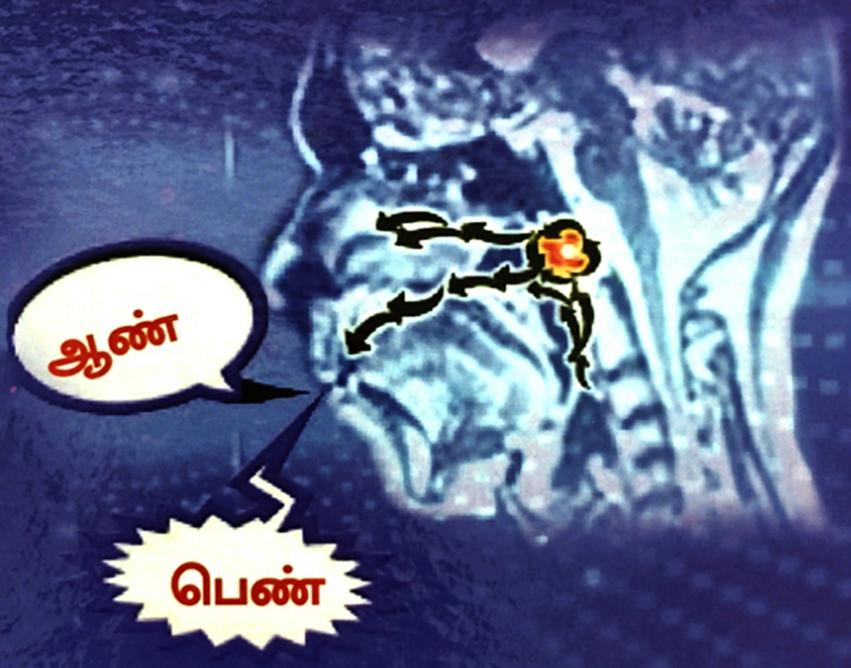
மகரக்கட்டு மருத்துவம்

கீச்சுக்குரலுக்கு புதிய எளிய சிகிச்சை



டாக்டர் மு.குமரேசன்

டாக்டர் கு.நவின் பாரத்

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
I.	முன்னுரை	5
II.	காப்புரிமை	7
III.	வாழ்த்துரை	8
IV.	அணிந்துரை	11
V.	**பகுதி**	
1.	ஆண்களின் குரல் பலகீனம் (கீச்சுக்குரல் / மகரக்கட்டு)	15
2.	மகரக்கட்டு மருத்துவம் சிகிச்சை மையம், திட்டம் மற்றும் பட்டறை.	27
3.	குரல் பாதையில் காற்று இயக்கம் அண்ணாக்கு நெகிழ்வான தானியங்கி அடைப்பான்.	44
4.	குரல் கவர்ச்சியால் வாழ்க்கையில் வெற்றி.	61
5.	தாமிரபரணி சங்குமண்டபம் கற்பித்த பாடம் – மனித குரலில் சுருதி மாற்றம்	75
6.	கீச்சுக்குரல் உடைய மனித சரீரத்தில், உள்ளத்தில் உள்ள பலகீனங்களை மாற்றும் சிகிச்சை செயல்முறை	89
7.	ஆண் குரலை உருவாக்க தொல்காப்பியம் காட்டும் வழி	106
8.	அவ்வையாரின் விநாயகர் அகவலில் குரல் ஆய்வு	115
VI.	துணை நூற் பட்டியல்	125

1

ஆண்களின் குரல் பலகீனம் (கீச்சுக்குரல் / மகரக்கட்டு)

மகரக்கட்டு மருத்துவம் (பியூபர்போனியா, puberphonia*) என்பது பருவமடைதலுக்குப் பிறகு ஆண்களில் பெண்மை தன்மை உடைய கீச்சுக்குரல் ஆகும். அக்குரல் ஆண்பாலினத்திற்கு பொருத்தமற்றதாக இருக்கும். இது குரல் செயல்பாட்டு பிறழ்வு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதன் விளைவாக உருவான குரல் சக்தி அற்றதாக இருக்கும். ஆண்களின் கம்பீரத்தை எடுத்துக் கூறுவதாக இருக்காது. உங்களது மகரக்கட்டு உடைத்தல் மருத்துவம், குரலுக்கு மட்டுமல்ல மனிதவாழ்வு சீரடையவும் வழிகாட்டுகிறது எனலாம்.*

