



தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகம்
கோயம்புத்தூர் - 641 003

முனைவர். மு. ஜெகதீசன் Ph.D.,
உதவி மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்
கைப்பேசி: 94890 56730

தொலைபேசி: 0422 - 6611302
நிகரி: 0422 - 2431821
மின்னஞ்சல்: pro@tnau.ac.in

பெறுநர்,
ஆசிரியர்,

தேதி: 8-2-2016

ஐயா,

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செய்தி விவரத்தினை தங்களது மேலான நாளிதழில் பிரசுரிக்குமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறேன்.

வேளாண் பல்கலையில் மாணவியர்க்கு தனிச் சுகாதாரம் மற்றும் மாற்று மருத்துவ விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி

தமிழ்நாடு வேளாண் பல்கலைக்கழகத்தின் நாட்டு நலப்பணித் திட்டம் சார்பில் மாணவியர்க்கான தனிச் சுகாதாரம் மற்றும் மாற்று மருத்துவ விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி பல்கலைக்கழக பட்டமளிப்பு விழா அரங்கில் 6-2-2016 அன்று நிகழ்ந்தது.

ஆயுர்வேதா, யோகா மற்றும் அக்குபங்சர் மருத்துவ நிபுணர் பி.மகேஸ்வரி அவர்கள் விழிப்புணர்வு உரையாற்றினார். மாணவிகள் தங்கள் தனிச் சுகாதாரத்தை பேணினால் நோய் அண்டாது. உணவு, உறக்கம் மற்றும் கழிவுகள் வெளியேற்றம் முறையே நிகழ்ந்தால் நோய் இன்றி வாழலாம் என்பதை வலியுறுத்தினார். பெண்களின் நலம் மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் அவர்கள் அடுத்த தலைமுறையை பேணி வளர்க்கும் கடமையை ஆற்ற உதவும். உணவு, நீர், சுவாசம் ஆகியவற்றிலிருந்து உடலுக்கு சக்தி கிடைக்கிறது. உணவை உருவாக்கிக் கொடுத்த வேளாண் பெருமக்களுக்கும், இயற்கைக்கும் நன்றி கூறி உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அதனை ஒட்டிய கல்வி பயில்வதே மாணவர்க்கு கிடைத்த வரம் என்று கூறினார். மனதுக்கு பிடிக்காத எந்த உணவும் உட்கொண்டால் சக்தியாக மாற்றம் அடையாது. சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்ற பழங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும், வெற்றுணவு, துரித உணவுபளைத் தவிர்க்க வேண்டும். இரவு 9 மணி முதல் 4 மணி வரை உறங்கவேண்டும். பிராணாயாமம் மற்றும் யோகப் பயிற்சி மன ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியம் என்பதை விளக்கிக் கூறினார்.

தலைவலி, வயிற்று வலி போன்ற உபாதைகள் உள்ள மாணவியரை அழைத்து தீர்வுகள் கூறினார். மாணவியர்க்கு கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் இருக்க தங்கள் உடல், மனம் எப்படி பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தினார். குளிர் பானங்கள், மைதாவில் செய்த உணவு வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும். தற்காலத்தில் 70 சதவீதம் பெண்களுக்கு குழந்தைப் பேறு தானாக அமைவதில்லை. செயற்கை கருத்தரித்தல் முறைக்கு செல்ல வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது. குழந்தைப் பேறும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் நிகழுவதும் சாதாரணமாகிவிட்டது. நம் வாழ்க்கை பஞ்சபூதங்களை ஒட்டியது. அண்டத்தில்

உள்ளது பிண்டத்தில் கொள்கைப்படி உடலையும், உள்ளத்தையும் முறையே பேணினால் நோயின்றி நீண்ட காலம் வாழலாம் என்றும் கூறினார்.

முன்னதாக நாட்டு நலப்பணித் திட்ட அலுவலர் முனைவர் மு. ரா. லதா அவர்கள் வரவேற்புரை நல்கினார். இறுதியாக திட்ட அலுவலர் முனைவர் ச. கவிதா அவர்கள் நன்றி கூறினார். நிகழ்ச்சியில் 300 க்கும் மேற்பட்ட நாட்டு நலப் பணித்திட்ட மாணவியர் பங்கேற்று பயன்பெற்றனர். நிகழ்ச்சி ஏற்பாட்டை திட்ட அலுவலர்கள் மு.ரா. லதா, ச.கவிதா, கே. சுகன்யா, வினோத்குமார் ஆகியோர் செய்தனர்.

உதவி மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்