

**ඔ**බගේ නිරෝගී බව හා රෝගවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාවය යන කරුණු දෙකම රඳා පවතින්නේ එක් අතකින් ඔබගේ ජීවන රටාවන් (Life Style) අනෙක් අතින් ඔබගේ ජන්ම භේෂුවක් (Inheritance) නිසාවෙනි. ඔබ දිගු කාලයක් ආයු වැළඳිය හැකි පවුලකින් පැවතෙන්නෙක් හෝ නොවෙන්නෙක් වුවත්, නිරෝගී ඉතිහාසයකට හිමිකම් කියන පවුලක සාමාජිකයෙක් හෝ නොවන්නෙක් වුවත්, ඔබට ඔබගේ ශක්තිසම්පන්න බව හා නිරෝගී බව වර්ධනය කර ගත හැකි කාරණා කීපයක් වේ. එනම් පළමුවැන්න ඔබගේ ආහාර රටාව විධිමත් කර ගැනීම, දෙවැන්න දුම් පානය හා මත්පැනින් වැළකීම, තෙවැනුව ක්‍රමානුකූල ව්‍යායාම කිරීම යන කාරණා තුළිනි.

සමාජය සුසංස්කෘත ලෙස විමර්ශනය කරතොත් පෙනී යන කරුණක් වන්නේ ජනතාවගෙන් අධික මරණයට ගොදුරුවීමට ආහාර අනුභව කරන බවත්, (අගින ආහාරය) ව්‍යායාම නොකිරීමෙන් මරණය ළඟා කරගනිමින් සිටින බවත්ය. පමණට වැඩි ආහාර ගන්නේ අඩුවෙන් ව්‍යායාම කරන්නේද වෙනි.

ව්‍යායාම නොමැති වීම හෝ වැඩිම නිසා වඩාත්ම බලපෑම් ඇතිකරණයේ හඳවනටය. අඩු ව්‍යායාමය හඳවනේ ශක්තිය දුබල කරවන්නකි.

බොහෝ රටවල කරනලද පර්යේෂණවලින් පෙනීගොස් ඇත්තේ වෛහෙස වී වැඩකරන්නන් ව්‍යායාම නොකරන අයට වඩා බොහෝ කලක් ජීවත් වන බවයි.

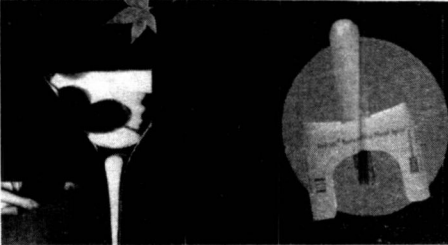
**ව්‍යායාම තුළින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල (වාසි)**

ව්‍යායාමය තුළින් මානව සිරුරට ලැබෙන වාසිය ක්‍රිඩාකාර වේ. එය ක්‍රියාශූර් බව ඇතිකරයි. ශාරීරික ශක්තිය පාලනය කරයි. තෙවනුව එය හඳවනේ හා පෙනහළුවල ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය කරවයි. ශාරීරික ව්‍යායාමය ඔබගේ ශ්වසනය ගැඹුරු කොට එමගින් අම්ලකාර වායුව

# මනෝ - කායික ශක්තියට ව්‍යායාමය

(02 - ) ඔක්සිජන් වැඩියෙන් වඩ වඩාත් පෙනහළු තුළට ලබා දෙන අතර, හෘදයේ ගැස්ම හා වාර ගණන ඉහළ නංවා මාංශ පේශිවලට හොඳින් රුධිරය සපයයි.

ව්‍යායාමය ඔබගේ සුවතාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඉවහල් වන්නාවූ වාසි රැසක් ගෙනදේ. ඔබ ව්‍යායාම කරන්නෙකු නම් හොඳ නින්දක් ලබයි, නින්දෙන් හොඳින් අවධිවෙයි. දවසපුරා සුහුසුළුව කඩිසරව, ප්‍රාණවත්තගතියකින් සිටින්නෙකු (Alert)



ලෙස ඔබට හැගෙයි. එසේම දිගු කාලයක් මානසික ඒතෘග්‍රතාවකින් යුතුව යම්කිසි වැඩක නියැලී සිටීමේ ශාක්‍යතාවය වැඩි දියුණු කරගත හැකිවනවාද ඇත.

