



උදරය හෙරා වීම වළකා හැරීමට උපදෙස්

රු ව පිළිබඳව උනන්දුවක් උදරය ඉදිරියට තෙරා ඒම ප්‍රබල ප්‍රශ්නයකි. ඇතැම් අය දරු ප්‍රසූතියකින් පසුව මෙම තත්ත්වයට බඳුන්වන අතර එසේ නොවී වස ගත වීමත් සමඟ උදරය ඉදිරියට තෙරා එන අයද සිටිති.

දරු ප්‍රසූතියත් සමඟ ඉදිරියට තෙරන ලද උදරය දරු ප්‍රසූතියට පෙර තිබූ තත්ත්වයට ගර්භාසමය මාංශ පේෂීන් සංකෝචනය වීමත් සමඟ සිදුවීම ස්වභාවික තත්ත්වයකි. නමුත් උදරය අවට සමට යටින් (Subcutaneous Fat) එකතුවන මේදය නිසා සමහර අවස්ථාවන් හිදී පෙර තිබූ තත්ත්වයට පත්නොවී උදරය ඉදිරියට එල්ලා වැටීමේ ප්‍රවණතාවයක් පවතී.

වර්තමානයේ කාන්තාවන්ට මෙම ප්‍රශ්නය නිසා තමාගේ පෙර තිබූ සුරුළු බව රැක ගැනීමට නොහැකි වීම මානසික ආතතියක් දක්වා වර්ධනය වන අවස්ථාද ඇත. මෙම තත්ත්වය බහුලවම රැකියාවන්හි නියුතු කාන්තාවන් අතර වඩාත් දැකිය හැක.

දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු ඇතිවන මෙම සංකූලතාවය තමන්ගේ ආකල්පවල හා ජීවන රටාවේ සුළු වෙනස්කිරීමක් සමඟ පහසු ව්‍යායාම කිහිපයක් සිදු කිරීමෙන් යථා තත්ත්වයට පත් කළ හැක. මේ සඳහා තමන්ගේ අවශ්‍යතාවය ඉහළ මට්ටමක තිබිය යුතු අතර අවංක කැපවීම ද අත්‍යවශ්‍ය කාරණයකි.

ගර්භණි අවධියේ මෙන්ම සාමාන්‍ය ජීවිතයේදීත් උදරය අවට මේදය තැන්පත් වීමට බලපාන ප්‍රධාන කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳව දැන්

මිසා බලලී. කාන්තාවන්ගේ ගර්භාසම කුළු පවතින ප්‍රධාන හෝමෝනයක් වන ඊස්ට්‍රජන් Estrogen හෝමෝනය ගර්භණි අවධියේදී අඩු වී යාම නිසා ගර්භයේ වෙනත් ස්ථානවල තැන්පත්ව තිබූ මේදය උදරය දෙසට පැතිරයාම සිදුවේ. (Redistribution) මේවා ප්‍රධාන වශයෙන් උදර කුහරය ආශ්‍රිත සම යටදී (Subcutaneous) තැන්පත්වීම සිදුවේ. මෙමගින් ගර්භණි අවධියේදී උදරය ආශ්‍රිත සම ගොද්දන් ඇදීමකට ලක්වී ගර්භාසම කුළු දරුවා

වර්ධනය වීමටත්, දරුවාට ආරක්‍ෂාවකුත් ලබාදෙයි. ආර්තවහරණයෙන් පසුවද මෙම හෝමෝනයේ බලපෑම අඩු නිසා උදරය අවට මේදය තැන්පත්වීම සිදුවේ.

මීට අමතරව ජානමය බලපෑම මානසික ආතතිය, වැරදි ආහාර පුරුදු, ක්‍රියාශීලී නොවන ජීවන රටාව හා පැය පහට අඩු නින්දා වගේම පැය අටට වැඩි නින්දාද මේ සඳහා බලපාන අනෙකුත් ප්‍රධාන හේතූන් අතර වේ.

කෙසේ හෝ පහත සඳහන් උපදෙසන් නිසියාකාරව පිළිපැදිය හැකිනම්, ඒ සඳහා කැපවිය හැකි නම් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබීම එතරම් අපහසු කටයුත්තක් නොවේ.

මෙහිදී දරුවකු ප්‍රසූත කළ මවක් කාලී දරුවාට නිසි පරිදි නිසි කාලයට මවකිරි ලබාදීම මවගේ සිරුරේ බර කුලනය කර ගැනීමට බෙහෙවින් මහෝපකාරී වන බව මුලින්ම සඳහන් කළ යුතුය.