மகரக்கட்டு மருத்துவம் தந்த இலெமூரியா ஆய்வு

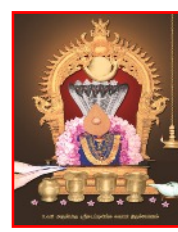
இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த உயிரியல் வல்லுனர் பிலிப்ஸ் ஸ்லேட்டர் (Philip E. Slater) *இந்தியாவிற்கும் மடகாஸ்கருக்கும் இடையில் இந்தியப் பெருங்கடலில் இருந்திருக்கக்கூடும் என்று கருதப்பட்ட நிலப்பரப்பிற்கு இலெமூரியா என்று பெயரிட்டார். பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் இந்தியா மற்றும் அதன் நிலப்பரப்பு பரந்து விரிந்து ஆப்பிரிக்க கண்டங்களுடன் இருந்ததும் குறிப்பிடத்தக்கது. அந்நேரம் இருக்கப் பெற்ற இலெமூரியாக் கண்டமானது பல அரிய ஆன்மீக ஆற்றல்கள் பல கொண்ட இனங்களின் தலைமையிடமெனச் சிலர் கூறுகின்றனர். அஃதுபோலவே ஜெர்மன் நாட்டைச் சேர்ந்த* Ernst Haeckel *கூற்றுப்படி இலெமூரியாக் கண்டத்திலிருந்தே மனிதஇனம் தோன்றியிருக்கலாம் எனவும் மேலும் அவற்றின் தொல்லுயிர் எச்சங்கள் பல அக்கண்டம் கடற்கோளால் அழிக்கப்பட்டதனால் கிடைக்கப்பெற இயலவில்லையெனவும் கூறுவது குறிப்பிடத்தக்கது. அதாவது அமெரிக்க ஆசியக் கண்டங்கள் சிலவற்றிலும் இலெமூர் இனங்கள் காணப்படுவதாகக் கூறுவது குறிப்பிடத்தக்கது.*

நெல்லை மாவட்டத்தில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற கோவில்களில் திசையன்விளை அருகே உள்ள உவரி சுயம்புலிங்க சுவாமி கோவிலும் ஒன்றாகும். இந்த கோவிலில் ஆண்டுதோறும் வைகாசி மாதம் வைகாசி விசாக திருவிழா நடைபெறுவது வழக்கம். விழாவில் திரளான பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு கடல் மண்ணை ஓலைப்பெட்டியில் சுமந்து வந்து கடற்கரையில் கொட்டி நேர்த்திக்கடன் செலுத்தி, சுவாமி தரிசனம் செய்வார்கள். இரவு சுவாமி சப்பரத்தில் எழுந்தருளி வீதி உலாவந்து மகரமீனுக்கு காட்சி கொடுக்கும் நிகழ்ச்சி நடைபெறும்.

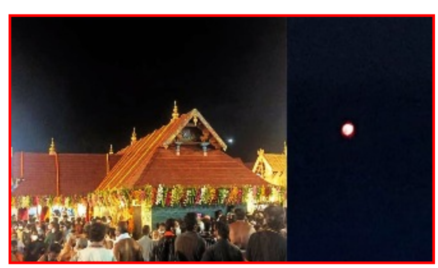
இயற்கையின் சீற்றத்தால் சுயம்புவாக தோன்றிய சிவலிங்கமும் கடலில் மூழ்கியது. கடலில் மூழ்கிய சிவலிங்கத்தை தினமும் மகரமீன்கள் பூஜை செய்தன. அதன் நினைவாகத்தான் இன்று வரை வருடத்தில் ஒருநாள் மகரமீன் திருவிழா கொண்டாடப்படுகிறது. இதை மேதகு நீதியரசர் முனைவர் P.ஜோதிமணி அவர்கள் கூறியதை தெளிவாக முனைவர் இரவிந்திரா வெளியிட்ட புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார். அதைப் படித்த உடன் கீச்சுக்குரல் நோய்க்கு மருத்துவ ஆய்வு செய்து கொண்டிருந்த எனக்கு இறைவன் சிவலிங்கமே மனதில் தோன்றி இது ஒரு மகரக்கட்டு மருத்துவம் என்பதை விளக்கி ஆய்விற்கு பல நல்ல வழிகாட்டுதலையும் எடுத்துக் கூறியது.

மகர உதாரணங்கள் : சுயம்புலிங்க சுவாமி தெய்வம் நிகழ்த்திய மகர திருவிழா

1. சுயம்புலிங்க சுவாமி ஒரு சிற்பியால் செய்யப்பட்ட சிலை அல்ல, அதுதானே உருவானது. இறைவனின் அபிஷேகத்திற்கான தூய நீர் கடலோரத்தில் உள்ள நான்கு நீரூற்றுகளிலிருந்து கிடைக்கிறது. இங்குள்ள இறைவனின் 25 வடிவங்களில் லிங்கோத்பவ சிலையும் ஒன்று. இது மனிதனால் உருவாக்கப்பட்டதல்ல, சுயம்பு. இங்குதான் சூரியன் இறைவனை வழிபட்டார்.



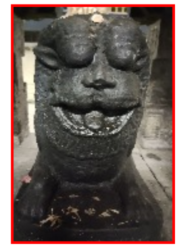
2. கேரளாவில் உள்ள சபரிமலையில் உள்ள பிரசித்தி பெற்ற ஐயப்பன் கோவிலில் இரண்டு மாதகால யாத்திரையின் உச்சக் கட்டத்தை குறிக்கும் வகையில், 'மகர விளக்கு' பண்டிகையை முன்னிட்டு ஏராளமான பக்தர்கள் மலையில் உள்ள மகரஜோதியை தரிசனம் செய்வார்கள்.



3. சம்பூர்ண ராமாயணம் (1958) என்ற படத்தில் டி.கே.பகவதி தமிழ் மன்னன் இராவணனாக நடித்தார். அவர் இசைத்த மகரயாழ் என்பது மீனின்

வடிவத்துடன் கூடிய பத்தொன்பது சரங்கள் கொண்டது. யாழ் என்பது பண்டைய தமிழ் இசையில் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு வளைந்த வீணை ஆகும்.

