



ஆலி - 02

NALAMURASU

நலமுரசு

ஆனி 28, 2018



பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் பணிமனை
கிளிநொச்சி



அனுசரணை :



நலமுரசு

**“சுகாதாரப் பிரச்சனைகளுக்கான விழிப்புணர்வுக்
கருத்துக்களைப் பறைசாற்றவல்ல சஞ்சிகை”**

வெளியீடு	:	28.06.2018
பதிப்புரிமை	:	பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் பணிமனை, கிளிநொச்சி.
பதிப்பு	:	கரிகணன் (தனியார்) நிறுவனம், இல. 681, கே.கே.எஸ் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
விநியோகஸ்தர்கள்	:	பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் பணிமனையின் நலன்புரிச் சங்கம், கிளிநொச்சி
அனுசரணை	:	



உள்ளடக்கம்

1. முன்னுரை
2. வாழ்த்துச் செய்திகள்
3. மாவட்டத்தின் சுகாதார மருத்துவ நிலையங்கள்
4. சுகாதார விநிப்புணர்வு ஆக்கங்கள்
5. சுகாதார விநிப்புணர்வுப் படங்கள்
6. குழு நிறுற் படங்கள்



முன்னுரை



சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் சம்பந்தமான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவல்ல ஒரு அறை கூவலாக “நலமுரசு” அமையும் எமது மாவட்டத்தில் இனங்காணப்பட்ட சுகாதாரப்பிரச்சனைகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவல்ல ஆக்கங்களையும், தெளிவுட்டல்களையும் மற்றும் விழிப்புணர்வுப் படங்களையும் கொண்டதாக இச் சஞ்சிகை வெளியிடப்படுகின்றது.

இச் சஞ்சிகையானது தாய்மார்கழக அங்கத்தவர்களுக்குச் சுகாதார விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கத்துடன் வெளியிடப்படுகின்றது.

நலமுரசு ஒலிக்கட்டும்
நல்வாழ்வை அளிக்கட்டும்

Dr. S. சுகந்தன்

தாய்சேய் நல வைத்திய

அதிகாரி,

கிளிநொச்சி.

109

அடித்துச்

செய்த



தேசிய போசாக்கு மாதத்தையொட்டி கிளிநொச்சி பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் பணிமனையினால் வெளியிடப்படும் "நலமுரசு" விழிப்புணர்வுச் சஞ்சிகைக்கு வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதில் பெருமையடைகின்றேன்.

முப்பது வருடகால யுத்த சூழலின் தாக்கமாக எமது மாகாணத்தில் போசாக்குக் குறைபாடு இன்னமும் ஓர் பாரிய சுகாதாரப் பிரச்சனையாக உள்ளது. குறிப்பாக யுத்தத்தால் மிக மோசமாக பாதிக்கப்பட்ட கிளிநொச்சி, முல்லைத்தீவு மாவட்டங்களில் இதன் தாக்கம் இன்னமும் மோசமாக உள்ளது. யுத்தம் முடிந்து 9 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்த நிலையில் பல்வேறு உட்கட்டுமான அபிவிருத்திப்பணிகள் முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆயினும் தேசிய மட்டத்துடன் ஒப்பிடும்போது எமது மாகாணத்தில் உள்ள சில மாவட்டங்களில் போசாக்கு நிலை பின்தங்கியே உள்ளது.

ஒரு மனிதனின் போசாக்கு நிலை பல்வேறு சமூக, பொருளாதாரக் காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. அவனது குடும்பமட்ட உணவுப் பாதுகாப்பு அதில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. ஒரு குடும்பத்திற்கு நிலையான மாதாந்த வருமானம் இருந்தால்தான் அக்குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு போசாக்கான உணவு கிடைக்க முடியும். ஆனால் போசாக்கு நிலையை சுகாதாரத் திணைக்களத்தால் மட்டும் உயர்த்த முடியாது. பல்வேறு தரப்பினரும் தமது பங்களிப்பை வழங்கினால்தான் போசாக்கு நிலையில் ஓர் முன்னேற்றத்தைக் காணமுடியும்.

எனவே இந்த தேசிய போசாக்கு மாதத்தில் இதுபற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்படவேண்டும். பொதுமக்கள் மத்தியிலும் போசாக்குப் பற்றிய சிறந்த விழிப்புணர்வு ஏற்பட வேண்டும். அதற்கு இந்த "நலமுரசு" சஞ்சிகை உதவி வேண்டும். இச் சஞ்சிகையை ஆக்க உதவிய அனைத்து சுகாதாரப் பணியாளர்கட்கும் எனது வாழ்த்துக்களும் பாராட்டுக்களும் உரித்தாகட்டும்.

வைத்திய கலாநிதி. ஆ. கேதீஸ்வரன்

மாகாண சுகாதார சேவைகள்
பணிப்பாளர், வடமாகாணம்.



அடித்துச்

செய்த

கிளிநொச்சி பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் பணிமனையினரால் வெளியிடப்படுகின்ற நலமுரசு சஞ்சிகைக்கு வாழ்த்துச்செய்தி வழங்குவதில் பெருமையடைகின்றேன்.

கிளிநொச்சி மக்களது போசாக்குத் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக வெளியிடப்படுகின்ற இச்சஞ்சிகை அரிய முயற்சியாகும். எமது மாவட்டத்தின் போசாக்கு நிலைமை நம்பிக்கையூட்டக்கூடிய வகையில் தொடர்ந்து முன்னேற்றமடைந்து வருகின்றது. இதற்கு எமது ஆரம்ப சுகாதாரப்பிரிவு உத்தியோகத்தர்களின் அயராது முயற்சியே முக்கியமான காரணமாகும். அவர்களுக்கு எனது பாராட்டுக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

எமது மாவட்டத்தின் தற்போதைய போசாக்கு நிலைமை சிறப்பாக முன்னேறி வருகின்ற போதும் மந்த போசாக்கு நிலவுகின்றவர்கள் மத்தியில் போசாக்குப்பற்றிய விழிப்புணர்வு குறைவாகவுள்ளமை ஆய்வுகள் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது. போசாக்கு நிலையில் நாம் அடைந்துள்ள அடைவுகளைப் பேணுவதற்கும் மந்தபோசாக்கால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களை மீட்பதற்கும் மக்களிடையே போசாக்கு தொடர்பான அறிவை மேம்படுத்துவது மிக முக்கியமானதொரு இடையீடாகும். இந்நிலையில் போசாக்கு மாதம் 2018இல் நலமுரசு சஞ்சிகையை வெளியிடுவது வரவேற்கத்தக்க முயற்சியாகும்.

எமது மாவட்டத்தை மந்தபோசாக்கின் பாதிப்பிலிருந்து மீட்க உழைத்த மற்றும் உழைத்துக்கொண்டிருக்கும் அனைத்து அலுவலர்களுக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்வதுடன் அவர்களது முயற்சியில் வெற்றிபெற வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

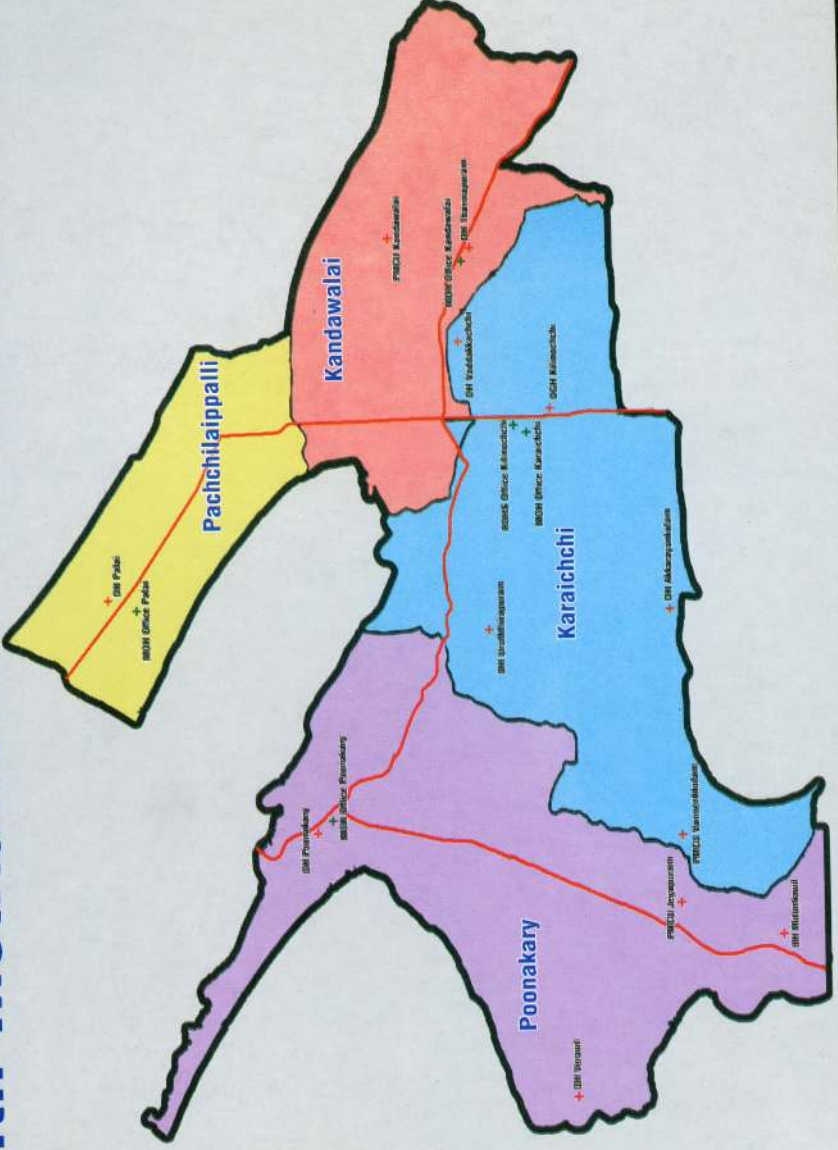
வைத்திய கலாநிதி. சி. குமரவேள்

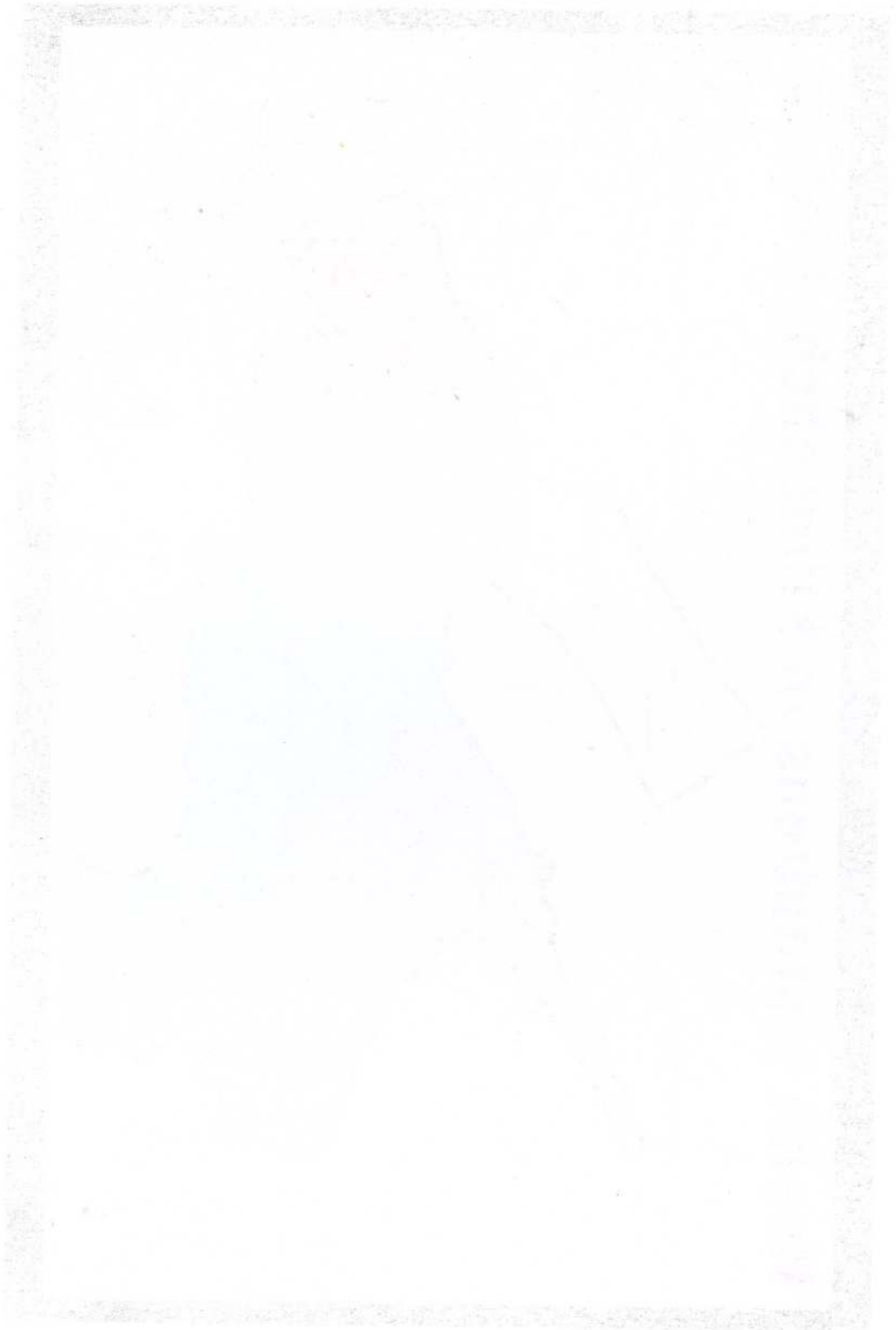
பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்,

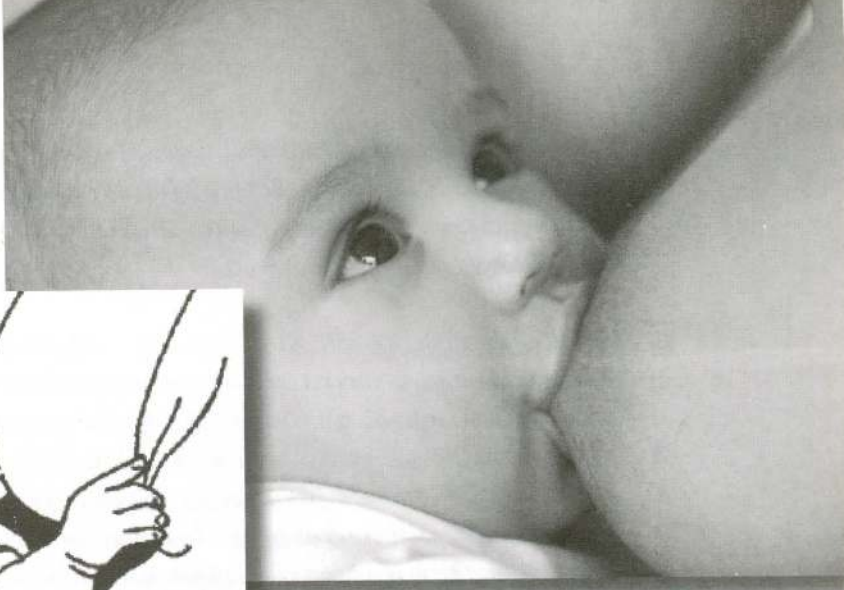
பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் பணிமனை,

கிளிநொச்சி.

Health Institutions in Kilinochchi District







தாய்ப்பாலூட்டல் ஏன் அவசியமானது.

“ஈன்ற பொழுதிற் பெரிதுவக்கும் தன் மகனைச் சான்றோன் எனக் கேட்டதாய்” என்கின்றது திருக்குறள் (அறத்துப்பால்) (மக்கட்பேறு69) அப்படியானால் சான்றோன் எனும் பெயரைக் கேட்க ஒன்றுமறியாது தாய் தந்தையரை, இறைவனை நம்பி இவ்வுலகில் பிறக்கும் குழந்தைக்கு நாம் போட வேண்டிய உறுதியான அத்திவாரம் தான் என்ன? நல்ல வீடு, அன்பு, நிறைந்த குடும்பம், சூழல், தெய்வம், போதிய வருமானம், சுத்தமான காற்று, குழப்பமற்ற நாடு என்று நாம் அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். ஆம், இவையெல்லாவற்றையும் விட அத்தியாவசியமானதொன்று உண்டென்றால் அது போசணையோடு சேர்ந்து அன்பையும், பாசத்தையும், தன்னம்பிக்கையும் பாதுகாப்பையும் ஒரே நேரத்தில் வழங்கக்கூடிய தாய்ப்பால் தான் என்றால் யாரும் அதை மறுக்க முடியாது.

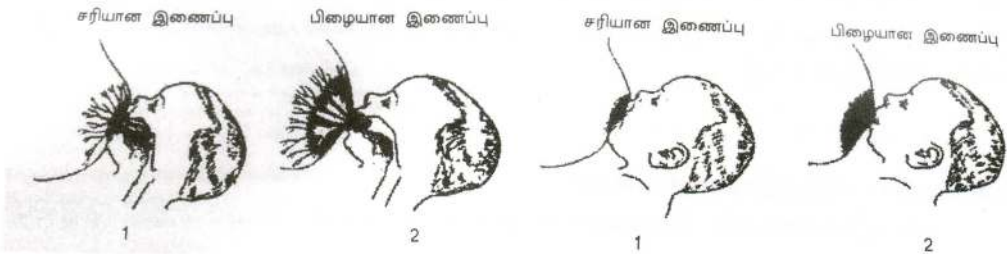
தாய்ப்பாலூட்டலின் நன்மைகள் என்ன?

1. ஒரு குழந்தைக்குத் தேவையான முழுப் போசணையையும் சரிவிகிதத்தில் கொண்டது.
2. குழந்தைக்கும் தாய்க்குமிடையே பாசப்பிணைப்பை வளர்க்கின்றது.
3. செலவின்றி குழந்தைக்கு வேண்டுமென்கின்ற போதெல்லாம் தயாரிக்க வேண்டிய தேவையின்றி எந்த சிறிய மறைவிடத்திலும் வைத்து வழங்கப்படக் கூடியது.
4. குழந்தைக்கு நோய்த் தொற்றுக்கள் ஏற்படாது தடுக்க வல்ல காரணிகளைக் கொண்டுள்ளது.

5. குழந்தை பிறந்த சில நாட்களில் வெளியேறும் கரும்புப்பால் குழந்தையின் குடலை சமிபாட்டுக்குத் தயார்படுத்தி மலமிழக்கியாகத் தொழிற்படுகின்றது. குழந்தை மஞ்சட்காமாளையினால் பாதிப்படையாது தடுக்கின்றது. நோய் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது.
6. இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடியது எந்தவொரு ஒவ்வாமையையும் தோற்றுவிக்காது, தாயின் உடல்நிறையை பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவருவதுடன் சூலக கருப்பை மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோயிலிருந்து தாயைப் பாதுகாக்கின்றது.
7. அடுத்த கர்ப்பம் தங்குவதை தாமதிக்கச் செய்கின்றது.
8. தாயில் குருதிச்சோகை ஏற்படுவதைத் தடுக்கின்றது.
9. குழந்தையின் நுண்ணறிவிற்குத் தேவையான DNA எனும் காரணிகளைக் கொண்டுள்ளதால் குழந்தையின் புத்திக் கூர்மை ஏனையோரை விட 10 புள்ளிகள் அதிகமாகிறது. இதன் காரணமாக பிள்ளை பாடசாலைக்கல்வியில் மிகவும் சிறந்து விளங்கி எதிர்காலத்தில் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் புதிய பயனுள்ள மாற்றங்களை உலகிற்குக் கொண்டு வரும் ஆற்றல் மிக்க ஒருவனாக அல்லது ஒருத்தியாக மாற்றப்படுவர்.

அப்படியானால் வெற்றிகரமாக தாய்ப்பாலூட்ட ஒரு தாய்க்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

1. தாய் உட்கார்ந்த நிலையிலோ, படுத்தவாறோ தாய்ப்பாலூட்ட முடியும்.
2. குழந்தையின் வாய் தாயின் மார்பகத்துடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் போது 4 விடயங்கள் கவனிக்க வேண்டும்.



01. குழந்தையின் வாய் அகலத் திறந்திருத்தல்
02. கீழுதடு வெளித்தள்ளியிருத்தல்
03. மார்பகத்தின் கறுப்புப்பகுதி மேற்பகுதி அதிகமாக வெளித் தெரிதல்
04. நாடி மார்பகத்துடன் தொடுகையிலிருத்தல்

03) அனேகமான தாய்மார் குழந்தை பிறந்து 3 நாட்களின் பின் போதியளவு பால் சுரக்கத் தொடங்கும். குழந்தை பிறந்து அரைமணித்தியாலத்தில் இருந்து ஒரு மணித்தியாலத்திற்கிடையில் தாயின் மார்பில் வைத்தியசாலையில் வைத்தே பாலூட்ட அனுமதிக்கப்படல் வேண்டும்.

04) பாலூட்ட உதவி செய்யும் 2 ஓயோன்கள் தாயில் உண்டு.

1. புரோலட்டிங் - இது பால் உற்பத்திக்கு உதவுகின்றது.

2. ஓட்சிரோசின் - இது உற்பத்தி செய்யப்பட்ட பாலை முலைக்காம்பை நோக்கி தள்ளுவதற்கு

இவை இரண்டுக்குமான ஒரே தூண்டல் குழந்தை அழுதல், மார்பில் பால் உறிஞ்சுதல், இரவில் புரோலட்டிங் அதிகமாகச் சுரக்கும் தாயுடன் குழந்தை ஒரே இடத்தில் படுத்திருக்கவேண்டும். குழந்தையின் உடலை தாய் தொடுகையுற்றிருக்க வேண்டும்.

புரோலக்ரின்



பாலூட்டும் போது தாய்ப்பாலூட்டும் முறையில் 4 விடயங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

- 1) குழந்தையின் தலையும் உடலும் ஒரே தளத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- 2) குழந்தையின் முழு உடலும் தாங்கிப்பிடித்திருத்தல் வேண்டும்.
- 3) குழந்தையின் உடல் தாயின் உடல் ஒன்றோடொன்று அணைக்கப்பட்டிருத்தல்
- 4) குழந்தையின் மூக்கு தாயின் முலைக்காம்பை நோக்கி செல்லுதல்.

