



ලියුගේ මහත්මිය අපුරු චරිතයකි. හොංකොංවල ජීවත්වන අවුරුදු 100 ට වඩා වැඩි වයස්ගත පුද්ගලයන් 600 දෙනාගෙන් කෙනෙකු වන ඇය මේ තාක් කල් ජීවත් වූ අන්දම විශිෂ්ට ය.

දැනට අවුරුදු 4 කට පෙර සාන්තු නිවාසයකට ඇතුළුවනතුරුම, ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කළ ඇය, තමා වාසය කළ නිවාස සංකීර්ණයේ හයවැනි තට්ටුවේ සිටින යෙහෙළිය මුණගැසීමට කිසිම අපහසුවකින් තොරව පඩිපෙළ තැග ගියා ය. එසේම තමාට අවශ්‍ය බඩු මිල දී ගැනීමට නතියම වෙළෙඳපොළට ද ගියා ය.

ඇයට වයස හැත්තෑවක් වනවිට පිළිකා රෝගයක් වැළඳුන මුත්, මුල්කාලයේ දී ම එය හඳුනාගත් නිසා, එය සම්පූර්ණයෙන් ම සුවකර ගැනීමට හැකි විය.

ඒ හැරුණ විට ඇය යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වක සිටියා ය. ඇයගේ මිනීබිරිය පවසන අන්දමට, මඳ බිහිරි බවත්, දත් කීපයක් වැටීමත්, පාදවල සෞඛ්‍යය තත්ත්වය එතරම් යහපත් නොවීමත් යන ආබාධ තිබුණත් ඇය

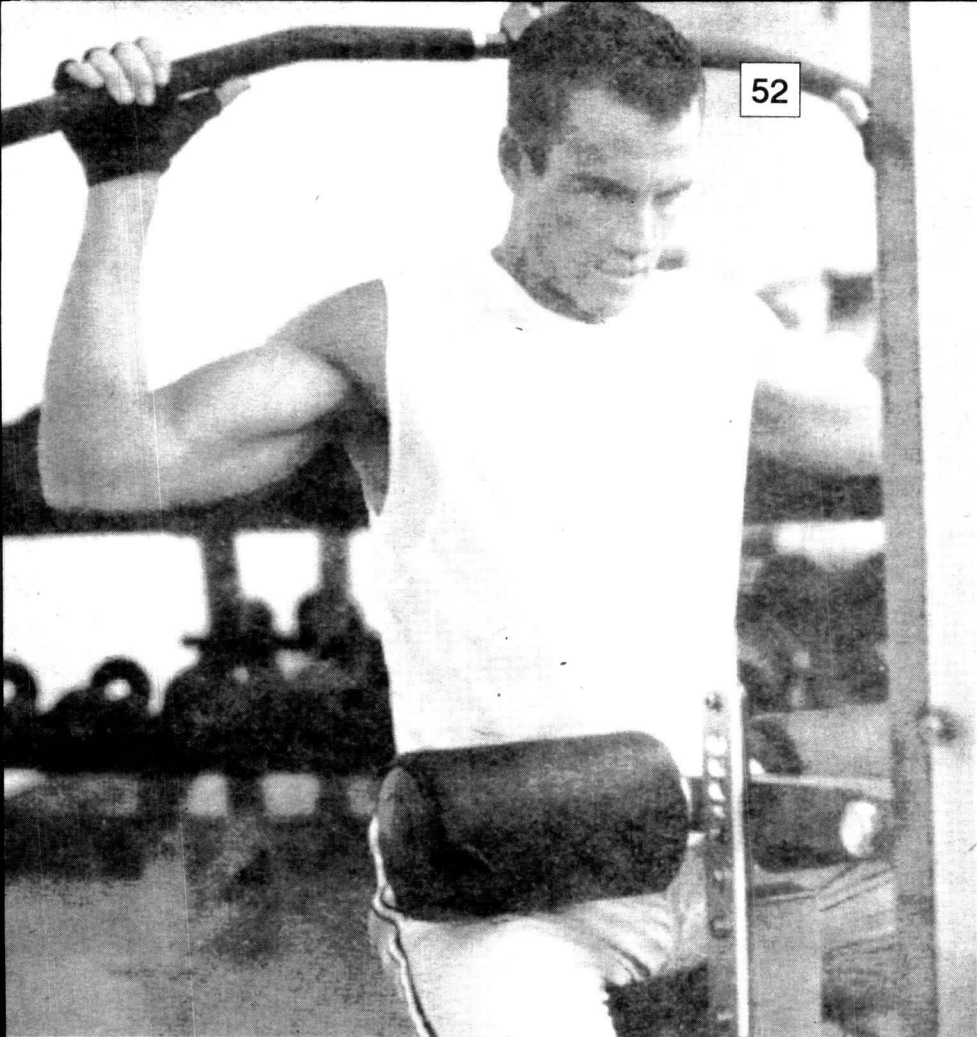
සෞඛ්‍ය සම්පන්න සියවසක්!

