ලෝක දියවැඩියා පදනම විසින් මෙහෙයවනු ලබන

ලංකාදීප

WORLD DIABETES FOUNDATION

දියවැඩියා නිවාරණ

දීප ව්‍යාප්ත ජාතික සමීක්ෂණය

ශ්‍රී ලංකාව තුළ දියවැඩියාව සහ ස්ථූලතාවෙන් පෙළෙන්නන් ගේ විශාල වැඩිවීමක් ඇති වී තිබෙන බැව් සමීක්ෂණ මගින් තහවුරු වී තිබේ. එය තවදුරටත් උත්සන්න වීම වැළැක්වීම පිණිස මෙරට ජනමාධ්‍ය ඔස්සේ ප්‍රජාවට සිදු කළ හැකි බලපෑම පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගැනීම මෙකී ව්‍යාපෘතියෙහි අරමුණ වෙයි.

- මෙකී දිව ව්‍යාප්ත මාධ්‍ය සමීක්ෂණය මෙරට මාධ්‍ය ආයතන සහ ලෝක දියවැඩියා පදනම මගින් මෙහෙයවනු ලබයි.
- මෙම සමීක්ෂණය සඳහා ශ්‍රී ලාංකිකයින් සියලු දෙනාට ම වයස් සීමාවකින් තොර ව සහභාගි විය හැකි වෙයි. එහෙත් ගැබිනි කාන්තාවන් හට මෙකී සමීක්ෂණය සඳහා සහභාගි වීමට නොහැකිය. (සමීක්ෂණය සඳහා අනුමත නිර්ණායකවලට අනුකූල නො වන බැවින්)
- ව්‍යාපෘතියෙහි අදියර දෙකකි. පළමු අදියර සඳහා තොරතුරු ලබා ගැනීම පහත පළ වන ආකෘති පත්‍රය මගින් සිදු කරනු ලබන අතර තොරතුරු භාරගැනීම ජූනි 30 දිනෙන් අවසන් වෙයි. තොරතුරු රැස් කිරීම එක් එක් මාධ්‍ය ආයතන මගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් සිදු කරනු ලබයි.
- දෙවැනි අදියර සඳහා තොරතුරු ලබා ගැනීම, පළමු වටයෙහි තොරතුරු සමාලෝචනය කිරීමෙන් පසු මෙම වසර තුළ දී ම ක්‍රියාත්මක කිරීමට නියමිත ය. පළමු අදියර සඳහා තොරතුරු සපයන අයවළුන් පමණක් දෙවන වටය සඳහා ඇතුළත් කරගනු ලැබේ.
- සමීක්ෂණ කාලසීමාව තුළ වඩාත් යහපත් ලෙසින් ස්වකීය ජීවන රටාවෙහි වෙනස්කම් ඇති කරගන්නා පිරිස තෝරා ගැනීමත්, ඔවුන් තවදුරටත් දිරිමත් කිරීමත් දෙවන අදියර අවසානයේ දී සිදු කරනු ලබයි.

පළමු වටය සඳහා තොරතුරු සපයන සියලු දෙනා හට දේහ ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) අන්තර්ගත වර්ණ පෝස්ටරයක් තිළිණ කරනු ලැබේ.

දියවැඩියාව ඇතිවීම වළක්වා ලීම පිණිස පහත පියවර වැදගත් වෙයි

- ★ උසට සරිලන දේහ බරක් පවත්වා ගැනීම සහ ස්ථූලතාවෙන් වැළකීම.
- ★ නිතිපතා සිදු කරන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් (කඩිසරව ඇවිදීම, දිවීම, ව්‍යායාමයන් සිදු කිරීම) සහ ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය අඩු කර ගැනීම.
- ★ සීනි සහ අධික මේදමය ආහාර අනුභවය සීමා කිරීම.
- ★ ඉහළ ප්‍රතිඵලයක් කර ගැනීම පිණිස ඉහත දැක්වූ ජීවන රටාවෙහි වෙනස්කම් ඇති කර ගැනීම ජීවිතයේ මුල් අවධියේ සිටම සිදු කළ යුතු වෙයි.

මේ සමීක්ෂණයට අදාළ ව විශේෂ රූපවාහිනී වැඩසටහන් පෙළක් සෑම සතියකම අඟහරුවාදා සහ බදාදා දිනවල උදෑසන 8.30 සිට 9.00 දක්වා ස්වාධීන රූපවාහිනිය (ITN) ඔස්සේ විකාශය කෙරේ.

