

ශාරීරික ක්‍රියාශීලී මාසය - අප්‍රේල් 2022



ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව සෑම වැඩිහිටියන් 04 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු නිර්දේශිත පරිදි ක්‍රියාශීලී නොවේ. ජාත්‍යන්තර සම්මතයන්ට අනුව 2015 වසරේදී පවත්වන ලද ස්ටෝප් 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 - 300ක ක්‍රීඩනාවයෙන් හෝ සතියකට විනාඩි 75 - 150ක කාලයක් වැඩි ක්‍රීඩනාවයෙන් ස්වායු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය.

ළමා හා නව යෞවනයන්

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

ගර්භනී මව්වරුන්

අවම වශයෙන් සතියකට විනාඩි 150 ක කාලයක් මධ්‍යස්ථ ක්‍රීඩනාවයෙන් සතිය පුරාම ස්වායු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල 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) <105MET) වාඩි වී සිටීමන් හෝ හාන්සි වී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම්.

ශාරීරික ක්‍රියාශීලී නොවීමේ අවදානම

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

මධ්‍යස්ථ ක්‍රීඩනා ව්‍යායාම

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



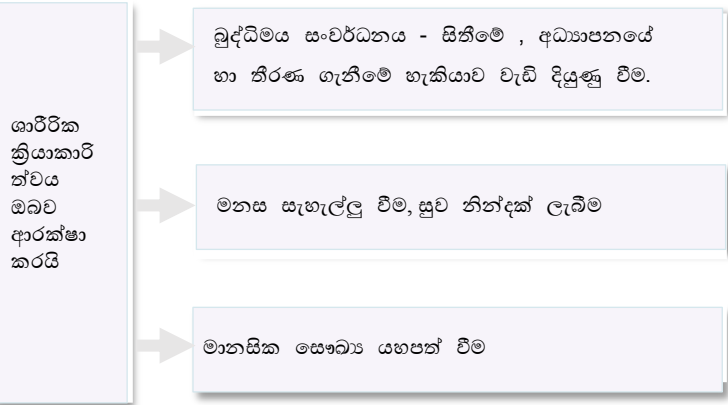
වැඩි ක්‍රීඩනා ව්‍යායාම

- 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 වැළැදීමේ අවදානම අඩු වීම.
- මුත්‍රාශයේ , පියයුරු ,මහා අන්ත්‍රය ,ගර්භාශයේ ඇතුල් බිත්ති , අන්තප්‍රෝතය , අමාශය , වකුගඩු,පෙනහළු ආශ්‍රිත පිළිකා වැළැක්වීම.
- අස්ථි ,මාංශ පේශී හා සන්ධි සවිමත් වීම.
- ඔස්ටියෝපොරෝසිස් , උකුල් සන්ධියේ ඇට බිඳීම් හා වැටීම් අවම වීම.
- අසනීප වලින් ඉක්මන් සුවය ලැබීම
- විෂාදය පාලනය වීම



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



බෝ නොවන රෝග අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
ශ්‍රී ලංකාව

