

# பார்-க்யூ மற்றும் நீங்கள்

(15 முதல் 69 வயது வரையிலான நபர்களுக்கான வினாத்தொகுப்பு)

உடல் செயல்பாட்டுத் தயாரநிலை  
வினாத்தொகுப்பு - பார்-க்யூ  
(திரைப்படம் 2002)

உடற்பயிற்சியை பழக்கமாக்கக் கொண்டிருப்பது கூடுதலானது மற்றும் ஒவ்வொரு நாளும் அதிக எண்ணிக்கையில் மக்கள் சூறாசூறாப்பான பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளத் தொடங்கியுள்ளனர். பெரும்பாலானவர்களுக்கு சூறாசூறாப்பாக இருப்பது மிகவும் பாதுகாப்பான ஒன்றாகும். இருப்பினும், சிலர் உடற் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கத் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக தங்கள் மரத்துவரக்கூடிய கலந்தாலோசிப்பது அவசியமாகும்.

நீங்கள் தற்போது இருப்பதைக் காட்டிலும் அதிக உடற் செயல்பாட்டை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு திட்டமிட்டால், கீழே கொடுக்கப்பட்டள்ள பட்டியலில் உள்ள ஏழு வினாக்களுக்கான விடையை அளிப்பதில் தொடங்குவோம். உங்கள் வயது 15 முதல் 69 வயது இரட்டினால், தொடங்குவதற்கு முன் நீங்கள் மரத்துவரக்கூடிய கலந்தாலோசிக்க வேண்டாமா என்பதை பார்-க்யூ உங்களுக்குக் கூறும். நீங்கள் 69 வயதிற்கும் அதிகமானவராக இருந்தால், மற்றும் அதிக உடற்செயல்பாட்டை கொண்டவராக இல்லாதிருந்தால், உங்கள் மரத்துவரக்கூடிய கலந்தாலோசிக்கவும்.

இவ்வினாக்களுக்கு விடையளிக்காமலோ, பொது அறிவே சிறந்த வழிகாட்டியாகும். தயவுசெய்து வினாக்களைக் கவனமாகப் படித்துவிட்டு, ஒவ்வொன்றிற்கும் உண்மையான விடையளிக்கவும். ஆம் அல்லது இல்லலை என்று சரிசெய்யுங்கள்.

ஆம் இல்லலை

1. உங்களுக்கு இதய பாதிப்பு இருப்பதாகவும் மற்றும் மரத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்படும் உடற்பயிற்சியை மட்டுமே நீங்கள் செய்யவேண்டாமென உங்கள் மரத்துவர் எப்போதேனும் உங்களிடம் கூறியுள்ளாரா?
2. உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உங்கள் மார்பில் வலி ஏற்படுவதுண்டா?
3. கடந்த மாதத்தில், நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாதபோது உங்களுக்கு மார்பில் வலி ஏற்பட்டதா?
4. தலசைச்சுற்றலினால் நீங்கள் நிலதை மாறியதுண்டா அல்லது நீங்கள் எப்போதேனும் மயக்கமடைவதுண்டா?
5. உங்கள் உடற்பயிற்சியில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் மனமடையக்கூடிய எலும்பு அல்லது மூட்டு பிரச்சனை உங்களுக்கு உள்ளதா (உதாரணமாக, மூதுகா, மூழங்கால் அல்லது இடும்பு)
6. உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அல்லது இதயத்திலுள்ள பிரச்சனைக்காக உங்கள் மரத்துவர் தற்போது மரந்துகளை (உதாரணமாக, நீரில் எடுத்துக்கொள்ளும் மாத்திரிகைகள்) பரிந்துரைக்கிறாரா?
7. நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது என்பதற்கு உங்களுக்கு வேறு ஏதேனும் காரணம் உள்ளதா?

**இதில்  
உங்கள்  
பதில்**

ஒன்று அல்லது அதற்கும் அதிகமான வினாக்களுக்கு ஆம் என்றிருந்தால்

நீங்கள் அதிக செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு முன் அல்லது உங்கள் உடல்நல மதிப்பீடு மனோகொள்ளப்படவதற்கு முன் தடையாகி மூலமாகவோ அல்லது நேரிலோ உங்கள் மரத்துவராத பச்சேவம். பார்-க்யூ பற்றியும் எந்த வினாக்களுக்கும் நீங்கள் ஆம் என்று பதிலளித்தீர்கள் என்பதையும் உங்கள் மரத்துவரிடம் கூறும்.