නම: ....

වයස ස්ත්‍රී/පුරුෂභාවය ....

රැකියාව (නැත් සිසුභාවය): ....

ජාතිය: ....

තැපැල් ලිපිනය ....

....

....

දිස්ත්‍රික්කය ....

ඊ මේල් ලිපිනය (ඇත්නම්): ....

දුරකථන අංකය (ඇත්නම්): ....

පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන් සංඛ්‍යාව: ....

පවුලේ දළ මාසික ආදායම: ....

දිනය: ....

බර (කිලෝග්‍රෑම්) ....

උස (සෙන්ටිමීටර) ....

ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය* ....

(සෙන්ටිමීටර) ....

★ ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය මනින විට මිනුම් පටිය සමෙහි ස්පර්ශ විය යුතුය. තව ද මෙය හුස්ම පහත හෙළා ඇති විට දී ලැබෙන අගය විය යුතුය.

දියවැඩියා නිවාරණය අළලා මෑත වකවානුව ඇතුළත මාධ්‍ය ඔස්සේ සිදු කෙරුණු දැනුවත් කිරීම්වලින් අනතුරුව ඔබේ ජීවන රටාවේ සිදු කරගත් වෙනස්කම්

1. ජීවන රටාව වෙනස් කර ගැනීමට මාධ්‍යවල මෑතක දී විකාශය වූ/පළවූ තොරතුරු ඉවහල් වූයේද? ඔව් ☐ නැත ☐
2. තොරතුරු දැනගත් මාධ්‍යය/මාධ්‍ය විද්‍යුත් ☐ මුද්‍රිත ☐
3. තොරතුරු දැනගත් රූපවාහිනී නාලිකාව/නාලිකා හෝ මුද්‍රිත ප්‍රකාශනය/ප්‍රකාශන

   ....

4. පලතුරු සහ එළවළු ආහාරයට ගන්නා ප්‍රමාණය වැඩි කළා ද? ඔව් ☐ නැත ☐
5. මේදමය ආහාර ගැනීම අඩු කළා ද? ඔව් ☐ නැත ☐

   සීනි ආහාර ගැනීම අඩු කළා ද? ඔව් ☐ නැත ☐
6. මේ දැනුවත් වීම්වලට පෙර නිතිපතා කිරීමක් වශයෙන්

   ව්‍යායාමවල යෙදුණා ද? ඔව් ☐ නැත ☐
7. දැනුවත් වීමෙන් පසු ව්‍යායාමවල යෙදීම ආරම්භ කළා ද? ඔව් ☐ නැත ☐

   එසේ කරන්නේ නම් එහි ස්වභාවය ඇවිදීම ☐ දිවීම ☐ වෙනත් ☐
8. ඔබ වයස 40 ඉක්මවූවකු නම්

   නිරාහාරිකව සිට (FBS) රුධිර සීනි පරීක්ෂාවක් සිදු කර ගන්නා ද?

   ඔව් ☐ නැත ☐

   රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කරගන්නා ද? ඔව් ☐ නැත ☐
9. ඔබ දියවැඩියා නිවාරණය ගැන මෑතකදී ඉගෙන ගත් දෑ පිළිබඳව ඔබ ඇසුරු කරන වෙනත් අය දැනුවත් කළේ නම් ඒ කවු ද?

   ....

   ....

   ....

ඉහත සඳහන් ප්‍රශ්නාවලියට පිළිතුරු ලියා ජූනි 30 දිනට පළමුව ලැබෙන සේ

දියවැඩියා නිවාරණ දීප ව්‍යාප්ත සමීක්ෂණය

ඉරිදා ලංකාදීප, විජය පුවත්පත් සමාගම, අංක 8, හුණුපිටිය හරස් පාර, කොළඹ 2ට

ලැබීමට සලස්වන්න.

ප්‍රශ්නාවලියේ ආකෘතිය සහ සමීක්ෂණය පිළිබඳ තොරතුරු www.emdtr.org වෙබ් අඩවියෙන්ද ලබා ගත හැකිය. වෙබ් අඩවිවල ඇති ආකෘති පත්‍ර හරහා එවන පිළිතුරු metaru@sltnet.lk ඊමේල් ලිපිනයට යොමු කළ හැකිය.