



புற்றுநோய் வராமல்
தடுக்க முயற்சிப்பது
எப்படி



EasyRead பதிப்பு



புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில விஷயங்களைப் பற்றி, இந்தச் சிற்றேடு உங்களுக்குத் தெரிவிக்கிறது.



நமக்கு வயது ஆக, நமக்கு புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.



ஆனால், புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க நீங்கள் எளிய மாற்றங்களைச் செய்துகொள்ளலாம்.



இந்தச் சிற்றேட்டை நீங்கள் பார்க்கும்போது, உங்களுக்குத் துணையாக இருக்க யாரேனும் ஒருவர் இருந்தால், அதை நீங்கள் விரும்பக்கூடும்.

புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க 6 வழிகள்



புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய 6 விஷயங்கள் உள்ளன.

1. புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்

புகைபிடித்தல் பெரும்பாலான நுரையீரல் புற்றுநோய்களை ஏற்படுத்துகிறது.

இது உங்களுக்கு வேறு பல வகையான புற்றுநோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பையும் அதிகரிக்கிறது.



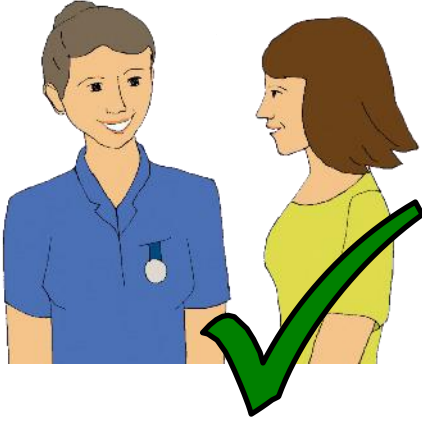
புகைபிடிப்பதை முழுமையாக நிறுத்துவதே, புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க முயல்வதற்கான சிறந்த வழியாகும். மேலும், நிறுத்துவதற்கு ஒருபோதும் தாமதமில்லை





இது எப்போதும் எளிதானதல்ல, ஆனால் உங்களுக்கு நிறைய இலவச உதவிகள் கிடைக்கும்.

ஒரு மருத்துவர், செவிலியர் அல்லது மருந்தாளரிடம் பேசுங்கள்.



இலவச புகைபிடித்தல் நிறுத்துதல் சேவைகளிடமிருந்து உங்களுக்கு ஆதரவு கிடைத்தால், நீங்கள் புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.



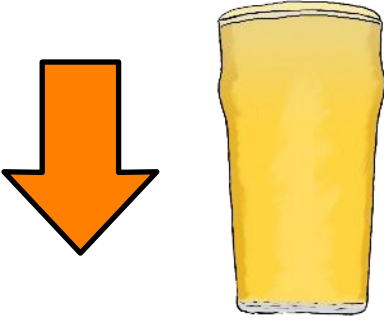
[விளக்கக்குறிப்பு] இணையதளம்

மேலும் விவரங்களை நீங்கள் இங்கே தெரிந்துகொள்ளலாம்:
www.nhs.uk/better-health/quit-smoking



2. குறைவாக மது அருந்துங்கள்

பீர், ஓயின் அல்லது மதுபானங்களை அருந்துவது உங்களுக்குப் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கக்கூடும்.



ஆரோக்கியமாக இருக்க, மது அருந்துவதைக் குறையுங்கள்.



[விளக்கக்குறிப்பு:] 1 பீர்

நீங்கள் எவ்வளவு குடிக்கிறீர்கள் என்பதை குறித்து வைத்துக்கொள்வது ஒரு நல்ல யோசனை.



[விளக்கக்குறிப்பு:]
இணையதளம்

குறைவாக மது அருந்துவது எப்படி என்பது குறித்து மேலும் அறிந்துகொள்ள, www.cruk.org/alcohol என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடலாம்



3. உங்கள் எடையைக் கவனியுங்கள்

அதிக உடல் எடை, மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் குடல் புற்றுநோய் உள்ளிட்ட பல வகையான புற்றுநோய்களை ஏற்படுத்தக்கூடும்.



மேலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், உடல் எடையைக் குறைக்க உதவவும் நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய வேண்டும்:

- ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுங்கள்



- ஆரோக்கியமற்ற உணவை குறைவாக உண்ணுங்கள்



- இன்னும் அதிகமாக நடமாடுங்கள்.



