



# சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

ரூ.100/=

சமூக சுகநல காலாண்டு சஞ்சிகை

மஞ்சரி - 15

மலர் - 1

மார்ச் - 2025



தயாரிப்பு ஆலோசனை:  
சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை,  
மருத்துவபீடம்,  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.



வெளியீடு:  
முன்னோக்கு அறக்கொடை  
(AHEAD Trust)



மஞ்சரி-15

# சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

பங்குனி - 2025

மலர் - 1

A Quarterly Journal on Health

உள்ளே...

## ஆசிரியர் குழுமம்

Dr. R.சுரேந்திரகுமரன்

Dr. P. அமல் டினேஸ் கூட்டு

Dr. S. குமரன்

Dr. C.S.யமுனானந்தா

Mrs M. சிவராஜா

Dr. S. சிவயோகன்

Dr. R. முரளிதரன்

Mrs. S. சஸ்ரூபி

## தயாரிப்பும் வடிவமைப்பும்

திரு. G. சயரூபன்

செல்வி நிருஷினி ஆனந்தராஜன்

## வெளியீடு

முன்னோக்கு அறக்கொடை

(AHEAD Trust)

இல. 40. வைமன் வீதி, நல்லூர்,  
யாழ்ப்பாணம்.

## தயாரிப்பு ஆலோசனை

சமுதாய மற்றும் குடும்ப

மருத்துவத்துறை, மருத்துப்பீடம்,

யாழ்ப்பாணம்.

- நவீன தொழில் நுட்பமும் மனித வாழ்க்கைப் பயணமும்
- நிறையை குறைப்போம் என்று உறுதி எடுப்போம்.
- பிள்ளை வளர்ப்பில் கவனிக்க வேண்டிய சில விடயங்கள்.
- பெண்கள் விழிப்புணர்வு: ஒவ்வொரு விழிப்பும் ஒளிக் கதிராகும்!
- மூட்டுவாதம்
- சிறுவர்களில் விற்றமின் D
- தாய்மையைப் போற்றிடுவோம்
- குழந்தைகளை இலத்திரனியல் சாதன திரைப்பாவனையிலிருந்து மீட்டெடுத்தல்
- மீநுண் உயிரியலில் செயற்கைக் கலங்கள்
- தொழிநுட்பம்
- எமது பற்களைப் பேணுவோம்
- சிறுவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்
- தென்னை மரங்களில் வெள்ளை ஈக்களும் அவற்றை குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள்

வாசகர்களுடன் சில வார்த்தைகள்...

நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகின் மாற்றங்களையும், மனித நலனுக்கான புதிய நுணுக்கங்களையும் இச்சஞ்சிகை நேர்த்தியாகத் தொகுத்து கொண்டு வருகிறது. வாசகரின் நலன், விழிப்புணர்வு, அறிவு வளர்ச்சி ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு உருவாகும் ஒவ்வொரு பக்கமும், உங்களின் எண்ணங்களை ஊக்குவிக்கும் விதமாக அமைந்திருக்கும்.

இந்த முயற்சிக்கு உங்களின் ஊக்கமும், ஆதரவும் எப்போதும் நம்பிக்கையையும் மகிழ்ச்சியையும் தருகிறது. மேலும் பல எண்ணங்கள், கட்டுரைகள், சிந்தனைகளுடன் சுகமஞ்சரி உங்களை நாடி வருகிறது.

-- ஆசிரியர்கள் --

## நவீன தொழில் நுட்பமும் மனித வாழ்க்கைப் பயணமும்

இன்றைய காலகட்டத்தில் மனித வாழ்க்கை இயந்திரமாக விரைவுபடுத்தப்படுகிறது. இதற்கு நவீனமயமான தொழில் நுட்ப சாதன பயன்பாடுகள் இன்றி அமையாதது. தொலைபேசி, இணையம், செயற்கை நுண்ணறிவு, ரோபோடிக்ஸ், AI தொழில் நுட்பம் போன்ற நவீன கண்டுபிடிப்புகள் மனித வாழ்க்கையின் அனைத்து துறைகளிலும் பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளன. இது கல்வி, மருத்துவம், தொழில், சமூக மற்றும் சுற்றுச்சூழல் போன்ற பல துறைகளில் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

அன்றைய காலம் காலை விழிக்கும் போது அன்னையின் குரல் என காலை தொடங்கி இரவு குடும்ப ஒன்று கூடலோடு முடிகிறது. இன்று எல்லாம் மாறி விட்டது காலை தொலைபேசி “ரிங் ரிங்” என நான்கு தடவை கூப்பிடும் அதோடு தொடங்கும் நம்முடைய நாள். வலையமைப்புகள் மற்றும் குறும் செய்திகள் இவ்வளவு தான் அன்றைய நாள் பயணம்.. ஓடுகிறோம். ஓடுகிறோம். சாதனமும் நாமும் தான். முகம் பார்த்து பேச நேரம் இல்லை யாருக்கும்! படிப்பு வேலை எல்லாம் நவீன மயமான தொழில் நுட்ப வளர்ச்சி போக்கில் மாறியதால் தொழில் நுட்பம் இல்லாமல் பயணிப்பது கடினமாகி விட்டது.

தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி நமக்கு நேரத்தைச் சேமிக்க, தகவல்களை விரைவாக பெற, வேலைகளை துல்லியமாகச் செய்ய பல உதவிகளை வழங்குகிறது. மருத்துவம், கல்வி, வணிகம், விவசாய துறை, என பல துறைகளிலும் இது பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது விரைவான தகவல் பரிமாற்றம், துல்லியமான மற்றும் வேகமான உற்பத்தி என வளர்ச்சி பெற்று வருகிறது. கல்வித் துறையில் தொழில்நுட்பம் பெரிதும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. கல்வி செயலிகள் (zoom) போன்றவை மாணவர்களின் கற்றல் முறையை மாற்றியமைத்துள்ளன. தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் கல்வி எளிதாகவும் விரிவாகவும் கிடைக்கிறது.

மருத்துவத்தில் தொழில் நுட்பம் ஆனது நவீன மருத்துவ சாதனங்கள் மற்றும், இயந்திரவியல் சத்திர சிகிச்சை போன்றவை மருத்துவ துறையில் புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளன. இவை நோய்களை விரைவாக கண்டறிந்து, சிறந்த சிகிச்சையை வழங்க உதவுகின்றன. தொழிற்சாலைகளில் இயந்திரங்கள், செயற்கை நுண்ணறிவு போன்றவை உற்பத்தி திறனை அதிகரிக்கின்றன. இவை தொழில் துறையின் வளர்ச்சிக்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

இவ்வாறு பல துறைகளில் நவீன தொழில் நுட்ப வளர்ச்சி சாதகமாக இருந்தாலும் சில பாதிப்புகளையும் கொண்டு வந்துள்ளது. சிறுவர்கள் தொடங்கி பெரியவர்கள் வரை உடல்நல பாதிப்பு, கண் பார்வை குறைபாடு, தூக்கமின்மை, உடற்பயிற்சி குறைவு, மனநல பாதிப்பு தனிமை உணர்வு, குறைந்த நேரச் செயற்பாடு, கோபம் போன்ற மன அழுத்தம் என்பவற்றை உருவாக்குகிறது.

தவறான தகவல்கள் பரிமாற்றப்படல், பணமோசடி போன்றவை சமூக ஊடகங்கள் மூலம் வரலாம். சிறுவர்களுக்கு வயதுக்கு ஏற்றதல்லாத காரணாளிகள் மற்றும் விளையாட்டுகள், விளம்பரங்கள் சிறுவர்களை பாதிக்கலாம். உறவுகள் மற்றும் சமூக இடைவெளி குறைதல் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். இவ்வாறு மறைமுக தாக்கமும் உருவாகிறது. தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி ஒரு அரியவரப்பிரசாதம்! ஆனால் அதை சிந்தனையோடும், கட்டுப்பாட்டோடும் பயன் படுத்தினாலே அதன் முழு பயனையும் நாம் பெறமுடியும்.

நம் சமூகத்தின் வளர்ச்சிக்கும் நம் வாழ்க்கையின் மேம்பாட்டிற்கும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி அவசியமானது. நவீன தொழில்நுட்பம் மனித வாழ்க்கையை எளிமைப்படுத்தி, பல்வேறு துறைகளில் முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. எனினும், இதன் தவறான பயன்பாடுகள் சமூகத்தில் சில பிரச்சனைகளை உருவாக்குகின்றன. எனவே, நவீன தொழில் நுட்பத்தை சிந்தனையுடனும், பொறுப்புடனும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

நி.ந.ஷி.வி. ஆனந்தராஜன்

## நிறையை குறைப்போம் என்று உறுதி எடுப்போம்.

ஒருவர் அளவான உடல்நிறையை பேணுவது அவர் வாழும் காலத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் அவரின் செயற்றிறனையும் கற்கும் திறனையும் கூட்டும் என்பது பல ஆராய்ச்சிகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நிறையை சரியான அளவில் பேணாதவர்களுக்கு நீரிழிவு, உயர்குருதி அழுக்கம், பாரிசுவாதம், மூட்டு சம்பந்தமான நோய்கள், நாரி சம்பந்தமான நோய்கள், புற்று நோய்கள், மாரடைப்பு, நுரையீரல்சம்பந்தமான நோய்கள், மாதவிடாய் கோளாறுகள், கர்ப்பம் தரிப்பதில் தாமதம், குடும்ப வாழ்வில் ஆரோக்கிய குறைவு போன்ற சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம் ஆகும்.

சீனி, சர்க்கரை, பனங்கட்டி அல்லது இவை சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் அல்லது பானங்கள் போன்றவற்றை சிறிதளவு உட்கொண்டாலும் பெரும் நிறை அதிகரிப்பு ஏற்படும் அபாயம் காணப்படுகின்றது. காரணம் இவற்றில் இருக்கும் கலோரி அடர்த்தி அதிகமாகும். சீனி, சர்க்கரை, பனங்கட்டி என்பவற்றிக்குப் பதிலாக இனிப்பூட்டிகள் அல்லது சுவையூட்டிகளை பயன்படுத்தலாம். இவற்றின் சுவை சீனியை ஒத்ததாக இருக்கும் ஆனால் நிறை அதிகரிப்பு எதனையும் ஏற்படுத்தாது. நீரிழிவு இல்லாதவர்களும் இதனைப்பயன்படுத்தமுடியும். சீனி, சர்க்கரை, பனங்கட்டி போன்றவற்றுடன் ஒப்பிடும் போது இந்த இனிப்பூட்டிகள் பாதுகாப்பானவை மட்டுமல்ல நிறை அதிகரிப்பையும் ஏற்படுத்தமாட்டாது.