4. மகர (சமஸ்கிருதம்: मकर) என்பது இந்து புராணங்களில் உள்ள ஒரு பழம்பெரும் கடல் உயிரினமாகும். மகரமானது கங்கை, நர்மதை மற்றும் கடல் கடவுளான வருணாவின் வாகனமாக தோன்றுகிறது.



5. முதலையோகக்கலை (மகராசனம்) முழு நரம்பு மண்டலத்தையும் தளர்த்துகிறது மற்றும் பேச்சின் செயல்திறனை மேம்படுத்த ஒரு சிறந்த குரல் பயிற்சியுமாக விளங்குகிறது.

உடைந்த கன்னியாகுமரி நீர்தேக்கம்

6. செவிவழி செய்தி : கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் ஆண்களின் குரல் மாற்றத்தை மகரக்கட்டு உடைத்தல் என்று சர்வ சாதாரணமாக கூறுவர்கள். மகரக்கட்டு உடையவில்லை என்றால் அந்த மகரக்கட்டையைத் தூக்கி உடப்பில் போடு என்று ஏளனம்கூடச் செய்வார்கள். அதாவது உபயோகமற்ற பொருள் என்பது பொருள்.

கீச்சுக்குரலுடையோர் பருவமடைதல் தொடர்பான மாற்றங்கள் பொதுவாக பருவ வயதிலேயே, 11 முதல் 15 வயதிற்குள் நிகழ்கின்றன. அதேநேரத்தில் பருவமடைதல் தொடர்பான மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இந்த கீச்சுக்குரல் கோளாறு பொதுவாக பிற தொடர்பு கோளாறுகள் இல்லாத நிலையில் ஏற்படுகிறது. ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் சிறுவர்களாக இருக்கும் போது பெண் குரலே இருக்கும். ஆண் விடலைப் பருவத்தில் குரல் உடைகிறது. பெண் குரலே சிலருக்கு தொடர்ந்து காணப்படும். வயதாகும்போது இக்குரல் மாறுவது கிடையாது. பெண்மை குரலுடைய ஆண்கள், தனது அனைத்து உறுப்புகளும் நன்றாகவும் திறமையாகவும் இருப்பினும் மனஉளைச்சலுக்கு ஆளாகிறார்கள். இக்கீச்சுக்குரல் உடைய ஆண்களை பெண்களும், பொதுமக்களும் பேடி என்பதுபோல் தவறாக எண்ணுகிறார்கள். ஒரு சிலர் மனவிரக்தியால் வாழ்வை பாழாக்கிக் கொள்கிறார்கள். ஆறா நெருக்கீட்டினால் மனவடு ஏற்படுகிறது.

பருவமடையும்போது, குரல்வளையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்:

பொதுவாக ஆண்களில் சுருதி குறைகிறது. பெண்ணின் அடிப்படை அதிர்வெண் (சுருதி) 165 முதல் 255 ஹெர்ட்ஸ் வரையிலும், வயது வந்த ஆண்

85 முதல் 180 ஹெர்ட்ஸ் (hertz) வரையிலும் இருக்கும். பருவமடையும்போது ஆண்களில் குரல்வளை கணிசமாக பெரிதாக வளர்கிறது. இதனால் பெரும்பாலும் கழுத்தில் ஆதாமின் ஆப்பிள் (adams apple) என்ற குருத்து எலும்பு தெரியும். இந்த மாற்றங்கள் இளம்பருவ ஆண்களின் குரல் சிறப்பியல்புகளை ஆழப்படுத்த பங்களிக்கின்றன. குரல் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

பருவக்குரல் உடையாகுறைக்கு, பெண்மைதன்மை உடைய கீச்சுக்குரல் தொடர்பான மாற்றங்களுக்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

1. உளவியல் காரணங்கள் : உணர்ச்சி மனஅழுத்தம், பாலின பண்புகளின் வளர்ச்சி தாமதமாவது, பருவமடைதல் மாற்றங்களுக்கு உள எதிர்ப்பு, ஆரம்ப கால குரல் உடையாததன் விளைவாக ஏற்பட்ட சுயஉணர்வு, வளர்ந்துவரும் இளமைப் பருவத்தின் விளைவாக ஏற்படும் சுயஉணர்வு, மற்றொரு ஆண் அல்லது உடன்பிறப்பின் அதிகப்படியான பாராட்டு, அதிகப்படியான தாய் வழி பாதுகாப்பு.

2. உயிரியல் காரணங்கள் : குரல்வளை தசை பதற்றம், ஒத்திசைவின்மை, குரல்வளை உயரம், நீளம், குரல்வளையின் பிறவி முரண்பாடுகள், குரல் மடிப்பு சமச்சீரற்ற தன்மை, குரல்வளை முடக்கம், தைராய்டு குருத்தெலும்பின் இணைவு அல்லாதது, இது போன்ற நிலையில், இயங்குநீர் (ஹார்மோன்) குறைபாடும் காரணமாக இருக்கலாம்.

சிகிச்சையின் தேவை

பின்வரும் செய்தி பொதுமக்கள் மற்றும் மருத்துவ நிபுணர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டும்.

