

நாம் நலமாக உள்ளோம்

பாடசாலை மாணவர்களை நல வாழ்வுக்கான முன்னோடிகளாக வலுவுட்டல்
மற்றும் சமுதாய மாற்றத்திற்கான கருவிகளாக்குதல்



காநாரா, போவின்ன மற்றும் கேதேச மருத்துவ அமைச்சர்
கல்வி அமைச்சர்



இந்நாலானது

சுகாதார, போஷாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சர்,

கல்வி அமைச்சர்,

யுனிஸெஃபு (UNICEF),

புகையிலை மற்றும் மதுபானங்கள் மீதான தேசிய அதிகார சபை (NATA),

இலங்கை மருத்துவ போஷாக்குச் நிறுவனம் (SLMNA),

சுகாதாரக் கல்விப் பணியகம் (HEB),

தொற்று நோய்களுக்கான பிரிவு (NCD Unit),

தொற்று நோய்களுக்கான பணியகம் (NCD Bureau),

இலங்கை சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்கள் கல்லூரி (CCPSL),

சுகாதாரம், ஆராய்ச்சி மற்றும் கண்டுபிடிப்புகளுக்கான நிறுவனம் (SHRI),

மற்றும்

அரச மருத்துவ அதிகாரிகள் சங்கம் (GMOA)

ஆகிய அமைப்பகளின் ஒருங்கிணைந்த வெளியிடாகும்

- ❖ முதற் பதிப்பு – கொழும்பு நோயல் கல்லூரியின் “இதயத்துடிப்பு 2015” எனும் திட்டத்திற்காக 2015ம் ஆண்டில் அரச மருத்துவ அதிகாரிகள் சங்கத்தால் வெளியிடப்பட்டது.
- ❖ இரண்டாம் பதிப்பு – சுகாதார, போஷாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சால் 2016ம் ஆண்டு வெளியிடப்படுகின்றது.

ISBN-978-955-1928-15-5

© பதிப்புரிமை கொண்டது

இலத்திரனியல் நிலையம் மேலதை விபரங்களையும் பெற்றுக் கொள்வதற்கு
www.wearehealthy.lk இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்.



அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே,

பலரின் ஒருங்கிணைந்த அயராத முயற்சியில்
பலனாக வெளிவந்துள்ள இக்கைநால்வின் நோக்கம்
உங்கள் பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமாக வாழுவதை
உறுதிசெய்வதாகும்.

இந்நோக்கத்தை எதுவதற்கு உங்கள்
பிள்ளைகளுக்கு வழிகாட்டுவது உங்களின்
பொறுப்பாகும்.

எனவே, தயவு கூர்ந்து இந்நாலை வாசித்து,
தேவையானவற்றை மன்னம் செய்து, அதனாடி
நடப்பதற்கு உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வேண்டிய
ஆதரவையும், ஊக்கத்தையும் வழங்குவதன் முலம்
அவர்கள் ஆரோக்கிமான வாழ்க்கையை வாழ உதவுங்கள்.

சுகாதார அமைச்சின் செய்தி

குடிநீர்

ஆரோக்கியமாக உண்ணுதல்

கறுசுறுப்பாக இருங்கள்

சிறந்த உள் ஆரோக்கியம்

குடும்பத்தினர், நண்பர்களை புகைத்தல், மதுசாரப்

பாவனையிலிருந்து பாதுகாப்போம்

குப்பர் 8 - நாம் எமது பெற்றோரைப் பராமரிப்போம்

எனது பிள்ளை மேலே குறிப்பிடப்பட்ட அத்தியாயங்களை வாசித்து
விளங்கிக் கொண்டுள்ளார் என்பதை நான் உறுதிப் படுத்திக்கொள்கின்றேன்.

பிள்ளையின் பெயர்: _____

ஆசிரியர் குழு

வைத்தியர். அனுநந்த பாதேனிய
வைத்தியர். நெட்டின் தேவூவர்
வைத்தியர். வசந்த விஜுபகேர

குழந்தை நரம்பியல் வைத்திய நிபுணர், தலைவர்,
அரசு மருத்துவ அறிகாரிகள் சங்கம், உபதண்ணார்-இம.போ.நி
சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்
உள்ளியல் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்தல் முதுமானி

நாலாசிரியர்கள்

வைத்தியர். நீரிந்த ஹெரத்
வைத்தியர். நீலன் அருயாத்தன
வைத்தியர். அஹூட ருஷா
வைத்தியர். சந்திக எப்பிட்டுக்குருவ
வைத்தியர். ஜயன் பூர்வக்கோன்
வைத்தியர். ஜின் சொப்சா
வைத்தியர். மெனாஸ் பெனான்டோ
வைத்தியர். சமீர் ஹேவலீக
வைத்தியர். பிகே. புத்தக மகேலு
வைத்தியர். பா.சாபி நிரஞ்சன்
வைத்தியர். தாரக வெளான்டோ
வைத்தியர். நிமானி விதானபத்திரன
வைத்தியர். நீரிந்த வெள்ளாப்பலி
வைத்தியர். துமிந்து தலதுங்க
வைத்தியர். எஸ்.பாந்தி

வைத்தியர். சி. கோமகன்
வைத்தியர். ரங்கிகா பெண்டோ
வைத்தியர். அழகூபா வநாகரன்
வைத்தியர். அயங்கு ஆளுநந்
திரு. உடைவி குணசேதர
திரு. ஆயம்பதி பல்பான
வைத்தியர். கவின் வர்சிஷ்வா
வைத்தியர். நிவாந்தன் சப்பிரமணியம்
திருமதி. ப. கணேசமுர்த்தி.
திரு. வ. சாந்தகுமார்

வேஷாக்த முதுமானி
சமுதாய மருத்துவ முதுமானி
போஷாக்த முதுமானி
தினாடிய தோயியல் கல்லூரி
போஷாக்த முதுமானி
சமுதாய மருத்துவ முதுமானி
இலங்கை மருத்துவ கடகம்
சமுதாய மருத்துவ முதுமானி
சமுதாய மருத்துவ முதுமானி
மருத்துவ நிர்வக முதுமானி
மனநலவியல் கல்லூரி
சமுதாய மருத்துவ முதுமானி
சமுதாய மருத்துவ முதுமானி
ககாதாரக் கல்விப் பணியகம்
மருத்துவ அந்தகரி, கோழும்பு தெற்கு
போந்தா வைத்தியசாலை
ககாதாரக் கல்விப் பணியகம்
ககாதார அமைச்சு
சமுதாய மருத்துவ முதுமானி
முதியோ மருத்துவ டிப்ளோமா
முன்னாள் அதிபர். தோயால் கல்லூரி.
பிரேஸ். ஜா.கவி.பலானர்
ககாதார அமைச்சு
மருத்துவப்படம், கோழும்பு
ஆசிரியர். தோயால் கல்லூரி
ஆசிரியர். தோயால் கல்லூரி

ஆலோசனைச்சபை

வைத்தியர். பாலீத மழுந்பால
வைத்தியர். எஸ்.வி. விகுர்மசின்ரூ
வைத்தியர். அமல் ஹூராட் டி.சி.ல்வா
வைத்தியர். தேரூகா ஜயத்தல்வ
வைத்தியர். பாது. பெரீரா
வைத்தியர். வி.டி.எஸ்.கே.பி.ரிவர்தன
திருமதி. தேரூகா பிரீஸ்

வைத்தியர். அமர்ந் பந்துசேன
வைத்தியர். வேல்ஜீ. மலைவாராக்சி
வைத்தியர். வெந்தி குணவர்தன
வைத்தியர். சமித் சீ.துங்க

ககாதார சேவைகள் பணிபாளர் நாயகம்
பிரத்திப் பணிபாளர் நாயகம், தொற்று தோயும்ப் பணியகம்
பிரத்திப் பணிபாளர் நாயகம், மருத்துவ சேவைகள் - II
போஷாக்த நிபுணர். UNICEF
தலைவர். NATA, முன்னாள் தலைவர், SLMA
முன்னாள் தலைவர், CCPSL
பணிபாளர்.தொற்று தோயும்ப் பணியகம்
கல்விப் பணிபாளர், ககாதாரம் மற்றும் போஷாக்தப் பிரிவு,
கல்வி அமைச்சு
சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்
சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்
சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்
சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்

நன்றி நவில்கின்றோம்

‘பாடசாலை மாணவர்களை நல வாழ்வுக்கான முன்னோடிகளாக வலுவூட்டல் மற்றும் சமுதாய மாற்றத்திற்கான கருவிகளாக்குதல்’ எனும் கருப்பொருளின் காலத்தின் தேவையை உணர்ந்து

இந்நாலை உருவாக்குவதில் எம்மை

வழிகாட்டி - ஊக்கப்படுத்தி - ஒத்துழைப்பு

நல்கியமைக்காக

அதிமேதகு ஜனாதிபதி மைத்திரிபால சிறிசேன

அவர்களுக்கும்,

கெளரவ பிரதம மந்திரி - ரணில் விக்கிரமசிங்ஹ, சுகாதார அமைச்சர் - கெளரவ. வைத்தியர் ராஜீத சேனாரதன், கல்வி அமைச்சர் - கெளரவ. அகில விராஜ் காரியவசம், பொதுத் தகவல் சாதனங்கள் அமைச்சர் கெளரவ கயந்த கருணாதிலக அவர்களுக்கும் மற்றும் அவர்களது அமைச்சுக்களின் பிரதிநிதிகளுக்கும், எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்

-ஐஷாவேஸை -

விசேட நன்றிகள்

சுகாதார, போதாக்கு மற்றும் குதேச வைத்திய அமைச்சர்

கெளரவ. வைத்தியர் ராஜீத சேனாரதன்,

அவர்கள் இந்நாலை அனைத்து பாடசாலைச் சிறார்கள் மற்றும் வளரிளம்பருவ வயதினருக்கும் வழங்குவதற்கு ஊக்கமளித்து தேவையான ஏற்பாடுகளை மேற்கொண்டமைக்காகவும்,

எமக்கு முழுமையான ஆதரவுகளை வழங்கிய சுகாதார மற்றும் கல்வி

அமைச்சின் ஊழியர்களுக்கும்

நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்

முன்னுரை.....

துரிதமாக அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் எமது இல்லையத் திருப்படிடன் போக்கக்கணவும், குறிக்கோள்கணவும் அவைந்து கொள்வதற்கு ஆரோக்கியமான சமுதாயம் ஒன்று அவசியமானதாகும். எனினும் எமது நாட்டின் எதிர்காலத் தலைவர்களாகிய குழந்தைகள் மற்றும் இளையோர் நற்பிளது பல்வேறு வகையான சுகாதாரச் சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து வருகின்றவர் சிறுவர்களிடமும், வளங்தவர்களிடமும் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறைகளையும், உணவுப் பழக்க வழக்கங்களையும் நெர்வு செய்யும் பழக்கத்தை விளைப்பாக கலாச்சாரமானது வளிந்து உருவாக்கி உள்ளது. இவற்றின் மூலம் அவசியத்துத் தற்பொடு, இரத்தச் சோகை மற்றும் போகுவதைக் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதோடு மட்டுமல்லாமல் அதிகடிய உடல் நிலை, தொற்று நோய்களாகிய நிர்விவு, உயர் குருதி அமுக்கம், மற்றும் புற்றுதோம் போன்றவற்றையும் எமது இளைய சமுகத்தினர் மத்தியிலும் உருவாக்கி வருகின்றது.

எனினும் மேற்படி பிரச்சனைக்குரிய நீர்வகன் கடினமானவையல்ல, போதுமான அளவு தாரா நீரை அருந்துதல், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கணப் பிரத்துல், தினமும் உடல் பயிற்சி செய்தல், உள்ளவைப் பேணுதல், மதுசார மற்றும் பிகாரிலைப் பாவளையைத் தல்லித்தல் என்பனவையே அவையாகும். எனவே விழுவானதும், குறிக்கோள்களை நோக்கியதமான செயற்கிட்டாச்சகளை நஸ்துமுறைப் படுத்துவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை எமது சமுதாயந்தில் விதைத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆரோக்கியமான மாற்றுத்துக்கான முன்னோடிகளை சமுகத்தில் உருவாக்குதல் வெற்றிரகரமானதும் பண விரயமற்றுதான் முறைகளில் ஒன்றாகும். எனவே பாடசாலை மாணவர்களை நல் வாழ்வுக்கான முன்னோடிகளாக வலுவட்டி சமுதாய மற்றுத்திருக்கான கருவிகளாக்குவதன் மூலம் எமது எதிர்கால சந்ததி மின்னர் தொற்று நோய்களின் தாக்கத்திலிருந்து நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

“நாம் நல்யாக உள்ளோம்” எனும் இம்மலரின் நோக்கம் பாசாலை மாணவர்களை மற்றும் இளையோரை நலவாழ்வுக்கான முன்னோடிகளாக வலுவட்டி சமுதாய மற்றுத்திருக்கான கருவிகளாக்குவதைகும். ககாதார அமைச்சரின் இம்மலரின் முதலாம் பதிப்பில் மீது கொண்ட ஆர்வத்தின் விலைவாக இவ் இரண்டாம் பதிப்பானது மேலும் சில அவசியமான அதித்யாபங்களை உள்ளடக்கித் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இம்மலரானது சிறுவர்களுக்கும், இளையோருக்கும் பெறுமதியான பல தகவல்களை கொண்டுள்ளது.

