

විලාසය

විලාසය



Ministry of Health



Ministry of Education

SLDC

Sri Lanka Diabetes & Cardiovascular
Disease Initiative



Non-Communicable Disease Unit
Ministry of Health



WORLD **DIABETES** FOUNDATION



SLCE

Sri Lanka College of
Endocrinologists

பீமாவும் வீமாவும்

முன்னோடி

வைத்தியர் சுமுது செனவிரத்தன்

ஆலோசனை குழு

வைத்தியர் நோயல் சோமசுந்தரம்
செல்வி ரேணுகா பிரிஸ் (கல்வி அமைச்சு)
வைத்தியர் பூஜித விக்கிரமசிங்க
வைத்தியர் மனில்க சுமணதிலக
வைத்தியர் தர்சினி கருப்பையா

SLDC செயற்திட்டத்தைச் சேர்ந்த நாம்

செல்வி சஹானா இராமமூர்த்தி
செல்வி பவித்ரா செவ்வந்தி
செல்வி சனாதனி சச்சிதானந்தன்
செல்வி மல்சா மதுசினி (நெறியாள்கை)



பீமாவும் வீமாவும்

மூலதனம் : உலக நீரிழிவு ஸ்தாபனம்

1ம் பதிப்பு 2018

2ம் பதிப்பு 2019

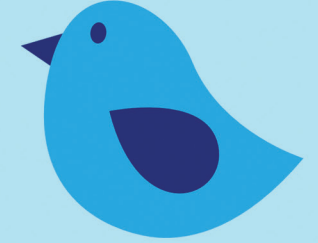
சுய வெளியீடு

SLDC செயற்திட்டத்தின் முன்னைய எழுத்துருவ அனுமதியின்றி இந்நூல் அல்லது அதன் பாகம் எதுவும் எந்தவிதத்திலும் மீள் உபயோகிக்கப்படவோ, இலத்திரனியல் அல்லது கடதாசித்தாளில் பிரதியெடுக்கப்படவோ முடியாது.

