



ஆரோக்கியம்

ஆ

ரோக்கியமான உடல் நலன் வேண்டுமேவார்... அதை அடைவதற்காக சின்னச் சின்ன இலக்குகளை தமக்குத் தாமே வகுத்துக்கொள்வது நல்லது. அதற்கு முன் நமக்கு என்ன தேவை என்பது குறித்த விழிப்புணர்வு அனைவருக்கும் அவசியம்.

நாம் மேற்கொள்ள வேண்டியவற்றை ஒரு இலக்காக நிர்ணயிக்க வேண்டும். அந்த இலக்கை அடைவதற்கான முயற்சியை விடாமல் மேற்கொள்வது முக்கியம்.

இவ்வாறு செயல்படுவதால் நாளடைவில் அதுவே பழக்கமாகி, நம் வாழ்க்கை முறையில் நிச்சயம் மாற்றம் உண்டாகும். இதைத்தான் 'ஹெல்த் ரிலேட்டட் பிகேவியர் சேஞ்ச்' என்கிறோம்.

சிலர் பெரிய இலக்குகளை அமைத்துக்கொண்டு, அதை எட்ட முடியாமல் தவிப்பது உண்டு. அதிக ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், அவற்றைக் குறைக்க நினைத்து தினமும் பரிசோதனை மேற்கொள்வது உண்டு. இது தவறான நடைமுறை.

எந்த பாதிப்புகளையும் படிப்படியாகத்தான் குறைக்க முடியும். எனவே, சிறிய சிறிய

இலக்குகளால் அதை முறையாக அடைந்து, உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு உள்ளிட்ட தாக்கங்களில் இருந்து மெதுவாக மீளலாம்.

இலக்கை நிர்ணயிக்கும் முன் 'SMART' எனும் சுருக்கப் பெயரை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நாம் நிர்ணயிக்கும் இலக்கை இதற்குத் தகுந்தவாறு வரையறுப்பது நல்லது.

அதற்கான விளக்கம் இதோ...

- S** - Specific (ஒரு குறிப்பிட்ட பழக்கம்).
- M** - Measurable (அளவீடு செய்யத்தக்கது)
- A** - Attainable (முயற்சியால் எட்டக்கூடியது)
- R** - Relevant (முக்கியம் வாய்ந்தது)
- T** - Time-bound (கால வரையறை)

இவை ஐந்தும், நாம் உருவாக்கிக் கொள்ளும் இலக்குக்கு முக்கியமானவை.

பொதுவாக ஒரு நபருக்கு 120/80 என்பது 'நார்மல்' ரத்த அழுத்தம். அளவு சற்று கூடும்போது, தொடக்க நிலையில் மருந்து - மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ளாமல்... வாழ்க்கை முறையில் மாற்றத்தைக் கடைப்பிடித்தே அதைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

பெரிய இலக்கை சிறிய இலக்குகளாக பிரித்துக்கொள்ள வழிகள்

பெரிய இலக்கு	சிறிய இலக்கு
★ உடல் எடை குறைத்தல்	<ul style="list-style-type: none"> ★ வாரத்தில் 5 நாட்களாவது அரை மணி நேரத்துக்கு மேல் சுறுசுறுப்பாக நடங்கள். ★ நொறுக்குத் தீனிக்குப் பதிலாக 'நட்ஸ்', பழங்கள், 'சாலட்' சாப்பிடுங்கள். ★ கடைக்குச் செல்வதற்கு முன் என்னென்ன வாங்க வேண்டும் என்று பட்டியலிட்டு, அதில் உடல் நலத்துக்கு கேடு விளைவிக்கும் தின்பண்டங்களை குறைத்தல்-நீக்குதல் நலம்.
★ சதா கவலைப்படாமல் இருத்தல்	<ul style="list-style-type: none"> ★ உங்களுக்கு கவலை, பதற்றம், கோபம் வரும் தருணங்களை உணருங்கள். ★ 'அவற்றை மாற்றி அமைக்க முடியுமா... முடியாதா?' என்று பாருங்கள். ★ மன அழுத்தத்தைப் போக்கும் 'யோகா', உடற்பயிற்சி, பொழுதுபோக்கு அம்சம் போன்ற வழிமுறைகளில் தினமும் ஈடுபடுங்கள்.

சின்ன இலக்குகளால்

'சிக்கென மாறலாம்!'





லாக்டர் பிரியா சொக்கலிங்கம்

அதற்கு முன், எதனால் ரத்த அழுத்தம் கூடி இருக்கிறது என்பதைக் கண்டறிவது அவசியம். சிலர் உணவில் அதிக அளவு உப்பு சேர்க்கலாம். 'பாஸ்ட் புட்', 'ரெடிமேடு' உணவு முறையால்கூட ஏற்படலாம். எனவே, காரணத்தைத் தெளிவாகக் கண்டறிந்து... சின்னச் சின்ன மாற்றங்களை செயல்படுத்த வேண்டும்.

