



# சமாதான ஆரோக்கிய மலர்

மலர் : 2

இதழ் : 6

ஜூன் 2023



அன்பானவர்களே!

யாத்திராகமம் 23 : 25 “கர்த்தர் உன் அப்பத்தையும் தண்ணீரையும் ஆசீர்வதிப்பார். வியாதியை உன்னிலிருந்து விலக்குவார்.

**யோகா என்றால் என்ன, அதை ஏன் கொண்டாடுகிறோம்?**

யோகா என்பது இந்தியாவில் தோன்றிய ஒரு பண்டைய உடல், மன மற்றும் ஆன்மீக பயிற்சியாகும். ‘யோகா’ என்ற சொல் சமஸ்கிருதத்தில் இருந்து பெறப்பட்டது மற்றும் உடல் ஐக்கியத்தை அடையாளப்படுத்தும், இணைதல் அல்லது ஒன்றிணைத்தல் என்று பொருள்.

இன்று இது உலகம் முழுவதும் பல்வேறு வடிவங்களில் நடைமுறையில் உள்ளது மற்றும் தொடர்ந்து பிரபலமடைந்து வருகிறது.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் **ஜூன் மாதம் 21 ஆம் தேதி சர்வதேச யோகா தினம்** கொண்டாடப்படுகிறது. உடல் மற்றும் மனம் இரண்டுமே ஒருங்கிணைந்து, செயல்பட, உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க, நோய்களைத் தடுக்க, மூப்பைத் தடுக்க, என்று பல விதங்களில் யோகாசனம் உதவுகிறது. பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மக்களின் வாழ்வில் ஒன்றிணைந்த யோகாவின் நன்மைகளும், யோகா பயிற்சிகள் செய்வதால் ஏற்படும் மாற்றங்களும் மீண்டும் மக்களிடையே பரவத் தொடங்கியுள்ளது.

இந்தியாவின் பாரம்பரியமான யோகாசனம், வெளிநாட்டவர்களிடையே மிகவும் பிரபலமாகியது. மேற்கத்திய நாட்டைச் சேர்ந்தவர்களும் யோகாசனத்தை முறையாகக் கற்று தங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாற்றியுள்ளனர். யோகாசனம் பயிற்சிகளின் முக்கியத்துவத்தை அனைவரிடமும் கொண்டு சேர்ப்பதற்காக இந்திய பிரதமர் நரேந்திர மோடி, ஐநா சபையில் இதற்காக ஒரு நாள் ஒதுக்கப்பட்டு கொண்டாடப்பட வேண்டும் என்று முன்மொழிந்தார்.

அதையொட்டி, 2014 ஆம் ஆண்டு, ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் ஜூன் 12 ஆம் தேதி சர்வதேச யோகா தினமாக அறிவிக்கப்பட்டு தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டது.

யோகா என்பது ஒன்றிணைத்தல் அல்லது ஒரு முகப்படுத்துதல் என்று கூறப்படுகிறது. யோகாசன பயிற்சிகள் எட்டு பாகங்களாக, அதாவது அங்கங்களாகப் பிரிக்கலாம். எனவே, யோகா என்பது ஆசனங்கள் மட்டும் அல்ல. அவசர கதியில் செல்லும் வாழ்க்கையில், உடல் நலமில்லாமல் போவது கூட தெரியாத நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை, மன அழுத்தம் மனச்சோர்வு (டிப்ரஷன்), படபடப்பு, போன்றவை மற்றும் இளம் வயதிலேயே உடல் பருமன், குறைபாடு ஆகியவை பரவலாகக் காணப்படுகிறது. வாழ்க்கை முறை நோய்களும் குறைபாடுகளும் அதிகரித்து வருகிறது.

உதாரணமாக, உலக நாடுகளில் அதிகமாக சர்க்கரை நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் இந்தியா முதல் இடத்தில் இருக்கிறது. சில ஆண்டுகளுக்கு முன் இத்தகைய மோசமான நிலை இல்லை. சர்க்கரை நோய்க்கு காரணமாக உணவுப் பழக்கமும், வாழ்க்கைமுறையும் கூறப்படுகிறது. சில நோய்களை மற்றும் disorders என்ற குறைபாடுகளை வரும்முன் மட்டுமே தடுக்க முடியும். அதில் சர்க்கரை நோயும் ஒன்று. யோகா பயிற்சியை அன்றாடம் செய்யும் போது, ஹோலிஸ்டிக் ஹெல்த் எனப்படும் தலை முதல் கால்வரை உடலும், மனமும் ஆரோக்கியமடைகிறது.

மேலும் இன்னும் பல சுவாரசியமான தகவல்கள் இந்த இதழில் உங்களுக்காக..... படித்து பயன் பெறுங்கள்.....

அடுத்த இதழில் உங்களுக்கு சந்திக்கும் வரை உங்கள் அன்பு மருத்துவர்

**மரு. ரா. அப்பராஜன்**

நிர்வாக இயக்குநர்.

சமாதான ஆரோக்கிய மையம்

# உலக உணவு பாதுகாப்பு தினம்!

World Food Safety Day 2023  
Food standards save lives



உலக சுகாதார நிறுவனமும், ஐ.நா. உறுப்பு அமைப்பான உணவு மற்றும் விவசாய அமைப்பும் இணைந்து இந்த நாளை ஒவ்வொரு ஆண்டும் கடைபிடிப்பது என்று தீர்மானித்து முன்னெடுத்தது. அதன்பேரில் ஐக்கிய நாடுகள் பொதுச்சபை கடந்த 2018 ஆம் ஆண்டு டிசம்பரில் இந்நாளை அறிவித்தது. தொடர்ந்து 2019 ஜூன் 7-ல் இத்தினம் முதன்முறை கடைபிடிக்கப்பட்டது.

