



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၁၃)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၃) ရက်

အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်တော်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ပုံမှန်ပြုလုပ်လျှင် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရမလဲ ?

ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ (အသက် (၅)နှစ်မှ (၁၇)နှစ်အရွယ်) အနေဖြင့် အတော်အသင့် ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်သင့်၍ အသက် (၁၈)နှစ်နှင့် အထက်ဖြစ်ပါက အတော်အသင့်ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် သင့်တော်သောလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း တို့အား တစ်နေ့လျှင်မိနစ် (၃၀)ခန့်ဖြင့် တစ်ပတ်လျှင် (၅)ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် -

- ✓ ကြွက်သားများကြီးထွား သန်မာစေခြင်း၊ အဆီကျ၍ ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်ဖြစ်စေခြင်း၊
- ✓ ရင်အုပ်ကြွက်သားများ၊ အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူရာတွင် အထောက်အကူပြုသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို ပိုမိုအားကောင်းစေခြင်း၊
- ✓ မကူးစက်နိုင်သော နာတာရှည်ရောဂါများဖြစ်သည့် အဝလွန်ရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ချေကို လျော့ချပေးခြင်း၊
- ✓ ကိုယ်ခန္ဓာအရိုးထုကို ကျစ်လစ်သန်မာစေ၍ အသက်ကြီးလာသည့်အခါ ခါးနာခြင်းနှင့် အရိုးပွခြင်းများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း၊
- ✓ ညဘက်တွင် အချိန်တိုအတွင်း၌ အိပ်ပျော်၍ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်ခြင်းဖြင့် နောက်တစ်နေ့တွင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လန်းဆန်းစေခြင်း၊
- ✓ ဦးနှောက်သွေးလည်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေပြီး ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောကိုအားကောင်းစေ၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု (Anxiety)၊ စိတ်ဖိစီးမှု (Stress)များ လျော့နည်းစေ၍ စိတ်ကိုကြည်လင်စေခြင်း၊
- ✓ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာ၍ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ချို့ယွင်းပျက်စီးလာမှုကို နှေးကွေးလျော့နည်းစေခြင်း - စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေပါသည်။

“ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဆေးတစ်ပါး”
“Exercise is Medicine”

ရည်ညွှန်းကိုးကားချက် - Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report Series. 2018 Washington DC, US Department of Health and Human Services.