உங்களுக்கு வாங்கப்பட்ட இம்மலரானது இலவசக் கல்வியில் வொத்துக்களான். இலவச வைத்திய சேவையின் பங்காளிகளான இந்நட்டின் மறுத்துவர்கள் பலரினது ஒருங்கிணங்க முற்சியால் உருவானதொன்றாகும். ககாதார அமைச்சரின் தொற்று நோய்விரிவு, கல்வி அமைச்ச என்பனவுற்றில் குறிக்கோளன் உடல் மற்றும் உள்ளலம் வாய்ந்த மாணவர் சமுதாயம் ஒன்றை மாற்றுத்துக்கான கருவிகளாக கட்டி எழுப்பி ககாதாரத் தகவல்களை சுகபாடிகளுக்கும், பெற்றோருக்கும் சமுதாயத்துக்கும் வழங்கும் முன்னோடிகளாக மாணவர்களை உருவாக்க இம்மலர் பெற்றும் உதவும் என நாம் நூல்புக்கிடேயும்.

இம்மலரின் வெற்றிரகரமான உருவாக்கத்தில் எம்முடன் கைகீர்த்தியும் மொன்றி அனைவருக்கும் எமது மனமாற்றந்த நன்றிகள்.

ஆசிரியர் குழு

உள்ளடக்கம்

ஒத்துழைப்பு நல்கியோர்

ii

நன்றியுரை

iii

முன்னுரை

iv

அட்டவணைகளும் உருக்களும்

vi

அத்தியாயம்

பக்கம் 01

01

நல வாழ்விற்கான
குடிநீர்

அத்தியாயம்

பக்கம் 09

நல வாழ்விற்காக
ஆரோக்கியமாக
உண்ணுங்கள்

அத்தியாயம்

பக்கம் 24

03

நல வாழ்விற்காக
சுறுசுறுப்பாக
இருங்கள்

அத்தியாயம்

பக்கம் 26

நல வாழ்விற்கான
சிறந்த உள்
ஆரோக்கியம்

அத்தியாயம்

பக்கம் 35

05

குடும்பத்தினர்,
நண்பர்களை
புகைத்தல், மதுசாரப்
பாவணையிலிருந்து
பாதுகாப்போம்

அத்தியாயம்

பக்கம் 42

சுப்பர் 8 – நாம்
எமது பெற்றோரைப்
பராமரிப்போம்

அட்டவணைகள்

அட்டவணை 1:1	நாளாந்து நீர்த்தேவையைக் கணித்தல்	3
அட்டவணை 1:2	குடிநீரை எடுத்துச்செல்வதற்கான பாதுகாப்பாவு போத்தலை கூறிந்தெடுப்பதற்கான வழிகாட்டிகள்	5
அட்டவணை 2:1	பாசாலை சிறுவர்கள், வளர்ந்தும் பருவத்திற்குட்பே உள்ள உணவுப் பிரச்சனைகள்	10
அட்டவணை 2:2	பொதுவான பயங்பாடுமல் உள்ள சில உணவுகளில் உள்ள மலைமுக சீனியின் அளவு	19
அட்டவணை 4:1	நாளாந்து தாம் எவ்வளவு நீரும் உறங்க வேண்டும்	30

உருக்கள்

உரு 1:1	உடற்பயிற்சி/விளையாட்டின் போதான மேலதிக நீர் அடுந்தல் வழிகாட்டிகள்	4
உரு 1:2	ஆரோக்கியமான நீர் பாவளைக்கான ஆறு படிமுறைகள்	8
உரு 2:1	ஆரோக்கிய உணவுக்கான சில குறிப்புக்கள்	22
உரு 2:1	சிறுவர்களிலும், பதின்மூவாய்வுக்கும் உளவியல் தடிகங்கள் ஏற்படுவதற்கான கரரணப்பகல்	27
உரு 4:1	சிறந்த உள ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வதற்கு நீர் செய்ய வேண்டுமென	34
உரு 4:2	உங்களைப்படி, உங்கள் நல்லப்பகலைப்படி, துடிமாகத்தன்றைப்படி மூகத்தை மற்றும் நூபாவளைப்படி இருந்து பாதுகாந்துக் கொள்ளங்கள்	41
உரு 5:1	கூடும் 8 இலங்குக்கள்	44
உரு 6:1		

அத்தியாயம் 1

நல வாழ்விற்கான

குடிநீர்

நல வாழ்விற்கான குடிநீர்

அத்தியாயம் 1

நீர் ஏன் எமக்கு அத்தியாவசியமானது
என உங்களுக்குத் தெரியுமா?



எமது உடலில் 60 வீதத்திற்கு மேற்பட்ட
பகுதி நீராகும். நீரின்றி ஒருவரினால்
3 – 5 நாட்களுக்கு மேல் உயிர் வாழ
முடியாது.

உடலில் நீர் பல தொழிற்பாடுகளை ஆற்றுகின்றது



குருதி பிள் பிரசாண் கூராக் அண்மைகள் மூலம்
ஷஸ்த்ரத்துக்களைப்படும். ஓட்சினைப்படும் காலிச்
செல்கின்றது.

நீங்கள் ஒன்றைம் உணவைச் சமர்ப்பி அடையா
செய்யால் தவுகின்றது.

மெற்பு உடல் வெய்ப்பிலைப்பட சீராகப் போன்ற தவுக்கின்றது.

ஸமாதி உடலைக் காயங்களிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது.

வாய்ப் புக்கள் மூக்கு என்பவைற்றின் மேற்பாப்பை
சர்விப்பாக வைத்துள்ளது.

கழிவுகளை வியர்வை, சிறுநீர் மூலம் வெளிபோற்றுகின்றது.

உங்கள் மூலையில் சிறுபான் செயற்பாட்டிற்கு
உதவுகின்றது.

மலச்சீக்கல் ஏற்பாடது இருக்க உதவுகின்றது.

நாளாந்தம் நாம் எவ்வளவு நீரை அருந்த வேண்டும்?

உங்கள் வயதை அடிப்படையாக வைத்து நீர்த் தேவையை கணிப்பிடுதல் மிகவும் சுலபமாகும்.

அட்டவணை 1:1 நாளாந்த நீர்த்தேவையைக் கணித்தல்

வயது	முன்பள்ளி சிறுவர்கள் (1-5 வயது)	ஆரம்பப் பள்ளி மாணவர்கள் (6-10 வயது)	வளரிளம் பருவத்தினர் (11-18 வயது)
*நீரின் அளவு	750 - 1000 மிலிலிட்டர்	1 - 1.5 லிட்டர்	1.5 - 2 லிட்டர்

* (உலக குகாதார நிறுவனத்தின் வளர்ச்சி அட்டவணைக்கமைய சராசரி ஆண் பிள்ளை ஒன்றின் நிறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு கணிக்கப்பட்டது)

வளர்ந்தவர்களின் நாளாந்த நீர்த்தேவையானது, உடல் நிறையை அடிப்படையாகக் கொண்டது: இது உடல் நிறையை 30 ஆல் வகுக்கும் போது கிடைக்கும் அளவு ஸ்ரீரக்களாகும்.

$$\text{நாளாந்த நீர்த்தேவை (லிட்டர்களில்)} = \frac{\text{உடல் நிறை (கி.கி)}}{30}$$

எனினும், இவை அனைத்துமே ஓர் அண்ணளவான அளவீடுகளாகும். எமது நாளாந்த நீர்த்தேவையானது பல்வேறு காரணிகளில் தங்கியுள்ளது.

நாங்கள் மேலதிக நீரை அருந்த வேண்டிய சுற்றர்ப்பங்கள் எவ்வ?

- விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி நேரங்களில் அதிக வியர்வை ஏற்படும் போது.
- வெப்பமான நாட்களின் போது
- சூரிய ஒளியில் நிற்கும் போது
- மின்விசிறி, வளிச்சீராக்கிகளின் பாவனையின் போது
- அதிக காற்று வீசும் காலங்களில்
- காய்ச்சல், வயிற்றோட்டத்தினால் பாதிக்கப்படும் போது

விளையாட்டின் போது தேவையான அளவு நீரை அருந்துதல் சிறந்த செயற்பாட்டிற்கு உதவும். பின்வரும் வழிகாட்டியை உபயோகிக்கவும்.

உடற்பயிற்சி / விளையாட்டின் முன்னால் / அவ்வேளையிலும் / பின்னால் மேலதிக நீர் அருந்துவதற்கான வழிகாட்டிகள்

- உடற்பயிற்சிக்கு ஏற மணித்தீ பாலத்துக்கு முன் - 500மி.லி.
- உடற்பயிற்சியின் போது செருப்பா மல் சுடுபடும் வேள்வோல் 15 நிமிடத்திற்கும் 250மி.லி.
- உடற்பயிற்சிக்குப் பின் - 250மி.லி.



அருந்துவதற்கு சிறந்த பானம் எது?

அனைத்து குடிபானங்களிலும் சிறந்தது தூய நீரே ஆகும். இனிப்பான குடிபானங்கள், சக்தியை கொடுக்கக் கூடிய பானங்கள் அனைத்திலும் தூய நீரே சிறந்தது. அத்தகைய பானங்கள் மேலதிக இரசாயனப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டிருப்பதால் அவை உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.



நீர் சிறந்த பானமாகும்



உடலுக்கு நன்மை அளிக்கும்

குடிநீரை எடுத்துச் செல்வதற்கான பாதுகாப்பான போத்தல் ஒன்றை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுப்பது?

நாங்கள் பொதுவாகவே வெளியே செல்லும் போது குடிப்பதற்காகப் போத்தலில் நீரை எடுத்துச் செல்லவோம். கடைகளில் பலவகையான போத்தல்கள் விற்பனைக்கு இருப்பினும் எமது தனிப்பட்ட பாவணக்காக ஒரு போத்தலைத் தெரிவு செய்யும் போது நாங்கள் மிகவும் அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

பிளாஸ்டிக் போத்தல்கள் பிளாஸ்டிக்கின் பாவணையைக் குறைக்க வேண்டும் என்று உண்மை நமக்குத் தெரிந்திருப்பினும், சில சந்தர்ப்பங்களில் நாம் இவற்றைப் பாவிக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகின்றது. பிளாஸ்டிக் போத்தல்களிலிருந்து ஒரு குறிப்பட்ட இலக்கம் பொறிப்படுகின்றதைக் கண்டுள்ளர்களா? எனவே பிளாஸ்டிக் போத்தலில் காணப்படுகின்ற குறிப்பட்ட இலக்கத்தை விவரித்து அதன் மீண்டும் மற்றும் பாதுகாப்புத் தன்மையை அறிந்துகொள்ளலாம்.



PETE HOPE V LDPE PP PS OTHER

கண்டுள்ளர்களா? எனவே பிளாஸ்டிக் போத்தலில் காணப்படுகின்ற குறிப்பட்ட இலக்கத்தை விவரித்து அதன் மீண்டும் மற்றும் பாதுகாப்புத் தன்மையை அறிந்துகொள்ளலாம்.



போத்தலில்
அடைக்கப்பட்ட
குடிநீர் மற்றும்
மென்பாணப்
போத்தல்கள்



பாடசாலைப்
பிள்ளைகள்
கொண்டு
செல்கின்ற
பிளாஸ்டிக்
போத்தல்கள்



பெரிய
குடிநீர் ப
போத்தல்கள்

ஒரு தடவை பாவணைக்கு மீண்டும் உட்கொண்டு வேண்டும் ஒரு பொதும் இவற்றை மீண்டும் உட்பொக்கு வேண்டும். இதனைக் கழுவிடோ, கந்தும் செய்தோ பாவிக்கழுவது. குரிய ஓளி மற்றும் வெப்பத்தகு இருப்பாக வெளிநோட்டப்பட்டால் ஒரு தடவை கூட இவற்றைப் பாவிக்கக் கூடாது. இப்பாத்திலிலும் ஒரு பொதும் குடிநீர் ஸ்ரபிக் தடத்தவாக்கு.

இதனை மீன்பாவணைக்கும் பயன்படுத்தலாம். என்றும் ஒரு போத்தலை வசூக்காக்காக பாவிப்பதும் நல்லதாலும், இதனுள் கடினான இட்டு நிரப்புவதும் தவிக்கப்பட வேண்டும். இப்பாத்தல்களைக் கவனிக்காரம் தந்தின் கொண்டு கழுவி, கந்தும் கொண்டு வேண்டும். ஆனால் கொத்தலின் உட்பெற்றதை நானும் உரசிடோ. இரசாயன மீண்டும் திருவங்களைப் பாவித்தோ கந்தும் செய்து, சேதுயாகக் கேட்கவேண்டும். இவ்வாறு உட்பெற செதுமும் போது போத்தலை மற்றுக் கொண்டுவரு.

இதனையும் மீண்டும் பாவிக்கலாம்.

என்னும் இருடியாக நிருவாகிக்கு தங்களுடைய வெப்பத்துக்கு வெளிக்காதப்பட்டப்போயின் பாவணையுடைய தவிரிக்கவே.

போத்தலின் நிறம் அல்லது உருவும் மாறுவிடப்படு இவற்றை பாவணையில் திருந்து அகற்றுவது.

பிளாஸ்டிக் போத்தல்களுடன் ஒப்படுகையில் குடிநீரை சேர்ந்து வைக்க மன்னான் அன்றை மல்குஜா பயன்படுத்தவது சிறந்தது.

கால்யாணம் தீர்த்தங்கள் பார்ம் மற்றும் உண்மை தன்மை மாற்றாயாக பாடசாலைப் பிள்ளைகள் கண்ணாடிப் போத்தல்களைப் பாவிப்பது அரிதாக உள்ளது. எனிலும் இவற்றின் உட்பெறும், கந்தப்படுத்தும் போது சேதுமுறை இரண்டாலும், வெப்பத்துக்கு தாங்கக் கூடியவையாக இருப்பதாலும் இவை பிளாஸ்டிக் போத்தல்களை விடப்பாதுகாப்பாவணைப்பாதும். கண்ணாடிப் போத்தல்களை நின்ற கால்கத்தில் மீன்பாவணை செய்யும் முயயம். மேலும் இதனுள் கடுநீரை நிரப்பியிருப்பாவிக்கலாம்.



