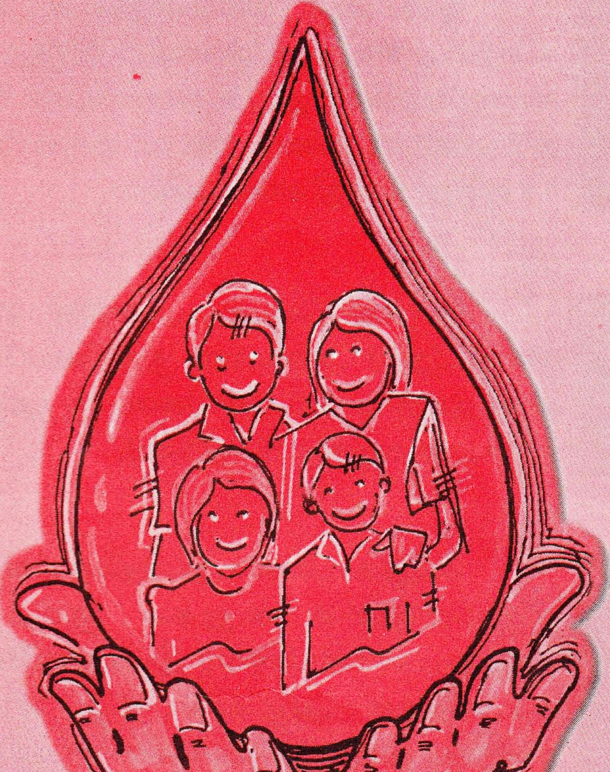
(33)

உணர்வுள்ளோர் வாருங்கள் !
உறவுகளின் உயிர் காக்க !!
உதிரந்தன்னைத் தாருங்கள் !!!



குருதிக் கொடை மூலம் உயிர்காக்கும்
உன்னத இலட்சியத்திற்காய்
ஒன்றிணைவோம் வாருங்கள் !!

உடற்றொழிற்பாடுகளின் ஒழுங்கான நிலவுகைக்குக் குருதிச் சுற்றோட்டம் இன்றியமையாதது.

ஒவ்வொரு மனிதனதும் உடல் நிறையில் 8% ஆன அளவில் இரத்தம் காணப்படுகின்றது. (உதாரணமாக 60 கிலோகிராம் நிறையுடைய ஒருவரில் 4.8 லீற்றர் குருதி காணப்படும்)

மேற்படி மொத்த அளவில் 450 மில்லிலீற்றர் அளவான குருதியையே ஒரு தடவையில் தாங்கள் குருதித் தானமாக வழங்குகின்றீர்கள்.

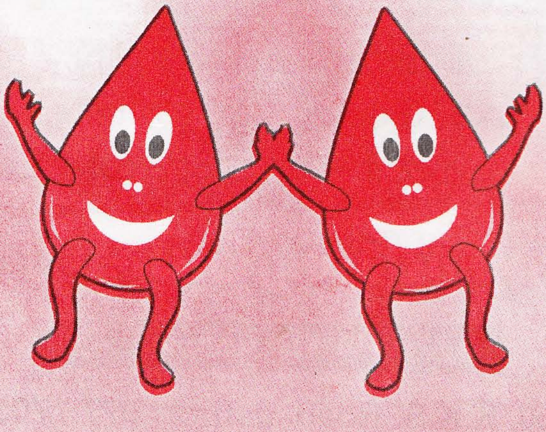
எமது உடலில் உற்பத்தியாகின்ற குருதியிலுள்ள கூறுகள் குறித்த வாழ்நாட்களின் பின்னர் இயல்பாகவே உடலினுள் அழிவடைந்து விடுகின்றன. இவற்றிற்குப் பதிலான புதிய கூறுகள் மீண்டும் உற்பத்தியாக்கப் படுகின்றன. ஆகவே, மேற்படி குறித்த கால இடைவெளியில் அழிவடையும் இரத்தத்தின் ஒரு சிறிய பகுதியே தங்கள் தானத்தின் போது வழங்குகின்றீர்கள்.

