

2023 ජූලි



# ප්‍රීතිමත් වැඩිහිටියන් සඳහා පුවත් පත්‍රිකාව

**ශරීරයේ අසමතුලිතතාවය හේතුවෙන් වැඩිහිටියන් වැටීම වැළැක්වීම සඳහා වූ අභ්‍යාසය- කඩුවෙල**



වැඩිහිටි ප්‍රජාව සමඟ බාලදක්ෂයින් සහ MOH කාර්ය මණ්ඩලය

## පසුබිම

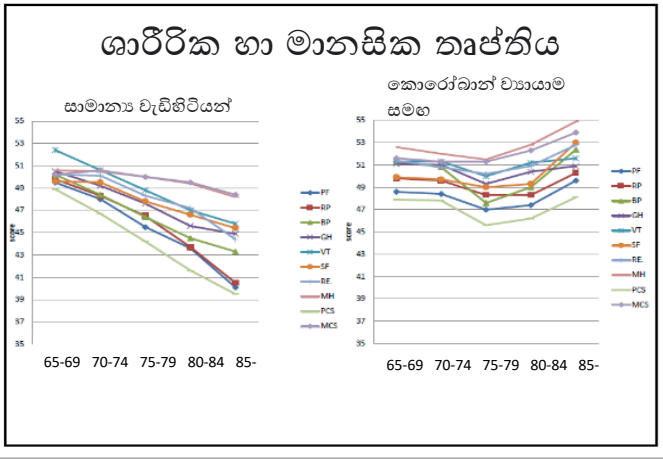
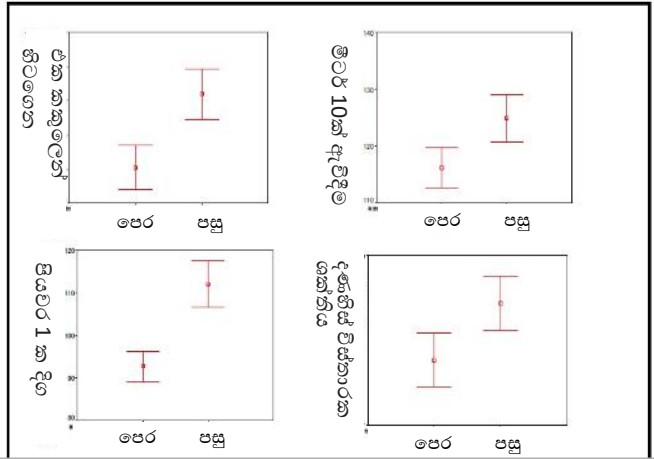
Arakawa Koroban Calisthenics යනු ටෝකියෝ මෙට්‍රොපොලිටන් විශ්ව විද්‍යාලය සහ ජපානයේ ටෝකියෝ හි අරකාවා වෝඩ් සමඟ සහයෝගීතාවයෙන් සංවර්ධනය කරන ලද වැඩිහිටියන් වැටීම් වලින් වැළැක්වීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති විශේෂ ව්‍යායාම වැඩසටහනකි. Arakawa Koroban Calisthenics හි අරමුණ වන්නේ වැටීම වැළැක්වීම සහ සමස්ත ශාරීරික යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ශක්තිමත් සහ ස්ථාවර ශරීරයක් පවත්වා ගැනීමයි. සැහැල්ලු ව්‍යායාම මාලාවකින් සමන්විත වන මෙම වැඩසටහන තුළින් පහළ ශරීරය සහ ඉහළ ශරීරය ශක්තිමත් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇති අතර, මෙම අභ්‍යාස නිර්මාණය කර ඇත්තේ සමබරතාවය, සම්බන්ධීකරණය, නම්‍යශීලී බව සහ , ස්ථාවරත්වය , විවිධ ඉරියව් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආධාර වන මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීම සහ වැටීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා ය.