இதேபோன்று எண்ணெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரித்த உணவுவகைகளும், பட்டர், மாஜரின் போன்றவற்றையும் சிறிய அளவு உணவில் சேர்த்தாலும் அதிகளவு நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்த வல்லன. நல்லெண்ணெய், சூரிய காந்தி எண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய் போன்ற எண்ணெய் வகைகள் உட்பட எல்லா

எண்ணெய் வகைகளும் நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்த வல்லன. மிக்சர், வடை, ரோல்ஸ் ஏனைய பொரியல் வகைகள், தேங்காய் அதிகளவு சேர்த்த உணவுவகைகள், எண்ணெய் சேர்த்து செய்யும் உணவுவகைகள் போன்ற வற்றில் எண்ணெயின் வீதம் அதிகமாக இருப்பதால் இவற்றில் சிறிதளவை உட்கொண்டால் கூட பெருமளவு நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும்.

நிறை குறைப்பு முயற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் கவைக்காகவும் பசியை போக்குவதற்காகவும் ஆரோக்கியத்திற்காகவும் அடிக்கடி உண்ணக்கூடிய உணவுவகைகளாகப் பின் வருவனவற்றைக் குறிப்பிடலாம். பழவகை குறிப்பாக கொய்யா, தோடை, அப்பிள், ஜம்பு, விளாம்பழம், பப்பாசி, வாழைப்பழம், நாவல் போன்றன. அத்துடன் எல்லாவிதமான மரக்கறிவகைகள் குறிப்பாக அகத்தி, முருங்கை, கோவா, கரட், பீற்றுட், தக்காளி, முள்ளங்கி, கீரைவகை, பயிற்றை, வெங்காயம், போஞ்சி, சிறகவரை, லீக்ஸ் போன்றவை. இத்துடன் பானங்களான மோர், இனிப்பூட்டிகள் சேர்த்த சீனி சேர்க்காத தேநீர், கோப்பி, பால், தேசிக்காய் தண்ணீர், குத்தரிசிக் கஞ்சி, தோடம்பழச்சாறு, இளநீர் போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். பால், முட்டை, மீன், இறால், தானிய வகைகள் போன்றவற்றை போதியளவு உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நன்மை பயக்கும். இவை எமக்கு அதிகளவு புரதத்தை வழங்குவதுடன் பசியை கட்டுப் படுத்தவும் உணவில் சுவையை கூட்டுவதற்கும் உறுதுணையாக இருக்கும்.

நிறை குறைப்பதில் மட்டும் கவனம் செலுத்தாது உடல் ஆரோக்கியத்துடன் நிறை குறைப்பதில் அக்கறை செலுத்த வேண்டும். இதற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் உறுதுணையாக அமையும். உணவு வீணாகப்போகிறதே என்ற உணர்வில் மிகுதி உணவுகளை உண்ணும் பழக்கத்தை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பசிக்காத வேளைகளில் மிகுதி உணவை உண்டால் உடம்புதான் வீணாகிப் போகும்.

பிறரின் வற்புறுத்தலிற்காக உணவு உண்ணுவதையும் உணவு உண்ணுமாறு ஒருவரை வற்புறுத்துவதை ஒரு உபசாரமுறையாகக்

கடைப்பிடிப்பதையும் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பசிக்காத வேளையில் ஒருவரை உண்ணுமாறு வற்புறுத்துவது அவரை நோயாளி ஆக்கும் படிமுறையாக அமைத்துவிடும். உணவு அருந்துவதற்கு 10நிமிடங்கள் முன்னதாக பழங்களை உண்டு அதன் பின்னர் உணவை அருந்துதல் நல்லது. இது உண்ணும் உணவின் அளவைக்குறைத்துக் கொள்ள உதவியாக இருப்பதுடன் போதுமான உணவு உண்டதிருப்தியை ஏற்படுத்துவதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.

உணவை ஆறுதலாக உண்ணப்பழக வேண்டும். இது குறைந்தளவு உணவுடன் பசியைப் போக்கவும் போதுமான அளவு உணவு உண்டதிருப்தியை ஏற்படுத்தவும் உதவும். சாப்பாட்டுக் கோப்பைகளையும் கரண்டிகளையும் சிறியனவாக தெரிவு செய்து வைத்திருப்பது பயன்தரும். இதன்மூலம் அளவுக்கதிகமான உணவு உட்கொள்ளப்படுவதை குறைத்துக்கொள்ள முடியும். தேநீர் கோப்பையையும் சிறியதாக தெரிவு செய்து வைத்திருப்பது நல்லது.

தினமும் ஒரே வகையான உணவு வகைகளை உண்பதிலும் பார்க்க நிறத்தாலும், சுவையாலும், வாசனையாலும் மாறுபடும் வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை மாறிமாறி உண்பது உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஆரோக்கியத்தையும், புத்தூக்கத்தையும் தருவதுடன் பசியைக் கட்டுப்படுத்தி ஆரோக்கியமான நிறை குறைப்பிற்கு வழி வகுக்கும். ஒரே வகையான உணவு வகைகளை உண்ணுவதன் மூலம் எல்லா வகையான சத்துக்களையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது. முயற்சிக்கும் ஊக்கத்திற்கும் பெயர்போனவர்கள் தியாகத்திற்கு சிகரம் வைத்தவர்கள் சேமிப்பிற்கும் கொடைக்கும் இலக்கணம் வகுத்தவர்கள், கல்வியில் கரைகண்டவர்கள், நினைத்த இலக்கை அடையும் வரை உழைக்கும் நெஞ்சரம் கொண்டவர்கள் உடல் பருத்து உயிர்விடுவதா?

நிறையை குறைப்போம் என்று உறுதி எடுப்போம். அதற்கான ஆர்வத்தை விதைத்து வளர்ப்போம். உடற்பரிமாணங்களைப் பேணும் கலையை கற்றுத் தெளிவோம். இதை நடைமுறைப்படுத்த திடசங்கற்பம் எடுப்போம்.

Dr. சி. சிவன்சுதன்  
வயாது வைத்திய நிபுணர்

## பிள்ளை வளர்ப்பில் கவனிக்க வேண்டிய சில விடயங்கள்.

ஒரு குழந்தைக்கு முதன் முதலில் கிடைக்க வேண்டியது முழுமையான அன்பு. குழந்தை கேட்கும் பொருளை வாங்கி கொடுத்தால் தான் அன்பு என்று கிடையாது. குழந்தையை மடியில் அமர வைத்து நல்ல கதைகள் சொல்வது முழுமையான அன்பை அதற்கு கிடைக்கச் செய்யும். இப்படிப்பட்ட பெற்றோரிடம் குழந்தைகள் மிக நெருக்கமாகி விடும்.

குழந்தை பிறந்தது முதல் அதன் எடையை சரியாக பராமரிக்க வேண்டும். 06 மாதத்திற்கு ஒருமுறை அதன் எடையை சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தையை ஆரோக்கியமாக வளர்க்க வேண்டும் என்பதற்காக அதிக ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை அதிக அளவில் திணித்து குண்டு குழந்தைகளாக மாற்றிவிடக்கூடாது.

மூன்று வயது முதல் நல்ல விஷயங்களை கற்றுக்கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். நகத்தை வெட்டுவது, தலையை சுத்தமாக பேணுவது, உள்ளாடைகள் மற்றும் உடல் அந்தரங்க உறுப்புகளை எப்படி ஆரோக்கியமாக பராமரிப்பது என்று அவர்களுக்கு சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும்.

18 வயது ஆகும் வரை ஒரே வைத்தியரிடம் அழைத்துச் சென்று மருத்துவ ஆலோசனைகளை பெற வேண்டும். அடுத்து முக்கியமானது பணம். பணம் இன்றி இன்றைய வாழ்க்கை முறையே இல்லை. அதனால், பணத்தின் மதிப்பை சின்ன வயதிலேயே குழந்தைகளுக்கு கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

நம் குழந்தையுடன் படிக்கும் சக பெரிய இடத்து பிள்ளைகளிடம் பணம் அதிக அளவில் புழங்குகிறது என்பதற்காக நம் குழந்தைக்கும் பணத்தை அள்ளி செலவிடக்கூடாது.

வீட்டின் சூழ்நிலையை பக்குவமாக புரிய வைத்து, தேவையற்ற செலவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. 'பாக்கெட் மணி' கொடுத்தால், அந்த பணத்திலும் தனக்குத் தேவையானவற்றை வாங்குவதற்கு சேமிக்கும் பழக்கத்தை குழந்தையிடம் உருவாக்க வேண்டும்.

குழந்தையுடன் நேரத்தை செலவிடுவதும் முக்கியமானது. குழந்தை என்ன பேசுகிறது என்பதை பெற்றோர் பொறுமையாக அமர்ந்து கேட்க வேண்டும். பாடசாலை ஆசிரியர்கள், பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் பற்றி குழந்தைகள் சொல்வதையும் ஆர்வமாக கேட்க வேண்டும். குழந்தையை வீட்டுக்குள்ளேயே அடைத்து வைத்து வளர்க்கக்கூடாது. அவ்வப்போது வெளியில் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

குழந்தைகள் முதன் முதலாக தோல்வியை சந்திக்கும்போது நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். தோல்வி என்பது வெற்றியின் அடிப்படை என்பதை பக்குவமாக புரிய வைக்க வேண்டும். இதற்காக, அம்மா, அப்பா இருவரும் ஏதாவது ஒரு விளையாட்டு விளையாடி யாரேனும் ஒருவர் தோற்பதுபோல் நடித்து, 'இதெல்லாம் சகஜம். தோல்வியை கண்டு துவளாமல் இருந்தால் அடுத்து வெற்றிதான்' என்பதை உணர்த்த வேண்டும். முக்கியமாக, எதையும் Take it easy யாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை குழந்தையின் மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும்.

பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும் பக்குவத்தோடு குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டும். உன்னால் எதுவும் முடியும் என்று சொல்லி சொல்லி வளர்த்தால் குழந்தையிடம் தன்னம்பிக்கை தானாக வளர்ந்துவிடும்.

பிரச்சினை எப்படி வந்தது? ஏன் வந்தது? அதற்கு என்ன தீர்வு? இந்த மூன்று விஷயங்களையும் தைரியமாக அணுக குழந்தைக்கு கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

மற்றவர்கள் தவறாக நடக்க முயற்சி செய்கிறார்கள் என்பதை எப்படி கண்டறிவது என்பதை சொல்லிக்கொடுக்கவும் தவறிவிடக் கூடாது.