05) குழந்தை பிறக்கும் போது தாய்ப்பாலூட்டல், பெற்றுக் கொள்ளல் 3 தெறிவினைகளைக் கொண்டது.

1. உள்ளெடுத்தல்
2. உறிஞ்சுதல்
3. விழுங்குதல்

குழந்தையின் உதட்டோரத்தில் முலைக்காம்பைத் தொடும் பொழுது குழந்தை வாயை "ஆ" என்று திறக்கும் இதன் போது கறுப்புப் பகுதியைச் சேர்த்து தாய் குழந்தையின்

வாய்க்குள் வைக்கும் போது முலைக்காம்பு குழந்தையின் மேல் அண்ணத்தில் முட்டும் பொழுது குழந்தை விட்டு விட்டு உறிஞ்ச ஆரம்பிக்கும். 4-5 தடவை உறிஞ்சிய பின் ஓரளவு பால் தொண்டையில் சேர்ந்ததும் குழந்தை தன் சுவாசத்தை நிறுத்தி பாலை விழுங்கும். இவ்வாறு தொடர்ந்து நடைபெறும்.

தாய்ப்பாலூட்டலின் போது ஏற்படக்கூடிய பொதுவான பிரச்சினைகள் எவை?

1. தாய் தனக்கு பால் போதவில்லை என்று எண்ணுதல்
2. குழந்தை அடிக்கடி அழுதல்.
3. தாயில் மார்பகத்தில் பால் தேங்குதல்
4. முலைக்காம்பில் காயம் ஏற்படுதல். மார்பக அழற்சி, காச்சல்
5. குழந்தையின் வாயில் பங்கசு தொற்றுதல் குழந்தை பால் குடிக்க மறுத்தல்.

கிண்ணம் மூலம் பாலூட்டல்

வேலைக்கு செல்லும் ஒரு தாய் அல்லது குழந்தையை விட்டு 3 மணித்தியாலங்களிற்கு அதிகமாக பிரிந்திருக்க வேண்டிய தாய் தன் பாலைக் கறந்து வெளியகற்றவும். அதனைக் கிண்ணம் மூலம் குழந்தைக்குப் புகட்டவும் பயிற்சி பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

தனித்தாய்ப்பாலூட்டல் என்றால் என்ன?

ஒரு குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து 6 மாதம் முடியும்வரை தண்ணீர் உட்பட வேறெந்தத் திரவமும் வழங்கப்படக்கூடாது. தாய்ப்பால் மட்டும் வழங்கல் தனித்தாய்ப்பாலூட்டல் எனப்படும். தேவை ஏற்படின் மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துக்கள் வழங்கப்படலாம்.

இலங்கையில் தனித்தாய்ப்பாலூட்டலை பாதுகாத்தலும் மேம்படுத்தலும் ஏற்றதாக அரசு எடுத்துள்ள நடவடிக்கைகள் எவை?

1. தாய்ப்பாலூட்டல் சம்பந்தமான சட்டக்கோவை: இதில் 1 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைக்குரிய செயற்கைப்பால் மர் விளம்பரம் செய்யக் கூடாது என்பதிலிருந்து சுகாதார ஊழியர் சுய லாப நோக்கில் வியாபார நிறுவன உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடாது போன்றவை பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
2. தாய்ப்பாலூட்டலுக்கென தாய்க்கு 84 நாட்கள் முழுச் சம்பள லீவும் மேலும் 84 நாட்கள் அரைச்சம்பள லீவும் மற்றும் சம்பள மற்ற லீவு போன்றவை பற்றிக் விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.
3. குழந்தை நேய வைத்தியசாலை கொள்கையின் 10 படிகள்.

இதில் வைத்தியசாலையில் குழந்தை பிறந்து 1 மணித்தியாலத்திற்குள் தாய்ப்பாலூட்டலை ஆரம்பித்தல், சூப்பிப் போத்தல்களை வைத்தியசாலை வளாகத்திற்குள் வைத்திருத்தலைத் தடுத்தல், தேவையான சுகாதார ஊழியர்களுக்கான தாய்ப்பாலூட்டல் திறமைப் பயிற்சி வழங்குதல் போன்ற 10 படிகள் விளக்கப்படுகின்றது.

செயற்கைப் பாலூட்டலால் ஏற்படும் அபாயங்கள் எவை?

1. இலகுவில் சமிபாடடையாது
2. குழந்தைக்கு ஒவ்வாமை வியாதிகள், முட்டு. ஏக்சிமா, வயிற்றோட்டம் போன்றவை ஏற்படும்.
3. சூப்பிப் போத்தல் சரியாக அவித்து கழுவப்படாமல் இருந்தால் தொற்றுநோய்கள் ஏற்படும்.
4. குழந்தையின் நுண்ணறிவு குறைவு, வளர்ச்சிக் குறைவு ஏற்படும்.
5. தாய்க்கும் பிள்ளைக்குமான பாசப்பிணைப்பு விருத்தியடையாது.
6. பணச்செலவு அதிகம் உண்டாகும்.
7. குழந்தையில் வயிற்று முறுவல், தொடர்ச்சியான அழுகை, மலச்சிக்கல், நித்திரையின்மை போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படும்.
8. எதிர்காலத்தில் இளமையிலேயே தொற்றா நோய்களான இருதய வியாதி, நீரிழிவு, கொலஸ்ரோல் வியாதி, உயர்குருதியழுக்கம் போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

“எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான் மண்ணில் பிறக்கையிலே: அது நல்லவனாவதும் தீயவராவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே” என்கின்றது ஒரு பாடல். எனவே சிறந்த போஷணையும், நுண்ணறிவையும் கூட்டவும் வல்ல தாய்ப்பாலை நமது குழந்தைகளுக்கு வழங்கி அவர்களைப் பாதுகாத்து எமது முழச் சமுதாயத்தினதும் எதிர்காலத்தை வளம் பெறச் செய்ய தீர்மானிப்போம். செயற்கைப்பாலூட்டலை இயலுமான வரை தவிர்ப்போம். தாய் சேய் நலனைப் பேணுவோம்.

உசாத்துணை நூல்கள்:

01. சிசுகளினதும் இளஞ்சிறார்களினதும் உணவூட்டல்
02. தாய்ப்பாலூட்டல் பயிற்சி நெறி
03. தாய்ப்பாலூட்டல் நியமக்கோவை 2002.

வைத்தியர் S. கிருமகள்

மீண்டிருமா அந்தக் காலம்

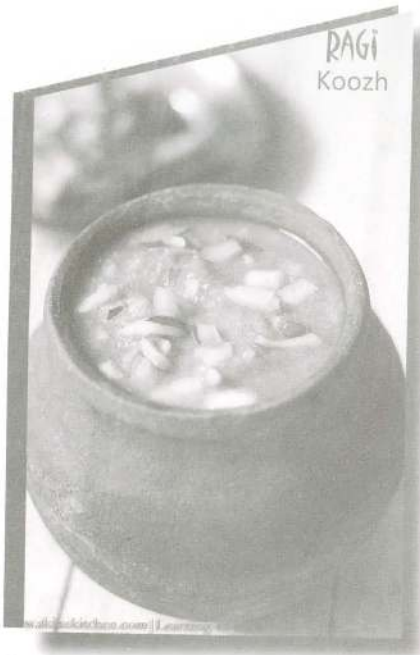
நெல்லரிசி, வரகரிசி, சாமை, திணை, குரக்கள் என்று பல்வேறு தானியங்கள் பக்குவமாய்ப் பயிரிட்டு பொல்லா நோய் அத்தனையும் பொசுக்கியது அக்காலம்

நாட்டுக்கோழி வறுத்து நற்சீரகம் சேர்த்து கூட்டிக் குழம்பாக்கி குடும்பமாய் உட்கார்ந்து பாட்டி வைத்தியத்தில் பசி தணித்ததக்காலம்

அரிசிமா சேர்த்து அதில் அளவாய்த் தேன் விட்டு சரியாக நீர் சேர்த்து எங்கள் அம்மா களிகிண்ட வரிசையாய் நின்று அதை ருசித்ததுவும் அக்காலம்

திணை அரிசிச் சோறும் கேள்வரகுக் கூழும் - எங்கள் பனை மரத்துப் பதநீரும் பனங்கட்டித் துண்டுமொன்றாய் பினைந்தெடுத்து ஊட்டிவிட்ட பித்தானதக்காலம்

மண்சட்டி வைத்து அதில் மஞ்சள் மண மணக்க தண்ணீரில் தோய்த்த பருப்பெடுத்து பால் சேர்த்து உண்ணும் வரை எச்சில் உற வைத்ததக்காலம்



நண்டுக் குழம்புவிட்டு நாவாரருசித்த பின்னால்
துண்டுக் காலலெடுத்து அதை உறிஞ்சி இழுத்த பின்னால்
சுண்டுவிரல் நக்கிச் சுவை பார்த்ததக்காலம்.

கடினமாய்க் கழனியிலே உழைத்துக் களைத்த பின்னால்
ஒடியல் கூழ் காய்ச்சி உறவெல்லாம் ஒரு வீட்டில்
விடிய விடிய இருந்து விருந்துண்டதக்காலம்

விழாக்காலம் என்றாலே கொண்டாட்டம் ஊரெல்லாம்
உலாப் போந்த பின்னாலே உற்றாரும் மற்றாரும்
நிலாச் சோறு உண்டு மனம்
களிந்திருந்தக் காலம்

தேரோடும் வீதியிலே மோர்ப்பந்தல் போட்டு - அதில்
போராடி மோராடி நீராடி வீதியெல்லாம்
மோரோடிக் கிடந்து மணத்ததுவும் அக்காலம்
எங்கள் உணவுகளில் ஏற்றம் இறக்கமென்று
சொல்லுதற்கு ஒரு குறையுமில்லை - ஆனால்
எங்கள் உணவிதென்று மார்தட்ட எம்மிடத்தில்
இன்றோ பல வகைகள் இல்லை

எடுக்கும் அளவறிந்து உட்கொண்டால் எப்போதும்
தடுக்கும் பல நோயை உணவு - அதை
விடுத்து விதவிதமாய் வீணாகச் சாப்பிடா விட்டால்.



Dr. கதிரேசம்பிள்ளை தர்ஸனன்.

உணவுச் சட்டமும் உணவுப் பாதுகாப்பும்

இலங்கையில் உற்பத்தி செய்யப்படும், இறக்குமதி செய்யப்படும் உணவின் பாதுகாப்பில் பலருக்கும் ஐயப்பாடுகள் உள்ளன ஏனெனில் உலகப் பொருளாதார கட்டமைப்பில் இலாப நோக்கில் சுரண்டல், அதிக இலாபம், கலப்படம் என உணவின் பாதுகாப்பில் அச்சுறுத்தல் உள்ளமை யாவரும் அறிந்த விடயம் எனினும் இலங்கையில் உணவுச்சட்டம் உணவில் ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒவ்வொரு வகையிலான பொருட்கள் மீதும் அதன் கண்காணிப்பும் கட்டுப்பாடும் அமைந்துள்ளது. இச்சட்டத்தின் உணவு பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் பற்றி சில விடயங்களை அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

இலங்கையில் 1980 ஆம் ஆண்டு 26 ஆம் இலக்க உணவுச்சட்டம், உணவு உற்பத்தி, இறக்குமதி, விற்பனை, விநியோகம் என்பவற்றை ஒழுங்குபடுத்தவும், கட்டுப்படுத்தவும் இச் சட்டம் உருவாக்கப்பட்டது. இச் சட்டம் இயற்றப்பட்ட பின்னரான காலப்பகுதிகளில் ஒழுங்கு விதிகளும் கட்டளைச் சட்டங்களும் வெளி வந்துள்ளது. இச் சட்டம் பலப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதன்படி இச்சட்டத்தில் முக்கிய வகை விடயமாக கீழ்க்குறிப்பிட்டவற்றை வகைப்படுத்தி விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

1. தர மேலாண்மை நடைமுறை ஒழுங்குவிதிகள்
2. உணவு நியமங்கள் ஒழுங்கு விதிகள்
3. கட்டளை ஒழுங்கு விதிகள்

இதில் தரமேலாண்மை நடைமுறை ஒழுங்கு விதிகள் எனும்போது உணவு தயாரிக்கும், களஞ்சியப்படுத்தும் விற்பனை செய்யும் இடம் எவ்வாறு சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் அமைதல் வேண்டும் என்பதையும் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களினது சுத்தத்தையும் உணவுகையாள்பவரின் சார்ந்த துப்பரவையும் எடுத்துரைத்து அதற்கு மேலதிகமாக 2011 ஆம் ஆண்டில் உணவு (சுகாதார) ஒழுங்கு விதிகள் உணவு பதனிடும், ஏற்றிச் செல்லும், விநியோகிக்கும், கையாளும், களஞ்சியப் படுத்தப்படும், விற்பனைக்காக கையாளும் எல்லா தாபனங்களின் அமைவிடத்தின் நிலைமைகளை மிக தெளிவாக எடுத்தரைக்கின்றது. மேலும் இடப்பரப்பின்

நீர்வழங்கல், சேமித்தல் உபகரணங்களின் சுத்தம், திண்மக் கழிவுகற்றல், குளிர்நீர்நீர் போன்ற செயற்பாடுகளும், தொற்று நீக்கும் செயற்பாடு தொடர்பாகவும் மேலும் கொண்டு செல்ல பயன்படுத்தும் வாகனத்தின் தன்மையையும், உணவை கையாளுதலில் ஈடுபடும் ஒவ்வொருதும் அவர்களது சுகாதாரமான செயற்பாடுகள் மிகவும் தெளிவாக விளங்கப்பட்டுள்ளது. சிறு உதாரணமாக உணவு கையாள்பவரின் தனிநபர் சுகாதாரமும் அவரது உடையும் அவரின் மருத்துவ பரிசோதனையும் மருத்துவ சான்றிதழ் பெற்றுக்கொள்ளுதலும் அவசியமாகும். என்பதுடன் உணவு கையாளும் நிலையங்களின் தரக்கணிப்பீடு தரக்கணிப்பீட்டு படிவம் (H-800) மூலம் செய்யப்படுகின்றன. உணவு ஒழுங்கு விதியில் உணவு பொருட்களுக்கான உணவு நியமங்கள் வகைப்படுத்தப்பட்டு வழங்கப்பட்டுள்ளன. இதில் பாணின் (உணவு) தரநிலை தொடர்பான 1994 ஒழுங்குவிதியின் படி ஓர் பாண் உற்பத்தியில் அதன் சேர்மானங்கள், உபகரணங்கள், தயாரிக்கும் வெப்பநிலை, ஈரலிப்பு என்பவற்றின் அளவீடுகள் என்பன விளக்கப்பட்டுள்ளது பால் சம்பந்தமான ஒழுங்குவிதிகள் (நிர்ணயம் தரம்) இல் தரப்படுத்தப்பட்ட பால், தனித்த பால், ஆடை நீக்கிய பால், பாலின் அடையாள குறியீடுகள் என்பதான விடயங்களும் பால் உற்பத்திப் பொருள் தொடர்பாகவும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளது. 1989 ஆம் ஆண்டின் உணவு (நியமங்களின்) படி, பேக்கிங் தூள் அதன் தரம், சீனிப் பலகாரம், கொழுப்புக்கள், எண்ணெய்களும் அவற்றின் வகைகள், தரம், நியமங்கள் என்பன விளக்கப்படுவதுடன் தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், மா வகைகள், தானிய உணவுகள் இவற்றின் வெற்றுப் பொருள், ஈரலிப்பு, உடைவு அல்லது சேதம் என்பனவும் எவ்வளவாக இத்தகைய நிலைமைகள், காணப்பட வேண்டும் என நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் வாசனைத் திரவியங்கள் சரக்குகள், தானியங்கள் அவற்றின் ஈரலிப்பு, பிறபொருள் அசேதனப் பொருட்கள் போன்றவற்றின் நிலைமைகளை எவ்வாறு பரிசோதிக்கும் போது இருக்க வேண்டிய தர விகிதங்கள் சொல்லப்படுகின்றது. அத்துடன் 1989 ஆம் ஆண்டில் ஒழுங்குவிதியில் வெண்ணெய், வெண்ணெய்க்கட்டி இவற்றின் இருக்க வேண்டிய கொழுப்பின் அளவு நீர் அளவு, தயிர், உப்பு, பிற பதார்த்தங்கள் என்பவற்றிலும் அளவும் பிரமாணங்கள் நியமங்கள் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

உணவுச் சட்டத்தின் கட்டாய ஒழுங்குவிதிகளில் 2016 ஆம் ஆண்டின் உணவு(சீனி பண்டங்களுக்கான நிறக்குறியீடு ஒழுங்கு விதிகள் வெளிவந்தது. இதில் பாலை அடிப்படையாகக் கொண்ட குடிபானங்கள் தவிர்ந்த ஏனைய குடிபானங்களின் சீனியில் அளவு குறிப்பிடப்படல் வேண்டும் என இவ் ஒழுங்கு விதி குறிப்பிடுகின்றது. அத்துடன் 2013 ஆம் ஆண்டின் சேர்பொருட்கள் ஒழுங்கு விதியில் உணவிற்கு பயன்படுத்துவதற்கு தடைசெய்யப்பட்ட பதார்த்தங்களில் பட்டியலும் அட்டவணை I இலும் 20 பதார்த்தங்களின் பட்டியலும் அட்டவணை II இலும் அனுமதிக்கப்பட்ட கரைசல்கள் 9 பதார்த்தங்களில் பட்டியலும் அட்டவணை II இல் உள்ள 20 உணவுகளின்

பட்டியலில் சுவையை அதிகரிக்கும் பொருட்களை சேர்த்தல் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. இவ்விடயங்கள் கூட்டு பதிவேட்டு கோவையில் நிரல்படுத்தப்பட்டு ஐக்கிய அமெரிக்க உணவு மற்றும் ஓடைதங்கள் பிரிவில் சுவையூட்டும் பதார்த்தம் ஒன்றாக அனுமதிக்கப்பட்டது. அத்துடன் சுவை மற்றும் பிரித்தெடுப்பு உற்பத்தியாளர்கள் சங்கத்தின் சுயேற்கை நிபுணர்களினால் தீர்மானிக்கப்பட்டவாறு பாதுகாப்பானது என பொதுவாக அங்கிகரிக்கப்பட்டது. உணவில் சுவையூட்டும் பதார்த்தம் ஒன்றாக பயன்படுத்தப்படும் போது பாதுகாப்பு பிரச்சனை எதும் இல்லை என இணைப் இணைந்த உணவு சேர்வைகள் மீதான நிபுணர்குழு மதிப்பீட்டு இனால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சுவையூட்டிகளாக இப்பட்டியல் உள்ளது அத்துடன் குறியீட்டு இலக்கங்களும் இச்சுவையூட்டிகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளது காண முடிகின்றது.

2011 ஆம் ஆண்டின் ஒழுங்கு விதியில் இறக்குமதி செய்யப்படும் உணவுப் பொருட்களின் பயன்தரு காலம் பற்றியும் 2011 ஆம் ஆண்டின் உணவு (பொதியாக்கும் பொருட்கூறுகள் மற்றும் பொருட்கள் பற்றிய ஒழுங்கு விதிகள் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இது உணவை பொதி செய்வதற்கு பயன்படுத்த தடைசெய்யப்பட்ட பொருட்கள் பற்றி விளக்கப்படுகின்றது. உதாரணமாக நாம் பொதுவாக முன்னர் பயன்படுத்திய சணல் சாக்கு - சீனி, மா, அரைத்த தானியங்கள், அரிசி என்பவற்றை பொதியாக்க பயன்படுத்த முடியாது உணவு பொதியாக்க பயன்படுத்தப்படும் கொல்கலனில் உணவுக்குறியீடு பயன்படுத்துவது தொடர்பாகவும் அறிவுறுத்தப்படுகின்றது.

மேலும் கட்டாய ஒழுங்கு விதியில் 2007 ஆம் ஆண்டின் உறைதல் தடுப்பு ஒழுங்கு விதிகள் பயன்படுத்த கூடிய உறைதல் தடுப்பு இல் உள்ளடக்கப்படக் கூடிய உணவுப் பொருட்களும் அதிகபட்ச விகிதாசாரம் என வரையறுக்கப்பட்ட பட்டியல் காட்டப்பட்டுள்ளது.

மேலும் 2006 ஆம் ஆண்டின் உணவு நிறச் சேர்க்கை ஒழுங்கு விதியில் 16 உணவுகளின் அடங்கிய பட்டியல் காட்டப்பட்டுள்ளன அத்துடன் அனுமதிக்கப்பட நிறச்சாயங்களும் வர்ணமூட்டும் பதார்த்தங்களின் குறைந்த பட்சமும் உயர்த்தப்பட்ட நிர்ணயிக்கப்பட்ட அளவுகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலும் அனுமதிக்கப்பட ஐதாக்கிகள் பயன்படுத்தக்கூடிய உணவுகள் என்பனவும் நிரல்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

கட்டாய ஒழுங்கு விதியில் மிகவும் முக்கிய விதிகளில் ஒன்றாக சுட்டுத்துண்டிடுதல் ஒழுங்கு விதி அமைந்துள்ளது. சுட்டுத்துண்டிடுதல் ஓர் உணவு பொதியிடல் விற்பனையில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. அதாவது பாவனையாளர்கள், விற்பனையாளர்கள் இருவருக்கும் ஓர் உணவின் விறங்கன் பார்த்தவுடன் அடையாளங்காணும் தேவைக்கு மிக அத்தியவசிய விடயமாக கருதப்படுகின்றது. பாதுகாப்பானதொரு உணவைத் தெரிவு செய்வதற்கு அவ்வுணவின் பொதிசெய்யப்பட்ட வெளியுறையில் குறிப்பிட்டுள்ள அவ்வுணவு பற்றி தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்வது மிக முக்கியமான விடயமாகும் இவ் ஒழுங்கு விதிகளின் படி கீழ் வரும் விடயங்கள் ஒரு சுட்டுத்துண்டில் வெளியிடப்படல் வேண்டும்.

