

நாம் நலமாக உள்ளோம்

“பாடசாலை மாணவர்களை நல வாழ்வுக்கான முன்னோடிகளாக வலுவூட்டல் மற்றும் சமுதாய மாற்றத்திற்கான கருவிகளாக்குதல்”



சுகாதார போசணை மற்றும் சுதேச மருத்துவ அமைச்சு
கல்வி அமைச்சு



UNESCO



NCD Bureau



GMOA



SLMNA



CCPSL



HEB



SHRI



UNICEF

இந்நூலானது

சுகாதார, போஷாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு,
கல்வி அமைச்சு ,
யுனிசெவ் (UNICEF),
தேசிய மதுபான மற்றும் புகையிலை அதிகார சபை (NATA),
இலங்கை மருத்துவ போஷாக்குச் சபை (SLMNA),
சுகாதாரக் கல்விப் பணியகம் (HEB),
தொற்றா நோய்களுக்கான பணியகம் ,
இலங்கை சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்கள் கல்லூரி,
சுகாதாரம், ஆராய்ச்சி மற்றும் கண்டுப்பிடிப்புக்கான சங்கம் (SHRI),
மற்றும்
அரசு மருத்துவ அதிகாரிகள் சங்கம் (GMOA)

ஆகிய அமைப்புக்களின் ஒருங்கிணைந்த வெளியீடாகும்

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

ISBN- 978-955-1928-15-5



இந்நூலை வாசிப்பவரின் பெயர்

அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே,

பலரின் ஒருங்கிணைந்த அயராத முயற்சியின் பலனாக வெளிவந்துள்ள இக்கைநூலின் நோக்கம் உங்கள் பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதை உறுதிசெய்வதாகும்.

இந்நோக்கத்தை எய்துவதற்கு உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வழிகாட்டுவது உங்களின் பொறுப்பாகும்.

எனவே, தயவு கூர்ந்து இந்நூலை வாசித்து, தேவையானவற்றை மனனம் செய்து, அதன்படி நடப்பதற்கு உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வேண்டிய ஆதரவையும், ஊக்கத்தையும் வழங்குவதன் மூலம் அவர்கள் ஆரோக்கிமான வாழ்க்கையை வாழ உதவுங்கள்.

சுகாதார அமைச்சின் செய்தி

ஊஊஊஊஊஊஊஊ

ஆசிரியர் குழு

வைத்தியர். அனுருத்த பாதினிய

வைத்தியர். நெத்பி தேனுவர்
வைத்தியர். லசந்த விஜயசேகர

குழந்தை நரம்பியல் வைத்திய நிபுணர்
தலைவர், அரசு மருத்துவ அதிகாரிகள்
சங்கம், உபதலைவர்- இ.ம.போ.நி
சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்
உளவியல் மற்றும் ஆற்றப்படுத்தல்
முதுமாணி

நூலாசிரியர்கள்

வைத்தியர். நளிந்த ஹேரத்
வைத்தியர். நளின் ஆரியர்தன்
வைத்தியர். அகமட் ருஷ்டி
வைத்தியர். சந்திக எப்பிட்டி கடுவ
வைத்தியர். ஜெபனி தென்னக்கோன்
வைத்தியர். நவீன் டி சொப்சா
வைத்தியர். மனோஜ் பெனான்டோ
வைத்தியர். சமீர் ஹேவகே
வைத்தியர். புத்திக மகேஷ்
வைத்தியர். பா.சாயி நிரஞ்சன்
வைத்தியர். தாரக பெனான்டோ
வைத்தியர். நிமாலி விதானபத்திரன்
வைத்தியர். நலிந்த வெள்ளப்பூலி
வைத்தியர். குமிண்டு குல்துங்க
வைத்தியர். எஸ்.பாமதி

வைத்தியர். சி. கோமகள்
வைத்தியர். ரங்கிகா பெனான்டோ
வைத்தியர். அழகையா ல்தாகரன்
வைத்தியர். சமந்த ஆனந்த
திரு. உபாலி குணசேகர
திரு. ஜெயம்பதி பலிபன
வைத்தியர். கவின் வீரசிங்க
திருமதி. ப. கணேசமூர்த்தி.
திரு. வ. சாந்தகுமார்

போசாக்கு முதுமாணி
சமுதாய மருத்துவ முதுமாணி
போசாக்கு முதுமாணி
இழைய நோயியல் கலாநிதி
போசாக்கு முதுமாணி
சமுதாய மருத்துவ முதுமாணி
இலங்கை மருத்துவ கழகம்
சமுதாய மருத்துவ முதுமாணி
சமுதாய மருத்துவ முதுமாணி
மருத்துவ நிர்வாக முதுமாணி பயிலுனர்
உளவியல் முதுமாணி
சமுதாய மருத்துவ முதுமாணி
சமுதாய மருத்துவ முதுமாணி
சுகாதார கல்வி நிறுவனம்
மருத்துவ அதிகாரி, கொழும்பு தெற்கு
போதனா வைத்தியசாலை
சுகாதார கல்வி நிறுவனம்
சுகாதார அமைச்சு
சமுதாய மருத்துவ முதுமாணி
முதிபோர் மருத்துவ டிப்ளோமா
அதிபர், நோயல் கல்லூரி
சிரேஷ்ட ஊடகவியலாளர்
சுகாதார அமைச்சு
ஆசிரியர், நோயல் கல்லூரி
ஆசிரியர், நோயல் கல்லூரி

ஆலோசனைச்சபை

வைத்தியர். பாலித் மகிபால்
வைத்தியர். ரேணுக ஜெயதிஸ்ஸ
வைத்தியர். பாலித் அபயகோன்
வைத்தியர். சுசி பெரேரா
வைத்தியர். எஸ்.சி.விக்ரமசிங்க

வைத்தியர். அமல் ஹர்ஷ டி.சில்வா
வைத்தியர். வி.டி.எஸ்.கே.சிறிவர்தன
திருமதி. ரேணுக பீரீஸ்

வைத்தியர். அமந்தி பந்துசேன
வைத்தியர். வேர்ஜினி மல்லவாரச்சி
வைத்தியர். சாந்தி குணவர்தன
வைத்தியர். சமீத சிரிதுங்க

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்.
போசாக்கு நிபுணர் UNICEF
தலைவர் NATA முன்னாள் தலைவர், SLMA
முன்னாள் தலைவர் CCPSL
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
தொ.நோ.பணியகம்
பணிப்பாளர், சுகாதாரக் கல்விப் பணியகம்.
பணிப்பாளர் நாயகம் தொ.நோ.பணியகம்
கல்வி பணிப்பாளர், ஆரோக்கியம் மற்றும்
போஷாக்குப் பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.
சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்
சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்
சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்
சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்

வடிவமைப்பு :- செல்வி. சத்துரி தோமஸ், செல்வி. அச்சினி முத்தையா

நன்றி நவில்கின்றோம்

பாடசாலை மாணவர்களை நல வாழ்வுக்கான முன்னோடிகளாக வலுவூட்டல் மற்றும் சமுதாய மாற்றத்திற்கான கருவிகளாக்குதல் எனும் கருப்பொருளில், காலத்தின் தேவையை உணர்ந்து இந்நூலை உருவாக்குவதில் எம்மை

வழிகாட்டி - ஊக்கப்படுத்தி - ஒத்துழைப்பு

நல்கியமைக்காக

அதிமேதகு ஜனாதிபதி மைத்திரிபால சிறிசேன

அவர்களுக்கும்,

கௌரவ பிரதம மந்திரி - ரணில் விக்கிரமசிங்க,

கல்வி அமைச்சர் - கௌரவ. அகில விராஜ் காரியவாசம்,

பொதுத் தகவல் சாதனங்கள் அமைச்சர் கௌரவ கயந்த கருணாதிலக அவர்களுக்கும் மற்றும் அவர்களது அமைச்சுக்களின் பிரதிநிதிகளுக்கும்,

எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்

- ❀❀❀❀❀❀ -

விசேட நன்றிகள்

சுகாதார, போஷாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சர் -

கௌரவ. வைத்தியர் ராஜித சேனாரத்ன,

அவர்கள் இந்நூலை அனைத்து பாடசாலைச் சிறார்கள் மற்றும் வளரிளம்பருவ வயதினருக்கு வழங்குவதற்கு ஊக்கமளித்து தேவையான ஏற்பாடுகளை மேற்கொண்டமைக்காகவும்,

எமக்கு முழுமையான ஆதரவுகளை வழங்கிய சுகாதார மற்றும் கல்வி

அமைச்சின் ஊழியர்களுக்கும்

நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

முன்னுரை ...

இலங்கை கல்வி, சுகாதாரம் ஆகிய துறைகளில் பல சாதனைகளைப் புரிந்துள்ளது. எமது எழுத்தறிவு விகிதமானது ஆசிய நாடுகள் அனைத்திலும் முன்னணியில் உள்ளது, சுகாதார சுட்டிகளான சிசு மரண வீதம், நிர்ப்பீடம் பெற்றுக் கொண்டோர் விகிதம், பிறப்பின் போது எதிர்வு கூறப்படும் ஆயுட்காலம் என்பன அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளுக்கு நிகராக உள்ளன. எனினும் தற்போது இலங்கையர்கள் குறிப்பாக சிறுவர்கள் மற்றும் இளையோர் புதிய சுகாதார சவால்களை எதிர்நோக்கி உள்ளார்கள். மந்த போசணை / போசாக்கின்மை, சிறுவர்களை இன்னமும் பாதித்துக் கொண்டிருக்கும் அதேவேளை அதிக நிறை / உடற் பருமன் அடைதல் பிரச்சனைகளும் குறிப்பிட்டளவு அதிகரித்துள்ளன. காரணங்கள் அறியப்படாத சிறுநீரக செயலிழப்பு நோயானது இலங்கையின் வடமத்திய ஊவா மற்றும் கிழக்கு மாகாணங்களில் பரவி வருகின்றது. இலங்கையானது தொற்றா நோய்களினால் எதிர்பார்க்க முடியாதளவு ஒரு ஆபத்து நிலையை அடைந்துள்ளது.