தாங்கிரிக்காத உண்மைப் போத்தல்கள் உள்ள மற்றும் வெளிப்படியங்கள் முழுப்பிரிக்காத உண்மைத்தால்கள் போத்தல்களைப்படு மீண்டும் கால்கத்திற்கு மீண்டும் பாவணை செய்யலாம். இவற்றினும் கடுநீரைப்படு நிரப்பலாம். என்னும் சில உண்மைத்தால்கள் பிளாஸ்டிக்கால் அலுமினிப்பக்கால் செய்யப்பட்டப்பெறுவது அவற்றின் உட்பெறும் தாங்கிரிக்காத உண்மைத்தால் கண்ணமுறைத்தல்கள். இவை நிற்கோ அங்கு தாங்கிராண்தத்தோயோ எடுத்துச் செலவுதற்கு உத்தரவுவை அளிக்க.



நீர்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

நீர்ச்சத்து நிறைந்த பெருமளவு உணவு வகைகள் உள்ளன. அவற்றை நாம் எது உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பழ வகைகள், மரக்கறி வகைகள், கீரை வகைகள், செவ்விளாந்தி, பால் உணவுகள், தேந்தி, கஞ்சி மற்றும் குப் போன்ற உணவுகள் நீரை பெருமளவு கொண்டுள்ளன. மேலும் தேங்காய்ப்பூக் கீரை, பெலி (beli) மலர்கள் போன்ற மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட பானங்களும் அதிகளவு நீரைக் கொண்டுள்ளன.

நீங்கள் தேவையான அளவு நீரை அருந்தியிருப்பின்.....

உங்கள் சிறுநீர் நிறமற்றதாக இருக்கும்.

தாகம் ஏற்படும் வரை தாமதிக்காமல் தேவையான அளவு நீரை அருந்துங்கள்.

எனவே நீரைப் பருகுங்கள்

நான் முழுவதும் நீர் அருந்துங்கள்.....

ஒரு நீர் கொண்ட போத்தலை பாடசாலையிலோ அல்லது நீங்கள் செல்லும் இடங்கள் அனைத்திலும் உங்களுடன் வைத்திருங்கள். அப்பொழுது தான் நீங்கள் தேவைப்படும் போது எல்லாம் நீரை அருந்திக் கொள்ளலாம்.

காலையில் எழுந்தவுடனும், இரவு நித்திரைக்குச் செல்ல முன்பும், குளிப்பதற்கு முன்பும் நீரை அருந்துதல் மேலதிக நன்மைகளை உங்களுக்கு வழங்கும்.

தொலைக்காட்சி பார்க்கும் போதும், கண்ணியில் வேலை செய்யும் போதும், சுற்றுலாக்கள் செல்லும் போதும் அடிக்கடி நீர் அருந்துதலை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



நீங்கள் தேவையான அளவு நீரை அருந்தாவிடுவா?

நீங்கள் பின்வரும் வேண்டத்தகாத விளைவுகளை எதிர்நோக்கலாம்

- கல்வியில் கவனக்குறைவு ஏற்படும்.
- கல்விக்கு மேலதிக செயற்பாடுகளின் போது திறம்பட செயற்பட முடியாமை.
- தாகமாக உணருவீர்கள்.
- வாய்க்கண் உலர்ந்து போய் கிருமிகள் பெருக்கமடையும்.
- தூக்கத்தன்மை, உறுதியற்ற தன்மையை உணர்வதுடன் அசதியாகவும் காணப்படுவீர்கள்.
- கோபமான மன நிலையில் இருப்பீர்கள்.
- தோல் உலர்ந்து சுருக்கமடையும்.

நீங்கள் மேற்படி அனுபவங்களை, தேவையான நீரை அருந்தாத சந்தர்ப்பங்களில் எதிர்நோக்கி இருக்கலாம். ஆனால் அவற்றை தவிர்ப்பது உங்கள் கைகளிலேயே உள்ளதும், இலகுவானதுமான வழிமுறையுமாகும்.

தேவையான அளவு தூய நீரை அருந்துங்கள்

- இவ்வழக்கத்தை உங்கள் நாளாந்த வாழ்க்கையில் பின்பற்றி முன்னுதாரணமாகத் திகழுங்கள்.
- உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்கள் நீரருந்தும் நல்ல பழக்கத்தை கடைப்பிடிப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

கட்டு 1:2

ஆசிராக்கியமான நீர்ப் பாவணைக்கான ஆழு படிமுறைகள்
(இவற்றை A, B, C, D, E ,F என நினைவுகரலாம்.)

- ADEQUATE AMOUNT** - தேவையான அளவு நீரை அருந்தங்கள்.
உங்களுக்குப் பீரிலின் அளவை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
A அதை நிரிழுப்பை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
செப்ற்கையான குடிபானங்களை தவிர்த்து தூடி நீரை பருத்தங்கள்.

- BOTTLE OF WATER** - நீர்ப் போத்தல் ஒன்றை ஸ்பெராழும் வைத்திருங்கள். கண்ணாடி / மீள் பாவணைக்குட்படுத்தக ஸ்டிய பிளாஸ்டிக் போத்தல்களைபே பாவிடுங்கள். மீள் பாவணைக்குட்படுத்த முடியாத பிளாஸ்டிக் போத்தல்களை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நேருடி குரிய ஓளியினால் / வெப்பத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட போத்தல் நீரை அருந்தவதை தவிருங்கள்.

- CLEAN WATER** - தாய் நீரையே அருந்தங்கள். அகத்தமான, கீருமித் தொழிற்கள், இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சேர்ந்த நீரை அருந்தவதை தவிருங்கள்.

- D** **DAY** - நாள் முழுவதும் நீரை அருந்தங்கள். காலையில் இருந்து இரவு வரை நாள் முழுவதும் நீரை அருந்தவும். விட்டிலிருந்து புதிய முன்னர் உங்கள் நீர்த்தேவையை பெற்றுக்கொள்ளும் முறையை திட்டமிடுங்கள்.

- E** **EXTRA WATER** - மேலதிக நீரை அருந்தங்கள். விளையாட்டு/ உடற்பயிற்சியின் போதும், வெப்ப காலங்களின் போதும், கார்யாடி, வளிச்சீராக்கி பாவணையின் போதும், காப்சிசல், வப்ரின்றோட்டம் போன்ற நோய்களின் போதும் மேலதிகநீரை அருந்தங்கள்.

- F** **FOODS** - நீச்சத்து நிறைந்த பெருமளவு உணவை வகைகள் உள்ளன. அவற்றை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். (பழ வகைகள், மரக்கறி வகைகள், கீலை வகைகள், பால் உணவுகள், தேநீர், கஞ்சி, குப் மற்றும் மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட பானங்கள்)

அத்தியாயம் 2

நல வாழ்விற்காக

ஆரோக்கியமாக

உண்ணூங்கள்



நல வாழ்விற்காக ஆரோக்கியமாக உண்ணுங்கள்

அத்தியாயம் 2

உணவு எமது அடிப்படைத் தேவையாகும். உணவின்றி நாம் உயிர் வாழ முடியாது.

எனினும் பாடசாலைச் சிறுவர்கள், வளரிளாம் பருவத்தினரிடையே உள்ள உணவுப்பழக்கங்கள் காரணமாக பல்வேறு சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் எழுந்துள்ளனமே உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அட்டவணை 2:1 பாடசாலை சிறுவர்கள், வளரிளாம் பருவத்தினரிடையே உள்ள உணவுப் பிரச்சனைகள்

உணவுப்பழக்கம்	விளைவுகள்
தேவையான அளவு உணவை உட்கொள்ளாமை	நிறைக்குறைவு, வளர்ச்சி குன்றுதல் மற்றும் குருதிச்சோகை
அதிகளவு உணவை உட்கொள்ளுதல் (சீனி, உப்பு, கொழுப்பு, தரமற்றபதனிடப்பட்ட உணவுகள்)	அதிக நிறை, உடல் பருமன் அடைதல், தொற்று நோய்கள் ஏற்படுதல் (நிரிழிவு, இநுதய நோய், புற்றுநோய், சிறுநீரக நோய்கள்)
தேவையான அளவு மரக்கறி, பழவகைகளை உட்கொள்ளாமை.	உயிர்ச்சத்துக் குறைபாடுகள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல், குறைவான கல்விச் செயற்பாடுகள், பார்வைக் குறைபாடு
உணவு வேளைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்	போசாக்கு குறைபாடு, குடுப்புண், உடற் செயற்பாடு மந்தமடைதல்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் மேற்படி தீய விளைவுகளிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். எனவே நாம் எவற்றை, எவ்வாறு உண்ணுகின்றோம் என்பதை கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.



“ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்” என்றால் என்ன?

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் என்பது “பல்வேறு வகையான உணவுகளை, தேவையான அளவுகளில், பரிந்துரைக்கப்பட்ட வகையில் உண்ணுதல்” ஆகும்.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை அடைய நாம் கவனத்திலெடுக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- I. எவற்றை உண்கின்றோம் - பல்வேறு வகையான உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
- II. எவ்வளவு உண்ணுகின்றோம் - உங்களுக்குப் பொருத்தமான அளவையே உண்ணுங்கள்.
- III. எவ்வாறு உண்ணுகின்றோம் - ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை கடைப்பிடியுங்கள்.
- IV. எவற்றைத் தவிர்ப்போம் - ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளைத் தவிர்ப்போம்.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

- ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியிலும், முன்னேற்றத்திலும் முக்கிய பங்காற்றுகின்றது.
- நீண்டகாலத் தொற்றா நோய்கள் ஏற்படாமல் எதிர்காலத்தில் உங்களைப் பாதுகாக்கின்றது.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்திற்கான உணவை தீட்டமிட இலகுவான வழிகளை நாம் தருகின்றோம்.

உணவுத் தட்டை தீட்டமிடுதல்
பல்வேறு வகையான உணவுகளைத் தேவையான அளவுகளில் சீர்க்க இலகுவான வழியாகும்



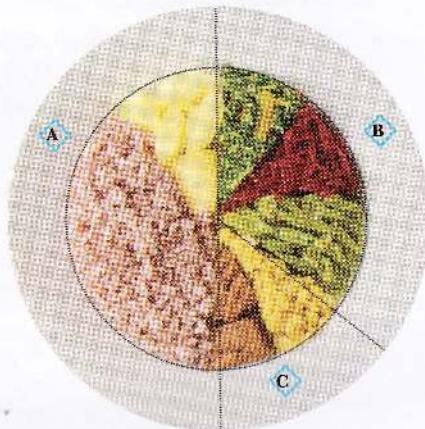
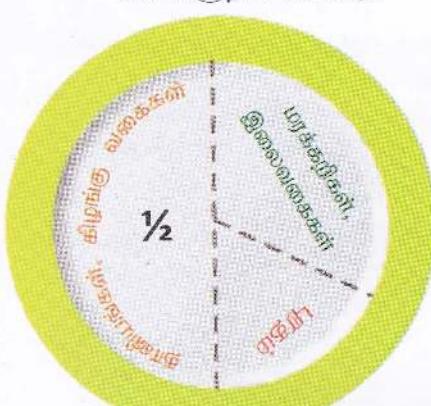
“ஒருவேளை” உணவைத் திட்டமிடல்

நாம் நாளாந்தம் முன்று பிரதான வேளைகளில் உணவை உட்கொள்கின்றோம். நாம் இப்பிரதான வேளை உணவுகளைத் தவிர்த்தலாகாது.

நீங்கள் உண்ணும் பிரதான உணவை சிந்தித்துப் பாருங்கள், அது எவ்வாறு அமைந்துள்ளது.

எமது பிரதான வேளை உணவானது பின்வரும் உணவுப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

- A. தானியங்கள் மற்றும் கிழங்கு வகைகள் (உணவுத் தட்டின் ஏறத்தாழ அரைப்பங்காக அமைய வேண்டும்).
- B. மரக்கறி வகைகள் (மிகுதி பாதி உணவுத் தட்டின் $\frac{2}{3}$ பங்காக அமைய வேண்டும்)
- C. மீன், அவரை வகைகள், முட்டை மற்றும் இறைச்சி (பாதி உணவுத் தட்டின் $\frac{1}{3}$ பங்காக அமைய வேண்டும்)
- D. கொழுப்பு / எண்ணெய்/ எண்ணெய் விதைகள் ஓரளவு சேர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்



உணவுத்தட்டின் அரைப்பங்கு தானியம் மற்றும் கிழங்கையும் (A), மிகுதி அரைப்பங்கு மரக்கறிகள் (B), புரதம் (C) எண்ணெய் சேர்ந்த உணவுகளையும் (D) கொண்டிருக்க வேண்டும்.



இவற்றுக்கு மேலதிகமாக நாம் பின்வரும் உணவு வகைகளை பிரதான உணவு வேலையுடன் அல்லது உணவு வேலைகளுக்கிடையில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

நமது பிரதான தினசரி உணவின் ஒரு முக்கிய பகுதி பழங்கள் ஆகும்.

- E.** பழ வகைகள் (குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை, வெவ்வேறு நேரங்களில்)
- F.** பால் உற்பத்திப் பொருட்கள் (ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை, வெவ்வேறு நேரங்களில்)

தினசரி உணவிற்கு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பல்வேறு உணவுகளைத் தெரிவு செய்வது எவ்வாறு?

குறிப்பிட்ட ஒன்று அல்லது இரண்டு வகையான உணவு வகைகளில் அதிகளவை உண்பதை விட, மேற்குறிப்பிட்ட ஆறுவகையான (A முதல் F வரை) உணவு வகைகள் எல்லாவற்றிலும் சிறிதளவு உண்பதே சிறந்தது.

ஒவ்வொரு உணவு வகையிலும் வெவ்வேறு போதுமைப் பொருட்கள் உண்டு.

