5. ශාරීරික ව්‍යායාම නොමැතිකම

ව්‍යායාම කිරීමෙන් ඔබට පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩුවේ.

(විශේෂයෙන් මහාන්ත්‍ර, පියයුරු හා ගර්භාෂ පිළිකා)



- ළමයින් සහ යෞවනයන් දිනපතා පැයක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක හෝ ව්‍යායාමයක යෙදිය යුතුය.
- වැඩිහිටියන් හා වයස්ගතවූවන් දිනකට විනාඩි 30 බැගින් සතියකට දින 05 ක් ව්‍යායාමයක හෝ කය වෙහෙසා 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.
- සමාජශීලි වෙන්න.
- විනෝදාංශවල යෙදෙන්න.
- ඉහිල්වීමේ ව්‍යායාම්වල 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 කෘෂිරසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය, විකිරණ හා විෂදුම් 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, ඇල්විටිගල මාවත,
නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05.
දුරකථනය: 011-2368627, 011-3159227
E-mail: nccpsl@yahoo.com Web: www.nccp.health.gov.lk

මුද්‍රණය: බස්නාහිර පළාත් මුද්‍රණාලය දුරකථනය: 011-2390111



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

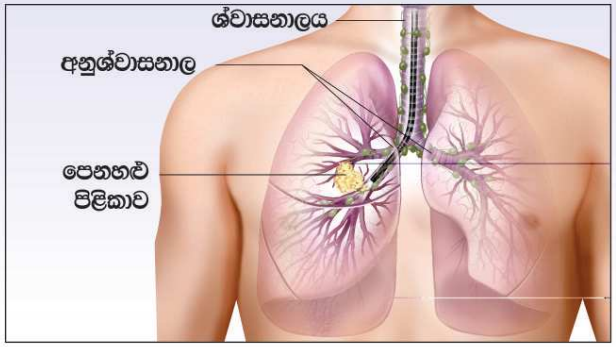
යහපත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම
හොඳ ආහාර පුරුදු ඇතිකර ගැනීම
ව්‍යායාමයේ යෙදීම
මත්වතුරින් වැළකීම
දුම්කොළ සහ දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම

ඔබ දන්නවා ද?

පිළිකා සඳහා අවදානම් තත්ත්ව

1. දුම්කොළ සහ දුම්වැටි භාවිතය

- හෘදයාබාධ, ශ්වසන රෝග, ආඝාතය (පැත්තක් පණ නැතිව යෑම) හා පිළිකා ඇති කරයි.
- පෙනහළු හා මුඛ කුහරයේ පමණක් නොව අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන්ගේද පිළිකා ඇති කරයි.
- පිළිකා වැළැක්වීමට හැකි ප්‍රධානතම ක්‍රමය දුම්බීමෙන් හා දුම්කොළ භාවිතයෙන් වැළකීමයි.
- වළක්වාගත හැකි පිළිකාවන්ගෙන් 50% ක් ම දුම්වැටි හා දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිත නොකිරීම මගින් වළක්වා ගත හැකිය.



2. බුලත්විට කෑම

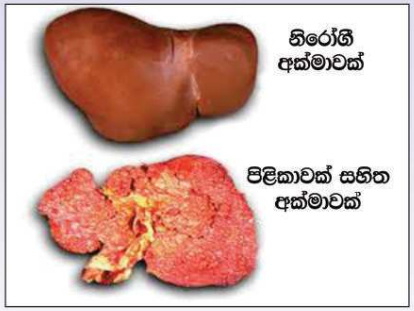
- බුලත්විටෙහි ඇති දුම්කොළ, පුවක් හා හුණු මුඛයේ, ග්‍රසනිකාවේ හා ගලනාලයේ පිළිකා ඇති කරයි. මෙයට අමතරව පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතය ද (බාබුල්, බීඩා වැනි) මුඛ පිළිකා ඇති කරයි.

3. මත්වතුර පානය

- මත්වතුර භාවිතය මුඛයේ, ග්‍රසනිකාවේ, ස්වරාලයේ, ආමාශයේ, අක්මාවේ, මහාන්ත්‍රයේ හා පියයුරු ආශ්‍රිත පිළිකා ඇති කරයි.

මත්වතුර භාවිතයෙන් පිළිකා ඇතිවෙන්නේ කෙසේ ද?

- එහි ඇති සංඝටක මුඛයේ, උගුරේ, ආහාර මාර්ගයේ හා අක්මාවේ සෛලවලට හානි පමුණුවයි. එම පටක අලුත්වැඩියා වීමේ දී ජානවල වෙනස්කම් ඇතිවේ. එය පිළිකාවක් ඇතිවීමේ මුල් පියවර වේ.



ඔබ දැනටමත් දුම්කොළ, දුම්වැටි, බුලත්විට හා මත්වතුර භාවිත කරන්නේ නම් වහාම ඉන් මිදෙන්න.

ඒවා භාවිත නොකරන පුද්ගලයෙක් නම්, එම යහපත් පුරුදු දිගටම පවත්වාගන්න.

4. සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාරපුරුදු

- අහිතකර ආහාරපුරුදු පිළිකා රැසකට හේතු වේ.
- සෞඛ්‍යදායී සමබර ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් පිළිකා ඇතුළු බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ අවදානම අඩු කරයි.

සෞඛ්‍යදායී ආහාරවේලක් කෙසේ වියයුතු ද?

- විවිධ වර්ණවලින් හා රසයෙන් යුත් ස්වභාවික එළවළු, පලතුරු, පළා වර්ග බහුලව ආහාරයට ගන්න.
- පුද්ගලයාගේ උසට සරිලන බර පවත්වා ගැනීමට හැකි පරිදි පිෂ්ටය සහිත ආහාර නියමිත ප්‍රමාණයෙන් ආහාරයට ගන්න.
- හිතකර මේදය බහුලව ඇති මාළු ආහාරයට එකතු කරගන්න.
- මස්වල අඩංගු මේදය හා හම ඉවත් කර ආහාරයට ගන්න.
- සොසේජස්, මීට්බෝල්ස් වැනි සකසන ලද මස් භාවිතය සීමා කරන්න.
- යොදය සහිත කිරි, බටර් වැනි සංතෘප්ත මේදය අඩංගු ආහාර සීමා කරන්න.
- තෙල්, සීනි සහ ලුණුබහුල ආහාර භාවිතය සීමා කරන්න.