සැරයටියක වාරුවෙන් හොඳින් ගමන් කළාය. ලියුගේ මහත්මිය ගේ ජීවිතය ආදර්ශමත් එකක් වූ අතර, එවැනි ජීවිතයක් ගතකිරීමට සමාජයේ බොහෝ දෙනෙක් කැමති වනු ඇත. ඇය තම දිවියේ 100 වැනි සැතපුම් කණුව පසු කළේ තමා ගේ සෞඛ්‍ය හා බුද්ධි මගීමයට කිසිම පීඩාවක් නොවන ලෙසයි.

ඇය මෙන් අප බොහෝ දෙනෙකුට සම්පූර්ණ ආයු කාලය හොඳින් ගතකිරීමට හැකිබවට සුභ ආරංචි පවතී. එක්සත් ජාතීන් ගේ වාර්තාවලට අනුව, හොංකොං වැසියන් ගේ ආයු කාලය ලෝකයෙන් ම තුවන්වන ස්ථානයේ ඇති අතර, එය පිරිමින් සඳහා අවු 78.7 ක් සහ ස්ත්‍රීන් සඳහා අවු. 87.7 ක් ද වෙයි. ආසියාවේ අනෙක් රටවල ද මිනිසුන් ගේ ආයු කාලය ඉහළ යමින් පවතී.

1997 දී සිංගප්පූරුවේ පිරිමින් ගේ ආයු කාලය අවු. 74.3 ක් ද ස්ත්‍රීන් ගේ ආයු කාලය අවු. 79.1 ක් ද වූ අතර, 2000 වන විට එය පිරිමින් සඳහා අවු. 76.8 ක් ද ස්ත්‍රීන් සඳහා අවු. 80.6 ක් ද විය. මලයාසියාවේ හා පිලිපීනයේ ද ආයු කාලය ක්‍රමයෙන් වැඩිවෙමින් පවතී. නමුත් ලැබී ඇති අසුභ ආරංචිය නම්, බොහෝ දෙනෙක් ගේ ආයු කාලය වැඩිවන විට ඔවුන් සෞඛ්‍ය අතින් පිරිහෙන බවයි. ඔවුහු පිළිකා, හෘද රෝග සහ හන්දි දිරීම වැනි ලෙඩරෝගවලින් පීඩා විඳිති.

නමුත් කිසිවෙක් ඒ පිළිබඳ බිය විය යුතු නැත. ශරීරය පිළිබඳ පර්යේෂණ කරත්තන් පෙන්වා දෙන්නේ, ජීවන රටාව සුභ අතට වෙනස් කර ගැනීමෙන් දීර්ඝ කාලයක් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ජීවත්වීමට හැකියාව ඇති බවයි.



ඒ සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ මෙම පර්යේෂකයන් අවධානය යොමු කරවා ඇත.

බර එසවීමේ ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න

වයසට යාමත් සමඟ ඇතිවන ජේශීන් ගේ දුර්වලවීම සඳහා කළ හැකි දෙයක් නොමැති බව එක් කාලයක දී විද්‍යාඥයන් විශ්වාස කළේය. වයස්ගත වූවන් ව්‍යායාම කටයුතුවල යෙදෙන විට රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ යහපත් වෙනස්කම් ඇතිවූවත්, මෙම ක්‍රියාකාරකම් නිසා ජේශීවල ශක්තිය හීනවීම සහ අස්ථි දුර්වල වීම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයන් මඟහරවා ගත නොහැකි බව ද සොයාගෙන ඇත. එහෙත් මුස්ටන් හි ටස්ටිස් විශ්ව-විද්‍යාලය මගින් කරන ලද අධ්‍යයනයකට අනුව ජේශීවලට හා අස්ථිවලට සිදුවන හානිය තැවැත්වීමට හෝ තැවන යථා තත්ත්වයට පත්කරගැනීම බර ඉසිලීමේ ව්‍යායාම මගින් කළ හැකි බව සොයාගෙන ඇත. අවුරුදු 50-60 ත් අතර වයස් කාණ්ඩයේ සිටි ආර්ථවහරණයට පැමිණි ස්ත්‍රීන් සතියකට දෙවරක් බැගින් අවුරුද්දක් තුළ දී බර ඉසිලීමේ ව්‍යායාමවල යෙදුණු පසු, අස්ථිවල ඝනත්වය සහ ශක්තිය මැනීමේ පරීක්ෂණයන්ට අනුව ඔවුන් ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඉහළ ගොස් ඇති බව සොයාගෙන ඇත. එනම් අවුරුදු නිස් ගණන්වල ජීවත්වන හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයේ පසු-

වයසට යාමත් සමඟ ඇතිවන ජේශීන් ගේ දුර්වලවීම සඳහා කළ හැකි දෙයක් නොමැති බව එක් කාලයක දී විද්‍යාඥයන් විශ්වාස කළේය. වයස්ගත වූවන් ව්‍යායාම කටයුතුවල යෙදෙන විට රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ යහපත් වෙනස්කම් ඇතිවූවත්, මෙම ක්‍රියාකාරකම් නිසා ජේශීවල ශක්තිය හීනවීම සහ අස්ථි දුර්වල වීම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයන් මඟහරවා ගත නොහැකි බව ද සොයාගෙන ඇත.

වන ස්ත්‍රීන් ගේ තත්ත්වය හා සමකළ හැකි මට්ටමට ඔවුන් ගේ සෞඛ්‍යය ඉහළ ගොස් ඇත. මලයාසියාවේ මහාචාර්ය පිලිප් පෝසිට් අනුව, අස්ථිවල ක්ෂයවීම හෝ පිරිපිරීම අඩුවීම නිසා ඔස්ටියෝ පොරෝසිස් වැනි අස්ථි රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව ද අඩු වන බව සොයා ගෙන ඇත.

ඇවිදීමට පුරුදු වන්න

අවුරුදු 50 ක් වයස් ගත වූවත්, මෙතෙක් කිසිම දිනක ශාරීරික ව්‍යායාමවල යෙදී නැති වූවත්, සතියකට තුන්වරක් පැය භාගයක බැගින් කඩිසර ගමනින් ඇවිදීමෙන් උසස් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි බව ඔප්පු වී තිබේ. හොංකොං හි 'ප්‍රින්සස් ඔෆ් වේල්ස්' රෝහලේ සමාජීය හා පවුල් සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවේ මහාචාර්ය සුසැන් හෝ පවසන අන්දමට, කඩිසරව ඇවිදීම, ශක්තිය වැඩිවීමට හා ජේශීන් ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිවීමට හා ශාරීරික සමබරතාව හොඳින් පවත්වාගෙන යාමටත් උදව් වෙයි. මහාචාර්ය හෝ විසින් හොංකොංවල සිටින වයෝවෘද්ධ වීන මිනිසුන් 2000 ක් පමණ යොදා කරන ලද අධ්‍යයනයකින් පැහැදිලි වූ කරුණක් වූයේ, අඩුම වශයෙන් සතියකට දෙවරක්වත් උදසන ඇවිදීමේ යෙදෙන අයගේ, පොළව මත වැටීමෙන් අස්ථි බිඳීමට ඇති අවදානම, එසේ ඇවිදීමේ නොයෙදෙන අයට වඩා 40% කින් අඩු බවයි. වයස්ගත කාන්තාවන් ගේ උකුල් අස්ථියේ ඇතිවන බිඳීම 90%ක් ම සිදුවන්නේ එසේ වැටීමෙන් බව හෝ පවසයි. එසේ අස්ථි බිඳීම නිසා ඔත්පලව සිටින රෝගීන්ට වෙනත් අතුරු ආබාධ වැළඳී මියයාමේ ප්‍රවණතාව ද ඉහළ යන බව හෝ පවසයි. මේ අනුව මහාචාර්ය ෆිලිප් පොසි පවසන්නේ නීතිපතා ක්‍රමවත් ලෙස ශාරීරික ව්‍යායාමවල යෙදීමෙන් ජීවත් වීමේ බලාපොරොත්තුව වැඩිවන අතරම, අබාධිත තත්ත්වයක් ඇතිවීම පහළ බසින බව ය.

