www.tamilhealthcare.com

ஹெல்த்கேர்™

மருத்துவ மாத இதழ்

• மலர் : 18 • இதழ் : 12
• செப்டம்பர் 2026

விலை: ரூ.10.00

எல் நினோ (El Nino) எங்கே தொடங்கி இந்தியாவை எப்படி பாதிக்கிறது?

நீங்கள் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது!

ஸ்ரீ முருகன் துணை
நம்பிக்கை நாணயம் கைராசி
உமர்
ஜுவல்லர்ஸ் A/c
916 KDM
தங்க நகைகள், வெள்ளிக் கொலுசுகள்
மற்றும் வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் வியாபாரம்
திருமண நகைகள்
பாரம்பரிய நகைகள்
பரிசு பொருட்கள்
வெள்ளிப் பாத்திரங்கள்
புதிய கிளை : KTC நகர்
11, 12-A,16, கிருஷ்ணன் கோவில் கீழத் தெரு,
பாளையங்கோட்டை, KTC நகர்.
செல் : 94431 02919
நம்பிக்கை! தரம்!!

SINCE 1974
RAJESH ELECTRICALS
Electricals : 73588 33021
Fan Shop : 91507 41008
Lights Pak : 73393 33602
RAJESH™ ELECTRICALS
48.Raja Building,Tirunelveli Jn.

SURYADEV
TMT REBAR

IGH STEEL DISTRIBUTORS

SF NO . 42/3A,South Bye Pass Road,
(Near Sneka Hospital) Tirunelveli - 627 005.
Ph:0462 - 29 70 211 Cell : 739 7000 583

Avalon
Trusted Name Since 1995
FESTIVAL OFFER !
31st ANNIVERSARY
₹40
Keyboard Skin
fingers
TYPE-C
27W OUTPUT
₹300
PA-Fast-C20
Charger
hp
₹220
HP M10 G2
Wired Mouse
HAMMOK
₹250
6 - in -1 Card Reader
coconut
OT01
₹85
USB 3.0 to Type C
OTG Adapter
ZEBRONICS
USB150WFI
₹170
USB Wi-Fi Dongle
hp
₹450
HP S500 G2
Wireless Mouse
₹400
12A Toner | 88A Toner
coconut
₹450
USB Wooden
Speakers
PORTRONICS
LUXCELL UNO 10
₹850
10000mAh Power Bank
Quick Heal
Security Simplified
1 Year
1 Pc
₹270
Internet Security
ESSENTIALS
fingers
₹1000
fingers PhoneMic-Type C
Plug & Play Microphone
hp KM260
₹1000
HP KM260
Wireless Combo
Techie
₹90
3D Wired Mouse
coconut
₹350
Dora Laptop Stand
HAMMOK
₹1300
ZETA II Wireless
Gamepad
EVM
EVM-NB-036
₹380
EnSport 2.0
Bluetooth Neckband
JBL
HARMAN
₹490
JBL T50HI
In-ear Headphones
fingers
₹80
Type-C
Cable
₹75
Micro-USB
Cable
fingers
₹4300
2Mic-Groove Box
Speaker
AVALON DATA PRODUCTS
9842226494 | 9363596494

சாகாவரம் பெற்ற விசித்திரப் புழு: உண்மையா? கதையா?

மனிதனுக்கு எப்போதுமே ஒரு ஆசை உண்டு — "முதுமையே வரக்கூடாது, என்றென்றும் இளமையோடு வாழ வேண்டும்!"

இந்த சாகாவரம் மனிதனுக்குக் கிடைக்கிறதோ இல்லையோ, நாம் வாழும் ஆற்றோரங்களிலும் குளங்களிலும் நீந்திக் கொண்டிருக்கும் ஒரு சிறிய தட்டைப் புழுவுக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. இதன் பெயர் பிளானேரியா (Planaria).

அப்படி என்னதான் செய்கிறது இந்தச் சிறிய புழு? வாருங்கள், எளிமையாகப் பார்ப்போம்!

1. வெட்ட வெட்ட வளரும் உடல்!

இந்தக் குட்டிப் புழுவின் உடலை நீங்கள் ரெண்டாகவோ, மூன்றாகவோ வெட்டிப்போட்டாலும் அது சாவதில்லை.

வாலின் பகுதியிலிருந்து புதுத் தலை முளைக்கும்!

தலைப் பகுதியிலிருந்து புது வால் முளைக்கும்!

சில நாட்களிலேயே வெட்டப்பட்ட ஒவ்வொரு துண்டும் தனித்தனி முழுப் புழுவாக மாறிவிடும்.

2. புதிய மூளை... பழைய நினைவுகள்!

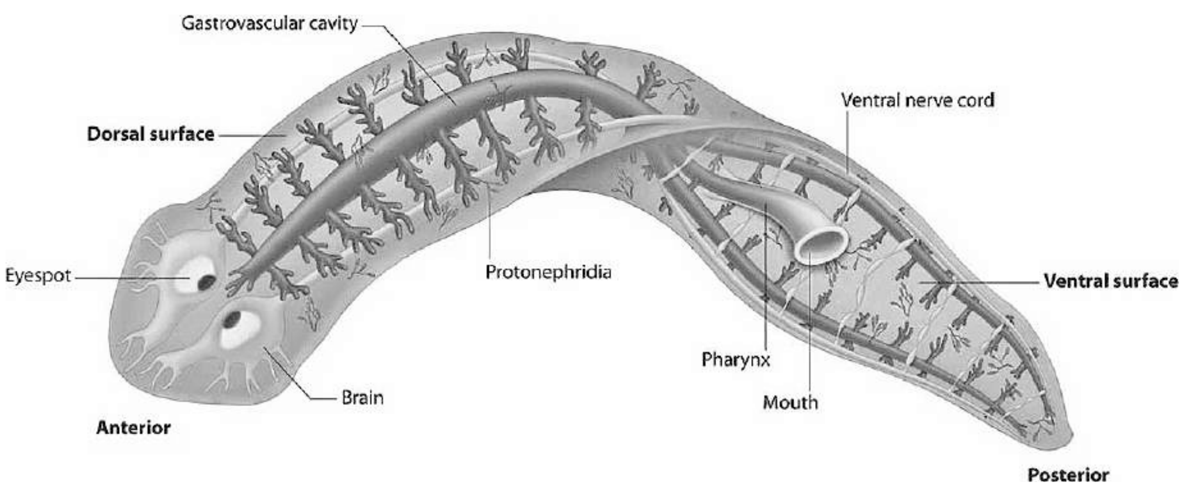
பிளானேரியாவின் தலையை வெட்டி எறிந்தால், சில நாட்களில் அதற்குப் புதிய தலை மற்றும் மூளை முளைத்துவிடும்.

இங்குதான் ஒரு விந்தை நடக்கிறது: தலை வெட்டப்படுவதற்கு முன்பு அந்தப் புழுவுக்கு என்ன பழக்கம் இருந்ததோ (உதாரணத்திற்கு: குறிப்பிட்ட பாதையில் சென்று உணவு தேடுவது), புதிய மூளை வந்த பிறகும் அதே பழக்கம் அதற்கு மாறாமல் இருக்கிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடிக்கிறார்கள்!

3. இதனிடம் இருக்கும் 'ரகசிய சக்தி' என்ன?

நமது உடலில் ஏதேனும் காயம் ஏற்பட்டால் அதை ஆற வைப்பதற்குச் சில 'ஸ்டெம் செல்கள்' (Stem cells) இருக்கும். ஆனால், மனிதர்களுக்கு வயது ஆக ஆக இந்தச் செல்கள் பலவீனமடைந்துவிடும்.

ஆனால், பிளானேரியா புழுவின் உடலில் 30% அளவுக்கு 'நியோபிளாஸ்ட்' எனப்படும்



எப்போதுமே சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் இளமையான ஸ்டெம் செல்கள் நிறைந்துள்ளன. இதனால்தான் இதனால் இழந்த உறுப்புகளைச் சுலபமாக மீண்டும் வளர்த்துக்கொள்ள முடிகிறது.

4. அப்படியானால்... இந்தப் புழுவுக்குச் சாவே கிடையாதா?

அறிவியலாளர்கள் பல காலம் "இந்தப் புழுவுக்குச் சாவே இல்லை" என்றுதான் நினைத்தார்கள். ஆனால், சமீபத்திய ஆய்வுகள் ஒரு நிஜத்தைச் சொல்கின்றன:

இந்தப் புழு இயற்கையாக வயதாகி இறப்பது மிகவும் அரிது.

ஆனால், தண்ணீர் சூடானாலோ, சுற்றிலும் ஆபத்தான வேதிப்பொருட்கள் கலந்தாலோ, அல்லது வேறு ஏதேனும் பெரிய மீன் இதைச் சாப்பிட்டுவிட்டாலோ இது இறந்துவிடும்!

அதாவது, "இது சாகாவரம் பெற்ற புழு அல்ல; ஆனால் முதுமையை மிக மிகத் தாமதப்படுத்தும் சக்தி படைத்தது."

5. மனிதனுக்கும் இந்தச் சக்தி கிடைக்குமா?

"இந்தப் புழுவை வைத்து மனிதர்களுக்கும் வெட்டப்பட்ட கை, கால்களை மீண்டும் வளர வைக்க முடியுமா?" என்று ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வருகின்றன.

ஆனால், அது உடனடியாகச் சாத்தியமில்லை. மனித உடலின் கட்டமைப்பு மிகவும் சிக்கலானது. அதனால், பிளானேரியா தனது செல்களை எப்படிப் புதுப்பிக்கிறது என்ற ரகசியத்தைக் கற்றுக்கொண்டு, வருங்காலத்தில் பக்கவாதம், நரம்புப் பிரச்சினைகள் மற்றும் திசு பாதிப்புகளுக்குப் புதிய சிகிச்சைகளைக் கண்டுபிடிக்க விஞ்ஞானிகள் முயன்று வருகிறார்கள்.

ஒரு வரியில் சொன்னால்: பிளானேரியா என்பது மாயாஜாலக் கதைகளில் வரும் புழு அல்ல; இயற்கையின் ஒரு விசித்திரமான அறிவியல் அதிசயம்!

