

சுகவால்கை



Sugavaalkkai

# ஈகவாழ்க்கை

ஈகவாழ்க்கைப் பெருவை வெளியீடு - 13

உடல், உள், சமூக, ஆர்மீங்க மேம்பாடு தொடர்பான சுஞ்சிகை

வாழ்க்கை : 4 சுகம் : 4

ஒக்டோபர் - டிசம்பர் - 2017



அதிர்க்கிய வாழ்வு நொடர்பான விழியுறையிலைப்போன்றும் வகையில் பாடசாலை மாணவர்களுக்கிடையில் தேரிய நிதியில் நடாத்தப்பட்ட போக்குவரத்தில் வெற்றிக் கேட்டப் பெற்ற மாணவர்களின் கட்டுரைகளை நான்கிவரும் கிறுமிகூடு.

ஒச்சுஞ்சிகை அச்சியர், நலப்பணியாளர், சமூக சேவையாளர், குடும்பத்தார், மாணவர் கையோட்டகும்

### ஆலோசகர்கள்

- வைத்திய கலாநிதி C.S நச்சினார்க்கிளியன்  
(பௌப்பானம் தேரிய வைத்தியாலை முன்னாள் பணிப்பாளர்)
- கலாபூரிஜம் செவ்ட்டிலவர்மணி சி.செல்லத்துறை தலைவர், சுக்காழ்க்கூடப் பேரவை)
- வைத்திய கலாநிதி S சண்முகதாஸ்
- வைத்திய கலாநிதி விக்னவேணி செல்வநாதன் M.D
- பேராசிரியர் சி.முருகானந்தவேல்
- வைத்திய கலாநிதி சி.அனுஷ்ணந்தன்

### தீரியர்

- சுக்நலக்கல்வியாளர், உள்வள ஆலோசகர் திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன்

### துணையாசிரியர்

- போன் உதவி சிகிச்சையாளர் திரு.க.இறைவன்

### சுஞ்சிகைக்குழு

- திரு. தி. கணேசராசா உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் - ஓய்வு)
- திரு.வி.இராஜேந்திரம் (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
- திரு. V.T.மணோகரன் - துணை அதிபர் (ஓய்வு)
- சித்தாந்த ரத்தினம் திரு. M.S. குமாரச்வாமி

### வெளியீடு

சுக்காழ்க்கைப் பேரவை  
7, அல்பேட் பிளேஸ்,  
தெக்விலை.  
Tel: 011 - 2717401, 077-3179715

### தீரியங்கம்

கீதா பதிப்பகம்  
கொழும்பு - 13  
Tel: 0777-350088

### வெளியீடு - 13

ISSN - 2550 259

விலை

75/-

### ஸ்ரீராமகிருஷ்ணம்

- |     |   |
|-----|---|
| 1.  | ஏப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 2.  | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 3.  | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 4.  | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 5.  | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 6.  | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 7.  | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 8.  | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 9.  | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 10. | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 11. | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 12. | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 13. | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |
| 14. | அப்பியாசம் இல்லாவாரக்கை முறையும் அங்கள் ஏற்படக்கூடிய பாரிப்பக்களும் |

### வாசகர்களுக்கு

சுக்காழ்க்கை காலாண்டு சுஞ்சிகைக்களுக்கு தாங்களும் கட்டுரைகள், விமர்சனங்கள், ஆரோக்கியம் சார்ந்த குறிப்புகள் போன்றவற்றை எழுதியவுட்பொம். தரமான கட்டுரைகள் எமது சுஞ்சிகையில் பிரச்சிக்கப்படும் என்பதை மனமகிழ்வுடன் அறியத்தகுரிமோம்.

எமது சுஞ்சிகையைப் பெற விரும்புவோர் எமது சுஞ்சிகைக்குச் சந்தாதாரராக இணைவதன் மூலம் அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.	
பிரதியின் விலை	· ரூபா 75/-
தபாற்செலவு	· ரூபா 25/-
வருடாந்தம் தபாற் செலவுடன்	· ரூபா 400/-
Postal order மூலம் அல்லது காசோலை மூலம் நேரடியாக அனுப்பலாம்.	

### அனுப்ப வேண்டிய முகவீர் :

கா.வைத்தீஸ்வரன்  
சுக்காழ்க்கைப் பேரவை  
7, அல்பேட் பிளேஸ்,  
தெக்விலை.



ஆசிரியர் முன்னுரை

## சமூக விழிப்புணர்வை

### ஸ்ரீபட்டுவோம்.

**பா**ட்சாலை மாணவர் மத்தியில் சமூக விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தும் வகையில் இவ்வாண்மூர் கட்டுரைப் போட்டியை தேசிய மட்டத்தில் நடாத்தினோம். அப்பியாசம் இல்லா வாழ்க்கை முறையும் இதன் பாதிப்பும், குறைந்த செலவில் நிறை உணவு பெறுவோம், மாணவர் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகள் முதலானவை தொடர்பாக இக்கட்டுரைப் போட்டி நடாத்தப்பட்டது. இவை பற்றிய அடிப்படை அறிவு எம் அனைவருக்கும் அவசியமாகும். இதன் மூலம் நாம் அனைவரும் எமது ஆரோக்கியத்தை உயர்ந்திலையில் பேசும் பேரு கிட்டியவர்களாக அமைவது உறுதி (Health Promotion).

குறிப்பிட்ட விடயம் தொடர்பாகப் பூரண விளக்கம் எமக்கு இருக்குமாகில், பாதிப்புகள் எதுவும் இன்றி இயல்புவாழ்வை வாழலாம். உதாரணமாக, இதற்கு எம்மத்தியில் ஆசிரியர், நிர்வாகிகள், அரசு, அரசு சார்பற்ற சேவையில் ஈடுபடும் கணிசமான தொகையினர் (30% மேல்) உடற்பஞ்சமனுக்கு இலக்காகி இருக்கிறார்கள். நீரிழிவு, அதிகாரத்து அழக்கம், பாரிசுவாதம், மார்க்கட்டு, முட்டுளைவுக்கு மிக எளிதில் ஆளாக முடியும். இந்திலை ஒரிரு தீனங்களில் சம்பவிப்பதில்லை. குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து எமது உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும், உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை முறையும் தான் இதற்குக் காரணம் என்பதை எமது கவனத்திற்கு ஏற்போம்.

நாம் உண்ணும் மேலதிகமான உணவு (மாப்பொருள், கொழுப்பு, புதம் முதலான அனைத்தும்) கொழுப்பாக எமது உடலில் தேங்கம் அடைகின்றன. குறிப்பாக இரத்தக் குழாய்களில் படிமங்களாக (plaques) அமைந்தவிருகின்றன. இதனால் இருதயத்திற்கோ மூளைக்கோ இரத்தம் போய்க் கோத நிலை ஏற்படும்போது முச்செசுத்து விழுவதற்குச் சிரமம் அடைகிறோம். முச்சுத்தான் எமது உயிராகும். அவ்வளவுரும் போது எத்துறை துண்பியலைச் சந்திக்கிறோம்?

நாம் எல்லோரும் கற்றவர்கள் (எமது துறைசார்ந்த கல்வி), சாதகமான பழக்கவழக்கங்களைத் தினவாழ்க்கையில்

கடைப்பிடிப்போமாகில் இறுதி முச்சுவரை இயல்பாக வாழலாம். இதனாலேயே “கற்றது கைமன் அளவு” எனக்குறிப்பிட்டனர் போலும். எனவே சமூக விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதன் மூலமே நாம் அனைவரும் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம். இதற்குச் சமூக முன்னோடிகள் - தாய், தந்தை, ஆசிரியர் முதலானோரின் மன் உதாரணமான வாழ்க்கை குறிப்பாக மாணவர் சமூகத்திற்கு அவசியமாகும். “உடலை உறுதி செய்ய” எனப்பாடினார் பாரந்தியார். “ஊன் உடம்பு ஆலயம்” எனக்குறிப்பிடுகிறார் திருமுலநாயனார். இவை தொடர்பாக சில அடிப்படைச் செய்திகளாவன,

நாம் அனைவரும் எமது எடை, உயரம், BMI பற்றித் தெரிந்தினிவு குறிப்பிட்டன்) தெரிந்திருப்போம்.

சீராக எடை பேசுவோம். (கூடினும் குறையினும் நோய் செய்யும்) நாவடக்கமாக உண்ணப்பழகுவோம்.

எமது உடம்பு தீடகாந்திரமாக அமைய எமது கடமைகள் யாகவையும் நாமே நிறைவேற்றுவோம். வாகன வசதி இருப்பினும் கிட்டிய தூரங்களை நடந்து கடப்போம்.

சமயக் கடமைகளை நிறைவேற்றுவோம். பஞ்சாங்க நமஸ்காரம், அட்டாங்க நமஸ்காரம், 5 நேரத் தொழுகை ஜெபம், யோகாசனம், பிராண்யாயாம் முதலியவற்றைக் கடைப்பிடிப்போம்.

நேரத்தை திட்டமிட்டு முகாமை செய்வோம். (தொலைபேசி உரையாடல், கொம்பியுட்டர் பாவனை, தொலைக்காட்சி - நாடகங்கள் - கட்டுப்பாட்டுடன் பாவிப்போம்)

இவ்வம்சங்கள் அடங்கியதான் மாணவர் கட்டுரைகள் இக்காலைன்றுச் சங்கிகையில் இடம்பெறுகின்றன. மாணவர்களை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் நிச்சயமாகச் சமூகத்தில் இதன் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும். கட்டுரைப் போட்டியில் மாணவர்களை எடுப்ப ஊக்குவித்த கல்லூரி அதிபர், பகுதித்தலைவர், ஆசிரியர், பெற்றோர் யாவருக்கும் மனமாற்ற நன்றிகள்.

தா. கைத்தீல்வருன்  
ஆசிரியர்

ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைப் பொட்டி கீழ்ப்பிரிவில் வெற்றிக் கூடையும் பெற்ற கட்டுரை - 2017

## இம்பியாசம் இல்லை வாழ்க்கை முறையும் அதனால் உற்படக்கூடிய யாத்திரிக்கணும்

அப்பியாசம் என்பது மனதுக்கு மகிழ்ச்சியையும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் தரக்கூடிய உற்பயிற்சி ஆகும்.

நாம் அதிகாலையிலும், மாலையிலும் உற்பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். அதிகாலையில் எழுபி உற்பயிற்சி செய்வதே சிறந்த பயணத்திற்கும், அப்பியாசங்களைச் செய்வதனால் எமது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க முடியும். உற்பயிற்சியின் ஜபாக எமது உற்பருமதைக் குறைக்கலாம். அத்துடன் எமது உடலிலுள்ள நோய்கள் இல்லாத போய்விடும். ஒரு நாள் உற்பயிற்சி செய்தால் மாத்திரம் போதாது; ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு நேரத்தை ஒதுக்கி உற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நாம் ஒருநாள் உற்பயிற்சி செய்து விட்டோம் இனி நோயற்று வாழலாம் என எண்ணிடிக்கூடாது. ஒழுங்கு முறைப்படி உற்பயிற்சி செய்தால் இரத்த ஒட்டம் சீராக அமையும். நாம் உண்ணும் உணவுகள் விரைவாக கமிபாடு அடையும். உற்பயிற்சி உடலுக்கு உற்சாக்த்தைக் கொடுக்கிறது. உற்பயிற்சி செய்வதனால் எமது உடலிலுள்ள கழிவுகள் வியர்வையாக வெளியேறிவிடும்.

இப்பொழுது மக்களைப் பார்த்தால் “மருந்து ஒன்றே நோய்க்குச் சிறந்த வழி” என்று சிந்திக்கின்றனர். ஆனால் எமது முன்னோர்கள் “அப்பியாசம் ஒன்றே நோய் தீர்க்கும் வழி” என்று கூறியிருக்கார்கள். உற்பயிற்சி செய்ய வீட்டில் வசியில்லாத மக்கள் ஒரு தூய்மையானதும் அமைதியானதுமான இடத்தில் நின்று குளிந்து, நிமிஸ்து, வளர்ந்து செய்தாலே அது அப்பியாசம் ஆகிவிடும்.

உற்பயிற்சி உடலை கட்டுக்கோப்பாக வைத்திருக்கவும், நோய் அண்டாமல் தழுக்கவும் உதவுகிறது. ஒய்வு நேரத்தைப் பயனுள்ள வகையில் கழிக்க உதவுகின்றது. பாரதியார் “சரிப்பயிற்சி” என்ற கட்டுரையில் உற்பயிற்சியின் அவசியத்தை கூறியுள்ளார்.

பாசாலைகளிலும், சமய வழிபாட்டுத் தலைகளிலும் உற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்காட்டுகின்றனர். பாடசாலைகளில் கூநார் ஆசிரியர் உற்பயிற்சி செய்யப்பட்டதைச் செய்து காட்டுகிறார். சமய வழிபாட்டுத் தலைகளில் இலங்கொகை யோகாசனம் சொல்லித்தருகின்றனர். “உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேன்” என திருமூலநாயனார் கூறுகிறார். உடம்பை வளர்த்து உயிர்காக்க நமது உணவு முறைமட்டும் அல்ல, உற்பயிற்சியும் அவசியமாகிறது.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற கெல்வம்” என்பது நம் முன்னோர் அருளிய முதுமொழி. இப்பழுமொழி நமக்கு உணர்த்துவது என்ன? நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற கெல்வம்” என்பது நம் முன்னோர் அருளிய முதுமொழி. இப்பழுமொழி நமக்கு உணர்த்துவது என்ன?

செல்வி அ. கீருஷா

கொழும்பு புனித அந்தோனியார் மகாரிச் ம. வி.

சற்று சிந்தித்துப்பார்ப்போம். “அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது” என்றார் ஒளைவையார். அரிய சிறப்புதைய மானிடப் பிறவியைப் பெற்றால் மட்டும் போதாது, நோய், பினியின்றி நீண்ட காலம் வாழ வேண்டும். இத்தகைய வாழ்வே நோயற்ற வாழ்வாகும். இத்தகைய வாழ்வுக்கு அப்பியாசம் பெறிறும் உதவுகிறது.

இவ்வுடற்பயிற்சி இன்மையால் உடம்பு அளவின்றிப் பெருக்கிறது. பெண்களுக்கு வயிறு பருமனடைதல் உடல் அழுகையே கெடுக்கிறது. “உண்டி சுருக்குதல் பெண்டிரு அழுகு”. இதற்கு உற்பயிற்சி முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. உற்பயிற்சியின் மூலம் மேலதிக் கொழுப்பு குறைவடக்கிறது. உண்டி சுருக்கமடைந்து பெண்களுக்கு அழுகை ஏற்படுத்துகிறது. எவும்புள் வலுப்பெறுகின்றன. அப்பியாசம் இன்மையால் இன்றைய காலக்கட்டத்தில் உடலில் கொலஸ்ரோல் அதிகரித்து உடல் பருமனடைகிறது. இதனால் வெகுதாரம் நடக்க முடியாமல் கணைப்பு ஏற்படுவதோடு இதய அடைப்புக்கள் உருவாகி மரணம் கடைச் சம்பவிக்க நேரிரும். அப்பியாசம் மேற்கொண்டால் கொலஸ்ரோவிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். அப்பியாசம் இல்லாமல் செரிமான குழுப்பாக்கள், வயிற்று நோ, மலச்சிக்கல் போன்ற நோய்கள் உருவாகின்றன. எவும்பு தேய்மானம், உடல் தொய்வடைதல், அதிகதாரம் நடக்க முடியாலும், இரத்த ஒட்டம் தடைப்படல், மேலதிக் கழிவுநீர் முறையாக வெளியேறாமல் தடைப்படுவதால் சிறுநீர்காக்கள் பாதிக்கப்படலாம். மேலும் குருதிச் சுற்றோட்டம் தடைப்படல் என்பவை உருவாக இடமுண்டு. உணவு சமிபாடு சீராக அமைவதற்கும் கவாசத் தொகுதியின் ஆரோக்கியம் பேணவும் உற்பயிற்சி அவசியமாகும்.

உற்பயிற்சிச் செய்யப்பாடுகளின் மூலமாகப் பயனுறுதி மிகக் காழ்க்கையை மேற்கொள்வதன் மூலம் உடற்றக்கைமமையைப் பெறுவது மட்டுமன்றி சிந்தனைத்திறன், சமுகத்திறன் என்பவற்றையும் வளர்க்க முடியும்.

விளையாட்டும் ஓர் உற்பயிற்சியே எனவே தீண்டும் சிலமணிநேரம் விளையாட்டுக்காகச் செலவிட்டு உடம்பைப் பேணிக் காப்போம். மகிழ்ச்சியிடன் இருப்போம்.

ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைப் பொட்டி கீழ்ப்பிரிவில் வெற்றிக் கூடயும் ஸற்ற கட்டுரை - 2017

## அப்பியாசம் இல்லா வாழ்க்கை முறையும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களும்



செல்வி போகுருத்தினம் கம்சீக்கா

வவனியா இறும்பைக்குளம் மக்கள் ம். வி.

“அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது” எனக் கூறிய தமிழ்ப் புலவர் களைவயாரின் கூற்றுக்கு ஏற்ப அரிய பிறப்பாகிய மானிடப் பிறவியை எடுத்த நாம் மனிதனுள் மானிக்கங்களாய் விளங்குதல் வேண்டும். ஆறாவது அறிவாகிய பகுத்தறிவு படைத்த நாம் இயற்கையின் நியநிகளை உணர்ந்து அதை ஒரளவு வெல்லும் ஆற்றலைப் பெற்றுள்ளோம். அந்த ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி, முச்சுப் பயிற்சி மூலம் கவாச வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டால் மரணத்தை நீண்ட நாட்கள் தள்ளிப் போலோம். மனிதன் சிந்தனை வளர்ச்சி பெற்ற காலம் முதல் நோய், முதுகை, மரணம் இவற்றைத் தவிர்க்கலே வழியைத் தேடினான்.