දුම්බීමේ පුරුද්දෙන් මිදීමට උත්සාහ ගන්න

බ්‍රිතාන්‍යයේ සඟරාවක් පෙන්වා දී තිබුණේ පුද්ගලයන් අවු. 30 දී දුම්බීම අන්තර්ජයහොත්, එම පුද්ගලයාට ද, සෑමද දුම් බීමෙන් තොර පුද්ගලයෙකු ගේ ආයු කාලය හා සමාන කාලයක් ගතකළ හැකි බව ය. එසේම අවුරුදු පහස ගණන්වල වයස් සිටින, නොකඩවා දුම්බොන්නන්, ඉදිරි අවු. 15 දී මරණයට පත් විය හැකි වූවත්, අවු. 50 දී දුම්බීම තතර කළහොත් එම අවදානම බාගයකින් අඩු කර ගැනීමට හැකි බවද පෙන්වා දෙයි.

දුමිබීම නැවැත්වීමෙන් ලැබෙන යහපත් ප්‍රතිඵල වයස්ගත වූවන්ට ඉතා හොඳින් දැනෙන බව ද පෙන්වා දී ඇත. දුමිබීම නැවැත්වීම නිසා භයානක රෝග වැළඳීමේ අවදානම අඩුවන අතර හුස්ම ගැනීමට ද පහසු වන බවත්, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකිවන බවත් අධ්‍යයන මගින් පෙන්වා දී තිබේ.

පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබාගන්න

පිලිපීන සරසවියේ පෝෂණය පිලිබඳ මහාචාර්ය ඩොමෙට්ට්‍රියා බොන්ගා විසින් ජීවිතය යහපත් සෞඛ්‍යයෙන් පවත්වාගෙන යාමට පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගත යුතු බව දක්වා සිටින අතරම, ඒ සඳහා ඔහු නිර්දේශයන් ද ඉදිරිපත් කර ඇත.

තද කොළ පැහැති එළවළු - යකඩ, ෆෝලේට්, කැල්සියම්, බීටා කැරොටින්
බතල - ෆෝලේට්, විටමින් ඒ, බීටා කැරොටින්
පැපොල්, පේර, අඹ, දෙඩම් - විටමින් සී, යකඩ
සහ තන්තුමය කොටස්

සෝසා බෝංචි ආහාර - ප්‍රෝටීන්
බෝංචි - යකඩ, ප්‍රෝටීන් සහිත තන්තු
සම්පූර්ණ ධාන්‍ය - ප්‍රෝටීන්

(පෙන්සිල්වේනියාවේ රජයේ විශ්ව-විද්‍යාලයේ දී කරන ලද පරීක්ෂණයකින් පෙන්වා දුන්නේ, ඇට වර්ග සතියකට 5 වරක් ආහාරයට ගැනීමෙන් හෘදයාබාධවලින් සිදුවන මරණ 25% - 29% දක්වා අඩු වන බවයි.)

