ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறை நடவடிக்கைகளிலும் விளையாட்டுகளிலும் கலந்துகொண்டு உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குப் பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றுங்கள்

சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைமுறை உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுவதோடு, உங்களை அதிகம் மகிழ்விக்கும்!

ஒவ்வொரு வாரமும், நீங்கள் இவற்றைச் செய்யமுயலவேண்டும்:



- குறைந்தது 150-300 நிமிடத்திற்கு ஓரளவு கடுமையான எரோபிக் உடற்பயிற்சிகள்
- குறைந்தது 2 நாட்களுக்குத் தசையை வலுப்படுத்தும்நடவடிக்கைகள்

இன்றே வெளியே சென்று மற்றவர்களுடன் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டிய நேரம்

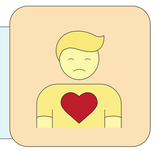
- ஒன்றும் செய்யாமலிருக்கும் அல்லது உட்கார்ந்தே இருக்கும் நேரத்தைக் குறைக்கவேண்டும்
- 50 வயது முதலானவர்கள், குறைந்தது 3 முறை பலவிதமான பலம் தரும், சமநிலை காக்கும், அசைவியக்க உடற்ப்பயிற்சிகளில் சேர்ந்துக் கொள்ளவேண்டும்

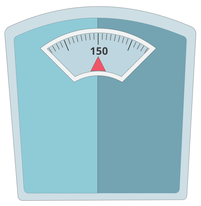


நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது நாட்பட்ட நோய்களைச் சமாளிக்க உதவியாக இருக்கும்.

உங்கள் உடல் எடைக் குறியீடு (BMI) 23 அல்லது அதைவிட அதிகமாக இருந்தால், 6 முதல் 12 மாதங்களில் உங்கள் எடையை 5 முதல் 10 விழுக்காடு வரை குறைப்பதை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்

உங்களுக்கு உயர் இரத்தக்கொழுப்பு இருந்தால்





- ஏற்கனவே செய்துவரும் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளைப் படிப்படியாகக் கூட்டுங்கள்

உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால்





- ஏற்கனவே செய்துவரும் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளைப் படிப்படியாகக் கூட்டுங்கள்
- வாரத்தில் பெரும்பாலான நாட்கள் ஓரளவு கடுமையான உடற்பயிற்சி நடவடிக்கையில் தொடர்ச்சியாக 30 முதல் 60 நிமிடம் ஈடுபட முயற்சி செய்யுங்கள்

உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால்







- இலகுவான உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு உடற்பயிற்சி செய்வது இரத்தச் சர்க்கரை அளவின் உச்சத்தைக் குறைக்க உதவும்.
- உங்களுக்கு இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறையக்கூடிய அபாயம் இருந்தால், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னரும் பின்னரும் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள். உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை குறைவாக இருந்தால், 15 கிராம் வேகமாகச் செரிமானிக்கும் சர்க்கரையை உட்கொண்டு, 15 நிமிடத்திற்குப் பிறகு மீண்டும் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்.

ஓரளவு கடுமையான உடற்பயிற்சி என்பது என்ன?

வழக்கமான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்வதால் ஏகப்பட்ட சுகாதார நன்மைகள் கிடைக்கும்.

ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தது 150 முதல் 300 நிமிடம் ஓரளவு கடுமையான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டு சுறுசுறுப்பாகுங்கள்.

அதிகபட்ச இதயத் துடிப்பு = 220 – உங்கள் வயது

இலகு	ஓரளவு கடமை	தீவிரம்
< 64%	64 முதல் 76%	> 76%
முழு வாக்கியங்களில் பேசவும் பாடவும் முடியும்	சிறு வாக்கியங்கள் பேசமுடியும், ஆனால் பாட முடியாது எ.கா. துரித நடை, பொழுதுபோக்காக சைக்கிளோட்டம் ஒரு வாரத்தில் 150 – 300 நிமிடம்	பேச சிரமப்படுவார்கள் எ.கா. ஓட்டம், கிக்பாக்சிங், HIIT ஒரு வாரத்தில் 75 – 150 நிமிடம்

உங்கள் உடலுறுதியின் பல்வேறு அம்சங்களை மேம்படுத்த உதவும் பயிலரங்குகளைக் கண்டறிய ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்

https://go.gov.sg/sportsg-hsg-programmes



மேலும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

https://go.gov.sg/moveit-hsg-roadshow



நீங்கள் ஆரோக்கியம் பெற, Healthy 365 செயலி வாயிலாக தேசிய நடை சவாலிலும் சேரலாம்!

