

శ్రీభాత్ సుర్యుడు



సంఖాదకీయం

ఈ బద్ధకం వచిలేద్దాం! (ప్రశ్నేషణ)

ఆరోగ్యమే మహిళాగ్రమంథం. ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు కనీసపాటి క్రమైనా చేస్తున్నామా? శారీరక క్రమ, క్రమం తప్పని కడలికల వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలిసినా, భారతీయుల బద్ధకపు జీవనశైలినే అనుసరిస్తున్నారు. క్రియాలీలక జీవనవిధానానికి సంబంధించి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్బుపొచ్చె) కొన్ని మార్కెట్లకాలు పేర్కొంది. కానీ, మన దేశం సుంచి 20 కోట్ల మంది (15.5 కోట్ల మంది ప్రయోజనము, 4.5 కోట్ల మంది కౌమర వయస్యు) వాటిని పాటించడంలో విఫలమయ్యామారు. డాల్టిగ్రెం వారి స్టోర్ల అఫ్ స్టోర్ల అంద్ ఫిఫికల్ యూక్విటీ' (సాపా) నివేదిక తాజగా ఈ సంగతి వెల్లడించింది. ఈ నివేదిక అందోళనకిలించడమే కాక, అటలు, వ్యాయామం విషయంలో భారతీయులు క్రష్ణ పెట్టాల్చిన అవసరాన్ని గుర్తు చేస్తున్ని. నిజానికి, ఇలాంటి జీవీయ స్టోర్ల సర్వే జరగడం ఇదే తేలిసారి. మేధావుల బృందమైన దాల్ బెర్రీ అప్పెర్జీ', స్ప్రోండ సంస్థ స్టోర్ల అంద్ న్యాస్టీ లోరెటో' సంయుక్తగా జరిపిన ఈ అధ్యయనం అనేక అందోళనకరమైన ధోరణము వెల్లడించింది. మన దేశంలో ప్రయోజనమైని కాస్తుంత పెట్టవారిలో 48 శాతం మంది అటల లాంటి శారీరక క్రమ చేసేందుకు తపు వయసు మీద పడింది అనుస్తున్నారు. ఇంకా చిత్రం అటలు అడిషనలకు సురక్షితం కాదన్న అభిప్రాయంలో 45 శాతం మంది ఉన్నారు. అలాగే, శారీరక క్రమ చేయడం బుతుసాప మహిళలకు సష్టుదాయికమనీ, ఒంతికి దెబ్బులు తగిలిపి వివాహ అవకాశాలు దెబ్బ తింటాయనీ, భూతిక క్రమ వల్ల పెట్టుయిన అమ్మాయిలకు గ్రహప్రాపం అప్పుతుందని... ఇలా రకరకాల దురఖీప్రాయాలు లెక్కాన్నాయి. గ్రాసీల ప్రాంతాలతో పోల్చిన్న మహిళల్లో శారీరక క్రమ బాగా తక్కువపడం గమనార్థం. దీనికి కారణాలు లేకపోదు. శారీరక క్రమ చేసేందుకు అనుకూలంగా ఉర్ధ్వాశలు, మైదానాల ఉంటి బహిరంగ ప్రభూత్వాల్లో కర్మ పోయాయి. అందువల్ల గ్రాసీలతో పోల్చి మహిళల్లో శారీరక క్రమ రాహిత్యం రెట్లీంపు ఉంటోంది. నగర జనాభ మరీ అతి సున్నితగా తయారైంది. ఇక, మన భారతీయ మహిళల్లో.. సూతికి 75 మందికి రకరకాల ఇంటిపుట్టునే సమయమంతా గడిచిపోతుంది. ఫలితంగా వారికి వ్యాయామం చేసేందుకు తిరిక దొరకని పరిష్కారి. ఈ కారణాలన్నీ కలిసి కొండ ముంచుతున్నాయి. జీవనశైలి వ్యాయామకు దారి తీస్తున్నాయి. చాలామంది రోజులు నడుస్తున్నామంటారు. నడక వల్ల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి కానీ, ఆరోగ్యపంతుమై శశిరానికి అడ్వోకేట్ పసిపోరిని నిపుణుల ఉంటావి. తాజ సర్వే ఒక్కటే కాదు... ప్రతిష్ఠాత్మక లాస్ట్ ఫోటో ప్రతికలో జీవిలే ప్రచురించును మరో అధ్యయనం ప్రశ్నల భారతీయ ప్రయోజనమై న్యాటి 50 మంది శారీరకంగా తగినంత క్రమ చేయబడేని పేర్కొంది. అంతం తప్ప శారీరక క్రమ చేసేందుకు అనుకూలంగా ఉర్ధ్వాశలు, మైదానాల ఉంటి బహిరంగ ప్రభూత్వాల్లో కర్మ పోయాయి. అందువల్ల గ్రాసీలతో పోల్చి మహిళల్లో శారీరక క్రమ రాహిత్యం రెట్లీంపు ఉంటోంది. నగర జనాభ మరీ అతి సున్నితగా తయారైంది. ఇక, మన భారతీయ మహిళల్లో.. సూతికి 75 మందికి రకరకాల ఇంటిపుట్టునే సమయమంతా గడిచిపోతుంది. ఫలితంగా వారికి వ్యాయామం చేసేందుకు తిరిక దొరకని పరిష్కారి. ఈ కారణాలన్నీ కలిసి కొండ ముంచుతున్నాయి. జీవనశైలి