ஒவ்வொரு உணவு வகையிலும் அடங்கும் வெவ்வேறு உணவுப் பதார்த்தங்கள் எவ்வ என்பதை அறிந்து வைத்திருப்போமாயின் எமது உணவைத் திட்டமிடுதல் கலபாராகும்.

A. தானியங்கள், கிழங்கு வகைகள்

- அரிசி - இலங்கையில் அதிகளவில் நுகரப்படும் தானியமாகும்.
- குரக்கன், சோளம், கோதுமை
- அரிசி, குரக்கன் மற்றும் கோதுமை மாக்களிலிருந்து இடியப்பம், அப்பம், பிட்டு, பாண், ரொட்டி, தோசை போன்ற உணவுகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன
- மாச்சத்துக் கொண்ட பழங்கள் - பலா, ஈரப்பலா
- கிழங்கு வகைகள் - மரவள்ளி, உருளைக்கிழங்கு, வற்றாளைக் கிழங்கு, சிறு கிழங்கு, சேமக்கிழங்கு



தூயதாக்கப்பட்ட கோதுமை மாவை (வெள்ளை) உண்ணுதல் உங்கள் உடல் நலனுக்கு நன்றால்ல. எனவே இயன்றாளவு அதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



B. மரக்கறிகள்

- கனியுப்புக்கள், விற்புமின்கள், நார்ச்சத்துக்கள், ஒட்சி எதிர்ப்புப் பொருட்கள்(அன்றி ஒக்சிடன்றுகள்) போன்றவையை வழங்கும் பிரதான உணவு மரக்கறி வகைகள் ஆகும். அன்றி ஒக்சிடன்ற இயல்பினாலும் அதிக நார்ச்சத்தைக் கொண்டிருப்பதாலும் மரக்கறி வகைகள் புற்றுநோய், நீரிழிவு மற்றும் இருதய நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கின்றன.
- இலங்கையில் நாற்றுக்கணக்கான, வேறுபட்ட மரக்கறி வகைகள் எது தெரிவக்காக உள்ளன. எனவே நாம் இயன்றவரை உள்ளாட்டில் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியதும், பருவ காலங்களுக்கு ஏற்ப கிடைக்கும் மரக்கறி வகைகளையும் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



மரக்கறி வகைகளிலிருந்து உச்ச பயனைப் பெற

- புதியதும், பருவ காலங்களில் கிடைக்கின்றதுமான மரக்கறிகளை தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கழுவிய பின்பே அவற்றை சமைப்பதற்காக வெட்டவும்.
- வெட்டிய பின்னர் உடனடியாக சமைத்துக் கொள்ளவும்.
- சமைக்கும் காலத்தை குறைத்துக்கொள்ளவும்.

மரக்கறி வகைகள்

- கீரை வகைகள் - கங்குன், வல்லாரை, முருங்கையிலை, கீரை, பசளி அகத்தி, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி...
- நிலக்கீழ் தண்டு மற்றும் பழ, மரக்கறி வகைகள் - கரட், பீற்றுாட், பூசணி, வெண்டிக்காய், கத்தரிக்காய், தக்காளி, வாழைக்காய்...



C. மீன், அவரை வகைகள், முட்டை மற்றும் இறைச்சி வகைகள்

- விலங்கு உணவுகளான மீன், முட்டை, இறைச்சி போன்றவை உயர்தர புதச்சத்தைக் கொண்டு விளங்குகின்றன. நாம் பல்வேறு வகையான மீன் வகைகளை உண்ணலாம் (நன்னீர் மீன், கடல் மீன், நெத்தலி, உலர்த்திய மீன், இறால், கணவாய் போன்றவை). சிறு மீன்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக நன்மையைக் கொடுக்கும்.
- அவரை வகைகளும் புதச் சத்தைக் கொண்டுள்ளன. நாம் பல்வேறு வகையான அவரை வகைகளை உட்கொள்ளலாம் - கடலை, கெளப்பி, பாசிப்பயறு, சோயா அவரை, உருந்து, பருப்பு போன்றவை



D. கொழுப்பு / எண்ணெய் வகைகள்

- இவை எமது உடல் வளர்ச்சிக்கும் தொழிற்பாட்டிற்கும் அவசியமானதாகும். எனினும் இவற்றின் மேலதிக பாவனையானது தொற்றா நோய்களை ஏற்படுத்தலாம்.



நாம் சமைப்பதற்காக பாவிக்கும் தேங்காய், தேங்காய்ப்பால், தேங்காய் எண்ணெய் என்பன கொழுப்புச்சத்தைக் கொண்டுள்ளன. எண்ணெயில் (கடியளவு நேரம்) பொரித்தல், இயன்றளவு தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். பல தலைமுறைகளாக நாம் பயண்படுத்தும் தேங்காய் எண்ணெய் பொரிப்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமானதாகும். ஏனெனில் அவை வெப்ப உறுதி கொண்டவையாகும்.

- பாம் எண்ணெய், மரக்கறி எண்ணெய், மாஜூரின் போன்றவை ஆழப் பொரித்தலுக்கோ, மீன் பொரித்தலுக்கோ உகந்தவையல்ல.



- எண்ணெய் நிறைந்த மீன் வகைகள் ஆரோக்கியமான எண்ணெய் மூலமாகும். (மக்கரல், கீரி, சல்மன், குங்கிளா, குரை)
 - எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகள் - இவற்றில் ஆரோக்கியமான கொழுப்புக்கள், நார்ச்சத்து, விற்றயின் E, கனியுப்புக்கள் முதலியவை அடங்கியுள்ளன. நமது இதயத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு இவை நன்மையளிக்கின்றன. இவற்றில் நல்ல கொலஸ்திரோல் அடங்கியுள்ளது. கச்சான், கொட்டங்காய், கஜூபூசணி விதை, எள்ளு, பாதாம் பருப்பு போன்றன இவற்றிற்கு உதாரணங்களாகும்.
- ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பு - மேக்கறி உணவு வகைகள், பொரித்த உணவு வகைகள், பேஸ்ரி வகைகள், பிஸ்கட், கேக் என்பவை ஆரோக்கியமற்ற கேடு விளைவிக்கக் கூடிய ரான்ஸ் கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளன

E. பழங்கள்

- நலமான வாழ்வுக்கு நாம் தினமும் பழவகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- பழங்கள் விற்றயின்களையும், கனியுப்புக்களையும், நார்ச்சத்துக்களையும், அன்றி ஓக்சிடன்களையும் வழக்கும் நல்ல உணவுகளாகும்.
- ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை அல்லது அதனை விடக் கூடுதலான தடவைகள் பழங்களை உண்ணுதல் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.
- கிரமமாக பழங்களை உண்ணும் போது குடல் நோய்களில் ருந்தும், மலச்சிக்கலில் ருந்தும், புற்றுநோய்களிலிருந்தும் எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.
- உள்நாட்டில் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியதும், பருவக்காலங்களுக்கு ஏற்பக் கிடைக்கும் புதிய பழங்களை உண்ணுதல் ஆரோக்கியத்துக்கு அதிக நன்மை பயக்கும்.
- நீண்ட காலம் பாதுகாக்கப்படுவதற்காக இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சேர்க்கப்பட்ட இறக்குமதி செய்யப்பட்ட பழவகைகளை நாம் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- பழங்களை உணவுக்காக வெட்டுவதற்கு முன்னரேயே கழுவிக் கொள்ளுதல் அவற்றிலுள்ள ஊட்டச்சத்துகள் விரயமாவதைத் தடுக்கும்.



மரக்கறி வகைகளைப் போலவே எமது நாட்டில் பல்வேறு வகையான பழ வகைகளும் உள்ளன (வாழைப்பழம், பப்பாசி, கொய்யா, நெல்லி, வெள்ளிப்பழம், விளாப்பழம், மாதுளை, அன்னாசி, ஆணைக் கொய்யா, ஜம்பு, புளியாப்பழம், வெறலு, அன்னமுன்னா மற்றும் பல...)

E பால் மற்றும் பால் உற்பத்திப் பொருட்கள்



எமது உணவில் பால் மற்றும் பால் உற்பத்திப் பொருட்கள் பிரதான பங்கினை வகிக்கின்றன.

அவை காபோவைதரரேற்றுக்கள், புரதங்கள், கொழுப்பு, கல்சிபாம், கனியுப்புக்கள் மற்றும் விழுஞ்சின்களைக் கொண்டுள்ளன.

பால், தயிர், யோகட், சீஸ் மற்றும் பட்டர் என்பவை நாம் உண்ணக் கூடிய சில பாலுற்பத்திப் பொருட்களாகும்.

- பால்மாவை விட உடன் பாலே சிறந்தது.
- ஒருநாளைக்கு $\frac{1}{2}$ - 1 குவளை பால் அல்லது 1 கப் யோகட் அல்லது தயிர் வளரும் குழந்தைகளுக்கும், வளர் இளம் பருவத்தினருக்கும் சிபார்சு செய்யப்படுகின்றது.
- மேலதிக இரசாயனம் பதார்த்தங்கள் மற்றும் மேலதிக சீனியைக் கொண்டு புதப்படுத்தப்பட்ட பாலை அருந்துவதைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நறுமணப் பொருட்கள்/வாசனைத் திரவியங்கள்

பண்டைக்காலத்தில் இருந்தே உணவின் சுலையையும் நறுமணத்தையும் அதிகரிக்கவும், இயந்கையாக உணவை பதனிட்டு பாதுகாப்பதற்கும் நறுமணப் பொருட்கள்/வாசனைத் திரவியங்கள் பாவனையில் இருந்து வந்துள்ளன, இவை சுகாதார நன்மைகளை விளைவிக்கக் கூடியனவையாகும். எமது நாட்டின் வெளிநாட்டு ஆக்கிரமிப்புகளுக்குரிய நன்கு அறியப்பட்ட காரணங்களில் ஒன்று வாசனைத் திரவியங்கள் ஆகும்.

உங்கள் உணவுகளுக்கும் இவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உடம் மஞ்சள், இஞ்சி, கழுவா, மிளகு, உள்ளி, மிளகாய், கராம்பா, ஏலம், சீரகம், மற்றும் வெந்தயம் போன்றவை



ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கங்களையும் சமபோதாக்கான உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வகைகளையும் பற்றி இதுவரை நாம் அறிந்து கொண்டோம். ‘ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கங்கள்’ பற்றியும் நாம் அறிந்து கொள்வோம்.

ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் என்றால் என்ன?

அதிகளவு சீனி, உப்பு, கொழுப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளையும் பதனிடப்பட்ட மற்றும் தரமற்ற உணவு வகைகளையும், செயற்கையான இராசாயனப் பதார்த்தங்கள் இடப்பட்ட உணவுகளையும், பொருத்தமற்ற வகையில் உட்கொள்ளுதல் ஆகும். சமனிலை அற்ற உணவுகளை உட்கொள்ளுவதும் இதற்குள் அடங்கும்.

A. தினமும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உப்பின் அளவு...

தினமும் ஒருவர் 5 கிராமுக்கு (1 தேக்கரண்டி) மேற்படாத வகையில் உப்பினை தனது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். இவ்வுப்பானது அயங்க ஏற்றப்பட்ட உப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.



சோஸ், சொசேஜஸ், சிப்ஸ் சிலவகை பிஸ்கட்கள் என்பவை அதிகளவு உப்பைக் கொண்ட உணவுகளாகும். இவற்றை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

B. தினமும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சீனியின் அளவு....



நிங்கள் தினமும் ஆகக்கூடிய அளவு 6 தேக்கரண்டி (மறைமுகமாக உள்ளடக்கப்பட்ட சீனி உப்ப) சீனியை உட்கொள்ளலாம்.

நாம் பொதுவாக உட்கொள்ளும் இனிப்பு வகைகள், சிறு உணவுகள் மற்றும் குடிபானங்கள் பெருமளவு சீனியை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளன. (அட்டவணை 2.2)



அட்டவணை 2.2 – பொதுவான பயன்பாட்டில் உள்ள சில உணவுகளில் உள்ள மறைமுக சீனியின் அளவு

உணவு வகை	அளவு	சீனி (மேக)
பால் சொக்லெட்	1 துண்டு (100 மி)	14
சொக்லெட் பிஸ்கட்	9 பிஸ்கட் (100 கி)	11
பழ கோக் / மேக	1 துண்டு (50 கி)	5
கோள் / காபனேற்றுப்பட்ட பானங்கள்	1 கிளாஸ் (200 மிலி)	5
ஜஸ்க்ரிம் (வகீலா)	100 மி	4 ½
லெமனோ்	1 மிளாஸ் (200 மிலி)	3
ஜாம்	1 மேக (20 கி)	3
நூதித்தக வைக்கப்பட்ட துடிபானங்கள்	1 மேக (15 கி)	1 - 2
தக்காளி சோஸ்	1 மேக (15 கி)	1

1 தேக்கரண்டி சீனி = 4g

(ஆதாரம்: McCance and Widdowson's, 6th edition, 2008, The composition of foods)

C. ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பை அதிகளவில் கொண்ட உணவு வகைகள்.

பேக்கறி மற்றும் நீண்ட நேரம் பொரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் (ரோலஸ், பற்றீஸ், பேஸ்ரிகள், பணிஸ்), பிஸ்கட் வகைகள், கேக், உருளைக்கிழங்குப் பொரியல், மாஜிரின் போன்றவை ஆரோக்கியமற்ற ரான்ஸ் கொழுப்பை அதிகளவில் கொண்டுள்ளன. இவை ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளாகும்.

