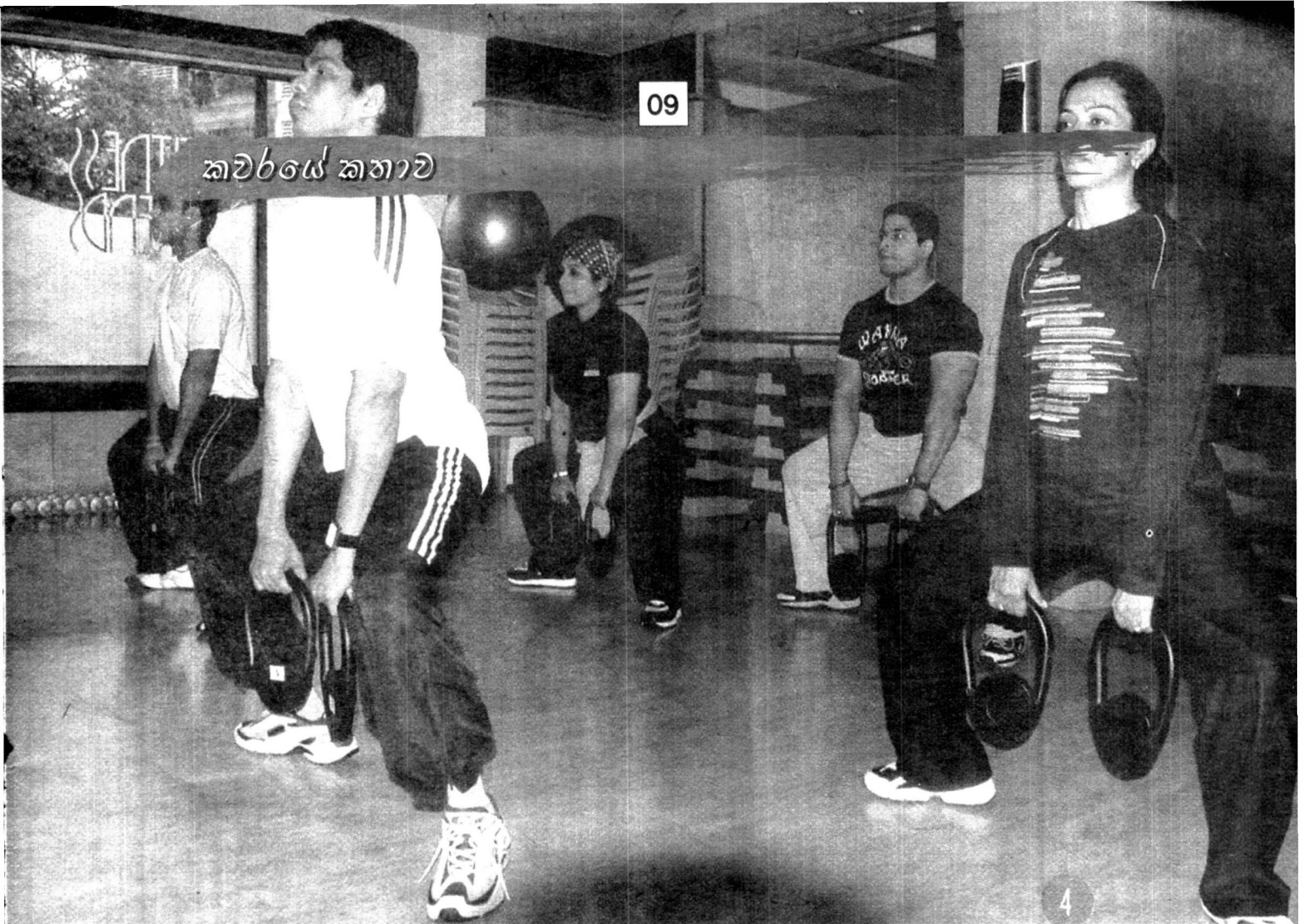


# කවචයේ කතාව



**1970 දශකය**  
 වනතුරුම, ව්‍යායාම පිළිබඳ ඉන්දියාව පුරා පැතිරී තිබූ සංකල්පය වූයේ, එය ශාරීරික ශක්තිය සමඟ බැඳී පවතින්නක් බව ය. ව්‍යායාම හා ශාරීරික ශක්තිය මගින් ජීවිත කාලය පුරාම පවතින යහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් නිර්මාණය කර ගත හැකි යැයි කිසිවෙක් විශ්වාස නොකළහ.