தூய நீரை அருந்துதல், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை கடைப்பிடித்தல் மற்றும் புகையிலை, மதுசாரப் பாவணையை ஒழித்தல் என்பன தொற்றா நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பை ஏற்படுத்த அத்தியாவசியமானதும் பணவிரயம் அற்றதுமான வழிவகைகள் ஆகும்.

நோயல் கல்லூரியின் UNESCO கழகமானது “இதயத்துடிப்பு 2015” சிறந்த நாளையை நோக்கிய இளம் இதயங்களின் துடிப்பு எனும் திட்டத்தினை பாடசாலை மாணவர்களை நல வாழ்வுக்கான முன்னோடிகளாக்குதல் மற்றும் சமுதாய மற்றத்திற்கான கருவிகளாக்குதல் என்னும் கருப்பொருள் கொண்டு நடாத்தி சமுதாயத்தில் ஆரோக்கியமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த எண்ணி உள்ளது. ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம், சுகாதார அமைச்சு, கல்வி அமைச்சு புகையிலை, மதுபானங்கள் அதிகார சபை, இலங்கை மருத்துவ போசாக்கு நிறுவனம். இலங்கை சமுதாய மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் அரசு மருத்துவ அதிகாரிகள் சங்கம் ஆகிய அமைப்புகள் நோயல் கல்லூரியின் UNESCO கழகத்துடன் இம்முயற்சியில் கைகோர்த்துள்ளன.

இம்மலரானது பாடசாலை மாணவர்களை நல வாழ்வுக்கான முன்னோடிகளாக வலுவூட்டுவதோடு மட்டுமன்றி சக மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் சமுதாயத்திற்கும் இச்செய்திகளை எடுத்துச் செல்ல உதவும் என நாம் நம்புகின்றோம்.

இம்மலரை வெற்றிகரமாக வெளியிட எமக்கு பல்வேறு வழிகளிலும் பங்களிப்பை நல்கிய அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

ஆசிரியர் குழு

பக்கங்கள்

ஒத்துழைப்பு நல்கியோர்	IV
நன்றியுரை	V
முன்னுரை	VI
அட்டவணைகளும் உருக்களும்	VIII

பக்கம் 01	அத்தியாயம் 01 நல வாழ்வுக்கான குடிநீர்
---------------------	---

பக்கம் 09	அத்தியாயம் 02 நல வாழ்வுக்காக ஆரோக்கியமாக உண்ணுங்கள்
---------------------	--

பக்கம் 23	அத்தியாயம் 03 நலவாழ்வுக்காக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
---------------------	---

பக்கம் 25	அத்தியாயம் 04 நல வாழ்விற்கான சிறந்த உள ஆரோக்கியம்
---------------------	--

பக்கம் 35	அத்தியாயம் 05 குடும்பத்தினர், நண்பர்களை புகைத்தல், மதுசார பாவனையிலிருந்து பாதுகாப்போம்
---------------------	--

பக்கம் 42	அத்தியாயம் 06 சுப்பர் 8 – நாம் எமது பெற்றோரைப் பராமரிப்போம்
---------------------	---

அட்டவணைகள்

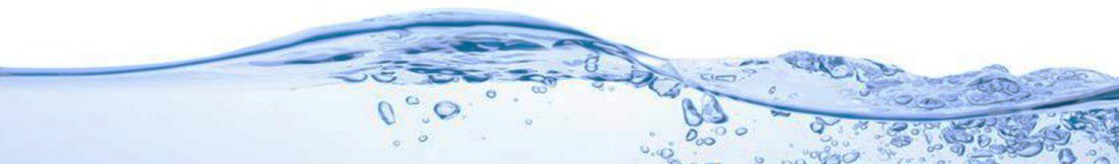
அட்டவணை 1:1	உடல் நிறைக்கேற்ற நாளாந்த நீர்த்தேவையைக் கணித்தல்	3
அட்டவணை 1:2	குடிநீரை எடுத்துச்செல்வதற்கான பாதுகாப்பான போத்தலை தெரிந்தெடுப்பதற்கான வழிகாட்டிகள்	5
அட்டவணை 2:1	பாடசாலை சிறுவர்கள், வளரிளம் பருவத்தினரிடையே உள்ள உணவுப் பிரச்சனைகள்	10
அட்டவணை 2:2	பொதுவான பயன்பாட்டில் உள்ள சில உணவுகளில் உள்ள மறைமுக சீனியின் அளவு	19
அட்டவணை 4:1	நாளாந்தம் நாம் எவ்வளவு நேரம் உறங்க வேண்டும்.	30

உருக்கள்

உரு 1:1	உடற்பயிற்சி/விளையாட்டின் போதான மேலதிக நீர் அருந்தல் வழிகாட்டிகள்	4
உரு 1:2	ஆரோக்கியமான நீர்ப் பாவனைக்கான ஆறு படிமுறைகள்	8
உரு 2:1	ஆரோக்கிய உணவுக்கான சில குறிப்புகள்	21
உரு 4:1	சிறுவர்களிலும், பதின்மவயதினரிலும் உளவியல் தாக்கங்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்.	26
உரு 4:2	சிறந்த உள ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியவை	34
உரு 5:1	உங்களையும் உங்கள் நண்பர்களையும், குடும்பத்தினரையும் புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனையில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்	41
உரு 6:1	சுப்பர் 8 மைற்கற்கள்	43

அத்தியாயம் 1

நல வாழ்வுக்கான
குடிநீர்





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



குருதியின் பிரதான கூறாக அமைவதன் மூலம் கனியுப்புக்களையும், ஓட்சிசனையும் காவிச் செல்கின்றது.

நீங்கள் உண்ணும் உணவைச் சமிபாடு அடையச் செய்ய உதவுகின்றது.

எமது உடல் வெப்பநிலையைச் சீராகப் பேண உதவுகின்றது.

எமது உடலைக் காயங்களிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது.

வாய், கண்கள், மூக்கு என்பனவற்றின் மேற்பரப்பை ஈரலிப்பாக வைத்துள்ளது.

கழிவுகளை வியர்வை, சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றுகின்றது.

மலச்சிக்கல் ஏற்படாது இருக்க உதவுகின்றது.

உங்கள் மூளையின் சிறப்பான செயற்பாட்டிற்கு உதவுகின்றது.



நாளாந்தம் நாம் எவ்வளவு நீரை அருந்த வேண்டும்?

உங்கள் வயதை அடிப்படையாக வைத்து நீர்த் தேவையை கணிப்பிடுதல் மிகவும் சுலபமாகும்.

அட்டவணை 1:1 உடல் நிறைக்கேற்ற நாளாந்த நீர்த்தேவையைக் கணித்தல்

வயது	முன்பள்ளி சிறுவர்கள் (1-5 வயது)	ஆரம்பப் பள்ளி மாணவர்கள் (6-10 வயது)	வளரிளம் பருவத்தினர் (11-18 வயது)
நீரின் அளவு	750 -1000 மில்லி லீட்டர்	1 – 1.5 லீட்டர்	1.5 – 2 லீட்டர்

*[உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் வளர்ச்சி அட்டவணைக்கமைய சராசரி ஆண் பிள்ளை ஒன்றின் நிறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு கணிக்கப்பட்டது]

வளர்ந்தவர்களின் நாளாந்த நீர்த்தேவையானது, உடல் நிறையை 30 ஆல் வகுக்கும் போது கிடைக்கும் அளவு லீற்றர்களாகும்.

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

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

நாங்கள் மேலதிக நீரை அருந்த வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- விளையாட்டு, உடற்பயிற்சியின் 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.

உரு 1:1 உடற்பயிற்சி / விளையாட்டின் போதான மேலதிக நீர் அருந்தல் வழிகாட்டிகள்

- உடற்பயிற்சிக்கு முன் - 500மி.லீ.
- உடற்பயிற்சியின் போது ஒவ்வொரு 15 நிமிடத்திற்கும் 250மி.லீ.
- உடற்பயிற்சிக்கு பின் - 250மி.லீ



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.



**நீரே சிறந்த
பானமாகும்.**

குடிநீரை எடுத்துச்செல்வதற்கான பாதுகாப்பான போத்தல் ஒன்றை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுப்பது?

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

பிளாஸ்டிக் போத்தல்கள் - பிளாஸ்டிக்கின் பாவனையைக் குறைக்க வேண்டும் என்ற உண்மை நமக்குத் தெரிந்திருப்பினும், சில சந்தர்ப்பங்களில் நாம் இவற்றைப் பாவிக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகின்றது. பிளாஸ்டிக் போத்தல்களில் ஒரு குறியீட்டு இலக்கம் பொறிக்கப்பட்டுள்ளதைக் கண்டுள்ளீர்களா? எனவே பிளாஸ்டிக் போத்தலில் காணப்படுகின்ற குறியீட்டு இலக்கத்தை வைத்து மீள்பாவனை மற்றும் பாதுகாப்புத் தன்மையை அறிந்துகொள்ளலாம்.