நமது மனநலவுக்கும் அறிவு வளத்திற்கும் உடல் நலமே அடிப்படையாகும். இதனால் தான் மகாகவி பாரதியாரும் “உடலினை உறுதி செய்” என்று பணித்தார். உடல் வளமே ஒருவனது பல்துறை வளர்ச்சிக்கு முக்கியம் என வலியுறுத்தப்படுகிறது. “கவர் இருந்தால் தான் சிற்றிரம் வரையாம்” என்பது பழிமாயி. உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் எத்தகைய பகிக்களையும் மேற்கொள்ள முடியும். நாம் பாடாலையில் ஏட்டுக்கல்லி மட்டும் இன்றி காலைப் பிரார்த்தனையின் பின் குறிப்பிட்ட நேரம் தேவப்பியாசம் செய்கின்றோம். இப்பயிற்சியானது எமது கற்றல் நடவடிக்கையைத் திறப்பட ஆற்றுவதற்குத் துணை நிற்கின்றது. தேவப்பியாசமானது உடல் வளத்தை மட்டுமல்ல உள் வளத்தையும் மேம்படுத்துகின்றது.

அப்பியாசம் செய்யும் போது பல்வேறு வகையான அப்பியாசங்களைச் செய்கின்றோம். இவ்வாறு செய்யும் அப்பியாசங்கள் மூலம் உடற்கலங்கள் யாவும் புத்துணர்ச்சி அடைகின்றன. தசை நார்கள் உறுதியடைகின்றன. அப்பியாசங்கள் செய்யும் போது கவியனவு ஒட்சிசன் வாய்கலை நாம் உள்ளென்றுக்கின்றோம். இதனால் இருந்தம் ஒட்சியேற்றப்பட்டுச் சுத்தமாக்கப்படுகின்றது. உடம்பில் உள்ள குறிபுப் பதார்த்தங்கள் வியர்வையாக வெளியேற்றப்படுகின்றன. உணவு நன்கு சமிபாடு அடைகின்றது. உடலுறுப்புகள் யாவும் புத்துணர்ச்சி அடைகின்றன. உடல் உற்சாகமடைகிறது. மூன்று கறுக்குப்பாக இயங்குகிறது.

உடலுறுப்புகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் பயன் அளிக்கும் விதத்தில் பல்வேறு வகையான அப்பியாசங்கள் உள்ளன. அவற்றை நாள்தோறும் முறைப்படி செய்து வந்தால் உடலுறுப்புகள் யாவும் பலம் பெறுவதுடன்

நோயற்ற வாழ்வும் வாழ முடியும். அது மாத்திரமின்றி நீண்ட ஆயுஸ்துமூலம் எமது வாழ்வை மாற்றியமைக்கலாம்.

இனால் இதற்கு மாறாக நாம் எமது வாழ்நாளில் அப்பியாசம் இல்லாத வாழ்க்கை முறைமையைப் பின்பற்றி வந்தோமேயானால் உடற்கலங்கள் யாவும் சோர்வடைந்து காணப்படுவதுடன் தசைநார்கள் பலம் இழந்துவிடும். அப்பியாசங்கள் செய்யாதுவிடுன் எம்மால் சீரான கவாசச் செய்ர்பாடு நிகழ்த்த முடியாமல் போய்விடும். இதனால் இரத்தோட்டம் பாதிக்கப்படும். உடலில் கழிவுப் பதார்த்தங்கள் தேக்கமடையும். உடற்கலங்கள் பாதிப்பு அடையும். உணவுச் சமிபாடு சீராக அமையாது. அஜீரன் கோளாறுகள் ஏற்படும். உடலுறுப்புகள் வலுவிலக்கும். மூன்றுச் செய்ர்பாடுகள் மந்த கதியில் இயங்கும். மறநிக் கோளாறு, மந்த புத்திச் செய்ர்பாடுகள் வலுவடையும். அத்துடன் உடலமைப்பிலும் அவலட்சணத் தோற்றும் காணப்படும். இதனால் நாம் மற்றவர்களிடமிருந்து தூங்கிக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பமும் அழிக்காதுலால் உள்ப்பாதிப்பும் ஏற்படச் சந்தர்ப்பம் அமைகின்றது.

அப்பியாசம் இல்லா வாழ்க்கை முறையினால் எமது உடலில் இன்சலின் சுரத்துவின் அளவு குறைவதால் குநுபியில் வெல்லமட்டம் கூடுகின்றது. இதனால் நீரிப்பு நோய் என்னும் கொடிய நோய் தோன்ற வாய்ப்பேற்படுகின்றது. நீரிப்பு நோய் ஏற்பட்டால் இதனுடன் இகையைந்து கொல்லப்போல், உயர் இரத்த அழக்கம், பக்கவாநும் போன்ற உயர் கொல்லி நோய்களும் உருவாகும். கொல்லப்போல் அழிக்கானால் மாருடைப்பு ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு. உடலில் கொழுப்புக் கலூக்குதால் உடல் எடு அதிகரித்து மேலும் என்னைற்ற நோய்களைப் பிறப்பிக்கும்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது முன்னோர் வாக்கு. ஒருவர் இவ்வுலக வாழ்வை அனுபவிப்பதற்கு நோயற்ற உடல் அவசியம். அப்பியாசம் இல்லாத வாழ்க்கைப் பயணத்தை நாம் மேற்கொண்டால் விரைவில் மறண வாயிலை அண்மிக்கும் வழியைச் சென்றுவடைவோம். எனவே இவ்வாறான பாதிப்புக்களில் இருந்து விடுபட, எமது வாழ்வை வளம்படுத்த அப்பியாசத்துடன் சுடிய வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றி உடல் நலமும் பெற்று இளமைத் தோற்றத்துடனும், நீண்ட ஆயுஸ்துடன் வாழ வழி அமைப்போம்.

**ஆரோக்கிய ஸாம்புக் கட்டுரைப் போட்டு நீண்டப்பிரிவில் வெற்றிக் கேட்கப் பெற்ற கட்டுரை - 2017**

# அப்பியாசம் கிள்லாவாடுக்கை முறையும் அனால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களும்



இன்றைய நவீன உதவிகள் கண்டிப்புக்களில் பெரும்பான்மையானவை மனித வேலைகளை இலகுவாகச் செய்யவே உதவுகின்றன. வினாயத்திலும் சரி தொழிற்சாலையிலும் சரி இயந்திரங்கள் மனிதர்களின் வேலைகளைச் செய்கின்றன. இதனால் மனிதன் உடலை வருத்தி வேலை செய்யாமல் கோம்பேரியாகி விட்டார். இது மட்டுமல்லாமல் தொலைக்காட்டி, கணினி போன்றவை மனிதனை ஒரே இடத்தில் இருக்க வைந்து விட்டன.

இந்துடன் இயந்திரமயமான வாழ்க்கைச் சூழலில் உடலுறவுப்பு என்பது அனைவருக்கும் குறைந்து விட்டது, நம் உணவு முறையும் மாறினிட்டது. இயற்கை உணவு வகைகள் நம்மை விட்டு ரொம்பவே விளக்கிட்டன. செயற்கை உணவு வகைகளும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகளும் நம்மை ஆக்கிரமித்துவிட்டன. இளமையிலேயே உடற்படும், நிரிழிவு நோய், உயர் இந்த அழுத்தம், மாரதைப்பு, பக்கவாதம் என்று நோய்களின் வரிசை நீள்கிறது.

இன்டெனின் படைப்பில் நோயற்ற வாழ்வு வாழும் மானிடனே இல்லவியன்று அறுதியிட்டுக் கூறலாம். “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வப்பு” என்பதற்கேற்ப நாம் என்னதான் கல்வி, செல்வம் முதலியவற்றைப் பெற்றாலும் உடல் நலத்துடன் கூடிய வாழ்வு பல கோடி மதிப்புடைய சொந்தக்குச் சம்மானது என்று கூறுவார். கல்வி, செல்வத்தை மட்டும் சேர்த்து வைந்திருந்தால் போதாது. அதற்கேற்ற உடல் நலமும் இருந்தால் தான் அதையென்றதையும் அறுபவிக்க முடியும்.

“கவரிருந்துள்ளான் சிற்றிரும் வையை முடியும்” என்பதற்கு ஒப்பநலமான வாழ்க்கையைப் பெற்றிருந்தால்தான் நினைத்ததைச் சார்க்க முடியும். நோயால் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவரால், தான் நினைத்ததை நிறைவேற்ற முடியாமல் போகிறது. அதற்கேற்ற வலுவும் மனோநிலைமும் அவர்களிடம் இல்லாததே இதற்குக் காரணமாகும். அவர் எவ்வளவுதான் செல்வத்துணாக இருந்தாலும் எவ்விதப் பயனும் இல்லை. ஏனைவர்நால் அந்தநோயைக் குணப்படுத்துவதற்காகவே அதிகமான பணத்தைச் செலவிட வேண்டியுள்ளது. “கைக்கு எட்டியது வாய்க்கு எட்டாமல் போனது” என்பது போலே சிரமப்பட்டு சம்பாதித்த பணத்தை அனுபவிக்காமல் இல்லாற செலவிடுவது வருந்தத்தக்க ஒன்றாகும்.

நோயற்ற வாழ்க்கை வாழப் பல சிறந்த வரிகள் இருந்தாலும் சிலர் அதற்கு முக்கியமானதுவும் கொடுக்காமல் இருக்கவே செய்கின்றனர். இவர்கள் நகை, உடை, சொகுத்து கேள்பிப்பதிலேயே தங்களின் நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர். ஆனால் உடல் நலத்திற்கு வேண்டியதாகத் தேர்வு செய்ய மறந்து விடுகின்றனர். உணவு வகைகளை நமது உடல் நலத்திற்கு அடிப்படை என்றால் அது மிகக்காது. நமது உடலுக்குத் தேவையான அனைத்துச் சத்துக்களையும் சம்சீர்க்க கொள்வது அவசியமாகும். அது மட்டுமல்லாமல் அவ்வண்ணதைத் தகுந்த நேரத்தில், ஏற்ற அளவில் உட்கொள்ளுவதை நாம் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

நோயற்ற வாழ்க்கை வாழ நன்றெறிப் பண்புகளும் வகை செய்கின்றது. நாம் வாழ்க்கையில் நன்றெறிகளைக் கடைப்பிடித்தால் எந்த நோய் நொடியும் இல்லாமல் நலத்தோடு வாழலாம். புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், போன்ற யெது உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்று அறிந்தும், பலர் இன்னும் அப்பாக்கங்களைக் கடக்கிகொண்டு வருகின்றனர்.

**செல்வி வைஷ்ணவிகா ரோஜேந்திரகுமார்**

யா/வேஷ்பாடி மகளிர் உயர்தரப் பாடசாலை

இவ்வுலகில் மக்களாய்ப் பிறந்தது, நாம் முப்பிறவியில் செய்த நல்வினாயின் கூடுப்பலனே என்பது யாவரும் அறிந்த ஒன்று. ஆகவே சிந்தனை, செயல், வாக்கு இம் முன்றையும் தூய்மையாக வைந்திருப்பதால் நம் மனம் அமைதியாகவும் மதிப்பியாகவும் இருக்கிறது.

நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு உடல் அப்பியாசம் இன்றியமையாதாகும். “இடி விளையாரு பாப்பா - நீ ஒய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா” என்று பார்தியார் உடற்பயிற்சியைச் சிறுவயது முதலே அனைவரும் செய்ய வேண்டும் என்று கூறுகிறார். நாம் தீங்கும் உடற்பயிற்சி செய்து வந்தால் உடல் கழுகுற்பாகவும் முளை புத்துவர்க்கிடியுளும் கணப்படும். தலிர் உடற்பயிற்சி பல நோய்களிலிருந்து விடுவிக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றுள்ளது என்பதே அறிவியல் கண்ட உண்மையாகும்.

எனவே உடலுக்கு அப்பியாசமானது மிக முக்கியமானதாகும். இதனால் ஏற்படும் பயன்களைவன - உடற்படுமன் குறையும்; மாநிடப்பு தடுக்கப்படும்; நிரிழிவு நோய் கட்டுப்படுத்தப்படும், கவாச நோய்கள் குறையும், மன அழுத்தம் மறையும், மூங்கால் வலி தடுக்கப்படும்.

நாம் உடல் அப்பியாசத்தைத் தவிர்க்கும் போது பின்வரும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. உணவின் மூலம் பெறப்படும் கலைரிகள் உடலில் தேங்கி நேரவையற்ற கொழுப்பைப் படியவைத்து உடல் நிறையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. மேலும் அப்பியாசம் இன்மையால் ஒல்லியோ பொரோலில் என்பதும் என்புக்கி நோய், வெயைத்திப்பதில் ஏற்படும் மூளை மந்துமட்டதல், மனத்தளர்ச்சி என்பன ஏற்படுகின்றன. அது மட்டுமல்லாமல் குடல் மற்றும் மார்பகங்களில் பற்றுதொப்பிகள் ஏற்படுகின்றன.

மேலும் இரத்தத்திலுள்ள குருக்கோளின் அளவையும் கொலைஞரோவின் அளவையும் அதிகரிக்கிறது. நல்ல கொலைஞரோ என்பதும் HDL Cholesterol இன் அளவைக் குறைப்பதுடன் தீவிகள் LDL Cholesterol மற்றும் Triglycerides இன் அளவை அதிகரிக்கிறது.

இது மட்டுமல்லாது அப்பியாசமின்மையானது மன உற்சாகத்தைக் கெடுக்கிறது. மன இறுக்கத்தையும் மனச்சேர்வையும் ஏற்படுத்துகின்றது. தன்மைப்பிக்கையை இறுக்க வைக்கிறது. இருதயம், நூரையிரல் போன்ற உள் அங்கங்களின் தொழிற்பாடு குறைகின்றது. இரவில் தூக்கமின்மை ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறாக உடலுக்கு அப்பியாசமில்லாது இயந்திரமயமான வாழ்வினை நாம் வாழும்பொது மேற்குறித்த பாதிப்புக்கள் எக்கு ஏற்படுகின்றன. இவை உடலுக்கு மட்டுமன்றி உயிராபத்தினையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

எனவே இவற்றைத் தடுப்பதற்கு நாம் உடல் அப்பியாசத்தை செய்ய வேண்டும். உடல் அப்பியாசமானது உடலுக்கும் மனத்திற்கும் பற்பல நன்மைகளை வழங்குகின்றது. ஆரோக்கியமான உணவும் மூங்கால் உடற்பயிற்சியும் வளமான வாழ்வுக்கு இரண்டு கண்கள் பொன்றவை. உடல் அப்பியாசத்தின் மூலம் வாழ்வுக்கு வளமான வாழ்வு வைக்கிறது.

இருந்திய வாழ்வுத் தட்டுதேறப் போட்டி நீண்டிரிவில் வெற்றிந்திடையும் ஸ்ரீ தட்டுதேற - 2017

## அப்பியாசம் நிலைவாடுக்கை முறையுட் அதனால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களுட்



வந்த நோயை மறுத்து  
உள்ளத்திற்கு பேருக்கம் தந்து  
வரும் நோயினையும் மறுத்து  
நிலையான இன்பத்தை அருள்வதே அப்பியாசம்

மனின் தோற்றுவிட்டானா? ஒரு நியாயமான விளாவிற்கான விகடையைத் தேடியோடு வேண்டிய கட்டியதை 21 ஆம் நூற்றாண்டு முன் வைத்திருக்கிறது. பல இல்லம் ஆண்டுகளாக சவால்களோடும், துப்பாக்களோடும் போராடி வெற்றிபெற்ற மனின் தோற்றுவிடுவானா?

பினியற்ற நல்வாய்வு வாழும் வழியைக் காட்டித் தந்தவர் நம் முதுமக்கள். “எதிராக் காக்கும் அறவினார்க் கில்லை, அதீர் வருவதோர் நோய்” என்று வள்ளுவர் மொழிந்திருப்பதை என்னிப்பார்க்க வேண்டும்.

நம் முன்னோர்கள் இயல்பாகவே உடல் உழைப்பால் வாட்டிந்திருக்கிறார்கள். அதனால் நோய்கள், அதன் தாக்கம்கள் போன்றவை பெரிய அளவிற்கு அவர்களை அணுகவில்லை. நம் முன்னோர் வழி வழி அனுபவித்துப் பயன்பெற்ற உடல் நலம் தொட்பான, நோய் அலைகாத வாய்க்கை முறை தொட்பான நெறிமுறைகளின் கூட்கூர்களை ஆராய்ந்து பார்த்தால் தெட்டத் தெளிவாக எமக்கு விளங்குவது நாம் உடல் உழைப்பையோ, உடலியற் செயற்பாடுகளையோ தவறவிட்டு விட்டோம் என்பது தான்.

ஏத் விழுதாவத்தின் முன்னோக்கிய பாய்க்கல் செயல்ரிதியாக முடிக்கிப்போட்டதோ அந்த விழுதான் தான் மனினாலும் பேருமின்தும் காரணமாக அமைகிறது. அப்படியானால், நம் முன்னோர்கள் வாய்வாங்கு வாய்ந்த வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தை நாம் ஆரோக்கியமான உளவியல் நிதியான கண்ணோட்டத்துடன் நோக்க வேண்டும்.

மனின் இன்றத்தின் காந்தியான நிலைத்திருப்பு என்பது ஆரோக்கியம் என்கின்ற உடல், உள், ஆளுமிக நலத்திலேயே தங்கியுள்ளது. உடலோடு உளர்வத்தையும் ஒம்பக்கூடியவை தேவை பயிற்சிகளே. “மனின் உடலானது உள்ளத்தின் ஊழியன்” என்கிறார் பிரானோ. உடலை ஆட்சி செய்து வாழ்க்கை உருவாக்கும் அரிய கருவி அப்பியாசமே.

எமது வாழ்க்கை முறை சரியாக இல்லை என்பதை ஏற்றுக்கொண்டுதான் ஆக வேண்டும். இளவைத்திலே பல தொற்றும், தொற்றா நோய்களின் தாக்கத்திற்கு முகம்கொடுக்க வேண்டிய நிலை முழு உலகிற்குமே ஏற்பட்டுள்ளது.