– **ஆர்.சி.ராஜா,** ஆசிரியர்
admin@tamilhealthcare.com

கார்ட்டூன் கார்னர்

SRI VISHNU POWER INFRA

Excellence & Innovation Built into Every Design
We Care About Your Safety
Stay Safe Consultant

Selvin Apartment,10th Cross Street,
South balababagya Nagar,Tirunelveli - 627 001
Phone: +91 95977 52872, +91 94442 31423.
e-Mail: panduranganbalaji@yahoo.com

Pioneers In Power & Safety Infrastructure

வீணாகும் வெயிலை இனி மின்சாரமாக மாற்றுவோம்

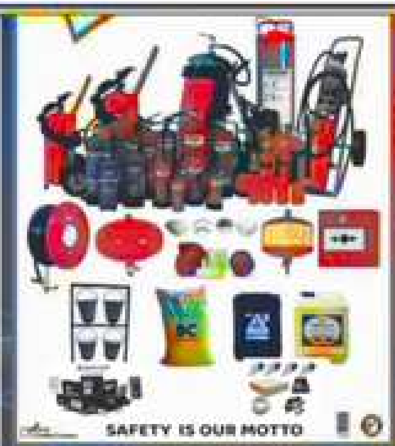
சூரிய மின்சக்திக்கு மாறுங்கள்
மின்சாரக் கட்டணத்தைச் சேமியுங்கள்

மாற்றத்தை இனி நாம் கொண்டு வருவோம்

- உங்கள் வீடுகள்
- அலுவலகங்கள்
- திருமண மண்டபங்கள்
- மருத்துவமனைகள்
- சூப்பர் மார்க்கெட்
- விவசாயப் பயன்பாடுகள்
  என அனைத்து இடங்களிலும்
- சூரிய மின்சார வாட்டர் ஹீட்டர்,
- சோலார் ஹீட்டர்,சோலார் பேனல்ஸ்,
- சோலார் விளக்குகள் அனைத்தும்
  அரசின் மானியச் சலுகை வசதிகளுடன்
  செய்து தரப்படும்.

உங்கள் வீடு மற்றும் வணிக வளாகங்களுக்கு அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற மின்னணு மீட்டர் பொருத்தித் தரப்படும்.

- மின் பகிர்மானக் கட்டமைப்பு:
- தொழிற்சாலைகள்
- வணிக வளாகங்கள்
- மின் வழித்தடங்கள்
- மின் காற்றாலை கட்டமைப்பு
- சூரிய ஒளி மின்சார உற்பத்தி நிலையங்கள் அமைத்தல்
- மின் கோபுரங்கள் அமைத்தல்
- டிரான்ஸ்ஃபார்மர் பொருத்துதல்



100% GUARANTEE

Specialized In:

All Type of Fire Extinguisher & Full Range Of Fire Fighting Equipments

Fire Protection Systems

மலச்சிக்கலுக்கு முற்றுப்புள்ளி

விந்தை செய்யும் முத்திரைகள்

1. அபான முத்திரை

2. வாயு முத்திரை

3. அபான வாயு முத்திரை

1. அபான முத்திரை

செய்முறை: இரு கைகளாலும் செய்ய வேண்டும். நடுவிரல், மோதிரவிரல் ஆகியவற்றின் முனைகளை ஒன்றாக இணைத்து வைக்கவும். ஆட்காட்டி விரல் மற்றும் சுண்டு விரல்களை நீட்டிக் கொள்ளவும்.

கால அளவு: *15 - 45 நிமிடங்கள் தினமும் 3 முறை.*

2. வாயு முத்திரை

செய்முறை: இரு கைகளாலும் செய்ய வேண்டும். இரு கைகளிலும் ஆட்காட்டி விரலை மடித்து, கட்டை விரல்களின் அடிப்பாக எலும்பைத் தொடும்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கட்டை விரல்களை மடித்து, ஆட்காட்டி விரல்களை அழுத்திப் பிடிக்க வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்களை நீட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

கால அளவு: *15 நிமிடங்கள் தினமும் 3 முறை.*

3. அபான வாயு முத்திரை

செய்முறை: இரு கைகளிலும் செய்யப்பட வேண்டிய முத்திரை.

ஆட்காட்டி விரலின் முனை, கட்டைவிரலின் அடிப்பாகத்தை தொட வேண்டும். கூடவே, நடுவிரல் முனையும் மோதிர விரல் முனையும் கட்டைவிரலின் முனையையும் தொட வேண்டும்.

சுண்டு விரலைத் தளர்வாக நீட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

நேர அளவு: *15 - 45 நிமிடங்கள். தினமும் 3 முறை.*

4. நீர் சுருக்கு முத்திரை

செய்முறை: இந்த முத்திரையில் சுண்டு விரல் முனை, கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தில் பொருத்தி வைக்க வேண்டும்.

கட்டை விரல் சுண்டு விரலை அழுத்திப் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

ஆட்காட்டி, நடு, மோதிர விரல்களைத் தளர்வாக நீட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

கால அளவு: *15-45 நிமிடங்கள்; தினமும் 3 முறை.*

வயிறு உப்புசம், ஊதல் நீர், வயிற்றில், உடலில் தேங்கியுள்ள தேவையற்ற நீரை அகற்றும்.

5. சுச்சி முத்திரை

4. நீர் சுருக்கு முத்திரை

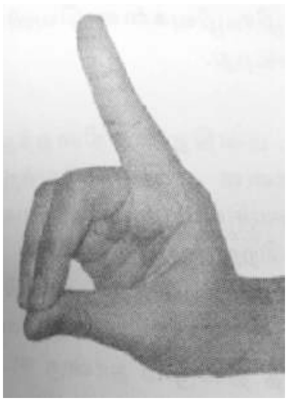
செய்முறை: இருகை விரல்களையும் நன்கு மடித்து, இரு முஷ்டிகளும் நெஞ்சுக்கு நேராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுக்கவும். அதே நேரத்தில் வலது கையை இடப்புறம் நன்றாக நீட்டி, ஆட்காட்டி விரலை நேராக மேல் நோக்கி உயர்த்தவும்.

இடது கையை அப்படியே இடப்புறம் நீட்டவும்.

6 விநாடிகள் மூச்சைப்பிடித்துக் கொள்ளவும். பிறகு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும்.

கால அளவு: தலா 6 முறை செய்யவும்; தினமும் 4 தடவை.

6. முஷ்டி முத்திரை



5. சுச்சி முத்திரை

செய்முறை: இரண்டு கைகளாலும் செய்ய வேண்டும். கை விரல்களை நன்றாக மடித்து, அதன்மீது கட்டைவிரலால் நன்றாக அழுத்திப் பிடிக்கவும்.

நேர அளவு: தினமும் 15 நிமிடங்கள் வீதம் 3 முறை செய்யலாம்.

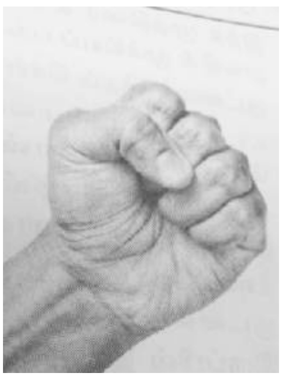
7. கழிவு நீக்கு முத்திரை

(அஜீரண கழிவு - நஞ்சு நீக்கும் முத்திரை)

செய்முறை: இரு கைகளாலும் செய்யப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு கையிலும் கட்டைவிரலின் முனையை, மோதிர விரலின் மூன்றாம் அங்குலத்தோடு வைக்கவும்.

படத்தில் காட்டியபடி மற்ற விரல்களைத் தளர்வாக நீட்டிக் கொள்ளவும். பிறகு சுவாசத்தை ஆழ்ந்து வெளியேற்றவும்.

கால அளவு: தினமும் 10 நிமிடங்கள் வீதம் இருமுறை செய்யலாம்.



6. முஷ்டி முத்திரை

8. சூர்ய முத்திரை (அக்னி முத்திரை)

செய்முறை: இரு கைகளாலும் செய்ய வேண்டும்.

மோதிர விரலின் முனைப்பகுதி கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

-மற்ற 3 விரல்களையும் நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

கால அளவு: தேவையான போது மட்டும் செய்தால் போதுமானது. 15-30 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.

9. வருண முத்திரை

7. கழிவு நீக்கு முத்திரை

செய்முறை: சுண்டுவிரல் முனையால் கட்டைவிரல் முனையத் தொட வேண்டும். மற்ற 3 விரல்களையும் நீட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

கால அளவு: 15 நிமிடங்கள் வீதம், தினமும் 3 முறை செய்யலாம்.

8. சூர்ய முத்திரை

9. வருண முத்திரை

10. பூஷண் முத்திரை

11. லிங்க முத்திரை

12. சங்கு முத்திரை

10. பூஷண் முத்திரை (சூரியன்)

செய்முறை: இம்முத்திரையை 2 கைகளாலும் செய்ய வேண்டும்.

வஜ்ராசனம், பத்மாசனம், சுகாசனம் இவற்றுள் ஒன்றில் வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளவும்.

முதுகுத்தண்டு, கழுத்து, தலை மூன்றும் நேராக இருக்க வேண்டும். வலதுகை ஆட்காட்டி விரல், நடுவிரல் நுனிகளை கட்டை விரல் நுனியோடு சேர்த்து மற்ற 2 விரல்களை நேரே நீட்டவும்.

இடது கையில் சுண்டுவிரல் மோதிர விரல்களின் நுனிகளை கட்டைவிரல் நுனியைத் தொடவும். எஞ்சிய 2 விரல்களையும் நேராக நீட்டவும்.

கால அளவு: சுமார் 5 நிமிடம், இருகைகளிலும், தினமும் 3 முறை செய்யவும்.

11. லிங்க முத்திரை

செய்முறை: இரு கை விரல்களையும் படத்தில் காட்டியபடி கோர்த்துக் கொண்டு நன்றாகப் பற்றிக் கொள்ளவும். இடதுகை கட்டைவிரலை நீட்டிக் கொள்ளவும். கட்டைவிரல் தலை, வலது கையிலுள்ள பெருவிரல் மற்றும் ஆட்காட்டி விரல்களால் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மார்புக்கு நேரே பிடித்துக் கொண்டு, சுவாசத்தை நன்றாக உள்ளிழுத்து வெளியேற்றவும்.

கால அளவு: 15 நிமிடங்கள் செய்தாலே போதும் (ஒருமுறை).

12. சங்கு முத்திரை

செய்முறை: கட்டை விரல்களை வலது கையின் 4 விரல்களால் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

வலதுகை கட்டை விரலின் முனையை இடதுகை நடுவிரலின் முனையைத் தொட வேண்டும். மார்புக்கு நேரே நீட்டியபடி செய்யவும்.

கால அளவு: ஒரு நாளில் 15 நிமிடங்கள் வீதம், 3 முறை செய்யலாம்.

13. மாதங்கி முத்திரை

செய்முறை: ஒவ்வொரு விரல்களும் எதிர் விரல்களுடன் இணைந்து, கை உள்ளங்கைகள் ஒட்டியிருக்க வேண்டும்.

ஆனால் நடுவிரல் மட்டும் எதிர் விரலை விட உயர்ந்து நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். இந்த இணைப்பில் அழுத்தம் வேண்டும்.

கால அளவு: ஒவ்வொரு முறையும், 4 நிமிடங்கள் வீதம், தினமும் 3 முறை செய்யவும்.

14. அஸ்வினி முத்திரை

செய்முறை: *குதத்தைச் சுருக்கி விரிப்பதே அஸ்வினி முத்திரை ஆகும்.*

பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், சுகாசனம் போட்டுச் செய்யலாம். சர்வாங்காசனத்திலும் செய்யலாம்.

கால அளவு: *எந்த நேரத்திலும் 3- 5 முறைகள் செய்யலாம்.*

15. இருதய முத்திரை

செய்முறை: *ஆட்காட்டி விரலை (சுட்டு விரலை) கட்டை விரலுக்குக் கீழே மடித்து, கட்டை விரலுக்குக் கீழே உள்ள அடிப்பாகத்தைத் தொடும் வண்ணம் வைத்து, அதன் மேல் நடுவிரலை வைத்து, அதன் முனை நடுவிரல் மற்றும் மோதிர விரலின் நுனிகளைத் தொடும் வண்ணம் விரல்களை அமைத்துக் கொள்வதே.*

கால அளவு: *45 நிமிடங்கள் செய்யலாம்; முடியாதவர்கள் குறைவான வரை செய்யலாம்.*

16. பிரம்ம முத்திரை

செய்முறை: *ஆட்காட்டி விரலை மடித்து, கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தைத் தொடுமாறு வைக்கவும். கட்டைவிரலால் நடுவிரலின் நகத்திற்குப் பக்கவாட்டில் தொடுமாறு வைக்கவும்-*

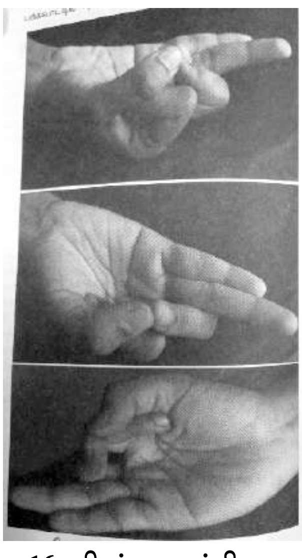
மற்ற 2 விரல்களும் நேராக இருக்க வேண்டும்.

கால அளவு: *சுமார் 5 நிமிடங்கள்; இரு கைகளிலும் தினமும் 2 முறை செய்யவும்.*

13. மாதங்கி முத்திரை

14. அஸ்வினி முத்திரை

15. இருதய முத்திரை



16. பிரம்ம முத்திரை

இடுப்புக் குளியல் (Hip Bath)

ஆறு, ஏரி, கடல், வீட்டில் தொட்டி அருகில் உள்ளவர்கள் இம்முறையால் இயல்பாக மலச்சிக்கலில் இருந்து நலம் பெறலாம்.

செய்முறை: "10-20 நிமிடங்கள் வரை நின்றோ அமர்ந்தோ செய்ய வேண்டும் "இடுப்பு அளவில் மட்டுமே நீர் இருக்க வேண்டும் "

எதிர்வரும் அத்தியாயங்களில் வலிகளுக்கான காரணங்கள்,

தவிர்க்கும் வழிகள், பயிற்சி முறைகள் குறித்துத் தெளிவடைவோம். ●

தினமும் வெண்ணெய் சாப்பிடலாமா? எவ்வளவு சாப்பிடலாம்?

வெண்ணெயில் இருக்கக்கூடிய பாதிக்கு பாதி *saturated fat* நல்ல கொழுப்பு, குழந்தைகளுடைய *(brain development)* மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவி செய்கிறது., *(nervous system)* நரம்பு மண்டலத்தை வலுவாக்குறதுக்கு உதவி செய்கிறது. *(growth hormone)* குழந்தைகளுடைய வளர்ச்சிக்கான *hormone synthesis*-க்கு ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் ரொம்ப ரொம்ப அவசியம்.

வைட்டமின் ஏ நம்முடைய கண்ணுக்கு நல்லது.

வைட்டமின் டி நம்முடைய உடம்போட மொத்த எதிர்ப்பு சக்திக்குமே நல்லது.

வைட்டமின் ஈ அப்படிங்கிறது ஒரு *powerful antioxidant* நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவி செய்கிறது.

வைட்டமின் கே இரத்த உறைதல் குறைபாடுகள் *clotting disorders* - லாம் வராம தடுக்கிறதுக்கு உதவி செய்கிறது.

இது மட்டும் இல்லாம மத்த ஊட்டச்சத்துக்களை உடம்பு எடுத்துக்குறதுக்கும் இந்த வெண்ணெய் உதவி செய்கிறது.

உதாரணத்துக்கு இப்ப நீங்க கேரட்டை எண்ணெயில போட்டு வறுக்கிறீங்க அப்படின்னா, எண்ணெயில போட்டு வறுக்காம இந்த வெண்ணெயை போட்டு வறுத்தீங்க அப்படின்னா, கேரட்ல இருக்கக்கூடிய கேரோட்டினாய்ட்ஸ நம்ம உடம்பு எடுத்துக்குறதுக்கு இந்த வெண்ணெய் உதவி செய்கிறது.

பெரியவங்களும் காலையில *black coffee*ல பால் ஊத்தாம ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெய் ஊத்தி சாப்பிடலாம். இது பேரு *bullet coffee.* சரத்குமார் சார் எல்லாம் தினமும் அதான் குடிப்பாரு.

உடம்புக்கு ரொம்ப நல்லது.

குழந்தைகளுக்கும் முட்டை ஆம்லெட் போடும்போது அதுல கொஞ்சம் வெண்ணெயும் மிளகுத்தூளும் போட்டு *(scrambled butter egg recipe)* செஞ்சு கொடுக்கலாம்.

(butter, pepper, potato) உருளைக்கிழங்கு வறுவலையும் எண்ணெயில் வறுக்காமல் இந்த வெண்ணெயில் போட்டு வறுக்கலாம்.

அவ்வளவு ஏங்க நம்ம சாப்பிடுற *chicken, mutton,* மீன் எல்லாம் எண்ணெயில ஊத்தி வதக்குறோம் இல்லையா?

(refined sunflower oil) போன்ற கெடுதல் உள்ள ஆயிலை யூஸ் பண்ணாமல், *butter use* பண்ணி வதக்கலாம்.

ரொம்ப நல்லதுதான்.

இங்கதான் முக்கியமான கேள்வி : ஒரு நாளைக்கு எவ்வளோ வெண்ணெய் *use* பண்ணலாம்?

மருத்துவர் **பிரகாஷ் மூர்த்தி** MD

ஒரு *simple calculation* சொல்றேன். ஈசி தான் புரிஞ்சுக்கோங்க.

வெண்ணெயில பாதிக்கு பாதி *saturated fat* இருக்கு.

10 கிராம் வெண்ணெய் அப்படின்னா அதுல 5 கிராம் *saturated fat* இருக்கு.

ரெண்டாவது ஒரு மனுஷன் ஒரு நாளைக்கு எடுத்துக்க கூடிய மொத்த *calories* ல 10 சதவீதம் *saturated fat* தாராளமாக எடுத்துக்கலாம்.

இதுதான் *latest guidelines.*

இப்போ ஒரு நபர் 2000 calory எடுத்துக்கிறார்னு வச்சுக்கோங்க.

1 கிராம் *fat* ல 9 *calory* இருக்கு.

அப்போ 2000 *calory* அப்படின்னா 2000/9 = 222.

அதில் 10 சதவீதம் அப்படின்னா 22 கிராம் *saturated fat* தாராளமா எடுத்துக்கலாம்.

இப்ப நீங்க 1/4 கிலோ *chicken* எடுத்து அதில் ஒரு 10 கிராம் வெண்ணெய் *use* பண்ணி வதக்கி சாப்பிட்டீங்க அப்படின்னா, 1/4 கிலோ *chicken* ல 5 கிராம் *saturated fat*, 10 கிராம் வெண்ணெயில 5 கிராம் *saturated fat*, ரெண்டையும் சேர்த்தீங்கன்னா 10 கிராம் தான் *saturated fat* மொத்தம் வருது.

நமக்கு 22 வரைக்கும் கணக்கு இருக்கு.

தாராளமாக சாப்பிடலாம்.

அதனால பயப்படாமல் சாப்பிடுங்க.

வெண்ணெய் அப்படிங்கிறது *trans fat* கிடையாது. நல்ல கொழுப்பு தான்.

நல்ல கொழுப்பு நம்ம உடம்புக்கு தேவை.

அது அந்த 10% அளவோட எடுத்துக்கிட்டீங்கன்னா, பயப்படாமல் தாராளமாக சாப்பிடலாம்.

சரி.. இவ்வளவு நன்மைகள் இருக்கிற வெண்ணெய்யை எதுக்கு ஒருத்தவங்க திட்டுவதற்கு போய் போடா வெண்ணென்னு கண்டுபிடிச்சாங்கன்னு எனக்கு புரியல. ●

மருத்துவர் **நியாஸ் முகமது ரஃபி**

செல்லப்பிராணி வீட்ல இருக்கா?

3 விஷயங்களை மிஸ் பண்ணிடாதீங்க!

அடுத்து ரொம்ப முக்கியமானது கால் மற்றும் காது பராமரிப்பு. மழைக்காலச் சேற்றில் தாவி ஓடும்போது அவற்றின் பாதங்களில் கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகள் ஒட்டிக்கொள்ளும். அதனால வாக்கிங் முடிஞ்சு வந்ததும் வெதுவெதுப்பான நீரில் கால்களைக் கழுவி, குறிப்பா விரல் இடுக்குகளை ஈரம் இல்லாம துடைச்சு விடுங்க; இல்லனா ஈஸ்ட் தொற்று வந்து நம்ம செல்லம் ரொம்பவே அவதிப்படும். அதே மாதிரி, காதுகளுக்குள்ளேயும் ஈரம் தேங்காம பாத்துக்கோங்க. வழக்கமான நாட்களில் குளிப்பாட்டுறதை விட, இந்த மழைக்காலத்தில் சற்று இடைவெளி விட்டு குளிப்பாட்டுவது நல்லது. ஏன்னா, அடிக்கடி குளிப்பாட்டினா அவற்றின் தோலில் இருக்கிற இயற்கையான எண்ணெய்ப் பசை அழிந்து, தோல் ரொம்ப வறண்டு பலவீனமாகிடும்.