போத்தலில் உடைக்கப்பட்ட குடிநீர் மற்றும் மென்பானப் போக்கல்கள்

ஒரு தடவை பாவனைக்கு மட்டும் உகந்தவை. ஒரு போதும் இவற்றை மீண்டும் உபயோகிக்க வேண்டாம். இதனைக் கழுவினோ, சுத்தம் செய்தோ பாவிக்கமுடியாது. சூரிய ஒளி மற்றும் வெப்பத்துக்கு நேரடியாக வெளிக்காட்டப்பட்டால் ஒரு தடவை கூட இவற்றைப் பாவிக்கக் கூடாது. இப்போத்தலினுள் ஒரு போதும் சுடுநீரை நிரப்பிக் குடித்தலாகாது.



பாடசாலைப் பிள்ளைகள் கொண்டு செல்கின்ற பிளாஸ்டிக் போத்தல்கள்

இதனை மீள்பாவனைக்குப் பயன்படுத்தலாம். எனினும் ஒரே போத்தலை வருடக்கணக்காக பாவிப்பதும் நல்லதல்ல. இதனுள் சுடுநீரை இட்டு நிரப்புவதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இப்போத்தல்களைக் கழுவி, சுத்தம் செய்யலாம். ஆனால் போத்தலின் உட்புறத்தை நன்கு உரசினோ, இரசாயன கிளினிங் திரவங்களைப் பாவித்தோ சுத்தம் செய்து, சேதமாக்க வேண்டாம். இவ்வாறு உட்புறம் சேதமுறும் போது போத்தலை மாற்றிக் கொள்ளவும்.



பெரிய குடிநீர் போத்தல்கள்

இதனையும் மீள்பாவிக்கலாம். எனினும் நேரடியாக சூரியஒளிக்கு அல்லது வெப்பத்துக்கு வெளிக்காட்டப்படுமாயின் பாவனையைத் தவிர்க்கவும். போத்தலின் நிறம் அல்லது உருவம் மாறும்போது இவற்றை பாவனையில் இருந்து அகற்றவும்.

பிளாஸ்டிக் போத்தல்களுடன் ஒப்பிடுகையில் குடிநீரை சேமித்து வைக்க மண்பாணை அல்லது மண்குடா பயன்படுத்துவது சிறந்தது.

கண்ணாடிப் போத்தல்கள் -

பாரம் மற்றும் உடையும் தன்மை காரணமாக பாடசாலைப் பிள்ளைகள் கண்ணாடிப் போத்தல்களைப் பாவிப்பது மிகவும் அரிதாக உள்ளது. எனினும் இவற்றின் உட்புறம், சுத்தப்படுத்தும் போது சேதமுறாது இருப்பதாலும், வெப்பத்தை தாங்கக் கூடியவையாக இருப்பதாலும் இவை, பிளாஸ்டிக் போத்தல்களை விட பாதுகாப்பானவையாகும். கண்ணாடிப் போத்தல்களை நீண்ட காலத்திற்கு மீள்பாவனை செய்யவும் முடியும். மேலும் இதனுள் சுடுநீரை நிரப்பியும் பாவிக்கலாம்.



துருப்பிடிக்காத உலோகப் போத்தல்கள் - உள் மற்றும் வெளிப்புறங்களில் துருப்பிடிக்காத உலோகத்தாலான போத்தல்களையும் நீண்டகாலத்திற்கு மீள்பாவனை செய்யலாம். இவற்றினுள் சுடுநீரையும் நிரப்பலாம். எனினும் சில உலோகத்தாலான போத்தல்கள் அலுமினியத்தால் செய்யப்பட்டிருப்பதுடன் அவற்றின் உட்புறம் துருப்பிடிக்காத உலோகத்தைக் கொண்டிருப்பதில்லை. இவை நரையோ அன்றி குளிர்பானத்தையோ எடுத்துச் செல்வதற்கு உகந்தவை அல்ல.



அட்டவணை 1.2 : குடிநீரை எடுத்துச்செல்வதற்கான பாதுகாப்பான போத்தலைத் தெரிந்தெடுப்பதற்கான வழிகாட்டிகள்

நீர்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

நீர்ச்சத்து நிறைந்த பெருமளவு உணவு வகைகள் உள்ளன. அவற்றை நாம் எமது உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பழ வகைகள். மரக்கறி வகைகள், கீரை வகைகள், பால் உணவுகள், தேநீர், கஞ்சி மற்றும் சூப் போன்ற உணவுகள், நீரை பெருமளவு கொண்டுள்ளன.

நீங்கள் தேவையான அளவு நீரை அருந்தியிருப்பின்

உங்கள் சிறுநீர் நிறமற்றதாக இருக்கும்.

தாகம் ஏற்படும் வரை தாமதிக்காமல் தேவையான அளவு நீரை அருந்துங்கள்.

எனவே நீரைப் பருகுங்கள்

நாள் 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, 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 அருந்தாவிடில்

நீங்கள் பின்வரும் வேண்டத்தகாத விளைவுகளை எதிர்நோக்கலாம்

- கல்வியில் கவனக்குறைவு ஏற்படும்.
- கல்விக்கு மேலதிக செயற்பாடுகளின் போது திறம்பட செயற்பட முடியாமை.
- தாகமாக உணருவீர்கள்.
- வாய்,கண் 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.



உரு 1:2

ஆரோக்கியமான நீர்ப் பாவனைக்கான ஆறு படிமுறைகள்
(இவற்றை A, B, C, D, E, F என நினைவு கூறலாம்.)

A

ADEQUATE AMOUNT தேவையான அளவு நீரை அருந்துங்கள். உங்களுக்குரிய நீரின் அளவை அறிந்து கொள்ளுங்கள். அதீத நீரிழப்பை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். செயற்கையான குடிபானங்களை தவிர்த்து தூய நீரை பருகுவீர்கள்.

B

BOTTLE OF WATER நீர்ப் போத்தல் ஒன்றை எப்பொழுதும் வைத்திருங்கள். கண்ணாடி/மீள் பாவனைக்குட்படுத்தக் கூடிய பிளாஸ்டிக் போத்தல்களையே பாவிப்பீர்கள். மீள் பாவனைக்குட்படுத்த முடியாத பிளாஸ்டிக் போத்தல்களை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நேரடி சூரிய ஒளியினால்/ வெப்பத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட போத்தல் நீரை அருந்துவதை தவிருங்கள்.

C

CLEAN WATER -தூய நீரையே அருந்துங்கள் அசுத்தமான, கிருமித் தொற்றுள்ள, இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சேர்ந்த நீரை அருந்துவதை தவிருங்கள்.

D

DAY ALL DAY நாள் முழுவதும் நீரை அருந்துங்கள். காலையில் இருந்து இரவு வரை நாள் முழுவதும் நீரை அருந்தவும். வீட்டிலிருந்து புறப்படமுன்னர் உங்கள் நீர்த்தேவையை பெற்றுக்கொள்ளும் முறையை திட்டமிடுங்கள்.

E

EXTRA WATER - மேலதிக நீரை அருந்துங்கள். விளையாட்டு உடற்பயிற்சியின் போதும் வெப்ப காலங்களின் போதும், காற்றாடி, வளிச்சீராக்கி பாவனையின் போதும், காய்ச்சல் வயிற்றோட்டம் நோய்களின் போதும் மேலதிக நீரை அருந்துங்கள்.

F

FOODS நீர்ச்சத்து நிறைந்த பெருமளவு உணவு வகைகள் உள்ளன. அவற்றை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். (பழ வகைகள், மரக்கறி வகைகள், கீரை வகைகள், பால் உணவுகள், தேநீர், கஞ்சி மற்றும் சூப் போன்ற உணவுகள்)



அத்தியாயம் 2

நல வாழ்வுக்காக
ஆரோக்கியமாக
உண்ணுங்கள்



உணவு எமது அடிப்படைத் தேவையாகும். உணவின்றி நாம் உயிர் வாழ முடியாது.

எனினும் பாடசாலைச் சிறுவர்கள், வளரிளம் பருவத்தினடையே உள்ள உணவுப்பழக்கங்கள் காரணமாக பலவேறு சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் எழுந்துள்ளமை உங்களுக்கு தெரியுமா?

அட்டவணை 2:1 பாடசாலை சிறுவர்கள், வளரிளம் பருவத்தினிடையே உள்ள உணவுப் பிரச்சனைகள்

உணவுப்பழக்கம்	விளைவுகள்
தேவையான அளவு உணவை உட்கொள்ளாமை	நிறைக்குறைவு, வளர்ச்சி குன்றுதல் மற்றும் குருதிச்சோகை
அதிகளவு உணவை உட்கொள்ளுதல் (சீனி, உப்பு, கொழுப்பு, தரமற்ற, பதனிடப்பட்ட உணவுகள்)	அதிக நிறை, உடல் பருமன் அடைதல், தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுதல் (நீரிழிவு, இருதய நோய், புற்றுநோய், சிறுநீரக நோய்)
தேவையான அளவு மரக்கறி, பழவகைகளை உட்கொள்ளாமை.	கனியுப்புக் குறைபாடுகள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல், மந்த புத்தி, பார்வைக் குறைபாடு
உணவு வேளைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்	போசாக்கு குறைபாடு, குடற்புண், 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 உணவுப்பழக்கம் ” என்றால் என்ன ?

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் என்றால் “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 கடைப்பிடிங்கள்.
- IV. **எவற்றைத் தவிர்ப்போம்**- சுகாதாரமற்ற உணவுகளைத் தவிர்ப்போம்

அரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

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

அரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்திற்கான உணவை திட்டமிட இலகுவான வழிகளை நாம் தருகின்றோம்.

