

உடற் செயற்பாட்டு மாதம் - April 2022

“இன்னும் நகரவும்”.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கூற்றிற்கமைய நான்கு பேரில் ஒருவர் உடற்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதில்லை.

2015ம் ஆண்டு நடாத்தப்பட்ட சர்வதேச ரீதியிலான STEPS கணக்கெடுப்பில் இலங்கையில் வயது வந்தவர் மூவரில் ஒருவர் உடல் ரீதியாக செயற்படாத நிலையில் இருப்பதாக இனங்காணப்பட்டுள்ளது.

2018ம் ஆண்டு மேல்மாகாணத்தில் இளம்பருவத்தினருக்கு நடாத்தப்பட்ட ஆய்வில் இதே முடிவுகள் தான் கிடைக்கப் பெற்றுள்ளன.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடற் செயற்பாடுகள்

வயது வந்தவர்கள் - ஒருவாரத்தில் மிதமான தீவிரத்தில் 150-300 நிமிடங்கள் அல்லது கடுமையாக 75-100 நிமிடங்கள் ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் - வாரம் முழுவதும் சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 60 நிமிடங்களாவது மிதமானதிலிருந்து தீவிரமான உடற்பயிற்சியில் கூடுதலாக ஏரோபிக் உடற்செயற்பாடுகள் செய்ய வேண்டும்.

கர்ப்பிணித்தாய்மார்கள் - குறைந்தபட்சம் வாரம் ஒன்றில் 150நிமிடங்கள் மிதமான தீவிரத்தில் உடற்பயிற்சியில் ஏரோபிக் உடற்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவேண்டும்.

உடற்செயற்பாடற்ற தன்மையால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள்.

- இளவயது இறப்புக்கள்
- நீரிழிவு (வகை 2)
- புற்றுநோய்
- குருதியில் கொலஸ்ரோலின் அளவு அதிகரித்தல்
- குருதியழுக்கம் அதிகரித்தல்
- மாரடைப்பு மற்றும் பாரிசுவாதம்

உடற்செயற்பாட்டின் நன்மைகள்

- இளவயது இறப்புக்களை தவிர்க்க முடியும்
- மாரடைப்பு மற்றும் பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதை குறைக்க முடியும்.
- நிறையை சரியான முறையில் பேணமுடியும்.
- குருதியில் கொலஸ்ரோலின் அளவினை குறைக்க முடியும்
- நீரிழிவு (வகை 2) உருவாகுவதை தவிர்க்க முடியும்
- உயர்குருதியழுக்கம் ஏற்படுவதனை தவிர்க்க முடியும்.
- புற்றுநோய் ஏற்படுவதனை தவிர்ந்து கொள்ள முடியும். சிறுநீர்ப்பை, மார்பகம், பெருங்குடல், கருப்பை, களம், இரைப்பை, சிறுநீரகம், நுரையீரல்
- வலுவான எலும்புகள், தசைகள் மற்றும் மூட்டுக்களை பெறுவோம்.
- எலும்புத்தேய்வு(Osteoporosis) உருவாவதை குறைக்க முடியும்
- விழுதல் மற்றும் இடுப்பு எலும்பு முறிவு அபாயத்தை குறைக்கமுடியும்
- மூட்டு வாதத்தை தவிர்க்கும்
- மருத்துவ மனையில் தங்கி சிகிச்சை பெறும் காலத்தை விரைவாக குறைக்கும்.

உடல் செயற்பாடின்மை

வயதுக்கேற்ற பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவை விட குறைவான உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் நிலை

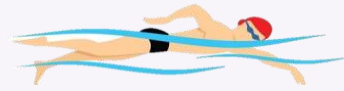
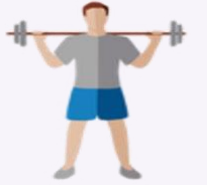
மிதமான தீவிரம் உடைய உடற்செயற்பாடுகள்

- வேகமாக நடத்தல்
- சைக்கிள் ஓடுதல்
- ஏரோபிக்ஸ்
- நடனமாடுதல்
- தோட்டம் செய்தல்
- நீண்டதூர நடைபயணம்



தீவிர உடற்செயற்பாடுகள்

- ஓடுதல்
- நீந்துதல்
- மேடான இடங்களில் வேகமாக சைக்கிள் ஓடுதல் > மாடிப்படிகளில் ஏறுதல்
- விளையாட்டுக்கள் - காற்பந்து, றக்பி, வலைப்பந்து, ஹொக்கி
- சுயிறு அடித்தல்
- ஏரோபிக்
- ஜிம்னாஸ்டிக்
- தற்காப்புக்கலை



உடற்செயற்பாடு

மேம்பட்ட அறிவாற்றல் - சிறந்த சிந்திக்கும் ஆற்றல், சிறந்த கற்றல், தீர்ப்புக்கூறும் திறன் அதிகரிக்கும்

ஆரோக்கியமான மனநிலை, உற்சாகம் மற்றும் சுகமான தூக்கம் என்பன கிடைக்கும்.

ஆரோக்கியமான மனநிலை

குறிப்பு: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



தொற்றா நோய்கள் இயக்குநரகம்
சுகாதார அமைச்சு
இலங்கை