ඔබ හොඳින් ව්‍යායාම කරයි නම් ඔබට අධික බර හා තරබාරු බවද පාලනය කර ගත හැකිය. දුෂ්කරතා ජයගැනීමටත්, දුක විඳදරා ගැනීමේ ශක්තියත් ව්‍යායාමය මගින් නිරායාසයෙන් ඇති වන බවද පෙන්වා දී ඇත. එතුළින්

- දිගු කාලයක් මානසික ඒතෘග්‍රතාවකින් යුතුව යම්කිසි වැඩක නියැලී සිටීමේ**
- ශාක්‍යතාවය වැඩි දියුණු කරගත හැකිවනවාද ඇත. ඔබ හොඳින් ව්‍යායාම කරයි නම්**
- ඔබට අධික බර හා තරබාරු බවද පාලනය කර ගත හැකිය. දුෂ්කරතා ජයගැනීමටත්, දුක විඳදරා ගැනීමේ ශක්තියත් ව්‍යායාමය මගින්**
- නිරායාසයෙන් ඇති වන බවද පෙන්වා දී ඇත. එතුළින් වක්‍රලෙස ඒදිනෙදු කටයුතුවලට ශාරීරික හා මානසික වශයෙන් ඔබ සුදුස්සෙකු බවට පත් කරවනු ලබයි.**

වක්‍රලෙස ඒදිනෙදු කටයුතුවලට ශාරීරික හා මානසික වශයෙන් ඔබ සුදුස්සෙකු බවට පත් කරවනු ලබයි.

මෑත කාලයේ සිදුකරන ලද පර්යේෂණ මගින් ක්‍රමවත් වූ හා සුදුසු ව්‍යායාමයකින් මානසික අවපීඩන (Mental depression ) අඩු කරන බව පෙන්වා දී ඇත. ස්ත්‍රීන්ගේ මානසික ඔසප් වීම තතර වීමෙන් පසුව අස්ථිවල ඇතිවන "ඔස්ටියොපොරොසිස්" (Ostcoporosis) නැමැති රෝගය නිර්මාණය වීමේ ව්‍යාධිවේදනමක ක්‍රියාදාමය කල් යෑවීමට හෝ පරක්කු කිරීමටද එමගින් හැකිබව සොයාගෙන ඇත.

හෘදරෝග අතුරෙන් බහුලව දක්නට ලැබෙන කිරිචක ධමනි අවරෝධය (Coronary Heart Discasc) ක්‍රමික වූ ව්‍යායාම මගින් වළකාගත හැකිය. රුධිර පීඩනය අඩුකර ධමනීන්ගේ බිත්ති සහ වීම වළකා ධමනිවල ඇදෙන සුළු බව ද පවත්වා ගත හැකි වේ. මේ අතරම ව්‍යායාමය නිසා මේ ඇතිවන ධමනීන්ගේ පළල් වීම, රුධිර කැටි ධමනිවල රුධිරද අවම කරවයි.

ව්‍යායාම තුළින් මේද (තෙල්) නැත්පත් වීමේ ප්‍රවණතාව අඩු කළ හැකි රසායනික පදාර්ථයන් (Chemical Factors) රුධිරයේ ඉහළ නංවාලන බවද පර්යේෂකයන් පෙන්වා දී ඇත. හොඳින් ව්‍යායාමවලට බඳුන් වූ සන්ධි (Joints) එහි ශක්තිය (Strength) හා තමාගේ බව (Flexibility) පවත්වා ගනී. සන්ධි ව්‍යායාමයකට බඳුන් නොවීමෙන්, සන්ධි එකිනෙකට බැඳ තබන කණ්ඩරා (Ligaments) දුර්වල වීමත්, තදබවට පත්වීමත් හේතු කොට ගෙන සන්ධි දුර්වල විය හැකි අතර, අධික ලෙස එල්ලා වැටුණු මස් ඇති, සවියක් නොමැති අධික ලෙස තරබාරු වූ සන්ධියක් බවට පත් විය හැකිය.

ව්‍යායාමය මාංශ පේශිවලට ඇති කරන තත්වයන් දෙස බැලීමේ දී මාංශ පේශිවල සවිමත් බව හා තානය (Tone) ඉහළ යාමෙන් ක්‍රියාශීලී සිරුරක් පවත්වාගෙන යාමට ඔබට හැකිවේ.

ශක්ති සම්පන්න, ක්‍රියාශීලී සිරුරකට උරුමකම් ඇති කර ගැනීම සඳහා වන ගමනක් ඔබ ආරම්භ කරන්නේ නම් දිනකට අවම වශයෙන් විනාඩි 20 ක්, බැගින් සතියකට අවම ලෙස දින 3ක් වත්, නියමිත කලාත්තරයක් ඇතිව ව්‍යායාමයේ නිරත විය යුතුය.

ව්‍යායාම කිරීමේ දී ඔබගේ ශ්‍රම හැකියා මට්ටම (Level of Activity Intense) පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම වැදගත් වේ. හති දැමීමකින් තොරව, ව්‍යායාමය වින්දනයක් කර ගනිමින් ප්‍රතියෝග්‍ය හා සතුටින් කළ හැකිනම් එහි ප්‍රතිඵලය ඉතා හොඳ වේ. හදවතේ ගැස්ම පිළිබඳව

**හෘදරෝග අතුරින් ඔහුලව දක්නට ලැබෙන කිරීටක ධමනි අවරෝධය (Coronary Heart Discasc) ක්‍රමික වූ ව්‍යායාම මගින් වළකාගත හැකිය. රුධිර පීඩනය අඩුකර ධමනීන්ගේ බිත්ති ඝන වීම වළකා ධමනිවල ඇදෙන සුළු බව ද පවත්වා ගත හැකි වේ. මේ අතරම ව්‍යායාමය නිසා මේ ඇතිවන ධමනීන්ගේ පළල් වීම, රුධිර කැටි ධමනිවල රුදීමද අවම කරවයි. ව්‍යායාම තුළින් මේද (තෙල්) තැන්පත් වීමේ ප්‍රවණතාව අඩු කළ හැකි රසායනික පදාර්ථයන් (Chemical Factors) රුධිරයේ ඉහළ නංවාලන බවද පර්යේෂකයන් පෙන්වා දී ඇත.**

මානසික අවධානයෙන් එය කළ යුතුය. කිසියම් හෝ විධාවක්, ක්ලාන්තයක්, කැරකිල්ලක් ඇතිවන තෙක් ඔබ ව්‍යායාම නොකළ යුතුය. එසේ කළහොත් ඔබ ව්‍යායාම කිරීම අතහැර දමනු ඇත.

ව්‍යායාමයකදී දැනගත යුතු පූර්වෝපායයන් ඔබ අලුත් ක්‍රීඩාවක් පටන් ගන්නේ නම් තව ආරක ව්‍යායාම පද්ධතියක් අනුගමනය කරන්නට යන්නේ නම් හෝ ක්‍රමානුකූල ව්‍යායාම පිළිබඳ අවබෝධයක් නොමැති නම්, පහත කාරණා ඉතා වැදගත් විය හැකිය.

ශාරීරික ශක්තිය වැඩි කර ගැනීමේ ඉක්මනක්ම හෝ දැඩි අභිලාෂයකින් ව්‍යායාම ආරම්භ නොකරන්න. කාසික ශක්තිය හා බලය වැඩිකර ගත යුත්තේ ක්‍රම ක්‍රමයෙනි.

ඔබගේ ඇඳුම් හා ව්‍යායාම සඳහා භාවිත කරන උපකරණ ඔබට සුදුසු හා ගැලපෙන ලෙස තෝරා ගත යුතුය. එමෙන්ම ඒවා පිරිසිදු විය යුතුය.

සෑම ව්‍යායාම සැසියකටම පෙරාතුව සෑම විටම ඇඟ උණුසුම් කරන ව්‍යායාම (Warmup Exercise) වල යෙදිය යුතුය. එමගින් පටකවලට සිදුවන හානිය වළකාගත හැකි වේ.

යම් වලනයක් හෝ ඉරියව්වක් දැඩි වේදනා ගෙන දෙන්නේ නම් හෝ වෙනත් අපහසු වක් ගෙන දෙන්නේ නම් ව්‍යායාමය වරක් තවත්වන්න.

**ව්‍යායාම කරන ඔබට අවවාද කීපයක්**

ඔබ පහත සඳහන් වර්ගයකට අදාළ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් මත ව්‍යායාම ආරම්භ කළ යුතු වේ.

