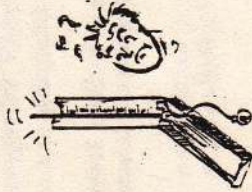




சுகமான வாழ்விற்கு



நிறைவான பொசாக்கு



நெய்ப்பத்திரகான கைநூல்





## சாசனி ஒருவருக்கான சொசஸ்யஸ்

- ◆ உடலின் வளர்ச்சிக்கும் நாளாந்த செயற்பாட்டிற்கும் உணவு அவசியமானது.
- ◆ இதன் அளவும் இதில் அடங்க வேண்டிய கூறுகளும் வயது, பால், உடல் நிலை, தொழில் எஹம் பல காரணிகளிற்கு ஏற்ப மாறுபடும்.
- ◆ தேவைக்கு அதிகமாகவோ குறைவாகவோ உணவுகளை எடுப்பது ஆரோக்கியமானது அல்ல.
- ◆ கார்போவைதரேற்று அல்லது மாப்பொருள் - சக்தி தரும்.
- ◆ புரதம் - வளர்ச்சிக்கு உதவும்.
- ◆ கொழுப்பு - சக்தியைக் சேமிக்கும்.
- ◆ விற்றயின்களும் கனிப்புடனும் - உடலில் தடைபெறும் பல்வேறுபட்ட தொழிற்பாடுகளில் நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ பங்கேற்கின்றன்.
- ◆ நீர் - உடல் நிறையின் 60 % தரும்.

ஆகவே சாசனி மனிதன் ஒருவரது உணவு மேற்கூறியபிட்ட எல்லாக் கூறுகளையும் தகுந்த அளவில் கொண்டிருந்தாலே அவர் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்.

இவற்றுடன் சுகாதாரமும் ; மது, புகைத்தல் போன்ற தீய பழக்கங்கள் இன்மையும் சமுங்கான உடற்பயிற்சியும் ஆரோக்கியத்தை தீர்சயப்படுத்தும்.



## பேரணை குறாவு

காணாங்கள் சில:

- பேரணை பற்றிய அறிவின்மை
- பேரணைதரக் கஷ்டம்
- முடநம்பிக்கைகள்
- பிழையான சமையல் முறைகள்
- சரியான அளவுகளில் உட்கொள்ளாதமை
- போலி விளம்பரங்களால் ஏமாறுதல்

சில பேரணைக் குறைவுகளால் ஏற்படும் நோய்கள்.

- காபேரணைதரேற்று - வளக்கி குன்றி இருத்தல்
- புரதம் - குவாசியக்கோர் எனும் குறையாகும் முகனளிருத்தி குன்றதலும்
- ஷேரமின் A - கண், தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
- ஷேரமின் B - வாய் அழியல் போன்ற நோய்கள்
- ஷேரமின் D - எண்பருக்கி நோய்கள்
- இரும்ப்சரத்து - குருதிச்சோகை
- கல்சியம் - எண்பருக்கி நோய்
- அயடின் - கண்டக்கழகை
- இவை எமது பகுதிகளில் குறைவு



## பருந்த உடல்

நிறை அடக்கியபால் ஏற்படும் தீமைகள்

- இருதய நோய்கள்
- பரிசுவாதம்
- மூட்டுத் தேய்வு
- சலரோகம்
- குடல் புற்று நோய்கள்
- கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு குறைதல்.
- அழகின்மை.

துவிர்க்க வேண்டியவை

- அளவுக்கடிகமான கொழுப்பு உணவு
- அடிக்கடி நொறுக்குத் தின் உண்ணல்
- அதிக சீனி பொருட்கள் உண்ணல்
- உணவுக்கு ஏற்ற உடலுழைப்பு இன்மை

சோக்க வேண்டியவை

- இலைக்கறி வகை
- நாள் பொருட்கள் சேர்த்த உணவுகள்
- அளவோடு சேரழும் நிறைந்த இலைக்கறி வகையும்
- உடற்பயிற்சி



