ඔබත් විවාහයක් / පෙම්වතෙක් / පෙම්වතියක් බලාපොරොත්තුවෙන් සුදු වෙන්න හදන කෙනෙක්ද?

මේ පණිවිඩය ඔබට...

සුදු වීමට ඇති ආලේපනවල රසදිය, ඊයම් වැනි බැරලෝහ, හයිඩ්‍රොක්වීනෝන්, ස්ටෙරොයිඩ වැනි අහිතරක රසායනික **ඔබේ සෞඛ්‍යය** මෙන්ම **ආත්ම විශ්වාසය** නැති කරයි.

සැබෑ බැඳීම් ඇති වන්නේ ආදරය, කරුණාව, විශ්වාසය සහ ගෞරවය මත මිස, සමේ පැහැය මත නොවේ.

ලස්සන වෙන්න මේ දේවල් කරන්න

- තමාගේ පැහැය ගැන ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනගා ගන්න, දක්ෂතා වර්ධනය කර ගන්න.
- නැවුම් පළතුරු සහ එළවලු, ආහාරයට ගන්න. වැඩිපුර ජලය පානය කරන්න.
- ක්‍රියාශීලීව ඉන්න, හොඳින් නිදාගන්න.
- සතුටින් සිටින්න
- යහපත් ගතිපැවැතුම් හුරුපුරුදු කරගන්න.

World Health Organization Sri Lanka

UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

ආලේපනවල ඇති රසදිය මවට ශරීරගතවීමෙන් වැදෑමහ, මව්කිරි හරහා දරුවාටත් ඇතුළු වේ.

"අම්මේ ඔයා නිසා
මම ලෙඩ වෙනවා"

රසදිය අඩංගු ආලේපන

ඔබගේ දරුවාගේ

- බුද්ධි මට්ටම අඩු වීමට
- පෙනීමේ දුර්වලතා ඇති වීමට
- ඇසීමේ දුර්වලතා ඇති වීමට
- වර්ධනය ප්‍රමාද වීමට
- කථන හැකියාව අඩුවීමට
- මතක ශක්තිය හීන වීමට හේතු වේ.

සුදුවෙන ආලේපන භාවිතා නොකරමු.
නිරෝගී, බුද්ධිමත් දරුවෙකු බිහි කරමු.

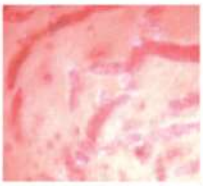
World Health Organization Sri Lanka
UN environment programme
gef global environment facility
Ministry of Health & Mass Media

ඔබ ලස්සනයි!
ඔබේ ආකර්ශණීය බවට
වැදගත් වන්නේ
පෞර්ෂය, ආත්ම විශ්වාසය,
සහ ඔබගේ දක්ෂතාවය මිස
සමේ පැහැය නොවේ.
World Health Organization
Sri Lanka
UN environment programme
gef
global environment facility

සම සුදු කිරීමේ ආලේපනවලින්

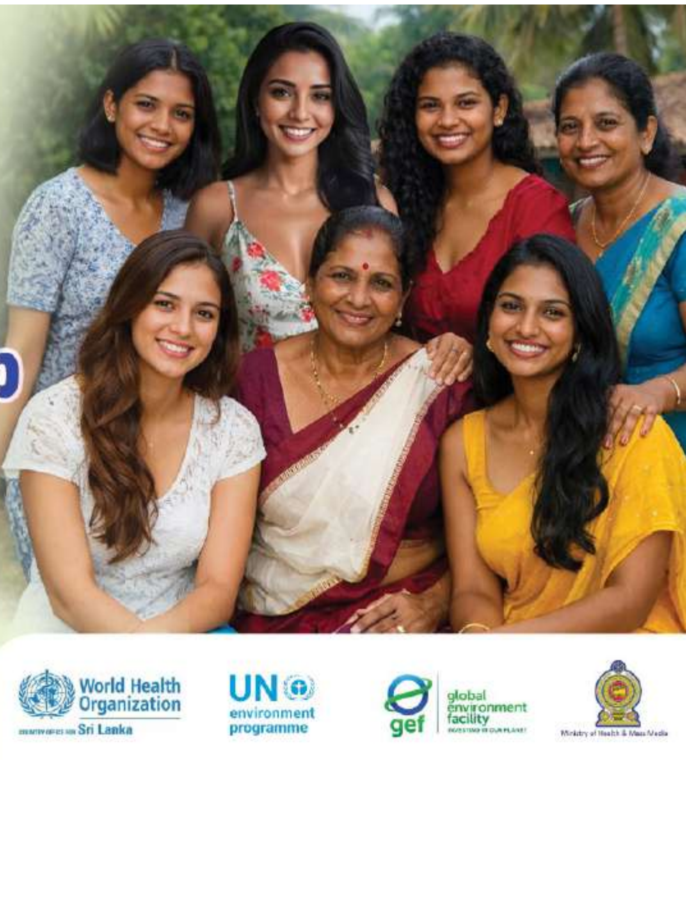
සිදුවන හානිය නැති කළ නොහැක.

(රසදිය / අනෙකුත් බැර ලෝහ / ස්ටෙරොයිඩ් / හයිඩ්‍රොක්විනෝන්)



ජාතික විෂ තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය
ජාතික රෝහල - කොළඹ

රසදිය තුලින්
ඔබේ ලස්සන සොයන්න එපා
එය ඇත්තේ ඔබ තුලමයි.



World Health Organization Sri Lanka

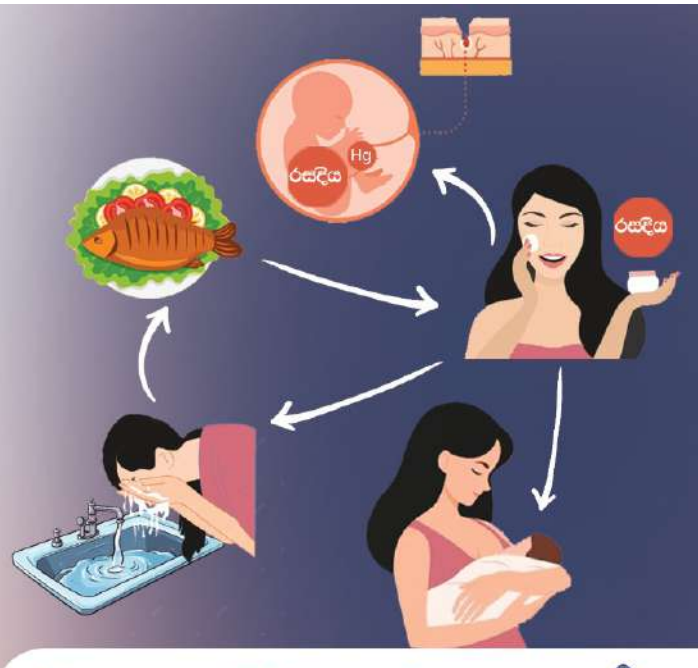
UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

රසදිය සහිත සම සුදු කරන ආලේපනවල අවදානම!

- සම හරහා අවශෝෂණය වේ.
- ස්නායු පද්ධතියට බලපායි
- වකුගඩු දුර්වල කරයි.
- වැදෑමහ හරහා කළලයටද මව්කිරි තුලින් ඔබේ බිළිඳාටද ශරීරගත වේ.
- දරුවාට ශාරීරික හා මානසික විකෘතිතා මතු කරයි.
- පසට සහ ජලයට කාන්දු වී ඔබගේ ආහාරවලට එකතු වේ.



World Health Organization Sri Lanka

UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

"මගේ හිත ඇද ගත්තේ
ඔබගේ සුන්දරත්වයට සහ
යහගුණයට"
ආදරණීය බැඳීම්වලට
සමේ පැහැය අදාල නැත
World Health Organization
Sri Lanka
UN environment programme
gef
global environment facility

ඔබ සහ ඔබේ පවුල ආරක්ෂා කරගන්න

රසදිය සහිත සුදු වීමේ ආලේපනවලට එපා කියන්න!

World Health Organization Sri Lanka

UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

ඔබ කඩවසම්!

ඔබේ ආකර්ශණීය බවට වැදගත් වන්නේ පෞර්ෂය, ආත්ම විශ්වාසය, සහ ඔබගේ දක්ෂතාවය මිස සමේ පැහැය නොවේ...

World Health Organization Sri Lanka

UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

සුදු වෙන/පැහැපත් වෙන ආලේපන වල
ඇති රසදිය වැදෑමහ හරහා ඔබේ දරුවා
වෙත ලඟාවී බරපතල සෞඛ්‍ය ගැටළු
ඇති කල හැකි බව
ඔබ දන්නවාද ?
World Health Organization
Sri Lanka
UN environment programme
gef global environment facility
Ministry of Health & Mass Media

අද සුදු වෙන්න හදන ඔයා
හෙට කැත වෙන්නෙත් මේ නිසාමයි
රසදිය අඩංගු ආලේපන
ඔබව දිගු කාලීනව විරූපී කරයි

රසදිය සහිත ආලේපන භාවිතා නොකරමු,
ස්වභාවික රුව රැක ගමු,
නිරෝගී වෙමු.

World Health Organization
Sri Lanka

UN environment programme

gef global environment facility

Ministry of Health & Mass Media

ඔබ ලස්සනයි!
සැබවින්ම ඔබේ
ස්වභාවික පැහැය
ආකර්ෂණීයයි.