1. உணவின் பொதுப் பெயர் ஏதாவது இரு மொழியில் இருத்தல் வேண்டும்.
2. வியாபாரப் பெயர்
3. உற்பத்தியாளர், பொதிசெய்ப்பவர், அல்லது விநியோகிப்பவரின் பெயரும் முகவரியும்.
4. உணவின் சேர்மானங்களின் பட்டியல்
5. தேறிய நிறைவு / அளவு
6. காலாவதியாகும் திகதி ஏதாவது இரு மொழிகளில்
7. உற்பத்தி செய்த திகதி
8. தொகுதி எண், அல்லது அடையாள குறியீட்டு இலக்கம்
9. உற்பத்தி செய்யப்பட்ட நாடு
10. களஞ்சியப்படுத்துவதற்கான விசேட அறிவுத்தல்கள் இருப்பின் அத்துடன் ஓர் சுட்டுத்துண்டானது உணவின் தரம், சேர்மானங்கள் பெறுமதி, தயாரிப்பு போன்ற மற்றும் சுபநலம் தொடர்பில் நுகர்வோர்களை தவறான வழியில் இட்டுச் செல்லக் கூடிய வகையில் இருத்தல் கூடாது.

கட்டாய ஒழுங்கு விதிகளின் உணவு இனிப்பூட்டிகள் ஒழுங்கு விதி 2003, 1989 ஆம் ஆண்டு காப்பு முறை பொருட்கள் ஒழுங்கு விதியும் கோதுமைமாவில் பொட்டாசியம் சேர்மத்தைத் தயாரித்தல் விடயத்தில் கட்டுப்படுத்துகின்றது. இதன்படி உணவுச் சட்டத்தின் நோக்கமாக தரமானதாகவும் சுத்தமானதாகவும் உற்பத்தி செய்யப்படும் உணவு பாதுகாப்பான கையால்தலின் மூலம் சுகாதாரத்திற்கு உறுவிளைவிக்காது நோய்களை ஏற்படுத்தாத வகையில் நுகர்வோருக்கு சென்றடைவதுடன் அவர்களுக்கு போசாக்கை பெற்றுத்தர கூடியதாக அமைதல் வேண்டும். எவ்விடத்திலும் மனித நுகர்வுக்கு உறுவிளைவிற்கும் நிலைமைகள் ஏற்பட்டு விட கூடாது என மிகவும் நேர்த்தியாக காலம் மேம்படுத்தப்பட்டு உபவிதிகளாக ஒழுங்கு விதிகளை வெளியிடுவதற்குரிய ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளது.

உணவு கையாளும் ஒவ்வொரு தனிநபரும் மனித நேயத்தின் அடிப்படையில் தமது கடமைகளை மேற்கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். இலவசமாக உணவு வழங்குவதாக இருப்பினும் சேவை நோக்கியோ கையாள்பவர் உணவின் பாதுகாப்பினை உறுதி செய்வது அவரது கடமையாகும்.

உணவுச்சட்டத்தினை மீறி குற்றமினைப்பவர் எவராயினும் குற்றவியல் நடைமுறை கோவை136 (1) ஆ பரிவின படி தண்டிக்கப்படுவர். இத்தண்டனை சிறைத்தண்டனையாக கூட அமையலாம். உணவுச்சட்டத்தின் அதிகாரமளிக்கப்பட்ட உத்தியோகத்தர்களான சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, உணவு மற்றும் மருந்து பரிசோதகர் பொது சுகாதார பரிசோதகர், உணவு பரிசோதகர் தமது கடமைகளை மேற்கொண்டு உணவுப் பாதுகாப்பை நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றனர். இவர்களுக்கு1979 ஆம் ஆண்டின் 15 ஆம் இலக்க குற்றவியல் நடைமுறை கோவை சட்டத்தின் நியதிகளின் படி பொலிஸ் அலுவலருக்குரிய தத்துவங்களை பிரயோகிக்க சட்ட ஏற்பாடு அமைந்துள்ளது. அத்துடன் உணவுச் சட்டத்தை நேரடியாக உணவு கையாள்வர்களுடன் ஒன்றினைந்து செயற்படுபவர்களாக பொது சுகாதார பரிசோதகர்கள் அதிக பங்கு வகிக்கின்றனர்.

எமது நாட்டின் உணவுச்சட்டம் உணவின் பாதுகாப்பின் தொழில்நுட்ப ரீதியாக ஒருங்கிணைப்பு செய்யப்பட்டுள்ளது. இதனை பொதுமக்கள் இதனுடன் இணைந்து செயற்படும் அனைவரும் அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும். உணவு பாதுகாப்பிற்கு ஊறு விளைவிக்கப்படின் சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய அலுவலகங்களான சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, பிராந்திய சுகாதார சேவை பணிப்பாளர் பணிமனை பிரதேச சபை அல்லது நேரடியாக பொது சுகாதார பரிசோதகருக்கோ முறைப்பாடு செய்வது எமது கடமையாகும். எனவே உணவு சட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தி உணவின் பாதுகாப்பை, தரத்தை, மேம்படுத்துவோம்.

தரு. வ. ராஜேந்திரன்

உணவு மருந்து பரிசோதகர்

கிளிநொச்சி.



பாடசாலை செல்லாமல்... (சிறுகதை)



இன்று அவளது பிறந்தநாள்... எத்தனை வருடங்களின் பின் ஞாபகம் வருகின்றது..... ஒ.... 05 வருடங்கள்; ஆனால் பல வருடங்கள் சென்றது போல்... நினைம் தினம் எவ்வளவு விடயங்கள் நடந்து முடிந்தது விட்டது அவளாள் நினைத்துப்பார்க்கவே முடியவில்லை. வைத்தியசாலையிலிருந்து நேற்றுத்தான் விட்டுக்குத் திரும்பினாள். அதனால்தான் இன்று படுத்திருந்து இவற்றையெல்லாம் அவளால் நினைத்துப்பார்க்க முடிகிறது. ஆயாசத்துடன் கண்களை மூடுகிறாள்.

அன்று நடந்தது அவள் மனக்கண்முன் விரிகின்றது. க.பொ.த சாதாரணப் பரீட்சைக்கு படித்துக்கொண்டிருந்தாள். ஒருநாள் பாடசாலைக்குப் போய்க்கொண்டிருந்தபோது பின்னால் மணிச்சத்தம் கேட்டது. திரும்பிப்பார்த்தவள் அக்கறைப்படாமல் தன் நடையை தொடர்ந்தாள். மீண்டும் மீண்டும் மணிச்சத்தம் இடைவிடாது மிகவும் அருகே கேட்டபோது திரும்பியவள் திகைத்து நின்று விட்டாள். இவனா... அவளால் நம்பவே முடியவில்லை. நெற்றியில் திருநீறு, மத்தியில் சந்தனப்பொட்டு... அமைதியான புன்னகை அவளால் நம்பவே முடியவில்லை. நான் கனவு காண்கிறேனா. என எண்ணியவள் காலில் ஏதோ தட்டுப்படவே நிஜம் தான் என புரிந்து கொண்டாள். எவ்வளவு அட்டகாசம் செய்துகொண்டு... பெண்களில் குறிப்பாக பாடசாலை மாணவிகளின் பின்னால் கலாட்டா செய்து கொண்டு திரியும் இவனா... இப்படி ஒரு தோற்றத்தில் அவள் திரும்பியதைக் கண்டவன்.



“மன்னிக்க வேணும் அபி; நான் உம்முடன் சிறிது கதைக்கவேணும்” அவனின் கதை ஒன்றும் விளங்காதது போல் ஓட்டமும் நடையுமாக பாடசாலைக்குள் புகுந்து விட்டான் அன்று அப்படித் தொடங்கியது. இன்று இவ்வளவு நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விட்டிருந்தது.

நீண்ட பெருமூச்சொன்று அவளிடமிருந்து வெளிவந்தது. ஏதோ சத்தம் கேட்க கண்களைத் திறந்து பார்த்தவள் அவனின் கணவன் நிற்பதைப் பார்த்து மீண்டும் கண்களை மூடினாள்.

அபி சாப்பிடுகிறீரா எனக் கேட்டான். வேண்டாம் என்று தலையை ஆட்டினாள் அபி இன்று அவனின் முகத்தில் காணப்பட்ட அமைதி இந்த 5 வருடகாலத்தில் என்றுமே கண்டதில்லை. வைத்தியரும், மிஸ்கம் கொடுத்த ஆலோசனைகள் அவனை மாற்றிவிட்டதா? அல்லது நடிப்பா? அவளால் முடிவு எடுக்க முடியவில்லை. அவளில் உடல்நிலை சரியானவுடன் வேதாளம் முருங்கை மரத்தில் மீண்டும் ஏறிவிடுமா...

அவனின் தலையை யாரோ தடவுவதை உணர்ந்து மீண்டும் கண்களைத் திறந்தாள். கணவன் சாப்பாட்டுத் தட்டுடன் நின்றிருந்தான். இனியும் மறுப்பது சரியில்லை என எண்ணியவள் எழுந்து தட்டை வாங்கினாள் முதல் தடவை உணவை வாயினுள் வைத்தவள் தொண்டைக்குள் உணவு புரைக்கேறிவிட மூச்சடைத்து கண்களால் கண்ணீர் பெருகியது. தலையில் லேசாகத் தட்டிய அவளது கணவன் கரன் தண்ணீர் போத்தலை நீட்டினான். பேசாது வாங்கிக் குடித்து விட்டு மீண்டும் சாப்பிடத் தொடங்கினாள்.

இன்று அவளை அம்மா நினைக்கிறார் போலுள்ளது என எண்ணினாள். ஒவ்வொரு முறையும் அவளது பிறந்தநாள் கொண்டாடுவது வழக்கம் அவனின் அண்ணாவும் சரியான பாசம் அவன்மேல் வைத்திருந்தான் அவர்களில் அண்ணா, தம்பி, தங்கை என அபியுடன் சேர்த்து நான்குபேர் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக வாழ்க்கை உருண்டோடியது அவளுக்கு தன் குடும்பத்தினர் ஒவ்வொருவரிடமும் நல்ல விருப்பம் எல்லோருடைய பிறந்த நாளும் பெரிதாக இல்லாவிட்டாலும் சிறிதாக வேணும் கொண்டாடுவார்கள் கடைசியாக அம்மாவின் 40 ஆவது பிறந்தநாள் கொண்டாடியது ரூபகமாக உள்ளது. இந்த 05 வருடங்களும் எவ்வளவோ நடந்து விட்டது. காலம் நீண்டது போல் தோன்றியது இன்று அவளுக்கு அம்மாவின் ரூபகம் பெரிதும் வாட்டியது கடைசித் தங்கை பிறந்தபோது அம்மா மிகவும் துன்பப்பட்டது, நீண்ட நாட்கள் வைத்தியசாலையில் நின்றது. பிறகும் வீட்டுக்கு வந்து சரியாக கஷ்டப்பட்டது... எல்லாம் அவளுக்கு மீண்டும் கண்ணீர் பெருகியது.

கண்களைத் துடைத்துவிட்டுக் கைகளைக் கழுவி பக்கத்திலிருந்த மேசையில் தட்டை வைத்தாள். கரன் சிறிது நேரம் நின்றுவிட்டுச் சென்று விட்டான். நீண்ட பெருமூச்சை வெளிப்படுத்தியவள் தலையை ஒன்றை எடுத்து கட்டில் சட்டத்தில் போட்டுவிட்டு வசதியாக சாய்ந்து கொண்டு கண்களை மூடினாள்.

அவளின் 21 ஆவது பிறந்தநாள் மிகவும் ஆடம்பரமாகக் கொண்டாடுவதாக அண்ணா கூறியிருந்தான். அதற்குத்தான் அவள் இடங்கொடுக்கவில்லையே... 16 வயது முடிந்தவுடன் வீட்டைவிட்டு கரனுடன் வந்து விட்டாள். ஒருவருமே அவளை திரும்பியும் பார்ப்பது இல்லை. எங்கேயும் கண்டாலும் மறுபக்கம் பார்த்துக் கொண்டு போய்விடுவார்கள். முதல் தடவை கருச்சிதைவு ஏற்பட்டபோது கரனின் தாய் கொஞ்சம் கவனமாக இருந்தார். 2ஆம் 3ஆம் கருச்சிதைவுகளின் போது அவரும் கவனிக்கவில்லை. கணவன்கூட கவனிக்கவில்லை நிலாதான் அவளுக்கு முழுமையான ஆறுதல்; அடிக்கடி வந்து அவளுடன் கதைத்துவிட்டுச் சென்றார். மூன்று கருச்சிதைவு ஏற்பட்டதால் என்னகாரணம் என்று அறியவேண்டும் என்று தற்போது வைத்தியசாலையில் அனுமதித்து விட்டிருந்தார்கள்.

மூன்று கருச்சிதைவுக்கும் ஒரு காரணமும் இல்லை. முதல் கருச்சிதைவு நடைபெற்றவுடன் 6 மாதம் செல்வதற்குள் அடுத்த கரு தங்கியமையால் மறுபடியும் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டது. அவளுக்கு 18 வயது முடிவடையாத படியாலும் இரண்டு முறை கருச்சிதைவு ஏற்பட்ட படியாலும் கையில் ஊசி இரண்டு குச்சி வைத்துவிட்டார்கள். பின்னர் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும்படி கணவனும் தாயும் கூறியமையால் அதனை எடுத்து விட்டாள். ஆனால் அவளின் கஷ்டங்கள் தெரிந்தபடியாலோ என்னவோ இரண்டு வருடமாக குழந்தை ஏதும் தரிக்கவில்லை. ஆனால் அவள் போலிக்கமில்லம் மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொண்டுதானிருந்தாள். மீண்டும் ஒரு கருச்சிதைவு அவளை மிகவும் பாதித்துவிட்டது. பெற்றோரின் விருப்பத்துடன் திருமணம் செய்திருந்தால் இப்படி தனியே அவள் துன்பப்பட்டிருக்கத் தேவையில்லை. எல்லோரும் மிகவும் ஆதரவாக இருந்திருப்பார்கள்.

கரன் தன்னை விரும்புவதாகக் கூறியபோது முதலில் அவள் மறுத்துவிட்டாள் ஆனால் அவளின் தொடர்ச்சியான தொல்லை.. நண்பிகளின் தூண்டுதல்... அவளின் வயது எல்லாம் கரனுக்கு ஆதரவான முடிவை எடுக்கத் தூண்டியது. கரன் பக்கத்து ஊரில் உள்ளவன். சொந்தம் இல்லாவிட்டாலும் ஒரே இனம்தான். ஆனால் கரனின் அப்பா குடிகாரன். இதனால் அவர்கள் மிகவும் கஷ்டமான சீவியம் நடத்திக்கொண்டிருந்தார்கள். அவளின் அம்மா அடிவாங்கியே நோயாளியாகிப்போனாள். தகப்பனைப்பார்த்த கரனும் குடிக்கவும் அடிக்கவும் பழகியிருந்தான். பெண்கள் எதுவும் கதைக்கக் கூடாது. ஆண்கள் சொல்வதைக் கேட்டு அவர்களுக்கு அடிமைவேலை செய்துகொண்டு அவர்கள் தரும் காசுக்கு மேலாக சமைத்துப் போட்டு படுக்க வேண்டியதுதான். அபி ஏதும் கூறினால் அடிதான். இந்த 5 வருடகால வாழ்க்கையில் வசந்தம் வீசவில்லை... வெறுப்புத்தான் மிஞ்சியிருந்தது.

சுவரில் தொங்கிய மணிக்கூட்டில் அலாரம் டிங் டிங் என்று ஒலித்த சத்தம் கேட்டு நிமிர்ந்து பார்த்தாள். மணி 12. 00 ஆகியிருந்தது. அதனைத் தொடர்ந்து இன்னுமொரு மணிச்சத்தம் கேட்டது. சிறிது தலையை உயர்த்தி யன்னலூடாக வெளியே பார்த்தாள். மிஸ் சைக்கிளை உருட்டிக்கொண்டு கேற்றைத் திறந்து வந்து கொண்டிருந்தார்.

“அபிராமி... அபிராமி” என்று கூப்பிட்டபடி வந்துகொண்டிருந்தார்.

“மிஸ், நான் இங்கே பக்கத்து அறைக்குள்ளே படுத்து இருக்கிறன் வாங்கோ உள்ளுக்குள்ளே... என்று படுத்திருந்த படியே குரல் கொடுத்தாள். எழுப்பிக்கொள்ள முடியாது இருந்தது.

“என்ன, நல்ல நித்திரைபோல” என்றபடி உள்ளே வந்தார்.

“இல்லை மிஸ் சம்மாதான் படுத்து இருக்கிறன்” என்றவள் கண்களைத் துடைத்தபடி சிரித்தாள்.

“ஏன் அழுத நீர்” ... கண்ணாலை கண்ணீர் ஒது “இல்லை.. இல்லை...” என்று அவசரமாக மறுத்தபடி சிரிக்க முயன்று தோல்வியுற்றாள். அருகே வந்த சிவா அவளின் கைகளைப்பிடித்து முதுகில் தட்டி ஆறுதல் கூறினார்.

“எங்கே கரனைக் காணேல்லை” என்று வெளியே எட்டிப்பார்த்தாள்

“இங்கே தான் சமைக்கிறன்மிஸ்” என்றபடி கைகளைத் துடைத்துக் கொண்டு கரன் வந்தான்.

“அப்ப பரவாயில்லை இன்றும் கொஞ்ச நாளிலை கரன் சமையல் பழகிவிடுவார் நீர் நல்லா ஓய்வெடுக்கலாம்” என்றபடி அபியைப் பார்த்தாள் சிவாமிஸ்.

இல்லை மிஸ் அபிக்கு ஏலாது தானே. அம்மாவும் கிளிநிக் போகவேணும் என்று அக்காட்டை போனவா... ஒரு கிழமையாச்சு இன்னும் திரும்பி வரேல்லை இரண்டு பேருக்கும் சாப்பாடு தேவைதானே அதுதான் தெரிஞ்சதை சமைப்போம். என்று அமைதியாக கூறிய கரன் அவளைப் பார்த்து சிரித்தான். இன்று இப்படி கதைக்கும் கரன் புதியவனாகத் தெரிந்தான். ஏதோ மாற்றம் கரனில் தெரியுது. அப்படியென்றால் அவனோட கொஞ்சம் கதைப்போம் என்று சிவா எண்ணினான்.

“அது சரி சமையல் முடிஞ்சதோ... கரன் கொஞ்சநேரம் இரும் உம்மோடை கொஞ்சம் கதைப்பம்

ஓம் மிஸ் அதுக்கென்ன வாறன் என்றபடி சமையலறைக்குள் சென்றவன் திரும்பி வந்து அமர்ந்தான்.

என்ன மிஸ் வைத்தியர் சொன்னவரே

இல்லை கரன் ஆனால் அபிபற்றியும் அவளின் உடல்நிலைபற்றியும் உமக்குத் தெரியும்தானே. அவளுக்கு 3 கருச்சிதைவு நடந்து போயிற்று பெரிய காரணங்கள் ஏதும் இல்லை.. அவ சந்தோசமாக இருக்க வேணும் கர்ப்பமாக இருக்கிற பெண்ணின் மனநிலை மிகவும் முக்கியம் அப்படியென்தான் பிறக்கிற பிள்ளையும் நல்ல மகிழ்ச்சியான பிள்ளையாக இருக்கும். புத்திசாலியாகவும் இருக்கும். இதுக்கு நீர்தான் முழுப்பொறுப்பும் எடுக்க வேணும். அபிக்கு அவனின்ரை அம்மாவில் சரியான விருப்பம் என்று உமக்கு தெரியும்தானே நீர் ஒருமுறை அங்கை போய்வாரும் அபியையும் கூட்டிக் கொண்டு; என்ன... நான் கதைத்துக்கொண்டே போறன் நீர் ஒன்றும் பேசாமல் இருக்கிறீர்.

“நீங்க கதைக்கிறபோது கேட்பம் என்றுதான்.

அதோடை மில் அங்கைபோனால் தெரியும்தானே அபியின்றை அண்ணா அடிக்கிறன் என்று சொன்னவன்.

நீங்கள் செய்தது சரியோ? எந்தப்பெற்றோரும் நீங்கள் செய்தவேலையை ஏற்றுக் கொள்ளுவினயோ?

நிறையத் தரம் அபி வரப்போறன் என்று சொல்லிவிட்டும் வேண்டாம் என்று போட்டினம் பிறகு என்ன செய்கிறது. வைத்தியரும் சொன்னவர் அபி சந்தோசமாக இருந்தால்தான் நல்லது என்று... எனக்கு எந்தவழியும் தெரியவில்லை நீங்கள்தான் சொல்லவேணும்...

வேறு என்ன வைத்தியர் சொன்னவர்

6 மாதம் குடும்பத்திட்ட தடைக்குளிசை பாவிச்சுப்போட்டு பிறகு போலிக்மிலம் பாவிக்கச் சொன்னவர் . திரும்ப 15 நாளில் சிகிச்சா நிலையம் வரச்சொன்னவர் என்று பதிவேடு ஒன்றை எடுத்துக் காட்டினான் கரன்.

அதை வாங்கிப் பார்த்தான் சிவா “இதிலை எல்லாம் விளக்கமா வைத்தியர் எழுதியிருக்கிறார். அவசியம் போகவேணும் என்ன அபி அம்மாட்டை போகவிருப்பமா?

எனக்கு விருப்பம்தான் ஆனால்.. என்று அவளின் கண்கள் கரனை நோக்கியது. கரன் தலையைக் குனிந்து கொண்டிருந்தவன் நிமிர்ந்து சிவாவைப்பார்த்தான்.

“எனக்கும் சரியான பொறுப்பு இருக்கென்று தெரியும்தானே அவளை அந்தவயதிலை காதல்தான் பெரிது என்று எண்ணியிற்றன். இப்பத்தான் வாழ்க்கை என்றால் என்ன என்று விளங்குது. என்ற சம்பளம் போதாது நான் அங்கை போய் இருக்க மாட்டன். அபி விரும்பினால் போய் இருந்திட்டு வரட்டும். அங்கேயே தொடர்ந்து இருக்க விரும்பினாலும் இருக்கட்டும்”

கரனின் கதையைக் கேட்ட அபியின் கண்கள் அகல விரிந்தது. அதிசயமாக அவனைப்பார்த்தான்.

