திருமணம்/காதலன்/காதலியை எதிர்பார்த்து வெண்மையாக முயலும் நபரா நீங்கள்?

இந்தச் செய்தி உங்களுக்கானது!

தோல் வெண்மையாக்கும் பூச்சுகளில் உள்ள இரசம், ஈயம் போன்ற பார உலோகங்கள், ஹைட்ரோகுவினோன், ஸ்டெராய்டுகள் போன்ற தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனங்கள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் இழக்கச் செய்யும்.

உண்மையான அன்பு தோலின் நிறத்தை வைத்தன்றி, இரக்கம், நம்பிக்கை மற்றும் மரியாதையை அடிப்படையாகக் கொண்டே மதிப்பிடப்படுகின்றது.

உங்கள் அழகைப் பேண இந்த விடயங்களைப் பின்பற்றுங்கள்:

- உங்களின் நிறம் குறித்த தன்னம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புவதோடு, திறமைகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- புத்தம் புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- போதியளவு நீர் பருகுங்கள்
- சுறுசுறுப்பாக இருங்கள், நன்றாக தூங்குங்கள்.
- தோலைப் பாதுகாக்க சன்ஸ்கிரீன் (ஸ்பீஃப் 30க்கும் மேல்) மற்றும் மொய்ஸ்சரைசரைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் இயற்கையான அழகை மேம்படுத்தும் ஆடை வண்ணங்கள், சிகை அலங்காரங்கள், ஒப்பனைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

World Health Organization
Sri Lanka

UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

பூச்சுகளில் உள்ள பாதரசம் தாயின் உடலுக்குள் செல்வதன் மூலம் தொப்புள்கொடி மற்றும் தாய்ப்பால் ஊடாக குழந்தைக்கும் சென்றடைகிறது.

"அம்மா, உங்களால் எனக்கு நோய் வருகிறது"

பாதரசம் அடங்கிய பூச்சுகள் உங்கள் குழந்தையின்:

- புத்திசாலித்தன மட்டம் (IQ) குறைவதற்கு
- பார்வைக் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கு
- கேட்டல் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கு
- வளர்ச்சி தாமதமாவதற்கு
- பேச்சுத் திறன் குறைவதற்கு
- ஞாபக சக்தி குறைவதற்கும் காரணமாகின்றன.

வெள்ளையாகும் பூச்சுகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்போம். ஆரோக்கியமான, புத்திசாலித்தனமான குழந்தையை உருவாக்குவோம்.

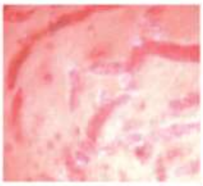
World Health Organization
Country Office for Sri Lanka
UN environment programme
gef global environment facility
Ministry of Health & Mass Media

நீங்கள் அழகாக இருக்கிறீர்கள்.
உங்களது கவர்ச்சிக்கு முக்கியமானது ஆளுமை,
தன்னம்பிக்கை மற்றும் உங்களது
திறமையே தவிர, சருமத்தின் நிறம் அல்ல...
World Health Organization
Sri Lanka
UN environment programme
gef global environment facility
Ministry of Health & Mass Media

சருமத்தை வெள்ளையாக்கும் பூச்சுகளினால

ஏற்படும் பாதிப்புகளை சரிசெய்ய முடியாது.

(பாதரசம் / ஏனைய பார உலோகங்கள் / ஸ்டெராய்டுகள் / ஹைட்ரோகுயினோன்)



தேசிய நச்சுத் தகவல் மத்திய நிலையம்
தேசிய வைத்தியசாலை - கொழும்பு

பாதரசம் அடங்கிய பூச்சுகள்
ஊடாக உங்கள் அழகைத் தேடாதீர்கள்,
அது உங்களுக்குள்ளேயே இருக்கிறது.

World Health Organization Sri Lanka

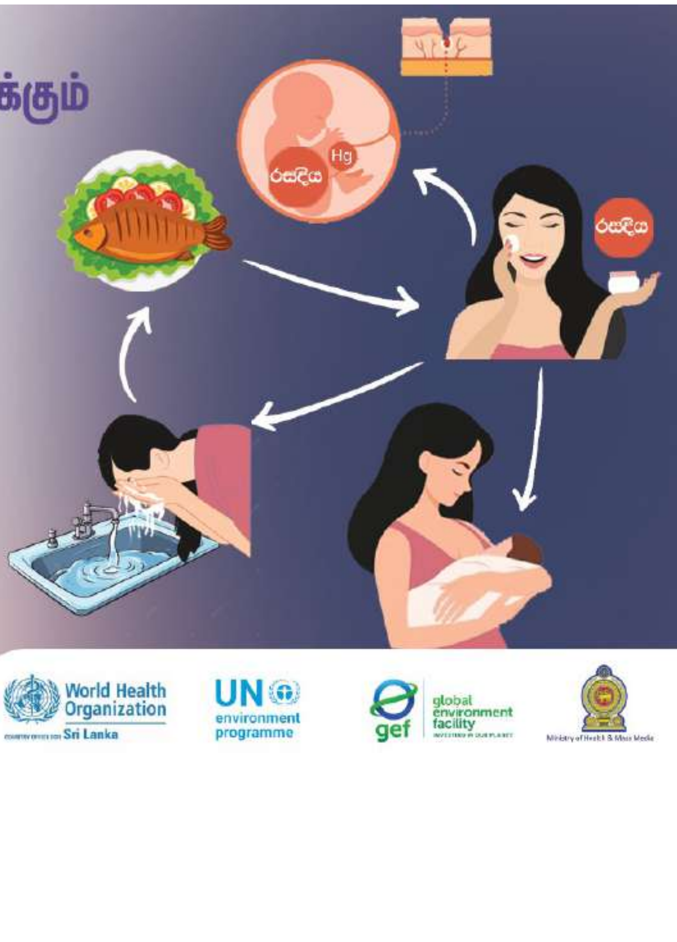
UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

பாதரசம் அடங்கிய சருமத்தை வெள்ளையாக்கும் பூச்சுகளினால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்!

- சருமத்தின் ஊடாக அகத்துறிஞ்சப்படும்.
- நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிக்கும்.
- சிறுநீரகங்களைப் பலவீனப்படுத்தும்.
- தொப்புள்கொடியின் ஊடாக கருவிலுள்ள குழந்தைக்கும், தாய்ப்பால் ஊடாக உங்கள் சிசுவிற்கும் உடலுக்குள் செல்லும்.
- குழந்தைக்கு உடல் மற்றும் மன ரீதியான குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தும்.
- மண் மற்றும் நீரில் கசிந்து உங்களது உணவிலும் கலக்கும்.



World Health Organization Sri Lanka
UN environment programme
global environment facility
Ministry of Health & Mass Media

உங்களது அழகும்
நற்பண்புகளுமே
என் மனதைக் கவர்ந்தன

அன்பான உறவுகளுக்கு
சருமத்தின் நிறம் ஒரு பொருட்டல்ல

World Health Organization
Sri Lanka

UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பாதரசம் அடங்கிய வெள்ளையாகும் பூச்சுகளுக்கு "வேண்டாம்" என்று சொல்லுங்கள்.

World Health Organization Sri Lanka

UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

நீங்கள் அழகானவர்
(கம்பீரமானவர்)

உங்களது கவர்ச்சிக்கு முக்கியமானது ஆளுமை,
தன்னம்பிக்கை மற்றும் உங்களது திறமையே தவிர,
சருமத்தின் நிறம் அல்ல

World Health Organization Sri Lanka

UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

வெள்ளையாகும் அல்லது நிறமூட்டும்
பூச்சுகளில் (Creams) உள்ள பாதரசம்,
தொப்புள்கொடி ஊடாக உங்கள்
குழந்தையைச் சென்றடைந்து பாரிய
ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளை
ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பது
உங்களுக்குத் தெரியுமா?

World Health Organization Sri Lanka

UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

இன்று வெள்ளையாக முயற்சிக்கும் நீங்கள், நாளை அழகிழந்து போவதற்கும் இதுவே காரணமாகும். பாதரசம் அடங்கிய பூச்சுகள் நீண்ட காலத்திற்கு உங்கள் உருவத்தை சிதைத்துவிடும்.

பாதரசம் கலந்த பூச்சுகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்போம்,
இயற்கையான அழகைப் பாதுகாப்போம், ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்

World Health Organization
Sri Lanka

UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

நீங்கள் அழகாக இருக்கிறீர்கள்

நிச்சயமாக உங்கள் இயற்கையான நிறம் மிகவும் கவர்ச்சியானது

World Health Organization Sri Lanka

UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media