உணவுத் தட்டை திட்டமிடுதல்
பல்வேறு வகையான
உணவுகளைத் தேவையான
அளவுகளில் சேர்க்க
இலகுவான வழியாகும்



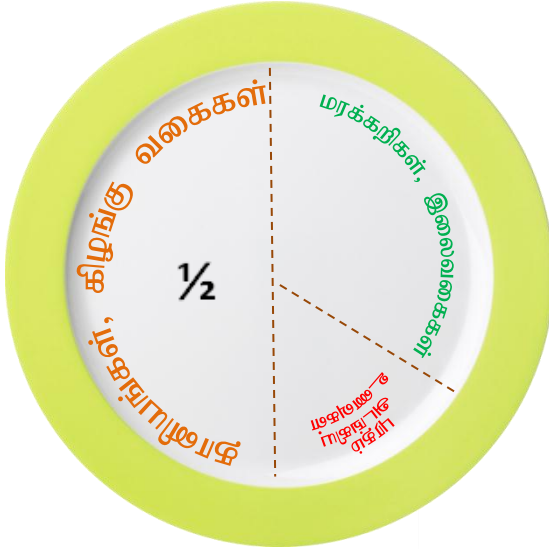
“ஒருவேளை” உணவைத் திட்டமிடல்

நாம் நாளாந்தம் **மூன்று 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.

- தானியங்கள் மற்றும் கிழங்கு வகைகள் (ஏறத்தாழ அரைப்பங்காக அமைய வேண்டும்).
- மரக்கறி வகைகள் (மிகுதியின் 2/3 பங்காக அமைய வேண்டும்)
- மீன், கடலை வகைகள், முட்டை மற்றும் இறைச்சி (மிகுதியின் 1/3 பங்காக அமைய வேண்டும்)
- கொழுப்பு / எண்ணெய் 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 வேளையுடன் அல்லது உணவு வேளைகளுக்கிடையில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

நமது பிரதான தினசரி உணவின் ஒரு முக்கிய பகுதி பழங்கள் ஆகும்.

E. பழ வகைகள் (ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை, வெவ்வேறு நேரங்களில்)

F. பால் உற்பத்திப் பொருட்கள் (ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை, வெவ்வேறு நேரங்களில்)

தினசரி உணவிற்கு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியவற்றை தெரிவு செய்வது எவ்வாறு

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

ஒவ்வொரு உணவு வகையிலும் வெவ்வேறு போசணைப் பொருட்கள் உண்டு.

வெவ்வேறு உணவுப் பதார்த்தங்கள் எந்த வகையில் அடங்குகின்றன என்பதை அறிந்து வைத்திருப்போமாயின் எமது உணவைத் திட்டமிடுதல் சுலபமாகும்.

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
- கிழங்கு வகைகள் - மரவள்ளி, உருளைக்கிழங்கு



தூயதாக்கப்பட்ட கோதுமை மாவை (வெள்ளை) உண்ணுதல் உங்கள் உடல் நலனுக்கு நன்றல்ல. எனவே இயன்றளவு அதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

B. மரக்கறிகள்

- கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள், நார்ச்சத்துக்கள், அன்ரி ஒக்சிடன்கள் போன்றவையை வழங்கும் பிரதான உணவு மரக்கறி வகைகள் ஆகும். அன்ரி ஒக்சிடன்கள் இயல்பினாலும் அதிக நார்ச்சத்தைக் காண்டிருப்பதாலும் மரக்கறி வகைகள் புற்றுநோய், நீரிழிவு மற்றும் இருதய நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கின்றன.
- இலங்கையில் நூற்றுக்கணக்கான, வேறுபட்ட மரக்கறி வகைகள் எமது தெரிவுக்காக உள்ளன. இவற்றில் நாம் உள் நாட்டில் கிடைப்பவையையும், பருவ காலங்களுக்கு ஏற்ப கிடைக்கும் மரக்கறி வகைகளையும் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.



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



C. மீன், தானியங்கள், முட்டை மற்றும் இறைச்சி வகைகள்

- விலங்கு உணவுகளான மீன், முட்டை, இறைச்சி போன்றவை சிறந்தளவு புரதச்சத்தைக் கொண்டு விளங்குகின்றன. நாம் பல்வேறு வகையான மீன் வகைகளை உண்ணலாம்.(நன்னீர் மீன், கடல் நீர் மீன், உலர்த்திய மீன், இறால், கணவாய்) சிறியளவு மீனை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் சுகாதார நன்மையைக் கொடுக்கும்.
- பருப்பு வகைகளும் புரதச் சத்தை கொண்டுள்ளன. நாம் பல்வேறு வகையான பருப்பு வகைகளை உட்கொள்ளலாம் - கடலை, கௌப்பி ,பாசிப்பயறு, சோயா அவரை, உளுந்து, பருப்பு



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. கூடியளவு நேரம் பொரித்தல், இயன்றளவு தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். பொரிக்கும் போது தேங்காய் எண்ணெய் பயன்படுத்துதல் பொருத்தமானதாகும். ஏனெனில் அவை வெப்ப உறுதி கொண்டவையாகும்.

- பாம்பு எண்ணெய், மரக்கறி எண்ணெய், மாஜரின் போன்றவை ஆழ்ப் பொரித்தலுக்கோ, மீன் பொரித்தலுக்கோ உகந்தவையல்ல.
- எண்ணெய் நிறைந்த மீன் வகைகள் சிறந்த எண்ணெய் மூலமாகும். (மக்கரல்,கீரி, சல்மன், கும்பிளா, சூரை)





எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகள் - இவற்றில் ஆரோக்கியமான கொழுப்புக்கள், நார்ச்சத்து, விற்றமின் E, கனியுப்புக்கள் முதலியவை அடங்கியுள்ளன. நமது இதயத்தின் ஆரோகியத்திற்கு இவை நன்மையளிக்கின்றன. இவற்றில் நல்ல கொலஸ்திரோல் அடங்கியுள்ளது. கச்சான், கொட்டங்காய், கஜு, பூசணி

விதை, எள்ளு, பாதாம் பருப்பு போன்றன இவற்றிற்கு உதாரணங்களாகும்.

ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பு - பேக்கறி உணவு வகைகள், பொரித்த உணவு வகைகள், பேஸ்டரி வகைகள், பிஸ்கட், கேக் என்பவை ஆரோக்கியமற்ற கேடு விளைவிக்கக் கூடிய கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளன

E. பழங்கள்

- நலமான வாழ்வுக்கு நாம் தினமும் பழவகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- பழங்கள் விற்றமின்களையும், நார்ச்சத்துக்களையும், அன்டி ஓக்சிடன்களையும் வழங்கும் நல்ல உணவுகளாகும்.
- ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை அல்லது அதனை விடக் கூடுதலான தடவைகள் பழங்களை உண்ணுதல் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.
- கிரமமாக பழங்களை உண்ணும் போது குடல் நோய்களிலிருந்தும், மலச்சிக்கலிலிருந்தும், புற்றுநோய்களிலிருந்தும் எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.
- புதிய பழங்களை உண்ணுதல் சாலச் சிறந்ததாகும். **பருவ காலங்களுக்கு ஏற்ப கிடைக்கும் பழங்கள் இறக்குமதி செய்யப்படும் பழங்களை விட புதியதும் ஆரோக்கியமானதும் ஆகும்.**



- பழங்களை உணவுக்காக **வெட்டுவதற்கு முன்னரேயே** கழுவிக்கொள்ளுதல் அவற்றிலுள்ள கனியுப்புக்கள் விரயமாவதை தடுக்கும்

மரக்கறி வகைகளைப் போலவே எமது நாட்டில் பல்வேறு வகையான பழ வகைகளும் உள்ளன (வாழைப்பழம், பப்பாசி, கொய்யா, நெல்லி, வெள்ளரிப்பழம், விளாம்பழம், மாதுளை, அன்னாசி, அவகாடோ, ஜம்பு, புளியம்பழம், வெரலு மற்றும் பல...)

F. பால் மற்றும் பால் உற்பத்திகள்



எமது உணவில் பால் மற்றும் பால் உற்பத்திப் பொருட்கள் பிரதான பங்கினை வகிக்கின்றன. அவை காபோவைதரேற்றுக்கள், புரதங்கள், கொழுப்பு, கல்சியம், கனியுப்புக்கள் மற்றும் விற்றமின்களை கொண்டுள்ளன. பால், தயிர், யோகட், சீஸ் மற்றும் பட்டர் என்பவை நாம் உண்ணக் கூடிய சில பாலுற்பத்திப்

பொருட்களாகும்.

- பால்மாவை விட **உடன் பாலே** சிறந்தது.
- ½ - 1 குவளை பால் அல்லது 1 கப் யோகட் அல்லது தயிர் வளரும் குழந்தைகளுக்கும், வளர் இளம் பருவத்தினருக்கும் சிபார்சு செய்யப்படுகின்றது.
- மேலதிக இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் மற்றும் மேலதிக சீனியைக் கொண்டு **பதப்படுத்தப்பட்ட பாலை** அருந்துவதை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.



ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கங்களை வகைகளை பற்றி இதுவரை நாம் அறிந்து கொண்டோம். “ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழங்கள்” பற்றியும் நாம் அறிந்து கொள்வோம்.

ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் என்றால் என்ன?

சீனி, உப்பு, கொழுப்பு, 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. இவ்வப்பானது அயடீன் ஏற்றப்பட்ட உப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.

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



B. தினமும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சீனியின் அளவு



நீங்கள் தினமும் ஆகக்கூடிய அளவு 6 தேக்கரண்டி (மறைமுகமாக உள்ளடக்கப்பட்ட சீனி உட்பட) சீனியை உட்கொள்ளலாம்.

நாம் பொதுவாக உட்கொள்ளும் இனிப்பு வகைகள், சிறு உணவுகள் மற்றும் குடிபானங்கள் பெருமளவு சீனியை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளன.