சாப்பிடும் முறையிலும் சில சின்ன மாற்றங்கள் தேவை. வானிலை ஜில்லுனு இருக்கிறதால நம்ம செல்லங்கள் தண்ணீரைக் குறைவாகக் குடிக்கலாம். ஆனா, வறண்ட உணவைச் சாப்பிடும் அவற்றுக்கு நீரேற்றம் ரொம்ப ரொம்ப அவசியம். தேங்கி நிற்கும் தண்ணீர் பாக்டீரியாவை ஈர்க்கும் என்பதால், சுத்தமான தண்ணீரை அடிக்கடி மாற்றி வையுங்கள். அதுமட்டுமில்லாமல், ஈரப்பதம் காரணமாக உலர் உணவுகள் (*Kibble*) சீக்கிரமே நமத்துப் போய் பூஞ்சையாக மாறிட வாய்ப்பிருக்கு; அதனால் எப்போதும் காற்றுப் புகாத இறுக்கமான டப்பாக்களில் அவற்றைச் சேமித்து வையுங்கள். இந்தச் சீசனில் செரிமானம் சற்று மெதுவாக இருக்கும் என்பதால், திடீர்னு உணவு வகைகளை மாற்றாதீர்கள்.

இறுதியா ஒண்ணு... இடைவிடாத மழையால வெளியில் போக முடியலையேனு நம்ம செல்லங்கள் வீட்ல ரொம்பவே சோர்வடைந்து சோகமா உட்கார்ந்திருக்கும். அதைப் போக்க வீட்டிற்குள்ளேயே சின்னச்சின்ன விளையாட்டுகள் மூலம் அவற்றை ஜாலியாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வச்சுக்கோங்க. உண்ணி மற்றும் ஒட்டுண்ணித் தொல்லைகளுக்கு உங்கள் கால்நடை மருத்துவரின் ஆலோசனையோட சரியான தடுப்பு முறைகளைத் தவறாமல் பின்பற்றுங்கள்.

சுருக்கமாச் சொன்னா, இந்த மழைக்காலத்தில் நம்ம செல்லப்பிராணிகிட்ட கொஞ்சம் எக்ஸ்ட்ரா கேரும் அன்பும் காட்டினாலே போதும்; எந்தவிதமான தொந்தரவுகளும் இல்லாம நம்ம குட்டிகள் இந்த சீசனை சூப்பரா என்ஜாய் பண்ணும்! ●

நெல்லை நகரின் உயர்தர சைவ உணவகம்
நெல்லையின் பாரம்பரிய சுவை
ஹோட்டல்
ஸ்ரீ விசாகபவன்
உயர்தரமான அறுசுவை உணவுகள்
மணம் நிறைந்த காபி
சுக்காபி • நான்
ஐஸ்க்ரீம் வகைகள்
திருமணம், சடங்கு, பிறந்த நாள் விழா,
சுப நிகழ்ச்சிகள் அனைத்திற்கும்
ஆர்டர்கள் ஏற்றுச் செய்யப்படும்
தி.லி-டவுன்.போன் : 2338527

பிரியம்
QUALITY FOOD
பாரம்பரிய சுவை
PRIYAM
இடியாப்ப மாவு
புட்டு மாவு
சம்பா புட்டு மாவு
அடை தோசை மாவு
1A, கிழக்குத் தெரு, பாலபாக்யா நகர்
திருநெல்வேலி - 627 001.
போன் : 91 462 6531306, செல் : 91 9043291565
www.priyamfoods.com

Matrix Epabx Intercom system
Amaran Inverters & Batteries
CCTV Cameras
Amaron Toll Free Service
UPS Sales & Service
CELL : 9043700010 9787737700
9865943243 9443137700
21st CENTURY
COMMUNICATIONS
AMARON
Toll Free Service
NO.172.,5th Cross St,South Balapackiya Nagar,Tirunelveli Juction - 627001

CUSTOMER IS OUR BOSS
V
VIJAY TAILORS
We know to stitch for all style of Men
:98435 81639
99946 06147
:89406 89030
:vijaytailorspalai
30/9, Thangam Complex
TVM Road, Palayamkottai
Tirunelveli - 627 002

தேவையற்ற ஆண்டிபயாடிக் பயன்பாடு:

8 ஆண்டுகளுக்கு உங்களைச் சிதைக்கும் மௌன எதிரி!

தொண்டை வலி போன்ற சாதாரண பாக்டீரியா தொற்று அல்லாத பிரச்சினைகளுக்குக்கூட, பலரும் மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் 'அஜித்ரோமைசின்' (*Azithromycin*) போன்ற ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளை மூன்று நாட்களுக்கு எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். ஆனால், ஒரே ஒரு முறை ஆண்டிபயாடிக் கோர்ஸை எடுத்துக்கொள்வதுகூட நமது குடலில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்களை மாற்றிவிடும்; இந்த மாற்றம் சுமார் எட்டு ஆண்டுகள் வரை நீடிக்கக்கூடும்.

இயற்கை மருத்துவ இதழில் (*Nature Medicine*) 2026-ம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட சுமார் 15,000 பேரின் தரவுகள் அடங்கிய முக்கிய ஆய்வு ஒன்றில், ஒரு முறை ஆண்டிபயாடிக் எடுத்துக்கொள்வதே குடல் நுண்ணுயிர் தொகுப்பை (*Gut Microbiome*) நீண்ட காலத்திற்குப் பாதிக்கும் என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக, 'கிளிண்டமைசின்' (*Clindamycin*) மற்றும் 'ஃப்ளோரோகுவினோலோன்கள்' (*Fluoroquinolones*) ஆகிய மருந்துகள் இதில் மிகவும் மோசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

குடல் நுண்ணுயிர் மாற்றத்தால் உடலில் ஏற்படும் 4 முக்கிய பாதிப்புகள்:

இன்சுலின் எதிர்ப்பு (*Insulin Resistance*): நல்ல குடல் பாக்டீரியாக்கள் இன்சுலின் உணர்திறனை மேம்படுத்தும் 'குறுகிய சங்கிலி கொழுப்பு அமிலங்களை' (*Short-chain fatty acids*) உற்பத்தி செய்கின்றன. ஆண்டிபயாடிக் பயன்பாடு இந்த உற்பத்தியை 86 முதல் 90 சதவீதம் வரை குறைத்து, இன்சுலின் எதிர்ப்பை மோசமாக்குகிறது.

மனநிலை மற்றும் தூக்கக் கோளாறுகள்:

நமது உடலின் செரட்டோனின் ஹார்மோனில் 90 சதவீதம் குடலில்தான் உற்பத்தியாகிறது. நல்ல பாக்டீரியாக்கள் அழியும் போது, செரட்டோனின் உற்பத்தி பாதிக்கப்பட்டு தூக்கமின்மை, கவலை மற்றும் மன அழுத்தப் பிரச்சினைகள் அதிகரிக்கின்றன.

உடல் எடை அதிகரிப்பு (Obesity):

குடல் நுண்ணுயிரிகளில் ஏற்படும் மாற்றத்தால், மாற்றியமைக்கப்பட்ட பாக்டீரியாக்கள் அதே அளவு உணவில் இருந்து அதிக ஆற்றலை உறிஞ்சுகின்றன. இதனால் உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாடு:

நமது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியில் 70

மருத்துவர் **விஷால் கவாலி,** மும்பை

சதவீதம் குடல் பகுதியில்தான் உள்ளது. அந்த சுற்றுச்சூழல் சீர்கலையும்போது, புதிய தொற்று நோய்களால் நாம் எளிதில் பாதிக்கப்படுகிறோம்.

இந்தியாவின் தற்போதைய நிலை மற்றும் எச்சரிக்கை

உலக மக்கள் தொகையில் 17 சதவீதத்தைக் கொண்டுள்ள இந்தியா, உலகளவில் பயன்படுத்தப்படும் ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளில் 25 சதவீதத்தை நுகர்கிறது. உலகிலேயே ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளை அதிகம் நுகரும் நாடாக நாம் இருக்கிறோம். குறிப்பாக, வைரஸ் தொற்றால் ஏற்படும் சாதாரண தொண்டை வலிக்குக்கூட மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் கடைகளில் விற்கப்படும் மருந்துகளை அதிகமாக வாங்கிப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இதன் காரணமாக, எதிர்காலத்தில் 'ஆன்டிமைக்ரோபியல் ரெசிஸ்டன்ஸ்' (*Antimicrobial Resistance*) எனப்படும் புதியதொரு தொற்றுநோய் பெருந்தொற்றை நாம் நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறோம்.

எனவே, மருத்துவர் பரிந்துரைத்தால் மட்டுமே முறையான வழிகாட்டுதலோடு ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

எழுத்தாளர் **ராஜேஷ்குமார்**

ஜென்நிலை பயணம்!

வந்தே பாரத்தில் நொந்து போன நிமிடங்கள்...

சென்ற வாரம் வந்தே பாரத் ரயிலில் சேலத்திலிருந்து நானும் என் மனைவியும்பயணம் செய்தோம்.

ஐஸ் கட்டியின் மேல் வழுக்கிக் கொண்டு ஓடுவது போன்ற இனிதான பயணம்.

வந்தே பாரத்தில் பயணம் செய்பவர்கள் பெரும்பாலும் படித்தவர்கள், வசதியானவர்கள். பயணம் முழுவதும் அனைவரும் அமைதியாகத்தான் இருக்கிறார்கள். கையில் லேப்டாப், காதில் ஹெட்போன். பையில் நொறுக்கு தீனி பொட்டலங்கள். ஒருவருக்கு ஒருவர் பேசிக் கொள்ளாத ஜென்நிலை பயணம்.

ஆனால் ரயில் கோவை நிலையத்தை நெருங்கியவுடன் காட்சி முற்றிலுமாக மாறி சக பயணிகள் எதிரிகள் போல் செயல்படுகிறார்கள்.

ரயில் நிற்பதற்கு சில நிமிடங்களுக்கு முன்பே பலர் தங்கள் பெரிய சூட்கேஸ்களை எடுத்துக்கொண்டு, இருக்கைகளுக்கு இடையில் இருக்கும் இடுக்கு கணவாயில் கஷ்டப்பட்டு உருட்டிக் கொண்டு போய் கதவருகே சென்று நின்றுவிடுகிறார்கள்.

ரயில் இன்னும் நகர்ந்துகொண்டிருக்கும்போதே ஒருவரையொருவர் இடித்துக்கொண்டு வெளியே செல்ல அவசரப்படுகிறார்கள். ஒருவரின் மூச்சுக்காற்றை இன்னொருவர் சுவாசிக்க வேண்டிய கட்டாயம்.

இதில் வேதனை என்னவென்றால், முதியவர்களும் இந்த நெரிசல் போட்டியில் கலந்து கொண்டு நீயா நானா என்று போராடுவதை பார்க்க முடிகிறது.

ரயில் நின்ற பிறகு இரண்டு நிமிடங்கள் அமைதியாகக் காத்திருந்து இறங்கினால் என்ன குறைந்துவிடும்?

