

வருடந்தோறும் ஏப்ரல் 19—ம் தேதி(இன்று) உலக கல்லீரல் தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது..

கல்லீரல் தொடர்பான சீராய்கள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த இந்த தினம் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. நம் உடல் உறுப்புகளில் மூளைக்கு அடுத்து இரண்டாவது பெரிய மற்றும் மிகவும் சிக்கலான உறுப்பு கல்லீரல் ஆகும்.

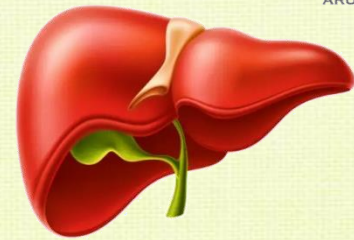
இது நமது உடலின் செரிமான அமைப்பில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உணவுகள், மருந்துகள், பானங்கள் என நாம் சாப்பிடும் அல்லது பருகும் எதுவாக இருப்பினும் அது கல்லீரல் வழியாகவே செல்கிறது. எளிமையாக சொன்னால் கல்லீரல் இன்றி நம்மால் வாழ முடியாது.

**கல்லீரலின் செயல்பாடுகள்:**

கல்லீரல் உடலின் முக்கியமான 500 வேலைகளை செய்கிறது. நம் உடலில் முக்கிய வேதி மற்றும் சுத்திகரிப்பு தொழிற்சாலை என்று இதை கூறுவது தான் சரியாக இருக்கும். ஏனென்றால் நாம் சாப்பிடுபவற்றில் உடலுக்கு நன்மை செய்ய கூடியது மற்றும் தீங்கு செய்வது உள்ளிட்டவற்றை தரம் பிரித்து உடலுக்கு கேடு விளைவிப்பவற்றை உடனடியாக வெளியேற்றும் வேலையை செய்கிறது கல்லீரல்.

“

APRIL 19  
2023



For 2023, the theme for World Liver Day is 'Be Vigilant, Do Regular Liver Check-Up, Fatty Liver Can Affect Anyone.'

**World Liver Day**

”



கொழுப்பு, புரதம், சில வைட்டமின்கள் இவற்றினை உடைத்து குடல் மூலம் உடலில் உறிஞ்சப்பட உதவும் பித்த நீரை உற்பத்தி செய்வது மற்றும் வெளியேற்றுவது, பிலிரூபின், கொலஸ்ட்ரால், ஹார்மோன்கள், மருந்துகள் மற்றும் கொழுப்புகள், புரதங்கள் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் வளர்சிதை மாற்றம் போன்ற நம் உடலில் இருக்கும் கழிவுகள் மற்றும் நச்சுகளை வெளியேற்றுதல் போன்ற முக்கிய பணிகளை செய்கிறது.

