



உலகமெங்கும் மக்களைத் தாக்கும் நோய்கள் அதிகம். இவற்றில் இருதயம் மற்றும் ரத்தக்குழாய் சம்பந்தப்பட்ட 'கார்டியோ வாஸ்குலர்' வியாதிகள் முக்கியமானவை. இதில் முதன்மை வாய்ந்த உயிர்க்கொல்லி நோய் 'ஹார்ட் அட்டாக்' எனப்படும் மாரடைப்புதான்!

இதோடு பக்கவாதம், ரத்தக்கொதிப்பு போன்றவையும் சேர்ந்து உடல்நலக் கேடு, உயிர்ச் சேதம் மற்றும் பொருளாதாரப் பாதிப்பையும் உண்டாக்குகின்றன. முன்பெல்லாம் கிருமிகளால் பரவும் தொற்று நோய்களும், ஜன நெருக்கடியால் ஏற்படும் நோய்களும் ஆக்கிரமித்திருந்தன. இன்றோ, தவறான வாழ்க்கை முறையால் வரக்கூடிய மாரடைப்பு, மூச்சுத்திணறல், சர்க்கரை நோய், ரத்தக்கொதிப்பு, உடல் பருமன், சில புற்றுநோய்கள் ஆகிய 'வாழ்க்கை முறை வியாதி'களே நம்மை ஆட்டிப்படைக்கின்றன.

இந்தியாவில் மட்டும் நிமிடத்துக்கு 100-க்கும் மேற்பட்ட மக்கள் மாடைப்பால் தாக்கப்பட்டு, அதில் பலர் உயிரை இழக்கும் அபாயம் நிலவுகிறது. இந்த அவல நிலையில் இருந்து விடுபட்டு, இந்தியா ஓர் உடல் ஆரோக்கியமிக்க நாடாகத் திகழ நாம் அனைவரும் நம்மை காத்துக்கொண்டால் போதும்.

நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் தேர்ந்தெடுக்கும் ஒவ்வொரு விஷயமும், எடுக்கும் முடிவும், உணரும் உணர்ச்சியும் நம் உடலையும்... மனதையும் பாதிக்கும் சக்தி வாய்ந்தவை. இதைத்தான் உடல் நலம் சார்ந்த வாழ்க்கை முறை (Health related behavior) என்கிறோம்.

நமது வாழ்க்கை முறை,

நம் உடல் நலத்தைக் காப்பாற்றி நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறதா? அல்லது... ஒரு தடைக் கல்லாக மாறி நம்மை நோயில் ஆழ்த்துகிறதா என்பதைக் கவனியுங்கள்.

சீரான உணவு

உணவு என்பது உயிர் வாழ இன்றியமையாதது. உணவில் உள்ள ஊட்டச் சத்துக்கள்... ரத்தத்தின் வாயிலாக உடலின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும், அணுக்களுக்கும் சென்று அவை சீராக இயங்க உதவுகின்றன. நாம் சாப்பிடும்போது தினமும் இந்த 5 விஷயங்களில் கவனம் தேவை.

- ★ என்ன சாப்பிடுகிறோம்?
- ★ எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம்?
- ★ எப்படி சாப்பிடுகிறோம்?
- ★ எங்கே சாப்பிடுகிறோம்?
- ★ என்ன மனநிலையில் சாப்பிடுகிறோம்?

அதாவது, உண்ணும் உணவு சமச்சீராக இருக்க வேண்டும். அவை தூய்மையான சூழலில் தயார் செய்ததாக இருக்கட்டும். நன்கு சுவைத்து, ரசித்து, ருசித்து சாப்பிடுங்கள். சாப்பிடும் விதம் இயல்பாகவும், இடம் சுத்தமாகவும் இருப்பது அவசியம். உண்ணும்போது அமைதியான - பதற்றமற்ற மனநிலையில் இருந்தால், உணவின் உன்னதத்தை உணரலாம்.

சரியான உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி என்பது உடல் நலத்துக்கு இன்றியமையாதது. அவரவர் வயதுக்கும், விருப்பத்துக்கும் ஏற்ப பல வகையான உடற்பயிற்சிகள் உள்ளன. நாம் 'வரும் முன்

நோயற்று





காப்போம்' என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப அன்றாடம் சீரான உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டால் என்னென்ன வியாதிகளைத் தடுக்கலாம் பாருங்கள்...

- ★ ரத்தக்கொதிப்பு
- ★ சர்க்கரை நோய்
- ★ கொழுப்பு
- ★ உடல் பருமன்
- ★ மாரடைப்பு
- ★ பக்கவாதம்
- ★ மன அழுத்தம் , மனச்சோர்வு
- ★ மூட்டு வலி
- ★ தசை வலி
- ★ கழுத்து, தோள்பட்டை, முதுகு வலி
- ★ மறதி நோய்
- ★ எலும்பு பாதிப்பு (புரை)
- ★ புற்றுநோய்
- ★ 'ஆஸ்துமா' போன்ற நுரையீரல் பிரச்சினைகள்.

மன அமைதி

★ வாழ்க்கை முறை ஆரோக்கியமாக இருக்க முதற்படி... நம் மனதின் ஆரோக்கியமாகும். 'உடல் நலத்துக்கு உடற்பயிற்சி செய்வது போல் மனதின் நலத்துக்கு மனப்பயிற்சி உண்டா என்று கேட்கிறீர்களா?'



★ மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் தியானம், பிராணயமா, யோகாசனம் போன்ற பயிற்சிகள் நல்லது.

★ நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் நன்கு உணர்ந்து, முழுமனதோடு செய்யும் 'மைன்ட் ஃபுல்னெஸ்' என்னும் பயிற்சியும் பெறலாம்.

★ நமக்கு மிகவும் பிடித்த பணிகளில் ஈடுபடலாம். இயற்கைச் சூழலில் இருப்பது, தோட்ட வேலை செய்வது, பிறருக்கு நன்மை செய்ய நம்முடைய நேரத்தை ஒதுக்குவதுடன்... இசையை ரசிப்பது போன்ற பொழுதுபோக்கும் நலமாகும்.

★ நம்முடைய மன அழுத்தத்தைப் போக்கும், 'ஸ்டிரெஸ் மானேஜ்மென்ட்' பயிற்சிகளும் பலன் தரும்.

இவை அனைத்தும் நம் மனதை அமைதியாக்க, நமது எண்ணங்கள் சீரடைய வழி வகுக்கின்றன.

தவிர்க்க வேண்டியவை...

புகைப் பிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற பழக்கங்களுக்கு பலரும் எளிதில் அடிமை ஆகிறோம். இவற்றை முழுமையாக தவிருங்கள். மாரடைப்பும், நுரையீரல்-புற்றுநோய்களும் வரமிக முக்கிய காரணம் இந்த தீய பழக்கங்களே! மருத்துவச் சிகிச்சையினால் இப்பழக்கங்களில் இருந்து விடுபட்டு, பலர் ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றனர்.

முக்கியமாக... புகைப்பிடிப்பவர்களின் அருகில் இருப்பவர்கள்கூட அந்தப் புகையைச் சுவாசிப்பதால் நோய்வாய்ப்படுகின்றனர். இதனை 'Passive smoking' என்று குறிப்பிடுவது வழக்கம். இதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

இவ்வாறு வாழ்க்கை முறையில் கவனம் செலுத்தினால், நோயின்றி... நிம்மதியோடு வாழலாம்!

- இருதயம்... தொடர்ந்து துடிக்கட்டும்

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

வாழலாம்!