நீர் போகாமல் அபிமட்டும் போறது சரியா இருக்குமோ என்று யோசித்துப்பாரும் கரன்.

இல்லை அபியும் நானும் போய் விட்டுட்டு வாறன், பிறகு போய்ப்போய்வாறன். யாரோ வருகினம் போல் இருக்கு கேற்சத்தம் கேட்குது என்றபடி கரன் எழுந்து கரன் எழுந்து சென்றான். கரனின் அம்மா கனகா வந்து கொண்டிருந்தாள்.

சரி சரி உம்மடை அம்மாவும் வாறா இனி பிரச்சனை இல்லைதானே. நான் உங்களோடை கதைக்க வேணும் என்டதிலை என்ற வேலையையும் மறந்து போனன். கரன் நீர் கொஞ்சம் வெளியே போனால் நான் அபியை சோதிச்சுப் பார்க்கலாம். கரன் வெளியே போனதும் அவளை சோதித்துப்பார்த்துவிட்டு ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை அபி எல்லாம் சரியா இருக்கு இனி நீர் நல்ல சத்துள்ள உணவுகளை நான் சொன்னதுபோல

சாப்பிட்டு தயாராகலாம். போசாக்கு சம்பந்தமான புத்தகம் ஒன்று தந்தனான் படித்து முடிந்தால் தாரும்.

நீங்கள் அடுத்தமுறை வரும்போது தாறன். நன்றி அவளை நான் அம்மாட்ட போனால் உங்களுக்கு நான் அறியத்தாறன் அங்க வருவீங்கதானே

ஓமோம் அதுவும் என்றை பிரிவுக்குள்ளதான் வரும். நான் போயிற்றுவாறன் என்றபடி வெளியே வந்தவள் கனகாவுடன் சிறிது நேரம் கதைத்துவிட்டு சென்றாள்.

அபிக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது கரன் திருந்தி விட்டாள். அம்மாவிடம் கூட்டிச் செல்லப் போகிறாள். தனது 21 ஆவது பிறந்தநாள் இவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் என நினைக்கவே இல்லை அவள் பாடசாலை போக வேண்டிய வயதில் போகாமல் பட்டதுன்பம் அப்பப்பா இனி எவருக்குமே இந்நிலை வரக்கூடாது.. என்றை பெற்றோர் நல்லவர்களாகிய படியால் நான் இப்போ சந்தோசமாக இருக்கப்போறன். ஆனால் இன்னும் என்னைப்போல் பலரின் வாழ்க்கை கேள்விக்குறியாகவே இருக்கு என்று பெருமூச்சு விட்டாள். ...

தீருமத் உமா கணேச நாதன்

மேற்பார்வைக் குடும்பநல உத்தியோகத்தர்

சுகாதார வைத்திய அதிகாரிபணி மனை பளை



மன அழுத்தமும் அதனைக் கையாளும் வழிமுறைகளும்

உடலில் நோய்களை உண்டாக்கக் கூடிய அல்லது உள ரீதியான பதட்டம் படபடப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளால் உண்டாகும் ஒரு உடல் உள வெளிப்பாடு மன அழுத்தம் என்று கூறலாம்.

தற்போதுள்ள டிஜிட்டல் யுகத்தில் மக்களின் வாழ்வியல் முறையில் நாளுக்கு நாள் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டே செல்கின்றது. வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களால் எல்லாத் துறைகளிலும் எல்லாப் பணிநிலைகளிலும் அனைவரும் ஒருவித மன இறுக்கத்துடனேயே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பிள்ளைகளின் சீரான வளர்ச்சி விருத்திக்கு ஓரளவு மன அழுத்தம் தேவைப்படக் கூடும். சிக்கலான சமூகக் கட்டமைப்பில் வளரும் பிள்ளைகள் பிரச்சனைகளையும் சவால்களையும் துணிச்சலுடன் எதிர்கொள்கிறார்கள். குறைந்தளவிலான பிரச்சனைகளுடனும் சவால்களுடனும் வாழ்ந்த வாழும் மக்கள் சிறிய பிரச்சனைகள் ஏற்படுமிடத்து அதிகளவு மனமுடைந்து போவதையும் நாம் காணக்கூடியதாக சிலருக்கு ஒரேயொருமுறை ஏற்படும் பெரிய அதிர்ச்சியாலும் மன தாக்கம் ஏற்படக் ஏற்படக் அழுத்தத்தின் பாதிப்பானது வலிமையைப் பொறுத்து நபருக்கும் மாறுபடுகின்றது. சூழல், வளர்ப்புமுறை, காரணமாக மனவலிமை

அழுத்தம் இல்லாத வாழ்வை கற்பனை செய்தும் பார்க்க முடியாது. பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைகளைக் கேட்டால் கல்வி கற்பது, விளையாடுவது, அன்பு காட்டாத பெற்றோர், குடும்பத்தில் சண்டை சச்சரவுகள் போன்றவை அழுத்தம் தருவதாகக் கூறுகின்றார்கள்.

கட்டிளமைப் பிள்ளைகளோ பருவமடைதலுடன் தொடர்புடைய உடல் உள மாற்றங்கள், முகத்தோற்றம், எதிர்பால் கவர்ச்சி, காதல், புரிந்து கொள்ளாத பெற்றோர் ஆசிரியர், சுதந்திரமாக இயங்க விரும்புவது, நண்பர்கள் பிரச்சினை, பாடத்தேர்வு, எதிர்காலம் போன்ற பல்வேறு விடயங்கள் அழுத்தம் தருவதாகக் கூறுகின்றார்கள்.

கடந்த தலைமுறையை விட தற்போதுள்ள மக்கள் வசதி வாய்ப்புக்களை அனுபவிப்பது, இணையத்தளம், ஸ்மாட் போன்களின் பாவனை போன்ற பல்வேறு சாதனங்களின் வருகை அறிவை விருத்தி செய்வது ஒருபுறம் இருந்தாலும் இதனால் ஏற்படும் ஒழுக்க சீர்கேடுகள், சமூக வலைத் தளங்களின் முறைகேடான பாவனை, வேலையின்மை, போன்ற பல விடயங்கள் இளைஞர் யுவதிகளுக்கு அழுத்தம் தருவதாக உள்ளன.

வேலை செய்பவர்களுக்கு தொலைதூரபிரயாணம், குறைந்த சம்பளம், அதிக வேலைப்பளு, கற்றகல்விக்குப் பொருத்தமான வேலை கிடைக்காமை, திருப்தியற்ற வேலை, இணக்கமற்ற மேலதிகாரிகள், புரிந்துணர்வற்ற சக ஊழியர்கள், சௌகரியமற்ற சூழல் என, பல விடயங்கள் அழுத்தம் தருவதாகக் கூறுகின்றார்கள்.

குடும்பத்தை எடுத்துக் கொண்டால் கணவன் மனைவி சண்டை சச்சரவுகள், குடி கார கணவன், கடன் சுமை, வறுமை, தொந்தரவு கொடுக்கும் பிள்ளைகள், வேலைக்காரி பிரச்சினை போன்ற பல பிரச்சினைகளால் அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது.

முதியவர்களுக்கோ பிறரைச் சார்ந்திருக்கும் நிலமை, உடல் உள ரீதியான பாதிப்பு, பிள்ளைகளைப் பிரிந்து வாழாதல், கணவன் அல்லது மனைவியின் பிரிவு, பணப்பற்றாக்குறை, கடைசிக்காலம் குறித்த பயம் போன்றவை அழுத்தம் தரும் விடயங்களாக உள்ளன.

மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்

அழுத்தமான சூழ்நிலையை எதிர்கொள்ளும் போது எமது மூளையானது அட்ரினல் ஓமோனை சுரக்கச் செய்கிறது இதன் விளைவாகத் தோன்றும் உடல் ரீதியான அறிகுறிகள் எம்முடைய வலிமையையும் சகிப்புத் தன்மையையும் கூட்டி கவனத்தை அதிகரிக்கச் செய்து ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றும். மிருகங்கள், திருடர்கள் தாக்குதல், விபத்துக்கள், இயற்கை அழிவுகள் போன்ற ஆபத்திலிருந்து ஒரு மனிதனைக் காப்பாற்றவே இவ்வகை இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆபத்திலிருந்து தப்பித்தவுடன் மன அழுத்தம் குறைந்து உடல் பழைய நிலைக்கு மீண்டும் வரும்.

உடல் சார்ந்த அறிகுறிகள்

- * வலிகள் (தலைவலி, கழுத்துவலி, மயக்கம்)
- * மயக்கம், தலைசுற்றல்
- * அதிகமான இதயத்துடிப்பு
- * நடுக்கம்
- * மூச்சு வாங்குதல்
- * தசைகள் இறுகுதல்
- * பாலியல் நாட்டமின்மை,
- * வயிற்றுப் போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்

அறிகை சார்ந்த அறிகுறிகள்

- * ஞாபக மறதி
- * கவனம் செலுத்த முடியாத நிலை
- * தீர்மானம் எடுக்க முடியாத நிலை
- * எதிர்மறை விடயத்தை மட்டுமே சிந்திப்பது,
- * மனதை ஒரு முகப்படுத்துவதில் சிரமம்
- * பதற்றமான அல்லது வேகமான எண்ணங்கள்
- * பிரச்சினையை மறக்க முடியாத நிலை

உணர்வு சார்ந்த அறிகுறிகள்

- * அதிக கவலை,
- * எரிச்சல் அல்லது கோவம்
- * ஓய்வெடுக்க இயலாமை
- * அதிக உணர்ச்சிவசப்படல்
- * சோர்வு அல்லது தாழ்வு மனப்பான்மை
- * தனிமையை உணர்தல்

நடத்தை சார்ந்த அறிகுறிகள்

- * அதிகமாக அல்லது குறைவாகச் சாப்பிடுதல்,
- * அதிகமாக அல்லது குறைவாகத் தூங்குதல்
- * தனிமையை நாடுதல் அல்லது உறவுகளோடு தகராறு
- * வேலையை தள்ளிப் போடுதல் அல்லது பொறுப்பைத் தட்டிக்கழித்தல்
- * பற்களைக் கடிக்கும் பழக்கம் அல்லது நகத்தைக் கடிக்கும் பழக்கம் அல்லது முடிகளை இழுத்தல்.
- * அதிகமாக மது அல்லது போதைப் பொருள் பயன்படுத்தல்
- * அதிகமாக புகைப்பிடித்தல்
- * விபத்துக்குள்ளாதல்
- * வன்முறை செயல்களுக்குத் தூண்டப்படுதல்

மன அழுத்தத்தைக் கையாளும் வழிமுறைகள்
மனதை அமைதிப்படுத்தும் நுட்பங்கள்

ஆழ்ந்த சுவாசம் - ஆழ்ந்த சுவாசப்பயிற்சியின் மூலம் உடலில் ஓட்சிசனின் அளவு அதிகரிக்கின்றது இதனால் உடலும் மனமும் ஆறுதல் அடைகின்றது

தளர்வுப் பயிற்சி - தசைகளைத்தளரச் செய்யும் பயிற்சியானது தசைப்பிடிப்புகள் மற்றும் ஏனைய வலிகளில் இருந்து நிவாரணம் தருகின்றது. பாதங்களில் ஆரம்பித்து தலைவரை தசைகளை ஒவ்வொன்றாக தளரச்செய்வதன் மூலம் மன அழுத்தத்தில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

காட்சிப்படுத்தல் - உளவியலாளர்கள் மனதுக்குள் ஒரு காட்சியை வரைந்து பார்க்கச் சொல்கிறார்கள் அது ஒரு கடற்கரையாக அல்லது அருவியாக அல்லது அழகான வனாந்தரமாக இருக்கலாம். அக்காட்சியை துல்லியமாக உணரும் போது மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட்டு மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.

உடல் பயிற்சி - உடல் பயிற்சியானது உடலுக்கு சக்தியையும் புத்துணர்ச்சியையும் தருவதுடன் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

யோகா - மேலை நாடுகள் கீழை நாடுகள் இரண்டுமே ஏற்றுக் கொள்ளுகின்ற உத்தி முறை இதுவாகும். நெகிழ்சித்தன்மை, பலம், சமநிலை, சகிப்புத்தன்மை ஆகியவற்றை அதிகரிப்பதுடன் பதற்றம் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றது.

தியானம் - மனதை ஒருமுகப்படுத்திச் செய்யும் தியானம் மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு மற்றும் எதிர்மறை எண்ணங்களைக் குறைக்கின்றது.

மசாஜ் - புருவங்கள், கழுத்து, தோள்கள் போன்ற பகுதிகளில் வழங்கப்படும் மசாஜ் ஆனது அங்குள்ள நரம்பு மண்டலத்தை செயற்பட வைத்து மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ள உடலுக்கு சக்தியை வழங்குகின்றது.

இதம் தரும் அசைவுகள்

மனதுக்கு ரம்மியமான பயிற்சிகள் திரும்பத் திரும்ப செய்கின்ற பொழுது மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட உதவுகின்றது.

அவற்றுள் சில : ஓடுதல், நடத்தல், நீந்துதல், நடனம் ஆடுதல், மலை ஏறுதல்.

புன்னகை


மகிழ்வாக இருக்கும் போதெல்லாம் சிரிக்கிறோம் என்பது உண்மையானால் நாம் சிரிக்கும் போதெல்லாம் மகிழ்ச்சியடைகிறோம் என்பதும் உண்மை. புன்னகை, மகிழ்ச்சி இரண்டுமே மன அழுத்தத்திலிருந்து எம்மை விடுவிக்கிறது.

மகிழ்ச்சி தரும் இடங்கள்

இறுகிக்கிடக்கும் உணர்ச்சிகளை நெகிழ வைக்க அறைக்குள் முடங்கிக் கிடக்காது வெளி இடங்களுக்குச் சென்று வருவது மனதுக்கு ஓய்வையும் மகிழ்வையும் தருகிறது. அருங்காட்சியகம் சென்று பார்த்தல்
கடற்கரையில் ஒரு நாளை செலவிடுதல்
சினிமாவிற்கு செல்லுதல்
கற்றுலா செல்லுதல்

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்

நல்ல பொழுதுபோக்கு விடயங்களில் ஈடுபாடு கொண்டவர்களுக்கு மன அழுத்தம் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை என்று சொல்லப்படுகிறது.

- 
- * நல்ல புத்தகங்களை வாசித்தல்
 - * இதமான பாடல்களைக் கேட்டல்
 - * நகைச்சுவை நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தல்
 - * செடி ஒன்றை வாங்கி வளர்த்தல்
 - * செல்லப் பிராணிகளுடன் நேரத்தைக் கழித்தல்
 - * இயற்கையோடு சிறிது நேரம் கழித்தல்

தினசரி செயல்கள்

- * உங்களுக்கென இடவசதியை ஒழுங்கு செய்தல்
- * உங்கள் அறையை அழகாக வைத்திருத்தல்
- * நண்பரை சந்தித்துப் பேசுதல்
- * யாரும் ஒருவருக்கு உதவி செய்தல்
- * தினசரி அடைதல்களை சிந்தித்தல்
- * தினக்குறிப்பு எழுதுதல்
- * போதுமான நித்திரை
- * மன்னிக்க கற்றுக்கொள்ளல்
- * காலத்தை சரிவர திட்டமிடுதல்
- * செய்ய இயலாத வேலைகளை இல்லை என்று சொல்லுதல்
- * எதிர்மறை எண்ணங்களை ஆராய்ந்து தடுத்தல்
- * நல்ல சேர்மயமான மக்களின் உதவியை நாடுதல்

இன்றைய காலகட்டத்தில் பல பிரச்சினைகளால் அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட முடியாது மக்கள் தத்தளிக்கின்றார்கள். தொடர்ச்சியான மன அழுத்தங்களுடன்

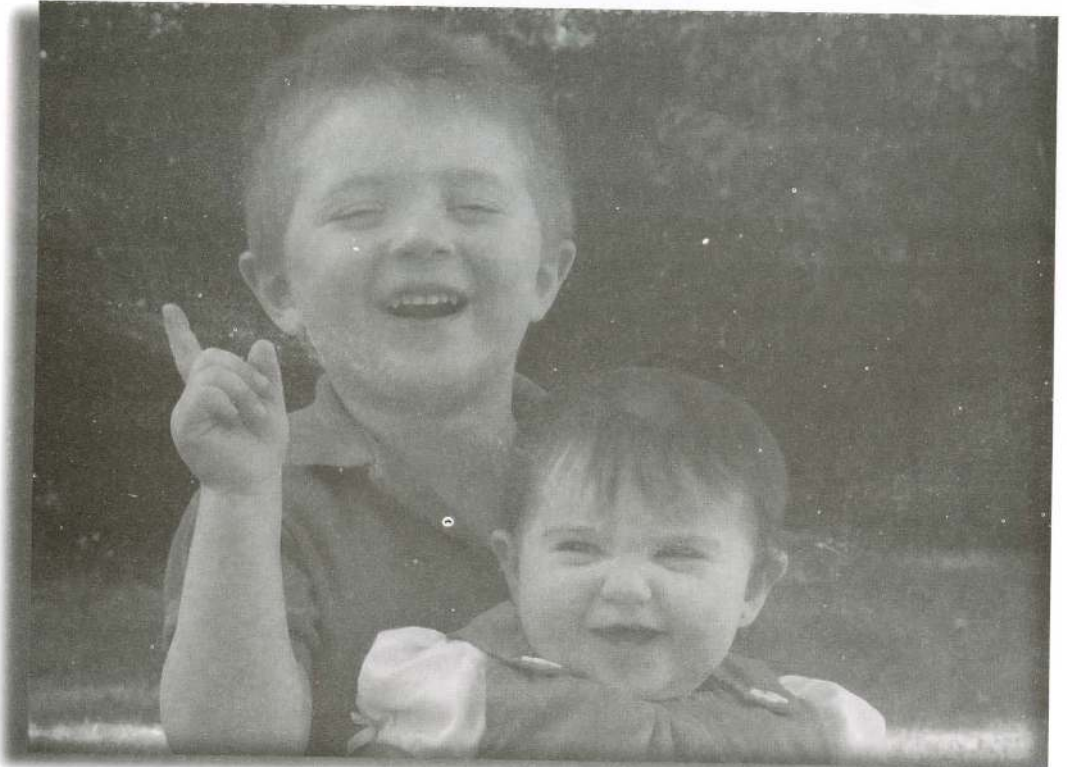
மக்கள் வாழ்கின்ற போது பல மோசமான விளைவுகள் உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஏற்படுவதுடன் உடல் உள நோய்களையும் உண்டாக்குகின்றது. 70-80 விகிதமான நோய்களுக்கு நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ மன அழுத்தமே காரணம் என்று கூறப்படுகின்றது. மன அழுத்தத்தை தாங்களாகவே கையாள முடியாதுள்ள போது உள ஆற்றுப்படுத்தல், உள மருத்துவ சேவையை நாடுவதன் மூலம் பொருத்தமான தீர்வை பெற வேண்டும். நாட்கள், மாதங்கள், வருடங்களாக மன அழுத்தத்திற்குள் வாழுகின்ற மக்கள் ஆரோக்கியத்தை அவர்கள் அறியாமலேயே இழந்து கொண்டு இருக்கின்றார்கள். எனவே மன அழுத்தத்தை சரியாக கையாளுவதற்கு மக்கள் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

எமது வாழ்வில் மன அழுத்தமும் ஒரு பகுதியாக தொடர்வதால் அதை எம்மால் முற்றிலும் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாக உள்ளது. எனினும் அவற்றை நாம் வெற்றிகரமாக கையாளும் பொழுது உடல் உள ரீதியான ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெற முடியும்.

10. சுகர்சன்

உளநல சமூக உத்தியோகத்தர்

பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் பணிமனை
கிளிநொச்சி.





அதீத வயிற்றுப்

பருமனும்

அதன் தீர்வுகளும்

இலங்கையில் ஒவ்வொரு வருடமும் ஆனி மாதம் போசாக்கு மாதமாகப் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. வருடா வருடம் ஒரு தொனிப் பொருளில் செயற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.

அந்த வகையில் இவ்வருடம் “அதீத வயிற்றுப் பருமனைக்குறைப்பதற்கு சரியான வழி” என்னும் தொனிப் பொருள் காணப்படுகிறது. அதனைப் பற்றி நோக்குவோம்.

அதீத வயிற்றுப் பருமனை நமது பேச்சு வழக்கில் தொப்பை, தொந்தி, வண்டி என்று கூறுவோம். இது எப்படி ஏற்படுகின்றது எனில் எமது அன்றாட வாழ்க்கை முறை தான் உடற்பயிற்சி எதுவும் செய்யாமல் நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் இருப்பது, நொறுக்குத் தீனிகளை அதிகம் உண்பது, தேவையானளவு நீர் அருந்தாமல் இருப்பது போன்ற காரணங்கள் ஆகும்.

தொப்பை ஏற்படுவதற்கு மன அழுத்தமும் பிரதான காரணியாகக் காணப்படுகின்றது. மனஅழுத்தம் தூக்கமின்மையை ஏற்படுத்தி கொலஸ்ரோல் அளவை அதிகரிக்கும் இதன் போதும் உயர்குருதியழுக்கம் சலரோகம், போன்ற தொற்றாத நோய்களுக்கு ஆளானவர்களுக்கும் தொப்பை ஏற்படும்.

வாதுவாக மனிதர்களில் இரண்டு வகை உடல் அமைப்புக்கள் காணப்படுகின்றன அவை:-
பியர்ஸ் காய்
அப்பிள்
என்பனவாகும்.

பியர்ஸ் காய் வடிவ உடலமைப்பு உடையவர்களுக்கு உடலின் இடுப்புக்குக் கீழே கொழுப்பு சேர்ந்து இருப்பின் பிட்டப் பகுதி பெரிதாகி அகலமாக செல்லும்.