1. අවුරුදු 60 වඩා වයසින් වැඩිනම්;
2. අවුරුදු 40 ට වඩා වැඩිනම් හා එකී කාලය පුරාවට ව්‍යායාමයක් නොකර සිටි අයෙක් නම්
3. ඔබ අධික දුම්පානය කරන්නේ නම් (දිනකට දුම් වැටි 20 ට වඩා වැඩි)
4. ඔබගේ බර අධික නම් හෝ තරබාරු නම්
5. වෛද්‍ය වරයෙක් යටතේ ප්‍රතිකාර ගනී නම් (දීර්ඝකාලීන රෝගයකට) උද; අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, දියවැඩියාව, වකුගඩු රෝග

**සිරුර උණුසුම් කරන ව්‍යායාම කීපයක්**

1. ගෙල හා හිස ප්‍රදේශය සඳහා කෙලින් හිට ගන්න. ඔබගේ හිස එක් පැත්තකට රවුමක ආකාරයෙන් කැරකවීමත්, අනෙක් පැත්තට ද රවුමක ආකාරයෙන් කැරකවීමත් ඉතා සෙමෙන් කරන්න.
2. අත් පා උරහිස් සඳහා කෙලින් සිට ගන්න. දැන වැලඹිටෙන් නොතමා පොළවට සමාන්තරව ඉදිරියට දික්කර ගන්න. ඉන්පසු ඉහළට එසවීමත් නැවත මුල් අවස්ථාවට ගෙන එමත් කීපවිටක් කරන්න.

**ශක්ති සම්පන්න, ක්‍රියාශීලී සිරුරකට උරුමකම් ඇති කර ගැනීම සඳහා වන ගමනක් ඔබ ආරම්භ කරන්නේ නම් දිනකට අවම වශයෙන් විනාඩි 20 ක්, බැගින් සතියකට අවම ලෙස දින 3ක් වත්, නියමිත කලාත්තරයක් ඇතිව ව්‍යායාමයේ නිරත විය යුතුය. ව්‍යායාම කිරීමේ දී ඔබගේ ශ්‍රම හැකියා මට්ටම (Level of Activity Intense) පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම වැදගත් වේ. හති දැමීමකින් තොරව, ව්‍යායාමය වින්දනයක් කර ගනිමින් ප්‍රතියෝග්‍ය හා සතුටින් කළ හැකිනම් එහි ප්‍රතිඵලය ඉතා හොඳ වේ.**

එසේම දැන් වැලඹිටෙන් නොතමා දෙපසට දික් කරන්න. දැන් හිස දිශාවට ඔසවන්න. සෙමෙන් කීපවිටක් මෙය කරන්න.

3. පාද සඳහා දෙපා මඳක් ඈත්කොට හිටගන්න. දැන් ශරීරයේ දෙපසින් තබා ගන්න. කොඳු ඇට පෙළ කෙලින්ම තබා ගෙන තුනටියෙන් තමා ඉදිරියට නැමෙන්න. නැවත කෙලින් වන්න. ඉදිරියට නැවීමේදී දණහිස් සන්ධි වලින් නැමීම නොකළ යුතුය.
4. කඳ කොටස සඳහා කෙලින් සිටගෙන උරහිස් පළලට පාද දෙක ඈත් කර තබන්න. අත් දෙක ශරීරය දෙපසින් තබා ගන්න. ශරීරය දකුණටත්, වම්පත් ලෙස දෙපසට නැමෙන්න. මෙය කීපවිටක්ම කරන්න. ගෙල හා හිස සෘජුව තබා ගැනීමට වග බලා ගන්න. ඉහත දැක්වූ උණුසුම් කරන ව්‍යායාමය කිරීමෙන් අතතුරුව ඔබ ;ත්තරාගත් ඔබට ගැලපෙන ව්‍යායාම සැසිය ආරම්භ කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ. ව්‍යායාම කිරීමේ දී ඔබ කැමැති සංගීතයකට සවන් දිය හැකිය. හොඳ වාතාග්‍රය ඇති තැනක, ශබ්දවලින් තොර වූ පරිසරයක ප්‍රතියෝග්‍ය සතුටින් සිතගවෙත් ව්‍යායාම කරන්න. එවිට ඔබගේ සිරුර මනස ඔබට යහපත් තෝනැත්තකට රැගෙන යාමට අදාළ ව්‍යායාමය කිරීම අරඹන්න. □

**කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාගතයේ පෙන්නුම් කටයුතු වෛද්‍ය ආර්.එස්.ජයවර්ධන**