D. பதனிடப்பட்ட உணவுகள். (Processed food)

நீண்ட கால சேமிப்புக்காக தொழில் நுட்ப ரீதியாக உணவுகள் பதனிடப்படுகின்றன. அவை அதிகளவு கொழுப்பு, உப்பு, சீனி மற்றும் செயற்கையான இரசாயனப் பதார்த்தங்களையும் கொண்டுள்ளதோடு மட்டுமல்லது நார்ச்சத்துக்களையும் விற்றுமின், கணியப்புக்கள் உட்பட நுண்ணாட்டச்சத்துக்களையும் மிகவும் குறைந்தளவிலேயே கொண்டுள்ளன. எனவே நாம் பதனிடப்பட்ட உணவுப் பொருட்களின் பாவனையை நன்றாகக் குறைக்க வேண்டும். உதாரணம்: உடனடியாகத் தயாரிக்கக்கூடிய நூ டில்ஸ், பதனிடப்பட்ட இறைச்சி (சொசேஜைஸ், மீற் போல்ஸ்)



E. தரமற்ற உணவு வகைகள் (Junk Food)

இவை மட்டுப்படுத்தப்பட்ட போலாக்கு பெறுமானத்தையடையவை. அதிகளவு சீனி, கொழுப்பு, உப்பு மற்றும் கலோரி அளவைக் கொண்டவை. அவை பெரும்பாலான சந்திரப்பங்களில் செயற்கையான இரசாயனப் பதார்த்தங்களையும் கொண்டிருக்கும். இவ்வனவுகளை உண்ணும் போது உடனடி பாதிப்புகள் ஏற்படாவிட்டனும் நீண்ட கால அடிப்படையில் சுகாதாரக்கேடுகளை விளைவிக்கக் கூடியவை. எனவே நாம் இவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

உதாரணம் - காபனேற்றுப்பட்ட குடிபானங்கள், இனிப்பான சிற்றுண்டிகள், இனிப்புகள், ரொபி வகைகள், சொக்லேட்ஸ், உருளளக்கிழங்கு போரியல், பெப்பமின்ட் போன்றவை

F. உணவு உற்பத்தியில் விவசாய இரசாயனங்களின் பயன்பாடு

உணவு உற்பத்தியில் விவசாய இரசாயனங்களின் அதீத பயன்பாடு நிர் உட்பட குழலை மாசுடையச் செய்கின்றது. இவ் உணவுகள் நச்சத் தன்மையடைய இரசாயனங்களை கொண்டிருப்பதோடு புற்றுநோய், சிறுநீரக நோய், நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களையும் ஏற்படுத்தும். உணவுவகைகளை வாங்கும் போது இரசாயனப் பொருள் பயன்பாடு பற்றி விசாரித்து அத்தகைய உணவுகளை இயன்றாவு தவிர்த்து விடுங்கள்.

“ஆரோக்கியமான மதிய உணவுப் பெட்டி”/ சிற்றுண்டித் தெரிவு

A. பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகள்

- வெட்டப்பட்ட பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள் (பூசணி, அவரை, கரட், அண்ணாசி, மாம்பழம்) இவை தனித்தனியாக உணவுப் பெட்டியினுள் போதியிடப்படல் உண்பதை இலகுவாக்கும்.
- புதிய பழங்கள் (வாழூப்பழம், பப்பாசி, தோடம்பழம், றம்புட்டான், வெரலு, விளாம்பழம்)
- அவித்த மரக்கறி வகைகள்

B. தானிய/கிழங்கு உணவு வகைகள்

- அரிசிச் சோற்றுடன் இரண்டு மரக்கறி வகைகள் மற்றும் முட்டை/ மின் /பருப்பு வகைகள்
- சலாட்டுடனான சாங்விச் - கரட், அவித்த பிற்றுாட், சலாது இலை உள்ளடங்கலாக



- அவித்த உருளைக்கிழங்கு அல்லது மரவள்ளிக்கிழங்கு தேங்காய்ப்பூவுடன்
- பயற்றும் உருண்டை, விட்டில் தயாரிக்கப்படும் தானியங்கள் உள்ளடங்கிய சத்துமா வகைகள்
- அவித்த சோளம்

C. பயறு வகைகள்

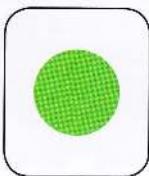
- அவித்த பாசிப்பயறு /கடலை / கெளப்பி தேங்காய்ப்பூவுடன்

D. பால் உற்பத்திப் பொருட்கள்

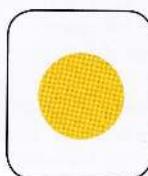
- தயிர் அல்லது யோகட்

மதிய உணவுப் பெட்டியில் உள்ளடக்கக் கூடாத உணவு வகைகள்

- இனிப்பான ஒட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகள்- ரோபி வகைகள், சோக்லேட், ஜெலி,கேக், சாதாரண அல்லது இனிப்பிடப்பட்ட பிஸ்கட் வகைகள்,டோண்ட், இனிப்பு ஆப்ப வகைகள்
- அதிக உப்பு, கொழுப்புக் கொண்ட உணவு வகைகள் - சோளப் பொரியல், உருளைக்கிழங்கு பொரியல்,பிஸ்கட்
- இனிப்பான பானங்கள் - கோடியல் வகைகள், மென்பானங்கள், செயற்கையான பழச்சாறு, ஊக்கமளிக்கும் பானங்கள், இனிப்பான பாலைக் கொண்ட பக்கற்றுக்கள்



குறைந்தளவு
சீனியைக் கொண்டது



நடுத்தர அளவு
சீனியைக் கொண்டது



அதிகளவு
சீனியைக் கொண்டது

மென்பானங்கள் அவற்றில் அடங்கியுள்ள சீனியின் அளவைக் கொண்டு வர்ணக் குறியிடப்படுகின்றன எனினும் சீனியின் அளவு எவ்வாறு இருப்பினும் செயற்கையான மென்பானங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தவை அல்ல, நாம் அவற்றின் பாவனையை குறைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்



நாம் உண்ணக்குறிப் பல்வேறு ஆரோக்கியான சிற்றுண்டிகள்



இலைக்கஞ்சி, பழச்சாறு, பழக்கல்லை, அவித்த பலா/ஸ்ரப்பலா, அவித்த சேமக் கிழங்கு, அவித்த அவரை, மரக்கறி ரோட்டி, கீரை வடை, உழுந்து வடை, கஜை, கச்சான், மரக்கறி சலட், அவல், குப், சோனம்

உரு 2:1 ஆரோக்கிய உணவிற்கான சில குறிப்புக்கள்

நாம் தினமும் முன்று வேளை உணவு உட்கொள்கின்றோம். (காலை உணவு, மதிய உணவு, இரவு உணவு). நாம் உணவு வேளைகளை தவிர்ப்பதீல்லை.

நாம் பிரதான உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் 2-3 ஆரோக்கியான சிற்றுண்டிகளை உண்கின்றோம் (இலை பழங்கள், மரக்கறி, தானியங்கள், பால், போகட், இலைக் கஞ்சீ போன்றவாகும்)

நாம் எல்லா உணவுத் தொகுத்துகளிலிருந்தும் பல்வேறு வகையான போலூக்கான உணவுகளை மகிழ்வாக உண்கின்றோம்.

நாம் செய்க்கை நிறுமணங்குடிகளை தவிர்த்து இயற்கையான நிறுமணங்குடிகளை எமது உணவுகளுக்கு தெரிவு செய்வோம்.

நாம் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய இரசாயனப் பதார்த்தங்களைக் கொண்ட விவசாய இரசாயனங்கள் கொண்ட உணவுகளை உண்சதைத் தவிர்ப்போம்.

நாம் பல்வேறு நிறங்களளிடுடைய (வானில் வண்ணங்கள்) பழங்களையும், மரக்கறிகளையும் உண்கின்றோம்.



ஆரோக்கிய உணவிற்கான சில குறிப்புக்கள்.....



தினமும் 3 வகை மரக்கறிகளைப்பும், 2 பழ வகைகளைப்பும் ($3 + 2$) உண்ணுவோம்.

இயற்கையான உணவுகளைபே உண்ணுவோம்.
பதனிடப்பட்ட மற்றும் தரமற்ற உணவுகளைத் தவிர்ப்போம்.

ஒரளு கொழுப்பினை எமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுவோம்.

அதிகளவு உப்பினை உள்ளடக்கிய உணவுகளைத் தவிர்ப்போம்.

குறைந்தாவசீனியை, இனிப்புகளை,
மென்பானங்களை உபயோகிப்போம்.

விரைவாக உணவு உண்ணதைத் தவிர்ப்போம். உணவுக்காக 10 – 15 நிமிடங்களை ஒதுக்க உணவை நன்றாக மென்று உண்போம்.

தொலைக்காட்சி பார்த்தவாறு அல்லது கண்ணி உபயோகித்தலாறு உணவு உண்ணுவதைத் தவிர்ப்போம்.

சுறுசுறுப்பாக இருப்பதுடன் ஆரோக்கியமான உடல் நிறையைப் பேறுவோம்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு:- ‘இலங்கையர்களுக்கான உணவு சார்ந்த போன்றாககு வழிகாட்டிகள்’. (இலத்திரனியல் வழிகாட்டி சுகாதார அமைச்சின் போன்றாக்குப் பிரிவில் கிடைக்கப் பெறும்.)



அத்தியாயம் 3

நல வாழ்விற்காக
சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்



நல வாழ்விற்காக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

அத்தியாயம் 3

சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன் நன்மைகள் எவ்வா?

1. எண்புகள், மூட்டுக்கள், தசைகள் என்பன வலுவூட்டப்படுகின்றன.
2. மூட்டுக்களின் செயல் வீச்சு அதீகரிக்கும்.
3. உடல் நிறையைக் குறைத்து நல்ல தோற்றுத்தை அளிக்கும்.
4. நீண்டகால நோய்களின் தாக்கத்தைக் குறைக்கும் (நீர்மிழு, புற்றுநோய், உயர் குருதி அழுக்கம், பக்கவாதம், இருதய நோய்).
5. மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து மனோ ஆரோக்கியத்தையும், செயற்றிறைனையும் மேம்படுத்தும்.

சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கான வழிவகைகள் எவ்வா?

1. நாளாந்த வேலைகளில் ஆர்வமாய் ஈடுபடுங்கள்
 - வீட்டு வேலைகள்
 - இயலுமான வேலைகளில் எல்லாம் வாகனங்களை தவிர்த்து, நடந்தே செல்லுங்கள்
 - பொதுப் போக்குவரத்து வாகனங்களை பேற சிறு தூரம் நடந்தே செல்லுங்கள்
 - மின் தூக்கிகளுக்குப் பதிலாக படிக்கட்டில் ஏறிச் செல்லுங்கள்
2. விரைவான நடை, ஓடுதல் மற்றும் துவிச்சக்கரவன்டி ஓடுதலில் ஈடுபடுங்கள்
3. விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்
4. சுற்றுலாக்களையும் / பொழுதுபோக்கு அம்சங்களையும் நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் சுறுசுறுப்பான முறையில் ஈடுபடக் கூடிய வகையில் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
5. போகாசனம் / காந்று உடற்பயிற்சி / போருத்தமான உடல் விருத்தி பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.

நடுத்தர அளவு உடற் பயிற்சிக்கான சிபாரிசுகள்

வளர்ந்தவர்கள்- தினமும் 30 நிமிடங்கள் வீதம் வாரத்தில் 5 நாட்களும் சிறுவர்கள்- தினமும் 60 நிமிடங்கள் வீதம் வாரத்தில் 7 நாட்களும் உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்



அத்தியாயம் 4

நல வாழ்விற்காக
 சிறந்த உள்
 ஆரோக்கியம்



நல வாழ்விற்காக சிறந்த உள் ஆரோக்கியம்

அத்தியாயம் 4

ஆரோக்கியமான வாழ்வின் முக்கியமான ஒரு அங்கமாக உள் ஆரோக்கியம் இருப்பதுடன், ஒருவரின் உடல் ஆரோக்கியத்திலும் இது நேரடியாகச் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது.

பல்வேறு காரணங்களின் நிமித்தம் பெரும்பாலான சிறுவர்களும், பதின்மூல்லைகளினரும் உளவியல் தாக்கங்களிற்கு உள்ளாகுகின்றார்கள் என்பது ஒரு பொதுவான உண்மையாகும்.

உரு4.1 சிறுவர்களிலும், பதின்மூல்லைகளிலும் உளவியல் தாக்கங்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- வளரும் பருவத்தில் சிறுவர்களிலும், பதின்மூல்லைகளிலும் ஏற்படுகின்ற உடலியல் மற்றும் உளவியல் மாற்றங்கள்.
- போதுமான தூக்கமின்மை.
- தொலைக்காட்சி, கணவி என்பவற்றுடன் அதைச் செலவழித்தல்
- கல்வி மற்றும் பரீட்சைகளில் முகங்கொடுக்கின்ற சவால்கள்.
- விளையாடுவதற்கும், சுறுகறுப்பாக இருப்பதற்கும் போதிய நேரமின்மை
- அடிக்கடி இரைச்சல் மிகுந்த ஒலிகளைச் செவிமுடுத்தல்
- தாம் வாழும் குழலில் வரிர்கோள்கின்ற முரண்பாடுகளும், துஷ்டிரோகங்களும்
- நன்பர்கள் மற்றும் சகோதரர்களுடன் ஏற்படும் சண்டைகள்
- புகைத்தல், மதுபானப் பாவனை, போதைவள்ளதுப் பாவனை மற்றும் முறையற்றபாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடுதல்.

உளவியல் தாக்கமானது மனஅழுத்தத்தின் ஆணிவேராக இருப்பதுடன், ஒருவர் தனது வாழ்க்கையின் உயர்ந்த நிலையை அடைவதற்கும் தடையாக உள்ளது. ஒருவர் மனஅழுத்தத்திற்கு ஆளாகும் போது அதன் ஒரு அடையாளமாக உடல் சார்ந்த அசெளாக்ரியங்களை உணர முடியும்.