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

உணவு வகை	அளவு	சீனி (தே.க)
பால் சொக்லேட்	1 துண்டு (100கி)	14
சொக்லேட் பிஸ்கட்	9 பிஸ்கட் (100கி)	11
பழ கேக் / கேக்	1 துண்டு (50 கி)	5
கோலா / காபனேற்றப்பட்ட பாணங்கள்	1 கிளாஸ் (200 மிஸீ)	5
ஜஸ்கிரீம் (வனிலா)	100கி	4 ½
லெமனோட்	1 கிளாஸ் (200 மிஸீ)	3
ஜாம்	1 மே.க (20கி)	3
நொதிக்க வைக்கப்பட்ட குடிபானங்கள்	1 மே.க (15கி)	1 – 2
தக்காளி சோஸ்	1 மே.க (15கி)	1

1 தேக்கரண்டி சீனி = 4g

C. ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பை அதிகளவில் கொண்ட உணவு வகைகள்.

பேக்கறி மற்றும் நீண்ட நேரம் பொரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் (ரோல்ஸ், பற்றீஸ், பனிஸ்), பிஸ்கட் வகைகள், கேக், உருளைக்கிழங்குப் பொரியல், மாஜரின் போன்றவை ஆரோக்கியமற்ற 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 மட்டுமல்லாது நார்ச்சத்து மற்றும் விற்றமின், கனியுப்புக்களையும் மிகவும் குறைந்தளவிலேயே கொண்டுள்ளன. உதாரணம்: உடனடியாகத் தயாரிக்கக் கூடிய நூடில்ஸ், பதனிடப்பட்ட இன்றிசி (சொசேஜஸ், மீற போல்ஸ்)



E. தரமற்ற உணவு வகைகள் (Junk Food)

இவை குறைந்தளவு போசாக்கு நன்மையுடையவை. அதிகளவு சீனி, கொழுப்பு, உப்பு மற்றும் கலோரி அளவைக் கொண்டவை. அவை பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் செயற்கையான இரசாயனப் பதார்த்தங்களையும் கொண்டிருக்கும். இவ்வுணவுகளை உண்ணும் போது உடனடி பாதிப்புகள் ஏற்படாவிடினும் நீண்ட கால அடிப்படையில் சுகாதாரக்கேடுகளை விளைவிக்கக் கூடியவை. **எனவே நாம் இவற்றை தவிர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.**

உதாரணம் - காபனேற்றப்பட்ட குடிபானங்கள், கன்டோஸ் வகைகள், ரொபி வகைகள், செக்லேட்ஸ், உருளைக்கிழங்கு பொரியல், பெப்பமின்ட்

“ஆரோக்கியமான மதிய உணவுப் பெட்டி”/ சிற்றுண்டித் தெரிவு

A. பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகள்

- வெட்டப்பட்ட பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள் (பூசணி, அவரை, கரட், அன்னாசி, மாம்பழம்...) இவை தனித்தனியாக உணவுப் பெட்டியினுள் பொதியிடப்படல் உண்பதை இலகுவாக்கும்.
- புதிய பழங்கள் (வாழைப்பழம், பப்பாசி,தோடம்பழம், நம்புட்டான், வெரலு)
- அவித்த மரக்கறி வகைகள்

B. தானிய/கிழங்கு உணவு வகைகள்

- அரிசிச் சோற்றுடன் இரண்டு மரக்கறி வகைகள் மற்றும் முட்டை/ மீன் /பருப்பு வகைகள்
- சலாட்டுனான சான்விச் - கரட், அவித்த பீற்றூட் உள்ளடங்கலாக
- அவித்த உருளைக்கிழங்கு அல்லது மரவள்ளிக்கிழங்கு தேங்காய்ப்பூவுடன்
- பயற்றம் உருண்டை, வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் தானியங்கள் உள்ளடங்கிய சத்துமா வகைகள்
- அவித்த சோளம்

C. பயறு வகைகள்

- அவித்த பாசிப்பயறு /கடலை / கௌப்பி தேங்காய்ப்பூவுடன்

D. பால் உற்பத்திப் பொருட்கள்

- தயிர் அல்லது யோகட்



மதிய உணவுப் பெட்டியில் உள்ளடக்கக் கூடாத உணவு வகைகள்

- இனிப்பான ஓட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகள்- ரொபி வகைகள், செக்லேட், 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

நாம் உண்ணக்கூடிய பல்வேறு ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகள்



இலைக்கஞ்சி, பழச்சாறு, பழக்கலவை, அவித்த பலா/ ஈரப்பலா, அவித்த கிழங்கு, அவித்த அவரை, மரக்கறி ரொட்டி, கீரை வடை, உழுந்து வடை, கஜீ, கச்சான், மரக்கறி சலட், அவல், சூப்

உரு 2 :1 ஆரோக்கிய உணவிற்கான சில குறிப்புகள்

நாம் தினமும் மூன்று வேளை உணவு உட்கொள்கின்றோம். நாம் உணவு வேளைகளை தவிர்ப்பதில்லை.

நாம் எல்லா வகையான கனியுப்புக்களைக் கொண்ட பல்வேறு வகையான உணவுகளை மகிழ்வாக உண்கின்றோம்.

நாம் பல்வேறு நிறங்களையுடைய (வானவில் வண்ணங்கள்) பழங்களையும், மரக்கறிகளையும் உண்கின்றோம்.



ஆரோக்கிய உணவிற்கான சில குறிப்புகள்.....

தினமும் 3 வகை மரக்கறிகளையும், 2 பழ வகைகளையும் (3 + 2) உண்ணுவோம்.

நாம் பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையில் 2 - 3 சிறுண்டுகளை உட்கொள்கின்றோம். அச்சிறுண்டுகள் பழங்களையும், மரக்கறி வகைகளையும், தானியங்களையும், பால் உற்பத்திப் பொருட்களையும் ஆரோக்கியமான இலைக்கஞ்சியையும் கொண்டிருக்கலாம்

இயற்கையான உணவுகளையே உண்ணுவோம். பதனிடப்பட்ட மற்றும் தரமற்ற உணவுகளைத் தவிருங்கள்.

ஓரளவு கொழுப்பினை எமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுவோம்.

அதிகளவு உப்பினை உள்ளடக்கிய உணவுகளை தவிர்ப்போம்

குறைந்தளவு சீனியை, இனிப்புகளை, மேன்பானங்களை உபயோகிப்போம்.

விரைவாக உணவு உண்பதை தவிர்ப்போம். உணவுக்காக 10 - 15 நிமிடங்களை ஒதுக்குவோம்.

தொலைக்காட்சி பார்த்தவாறு அல்லது கணணி உபயோகித்தவாறு உணவு உண்ணுவதை தவிர்ப்போம்.

சுறுசுறுப்பாக இருப்பதுடன் ஆரோக்கியமான உடல் நிறையைப் பேணுவோம்.



மேலதிக தகவல்களுக்கு: (இலங்கையருக்கான அடிப்படை உணவு வழிகாட்டல்கள் - போசாக்கு பிரிவு சுகாதார அமைச்சு)



அத்தியாயம் 3

நல வாழ்வுக்காக
சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்



சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன் நன்மைகள் எவை ?

1. என்புகள். மூட்டுக்கள், தசைகள் என்பன, வலுவூட்டப்படுகின்றன.
2. உடல் நிறையைக் குறைத்து நல்ல தோற்றத்தை அளிக்கும்.
3. மூட்டுக்களின் செயல் வீச்சு அதிகரிக்கும்
4. தொற்றா நோய்களின் தாக்கத்தைக் குறைக்கும் (நீரிழிவு, புற்றுநோய், உயர் குருதி அழுக்கம், பக்கவாதம், இருதய நோய்)
5. மன அழுத்தத்தை குறைத்து செயற்திறனை அதிகரிக்கும்.

சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கான வழிவகைகள் எவை ?

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

சிபாரிசுகள்

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



அத்தியாயம் 4

நல வாழ்விற்கான
சிறந்த உள ஆரோக்கியம்



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

பல்வேறு காரணங்களின் நிமிர்த்தம் பெரும்பாலான சிறுவர்களும், பதினமவயதினரும் உளவியல் தாக்கங்களிற்கு உள்ளாகுகின்றார்கள் என்பது ஒரு பொதுவான உண்மையாகும்.

உரு 4.1 சிறுவர்களிலும், பதினமவயதினரிலும் உளவியல் தாக்கங்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்.

- வளரும் பருவத்தில் சிறுவர்களிலும், பதினமவயதினரிலும் ஏற்படுகின்ற உடலியல் மற்றும் உளவியல் மாற்றங்கள்.
- போதுமான தூக்கமின்மை.
- தொலைக்காட்சி, கணனி என்பவற்றுடன் அதிக நேரத்தைச் செலவழித்தல்
- கல்வி மற்றும் பரீட்சைகளில் முகங்கொடுக்கின்ற சவால்கள்.
- விளையாடுவதற்கும், சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கும் போதிய நேரமின்மை
- அடிக்கடி இரைச்சல் மிகுந்த ஒலிகளைச் செவிமடுத்தல்
- தாம் வாழும் சூழலில் எதிர்கொள்கின்ற முரண்பாடுகளும், துஷ்பிரயோகங்களும்
- நண்பர்கள் மற்றும் சகோதரர்களுடன் ஏற்படும் சண்டைகள்
- புகைத்தல், மதுபானப் பாவனை, போதைவஸ்துப் பாவனை மற்றும் முறையற்ற பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடுத்தல்.

