

ආප්ති නිරෝගී වෙමු

සෞඛ්‍යමත් දිවිපෙවෙතක් පිළිබඳව, පාසල් දරුවන් බල ගැන්වීම කුළින්, සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා, නායකත්වය ගන්නා නියමු දරුවන් බිහි කිරීම.



සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය



UNESCO



NCD Bureau



GMOA



SLMNA



CCPSL



HEB



SHRI



UNICEF

මෙම පොත් පිංච එළි දක්වනුයේ,

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය,
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය,
යුනිසෙෆ් සංවිධානය (UNICEF),
දුම්කොළ හා මධ්‍යසාර පිළිබඳ ජාතික අධිකාරිය (NATA),
ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ වෛද්‍ය සංගමය (SLMNA),
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය (HEB),
බෝ නොවන රෝග කාර්යාංශය,
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥයන්ගේ සංගමය,
සෞඛ්‍ය, පර්යේෂණ සහ නවෝත්පාදන සංගමය (SHRI),
සහ
රජයේ වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ සංගමය (GMOA)
එකමුතුව ගන්නා ලද සාමූහික පරිශ්‍රමයෙනි.

✍ **ප්‍රථම මුද්‍රණය (2015)** - රජයේ වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ සංගමය විසින් කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලයීය යුනෙස්කෝ සමාජය විසින් සංවිධානය කළ හඳු ගැස්ම 2015 වැඩසටහන සඳහා සම්පාදනය කරන ලදී.

✍ **දෙවන මුද්‍රණය (2016)** - ශ්‍රී ලංකා සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය විසිනි.

ISBN-978-955-1928-14-8



මෙම පොත කියවූ මගේ නම



දයාබර දෙමවුපියන් වෙත,

දැඩි පරශ්‍රමයකින් යුතුව මේ පොත ඔබ වෙත ලැබීමට සලස්වන්නේ, ඔබගේ දූ දරුවන්ගේ අනාගත ජීවිතය සෞඛ්‍ය සම්පන්න කිරීම සඳහා වූ චේතනාවෙනි.

එය සාර්ථක කිරීම සඳහා දරුවන්ට මග පෙන්වීම ඔබගේ යුතුකමකි.

ඒ සඳහා ඔබගේ දරුවන්ට මෙහි අති කරුණු කියවීමටත්, මතකයේ රඳවා ගැනීමටත්, අනුගමනය කිරීමටත් අවශ්‍ය දිරි ගැන්වීම හා අවස්ථාවන් ලබා දීම සඳහා කටයුතු කරන්න.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පණිවුඩයක්

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පණිවුඩයක්

කර්තෘ

වෛද්‍ය අනුරුද්ධ පාදෙනිය
වෛද්‍ය තෙත්මිණි තේනුවර
වෛද්‍ය ලසන්ත විජේසේකර

ළමා ස්නායු රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය,
සභාපති, රජයේ වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ සංගමය,
උප සභාපති, පෝෂණ වෛද්‍ය සංගමය
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
MSc (උපදේශනය සහ මනෝ විද්‍යාව)

කර්තෘ මණ්ඩලය

වෛද්‍ය නලින්ද සේරත්
වෛද්‍ය නලින් ආරියරත්න
වෛද්‍ය අභමඩි රුෂ්ඩි
වෛද්‍ය වන්දික චපිටකඹුව
වෛද්‍ය ජයති තෙන්නකෝන්
වෛද්‍ය නවින් ද සොයිසා
වෛද්‍ය මනෝජ ප්‍රනාන්දු
වෛද්‍ය සමීර සේවගේ
වෛද්‍ය පී.කේ. බුද්ධික මසේන්
වෛද්‍ය ඩී. සායිනිරංජන්
වෛද්‍ය තාරක ප්‍රනාන්දු
වෛද්‍ය නිමාලි විදානපතිරණ
වෛද්‍ය නලින්ද වෙල්ලප්පුලි
වෛද්‍ය ගුමිඳු කුලතුංග
වෛද්‍ය එස්. කොමහල්
වෛද්‍ය රංගිකා ප්‍රනාන්දු
වෛද්‍ය අලගයිසා ලතාකරන්
වෛද්‍ය සමන්ත ආනන්ද
උපාලි ගුණසේකර මහතා
ජයමීපති පලිපාන මහතා
වෛද්‍ය කවින් විරසිංහ

MSc (පෝෂණවේදය)
MSc (ප්‍රජා වෛද්‍ය වේදය)
MSc (පෝෂණවේදය)
MD (පටක ව්‍යාධිවේදය)
MSc (පෝෂණවේදය)
MSc (ප්‍රජා වෛද්‍ය වේදය)
ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සංගමය
MSc (ප්‍රජා වෛද්‍ය වේදය)
MSc (ප්‍රජා වෛද්‍ය වේදය)
MSc පුහුණු (වෛද්‍ය පරිපාලන)
DPM, MD (මනෝවෛද්‍ය විද්‍යාව)
MSc (ප්‍රජා වෛද්‍ය වේදය)
MSc (ප්‍රජා වෛද්‍ය වේදය)
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාලය
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාලය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
MSc (ප්‍රජා වෛද්‍ය වේදය)
Dip (වයෝවෘද්ධ කායිකවේදය)
විදුහල්පති, රාජකීය විද්‍යාලය
ජ්‍යෙෂ්ඨ මාධ්‍යවේදී
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

උපදේශක මණ්ඩලය

වෛද්‍ය පාලිත මහිපාල
වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස
වෛද්‍ය පාලිත අබේකෝන්

වෛද්‍ය සුසී පෙරේරා
වෛද්‍ය වමීපිකා වික්‍රමසිංහ
වෛද්‍ය අමල් කර්ණ ද සිල්වා
වෛද්‍ය තිලක් සිරිවර්ධන
රේණුකා පීරිස් මිය
වෛද්‍ය අමන්ති බන්දුසේන
වෛද්‍ය වර්ජිනි මල්ලවආරච්චි
වෛද්‍ය ගාන්ති ගුණවර්ධන
වෛද්‍ය සමීත සිරිතුංග

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල්
විශේෂඥ වෛද්‍ය (පෝෂණවේදය), යුනිකෝන්
සභාපති, දුම්රොඩු හා මධ්‍යකාර පිළිබඳ ජාතික
අධිකාරිය සහ ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සංගමය
නිටපු සභාපති, ප්‍රජා වෛද්‍ය සංගමය
කී. අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් බෝ නොවන රෝග
අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාලය
අධ්‍යක්ෂ, බෝ නොවන රෝග අංශය
අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ)
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ

ප්‍රණාමය !

සෞඛ්‍යමත් දිවි පෙවෙතක් පිළිබඳව,
 පාසල් දරුවන් බල ගැන්වීම තුළින්,
 සමාජීය සෞඛ්‍ය පුළුල්කරණය සඳහා නායකත්වය ගන්නා,
 නියමු-දරුවන් බිහි කිරීමේ කාලීන වැදගත්කම හඳුනාගෙන
 ඒ සඳහා

මහ පෙත්වීම - දිරිගැන්වීම - සහයෝගය

ලබාදුන්

අතිගරු ජනාධිපති මෛත්‍රීපාල සිරිසේන මැතිතුන්,
 ගරු අග්‍රාමාත්‍ය රනිල් වික්‍රමසිංහ මැතිතුන්,
 ගරු සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය
 වෛද්‍ය රාජිත සේනාරත්න මැතිතුන්,
 ගරු අධ්‍යාපන අමාත්‍ය අඹිල විරාජ කාරියවසම් මැතිතුන්,
 ගරු ජනමාධ්‍ය හා තොරතුරු අමාත්‍ය
 ගයන්ත කරුණාතිලක මැතිතුන්
 සහ එම අමාත්‍යාංශ නියෝජිතයන්ට අපගේ ගෞරවනීය
 ප්‍රණාමය !

- ඉහත සඳහන් -

මෙම පොත් පිංව අගයමින් සියලු පාසල් දරුවන් වෙත
 ලැබීමට කටයුතු සම්පාදනය කළ
 ගරු සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය
 වෛද්‍ය රාජිත සේනාරත්න මැතිතුන්
 සහ එම කර්තව්‍යය සාර්ථක කර ගැනීමට අප හට
 නොමදුව සහය ලබා දුන් අමාත්‍යාංශ නිලධාරීන් හට
 අපගේ විශේෂ ස්තූතිය !

ප්‍රස්ථාවනාව.....ජ

ශ්‍රී ලංකාව සෞඛ්‍ය සහ අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයන්හි සුවිශේෂී ප්‍රගමනයක් ලබා ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ සාක්ෂරතා මට්ටම, ආසියා කලාපයේම ඉහළ තත්ත්වයක පවතී. තවද ශ්‍රී ලංකාවේ ළදරු මරණ අනුපාතය, ප්‍රතිශක්තිකරණ ආවරණය සහ උපතේදී අපේක්ෂිත ආයුකාලය වැනි සෞඛ්‍ය දර්ශක, දියුණු වූ රටවලට සාපේක්ෂ මට්ටමක පවතී.

වනමුත් ශ්‍රී ලංකාවේ, විශේෂයෙන්ම දුරුවන්ට සහ තරුණ පරපුරට නව සෞඛ්‍ය අභියෝගයන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවී ඇත. ළමා මන්ද පෝෂණය තවමත් සැලකිය යුතු මට්ටමක පවතින අතර, ළමා අධිබර මට්ටම ද ඉහළ යමින් පවතී. උතුරුමැද, උච්ච සහ නැගෙනහිර පළාත් වල විශාල ජනතාවක් දිගුකාලීන වකුගඩු රෝගයෙන් පීඩා විඳින අතර, එම ගැටලුව තවත් උග්‍ර වෙමින් පවතී. එමෙන්ම ශ්‍රී ලංකාව තුළ දියවැඩියාව, පිළිකා, හෘද රෝග, වකුගඩු රෝග වැනි බෝනොවන රෝග ද වෙන කවරදාකවත් නැති මට්ටමකින් ඉහළ යමින් පවතී.

පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම, සෞඛ්‍යමත් ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම සහ දුම්වැටි/ මධ්‍යසාර වලින් තොරවීම මෙම බෝනොවන රෝග පාලනය කිරීමට ඉතාමත් වැදගත්, ඵලදායී, එමෙන්ම අඩු වියදම් ක්‍රමෝපායන් ය.

සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවක් සඳහා ළමා පරපුර සවිබල ගැන්වීම හරහා සමාජයේ ප්‍රශස්ත වෙනසක් ඇතිකිරීමේ හැකියාව ඇති නියමු දුරුවන් බිහි කිරීමේ අරමුණ පෙරදැරිව රාජකීය විද්‍යාලීය යුනෙස්කෝ සංගමය සංවිධානය කළ, “හද ගැස්ම 2015” ව්‍යාපෘතිය වෙනුවෙන් ලියැවුණු මෙම පොත සකස් කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, යුනිසෙෆ් සංවිධානය, දුම්කොළ හා මධ්‍යසාර පිළිබඳ ජාතික අධිකාරිය, ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ වෛද්‍ය සංගමය, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය, බෝ නොවන රෝග කාර්යාංශය, ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥයන්ගේ සංගමය, සෞඛ්‍ය, පර්යේෂණ සහ නවෝත්පාදන සංගමය සහ රජයේ වෛද්‍ය හිලාධාරීන්ගේ සංගමය අත්වැල් බැඳ ගන්නා ලදී.

පාසල් ළමා පරපුර සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන-නියමුවන් ලෙස, ඉහත සෞඛ්‍ය පණිවුඩ තම මිතුරන්ට, දෙමාපියන්ට සහ සමාජයට ප්‍රක්ෂේපණය කිරීම වෙනුවෙන් සවිබල ගැන්වීමට, මෙම පොත් පිංව අතිශයින්ම ඉවහල් වේ යැයි අපි උදක්ම බලාපොරොත්තු වෙමු.

මෙම කර්තව්‍ය සාර්ථක කර ගැනීමට නන් අයුරින් සහයෝගය ලබා දුන් සැමට අපගේ හෘදයාංගම ස්තූතිය පළ කර සිටීමු.

