



எமது உடலை நோயின்றிப் பேணுவோம்



எமது உடல் மிகவும் அபூர்வமானது. அதன் செயற்பாடுகள் எமது வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதற்கு உதவுகின்றன. அதற்காக உடலானது பல தொகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு தொகுதியும் தமக்கேயுரிய தொழிலைப் புரிகின்றது. வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதற்கு இத்தொகுதிகள் அனைத்தும் கூட்டாக இயங்குகின்றன.



நாம் அயற் சூழலுடன் தொடர்பு கொள்வதற்குப் பிரதானமாக கண், காது, மூக்கு, தோல் போன்ற புலன் அங்கங்கள் உதவுகின்றன. இச் செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாக மேற்கொள்வதற்கு அப்புலனுறுப்புக்களைக் கவனமாகப் பேணிப் பாதுகாத்தல் அவசியமாகும். இது சம்பந்தமான அறிவைப் இவ் அலகு உங்களுக்கு உதவும் என எதிர்பார்க்கப் படுகிறது.



எமக்குள்ளும் ஓர் உயிர் உண்டு

உங்கள் மார்பின் இடப்பக்கமாகக் கையை வைத்து இதயம் துடிப்பது கேட்கிறதா எனப் பாருங்கள் வலது கையின் மணிக்கட்டுக்கு மேலாக இடது கை விரலை வைத்து நாடித்துடிப்பை அவதானியுங்கள். இதயம் ஏன் இவ்வாறு துடிக்கிறது?



பாடசாலைத் தோட்டத்தில் ஓடி வந்ததன் பின்னர் இதயத்துடிப்பு வேகத்தில் மாற்றம் நிகழ்கின்றதா எனப் பாருங்கள். மூக்குத் துவாரங்களுக்குக் கீழாக விரலை வையுங்கள். மூச்சு, மேல் கீழாகச் செல்லும் வேகம் சாதாரணமாக நாம் ஓய்விலிருக்கும் நிலையை விட அதிகமாக உள்ளதா என அவதானியுங்கள். மூச்சு, மேல் கீழாகச் செல்லும் போது உடலில் வேறு மாற்றங்களும் உண்டாகிறதா எனத் கண்டுபிடியுங்கள்.

பல்வேறு நிறைகளையுடைய வெவ்வேறு பொருட்களைத் மேலே உயர்த்துவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். சில புத்தகங்களை ஒன்றாக அடுக்கித் தூக்க முடியுமாயினும் புத்தக மேசையொன்றை அவ்வாறு தூக்க முடியாதிருப்பது ஏன்? பாரமான பொருளொன்றைத் தூக்கும் போது எமது உடலின் எப்பகுதி சிரமத்தை எதிர்நோக்குகிறது?

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட செயற்பாடுகள் மூலம் எமது உடலில் பல்வேறு அங்கங்கள் செயற்படுகின்றமையை நாம் உணரலாம். வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதற்குத் தேவையான தொழிற்பாடுகளுக்காக எமது உடலின் பல்வேறு அங்கங்களும், தொகுதிகளும் பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

உதாரணம் : உணவுச் சமிபாட்டுக்காக - சமிபாட்டுத் தொகுதி
கழிவுகளை அகற்றுவதற்காக - கழிவுத்தொகுதி



உடலின் தொழிற்பாடுகள்



விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் எமக்குத் தாகம் ஏற்படுவது ஏன்? உடலில் வெட்டுக்காயம் அல்லது கீறல் ஏற்பட்டால் சில நாட்களின் பின்னர் என்ன நடக்கும்? தடிமன் போன்ற சில நோய்கள் சிகிச்சைகள் இன்றியே குணமடைவது எவ்வாறு?

உடலிலுள்ள எல்லாத் தொகுதிகளும் எமது வாழ்க்கையைக் கொண்டு நடாத்துவதில் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. இத்தொகுதிகள் மூலம் உடற்றொழிற்பாடுகள் உரிய விதத்தில் நடைபெறுகின்றன.

அனைத்துத் தொகுதிகளும் ஒன்றுடனொன்று ஒத்துழைத்துச் செயற்படுகின்றன.

உதாரணம் :-

- உடலுக்குச் சக்தியை வழங்கும் குருதியிலுள்ள குளுக்கோசின் அளவு குறையும் போது எமக்குப் பசி ஏற்படுகின்றது.
- விளையாடும் போது உடல் வெப்பநிலை கூடுகிறது, வியர்வை ஆவியாவதன் மூலம் அவ்வெப்பநிலை குறைகிறது. அதனால் தாகம் ஏற்படுகிறது.
- காயங்களைத் தானாகவே குணப்படுத்திக்கொள்ளும் திறமை எமது உடலுக்கு உண்டு.
- நோய்களைப் பரப்பும் பக்டீரியா - வைரசு போன்ற நுண்ணங்கிகளுக்கு எதிராக உடலினுள் ஏற்படுத்தப்படும் நிர்ப்பீடனம் மூலம் இந் நுண்ணங்கிகள் அழிக்கப்பட்டு நோய்கள் குணப்படுத்தப்படுகின்றன.

அன்றாடச் செயற்பாடுகளின் போது யாது நடைபெறுகிறது?

நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகள் எவ்வாறு நடைபெறுகின்றன? அவற்றுக்குத் தேவையான சக்தி எங்கிருந்து கிடைக்கிறது, என்பதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். ஓடும் போதும், பாயும் போதும் உங்கள் கை, கால்கள் செயற்படும் விதத்தை அவதானித்துப் பாருங்கள்.

ஐந்தாம் அலகில் ஓடுதல், பாய்தல் சந்தர்ப்பங்களின் போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பாக கற்றோம்.

எமது உடலின் அசைவுகளுக்கு என்புகளும், தசைத் தொகுதியும் உதவுகின்றன. நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல் செயற்பாடுகளின் போது எமது அவயவங்களின் தொழிற்பாட்டினால் உடலில் அசைவு ஏற்படுகிறது. என்புகளுக்கிடையே காணப்படும் மூட்டுகள் மூலம் அவயவங்களை மடிக்க முடிகிறது. இவ்வனைத்துச் செயற்பாடுகளுக்குமான சக்தி உணவிலிருந்தே எமக்கு கிடைக்கிறது.



புலன் அங்கங்கள்

கண், காது, மூக்கு, நா, தோல் ஆகிய புலன் அங்கங்கள் மூலம் நாம் எமது அயற் சூழலிலிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறோம்.

கண்



உரு 8.1 கண்ணின் வெளிப்புறத் தோற்றம்

சூழலிலிருந்து பெறப்படும் ஒளி, கண்ணின் ஊடே பயணஞ் செய்து விம்பமொன்றை உருவாக்கும். அவ்வொளிக்கதிர்கள் விழித்திரை எனப்படும் பகுதியில் விழும். அங்குள்ள கலங்கள் மூலம் பார்வை நரம்பு வழியே மூளையை நோக்கித் தகவல் செலுத்தப்படும். அப்போது எமக்குச் சூழலிலுள்ள பொருட்களைப் பார்க்கும் திறன் ஏற்படுகிறது.

கண் சுகாதாரம் பேணல்

பிரதானமான எமது புலன் அங்கமான கண்ணைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதில் நாம் எப்போதும் கவனமாயிருத்தல் வேண்டும். புத்தகம் வாசித்தல், கணினிப் பயன்பாடு, தொலைக்காட்சி பார்த்தல் போன்ற கருமங்களில் நீண்ட நேரம் ஈடுபடும் போது கண்கள் களைப்படையின்றன. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் 10 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறையேனும் பார்வையை விலத்தி தொலைவை நோக்கி எமது பார்வையைச் செலுத்துவதன் மூலம் கண்ணுக்கு ஓய்வு வழங்கலாம். தொலைக்காட்சிக்கும் அதனைப் பார்ப்போனுக்கும் இடையிலான தூரம் குறைந்தபட்சம் அதன் திரையைப் போல் 2 மடங்காக இருத்தல் வேண்டும். புல் வேயப்பட்ட குடிசை அல்லது பச்சை நிறப் பின்னணியில் இருந்து வாசித்தல் எமது கண்ணுக்கு ஏற்படக்கூடிய களைப்பைக் குறைக்கும். போதுமான அளவு ஒளியுள்ள இடங்களிலேயே நாம் புத்தகங்களை வாசிக்க வேண்டும். விற்றமின் A யுடன் கூடிய உணவுகளை (உதாரணம் கீரை வகை, விலங்குணவுகள்) தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் கண்ணின் ஆரோக்கியம் பேணப்படும்.

