

குண்டான உடம்பை குறைப்பது எப்படி ?



பக்கலைப் பேரந்தர்
டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்வையா

M.A; M.P.Ed; Ph.D; D.Litt; D.Ed; FUWAI.

சு...

குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?

தேசிய விருது பெற்ற பேராசிரியர்
பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை-600 017.
தொலைபேசி: 434 22 32

விளையாட்டுப் பதிப்பகம்

‘லில்லி பவனம்’

8/1, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,

தி. நகர், சென்னை - 600 017.

தொலைபேசி: 4342232

நூல் விபர அட்டவணை

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| நூலின் பெயர் | : குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி |
| மொழி | : தமிழ் |
| பொருள் | : உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள். |
| ஆசிரியர் | : டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா |
| பதிப்பு | : முதல் பதிப்பு - 31 - டிசம்பர் 2000 |
| நூலின் அளவு | : கிரவுன் |
| படிகள் | : 1200 |
| அச்சு | : 12 புள்ளி |
| தாள் | : வெள்ளை |
| பக்கங்கள் | : 96 |
| நூல்கட்டுமானம் | : அட்டைக்கட்டு |

விலை : ரூ. 20-00

| | |
|--------------|---|
| உரிமை | : ஆசிரியருக்கு |
| வெளியிட்டோர் | : விளையாட்டுப் பதிப்பகம் 8/1, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி.நகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி: 4342232 |
| அச்சிட்டோர் | : கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி. நகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி: 4332696 |

என்னுரை

“குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?” என்று இந்த நூலுக்குப் பெயர் சூட்டியிருக்கிறேன்.

உலகில் வாழ்கிற ஒவ்வொருவருக்கும், தனது உடலானது சீராக இருக்க வேண்டும். நேராக இருக்க வேண்டும். ஜோராக இருக்க வேண்டுமென்ற ஆசை உள்ளத்திலே ஊஞ்சல் கட்டி ஆடிக்கொண்டிருப்பது உண்மைதான்.

சில காரணங்களால் இந்த ஆசை சிதறிப் போவதுண்டு. சிதைந்துபோவது உண்டு. உருமாறிப் போவதும் உண்டு. அதற்கான காரணங்கள் தெரிந்தாலும் அதை மாற்றியமைக்க முடியாத, ஒரு வருத்தமான மயக்க நிலையும் உண்டு.

இப்படிப்பட்ட வருத்தமும், மாற்றமும், மனதைக் கலங்க அடிக்கின்ற மயக்கமும். உங்கள் உள்ளத்திலிருந்து அகற்றி வெளியேற்றுவதற்காகத்தான், இந்த நூலை உங்களிடம் தந்துள்ளேன்.

வாழ்வு வளமாக வேண்டுமென்ற விருப்பம் உங்களைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்தாலும், தாழ்வு மனப்பான்மையும் உருவாகி ஒன்று உங்கள் உள்ளத்திலே புகுந்து கொண்டு ஓரங்கட்டி விடுகிறது. அந்தத் தாழ்வு மனப்பான்மையிலிருந்து விடுபட்டு வெளியேறி, விடுதலை அடைந்து, நீங்கள் வெற்றி காண வேண்டும்.

மற்றவர்கள் கண்முன்னே வீர நடைபோட வேண்டும்.
மற்றவர்கள் இளக்காரபார்வைக்கு எதிரே நீங்கள்
வாழ்ந்து காட்ட வேண்டும். இந்தத் துணிவினை உங்கள்
உள்ளத்திலே தூண்டிவிடும் துணையாக இந்த நூலை
உங்களுக்குக் கொடுப்பதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி
யடைகிறேன்.

இதுபோன்ற பல உடலழகுப் பயிற்சி, முறைகளை
விளக்கும் நூல்களை எழுதி வழங்கியபொழுது, அவை
மக்களுக்கு மகத்தான உதவியினைச் செய்து உதவின
என்று அறிந்து இந்த நூலையும், தேவைப்படுகிற உங்கள்
திருக்கரங்களில் சமர்ப்பிக்கிறேன்.

நூலைப் படிப்பதால் மட்டும் உடம்பு
குறைந்துவிடாது. கொடுத்திருக்கும் பயிற்சிகளாகக்
குறைவில்லாமல், நிறைவான நம்பிக்கையுடன் நிதமும்
செய்துவர வேண்டும். உங்களை நீங்களே ஏமாற்றிக்
கொள்ளாமல், உணவு உண்பதில் கொஞ்சம்
பத்தியத்தைக் கடைபிடிக்கவும். தொடர்ந்து செய்து
கொண்டே வந்தால், தொளதொள என்ற உடம்பு மாறி,
தேகத்தில் புதுப் பொலிவையும், பேரழகையும்
ஏற்படுத்தும்.

வாழ்க எல்லா நலமும், வளமும் பெற்று, இந்த
நூலைக்கற்று.

லில்லி பவனம்,

அன்புடன்,

தி. நகர். சென்னை - 17. டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

01. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
02. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
03. விளையாட்டுக்களில் வினோதங்கள்
04. விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
05. வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
06. விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்
07. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா-விடை
08. விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்
09. விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்
10. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
11. விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
12. விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும்
13. விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி
14. விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி
15. நலமே நமது பலம்
16. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
17. உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
18. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
19. உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்
20. தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்
21. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
22. ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
23. பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்
24. பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்
25. பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
26. இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்
27. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
28. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
29. நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
30. நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
31. நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்
32. நீங்களும் மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம்
33. நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
34. உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்
35. உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்

36. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
37. எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?
38. உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்
39. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
40. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்
41. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
42. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
43. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
44. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
45. அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்
46. குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
47. முக அழகைக் காப்பது எப்படி?
48. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
49. பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?
50. 1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
51. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்
52. சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
53. இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
54. வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)
55. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
56. தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்
57. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
58. குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
59. விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி
60. குறளுக்குப் புதிய பொருள்
61. வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
62. தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
63. வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
64. நமக்கு நாமே உதவி
65. விளையாட்டு அமுதம்
66. விளையாட்டு உலகம்
67. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
68. விளையாட்டு விருந்து
69. விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி
70. வாழ்க்கைப் பந்தயம்

