சிட்டு : 38
சேதி : 3

சிட்டுக்குருவி

சேதி தெரியுமா ?

சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத் துறையில் 13 உதவி இயக்குநர்கள் மற்றும் 86 குழந்தை வளர்ச்சித் திட்ட அலுவலர்கள் பணியிடங்களுக்கு தமிழ்நாடு அரசு பணியாளர் தேர்வாணையத்தின் வாயிலாக தேர்வு செய்யப்பட்டவர்களுக்கு **மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு.மு.க.ஸ்டாலின்** அவர்கள் பணிநியமன ஆணைகளை வழங்கினார் ....

ICDS

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள் திட்டம்

குழந்தைகளுக்கு மன அழுத்தமா?

என்னது? குழந்தைகளுக்கு மன வருத்தமா..

பெரியவங்களுக்குத் தான் மன அழுத்தம் அதிகமா இருக்கும். ஓடி ஆடி சந்தோஷமா இருக்கிற குழந்தைகளுக்கு எப்படி வரும் மன அழுத்தம், பதட்டம்..?" - என்று கேள்விகள் பல எழலாம்.

முக்கியமாக, குழந்தைகளுக்குத் தான் மன உணர்வு மெல்லியதான வகையில் இருக்கும். அதனை உணர்ந்து பெரியவர்கள் அவர்களை தகுந்த முறையில் வளர்க்க வேண்டும். அது அவர்களின் கடமையும் கூட.

சரி..! குழந்தைகளுக்கு எப்படி இந்த மனப்பதட்டம், பயம் வருகிறதென்றால், அவர்கள் வளரும் சூழல் தான் காரணம். நல்ல மகிழ்ச்சியான சூழலில், சுமூகமான உரையாடலுடன், வாழ்வில் நாள் முழுமையும் கற்றுக் கொள்ளும் மனநிலையில் தான் குழந்தைகள் வளர வேண்டும். தவிர, அவர்கள் வளரும் இடங்களில், சண்டை, சஞ்சலம், சச்சரவு என்று இருந்தால் அவர்கள் வளரும் விதமே வேறாக இருக்கும். அதுவும், மூன்று வயது முதல் 6 வயது வரை மிக கவனமாக வளர்ப்பது முக்கியம். ஏனெனில், அவர்கள் எதையும் உடனே கற்றுக் கொள்வார்கள்.

குழந்தைகளின் மன அழுத்தங்கள் குறித்து விரிவாகப் பார்ப்போம்!

மன அழுத்தம் :

குழந்தைகளின் மன அழுத்தத்தை அதிகமாக்கும் காரணங்கள் மிகப்பல. தங்களுக்கு ஏற்பட்ட மனஅழுத்தத்தை ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒவ்வொரு விதமாக வெளிப்படுத்துவார்கள். சில குழந்தைகள் முகத்தை தூக்கி வைத்துக் கொண்டு யாருடனும் பேசாமல் உம்மென்று இருப்பார்கள். சில குழந்தைகள் தங்கள் மன அழுத்தத்தைக் கோபமாகவும், ஆத்திரமாகவும் வெளிக்காட்டுவார்கள். சில குழந்தைகள் எப்போதும் கவலையோடு காணப்படுவார்கள்.

இதற்கெல்லாம் காரணங்கள் இருக்கலாம் என்று குழந்தை மனநல மருத்துவர்கள் கீழ்க்கண்டவாறு கூறகின்றனர்.

- குடும்பத்தில் தொடர்ந்து நடைபெறும் குழப்பங்கள், வாக்குவாதங்கள்.
- பெற்றோர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் குழந்தைக்கு உறவில் ஏற்படும் விரிசல்.
- நட்பில் உண்டாகும் மனவருத்தங்கள்.
- பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் எதிரில் சண்டையிடுதல்.

அதாவது,

- குடும்பங்கள் பிரிந்து விடும் நிலை.
- மிக நெருக்கமானவர்களின் பிரிவு அல்லது செல்லப்பிராணிகளின் இறப்பு.
- பெரிதாக ஏற்படும் இழப்புகள், அல்லது அதிர்ச்சி ஏற்படுத்திய நிகழ்ச்சிகள்.
- அடிக்கடி ஏற்படும் உடல் நோய்கள், தொற்று நோய்கள்.
- குழந்தைகளின் முரட்டுத்தனம், பிடிவாதம்.
- பள்ளியில் அல்லது வெளி வட்டாரத்தில் தொடர்ந்து ஏற்படும் தோல்விகள்.
- பெற்றோரைப் பாதிக்கும் மன உணர்வுகள் சில நேரங்களில் குழந்தையையும் பாதிக்கும்.
- உட்கொண்ட மருந்துகளினால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்.

இது போன்ற காரணங்களினால் குழந்தைகள் மன அழுத்த நோய்க்கு ஆளாகி அவதிப்படுவார்கள். சில குழந்தைகளுக்கு இது பரம்பரையாகவும் வரலாம். அத்தகைய குழந்தைகள் மேலே காட்டப்பட்ட காரணங்களுள் ஏதேனும் ஒன்று ஏற்பட்டால் கூட அதை ஏற்று கொள்ளவோ அல்லது சமாளிக்கவோ முடியாமல் அதிகம் திணறிப் போய்விடுகிறார்கள். வெகுவிரைவில் மன அழுத்த நோய்க்கும் ஆளாகி விடுவார்கள்.

ஆகவே, பெற்றோர்களும், குடும்பத்தார்களும் குழந்தைகளை மனம் கோணாமல் வளர்க்க வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் செய்ய வேண்டியவை

- மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் பெற்றோருடன் பேசுவதற்கு விரும்ப மாட்டார்கள். இருந்த போதிலும், அவர்களுடன் நேரடியாகவோ அல்லது அவர்கள் மிகவும் விரும்புகின்ற நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்கள் மூலமாகவோ பேசுவது நன்மைகளை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறு பேசுவதன் மூலமாக அவர்களுக்கு மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கியது எது என்பதை அறிவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படும்.
- அவர்களுடன் உரையாடும் போது சிலவற்றைக் கவனிக்க வேண்டும்.
- அவர்கள் சொல்வதை மிகவும் கவனமாகக் கேட்க வேண்டும். இது சொல்வதற்கு மிகவும் எளிது. ஆனால், செயல்படுத்துவது கடினம்.

- அவர்கள் மனத்தில் இருப்பதைப் பேசிக்கொண்டு இருக்கும் போது நடுவே குறுக்கிடுவது. 'எனக்கு அப்பவே தெரியும்!' என்பது. 'அதுதான் நீ எப்போதும் செய்யும் தப்பு' என்பது. 'சரியான முட்டாள் நீ' என்று அதட்டுவது போன்ற வார்த்தைகளைக் கொட்டக்கூடாது.
- அவர்கள் நினைப்பதை அவர்களது சொந்த வார்த்தைகளின் மூலமாகவே வெளிப்படுத்த அனுமதி அளிக்க வேண்டும். அவர்கள் சொல்லி முடிக்கும் வரையில் பொறுமையாக காத்திருக்க வேண்டும். அவர்கள் பேசுவதைக் கொண்டு எப்படியெல்லாம் கற்பனை செய்திருக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- குழந்தைகள் சொல்லும் விஷயத்தை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள அவ்வப்போது சிறு கேள்விகள் கேட்கலாம். ஆனால், அது அவர்கள் பேசுவதைத் தடுப்பதாகவோ, எண்ணத்தை திசை திருப்புவதாகவோ இருக்கக் கூடாது.
- ஆதரவு வார்த்தைகளை நம்பிக்கையூட்டும் வாரத்தைகளைச் சொல்லி அவர்களுக்கு ஊக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- நான் உன்னை ஒரு வாராமாகக் கவனித்து வருகிறேன். நீ மிகவும் கவலையோடு இருக்கிறாய். '**உனக்கு என்ன கவலை நான் இருக்கிறேன்!**' என்று சொல்ல வேண்டும் இவ்வாறு சொல்வதன் மூலமாக பெற்றோர் தன்னை கவனித்து வருகிறார்கள். தனது நலனில் அக்கறை காட்டுகிறார்கள் என்பதை குழந்தைகள் புரிந்து கொள்வார்கள். இந்த எண்ணம் அவர்கள் மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட பெரிதும் உதவும்.
- இவ்வாறு அவர்களுடன் கலந்துரையாடி மன அழுத்தத்திற்கான காரணத்தை அறிந்து கொண்ட பிறகு, அதை போக்குவதற்கான செயல்களில் ஈடுபட வேண்டும்.

மன அழுத்தத்தைப் போக்கும் சில வழிமுறைகள்

- மன அழுத்தத்தில் இருந்து அவர்களை விடுவிப்பதற்காக நீங்கள் செயல்படுவதை அவர்களுக்கு முதலில் உணர்த்துங்கள்.

- இதன் மூலமாக அவர்களுடைய சரியான ஒத்துழைப்பை நீங்கள் பெறமுடியும்.
- குழந்தைகள் அடிக்கடி தங்களை தாங்களே குறைகூறிக் கொண்டால், அவ்வாறு நினைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- தேவைப்பட்ட மாறுதல்களை உண்டாக்குங்கள். உதாரணமாக, தொல்லை கொடுக்கும் நண்பர்களை மாற்றுவது. அங்கன்வாடியில் வம்பு செய்யும் குழந்தையை விலக்கி வேறு இடம் மாற்றி உட்காரவைப்பது. புதிய நண்பர்களை அறிமுகம் செய்து வைப்பது. புதிய இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்வது. புதிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்துவது. வளர்ப்புப் பிராணிகளைக் காட்டி மனமாற்றத்தை உண்டாக்குவது, போன்றவை பலனளிக்கும்.
- தங்களுக்குத் தேவையானபாதுகாப்பும் உதவியும் கிடைப்பதை, எண்ணி உணர்ந்ததும் குழந்தைகள் மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடுவார்கள்.
- அதே நேரம் அவர்களை தனியாக இருக்க விடாமல், எப்போதும் சுறுசுறுப்பு செயல்பாடுகளில் ஈடுபடச் செய்ய வேண்டும்.

- பெற்றோர்களின் மரணம், விவாகரத்து, எதிர்பாராத அதிர்ச்சி போன்றவைகளினால் மனஅழுத்த நோய்க்கு ஆளான குழந்தைகளை நீண்ட கால சிகிச்சைக்குப் பிறகே நோயிலிருந்து விடுபடுவார்கள்.

- குழந்தைகளுக்கு எந்த உணர்வு மனஅழுத்தத்தை அதிகமாக்குகிறது. எந்த உணர்வு மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது என்பதைத் தெளிவாகக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

- தாங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள மன அழுத்தத்தை எப்படி வெளிப்படுத்துவது என்பதை அவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள். பெண் குழந்தைகள் அழுவதன் மூலமாக தாங்கள் மனதை லேசாக்கிக் கொள்வார்கள். ஆண் குழந்தைகளுக்கு இதை வேறு விதமாக எடுத்துச் சொல்லித் தருவது அவசியம்.

- தோல்விகளும், துயரங்களும் எல்லோருக்கும் ஏற்படுவதுண்டு. எனவே, இது ஏதோ விபரீதமானதோ, அல்லது நடக்கக் கூடாததோ அல்ல என்பதை குழந்தைகளுக்குப் புரியும் படியாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

- அவர்களுக்கு மனமகிழ்ச்சி அளிக்கின்ற செயல்களைச் செய்வதற்கு அனுமதி அளியுங்கள். அது போன்ற நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.

- மன அழுத்தத்திற்கு ஆளான குழந்தை மற்ற பள்ளித் தோழர்களுடன் சுற்றுலா செல்ல விரும்பினால் மன அழுத்தத்தைக் காரணம் காட்டி அதைத் தடுக்காதீர்கள். இந்த மாறுதல் அந்த குழந்தைகளுக்கு மிகவும் அவசியமான சிகிச்சை போன்றது என்பதை உணர்ந்து அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ளுங்கள்.

- குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த விஷயங்களை அவர்கள் செய்யும் போது, சரியாகச் செய்கிறார்களா என்பதை கவனியுங்கள். சரியான முறையில் செய்யும் போது தவறாமல் பாராட்டுங்கள்.

- தேவைப்பட்ட போது மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்று இரத்தம், சிறுநீர், ஆகியவற்றைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- குழந்தைகள் நன்றாக உண்ணும் படியாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்கு பிடித்த உணவு வகைகளை கொடுத்து வயிறார சாப்பிடச் செய்யுங்கள்.

- சில சாதாரண உடற்பயிற்சிகளான வேகமாக நடப்பது, ஓடுவது, போன்றவற்றைச் செய்யச் சொல்லி குழந்தையின் மன உளைச்சலைக் குறையுங்கள்.

- மேற்கண்ட முறைகளைக் கடைப்பிடித்த பிறகும் மன அழுத்தத்திற்கான காரணத்தை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்றாலோ அல்லது குழந்தையின் மன அழுத்தம் குறையவில்லை என்றாலோ குழந்தை மனநல மருத்துவரின் உதவியை தயக்கம் இல்லாமலும், காலதாமதம் செய்யாமலும் நாடுங்கள்.

- மற்றவர்கள் குழந்தையைக் கேலி செய்வார்களோ அல்லது பைத்தியம் என்று முத்திரை குத்தி விடுவார்களோ என்று பயந்து கொண்டு, விஷயத்தை வெளியே தெரியாமல் மூடி வைக்காதீர்கள்.

- மருத்துவ உதவியை சரியான நேரத்தில் சரியான மருத்துவரிடம் செய்யாமல் போனால் மற்றவர்களை வேண்டுமானால் நீங்கள் திருப்திப் படுத்தலாம். ஆனால், உங்கள் செல்லக் குழந்தையின் எதிர்காலம் பாழாகி விடக்கூடும். எனவே, இதை மனதில் கொண்டு உறுதியோடு செயல்படுங்கள்.

- குழந்தையின் உடல்நலத்திற்கு அதிமுக்கியத்துவம் அளியுங்கள், மற்றவர்களின் வீண்பேச்சைப் பற்றி கவலைப்படாதீர்கள். இது குழந்தையின் மனநலம் சீர்படுத்துவதற்கு விரைவாக உதவி செய்யும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு பயம், பதட்டம் :

குழந்தைகளுக்கு மனப்பதட்டம் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளும் பெரும் பொறுப்பு பெற்றோர்களுடையது. அதிலும் வீட்டில் உள்ள மற்றோர்க்கும் பெரும் பங்குண்டு.

மனப்பதட்டத்தால் உண்டாகும் விளைவுகள் :

ஒரு சில குழந்தைகளுக்கு மனப்பதட்டம் இருந்தால் தூக்கத்தில், படுக்கையிலேயே சிறுநீர் கழிக்கும் நிலை உண்டாகும். இந்த நிலையைப் போக்க என்ன வழி என்று பார்ப்போம்!

பொதுவாக, குழந்தைகள் சிறுநீர் கழிப்பதைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன், சிறுநீர் வந்தால் பெரியவர்களிடம் தெரிவிக்கும் பாங்கு, யாவும் வருவதற்கு சுமார் 3 வயது முதல் 4 வயது ஆகும். இந்த வயதிற்குப் பிறகு குழந்தைகள் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கம் நீடித்தால் இதனை கவனிக்க வேண்டிய ஒன்றாகக் கொள்ள வேண்டும்.

படுக்கையில் சிறுநீர்கழிப்பதில் இரண்டு வகை உண்டு. ஒன்று தொடர்ந்து கட்டுப்பாடின்றி கழிப்பது. இது குழந்தைகளுக்கே தெரியாது.3 அல்லது 4 வயதில், சிறுநீர் கட்டுப்பாடு அடைந்து, திடீரென்று மீண்டும் ஏதோ ஒரு பிரச்சனையால் மறுபடியும் தூக்கத்தில்

தன்னை அறியாமல் சிறுநீர் கழிக்கும் நிலை உண்டாவது. இதில் முதல் வகை எனில், மருத்துவரை அணுகி சிறுநீர் கட்டுப்பாட்டில் ஏதும் பிரச்சனை உள்ளதா என்று ஆலோசனை கேட்கலாம். இரண்டாவது வகை எனில், இது ஒரு மனப்பதட்ட நிலை அல்லது பய உணர்வு தொடர்புடைய அறிகுறி எனலாம்.

இந்நிலையைப் போக்க வழிமுறைகள் :

இந்த மாதிரியான குழந்தைகளுக்கு இரவில் 7 மணி முதல் 8 மணிக்குப் பிறகு, அதிகப் படியான தண்ணீர், பால் கொடுப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இரவு நேரங்களில், எப்போது சிறுநீர் கழிப்பார்கள் என்பதை அறிந்து, சற்று முன்பாக, மெதுவாக எழுப்பி சிறுநீர் கழிக்க வைத்து, படுக்க வைக்கலாம். இதனைத் தொடர்ந்து வழக்கமாக்கி கொள்ள வேண்டும்.

முக்கியமாக, குழந்தைகளுக்கு, வீட்டிலோ, பள்ளியிலோ அதிக பயம், பதட்டம், அச்சம் ஏதும் உள்ளதா என்று கண்டறிய வேண்டும். அதற்கு, அவர்களிடம் மெதுவாக, அன்பாகப் பேசி அதைப் போக்க வேண்டும்.

அதேபோல், பெரியவர்களே, இருட்டில் பேய், பிசாசு உள்ளது, அஞ்சு கண்ணன், பூதம் அது இது என்று பய உணர்வைத் தூண்டக் கூடாது.

குழந்தைகளுக்கு தெளிவான, யதார்த்த, இயல்பான மன உணர்வுடன் வளர தகுந்த சூழலை உண்டாக்கினால், பயம், மனப்பதட்டம் ஏதும் வராது. மகிழ்ச்சியும், நல்ல மனப்பக்குவமும் வரும்.

பயம்:

குழந்தைகளைச் செல்லமான கண்டிப்புடன் வளர்க்க வேண்டும். அவர்கள் அடம் பிடித்தால், சீரான மனமாற்றம் செய்து, புரிய வைக்கலாம். அதை விடுத்து, அதிகப்படியான பய முறுத்துதல், அடித்தல் போன்ற செய்கைகளால், தூக்கத்தில் அலறுதல், திடீரென கண் விழித்து அழுதல் போன்ற நிலை உருவாகும்.

எனவே, குழந்தைகளை உரிய வகையில் மென்மையாக கையாளுதல் ஒரு அரிய கலை. அதனை பலவகையில், பாட்டு

கதைச் சூழல், நல்ல படிப்பினை ஊட்டும் விளையாட்டு, உரையாடல், போட்டிகள் மூலம் மகிழ்வான தொடர் செயல்பாடுகள் செய்து வளர்க்கலாம்.

பெரியவர்களும் மனப்பதட்டமின்றி மகிழ்வான எளியவகையில் வாழவும் பல வழிமுறைகள் உள்ளன. அவற்றைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்து, மன அழுத்தமின்றி, மகிழ்வாய் வாழ்வோம்!

ஜெ. லோகநாதன்

★★★★★

பனங்கற்கண்டின் பயன்கள்

- பனங்கற்கண்டில் அதிகளவில் வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள் மற்றும் அமினோ அமிலங்கள் நிறைந்துள்ளன! சளி, இருமல் மற்றும் தொண்டைக் கரகரப்பால் அவதிப்படுகிறீர்களா? சிறிதளவு பனங்கற்கண்டை வாயில் போட்டு, அந்த உமிழ்நீரை விழுங்கினால், உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- பசு மாட்டு நெய் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் சிறிதளவு பனங்கற்கண்டு மற்றும் வேர்கடலை சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் சோர்வு நீங்கும். எப்போதும் நீங்கள் சுறுசுறுப்புடன் வலம் வரலாம்.
- நான்கு பாதாம் பருப்பு, தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் பனங்கற்கண்டு, மிளகுத்தூள் ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து, அதைப் பாலுடன் கலந்து குடித்தால், தீராத சளி பிரச்சனையும் உடனே சரியாகும்.
- தொண்டையில் வலி இருந்தால், தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் பனங்கற்கண்டு, மிளகுத்தூள், நெய் ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து சாப்பிட்டால், தொண்டை வலி ஓடிப்போகும்!
- தினமும் இரவு தூங்குவதற்கு முன்பாக சிறிதளவு பன்ங்கற்கண்டு, சீரகம், பாதாம் ஆகிய மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரலாம். இதனால், நினைவாற்றல் பெருகுவதோடு கண்பார்வையும் பளிச்சிடும்.
- பனங்கற்கண்டுடன் பாதாம், மிளகுத்தூளைச் சேர்த்து, வாரத்திற்கு 3 முறை சாப்பிட்டு வாருங்கள். இதனால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிப்பதுடன் நோய்களின் தாக்கமும் தடுக்கப்படும்.
- சிறுநீரகக்கற்கள் பிரச்சனையால் அவதிப் படுகிறீர்களா? 3 டேபிள் ஸ்பூன் வெங்காயச் சாற்றுடன் 2 டேபிள் ஸ்பூன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து, வாரத்திற்கு இருமுறை சாப்பிட்டு வந்தால், சிறுநீரகக்கற்கள் கரையும்.

தங்கமான அப்பா!

அப்பா நல்லா அப்பாவாம்! அன்பாய்,
அரவணைக்கும் அப்பாவாம்!

அழகாய் பாடம் சொல்லியே,
அறிவை ஊட்டும் அப்பாவாம்!

பார்த்துப் பார்த்து வளர்ப்பதில்,
பாசமான அப்பாவாம்!

குடும்ப பாரம் யாவையும்
விரும்பி ஏற்றுக் கொள்வாராம்..!

கற்ற கல்வி அனைத்தையும்,
கற்றுத் தரும் அப்பாவாம்!

உற்ற வேலை செய்து - நாளும்
ஊரார் போற்றும் அப்பாவாம்!

வாரம் தோறும் எங்களை,
வெளியில் கூட்டிச் செல்லுவார்!

எங்க அப்பா இப்படி...!
உங்க அப்பா எப்படி...?

ஜெ. லோகநாதன்

சிறுகதை

சொர்க்கமா? நரகமா?

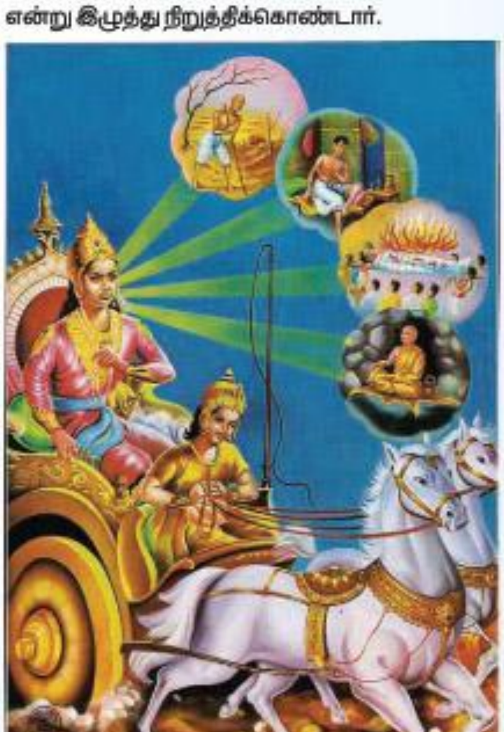
ஒரு காட்டில் முனிவர் ஒருவர் தனியே தவம் செய்து கொண்டிருந்தார். அந்த காட்டுப்பகுதிக்கு வேட்டையாட நாட்டின் தளபதி படையுடன் வந்தார். தளபதி சற்று திமிர் பிடித்தவர். அவருக்கு தற்போது தான் தளபதி பதவி கிடைத்தது. பதவி கிடைத்ததும் நாட்டையும், காட்டையும் சுற்றிப் பார்க்க கிளம்பி வந்து விட்டார்.