- இந்தப் பருவம் 10 - 18 வயதான காலப்பகுதி
- இக்காலப்பகுதியில் உடலின் வளர்ச்சியில் அதிகம்
- இக்காலப்பகுதியில் உடலின் பல பாகங்களில் குறிப்பாக இலிங்க உறுப்புகள், துணைப்பாலியல் உறுப்புகள், தசைகள் போன்றவை அதிக வளர்ச்சியடைகின்றன.
- பூப்பெய்தல் என்பது இக்காலப்பகுதியில் நடந்தேறுகிறது.
- முதலாவது மாதவிடாயை பூப்பெய்தல்தல் என நாம் மரபாக கொண்டாலும் இதற்கு முன்னதாகவே பாலியல் இலிங்க உறுப்புகள் வளர்ச்சியடைகின்றன. பெண்களில் மர்ப்பகவளர்ச்சி, கக்கம், யோனி பகுதிகளில் உரோம வளர்ச்சி போன்றன மாதவிடாய்க்கு முன்னதாகவே இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வளர்ச்சியைக் குறிக்காட்டுகின்றன.
- எனவே பூப்பெய்தல் என்பது மாதவிடாய்க்கு முன்னதாகவும், பின்பாகவும் உள்ள சில வருடங்களே ஆகும்.
- இக்காலப்பகுதியில் உடலின் அதிக வளர்ச்சி எதத்திற்கு தக்க பேராசக்கு உணவைத் தொடர்ச்சியாக வழங்குவதனாலேயே உடல், உள்ள, சமுதாயநீதியான வளர்ச்சியை ஒர் இணைஞன் அல்லது புலித் பெற்றும்பும் எனவே பூப்பெய்தலுதற்கு மின்னான சில மாதங்கள் மட்டும் வழங்கப்படும் பேராணை மிக்க உணவை, பூப்பெய்தலுக்கு 2 வருடங்களுக்கு முன் தொடங்கி, பூப்பெய்திய பின் சில ஆண்டுகள் வரையுமளவு வழங்குதலே மிகச் சிறந்ததாகும்.
- அத்துடன் புலிதெளிற் கு போலேர், கல்சியம் ஆகியவற்றைப் போதிய அளவில் இக்காலப்பகுதியில் வழங்குவது மகப்பேறு காலத்தில் வருந் சிக்கல்களை தவிக்க உதவுவதுடன், குழந்தை குறைபாடு இல்லாது பிறக்கவும் உதவும்.



## கம்பீரணி பெண்களுக்கான பொருள்கள்

தாய்மைப் பேறு அடையவிரும்பும் அனைக பெண்கள் போசனையின் முக்கியத்துவம் பற்றி அதிகம் அறிந்திருப்பதில்லை. கல்ய காஸத்தில் போதியளவு போசனக்கு உண்ணாதவிடத்து குழந்தை:

- பிறப்பு நிகழ குறைவாக இருக்கும்
- மரணிக்கக் கூடும்
- உயிர் பிழைப்பிலும் சாதாரண வளர்ச்சியுடன் இருக்காது
- மூளை வளர்ச்சியும் குறைவுடையதாக இருக்கலாம்

ஆகவே சாதாரண கல்ய காஸத்தையும் பாதுகாப்பான பிசுவத்தையும் ஆரோக்கியமான குழந்தையையும் பெற்றெடுக்க போசனையில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

- கல்ய காஸத்தில் தாயின் நிகழ 10 - 12 கிலோ கிராம் அதிகரிக்க வேண்டும்
- முன்னர் உட்கொண்ட உணவிலும் அதிகம் தாய்மilk உட்கொள்ள வேண்டும்
- முன்புவிடான உணவை விட மேலதிக உணவும் திடையிடையே உண்ண வேண்டும்
- அதிகமாக புரதம், விற்றமின், கனிபுரங்கள் நிகழந்த உணவுகளை எடுக்கலாம். உதாரணமாக பருப்பு, மீன், பால், தினைக்கரி, பருக்கள்.
- அத்தான் தவிராது கிளிசிக் சென்று ஆலோசனைகள் பெறவேண்டும்.



## தாய்ப்பாலும் பெண்ணிற்கான போசனை

- தாய் தனது உடலுக்கான போசனையைப் பெறவும்
- காய் காலத்தில் இழந்த தனது உடலின் போசனை , சேமிப்புகளை மீள் சீர்படுத்தவும்
- பாலில் அதிகளவு போசனை இழக்கப்படுவதாலும்

*அதிகளவு போசனையுள்ள உணவு இன்றியமையாதது.*

*சில குறிப்புகள்*

- காய் காலத்தில் உட்கொண்டதை விட அதிகம் உணவு உண்ண வேண்டும்.
- அத்துடன் அதிகளவு நீரகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- இழந்த குருதியையும் , இழந்து கொண்டிருக்கும் பாலின் அளவிற்கும் ஏற்ப நீரகாரம் எடுக்காது விடல் பரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.





