



புதிய தழைமுறை

அறக்கட்டளை

[இளைஞர் திறன் மேம்பாடு மற்றும் விராமப்புறக் கல்விக்காக பணியாற்றும் ஓர் அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனம்]

சுகாதாரமான நோயற்ற வாழ்வுக்கான குறிப்புகள்



ஓய்யும் காலை மாலை இருவேளையும் பற்களை நன்கு தேய்த்து சுத்தப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் கிருமிகளிடமிருந்து பற்களை பாதுகாக்கலாம்.



ஓய்யும் குளியலை மேற்கொள்ள வேண்டும். உடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



நன்கு துவைத்து சுத்தம் செய்த பின் ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.



சுத்தான காய்கறிகளை (கீரை, கேரட், பீன்ஸ், முளைவிட்ட பயறு வகைகள்) போன்றவற்றை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



தினமும் உடற்பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும்.



நகங்களை அவ்வப்போது வெட்ட வேண்டும். மாதம் ஒருமுறை முடி திருத்த வேண்டும்.



காய்ச்சி வடிகட்டிய நீரையே பருக வேண்டும்.



குறைந்தது எட்டு மணி நேரமாவது குழந்தைகள் உறங்க வேண்டும்.



சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும் கைகளை நன்கு தேய்த்து குறைந்தது 30 வினாடிகள் வரையிலாவது கழுவ வேண்டும். மலம் கழித்த பின்பு சோப்பு போட்டு கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும்.



வீடுகளில், அன்றாட பயன்பாட்டிற்கு, தொட்டிகள் மற்றும் குடங்களில் சேமித்து வைக்கப்படும் தண்ணீர் மற்றும் மழைநீரில் தான் டெங்குவை பரப்பும் கொசு இனப்பெருக்கம் செய்கிறது. ஆகையால் இருப்பிடங்களுக்கு அருகில் நீர் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



வளத்தில் சிறந்தது மக்கள் வளம் ! அதுவே இந்தியாவின் மூலதனம் !

மக்கள் நலமே நாட்டுன் வளம் ! அவர்கள் இல்லையேல் ஏது பலம் !

.....ஆர்.மி. சுத்தியநாராயணன்
நிறுவனர் மற்றும் அறங்காவலர்

இந்த சுவரோட்டி தமிழ்நாடு அரசு குகாதாரம் மற்றும் மக்கள் நல்வாழ்வுக்குறை செயலாளர்

Dr. J. ஜிராதாகிருஷ்ணன், I.A.S.
அவர்களால் நவம்பர் 30, 2012
அன்று வெளியிடப்பட்டு