Private E-Sevai Center
CSC Center
STAR RAINBOW SERVICES
VADAPALANI
8144337349

தமிழ் மக்கள் குரல்
தினசரி காலை நாளிதழ்
tamilmakkalkurall@gmail.com
RNI No. : TNTAM24840
உள்ளது உள்ளபடி

RS Polyclinic

பிக் பாஸ் 16 புகழ் ஷாலின் பனோட், ஆரோக்கியத்தைப் பரிசளிக்க ஹெச்டிஓஆர் உடன் இணைந்தார்

கோயம்புத்தூர் 17, அக்டோபர் 2026: பிக் பாஸ் 16 மற்றும் காட்ரோன் கே

கள் மூலம் பிரபல மான நடிகர் ஷாலின் பனோட், மக்களிடை யே உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தவும், தங்க ளுக்குப் பிடித்தமான வர்களுக்கு ஆரோக் கியத்தைப் பரிசளிக் கும் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்கவும் ஹண்ட்ரட் டேஸ் ஆஃப் ரன்னிங் (ஹெச் டிஓஆர்) அமைப் புடன் இணைந் துள்ளார்.

உடற்தகுதியைப் பெறுவதற்கான முதல் அ டியை எடுத்து வைப் பது மிகவும் முக்கியம் என்று வலியுறுத்திய

இயக்க மும் தொடர்ச் சியான உடற்பயிற்சியும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக் கும் என்று தெரிவித் தார். மேலும், இனிப்பு கள் மற்றும் சாக்லேட்டு கள் போன்ற வழக்க மான பரிசு களுக்குப் பதிலாக, அன்புக்குரிய வர்களுக்கு ஆரோக் கியத்தைப் பரிசளிக்கும் பிஞ்ஞிஸி அமைப்பின் முயற்சி யையும் அவர் பாராட்டினார்.

வயது, இருப்பிடம் அல்லது உடற்தகுதி அளவைப் பொருட் படுத்தாமல் அனை வரும் பங்கேற்கும் வகையில் பிஞ்ஞிஸி அமைப்பு செயல்படு கிறது. தனிநபர்கள், குடும்பங்கள், நிறுவ னங்கள் மற்றும் ஓட்டப் பயிற்சிக் குழுக்கள் தங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் இதில் பங்கேற்கலாம்.

“அன்பை மட்டும் பரிசளிக்காதீர்கள்; ஆரோக்கியத்தையும் பரிசளியுங்கள்!” என்ற செய்தியின் மூலம், உடற்பயிற்சியை அன்றாட வாழ்க்கை யின் ஒரு பகுதியாக மாற்றவும், தங்களது அன்புக்குரியவர்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ ஊக்குவிக்கவும் ஹெச்டிஓஆர் வலி யுறுத்துகிறது.