குழந்தை மற்றவர்களிடம் பழகும்போது, அவர்கள் எப்படி தன்னிடம் பழகுகிறார்கள் என்பதை புரிந்துகொள்ளும் பக்குவத்தை வளர்க்க வேண்டும்.

கண்டிப்பு என்பதை குழந்தையிடம் முற்றிலும் தவிர்த்து விட வேண்டும். ஒரு பெற்றோர் தங்களது குழந்தையை அதிகம் கண்டித்தால், அவர்கள் குழந்தையிடம் அதிகமாக எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்று தான் அர்த்தம் எந்த ஒரு விடயத் திற்காகவும் அவர்களை வற்புறுத்தாமல் அவர்கள் விளங்கிக் கொள்ளும் வகையில் புரிந்து கொள்ள செய்யுங்கள்.



ஒரு குழந்தை அதன் சக்திக்கு தகுந்த வாறுதான் சிந்திக்கும். அதனால், எந்த சூழ்நிலையிலும் குழந்தையை கட்டாயப் படுத்தக் கூடாது. மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடவும் கூடாது. மொத்தத்தில், அறிவு, அன்பு, உணவு இந்த மூன்றையும் உங்கள் குழந்தைக்கு எப்பவும் கொடுக்க தயாராக இருங்கள். குழந்தை ஜெயித்தால் பாராட்டுங்கள். தோற்றால் தட்டிக்கொடுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையும் நல்ல குழந்தை தான்..!

எஸ்.ஜெ.ஆதி

ஆசிரியர்

சிறுவர் உளவியலும் பாதுகாப்பும்

வெற்றியை விட தோல்விக்கு பலம் அதிகம்  
வெற்றி சிரித்து மகிழ வைக்கும்.  
தோல்வி சிந்தித்து வாழ வைக்கும்.



## பெண்கள் விழிப்புணர்வு: ஒவ்வொரு விழிப்பும் ஒளிக்கதிராகும்!

“பெண்கள் வீணாக இருப்பதில்லை. அவர்கள் பேசாமல் பல பேரை உருவாக்குகிறார்கள்.” - இந்த மேற்கோள் நம்மை யோசிக்க வைக்கிறது. பெண்கள் என்பது ஒரு குடும்பத்தின் அடி நிம்மதி மட்டுமல்ல ஒரு சமூகத்தின் தூணாகவும் இருக்கிறார்கள்.

ஆனால், அவர்கள் பல நேரங்களில் தங்களுடைய உரிமைகள், பாதுகாப்பு, மற்றும் சுதந்திரம் குறித்த விழிப்புணர்வின்றி வாழ வைக்கப்படுகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் முழு சக்தியுடன் வாழ முடியாமல், மற்றவர்களுக்காக தியாகங்கள் (sacrifices) செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இதை மாற்றுவதற்கான வழி - விழிப்புணர்வு!

விழிப்புணர்வு என்பது என்ன?

விழிப்புணர்வு என்பது ஒரு பெண் தனது உண்மையான அடையாளம், உரிமைகள், எல்லைகள் மற்றும் இலக்குகள் குறித்த தெளிவை பெற்றிருப்பது. இது அவளுக்கு தன்னம்பிக்கையை, தன்னிலை கொண்ட வாழ்வை, மற்றும் முன்னேறும் திறனை வழங்குகிறது.

விழிப்புணர்வு என்பது வெறும் கல்வி மட்டுமல்ல இது ஒரு பெண்ணின் உள்ளத்தின் சத்தம். “நான் யார்?”, “எனக்கு என்ன தேவை?”, “எனது நலனுக்கு என்ன சிறந்தது?” என்பதை புரிந்து கொண்டு செயல்படுவதே விழிப்புணர்வு.

பெண்கள் சந்திக்கும் முக்கியமான சவால்கள்

### 1. அறியாமை மற்றும் தவறான நம்பிக்கைகள்

இன்றும் பல இடங்களில் பெண்கள் அடிப்படை உரிமைகளையும், உடல்நல பராமரிப்பையும் அறியாமல் இருக்கிறார்கள். மாதவிடாய், கர்ப்பம், பாலியல் கல்வி பற்றிய தகவல்கள்

மறைக்கப்பட்டு விடுகின்றன. இதனால் பெண்கள் நிலைத்த பாதுகாப்பும், நல்ல உடல்நலமும் பெற முடியாமல் இருக்கிறார்கள்.

## 2. கல்வி மற்றும் வேலைவாய்ப்பு பற்றிய சமத்துவமின்மை

பல பெண்கள் பள்ளி செல்லும் வயதிலேயே கல்வியை விட்டு வைக்கின்றனர். இதனால், அவர்கள் ஒரு திறமை வாய்ந்த வாழ்வை பெற முடியாமல் தடைபடுகின்றனர். வேலைவாய்ப்பிலும் ஆண்களுக்கு ஒப்பாக வாய்ப்பு வழங்கப்படுவதில்லை. இது பெண்களை பொருளாதார ரீதியாக சார்பானவர்களாக வைத்திருக்கிறது.

## 3. பாதுகாப்பு பற்றிய அச்சம்

பெண்கள் இன்று வீட்டிலும், வேலைத்தளத்திலும், பொது இடங்களிலும் பாதுகாப்பாக இல்லை. இவர்களுக்கு எதிராக பாலியல் தொல்லைகள், வன்முறை, மற்றும் தவறான சமூக பார்வைகள் உருவாகின்றன. விழிப்புணர்வு இல்லாமல் இவை தடுக்க முடியாது.

## 4. தன்னம்பிக்கையின் குறைவு

சமூக கட்டுப்பாடுகள், பழமையான எண்ணங்கள் காரணமாக, ஒரு பெண் தன்னை பல நேரங்களில் குறைவாக எண்ணுகிறாள். தன்னை நம்பும் சக்தி இல்லாமல், அவள் முழு திறனுடன் திகழ முடியவில்லை.

விழிப்புணர்வு உருவாக்கும் மாற்றங்கள்

விழிப்புணர்வு ஒரு பெண்ணை:

- தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ வைக்கிறது
- தனது உண்மையான எண்ணங்களை வெளிப்படுத்த வைக்கிறது
- உரிமைகளை வலியுறுத்தும் வகையில் செயல்பட வைக்கிறது
- தனக்கேற்ற வாழ்க்கைத் தீர்மானங்களை எடுக்க வைக்கும்

அத்துடன், விழிப்புணர்வு பெற்ற பெண் தனது குழந்தைகளுக்கு நேர்மையான மாதிரியாக மாறுகிறாள். அவர்களுக்கும் விழிப்புணர்வுடன் வாழும் வழியை உருவாக்குகிறாள்.

விழிப்புணர்வு செய்ய வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

### 1. குடும்பத்தில் இருந்து தொடங்கவேண்டும்

பெண் குழந்தைகள் சிறுவயதிலேயே தங்கள் உரிமைகளைப் பற்றி கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். “நீ பெண்ணு, பொறுக்கனும்” எனும் பழமையான கருத்துகளை மாற்றி, “நீ பெண், நீ எதையும் செய்ய முடியும்” என கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

### 2. பள்ளிகளில் பாலின சமத்துவக் கல்வி

பாலின இடைவெளியை நிவர்த்தி செய்ய, சிறு வயதில் இருந்து சமத்துவத்தை உணர்த்த வேண்டும். இது சிறுவர்களில் ஒருவருக்கொருவர் மதிப்பை வளர்க்கும்.

### 3. ஊடகங்களில் விழிப்புணர்வு

தெரிவுசெய்யும் ஊடகங்கள் பெண்களை எப்படி சித்தரிக்கின்றன என்பதிலிருந்தே மாற்றம் தேவையானது. பெண்கள் வலிமை வாய்ந்தவையாக, அறிவாளிகளாக, முடிவெடுக்கும் இடத்தில் இருப்பதைக் காட்டும் நிகழ்ச்சிகள், விளம்பரங்கள் தேவை.

### 4. நிகழ்ச்சிகள், கருதரங்குகள், தெருமுனை நாடகங்கள்

ஊருக்குள்ளேயே விழிப்புணர்வை கொண்டு செல்ல, கிராமப் புறங்களில் நிகழ்ச்சிகள் நடத்தப்பட வேண்டும். உள்ளூர் பெண்களை ஈடுபடுத்தி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.

#### முடிவுரை:

ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஒளியாக மாறட்டும்! விழிப்புணர்வு என்பது ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையை மாற்றும் சக்தி. இது அவளுக்குள் உறைந்திருக்கும் “நான் முடியும்” என்ற நம்பிக்கையை ஊட்டுகிறது.

ஒரு பெண் விழித்தால், ஒரு குடும்பம் விழிக்கிறது. ஒரு குடும்பம் விழித்தால், ஒரு சமூகமே புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது. பெண்கள்

விழிப்புணர்வுடன் செயல்படும்போது, அவர்கள் வெறும் தங்கள் வாழ்க்கையையே மாற்றுவதில்லை - அவர்கள் ஒரு புதிய உலகை உருவாக்குகிறார்கள்.

அதற்காக, நாம் அனைவரும் செய்ய வேண்டியது - ஒவ்வொரு பெண்ணையும் விழிப்புணர்வுடன் உருவாக்க, ஆதரவளிக்க, அவர்களின் குரலுக்கு காது கொடுக்க வேண்டும். பெண்கள் விழிப்புணர்வு: ஒவ்வொரு விழிப்பும்தான் ஒளிக்கதிராகும்!

திருமதி. ஜினேந்ததாஸ் விதூர்ஷா  
சட்டத்தரணி



இருளில் இருந்து  
வெளிச்சத்தை  
காட்டுவதே கல்வி  
கல்வி கற்பது தவம்  
அதை கற்பிப்பது வரம்  
யார் கைவிட்டாலும்,  
கற்றது கைவிடாது உனை.

## மூட்டுவாதம்

இன்றைய காலகட்டத்தில் வயதானவர்களை மட்டுமல்லாது நடுத்தர வயதினரையும் மூட்டுவாதம் தற்போது அதிகம் தாக்க ஆரம்பித்திருக்கிறது. இதற்கு இவர்களது ஆரோக்கியமற்ற உணவு பழக்க வழக்கங்கள் உடற்பயிற்சியற்ற நாளாந்த செயற்பாடுகளே பெரிதும் காரணமாக அமைகிறது. மூட்டுவாத நோயின் தீவரத் தன்மையை அறிந்து இதற்கான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதும் ஒக்டோபர் 12ம் திகதி உலக மூட்டுவாத விழிப்புணர்வு தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது.