මාළු වර්ග (සැමන් වර්ග නළපත් ආදිය) - ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම් (මෙමගින් ආතරයිටිස් නිසා හත්දී ඉදිමීම වැළැක්වෙයි.)

ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය විටමින්, පෙති වශයෙන් ලබාගන්න.

මහාචාර්ය බොන්ගා පෙන්වා දෙන පරිදි මිනිසුන් වයසට යනවිට ඔවුන් ගේ සිරුරේ පෝෂ්‍යදායී කොටස් උරා ගැනීමේ ශක්තිය හීන වී යයි. එසේම වයසට යත්ම ගන්නා ආහාර ද වෙනස් වෙයි. එම කාලයේ දී බොහෝ විට මෘදු ආහාර තෝරා ගන්නා අතර ඒවායේ බොහෝ විට අඩංගු වන්නේ මේදය සහ ශක්තිය නිපදවන කොටස් පමණක් වන අතර ඒවායේ විටමින් අඩංගු වන්නේ ඉතා සුළු වශයෙන් බව ඔහු පෙන්වා දෙයි. විටමින් වර්ග සහ බිත්පි වර්ග ගැනීමෙන් එම අසමතුලිත බව මගහරවා ගත හැකි වුවත්, එහි ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රධාන පෝෂක කොටස් තොමැති නිසා සම්පූර්ණ ආහාරයක් වන්නේ නැත.

විශේෂයෙන් ම වයස්ගත වූවන් සඳහා කැල්සියම් ගැනීමේ අවශ්‍යතාව පිලිබඳ ඉතා හොඳින් වටහා දිය යුතු ය. මලයාසියාවේ



කෙබන්සාන් විශ්වවිද්‍යාලයේ ආහාර හා පෝෂණය පිලිබඳ දෙපාර්තමේන්තුවේ සහායක මහාචාර්ය චෙට්‍රස් සුසානා ආතර් පවසන අන්දමට වයසට යනවිට ආමාශයේ ගැස්ට්‍රික් අම්ලය නිපදවීම අඩු නිසා ආහාර උරාගැනීමේ ශක්තිය හීන වීමත්, ශරීරයට ලැබෙන විටමින් සී අඩුවීමත් නිසා ශරීරයට උරාගන්නා කැල්සියම් ප්‍රමාණය අඩු වෙයි. එසේම දැනට සොයාගෙන ඇති කරුණු අනුව වයස්ගත පුද්ගලයන්ට ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය B12, B6 සහ ෆෝලේට් උරා ගැනීමේ හැකියාව අඩුය. මේ නිසා පෝෂ්‍යදායී ආහාරවේලකට අමතරව, ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය විටමින් පිටතින් ලබාදීම අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය.

අධික මේදය සහිත ආහාර නොගන්න

තව පර්යේෂණයන්ට අනුව මේදය අඩු ආහාර ගැනීමෙන් මිනිසා ගේ ඉගෙනීමේ හැකියාව සහ මනක තබා ගැනීමේ ශක්තිය ආරක්ෂා වන බව සොයාගෙන ඇත. ටොරොන්ටෝ හි පිහිටි කැනිනි ලුතෙත්පිල්ඩ් පර්යේෂණ ඒකකයේ සේවය කරන පෝෂණවේදී සහ පර්යේෂක කැරොල් ග්‍රිත්වුඩ් විසින් අවුරුදු දෙකකට පෙර මියත් ආධාර කර ගනිමින් මේ සම්බන්ධයෙන් පර්යේෂණ සිදු කර ඇත. එහිදී අධික

මේද සහිත ආහාර මියත්ට ලබාදීම නිසා ඔවුන් ගේ ඉගෙනගැනීමේ සහ ස්මරණ ශක්තියට ඉමහත් ලෙස හානි සිදුවී ඇති බව සොයාගෙන තිබේ. පසුව මෙම පර්යේෂණය මිනිසුන් ආධාරයෙන් ද සිදුකර එම කාරණය සත්‍යයක් බව ඔප්පු කර ඇත. මේ නිසා අධික මේද සහිත ආහාර ගැනීමෙන් වලකින ලෙස ඔවුන් අනතුරු අහවා ඇත.