காட்டுப்பகுதியைச் சுற்றி வரும் போது, இந்த முனிவர் தளபதியின் கண்ணில் பட்டு விட்டார். தளபதிக்கு முனிவரிடத்தில் ஏதேனும் கேட்க வேண்டும் என்று தோன்றியது.

முனிவரிடம் சென்று, "முனிவரே! இங்கு என்ன செய்து கொண்டு இருக்கின்றீர்? பயமேதும் இல்லையா?" - என்று கேட்க, முனிவர், "பார்த்தால் தெரியவில்லை, தனியே தவமேற்கொண்டு இறைவனை சதா சர்வ காலமும் நினைத்துக் கொண்டு வருகிறேன். இங்கு என்ன பயம் எனக்கு... காட்டில் விலங்குகள் அது அதுவாகவே இருக்கின்றன. ஆனால், நாட்டில் தான் மனித வடிவில், புலி, குரங்கு, நாய், நரி, பாம்பு, பச்சோந்தி என வாழ்ந்து வருகின்றன. காட்டில் வாழ்பவை இயல்பாய் இருக்கின்றன. நாட்டில் தான் பயம். எது எதுக்குள் இருக்கிறது என்று தெரியவில்லை... " - என்று நீண்ட பதில் கொடுத்தார். தளபதிக்கு பதிலைக் கேட்டதும் முகம் சற்று மாறிவிட்டது.

உடனே, 'சரி இப்போது நான் எப்படி இருக்கிறேன்?'

முனிவர், "இது என்ன கேள்வி. அப்படியேதான் இருக்கின்றீர். உருவில் மனித ரூபம் தான். ...உள்ளே... " - என்று இழுத்து நிறுத்திக்கொண்டார்.



தளபதிக்கு இன்னும் எரிச்சல். "முனிவரே! நான் இந்நாட்டு தளபதி. கடைசியாக கேட்கிறேன். நான் சொர்க்கத்திற்கு போவேனா இல்லை நரகத்திற்கு போவேனா உன் ஞானத்திறமையால் சொல்!" என்று அதட்டிக் கேட்க, முனிவரோ மௌனமானார்.

தளபதி முனிவரையே உற்று நோக்க, பதில் வரவில்லை. மீண்டும் தளபதி, அதே கேள்வியைக் கேட்க, முனிவர் பதில் சொல்லவில்லை.

தளபதி கோபத்துடன் வாளை உருவி முனிவரை வெட்ட ஓங்கியபோது, .. நரகத்துக்குப் போவாய்!" - என்று முனிவர் கூற.. தளபதி வாளை உரையில் போட்டதும். "இப்போது சொர்கத்துக்குப் போவாய்!" - என்றார் முனிவர்.

தளபதி பணிவாய், "முனிவரே நான் தாங்களை வெட்ட ஓங்கிய போதும், ஏதும் பயமின்றி இருந்தீர்கள் எப்படி?"- என்று கேட்க, "எனக்கென்ன பயம். போகும் உயிர் எப்படியும் போகும். நீர் கேட்ட கேள்விக்கு பதில் சொன்னேன். ஒருவரின் வாழ்க்கைச் செயல் பாடுகள்தான் பாவம், புண்ணியம், சொர்க்கம், நரகம் என்று நிர்ணயிக்கப் படுகிறது.

அவரவர் செயலே அவரின் இறுதி நிலை முடிவை பதிவு செய்கிறது."என்று முடிக்க, தளபதி தெளிவு பெற்ற நிலையில், முனிவரை வணங்கி காட்டை விட்டு நகர்ந்தார்.

கதையின் நீதி :

நன்மையும் தீமையும் பிறரிடம் இருந்து வருவதில்லை. அவரவர் எண்ணமும், செயலே நன்மையாகவும், மாறானதாகவும் வந்து அமைகிறது.

★★★★★

திட்ட மேம்பாட்டிற்கு ஊடகங்களின் பங்கு

எந்த ஒரு திட்டத்திற்கும் அதன் நோக்கங்கள், செயல்பாடுகள், நலப் பணிகள் யாவும் உரிய பயனாளிகளைச் சென்றடைய தகவல் தொடர்பு மிக அவசியம். அப்போது தான், மக்கள் திட்டத்தின் நலப்பணிகளை அறிந்து தெரிந்து விழிப்புணர்வு பெறுவர். அத்துடன் உரிய மக்களை திட்டத்தின் நலப்பணிகள் சென்றடைந்து பயன் பெறுவர். நலமடைவர்.

அந்தவகையில், தமிழகத்தில், ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டத்துறை தாய் சேய் நலத்தில் தனிக்கவனம் மேற்கொண்டு திட்ட நலப்பணிகள் குறித்து விழிப்புணர்வை மக்கள் பெற உரிய முறையில் செயல்பட்டு வருகிறது.

திட்டத்தின் நோக்கங்கள் நிறைவேற, உரிய பயனாளிகள் திட்ட நலப்பணிகளைப் பெற்று பயனடைய, தகவல் தொடர்பு மற்றும் ஊடகங்களின் பங்கு மிக அவசியம். இதனைக் கருத்தில் கொண்டு, ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப்பணிகள் திட்டத்துறை, ஊடகத் துறையினர்க்கு ஒரு கருத்தரங்கை ஏற்பாடு செய்தது. இக்கருத்தரங்கு, சென்னை தேனாம்பேட்டையில் 'ஜி.ஆர்.டி.' ஹோட்டலில் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

கருத்தரங்கின் நோக்கங்கள் :

★ அரசின் மூலம் செயல்படும் திட்டங்கள், துறைகள் பற்றிய விவரங்களை மக்கள் அறிதல், நலப்பணிகள் குறித்த விழிப்புணர்வை மக்கள் பெறுதல், ஊட்டச்சத்து, சுகாதாரம் குறித்த அவ்வப்போதைய தகவல்களை ஊடகத் துறையினரை அறிந்து கொள்ள செய்தல்.

★ தகவல்களை மக்களுக்குத் தெரிவித்தல்.

★ முக்கியமாக, தமிழகத்தை ஊட்டச்சத்து, நிலையில், முன்னோடி மாநிலமாக திகழச் செய்தல்.

போன்ற நோக்கங்களை நிறைவேற்ற இக்கருத்தரங்கு நடை பெற்றது.

கருத்தரங்க நிகழ்வு :

கருத்தரங்கில், பங்கேற்ற அனைவரையும் வரவேற்று இணை இயக்குனர் திருமதி V.R. ஜெயலட்சுமி வரவேற்புரை ஆற்றினார்.

மாண்புமிகு சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத்துறை அமைச்சர் திருமதி **கீதா ஜீவன்** அவர்கள் தலைமை ஏற்று சிறப்புரை ஆற்றினார்.

அத்துடன், மகளிர் மற்றும் குழந்தைகளின் ஒட்டு மொத்த நிலை உயர, நலம் மேம்பட, தமிழக அரசால்

மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் பல செயல் திட்டங்கள் குறித்தும், ஊடகத் துறையின் பங்கினையும் வெகு சிறப்பாக எடுத்துரைத்தார்.

மேலும், ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டத்தின் மூலம் தயாரிக்கப்பட்ட, **'குழந்தையின் முதல் 1000 நாட்கள்' 'வளரிளம் பெண்களின் கவனிப்பு' - ஆகிய இரண்டு விழிப்புணர்வு குறும் படங்களை வெளியிட்டார்.**

இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர் திருமதி வே. அமுதவல்லி, இ.ஆ.ப., அவர்கள், ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டப் பணிகள் பற்றியும், தேசிய ஊட்டச் சத்துக் குழுமத்தைப் பற்றியும், கருத்தரங்கின் முக்கிய குறிக்கோள்கள் பற்றியும் நன்கு விளக்கினார்.

மரு. தாரேஸ் அகமது, இ.ஆ.ப., குழும இயக்குநர், தேசிய சுகாதார இயக்குநர் அவர்கள் இரத்த சோகை குறித்த ஆய்வும், அதனைப் போக்கும் விதத்தைக் கூறினார்.

திருமதி D.ரத்னா, இ.ஆ.ப., இயக்குநர், சமூக பாதுகாப்புத்துறை, திரு.A.அண்ணாதுரை, இ.ஆ.ப., இயக்குநர் வேளாண்மைத் துறை, திருமதி அமுதவல்லி, இணை இயக்குநர், கல்வித்துறை மற்றும் செல்வி ரஞ்சிதா குணசேகரன், துணை ஆசிரியர், இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் நாளிதழ், போன்றோர் கலந்து கொண்டு, திட்ட மேம்பாட்டுக்கான பங்களிப்பு குறித்து உரையாற்றினார்கள்.

கருத்தரங்கில், **"தாய் சேய் நலம்"** - குறித்து கண்காட்சி அமைக்கப்பட்டது. பங்கேற்பாளர்கள் கலந்து கொண்டு கண்டுகளித்தனர். அவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவம் குறித்து கண்காட்சி மூலம் விளக்கப்பட்டது.

பங்கேற்பாளர்களுக்கு, தகவல் தொடர்பு பதிப்புகளும், சாதனங்களும், விளக்கக்கையேடும் வழங்கப்பட்டன.

நிறைவாக, ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டத்துறையின் இணை இயக்குநர், திருமதி கண்மணி அவர்கள் நன்றி நவில இனிதே கருத்தரங்கம் நிறைவுற்றது.

*****

வாக்கிய புதிர் போட்டி

வட்டத்தில் உள்ள 'ன்' - என்ற மெய் எழுத்தைக் கொண்டு, ஒவ்வொரு குறிப்புகளுக்கான சொல்லைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். முக்கியமாக ஒவ்வொரு சொல்லிலும், 'ன்' - என்ற மெய் எழுத்து இரண்டாவதாக வரவேண்டும்.

உதாரணமாக, தங்கத்தை இப்படியும் சொல்வார்கள்
விடை: 'பொன்'

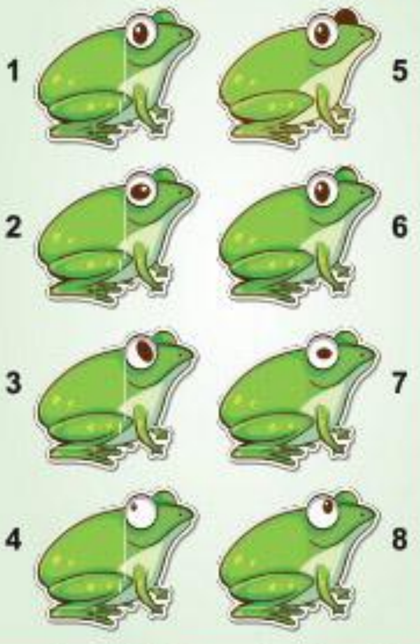
ன்

1 :
2 :
3 :
4 :
5 :
6 :
7 :
8 :

குறிப்புகள் :-

1. சுயமாக எண்ணிச் செயல்படுவது.
2. அமைதி, அகிம்சைக்கு எதிரானது.
3. அதிவேகத்துக்கு இப்படிச் சொல்வார்கள்
4. மரங்களின் வகையில் இது ஒரு மரம்
5. தன்னுடைய பொருளை இப்படிச் சொல்லலாம்
6. திருப்பூரில் நெய்யப்படும் ஆடை
7. அரசர் ஆளும் ஆட்சிமுறை
8. எப்படி நடந்தது என்பதை விசாரிப்பது

கொஞ்சம் கவனமா பாருங்க...!



எந்த இரண்டு படங்கள் ஒன்றாக உள்ளன?

விடை அடுத்த பக்கம் பார்க்க...

சமையல் குறிப்புகள்

- பூரி மிக மென்மையாக, உப்பலாக வர என்ன செய்ய வேண்டும்? கோதுமை மாவை சிறிது எண்ணெய் விட்டு நன்கு பிசைய வேண்டும். பிறகு, ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து மெல்லிய துணியால் மூடி, பிரிட்ஜில் சுமார் 10 நிமிடம் வைக்கவும். அதன்பின் எடுத்து திரட்டி, பூரி செய்தால் மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

- வெண்டக்காய் பொரியல், வெண்டைக் காய் குழம்பு சமைக்கும்போது, அதில் கொழகொழப்புத் தன்மை இருக்கும். இதனைப் போக்க, சிறிது எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து வதக்கி செய்தால் போதும். இந்தக் கொழகொழப்பு போகும்.

