

## இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்போம் இரத்த சோகையை வெல்வோம்



வெல்லம்



மண்ணீரல்



பேரிச்சம்பழம்



கொண்டைக்கடலை



சுண்டைக்காய்



கீரைகள்



கேழ்வரகு



ஈரல்



எள்

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள்

தரமணி, சென்னை - 600 113.

## இரத்தசோகையை தடுக்கும் வழிமுறைகள்:

1. வீட்டில் சாதாரணமாக தினமும் ஒரு கீரை தினசரி உணவில் சேர்க்க வேண்டும். தயார் செய்யும் தோசை, சப்பாத்தி, பக்கோடா போன்றவற்றில் ஏதேனும் ஒரு கீரையை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
2. இரும்பு சத்து நிறைந்த கீரை, சிறு தானியங்கள், கேழ்வரகு, வெந்தயம், சிகப்பு அரிசி, வெல்லம், பேரிச்சை, சுண்டைகாய், சப்போட்டா, மண்ணீரல் (சுவரொட்டி) மற்றும் ஈரல் ஆகியவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ள எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், முளைக்கட்டிய பயறு வகைகள், கொய்யா போன்ற இரும்புச் சத்தை உட்கிரகிக்க உதவும் உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. இதனுடன் புரதச்சத்துள்ள பருப்பு, பயறு வகைகள், பால், முட்டை முதலியவை தினமும் உணவில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
5. இரும்புசத்து உடலில் சேர தேநீர், பால் மற்றும் காபியை உணவு உண்ணும் ஒரு மணி நேரம் முன்னும் பின்னும் தவிர்க்க வேண்டும்.
6. குடற்புழு நீக்க மருந்துகள் 6 மாதத்திற்கு ஒரு முறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
7. வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்லும் போது செருப்பு போட்டு நடந்து செல்ல வேண்டும்.
8. தன் சுத்தம் பேண வேண்டும் மற்றும் நகங்களை வெட்டி சீராக பராமரிக்க வேண்டும்.
9. கைகளை நன்கு சோப்பு போட்டு கற்றுக்கொடுக்கும் வழிகாட்டுதலின்படி 20 நொடிகள் கழுவ வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு முன், பின், கழிவறை பயன்படுத்திய பின்னர், சமைப்பதற்கு முன்பு கை சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும்.