71. சிந்தனைச் சுற்றுலா
72. சிந்தனைப் பந்தாட்டம்
73. அவமானமா? அஞ்சாதே!
74. அனுபவக் களஞ்சியம்
75. பாதுகாப்புக் கல்வி
76. கைப்பந்தாட்டம்
77. கால்பந்தாட்டம்
78. கூடைப்பந்தாட்டம்
79. பூப்பந்தாட்டம்
80. வளைகோல் பந்தாட்டம்
81. வளையப்பந்தாட்டம்
82. மென் பந்தாட்டம்
83. சடுகுடு ஆட்டம்
84. கோ கோ ஆட்டம்
85. நல்ல கதைகள் பாகம் I, பாகம் II, பாகம் III
86. மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
87. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறுகதைகள்)
88. பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்
89. நல்ல பாடல்கள்
90. நல்ல நாடகங்கள்
91. நவரச நாடகங்கள்
92. நவனின் நாடகங்கள்
93. சுவையான நாடகங்கள்
94. தெய்வ மலர்
95. நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்
96. செங்கரும்பு (கவிதைத் தொகுப்பு)
97. கடவுள் கைவிட மாட்டார்
98. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?
99. Quotations on Sports and Games
100. General Knowledge in Sports and Games
101. How to break ties in Sports and Games?
102. Physical Fitness and Health

பொருளடக்கம்

1. குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
2. கொழுப்பும் குண்டும்
3. அளவான எடை எவ்வளவு?
4. ஐய வினாக்களும் மெய்யான பதில்களும்
5. கூடிய உடல் எடையும் கூறுகிற காரணங்களும்
6. உணவு உண்ணும் ஒழுங்கு முறை
7. உடலைக் குறைக்க உதவும் உடற்பயிற்சிகள்

குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?

1. ஒரு சிறு விளக்கம்

எனக்கு அன்பானவர்களே!

ஆர்வமுடன், இந்தப் புத்தகத்தைக் கையில் எடுத்திருக்கும் எழுச்சிமிக்க ஆர்வலர்களே! அருமையானவர்களே!

உங்கள் கோபம் எனக்குப் புரிகிறது!

‘குண்டான’ என்ற ஒரு சொல்லை இங்கே போட்டிருக்கிறேன். அது கேலி செய்வது போல் இருக்கிறது என்று. என்னை நேருக்கு நேர் கேட்டு விட்ட நியாயவாதிகள் பலரின் சார்பாக, இந்த வார்த்தையை ஏன் தலைப்பில் கொடுத்தேன் என்பதற்கான விளக்கம் தருவது என்கடமையாக அமைத்திருக்கிறது.

நல்லது சொல்வதும், நல்லது செய்வதும், நல்லதை வாழ்க்கை வழியாக ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு மற்றவர்களை வற்புறுத்துவதும் என் இலட்சியப்பணி. அந்த இலட்சியத்தின் ஒரு துளிதான் இந்த நூல். இனிய தீம்பாலாகத் திகழும் இந்த வழிகாட்டி நூல்.

நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டியது மனித உடல், நிலைத்து வாழ வேண்டிய மனித இனம், நெஞ்சுரத்துடன் கிஞ்சித்தும் சோர்வு கொள்ளாமல் வளர வேண்டியது மனித குணம்.

இதற்கு உறுதுணையாக இருப்பது அளவான உடல். அளவான உடல் என்பது அழகான உடல், அழகான உடல் என்பது வலிவான உடல், வலிவான உடல் என்பது பொலிவான உடல்.

அளவும், அழகும், வலிவும், பொலிவும், போதிய தன்மையில் அமைந்து விடாமல், மேலும் கொஞ்சம் கூடுதலாக, உருண்டு, திரண்டு விட்டால், அதற்குப் பெயர்தான் குண்டு என்பதாகும்.

குண்டு என்பதற்கு என்ன அர்த்தம் தெரியுமோ? உருண்டு, திரண்ட, திரண்ட வடிவமுள்ள. திரளான என்று அர்த்தம்.

குண்டான உடம்பு என்றால், கூடுதலாக வடிவம் பெற்ற உடலமைப்பு என்று அர்த்தம். இப்போது உங்கள் கோபம் சிறிதாவது தணிந்திருக்குமே! அணைந்திருக்குமே!

குண்டு என்று கூறாமல் சிலர் ஊளைச் சதை என்று கதைப்பார்கள். கனைப்பார்கள். களிப்பார்கள். முகம் சுளிப்பார்கள்.

ஊளைச் சதை என்பதற்கு **ஊழல் சதை** என்பது பொருள்.

அப்படி என்றால், சதையிலுமா ஊழல் புகுந்து விட்டது! ஊழல் என்பதற்கு என்ன அர்த்தம்? சதை என்பதற்கும் தசை என்பதற்கும் என்ன வித்தியாசம்?

ஊழல் என்றால் ஆகாதது, ஊத்தையானது, கெட்டது, பழுதானது, நரகமானது, நாற்றம் மிக்கது என்று அர்த்தம்.

தசை என்றால் இறுகிய, வடிவும் வளப்பும் மிக்க, வலிவும் பொலிவும் மிகுந்த ஊண் என்று அர்த்தம்.

சதை என்றால் தண்ணீர் நிறைந்த, தொள தொளத் தன்மையுள்ள, தொங்கி விழுகின்ற அமைப்புடையது என்று அர்த்தம்.

இப்போது புரிந்திருக்குமே!

ஊளைச் சதை என்பது உடலுக்குத் தேவை இல்லாதது. உடல் தோற்றப் பொலிவுக்கு ஆகாதது. உடல் வலிவுக்கு ஊத்தையானது, சத்தில்லாமல் சுரம் குறைந்த பழுதானது என்பது தானே மற்றவர்கள் பேசுகிற பேச்சு!