- காய்கறிப் பொரியல் அல்லது பீன்ஸ், கேரட், கோஸ் பொரியல் சமைக்கும் போது உப்பு அதிகமாகி விட்டால் என்ன செய்யலாம்? கவலை வேண்டாம்! ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் கடலை மாவை வாணலியில் லேசாக வறுத்து, பொரியல் மீது தூவி, அடுப்பில் வைத்து ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கவும். அதிகமான உப்பு குறைந்து, ஒரு வித சுவையும் கூடிவிடும்.

- பொதுவாக குழம்பை தயாரிக்கும் போது, கொதித்து அடுப்பை விட்டு கீழே இறக்கும் போது உப்பைப் போடுவது வழக்கம். அதிலும் மோர்க் குழம்பு தயாரித்து அடுப்பில் இருந்து இறக்கி கீழே வைத்து பிறகு தேவையான உப்பை சேர்ப்பது நல்லது. அடுப்பில் இருக்கும் போது உப்பைச் சேர்த்தால், மோர்க் குழம்பு நீர்த்துப் போவதுடன், சுவையும் குறைந்து விடும்.

- சைவ பிரியாணியோ அல்லது அசைவ பிரியாணியோ செய்கிறீர்களா? கொஞ்சம் தனியா, அதாங்க கொத்தமல்லி விதைகளை லேசா தண்ணீரில் வேக வைத்து வடிகட்டி அந்தத் தண்ணீரை அளவாக பிரியாணியுடன் சேர்த்து பாருங்க, சுவையும் மணமும் பிரமாதம்!

- ரசம் வைக்கும் போது, பொதுவா, கொத்தமல்லி சேர்ப்பது வழக்கம். ஆனா, இப்போது கொஞ்சம் புதினா இலைகளை சேர்த்துப் பாருங்க! மணமோ மணம்... சுவையும் சூப்பர்! உடல் நலத்துக்கும் நல்லது.

- காரக்குழம்பு, வத்தக்குழம்பு வைக்கும் போது கொஞ்சமா சின்ன நெல்லிக்கா அளவுக்கு வெல்லம் சேர்த்தால் சுவை கூடும். அத்தோடு குழந்தைகள் கூட விரும்பி குழம்பு சாதம் சாப்பிடுவார்கள். செய்துதான் பாருங்க!

வீட்டு உணவே உடல் நலம் காக்கும்!

தற்கால நவீனயுகத்தில், வீட்டில் சாப்பிடவே சிலர்க்கு பிடிக்காமல் வெளியில் சென்று சாப்பிடுவதும், வெளியில் உள்ள உணவகத்தில் மொபைல் மூலம் ஆர்டர் செய்து சாப்பிடுவதும் வழக்கமாக ஆகி விட்டது. அதிலும், போன் மூலம் ஆர்டர் செய்தால் போதும் அடுத்த சில நிமிடங்களில் பார்சலில் வந்துவிடுகின்றன பல வகை உணவுகள்.. அவசரத்திற்கு என்றோ ஒருமுறை ஆர்டர் செய்யலாம். ஆனால் தொடர்ந்து ஓட்டல் உணவு எனில், உடல் நலத்திற்கு சிரமம்தான்.

சரி..! இது ஒருபுறம் இருக்க - இந்த ஓட்டல் உணவுகள் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவையா? தரமானதா? வீட்டில் உள்ளயாவர்க்கும் பொருத்தமான உணவா? போன்ற பல கேள்விகள் எழும். விடையானது ஏற்றமானவை அல்ல என்றே உணவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். தினமும் என்றால் சிக்கல்தான்.

வெளியிடங்களில் சாப்பிடுவது உடல் நலத்திற்கு ஏற்றதல்ல என்று தெரிந்தாலும், பலரால் அதை தவிர்க்க முடிவதில்லை. சரி! தவிர்க்க முடியாத சூழல்களில் என்ன செய்யலாம் என்று தெரிந்து கொள்வோம்!

- சைவ அல்லது அசைவ ஓட்டலுக்குச் சென்றால் எண்ணெய், அல்லது கொழுப்பு சேர்த்த உணவு வகைகள் என்று தெரிந்தால் தவிர்க்கலாம். அதேபோல், ஓட்டல் உணவுகளில் கலோரி சக்தி எவ்வளவு என்று தெரியாது. ஆகவே, தெரிந்த உணவு வகைகளை ஆர்டர் செய்து சாப்பிடலாம்.
- சில இடங்களில், அஜினமோட்டோ, இரசாயனக் கலவை, சிவந்த நிறம் வேண்டும் என்பதற்காக காவி நிற பவுடர், பலகாரம் செய்து செய்து, பழகிய எண்ணெய் போன்றவற்றால் உணவு வகைகள் கண்ணுக்கு கவர்ச்சியாக இருந்தாலும் வயிற்றுக்கு அழற்சியாக மாறும்.

- முடிந்தால், ஆவியில் வெந்த உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.
- வெளியில் சாப்பிடுவது என்று கிளம்பிவிட்டால், வீட்டில் கிளம்பும் முன்பு கொஞ்சம் பழங்கள் கடலை, பேரிச்சை, நட்ஸ் வகைகளைச் சாப்பிட்டுக் கிளம்பலாம். இதனால், வெளியில்

12-ம் பக்கம் விடை :

1. தன்னம்பிக்கை
2. வன்முறை
3. மின்னல்வேகம்
4. புன்னை மரம்
5. என்னுடையது
6. பின்னலாடை
7. மன்னராட்சி
8. என்ன, ஏது?

எந்த இரண்டு படங்கள் ஒன்றாக உள்ளன? விடை 1, 6

சாப்பிடும் அளவு குறையலாம். வயிறும் நிறைந்தது போன்ற உணர்வு மேலிடலாம்.

- விருந்து, விசேஷம் என்று கலந்து கொண்டால் முதலில் பழங்கள், வெள்ளரிக்காய், காய்கறி சாலட், பழங்களின் கலவை, கொண்டைக் கடலை போன்றவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும். இதுவும் அதிகம் சாப்பிடுவதை அல்லது அதிக கலோரிகள் கூடாமல் இருக்க வழிவகுக்கும்.

- முக்கியமாக, சாப்பிடப் போகும் முன்பு, அதாவது, சுமார் 20 நிமிடம் முன்பு ஒன்று அல்லது இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பது மிகவும் நல்லது. உங்கள் எடை கூடாமல் இருக்கும். வயிற்றை நிரப்பும். குடல் பகுதியை சுத்தப்படுத்தும். கொஞ்சம் உணவை சாப்பிட்டதும் வயிறு நிறைந்த உணர்வை உண்டாக்கும். அதேநேரம் சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்கும் போது, நடுவில் தண்ணீர் குடிப்பதைத் தவிர்க்கலாம். காரம் அல்லது தொண்டை அடைக்கிறது என்றால் தண்ணீர் குடிக்கலாம். சாப்பிட்ட பின்பு சுமார் 20 நிமிடத்திற்குப் பிறகு தண்ணீர் குடித்தால் நல்லது.

- ஓட்டல் உணவு, சிறப்பு விருந்து, திருமண விருந்துகள் எனில், வயிறு முட்ட சாப்பிட்டு பிறகு வெளிப்பகுதியில் வந்தால் பழங்கள், ஐஸ்கிரீம், இனிப்பு வகைகள் வரிசையாக இருக்கும். நாவிற்கு அடிமையாகி இனிப்புடன் ஐஸ்கிரீம் சேர்த்து சாப்பிட்டால் எடை கூடும். வயிறும் கூடும். ஆகவே, முதலில் பழவகைகளைச் சாப்பிட்டு, பிற உணவுவகைகளைக் குறைத்துக் கொள்வது சிறப்பு.

- காலை உணவோ, பகல் உணவோ, விருந்து, ஓட்டல் உணவோ சாப்பிட்ட பின்பு, டீ, காபி பானங்கள் குடிக்கக்கூடாது. ஏனெனில், செரிமான பாதிப்பு, உடல் பருமன் உண்டாகலாம். உணவில் உள்ள சத்துக்கள் உடல் கிரகிக்க விடாமல் செய்யலாம்.

- முக்கியமாக, வெளியில் இருந்து வாங்கும் உணவுகளில் பெரும்பாலும் சமையல் சோடா மற்றும் தரமற்ற பொருட்கள் வாசனைப் பொருட்கள், சேர்ப்பதால், அவை குடல் பகுதிகளை வலுவிழக்கச் செய்யலாம். ஒரு வேளை வெளி உணவுகளின் சுவை, உணவு கண்ணைக் கவர்வது போல் தெரிவது, வாசனை போன்றவை சாப்பிடத் தூண்டலாம். ஆனால், விளைவு தற்போது இல்லை என்றாலும் சில நாட்கள் கழித்து சிரமத்தை உண்டாக்கும்.

எது எப்படியோ, வீட்டில் தயாரிக்கும் உணவே சிறந்தது. என்றோ ஒரு நாள் வேண்டுமானால் பரவாயில்லை என்று சாப்பிடலாம் சூழலுக்கு ஏற்ப...

ஓர் உயரிய அலுவலர் கூறியது ஒலித்தது காதில்.

'வீட்டு சாப்பாடுன்னா எந்த வேதனையும் வினையும் இல்லை! செலவும் இல்லை..."

வீட்டில் விதவிதமாய் சமைத்து சாப்பிடுவோம்!

வெளியில் சாப்பிடுவதை முடியும்வரை தவிர்த்திடுவோம்! என்னங்க சரிதானே!

*****

'ஒன்று பட்டால் உண்டு ரொட்டி'

ஒரு வீட்டுக்கு பக்கத்துல ரெண்டு பூனைகள் வாழ்ந்துகிட்டு இருந்துச்சு. அதுங்க ரெண்டும் ஒன்னாவே உணவு தேடி சாப்பிட்டு வந்துச்சுங்க.

ஒருநாள் அதுங்களுக்கு சாப்பிட எதுவுமே கிடைக்கல. ரொம்ப நேரம் உணவு தேடி அலைஞ்சதுக்கு அப்புறமா ஒரு ரொட்டி துண்டு கிடைச்சது.

ரொம்ப பசியில இருந்த ரெண்டு பூனைகளுக்கும் அந்த ரொட்டிய ரெண்டு பேரும் தங்களுக்கு அதிக பங்க எடுத்துக்கிடணும்னு ஆசை.

அதனால, ரெண்டு பூனைகளுக்கு சண்ட வந்துடுச்சு. அப்பத்தான் அதுங்க ஒரு முடிவுக்கு வந்துச்சுங்க. அதுங்களுக்கு ஒரு யோசனை வந்துச்சு.

தங்களுக்கு தெரிஞ்ச ஒரு புத்திசாலி குரங்குகிட்ட போய் தங்களோட பிரச்சனையை தீர்த்துக்கிட நினைச்சதுங்க!

குரங்குகிட்ட வந்து தங்களோட பிரச்சனையை சொல்லுச்சுங்க. பசியில இருந்த குரங்குக்கு அதிர்ஷ்டம் அடிச்ச மாதிரி இருந்துச்சு. இன்னைக்கு இந்த பூனைகள் கொண்டு வந்த ரொட்டிய தானே திங்கணும்னு முடிவு பண்ணுச்சு!

ஒரு திராச எடுத்துட்டு வந்து ரொட்டிய ரெண்டா பிச்சு ரெண்டு தட்டுல வச்சது. ஒரு பக்கம் தட்டு கீழ இறங்குச்சு. உடனே அடுத்த தட்டுல இருந்த ரொட்டிய எடுத்து ஒரு கடி கடிச்சது.

பூனைகளுக்கு ஒரே குழப்பம்! தட்ட சரி செய்ய கடிச்சு திங்குதே இந்த குரங்குன்னு நினைச்சதுங்க. இருந்தாலும் பிரச்சனையை தீக்க குரங்கு செய்றத பாத்துகிட்டே இருந்தச்சுங்க.

