

5. உடற் பயிற்சி செய்தல் -

ஒழுங்காக உடற் பயிற்சி செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய தொற்றா நோய்கள், பெருங்குடல், மார்பகம், கருப்பைப் புற்றுநோய் போன்றன ஏற்படுவதற்குரிய வாய்ப்புக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.



- சிறுவர்கள், இள வயதினர், நாளாந்தம் ஒரு மணித்தியாலம் அளவில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.
- வயது வந்தவர்களும் முதியவர்களும் நாளாந்தம் 30 நிமிடப்படி கிழமைக்கு 5 தடவைகள் வியர்வை சிந்தக் கூடிய உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடல் வேண்டும்.
- ஒரேயடியாக ஒரு மணித்தியாலம் உடற் பயிற்சி செய்ய முடியாதவர்கள், 15 நிமிட இடைவெளி விட்டுத் தொடரலாம்.

6. மன உளைச்சல் -

- அதிகமான மன உளைச்சல், உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு நீர்ப்பீடனத் தொகுதியில் பாதகமான முறையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதன் மூலம், மனித உடலானது புற்றுநோயிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் தன்மையைக் குறைக்கின்றது.
- அதிகமாக ஏற்படுகின்ற மன உளைச்சல், மனிதர்களைப் புகைத்தல், அதிகளவான உணவை உண்ணுதல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்ற தீய பழக்க வழக்கங்களுக்கு அடிமையாக்குகின்றது.

பாதகமான மன உளைச்சலில் இருந்து தடுத்துக் கொள்வதற்காக.....

- சமய சம்பந்தமான அனுஷ்டானங்களில் ஈடுபடுங்கள்.
- சமுதாயத்துடன் ஒன்றிணைந்து சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்கெடுங்கள்.
- விருப்பமான பொழுது போக்கு அம்சங்களில் ஈடுபடுங்கள்.
- மனதுக்கு ஓய்வளிக்கும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.

மன உளைச்சலைக் குறைப்பதன் மூலம், புற்றுநோயின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடுவோம்!

7. சூழல் மாசடைதல் -

- நாம் வாழும் சூழல் மாசடைவதால், புற்றுநோய்கள், தொற்றா நோய்கள் மற்றும் பலவிதமான சுகாதாரச் சீர்கேடுகள் ஏற்படுகின்றன.
- சுற்றாடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல், விவசாயத்திற்குப் பயன்படுத்தும் கிருமி நாசினிகள், உரங்கள் மற்றும் களைகொல்லிகளின் பாவனையைக் குறைத்தல், எக்ஸ் கதிர் பாவனையைக் குறைத்தல், வளி மாசடைவதைக் குறைத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளால் புற்றுநோய் உருவாவதைத் தவிர்க்கலாம்.
- சூழல் மாசடைவதைத் தவிர்த்து புற்றுநோயின் தாக்கத்திலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.

ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வதற்குரிய வழிவகைகள், ஆலோசனைகள் ஆகியவற்றை ஆரோக்கிய நல வாழ்வுக் கிளினிக்கில் (Healthy Life Style Clinic) பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்.



555, பொதுச் சுகாதார கட்டடத் தொகுதி. எல்விற்றிக்கல மாவத்தை, நாரகேம்பிட்டி, கொழும்பு - 5.

தொலைபேசி - 0112368627/0113159227

E-mail: nccpsl@yahoo.com Web: www.nccp.health.gov.lk



தடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய புற்றுநோயைத் தடுத்துக் கொள்வோம்!

புற்றுநோய் வராது தவிர்த்துக் கொள்வதற்கான இனிய செய்தி!

புற்றுநோய்களில் மூன்றிலொரு வீதமானவற்றை எங்கள் வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமான முறையில் அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம், தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்!

புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தடுத்துக் கொள்ள உங்களால் செய்யக்கூடியவை நிறைய உண்டு...

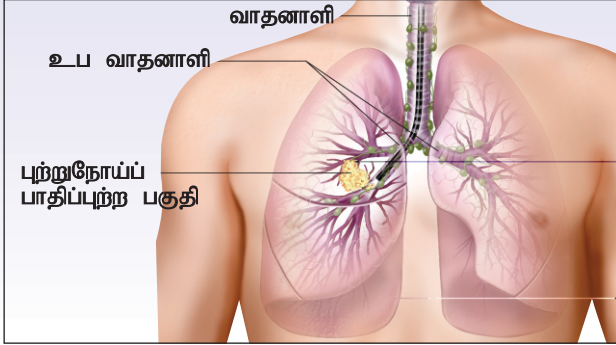
வாழ்க்கையை முறையாகக் கடைப்பிடித்தல். சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல். உடற் பயிற்சியில் தவறாது ஈடுபடல். மதுபானத்தை முற்றாகத் தவிர்த்துக் கொள்ளல். புகையிலை மற்றும் சிகரெட் பாவனையிலிருந்து முற்றாக விடுதலை பெறல்.

உங்களுக்கு தெரியுமா?

புற்றுநோய் சம்பந்தமான ஆபத்துக் காரணிகள்?

