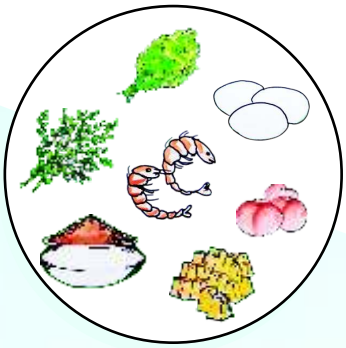
இரத்தசோகை



இரத்தசோகை என்பது நம் நாட்டில் மிகவும் பரவலாகக் காணப்படக்கூடிய ஒரு ஆரோக்கியப் பிரச்சனையாகும். இது, ஆண் – பெண் இருபாலருக்கும் பொதுவானது என்றபோதிலும், குழந்தைகள் மற்றும் பெண்கள் மத்தியில்தான் மிக அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. சமீபத்தில் வெளிவந்துள்ள தேசிய குடும்பநல ஆய்வின்படி (NFHS-4; 2015-16) தமிழகத்திலுள்ள 15–49 வயதிற்குட்பட்ட பெண்களில் 55 சதவீதம் பேருக்கு இரத்தசோகை உள்ளது. அதுபோலவே, ஆறு மாதம் முதல் ஐந்து வயது வரையுள்ள குழந்தைகளில் பாதிப்பேருக்கு (50%) இப்பிரச்சனை உள்ளது. ஆனால் 15–49 வயதிற்குட்பட்ட ஆண்களில் ஐந்தில் ஒருவருக்குத்தான் இரத்தசோகை உள்ளது என அவ்வாய்வு முடிவு தெரிவிக்கிறது. எனவே இரத்தசோகையின் அளவானது பாலின அடிப்படையில் வேறுபடுகிறது என்பது நமக்குத் தெளிவாகிறது.

இரத்தசோகையின் விளைவாக, பெண்களுக்கு பலவிதமான உடல்நலக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக மூச்சுவாங்குதல், படபடப்பு, உடல்சோர்வு மற்றும் மாதவிலக்குப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதுடன் கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவகாலச் சிக்கல்களும் ஏற்படுகின்றன. மகப்பேறு மரணத்திற்கு இரத்தசோகை ஒரு முக்கிய காரணமாக உள்ளது. எனவே இரத்தசோகை என்றால் என்ன? அதற்கான அடிப்படைக் காரணங்கள் என்னென்ன? மற்றும் அதன் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் யாவை? என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் நன்கு அறிந்துகொண்டு, பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் நலனை மேம்படுத்துவது என்ற நோக்கத்தில் இக்கைப்பிரதியை எழுதியுள்ளோம்.

இரத்தசோகை என்றால் என்ன?

நமது இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை அல்லது அவ்வணுக்களினுள் இருக்கக்கூடிய இரத்த நிறமியான ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைவாக இருக்கும் ஒரு நிலையைத்தான் இரத்தசோகை என்கிறோம். இதை ஆங்கிலத்தில் அனிமியா (Anemia) என்றழைக்கிறோம். இனி, இரத்த சோகை என்றால் என்ன? என்பது குறித்து சற்று விரிவாகப் பார்ப்போம்.