## தாய்ப்பாலின் நன்மைகள்

1. குழந்தைக்கு சிறந்த உணவு சிக்கனமானது
  - 1.1 குழந்தைக்கு தகுந்த வெப்பநிலையில் கிடைக்கிறது
  - 1.2 பழுதடையாத புதிய உணவு
  - 1.3 இலகுவாக கொடுக்கலாம்
  - 1.4 உடனடியாக கொடுக்கலாம்
  - 1.5 போசணை சீதியாக நிறைவான உணவு
  - 1.7 ஒவ்வாமை ஏற்படுவதில்லை
2. பிறப்பொருளெதிரிகள் இருப்பதனால் தொற்றுநோயிலிருந்து காக்கும்
3. மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்
  - 3.1 மலம் துர்நாற்றம் வீசுவதைக் குறைக்கும்
  - 3.2 இலகுவாக சரிபாடடையும்
4. குழந்தையில் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்
5. தாய் செய்க்கிடையில் ஓர் அன்பு பிணைப்பை ஏற்படுத்தும்
6. தாயின் கருப்பை பழைய நிலைக்குத் திரும்ப உதவும்
7. அடுத்த குழந்தையின் வரவை சற்றுப் பின்போடும்



## தாய்ப்பாலூட்டல்

- கர்ப்பமாக இருக்கும் போதே முலைக்காய்பை முறையாகப் பேணல். பாலூட்ட உதவியாக இருக்கும் உதாரணமாக
- வெடிக்காது எண்ணெய் பூசி இருத்தல்
- முலைக்காய்பை அடிக்கடி இருந்து விடுதல்
- சுத்தமாகப் பேணுதல்
- குழந்தை பிறந்ததும் காலம் தாமதப்படுத்தாது பால் கொடுத்தால் பால் சுரப்பது அதிகம்
- புட்டியாலாக கொடுத்தால் பிள்ளை தாய்ப்பாலை உறிஞ்சக் கஷ்டப்படும்.
- கடுப்புபால் குழந்தைகளிற்கு நோயெதிர்ப்புக்கும் சக்தியை வழங்கும்.
- பால் கொடுக்க முன் பிள்ளைக்கு நர்சி அடையு இல்லை என்பதை உறுதி செய்துகொண்டு, முக்கை முடாத வகையிலும் தாயின் முகத்தைப் பார்க்க கூடிய வகையிலும் குழந்தையை வசதியாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- தாயின் முழுக்கவணம் பால் கொடுத்தலில் இருக்க வேண்டும்.
- 20 - 30 நிமிடங்கள் வரை பால் கொடுக்கலாம்.
- ஒன்றொரு முறையும் முதல் முறை பால் கொடுக்கத் தொடங்கிய முலையை விடுத்து மற்றைய முலையிலிருந்து பால் கொடுக்கத் தொடங்க வேண்டும்.
- இடையிடையே பிள்ளைக்கு முதுவில் தட்டிக் கொடுக்க வேண்டும்.
- வயிறுப்போக்கோ வேறு ஏநிஸையிலும் பிள்ளைக்கு பால் கொடுக்கலாம்.
- ஆகக் குறைந்தது 6 மாதங்களிற்காவது பால் கொடுக்க வேண்டும்.

## நிழில் சோயாவின் கொடை



நாளாந்த மாநிலி உணவு

காலை உணவு : இடியப்பம் 3 அல்லது தோசை 2 அல்லது பாண் 2 துண்டு  
(1/2" தடிப்பு) இவற்றுடன் சம்பல் வாழைப்பழம்  
சேர்க்கலாம்.

காலை 10 மணி : பால் , மாக்காய் , தேநீர் , புழுசம் ,  
சீனி சேர்க்காமல் அருந்தலாம்.

மாநிய உணவு : சோறு 1 அகப்பை அல்லது 1 பீன்ஸ்  
மாக்கறி வேண்டிய அளவு (கீழங்கு, வகை  
தவிர்க்கவும்.) இலைக்கறிவகை கட்டாயம்.

காலை உணவு : கிறீம் கிரிக்கர் பீஸ்கட் 2 அல்லது பாண் 1 துண்டு தேநீர்  
மாக்காய் (சீனி சேர்க்காமல்)

இரவு உணவு : பாண் 3 துண்டு அல்லது இடியப்பம் 3 அல்லது பீட்டு 3  
அல்லது தோசை  
இவற்றுடன் இலைக்கறி அல்லது சம்பல் சேர்க்கலாம்.

1. சீனி, பனங்கட்டி, குளுக்கோசு, தேன், கற்கண்டு, சர்க்கரை, ஐயம் பழச்சாறு, நகரத்தில் அடைத்த யுறவகை, இனிப்பு வகை, சொக்கலேட், குளுக்கோசு கொண்ட பானங்கள், சீனி சேர்க்கப்பட்ட பாலுணவு வகைகள் (மீன் பால்)
2. கேக் வகை, இனிப்பான பஸ்கட் வகை, முய்வகை, தடிப்பான பாணிபணவு, ஐஸ்க்ரீம் வகை.
3. மதுபானம்.