එහෙත් 1980 දශකයේ මුල් භාගයේ දී මෙවන් සාම්ප්‍රදායික සංකල්ප සැලකිය යුතු වෙනසකට භාජනය විය. විශාල නගරවල, ව්‍යායාම හා සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථාන පිහිටුවනු ලැබිණි. ඒවායේ තිබූ, කප්පි, රැහැන් මෙන් ම අනිකුත් යන්ත්‍රෝපකරණ සමකාලීනව වර්ධනයක් පෙන්නුම් කළේය. එහෙත් එම උපකරණවල ප්‍රාථමික බවත්, ස්වස්ථතාව හා ආරක්ෂිත බව ඉතා පහළ මට්ටමක පැවතීමත්, කිසිවකු හේ අවධානයට ලක් වූයේ නැත. එමෙන් ම පුහුණු තාක්ෂණ විධි, කාන්තාවක හේ සිරුරේ බර

## සංකල්පමය වෙනසක් තුළින්

# සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක්

අඩුකර ගැනීමත්, පුරුෂයකු ශරීර ශක්තිය වැඩි කර ගැනීම දක්වාත් පමණක් සීමා විය. වත්මන් ඉන්දියාවේ ශාරීරික ශක්තිය පිළිබඳ පවතින සංකල්ප මීට ඉඳුරාම වෙනස් ය. මේ වෙනසට ප්‍රධාන ම හේතුව වූයේ රූපවාහිනී නාලිකා යැයි

ඉන්දියානුවෝ පිළිගනිති. පෞද්ගලික හා වෘත්තීය ජීවිතයේ දී, ශාරීරික යෝග්‍යතාවේ ඇති වැදගත්කම පිළිබඳ මනා වැටහීමක් නාගරිකයන් තුළ තිබේ. මෙහි ප්‍රතිඵලය සෞඛ්‍ය සඳහා ඇති තරඟකාරිත්වයයි. "පැය 12-14 කාලයක් රාජකාරිවල යෙදී සිටින අයට,



ව්‍යායාම අත්‍යවශ්‍යයි. එමගින් ආතතිය අඩුවන අතර, ආත්ම විශ්වාසය ද තමා තුළ ඇති වනවා." බැංගලෝරයේ Platinum Bodies ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථානයේ හිමිකරු එච්.කේ. රාකේශ් පවසයි. පසුගිය වසර 5 ක කාලය තුළ දී, ඉන්දීය ව්‍යායාම් ලොවේ ඇති වූ තීරණාත්මක වෙනස නම්, "ශරීර යෝග්‍යතාව විද්‍යාව" නමැති සංකල්පය පිළිගැනීමයි. ශාරීරික අභ්‍යාස, වයස් හේදයකින් හෝ පංති හේදයකින් තොරව සියලු දෙනාට ම අවශ්‍ය බව ඉන්දියානුවෝ පිළිගනිති. ඒවා ජීවිතයේ එක් කාලයකට පමණක් සීමා නොවී, ජීවිත කාලය පුරා ම පවත්වා ගත යුතු ය.

එමෙන් ම ශාරීරික යෝග්‍යතාව දැන් සේවක ඵලදායීතාව වැඩි දියුණු කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස ද යොදා ගැනේ. ඵලදායීතාව හා බැඳුණු සේවක සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති රට පුරා බිහිවෙමින් පවතී. විවිධ ආයතන, සෞඛ්‍ය සමාජ පිහිටුවමින්, සේවකයන්ට තම සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා ස්වේච්ඡාවෙන් ම උදව් ලබා දෙනු දක්නට ලැබේ.