2023-க்கான மையக்கரு: 'FOOD STANDARDS SAVE LIVES' என்பதாகும். அதாவது தரமான உணவு, உயிர்களை காக்கும் என்பதாகும். உணவுப் பாதுகாப்பின் அவசியத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதற்காகவும், உணவு மூலம் பரவும் நோய்களைத் தடுத்தல், கண்டறிதல் மற்றும் நிர்வகித்தல் ஆகியவற்றில் ஈடுபட மக்களை ஊக்கவிக்கவும் இத்தினம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜூன் 7-ம் தேதி கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

## உணவு பாதுகாப்பை மேம்படுத்துவது ஏன் முக்கியம்?

போதுமான அளவு பாதுகாப்பான உணவைப் பெறுவது வாழ்க்கையை நிலைநிறுத்துவதற்கும் நல்ல ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் முக்கியமாகும். உணவினால் பரவும் நோய்கள் பொதுவாக தொற்று அல்லது நச்சுத்தன்மை கொண்டவை மற்றும் பெரும்பாலும் வெற்றுக் கண்ணுக்குத் தெரியாது, பாக்டீரியா, வைரஸ்கள், ஓட்டுண்ணிகள் அல்லது ரசாயனப் பொருட்கள் அசுத்தமான உணவு அல்லது தண்ணீரின் மூலம் உடலுக்குள் நுழைகின்றன.



உற்பத்தி முதல் அறுவடை, பதப்படுத்துதல், சேமிப்பு, விநியோகம், தயாரித்தல் மற்றும் நுகர்வு வரை உணவுச் சங்கிலியின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் உணவு பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்வதில் உணவுப் பாதுகாப்பு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

உணவுப் பாதுகாப்பு, மனித ஆரோக்கியம், பொருளாதார செழிப்பு, விவசாயம், சந்தை அணுகல், சுற்றுலா மற்றும் நிலையான மேம்பாட்டிற்கு பங்களிக்கும். உணவினால் ஏற்படும் அபாயங்களைத் தடுக்கவும், கண்டறிந்து நிர்வகிக்கவும், கவனத்தை ஈர்க்கவும், நடவடிக்கை எடுக்கவும் ஊக்குவிப்பதே, ஜூன் 7ஆம் தேதி உலக உணவுப் பாதுகாப்பு தினம்.

## உலக உணவு பாதுகாப்பு தினம்:

உலக உணவுப் பாதுகாப்பு தினத்தின் நோக்கம், உற்பத்தியாளர் முதல் நுகர்வோர் வரை, உணவு விநியோகச் சங்கிலியில் உணவுப் பாதுகாப்புத் தரங்களைக் கடைப்பிடித்து எதிர்பார்ப்பதை ஊக்குவிப்பதாகும். இது உணவு மூலம் பரவும் நோயைக் குறைக்க உதவும், இது கிட்டத்தட்ட உணவு மூலம் பரவும் நோயை முற்றிலும் தடுக்கக்கூடியது.

உலகெங்கிலும் உள்ள பல நாடுகள் அவற்றின் உணவு விநியோகம் மற்றும் அதன் பாதுகாப்பின் மீது பெருகிய முறையில் ஒன்றையொன்று சார்ந்துள்ளது. எனவே, உலகெங்கிலும் உள்ள மக்கள் உணவுப் பாதுகாப்பை அதிகளவில் கவனிக்கிறார்கள். பொது சுகாதார ஆதாயங்கள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நன்மைகளை அதிகரிக்க உணவு உற்பத்தி பாதுகாப்பாக செய்யப்பட வேண்டும் என்பதை நோக்கமாக கொண்டு இந்த தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.





## உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் ஆரோக்கியம் :

உணவு சந்தையில் உணவுப் பாதுகாப்பு என்பது பொது சுகாதாரத்தில் கவனம் செலுத்தும் முக்கிய பகுதிகளில் ஒன்று. உலகெங்கிலும் உள்ள மக்களின் ஒவ்வொரு வயது, இனம், பாலினம் மற்றும் வருமான நிலை மக்களை பாதிக்கிறது. உள்ளூர் மற்றும் சர்வதேச உணவு விற்பனையானது உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் பொதுமக்களின் ஆரோக்கியத்தில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கங்களைத் தொடர்கிறது. உணவு விநியோகச் சங்கிலிகள் இப்போது பல தேசிய எல்லைகளைக் கடந்து சுகாதார அபாயங்களின் சர்வதேசமயமாக்கலை அதிகரிக்கின்றன .