ஒரு மருத்துவரோ அல்லது
செவிலியரோ நீங்கள் உடல்
எடையைக் குறைக்கவோ,
அல்லது உங்களுக்கு
ஆதரவளிக்கும் ஒரு சேவையைக்
கண்டறியவோ உதவ முடியும்.



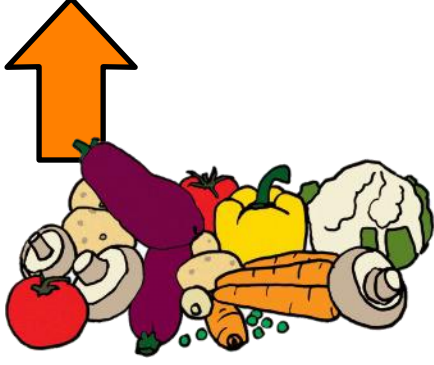
[விளக்கக் குறிப்பு:]
இணையதளம்

மேலும் அறிய, இங்கே காணலாம்:
www.nhs.uk/better-health/lose-weight



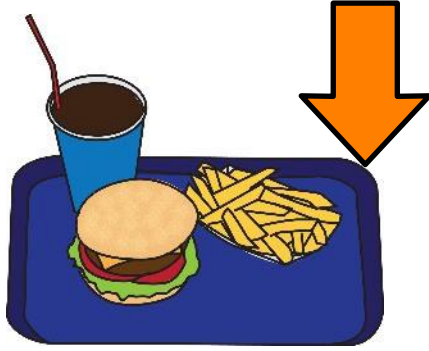
4. ஆரோக்கியமான மற்றும் சமச்சீரான உணவை உண்ணுங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவை உண்பது, புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க முயற்சிப்பதற்கு ஒரு நல்ல வழியாகும்.



மேலும் ஆரோக்கியமாக இருக்க, நீங்கள் இவற்றைச் சாப்பிட முயற்சிக்க வேண்டும்:

- அதிக பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பழுப்பு ரொட்டி, பழுப்பு பாஸ்தா, பழுப்பு அரிசி போன்ற அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட உணவுகள்



- சர்க்கரை பானங்கள் மற்றும் துரித உணவுகள் போன்ற அதிக கலோரிகள் கொண்ட உணவுகளை குறைவாக உண்ணுங்கள்

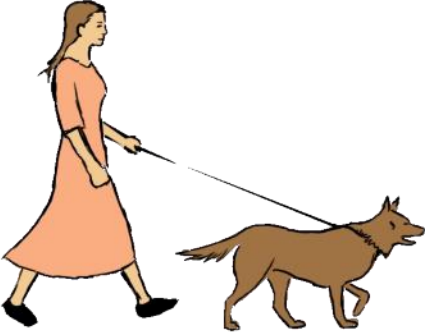


- பேக்கன் மற்றும் ஹாம் போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் சிவப்பு இறைச்சியை குறைவாக உண்ணுங்கள்.



5. அதிகம் இயங்குங்கள்

சுறுசுறுப்பாக இருப்பது நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், உடல் எடையைக் குறைக்கவும் உதவும்.



உங்களுக்கு இதமான உணர்வையும், லேசான மூச்சுத்திணறலையும் ஏற்படுத்தும் விஷயங்களைச் செய்யுங்கள் — உதாரணமாக

- வேகமாக நடத்தல்



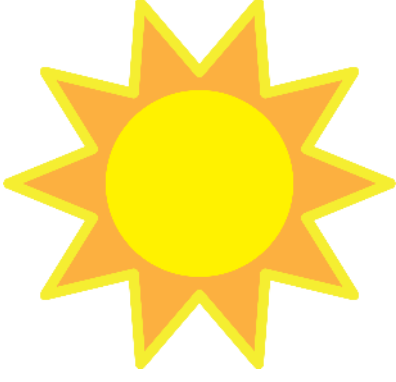
- மிதிவண்டி ஓட்டுதல்



- வீட்டு வேலைகள் மற்றும் தோட்ட வேலைகள்.