கண்ணானது மிகவும் உணர் திறனுள்ள ஒரு புலனங்கம். ஆதலால் வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகளையோ அல்லது வேறு திரவியங்களையோ கண்ணினுள் இடக் கூடாது.

கண்ணில் தூசுப் பொருட்கள் படிந்தால் தூய நீர் இட்டுக் கழுவுவதன் மூலம் அவற்றை அகற்றலாம்.

தொழிற்சாலைப் பணிகள், தச்சவேலை, புல் வெட்டும் இயந்திரம் மற்றும் வேறு பொறிகளைப் பாவிக்கும் போது கண்ணுக்கு அவை தெறிப்பதனால் பல ஆபத்துக்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் கண்ணைப் பாதுகாப்பதற்காக பாதுகாப்புக் கண்ணாடி (Goggles) அணிவது காட்டாயமாகும். அதிகமாக சூரியவெப்பத்தில் நின்று வேலைகளில் ஈடுபடும் போது ஒரு தரமான வெயில் கண்ணாடி (Sunglass) அணிவது பொருத்தமானது.

உங்கள் அநீவுக்கு

கண் பார்வையைப் பரீட்சித்தல் :

இதற்கென உள்ள வாசிப்பு அட்டையை 20 அடி தொலைவில் இருந்து வாசித்தல், ஒரு கண்ணை மூடி வாசித்தல், அடுத்த கண்ணை மூடி வாசித்தல் போன்றன மூலம் பார்வைக் குறைபாடுகள் இருப்பின் இலகுவாக இனங்கண்டுகொள்ளலாம்.



உரு 8.2 -

வாசிப்புப் பரிசோதனை அட்டை

செய்து பார்ப்போம்

தொலைக்காட்சித் திரையின் வெவ்வேறு அகலங்களுக்கு ஏற்ப அதனைப் பார்வையிடுவோர் இருக்க வேண்டிய தூர அளவைக் கணக்கிட்டு அதனை அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.

காது



படம் 8.3 காதின் வெளிப்புறத் தோற்றம்

காதானது புறக்காது, நடுக்காது, உட்காது என மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டது. புறச் சூழலிலிருந்து பெறப்படும் ஒலிகள், புறக்காது வழியே உட்காது வரை பயணஞ் செய்யும் போது கேட்டல் நிகழும்.

காதின் சுகாதாரம் பேணல்

தடிமன் போன்ற நோய் நிலைமைகளின் போது சில சந்தர்ப்பங்களில் அத்தொற்று நடுக்காது வரை பரவுவதால் காது வலி, காதடைப்பு அல்லது கேள்விக் குறைபாடு ஏற்பட இடமுண்டு. அவ்வாறான நோய்களின் போது அல்லது வேறு சந்தர்ப்பங்களின் போது புறக்காதினுள் மருந்து வகைகளையோ அல்லது வேறு திரவியங்களையோ இடக்கூடாது. எனினும் காதினுள் பூச்சி போன்றன உட்புகுந்தால் சிறிதளவு எண்ணெய் (தூய தேங்காயெண்ணெய்) அல்லது சிறிதளவு நீர் விட்டு உடனடியாக வைத்தியசாலை ஒன்றுக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

காதைச் சுத்தஞ் செய்வதற்கு முள், பஞ்சு (Cottonbud) போன்றவற்றைக் காதினுள் இடுவதனால் காது புண்ணாகக் கூடும். காதுச் சோணைகளைச் சுத்தமாக்குவதற்கு மாத்திரம் பஞ்சுத் துண்டொன்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அதிக ஒலியுடன் கூடிய இசைகளை அடிக்கடி கேட்பதால் காதுகளுக்கு ஆபத்து ஏற்படக்கூடும். அவ்வாறே கேட்டல் துணைச் சாதனங்களை அணிந்திருப்பதாலும் காதுகளுக்குச் சேதமேற்படக்கூடும்.

