



# நும் டாக்டர்

தமிழ் மாத இதழ்

மறக்கக்கூடாத  
மாஸ்டர் ஹெல்த்  
செக்கப்!



வெயிலை விரட்டும் வெரைட்டி டயட்!

# புத்தழகு மலர்ந்திடும் புதுநம்பிக்கை பிறந்திடும்!

அறிமுகம்

## Harmony XL

இளமையான, ஆரோக்கியமான தோற்றம்  
உங்களுக்கு கிடைப்பது உறுதி!

பருக்கள், தழும்புகள்,  
சுருக்கங்கள், சொப்பளாங்கள்,  
தேவையற்ற முடி எதுவும் இல்லாமல்!

உங்கள் சொந்த செலவுகளை மட்டுமே செலவு செய்து உத்தமமான சிகிச்சை நுகர்வதற்கான திறமையான செலுத்தும் அறிவாளிகளின் தொழில்நுட்பம் கருவி HARMONY XL. இதுவழியாக உங்களுக்கு கிடைக்கும் விளைவிடமான அழகு மலர்ச்சியே, நீங்கள் உங்கள் தோற்றப் பெயரிடலுக்கு உதவுவதற்கான நீண்டகால நிபந்திப்புகள்.



## சிகிச்சை முறைகள்

- அறிவாளிகளின் செலுத்தும் தொழில்நுட்பம் உதவியுடன் தேவையற்ற முடிக்கள் நீக்குதல்
- சமூக புத்தகங்கள்
- பருக்கள் மற்றும் இளமையான தழும்புகள்
- க்கிள்ளி சிகிச்சை
- பிரசவத்திற்கு பின் கணித்திசல் கற்படுகின்ற தழும்புகள்
- பிறக்கிசல் - சன் க்கிசல்
- மெல்லிய மற்றும் இளமையான பிளீ-மென்செடிகள்
- மச்சம் மற்றும் பச்சை குத்தியமைவு அகற்றல்
- தள முத்திரை
- சீல்த சமூக கையாளுதல்கள்

Dr. S. Pavithra M.D.,  
Consultant Dermatologist & Cosmetologist  
Room No : 104  
Phone No : 0422 - 4323104 ( Direct )

Dr. B. Jayaram Kumar M.D.,  
Consultant Dermatologist & Cosmetologist  
Room No: 110  
Phone No: 0422 - 4323222 ( Direct )

### Harmony XL - தன்மைகள்

அறிவாளிகளின் செலுத்தும் தொழில்நுட்பம் | கணித்திசல் சிகிச்சை | க்கிள்ளி சிகிச்சை | தழும்புகள் | மலர்ச்சியான சிகிச்சைமுறைகளுக்கு சூழி கருவி



**கோவை மெடிக்கல் சென்டர் & ஆல்பிட்டல்**

அறிவாளிகளின் செலுத்தும் தொழில்நுட்பம் - 041 014

Tel: +91 - 422 - 4323 500 / 3000 000 | Web: www.kmchhospital.com



MAKING THE IMPOSSIBLE, POSSIBLE

# உங்களுடன் நாங்கள்!



**‘உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று இருந்தேன்  
உடம்புக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்  
உடம்புள்ளே உத்தமன் கோயில் கொண்டானென்று  
உடம்பினை யான் இருந்து ஒம்புகின்றேனே’**

என்கிறது திருமந்திரம். ‘கடவுள் நம் உள்ளத்திலே இருக்கிறார். அந்த உள்ளம் இந்த உடலிலே இருக்கிறது. கடவுள் வாழும் இல்லம் போல நம் உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும்’ என்பதே திருமூலர் சொல்லும் வாக்கு.

எங்கள் ‘கோவை மெடிக்கல் சென்டர் மருத்துவமனை’யின் (கே.எம்.சி.ஹெச்) நோக்கமும் இதுவேதான். ஏழைகளும் நடுத்தர மக்களும் நிரம்பியிருக்கிற நம் நாட்டில், உழைப்பே மக்களின் வாழ்வாதாரம். உழைக்கிறவர்களுக்கு அவர்களின் உடலே அஸ்திவாரம். ஆனால், நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் உடல்நலத்தில் போதிய அக்கறை செலுத்துவதில்லை. கடுமையான காய்ச்சல் அடித்தாலும், மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல், நேரடியாகச் சென்று மருந்துக் கடையில் ஏதோ சில மாத்திரைகளை வாங்கி வாயில் போட்டுக்கொள்பவர்கள் இப்போதும் இருக்கிறார்கள். இந்த நிலையை மாற்ற வேண்டும்.

கொங்கு மண்டலத்தில் நல்லாம்பட்டி என்கிற சிறிய கிராமத்தில் பிறந்த என்னை மருத்துவராக்கி அழகு பார்த்தது இந்த சமூகம்தான். அமெரிக்காவில் வசதியான வாழ்க்கை கிடைத்தபிறகும், ‘நம் மக்களுக்கு



எதுவும் செய்யாமல் நாம் மருத்துவராக்கி என்ன பயன்?’ என்ற கேள்வி எனக்குள் வந்து கொண்டே இருந்தது. இந்தியாவில் மருத்துவமனை தொடங்குவதும், வெற்றிகரமாக நடத்துவதும் சவாலான காரியம் என்று தெரிந்தே, நான் கோவை திருப்பினேன். அமெரிக்காவில் நான் பணியாற்றிய

உலகப் புகழ்பெற்ற மருத்துவமனையின் வரைபடத்தை அனுமதி பெற்று வாங்கி வந்து, அதேபோல சர்வதேச தரத்தில் ஒரு மருத்துவமனையை உருவாக்கும் பணியில் ஈடுபட்டேன். பலருடைய ஒத்துழைப்புடன் அந்தக் கனவு நிறைவேறி, இன்று தமிழகத்தின் மிக முக்கியமான அடையாளமாகி இருக்கிறது கே.எம்.சி.ஹெச்.

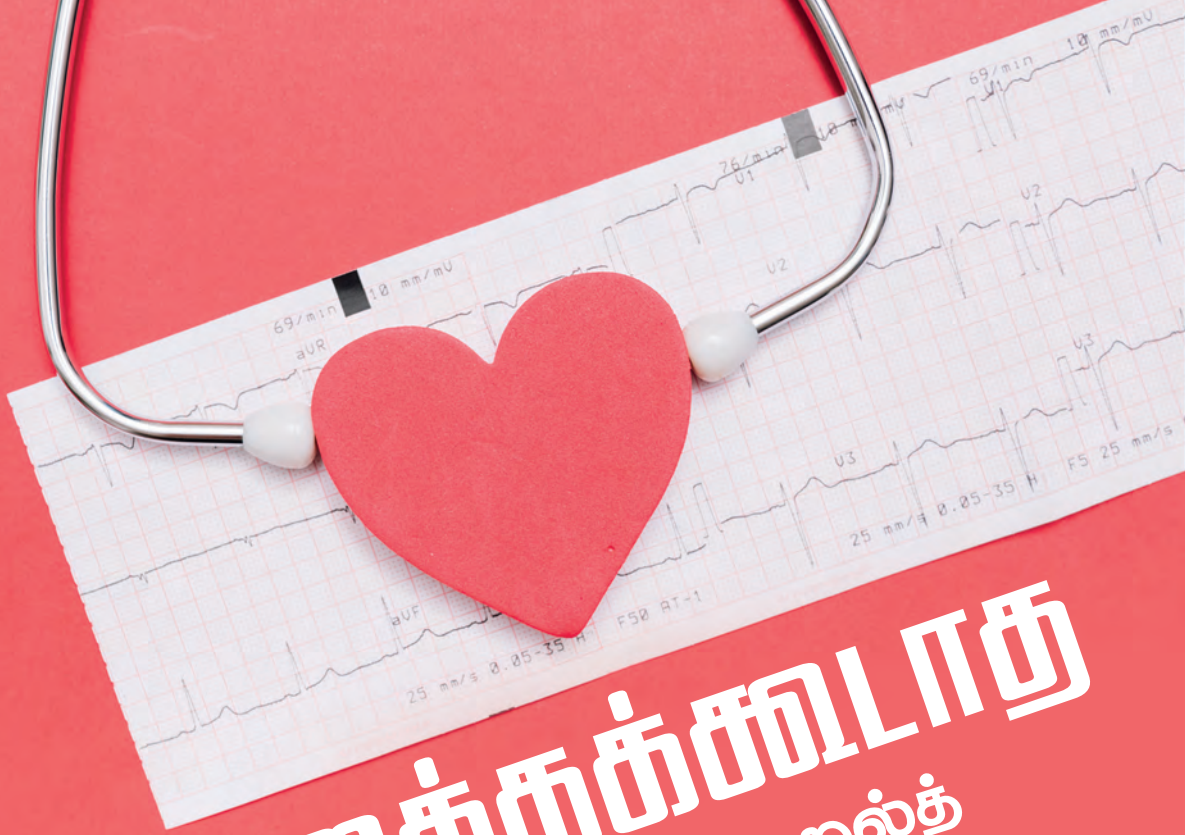
‘நியாயமான கட்டணத்தில் தரமான மருத்துவ சேவை எல்லா தரப்பு மக்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டும்’ என்ற லட்சியத்தை நிறைவேற்ற 24 மணி நேரமும் எங்கள் மருத்துவர்களும், செவிலியர்களும், ஊழியர்களும் உழைக்கிறார்கள். கால் நூற்றாண்டு கடந்து மக்கள் ஆதரவுடன் வெற்றிகரமாக இயங்கும் இந்த மருத்துவமனையில் எத்தனையோ புதுமைகளைச் செய்திருக்கிறோம். ‘நாட்டிலேயே முதல் முறை’ என்ற பெருமையுடன் பல சாதனைகள் நிகழ்ந்துள்ளன. ‘அதிநவீன சிகிச்சை என்றாலோ, சிறப்பு வாய்ந்த மருத்துவம் என்றாலோ சென்னைக்குப் போக வேண்டும்’ என்ற நிலையை மாற்றி அமைத்திருக்கிறோம். தமிழகத்தின் தலைநகர் மட்டுமின்றி, இந்தியாவின் பல பகுதிகளில் இருந்தும், வெளிநாடுகளில் இருந்தும் நம் மருத்துவமனையைத் தேடி வருகின்றனர். எல்லாப் பெருமைகளையும் கடந்து, ‘கே.எம்.சி.ஹெச்’ மக்கள் மருத்துவமனையாக விளங்குகிறது’ என்பதே எங்களுக்குப் பெருமிதமாக இருக்கிறது. தினமும் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் நம்பிக்கையோடு வந்து சிகிச்சை பெற்று நலம் பெறுகிற, உடல்நலம் காக்கும் மருத்துவக் கோயிலாக நம் மருத்துவமனை மாறியிருக்கிறது.

உடல்நலம் பற்றிய விழிப்பு உணர்வை உருவாக்க, மற்றொரு மைல் கல் முயற்சியாக ‘நம் டாக்டர்’ மாத இதழ் இம்மாதம் முதல் வெளிவருகிறது. சாதாரண மக்களும் நலவாழ்வு பற்றி புரிந்துகொள்ளும் விதமாகவும், ஆரோக்கியமான பழக்கங்களுக்கு வழிகாட்டும் விதமாகவும் செய்திகள், கட்டுரைகள் இதில் இடம்பெறும். கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனைக்கும் மக்களுக்கும் ஓர் இணைப்புப் பாலமாக இந்த மாத இதழ் இருக்கும். இந்தப் புதிய முயற்சிக்கு உங்கள் வாழ்த்தும் வரவேற்பும் கிடைக்கும் என்று நம்புகிறேன். நன்றி.

அன்புடன்,

**டாக்டர் நல்லா ஜி.பழனிசாமி**

தலைவர், கே.எம்.சி.ஹெச்.



# மறுக்கக்கூடாது மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப்!

ஒரு வாகனம் வாங்கினாலோ, வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள் வாங்கினாலோ, குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் அவற்றை முறையாக சர்வீஸ் செய்வதை நாம் வழக்கமாக வைத்திருக்கிறோம். ஆனால், அவற்றைவிடவும் அதிகமாக உழைக்கும் நம் உடலுக்கும் இப்படியான அக்கறையும் பராமரிப்பும் அவசியம் என்பதைப் பலரும் உணர்வதில்லை. மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் என்பது, இப்படி நம் உடலுக்குச் செய்துகொள்ளும் சர்வீஸ்.

30 வயதைத் தொட்ட ஒவ்வொருவரும் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்வது அவசியம். நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவது, உயிர் காக்கவும், நீண்ட நாள் ஆரோக்கியமாக வாழவும் உதவும். மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொண்டால், ஆபத்தான பல நோய்கள் தாக்கியிருப்பதை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியலாம்.

இன்றைய வாழ்க்கை முறை அதிக மன அழுத்தத்தைத் தருவதாக இருக்கிறது. நேரம், காலம் பார்க்காமல் பலரும் உழைக்கின்றனர். போதுமான உடற்பயிற்சிகளை யாரும் செய்வதில்லை. குறைந்தபட்சம் வாக்கிங்கூட செல்வதில்லை.

ஆரோக்கியமான உணவுகளையும் சாப்பிடுவதில்லை. எல்லாவற்றிலும் ஏராளமான கலப்படம். இதனால் நம் ஆரோக்கியம் கெடுவதுடன், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் தாறுமாறாகக் குறைகிறது.

இந்த சூழலில் மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்வதே, நம் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்யும். கே.எம்.சி.ஹெச் (கோவை மெடிக் கல் சென்டர் மருத்துவமனை) மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப், எல்லா தரப்பு மக்களின் தேவைகளுக்கு ஏற்றபடியும் கச்சிதமாக அமைந்துள்ளது.

மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் தொடர்பாக பொதுவாக எழும் சந்தேகங்களும், அவற்றுக்கான விளக்கங்களும்:

## மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்ள எப்படி வர வேண்டும்?

காலையில் காபி, டீ எதுவும் குடிக்காமல் வெறும் வயிற்றுடன் மருத்துவமனைக்கு வர வேண்டும். வேண்டுமானால் தண்ணீர் குடிக்கலாம். காலை 7.15 மணிக்கு முன்பாக மருத்துவமனைக்கு வந்துவிட வேண்டும். மலப்பரிசோதனை செய்துகொள்ள, சுத்தமான ஒரு பிளாஸ்டிக் அல்லது கண்ணாடி டப்பாவில் சாம்பிள் எடுத்துவர வேண்டும். இப்படி டப்பா வீட்டில் ஏதும் இல்லையெனில், முன்னதாகவே கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனையின் 1004ம் எண் அறையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஏற்கனவே சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும் மருத்துவ அறிக்கைகள், பிரிஸ்க்ரிப்டிவ்ஷன்கள் போன்றவை இருந்தால் எடுத்து வருவது நல்லது. மாலை 6 மணிக்குள் பரிசோதனைகள் முடிந்து, மருத்துவரின் ஆலோசனைகளைப் பெற்று வீடு திரும்பலாம்.

## மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப்பில் செய்யப்படும் வழக்கமான பரிசோதனைகள் தவிர வேறு பரிசோதனைகளும் தேவைப்படுமா?

சிலருக்கு உடல்நிலையைப் பொறுத்து கூடுதலாக வேறு ஏதேனும் பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ளுமாறு மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பார்கள். மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்ள வருபவர்களுக்கு, சலுகைக் கட்டணத்தில் வேறு பரிசோதனைகள் கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனையில் செய்யப்படுகின்றன.

## மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்ள வருபவர்கள் என்ன சாப்பிடுவது?

மருத்துவமனையிலேயே அவர்களுக்கு காலை டீ அல்லது காபி, பிஸ்கெட் மற்றும் உணவு வழங்கப்படும்.

## மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் யாருக்கெல்லாம் அவசியம்?

கீழ்க்கண்ட பிரிவுகளில் வருபவர்கள் கட்டாயம் மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்ள வேண்டும்

- ◆ 30 வயதைத் தாண்டியவர்கள்
- ◆ அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமன் கொண்டவர்கள்
- ◆ டென்ஷன் நிறைந்த பணிகளைச் செய்பவர்கள்
- ◆ புக்க மற்றும் மதுப்பழக்கம் உள்ளவர்கள்
- ◆ உயர் ரத்த அழுத்த நோயாளிகள்
- ◆ கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் உள்ளவர்கள்
- ◆ குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் சர்க்கரை நோய் இருந்தால்
- ◆ குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் இதய நோய் இருந்தால்
- ◆ உடல் உழைப்பு அதிகம் இல்லாமல் வாழ்பவர்கள்
- ◆ முறையாக உடற்பயிற்சி, வாக்கிங் செய்யாதவர்கள்



மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப்புக்கு முன்கூட்டியே அப்பாயின்ட்மென்ட் வாங்குவது அவசியம். கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனையின் மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் பிரிவை **95007 12888** என்ற செல்போன் எண்ணிலோ, **0422-4323727** என்ற தொலைபேசியிலோ தொடர்புகொண்டு அப்பாயின்ட்மென்ட் பெறலாம். ஞாயிற்றுக்கிழமை மற்றும் பொது விடுமுறை தினங்கள் தவிர எல்லா வேலைநாட்களிலும் காலை 9 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை இந்தப் பிரிவில் பேசி அப்பாயின்ட்மென்ட் பெறலாம்.