நம் உடலிலுள்ள இரத்தத்தில் சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை என இரண்டு வகையான அணுக்கள் உள்ளன. நோய்க்கிருமிகளிலிருந்து உடலைப் பாதுகாப்பதற்கான பணியை வெள்ளையணுக்கள் செய்கின்றன. அதுபோலவே, சிவப்பணுக்களும், அதனுள் இருக்கக்கூடிய இரத்த நிறமியான ஹீமோகுளோபினும், உடலின் அனைத்துப் பகுதியிலுள்ள செல்களுக்குத் தேவையான பிராணவாயுவை (ஆக்ஸிஜன்) கொண்டு சேர்க்கும் முக்கியப் பணியைச் செய்கின்றன. அதாவது நாம் சுவாசிக்கும்போது உட்கொள்ளப்படும் காற்றிலுள்ள பிராணவாயுவை நுரையீரலில் இருந்து பெற்று செல்களுக்கு எடுத்துச் செல்கின்றன. அதுபோலவே, செல்களிலிருந்து வெளியாகும் கரியமில வாயுவை (கார்பன்டை ஆக்ஸைடு) சேகரித்து, நுரையீரலுக்குத் திரும்ப கொண்டு சேர்க்கின்றன. நமது உடல் உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றும் கோடிக்கணக்கான செல்களால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நாம் அறிவோம். எனவே இச்செல்களுக்குத் தேவையான பிராணவாயுவைக் கொண்டு செல்வதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் சிவப்பணுக்களும், ஹீமோகுளோபினும் தேவைப்படுகிறது. இவை குறையும்போது அல்லது போதுமான அளவு உற்பத்தியாகாதபோது, செல்களுக்குத் தேவைப்படும் ஆற்றல் கிடைக்காமல் செல்கள் சோர்வடைகிறது. இதுவே இரத்தசோகையாகும்.

சிவப்பணுக்கள் எங்கு உற்பத்தியாகின்றன?

இரத்த சிவப்பணுக்கள், எலும்பு மஜ்ஜையிலிருந்துதான் உற்பத்தியாகின்றன. இவ்வணுக்கள் சராசரியாக 100-120 நாட்கள் மட்டுமே உயிருடனிருக்கும். எனவே சிவப்பணுக்கள் நமது உடலில் தொடர்ந்து உற்பத்தியாகிக் கொண்டே இருக்கும். இவ்வணுக்கள் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் உற்பத்திக்கு இரும்புச்சத்து, போலிக் அமிலம் மற்றும் வைட்டமின் B12 ஆகிய சத்துக்கள் இன்றியமையாதவையாகும். எனவே ஒருவருக்கு மேற்சொன்ன சத்துக்கள் சரிவர கிடைக்கவில்லையெனில், ஹீமோகுளோபின் மற்றும் சிவப்பணுக்களின் உற்பத்தி குறைந்து விடுகிறது.

இரத்தசோகையின் நிலைகள்

ஒருவருக்கு இரத்தசோகை உள்ளதா? என்பதை இரத்த பரிசோதனையின் மூலம் கண்டறியலாம். மேலும் அது எந்த நிலையிலுள்ளது என்பதையும் அறியலாம். இரத்த மாதிரிகள் எடுத்து ஆய்வகத்தில் பரிசோதித்து சராசரியாக ஒரு 100 மி.லி. இரத்தத்தில் எத்தனை கிராம் ஹீமோகுளோபின் இருக்கிறது எனக் கணக்கிடப்படுகிறது. அதனடிப்படையில் கீழ்வரும் அட்டவணையில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி, இரத்தசோகையை மூன்று நிலைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

ஒரு 100 மிலி இரத்தத்தில் எவ்வளவு கிராம் ஹீமோகுளோபின் உள்ளது என்ற அளவு				
நிலை	குழந்தை (6 மாதம் முதல் 5 வயதுக்குட்பட்ட)	கர்ப்பிணிகள்	பெண்கள்	ஆண்கள்
இரத்தசோகையற்ற இயல்பான நிலை	12–14 கிராம்	11–12 கிராம்	12–14 கிராம்	13–15 கிராம்
மிதமான இரத்தசோகை	10–12 கிராம்	10–11 கிராம்	10–12 கிராம்	12–13 கிராம்
மிகையான இரத்தசோகை	7–10 கிராம்	7–10 கிராம்	7–10 கிராம்	9–12 கிராம்
கடுமையான இரத்தசோகை	7 கிராமிற்கும் கீழ்	7 கிராமிற்கும் கீழ்	7 கிராமிற்கும் கீழ்	9 கிராமிற்கும் கீழ்

இரத்தசோகைக்கான அறிகுறிகள்:

- உடல் சோர்வாக இருத்தல், லேசான மயக்கம் இருப்பது போன்று கூடத் தோன்றலாம். அதன் விளைவாக, படிப்பு மற்றும் தினசரி வேலைகளில் ஈடுபாடு குறைதல், கவனக்குறைவு மற்றும் ஞாபக மறதியும் சிலருக்கு ஏற்படுகிறது.