මහස ක්‍රියාකාරීව තබා ගන්න

ලෝරන්ස් ෆී පවසන අන්දමට වයසට යනවිට මානසිකව උනන්දුවක් ඇතිකරන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් (පොතක් කියවීම, වෙනත් භාෂාවක් ඉගෙන ගැනීම, ක්‍රීඩාවක නිතරවීම) ඔබ මානසිකව පරීක්ෂාකාරීව අවදියෙන් තබන බව පෙන්වා දෙයි. එසේම මානසිකව ක්‍රියාකාරීව සිටීමෙන්, වයස්ගතවන විට පුද්ගලයන්ට ඇතිවන බුද්ධිය හීන වී යාම ප්‍රමාද කරයි.

විශ්වාසවන්ත වන්න

අධ්‍යයන 1000 කට අධික සංඛ්‍යාවකින් පෙන්වා දී ඇත්තේ, පන්සල්, කෝච්ඡල් හෝ පල්ලිවලට යන මිනිසුන්, ඒවාට නොයන පුද්ගලයන්ට වඩා සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටින බවයි.

එසේ නොයන පුද්ගලයන්ට වඩා අවුරුදු 7 ක් පමණ එම පුද්ගලයන්ට වඩා අවුරුදු 7 ක් පමණ එම පුද්ගලයන්ගේ ආයු කාලය ඉහළ යන බව ද පෙන්වා දී ඇත.

සිංගප්පූරුවේ ජාතික විශ්වවිද්‍යාලයේ සමාජ විද්‍යා අංශයේ සහකාර මහාචාර්ය වෑන් විසින්, වයස්ගත පුද්ගලයන් සමග කරන ලද සම්මුඛ පරීක්ෂණයක දී ඔවුන් වැඩි පිරිසක් පවසා ඇත්තේ ආගම, ඔවුන් ගේ ජීවිත කෙරෙහි විශාල බලපෑමක් සිදු කරන බවයි. ආගම මගින් අධ්‍යාත්මිකව සහ සාමාජික පරිපූර්ණතාවයකට පත්වන බවත්, ඇය සඳහන් කරයි. මේ නිසා සමාජීය සබඳකම් ද ඉතා හොඳින් ඇති කර ගැනීමට ඉඩ ලැබෙන අතරම එය හොඳ සෞඛ්‍යයක් පවත්වාගෙන යාමට උපකාර වෙයි.

අන්‍යයන්ට උපකාර කරන්න

මහාචාර්ය වෑන් පවසන අන්දමට සමාජීය ක්‍රියාකාරකම් සඳහා තම කාලය කැපකරන

මිනිසුන් වැඩිකල් ජීවත්වන බව පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දී ඇත. අන් අයට උදව්කරන වැඩිමහල්ලන් දිගු කාලයක් ජීවත්වන බව ද ඇය පවසයි. එසේම ඇය සිංගප්පූරුවේ දී සොයාගත් අන්දමට, අන් අයට උපකාර කරන බයපත් අයට, උදව් අවශ්‍ය වූ විට, පවුලේ සහ මිත්‍රයන්ගෙන් නොඅඩුව උදව් ලැබෙන බව පෙන්වා දෙයි.

සුරතල් සහකු ඇති කරන්න

ඇමරිකාවේ වයස්ගත වූවන්ගේ සංවිධානයෙන් 1999 පිටකරන ලද සගරාවකින් පෙන්වා දී තිබුණේ සුරතල් සතුන් ඇතිකරන වයසක පුද්ගලයන් මානසිකව ඉහළ මට්ටමක සිටින බවය. හොංකොං හි සිටින මානසික විද්‍යාඥ ජීන් නිකොල් පෙන්වා දෙන අන්දමට, සුරතල් සතුන් නිසා මිත්‍රත්වය සහ බලාපොරොත්තු ඇතිවන අතර, ඔවුන් සෞඛ්‍යමය වශයෙන් ද යහපත් තත්ත්වයක පසුවෙයි. ඔහු තවදුරටත් පෙන්වා දෙන ආකාරයට, උණුසුම්

