

5. ශාරීරික ව්‍යායාම නොමැතිකම

ශාරීරික ව්‍යායාම අඩුවීම මගින්

- ශරීරයේ බර වැඩිවේ
- ආසාදන වැඩිවේ
- ඉන්සියුලින් හෝමෝනයට ප්‍රතිරෝධයක් ඇතිවේ
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල වේ

ශාරීරික ව්‍යායාම මගින් මේ සියල්ල වළක්වා ගත හැකිය

ඔබ ව්‍යායාම කරන තරමට ඔබට පිළිකා (මහාන්ත්‍ර, පියයුරු, ගර්භාෂ හා පෙනහළු පිළිකා) ඇතිවීමේ අවදානම ද අඩු වේ. මෙය සමීක්ෂණ මගින් සනාථ වී ඇත.

ව්‍යායාම හා ක්‍රියාශීලී ජීවිතය නිරෝගී සුව සඳහා

සීමා කරන්න

- දිගු වේලාවක්
- රූපවාහිනී කැමරාව
- පරිගණක ක්‍රියාමාර්ග යෙදීම
- පරිගණක ඇසීම වැඩිවීම හරහා වීම

ලබාගත් සහ
සෞඛ්‍යමය වැඩිවීම
පාත්‍රයේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරීතාව හෝ
ව්‍යායාමයක යෙදීම
යුතුය.

සක්‍රියතාව දෙවරක් හෝ තුන් වරක්

- එල්ලේ, ක්‍රිකට්, වොට්බෝල්, රෝගීන්, බැරෝමිනර් වැනි ක්‍රීඩාවන් හරහා වන්න
- වේගයෙන් පිහිටන්න
- බර ඉස්ලිම වැනි ක්‍රීඩාවන් හරහා වන්න
- යෝගා වැනි ව්‍යායාමයක යෙදෙන්න

වැඩිහිටියන්
හා වයස්ගත ළමයන්
දිනකට වතාවක් 30 මිනිත් සක්‍රියතාව
දින 05ක් ව්‍යායාමයක හෝ කාස
වෙනසා කරන කාර්යයක හරහා
විය යුතුය.

සක්‍රියතාව වාර තුනේ සිට පහ දක්වා

- බස්සැරික පදිංචි
- දුවන්න, පිහිටන්න
- වේගයෙන් ඇවිදීම, පඩි නැගීම
- ස්වායු (වරෝගීන්) ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න
- තර්නනයෙන් යෙදෙන්න

දිව්‍යතා

- ක්‍රියාශීලී වන්න
- විදුලි සැපයුමක් වෙතට පරිවෘත්තය කර ගන්න
- නිවස හා බෙහෙවින් පිරිසිදු කරන්න
- බෙදුර වැඩ, බෙහෙවින් ව්‍යායාම ඇදීමෙන් ක්‍රියාශීලීව හරහා වන්න
- තැන් තරම් පඩි ඇවිදීම

ලුප්වා ගැනීම - පෝෂණ අංශය සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මෙසේ ක්‍රියාකාරී වුවත්, අක්‍රියව සිටිනා කාලය අඩු කර ගැනීම ද ඉතා වැදගත්

6. මානසික ආතතිය

- අතිතකර මානසික ආතතිය ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට අහිතකර ලෙස බලපෑම මගින් පිළිකා වලින් ආරක්ෂාවීමේ හැකියාව අඩුකරයි.
- මානසික ආතතිය පුද්ගලයින් දුම්බීම, වැඩිපුර ආහාර ගැනීම, මත් වතුර බීම වැනි නරක පුරුදු වලට යොමු කරයි.

මානසික ආතතිය අඩුකර ගෙන පිළිකාවෙන් ආරක්ෂා වෙමු

අහිතකර මානසික ආතතියෙන් වැළකීම සඳහා

- වර්තමානය තුළ ජීවත්වෙන්න (අතීතය තුළ පසු කැටීමෙන් හෝ අනාගතය තුළ අනවශ්‍ය සිහින දැකීමෙන් වැළකින්න).
- ආගමික කටයුතුවල යෙදෙන්න
- සමාජශීලී වන්න
- විනෝදාංශ වල යෙදෙන්න
- ඉතිල්වීමේ ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න

පිළිකාව දෙවියන් සරදුමක් නොවේ.
අපේ චිරියාවන් වෙනස්කර ගෙන පිළිකාව

ඇතිවීම වළකා හැකිවූ
එය ඔබේ විභාෂිතය

ජීවිතය ජයගන්න



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩ සටහන

555, ඇල්ටිටිගල මාවත,
නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05
ෆෝන් : 011-2368627, 0113159227

E : nccpsl@yahoo.com
W : www.health.gov.lk



Produced by : PRINT FOR FREE

වළක්වාගත හැකි පිළිකා වළක්වාලමු



පිළිකා වළක්වා ගැනීම සඳහා සුභ ආරංචියක්

පිළිකාවන්ගෙන් 1/3 ක් නිරෝගී ජීවන රටාවන් ඇතිකර ගැනීමෙන් වළක්වා ගත හැකිය.

පිළිකාව ඇතිවීම වැළැක්වීමට ඔබට කළ හැකි දේ බොහෝය.

ඒ මොනවාද?

යහපත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම

හොඳ ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීම

ව්‍යායාමයේ යෙදීම

මත් වතුරින් වැළකීම

දුම්කොළ සහ දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම