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



உளவியல் தாக்கத்தின் அறிகுறிகள்

- தலைவலி, கழுத்து மற்றும் தோள்முட்டில் தசை நோவு
- எப்போதும் உடல்வலியைப் பற்றிக் கதைத்தல்
- பசியின்மை, வயிற்றில் எரிச்சல் இருத்தல்.
- ஒழுங்கற்ற நித்திரை
- படிப்பில் கவனம் சிதறுதல் அல்லது பின்னடைதல்
- பொழுதுபோக்கு, விளையாட்டுகளில் நாட்டம் குறைதல்.
- உடல் பலவீனமாக உணர்தல், விரைவாகக் களைப்படைதல்.
- நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து, அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுதல்.
- வீடு மற்றும் சமுதாயத்தில் மற்றவர்களுடனான உறவில் விரிசல் ஏற்படுதல்.
- இலகுவில் கோபம் கொள்வதனால் தேவையற்ற பிரச்சினைகளைச் சந்தித்தல்



மனப்பதற்றத்தைத் தவிர்ந்து மனதை ஆறுதற் படுத்தக்கூடிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு, அமைதியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வது பலவகையான அனுகூலங்களை எமக்கு ஏற்படுத்துகின்றது.

சிறந்த உளவியல் ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

- கிரகித்தல், ஞாபகசக்தி, புத்திகூர்மை போன்றன அதிகரித்தல்
- தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுதந்திரம் போன்றவை விருத்தியடைதல்.
- கல்விப் பெறுபேறுகள் சிறப்பாக இருத்தல்.
- கோபம், வெறுப்பு, பொறாமை போன்ற எதிர்மறையான குணங்களை நன்றாகக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியதாக இருத்தல்.
- வீடு, பாடசாலை மற்றும் சமுதாயத்தில் சிறந்த உறவைப் பேண முடிதல்.
- விளையாட்டு மற்றும் ஏனைய மேலதிக நடவடிக்கைகளில் வெற்றிகள் கிட்டுதல்.
- நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பதுடன் உடல் ஆரோக்கியம் அடையும்



சிறந்த உள 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 சூழ்நிலைகளைத் 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 சூழ்நிலைகளைத் தவிர்த்தல்

4.1 இல் குறிப்பிட்டுள்ள காரணிகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் ஆறுதலான, சிறப்பான மனநிலையை அடையலாம்.

2. மனதிற்கு அமைதியைத் தருகின்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்

- நேர்மறையான, உயர்ந்த மனப்பாங்கை விருத்தி செய்தல்.
- ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அளவிற்கு நகைச்சுவை மற்றும் களிப்பு போன்ற உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- உடற்பயிற்சி செய்து, சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்.
- நேரத்தை எவ்வாறு செலவழிப்பது என்பதைத் திட்டமிடுதல்.
- உங்களது அன்பிற்குப் பாத்திரமானவர்களுடன் போதியளவு நேரத்தை செலவிடுதல்.
- நிம்மதியான, போதுமான தூக்கத்தைப் 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 இலேசாக்கி, சாந்தப்படுத்துவதற்கு போதுமானளவு நித்திரை அவசியமாகும்.

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



உடல் புத்துணர்ச்சி 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.



அட்டவணை 4:1 நாளாந்தம் நாம் எவ்வளவு நேரம் உறங்க வேண்டும்.

வயதெல்லை	பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு (மணித்தியாலங்கள்)	உரிய 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
பதினமவயதினர்(14-19 வயது)	8 – 10	7	7
வளர்ந்தோர்	7 – 9	6	6

Recommendations by The National Sleep Foundation available at <https://sleepfoundation.org/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>

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 கற்றுக்கொள்ளும் பாடங்களில் உள்ள பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றலையும் கடினமாக்குகின்றது. எனவே நித்திரை விழித்துக் கற்றல் ஒரு பயனுள்ள கற்கை முறை அல்ல.

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



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

3. சிறந்த ஆன்மீகப் பண்புகள்

சிறந்த ஆன்மீகப் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்வது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்குத் தேவையான முக்கியமான ஒரு பகுதியாகும். இது எமது வாழ்க்கையைப் பூரணமாக்கி எமக்கு வெகுமதியளிக்கக்கூடியது. வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதோடல்லாமல், அவற்றை ஏற்படாது தடுப்பதற்கும் இது நமக்கு வலுவூட்டுகின்றது. சிறந்த ஆன்மீகப் 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** பொன்றவற்றை 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 தெரிவு செய்து அதனைத் தினமும் மேற்கொள்ளுங்கள்.

மனதை ஆற்றுப்படுத்தக்கூடிய பயிற்சிகள்

எளிமையான மூச்சுப் பயிற்சி

ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி

படிப்படியாக தசைகளைத் தளர்த்தும் பயிற்சி

இசைப் பயிற்சி

யோகாசனம்

தியானம்

மனதை ஆற்றுப்படுத்தும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள முன்பு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிகள்

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



நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய சிறந்த நடவடிக்கைகளில் ஒன்று, மனதை ஆற்றுப்படுத்துகின்ற பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதாகும்.

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

1. முதுகை நேராக வைத்திருங்கள்
2. கண்களை இலேசாக மூடிக்கொள்ளுங்கள்
3. இரு கைகளையும் வசதியாக தொடைகளில் வைத்துக்கொள்ளவும்.
4. தலையிலிருந்து, கால்விரல்கள் வரைக்கும் படிப்படியாக உடலைத் தளர்த்தவும்
5. மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து, வெளியே விடவும்.
6. உங்கள் கவனத்தை படிப்படியாக மூச்செடுப்பதில் செலுத்தவும்.
7. பின்பு உங்கள் கவனத்தை மூச்செடுத்தலுடன் அசையும் வயிற்றுப்பகுதியை நோக்கிச் செலுத்தவும்
8. இப்போது உங்கள் மூச்சை எண்ணத் 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 உள ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியவை

A

ஓய்வில்லாத வாழ்க்கையில் இருந்து உங்களைச் சற்று ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடலை இலேசாக்கி உங்களைப் பற்றியும் சற்று சிந்தியுங்கள்.

B

தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கி அன்று நீங்கள் செய்தவற்றையும், நாளை செய்ய வேண்டியவற்றையும் பற்றி மீட்டுக்கொள்ளுங்கள்

C

தொலைக்காட்சி, கம்பியூட்டர், ஸ்மார்ட்போன் என்பவற்றுடன் செலவழிக்கும் நேரத்தை ஒரு மணித்தியாலமாகக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நித்திரைக்கு முன்பு இரண்டு மணித்தியாலங்களினுள் அவற்றைப் பார்க்க வேண்டாம்

D

நல்ல நண்பர்களை வைத்திருப்பதுடன், நீங்களும் சிறந்த நட்பைக் காட்டுங்கள்.

E

போதுமானளவு நித்திரை கொள்ளுங்கள். இது சிறப்பான உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமானது. பாடசாலைச் சிறுவர்கள் குறைந்தது 7 மணித்தியாலங்கள் தினமும் நித்திரை கொள்ள வேண்டும். நித்திரை போதவில்லை என்றால் மதிய உணவின் பின் 10 – 15 நிமிடங்கள் குட்டித்தூக்கம் போடலாம்

F

மனதை ஆற்றுப்படுத்தும் பயிற்சிகளைத் தினமும் 10 – 15 நிமிடங்கள் மேற்கொள்ளுங்கள். எளிய மூச்சுப் பயிற்சிகள் சிறந்த ஆரம்பமாகும்.

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



அத்தியாயம் 5

குடும்பத்தினர், நண்பர்களை
புகைத்தல், மதுசாரப்
பாவனையிலிருந்து
பாதுகாப்போம்.



உங்களுடைய குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களை
புகைத்தல், மதுசாரப் பாவனையிலிருந்து
பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

அத்தியாயம்

5

புகைத்தல் மற்றும் மதுபானம் அருந்தும் பழக்கமுள்ள பலரை 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% ஆனோர் 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 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 3.3 மில்லியன் ஆகும்.

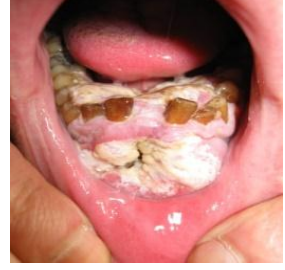


புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை உங்கள் குடும்பத்தினரையும், நண்பர்களையும் நோயாளிகளாக்குகின்றது

சிகரெட் புகையானது உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்களிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. மாரடைப்பு, பாரிச வாதம் போன்ற நோய்களுக்கு முக்கிய



காரணமாக இது விளங்குகின்றது. புகைத்தல் ஆஸ்துமா மற்றும் பல நீண்டகால சுவாச நோய்களுக்கு காரணமாக விளங்குகின்றது.



சிகரெட் புகையில் 250 தீங்கான நச்சு பொருட்கள் அடங்கியுள்ளதோடு அவற்றில் 50க்கு மேற்பட்டவை புற்றுநோயை ஏற்படுத்த வல்லவையாகும்

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

ஆண்களில் பாலியல் தொழிற்பாடுகள் மந்தமடைவதற்கு முக்கியமானதொரு காரணம் புகைத்தலாகும்...

மதுபாவனையானது ஈரல் செயலிழப்பையையும் (சிரோசிஸ்) மூளையில் பாதிப்புக்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் பல புற்று நோய்களையும் தோற்றுவிக்கின்றது.



மதுபாவனையால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் காரணமாக தினமும் ஆயிரக்கணக்கானோர் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

புகைப்போருக்கு அருகில் இருப்போரும் சிகரெட் புகையினால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

இன்னொருவர் சிகரெட் புகைக்கும் போது வெளிவரும் புகையை சுவாசிப்பதால் (passive smoking) சிறுவர்களுக்கு அஸ்மா, நுரையீரல் கிருமித்தொற்று போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகமாகும். மேலும் தொண்டை, குரல் வளை, சுவாசப்பை போன்றனவற்றில் புற்றுநோய்களும் ஏற்படலாம். இன்னொருவர் உங்கள் அருகில் புகைக்கும்போது அதை எதிர்க்க உங்களுக்கு உரிமை உள்ளது.



