

நாடும் - நாமும் நலம் பெற உடற்பயிற்சி அவசியம்!

இன்றைய நலீன உலகில், இந்தியா உட்பட பல நாடுகளில் உடற்பயிற்சி குறைபாடு என்பது ஒரு கவலைக்குரிய பிரச்சினையை உருவெடுத்துள்ளது. 11 வயது சர்வதேச யோக தினத்தை கொண்டாடிய நாம் இது பற்றி தீவிரமாக யோசித்தாக வேண்டிய அவசியம் வந்துவிட்டது.

உடல் அனைவர் இன்மையால் ஏற்படும் விளைவுகள் மிகவும் தீவிரமானவை. இது தனிநபர்களின் ஆரோக்கியத்தை சிதைத்து சமூகத்தின் மீது மிகப்பெரிய பொருளாதார சமையை ஏற்படுத்தும்.

கடந்த சில ஆண்டுகளாகவே சரிபாதி இந்தியர்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சி அனைவைப் பூர்த்தி செய்யவிட்டனர். இதன் விளைவாக 2030 ஆம் ஆண்டிற்குள் உலகாளவிய குறிக்கோளை அடைய எவ்வித முன்னேறும் இல்லை என்று தெரிவிக்கிறது.

ஆரோக்கியச் சிக்கல்கள் பூதாகர அளவில் உயர்ந்துவருவது தன்னமை. பெரியவர்கள் வார்த்தில் 150 நிமித் மிதமான உடற்பயிற்சி அல்லது 75 நிமித் தீவிர உடற்பயிற்சி அல்லது அதற்கு இணையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) பரிந்துரைக்கின்றது.

உடற்பயிற்சி என்றால் அனைத்து வகையான இயக்கத்தையும் குறிக்கிறது. நடைப்பயிற்சி, மிதவிண்டி, ஓட்டுதல், விளையாட்டு, செயல்பாட்டு விளையாட்டுகள்,

உயர் வருமானம் உள்ள ஆசிய பசிபிக் பிராந்தியத்தில் 48% மற்றும் தென் ஆசியாவில் 45% உடற்பயிற்சி குறைவான மிக அதிக வீற்கங்கள் காணப்பட்டன. மற்ற

தங்கூறின் விலை இன்று சுவருங்கு ரூ.600 ரூபாய்

சென்னை, ஜூலை 24— சென்னையில் ஆபரன் தங்கூறித்தின் விலை சுவருங்கு ரூ.600 குறைந்து, ஒரு பவன் ரூ.73 ஆயிரத்து 240 க்கு விற்பனையாகிறது.

தமிழ்நாட்டில் தங்கம் விலை நேர்று முஞ்சினம் எந்தவித மாற்றும் இன்றி விற்பனையான தங்கம், நேர்று சுவருங்கு ரூ.40 உயர்ந்து, ஒரு பவன் ரூ.73 ஆயிரத்து 840 ஆக விற்பனையானது ஒரு கிராம தங்கம் ரூ.9 ஆயிரத்து 230 க்கு விற்பனை செய்யப்பட்டது.

இந்த நிலையில், ஒவது நாளாக இன்றும் தங்கம் விலை குறைந்து அனுப்பும் இந்தியாவின் 'ககன்யான்' தீட்டாத்துக்காக தேவு செய்யப்பட்டவர் சுபான்ஸாக்கலா. இவருடன் 4 பேர் கொண்டு, குழு, நாளை ஜென் 25 ந்தே விளைவுக்கு செல்ல உள்ளதாக நாசா அறிவித்துள்ளது.

அமெரிக்காவில் செயல்படும் மனித விண்வெளிப் பயண செவ்கள் நிறுவனங்மா 'ஆக்ஸிலி ஸ்பேஸ்' நிறுவனத்தின் 'ஆக்ஸிம்' தீட்டத்தின் தீட்டு இந்த விண்வெளிப் பயணம் மேற்கொள்ளப்பட உள்ளது. சுபான்ஸாக்கலாவிடன் போலாந்து வீரர் ஸ்லாபோல் உஸ்னான்ஸி வில்ஸ்லீகி, ஹாங்கேரி வீரர் திபோர் கபு ஆகியோரும் விண்வெளிக்குச் செல்கின்றனர்.

முன்னாக,

நாடும்

நடப்பும்

நூர் முத்துக்குமார்

பிராந்தியங்களில் உடற்பயிற்சி குறைவானது 28% என இருக்கிறது. உலகாளில் 31% பேர் மட்டுமே பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சி அனைவைப் பூர்த்தி செய்துள்ளனர்.

இதன் விளைவாக 2030 ஆம் ஆண்டிற்குள் உலகாளவிய குறிக்கோளை அடைய எவ்வித முன்னேறும் இல்லை என்று தெரிவிக்கிறது. ஆரோக்கியச் சிக்கல்கள் பூதாகர அளவில் உயர்ந்துவருவது தன்னமை. பெரியவர்கள் வார்த்தில் 150 நிமித் மிதமான உடற்பயிற்சி அல்லது 75 நிமித் தீவிர உடற்பயிற்சி அல்லது அதற்கு இணையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) பரிந்துரைக்கின்றது.

உடற்பயிற்சி என்றால் அனைத்து வகையான இயக்கத்தையும் குறிக்கிறது. நடைப்பயிற்சி, மிதவிண்டி, ஓட்டுதல், விளையாட்டு, செயல்பாட்டு விளையாட்டுகள்,

உயர் வருமானம் உள்ள ஆசிய பசிபிக் பிராந்தியத்தில் 48% மற்றும் தென் ஆசியாவில் 45% உடற்பயிற்சி குறைவான மிக அதிக வீற்கங்கள் காணப்பட்டன. மற்ற

உயர் வருமானம் உள்ள ஆசிய பசிபிக் பிராந்தியத்தில் 240 க்கு விற்பனையாகிறது.