ஒவ்வொரு தடவையும் திராசு மேலயும் கீழயும் இறங்குறப்ப ரொட்டிய எடுத்து கடிச்சி தின்னுகிட்டே இருந்துச்சு குரங்கு.

போற போக்க பாத்தா தங்களுக்கு எதுவுமே கிடைக்காதுன்னு நினைச்ச பூனைகள் ரெண்டும், குரங்காரே நீங்க பாங்கு பிரிச்சி கிழிச்சது எல்லாம் போதும், மிச்சமிருக்கிற ரொட்டிய எங்க கிட்டேயே கொடுங்க நாங்க பாத்துகிறோம்னு சொல்லுச்சு.

அடடா! உங்களுக்கு பாங்கு பிரிக்கிற வேலைய பாத்ததால எனக்கு கூலியா இந்த மிச்சம் இருக்குற ரொட்டிய எனக்கு வச்சிக்கிறேன்னு சொல்லி மிச்சமிருக்கிற ரொட்டியை எடுத்து கடிச்சி தின்னுடுச்சு.

நண்பன் கூட போட்டிபோட்டு அடுத்தவன ரொட்டிய திங்க விட்டுட்டமேன்னு வருத்த பட்ட பூனைகள் ரெண்டும் வருத்ததோடு திரும்பி போச்சுங்க.

ஒன்று பட்டால் உண்டு ரொட்டி!

முயற்சிக்கு ஒரு முன்னுதாரணம்

எந்தச் செயலைச் செய்தாலும், ஆர்வமுடன், நல்ல அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் விடா முயற்சியுடன் செய்தால் வெற்றி நிச்சயம்!

அந்த வகையில், அயராது, சோர்வினை அடையாது முயன்று வெற்றி பெற்ற, நம் அங்கன்வாடிப் பணியாளர்கள் இருவர் தமிழ்நாடு தேர்வாணையம் (TNPSC) மூலம் குழந்தை வளர்ச்சித் திட்ட அலுவலர் (CDPO) க்கான தேர்வினை எழுதி வெற்றி பெற்றனர்.

அதில், திருமதி M. காயத்ரி, திட்டம் 13, திருவெற்றியூரில், ஈஸ்வரன் கோயில் தெரு அங்கன்வாடி மையத்தில், அங்கன்வாடிப் பணியாளராக 2018-ஆம் ஆண்டு பணியில் சேர்ந்தார். நன்கு படித்து முன்னேற வேண்டும் என்ற தணியாத வேட்கையுடன் தேர்வு எழுதி உயர வேண்டும் என்று எண்ணினார். பல ஆண்டு காலம் பல தரவுகளுடன் உரிய வகையில் படித்து, CDPO தேர்வில், முதல் முயற்சியிலேயே வெற்றி பெற்றார். தற்போது, அரியலூர் மாவட்டத்தில் ஆண்டிமடம் வட்டாரத்தில் குழந்தை வளர்ச்சித் திட்ட அலுவலராக சேர்ந்து பணிபுரிகிறார்.

அவரைத் தொடர்பு கொண்டபோது, 'என் குடும்பத்தாரின் ஊக்கமும், ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டத்தில் நன்கு பணிபுரிய வேண்டும் என்ற நோக்கமும் தான், என்னை இந்த அளவுக்கு உயர்த்தியது. அங்கன்வாடிப் பணியாளராக இருக்கும் போதும், CDPO-வாக இருக்கும் போதும், இந்தத் திட்டத்தில் பணிபுரிவதையே பெருமையாகக் கருதுகிறேன். இந்த நேரத்தில், இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர்க்கு நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன் மேலும், என்றும் என் பணியினை நன்றாக செய்வேன் என்று உறுதி அளிக்கிறேன் என்றார்.

அடுத்ததாக, திருமதி A. முல்லை அழகி 2017 ஆம் ஆண்டு முதல் ஜனவரி மாதம் 2022 வரை அங்கன்வாடிப் பணியாளராக சென்னை மாவட்டம், திட்டம் 4-இல், சிவசண்முகபுரம் (மேற்கு) என்ற அங்கன்வாடியில் பணிபுரிந்தார்.

அவரின் சீரிய முயற்சியும், அயராத உழைப்பும் அவரை குழந்தை வளர்ச்சித் திட்ட அலுவலராக உயர்த்தி உள்ளது. தமிழ்நாடு அரசு தேர்வாணையத்தின் மூலமாக தேர்வு எழுதி வெற்றிபெற்று தற்போது, கடலூர் மாவட்டம், விருதாச்சலம் வட்டாரத்தில் குழந்தை வளர்ச்சித் திட்ட அலுவலராக பணிபுரிந்து வருகிறார்.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள், பணி நியமன ஆணையை வழங்கினார். இவருக்கு மட்டும் அல்லாது 86 பணியிடங்களுக்கு பணிநியமன ஆணை வழங்கியது மிகவும் மகிழ்ச்சிக்குரியது.

"தேடல்" தரும் வெற்றி

"செய்யும் தொழிலே தெய்வம்," நான் அங்கன்வாடி பணியாளராக கடந்த 2012ல் சென்னை மாவட்டம், திருவொற்றியூர் திட்டம், சர்வேஸ்வரன் கோயில் அங்கன்வாடி மையத்தில் பணியில் சேர்ந்தேன். இடம் புதிது, தொழில் புதிது, மனிதர்கள் புதிது எனினும் அரவணைப்போடும், அன்போடும் ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சி திட்ட அலுவலக பணியாளர்கள் மற்றும் சக அங்கன்வாடி தோழமைகள், பணியை சிறப்பாக கற்றறிந்தேன். யுக்திகளையும் கற்றேன், சமுதாயத்தைக் கற்றேன், எனினும், மனதில் ஒரு தேடல், உயர பறக்க வேண்டுமென்று. பல நாள் முயற்சிகள், பல நாள் கனவுகள், முயற்சி செய்து கொண்டே இருந்தேன். தடங்கல்கள், கவலைகள், மனவலிகள் என்னை ஆட்கொண்டும் என்னுடைய நோக்கமும், தேடலும், முயற்சியும் நிறுத்தவில்லை, என்னுடைய குடும்பத்தார் அன்புடன் பக்கபலமாய் துணை நின்றனர்.

தமிழ்நாடு அரசு பணியாளர் தேர்வாணையம் நடத்தும் குழந்தை வளர்ச்சித் திட்ட அலுவலர்களுக்கான தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்று கடந்த 3/1/2022 அன்று சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத்துறை அமைச்சர் திருமதி P. கீதா ஜீவன் அவர்களிடம் இருந்து பணி ஆணையத்தை வாங்கினேன். அனைத்து நஷ்டங்களும், வலிகளும் காற்றைப் போல கலைந்து போனது, என்னுடைய தேடலுக்கு கிடைத்த வெற்றி. தற்போது அரியலூர் மாவட்டம், ஆண்டிமடம் வட்டாரத்தில் குழந்தை வளர்ச்சி திட்ட அலுவலராக பணிபுரிகிறேன்.

அனைத்து அங்கன்வாடி பணியாளர்களே, "உங்களுடைய தேடலும் வெற்றி பெறும், முயற்சி செய்யுங்கள்". என்றும் எனக்கு உறுதுணையாக இருந்த ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சி திட்ட பணிகளின் இயக்குநர்க்கும், சென்னை மாவட்ட திட்ட அலுவலருக்கும், திருவொற்றியூர் குழந்தை வளர்ச்சி திட்ட அலுவலர்களுக்கும், மேற்பார்வையாளர்களுக்கும், அலுவலக பணியாளர்களுக்கும், சக அங்கன்வாடி பணியாளர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மேலும் என்னுடைய தேடல் தொடர்கிறது.......

– சி. காயத்ரி
குழந்தை வளர்ச்சி திட்ட அலுவலர்
ஆண்டிமடம்

★★★★★

பாதங்களைப் பாதுகாப்போம்!

பாதங்களில் காணப்படும் வியர்வைச் சுரப்பிகள் வியர்வை சுரப்பது குறைவதால், அங்கு சருமம் உலர்ந்து வெடிக்கிறது. அந்த வெடிப்புகளைப் "பித்த வெடிப்புகள்" என அழைக்கிறோம். பாதங்களின் அடியிலும் பக்கவாட்டிலும் வெடிப்புகள் காணப்படுவது இயல்பு. பக்கவாட்டில் உள்ள வெடிப்புகள் அதிகமாகவும், கடுமையாகவும், அடியில் உள்ள வெடிப்புகள் சற்றே குறைவாகவும் காணப்படும்.

நம் முழு பாரத்தை கால்கள்தான் தாங்குகின்றன. அதிலும் பாதங்கள்தான் நடக்கவும் ஓடவும் உறுதுணையாக செயல் படுகின்றன. அத்தகைய பாதங்களைப் பாதுகாப்பது எப்படி என்பதை பார்ப்போம்.

பொதுவாக, பித்த வெடிப்பு கடுமையான பனிக் காலத்திலும், கோடையிலும் தொல்லை கொடுக்கும். உடற்பருமன் இருந்தால் இது அடிக்கடி ஏற்படும். வெறும் காலில் நடப்பவர்களுக்கு இது ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். அல்லது பொருத்தமில்லாத காலணிகளை அணிந்தாலும் இது ஏற்படலாம், நீண்ட நேரம் நின்று வேலை பார்ப்பது பித்தவெடிப்பை வரவேற்கும்.

காலணிகள் ஏற்படுத்தும் ஒவ்வாமையும் பித்த வெடிப்புக்கு ஒரு காரணமாகலாம். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு நரம்புகள் பாதிக்கப்படவதால், இந்த வெடிப்புகள் நிரந்தரமாகவே தொல்லை கொடுக்கும். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் குறைவாக இருந்தாலும், சொரியாசிஸ் நோய் போன்றவை இருந்தாலும் இதே நிலைமைதான்.

இந்தக் காரணங்களில் உங்களுக்கு எது ஒத்துப் போகிறது என்று பாருங்கள். அந்தக் காரணத்தைக் கண்டு பிடித்து சிகிச்சை மேற்கொண்டால், வெடிப்புகள் விடை பெற்றுவிடும்..

பித்த வெடிப்புகளை ஆரம்பத்திலேயே கவனித்து தகுந்த சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டால், விரைவில் குணமாகும். காலம் தாழ்த்தினால், வெடிப்புகள் சருமத்தையும் தாண்டி ஆழமாகச் சென்றுவிடும், அல்லது அவற்றில் பாக்டீரியா, பூஞ்சை போன்ற தொற்றுக் கிருமிகள் தொற்றிக் கொள்ளும். அப்போது வலி ஏற்படும். காய்ச்சல், நெறிகட்டுதல், ரத்தம் வருதல் போன்ற துணை அறிகுறிகளும் சேர்ந்து தொல்லைகள் அதிகமாகும். அதிலும், நீரிழிவு நோய் இருந்தால்

பித்தவெடிப்புகள் ஆறுவதற்கு நாளாகும். உங்களுக்கு மீண்டும், மீண்டும் பித்த வெடிப்புகள் வருவதால், ஒருமுறை சருமநோய் மருத்துவரைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெறுங்கள்.

ஆரம்ப நிலையில் உள்ள பித்த வெடிப்பைக் குணப்படுத்த, ஈரத்தன் மையைத் தரும் தேங்காய் எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், லிக்விட் பாரபின் எண்ணெய் போன்றவற்றில் ஒன்றை காலிலும் பாதங்களிலும் தடவலாம்.

இதேபோல் ஈரத்தன்மையை ஏற்படுத்தும் வேறு களிம்புகளையும் மருத்துவரின் ஆலோசனை யின் பேரில் பயன் படுத்தலாம்.