**மூட்டு என்றால் என்ன?**

மூட்டு என்பது இரண்டு அல்லது இரண்டுக்கு மேற்பட்ட எலும்புகளின் முனைகள் இணையும் பகுதியாகும் இது சவ்வால் (cartilage) இணைக்கப்பட்டு தசைகளால் வலுவூட்டப்பட்டிருக்கின்றது. இவ் எலும்புகள் அசைகையில் ஒன்றுடன் ஒன்று உரசுவதை தடுப்பதற்காக மூட்டுதிரவம் எலும்புகளுக்கிடையில் காணப்படுகிறது.

**மூட்டுவாதம் என்றால் என்ன?**

முதுமை காரணமாக மூட்டின் உள் அமைப்புகள் வலுவிழத்தல், மூட்டுத் திரவத்தின் அளவானது குறைந்து செல்லுதல் போன்ற காரணங்களால் வயதானவர்களுக்கும், அதிக உடல் எடை, உடற்பயிற்சியற்ற வாழ்க்கை முறை (Sedentary life style), அடிபடுதல் (traumatic conditions) போன்ற காரணங்களால் நடுத்தர வயதினருக்கும், குறிப்பாக பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்ற பிறகு ஏற்படும் ஹார்மோன்களில் (Hormones) உண்டாகும் மாற்றம் போன்றவற்றால் மூட்டை சுற்றியுள்ள தசைகள் பலவீனமடைந்து, பின்னர் சவ்வு சேதமடைகின்றது. தசைகள் மற்றும் சவ்வுகளால் கடத்தப்படும் உடலின் எடை முழுவதும் முழங்கால் எலும்புகள் மற்றும் மற்றைய மூட்டுகளை நோக்கி கடத்தப்படுவதால் மூட்டு

திரவத்தின் அளவு குறைந்து உராய்வு ஏற்படுகிறது. இதனால் மூட்டு தேய்வடைந்து நாளடைவில் முழுவதுமாக அதன் அமைப்பை இழந்து விடுகிறது.

இவ் மூட்டுவாதமானது இடுப்பு, முழங்கால் போன்ற உடல் எடையை தாங்கும் மூட்டுகளை பொதுவாகவும், வெகு குறைவாக சிறிய மூட்டுகளையும் (விரல் மூட்டுகள்) பாதிக்கும்.

மேற்கூறிய மூட்டினை பாதிக்கும் காரணங்களால் சிலருக்கு மூட்டு எலும்புகள் சிதைய தொடங்குவதற்கு எதிர்வினையாக மூட்டு எலும்புகளின் நுனியில் ஊசிகள் போன்ற புதிய சிறு எலும்புகள் (Osteophyte) வளரத் தொடங்கி நுண்ணரம்புகளை குத்தி வலியை ஏற்படுத்தும்.



மூட்டு வாதத்தின் அறிகுறிகள் என்ன?

1. மூட்டு வலி
2. மூட்டு விறைப்புத்தன்மை
3. மூட்டு வீக்கம்
4. மூட்டை முழுதாக நீட்ட அல்லது மடக்க முடியாமை
5. மூட்டை அசைக்கும் போதெல்லாம் ஏற்படும் உராய்வு சத்தம் (Crepitus)

6. இத்துடன் தங்களது அன்றாட செயல்பாடுகளான நடப்பது, மாடிப்படி ஏறுவது, நிற்பது, எழுந்திருப்பது, காலை மடக்கி உட்காருவது, கழிவறையை பயன்படுத்துவது போன்ற சாதாரண நடவடிக்கைகளை செய்வதற்கே சிரமம் ஏற்படுதல்.

மூட்டுவாதத்தின் ஔறுதி நிலை என்ன?

மூட்டு வாதத்தால் சாதாரணமாக இயங்கு நிலையிருந்த மூட்டுகள் சராசரியாக 10 தொடக்கம் 15 ஆண்டுகளில் 'மூட்டு செயலிழப்பு' என்ற இறுதி நிலையை எட்டப்படும்.

மூட்டு வாதம் வராமல் எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

1. உடல் எடை குறைப்பு

எமது உடலின் எடையை (weight) உடலின் உயரத்திற்கு (Height) தகுந்தவாறு பேணல். இதனையே உடல் திணிவுச்சுட்டி (Body mass

index) என்று அழைப்பர். இதன்படி 18.5 தொடக்கம் 24.9 வரையில் உள்ள எடை உயர விகிதத்தினுள் பேணவேண்டும். இன்னும் எளிதாக கூற விரும்பினால் ஒருவரினது உடல் உயரமானது 175cm என எடுத்துக் கொண்டோமென்றால் அவரது உடல் நிலையானது 75kg, இது பேணப்பட வேண்டும். (175-100=75)

## 2. ஆரோக்கியமான உணவு யுக்க வழக்கம்

எமது அன்றாட உணவுகளில் பச்சை காய்கறி வகைகள், கீரைகள் (முடக்கொத்தான், வெந்தயக்கீரை, முருங்கை கீரை) குரக்கன், பால், முட்டை, உள்ளி, சிறிய மீன்கள் போன்றவற்றை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகளவு கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்புக்களுடைய உணவுகளை எடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

## 3. நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளல்.

வலுவற்ற தசைகள் மூட்டுவாதம் உண்டாவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் என்பதால் அவற்றை பலப்படுத்துவதற்காக உடற் பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும். பெரும்பான்மையாக இம்மூட்டுவாதமானது இடுப்பு, முழங்கால் போன்ற உடல் எடையை தாங்கும் மூட்டுகளை தாக்குவதால் இப்பகுதிகளில் உள்ள தசைகளை, குறிப்பாக குவாட்ரிசெபஸ் (Quadriceps) எனப்படும் முன் தொடை தசைகளை வலிமை பெறுவதற்கான உடற் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல். தினமும் 20 தொடக்கம் 30 நிமிட துடிப்பான நடை பயிற்சி சைக்கிள் ஓட்டுதல் மற்றும் யோகா பயிற்சிகளை (உட்கட்டாசனம்) மேற்கொள்ளல்.

மூட்டுவாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டோர் அதன் தாக்கத்தினை குறைக்க என்ன வழிமுறைகளை பின்பற்றலாம்?

- I. முழங்கால் மூட்டுவாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டோர் அதிகப் படியான மூட்டு அழுத்தத்தை குறைக்க
  - 1) நீண்ட நேரம் காலை மடக்கிய நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டாம்.
  - 2) மாடிப்படி வரும்போது பக்கவாட்டு பிடிகளின் உதவியுடன் ஏறுவதுடன் முதலில் வலி குறைவான அல்லது பாதிக்கப்படாத காலை வைத்து ஏறுதல்.

- 3) உயரமான குதிக்கால் பாதணி (High-heels) அணிய வேண்டாம்.  
4) நடக்கும்போது ஊன்றுகோல் (Walking stick) பயன்படுத்தலாம்.

II. நீங்கள் கடினமான உடலுழைப்பு தேவைப்படும் வேலையைச் செய்வரானால் உங்கள் வேலைகளை சிறுசிறு பகுதிகளாக பிரித்து குறித்த நேர இடைவெளிகளில் ஓய்வினை பெற்றுக் கொண்டு மேற்கொள்ளலாம்.

III. முன் கூறியபடி உங்கள் உடல் நிறைய கூட விடாது உங்கள் உயரத்திற்கேற்றவாறு பேணல்.

IV. உங்களால் வலியின்றி செய்யக்கூடிய இலகுவான உடற் பயிற்சிகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையின் கீழ் மேற்கொள்ளுங்கள். இப்பயிற்சிகளின் போது குறித்த நேர இடைவெளிகளில் ஓய்வுகளை எடுத்துக் கொண்டு பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். இப்பயிற்சிகளின் போது மூட்டில் வேதனையோ, வீக்கமோ இருந்தால் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதை நிறுத்துங்கள்.

V. ஈரமான இடங்களில் தொடர்ந்து வேலை செய்தல், குளிப்பதற்கு குளிர்ந்த நீரை பயன்படுத்தல் மற்றும் வெறும் தரையில் படுத்தல் என்பவற்றை தவிருங்கள்.

VI. மூட்டுவாதம் உள்ள இடங்களில் மருத்துவரின் ஆலோசனைப் படி என்னை பூசி ஒற்றடம் கொடுத்தல்.

○ ஒற்றடம் கொடுக்கும் போது தாங்கக்கூடிய சூட்டில் (புறங்கையில் வைத்து பார்த்து) மேற்கொள்ள வேண்டும்.

○ முதலில் எண்ணையினை பூசி நன்றாக தொக்கணம் (Massage) மேற்கொண்ட பின்னரே ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டும்.

○ ஒற்றடம் மேற்கொள்ள பின்வரும் இலைகளை அல்லது விதைகளை சிறு பொட்டணியாக கட்டி நீராவிவில் அவித்து (பிட்டவியல்) பயன்படுத்தலாம்.

ஒற்றிடத்திற்கு பயன்படும் இலைகள்

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1) வாத மடக்கி | 2) நொச்சி  |
| 3) ஆமணக்கு    | 4) பாவட்டை |
| 5) பருத்தி    |            |

ஒற்றிடத்திற்கு பயன்படும் விதைகள்

- |                      |           |
|----------------------|-----------|
| 1)வேப்பம் விதை       | 2) எள்ளு  |
| 3)கொள்ளு             | 4) கழற்சி |
| 5)இலுப்பை            | 6)ஆமணக்கு |
| 7)பருத்தி            | 8) புங்கு |
| 9)தேங்காய் (கொப்பறா) |           |

**S. Sathish (BSMS)**

Assistant Lecturer

Faculty of Sddha Medicine University of Jaffna

நன்றி



**வாழ்க்கை** என்னும் புத்தகத்தில்  
**தோல்வி** என்ற பக்கங்கள்,  
**வரலாறாய்** வாசிக்கப்படுவதும்..  
வெறுமையாய் புரப்படுவதும்,  
அதை தொடர்ந்து பின்னேவரும்  
**வெற்றி** என்ற பக்கங்களை  
பொறுத்ததே...!