நாம் செல்ல வேண்டிய இடத்தைச் சென்றடைய இன்னும் இரண்டு நிமிடங்கள் கூட ஆகலாம். ஆனால், அந்த இரண்டு நிமிடங்களில் மற்றொருவருக்கு நாம் கொடுக்கும் பாதுகாப்பும் மரியாதையும் மிகப் பெரியது அல்லவா?

படிப்பு நமக்கு அறிவைக் கொடுக்கலாம். வசதி நமக்கு வாழ்க்கையை எளிதாக்கலாம். ஆனால், பிறருக்கு இடம் கொடுத்து நிதானமாக இறங்குவதுதான் உண்மையான பண்பாடு. ரயிலில் இருந்து முதலில் இறங்குபவர்களுக்கு ஒரு சவரன் தங்கம் பரிசாக தருகிறார்களா என்ன?

எதற்காக இந்த அவசரம்? •

Mouth Open
While Sleeping?
Let's Check Why
குழந்தை தூங்கும்போது
வாய் திறந்திருக்கிறதா?
Mouth breathing can affect daily health
May be related to dental & jaw development
Early assessment helps better outcomes
Frequent mouth breathing in children can be related to dental & jaw development. Early assessment helps.
Schedule Now
Dr. S. Sukumar, MDS | Oral & Maxillofacial Surgery
96552 25002
Sunday 9AM-1PM Open

சைவ உணவுப் பிரியர்களே!

இனி 'பி12' பற்றாக்குறைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கலாம்!

சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு, ஒரு பெரிய கவலை இருக்கும். "ஐயயோ, நமக்கு தேவையான வைட்டமின் பி12 (*Vitamin B12*) சத்து சரியாகக் கிடைக்கவில்லையே?" என்று.

முட்டை, இறைச்சி, மீன், பால் போன்ற அசைவ உணவுகளில் மட்டுமே இந்த பி12 சத்து அதிகம் உள்ளது என்பது பொதுவான கருத்து. இதனால், சைவ உணவுப் பிரியர்கள் பலர் சப்ளிமெண்ட் (மாத்திரைகள்) உதவியை நாடுகின்றனர்.

ஆனால், இதற்கெல்லாம் ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைக்க, இப்போது ஒரு சூப்பரான தீர்வு கிடைத்துள்ளது! அதுவும் இயற்கையான வழியில். அது என்னவென்று தெரிந்துகொள்ள ஆர்வமாக உள்ளீர்களா? வாங்க, விஷயத்துக்குள் போவோம்.

ஏன் இந்த பி12 அவ்வளவு முக்கியம்?

முதல்ல, இந்த வைட்டமின் பி12 என்னதான் பண்ணுதுன்னு பாப்போம். இது நம்ம உடலின் "எனர்ஜி பூஸ்டர்" மாதிரி. ரத்த அணுக்கள் உருவாவதற்கும், நரம்பு மண்டலம் கச்சிதமாக வேலை செய்வதற்கும் இது ரொம்ப ரொம்ப அவசியம். இது உடம்பில் குறைந்தால், சோர்வு, ஞாபக மறதி, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற பல பிரச்சனைகள் வரும். உலகம் முழுவதும் சுமார் ஒரு பில்லியன் மக்களுக்கு இந்த சத்துக் குறைபாடு உள்ளது என்பது ஒரு அதிர்ச்சித் தகவல்.

ஆர்.சி.சுந்தரி உணவியல் ஆர்வலர்

ஸ்பிரூல்னா கதையும், அதில் உள்ள ஒரு 'ட்விஸ்ட்டும்'!

சரி, சைவத்தில் பி12 சத்து கிடைக்காதா? என்று கேட்டால், கிடைக்கும் என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு உணவுதான் ஸ்பிரூல்னா *(Spirulina)*. இது ஒரு நீல-பச்சை பாசி *(blue-green algae)*. இதை ஒரு 'சூப்பர்ஃபுட்' என்று சொல்வார்கள். இதில் புரதம், இரும்புச்சத்து உட்பட பல சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. குறைந்த இடத்திலேயே, சுற்றுச்சூழலுக்குப் பாதிப்பு இல்லாமல் இதை வளர்க்க முடியும் என்பதால், இது ஒரு நிலையான *(sustainable)* உணவு மூலமாகவும் பார்க்கப்படுகிறது.

ஆனால்... இதிலொரு பெரிய சிக்கல் இருந்தது!

ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஸ்பிரூல்னாவை ஆய்வு செய்தபோது, அதில் பி12 சத்து இருப்பது போலத் தெரிந்தாலும், அது ஒரு "போலி வைட்டமின் பி12" *(Pseudo-vitamin B12)* வடிவில் இருந்தது.

போலி பி12 என்றால் என்ன?

இதை இப்படி எளிமையாகப் புரிந்துகொள்ளலாம். பார்க்க ஒரே மாதிரியாக இருக்கும் இரட்டை சகோதரர்கள் போல. போலி பி12, உண்மையான பி12-ஐப் போலவே வேதியியல் அமைப்பைக் கொண்டிருக்கும். ஆனால், நம் உடலுக்குள் சென்றதும், அது உண்மையான பி12 செய்யும் வேலையைச் செய்யாது. நம் உடலால் அதை ஏற்றுக்கொள்ளவோ, பயன்படுத்தவோ முடியாது. அதனால், பாரம்பரிய ஸ்பிரூல்னாவைச் சாப்பிடுவதால், அசைவ உணவுகளுக்கு இணையான பி12 பலன் கிடைக்கவில்லை. இதுதான் இத்தனை நாளா இருந்த தடை.

இப்போது என்ன புதுசா கண்டுபிடிச்சிருக்காங்க?

இந்தத் தடையை உடைக்க, ரைக்மேன் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர். அசாஃப் சச்சோர் தலைமையிலான சர்வதேச விஞ்ஞானிகள் குழு ஒரு புத்தம் புதிய முறையைக் கண்டுபிடித்துள்ளது. அவர்கள் ஐஸ்லாந்தின் *'VAXA Technologies'* என்ற நிறுவனத்தின் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தினார்கள்.

அவர்கள் என்ன செய்தார்கள் தெரியுமா? ஸ்பிரூல்னா வளரும் சூழலில் உள்ள ஒளியை *(Light conditions)* மிகவும் துல்லியமாக மாற்றியமைத்தார்கள். மேம்பட்ட பயோடெக்னாலஜியைப் பயன்படுத்தி, ஒரு குறிப்பிட்ட ஒளியின் கீழ் பாசிகளை வளர்த்தார்கள்.

இதன் விளைவாக, அந்தப் பாசிகள் 'உண்மையான', உயிரியல் ரீதியாகச் செயல்படும் *(biologically active)* வைட்டமின் பி12-ஐ உற்பத்தி செய்தன. ஸ்பிரூல்னாவில் செயல்படும் பி12 கண்டறியப்படுவது இதுவே முதல் முறை!

இது எவ்வளவு பவர்ஃபுல்லானது தெரியுமா?

ஆராய்ச்சியில் உருவான அந்தப் புதிய ஸ்பிரூல்னா பொடியை ஆய்வு செய்தபோது, அதில் 100 கிராமுக்கு 1.64 மைக்ரோகிராம் செயல்படும் பி12 இருந்தது. ஆச்சரியம் என்னவென்றால், இது மாட்டிறைச்சியில் *(Beef)* உள்ள அளவை விட அதிகம் (மாட்டிறைச்சியில் சுமார் 0.7 - 1.5 μg).

அதாவது, இனி நீங்கள் மாத்திரைகளை நம்பி இருக்கத் தேவையில்லை. இந்த புதிய ஸ்பிரூல்னாவைச் சேர்த்தாலே போதும். கூடவே, இது உடலுக்குத் தேவையான பிற சத்துக்களையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அள்ளித் தரும்.

இதன் எதிர்காலம் என்ன?

விஞ்ஞானிகள் ஒரு பெரிய கனவு காண்கிறார்கள். ஐஸ்லாந்தில் உள்ள தொழிற்சாலைகளில் வீணாகும் மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்தி, இந்த முறையை பெரிய அளவில் உற்பத்தி செய்தால், ஆண்டுதோறும் கோடிக்கணக்கான குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பி12 சத்தை எளிதாக வழங்க முடியும். இது விலங்கு உணவு உற்பத்தியைச் சார்ந்திருப்பதைக் குறைக்கும், சுற்றுச்சூழலுக்கும் நல்லது.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், இயற்கை நமக்குக் கொடுத்த மற்றொரு வரப்பிரசாதம் இந்த 'பி12 நிறைந்த ஸ்பிரூல்னா'. ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்திற்கான ஒரு சுவையான மாற்றாக இது அமையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

அடுத்த முறை சூப்பர் மார்க்கெட்டில் ஸ்பிரூல்னாவைப் பார்த்தால், இந்த விஷயம் உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கட்டும்! •

வாழ்நாளை நீட்டிக்கும் வித்தை: ஒரு சுவாரஸ்யமான வரலாறு

இன்று நாம் வாழும் 75 வயது சராசரி வாழ்க்கையை, 120 அல்லது 200 வயதாக மாற்ற முடியுமா? அறிவியல் "ஆம்" என்கிறது. ஆனால், இந்த முயற்சி இன்று நேற்றல்ல, மனித நாகரிகம் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே தொடங்கிவிட்டது.

1. தேடலும் ஏமாற்றமும்

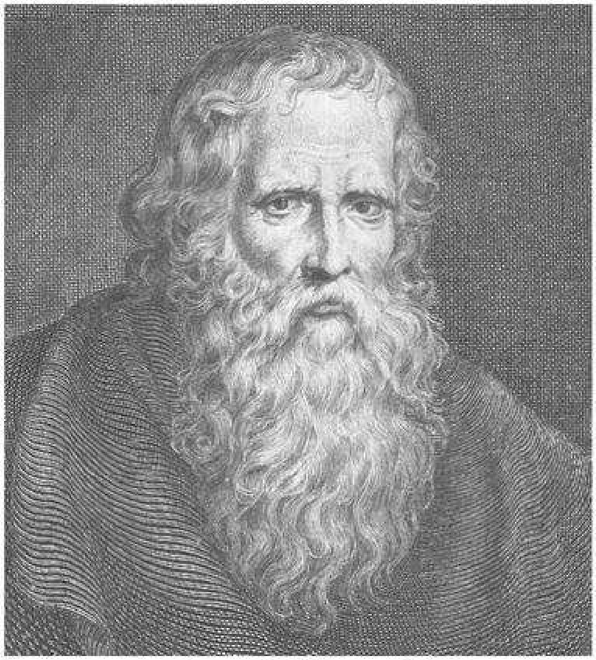
மரணத்தைத் தள்ளிப்போட மனிதன் காலங்காலமாகப் போராடி வருகிறான்.

