

# සෞඛ්‍ය සම්පන්න රුධිර ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා අප නිර්දේශ කරන වැදගත් උපදෙස්

## මැයි මැනුම් මාසයට සහභාගී වීම ගැන සිතන්න

වැඩි විස්තර සඳහා [www.maymeasure.org](http://www.maymeasure.org) වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න

ඉහත සඳහන් කිසියම් හෝ තොරතුරක් අපැහැදිලි නම්, කරුණාකර පුහුණු වෛද්‍ය වෘත්තිකයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.



ශරීරයේ බර සෞඛ්‍ය සම්පන්න මට්ටමක පවත්වා ගන්න. මෙය කිරීමෙන් පමණක් අධි රුධිර ජීවිතය අඩු කර ගත හැක.



නීතිපතා ව්‍යායාම කරන්න. දිනකට සාමාන්‍යයෙන් විනාඩි 30ක් ව්‍යායාම කිරීමට ඉලක්ක කරගන්න. ව්‍යායාමය ප්‍රයෝජනවත් වීමට නම්, ඔබේ හදවත සාමාන්‍ය වේගයට වඩා වේගයෙන් ස්පන්දනය වීමත්, හුස්ම ගන්නා වේගය වැඩි වීමත්, ශරීරයේ උණුසුම වැඩි වීමත් සිදුවිය යුතුයි.



නිසි පෝෂණයක් ලබා ගැනීම සඳහා සෑම දිනකම පලතුරු සහ/හෝ එළවළු ආහාරයට ගන්න. උපරිම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගැනීම සඳහා එළවළු තම්බා නොගෙන අමු හෝ සැහැල්ලුවෙන් තැම්බූ ලෙස ආහාරයට ගන්න. නැතිනම් එළවළු බැඳුම් අඩු කරන්න.



ඔබේ ආහාර වේලට බීටරූට් එකතු කරගන්න. බීටරූට් යුෂ නීතිපතා පරිභෝජනය කිරීම ඔබේ රුධිර ජීවිතය පාලනය කිරීමට උපකාර වන බව සොයාගෙන ඇත.



ඔබේ ලුණු පරිභෝජනය අඩු කරන්න. කෘතීම ආහාරවල ලුණු විශාල ප්‍රමාණයක් සැඟවී ඇත. පාන්, සුප් සහ සෝස්වල වැනි ආහාර වල ලුණු ප්‍රමාණය ඉතා ඉහළ බව අමතක නොකරන්න. හැකි නම්, සෑම විටම ලේබලය කියවන්න. බත් සහ ධාන්‍ය වැනි තන්තු විශාල ප්‍රමාණයක් ඇතුළත් අඩු මේද ආහාර අනුභව කිරීම, රුධිර ජීවිතය අඩු කිරීමට උපකාරී වන බව සොයාගෙන ඇත.



මේදය සහ සීනි පරිභෝජනය අඩු කරන්න. සෑම විටම ආහාරවල ලේබලය කියවන්න. සුක්‍රෝස්, ඩෙක්ස්ට්‍රෝස්, ෆෘක්ටෝස් සහ ග්ලූකෝස් වැනි වෙනත් නම් වලින් 'සැඟවුණු' සීනි ආහාරවල අඩංගු විය හැකි බැවින් විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වන්න. මේවා බොහෝ විට පළතුරු යුෂ සහ රසකාරක බීම වැනි දේවල් වල දක්නට ලැබේ.



දුම්පානය නවත්වන්න. ඔබ දුම්පානය කළහොත් ඔබේ රුධිර වාහිනී ඉතා වේගයෙන් අවහිර වන අතර මෙය තවත් බොහෝ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කරයි. ඔබ දුම් පානය කරන විට ඔබේ රුධිර ජීවිතයද ඉහළ යයි.



ඔබ භාවිතා කරන කැලේන් ප්‍රමාණය අඩු කරන්න. කැලේන්, කෝපි සහ තේ වලට අමතරව සමහරක් රසකාරක බීම වලද දක්නට ලැබෙන බව මතක තබා ගන්න.



මත්පැන් පානය නොකරන්න. ඔබ මත්පැන් පානය කරන්නේ නම් නිර්දේශිත දේශීය දෛනික පරිභෝජන ප්‍රමාණ අනුගමනය කරන්න



වසරකට වරක්වත් රුධිර ජීවිතය පරීක්ෂා කරගන්න. මේ පිළිබඳව පුහුණු වෛද්‍ය වෘත්තිකයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.



විවේක ගන්න. මානසික ආතතිය රුධිර ජීවිතය වැඩි කිරීමට හේතු වේ. එමනිසා, හැකි සෑම විටම ආතතියෙන් වැළකී විවේකීව සිටීමට කාලය කාලය වෙන් කරන්න.

#TheBigSqueeze