

සෞඛ්‍යය

කය වෙහෙසීම

සහ

සෞඛ්‍යය



තොරව ගෘහස්ථ උපකරණ භාවිතයෙන් සිදු කර ගැනීමට හැකියාව ලැබී තිබේ. එදා කය වෙහෙසවමින් සිදු කළ මෙවැනි ක්‍රියා අද ජීවිතය අලස කිරීමට තව තාක්ෂණය උපකාර කර ඇත.

අද පසින් ඇවිදීම හෝ බසිසිකල් පැදීම අවශ්‍ය නැත. සුළු දුරක් වුව යන්නේ වාහනයකිනි. බසයෙනි. මෝටර් රථයකිනි. පඩි පෙළ තගිත අය අද නැත. විදුලි සෝපානය ඔබව ඉහළට ගෙන යයි.

සෙල්ලම් කිරීමට අද වෙලාවක් නැත. සිසු දරුවන්ට පාසල් වැඩ ය. අතිරේක වසුෂන් පන්තිය. වැඩිහිටියන්ට මුදල් සෙවීමට ඕවර්ටයිම් ය. නිවසට ආ විට රූපවාහිනිය ඉදිරියේ ඉඳගෙන සිටීමට සිදුව

වැල් පිළිකා ආදිය සාර්ථකව වැළැක්වීමට හා පාලනය කිරීමට ජීවන රටාවෙහි සිදු කරන වෙනස්කම් තුළින් කළ හැකි ය. මෙහිදී උචිත මිශ්‍ර ආහාර වේලකට හුරුවීම, ශරීරයේ බර වයසට හා උසට ගැලපෙන ලෙස පාලනය කිරීම, දුම්පානයෙන් හා මත්පානයෙන් ඇන්වීම, මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීම යන සහර සාධක අතරට පස්වන වැදගත් සාධකයක් ද එක්වෙයි. ඒ වඩාත් කය වෙහෙසවන ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම ය. ජීවන රටාවටම බද්ධ කළ හැකි එදිනෙදා ගෙදර දෙර කටයුතු ගේ සහ මිදුල ඇමදීම, රෙදි, වලං, පිගන් සේදීම පිරිසිදු කිරීමවල යෙදීම හෝ විධිමත් ව්‍යායාම පද්ධතියක් පිළිපැදීම හෝ ඇග වෙහෙසවන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම, ඇවිදීම, සෙමින් දිවීම, බසිසිකල් පැදීම හෝ මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට පියවර ගත හැකි ය.

තුසිත මලලසේකර විසිනි



බ්‍යය නංවාලීමට මෙන්ම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට අඩු වියදම් සහ සාර්ථකම ක්‍රියාවලියක් ලෙස කායික ක්‍රියාකාරකම් හැඳින්වීමට පුළුවන.

බොහෝ රෝග හා ආබාධිත තත්ත්වයන් හා මරණ ඇති කිරීමට කායික ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදීම ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වන බව හෙළි වී ඇත. එපමණක් නොව ජීවිතයේ කවර අවධියක පසුවුවත් තමන් ගෙවන අලස ජීවන රටාව නිසා වැළඳීමට ඉඩ ඇති රෝග ගණනාවකින් ආරක්ෂාව සලසා ගැනීමට කායික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් හැකි වෙයි.

ලාංකය පුරා පැතිර යන හෘදය රෝග, දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, අංශ්‍යාගය, මහ බඩවැලේ පිළිකා, ආසානය (අංශ්‍යාගය) අස්ථි ක්ෂීණතාව ආදී බෝ නොවෙන රෝග වසංගතයට බෙහෙවින් ම මුල්ව ඇත්තේ වර්තමාන ජනතාව යොමුව ඇති අලස ජීවන රටාව යැයි මතයක් වෙද්දී

විද්‍යාඥයින් අතර පිළිගැනීමට ලක්ව ඇත.

විශේෂයෙන්ම පෙර කාලයේ දී සිය එදිනෙදා කටයුතු වෙහෙස වී කර ගත් ජනතාව අද ඒ සියල්ල සඳහා උපකරණ භාවිතා කරයි. පොල් මිරිකීම, මිරිස් ඇඹරීම, පිටි කෙටීම, රෙදි සේදීම වැනි සියලු කාර්යයන් දැන් වෙහෙසකින්

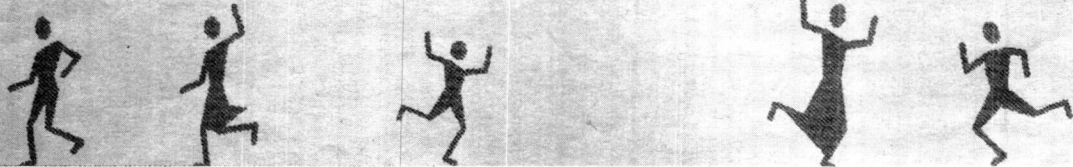
තිබේ. කෙනෙකු හමුවීමට යනවාට වඩා ඊ-මේල් පණිවුඩ යැවිය හැකි ය. දුරකථනයෙන් කතා කළ හැකිය. එහෙත් මේ සියල්ල ඉදිරියේ සුහදයක ප්‍රවෘත්ති ද ලැබේ. ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු සංවර්ධනය වෙමින් පවතින බොහෝ රටවල දැකිය හැකි හෘදයාබාධ - අංශ්‍යාගය- දියවැඩියාව- අධිරුධිර පීඩනය හා බඩ-

කායික ක්‍රියාශීලිතාවය යනු කුමක් ද?

මූලික මට්ටම ඉක්මවා යෑවෙන ශක්ති දැවීමක් ඇති කරන සිරුරේ සංකුල පේශීන් සංකෝචනය නිසා ඇති වන ශාරීරික චලනය කායික ක්‍රියාශීලිවීම ලෙස හැඳින්වීමට පුළුවන.

පුළුල් වශයෙන් ගත් කළ කායික ක්‍රියාශීලිතාවයන් මෙසේ වර්ග කළ හැකි ය.

ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීමට සලස්





වන ව්‍යායාම - උද: ඇවිදීම, සෙමින් දිවීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම, ගෙදර දෙර සහ මිදුල ඇමදීම, පිරසිදු කිරීම, සේදීම් වැනි ගෘහස්ථ කාර්යය ද මෙම ගණයට වැටෙයි.

පේශී වර්ධනය කරන යහා ශක්තිය ඉහළ දමන ව්‍යායාම

බර ඉසිලීම, උස් පහන් වන ව්‍යායාම සහ ශරීර වර්ධනය කිරීමට සමත් වෙනත් ව්‍යායාම කවර ආකාරයක හෝ කායික ක්‍රියාකාරීත්වය යෝග්‍යතාව හෙවත් එදිනෙදා යෙදෙන කාර්යයන් ඉක්මනින් වෙහෙස දැනීමකින් තොරව ප්‍රාණ-වත්ව සිදුකිරීමට ඇති හැකියාව නංවාලයි.

ශරීරයේ බර වැඩි කර ගැනීමට හා යෝග්‍යතාව නංවාලීමට අතිශයින් කය වෙහෙසවන කාර්යවල නිරතවීම අවශ්‍ය නොවේ. එතරම් දැඩි වෙහෙසීම් වෙනුවට කෙටි කාලයක් වැය වන එහෙත් නිවු

ශරීරයේ බර වැඩි කර ගැනීමට හා යෝග්‍ය-තාව නංවාලීමට අතිශයින් කය වෙහෙසවන කාර්යවල නිරතවීම අවශ්‍ය නොවේ. එතරම් දැඩි වෙහෙසීම් වෙනුවට කෙටි කාලයක් වැය වන එහෙත් නිවු ක්‍රියාශීලීවීම් තුළින් සමාන ප්‍රතිඵල ලද හැකි ය. වැදගත්ම දෙය නම් කායික ක්‍රියාශීලීවීම්වල නිරතුවීම යෙදෙමින් එය ජීවිත කාලය පුරාම පවත්වාගෙන යාම ය.



ක්‍රියාශීලීවීම් තුළින් සමාන ප්‍රති-ඵල ලද හැකි ය. වැදගත්ම දෙය නම් කායික ක්‍රියාශීලීවීම්වල නිර-තුරුව යෙදෙමින් එය ජීවිත කාලය පුරාම පවත්වාගෙන යාම ය.

වායී බොහොමයි

අධ්‍යයනයන්ට අනුව කිරීටක හෘද රෝග අතරින් 8.0% ක් ද, දිය-වැඩියාව (මගින් 2) සියයට 90 ක් සහ පිළිකා අතරින් 1/3 ජීවන රටාවෙහි වෙනස්කම් තුළින් වලක්වාගත හැකි ය.

මේ රෝග තත්වයන් බොහෝ-මයක් වැළඳෙන්නේ මැදි වයසේ දී ය.

කායික ක්‍රියාශීලීවීම් සහ සෞඛ්‍යමත් ආහාර වේලකට යොමුවීම රුධිර මේද, රුධිර පීඩ-නය, ශරීර බර, ග්ලූකෝස් මිනුම සහ වෙනත් පරිවෘත්තීය වෙනස්-

කම් කෙරෙහි ඇතිකරන හිතකර බලපෑම තුළින් මාරාන්තික රෝග ඇතිවීමට පවත්නා අවදානම පහළ හෙලයි.

කායික ක්‍රියාශීලීවීම් තුළින් බෝ තොවන රෝග වැළඳීම හා අකල් මරණයට පත්වීමට පවත්නා අව-දානම පහළ හෙලයි. ඇත්තටම එය ඖෂධ සහ වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා වැය කරන මුදල් හා කාලය ඉතිරි කරයි.

ලැබෙන ප්‍රයෝජන කායික මෙන්ම මානසික ද වෙයි. කායික ශක්තියත් සමගම ආත්ම විශ්වා-සය හා ආත්ම අභිමානය ද ඉහළ නැංවෙයි.

නිහඟුරු කායික ක්‍රියාශීලීවීම් තුළින්

* හෘදයාබාධ හේතුවෙන් ඇති-වන අකල් මරණ ඇතිවීමේ අවදා-නම පහළ හෙලයි.

* හෘදය රෝග, දියවැඩියාව (වර්ග - 2) මහ බඩවැලේ පිළිකා සහ තුනටිය රිදීම් ඇතිවීමේ අවදා-නම පහළ හෙලයි.

* පියයුරු පිළිකා වලින් ආරක්-ෂාව සැලසීමට ඉඩ ඇත.

* ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීමට උදව් වෙයි

* අධිරුධිර පීඩනය වැළැක්වීමට හා පාලනයට උදව් කරයි

* සෞඛ්‍යමත් අස්ථි, පේශි හා

සන්ධි තැනීමට හා රැකගැනීමට උදව් වෙයි

* අස්ථි ක්ෂීණතාව (ඔස්ටියෝ-පොරෝසියස් වැඩිහිටි විශේෂී අස්ථි බිඳීයාම්වලට සහ ආබාධිතතාවලට හේතුවන) පහළ හෙලයි

* සමහර වේදනා සහගත සහ ආබාධිත තත්වයන්වල එල විපාක පහළ හෙළීමට උදව් වේ.

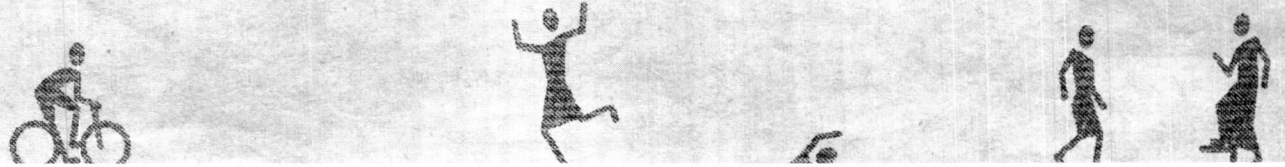
* ආතතිය, කාංසාව සහ විෂාදි-මය හැකියාව අඩුකරයි

* වැඩිහිටි පුද්ගලයන් තුළ ක්‍රියා-කිරීමේ හැකියාව සහ ස්වාධීනව ජීවත්වීමේ හැකියාව නංවාලයි

* සමාජ සහ සම්බන්ධතාවය සහ ඒකාබද්ධ වීම ප්‍රවර්ධනය කරයි.

කායික ක්‍රියාශීලීවීම් යහා බෝ නොවෙන රෝග වැළැක්වීම

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම නිසා රුධි-රය තුළ ඇති හොඳ කොලෙස්ට-රෝල් (එච්.ඩී.එල්) ප්‍රමාණය ඉහළ යවන බව අධ්‍යයන කීපයකින්ම පෙන්වා දෙයි. මේ ධමනි තුළ තැත්-පත් වී රුධිර කාල අවහිරතා ඇති කරන (එල්.ඩී.එල්) කොලෙස්ට-රෝල් අක්මාව කරා ගෙන ගොස් පිටකිරීමට මෙම හොඳ කොලෙස්-ටරෝල් ක්‍රියා කරයි. ව්‍යායාමයක යෙදී දින කිහිපයක් යනතුරු එච්.ඩී.එල් හා එල්.ඩී.එල්. අනුපාතය





හොඳ මට්ටමක පවතින බවද සොයාගෙන ඇත.

නිරතුරු ව්‍යායාම මගින් රුධිර තාල තුළ ඇති ප්‍රතිජීවකාරක (ඇදෙනසුලු බව) ඉහළ නැංවීම මගින් රුධිර පීඩනය පහළ හෙළයි. හදවතට රුධිරය සපයන කිරීටක බමනි තාලවල ධාරිතාව වැඩිකිරීමට ද, නව රුධිර තාල ශාඛා ඇති කර හෘදයට හොඳ රුධිර වැඩිපුර සැපයීමට ද ඒ සමත් ය. ව්‍යායාම මගින් ඉහළ තබන රුධිර එක්සය මගින් ප්‍රමාණයන් හේතුවෙන් හෘදයාබාධ සහ ආසාදන තත්ත්වයන් ඇතිකිරීමට සමත් විය හැකි ලේ කැටි බිඳ දැමෙයි.

විළිකා

නිරතුරු ව්‍යායාමයන්හි යෙදීම බඩවැලේ පිළිකා ඇතිවීම සැලකිය යුතු මට්ටමකින් අඩු කිරීමට සමත් බව ලෝකය පුරා සිදු කළ අධ්‍යයන පෙන්වා දෙයි. ව්‍යායාමය කිරීමේදී උපදින ප්‍රොස්ටාටැලික්සිස් වැනි - 2 ඇල්සා නම් ආන්ත්‍ර ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ තවන රසායනික සංයෝගය ආන්ත්‍ර ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ තබන අතර ආහාර තුළ නිබය හැකි පිළිකා ජනකයන්ට ආහාර මාර්ගයේ ග්ලූටමල හා ගැටි පැටි-තිමට හැකි කාලය පහත හෙළයි.

දියවැඩියාව (2 වර්ගය)

දියවැඩියාවේ දී ග්ලූකෝස් සහ ඉන්සියුලින් අතර පවත්නා පරිවෘත්තීය සමතුලිතතාවයට බාධා ඇතිවෙයි.

එමගින් ලේ තුළ අඩංගු සීනි මට්ටම ඉහළ යෑමත් අවයව වලට හානි වීමත් සිදුවෙයි. නිරතුරු ව්‍යායාමවල යෙදීම සංකුල පේශීන් සංකෝචනය කර ශරීර සෛල තුළ ග්ලූකෝස් පරිවෘත්තීය ඉහළ තබයි. එසේම උදර ප්‍රදේශයේ තැන්පත් මේද ඉවත් කිරීමට ද ව්‍යායාමය සමත් වෙයි. මෙසේ මේදය පැවතීම දියවැඩියාව ඇති-

වීමේ ප්‍රධානම අවධානමක් ලෙස සැලකෙයි.

අස්ථි සහ හන්දි

ඇවිදීම, තැටීම (ධාන්ස් කිරීම) වැනි බර දරන ව්‍යායාමයන්හි නිරතවීම නිසා අස්ථි ක්ෂීණතාව (ඔස්ටියෝපොරෝසියාවට) හේතු කාරක වන අස්ථි ක්ෂයවීම වළක්වා ලීමට උපකාරී වෙයි. ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම නිසා අස්ථි සෛල ප්‍රමාණය වැඩිවී එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ශක්තිමත් අස්ථි ඇතිවෙයි. නිරතුරුව ව්‍යායාමවල යෙදෙන වයස්ගත පුද්ගලයන් වුව වැටීම් හා ඇට බිඳුම්වලට ලක්වන්නේ අන් අයට වඩා අඩුවෙනි.

ස්ථුලභාවය අඩු කිරීම සහ කායික ක්‍රියාකාරකම් ඉහළ නැංවීම තුළින් යූරික් අම්ල මට්ටම ඉහළයාම නිසා ඇතිවන හන්දි ඉදිමුම් සහිත වේදනාවෙන්ද ආරක්ෂාව සැලසෙයි.

මානසික සෞඛ්‍යය

නිරතුරුව සිදු කරන මධ්‍යස්ථ හා දැඩි ව්‍යායාම මගින් මානසික පීඩනය හෙවත් විශාදය සහ සාංකාව අඩු කළ හැකිය.

මෙයට හේතුව වනුයේ මනෝභාවය ඉහළ නැංවීමට සමත් මොළයේ මොනොඇමීන පරිවෘත්-

තීය ඉහළ දැමීමට ව්‍යායාම හේතුවන නිසා ය. ව්‍යායාමයෙහි යෙදෙන විට ඉහළ යන ශරීර උෂ්ණත්වය ද පේශීන් ඉහිල් කරන අතර එමගින් ද යහ පැවැත්ම පිලිබඳ හැගීමක් ජනිත කරවයි. මද සහ මධ්‍යම මට්ටමේ විෂාද රෝග තත්ත්වයෙන් පෙළෙන වැඩිහිටියන් අලලා කළ අධ්‍යයනයන්ට අනුව සතියකට දින 3 ක් හෝ වැඩි සංඛ්‍යාවක් වරකට මිනිත්තු 30 ක කාලයක් ව්‍යායාමවල යෙදීම මගින් ඔවුන්ගේ මනෝභාවය දියුණු වන බවය පෙනී යයි.

වෙනත්

තවත් බොහෝ ලෙසින්, සීනිය නොහැකි හෝ සංජානනය කළ නොහැකි තරමට කායික ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම ශරීරයට සහ මනසට පහසුකම් සලසයි. ඇත්ත වශයෙන්ම එමගින් සෞඛ්‍යය ඉහළ නැංවෙයි.

ඒ රෝග නොවැළඳීමෙන් හෝ ආබාධිත තත්ත්වයන් ඇති නොවීමෙන් පමණක් නොව කායික, මානසික හා සමාජීය යහපැවැත්ම යන තත්ත්වයන් කෙරෙහි හිතකරව බලපෑම තුළිනි.

කායික ක්‍රියාශීලිභාවය නිසා හෘදයෙහි සහ ශරීරයේ වෙනත් අවයවවල ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ

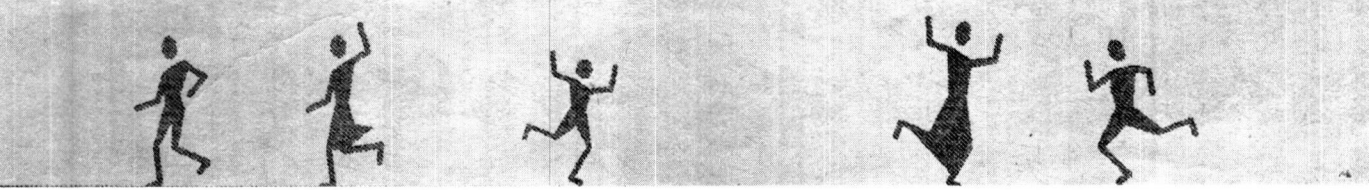
තබාලීමට පහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල හේතුකාරක වෙයි.

- * හෘදය ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ නැංවීම
- * කං කාල පේශීන්ට සහ සමට ලැබෙන ලේ ප්‍රමාණය ඉහළ යාම
- * අධි-රුධිර පීඩනය සහිත රෝගීන්ගේ රුධිරපීඩනය පාලනය කිරීම
- * ලබා ගත හැකි ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය ඉහළ නැංවීම
- * වඩාත් හොඳ කිරීටක සංසරණයක් ඇති කිරීම
- * පෙනහළු ධාරිතාව ඉහළ නැංවීම
- * පේශී ශක්තිය ඉහළ නැංවීම
- * නිර්කාල ග්‍රන්ථි සුවය ඉහළ නැංවීම
- * ප්‍රතිශක්තිමය හැකියාව ඉහළයාම සහ ආසාදන ඇතිවීම පහළ වැටීම
- * පේශී වැහැරීම සහ අස්ථි වලින් බර්ප කැල්සියම් අහිමිවීම වැළැක්වීම
- * කන්ධරාවත් සහ බන්ධනීන් ශක්තිමත් කිරීම

කායික ක්‍රියාකාරකම් හි යෙදීම අවශ්‍ය කා හට ද?

අවුරුදු 2 ට වඩා වයසැති සෑමට. ගැහැනු - පිරිමි බව, බාල වැඩිහිටි බව, දුප්පත් පොහොසත් බව ආදිය මෙහිදී බල නොපායි.

සෑම දිනකම හෝ සතියේ දිනවල සමස්ත වශයෙන් මිනිත්තු 30 ක පමණ කාලයක් මේ සඳහා ගත කළ යුතු ය.





සෞඛ්‍යමය හා ක්‍රියාශීලී භාවයේ අතිරේක ප්‍රයෝජන පහත අයහට කායික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ගත කරන කාලය වැඩි කිරීමට හෝ වඩාත් වේගවත් ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමට හෝ පුදුවන.

හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව හෝ වෙනත් කාලීන සෞඛ්‍ය ගැටලු සහිත අය වෙහෙසකාරී ව්‍යායාම පංතියක් තෝරා ගැනීමට පළමුව වෛද්‍ය උපදෙස් පැතිය යුතු ය. එසේම පෙර අලස ජීවිත ගත කළ වයස අවුරුදු 40 ඉක්මවූ පිරිමි හා වයස අවුරුදු 50 ඉක්මවූ කාන්තාවන් වෙහෙසකාරී ව්‍යායාම පද්ධතියක් තෝරා ගැනීමට පළමු වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය ය.

කොතරම් ව්‍යායාම කළ යුතු ද?

මධ්‍යස්ථ මට්ටමෙන් සිදුකරන කායික ක්‍රියාකාරකම් වලින් පවා දිනක කැලරි 150 (කි. කැලරි) හෝ සතියකට කැලරි 1000 ක් පමණ දවා ගැනීමට පුළුවන. එකීසා මධ්‍යස්ථ තමුත් තිරසාර (නිරතුරුව සිදුකරන) කායික ක්‍රියාකාරකම් වුව උපකාරී වෙයි.

ඔබට තදින් හුස්ම ගැනීමට සලස්වන ක්‍රියාකාරක මත අඩු තරමින් දිනකට මිනිත්තු 30 ක පමණ කාලයක් සෑම දිනකම පාහේ තීරන වන්න. එක දිනටම මෙම මිනිත්තු 30 ක කාලය ගතකළ නොහැකි නම් වරකට මිනිත්තු 10 කට වැඩි කාලයක් ගනිමින් වාර 2-

5 කදී මිනිත්තු 30 සම්පූර්ණ කරන්න.

හෘදය හෝ අධි රුධිර පීඩනයෙන් පෙළෙන රෝගීන් හට තම ක්‍රියාකාරකම සතිපතා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි කළ හැකි ය. වේගයෙන් ඇවිදීම, පිහිනීම, ගෙවතු වගා කිරීම ආදී ක්‍රියාකාරකම් මත දිනකට මිනිත්තු 30 බැගින් දිනපතා හෝ වැඩි දින ගණනක් ඔවුනට යෙදිය හැකි ය.

සමහර අය සිය ක්‍රියාකාරකම් දිනය පුරා විසුරුවා හැරීමට කැමති ය. උදහරණ ලෙස කිවහොත් පඩි-තැගීම හෝ අසල පිහිටි කිසියම් තැනකට ඇවිදීම හෝ බයිසිකලයෙන් යෑම ආදී කායික වෙහෙස ලබා දෙන විවිධ කටයුතුවල තීරන වීම ය.

ඔබ සේදීම, පිරිසිදු කිරීම, ගෙවතු වගා කිරීම ආදී ගෙදර දෙර කටයුතුවල තීරතුරුව තීරන වේ නම් අතිරේක කායික ක්‍රියාකාරකම්වල තීරන වීමට පවත්නා අවශ්‍යතාව බෙහෙවින් පහල වැටේ.

එසේම බර ඉසිලීම, කරන්න තල්ලු කිරීම, දුරක සිට වතුර ඇදීම, දර පැලීම ආදී බෙහෙවින් වෙහෙසකාරී කටයුතුවල තීරනට සිටින අයහට කායික ක්‍රියාකාරකම්වල වෙනම ම තීරනවීමේ අවශ්‍යතාවක් නොමැත.

හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව හෝ වෙනත් කාලීන සෞඛ්‍ය ගැටලු සහිත අය වෙහෙසකාරී ව්‍යායාම පංතියක් තෝරා ගැනීමට පළමුව වෛද්‍ය උපදෙස් පැතිය යුතු ය. එසේම පෙර අලස ජීවිත ගත කළ වයස අවුරුදු 40 ඉක්මවූ පිරිමි හා වයස අවුරුදු 50 ඉක්මවූ කාන්තාවන් වෙහෙසකාරී ව්‍යායාම පද්ධතියක් තෝරා ගැනීමට පළමු වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය ය.

ඔබ සියා කෙනෙකු හෝ ආවේ කෙනෙකු නම් ඔබේ මුණුපුරන් හා මිනිපිරියන් සමග සෙල්ලම් කරන්න. ඔවුන්ට ඔසවා වඩා ගන්න. ඔවුන් සමග පෙරලෙන්න. ඔවුන් පසු පස දිට යන්න. එය ඔබගේ කයට පමණක් නොව මනසට ද සහනයක් වනු තිසැක ය.

ඔබේ ව්‍යායාම ගැනීම ආරක්ෂාකාරී ද?

බගේ සියළු ගාත්‍රා (අත්පා) හා හන්දි වලට ව්‍යායාම ගෙන දෙන ප්‍රතිදායක ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගන්න. ඔබ යෙදෙන කවර ක්‍රියාකාරකමෙන් හෝ සම්බන්ධව විශ්වාසදැයි බව ආරක්ෂාකාරී බව තහවුරු කරගන්න. අතවශ්‍ය ලෙස මුදල් වැය වෙන හෝ සමාජීය කැප කිරීම් වැඩි ක්‍රියාකාරකමක් තෝරා නොගන්න. එමගින් ඔබට අත්වන සමස්ත වාසි හා ප්‍රයෝජන හඳුනා ගන්න.

සෙමින් අරඹා ඔබේ දරා සිටීමේ ශක්තිය තොරාලන්න. බොහෝ දේ කෙටි කාලයක් තුළ ලබා ගැනීමට යාමෙන් කරදර ඇති විය හැකි ය. විශේෂයෙන් ම ඔබ කලක් අලසව සිටි ව්‍යායාමයෙහි යෙදේ නම් එය විශේෂ ය. වෛද්‍යවරයකු එසේ නොකරන ලෙස අවවාද දී තැත්කම්

දහඩිය දමන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන විට වැඩි වැඩියෙන් පාන වර්ග බීමට ගන්න. එසේ නොවුවත් සෑම අයෙකුම ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය හා පාන වර්ග ගත යුතු ය.

ඔබ නැමෙනුයේ ඉගටියෙන් නොව උකුලෙන් බවට වගබලා ගන්න. ඔබගේ කොන්ද කෙලින් තබා ගැනීමෙන් මෙය සලසා ගත හැකි ය. ඔබගේ පිටුපස මොල්ලි ගැස්නම් ඔබ තැම් ඇත්තේ ඉගටියෙනි.

ඔබ ඇදීමට (ඇඳෙන ව්‍යායාම) පෙර ජේශීන් උණුසුම් කරගන්න. එසේ නොවුවහොත් ජේශීන්ට අතතුරු විය හැකි ය. ව්‍යායාම කිරීමට පෙර ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම, අත් කරකැවීම වැනි වෙහෙසීම්වල යෙදෙන්න.

ඔබ යෙදෙන ව්‍යායාමයෙන් ඔබට හානියක් අතතුරුකි සිදු නොවන බවට මෙන්ම ඔබට අධික වෙහෙසට පත් නොවන බවටත් වග බලාගන්න. කිසියම් තොරස්සුම් හෝ අපහසු ස්වභාවයක් දැකිය හැකි වුවත් ඔබට වේදනාවක් නම් දැකිය නොයුතු ය. ඇත්ත වශයෙන් ම ව්‍යායාමවල යෙදීමෙන් පසු ඔබට සැහැල්ලු බැඟීමක් ඇති විය යුතු ය.

අන්තයට යෑම්වලින් වළකින්න

කායික වෙහෙසීම් වලින් බොහෝ ප්‍රයෝජන අත්වෙනවා මෙන්ම අතිසි හෝ පමණ ඉක්මවා හෝ සිදු කරන කායික වෙහෙසීම් තුළින් අතතුරු ඇතිවිය හැකි ය. මේ අතතුරු සමහර විට දරුණු සහ ජීවිතයට හානිකර අතතුරු වීමට පවා ඉඩ ඇත. එකවර නොව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තමන්ට දරා ගත හැකි උපරිමත්වය ලඟ කර ගැනීම, ඉතා වෙහෙසකර ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකීම මෙන්ම ඉතා ඉහළ මට්ටමේ නිද්‍රාවයක් (වේගවත් බවක්)



කායික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ උද්‍යෝග කිහිපයක්

| | |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| අඩු වේගය | වැඩි කාලය |
| මෝටර් රථයක් හෝ මෝටර් බයිසිකලයක් සේදීම හෝ පොලිස් කිරීම | මිනිත්තු 45-60 |
| දෙර ජනෙල් සේදීම / පිරසිඳු කිරීම | මිනිත්තු 45-60 |
| වොලිබෝල් / බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩා කිරීම | මිනිත්තු 45 |
| පාපන්දු / හොකි ක්‍රීඩා කිරීම | මිනිත්තු 30-45 |
| ගෙවතු වගාව/කෙටි/හැරීම | මිනිත්තු 30-45 |
| ඇවිදීම (හැ. 13/4 ක්) | මිනිත්තු 35 (මිනිත්තු 20 හැතැප්ම 1) |
| බාස්කට් බෝල් (බෝලය විදීම) | මිනිත්තු (පැයට සැ. 10 ක්) |
| බයිසිකල් පැදීම හැ. 5 ක් | මිනිත්තු 30 |
| වේගයෙන් තැටීම | මිනිත්තු 30 |
| ඇවිදීම සැතපුම් 2 ක් | මිනිත්තු 30 (පැ. සැ. 4) |
| පිහිනීම | මිනිත්තු 20 ක් |
| බාස්කට් බෝල් ක්‍රීඩා කිරීම | මිනිත්තු 15-20 ක් |
| බයිසිකල් පැදීම සැතපුම් 4 ක් | මිනිත්තු 15 ක් (පැයට සැ. 16 ක්) |
| ලණු පැතීම | මිනිත්තු 15 ක් |
| දිවීම සැ. 1 1/2 ක් | මිනිත්තු 15 ක් (පැ. කි. මී. 10 ක්) |
| පඩි පෙළ නැගීම | මිනිත්තු 15 වැඩි වේගය - අඩු කාලය |



කෝස් උගතාවයක් ඇති කළ හැකි ය.

හැඩ්බය සහ ශරීර පවයව

දුර දිවීමේ ක්‍රියාවල තදින් නියැලූ මලල ක්‍රීඩකයන් තුළ තිරස්-නිය ඇති විය හැකි ය. දුර දිවීමේදී මුත්‍රාශයට හෝ මුත්‍ර පද්ධතියේ වෙනත් ඉන්ද්‍රියකට හෝ ඇතිකරන දැඩි පීඩන අපහසුතා තිසා රතු සෙල බිඳීයාම සහ මුත්‍රා සමග ලේ යාමක් සිදුවිය හැකි ය. බර ඉසිලීම වැනි දැඩි වෙහෙසකර ක්‍රියාවන් හිදී පේශි සෙල තත්තු බිඳීයාම් හේතු-කොට වකුගඩු අකරණයන් පවා සිදුවීමට පුළුවන.

හෘදය හා සම්බන්ධ පවදුනම්

කායික ක්‍රියාකාරකම් හෘදයෙහි තත්ත්වය වඩාත් ඉහළ යහපත් මට්ටමක පවත්වාගෙන යාමට උදව් වන අතරම සමහර අවස්ථාවන්හි දී අනපේක්ෂිත බාදය හා සම්බන්ධ ගැටළු ද ඇති කරයි. කායික ක්‍රියාකාරකමක යෙදෙන කීර්ටක රෝග ඇත්තකු හට එනිසා හෘදයාබාධයක් ඇතිවිය හැකි ය. එය හදිසි මරණයක් වීමට

වැළැක්වීම වැනි පියවර තුළින් මෙසේ අනතුරු ඇතිවීමට පවත්නා අවදානම අවම කළ හැකි ය. තම ඔරොත්තු දීමේ මට්ටම ඉක්මවා සහ ව්‍යායාම හෝ කායික ක්‍රියාශීලී කම්වල හෝ යෙදීම අත්හල යුතු ය. එසේ අධික ලෙස වෙහෙසට පත්වීම වෙනත් අපහසුතා මෙන් ම හෘදය ගැටළු ද ඇති කීර්ටමට සමත් වෙයි.

පනතුරු

පින්තකින් වේගයෙන් පහරක් ගැසීම හෝ වතුර බාල්දියක්, බරක් ඉසිලීම වැනි හදිසි ප්‍රබල වලනයක් මගින් ඇදීම, ඉරිම හෝ සමහර විට අස්ථි බන්ධන පවා ඇති විය හැකි ය. බැඩ්මින්ටන්, ටෙනිස් වැනි ක්‍රීඩාවක හදිසි ඉදිරි වලනයකදී ඇතැම් කණ්ඩරුව ඉරියාමට වුව පුළුවන. බර ද්‍රව්‍යයක් එසවීම පිණිස තැටීමේදී කොඳු ඇට පේලියෙහි 'ස්ලිප්ඩ් ඩිස්ක්' නම් තත්ත්වය ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. මෙවැනි හදිසි වලනයන්, ක්‍රීඩකයන් එකිනෙකා ගැටීම් මෙන්ම ඔවුනොවුන්

අතර ඇතිවන කලකෝලහාල නිසාද අනතුරු සිදුවීම පාපන්දු, රගර්, හොකි, ක්‍රිකට්, වොලිබෝල් ඇතුළු ඕනෑම ක්‍රීඩාවකදී සිදුවිය හැකි ය.

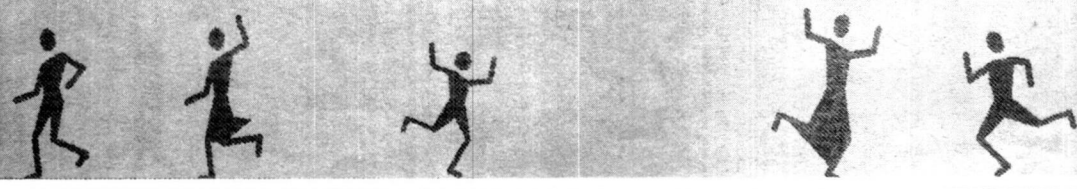
දැරුවන් හෝ තව යොවන-යන්ගේ ශරීරයේ දිග අස්ථිවල වර්ධන කොටස් හෝ වෙනත් අස්ථි හෝ සම්බන්ධ පටකවලට අනතුරු සිදුවුවහොත් ඒ ස්ථිර කායික හානියක් බවට පත්වීමේ අවදානමක් ද පවතී. මේ අතරින් වඩාත් සුලබ වන්නේ දණහිස, වලලකර සහ හෘදය වැනි පහළ කෙළවරයන්ට සිදුවන අනතුරු ය.

ජර්වෘන්තීය ප්‍රසාරණය

දැඩි සහ දීර්ඝ වේලාවක් කය වෙහෙසවීම විශේෂයෙන්ම උණුසුම් හා අර්දුතාව ඉහළ පරිසර තුළ එසේ

කය වෙහෙසවීම තාප ආසාන (හීට ස්ට්‍රෝක්) ලවණ කුශලතාව බිඳවැටීම සහ විජලන තත්ත්වයන්ට කෙතෙකු යොමු කළ හැකි ය. ඒ වේලාවට තරල පානය කිරීම විශේෂයෙන්ම තිසි තුල්‍යතාව සහ කැලරි සංයුතිය අඩංගු තරල පානය කිරීම මගින් එවැනි තත්ත්වයන් වළක්වා ගත හැකි ය. දැරා සිටීමේ ව්‍යායාමවල බොහෝ කාලයක් තිරතවීම නිසා හෝර්මෝන ප්‍රාවය වීමට බාධා ඇති කරයි. එමගින් සිරුරේ බර මෙන්ම අස්ථි ස්කන්ධය ද පහළ ගෙලයි. කාන්තාවන් තුළ එනිසා මාසික අර්තව චක්‍රයේ වෙනස්වීම් මෙන්ම මද සැරූ භාවය පවා ඇතිවීමට පුළුවන. දියවැඩියාව සහිත රෝගීන් හට සිය කායික ක්‍රියාකාරකම් උචිත ආහාර-මය සහ ඖෂධීය ගැලපීම් ඇති නොකළ හොත් රුධිරය තුළ ග්ලූ-

තම ඔරොත්තු දීමේ මට්ටම ඉක්මවා සහ ව්‍යායාම හෝ කායික ක්‍රියාශීලී කම්වල හෝ යෙදීම අත්හල යුතු ය. එසේ අධික ලෙස වෙහෙසට පත්වීම වෙනත් අපහසුතා මෙන් ම හෘදය ගැටළු ද ඇති කීර්ටමට සමත් වෙයි.





ද පුළුවන. එහෙත් මෙම අතතුරු බොහෝ විට ඇතිවෙන්නේ තීරතුරුව කායික වෙහෙසිමවල යෙදෙන අයට තොව අලස දිවි පෙවෙතක් ගෙවන අයට ය.

කායික ක්‍රියාකාරකම්

කොතනක ද? ... ඕනෑම තැනක...? කායික ක්‍රියාකාරකම් ඕනෑම තැනක, තිවෙස, කාර්යාලය, පාසල, උද්‍යානය සෙල්ලම්පිටිය, යෝග්‍යතා මධ්‍යස්ථාන (ජීම්) ආදී කවර තැනක කායික ක්‍රියාකාරකම් කළ හැකිය. ඉඳගෙන පවත් ගැසීම මෙන්ම බිල්පතක් ගෙවීමට පෝලී-මක සිටගෙන සිටීම (ඔබගේ ඇඟිලිවලින් හෝ විලුඹින් හෝ සිටගෙන දණහිස් තවාගෙන සිටින්න) බස් නැවතුම දක්වා පයින් යෑම යනාදිය පවා ප්‍රයෝජනවත් කායික ක්‍රියාකාරකම් වෙයි. මෙහිදී වැදගත් වනුයේ තිවසේ වැඩපලවල තීර වන්නේ ද තැනගොත් ව්‍යායාම පද්ධතියක් අනුගමනය කරන්නේ ද, ක්‍රීඩාවක නියැලෙන්නේ ද යන්න තොව ඔබ කායික ක්‍රියාකාරී දිවි පෙවෙතක් අනුගමනය කරන්නෙක් ද යන්න ය.

...සේවා ස්ථානයේ දී

තිවෙස හැරුණ විට බොහෝ දෙනෙකු අවදිව සිටින කාලය වැඩිපුර ගතකරනුයේ කාර්යාලයක හෝ වැඩපලක ය. සමහර දෙනෙකු සිය කාලයෙන් වැඩිපුර වේලාවක් ගත කරනුයේ එවැනි තැනක ය. එහෙත් වර්තමාන කාර්යාල පරිගණක යොදාගෙන ස්වයංකරණය හේතුවෙන් බොහෝ දෙනෙකු ඉඳ සිටින පුටුවෙන් තැඟි-ටිනුයේ කලාතුරකිනි. එය සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවේ.

අලස දිවි පෙවෙතකට ප්‍රවර්ධන කරන තවත් ජනප්‍රිය මාධ්‍යයක් ලෙස 'ඉන්ටර්නෙට්' හෙවත් අන්තර්ජාලය හැඳින්වීමට පුළුවන. වර්තමාන අන්තර්ජාල සංස්කෘතිය නිසා එකම වහල යට පිහිටි කාර්යාලවල පවා නිලධාරීන් එකිනෙකාට ඊ-මේල් යවමින් සන්නිවේදනයේ යෙදෙන සැටි දැකිය හැකිය. එහෙත් නිවැරදි දෙය නම් ඔබ අසුනෙන් තැඟිට ගොස් කතා කිරීමට අවශ්‍ය පුද්ගලයා අසලට ගොස් ඔහු සමග කතා කිරීමයි. එසේම එක දිගටම වැඩිවී නොසිටින බවටත් වරින් වර තැඟිට යන බවටත් වල බලා ගන්න.

* කිසියම් නිශ්චිත ස්ථාවර ඉරියව්වක නොසිට වරින්වර වෙහෙසීම තුනටිය රුදව, ගෙල තද ගතිය පමණක් තොව ඇස් පෙනීම පිලිබඳ ගැටළු ද මතුවිය හැකිය ය. * හැකි පමණ ඔබගේ දෙපා පියගසා සිටගෙන සිටින්න. * ලිෆ්ට් - විදුලි සෝපාන ඇත්නම් එය මහහැර පඩිපෙළ යොදා ගන්න. * කවර බාධා - අවහිර ඇතිවු- තත් ක්‍රියාශීලීව කල් ගත කරන්න.