எமது முதாகையர் நூறு வயதுகள் வரைகூட நோய்நூட் இன்றி வாய்ந்தார்கள் என்றால் இன்றைய மனின்கள் அதில் கால்வாசியைக் கூட நோய்கள் இல்லாது, மருந்து மாற்றிரைகள் இல்லாது, மருத்துவ உதவியை நாடாது வாழ முடியவில்லையே. போதிய உடற்பயிற்சி இன்மையை இன்றைய இந்த ஏழையற்ற நிலைக்கு காரணமாகும்.

அவர்கள் நாளாந்தம் நடந்த தூரங்களில் சிறிதளவு தூர்த்தையாலும் நாம் நடக்கிறோமா? அவர்கள் நாளாந்தம் செய்த வேலைகளில் ஒரு

செல்வன் செயறாயன் சாமிசன்

வாழ்வியா விபுலானந்தா கல்லூரி

சிலவீற்கற்றியாவது நாம் செய்கிறோமா? உடற் பயிற்சி என்று தெரியாமலே உடலுகூப்பால் பயிற்சி செய்தவர்கள் அவர்கள். ஆகவே தான் நோய்களை தூர்த்தே நில் என்று நிறுத்தி வைக்க அவர்களால் முடிந்தது.

நமது சோம்பல், விருப்பமின்மை, நாகரிகம் என்பவை காரணங்கள் எனது கால்களின் நடக்கக்குத்தடை போட்டன. கைகளைக் கட்டிப்போட்டன. நவீன் உபகரணங்கள் வியர்கள் சிந்தாத, உடல் வகையாத சோம்பலை கூற்றுத்தந்தன. விளைவுகளின் அறுவடையை இன்று அனுபவிக்கிறோம். தேவையற்ற உடற்பருமன், நீரிழிவு, இதய நோய்கள், உடற்சோர்வு, ஹாபக் மற்று, விவேகமின்மை, அடிக்கடி தூக்கம் போன்ற பல உடல், உள் உபாகுத்துக்குப் பள்ளிச் சிறார்கள் கூட உட்படுகின்றனர் என்றால் இந்துக் கிக் முக்கியமான காரணம் அப்பியாசம் இன்மையே.

கவாயி விபுலானந்தர் காகரதீவில் இருந்து சென்றைக்கல் கல்லூரிக்கு தீர்மூலம் 5 மைல்கள் நடந்து சென்று படித்தாராம். இப்போதுமான மாணவர்கள் அதன் அதைவசித் தூர்த்தையாலும் நடப்பதற்கு மட்டுமல்ல, தூவிச்சக்கரவண்டியில் செல்வதற்குக் கூட பிரியப்புவுதில்லை. நல்ல அப்பியாச் செயற்பாடுகள் இல்லாமல் ஆக்கப்படுவதால் தகசைநார்கள் வலுவிழுத்தல், சீர்த்த இருந்த ஒட்டம், உடற் சமநிலை சீர் இன்மை, முதனியின் சுறுசூப்பு குறைவுடைதல் போன்றன ஏற்படுகின்றன.

இன்னுமாறு விடயம் தொடர்பாகவும் நாம் மிக முக்கியமாக கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும். உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் பயிற்சியைக் கொடுத்து ஆரோக்கியத்தை மிகைப்படுத்திய பல விளையாட்டுக்கள் இன்று எழில்தையே இல்லை. குழுவிளையாட்டுக்கள், சிட்டிப்புள், பழப்பா, கொக்கான், பல்லாங்குழி, ஊஞ்சல், கழகம் ஒலைக்கார், பட்டம் போன்ற மாலைநேரத்து விளையாட்டுக்கள் பல அன்று எமது பெற்றோருக்கும், அவர்களுதுமிகுநூல்கொடுத்தார்களுடைய, ஒற்றுக்கை, விட்டுக்கொடுப்புத் தலைமுறைத்துவம், வெற்றி, தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் மன்பாய்க்கூடுறவு போன்ற ஆவுமைப் பண்பாடுகளோடு பெற்றுக்கொண்ட உடற்பயிற்சியையும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய உடற்சம்ரிகலையையும் நாம் இழந்திருக்கிறோம். எமது மாலை நேரங்களை பார்தியார் பாடிய “ஓடி விளையாட பாப்பா, நீ ஒய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா மாலை முழுவதும் விளையாட்டு...” என்ற பாடலின் அர்த்தத்தையும் நாம் இழந்துவிட்டோம். உடல் அப்பியாசங்கள் சரியாக மேற்கொள்ளப்படாமையினால் மற்றவரின் உணர்வுகளைப் பரிதல் தொழுதாக கூடும் கூக்கும் மற்றப்படுத்துவதும், வேகம் மற்றப்படுகிறது.

இன்றைய சிறார்களின் ஒய்வு நேரங்களைத் தொலைக்காட்சிகள், கணவிகள், கையடக்கத்தொலைபேசிகள், வகைத்தளங்கள் ஆகிய பொறுமைகளான ஏந்தப்பங்களை அவர்கள் இழக்கிறார்கள். இதனால் பலவிதமான பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாக வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

உதாரணமாக தனக்குத் தானே உப்படிநூல் நிறை, சுமாக உறவுகளைச் சாதகமாக்கிவேண்டும் முடியாகும் என்பதற்குமோடு மற்று, சுறுசுறுப்பின்மை, சோர்வு, முன்பநுவந்தில் தயக்கம், இலகுவாக உணர்க்கிளியப்படுதல், உயர்த்திக்குச் சரியான நிறையைக் கொண்டிருக்காமை, இலகுவாக நோய்த்தாக்கத்திற்கு உள்ளாதல் போன்றவையும் ஒப்புகின்றன.

மனிதனை மனிதப் பண்போடு வாழ்ச்சியெல்லாம் உயர்த்துவதற்கு, ஆரோக்கியமாக வாழ்ச்சியெல்லாம் தனிமித ஆசூகமயின் விருத்திக்கு கல்வியின் இலக்குகளை எடுவதற்கு, தனித்துவத்தை விருத்தி செய்வதற்கு அப்பியாசம்

என்பது அவசியம். அப்பியாசம் இல்லாத வாழ்க்கை ஆபத்துக்களும், பாதிப்புக்களும் நிறைந்தது என்பதை உணர்ந்து எமது ஆரோக்கியத்திற்கு தாமே பொறுப்பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஆகவே தன வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அப்பியாசங்களை வலுப்படுத்தி அப்பியாசங்களுடாக உடன்பாடன இலக்கிகளை நோக்கி ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றிற்குபாக புது உலகு படத்தேபோம்.

**"உடலை உறுதி செய்து விடு"** - எனும் பாரதியின் வாக்கிற்கு அமைய உடல் உழைப்புன் வாழ்த் திடெங்கற்பம் கொள்வோம்.

## ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைப் பொட்டி மத்திய பிரிவில் வெற்றிக் கேட்டு பெற்ற கட்டுரை - 2017

### குறைந்த செலவில் நிறையுணவைப் பறுவோம்



பாரில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் இன்றியமையாத தேவையாக அமைவது உணவாகும். இவ் உணவை அனைத்து ஜீவாசிகளும் தத்தமக்கு ஏற்ற வகையில் பூர்த்தி செய்து கொள்கின்றன. உயிரினங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் உண்ணும் உணவில் வேறுபாருகள் காணப்படுகின்றன. நாம் குறைந்த செலவில் கூடிய சுக்தியை அளிக்கக் கூடிய நிறை உணவுகளை உண்ணப்படுகிக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவானது போசனை நிறைந்தாகவும், உடல் வளர்க்கியை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகவும், உடலுக்குச் சக்தியை அளிக்கக்கூடியதாகவும், உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கக் கூடியதாகவும், சிறைந்த இழையங்களை கீர்ப்படுத்தக் கூடியதாகவும், புதிய கலங்களை உருவாக்கக் கூடியதாகவும், காயங்களை விரைவாக மாற்றுக்கூடியதாகவும் அனைய வேண்டும்.

நிறையுணவு என்றால் என்ன என்பதை விளக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிரதானமான போசனைக் கறுகுகளை ஒருங்கே கொண்டமைந்த ஒரு வேளை உணவு நிறையுணவு எனப்படும்.

பள்ளி செல்லும் பாலஸ் முறைகளைக் கீழ்க்கண்ட போடும் இளைஞர், யுவனி, பாலூட்டும் அன்னையர், கர்ப்பினிப் பெண்கள், நெற்றி வியர்களை நிலத்தில் சிற்றும் உழைப்பாளிகள் அனைவர்க்கும் மிக முக்கியமானது போசாக்கான உணவாகும்.

நமது முன்னோர் போசாக்கு அதிகமுள்ள நெல்லரிசிச்சோறு, பயறு, என்ன, உழுந்து, கருக்கள், சாகம, திகை போன்ற தானியங்களையும் மரவள்ளி, இராசவள்ளி, கருக்கைக்கிழங்கு, பளங்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்கு வகைகளையும் கந்தி, புச்சி, கரட், லீக்ஸ், பயற்றங்காய், பாக்காய், வெண்டிக்காய் முதலிய மரக்கறி வகைகளையும், பச்சி கீரை, முருங்கை, வல்லாகர, பொன்னாங்காளி முதலிய இலைவகைகளையும் அன்னாசி, பப்பாளி, மா, பலா, வாழை, பாலவப்பழம், தோடை முதலிய கனிவகைகளையும் உணவாக உட்கொண்டு "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்ற பழுமொழிக்கினாங்க சுக்தேகிகளாக வாழ்ந்து வந்தனர்.

இனிநைய நவீன அவசர யுகத்தில் மக்கள் உணவிற்கு அதிக பண்தினைக் கெலவு செய்து முழுமையான போசனையைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாத நாவக்கு நலுக்கு கவாயுள்ள உணவுகளை உண்டு நோயாளிகளாக மாறி வருகின்றனர்.

"வல்லவனுக்குப் புல்லும் இயுதம்" என்ற பழுமொழிக்கினாங்க குறைந்த செலவில் இயற்கைப் பசுளைகளைக் கொண்டு பயன்தரும்

பயிர்களை நாமே உற்பத்தி செய்து செலவைச் சுருக்கி, நேர்த்தை மீதப்படுத்தி பொழுதுபோக்காகவும், மனதிற்குப் புத்தனர்க்கியை ஏற்படுத்தக்கூடிய, மன அழுத்தத்தை நீக்கக்கூடியதாகவும் எம்மால் இலகுவாகவும் அமைக்கக்கூடியது வீர்த்தோட்டம்.

கிராமப் பகுதிகளில் இவ்வீட்டுத்தோட்டப் பயிர்களையைக் கீழ்க்கண்ட இன்றும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. ஆயினும் மக்கள் அறுவகையின் பின் விளைச்சலை சுற்றுதைகளுக்கு விற்கின்றனர். விற்று கிடைக்கும் பண்ததை ஆடுப்பறமான உணவை வாங்கி உண்கின்றனர். இது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

மேலும் இளவாய்தீர் இகைங்கி உணவுகளை உண்பதற்கு அதிகமாக விரும்புவின்றனர். எமது உடலுக்கு கொழுப்புச் சக்தி இன்றியமையாததாகும். ஆயினும் அது அளவுக்கு கீழ்க்கொண்டு கிடைக்கும் பொது தேவையற்ற நோய் நிலைமைகள் உருவாகும். அதற்காக முறைந்து வாங்கும் செலவு நூற் லீணாக செலவளிக்கின்ற அனைத்திலும் அதிகமாகக் காணப்படும். நாம் உணவு விடயத்தில் அக்கறை செலுத்தினால் இந்தகைய செலவுகளைத் தவிர்த்து இந்தப் பண்தினைப் பயனுள்ள விடயத்திற்காகச் செலவழிக்கலாம்.

இதனைப் போலவே நீராகாரம் மிக முக்கியமானது ஆகும். அதாவது நீர், இளைர், தேங்காய் நீர், கஷ்சி வகைகள் போன்றவற்றை நாம் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். தற்பொது வாழ்ந்து வரும் இளைஞர்களுக்குக் கஷ்சி என்றால் என்ன? என்பது கூட நெரியாமல் வாழ்கின்றனர்.

நாம் குளிர்பானங்களைப் பெறுவதன் மூலம் அவசரங்களைப் பெறும்படியாக பழுச்சாருகளை கடைகளில் வாங்கிப் பருகுவதை விட நல்ல சத்துள்ள பழுங்களை வாங்கி வீட்டிலேயே நாம் பழுச்சாறு, பழப்பாகு செய்து உண்பது சிறந்தது.

அதுமட்டுமல்லாமல் எமது பிரதேசத்தில் கர்ப்பவழிகளில் 65% ஆவசர் இருந்தச் சோகைக்கு அளாகின்றனர். இதனால் பல தரப்பட்ட உபாதைக்கு இலக்காவர், பாதிப்பாளதாய்மார் சார்சி நிறைக்குக் குறைவாகப் பிள்ளைகளைப் பிரச்சிக்கும் அபாயத்தையும் அதாவதிக்க முடியும்.

உலகின் எங்கோ ஒரு முறையில் புதிதாகச் செய்வதைப் பார்த்துவிட்டு, அதை நாமும் செய்ய நினைப்பது பலரால் நாகரிகமான செயல் என்று அறிவு குறைந்தவர்களால் கந்தப்படுகின்றது. இதனால் தான் பேர்னாட்டுக்கா, இக்கான்கள் போன்ற பல அறிஞர்கள் உலகில் பெரும்பான்மையானவர்களில் முட்பார்கள் என்று நேரடியாக கூறப்பட்டார்கள். அப்படி ஒரு நிலைமீக்கு உணவு விடயத்தில் நாம் இருந்திட்க் கூடாது.

உள் நெருக்கீடு அதிகரித்து இருக்கும் வேதனையிலும் அடிக்கடி உண்டு உடலைப் பறுமானாக்கிக் கொள்கிறோம். எனவே நன்றாகச் செரித்த பின் உண்போமாலில், உடலுக்கு மருந்து என ஒன்று வேண்டியதில்லை. இதனாலே திருவள்ளுவரும்,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கக்கு அருந்தியது  
அற்றது போற்றி உணின்”

வீட்டுத்தோட்டம் செய்யும் போது பொறுமையாகவும், உழைப்புதனும் செய்ய வேண்டும்.

இநு விஷத் செய்யானி மராளிப் புக்கிழது, காய்கிழது, ஆழுபோல் நீர் செய்யும் ஒரு சுத் தாமஸ், மற்ற போல் வளரும். உழைப்பு, பொறுமை, அஸ்பு இவற்றுள்ளான் ஒவ்வொருவரும் வளர வேண்டும். இதுவே வளர்க்கி.

உள்ளுரில் கிடைக்கும் உணவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகவும், எமது வருவாய்க்கு உட்பட்டதாகவும் எமது உணவு அமைய வேண்டும்.

“இநில் அறிந்து உண்பான் கன் சீலிபம் போல் நிற்கும் கழிபே ரிராயாங்கஸ் நோய்”

குறைந்த அளவு இன்னதென்று அறிந்து உண்பவரிடத்தில் இன்பம் நிற்பது போல, மிகப் பெரிந்தும் உண்பவரிடத்தில் நோய் நிற்கும்.

எனவே குறைந்த செலவில் நிறையுணவைப் பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக.

## ஆரோக்கிய ணாம்புந் கட்டுறைப் பொட்டி மத்திய பிரிவில் வெற்றிக் கேட்யீச் செற்ற கட்டுரை - 2017

### குறைந்த செலவில் நிறையுணவைப் பெற்றுவேல்



**செலவி கலைச்செல்வன் ஸ்ரூப்ரகா**  
கலூகாவன் மகா வித்தியாலயம்

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று உணவு, உணவு இன்றி மனிதனால் உயிர்வாழுவோ அல்லது எந்தவாறு உடற்சிறாஸியல் செயற்பாட்டைடும் மேற்கொள்ளலோ முடியாது. எனவே இதற்குத் தேவையான கந்தியைப் பெற்றுக்கொள்ள போகண் அவசியமாகும். இந்தப் போகண்யானது நாம் தினமும் உள்ளூருக்கும் உணவின் மூலம் பெறப்படுகின்றது. இந்த உணவானது நிறையுணவாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

நிறையுணவு என்பது அமைத்துப் போகணைக் கூறுகிறும் அடங்கிய உணவாகும். அதாவது உணவினது கூறுகளான காபோகவதேற்று, புறதம், இலிப்பிட்டு, கனியுப்பு, விற்றுமின், நார்ச்சத்து, நீர் போன்றவற்றைக் கொண்டதாகும். உதாரணமாக முட்டையும் பாலும் சிறந்த நிறையுணவாகும். இவை மனித போகணையில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டும். ஆனால் இவற்றை எல்லோராலும் தேவையான அளவு பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இல்லை. இனியில் உற்பத்தி குறைவாக காணப்படுவதுடன் விலை உயிர்வாக உள்ளதனால் ஆகும். எனவே வறிய குழுமப்பகுளில் உள்ள குழந்தைகள் முதல் மதியோர்கள் வரை சிற்யான அளவில் பெற்றுக் கொள்ள முடியாதவர்களைகில் காணப்படுகின்றனர். இதனால் குழந்தைகளும், சிறுவர்களும், கர்ப்பினித்தாய்மாகும் அடிக்கடி நோய்த் தாக்கங்களுக்கு உட்படுவதுடன், ஆரோக்கியமற்றவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர். அதாவது இலங்கையில் காணப்படும் அதிகமான குழந்தைகள் முதல் பெரியோர் வரை கல்சியம், கல்சியுப்பு குறைபாட்டு நோய்களான ஒள்ளியோ பொரோசிள், குருநிச்சோகை, கண்டமாலை, கண்நோய், மல்ட்டுத்தன்மை, குநுதி உறையானோய், போன்ற புது, காபோகவதேற்று, கனியுப்பு, விற்றுமின் குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்பட இதுவே காரணமாகும் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. எனவே நாம் உணவுக் காப்பை மேற்கொள்ள வேண்டும் எனில் நிறையுணவை உள்ளூருத்துவம் அவசியமானதாகும். அப்போதுநான் நாம் ஆரோக்கியமானவர்களாக கழுகத்தில் வாழ முடியும்.