அப்பிள் வடிவ உடலமைப்பு உடையவர்களுக்கு வயிற்றுப் பகுதியில் கொழுப்புச் சேர்ந்து தொப்பை அதிகரித்துச் செல்லும். உங்கள் வயதுக்கேற்ப உடலின் அனுசேப இயக்கத்தில் மாற்றங்கள் உண்டாகும்.

அவை குறைந்தால் உணவு சரியாக சமிபாடு அடையாமல் தொப்பை ஏற்படும். மரபணு ரீதியாக உங்கள் உடலில் இருக்கக் கூடிய சில செல்களும் பரம்பரை ரீதியான தொப்பையை ஏற்படுத்துகின்றது.

தொப்பையைக் குறைக்க வேண்டுமெனில் உடற்பருமன் திணிவுச் சுட்டியைச் சரியாக பேண வேண்டும். இனிப்பு கொழுப்பு மாப்பொருள் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். புரத உணவுகள், நீர்ச்சத்து நிறைந்த மரக்கறிகள், பழங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும். அத்தோடு உடற்பயிற்சியும் மேற்கொள்ள வேண்டும். நாம் அதிகளவு உடற்பருமன், தொப்பை ஆகிய இரண்டையும் குறைப்பதற்கோ அல்லது இல்லாமல் செய்வதற்கோ உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுகளைப் பார்ப்போம்.

உள்ளி - உணவில் அதிகளவு சேர்த்தல்

இஞ்சி - இஞ்சி கலந்த பானங்கள் பருகுவதல்

எலுமிச்சை - சாறு கலந்த பானங்கள், உணவுகளை உட்கொள்ளல்.

கறுவாப்பட்டை - கலந்த உணவுகள்

தானிய வகைகள் - கடலை, உழுந்து, பயறு, குரக்கன், தினை, கொள்ளு, துவரம் பருப்பு

இராசவள்ளிக் கிழங்கு, பனங்கிழங்கு

பச்சை இலைக்கறிகள், மரக்கறிகள் என்பவற்றை அதிகளவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மரக்கறிகளான கரட், கோவா, தக்காளி, வல்லாரை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் மரக்கறி சலாட் மிகவும் சிறந்தது.

காலையுணவாக ஏதாவது ஒரு தானியவகையை உட்கொள்வதுடன் மதியம் அதிகளவு மரக்கறி சலாட் உம் குறைவான சோறு கறியும் உள்ளெடுத்தால் நன்று. இரவு சாதாரணமான மாப்பொருள் உணவை உட்கொள்ளலாம்.

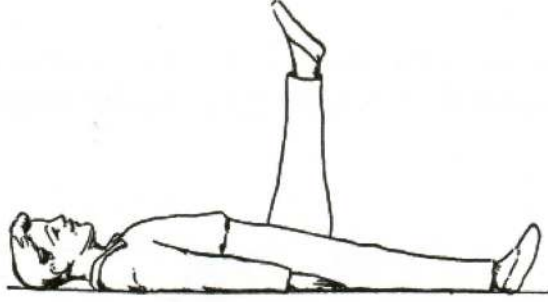
உணவுப் பழக்க வழக்கத்துடன் உடற்பயிற்சியும் இன்றியமையாதது எவ்வகையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம் எனப் பார்ப்போம்.

1. பூனை ஒட்டகப் பயிற்சி



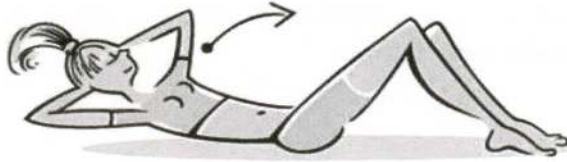
படத்தில் காட்டியவாறான நிலையில் வயிற்றுப் பகுதியைக் கீழ் நோக்கித் தள்ளி தலையை மேல் நோக்கித் தூக்க வேண்டும். இந்நிலையில் 3-5 விநாடிகள் இருக்க வேண்டும். பின் மெதுவாக வயிற்றுப் பகுதியை வெளிநோக்கித் தள்ளி தலையை கீழே குனிய வேண்டும். இப்படி 10 நிமிடங்கள் செய்தால் போதுமானது

2. கால்களைத் தூக்கும் பயிற்சி



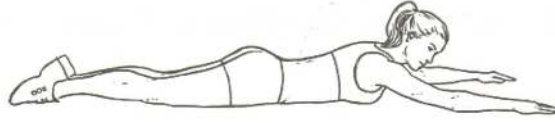
தரையில் படுத்துக் கொண்டு கைகளை பக்கவாட்டில் உடலை ஒட்டியவாறு வைத்துக் கொண்டு முதலில் ஒரு காலை மேலே தூக்க வேண்டும். பின் அந்தக் காலை இறக்கி மற்றக் காலை மேலே தூக்க வேண்டும். இவ்வாறு 10 தடவைகள் செய்யவும். பின் இரண்டு கால்களையும் இணைத்து ஒன்றாகத் தூக்க வேண்டும். இதனையும் 10 முறை செய்ய வேண்டும்.

3. கால்களை மடக்கி கைகளைத் தூக்கும் பயிற்சி



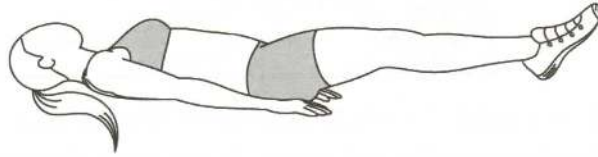
தரையில் படுத்துக் கொண்டு இரண்டு கைகளையும் தலைக்குப் பின் வைத்து வலது காலை மடக்கி மார்புக்குக் கொண்டு வரும் போது இடது முழங்கையை முன்னோக்கி கொண்டு வரவேண்டும். இப்படி இடது காலைத் தூக்கும் போது வலது முழங்கையை முன்னோக்கிக் கொண்டு வர வேண்டும் இப்படி 15 முறை செய்தால் நன்று

4. சமாந்தரப் படுக்கை பயிற்சி



தோள் பட்டைக்கு நேராக கைகளை நீட்டி உடலை சமாந்தரமாக வைத்துப் படுத்து ஆழ்ந்த மூச்சினை இழுத்து விட்டு சமாந்தரமாக தம்பிடித்து படுத்து எழும்ப வேண்டும்.

5.



படுத்திருந்து இரு கைகளையும் உடலுக்கு நெருக்கமாக வைக்கவும். மூச்சை உள் இழுத்து கால்கள் இரண்டையும் தூக்கி 2 நிமிடங்கள் வைத்திருக்கவும். பின் இரண்டு கால்களையும் மேல்நோக்கித் தூக்கி 2 நிமிடங்கள் வைத்திருக்கவும் இப்படி 10 தடவைகள் செய்யவும்.

இங்கு காட்டப்பட்ட உடற்பயிற்சிகளில் சந்தேகம் ஏற்படின் இணையத்தில் A - ரியூப் இல் வீடியோவில் பார்க்கலாம்.

தருமத் மதும்தா கோடஸ்வரன்

குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பணிமனை
கண்டாவளை.

அளவுக்கதிகமான சீனி ஆபத்தானது

இலங்கையர்களின் உணவில் சீனி சேர்க்கும் அளவு அதிகமாகவே உள்ளது. சீனி என்பது ஒரு உணவல்ல சுவையூட்டி மாத்திரமே. சீனி கலோரிகளைத் தவிர எந்தவொரு போசனைகளையும் கொண்டிருப்பதில்லை. சமிபாடடைதலின் போது உணவுக் கான நார்ப் பொருட்களைத் தவிர எல்லா மேலதிக காபோதைரேற்றுக்களும் சிறுகுடலில் சீனிகளாக மாற்றப்படுகின்றன. எனிய சீனிகள் இலகுவாக குளுக்கோசாக மாற்றப்படுகின்றன.

வெல்லம், சர்க்கரை போன்றன கித்துள், பனை, தென்னை மற்றும் கரும்பு போன்றவற்றின் சாறுகளிலிருந்து பெறப்படுபவையாகும். இவை கனியுப்புக்களின் நல்ல ஒரு மூலவளமாக இருப்பதுடன், நம் நாட்டில் பலவகையான தயாரிப்புக்களிற்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மண்ணிறச் சீனியும், வெல்லமும் இரும்பு மற்றும் கல்சியம் உள்ளெடுத்தலில் பங்குபற்றுவதனால் வெள்ளைச் சீனியிலும் பார்க்க மேலதிக நன்மை கொண்டுள்ளன.

சீனி ஏன் அதிகளவில் உள்ளெடுக்கக்கூடாது?

1. தொற்றாநோய்கள் ஏற்படலாம் (சலரோகம், சிலபுற்றுநோய்கள் போன்றன)
2. உடற்பருமன் அதிகரிக்கும்.
3. இதயத்திற்கான வேலை அதிகரிக்கும்.
4. இதயம் செயலிழக்கவும் செய்யலாம்.
5. பற்கூத்தை ஏற்படலாம்.
6. போசாக் கான உணவுகள் உள்ளெடுப்பதில் நாட்டம் குறையும்.

தொற்றாத் தன்மையுள்ள நோய்கள்

1. சலரோகம்
2. இருதயநோய்
3. புற்று நோய்
4. உயர்குருதியழுக்கம்
5. நீண்டகால சுவாசநோய்கள்

சீனியும் சலரோகமும்

சீனியானது விரைவாக குருதியிலுள்ள சீனியினளவைக் கூட்டுகின்றது. இது, இன்சலினை உற்பத்திசெய்கின்ற சதையத்திலுள்ள கலங்களை பாதிப்படையச் செய்யும், சதையத்தினது இவ்வாறான தொடர்ச்சியானதூண்டல்களால் சலரோகநோய் ஏற்படும். குருதியில் குளுக்கோசினளவு வழமையைவிட அதிகரித்தல் நீரிழிவு நோய் நிலைமை ஆகும். சலரோகமானது சரியாகக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால். நீண்டகால சிறுநீரக நோய்கள், கண் பார்வை பாதிப்பு, அவயவங்களை இழத்தல், இதயநோய், உயர்குருதியழுக்கம், பாரிசுவாதம் மற்றும் குறைந்தவயதிலேயே இறப்பு போன்றன சம்பவிக்கலாம் என்பதுடன் நாட்டின் பொருளாதாரத்திற்கும் தடையாக இருக்கும்.

குருதியில் குளுக்கோசினளவு அதிகரிப்பின் அறிகுறிகள்.

1. அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.
2. அதிக தாகம்
3. உலர்ந்த உதடுகள்
4. வாந்தி
5. மயக்கம்

குருதியில் குளுக்கோசினளவுகுறையுமெனின் அறிகுறிகள்.

1. அதிகபசி
2. அதிகவியர்வை
3. மயக்கம் ஏற்படல்
4. தலைவலி
5. நடுக்கம்.
6. பார்வை மங்குதல்
7. உடல் சோர்வடைதல்
8. அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு
9. வலிப்பு

உடலில் சீனியினளவைக் கூட்டும் செயற்பாடுகள்

1. சீனி கூடிய இனிப்பான உணவுகளை உள்ளெடுத்தல்.
2. மதுப் பாவனை
3. போதிய உடற்பயிற்சியின்மை
4. மனவுளைச்சல்.
5. மாப்பொருள் உணவுகளை அதிகம் உள்ளெடுத்தல்.

சீனி கலோரிகளை மாத்திரமே கொண்டுள்ளது.

சாதாரண தேக்கரண்டி ஒன்று 4 கிராம்கள் சீனியைக்கொள்ளும். இந்த அளவில் உள்ளெடுப்பதால் 16 கலோரி சக்தி கிடைக்கும்.

நிரம்பிய தேக்கரண்டி ஒன்றும் 6 கிராம்கள் சீனியைக் கொள்ளும். இந்த அளவில் உள்ளெடுப்பதால் 24 கலோரிசக்தி கிடைக்கும்.

சலரோகமற்ற ஆண் ஒருவர் 9 தேக்கரண்டி அளவுக்கும், சலரோகமற்ற பெண் ஒருவர் 6 தேக்கரண்டி அளவுக்கும் அதிகரிக்காத வகையில் சீனியை ஒருநாளில் உள்ளெடுக்கலாம்.

சீனி மட்டங்களுக்கான நிறக் குறியீடு.

இதற்கான ஒழுங்குவிதிகள் 2016ம் ஆண்டின் உணவு சீனி மட்டங்களுக்கான நிறக்குறியீடு ஒழுங்குவிதிகள் என எடுத்துக்காட்டப்படலாம் என்பதுடன் 2016ஆம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் முதலாம் திகதியிலிருந்து அமுலுக்குவந்துள்ளதாகும். கார்பனூட்டப்பட்ட குடிபானங்கள், பாலை அடிப்படையாக கொண்ட தயாரிப்புக்கள் தவிர்ந்த பரிமாறுவதற்குத் தயாராகவுள்ள குடிபானங்கள், பழத்தேன், பழச்சாறுகள் போன்றவற்றின் கொள்கலன்கள், போத்தல்கள், பைக்கற்றுக்கள் போன்றவற்றில் சீனி மட்டங்களுக்கான நிறக்குறியீடு காணப்படுகின்றது.

நிறக் குறியீட்டிற்கான சீனி உள்ளீடு.

சீனி உள்ளீடு (பானத்தின் ஒவ்வொரு 100 மில் இற்கும்).	ஒப்புநோக்கியசீனிமட்டம்.	நிறக் குறியீடு	
11 கிராமுக்கு அதிகமாக	உயர் நிலைச் சீனி	சிவப்பு	●
2 கிராம் முதல் 11 கிராம் வரை	நடுநிலைச் சீனி	செம்மஞ்சள்	●
2 கிராமுக்குக் குறைவாக	குறைந்தநிலைச் சீனி	பச்சை	●

உயர்நிலைச் சீனியுடைய பானங்கள் அடிக்கடி உள்ளெடுத்தல் ஆபத்தானது. அவை வைபவங்கள் கொண்டாட்டங்களில் மாத்திரம் உள்ளெடுக்கலாம்.

க. தயாளன்

சுகாதாரக்கல்வி உத்தியோகத்தர்
கிளிநொச்சி.

தொந்தரவுக்குத் தொந்தி

வேண்டாத சுமையாக உடலிற்கு
வந்துவிட்ட விருந்தாளியே!
நீ தரும் தொல்லைகள் யார் அறிவார்
பாணை வயிறே உன்னை உருவாக்கவும்
வயிற்றைக் கெடுப்பதிலும் வாய்க்கே பங்கு

நாவை அடக்க முடியவில்லை
ஒட்டும் பசைக்காக இறக்குமதி செய்த
கோதுமை மாவில் சிறிதளவு
தேங்காய் போட்டு ரொட்டி என்றனர்.
தேங்காய் போடாமல் அவித்த மாவில்
சிறிது சுடுநீரை இட்டு சிக்கலான
வலையை இயைப்பம் என்றனர்
கோதுமை மாவிலே உணவின் வகை கூடியது.
நாவின் ஆசை குறையவில்லை
விலையும் ஏறியது தொப்பையும் கூடியது.
பாடசாலை செல்லும் சிறுவர்களின் நாவும்
அப்பம், இட்லி, தோசை வடிவம் கூட மறந்தனர்

நிற்க முடியவில்லை, நடக்க முடியவில்லை
படுக்க முடியவில்லை
சீற்றில்லா பஸ்சில் ஒரே கலாட்டா
இவர் இடிக்கிறார் என்கிறது ஒரு குரல்
நான் இடிக்கவில்லை என் தொப்பை
முட்டிவிட்டது மறுபக்க குரல்

செல்வ். கணேசன் சுகந்தன்
குடும்பநல உத்தியோகத்தர் கரைச்சி.

எத்தனை மாதம் என்றது பக்கத்து குரல்
தொந்திக்கு வந்த தொல்லைகள் எத்தனை.....
அபிவிருத்தி எழுந்தது. சரிந்தது உடற்பயிற்சிகள்
நாகரிகம் பிறந்தது.
உழுதுண்டு வேலை செய்வோரை காணவில்லை.
இயந்திரங்கள் வயல்களை நாடின
வீதிகளில் ஈருருளி உந்துருளி ஆகின
பெற்றோல் விலை ஏறினாலும்
நடப்பவர்கள் எண்ணிக்கை கூடவில்லை
தொழில்நுட்ப சாதனம் கூடியது
உடல் அசைவுகள் குறைந்தன.
தொற்றா நோய்களும் வந்து ஒட்டிக் கொண்டன.
பாட்டி காலத்தில் பக்கத்து ஊர்களில் ஒருவர் பணக்கார நோயாம்
இப்ப வீட்டிற்கு ஒருவர் சலரோகம் பிறசராம்

திரைகடல் ஓடுவதும் திரவியம் தேடுவதும்
உறவினில் கூடுவதும் ஒருசான் உடம்பிற்கே
ஆனால் தெரியவில்லை உணவு தெரிவு
நாகரீக வாழ்வு அடுப்பங்கரையில் இருந்த
அம்மி, உரல், உலக்கை ஆட்டுக்கல் கூட
விட்டு வைக்கவில்லை மாவரைக்க கிறைண்டர்
மிக்சி எல்லாம் அடுப்பங்கரையை நிரப்புகின்றன
இதனால் தான் என்னவோ வயிற்றை தொந்தி நிரப்புகிறது.
தொந்தி பார்வைக்கு பரிதாபம் பருமனோ மிக மோசம்
வளர்க்கிறது வயிறென்றால் தளர்கிறது நம் சுக வாழ்வு.



நோயற்ற வாழ்வுடனே இப்புவியில் வாழ்ந்திட....

அவனியில் நல்லறிவுடனே நாம் வாழ
அகத்தாய்மை புறத்தாய்மை வேண்டும்.
ஆரோக்கியம் என்றும் நிலைக்க
ஆதாரமாக நல்லுணவு வேண்டும்

சத்துள்ள உணவுகளைச் சரியாக புரிந்து
சுத்தமாய் சமைத்து சுவையாக உண்டிடுவோம்.
நித்தம் நல்நிலைபேணி நாம் - சித்தம் போல்
வாழ்ந்து சிரித்து மகிழ்ந்திடுவோம்.

பண்டைய உணவுகளை பழகிடுவோம்
கண்ட கடை உணவு விரைவுணவு தவிர்த்திடுவோம்
பச்சைக் கீரைவகை பலதும் - நித்தம்
கச்சிதமாய் சமைத்து நிறைவாக உண்டிடுவோம்.

தாகம் எடுக்கும் நேரமெல்லாம் - தப்பாமல்
தண்ணீரை பருகிடுவோம் - நாவுக்கு சுவைதேடி
நிறமூட்டிய சோடாவைக்குடித்து - நித்தம்
சாவுக்கு வழியைத் தேடாமல் வாழ்ந்திடுவோம்

பருப்பு வகை நாளும் சேர்த்திடுவோம்
பலமாக வாழ நாளும் உடற்பயிற்சி செய்திடுவோம்.
கொழுப்புணவைக் குறைத்திடுவோம் - உடலில்
கொடுமையான கொலஸ்ரோலைத் தவிர்த்திடுவோம்.

உப்பு இல்லாப் பண்டம் குப்பையிலே
என்றாலும்

தப்பாமல் உப்பை உணவில் அளவோடு
சுவைத்திடுவோம். தினமும் பழம்
ஒன்றைப் புசித்திடுவோம் - நாளும்
மலச்சிக்கல் இல்லாமல் மகிழ்ந்திடுவோம்.

நாவுக்குச் சுவையூட்டும் விரைவுணவு - நமக்கு
சாவுக்கு வழிகாட்டும் விரைவாக - என்றும்
சரிவிகித உணவுகளைச் சரியாக உண்பதால்
நோயற்ற வாழ்வுடனே இப்புவியில் நீண்டகாலம்,
வாழ்ந்திடலாம்.

ஆக்கம்:

தீருமத் அருளானந்தம், ஜனார்த்தன்

சு.வை - அ. பணிமனை,

கரைச்சி.

திருமணத்தையடுத்து தாய்மையடைவதை எவ்வாறு பாதுகாப்பானதாக ஆக்கிக் கொள்ளலாம்

- ★ தங்கள் பகுதி குடும்பநல சேவை உத்தியோகத்தரைச் சந்தித்தல் வேண்டும்,
- ★ தகுதி வாய்ந்த தம்பதியர் பதிவேட்டில் பதிவு செய்யப்படுதல் வேண்டும்.
- ★ பாதுகாப்பான தாய்மையை உறுதி செய்வதற்காக அதற்கான சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று உரிய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- ★ உங்களது போசாக்கினை சிறந்த நிலையில் பேணிக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பிருந்தே போலிக்கமில் மாத்திரை உள்ளெடுக்க வேண்டும்.

போலிக்கமில்

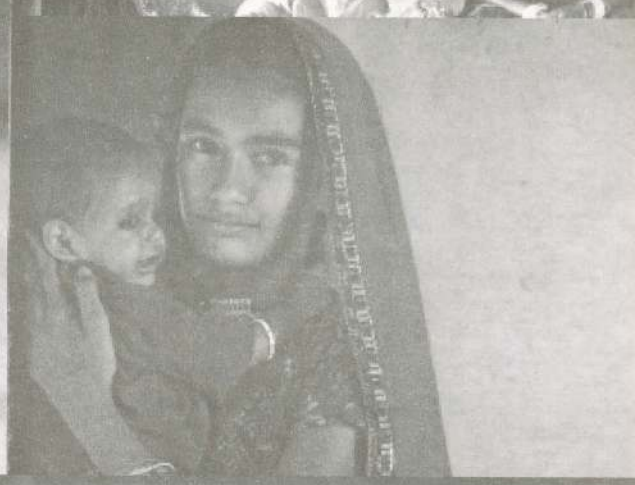
- ★ கர்ப்ப காலத்தில் முதல் நான்கு வார காலத்தில் பிள்ளையின் மூளை, முண்ணான், மண்டையோட்டின் வளர்ச்சி நன்றாக நடைபெறுவதற்கு போலிக்கமில் அத்தியாவசியமாகின்றது.
- ★ எனவே கர்ப்பத்தை எதிர்பார்க்கும் நாளிலிருந்தே போதிய அளவில் போலிக்கமில் மாத்திரையினைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ சாதாரணமான ஒருவரைவிட, கர்ப்பிணித் தாயின் போலிக்கமில்த் தேவை மூன்று மடங்காகும்.
- ★ போலிக்கமில்க் குறைபாட்டினால் பூரணமாகாத நரம்புக்குழாய்க் குறைபாடு, மண்டையோடு பூர்த்தியாகாத நிலை என்பன ஏற்படலாம்.