## சிறுவர்களில் விற்றமின் D

இலங்கையில் வெப்பமண்டல நாடாக இருந்தாலும், விற்றமின் D குறைபாடு (VDD) ஒரு குறிப்பிடத்தக்க சுகாதாரப் பிரச்சினையாகும், விற்றமின் D குறைபாடு உலகளவில் குறிப்பாக குழந்தைகள் மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண்களில் ஒரு பெரிய சுகாதார பிரச்சினையாக உள்ளது, உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) மற்றும் பிற ஆராய்ச்சி நிறுவனங்களின் கூற்றுப்படி, உலகின் பல பகுதிகளில் சிறுவர்களில் விற்றமின் D குறைபாடு அதிகரித்து வருகிறது. வளரும் நாடுகள் இலங்கை, இந்தியா, ஆப்பிரிக்கா மற்றும் தென்கிழக்கு ஆசியா போன்ற பகுதிகளில் விற்றமின் D குறைபாடு அதிகமாகவும் குளிர் காலநிலை பகுதிகள்: வடக்கு ஐரோப்பா, கனடா போன்ற குளிர் காலநிலை பகுதிகளில் சூரிய ஒளி குறைவாக இருப்பதால், விற்றமின் D குறைபாடு அதிகமாகவும் காணப்படுகின்றது.



### விற்றமின் D முக்கியத்துவம்:

- எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் வளர்ச்சி: விற்றமின் D உடலில் கல்சியம் மற்றும் பொஸ்பரஸ் உறிஞ்சுவதை அதிகரிக்கிறது. இது எலும்புகள் மற்றும் பற்களை வலுவாக்க உதவுகிறது. விற்றமின் D இல்லாவிட்டால், எலும்புகள் மென்மையாகி, வளைந்து, எலும்புருக்கி நோய் (Rickets) ஏற்படலாம்.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி: விற்றமின் D நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது, இது சிறுவர்களை பல்வேறு தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- தசை செயற்பாடு: விற்றமின் D தசைகளின் செயற்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது, இது சிறுவர்களின் உடல் இயக்கத்திற்கு அவசியம்.

➤மன ஆரோக்கியம்: விற்றமின் D மன ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க உதவுகிறது. இது மனச்சோர்வு மற்றும் கவலைகளை தடுக்கிறது.

பொதுவாக சிறுவர்கள் வளர்ச்சி குறைவாகக் காணப்படல், கை மற்றும் கால் உழைவு, என்புகள் வளைந்து காணப்படல் (Rickets) மற்றும் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுதல், சோர்வாக இருத்தல், மனவெழுச்சி மாற்றம் காணப்படல், மற்றும் சமூகமயமாதல் குறைவாகக் காணப்படின் சிலவேளைகளில் விற்றமின் D குறைபாடு காணப்படலாம்.

**விற்றமின் D குறையாடு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்**

- சூரிய ஒளி உடலில் படுவது குறைவு: நவீன வாழ்க்கை முறையில், குழந்தைகள் வீடுகளுக்குள் அதிக நேரம் செலவிடுவதால், சூரிய ஒளியில் இருந்து தோல் விற்றமின் D யை குறைவாக உற்பத்தி ஆக்குகிறது.
- ஊட்டச்சத்து குறைவு: சத்தான உணவுகள் குறைவாக உட்கொள்ளப்படுவது விற்றமின் D குறைபாட்டிற்கு முக்கிய காரணம்.
- தடுப்பு நடவடிக்கைகள் இல்லாமை: பல நாடுகளில் விற்றமின் D குறைபாட்டை தடுப்பதற்கான திட்டங்கள் மற்றும் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரங்கள் போதுமான அளவு இல்லை.

**விற்றமின் D குறையாட்டை தவிர்க்கும் வழிகள்**

➤ சூரிய ஒளியில் இருந்து விற்றமின் D தோல் மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. தினமும் சிறிது நேரம் சூரிய ஒளியில் இருப்பது அவசியம். சிறுவர்கள் தினமும் சிறிது நேரம் சூரிய ஒளியில் இருப்பதை ஊக்குவிக்கும் பிரச்சாரங்கள் நடத்தப்படுகின்றன.

➤ மீன் எண்ணெய், கொழுப்பு நிறைந்த மீன் (சால்மன், மக்கரல்), முட்டை மஞ்சள் கரு, பதப்படுத்தப்பட்ட பால் மற்றும் தானியங்கள் போன்ற விற்றமின் D நிறைந்த உணவுகளை உள்ளெடுத்தல்.

➤ சூரிய ஒளி மற்றும் உணவு மூலங்களில் இருந்து போதுமான விற்றமின் டி கிடைக்காத போது, மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் (Supplement) எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

அவுஸ்ரேலியா போன்ற நாடுகளில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஒருவயது வரை தாய்ப்பாலுடன் சிறிதளவு விற்றமின் D சேர்த்து வழங்கப்படுகின்றது.

சிறுவர்களுக்கு தினமும் 600 IU (15 mcg) விற்றமின் D தேவைப்படுகிறது. சிறுவர்களின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு விற்றமின் D மிகவும் முக்கியமானது. சூரிய ஒளி, சத்தான உணவு மற்றும் தேவைப்பட்டால் (Supplement) மூலம் போதுமான விற்றமின் D பெறுவது அவசியம்.

திருமதி பிரதாப் காயத்திரி (B.Sc, PGDE)  
ஆசிரியர் (சுகாதாரமும் சமூகப்பாதுகாப்பும்)  
யா/ யாழ்ப்பாணம் மத்திய கல்லூரி



நடக்கும் முன்னே  
நல்லதே நடக்கும்  
என்று நினைத்துக்கொள்.  
நடந்த பின்னே  
நடந்ததும் நல்லதற்கே  
என்று நினைத்துக்கொள்.

மகாத்மாகாந்தி

## தாய்மையைப் போற்றிடுவோம்

அள்ளியவள் அரவணைத்திடுவாள்  
யார் சொல்லுக்கும் அஞ்சிடாதவள்  
மாதவம் பெற்றே தாயாகினாள்  
மிஞ்சி வரும் பண்டமே - தனக்கு  
அமிழ்தம் என்று உண்டிடுவாள்  
பாசத்தோடு ஓடினால்  
பதறும் வேலையை கூட  
பாதியிலேயே விட்டு அணைத்திடுவாள்  
முந்தானையைக் கொடுத்தே  
முற்றத்தில் நிழலாக நிற்பாள்  
தாய் இல்லையேல்  
நமக்கு இந்த ஜனனமும் இல்லை



நிலநுஷிணி ஆனந்தராஜன்



சுல்ஷ

இளமைக் காலத்தில்  
கல்வியைப் புறக்கணித்தவன்  
எதிர்கால வாழ்வை  
இழந்தவன் ஆகிறான்.

## குழந்தைகளை இலத்திரனியல் சாதன திரைப் பாவனையிலிருந்து மீட்டெடுத்தல்

இன்றைய டிஜிட்டல் யுகத்தில் குழந்தைகளின் வாழ்க்கையில் மின்னணு சாதனங்கள் பெரிதும் இடம்பெற்று வருகின்றன. Mobile phones, Tablets, laptops, smart TVs போன்றவற்றின் திரை மீது அதிக நேரம் செலவழிப்பது, அவர்களது உடல், மன ஆரோக்கியம், மற்றும் சமூகத் தொடர்புகளை பெரிதும் பாதிக்கின்றது. இத்தகைய சூழ்நிலையில், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் சமூகமே சேர்ந்து செயல்பட்டு, குழந்தைகளை இதிலிருந்து மீட்டெடுத்தல் மிக அவசியமாகும்.

திரைப் பாவனையின் விளைவுகள்

### 1. உடல் ஆரோக்கிய பாதிப்புகள்

- நீண்ட நேரம் திரையில் கவனமாக இருப்பது, கண்கள் சோர்வடைவதற்கும், தலைவலி, தூக்கமின்மை, மற்றும் உடல் இயக்கத்தில் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கும் காரணமாகிறது.
- உட்கார்ந்து மட்டுமே செயல்படும் இந்தச் செயல்பாடுகள், குழந்தைகளின் உடற்சுருக்கங்களை குறைக்கும். இது, எதிர் காலத்தில் நீரிழிவு, மன அழுத்தம், கொழுப்பு அதிகம் போன்ற நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

### 2. மனநலம் மற்றும் ஒழுக்கநிலை

- திரை நேரம் (Screen time) அதிகமானால், குழந்தைகள் கவனக் குறைபாடு, கோபம், எளிதில் சலிப்பு அடைதல் போன்ற மனநிலை மாற்றங்களுக்கு ஆட்படக்கூடும்.
- பெரும்பாலான apps, விளையாட்டுகள் மற்றும் வீடியோக்கள் குழந்தைகளின் வயதுக்கு ஏற்றவையாக இல்லாமல் இருக்கலாம். இது அவர்களின் எண்ணம் மற்றும் ஒழுக்கத்தில் தவறுகளை உருவாக்கும்.

### 3. பாடநெறி மற்றும் அறிவுப் பரிணாமம்

- அதிக நேரம் screen ல் செலவழிப்பதால், பாடங்களில் கவனம் குறைந்து, கல்வித் திறன்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன.
- உணர்ச்சி அறிவும் (emotional intelligence) குறைந்து, சமூகத் தொடர்புகளில் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன.

### திரை பாவனையிலிருந்து பிள்ளையை ஏன் மீட்டெடுக்க வேண்டும்?

- குழந்தையின் இயற்கை வளர்ச்சியில் விளையாட்டும், சிந்தனையும், சமூகத் தொடர்பும் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன.
- திரைப் பாவனை குழந்தைகளின் சுய வளர்ச்சியை பின்வாங்க செய்கிறது.
- குழந்தைகளை இயற்கையோடு இணைந்த, உணர்வுப்பூர்வ உலகுக்கு மீளவேண்டும்.

### மீட்டெடுத்தல் - எப்படி?

#### 1. மாதிரியாக இருப்பது

- பெற்றோர்கள் தாங்களே Mobile phones, TV போன்றவற்றின் பயன்பாட்டை கட்டுப்படுத்தி மாதிரியாக நடக்க வேண்டும்.
- “நான் பார்க்கறேன், நீ பார்க்காதே” என்ற அணுகுமுறை குழந்தைகளைத் தவறாக வழிநடத்தும்.

#### 2. திட்டமிட்டு பயன்பாடு

- ஒரு நாளுக்கு 1 மணி நேரத்திற்கும் குறைவாகவே திரை (screen) நேரத்தை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். American Academy of Pediatrics ஒரு நாளைக்கு 2 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு திரை நேரம் இருக்கக்கூடாது, 2- 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு மணிநேரத்திற்கு மேல் திரை நேரம் இருக்கக்கூடாது என்று பரிந்துரைக்கிறது.
- திரை (screen) பயன்பாட்டுக்கான நேரம், இடம், உள்ளடக்கம் ஆகியவற்றுக்கு சீரான கட்டுப்பாடுகள் இருக்க வேண்டும்.