பாதங்களில் தொற்றுள்ளவர்களுக்குத் தகுந்த ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் அல்லது பூஞ்சை எதிர்ப்பு மருந்துகள் தேவைப்படும். சிலருக்கு வலிநிவாரணிகளும் தேவைப்படலாம். இந்தத் தொல்லை மீண்டும் ஏற்படாமலிருக்க, பாதங்கள் எப்போதும் ஈரத்தன்மையுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம். அதற்குப் பாதங்களை அடிக்கடி தண்ணீரில் ஈரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் பனிக் காலத்து இரவுகளில், ஈரப்படுத்தும் களிம்புகளைப் பாதங்களில் பூசிக் கொண்டு, காலுறைகளையும் அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப் படுத்துவது, உடல் பருமனைக் குறைப்பது, பொருத்தமான காலணிகளை அணிவது போன்ற தடுப்பு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டியதும் முக்கியம்.

பாதச் சருமத்தை காக்கப் பொதுவான வழிகள்:-

- சத்துள்ள, சரிவிகித உணவைச் சாப்பிடுங்கள்
- தேவையான அளவு தண்ணீர் குடியுங்கள்
- தினமும் இருமுறை சோப்புப் போட்டுக் குளித்துப் பாதங்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வறண்ட காலில் 'லிக்விட் பாரபின்' அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயைத் தடவலாம்; ஈரப்பசையை உண்டாக்க களிம்புகளைத் தடவலாம்
- பொருத்தமான காலணிகளை அணியலாம்
- பருத்தியாலான காலுறைகள் மிக நல்லவை
- தேவையில்லாமல் கடுங்குளிரில் / பனியில் செல்வதும் வெயிலில் அலைவதும் ஆகாது.

- சோப்பை அடிக்கடி மாற்றுவதும், அழகு சாதனப் பொருட்களை அளவுக்கு மீறிப் பயன்படுத்துவதும் சருமத்தின் ஆரோக்கியத்துக்கு ஆபத்து.

பாதக்குளியல்:-

ஒரு பெரிய பேசின் அல்லது, பாதங்கள் கணுக்கால் அளவுக்கு நனையும் வகையில் அகன்ற பாத்திரம் ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வெது வெதுப்பான சுடுதண்ணீர் ஊற்றி, சிறிது கல்லுப்பு, பல் தேய்க்கும் பற்பசை, இரண்டு ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாற்றைத் தண்ணீரில் கலந்து விடுங்கள்.

ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து, பேசினில் கணுக்கால் நனையும் வகையில் பாதத்தை சுமார் 15 நிமிடம் வைக்க வேண்டும்.

பிறகு, கால்களை வெளியே எடுத்து, துணியில் துடைத்து விட்டு, ஆறிய பின், தேங்காய் எண்ணெய் தடவ வேண்டும்.

இது போல் மாதம் இருமுறை செய்ய பாதங்கள் பட்டுபோல் காட்சி அளிக்கும்.

பாதங்களில் உண்டாகும் வெடிப்புகளில் கிருமிகளால் தொற்று ஏற்படக்கூடும். எளிய முறையில் கிருமிகளை நீக்குவதற்கு, ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூளுடன், 2 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் கலந்து, வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் தடவி வரலாம். இதன் மூலம் கிருமிகள் நீங்கி, பாதங்களில் ஏற்படும் வலி, எரிச்சல் போன்றவை குணமாகும்.

மசாஜ்:-

பாதங்களில் உள்ள சருமம் வறண்டு போகாமல் இருப்பதற்காக, ஆலிவ் எண்ணெய், பாதாம் எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் இவை மூன்றையும் சமஅளவு கலந்து மசாஜ் செய்யலாம்.

இதன் மூலம் வெடிப்புகள் நீங்கி பாதங்கள் மென்மையாகும்.

பாதங்கள் தான் நம்மை பல காலங்கள் பயணிக்க வைக்கும் சக்கரங்கள், அவற்றைப் பாதுகாப்போம்!

*****

சிந்திக்க சில வரிகள்

* நம்பிக்கையை விட நல்ல நண்பன் இல்லை. சிந்தனையை விட சிறந்த ஆசான் இல்லை.

* உயர விரும்பினால், உழைக்க விரும்பு! இரை தேடு! இறையையும் தேடு! நிறைகளைப் பேசு! நிறைய பேசாதே! கேட்பவரிடம் சொல்! சொல்பவரிடம் கேள்! பெரியோரை வணங்கு. சிறியோரை வாழ்த்து!

* அனல் கக்கும் சூரியனுக்கு நிகர் உண்டா? குளிர்ந்த வெளிச்சம் தரும் நிலவுக்கு நிகர் தான் உண்டா? எந்நிலையிலும் உனக்கு நிகர் உண்டா? உனக்கு நிகர் நீதான். தனக்கென வரலாறு படைக்க காலம் உன் கையில்... உன்னோடு நீ இருக்க வெற்றி நிச்சயம். உன்னோடு 'நான்' இருக்க இன்னல் நிச்சயம் ('நான்' = அகந்தை).

* மதத்தை சரியாக புரிந்து கொண்ட எவரும் மதத்திற்கு முக்கியத்துவம் தரமாட்டார்கள். காரணம், மதம் போதிப்பது மனித நேயத்தை மட்டுமே!

* வார்த்தைகள் ஆயுதமாகும் போது, மௌனங்கள் கேடயமாகின்றன.

* விமர்சனங்களுக்கு விளக்கம் கூறிக் கொண்டிருப்பவர் தன் வாழ்வை, நேரத்தை வீணடித்துக் கொள்கிறார். உண்மைத் தன்மையுடன் செயல்படுபவர் உயர் நிலையை அடைகிறார்.

* புதிதாக ஒரு செயலைச் செய்யும்போது நிச்சயம் சில குறைகள் நிகழலாம் அதை நன்கு கவனித்து மீளவும், தவறு நேராமல் செயல்பட்டால், சரி செய்து சிறப்படையலாம்.

* வாழ்நாட்களில், மகிழ்ச்சியை புன்னகை, ஆடை, உன்னத செயல்பாடுகள்தான் தெளிவு படுத்தும். இதை எப்படி அறியலாம் என்றால், இரவு படுத்த உடனே தூக்கம் வருவதைக் கொண்டு.

* பணம் சம்பாதிக்கத் தவறு செய்பவர்கள் திருந்த வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால், பணம் இருக்கு என்ற திமிரில் தவறு செய்பவர்கள் சற்று யோசிக்க வேண்டும். திமிரும், தவறும் எதற்கு..? எளிமையும், மகிழ்வும் இருந்தாலே போதும்...!

*****

பழங்கள்

உடலுக்கு வளங்கள்

ஒவ்வொரு பருவத்திலும் பல்வேறு சுவையுடைய கனிகள் நமக்குக் கிடைத்து விடுகின்றன. இது இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள வரப்பிரசாதம். பங்கன பள்ளி மாம்பழம் ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கக் கூடியதல்ல. பருவத்தில் தினமும் ஒரு பழம் விதம் உண்டால் சகல நோய்களும், முக்கியமாக, மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம்.

பழம் வெயிட் போடாது. ஏனென்றால் (vital force) பழங்களில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி நிறைய உள்ளது. நேரடியாகப் பழங்களில் இருந்து சத்துக்கள் நம் ரத்தத்தில் கலக்கின்றன. தாது உப்புகள் நிறைய பழங்களில் உள்ளன. பழங்கள் உண்டால் சருமம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

மாம்பழத்தில் கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் நிறைய உள்ளது. பழுத்த பழமே சிறந்தது. காயும், கனியாத செங்காயும் சூடு மிகுந்தவை. அதை உண்பதால்தான் கட்டிகள் வரும். மாம்பழம் கொட்டையில் இருக்கும் பருப்பும் மருந்தாகப் பயன் தருகிறது.

பழங்களையே உணவாகக் கொண்டால் உடல் எடையும் குறைகிறது. பழங்களைச் சாப்பிட்டு விட்டு 10 நிமிடம் கழித்து வெந்நீர் சாப்பிட்டால் மிகவும் நல்லது. இதற்கு 'கனி மருத்துவம்' என்ற பெயரே உண்டு. அதேபோல் உடல்நலம் குறைந்து இருக்கும் போது எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். கீரைகள், சாறுடைய பழங்களான திராட்சை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி இவற்றை தினமும் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் சிறந்தது.

தலைமுடி சம்பந்தமான பொடுகு, இளநரை, மற்றும் செம்பட்டை போன்ற பலவிதத் தொல்லைகளுக்குச் சரியான தீர்வு நம் இயற்கை உணவுதான், பெரும்பாலான பிரச்சனைக்கு வயிறே காரணம் என்பதால், வயிற்றைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

பழங்களின் அற்புதப் பலன்கள் பற்றிய ஒரு தொகுப்பு :-

அன்னாசிப்பழம் : பித்தம் தொடர்பான நோய்கள் வராது, தாகம் தணியும்

<u>ஆரஞ்சுப் பழம் :</u> இரத்தவிருத்தி, அஜீரணம், தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்

<u>உலர்ந்த திராட்சை :</u> நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க, கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குப் பால் சுரக்க, ஜீரண சக்தி அதிகரிக்க பெரிதும் உதவும்.

<u>எலுமிச்சை பழம் :</u> உஷ்ணம் குறைய, பித்தம் நீங்க, களைப்பு நீங்க...

<u>நாவற்பழம் :</u> ஆரம்ப நீரிழிவு நோய்க்கு அருமருந்து, ஜீரணசக்தி கூடும்

<u>மாம்பழம் :</u> நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க தோலின் மென்மை, தோல் அழகு பெற மலச்சிக்கல் நீங்க சிறந்தது.

<u>செவ்வாழை :</u> இரத்தம் சுத்தமாவதற்கும், கண் பார்வை பிரகாசிக்கவும் உதவும்.

<u>மாதுளம்பழம் :</u> இருமல் குணமடைய, இரத்தம் சுத்தமடைய, பித்த வியாதிகள் நீங்க, இளநரை போக அருமருந்து.

ஒவ்வொரு பழத்திற்கும் ஒவ்வொரு தன்மை உண்டு. எனவே, இயற்கையுடன் அந்தந்தக் கால கட்டங்களில் கிடைக்கும் பழங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

ஒரு முழு உணவுக்கு ஈடாக பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டும். பழம் சாப்பிட்டு விட்டு, சாதத்தை நிறுத்த வேண்டும். இரண்டும் சேர்ந்து சாப்பிட்டால் வெயிட் போடும். பிறகு நோய்கள் தொடரும்.

*****

முக்கனிகளில் ஒன்றான வாழைப் பழத்தில் எண்ணற்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன! அதே போல் வாழை இலையிலும் ஏராளமான மருத்துவக் குணங்கள் பொதிந்துள்ளன!

நோய் நொடிகள் ஏதுமின்றி நம் முன்னோர் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்ததற்குக் காரணம் வாழை இலையில்தான். ஆனால், தற்போதோ பிளாஸ்டிக் மற்றும் பேப்பர் தட்டுகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இன்னும் சிலர், 'பேப்பர் வாழை இலை'யை உபயோகிக்கிறார்கள். இதனால் நம் உடலுக்கு எந்தவித நன்மையும் கிடைக்காது.

வாழை இலையில் சூடான உணவை வைக்கும்போது. அதிலுள்ள உப்பு, புளிப்பு மற்றும் காரம் உள்ளிட்டவை நமது வயிற்றில் உருவாகும் செரிமானத் தன்மையை அதிகரித்து உணவை எளிதில் ஜீரணமடையச் செய்கிறது! தவிர. வாழை இலையில் சூடான சாதத்தை வைக்கும்போது. இலையில் உள்ள 'குளோரோபில்' என்கிற சத்தை உறிஞ்சி நம் உடலுக்குத் தருகிறது.

ஆக, வாழையிலை
நம்மை நலமாய் வாழவைக்கும் இலை.

வாய்ப்புண்ணா போயே போச்சே!