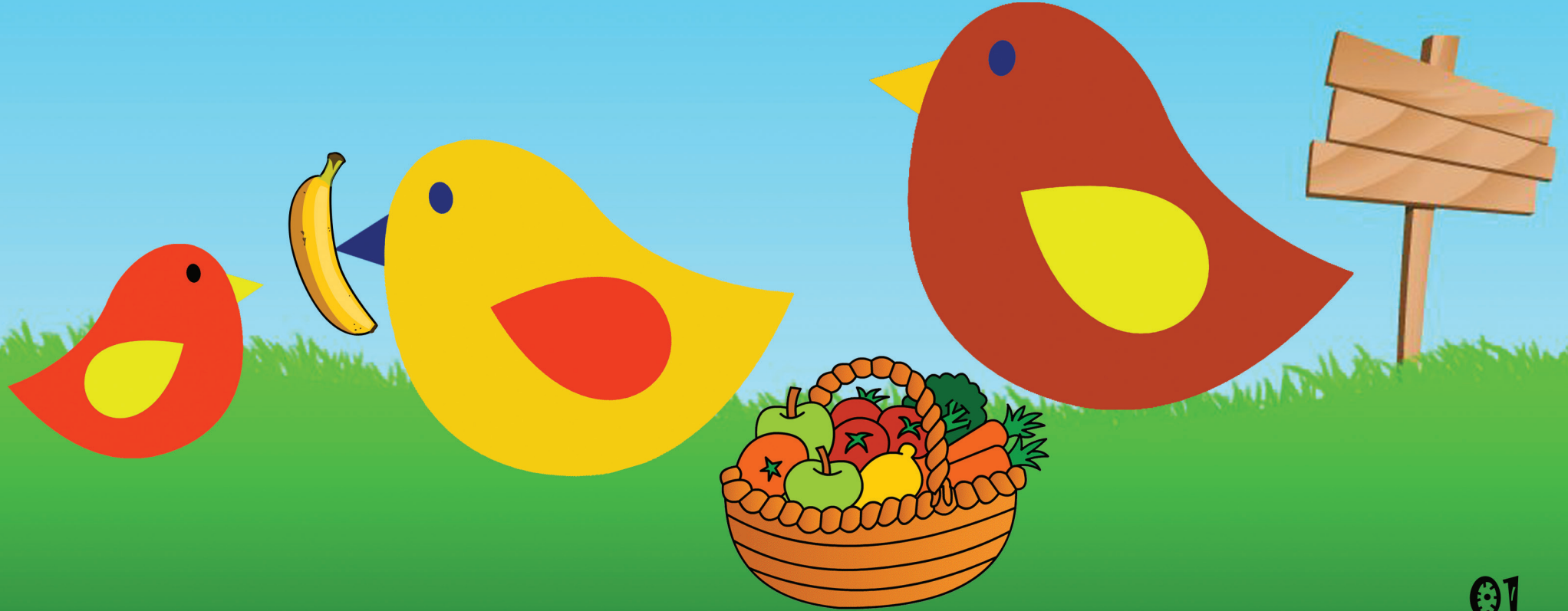
ISBN: 978-955-3981-17-2

SLDC No: 26,
4th Floor,
Sri Sangaraja Mw.
Colombo 10
sldci.slce@gmail.com

Printed at: Softwave Printing and Packaging (Pvt) Ltd. No. 107D, Havelock Road, Colombo 5, Sri Lanka

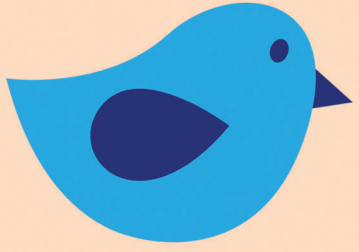


பீமா அம்மாவும் அப்பாவும் கொண்டு
வருகின்ற நல்ல பழங்களையும்
மரக்கறிகளையும் ஒவ்வொரு நாளும்
சாப்பிடுவான்.



ஆனால், வீமா அவற்றை ஒரு நாளும்
சாப்பிட மாட்டான்.





வீமா வேறு வேறு உணவு
வகைகளையே விரும்பி
சாப்பிடுவான்.



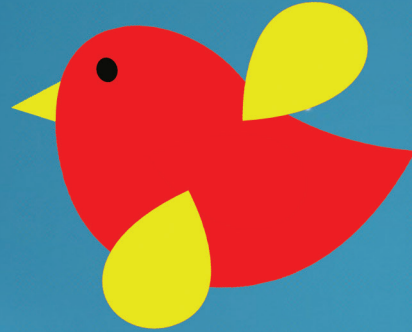
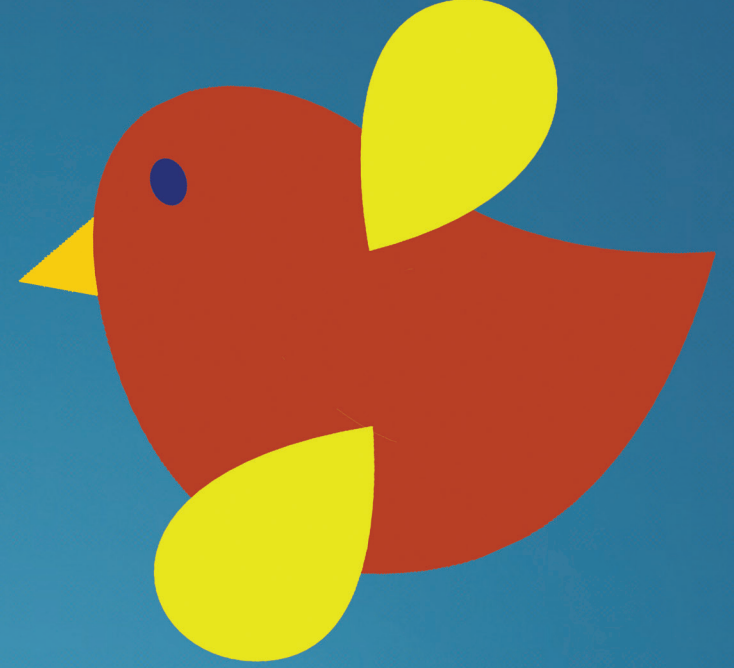


வீமா பீட்சா, ரோல்ஸ், ஐஸ்கிரீம், பெட்டிஸ்
போன்ற தீங்கான உணவுகளையே
ஒவ்வொரு நாளும் சாப்பிட்டான்.