### 3. பழப்பு மற்றும் விளையாட்டு நேரத்தை அதிகரித்தல்

- குழந்தைகளுக்கு புத்தக வாசிப்பு, கலைப் பயிற்சி, இசை, நடனம் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடும் வழியை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- உடல் இயக்கங்கள் உள்ள விளையாட்டு (பந்து விளையாட்டு) போன்றவற்றுக்கு அதிக அவகாசம் வழங்க வேண்டும்.



### 4. இணைப்பு மற்றும் உரையாடல்

- பெற்றோர் மற்றும் பிள்ளைகள் இடையே உரையாடல் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். உணவு நேரம், படுக்கை நேரம் போன்று சந்திக்கக்கூடிய நேரங்களில் மின்னணு சாதனங்களை தவிர்த்து, உரையாடல், கதை சொல்வது போன்ற முறைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

### 5. பொழுதுபோக்குகள்

- இசை, வாசித்தல், ஓவியம், தையல், நூலாசிரியரைப் போல கதை சொல்ல முயற்சி செய்வது போன்ற செயல்கள் குழந்தைகளை திரைப் பாவனையிலிருந்து விலக்க உதவும்.



### நவீன உலகத்துடன் சமநிலை

இன்றைய உலகத்தில் மின்னணு சாதனங்களை முற்றிலும் தவிர்க்க முடியாது என்பதும் உண்மைதான். ஆனால் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் முறை மற்றும் அளவு முக்கியம். கல்விக்காக, தகவலறிதலுக்காக, படிப்பு தொடர்பான விளக்கங்களுக்கு பயன்படுத்துவதைத் தவிர, தேவையற்ற திரை நேரத்தை தவிர்க்க வேண்டும்.

**பள்ளிகள் மற்றும் சமூக பங்கு**

- பள்ளிகள், மாணவர்களின் திரை நேரத்தை குறைக்க பல்வேறு செயற்திட்டங்களை மேற்கொள்ளலாம்.
- சமூக அமைப்புகள் (சிறுவர் நல அமைப்புகள்) குழந்தைகள் மற்றும் பெற்றோருக்கான விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடத்தலாம்.



மின்னணு சாதனங்கள் நன்மை ஆனால் அவை சுகமாக்குவதற் கேற்ப உருவாக்கப்பட்டவை ஆனால் அவை ஒழுங்கில்லாமல் பயன்படுத்தப்பட்டால் குழந்தைகளின் வாழ்நாளையே மாற்றிவைக்கும். பெற்றோர்களும்

சமூகமும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படும்போது மட்டுமே, குழந்தைகளை திரைப் பாவனையிலிருந்து மீட்டெடுத்து, அவர்களின் முழுமையான மனித வளர்ச்சியை உறுதி செய்ய முடியும்.

**திரை பார்த்து வளரக்கூடாது, வாழ்க்கையை நோக்கி வளர வேண்டும் என்பது நம் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.**

**Sasrubi Sathees (M.Phil in Nursing)**

Department of Community & Family Medicine, Faculty of Medicine,  
University of Jaffna.



**நேரத்தை வீணாக்கும் போது**

**கடிகாரத்தைப் பார்!**

**ஒடுவது முள் அல்ல**

**உன் வாழ்க்கை**

**விவேகானந்தர்**

## மீநூண் உயிரியலில் செயற்கைக் கலங்கள்

விஞ்ஞானத் தொழில்நுட்பம் மிகவும் அபரிமிதமாக நாளுக்கு நாள் வளர்ச்சி அடைந்து வருகின்றது. இவற்றில் முக்கியமானது நனோத் தொழில்நுட்பம், உயிர்மூலக்கூற்றுத் தொழில்நுட்பம், இயற்பியல் தொழில்நுட்பம், தகவல் தொழில்நுட்பம் என்பனவாகும். நனோத் தொழில்நுட்பம் மூலம் செயற்கையான டி.என்.ஏ நனோ றோபோ என்பவற்றை உருவாக்குவதில் விஞ்ஞானிகள் வெற்றிகண்டுள்ளனர். இத்தகைய உடற்றொழிலியல் அடிப்படை கட்டமைப்புக்களின் உருவாக்கம் செயற்கை உயிரியல் எனும் பரிணாமத்தினை உயிரியலில் உருவாக்க முனைகின்றது.

செயற்கையான கல மென்சவ்வுகளில் ஊடு அயன்கள், அனுசேபம் பதார்த்தங்கள் என்பவற்றினை ஊடுபுகும் ஆற்றலைக் கட்டுப்படுத்தலாம். இவ்வாறாக அமைக்கப்படும் இருபடி இலிப்பிட்டு மென்சவ்வுகள் மருத்துவத்தில் சிலநோய் நிலைகளிற்கான சிகிச்சைக்குத் தீர்வாக அமையும். இவை நனோ உயிர்மூலக் கூற்று மருத்துவமாக மிளிரும்.

இத்தகைய தொழில்நுட்பத்தின் பிரயோகங்களின் மூலம் செயற்கை கலங்களின் உடற்றொழிலியல் செயற்பாட்டினை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக அமையும். மேலும் தகவல்தொழில்நுட்பத்தின் தொடர்பாடல்கள் மூலம் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய நனோ றோபோ டி.என்.ஏ மூலம் இயற்கையான கலங்களுக்கு அதன் செயற்பாட்டினை மாற்றி அமைக்கவும் அனுகூலமான அனுசேப விளைவுகளை உருவாக்கவும் முடியும்.

இவை மருத்துவத்துறைக்கு மட்டுமல்ல தொழில்நுட்பம் உலகில் உள்ள அனைத்து உயிர்க்கலங்களிலும் செயற்கைத்தன்மையினை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாகத் தாவரங்களில் ஒளித்தொகுப்பு முதல் விலங்குகளில் எமக்குத் தேவையான பிரதிபலன்களைப் பெறவும் துணைபோகும். மனித குலத்தின் செயற்பாட்டை மாற்றி



அமைக்கவும் நோய் நிலைகளுக்காக சிகிச்சைக்கான வழிமுறைகளாகவும் இவை எதிர்வரும் 50 வருடங்களில் அமைந்துவிடும்.

இது எங்ஙனம் எனின் கடந்த 50 வருடங்களுக்கு முன் செயற்கை அவயவங்கள் செயற்கை இருதயம் என்பன மருத்துவத்தின் எதிர்காலத்திற்கு முனைப்பாக மருத்துவ ஆய்வில் இருந்தனவோ அவ்வாறேயாகும்.

Dr. சி.யமுனானந்தா



### **முருங்கை இலை சாப்பிடுவதால் இந்த நோய்கள் தீரும்.**

முருகையிலையை நீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து தினமும் சில நாட்களுக்கு கூப் போல குடியுங்கள். இதற்கு மிளகு, சீரகத் தூள் கொஞ்சம் போடவும். கழுத்து வலி, மூட்டுவலி நிரந்தரமாகக் குணமாகும். சக்கரை வியாதி, சளி, ஆஸ்மா, இரத்தச் சோகை, உடல் சூடு, மலச்சிக்கல், ஆண் - பெண் மலட்டுத்தன்மை, முடி வளர்ச்சியின்மை, நரைமுடி, வயிற்றுப் புண், வாய்ப்புண், பற்கள் உறுதியின்மை, தலைவலி, தாய்ப்பால் சுரப்பின்மை இவையெல்லாம் கூட குணமாகி விடும்.



## தொழிநுட்பம்

வாழ்க்கையே ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது  
நிற்காத இயந்திரமாக  
சூழ்கொண்டது தொழிநுட்பம்  
சிறு சிறு துளைக்குள்ளும்

அன்று கண்ட காகிதக் கடிதம்  
தொழிநுட்பத்தின் வழியே மின்னஞ்சல்  
இன்று நேரில் முகம்பார்க்கும் நொடிகள் குறைந்து  
காணொளணிப் பேச்சாய் செல்லுக்குள் முடங்கியது மனிதம்

துணி துவைக்க கல்லில் அடித்த காலம் விட்டு  
இயந்திரத்துள் துணிகள் தாமாகவே அடித்துத் துவைக்கம் புதுமை இன்று  
கனிய வைத்து சுவை சுவையாய் பழந்தின்ற காலம் மாறி  
மருந்து தொழிநுட்பத்தில் பழுக்க வைத்து மெல்லும் காலம் இது

இதயம் பலவீனமானவன் தொழிநுட்பம் கொண்டு பலமடைகிறான்  
சில ஆண்டுகள் அதிகமாக பூமியில் வாழ்கிறான்  
ஆயுதம் ஏந்தி இதயம் இன்றி நாட்டை அழிக்கிறான்  
பல ஆண்டுகள் அழியாத பாரிய விளைவுகளை விதைக்கிறான்

மருத்துவ உலகிற்கு தொழிநுட்பம் ஒரு அருமருந்து - அது  
பல பேரின் வாழ்க்கையில் நல்விருந்து

பெரிது பெரிதாக புதிய கண்டுபிடிப்புகள் உலகில் இன்றும்  
பிறந்து கொண்டு தான் இருக்கின்றன

ஒருவரை நல்பாதைக்கு அழைத்துச் செல்லும் தொழிநுட்பம்  
சில நேரங்களில் பாதாளத்தில் தள்ளிவிடும்  
மறுபிறவி எடுக்க வைக்கும் தொழிநுட்பம்  
வாழ்க்கையின் மறுபக்கத்தை காட்டும் தொழிநுட்பம்

கைதொட்டு கடைதேடி பொருள் வேண்டிய மனிதன்  
திரைதொட்டு பொருள் வேண்டும் காலத்தில் வாழ்கின்றவன்  
சைகைப்பேச்சு ஊமைகளுக்கு என்றால்  
செல்லுக்குளன் பல சைகைப் பேச்சுக்கள் ஏன்?

சாருத்தியா கருணாநிதி



இந்த உலகில்  
நாம் நம் கண் முன்னால் காணும்  
ஒவ்வொருவரையும் நேசிக்க  
இயலவில்லை என்றால்

கண்ணுக்குத் தென்படாத  
கடவுளிடம்  
எவ்வாறு அன்பை செலுத்த  
இயலும்.

-அன்னை தெரசா

## எமது பற்களைப் பேணுவோம்

“புன்னகை பிரகாசம் புத்திசாலி தேர்வால் வரும்!”