කර්තෘ මණ්ඩලය

පටුන

දායකත්වය සැපයුවෝ	IV
------------------	----

ප්‍රණාමය	V
----------	---

ප්‍රස්ථාවනාව	VI
--------------	----

වග්‍ර සහ රූප සටහන්	VIII
--------------------	------

පිටු අංක අදියර 01
01 සෞඛ්‍යමත්
 පිවිතයක් සඳහා
 ජලය පානය
 කිරීම

පිටු අංක අදියර 02
09 සෞඛ්‍යමත්
 පිවිතයක් සඳහා
 සුව ආහාර
 පරිභෝජනය

පිටු අංක අදියර 03
24 සෞඛ්‍යමත්
 පිවිතයක් සඳහා
 ක්‍රියාශීලී වීම

පිටු අංක අදියර 04
26 සෞඛ්‍යමත්
 පිවිතයක් සඳහා
 මානසික සුවය

පිටු අංක අදියර 05
35 දුම්කොළ සහ
 මධ්‍යසාර වලින්
 ඔබගේ පවුල
 සහ මිතුරන්
 බේරා ගනිමු

පිටු අංක අදියර 06
42 සුපර් 8 -
 දෙමවුපියන්
 රැක බලා ගනිමු

වගු සටහන්

වගුව 1:1	ඔබ දෛනිකව පානය කළ යුතු ජල ප්‍රමාණය ගණනය කිරීම	3
වගුව 1:2	නිවැරදි අයුරින් පානීය ජල බෝතලයක් තෝරා ගැනීම සඳහා මග පෙන්වීම	5
වගුව 2:1	ආහාර පරිභෝජනය සම්බන්ධයෙන් පාසල් සිසු-සිසුවියන් හා නව යෞවන යෞවනියන් අතර පවතින විවිධ ගැටලු	10
වගුව 2:2	අප හිතර භාවිතා කරන සැඟවුණු සීනි බහුල ආහාර	19
වගුව 4:1	නිත්ද සඳහා දිනපතා වෙන් කළ යුතු නිර්දේශ කාලයන්	30

රූප සටහන්

සටහන 1:1	ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමින් දී ගත යුතු අමතර පානීය ජලය සඳහා මාර්ගෝපදේශය	4
සටහන 1:2	සෞඛ්‍යමත් ලෙස ජලය පානය සඳහා සවිධි සැලැස්ම	8
සටහන 2:1	සුව ආහාර පරිභෝජනය සඳහා ඉඟි	22
සටහන 4:1	දරුවන් සහ යෞවනයන් මානසික පීඩනයට ලක්වීමට හේතු වන කරුණු	27
සටහන 4:2	මානසික සුවය සඳහා විදිනෙදා ජීවිතයට විකතු කර ගත යුතු දෑ	34
සටහන 5:1	ඔබ, ඔබගේ පවුල සහ මිතුරන් මධ්‍යසාර සහ දුම්කොළ වලින් රැක ගන්න	41
සටහන 6:1	සුපර් 8 ඉලක්ක	44

අදියර 1

සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා
ජලය පානය කිරීම





ජලය පානය අපට මෙතරම් වැදගත් වන්නේ ඇයි?

අප ගරීරයේ බරින් 60% කට වඩා ජලය පවතී. මිනිසෙකුට ජලය රකිතව දින 3-5 කට වැඩි කාලයක් ජීවත් වීමට නොහැකිය.

ජලය අප සිරුරේ බොහෝ කාර්යයන් සඳහා අවශ්‍ය වේ



රුධිරයේ ප්‍රධාන සංඝටකයක් ලෙස, පෝෂණ ද්‍රව්‍ය හා ඔක්සිජන් ගරීරය පුරා බෙදා හැරීමට

අප ගන්නා ආහාර දිරවීමට

අප ගරීර උෂ්ණත්වය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට

ගරීරය අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කිරීමට

මුඛය, ඇස්, නාසය ආදියේ පටල වල තෙතමනය පවත්වා ගැනීමට

මුත්‍රා සහ දහදිය ලෙස අපද්‍රව්‍ය ගරීරයෙන් ඉවත් කිරීමට

මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට

මලබද්ධය වලක්වා ගැනීමට



අප දෛනිකව කොපමණ ජල ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතුද?
 ඔබේ වයස අනුව, ඔබ දෛනිකව පානය කළ යුතු ජල ප්‍රමාණය ගණනය කිරීම පහසුය.

වගුව 1:1 ඔබ දෛනිකව පානය කළ යුතු ජල ප්‍රමාණය ගණනය කිරීම

වයස් කාණ්ඩය	ළමා අවධිය (අවුරුදු 1-5)	ප්‍රාථමික අවධිය (අවුරුදු 6-10)	නව යොවුන් අවධිය (අවුරුදු 11-18)
*ජල පරිමාව	මිලි ලීටර් 750 – 1000	ලීටර් 1 – 1.5	ලීටර් 1.5 – 2

*(ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ළමා වර්ධන සටහන්පත් සහ CDC ළමා වර්ධන සටහන්පත් වලට අනුව මධ්‍යස්ථ බරින් යුත් පිරිමි ළමයෙකුගේ දිනක ජල අවශ්‍යතාවය සැලකිල්ලට ගෙන සකස් කරන ලදී.)

වැඩිහිටියන් සඳහා ශරීරයේ බර 30න් බෙදා ගත්විට දෛනික පානීය ජල අවශ්‍යතාවය පහසුවෙන් ගණනය කර ගත හැක.

$$\text{දිනකට ජල පරිභෝජන පරිමාව} = \frac{\text{ශරීරයේ බර (කිලෝග්‍රෑම්)}}{30}$$

(ලීටර්)

කෙසේ නමුත් ඉහත දැක්වෙනුයේ ඔබට දිනකට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණයේ දළ අගයකි. ඇතම් විශේෂ අවස්ථාවල දී, දෛනික ජල අවශ්‍යතාවයට වඩා වැඩිපුර ජලය පානය කළ යුතුය.

වැඩිපුර ජලය පානය කළ යුතු අවස්ථා මොනවාද?

- ඔබ ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා වල යෙදෙන විට (වැඩියෙන් දහදිය පිටවන අවස්ථාවලදී),
- උණුසුම වැඩි දින වලදී,
- නිරූ රග්මියට දිගු වේලාවක් නිරාවරණය වී සිටින විට,
- ඔබ විදුලි පංකාවක්/ වායුසම්කරණයක් යටතේ සිටින විට,
- දැඩි සුළඟට දිගු වේලාවක් නිරාවරණය වන විට,
- උණ/ පාචනය වැනි රෝගාබාධ වලින් පෙළෙන විට.



ඔබ ක්‍රීඩා කරන විට නියමිත ප්‍රමාණයට ජලය පානය කිරීමෙන් ඉතාමත් හොඳින් ක්‍රීඩා කිරීමට හැකිවේ. ඒ සඳහා පහත මහ පෙත්වීම අනුගමනය කරන්න.

සටහන 1:1 ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමිහි යෙදීමට පෙර, යෙදෙන අවස්ථාවේදී හා යෙදීමෙන් පසු ගත යුතු අමතර පානීය ජලය සඳහා මාර්ගෝපදේශය

- ක්‍රියාකාරකමට පැයකට පෙර මි.ලී. 500 ක්
- ක්‍රියාකාරකම අතරතුරදී සෑම ක්‍රියාශීලී මිනිත්තු 15 කට වරක් මි.ලී. 250 ක්
- ක්‍රියාකාරකමට පසු මි.ලී.250 ක්



හොඳම පානය කුමක්ද?

අප සිරුරට සුදුසුම පානය ජලයයි; පැණි බීම හෝ ශක්ති ජනක පානයන් නොවේ. එම පානයන් කෘත්‍රීම බීම වන අතර ඒවායේ අඩංගු විවිධ රසායන ද්‍රව්‍ය ඔබට හානිකර වේ.



හොඳම පානය ජලයයි.



නිවැරදි ලෙස පානීය ජලය බෝතලයක් තෝරා ගනිමු.

නල ජලය හෝ නිවසේ භාවිතා කරන ජලය පාසලට ගෙන යාමේදී දැරුවත් බොහෝ විට පානීය ජල බෝතලයක් භාවිතා කරයි. වෙළඳ පොළේ ඇති පානීය ජල බෝතල් තෝරා ගැනීමේදී අප විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතුය.

ජලාස්පික් බෝතල් - ජලාස්පික් බෝතල් භාවිතය අප අවම කළ යුතුය. නමුත් ඇතැම් විට අපට මෙම බෝතල් භාවිත කිරීමට සිදු වේ. ජලාස්පික් බෝතල් වල යොදා ඇති කේත අංකය ඔබ දැක තිබෙනවාද? අවශ්‍ය වූ විටක වඩා ආරක්ෂාකාරී බෝතලයක් තෝරා ගැනීමේදී මෙම අංක උපයෝගී කර ගත හැක.



	<p>මීතල් වතුර, සිසිල් වීම බෝතල්</p>	<p>මෙම කාණ්ඩය භාවිතයට සුදුසු වන්නේ එක් වරක් පමණි. නමුත්, අවිරෝධීයව හා තාපයට නිරාවරණය වූ විට එක් වරක් වත් භාවිතයට නුසුදුසුය. උණු ජලය පිරවීමට ද, නුසුදුසුය. සෝදා පිරිසිදු කිරීමට නොහැකිය.</p>
	<p>පාහල් දැරුවත් භාවිතා කරන ජලාස්පික් වතුර බෝතල්</p>	<p>නැවත නැවත භාවිතයට සුදුසුයි. වරින් වර ජලය හා සබන් යොදා සේදිය හැක. නමුත් වසර ගණනාවක් එකම බෝතලය භාවිත කිරීම අනුමත කළ නොහැක. තද උණු වතුර පිරවීමෙන් වැලකිය යුතුයි. පිරිසිදු කිරීමේදී තදින් මැදිම හා සේදුම්කාරක භාවිත කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. බෝතලය ඇතුළත යම් ලෙසකින් හානි වී ඇත්නම් භාවිතයෙන් ඉවත් කිරීම සුදුසුය.</p>
	<p>විශාල මීතල් වතුර බෝතල්</p>	<p>නැවත භාවිතයට සුදුසුයි. නමුත් තද අවිරෝධීයව හා තාපයට නිරාවරණය වීම සුදුසු නැත. පෙනුම දුර්වර්ණ වී හැකිය වෙනස් වී ඇත්නම් භාවිතයෙන් ඉවත් කිරීම සුදුසු ය.</p> <p>මෙම බෝතල් වලට වඩා පානීය ජලය රැක් කිරීම හඳුනා පිටහක් යයින මැටි කලයක් හෝ මැටි ගුරුමුල්ලුවක් භාවිත කිරීම වඩාත් සුදුසුය.</p>

විදුරු බෝතල් - භාවිතයේදී බිඳී යාමේ හැකියාව, බරින් වැඩි වීම වැනි ප්‍රායෝගික හේතු නිසා දැරුවත් මේවා භාවිත කරන්නේ කාපේක්ෂව අඩුවෙනි. ඒ නමුත් තාපයට වඩාත් ස්ථායී වීම, හොඳින් පිරිසිදු කිරීමට හැකි වීම හා ජලයට රසායනික එකතු නොවීම නිසා ජලාස්පික් බෝතල් වලට වඩා එදිනෙදා භාවිතයට අනුමත කළ හැක. ඒ අනුව නැවත නැවත භාවිතයට සුදුසු වන අතර උණුසුම් ජලය පිරවීමට යොදා ගත හැක.



මල නොබැඳෙන වානේ බෝතල් - බෝතලය ඇතුළත හා පිටත මල නොබැඳෙන වානේ වලින් සාදා ඇති විට නැවත නැවත දිගු කලක් භාවිතයට සුදුසුයි. උණු වතුර භාවිතයට සුදුසුය.

ඇතැම් වානේ බෝතල් ඇලුමිනියම් වලින් සාදා ඇති අතර ආහාර උපද්‍රව්‍ය යෙදීමට සුදුසු නොවේ.



වගුව 1:2 නිවැරදි අයුරින් පානීය ජල බෝතලයක් තෝරා ගැනීම සඳහා මග පෙන්වීම



ජලය සහිත ආහාර භාවිතයට ගනිමු.

අපේ ආහාරයට එක්කර ගත හැකි ජලය අඩංගු ආහාර බොහෝ වේ. පලතුරු, එළවළු, පලා වර්ග, කිරි ආහාර හා තේ, තැඹිලි, කැඳ, සුප් වැනි පානයන්හි ජලය විශාල ප්‍රතිශතයක් ඇත. එමෙන්ම රණවරා, පොල්පලා, බෙලිමල් වැනි ඖෂධීය පානයන් පානය කිරීමෙන් ද ඔබට ජලය ලබා ගත හැක.

ඔබ ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්නේ නම්.....

ඔබේ මුත්‍රා අවර්ණ බවින් යුක්ත ය.

පිපාසය ඇතිවන තෙක් නොසිට පිපාසයක් ඇතිවීමට පෙර හිතර ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්න.

ඉතින් නිසි ලෙස ජලය පානය කරමු.

දවස පුරා ජලය පානය කරන්න.....

ඔබ පාසල් යන විට හෝ වෙනත් ගමනක් යන විට පානීය ජලය බෝතලයක් රැගෙන යන්න. එවිට අවශ්‍ය ඕනෑම මොහොතක ඔබට ජලය පානය කළ හැකිය. විශේෂයෙන් උදෑසන අවදි වූ විගස, රාත්‍රී නින්දට පෙර හා ස්නානයට/ පිනිනීමට පෙර ජලය පානය කිරීම සෞඛ්‍යට හිතකරය.

රූපවාහිනිය නරඹන විට සහ පරිගණකය භාවිත කරන විටද නිරන්තරයෙන් ජලය පානය කරන්න. ඔබ විනෝද ගමන් යන විට දී හිතර ජල පානය පුරුද්දක් කර ගන්න.



ඔබ දිනකට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ජලය පානය නොකරන්නේ නම්.....

පහත සඳහන් අතිතකර ප්‍රතිඵල ඇතිවිය හැකිය,

- අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා මානසික ඒකාග්‍රතාව පවත්වා ගැනීම අපහසු වීම.
- ප්‍රශස්ත මට්ටමින් ක්‍රීඩා හා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට නොහැකිවීම.
- ගර්භය විජලනයට ලක් වී පිපාසය ඇති වීම.
- මුඛය සහ ඇස් වියළීම නිසා ඒවායෙහි විෂබීජ වර්ධනය වීම.
- නිද්‍රමන ගතිය හා ශාරීරික දුර්වල බව ඇති වීම.
- ඉක්මනින් කේන්ති යාම.
- සම වියළී වීම හා රුලී වැටීම.

ඔබත් අඩුවෙන් ජලය පානය කළ දිනවලදී මෙවැනි අත්දැකීම් ලබා තිබිය හැක. නිසි ලෙස ජලය පානය මගින් මෙවැනි අතිතකර ප්‍රතිඵල වළක්වා ගැනීම ඔබට ඉතා පහසුවෙන් කළ හැකිය.

වඩාත් පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත් තරම් පානය කරමු.

- අප ලබා ගත් දැනුම වදිනෙදා පිවිතයේ දී ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීමට පුරුදු වෙමු.
- පවුලේ අය, මිතුරන් හා නැදැයින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජල පානයට හුරු කරවමු.



සටහන 1:2

සෞඛ්‍යමත් ලෙස ජලය පානය සඳහා සවිධි සැලැස්ම

(ABCDEF ලෙස මතක තබා ගන්න)

A

ADEQUATE AMOUNT ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්න. ඔබට සුදුසු ප්‍රමාණය කොපමණදැයි දැනගන්න. ගර්භය විජලනය වීම වළක්වා ගන්න. සෑම විටම කෘත්‍රීම පාන වලට වඩා පානීය ජලය තෝරා ගන්න.

B

BOTTLE OF WATER පානීය ජල බෝතලයක් නිතරම ඔබ ළඟ තබා ගන්න. ඔබගේ පෞද්ගලික පරිහරණය සඳහා විදුරු/ නැවත පාවිච්චියට සුදුසු ප්ලාස්ටික් බෝතලයක් ගන්න. තාපයට, හිරු එළියට නිරාවරණය වූ ප්ලාස්ටික් බෝතල් පරිහරණය නොකරන්න, එක්වරක් පමණක් පාවිච්චියට සුදුසු බෝතල් (උදා: මීතරල් වතුර බෝතල්) නැවත නැවත පරිහරණය නොකරන්න.

C

CLEAN WATER පිරිසිදු ජලය බීමට ගන්න. අපද්‍රව්‍ය සහිත, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්, විෂ බීජ, රසායනික විෂ කලවම් වූ අපවිත්‍ර ජලය පාවිච්චියට ගැනීමෙන් මිදෙන්න.

D

DAY ALL DAY දවස පුරා ජලය පානය කරන්න. උදෑසන අවදිව රාත්‍රියේ නින්දට යනතෙක් හැකි සෑම විටම ජලය පානය කරන්න. ඔබ නිවසේ පිටත් වීමට ප්‍රථම, එදිනට අවශ්‍ය පානීය ජලය ලබා ගන්නේ කෙසේදැයි සැලසුම් කරන්න.

E

EXTRA WATER ගාර්ථික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන අවස්ථා වල, වැඩිපුර උණුසුම් දින වල, සහ වායු සමීකරණය කළ හෝ විදුලි පංකා සහිත තැන් වල සිටින විට සහ උණ/ පානනය වැනි දෙයින් පෙළෙන විට **වැඩිපුර ජලය** පානය කරන්න.

F

FOODS ජලය අඩංගු ආහාර ගන්න. ජලය බහුලව ඇති වළවළු, පලතුරු, පලාවර්ග, තැඹිලි, කිරි සහිත ආහාර, කැඳ සහ සුප් ආහාරයට ගන්න. ඖෂධීය පානයන්ද ඉතා අගනේය.



අදියර 2

සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා
සුළු ආහාර පරිභෝජනය



සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා සුව ආහාර පරිභෝජනය

අදියර 2

ආහාර අපගේ මූලික අවශ්‍යතාවයන්ගෙන් එකකි. ආහාර නොමැතිව අපට ජීවත්විය නොහැකිය. දරුවන්ගේ හා නව යෞවනයන්ගේ ප්‍රශස්ථ වර්ධනය සඳහා ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ ඉතා සැලකිලිමත් විය යුතුය.

කෙසේ වෙතත්, ආහාර ගැනීම සම්බන්ධයෙන් පාසල් සිසු-සිසුවියන් හා නව යෞවන යෞවනියන් අතර විවිධ ගැටළු පවතී.

වගුව 2:1 ආහාර පරිභෝජනය සම්බන්ධයෙන් පාසල් සිසු-සිසුවියන් හා නව යෞවන යෞවනියන් අතර පවතින විවිධ ගැටලු

ආහාර ගැනීමේ ගැටළුව	ඉන් ඇතිවන ප්‍රතිඵල
හිඬි ප්‍රමාණයෙන් ආහාර නොගැනීම	අඩු බර තත්ත්වයන්, වර්ධනය අඩාල වීම සහ නිරක්ෂ්‍යය
අධික ලෙස ආහාර ගැනීම (උදා: හිඬි, ලුණු, මේදය බහුල ආහාර, කෙටි සහ පිරි සැකසූ ආහාර)	අධිබර සහ ස්ට්‍රලතාව, බෝනෝවන රෝග (උදා: දියවැඩියාව, හදවත් රෝග, පිළිකා, දිගුකාලීන වකුගඩු රෝග)
නියමිත ප්‍රමාණයෙන් වළවළු සහ පලතුරු නොගැනීම	විටමින් ඌණතා, ශරීර ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම. මල බද්ධය, අධ්‍යාපනික කටයුතු දුර්වල වීම, පෙනීම දුර්වල වීම.
ප්‍රධාන ආහාර වේල් මත හැරීම	පෝෂණ ඌණතා, ආමාශයේ රෝග (ගැස්ට්‍රයිටිස්), ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම.

“සුව ආහාර පරිභෝජනය මෙම අතිතකර ප්‍රතිපල වළක්වා ගත හැකිය. එමනිසා, අප “ගතයුතු ආහාර මොනවාද” සහ “ඒවා ආහාරයට ගත යුත්තේ කෙසේද” යන කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතුය.



“සුව ආහාර පරිභෝජනය” යනු කුමක්ද?

විවිධ වර්ගයේ ආහාර නියමිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු අනුගමන කරමින් ලබා ගැනීම සුව ආහාර පරිභෝජනයයි.

මේ සඳහා ඔබ පහත කරුණු දැන සිටිය යුතුය.

- I. ගත යුතු ආහාර මොනවාද? විවිධත්වයකින් යුත් ආහාර ගත යුතු බව
- II. කොපමණ ප්‍රමාණයන්ගෙන් ආහාර ගත යුතුද? ඔබගේ වයසට සහ බරට සරිලන ප්‍රමාණයෙන් ලබා ගත යුතු බව
- III. කෙසේ ආහාර ගැනීම කළ යුතුද? සෞඛ්‍යමත් ආහාර පුරුදු අනුගමනය කළයුතු බව
- IV. නොගතයුතු ආහාර මොනවාද? සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර අවම කල යුතු බව.

සුව ආහාර පරිභෝජනය,

- අපගේ නිසි මානසික හා ශාරීරික වර්ධනයට ඉතා වැදගත් වේ.
- එමගින් වැඩිහිටි අවධියේ දී ඇතිවිය හැකි බෝ නොවන රෝග ඇතිවීම ද වළකාලයි.

සෞඛ්‍යමත් ආහාර පරිභෝජනය සඳහා ප්‍රායෝගික ක්‍රමයක් සලකා බලමු.

ඔබේ ආහාර පිහාන සැලසුම් කිරීම මගින් විවිධ ආහාර වර්ග නියමිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ලබා ගැනීම පිලිබඳව පහසුවෙන් අවබෝධ කර ගත හැක.



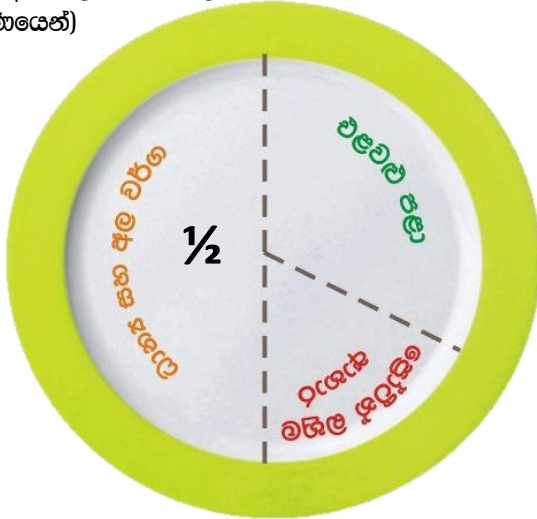
“කැම පිහාන” සැලසුම් කිරීම

උදෑසන, දහවල් සහ රාත්‍රී ලෙස අප දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් ගන්නා අතර එම ආහාර වේල් මඟ හැරීම නොකළ යුතුය.

ඔබ නිවසේදී ආහාර ගන්නා පිහාන ගැන සිතන්න. නිවැරදිව සකසා ගත් විට එය කුමන ආකාරයෙන් විය යුතුද?

ප්‍රධාන වේලක් සඳහා, පිහානෙහි ආහාර තිබිය යුතු අයුරු:

- A. ධාන්‍ය සහ අල වර්ග (පිහානෙන් භාගයක්)
- B. එළවළු සහ පලා (පිහානෙන් ඉතිරි භාගයෙන් 2/3 ක්)
- C. මාළු, පියලි සහ ඇට වර්ග, බිත්තර සහ මස් (පිහානෙන් ඉතිරි භාගයෙන් 1/3 ක්)
- D. මේදය/ තෙල් සහ තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග (මද ප්‍රමාණයෙන්)



ඒ අනුව ඉහත දැක්වෙන ලෙස පිහානෙන් භාගයක් ධාන්‍ය/ අල/කොස්/ දෙල් ආදිය (A) විය යුතුය. ඉතිරි භාගය එළවළු සහ පලා (B), ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර (C) හා මේදය සහිත ආහාර (D) අඩංගු කර ගත යුතුය.



පලතුරු සහ කිරි ආහාර ප්‍රධාන වේල සමග හෝ අතුරුපස ලෙස හෝ අමතර ආහාර වේලක් ලෙස ගත යුතුය.

පලතුරු අපගේ දෛනික ආහාරයේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි.

E. පලතුරු (නියමිත ප්‍රමාණයන් 2 ක් හෝ වැඩි ගණනක් දැවසේ විවිධ අවස්ථා වලදී) අපගේ දිනපතා ආහාරය සඳහා පලතුරු එකතු කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය.

F. කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන (නියමිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් 2 ක් හෝ වැඩි ගණනක් දැවසේ විවිධ අවස්ථා වලදී)

විවිධත්වයකින් යුතුව ආහාර තෝරා ගන්නේ කෙසේද?

ඉහත ආහාර කාණ්ඩ 6 න් (A-F) කාණ්ඩ එකකින් හෝ දෙකකින් වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගැනීමට වඩා සෑම කාණ්ඩයකටම අයත් ආහාර තෝරා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

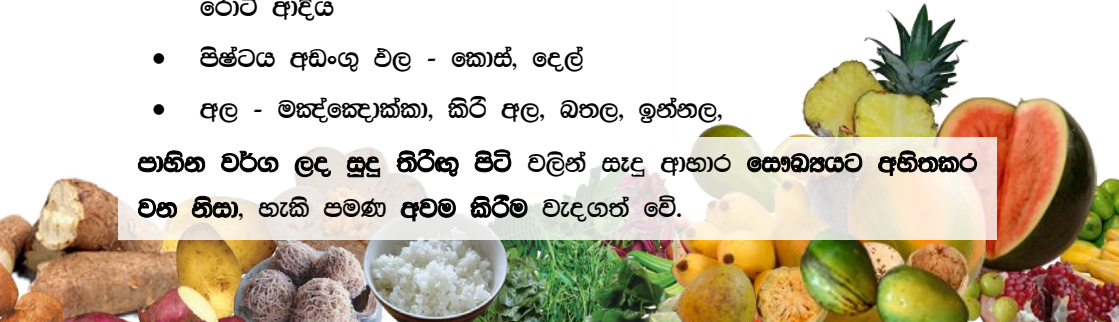
සෑම ආහාර කාණ්ඩයකම අපට තෝරා ගත හැකි විවිධ ආහාර වර්ග රාශියක් ඇත. එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයකට අයත් විවිධ ආහාර වර්ග දන්නේ නම්, ඔබේ ආහාරය සඳහා විවිධත්වයකින් යුතු ආහාර පහසුවෙන් තෝරා ගැනීමට ඔබට හැකි වේ.

A. ධාන්‍ය සහ අල වර්ග

- බත් - ශ්‍රී ලංකාවේ සුලභව භාවිතා වන ධාන්‍ය වර්ගය යි
- කුරක්කන්, බඩ ඉරිඟු, තිරිඟු
- හාල් පිටි, කුරක්කන් පිටි සහ තිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත ආහාර: ඉඳි ආප්ප, ආප්ප, පාන්, රොටි ආදිය
- පිෂ්ටය අඩංගු වල - කොස්, දෙල්
- අල - මකඳුසොක්කා, කිරි අල, බතල, ඉන්නල,



පාභිත වර්ග ලද සුදු තිරිඟු පිටි වලින් සෑදූ ආහාර සෞඛ්‍යයට අහිතකර වන නිසා, හැකි පමණ අවම කිරීම වැදගත් වේ.



B. එළවළු හා පලා

- එළවළු වල විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ තන්තු බහුලව ඇත. මෙම ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය සහ තන්තු බහුලවීම නිසා එළවළු මගින් පිළිකා, දියවැඩියාව සහ හදවත් රෝග වැනි රෝගා - බාධයන්ගෙන් අප ආරක්ෂා කරයි.



- අපට තෝරා ගත හැකි විවිධ එළවළු වර්ග සිය ගණනක් ශ්‍රී ලංකාවේ ඇත. එබැවින් ඔබගේ ප්‍රදේශයෙන් බහුලව ලබා ගත හැකි, ඒ ඒ වාරයේ බහුලව ඇති, නැවුම් එළවළු තෝරා ගැනීමට හැකිතාක් උත්සාහ කළ යුතුය.

එළවළු වල ගුණය උපරිමයෙන් ලබා ගැනීම සඳහා පියවර

- නැවුම් හා වාරයේ බහුල එළවළු තෝරා ගන්න
- ආහාර කැපීමට පෙර සෝදන්න
- ආහාර කැපීම සහ පිසීම අතර කාලය අවම කරන්න
- කැම පිසීමට යන කාලය අවම කර කරන්න

එළවළු කාණ්ඩ ප්‍රධාන වශයෙන් දෙකකි.

- **කොළ එළවළු/ පලා වර්ග** - කංකුන්, නිවිති, ගොටු කොළ, සාරන, මුකුණුවැන්න, කතුරුමුරුංගා, තම්පලා, මුරුංගා කොළ
- **අනෙක් එළවළු** - කරට්ටි, බීට්, වට්ටක්කා, පතෝල, වැටකොළ, බටු, අළු කෙසෙල් , බණ්ඩක්කා, තක්කාලි



C. මාළු, බිත්තර, මස්, පියලි සහ ඇට වර්ග

- මාළු, බිත්තර, මස් වැනි සත්ව නිෂ්පාදන වල ගුණාත්මක බවින් යුත් ප්‍රෝටීන බහුලය. මුහුදු මාළු, වැවි මාළු, හාල් මැස්සන්, කරවල, කුනිස්සන් (ඉස්සන් විශේෂ) වැනි විවිධ මාළු වර්ග ඔබට අනුභව කළ හැකි ය.



- **පියලි සහ ඇට වර්ග** - මේවායේ ද ප්‍රෝටීන් අඩංගු වේ. විවිධ වර්ග වල පියලි සහ ඇට වර්ග ඇත. උදා: කඩල, මුං, කවිපි, සෝයා, උළු, කොල්ල සහ පරිප්පු.

D. මේදය/ තෙල්

- මෙම ආහාර කාණ්ඩය ද, ශරීරයේ නිසි වර්ධනයට සහ ක්‍රියාකාරීත්වයට අත්‍යවශ්‍ය වේ. එනමුත් **අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා මේදය පරිභෝජනය කිරීම මගින් බෝ නොවන රෝග සැදීමේ අවදානම වැඩි වේ.**



පොල්, පොල් කිරි, පොල් තෙල් සහ ඉවීම සඳහා භාවිත කරන අනෙකුත් **තෙල් වර්ග** වල මේදය අඩංගු වේ. ගැඹුරු තෙලේ/ ආහාර බැඳීම හා නැවත නැවත බැඳීම අවම කළ යුතුය. තාප ස්ථායී බව වැඩි නිසා බැඳීම සඳහා පොල්තෙල් භාවිත කිරීම වඩාත් සුදුසුය.

පාම්-තෙල් සහ අනෙකුත් **එළවළු තෙල්** (මාගරින් ද ඇතුළත් ව) ගැඹුරු තෙලේ නැවත නැවත බැඳීම සඳහා යොදා ගැනීම ඉතා අහිතකර වේ.



- **තෙල් සහිත මාළු :** (උදා: බෝල්ලා, බලයා, සාලයා, සැමන්, හුරැල්ලා, කුම්බලා වැනි) මේදය ලබා ගැනීමට උචිත ක්‍රමයකි.
- **තෙල් බහුල ඇට සහ බීජ වර්ග:** මේවායේ හිතකර මේද වර්ග ඇත.



තන්තු, විටමින් E, ශාක ස්ටෙරෝල් සහ අනෙකුත් ඛනිජ ලවණද අඩංගුය. එමනිසා නිරෝගී හදවතක් සඳහා උපකාරී වේ. රටකපු, කොට්ටන්, කපු, වට්ටක්කා ඇට, තල මේ සඳහා උදාහරණ කිහිපයකි.

- **අතිතකර මේද:** බේකරි නිෂ්පාදන (ජේස්ට්‍රි වැනි), ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද ආහාර, බිස්කට්, කේක්, සමහර මාගරින් වර්ග වල ශරීරයට අහිතකර ට්‍රාන්ස්-මේදය බහුල වන අතර එය සෞඛ්‍යයට අහිතකර වේ.

E. පලතුරු

- නිරෝගී දිවි පැවැත්මක් සඳහා දිනපතා පලතුරු පරිභෝජනය අනිවාර්ය අවශ්‍යතාවකි.
- පලතුරු වල විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ තන්තු අඩංගු වේ.
- එක් දිනකට පලතුරු ආහාර ප්‍රමාණයන් 2ක් හෝ වැඩි ප්‍රමාණයක් නිර්දේශ කර ඇත.
- හිනි පලතුරු පරිභෝජනය තුළින් අන්ත්‍ර රෝග මල බද්ධයන්ගේ පිළිකා රෝග වළක්වයි.



- ඒ ඒ කාලයට බහුලව ඇති දේශීය නැවුම් පලතුරු, ආනයනය කළ පලතුරුවලට වඩා ගුණයෙන් ඉහළ වන අතර සෞඛ්‍යයට හිතකර වේ.
- පලතුරු **කැපීමට පෙර සේදීම** මගින් එහි අඩංගු පෝෂක සුරක්ෂිත කර ගත හැකිය.

එළවළු මෙන්ම, ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ වර්ග වල පලතුරු ද බහුල ය. (කෙසෙල්, ගස්ලබු, පේර, නෙල්ලි, දිවුල්, අන්නාසි, දොඩම්, අලිගැටපේර, වෙරළ, ජම්බු, ගල්සියඹල, මාදං, අනෝදා, සියඹල, උගුරැස්ස, ගඩුගුඩා, ඇඹිල්ල, ලොව්, බෙලි ආදිය).

F. කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන



කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන ද වැදගත් ආහාර කාණ්ඩයකි. ඒවායේ කාබොහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන, මේදය, කැල්සියම්, ඛනිජ ලවණ සහ විටමින් අඩංගුය.

නැවුම් දියර කිරි, මුදවපු කිරි, යෝගට්, චීස් සහ බටර් සමහර කිරි නිෂ්පාදනයන්ට උදාහරණ වේ.

- හැකි හැම විටම පිටිකිරි වෙනුවට නැවුම් දියර කිරි තෝරා ගන්න.
- **දිනකට:** නැවුම් කිරි, කෝප්ප ½ -1ත් අතර ප්‍රමාණයක්ද යෝගට් හෝ මුදවපු කිරි, කෝප්ප 1 ක් ද වැඩෙන දරුවන්ට සහ නව යෞවන යෞවනියන්ට නිර්දේශිතය.
- **කිරි පැකට්** වල අධික සීනි, රසකාරක හා කල් තබා ගැනීමට යෙදු රසායනික ඇති නිසා සෞඛ්‍යයට අහිතකර වන අතර භාවිතය **අවම කළ යුතුය.**



අතිතකර ආහාර පරිභෝජනය

සුව ආහාර පරිභෝජනය සහ සමබල ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීම සලකා බැලූ අපි දැන් “අතිතකර ආහාර පරිභෝජනය” යනු කුමක්දැයි බලමු.

“අතිතකර ආහාර පරිභෝජනය” යනු කුමක්ද?

ලණු, සිනි හෝ මේදය අධික ආහාර, පිරිසැකසූ/ ක්ෂණික නිෂ්චල ආහාර හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය කිරීම, මීට ඇතුළත් වේ. එසේම සමබල ආහාර වේලක් නොගැනීම ද අතිතකර ආහාර පරිභෝජනයට අයත් වේ.

A. දිනකට ගතයුතු ලණු ප්‍රමාණය

දිනකට අප ගන්නා ලණු ප්‍රමාණය එක් තේ හැන්දකට (ග්‍රෑම් 5) සීමා කළ යුතුය. එම ලණු අයඬින් සහිත ලණු විය යුතුය. කෝස් වර්ග, සොසේජස්, බඳින ලද අලපෙති ආදියේ අධික ලෙස ලණු අඩංගු වන අතර ඒවා භාවිතය අවම කළ යුතුය.



B. දිනකට අවශ්‍ය සිනි....



අප ගන්නා සියලුම සිනි අඩංගු ආහාර වලින් ගත හැකි උපරිම සිනි ප්‍රමාණය දිනකට තේ හැඳි 6ක් පමණි. මෙයට අප දිනකදී ගන්නා නොයෙකුත් ආහාර වල ඇති “සැහවුණු-සිනි” ඇතුළත් ය.

දරුවන් බහුලව පරිභෝජනයට නැඹුරු වී ඇති, බහුලව සිනි අධික කෑම/ පැණි බීම වර්ග සහ කෙටි කෑම වල අධික “සැහවුණු-සිනි” ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන අතර ඒවා ද භාවිතය අවම කළ යුතුය.



වගුව 2:2 අප නිතර භාවිතා කරන සැකවුනු සිති බහුල ආහාර

ආහාර වර්ගය	ප්‍රමාණය	අඩංගු සිති ප්‍රමාණය තේ හැඳි
වොකලට්	ග්‍රෑම් 100	14
වොකලට් බිස්කට් සම්පූර්ණයෙන් වොකලට් අතුරන ලද	බිස්කට් 9 (ග්‍රෑම් 100)	11
පලතුරු කේක්	කැබලි 1 (ග්‍රෑම් 50)	5
කාබනිකෘත කෝලා බීට	වීදුරු 1 (මි.ලි.200)	5
අයිස්ක්‍රීම් (වැනිලා)	ග්‍රෑම් 100	4 ½
ලෙමනේඩ්	වීදුරු 1 (මි.ලි.200)	3
ජැම්	මේස හැඳි 1 (ග්‍රෑම් 20)	3
මෝල්ටඩ් පාන වර්ග (පිටිකරන ලද)	මේස හැඳි 1 (ග්‍රෑම් 15)	1 – 2
තක්කාලි සෝස්	මේස හැඳි 1 (ග්‍රෑම් 15)	1

සිති තේ හැඳි 1 = ග්‍රෑම් 4

(මූලාශ්‍රය- මෑකේන් සහ විවිඩවිකේස්: 6 වන සංස්කරණය, 2008 ආහාර වල සංයුතිය)

C. අනිතකර මේදය බහුල ආහාර

සමහර බේකරි නිෂ්පාදන සහ ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද ආහාර (රෝල්ස්, පැටිස්, පේස්ට්‍රි වැනි), බිස්කට්, කේක්, බඳින ලද කෙටි ආහාර (උදා : අලපෙනි) සහ මාගරින් වලින් ගරීරයට අනිතකර ට්‍රෑන්ස්-මේදය ඇති කරයි.

D. පිරිසැකසූ ආහාර (Processed food)

පිරිසැකසූ ආහාර යනු කෘත්‍රීම ක්‍රම මගින් කල් තබා ගැනීමට හැකිවන පරිදි සකස් කරන ලද ආහාර වේ. ඒවායේ මේදය, ලුණු, සිනි, පහ කෘත්‍රීම රසායනිකයන් අධිකව අඩංගු වන අතර තනතු වර්ග, පිටමින, බනිප් ඇතුළු ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අවම ය.



වම නිසා පිරිසැකසූ ආහාර පරිභෝජනය අවම කළ යුතුය.

උදා: ක්ෂණික නුඩල්ස්, පිරිසැකසූ මස් වර්ග (උදා: සොස්ස්ස්, මිටි බෝල්ස්, කෘත්‍රිම රස සහිත කෙටි ආහාර වැනි)

E. නිෂ්චල ආහාර (Junk Food)

නිෂ්චල ආහාර වල පෝෂණීය අගය ඉතා සීමා සහිතය. ඒවායේ අධික ව සීනි, මේදය, ලුණු සහ කැලරි අඩංගුය. බොහෝ විට මේවාට කෘත්‍රිම රසායනික එකතු කර ඇත. මේවා අතිතකර සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල ගෙන දේ (උදා: කාබනිකෘත බීම වර්ග, සීනි සහිත අතුරුපස, ටොෆි, වොක්ලට්, බැදුණු අල පෙනි).

වම නිසා මෙම ආහාර පරිභෝජනයද අවම කළ යුතුය.

“සෞඛ්‍යමත් කැම පෙට්ටියක්” / කෙටි ආහාර වේලක් සඳහා ඔබට කළ හැකි තෝරා ගැනීම්

A. පලතුරු සහ එළවළු

- කැබලි කළ පලතුරු සහ එළවළු (උදා: පිපිසද්දකු, බෝංචි, කැරට්, අන්නාසි, අඹ තිරු වැනි) වෙන් වෙන්ව පහසුවෙන් කැම පෙට්ටියකට ඇසිරිය හැක.
- නැවුම් පලතුරු - කෙසෙල්, වෙරළ, ලොව්, දිවුල්, දොඩම්, රඹුටන්
- තැම්බූ එළවළු

B. ධාන්‍යමය ආහාර ප්‍රමුඛ කරගත් ආහාර

- බත් සමග එළවළු වර්ග 2 ක් සහ මාළු/ බිත්තර/ පියළි හා ඇට වර්ග
- සලාද අතුරුත ලද සැන්ඩ්විච්, ගා ගත් කැරට්, තැම්බූ බට්ටා, සලාද කොළ ආදී එළවළු



- පොල් සමග තැම්බූ බතල/ මසද්දොක්කා
- හැලප, සවි, මුං ගුලි, අග්ගලා හෝ අනෙකුත් නිවසේ සැදිය හැකි ධාන්‍යමය ආහාර
- තැම්බූ බඩ ඉටිඟු

C. ඇට වර්ග

- පොල් සමග තැම්බූ කඩල, කවිපි හෝ මුං ඇට

D. කිරි නිෂ්පාදන

- යෝගට් හෝ මුදුවපු කිරි

සෞඛ්‍යමත් කැම පෙට්ටියක/ කෙටි ආහාර වේලක නොතිබිය යුතු ආහාර

- **සිනි අධික ආහාර** - ටොෆි, වොකලට්, කෝප්ප කල ජෙලි, බේකරි නිෂ්පාදන, කේක්, ක්‍රීමි මුසුකළ බිස්කට්, ඩෝනට්
- **අධික ලුණු සහ මේදය අඩංගු ආහාර** ඇල පෙනි, පොප්-කෝන්, සැර මුසු කළ සේවරි බිස්කට්, කෘත්‍රිම රසකාරක සහිත කෙටි ආහාර
- **අධික සිනි මුසුකළ පැණි බීම වර්ග** - කෝඩියල්, කෘත්‍රිම පලතුරු බීම, සිසිල් බීම, කෝලා බීම වර්ග, පැණි රසැති පැකට් කළ කිරි, ශක්ති ජනක පාන ලෙස හඳුන්වන බීම, පැණි රස කිරි පානයන් හා කිරි පැකට්.



සෞඛ්‍යයට අහිතකර නොවන කෙටි ආහාර



කොළ කැඳ, පලතුරු බීම, පලතුරු සලාද, තැම්බූ කොස්/ දෙල්, තැම්බූ කිරි අල, තැම්බූ බෝංචි, අග්ගලා, පෝෂණ රොටි, කිරි වඩේ, උලුද වඩේ, කපු, රට කපු, එළවලු සලාද, හඬල පෙනි, ඉරිගු, යුජ්

සටහන 2:1 සුව ආහාර පරිභෝජනය සඳහා ඉති:

අපි ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3ක් (උදෑසන, දහවල් සහ රාත්‍රී) අනුභව කරමු. කිසිදු ප්‍රධාන ආහාර වේලක් මඟ නොතරිමු.

ප්‍රධාන ආහාර වේල් 2ක් අතරතුර කාලයේදී එක බැගින් සෞඛ්‍යමත් කෙටි ආහාර වේල් 2-3ක් (කෙටි ආහාර වේල් සඳහා: පලතුරු, එළවළු, ධාන්‍ය, කිරි, යෝගට් සහ සෞඛ්‍යමත් දේශීය කැඳවර්ග) ලබා ගනිමු.

සියලු ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් විවිධ පෝෂණදායී ආහාර වර්ග අපි සතුවත් අනුභව කරමු.

අපි දේදුන්තක් මෙන් විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුත් එළවළු සහ පලතුරු අනුභව කරමු.



සටහන 2 ඉතිරි කොටස.....

අපි අඩු තරමින් වළවළ වර්ග 3ක් හා පලතුරු වර්ග 2ක් වත් දිනපතා අනුභව කරන බවට වග බලා ගන්නෙමු.

අපි ස්වභාවික ආහාර ප්‍රිය කරන අතර, පිරිසකසු (Processed food) සහ නිෂ්චල ආහාර (Junk food) අනුභව නොකරමු.

අපි ආහාර ගැනීමේදී මේදය නියමිත ප්‍රමාණයකින් පමණක් ලබා ගනිමු. ආහාර පිසීමේදී පිරිසිදු පොල් තෙල් භාවිතා කරමු.

අපි අධික ලුණු අඩංගු ආහාර වලින් වළකිමු.

සීනි, සීනි මුසු කළ කෑම/ පැණි බීම වර්ග පරිභෝජනය අවම කරමු.

අපි ආහාර වේලේ ගැනීමේදී කලබලකාරී බවකින් යුක්ත නොවී සෙමින් (මිනිත්තු 10-15ක්) හොඳින් සපමින්, රස විඳිමින් ආහාර ගනිමු.

අපි රූපවාහිනිය නරඹමින්, පරිඝණකය හසුරුවමින් ආහාර ගැනීම සිදු නොකරමු. අපි අනුභව කරන, අපව ශක්තිමත් සහ නිරෝගිව තබන ආහාරයට ගරුත්වයකින් යුතුව ආහාර අනුභව කරමු.

අපි ක්‍රියාශීලී දිවි පෙවෙතක් ගත කරන අතර සිරුරේ නිසි බර පවත්වා ගනිමු.



වැඩිදුර විස්තර: ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳ උපදෙස් විද්‍යුත් පොත, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශයේ වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගත හැකි ය.



අදියර 3

සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා
ක්‍රියාශීලී වන්න



ක්‍රියාශීලීව ජීවත්වීමේ වාසි මොනවාද?

1. අස්ථි, සන්ධි සහ මාංශ පේශි වල ශක්තිය වැඩිවේ.
2. සන්ධිවල වලනයන් සඳහා හැඩගැසීමේ හැකියාව සහ නම්‍යශීලීභාවය වැඩිවේ.
3. ශරීර බර පාලනය වීම නිසා පෙනුම වැඩි කරයි.
4. කල් පවතින, බෝ නොවන රෝග (දියවැඩියාව, පිළිකා, අධි රුධිර පීඩනය, හදවත් රෝග, අංශභාගය) වළක්වයි.
5. මානසික සුවය සහ ඒකාග්‍රතාවය දියුණු කරන අතර මානසික පීඩනය, ආතතිය අවම කරයි.

ගාරිමක ව ක්‍රියාශීලී වීමට අපට කළ හැකි දෑ මොනවාද?

1. එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේදී ක්‍රියාශීලී වන්න
 - නිවසේ කටයුතු වල යෙදීම.
 - හැකි විටකදී වාහනයක් භාවිතා කිරීම වෙනුවට ඇවිදීම,
 - පොදු ප්‍රවාහන සේවා පරිහරණය කිරීමේදී යම් දුරක් ඇවිදීම,
 - විදුලි සෝපාන වෙනුවට තරප්පු පෙල භාවිත කිරීම
2. වේගයෙන් ඇවිදීම, දුවීමේ ව්‍යායාම (jogging), බයිසිකල් පැදීම
3. ක්‍රීඩා වල යෙදීම
4. විනෝද ගමන්/ විවේක අවස්ථාවලදී කරන කටයුතු සැලසුම් කිරීමේ දී ක්‍රියාශීලී විය හැකි ස්ථාන තෝරා ගැනීම.
5. යෝග ව්‍යායාම/ ස්වායු ව්‍යායාම (aerobics) සහ ඔබට සුදුසු බර ඉසිලීමේ ව්‍යායාම වල යෙදීම

නිර්දේශ

- වැඩිහිටියන් සඳහා දිනකට පැය 1/2 බැගින් සතියකට දින 5ක්
- ළමුන් සඳහා, දිනකට පැය 1 බැගින් සතියට දින 7ක්



අදියර 4

සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා
මානසික සුවය



සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා මානසික සුවය

අදියර 4

මානසික නිරෝගීභාවය යනු සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. එය ශාරීරික නිරෝගීභාවය සඳහාද සෘජුවම බලපායි. එබැවින් මානසික සුවය පවත්වා ගැනීම ජීවිතයේ වැදගත්ම අංගයකි.

නමුත්, වර්ධන අවධියේ සිටින දරුවන් හා යෞවනයින් නොයෙකුත් කරුණු නිසා මානසික පීඩනයට ලක් වීම සුලබව දැකිය හැකිය.

සටහන 4:1 දරුවන් සහ යෞවනයන් මානසික පීඩනයට ලක්වීමට හේතු වන කරුණු

- වර්ධන අවධියේ ඇතිවන ශාරීරික හා මානසික වෙනස්කම්
- නිසි ලෙස නින්දා නොලැබීම
- රූපවානිතා, පරිගණක හෝ වෙනත් විද්‍යුත් තිර (screen) දෙස බලාගෙන දිගු කාලයක් සිටීම
- තරගකාරී අධ්‍යාපන සහ විභාග ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට සිදු වීම
- ක්‍රීඩා කිරීමට සහ නිදහසේ කෙලි දෙලෙන් ගත කිරීමට ඇති කාලය අඩු වීම
- කෝෂාකාරී ශබ්දයන්ට නිතර නිරාවරණය වීම
- නිවසේ හෝ අවට පීඩාකාරී හෝ අඬදබර/ කෝලහාල සහිත පරිසරයක් තිබීම
- එක පත්තියේ අය/ සමකාලීනයින් හෝ සහෝදර සහෝදරියන් සමග ඇති වන ගැටළුකාරී තත්ත්වයන්
- අවධානම් වර්ධාවන් (දුම් බීම, මධ්‍යසාර හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, ප්‍රේම/ ලිංගික සම්බන්ධතා)

මානසික පීඩනය හා සම්බන්ධව ඇති වන ගැටළු නිසා, ජීවිතය පීඩාකාරී වන අතර ම පාසැල් අවධියේ දී ලබා ගත හැකි ජයග්‍රහණයන්ද ගිලිහී යා හැක.

මෙවැනි හේතු නිසා හට ගන්නා මානසික පීඩනය, බොහෝ විට ප්‍රකට වන්නේ ශාරීරික අපහසුතාවයක් ලෙසයි.



මානසික පීඩනය ඇති විට ඇති විය හැකි ලක්ෂණ

- හිසරදය
- බෙල්ලේ සහ උරහිසේ මස්පිඬු වේදනාව
- ශාරීරික වේදනාවන් අධිකව දැනීම
- ආහාර අරුචිය හා බඩ දැවිල්ල
- නින්ද අක්‍රමික වීම
- අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වීම
- විෂය බාහිර කටයුතු අසාර්ථක වීම
- ශරීරය දුර්වල වීම හා ශක්තිය මද ගතියක් දැනීම
- ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම හා නිතර රෝගී වීම
- මානව සම්බන්ධතා බිඳ වැටීම
- ඉක්මනින් කෝප වීම හා අනවශ්‍ය ගැටුම් ඇති වීම



මෙලෙස ඇති වන මානසික පීඩනයෙන් මිදීම හා මානසික සැහැල්ලුභාවය හා සුවය පවත්වා ගැනීම මගින් ඔබට අත්වන වාසි රැසකි.

මානසික සුවය පවත්වා ගැනීම මගින් ඔබට අත්වන වාසි

- මනකය වර්ධනය වීම
- මානසික ඒකාග්‍රතාවය හා තාර්කික බුද්ධිය වැඩි වීම
- ස්වආත්මානිමානය හා ස්වාධීන බව වැඩිවීම
- අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක වීම
- තරඟව, ක්‍රෝධය හා ජර්ෂ්‍යාව වැනි සෘණාත්මක සිතුවිලි පාලනය වීම
- පාසලේ, නිවසේ හා සමාජයේ මානව සම්බන්ධතා යහපත් වීම
- ක්‍රීඩා හෝ විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වලදී වඩා සාර්ථක වීම
- ශාරීරික සෞඛ්‍යය හා ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය වීම නිසා නිරෝගී වීම



මෙතරම් වැදගත් වන මානසික සුවය පවත්වා ගැනීමට අපට කළ හැකි දෑ මොනවා දැයි ඔබ දන්නවාද? මානසික සුවය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට කළ හැකි දෑ රාශියක් ඇති අතර ඒවා ප්‍රධාන වශයෙන් පහත ලෙස ගොනු කළ හැක.

1. දෛනික ජීවිතයේ මානසික පීඩනය ඇතිවන දෑ පාලනය කිරීම
2. මානසික සැහැල්ලු බව ඇති වන දේ දෛනික ජීවිතයට එකතු කර ගැනීම
3. සංස්කෘතික, ආගමික මඟ පෙන්වීම් අනුව අධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්ම ඇති කර ගැනීම
4. දිනපතා මහස සැහැල්ලු කිරීමේ ව්‍යායාම සිදු කිරීම

අපගේ ජීවිතයට මෙම කරුණු එකතු කර ගත යුතු අතර ඒ සඳහා අපට පහසුවෙන් කළ හැකි දෑ මොනවාදැයි සලකා බලමු.

1. මානසික පීඩනය ඇති වන දෑ පාලනය කිරීම

වගුව 4.1 දක්වා ඇති මානසික පීඩනය ඇති වීමට හේතු වන කරුණු වලින් අපට පාලනය කළ හැකි දේ අපගේ ජීවිතයෙන් ඇත් කිරීමට උත්සාහ කිරීම මගින් මානසික සුවය ඇති කර ගැනීමට හේතු වේ.

2. මානසික සැහැල්ලු බව ඇති වන දේ කිරීම

- ධනාත්මක සිතුවිලි රටාවක් ඇති කර ගැනීම
- විහිළු තහළු කිරීම සහ සිනහමුසු වීම
- ව්‍යායාම කිරීම් සහ ගාර්ට්කව ක්‍රියාශිලි වීම
- කාලය ඵලදායී ලෙස සැලසුම් කිරීම
- පවුලේ අය සහ ඔබට සමීප මිතුරන් සමග ප්‍රීතියෙන් ගත කිරීමට කාලය වෙන් කර ගැනීම
- ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම



කෙසේ වෙතත්, අප විවේකයෙන් සිටින විට සිදු කරන දේවල් නිසා මානසික සැහැල්ලුව වෙනුවට මානසික පීඩනය ඇති වේ. උදා;

1. රූපවාහිනිය නැරඹීම
2. සමාජ වෙබ් අඩවි වල සහ අන්තර්ජාලයේ කාලය ගත කිරීම
3. සෝෂාලාට් හා අර්ට් ගුණන ගිත ශ්‍රවණය කිරීම
4. නොගැලපෙන පුද්ගලයින් සමග කාලය ගත කිරීම
5. මත් ද්‍රව්‍ය දුම් වැටි භාවිතය

නින්ද

මානසික සැහැල්ලු බව පවත්වා ගැනීමට නම් ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය. විශේෂයෙන් වර්ධනය වන හා අධ්‍යාපන කටයුතු කරන දරුවන්ට ගුණාත්මක නින්දක් දිනපතා ලබා ගැනීම ඉතා අවශ්‍යය.



වැය වුනු ශක්තිය ඇති කර ගෙන දිනය පුරා ඇති වනු ආපදා වලින් ශරීරයට සුළුපත් කර ගැනීමට අවස්ථාව ඇති වන්නේ ද නින්දේදී ය. මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුව අවම වශයෙන් හෝ දරුවකු හෝ නව යෞවනයෙකු පැය 7ක් ද වැඩිහිටියෙකු පැය 6ක් ද නින්දක් දිනකට ලබා ගත යුතුය.

වගුව 4:1 නින්ද සඳහා දිනපතා වෙන් කළ යුතු නිර්දේශ කාලයන්			
වයස් සීමාව	නිර්දේශිත පැය ගණන	සුදුසු පැය ගණන	අවම පැය ගණන
පෙර පාසල් දරුවන් (අවුරුදු 3-5)	10 – 13	8 – 9	8
දරුවන් (අවුරුදු 6-13)	9 – 11	7 – 8	7
යෞවනයින් (අවුරුදු 14-19)	8 – 10	7	7
වැඩිහිටියන්	7 – 9	6	6

Recommendations by The National Sleep Foundation available at <https://sleepfoundation.org/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>

හිසි නින්දක් නොලැබීමෙන් හිසරදය, ගර්භයේ දුබල බව වැනි කෙටි කාලීන අපහසුතා ඇති වන අතර, හෘද රෝග, දියවැඩියාව, ස්ට්‍රොකාවය හා මානසික රෝග ආදී දිගු කාලීන රෝග ඇති වීමටද හේතු වේ.

නින්ද අඩු වූ විට මනස අඩු වන අතර විෂය කරුණු යොදා ගනිමින් ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව අඩු වේ. ඒ නිසා අධ්‍යාපන කටයුතු වෙනුවෙන් දිගින් දිගට නිදි වැරීම සාර්ථක ක්‍රමයක් නොවේ.

එලෙස නිදි වැරීමට සිදු වුවහොත් දහවල් ආහාරයෙන් පසු විනාඩි 10-15ක් පමණ මේසය මත හිස තබාගෙන හෝ පුටුවකට හේත්තු වී පහසු ඉරියව්වකින් කෙටි නින්දක් ලබා ගැනීමෙන් නැවත ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කළ හැකි වනු ඇත.

නින්ද ලබා ගැනීම සඳහා බාහිර හාචිතා නොකරන්න. එමගින් ඔබට හොඳ නින්දක් ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව තවත් අඩුවේ.

3. අධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්ම ඇති කර ගැනීම

අධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්ම යනු නිරෝගිමත් ජීවිතයක් සඳහා ඉතා වැදගත් අංගයකි. ජීවිතය සාර්ථක මෙන්ම පරිපූර්ණ අත්දැකීමක් බවට පත් කරන්නේ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම මගිනි. ජීවිතයේ ඇතිවන ගැටළු විසඳා ගැනීමට පමණක් නොව බොහෝ ගැටළු ඇතිවීම වළක්වා ගැනීමට මෙමගින් මඟ පෙන්වයි. ඒ අනුව ආදරය, දයාව, මෛත්‍රිය, කරුණාව, ඉවසීම හා පරාර්ථ වර්ධාව වැනි උතුම් මානව ගුණාංගයන්ගෙන් පිරිපුන් වඩා සාර්ථක වූ ප්‍රීතීමත් ජීවිතයක් ඔබට හිමිවේ.



එමනිසා යහපත් විශ්වාසයන් හා උතුම් මානව ගුණාංගයන්ගෙන් පිරිපුන් අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ගොඩ නඟා ගැනීමට, අප අදහන **ආගම** හා **සංස්කෘතික වාරිතූ වාරිතූ** මගින් අප තුළ ඇති කරන යහපත් මඟ පෙන්වීම් අපගේ ජීවිතයට එක් කර ගත යුතුය.

4. දිනපතා මනස සැහැල්ලු කිරීමේ ව්‍යායාම

මනස සැහැල්ලු කිරීමේ ක්‍රමවේදයන් රාශියකි. ඒ අතරින් ඔබට ඔබින ක්‍රමවේදයක් තෝරා ගෙන දින පතා පුහුණු කිරීම කරන්න.

මනස සැහැල්ලු කිරීමේ ව්‍යායාම්
 කරලු ශ්වසන ව්‍යායාම්
 ගැඹුරු ශ්වසන ව්‍යායාම්
 ක්‍රමික මස්පිඩු ඉතිල් කිරීම
 සංගීත හා ශබ්ද විශ්‍රාන්තිය
 යෝග අභ්‍යාස
 භාවනාව

මනස සැහැල්ලු කිරීම සඳහා පූර්ණ විය යුතු මූලික කරුණු

- ඖතිර ශබ්ද අවම ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම
- සෘජු සහ සැහැල්ලු ඉරියව්වක් පවත්වා ගැනීම
- ඇති පියා ගැනීම
- කය හා මස් පිඩු ඉතිල් කිරීම
- මානසික ඒකාග්‍රතාවය පවත්වා ගැනීම
(උදා: හුස්ම ගැනීම ගැන මනස යොමු කිරීම)



මානසික සැහැල්ලු කිරීමේ ව්‍යායාම් වල දිනපතා නිරතවීම ඔබ පිටිතයට එකතු කර ගත හැකි ඉතා වටිනා පුරුද්දකි.

රාත්‍රී නින්දට පෙර, උදෑසන අවදි වූ විගස මෙන්ම පාඩම් කිරීමට පෙර හෝ ඔබ විවේකයෙන් සිටින විට ඔබට පහසුවෙන් කළ හැකි මානසික සැහැල්ලු කිරීමේ ව්‍යායාමයක් පහත දැක්වේ.

2. කොන්ද සෘජුව තබා ගෙන හිඳ ගන්න.
1. ඇස් පියන් තද නොකර පිටත නොපෙනෙන සේ දෑස වසා ගන්න.
3. දැන් උකුළු මත පහසු ආකාරයෙන් තබා ගන්න.
4. හිසේ සිට පාද තෙක් අවධානය යොමු කරමින් ක්‍රමානුකූලව ගරීරය සැහැල්ලු කරන්න.
5. සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට හා සාමාන්‍ය වේගයෙන් හුස්ම ගන්න.
6. ඔබ ගන්නා හුස්ම වෙත අවධානය යොමු කරන්න.
7. හුස්ම සමග උදරය ඉහළ පහළ යන අයුරු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
8. දැන් එම හුස්ම වාර ගාණන ගනින්න.
9. විනාඩි 5ක් 10ක් පමණ මෙම ක්‍රියාකාරමේ යෙදෙන්න.



කිහිප දිනක් එක දිනට මෙය කරගෙන යන විට ඔබට පහසුවෙන් මනස සැහැල්ලු කර ගත හැකිය. මෙයට හුරු වූ විට මීට වඩා ඉදිරි මානසික සුවතා අභ්‍යාස වෙත ඔබට යොමු විය හැකිය.



සටහන 4:2 මානසික සුවය සඳහා වදිනොදා පිවිතයට එකතු කර ගත යුතු දෑ

A කලබලකාරී බවෙන් මිදී විනාඩි 5-10ක් වත් කය සැහැල්ලු කරන්න. තමන් ගැන සිතන්න.

B අද දිනය තුළ කළ කි දෑ පිළිබඳ විවරණය කිරීමට හා හෙට දිනය තුළ කළ යුතු දෑ සැලසුම් කිරීමට කාලයක් වෙන් කරගන්න.

C රූපවාහිනි, පරිගණක, ටැබ්ලට් දුරකතන ආදී විද්‍යුත් තිර (Screens) දෙස බලා සිටින කාලය පැයකට සීමා කරන්න. නින්දට පැය 2ක් හෝ වැඩි කාලයකට පෙර ඒවා භාවිතය නවත්වන්න.

D සුව නින්දක් සැම දිනකම ලබා ගන්න. ඔබ මනසේත්, ශරීරයේත්, නිරෝගි භාවය සඳහා නින්ද අත්‍යවශ්‍ය වේ. දහවල් ආහාරයෙන් පසු විනාඩි 10ක 15ක කෙටි නින්දක් ලබා ගැනීම කාර්ය බහුල ඔබට සුදුසුය.

E මනස සැහැල්ලු කිරීමට ධනාත්මකව සිතන්න. විහිළු කරන්න, සිතාසෙන්න, කෝෂාකාරී නොවන ගීත හා සංගීතය අසන්න, පවුලේ අය සමග සතුටු වන්න, තමන්ටත් අනුන්ට ගරු කරන්න.

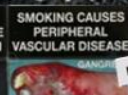
F මනස සැහැල්ලු කරන ව්‍යායාම් වල දිනකට විනාඩි 5 - 10ක් වත් නිරතවන්න. සරල හුස්ම ගැනීම කදිම ආරම්භයකි.

මානසික වශයෙන් පීඩාවට ලක් වූ විට විශ්වාසවන්ත, සුදුසු අයෙකුගෙන් උපදෙස් ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.



අදියර 5

දුම්කොළ සහ මධ්‍යසාර වලින්
ඔබගේ පවුල සහ මිතුරන්
බේරා ගනිමු.



දුම්කොළ සහ මධ්‍යසාර වලින් ඔබගේ පවුල සහ මිතුරන් බේරා ගනිමු

අදියර 5

දුම්කොළ, දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර භාවිතා කරන මිනිසුන් ඔබ දැක ඇත. සමහරවිට ඔබගේ පවුලේ ඇතැම් සාමාජිකයන්ද දුම්වැටි සහ මත්වතුර පානය කරනවා වන්නට පුළුවන. ඔවුන් මේවා සම්බන්ධව විවිධ අත්දැකීම් ඔබ හට පවසා තිබිය හැකිය.

එහෙත් ඔබ කිසි විටෙකත් දුම්කොළ, දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර භාවිත නොකළ යුතුය. එමෙන්ම පවුලේ සාමාජිකයන් සහ මිතුරන් මේවායින් බේරා ගැනීමද ඔබගේ වගකීම වේ.

ඒ ඇයි දැයි අපි විමසා බලමු

දුම්කොළ, දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර ඔබගේ පවුල සහ මිතුරන් මරණයට පත් කරයි.

දුම්කොළ සහ දුම් වැටි මගින් ඒවා භාවිත කරන්නන් ගෙන් 50% මරා දමනු ලැබේ. එම මරණ ප්‍රමාණය වාර්ෂිකව මිලියන 6 කි. සෑම තත්පර 6 කටම එක් පුද්ගලයෙක් දුම්කොළ සහ දුම් වැටි නිසා මියයයි. වසරකට ශ්‍රී ලංකාවේ විසි දහසක් දෙනා දුම්කොළ සහ දුම්වැටි නිසා මියයති. දිනකට එම අගය 55 කි.

ලොව පුරා සෑම තත්පර 10 කට ම එක් අයෙකු මත් වතුර නිසා මියයයි. වසර 2012 දී පමණක් ලෝකයේ ජනතාවගෙන් මිලියන 3.3 ක් සෘජුවම මධ්‍යසාර පානය නිසා මිය ගියහ.

දුම්කොළ, දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර ඔබගේ පවුලේ අය සහ මිතුරන් රෝගී කරවයි.

දුම්කොළ සහ දුම්වැටි සිරුරේ සියලුම පද්ධතීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට හානිකරයි. හෘදයාබාධ සහ ආසාන තත්ත්වයන් ඇතිකිරීමේ (දහස් ගණනක් ජනතාව අංගහග රෝගී තත්ත්වයට වාර්ෂිකව ගොදුරු වෙති.)



හේතු අතරින් දුම්වැටි ඉදිරියෙන්ම සිටී. එමෙන්ම දුම් පානය නිසා ඇදුම සහ නිදහස් ගත ශ්වසන රෝග වලටද වැඩිහිටියන් ගොදුරුවෙයි. දුම්කොළ වල විෂ සහිත රසායන සංඝටකයන් 250කට අධික සංඛ්‍යාවක් ඇතුළත් ය. ඒවායෙන් 50කටත් වඩා පිලිකා-කාරක වේ.



දුම්කොළ; මුඛය, ස්චරාලය, පෙණහළු, ආමාශය සහ මුත්‍රාශය ඇතුළු තවත් සිරුරේ අවයව ගණනාවක පිළිකා ඇතිකරවයි.



පුරුෂයන්ගේ ලිංගික බෙලහිනතාවයට ද දුම්පානය ප්‍රධාන හේතුවකි.

මධ්‍යසාර අක්මාවේ සිරෝසිස් තත්ත්වය ඇතිකරන අතර මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපණ කරයි. එමෙන්ම මධ්‍යසාර සිරුරේ පිළිකා වර්ග ගණනාවකට හේතුකාරක වේ.



මධ්‍යසාර භාවිතයෙන් පසු ඊය පැදවීම නිසා රට වාහන අනතුරු සිදු වීම් මගින් වසරකට දහස් ගණනක් දෙනා මිය යති.

දුම්කොළ, දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර භාවිතා කරන්නන් නිසා අවට සිටින්නන්ටද හානි සිදු වේ.

දුම් පානය කරන්නන්ගෙන් නිකුත් වන දුම්, තවකෙකු විසින් ආශ්වාස කිරීම අක්‍රීය දුම්පානය නම් වේ. අක්‍රීය දුම්පානයට ගොදුරු වූ දැරුවෝ ඇදුම සහ ශ්වසන මාර්ගයේ ආසාදනයන්ට පහසුවෙන් ගොදුරු වෙති. මෙමගින් පෙණහැල්ලේ, උගුරේ සහ ස්චරාලයේ පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම ද ඉහළ යයි. අවුරුදු 15න් 49න් අතර පුද්ගලයන් අකාලයේ මිය යාමට ප්‍රධාන හේතුව මධ්‍යසාර වේ. යමෙකු ඔබ ආසන්නයේ දුම් බොන විට එයට විරුද්ධ වීමට ඔබට අයිතියක් ඇත.



දුම්කොළ, දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර ඔබගේ පවුල සහ මිතුරන් දුප්පත් කරවයි.

ශ්‍රී ලාංකිකයෝ දිනකට රුපියල් මිලියන 250ක මුදලක් දුම්කොළ සහ දුම්වැටි වෙනුවෙන් වියදම් කරති. දුම් වැටි සහ මධ්‍යසාර භාවිතය හේතුවෙන් සිදුවන රෝගාබාධයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා විශාල වියදමක් දැරීමට සිදු වේ. අඩු වයසේදී රෝගී වීමෙන් වළඳුම්පානය අඩුවීම නිසා ද විශාල අලාභයක් සිදු වේ.



මෙම අලහය දුම්කොළ, දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර තුළින් උපයා ගනු ලබන බදු මුදල් වලට වඩා ඉතා ඉහළ අගයක් ගනී.

දුම්කොළ, දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර ඔබගේ පවුල සහ මිතුරන් අවලක්ෂණ, දුගඳු හමන සහ අප්‍රියජනක පුද්ගලයන් බවට පත් කරවයි.



දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර පානය ඔබගේ පවුල සහ මිතුරන් විරයන් නොව පරාජිතයන් කරවයි.

- මධ්‍යසාර, දුම්කොළ සහ දුම්වැටි නිසා ශරීර සුවභාවය පිරිහෙයි.
- එමගින් ශරීර ක්‍රියාකාරීත්වය සහ ක්‍රීඩාවන් හිඳි වැදගත්වන දරාගැනීමේ හැකියාව අඩු කරයි.
- දුම්කොළ, දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර භාවිතා කරන අයවලින් අනෙකුත් මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා ද පෙළඹීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී.
- කලහකාරී බව සහ දැඩි කෝපය වැනි මානසික ගැටලු වලට ද මේවා හේතු වේ.

දුම්කොළ සමාගම්වල මිලින ගොදුරු බවට ඔබගේ මිතුරු පත් විය හැකිය.

සැම දිනකම දුම් පානය නිසා 55 දෙනෙකු මිය යති. එහෙයින් ඔවුන්ගේ ලාභය රඳවා ගැනීමට නම් දිනපතා 55 දෙනෙකුගේ අලුතෙන් දුම්පානය කරන්නන් ලෙස බඳවා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. දුම් පානය කරන්නන්ගෙන් බහුතරය තමන්ගේ ළමා හෝ නවයොවුන් සමය තුළ දුම්පානය ආරම්භ කළ අය වෙති. එහෙයින් දුම්කොළ සමාගම් ඔබ සහ ඔබගේ මිතුරන් ඉලක්ක කරන බව පැහැදිලි ය.



දුම්කොළ සමාගම් දරුවන් ගොදුරු කර ගැනීම පිළිබඳ සිතන අයුරු.

වසර 1957 දී වත්තරා දුම්කොළ සමාගමක විධායක නිලධාරියෙකු මෙසේ සඳහන් කර ඇත.

"අලුත් දේ අත්හදා බැලීමට කැමැත්තක් දක්වන නිසා ද, තම මිතුරන්ගේ බලපෑමට පහසුවෙන් ලක්වන අවධියක් වන බැවින්ද, දුම්බීම ඇරඹූ වෙළඳ භාමයම ඉදිරියටත් භාවිතා කිරීමේ ඇති වැඩි ප්‍රවනතාවයක් ඇති නිසාද ප්‍රචාරණය සඳහා යන වියදම් අධික වුවත් නව යොවනයන් මේ සඳහා ඉලක්ක කිරීම වඩාත් ප්‍රතිඵලදායක වේ."

දුම්කොළ සමාගමක අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලයකට යවන ලද ආරම්භක පිටපතක මෙසේ සඳහන් වේ.

"ආධුනිකයෙකු සඳහා දුම්වැටියක් යනු සංකේතාත්මක අර්ථයකි. මා තවදුරටත් අම්මාගේ කුඩා දරුවා නොවේ. මා දැඩි පුද්ගලයෙකි, මා විරක්‍රියා වලට කැමැත්තක් දක්වන්නෙකි.... දුම්වැටිය පිළිබඳව ඇති මානසික නැඹුරුව පහව යන කාලය වන විට එහි ඇති රසායනිකයන් දුම්පානයේ පුරුද්ද දිගටම රඳවා ගනී."

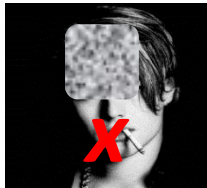
වත්තරා දුම්කොළ සමාගම් නියෝජිතයෙකු මෙලෙස හෙළිකරයි

"අපට දරුවන් ඉලක්ක කරන ලෙස දන්වා ඇත..... පාසල් දරුවන් පමණක් නොව ඊටත් වයසින් අඩු දරුවන් ද අපගේ ඉලක්කය වේ."



දුම්කොළ සහ මධ්‍යසාර සමාගම් ඉතා සිත් ඇදගන්නා සුලු උපක්‍රම භාවිතයෙන් ඔබව රවටා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

ඒ සඳහා ලොව පුකට, ජනාදරයට පත් වර්ත: රූපවාහිනිය, විග්‍රපට ආදී මධ්‍යසාර භරතා විවිධාකාරයෙන් යොදා ගනී.



කාටුන් වර්ත භාවිතය මගින් වයස අවුරුදු 5ක් තරම් අඩු වයස්වල සිටින දරුවන් ද ඔවුහු ඉලක්ක කරයි.

සමහර කාටුන් වැඩසටහන් ඇමරිකා එක්සත් ජන පදයේ තහනමට ලක් වුවත්, ලංකාවේ මේ වන විටත් කිහිපවරක්ම විකාශනය වී ඇත.



ආකර්ෂණීය පුද්ගලයන්ගේ රූප දුම්පානය කරන්නන් ලෙස යොදා ගැනේ.

දුම් කොළ හා මධ්‍යසාර සමාගම් වල ඊලග ඉලක්කය වන්නේ කාන්තාවන් ගොදුරු කර ගැනීමය.

ලෝකයේ රටවල් ගණනාවක පිරිමින් අතර දුම්පානය පහළ යමින් පවතී. ඔවුන්ගේ ඊලග ඉලක්කය වී ඇත්තේ කාන්තාවන්ය. ලංකාවේ කාන්තාවන් අතර දුම්බීම ඉතා පහළ මට්ටමක පවතී.

නිලියන් සහ නිරූපණ ශිල්පිනියන් හට ප්‍රසිද්ධියේ මධ්‍යසාර පානය සහ දුම්බීම සඳහා එම සමාගම් මගින් මුදල් ලබා දීම සිදුවේ. මෙමගින් කාන්තාවන්ද මෙයට ගොදුරු කර ගැනීම ඔවුන්ගේ බලාපොරොත්තුව වේ. ඔවුහු විනෝදමේලා, රාත්‍රී සමාජ ශාලා, ප්‍රිය සම්භාෂණ, පාඨශාලාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව සහ වෙනත් උත්සව අවස්ථා සඳහා අනුග්‍රහය දක්වති.



ඔවුහු ශේස්බුක් (Facebook) සහ වෙනත් පොදු සන්නිවේදන මාධ්‍ය මේ සඳහා භාවිතා කිරීමට උත්සාහ කරති.



සටහන 5:1 මධ්‍යසාර වලින් ඔබ, ඔබගේ පවුල සහ මිතුරන් රැක ගන්න

A මධ්‍යසාර සහ දුම්කොළ සඳහා ආරක්ෂිතව පරිභෝජනය කළ හැකි ප්‍රමාණයක් නැත. කුඩා ප්‍රමාණවලින් වුවත් ඒවා ඔබගේ සිරුරට හානි කර වන අතර ඔබේ සෞඛ්‍ය අනතුරේ හෙළයි.

B මධ්‍යසාර සහ දුම්වැටි කර්මාන්තයේ මූලික ඉලක්කය වනුයේ පාසල් දරුවන්ය.

C දුම්කොළ, දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර වල ගොදුරු බවට පත් වන්නේ දුර්වල අයයි. එහෙයින් ඔවුනට ඒවායින් මිදීම සඳහා අපගේ උපකාරය අවශ්‍ය වේ.

D දුම්කොළ සහ දුම්වැටි “අඬ්බැහි වීම” ඇති කරයි. එහෙයින් ඒවා අත්හදා බැලීමේ නොකරන්න. අඬ්බැහි වුවහොත් එයින් වැළකීමට බැරි වනු ඇත.

E දුම්කොළ, දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර, ළමයින්ට, නව යෞවනයන්ට සහ තරුණයන්ට ඉතා හානිකරයි.

ඔබගේ මිතුරන්ට තොරුවටෙන ලෙස පවසන්න, දුම්කොළ සහ මධ්‍යසාර සමාගම් වල ඉහළ පෙලේ තීරණ ගන්නා පුද්ගලයින් කිසිවිටකත් ඒවා භාවිතා නොකරති.



අදියර 6

සුපර් 8

දෛමවුපියන් රැක බලා ගනිමු

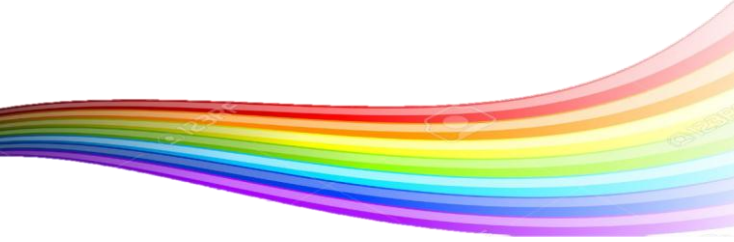




අද සුලභව පවතින දියවැඩියාව, කෘදයාබාධ, අංශභාගය, අධික රුධිර පීඩනය, පිළිකා, වලින් බේරී සිටීමට මෙම ඉලක්ක ඉතා වැදගත්ය.