15 – 49 வயதுடையோரில் ஏற்படும் அகால மரணங்களுக்கு முக்கியமானதொரு காரணம் மது பாவனை ஆகும்.



புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை அவர்களை வறுமை நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்

இலங்கையர்கள் தினமும் 250 மில்லியன் ரூபாய்களுக்கு புகைக்கின்றார்கள். சிகரெட் மற்றும் மதுபான விற்பனையால் பெறப்படுகின்ற வரிப் பணத்தை விட புகைப்பவர்கள் அல்லது மதுபாவனையாளர்கள் சிறுவயதில் நோய்வாய்ப்படும் போது அவர்களது மருத்துவத் தேவைகளுக்காக செலவழிக்கப்படும் பணம் மிகவும் அதிகமாகும்.

புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை என்பன அவர்களை அழகற்றவர்களாகவும் துர்நாற்றம் உடையவர்களாகவும் சந்தோஷமற்றவர்களாகவும் ஆக்குகின்றது.

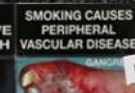


புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை என்பன உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும், நண்பர்களையும் தோல்வியுற்ச் செய்கின்றது. ஒரு போதும் வெற்றியடைச் செய்யாது

- புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை என்பன ஒருவரது உடல் உறுதியைக் குறைக்கின்றது.
- விளையாட்டில் ஒருவரது செயற்றிறனைக் 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.

சிகரெட் கம்பனிகள் சிறுவர்கள் தொடர்பில் என்ன நினைக்கின்றார்கள்

சிகரெட் கம்பனி ஒன்றின் உயர் அதிகாரி ஒருவர் 1957ம் ஆண்டு பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்

இளைஞர்களை குறி வைத்து பிரச்சாரம் செய்வது செலவு அதிகம் எனிலும் மிகவும் பயனளிக்கக் கூடியது. இது ஏனெனில் அவர்கள் புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபட ஆயத்தமாக உள்ளார்கள், ஒருவர் மீது மற்றொருவர் செல்வாக்கு செலுத்துவதில் திறமையானவர்கள். மேலும் தாங்கள் உபயோகிக்கத் தொடங்கிய சிகரெட் வர்க்கத்தை நம்பகரமாக தொடர்ந்து பாவிக்கக் கூடியவர்கள் என்று கூறியுள்ளார்.”

இன்னுமொரு சிகரெட் கம்பனி ஒன்றின் அறிக்கையில் பின்வருமாறு கூறப்படுகின்றது.

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

அமெரிக்க சிகரெட் கம்பனி ஒன்றின் விற்பனை பிரதிநிதி பின்வருமாறு கூறுகின்றார்.

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



சிகரெட் மற்றும் மதுபானக் கம்பனிகள் மனைதைக் கவரக் கூடிய யுத்திகளைப் பாவித்து உங்கள் நண்பர்களை முட்டாள ஆக்க முனைவார்கள்

பிரபலமான நடிகர்களை விளம்பரங்களில் தோன்றச் செய்வார்கள்



5 வயது தொடக்கம் சிறுவர்களை காட்டுன் கதாபாத்திரங்கள் மூலம் குறி வைப்பார்கள்



குறிப்பிட்டதொரு பிரபல காட்டுன், ஐக்கிய நாடுகளில் தடைசெய்யப்பட்ட போதும், இலங்கையில் பல தடவை திரையிடப்பட்டது..



புகைப்பிடிப்பவர்களை ஆணழகர்களாகக் காட்டுவார்கள்

ஆண்களின் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் பல நாடுகளில் தற்போது குறைவடைந்து வருகின்றது. அவர்களது அடுத்த இலக்கு பெண்களாவர். இலங்கையில் இளம் பெண்கள் புகைப்பிடிப்பது தற்போது அதிகரித்து வருகின்றது.

நடிகைகளுக்கும், மொடலிங் செய்யும் பெண்களுக்கும் பொது இடங்களில் ஏனைய பெண்களை கவருவதற்காக சிகரெட் புகைக்கவும், மதுபானம் அருந்தவும் கம்பனிகளினால் பணம் வழங்கப்படுகின்றது.

மேலும் இக்கம்பனிகள் கேளிக்கை விளையாட்டுக்கள், இரவு விடுதிகளில் விருந்துகள், பாடசாலை கிரிக்கெட் போட்டிகள் போன்றனவற்றை நடாத்துவதற்கு நிதி உதவியை வழங்குகின்றன.



முகப்புத்தகம் போன்ற சமூக வலைத்தளங்கள் (Facebook) மூலம் இவர்கள் உங்களை அணுகுகின்றார்கள்



உரு 5:1 உங்களையும் உங்கள் நண்பர்களையும், குடும்பத்தினரையும் புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனையில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

A

புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை என்பனவற்றில் பாதுகாப்பாக **பாவிக்கக் கூடிய அளவு என்று ஒன்றில்லை**. சிறியளவு அளவு கூட உங்களை பாதிக்கக் கூடியது

B

சிகரெட், மதுபானக் கம்பனிகளின் பிரதான இலக்கு **பாடசாலைப் பிள்ளைகளாகும்**.

C

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

D

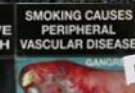
புகைத்தலை **பரீட்சித்துப் பார்க்க முயற்சிக்க வேண்டாம்**. அது உங்களை அடிமையாக்கக் கூடியது. உங்களால் அப்பழக்கத்தை நிறுத்த முடியாமல் போகலாம்

E

புகைத்தல் மற்றும் மதுபாவனை என்பன சிறுவர்கள், வளர் இளம் பருவத்தினரையே மிகவும் பாதிக்கின்றது.

முட்டாள் ஆகி விடாதீர்கள் என உங்கள் நண்பர்களிடம் கூறுங்கள்.

சிகரெட் அல்லது மதுபானக் கம்பனிகளில் உள்ள உயர் அதிகாரிகள் சிகரெட்டை புகைப்பதுமில்லை, மதுபானம் அருந்துவதுமில்லை.



அத்தியாயம் 6
 சுப்பர் 8
 நாம் எமது பெற்றோரை
 பராமரிப்போம்



நாம் எமது பெற்றோரை பராமரிப்போம்

அத்தியாயம்
6



சுப்பர் 8 மைல்கல் கோட்பாடுகள் எம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதோடு தொற்றா நோய்களாகிய நீரிழிவு, உயர் குருதி அழுக்கம், பக்கவாதம், மாரடைப்பு மற்றும் புற்றுநோய் என்பனவற்றில் இருந்து எம்மை பாதுகாக்கின்ற கல்பமான வழிமுறைகளை கொண்டதாகும்.

உரு 6 :1 சுப்பர் 8 மைற்கற்கள்

1.	உயரத்திற்கேற்ற நிறை — உங்கள் உடல் திணிவுச் சுட்டெண்ணை 18.5 – 24.9 இடையில் பேணிக் கொள்ளுங்கள். (உடற் திணிவுச்சுட்டெண் 23 பொருத்தமானதாகும்)
2.	உப்பு-அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாளொன்றுக்கு ஒருவருக்கு ஒரு தேக்கரண்டிக்கு மேற்படலாகாது.
3.	ரான்ஸ் கொழுப்பு (ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பு) - உணவுகளை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள், ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பு உணவுகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
4.	உடற்பயிற்சி — நாளாந்தம் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் - வேக நடை சிறந்தது
5.	சீனி- சீனியின் அளவை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாளாந்தம் 6 தேக்கரண்டி சீனியை மட்டுமே உணவுடனோ அன்றி பானங்களுடன் சேர்க்கவும்.
6.	பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகள் - நாளாந்தம் ஐந்து வகையான, தேவையான அளவு பழங்கள், மரக்கறி வகைகளை உண்ணுங்கள். ஒருவருக்கு நாளாந்த தேவை 400 கிராம் ஆகும்.
7.	புகையிலை மற்றும் மதுசார பாவனையை நிறுத்துங்கள்
8.	குருதி அழுக்கத்தை பரிட்சித்துப் பாருங்கள் - வருடாந்தம் ஒரு தடவை குருதி அழுக்கத்தை பரிட்சித்து 140/90 எனும் அளவீட்டுக்கு கீழாக பேணுங்கள்.



ஆரோக்கியமாக வாழ்வதும் பெற்றோரை பராமரிப்பதும் எனது கடமையாகும்.

இவ் வழிகளில் எனது பெற்றோரை பராமரிப்பேன்

இக் கோட்பாடுகள் மிகவும் இலகுவானது!



இந்த இலகு வழிகளை எமது பெற்றோரிடமும், குடும்பத்தினரிடையேயும் எடுத்துச் செல்வோம்



இவ் இலகு வழிகளின் மூலம் எனது பெற்றோர்களினதும் குடும்பத்தினரினதும் ஆரோக்கிய வாழ்வைப் பேணிடுவோம்.