உங்கள் அநீவுக்கு

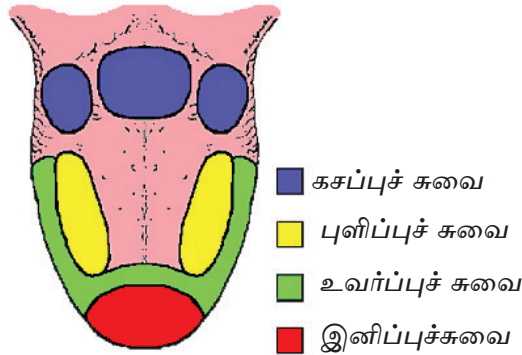
கேட்டற் குறைபாடுகளை இனங்காணல்

முன்னோக்கியிருக்கும் ஒரு மனிதருக்கு ஒரு மீற்றளவு பின்னாலிருந்து பல்வேறு சுரங்களையுடைய ஒலிகளைச் செவிமடுக்கச் செய்து அவர்களது துலங்கல்களை அவதானியுங்கள்.

மூக்கு

மூக்கிலுள்ள கலங்களால் சூழலில் ஏற்படும் மணம், துர்மணம் தொடர்பான தகவல்கள் நரம்புகள் வழியாக மூளைக்கு அறிவிக்கப்படும். அதன் மூலம் எமக்கு மணம், துர்மணம் என்பவற்றை இனங்கண்டுகொள்ள முடிகிறது. மூக்கினுள் ஏதேனும் சென்று அடைத்துவிட்டால் தேங்காய் நார் போன்றவற்றால் மூக்கை வருட்டும் போது, தும்மல் ஏற்பட்டு அப்பொருள் வெளியேற்றப்பட்டு விடும். எனினும் அவ்வாறல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் எதையும் மூக்கினுள் இடக் கூடாது.

நாக்கு



உரு 8.4 - சுவைகளை உணர்த்தும் பகுதிகள்

நாம் பேசுவதற்கும், உணவைக் கலப்பதற்கும், சுவையை உணர்வதற்கும் நாக்கு உதவுகிறது. எமது நாவானது 4 பிரதான சுவைகளை உணரக் கூடியது.

இனிப்பு	-	சீனி
புளிப்பு	-	எலுமிச்சை
கசப்பு	-	பாகற்காய்
உவர்ப்பு	-	உப்பு

இச்சுவைகள் ஒவ்வொன்றையும் உணரக் கூடிய விசேட பகுதிகள் நாவில் காணப்படுகின்றன. பல் துலக்கும் போது நாம் எமது நாவையும் சுத்தஞ் செய்யப் பழகுதல் வேண்டும்.

செய்து பார்ப்போம்

வெவ்வேறு சுவைகளைக் கொண்ட உணவு வகைகளை உள்ளடக்கிய அட்டவணையொன்றினைத் தயாரியுங்கள்.

தோல்

எமது தோலினால் பல்வேறு பணிகள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன. அவையாவன.

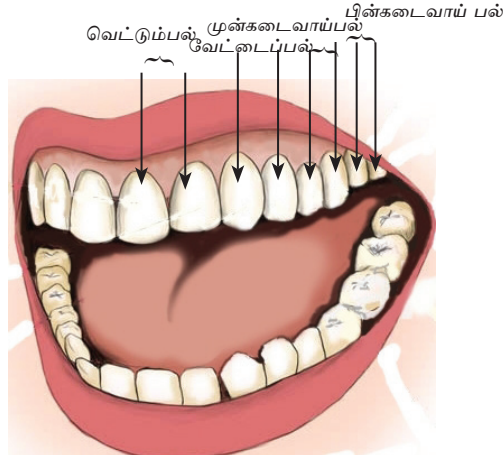
- பாதுகாப்பு.
- உடலுக்கு உருவத்தையும், தோற்றத்தையும் வழங்குதல்.
- உடல் வெப்பநிலைச் சீராக்கம்.
- விற்றமின் D தொகுப்பு.
- வியர்வை மூலம் கழிவுகளை அகற்றுதல்.