எனவே குறைந்த செலவில் நிறையுணவைப் பெறுவதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் நிறையுணவின் முக்கியத்துவம், அதன் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் அதனை உற்பத்தி செய்து பெற்றுக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியமானதாகும். இதற்காகவே தற்போதைய அரசினால் மாருவளர்ப்பு, கோழிவளர்ப்பு, வீட்டுத்தோட்டப் பயிர்க்கெய்கை போன்றவை முனினருக்கப்பட்டு வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

அந்த வகையில் சுகாதார அமைச்சு வைத்திய ஆலோசனைகள், விபிப்புணர்வு கருத்தரங்குகள், துற்குப்பிரசரங்கள் மூலம் நிறையுணவு பற்றி மக்களுக்கு விபிப்புணர்வு ஜட்டி வருவின்றமை, குழந்தைகளுக்கும், பாடசாலை மாணவர்களுக்கும் நிறையுணவை பெற்றுக் கொள்வதற்கான வசதி வாய்ப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளமை என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். உதாரணமாக கல்லியைமசிலூடாக மாணவர்களுக்கு இலவச சந்தையை போகணை மாத்திரர்கள் வழங்குதல் முதலானவை மூலம் நிறையுணவை வழங்கி அவர்களது போகணையை மேம்படுத்துவதற்காகவே ஆகும்.

காலங்கட உற்பத்தி காநார் அமைச்சின் ஓட்டாக மாடு வளர்ப்பு தொடர்பான விபிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டு கிராமப்புறங்களில் இல்லங்கள் தோறும் நல்லின பக்க கள்ளுக்களை வழங்கி மாடு வளர்ப்புச் செய்திட்டப் பழங்குளுக்கப்படுகின்றது. இதற்கான கறைவைப் பக்ககள் விளரிந்தாகவில் இருந்து இருக்குமதி செய்து மாணியமாக ஏற்றுக்கூட்டு வழங்கப்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. இதன் மூலம் கிராமியபொருளாதாரம் வளர்க்கியடியடைவதுடன் வழுகைக் கோட்டின் கீழ் வாழ்வார்களுக்கும் நிறையுணவாள பக்பாலைச்

குறைந்த செலவில் பெற்று ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்முடியும். எனவே ஒவ்வொரு குழுமத்திலும் ஒரு பகு வளர்ப்பதால் தங்களது அன்றாட போசனைக்கான நிறையுணவான பால் கிடைப்பதுடன் மேலதிக்கமானவற்றை விற்பனை செய்வதன் மூலம் பொருளாதாரத்தையும் ஈட்டிக்கொள்ள முடிவதுடன் ஏனையோரது போசனைத் தேவைகளும் பூர்த்தியாகிறது. மேலுமிக் பால் விற்பனைக்காக அரசினால் பால் சேகரிப்பு நிலையங்கள் இருக்கின்றன. பட்டர், சீஸ், மாஜிரின், ஜிள்கிரிம், பால்ரோபி, கட்டிப்பால், யோகட் தயிர் போன்ற பால் உற்பத்தி பொருட்களையும் நியாயமான விலையில் உற்பத்தி செய்து பெறக்கூடியதாகும். எனவே பாடசாலை மாணவர்கள் முதல் கர்ப்பினித்தாய்மார்கள், குழந்தைகள், நோவாரிக்கான நிறையுணவினை சுக்கறந்த செலவில் பெற்றுக்கொள்வதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் மாரு வளர்ப்பில் ஈடுபட வேண்டியுள்ளது அவசியமும் இன்றியமையாததுமாகும்.

அதேபோன்று குறைந்த செலவில் நிறையுணவான முட்டை, கிழற்சியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் வீடுகள் தோறும் கோழி வளர்ப்பை மேற்கொள்வது அவசியமாகும். இதற்காகவே அரசினால் “திலிநூலும்” சமர்த்தி அபிவிருத்தி திட்டங்கள் மூலம் கோழி வளர்ப்பிற்காகச் சிறுகடன்தொகை வறிய குழுமபங்களுக்கு வழங்கப்பட்டு சிறந்த இனக் கோழி குத்தகையும் வழங்கப்பட்டு கோழி வளர்ப்புத் திட்டம் ஊக்குவிக்கப்படுவது குறிப்பிட்தத்க்கு அத்துடன் அனைத்து வங்கிகளும் மாடு வளர்ப்பு, கோழி வளர்ப்பிற்காக சிறுகடன்களை வழங்கி வருவது குறிப்பிட்தத்க்கு அதன் அடிப்படை நோக்கமும் கிராமிய பொருளாதார மட்டத்தை உயர்த்துவதுடன் கீழ்க்கண்ட மக்களும் குறைந்த செலவில் நிறையுணவைப் பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டும் என்பதாகும்.

மேலும் கமநல் சேவைகள் தினைக்களைம், விவசாயத் தினைக்களை போன்றவற்றாலும் நிறையுணவைப் பெற்றத்தக்க வகையில் அனைத்து

போசனையையும் கொண்ட பல்வேறு வகையான பழங்கள், கீராவகைகள், காய்க்குகளைத் தங்களது கயதேவைக்கும் வியாபாரத்திற்கும் ஏற்ப வீடுகளில் வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்து நஞ்சற்ற போசக்கான நிறையுணவைப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்தலை ஊக்குவிக்கும் செயற்றிட்டங்களை முன்னெடுத்து வருகின்றமை குறிப்பிட்தத்தக்கதாகும். இதற்காக விவசாயிகள், குழம்புறப்பினர்கள் ஊக்குவிக்கப்படுவதுடன் பயிர்சிகள், ஆலோசனகள், வழிகாட்டல்கள் போன்றவற்றை வழங்குவதுடன் உள்ளுக்கள், மானியங்கள், காப்புறநிச் சேவைகள் என்பவற்றையும் வழங்கி வருகின்றது. எனவே இச்செயற்றிட்டங்களால் வீட்டுத்தோட்டங்களில் இருந்து பல்வேறு போசனை கொண்ட உணவுப்பொருட்களையும் குறைந்த செலவில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக உள்ளும் குறிப்பிட்தத்க்கு மேலும் இலங்கையில் விலங்கு வளர்ப்பு, பயிர்ச்செய்க்கையை மேற்கொள்வதற்கான இடவசதி, காலநிலை, விலங்குணவுகள் காணப்படுவதால் அரசு, தனியார் பண்ணைகள் அமைத்து அதன் மூலம் தேவையானவை குறைந்த செலவில் நிறையுணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். மேலும் அவற்றுக்கான வேலைவாய்ப்புக்களை வழங்குவதற்கு மூலம் ஆரோக்கியமான சமுகத்தையும் வளமான பொருளாதாரத்தையும் கட்டியெழுப்ப முடியும்.

கூவாழ்வுப் பேரவையும் மாணவர்களுக்கு வருபாந்தம் நடாத்தும் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான கட்டுரைப்போட்டியும் அதன் நோக்கங்களை மாணவர்களின் ஜபாகச் சமூகத்திற்கு விளிப்புறுத்திக் குறைந்த செலவில் நிறையுணவைப் பெற்று ஆரோக்கியமான சமுதாயம் ஒன்றை வளர்த்துவதற்கும் இன்றைய தலைமுறையை ஆரோக்கியமான எதிர்கால சமுதாயமாகும் என்பதற்கு ஏற்ப நாம் ஒவ்வொருவரும் குறைந்த செலவில் நிறையுணவை உற்பத்தி செய்யும் செயற்றிட்டத்தில் பங்குதாரர்களாகி ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ வேண்டியது நம் ஒவ்வொருவரது தலையாகிய கடமையும் பொறுப்புமாகும்.

## ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைப் பொட்டி மற்றிய பிரிவில் வெற்றிக் கூடையும் பெற்ற நட்டுரை - 2017

# சுக்கறந்த செலவில் நிறையுணவைப் பறவோம்

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உணவு அவசியம். நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலுள்ள போசனைப் பதார்த்தங்களின் மூலம் உடல் வளர்ச்சி, சிகித்தங்களைப் புதிப்பித்தல், பாதுகாப்பு, வெளிவேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்குத் தேவையான சுக்கி என்பன கிடைக்கின்றன. எனவே அவற்றிற்கேற்றவாறு எமது உணவுத் தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு உணவுத்தேவை நிறைவேற்றப்படாது விடிடன் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உடலின் சிரான வளர்ச்சிக்குப் போசனை முக்கியமானது. இப்போசனையைப் பெற உரியவாறு உணவு உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டும். இதன் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்வை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

உணவிலுள்ள போசனை தொடர்பாக நாம் பல விடயங்களை அறிந்துள்ளோம். அந்த வகையில் நிறையுணவு, உணவிலுள்ள போசனைப் பதார்த்தங்கள், உணவுவேகங்களையும் தீட்டுமிடல், உணவுக் கூம்பகம், உணவு பழுதடதல், உணவைப் பேரிப் பாதுகாத்தல், சமுகத்திற்கு பல்வேறுபட்ட ஜபா நிலையிலுள்ளவர்களின் போசனை மட்டம் என்பன அவற்றுள் சிலவாகும். இவற்றில் நாம் நிறையுணவை

**செலவி பா. துளசிகா**

ஈ/ வேம்படி மகளிர் உயர்தா பாடசாலை

குறுத்திற்கொண்டோமானால், உணவுக்கறுகளான காபோகவைத்தரேற்று, புறதம், இலிபிட்டு, விற்றியின், கனியுப்பு போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய உணவே நிறையுணவு என்பதாகும்.

எந்து உடம்பு உணவினால் ஆக்கப்பட்டது, ஆகவே கிடைக்கும் உணவு நிறையுணவாக இருக்க வேண்டும். உணவு கூடினாலும் சரி, குறைந்தாலும் சரி நோக்கு ஆளாக நேரிரும். எனவே நாம் நன்றாகச் செரித்த பின் உணவு உண்போமேயானால் உடலுக்கு மஞ்சுது உணவேயாகும். இதனையே, “மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அஞ்சித்தியது அற்று போற்றி எனின்”

என்று திருக்குறள் கூறுகின்றது. இத்தகைய மருந்தாகிய உணவை நாம் நிறையுணவாக உள்ளெடுத்தல் அவசியமாகும். இவ் நிறையுணவை

நாம் குறைந்த செலவில் பெற்றுக் கொள்வது எனது உடலுக்கும் மைக்கும் நான்மை தரவல்லது. எனவே நாம் அளவோடு உணவு உட்கொள்ளப் படக் வேண்டும். இதனையே,

“இழுவ அறிந்து உண்பான் கன் இப்பம்போல் நிற்கும் கழிபே நிறையான் கன்”

என்று திருக்குறள் கூறுகின்றது.

குறைந்த செலவிலும் நிறையுணவுகள் தயாரிக்கலாம் என்பதற்கு பிள்ளைரும் உணவுகளை உதாரணமாகக் கொள்வோம். பாசிப்பயறு, இலைசேர் பொங்கலை தயாரிப்பதற்கு ஸிவப்பு ரகப் பச்சையரிசி இருக்கஞ்சு (ரூபா 45.00) பாசிப்பயறு ஒரு கனம் (ரூபா 75.00), துருஷிய தேங்காய் 1/2 ரூடி (ரூபா 20.00), உப்பு அளவாக, முருங்கைக்கீரை 1/2 ----- (ரூபா 10.00) போன்ற பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டும். இவை எல்லாவற்றினதும் மொத்தவிலை 150 ரூபா மட்டும். இவ்வாறான பொருட்களால் தயாரிக்கப்படும் இவ் உணவை சராசரியாக 5-6 பேர் வரை சாப்பிடலாம். ஆகவே ஒருவர் சாப்பிட சராசரியாக ரூபா 30 போதும். எனவே இவ்வணவு குறைந்த செலவில் தயாரிக்கக்கூடிய உணவாகும். மேலும் கோதுமை ரகவக் கங்கி என்ற உணவைத் தயாரிக்க கோதுமை ரகவ, தண்ணீர், போஞ்சி, கரட், பச்சி, அளவாக உப்பு போன்ற பொருட்கள் பயன்படும். ஆகவே இவ் உணவு தயாரிக்க தேவையான கோதுமை ரகவக்காக கவடியாவு ரூபா 100 செலவிலிருந்து எம்மால் உணவை தயாரிக்க முடியும். இவ்வணவு சராசரியாக 2-3 வரையானோர் சாப்பிட முடியும். ஆகவே ஒருவருக்கு சராசரியாக ரூபா 40 -50 ஆகும். எனவே இவ் உணவும் குறைந்த செலவில் எம்மால் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நிறையுணவாகும்.

மேலும் நினைக்கஞ்சி, பச்சி (பூரூப்) இலைத்துவையல் போன்ற உணவுகளையும் எம்மால் குறைந்த செலவில் வீட்டிடலேயே இலகுவாகத் தயாரிக்க முடியும். இவ்வாறு நிறையுணவுகளை நாம் உட்கொள்வதன் மூலம் உடல் சுதாசுப்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், நீண்ட ஆயுஷத்தும் வாழ்முடியும். நிறையுணவுகளைக் குறைந்த செலவில் தயாரிப்பதன் மூலம் அகற்றுத் தீவிரமாக பெற்றுக் கொள்ள முடியும். எல்லோரும் உடல் ஆரோக்கியத்துடனும், நீண்ட ஆயுள் காப்பதனும் வாழ முடியும். எனவே நாம் அதிகமாகப் பண்த்தைச் செலவு செய்து குறைப்போகவை உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதைத் தவிர்த்துக் குறைந்த செலவில் எனது உடலுக்குத் தேவையான நிறையுணவைப் பெற்று, எதிர்கால சந்ததியினரும் தேவைக்கேற்ற உணவு உண்ண வேண்டும்.

இவ்வாறு வாழ நாம் ஒரு முன்மாதிரியாக இருந்து செயற்படுவோம். உடலைப் பாதுகாப்போம்.

நிறையுணவுகளிற் பெரும்பாலானவற்றை நாம் வீட்டில் மட்டும் தான் தயாரிக்க முடியும். வசீ வாய்ந்த தெருக்கட்டுகள், வேறாட்டல்கள் என்பவற்றில் வருமான வசீக்காக உணவுகளை முறையற்ற விதத்தில் தயாரிக்கின்றார்கள். அவற்றை உண்பதற்க் தவிர்க்க வேண்டும். நிறையுணவுகளாக இலைக்கஞ்சி, ஓடியற் கவி, தானியவகை, காய்கறி, இலைவகை, பறுப்புவகை அடங்கிய கூட்டுக்கல்லை உணவு, முட்டை போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவை எல்லாம் அரிதில் எம்மால் பெற முடியாமல் போதும். ஆனால் இவற்றுடன் சேர்த்துக் குறைந்த செலவில் வீட்டில் தயாரிக்கக்கூடிய நிறையுணவுகளும் உண்டு. அந்த வகையில் தினைக்கஞ்சி, முள்முருங்கை இலை செராட்டி, பச்சி (பூரூப்) இலைத்துவையல், பாசிப்பயறு இலை சேர் பொங்கல், கோதுமை ரகவக் கஞ்சி, காய்கறிசேர் இட்லி, கீரப் பொங்கல் போன்றவற்றை கூறலாம். மேலும் பழங்கள், கீரவகை, விழுப்பிள்ளகள், களியப்புக்கள் அடங்கிய உணவுப்பொருள்களும் நிறையுணவுகளாகும்.

குறைந்த செலவில் நிறையுணவு தயாரிப்பதால் உடலும் உள்ளமும் திருப்தியடையும். மேலே கறப்பட்ட உணவுகளை எவ்வாறு குறைந்த செலவில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்றால் நாம் எனது வீக்கவில் வீட்டுத்தோட்டங்களை நிறுவனோமானால் காய்கறிகள், கீரவகைகள், இலைகள், பழங்கள் என்பவற்றை இலகுவாகவும், இயற்கையாகவும் பெறலாம். தானியங்கள், பறுப்புவகைகள் போன்றவற்றைத் தேவைக்கேற்றவாறு குறைந்த செலவில் வாங்கமுடியும். இவ்வாறு மரக்கறிகளுடன் தானியங்கள், பறுப்பு வகைகளைச் சேர்த்து எம்மால் குறைந்த செலவில் நிறையுணவை பெற்றுக்கொள்ள முடியும். பொதுவாக நாம் அதிக செலவு பண்டித் தயாரிக்கும் உணவுகளை விடக் குறைந்த செலவில் தயாரிக்கும் இந்திநிறையுணவுகள் எமக்கு அதிக போசனையைத் தரக்கூடியன.

நிறையுணவுகள் குறைந்த செலவில் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அவ்வாறு அறிவோம். அவ்வாறு அறிந்திருந்தாலும் கூட அவற்றை நாமே தயாரிக்கப் பழகிக் கொண்டால் அவை இன்றும் குறைந்த செலவுணவுகளாக அமையும். ஆகவே நாழும் குறைந்த செலவில் நிறையுணவைத் தயாரிக்க முடியும்.

**ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைப் போட்டி மத்திய பிரிவில் வெற்றிக் கேடயம் பெற்ற கட்டுரை - 2017**

## குறைந்த செலவில் நிறையுணவைப் பெறுவேடம்



மனிதவாழ்வின் அடிப்படைத் தேவைகள் உணவு, உடை, உறையுள் என்பனவாகும். கவலாழ்வுக்கு உணவு அடிப்படைத் தேவையாகும். தவறான உணவுகளும், உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் உயிரிச் சுரிக்கும் நோய்களாக உருவாக முடியும். இவ்வுணவுமையைக் கருப்பொருளாகக் கொண்டு அவரவர் தேவைக்கேற்ற உணவு உண்ண வேண்டும்.

தலைமுறை தலைமுறையாக வந்த உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், சில ஊட்டங்களின் பாதிப்பு, பாசாலைச் சிற்றுாண்டிச்சாலைகள், வியாபாரத்துறிசேபாயம், அதிக இலாபத்தை நோக்கமாகக் கொண்டு உற்பத்தி நிறையங்கள் போன்றன எம்மை அறியாமலேலேயே எனது உணவுப்பழக்கவழக்கங்களை மாற்றுகின்றன. இது காலப்போக்கில்

தொற்றானோய்களுக்கு வித்திடுகின்றது. இவ்வாறான நோய்களினால் பீடிக்கப்படுவதுடன் வாழ்வு முழுவதும் இவ்வேதனையுடன் வாழ்ந்து மடிவதே முடிவாகிவிடும்.

உணவுப்பழக்கத்தில் முக்கியமானது உணவுத் தெரிவாகும். இதற்கு, போசாக்கலைப் பற்றிய அறிவை, உணவுப் பகுத்தங்களில் உள்ளாய்விடுள்ள சக்துக்கள் என்ன என்பதையும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். இவ்வுணவுமையைக்

## சுக்வாழ்க்கை

கருத்தில் கொண்டு உணவைச் சுரியான அளவில் அவரவர் வளர்க்கி, வேலை போன்ற தேவைக்கேற்ப உண்ண வேண்டும். எமது நாட்டில் சமூகத் தேவைக்கேற்ப உணவைப் பெற அடிப்படை வசதிகள் உள்ளன. ஆனால் எமது நாட்டில் அன்றைக்காலமாக மேலைநாட்டுக் கலாசாரம், அவை தொடர்பான விளாம்பரிகள் உயர்வைத்து நிலையை அவதாரிக்க முடிகின்றது. இதனால் குறைந்த மதல் முதியோர் வரை கலவையுட்டிய உணவிற்கு அடிமையாகி உள்ளோம்.

நாம் எல்லோரும் ஆரோக்கியமான நிலையில் வாழவே விரும்புகின்றோம். இது தொடர்பாக பெண்களில் கல்வி மட்டும் உயர்வைதைய வேண்டும். பெரும்பாலும் எமது சமூக அமைப்பில் உணவைத் தயாரிப்பவர் பொண்களோ. இதனால் குறைந்த செலவில் நிறை உணவின் உண்மை நிலையை அறிந்திருக்க வேண்டிய பெரும்பங்கு பெண்களுடையதாகின்றது.

ஒரு கர்ப்புவதிப்பொன் கர்ப்ப காலத்தில் 10-12 கிலோகிராம் நிறை அதிகரிக்க வேண்டும். அதற்குரியதாக அவர்தம் உணவு கிடைக்க வேண்டும். குறைந்த செலவில் அவர்களுக்கான நிறை உணவைக் கிடைக்கக் கூடியது குழுமபத்தாரர்கள் கடமையாகும். குறிப்பாக போதிய புரதம், இரும்பு, கல்சியம் போன்ற நடுஞ்கள் அடங்கியதாக அவர்களது உணவு இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் தாய் நன்றாகப் போசிக்கப்பட்டால் தான் பிறக்கும் குழந்தையும் ஆரோக்கியமாகப் பிறக்கும். மேலும் பிறந்த குழந்தைக்கு முதல் ஆறு மாதமும் கட்டாயம் தாய்ப்பால் கொருக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் என்பது பணமின்றி பெறக்கூடியது. இதனை முறையாகக் குழந்தைக்கு ஊட்டுவதன் மூலம் போசாக்கான குழந்தைபாக வளர்க்க முடியும்.

வளரினம் பெண்களுக்கு எமது சமூகத்தில் அடிப்படை வசதிகள் சுரியாகக் கிடைப்பதில்லை. இதனால் இவர்களின் வளர்க்கி பாதிக்கப்பட்டு

கருத்திரிக்கும் போது ஆபத்துக் காரணிகளான குறைவான உயரம் குறைவான நிறை போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. சமூக அமைப்பில் கர்ப்புவதிகள், பாலுட்டும்தாய், வளரினம் பிள்ளைகள் ஆகியோரது போசனை நிலை உயர்வைதைத்து விழிப்புணர்க்கி இன்றியமையாதது. தமது வருவாய்க்கு ஏற்ப நிறை உணவைப் பெறுமுடியும் என்ற நிலைக்கு வழிகாட்ட வேண்டும். குறைந்த செலவில் நிறை உணவைப் பெறும் வழிகளைச் சொல்லிக் கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.

**“காதால் கேட்டால் மற்புபோன்**

**கண்ணால் பார்த்தால் ஓராகும் இருக்கும்**

நானே செய்தால் எனக்குத் தெரியும்” என்பதற்குமைய சமூக அமைப்பில் பல தரப்பட்ட மட்டங்களில் செய்யுறை வகுப்புகள் நடாத்தப்படல் வேண்டும்.

வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல், கால்நடை வளர்ப்பு, விலை கூடிய உணவிற்கு பதிலாக அதற்கு சம்மான போசனை யிக்க உணவை குறைந்த செலவில் பெறல் போன்றவற்றில் பயிற்சி அளிக்கப்படல் வேண்டும். குழந்தைக்குப் பாலுட்டும் தாயைப் போன்ற அவதானம் உணவு தயாரிக்கப்படுக்கும் இருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்வே எமது வாழ்வியலின் முக்கிய அம்சமாகும். எமது சமூக அமைப்பில் வசதி கூடக்கூட நுனிபயல் அம்சங்களும் மலிவடைந்து வருகின்றன. இதனாலெலேயே “நன்றும் தீரும் பிறர் தர வரா” என குறிப்பிட்டார் போலும். பலவிதமான உணவுகளைச் சேர்த்துக் கூட்டுவதாகத் தயாரித்து உண்பதன் மூலம் குறைந்த செலவில் நிறை உணவைப் பெறுவதும், மக்கள் போல உயர்ந்து நிற்கும் ஊழ்க்காக்கிசெலவைக் குறைப்போம். ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

**ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைப் போட்டி மத்திய பிரிவில் அதிவிரை சிற்றி பெற்ற கட்டுரை - 2017**

## குறைந்த செலவில் நிறையண்ணவும் ஸ்ரூவேஸ்

எமது உடலின் செயற்பாடுகள் ஒர் இயந்திரத்தின் நொழிப்பாடுகளை ஒத்தவையாகும். இயந்திரத்தின் நொழிப்பாட்டுக்கு எரிபொருள் தக்கமைத்துத் தீவிரமாக மூலமே தேவையான சக்தி கிடைக்கப்பெறும் என்பது போல எமது உடலின் நொழிப்பாடுகளுக்குத் தேவையான சக்தி நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்தே கிடைக்கிறது என்பதை எம்மால் சுர்தேக்கப்பிரிக்க கூறுமுடியும். மேலும் உயிர்வாழ்வதற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும், பல்வேறு ஒழுமொள்களின் உற்பத்திக்கும், உடல் வெப்பநிலையைப் பேறுவதற்கும் நோய்க்கிழுபிகளில் இருந்து உடலைப் பாதுகாப்பதற்கும், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும், புதிய கலங்களினாலும் இழையங்களினாலும் வளர்க்கிக்கும், புதுப்பித்தலுக்கும் உணவு அதிர்யாவசியமாகிறது. இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் வசதிக்குறைந்தவர் வாங்க முடியாத அளவுக்கு உணவைப் பொருத்துகளின் விலை அதிகரித்துள்ளது. இந்திலையில் இதற்கு மாற்றிடாக உள்ளுர் வளங்களைப் பயன்படுத்தி எமது உணவைத் தெரிவு கூடியது அமைகிக் கொண்டனவாக அல்வனவு வகைகள் அமைந்திருந்தன. அதேவேளை அறுங்கலையும் இவ்வகைளில் அடங்கியிருந்தன.

அந்த வகையில் இயற்கையின் கொடையாக எந்தனவையோ வகையான உணவுப்பொருட்கள் மனிதனுக்குக் கிடைக்கின்றன. குறிப்பாக

**செலவி ரா. திவ்யா**

**நீர்/ விஜயாத்தினம் இந்து மக்கிய கல்லூரி**

தாவர வகைகளில் இலை, தண்டு, பு, காய், கனி, விழங்கு என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு எமது முந்திய சந்ததியினர் நாவக்குச் சுவையானதும், உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தருவதும், குறைந்த செலவிலிருமான பல்வேறு உணவு வகைகளைத் தெரிந்துவைத்திருந்தனர். தெரிந்தோ தெரியாமோ ஒருவித சமீபாசாக்குக்கூறுக்களைக் கொண்டனவாக அல்வனவு வகைகள் அமைந்திருந்தன. அதேவேளை அறுங்கலையும் இவ்வகைளில் அடங்கியிருந்தன.

மரக்கறிகளிலிரும், பழங்களிலிரும் உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் உயிரிச்சத்துக்களும், கனியப்புகளும் காணப்படுகின்றன. மரக்கறிகள் பொதுவாக தாவரத்தின் இலையாக, வேராக, சிழங்காக, புவாக, தண்டாக, காயாக, வித்தாக இருக்கலாம். நாவரத்தின் ப்பகுதியாயினும் அவற்றின் பேர்சாக்குத்துறை உயர்ந்து. மரக்கறிகள், அவரைகள்

என்பவர்தில் விற்றமின், நார்ச்சத்து, கனியப்புக்கள் என்பது உண்டு. பூக்கோவா, கோவா, தக்காளி என்பவற்றில் விற்றமின் C அதிகமானால் கடுமேப்பசை அல்லது செம்மங்கள் நிறக் காய்களான பசளி, கரட், பூசனி என்பவற்றில் விற்றமின் A உண்டு. பச்சைக்காய்க்கு, காய்ந்த பட்டாயி, போக்கி, அவகரை என்பவற்றில் போலிக்கமிலம் உண்டு. காய்கறிகளைப் பச்சையாகவோ, பாதி அவிந்தோ உண்பது ஸிற்றது. பழங்களில் தோலைச் சாப்பிடக்கூடிய பழங்களைத் தோலைக் கழுவிய பின் தோலுடன் சேர்த்து உண்பது உடலுக்கு ஆரோக்கியமானது.

கடுமேப்பசை இலைகளில் புதம், கரோட்டின், விற்றமின் C, போலிக்கமிலம் என்பனவும், கல்சியம், இரும்பு முதலான கனியப்புக்களும், போதியளவு நார்ப்பொருட்களும் உள்ளன. இவற்றில் காணப்படும் நார்ப்பொருட்கள் மூலம் மாச்சத்து, கொழுப்பு முதலியன அகத்துறிச்சப்படுவது கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. எனவே, உடற்பழுமல் ஏற்படாது. இலைகளைக்கலை உணவில் சேர்ப்பதனால் மூலநோய், மலவாசலில் இரத்தம் சிற்றுதல், குடலில் கொழுப்புச் சேரும் நிலைமை, குடலில் பற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் என்பன அற்றப்போகும். அத்துடன் இரத்தத்தில் சீனி அடர்த்தியையும் குறைக்க முடியும்.

தாளியங்களினதும், கிழங்குவகைகளினதும் காபோகவத்ரேற்று உடலுக்குச் சுக்கியைத் தந்து இலைகாக ஜீரணிக்கிறது. அதற்கு மேலதிமாக உயிர்ச்சத்து B தொகுதி, தயமின், கல்சியம், இரும்பு போன்ற கனியப்புக்களும் அடங்குகின்றன. உணவுக் கூப்பக்கந்தில் பெரும்பாலான பகுதி தாளியங்களுக்கும், கிழங்குகளுக்கும் வழங்கப்பட்டிருப்பதன் மூலம் அவை எமது சுக்காடுவுக்கு எவ்வளவு அவசியம் என்பதை அறியக்கூடியதாகவுள்ளது.

பாற்பொருட்கள் வளரும் பிள்ளைகளுக்கு மிகநல்ல கல்சியமுள்ள உணவாகும். 200 மில்லிகிருஷ் பால் ஒரு நாலுக்குத் தேவையான கல்சியத்தின் பாதியை வழங்கும். தகைகள் பலமடைவதற்குப் புது உணவுகள் அவசியமாகும்.

இவற்றையெல்லாம் பயன்படுத்திக் குறைந்த செலவில் கூழ், கஞ்சி, பிட்டு, களி, பலங்காரம், ரொட்டி, அடை, தோசை, அப்பம், கூப் போன்றவற்றில் வகை வகையாகத் தயாரித்து உண்ணமுடியும்.

இவ்வாறான குறைந்த செலவிலான நிறையுணவுகளை மறந்து எம்மவர் விரைவுணவுக்காலசாரத்துக்குள் உள்ளாங்கப்பட்டுள்ளனர். கடந்த காலங்களில் எமது மக்கள் மற்றியில் அரிசிச்சோரு முக்கிய உணவாகக் காணப்பட்டது. உறுதியின் உணவாக அரிசி இருந்தது. இன்று இந்நிலை மாறி சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவின் பாவனை உண்நமான இடத்தைப் பெறுவதாக அமைகிறது. உடல் உழைப்பற்ற வாழ்வியல் மறை, உணவுப்பழக்கவழக்கம், உணவுவகைகள் முதலானவற்றில் பாரிய மாற்றங்களை நகர்ப்பறங்களில் காணுகின்றோம். முன்று வேளையும் சோரு உண்பதை நாகரிகமற்ற செயலங்கக் கருதி, சுத்திகரிக்கப்பட்ட உடனடி உணவு, மெப்பானங்களின் பாவனை முதலியன பெரிய இடத்தைப் பெறும் நிலைமை இன்று உருவாகிவிட்டது எனலாம்.

நன்றாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவில் தயாரிக்கும் உணவுகளில் நார்ப்பொருட்கள் எதுவுமில்லை. மேலும் இவற்றைச் சூடியளவு மாஜிரின், சொசேஜில், சுவையுட்டிகள் என்பன சேர்க்கப்படுகின்றன. உடல் உழைப்பின்றி இலைகளை உண்பவின் உடல் மிகக்குறுகிய கால இடைவெளியில் பருமானதைகிறது. பாடாலை மானவர்களில் 30% இற்கும் மேற்பட்டோர் உடற்பழுமனதைய இது காரணமென்றார்கள். அன்றைக் கலையாக கடலை, முறுக்கு, வடை, என்குருண்டை, யாவள்ளிப்பொரியல்

முதலியன பொலித்தீன் பக்கற்றுக்களில் அடைத்து விற்பனையாகின்றன. தொடர்மழுக்காலங்களில் ஈரலிப்பான நிலைமை தொடரின் இவற்றில் புஞ்சனம் உற்பத்தியாவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படும். அவிந்தமா, வறுக்தமா, மேலும் பலவகையான உணவுப்பண்டங்கள் பொலித்தீன் உறைகளில் உள்ளன. இவற்றில் காலாவதியானவகைகளை விற்பவர்களும் உண்டு. முழங்குவரை எமது உணவை நாமே தயாரித்து உண்பது செலவைக் குறைப்பதோடு எமது ஆரோக்கியத்தையும் விருத்தி செய்யும்.

விதம் விதமான நிறுப்பிடிகள், செயற்கையான சுலவைப்படிகள் ஆதிக்கத்துக்கு உட்பட்டுள்ள மக்கள் அவற்றுக்குப் பலிலாக இயற்கையான வாசனை, குணம், போசனை நிறைந்த உணவுகளைக் குறைந்த செலவில் பெறவேண்டும். மேலும், இன்று நாக்கத்தைத் தணிக்க நீரைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக அதிக செலவிலான காப்பேற்றிய இனிப்பான மென்பானங்களைப் பயன்படுத்துவதால் உடல்நிழை அதிகரிப்பு, பற்களில் சொந்தத் போன்ற ஏற்படுகின்றன. வசதிவளங்கள் குறைவாக இருப்பினும் போசனை குறைந்த மலிவான உணவு வகைகளைத் தெரிந்தெடுப்போமாகில் நாம் நிறைவான உணவுகளைத் தீவினமும் உண்ணலாம்.

விலையுயர்ந்த உடனடி உணவுகளுக்குத் தீவாக குறைந்த செலவில் எவ்வாறு நிறையுணவுகளைப் பெறலாமென நேராக்கினால், நாவர் உணவுகளைப் பெற வீட்டில் காய்கறித்தோட்டம் அல்லது பழத் தோட்டங்களை அமைத்து புதிய உணவுகளைப் பெறவதோடு அதனுடாக ஒரு ஆத்ம திருப்புதியையும் பெறலாம். மேலும் விலங்குப் பண்ணைகள் மூலம் புதுச்சத்துக்கையை விவரிக்குணவுகளைப் பெறுமுடியும்.

உணவுப்பற்றாக்குறை, மந்தபோசனை நிலைகள், உலகச்காதாரப் பிரச்சிகளைகளில் முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளன இன்றைய காலக்கட்டத்தில் உணவின் காரணமாக ஏற்பட்டுள்ள சுகநல்கேடுகளை மறுப்பதற்கில்லை. இந்திலையில் பத்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கான அபிவிருத்தி இலக்குகளில் போசனை என்பது அநிமுக்கியமான விடயாகக் கவனத்திற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

தன்னிறைவை நோக்கிய அபிவிருத்தியில் ஈடுபட்டுவரும் எம் நாட்டில் உணவுத்தேர்வு, உணவு பற்றிய மனப்பாங்கில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள், அத்துடன் நவீன விள்ளான தொழில்நுட்பவளர்ச்சி, நவீன இயற்றியங்களின் பாவனை, உலகமயாதல் என்பவற்றின் காரணமாக உணவுப்பழக்கவழக்கங்கள் முற்றாக மாறி, அதன் பயனாக ஏற்பட்டுள்ள சுகநல்கேடுகள் முதலியன இன்று மனிநிறுத்தை ஆட்டிப்படைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்திலையில் குறைந்த செலவில் நிறையுணவைப் பெறுவது அத்தியாவசியமானது.

குறைந்த செலவில் பெறக்கூடிய தாவர், விலங்குணவுகள் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பாவிக்கப்பட்ட பலன்காணப்பிட்ட உணவுகளைச் சூக்கும். அதிக செலவில் உடனடி உணவுகளை வாங்கி உட்கொள்ள அதிக நோய்த் தாக்கத்துக்குள்ளாகிச் செலவு செய்து முந்துகளைப் பெற்று உடலை ஆரோக்கியமற்றாக மாற்றுவதைவிட குறைந்த செலவில் நாம் பெறும் உணவுகள் எம்மை நோயாகிறது பாதுகாப்பு இயற்கையாகவே நோய் நிலைவையகளின் போகு உடலுக்கு மறந்தாகவிருக்கின்றன. சக்காதாரமற்ற முறையில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை அதிக செலவு செய்து உண்ணும் நிறையுணவுகள் எமது உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுத்தாகின்றன.