போலிக்கமில்க் குறைபாட்டைத் தவிர்த்துக் கொள்ள

- ★ புதிய பழுவகைகளை உண்ணுங்கள்.
- ★ பச்சை இலைக்கறிகளை அன்றாட உணவுடன் சேருங்கள்.
- ★ பச்சை அல்லது வறுத்த விதைகளை உட்கொள்ளுங்கள் (குறிப்பாக எள்ளு, கச்சான்)
- ★ தீட்டாத சிவப்பு அரிசியை உண்ணுங்கள்.
- ★ ஈரல் அல்லது முட்டை அல்லது பால் உட்கொள்ளுங்கள்.
- ★ இவற்றுடன் போலிக்கமில் மாத்திரைகளையும் உள்ளெடுக்க வேண்டும்.

திருமதி.ஜி. வசந்தமதி

குடும்பநல உத்தியோகத்தர்
கிளாலி



யௌவனப்பருவம்

உலக சுகாதார நிறுவன வரைவிலக்கணப்படி யௌவனப் பருவம் என்பது 10-19 வயதிற்கிடைப்பட்ட காலமாகும்.

- ★ இது பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து இளைஞர் யுவதிகளாக மாறுவதற்கு இடைப்பட்ட மிக முக்கியமான காலமாகும்.
- ★ இளமைப்பருவத்தில் நுழையும்போது உடலியல், உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.
- ★ இந்தப்பருவத்தில் ஏற்படும் சவால்களுக்கு சரியான முறையில் முகங்கொடுக்காவிடில் அது பாரதூரமான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும்.

கட்டிளமைப்பருவக் கர்ப்பம்

இருபது வயதுக்கு முன்னர் எதிர்பார்த்தோ எதிர்பாராமலோ ஏற்படும் கர்ப்பம் இளவயதுக்கர்ப்பமாகும். இருபது வயதிற்குக் குறைந்த பெண் உடல் உள ரீதியில் தாயாவதற்கு முழுமையான விருத்தியை அடையாததால் ஆபத்து நிறைந்ததாகும்.

கட்டிளமைப் பருவ கர்ப்பம் ஏற்படக் காரணங்கள்

- ★ இளவயதுத் திருமணங்கள்
- ★ திருமணத்திற்கு முந்திய பாலியல் தொடர்புகள்
- ★ இளவயதுக் காதல்களும் முறைதவறிய உறவுகளும்
- ★ நெருக்கமான வாழ்விடங்கள், சகவயதினரின் நெருக்கீடு
- ★ கர்ப்பம் ஏற்படுவது தொடர்பான அறிவின்மை
- ★ கர்ப்பத்தடை முறைகள் தொடர்பான அறிவின்மை
- ★ பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள்

கட்டிளமைப் பருவ கர்ப்பவதியின் ஆபத்து நிலைமைகள்

மருத்துவ ரீதியான பிரச்சினைகள்

- ★ கர்ப்பப்பை, கர்ப்பத்தைத் தாங்கும் வகையில் பூரண வளர்ச்சி அடையாமையால் அதிகரித்த கர்ப்பகால சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.
- ★ அதிகரித்த அளவில் கர்ப்பகால குருதிச்சோகை, உயர்குருதியழுக்கம் நீரிழிவு நோய் ஏற்படல்.
- ★ பாதுகாப்பற்ற கருச்சிதைவு ஏற்படும் ஆபத்து
- ★ குறைமாதப் பிரசவம், பிறப்புநிறை குறைவான பிள்ளைகளைப் பெறல்
- ★ ஒடுக்கமான பூப்பென்பு என்பதனால் நீண்டநேரப் பிரசவ வேதனையும் பிரசவம் தடைப்படுதலும்
- ★ பாலியல் நோய் மற்றும் பிறநோய்களின் தாக்கம் அதிகரித்தல்.

சமூக பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள்

- ★ கல்வி பாதிப்படைதல்
- ★ உளரீதியாக பாதிப்படைதல்
- ★ ஆரோக்கியமாக கரு வளர்வதில் அக்கறையின்மை
- ★ பிள்ளைவளர்ப்புக்குரிய முயற்சியற்ற தன்மை
- ★ திருமண வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளல்.

குழந்தையின் ஆபத்து நிலைமைகள்

- ★ மருத்துவ ரீதியான பிரச்சினைகள்
- ★ பிறப்பு நிறைக்குறைவு
- ★ பிறவிக் குறைபாடுகள் அங்கவீனங்கள்
- ★ சிசு மரணம்
- ★ பாலியல் நோய்களின் தாக்கம் அதிகரித்தல்
- ★ நோயெதிர்ப்புசக்தி குறைந்த குழந்தைகள்
- ★ குழந்தை வளர்ந்து பெரியவரானாலும் உயர்குருதியழுக்கம், நீரிழிவு இருதய நோய்கள் உடல்நிறை அதிகரிப்பு என்பன உருவாகலாம்.

சமூகப் பிரச்சினை

- ★ சிறந்த வழிகாட்டலின்மை
- ★ இளவயதில் சமூக சீரழிவை மேற்கொள்ளல்

பெண் திருமணமாகாதவராயின்

- ★ பெற்றோர் நண்பர்களால் ஒதுக்கப்படல்
- ★ சமூக அவமானத்திற்குள்ளாகுதல்
- ★ கலங்கிய நிலையும், தனது வாழ்க்கையை உறுதி செய்ய முடியாத நிலையும்
- ★ எதிர்கால கனவுகள் சிதைக்கப்படல்
- ★ மனவடு, தற்கொலை
- ★ பாதுகாப்பற்ற கருச்சிதைவு - இதனால் மலட்டுத்தன்மை, இறப்பு, உளத்தாக்கம்
- ★ குழந்தையின் பிறப்பை உரியமுறையில் பதியமுடியாமை
- ★ குழந்தை சமுதாயத்தால் பழிக்கப்பட்டு ஒதுக்கப்படலாம், பிள்ளைக்கு அங்கீகாரமின்மை ஏற்படலாம்.

இளவயது கர்ப்பத்தை தவிர்க்கும் முறைகள்

- ★ கல்வி, பொழுது போக்குகளில் கூடிய கவனம் செலுத்துதல்.
- ★ தாய்மை அடைதலையும் அதனால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளையும் தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ளல்
- ★ இளமைப் பருவ உடல், உள மாற்றங்களை விளங்கிக்கொள்ளல்
- ★ பெற்றோர் சம்மதத்துடன் திருமணம் செய்தல்
- ★ திருமணத்திற்கு முன்னரான உடல் உறவுகளைத் தவிர்த்தல் அல்லது சந்தர்ப்பத்தை வழங்காதிருத்தல்
- ★ சமூக கலாசாரங்களை மதித்துப் பின்பற்றல்
- ★ இளவயதில் தாய்மை அடைதலைத் தவிர்த்து குடும்ப திட்டமிடலை கையாளுதல்.

திருமதி.பா. ஜெயபோதீன்
குடும்பநல உத்தியோகத்தர்
தம்பகாமம்.



“இலட்சியத்தின் ஒரு வழி சுகாதாரம்”

காலை 7.30 மணி; பாடசாலை மணி ஒலித்தது. மாணவர்கள் வரிசை வரிசையாக ஒன்று கூடல் மண்டபத்திற்குச் சென்று பிரார்த்தனைகள் முடித்து வகுப்பறைக்குச் சென்றனர். முதலாம் பாட மணி அடித்தது. தரம் ஆறாம் வகுப்பு வகுப்பாசிரியரான மாலதி வகுப்பறைக்குச் சென்றார். ஆசிரியர் வந்தவுடன் மாணவர்கள் எழுந்து நின்று மரியாதை செலுத்தினர். மாலதி ஆசிரியரும் மாணவர்களைப்பார்த்து “ I Love You all sit down” என்றார்.

ஆசிரியர் கூறுவது பொய் என்று தெரிந்தும் மாணவர்கள் நன்றி கூறி அமர்ந்தனர். மாலதி ஆசிரியர் பொய் கூறக் காரணம் நிலா தான். அவளுக்கு அந்த வகுப்பில் நண்பிகள் எவருமில்லை. மாலதி ஆசிரியருக்கும் நிலாவைப் பிடிக்காது. மொத்தத்தில் சொல்லப்போனால் நிலாவை யாருக்குமே அந்தப் பாடசாலையில் பிடிக்காது. நிலா எப்போதும் சோம்பேறித்தனமாகவும், உற்சாகமில்லாத பிள்ளையாகவும் காணப்பட்டாள். இவளது இவ்வாறான நடத்தைகளுக்குக் காரணம் இவள் சுகாதார பழக்கவழக்கத்தை ஒழுங்காக கடைப்பிடிக்கவில்லை என்பதாகும். நிலா தனது அன்றாட செயற்பாடுகளில் கூட, சுகாதார அக்கறை இல்லாதவளாகவே செயற்பட்டாள். கையிலுள்ள

கழிவுகளை குப்பையில் போட்டு விட்டு கை கழுவாமை, விளையாடிய பின் முகம் கழுவாமை, தன்னையும் பிற சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திராமை என்பன நிலாவின் பழக்கவழக்கங்களாகும்.

இவ்வாறான நிலாவின் நடவடிக்கைகளைப் பார்த்த நிலாவின் அம்மா நிலாவின் நிலைமையை சுகாதார குடும்ப நல உத்தியோகத்தரிடம் கூறி ஆலோசனை பெற்றார். அவர் இதற்கான காரணங்கள் மற்றும் நிவர்த்தி

செயற்பாடுகள் என்பவற்றில் பூரண அறிவை நிலாவின் அம்மாவிற்கு வழங்கினார். அத்துடன் நிலாவின் வகுப்பாசிரியரான மாலதி ஆசிரியருக்கும் நிலாவின் நிலைமையை எடுத்துக் கூறி நிலாவை எவ்வாறு ஊக்கப்படுத்துவது என்றும், பல ஆலோசனைகளை வழங்கினார். குடும்ப நல உத்தியோகத்தரின் ஆலோசனைக்கிணங்க நிலாவின் தாய் மற்றும் மாலதி ஆசிரியர் ஏனைய மாணவர்களைப் போலக் கொண்டுவர அரும்பாடு பட்டனர்.

சில மாதங்கள் சென்ற பின், மாலதி வகுப்பாசிரியர் வகுப்பறைக்கு சென்று மீண்டும் 'I Love You all students' என்று அந்தப் பொய்யை கூறினார். இந்தப் பொய்; மாணவர்கள் எல்லோருக்கும் புரியும். மாலதி ஆசிரியரின் இந்த வார்த்தை தற்போது மாற்றமடைந்துள்ளது. அவர் அவ்வாறு சொன்னது நிலாவிற்கே என்பது அவளுக்கு மட்டும் தெரிந்த உண்மை. மாலதி ஆசிரியர் திரும்பவும் நிலா மீது அக்கறை காட்டினார். வகுப்பு மாணவர்கள் எல்லோரும் நிலாவை நண்பியாக ஏற்றனர். ஒரு வருடம் சென்றது. அப்பாடசாலையில் நிலாவைத் தெரியாதவர்கள் இருக்கவே முடியாது. அந்த அளவிற்கு நிலா முந்திய சோம்பேறி தனத்தை மூட்டை கட்டி எறிந்தாள். உற்சாகமானவளும், குறும்புத்தனமுள்ளவளாகவும், புத்திக்கூர்மை உடையவளாகவும் திகழ்ந்தாள். இவ்வளவிற்கும் காரணம் நிலாவின் சுகாதார பழக்க வழக்கம் தான்.

நிலா O/L இல் சிறந்த பெறுபேறு பெற்று உயர் தரம் படித்து அதிலும் சித்தி எய்தி, பல்கலைக்கழகத்திற்கு சென்று பட்டப்படிப்பினை முடித்தாள். இப்போது அவளது இலட்சியத்தை அடைந்து வைத்தியராக சமூகத்தில் திகழ்கின்றாள். நிலாவின் வாழ்வுக்குத் திருப்புமுனையாக அமைந்தது குடும்ப நல உத்தியோகத்தரின் வருகை தான் என்பது முற்றிலும் உண்மையே.

தருமத். ஜெ. வசந்தமத்
குடும்பநல உத்தியோகத்தர்
கிளாலி



இளவயதுக் கர்ப்பம்

ஒரு பெண் பிள்ளை 20 வயது பூர்த்தி அடைய முன்னர் கர்ப்பம் தரித்தால் அது இள வயதுக் கர்ப்பம் எனப்படும்.

- ★ ஒரு பெண் பிள்ளை 20 வயது வரையும் உடல், உள ரீதியாக கர்ப்பத்தை தாங்கிக் கொள்வதற்கு போதிய அளவு தயார் நிலையினை அடையாத காரணத்தினால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படும்.

உடல் நிலையைப் பாதித்தல்

- ★ தாய் மரணம் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பம் உருவாகுதல்.
- ★ கருவில் குறைபாடு (குறைபாடுகள் உள்ள பிள்ளைகள் பிறப்பு ஏற்படல்.
- ★ கருச்சிதைவு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படல்.
- ★ வளர்ச்சி குறைவான பிள்ளைகள் பிறத்தல்.
- ★ நிறை குறைவான பிள்ளை பிறத்தல்.
- ★ சிசு மரணம் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் உருவாகுதல்.
- ★ அடிக்கடி கர்ப்பம் தரிப்பதற்கான வாய்ப்பு.



உள சமூக பாதிப்பு

- ★ மன அழுத்தம்
- ★ இளமையில் இருந்து விடுபடல்
- ★ கல்வி கற்க முடியாமை
- ★ சமூகத்தில் இடம் கிடைக்காமை
- ★ கல்வி மற்றும் தொழில் இழந்து விடல்
- ★ கருச் சிதைவு செய்ய முயலுதல்
- ★ பொருளாதாரப் பிரச்சினை ஏற்படல்
- ★ சமூகப் புத்துணர்வு இல்லாமையால் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்தல்.

வேறு பாதிப்புக்கள்

- ★ தாயிற்கு போசாக்கு குறைபாடுகள் ஏற்படல்
- ★ பிள்ளையின் அறிவு வளர்ச்சி குறைதல்
- ★ பிள்ளையின் உடல் வளர்ச்சி குறைதல்
- ★ பிள்ளையின் ஆளுமை வளர்ச்சி பாதித்தல்
- ★ சரியான முறையில் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கான அறிவு போதாமை
- ★ குழந்தைக்குத் தேவையான அன்பு, போசாக்கு கிடைக்காமை.

தருமத். உ. சீவலோஜீன்
குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்
இயக்கச்சி.

தொந்தியைக் குறைப்போம்



குந்தி இருக்க முடியாத கொடுமையிது
முந்தி முந்தி யெல்லாம் முழுதாக இல்லையிது
விந்தையிது எப்படித்தான் வந்த விதி யென்பதனை
சிந்தை யிருந்த சில வரிகள் சொல்வேன் கேள்

அதிகாலை ஐந்துக்கு அலுப்பின்றி துயிலெழுந்து
ஆகக்குறைந்த பட்சம் ஐந்து மைல் தூரத்தை
காணி வயலெல்லாம் காலால் நடந்தவரை
தொந்தி வந்து தொல்லை கொடுக்கவில்லை
பாருங்கள்



துவிச்சக்கர வண்டியில் துள்ளி மிதித்து ஓடி
எதைச் செய்ய வேணுமோ எல்லாம் முடிந்தவரை
தானே செய்து முடித்தவரை தொந்தி என்ற நாமம்

தொந்தி வரக்கூடவில்லை
அளவாக உண்டார் அவல் கடலை பயறென்று
அவதானமாக அரைத்து ருசித்துண்டார்
போதாக்குறைக்கு பினாட்டென்றும் ஓடியலென்றும்
பணையோடு வாழ்ந்து பலகாலம் நிலைத்திருந்தார்



காலம் மாறியது கருவிகளால் நிரம்பியது
மனித சக்தி செய்த மாயங்கள் முழுவதுமே
அடியோடு மறைந்து அடுத்தயுகம் என்றானது
அம்மி உலக்கை ஆட்டுக்கல் எல்லாமே
அடுப்படிக்கு அப்பால் இருப்பிடத்தை தேடியது
அனைத்தும் சுவிசுத்த அலுவல் நிறைவேறியது
யாருக்கும் வீட்டோடு இருந்த உடல் பயிற்சிகளும்
நகர்வும் நடையும் நம்மிடையே நீங்கியது
தேவைக்குதவாத கொழுப்பெல்லாம் சேர்ந்து
சேமிக்கச் சேமிக்க தொந்தி என்றாகியது

நாலு நடை எட்டி நடந்து வருபவரும்
நல்லாக ஓடி வேலைகளை செய்வோரும்
தொந்திக்கு ஆளாகி தொல்லைப்படவில்லையா

சும்மா இருப்போரும்
சுகமான வாழ்வென்றும் சிறு தொழிலை விட்டோரும்
எல்லாம் கடையிலே என்றிங்கு வாழ்வோரும்
ஏறி இறங்க பஞ்சி பிடித்தோரும்
தொந்தி வைத்த உடம்பை தூக்கித் திரிகின்றார்.

நிற்க முடியவில்லை நிறைகூடிப் போச்சுதையா
இருக்க முடியவில்லை இடம் போதவில்லையையா
நடக்க முடியவில்லை மூச்சு வர வில்லையையா
படுக்க முடியவில்லை பாரமாய் உள்ளதையா
தொற்றாத நோய் என்ற தொடரிங்கு வந்து
தொந்தியையும் சேர்ந்து நோயாக்கிப் போட்டுதையா.

சொல்வதற்கு ஒன்றுமில்லை சுகமாக வாழ
செய்வதனை செய்யும் சிறப்பாகத் தேறும்
எங்களுக்கு என்றிருந்த பண்பாட்டை மீளும்
இங்கு நிலை நிறுத்த எல்லாமே தீரும்.

கேதீஸ்வரன் பத்மராண்
முகாமைத்துவ உதவியாளர்

ஆரோக்கிய உணவு

நமது உடலின் வளர்ச்சிக்கு, உடலின் தொழிற்பாடுகளுக்கு (இதயம் துடிக்க, கைகால் அசைவிற்கு, பிற அங்கங்கள் தத்தம் தொழில்களை மேற்கொள்ள, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு ஆரோக்கிய உணவு அவசியமாகின்றது. உணவின் மீது விருப்பு ஏற்படும் போது, நமது உடலின் சக்தியை மீறி தொழிற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் போது, உணவு உண்ணாமல் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் பசி ஏற்படுகின்றது.

நமது உடலின் தொழிற்பாடுகளுக்கு. காலை உணவு அவசியமானது இரவு உணவினை உட்கொண்ட பின் 8 மணித்தியாலங்கள் இரப்பை அமிலச்சுரப்பி, காணப்படும் எனவே காலை 7 மணிக்கு பின்பும் காலை உணவை உட்கொள்ளாதிருந்தால் அமில சிதைவடையும் இதனால் வயிற்றுப்புண், வயிற்றுஉப்பிசம், தீராத வயிற்றுவலி, வாந்தி, பசியின்மை, மன அழுத்தம் ஏற்படும். எனவே காலை உணவை அவசியம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

காலையில் மிகச்சிறப்பான தேர்ந்தெடுத்த உணவுகளை உட்கொள்வது அவசியமாகும். தினையரிசிப் பொங்கல், வரகரிசி உப்புமா, நிலக்கடலை, தானிய தோசை போன்றவற்றை உட்கொள்வது சிறந்தது.

காலை உணவாக சிவப்பு சம்பா அரிசி, முளைகட்டி உலர்ந்த பயறு, நிலக்கடலை, தினையரிசி, கேழ்வரகரிசி போன்றவற்றை சம அளவாக எடுத்து கஞ்சியாக இதனை உட்கொள்வது சிறந்தது. பாலூட்டும் பெண்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், வளரும் குழந்தைகள் இதனை காலை உணவாக உட்கொள்ளலாம். சர்க்கரை நோயாளிகள் கஞ்சியை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் Hyglycomic தன்மையுடையது என்பதால் இவர்கள் காலை உணவாக சிறுதானியமாகவோ, தோசை, உப்புமாவாகிற காய்கறிகளுடன் சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டும். இதனால் இரத்தத்தில் இனிப்பு சேர்வதை மெதுவாக்கும்.

காலையில் மூளை புத்திசாலித்தனமாக வேலையை மேற்கொள்வதோடு, நோய் எதிர்ப்பாற்றலும் நிறைந்திருக்க பழங்களை உட்கொள்ள வேண்டும்.

பப்பாளிப்பழம், மாதுளை, வாழைப்பழம், திராட்சை போன்றவற்றை உள்ளெடுத்தல் சிறந்தது. வெறும் வயிற்றில் பழங்களை உண்ணும் போது உடலில் சத்து முழுமையாக சேரும்.

உணவு உட்கொள்ள ஆரம்பிக்கும் போது தாளிதம் செய்த உணவு, இனிப்பான உணவை உட்கொண்டால் உடலுக்கு அவசியமான சத்து உள்ளே செல்ல முன்னரே உணவின் மீதான இச்சை பூர்த்தியாகி விடலாம். எனவே உணவை உட்கொள்ள முன் இவற்றை உள்ளெடுக்க கூடாது. இனிப்புப்பண்டங்களை அதிகமாக உண்ணும் குழந்தைகள் சாதாரணமான உணவை விரும்புவதில்லை. உணவினை உள்ளெடுக்கும் போது வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை கலந்து உண்ண வேண்டும்.