உடற்பயிற்சி என்றால் அனைத்து வகையான இயக்கத்தையும் குறிக்கிறது. நடைப்பயிற்சி, மிதவிண்டி, ஓட்டுதல், விளையாட்டு, செயல்பாட்டு விளையாட்டுகள்,

உயர் வருமானம் உள்ள ஆசிய பசிபிக் பிராந்தியத்தில் 240 க்கு விற்பனை செய்யப்பட்டது.

அதாவது குறைந்த அல்லது எந்த உபகரணங்களும் தேவையில்லை விளையாட்டுகள், போன்றவை உடல் சுறுசுறுப்பை உருவாக்கும் வகையில் இருக்கின்றன. வீட்டுப்பணி அல்லது உடல் உழைப்பை கோரும் வேலைகள் மற்றொரு உடற்பயிற்சி வகையாகும்.

கர்வைகை தோகா தினம் அனைவகாலமாக பூதாகர அளவில் உயர்ந்துவருவது தன்னமை. பெரியவர்கள் வார்த்தில் 150 நிமித் மிதமான உடற்பயிற்சி அல்லது 75 நிமித் தீவிர உடற்பயிற்சி அல்லது அதற்கு இணையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என உலக சுகாதார முழுவதும் தனியாக சொல்ல உண்டும் நாட்டின் நிமித்தாக நோய்கள் மீது மிகவும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டது. ஆரோக்கியச் சிக்கல்கள் பூதாகர அளவில் உயர்ந்துவருவது தன்னமை. பெரியவர்கள் வார்த்தில் 150 நிமித் மிதமான உடற்பயிற்சி அல்லது 75 நிமித் தீவிர உடற்பயிற்சி அல்லது அதற்கு இணையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) பரிந்துரைக்கின்றது.

உடற்பயிற்சி என்றால் அனைத்து வகையான இயக்கத்தையும் குறிக்கிறது. நடைப்பயிற்சி, மிதவிண்டி, ஓட்டுதல், விளையாட்டு, செயல்பாட்டு விளையாட்டுகள்,

உயர் வருமானம் உள்ள ஆசிய பசிபிக் பிராந்தியத்தில் 240 க்கு விற்பனையாகிறது.

அதாவது குறைந்த அல்லது எந்த உபகரணங்களும் தேவையில்லை விளையாட்டுகள், போன்றவை உடல் சுறுசுறுப்பை உருவாக்கும் வகையில் இருக்கின்றன. வீட்டுப்பணி அல்லது உடல் உழைப்பை கோரும் வேலைகள் மற்றொரு உடற்பயிற்சி வகையாகும்.

கர்வைகை தோகா தினம் அனைவகாலமாக பூதாகர அளவில் உயர்ந்துவருவது தன்னமை. பெரியவர்கள் வார்த்தில் 150 நிமித் மிதமான உடற்பயிற்சி அல்லது 75 நிமித் தீவிர உடற்பயிற்சி அல்லது அதற்கு இணையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என உலக சுகாதார முழுவதும் தனியாக சொல்ல உண்டும் நாட்டின் நிமித்தாக நோய்கள் மீது மிகவும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டது. ஆரோக்கியச் சிக்கல்கள் பூதாகர அளவில் உயர்ந்துவருவது தன்னமை. பெரியவர்கள் வார்த்தில் 150 நிமித் மிதமான உடற்பயிற்சி அல்லது 75 நிமித் தீவிர உடற்பயிற்சி அல்லது அதற்கு இணையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) பரிந்துரைக்கின்றது.

உடற்பயிற்சி என்றால் அனைத்து வகையான இயக்கத்தையும் குறிக்கிறது. நடைப்பயிற்சி, மிதவிண்டி, ஓட்டுதல், விளையாட்டு, செயல்பாட்டு விளையாட்டுகள்,

உயர் வருமானம் உள்ள ஆசிய பசிபிக் பிராந்தியத்தில் 240 க்கு விற்பனையாகிறது.

அதாவது குறைந்த அல்லது எந்த உபகரணங்களும் தேவையில்லை விளையாட்டுகள், போன்றவை உடல் சுறுசுறுப்பை உருவாக்கும் வகையில் இருக்கின்றன. வீட்டுப்பணி அல்லது உடல் உழைப்பை கோரும் வேலைகள் மற்றொரு உடற்பயிற்சி வகையாகும்.

கர்வைகை தோகா தினம் அனைவகாலமாக பூதாகர அளவில் உயர்ந்துவருவது தன்னமை. பெரியவர்கள் வார்த்தில் 150 நிமித் மிதமான உடற்பயிற்சி அல்லது 75 நிமித் தீவிர உடற்பயிற்சி அல்லது அதற்கு இணையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என உலக சுகாதார முழுவதும் தனியாக சொல்ல உண்டும் நாட்டின் நிமித்தாக நோய்கள் மீது மிகவும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டது. ஆரோக்கியச் சிக்கல்கள் பூதாகர அளவில் உயர்ந்துவருவது தன்னமை. பெரியவர்கள் வார்த்தில் 150 நிமித் மிதமான உடற்பயிற்சி அல்லது 75 நிமித் தீவிர உடற்பயிற்சி அல்லது அதற்கு இணையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என உலக சுகாதார முழுவதும் தனியாக சொல்ல உண்டும் நாட்டின் நிமித்தாக நோய்கள் மீது மிகவும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டது. ஆரோக்கியச் சிக்கல்கள் பூதாகர அளவில் உயர்ந்துவருவது தன்னமை. பெரியவர