போசனைக்கூறுகள் நிறைந்த நிறையுணவுகள் குறைந்த செலவில் எம்க்கு கிடைக்கும் போகு அவற்றை மறுக்கும் எம்மவர் செயற்பாடுகள் வேறுகைக்குரியதே! சுலவைக்கு அடிமையான காரணத்தினாலேலையே

இவ்வாறான உயர்ப்போசனை யிக்க உணவுகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. கரட் இலை, மூளைக்கி இலை முதலானவை அதில் யர்ப்போசனைப் பெறுமானாம் கொண்டவையாயினும் அதை சமூகமட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. லீக்ள், கோவா முதலியகவை கூடிய பணம் கொடுத்துப் பெறப்படுவதையாயினும் அவற்றின் போசனைப் பெறுமானம் குறைவேயாகும். கிராமிய நிலையில் செலவின்றிப் பெறக்கூடிய அகந்தி, கறிமுநங்கை, கறிவெப்பிலை முதலியவற்றின் போசனையிலை உயர்வாகும். இருப்பினும் எம்மாற் தின உணவில் இவற்றைச் சேர்ப்பதில்லை. காரணம் சமூக அந்தஸ்து கருதி அவர்கள் குறைந்த செலவில் உணவைப் பெறுவதை மறுக்கிறார்கள்.

எனவே, ஆரோக்கிய வாழ்வின் இரகசியம் எளிமையான வாழ்க்கை முறைமேயோகும் என்பதை நாம் உணரவேன்றும். எமது சமூக அமைப்பில் வசதி கூட்க்கூடத் துப்பியல் அம்சங்கள் மலிந்திருப்பதைக் காணலாம். இதனாலேயே “நன்றும் தீரும் பிறர் தர வாரா” எனக்குறிப்பிட்டனர் போலும். எளிமையான உணவு, எளிமையான வாழ்வியல் முறை, சாதகமான உணவுப்பழக்கமுக்கங்கள் என்பவற்றைச் சிறுபாராயத்தில்

இருந்து கடைப்பிடிப்போமாகில் மருந்துப் பாவதைகள் இன்றிய இயல்பான நிறைவாழ்க்கையை எம்மால் வாழ்முடியும். ஆகவே குழந்தைகள், கர்ப்பவெளிகள், பாலுட்டும் தாய்மார், வளரிளம் பெண்கள் என்போருக்குத் தேவையான அனைத்துப்போசனைக்கூறுக்கும் குறைந்த செலவில் பெறக்கூடிய உணவுகளில் உண்டு என்பதை உணர்வோம்! அவற்றின் மக்குத்துவத்தையும், மகிழ்ச்சையையும் அனைவருக்கும் உணர்த்த முயல்வோம்!!!

மாறுபாடு இல்லா உணவை உண்போம்

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுந்துன்னின் ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு

திருக்குறள் 945

குந்துகர :

உடலுக்கு மாறுபாட்டைச் செய்யாத உணவையும் தன் மன விருப்பப்படியல்லாமல் தகுந்த அளவிலே உண்பானானால் அவனுக்கு பிணிகளால் துள்பயில்லை.

- புலியுர்க்கேசிகள் -

**ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைப் போட்டி சிரைஸ் பிரிவில் எவ்றுக்கும் கூடும் பெற்ற கட்டுரை - 2017**

## மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகள்



ஆரோக்கியம் என்பது உடல், உள், சுறுக, ஆண்மிக, நன்னிலையாகும். அந்தவகையில் ஆரோக்கியம் என்பது உடற்காதாரத்துடன் நின்றுவிடாது உள், சுறுக, ஆண்மிக காதாரத்தையும் கட்டி நிற்கின்றது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையினைப் பொத்துமதும்,

“ஆரோக்கியம் சிறந்த வருமானமாகும்

மாவிச்சி உன்னதமானதோர் செலவுமாகும்”

எனக் கட்டிக்காட்டுகின்றது. உலகத்தில் மானிடராகப் பிறந்த அனைவரும் வாழ்வாங்கு வாழவேண்டுமானால் எமது ஆரோக்கியத்தைப் பேண வேண்டும். அந்தவகையில் தற்காலத்தில் மாணவர்களுடைய ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்த வேண்டியது எமது ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

“இன்றைய இலைஞர்களே நானைய தலைவர்கள்”, “இரு நாட்டின் முதலிகலும்புகள் இலைஞர்களே” என்ற கூற்றுகளுக்கிணங்க ஒரு நாட்டின் வளர்ச்சி மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்திலேயே தங்கியுள்ளது. ஏனெனில் மாணவர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தால் மட்டுமே ஒரு நாட்டினை அபிவிருத்திப் பாதையிலே கொண்டு செல்ல முடியும் என்பதில் ஜயமில்லை.

தற்காலத்தில்மாணவர்களின்உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது அவசியமான செயலாக அமையும். அந்தவகையில் உடற்காதாரத்தினை மாணவர்கள் மத்தியிலே முன்னெடுத்துச் செல்ல வேண்டும். சிறந்த உணவுப் பழக்கவழக்கம், உடற்பயிறி, உடல்நியீகிவுச் கட்டிக்கு ஏற்ப உடல் பருமனை பேறுதல், மது போதைப்பொருள் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல் போன்ற பழக்கவழக்கங்களை மாணவர்கள் ஒழுங்கு முறையாகப் பின்பற்றினால் அவர்கள் ஆரோக்கியமான பிரகலைகளை வாழலாம்.

**செலவி டி. நிவேதா**

மாணிப்பரப் மகளிர் கல்லூரி

மாணவர்கள் உன்னும் உணவிலே காபோவதெற்று, புதம், ஜிலிப்பிட்டு, விற்றமின், கனியுப்பு முதலிய ஜந்து அந்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்களும் உள்ளடங்க வேண்டும். இன்றைய மாணவர்கள் வேக உணவுவகைகளை உண்பதையே அதிகளில் விரும்புகின்றனர். இந்திலையை மாற்றி அவர்கள் ஆரோக்கியமானவர்களாக வாழ வைப்பதற்கு அவர்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணாவிடில் மிகையுட்டப், குறையுட்டப், தொற்றா நோய்கள் முதலியன ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. ஒரு சாதாரண மனிதனின் உடல்நியீகிவுச் கட்டி 18.5 -23 இற்கிடையிலே காணப்படல் வேண்டும். இவ்வாறு சிறந்த உடற்காதாரப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்காவிடில் இருந்த நோய்கள், பாரிசவாதம், நீரிழிவு நோய், பற்றுநோய், குவாசியக்கோர், மரல்மல் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

தற்காலத்தில் மாணவர்கள் பல சந்தர்ப்பங்களில் மன உழைச்சல்கூருக்கு உள்ளாரும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றன. அந்தவகையில் சிறந்த மாணவ சமுதாயத்தினை உருவாக்க உடற்காதாரம் மட்டுமன்றி உள்ள க்காதாரமும் அத்தியாவசியமான

அன்றாகும். மருத்துவ ஆய்வுகளின் படி மன உறைச்சலுக்கு உள்ளாகும் பகுதியினர் அதிகளாவும் மாணவர்களே ஆகும். மன அழுத்தம் தொடர்ந்து நீடிக்குமாயில் அது மனதோயாகவே மாற்றுமதையும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

உள்கூகாதாரம் என்பது மனிதர் எந்தொள்கின்ற அனுபவங்களை நெகிழ்வுடையும், நேர்சிந்தனை நோக்கடனும் முகம் கொடுக்கக்கூடிய திறனை ஆகும். உள்கூகாதாரத்தினுள் சுவால்களுக்கு வெற்றிகராமாக முகம் கொடுத்தல், மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு, நல்லெண்ணாங்கங்களுடன் செயற்படுதல், நார்க் ரீதியாகச் சிந்தித்தல், இலகுவாக முடிவிலுறுதல், ஆஸ்பிரிவ முதலிய கூறுகள் உள்ளடங்குகின்றன. நாம் மாணவர்கள் மத்தியிலே உள்கூகாதாரத்தினைக் கொண்டு செல்ல வேண்டுமெனில் அவர்களை யோகாசனம், நியானம் போன்றவற்றிலே ஈடுபட வைக்க வேண்டும். இதனுடைக மாணவர்கள் மத்தியில் உள்கூகாதாரத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

மாணவர்களிடையே ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த வேண்டுமெனில் சமூகச் கூகாதாரத்தையும் நன்னிலைப்படுத்த வேண்டும். மனிதன் ஒரு சமூகப் பிராணியாவன். ஏனைய பிராணிகளை விட மனிதரிடத்தில் காணப்படுகின்ற பிரதான இயல்பாக அனுமதி சமூகத்தை விட்டு வில்லி தனித்து வாழ விரும்பாத தன்மையாகும். சிறையில் இருக்கின்ற ஒருவர் கூட எப்படியாவது மீண்டும் சமூகத்திற்கு வருவதற்கு முயற்சிப்பது இதனாலேயே ஆகும். சமவயதுக்குமுலினர், நன்பர்கள், குழுமப் உறுப்பினர்கள், அயலவர்கள் போன்றோருடன் சிறந்த ஆளிடத் தொடர்புகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மாணவர்கள் மத்தியில் சமூகச் கூகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவது மிகமிக அவசியமாகும். நட்புவுடன் பழகுதல், தலைமைத்துவப் பண்புகள், முன்னுதாணமாகக் கொள்ளும் பண்புகள், சட்டத்திட்டங்களுக்கு மதிப்பளித்தல், மற்றவர்களின் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல் போன்ற பகுதிகள் சுறுக்க கூகாதாரத்தினுள் உள்ளடங்குகின்றன. அவற்றை நாம் மாணவர்கள் மத்தியில் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

மாணவர்களது ஆரோக்கியத்தைப் பேண உடல், உள், சமூக நன்னிலைகள் மட்டும் போதாது. மாநாக ஆஸ்பிரிக் கூகாதாரமும் ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கியத்தைப் பூரணப்படுத்துகின்றது. ஒவ்வொரு

மனிதனும் ஒவ்வொரு சமயப்பிரிவை, நம்பிக்கை என்பவற்றிற்கு கட்டுவிட வாழ்வான். அந்தவகையில் மதங்கள் கூறும் அறக்கருத்துக்களை மனிதன் பின்பற்றுகின்ற போது அவனுடைய வாழ்க்கை மேலும் மேம்பாட்டைகின்றது.

இருவருடைய ஆஸ்பிரிக் கூகாதாரம் முன்னேற்றம் அடைந்தால் நன்மை, தீவிரமானப் பிரித்துறியும் தன்மை, ஏனையோரை மதித்தல், ஏனையோரை கூறுக்கு உதவுதல் முதலிய பண்புகளும் வளர்ச்சி அடையும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கவாரு விடயமாகும். மனிதன் ஆஸ்பிரிக் வழியில் செல்லும் போது நன்னிலை அடைவது இயல்பான ஒன்றாகும்.

மாணவர்கள் மத்தியிலே உடல், உள், சமூக, ஆஸ்பிரிக் கூகாதாரத்தினை நாம் எவ்வாறு கொண்டு செல்ல வேண்டுமெனச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். மாணவர்களுக்கு நாம் ஒரு தகவலைக் கூறினால் அது மாணவ சமுதாயத்திற்கு மாத்திரமான்றி முழு சமூகத்தையும் சென்றுடையும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். சம்பளமில்லை, நாடு என்னும் கட்டிடத்தை வடிவமைக்கும் கட்டிடக்கலைஞர்களே மாணவர்கள் ஆவார். எனவே மாணவ சமுதாயத்தை வழிப்படுத்தினால் முழு உலகமும் வழிப்படுத்தப்படும்.

மாணவர்கள் மத்தியிலே ஆரோக்கியம் தொடர்பான விடிப்புணர்வுகளையும், கருத்தரங்குகளையும் மேற்கொண்டு அவர்களை நன்னிலைக்கு இட்டுச் செல்ல வேண்டும். மேலும் மாணவர்களுக்கான அடிப்படைச் கூகாதார வசூலிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். மேலும் தற்காலத்தில் பாடசாலைகளில் இரும்புச்சத்து மாத்திரமாகவும், விற்றுமின் C மாத்திரமாகவும் என்பன வாரத்துக்கு ஒரு முறை மாணவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டு அவர்களது உடற்கூதாரம் மேம்படுத்தப்படுகிறது. இவ்வாறு மேலும் பல நலத்திட்டங்களை ஒவ்வொரு நாட்டு அரசாங்கமும் மேற்கொண்டால் உலகம் செழிக்கும்.

எனவே தொகுத்து நோக்கும் போது மாணவர்கள் மத்தியிலே நாம் ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்த ஒவ்வொரு மாணவரினதும் உடல், உள், சமூக, ஆஸ்பிரிக் நன்னிலைகளில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இன்று மாணவர்களைக் கூறுப்பவர்களே நாளை எது நாட்டின் ஊன்றுகோல்களாக உருமாறப் போகின்றனர். எனவே மாணவர்களது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி நாட்டை மிகுக்குடன் அபிவிருத்திப் பாதைக்கு இட்டுச் செல்வோமாக!

## ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைப் போட்டி சிரேஸ் பிரிவில் வெற்றிக் கூடயும் பெற்ற கட்டுரை - 2017

### ஸ்ரீவர்களின் ஆரோக்கியத்தை

### ஸ்ரீபுத்துந் வழிடுறைகள்

மாணவராகிய நாம் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது என்பது மிகவும் அந்தியாவசியமான ஒரு செயற்பாடாகும். எம்கு கல்வியிலிரு எந்தளவிற்கு முக்கியமாக இருக்கிறதோ அதனை விட ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது கட்டாயமானது ஒன்றாகும். இவ்வாறு மாணவர்களாகிய நாம் ஆரோக்கியத்தைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு சில படிமுறைகள் உள்ளன. அந்த வகையில் ஆரோக்கியம் பற்றி நோக்குகையில் உயர்ந்த பொருளாதாரத்துவதன் கூடிய நற்கரும் வாழ்க்கையை முன்னொட்டுப்பற்றுச் சிறந்த உடல், உள்,

சமூக, ஆஸ்பிரிக் தகுமைகளைக் கொண்டிருத்தல் நல்லாரோக்கியம் ஆகும் என நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆரோக்கியம் என்றால் பெரும்பாலுமொர்

செல்வி ம. விவோதா

கல்வாகம் ஸ்கந்தவரோதயன் கல்லூரி



இது உடலை மட்டும் ஸர்ந்தாக என்றிக் கொள்கிறார்கள். இது ஒரு தவறான எண்ணக்கரு ஆகும். ஆரோக்கியம் என்பது உடல் மட்டுமன்றி உள், சமூக, ஆஸ்மிக பகுதிகளிலும் தங்கியுள்ளது.

மதலில் உடல் சம்பந்தமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது எவ்வாறு என்பது பற்றி நோக்குவொம், ஒன்னில் உடல் ஆரோக்கியமே ஒருவருக்கு அடிப்படையாக அமையும் ஆரோக்கியம் ஆகும். சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும் என்பது போல உடல் ஆரோக்கியம் சிறப்பாக அமைந்தால் தான் ஏனையவையாகிய உள், சமூக, ஆஸ்மிக ஆரோக்கியங்களைக் கலடப்பிடித்துச் சுகதேவியாக வாழ முடியும்.

"அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறந்தல் அரிது"

அனிலும் கண், குருமு, செவிசு நீங்கூப் பிறந்தல் அரிதிலும் அரிது"

என்ற ஒளவைப்பிராட்டியின் வாக்கிற்கிணங்க எமக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற இம்மானிடப்பிரிப்பை ஆரோக்கியமாக வாய்ந்து கடிக்க வேண்டும். ஒரு மனிதனின் அடிப்படை தேவைகளாக அமைவதை உணவு, உடை, உறையுள் ஆகிய மூன்றும் ஆகும். இம்மூன்றிலும் ஆரோக்கியத்தைக் கைக்கொள்வது கட்டாயமானதாகும். அதிலும் உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு அமையாக அமையும் காரணி பிரதானமாக உணவில் தங்கியுள்ளது.

எமது உடலின் செயற்பாடுகள் ஓர் இயந்திரத்தின் நொழிற்பாடுகளை ஒத்தவையாகும். இயந்திரத்தின் நொழிற்பாட்டிற்கு ஏரிபொருள் தேவைப்படுவது போன்று எமது கருக்குப்பான செயற்பாடுகளிற்கு சுத்தமிக்க உணவுகள் தேவைப்படுகின்றன. ஒரு மனிதன் ஒரு நாளில் சராசரியாக மூன்று வேளைகளில் உணவு உண்ண வேண்டியது கட்டாயத்திற்குரியதாகும். அதிலும் இரவு வேளை உணவு அந்தயாவசியமானதாகும். ஒன்னில் இரவு வேளையானது மிகவும் நீண்ட பொழுது ஆகும். இரவு தூங்கிய பின்னர் எமது உடலின் அனைத்து பகுதிகளும் உறங்கி விழுகிறது. அவ்வேளையில் அவற்றுக்குத் தேவையான போளக்கு நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்தே கிடைக்கப்பெறுகின்றது.