துடிப்பான சுகாதாரம்-உடன் (Active Health) ஆரோக்கியம் பெறுங்கள்

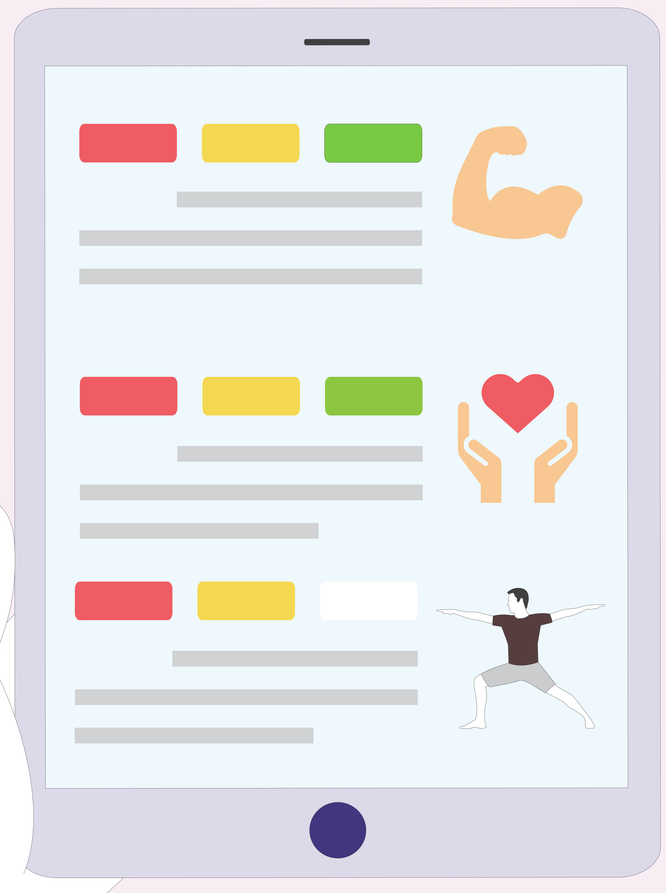
ஒரு சமூகப் பங்காளியாகச் செயல்படும் துடிப்பான சுகாதாரம் (Active Health), உங்களது சுகாதாரத் திட்டத்திற்கு ஆதரவளிக்கும். அதோடு, துடிப்பான சுகாதாரம் ஆய்வுக்கூடங்களின் திட்டங்களிலும், பலவகையான விளையாட்டுகள், உடற்பயிற்சித் திட்டங்கள், தன்னார்வக் குழுக்களுக்கு உகந்த ஆக்டிவ்எஸ்ஜி (ActiveSG) விளையாட்டு நிலைய நடவடிக்கைகளிலும் முனைப்புடன் கலந்துகொள்ளவும் துணை புரியும்.



எங்களது துடிப்பான சுகாதாரம் (Active Health) பயிற்றுவிப்பாளர்கள் பன்மய இயக்காற்றல் பரிசோதனைகளின் மூலமும், தனிப்பட்ட முறையிலான சுகாதார, நல்வாழ்வுப் பயிற்றுவிப்பின் மூலமும் உங்களது சுகாதாரத் திட்டத்திற்கு ஆதரவளிப்பார்கள்.

உங்களது உடலமைப்பு, உடலுறுதி, சுகாதார நிலை பற்றியும் உங்கள் சுகாதாரத்தைக் கவனித்துக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் பற்றியும் தெரிந்துகொள்ள, ஏதாவதொரு துடிப்பான சுகாதாரம் (Active Health) ஆய்வுக்கூடத்தில் உடலுறுதி மற்றும் சுகாதாரப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

துடிப்பான சுகாதாரம் (Active Health) ஆய்வுக்கூடத்தில், நீங்கள்:



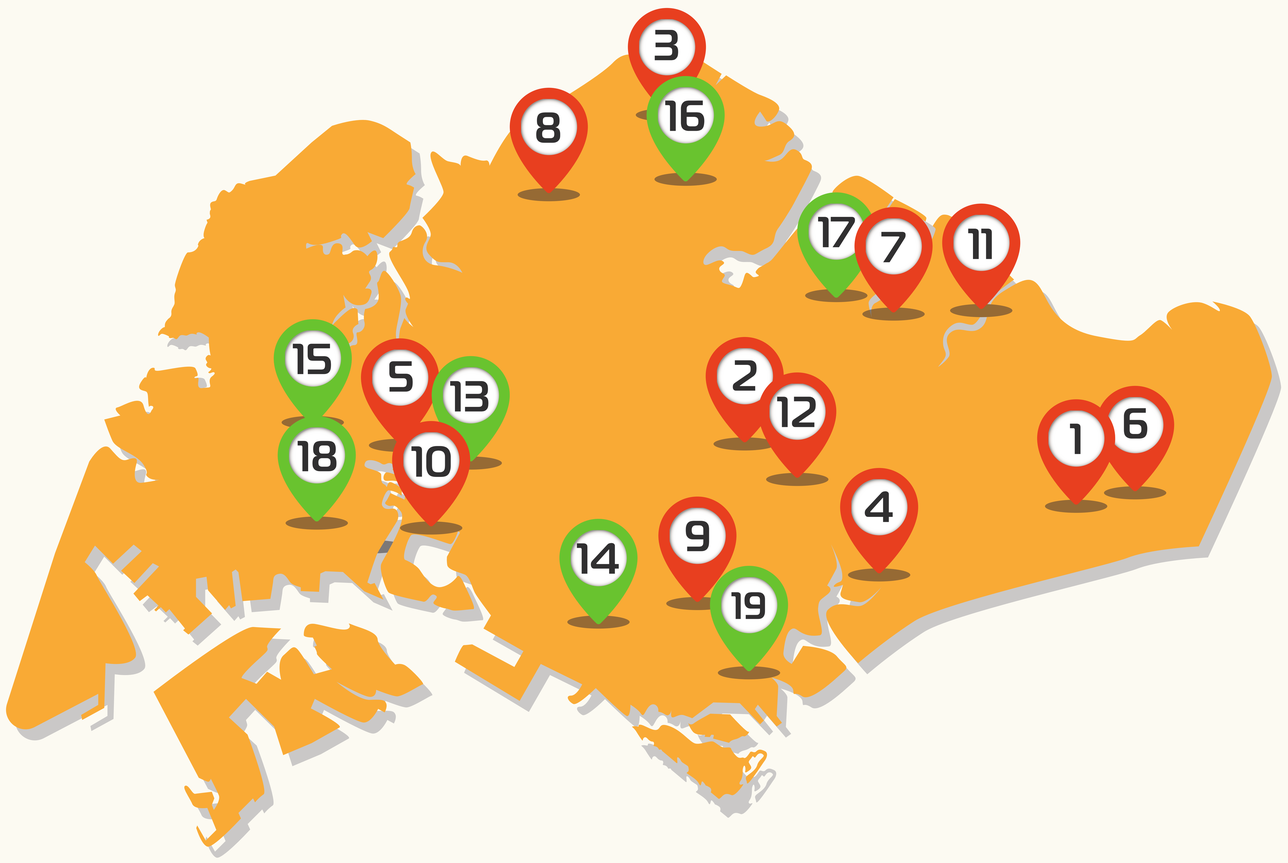
- உங்கள் உடலுறுதியையும் சுகாதார நிலையையும் பரிசோதித்து, நீங்கள் அடையும் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கலாம்
- உங்களது சுகாதார, உடலுறுதி இலக்குகளை அடைவதற்கு சுகாதாரப் பயிற்றுவிப்பாளரிடமிருந்து ஆதரவும் குறிப்புகளும் பெறலாம்
- பாதுகாப்பான, மகிழ்ச்சிகரமான முறையில் பல்வேறு வகையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ளலாம்

துடிப்பான சுகாதாரம் (Active Health) பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள விரைவுத் தகவல் (QR) குறியீட்டை ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்!

GO gov.sg

https://go.gov.sg/activehealth

அளவெடுத்தால் தெரியவரும்! உங்களுக்கு அருகிலுள்ள விளையாட்டு நிலையத்தில் அளவெடுத்து சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்



துடிப்பான சுகாதாரம் (Active Health) ஆய்வுக்கூடங்கள் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள விரைவுத் தகவல் (QR) குறியீட்டை ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்!

https://go.gov.sg/activehealth-find-us

துடிப்பான சுகாதாரம் (Active Health) ஆய்வுக்கூட்டங்கள்

1. ஹார்ட்பீட் @ பிடோக்
2. பீஷான் நீச்சல் குளம்
3. புக்கிட் கென்பரா
4. டிகெத்லன் சிங்கப்பூர்ஆய்வுக்கூடம்
5. ஜூரோங் காஸ்ட் விளையாட்டு நிலையம்
6. நமது தெம்பனிஸ் மையம்
7. செங்காங் விளையாட்டு நிலையம்
8. உட்லண்ட்ஸ் விளையாட்டு நிலையம்

விரைவில் எதிர்வருகிறது (2023 முதல்)