நீங்கள் எவ்வாறு இன்னும்
சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியும்
என்பதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

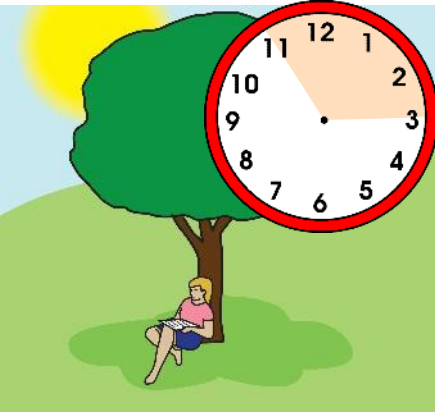


6. வெயிலில் பாதுகாப்பாக இருங்கள்

சூரியனே தோல் புற்றுநோய்க்கான முக்கியக் காரணமாகும்.



வெயிலில் பாதுகாப்பாக இருப்பது முக்கியம். சூரிய எரிச்சலைத் தவிர்ப்பது எப்படி:



- நிழலிலேயே இருங்கள் — குறிப்பாக, நண்பகலில்

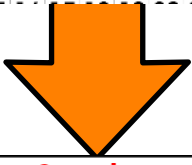


- தொப்பி, டி-ஷர்ட் மற்றும் கறுப்புக் கண்ணாடி அணியுங்கள்



[விளக்கக் குறிப்பு:] சூரியக் குளிம்பு

March						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



October						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

[விளக்கக் குறிப்பு:] மார்ச் / அக்டோபர்

- உங்கள் உடலின் திறந்த பாகங்களில் சூரியக் குளிம்பைப் பூசுங்கள். இது குறைந்தது 15 காரணியும், 4 அல்லது 5 நட்சத்திரங்களும் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

மார்ச் மாத நடுப்பகுதியிலிருந்து அக்டோபர் மாத நடுப்பகுதி வரை கூடுதல் கவனம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.



சூரியக் குளியல் படுக்கைகளும் ஆபத்தானவை; எனவே, அவற்றைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

மேலும் அறிந்துகொள்வதற்கான துண்டுப்பிரசுரங்கள்



[விளக்கக்குறிப்பு:] உங்கள்
புற்றுநோய் அபாயத்தைக்
குறைக்கலாம்

UK புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி
நிறுவனம், மக்கள் புற்றுநோய்
வராமல் தடுக்க உதவுகிறது.
நீங்கள் என்ன மாற்றங்களைச்
செய்யலாம் என்பதை
அவர்களின்
துண்டுப்பிரசுரங்கள்
உங்களுக்குத்
தெரிவிக்கின்றன.



[விளக்கக்குறிப்பு:]
இணையதளம்

நீங்கள் இவற்றை புற்றுநோய்
ஆராய்ச்சி UK இணையதளம்-
இல் இருந்து இலவசமாக
ஆர்டர் செய்யலாம்:
www.cruk.org/leaflets

மேலும் அறிந்துகொள்வது எப்படி



[விளக்கக்குறிப்பு]

நீங்கள் உங்கள் புற்றுநோய் ஆபத்தை எவ்வாறு குறைக்கலாம் மற்றும் மேலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம் என்பதற்கான தகவல்களை இங்கு அறியலாம்: www.cruk.org/health



அல்லது, UK புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி நிறுவனம்-இன் புற்றுநோய் செவிலியர்களிடம் நீங்கள் இலவசமாகப் பேசலாம்: **0808 800 4040** திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை.



UK புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் பற்றி மேலும் அறிய விரும்பினால், நீங்கள் அழைக்கலாம்: **0300 123 1022**



[விளக்கக்குறிப்பு:] நம்பகமான தகவல்
உருவாக்குநர் / நோயாளித் தகவல்
மன்றம்

நன்றியுரைகள்

இக்கட்டுரையானது BDS தொடர்பாடல்கள் மற்றும் Inspired Services Publishing Ltd-இன் EasyRead சேவையால் வடிவமைக்கப்பட்டு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.
குறிப்பு: ISL349 22. மார்ச் 2023.

www.inspiredservices.org.uk

கலைப்படைப்பில் EasyRead தொகுப்பால் ஈர்க்கப்பட்டது'-இலிருந்து பெறப்பட்ட உள்ளடக்கங்கள் அடங்கியுள்ளன மேலும், ஊக்கமளிக்கும் சேவைகள்- இடமிருந்து எழுத்துப்பூர்வ அனுமதியின்றி இதனை வேறு எங்கும் பயன்படுத்த இயலாது.

www.inspiredservices.org.uk/inspiredpics

இந்தச் சிற்றேடு UK புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் -இடமிருந்து பெறப்பட்ட தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது.