



සෞඛ්‍ය කම්පත් කවුලක්



ශ්‍රීයාත්‍රී මද්දුමගේ

පවුලේ සෞඛ්‍යය ආරම්භ වන්නේ නිව-සෙති. සාමාන්‍යයෙන් පවුලේ පරිහෝජනයට අවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගන්නේ ඒවා ආහාරයට සුදුසු පරිදි සකස් කරන්නේ කාන්තාව විසින්. අප පීචන් වන්නේ පිළියෙල කරන්නා ආහාර වලට වඩා පිළියෙල කරන ලද ආහාර බහුලව භාවිතා කෙරෙන සමාජයක. එමෙන්ම ලංකාවේ අපට හුරු පුරුදු ,සෙමින්, පීචනයට වඩා ,වේගවත්, කාලයක් සමඟ සටනක යෙදෙන සමාජයක. මෙවන් තත්වයක් මත ගෘහණීයක වශයෙන් ඔබේ පවුලට ඔබ අතින් ඉටුවන කාර්යභාරය හුදෙක් යුතුකමක් ඉටුකිරීමට වඩා ඔබ අතින් තෙතරම් දුරට ඵලදායී ලෙස එය ඉටුවන්නේ ද යන්න සොයා බැලීම කාන්තාව සතු වගකීමකි. නිවසට අවශ්‍ය කෘමි බීම තෝරා මිලට ගැනීමේ දී ඒවා පෝෂණය සුරැකෙන පරිදි පිළියෙල කිරීමේ දීත් ඔබේ දැනුම මුල් තැන ගන්නා සේ ම ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ශාරීරික මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍යය රඳා පවතින්නේ ද ඒ පිළිබඳව ඔබ සතු දැනුම සහ ඔබේ සැලකිලිමත් බව මතයි.

පිරිමින් තමන් එම රෝගී තත්වයෙන් පෙළන බව නොදැන සිටීමයි.

සිරුරේ බර වැඩි වීම හෘදරෝග හා දියවැඩියාව ඇතිකිරීමට බලපාන ප්‍රබල සාධකයක් බව වෙබ් මතයයි. එමෙන්ම හෘදරෝග, අක්මා රෝග, අධික රුධිර පීඩනය, මොළය හා ස්නායු ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම කෙරෙහි මත්පැන් පානයේ ඇති බලපෑමත් පිළිකා ඇතිවීම කෙරෙහි දුම් පානයේ ඇති බලපෑමත් වෙබ් තොරතුරු මගින් සනාථ කොට තිබෙනවා.

පිරිමියෙකුට යෝග්‍ය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක අඩංගු විය යුත්තේ මොනවාද?

පිරිමියෙකුගේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සිරුරට ලබාදීමටත් සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ පීචනයන් පවත්ගැනීම සඳහාත් ඉවහල් වන ආහාර වේලක් සකස් කර ගැනීම පිළිබඳව ගෘහණීය දැනුවත් වීම වැදගත්. ඒ අනුව දිනපතා ඔබ සකස් කරන ආහාරය පහත ද්‍රව්‍ය වලින් සමන්විත වන්නේ දැයි සැලකිලිමත් වන්න.

- 1 සිරුරට ශක්තිය ලබාදෙන කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර - බත් , පාන් , ධාන්‍ය වැනි
- 2 ප්‍රෝටීන අඩංගු මස් මාලු කිරි ආහාර සහ ශාඛ ප්‍රෝටීන
- 3 පීචමත් බන්ධන ලවන හා තන්තු අඩංගු එළවලු සහ පළතුරු

ශ්‍රී ලාංකිකයන් වශයෙන් අප පුරුදු වී තිබෙන්නේ විශාල බත් ප්‍රමාණයක් සමඟ හොඳින් පිසගත් එළවලු මාලු හෝ මස් දිනකට දෙවිලක් වත් ආහාරයට ගැනීමටයි. ශ්‍රී ලාංකික තිවෙස් වල ප්‍රධාන වශයෙන් පිසෙන්නේ සුදු බත් ය. ඒ වගේම අපට කටට රසට දැනෙන්නේ සිදු පාන්. සුදු හාල් වෙනුවට රතු හාල් වලට පුරුදු වීමෙන්, අමුවෙන් පිළියෙල කළ සලාදයක් සෑම ආහාර වේලකටම එක්කර ගැනීමෙන්, එළවලු වැඩි වේලාවක් පිස සකස් කර ගැනීම වෙනුවට යන්නකම් තෙලෙන් තමබා 'එසැර පර්ස' සකස් කර ගැනීමෙන්, මේද රහිත මස් තෝරා ගැනීමෙන්, සුදු පාන් වෙනුවට පොෂ්‍ය සපිරි පාන් :උයදකැ පර්ක ඊරිත* තෝරා ගැනීමෙන් ඔබ ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන් නොදැනුවත්වම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලකට හුරු කරවනවා. ඔබේ සැමියා දිනකට ලබා ගන්නා එළවලු ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමට ඔබට කළ හැකි උපක්‍රම තමයි දිවා ආහාර සඳහා ගෙන යන පාන් පෙති අතරට තක්කාලි, සලාද කොළ යනමින් එක් කිරීම, රාත්‍රී ආහාර වේලට

සංඛ්‍යා ලේඛන වලට අනුව පිරිමින්ගේ පීචන අපේක්ෂාව කාන්තාවන්ගේ පීචන අපේක්ෂාවට වඩා වසර හයකින් අඩු බවයි පෙනෙනවා. සංඛ්‍යා ලේඛන වලට අනුව පිරිමින් 6 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු කිසියම් හෝ මානසික අවපීඩනයකින් (depression) පෙළෙන බව සොයාගෙන තිබෙනවා.

තැකි තරම් දුරට සිමා කිරීමත් අවශ්‍යයි. තිරෝගී පීචනයකට ව්‍යායාම බලපාන්නේ කෙසේ ද? සෞඛ්‍ය සම්පන්න පීචනයක් සඳහා හොඳ ආහාර පුරුදු මෙන්ම නිසි පරිදි ව්‍යායාම වල නිරත වීමත් අත්‍යවශ්‍යයි. සංඛ්‍යාලේඛන වලට අනුව වයස 33 - 47 අතර වයසේ පිරිමින් ගෙන් අධිකම සිරුරට අවශ්‍ය ව්‍යායාම ලබා දෙන්නේ නැත. ඔස්ට්‍රේලියාවේ ජාතික ශාරීරික ව්‍යායාම

TAX RETURNS 2006

Now taking appointments for 2006 year

DON'T DELAY
Ring now to book your appointment

03 - 9764 8955
0408 328 860
Email: smaya@tpg.com.au

Sumith Mayadunne MPA, BEcon

MAYADUNNE & ASSOCIATES
Registered Tax Agent & Accountant
ROWVILLE