

தினகரன்

6-03-2018

காய்கறி, கீரைகளை உணவில் சேர்த்து

உயரத்திற்கு ஏற்ற எடையை பராமரிக்க வேண்டும்

விழிப்புணர்வு
நிகழ்ச்சியில்
அறிவுறுத்தல்

க.பரமத்தி, மாநகர்: காய்கறி, கீரைகளை தினமும் உணவில் சேர்த்து உயரத்திற்கு ஏற்ற எடையை பராமரிக்க வேண்டும் என்று வளர் இளம் பெண்களுக்கான விழிப்புணர்வு முகாமில் அறிவுறுத்தப்பட்டது.

டிஎன்பிஎல் காகித ஆலை பல்வேறு சமுதாயப் நலப்பணி திட்டப்பணிகளை செய்து வருகிறது. இதன் ஒரு பகுதியாக கோவை அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேசனுடன் இணைந்து வளர் இளம் பெண்களுக்கான உடல் நலம் குறித்த விழிப்புணர்வு கருத்தரங்கு முகாம் நடைபெற்றது.

இதில் புகழர் பெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, புன்னம் ஆதிதிராவிடர் மேல்நிலைப்பள்ளி, பவித்திரம் உயர்நிலைப்பள்ளி உள்ளிட்ட 10 பள்ளிகளில் இந்நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. துணை பொது



டிஎன்பிஎல் சார்பில் அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி மாணவிகளுக்கு வளர் இளம் பெண்களுக்கான உடல் நலம் குறித்த விழிப்புணர்வு கருத்தரங்கு நடைபெற்றது.

மேலாளர் (மனிதவளம்) கரேஷ் தலைமை வகித்தார். இதில் முதுநிலை மேலாளர் ராஜாராம் பேசியது:

வளர் இளம்பெண்கள் தங்களின் வளர்ச்சியையும், ஆரோக்கியத்தையும் மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். உயரத்திற்கு

ஏற்ற எடையை சரியான அளவில் பராமரிக்க அன்றாடம் இரும்பு சத்துள்ள உணவுகள் சத்தான காய்கறி, கீரைகளை தினமும் உணவில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும் என்போதும் தன் சுத்தத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்றார். இதில் தனிநபர் சுகாதாரம், மாதவிடாய்தொடர்பான

பிரச்சனைகளின் தீர்வு, நல்ல உணவு பழக்க வழக்கம், வாழ்க்கை முறையின் மூலம் ரத்தச் சோகையை தடுப்பது மற்றும் சானிட்டரி நாப்கின் தயாரிப்பது வளர் இளம் பெண்களுக்குத் தேவையான அடிப்படை விழிப்புணர்வு முறை குறித்த ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது.