

MOTIVATION TRAINING TO REFRESH MIND AND BODY

மனவள, மனிதவள சக்தி மற்றும் செயல்திறன்
மேம்பாட்டு பயிற்சியளிப்பு

ஒரு வருடத்திற்கு குறைந்தது 7 லட்சம் பேர்கள் தற்கொலை செய்து கொள்வதாக **world helath oranisation** தெரிவிக்கிறது.

இந்தியாவில் மட்டும் 1,39,123 தற்கொலைகள் 2019 ல் நிகழ்ந்துள்ளன. இதில் 97,000 பேர் ஆண்கள். மீதம் பெண்கள்.

தற்கொலை எண்ணிக்கையில் 2019 வெளியீட்டின்படி தமிழ்நாடு இந்தியாவில் இரண்டாவது இடத்தில் இருக்கின்றது.



பணிச்சுமை, குடும்ப பிரச்சனைகள், பணபிரச்சனைகள் போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் மனநிலை பின்னடைவு, மனச்சோர்வு, மனப்பேதலிப்பு, தற்கொலை நாடுதல் ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கையும் வருடா வருடம் உயர்ந்து வருகிறது.

தோராயமாக 280 மில்லியன் பேர்கள் மனநிலை பின்னடைவு, மனச்சோர்வால் பாதிப்பு என **world helath oranisation** தெரிவிக்கிறது.

இந்தியாவில் 7 பேருக்கு ஒருவர் என்ற விகிதத்தில் மனநிலை பின்னடைவு, மனச்சோர்வால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

பசியைப்போக்க உணவு உண்டு உடல்திறனை வளர்த்துக்கொள்வது போல மனச்சோர்வை போக்கி செயல் திறனை மேம்படுத்திக்கொள்ள ஊக்குவிப்பு பயிற்சி

அனைத்து துறை பணியாளர்கள், காவலர்கள், தொழிலாளர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், வேலை வாய்ப்பு அலுவலகத்தில் வேலை வாய்ப்புக்காக பதிவு செய்துள்ளவர்கள், தொழில் முனைவோர் , பல்வேறு திட்டங்களின் கீழ் தேர்வு பெற்றுள்ள பயனாளிகள்,சுய உதவி குழு உறுப்பினர்கள், களப்பணியாளர்கள் என அனைத்து வகையினருக்கும் இன்று மிகவும் தேவையானதாக இருக்கிறது.

உடல் பயிற்சி , மனப்பயிற்சி, விளையாட்டு, நகைச்சுவை யுத்திகள் கலந்த மனிதவள சக்தி மற்றும் செயல்திறன் மேம்பாட்டு பயிற்சியுடன், கை, கால்,குதிகால் உடல் வலியை போக்கிட மிக மிக சுலபமான 15 நிமிட உடற் பயிற்சி, மனஅழுத்தம் தொடர்புடைய இதய நோய், பக்கவாதம், நீண்ட நேரம் நிற்கும் பணிகளில் உள்ள காவல் துறை போன்றவைகளில் பணியாற்றுபவர்களுக்கு உருவாகும் நரம்பு முடிச்ச varicose vein, அதிக மணி நேரம் பேசும் பணிகளில் உள்ள ஆசிரியர் போன்றவர்களுக்கு வரும் தொண்டை அழற்சி போன்ற பிரச்சனைகள், மன அழுத்தத்தால் உருவாகும் தற்கொலை எண்ணங்கள் போன்றவற்றை தவிர்க்க விளையாட்டு மற்றும் நகைச்சுவை யுத்திகளுடன் உடற்பயிற்சி, மனப்பயிற்சி, வரும் முன் காப்போம் எனும் விழிப்புணர்வும் அளிக்கப்படுகிறது.

பயிற்சியளிப்பு / பயிற்சியாளர் பற்றிய விவரங்கள் இதே இணையதளத்தில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. அனைத்து மாவட்டங்களிலும் பயிற்சியளிக்கப்படுகிறது.

மனிதவள சக்தி மற்றும் செயல்திறன் மேம்பாட்டு பயிற்சியளிப்பு அளிக்க / பெற விரும்பும் அமைப்புகள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