1. பருவமடைதலுக்குப் பிறகு ஆண்களில் பெண்மை தன்மை உடைய கீச்சுக்குரல் மிகவும் பொதுவான மோசமான ஒரு சமூக பிரச்சனையாகும்.
2. இதற்கு சிகிச்சை உண்டு.
3. இது ஒரு இயக்குநீர் (ஹார்மோன்) நோய் மற்றும் உடலியல் நோய் அல்ல.
4. கீச்சுக்குரல் உள்ள சிறுவர்கள், ஆண்கள் புத்திசாலிகளேயாவர்.

பேச்சு என்பது நாம் முன்னேறுவதற்காக அமைந்த ஓர் அரிய செயலாகும். பண்பாடு, பழக்கவழக்கங்கள் உள்ளிட்ட அனைத்தையும் மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக் கொள்வதற்கும், அறிவு வளர்ச்சிக்கும் பேச்சு அடிப்படையாக அமைகிறது. குரல் மற்றும் மனித உடல், மக்கள் பார்ப்பது மற்றும் கேட்பது உண்மையில் சிறிய பகுதியாகும். இதுவரை பேசுவதற்கு முயற்சிக்கும்போது நமக்கு வரும் அவமானம், பயம், குற்றஉணர்வு மற்றும் பிற உணர்வுகள் அனைத்தும் மிகப் பெரிய பகுதியாகும்.

இது ஒரு பனிப்பாறை போன்றது. இது ஒரு பெரிய குறைபாடு. பேசுபவன் விதைக்கிறான். கேட்பவன் அறுவடை செய்கிறான்.

முந்தைய சிகிச்சைகள் :

பேச்சு மொழி நோயியல் நிபுணர்களால் (Speech Therapist) குரல் சிகிச்சை:

பெரும்பாலும் குரல் சிகிச்சை (குரல் பயிற்சிகள்) பேச்சு சிகிச்சையாளர்களால் அளிக்கப்படுகிறது. சிகிச்சையின் காலம் பொதுவாக ஒன்று முதல் ஐந்து வாரங்கள் ஆகும்.

ஒரு உளவியலாளர் மூலம் நடத்தப்படும் ஆலோசனை:

நோயாளிகளின் கோளாறுக்கான உளவியல் காரணிகளைக் கண்டறிந்து, அந்தக் காரணிகளை நேரடியாக நிவர்த்தி செய்வதற்கான முறைகளை அவர்களுக்கு வழங்க முடியும். அதற்கு நீண்டகாலம் ஆகலாம். சிகிச்சையின் காலம் பொதுவாக பல வாரங்கள் ஆகும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் பாரம்பரிய குரல் சிகிச்சை பயனற்றதாக இருக்கும்போது, அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படுகின்றன. காது மூக்கு தொண்டை மருத்துவ வல்லுநர் குரல் சிகிச்சை வல்லுனராக (குரல்வளை ஃபோனோ சர்ஜரி - phonosurgery) அறுவைச் சிகிச்சையில் நிபுணராக இருக்க வேண்டும். இதனால் சிலருக்கு குரல் மாறுவது கிடையாது. அதனால் பலர் திருப்தி அடையாமல் சிகிச்சையை விட்டுவிடுகிறார்கள்.

நாம் கையாண்ட மருத்துவ புது ஆய்வு மற்றும் குணப்படுத்தியவிதம் பேச்சின் சுருதியை குறைத்து, ஆண்குரல் உருவாக ஏதுவாக இருக்கிறது. நாம் கையாண்ட புதிய ஆராய்ச்சி, குரல்வளையை சேதப்படுத்தாத வகையில் பேச்சின் செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது.

எங்களால் செய்யப்பட்ட இன்றைய ஆராய்ச்சி மற்றும் பணிகள், பேச்சின் பருவமடைதல் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு ஒரு புதிய புத்துணர்வை அளித்துள்ளது. பேச்சின் பருவமடைதல் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் நிகழ்வுகளில் ஆபத்தான சந்தர்ப்பம் அதிகம் உள்ளது மற்றும் அது பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

நாங்கள், சென்னையில் உள்ள எங்கள் மருத்துவ மையத்தில், 800 ஆண்களின் கீச்சுக்குரலை பதிவு செய்து சிகிச்சை அளித்துள்ளோம். இச்செயல் உலக அளவில் உச்ச எல்லை ஆவணம் ஆகும்.

எங்கள் சிகிச்சை முற்றிலும் புதியது மற்றும் வழக்கமான முறைகளிலிருந்து வேறுபட்டது. எங்களின் சிகிச்சையானது புதுமையானது மற்றும் அறுவைச்

சிகிச்சை அல்லாத அண்ணாக்கு அதிர்வை கையாளுதலாகும். கீச்சுக்குரல் சிறுவர்களில் அதிக குரலில் இருந்து குறைந்த சுருதியை அடைவதில் விரைவான அறிவியல் ஆராய்ச்சி முறைப்படி அண்ணாக்கு அதிர்வு மூலம் 5 நாட்களுக்கு அவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறோம்.