- நீங்கள் மனோவாகத் தொடங்கி சீராக அதிகரிக்காமலோ, நீங்கள் விரும்பும் எந்த செயல்பாட்டையும் உங்களால் செய்ய முடியலாம். அல்லது உங்களுக்கு பாதுகாப்பான செயல்பாடுகளை மட்டும் நீங்கள் செய்ய வேண்டாம். நீங்கள் பங்கேற்க விரும்பும் செயல்பாடுகளைப் பற்றி உங்கள் மரத்துவரிடம் பச்சேவதுடன், அவரது அறிவுரையைப் பின்பற்றவும்.
- எந்த சமூகத்திடம் உங்களுக்கு பாதுகாப்பாகவும் பயனுள்ளதாகவும் உள்ளன என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்.

**அனாதை வினாக்களுக்கும் இல்லலை என்றிருந்தால்**

அனாதை பார் - க்யூ வினாக்களுக்கும் நீங்கள் உண்மையான இல்லலை என்று பதிலளித்திருந்தால், நீங்கள் நிச்சயமான மாற்றையில்:

- மனோம் அதிக சூறாசூறாப்பின் இயங்கலாம் - மனோவாகத் தொடங்கி சீராக அதிகரிக்க வேண்டாம். இதுவே பாதுகாப்பான மற்றும் சூலபமான வழியாகும்.
- உடல்நல மதிப்பீட்டில் பங்கேற்றல் - சூறாசூறாப்பாக வாழ்வதற்கு ஒரு சிறந்த திட்டத்தை வகுப்பதற்கு ஏற்ற வகையில் உங்கள் அடிப்படையான உடல்நலத்தை நிர்ணயிப்பதற்கான சிறந்த வழி இது. உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை நீங்கள் பரிசோதிக்க வேண்டாம் என்றும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உங்கள் அளவு 144/94 ஆக இருந்தால் நீங்கள் அதிக செயல்பாடுகளை மனோகொள்வதற்கு முன் உங்கள் மரத்துவரிடம் பச்சேவம்.

**நீங்கள் அதிக செயல்பாடுள்ளவராக மாறாதற்கு தாமதித்தல்:**

- சளி அல்லது காய்ச்சல் காரணமாக நீங்கள் தற்காலிகமாக உடல்நலமின்றி இருந்தால் - நீங்கள் கணமாகும்வரை காத்திருக்கவும், அல்லது
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தாலோ அல்லது அதற்கான வாய்ப்பிருந்தாலோ - நீங்கள் அதிக செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு முன் உங்கள் மரத்துவரக்கூடிய மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால், உங்கள் கலந்தாலோசிக்கவும்.

கவனிக்கவும்: மனோகண்ட வினாக்களுக்கு ஆம் என்று கூறத்தக்க விதத்தில் உங்கள் உடல்நலத்தில் உடல்நல அல்லது மரத்துவர பராமரிப்பாளர்க்குத் தெரிவிக்கவும். உங்கள் உடற்பயிற்சி திட்டத்தை மாற்ற வேண்டாமா என்று கேட்கவும்.

பார்-க்யூவின் தகவலறிந்த பயன்பாடு: தி கனடியன் சோசைட்டி :பார் எக்ஸ்சைஸ் :பிளியாலஜி, ஹலெத் கனடா மற்றும் அவர்களது மகவர்கள் உடற்பயிற்சி மனோகொள்ளும் நபர்கள் கூறிய எந்தவொரு பொறுப்பையும் ஏற்கமாட்டார்கள், மற்றும் இவ்வினாத்தொகுப்பைப் பற்றி செய்தின் ஏதேனும் சந்தேகம் இருக்கமானால், உடற்பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன் உங்கள் மரத்துவரக்கூடிய கலந்தாலோசிக்கவும்.

கூறிப்பு: இந்த உடற் செயல்பாட்டிற்கான அனுமதியானது, இது பற்றி செய்தியைத் தெரிவிப்பதற்கு அதிகபட்சம் 12 மாதங்களுக்கு மட்டுமே செல்லுபடியாகும் மற்றும் ஏழு வினாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றிற்கு நீங்கள் ஆம் என்று பதிலளிக்கக்கூடிய வகையில் உங்கள் உடல்நிலை மாற்றமடைந்தால் இது செல்லாததாகிவிடும்.