நாம் உணவை உட்கொள்ளும் முன்பு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கூதாரப் பழக்கவழக்கங்களும் உண்டு. உணவை எடுத்துக்கொள்ளும் முன்பு எமது இரண்டு கைகளையும் சுவர்க்காரமிட்டு நன்கு சுத்தமாக கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு உணவு உட்கொள்ளும் முன்பு கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்வதை மனமாக பழக்கங்களும் உண்ண அமைக்கும், கிருமிகள் என்பன நேர்த்தியாக உடலைச் சென்றுவடவது தழுக்கப்படுகிறது. அதுபோன்று மலசலக்டம் சென்று வந்த பின்னரும் கைகளை சுவர்க்காரமிட்டு சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கைகளைக் கழுவிக் கொள்வதில் மட்டும் ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுவிட முடியாது. காலவையில் எழுந்துவடன் உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்பாக பற்களைத் துலக்கி சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். அது போலவே இரவு உணவு உட்கொண்ட பின்னரும் பற்களைத் துலக்கி சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அந்துடன் பற்றாரிக்கயானது ஆறுமாதங்களிற்கு ஒரு தடவை புதிதாக மாற்றிக்கொள்ளப்படல் வேண்டும். பற்றாரிக்க, சுவர்க்காரம், ஈரம் உலர்த்தி, சீப்பு என்பன தனித்துவமாக ஒன்றொருவரும் தமக்கொள வைத்திருக்க வேண்டிய பொருட்களாகும். நினமும் இரண்டு தடவைகளைனும் குளித்து உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இன்றைய உணவுப் பழக்கவழக்கமானது மேலைத்தேய முறைகளுடன் முற்றாக மாறுபட்டுக் காணப்படுகின்றது. எமது கலாசார

உணவுகள் ஒதுக்கப்பட்டு புதிய புதிய உணவு வகைகள் மக்களுக்குப் பிழித்துமானவையாகி விட்டன. பொதுவாக பல்வேறு ஊடகங்களினுடோகவும் ஒலிபரப்பப்படுகின்ற விளம்பரங்களின் காரணமாக உடலுக்குத் தீங்கை ஏற்படுத்தும் செயற்கை உணவுகள் மூலம் எமது ஆரோக்கிய நிலை பாதிக்கப்படுகிறது.

மேலும் உணவுகள் சுத்தானவையாகவும், சுத்தமானவையாகவும் இருப்பது மட்டும் போதுமானதாக அமையாது. அவ் உணவைத் தயாரிப்பவர்களும் சுத்தமானவர்களாக இருக்க வேண்டும். கைகளில் உள்ள நகங்களை வெட்டி சமைப்பதற்கு அனிய வேண்டிய உரிய ஆடைகளை அனிந்து நலவழியை கேளி முடிந்து கொண்டு உணவுகளைச் சமைக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். அந்துடன் சமையலுக்கான பாதித்திரங்கள், காப்கறிகள் என்பனவும் சுத்தமாக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். எமது உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த தினமும் அதிகாலையில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.

அந்துடன் நோயற்று இருப்பதற்கும் முறையானதுமான உடற் தோற்றுத்திற்கும் சிரியான கொண்ணிகலைகள் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். சிரியான கொண்ணிகலை என்பது அதைகளின் போது அல்லது ஒய்விலுள்ள போது உடலின் கலை பகுதிகளுக்கும் முட்டுகளுக்கும் தகைகளுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் சிரியாகப் பேசுவது நிலையாகும். மனித உடல் இயல்பாகவே சிரியான அமைப்பைக் கொண்டது. இவ்விதமைப்பினைச் சரிவரப் பேசுவதற்குச் சிரியான கொண்ணிகலைகள் அன்றாட வாழ்வில் சிறுவயதிலிருந்தே முறையாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்கள்வது வேண்டும். பிழையான உடற்கொண்ணிகலைகளைக் கடைப்பிடிப்பதால் பிற்காலத்தில் பல உடற்பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்பதனை இதன் மூலம் அறிந்துகொள்ளலாம். உடல் உடற்பயில்லா வாழ்க்கைமறை, விரைவுணவுக்கலாசாரம், அமைதியில்லா வாழ்கியல்மறை காரணமாகவே தொற்றாத்தன்மை நோய்களாகிய நீரிழிவு, அழிகிரத்த அழுக்கம், பாரிசுவாதும், மாருதைப்பு, முட்டுகளை, பற்றுநோய் முதலானவை சம்பவிப்பதாக அமைகின்றன.

உடல் நீதியான ஆரோக்கியத்தைக் கட்டியமுட்புவது போன்றே உள்ளியான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதும் அவசியமானதாகும். ஏனையில் பிறநூடன் சுழுகமான உறவைக் கட்டியமுட்புவதற்கு உள்ள தூய்மை இருத்தல் அவசியமாகும். சிந்திக்கும் ஆற்றல், பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காலும் ஆற்றல், மனவழுதங்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்களொடுத்தல், இரசனை ஆற்றல், கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தல் போன்று உள்ளத்தையைப் பண்புகளாகும். எமக்கு பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்ற வேளைகளில் ஆவேசப்பாரது, மனம்போனாகோக்கில் சிந்திக்காது மனதை ஒன்றிலைப்படுத்தி ஆழமாகச் சிந்தித்து, பிரச்சினைக்கான சிறந்த திமான தீர்மானத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கோபம், பொறுதை, என்பன பொதுவாக எல்லா மனிதர்களிடமிருப்பதாக காலப்படும் பாதகமான பன்புகளாகும். கோபம் ஏற்படுவதை நாம் எம்மை அறியாமலே நிதானத்தை இருந்து விடுகிறோம். இவ்வாறான வேளைகளில் தான் எதிர்பாராத விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. எமக்கு கோபம் ஏற்படுகின்ற தருணங்களில் பிரதுடன் வாக்குவாதப்பட்டு வீண்டுத்தகைளைப் போசுது அவ்விதத்தை விட்டு அக்கற்ற வேண்டும். கோபம் அழிகிரிக்கும் சுந்தரப்பத்தில் கடதாசிகளை சிறிது சிறிதாக கிழித்தோ, ஒன்று தொடக்கம் பத்து வரையான எண்களை நாடுவாக, நேராக என மாறி மாறி எண்ணியோ, அல்லது எமக்கு மிகவும் பிழித்துமான பாடல்களைக்

கேட்போ கோபத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுவே எம்மையும், பிற்றரையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்குச் சிறந்த ஆயதமாகும்.

அருத்து, சமூக நீதியான ஆரோக்கியத்தை எடுத்துக்கொண்டால் அவை சுற்றுப்புறச் சூழலில் தங்கியுள்ளது. நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உடலையும், உள்ளத்தையும் தூய்மையாக வைத்திருப்பது மட்டும் போதுமானதல்ல. எமது சுற்றுப்புறச் சூழலையும் தூய்மையானதாக வைத்திருக்க வேண்டும். குழலானது வளி, நீர், ஒளி, நிலம் ஆகிய கறுகளைக் கொண்டுள்ளது. மனிதனின் நடவடிக்கைகள் காரணமாக வாழப்பொருத்தமில்லாத இடாக குழல் மாற்றமடைவதே குழல் மாசடைதல் ஆகும். குழல் மாசடையும் போது மனிதன் பல்வேறுபட்ட சுகாதாரச் சீர்கோகுகளிற்கு உள்ளாசின்றான். குழலில் தொழிற்சாலைக் கழிவுகள் நீருடன் சேர்தல், விலங்குகளின் மலம், சலம் இறந்த உடல் நீருடன் சேர்தல், விலங்கை ஜிராயனங்கள் நீருடன் கலத்தல் மூலம் நீர்வளையும் கேதனக் கழிவுகளில் இருந்து வெளிவரும் வாயுக்கள் வளியிடுன் கலத்தல், வாகனாங்களிலிருந்து வெளிவிடப்படும் கழிவு புகைகள் வளியிடுன் கலத்தல், குப்பை ஏரிவுஞால் உண்டாகும் புகை வளியிடுன் கலத்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் வளியிடும், இரத்தினக் கற்கள் அகற்றல், மரங்களை வெட்டுதல், பாரிய கட்டப்பங்கள் கட்டப்படுதல், மன் அகற்றப்படுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் நிலமும் மாசடைகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும். அந்துடன் தொழிற்சாலையிலிருந்து வெளிவரும் பாரிய சத்தும், யந்த நிலைகளின் போது ஏற்படுகின்ற பாரிய சத்தும், வாகனங்களிலிருந்து ஏற்படுகின்ற பாரிய சத்தும் போன்றவற்றின் ஒலியும் குழலை மாசடையச்செய்கின்றன.

சியான முறையில் கழிவுகளை அகற்றுதல், பொருத்தமாக சுட்டிடப்பங்களை நடைமுறைப்படுத்தல், உதாரணமாக வரி அறநிடல் போன்ற நடவடிக்கைகள் மூலமும், மின் உபகரணங்களைப் பொருத்தமான முறையில் பயன்படுத்தல், அநிக் புகையையும் வாகனங்களை தடைசெய்தல் ஆகியவற்றின் மூலமும், மரங்கள் வைட்டுவதைத் தடுத்தல், மரங்களை நடுதல்,

பொலித்தீன் பயன்பாட்டைக் குறைத்தல், ஒழுங்கான வடிகால் அமைப்புத் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தல் போன்றவற்றின் மூலமும், அநிக் ஒளி எழுப்பும் வாகனங்களைத் தடைசெய்தல், பொது இடங்களில் ஒளிபெருக்கிச் சாதனங்களின் பயன்பாடு பற்றி சுட்டிடப்பங்களைக் கொண்டுவரல் மூலம் முறையே நீர், வளி, நிலம், ஒளி ஆகிய வளங்கள் மாசடைவதைக் கட்டுப்படுத்தி ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். குழல் மாசடைவதால் குடல் சார்ந்த தொற்றுநோய்களாகிய வாந்திபேதி, செங்கண்மாரி, வமிற்றோட்டம் முதலான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

அருத்து ஆன்மிகம் சார்பான ஆரோக்கியம் பற்றி நோக்குகையில் யோகாசனம், தியானம் போன்ற மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செய்ப்பாருகளில் ஈரபுவதன் மூலமும் ஆன்மிகம் சார்பான ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அநிகாலையில் எழுந்து படிமுறை ஒழுங்கின்படி கரிய நமல்காரம் செய்தல், நிலையான ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து யோகாசனம் செய்தல், மனதை ஒரு முகப்படுத்தித் தியானம் செய்தல், முச்சுப் பயிற்சிகளைச் செய்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் மனவழுத்தும் போன்ற நோய்களுக்குத் தீர்வுகள் தாமாகவே கிடைக்கப்பெறுகின்றன. சமயக் கடுத்துக்கைளைக் கேட்டுக் கடைப்பிடித்துக் கொள்வதன் மூலம் ஆன்மிகம் வளர்க்கியடைகின்றது.

மாணவர்களாகிய நாம் இவ்வாறு உடல், உள், சமூக, ஆன்மிக படிமுறைகளில் ஆரோக்கியத்தை பின்பற்றுவதன் மூலம் எளிமையான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுதல், குழல் மாசடைவதைத் தடுத்தல், தனியாள் சுகாதாரத்தைப் பேணல், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளல், முறையான உணவுப் பழக்கவழுக்கத்தைக் கையாளல், கோபம், பொறுகை, பேராலை போன்ற நீய குணங்களில் இருந்து விடுபடல் ஆகிய நற்காநாரப் பண்டுகளைக் கொண்டவர்களாகத் திகழலாம்.

“ஆரோக்கியத்தை கடைப்பிடித்து அகிலத்தை வெல்லும் சக்தியைப் பெறவோம்”

## ஆணைர்த்தன் ஆரோக்கியத்தை மேசுப்புத்துறை அதிகாரி விழில் வெற்றிக் கூடையும் பெற்ற கட்டுரை - 2017

# அணைவர்த்தன் ஆரோக்கியத்தை மேசுப்புத்துறை அதிகாரி விழில் வெற்றிக் கூடையும் பெற்ற கட்டுரை



**சௌலி ரிஷோயிகா செயறாபள்**

வ/இறும்பைக்குளம் மகளிர் மகா வித்தியாலயம்

ஓர் இலக்கியம். அறியாமையை அகற்றி அழிவிலிருந்து எதிர்காலச் சந்தியினரைப் பாதுகாக்கும் சிந்தனை செய்ப்பாட்டு நீதியாக அனுகூப்பத் வேண்டும். எந்த விச்நானம் மனிதனைச் செய்ப்பாட்டு நீதியாக முடக்கிப் போட்டதோ அந்த விச்நானமே. எச்சரிக்கையோடு அச்சுறுத்துவின்றது. சிறு பள்ளியிலிருந்தால் கடந்து செல்லலாம். சற்று அகலமான பள்ளமாக இருந்தால் பாய்ந்து செல்லலாம். ஒரு கிணறோ பாகுறுயோ என்றால் கற்றிச் செல்ல வேண்டியிருக்கும். ஆனால் ஒரு சுவராகவோ மதிலாகவோ

## சுக்வாழ்க்கை

இருந்தால் நுழைவாகதலைக்கண்டுபிடித்தே செல்ல வேண்டியிருக்கும். அந்த நுழைவாகலைக் கண்டுபிடித்தே ஆக வேண்டுமென்ற நிலைக்கு மறிந் வாழ்க்கை நெருக்கை நெருக்கீட்டிற்கு உட்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

கிரேக்க அறிஞர் சோக்கிரஸ், “ஆரோக்ஷியமான உடலிலுள் நான் ஆரோக்ஷியமான தீயம் இருக்க முடியும்” என்று கவரியதும் இங்கே நோக்கத்தக்கதே. உணவையும் உடல் உழைப்பையும் மருந்தாக்கி வாழ்ந்த எம் முந்தையர் எங்கே? மருந்தையே உணவாக்கிக் கொண்டிருக்கும் நாம் எங்கே? காலவேகமும் நாகரிக மாற்றமும் உணவுகளிலும் உணவுப்பழக்கங்களிலும் கூட, சுதியான மாற்றத்தை ஏற்படுத்திவிட்டன. மாணவர் மத்தியில் புதுமை நாட்டமும் நாகரிக விருப்பமும் வேகமாக ஏற்பட ஏற்பட, பண்டைய உணவுகள் பழிப்புக்கும் கேள்விக்கும் இடமாகி உச்சரிக்கமுடியாத பல பண்டங்கள் அந்த இடங்களைப் பெற்றுக்கொண்டு விட்டன. செயற்கைச் சுலையுடிகள் செயற்கை வாசனைகள், செயற்கை நிறங்களோடு கூடிய உணவுப் பண்டங்களின்பால் மாணவர் கவனம் ஈர்க்கப்படுவது என்பது ஆரோக்ஷியமான ஒன்றால். சிந்திக்க வேண்டிய காலம் இது. இளவைத்திலேயே பல தொற்று நோய்களின் தாக்கத்திற்கு உட்படுவதற்கு ஆரோக்ஷியமற்ற நமது உணவுப்பழக்க வழக்கமே பிரதான காரணமாகும்.

இன்று மாணவர்கள் மத்தியில் ஏற்பட்ட வேகமான நாகரிக விருப்ப அவர்களின் உணவுப்பழக்கத்தையும், விட்டுக்கொண்டில்லை. ஆரோக்ஷியம் என்பது பழுக்கப்பட்ட ஆளுமைகளின் அத்திவாரமென்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

எனது முன்னோர் “உண்பது நாழி உடுப்பது நாளுக முழும்” என்று சொல்லிப் போயிருக்கிறார்கள். சிறுவயதிலிருந்தே ஆரோக்ஷியமான உணவு தொடர்பாக அக்கற்றியுடன் செயற்படுவது விரும்புத்தக்கது. வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை விட வெளியில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளையே நம்பில் பலர் விரும்புகின்றோம். ஒரு வகையில் எம்மைக் கவர்க்கிரமாகக் கட்டியிருக்கும் மாயக்கதூரங்கள் தான். ‘ஆரோக்ஷியமான மாணவர்களால் மட்டுமே அடிவானத்திற்கு மேலே உடைகக் கான முடியுமென்று’ கொதார அமைச்சின் சுஞ்சிக்கையான்று ஒரு செய்தியைக் கூறியிருக்கிறது.

அத்தோடு செயற்கை நிறுமுட்டப்பட்ட வாசனை, சுலையுட்டப்பட்ட உணவுத் தயாரிபுக்கள் பற்றி விழிப்போடு இருப்பதோடு மற்றவர்களையும் விழிப்புணர்வுக்குட்படுத்தி அதைத் தவிர்ப்பதும் கூட நமது ஆரோக்ஷியத்திற்குச் சாலச்சிறந்தாரும்.

இன்று தெருவுக்குத் தெரு பெருக்கியிருக்கும் பாஸ் ட் ஃபூட் எனும் விரைவு உணவு தொடர்பாகவும் நாம் எச்சரிக்கையுடன் இருந்தல் வேண்டும். எனது உணவில் இலைக்கங்கள், பயறு கலந்த பாற்சோறு, துவிட்டிரிச் சோறு, கொழுப்பற சிறிய மீன்கள், பால் என்பவை சம்ரிகலையான உணவாக ஆரோக்ஷியத்தை மேம்படுத்தக் கூடியவை. மருக்கறிவகைகளையும், இலை வகைகளையும் நாளாந்தம் சேர்த்துக் கொள்ளவோமானால் விலைக்க் குறைவு, குபகமற்றி, உடற்சோர்வு, தூக்கத்தன்மை, மலச்சிக்கல் போன்றவைகளை தவிர்த்துக் கொள்ளமுடியும்.

நமது நீர்ப்பாவலை தொடர்பாகவும் விசேஷ கவனம் ஏகுக்க வேண்டிய நிதலைபில் காணப்படுகிறோம். அறுபத்தெந்து, எழுபது வயதில் ஒருவரைத் தாக்கக் கூடிய பல தொற்று நோய்கள் இன்று மாணவர்களிடையே பரவலாகக் காணப்படுகிறது. தன்னிரைப் பொறுத்த வரையில் சுத்தமான தன்னிரை அபூர்வமாகப் பல்நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது என்பதை நம்பில் பல பேர் உணர்வதில்லை. நாளாந்தம் 8 கிளாஸ் சுத்தமான நீராவது அருந்துவதால் உடலில் நீரின் சம்ரிகலை பேணப்படுகிறது. இன்று மாணவர் கற்றவில் இடர்படுவதற்கு அவர்களின் ஆரோக்ஷியம் சம்பந்தமான விடபயங்களும் ஆராய்ப்பட வேண்டும்.