**நிழிசிய நோயானது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாது போனால்**

- சிறுநீரகம் இயங்க மறுக்கலாம். சிறுநீரகச் சிக்கல் தோன்றலாம்.
- நரம்புத்தொகுதி பாதிப்புறு அதன் மூலம் உடலின் புலகுணர்வு திறனில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். மேலும் உடலின் அக உறுப்புகளின் (சிறுநீர்ப்பை, இதர்ப்பை, குடல்) இயக்கம் பாதிப்புறலாம்.
- குருதிக்க குழாய்களில் அடையும் ஏற்பட்டு அவற்றின் பலனாக இருதாய நோய்கள், நெஞ்சடைப்பு ஆகியன ஏற்படலாம்
- எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக குருட்டுத்தன்மை ஏற்படும் அபாயமும் உள்ளது. குருட்டுத் தன்மையானது வில்லையின் ஏற்படும் கட்டகசரத்தினாலும் ஏற்படுகிறது.

## இன்த அடித்தம் கட்டுப்படுத்தம் வழிமுறைகள்

- உணவு
- சமையலுக்கு உப்பு சேர்ப்பதை தவித்தல்
- உப்பு அதிகமான பண்டங்களான மிக்சர், கூடுவாடு, ஜனகாய், மோக்மிளகாய் போன்ற உணவுகளைத் தவித்தல்.
- உடல் பருமனை அதிகரிக்கச் செய்யும் கொழுப்பு சேர்ந்த உணவு, அதிகம் மாச்சத்து என்ஸைற்றை தவித்தல்.
- உள்ளெடுக்கும் மதுபானத்தின் அளவை மிகவும் குறைத்தல் அல்லது நிறுத்தல்.
- புகையிலை முற்றாக நிறுத்தல்
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்தல் - நடப்பது மிகவும் நன்றி.
- யோகாசனம், தியானம் போன்ற பயிற்சிகளை நாளாந்தம் பின்பற்றல்.
- தேவை ஏற்படின் கைத்தியின் ஆலோசனையுடன் மாத்திரைகளை ஒழுங்காக உள்ளெடுத்தல்.

## இருநாய நோயாளியின் போரணை

உட்கொள்ளக் கூடியவை

- அளவான சேறும், பான், தேனாகப் போன்றன
- சிறிய மீன், கருவாடு (உப்பு குறைவாக)
- கோழுப்புற்ற கோழி இறைச்சி
- பருப்பு வகை
- மரக்கழி வகை
- முட்டை வெண்கரு
- பழவகைகள்
- ஆடை நீக்கிய பால்மா, மோர்
- சூரியகாந்தி எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்றவை.

தலிக்க வேண்டிய உணவுவகை

- தேங்காய் எண்ணெய், தேங்காய் பால்
- கொழுப்பு அதிகமுள்ள இறைச்சி வகைகள்
- பொரியல் வகை உணவு
- பால் பொருட்களான சீஸ் பட்டர்
- முட்டை மஞ்சட் கரு
- சொக்கலட் வகை
- அதிகளவு பால்
- இரால், நண்டு, கணவாய் போன்ற ஒருள்ள கடலூணவு

## முதியார் பெருக்கு



- இளம் வயதிலுரைப் போல முதியோர் பேசாக்கும் மிக இன்றியமையாதது.
- வயது அதிகரிக்கும் போது உண்ணும் உணவின் அளவு குறைந்து செல்கிறது.
- எனவே மாச்சத்து குறைந்த அதிகம் புரதமுள்ள உணவுகளான மீன், கருவாடு, உழுந்து, பயறு, சோயா, பருப்பு, கடலை போன்ற உணவுகளை அதிகளவு உள்ளெடுக்க வேண்டும்.
- வாய்ப்புடன், குருதிச்சோகை, எலும்பு நலிவு என்பவற்றைத் தடுக்க யாக்கறி, பழுவகை போன்ற வீற்றாயின்களுள்ள உணவையே மாத்திரையாகையோ உட்கொள்ளலாம்.
- மலச்சிக்கலைத் தடுக்க போதியளவு நீர் அருந்துதல், நாத்த தன்மையுள்ள தாவர உணவுகளான கீரைவகை, தானியங்கள், பழங்களான வாழை பயாசி போன்றவற்றை உண்ணலாம்.
- குருதிச்சோகையைத் தடுக்க திருமச்சத்து, விற்றாயின் நிகைந்த கீரை, பசளி, பொன்னாங்காணி, அகத்தி முருங்கை இலை போன்றவற்றை நாள்நாள் உண்பதன் வருடத்துக்கு இருமுறையாவிலும் சூட்புரு தேய்க்ககான சிகிச்சையை பெறவேண்டும்.

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக வெள்ளிவிழா கண்காட்சி வெளியீடு

தயாரிப்பு : கர்லி சார் பெருடகன் தயாரிடலுக்கு, சமுதாய பழக்கத்தை துறை, பழக்கவழி ம் ஒக்கிடபர் 1999