தோலானது, உயர் வெப்பநிலைக்குத் திறந்த நிலையில் நேரடியாகத் தொடுகையுறுவது பொருத்தமானதல்ல. அவ்வாறே உரிய ஆலோசனைகளின்றிப் பல்வேறு விதமான உடற் பூச்சுகளைத் தோலில் பூசுவதையும், அடிக்கடி சவர்க்காரம் பயன்படுத்திக் கழுவுவதையும் தவிர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இருப்பினும், ஒரு நாளைக்கு இருமுறை எமது தோலைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்யவும் நாம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

நகமும் தலைமுடியும்

இவை எமது உடலின் பாதுகாப்புக்காகக் காணப்படுகின்றன. நகங்களைக் கட்டையாக வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். அசுத்தமான நகங்கள் காரணமாகப் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படும். பேன் போன்றவை பரவாத வண்ணம் தலைமுடியைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். இதற்காக ஒருநாள் விட்டு ஒருநாளேனும் குளிப்பதற்குப் பழகிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

பற்கள்



உரு 8.5 பற்களின் அமைவு

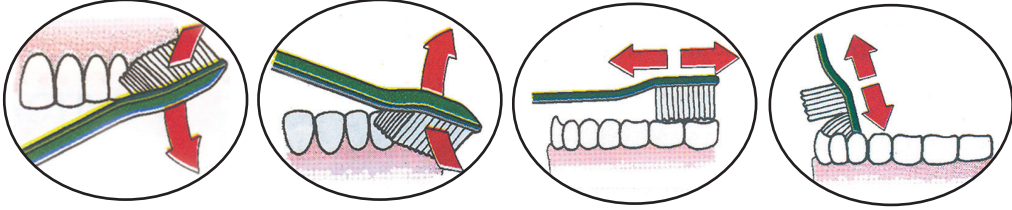
உணவை மெல்லுவதற்கு இலகுவாக எமது வாயினுள் பற்கள் காணப்படுகின்றன. எமக்கு 6 - 9 மாதம் முதல் 3 வருடம் வரை பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. அவ்வாறு முதன் முதலில் முளைக்கும் பற்கள் பாற்பற்கள் எனப்படுகின்றன. எமக்கு 20 பாற்பற்கள் முளைக்கும். 6 - 12 வயதாகும் போது பாற்பற்கள் விழுந்து நிரந்தரப்பற்கள் முளைக்கின்றன. நிரந்தரப் பற்களின் எண்ணிக்கை 32 ஆகும். இவற்றை நான்காக வகைப்படுத்தலாம்.

பின்வரும் காரணங்களினால் பற்கள் சிதைவடைகின்றன

- சரியான முறையில் பற்சுத்தம் பேணாமை.
- அதிகளவு இனிப்புச் சுவை மற்றும் ஒட்டக்கூடிய உணவுகளை அடிக்கடி உண்ணுதல்.
- அதிக சூடான அல்லது அதிக குளிரான உணவுகளை உண்ணுதல்.

- கூர்மையான ஊசிகளால் பற்களைச் சுத்தம் செய்தல்.
 - கடினமான பொருட்களை (பேனைக் குழாய், போத்தல் மூடி) பற்களால் உடைத்தல்.
 - மணல், கரி போன்ற கரடுமுரடான பொருட்களால் பல் துலக்குதல்.
- பற்களைப் பாதுகாப்பதற்காக நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள்**

- உணவு உட் கொண்ட பின்னர் பற்களைத் துலக்கல் - இதன் போது பற்களின் ஐந்து புறங்களும் சரியாகத் துலக்கப்படல் வேண்டும். (உரு 8.6)



மேல் அண்ணத்திலுள்ள பற்களைக் கீழ் நோக்கித் துலக்குதல்

கீழ் அண்ணத்திலுள்ள பற்களை மேல் நோக்கித் துலக்குதல்

கடைவாய்ப்பற்களை முன் பின்னாகத் துலக்குதல்

உட்புறத்தை மேல் கீழாகத் துலக்குதல்

உரு 8.6 சரியாக பற்களைத் துலக்கல்

- பற்பசை கொண்டு (Dental Floss) பற்களைச் சுத்தம் செய்தல்.
- இனிப்புப் பண்டங்களை உண்ட பின்னர் வாயை நன்கு கழுவுதல்.
- பொருத்தமான தூரிகையை உபயோகித்தல் - நார்கள் மடிந்து வளைந்த தூரிகைகளைப் பாவிக்காதிருத்தல்.
- கூர்மையான ஊசி போன்ற பொருட்களால் பல் இடைவெளிகளைச் சுத்தம் செய்யாதிருத்தல்.
- கல்சியம் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- 6 மாதங்களுக்கொரு முறையேனும் பல் வைத்தியரை நாடி பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளல்.
- உடைந்த பற்களைக் கூடிய விரைவில் நிரப்பிக்கொள்ளுதல்.
- விபத்தொன்றின் போது பற்கள் கழன்று விழுந்தால் அல்லது உடைந்தால் அவற்றை மீண்டும் ஒழுங்கமைக்க முடியும் ஆதலால் அந்தப் பல் அல்லது பல்லின் பகுதியுடன் விரைவாக பல்வைத்தியர் ஒருவரைச் சந்தித்தல்.