அண்ணாக்கு அதிர்வு கையாளுதல் மற்றும் அதிர்வு சிகிச்சையானது குரலை மேம்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல், அது கீச்சுக்குரல் உள்ளவரின் ஆளுமையையும் மேம்படுத்துகிறது. சமூகம் மற்றும் சுகாதார நிபுணர்களிடையே கீச்சுக்குரல் கண்டறிந்து நோயாளி பற்றிய முழுமையான அறிவை வழங்குகிறது. உடனடி நிவாரணமாக மனச்சோர்வு, தனிமை, கோழைத்தனம், குறைந்த சுயமரியாதைக் குறைவு, தாழ்வுமனப்பான்மை மற்றும் தற்கொலை எண்ணம் ஆகியவற்றை தானாகவே நீக்குகிறது.

நாங்கள் கைபேசி மூலம் வாய்ஸ்பிட்ச் அனலைசரைப் (voice pitch analyser) *பயன்படுத்தி, கீச்சுக்குரலைக் கண்டறிந்து நோயாளியின் நம்பிக்கையைப் பெறுகிறோம். அண்ணாக்கு அதிர்வு கையாளுதல் மற்றும் அதிர்வு* (UMAR) *முறையின் மூலம் வயது வந்தோருக்கான குரல் மாறுபாட்டை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதை அவர்களுக்கு விளக்குகிறோம். ஆண்குரலை உருவாக்கு வதற்கான ஆதாரமாக அண்ணாக்கு மற்றும் மென்மையான அண்ணத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், நாங்கள் உயர்சுருதி குரலை* (high pitch) *அகற்றுகிறோம். அவர்களுக்கு 5 நாட்கள் பயிற்சி அளிப்பதை வழக்கமாக்குகிறோம். கீச்சுக்குரல் ஆண்களுக்கு விரைவான சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.*

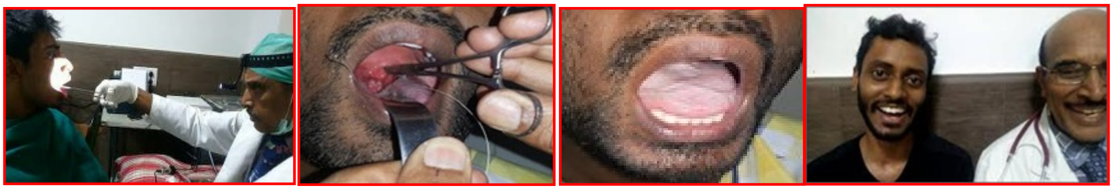
எங்கள் சிகிச்சை முறை முற்றிலும் புதியது

கீச்சுக்குரல் நோயாளிகளுக்கு காது, மூக்கு, தொண்டை மருத்துவ நிபுணரால் விரிவான காது மூக்கு தொண்டை மதிப்பீடு பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. மற்றும் உயர்கருவி மூலம் (கேபென்டாக்ஸ் 9105 சிஸ்டத்தைப் பயன்படுத்தி) குரல்நாண் அதிர்வு (ஸ்ட்ரோபோஸ்கோபிக்) மதிப்பீடு செய்யப்பட்டது. குரல்நாண்களின் காட்சி மதிப்பீட்டைப் பெற ஸ்ட்ரோபோஸ்கோப் பயன்படுத்தப்பட்டது.

குரல்நாணின் அசைவு (GRBAS) *அளவைப் பயன்படுத்தி நோயாளியின் குரல் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டது. குரல் உற்பத்தியில் தரம் (கிரேடு ஜி), கடினத்தன்மை (ஆர்), மூச்சுத்திணறல் (பி), வலுவின்மை (அஸ்தீனியா (ஏ) மற்றும் திரிபு (ஸ்ட்ரெய்ன் (எஸ்) ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் குரல் தரம் அளவிடப்படுகிறது.*

செயல்முறைக்கு ஆறு மணி நேரத்திற்கு முன்புவரை திட உணவு கொடுக்கக் கூடாது. சிறு அறுவை அரங்கிற்கு (மைனர் ஆபரேஷன் தியேட்டருக்கு) கொண்டு செல்லப்படுவர். அங்கு அண்ணாக்கில் ஒரு நோய் நுண்மங்கள் ஒழிக்கப் பெற்ற நூலை இணைக்கப்படுகிறது.

அண்ணாக்கு அதிர்வு கையாளுதல் மற்றும் அதிர்வு சிகிச்சையின் செயல்முறை உடனடியாக, மகிழ்ச்சியான கீச்சுக்குரல் சிகிச்சை பெற்ற நபர்.



அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர்கள் மற்றும் உதவியாளர்கள் அறுவைச் சிகிச்சை அரங்கில் கையாளுதல் மற்றும் குரல் தரத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்ட பிறகு, உயர் சுருதி குறைந்த சுருதிக்கு மாற்றம் (ஹைபிட்ச் குறைந்த பிட்சாக மாறுவதை) ஏற்படுவதை உடனடியாக அடையாளம் காண முடியும்.

நோயாளிகளே அவரது புதிய குரலை அடையாளம் கண்டு மகிழ்ச்சி யடைகிறார்கள். அண்ணாக்கு அதிர்வு கையாளுதல் மற்றும் அதிர்வு சிகிச்சையின் எங்கள் முறையின் முதல் நிகழ்வில் நோயாளி தனது இயல்பான தாழ்வான குரலை உணர்கிறார் மற்றும் கேட்கிறார். சிலர் (10% பேர்) தங்கள் புதிய பேச்சில் தங்கள் மூதாதையர் தொனியை அங்கீகரிக்கின்றனர்.