வாய்ப்புண்ணை ஏற்படுத்தும் பொதுவான காரணங்களை முதலில் பார்ப்போம். ஊட்டச் சத்துக் குறைபாடு, நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் குறைவு, இரைப்பையில் புண், குடலில் அழற்சி நோய்கள், ரத்தச்சோகை, நீரிழிவு, பல் ஈறு கோளாறுகள், பாக்டீரியா, வைரஸ், பூஞ்சை போன்ற நோய்த் தொற்று உள்ளவர்களுக்கு வாய்ப் புண் வருகிற சாத்தியம் அதிகம். வெற்றிலை, புகையிலை, பான்மசாலா போடும் பழக்கம் இருந்தாலும், புகைப்பிடிப்பது, மது அருந்துவது போன்ற பழக்கங்களாலும் வாய்ப்புண் வரலாம்.

எந்த நேரமும் வேலை, வேலை என்று பரபரப்பாக இருக்கிறவர்களுக்கும், மன அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கும் வாய்ப்புண் மீண்டும், மீண்டும் வந்து தொல்லை கொடுக்கும், இதில் நீங்கள் எந்த ரகம் என முதலில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அதற்காக காரணத்தைக் களைந்தால், வாய்ப்புண் வருவது தடுக்கலாம்.

நீங்கள் ஊர் மாறி வந்திருக்கிறீர்கள், அங்குள்ள சுற்றுப்புறத்திலிருந்து சாயக் கழிவுகள், உலோகக் கழிவுகள், அமிலம் கலந்த புகைகள், தொழிற்சாலை நுண்துகள்கள் போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்று தாக்கும் வாய்ப்பிருந்தாலும் வாயில் புண் வர வாய்ப்பிருக்கிறது.

சரியான தூக்கம் இல்லையென்றாலும், அதிகமாகக் கவலைப்பட்டாலும் வாய்ப்புண் வரும். கவலை, இரைப்பையில் அமிலச் சுரப்பை அதிகப் படுத்தும். அந்த அதீத அமிலம் உறக்கத்தில் உணவுக்குழாயைக் கடந்து வாய்க்கு வந்துவிடும்.

அப்போது தொண்டையிலும் வாயிலும் புண் ஏற்படும். வாய்ப்புண் வருவதற்கு ஒவ்வாமையும் ஒரு காரணம்தான். உணவு ஒவ்வாமை குறிப்பாக, செயற்கை வண்ண உணவுகள், மருந்து ஒவ்வாமை, பற்பசை ஒவ்வாமை போன்றவற்றை உதாரணமாகக் கூறலாம். கூர்மையான பற்கள் இருந்தால், அவை உள்கன்னத்தைக் குத்திப் புண் உண்டாக்கும்.

அடிக்கடி 'அன்டிபாட்டிக்' மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கும் அஜீரணக் கோளாறு இருப்பவர்களுக்கும் இது நிரந்தரத் தொந்தரவாகி விடும். வலிப்பு நோய் மாத்திரைகள் போன்ற சில மருந்துகளின் பக்கவிளைவு காரணமாகவும் வாய்ப்புண் வருவது உண்டு. திடீரென உடல் எடையைக் குறைந்தாலும் வாய்ப்புண் வர வாய்ப்பிருக்கிறது. மூட்டுவலி, சுயத்தடுப்பாற்றல் நோய் (Autoimmune

disease), ஹார்மோன்களின் மாற்றம் ஆகிய காரணங்களாலும் வாய்ப்புண் ஏற்படுவது உண்டு.

உங்களுக்கு எந்தக் காரணத்தால் வாயில் புண் வருகிறது என்று தெரிந்து சிகிக்சை பெறுங்கள், வாய்ப்புண்ணில் சில வகைகள் உள்ளன. அதன் வடிவத்தைப் பார்த்தே பெரும்பாலான வாய்ப்புண்களுக்குக் காரணத்தைச் சொல்லிவிடலாம். இதற்கு மருத்துவரின் நேரடிப் பரிசோதனைதான் உதவ முடியும்.

பெரும்பாலான வாய்ப்புண்கள் சரியான உணவு மூலமே குணமாகிவிடும். அதேநேரத்தில் வாய்ப்புண் வெகுநாட்களுக்கு ஆறாமல் இருந்தால் அது புற்றுநோயாக மாறுவதற்கும் வாய்ப்புண்டு. ஆகவே, வாய்ப்புண் தானே என்று அலட்சியமாக இருக்க வேண்டாம்.

சிகிச்சை முறைகள் :

மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி ஆன்டிசெப்டிக் திரவத்தை உபயோகித்து வாய் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண் சீக்கிரத்தில் குணமாகும். வலி மரத்துப் போகச் செய்யும் களிம்புகளை வாய்ப்புண்ணில் தடவலாம். இவற்றோடு வலிநிவாரணி மாத்திரைகளையும் ஒரு வாரம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

வாயில் புண் அடிக்கடி வந்தால், லேக்டோபேசில்லஸ் (Lactobacillus) மருந்து கலந்த மல்ட்டி வைட்டமின் மாத்திரை, இரும்புச்சத்து, ஃபோலிக் அமில மாத்திரைகளை ஒரு மாதத்துக்குச் சாப்பிட வேண்டும். அப்போதுதான் வாய்ப்புண் மீண்டும் வராது. பூஞ்சையால் வரும் வாய்ப்புண்ணுக்குக் காளான் கொல்லி மருந்தைத் தடவினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தடுப்பது எப்படி?

- வாய்ச்சுத்தம் காப்பது வாய்ப்புண்ணைத் தடுப்பதற்கான முதல்படி. ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பல் மருத்துவரிடம் காண்பித்து 'ஸ்கேலிங்' முறையில் பற்களைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- கூரான பற்களைச் சரிசெய்ய வேண்டும். 'சோடியம் லாரில் சல்பேட்' (Sodium Lauryl Sulphate) கலந்திருக்கும் பற்பசையைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- புகைப் பிடிக்கக் கூடாது, வெற்றிலை, புகையிலை, பான்மசாலா போடக் கூடாது, மது ஆகாது.
- நீரிழிவு நோயாளிகள் நோயைக் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- உணவு ஒவ்வாமை / இருந்தால் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஊட்டமான உணவுகள்

பால், தயிர், முட்டை, இறைச்சி, ஈரல், மீன், நண்டு, கீரை, பச்சையிலைக் காய்கள், வெல்லம், தேன், பேரீச்சை, முளைகட்டிய பயறுகள், கொண்டைக் கடலை, பச்சைப்பட்டாணி, கோதுமை, கேழ்வரகு, சோயாபீன்ஸ், தக்காளி, முருங்கைக்காய், சுண்டைக்காய் ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிட்டால் ஊட்டச் சத்துக் குறைபாடு காரணமாக வாய்ப்புண் ஏற்படுவதை நிச்சயம் தடுக்கலாம்!

★★★★★

டிப்ஸோ டிப்ஸ்

★ சேனைக் கிழங்கை வாங்கிய உடன் உபயோகிக்காமல், வாங்கிய ஓரிரு நாளில் சமைக்கலாம். ஏனெனில், புது கிழங்கு எனில் காரல் உண்டாக்கும்.

★ கருவேப்பிலையை எண்ணெய் விட்டுப் பொரித்து, இட்லிப் பொடியுடன் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். இவ்வாற செய்தால் பொடி சுவையாகவும், வாசனையாகவும் இருக்கும், தவிர, கருவேப்பிலைப் பொடியால் இரும்புச் சத்தும் கூடும்.

★ கொழுக்கட்டை செய்யும் போது, மாவு அரைத்தால், ஒரு ஆழாக்கு அரிசிக்கு ஒரு ஸ்பூன் அளவு ஜவ்வரிசி சேர்த்து அரைத்தால் கொழுக்கட்டை உடையாமல் இருக்கும். உள்ளே இருக்கும் பூரணமும் வெளியே வராது.

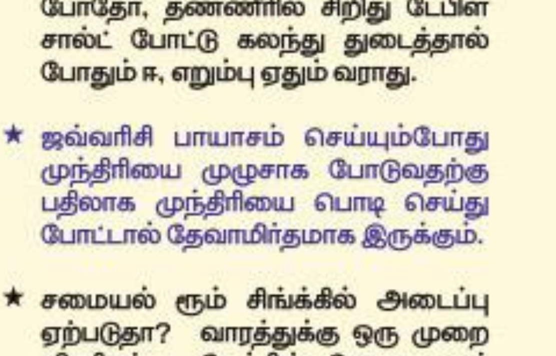
★ சில பாட்டில்களில் பிரஷ் போட்டு கழுவினாலும் சுத்தமாக இருக்காது. என்னதான் சோப்புப் பவுடர் போட்டுக் குலுக்கினாலும், உள்ளே அழுக்கோ, பிசுக்கோ இருக்கும். இதற்கு, பாட்டிலினுள் ஒரு ஸ்பூன் அரிசியை (பச்சை அரிசி அல்லது புழுங்கல் அரிசி) போட்டு வேகமாக குலுக்க வேண்டும். இப்போது பாட்டில் பளிச்சென்று காட்சி அளிக்கும்.

★ தரையைத் துடைக்கும் போதோ அல்லது டைனிங் டேபிள் துடைக்கும் போதோ, தண்ணீரில் சிறிது டேபிள் சால்ட் போட்டு கலந்து துடைத்தால் போதும் ஈ, எறும்பு ஏதும் வராது.

★ ஜவ்வரிசி பாயாசம் செய்யும்போது முந்திரியை முழுசாக போடுவதற்கு பதிலாக முந்திரியை பொடி செய்து போட்டால் தேவாமிர்தமாக இருக்கும்.

★ சமையல் ரூம் சிங்க்கில் அடைப்பு ஏற்படுதா? வாரத்துக்கு ஒரு முறை வினிகர் + பேக்கிங் சோடாவைத் தண்ணியில் கரைத்து ஊற்றி கொஞ்ச நேரம் கழித்து சுடுதண்ணீரை அதே சிங்க்கில் ஊத்திடுங்க. அடைப்பு இல்லாதது மட்டும் இல்லீங்க, சிறிய மற்றும் பெரிய கரப்பான் பூச்சிகளும் வராது.

*****



மங்கள மஞ்சள் ...

ஆன்மிக ரீதியாக மஞ்சளுக்கு எப்போதுமே முக்கிய இடமுண்டு. மஞ்சள் மகாலட்சுமிக்கு உகந்தது எனக் கூறுவார்கள்

அத்தகைய மஞ்சளைப் பூசி குளிக்கும் பெண் மகாலட்சுமியைப் போன்ற முக வசீகரத்தையும், பொலிவையும், மகாலட்சுமியின் குண நலன்களையும், பெறுகிறாள் என சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

இதற்கு மருத்துவ ரீதியாக காரணங்களும் உண்டு. அவை என்ன என்று பார்க்கலாம்.

நம் உடலில் ஏற்படக்கூடிய நோய்த் தொற்றுகளை நீக்கும் தன்மை மஞ்சளுக்கு உண்டு.

பெண்களுக்கு கருப்பை வாய் புற்று நோயை உண்டாக்கும் ஹியூமன் பப்பிலோமா வைரஸ் தாக்கத்தைக் குறைக்க மஞ்சள் உதவுகிறது.

மஞ்சள் பூசி குளித்து வந்தால் நம் தோல்களில் உள்ள இறந்த செல்கள் நீங்கும்.

எப்படிப் பயன்படுத்தலாம்?

- கடலை மாவுடன் கஸ்தூரி மஞ்சள் தூளை கலந்து உடல் முழுவதும் தடவி குளித்து வந்தால் சருமம் அழகு பெறும்.
- சந்தனப் பொடியுடன் மஞ்சள், பன்னீர் கலந்து முகத்தில் தடவி உலரவிட்டு 10 நிமிடம் கழித்து முகம் கழுவி வர முகத்தில் உள்ள பருக்கள் நீங்கும்.
- பாலில் மஞ்சள் கலந்து பஞ்சில் நனைத்து முகத்தைத் துடைத்துவர முகத்தில் உள்ள கருமை நிறம் மாறும்.
- தேங்காய் எண்ணெயுடன் மஞ்சள் கலந்து பாதவெடிப்புகளில் தடவி வந்தால் பாத வெடிப்பு குணமாகும்.
- எலுமிச்சை சாறுடன் மஞ்சள் கலந்து முகத்தில் தடவி வந்தால் வெயிலினால் மாறிய சருமத்தின் நிறம் பொலிவு பெறும்.
- ஆரோக்கியத்திலும், அழகிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கக் கூடிய மஞ்சளைப் பயன்படுத்தி பலன் அடையலாமே!