### சுகாதாரமற்ற உணவுகள் உண்டாக்கும் அபாயங்கள்:

உணவுப் பாதுகாப்பு என்பது அபாயகரமான நுண்ணுயிர் மற்றும் இரசாயன முகவர்களின் அறிமுகம், வளர்ச்சி அல்லது உயிர்வாழ்வதிலிருந்து உணவு விநியோகச் சங்கிலியைப் பாதுகாப்பதைக் கையாள்கிறது

தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்கள், வைரஸ்கள், ஒட்டுண்ணிகள் அல்லது இரசாயனப் பொருட்கள் அடங்கிய பாதுகாப்பற்ற உணவு, வயிற்றுப்போக்கு முதல் புற்றுநோய் வரை 200க்கும் மேற்பட்ட நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது. உலகில் 600 மில்லியன் மக்கள் அசுத்தமான உணவை சாப்பிட்டு நோய்வாய்ப்படுகிறார்கள் மற்றும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 420,000 பேர் இறக்கின்றனர்.

5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 125,000 இறப்புகளுடன், உணவு மூலம் பரவும் நோய்ச் சூமையில் 40% கொண்டிருக்கிறார்கள். வயிற்றுப்போக்கு நோய்கள் அசுத்தமான உணவை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் மிகவும் பொதுவான நோய்களாகும், இதனால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 550 மில்லியன் மக்கள் நோய்வாய்ப்படுகிறார்கள் மற்றும் 230,000 பேர் இறக்கின்றனர்



### உணவு பாதுகாப்பில் பொது சுகாதார அபாயங்கள் என்பது என்ன?

உணவு சந்தையில் உணவு பாதுகாப்பு தொடர்பான பொதுவான அபாயங்கள். உணவுகளில் நுண்ணுயிர் மாசுபாடு, உணவுகளில் இரசாயனக் கலப்படம், உணவுக் கலப்படம், உணவுக் கலப்படங்களின் தவறான பயன்பாடு, தவறான லேபிள்கள், மரபணு மாற்றப்பட்ட உணவுகள் (GM உணவுகள்), மற்றும் காலாவதியான உணவுகள் அல்லது உணவுகள் அவற்றின் பயன்பாட்டுத் தேதிகளைக் கடந்த உணவுப் பாதுகாப்பு தொடர்பான பொது சுகாதார அபாயங்களாக அடையாளம் காணப்பட்டன.

உணவுச் சந்தையில் உணவுப் பாதுகாப்பை மேம்படுத்தி, பாதுகாப்புடன் உணவுகளை உட்கொள்வதால் தேவையற்ற உடல்நல பாதிப்புகளிலிருந்து பொது மக்களைப் பாதுகாக்கலாம். சுகாதாரத்துறையுடன் மக்களும் இணைந்து உணவு பொருள்கள் வாங்குவதிலும் பயன்படுத்துவதிலும் கவனம் செலுத்தினால் ஆரோக்கியமான வாழ்வு நிச்சயம்.



### முதியோர் புறக்கணித்தல் அல்லது வள்கொடுமை ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு தினம் :

முதியோர்களை பராமரிப்பவர்கள் அவர்களை சரியான முறையில் பழகி அவர்கள் உற்சாகமாக இருக்க கவனிக்க தவறுதல்.

### காரணிகள் எவை :

வயது மூப்பானவர்கள் அன்றாடம் பராமரிப்பவர்களுக்கு ஏற்படும் மன இறுக்கம் அல்லது அழுத்தம். வயது மூப்பானவர்கள் தங்களின் தினசரி தேவைகளுக்கு (உடல் பராமரிப்பு மற்றும் செலவினங்களுக்கு) வாரிசுகளை சார்ந்து இருக்கும் நிலை. சரியான



சமூக ஆதரவு மற்றும் பாதுகாப்பு இல்லாதது. முதியோர் புறக்கணித்தல் குறிப்பாக டிமென்சியா தாக்கம் பலவினமான நோய்வாய் பட்டவர்கள் மற்றும் அனைத்து முதியவர்களும் புறக்கணிக்க படலாம். இது முற்றிலும் தடுக்கக் கூடியது. குறிப்பாக தாக்குதல், சுரண்டல், உதாசீனப்படுத்துதல் தவிர்ந்து அவர்களே பயமில்லாமல் வாழ்க்கையில் தொடர வாய்ப்புகள் உள்ளது. பொதுவாக முதியோர் தாக்கப்படுவதின் அடையாளங்கள் கண்காணிப்பது மற்றும் கண்டறிந்து செயல்படுவது அவசியம் ஆகிறது. காயங்கள் உடல் உபாதைகள் ஏற்படுமுன் அதற்குரிய சிகிச்சை தீர்வு கிடைக்க அவசியம் இல்லாமல் காலம் தாழ்த்தப்படுகிறது. தாமதமான மருத்துவ சிகிச்சை அதிகம் நம்ப முடியாத தெளிவற்ற



விளக்கங்கள் முதியோர்கள் அல்லது பராமரிப்பவர்களால் கொடுக்கப்படும். முதியவர்கள் பராமரிப்பவர்கள் மருத்துவ உதவி செய்யும்போது வெவ்வேறு விதமான நோயின் வரலாறு கொடுக்கப்படும். நாள்பட்ட நோய்கள் பராமரிக்கப்பட திட்டம் இருந்தாலும் அவசர சிகிச்சை தவிர்க்க முடியாதது ஆகிறது. செயல் திறன் குறைவாக உள்ளவர்கள் (ஊனமுற்றவர்கள்) சிகிச்சைக்கு வரும்

சமயம் அவரிடம் முக்கிய பராமரிப்பவர்கள் இன்றி வருவது. நோயின் வரலாறு மற்றும் பரிசோதனைகள் முடிவுகளும் சீரற்ற நிலையில் இருத்தல். தடுப்பு முறைகள். கல்வி அறிவு சார்ந்த பொது விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் பிரச்சாரங்கள். குடும்ப நல மருத்துவர்கள் பொதுமக்கள் இவர்களுக்கு பல்வேறுபட்ட அறிகுறிகள் கண்டறிதல். முதியோர் துன்புறுத்துதல் சார்ந்த செய்திகள் அதிக அளவில் ஊடகங்கள், செய்தித்தாள்கள் மூலம் மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துவது.