இந்தக் குண்டு என்பதை உண்டு இல்லை என்று ஆக்கி விட வேண்டும் என்ற ஆவேசம். உங்களுக்கு வர வேண்டும். உணர்வுக்குள் எழ வேண்டும். செயலுக்குள் சேர வேண்டும். ஊளைச் சதையை சிதைத்தே தீர வேண்டும் என்று நீங்கள் இப்பொழுதே, இந்த நொடியில் இருந்தே உறுதி பூண வேண்டும். உரிய வழிகளைக் காண வேண்டும்.

ஆகவே, என்மேல் அன்பு கொண்டு, என்னுடன் வாருங்கள். எழிலான உடல் பெறுவோம் என்று என் வழியில் சேருங்கள். நான் கூற விருக்கிற உபாயங்களைச் செய்து பாருங்கள். பிறகு கூறுங்கள் உங்கள் கருத்துக்களை, பேசுங்கள் உங்கள் பெருமைகளை.

உணர்ச்சி பூர்வமாக அமர்ந்திருக்கும் இந்த நாள், உங்கள் அழகான உடலுக்கு ஆரத்தி எடுக்கின்ற நாளாக அமையட்டும்.

வீரநடை தொடரட்டும். கைவீசி நடந்து கவர்ச்சியாக உடையணிந்து, காண்பவர்கள் மத்தியில் கௌரவமான 'உயர்ந்த' நிலையை அளிக்கட்டும்!

இந்த ஆறுதலான தேறுதலுடன், நமது பயணம் தொடர்கிறது. கவனமாகக் கருத்துகளை மனதில் பதித்துக் கொள்ளுங்கள்! காரியத்தில் இறங்குங்கள்!

2. கொழுப்பும் குண்டும்

ஆமாம்! உடம்பு எப்படி குண்டாகிறது?

அனைவருக்கும் ஏற்படுகிற அதிசயமான வினாதான். ஆனால், விடையில்தான் குழப்பம்.

ஏற்படுகிற வினாவுக்குக் கிடைக்கிற விடையானது, பொதுவாகத் தான் இருக்கும். ஆனால், அவை புரிந்து கொள்ளும்படியாக வருவதில்லை.

உடம்பு குண்டாகிறது எப்போது என்றால், உடலின் எடை, இருக்க வேண்டிய அளவுக்கு மேல் சேர்ந்து விடுவதால்தான். அதிக எடையில் உடம்பு அல்லாடுவதற்கே மட்டற்ற கொழுப்பு (Obesity) என்று பெயர்.

குறிப்பாகக் கூற வேண்டுமென்றால், ஒருவரது உயரத்திற்கும், வடிவத்திற்கும், ஆண் பெண் ஆகியவரின் உடல் அமைப்பிற்கும் ஏற்றவாறு, இவ்வளவுதான் உடல் எடை இருக்க வேண்டும் என்று அறிவியல் வல்லுநர்கள் குறிப்பிட்டுக் கூறியிருக்கும் எடை அளவுக்கு மேல், 20 சதவிகிதம் அல்லது அதற்கும் மேலாகக் கொண்டிருப்பதுதான் அதிக எடையுள்ள உடம்பாகிவிடுகிறது.

மட்டற்ற மகிழ்ச்சி என்று நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஆனால் மட்டற்றக் கொழுப்பு என்கிறார்களே! அது என்ன?

முதலில் கொழுப்பு என்றால் என்ன என்று தெரிந்து கொள்வோம்.

நாம் தினமும் உண்ணுகிற உணவில், சக்தியை அளிக்கின்ற மூன்று முக்கிய உணவுப் பொருட்களில், கொழுப்பும் ஒன்று. கொழுப்பு என்பது அதிக சக்தியை அளிக்கும் வல்லமை உடையது. ஒரு கிராமுக்கு 9 கலோரிகள். ஒவ்வொரு அவுன்சு கொழுப்புக்கும் 255 கலோரிகள் உள்ளது என்பார்கள்.

புரோட்டின், மாவுச் சத்தைவிட இரண்டு மடங்கு சக்தி படைத்தது கொழுப்பு என்பர். இப்படிப்பட்ட அதிக சத்தினை அளிக்கின்ற உணவுப் பொருட்களில் மிக முக்கியமானவை வெண்ணெய், முட்டைகள், மாமிசம், தாவர எண்ணெய் வகைகள். எண்ணெய் சத்துள்ள மீன்கள். பாலேடு கலந்த பாலான வகைகள் ஆகும்.

நாம் உண்ணுகிற உணவில் உள்ள கொழுப்புச் சத்துகள் எல்லாம், உயிர்க்காற்றோடு எரிந்து. சீரணமாகி, உடல் உறுப்புகளுக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. அந்தச் சத்துக்கள் யாவும். உடலின் அடிப்படை ஆதாரமாய் விளங்கும் செல்களுக்கு முக்கியமான, அவசியமானதாக ஆகி விடுகிறது.

உறுப்புகளுக்கு உடனடியாக உதவும் பொழுது, கொழுப்புகள் எரிந்து கரைந்து போகின்றன. அப்படி உதவாத பொழுது, கொழுப்பும் கரையாத பொழுது, தோல் பகுதிக்குக் கீழாக அடுக்கடுக்காக அவை சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன.

எதற்கு இந்தச் சேமிப்பு? எந்த நேரத்திலும் உடலுக்கு அதிக சக்தி தேவைப்படலாம் அல்லவா? அந்த அவசர

நேரத்திற்கு உதவுகிற வகையில்தான், கொழுப்புச் சத்தானது, உடலில் அடுக்கடுக்காக (Layers) சேமித்து வைக்கப்படுகிறது.

இப்படிச் சேமிக்கப்படுகிற கொழுப்புகள் முக்கியமான உள் உறுப்புகளுக்குப் பாதுகாப்புக் கவசங்களாகவே பணிபுரிகின்றன.

உதாரணத்திற்கு, குண்டிக்காய் (Kidneys) உறுப்புக்குப் பாதுகாப்புத் தருவதுடன், உடலுக்கு ஏற்படுகிற வெப்ப இழப்பைச் சீராகப் பாதுகாக்கவும் உதவுகிறது. உடலில் ஏற்படுகிற செல் பிரிவுகளின் வளர்சிதை மாற்றத்திற்கும் (Metabolism) உடல் நலத்திற்கும் உற்றுழி உதவுகிறது.

சில வகையான கொழுப்புகள், ஈரல் பகுதியிலும் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. கொழுப்பானது சில சாதகமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தி, விட்டமின் ஏ, பி, டி, ஈ, கே போன்றவைகள் கலந்திடும் வண்ணம் கரைந்து உதவுகிறது.

இத்தகைய ஈடற்ற சக்தி வாய்ந்த கொழுப்பானது இரண்டு வகைப்படும்.

கார்பன், நைட்ரஜன் ஆகிய அணுப் பொருட்களை உண்டு பண்ணுகிற வேதியல் மாற்ற நிலை காரணமாக, கொழுப்பு இரண்டாக வேறுபடுகிறது. கரையும் தன்மை கொண்டது. கரையாத தன்மை கொண்டது. சில மிருகங்களின் இறைச்சிகள் கரையும் தன்மை கொண்டவை. சில தாவர எண்ணெய்களும் இவ்வகையானதுதான்.

உணவுகளில் உள்ள கரையும் தன்மை கொண்ட கொழுப்புச் சக்தியானது இரத்தத்தில் உள்ள பிளாஸ்மாவின் அளவை அதிகப்படுத்துவதுடன், பல சிக்கலான நோய்களையும் உண்டு பண்ணுகின்றன என்று வல்லுநர்கள் ஆய்வு வழி விளக்கியிருக்கின்றார்கள்.

கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவை உட்கொள்ளவது இப்பொழுதெல்லாம் ஒரு நாகரீகமாகவே ஆகிவிட்டது. அதனால்தான், மனித குலம், புதுப்புது நோய்களின் தாக்குதல்களுக்கு ஆளாகி, தவிடுபொட்டியாகிக் கொண்டு வருகிறது. உடலுக்குக் கொழுப்பு இன்றியமையாதது தான். அதற்காக உடல் பூராவுமே கொழுப்பானால், என்ன ஆவது உடல்? எப்படித் தாங்கும் இந்த மனித வாழ்க்கை?

பயணம் செய்கிறவர்களே! அதிக சுமையைக் கொண்டு வராதீர்கள்! தூக்கிச் சுமந்து தொல்லைப் படாதீர்கள்!

சுமை குறைந்த பயணம் சுகமாக இருக்கும். சந்தோஷத்தை அளிக்கும் என்று விளம்பரம் செய்கிறார்கள்.

நமது வாழ்க்கைப் பயணத்திற்கும் இது பொருந்துமே! அதிக உடல் எடை! பெரு மூச்சைக் கிளப்பும். பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும். எதையும் எதிர் கொள்ள முடியாத பிரமிப்பை உண்டு பண்ணும்!

அது தேவையா? அவசியமில்லை தானே! அளவான எடையுடன் பயணத்தைத் தொடரலாமே!

3. அளவான எடை எவ்வளவு

சராசரி ஒரு ஆணுக்கு, அவரது உடல் மொத்த எடையில் 10 முதல் 20 சதவிகிதம் வரை கொழுப்பின் எடை இருக்க வேண்டும். மொத்த எடையில் 25 சதவிகிதம் வரை, கொழுப்பின் எடை இருக்கவேண்டும்.

அதற்கு மேலாக கொழுப்பு சேர்ந்திருக்கும் பொழுது தான், 'கொழு கொழு' அழகும். 'மொழு மொழு' சிறப்பும் முனை முறிந்து போய், அலங்கோலத்திற்கும், அவலட்சண தோற்றத்திற்கும் ஆட்படுத்தி விடுகிறது.

இப்பொழுது உங்களுக்குள் ஒரு கேள்வி எழுந்திருக்குமே! எனக்கு எவ்வளவு எடை இருந்தால் சீராக இருக்கும்? ஜோராக இருக்கும்?

நியாயம்தான்! பொறி பறக்கும் உங்களின் ஆவலும் ஏற்படையதுதான்.

உடலின் உயரம், வயது, பால், பணி இவற்றைப் பொருத்தே உங்கள் உடல் எடை அமையும் என்றாலும், உடற்கூறு வல்லுநர்கள், உடலை மூன்று வகையாகப் பிரித்துக் காட்டியிருக்கின்றனர்.

1. சிறிய உடலமைப்பு (Small Frame-Endomorph)
2. நடுத்தர உடலமைப்பு (Medium Frame-Meessomotph)
3. பெரிய உடலமைப்பு (Large Frame-Ectomorph)

ஒரு ஆண் 5 அடி 6 அங்குலம் உயரம் இருந்தால் (167 செ.மி) அவரது எடை, சிறிய உடலமைப்புக்கு 132

பவுண்டும், நடுத்தர உடலமைப்புக்கு 140 பவுண்டும், பெரிய உடலமைப்புக்கு 151 பவுண்டும் இருக்கலாம்.

இப்படி உடற்கூறு வல்லுநர்கள் மட்டுமா கணக்குப்போட்டு வைத்திருக்கின்றார்கள்? இல்லை. இன்ஸ்யூரன்ஸ் கம்பெனிகாரர்களும். மிகவும் அக்கறையுடன் அலசிப்பார்த்து. குறித்து வைத்திருக்கின்றார்கள்.

ஏன்? அதிக எடையுள்ள மனிதர்களுக்கு அகாலமரணம் ஏற்பட்டுவிடும் என்று தெரிந்து வைத்திருக்கின்றார்கள். அதனால் இன்ஸ்யூரன்ஸ் செய்பவர்களைவிட, இவர்களுக்குத்தான் ஆர்வமும். அங்கலாய்ப்பும் அதிகம்.

அவர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வின்படி, அவர்கள் போட்டு வைத்திருக்கும் பட்டியலைப் பாருங்கள். பிறகு உங்களையும் பாருங்கள். உடல் எடையும் அளவும் புரியும். முதலில் உங்கள் உயரம் எவ்வளவு என்று அளந்து கொள்ளுங்கள். அதாவது செருப்பு, ஷூ எதுவும் அணியாமல் உயரத்தை அளக்க வேண்டும்.

உங்கள் எடை பார்க்க, எடை இயந்திரத்தில் ஏறுகிறபொழுது, மேல்நாட்டுபாணியில், உடையில்லாமல் (Naked) இருக்க வேண்டும் என்கிறார்கள். நம்நாட்டு பணி என்கிற போது, மிகவும் இலேசான அல்லது குறைவான உடை அணிந்திருக்க வேண்டும். அது சரியான கணக்குக்காகத் தான்.

எடை எந்திரத்தில் ஏறிய பிறகு, நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும். யாராவது ஒருவர் எடையை பார்ப்பது நல்லது. நீங்களே குனிந்து பார்க்கக் கூடாது.

1. ஆண்களுக்கான உயரமும் எடை அளவும்

எண். உயரம் (அடி அங்குலம்) எடை(பவுண்டு)

| | | | | | |
|-----|---------|-----|---------------|-----|-------------|
| 1. | 5' | 115 | பவுண்டு முதல் | 125 | பவுண்டு வரை |
| 2. | 5' 2'' | 118 | " | " | 130 " |
| 3. | 5' 3'' | 120 | " | " | 135 " |
| 4. | 5' 4'' | 122 | " | " | 140 " |
| 5. | 5' 5'' | 124 | " | " | 145 " |
| 6. | 5' 6'' | 126 | " | " | 150 " |
| 7. | 5' 7'' | 128 | " | " | 158 " |
| 8. | 5' 8'' | 130 | " | " | 162 " |
| 9. | 5' 9'' | 132 | " | " | 165 " |
| 10. | 5' 10'' | 135 | " | " | 168 " |
| 11. | 5' 11'' | 138 | " | " | 172 " |
| 12. | 6' | 140 | " | " | 175 " |
| 13. | 6' 1'' | 150 | " | " | 178 " |
| 14. | 6' 2'' | 152 | " | " | 180 " |
| 15. | 6' 3'' | 158 | " | " | 183 " |
| 16. | 6' 4'' | 170 | " | " | 190 " |

இந்த எடை அளவும் உயரமும், நாம் முன்னே குறிப்பிட்டுள்ள 3 வகை உடலமைப்பு புள்ளவர்களுக்கும் சேர்த்துத்தான். சிறிய உடலமைப்பு, உள்ளவர் 5 அடி உயரத்திற்கு சுமாராக 115 பவுண்டு இருக்க வேண்டும் என்றால், நடுத்தர உடலமைப்பு மற்றும் பெரிய

உடலமைப்பு உள்ளவர்கள் 125 பவுண்டுக்குள்ளாக இருக்கவேண்டும் என்பதும், ஒரு குறிப்பிட்ட உயரம் உள்ளவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட இரண்டு எடைக்குள்ளாக இருந்தால் சரியாகவும் சீராகவும் இருக்கும் என்பதுதான் கணக்கு.

2. பெண்களுக்கான எடையும் உயர அளவும்

உங்கள் உயரத்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால், உயரம் அளக்கும் கம்பத்தில் நின்றால், போதும்.

உங்கள் உடல் எடையை அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றால், எடைபார்க்கும் இயந்திரம் துல்லியமாக உதவும்.

நீங்கள் குண்டாக இருக்கின்றீர்களா என்ற கேள்விக்கு விடை எங்கே கிடைக்கும்? யாரிடம் போனால் கிடைக்கும்?

இதை அறிந்து கொண்டால்தானே, அடுத்த படிக்குப் போகமுடியும்? உயரமும் எடை அளவும் போதாது. உங்களை நீங்களே அளந்து கொள்ள வேண்டும். அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சாதாரணமாகச் சொன்னால், கொஞ்சம் தடித்து உடம்பு என்பார்கள். அனுதாபத்துடன் சொன்னால், கொஞ்சம் கொழுப்பு அதிகமான கொழுத்த உடம்பு என்பார்கள். குறும்பாகச் சொல்பவர்கள் தான் குண்டு உடம்பு என்பார்கள்.

குண்டு உடம்பு என்று எதனால் கூறுகின்றார்கள் என்றால், பார்ப்பவர்களின் கண்களுக்கு, பட்டவர்த்தன

மாகத் தெரிவதால் தான். அப்படி காட்சி தருகின்ற காட்சியும் உண்மைதான்.

உடல் உயரம், வயது, உடல் அமைப்பு, ஆண் பெண் பாகுபாடு, இவற்றை வைத்துப் பார்க்கிறபோது, இருக்க வேண்டிய எடை அளவை விட, ஒரு 20 சதவிகிதம் அதிகமாகிற போதுதான், உடலின் அளவும், அழகும் மாறிப் போகிறது.

பெண்களுக்கான உயரமும் எடை அளவும்

| எண். | உயரம் | (அடி அங்குலம்) | எடை (பவுண்டு) |
|------|--------|------------------|-----------------|
| 1. | 4' 8" | 75 பவுண்டு முதல் | 100 பவுண்டு எடை |
| 2. | 4' 9" | 80 | " 105 " |
| 3. | 4' 10" | 84 | " 108 " |
| 4. | 4' 11" | 88 | " 112 " |
| 5. | 5' | 92 | " 114 " |
| 6. | 5' 1" | 96 | " 115 " |
| 7. | 5' 2" | 101 | " 120 " |
| 8. | 5' 3" | 104 | " 124 " |
| 9. | 5' 4" | 108 | " 129 " |
| 10. | 5' 5" | 112 | " 135 " |
| 11. | 5' 6" | 116 | " 140 " |
| 12. | 5' 7" | 118 | " 145 " |
| 13. | 5' 8" | 120 | " 150 " |
| 14. | 5' 9" | 125 | " 152 " |
| 15. | 5' 10" | 130 | " 154 " |
| 16. | 5' 11" | 135 | " 157 " |
| 17. | 6' | 140 | " 160 " |

1. உங்களுக்கு வசதியிருந்தால், பாதுகாப்பான இடவசதியும் இருந்தால், முழு நீள கண்ணாடியின் முன்னே, உங்கள் முழு உருவமும் தெரிவது போல நில்லுங்கள். தனி அறை என்று சொல்லாமல், வசதி என்று சொன்னது எதற்காக என்றால், முழு உருவத்தையும் முழுதுமாக குளியல் உடுப்பில் (Naked) பார்க்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான்.

உடம்பில் ஆங்காங்கே திரண்டிருக்கும் தசைத் திரள்கள் மிகுதியாகத் தென்பட்டால், நீங்கள் கொஞ்சம் தடித்திருக்கின்றீர்கள் (Fat) என்று அர்த்தம்.

2. உங்கள் கட்டைவிரலையும், ஆட்காட்டி விரலையும் பயன்படுத்தி, சோதித்துக்கண்டறிவது. இரண்டாவது முறை.

உங்கள் முழங்கைக்கு மேலே, தோள்பகுதிக்குக் கீழே இடைப்பட்ட முத்தலைத் தசையை (Triceps), கட்டைவிரல், ஆட்காட்டி விரல் கொண்டு பிடித்துப் பாருங்கள். இதை Pinch என்பார்கள். அதாவது கிள்ளுவதுபோல, உங்கள் தசைப் பகுதியைப் பிடித்துப் பாருங்கள். உங்கள் கிள்ளும் பிடிக்குள் வருகிற தசையானது. ஒரு அங்குலத்திற்கும் மேலே தடிமனாக இருந்தால் (One inch thickness), நிச்சயம் நீங்கள் தடிமனாக இருக்கின்றீர்கள் என்பது தெள்ளத் தெளிவாகிவிடும்.

பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் இந்தக் கிள்ளிப் பிடிக்கும் முறை ஒன்று தான். பெண்களுக்கு ஒரு அங்குல கனம் இருந்தாலே தெரியும். ஆண்களுக்கு 2 அங்குலம் கனம் இருந்தால், அவர்களும், கனமுள்ள கனவான்கள்தான்.

உடலுக்கு அதிகமான எடையாக இருக்கிறது! கிள்ளிப் பார்த்த கைத் தசையின் அளவு, ஓர் அங்குலத்திற்கு மேலே தடிப்பாகத் தெரிகிறது! என்று தெரிந்து கொண்டபிறகு, தீர்மானமாக ஒரு முடிவுக்கு வந்து விடுகிறோம்.

சரியென்று ஏற்றுக் கொள்வது, மனித மனத்தின் மாண்புக்கு ஒத்துவருமா? ஒத்துக் கொள்வதும் மனிதப் பண்புக்கு ஏற்றதாகுமா?

எதுவாக இருந்தாலும் எதிர்த்துப் பேசவேண்டும் எதிர்க்குரல் எழுப்பவேண்டும். ஏட்டிக்கும் போட்டியாக பதிலுரைக்க வேண்டும். இருந்தால் என்ன? இருந்து விட்டுப் போகட்டும் என்று சதிராடிட வேண்டும்.

அப்படிப் பட்டவர்கள், ஆக்ரோஷத்தோடு கேட்கிற கேள்வி இப்படித் தான் படுகிறது? வந்துவிட்ட தேகத்தின் எடையை விரட்டி விடவா முடியும்? இப்படியே இருந்தால் என்ன ஆகிவிடும்? குடி முழுகியா போகும்? தலையை வாங்கி விடுமா? இப்படியெல்லாம் பேசுவார்கள்.

இது எதார்த்தமான விவாதம் அல்ல. ஏட்டிக்குப் போட்டியாக எதிர்க்கும் பிடிவாதம். விதண்டாவாதம்.

அவர்களுக்கும் புரிவதுபோல, வந்த தசையைக் குறைக்க முயலும் உண்மையான மனிதர்களுக்கும் தெளிவது போல, தடித்த உடம்புக்குரிய ஐயப்பாடுகளை, இங்கு கொஞ்சம் விளக்கமாகவே விவரித்துப் பார்ப்போம்.

4. ஜய வினாக்களும் மெய்யான பதில்களும்

1. கவர்ச்சியான உடலமைப்பு என்கிறார்களே? அது என்ன?

இந்த உடலமைப்புக்கு ஆங்கிலத்தில் Ideal shape என்று பெயர். அதாவது அளவான அமைப்பு.

இந்த அமைப்பை அடி வயிற்றுக்கு (Abdomen) மார்புக்கும் (Chest) உள்ள சரியான அளவு என்று நாம் சொல்லலாம்.

ஆண்கள் என்றால், அடி வயிற்றுக்கும் மார்புக்கும் உள்ள அகல அளவு 6 அங்குலம் வித்தியாசம் இருக்க வேண்டும். உதாரணத்திற்கு அடி வயிற்றின் அளவு 32 இருந்தால் மார்பளவு 38 இருந்தால் கவர்ச்சியான அளவு. 6 அங்குலத்திற்கும் மேலாக இருந்தால் அது காண்பவரைக் கவர்கின்ற கட்டான உடலமைப்பாக இருக்கும்.

பெண்களின் அழகு அளவு என்று இப்படி கூறுவார்கள். 25-35-25 என்று. அதாவது 25 அங்குலம் இடை அளவு. 35 அங்குலம் பின்னளவு, 35 அங்குலம் முன்னளவு, ஆமாம். மார்பு அளவுக்கும் அடி வயிற்றின் அளவான இடை அளவுக்கும் 10 அங்குலம் வித்தியாசம் இருக்க வேண்டும்.

