

ආදරණීය ඔබට සෞභාසිත් ලියා දුන්වන වගනම්..



අද මා ඔබට ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ ඔබට ඇති අසීමිත ආදරය නිසාවෙනි. ඔබ දන්නවාද වසරකට 400 ට අධික සංඛ්‍යාවක් අපේ රටේ හෘදයාබාධ වැළඳීම් නිසා මිය යන බව. 2006 වර්ෂයේ දී පමණක් ශ්‍රී ලංකාවේ දී පුද්ගලයින් 4000 ක් හෘදරෝග වැළඳීම් නිසා රෝහල් ගත කරලා. ශ්‍රී ලංකාවේ රෝහල් වල වැඩිම පිරිසක් මිය ගොස් ඇත්තේ ද හෘදයාබාධ වැළඳීම් නිසා. මෙය වර්තමානයේ දී අප වැඩිපුර අවධානයක් යොමු කරන බෙංගු මරණ සංඛ්‍යාවට වඩා බරපතල තත්ත්වයක්.

ඔබ කරයේ මතක තබාගත යුතු වැදගත් කාරණය වන්නේ මා තමයි, ඔබේ ජීවිතයේ වටිනාම සම්පත බව , මට ආදරය කළොත්, මාව ආදරයෙන් රැකබලා ගන්නොත් කවදාවත් ඔබට වයස 15 -69 අතර අකල් මරණයක් නම් ඇති වෙන්නේ නෑ.

මා ඔබේ සිරුරේ ඇති වැදගත් ම අවයවය යි. සිරුරේ ඇති සෑම ස්ථානයකට ම මගෙන් රුධිරය බෙදා හැරීම සිදුවෙනවා. රුධිර නාල වල බිත්තියේ මේදය තැන්පත් වීම නිසා ඒවා පටු වෙනවා. ඒ ස්ථාන වල රුධිර කැට සෑදීමේ හැකියාව ඉතා ඉහළ යි. මේ ආකාරයේ කැටිති මගින් හදවතට සපයන රුධිර නාල අවහිර වූ විට එම නාලය මගින් රුධිරය සපයන හෘද පේශි පටකය මිය යයි. මෙය ක්ෂණිකව හෝ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සිදුවිය හැකි අතර එය හෘදයාබාධයක් ම ලෙස හඳුන්වයි.

ඔබට මා ඉතා ආදරෙයි. දුම්පානය , අධික මත්පැන් පානය ඔබට ඉතාම අහිතකරයි. මා ඔබට ආදරය කරන්නා සේ ම, ඔබත් මට ආදරය කරනවා නම් පෞද්ගලික යහඟුණය වර්ධනය කරගන්න. මානසික ඒකාග්‍රතාවය රැක ගන්න. සමාජයේ පරිබාහිර කටයුතු වලට සහයෝගය දක්වමින් තමන්ගේ කුසලතාව වර්ධනය කරගනිමින් තම සහෝදර සේවක මිතුරන් සමඟ යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීමත් වැදගත්. ආත්ම විශ්වාසය කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ගනිමින් තම ජීවිත පැවත්ම පිළිබඳව මනා ස්වයං පාලනයක් තබාගැනීම වැදගත්.

මේ අන්දමට ඔබ හැසිරෙන්නේ නම් මට ආදරය කරන්නා සේම ඔබගේ ආර්ථික පසුබිමත් මනා සම්බරතාවකින් පවත්වා ගන්නට හැකිවේවි. ඔබ මට නිසිලෙස ආදරය කරන සෑම මොහොතකම නිවසේ ඔබ සිටින කාලයටත් වඩා වැඩි කාලයක් දවස ගත කරන ඔබේ සේවා ස්ථානය හද සුව සලසන සු - හද සේවා ස්ථානයක් කර ගන්නට හැකිවේවි. මේ සඳහා ඔබ දුම් බීමෙන් තොර සේවා ස්ථානයක් ඉල්ලා සිටිය යුතු යි. සේවා ස්ථානයේ දී හොඳින් ක්‍රියාශීලී විය යුතුවා සේම, විවේක වේලාවන් වල දී කිසියම් ක්‍රීඩාවක නියැලීම ඔබට වැදගත්.

දිනකට කිහිපවතාවක් හෝ ඇවිදින්න. සේවා ස්ථානයේ සෝපානය වෙනුවට පඩිපෙල භාවිත කරන්න. සේවා ස්ථානයට ලගම ඇති බස් නැවතුම් පලේ සිට සේවා ස්ථානය දක්වා දෙපයින් ඇවිද යන්න.

මා ඔබට ඇති ආදරය නිසා ම මේ ටික කියා දෙන්නම්. සෞඛ්‍යයට හිතකර ලෙස ආහාර ගන්න. නිතරම ක්‍රියාකාරී වන්න. ලුණු අඩුවෙන් පාවිච්චි කරන්න. සකස් කර අලෙවි කරන ආහාර මඟ හරින්න. (දිනකට සිරුරට අවශ්‍ය වන්නේ ලුණු මිලි ග්‍රෑම් 05 ක් පමණි) දුම්පානයෙන්, මත්පැන් පානයෙන් අත් මිදෙන්න, යහපත් ගාර්ථික බර ප්‍රමාණයන් (උසට සරිලන) පවත්වා ගන්න. සෞඛ්‍ය අවදානම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න. (රුධිර පීඩනය, කොලොස්ටරෝල් සහ ග්ලූකෝස් මට්ටම, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය වැනි) වසරකට වරක්වත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

පපුවේ , අහස්, පිටේ, බෙල්ලේ, යටි හනුවේ හෝ උදරයේ ඉහළ කොටසේ ඇතිවන වේදනාවක් හෝ අපහසුතාව. හුස්ම ගැනීමේ ඇතිවන අපහසුතාව. අධික ලෙස දහඩිය දැමීම, ඔක්කාරය හා වමනය වැනි අපහසුතාවයන් දැනුනහොත් හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න. ඔහුගේ උපදෙස් අනුව ක්‍රියාකරන්න. ඔබට කිසි ම දිනෙක හෘදයාබාධයක් නොවේවා. ඔබේ සේවා ස්ථානය, නිවස හද සුව සලසන සු - හද ස්ථානයක් ම වේවා.

මා ඔබට පණ මෙන් ආදරය කරන - සෞභාසි ම - සෞභාසි ම කරගත් ඔබේ ම හෘද වස්තුව සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ පැවති සම්මන්ත්‍රණයක් ඇසුරෙන් සකස් කළේ පත්මසිරි ප්‍රනාන්දු