(ProCEES) ප්‍රජාව තුළ වැඩිහිටි සේවයේ ධාරිතාව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වූ JICA ව්‍යාපෘතියේ නියමු අඩවියක් වන කඩුවෙලහි, මහජන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ සේවය කරන මහජන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෛද්‍ය ළමාහේවගේ වමින්ද නිරෝෂන් සිල්වා මහතා 2022 ඔක්තෝම්බර් මාසයේදී ජපානයේ පැවති පුහුණු සැසියට එක් වූ අතර එහිදී Arakawa Koroban Calisthenics ඉගෙන ගන්නා ලදී.

නැවත ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණීමෙන් පසු වෛද්‍ය නිරෝෂන් මෙම වැඩසටහන කඩුවෙල ප්‍රදේශයේදී හඳුන්වා දීමට සහ ව්‍යාප්ත කිරීමට උත්සාහ ගන්නා ලදී. වෛද්‍ය නිරෝෂන් මහතා විසින් තම සහය නිලධාරියෙකු වන කඩුවෙල සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාශීලයේ ප්‍රධාන පුහුණු කරුවකු වන කසුන් නාලක පෙරේරා මහතා සමග යු ටියුබ් සහ විඩියෝ භාවිතයෙන් තව දුරටත් මේ පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීමෙන් පසුව කඩුවෙල ප්‍රදේශයේ ස්ථාන කිහිපයක ව්‍යායාම සැසි පැවැත්වීම ආරම්භ කළ අතර මෙම වැඩසටහන වෛද්‍ය නිරෝෂන් මහතා විසින් 2023 මාර්තු මාසයේ සිට ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා මාලඹේ පිරිමි විද්‍යාලයෙහි බාලදක්ෂයින්, තරුණ ස්වේච්ඡා සේවකයන්, සිංහ සමාජය වැනි තරුණ කණ්ඩායම් සමඟ සම්බන්ධ වී සහයෝගීව කටයුතු කර ඇත. මෙම ලිපිය අප්‍රේල් මාසයේ මාලඹේ ප්‍රදේශයේ පැවති මෙම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණයක් වේ.

### නිරුව: Arakawa Koroban Calisthenics හි සඵලතාවය පිළිබඳ සාක්ෂි

කොරොබන් ව්‍යායාම වැඩිහිටියන් අතර ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වය සහ ජීවන තත්ත්වය යන දෙකම වැඩිදියුණු කරන බවට සාක්ෂි තිබේ.



මාස 4 ක Koroban calisthenics භෞතික ක්‍රියාකාරිත්වයේ වෙනස්කම් වලට බලපායි

ව්‍යායාම වැඩසටහනට සහභාගී වූවන් ඉහළ කායික හා මානසික තෘප්තියක් පෙන්වුම් කළහ

## ✓ ව්‍යායාම වැඩසටහනේ අරමුණු

Arakawa Koroban Calisthenics පිටුපස ඇති අදහස කේන්ද්‍රගත වී ඇත්තේ වැටීම වැළැක්වීම සහ වැඩිහිටියන්ගේ සමස්ත ශාරීරික යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ශක්තිමත් සහ ස්ථාවර ශරීරයක් පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ යන අදහස මතය. මෙම වැඩසටහන විශේෂිත මාංශ පේශි වර්ග ඉලක්ක කරන සැහැල්ලු ව්‍යායාම මාලාවකින් සමන්විත වන අතර පහළ ශරීරය සහ ඉහළ ශරීරය ශක්තිමත් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. මෙම අභ්‍යාස සැලසුම් කර ඇත්තේ සමබරතාවය, සම්බන්ධීකරණය, නම්‍යශීලී බව සහ විවිධ ඉරියව් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආධාර වන මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීම, ස්ථාවරත්වය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ වැටීමේ අවදානම අඩු කිරීම සඳහා ය.