### முதியோர்களை புறக்கணித்தல் ஒரு கண்ணோட்டம் ;

1. தினசரி தேவைகளை பூர்த்தி செய்யாதது
2. தனிமனிதனின் சுகாதாரம் சரியான முறையில் கவனிக்க தவறுவது.
3. படுக்கையில் இருக்கும் முதியவர்களுக்கு தேவையான உடற்பயிற்சி உறுப்புகளை இயக்கம் (exercise) செய்யாதது - விளைவு மூட்டுகளில் இறுக்கம் (Deformities) அல்லது அங்க குறைபாடுகள் ஏற்படுகிறது.
4. தேவையான உடற்பரிசோதனை ,மருந்துகள் கொடுப்பதில் காலம் தாழ்த்துதல்
5. முதியவர்கள் உடன் நல்ல முறையில் பழகி அவர்கள் உற்சாகமாக இருப்பதற்கு தவறுதல்.
6. முதியவர்களுக்கு உரிய கௌரவம், மதிப்பு, மரியாதைக் கொடுக்க தவறுதல்.
7. சரியான சுகாதார வசதியுடன் வசிக்கக்கூடிய தங்குமிடம் மற்றும் நண்பர்களுடன் பழக தடை ஏற்படுத்துவது.

மூத்த குடிமக்கள் தங்களிடையே விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையை கொள்ள வேண்டும் இளைய தலைமுறையினர் ஏற்படுத்திக் முதியவர்களை கவனித்துக் கொள்வதை ஒரு சமையாக எண்ணுவதை தவிர்க்கவும். இதற்காக இளைய தலைமுறையினருக்கும் குடிமக்களுக்கும் உள்ள இடைவெளி குறைய வேண்டும்.



❖ Respect is better than food and drink.

- ❖ Abuse Hurts at any age.
- ❖ Together we can prevent abuse of elder persons.
- ❖ United all ages against mistreatment

### Six Types of Elder Abuse :

- ❖ **Physical:** Hitting, kicking, pushing, slapping, burning, or force causing injury
- ❖ **Sexual:** Engaging in sexual acts without consent
- ❖ **Emotional:** Harming self-worth or emotional well-being, name calling, and scaring
- ❖ **Neglect:** Failing to meet basic needs like food, housing, clothing, and medical care
- ❖ **Abandonment:** Leaving elders alone or no longer providing care
- ❖ **Financial:** Illegally misusing an elder's money, property, or assets

**Beauty is never lost .....as we get older... It just moves from FACE to heart**

தொகுப்பு : மரு.பாலகிருஷ்ணன் MBBS., DFM.,

சங்கர் டயாபிடிக்க மினி கிளினிக்.

திருநெல்வேலி.

## உலக ரத்த தான தினம்

நம் உடலில் உள்ள ஒரே தீரவ உறுப்பு... ரத்தம். 'நீரின்றி அமையாது உலகு' என்பதைப்போல ரத்தமின்றி செயல்படாது உடல். நம் உடலின் அனைத்து உறுப்புகளும் சீராக இயங்க ரத்தம் அவசியம். ஆக்சிஜனை அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் எடுத்துச்செல்லும் மெட்ரோ ரயில். ஆக, உடலின் 'ஆல் இன் ஆல்' ஆக நம் ரத்தம் இருக்கிறது. இன்று 'உலக ரத்த தான தினம்' ரத்த தானம் செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள், யார் செய்யலாம், யார் செய்யக் கூடாது போன்ற தகவல்களைப் பற்றி காணலாம். உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் ஆண்டுதோறும் ஜூன் 14-ம் தேதி 'உலக ரத்த தான நாள்' கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.



**ரத்த தானம் யாரெல்லாம், எப்போதெல்லாம் செய்யலாம், செய்யக் கூடாது!**

- ❖ 45 கிலோவுக்கு மேல், 18 முதல் 60 வயது வரை உள்ள அனைவரும் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ரத்த தானம் செய்யலாம்.
- ❖ மாதவிடாய்க் காலங்களில், கர்ப்பக் காலங்களில் உள்ள பெண்கள் செய்யக் கூடாது.
- ❖ பாலூட்டும் தாய்மார்கள் செய்யக் கூடாது.
- ❖ மது அருந்தியவர்கள், புகைப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் செய்யக் கூடாது.
- ❖ ஏதேனும் தொற்றுநோய் உள்ளவர்கள், காய்ச்சலில் இருப்பவர்கள்... என நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் செய்யக் கூடாது.
- ❖ 18 வயதுக்குக் கீழ் உள்ளவர்கள், 45-க்கும் கீழ் எடை உள்ளவர்கள், ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைவாக உள்ளவர்கள் செய்யக் கூடாது.
- ❖ எய்ட்ஸ், சர்க்கரைநோய், ரத்த அழுத்தம், வலிப்பு, அறுவைசிகிச்சை செய்துகொண்டவர்கள் செய்யக் கூடாது.
- ❖ ரத்த தானம் செய்யும்போது செய்யவேண்டியவை, செய்யக் கூடாதவை!
- ❖ ரத்த தானம் செய்ய விரும்புவவர்கள், மது மற்றும் புகைப்பழக்கத்தைத் தவிர்ப்பது



நல்லது. புகைப் பழக்கம் உள்ளவர்கள், புகைபிடித்து மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பிறகு ரத்த தானம் செய்யலாம்.

