

අධ්‍යාපනයට අවධානය යොමු කිරීම.

විවේකයෙන්, ක්‍රීඩාවෙන් තොරව දරුවන් අධ්‍යාපනයටම කොටු වී සිටී. සමහර දරුවන් ක්‍රීඩා කරන වලට සහභාගී වීමට පමණක් ක්‍රීඩා කරන අතර, එය පමණක් නිරෝගී ජීවිතයකට ප්‍රමාණවත් නොවේ. වයස අවුරුදු දෙකට වැඩි දරුවකුට දිනකට පැයක වත් ව්‍යායාමයක් ලැබිය යුතුයි. දිනපතා ක්‍රීඩාවක යෙදීමට ඉඩක් නැත්නම් සතියකට කිහිපවරක් හෝ සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ ලබාදෙන්න. රූපවාහිනිය හා පරිගණක ක්‍රීඩා, වීඩියෝ ක්‍රීඩා දරුවන් ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් ඇත් කරන ප්‍රධාන හේතු සාධකයි. අමතර පන්ති යාම මෙන්ම රූපවාහිනියට, පරිගණක ක්‍රීඩා වලට ඇබ්බැහිවීම, දරුවන් ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් ඇත්කර තිබේ. මෙසේ ක්‍රියාකාරී නොවන දරුවා වැඩිහිටි වියේදීත් අලසයෙකි. එකතැනක එකම කාර්යයක යෙදී සිටින දරුවන් ගන්නේ අප ඉහත සඳහන් කළ පරිදි සිනි, කැලරි, මේදය, අධික ආහාරයි. මෙවිට ළමයින්ගේ සිරුරේ ශක්තියක් වැය නොකරන නිසා (දහනය නොවන නිසා) ඒවා මේදය ලෙස සිරුරේ තැන්පත් වේ. එවිට දරුවා නොදැනුවත්වම කරබාරු පුද්ගලයකු බවට පත්වෙයි. දැනට පර්යේෂණ වලින් හෙළිවී ඇති අන්දමට ගැටවර ළමයි ක්ෂණික කෑම වලට ඇබ්බැහිවීමේ විශාල ප්‍රවණතාවක් දක්නට තිබේ. මේ අය ක්‍රියාකාරී ජීවිතයක්ද ගත නොකරයි.

මානසික ගැටලුවක්

කරබාරු දරුවන් තමන්ගේ නිවසේදී වාගේම පාසැලේදී බාහිර පරිසරයේදී උසුළු, විසුළු වලට ලක්වීම සුලබය. මෙය දරුවන්ට මානසික ආතතිය ඇති කරන තත්වයකි. ඇතැම් විට කරබාරු දරුවන් ආත්මවිශ්වාසයක් නැති , ඉදිරිපත්වීම අඩු අයයි.

කායික රෝග ඇතිකරයි.

දියවැඩියාව, අධිකරුධිර පීඩනය, හෘදරෝග නිදාගැනීමේ ගැටලු, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා, දරුණු අක්මා රෝග, වැඩකිරීමේ කාර්යක්ෂමතාව අඩුවීම, වැනි බරපතල රෝග තත්ව ගණනාවකට ස්ථුලතාවය හේතු වේ. ළමාවියේ ඇතිවන ස්ථුලතාවය වැඩිහිටි වියේදීත් ඉහත රෝග ඇති කිරීමට හේතු වේ. ආහාර ගනිමින් වමනය දැමීම ආහාර ගැනීමේ අක්‍රමිකතාද ස්ථුල දරුවන් අතර සුලභය. ගැහැණු දරුවන් ගේ නම් ස්ථුලතාව නිසා ඩීම්බ කෝෂවල ගැටලු, සිරුරේ බර දරාගැනීමට නොහැකිව අස්ථිවල ගැටලු ඇතිවිය හැකියි.

අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

ලාබාල වියේ කරබාරුකම වලක්වන්නට නම් යහපත් ජීවන රටාවකට දරුවා හුරු කළ යුත්තේ කුඩා වයසේ සිටමයි. මේ සඳහා මුළු පවුලම යහපත් ජීවන රටාවකට හුරුවීම වැදගත්ය. දරුවන් ආදර්ශයට ගන්නේ මවුපියන් කරන කියන දේයි. පෝෂණජනක ආහාර ගැනීම ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගතකිරීම, සතුටින් සැහැල්ලුවෙන් ජීවත්වීම, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට මග පාදයි.

දරුවන්ගේ ස්ථුලතාවයට ඖෂධ නැත. සැත්කම්ද නැත. ඔවුන්ට ආහාර පාලනයෙන් බර අඩුකිරීමට ද නොහැකිය. එනිසා ආහාර රටාව වෙනස් කිරීමෙන්, ක්‍රියාශීලීවීමෙන් කිසිවක් බර වැඩි නොවී පවත්වා ගතයුතුයි.

දරුවන්ට ආහාර පාලනයෙන් බර අඩු කිරීමට නොහැක්කේ එය ඔවුන්ගේ වර්ධනයට බලපාන නිසයි. සිනි, යුණු, තෙල් අධික ආහාර දරුවන්ට දීම හැකි තරම් සීමා කරන්න. වුවත්ගම්, වොකලට්, බිස්කට්, පැණිබීම, , ක්ෂණික ආහාර වැඩිපුර ගැනීම සුදුසු නොවන බව මතක තබා ගන්න.

ළමා වර්ධක සටහන ගැන මනා අවබෝධයකින් සිටින්න. දරුවකු ස්ථුලතාවයට හොදරු වෙමින් සිටින බව වර්ධක සටහනෙන් හඳුනා ගත හැකියි.

මේ උත්සව සමයේ පෝෂණජනක ආහාර රටාවකට මුල පිරීමට හොදම කාලයයි. අලුත් අවුරුදු කෑම මේසයෙන්ම පවුලටම යහපතක් ගෙනෙන මෙම පුරුද්ද ඇතිකර ගැනීමට මුල පුරන්න.

උපදෙස් :- ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය නවමාලිකා ද සිල්වා

සටහන:- **වම්පිකා දිපාති රණසිංහ**



විශේෂඥ වෛද්‍ය චාම්බර් ලෝවනා විරරත්න ශ්‍රීසු
ඖෂධ භාවිතයට අත්වැලක්
 වටිනා ඉන්ජය දැන් ඔබට ඖෂධ නිතිගත සංස්ථාවෙන් නිපුණයක් ලෙස ලබා ගත හැක

