

ශාරීරික ක්‍රියාශීලී මාසය - අප්‍රේල් 2022

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව සෑම වැඩිහිටියන් 04 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු නිර්දේශිත පරිදි ක්‍රියාශීලී නොවේ.

2015 වසරේදී පවත්වන ලද ස්ටෙප්ස් සමීක්ෂණයට අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටියන් 03 දෙනෙකුගෙන් (අවුරුදු 18-69) එක් අයෙකු නිර්දේශ කරන ලද ව්‍යායාම ප්‍රමාණයෙහි නිරත නොවේ.

2018 වර්ෂයේදී බස්නාහිර පළාත තුළ නව යෞවනයන් (අවුරුදු 10 - 19) අතර සිදු කරන ලද අධ්‍යයනයකින් ද ඉහත ප්‍රතිඵල සනාථ වී ඇත.

ශාරීරික ක්‍රියාශීලීභාවය පිළිබඳ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්දේශ

වැඩිහිටියන්

අවම වශයෙන් සතියකට විනාඩි 150-300 ක කාලයක් මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයෙන් හෝ සතියකට විනාඩි 75-150 ක කාලයක් වැඩි තීව්‍රතාවයෙන් ස්වායු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය.

ළමා හා නව යෞවනයන්

අවම වශයෙන් දිනකට විනාඩි 60 ක කාලයක් මධ්‍යස්ථ හෝ වැඩි තීව්‍රතාවයකින් ස්වායු ක්‍රියාකාරකම්වල සතිය පුරාම නිරත විය යුතුය.

ගර්භනී මව්වරුන්

අවම වශයෙන් සතියකට විනාඩි 150 ක කාලයක් මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයෙන් සතිය පුරාම ස්වායු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය යුතුය.

ක්‍රියාශීලී නොවීම

වයස් සීමාවන්ට අනුකූලව නිර්දේශ කරන ලද ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රමාණයෙහි නිරත නොවීම.

මෙලෙස ක්‍රියාශීලී නොවීම මරණයට ඇති අවදානම 20% - 30% අතර ප්‍රමාණයක් ඉහළ නංවන අතර එය මරණය සඳහා 04 වන අවදානම් සාධකය වේ.

ව්‍යායාමයකින් තොර හැසිරීම

ඉතා අඩු ශක්ති ප්‍රමාණයක් වැය වන (≤ 1.5 METs) වාඩි වී සිටීමේ හෝ භාන්සි වී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම්.

ශාරීරික ක්‍රියාශීලී නොවීමේ අවදානම

- අකල් මරණ
- දියවැඩියාව
- පිළිකා
- රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම වැඩි වීම
- අධි රුධිර පීඩනය
- හෘදයාබාධ හා ආසානය

මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතා ව්‍යායාම

- වේගවත් ඇවිදීම
- පාපැදි භාවිතය
- නර්ථනය
- ස්වායු ව්‍යායාම
- කඳු නැගීම
- ගෙවතු වගාව



වැඩි තීව්‍රතා ව්‍යායාම

- පිහිනීම
- දිවීම
- ස්වායු ව්‍යායාම
- සටන් කලාවන්
- ජිම්නාස්ටික්
- පඩි නැගීම
- පාපන්දු, දැල් පන්දු, හොකි වැනි ක්‍රීඩා



ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වීමේ වාසි

- අකල් මරණ වලින් ආරක්ෂාව
- හෘදයාබාධ හා ආසානය ඇති වීමේ අවදානම අඩු වීම.
- රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම, රුධිර පීඩනය, ශරීරයේ බර පාලනය වීම.
- දියවැඩියාව වැළැඳීමේ අවදානම අඩු වීම.
- මුත්‍රාශයේ, පියයුරු, මහා අන්ත්‍රය, ගර්භාශයේ ඇතුල් බිත්ති, අන්තඝ්‍රෝණය, අමාශ, වකුගඩු, පෙනහළු ආශ්‍රිත පිළිකා වැළැක්වීම.
- අස්ථි, මාංශ පේශි හා සන්ධි සවිමත් වීම.
- ඔස්ටියෝපොරෝසිස්, උකුල් සන්ධියේ ඇට බිඳීම් හා වැටීම් අවම වීම.
- අසනීප වලින් ඉක්මන් සුවය ලැබීම
- විෂාදය පාලනය වීම
- හෘදයාබාධ හා ආසානය

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

ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වය ඔබට තිළිණ කරයි.

බුද්ධිමය සංවර්ධනය - සිතීමේ, අධ්‍යාපනයේ හා තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු වීම.

මනස සැහැල්ලු වීම, සුව නින්දක් ලැබීම

මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් වීම



බෝ නොවන රෝග අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
ශ්‍රී ලංකාව