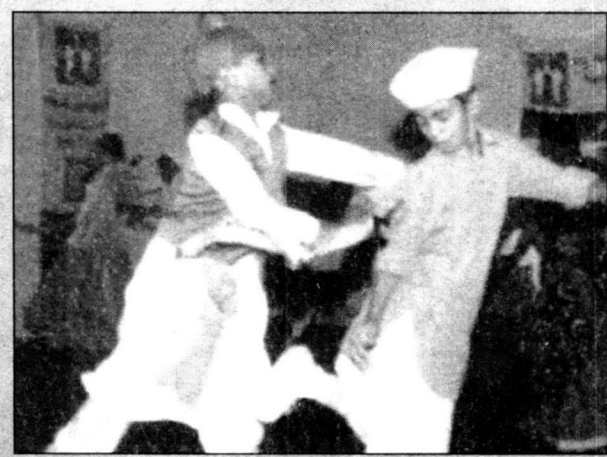
* හැකි හැම විටම තැවෙන්න දිග ඇරෙන්න උත්සාහ ගන්න.

* දිවා ආහාර විවේකය තුළ තම කාර්යාලය, සේවාස්ථානය වටා ඇවිදීමට හිත මිතුරු කණ්ඩායමක් සකස් කර ගන්න. දවසේ වැඩ කටයුතු අවසන් වූ පසු ටික වේලාවක් ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය මෙවලම් (ඇඳුම්, සපත්තු ආදී ද්‍රව්‍ය) රැගෙන ඒම සුදුසු ය. එසේම නම සේවාස්ථානයේ පාපන්දු හෝ ක්‍රිකට් කණ්ඩායමක් සංවිධානය කර තීරතුරු පුහුණුවීම් ඇති කළ හැකි තම් එයට ඉතා යෝග්‍ය වූවකි.

සේවා පක්ෂයට ද සිය ආයතන පරිශ්‍රය තුළ වේබල් ටේබ්ල්, බාස්කට් බෝල්, ආදී ක්‍රීඩා සඳහා පහසුකම් ඇති කළ හැකි ය. එසේම සිය ආයතනයේ කණ්ඩායම් අතරේ දිස්ක්‍රික් හෝ අන්තර් සමාජයීය පාපන්දු, බැඩ්මින්ටන්, ක්‍රිකට් හෝ වෙනත් එළිමහන් ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගී කරවීමද සුදුසු පියවරකි.

ඔබ සහභාගී වන කායික ක්‍රියාකාරකම කුමක් වූවත් - ක්‍රීඩා, සැලසුම් කළ ව්‍යායාම, ගෙදර දෙර කටයුතු, වත්තේ වැඩ, වාහනය සේදීම වැනි බොහෝ දෑ - ඉන් කමක් තැන.

කළ යුත්තේ ඒ සඳහා සහභාගී වීම ය. ඔබ විසඳිය යුත්තේ වෙහෙස මහන්සි වීම පිලිබඳව මිස සුබ විභරණය නොවේ.



... පැයලේදී

පාසල් දරුවෙකුට ලැබිය හැකි හොඳම සෞඛ්‍ය රක්ෂණය වනුයේ තීරතුරු කායික ක්‍රියාකාරීත්වය සහ සෞඛ්‍යමත් ආහාර වේලකි. මේ දරුවන්ගේ උපරිම වර්ධනය සහ මේරීම සඳහා ඒ අත්‍යවශ්‍ය ය. කායික යෝග්‍යතාව හා මානසික ජවය, කාලික රෝග ඇතිවීම වැළැක්වීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිරෝධය සැපයීමේදී ලා සමත් වෙයි.

පාසල් දරුවන් බොහෝ දෙනෙකු තුළ සෞඛ්‍ය වර්ධන ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ලංවීමට සුදුසු විභව-සක් සහිත පරිසරයක් ඇති කරයි.

මෙහිදී විශේෂයෙන්ම ප්‍රාථමික පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් ප්‍රවර්ධනය සඳහා බෙහෙවින් සුදුසු ය. ඒ මෙම පාසල්වල ඉගෙනුම ලබන දරුවන් සෞඛ්‍ය පණිවුඩ ඔස්සේ පහසුවෙන් පෙළඹවීමට හැකි සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට යොමුවන නිසා ය.

බාලවියේ දී ඇතිවන සෞඛ්‍ය පුරුදු, ක්‍රීඩා සහ කායික ක්‍රියාකාරකම් යොවන සහ වැඩිහිටි වයසේදීත් පවත්වා ගෙන යාමට වැඩි ඉඩක් පවතියි. එසේම ජීවිතයේ මුල් කාලය තුළදී විවිධ කායික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම, ජීවිතයේ පසු කාලයකදී තීරතුරු ව්‍යායාම-වල තීරතවීම පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය හුරුව සහ කුසලතා ලබා ගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වෙයි.

කායික ක්‍රියාකාරකම් සහ ක්‍රීඩා-වල තීරතවීම දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම වර්ධනය කරනවා පමණක් නොව එය සතුට හා සමාජයීය අන්තර් ක්‍රියා ද සම්ප කරයි. මානව සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාමේ දී කාටත් සාධාරණය ඉටුකිරීමේ තීරීරීනි ද ඉගෙන ගනියි. පසුකාලීන ජීවිතයේ ද නූතන දිවි පැවැත්ම එල්ල කරන ආතති හා හැල හැප්පීමවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව හා ශක්තිය ද ඔවුන් තුළ වැඩියෙන් පවතී.





අවාසනාවකට මෙන් පැසල තුළ කායික ක්‍රියාකාරකම් සහ විධිමත් ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් ද අඩුවේගත යයි. එය දුප්පත් - අධික ජනගහනයෙන් යුත් නගර මධ්‍යයන් හීදී වඩාත් පැහැදිලිව දැකිය හැකිය. එවැනි බොහෝ නගරවල උද්‍යාන, ක්‍රීඩාපිට්ටනි සහ දැරුවන්ට ක්‍රීඩාවල හෝ කායික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය හැකි ඵලි-මහන් ඉඩකඩ නොමැති තරම් ය.

පාසල් තුළ කායික ක්‍රියාකාරකම් සහ පෝෂණීය ප්‍රවර්ධනය සැම රටකම සෑම ප්‍රජාවකම ළඟා කර ගත හැකි යථාර්ථවත් ඉලක්කයන් ලෙස සැලකිය හැකි ය.

ක්‍රියාශීලී දැරුවන්ගේ අධ්‍යාපන දක්ෂතා ද ඉහල බව අධ්‍යන වලින් පෙන්වා ඇති බව මතක තබා ගන්න.

වයස් ගත වූවන් නිරෝගීව

වයස්ගත වීම යනු ලෙඩ රෝග වලින් පෙළිය යුතු සහ හැඩරුව වෙනස් කර ගැනීම අනිවාර්ය වූ සම්පතක් ද?

කිසිසේත්ම නැත

ඔබ කායික ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කළේ නම් වැඩිහිටි විය ද විනෝදයෙන් හා උද්යෝගයෙන් කටයුතු කළ හැකි යුගයක් උදකරනු ඇත.

