

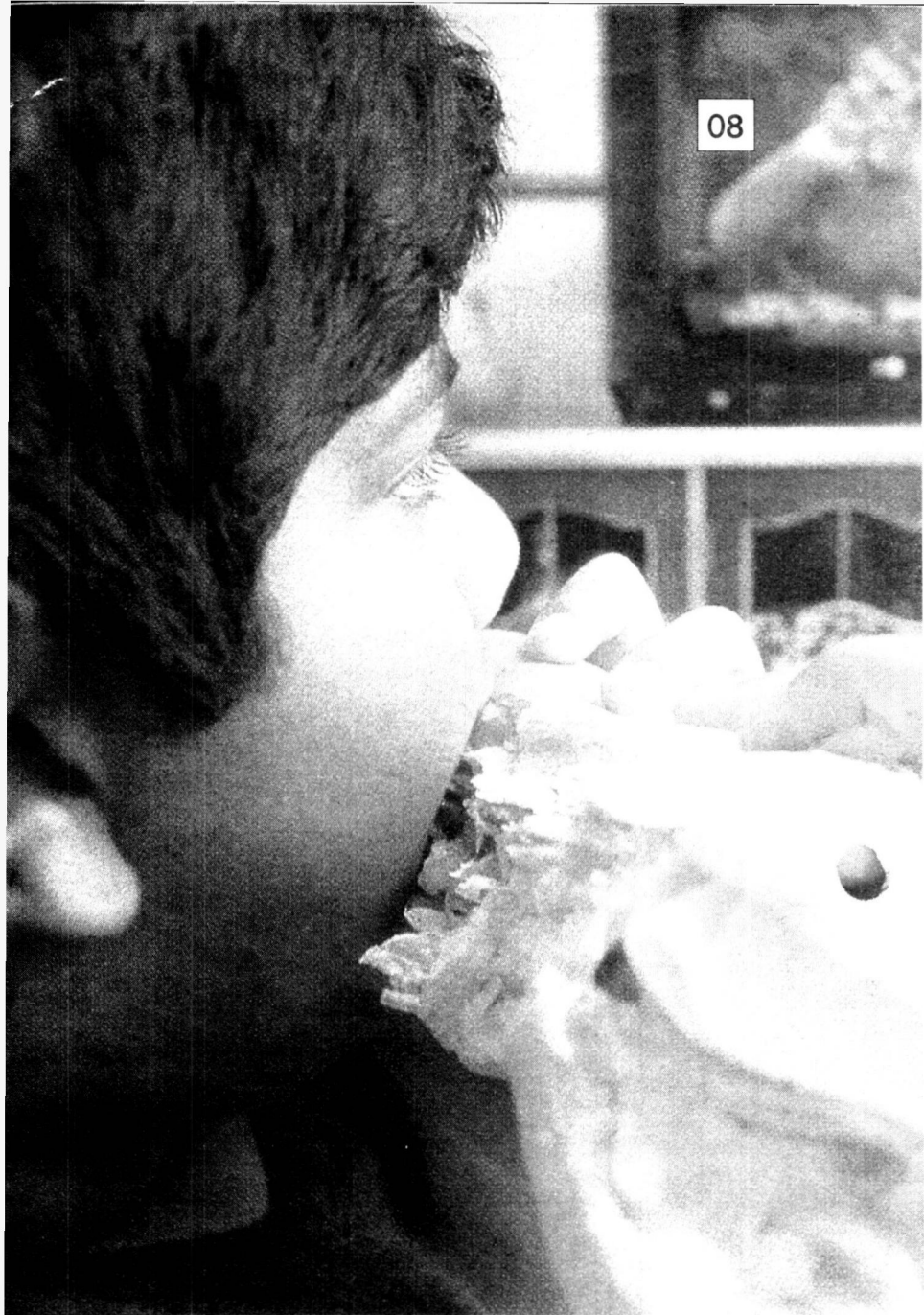
කවචයේ කතාව

# දිරිසාය ලැබීමේ ක්‍රම 10 ක්

මෙහි සඳහන් වන්නේ ගුප්ත හෝ අහිරහස් උපදෙස් සමූහයක් නොවේ. දිගු කලක් කරන ලද පර්යේෂණ කීපයක සාර්ථක ප්‍රතිඵලය. සාම්ප්‍රදායික හා නූතන ජීවන රටාවලින් කුමක් තෝරා ගත යුතුදැයි සැකමුසුව පසුවන ඔබට පහත ක්‍රම 10 තුළින් පිළිතුරක් ලැබේදැයි සොයා බලන්න.

1. කෂම බීම අඩු කිරීම - ආහාර ගන්නා ප්‍රමාණය සීමා වූ විට ආයු කාලය 35% කින් වැඩි වීම පමණක් නොව මස් පිඬු-වල ක්‍රියාකාරීත්වයට ද එය බලපාන බව සොයාගෙන තිබේ. එහෙත් මෙම ආහාර ගැනීමේ සීමාව 40% ක් තරම් ප්‍රමාණයකින් පහත හෙළිය යුතු නැත. මේදය ලෙස සිරුරේ තැන්පත්ව තිබෙන කැලරි ප්‍රමාණය අඩු කර ගැනීමට නම් නිරතුරු ක්‍රියාශීලී විය යුතුය.