நாங்கள் அவர்களின் புதிய ஆண் குரலை அவர்களின் சொந்த கைத் தொலைபேசியில் நேரடியாக பதிவு செய்கிறோம். அவர்கள் அந்த வீடியோவைப் பார்த்துவிட்டு தரமதிப்பு கருத்து மற்றும் பயிற்சியைப் பெறுகிறார்கள்.

எதிர்வினைகள் பற்றிய தகவல்கள், செயல்திறன் போன்றவை முன்னேற்றத்திற்கான ஒரு செயல்முறை அல்லது அமைப்பை அதன் முடிவுகள் அல்லது விளைவுகளால் மாற்றியமைத்தல் அல்லது கட்டுப்படுத்துதல் அடிப்படையாக திருத்தப்பட்ட குரல், பயன்படுத்தப்பட்ட முறை சந்தோசத்தை அளிக்கிறது. மீண்டும் மீண்டும் திருத்தப்பட்ட குரலை பயன்படுத்துகிறார்கள்.

மூக்கின் அதிர்வுக்கான பயிற்சியை அவர்களுக்கு மூன்று நாட்கள் கொடுக்கின்றோம்.

மகரக்கட்டு மருத்துவத்துக்கான பயிற்சி 5 பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

1. சிறு அறுவைச் சிகிச்சை அரங்கு / காது மூக்கு தொண்டை மருத்துவரால் அண்ணாக்கு அதிர்வு கையாளுதல்.

2. ஒரு குழு சிகிச்சையில் 3 நாட்கள் தொடர்ச்சியான மூச்சுப்பயிற்சி / காலை 11 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை.

3. 21 நாட்களுக்கான சிகிச்சை தொடர் வீட்டுப் பயிற்சியாக அளிக்கப்படும். கீச்சுக்குரல் சிகிச்சை பெற்றும் ஆடவனுக்கு 21 நாட்களுக்கு பழக்கத்திற்காக ஒரு மூக்கு சைனஸ் அதிர்வு ஊதுகுழாய் குழாய் கொடுத்து தினமும் அதையே பயிற்சி செய்து குறைந்த சுருதி குரலைப் பழக்கமாக்குகிறோம். இது குறைந்த சுருதி குரலைப் பயன்படுத்துவதைப் பழக்கப்படுத்துவதற்கான பயிற்சி.

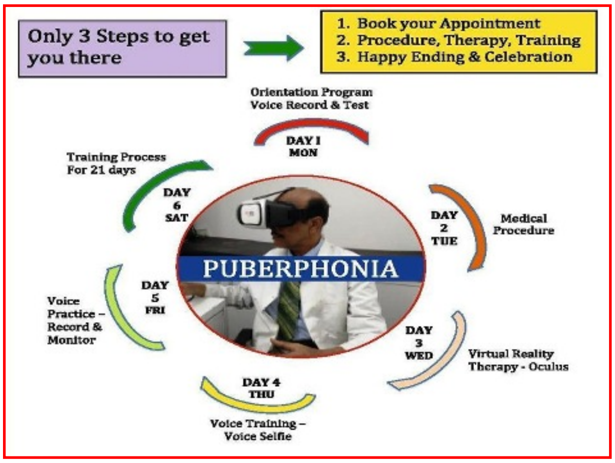
4. ஒவ்வொரு சனிக்கிழமையும் பிற்பகல் 3 மணிக்கு மெய்நிகர் நிகழ்நிலை (online zoom) சந்திப்பு மற்றும் புதுப்பித்தல் பயிற்சி நடத்துகிறோம்.

5. ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜனவரியில் ஒரு முழுநாள் மகரக்கட்டு மருத்துவம் (பியூபர்போனியா, puberphonia) மருத்துவ அறிவியல் மாநாடு நடத்துகிறோம். சென்னையிலுள்ள சிவா காது மூக்கு தொண்டை மருத்துவமனையில் உலகம் முழுவதும் கீச்சுக்குரலாளர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

முதல் 400 கீச்சுக்குரல் ஆண்களின் ஊர் விவரம்

S.No	Indian (state wise) & Foreign clients	No. of clients	Percentage %
1	Tamil Nadu	132	8.25
2	Pondicherry	10	2.5
3	Andhra Pradesh	42	10.5
4	Telangana	20	5
5	Karnataka	48	12
6	Kerala	45	11.25
7	Punjab	40	10
8	Madhya Pradesh	34	8.5
9	Rajasthan	35	8.75
10	Bangladesh	4	1
11	Nepal	4	1
12	U.S.A.	2	0.5
13	Australia	1	0.25
14	Srilanka	1	0.25
15	Jharkant	1	0.25
	TOTAL	400	

அ) முழு குரல் நிவாரணம் பெற்றோர் அதை நிரந்தரமாக்க 21 நாட்கள் மெய்நிகர் பயிற்சி.



நோயாளிக்கு கண் மெய்நிகர் (ஒக்குலஸ், oculus) உணர்திறன் பயிற்சி.