கில்காமேஷ் (Gilgamesh): உலகின் பழைய கதைகளில் ஒன்றான சுமேரிய மன்னன் கில்காமேஷ், மரணமில்லா பெருவாழ்வு தரும் மூலிகையைத் தேடி அலைந்தான். கண்டுபிடித்தான், ஆனால் அவன் தூங்கும்போது ஒரு பாம்பு அதைத் திருடிச் சாப்பிட்டுவிட்டது.

லூயிஸ் போன்ஸ் டி லியோன்: *16-ம் நூற்றாண்டில் இளமை தரும் ஊற்றைத் (Fountain of Youth)* தேடிப் புறப்பட்ட இவர், அதைக் கண்டுபிடிக்கவில்லை. ஆனால், இன்று 'முதியவர்களின் இல்லம்' என்று அழைக்கப்படும் 'புளோரிடா' மாகாணத்தைக் கண்டுபிடித்தார்.

2. 152 வயது வரை வாழ்ந்த மனிதன்!

1635-ல் இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த தாமஸ் பார் *(Thomas Parr)* என்ற விவசாயி, தனக்கு 152 வயது என்று கூறி அரசவைக்கு அழைக்கப்பட்டார். பழங்கள், பாலாடைக்கட்டி, கருப்பு ரொட்டி என எளிமையான உணவுதான் அவர் ரகசியம். ஆனால், அரசவையில் அவருக்குக் கொடுக்கப்பட்ட அதீத விருந்தால் ஜீரணக் கோளாறு ஏற்பட்டு இறந்து போனார். அவரது உடலைப் பரிசோதித்த புகழ்பெற்ற மருத்துவர் வில்லியம் ஹார்வி, 152 வயதிலும் அவரது உறுப்புகள் இளமையாக இருந்ததைக் கண்டு வியந்து போனார்.



தாமஸ் பார் (Thomas Parr)

ஆச்சரியமாக, அந்தக் கோழியின் ஆயுளைத் தாண்டியும் அந்தச் செல்கள் 1946 வரை (34 ஆண்டுகள்!) உயிரோடு இருந்தன. இதிலிருந்து "உயிரணுக்கள் (Cells) தனித்து இருந்தால் அவற்றுக்கு மரணமே இல்லை" என்ற ஒரு புதிய கோட்பாடு உருவானது.

3. நவீன அறிவியலும்... சில சறுக்கல்களும்

19-ம் நூற்றாண்டின் இறுதியில், ஹார்மோன்கள் மூலம் இளமையைத் தக்கவைக்க முடியுமா என்று விஞ்ஞானிகள் யோசித்தனர்.

பிரவுன்-செக்வார்ட் (1889): 72 வயதான இந்த விஞ்ஞானி, நாய் மற்றும் கினியா பன்றிகளின் விந்தணுக்களில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட சாற்றைத் தனக்குத் தானே ஊசி மூலம் ஏற்றிக் கொண்டார். "நான் 30 வயது இளைஞன் போல உணர்கிறேன்" என்றார். ஆனால் அவரது மனைவியும் சக விஞ்ஞானிகளும் அவர் ஒரு 'முதுமைப்

பைத்தியம்' என்று கிண்டல் செய்தனர். ஒரு சில ஆண்டுகளில் அவர் பக்கவாதத்தால் இறந்தார். ஆனாலும், அவர் அந்த ஊசியைப் போட்டுக் கொண்ட ஜூன் 1, 1889-ஐத்தான் 'நவீன முதியோர் மருத்துவத்தின்' (*Modern Gerontology*) பிறந்தநாளாகக் கருதுகிறார்கள்.

விந்தையான சிகிச்சைகள்: – யூகின் ஸ்டைனாக்: குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை (*Vasectomy*) போன்ற ஒன்றைச் செய்தால் ஹார்மோன்கள் ரத்தத்தில் கலந்து இளமை தரும் என்றார்.

செர்ஜ் வொரோனோஃப்: பணக்காரர்களுக்கு குரங்கின் உடல் திசுக்களைப் பொருத்தி இளமையாக்க முயன்றார். ஆனால் இறுதியில் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு அது தோல்வியில் முடிந்தது.

4. செல் சிகிச்சை (Cell Therapy)

பால் நீஹான்ஸ் என்ற சுவிஸ் மருத்துவர், செம்மறி ஆட்டுக்குட்டியின் கருவில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட செல்களை ஊசி மூலம் செலுத்தும் முறையைக் கண்டுபிடித்தார். போப் ஆண்டவர் உட்படப் பல பிரபலங்கள் இவரிடம் சிகிச்சை பெற்றுள்ளனர். இது எப்படி வேலை செய்கிறது என்று யாருக்கும் தெரியாது, ஆனால் இன்றும் சுவிட்சர்லாந்தில் இவரது கிளினிக் இயங்கி வருகிறது.

5. செல்களுக்கு மரணமே இல்லையா?

அலெக்சிஸ் கேரல் என்ற நோபல் பரிசு பெற்ற விஞ்ஞானி, 1912-ல் ஒரு கோழிக் கருவின் இதயச் செல்களை எடுத்து ஒரு தனிச் சூழலில் வளர்த்தார். ஆச்சரியமாக, அந்தக் கோழியின் ஆயுளைத் தாண்டியும் அந்தச் செல்கள் 1946 வரை (34 ஆண்டுகள்!) உயிரோடு இருந்தன. இதிலிருந்து "உயிரணுக்கள் (*Cells*) தனித்து இருந்தால் அவற்றுக்கு மரணமே இல்லை" என்ற ஒரு புதிய கோட்பாடு உருவானது.

மரணத்தை வெல்ல மனிதன் குரங்குத் திசுக்களையும், நாய் விந்தணுக்களையும் கூட விட்டுவைக்கவில்லை. சில முயற்சிகள் நகைச்சுவையாக முடிந்தாலும், இந்தத் தேடல்தான் இன்று மனிதனின் சராசரி வயதை 100-ஐத் தாண்டச் செய்யும் நவீன மருத்துவத்திற்கு அடிப்படையாக அமைந்தது. ●

உங்கள் குடும்ப டாக்டர்
www.tamilhealthcare.com
ஹெல்த்கேர் ™
மருத்துவ மாத இதழ்
9843157363@upi
Rs.180 Scan & Pay
வருடச் சந்தா செலுத்துவது இனி எளிது
சந்தா தொடர்புக்கு: 98431 57363

பொறுப்புத் துறப்பு (Disclaimer)

இந்த ஆரோக்கிய இதழில் வெளிவரும் தகவல்கள் அனைத்தும் அனைவரும் நலமுடன் வாழ வேண்டுமென்ற நல்ல எண்ணத்தின் அடிப்படையில் தரப்படுகிறது. ஆயின், ஒவ்வொருவரின் உடலும் தனிப்பட்ட தன்மை வாய்ந்தது என்பதால் இதில் உள்ள ஆலோசனைகளைக் கடைப்பிடிக்கும் முன்பு உங்கள் குடும்ப வைத்தியருடன் கலந்தாலோசித்து அவர் சொல்படி நடப்பது இன்றியமையாதது. குடும்ப வைத்தியரின் அறிவுரையும் பரிந்துரையுமே கடைப்பிடிக்கப் பட வேண்டும். இந்த இதழின் ஆசிரியரோ, கட்டுரை ஆசிரியர்களோ எந்த விதத்திலும் பொறுப்பேற்க மாட்டார்கள்.

– ஆசிரியர்

இன்சுலின் தேவையை பூஜ்ஜியமாக்கும் அந்த பிரம்மாண்ட கண்டுபிடிப்பு

உடலே இனி மேஜிக் செய்யப் போகுது!

டயபடிஸ் (சர்க்கரை நோய்) அப்படிங்கிற வார்த்தையைக் கேட்டாலே போதும், நம்மல பல பேருக்கு மைண்ட்ல வந்து போறது அந்த டெய்லி போடும் இன்சுலின் ஊசியும், மாத்திரைகளும் தான். உடம்புல சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய 'பீட்டா' (β) செல்கள் சோம்பேறித்தனத்தாலயோ இல்ல குறைவாறதனாலயோ வேலை செய்யாம போறதுதான் இந்த சர்க்கரை நோய்க்கு மூலக்காரணம். சரி, இதுக்கு ஒரு எண்டு கார்டே கிடையாதான்னு ஹார்வர்ட் யூனிவர்சிட்டியில் உள்ள சயின்டிஸ்டுகள் தலையில துண்டைப் போட்டு யோசிச்சிருக்காங்க. அப்புறம் என்ன? செம கலக்கலான ஒரு ஐடியாவைக் கண்டுபிடிச்சிட்டாங்க!

மரபணுல ஒரு சின்ன ட்விஸ்ட்!

நம்ம உடம்புல இருக்குற கணைய நாள செல்களை (*Pancreatic duct cells*) வச்சே இன்சுலின் உற்பத்தி பண்ற பீட்டா செல்களா மாத்திட்டா என்னனு யோசிச்சிருக்காங்க. ஆனா, செல்கள் பாட்டுக்கு தம்பட்டம் அடிச்சுக்கிட்டு தானா மாறாது இல்லையா? அதுக்குத் தடையா நிக்கிறது *ALDH3B2*ங்கிற ஒரு மரபணு. இது கரெக்டா ஒரு செக்யூரிட்டி மாதிரி நின்னு, "டேய்! யாரும் வேற ரூட்டுக்கு மாறக்கூடாது, உங்க வேலையைப் பாருங்க"னு தடுத்துக்கிட்டே இருக்கும்.

விஞ்ஞானிகள் விடாமுயற்சியோட நவீன *CRISPR* தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி, இந்தச் செக்யூரிட்டி மரபணுவை கழட்டிவிட்டுட்டாங்க (*Silencing*). பாஸ்... செக்யூரிட்டி போன உடனே வழக்கம் போல முடங்கி கிடந்த செல்கள் எல்லாம் படு ஸ்பீடா இன்சுலின் உற்பத்தி பண்ற பீட்டா செல்களாகக் குதிக்க ஆரம்பிச்சிடுச்சு! இயற்கையா இந்த மாற்றம் 1 சதவீதத்துக்கும் கம்மியாதான் நடக்கும், ஆனா இந்த மரபணுத் தடையை தூக்கினதும் மனித செல்களில் இந்த வேகம் 8.5% ஆக ஏறிடுச்சு. சயின்ஸ் மேகசினும் இந்த செம மேட்டரை பப்ளிஷ் பண்ணி கொண்டாடிட்டு இருக்கு!

நம்ம பாடிக்குள்ளயே ஒரு ரிப்பேர் ஓர்க்!

