

நலம் வாழ..... வழிகள்!



உலக மக்கள் தொகையில், அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை, 11 சதவிகிதத்திலிருந்து இரட்டிப்பாகி, அதாவது 22 சதவிகிதமாய் பெருகவுள்ளது. இக்கணிப்பானது 2000 - 2050 ஆண்டுகளுக்கிடையில் இம்மாற்றம் ஏற்படவுள்ளது என்பதை உலகச் சுகாதார அமைப்பு அறிவித்துள்ளது.

இதன்வழி 605 மில்லியனாக இருக்கும் அறுபது வயது மக்களின் எண்ணிக்கை 2 பில்லியனாக உயர்வுபெறும். இந்த மாற்றங்கள் வெகுவிசைவில் நிகழும். குறிப்பாக ஏழை மற்றும் வளர்ச்சியடையாத நாடுகளில்தான், இத்தகைய வயது

முதிர்ந்தோர் அதிகமாக இருக்கிறார்கள். ஆய்வாளர்களின் கணிப்பின்படி 80 சதவிகிதத்தினர் அதிக வருமானமில்லாத, வளர்ச்சி பெறாத நாட்டினிலே இருக்கிறார்கள். இவ்விரங்களைக் கூறியவர் 'மஹால்' எனப்படும் மலேசிய சுகாதாரக் கட்டமைப்பின் செயலாளர் திருமதி. ரேணுகாதேவி ஞானபாஸ்கரன்.

* பெண்கள், மனைவி - தாய் என்ற நிலையில் அவர்களின் பொறுப்பும் கடமையும் மிக அதிகம். எனவே ஒவ்வொரு பெண்ணும் தங்களின் உடல் நலப் பாதுகாப்பில் கவனம் செலுத்த தவறக்கூடாது. வயது கடந்தபின்னே சுகாதாரத்தேடலை

மேற்கொள்ளாது, ஆரம்பம் முதலே உடல் நலப் பாதுகாப்பைப் பேணுவது மிகச்சிறப்பு. உங்களின் சேவையையும், தேவையையும் எதிர் பார்த்துக் காத்திருக்கிறது குடும்பம்.

* ஒவ்வொரு தனி நபரும் தங்களின் சுகாதாரத்தைப் பேணிகாத்துக் கொண்டால், வீட்டுக்கும், நாட்டுக்கும் பல வழிகளில் நன்மை செய்தவர்களாவீர்கள்.

பிள்ளைகளை வளர்த்தல், குடும்ப மேம்பாடு போன்றவற்றில் நாட்டம் காட்டி நலமான, வளமான உடல் இருக்கவேண்டும்.

* உடற்பயிற்சி - நேரமில்லையென்று கூறி புறக்கணிக்கும் ஓர் ஆரோக்கியப் பயிற்சி. பயிற்சி

மையங்களுக்குச் சென்றுதான் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டுமென்ற அவசியமேயில்லை. இருந்த இடத்திலேயே பயிற்சி செய்யலாம். மருந்தில்லாத ஆரோக்கிய வாழ்வைக் கொடுக்கவல்லது உடற்பயிற்சி.

* வேலையிடங்களில் அதிக நேரம் கணினியின் முன் அமர்ந்திருக்க நேரிடுகிறது. இது சுகாதாரக் கேட்டை விளைவிக்கும். அவ்வப்போது கை, கால்களுக்கு வேலை கொடுக்கவேண்டும். இரத்த ஓட்டம் சீர்பெறும், மனநிலையில் புது உற்சாகம் பெருகும்.

* சாப்பாடு. பெரும்பாலான வீடுகளில் சமையல் ஒரு பெரும்

தலைவலியாகிவிட்டது. வெளி உணவு வாசல் கதவைத் தட்டு மளவு வசதியும், வாய்ப்பும் அமைந்துவிட்டது. இதன்வழியும் உடல் நலம் கெடுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. இளவயதிலேயே நோய் ஏற்பட வழியை நாமே தேடிக்கொள்ளக்கூடாது.

இது குறித்து ஒரு மாநாடு, தலைநகர் மாநாட்டு மையத்தில், இம்மாதம் 19-ஆம் நாள் தொடங்கி, 22-ஆம் நாள் வரை நடைபெற்றது. உடல் நல பாதுகாப்பும் - மருந்துகளின் நன்மை தீமைப் பற்றிய விளக்கமும் அங்கே நடைபெற்றது.

