

உடல்நீதியான செயல்பாடு

உங்கள் உடல்நிலையை மேம்படுத்துவதற்கும், நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவுவதற்கும் நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான விஷயங்களில் முறையான உடல்நீதியான செயல்பாடும் ஒன்றாகும்.

நீங்கள் உடல்நீதியாக எவ்வளவுக்குச் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறீர்களோ, அவ்வளவுக்கு ஆரோக்கிய நன்மைகளும் அதிகமாக இருக்கும். இருப்பினும், எந்த செயல்பாடும், மெதுவான வேகத்தில் கூட, ஆரோக்கிய நன்மைகளைப் பெறக்கூடும். அத்துடன் ஒன்றுமே இல்லாமல் இருப்பதை விட ஏதாவதொரு செயல்பாடு சிறந்ததாகும்.

உடல்நீதியான செயல்பாடுகளின் நன்மைகள்

செயல்பாடும் தசைகளுக்கு குளுக்கோஸை எரிபொருளாகப் பயன்படுத்த உடலுக்கு உதவுவதில் உடல்நீதியான செயல்பாடு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மேலும் இது இரத்தக் குளுக்கோஸ் அளவுகளைக் குறைக்கிறது.

உடலானது பயிற்சி செய்யத் தொடங்கும் போது, தசைகள் அசைவதற்கு ஆற்றல் தேவை. இந்த ஆற்றல் இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸில் இருந்தும் அத்துடன் தசைகளில் சேமிக்கப்படும் குளுக்கோஸில் இருந்தும் மற்றும் சில நேரங்களில் கல்லீரலின் சேமிப்பில் இருந்தும் வருகிறது. முறையான உடல்நீதியான

செயல்பாடுகளால் ஏராளமான நன்மைகள் உள்ளன. அதில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- » இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைத்தல்
- » கொழுப்பின் அளவுகளைக் குறைத்தல்
- » இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுதல்
- » எடை இழப்புக்கு உதவுதல் மற்றும் ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்தல்
- » வயது தொடர்பான தசைத் தொகுதிகள் இழப்பை தாமதப்படுத்தல்
- » எலும்புப்புரை (osteoporosis) நோய் மற்றும் கீழே விழும் அபாயம் போன்றவற்றைத் தடுத்தல்
- » வலிமை, சக்தி மற்றும் சமநிலையை அதிகரித்தல்
- » மனோநிலையை மேம்படுத்துதல்
- » கைகால்களின் கீழ்ப்பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் செல்ல உதவுகிறது.

உடல் செயல்பாடுகளின் வகைகள்

பல்வேறு வகையான உடல்நீதியான செயல்பாடுகளின் சேர்க்கையைச் செய்வதன் மூலம் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதற்கான நன்மைகள் ஏற்படுவது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. உடல்நீதியான செயல்பாடுகளில் இரண்டு முக்கிய வகைகள் உள்ளன: திறந்தவெளி உடற்பயிற்சி மற்றும் எதிர்ப்பாற்றல் உடற்பயிற்சி.

திறந்தவெளி உடற்பயிற்சி (aerobic exercise)

திறந்தவெளி உடற்பயிற்சி என்பது பெரிய தசைக் குழுக்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வேகத்தில் வேலை செய்து, சில நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து நீடிக்கும் எந்தவொரு செயல்பாடும் ஆகும். இது உங்கள் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் கடினமாக உழைக்க உதவுகிறது. நடைப்பயிற்சி, நடனம், திறந்தவெளி உடற்பயிற்சி வகுப்புகள், சைக்கிள் ஓட்டுதல் மற்றும் நீச்சல் ஆகியன இதற்கான எடுத்துக்காட்டுகளில் அடங்கும். சிலருக்கு மிதமான அல்லது தீவிரமான திறந்தவெளி உடற்பயிற்சி பொருத்தமானதல்ல. இலேசான திறந்தவெளி உடற்பயிற்சி ஒரு நல்ல மாற்றாக இருக்கலாம். எடுத்துக்காட்டுகளில் பின்வரும் யோகா, புல்வெளியில் பந்து உருட்டுதல் மற்றும் மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்தாமல் மேலே செல்ல படிக்கட்டுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல் போன்றவை அடங்கும்.

எதிர்ப்பாற்றல் உடற்பயிற்சி (resistance exercise)

எதிர்ப்பாற்றல் உடற்பயிற்சி என்பது ஒரு பாரம் அல்லது எதிர்ப்பாற்றலுக்கு எதிராக உங்கள் தசைகளை வேலை செய்வதை உள்ளடங்கியது. இது உங்கள் சொந்த உடல் எடையாகவும் இருக்கலாம் (உட்கார்ந்து எழுவது அல்லது குத்துக்காலிட்டு அமர்வது அல்லது சுவரில் புஷ்-அப்களைச் செய்வது போன்றவை) அல்லது எதிர்ப்பாற்றலைக் கொடுக்கும் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துதல் (இயந்திர எடைகள், டம்ப்பெல்ஸ், உணவுக் குவளைகள் அல்லது எதிர்ப்பாற்றல் பட்டைகள் போன்றவை). உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ப ஒரு எதிர்ப்பாற்றல் திட்டத்தைப் பற்றி ஒரு தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் பேசவும்.

நீங்கள் எத்தனை முறை உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்களில் - வாரத்தின் அனைத்து நாட்களிலும் இருப்பது விரும்பத்தக்கது - அத்துடன் எதிர்ப்பாற்றல் உடற்பயிற்சியை வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் எவ்வளவு கடினமாக உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

உடல்நீதியான செயல்பாடுகளின் போது உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தன்மை - அல்லது நீங்கள் எவ்வளவு முயற்சியை ஏற்றெடுக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டியது அவசியம். சுறுசுறுப்பாக இருப்பதையும் தாண்டி அதிக நன்மைகளைப் பெற நீங்கள் ஓரளவு தீவிரமான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

உங்கள் தீவிரத்தன்மையின் அளவை அளப்பதற்குச் சிறந்த வழி 0-10 க்கு இடையிலான அளவுகோலைப் பயன்படுத்துவதாகும்:

- » ஓரளவு தீவிரம் (10 இல் 3-4)
சில முயற்சிகள் தேவை. உங்கள் சுவாசத்தின் வேகம் அதிகரித்திருப்பதை நீங்கள் உணர வேண்டும், ஆனால் நீங்கள் இன்னும் பேசுவதைத் தொடரலாம் (எ.கா. விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுதல்).
- » கடுமையான தீவிரம் (10 இல் 5+)
நீங்கள் சுவாசிப்பதைக் கடினமாக்கி, மேல்மூச்சு, கீழ்மூச்சு வாங்கும் (எ.கா. ஜாகிங், சர்க்யூட் வகுப்புகள்) செயல்பாடுகளை உள்ளடக்கியது.



நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் இலட்சியங்கள் மற்றும் உங்கள் ஆரம்ப உடலுறுதிக்கு ஏற்ப உடற்பயிற்சியின் இலக்கு அளவு மாறுபடும். நீங்கள் தற்போது உடல்நீதியான செயல்பாடு எதுவும் செய்யவில்லை என்றால், ஒரு சில செயல்பாடுகளைத் தொடங்கி படிப்படியாக கூடுதலாக்கவும். 30 நிமிட மிதமான உடற்பயிற்சியை உருவாக்க 15 நிமிட நடைப்பயணத்தை 15 நிமிட சைக்கிள் ஓட்டுதலுடன் இணைப்பது போன்ற குறுகிய உடற்பயிற்சிகளை இணைப்பதன் மூலம் நீங்கள் தொடங்கலாம்.