இரவில், காலை துலக்கணும் பல்,  
இனிப்புக் கிருமிகள் ஓடிடும் விரைவில்!  
பழம் காய்கறி கடிக்கலாம் - இலகுவில்,  
இனிப்பு, பானம் வேண்டாம் - நமக்கு  
தூய நீரை பருகுவோம் தினமும்

### ஏன் பற்கள் இவ்வளவு முக்கியம்?

உங்கள் பற்கள் உங்கள் சிறந்த கருவிகள்! இவை உங்களுக்கு பல வழிகளில் உதவுகிறது:



- அரைந்து சாப்பிடுதல் - பற்கள் இல்லாமல் எப்படி ருசிகரமான உணவுகளை சாப்பிட முடியும்?
- பிரகாசமாக நாம் புன்னகையிடுவதற்கு - தூய்மையான பிரகாசமான புன்னகை உங்களை மகிழ்ச்சியானவனாகவும் நட்பாகவும் வைத்திருக்கும்!
- தெளிவாக உச்சரிப்பதற்கு- தெளிவான உச்சரிப்பு என்றால் வார்த்தைகளை சரியாகவும், ஒழுங்காகவும் பேசுவது. உதாரணம்: “சூரியன்”, “பல்”, “மழை” மாதிரியான வார்த்தைகளை அனைவரும் புரியும்படியாக சொல்வது.
- ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு - ஆரோக்கியமான பற்கள் என்றால் சாப்பிடுவதில் சிரமம் இல்லை. பல் வைத்தியரிடமும் செல்லத் தேவையில்லை.
- வலிமையாக வளர்வதற்கு - நல்ல பற்கள் இருந்தால், கரட், அரிசி மாதிரியான ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிட்டு வலிமையாக வளர முடியும்!

ஏன் பற்கள் துலக்குவது மிகவும் முக்கியம்?

பற்கள் துலக்குவது ஒரு வழக்கமல்ல-இது உங்கள் வாய் சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க உதவுகிறது!



**பல் துலக்கும் பழக்கம் ஏன் அவசியம்**

- உணவுகளையும் கிருமிகளையும் நீக்கும் - பல் துலக்கும்போது வாய்க்குள்ளே ஒளிந்திருக்கும் சிறிய உணவுப்படிசங்களையும் கிருமிகளையும் நீக்கலாம்.
- பல் நோய் (dental caries), சர்க்கரை கிருமிகள் (sugar bugs) பல்லில் துளை செய்வதைத் தடுக்கிறது.
- முரசு நோயை தடுக்கும், முரசை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும்
- சுத்தமான சுவாசம் - மோசமான தூர்நாற்றம் யாருக்கும் பிடிக்காது - பல் துலக்கியால் உங்கள் சுவாசத்தை சுத்தமாகவும் இனிமையாகவும் இருக்கும்.
- சிறந்த புன்னகை - தூய்மையான பற்கள் உங்கள் புன்னகையை பிரகாசமாக மாற்றும்!

நல்ல பல் துலக்கம் = வலுவான பல் + மகிழ்ச்சியான புன்னகை!

**நல் வழிமுறைகள்:**

- ஒரு நாளில் இரண்டு முறை பற்களைத் துலக்க வேண்டும்: காலை எழுந்ததும், இரவில் உறங்குவதற்கு முன்.
- மென்மையான துலக்கி (soft brush) மற்றும் ஃப்ளோரைடு உள்ள பற்பசை (fluoridated toothpaste) பயன்படுத்தவும்.
- இனிப்பு உணவுகளை சாப்பிட்டதும் வாயை நன்கு கழுவவும்.
- வயது பிரிவுகளுக்கான toothpaste அளவை பயன்படுத்த வேண்டும்.



## பல் துலக்கும் முறைகள்



பல்லுக்கு நன்மை தரும் உணவுகள் மற்றும் பல்லுக்கு தீங்கு தரும் உணவுகள் பின்வருமாறு:

### பல்லுக்கு நன்மை தரும் உணவுகள்:

- Milk products (பால், பன்னீர், தயிர், yogurt): கல்சியத் தால் பற் க ளை வ லு ப் ப டு த் துகின்றன.
- காய்கறிகள் (கரட் ): பற்களை சுத்தம் செய்து உமிழ்நீரை (saliva) அதிகரிக்கின்றன.
- பழங்கள் (அப்பிள், பேரிச்சம்): நார் (fiber) மூலம் பற்களையும் ஈறுகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்கின்றன.
- முந்திரிகள் மற்றும் விதைகள் (பாதாம், எள்): சிதைந்த தழும்புகளை (enamel) பாதுகாக்க சத்துக்கள் தருகின்றன.
- இலைகள் நிறைந்த காய்கறிகள் (முருங்கைக்கீரை, பசளைக் கீரை): அதிக அளவு கால்சியம் மற்றும் ஃபோலிக் அமிட் கொண்டவை.



### பல்லுக்கு தீங்கு தரும் உணவுகள்:

- ஒட்டிக்கொள்ளும் இனிப்புகள் (toffees): பற்களுக்கு ஒட்டிச் சற்று நேரம் நிலைத்து இருந்து குழியை (cavity) ஏற்படுத்தும்.

- சர்க்கரை நிறைந்த பானங்கள் (சோடா, இனிப்பான ஜூஸ்கள்)
- அதிக மா தன்மை அடங்கிய பண்டங்கள் (சிப்ஸ், வெள்ளை ரொட்டி): சர்க்கரையாக மாறி பற்களுக்கு இடையே ஒட்டிவிடும்.
- கடின இனிப்புகள் (candy): பற்கள் முறிவதற்கு வழிவகுக்கும், மேலும் மெதுவாக சர்க்கரையை வெளியிடும்.
- சர்க்கரை நிறைந்த snacks (cakes, cookies): பல் சிதைவுக்கு வழிவகுக்கும் சர்க்கரை அதிகம்.

### சுருக்கம்

- “பல் துலக்கவும், புன்னகையிடவும் - தினமும்!”
- சுத்தமான பற்கள் மகிழ்ச்சியான புன்னகையைத் தரும்!
- காலை எழுந்ததும், உறங்குவதற்கு முன்னும் பற்களைத் துலக்குங்கள். ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிட்டு, நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- வருடத்தில் இரு முறை பாடசாலை பல் மருத்துவமனைக்கு சென்று பரிசோதனை செய்யுங்கள்!
- உங்கள் பற்களை நன்றாக பராமரித்தால், அவையும் உங்களை நன்றாக பாதுகாக்கும்!
- பிரகாசமான புன்னகையால் அனைவரையும் கவருங்கள்!

**P.Vaishnavi**

School Dental Therapist

SMO OFFICE

Gurunagar



புத்தகங்கள் மூலமே யுழங்கருத்துக்களை நீக்கி, யாசியடிந்த எண்ணாங்களைப் போக்கி, நல்வாழ்வுக்கான நல்லறிவுக் கருத்துக்களை, புதுமை எண்ணாங்களை ஏற்படுத்த முடியும்.

- அறிஞர் அண்ணா

## சிறுவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்

### 1. ஒழுக்கம் மற்றும் மரியாதை

- பெரியவர்களை மரியாதையாக அழைக்கும் பழக்கம்
- ஆசிரியர், பெற்றோர், உறவினர் ஆகியோரிடம் மரியாதை செலுத்துதல்

### 2. தூய்மை மற்றும் சுகாதாரம்

- கைகள் கழுவும் பழக்கம்
- தினசரி குளித்து, தூய்மையாக இருப்பது
- உணவுக்கு முன், கழிவறைக்கு பிறகு கை கழுவல்

### 3. நேரத்தை மதிக்கும் பழக்கம்

- பள்ளிக்கு நேரத்தில் செல்லுதல்
- வேலைகளை திட்டமிட்டு செய்தல்

### 4. படிப்பு மற்றும் வீட்டு வேலை

- பள்ளிப் பாடங்களை நெறியாகக் கற்றல்
- ஒவ்வொரு நாளும் வீட்டுப் பணியை செய்து வருதல்

### 5. நண்பர்கள் மற்றும் சுக மாணவர்களுடன் நல்ல ஒத்துழைப்பு

- பகிர்ந்து கொள்வது, உதவுவது
- குழப்பங்கள் இல்லாமல் நடந்து கொள்வது

### 6. சுற்றுச்சூழலை பாதுகாப்பது

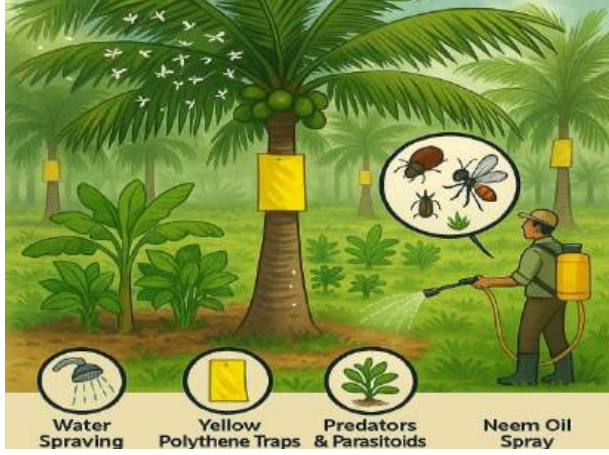
- குப்பையை துல்லியமாக குப்பைத் தொட்டியில் போடுவது
- மரங்களை நடுவது, தண்ணீர் வீணாக்காமல் இருப்பது

### 7. அறம், கருணை மற்றும் பொறுமை

- பிறரைப் புண்படுத்தாத ஆணையுடன் நடந்து கொள்வது
- விலங்குகளுடன் கருணையுடன் இருப்பது

இவை அனைத்தும் சிறுவர்களின் நல்ல வாழ்விற்கும், அவர்களின் எதிர்கால மேம்பாட்டிற்கும் அடிப்படை அம்சங்கள் ஆகும்.

## தீராத் துலைவலியாக வெள்ளை ஈ



வெள்ளை ஈ தற்போது வடபகுதியில் முன்னைய காலங்களிலும் பார்க்க மிகவேமாகப் பரவி வருகின்றது. இந்தப் பீடையானது இந்தியாவில் 2016ஆம் ஆண்டளவில் கண்டறியப்பட்டாலும் இலங்கையைப் பொறுத்த வரையில் இதன் தாக்கமானது 2022ஆம் ஆண்டளவிலே பெரிதும் உணரப்பட்டது. இது பிரதானமாக மஞ்சள் நிறத்தினையுடைய தாவரங்களில் அதிகம் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. செவ்விளநீர் மரங்கள், குரோட்டன் போன்றன இதற்கு உதாரணங்களாகும். இன் பிரதான விருந்து வழங்கித் தாவரங்களாக வாழை, பப்பாசி, தேசி, தோடை, கொய்யா போன்ற மரங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

தென்னையைப் பொறுத்தவரையில் ஓலையின் தோற்றவியலானது இவை தங்கியிருந்து பெறுவதற்குரிய சிறந்த ஆதரமாக விளங்குவதனாலும் வெள்ளை ஈ உறிஞ்சக் கூடியளவிற்கு சாறு அதிகம் காணப்படுவதாலும் வெள்ளை ஈயினது பரப்புயரத்திற்குள் தென்னையின் உச்சிப்பகுதி வருவதாலும் ஏனைய பயிர்களினையிட தென்னையில் இதன் தாக்கமானது அதிகம் உணரப்படுகின்றது.