ව්‍යායාම් ක්‍රම තුළ ඇති වී තිබෙන වෙනස්කම් ද රාශියකි. ශක්තිය හා වේගය වැඩිකර ගැනීම, ආතතිය අඩු වීම, සිරුරේ බර පාලනය කිරීම සඳහා වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුන්වා දී තිබෙන ක්‍රියාකාරකම් ඒ අතර වෙයි. විශේෂයන්ට්‍රෝපකරණ මගින්, වැඩිහිටි හා ආබාධිත පුද්ගලයන්ට ද ඒ සඳහා සහකාරී වීමේ අවස්ථාව සැලසී තිබේ. එමෙන් ම බහුවිධ සංස්කෘතියකට උරුමකම් කියන ඉන්දියානුවන්, ප්‍රාදේශීය නර්තන ක්‍රමවලින් ද වලන රටා උකහා ගැනීමට අමතක කර නැත. "Bhangra" නර්තන ක්‍රමය ඊට උදාහරණයකි. බටහිර නර්තන විධි, ආන්ධ්‍ය-රක්ෂක සටන් කලාව, ආදිය පුහුණුවීම මගින්, සිරුරට ව්‍යායාමයක් ද මනසට ඒකාග්‍රතාවයක් ද ලබා දෙයි. යෝග අභ්‍යාස හා ආයුර්වේද ඖෂධ සත්කාර සඳහා ද ඉන්දියාවේ තිබෙන ඉල්ලුම ඉහළ ය.

ලෝකයේ බොහෝ රටවල මෙන් ම අපේ අසල්වැසි ඉන්දියාවේ ද හෘද රෝග දියවැඩියාව ආදී රෝගවලින් පෙළෙන සංඛ්‍යාව ඉහළ යමින් පවතී. ව්‍යායාම් සඳහා ඔවුන් ගේ ඇති ඉල්ලුම ඉහළ යාමට මෙය ද එක් හේතුවකි.

ඉන්දීය ජනගහනයෙන් සියයට 15 ක් පමණ අධික තරබාරුකමින් පීඩා විඳියි. ප්‍රධාන පෙළේ රජයේ පාසල්වල කරන ලද සමීක්ෂණයකට අනුව ශිෂ්‍යයන් 30% කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ස්ථූල බවින් යුක්ත ය. ස්ථූලතාව හෙවත් තරබාරුබව, ඉන්දියානුවන්ට ද, මේ වන විට තර්ජනයක් වී තිබේ.

මෙම අයහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නිහඬ මාරයකු වශයෙන් හැඳින්වීමට ද පුළුවන. අස්ථිර ජීවන රටාව, ජානමය බලපෑම් හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය මෙන්ම සංකීර්ණ මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු තරබාරු බවට රුකුල් දෙයි. කාන්තාවන් මේ සඳහා ලක්වීමට තිබෙන අවදානම වැඩි වන්නේ මානසික ආතතිය නිසාවෙනි. ආතතිය පිටකර ගැනීමට මාර්ගයක් වශයෙන් කුමන හෝ ආහාරයක් හිල දැමීමට ඔවුහු පුරුදු වී සිටිති.

කුඩා දරුවන් හා යෞවනයන් ද ස්ථුලතාවට ලක්වීමේ ඉහළ අවදානමක් පවතියි. ව්‍යායාමයෙන් තොර ඒකාකාරී ජීවන රටාව, ක්ෂණික ආහාර සඳහා නැඹුරුවීම මීට හේතු වේ. මැදි වයසට පත්වන විටත් තරබාරු බවින් මිදීමට ඔවුන්ට හැකි නොවනු ඇති බව, ඉන්ද්‍රිය වෛද්‍ය විශේෂඥයෝ පවසති.

ස්ථුලතාව රෝග රැසකට මුල පුරන්නකි. සමේ පටක ඉදිමීම, දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය ඒ අතර වේ. මෙම රෝගී තත්ත්වය ගණනය කළ හැකි වීම ද විශේෂත්වයකි.

සාම්ප්‍රදායික අදහස් ලෙස පිළිගැනුණත්, නිසි පෝෂණය, ක්‍රියාශීලී ජීවන රටාව මෙන් ම ප්‍රමාණවත් ව්‍යායාම, තරබාරු බව පාලනය කිරීමට ඇති හොඳම මාර්ග වේ. එහෙත් අධික ලෙස තරබාරු වූවන් සඳහා ශල්‍යමය ප්‍රතිකාර සිදුකරනු ලැබේ. මෙම ශල්‍ය ප්‍රතිකාර "Bariatric Surgery" නම් වේ. ඒවා වර්ග 2 කි.