உலகத்துல டயபடிஸ் பேஷண்டுகளின் எண்ணிக்கை கிடுகிடுனு ஏறிக்கிட்டே போகுது.

டெய்லி இன்சுலின் ஊசி, ப்ளட் சுகர் டெஸ்டுனு இதெல்லாம் தற்காலிகத் தீர்தான் தவிர, நோயை முழுசா கிழிச்சு எறியாது. இதற்காக வேற யாரிடமாவது இருந்து செல்களை மாற்று அறுவை சிகிச்சை (*Transplant*) செய்யலாம்னு பார்த்தா, அதோட சைடு எஃபெக்ட்ஸ் தலை சுற்ற வைக்கிறது. அதனாலதான், "நம்ம உடம்பு செல்லையே வச்சு நாமளே ரிப்பேர் பார்த்துக்கிட்டா என்ன?"னு சயின்டிஸ்டுகள் இந்த ரூட்டைப் பிடிச்சிருக்காங்க.

ஆராய்ச்சியாளர்கள் இந்த மாற்றப்பட்ட மனித செல்களை எடுத்து சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்ட எலிகளுக்கு வச்சு டெஸ்ட் பண்ணி பார்த்தாங்க. அந்த எலிகள் என்ன பண்ணுச்சு தெரியுமா? உடனே அந்தச் செல்கள் எலி பாடிக்குள்ள ஒட்டிக்கிட்டு, ரத்த சர்க்கரை மாறும்போது அதுவே கரெக்டா இன்சுலினைச் சுரந்து சமாளிச்சது. சுமார் ஆறு வாரங்கள் வரைக்கும் எலியின் சர்க்கரை அளவு சும்மா கிரிக்கெட் ஸ்கோர் மாதிரி கரெக்ட் லெவல்ல செமயா மெயின்டெய்ன் ஆச்சாம்!

ஃபியூச்சர்ல என்ன நடக்கப் போகுது?

இந்த *ALDH3B2* மரபணுவை மரபணு திருத்தம் மூலமாத்தான் மாற்றணும்னு இல்ல, இது ஒரு என்சைம் (*Enzyme*)ங்குறதால மருந்து மாத்திரைகள் மூலமாவும் இதைத் தடுக்கலாம்னு சயின்டிஸ்டுகள் சொல்றாங்க. ஆல்ரெடி *DEAB*னு ஒரு மருந்து மூலமா இதைச் செய்து பார்த்திருக்காங்க, அதுவும் பக்காவா வொர்க் அவுட் ஆகியிருக்கு.

இன்னும் கொஞ்ச நாள்ல இந்த மரபணுவை மட்டும் கரெக்டா டார்கெட் பண்றமாதிரி ஒரு சூப்பரான மாத்திரையைக் கண்டுபிடிச்சிட்டாங்கன்னா... சர்க்கரை நோயாளிகள் யாருமே இன்சுலின் ஊசிக்குப் பயப்படத் தேவையில்லை. நம்ம உடம்புக்குள்ள இருக்குற செல்களே நமக்கான இன்சுலினை இனி ஜாலியா ரெடி பண்ணி கொடுத்துடும்! •

சித்த மருத்துவர். **காமராஜ் சாமியப்பன்**

வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண்ணுக்கான எளிய தீர்வு

நிறைய பேருக்கு வாயில புண் இருக்கும், நாக்குல புண் இருக்கும், உணவு குழாயில உணவு குழாய், இரைப்பையில, குடல்ல புண்... நிறைய பேருக்கு இருக்கும். யாரைக் கேட்டாலும் ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்தா முதல்ல டாக்டர் கிட்ட சொல்றது, "டாக்டர் எனக்கு அல்சர் இருக்கு, மாத்திரை எனக்கு பாத்து கொடுங்க. பவரான மருந்து கொடுக்காதீங்க" அப்படின்னு எல்லா பேஷண்டும் கிளினிக்ல சொல்றது வந்து உங்களுக்கு தெரியும்.

இதற்கு வந்து ஒரு எளிய மருந்து... வயிற்றுப்புண் ஏற்படுவதற்கு நிறைய காரணங்கள். நம்முடைய ஃபுட் ஹாபிட், நம்முடைய லைஃப்ஸ்டைல், காரமா சாப்பிடுறது, சூடா சாப்பிடுறது, சாப்பிடாமல் இருக்கிறது, நேரந்தவறி சாப்பிடுறது, நேரந்தவறி தூங்குறது, மலம் ஒழுங்கா போகாமல் இருக்கிறது தினசரி, அதேபோல வெளி உணவுகளை வந்து தொடர்ந்து நம்ம சாப்பிட்டுகிட்டே இருக்கிறது, தண்ணி குறைவாக குடிக்கிறது, தயிர் மோர் சாப்பிடாமல் இருக்கிறது... இதெல்லாம் தான் இந்த வாய் புண், வயிற்றுப்புண், குடற்புண் வருவதற்கு காரணம். சத்து குறைவா இருந்தாலும் வரும். தூக்கமின்மையினால வரும், ஸ்ட்ரெஸ் இருந்தாலும் வரும்.

எளிய ஒரு தீர்வு சொல்லட்டுமா? மாசிக்காய் தெரியும் இல்லையா? மாசிக்காய், தேங்காய் பால்—இந்த இரண்டும் சேர்த்து தயாரிக்கப்படுகின்ற மாசிக்காய் எண்ணெய். சித்த மருந்து கடைகளில் சித்த மருத்துவரின் ஆலோசனை வாங்குங்க. மாசிக்காய் எண்ணெய் அதாவது மாசிக்காய் தேங்காய் பால்—இந்த ரெண்டும்தாங்க இந்த... அதாவது உணவு பாதையில் ஏற்படக்கூடிய எல்லா புண்களுக்கும் வாயில, நாக்குல, கன்னத்துல ஏற்படுற அத்தனை புண்களுக்கும் மிகச்சிறந்த ஒரு மருந்து இந்த மாசிக்காய் எண்ணெயை வாங்கி, காலையில ஒரு **10 ml**, இரவு ஒரு **10 ml** ஆகாரத்திற்குப் பிறகு அப்படியே வாயில ஊத்தி கொப்பளிச்சு விழுங்கிரணும். தொடர்ந்து செய்யலாம். இதனால் எந்தவிதமான சைட் எஃபெக்ட்டும் கிடையாது. எவ்வளவு நாள் வேணாலும் சாப்பிடலாம். அந்த குறி உணவுகள் மாறுகிற வரையில் சாப்பிட்டு பாருங்க. இந்த வாய் புண், குடற்புண், வயிற்றுப்புண் எங்கு போச்சுன்னே தெரியாது. •

ச. நாகராஜன்

க்ரியாடின் மனச்சோர்வை நீக்குமா?

உடல்பயிற்சிக்கூடத்திற்குச் செல்வோர் அறியும் ஒன்று உடலில் இயற்கையாக ஏற்படும் க்ரியாடின் (*Creatine*) பற்றித் தான்.

உடல் திறன் அதிகரிக்க க்ரியாடின் துணை உணவுப் பொருளை எடுத்துக் கொள்ளுமாறு அவர்கள் பரிந்துரை செய்யப்படுவர்.

மஸில் கெயின் (*Muscle Gain*) எனப்படும் தசை மேம்பாடு, விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இன்றியமையாத ஒன்று.

சமீப காலத்தில் க்ரியாடின் மைய நரம்பு மண்டலத்தில் நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்துமா, அதனால் மன நலம் மேம்படுமா என்பது பற்றித் தீவிர ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

ஏடிபி எனப்படும் *Adenosine triphospage ATP*, திசுக்களில் ஆற்றலுக்கான முக்கியமான ஆதாரமாக விளங்குகிறது.

உடலில் எலும்புகளில் க்ரியாடின் முக்கியமாக சேகரிக்கப்பட்டு வைக்கப்படுகிறது என்றாலும் கூட நமது மூளையும் கூட தனி ஒரு க்ரியாடின் அமைப்பைக் கொண்டிருக்கிறது. ஏனெனில் மூளைக்கு மிக அதிகமான ஆற்றல் தேவை.

ஆய்வாளர்கள் க்ரியாடினின் அளவு மூளையில் அதிகமானால் மனநிலை மற்றும் அறியும் திறனில் அதற்கான விளைவு ஏற்படும் என்று கண்டறிந்துள்ளனர்.

மனச்சோர்வு ஏற்படும் போது க்ரியாடின் என்ன விளைவை ஏற்படுத்தும் என்பதை 2025ம் ஆண்டு முறைப்படியான ஆய்வு மூலம் கண்டறிய ஒரு முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது.

11 சோதனைகள் நடத்தப்பட்டன. இதில் 1093 பேர்கள் பங்கு கொண்டனர். இதில் க்ரியாடின் மூலம் மனச்சோர்வு குறைவாகிறது என்பதை ஆய்வாளர்கள் நிச்சயப்படுத்திக் கொண்டனர்.

யூரோபியன் ஃபுட் சேஃப்டி அதாரிடி மிக கவனமாக இதைப் பற்றி தனது 2024ம் ஆண்டு அறிக்கையில் இது நிச்சயமாக மூளைத் திறனைக் கூட்ட வல்லது என்பதற்கான போதுமான ஆதாரங்கள் இல்லை என்று கூறியது.

சரியான முறையில் இது துணை உணவுப்பொருளாக ஏற்கப்படுமாயின் இது நல்ல விளைவையே ஏற்படுத்தும் என்று நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர்.

மருந்துகளுக்குப் பதில் சப்ளிமெண்ட் எனப்படும் துணை உணவுப்பொருளை எடுத்துக் கொள்வதையே சிலர் பெரிதும் விரும்புவர்.

ஆய்வுகள் நடந்து கொண்டே இருக்கின்றன. புது உண்மைகளை நிபுணர்கள் அறிவிக்கின்றனர்.