உலக அழகிகளின் உடலமைப்பை, இப்படிக்குறைந்தது 10 அங்குல வித்தியாசத்தையே அளவு கோலாக வைத்துத் தீர்மானிக்கின்றார்கள்.

ஆனால், மக்களுக்கு எல்லாம் எப்போதும் வாயால் வரும் பிரச்சனை தான். வயிற்றுப் பிரச்சனையாகும்.

வாயை வளர்த்தோம். வயிற்றை வளர்த்தோம். வாழ்க்கையை வளர்த்தோம் என்பதில் தான் எல்லோரும் குறியாக இருக்கின்றார்கள்.

வாய் என்றால் வழி என்று அர்த்தம். அது உணவை வயிற்றுக்கு அனுப்பும் வழியாகவே இருக்கிறது. வாய்க்குள்ளே தீப்பொறி போல நாக்கு இருக்கிறது. நா என்றால் தீச்சுவாலை என்றும் கூறுவார்கள்.

நாக்கிலே 9000 சுவை நரம்புகள் இருக்கின்றன. (Taste Buds). இந்த ஒன்பதாயிரம் சுவை நரம்புகளும் பாதிக்கின்ற பண்டங்களை எல்லாம் சுவைத்துப் பார்க்கத் துண்டி விட்டு, மனதை மயக்கி, ஆசையை விரட்டி, துடியாய் துடிக்கச் செய்து பாடாய் படுத்தி விடுகின்றன.

பிறகு, நாசுவைக்க, வாய் அசை போட்டு வேகமாக வயிற்றுக்குத் தள்ள, அதை வாங்குகின்ற வாய்ப்பைப் பெற்ற இரைப்பைக்கு எக்கச்சக்கமான கனம் ஏறிவிடுகிறது.

வல்லமையுள்ள தோல் பையாக இருக்கும் வயிற்றுப் பை, சோற்றுப் பொருட்களை செரித்துச் செரித்துச் சோர்ந்து, தோல் பையாக இருந்தது தோல் பையாக நலிந்து போகின்றது.

தோல் பை என்றால் நலிந்த பை, தொன்மையான பை, சரிந்த பை, கவிழ்ந்த பை என்றெல்லாம் அர்த்தங்கள் உண்டு.

தோல் பையானது நாளாவட்டத்தில், காலக் கிரமத்தில் பலமிழந்து பழசாகி தோல் பை ஆகிவிடுகிறது. தோல் பையை அழைக்கிற வர்களது உச்சரிப்பு - தோல் பையானது தொற்பையாகிறது. அதுவே நாளடைவில் தொப்பையாகிவிட்டது.

ஆகவே, தொப்பை என்றால் முன் பக்கம் சரிந்தும், பக்க வாட்டின் இருபுறமும் விரிந்து, கவிழ்ந்து போய்க் கிடக்கும் வயிறு என்று அர்த்தம் ஆகிறது.

தொப்பையின் அளவு 40 அங்குலம் என்றால். அப்பொழுது மார்பின் அகலம் 46 அங்குலமா இருக்கும். வயிற்றின் அளவை விட மார்பின் அளவு குறைந்து காணப்பட்டால், அந்த உடல் எப்படி அழகாக இருக்கும்? கவர்ச்சியாக இருக்குமா? காணச் சகிக்காததாகத் தானே தோற்றமளிக்கும்.

ஆகவே, உடல் சீராக, சிக்கென இருக்க வேண்டுமானால், அளவான உடையுடன், கச்சிதமான அளவு என்றுதான் இருக்க வேண்டும்.

2. சராசரி எடை என்று எப்படி கணிக்கப்படுகிறது?

இவ்வளவுதான் ஒருவருக்கு எடை இருக்க வேண்டும். இருந்தால் நலம் பயக்கும் என்று, அறிவியல் பூர்வமாகக் கணிக்கப்படும் எடைப் பட்டியல், மிகுந்த கவனத்துடன் மேற்கொள்ளப்படுகிற கணக்கெடுப்பின் மூலமாகவே நடைபெற்று வருகிறது.

எடை அதிகமுள்ள ஆண்கள், பெண்கள் என்று அதிக எண்ணிக்கையில் தேர்ந்தெடுத்து, அவர்களின் எடையிலே இருக்கிற சராசரியைக் கண்டு பிடிக்கின்றார்கள்.

அப்படிச் கண்டு பிடிக்கப்படும் சராசரி எடையின் அளவு, சில சமயங்களில் வேறு படலாம். மாறுபடலாம். அதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு.

மனித உடலமைப்பு என்பது எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியாக அமைந்திருப்பதில்லையே? உயரமான, அகலமான உடலமைப்பு, குள்ளமான, குண்டான உடலமைப்பு, நேராக, சீராக அமைந்துள்ள நடுத்தர உடலமைப்பு என்று உடலமைப்புகள் இருப்பதால்தான், எடைப்பட்டியல் சராசரியும் ஒன்றாக அமைவதில்லை.

அதனால் பெற்றோர்களைப் போலவே, பிள்ளைகளும் பிறந்து விடுவதால், ஏற்படுகிற வேறுபாடுகளும் தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

3. உடல் எடை எப்போதும் ஒரே சீராக இருக்க முடியுமா?

மக்களில் பலர் தங்களது உடல் எடையை, தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஒரே சீராக வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

வயதாக ஆக, உடல் எடை கொஞ்சம் கூடுதலாகும் என்றாலும், ஓரளவுதான் அதிகரிக்குமே ஒழிய, திடீரென்று தேவைக்கு அதிகமாகக் கூடி விடாது.

இதற்கும் உடல் அமைப்பு ரீதியாக ஒரு காரணம் உண்டு. மனித மூளையின் ஒரு பகுதியாக விளங்கும் ஹைப்போதலமஸ் (Hypothalamus) எனும் உறுப்பில் பசி உண்டாக்கும் மையம் என ஒன்று இருக்கிறது. அதை Appetite centre என்று கூறுவார்கள்.