සටහන 6:1 සුපර් 8 ඉලක්ක

1.	උසට සරිලන බර - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) 18.5 - 24.9 අතර මට්ටමක පවත්වා ගන්න (සුදුසුම අගය 23)
2.	ලණු අඩු කරන්න . ආහාර වල වැඩිපුර ලණු භාවිතය අවම කරන්න (එක් පුද්ගලයෙකු දිනකට භාවිතා කරන ලණු ප්‍රමාණය හේ හැඳි එකක් දක්වා සීමා කරන්න. ග්‍රෑම් 400ක ලණු පැකට්ටුවක් හතර දෙනෙකු සිටින පවුලකට මසකට පමණ සැපයේ)
3.	චූන්ස් ෆැට් (අතිරිකර මේදය) ඇති ආහාර අවම කරන්න. මේවා අඩංගු ආහාර හඳුනාගෙන, ඒවා අවම කරන්න
4.	ව්‍යායාම කිරීම. ව්‍යායාම අවම වශයෙන් සතියකට දින 5ක් විනාඩි 30 බැගින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න. ඇවිදීම ඉතා සුදුසුයි
5.	සීනි අඩු කරන්න. සීනි අඩංගු ආහාර වලින් දිනකට භාවිතා කරන සීනි ප්‍රමාණය හේ හැඳි 6කට වඩා වැඩි නොවිය යුතුය. (දියවැඩියාව ඇති අය අමතර සීනි ගැනීම නුසුදුසුයි)
6.	එළවළු හා පලතුරු වැඩිපුර ගන්න. එළවළු හා පලතුරු අනුමත ප්‍රමාණය වන්නේ දිනකට වර්ග 5ක් වත්, ග්‍රෑම් 400ක ප්‍රමාණයක් එක් පුද්ගලයකුට ලබා ගැනීමය
7.	දුම් පානය හා මධ්‍යසාර වපා
8.	රුධිර පීඩනය වසරකට වරක්වත් මැන ගන්න. 140/90 මට්ටමට වඩා අඩු අගයක පවත්වා ගන්න



මගේ නීසි ගරීර් සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමත් මගේ පවුලේ අයගේ සෞඛ්‍ය රැක බලා ගැනීමත් මගේ වගකීමයි..

මම මගේ දෙමවුපියන් රැක බලා ගන්නේ මෙසේයි

සුපර් 8 සෞඛ්‍ය ඉලක්ක ඉතා සරලය



මෙම ඉලක්ක මගේ දෙමවුපියන් සහ පවුලේ අනෙක් අය වෙත මට ගෙන යා හැක.



මා මේ ඉලක්ක බවුන් සමඟ සාකච්ඡා කර, අපි සෞඛ්‍යමත් වීමට කෙතරම් උත්සාහයක් ගන්නේදැයි සොයා බැලීමට මෙහි ඇති කාඩ් පත පාවිච්චි කළ හැක.



මෙහි සරල කාඩ් පත පාවිච්චි කර මගේ පවුල කෙතරම් සෞඛ්‍යමත් පිටිතයක් ගත කරන්නේ දැයි සොයා බලා ගත හැක.

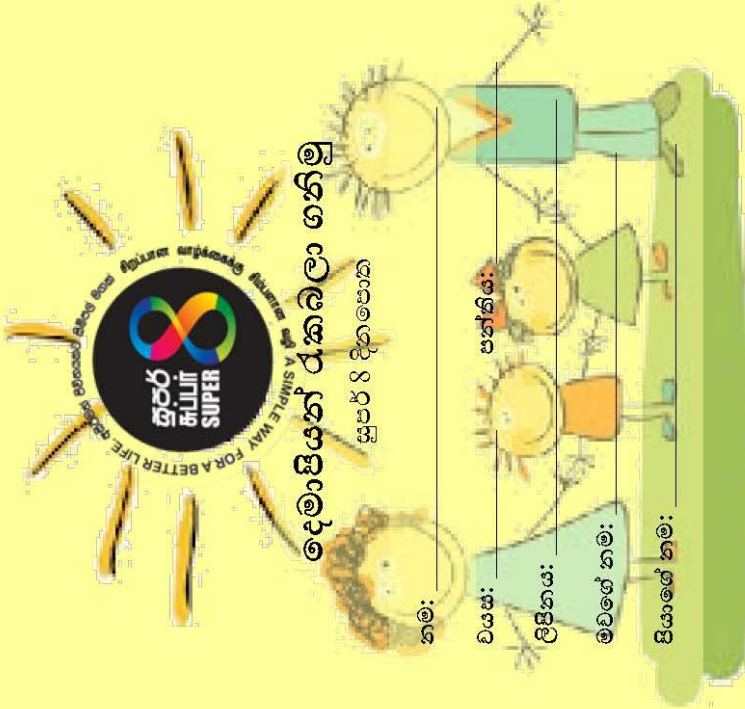


අපි වෙනත් විය යුතු දැයි අපිටම තේරුම් ගත හැක.



දෙමවුපියන් වසරකට වරක්වත් සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයක් සඳහා යොමු කරන අතර බවුන් මානසිකව සහ කායිකව ක්‍රියාශීලී වීමට යොමු කරමි.





සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
ශ්‍රී ලංකාව



1. මෙබඳු ගරීර් ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5 සහ 24.9 අතර(සුදුසුම 23) පවත්වා ගැනීම, මෙය මෙහි දියවැඩියාව , අධි රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ හා සමහර පිළිකා වර්ග සෑදීමට ඇති අවදානම පවත්වාගෙන සරල ක්‍රමයකි. ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = බර (කි.ග්‍රෑ)/උස (මීටර්)².
- 2' අධික ලුණු භාවිතයෙන් වැළකී සිටින්න, වැඩිදුරු පුද්ගලයෙකුට දිනකට අවශ්‍ය උපරිම ලුණු ප්‍රමාණය මේ හැන්දකි. බත් පිඬුමේදී හා නැවුම් පලතුරු පරිභෝජනයේදී ලුණු එකතු කිරීමෙන් වළකින්න.
3. ට්‍රාන්ස් මෙඪ් සහිත ආහාරවලින් වැළකී සිටින්න. කෙටි කාලී, පේස්ට්‍රි, මෝස් හා නැවත නැවතත් භාවිතා කල කෙලෝන් පිළියෙළි කල ආහාර වල ට්‍රාන්ස් මෙදිය ඇත. ට්‍රාන්ස් මෙදිය හදවත් රෝග, දියවැඩියාව හා අංශ භාගය සෑදීමේ අවදානම වැඩි කරවයි.
4. දිනකට විනාඩි 30 බැගින් සක්‍රීයකට දින පහක් සාමාන්‍ය වායාංශ වල 'ඉඩහෙයන් ඇඳීම, ක්‍රීඩා කිරීම, පිහිනීම, බයිසිකල් පැදීමයි' යෙදෙන්න. වායාංශ කිරීම බර පාලනය කර ගැනීම, මාංශ පේශී සම්මන් කිරීම, මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීමට ඉවහල් වේ.හදවත් රෝග, දියවැඩියාව හා සමහර පිළිකා සඳහා අවදානමද අඩු කරයි.
- 5 . අධික ඖෂධ භාවිතයෙන් වළකින්න දියවැඩියාව රහිත අයෙක් වුවද දිනකට හිනි මේ හදි 6 කට වඩා පරිභෝජනය නොකළ යුතුය. පැට වර්ග, අර්ධ ක්‍රීම, කාබනිකාන බිම වර්ග, සිමන් යෙදූ චිත් කල පලතුරු වර්ග අඩු කරන්න .
6. දිනකට එළවළු හා පළතුරු වර්ග 5 ක් වත් අනුභව කල යුතුය. එක් පුද්ගලයෙකුට දිනකට නිර්දේශිත එළවළු හා පළතුරු ප්‍රමාණය ග්‍රෑම 400 කි. විවිධ එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට එක් කර ගන්න.
7. මත්පැන් හා දුම්පානයෙන් වැළකී සිටින්න දුම් බිම ගරීරයේ ඇම් ඉන්ද්‍රියකටම අහිතකරය. මත් පැන් සහ දුම් පානය නිසා හදවත් රෝග, අංශ භාගය, පිළිකා සඳහා අවදානම වැඩි කරයි. මත් පැන් නිසා අනතුරු සිදු විය හැක. දුම් බිම මිබට පමණක් නොව මෙහි වටා සිටින අනෙක් පුද්ගලයන්ටද අහිතකර වේ.
8. වසරකට වරක් මෙහි රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කල යුතුය. රුධිර පීඩනය 140/90 ට අඩුවෙන් තබාගත යුතුය.

පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන

පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන තුළින් ලබා දෙන සේවාවන් උනන්දුවෙන් ලබා ගනිමු. එතුළින් ස්වකීය සෞඛ්‍යය මෙන්ම තම පවුලේ හා සාමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ දෙන ලද අධ්‍යාපන අවස්ථා වලින් උපරිම ප්‍රයෝජනය ලබා ගනිමු.

මෙහෙයවීම:

- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලයක සේවයේ පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය
- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ඒකකය

පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහනෙහි කාර්යය කාර්යයන්

පාසල් සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණය	පාසලේ සෞඛ්‍ය හා සතිපාරක්ෂක පහසුකම් පරීක්ෂා කිරීම.
පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය (SMI)	ළමුන් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට භාජනය කිරීම. (උස, බර යටිත් ස්කන්ධ දර්ශකය, පෝෂණ මට්ටම, ඇස් පෙනීම, කන් ඇසීම, හෘදය පෙනහළු හා වෙනත් ආබාධයන්) අවශ්‍ය විට අදාළ විශේෂඥ ඒකක වෙත යොමු කිරීම.
ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන	DT/ OPV (ද්විත්ව/ පෝලියෝ), aTd (වැඩිහිටි පිටගැස්ම ගලපටල) සහ MMR (රුබෙල්ල) අඩංගු වන්නන් ලබා දීම.
පෝෂණ අතිරේකය ලබා දීමේ වැඩසටහන (WIFS)	1-13 ශ්‍රේණිවල සියළු ළමුන්ට අයන්-ෆෝලේට් හා විටමින් C පෙති 1 බැගින්, සතිපතා මාස 06ක් (සති 24ක්) ලබා දීම.
පණු ප්‍රතිකාරය	සියළු දරුවන්ට මෙබැන්ඩ්සෝල් මිලිග්‍රෑම් 500 පෙති 1 බැගින් ලබා දීම.
පාසල් දත්ත සේවාව ලබා දීම	මුඛ සෞඛ්‍ය සඳහා පරීක්ෂා කිරීම.
පාසල් ආපන ශාලා අධීක්ෂණය	පාසල් ආපනශාලා මගින් පිරිසිදු සහ සෞඛ්‍යමත් ආහාර සපයන්නේ දැයි වනුලේඛයට අනුව අධීක්ෂණය කිරීම.
බෝ නොවන රෝග වැළැක්වීමේ වැඩසටහන	සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ බෝ නොවන රෝග අංශය මගින් පාසල් වල වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර පරිභෝජනය හා ශාරීරික ක්‍රියාශීලී වීම දිරි ගන්වයි.
ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම	සෑම පාසල් සිසුවෙකුම පාසලේදී අවම වශයෙන් එක් ක්‍රීඩාවකට නිරත විය යුතුය.
සෞඛ්‍ය විෂය නිර්දේශය හා සෞඛ්‍ය පෙළ පොත	7 ශ්‍රේණියේ සිට 11 ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍ය විෂය නිර්දේශය සකස් කිරීමේදී සමීපත් දායකත්ව ලබා දීම.
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් වැඩසටහන්	පාසල තුළ පාසල් සෞඛ්‍ය සමාජය සහ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපදේශන කමිටුව පිහිටුවීම මගින් පාසල තුළ ඇති ඇතැම් සෞඛ්‍ය ගැටලු විසඳා ගැනීම හා දරුවන් දැනුවත් කිරීම.
දරුවන් දැනුවත් කිරීමේ දේශන හා වැඩසටහන්	අධි බර, මිටි, බර අඩු හෝ රක්තනීනතාවය සහ පෝෂණ රටාව නිවැරදි කරගන්නා ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම. මුඛ සෞඛ්‍යය, බෝ නොවන රෝග, අපයෝජන වලින් ආරක්ෂා වීම, අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම් වැළැක්වීම, ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය හා පීඩන නිපුණතා පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
පාසල් ආහාර වැඩසටහන	ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කිරීමේදී සහ සපයන ආහාර අධීක්ෂණය කිරීමේදී මැදිහත් වීම.



මෙම පොත් පිටවෙහි අරමුණ වන්නේ පහත සඳහන් ශීර්ෂයන් යටතේ සෞඛ්‍යවත් විචිතයක් සඳහා සරල හා පහසු මගක් පෙන්වා දීමයි:

- ජලය පානය කිරීම
- සුව ආහාර පරිභෝජනය
- ක්‍රියාශීලී වීම
- මානසික සුවය පවත්වා ගැනීම
- දුම්කොළ සහ මධ්‍යසාර වලින් ඔබගේ පවුල සහ මිතුරන් ඔබ්බා ගැනීම
- පෑප් 8 - දෛනිද්‍යයන් රැක බලා ගැනීම

ISBN 978-955-1928-14-8



9 789551 928148