என்றாலும் கூட க்ரியாடின் சப்ளிமெண்ட்களை எடுக்கும் முன்னர் குடும்ப டாக்டரிடம் ஆலோசித்து அவர் கூறும் அறிவுரைப்படி நடப்பதே நமக்கு பாதுகாப்பாகும். ●

மஸ்தான் இன்ஸ்டிடியூட்

அரசு அங்கீகாரம் எண் :TN 8645

RUN BY

MASTHAN

HOSPITAL

மஸ்தான் மருத்துவமனை

மருத்துவம் சார்ந்த படிப்புகள்

கல்வித் தகுதி :
10th & 12 – பாஸ்

பயிற்சி விபரம்:

- மெடிக்கல் லேப் அசிஸ்டண்ட்
- எக்ஸ்ரே டெக்னிசியன்
- மருத்துவர் உதவியாளர் படிப்பு
- நீரழிவு நோயாளர்கள் பராமரிப்பு
- இசிஜி டெக்னிசியன்

2023-24
கல்வி ஆண்டிற்கான
அட்மிசன் நடைபெறுகிறது

Ph:0462 - 2905007
Cell: 78268 78025

தொடர்புக்கு :
மஸ்தான் மருத்துவமனை வளாகம்
சேரன்மகாதேவி ரோடு,
செக்கடி, பேட்டை,
திருநெல்வேலி–4

2331978

இனிக்க ! மணக்க ! சுவைக்க

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா

ஸ்வீட்ஸ் பேக்கரீஸ், ஐஸ்கிரீம்ஸ் & கூல்டிரிங்க்ஸ்

1, வடக்கு ரத வீதி, திருநெல்வேலி டவுண், 94422 02247

optimum
Agency

ஆர்டர்களுக்கு,
செல் 9843157363

உங்கள் குடும்ப ஆரோக்கியத்திற்கு தினமும் பருகுங்கள்

- நம்பகமான தயாரிப்புகள்
- உடலுக்கு வலிமை
- சிறந்த வாடிக்கையாளர் சேவை

For Order :
Optimum Agency

எப்படி...?
நீ ஒரு முறைதானே
புன்னகைத்தாய்~நான்
ஈரேழு ஜென்மபலனை
அடைந்தது எப்படி?

★ ★ ★

நீ ஒருக்கண்ணால்தானே
பார்த்தாய்~என்னுள்
ஒரு கோடி பட்டாம்பூச்சிகள்
சிறகடிப்பது எப்படி?

★ ★ ★

நீ ஒரு வார்த்தைதானே
உதிர்த்தாய்~தமிழ்
அகராதியை புரட்டினால்
அர்த்தங்கள் ஆயிரம் எப்படி?

— நாகை ஆசைத்தம்பி

⌘ ⌘ ⌘

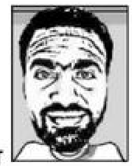
பாட்டிலுக்கு மேலே பத்து
என்பதெல்லாம் இல்லை...
தேநீர் கடைகளில்.

– கவிஞர் பேரா.

⌘ ⌘ ⌘

தூக்கில் தொங்குகின்றன
நடைபாதை கடையில்
கரடி பொம்மைகள்

– ஷர்ஜிலா யாகூப்



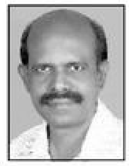
ஒரே இடத்தில் தங்க மாட்டான்
என்று தூற்றினார்கள்
அவர்களைக் கண்டுக்காதே
என்றது நகரும் மழை மேகங்கள்.....

– ஆர்.சி.ராஜா

⌘ ⌘ ⌘

எனக்கும் சேர்த்து கிடைக்குமென்று
அவரை அழைத்தேன்
தேநீர் பருக

★ ★ ★



எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டு
எங்கோ போகிறேன்
அங்கேயும் புது உறவுகள்

– அருணாச்சல சிவா ரவிசங்கர்.

⌘ ⌘ ⌘

அஞ்சல் தலை
முதுபெரும் தலைவர்
முகத்திலேயே குத்துகிறார்கள்
அஞ்சலகத்தில்

– மா.பாண்டியன்.

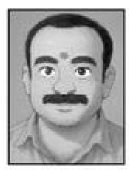
⌘ ⌘ ⌘

வாட்ஸப்பில்
அழைப்பிதழ்

யூடியூபில்
முகூர்த்த நேரலை

ஜிபேவில்
மொய் எழுதி

ஸ்விக்கியில்
பிரியாணியுடன்



இனிதே நிறைவுற்றது
தீநுண்மி கால
திருமண விழா!

– ப.சண்முகராமநாதன், பாளையங்கோட்டை

Healthcare (Monthly) Printed Published and Owned by R.C.Raja, Cell: 98431 57363
Printed at Sairam Printers, 10, Vaiyapurai Nagar, Tirunelveli Town - 627 006.
Editor: R.C. Raja.

நியூ
கோடீஸ்வரன்
ஜுவல்லர்ஸ்
JEWELLERS
SKJ
125.A மேலரத வீதி,
சந்தி பிள்ளையார் கோவில் அருகில்,
திருநெல்வேலி டவுண்
94433 59673
அரிய வாய்ப்பு
கூலி,
சேதாரம்
இல்லை.
தங்கத்தின்
விலைக்கே
வாங்குங்கள்
இந்த ஆபர்
குறிப்பிட்ட நகைகளுக்கு
மட்டுமே
நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டது

Sweet. P. பாலா
94435 55772
97915 77642
இல்லந்தோறும் இனித்திட....!
வண்ணை ஸ்ரீ
சாந்தி ஸ்வீட்ஸ்
திருநெல்வேலி அல்வா கடை
10/2B, மதுரை பைபாஸ் ரோடு, செல்லப்பாண்டியன் சிலை அருகில்,
வண்ணார்பேட்டை, திருநெல்வேலி -3, தமிழ்நாடு.

Cell : +9194436 95850
+9196292 16106
Nawab Ali
Jewellers
107.மேலரத வீதி,
திருநெல்வேலி டவுண்.
(பாங்க் ஆஃப் இந்தியா எதிர்புறம்)

916 KDM தங்கம் வெள்ளி வியாபாரம்
சௌபாக்யா
ஜுவல்லர்ஸ்
107.A மேல ரத வீதி,
திருநெல்வேலி டவுண் - 6
99941 04222 94878 34395 92448 83472

வாழ்க வளமுடன்
83002 30399
0462 - 2502982
பைபாஸ் மெடிக்கல்ஸ்
BYEPASS TO BETTER HEALTH
குழந்தை உணவுகள், ஆங்கில, ஆயுஷ் மற்றும்
கால்நடை மருந்துகள் கிடைக்கும்.
✔ Door Delivery * ✔ Digital Payments Service
Customer Care : 92 44 55 8066
கே.எஸ் ஆர்கேட்,வண்ணார்பேட்டை,திருநெல்வேலி-627003

A LEGACY OF
TRUSTED HEALTHCARE
SINCE 1987
KANI
MULTI-SPECIALITY
HOSPITAL
A Legacy of trusted healthcare since 1987
NELLAI'S PRIDE
FOR 39 YEARS
24x7 HEART ATTACK CARE
24x7 TRAUMA & ICU CARE
24x7 PAINLESS DELIVERY
LAPAROSCOPIC SURGERIES
100 BEDDED.. MULTI SPECIALITY HOSPITAL
CARDIAC CARE
ORTHOPAEDICS
MINIMAL ACCESS SURGERY
NEURO SCIENCES
UROLOGY
ADVANCED DIAGNOSTICS
FACILITIES
ICU, MICU & SICU
Ventilators
Cath lab - Advanced Siemens Artis (Cardio/Neuro/Vascular)
Labour Room, HDU.
Modular OT
C ARM – Siemens CIOS Fit 2.
Laproscopy
Ultrasound Scan
ECG ECHO TMT
Scanray, X Ray
Labarotory
24x7 Pharmacy
SPECIALITIES
Cardiology
Obstetrics
Medicine
Surgery
Ortho
Neurology
Nephrology
Urology
EXPERT DOCTORS & CARING STAFF
ADVANCED TECHNOLOGY & INFRASTRUCTURE
AFFORDABLE CARE WITH COMPASSION
24x7 EMERGENCY & AMBULANCE
89/3 & 89/4, Bells Road,
Opposite to District court,
Tirunelveli-627002.
FOR APPOINTMENT
98945 31010
81100 48800

S.ஆனந்த்
சீல் : SKB
KDM தங்க நகைகள் வெள்ளிக்
கொலுசுகள் வாங்கிட
ஓம் சுமங்கலி
ஜுவல்லர்ஸ்
250, மேலரத வீதி,
தங்க மஹால் திருமண மண்டபம் எதிரில்
திருநெல்வேலி டவுண் - 6
98430 48451
88381 15441 90437 30770

"When Perfection is the
Way of Life.... then
Whole Life will be perfect"
PERFACT HEALTH CARE
Nurej
LycoRich
Finocal
Hartin
Paradom
Ambreez
Eosino
Rotryps
Benfot -M

ASA BADMINTON
PLAY • FIT • TOGETHER
More Than a Game
ASA
BADMINTON CLUB
THE PINNACLE OF PLAY
SMASH
RALLY
FRIENDSHIP
FITNESS
Book your court today and play!
PREMIUM COURTS
ALL AGE GROUPS
FITNESS & WELLNESS
TOURNAMENTS & EVENTS
GAME SET LIFE
Door no. 1/1A, St.Thomas Road,
AR line, Palayamkottai,
Tirunelveli - 627011
90255 00518
CALL | PLAY | BE PART OF ASA
SCAN FOR LOCATION

90433 82875
FLORA
FASHIONS
K.S Arcade,1. South Bye Pass Road,
Vannarpettai,Tirunelveli - 627003
Ladies Kurti
Leggings
Palazzao Pants
Jeggings
Nighties
Ladies Inner Wear

S.R
கருத்தையா நாடார் சன்ஸ்
TRADITION
TRUST
TIMELESS BEAUTY
More than Jewellry...
A Family Legacy...
காசி
ஜுவல்லர்ஸ்
HUID
HALLMARKED
916 GOLD JEWELLERY
தரம் ❖ தூய்மை ❖ அழகு ❖ நம்பிக்கை
HUID 916 தங்க நகைகள்
நம்பிக்கை தரமான சேவை
வைரம்
துல்லிய எடை நியாயமான விலை
282-283, மேலரதவீதி,
திருநெல்வேலி - 627 006.
PH : 2337952
A Legacy of Purity
GOLDEN RELATIONSHIPS FOREVER

பாரம்பரியமிக்க நெல்லை-க்கு
ஓர் அடையாளம்
HS3
HARI SINGH SWEET STALL
எங்களிடம் நாவிற்கு இனிய சுவை கொண்ட
திருநெல்வேலி அல்வா
கிடைக்கும்
ஆர்டர்கள் வரவேற்கப்படுகிறது
டோர் டெலிவரி
வசதி உண்டு
ஹரிசிங் அல்வா
17, கீழரத வீதி ,பெரிய தேர் எதிரில்
திருநெல்வேலி டவுன் - 627006.
Mobile : 94 43 02 98 80

Timber
Floor Tiles & Wall Tiles
Clay Tiles
Hindware Sanitarywares
Plywood
PVC Door
Carysil & Prince Sink
Mica
CP Fittings
Modular Kitchen
Door
Kitchen Accessories (Sleek)

9345530069, 9486666382

மீ.அ.கா
தாவூது சாயிபு பர்ம
நூர் ப்ளைவுட்ஸ்
25, ஹைரோடு, திருநெல்வேலி ஜங்ஷன்

9843058069
S.M HOME STYLE
Samathanapuram