உள்வியல் தாக்கத்தின் அறிகுறிகள்

- தலைவலி, கழுத்து மற்றும் தோள்ஸுட்டில் தசை நோயு
- எப்போதும் உடல்வளியைப் பற்றிக் கணத்தல்
- பசியின்மை, வயிழ்றில் ஏரிச்சல் இருத்தல்.
- ஒழுங்கற்ற நித்திரை
- பாடுப்பில் கவனம் சிதறுதல் அல்லது பின்னடைதல்
- பொழுதுபோக்கு, விளையாட்டுகளில் நாட்டம் குறைதல்.
- உடல் பலவீணமாக உணர்தல், விரைவாகக் கணனப்படைதல்.
- நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து, அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுதல்.
- வீடு மற்றும் சமுதாயத்தில் மற்றுப்பவர்களுடனாவ உறவில் விரிசல் ஏற்படுதல்.
- இலகுவில் கோபம் கோள்வதனால் தேவையற்ற பிரச்சினைகளைச் சந்தித்தல்



மனப்பதற்றுத்தைத் தவிர்த்து மனதை ஆறுதற் படுத்தக்கூடிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு, அமைதியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வது பலவகையான அனுகூலங்களை எமக்கு ஏற்படுத்துகின்றது.

சிறந்த உள்வியல் ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

- கிரகித்தல், ஞாபகசக்தி, புத்திகூர்மை போன்றன அதிகரித்தல்.
- தனிமூலிக்கை மற்றும் சுதந்திரம் போன்றவை விருத்தியடை தல்.
- கல்லீப் பெறுகிறுகள் சிறப்பாக இருத்தல்.
- கோம், வெறுட்டு, பொருமை போன்ற எதிராணையான குணங்களை நன்றாகக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியதாக இருத்தல்.
- வீடு, பாடசாலை மற்றும் சமுதாயத்தில் சிறந்த உறவைப் பேண முடிதல்.
- விளையாட்டு மற்றும் ஏனைய மேலதிக நடவடிக்கைகளில் கெற்றிகள் கிட்டுதல்.
- நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பதுடன் உடல் ஆரோக்கியம் அனுடியும்.



சிறந்த உள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இதற்குப் பல விடயங்களை நாம் பின்பற்ற வேண்டும். அவற்றை நான்கு பிரதான பகுதிகளாக வகைப்படுத்தலாம்.

1. உளவியல் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய நடவடிக்கைகள் மற்றும் குழந்தைகளைத் தவிர்த்தல்.
2. மனதிற்கு அமைதியைத் தருகின்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்.
3. கலாச்சார மற்றும் சமய விழுமியங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.
4. மனதை அமைதிப்படுத்துகின்ற உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்

நமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் இதற்கான வழிமுறைகளை எவ்வாறு உருவாக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதை இப்போது பார்ப்போம்.

1. உளவியல் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய நடவடிக்கைகள் மற்றும் குழந்தைகளைத் தவிர்த்தல்
உடு 4.1இல் குறிப்பிட்டுள்ள காரணிகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் ஆருதலான, சிறப்பான மனநிலையை அடையலாம்.
2. மனதிற்கு அமைதியைத் தருகின்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்
 - நேரமறையான, உயர்ந்த மனப்பாங்கை விருத்தி செய்தல்.
 - ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அளவிற்கு நகைச்சவை மற்றும் களிப்பு போன்ற உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
 - உடற்பயிற்சி செய்து, சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்.
 - நேரத்தை எவ்வாறு செலவழிப்பது என்பதைத் தீட்டமிடுதல்.
 - உங்களது அன்பிற்குப் பாத்திரமானவர்களுடன் போதியளவு நேரத்தை செலவிடுதல்.
 - நிம்மதியான, போதுமான தாக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்.
 - சித்திரம், சங்கீதம், நடனம் போன்ற கலைகளில் ஈடுபடுதல்.



பொழுதுபோக்கிற்காக நாங்கள் மேற்கொள்ளும் சில நடவடிக்கைகள் நமது மன அமைதியைப் பாதித்து, உளவியல் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

அவையாவன:

1. தொலைக்காட்சி பார்த்தல்.
2. சமூக வலைத்தளங்கள் மற்றும் இணையத்தில் அதிக நேரம் செலவழித்தல்.
3. அர்த்தமற்ற, இரைச்சல் மிகுந்த பாடல்களைச் செவிமடுத்தல்.
4. பொருத்தமற்றவர்களுடன் எமது நேரத்தைச் செலவழித்தல்.
5. புகையிலை, மதுபானம் மற்றும் ஏனைய அடிமையாக்கக்கூடிய மருந்துகளைப் பாவித்தல்.

நித்திரை

நமது மனதை இலோசாக்கி, சாந்தப்படுத்துவதற்கு போதுமானாவு நித்திரை அவசியமாகும்.

அதிக நேரம் கல்வி கற்றுவில் ஈடுபடும் மாணவர்களது ஆற்றலை முழுமையாக வெளிக்கொணர்வதற்கு நல்ல நித்திரையும் இன்றியமையாதது ஆகும்.



உடல் புத்தனர்ச்சி பெறுவதற்கும், தினமும் உடல் மற்றும் மனதிற்கு ஏற்பட்ட சேதங்களை மீளக்கட்டியெழுப்புவதற்கும் நித்திரை உதவுகின்றது.

ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட அட்டவணைப்படி, பாடசாலை செல்லும் வயதுடைய ஒரு பிள்ளை ஆகக்குறைந்தது 7 மணித்தியாலங்களும், வளர்ந்தோர் ஆகக்குறைந்தது 6 மணித்தியாலங்களும் தினமும் நித்திரை கொள்ள வேண்டும்.

அட்டவணை4: நாளாந்தம் நாம் எவ்வளவு நேரம் உறங்க வேண்டும்.

வயதில்லை	பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு	உயிர் அளவு (மணித்தியாலங்கள்)	ஆகக்குறைந்த அளவு
முன்பள்ளிச் சிறார்கள் (3-5 வயது)	10 - 13	8 - 9	8
பாடசாலை செல்லும் சிறுவர்கள் (6-13 வயது)	9 - 11	7 - 8	7
பதின்மூயதினர் (14-19 வயது)	8 - 10	7	7
வளர்ந்தோர்	7 - 9	6	6

Recommendations by The National Sleep Foundation, United States of America
Sleep foundation recommends 7-12 hours



போதுமான நித்திரை இல்லாதபோது உடனடி விளைவுகளாக தலைவலி, உடல் பலனற்று இருத்தல் போன்றனவும், காலப்போக்கில் இதயநோய்கள், நீரிழிவு, உடற்பருமன், உளவியல் பிரச்சினைகள் போன்றனவும் ஏற்படுகின்றன.

போதுமான நித்திரை இல்லாது விடின் அது உங்கள் முளையைச் சோர்வுறச் செய்து நீங்கள் கழறுக்கொள்ளும் பாடங்களில் உள்ள பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றலையும் கடினமாக்குகின்றது. எனவே நித்திரை விழித்துக் கற்றல் ஒரு பயனுள்ள கற்கை முறை அல்ல.

உங்களுக்கு நித்திரை போதவில்லை என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், மதியஉணவிப்ரகுப் பின் மேசையில் தலை வைத்தோ அல்லது கதிரையில் பின்னோக்கி நன்றாகச் சாய்ந்தோ 10-15 நிமிடங்கள் குடித்துக்கூட தூக்கம் போடுவது, உங்களுக்கு விரைவாகவும், இலகுவாகவும் புத்துணர்ச்சியை வழங்குகின்றது.

நித்திரை வருவதற்காக எவ்வித மருந்துகளையும் நாம் பாவிக்கக்கூடாது. இது காலப்போக்கில் நித்திரை கொள்ளும் ஆற்றலைக் குறைவடையச் செய்யும்.

3. சிறந்த ஆண்மீகப் பண்புகள்

சிறந்த ஆண்மீகப் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்வது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கருத் தேவையான முக்கியமான ஒரு பகுதியாகும். இது நமது வாழ்க்கையைப் பூரணமாக்கி எமக்கு வெகுமதியளிக்கக்கூடியது. வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதோடல்லாமல், அவற்றை ஏற்படாது தடுப்பதற்கும் இது நமக்கு வலுவுட்டுகின்றது. சிறந்த ஆண்மீகப் பண்புகளுக்கான வழிகாட்டி, நமது கலாச்சார முறைகள் மூலமாகவும், உயர்ந்த சமய அறிவுரைகள் மூலமாகவும் கிடைக்கின்றது.

நாம் செய்ய வேண்டியவை என்ன/ செய்யக் கூடாதவை என்ன என்பதை வழிகாட்டுவதுடன், உயர் மனித விழுமியங்களான கருணை, பரிவு, அன்பாக இருத்தல், பொறுமை காத்தல், பிறர்நலம் பேணுதல் போன்றவற்றை விருத்தி செய்து நமது வாழ்க்கையை பூரணமாக்கவும் இவை உதவுகின்றன.



வீட்டிலும், சமுதாயத்திலும் இடம்பெறுகின்ற சமயநிகழ்ச்சிகளில் நாம் தவறாது பங்குபற்றி, அதற்கு நமது பெறுமதியான பங்களிப்பை நல்க வேண்டும்.

4. மனதை ஆற்றுப்படுத்துகின்ற பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் நாங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய பல வகையான, மனதை ஆற்றுப்படுத்தக்கூடிய பயிற்சிகள் உள்ளன. இவற்றில் உங்களுக்கு பொருத்தமான ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து அதனைத் தினமும் மேற்கொள்ளுங்கள்.

மனதை ஆற்றுப்படுத்தக்கூடிய பயிற்சிகள்
எனிமையான முச்சுப் பயிற்சி
ஆழந்த முச்சுப் பயிற்சி
படிப்படியாக தசைகளைத் தளர்த்தும் பயிற்சி
இசைப் பயிற்சி
யோகாசனம்
தியானம்

மனதை ஆற்றுப்படுத்தும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள
முன்பு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிகள்

- oc குழப்பமற்ற, அமைதியான இடம் ஒன்றைத் தெரிவு செய்யுங்கள்
- oc உடலைத் தளர்வாகவும், நேராகவும் வைத்திருங்கள்.
- oc கண்களை மூடுங்கள்.
- oc உடலையும், மனதையும் இலேசாக வைத்திருங்கள்.
- oc உங்கள் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துங்கள்.





நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய சிறந்த நடவடிக்கைகளில் ஒன்று, மனதை ஆண்றுப்படுத்துகின்ற பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதாகும்.

இரவு நித்தியைக்குச் செல்ல முன்போ, காலையில் எழுந்தவுடனோ, கல்வி கற்கத் தொடங்குவதற்கு முன்போ அல்லது ஓய்வு கிடைக்கும் போதெல்லாமோ இதனை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

1. முதலை நேராக வைத்திருங்கள்
2. கண்களை இலேசாக முடிக்கொள்ளுங்கள்
3. இரு கைகளையும் வசதி யாக தொடைகளில் வைத்துக்கொள்ளவும்.
4. தலையிலிருந்து, கால்விரல்கள் வரைக்கும் படிப்படியாக உடலைத் தளர்த்தவும்.
5. மெதுவாக முச்சை உள்ளே இழுத்து, வெளியே விடவும்.
6. உங்கள் கவனத்தை படிப்படியாக முச்செடுப்பதில் செலுத்தவும்.
7. பின்பு உங்கள் கவனத்தை முச்செடுத்தலுடன் அசையும் வயிற்றுப்பகுதியை நோக்கிச் செலுத்தவும்.
8. இப்போது உங்கள் முச்சை என்னத் தொடங்குங்கள்
9. இதனை 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரைக்கும் மேற்கொள்ளவும்.

இதனை ஒழுங்காக மேற்கொள்வோமாயின், இலகுவாக எமது மனதை அமைதிப்படுத்த முடியும். பின்பு படிப்படியாக இதனை விடக் கடினமாக பயிற்சிகளை செய்யத் தொடங்கலாம்.



உரு 4.2 சிறந்த உள் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியவை

A

ஓய்வில்லாத வாழ்க்கையில் இருந்து உங்களைச் சுற்று ஆராவாரப்படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடலை இலேசாக்கி உங்களைப் பழுப்பும் சுற்று சிந்தியங்கள்.

B

தனமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கி அன்று நீங்கள் செய்தவற்றையும், நான்னை செய்ய வேண்டியவற்றையும் பற்றி மிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

C

தோலைக்காட்சி, கம்பி பூட்டி, ஸ்மர்ட் போன் என்பவற்றுடன் செலவழிக்கும் நேரத்தை ஒரு மணித்தீவாலமாகக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நித்தியைக்கு முன்பு இரண்டு மணித்தீவாலங்களிலுள்ள அவற்றைப் பற்கக் வேண்டாம்.

D

நல்ல நண்பர்களை வைத்திருப்பதுடன், நீங்களும் சிறந்த நட்பைக் காட்டுங்கள்.

E

போதுமானவு நித்தியை கொள்ளுங்கள். இது சிறப்பான உடல் யற்றும் உள் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமானது. பாடசாலைச் சிறுவர்கள் குறைத்தது 7 மணித்தீவாலங்கள் தனமும் நித்தியை கொள்ள வேண்டும். நித்தியை போதவில்லை என்றால் மதிய உணவின் பீன் 10 – 15 நிமிடங்கள் குட்டித்தாக்கம் போலாம்.

F

மனதை ஆற்றுயடுத்தும் பயிற்சிகளைத் தனமும் 10 – 15 நிமிடங்கள் மேற்கொள்ளுங்கள். எனின் முசுக்கப் பயிற்சிகள் சிறந்த ஆழப்பாகும்.