அமிலம், காரம், இவை சேர்ந்த உணவுகளை குறைத்து உண்பது அவசியமாகும். இறைச்சி, முட்டை, பயறு வகைகள் அமிலத்தை உண்டாக்குபவை. காய்கறிகள், பழங்களில் காரச்சத்து அதிகமுண்டு. அமிலம், காரச்சத்துக்கள் ஒன்றுக்கொன்று எதிரானவை. எனவே இவற்றை எடுக்கும் போது காரச்சத்து, அமிலச்சத்து சமமாகவோ சிறிதளவு அதிகமாகவோ உள்ளவகையில் உணவு வகைகளைக் கலந்து உட்கொள்வது சிறந்தது. உணவை ஓர் எளிய அட்டவணை ஒன்றைத் தயார் செய்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

1. பயறு வகைகளுடன் ஏனைய உணவுவகைகள்.
2. முட்டையுடன் ஏனைய உணவுவகைகள்.
3. பழங்களும் ஏனைய உணவுவகைகளும்.
4. பால், தானியங்களுடன் குறைவான சத்துள்ள பழங்கள் இவ்வாறு உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

பாலுடன் அதிக சர்க்கரை, சர்க்கரை பாலும் காய்கறிகளும் இவ்வாறு உணவை உள்ளெடுக்கக் கூடாது. இதனால் சமிபாட்டிற்கு இடையூறு ஏற்படும்.

உணவு உண்ணும் வேளையில் அதிகளவு தண்ணீர் உட்கொள்ளக் கூடாது. இதனால் சமிபாடு பாதிக்கும். உணவை உள்ளே செலுத்துவதற்காக நீரை குடிக்கக்கூடாது. இதனால் உமிழ்நீர், இரப்பைநீர் இவற்றின் செயற்பாட்டிற்கு

பாதகம் ஏற்படும். எனவே உணவை பற்களால் நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும்.

உணவை உட்கொள்ளும் நேர இடைவெளி குறைந்தது 5 மணித்தியாலங்களாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் உண்ட உணவை இரப்பையை விட்டு வெளியே செல்ல குறிப்பிட்டளவு நேரம் தேவை என்பதாலாகும். இரவு நேரம் எளிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

போதை, உற்சாகம், சோர்வு இவைகளை வழங்கும் காணவகைகளை (தேயிலை, மதுபானம்) பருகுவதை தவிர்த்தல் மதுபானம் குடலின் உறுத்தலை உண்டாக்குவதோடு, குடல் திசுக்களையும் அழிக்கும். இதனோடு மத்திய நரம்பு மண்டலத்திற்கும் போதையை உண்டாக்கும் இதனால் இவற்றை உள்ளெடுப்பது பழக்கமாகிவிடும். இதனால் ஞாபகசக்தி குறைவதோடு, வேலை செய்யும் ஆற்றலும் மட்டுப்படுத்தப்படும். எனவே இவற்றைத் தவிர்த்தல் சிறந்தது.

கவலையுடனும், பிறவேலைகளை மேற்கொண்டு உணவை உட்கொள்ளாது; உண்ணும் போது மகிழ்ச்சியாக உணவை இச்சையுடன் நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும். இதனால் ஜீரணம் எளிதாகும், வாழ்வு ஆரோக்கியமாகும். தேக ஆரோக்கியம் மனிதனின் தெளிவான சிந்தனைக்கு துணையாக அமையும்.

Dr. T. Krishanthy
CMO Palai.



நான் பாற்பல் பேசுகின்றேன்

இன்னும் சில நாட்களில் முழுவதும் பழுதடைந்த நிலையிலுள்ள நாம் இனியவன் எனும் ஆறுவயதுடைய பாலகனின் தாடையில் இருந்து முழுவதுமாக பிடுங்கி வீசப்படவுள்ளோம். இனிவரும் நாட்களில் இனியவன் பல் வலியால் அவதியுறப்போவதில்லை. மாறாக எங்களது நண்பர்களான நிரந்தரப்பற்கள் தோன்றும்வரை அவலட்சணமாக பற்கள் அற்ற தோற்றத்துடன் காணப்படப்போகின்றான். அத்துடன் முளைக்கும் நிரந்தரப் பற்கள் முன்பின்னாக முறைதவறி முளைக்கப் போகின்றன. உணவுகளைக் கடித்து, அரைத்து, மென்று, உண்ணக் கஸர்ப்படப் போகின்றான். இதனால் சரியான ஊட்டச்சத்து கிடைக்காது போகின்றது.

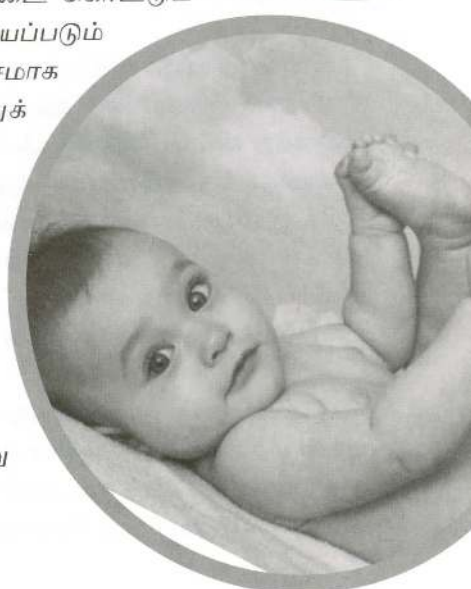


மழலை மொழி பேசும் இனியவன் இப்போது தானே சரியாகப் பேசப் பழகிக் கொண்டான். முற்பற்களான எங்களை இழந்து சில சொற்களை உச்சரிக்கக் கஸர்ப்படப் போகின்றானே! சரி, என்ன செய்ய? எல்லாம் முடிந்தாயிற்று. இருப்பினும் எங்கள் ஆரம்ப நாட்கள் மகிழ்ச்சியின் மறக்கமுடியாத தருணங்கள்.

இனியவன் மழலையாக வளர்ந்து கொண்டு இருக்கையில், ஒரு பத்துமாதமளவில் ஒரு நாள் மாலை வீடே விழாக்கோலம் பூண்டிருந்தது. உறவினர்கள், அயலவர்கள் எல்லாம் வீட்டில் ஒன்று கூடியிருந்தனர். இனியவன் புத்தாடை உடுத்து அழகாகக் காணப்பட்டான். ஒரு தட்டில் கொழுக்கட்டை, பந்து, பேனா, புத்தகம், சாக்லெட், காசு எல்லாம் வைத்து உட்காந்திருந்த இனியவனின் மேல் மாமனால் கொட்டப்பட்டது. அது தான் பல்லுக்கொழுக்கட்டை கொட்டும் நிகழ்வு, மழலையின் வாயில் பற்கள் அரும்பியதும் செய்யப்படும் ஒரு மரபு. பாற்பற்களான எங்களுக்குே பெரும் சந்தோசமாக இருந்தது. நாங்கள் முளைத்ததனை மதிப்பளித்துக் கொண்டாடுகின்றார்களே என்று.



இவ்வாறு இனியவனின் மீது கொட்டப்பட்ட பொருட்கள் இனியவனைச் சுற்றி பரந்து காணப்பட்டது. சுற்றும் முற்றும் பார்த்த இனியவன் வர்ணப்பேப்பர்களால் பொதி செய்யப்பட்ட கைக்கு அடக்கமான சாக்லட்டை தூக்குகின்றான். உறவினர்கள் அயலவர்கள் எல்லோரும் பெயருக்கு ஏற்றால் போல் 'இனிப்பு விருப்பமாக உள்ளீர்' என்று தங்களுக்குள் கதைக்கின்றனர்.



புகைப்படக்காரரும் நேரம் தாமதிக்காது சரியாக சாக்லெட்டைத் தூக்கிய தருணம் இனியவனின் மகிழ்ச்சியான புன்னகையுடன் படம் பிடித்துள்ளார். அப்படம் அவரின் வீட்டின் சுவரில் அழகாக இப்போதும் தொங்குகிறது. அதில் அழகாகத் தெரிகிறது எங்களது இளமைக்கால அரும்பு நிலையிலுள்ள முன்பர்கள். இவ்வாறு மகிழ்ச்சியாக இனியவனுடன் வந்தர்கள் சேர்ந்து புகைப்படம் எடுத்தும் அன்றைய பொழுது கழிகின்றது.

நாட்கள் செல்லச் செல்ல நாமும் எண்ணிக்கையில் அதிகரிக்கத் தொடங்கினோம். முன்பர்கள் யாவும் முளைத்து விட்டோம். நாம் முளைத்த ஆரம்பத்தில் எங்களுக்கு விழா எடுத்த இனியவனின் பெற்றோர் அதன் பின், நாங்கள் இனியவனின் வாயில் இருப்பது பெற்றோர் கண்ணுக்குத் தென்படவில்லை. பற்களைச் சுத்தம் செய்ய யோசிக்கவில்லை. மாறாக இரவியில் புட்டிப் பாலுடன் நித்திரைக்குப் பழக்கப்படுத்தினர். பால் மேல்த்தாடைப் பற்களுக்கும் உதட்டுக்கும் இடையில் இரவு முழுவதும் தங்கிவிடும். சில பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பக்ரீறியா எனும் நுண்ணங்கிகள் பாலிலுள்ள இனிப்புகளை அமிலமாக மாற்றியது. அவ் அமிலம் மூலம் கல்சியத்தால் ஆக்கப்பட்ட நாம் அழிவடையத் தொடங்கினோம். ஆரம்பத்தில் சிறு வெற்றிப்புள்ளிகளாகத் தோன்றிய சிதைவுகள் காலம் செல்லச் செல்ல கபில நிறப்புள்ளிகளாக மாறின.

அழகிய வெண்ணிறப் பற்கள் வனப்பை இழக்கத் தொடங்கின. இனியவனும் இரண்டு வயதை நெருங்கிவிட்டான். அவனுக்கு இப்போது எல்லா உணவுகளையும் நன்கு கடித்து மென்று உண்ண முடியும். ஆனாலும் குறும்புக்காரனான இனியவன் ஒழுங்காகச் சாப்பிடாது அடம்பிடிப்பான். பற்கள் நிறம்மாறியுள்ளதை அவதானித்த பெற்றோர் ஒழுங்காக இனியவன் சாப்பிடாத காரணத்தால் உண்டான ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டால் பற்கள் கல்சியம் இழக்கின்றன என நினைத்து சாப்பாட்டில் அக்கறை கொண்டார்களே தவிர இரவில் புட்டிப்பால் ஊட்டுவதால் ஏற்படும் விளைவுகளையோ அடிக்கடி இனிப்பு, சாக்லட், பிஸ்கட் உண்பதால் உண்டாகும் பூச்சிப்பல்லினால் பற்கள் நிறம்மாறும் என்பதைப் பற்றி அறிந்திருக்கவில்லை.

இவ்வாறு பாதிப்புக்களை உண்டாக்கும் உணவுப் பழக்கம் தொடர்ந்து சென்றது. இனியவன் இரண்டரை வயதை எட்டும் போது நாம் இருபது பேரும் முழுவதுமாக முளைத்து விட்டோம். இப்போது கூட, பல் துலக்கும் பழக்கத்தை இனியவனின் தாய் இனியவனுக்கு அறிமுகப்படுத்தவில்லை. அத்துடன் வீட்டுக்குவரும் விருந்தினர்கள் கூட அதிக இனிப்புக்களை இனியவனுக்குப் பரிசாகக் கொண்டுவந்தனர். இனிப்புக்களை அதிகம் அடிக்கடி விரும்பி உண்ணுவதன் காரணமாக கடைவாய் பால்பற்களில் இனிப்புகள் ஒட்டிக் காணப்பட்டன. அப்பற்களிலும் பூச்சிகள் உருவாகத் தொடங்கின. முன்பர்களோ நன்கு சிதைவடைந்து நலிந்து காணப்பட்டது.

இனியவனுக்கு நான்கு வயது எட்டும் போது எங்களில் உண்டான சிதைவு அதிகரித்து முதன்முதலாக நாம் வலியை உருவாக்கத் தொடங்கினோம். இனியவனுக்கோ ஒழுங்காகச் சாப்பிட முடியவில்லை அத்துடன் நித்திரையும் இல்லை. அடுத்த நாள் காலை வைத்தியரிடம் சென்று காட்டிய போது எங்களில் சில பற்கள் கடுமையாக

பாதிக்கப்பட்டுள்ளமை தெரிய வந்தது. சில மருந்துகளை வழங்கிய வைத்தியர், காலையிலும் இரவிலும் ஒழுங்காகப் பஸ்துலக்குவதன் மூலமும், இனிப்பு உணவுகளை குறைப்பதன் மூலமும், எதிர்காலத்தில் பாதிக்கப்பட்ட எங்களை அடைப்பதன் மூலமும் வலியிலிருந்து காப்பாற்ற முடியும் என்று கூறினார்.

அன்றிலிருந்து சில நாட்கள் கவனமாக காலையிலும் இரவிலும் நாம்துலக்கப்பட்டோம். மிகவும் புத்துணர்வுடன் காணப்பட்டோம். வலி படிப்படியாகக் குறையத் தொடங்கியதும் இனியவன் பஸ்துலக்குவதும் படிப்படியாக மறையத் தொடங்கியது.

நாம் மீண்டும் குப்பைத் தொட்டியானோம். இனிப்புகள் எங்களில் ஒட்டத் தொடங்கின. இப்போது பாதிப்பு அதிகமானது. பூச்சிப் பற்கள் வேரைச் சென்றடைந்தன. தாடைகளில் வீக்கங்கள் உருவானது. வலியும் அதிகரித்தது. இப்போது எங்களில் சிலர் பிடுங்கவேண்டிய ஆபத்தான நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டோம். இதனாலேயே சத்திர சிகிச்சைக்கூடத்தில் மயக்கமருந்து வழங்கப்பட்ட நிலையில் பல் பிடுங்குவதற்குத் தயாராக உள்ளோம்.

இவ்வாறு பாதிப்புகளுக்கு பற்களை ஆளாக்காமல், பற்கள் முளைத்த நாட்களில் இருந்து சரியாகச் சுத்தப்படுத்தி, குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி இனிப்புகளை வழங்குவதைக் குறைத்து பாற்பற்களைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தை குழந்தைகளுக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கலாம்.

Dr. சீ. எழில்வேள்,

பதில் பிராந்திய பல் வைத்திய அதிகாரி.

கீளிநொச்சி.





உடற்பருமனைக் குறைக்க உடற்பயிற்சி செய்வோம்

உடற் பருமன் அதிகரிக்கும்போது பொதுவாக வயிற்றுப்பகுதி அதிகரிக்கின்றது. இதற்குக் காரணம் அசாதாரணமாக அல்லது மேலதிகமாக கொழுப்பு வயிற்றுப் பகுதியில் படிவது அல்லது சேமிக்கப்படுவது ஆகும். எனவே வயிற்றுப் பகுதியில் படியும் அல்லது சேமிக்கப்படும் கொழுப்பினை எரிப்பதற்கு கிரமமான போதிய உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டிய தேவையுள்ளது.

உடற்பருமன் அதிகரிப்பதனால் ஏற்படக்கூடிய உடனடித் தாக்கங்கள்.

அழகு பாதிக்கும்

பிறர் கூறும் வார்த்தைகளால் மனஉளைச்சல்

குனிந்து நடந்து வேலைபார்ப்பதில் சிரமம்

அதிக களைப்பு இளைப்பு

ஆளுமை குறையும்

மேலதிக உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறது

அதிகரித்த வியர்வையும் துர்நாற்றமும் சிலரில் ஏற்படலாம்

உடற்பருமன் அதிகரிப்பதனால் ஏற்படக்கூடிய காலதாமதமான தாக்கங்கள்

இதயநோய், சலரோகம், அஸ்துமா, பாரிசுவாதம், புற்றுநோய் போன்ற தொற்றா நோய்களின் தாக்கம் அதிகம்.

நோய் நிலைமைகளிலும் ஏனைய நடவடிக்கைகளிலும் அதிகரித்த பணச்செலவு, தீடீர் மரணம் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகம். பாரிசுவாதம், மூட்டுஉழைவு, மூட்டுவாதம் போன்ற நிலை ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

உடற்பருமன் அதிகரிப்புக்கான காரணங்கள்

1. உண்ணும் உணவுகளின் வகை

மாப்பொருள், கொழுப்பு அடங்கிய உணவுகளை அதிகளவில் உள்ளெடுத்தல். குறிப்பாக கோதுமைமா, நெல்லரிசி சோறு என்பவற்றை மூன்று வேளைகளும் உள்ளெடுத்தல். எண்ணெய் மற்றும் எண்ணெயில் சமைத்த உணவுகளை அதிகளவில் உள்ளெடுத்தல்.

2. சீனிப்பாவனை அதிகரிப்பு

குறிப்பாக வெள்ளைச்சீனி, சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளான குளிர்கழிகள் (Icecream), குளிர்மான சோடாக்கள், சொக்கலேற்றுக்கள் அதிகளவில் உள்ளெடுத்தல்

3. போதிய உடற்பயிற்சியின்மை

4. மதுப்பாவனை, புகைத்தல் பழக்கம்

5. மன உழைச்சல், கவலை, சோர்வு

6. சரியான போதிய தூக்கமின்மை

7. ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கைமுறை

குறிப்பாக நீண்ட நேரத்தை கணினி, தொலைக்காட்சிப் பெட்டி போன்றவற்றுடன் உடலியற்செயற்பாடற்று இருத்தல். நவீன இலத்திரனியல் சாதனங்களின் பாவனைகள் மூலம் உடலுழைப்பைக் குறைத்தல். ஆரோக்கியமற்ற உணவுத்தொரிவுகள், கீரை வகைகள், பழவகைகளை உள்ளெடுக்கும் அளவின் குறைவு, நவீன உணவுகள் நொறுக்குத்தீனி உணவுகளின் பாவனை போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

உடற்பருமன் அதிகரிப்பு அல்லது பெருத்த வயிறு உடையவர் என்பதன் அளவீடு வயிற்றின் சுற்றளவு ஆண்களாயின் 36 அல்லது 90 cm இலும் அதிகம்; பெண்களாயின் 32 அல்லது 80 cm இலும் அதிகம் எனின் பெருத்த வயிறுடையவர் எனலாம்.

உடற்பருமன் அதிகரிப்பு என்பது உடற்திணிவுச் சுட்டி 30 இலும் அதிகமாயின் கருதப்படும்.

உடற்திணிவுச்சுட்டி = நிறை (Kg)

BMI உயரம்(M)x உயரம்(M)

1) திருவள்ளுவர் கூறும் உணவே மருந்து
மாறுபாடு இல்லாது உண்டி மறுத்து உண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு

திருக்குறள் 945

மாறுபாடில்லாத உணவை அளவு மீறாமல் மறுத்து அளவோடு உண்டால் உயிர் உடம்பில் இடையூறான நோய் இல்லை. சமபல உணவுகளைத் தேவைக்கேற்ப எடுத்து வந்தால் நோயாபத்துக்கள் குறைவு என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும்.

2) இழிவு அறிந்து உண்பான்கண் இன்பம் போல் நிற்கும்
கழிபே ரிரையான்கண் நோய்

திருக்குறள் 946

தமக்குத் தேவையான அளவு இன்னதென்று அறிந்து அதன் குறைந்த அளவை எடுப்பவன் வாழ்வில் இன்பம் செழிப்பது போல் அளவு கணக்குப் பாராது அதிகளவான உணவை உள்ளெடுப்பவன் வாழ்வில் நோய் நிலையே காணப்படும். எனவே ஒருவர் தன் வயது, பால், தொழில், உடலியல் செயற்பாடுகளின் அளவிற்கேற்ப தேவையான போசணைக் கூறுகளை தேவையான அளவுகளில் தெரிவு செய்யவேண்டும் என்பதை நினைவில் நிறுத்த வேண்டும்.

3) அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் மாறு

திருக்குறள் 943

முன்பு உண்ட உணவு சமீபாடடைந்ததை அறிந்த பின் தேவையான உணவின் தரம், வகை, அளவு, போசணை அறிந்து உண்டால் உடம்பைப் பெற்றவன் அதை நெடுங்காலம் நோயின்றி செலுத்துவான். தேவையற்ற வேளைகளில் உணவு உண்பதையும் தேவையற்ற உடல் நலனுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கின்ற உணவுகளை உண்பதையும் தவிர்த்து ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

உடல் பருமன் அதிகரிப்பைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள்

1. மாப்பொருள், கொழுப்பு உணவுகள் அதிகளவில் உள்ளெடுப்பதைத் தவிர்த்து சமபல உணவுகளை தேவைக்கேற்ப உள்ளெடுத்தல்.
2. சீனி, உப்பு பாவனையை இயன்றளவில் குறைத்தல்.
3. கடையுணவுகள், நொறுக்குத் தீனிகளை இயன்றளவில் குறைத்து மேலைத்தேய

உணவுகளுக்குப் பதிலாக ஆரோக்கியமான பாரம்பரிய உணவுகளை உள்ளெடுத்தல்.

4. சோடா போன்ற குளிர்்பானங்களிற்குப் பதிலாக இயற்கைப் பழங்கள், பழச்சாறுகளை அருந்துதல்.
5. போதிய உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல். குறிப்பாக தினமும் 30 நிமிடங்களில் என்ற வகையில் வாரத்தில் 5 நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
6. மது பாவனை, புகைத்தல், பழக்கங்களிலிருந்து விடுபடல்.
7. உள ஆரோக்கியம் பேணல், உள நெருக்கீடுகளின் போது மன ஆற்றுப்படுத்தல் வழிகள், நல்ல பயனுள்ள பொழுதுபோக்குகளைச் செய்தல், யோகா தியானம் செய்தல்.
8. தினமும் 5 மணித்தியாலங்களுக்குக் குறையாது தூக்கம் செய்தல்.
9. மகிழ்வான குடும்பச் சூழலை உருவாக்கி ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளைப் பின்பற்றல்.
10. உடந்திணிவுச்சட்டி, வயிற்றுச்சுற்றளவு, நிறை என்பவற்றை தொடர்ந்து அளவீடு செய்து உரிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல்.

ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சிகள்

1. நடத்தல்
2. வேகநடை
3. ஓடுதல்
4. சைக்கிள் மிதித்தல்
5. வேகமாக நடமாடுதல்
6. நீச்சல் செய்தல்
7. கயிறு இழுத்தல்
8. கயிறடித்தல்
9. மரம் ஏறி இறங்குதல்
10. தடுப்பு உடற்பயிற்சிகள்
11. இருந்து எழும்புதல்
12. மூச்சுப் பயிற்சி
13. யோகா பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
14. முற்றம் கூட்டுதல்
15. வீட்டுத்தோட்டம் செய்தல்
16. கப்பியில் தண்ணீர் அள்ளுதல்

உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

1. இதயம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன் எண்புகள் தசைகள் பலமடைகின்றன.
2. ஆரோக்கியமான நிறையைப் பேணலாம்.
3. மன அழுத்தம், மன உழைச்சல் குறைந்து சுறுசுறுப்பு, உற்சாகம் ஏற்படும்.
4. ஆளுமைத்திறன் சிந்தனாசக்தி விருத்தியடையும்.
5. தொற்றானோய்களின் தாக்கங்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றது.
6. சமீபாட்டுத் தொகுதி நன்கு தொழிற்படும் அஜீரணம், மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.
7. குருதிச்சுற்றோட்டம் சீராக நடைபெறும்.
8. பரிவு, பரபரிவு நரம்புத்தொகுதியின் தொழிற்பாட்டைச் சீராக்கும்.
9. நாளமில்லாச் சுரப்பிகளைத் தூண்டி அவற்றின் தொழிற்பாட்டைச் சீராக்கும்.
உ + ம் - தைரொயிட்டு, பராதைரொயிட்டு, சதையி
10. கர்ப்பப்பை, சூலகம் ஆகியவற்றை பலப்படுத்தும்.
11. நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.
12. உடலிலுள்ள தேவையற்ற கொழுப்பு மற்றும் கழிவுகளை அகற்றும்.
13. நல்ல உற்சாகத்தை ஏற்படுத்தும்.
14. நல்ல உறக்கத்தைக் கொண்டுவரும்.
15. ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

உடற்பயிற்சியின் போது கவனிக்கவேண்டியவை

1. ஆரோக்கியமான நபர் வைத்திய ஆலோசனையின்றி உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கலாம்.
2. ஆரம்பத்தில் இலகு பயிற்சிகளைச் செய்து செய்து பின் கடின பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.
3. ஏதாவது நோய் நிலைகளில் இருப்பவர்கள் வைத்திய ஆலோசனைப்படி உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
4. ஆரம்பிக்கும் போது குறைந்த நேரத்திலும் பின், காலம் செல்லச் செல்ல நேரத்தைக் குறைக்கலாம்.
5. நன்கு தூயநீர் அருந்த வேண்டும்.

ஆரம்பித்த உடற்பயிற்சியை கைவிடாமல் தொடர்ந்து செய்ய சில ஆலோசனைகள்

1. உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப உடற்பயிற்சிகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
2. துணையாக விருப்பமான ஒருவருடன் சேர்ந்து செய்யுங்கள்.

3. வேறு வேறு வகையான பயிற்சிகளை மாற்றிமாற்றிச் செய்யுங்கள்.
4. சாதகமான நேரத்தில் செய்யுங்கள்.
5. அளவுக்கதிகமான உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிருங்கள்.
6. உங்கள் உடற்பயிற்சியானது உடலிற்குப் பாதுகாப்பை அளித்து ஆயுளை அதிகரிக்கும் என நம்புங்கள்.
7. ஒவ்வொரு நாளும் செய்யும் பயிற்சியின் அளவைக் குறித்து வையுங்கள்.
8. ஒவ்வொரு நாளும் செய்யும் பயிற்சியில் ஏற்படும் முன்னேற்றத்தை அவதானியுங்கள்.

த.தயாளன்,

சுகாதாரக் கல்வி உத்தியோகத்தர்,

கிளிநொச்சி



EXERCISE

YOUR SLOGAN HERE





பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு

ஆரோக்கியமான பாடசாலைப் பிள்ளைகள் நாட்டின் அரிய வளமாகும். எந்த ஒரு நாட்டின் சுபீட்சமும், வளமும் பிள்ளைகளின் கரங்களிலேயே தங்கியுள்ளது. இலங்கையின் சனத்தொகை 19 மில்லியனின் 3.9 மில்லியன் பேர் பிள்ளைகளாவர். எனவே இவர்களின் சுகாதார மேம்பாட்டை நாம் அவதானமான அணுகுதல் வேண்டும்.

1987 இல் பாடசாலை சுகாதார வேலைத்திட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டு தற்போதும் செயற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. 1926 யூலை 01 ஆம் திகதி களுத்துறை சுகாதார விஞ்ஞான தேசிய நிறுவனத்தின் முதல் அலகு ஆரம்பிக்கப்பட்டு பின் நாட்டின் பல பாகங்களிலும் விஸ்தரிக்கப்பட்டது. 1980 ஆம் ஆண்டளவில் பாடசாலை வேலைத்திட்டத்தில் 8 சதவீதமான மாணவர்களே பயனைப் பெற்றார்கள். 1980 ஆம் ஆண்டிற்கு பின்பு பொதுசுகாதார பரிசோதர்களின் வழிப்படுத்தலில் பாடசாலைச் சுகாதார செயற்பாடு கொண்டு வரப்பட்டது. முழுமையான பாடசாலைச் சுகாதார வேலைத்திட்டத்தின் முக்கிய செயற்பாடு வைத்திய பரிசோதனையாகும். 200 க்கும் குறைவான மொத்த பிள்ளைகளுடைய பாடசாலைகளிலும் சகல பிள்ளைகளையும் ஏனைய பாடசாலைகளில் 1-4-7-10 ஆம் தரங்களுடைய எல்லாப் பிள்ளைகளும் வருடாந்தம் வைத்திய பரிசோதனைக்குட்படுத்தப்படுவார்கள். எனவே பாடசாலை காலத்தில் ஒரு பிள்ளை 4 தடவைகள் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுவார்கள்.

சுகாதார மேம்பாட்டுப் பாடசாலை

சுகாதார மற்றும் கல்வி வேலைத்திட்டங்களுக்கூடாக சுகாதார மேம்பாட்டுச் சூழலொன்றினை உருவாக்கி அதனுடாக கற்றலை மேம்படுத்தும் பாடசாலையே சுகாதார மேம்பாட்டுப் பாடசாலையாகும். இதனை செயற்படுத்துவோர். கல்வி

அதிகாரிகள், அதிபர், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், சுகாதாரப்பணியாளர்கள், பெற்றோர்கள், நலன்விரும்பிகள், சமுதாய தலைவர்கள், அரசு அரசுசார்பற்ற நிறுவனத்தினர் அனைவரும் இணைந்து கீழ் வரும் பிரதான குறிக்கோள்களை அடைய செயற்படுவர்.

ஆரோக்கியமான கொள்கைகளும், செயற்பாடுகளும் நடைமுறைப்படுத்தப்படும்.
ஆரோக்கியமான, பாதுகாப்பான சூழல் பேணப்படும்.

தேர்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்ட கல்வி வழங்கப்படும்

பாடசாலைச் சுகாதார சேவைகளை மறுசீரமைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை செயற்படுத்தல்.

சமுதாயத்தின் அதிகாரத்தை மேம்படுத்தும் செயற்றிட்டங்களை மேம்படுத்துதல்.

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரையலாம் என்ற கூற்றிற்கேற்ப பாடசாலை ரீதியில் எல்லோரினதும் நோக்கம் ஈடேற சுகாதார திணைக்களமும், கல்வித் திணைக்களமும், இணைந்து மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தல் வேண்டும். இதனூடாக அவர்களால் குடும்ப ஆரோக்கிம் மேம்படும் இதன் அடிப்படையில் சமூகம் சிறந்த ஆரோக்கியமான சமூகமாக மேம்படுவதை நாம் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

சோ. ஓரவிச்சந்த்ரன்

பி.மே. பொதுச் சுகாதார

பிராந்திய மேற்பார்வைப் பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் கிளிநொச்சி.



**World Health
Organization**

இளவயதுக் கர்ப்பத்தின் இன்னல்கள்

மருந்தை விருந்தாக இருவரும் அருந்தி
மரணத்தை மனதார வேண்டி
மடிந்து போன இளவயதுத் திருமணங்கள்.
ஏழைக் குடும்பத்தில் அழகிய பெண்பிள்ளை
வயது பதினாறு சீதனம் தேவை யில்லை.
வெளிநாட்டில் மாப்பிள்ளையாம்
வெள்ளைத்தோல் என்றால்
பிள்ளை அவன் ஓம் என்பான்
சீர்வரிசை இன்மையினால்
சீமாட்டி ஓம் என்றாள்
இந்தியாவில் கொடி கட்டி
சந்திக்காமல் இருக்க வேண்டும்
போனில் சில வார்த்தை
செலவுக்கு சிறு தொகைப்பணம்
வருகின்றது செய்தி. மாப்பிள்ளை
முன்னர் திருமணம் செய்து இரண்டு பிள்ளைகளாம்.
படிப்பையும் விட்டு, பதவியையும் விட்டு
பாதியிலே வாழ்க்கை பறி போச்சு
ஏழையாய்ப் பிறந்தமையால்
கோழையாக இருந்துவிட்டேன்.
மனதைப் பறி கொடுத்து- சமூகத்தில்
மனநோயாளியாக.....

தாய்மையை உணராது தாயாகி விட்டால்
சேயை பராமரிக்க யார் தான் வருவார்
காயாகத்திரிய வேண்டிய வயதில்
கையில் எப்படி சேயைத் தூக்குவது.

கருக்கலைப்பு செய்தமையினால்
கடைசி வரை பிள்ளை இல்லை

இளவயது திருமணம்- வருடம் ஒரு பிள்ளை
குழந்தையைப் பராமரிக்க குடும்ப வருமானம் போதாமை

சண்டை சச்சரவு அடிதடி
 பொலிஸ் நிலையத்தில் முறைப்பாடு
 கேஸ் நீமன்றம் வரை
 குடும்பம் விவாகரத்து
 குழந்தைகள் கொஸ்ரலில்
 O/L நல்ல பெறுபேறு
 A/L படிக்க பஸ்சில் சீசன்டிக்கற்
 சீற்றில் சகபாடிப்பையன் பழகியது
 சிலநாள் படிப்பிற்கு முற்றுப்புள்ளி
 ஓடிவிட்டாள் பிள்ளை என்று
 ஊர்முழுக்க கதை
 வாழ்க்கையில் சில நாள்
 வாழத் தெரியவில்லை
 கணவன் தலை மறைவு
 மனைவி கையில் குழந்தையுடன்
 O/L ரிசல்சுக்கு ஒரு வேலை தாருங்கள்
 வேலை தேடித் தேடி சாலை ஓரமெல்லாம்
 பாடாய் அலைகின்றாள்
 வேலை தேடித் திரியும் பெண்ணை
 வேடிக்கை பார்ப்பவர்கள்
 கூடிக் கூடி குறுநகை புரிவர்
 தான் செய்த பிழைக்கு
 சமர்ப்பணம் தற்கொலை!
 இளவயதுத் திருமணத்தில் இணைந்த சிலரின்
 குண இயல்புகளை மனதாரக் கேட்டிடுவோம்.

காதில் தோட்டையும் கழற்றி விட்டு
 காதலில் மூல்கிய நானும் அவனும்
 சாகும் வரை காப்பேன் என வீர வசனம் பேசியவன்
 காதுத் தோடு கழற்றி விற்றவுடன்
 கலைத்து விட்டான் தாய் வீடு
 சீதனத்துடன் திரும்பி வா
 இல்லையேல் அங்கேயே இருந்துவடு
 மகள் வந்த மனவருத்தம்

மரணத்தில் பெற்றோர்கள்.

இளவயதுத்திருமணத்தில் மத மாற்றம் நிறையவுண்டு
மனம் மகிழும் காலம் மட்டும்
தினம் ஒரு மதம் பிள்ளைகளைத் தடுமாற்றம்
குணமும் தெர்யவில்லை கலமும் தெரியவவில்லை
குழப்பநிலையில் குழந்தைகள்

சாதிமத பேதம் காதலுக்கு இல்லை
ஆசை அறுபது நாள் மொகம் முப்பது நாள்
முடிந்தவுடன் சாதிகேட்கும்
பேதியாய் தடுமாறி! காதியாய் முடிவெடுப்பு
உணர்வுக்கு மட்டுமே கட்டுப்பாடு
தளர்வான முடிவுகளை தடுமாறி எடுத்து
தாம்பத்திய வாழ்க்கையைத் தாமே அமைத்து
பொறுப்பற்ற வயதில் சறுக்கி தவிழ்ந்து
துன்பத்தை தேடும் பிள்ளைகளே!
நற்று நில்லுங்கள் முற்றாக யோசியுங்கள்
பருவ வயது பக்குவமாய் வந்தவுடன் குடும்பத்தில் இணைந்து
குதூகலமாய் வாழுங்கள்
இளவயதுத் திருமணத்தை எதிர்த்து நில்லுங்கள்
நீங்கள் நினைத்த இலட்சியத்தை
நிலையாக சாதியுங்கள், நின்மதியாய் வாழுங்கள்.

திருமதி முத்துக்குமாரு உஷாந்தினி
குடும்பநல உத்தியோகத்தர் கரைச்சி

பானங்களை பருகமுன் சிந்திப்போம்

சீனியின் அளவு உயர்வானதா? நடுநிலையானதா? குறைவானதா?



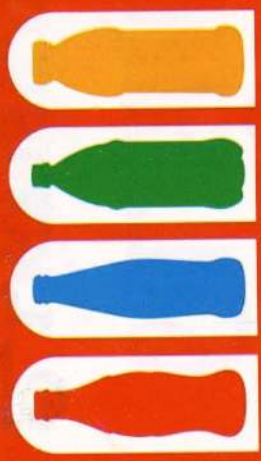
உணவு + குளிர்பானம் = சலரோகம்

*முற்றிய சலரோகத்தால் காங்கலையும் இழக்க நேரிடலாம்

பானத்தின் ஒவ்வொரு 100ml இற்கும்

சீனி உள்ளீடு நிறக்கூறியீடு

11g கூடுதல்	உயர்வானது	
2g முதல் 11g வரை	நடுநிலையானது	
2g கூடுதல் குறைவு	குறைவானது	



சுகாதார திணைக்களம்
கிரிவிநாச்சி

குளிர்பான லேபிள் அல்லது
மூடியில் அவதானிக்கவும்



பெங்கு உடனடியாக ஒழிப்போம்



30 நாட்களை ஒதுக்க.....



உங்கள் வீடு, பாடசாலை மற்றும்
தொழில் செய்யும் இடங்களை
சுத்தமாகவும் நுளம்புகள்
அற்றதாகவும் வைத்திருங்கள்

அன்புக்குறியவர்களை உடனடியாக விரைவில் அழிப்போம்

பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் திணைக்களம், கிளிநொச்சி
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பணிமனை, பளை
கிளிநொச்சி நகர நோட்டரிக்க கழகம்

தொந்தியைக்குறைக்க யான வழி கைபிடி கிர்வி இடு **Right Way to Reduce Abdominal Obesity**



தேசிய யோசாக்கு மாதம் ஆனி 2018
ஆறின லஸீலு லாசல சூரி



தாய்சேய் நலப் பிரிவு
 பிராந்திய சுகாதார சேவைகள்
 பணிப்பாளர் பணிமனை,
 கிளிநொச்சி.





OFFICE OF THE REGIONAL DIRECTOR OF HEALTH SERVICES - KILINOCHCHI
DISTRICT LEVEL PUBLIC HEALTH STAFFS.



Left to Right
Sitting - Dr.U.E.Rathnayake(MONCD), Dr.S.Seralathan (MO Planning), Dr.M.Jeyarasa(MOMH FP), Dr.S.Kumaravel(RDHS),Dr.S.Suganthan (MOMCH),
 Dr.V.Jegaruban (MOMH Field cover up)
Standing - Dr.T.Mathuvanthi(Mobile Dental surgeon), Dr.S.Ellivel (Act. RDS), Dr.V.Shivanesan(MO Ayurvedic coordinator), Mr.K.T.Thayalan(HEO),
 Mr.V.Rajendren (F&D), Mr.M.Sutharsan(District Psychiatric social worker),Mr.S.Ravichandran (SPHID).



**OFFICE OF THE MEDICAL OFFICER OF HEALTH
KANDAWALAI**



Left to right

Sitting -

Mr. T.Kugan(PHI), Mr. K.Balenthirakumar(PHI), Mr. V.Ratheesan(SPHI), Dr.T.Suwendran(MOH), Mrs N.Jeyavathary(SPHM),

Mrs S.Tharmila(MA), Miss P.Narthana(SDT)

Standing 1st Row

Mrs A.Risantha(PHM), Mrs K.Kavitha (PHM), Mrs.L.Mary Anatty(PHM), Mrs S.ithayarany(PHM), Mrs K.Mathumitha (PHM),

Miss S.Amirthasulosana(PHM), Mrs J.Sarmini(PHM), Mrs J.Sasikala(PHM), Mrs T.Kirubajini(HSA)

2nd Row

Mrs S.Karthiga(HSA), Mrs J.Selvarany(HSA), Miss S.Selvarany (HSA), Mrs S.Vijayakumary(HSA), Mrs S.Nagalogini(HSA),

Mr P.Mathiyalakan(HSA), Mr P.Kuhathasan(SKS), Mr A.Anojithan(SKS), Mr P.Kowreesan(Driver)



OFFICE OF THE MEDICAL OFFICER OF HEALTH PALAI 2018



Left to Right

- Sitting**
 Mrs. P. Rosista (PHM), Ms. K. Loshana (PHM), Mrs. S. Pushpamalar (PHM), Mrs. U. Ganesanathan (SPHM), Mr. M. Ravichandran (SPHI), Mr. R. Muruganathan (PHI), Dr. S. Suganthan (MOH),
 Ms. T. Krishanthi (CMO), Mrs. P. Vijiatha (CMO), Mrs. B. Jeyapothini (PHM), Mrs. U. Sivalogini (PHM), Mrs. J. Vashanthamathy (PHM).
- Standing**
 Mrs. K. Saththiyaruby (HSA), Mrs. T. Kamalajini (HSA), Ms. T. Sharmila (HAS-MH), Ms. N. Niyootha (MA), Mr. B. Uthayamoorthy (HSA), Mr. P. Sathushan (SKS-Dengue Control)

AAVANAHAM
0277 088 7000



OFFICE OF THE MEDICAL OFFICER OF HEALTH POONAGARY



Left To Right - Sitting

- Mr.Rasentharam(SDL), Mrs.S.Sathiyaseelan(HAS), Mrs.S.kajeena (DO), Mr.P.Sivaruban(SPHI) Dr.P.Gohilan(AMOH), Mrs.T.Jeyanthi(SPHM), Mrs.R.Kavitha(MA), Mrs.V.Mehala(HAS)
Standing - 1st Row
 Mr.T.Prusothaman(PHI), Mr.T.Kalavasan(PHI), Mr.V.Umachandran(PHI), Miss.T.Thevaky(PPHM), Mrs.M.Yasotha(PHM), Mrs.M.Arunasalam(PHM), Mrs.K.Sarmini(PHM),
 Mrs.S.Kuganeswary-PHM/Mrs.K.Jeyaram(PHM), Mrs.S.Kavitha(PHM), Miss.S.Sujeetpa(PHM)
2nd Row
 Mrs.T.Abramy(SDT), Mrs.S.Suthasini(RHA), Mrs.V.Karthika(HAS), Mrs.R.Manjathohini(RHA) Mrs.S.Jamuna(RHA), Mrs.A.Karunarubi(HAS), Mr.N.Pruseeth(SKS), Mr.S.Nithusan(SKS)



OFFICE OF THE MEDICAL OFFICER OF HEALTH KARAICCHI



Sitting Position Left to right: Mrs. U. Ratnika-DO, Mr. T. Nishanthan-PHI, Mr. S. Piratheepan-PHI, Mr. S. Puveendran-PHI, Mr. K. Sivanesakumar-SPHI, Dr. T. Suvendran-MOH, Mr. S. Gunanayaki-SPHM, Mr. S. Shripryan-PHI, Mr. S. Thivagar-PHI, Mr. T. Thavaneerajan-PHI, Mrs. K. Pajhmarani-MA

Standing Position 1st Row Left to right: Mrs. S. Usananthini-PHM, Mrs. K. Saathia-PHM, Miss. J. Jayagovri-PHM, Mrs. Y. Pusparani-PHM, Miss. K. Niskala-SI, PHM, Mr. A. Ketheeswary-PHM, Mrs. M. Velamathi-PHM, Miss. P. Jaskkala-PHM, Miss. K. Sobika-SI, PHM, Mrs. R. Chandrakala-PHM, Mrs. K. Sugitha-SI, PHM, Mrs. R. Susaela-PHM

Standing Position 2nd Row Left to right: Mrs. N. Jeyanthi-Attendant, Mrs. Y. Rajani-HAS, Mrs. Pusparani-RHI, Mrs. M. Arulmani-PHM, Miss. S. Puvanalogni-SPHM, Mrs. A. Janarthani-PHM, Miss. K. Suganthini-PHM, Mrs. S. Sakthi-PHM, Mrs. P. Thulasi-PHM, Mrs. T. Sumangali-PHM, Mrs. T. Thavamalini-Attendant

Standing Position 3rd Row Left to right: Mrs. Y. Thevarubeen-HAS, Mrs. Y. Rajani-MHSA, Mrs. U. Prajengaswari-MI, SA, Mrs. M. Thevamanokari-HAS, Mrs. P. Thevamaral-HAS, Mrs. S. Nithyakalyani-MHSA, Mrs. P. Vasanthpriya-HAS, Mrs. Y. Inthumathi-HAS, Mrs. S. Sivathevi-HAS, Mrs. S. Marychitra-Attendant, Mrs. A. Rasaithevi-HAS

Standing Position 4th Row Left to right: Mrs. P. Disiyanthini-SKS, Mrs. R. Krishnaka-SKS, Mr. S. Suthaisari-Driver, Mr. B. Kalatheeban-HAS, Mr. S. Sniprakash-SKS, Mr. N. Puspamohan-SKS, Mr. J. Ajanthan-SKS