உடலின் நோயற்ற நிலையைப் பேணுதலும் உடற் பாதுகாப்பும்

நாம் நோயின்றி வாழ்வதற்காகச் சிறந்த பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல் முக்கியமாகும்.

1. சுகாதாரமான உணவு

சுகாதாரமான, சமநிலையான, தூய்மையான உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

2. தூய நீர்

எமக்குத் தினமும் 1.5 லீற்றர் அளவு நீர் அவசியமாகின்றது. அதிக வெப்பமான காலங்களிலும், விளையாடும் போதும் அடிக்கடி நீர் அருந்த வேண்டும். தாகத்தைத் தணிப்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமான பானம் நீர் ஆகும்.

3. நித்திரையும் ஓய்வும்

நித்திரை உடலுக்கு ஓய்வைத் தரும். பொதுவாக எமக்குத் தினமும் 8 - 10 மணிநேர நித்திரை அவசியமாகின்றது. நித்திரை குறைந்தால் களைப்பு, ஞாபக சக்தி குறைதல், விரைவாகக் கோபம் உண்டாதல் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

4. உடற் பயிற்சி

வளரும் பிள்ளைகளான உங்களுக்கு உடற்பயிற்சி அத்தியாவசியமாகின்றது. திறந்தவெளியில் விளையாடுதல், வீட்டு வேலைகளின் போது பெற்றோருக்கு உதவுதல், நடத்தல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான உடற் பயிற்சிகள் கிடைக்கின்றன. வளரும் பிள்ளைகள் குறைந்தபட்சம் தினமும் ஒரு மணித்தியாலமேனும் இவ்வாறான உடல் சார் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் வேண்டும்.

சுகாதாரம் மிக்க சிறந்த பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் நோய்களையும் அவை சார்ந்த பல்வேறு பிரச்சினைகளையும் குறைத்துக்கொள்ள முடியும். அப்போது அன்றாட வாழ்க்கையை வினைத்திறனாகவும், மகிழ்வுடனும் கழிப்பதற்கும் உங்கள் திறமைகளை கழிக்க முடியும்.

செய்து பார்ப்போம்

1. உடல், உள, சமூக விருத்தி ஏற்படும் விதமாக பொருத்தமான நாளாந்தச் செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கிய நேர அட்டவணையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
2. வினைத்திறனான வாழ்க்கையொன்றை வாழ்வதற்காக உங்கள் பல்வேறு திறமைகளை பயன்படுத்திக்கொள்ளும் விதத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்....

எமது வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதற்கு உடலின் எல்லாத் தொகுதிகளும் உதவி புரிகின்றன. இத்தொகுதிகள் உடற்செயற்பாடுகளைச் சமநிலையில் பேணுகின்றன. கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் எனும் புலனங்கங்கள் மூலம் அயற்கூழல் தொடர்பான தகவல்கள் மூளைக்கு அனுப்பப்படும். உடலின் நோயற்ற நிலைமையைப் பேணுவதற்காக நாம் சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றல் வேண்டும். பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்ளல், போதுமான நித்திரை, ஓய்வு, வினைத்திறன் மிக்க வாழ்க்கை முறை, உடற்பயிற்சி என்பவற்றடன் சுய சத்தம் பேணல் என்பன எமது சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு உதவி புரியும் அம்சங்களாகும்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. வெளிச் சூழலுடன் தொடர்புறும் புலனங்கங்கள் யாவை?
2. கண் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்காக நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 3 தருக.
3. காதின் சுகாதாரம் பாதிப்படைவதைத் தவிர்ப்பதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக.
4. எமது நாவினால் உணரக்கூடிய பிரதானமான சுவைகள் 4 தருக.
5. தோலினால் நிறைவேற்றப்படும் கருமங்கள் 5 தருக.
6. சுகாதாரமாக வாழ்வதற்காக எம்மால் பின்பற்றப்பட வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் 4 தருக.