රුධිරය ඇති ලොම් සහිත සත්තු අතින් මෘදු ලෙස අතගැමෙන් එම තැනැත්තා ගේ අධිරුධිරපීඩනය අඩුවන බව ද සොයා ගෙන ඇත. එසේම මෙම වයස්ගත වූවන්ට තමන්ගේ හිත මිතුරන් සමග ජීවත් වූවන් තනිකමක් දැනෙයි. මේ නිසා ඔවුන් පිලිබඳ කිසිදු තීරණයක් තීන්දුවක් නොගන්නා මිතුරන් ලෙස සුරතල් සතුන්ගේ ආශ්‍රයට වඩා වැඩි තැඹුරුවක් දක්වයි. මේ නිසාම ඔවුන් මානසික තත්ත්වය යහපත් වන බව ද ඔහු පෙන්වා දෙයි.

ජීවිතයේ සොඳුරු බව විඳගන්න

අවුරුදු 100 කට වඩා ජීවත්වන තැනැත්තන් ගේ ඇති එක් විශේෂ ලක්ෂණයක් වන්නේ දුෂ්කරතා සමග ජීවත්වීමට ඇති හැකියාවයි. එසේ අවුරුදු 100 ක් ජීවත් වන ලී යූං පවසන්නේ, එදිනෙද කැමට ආහාර තිබේ නම්, මිනිසුන් සමග වාද නොකර සමාදාන ජීවිතයක් ගතකරන්නේ නම්, ප්‍රීතියෙන් සිටිය හැකි බවයි. වෙහෙස බව සහ පීඩාව ශරීරයේ පැවැත්ම කෙරෙහි තදබල ලෙස බලපාන බැවින් නිතරම ජීවිතයේ සොඳුරු බව දෙස බැලීමට පුරුදු වන්න. ඔබ ගේ පුතා විශ්වවිද්‍යාලයට යාමට නොහැකිව අසමත් වූවත්, වසරක පමණ පන්ති සඳහා ගෙවන මුදල ඔබට ඉතිරිකර ගැනීමට හැකි වූවා යැයි සිත සහසා ගැනීමට පුරුදු වන්න.

කෙටි නින්දක් වෙනුවට සාමාන්‍ය නින්දක් ලබා ගන්න

කැලිෆෝනියා විශ්වවිද්‍යාලයේ කරන ලද පර්යේෂණයකට අනුව, සුළු වේලාවක් නිද ගැනීමෙන් ශරීරයට අධිකව වෙහෙසක් දැනෙන අතර, අධික ලෙස නිද ගැනීම ද සෞඛ්‍යයට අහිතකර වන බව සොයාගෙන ඇත.

ඔවුන් අවුරුදු 6 ක් නිසිසේ කරන ලද පර්යේෂණ තුළින් සොයාගෙන ඇති කරුණු අනුව, රාත්‍රියට පැය 8 ක් නිදියන මිනිසුන් ගේ මරණ සංඛ්‍යාව, පැය 7 ක් නිදියන මිනිසුන්ට වඩා 13% කින් වැඩි වූ බවත්, පැය 4 ක් පමණ නිදගත් මිනිසුන් ගේ මරණ අවධානම 17% කින් වැඩි වූ බව සොයාගෙන ඇත.

යම් පුද්ගලයකු සෞඛ්‍යය අතින් පිරිහී දිගු කලක් ජීවත් වූවත්, ඔහුට ඉන් සිදුවන්නේ පීඩාවත් විඳීම පමණකි. තමුත් ඉහත දක්වන ලද කරුණු සඳහා ඔබ ගේ අවධානය සුළු වශයෙන් හෝ යොමු කරන්නේ නම් තෘප්තීමත් සෞඛ්‍යසම්පන්න ජීවිතයක තෘප්තිය ඔබටත් හිමිවනු ඇත. □

එස්.ඒ. නයනා සුරවීර
තනතුර

