

# වයසට යනු කිමැයි කියා



## 20-30

ධාතු සහ කායික ශක්තිය හිඟපෙන්වීම පවතින ශරීරයේ පරිවෘත්තිය (Metabolic) සහ ජීව විද්‍යාත්මක (Biological) ක්‍රියාකාරීත්වයන් මනාව සිදුවන මෙම අවධියේ මිනිසුන්ගේ ලිංගික හෝමෝනය වන ටෙස්ටෝස්ටේරෝන් (Testosterone) ප්‍රමාණය වයස අවුරුදු 17-26 ත් අතර හිඟපෙන්වීම පවතින අතර එතැන් සිට වයස පහළ බැසීමද බොහෝවිට අරඹයි. දීර්ඝ කාලීන වශයෙන් මොළය කුඩාවීමට පටන් ගන්නා ගමන අරඹන අතර සෑම වසර දහයකටම වරක් එහි ප්‍රමාණයෙන් හා බරින් 2% ක් පමණ හැඩගැල්ලේ. මාංශ පේශීන්ගේ ශක්තිමත්භාවය අඩුවීමට පටන් ගන්නා බැවින් එහි ප්‍රථම ලක්ෂණය වයස අවුරුදු 25 දී පමණම ඉතා සුළු වශයෙන් හෝ විදුරාමාන වේ.

## 30-40

කාන්තාවන්ගේ සරුකිකත්වය වර්ධනය වන කාලයයි. එසේ වුවත් වයසට යාම පිළිබඳ ප්‍රථම සංඥා වශයෙන් සම තුනීවීම හා රුලී මතු වීම ආරම්භ වන්නට පටන් ගනී. ස්ත්‍රීන්ගේ ප්‍රජනනය සම්බන්ධ සරු කාලය (Fertility) වයස අවුරුදු 37 ත් සමග පහළ වැටීමට පටන් ගනියි. පිරිමින්ට ආවේණික තර්ථවයන් නිර්මාණය වන පරිදි ඔවුන්ගේ කේශ කලාපය වැටෙන්නට පටන් ගනී.

## 40-50

සිරුරේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයන් පසුගාමී වන අයුරින් සිදුවන පරිවෘත්තිය (Metabolism) ක්‍රියාවලිය අඩුවීමට බලන අතර සිරුර මහත්වීමේ යම් යුද්ධය ඇරැඹේ. "ඉඟ සුඟ ගත හැකි මිටින" කාලය නිමවී තර වෙනත්වත්, කලවා හෙරා එන්නටත් පටන් ගනී. ව්‍යායාමයන් හි නොයෙදෙන්නේ නම් හෘදය වස්තුවේ සහ පෙනහළුවල දරා ගැනීමේ ශක්තිය 10% කින් පමණ අඩුවන්නට පටන් ගනී. හෘදය රෝගයන්ට ගොදුරුවීමට හැකි සම්භාවිතාව වැඩි වේ.

## 50-60

කාන්තාවන්ගේ ඊස්ට්‍රජන් (Estrogen) මට්ටම අඩුවෙන අතර ඔසප්ටීම නැවතීමට පටන් ගනී. සෑම කාන්තාවන් පස් දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුටම පාහේ අස්ථිත්ව අවශ්‍ය කැල්සියම් දාහනාවන් නිසා හටගන්නා අස්ථි දිරාපත්වීමේ රෝගාබාධයන්ට ගොදුරු වේ. මිනිසුන් ඇතිවීමට සහ සම එල්ලා වැටීමට ද පටන් ගන්නා අතර පුරුස්ථි ග්‍රන්ථිය ඉදිමීමේ වේදනාවන්ට ලක්වීමේ නැඹුරුතාවන් ඇති වේ.

## 60-100

පොදුවේ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් මතුවන මිළ මුහු පාලනය කළ නොහැකි පරිදි පහවීම (Incontinence) නිතද නොයාම සහ දුර්වල වූන ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාකාරීත්වයක් පැවතීම වැනි ගැටළු ඉස්මතු වෙන්නට පටන්ගනී. ධාරණ ශක්තිය පහත වැටීමට බලයි. සාමූහික ක්‍රියාකාරීත්වයන් හි සහ සාමාර්ථයන් හි බිඳ වැටීම් මෙන්ම මානසික ව්‍යාකූලතාවන් ඉහළයාම නැපී පෙනෙන ලෙස වැඩි වේ. කොඳු ඇට එකිනෙකට තදවීම නිසා හා අන්තර් කශේරු මධ්‍ය දිරාපත්වීමට ලක්වීම නිසා මිනිසුන් කුදු භාවයට පත් වේ. ස්මරණ ආබාධයන් වයස අවුරුදු 65 ත් පසු දෙගුණ වීමට බලයි. මුහුණෙහි මාංශපේශීන්ගේ නම්පතාව නැතිව ගොස් මුහුණ වල ගැසීමට පටන් ගන්නා අතර වක් වූ බෙල්ලක් උරුම වේ. අවසානයේදී කායික නැත්තම් මානසික රෝග පහළ වේ.

### අස්ථි සමඟ බැඳුන සිරුර THE SKELETAL SYSTEM



ජීවිත කාලය තුළදී මිනිසුන්ගේ අස්ථිත්වයේ ස්කන්ධය 15% කින් ද, කාන්තාවන්ගේ 30% කින් ද අහිමි වේ. අස්ථිත්වයේ බණිප තත්ත්වයේ වෙනස්වීම් සහ අන්තර් කශේරුක කාරිලේපයන්ගේ හැඩගැල්ල නිසා ඔවුන්ගේ උස අඩු වේ. මාංශ පේශීන් දුර්වලවීම නිසා කශේරුව හා උරස දරා සිටීමට අසීරුවීමත් සමඟ කුදු භාවයට පත් වේ.

වයසත් සමග අප බොහෝ ඇසු පිරු තැන් ඇත්තන් බවට පත්වෙනු ඇත. එහෙත් ඊට හිලවීමට මෙන් අපගේ කායික ශක්තියට වන බලපෑම එහි එන දුක්ඛර ප්‍රවෘත්තියයි. එය අපගේ ශක්තිය සේම ලිංගික ආශාව පවා අඩු කරලීමට මාන බලයි. ඇස් පෙනීම, කන් ඇසීම අඩු කරයි. මිනිසෙකුට වැළඳිය හැකි දුගේ අමාරුවේ සිට පපුවේ අමාරුව දක්වා වන සකල ව්‍යාධීන්ම වැඩි කරයි. වසර දහයෙන් දහයට වයසත් සමග අප අබල දුබල වෙන හැටි සටහනකින් පෙන්නුවොත් දැක්වෙන්නේ මෙහෙමයි. ඉතින් ඔබට තපසට යාමට ගැලපෙන කාලය සොයාගන්න නම් ඒ හැටි අමාරුවක් වෙන එකක් නෑ.

කොළඹ ඩී.ආර්. විජේවර්ධන මාවතේ අංක 35 දරණ ස්ථානයේ පිහිටි ලංකාවේ සීමාසහිත එක්සත් ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සමාගම විසින් මුද්‍රණය කරවා ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.

Saman Malalasekera