

கட்டான உடல் எடை என்பதற்காக மிதமிஞ்சிய கர்வமும் தற்பெருமையும் கூடது

புதிதாக வெளிவந்துள்ள தீன்ஸ் ஆடைக்கு உங்கள் உடல் பொருத்தமாய் அமைந்தால் போதும் என்பதை விட, அதற்கும் மேலாக உங்கள் உடல் எடை விஷயத்தில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்த வேண்டும். அதிக உடல் எடை அல்லது குறைந்த எடை ஆகிய இரண்டும் உங்களை சில அபாயகரமான விபாதங்களுக்கு இட்டுச் சென்றுவிடும்.

அதிக எடைபுள்ள பெண்ணுக்கு இருதய நோய், உடல் செயலிழப்பு, தீநிழிவு, இனிப்பு நீர், உயர் இரத்த அழுத்தம், மற்றும் நோய் போன்ற விபாதிகள் மிக எளிதாக உண்டாகும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன, அவரின் மிதமிஞ்சிய எடையானது நாம் பத் தளர்ச்சி, சுவாசப் பிரச்சனை போன்ற மோசமான நிலைமையை அவருக்கு உண்டாக்கிவிடும்.

அதற்கு மாறாக, எடை குறைவுள்ள பெண், ஊட்டச்சத்து முழுமையின்மை, குறைவான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி, மிகுதியான சோர்வு போன்றவற்றுக்கு ஆளாகிறார். அவரின் தொண்டைப் பகுதி, உடம்பின் ரத்தநாளச் சரப்பிகள் போன்றவற்றில் நோய் பாதிப்பு ஏற்படும் சாத்தியமுள்ளது.

இது போன்ற உடல் நலக் கேடுகளைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு உங்கள் எடையை ஆரோக்கியமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் நடைமுறைப்படுத்தும் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து பெயலாற்றங்கள். எடை தொடர்பான எந்தச் செயல் திட்டங்களிலும், ஆரோக்கியத்தை ஓர் இலக்காகவும் முன்னேற்றமடைந்த உடல் தோற்றத்தை ஓர் இலகரத் தொகையாகவும் வைத்திருங்கள்.



மகளிர், குடும்ப மற்றும் சமூக மேம்பாட்டுத்துறை அமைச்சு மலேசிய நியூட்ரிஷன் சத்துணவுக் கழகத்துடன் இணைந்து "தி ஓமன் @ ஹார்ட்" (The Woman @ Heart Programme) என்ற செயல் முறைத் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்கி நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி வருகின்றனர்.

மகளிர்களுக்கான நியூட்ரிஷன் ஊட்டச்சத்துத் தொடர்பானவற்றைத் தெரிந்து கொண்டு அனுபவம் பெறும் ஆதாரங்களைக் கொண்ட "ஓமன் @ ஹார்ட்" அதன் வெளியீடுகளைச் சுற்றறிக்கையின் வழி பொதுமக்களுக்கு தெரிவித்தல், உடல் நலம் குறித்து நிபுணத்துவப் பயிற்சி வழங்குதல், ஆங்காங்கே பொதுமக்கள் காட்சியகம் அமைத்தல் போன்றவற்றைச் செயல்படுத்தி, மலேசியா முழுவதும் உள்ள உடல் நலப் பாதுகாப்பு நிபுணர்களுக்கும் மகளிர்க்கும் "ஊட்டச்சத்தை" நிலைநாட்டச் செய்யும் ஓர் அதிகாரத்துவ ஒலியாக அமைகிறது.

"தி ஓமன் @ ஹார்ட்" (The Woman @ Heart Programme) திட்டம் குறித்த மேல் விபரங்களுக்கு, மலேசிய நியூட்ரிஷன் சத்துணவுக் கழகத்தின் (Nutrition Society of Malaysia) www.nutriweb.org.my அல்லது தேசிய மக்கள் தொகை மற்றும் குடும்ப வளர்ச்சி வாரியத்தின் (The National Population and Family Development Board) www.ipkpn.gov.my என்ற அக பக்கங்களின் வாயிலாகவோ மற்றும் president@nutriweb.org.my என்ற இணையத்தளத்துடனோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.



Ministry of Women, Family and
Community Development



Nutrition Society of Malaysia



உங்கள் உடலின் மேல் அன்பு செலுத்துங்கள், உடல் எடையைச் சீறந்த முறையில் கையாளுங்கள்



Ministry of Women, Family and
Community Development



Nutrition Society of Malaysia

" வெளித் தோற்றத்தை விட உள் தோற்றம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது ". இக்கூற்று மிகப் பெரிய உண்மையைப் புலப்படுத்துகிறது. நல்ல உடலமைப்புடன் நன்மதிப்பு கொண்டு உங்கள் உடல் மீது அக்கறை செலுத்தி வரும் நீங்கள் பின்னர் அதன் மேல் அன்பு கொண்டு கவனித்துப் பேணுவதில் முனைப்புக் காட்டுவீர்கள். அதற்கு எதிர்மறையாக, உடலுக்கு மதிப்பளிக்காமல் இருக்கும் தருவாயில் ஆரோக்கியமற்ற பருமானை உடலமைப்பை நீங்கள் கொண்டிருந்தால் அதனைச் சரி செய்வதற்கு வேண்டிய எல்லா முயற்சிகளையும் மேற்கொள்வீர்கள்.

உடலின் வெளித்தோற்றத்தைப் பேணிக்காக்கும் வேளையில் ஏற்படும் விளைவுகளே உள் தோற்றத்தையும் பிரதிபலிக்கிறது. ஆகவே, நீங்கள் உங்கள் உடலின் மீது நம்பிக்கை கொண்ட பின், அதைப் பேணிக் காப்பதில் விவேகமான செயல்களைத் தேர்ந்தெடுக்கத் துவங்குவீர்கள். கீழே காணும் அட்டவணை, உங்கள் உடல் வளர்ச்சியின் மிகச் சரியான அளவைக் கண்டறியவும் தகுந்த உடல் எடையை நிறுவேற்ற வழிகாட்டும் ஒரு தொகுப்பாகவும் பயன்படுகிறது.

கண்ணாடி, கண்ணாடி சுவரில் கண்ணாடி

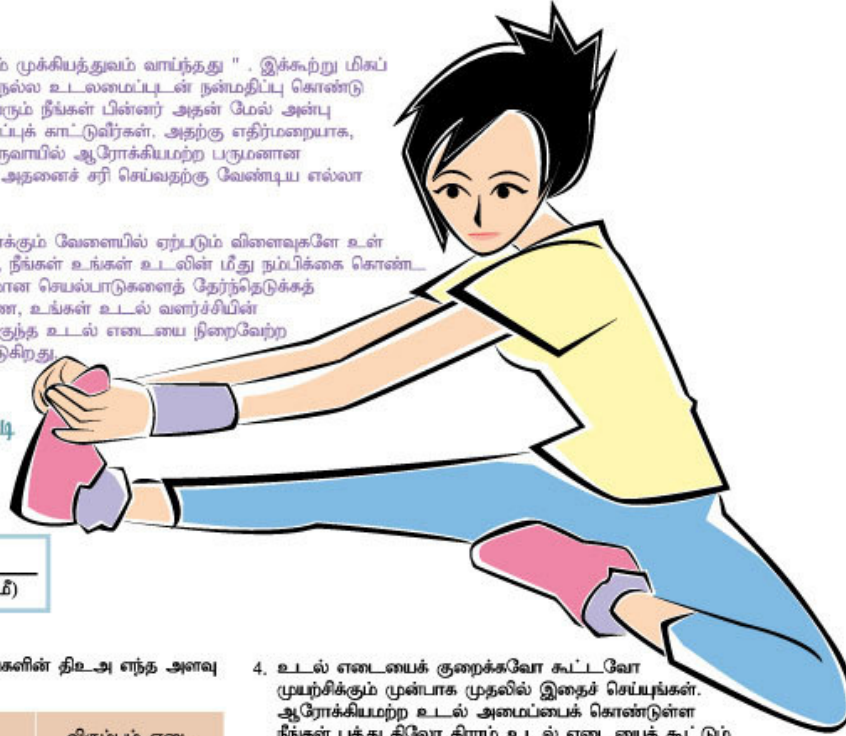
- முதலில், உங்கள் உடலின் திரளான அறிகுறியைக் கணக்கிடுங்கள். (திரளான உடல் அறிகுறி (திஉஅ))

$$\text{திஉஅ} = \frac{\text{உடல் எடை (கி.கி)}}{\text{உயரம் (மீ)} \times \text{உயரம் (மீ)}}$$

- கீழே காணும் அட்டவணையின்படி உங்களின் திஉஅ எந்த அளவு நிலையில் உள்ளது ?

திஉஅ (கி.கி/மீ) kg/m	அளவு நிலை	விரும்பும் எடை மாற்றம்
18.5 விட குறைவு	குறைந்த எடை	எடையைக் கூட்டுதல்
18.5 லிருந்து 24.9 வரை	வழக்க நிலை	அதே அளவில் இருத்தல்
25.0 லிருந்து 29.9 வரை	அதிக எடை	எடைக் குறைப்பு
30 அல்லது அதற்கு மேல்	அளவுக்கு அதிகமான எடை	எடைக் குறைப்பு

- உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும், கூட்ட வேண்டும் அல்லது அதே அளவில் இருக்க வேண்டு என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா? நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதற்கான பதில் மேற்காணும் "விரும்பும் எடை மாற்றம்" என்ற பகுதியுடன் ஒத்து வருகிறதா? இல்லையென்றால், நீங்கள் ஆரோக்கியமற்ற உடல் அமைப்பைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.



உங்கள் உடல் அமைப்பை மேம்படுத்துங்கள்

இதற்கு முன்பு நிஷந்த உடற்பயிற்சி, நீங்கள் எதிர்மறையான உடலமைப்பைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை வெளிக்காட்டியதா? அட்டவணை உங்களை நீங்களே எப்படி அடையாளம் காண்டு முன்னேறவது என்பது குறித்த வழிமுறைகளை இங்கே காண்போம்.