කායිකව ක්‍රියාශීලීව විසීම නිසා වයසට ගතවීමත් සමඟ ම ඇතිවිය හැකි රෝග සමහර පිළිකා, දියවැඩියාව සහ මැදිවියේ දී සහ වැඩිහිටි වියේ දී සාමාන්‍යයෙන් ඇතිවන හෘදය රෝග ආදී වැළඳීම පමා කිරීමේ අවස්ථාව සැලසෙයි.

එයටත් වඩා තිරතුරු ව්‍යායාමවල යෙදීම වයස් ගත වූවන් තුළ දැකිය හැකි සමහර රෝග හා ආබාධිත තත්ත්වයන් - හෘදය රෝග, දියවැඩියාව, ආතරයිටිස් ආදිය නිසා මුහුණ දී ඇති තත්ත්ව-

යන්ගෙන් සහනයක් සැලසීමට උදව් වෙයි.

ව්‍යායාම සහ කායික ක්‍රියාකාරකම් මගින් ප්‍රසන්න ස්වභාවයක් ඇති කිරීමටත්, විෂාදයෙන් (මානසික පීඩනය) මිදී සිටීමටත් අවස්ථාව උදා කරයි. වැඩිහිටි වයසේ අය සාමූහිකව කණ්ඩායම් ලෙස ව්‍යායාම කිරීමට යොමුවීමේදී මේ තත්ත්වය යඩාත් සතුටුදායක වෙයි. කොන්චීම සහ තනිතම වැනි හැගීම් පලවා හරින සමාජ ජාලයක් වැඩිහිටියන් වෙත සම්ප කිරීමට ද මෙය සමත් විය බැකි ය.

පෙනහළු ධාරිතාව ඉහල නැංවීම සහ පෙනහළු ශක්තීමත් කිරීම මගින් කායික ක්‍රියාකාරකම් වයස්ගත පුද්ගලයන්ට පහසුවෙන් එහා මෙහා යාමට, ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරී හැකියාව සහ ස්වාධීන ජීවිතයක් ගත කිරීමට පවත්නා හැකියාව ඉහල නැංවීමට සමත් වෙයි.

වයස් ගත වූවන්ට පැත්ත වෙනත් වාසි

ව්‍යායාම මගින් දරා සිටීමේ හැකියාව ඉහල නංවයි. මධ්‍යස්ථ මට්ටමේ තිරසාර කායික ක්‍රියාකාරකම් වූව බෙහෙවින් උදව් උපකාරී වෙයි.

අධ්‍යනයන් අනුව පෙනී ගොස් ඇත්තේ කායික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම සමහර රෝග ඇතිවීම වළක්වනවා හෝ පමා කරනවා හෝ පමණක් නොව කාලීන රෝග නිසා ඇතිවූ තත්ත්වයන්ගෙන් සහනය ද සලසයි.

ශරීරයේ පේශීන් ශක්තීමත්ව හා නිසි හැඩයෙන් යුතුව තබා ගැනීමට

ව්‍යායාම හේතුවෙයි. වයසට යාමත් සමඟ සිය පේශීන්ගෙන් සියයට 20-40 දක්වා ප්‍රමාණයක් හා ඒවායේ ශක්තිය සිරුරට අහිමි වෙයි. එයට හේතුව වන්නේ වයසට යෑමේ ස්වභාවික ක්‍රියාවලියේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පමණක් නොව පේශී බලය යොදා කරන වැඩ කටයුතු වලින් ඇත්වීමේදී ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. තිරතුරුව භාවිතා නොවන පේශී ක්ෂණ වී යයි. පේශී ප්‍රමාණයේ ඇතිවන ඉතා සුළු වෙනස්කම් වලින් පවා තමන්ගේ කටයුතු කර ගැනීම හා කර ගත නොහැකි වීම අතර වෙනස එනම් ශක්තිය හා සම්බන්ධ වෙනස්කම් ඇති වෙයි.

ව්‍යායාම මගින් අස්ථි ස්කන්ධය ද ඉහල නංවයි. වයසට යත්ම ඇතිවන අස්ථි ක්ෂීණතාව හෙවත් ඔස්ටියෝපොරෝසියා තත්ත්වයෙන් මිදීමට එය උපකාරී වෙයි.

සෞඛ්‍යමත් අස්ථි, පේශී සහ සන්ධි පැවතීම ආර්තරයිටිස් (හන්දි ප්‍රදහ) වේදනාවන් සමනයට මෙන් ම කාංසාමය සහ විෂාදමය තත්ත්වයන්ගේ ලක්ෂණ පහල හෙළීමට උදව් වෙයි.

තිරතුරු කායික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වයස් ගතවූ විට ඔස්ටියෝපොරෝසියාවට එරෙහි ආරක්ෂාව සලසනවා පමණක් නොව මානසික සෞඛ්‍යය සහ කායික කඩිසර බව ද ප්‍රවර්ධනය කරයි. තිරෝගී මතසක් පවතිනුයේ තිරෝගී සිරුරක් තුළය යන කියමන මෙහිදී සිහපත් කළ යුතු ය.

සුළු කායික ක්‍රියාකාරකම් පවා මල ගමන් කිරීම පහසු වීමට ක්‍රියා කර ආහාර මාර්ගය තුළ වානය

පිරීමට - බඩ පිපුමට - ඇති හැකියාව පහල කරයි. උදරය තුළ වානය පිරීම තරුණ අය තුළ වුව කරදරකාරී තත්ත්වයකි. ඉන් පසු පෙදෙසෙහි නැඟෙන වේදනාව හෘදයාබාධයක් ලෙස වැරදි ලෙස සලකන අවස්ථාව වෙයි. වයස්ගත වූ විට වඩා වෙහෙසකාරී කය වෙහෙසීම්වල යෙදීම, සුදුසු නොවූවත්, ඔවුන්ට තියන වශයෙන්ම විනෝදය සහ මානසික සාංකාව හා ආතති තත්ත්වයන්ගෙන් මිදී සිටීමට සලසන එතරම් වෙහෙසකර නොවන කායික ක්‍රියාකාරකම්වල නිතර වීමට පුළුවන.

*ගෙවතු වගා කිරීම, වත්ත පිටිය අතුපතු ගැම, කොළ ඇහිඳීම හා වෙනත් පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු

* තිරතුරුව ඇවිදීමේ යෙදීම
* තිවෙස තුළ ව්‍යායාම කිරීම

* මුණුපුරු මිනීපිරියන් සමග සෙල්ලම් කිරීම

* ඇඳුම් (රෙදි) සේදීම
* තරප්පු පේලි නැගීම

වැඩිහිටි වයසේ දී වුව සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් මේ අතර වෙයි.

වයස අවුරුදු 80 දී වුව ඔබට ව්‍යායාම කිරීම ආරම්භ කළ හැකි ය. එමගින් වෙනස වටහා ගත හැකි ය. □

තිරතුරු කායික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වයස් ගතවූ විට ඔස්ටියෝපොරෝසියාවට එරෙහි ආරක්ෂාව සලසනවා පමණක් නොව මානසික සෞඛ්‍යය සහ කායික කඩිසර බව ද ප්‍රවර්ධනය කරයි. තිරෝගී මනසක් පවතිනුයේ තිරෝගී සිරුරක් තුළය යන කියමන මෙහිදී සිහපත් කළ යුතු ය.