## கார்ப்பரேட் நிறுவனங்களுக்கு சிறப்புத் திட்டங்கள் ஏதேனும் உள்ளனவா?

ஆமாம். கார்ப்பரேட் நிறுவனங்களுக்கு கே.எம்.சி.ஹெச் பிரத்யேக மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் திட்டங்களை வழங்குகிறது. நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவர்களின் வயது மற்றும் வேலைமுறை ஆகியவற்றுக்கு ஏற்றபடி கச்சிதமான பரிசோதனைகள் அடங்கிய மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் திட்டங்கள் இவை.

## கே.எம்.சி.ஹெச் என்னென்ன மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் திட்டங்களை வழங்குகிறது?

Executive Master Health Check-up ( Men / Women)

Executive Plus Master Health Check-up ( Men / Women)

Premium Master Health Check-up with CT Coronary Angiogram / Myocardial Angiogram Perfusion Scan ( Men / Women)

இவை தவிர நிறுவனங்கள் மற்றும் அலுவலகங்களுக்கு சிறப்புத் திட்டங்கள் உள்ளன:

Pre-Employment Check-up (Men / Women)

Corporate Check-up ( Men / Women) – As per specification



தேன்  
இந்தியாவில்  
முதல்  
முறை

# சிறுநீரக எக்ஸ்சைஞ்சு மூலம் ஒரே நேரத்தில் மூன்று சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள்!

கே.எம்.சி.ஹேச்  
மருத்துவமனை  
சாதுனை

சிறுநீரகம் முழுவதும் செயலிழந்த சிறுநீரகம் முழுவதும் செயலிழந்த நோயாளிகளுக்கு புதுவாழ்வு அளிப்பது சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை. ஆனால் எல்லோருக்கும் பொருத்தும் அளவுக்கு போதுமான மாற்று உறுப்பு இல்லாதது பெருங்குறை. மூளைச்சாவு அடைந்தவரிடமிருந்து சிறுநீரகம் தானம் பெற முடியும். என்றாலும், பொருத்தமான உறுப்பு பெற நீண்ட காலம் காத்திருக்க வேண்டும். எனவே, பெரும்பாலான நோயாளிகள் தங்களின் நெருங்கிய குடும்ப உறவுகளிடமிருந்து தானம் பெறுவதையே விரும்புகின்றனர்.

அன்புடன் தானம் தர உறவுகள் தயாராக இருந்தாலும்,

கமார் 20 முதல் 30 சதவிகித நோயாளிகள் அதை தானம் பெற்று பொருத்திக்கொள்ள இயலாதவர்களாக இருக்கின்றனர். அதற்கு இரண்டு முக்கிய காரணங்கள்.

முதலாவது, இருவரின் ரத்த வகையும் ஒத்துப் போகாதது. இரண்டாவது, கிராஸ்மேட்சு பரிசோதனை முடிவு பாசி்டிவாக இருப்பது. 'குறிப்பிட்ட கொடையாளியிடமிருந்து பெறப்படும் சிறுநீரகத்தை நோயாளியின் உடல் ஏற்றுக்கொள்ளும் விதமாக உள்ளதா, இல்லையா' என்பதை அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பாகக் கண்டறியும் பரிசோதனையே கிராஸ்மேட்சு பரிசோதனை. உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை வெற்றி பெற, இந்த கிராஸ்மேட்சு பரிசோதனை

★ நெகட்டிவ் ஆக இருப்பது அவசியம். பாசி்டிவ் ஆக இருந்தும் அறுவை சிகிச்சை செய்தால், நோயாளியின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பானது புதிய சிறுநீரகத்தைத் தாக்கி அதற்கு சேதத்தை ஏற்படுத்தி விடும்.

வழக்கமாக ரத்த வகை ஒத்துப்போகவில்லை என்றால் வீரியமிக்க மருந்துகளால் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு கட்டுப்படுத்தப்படும். அத்துடன் பிளாஸ்மாவும் அகற்றப்பட்டு சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும். இது பெரும்பாலும் வெற்றிகரமான முறையாக இருந்தபோதிலும், இதற்கு செலவு அதிகமாகும். மேலும் அறுவை சிகிச்சையின்போது ரத்தப்போக்கு, நோய்த்தொற்று போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படும்.

கிராஸ்மேட்சு சோதனை முடிவு பாசி்டிவ் ஆன நோயாளிகளுக்கும் இதேபோல செய்து, சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியும். இது

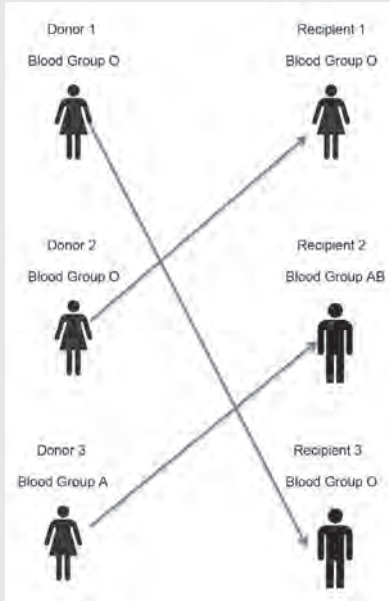
உசென்சிடேசேஷன் எனப்படும். எனினும் இதற்கும் அதிக செலவாகும். ரத்தப் போக்கும், நோய்த்தொற்று ஏற்படும். எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமாக, மாற்றப்பட்ட சிறுநீரகம் நீண்ட காலம் செயல்படாது. 50 முதல் 60 சதவிகித சிறுநீரகங்கள், ஐந்து ஆண்டுகள் வரை மட்டுமே செயல்படும்.

இந்த இரண்டு பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வாக விளங்குகிறது, சிறுநீரகப் பகிர்வு (கிட்னி ஷேரிங் அல்லது கிட்னி ஸ்வாப்பிங்). அதாவது, சிறுநீரக தானத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வது. சிறுநீரகத்தை தானம் தரவும் பெறவும் தயாராக இருக்கும் இரண்டு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட குடும்பங்கள் தங்களுக்குள் பொருத்தமுள்ள சிறுநீரகங்களை பகிர்ந்துகொள்ள

முடியும். ரத்த வகை ஒத்துப்போகாதது அல்லது கிராஸ்மேட்ச் பாசிட்டிவ் ஆகிய காரணங்களால் தங்களது குடும்ப உறுப்பினரும் சிறுநீரக தானம் செய்ய இயலாத நிலையில், மற்றவர்களுடன் பரஸ்பரம் எக்ஸ்சேஞ்ச் செய்து கொள்ளலாம். இப்படி ஒரே நேரத்தில் மூன்று குடும்பங்களுக்குள் எக்ஸ்சேஞ்ச் செய்து, சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சையை தென்னிந்தியாவில் முதல்முறையாக சாதித்துள்ளது கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனை.

இதில் முதல் குடும்பத்தில் இரு சகோதரிகள். அக்கா கொடையாளி, தங்கை நோயாளி. இருவருக்கும் ரத்த வகை ஒத்துப்போனது. ஆனால் கிராஸ்மேட்ச் முடிவு பாசிட்டிவ் ஆக இருந்ததால் அறுவை சிகிச்சை செய்யவில்லை. இரண்டாவது குடும்பத்தில் சகோதரி கொடையாளி, சகோதரன் நோயாளி. இவர்களுக்கும் ரத்த வகை ஒத்துப் போனது. ஆனால் கிராஸ்மேட்ச் முடிவு பாசிட்டிவ் என்பதால் அறுவை சிகிச்சை செய்ய இயலாது. மூன்றாவது குடும்பத்தில் கணவர் நோயாளி, மனைவி கொடையாளி. இவர்களுக்கு கிராஸ்மேட்ச் நெகட்டிவ் என்றபோதிலும், ரத்த வகை ஒத்துப் போகாத காரணத்தால் அறுவை சிகிச்சை செய்ய இயலாது.

எனவே, இவர்களுக்கு கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனை சிறுநீரக மற்றும் கணைய மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் மங்களகுமார் சிறுநீரகப் பகிர்வு முறையைப் பரிந்துரைத்தார். அவர்களது வயது, சிறுநீரக செயல்பாடு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து பொருத்தமானவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். இங்கிலாந்து நாட்டின் பர்மிங்ஹாம் பல்கலைக்கழகத்தின்



உதவியுடன் விரிவான நோய் எதிர்ப்புத் திறன் பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டன. அதன்பின் சட்டப்படி தேவையான ஒப்புதல்கள் பெறப்பட்டன.

வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க இந்த அறுவை சிகிச்சையை மார்ச் 25ம் தேதி செய்வதாக நாள் குறிக்கப்பட்டது. இரு கொடையாளிகளுக்கும் இரு பயனாளிகளுக்கும் ஒரே நேரத்தில் அறுவை சிகிச்சைகள் செய்திட இரண்டு இரண்டு அறுவை சிகிச்சை குழுக்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. சிறுநீரக மற்றும் கணைய நிபுணர் டாக்டர் மங்களகுமார் தலைமையில் காலை 7 மணிக்கு துவங்கிய அறுவை சிகிச்சை காலை 11 மணிக்கு வெற்றிகரமாக நிறைவடைந்தது. அதன்பிறகு மூன்றாவது சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை

நடைபெற்றது. கொடையாளிகளும் பயனாளிகளும் நல்ல முறையில் குணமடைந்தனர். கொடையாளிகள் மூன்றாவது நாளிலும், பயனாளிகள் 7 நாட்களுக்குப் பிறகும் டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்டனர். அனைவரின் சிறுநீரகங்களும் இப்போது இயல்பான முறையில் செயல்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன.

மூன்று கொடையாளிகள், மூன்று பயனாளிகள் கொண்ட இம்மாதிரியான சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை நடப்பது தென்னிந்தியாவிலேயே இது முதல்முறை. வேறு வேறு குடும்பத்தினர் இது போன்று பரஸ்பரம் தானமளித்துக் கொள்வதால், சிகிச்சை செலவு குறைவதோடு, பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்கிறது. இது போன்ற சிறுநீரகப் பகிர்வு முறையானது, அதிக நோயாளிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

அறுவை சிகிச்சை செய்த குழுவின்ருக்கு தனது பாராட்டுதல்களையும் வாழ்த்துகளையும் தெரிவித்துக் கொண்ட கே.எம்.சி.ஹெச் தலைவர் டாக்டர் நல்லா ஜி.பழனிசாமி, ‘‘உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை என்பது மிகவும் நுணுக்கமானது, சிக்கலானது. அதிக திறமையும் மிகுந்த கவனமும் ஈடுபாடும் தேவைப்படும் மருத்துவ முறை. தென்னிந்தியாவிலேயே இப்படி ஒரு சிகிச்சையை வெற்றிகரமாக முடித்து சாதனை புரிந்துள்ளது கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனை மட்டுமே. உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனை பெற்றிருக்கும் தனித்திறமைக்கும், நவீன வசதிகளுக்கும் இது சிறந்த உதாரணம்’’ என்று குறிப்பிட்டார்.

**உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை தொடர்பாக  
மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்: 77081 21227**



**சேவை செய்யும்**

**செவிலியர்களைப்**

**போற்றுவோம்!**

இந்த பூமியில் நடமாடும் தேவதைகளே செவிலியர்கள். ஒரு குழந்தை இந்த மண்ணில் அவதரித்ததும், அந்தக் குழந்தையை எப்படித் தூக்க வேண்டும் என அம்மாவுக்குக் கற்றுத் தருவது செவிலியர்தான். எப்படி மடியில் கிடத்திப் பாலூட்ட வேண்டும் என கற்றுத் தருவதும் செவிலியர்தான். எங்கெல்லாம் அன்பு நிறைந்த சேவை தேவையோ, அங்கெல்லாம் பெண்களே முதலிடம் பெறுகின்றனர். அதனால் செவிலியர் பணியில் பெண்களே அதிகம் இருப்பதில் வியப்பு இல்லை.

உறவாகவோ, நட்பாகவோ இல்லாத ஒரு மூன்றாம் நபர்மீது பரிவு காட்டுவது பலருக்கு சாத்தியமில்லை. மருத்துவத் துறையில் இருப்பவர்கள் தினம் தினம் அதைத்தான் தங்கள் அறப்பணியாகச் செய்கிறார்கள்.

நோயின் கடுமையைத் தாங்கிக்கொண்டு மருத்துவமனை படுக்கையில் கிடக்கும் ஒருவரிடம் நர்ஸ் வந்து, “இப்போ உங்களுக்கு எப்படி இருக்கு?” என அக்கறையுடன் விசாரித்தால், சில நிமிடங்களாவது அந்த வலி மறந்துவிடும்.

தங்களின் சொந்த வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளை வீட்டு வாசலைத் தாண்டியதும் மறந்துவிட்டு, வரும் நோயாளிகளின் கவலைகளையே பெரிதாக நினைத்து அக்கறை காட்டும் அன்பு மனிதர்களே செவிலியர்கள்.

நாம் நோயின் வலியிலும் வேதனையிலும் துடித்த காலத்தில், மருத்துவமனைகளில் நம்மை அன்புடனும், பரிவுடனும் கவனித்துச் சேவை செய்யும் செவிலியர்களுக்கு மானசீகமாக நன்றி சொல்லும் நாளாக உலக செவிலியர் தினத்தைக் கொண்டாடுகிறார்கள். ‘விளக்கேந்திய மங்கை’ என்று உலகம் முழுவதும் போற்றப்படும் ஃப்ளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல், செவிலியர் சேவையின் முன்னோடி. ஐரோப்பாவில் நடைபெற்ற க்ரீமியன் போரில் இரவு வேளைகளிலும் கையில் விளக்கை ஏந்தித் தேடித் தேடிச் சென்று சேவை புரிந்த அவரின் நினைவாக, அவரது பிறந்த நாள் செவிலியர்



## செவிலியர் உறுதிமொழி!

தினமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. இன்றும் நர்ஸிங் பட்டம் பெறும் செவிலியர்கள், கைவிளக்கில் ஒளியேற்றி, மனிதகுலத்துக்கு தன்னலமற்ற சேவை செய்ய உறுதி எடுக்கிறார்கள்.

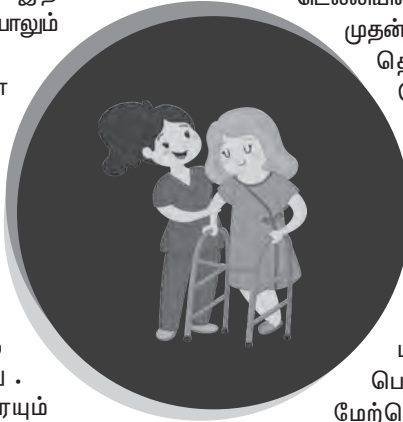
மருத்துவமனைகளை 'டாக்டரிங் ஹோம்' என்று சொல்வதில்லை. 'நர்சிங் ஹோம்' என்றே சொல்கிறோம். நோயாளிகளை டாக்டர்கள்தான் பரிசோதனை செய்து, என்ன நோய் என்பதைக் கண்டறிந்து சிகிச்சையை முடிவு செய்கிறார்கள். என்றாலும், டாக்டர்களின் வழிகாட்டுதல்படி இரவும் பகலும் சிறப்பாகச் சேவை செய்து நோயாளிகளைக் கவனிப்பது செவிலியர்களே!

'நர்ஸ்' எனும் சேவை, ஆங்கில மருத்துவத்துடன் சேர்ந்து நம் நாட்டுக்கு அறிமுகம் ஆனதாக பலரும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், இந்தியாவில் செவிலியர் சேவைக்கு பெரிய மரபு உண்டு. ஆயுர்வேத மருத்துவத்தின் தந்தையான சரகர், மருத்துவ சிகிச்சை பற்றி எழுதும்போது, 'ஒரு திறமையான மருத்துவ சிகிச்சைக்கு நோயாளி, டாக்டர், செவிலியர் மற்றும் மருந்து ஆகிய நான்கு விஷயங்கள் அவசியம். செவிலியர் சுத்தமாகவும், நல்ல மருத்துவ அறிவோடும், எல்லோரிடமும் கருணை காட்டுபவராகவும் இருக்க வேண்டும்' என்கிறார்.

ஒரு டாக்டர் போலவே, செவிலியரும் உயர்காக்கும் பணியைத்தான் செய்கிறார். அதற்கு அவர் பெரும் பயிற்சியோடு தயாராகி வருகிறார். தன் நோய் குறித்த இனம்புரியாத கவலையுடனும் பயத்துடனும் வரும் ஒரு நோயாளிக்கு செவிலியர் தன் இதமான வார்த்தைகளாலும் அன்பான சேவையாலும் நிம்மதி தருகிறார்.

மோசமான நோய்களுடன் உள்ள நோயாளிகளை நெருங்கிச் சேவை செய்யும் செவிலியர்கள், பல்வேறு வகையான தொழில்ரீதியிலான பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகும் அபாயமும் உள்ளது. இரவு பகல் பாராது கடுமையான உழைப்பை மேற்கொள்ளும் செவிலியர், மன அழுத்தம் மற்றும் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகவும் நேரிடுகிறது. இதையெல்லாம் தாண்டி, பலரையும் நோயிலிருந்து மீட்கவும், தேவையில்லாமல் நிகழும் மரணங்களைத் தடுக்கவும், மருத்துவர்களுடன் இணைந்து மகத்தான சேவையை செவிலியர்கள் செய்கிறார்கள்.