- ❖ உடலுக்குத் தேவையான அளவு இரும்புச்சத்து அளிக்கும் உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.
- ❖ ரத்தம் கொடுப்பதற்கு முன்னர் சீரான தூக்கம் அவசியம்.
- ❖ ரத்தம் கொடுப்பதற்கு முன்னர் சிறிதளவு தண்ணீர் அல்லது பழச் சாறு அருந்தலாம்.
- ❖ ரத்தம் கொடுப்பதற்கு முன்னர் ஆரோக்கியமான உணவை சாப்பிட வேண்டும்.
- ❖ ரத்தம் கொடுக்கும்போது, இறுக்கமாக அல்லாமல் தளர்வான உடைகளை அணியலாம்.
- ❖ ரத்தம் கொடுப்பதற்கு முன்னர், மனஅமைதியுடன் இருக்க வேண்டும். மெல்லிய இசையை ரசிக்கலாம்.
- ❖ ரத்தம் கொடுத்த பின்னர், பழச்சாறு, ஹெல்தி ஸ்நாக்ஸ் அல்லது ஆரோக்கியமான பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளலாம்.
- ❖ ரத்தம் கொடுத்த அடுத்த 24 மணி நேரத்துக்கு மது அருந்தக் கூடாது. தீரவ உணவை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- ❖ ரத்தம் கொடுத்த பின்னர், எடை அதிகம் உள்ள பொருள்களைத் தூக்கக் கூடாது. கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாது.
- ❖ ரத்தம் கொடுத்த அடுத்த 24 மணி நேரத்துக்கு கடினமான செயல்கள் எதுவும் செய்யக் கூடாது. வியர்வையை உண்டாக்கும் செயல்கள், விளையாட்டு, பணி போன்றவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.



### நன்மைகள்...

நாம் அடுத்தவர்களுக்கு கொடுக்கும் தானங்களிலே சிறந்த தானங்கள் ஆக அன்னதானம், கண் தானம், ரத்த தானம் பெரும்பாலும் இதைத்தான் சொல்வார்கள். ஆனால் இதிலும் தானத்திலே சிறந்த சொல்வார்கள். ரத்த தானம் என்று வாசகங்களை நீங்கள் ஆங்காங்கே எழுதப்பட்டு இருப்பதையோ அடுத்தவர்கள் சொல்வதையோ நீங்கள் நிச்சயமாக கேட்டிருப்பீர்கள் அல்லது பார்த்திருப்பீர்கள். நாம் ஒருவருக்கு ரத்த தானம் செய்வதன் மூலம் உங்கள் இரத்தை பயன்படுத்தி கொள்ளும் நபர் மட்டும் பயனடைவது இல்லை. அந்த ரத்தம் கொடுப்பதனால் நமக்கும் உடல் நலம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் வகையில் பல பயன்கள் உள்ளன.

நம் உடலில் ஏற்படும் நன்மைகள் என்னென்ன என்பதை பற்றி இந்த தொகுப்பில் காணலாம்.

### இதயநோய் அபாயத்தை குறைக்கலாம் :

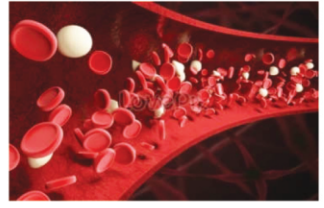
இரத்த தானம் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை செய்யலாம் என்பார்கள்.. இப்படி குறித்த நேரத்தில் சரியான முறையில் இரத்த தானம் செய்து வந்தால் நம் உடலில் உள்ள இரும்பு சத்தின் அளவை நம்மளால் கட்டுக்குள் வைக்க முடியும். இதனால் நம் உடலில் இதயத்திற்கு அபாயம் ஏற்படுவது குறைக்கிறது. அதிக அளவில் இரும்பு சேர்ந்தால் என்ன நடக்கும் தெரியுமா உடலில் அதிக அளவில் இரும்பு சேர்த்தால் அது ஆக்சிஜனேற்றம் சேதம் ஏற்படுத்தும், முதுமை அடைவது, மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற நோய்களை ஏற்படுவதை அதிகப்படுத்தும்.



### புதிய இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாகும் :

ரத்த தானம் செய்வதினால் நம் உடலில் ஏற்படும் மற்றொரு நன்மை என்னவென்றால் ரத்த தானம் செய்வதால் நம் உடலில் உள்ள தானம் அணுக்களை

உற்பத்திகளை தூண்டி புதிய ரத்த அணுக்களின் அதிகரிப்பதை தூண்ட முடியுமாம் மற்றும் நீங்கள் இரத்த தானம் செய்த பிறகு உங்கள் உடலில் உள்ள எலும்பு பகுதியில் இருக்கும் மஞ்சையின் உதவியுடன் ரத்ததானம் செய்த 48 மணி நேரத்திற்குள் புதிய ரத்த அணுக்களை அதிகரிக்கும் வேலையே செய்ய ஆரம்பித்து விடும். நீங்கள் இழந்த அனைத்து ரத்த அணுக்களும் 30 நாட்கள் முதல் 60 நாட்களில் உற்பத்தியாகும். இதனால்தான் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ரத்த தானம் செய்யலாம் என்று சொல்வார்கள் குறித்த நேரத்தில் இரத்த தானம் செய்வதால் புதிய ரத்த அணுக்கள் உருவாகி உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.



### ஹீமோக்ரோமடோசிஸை நோயை தடுக்க முடியும்:

ஹீமோக்ரோமடோசிஸை இருப்பவர்களுக்கு இரத்த தானம் செய்வது மூலமாக இந்த பிரச்சனையே குணப்படுத்த முடியும் அதன் வளர்ச்சி ஆபத்தை குறைப்பதற்காகவும் பயன்படும் ஆகையால் இந்த பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து இரத்த தானம் செய்யுங்கள். ஹீமோக்ரோமடோசிஸை என்பது நம் உடலில் இருக்கும் இரும்புச்சத்து அதிகமாக உறிஞ்சப்படும் இதனால் உடலில் பல்வேறு பிரச்சனையை உருவாக்கும். சரியான கால இடைவெளியில் வழக்கமாக ரத்ததானம் செய்தால் இரும்புச்சத்து சுமையை குறைக்கலாம்.



### உடல் எடையையும்:

உடல் எடையை குறைக்க நினைப்பவர்கள் சரியாக மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை ரத்த தானம் செய்து வந்தால் உங்கள் உடல் எடையை குறைப்பதற்கு உதவியாக இருக்குமாம் மற்றும் பெரியவர்கள் இரத்த தானம் செய்வது உடல் நலம் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு இது ஒரு வழியாக இருக்கும். நீங்கள் 450 மில்லி இரத்த தானம் செய்தால் உங்கள் உடலில் இருக்கும் 650 கலோரிகளை குறைக்குமாம். ஆனால் உடல் எடையை குறைக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் ரத்த தானம் செய்வது மிகவும் ஆபத்தான ஒன்று.



## போதைப்பொருள் மற்றும் சட்டவிரோத கடத்தலுக்கு எதிரான சர்வதேச தினம்

போதைப்பொருள் மற்றும் சட்டவிரோத கடத்தலுக்கு எதிரான சர்வதேச தினம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜூன் 26 அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது.

இன்றைய சமுதாயம் எதிர்நோக்கியுள்ள மிகப்பெரிய சவால்களில் ஒன்று போதைப்பழக்கம். பொழுதுபோக்கிற்காகவும், சிறிது நேரம் கிடைக்கும் அற்ப சந்தோஷத்திற்காகவும் பயன்படுத்தப்படும் இந்த போதைப்பொருட்கள் உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவித்து உயிரிழப்புகளை ஏற்படுத்துவதோடு, சமூகத்தில் பல சீர்கேடுகளையும் தோற்றுவிக்கின்றன. போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படும் போது அவற்றிற்கு அடிமையாகி நாளைடவில் அவையின்றி வாழ முடியாத நிலையை உருவாக்கும்.







இவ்வாறான போதைப்பொருட்களிற்கு உதாரணமாக மதுபான வகைகள், புகையிலை, கஞ்சா, அபின் போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். இவற்றில் மதுபானம் அனைவராலும் பரவலாக பயன்படுத்தப்படும் ஒன்று. மதுபானத்திற்கு அடிமையாகி அதனை பயன்படுத்துவோர் தவிர நாகரிக மோகத்தாலும், சமூக ரீதியாக தங்களுடைய செல்வ செழிப்பை காட்டிக் கொள்வதற்காகவும் மதுவை பயன்படுத்துவோரும் உள்ளனர். அபின், கஞ்சா போன்ற போதை பொருட்கள் பயன்பாட்டிற்கு தடை விதிக்கப்பட்டவை ஆகும். இவற்றை பயன்படுத்துவது மிக மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

இன்றைய இளம் சமுதாயம் பரவலாக போதைக்கு அடிமையாகி வருகின்றனர். விளையாட்டாக நண்பர்களுடன் சேர்ந்து ஆரம்பிக்கும் இப்பழக்கம் நாளடைவில் நோயாக மாறி உயிரிழப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. ஒரு சிலர் மன நோயாளிகளாக மாறிவிடுகின்றனர். மாணவர்கள் போதை வஸ்துகளுடன் கைது செய்யப்பட்டு சிறையில் அடைக்கப்படுவதும், போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்திவிட்டு சமூக விரோத குற்ற செயல்களில் ஈடுபடுவதும் பத்திரிகைகளில் அன்றாட செய்திகளாக மாறிவிட்டன. முன்னொரு காலத்தில் போதைப் பொருள்களை காணக் கிடைப்பதே அரிதாக காணப்பட்டது. ஆனால் தற்போது ஒவ்வொரு வீதிகளிலும் காணப்படும் சிறு கடைகள் தொடங்கி அனைத்து கடைகளிலும் மதுபானங்களும், சிகரெட், புகையிலை போன்ற புகை பொருட்களும் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. இதனை தடுக்க கடுமையான சட்ட திட்டங்கள் இயற்றப்பட்டுள்ளபோதும் அதனை கட்டுப்படுத்துவது என்பது சவாலான ஒன்றாகவே காணப்பட்டது.