නිවැරදි ආහාර පුරුදු හා ආහාර අනුභවය ඇතිකර

ගැනීම මෙහිදී ඉතා වැදගත් වේ. පලතුරු, එළවළු හා ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වැඩිපුරද, ක්ෂණික ආහාර, මේදය රහිත ආහාර, විශේෂයෙන් කෙලෙන්න බිදින ලද ආහාර හැකිතාක් දුරට අඩුකිරීමෙන්ද ප්‍රමාණාත්මකව ජලය පානය කිරීමද අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ අතරතුර මානසික ආතතිය අවම කරන



ගාලල කාර්පිටිය ශික්‍ෂණ රෝහලේ ක්‍රියා රෝප්‍ය ඒකකයේ රෝප්‍ය සංඛි තේලිවන ආරච්චි විසිනි

ධනාත්මක ජීවන රටාවකට අනුගත වීම ඉතා වැදගත් වේ. ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කිරීම, රූපවාහිනිය ඉදිරියේ වැඩි වී වැඩි කාලයක් ගත නොකිරීම හා පැය 6-7 දක්වා කාලයක සුව පහසු

නින්දා උදරය තෙරා ඒම වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ගයන්ය.

ඉදිරියට තෙරා ඇති උදරය අඩුකර ගැනීමට නම් ව්‍යායාමවල යෙදීම අත්‍යවශ්‍යවේ. පහතින් දැක්වෙන ව්‍යායාම ක්‍රම පොදුවේ ඕනෑම අයෙකුට

කළ හැකි ව්‍යායාම කිහිපයක් පමණි. නමුත් ඇතැම් විට මෙම ව්‍යායාම සෑම අයෙකුටම නොගැළපීමට පුළුවන. උදාහරණයක් වශයෙන් හන්දිපත් රෝගයකින් පෙළෙන අයෙකුට වේගයෙන් ඇවිදීම කළ නොහැක. එම නිසා මෙම ව්‍යායාම කිරීමට පෙර ක්‍රීඩා වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් අනුව තමාට ගැළපෙන ව්‍යායාම රටාව හඳුනාගත යුතුය.

01. දවසට විනාඩි 20-40 ජෝගින් (Jogging) අභ්‍යාසවල යෙදීම.
02. දවසට විනාඩි 20-40 වේගයෙන් ඇවිදීම.
03. දවසට විනාඩි 20-40 බයිසිකල් පැදීම.
04. පිහිනීම.
05. ගෙදර වතුපිටිවල වැඩ මහන්සිවී කිරීම.

මීට අමතරව දවසට පැය භාගය ඔැගින් සහියකට දවස් හතරක් පහත රූපයටහන්වල පෙන්වා ඇති පරිදි සරල ව්‍යායාම ඔබට නිවසේදීම යෙදිය හැකිය. ඔබ කැමැති නම් මෙයට ගැළපෙන සංඛීත රාවයකුත් පසුබිමෙන් වාදනය කළ හැකි නම් ව්‍යායාමවල දී ඇතිවන අපහසුතාවන් මගහැරී සිත කුළ ද ප්‍රබෝධමත් බවක් ඇතිවේ.

01. වැලමීට සන්ධියෙන් අංශක 90ක් නවා ඉහ ප්‍රදේශයෙන් තබාගෙන සිටියන්න. දකුණු කකුල පෙරට තබනවාත් සමඟ රූපයේ ආකාරයට දකුණට කැරවෙන්න. නැවත පෙර ඉරියව්වට පැමිණෙන්න. දහසය වතාවක් දෙපසයටම සිදුකරන්න.
02. දැන් ඉණ මත තබා සිටියන්න. දකුණු කකුල පෙරට තබා ඇඹිලි කුඩුවලින් සිටියන්නවාත් සමඟ වම් කකුල දණහිසින් නවා ඉණ මට්ටමට ඔසවන්න. මේ ආකාරයට දහසය වතාවක් කරන්න.
03. රූපයේ පෙන්වා ඇති ඉරියව්වෙන් සිටියගැලිය වීසි කරනවා සේ ගර්භය කරකවා දකුණු අත දිගහරින්න. දෙපසටම දහසය වතාවක් කරන්න.
04. අත් දෙපස දමා සිටියන්න. රූපයේ ආකාරයට දණහිස අංශක අනුවක් (90°) නවා දැන් පොළොව දෙසට යොමු කරන්න. එකවර දෙපා තෙරවා සිටියෙන දෙඅත් හිස ඉහළට ඔසවන්න. මෙම ව්‍යායාමය අට වතාවක් කරන්න.
05. දෙවන රූපයේ ව්‍යායාමය හා සමානයි. මෙහිදී දැන් ඉහළට ඔසවන්න. වීසි ව්‍යාමයක් දෙපසට කරන්න.
06. කවිපෙන්හි වීසිකරන ආකාරයට කැරකීම සිදු කරන්න. දහවතාවක් දෙපසටම කරන්න.
07. දැන් ඉහළට ඔසවාගෙන දණහිසවලින් ඉදිරියට නැවෙන්න. දොළොස් වතාවක් දෙපසටම කරන්න.
08. රූපයේ ආකාරයට සිට දැන් ඔසවාගෙන උඩපනින්න. දොළොස්වතාවක් කරන්න.
09. දැන් බැදගෙන කලවා පෙදෙසෙන් තබාගන්න. දණහිසින් නැවී දැන් පාද අතර තබාගන්න. එකවර උඩ පනින්න. දැන් ඉහළට ඔසවන්න. මෙම ව්‍යායාමය දොළොස්වතාවක් පමණ සිදු කරන්න.

■ සැරසීම සුරැකිණි ඉගෙනීම

