

மனைப்பொருளியல்



போசணைக் குறைபாடுகளைத்
தவிர்க்கும் வழிமுறைகள்





3.0 இலங்கையில் நிலவும் போசணைக் குறைபாடுகள், மற்றும் மிகையூட்ட நிலைமைகளை இனங்கண்டு அவற்றை தவிர்த்தல்

3.2 போசணைக் குறைபாடுகளைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள்

போசணைப் பிரச்சினைகளையும் குறைபாடுகளையும் தவிர்ப்பதற்குரிய வழிகள்



சரியான உணவுப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றல்.



சரியான வாழ்க்கைக் கோலங்களைப் பின்பற்றல்.

சரியான உணவுப் பழக்கங்கள்

- ➡ நிறையுணவு / சமநிலையான உணவை உட்கொள்ளல்.
- ➡ வெவ்வேறு வகையான பழவகைகளைத் தினமும் உட்கொள்ளல்.
- ➡ தினமும் போதுமான அளவிற்கு நீர் பருக்தல். (4 l)
- ➡ அதிகளவு சீனி அடங்கிய உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்தல்.



சரியான வாழ்க்கைக் கோலம்

- ➡ தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- ➡ வீட்டில் தயாரித்த உணவை உட்கொள்ளல்.
- ➡ புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- ➡ மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல்.
- ➡ உடற்திணியைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- ➡ நார்ப்பொருள் அடங்கிய உணவுகளை தினமும் உணவுடன் சேர்த்தல்.



தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசானினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)

தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)



போசணைப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கெனச் செயற்படும் நிறுவனங்கள்

அரசு சார்பான நிறுவனங்கள்

- ➔ சுகாதார போசாக்கு மற்றும் சுதேசிய அமைச்சு
- ➔ கல்வியமைச்சு
- ➔ விவசாய அமைச்சு
- ➔ குடும்ப நல சுகாதாரப் பணிமனை
- ➔ உணவுக் கட்டுப்பாட்டு நிர்வாகக் குழு



அரசு சாரா நிறுவனங்கள்

- ➔ சர்வோதைய அமைப்பு
- ➔ வேல்ட் விசன்
- ➔ யுனெஸ்கோ
- ➔ யுனிசெப்
- ➔ உலக விவசாய ஸ்தாபனம்
- ➔ உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்
- ➔ உலக உணவு நிகழ்ச்சித் திட்டம்



பொது அமைப்புகள்

- ➔ போசணையியலாளர் சங்கம்
- ➔ வைத்தியர் சங்கம்
- ➔ பெண்கள் அமைப்புகள்
- ➔ இலங்கை பெருந்தோட்ட துறைமார் சங்கம்
- ➔ யுனிலிவர் இலங்கை



தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசானினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)

தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)