சூழல் வெப்பநிலையானது அதிகரிக்கும் போது வெள்ளை ஈக்களின் பெருக்கமும் பரவலும் சடுதியாக அதிகரிக்கும். வெள்ளை ஈக்களின் தாக்கத்தினை அவதானிக்கையில் மழைக்காலத்தில் இவற்றின் தாக்கம் மிக மிகக் குறைவாகவும் கடும் வெயில் காலத்தில் தாக்கம் மிகமிக அதிகமாகவும் இருக்கின்றது. கடும் வெயில் காலத்தில் சில சமயங்களில் 200 மடங்கு பெருகும் தன்மையும் காணப்படுகின்றது.

தென்னைகளில் இதன் பரவலினை அவதானிக்கும் போது கீழே சுற்று ஓலைகளிலிருந்து குருத்துப் பகுதியினை நோக்கி இதன் பரவலானது குறைந்துகொண்டு செல்லும். அதாவது அடிப்புற ஓலைகளிலே அதன் முட்டைகள், குடம்பிகள், சிலந்தி வலை போன்ற வெள்ளை நிற வளையம், வளையமான கூடுகள் அவதானிக்கப்படுகின்றன. வெள்ளை ஈ ஓலைகளின் அடிப்பகுதியில் இருந்து சாற்றினை உறிஞ்சிக் குடிப்பது மட்டுமல்லாமல் தேன் போன்ற ஒட்டும் தன்மையான கழிவினையும் வெளிவிடுகின்றது. இது அடுத்த வரிசை ஓலைகளின் மேற்பரப்பில் விழுவதாலும் அதில் பங்கல் தொற்று ஏற்படுவதனால் கறுப்பு நிறமாக மாற்றமடையும்.

வெள்ளை ஈயின் தாக்கம் ஏற்பட்ட ஓலைகளின் மேற்பரப்பில் கழிவு ஓயில் ஊற்றியது போன்று கறுப்பு நிறமாக மாற்றமடைந்திருக்கும். ஓலைகளின் கீழ்ப்புறத்தில் சிலந்தி வலை போன்று வளையம் வளையமாக வெள்ளை நிறத்தில் கூடுகள் தென்படும். இவ் வளையப்பகுதியினை மிகவும் உன்னிப்பாக அவதானிக்கும் இடத்து வெள்ளை ஈயின் முட்டைகள், குடம்பிகள் போன்றவற்றினை அவதானிக்க முடியும். இலங்கையில் இந்தப் பூச்சியின் தாக்கம் வரமுன்னரே பல வருடங்களுக்கு முன்பாகவே இந்தியாவில் இத்தாக்கம் ஏற்பட்டதால் அவர்களுடைய ஆய்வு அறிக்கைகின் பிரகாரம் வெள்ளை ஈ தென்னையில் இறப்பினை ஏற்படுத்தாது என்பதனையும் அறியமுடிகின்றது. கழிவு ஓயில் போன்ற படிவானது ஓலைகளின் மேற்பரப்பில் படிவதனால் உணவுத் தொகுப்பானது பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றது. ஒளித்தொகுப்பு பாதிக்கப்படுவதனால் உணவுத் தொகுப்பு பாதிக்கப்பட உணவு ஒதுக்கமானது குறைக்கப்படுகின்றது. உடனடி விளைவாக பாளைகள் உருவாக்கப்

படல், குரும்பைகள் விருத்தியடைதல் போன்றவற்றுக்கான உரிய போசணைப் பதார்த்தங்கள் கிடைக்கப் பெறாமையினால் குரும்பைகள் விருத்தியடைதல் போன்றவற்றுக்கான உரிய போசணைப் பதார்த்தங்கள் கிடைக்கப் பெறாமையினால் குரும்பைகள், இளம் தேங்காய்கள் முதிர்ச்சியடைய முன்னரே கொட்டுப்படும் சாத்தியத் தன்மைகள் அதிகம் அவதானிக்கப்படுகின்றன. அத்துடன் நீண்டகாலப்போக்கில் தென்னையின் உற்பத்தியையும் அதாவது தேங்காய் உருவாவதனையும் குறைக்கும் சாத்தியத் தன்மை காணப்படுகின்றது.

### **இதனை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது?**

மனிதர்கள் போசாக்குள்ள உணவுகளினை உள்ளெடுக்கும் போது அவர்களுக்கு எவ்வாறு நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை உருவாகின்றதோ அவ்வாறே தென்னைகளுக்கும் சரியான பசளைப் பிரயோகம், நீர்ப்பாசனம் போன்றவற்றினைச் செய்யும் போது உரிய போசணைச் சத்துக்கள் கிடைக்கப்பெறுகின்றமையால் தென்னைகளுக்கு நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை அதிகரித்து வெள்ளை ஈ தாக்கத்தின் அளவினைக் குறைக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

தண்ணீரை ஓலையின் கீழ்ப் புறமாகவும், மேற்புறமாகவும் ஒன்றுவிட்ட ஒரு நாளைக்கு விசிறியடிப்பதன் மூலம் இவற்றின் பெருக்கத்தினைக் குறைக்கலாம். 10 லீற்றர் தண்ணீருக்கு 100 மில்லிலீற்றர் வேப்பெண்ணெய், 50 கிராம் சவர்க்காரத்தூளுடன் சேர்ந்து இரண்டு கிழமைக்கு ஒரு தடவை விசறுவதன் மூலமும் இவற்றின் பெருக்கத்தினைக் குறைக்கலாம். வெள்ளை ஈயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு இரசாயனங்களினைப் பாவித்தலைக் குறைப்பது சாலச்சிறந்தது. ஏனெனில் ஓலைகளின் கீழ்புறம் வெள்ளை ஈக்களை இயற்கையாகவே கட்டுப்படுத்தக்கூடிய பூச்சி இனங்கள் காணப்படுகின்றன. இரசாயனங்களை விசிறும் போது இவையும் அதிகளவில் அழிக்கப்படுகின்றன. அத்துடன் இவற்றின் மீளருவாக்கம் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றது. மற்றும் மகரந்தச் சேர்க்கைக்குரிய தேனீக்களும் இரசாயனங்களின் பாவனையால் அழிக்கப்படுகின்றன. சாதரணமாக வயல்களிற்கு இரசாயனங்கள்

விசிறும்போது கிடையாக கீழ் நோக்கியே விசிறப்படுகின்றன. ஆனால் வெள்ளை ஈயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உயரமான தென்னைகளிற்கு இரசாயனங்களினை மேல் நோக்கி விசிறுவதனால் அவை சூழலிற்கு பரவும் அளவு அதிகமாக இருப்பதனால் திறந்த கிணறுகள், நீர்நிலைகள் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றன. தென்னை ஓலைகளின் மேற்புறமாக பாதிப்பு அதிகமாகக் காணப்பட்டு கறுப்புநிறம் முற்றுமுழுதாகக் காணப்படின் அவ் ஓலைகளினை அகற்றிய பின்னர் முழுதாக ஓலைகளினை வெட்டுதல் கூடாது. அவ்வாறு முற்று முழுதாக ஓலைகள் அகற்றப்படின் மரம் இறக்கும் சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும். ஓலைகளினை அகற்றும் போது வெட்டிய ஓலைகளின் எஞ்சிய பாகங்களிற்கு கட்டாயம் கழிவு ஓயில் பூசுதல் வேண்டும். அல்லாவிடின் அவ் மரங்கள் செவ்வண்டத் தாக்கத்திற்குள்ளாகி இறக்கும் சூழ்நிலை ஏற்படும்.

பொதுவாக மஞ்சள் நிறம் பீடைகளினைக் கவருவதால் மஞ்சள் பொலித்தீனில் கிறிஸ் அல்லது வசலின் தடவி தென்னை மரங்களின் அடிப்பகுதிக்கு அல்லது உச்சிப்பகுதிக்கு கற்றிக் கட்டுவதனாலும் இதன் பெருக்கத்தைக் குறைக்கலாம். வெள்ளை ஈ தொடர்பான ஆலோசனைகளையோ அல்லது மருந்துகளை விசிறக்கூடிய கருவிகளை கிரமமான முறையில் பெறுவதற்கோ கலநலசேவை நிலையங்களிலுள்ள தென்னைப் பயிர்ச்செய்கை சபையின் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களினையோ அல்லது யாழ்ப்பாண பிராந்திய காரியாலயம் பளையிலுள்ள (தொலைபேசி இல : 0212284501) பிராந்திய காரியாலயத்தையோ தொடர்புகொள்ள முடியும். ஒவ்வொரு கிராமங்களிலுமுள்ள இளைஞர் யுவதிகள் மற்றும் சமூகமட்ட அமைப்புக்கள் வெள்ளை ஈயினைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு முன்வரவேண்டும்.

ஈஸ்வரன் சற்குணன்  
தென்னை பயிர்ச்செய்கை சபை  
பிராந்திய முகாமையாளர் (யூதில்)  
யாழ்ப்பாணம்.

## எமது சேவைகள்



## சிறுவர்களுக்கான சேவைகள்

முன்னோக்கு பாலர் பாடசாலை

சிறுவர்கள் தின பராமரிப்பு சேவை

ஆங்கில வகுப்பு - Spoken English  
Organ வகுப்பு

சதுரங்க வகுப்பு

கணிதம், தமிழ், சுற்றாடல் வகுப்பு

சிங்கள வகுப்பு

நீச்சல் பயிற்சி வகுப்புகள்

கர்நாடக சங்கீதம்

யோகா

தலைமைத்துவ பயிற்சி வகுப்புகள்

முன்னோக்கு அறக்கொடை | AHEAD Trust

இல. 40. வைமன் வீதி, நல்லூர் | No.46 Wyman Road, Nallur, Jaffna.

தொலைபேசி இல. | Telephone No.: (0) 21 221 7892, 0774128633

Email: aheadtrust2012@gmail.com | Web. aheadjaffna.org FB: aheadtrust