உலகம் முழுவதிலிருந்து 30 நாடுகளின் பேராளர்கள் இம்மாநாட்டில் கலங்கொண்டனர்.



நலம் வாழ..... வழிகள்!

உலக மக்கள் தொகையில், தவறக்கூடாது. வயது கடந்த பின்னே அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் சுகாதாரத்தேடலை மேற்கொள்ளாது, எண்ணிக்கை, 11 சதவிகிதத்திலிருந்து ஆரம்பம் முதலே உடல்நலப் இரட்டிப்பாகி, அதாவது 22 சதவிகிதமாய் பாதுகாப்பைப் பேணுவது மிகச்சிறப்பு. பெருகவுள்ளது. இக்கணிப்பானது 2000 - உங்களின் சேவையையும், தேவை 2050 ஆண்டுகளுக்கிடையில் இம்மாற்றம் யையும் எதிர் பார்த்துக் காத்திருக்கிறது ஏற்படவுள்ளது என்பதை உலகச் குடும்பம்.

சுகாதார அமைப்பு அறிவித்துள்ளது. இதன்வழி 605 மில்லியனாக களின் சுகாதாரத்தைப் பேணி இருக்கும் அறுபது வயது மக்களின் காத்துக்கொண்டால், வீட்டுக்கும், எண்ணிக்கை 2 பில்லியனாக உயர்வு நாட்டுக்கும் பல வழிகளில் நன்மை பெறும். இந்த மாற்றங்கள் வெகுவி செய்தவர்களாவீர்கள். பிள்ளை ரையில் நிகழும். குறிப்பாக ஏழை களை வளர்த்தல், குடும்ப மேம்பாடு மற்றும் வளர்ச்சியடையாத நாடுக போன்றவற்றில் நாட்டம் காட்டி னில்தான், இத்தகைய வயது முதிர்ந் நலமான, வளமான உடல் இருக்க வேண்டும்.

* பெண்கள், மனைவி - தாய் என்ற நிலையில் அவர் பொறுப்பும் கடமையும் மிக அதிகம். எனவே ஒவ்வொரு பெண்ணும் தங்களின் உடல் நலப் பாதுகாப்பில் கவனம் செலுத்த

* உடற்பயிற்சி - நேரமில்லையென்று கூறி புறக்கணிக்கும் ஓர் ஆரோக்கியப் பயிற்சி. பயிற்சி மையங்களுக்குச் சென்றுதான் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டுமென்ற அவசியமேயில்லை. இருந்த இடத்திலேயே பயிற்சி செய்யலாம். மருந்தில்லாத ஆரோக்கிய வாழ்வைக் கொடுக்கவல்லது உடற்பயிற்சி.

* வேலையிடங்களில் அதிக நேரம் கணினியின் முன் அமர்ந்திருக்க நேரிடுகிறது. இது சுகாதாரக் கேட்டை விளைவிக்கும். அவ்வப்போது கை, கால்களுக்கு வேலை கொடுக்கவேண்டும். இரத்த ஓட்டம் சீர்பெறும், மனநிலையில் புது உற்சாகம் பெருகும்.

* சாப்பாடு. பெரும்பாலான வீடுகளில் சமையல் ஒரு பெரும் தலைவலியாகிவிட்டது. வெளி உணவு வாசல்



கதவைத் தட்டு மளவு வசதியும், வாய்ப்பும் அமைந்துவிட்டது. இதன்வழியும் உடல் நலம் கெடுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. இளவயதிலேயே நோய் ஏற்பட வழியை நாமே தேடிக்கொள்ளக்கூடாது.

இது குறித்து ஒரு மாநாடு, தலைநகர் மாநாட்டு மையத்தில், இம்மாதம் 19-ஆம் நாள் தொடங்கி, 22-ஆம் நாள் வரை நடைபெற்றது. உடல் நல பாதுகாப்பும் - மருந்துகளின் நன்மை தீமைப் பற்றிய விளக்கமும் அங்கே நடைபெற்றது.

உலகம் முழுவதிலிருந்து 30 நாடுகளின் பேராளர்கள் இம்மாநாட்டில் கலங்கொண்டனர்.