முகம் வீங்கீ இருத்தல்

குழி விழுந்த நகம்

கண் மற்றும் நாக்கு வெளிரியிருத்தல்

- கை, கால் வலி மற்றும் கால்களில் தசைபிடிப்பு.
- கை, கால்கள் மற்றும் முகத்தில் லேசான வீக்கம், உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையிலிருந்து, திடீரென எழுந்தால் தலைச் சுற்றல் ஏற்படுதல்.
- சிறிது தூரம் நடந்தால் கூட மூச்சுவாங்குதல் மற்றும் இதயத்தில் படபடப்பு தோன்றுதல், பசியின்மை மற்றும் தூக்கமின்மையும் சிலருக்கு ஏற்படுகிறது.
- தோல் மற்றும் நகங்கள் வெளிரிப்போதல், விரல் நகங்கள் குழிவிழுந்து காணப்படும்.
- கண் இமைகளில் உட்பகுதி மற்றும் நாக்கு வெளிரிப்போய்க் காணப்படும் (படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போன்று) கண்ணாடி முன் நின்று சுயமாக பரிசோதனை செய்து பார்க்கலாம்.

- பெண்களுக்கு மாதவிலக்குப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. மாதவிலக்கின்போது மிகக் குறைவான உதிரப்போக்கு இருக்கலாம், அல்லது நீண்டகால இடைவெளியில் மாதவிலக்குச் சுழற்சி இருக்கலாம். அதுபோலவே, மாதவிலக்கு வராமலும் இருக்கக்கூடும்.

மேற்சொன்ன அறிகுறிகள் ஏதும் இருப்பின், அரசு சுகாதார மையம் அல்லது தனியார் மருத்துவமனைக்கு சென்று இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் இரத்த சோகையுள்ளதா எனக் கண்டறிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

யார்யாருக்கு இரத்தசோகை அதிகம் ஏற்படுகிறது:

- குழந்தைகள், வளரிளம் பருவப் பெண்கள் மற்றும் 15-49 வயதிற்குட்பட்ட பெண்கள் இரத்த சோகைக்கு அதிகம் ஆளாகின்றனர். அதிலும் குறிப்பாக:
  - வளரிளம் பருவத்தில் கர்ப்பமடையும் பெண்கள்.
  - கர்ப்பகாலத்தில் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை சரிவர உட்கொள்ளாத கர்ப்பிணிகள்.
  - பிரசவத்தின்போது அதிகமான உதிரப்போக்கு ஏற்பட்ட தாய்மார்கள்.
  - குறுகிய கால இடைவெளியில் அடுத்தடுத்து கருத்தரிக்கும் பெண்கள் மற்றும் அவருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள்.
  - அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்பட்ட அல்லது கருக்கலைப்பு செய்துகொண்ட பெண்கள்
  - குறைப்பிரசவம் அல்லது குறைந்த எடையுடன் (2.5 கிலோவிற்கு குறைவாக) பிறந்த குழந்தைகள்
  - இரத்த சோகையுள்ள தாய்மார்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள்
  - மாதவிலக்குப் பிரச்சனையுள்ள பெண்கள்: அதிக உதிரப்போக்கு மற்றும் நீண்ட நாட்கள் (5 நாட்களுக்கு மேல்) உதிரப்போக்கு பிரச்சனையுள்ளவர்கள்.
  - உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு உடையவர்கள். குறிப்பாக இரும்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின் B சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளாதவர்கள்.
- பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் பாட்டில்களில் அடைத்து விற்கப்படும் உணவைத் தொடர்ந்து உண்பவர்கள். அதுபோலவே பழுப்பு நிற அரிசி மற்றும் உணவு தானியங்களை உட்கொள்ளாமல், நன்கு பட்டைதீட்டப்பட்ட வெள்ளைநிற அரிசி அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட கோதுமை, மைதா மாவில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவை உண்பவர்கள்.
- விபத்து அல்லது காயம் ஏற்பட்டு அல்லது அறுவைச் சிகிச்சையின்போது அதிக இரத்த இழப்பு ஏற்பட்டவர்கள்.
- நாள்பட்ட குடல்புண், மூலநோய், காசநோய், மலேரியா மற்றும் சிறுநீரகப் பிரச்சனையுள்ளவர்கள்