වැඩිහිටි ව්‍යායාම කිරීම

## 🗨️ මූලික ලක්ෂණ

### සමස්ත කාර්යක්ෂමතාව

නීතිපතා පුහුණුවීමෙන්,

- වඩා හොඳ සමබරතාවයක් සහ ශරීරයේ ඉරියව් සහ වලනයන් පිළිබඳව ඇති දැනීම වර්ධනය වීම.
- ඔවුන්ගේ ඒකාග්‍රතාවය, ප්‍රතික්‍රියා කාලය සහ වටපිටාව පිළිබඳව අවබෝධය වැඩිදියුණු කිරීම.
- ඔවුන්ගේ නම්‍යශීලීත්වය, සන්ධි වලනය සහ සම්බන්ධීකරණය වැඩිදියුණු කිරීම.
- සමබරතාවය ඉහළ නැංවීම සහ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු කිරීම.
- එමගින් වැටීමට ඇති සම්භාවිතාවය අඩු වීම.

### සමබරතාවය වැඩිදියුණු කිරීම



මෙම ව්‍යායාමයේ තනි පාදයෙන් සිටගෙන සිටීම ඇතුළත් වේ. සමබරතාව ශක්තිමත් කරමින් විඵල සිට ඇඟිලි තුඩු දක්වා ඇවිදීම සහ බර මාරු කිරීම මෙහිදී සිදු කරයි.

### මාංශපේශි ශක්තිමත් කිරීම



ස්ථායීතාවය පවත්වා ගැනීමට සහ වැටීම වළක්වා ගැනීමට මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. සිරුරේ ශක්තිය වැඩි කර ගැනීම සඳහා squats, Lunges, Calf raises, Arm curls වැනි ව්‍යායාම උපකාරී වේ.

### සම්බන්ධීකරණය සහ නම්‍යශීලීතාවය



ශරීරයේ නම්‍යශීලී බව සහ සම්බන්ධීකරණය වැඩි දියුණු කරන වලනයන් වෙත ළඟා වීම, දිගු කිරීම මෙම ව්‍යායාම වලට ඇතුළත් වේ.

### මනස සහ කය සම්බන්ධීකරණය



සහභාගිවන්නන්ට ඔවුන්ගේ හුස්ම ගැනීම, ඉරියව්ව සහ වලනයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට දිරිගන්වනු ලැබේ, එමෙන්ම මනස සහ ශරීරය අතර සම්බන්ධතාවයන් ශක්තිමත් කරයි.

## ✓ Calisthenics හි ඵලදායීතාවය වැඩිදියුණු කිරීමට

- අවම වශයෙන් සතියකට දින දෙකක් සහ දිනකට දෙවරක් සිදු කරන විට ව්‍යායාම ඵලදායී වේ.
- calisthenics අභ්‍යාස කිරීමට පෙර ඇදීම වැනි සැහැල්ලු පෙර සුදානම් වීමේ අභ්‍යාස කිහිපයක් කරන්න.
- සෑම ඉරියව්වක් සඳහාම, ශක්තිමත් කළ යුතු මාංශ පේශි පිළිබඳව අවධානය යොමු කරමින් ඔබේ ශරීරය වලනය කරන්න



වැඩිහිටි සහභාගිවන්නන්



✓ සංවිධායකවරුන්ගෙන් පණිවුඩ



අපගේ වයස්ගත ජනගහනයේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආයු අපේක්ෂාව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වැඩිහිටියන් සඳහා විශේෂයෙන් නිර්මාණය කර ඇති ව්‍යායාම හඳුන්වාදීම ජාතික අවශ්‍යතාවයක් බවට පත්ව ඇත. සමාජය තුළ දැනටමත් පවතින මානව හා ද්‍රව්‍යමය සම්පත් භාවිතා කරමින් ශ්‍රී ලංකාව තුළ මෙය පහසුවෙන් කළ හැකිය.

- වෛද්‍ය නිරෝශන් සිල්වා (MOH - කඩුවෙල)



පුරුහි මහත්මිය විසින් සංවිධානය කරන ලද මෙම වැඩසටහන සඳහා දෙමාපිය කමිටුවේද සහාය ඇතිව ජ්‍යෙෂ්ඨ සහ කනිෂ්ඨ සිසුන් රැසක් සහභාගී වී තම සේවාව ලබා දෙන ලදී. වැඩිහිටි සෞඛ්‍ය නංවාලීම සඳහා විදුහල්පති සිසිර ගුණරත්න මහතාගේ පූර්ණ උපදෙස් පරිදි පාසල් බාලදක්ෂ ප්‍රජා සත්කාර සේවා වැඩසටහනක් ලෙස එය සාර්ථකව පවත්වන ලදී.