ஒன்றாகச் சேர்த்திணைக்க:

- » வாரத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் (அதாவது, வாரத்திற்கு 210 நிமிடங்கள்) ஓரளவு தீவிரம் கொண்ட திறந்தவெளி செயல்பாடு OR
- » வாரத்தில் குறைந்தது மூன்று நாட்களில் 40-45 நிமிடங்கள் (அதாவது வாரத்திற்கு 125 நிமிடங்கள்) கடுமையான தீவிரம் கொண்ட திறந்தவெளி செயல்பாடு OR
- » ஓரளவு மற்றும் கடுமையான தீவிரம் கொண்ட திறந்தவெளி செயல்பாடுகளின் ஒன்றிணைப்பு **அத்துடன்**
- » ஒவ்வொரு வாரமும் 2-3 பயிற்சி அமர்வுகள்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடல்நீதியான செயல்பாடு வழிகாட்டுதல்களை நீங்கள் கடைப்பிடித்திருந்தாலும், உட்கார்ந்து அதிக நேரம் செலவிடுவது உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் எதிர்மறையான விளைவையே ஏற்படுத்தும். உட்கார்ந்திருக்கும் நேரத்தைக் குறைப்பது முக்கியம். உங்கள் உடல்நலம் சந்திக்கும் அபாயங்களைக் குறைக்க, உட்கார்ந்திருக்கும் நீண்ட நேரத்தைக் கூடுமானவரை அடிக்கடி பிரித்துக் கொள்ளவும்.



நீங்கள் மேலும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவும் உதவிக்குறிப்புகள்

- நேரங்களைத் திட்டமிட்டு, உங்கள் உடற்பயிற்சியைச் செய்வதற்கான நாட்களை ஒரு சந்திப்பு ஏற்பாடு போல அமைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு நண்பருடன், குடும்ப உறுப்பினருடன் அல்லது ஒரு குழுவினருடன் உடற்பயிற்சி செய்யவும்.
- வேலைக்கோ அல்லது கடைகளுக்கோ முழு தூரமோ அல்லது பாதி தூரமோ நடந்தே செல்வது போன்ற உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை அதிகரிக்கவும்.
- உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க ஒரு உடற்பயிற்சி இலக்கை அமைத்து, அத்துடன் உடற்பயிற்சிக்கான ஒரு நாட்குறிப்பையும் வைத்திருக்கவும்.
- ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் நடையைப் பதிவுசெய்ய செயல்பாட்டு தடக்கருவி (நடையை எண்ணும் சாதனம்) பயன்படுத்தவும்.
- தொலைபேசியில் பேசும்போது அல்லது டிவி விளம்பர இடைவேளையின் போது நின்று கொண்டும், நடந்து கொண்டும் இருக்கவும்.
- உட்கார்ந்திருப்பதை விட நின்று கொண்டிருக்கக்கூடிய வாய்ப்புகளைத் தேடவும் (எடுத்துக்காட்டாக பணியிடக் கூட்டங்களில்).

புதிய உடற்பயிற்சித் திட்டத்தைத் தொடங்குதல்

எந்தவொரு புதிய உடற்பயிற்சி அல்லது செயல்பாட்டுத் திட்டத்தையும் தொடங்குவதற்கு முன், இது உங்களுக்கு ஏற்றதுதானா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள உங்கள் மருத்துவருடன் பேசிச் சரிபார்க்கவும்.

நீங்கள் இன்சலின் அல்லது பிற குளுக்கோஸைக் குறைக்கும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு மிகவும் கீழே (இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு அல்லது ஒரு ஹைப்போ) குறைவதைத் தடுக்க, உடற்பயிற்சி செய்யும் போது நீங்கள் சிறப்பு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டியிருக்கலாம். உங்கள் மருத்துவர், நாளமில்லா சுரப்பியியல் நிபுணர் (நீரிழிவு நிபுணர்) அல்லது நீரிழிவுக் கல்வியாளருடன் இதைப் பற்றி விவாதித்துள்ளீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

உங்களுக்குப் புற நரம்பியல் நோய் (பொதுவாக, கை கால்கள் போன்றவற்றில் நரம்புகளுக்குச் சேதம்) இருந்தால், உடற்பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன் அல்லது அதிகரிப்பதற்கு முன் குடல்புண்கள் அல்லது பிற சிக்கல்களினால் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளும் வகையில் உங்கள் நீரிழிவுச் சுகாதாரக் குழுவுடன் பேசுவது அவசியமாகும்.

பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் அனுபவிக்க நேர்ந்தால், உடற்பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்:

- » நெஞ்சு வலி
- » அசாதாரணமான மூச்சுத் திணறல்
- » குமட்டல்
- » தலைச்சுற்றல்
- » கடுமையான தசை அல்லது மூட்டு வலி.

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது கால் வலி ஏற்பட்டால், உடன் நிறுத்தி விட்டு, வலி தீரும்வரை ஓய்வெடுக்கவும். அப்புறம் பயிற்சியை மீண்டும் தொடங்கவும். கால் வலியானது மூட்டுகளுக்குக் கீழ் இரத்த ஓட்டம் குறைவதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம் (புற இரத்த நாள நோய் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது). மேலும் தகவலுக்கு உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

உடற்பயிற்சி மற்றும் நீரிழிவு நோய்

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், உடற்பயிற்சிக்கு முன், உடற்பயிற்சியின் போது மற்றும் உடற்பயிற்சிக்குப் பின், கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ள சில கூடுதல் விஷயங்கள் உள்ளன.

இரத்த குளுக்கோஸ் கண்காணிப்பு

உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைச் சுயமாகக் கண்காணிக்கச் சொல்லியிருந்தால்:

- » உடற்பயிற்சிக்கு முன்னும், பின்னும், 30 நிமிடங்களுக்குக் கூடுதலாக உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைச் சரிபார்க்கவும். உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் உடற்பயிற்சியின் பின்னர் 48 மணி நேரம் வரை குறைவாக இருக்கலாம்.
- » சிறிதுநேர, கடுமையான தீவிரம் கொண்ட உடற்பயிற்சியின் போது உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் அதிகரிப்பதைக் கண்டால் கவலைப்பட வேண்டாம். இது செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு 1-2 மணி நேரம் நீடிக்கலாம்.



இன்சலின் அளவைச் சரிசெய்தல்

- » நீங்கள் இன்சலின் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், உடல்நீதியான செயல்பாடுகளுக்கு உங்கள் இன்சலின் அளவுகளில் மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும். இன்சலினைச் சரிசெய்தல் நபருக்கு நபர் மாறுபடும், எனவே உங்கள் உடற்பயிற்சி நடைமுறையையும், இன்சலின் மாற்றங்களையும் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவுக் கல்வியாளருடன் விவாதிக்கவும்.

உயர் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள்

- » உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் 15mmol/L –ஐ விட அதிகமாக இருந்தாலும் மற்றும் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தாலும், நீங்கள் உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- » உங்களுக்கு வகை 1 நீரிழிவு நோய் இருந்து, உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் 15mmol/L –ஐ விட அதிகமாக இருந்தால், நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பு கீட்டோன்களைச் சரிபார்க்கவும். இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவுகள் அதிகமாக இருக்கும்போது மற்றும்/அல்லது கீட்டோன்கள் இருக்கும்போது உடற்பயிற்சி செய்வது ஆபத்தானது. உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை மீண்டும் இலக்கு வரம்பிற்குள் கொண்டு வர உதவும் கூடுதல் இன்சலின் அளவைப் பற்றி உங்கள் நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர்களின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்.

ஹைப்போகிளைசீமியா

நீங்கள் இன்சலின் அல்லது பிற இரத்த குளுக்கோஸைக் குறைக்கும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு (ஒரு ஹைப்போ) அபாயத்தில் இருக்கலாம். உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு 4mmol/L -க்குக் கீழே குறையும் போது இது நிகழ்கிறது.