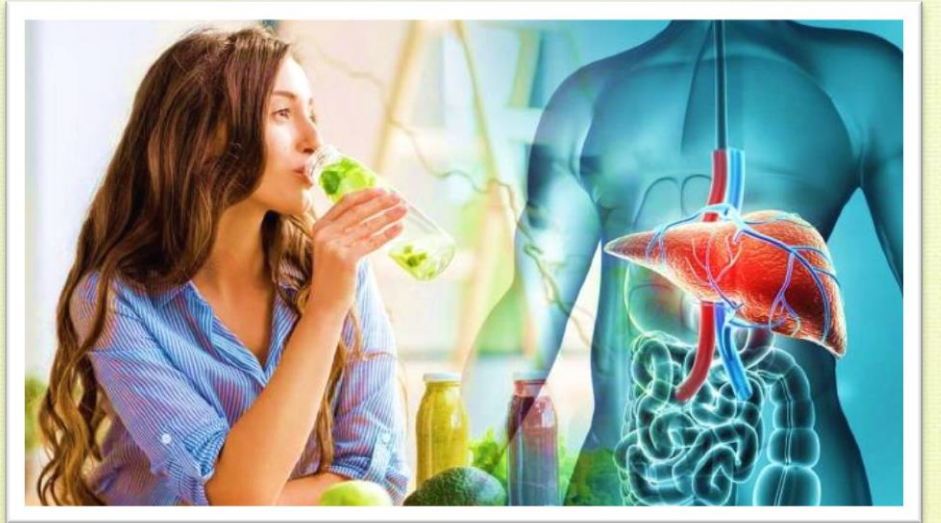


மேலும் உடலுக்கு தேவையான வடிவத்தில் நாம் சாப்பிடும் உணவை மாற்றிக் கொடுக்கிறது. நம் உடனடி தேவைக்கு போக மீதமுள்ள ஆற்றலை தேவைப்படும் போது உடலுக்கு மீண்டும் கொடுக்க ஆற்றலை கிளைகோஜனாக கல்லீரல் சேமித்து வைத்து தேவைப்படும் போது கொடுக்கிறது. உடலின் தேவையை பொறுத்து

தேவையான நேரத்தில் குளுகோஸையும் அளிக்கிறது. இப்படி உடலுக்கு நன்மை தரும் ஏராளமான வேலைகளை செய்கிறது கல்லீரல்.

### கல்லீரல் நோய் அறிகுறிகள்:

மூளை மற்றும் இதயத்திற்கு அடுத்து உடலின் பல முக்கிய செயல்பாடுகளை கவனிக்கும் கல்லீரலை சரியாக கவனித்து கொள்ளாவிட்டால் உடலின் பல இயக்கங்கள் பாதிக்கப்படும். இந்த உறுப்பில் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டிருப்பதை காய்ச்சல் , வயிற்று வலி, குமட்டல், வாந்தி, மயக்கம், களைப்பு, பசியின்மை, எடை குறைவு, கணுக்கால் வீக்கம், மஞ்சள் காமாலை உள்ளிட்ட பல அறிகுறிகள் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம். 75 சதவீதத்திற்கும் மேற்பட்ட கல்லீரல் திசுக்கள் சேதமடையும் போது கல்லீரல் கரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது. பொதுவாக



கல்லீரல் நோய்கள் ஹெபடைடிஸ் ஏ, பி, சி, ஆல்கஹால் மற்றும் ட்ரக்ஸ் உள்ளிட்டவற்றால் ஏற்படலாம். ஹெபடைடிஸ் என்பது கல்லீரல் வீக்கம். தவிர அசுத்தமான உணவு மற்றும் நீரை குடிப்பது மற்றும் போதைப்பொருள் ஆகியவை வைரல் ஹெபடைடிஸ் நோய்க்கு காரணங்கள்.



## கல்லீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும் வழிகள்

அதிகமாக ஆல்கஹால் எடுத்து கொள்பவராக இருந்தால் அளவை குறைத்து கொள்ளுங்கள் அல்லது குடிப்பழக்கத்தை முற்றிலும் நிறுத்தி விடுங்கள். உடல் பருமன் மூலம் கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் ஏற்படும் அபாயம் இருப்பதால் சரியான உடல் எடையை பராமரிப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். வெறுபடைபிஸ் வைரஸ் பரவும் தன்மையுடையது என்பதால் பாதிக்கப்பட்டவரின் ரத்தம் அல்லது உமிழ்நீர் போன்றவை மூலம் பிறருக்கு பரவும் வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே ரேஸர்கள், ரேஸர் கத்திகள், பல் துலக்கும் பிரஷ் உள்ளிட்டவற்றை பகிர்வதைத் தவிர்க்கவும்.

