

## 5. ශාරීරික ව්‍යායාම නොමැතිකම

ව්‍යායාම කිරීමෙන් ඔබට පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩුවේ.  
(විශේෂයෙන් මහාන්ත්‍ර, පියයුරු හා ගර්භාෂ පිළිකා)



- ප්‍රමාදයින් සහ යෞවනයන් දිනපතා පැයක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක හෝ ව්‍යායාමයක යෙදිය යුතුය.
- වැඩිහිටියන් හා වයස්ගතවූවන් දිනකට විනාඩි 30 බැගින් සතියකට දින 05 ක් ව්‍යායාමයක හෝ කය වෙනසා කරන කාර්යයක නිරත විය යුතුය.
- ශාරීරික ව්‍යායාමයක් එක් දිනකදී නොකඩවා කළ නොහැකි නම් එය විනාඩි 10 ක් හෝ 15 කොටස් ලෙස වෙන් කර සිදුකිරීමට පුළුවන.

## 6. මානසික ආතතිය

- මානසික ආතතිය ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට අහිතකර ලෙස බලපෑම මගින් පිළිකාවලින් ආරක්ෂාවීමේ හැකියාව අඩු කරයි.
- මානසික ආතතිය නිසා පුද්ගලයින් දුම්බීම, වැඩිපුර ආහාර ගැනීම, මත්වතුර පානය වැනි අහිතකර පුරුදුවලට යොමු විය හැකිය.

## මානසික ආතතියෙන් වැළකීම සඳහා

- ආගමික කටයුතුවල යෙදෙන්න.
- සමාජශීලී වෙන්න.
- විනෝදාංශවල යෙදෙන්න.
- ඉතිල්වීමේ ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.

මානසික ආතතිය අඩුකරගෙන පිළිකාවෙන් ආරක්ෂා වෙමු.

## 7. පරිසර දූෂණය

- පරිසර දූෂණය හේතුකොට පිළිකා ඇතුළු සෞඛ්‍ය ගැටලු බොහොමයක් ඇති විය හැකිය.
- අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබාගන්නා අතරම කෘෂිකර්මාන්තයක දූව්‍ය භාවිතය, විකිරණ හා විෂදූම් වලට නිරාවරණය වීම අවම කිරීමද වැදගත්වේ.
- පරිසර දූෂණය වළකා පිළිකාවෙන් ආරක්ෂා වෙමු.

**සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවක් සඳහා වැඩිදුර උපදෙස් ඔබට ආසන්නවම ඇති සුවදිවි මධ්‍යස්ථානයෙන් ලබාගත හැකිය**

**ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන**  
555, ඇල්විට්ගල මාවත,  
නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05.  
දුරකථනය: 011-2368627, 011-3159227  
E-mail: nccpsl@yahoo.com Web: www.nccp.health.gov.lk



# වළක්වා ගත හැකි පිළිකා වළක්වාලමු

**පිළිකා වළක්වා ගැනීම සඳහා සුභ ආරංචියක්**

පිළිකාවන්ගෙන් 1/3 ක් නිරෝගී ජීවන රටාවක් ඇතිකර ගැනීමෙන් වළක්වා ගතහැකිය

**පිළිකාව ඇතිවීම වැළැක්වීමට ඔබට කළ හැකි දේ බොහෝය**

යහපත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම හොඳ ආහාර පුරුදු ඇතිකර ගැනීම ව්‍යායාමයේ යෙදීම මත්වතුරින් වැළකීම දුම්කොළ සහ දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම

මුද්‍රණය: බස්නාහිර පුවත් මුද්‍රණයේ දුරකථනය: 011-2390111