ஆ) முழு குரல் நிவாரணம் பெற்றோர் அதை நிரந்தரமாக்க கடற்கரையில் சுவாச கீச்சுக்குரல் பேச்சு பயிற்சி:

கடற்கரை அலையில் நின்று கீச்சுக்குரல் பேச்சு பயிற்சி

கடல் மணலில் பேச்சுப் பயிற்சி

கடற்கரை சுவாசம் நமது மன ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தது. இது உங்கள் மனஅழுத்தத்தைக் குறைத்து நம் மனதையும் உடலையும் தூண்டுகிறது. கடல் அலைகளின் சத்தம், உப்பு நீரின் வாசனை மற்றும் உங்கள் கால்விரல்களுக்குக் கீழே சூடான மணலின் உணர்வு இனிமையானது. கடற்கரைக்கு அருகில் வளர்ந்ததால், கடற்கரையில் என் மகிழ்ச்சியை நான் எப்போதும் அதிகமாக உணருகிறேன். ஆயினும்கூட, சமீபத்திய கடற்கரையில் கீச்சுக்குரல் பேச்சு பயிற்சி, ஆய்வுகள் கடற்கரை மாதிரியான சூழல் நமது மூளை மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை நிரூபிக்கிறது. ஆரோக்கியமான தாதுக்கள் இருப்பதால் கடல்நீர் நமது தோல் மற்றும் சளிச் சுரப்பிக்கு சிறந்தது என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம்.

கடல் மணலில் பயிற்சியின் சுவாசம் உங்கள் தசைகளுக்கு கூடுதல் அழுத்தத்தை அளித்து வலிமையை மேம்படுத்துகிறது.

இ) முழு குரல் நிவாரணம் பெற்றோர் அதை நிரந்தரமாக்க குழு சிகிச்சை கதை சொல்லுதல்.

ஈ) பல நிகழ்வுகளால் நிவர்த்தியான – ஆண் குரலை வழக்கமாக்குகின்றோம்.

1. வாராந்திர ஆய்வுக் கூட்டங்கள்
2. மாதாந்திர மெய்நிகர் கூட்டம்
3. ஆண்டுதோறும் மருத்துவ அறிவியல் மாநாடுகளை நடத்துதல்.
4. கீச்சுக்குரல் "குடும்பம், குழு" (whatsapp) கூட்டங்கள்.
5. கீச்சுக்குரல் மாற்றுத்திட்டம் (Rehabilitation).

கீச்சுக்குரல் Bernoulli நிகழ்வு

கீச்சுக்குரல் மாநாடு

கீச்சுக்குரல் பட்டறை (mime)

கீச்சுக்குரல் முகாம்

கீச்சுக்குரலுக்கு பேச்சுப் பயிற்சி : நாங்கள் சந்தித்த சவால்கள்:

1. கீச்சுக்குரல் சிகிச்சை பெற்ற 10% ஆடவர்கள் தங்கள் அடையாளத்தைக் காட்ட விரும்புவதில்லை. மறைக்கப்பட்ட (பின்புறம் எதிர்கொள்ளும்) வீடியோ எடுக்கப்பட்டது. இன்னும் தொலைபேசி அல்லது மின்னஞ்சல் தொடர்பு அனுமதிக்கப்படவில்லை.

2. சிகிச்சையின் நடுவில் 2% பேர் கைவிடுதல் (பயிற்சியில் ஆர்வம் இல்லை)
3. கீச்சுக்குரல் சிகிச்சை பெற்ற 800 ஆடவர்களில், 3 ஆடவர்கள் பணத்தை திரும்பப் பெற்றுள்ளனர்.
4. கீச்சுக்குரல் சிகிச்சை பெற்ற 800 ஆடவர்களில் 5 பேர் மறுபரிசீலனை பயிற்சித் திட்டத்தில் சேர்ந்துள்ளனர். ஏனெனில் கீச்சுக்குரல் மீண்டும் மனதளவில் தோன்றியதால்.
5. கீச்சுக்குரல் சிகிச்சை பெற்ற ஆடவர்களில் 7 பெற்றோர்கள் குரல் திருப்தி இல்லை என்றனர்.
6. பின்தொடர்பு முடிவுகள் : 20% பேர் பின் தொடர்தல் இல்லை. திருப்திக்காக சந்தோசமாக 2% பேர் மறுநிகழ்வுக்கு வந்து தொடர் பயிற்சி / சிகிச்சை பெற்றனர்.