- பெண்களின் எடையும், உடல் அமைப்பும் வேறுபட்டிருக்கும். உங்களின் இயற்கையான உடல் அமைப்பை அடையாளம் காண்டு கொள்ளுங்கள்.
- உங்களை, நீங்களே அழகுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள், அது உங்களுக்கு சிறந்த தன்மைபிக்கையை வளர்க்கும்.
- நாளேடுகளில் வெளியாகும் முழு நிறைவான மகளிர் தொடர்பான விளக்கவுரைகள் உண்மைக்குப் பழம்பான மாயத் தோற்றத்தை உண்டாக்கவல்லது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்களின் உடல் தோற்றத்தைக் குறை கூறும் மக்களிடம் நேரத்தைச் செலவிடுவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். மற்றவர்கள் உங்களைப் பற்றி கூறும் கருத்தை அடிப்படையாக வைத்து உங்களின் தகுதியைக் குறைத்து மதிப்பிட வேண்டாம்.
- பிரமிட் உணவு வழிக்காட்டித் தொகுப்பின் படி உணவு உட்கொள்வதைச் செயல்படுத்தி வரவும். மேலும் அளவுக்கதிகமாக உணவுண்ணுதல், உடல் எடையைக் குறைக்கப் பயன்படும் மருந்து, மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல் போன்ற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்கவும்.

உடலுக்கு தகுந்த எடை வளர்ச்சியைக் கையாளுதல், உங்கள் உடல் நலம் பேணுவதற்கு முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

எடை அளவை இழத்தல்

- விவேகத்துடன் இயக்குங்கள், ஒரு வார காலகட்டத்தில் 0.5 லிருந்து 1 கி. கிக்கு மேல் எடை இழப்பு ஏற்படாதவாறு ஒரு குறிக்கோளுடன் செயல்படுங்கள்.
- நாள்தோறும் 60 லிருந்து 90 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். மெது நடை அல்லது பொழுதுபோக்கான விளையாட்டு போன்றவற்றில் ஈடுபட முயற்சி செய்யுங்கள். சிறிது நாட்களாக கறுகறுப்பில்லாமல் ஊக்கமின்றி நீங்கள் இருந்திருந்தால், முதலில் குறைந்த நேரத்தில் உடற்பயிற்சியைத் தொடங்கி பின்னர் நாள்தோறும் நான்கு அளவை சிறிது சிறிதாக கூட்டிச் செயல்படுங்கள்.
- அங்குமிங்கும் நகரத் தொடங்குங்கள். மின் தூக்கியைப் பயன்படுத்துவதை விடுத்து படிக்கட்டுகளில் ஏறி இறங்குங்கள். விட்டு வேலை அல்லது தோட்ட வேலையில் ஈடுபடுங்கள்.
- கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை மிகுதியான உணவு வகையைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். புரங்கள், கீரை வகை, நார் மற்றும் தானிய வகை உணவை அதிகமாக உட்கொள்ளுங்கள். உடல் பருமனைக் குறைக்கப் பாடுபடுவதுடன் குறித்த நேரத்தில் உணவை உட்கொள்ளுங்கள்/ உணவுண்ணும் நேரத்தைத் தவற விடாதீர்கள். அட்டவணை அதிகமாக நொறுக்குத் தீன்மையும் திரும்பத் திரும்ப உணவுண்ணும் போக்கை உண்டாக்கும்.
- பாதுகாப்பற்ற எடைக் குறைப்பை ஏற்படுத்தும் வழிகளைக் கையாள்வதைத் தவிர்க்கவும். அவை உடல் நலக்கோளாறுகளை உண்டாக்குவதுடன் நாளடைவில் அதிக எடையைக் கூட்டிவிடுவதற்கு வகை புரியலாம்.



எடையைக் கூட்டுதல்

- உட்புறவமான எடை வளர்ச்சிக்கான இலக்கை அடையும் குறிக்கோளுடன் நேரத்தை வகுத்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு வாரமும் உங்கள் எடையை நிறுத்துப் பார்க்கவும்.
- ஊக்கமுடன் சுறுசுறுப்பாகச் செயலாற்றுவதுடன், எடை தொடர்பான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள். இருப்பினும், மிகவும் ஆற்றலுடைய வலுவான பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டாம்.
- நன்றாகத் தூங்குங்கள். புகைபிடிக்கும் பழக்கமிருந்தால், இப்பொழுது அதை நிறுத்தும் நேரம் வந்து விட்டது.
- அதிகமான நியூட்ரிஷன் சத்துணவும் பால் வகைப் பொருட்கள், பருப்பு வகை, உலர்ந்த பழங்கள், முட்டை போன்றவற்றை உட்கொள்ளுங்கள். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவுண்டு ஒய்வெடுத்துக் கொள்வதுடன், ஆரோக்கியம் தரும் திண்பண்டங்களை உண்டு மகிழுங்கள்.
- நல்ல பசியை உண்டாக்கும் பானம் அல்லது மாத்திரை போன்ற நிச்சயமற்ற எடை வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் வழிகளைக் கையாள்வதைத் தவிர்க்கவும். எப்பொழுதும் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை முதலில் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