వ్యాయామకు దారి తీస్తున్నాయి. చాలామంది రోజులు నడుస్తున్నామంటారు. నడక వల్ల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి కానీ, ఆరోగ్యపంతుమై శశిరానికి అడ్వోకేట్ పసిపోరిని నిపుణుల ఉంటావి. తాజ సర్వే ఒక్కటే కాదు... ప్రతిష్ఠాత్మక లాస్ట్ ఫోటో ప్రతికలో జీవిలే ప్రచురించును మరో అధ్యయనం ప్రశ్నల భారతీయ ప్రయోజనమై న్యాటి 50 మంది శారీరకంగా తగినంత క్రమ చేయబడేని పేర్కొంది. అంతం తప్ప శారీరక క్రమ చేసేందుకు అనుకూలంగా ఉర్ధ్వాశలు, మైదానాల ఉంటి బహిరంగ ప్రభూత్వాల్లో కర్మ పోయాయి. అందువల్ల గ్రాసీలతో పోల్చి మహిళల్లో శారీరక క్రమ రాహిత్యం రెట్లీంపు ఉంటోంది. నగర జనాభ మరీ అతి సున్నితగా తయారైంది. ఇక, మన భారతీయ మహిళల్లో.. సూతికి 75 మందికి రకరకాల ఇంటిపుట్టునే సమయమంతా గడిచిపోతుంది. ఫలితంగా వారికి వ్యాయామం చేసేందుకు తిరిక దొరకని పరిష్కారి. ఈ కారణాలన్నీ కలిసి కొండ ముంచుతున్నాయి. జీవనశైలి వ్యాయామకు దారి తీస్తున్నాయి. చాలామంది రోజులు నడుస్తున్నామంటారు. నడక వల్ల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి కానీ, ఆరోగ్యపంతుమై శశిరానికి అడ్వోకేట్ పసిపోరిని నిపుణుల ఉంటావి. తాజ సర్వే ఒక్కటే కాదు... ప్రతిష్ఠాత్మక లాస్ట్ ఫోటో ప్రతికలో జీవిలే ప్రచురించును మరో అధ్యయనం ప్రశ్నల భారతీయ ప్రయోజనమై న్యాటి 50 మంది శారీరకంగా తగినంత క్రమ చేయబడేని పేర్కొంది. అంతం తప్ప శారీరక క్రమ చేసేందుకు అనుకూలంగా ఉర్ధ్వాశలు, మైదానాల ఉంటి బహిరంగ ప్రభూత్వాల్లో కర్మ పోయాయి. అందువల్ల గ్రాసీలతో పోల్చి మహిళల్లో శారీరక క్రమ రాహిత్యం రెట్లీంపు ఉంటోంది. నగర జనాభ మరీ అతి సున్నితగా తయారైంది. ఇక, మన భారతీయ మహిళల్లో.. సూతికి 75 మందికి రకరకాల ఇంటిపుట్టునే సమయమంతా గడిచిపోతుంది. ఫలితంగా వారికి వ్యాయామం చేసేందుకు తిరిక దొరకని పరిష్కారి. ఈ కారణాలన్నీ కలిసి కొండ ముంచుతున్నాయి. జీవనశైలి వ్యాయామకు దారి తీస్తున్నాయి. చాలామంది రోజులు నడుస్తున్నామంటారు. నడక వల్ల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి కానీ, ఆరోగ్యపంతుమై శశిరానికి అడ్వోకేట్ పసిపోరిని నిపుణుల ఉంటావి. తాజ సర్వే ఒక్కటే కాదు... ప్రతిష్ఠాత్మక లాస్ట్ ఫోటో ప్రతికలో జీవిలే ప్రచురించును మరో అధ్యయనం ప్రశ్నల భారతీయ ప్రయోజనమై న్యాటి 50 మంది శారీరకంగా తగినంత క్రమ చేయబడేని పేర్కొంది. అంతం తప్ప శారీరక క్రమ చేసేందుకు అనుకూలంగా ఉర్ధ్వాశలు, మైదానాల ఉంటి బహిరంగ ప్రభూత్వాల్లో కర్మ పోయాయి. అందువల్ల గ్రాసీలతో పోల్చి మహిళల్లో శారీరక క్రమ రాహిత్యం రెట్లీంపు ఉంటోంది. నగర జనాభ మరీ అతి సున్నితగా తయారైంది. ఇక, మన భారతీయ మహిళల్లో.. సూతికి 75 మందికి రకరకాల ఇంటిపుట్టునే సమయమంతా గడిచిపోతుంది. ఫలితంగా వారికి వ్యాయామం చేసేందుకు తిరిక దొరకని పరిష్కారి. ఈ కారణాలన్నీ కలిసి కొండ ముంచుతున్నాయి. జీవనశైలి వ్యాయామకు దారి తీస్తున్నాయి. చాలామంది రోజులు నడుస్తున్నామంటారు. నడక వల్ల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి కానీ, ఆరోగ్యపంతుమై శశిరానికి అడ్వోకేట్ పసిపోరిని నిపుణుల ఉంటావి. తాజ సర్వే ఒక్కటే కాదు... ప్రతిష్ఠాత్మక లాస్ట్ ఫోటో ప్రతికలో జీవిలే ప్రచురించును మరో అధ్యయనం ప్రశ్నల భారతీయ ప్రయోజనమై న్యాటి 50 మంది శారీరకంగా తగినంత క్రమ చేయ