அண்ணாக்கு அதிர்வு கையாளுதல் சிக்கல்கள்:

அண்ணாக்கு அதிர்வு கையாளுதல் பெற்ற 800 நபர்களில் இரண்டு ஆடவர்களுக்கு தற்காலிக மயக்கம் இருந்தது. முதல் ஆடவன், சில வினாடிகளுக்கு அண்ணாக்கு அதிர்வு கையாளுதலுக்குப் பிறகு உடனடியாக மயக்கமடைந்தார். மேலும் ஒரு நிமிடத்தில் அவர் முகத்தில் தண்ணீர் தெளித்தபின் குணமடைந்தார். தொடர்ந்து 5 நாட்கள் எந்த பிரச்சனையும் இல்லாமல் பயிற்சி நடந்தது. இரண்டாவது நபர் அண்ணாக்கு அதிர்வு கையாளுதல் பெற்ற ஆடவன் டீக்கடையில் லேசாக மயக்கம் வந்ததாக கூறினார். எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் 3வது நாளில் நூலை அகற்றுவோம். அண்ணாக்குடன் இணைக்கப்பட்ட நூல் ஒரு தளர்வான முடிச்சாக இருக்கும். உணவுடன் விழுங்கவும் ஏதுவாகிறது. சில சமயங்களில் உணவுத்துகள்கள் நூலில் இணைக்கப்படலாம் (நார் போன்ற உணவு துகள்கள்). தண்ணீர் கொடுத்து சிக்கிய உணவு துகள்கள் வயிற்றை அடைய செய்யலாம் (அதைக் கழுவலாம்). பெரும்பாலும், உணவில் நார்ச்சத்து இல்லாததாக எடுக்க பரிந்துரைக்கிறோம். அண்ணாக்கில் தழும்பு அல்லது புண் இருக்காது. சிலருக்கு வலி இருக்கும் மற்றும் நூல் நீக்கப்பட்டதும் மறைந்துவிடும். மேலும் மருந்துகள் தேவையில்லை.

6 மாதங்களுக்கு கொரோனா காலத்தில், கீச்சுக்குரல் நோயாளிகள் மெய்நிகர்க்கான (ஆன்லைன்) சிகிச்சையை முயற்சித்தோம் (அண்ணாக்கு அதிர்வு நூலை இணைக்காமல் பயிற்சி). அண்ணாக்கு அதிர்வுறச் செய்யவும், ஒலியை எதிரொலிக்கவும் எல்லா பயிற்சி முறைகளையும் முயற்சித்தோம். எந்த ஒரு கீச்சுக்குரல் ஆடவன் குரலிலும் முன்னேற்றம் இல்லை. மேலும் எங்கள் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட 800 அண்ணாக்கு அதிர்வு கையாளுதல் பெற்ற நபர்களில், 7 பேருக்கு சில சந்தர்ப்பங்களில் நூல் நழுவி, பயிற்சி காலத்தில் நோயாளி நூலை விழுங்கிவிட்டார். அண்ணாக்கில் புதிய நூலை இணைக்க

வேண்டும் என வலியுறுத்தினர். நாம் அதை செய்தோம். அவர்கள் திருப்தி அடைந்தனர், நாங்கள் விரும்பிய குறைந்த சுருதி (லோபிட்ச்) குரல் கிடைத்தது. அண்ணாக்கில் ஒரு வலிமையான செயலை அதிகரிக்க ஒரு நிறை (mass) மற்றும் அதிர்வு (F=m*v) தேவை என்பதை இது குறிக்கிறது.

முதிர் வயதிற்கு முன், ஒரு ஆண் மனிதனை ஒரு சிறுவன், சிறு குழந்தை, பையன், குஞ்சு, குட்டி, பெண், இளைய அல்லது இளம்வயது என்று குறிப்பிடுவார்கள். இந்த மக்களின் வலிமை ஆண்குரலால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது. கீச்சுக்குரல் ஒரு பலவீனத்தை உருவாக்குகிறது. அது அவர்களை உண்மையான மகத்துவத்திலிருந்து தடுக்கிறது. கீச்சுக்குரல் ஆடவன், அவர் யார் என்று தெரியவில்லை. இந்த மனித உருவால் தனக்கு எதிர்காலம் இல்லை என்று நினைக்கின்றான். அந்த வலியை உணராமல் இருக்க உணர்ச்சிகரமான விளையாட்டுகளை விளையாடும் தனது பிறப்பு அடையாளத்தைத் தேடுகிறான். அந்த நான் யார் என்ற தேடல் உள்ளத்தை வருடிக் கொண்டேயிருக்கும்.

கீச்சுக்குரல் சிகிச்சை எங்களின் நீண்ட அனுபவத்திலிருந்து எடுத்துச் செல்லும் செய்தியாக இருக்கும். கீச்சுக்குரல் என்பது ஒரு நோய் அல்ல. எனவே இயற்கையில் கரிம (உயிரியல்) அல்லது மனோவியல் (உளவியல்) இரண்டின் கீச்சுக்குரல் சிறுவர்களில் வளர்ச்சிக்கான முன்மொழியப்பட்ட காரணங்கள் ஒரு நம்பிக்கையாக இருக்கலாம். இரண்டாவது பார்வை தேவை. அதாவது மாற்றி யோசிக்க வேண்டும். எங்கள் முறையை Dr.சுதாகர் வைத்யா, Dr.வ்ருஷாலி தேசாய் மற்றும் பலர் அவர்களது கட்டுரையில் குறிப்பிடுகிறார்கள் (Puberphonia: A novel approach to treatment, S Vaidya, G Vyas - Indian Journal of Otolaryngology and Head and Neck …, 2006 - (Springer). உலக முழுவதிலும் உள்ள மருத்துவர்கள் எங்கள் மருத்துவ முறையை செய்து, கீச்சிக்குரல் ஆண்களுக்கு புனர்வாழ்வும் தர வேண்டும்.

You’ve Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: http://www.ebooks2go.com