உங்களுக்கு உளவியல் சம்பந்தமான ஏதாவது பிரச்சினைகள் இருப்பதாக சந்தேகிப்பின், பொருத்தமான, நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒருவருடன் அதுபற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்



அத்தியாயம் 5

குமேபத்தினர், நண்பர்களை
 புகைத்தல், மதுசாரப்
 பாவனையிலிருந்து
 பாதுகாப்போம்

ALCOHOL

WARNING

SMOKING IS DANGEROUS.
MAY CAUSE PHLEGM, FOUL BREATH,
CANCER, HEART & ADDICTION.

**CIGARETTES CAUSE
LUNG CANCER**

**QUITTING WILL IMPROVE
YOUR HEALTH**

SMOKING DAMAGES
HEALTH & WELFARE.

TOBACCO

குடும்பத்தினர், நண்பர்களை

அத்தியாயம் 5

புகைத்தல், மதுபாப பாவனையிலிருந்து பாதுகாப்போம்

புகைத்தல் மற்றும் மதுபானம் அருந்தும் பழக்கமுள்ள பல்வை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். இவர்களில் சிலர் உங்களது குடும்ப அங்கத்தவர்களாகவும் இருக்கலாம். மேலும் உங்களுடைய சில நண்பர்கள் கூட புகைப்பதற்கோ அல்லது மதுபானம் அருந்துவதற்கோ முயற்சித்து இருக்கலாம். அவர்கள் தங்களுடைய வித்தியாசமான அனுபவங்கள் பற்றி உங்களுக்கும் கூறியிருக்கலாம்.

ஆனால் நீங்கள் ஒரு தடவையாவது புகைப்பதற்கோ மதுபானம் அருந்துவதற்கோ முயற்சிக்கக் கூடாது. மேலும் உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரை இது போன்ற தீய பழக்கங்களிலிருந்து பாதுகாப்பதும் உங்கள் கடமையாகும்.

இவை ஏன்? என்று சிந்திப்போம்....

புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை உங்களை மரணத்திற்கு இட்டுச் செல்லக் கூடியவை.

புகைக்கும் பழக்கம் உள்ளோரில் 50% ஆணோர் அப்பழக்கம் காரணமாக மரணிக்கிறார்கள். அதாவது வருடாந்தம் உலகம் முழுவதிலும் 6 மில்லியன் மக்கள் இதன் காரணமாக இறக்கின்றார்கள், ஒவ்வொரு 6 செக்கனுக்கும் ஒரு நபர் இதன் காரணமாக இறக்கின்றார்.இலங்கையில் மாத்திரம் வருடாந்தம் 20,000 பேர் புகைத்தல் காரணமாக மரணிக்கிறார்கள். அதாவது தினமும் 55 பேர் இறக்கின்றார்கள்.



மதுபாவனை காரணமாக உலகம் முழுவதும் ஒவ்வொரு 10 செக்கனுக்கு ஒரு நபர் என்ற ரீதியில் மரணம் நிகழ்கின்றது. 2012ம் ஆண்டில் மாத்திரம் மதுபாவனை காரணமாக ஏற்பட்ட இறப்புக்களின் எண்ணிக்கை 3.3மில்லியன் ஆகும்.

புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை உங்கள் குடும்பத்தினரையும், நண்பர்களையும் நோயாளிகளாக்குகின்றது

சிகரெட் புகையானது உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்களிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. மார்ட்டைப்பு, பாரிச் வாதும் போன்ற நோய்களுக்கு முக்கிய காரணமாக இது விளங்குகின்றது. புகைத்தல் ஆஸ்துமா மற்றும் பல நீண்டகால கவாச நோய்களுக்கு காரணமாக விளங்குகின்றது.



சிக்ரெட் புகையில் 250 நீங்கள் நச்சுப் பொருட்கள் அபங்கியுள்ளதோடு அவற்றில் 50க்கு மேற்பட்டவை புற்றுநோயை ஏற்படுத்த வல்லவையாகும்.

வாய்ப்புற்று நோய்க்கான முக்கிய காரணம் புகைத்தல் ஆகும். இதனை விட குரல்வளை, சுவாசப்பை, இரைப்பை, சிறுநீர்ப்பை போன்ற பல்வேறு உறுப்புக்களிலும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகின்றது.

ஆண்களில் பாலியல் தொழிற்பாடுகள் மந்தமடைவதற்கு முக்கியமானதோரு காரணம் புகைத்தலாகும்.

மதுபாவனையானது ஈரல் செயலிழப்பையும் (சிரோசில்) முளையில் பாதிப்புக்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் பல புற்று நோய்களையும் தோற்றுவிக்கின்றது.

மதுபாவனையால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் காரணமாக தினமும் ஆயிரக்கணக்கானோர் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

புகைப்போருக்கு அருகில் இருப்போரும் சிக்ரெட் புகையினால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

இன்னொருவர் சிக்ரெட் புகைக்கும் போதுவெளிவரும் புகையை சுவாசிப்பதால் (passive smoking) சிறுவர்களுக்கு ஆஸ்துமா, நுயரையிரல் கிருமித்தொற்று போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகமாகும். மேலும் தொண்டை, குரல் வளை, சுவாசப்பை போன்றவைற்றில் புற்றுநோய்களும் ஏற்படலாம்.

இன்னொருவர் உங்கள் அருகில் புகைக்கும்போது அதை எதிர்க்க உங்களுக்கு உரிமை உள்ளது.

15 - 49 வயதுடையோரில் ஏற்படும் அகால மரணங்களுக்கு முக்கியமானதோரு காரணம் மதுபாவனை ஆகும்.



புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை அவர்களை வறுமை நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்

இலங்கையர்கள் தனமும் 250 மில்லியன் ரூபாய்களுக்கு புகைக்கின்றார்கள். சிக்ரெட் மற்றும் மதுபான விழப்பனையால் பெறப்படுகின்ற வரிப் பணத்தை விட புகைப்பவர்கள் அல்லது மதுபாவனையாளர்கள் சிறுவயதில் நோய்வாய்ப்படும். போது அவர்களது மருத்துவத் தேவைகளுக்காக செலவழிக்கப்படும் பணம் பிகவும் அதிகமாகும்.



புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை என்பன அவர்களை அழகந்றவர்களாகவும் தூர்நாற்றும் உடையவர்களாகவும் சந்தோஷமற்றவர்களாகவும் ஆக்குகின்றது.

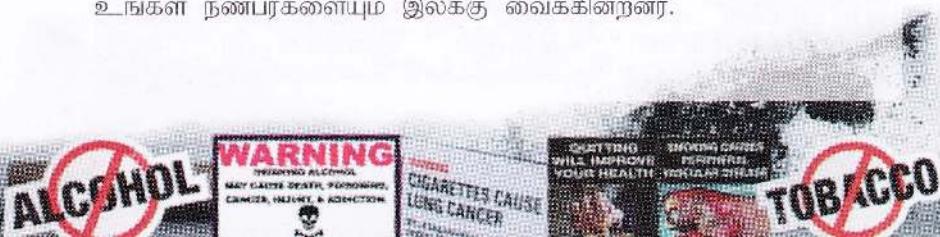


புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை என்பன உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும், நண்பர்களையும் தோல்வியறச் செய்கின்றது. ஒரு போதும் வெற்றியடைச் செய்யாது

- புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை என்பன ஒருவரது உடல் உறுதியைக் குறைக்கின்றது.
- விளையாட்டில் ஒருவரது செயற்றிறைக் குறைக்கின்றது.
- மதுபாவனை உள்ளோரில் ஏனைய போதைப் பொருட்களின் பாவனையும் அதிகமாகும்.
- இது ஒருவரது மன உணர்வுகளைப் பாதிப்பதால் அதிக கோபம், தேவையற்ற கோபம் போன்றனவற்றை ஏற்படுத்தலாம்.

சிகரெட் கம்பனிகள் உங்கள் நண்பர்களைக் குறி வைக்கின்றன புகைத்தல் காரணமாக தினமும் 55 இலங்கையர் மரணமடைகின்றனர். எனவே, தமது வருமானத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக சிகரெட் கம்பனிகள் தினமும் புதிதாக 55 புகைப்பவர்களை இலக்கு வைக்கின்றது.

சிகரெட் புகைப்போரில் அதிகமானவர்கள் சிறுவர்களாகவோ அல்லது இளம் பருவ வயதிலோ இப்பழக்கத்தை தொடங்குகின்றார்கள். இதனால் தான் சிகரெட் மற்றும் மதுபானக் கம்பனிகள் உங்களையும், உங்கள் நண்பர்களையும் இலக்கு வைக்கின்றனர்.



சிக்ரெட் கம்பனிகள் சிறுவர்கள் தொடர்பாக என்ன நினைக்கின்றார்கள்

சிக்ரெட் கம்பனி ஒன்றின் உயர் அதிகாரி ஒருவர் 1957ம் ஆண்டு பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்

“இலைஞர்களை குறி வைத்து பிரச்சாரம் செய்வது செலவு அதிகம் என்னும் மிகவும் பயனளிக்கக் கூடியது. ஏனெனில் அவர்கள் புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபட ஆயத்தமாக உள்ளார்கள், ஒருவர் மீது மற்றொருவர் செலவாக்கு செலுத்துவதில் திறமையானவர்கள். மேலும் தாங்கள் உபயோகிக்கத் தொடங்கிய சிக்ரெட் வர்க்கத்தை நம்பகரமாகத் தொடர்ந்து பாவிக்கக் கூடியவர்கள்” என்று கூறியுள்ளார்.

இன்னுமொரு சிக்ரெட் கம்பனி ஒன்றின் அறிக்கையில் பின்வருமாறு கூறப்படுகின்றது.

“இலைஞர்களுக்கு சிக்ரெட் புகைப்பது ஒரு அடையாளத்தைக் கொடுக்கின்றது. நான் இதன் பிறகும் என் தாய்க்கு அடங்கும் சிறுபிள்ளையல்ல, நான் உறுதிமிக்கவன், நான் புதுமையை விரும்புகின்றேன்”. சிக்ரெட் பாவனையாளருக்கு இது போன்ற உளவியல் சம்பந்தமான கருத்துக்கள் புரியும் தருணம் வரும் போது சிக்ரெட் புகையிலுள்ள அடிமையாக்கக் கூடிய இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் அவரைத் தொர்ந்து புகைக்கத் தூண்டுகின்றன.

அமெரிக்க சிக்ரெட் கம்பனி ஒன்றின் விற்பனை பிரதிநிதி பின்வருமாறு கூறுகின்றார்.

“நாங்கள் சிறுவர்களை குறி வைக்குமாறு கூறப்பட்டோம், பாதசாலை மாணவர்கள் அல்லது அவர்களிலும் சிறியவர்கள் மிகவும் பொருத்தமானவர்கள்”



சிகிரெட் மற்றும் மதுபானக் கம்பனிகள் மனதைக் கவரக் கூடிய யுத்திகளைப் பாவித்து உங்கள் நண்பர்களை முட்டாள்களாகக் குறைவார்கள்

பிரபலமான நடிகர்களை விளம்பரங்களில் தோன்றுச் செய்வார்கள்



5 வயதுடைய சிறுவர்களைக் கூட காட்டுன் கதாபாத்திரங்கள் மூலம் குறி வைப்பார்கள்



குறிப்பிட்டதோரு பிரபல காட்டுன், ஜக்கிய நாடுகளில் தட்டசெய்யப்பட்ட போதும், இலங்கையில் பல தடவை திரையிடப்பட்டது.



புகைபிடிப்பவர்களை ஆண்முகர்களாகக் காட்டுவார்கள்

ஆண்களின் புகைபிடிக்கும் பழக்கம் பல நாடுகளில் தற்போது குறைவடைந்து வருகின்றது. அவர்களது அடுத்த இலக்கு பெண்களாவர்.

இலங்கையில் இளம் பெண்கள் புகைபிடிப்பது மிகவும் அரிதாகக் காணப்படுவதால், நடிகைகளுக்கும், மொடலிங் செய்யும் பெண்களுக்கும் ஏனைய பெண்களைக் கவருவதற்காக, பொது இடங்களில் சிகிரெட் புகைக்கவும். மதுபானம் அருந்தவும் கம்பனிகளினால் பணம் வழங்கப்படுகின்றது.

மேலும் இக்கம்பனிகள் கேள்கை விளையாட்டுக்கள், இரு விடுதிகளில் விருந்துகள், பாடசாலை கிரிக்கெட் போட்டிகள் போன்றவைக்கு நடாத்துவதற்கு நிதி உதவியை வழங்குகின்றன.

முகப்புத்தகம் போன்ற சமூக வலைத்தளங்கள் (Facebook)
மூலம் இவர்கள் உங்களை
அனுகூகின்றார்கள்



உருகி: உங்களையும் உங்கள் நண்பர்களையும், குடும்பத்தினரையும் புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனையில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

A

புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை என்பனவற்றில் பாதுகாப்பாக பாவிக்கக் கூடிய அளவு என்று ஒன்றில்லை. சிறிய அளவு கூட உங்களைப் பாதிக்கக் கூடியது

B

சிகரெட், மதுானக் கம்பனிகளின் பிரதான இலக்கு பாடசாலைப் பிள்ளைகளாகும்.

C

உறுதியற்றவர்களே புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை போன்ற பெற்றிக்குள் அகப்படுகின்றார்கள். அவர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டியது நம் கடமை ஆகும்.

D

புகைத்தலை பரிட்டித்துப் பார்க்க முயற்சிக்க வேண்டாம். அது உங்களை அடிமையாக்கக் கூடியது. உங்களால் அப்பழக்கத்தை நிறுத்த முடியாமல் போகலாம்

E

புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை என்பன ரிருவர்கள், வளரிளாம் பருவத்தினர் மற்றும் இளம் வயதினரையே மிகவும் பாதிக்கின்றன.