1. புகையிலை பாவித்தலும் சிகரெட் புகைத்தலும் -

- இவை, இருதய நோய்கள், சுவாச நோய்கள், பாரிசுவாதம் மற்றும் புற்றுநோய் என்பவற்றை ஏற்படுத்துகின்றன.
- வாய், மூக்கு, தொண்டை, குரல்வளை, நுரையீரல், உணவுக்கால்வாய், இரப்பை, பெருங்குடல் மற்றும் மலவாசலில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகின்றன.
- புற்றுநோய் ஏற்படாது காத்துக்கொள்ளப் பிரதானமானது புகைத்தலையும், புகையிலை, சிகரெட் பாவிப்பதையும் தவிர்ப்பதாகும்.
- வராது தடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய புற்றுநோய்களில், 50 வீதமானவை புகைத்தல் மற்றும் புகையிலை, சிகரெட் சம்பந்தப்பட்ட தயாரிப்புக்களைப் பாவிக்காமல் இருப்பதன் மூலம் தவிர்ந்துக் கொள்ளலாம்.



2. வெற்றிலை மெல்லுதல் -

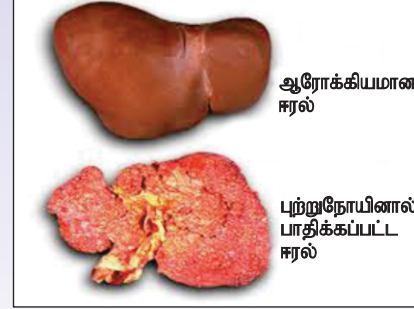
- வெற்றிலைச் சுருளிலுள்ள புகையிலை, பாக்கு, மற்றும் சுண்ணாம்பு என்பன வாய், தொண்டை, களம் மற்றும் உணவுக்கால்வாயில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகின்றன. பாக்கு(பாக்குப் பக்கற் மற்றும் பாபுல் என்பன) பாவிப்பதும் வாய்ப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும்.

3. மதுபானம் பாவித்தல் -

- மதுபானம் அருந்துவது வாய், தொண்டை, குரல்வளை, இரப்பை, ஈரல், பெருங்குடல் மற்றும் மார்பகம் என்பவற்றில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும்.

மதுபானம் பாவிப்பதால் புற்றுநோய் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது?

- மதுபானத்திலுள்ள இரசாயனப் பதார்த்தங்கள், வாய், தொண்டை, உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதி, மற்றும் ஈரற் கலங்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. பாதிக்கப்பட்ட கலங்கள், புதுப்பிக்கப்படும் போது கருவிலுள்ள பாரம்பரிய நிற மூர்த்தங்களில் விகாரங்களை ஏற்படுகின்றன. இவ் விகாரங்கள், புற்றுநோய் ஏற்பட மூலகாரணமாகின்றன.



நீங்கள் மதுபானம் அருந்துபவர் எனில் அதிலிருந்து உடனடியாக மீளுங்கள்.

நீங்கள் இப்பொழுதும் மதுபானம் அருந்தாதவர் எனில், அந்தப் பழக்கத்தைத் தொடர்ந்தும் கடைப்பிடிங்கள்.

4. ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் -

- ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் வாய், இரப்பை, பெருங்குடல், மற்றும் மார்பகம் போன்ற அங்கங்களில் புற்றுநோய் ஏற்படக் காரணமாக அமைகின்றன.
- சுகாதாரமான, சமச்சீர் உணவுகளை, சரியான உணவு வேளைகளில் உண்பதன் மூலம், புற்றுநோய் உட்பட மற்றைய தொற்றா நோய்கள் (Non Communicable Diseases) சம்பந்தமான ஆபத்து நிலைமைகளையும் குறைக்கலாம்.

ஆரோக்கியமான சமச்சீரான உணவு எப்படி இருக்க வேண்டும்?

- வெவ்வேறு சுவையுடைய, வெவ்வேறு நிறமுடைய மரக்கறிகள், பச்சை இலைக்கறி வகைகள், பழவகைகள் உள்ளடக்கிய உணவுகள்.
- உயரத்திற்கேற்ற நிறை இருக்க வேண்டிய பிரமாணத்துக்கமைய (BMI) மாவுச் சத்து அடங்கிய உணவுப் பதார்த்தங்கள், அடிப்படைக் கலோரிப் பெறுமானத்தை நிலை நிறுத்துவதற்காக தேவையான அளவில் அல்லது பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவில் உள்ளெடுத்தல்.
- நிரம்பிய கொழுப்புணவாகிய மீன் போன்ற உணவு வகைகளை அதிகளவில் உள்ளெடுத்தல்.
- சமைப்பதற்கு முன்பாக இறைச்சியின் தோல், கொழுப்புப் பகுதி போன்றவற்றை நீக்க வேண்டும்.
- ஏற்கனவே சமைத்த உணவு வகைகள், சோஜேசஸ், மீற் போல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- சீஸ், பால், பட்டர் போன்ற கொழுப்பு கூடிய உணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்.
- எண்ணெய், சீனி, உப்பு போன்றவற்றின் பாவனையைக் கட்டுப்படுத்தல்.

