

යහපත් ජීවන රටාව පිළිකා දුරස් කරයි

අයහපත් පුරුදුවලින් දුරස් වෙමු.

(දුම්පානය, මත්වතුර හා මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීම, දුම්කෝළ
පුවක් හා පැණි පුවක් සැපීම)



**නිතිපතා ශාරීරික ව්‍යායාමවල
නිරත වෙමු.**

(දිනකට විනාඩි 30ක්,
සතියට දින 5ක්)

**යහපත් ආහාර රටාවකට
යොමු වෙමු.**

නැවුම් වළවළු සහ පළතුරු සහ මස්
වර්ග ආහාරයට ගැනීම, සකස් කරන ලද
මස් හා රතු මස් වලින් මිදීම

**පිළිකාකාරක වලින් ආරක්ෂා
වෙමු.**

(ඕසල් දුම, පොලිතින් / ප්ලාස්ටික්
දහන දුම, සිගරට් දුම, ඇස්බැස්ටෝස්
කැබලි පරිහරණය, පුස් කන ලද ආහාර,
ඉලෙක්ට්‍රොනික් උපකරණ, පසට හා
ජලයට නිරාවරණය වීම)



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහනේ පණිවිඩයකි - 0112 368627