- உங்களிடம் ஒரு ஹைப்போ இருந்தால், உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு இலக்கு வரம்பில் இருக்கும் வரை நீங்கள் ஹைப்போவுக்கு சிகிச்சையளிக்க வேண்டும் அத்துடன் உடற்பயிற்சியைத் தாமதப்படுத்த வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சியின் முன் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் 4 முதல் 6mmol/L வரை இருந்தால், நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பு கூடுதல் கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் எடுக்க வேண்டியிருக்கும். உங்கள் ஹைப்போஸின் அபாயத்தைக் குறைக்க, உடல்நீதியான செயல்பாடுகளின் போதும் மற்றும் அதற்குப் பிறகும் (நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து) கூடுதல் கார்போஹைட்ரேட் தேவைப்படலாம். உங்கள் நீரிழிவு கல்வியாளர் அல்லது உணவியல் நிபுணரிடம் ஆலோசனை கேட்கவும்.
- உங்களிடம் எளிதில் உறிஞ்சப்படக்கூடிய கார்போஹைட்ரேட் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும் (ஜெல்லி பீன்ஸ், குளுக்கோஸ் மாத்திரைகள் அல்லது ஜெல்கள் போன்றவை) ஆகவே தேவைப்பட்டால் நீங்கள் ஒரு ஹைப்போவுக்கு சிகிச்சையளிக்கமுடியும்.

நினைவில் கொள்ளவும்

உடற்பயிற்சிக்கு முன், உடற்பயிற்சியின் போது மற்றும் உடற்பயிற்சிக்குப் பின் உடலில் நீர்ச்சத்து இருப்பது முக்கியம். உங்களிடம் பொருத்தமான பாதணிகள் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும். தினசரி ஒரு முறையாவது உங்கள் கால்களைச் சோதனை செய்துபார்த்துக் கொள்ளவும். ஒரு பாதநல மருத்துவர் உங்களுக்குக் கூடுதல் தகவல்களை வழங்க முடியும். நீங்கள் தனியாக உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள் என்றால், பாதுகாப்பாக இருக்கும் பொருட்டு. உங்களுடன் ஓர் அலைபேசியை எடுத்துக்கொண்டு செல்லவும்.



கூடுதல் தகவல்கள்

ஒரு உடற்பயிற்சி உடலியல் நிபுணரைப் பார்க்க மெடிகேரில் இருந்து தள்ளுபடி பெற நீங்கள் தகுதியுள்ளவரா என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள். தனியார் சுகாதார நிதியங்களும் உடற்பயிற்சி உடலியல் நிபுணர்களுக்கான தள்ளுபடியை வழங்கக்கூடும் – இதை உங்கள் சுகாதார நிதி வழங்குநரிடம் சரிபார்க்கவும்.

உடல்ரீதியான செயல்பாடு குறித்த கூடுதல் தகவல்களைப் பெற நீங்கள் விரும்பி, ஒரு தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி உடலியல் நிபுணரைப் பார்க்க விழைந்தால், essa.org.au என்ற இணையதளத்துக்குச் சென்றால் உங்கள் பகுதியில் உள்ள ஒருவரைக் கண்டறியலாம்.

தோட்டவேலை, காரைக் கழுவுதல் மற்றும் வீட்டு வேலைகள் போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கான சிறந்த வழிகளாகும்.



தலையாய குறிப்புகள்

- 'ஓர் அளவு' என்பது அனைவருக்கும் பொருந்தாது. ஒரு உடற்பயிற்சி உடலியல் நிபுணர் உங்களுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சி திட்டத்தை உருவாக்க உதவுவார்.
- உங்கள் நீரிழிவு நிர்வாகத்தை தொடர்ந்து கண்காணிக்க உங்கள் மருத்துவரைத் தவறாமல் பாருங்கள்.
- **NDSS உதவியெண் (Helpline) 1800 637 700** ஐ அழைத்து, உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பது பற்றி ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் பேசவேண்டும் எனக் கூறுங்கள். மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தேவையா? மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450** அழையுங்கள். உங்கள் மொழியைக் குறிப்பிடுங்கள். இணைப்புக்காகக் காத்திருங்கள்மற்றும் **1800 637 700** ஐக் கேளுங்கள்.

NDSS –ம், நீங்களும்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்கவும், ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், நலமுடன் வாழவும் NDSS பல்வேறு ஆதரவு சேவைகள், தகவல்கள் மற்றும் மானிய விலையில் தயாரிப்புகளை வழங்குகிறது.