## நோய்களில் இருந்த காக்க உதவும் உணவுகள்:

- ☞ **வைட்டமின் சி சத்து** நிறைந்துள்ள நெல்லிக்காயை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் கல்லீரல் வலுவடையும் மற்றும் அதன் செயல்பாடுகள் நன்றாக இருக்கும்.
- ☞ கல்லீரலை பாதுகாக்க ஏராளமான காய்கறிகள் உதவினாலும் ப்ராக்கோலி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. கல்லீரலை ஆல்கஹாலற்ற கொழுப்பு நோயிலிருந்து ப்ராக்கோலி காக்கிறது. எனவே அடிக்கடி உணவில் ப்ராக்கோலி சேர்த்து வருவது கல்லீரலுக்கு மிகவும் நல்லது.
- ☞ வாரம் 3 அல்லது 4 முறை வெஜிடபிள் அல்லது கீரை ஜிஸ் குடித்து வரலாம். எலுமிச்சை ,வள்ளரி, , புதினா, கொத்தமல்லி , கேரட் ,பீட்டுட், இஞ்சி சாறு , பீர்க்கை, சுரைக்காய் போன்ற காய்களை ஜூஸாக குடிப்பது கல்லீரலை சிறப்பாக பாதுகாக்கும்.
- ☞ ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பிடும் முன் ஆப்பிள் சீடர் வினிகரை எடுத்துக் கொள்வது கல்லீரலுக்கு மிகவும் நல்லது.
- ☞ ப்ளுபெர்ரியில் உள்ள பாலிபினால்கள் கொழுப்பற்ற கல்லீரல் நோயை நீக்குகிறது. டார்க் சாக்லேட், ஆலிவ்ஸ் மற்றும் ப்ளெம்ஸ் இவற்றையும் கூட உணவில் சேர்த்து கொள்ளலாம்.
- ☞ வெறுபடைபிஸ் பி மற்றும் சி ஆகியவற்றுக்கு காரணமான வைரஸ்கள் பரவுவதை தடுக்கும் குணமுள்ள மஞ்சளை உணவில் தினமும் சேர்த்து கொள்வது கல்லீரலை ஆரோக்கியமாக பாதுகாக்க உதவும்.
- ☞ ரத்தத்தில் உள்ள சில ஹார்மோன்கள் சேதப்படுத்தப்படுவதால் கூட கல்லீரல் பாதிக்கப்படும். இதை தவிர்க்க ஆளி விதைகள், **ப்பாளிப்பழம்** உள்ளிட்டவற்றை சீரான இடைவெளியில் எடுத்து வந்தால் கல்லீரல் நோய் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.
- ☞ மது மற்றும் சிகெரட் பழக்கத்தை குறைத்து அல்லது அறவே தவிர்த்து நல்ல ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிட்டு, தினமும் மருத்துவர் அறிவுறுத்தும் அளவு நீர் குடித்து, நாள் தவறாமல் **உடற்பயிற்சி** செய்து வருவதே உடலின் இரண்டாவது மிகப்பெரிய உறுப்பான கல்லீரலை காக்க வேண்டியது நாம் செய்ய வேண்டியது.





SINCE 2014

அருள் IAS அகாடமி

TNPSC - 2023 - 24

## டிஎன்பிஎஸ்சி

“பயிற்சி வகுப்புகள் மற்றும் தேர்வுகள்”

குறும்பு-1  
குறும்பு-4

அட்ஷன்  
ருடைபெறுகிறது

ஒரு வருட  
சிறப்பு பயிற்சி

ARUL IAS ACADEMY - 246, ஆல்வின் காம்பளக்ஸ், இரண்டாம் தளம், ஜவஹர் பஜார், கரூர்-1

7904760694 | 9360460262 | 8610691730



SINCE 2014

அருள் IAS அகாடமி

TNUSRB SI - 2023

## போஸீஸ் SI

“பயிற்சி தேர்வுகள்” -TEST BATCH-

மொத்த  
தேர்வுகள்: 35

அட்ஷன்  
ருடைபெறுகிறது

999/-  
ONLY

ARUL IAS ACADEMY - 246, ஆல்வின் காம்பளக்ஸ், இரண்டாம் தளம், ஜவஹர் பஜார், கரூர்-1

7904760694 | 9360460262 | 8610691730