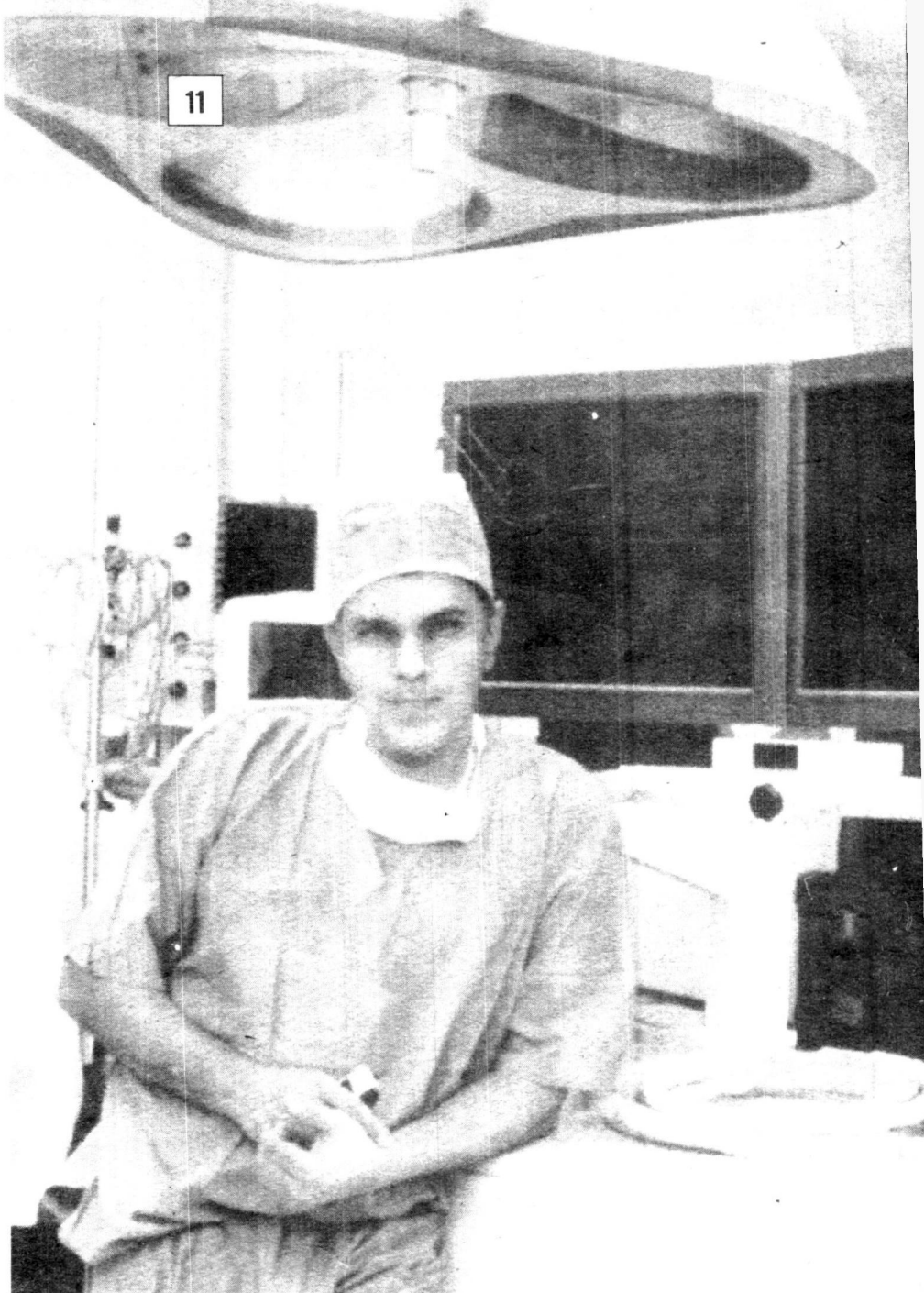
- 1. restrictive - ආමාශයේ ප්‍රමාණය සංකෝචනය කර, පිටතින් ලබා දෙන ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කරයි.
- 2. malabsorptive හෙවත් දුර්අවශෝෂණය - ආමාශයේ මගින් උරා ගන්නා පෝෂක කොටස් අඩු කරවීමකි.

මෙම ශල්‍ය ප්‍රතිකාර, ඉන්ද්‍රියාවට හඳුන්වා දෙනු ලැබුවේ වසර තුනකට පෙරාතුව ය.

Lipolysis ප්‍රතිකාරය ද ස්ථුලතාව අඩු කිරීම සඳහා යොදා ගැනේ. ශරීරයේ මේද තට්ටු තැන්පත් වී ඇති ස්ථානවලට Phospholipids නම් රසායන ද්‍රව්‍ය එන්නත් කර, එමගින් මේද, මේද අම්ල බවට පත් කර, පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සඳහා අක්මාවට යැවීම මෙහි දී සිදු කෙරේ.

එහෙත් මෙම සියලුම ශල්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රියාත්මක කෙරෙන්නේ, අන් සියලුම ස්ථුලතාව අඩු කිරීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීමෙන් පසු ය. එමෙන් ම සැත්කම්වලින් පසු රෝගියා පිළිපැදිය යුතු වෛද්‍ය උපදෙස් ද රාශියකි.

ආහාර පිළිබඳ ඉන්ද්‍රියාවේ ඇති වී තිබෙන අලුත් ම ප්‍රවණතාව නම්, ස්වභාවික තත්ත්වයෙන් යුත් පෝෂණ පදාර්ථ



සහිත අතිරේක, ශක්තිජනක ආහාර පාන වර්ග ය. මෙවන් ආහාරවලට ඇති ඉල්ලුම ඉන්ද්‍රියාවේ පමණක් නොව ලොව පුරා ඉහළ යමින් පවතී. නාගරික ජීවිතයේ සංකීර්ණ බවත්, පරිසර දූෂණය මෙන් ම සෞඛ්‍යමය ගැටලු ද මීට හේතු වී තිබේ.

ඉන්ද්‍රියාවේ ආහාර නිෂ්පාදන ආයතන ද, මෙම නව ප්‍රවණතාවට ප්‍රතිචාර දක්වමින් සිටියි. තෙස්ලේ සමාගම "Maggi" නමින් ද, Dabur Food ආයතනය "Real Junior Juice" කැල්සියම්වලින් සමන්විත ය. එය වයස අවු: හයට අඩු කුඩා ළමයින් සඳහා වෙන් වූවකි.

එපමණක් නොව, ඖෂධීය ශාක සාර අඩංගු බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය සඳහා ඉන්ද්‍රිය ජනතාව තුළ ඇතිවී තිබෙන නැඹුරුව ද කැපී පෙනේ. අදාළ ආයතනවල, අලෙවිය සියයට 15 ක වර්ධනයක් පෙන්නවයි. ආයුර්වේද, යුනානි, සිද්ධි ආදී වෛද්‍ය ක්‍රම ද නූතන ඉන්ද්‍රියාවේ ජන-

ප්‍රිය වී තිබේ. ඉන්ද්‍රියානු සංස්කෘතිය සමඟ, ආහාර වර්ග විශාල ප්‍රමාණයක් එක්ව පවතී. එම බැඳීම පහසුවෙන් වෙන්කළ නොහැකි ය. එම නිසා ම බොහෝ ආහාර නිෂ්පාදන සමාගම්, ඉන්ද්‍රියානු සංස්කෘතියට සරිලන ලෙස අතිරේක ආහාර වර්ග නිපදවමින් සිටී. එමෙන් ම, බොහෝ ඉන්ද්‍රියානුවන් එළවළු පමණක් අනුභව කරන නිසා, මාංශවලින් ලැබෙන ප්‍රෝටීන් නොලැබී යාමේ අවදානම පවතී. algae spirulina නම් බෙහෙත් පෙති වර්ගය, හඳුන්වා දී තිබෙන්නේ ඊට විකල්පයක් වශයෙනි. එහි ප්‍රෝටීන්, ඇමයිනෝ අම්ල හා විටමින් වර්ග අඩංගු ය. Dymatize හා Myplex ද ප්‍රෝටීන් අඩංගු තවත් ඖෂධ වර්ග ද්‍රව්‍ය විය.

**ඉන්ඩියා ට්‍රිබේ ඇසුරෙනි.**  
**දිනිනි නිශ්ශංක**