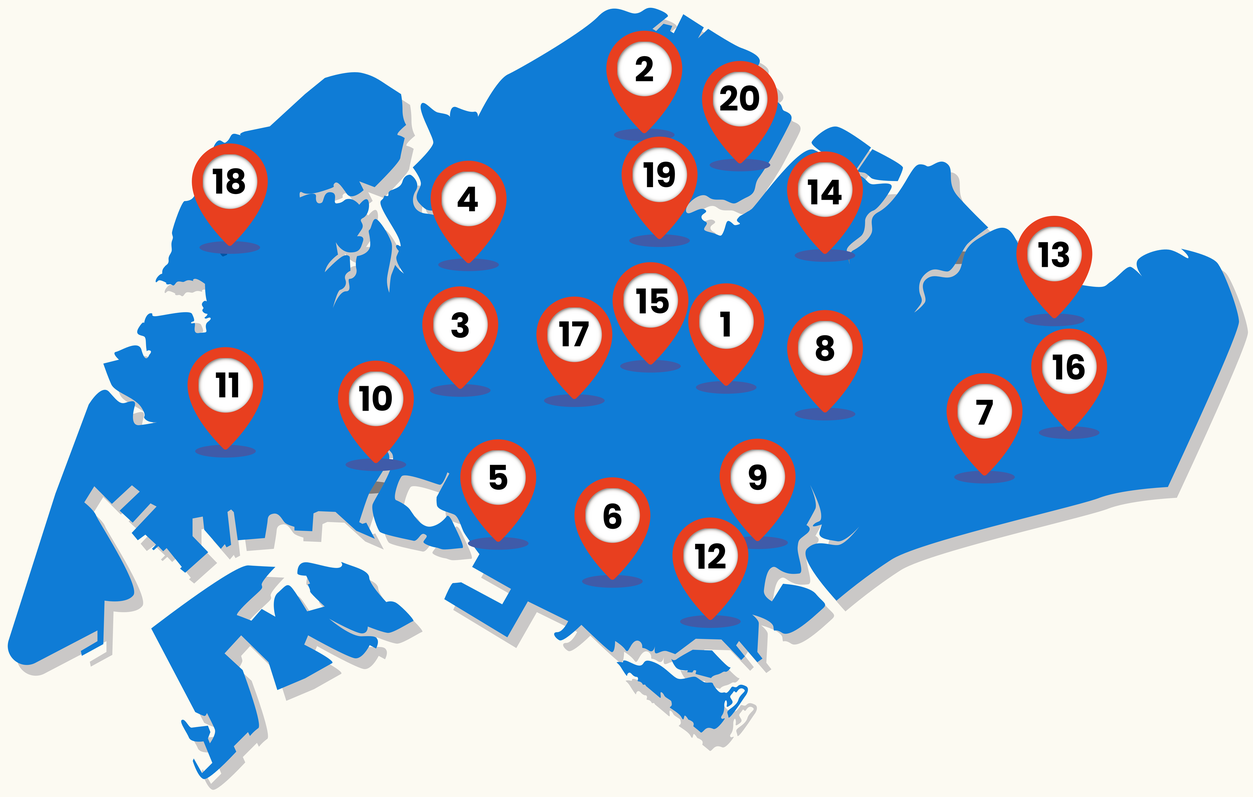
9. டெல்ட்டா விளையாட்டு நிலையம்
10. ஜூரோங் HUD
11. பொங்கோல் வட்டார விளையாட்டு நிலையம்
12. தோ பாயோ ஒருங்கிணைந்த மேம்பாடு

வட்டார விளையாட்டு நிலையங்கள்

13) புக்கிட் பாத்தோக்
14) புவன விஸ்தா
15) ஜூரோங் ஸ்பிரிங்
16) செம்பவாங்
17) செங்காங் ஈஸ்ட்
18) தாமான் ஜூரோங்
19) யான் கிட்



அளவெடுத்தால் தெரியவரும்! உங்களுக்கு அருகிலுள்ள விளையாட்டு நிலையத்தில் அளவெடுத்து சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்



ஆக்டிவ்எஸ்ஜி (ActiveSG) விளையாட்டு நிலையங்கள்

சிங்கப்பூர் முழுவதும் வசதியான இடங்களில் அமைந்துள்ள ஆக்டிவ்எஸ்ஜி (ActiveSG) விளையாட்டு நிலையங்களில் ஏதாவது ஒன்றுக்குச் செல்லுங்கள்!

1. பீஷான்
2. புக்கிட் கென்பரா
3. புக்கிட் கொம்பாக்
4. சுவா சூ காங்
5. கிளமென்டி
6. டெல்ட்டா
7. ஹார்ட்பீட் @ பிடோக் ஆக்டிவ்எஸ்ஜி
8. ஹவ்காங்
9. ஜாலான் புசார்
10. ஜூரோங் ஈஸ்ட்
11. ஜூரோங் வெஸ்ட்
12. காலாங்
13. பாசிர் ரிஸ்
14. செங்காங்
15. சிராங்கூன்
16. தெம்பனிஸ்
17. தோ பாயோ
18. உட்லண்ட்ஸ்
19. இயோ சூ காங்
20. யீஷூன்

ஆக்டிவ்எஸ்ஜி (ActiveSG) விளையாட்டு நிலையங்களைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள விரைவுத் தகவல் (QR) குறியீட்டை ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்

GO.gov.sg

https://go.gov.sg/activesg-sportcentres





