

# ජලය පානය කිරීමේ වැදගත් කම

## ක්‍රීඩා කිරීමේදී :

- දැහැරීම (වැඩි වශයෙන්)
- මුත්‍රා
- ප්‍රශ්නාසන වාතය

සමහර **ජලයන්** සහ සුදු වශයෙන් **Na වැනි ලවණ** ගරීරයෙන් ඉවත්වේ.

එවිට ගරීරයේ තරල වල **අසමතුලිතතාවක්** හෙවත් (Fluid imbalance) ඇතිවේ. එවිට ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රියාකාරකම් ආශ්‍රිත කාර්ය සාධනය හෙවත් (performance) (e.g. Stamina, Speed සහ Recovery time) අඩුවේ. එනම් විජලනය හෙවත් (Dehydration) ක්‍රියාවලිය ආරම්භවී ඇති බැවිනි.

## විජලනය (Dehydration) ක්‍රියාවලිය

ගරීරයෙන් **65% ක්** පමණ ඇත්තේ **ජලයයි**. ගරීරයේ **බරෙන් 2% කට** වඩා අඩුවූ විට ඉන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය අඩපන වෙතවා. ඒ කියන්නේ **හෘදයේ සහ මාංශ පේශීන්වල ක්‍රියාකාරිත්වය අඩපනවී** ක්‍රීඩකයා අධික වෙහෙසට පත්වීම නිසා කාර්ය සාධනය කැපීපෙනෙන ලෙස අඩුවේ. බොහෝ අවස්ථා වලදී මස් පෙරලීම, හිසරදය, ඔක්කාරය වැනි **රෝග ආබාධ** ද ඇති වේ.

අපේ ක්‍රීඩකයෝ ජලය පානය කරන්නේ **පිපාසය** හැදෑනවිට පමණයි. පිපාසය හැදෙන කොට විජලන ක්‍රියාවලිය පටන් අරන්. ඒ කියන්නේ කාර්ය සාධනය අඩුවීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වී ඇති බවයි.

## ජලය පානය කිරීමේ විධිමත් පිළිවෙත

(කොපමණ ප්‍රමාණයකින්, කුමන අවස්ථා වලද යන්න සාකච්ඡා කරමු.)

ගාරීරික ව්‍යායාමට **පෙර** සහ **පසු** ඔබගේ බර **1 kg** කින් **අඩුවීමක්** පෙන්නුම් කරන්නේ නම් ගරීරයෙන් තරල **ලීටර් 1** ක් ඉවත්වී ඇත.

**පැය 1** ක වෙහෙසකාරී ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක නිරතවීමේදී ගරීරයෙන් සාමාන්‍යයෙන් තරල (එනම් දැහැරීම ලෙස වැඩි වශයෙන්) **ලීටර් 1.5** ක් ඉවත්වේ.

විජලන ක්‍රියාවලිය මැඩ පැවැත්වීම සඳහා ගරීරයෙන් ඉවත්වූ තරල ප්‍රමාණයට, **සමාන තරල ප්‍රමාණයක්** [ප්‍රධාන වශයෙන් ලවණ ස්වල්පයක් එක්කල ජලය හෝ සපයා ඇත්නම්, ක්‍රීඩකයන් සඳහා සකස්කල විශේෂ පානය (එනම් **Sports Drink**) - **කාබනික සිසිල් බීම නොවෙයි** ] පානය කිරීම. (අධික වශයෙන් ජලය පානය කිරීමත් හොඳ නැහැ.)

මේ සඳහා පහත සඳහන් **පියවර 3** ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

### පියවර 1 :

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කිරීමට **පෙර** (එනම් පැය 1 ට පමණ පෙර)

වතුර කෝප්ප **3** ක් පමණ (වරින් වර), පානය කිරීම.

### පියවර 2 :

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම සිදුකරණ අතර තුර විනාඩි **15** කට වරක්,

වතුර කෝප්ප **1** (150 ml) බැගින් පානය කිරීම.

### පියවර 3 :

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම **අවසානයේදී**

වතුර කෝප්ප **5 - 6** වරින් වර පානය කිරීම.

එසේම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමේ ස්වභාවය, ක්‍රීඩකයාගේ ගරීරයේ ස්වභාවය අනුව පිළිවෙත වෙනස් වේ.