இந்தியாவில் பணிபுரிந்த பிரிட்டிஷ் வீரர்களுக்காக முதல் மிலிட்டரி மருத்துவமனை, சென்னை செயின்ட் ஜார்ஜ் கோட்டையில் 1664ம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது. இதில் பணிபுரிய நர்ஸ்கள் லண்டனிலிருந்து வந்தனர். பிற்காலத்தில் இந்தியாவில் நர்ஸ்களின் தேவையை



டாக்டர்கள் போலவே செவிலியர்களுக்கும் உறுதிமொழி உண்டு. பயிற்சி முடித்ததும் இந்த உறுதிமொழியை ஏற்க வேண்டும். 'இந்த சேவையின் அறக்கோட்பாடுகளுக்கும் எனது பணியின் புனிதத்துக்கும் தீங்கு நேராமல், சேவையை மேற்கொள்வேன். மூத்த செவிலியர்களுக்கும், சக செவிலியர்களுக்கும் முழுமையான ஒத்துழைப்பு வழங்குவேன். என் திறமைக்கு ஏற்ப உண்மையுடன் மருத்துவர்களின் கட்டளைகளையும், மூத்தோரின் வழிகாட்டலையும் ஏற்று செயல்படுத்துவேன். தீமை தரும் எந்த மருந்தையும் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ யாருக்கும் தரமாட்டேன். எனது பணியில் நான் அறியும் ரகசியங்களை, எந்தக் காரணம் கொண்டும் எவருக்கும் தெரிவிக்க மாட்டேன். நோயாளிகளின் நலனுக்கென வாழவும், என் தொழிலின் உயர் லட்சியங்களுக்கு என்னை அர்ப்பணிக்கவும் உறுதியேற்கிறேன்' என்பதே அந்த உறுதிமொழி!

உணர்ந்துகொண்ட நைட்டிங்கேல், தன்னிடம் பயிற்சி பெற்ற சிலரை இந்தியாவுக்கு அனுப்பி நர்ஸிங் பள்ளியைத் தொடங்கச் சொன்னார். 1867ம் ஆண்டு டெல்லியின் புனித ஸ்டீபன் மருத்துவமனையில், முதன்முதலில் செவிலியர்களுக்கான பயிற்சி தொடங்கப்பட்டது. அது முறையான செவிலியர் பயிற்சிப் பள்ளியாக இல்லை. இந்தியாவின் முதல் செவிலியர் பயிற்சிப் பள்ளி, 1871ம் ஆண்டு சென்னை அரசு மருத்துவமனையில்தான் அமைந்தது. இப்போது நர்ஸ் பணியில் ஆண்களும் இருக்கின்றனர். அறுவை சிகிச்சை, மயக்க மருந்து தருதல், இதயநோய்ப் பிரிவு, அவசர சிகிச்சை பிரிவு என ஒவ்வொரு பிரிவிலும் பட்டம் பெறவும், உயர்கல்வி பெறவும், ஆய்வு மேற்கொண்டு முனைவர் பட்டம் பெறவும் முடிகிற வகையில் செவிலியர் கல்வி வளர்ந்துள்ளது. அன்பும் பரிவும் காட்ட வேண்டிய மருத்துவ சேவையில், இந்திய செவிலியர்களின் சேவை உலக அளவில் மிகவும் மதிக்கப்படுகிறது. அதனால்தான் அரபு நாடுகள், ஐரோப்பிய நாடுகளில் இந்த நர்ஸ்களுக்கு பெரும் வரவேற்பு இருக்கிறது. சிரித்த முகத்துடனும் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடனும் சேவை செய்யும் செவிலியர்களைப் போற்றுவோம்.

# குழந்தைகளின்

1. குழந்தைகள் என்ன பேசினாலும் அதை அலட்சியப்படுத்துவது பெரும்பாலான பெற்றோர்களின் மனப்போக்காக இருக்கிறது. அது மிகப் பெரிய தவறு. அவர்கள் சொல்லும் விஷயம் உங்களுக்கு சாதாரணமாக இருக்கலாம்; ஆனால் அவர்களுக்கு அது பெரிய விஷயமாக இருக்கும். குழந்தைகளின் வார்த்தைகளுக்கு காது கொடுங்கள்; அவர்களது உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு கொடுங்கள்.

2. குழந்தைகள் சிரித்தால் அவர்களுடன் சிரிக்க வேண்டும். அழுதால் 'ஏன் அழுகிறாய்?' என்று அக்கறையோடு காரணம் கேட்க வேண்டும். அதற்கு மாறாக குழந்தைகளைத் திட்டிவதோ அல்லது அடிப்பதோ கூடாது.

3. குழந்தைகளிடம் அன்பு காட்டுவதன் மூலம் தான் அவர்களை சிறந்தவர்களாக உருவாக்க முடியும். அதைத் தவிர்த்து அவர்களை அலட்சியப்படுத்தவோ, காயப்படுத்தவோ செய்யாதீர்கள். அவர்களுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மை உருவாக அதுவே காரணமாகி விடும்.

4. குழந்தைகள் பகட்டாகவோ அல்லது ஆடம்பரமாகவோ வாழ வழி செய்யாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. அவர்களின் சின்னச் சின்ன ஆசைகளை அவ்வப்போது நிறைவேற்றுங்கள். எல்லாவற்றுக்கும் 'முடியாது' என்றே சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள். முளைக்கும் போதே அவர்களின் ஆசைகளின் மீது வெற்றிர் உணர்வி விடக்கூடாது.

5. மகிழ்ச்சியை ஆண்டவனிடமோ, வேறு எங்காவதோ தேட வேண்டாம். குழந்தைகளிடம்தான் அது நிச்சயம் கிடைக்கும். நாம் குழந்தையாக

இருந்தபோது நமக்குக் கிடைக்காத சந்தோஷங்களை நமது குழந்தைகளுக்கு கிடைக்கச் செய்து, அந்த உணர்வில் மகிழ்ச்சி அடைய வேண்டும்.

6. குழந்தைகளை ஒருபோதும் அடுத்தவர் முன்னிலையில் திட்டவோ, அடிக்கவோ கூடாது. அது அவர்களுக்குள் ஆறாத வலியைத் தந்து விடுவதோடு, தாழ்வு மனப்பான்மையிலும் கொண்டு போய் விடும்.

7. குழந்தைகளை மற்றவர்கள் முன்பாக பெருமையாகப் பேச வேண்டும். குழந்தைகளின் திறமைகளைக் கண்டறிந்து அவர்களை உற்சாகப்படுத்துங்கள். இது பல நன்மைகளைத் தரும். குழந்தைகளுக்கு இது நல்ல ஊக்க மருந்தாக அமையும்.

8. குழந்தைகள் தங்களை எல்லோரும் பாராட்டுவதைத்தான் பெரிதும் விரும்புவர். பெரியவர்களே இப்படித்தான் எனும்போது குழந்தைகள் பற்றிக் கேட்க வேண்டியதில்லை. அடுத்தவர் முன்பு தலைகுனிவதை குழந்தைகள் விரும்புவதில்லை. குழந்தைகள் செய்யும் சிறு சிறு நல்ல செயல்களுக்காகவும் அவர்களை மனதாரப் பாராட்ட வேண்டும். அவர்கள் ஏதாவது தவறு செய்திருந்தால், அடுத்தவர்கள் இல்லாத தனியான நேரத்தில் அன்பாக எடுத்துக் கூறி அவற்றைத் திருத்த முயல வேண்டும்.

9. குழந்தைகள் தங்களின் பிழைகளை உணர்ந்து திருத்தி கொள்வார்கள். நாம் கூறும் அறிவுரைகளை மனம் நோகாமல் ஏற்கும் பக்குவத்தை பெறுவார்கள். அதேசமயம், நல்ல செயல்களுக்குப் பாராட்டாமல், எப்போதும் தவறுகளை மட்டும் கண்டுபிடித்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. நான்கைந்து தடவை குழந்தைகளைப் பாராட்டினால், ஒரு தடவை அவர்கள் செய்யும் தவறுகளை சுட்டிக் காட்டலாம்.



# மனம் அறிவோம்!

10. வெற்றிகளையும் சந்தோஷங்களையும் மட்டுமில்லை . . . தோல்விகளையும் ஏமாற்றங்களையும் சந்திக்கவும் அவர்களைப் பழக்க வேண்டும். கேட்டதையெல்லாம் கொடுப்பதோ, சொல்வதையெல்லாம் செய்வதோ மிகவும் தவறானது. இப்படி வளரும் குழந்தைகள், சின்ன தோல்விகளையும் தாங்க முடியாமல் முடங்கிப் போவார்கள். தோல்விகளும், வெற்றிகளும் கலந்ததுதான் வாழ்க்கை என்பதைக் குழந்தைகளுக்குப் புரிய வைக்க வேண்டும்.

11. மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பீடு செய்து, நமது குழந்தைகள் ஏன் முதல் ரேங்க் எடுக்கவில்லை என்று அடிப்பதாலோ அல்லது திட்டுவதாலோ ஒரு பயனும் கிடைத்து விடாது. இதனால் குழந்தைகளுக்கு மன உளைச்சல், பயம், விரக்தி, எரிச்சல்தான் வரும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் குழந்தை எதில் தனித்துவம் பெற்றுள்ளது என்பதைக் கண்டறிந்து அதை உனக்குவிக்க வேண்டும்.

12. கணவன் மனைவி இருவரும் குழந்தையை ஒரே பாதையில் இட்டுச் செல்ல வேண்டும். ஆளுக்கொரு கருத்தை மனதில் வைத்துக் கொண்டு குழந்தையை தங்கள் இஷ்டத்துக்கு ஏற்ப ஆளுக்கொரு பாதையில் அழைத்துச் செல்ல நினைக்கக் கூடாது. இது குழந்தையின் மனதைக் குழப்புவதோடு, குடும்பத்திலும் அமைதியை காணாமல் போகச் செய்து விடும்.

13. குழந்தை எதையாவது சுவாரஸ்யமாக செய்து கொண்டிருந்தால், அது உங்களை பாதிக்காத வரையில் கண்டுகொள்ள வேண்டாம். பெரியவர்களின் சட்டங்களை குழந்தைகளின் விளையாட்டில் வரையறை செய்யக் கூடாது. அது அவர்களின் ஆளுமையை பாதித்து விடும்.

14. தங்கள் போக்கில் குழந்தையை வளர விடுவது குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கச் செய்யும். குழந்தைகளிடம் 'செய்யாதே' என்று ஒரு செயலை வலியுறுத்தினால், அதைச் செய்வதில் எல்லோரையும் விட ஆர்வமாக இருப்பார்கள். அனுபவங்கள் வாயிலாகவே தங்கள் தவறுகளை உணர்வார்கள். நெருப்பு சுடும் என்பதை சமயங்களில் கூடுபட்டுத்தான் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பது இயற்கையின் நியதி.

15. குழந்தைகளிடம் நீங்கள் கொடுக்கும் உறுதிமொழியை நிறைவேற்றுங்கள். அது மிக மிக இன்றியமையாதது. குழந்தைகளுக்கு உங்கள் சொற்களின் மீது நம்பிக்கை எழவும், உங்களிடம் குழந்தைகள் பாதுகாப்பை உணரவும் அது வழி வகுக்கும். போலி வாக்குறுதிகளை வழங்காதீர்கள். 'ஒழுங்கா சாப்பிட்டால் கடைக்கு கூட்டிப் போகிறேன், அமைதியா இருந்தா சாக்லேட் வாங்கி தரேன்' என எதைச் சொன்னாலும் அதனை நிறைவேற்றுங்கள். நிறைவேற்ற வேண்டும் என்ற சிந்தனையில் நீங்கள் உறுதிமொழிகள் வழங்கும்போதே உங்கள் உறுதி மொழிகள் நேர்மையாய் இருக்கும். குழந்தைகளும் உங்களிடம் நம்பிக்கை கொள்ளும். ●





# தலைமுறைகள் தூண்டி

## தொடரும் கனவு!

ஒரு சாம்ராஜ்ஜியத்தை உருவாக்குவது போலவே, அதை அடுத்த தலைமுறையில் இன்னும் மேலான நிலைக்குக் கொண்டு செல்வதும் சவாலான செயல்தான். தினம் தினம் மாறிக்கொண்டிருக்கும் இன்றைய தொழில்நுட்ப உலகில், பெரும் போட்டிகள் நிறைந்த சூழலில் அது இன்னும் பெரிய சவாலாக இருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட சவாலை சந்தித்து சாதனைகள் புரிந்து வருகிறார், டாக்டர் அருண் என்.பழனிசாமி. கோவை மெடிக்கல் சென்டர் மருத்துவமனையின் செயல் இயக்குநர்.

28 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அவரின் தந்தை டாக்டர்

நல்லா ஜி.பழனிசாமி நிறுவி, இன்று இந்தியாவின் மிக முக்கியமான மருத்துவ அடையாளமாக மாறியிருக்கிறது கே.எம்.சி.ஹெச். 1,000 படுக்கைகள் கொண்ட சூப்பர் ஸ்பெஷலிட்டி மருத்துவமனையாக இப்போது இது இருக்கிறது. உலகின் அதிநவீன மருத்துவத் தொழில்நுட்பங்கள் எளிய மக்களுக்கும் கிடைக்கும் அளவுக்கு இதை மருத்துவக் கல்லூரியாகவும், ஒரு மருத்துவ நகரமாகவும் மாற்றும் கனவுடன் இருக்கிற டாக்டர் அருண், அமெரிக்காவில் பிறந்தவர்.

டாக்டர் குடும்பத்தில் பிறந்தாலும், இவரை டாக்டர் ஆக்கிப்பார்க்க வேண்டும் என குடும்பம் நினைக்கவில்லை. இவருக்கும் விமானப் பொறியியலில்தான் ஆர்வம் இருந்தது. ஆனால், மருத்துவத் துறையில் கிடைக்கும்

மனநிறைவைப் பார்த்துவிட்டு அவர் மருத்துவராக மாறினார். “வேறு எந்தத் துறையிலும் ஒரு சேவையின் பலனை பார்க்க நீண்ட காலம் காத்திருக்க வேண்டும். ஒரு டாக்டராக சிகிச்சை தரும்போது, நோயாளி குணம் பெறுவதைப் பார்த்து நிறைவு பெறலாம். ஒருவர் வாழ்வில் நம்மால் நிகழும் மாற்றத்தை நம் கண்களால் பார்க்கலாம். இந்த பாக்கியம் வேறு எந்தத் தொழிலிலும் கிடைக்காது என்பதால் மருத்துவத் துறையைத் தேர்வு செய்தேன்” என்கிறார் டாக்டர் அருண்.

**ரோல் மாடல்:** வாழ்க்கையிலும், மருத்துவத் துறையிலும் தன் ரோல் மாடலாக டாக்டர் அருண் கருதுவது தன் தந்தையைத்தான். “அவர் பூஜ்ஜியத்திலிருந்து ஆரம்பித்து கே.எம்.சி.ஹெச் என்ற ராஜ்ஜியத்தை உருவாக்கினார். 78 வயதிலும் சளைக்காமல் தினமும் பல மணி நேரம் உழைக்கிறார். தரமான மருத்துவ சேவையை எந்த சமரசமும் இல்லாமல் தருகிறார். அடித்தட்டு மக்கள் மீதும் அனுதாபம் கொண்டு, அவர்களுக்கும் குறைந்த கட்டணத்தில் சிறந்த மருத்துவ சேவை கிடைப்பதை உறுதி செய்கிறார். மருத்துவம் படிப்பதால் மட்டுமே ஒருவர் சிறந்த டாக்டர் ஆகிவிட முடியாது. மருத்துவ சேவை மீது மிகுந்த ஆர்வமும், சமூகத்தைப் புரிந்துகொண்டு மக்களுக்கு பணிபுரிவதில் காட்டும் மன உறுதியும்தான் ஒருவரை மகத்தான மருத்துவர் ஆக்குகிறது. அப்படிப்பட்ட என் தந்தை எனக்கு ரோல் மாடலாக இருக்கிறார்” என்கிறார் அருண்.

**ஊக்கம் தரும் உதாரணங்கள்:** கோவையைப் பொறுத்தவரை மருத்துவத் துறையில் டாக்டர் ராஜ சபாபதி, டாக்டர் பக்தவத்சலம் போன்றவர்களும் மிகவும் மதிக்கத்தக்க பிரபலங்கள். தன் தந்தையைப் போலவே அவர்களிடமிருந்தும் பல பண்புகளைக் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறார் டாக்டர் அருண். “இந்தியாவில் எந்தத் துறையிலும் சாதனை புரிந்திருக்கும் பலரின் வாழ்க்கையிலிருந்து நமக்குத் தேவையான விஷயங்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம். என் தந்தை அப்படித்தான் வளர்ந்தார். எங்களுக்கும் அதைக் கற்றுத் தந்தார். ஊக்கம் தரும் உதாரணங்களாக எனக்குப் பலர் இருக்கிறார்கள்” என்று சொல்லி சிரிக்கிறார் டாக்டர் அருண்.

**சின்ன விஷயம், பெரிய மாற்றம்:**  
டாக்டர் அருணைப்

பொறுத்தவரை மாற்றம் என்பது, இருக்கும் விஷயத்தை அப்படியே தலைகீழாகப் புரட்டிப் போடுவதில்லை. சின்ன விஷயங்களே பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. “லட்சக்கணக்கில் செலவழித்து செய்யும் வசதிகளைவிட எளிய விஷயங்களே மனதைக் கவரும். வழக்கமாக மருத்துவமனைகளில் பயன்படுத்தும் பெட்ஷீட்களுக்கு பதிலாக, பளிச்சென வீடுகளில் பயன்படுத்துவது போன்ற பெட்ஷீட்களை மாற்றினோம். சிகிச்சைக்கு வந்த நிறைய பேர், தாங்கள் வீட்டில் இருப்பது போன்ற உணர்வைப் பெறுவதாக சொன்னார்கள். இப்படி சின்னச்சின்ன விஷயங்களால் மனதைத் தொடுவதுதான் நிறைவு தருகிறது” என்கிறார் டாக்டர் அருண்.

**சேவையும் பொறுப்பும்:** “ஒரு நல்ல மருத்துவமனை நல்ல சமூகத்தையும் உருவாக்க வேண்டும். அதுவே நாம் செய்ய வேண்டிய நிஜமான மாற்றம்” என்பது டாக்டர் அருண் வலியுறுத்தும் விஷயம். சமூகப் பொறுப்பு உணர்வு திட்டத்தின் கீழ் கடந்த 1990 முதல் கோவையைச் சுற்றியுள்ள கிராமங்களில் சுகாதாரமான முன்மாதிரிக் கழிப்பறைகளை கே.எம்.சி.ஹெச் கட்டித் தருகிறது. சுத்தமாக இருப்பதன் பலன்கள் குறித்து விழிப்பு உணர்வும் ஏற்படுத்தி வருகிறது. இதனால் இந்த கிராமங்களில் நிறைய மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன. தொற்றுநோய்கள் பரவுவதும் குறைந்துள்ளது.

**அடுத்த இலக்கு:** “இந்தியாவின் டாப் 10 மருத்துவமனைகளில் கே.எம்.சி.ஹெச் முக்கியமான இடம் பெற வேண்டும். எல்லா விதமான சிறப்பு சிகிச்சைகளுக்கும் இந்தியா முழுக்க இருந்து மக்கள் தேடிவரும் உயர் சிகிச்சை மையமாக இது ஆக வேண்டும். மேற்கத்திய நாடுகளின் தாக்கத்தால் இந்தியாவில் மருத்துவ சேவை காஸ்ட்லியாக மாறிவருகிறது. இந்த சூழல் மாற வேண்டும். எளிய மக்கள் நிறைந்த நம் நாட்டில் அவர்களுக்கு நெருக்கடி தராதுபடி கட்டணங்கள் இருக்க வேண்டும். ‘உலகத்தரமான சிகிச்சை அனைவருக்கும் பொருந்துகிற கட்டணத்தில் கிடைக்க வேண்டும்’. இதுதான் கே.எம்.சி.ஹெச் உருவாக்கும் இந்திய முன்மாதிரியாக இருக்கும். இதுதான் எங்கள் லட்சியம்” என உறுதியுடன் சொல்கிறார் டாக்டர் அருண். ●



# மன அழுத்தம்... பெண்களை முடக்கும் புது பிரச்னை!

அது பெண்களை வதைக்கும் மிக முக்கியமான பிரச்னை. என்றாலும், அதைப் பற்றி யாரும் சிறிதும் கவலைப்படாமல் இருக்கிறோம். குறிப்பாக பிரசவத்துக்குப் பிறகு பல பெண்களை பாதிக்கும் அந்த நோயை நாம் கவனிப்பதே இல்லை. மன அழுத்தம்தான் அந்தப் பிரச்னை. இதுதொடர்பான புள்ளிவிவரங்கள் அச்சம் தருகின்றன.

⇒ 16 சதவிகித மக்கள் வாழ்வில் ஏதோ ஒரு தருணத்தில் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு இந்த அபாயம் இரண்டு மடங்கு இருக்கிறது.

⇒ 25 வயதிலிருந்து 44 வயதுக்குள் இருக்கும் பெண்களுக்கு மன அழுத்தம் சர்வ சாதாரணமாக ஏற்படுகிறது.

⇒ கர்ப்ப காலத்தில் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் பெண்களில் 38 சதவிகிதம் பேருக்கு தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுகிறது.

⇒ பிரசவத்துக்குப் பிறகு மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் பெண்களில் 49 சதவிகிதம் பேர் எந்த சிகிச்சையும் பெறவில்லை.

## ஏன் வருகிறது மன அழுத்தம்?

☞ குடும்பத்தில் யாருக்காவது மன அழுத்தம் இருந்தால், மற்றவர்களுக்கும் வரக்கூடும். இது தொற்றுநோய் அல்ல, மரபணுவும் காரணமில்லை. அந்த சூழலில் இருப்பதே மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

☞ நெருங்கியவர்கள் மரணம், தாங்க முடியாத ஓர் இழப்பு போன்றவை மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தலாம். கடன் பிரச்சனை, குடும்பப்பிரச்சனை, வேலை அல்லது தொழிலில் ஏற்படும் நெருக்கடி போன்றவையும் காரணம்.

☞ ஏதேனும் நோய் காரணமாகவோ, உறவுகளாலும் சுற்றத்தினராலும் ஒதுக்கப்பட்டோ தனியாக இருப்பவர்களுக்கு மன அழுத்தம் வரும்.

☞ மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் காரணமாக, மூளையின் வேதிப்பொருட்கள் இயல்புக்கு மாறான விகிதத்தில் இருக்கும். இதுவும் மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தும்.

☞ இன்றைய வாழ்க்கைமுறை பெண்களுக்கு மிகுந்த மன அழுத்தம் தருவதாக இருக்கிறது. தனிக் குடித்தன வாழ்க்கைமுறையில் பெண்களுக்கு சுமைகள் அதிகமாகிவிட்டன. இல்லத்தரசியாக இருக்கும் பெண்களுக்கு கணவரும் குழந்தைகளும் கிளம்பிப் போனபிறகு நாள் முழுக்க தனிமை வாட்டுகிறது. வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு இருமடங்கு வேலை சுமை தருகிறது. இதெல்லாம் மன அழுத்தத்தை வரவழைக்கின்றன.

☞ சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் பல பிரச்சனைகள் வருகின்றன. 20 முதல் 40 வயது வரையுள்ள பெண்களுக்கு இந்தப் பிரச்சனை உண்டு. மாதவிடாய் வருவதற்கு ஒரு வாரத்துக்கு முன்பிருந்தே களைப்பு, எரிச்சல், தலைவலி, உடல்வலி, மார்பகங்களில் வீக்கம் என பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் மனநிலை மாற்றம் ஏற்பட்டு தவிக்கும் அவர்கள், காலப்போக்கில் மன அழுத்தத்துக்கு ஆளாகிறார்கள்.

☞ சில பெண்களுக்கு பிரசவத்துக்குப் பிறகு ஒரு

மாதத்திலிருந்து ஒரு வருடத்துக்குள் மன அழுத்தம் ஏற்படும். கர்ப்ப காலத்தில் பெண் தன்மைக்குரிய ஹார்மோன்கள் அதிகமாக இருக்கும். குழந்தை பிறந்ததும் இவை அதிக வேகத்தில் குறைவ ஆரம்பிக்கும். இதுதான் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

☞ இன்னும் சில பெண்களுக்கு குழந்தை பெற்றபிறகு தைராண்டு ஹார்மோன் அளவு தாறுமாறாக மாறும். இதுவும் மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தும்.

☞ சிலருக்கு பிரசவ நேரத்தில் தொப்புள் கொடி வழியாக மன அழுத்த ஹார்மோன்கள் சுரந்து உடலுக்குள் பரவுகிறது. இது பிரசவத்துக்குப் பிறகு பிரச்சனையை ஏற்படுத்துகிறது.

☞ இளவயது அம்மாக்களில், யாருடைய உதவியும் இல்லாமல் குழந்தையை வளர்க்க வேண்டிய நிலையில் இருப்பவர்கள், கணவருடன் அடிக்கடி சண்டை ஏற்படும் குடும்பச் சூழலில் உள்ளவர்கள்தான் பிரசவத்துக்குப் பிறகு அதிகம் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

## அறிகுறிகள் என்னென்ன?

☞ அடிக்கடி தலைவலி வரும். உடலில் ஆங்காங்கே வலிப்பதாகவும் புகார் செய்வார்கள்.

☞ எதையும் முழு கவனம் செலுத்தி செய்ய முடியாது. பெரும்பாலான சம்பவங்கள் சரியாக ஞாபகம் இருக்காது.

☞ எந்த விஷயத்திலும் முடிவுகளை எடுக்க முடியாமல் தவிப்பார்கள்.

☞ தாங்கள் முன்பு இயல்பாகச் செய்த வேலைகளையே இப்போது செய்ய முடியாத அளவுக்கு சக்தியை இழந்தவர்களாகத் தெரிவார்கள்.

☞ சரியாக சாப்பிட மாட்டார்கள்; அல்லது அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவார்கள்.

☞ சரியாகத் தூங்காமல் அதிகாலையில் சீக்கிரமே எழுந்துகொள்வார்கள். அல்லது இயல்புக்கு மாறாக நிறைய நேரம் தூங்குவார்கள்.

☞ எப்போதும் சோகமாக இருப்பார்கள். மனதுக்குக்

இதை சரிசெய்தால் சிறைகள் தேவையில்லை!

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம் அவர்களின் கருவில் இருக்கும் குழந்தையின் மனநிலையிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. 'கர்ப்பினியாக இருக்கும் பெண்களை மன மகிழ்ச்சியுடன் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொண்டால் பல மருத்துவமனைகளையும் சிறைச்சாலைகளையும் மூடிவிடலாம்' என்பது உளவியல் நிபுணர்களின் கருத்து.

கர்ப்பினிக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது, அது கருவில் வளரும் குழந்தையின் மூளையை பாதிக்கிறது. அம்மாவுக்கு மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது காந்திசோல் என்ற ஹார்மோன் அதிகம் சுரக்கிறது. இது கருவில் இருக்கும் சிசுவின் மூளைக்குச் சென்று பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறது. இது கருவில் அந்தக் குழந்தையின் வளர்ச்சியையே தடுக்கிறது. அந்தக் குழந்தைகள் பிறந்தபிறகு பல்வேறு பிரச்சனைகளை சந்திக்கிறார்கள். இயல்பான குழந்தைகள் போல மற்றவர்களுடன் அவர்கள் பழகுவதில்லை. உயர் ரத்த அழுத்தம், உடல் பருமன், சர்க்கரை நோய் போன்ற பிரச்சனைகளும் அவர்களுக்கு காலப்போக்கில் ஏற்படுகின்றன.

# இது சிம்பிள் டெஸ்ட்!

மன அழுத்தம் இருக்கிறதா என சுய பரிசோதனை செய்துகொள்ள ஒரு சிம்பிள் டெஸ்ட்டை டெல்லி எய்ம்ஸ் மருத்துவமனை மனநலத் துறை உருவாக்கியுள்ளது. கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கு சரியாக விடையளிக்கவும்.	எப்போதும் இல்லை	சில சமயங்களில்	எப்போதும்
என் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியே இல்லை என உணர்கிறேன்			
என்னைச் சுற்றி நல்ல விஷயங்கள் நடந்தாலும், நான் சோகமாகவே இருக்கிறேன்			
நிறைய விஷயங்கள் எனக்கு மறந்து போகின்றன			
சாதாரண வேலைகளைச் செய்தால்கூட அதிகம் சோர்வு ஏற்படுகிறது			
சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்குக்கூட அழுதுவிடுகிறேன்			
என் குடும்பத்தை தவிர்க்க விடுவதாக உணர்கிறேன்			
‘நான் தப்பு செய்தவன்/ள். தண்டனை பெற தகுதியானவன்/ள்’ என்று நினைக்கிறேன்			
பெரும்பாலான நேரங்களில் உடம்பு வலிக்கிறது. எதை நினைத்தாலும் எரிச்சல் ஏற்படுகிறது			
படுத்தால் தூக்கம் வருவதில்லை. சில நேரங்களில் குறைவாகவே தூங்குகிறேன். சில நேரங்களில் நாள் முழுக்க தூங்குகிறேன்			
என்னைக் காயப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் அல்லது தற்கொலை செய்துகொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது			

உங்கள் விடை ‘எப்போதும் இல்லை’ என்றால் அதற்கு 0 மார்க். ‘சில சமயங்களில்’ என்றால் 1 மார்க். ‘எப்போதும்’ என்றால் 2 மார்க். பத்து கேள்விகளுக்கும் பெற்ற மதிப்பெண்களைக் கூட்டுங்கள். ஏழு மதிப்பெண்களுக்கு மேல் வாங்கினாலே, உடனடியாக ஒரு மனநல மருத்துவரை சந்திக்க வேண்டும் என அர்த்தம்.

கஷ்டம் தரும் விஷயங்களைப் பற்றியே திரும்பத் திரும்ப பேசுவார்கள்.

☞ முன்பு தங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தந்ததாகச் சொன்ன பல விஷயங்களை இப்போது செய்ய மாட்டார்கள். தாம்பத்ய உறவிலும் நாட்டம் இருக்காது.

☞ சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்கெல்லாம் குற்ற உணர்வு ஏற்படும்.

☞ நம்பிக்கையான வார்த்தைகளைப் பேச மாட்டார்கள். ‘நான் எதற்குமே லாயக்கு இல்லை’ என்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். இது தற்கொலை எண்ணத்தைத் தலைதூக்க வைக்கும்.

## தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

☞ மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்க உடற்பயிற்சிதான் சிறந்த மருந்து. உடற்பயிற்சி செய்ய இயலாத பெண்கள், தினமும் ஒரு மணி நேரம் பூங்கா, நடைபாதை என எங்காவது மனதுக்கு இதம் தரும் இடத்தில் வாக்கிங் போகலாம்.

☞ பகல் தூக்கத்தைத் தவிர்க்கவும். களைப்பாக இருந்தாலும் படுக்காதீர்கள். சுமமா வாக்கிங், ஏதாவது சின்னச்சின்ன வேலைகள் செய்வது என நேரத்தைக்

கடத்தவும். படுத்தால் களைப்பு அதிகமாகும். அது மன அழுத்தத்தை அதிகமாக்கும்.

☞ இயன்றவரை தனிமையில் இருப்பதைத் தவிர்க்கவும். அக்கம்பக்க வீடுகளில் உள்ளவர்களுடன் உரையாடவும்.

## சிகிச்சைகள் உண்டா?

மன அழுத்தம் மிக மோசமான நிலையில் இருந்தால்கூட அதைக் குணப்படுத்த சிகிச்சை முறைகள் வந்துவிட்டன. சைக்கோதெரபி, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகள் ஆகியவை இணைந்து தரப்படும். பிரசவத்துக்குப் பிறகு பெண்கள் சீக்கிரமே சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது குழந்தையின் மன ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போதும் இந்த சிகிச்சையை எடுத்துக்கொள்ளலாம். தப்பில்லை.

யோகாசனங்களும், பிராணாயாமமும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. யோகாசனம் செய்வது கார்டிசோன் ஹார்மோன் சுரப்பைக் குறைத்து மன அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்கிறது. குறிப்பாக சர்வாங்காசனம், சேது பந்தாசனம், புஜங்காசனம் போன்றவை சிறந்தவை.



**தினமும் அதிகாலையில் விழித்ததும் இந்த உறுதிமொழிகளை உங்களுக்குள் சொல்லிக்கொள்ளுங்கள். இந்த நாள் மட்டுமில்லை, எல்லா நாடும் இனிய நாளாக ஆகும்!**

என் மகிழ்ச்சிக்கு நான்தான் காரணமாக இருக்க முடியும். எல்லாவற்றையும் கடந்து மகிழ்ச்சியாக இருக்க முயற்சிப்பேன்.

என் சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட விஷயங்களை நினைத்து கவலைப்பட மாட்டேன்.

என் உடல்நலனும் மனநலனும் எல்லாவற்றையும்விட எனக்கு முக்கியம்.

இன்று நான் ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையாகவும் இருப்பதாக உணர்கிறேன்.

என்னை நான் மிகவும் நேசிக்கிறேன்.

என் மீதும், என்னைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் மீதும் அன்பும் கருணையும் காட்டுவேன்.

என்னைச் சுற்றி நேர்மறை எண்ணங்கள் நிரம்பியுள்ளன.

நான் இருக்கும் சூழல் இதமாக இருக்கிறது. இது எனக்குள் அமைதியை நிரப்புகிறது.

என் பலம், பலவீனம் அனைத்தும் எனக்குத் தெரியும். அதற்குப் பொருத்தமான செயல்களையே நான் செய்வேன்.

மற்றவர்கள் என் மீது அன்பு செலுத்தும்விதமாகவும், மரியாதை காட்டுமவிதமாகவும் நடந்துகொள்வேன்.

இன்று முழு சக்தியுடன் என் கடமைகளை சரியாகச் செய்வேன்.

இன்று அதிகாலை எனக்குள் இருக்கும் தன்னம்பிக்கை, இன்று முழுக்க எனக்கு உதவும்.

இன்றைய செயல்களுக்காக நான் செய்யும் பயணம் எனக்கு மகிழ்ச்சியை மட்டுமே தரும்.

என் இலக்குகளை அடைவதற்காகவே நான் உழைக்கிறேன்.

இந்த நாள் எனக்குக் கிடைத்திருக்கும் புதிய பரிசு.

இன்றைய தினத்தை மகத்தான நாளாக மாற்றுவதற்குத் தேவையான எல்லாமே என்னிடம் உள்ளன.