முட்டாள்களாகி விடாதீர்கள் என உங்கள் நண்பர்களிடம் கூறுங்கள்.

சிகரெட் அல்லது மதுபானக் கம்பனிகளில் உள்ள உயர் அதிகாரிகள் தாம ஒருநாள் செப்பாம் சிகரெட் ஈசு பலைப்பதுமில்லை, மதுபானம் அருந்துவதுமில்லை.



அத்தியாயம் 6

கப்பர் 8

நாம் எமகு பெற்றோமோ
பராமரிப்போம்



நாம் எமது பேர்ரோவை பராமரிப்போம் அத்தியாயம் 6



கப்பர் 8 இலக்குகள் எம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதோடு தொற்று நோய்களாகிய நீரிழிவு, உயர் குருதி அழுக்கம், பக்கவாதம், மாரடைப்பு மற்றும் புஞ்சுநோய் என்பனவற்றில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கின்ற சுலபமான வழிமுறைகளைக் கொண்டதாகும்.

உருளி:கப்பர் 8 இலக்குகள்

உயரத்திற்கோற நிறை (BMI) - உசகள் உடற் தினிவுச் சுட்டு விலைகள்

1. 18.5 – 24.9 இடையில் போன்ற கோஸ்டுங்கள். (உடற் தினிவுச்சுட்டு விலைகள் பொருத்தமானதாகும்)

உட்பு - அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. நாவையுறுக்கு ஒரு தேக்கரண்டிக்கு மேற்பட்டாகது.400 கிராம் உட்புப் பொதியானது 4 பேர் கொண்ட ஒரு குடும்பத்திக்கு ஒரு மாதத்துக்கு போதுமாதும்

ராணுச் செருப்புளைய-னவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. ராணுச் செருப்புளை உணவுகள் வலவ வஸியு அரிந்து அவற்றைத் தவிர்ந்துள்ளன.

உடற்பயிற்சி - நாளாந்தம் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் - வேக நடை சிறந்தது.

5. சீவி - சீவியின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாளாந்தம் 6 தேக்கங்களினைப் பட்டுமே உணவுடனோ அன்றி பானங்களுடன் சேர்க்கவரி. (நீரிழிவு நோய் அற்றவுக்கலாம்கு)

பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகள் - நாளாந்தம் ஐந்து வகையான தேவையான அளவு பழங்கள். மரக்கறி வகைகளை உண்ணுங்கள். ஒருவருக்கு நாளாந்த தேவை 400 கிராம் ஆகும்.

7. புதைபிலை மற்றும் மதுசார பாவணையை நிறுத்துங்கள்

குருதி அழுக்கத்தைப் பரிசீத்துப் பாருங்கள் - வருடாந்தம் ஒரு நடவை

8. குருதி அழுக்கத்தைப் பரிசீத்து 140/90mm.Hg எனும் அளவிட்டுக்குக் கீழாகப்போனங்கள்.



ஆரோக்கியமாக வாழ்வதும் பெற்றோரைப் பராமரிப்பதும் எனது கடமையாகும்.

இவ் வழிகளில் எனது பெற்றோரைப் பராமரிப்பேன்

இக் கோட்பாடுகள் மிகவும் இலகுவானது!



இந்த இலகு வழிகளை எது பெற்றோரிடமும், குழுவத்தினரிடமுயியும் எடுத்துச் செல்வோம்



இவ் இலகு வழிகளின் மூலம் எனது பெற்றோர்களின்றும் குழுவத்தினரின்றும் ஆரோக்கிய வாழ்வைப் கணிப்பிடுவோம்நாமது பெற்றோர் வகுட்மொருமுறை மருத்துவப் பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுவதையும் உடல் மற்றும் உள் ரதியாக ஆரோக்கியமான, நாட்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதையும் நாம் ஆதரிப்போம்



நாம் எல்லோரும் நலமாக வாழ்வது வெவ்வாறு என்பதை அராக்குவதன் கலந்துரையாடுவோம்



மறுபக்கத்தில் தரப்பட்ட அட்டவணையை இதற்காக உட்படுவாகிக்கலாம்



1. உ. நாகவி 2. வ. தினிச்சு குடும்பத்தையில் இருந்து விட்டு
18.5 க்கும் 24.9 க்கும் இனாபிஸ் இணை வேண்டும்
(2) மிகச் சிறந்தும்

2. உ. அனங்கி அநிக் உபயோகச் சேர்க்கும் விவரம் பரம் (முதலாம்பள்ளத்துக் குறைங்குத் திரு சேக்காலம் உடனடி உ. எல்லோலூபு குறை மிகப்பிரதிக்கும் 400 கிராம் உடபி 4 மீட்டர் மேல்கூர் குறைத்துக் 30 நாட்களுக்கு பொதுமானதாக இருக்க வேண்டும்.
3. முபாக்ஸ் கோப்பூப் பு. மா. 2. குறைங்க துவங்க வேண்டும் (இது வளர்க்கப்படக் கார்க்கடம் 2 சிற்புங்கள் கேக் விக்காலி பேஸ் 2 மிக்கிள் ரிஸ் குக்கிள் என்னென்ப போன்றவற்றில் அதிகாராகக் காணப்படுகிறது.)

4. குறைந்து வர வாய்நிதி 5 முபாக்கும் குறைந்து 10 நில் சுக்கர் மினான் 2 மூவிழாச் சேய வேண்டும்.
(அ. தாரங்காச் சுக்கரப்பான் நலி... இளைஞர் மிக்கிள் விக்காலி ஒந்தல்)

5. மூலக்கியங் கீள் சேப்பதை நால்கும் வேண்டும் - நால்களுமிகுந் திருப்பி அல்லது நம்பங்கு 6 பேரும்போது கீள்க்க விக்கால் சேக்குக் கேக்கும் பரம்.
6. முபாக்கும்புக் 5 பெரியங்கள் பாக்குகின்ற ஒட்ட மீண்டும் வேண்டும். சுல்லங்குது நிலைங்களுக்கு 50 மீட்டர் பொலுத்துப்பார்ப்பினால் வேண்டும் ஏற்கும் வேண்டும்.

7. பிரைஸ் பிரைஸ் புதுமா பக்கங்கள் அநுமதி புதுதங்களுக்கு விடித்துவதன்

சுக்காந்தர், போகாலை மற்றும் சுக்குச் சுருத்துவ அலைமாச் சிவநாலைக் குழுமத்தையில் இருந்து விட்டு

கீழ்க்கண்ட ஆணையில் அதிகாரங்கள் கொடுக்கப்படுகின்றன:

8. உ. ஸ்கந்தல். 1. திருத்த அநுசந்தநத் 40.90 க்கு குறையும் கீ. தூங்கங்கி ஆணையில் இதாயும் ஒதுக்கி அதிகாரத்துக்கு விடக்கூடிய விவரங்கள்.





உங்கள் பெற்றோர் சூப்பர் 8 கனைப் பிடித்துப்பற்களா??
அடுத்து எனும் 2 மாதங்களுக்கு உங்கள் பெற்றோர் அயிபங்கள்
ஒவ்வொரு மேள்ளிக்கழுமையும் குறிப்பங்கள்

திருப்தி **இல்லை**

மைந்கற்கள்	வாரம்						
	1	2	3	4	5	6	7
2 படி - அனாலைக் குறைந்துக் கொள்ளுகின்றன.							
நாணான்றுக்கு ஒருவாங்கு ஒரு மேலாக்குவதின்பேர்க்கு பீர்யை வகுக்கு.							
ராங்கள் கொடுப்பி (ஆயிரக்கிமியற் கொடுப்பி) - உள்ளவகுகள்							
தலைந்துக் கொள்ளுகின்றன							
தீங்கூம் 30 நிமிச்கள் எய்தில் 5 நட்கள் உடற்றுமிர்ஸி கெய்தல்							
கீவி - சீவின் அளவை குறைந்துக் கொள்ளுகின்றன. நாளாந்து 6 மேலாக்கங்கள் சீவினை யட்டும்							
பழங்கள் பழம் பழக்கநி வகைகளும் உணவுகள் இருங்கு நாளாந்து நேர்கள் 400 கிராம் ஆகும்.							
பல்கலைகள் மறுவூர் மதுவாலையை நிறுத்துகின்றன							
ஆறாந்த நல்லீசு (ஸ்ரீமத்ஜூகி) கீ வைக்கூ பிடித்துப் பருங்கள் - ஒரு நடவடிக்கை							
குத்தி அமுக்கங்கள் பிடித்துப் பருங்கள் - ஒரு நடவடிக்கை							

பாடசாலை சுகாதார நிகழ்ச்சித் திட்டம்.

பாடசாலைச் சுகாதார நிகழ்ச்சித் திட்டத்தால் வழங்கப்படும் சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதை நூல் உருவிடப்படுத்துவோம். இது மனவர்களது ஆரோக்கியத்தையும், அவர்களது குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்துகின்றது. அத்தடன் கல்வி நு வாடுக்கூகளில் இருந்து உச்ச பயணப் பெற்றுக்கொள்ளவும் வழிசெய்கின்றது.

இதனை நடாத்துவது:

- பாடசாலை மற்றும் வளரிளை பறவுத்தினிர்கள் சுகாதாரப் பிரிவு, குடும்ப சுகாதாரப் பணியகர், சுகாதார அமைச்சர்.
- சுகாதாரம் மற்றும் போடுக்குப் பிரிவு, கல்வி அமைச்சர்.

பாடசாலைக்குச் சுகாதார மற்றும் போடுக்கு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் செயற்பாடுகள்

சுகாதார மேற்பாடுகள்	<p>பாடசாலையின் நீர் வழங்கல் மற்றும் மலைக்கூட வசதிகளை மேற்பாடுவிட செய்தல்.</p> <p>பாடசாலை மருத்துவப் பிரிசோதனை (SMI)</p> <p>பிரிசோதனைகளை மருத்துவப் பிரிசோதனைகள் (ஏ.ஏ.ம், ஒ.ஏ.ஏ.ம், உடர்த்தினில் கட்டி, போடுக்கு நிலை, கேட்கும் நிறை, பார்வை, திடும், கவரப்பை மற்றும் வேறு பிரசரிக்கைகள்)</p> <p>தேவைபெறப்படும் விரோட வைத்துப் பிரிவுகளுக்கு மேல்நேர சீகிர்சைக்காக கிடார்க் கொடுத்தல்.</p> <p>சுருகி மற்றுத் தழுவுக்கும் திட்டம்</p> <p>சுருகி மற்றுத் தழுவுக்கும் திட்டம் பாடசாலைகளை மற்றும் போடுக்கும் செய்தல்.</p> <p>நூண்ணட்டச்சத்து வழங்கல்</p> <p>தரம் 1 முதல் 13 வகையுள்ள பிரிசோதனைகளுக்கு, கிழவைக்கு ஒரு தடி வளை இருப்பதற்கு, போடுக்கமில், விரும்பின் C தளிசைகள் தலை 1 வகும் 24 சிறுகூக்குக்கு வழங்கப்படுகின்றன.</p> <p>பழக்கநிலைகளை கிடிக்க</p> <p>பாடசாலை பழக்காதார சேவை</p> <p>பாடசாலை உணவுச்சாலையை மேற்கொண்டு செய்தல்</p> <p>தொழிற் நோய்களைத் தடுப்பதற்காக திட்டங்கள்</p> <p>விளையாட்டு, உடற்பயிற்சியும்</p> <p>சுகாதாரப் பாத்திரம் மும் சுகாதார பட்ட நால்களுக்கும்</p> <p>ஆரோக்கியதை மூழ்கியும் பாடசாலை நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள்</p> <p>விரிப்புநிறைகள் ஏற்படுத்தும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் / விரிவங்கள்</p> <p>பாடசாலை மத்தை உணவுத் திட்டம்</p> <p>பொகுத் தடுப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்</p>
<p>உடல்நிறை ஏற்படுத்தும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் / விரிவங்கள்</p>	<p>உடல்நிறை ஏற்படுத்தும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் / விரிவங்கள் கீழுத்தல், பயம் குறைவாக கீழுத்தல், இருத்தச் சோகக் கீங்குண் உள்ளவர்களில் போடுக்காக மற்றும் உரிய தீவிக்குள்களை அளிவருகின்றன வழங்குதல், பந்தாந்தாரம். தொழிற் நோய்கள், ஸிருவர் துவப்பிரபியாக்கல்களைத் தடுத்தல், பதினான்வதுக்குப்பக்கங்களைத் தனித்தால், பாலிரில் மற்றும் இளைப்பூருக்க சுகாதாரம் மற்றும் வாடுக்கூக்குத்தானிகளன் அளிவருகின்றன வழங்குதல்.</p> <p>நிறப்பி நோ உணவுத் திட்டாளிக்கால் பாட்டுவதற்கு தமாரிதல் மற்றும் வழங்குபவரும் உணவை மேற்பார்வை செய்தல்.</p> <p>பாடசாலைவழத் துப்பரவு சர்வமதுநாகர பரிசோதனைகளை பேற்க கொள்வதற்கும் அறிவுப் படிகலை.</p>



ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதற்கான எளியதும், இலகுவானதுமான வழிகளை இப்புத்தகம் எடுத்துக் கூறுகின்றது

- நீர்ருந்துதல்
- ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம்
- சுறுக்குறுப்பாக இருத்தல்
- சிறந்த உள் ஆரோக்கியம்
- குடும்பத்தினர் நண்பர்களை புகைத்தல், மதுபாவனையில் இருந்து பாதுகாத்தல்
- சுப்பர் 8- நாம் எமது பெற்றோரைப் பராமரிப்போம்

ISBN 978-955-1928-15-5

9 789551 928155

Web/ Blog: www.wearehealthy.lk

Facebook: We are Healthy

E mail: info@wearehealthy.lk