இச் சிறுதுளி உதவி மூலம் ஊசலாடும் உயிர்களைக் காத்து, தாங்கள் அனுபவிக்கப் போகும் ஆத்மதிருப்தியானது பெரு வெள்ளத்திற்கு ஒப்பானது.

குறிப்பிட்ட அளவுகளில் இரத்ததானம் வழங்குவதானது தங்கள் உடல் நலத்திற்கு எவ்வித தீங்கையும் ஏற்படுத்துப் போவதில்லை.

தகுந்த வழிகாட்டல்களின் பிரகாரம் தாங்கள் குருதித்தானம் செய்யும் போது உடற்றொழிற்பாடுகளின் அடிப்படையில் அதிக நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன.

குருதித் தானம் செய்வதனால் ஏற்படும் உள்ளார்ந்த திருப்தியுடன் கூடவாக, எமது உடலிற்கும் பாதிப்பு அற்ற - பக்குவம் நிறைந்த விளைவுகளே ஏற்படுகின்றன என்பதை தெளிவாக உணருங்கள்.



ஒழுங்கான குருதித்தானம் தொடர்ச்சியான – தவணை முறைகளில் செய்யப்படுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள்

குருதி வழங்கலின் பின்னர் நுண்குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் ஏற்படும் வினைத் திறனால் உடலில் புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது.

குருதி வழங்கலிற்கு முன்னராக மருத்துவ ரீதியான உடற் பரிசோதனைகளும்

குருதி மாதிரியில் செய்யப்படும் இரத்தப் பரிசோதனைகளும்

தங்கள் உடல் நலம் தொடர்பான பொதுவான நிலையை இலவசமாக அறிய உதவுகின்றன.

குருதித்தானம் செய்வதனால் கொலஸ்திரோல் அதிகரித்து ஏற்படும் மாரடைப்பிற்கான சாத்தியங்கள் ஒப்பீட்டளவில் குறைவதாக ஆய்வுகள் உறுதி கூறுகின்றன.

குருதி வழங்கலின் பின்னர் குருதிக் கூறுகளை உற்பத்தி செய்யும் என்பு மச்சைகளின் தொழிற்பாடு புத்துயிர்ப்பு அடைகின்றன.

குருதி வழங்கிய பின்பு

விசேட உணவுகள் ஏதும் தேவையில்லை.

குருதி வழங்குபவர், குருதி பெறுபவர் இரு பகுதியினரதும் பாதுகாப்பு உறுதிப் படுத்தப்படும்.

உயிர்காக்கும் இவ் உன்னதப் பணியை 4 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை இருபாலாரும் எவ்வித தடைகளும் இன்றி மேற்கொள்ளலாம்.

இனியொரு புதுயுகம் செய்வோம் - மானிட
இனமென எழுந்ததன் இலட்சியம் உய்வோம்!
தனியொரு மனிதனின் குருதி - ஆங்கொரு
தவித்திடும் உயிரைத் தாங்குவ துறுதி!
துணிவுடன் நீர்செயும் தானம் - பிறர்
துயரினைப் போக்கிய திருப்தியைப் பேணும்
அணிசெயும் தமிழினத் தோழா - குருதி
அளிப்பது மெங்களின் அதிதிறம் வா! வா!

குருதிக்கு மாற்றீடு
செயற்கையாக எதுவுமில்லை!

தொடர்புகளுக்கு:

வைத்திய அதிகாரி,
இரத்த வங்கி,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.
தொ. பே. இல. 021 222 5154 (233)

பொது சுகாதார பரிசோதகர்,
இரத்தவங்கி, யாழ்ப்பாணம்.
தொ. பே. இல, 077 6527639

வெளியீடு:

இரத்தவங்கி,
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை,

கல்வி வெளியீட்டுப் பிரிவு
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
யாழ். மருத்துவபீடம்.

அனுசரணை:

Nandas Creations

Innovating Solution In Graphics

கிரபிக்ஸ் டிசைனிங்,
A3 லேசர் பிறிண்டிங்,
கலர் செப்பரேசன்

நந்தாஸ் கிரியேசன்ஸ்

கிரபிக்சில் ஓர் புதுமைத் தீர்வு

450, K.K.S. Road, Jaffna. 077 7703239