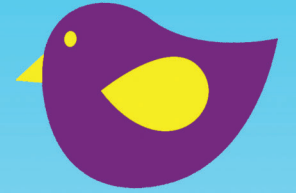
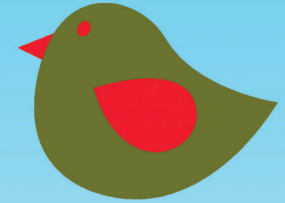
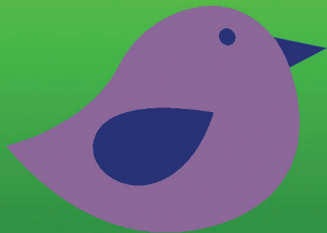


வீமா அதிக நேரம் டிவி பார்ப்பான்.

பீமா தனது அம்மாவுடனும் அப்பாவுடனும்
ஒவ்வொரு நாளும் வானத்தில் பறந்து
உடற்பயிற்சி செய்வான்.



சில காலம் சென்றது. வீமா இப்போது
நன்றாகக் கொழுத்து விட்டான்.
பாடசாலை நண்பர்கள் அவனை குண்டா
என்று கூப்பிடத் தொடங்கினார்கள்.



வீமாவுக்கு அடிக்கடி நோய் வந்தது.
அவனால் பறக்க முடியவில்லை.





அவன் கவலையுடன் அழத் தொடங்கினான்.



பீமா பாடசாலையில் நடந்த ஓட்டப்
போட்டியில் முதலாவதாக வந்தான்.



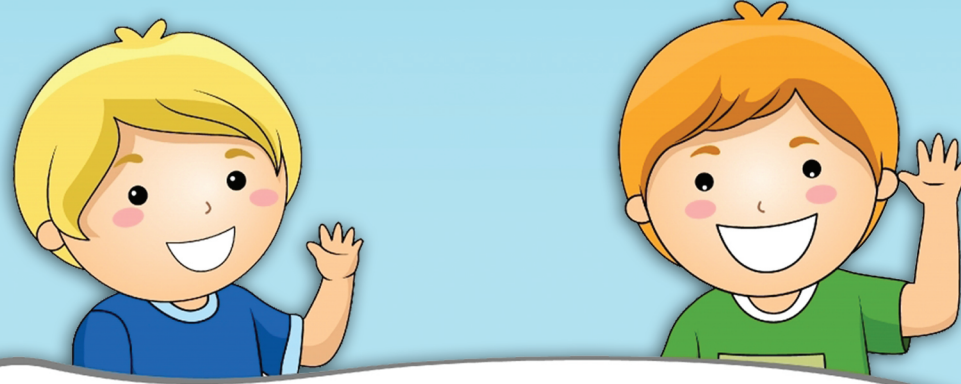
வீமாவால் எதனையும் செய்ய முடியவில்லை.
அப்போது வீமாவின் அருகில் பீமா வந்தான்.
நீயும் என்னைப் போல் நல்ல பழங்களையும்,
மரக்கறிகளையும், கீரைகளையும் சாப்பிட்டு
சுத்தமான தண்ணீரைக் குடித்து வந்தால்
ஓட்டப் போட்டியில் வெற்றி பெறலாம் எனக்
கூறினான்.



நாமும் சுத்தமான நீரைக் குடிப்போம்.
இனிப்பான குளிர்மானங்களைக் குடிப்பதை
நிறுத்துவோம். நல்ல மரக்கறிகள், பழங்கள்,
கீரைகளை உண்போம். எங்கள் அம்மா
சமைக்கும் உணவுகளை உண்போம்.
எப்போதும் வெற்றி பெறுவோம்.







SLDC

Sri Lanka Diabetes & Cardiovascular
Disease Initiative

SLDC செயற்திட்டம்



2ம் பதிப்பு 2019



WORLD DIABETES FOUNDATION

முல்தனம் : உலகநீரிழிவு ஸ்தாபனம்