என் உள்ளுணர்வு சொல்வதைக் கேட்டு, எல்லாவற்றையும் அலசி ஆராய்ந்து புத்திசாலித்தனமான முடிவுகளையே எடுப்பேன்.

எனக்கு வருத்தமோ, துன்பமோ தரும் எதையும் இந்த நாளில் செய்ய மாட்டேன்.

இன்று கசப்பாக எது நடந்தாலும் சரி, அதை இன்றுடன் மறந்துவிடுவேன்.

நாளை என்பது ஒரு புதிய நாள். அது தரப்போகும் அனுபவங்களை பரவசத்துடன் எதிர்கொள்வேன்.





**கா**து கேட்கும் திறன் மங்கிய அந்த நான்கு வயது சிறுவன், ஒரு நாள் பள்ளி முடிந்து வீடு திரும்பி வந்த போது, ஆசிரியை தன்னிடம் எழுதித் தந்திருந்த கடிதத்தை தன் அம்மாவிடம் கொடுத்தான்.

“உங்கள் மகன் மிகவும் முட்டாளாக இருக்கிறான். அவனை பள்ளிக்கு அனுப்பாமல் இருந்தால் நல்லது” என அதில் எழுதியிருந்தார் ஆசிரியை.

அந்தக் கடிதத்தைத் திருப்பி, “எனது மகன் முட்டாளில்லை. அவனுக்கு நானே கற்றுக் கொடுத்து அவன் திறமையை உலகுக்கு உணர்த்துகிறேன்” என்று எழுதி அவனிடம் மறுநாள் கொடுத்து அனுப்பினார் அம்மா. அந்தக் கடிதத்தை ஆசிரியையிடம் கொடுத்துவிட்டு வந்த நாளுக்குப் பின் அவன் பள்ளிக்குச் செல்லவில்லை.

பள்ளியில் வெறும் மூன்று மாதங்கள் மட்டும் படித்த அந்தச் சிறுவன் யார் தெரியுமா? மனித குலம் கண்ட மாபெரும் விஞ்ஞானிகளில் முதல் வரிசையில் வைத்து மதிக்கப்படும் ‘தாமஸ் ஆல்வா எடிசன்’தான் அவர்.

நான்கு வயதிலிருந்தே வீட்டில் தன் மகனுக்குப் பாடங்களைக் கற்றுத் தந்த அவரது அம்மா நான்சி எலியத்தான், எடிசனை விடவும் உண்மையான சாதனையாளர். “என் அம்மாதான் என்னை உருவாக்கியவர். என் மீது அதிக நம்பிக்கை கொண்டிருந்தார். அவருக்கு நான் ஏமாற்றத்தைத் தரக் கூடாது என்று எண்ணினேன். அந்த நினைப்புதான் என்னை உயர வைத்தது” என்று கூறினார் எடிசன்.

**மேன்மை  
மிகுந்த  
மேதைகள்  
வாழ்வு!**

**க**ல்லூரியில் கணித வகுப்பு நடந்து கொண்டிருந்தது. உலகின் மாபெரும் கணித மேதைகளால் தீர்க்க முடியாத இரண்டு கணக்குகளை பலகையில் எழுதிய பேராசிரியர், “இவை இன்றும் புரியாத புதிர். யாராலும் விடை காண முடியவில்லை” என்றார்.

அன்று சற்று தாமதமாக அந்த மாணவன் வந்தான்.

அதற்குள் வகுப்பு முடிந்திருந்தது.

பலகையில் எழுதியிருந்த அந்தக் கணக்குகளை வீட்டுப் பாடங்கள் என்று நினைத்து குறித்துக் கொண்டு போனான்.

மறுநாள் விடையுடன் வந்தான். பேராசிரியர் ஸ்தம்பித்துப் போனார்.

அந்த மாணவர், புகழ்பெற்ற கணித மேதையாக உருவாக்கம் பெற்ற ஜார் ஜ்டாந்தஸிக்.

“அந்தக் கணக்குகளுக்கு விடை காண யாராலும் முடியாது என்ற விஷயம் எனக்குத் தெரியாது. அதனால்தான் என்னால் விடை காண முடிந்தது.”

அந்த மாணவர், புகழ்பெற்ற கணித மேதையாக உருவாக்கம் பெற்ற ஜார் ஜ்டாந்தஸிக்.

“அந்தக் கணக்குகளுக்கு விடை காண யாராலும் முடியாது என்ற விஷயம் எனக்குத் தெரியாது. அதனால்தான் என்னால் விடை காண முடிந்தது.”

**ப**ுகழ்பெற்ற சங்கீத மேதை மொஸார்ட்டை சந்தித்த வாலிபன் ஒருவன், “ஐயா, சிறந்த இசையமைப்புடன் பாடல்களை இயற்றுவது எப்படி?” என்று கேட்டான்.

“நீ வயதில் இளையவன். முதலில் எளிய பாடல்களை இயற்றிப் பார். அதன்பின் பெரிதாக முயற்சிக்கலாம்” என ஆலோசனை சொன்னார் மொஸார்ட்டு.

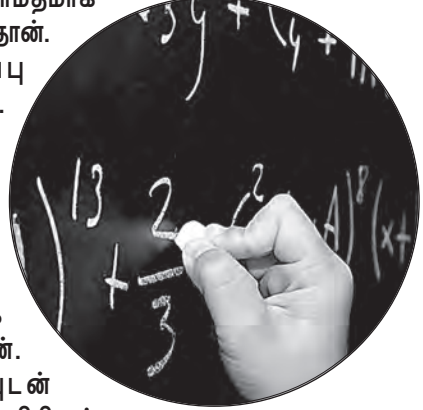
“நீங்கள் மட்டும் 10 வயதிலேயே சிறந்த பாடல்களை இயற்றவில்லையா?” என்று கேட்டான் வாலிபன்.

அதற்கு மொஸார்ட்டு, “உண்மைதான். ஆனால்,

எப்படி பாடல்களை இயற்றுவது என்று நான் எவரையும் கேட்டுக் கொண்டிருக்கவில்லையே” என்று புன்னகையுடன் பதில் தந்தார்.

எவரையும் கேட்டுக் கொண்டிருக்கவில்லையே” என்று புன்னகையுடன் பதில் தந்தார்.

புன்னகையுடன் பதில் தந்தார்.



# மேன்மை



## மிசுந்த



# மேதைகள் வாழ்வு!



**ம**காத்மா காந்தி உருவாக்கிய சபர்மதி ஆசிரமத்தில் ஒவ்வொரு வேளையும் உணவு உண்பதற்கு அழைப்பு விடுக்கும் வகையில் மணி ஒலிப்பது வழக்கம். சிறிய இடைவெளியில் இரண்டு முறை மணி அடிக்கப்படும். அதற்குள் உணவுக் கூடத்துக்கு வந்துவிட வேண்டும். அதன்பின் கதவு மூடப்படும்.

தாமதமாக வருபவர்கள், உணவுக் கூடத்தின் மூடப்பட்ட கதவுகளுக்குப் பின்னால் காத்திருக்க வேண்டும். ஒரு நாள்... இரண்டாவது முறை மணியடித்து சிறிது நேரம் கழித்த பிறகே வந்து சேர்ந்தார் காந்திஜி. எனவே, கதவருகே காத்திருந்தார். இதை கவனித்த சேவகர் ஒருவர் ஒலோடி வந்து கதவைத் திறந்து, "பாபுஜி, தயவுசெய்து உள்ளே வாருங்கள்" என்றார்.

ஆனால் காந்திஜி மறுத்தார். "விதிமுறைகள் எல்லோருக்கும் பொதுவானவை. எல்லோரையும் போல நானும் அவற்றைப் பின்பற்ற வேண்டும். இன்று எனக்காக விதிமுறைகளைத் தளர்த்தினால், நாளை மற்றவர்களுக்காகவும் அப்படியே தளர்த்த வேண்டியிருக்கும்" என்றவர், பொறுமையுடன் காத்திருந்தார்.

**அ**து சுதந்திரப் போராட்ட காலம். புதுக்கோட்டையில் ஒரு பொதுக்கூட்டத்தில் பேசுவதற்காக நேரு வருவதாக இருந்தது. ஆனால், பிரிட்டிஷ் அரசாங்கத்தை ஆதரித்த புதுக்கோட்டை சமஸ்தானம், 'நேருவின் கார் புதுக்கோட்டை எல்லைக்குள் நுழையக் கூடாது' என்று தடை உத்தரவு போட்டது.

குறிப்பிட்ட நாளில் புதுக்கோட்டை எல்லையை நெருங்கினார் நேரு. அவரது கார் தடுத்து நிறுத்தப்பட்டது. சமஸ்தான உயர் அதிகாரி ஒருவர் காரின் அருகில் வந்து, தடை உத்தரவுக்கான கடிதத்தை நேருவிடம் காட்டினார். அப்போது, நேருவுடன் சத்தியமூர்த்தியும் இருந்தார். அவர் நேருவின் காதில் ஏதோ முணுமுணுத்தார்!

அடுத்த நிமிடம்... இருவரும் காரில் இருந்து இறங்கி, நடந்து ஊருக்குள் செல்ல ஆரம்பித்தனர். பதறிப் போன அதிகாரி ஓடி வந்து அவர்களை மறித்தார். உடனே சத்தியமூர்த்தி, "நேருவின் கார் சமஸ்தான எல்லைக்குள் வரக் கூடாது என்பதுதானே உங்கள் உத்தரவு? தடை காருக்குத்தானே தவிர, நேருவுக்கு அல்ல" என்றார். வேறு வழியின்றி அதிகாரிகள் பின்வாங்கினர்.

சத்தியமூர்த்தியின் சமயோசித சிந்தனையைப் பாராட்டிய நேரு, புதுக்கோட்டை மக்களை சந்தித்து விட்டுதான் திரும்பிப் போனார்.



# வெற்றிகொள்வது எப்படி?

‘ஏறிகொண்டே இருந்தால் எந்த சிகரமும் எட்டும் தூரம்தான்’ என்பார்கள். ஒரு மலைச்சிகரத்தை வெற்றிகரமாகச் சென்றடைபவர்கள் உண்மையில் அந்த மலையை வசப்படுத்தவில்லை. தங்களை வசப்படுத்தியதால் சாதிக்கிறார்கள். வாழ்க்கை என்பது மலைச்சிகரம் போன்றதுதான். அதை அடைவது கடினமான விஷயம். அடைந்துவிட்டால் அந்த உச்சியில் கிடைக்கும் பெருமைகளும் வசதிகளும் நிகரற்றவை.

‘மலை ஏறுவது எப்படி?’ என புகழ்பெற்ற எழுத்தாளர் பாவ்லோ கொய்லோ எழுதிய பிரபலமான கட்டுரையின் சுருக்கம் இது. ஏதோ மலை ஏறுகிறவர்களுக்கான ஆலோசனைக் கட்டுரை போல இருக்கும். ஆனால் வாழ்க்கையை தன்னம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்ள நினைக்கும் ஒவ்வொருவருக்குமானது இது. ‘மலை’ என்ற இடத்தில் வேலை, வாழ்க்கை, படிப்பு, லட்சியம், ஆசை என எந்த வார்த்தையை வேண்டுமானாலும் பொருத்தி படித்துக் கொள்ளலாம்...

## சாய்ஸ் உங்களுடையது:

‘அந்த மலை அழகாக இருக்கும்...’, ‘இந்த மலைதான் ஏறுவதற்கு மிகவும் சுலபமானது’ என அடுத்தவர்கள் சொல்வதைக் கேட்காதீர்கள். நீங்கள் ஏற விரும்பும் மலையை நீங்களே தேர்ந்தெடுங்கள். உங்கள் சக்தியையும் ஈடுபாட்டையும் முழுமையாகக் கொட்டி, இலக்கை அடைய நினைக்கிறீர்கள். எனவே, உங்கள் சாய்ஸ் எதுவாக இருக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் மட்டுமே தீர்மானிக்க முடியும். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதில் எப்போதும் தெளிவாக இருங்கள்.

## வழியைத் தேடுங்கள்:

தூரத்தில் இருந்து பார்ப்பதற்கு மலை மிக அழகு. ஆச்சரியங்களையும் சுவாரசியங்களையும் சவால்களையும் தன் ரகசிய மடிப்புகளில் அது மறைத்து வைத்திருக்கும். அதை அடைய முயற்சிக்கும்போதுதான் சிரமங்கள் புரியும். ஏகப்பட்ட பாதைகள் இருக்கும்; காடுகளுக்குள் அவை மறைந்திருக்கும். ஒரு வரைபடத்தில் நீங்கள் பார்க்கும் எளிய பாதைகள், நிஜத்தில் கரடுமுரடான

காட்டுவழிகள்! ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொருவிதமான தடை இருக்கக்கூடும். எல்லாப் பாதைகளையும் ஆராய்ந்து பார்த்து, உங்களுக்கான வழியைத் தீர்மானியுங்கள். அதுவே உங்களை சிகரத்தை நோக்கி அழைத்துச் செல்லும்.

## அனுபவசாலிகளை ஆலோசியுங்கள்:

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித்துவமான படைப்புதான்! நீங்களும் அப்படித்தான். ஆனாலும் உங்களைப் போலவே கனவு கண்டவர்கள் யாரேனும் இருக்கக்கூடும். நீங்கள் அடைய விரும்பும் சிகரத்தை அவர்கள் எட்டிப் பிடித்திருக்கக் கூடும். பின்னால் வருகிறவர்களுக்கு உபயோகமாக இருக்குமே என்று, அந்தப் பாதையில் அவர்கள் சில அனுபவ ரகசியங்களைக் கண்டறிந்திருக்கலாம். உங்கள் பயணத்துக்கும் அதில் குறுக்கிடும் ஆபத்துகளுக்கும் முழுக்க முழுக்க நீங்கள்தான் பொறுப்பு. ஆனாலும் அதில் அனுபவசாலிகளின் ஆலோசனைகள் உதவும் என்பதை ஒருபோதும் மறக்காதீர்கள்.

## ஆபத்துகளை அறியுங்கள்:

உங்கள் கனவான சிகரத்தை அடையும் பயணத்தைத் துவக்கும்போது, உங்கள் பாதையை உன்னிப்பாக கவனியுங்கள்; அதன் சூழலை அறியுங்கள். ஆளையே உள்ளே விழுங்கும் ஆபத்தான பிளவுகள் இருக்கலாம்; காலம்காலமாக மழைநீரும் காற்றும் செதுக்கியதில், பாறை வழவழப்பாகி உங்களை வழக்கிவிழச் செய்யலாம். காலடியை எங்கு எடுத்து வைக்கிறோம் என்பதில் கவனமாக இருங்கள்.

## காட்சிகளில் மயங்காதீர்கள்:

நீங்கள் அடைய வேண்டிய சிகரம் எது என்பது, எப்போதும் உங்கள் ஞாபகத்தில் இருக்கட்டும். இந்தப் பயணமே அதற்காகத்தான் என்பதை உணர்வில் வைப்புகள். பயணத்தில் காணும் காட்சிகள் உங்களை ஆச்சரியத்தில் மூழ்கடிக்கும்; ஒவ்வொரு அடி உயரப் போகும்போதும் புதுப்புது தரிசனங்கள் கிடைக்கும். அவ்வப்போது நின்று அவற்றை ரசிப்பதில் தவறில்லை. ஆனால் அங்கேயே தேங்கி நின்றுவிடாதீர்கள். இலக்கை அடைவதே முக்கியம்.

## உங்களையும் கவனியுங்கள்:

உடல்நலனில் போதுமான அக்கறை காட்டினால் மட்டுமே நீங்கள் இலக்கை அடைய முடியும். வாழ்க்கை உங்களுக்கு போதுமான நேரம் கொடுத்திருக்கிறது. தேவையற்ற அவசரம் காட்டி, உடலைக் கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். வேக வேகமாக நடந்தால், விரைவிலேயே களைத்துப்போய் பாதி வழியிலேயே விழுந்து விடுவீர்கள். மெதுவாக நடந்தால், நேரம் போதாமல் இரவிலும் நடக்க வேண்டியிருக்கும். எங்காவது பாதை மாறி தொலைந்து போக நேரிடலாம். இயற்கையை ரசித்துபடி, அது தரும் கனிகளையும் உணவுகளையும் ஏற்றுக்கொண்டு பயணத்தை இயல்பான வேகத்தில் தொடருங்கள்.

## உள்ளுணர்வை மதியுங்கள்:

‘நான் இதை சாதிக்கப் போகிறேன்’ என திரும்பத் திரும்ப

மனதுக்குள் சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள். உங்கள் உள்ளுணர்வுக்கு அது ஏற்கனவே தெரியும். ஏதோ இறுக்கமான லட்சியப் பயணமாக இதை நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டால், பயணத்தின் இனிய சுவாரசியங்களை இழந்துவிடுவீர்கள். அதேபோல, ‘நான் நினைத்ததைவிட இந்தப் பயணம் கடினமாக இருக்கிறது’ என அடிக்கடி சொல்லாதீர்கள். அது உங்கள் மன உறுதியை சிதைத்துவிடும்.

## எதற்கும் தயாராகுங்கள்:

சிகரத்தை அடையும் பாதை, நீங்கள் நினைத்ததைவிட நெடியதாக இருக்கலாம். மிக அருகே நெருங்கிவிட்டது போல ஒரு பார்வையில் தோன்றும். ஆனால் இன்னும் நெருங்க நெருங்க, அது விலகிப் போகும். எத்தனை தூரத்தில் இருந்தாலும் அடைந்துவிடும் உறுதியோடு பயணத்தைத் தொடருங்கள்.

