

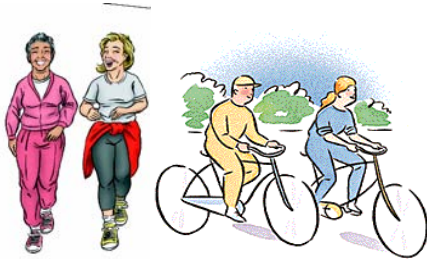
ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியாலும் ஆரோக்கியமான உணவு முறையாலும் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- சிறந்த ஆரோக்கியம்
- பார்ப்பதற்கும், உணர்வதற்கும்
இயங்குவதற்கும் நன்றாக இருக்கும்
- பலமான தசைநார்களையும்
எலும்புகளையும் பெறலாம்
- கட்டுப்பாடான உடல் எடை
- தன்மதிப்பு அதிகரிக்கும்
- அதிக சுறுசுறுப்பை உணரலாம்
- இறுதிவரை பிறரில் தங்கி இருக்காமல்
சுயமாக வாழ உதவும்

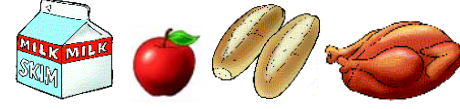
உடற்பயிற்சி

நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில
உடற்பயிற்சிகள்:

- நடத்தல்
- படியேறுதல்
- தாய் சி எனப்படும் சீன
உடற்பயிற்சி
- யோகாசனப்பயிற்சி
- மெதுவாக ஓடுதல்
- நடனமாடுதல்
- சைக்கிள் ஓட்டுதல்
- இலகுவான தோட்டவேலைகள்
- இலகுவான விளையாட்டுகள்
- அல்லது உங்களுக்கு ஏற்ற வேறு
ஏதாவது பயிற்சிகள்



ஆரோக்கியமான உணவுமுறை



- பலதரப்பட்ட உணவுவகைகளை
உட்கொள்ளுங்கள்
- கனடாவின் ஆரோக்கியமான உணவு
வழிகாட்டியைப் பின்பற்றுங்கள்



அதிக அளவில் உண்ண வேண்டியவை:

- பசுமையான காய்கறிகள்
- பழங்கள்
- பருப்பு, பயறு வகைகள்
- முழுத்தானிய உணவுகள்



பின்வருவனவற்றின் பயன்பாட்டைக்
கட்டுப்படுத்துங்கள்:

- கொழுப்பு வகைகள்
- உப்பு
- சீனி
- கோப்பி தேனீர் போன்ற
பானங்கள்
- மதுபான வகைகள்
- தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்

➤ St. Paul's போன்ற சமூக சேவை
நிறுவனங்களின் வளங்களை நாடி
ஆரோக்கியமான உணவுகளைக்
கொள்வனவு செய்யும் முறைகளை
அறிந்து கொள்ளுங்கள்

புகைத்தலை நிறுத்துதல்



புகைத்தலின் விளைவுகள்:

- சுவாசப்பை, இருதய நோய்கள்
- இருதயம் வேகமாகவும் கடுமையாகவும்
இயங்குதல்
- உள்ளெடுக்கும் ஓட்சிசனின் (பிராணவாயு)
அளவு குறைதல்
- ❖ புகைப்பவர் உள்ளெடுக்கும் புகையிலும் பார்க்க
உடன் இருப்பவரினால் உள்ளெடுக்கப்படும்
புகையினால் அதிக ஆபத்து உள்ளது

உங்களது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் சமாளிக்கவும் ஏற்ற வழிமுறைகள்

- இசையைக் கேட்டு இரசித்தல்
- தியானப்பயிற்சி செய்தல்
- உடற்பயிற்சி செய்தல்
- இறைவழிபாடு செய்தல்
- நண்பர்களுடன் உரையாடுதல்
- உங்களுக்கென்று தனியாக ஒரு நேரத்தை
ஒதுக்குதல்



உங்களது குடும்ப வைத்தியர் மூலம் வருடாந்த உடற்பரிசோதனை செய்தல்

- நோய் அறிகுறிகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிதல் மிக முக்கியமானது



ஒழுங்காக இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்தல்

- உயர் இரத்த அழுத்த ஆரம்ப நிலையில் அறிகுறிகள் காணப்படாது
- உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், தாக்கு (ஸ்ட்ரோக்-stroke) ஆகியவற்றுக்கு வழி வகுக்கலாம்

உடல்நல உத்தியோகத்தர் ஒருவர் மூலம் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை ஒழுங்காகப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்

This project is funded by the Government of Ontario & the Toronto Heart Health Partnership



இத்திட்டத்தைப் பற்றியும் ஆரோக்கியமான உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி ஆகியன சம்பந்தமாகவும் மேலதிக தகவல்களைப் பெற பின்வரும் நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்



St. Paul's L'Amoreaux Centre
3333 Finch Avenue East
Scarborough, Ontario
M1W 2R9

Telephone: (416) 493-3333 Ext. 227
Fax: 416-493-3391
www.splc.ca

Heart and Stroke Foundation of Ontario

Telephone: (416) 489-7111
www.heartandstroke.ca

Toronto Public Health
Telephone: (416)338-7600
www.toronto.ca/health

Pamphlet developed by:
Mariyam Bajwa & Prasani Jayaratne, Collaborate
Nursing Program, Ryerson University, October
2006



ஆரோக்கியமான உணவுமுறையும் உடற்பயிற்சியும் தொடங்கும் செயற்திட்டம்

The Start Eating Healthy and Exercise Project



Tamil Version