- குடலில் கொக்கிப் புழுத் தொற்று ஏற்பட்டவர்கள். இது பெரும்பாலும் திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பது மற்றும் வெறும் காலுடன் நடப்பதனால், பாதத்தின் மூலம் மலத்திலுள்ள கொக்கிப்புழு உடலில் நுழைவதால் ஏற்படுகிறது.
- பாதுகாப்பில்லாத குடிநீர் உட்கொள்பவர்கள் மற்றும் தற்சுகாதார வழிமுறைகளைக் கடைபிடிக்காதவர்கள்.

இரத்த சோகைக்கான காரணங்கள்:

- உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடே, நம் நாட்டில் இரத்தசோகை அதிக அளவில் காணப்படுவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும். சிவப்பணுக்கள் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் உற்பத்திக்குத் தேவையான (இரும்புச்சத்து, போலிக் அமிலம் மற்றும் வைட்டமின்–பி) அடிப்படைச் சத்துக்கள், நாம் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்து போதிய அளவில் கிடைப்பதில்லை. டீ மற்றும் காபி போன்ற பானங்களை உட்கொள்ளும்போது அதிலுள்ள இராசாயணப் பொருட்கள், நம் உடலில் இரும்புச் சத்து சேருவதைத்தடுக்கிறது
- சுத்தமான குடிநீர் கிடைக்காதது மற்றும் திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பது மற்றும் செருப்புப் போடாமல் வெறும் காலுடன் திறந்த வெளியில் நடப்பது ஆகியவை உடலில் கொக்கிப் புழுத் தொற்று ஏற்பட காரணமாகிறது. கொக்கிப் புழுக்கள் குடலில் தங்கி இரத்தம் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்சிக்கொள்வதனால் இரத்த சோகை ஏற்படுகிறது.
- விபத்தில் அடிபட்டோர்களுக்கு அல்லது அறுவைச் சிகிச்சையின்போது அதிக இரத்த இழப்பு ஏற்பட்டவர்களுக்கு அவ்விழப்பை சரிசெய்யும் அளவிற்கு இரத்தம் உற்பத்தியாவதில்லை, அதனால் சிலருக்கு இரத்தசோகை ஏற்படுகிறது.

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மத்தியில் இரத்தசோகை அதிகம் இருப்பதற்கான காரணங்கள்:

பெண்களின் பிரத்யேக உடலியல் நிகழ்வுகளான மாதவிலக்கு, கருத்தரித்தல் மற்றும் பிரசவத்திற்கும் இரத்தசோகைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு, குறிப்பாக;

- மாதவிலக்கின்போது ஏற்படும் உதிரப்போக்கின் காரணமாக பெண்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் சிறிது இரத்த இழப்பு ஏற்படுகிறது. மாதவிலக்கின்போது அதிகமான உதிரப்போக்கு மற்றும் நீண்ட நாட்கள் உதிரப்போக்கு பிரச்சனையுள்ள பெண்களுக்கு இரத்தசோகை ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளது.
- திருமணமான ஒரு பெண் கர்ப்பமடையும்போது, அவளுடைய உடல் மற்றும் கருவின் வளர்ச்சிக்கும் கூடுதலான இரும்புச்சத்து மற்றும் இதர ஊட்டச்சத்து

தேவைப்படுகிறது. பல்வேறு காரணங்களினால் அப்பெண்ணிற்கு அச்சத்துக்கள் போதிய அளவில் கிடைக்காததால் தாய்க்கும் அவள் பெற்றெடுக்கும் குழந்தைக்கும் இரத்தசோகை ஏற்படுகிறது.

- கருச்சிதைவு, கருக்கலைப்பு மற்றும் பிரசவம் போன்ற நிகழ்வுகளின்போது அதிக உதிரப்போக்கு ஏற்படுவதால், அடிக்கடி இந்நிகழ்விற்கு ஆளாகும் பெண்களுக்கு இரத்தசோகை ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளது.

- மேற்சொன்ன உடலியல் நிகழ்வுகளினால் ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு கூடுதல் இரும்புச்சத்து மற்றும் இதர ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவைப்படுகிறது. ஆனால் சமுதாயத்தில் நிலவும் ஆண்-பெண் ஏற்றத்தாழ்வுகள் மற்றும் அதிகார உறவுமுறைகளினால் பெண்களுக்குக் குறைவான ஊட்டச் சத்துக்களே கிடைக்கின்றன. அதாவது, நமது கிராமப்புறங்களிலுள்ள பெண்கள், வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள், ஆண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் சாப்பிட்டு முடித்த பிறகுதான் அவர்கள் உணவு உட்கொள்கின்றனர். அதனால் பல நேரங்களில் பெண்களுக்குப் போதிய உணவு கிடைப்பதில்லை. வறுமை நிலையிலுள்ள குடும்பங்களிலுள்ள பெண்களுக்கு இரத்தசோகை ஏற்பட இது ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

- பெண்களுக்கு வீட்டுவேலை, கழனி அல்லது வெளிவேலை மற்றும் குழந்தை பராமரிப்பு போன்ற பணிச்சுமை காரணமாக, உணவு உட்கொள்வதற்குக் கூட பலருக்கு நேரம் இருப்பதில்லை.

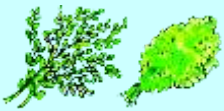
- முடிவெடுக்கும் உரிமை பெண்களிடம் இல்லாததால் அவர்களின் உடல் நலப்பிரச்சனைக்கு மருத்துவமனைக்குச் சென்று சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வதற்குக் கூட வீட்டிலுள்ள குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் கணவரின் அனுமதி தேவைப்படுகிறது. மேலும் துணைக்கு யாரேனும் ஒருவரை அழைத்து செல்ல வேண்டும் என்பதால் பிரச்சனையின் ஆரம்ப நிலையிலேயே பெண்களால் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள முடிவதில்லை.

- எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக திருமணமான பெண்களில் பலருக்கு கருத்தரித்தல் மற்றும் கருத்தடை முறைகளைப் பயன்படுத்துவதில் கணவரின் ஒத்துழைப்பு கிடைப்பதில்லை. அதனால் தேவையில்லா கர்ப்பம் மற்றும் குறைந்த இடைவெளியில் அடிக்கடி கருத்தரித்தல் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகின்றனர். அதன் விளைவாக, பல பெண்களும், அவர்கள் பெற்றெடுக்கும் குழந்தைகளும் இரத்தசோகைக்கு ஆளாகின்றனர்.

இரத்தசோகையைத் தடுப்பது எப்படி?

இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை நமது அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இரும்புச் சத்து மிகுதியாக உள்ள நம் உள்ளூரிலேயே கிடைக்கக்கூடிய முருங்கைக்கீரை, அரைக்கீரை, பசலைக்கீரை, மற்றும் மணத்தக்காளிக்கீரை போன்றவற்றை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் கீரைகளை சமைக்கும்போது அதில் சிறு புளி அல்லது ஓரிரு சொட்டு எலுமிச்சைசாறு சேர்த்து சமைத்துண்ண வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அச்சத்து முழுமையையும் நமது உடல் உட்கிரகித்துக்கொள்ளும். மேலும் சமைப்பதற்கு மண் மற்றும் இரும்புப் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

- பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு முதல் ஆறு மாதத்திற்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுப்பது நல்லது.


கீரைகள்

காய்கறிகள்

அச்சு வெல்லம்

நாட்டுச் சர்க்கரை

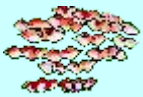
கருப்பட்டி

புழுங்கல் அரிசி

பேரிச்சம் பழம்

முட்டை

கடலை உருண்டை


வேர்கடலை

இறால்

- பட்டை தீட்டப்படாத புழுங்கல் அரிசி மற்றும் சிறுதானிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் (கேழ்வரகு, கம்பு, தினை, சாமை, மற்றும் வரகு) நல்லது.
- வளரிளம் பருவப் பெண்கள் மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மத்தியில் நிலவும் இரத்தசோகையைத் தடுப்பதற்காக, நமது மத்திய அரசு தேசிய இரத்தசோகைக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம் ஒன்றை அறிமுகப் படுத்தியுள்ளது. அதன்படி வளரிளம் பருவத்தினருக்கு பள்ளிகளில் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் வழங்கப்படுகிறது. அங்கன்வாடி மையம் மற்றும் அரசு ஆரம்ப சுகாதார மையங்களில் கர்ப்பிணிகளுக்கும், இளம் பெண்களுக்கும் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. மேலும் அங்கன்வாடி மையத்தில் குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும் ஊட்டச்சத்து மாவு வழங்கப்படுகிறது. அவற்றை உட்கொள்வதின் மூலம் இரத்தசோகையிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

- குடல்புழு நீக்க மாத்திரைகளை, ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உட்கொள்வது நல்லது. இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளை சாப்பிட துவங்கும் முன்பு குடல்புழு நீக்க மாத்திரையை முதலில் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- மாதவிலக்கின்போது அதிக உதிரப்போக்கு மற்றும் நீண்ட நாட்கள் உதிரப்போக்கு உள்ள பெண்கள், மருத்துவரை அணுகி தக்க சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- வீட்டில் கழிப்பறை அமைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். அதன்மூலம் கொக்கிப்புழுத் தொற்றுக்களைத் தடுத்து இரத்தசோகை ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.
- காலணி இல்லாமல் தெருவிலோ அல்லது வயல் வெளியிலோ நடக்கக் கூடாது. அப்படி நடந்தால் கொக்கிப்புழுத் தொற்று பாதங்களின் மூலம் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.
- ஆண்களைவிட, பெண்களுக்கு இரும்புச்சத்து மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் கூடுதலாகத் தேவைப்படுகிறது என்ற உண்மையைப் புரிந்துகொண்டு, சத்தான உணவுகளை பெண்கள் உட்கொள்ள வழிவகை செய்வோம்.

ஆண், பெண் சமத்துவத்தை ஏற்படுத்திடுவோம் !

இதுவே ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடிப்படை !

இரும்புச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்போம் !

இரத்தசோகையின்றி வாழ்வோம் !

இல்லந்தோறும் கழிப்பறைகளைக் கட்டுவோம் !

இரத்தசோகையையும் இளைப்பெருக்கத் தொற்றையும் குறைப்போம் !!!

ரூரல் விமன்ஸ் சோஷியல் எஜிகேசன் சென்டர் - ரூசக் (RUWSEC)

#61, கருமாரப்பாக்கம் கிராமம், வீராபுரம் அஞ்சல் திருக்கழுக்குன்றம் (வழி)
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம். போன்: 044-27491254 செல்: 98429 19110
E-mail: ruwsec@vsnl.com ; ruwsec.tn@gmail.com
இணையத்தளம்: www.ruwsec.org