★★★★★

செரிமானத்துக்கும் சமையலுக்கும் சோம்பு

பொதுவாக, சமையல் மணக்க மிளகு, சீரகம், பட்டை, சோம்பு என பலவற்றைப் போட்டு தாளிதம் செய்வது வழக்கம்.

சீரகம் - செரியகம் தான் பின்பு சீரகம் என்றானது. வயிற்றில் உப்புசமோ, இரைச்சலோ இருந்தால் சிறிது சீரகத்தை வாயில் போட்டு, லேசாக மென்று தண்ணீர் குடித்தால் போதும், வயிற்று உபாதை உடனே போகும்.

அதேபோலவே, 'சோம்பு' - அதாவது பெருஞ்சீரகம். சீரகத்தைப் போலவே இருக்கும். ஆனால் சற்று பெரிதாக இருக்கும். சில அசைவ ஓட்டல்களில், அசைவ உணவை சாப்பிட்டு முடித்ததும் சிறிய கிண்ணத்தில், வறுத்த சோம்பை வைப்பார்கள். ஏனென்றால், சோம்பு சாப்பிட்ட அசைவ உணவை நன்றாக செரிக்க வைக்கும் தன்மையுடையது.

இந்தப் பெருஞ்சீரகம் நறுமணப் பொருட்களில் பூக்கும் தாவரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. சமையலில் நறுமணத்திற்காகவும், சுவைக்காகவும் சேர்க்கப்படுகிறது. இது கிரீஸ் நாட்டில் இருந்து இந்தியாவிற்கு அறிமுகமானது. மேலும், இதில் உள்ள மருத்தவ குணங்கள் ஏராளம்.

பெருஞ்சீரகத்தின் நன்மைகள் :

இதில் நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம், வைட்டமின் ஏ, பி, சி, மற்றும் போலேட் சத்துக்களும் உள்ளன. இதனால் மருத்துவ குணமும் கொண்டதாகும்.

இதில் வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளதால் கண் பார்வைக்கு நல்லது. பண்டைய காலத்திலேயே ரோமானியர்கள் கூர்மையான பார்வைக்கு இதைப் பயன்படுத்தினார்கள்.

குறிப்பாக, கண்களில் உண்டாகும், நீர் அழுத்த நோய் எனப்படும், ..குளுக்கோமா.. -விற்கு பெருஞ்சீரகத்தைப் பயன்படுத்தி குணமடைந்ததாக வரலாறு கூறுகிறது.

சைனஸ் - எனப்படும், மூக்கடைப்பு, தும்மல், போன்ற சுவாச சிரம நோய்களை குணமாக்கும்.

இதயத்தைப் பலப்படுத்தும், புற்று நோயைத் தடுக்கும், செரிமானத்தை சீராக்கும், மலச் சிக்கலை நீக்கும் என்று பலவகையில் சோம்பின் நன்மைகளைக் கூறுகின்றனர் மருத்துவ வல்லுனர்கள்.

நம் பாட்டி வைத்தியத்தில், பெருஞ்சீரகத்தைப் பற்றி கூறியவாறு இன்றும் நடைமுறையில் உள்ளது, அதாவது, பெருஞ்சிருகத்தை கொஞ்சம் எடுத்து இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து லேசாக ஆறியதும், வடிகட்டி, காலை - மாலை குடித்தால், சிறுநீர்கடுப்பு, சிறுநீர் பாதைத் தொற்று உடனே குணமாகும்.

எதுஎவ்வாறாயினும் வாரம் ஒரு முறை இந்தப் பெருஞ்சீரகத் தண்ணீரைக் குடித்தால் உடல் நலமாகும்.

★★★★★

அதிகாலை கண் விழிப்போம்!

இரவில் சீக்கிரமாக தூங்கி, அதிகாலையில் எழும் பழக்கம் பாரம்பரியமாக நம்மிடையே இருந்தது. தற்போது பலர் பல்வேறு காரணங்களால் இரவில் வெகு நேரம் கண்விழித்து, காலையில் தாமதமாக எழுவதை வழக்கமாக கொண்டிருக்கிறார்கள். அதிகாலையில் எழும் பழக்கம் உடல் நலத்தையும், மன நலத்தையும் மேம்படுத்தும். பெண்களுக்கு தங்கள் கடமைகளை நிதானமாக செய்வதற்கும், தங்களுக்கான வேலைகளை மேற்கொள்வதற்கும் போதுமான நேரம் கிடைக்கும். பதற்றம் இல்லாமல் புத்துணர்வோடு அன்றைய தினத்தைத் தொடங்க முடியும்.

அதிகாலை நேரத்தில் சுற்றுச் சூழலில் காற்று மற்றும் ஒலி தொடர்புடைய மாசுபாடுகள் குறைவாக இருக்கும். நிசப்தமான நேரத்தில், மன அமைதியோடு அன்றாட வேலைகளில் ஈடுபடலாம். காற்றில் தூய்மையான ஆக்சிஜன் அளவு அதிகமாக இருக்கும். அதை சுவாசிப்பதின் காரணமாக மூளை சுறுசுறுப்பாக செயல்படும்.

உலகில் இருக்கும் அனைத்து உயிரினங்களும், இயற்கையோடு இணைந்து வாழும், தன்மை கொண்டவை. எனவே, சூரியன் மறைந்த இரவு நேரத்தில் உறக்கம் கொண்டு, சூரியன் உதிக்கும் போதே கண்விழிக்கும் முறையே நன்மை தரும். இயற்கையை சார்ந்து நமது வாழ்க்கை முறை அமையும்போது வாழ்வு மேம்படும். அதற்கு மாறாக செயல்படும்போதுதான் பல பிரச்சனைகளை சந்திக்கிறோம்.

காலையில்
விழிப்போம்!
உரிய
கடமைகளைச்
செய்வோம்!

விருதுநகர் மாவட்டம்
VIRUDHUNAGAR DISTRICT

'கண்மணி' திட்டம்

வத்திராயிருப்பு வட்டம், கோட்டையூர்,மகாராஜபுரம் ஆகிய ஊராட்சியில் ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சி பணிகள் திட்டம் சார்பாக.உயரத்திற்கேற்ற எடை குறைபாடுடைய குழந்தைகளின் நலனுக்கான சிறப்பு திட்டமான 'கண்மணி' திட்டத்தினை மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திரு.ஜெ.மேகநாதரெட்டி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் இன்று தொடங்கி வைத்து நுண்ணூட்ட சத்துக்கள் நிறைந்த சிறப்பு உணவு தொகுப்பினை குழந்தைகளுக்கு வழங்கினார்.

விருதுநகர் மாவட்டம்
VIRUDHUNAGAR DISTRICT

'கண்மணி' திட்டம்

உயரத்திற்கேற்ற எடை குறைபாடுடைய குழந்தைகள் கண்டறியப்பட்டு அவர்களுக்கு நுண்ணூட்ட சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு தொகுப்பு வழங்கும் சிறப்புத் திட்டம்

மாவட்ட நிர்வாகத்தின் சிறப்பு முயற்சியாக உயரத்திற்கேற்ற எடை குறைபாடுடைய குழந்தைகள் நலனுக்கான, சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுத்தொகுப்பு வழங்கும்; சிறப்புத் திட்டமான 'கண்மணி' திட்டம்

விருதுநகர் மாவட்டத்தில்,203 குழந்தைகள் உயரத்திற்கேற்ற எடை குறைபாடுடையவர்கள் என கண்டறியப்பட்டு, அவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்தின் அளவை மேம்படுத்தும் விதமாக 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை என தொடர்ந்து 3 மாதங்கள் இந்த நுண் ஊட்டச்சத்து பொருட்கள் வழங்கப்படும். மேலும், நுண் ஊட்டச்சத்து பொருட்கள் வழங்கிய பின்பு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை சம்மந்தப்பட்ட குழந்தைகளின் எடை மற்றும் உயரம் அளவிடப்பட்டு அவர்களின் ஊட்டச்சத்து நிலை முன்னேற்றம் குறித்து கண்காணிக்கப்பட்டு, அவர்களை ஆரோக்கியமான குழந்தையாக உருவாக்க உரிய நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

ஆரோக்கியம் காப்போம்?

நம்மில் பெரும்பாலோர் பணம், பொருட்கள் போன்ற செல்வங்களைத் தேடி ஓடும் ஓட்டப்பந்தயத்தில் உடலை அலட்சியம் செய்கிறோம். 48 மாதத் தவணையில் வாங்கிய ஒரு மொபெட்டை வாரம் ஒரு முறை கழுவுகிறோம். ஒரு சைனா மாடல் செல்போனைக் கூட உறையெல்லாம் போட்டு பத்திரமாகக் கவனிக்கிறோம். ஆனால், அதி அற்புத இயந்திரமான இந்த உடலைப் பற்றிய நினைவு, நோய் வந்த பின்னரே நமக்கு நினைவுக்கு வருகிறது.

ஆரோக்கியத்துக்கு உடல் ஆரோக்கியம் மிகவும் முக்கியம். அப்படிப்பட்ட உடல் நலனை கவனிக்காமல் விடுவதே பல்வேறு சமநிலைச் சீர்குலைவுகளுக்குக் காரணமாக அமைகிறது.

*****

இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர் கடிதம்

அன்பார்ந்த களப்பணியாளர்களே !

வணக்கம்!

பெண்களும், குழந்தைகளும் நலமுடன் இருந்தால் நாட்டின் முன்னேற்றம் மேம்படும். அந்த வகையில், அனைவரும் நோயற்ற வாழ்வு வாழ உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும்.

அதிலும், குறிப்பாக பெண் குழந்தைகள் தங்களின் உடல் நலனில் அக்கறை கொள்ள பெற்றோரும், மற்றோரும் உதவ வேண்டும்.

வளரிளம் பருவத்தில், பெண் குழந்தைகள் ஒல்லியாக, அழகாகத் திகழ வேண்டும் என்பதற்காக உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல், உரிய ஊட்டமான உணவை உண்ணாமல் இருத்தல் மிகவும் நல்லதல்ல. அதிலும், காலை நேர சிற்றுண்டியைத் தவிர்ப்பது மிகப் பெரிய தவறு.

பள்ளி, கல்லூரி, பயிற்சி வகுப்புக்குச் செல்லும் பெண் குழந்தைகள் தவறாமல் காலை உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். உடல் எடை கூடிவிடும் என்ற எண்ணத்தில் சாப்பிடாமல் இருந்தால் பல உடல் நல பாதிப்புகள் உண்டாகும். எனவே, பெண் குழந்தைகள் உடல் நலத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

அன்றாட உணவில், காய்கறிகள், கீரைவகைகள், பழங்கள், தானிய வகைகளை உரிய வகையில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதே நேரம், தன்சுத்தம் மிக மிக அவசியம். வயதுக்கு வந்த பெண்குழந்தைகள் மாத விலக்கு சரியான கால இடைவெளியில் ஒழுங்காக வரவில்லை யென்றாலோ, அதிக இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டாலோ பெற்றோர், ஆசிரியர், மருத்துவ செவிலியரிடம் கூறி உரிய மருத்துவ ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

பெண் குழந்தைகளே, நாட்டின் கண்கள்.

அவர்கள் நலம் காப்பீர் ! நாளை நலமான சமுதாயம் படைப்பீர் !

வாழ்த்துக்கள்!

திருமதி வே. அமுதவல்லி, இ.ஆ.ப.,
இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர்
ஒகுவதி

வெளியிடுபவர் : **இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர்**
ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள் திட்டம்
தரமணி, சென்னை - 600113.
தொலைபேசி : 24541771, 24540772, 24540974
தொலை அச்சு : 24540980
மின் அஞ்சல் : icds.tn@nic.in