உலகம் முழுவதும் போதைப் பொருள்களின் உற்பத்தி, கடத்தல் அமோகமாக நடக்கிறது. தமிழகத்தில் கஞ்சா குட்கா உள்ளிட்ட போதைப் பொருள்களை முற்றிலும் ஒழிக்க 2.0 என்ற பெயரில் ஆபரேஷன் கஞ்சா வேட்டை நடத்தப்பட்டு வருகிறது.



போதை பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களின் குடும்ப வாழ்க்கை, சமுதாய அந்தஸ்து, வேலை, நட்பு, உறவினர்கள் மற்றும் தொடர்புகள் என எல்லாவற்றிலும் விரிசல்கள் ஏற்பட்டு விடுகிறது. போதைக்கு அடிமையாகி இளமையிலேயே இறந்து விடும் குடும்பத் தலைவனாக அக்குடும்பமே சிதைந்து சீரழிந்து விடுகிறது. குழந்தைகளுக்கு அன்பு, அரவணைப்பு மற்றும் வழிகாட்டுதல் கிடைக்காமல் அவர்களின் எதிர்காலமும் கேள்விக்குறியாகி விடுகிறது.

போதை ஒழிப்பை மேற்கொள்ள எல்லோரும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். ஒருவர் போதை பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விட்டாராயின் அவர் நினைத்தால் அதிலிருந்து மீளமுந்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ முடியும். பெற்றோர்கள் தன் பிள்ளைகள் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விட்டார்கள் என அறிந்து கொண்டால் அவர்களை குற்றம் சொல்வதோ, தண்டிப்பதோ கூடாது. அவர்களை அரவணைத்து போதைப் பழக்கத்தால் ஏற்படும் விண்விளைவுகளை எடுத்துக் கூறி அவர்களுக்கு தகுந்த மனநிலை சிகிச்சை மற்றும் மனநல ஆலோசனை கிடைக்கப்பெறச் செய்து சிறிதுசிறிதாக வெளிக்கொணர வேண்டும். மேலும் போதை மறுவாழ்வு மையங்களின் மூலமாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலமும் போதையிலிருந்து மீட்டுக் கொண்டு வர முடியும்.



**S. பிரேம் குமார்**

மனநல நிபுணர்

# அறுவை சிகிச்சையில் சாதித்த சவால்கள்

30 வயதுடைய பெண் ஒருவர் கழுத்தின் வலது பக்கத்தில் வீங்கிய நிலையில் மிகுந்த வலியுடன் நமது மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரை நமது மருத்துவர்கள் பரிசோதனை செய்து பார்த்ததில் அவருக்கு கட்டி இருப்பது தெரியவந்தது. அந்தக் கட்டியை அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் மட்டுமே நீக்க முடியும் என்று நமது மருத்துவர்கள் கூறினார்கள். அதன் பிறகு புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மூலம் அந்த கட்டி முழுவதுமாக நீக்கப்பட்டது. தொடர்ந்து சிகிச்சைக்கு பிறகு அவர் நலமாக இருக்கிறார்.



## 2) 53 வயதுடைய பெண் ஒருவருக்கு குடலிறக்கம் அறுவைசிகிச்சை

53 வயதுடைய பெண் ஒருவர் எங்களது மருத்துவமனைக்கு வயிற்று பகுதியில் வலி மற்றும் வீக்கம் காரணமாக அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரை பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அவருக்கு குடலிறக்கம் இருப்பதாக கண்டறிந்தனர். அதை அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்று நமது மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்தினார்கள். அதன்படி அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது அதன் பிறகு குடலிறக்கம் சரி செய்யப்பட்டு நலமுடன் வீடு திரும்பினார்.



## 3) 47 வயதுடைய பெண் ஒருவருக்கு மாம்பில் கொழுப்புக்கட்டிகள் நீக்க அறுவைசிகிச்சை

47 வயதுடைய பெண் ஒருவர் கடந்த ஒரு வருடமாக தனது வலது புற மாம்பில் கட்டியுடன் அவதிப்பட்டு வந்துள்ளார், மேலும் அந்த கட்டிகள் வளர்ந்து கொண்டும் வலியுடனும் இருந்ததால் நமது மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரை நமது மருத்துவ வல்லுநர்கள் பரிசெய்து பார்த்ததில் அவருக்கு நீணைநீர் முனையுடன் பரவிய கொழுப்பு கட்டிகள் இருப்பதாக தெரியவந்தது. மேலும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மூலம் அந்த கட்டிகள் அகற்றப்பட்டது தொடர்ந்த சிகிச்சைக்கு பிறகு நன்கு குணமடைந்து வீடு திரும்பினார்.



**கடி ஜோக்ஸ்**

**அவன் :** பெண்டாட்டியை விட பொண்டாட்டியோட புடவைதான் நமக்கு ரொம்ப மரியாதை தருது...

**இவன் :** எப்படி?

**அவன் :** பீரோவ திறந்தா உடனே கால்ல விழுது!



## இஞ்சியின் மருத்துவ குணங்கள்

நம் சமையலறையில் கண்டிப்பாக இருக்கும் ஒரு முக்கியமான பொருள், இஞ்சி. இந்தியர்கள் பெரும்பாலான உணவுகளில் இஞ்சியை சேர்ப்பதற்கு முக்கிய காரணம் அதன் சுவை மட்டுமல்ல, அதிலிருக்கும் மருத்துவ குணங்கள்தான் காரணம்.



