

5. ක්‍රියාශීලී නොවන ජීවන රටාව

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



- ළමයින් සහ යෞවනයන් දිනපතා පැයක් ආර්ථික 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.
- ආර්ථික ව්‍යායාමයක් එක් දිනකදී නොකඩවා කල නොහැකි නම් එය විනාඩි 10 ක් හෝ 15ක් කොටස් ලෙස වෙන්කර සිදු කිරීමට පුළුවන.

6. මානසික ආතතිය

- මානසික ආතතිය ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය අඩු කරන බැවින් පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

මානසික ආතතියෙන් වැළකීම සඳහා

- ආගමික කටයුතුවල යෙදෙමු.
- භාවනා කරමු.
- විනෝදාංශවල යෙදෙමු.
- ඉහිල්වීමේ ව්‍යායාම සහ ක්‍රීඩා කරමු.
- මානසික ආතතිය අඩුකර ගෙන පිළිකාවෙන් ආරක්ෂා වෙමු.

7. පරිසර දූෂණය

පරිසර දූෂණය පිළිකා ඇතිවීමට හේතුවේ

- පොලිතින් පිලිස්සීමෙන් ඇතිවන දුම පිළිකා ඇති කරයි.
- කෘමීරසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය, විකිරණ හා විෂ දුම් වලට නිරාවරණය වීම පිළිකා ඇතිකිරීමට හේතුවේ.

පරිසර දූෂණය වළකා පිළිකාවෙන් ආරක්ෂා වෙමු.

සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවක් සඳහා නවත් නොරුහුරු ඔබට ඇසුරුම් ඇති රෝගලේ ක්‍රමදීවී වැඩසටහනක් සෞ. වෛ . නි කාර්යාලයෙන් ලබා ගත හැකිය

පිළිකා වළකවා ගනිමු



පිළිකා වැළැක්වීමට නම්,

- ↘ දුම්කොළ, දුම්බදා හා බුලත් වීට භාවිතයෙන් වැළකෙමු
- ↘ වැඩසහර භාවිතයෙන් වැළකෙමු
- ↘ හොඳ ආහාර පුරුදු පවත්වා ගනිමු
- ↘ ව්‍යායාමයේ යෙදෙමු
- ↘ මානසික ක්‍රමාලය රැක ගනිමු



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
 සෞඛ්‍ය ජ්‍යෙෂ්ඨ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
 අංක 555/5, ඇල්වීගල මාවත,
 නාගාහේන්සිට.
 දුරකථන: 0112368627

E-mail: nccpsl@yahoo.com Web: WWW.nccp.health.gov.lk

පිළිකා සඳහා අවදානම් තත්ව

1. දුම්කොළ සහ දුම්වැටි භාවිතය

- තෘදායාබාධ, ශ්වසන රෝග, අංශභාගය හා පිළිකා ඇතිකරයි
- පෙනහළු හා මුඛ කුහරයේ මෙන්ම අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ද පිළිකා ඇති කරයි
- දුම්පානය කරන්නෙකු අසල සිටීමෙන් දුම් නොබොන ඔබද (අක්‍රිය දුම් පානය) අවදානමට ලක්වේ.
- බොහෝමයක් පිළිකා දුම්වැටි හා දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතා නොකිරීම මගින් වළක්වා ගත හැකිය

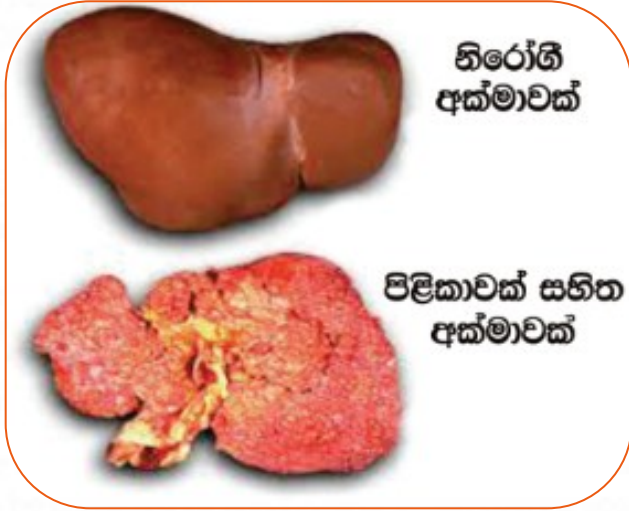
2. බුලත්විට කෑම

බුලත්විටෙහි ඇති දුම්කොළ, පුවක් හා තුණු මුඛයේ, උගුරේ හා ගලනාලයේ පිළිකා ඇති කිරීමට හේතුවේ. පුවක් සහ දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතයද (බාබුල් බීඩා) මුඛ පිළිකා ඇති කරයි.



3. මධ්‍යසාර භාවිතය

මධ්‍යසාර භාවිතය මුඛයේ, උගුරේ, ස්වරාලයේ, අමාශයේ, අක්මාවේ, මහාන්ත්‍රයේ හා පියුසුරුවල පිළිකා ඇති කරයි.



දුම්කොළ, දුම්වැටි, බුලත්විට හා මධ්‍යසාර භාවිතා කරන ඔබ වහාම ඉන් මිදෙන්න ●●● !

4. සෞඛ්‍යව අහිතකර ආහාර පුරුදු

අහිතකර ආහාර පුරුදු පිළිකා රැසකට හේතුවේ.

අහිතකර ආහාර පුරුදු

- සොසේපස්, මිටිබෝලස් වැනි සකසන ලද මස් භාවිතයෙන් වළකීමු
- රතුමස් වර්ග ආහාරයට ගැනීම සීමා කරමු
- යොදු සහිත කිරි, බටර් වැනි සංතෘප්ත මේදය අඩංගු ආහාර සීමා කරමු
- තෙල්, සිනි සහ ලුණු බහුල ආහාර භාවිතය සීමා කරමු

හිතකර ආහාර

- විවිධ වර්ණවලින් තාරසයෙන් යුත් ස්වභාවික එළවළු, පලතුරු හා පලා වර්ග බහුලව ආහාරයට ගනිමු
- හිතකර මේදය බහුලව ඇති බැවින් මාළු ආහාරයට එකතු කර ගනිමු
- මස්වල අඩංගු මේදය හා සම ඉවත් කර ආහාරයට ගනිමු
- උසට සර්ලන බරක් පවත්වා ගැනීමට හැකිවන පරිදි පිෂ්ටය සහිත ආහාර නියමිත ප්‍රමාණයෙන් ආහාරයට ගනිමු



භාවිතා නොකරන ඔබ එම යහපත් පුරුදු දිගටම පවත්වා ගෙන යන්න.....!