இனிப்புச் சார்ந்த உணவுகளை அடிக்கடி உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்; உடற்படுமன், கொழுப்புப்படிவகை ஏற்படுத்தக்கூடிய என்னைப் பணவுகளைத் தவிர்த்தல்; மருக்கறி கீரவகைகளை பிரதான உணவுடன் உண்ணப் பழுதல், நெந்தலைக் கருவாடு உணவில் ரேத்தல், வாழைப்பழுத்தை ஸ்ரூணவில் ஒன்றாகப் பயன்படுத்தல், நிதானமான முகையில் நடத்தல், வீட்டுவேலைகளில் பங்கேற்றல், ஆகக் குறைந்தது அவர் மனித்தியால்மாவது உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல், தவிர வாரத்தில் முன்று நடவைகளாவது உடற்பயிற்சிகள் செய்தல், தாக்கத்தின் போது இனிப்புச் சாறுகளையோ, செயற்கைச் சுலையுட்டப்பட்ட பானங்களையோ அருந்துவதற்குப் பதிலாக சுத்தமான நீரைப்படுகுதல், உடற்படுமனை அதிகரிக்கக் கூடிய உணவுகளைத் தவிர்த்தல், அவசர அவசரமாக உணவுண்பதைத் தவிர்த்தல், போதைப் பாவனையில் ஈடுபடாதிருந்தல், தியானங்களில், யோகாசனங்களில் ஈடுபடுதல் போன்றவற்றை நாம் அனுசரித்து நட்ப்போமானால் மாணவர் மத்தியில் ஆரோக்ஷியச் சிதைவின் வேகமானது குறைவடையும்.

இன்னொரு விடயம் தொடர்பாகவும் உலக கூகாதார அமைப்புக்கள் பல எதிர்வ கூறல்களைக் கூறியுள்ளன. அமெரிக்க “டைம்ஸ்” பத்திரிகையில் மாணவர் மத்தியில் காணப்படும் இறுக்கமான உடையனியும் பழக்கமானது இன்னும் சில ஆண்டுகளில் வேகமாக மலட்டுத்தன்மையை ஏற்படுத்துமென எதிர்வ கூறப்பட்டுள்ளமையை அவதானிக்க வேண்டியுள்ளது. கலாசார சீழிவு என்பதும் ஒரு ஆரோக்ஷியச் சிதைவே. அந்தச் சமூகம் ஆரோக்ஷியமாக அமையப்போவதில்லை. இறுக்கமான உடைகள் மற்றும் ஆரோக்ஷியமாக அமையப்போவதில்லை. இறுக்கமான உடைகள் மற்றும் உள்சிதைவை அல்லது உணவுகளைச் சூரியையடைய வேண்டியுள்ளது. கலாசார சீழிவு என்பதும் ஒரு ஆரோக்ஷியச் சிதைவே. அந்தச் சமூகம் ஆரோக்ஷியத்தின் மோசமான சிதைவாகும். அது ஒரு புறமிருக்க பல உடல் உபாதைகளுக்கும் உடைகள் காரணமாகின்றன. அரிப்பு, நமைச்சல், தந்தாற்றம், ஆஸ், பெண் மலட்டுத்தன்மை, உடல் வீக்கங்கள் போன்ற பிரச்சனைகளையும் எதிர்க்காள்ள வேண்டியுள்ளது. இயற்ற வரை இறுக்கமான உடைகளைத் தவிர்த்து, தளர்வான குறைக்குப் பொருத்தமான ஆடையனிகளில் கவனம் செலுக்குத்தின்றபோது உடல் ஆரோக்ஷியமும் சமூக ஆரோக்ஷியமும் பாதுகாக்கப்படுகிறது எதத்திட்டவட்டமாகக் கூறலாம். தெரிந்தோ தெரியாமலோ நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்காருதல், கனினி, தொலைக்காட்சித்திரைகளில் நீண்ட நேரம் பார்வையையும் பதித்திருந்தல், மற்றவர்களோடு தொடர்புகள் ஏற்படுத்த முயற்சிக்காமை போன்ற பல காரணங்களினால் ஆரோக்ஷியம் சுத்தமில்லாமல் பறிக்கப்படுகின்றது.

மாணவர்களைக் குறிக்கக்கும் சிகிரிட் மதுபானக் கம்பனிகள், போதூப்பொருட்கள் போன்றவற்றிலிருந்து சுயக்குப்பாட்டைப் பேணி விலகியிருக்க வேண்டியதும் மாணவர்களின் மிகமுக்கியமான கடமையாகும். ஆகவே உண்மையில் ஒருவர் தான் சார்ந்தவர்களையும் தன்னைச் சார்ந்தவர்களையும் பொசிப்பதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும் சமூகத்தைக் கட்டுறுதியுள்ளதாக அமைத்துக் கொள்ளவும் எதிர்காலச்சவால்களைத்

தீர்க்குதிரிசனத்துடன் எதிர்கொள்ளவும், பிழைத்து வாழ்ந்திறுக்கும். உடல், உள், ஆஸ்திர ஆரோக்கியத் தன்மை கொண்டவராக அமைந்திருந்தால் மட்டுமே ஆது சாத்தியமாகும். ஆகவே மாணவர்களாகியநாம் ஆரோக்கியமான, உடலை ஆரோக்கியமான மனத்தையைப் பேறுவதற்கு, ஆக்கமுறையான சிந்தனையைக் கொண்ட அறிவுமறைகளை வளர்ந்துகொள்வதற்கு ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்தும் வழிமறைகளை இனம்கண்டு ஒழுகி தேசத்திற்கு மகுடமாவோம்.

**ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைப் போட்டி சிரேஸ்ட் பிரிவில் வெற்றிக் கேட்டும் பெற்ற கட்டுரை - 2017**

## மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வழிமறைகள்



**செல்வி நிலைதா நிற்குமியானங்கள்**

யாழ் பூரியன் கல்வரி தெல்லப்பன்

மனித வாழ்வில் மாணவப் பராயம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. இக்கால கட்டத்தில் கல்வியின் முழுப்பயனையும் அடைவதற்கு முழுமையான ஆரோக்கியம் அவசியமாகிறது. ஆரோக்கியம் என்பது நோயின்றி இருப்பது மட்டுமல்ல. நலமாக வாழ்வின்றேன் என்ற உணர்வுடன் இருப்பதுமாகும். ஆரோக்கியம் உடல்கார்ந்து மட்டுமல்ல உளம், சமூகம், ஆஸ்திரம் ஆகியவற்றையும் காரும். மாணவர் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தப் பெற்றோர்கள், ஏனைய குரும்ப அங்கத்தவர்கள், ஆசிரியர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், பாடசாலைக்கழூல் போன்றவை மிக முக்கிய பங்களிக்கின்றன. இவர்கள் அனைவரும் ஒருங்கிணைந்து செயற்படும் போதே மாணவர் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும்.

கல்வியின் நோக்கம் மாணவன் நற்பிரகாரியாகவும், அந்தோசமாகவும், சமூகத்துடன் இணைந்து வாழக்கூடியவன் ஆகும் மற்றும் உயர்கள்விகர்று உயர்பதவி வகிப்பதும் ஆகும். ஆனால் உயர்பதவி வகிப்பவர்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியத்தில் உயர் நிலையில் இருக்கிறார்களா என்று பார்த்தால் அது நடக்கவில்லை. தற்போது எமது நாட்டில் 40-45 வயதை அடையும் போதே கணிகமான தொகையினர் தொற்றா நோய்களுக்கு இலக்காகி விழுகின்றனர். காரணம் கல்வியில் அதிக கவனத்தைச் செலுத்தி தமது ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்தாமையே ஆகும். ஆகவே சாதகமான ஆரோக்கியக்காரணிகள் பாலர்ப்புவதற்கில் இருந்து கிடைக்கக்கூடிய தேவை முன் எழுகிறது. ஊக்கம் உடையவர்களாக மாணவர்கள் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். உடல் உழைப்பு யாவருக்கும் அத்தியாவசியம் ஆகும். உடம்பும் இரும்பும் இருக்கக் கெடும்” எம் முதலிமாழியில் உண்டு. எனவே பாடசாலை மாணவர் பருவத்தில் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வழிமறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

அந்த வகையில் பாடசாலையில் மாணவர் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வழிமறைகள் பற்றி நோக்குவோமானால் திட்டமிட்ட

முறையில் பாடசாலைச் சுகாதார சேவைகள் அதிபர், ஆசிரியர்கள் ஊடாக திறம்பட செயற்படுத்தல் வேண்டும். மற்றும் பாடசாலையில் இருப்பிடவசதி, நீர், மலசலவடைவசதி, உடல் அப்பியாசத்திற்கான வழிகாட்டல், சமய அனுஷ்டானம் அனுசரிப்பதற்கான ஆலோசனைகள் முதலியனவற்றையும் நாளாந்தம் பாடசாலை வாழ்க்கையில் கடப்பிடித்தல் வேண்டும்.

ஆரோக்கிய வாழ்வின் முக்கியத்துவம் தொடர்பான விழிப்புணர்வு மாணவர் மத்தியில் ஏற்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டல் அவசியமாகும். இவை தொடர்பான கல்வி நேரடியாகவோ அல்லது ஏனைய பாங்களுடுத் தெணைந்து இருப்பதாகவோ முன்னெடுக்கப்பட வேண்டும். அதுமட்டுமல்ல பாடசாலையில் சுகாதாரக் கழகங்களை ஸ்தாபித்தல், பாடசாலையில் சுகாதார மட்டப் போட்டிகள், ஊர்வலம், சுகாதாரம் சம்பந்தமான சுற்றுலாக்களுக்கு செல்லுதல் முதலானவற்றை மேற்கொள்ளல். சுகாதாரம் சம்பந்தமான விழிவரைகளை நிகழ்த்துதல், பாடசாலையில் தோட்டம் அமைத்து முன்மாதிரியாகச் செயற்படுதல், நாற்று மேடைகள் அமைத்து பயிர்களை மாணவர்கள் ஊடாக விரியோகம் செய்தல் இவை எல்லாம் பாடசாலையில் மாணவர் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வழிமறைகள் ஆகும்.

பெற்றோர்களுடனான சந்திப்புக்கள் இடம்பெறும் வேளைகளில் மாணவர்களில் காணப்படும் சுகநல்ப்பாதிப்புக்கள் தொடர்பான விளக்கம் அவசியமாகும். இதன் மூலம் சாதகமான பழக்கவழக்கத்தை மாணவர் மத்தியில் கொண்டுவருதல். மாணவர்கள் தொடர்ந்தும் பாடசாலை வராது இருப்பின் அம்மாணவர் தொடர்பாக விசாரணை மேற்கொண்டு அவர்களது பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து வைத்தல் வேண்டும். பாடசாலையில் மாணவர்கள்

கல்வியில் பயின்று கொண்டு இருக்கும்போது சமூதியாக ஏதாவது இயற்கை அளவிற்காக்கள் ஏற்படும் போது அசம்பாவிதங்கள் ஏற்படும் வேலையில் கழுக்கத்தைப் பாதுகாக்கும் வகையில் அளவிற்காக்கள் முகவைத்துவப் பயிற்சி வழங்கல் வேண்டும். இதுவும் ஒரு மாணவர் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வழிமுறையாகும்.

பாடசாலையில் முதலுதவிப் பயிற்சிகள் அளிந்தல் வேண்டும். இதன் மூலம் பாடசாலையில் மாணவர்கள் மயக்கம் அடைதல், வாந்தி எடுத்தல், காயமடைதல் முதலியன நடைபெறுவின்ற போது முதலுதவி செய்ய முடியும். மாணவர் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வகையில் விளையாட்டுக்களுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் வேண்டும். இங்கு உடல், உளம், உற்சாகம் அடையும். மேலும் போட்டிகளின் போது வெற்றி தோல்விகளை சமீகாக ஏற்கும் தன்மை ஏற்படும். ஏனையவர்களை ஆதரிக்கும் தன்மை, பாராட்டுதல், உதவுதல், பசிர்ந்து உண்ணுதல் ஆகிய ஆரோக்கியப் பண்புகள் மேலோங்குகின்றது.

மாணவர்கள் மத்தியில் அவர்கள் உண்ணும் உணவுபற்றி வழிகாட்டுதல் வேண்டும். மாணவர்கள் சரியான போசாக்கு தொடர்பான அறிவு இல்லாமல்யால் போசாக்கு இன்மை, இரத்தசோகை போன்ற நோய்களுக்கு இலக்கு ஆகின்றனர். அத்துடன் தமது வயதிற்கு ஏற்ப நிறை, உயரம் இல்லாமலும் இருக்கின்றனர். அத்தோடு நகர்ப்புற பாடசாலைகளில் 30-35% ஆன மாணவர்கள் தமது வயது உயர்த்திற்கு மேலதிகமான நிறையில் இருக்கின்றனர். இதற்குக் காரணம் இவர்கள் உண்ணும் தூரித உணவுகளே ஆகும். இதனால் இம் மாணவர்கள் நடுத்தர வயதிற்கு வரும் முன்பே நீரிழிவு, இருதய நோய், அதிகரித்த அழுக்கம் போன்ற தொற்று நோய்களுக்கு ஆளாகி விடுகின்றனர். இதற்கு மாணவர்களாகிய அனைவரும் தமது வயது, உயர்த்திற்கு உரிய எடுத்தை பெறுவதன் அவசியம், தமது உயர்த்திற்கு இருக்க வேண்டிய எட்ட எவ்வளவு என்பதை (BMI ஜி) அறிந்து இருத்தல் வேண்டும்.

மாணவர் மத்தியில் சமீபகாலமாக நிகழும் பிரச்சினை புகைப்பிடித்தல், போதைப்பொருள் பாவளன், மது பாவளனை என்பன ஆகும். இவற்றினால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் பற்றி பாடசாலை மட்டத்தில் கருத்தாக்குகள், வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளை நடைத்துதல் வேண்டும்.

மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகூரும் காரணிகளில் சமூக வகைத்தளவுகள், தொலைபேசிகள், தொலைக்காசிகள் என்பன அடங்கும். தற்போது மாணவரிடையே அதிகரித்து வரும் பழக்கமும் இதுவே ஆகும். எந்தேரும் இவற்றுடன் கெலவழிக்கும் போது மூளை ஆற்றல், யோசிக்கும் நிறைன் போன்றன குறைவடையும். இந்த சமூக வகைத்தளவுகள் அதிகளவில் அறிவுப்படல் விடயங்களைத் தருகிறது. அதனைப் பயன்படுத்துபவர்கள் தான் சிரியிக்கிறார்கள். மாணவர்களுக்கு இது பற்றிய பூரண அறிவு, இதனால் கிடைக்கக் கூடிய நன்மை, தீமை என்பவற்றை ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் கூறி வழிப்படுத்த வேண்டும்.

குழம்பத்தில் கிடைக்கும் அன்பும் மாணவர் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் ஒரு வழிமுறை ஆகும். அதாவது பெற்றோரின் இதமான பார்வை, புதிநாக ஒரு விடயம் செய்தும் போது அந்தகைப்பொருட்டுதல், அப்பாகப் பேசுதல் போன்றன மாணவரை உள்ளியாக ஆரோக்கியம் ஆக்குகின்றது. அதுமட்டும் இல்லாகு அவர்களின் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை, உறைவிடம், ஒய்வு, உறக்கம், தேக அப்பியாசம், விளையாட்டுக்கள் ஆகியன மூலம் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம். பாடசாலையில் மாணவர்கள் சராசரியாக ஆறுமணித்தியாலங்கள் கெலவிழுவார்கள். கூடிய பொழுது மாணவர்கள் வீட்டில் இருக்கின்றனர். இதன் போது மாணவர்களை வழிநடத்த வேண்டிய தேவை பெற்றோருக்கு இருக்கின்றது. பெற்றோர்கள் குறைந்தது தமது பிள்ளைகளை 3 மாதத்திற்கு ஒரு தடவை BMI சரிபார்த்தல் வேண்டும்.

காலையில் பிள்ளைகள் அநிக உணவும், மதியம், இரவு வேலைகளில் அளவாகவும் உணவை உண்ணக் கொடுக்க வேண்டும். மேலும் உணவில் கீரைகள், மரக்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள் என்பவற்றை அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளில் அதிகளவான நீரினை அருந்த வேண்டும். மேலும் வீட்டில் யோகா, தீயான, உடற்பயிற்சிகளுக்கு பிள்ளைகளைப் பெற்றோர்கள் ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

நாம் அனைவரும் சமூகத்தில் ஒர் அவர்கள். மாணவர் சமூகத்தில் காணப்படும் ஒரு வளர்க்கிப் பருவம். மாணவர்கள் சமூகத்தோல் உறவுக்கப்படவர்கள். சமூகத்தில் கணப்படும் ஈதகமான பாதகமான காரணிகள் யாவும் மாணவர்களில் பிரதிபலிக்கப்படும். இதனால் சமூகத்திலும் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான பல பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். மாணவர் மத்தியில் சமூகம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது அவை சமூகமாக முடிவு செய்யப்படல் வேண்டும். ஆலயத் திருவிழாக்களில் சடபடுதல், ஒற்றுவையாகக் கிராமதாங்களை மேற்கொள்ளல், முத்தோர்சொற்களைக் கேட்டல் போன்ற மாணவர் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதாக அமையவேண்டும்.

மாணவர் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வழிகளில் ஒன்று வாசிப்பு ஆகும். மாணவர்கள் வாசிக்கும் போது உடல், உளம் ஒருவித புத்துணர்ச்சியைப் பெறுகின்றன. மாணவர்கள் பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள், நூல்கள் என்பவற்றை வாசிக்க வேண்டும். இதுவே “வாசிப்பதால் மனிதன் பூரணமடைவின்றான்” என்ற கூற்றை குறித்து நிற்கின்றது.

“உள்ளம் பெரும் கோவில், ஊன் உடம்பு ஆலயம்” என்ற திருமநிரித்தின் கூற்று நல்ல உடலில் நல்ல உள்ளம் அதைப் பேணிப்பாதுகாப்பது மாணவர்கள் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும் என்பதை விவிதற்குவதாக அமைகிறது. அந்தாட வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதனுரபாக எழுது கொதாரத்தை சம்பாதிக்கின்றோம். “ஆரோக்கியம் பெறுவதற்கு அறிய சொந்து” அதனை நாம் மாணவப்பநுவத்தில் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.