## வெற்றியில் மகிழுங்கள்:

சிகரத்தை அடைந்ததும் உற்சாகக் கூச்சலிடுங்கள்; கைதட்டி உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அற்புதமான காற்றை அனுபவியுங்கள். களைப்பு தீர் ஒய்வெடுங்கள். அந்த இனிமையான தருணத்தை கண்களை மூடி மனப்பூர்வமாக ரசித்துக்கொள்ளுங்கள். எப்போதோ கண்ட ஒரு கனவு, இப்போது உங்கள் வாழ்க்கையில் நிஜமாகிவிட்டது. நீங்கள் சாதித்துவிட்டீர்கள்.

## உறுதி எடுங்கள்:

உங்களுக்கே இதுவரை தெரியாமல் இருந்த உங்கள் பலத்தை இப்போது நீங்கள் கண்டறிந்துவிட்டீர்கள். வாழ்க்கையில் இனிவரும் எல்லா நாட்களிலும் உங்களின் இந்த பலத்தை பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு உறுதி எடுங்கள். நீங்கள் அடைய வேண்டிய அடுத்த மலை எது, அடுத்த சாகசப்பயணம் எது என்பதை அங்கேயே உங்களுக்குள் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

## முன்மாதிரியாக இருங்கள்:

ஆம், உங்கள் அனுபவங்களை அடுத்தவர்களுக்கும் சொல்லுங்கள். முன்மாதிரியாக இருங்கள். ‘முயன்றால் முடியும்’ என்பதை ஒவ்வொருவருக்கும் சொல்லுங்கள். எல்லோரும் தங்கள் சிகரங்களை அடைவதற்கான பயணத்துக்குத் தேவையான மன உறுதியை உங்களிடமிருந்து பெறுவார்கள். ●

# வராத மாதவிடாய்... இயல்பாவதற்கு என்ன வழி?

**அ**திகம் வந்தாலும் தொல்லை... வராமலே போனாலும் பதற்றம்... மாதவிலக்கு இப்படி இரண்டு விதங்களிலும் பெண்களுக்கு பிரச்னை தரக்கூடியது. அதிக ரத்தப் போக்கு எப்படி ஆபத்தானதோ, அதைவிட மோசமானது மாதவிடாய் வராத நிலை. மாதவிலக்கு வராத நிலையை 'அமெனோரியா' என்கிறோம். தொடர்ந்து மூன்று மாதவிடாயைத் தவற விட்டவர்களுக்கும், 16 வயதுக்கு மேலாகியும் பூப்பெய்தாத பெண்களுக்கும் அமெனோரியா பிரச்னை இருக்கலாம்.

பெண்களுக்கு மிக இளம் வயதிலும், கர்ப்ப காலத்திலும், தாய்ப்பால் ஊட்டும்போதும், இறுதி மாதவிடாயை எதிர்கொள்ளும் சமயத்திலும் மாதவிடாய் இல்லாமல் இருப்பது இயல்பானதுதான். மற்ற நேரங்களில் ஏற்படும் அமெனோரியாவுக்கு மிக முக்கியமான காரணம், இனப்பெருக்க ஹார்மோன்களின் சுரப்பில் ஏற்படும் கோளாறுகள்தான்.

இந்த நிலைக்குக் காரணங்கள் என்னென்ன? தீர்வுகள் என்னென்ன? எப்போது டாக்டரிடம் போக வேண்டும்? விரிவாகப் பார்க்கலாம்...

## வகைகள் என்னென்ன?

ஆரம்ப நிலை அமெனோரியா, இரண்டாம் நிலை அமெனோரியா என மாதவிடாய் நிற்பதை இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கிறார்கள். சிறுமிகள் 14 வயதைத் தொட்டபிறகும், வளர் இளம் பருவப் பெண்ணுக்கான மாற்றங்கள் ஏதும் உடலில் இல்லாமல் இருப்பது ஆரம்ப நிலை அமெனோரியா. மார்பகம் வளர்வது உள்ளிட்ட பருவப்பெண்ணுக்கான மாற்றங்கள் நிகழ்ந்தும், 16 வயதுவரை மாதவிடாய் வரவில்லை என்றால், அதுவும் ஆரம்ப நிலை அமெனோரியா.

மாதவிடாய் வர ஆரம்பித்த பிறகு, கர்ப்பம், தாய்ப்பால் கொடுப்பது, மெனோபாஸ் போன்ற நியாயமான காரணங்கள் ஏதுமில்லாமல் தொடர்ந்து மூன்று மாதவிடாயைத் தவறவிட்டால், அது இரண்டாம் நிலை அமெனோரியா.

## காரணங்கள் என்னென்ன?

ஆரம்ப நிலை அமெனோரியாவுக்கு மரபணுக் கோளாறு, உடலீர்தியான குறைபாடுகள், ஏதேனும் நோய் தாக்கியதால் பூப்பெய்துவது தள்ளிப் போதல் உள்பட சில காரணங்கள் இருக்கலாம்.

இரண்டாம் நிலை அமெனோரியாவுக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். பெண்களுக்கான இனப்பெருக்க ஹார்மோன்களான ஈஸ்ட்ரோஜென் மற்றும் புரோஜெஸ்டிரான் போன்றவற்றின் சுரப்பு பாதிக்கப்படுவதே இவற்றில் அடிப்படையான காரணம். வேறு ஏதேனும் மருத்துவப் பிரச்னைக்காக அவர்கள் எடுத்துக்கொள்கிற மருந்துகளின் பக்க விளைவாலும் நிகழலாம். கருத்தடை மாத்திரைகள் எடுத்துக்

கொள்வோருக்கும் மாதவிடாய் வராமல் போகலாம். மாத்திரைகளை நிறுத்திய பிறகும், அந்த சுழற்சி முறைப்பட சில நாட்கள் ஆகும். உடலுக்குள் பொருத்தப்பட்ட கருத்தடை சாதனங்களும் இதற்கு ஒரு வகையில் காரணமாகலாம். மனநல சிகிச்சைக்கான மருந்துகள், புற்றுநோய்க்கான கீமோதெரபி மருந்துகள், ரத்த அழுத்த மருந்துகள், அலர்ஜி மருந்துகள் போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்கிறவர்களுக்கும் மாதவிடாய் தற்காலிகமாக வராமல் இருக்கலாம்.

சிலர் பருமனைக் குறைக்கிறேன் என்கிற பெயரில் சராசரியை விடவும் மிகக் குறைவான எடைக்கு வருவார்கள். அது அவர்களது ஹார்மோன் அளவுகளைப் பெரிதும் பாதித்து, அதன் விளைவாக மாதவிடாய் வராமல் செய்யும். அதேநேரத்தில் உடல் பருமன் அதிகமாக இருந்தாலும் மாதவிடாய் வராமல் போகக்கூடும். அளவுக்கதிமாக உடற்பயிற்சி செய்கிறவர்களும் இந்த நிலையை சந்திக்கலாம். மிகக் குறைவான உடல் கொழுப்பு, அளவுகடந்த உடல் உழைப்பு போன்ற காரணங்களால் பெரும்பாலான பெண்கள் இந்தப் பிரச்னையைச் சந்திக்கிறார்கள். மன அழுத்தத்துக்கும் மாதவிடாய்க்கும் கூட மிக நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. சத்துக் குறைபாடு இருந்தாலும், மாதவிடாய் தடைபடும். மூளையில் உள்ள ஹைப்போதாலமஸ் பகுதியும் பிட்யூட்டரி எனும் சுரப்பியும்தான் மாதவிடாய்க்குக் காரணமான ஹார்மோன்களை கட்டுப்படுத்துகின்றன. இவற்றில் ஏற்படுகிற பாதிப்புகளும் கூட அமெனோரியாவுக்குக் காரணமாகலாம்.

இவை தவிர... பி.சி.ஓ.எஸ் எனப்படுகிற பாலிசிஸ்டிக் ஒவரியன் சிண்ட்ரோம் (சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள்)



பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கும், அளவுக்கு அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ சுரக்கும் தைராய்டு சுரப்பிக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கும் கூட மாதவிடாய் நின்று போகலாம்.

### என்ன பிரச்னை?

திருமணமான பெண்களுக்கு இந்தப் பிரச்னை இருந்தால், அது அவர்கள் கர்ப்பமாவதை பாதிக்கும். ஈஸ்ட்ரோஜென் சுரப்புக் குறைபாட்டினால் மாதவிடாய் வராமலிருந்தால், அது ஆஸ்டிரோபொரோசிஸ் எனப்படுகிற எலும்புச்சிதைவு பிரச்னைக்கு வழி வகுக்கலாம். அது வாழ்நாள் முழுக்க தீராத தொல்லையைக் கொடுக்கும்.

### பரிசோதனைகள் என்னென்ன?

சிறுமிகள் என்றால், முதலில் முழுமையான உடல் பரிசோதனை செய்து பருவமாற்ற வளர்ச்சியை கவனிப்பார்கள். மற்றவர்களுக்கு மாதவிடாய் வராமல் இருக்கிறது என்றால், கர்ப்பம் தரித்திருப்பது காரணமா என்பதை உறுதிப்படுத்துகிற சோதனையையே முதலில் செய்வார்கள். சினைப்பைகள் சரியாக இயங்குகின்றனவா என்பதை அறிய ரத்தத்தில் எஃஃப்.எஸ்.ஹெச் (FSH) அளவு சோதிக்கப்படும். ஹைப்போதாலமஸ், பிட்யூட்டரி சுரப்பி, தைராய்டு சுரப்பி உள்ளிட்டவை எப்படி இயங்குகின்றன என்பதை அறிய ஹார்மோன்

பரிசோதனை செய்யப்படும்.

இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் ஏதேனும் இயல்புக்கு முரணாக உள்ளதா என்பதை அறிய அல்ட்ராசவுண்டு ஸ்கேன் செய்யப்படும்.

### தீர்வுகள் என்னென்ன?

அமெனோரியாவின் காரணத்தைக் கண்டறிந்த பிறகு, அதற்கான சரியான மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படும். சிலருக்கு ஹார்மோன் சிகிச்சைகள் உதவும். தைராய்டு அல்லது பிட்யூட்டரி சுரப்பிகள் தொடர்பான பிரச்னைகள் என்றால், அதற்கான மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கட்டி போன்ற அரிதான காரணங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சையும் தேவைப்படலாம். பிரச்னையின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து மருத்துவர் அதற்கான சிகிச்சையைப் பரிந்துரைப்பார்.

சிலர் பருமனைக் குறைக்கிறேன் என்கிற பெயரில் சராசரியை விடவும் மிகக் குறைவான எடைக்கு வருவார்கள். அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பெறுவதே சிகிச்சையாக இருக்கும். சிலர் அதிக எடையுடன் இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு எடையைக் குறைப்பதே பிரதான சிகிச்சையாக இருக்கும்.

சிலருக்கு உடலில் வேறு ஏதேனும் கோளாறு இருக்கும். அதைச் சரிசெய்தாலே மாதவிடாய் சீராகிவிடும். ●



வாழ்க்கை முழுக்க தினம் தினம் இன்சலின் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கும் ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு உதவும் 'கதிர் திட்டம்' கே.எம்.சி.ஹெச் தலைவர் டாக்டர் நல்லா ஜி.பழனிசாமியால் துவக்கி வைக்கப்பட்டது. இந்தத் திட்டத்தின்படி 40 குழந்தைகள், இன்சலின் பம்பு உள்ளிட்ட பல லட்சம் மதிப்புள்ள சிகிச்சைகளை கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனையில் பெறுவார்கள். இதற்கான புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் கையெழுத்திடும் நிகழ்ச்சியில் கோயமுத்தூர் சென்ட்ரல் ரோட்டரி சங்கத் தலைவர் திரு.அறிவுடைநம்பி, செயலாளர் திரு. கமலேஷ் பதேல், கே.எம்.சி.ஹெச் சர்க்கரை நோய் நிபுணர் டாக்டர் கிருஷ்ணன் சுவாமிநாதன், ரோட்டரி மாவட்டம் 3201 துணை கவர்னர் திரு. ஹேமந்த் ஷா, ரோட்டரியின்கள் திரு. பி.பி.லட்சுமணன், திரு. இளங்கோ, திரு. அஷ்வின்குமார் ஆகியோர் பங்கேற்றனர்.



கஜா புயலால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு கே.எம்.சி.ஹெச் சார்பில் நிவாரணப் பொருட்கள் வழங்கப்பட்டன. புயல் தாக்கிய பகுதிகளில் மருத்துவ முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதற்காக மருந்துகள் மற்றும் உபகரணங்களுடன் நாகப்பட்டினம் மற்றும் வேளாங்கண்ணிக்குச் சென்ற வாகனங்களை கே.எம்.சி.ஹெச் தலைவர் டாக்டர் நல்லா ஜி.பழனிசாமி, செயல் இயக்குநர் டாக்டர் அருண் என்.பழனிசாமி மற்றும் மருத்துவர்கள் கொடியசைத்து அனுப்பி வைத்தனர்.





குழந்தைகள் நோய் தீவிர சிகிச்சை தொடர்பான தேசியக் கருத்தரங்கு கே.எம்.சி.ஹெச் ஆடிட்டோரியத்தில் நடைபெற்றது. இதை கே.எம்.சி.ஹெச் துணைத்தலைவர் டாக்டர் தவமணி பழனிசாமி தொடங்கி வைத்தார். கே.எம்.சி.ஹெச் செயல் இயக்குநர் டாக்டர் அருண் என்.பழனிசாமி, கருத்தரங்கு அமைப்புக்குழுத் தலைவர் டாக்டர் எஸ்.தங்கவேலு, செயலாளர்கள் டாக்டர் கே.ராஜேந்திரன், டாக்டர் எஸ்.அசோக் குமார், பொருளாளர் டாக்டர் டி.அஸ்வத், அறிவியல் பிரிவுத் தலைவர் டாக்டர் ஏ.ஆர்.முல்லை பாலாஜி, உலக மற்றும் இந்திய குழந்தைகள் மருத்துவர் சங்கப் பொறுப்புகளில் உள்ள டாக்டர் சுனித் சி.சிங்கி, டாக்டர் தயானந்த் நாகடே, டாக்டர் பாகுல் பரேக், டாக்டர் சுனில் சீனிவாசன், டாக்டர் பி.பி.கருணாகரா, டாக்டர் கமலேஷ் ஸ்ரீவத்சவா ஆகியோர் உடன் இருந்தனர்.



KMCH Academy of Interventional Pulmonology சார்பில் Advanced Bronchoscopy Course துவங்கும் நிகழ்வு நடைபெற்றது. கே.எம்.சி.ஹெச் தலைவர் டாக்டர் நல்லா ஜி.பழனிசாமி தொடங்கி வைத்தார். ஜெர்மனியின் KRH Kilinikum Region Hannover மருத்துவமனை நிபுணர் டாக்டர் ஹெர்மன் டான், Indian Association for Bronchology தலைவர் டாக்டர் ஏ.கே.அப்துல் காதர், கே.எம்.சி.ஹெச் துணைத்தலைவர் டாக்டர் தவமணி பழனிசாமி, செயல் இயக்குநர் டாக்டர் அருண் என்.பழனிசாமி, மன் டாக்டர் வி.குமரன், மருத்துவ இயக்குநர் டாக்டர் ஏ.என்.முருகன் ஆகியோர் பங்கேற்றனர்.

# கருவில் உள்ள குழந்தைக்கு தொப்புள் கொடி மூலம் ரத்தம்!

உயிர் காக்கும் சிகிச்சையில் கே.எம்.சி.ஹெச் உன்னத சாதனை

கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு அதன் அம்மாவே ஆபத்தானவராக மாறுவது சில சமயங்களில் நிகழும். இதற்குக் காரணம் ரத்தத்தில் உள்ள பிரச்னை. அப்படி ஆபத்தாக மாறிய ஒரு சூழலில், அம்மாவின் தொப்புள் கொடி வழியாக ரத்தத்தை செலுத்தி குழந்தையைக் காப்பாற்றி சாதனை புரிந்திருக்கிறது கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனை.

ரத்த சிவப்பணுக்களில் உள்ள புரோட்டீன்களை அடிப்படையாக வைத்து ரத்தத்தை பாசிட்டிவ், நெகட்டிவ் என பிரிக்கிறார்கள். ஒருவரின் ரத்தப் பிரிவின் பின்னே இருக்கும் பாசிட்டிவ், நெகட்டிவ் குறியீட்டை வைத்து இதைக் கண்டறியலாம். இதை ஆர்.ஹெச் என்பார்கள். ரத்த வகைகளைப் பொறுத்தவரை பாசிட்டிவ் பிரிவு உள்ளவர்களே அதிகம். நெகட்டிவ் பிரிவு உள்ளவர்கள் குறைவு. பாசிட்டிவ், நெகட்டிவ் என்பதெல்லாம் ஒருவரின் உடல்நிலை பாதிப்பதில்லை. ஆனால், அம்மாவுக்கு நெகட்டிவ் ரத்தம் இருந்து, கருவில் வளரும் குழந்தை பாசிட்டிவ் ரத்தப் பிரிவாக இருந்தால், அந்தக் குழந்தைக்கு ஆபத்து. இதை 'ஆர்.ஹெச் பொருத்தமின்மை' என்பார்கள்.