2. ව්‍යායාම වැදගත් - ගැටලුව පැන නැඟී තිබෙන්නේ අධික ලෙස ආහාර ගැනීම නිසා නොවේ. අප ශරීරයට නිසියාකාර ව්‍යායාමයක් නොදීම නිසා ය.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට ව්‍යායාම-වලින් ලැබෙන සහයෝගය ඉතා පැහැදිලිය. එමඟින් හෘදවාහිනී සැහැල්ලු කරන අතර රුධිර පීඩනය සාමාන්‍ය තත්ත්වයේ පවත්වා ගනී. මේද ප්‍රමාණය තුලනය වීම ද සිදු වේ. ව්‍යායාම නිසා ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය සංසරණය වීම සීමා වීමෙන් ඇතැම් පියයුරු පිළිකා ද වළක්වා ගත හැකිය.

3. මව ගේ වයස අඩුවීම - තරුණ මව්-වරුන්ට උපදින දරුවන් වසර 100 ට වඩා ජීවත් වන බව දැන් අනාවරණය කරගෙන තිබේ.

විශේෂයෙන් ම මව ගේ වයස අවු: 25 ට අඩු කාලයේ දී උපදින දරුවන්ට මෙම තත්ත්වය බලපායි. 1890 - 1893 දක්වා උපත ලැබූ වයස 100 ට

**සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට ව්‍යායාමවලින් ලැබෙන සහයෝගය ඉතා පැහැදිලිය. එමඟින් හෘදවාහිනී සැහැල්ලු කරන අතර රුධිර පීඩනය සාමාන්‍ය තත්ත්වයේ පවත්වා ගනී. මේද ප්‍රමාණය තුලනය වීම ද සිදු වේ. ව්‍යායාම නිසා ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය සංසරණය වීම සීමා වීමෙන් ඇතැම් පියයුරු පිළිකා වළක්වා ගත හැකිය.**

වැඩි පුද්ගලයන් 198 දෙනෙකු ආශ්‍රයෙන් කරන ලද පර්යේෂණයක දී මෙම කරුණ සොයාගෙන ඇත.

4. ඔක්සිහාරක භාවිතය :- විටමින් E, B C සම්පූර්ණයෙන් ම ඔක්සිහාරක වන අතර දිගු කලක් ජීවත්වී මේ අවස්ථාව ඔබට ලබාදේ. ආහාර ජීර්ණය වන විට එහි අතුරු ඵලයක් ලෙස සිරුරේ සෛලවලට ඇතැම් විට හානි කරවන රසායනික ද්‍රව්‍යයක් නිපදවේ. ඔක්සිහාරක මඟින් කෙරෙන්නේ ඒ සඳහා ප්‍රතිරෝධකයන් වීමය. තද පැහැති ඵලවඵල හා පලතුරුවල ඔක්සිහාරක අඩංගු ය.

5. ප්‍රමාණවත් නින්ද : පැය 6 ට වඩා ගතවන නින්ද සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවේ. එහෙත් මෙයට ස්ත්‍රී / පුරුෂ භාවය ද වැදගත් වන බව මතක තබා ගත යුතුය. කාන්තාවක පිරිමියකුට වඩා වැඩි කාලයක් ජීවත් වීමේ රහස ඇය සාපේක්ෂව ගැඹුරු නින්දක් ලැබීමයි.

6. අත්‍යවශ්‍ය ආහාර - ආහාර පාන මිලදී ගන්නා විට ශාක ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතුය. බෝංචි, නෝවා, තිරිඟු, දොඩම්, සැමන්, සෝයා සෝස්, තේ, තක්කාලි, යෝගට්, වැනි ආහාර ශරීර සෞඛ්‍යයට යහපත් බලපෑම් ඇති කරයි.

7. සිරුරේ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය : පුද්ගලයකු ගේ ජානවල ස්වභාවය අනුව ඔහු ගේ සිරුරේ අඩංගු කොලෙස්ටරෝල් අංශුවල ප්‍රමාණය වෙනස් වීමට පුළුවන. විශාල අංශුවලට වඩා කුඩා අංශු රුධිර නාල අවහිර කිරීමට බලපායි. ජානවල ස්වභාවය යහපත් නම් අංශු වඩා විශාල වේ. එවිට දිගු ජීවිත කාලයක් හිමිකර ගැනීමේ ඉඩ කඩ වැඩිය.

8. වයසට අනුව නියමිත බර තිබීම - වයස අවු: 21 දී නියමිත බර ප්‍රමාණය තිබීම, වාසි සහගත ය. එමෙන්ම වඩා සෞඛ්‍ය සම්පන්න, නිරෝගී තරුණ අවධිය ආශ්‍රය ශක්තිය වැඩි කරයි.

9. ධනාත්මක සිතිවිලි - ධනාත්මක චින්තනය යනු නිරෝගිමත් මානසික මට්ටමයි. එවැනි ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයන්ට හෘදයාබාධ වැළඳීමේ ඉඩකඩ ද ඉතා අඩු මට්ටමක පවතී.

10. පරිවෘත්තීය ස්ථායීතාව : පරිවෘත්තීය ක්‍රියා යනු ජීවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ජීව සෛලවල සිදුවන රසායනික ක්‍රියාවලියකි. මෙම ක්‍රියාවලිය මනුෂ්‍යයා තුළ ස්ථාවර මට්ටමක පවතින බැවින් මිනිසා ගේ ආයු කාලය වර්ධනය වීමේ ඉඩකඩ පවතී.

**ඉන්ඩියා ට්‍රිබේ ඇසුරෙනි  
දිනිති නිශ්ශංක**