இஞ்சி நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுவதோடு மட்டுமல்லாமல், பல நோய்தொற்றுகளிலிருந்து நம்மை பாதுகாக்கிறது. உங்கள் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது மற்றும் உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது. மேலும், இது உங்கள் செரிமான ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.

அந்த வகையில், இஞ்சியை உங்கள் தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால், உங்கள் உடலில் பல அதிசயங்கள் நடக்கும்., இஞ்சியை தினமும் உணவில் சேர்த்து கொள்வதால் உங்களுக்கு என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கும் என்று தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

செரிமானம் மற்றும் குமட்டல்: அஜீரண பிரச்சினைகளுக்கு இயற்கையாக நிவாரணமளிக்கும் பொருட்களில் ஒன்று இஞ்சி. கூடுதலாக, இது குமட்டல் பிரச்சனையையும் தீர்க்க உதவுகிறது. ஏனெனில் இது நம் உடலில் இயற்கையான ஆண்டிபயாடிக் ஆக செயல்படுகிறது. உங்களுக்கு செரிமான பிரச்சனைகள் இருந்தால், மறக்காமல் உங்கள் உணவில் இஞ்சியை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது: தினமும் இஞ்சியை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது, ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நன்மை பயக்கும். உங்கள் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை பலப்படுத்த உதவும். இதனால், நோய் தொற்றுக்களில் இருந்து நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கலாம். இஞ்சியில் இருக்கும் ஜிஞ்சரால் பல பாக்டீரியாக்களை தடுக்கலாம்.

மாதவிடாய் வலிக்கு நிவாரணம்: பெரும்பாலான பெண்களுக்கு மாதவிடாயின்போது, வலி ஏற்படுவது பொதுவானது. சில நேரங்களில் வலி தீவிரமாக இருக்கலாம். அப்போது, இஞ்சி சாறு அருந்தலாம். மேலும், பெண்கள் தினமும் 1 கிராம் இஞ்சியை தங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது மாதவிடாயின்போது ஏற்படும் வலியைக் குறைக்கும் என்று கூறப்படுகிறது.

உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது: உடல் பருமன் உங்களுக்கு பல்வேறு சுகாதார பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம். உடல் எடையை குறைக்க வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். உங்கள் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தைத் தூண்டும் உணவுகளில் இஞ்சியும் ஒன்று. இஞ்சி தேநீர், இஞ்சி சாறு மற்றும் காய்கறிகளில் இஞ்சியை சேர்ப்பது போன்ற எந்த வடிவிலும் நீங்கள் இஞ்சியை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்கும்: இஞ்சியை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளும்போது, அது உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்க உதவுகிறது. தினமும் இரண்டு கிராம் இஞ்சியை உணவில் சேர்க்கும்போது, இரத்த சர்க்கரை அளவு 12 சதவிகிதம் குறைவதாக ஆய்வு ஒன்று தெரிவிக்கிறது. இது இஞ்சியின் அதிக ஆற்றலைக் காட்டுகிறது. புற்றுநோயைத் தடுக்கிறது ஆய்வுகளின் படி, இஞ்சி புற்றுநோய் மற்றும் பெருங்குடல் அழற்சியின் வெளிப்பாட்டைக் குறைக்க உதவுவதாகக் கூறப்படுகிறது.

ஆதலால், உங்கள் தினசரி உணவில் இஞ்சியை சேர்க்க மறக்காதீர்கள். மேலும், இது உங்களுக்கு சரும நன்மைகளையும் வழங்குகிறது.

## எங்கள் மருத்துவமனையின் வசதிகள்

### 24 மணிநேர சிறப்பு வசதிகள்

- ★ அவசர சிகிச்சை & தீவிர சிகிச்சை பிரிவு
- ★ விபத்து சிகிச்சை சட்டம் சார்ந்த மருத்துவ உதவி
- ★ அறுவை சிகிச்சை அரங்கு
- ★ ஆய்வக வசதி மற்றும் மருந்தகம்
- ★ எக்ஸ்ரே, இ.சி.ஜி., ஸ்கன், எக்கோ, டயாலைசிஸ்
- ★ வெண்டிலேட்டர் CArm வசதி
- ★ அம்புலன்ஸ் வசதி

### சிறப்பு சேவைகள்

- ★ இரத்தஉறைவு குறைபாடு கண்டுபிடிப்பு & சிகிச்சை
- ★ புற்றுநோய் கண்டுபிடிப்பு மற்றும் சிகிச்சை
- ★ குடிநோய்க்கான சிகிச்சை
- ★ தனிநபர் மற்றும் குடும்ப ஆலோசனை
- ★ புகையிலை தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை
- ★ பிசியோதெரபி
- ★ முதியோர் பராமரிப்பு

## FREEZING SPERM (1895)



It is storage procedure whereby sperm cells are frozen to preserve them for future use. Scientists freeze and sperm using a special media then keep sperm in liquid nitrogen at minus 196c.

Inventor:

**Jerome K. Sherman**

### பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்

48H/5, தெற்கு புறவழிச்சாலை, திருநெல்வேலி  
தொலைபேசி எண் : 0462-2552137/ 38

✉ மெயில் : [peacehealthcentre@gmail.com](mailto:peacehealthcentre@gmail.com) 📞 வாட்ஸ்அப் : 94875 02138