-පුරුහි සිල්වා මහත්මිය -මාලඹේ බාලක පාසල



බාලදක්ෂයින් ( මාලඹේ පාසල)



“Arakawa Koroban Calisthenics” හඳුන්වා දෙමින්, එය ශාරීරික යහපැවැත්ම හඹා යාමට වැඩිහිටියන්ට පෙළඹවීමක් සහ දිරිගැන්වීමක් ලබා දෙනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.



- කසුන් පෙරේරා මහතා, ප්‍රධාන පුහුණුකරු MOH කඩුවෙල



අපගේ වැඩිහිටි කමිටුව වෙනුවෙන් මෙම වැඩසටහන සංවිධානය කිරීම පිළිබඳව මාලඹේ පිරිමි විද්‍යාලයේ බාලදක්ෂ සංගමය වෙනුවෙන් මම ස්තූතිවන්ත වෙතවා.

- සදුනු බිම්සර- පිරිමි බාලදක්ෂ සභාපති මාලඹේ බාලක පාසල

සහභාගී වූවන්ගෙන් ලැබුණු පණිවුඩ



මම ඔස්ට්‍රේලියා ආතරයිටිස් රෝගයෙන් පෙළෙනවා. මට මගේ දැන් පහසුවෙන් චලනය කළ නොහැකි අතර ඒවායේ හිරිවැටීම ද සිදුවනවා. මෙම ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසු මට සහනයක් දැනුනි.

-සෝමා හිරිපිටිය මහත්මිය



මට දැන් වයස අවුරුදු 60 යි. මට අවුරුදු 10ක් දියවැඩියාව තියෙනවා. බෙහෙත් ගත්තත් මට මහන්සියක් දැනෙනවා. ඒක නිසා මට හරියට වැඩ කරන්න බෑ. නමුත් මෙම ව්‍යායාම සිදුකිරීමෙන් පසු , මට පහසුවක් දැනුනා.

- එස්. පද්මිණී මහත්මිය



මම තරුණ විශේදී කායවර්ධන ශිල්පියෙක්. දැන් වයසින් වැඩි නිසා මේ ව්‍යායාමය මගේ ජීවිතයේ වසර 10ක් ආපස්සට ගෙන ගියා. අද වැඩසටහන ගැන මම ගොඩක් සතුටු වෙනවා.

- වැඩිහිටි සමිති සභාපති



ප්‍රජාවේ වයෝවෘද්ධ පුරවැසියෙකු වශයෙන්, මෙම වැඩසටහන සඳහා මම බෙහෙවින් ස්තූතිවන්ත වන අතර, වැඩිහිටි අපට මෙම අභ්‍යාස කිරීමට මෙම අවස්ථාව ලබා දීම ගැන මාලඹේ පිරිමි විද්‍යාලයට සහ කඩුවෙල මහජන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය වෙත ස්තූතිවන්ත වෙමි.

-වැඩිහිටි පුරවැසියෙක්

කරුණාකර ඔබේ ප්‍රජාව තුළ සිදු වන යහපත් ක්‍රියාකාරකම් [jica.procees@gmail.com](mailto:jica.procees@gmail.com) වෙත යවන්න

තරුණ, වැඩිහිටි සහ ආබාධිත අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය  
ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය, කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය  
ජපන් ජාත්‍යන්තර සහයෝගීතා නියෝජිතායතනයේ (JICA) ප්‍රජාව තුළ වැඩිහිටි සේවයේ ධාරිතාව වැඩි දියුණු කිරීමේ ව්‍යාපෘතිය



ව්‍යාපෘති කාර්යාලය  
ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය (NSE),  
ලිපිනය: D බලොක්, 2 වන මහල, සෙන්සිටිවය අදියර (II), බත්තරමුල්ල, කොළඹ  
විද්‍යුත් තැපෑල: [jica.procees@gmail.com](mailto:jica.procees@gmail.com)