சாப்பாட்டு முன்பும், உணவு மேஜையிலும் வைத்திருக்கும் உப்பு - உப்பு 'டப்பா'வைத் தவிர்ப்பது மிக எளிதானது. ஆனால், அதுவே ஒரு வகையில் ஆரோக்கிய இலக்குதான்!

உணவு முறையில் முக்கியப் பங்கு வகிக்க வேண்டியவை நார்ச்சத்து கொண்ட காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள். இதையும் இலக்காக ஏற்படுத்தி, உணவு சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்துக்கு முன் ஏதாவது பழம், 'சாலட்', சுண்டல் என நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

இவ்வாறு எடுத்துக்கொள்வதால் உடலுக்கு தேவையான சத்து நன்கு கிடைப்பதுடன், பசியில் அதிகம் சாப்பிடாமல்... உணவின் அளவும் குறைந்து உடல் நலம் மேம்படும்! 'சிக்'கென மாறலாம்!!

இருதய நலம் குறித்த சந்தேகங்களுக்கு பதில்களைப் பெற...
044-4319 2828, 99404 08828. info@cardiacwellnessinstitute.com

உடல் பருமனுக்கு தீர்வு

இல்லியாக - அழகாக இருக்க வேண்டும் என கருதுவோர் மத்தியில் உடல் பருமனுடன் இருப்பவர்கள் நகைப்பதற்கு உரியவர்கள் என்று நீங்கள் நினைப்பது தவறு.

உடல் பருமன் என்பது ஒரு வியாதி. சீரண மண்டலத்திலும் (Digestive system), நரம்பு (Nervous system) மண்டலத்திலும் பிரச்சினை இருப்பதால்தான் உடல் பருமன் அதிகரித்து பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும். மரபணு (Genes), இனரீதி (Racial characteristics) மூலமாகவும் இந்த வியாதி வருகிறது.

உடல் பருமன் ஏற்பட்டால், பார்ப்பதற்கு அசிங்கமாக இருப்பதோடு, இருதய நோய், மூளைப் பிரச்சினை, பக்கவாதம், சிறுநீரக நோய், மாரடைப்பு போன்ற உயிரை எடுக்கும் பலவித நோய்களும் உண்டாகக்கூடும். பலவித புற்று நோய்களும் அதிகரிக்கும் என்பது விஞ்ஞானத்தால் கண்டறியப்பட்ட உண்மை.

இந்த பருமன் பிரச்சினைக்கு பல வகைகளில் தீர்வு இருக்கிறது.

தங்களுக்குத் தாங்களே சுயமாக எடைகுறைப்பு வழிமுறைகளைக் கையாண்டால் போதிய அளவுக்கு பலனை எதிர்பார்க்க முடியாது.

எங்களின் 'Life Line Hospital meduce' மற்றும் சிறப்பு பயிற்சி பெற்ற உணவியல் நிபுணர் வாயிலாக, முறையாகக் கையாண்டால் கட்டாயமாக மூன்று முதல் நான்கு மாதங்களில் நிச்சயம் மாற்றம் காணலாம். சர்க்கரைநோய், இருதயநோய், ரத்தக்கொதிப்பு போன்ற பாதிப்புகளும் குறைய வாய்ப்பு உண்டு.

கணினியின் துணை கொண்டு, ஒவ்வொருவரின் தேவைக்கேற்ப... அதாவது யாருக்கு எந்த அளவுக்கு, எந்த இடத்தில் கொழுப்பு மற்றும் தசை இருக்கிறது, அதன் அளவு வேறுபாடு சரியாக உள்ளதா...? என்பதை ஆராய்ந்து அவற்றை சரி செய்யும் வழியைக் காண முடியும்.

சென்னை கீழ்பாக்கத்தில் உள்ள 'Life Line Hospital' கடந்த 30 ஆண்டுகளாக முதன்மை சிகிச்சை அளித்து வருகிறது. அதனின் ஒரு அங்கம் LIMA கடந்த 15 ஆண்டுகளாக ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காக அறுவை சிகிச்சை மற்றும் உடல் பருமனும், உடல் வளர்ச்சிதை சாவி துவார அறுவை சிகிச்சையை ரத்தம் இல்லாமல், மன அழுத்தம் இல்லாமல் செய்கிறார்கள்.

email:enquiry@meduce.in

Call: 96772 22333

To book Appointment