நாம் எல்லோரும் நலமாக வாழ்வது எவ்வாறு என்பதை அவர்களுடன் கலந்துரையாடுவோம்

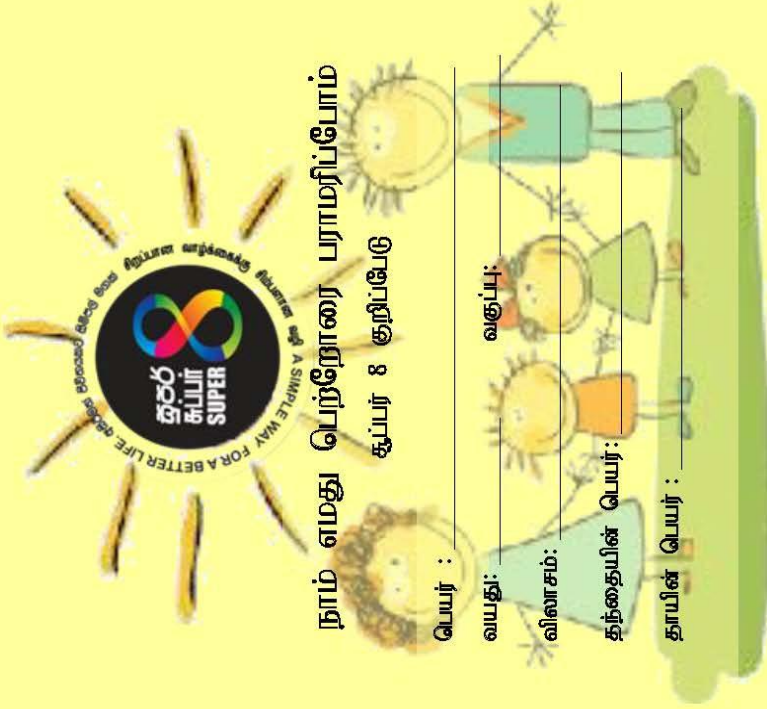


நாங்கள் எவ்வாறு நம்மை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை விளங்கிக் கொள்வோம்.



நமது பெற்றோர் வருடமொருமுறை மருத்துவப் பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுவதையும், உடல் மற்றும் உள ரீதியாக ஆரோக்கியமான, துடிப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதையும் நாம் ஆதரிப்போம்.





உங்கள் உடல் நிறை சுட்டெண்ணை (பிளம்ஜ) 18.5 க்கும் 24.9 க்கும் இடையில் பேண வேண்டும் (23 மிகச் சிறந்தது)

உணவில் அதிக உப்பைச் சேர்க்க வேண்டாம். (நாளொன்றுக்கு ஒருவருக்கு ஒரு தேக்கரண்டி உப்பை உள்ளேடுபதற்கு மட்டுமேபுத்தவும். 400 கிராம் உப்பு 4 மீர் கொண்டு குடிப்பதற்கு 20 நாட்களுக்கு போதுமானதாக இருக்க வேண்டும்.)

மூலம் கொழுப்பு உள்ள உணவைக் குறைக்க வேண்டும் (இது வணிகரீதியாக தயாரிக்கப்பட்ட சிற்புணிகள் கேக் வகைகள் பேஸ்டரி மாஜின் மீளச் சூடாக்கிய எண்ணெய் போன்றவற்றில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.)

குறைந்தது ஒரு வாரத்திற்கு 5 நாட்களுக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் மீதமான உடற்பயற்சி செய்ய வேண்டும். (உதாரணமாக கறுகலுப்பான நடை, ஏரோபிக் பயிற்சிகள், சைக்கிள் ஓடுதல்)

மேலதிகமாக சீனி சேர்ப்பதை தவிர்த்த வேண்டும். - நாளொன்றுக்கு நீரிழ அல்லாத நபருக்கு 6 தேக்கரண்டி சீனிக்கு மேலாக சேர்க்க வேண்டாம்.

நாளொன்றுக்கு 5 பரிமாறல்கள் பழங்களும் மரக்கற்களும் உட்கொள்ள வேண்டும். (ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு 400 கிராம் பழங்களும்மரக்கற்களும் மொத்தமாக எடுக்க வேண்டும்).

புகைப் பிடித்தல் மற்றும் மதுபானம் அருந்தும் பழக்கங்களை விட்டுவிடுங்கள்.

உங்களுடைய இரத்த அழுத்தத்தை 140/90 க்கு குறைவாக பேணுங்கள். ஆண்டு தோறும் குருதி அழுத்தத்தை சோதித்துக்கொள்ளுங்கள்.



சுகாதார போஷணை மற்றும் சுதேச மருந்துவ அமைச்சு இலங்கை

பாடசாலைச் சுகாதார நிகழ்ச்சித் திட்டம்.

பாடசாலைச் சுகாதார நிகழ்ச்சித் திட்டத்தால் வழங்கப்படும் சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதை நாம் உறுதிப்படுத்துவோம். இது மாணவர்களது ஆரோக்கியத்தையும், அவர்களது குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்துகின்றது. அத்துடன் கல்வி நடவடிக்கைகளில் இருந்து உச்ச பயனைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் வழிசெய்கின்றது.

இதனை நடாத்துவது:

- பாடசாலை மற்றும் வளரிளம் பருவத்தினிற்கான சுகாதாரப் பிரிவு, குடும்ப சுகாதாரப் பணியகம், சுகாதார அமைச்சு.
- ஆரோக்கியம் மற்றும் போஷாக்குப் பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.

பாடசாலைச் சுகாதார நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் செயற்பாடுகள்

சுகாதார மேற்பார்வை	பாடசாலையின் நீர் வழங்கல் மற்றும் மலசலகூட வசதிகளை மேற்பார்வை செய்தல்.
பாடசாலை மருத்துவ மேற்பார்வை	பிள்ளைகளுக்கான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் (உயரம், உடல்நிறை, உடற்கட்டிடத் திணிவு, போஷாக்கு நிலை, கேட்கும் திறன், பார்வை, இதயம், சுவாசப்பை மற்றும் வேறு பிரச்சினைகள்) தேவையேற்புடன் விசேட வைத்தியப் பிரிவுகளுக்கு மேலதிக சிகிச்சைக்காக சிபார்சு செய்தல்.
தடுப்புசித் திட்டம்	சிறுவர்கள் DT/OPV, aTd, MMR போன்ற தடுப்புசிகளை உரிய வயதில் பெற்றுக் கொள்வதை உறுதி செய்தல்.
நுண்ணூட்டச்சத்து வழங்கல்	தரம் 1 முதல் 13 வரையுள்ள பிள்ளைகளுக்கு, கிழமைக்கு ஒரு தடவை இரும்புச்சத்து, போலிக்கமிலம், விறுமின் C குளிசைகள் தலா 1 வீதம் 24 கிழமைகளுக்கு வழங்கப்படுகின்றன.
புழுத்தொற்றிற்கான சிகிச்சை	500mg மெபின்டசோல் குளிசை ஒன்று வீதம் அனைத்து பிள்ளைகளுக்கும் வழங்கப்படுகின்றது.
பாடசாலை பற்குகாதார சேவை	வாய் மற்றும் பற்குகாதாரத்தைப் பரிசோதனை செய்தல்.
பாடசாலை உணவுச்சாலையை மேற்பார்வைச் செய்தல்	உணவுச்சாலை சுற்றுறிக்கை விதிகளுக்கு அமைவாக, அங்கு விற்கப்படும் உணவுப் பொருட்கள் தராய்மையானதாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் உள்ளனவா என்பதை மேற்பார்வை செய்தல்.
தொற்றா நோய்களைத் தடுப்பதற்கான திட்டங்கள்	சுகாதார அமைச்சின் தொற்றா நோய்களுக்கான பிரிவால் ஆரோக்கிய உணவுமுறை, உடல் ரீதியாக துடிப்பான வாழ்க்கை என்பவற்றிற்காக பல்வேறு நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் நடாத்தப்படுகின்றன.
விளையாட்டும், உடற்பயிற்சியும்	பாடசாலைகளில், ஆகக் குறைந்தது ஒரு விளையாட்டிலாவது சிறுவர்கள் பங்குபற்றுவது கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது.
பாடத்திட்டத்தில் “ஆரோக்கியம்” உள்ளடக்கப்படுதல் மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கான பாடப்புத்தகம்	ஆண்டு 7 முதல் 11 வரையான மாணவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்திற்கான பாடநூல்களைத் தயாரித்து வழங்குதல்.
ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் பாடசாலை நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள்	பாடசாலைச் சுகாதாரத்திற்கான சங்கம் மற்றும் பாடசாலைச் சுகாதாரத்திற்கான ஆலோசனைக் குழு என்பவற்றை நிறுவி, சுகாதாரச் செயல்திகளை மாணவர்களுக்கு வழங்குவதன் மூலம், ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்.
	உடல்நிறை அதிகரிப்பு, உடற்பருமன், உயரம் குறைவாக இருத்தல், பாரம் குறைவாக இருத்தல், இரத்தச் சோகை போன்றன உள்ளவர்களில் போஷாக்கு மற்றும் உரிய தீர்வுகளுக்கான அறிவுரைகளை வழங்குதல், பற்குகாதாரம், தொற்றா நோய்கள், சிறுவர் துவ்பிரயோகங்களைத் தடுத்தல், பதினமவயதுக் கர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தல், பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதாரம் மற்றும் வாழ்க்கைத்திறனிற்கான அறிவுரைகளை வழங்குதல்.
பாடசாலை மதிய உணவுத் திட்டம்	மதிய நேர உணவுத் தெரிவிற்கான பட்டியலைத் தயாரித்தல் மற்றும் வழங்கப்படும் உணவை மேற்பார்வை செய்தல்.



ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதற்கான எளியதும், இலகுவானதுமான வழிகளை இப்புத்தகம் எடுத்துக் கூறுகின்றது.

- நீரூந்துதல்
- ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம்
- சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்
- சிறந்த உள ஆரோக்கியம்
- குடும்பத்தினர் நண்பர்களை புகைத்தல், மதுபாவனையில் இருந்து பாதுகாத்தல்
- சுப்பர் 8- நாம் எமது பெற்றோரை பராமரிப்போம்

ISBN 978-955-1928-15-5



9 789551 928155