நெகட்டிவ் ரத்தப் பிரிவுள்ள தாயின் கருவில் பாசிட்டிவ் ரத்தப் பிரிவுள்ள குழந்தை வளர்ந்தால், அந்தக் குழந்தையின் ரத்தத்தில் உள்ள புரோட்டீன்களை அன்னியப் பொருளாக அம்மாவின் உடல் கருதும். எனவே, அம்மாவின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் காக்கும் அமைப்புகள் சில எதிரணுக்களை உற்பத்தி செய்யும். இவை சென்று குழந்தையின் ரத்த சிவப்பணுக்களை அழிக்கும்.

குழந்தையின் ரத்த அணுக்கள் அம்மாவின் உடலுடன் கலந்து, அதன்பின் எதிர்ப்பு சக்தி ஏற்பட்டால்தான் இந்தப் போர் நிகழும். எனவே, முதல் பிரசவத்தில் பெரிதாக ஆபத்து நிகழ்வதில்லை. ஆனால், இரண்டாவது குழந்தை கருவில் வளர்வதற்குள் அம்மாவின் உடல் எதிர்ப்பு அணுக்களை உற்பத்தி செய்துவிடும் என்பதால், அந்தக் குழந்தைக்கு ஆபத்து. இதை உரிய காலத்தில் கண்டறிந்து, சிகிச்சைகள் மூலம் காப்பாற்ற வேண்டும்.

இப்படி ஒரு பிரச்னையுடன் ஒரு கர்ப்பிணி கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனைக்கு வந்தார். முதன்மை ஆலோசகர் டாக்டர் சுமதி, டாக்டர் பவித்ரா மற்றும் டாக்டர் சாய்ரா ராஜன் ஆகியோர் அடங்கிய மருத்துவக்





குழு கருவின் நிலையைப் பரிசோதித்தது. மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர் ரேணுகாதேவி பரிசோதித்தபோது, ஆர்.ஹெச் பொருத்தமின்மை கண்டறியப்பட்டது. தாயின் ரத்த வகை பி நெகட்டிவ். இது அவருக்கு மூன்றாவது பிரசவம். அவர் தனது இரண்டாவது குழந்தையை இதே காரணத்தால் இழந்துவிட்டார். கரு வளர்ச்சியில் சிக்கலான நிலையில் அவர் கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சை பெற வந்தார்.

‘பிரசவம் நல்ல முறையில் நடைபெற வேண்டுமானால் கருவுக்கு ரத்தம் செலுத்த வேண்டும்’ என்பது உறுதியானது. ஆர்.ஹெச் எதிர்ணுக்களால் கருவில் உள்ள குழந்தையின் சிவப்பணுக்கள் அழிக்கப்படும்போது, அதைக் காப்பாற்றுவதற்கு ஆர்.ஹெச் பாசிட்டிவ் சிசுவுக்கு ரத்தம் செலுத்த வேண்டும். பிரசவ காலம் வரை கருவில் குழந்தையை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க இந்த சிகிச்சை முறை உதவுகிறது. தொப்புள் கொடி ரத்த நாளம் மூலம் ரத்தமானது சிசுவின் அடி வயிற்றில் செலுத்தப்படுகிறது. கர்ப்பத்தில் சிசுவின் நிலை மற்றும் நடுக்கக்கொடி நிலை அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன் மூலம் கண்டறியப்படுகிறது.

கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனை ரத்த வங்கி ஆலோசகர் டாக்டர் ராஜேஸ்வரி, குறுகிய காலத்தில் பொருத்தமான ரத்த வகை கிடைப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்தார். அவசர கால அடிப்படையில் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது. சிகிச்சைக்கு முன்பு 9% என இருந்த சிவப்பணுக்களின் அளவு சிகிச்சைக்குப் பிறகு 35% ஆக அதிகரித்தது. கருவின் உயிர் காக்கும் சிகிச்சையாக இது அமைந்தது.

கே.எம்.சி.ஹெச் தலைவர் டாக்டர் நல்லா ஜி.பழனிசாமி, சிகிச்சையை வெற்றிகரமாக செய்து சாதனை புரிந்த மருத்துவக் குழுவினரைப் பாராட்டினார். ‘‘மிக அரிய மற்றும் மிகவும் சவாலான சிகிச்சை முறைகளையும் வெற்றிகரமாக செய்யும் அளவுக்குத் திறமையான மருத்துவக் குழுவினரையும், உலகத்தரமான கட்டமைப்பு வசதிகளையும் கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனை பெற்றுள்ளது’’ என்று அவர் குறிப்பிட்டார்.

இதுபோன்ற சிகிச்சைகள் தொடர்பாக மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்புகொள்ளவும்: 73393 33485



# நம் டாக்டர்

மலர் 1 இதழ் 1

ஜூன் 2019

மதிப்புப் பதிப்பு - விற்பனைக்கு அல்ல

பதிப்பாளர்

**டாக்டர் நல்லா ஜி.பழனிசாமி**

கௌரவ ஆசிரியர்

**டாக்டர் அருண் என்.பழனிசாமி**

முதன்மை ஆசிரியர்

**தி.முருகன்**

ஆசிரியர்

**த.செ.ஞானவேல்**

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:

தரு மீடியா (பி) லிட்.,

10/55, ராஜ் தெரு,

மேற்கு மாம்பலம்,

சென்னை - 600 033

தொலைபேசி : 9952920801

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்ச மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by Dr. Nalla G.Palaniswami,  
on behalf of

Kovai Medical Center and Hospital,  
99, Avanashi Road,

Coimbatore - 641 014.

Ph: 0422 4323800

email: media@kmchhospitals.com

இந்த இதழில் இடம்பெற்றுள்ள தகவல்கள் அனைத்தும், உரிய நிபுணர்களின் ஆலோசனை பெற்று கவனத்துடனும் அக்கறையுடனும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எனினும் உடல்நிலை, கழல், வயது மற்றும் வாழ்க்கைமுறை போன்றவற்றைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் மாறுபடலாம். எனவே, இதழில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களைத் தாண்டி, மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றே சிகிச்சை மற்றும் பயிற்சியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

# யார் ஏழை?

# யார் பணக்காரர்?

**து**ணிக்கடைக்குப் போனார் அந்தப் பணக்காரப் பெண்மணி. கடையின் மேனேஜர் பணிவாக வந்து அவரை வரவேற்க, “என் மகனுக்குத் திருமணம். அதற்காக எல்லோருக்கும் டிரஸ் எடுக்க வேண்டும்” என்கிறார் அவர். அந்தப் பெண்மணிக்கு உதவி செய்ய இரண்டு ஊழியர்களை அனுப்பினார் மேனேஜர்.

பல மணி நேரம் எல்லா தளங்களிலும் தேடி அலசி காஸ்ட்லியான துணிரகங்களை தங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் உறவினர்களுக்கும் எடுத்தார். எந்தத் துணியிலும் எவ்வளவு விலை போட்டிருக்கிறது என்று கூட பார்க்கவில்லை.

எல்லாம் எடுத்து முடித்ததும் மேனேஜரைக் கூப்பிட்டவர், “எனது வீட்டில் வேலை செய்யும் பணிப்பெண்ணிற்கும் டிரஸ் கொடுக்க வேண்டும். இருப்பதிலேயே மிகக்குறைந்த விலையில் ஒரு சேலை கொடுங்கள்” எனக் கேட்டார்.

“எங்கள் கடையில் தரம் குறைந்த, விலை மலிவான துணிகள் இல்லை” என சொன்ன மேனேஜர், அந்தப் பெண்மணி கேட்டதற்காக ஒரு ஊழியரை அனுப்பி, வேறொரு கடையிலிருந்து ஒரு மலிவு விலைப் புடவை வாங்கி வரச் சொன்னார். அந்தப் பெண்மணியும் அதை தனியாக வாங்கி

வைத்துக் கொண்டார்.

சற்று நேரத்திற்குப் பிறகு, சாயம் போன புடவை அணிந்தபடி ஒரு பாமரத்தனமான பெண் தயக்கத்தோடு அந்தக் கடைக்குள் நுழைந்தார். கடையில் அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் விதம்விதமான துணி ரகங்களை மிரட்சியோடு பார்த்தார். தங்கள் கடைக்கு இது போல கஸ்டமர்கள் வருவதில்லை என்பதால், மேனேஜருக்கு வித்தியாசமாகப் பட்டது. அந்தப் பெண்மணியை அணுகி விசாரித்தார்.

“எங்கள் முதலாளியின் மகனுக்குக் கல்யாணம் ஆகப் போகுது. அந்தப் பிள்ளைக்கு என்ன டிரஸ் எடுக்கறதுன்னு எனக்குத் தெரியலை. அதுக்கு பதிலா, முதலாளியம்மாவுக்கு ஒரு புடவை எடுத்து பரிசாகக் கொடுக்கலாம்னு நினைக்கறேன். உங்க கடையில் இருக்கறதுல கொஞ்சம் விலை அதிகமா இருக்கற புடவைகளைக் காட்ட முடியுமா?” என்று கேட்ட அந்தப் பெண்மணி, தனது பழைய பர்ஸில் சுருட்டி வைத்திருந்த ரூபாய் நோட்டுகளை வெளியில் எடுத்தார்.

மேனேஜர் இன்னும் பேசியபோதுதான் தெரிந்தது, சற்று நேரத்துக்கு முன்பு வந்து பல லட்சங்களுக்கு தன் குடும்பத்துக்கு டிரஸ் வாங்கிய பெண்மணியின் வீட்டு பணிப்பெண்தான் இவர் என்று! இந்த பணிப்பெண்ணுக்கு வெறும் 200 ரூபாயில் ஒரு புடவையை அந்த முதலாளியம்மா வாங்கிச் சென்றிருக்க, பணிப்பெண்ணோ தன் முதலாளியம்மாவுக்கு 5 ஆயிரம் ரூபாயில் டிசைனர் புடவை வாங்கிக்கொண்டு மகிழ்ச்சியோடு போனார்.

இவர்களில் யார் ஏழை? ஏழ்மை என்பது மனதில் இருக்கிறதா? பர்ஸில் இருக்கிறதா?

**சு**ற்றுலா சென்றிருந்த அந்த இளம் தம்பதியினர், நட்சத்திர விடுதியில் தங்கியிருந்தனர். அவர்களின்





ஆறு மாத கைக்குழந்தை பசியில் அழ, விடுதியில் இருக்கும் ரெஸ்டாரன்ட்டுக்கு போன் செய்து பால் கேட்டனர்.

“நாங்கள் பால் என்று தனியாக விற்பதில்லை. காபி மட்டுமே இங்கு கிடைக்கும். குழந்தைக்கு வேண்டும் என்றால், காபி வுடர் கலக்காமல் வெறும் பால் மட்டும் தருகிறோம். ஆனால் காபிக்கான பில் 200 ரூபாய் நீங்கள் செலுத்த வேண்டும்” என்றனர் ரெஸ்டாரன்ட்டில். “பரவாயில்லை” என்று சொல்லி பால் வாங்கி ஊட்டினர்.

வெளியில் கிளம்பி, நாள் முழுக்க பல இடங்களை சுற்றிப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்போது வழியில் குழந்தை பசியில் அழுதது. சிறிய கிராமம் போல இருந்த அங்கு ரோட்டோரமாக ஒரு பெரியவர் டீக்கடை வைத்திருந்தார். அதை விட்டால் வேறு எங்கும் பால் கிடைக்காது என்று தோன்றியது.

‘நம் தகுதிக்கு நாம் இப்படி ரோட்டோரக் கடையில் குழந்தைக்கு பால் வாங்கிக் கொடுப்பதா?’ என தயங்கினான் குழந்தையின் தந்தையான அந்த இளைஞன். “வேற வழியில்லைங்க... கடை சுத்தமாதான் இருக்கு, பாருங்க! கிராமத்து மனுஷங்க எதுவும் கலப்படம் செய்ய மாட்டாங்க” என்றான் குழந்தையின் அம்மா.

“கார்ல வந்து நாம இறங்கறதைப் பார்த்ததும் அந்தக் கிழவன் விலையை அதிகமா சொல்லுவான் பாரு!” என்று புலம்பிக்கொண்டே இறங்கினான், குழந்தையின் தந்தை.

“குழந்தைக்கு பால் வேண்டும்” என்று கேட்டதும், அழும் குழந்தைக்கு ஏதோ பாட்டு பாடி ஆறுதல் சொன்னபடி, சுடச்சுட பாலை எடுத்து, குடிக்கும் பக்குவத்தில் ஆற்றி, குழந்தையின் பால் புட்டியில் பக்குவமாக ஊற்றிக் கொடுத்த டீக்கடைக்கார

பெரியவர், “நீங்க காபி, டீ குடிக்கறீங்களாம்பா?” என விசாரித்தார். குழந்தையின் அப்பா, அம்மா இருவருமே வேண்டாம் என மறுத்துவிட்டனர்.

“பால் எவ்வளவுங்க?” என அவன் பர்லை எடுக்க, சிரித்துக்கொண்டே அவர்களைக் கும்பிட்ட பெரியவர், “குழந்தையோட பசிக்கு பால் கொடுக்கறது புண்ணியம்ங்க. அதுக்கு காசு வாங்கறது தப்பு” என்றார். அதோடு நிற்கவில்லை. “போற வழியில மதியத்துக்கு மேல கடைங்க இருக்காது. பால் கிடைக்கறது கஷ்டம். உங்ககிட்ட ஃபிளாஸ்க் இருந்தா இன்னும் கொஞ்சம் பால் வாங்கிக்கோங்க. குழந்தை மறுபடியும் அழப் போகுது” என்று சொல்லி, ஃபிளாஸ்க்கில் பால் ஊற்றிக் கொடுத்தார்.

களங்கமற்ற அன்பில் நெகிழ்ந்துபோன அந்த இளைஞன், டீக்கடை முதியவரைக் கட்டிப் பிடித்துக்கொண்டான். “பணத்தைப் பற்றி எனக்கு இருந்த நினைப்பையே நீங்க மாத்திட்டீங்க! பணம் வச்சிருக்கறவங்க எல்லாரும் பணக்காரங்க இல்லை. அது எப்படி பயன்படுது என்பதை வச்சித்தான் பணத்துக்கு மதிப்பு. பணத்தைத் தாண்டியும் சம்பாதிக்க வேண்டியது வாழ்க்கையில் எத்தனையோ இருக்கு” என்றான்.

பணத்தின் பின்னால் ஓடும் வாழ்வில், பலரும் தமக்குள் இருக்கும் மனித இயல்புகளைத் தொலைத்துவிடுகிறார்கள்! எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் அடுத்தவர்களுக்குச் செய்யும் உதவிகள் மகத்தானவை. பெரும் பணம் தருவதைவிட மிகுந்த மனநிறைவை இது தரும்.

இந்த உலகம் நல்ல மனிதர்களால் நிறைந்திருக்கிறது. உங்களால் அப்படி ஒருவரை சந்திக்க முடியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை, நீங்கள் அப்படிப்பட்ட ஒருவராக இருக்கலாமே! ●



# மூன்றே படிகளில் முன்னேறலாம்!

இது என திரும்பிப் பார்த்து பயந்தாலோ, அந்தக் கணத்தில் தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ள பழகிவிடும் மனம். எல்லாவற்றையும் உதறித் தள்ளுங்கள்.

## 2 அடையாளத்தை மாற்றுங்கள்

சிறு வயதிலிருந்து ஒரு கயிற்றில் கட்டி வளர்க்கப்படும் யானை, வளர்ந்து பலசாலி ஆன பிறகும் அதற்குப் பழகிவிடும். அந்தக் கயிறை அது நினைத்தால் நொடியில் அறுத்துக்கொண்டு விடுதலை பெறலாம். ஆனால் தான் பலசாலி ஆகிவிட்டோம் என்ற நினைப்பு அதற்கு இருக்காது.

இப்படி எந்த அடையாளத்துக்கும் பழகாதவர்களே வாழ்க்கையில் மகத்தான சாதனை புரிகிறார்கள். 'இவர் இப்படித்தான்; இதைத்தான் செய்வார்; அப்படி இவரால் செய்ய முடியாது' என உங்களை எளிதில் கணிக்க முடிந்தால் அவ்வளவுதான். உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்கள், அந்த வட்டத்துக்குள்ளேயே உங்களைப் பழக்கி விடுவார்கள்.

தினம் தினம் தூங்கி எழும்போது உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்... 'நேற்றிருந்த நான் இன்று இல்லை. இன்று இருப்பது போல நான் நாளை இருக்கப் போவதில்லை'. புதிது புதிதாகத் தேடும்போது, பழக்கமில்லாத பாதைகளில் பயணம் செய்ய வேண்டி வரும். கண்ணைக் கட்டி காட்டில் விட்டது போல இருக்கும். ஆனால், இந்தத் தேடல் உங்களை சாதிக்க வைக்கும். நினைவு இருக்கட்டும்... இன்று சாதனைகளாகக் கருதப்படும் பல விஷயங்கள், கடந்த காலங்களில் சாத்தியமில்லாதவை என கருதப்பட்டவையே!

## 3 நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்

இரவில் மிக அடர்த்தியான இருட்டு எப்போது இருக்கும் தெரியுமா? விடியலுக்கு சற்று முன்பான கணத்தில் இருக்கும் இருட்டுதான் மிகக் கருமையானது. சிகரத்தின் உச்சியில் வெற்றிக்கொடி நாட்டுவதற்கு சற்று முன்பாக எதிர்ப்படும் ஒரு மலை விளிம்புதான் மிக ஆபத்தானது.

ஏதும் மாயாஜாலங்கள் புரிவதால் வெற்றி வந்து விடாது. மலை உச்சியில் நின்று வானத்துக்குப் போக நினைக்காதீர்கள்; கண்களை மூடிக்கொண்டு மேகங்களில் காலெடுத்து பாதை தேடாதீர்கள். நீங்கள் வசப்படுத்த நினைப்பது வானத்தை என்றால், அதற்கு உண்மையான வழிகளைத் தேடுங்கள். அந்த வழிகளில் பயணிப்பது உங்களுக்கு சாத்தியமே என்பதையும் நம்புங்கள். வெற்றிக்கு முதல் மூலதனம் நம்பிக்கைதான்!

## 1 புதிதாகத் தேடுங்கள்

முயற்சி செய்து தோற்றவர்கள் பல பேர்; ஜெயித்தவர்கள் சில பேர். முயற்சியே செய்யாமல் இருப்பவர்கள்தான் பல கோடி பேர். தினம் தினம் சக்கரம் போல ஒரே மாதிரி சுழன்று, கிடைத்தது போதும் என நிறைவடைந்து, வாழ்ந்ததற்கான எந்த சுவடையும் பதிக்காமல் சென்றவர்கள் இங்கு எத்தனை கோடி பேர். வரலாற்றில் எங்குமே அவர்களுக்கு இடம் இருக்காது.

ஒரு கப்பலுக்கு துறைமுகத்தைவிட பாதுகாப்பான இடம் வேறெதுவும் இல்லை. ஆனால் அது வெறுமனே துறைமுகத்தில் நிற்பதற்காக படைக்கப்பட்டதல்ல. சீற்றங்களை எதிர்கொண்டு பயணிப்பதே அதற்கு சாதனை. யாரும் போகாத வழியில் புதிய நிலங்களைத் தேடிச் சென்ற கொலம்பஸின் 'சாண்டா மரியா' கப்பல்தான் சரித்திரத்தில் அழியாப் புகழ் பெற்றிருக்கிறது.

கடினமான செயல்களில் மன உறுதியோடு இறங்குபவர்களையே வெற்றி தேவதை திரும்பிப் பார்க்கிறாள். 'இது இவ்வளவு கடினமா?' என தயங்கினாலோ, 'இவ்வளவு பயங்கரமான பாதையா



இந்தியாவில் கிராமப்புற பொது சுகாதாரம் மற்றும் தொற்றா நோய்கள் நிலை குறித்த சர்வதேச கருத்தரங்கம் கே.எம்.சி.ஹெச் ஆடிட்டோரியத்தில் நடைபெற்றது. இதை கே.எம்.சி.ஹெச் தலைவர் டாக்டர் நல்லா ஜி.பழனிசாமி தொடங்கி வைத்தார். தொற்றா நோய்கள் குறித்து கே.எம்.சி.ஹெச் ஆராய்ச்சி மையம் நிகழ்த்திய ஆய்வறிக்கை இதில் வெளியிடப்பட்டது. நிகழ்ச்சியில் மோகன் டயாபடிஸ் ஸ்பெஷலிட்டி சென்டர் தலைவர் டாக்டர் வி.மோகன், மெட்ராஸ் மெடிக்கல் மிஷன் இதயநோய் பிரிவு இயக்குநர் டாக்டர் முல்லசாரி அஜித், கே.எம்.சி.ஹெச் துணைத்தலைவர் டாக்டர் தவமணி பழனிசாமி, கே.எம்.சி.ஹெச் ஆராய்ச்சி மைய தலைவர் டாக்டர் கிருஷ்ணன் சுவாமிநாதன், டீன் டாக்டர் வி.குமரன், கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவ நிபுணர்கள் டாக்டர் தாமஸ் அலெக்ஸாண்டர், டாக்டர் அருள்ராஜ் ராமகிருஷ்ணன் ஆகியோர் பங்கேற்றனர்.



கே.எம்.சி.ஹெச் தலைவர் டாக்டர் நல்லா ஜி.பழனிசாமி KMCH ROBOCON கருத்தரங்கை தொடங்கி வைத்தார். கருத்தரங்க அமைப்புக்குழுத் தலைவர் டாக்டர் ஏ.கணேசன், செயலாளர்கள் டாக்டர் என்.குப்புராஜன், டாக்டர் அன்புக்கனி சுப்பையன், கே.எம்.சி.ஹெச் துணைத்தலைவர் டாக்டர் தவமணி பழனிசாமி, செயல் இயக்குநர் டாக்டர் அருண் என்.பழனிசாமி, டீன் டாக்டர் வி.குமரன், மருத்துவ இயக்குநர் டாக்டர் ஏ.என்.முருகன், கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவ நிபுணர்கள் டாக்டர் எம்.ஆனந்தன், டாக்டர் நாக குமரன் ஆகியோர் பங்கேற்றனர்.



**சா**தத்தில் பிசைந்து சாப்பிடும் பொடி என்றால், பருப்புப் பொடியைத் தாண்டி வேறு எதையும் தெரியாது பலருக்கு! இரண்டு நாட்கள் சாப்பிட்டால் அலுத்துவிடும். பழையபடி சாம்பாருக்கும் வத்தக் குழம்புக்கும் தாவி விடுவார்கள்.

ஆனால் மருந்தாகவும் உணவாகவும் பயன்படும் பல பொடி வகைகள் நம் முன்னோர்களின் வாழ்வில் வழக்கத்தில் இருந்தது. சாதத்துக்கும் பிசைந்து சாப்பிடலாம்; இட்லி, தோசைக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம். அப்படியான சில பொடிகள் பற்றிய அறிமுகம் இங்கே...

## கறிவேப்பிலை நெல்லிப்பொடி



### தேவையானவை:

பெரிய நெல்லிக்காய் - 10  
உருவிய கறிவேப்பிலை - ஒரு கப்  
மிளகு - 10  
பெருங்காயம் - சிறிய கட்டி  
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

### செய்முறை:

நெல்லிக்காய்களை கழுவித் துடைத்து, கொட்டைகளை நீக்கிவிட்டு நன்கு காய வைக்கவும். (இதுதான் நெல்லி முள்ளி). எண்ணெயைக் காய வைத்து, பெருங்காயத்தை பொரிய விட்டு எடுக்கவும். அதே எண்ணெயில் மிளகையும் வதக்கி, பின் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு கறிவேப்பிலையை அந்த சூட்டிலேயே போட்டு புரட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

காய்ந்திருக்கும் நெல்லிமுள்ளியை மிக்ஸியில் நன்கு அரைக்கவும். பிறகு மிளகு, உப்பு, பெருங்காயத்தை போட்டு அரைத்து, கடைசியாக கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்து அரைத்தெடுக்கவும். அருமையான வாசனையோடு இருக்கும் இந்தப் பொடியை, சூடான சாதத்தில் கலந்தோ மோருடன் கரைத்தோ சாப்பிடலாம்.

### பயன்:

- வயிற்று நோய்களை நீக்கும்
- ரத்த சோகையை போக்கும்.
- தலைமுடிக்கு போஷாக்கு அளித்து வளரச் செய்யும். இளநரையைத் தடுக்கும்.

## பிரண்டைப் பொடி



### தேவையானவை:

கணுநீக்கிய நார் இல்லாத  
பிஞ்சு பிரண்டை தண்டுகள் - ஒரு கைப்பிடி  
தேங்காய் - ஒரு மூடி  
மிளகு - 10  
கொத்தமல்லி - ஒரு டீஸ்பூன்  
புளி - சிறு எலுமிச்சை அளவு  
நல்லெண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு  
எள் - ஒரு டீஸ்பூன்  
வெல்லம் - சிறிதளவு

### செய்முறை:

வாணலியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, பிரண்டைத் துண்டுகளை நன்கு வறுக்கவும். தேங்காயைத் துருவி பொன்னிறமாக வறுக்கவும். வெறும் வாணலியில் எள்ளை வறுக்கவும். மிளகு, கொத்தமல்லியை தனித்தனியே வறுத்து, புளி சேர்த்து, பிரண்டைத் துண்டுகளையும் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். பாதி அரையும்போது தேங்காய் துருவல், உப்பு, வெல்லம் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். இதை சாதத்தில் கலந்து, நெய் ஊற்றி சாப்பிட்டால் கவையாக இருக்கும்.

### பயன்:

- மூல நோய்க்கு உற்ற மருந்து.
- ஜீரண சக்திக்கும் சிறந்தது.
- மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் எலும்புகளில் கால்சியம் பற்றாக்குறையினால் ஏற்படும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோய்க்கு மிகவும் சிறந்தது.



# உணவே மருந்து

## கறிவேப்பிலை பொடி



### தேவையானவை:

காய்ந்த கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி  
உளுத்தம் பருப்பு - அரை கப்  
மிளகு - 10  
பெருங்காயம் - சிறிதளவு  
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

### செய்முறை:

கறிவேப்பிலையை சுத்தம் செய்து நிழலில் உலர்த்தி நன்றாகக் காயவைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு, பெருங்காயத்தைப் போட்டு வறுக்கவும். முதலில் கறிவேப்பிலையை மிக்ஸியில் போட்டு நைசாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வறுத்த பொருட்களை உப்பு சேர்த்து சிறிது நறநறப்பாக அரைத்து, கறிவேப்பிலைப் பொடியுடன் கலந்து வைக்கவும்.

### பயன்:

சாப்பிடும்போது முதல் உருண்டையில் இந்தப் பொடியை சிறிது நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடலாம். வாயுத் தொல்லைக்கு நிவாரணம் தரும். கருப்பை நோய்களை குணப்படுத்தும். கூந்தலுக்கு கருமையான நிறம் கொடுக்கும். பசியின்மையைப் போக்கும்.

## வெந்தயம் மிளகுப் பொடி



### தேவையானவை:

தோலுடன் சேர்த்த முழுத் துவரை - கால் கப்  
வெந்தயம் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன்  
மிளகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்  
பெருங்காயத் தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்  
உப்பு - தேவையான அளவு

### செய்முறை:

துவரையையும் வெந்தயத்தையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ளவும். பாதி வறுபடும்போதே அதனுடன் மிளகையும் சேர்க்கவும். பிறகு உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து மிக்சியில் அரைக்கவும். லேசான கசப்புச் சுவையுடன் இருக்கும் இந்தப் பொடியை சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

### பயன்:

சர்க்கரை நோயையும் கொழுப்பையும் கட்டுப்படுத்தும்.

# வழி தவறக் கூடாது!



**ப**ழங்காலத்தில் ஜப்பான் நாட்டில் விசித்திரமான ஒரு வழக்கம் இருந்து வந்தது.

பெற்றோர்கள் வயதாகி முதுமையின் காரணமாக ஆற்றல் குறைந்து, மற்றவர்களுக்கு எவ்விதப் பயனும் அளிக்க முடியாத நிலைக்கு வந்துவிட்டால் அவர்களைத் தூக்கிக் கொண்டு போய் உயரமான மலை உச்சியில் படுக்க வைத்துவிட்டு வந்துவிடுவார்கள்.

எதுவும் செய்ய முடியாத நிலையில் உள்ள அம்முதியோர்கள் பசியாலும் தாகத்தாலும் தனிமையில் வாடி வதங்கி மடிவார்கள்.

இப்படியான சூழ்நிலையில் ஓர் இளைஞன் முதுமையடைந்த தன் தாயை சுமந்து கொண்டு மரங்கள் சூழ்ந்த காட்டுப்பகுதியில் மலை உச்சியை நோக்கி நடந்து கொண்டிருந்தான். எதற்காக தாயைத் தூக்கிச் செல்கிறோம் என்பது மகனுக்கும் தெரியும்; மகன் எதற்காக தன்னைத் தூக்கிச் செல்கிறான் என்பது தாய்க்கும் தெரியும். தாய், மகன் இருவருமே எதுவும் பேசிக் கொள்ளவில்லை!

பயணத்தின்போது தன் தோளில் இருந்த தாயார், ஏதோ ஒருவித மணம் வீசும் மரங்களின் சின்னச் சின்ன கிளைகளை கையில் வைத்துக்கொண்டு, உடைத்து கீழே போட்டுக் கொண்டே வருவதை மகன் பார்த்தான்.

“அம்மா, ஏதோ ஒரு மரத்தின் கிளைகளை உடைத்துக் கீழே போட்டுக் கொண்டே வருகிறீர்களே! ஏன்?” என்று கேட்டான் நடந்து கொண்டே!

“மகனே, நீ என்னை மலை மீது விட்டுவிட்டு வீடு திரும்பும்போது வழி தெரியாமல் திண்டாடக் கூடாதல்லவா? இங்கே போடப்பட்டுள்ள கிளைகளின் வாசனையை கவனித்து நடந்தால், வழி தவறாமல் நீ பாதுகாப்பாக வீடு போய் சேரலாம். அதற்காகவே கிளைகளை அடையாளமாகப் போடுகிறேன்” என்றாள் அந்த அன்புத் தாய்.

‘வயதாகிவிட்ட தன்னை தவிக்கவிட்டுச் சென்றாலும், மகன் பத்திரமாக வீடு போய்ச் சேர வேண்டும் என்று நினைக்கும் பாசம் மிகுந்த இந்த தாயா பயனற்றவர்?’ என்று உள் மனம் கேட்க, அவன் தன் தாயை மீண்டும் தன் வீட்டுக்கே கூட்டி வந்து பாசத்துடன் பராமரிக்கலானான்.

அதன்பின்பு அந்தக் கொடூரமான பழக்கம் அந்த நாட்டை விட்டே ஒழிந்தது.

இந்தக் கதை உண்மையா என்பதைவிட, இந்த கதை சொல்ல வரும் கருத்து நம் வாழ்வுக்கு மிக முக்கியம். நம் பெற்றோர்கள் எப்போதும் நம் நலன் நினைப்பவர்கள். அவர்களை கண் போன்று பாதுகாப்போம்!

# Green and Performance Excellence Awards..



HEALTHCARE EXCELLENCE  
SINCE 1999

It makes great business sense if you stay committed to social and eco-values and yet do business excellently.

This year Koval Medical Center & Hospital has won the award for **Excellence In Business Performance** from **The Economic Times**.

This comes on the heels of a recognition by the **ASSOCIATION OF HEALTHCARE PROVIDERS INDIA (AHPI)** of **KMCH** as a **GREEN HOSPITAL** for the second time



The AHPI honour doubles with Scroll of Honour recognition to the **Dr. Nalla G Palaniswami**, Chairman, KMCH as **Permanent member of governing body**.

## Koval Medical Center and Hospital

Accredited by NABH

98, JAYAMATHI ROAD, COIMBATORE - 641 014. PH: +91 422 4323 000 - 002, 2003 000 [www.kmchhospital.com](http://www.kmchhospital.com)

MAKING THE IMPOSSIBLE, POSSIBLE

புற்றுநோய் சிகிச்சையில் புதிய திருப்பம்



இலகனாய்ந்த கதிர்வீச்சு சிகிச்சைமுறை  
இத்திய மருத்துவ உலகில் தீதுவே முதன்முதலாம்!

அறிமுகம்  
இத்தியாவிலே  
முதன்முதலாக

# Varian trueBEAM HyperArc™

அறிமுகம் செய்யும், அறிமுகம் செய்யும் தொழில்நுட்பம் மற்றும் தொழில்நுட்பம்

**புதிய கதிர்வீச்சு**

உலகின் மிகப்பெரிய மற்றும் புதுமாதிரி மருத்துவ தொழில்நுட்பம் அறிமுகப்படுத்தும் நுகர்வோர்மையான கோவார்கிளினிக், திருவள்ளூர் இத்தியாவிலே முதன்முதலாக அறிமுகம் செய்து HyperArc - புற்றுநோய்க்கான அறிமுகம் செய்யும் ஒரு புதிய, உலகமேல் முட்டி வந்திருக்கிற கதிர்வீச்சு முறை.

ஒரு புதிய தொழில்நுட்பம் புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு ஒரு புதிய பரிமாற்றம் அறிமுகப்படுத்தும் கோவார்கிளினிக்-ன் தொழில்நுட்பம் புற்றுநோய்சிகிச்சை வகை, இத்தியாவிலே முதன்முதலாக ஒரு முற்றுமுடிவாக மாற்றி அறிமுகப்படுத்தும்.

HyperArc அறிமுகம் - திருவள்ளூர்

புற்றுநோய் செல்லவான மூட்டுகி குறிப்பாக புற்றுநோய்க்கான அறிமுகம் செய்து சிகிச்சைக்கான சிறந்தவகைப் பெருமையாக குறைக்கிறது

மக்களிடையே உலகம் தொழில்நுட்பம் (SRS) உடனடி சிகிச்சை சிகிச்சைக்கான அறிமுகப்படுத்தும்

மக்களிடையே உலகம் அறிமுகம் குறைக்கிறது



## கோவை மெடிக்கல் சென்டர் & ஹாஸ்பிட்டல்

Accredited by NABH

99, அறிமுகம் தொழில்நுட்பம் - 641 014 | Ph: +91 422 4323 000 - 002, 3003 000 | www.kovaimedical.com

கோவை மெடிக்கல் சென்டர் & ஹாஸ்பிட்டல் | கோவை மெடிக்கல் சென்டர் & ஹாஸ்பிட்டல் | கோவை மெடிக்கல் சென்டர் & ஹாஸ்பிட்டல் | கோவை மெடிக்கல் சென்டர் & ஹாஸ்பிட்டல் | கோவை மெடிக்கல் சென்டர் & ஹாஸ்பிட்டல்