எவ்வளவு ஒருவர் சாப்பிடலாம், சாப்பிட வேண்டும்? என்பதை இந்த மையம்தான் தீர்மானித்து அனுமதிக்கிறது. இதில் எப்போதாவது தடுமாற்றம் ஏற்படுகிறபோது, உண்ணும் அளவும் சற்று மாறுபடுகிறது.

உண்ணுகிற ஒரு வாய் அளவு சோறு கூட உடலின் எடையை அதிகப்படுத்தி விடுகிறது. இப்படி அளவுக்கு அதிகமான ஒரு வாய் அளவு சோற்றை தினம் தினம் சேர்த்துக் கொள்கிற காரணத்தால், ஒரு மாதத்தில் 1 ½ பவுண்டு எடை அதிகமாகி விடுகிறது என்றும் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள்.

ஒரேசீராக உடல் எடை அமைய வேண்டும் என்றால், 'கையடக்கம் வாயடக்கம்' என்பார்களே அது அவசியம் வேண்டும்.

4. ஒருவருக்கு கூறுகிற உடல் எடையால் பிரச்சினைகள் எப்போது ஏற்படும்?

உடல் எடை ஒருவருக்கு அதிகம் என்று குறிப்பிட்டுக் காட்டுகிற சராசரி எடைக் கணக்கால், இது முடிவு செய்யப்படுவதில்லை. காட்டியிருக்கும் எடைப் பட்டியலில் மேலும் கீழும் உள்ள அளவில், பவுண்டு எடை அதிகமாகவோ குறைவாகவோ இருக்கலாம். காட்டியிருக்கும் பட்டியலுக்கு 10 பவுண்டுக்கு மேலாக இருக்கிறபோதுதான், அதிகமான உடல் எடை என்கிற நிலையும், அதற்கான பிரச்சினைகளும் ஆரம்பமாகி விடும்.

5. சராசரி எடைக்கும் குறைவாக உடல் எடை இருந்தால் அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

உடல் எடை குறைவாகத்தான் இருக்கிறதா என்பதை முதலில் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டுதான் தீர்மானிக்க வேண்டும். இப்படி எடை குறைவாக அமைவது அவரவர் பரம்பரைத் தொடர்பாக ஏற்படுகிற குறையாகக்கூட இருக்கலாம். அல்லது அவரது செயல்பாடுகளில் ஏற்படுகிற தவறுகளால் கூட இருக்கலாம்.

உடல் எடை குறைவாக இருக்கிறது; குறைந்து கொண்டே வருகிறது என்றும் தெரிகிறபோது, அதற்காக ஆதங்கப்படவோ அலட்டிக் கொள்ளவோ அவசியமில்லை. உடனே உங்களது வைத்தியரை அணுகி, எடை குறைகிற காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து நிவாரணம் தேடிக் கொள்ளலாம்.

6. உடல் எடை குறைவாக உள்ளவர்கள், சராசரி எடை அளவிற்குக் கொண்டு வர என்ன செய்ய வேண்டும்?

குறைவாக எடை உள்ளவர்கள் எல்லாம், எனக்குத் தெரியும் என்று, தானே அடாவடியான காரியங்களைப் பண்ணிக் கொள்ளக்கூடாது. அதற்கெனப் படித்த, பயிற்சி பெற்ற, பக்குவம் அடைந்த, உடல்நல மருத்துவர்களை முதலில் சென்று சந்திக்க வேண்டும்.

எதனால் உடல் எடை குறைந்திருக்கிறது. என்ற அடிப்படையான காரணங்களை கண்டறிய வேண்டும்.

சிலருக்கு எடை குறையக் காரணம் அவர்கள் தங்களுக்குள்ளே கடுமையான விரதப் போக்கைக்

கடைப்பிடிப்பது. கோப தாபத்தால், கொந்தளிப்பால், பிறரைப் பயமுறுத்துவதற்காக தங்களைத் தாங்களே தண்டித்துக் கொள்வதற்காக பட்டினி கிடப்பது என்று பல விஷயங்கள் உண்டு.

நாம் குண்டாகி விடுவோமோ என்ற கற்பனை பயத்தில், உண்ணும் அளவைக் குறைத்துக் கொள்வதும்;

பிறர் மெச்சிப் புகழ் வேண்டும் என்பதற்காக, சாப்பாட்டு அளவைக் குறைத்து உண்பது.

இப்படிப்பட்ட பழக்க வழக்கங்கள் இளம் பெண்களிடம் தான் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

இதற்கு ஆங்கிலத்தில் அனோரெக்சியா நெர்வோசா (Anorexia Nervosa) என்று பெயர். இதை மனச்சிதைவு நோய் என்றும் கூறலாம்.

தன் உடல் குண்டாகி விடுமோ என்ற அச்சத்தாலும், அநாவசியமான கற்பனை எதிர்ப்பாலும், தங்களின் உணவைக் குறைத்துக் கொண்டு விடுவது இந்த நோய் தரும் சிறப்பு விஷயமாகும்.

இவர்களை உண்ணுமாறு கட்டாயப் படுத்தினாலும், சாப்பிட்ட பிறகு சர்வ சாதாரணமாக வாந்தி எடுத்து விடுவார்கள்.

இன்னும் சிலர், தொடர்ந்து உடற்பயிற்சிகளை செய்தபடி தங்களைப் பயங்கரமான திறமைசாலிகளாக வெளிப்படுத்திக் காட்ட வேண்டும் என்ற வெறியுடன், உணவை மறந்து சில சமயங்களில் உணவைத் தவிர்த்து வெறுத்து ஒதுக்கி விடுவார்கள்.

புதிய நண்பர்கள் அறிமுகமாகும்போதும், காதலில் புதியவர்களிடம் பழகும்போதும், இப்படிப்பட்ட மனச்சிதைவு முன்னதாக வந்து, உணவில் குளறுபடியும் நேரும். கிளறுபடியும் ஏற்படும்.

இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில். உடல் எடை குறையும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்று விடுகிற போதும் உடல் எடை குறையும்.

மனச்சிதைவு நோயால் தேவையான உணவை உண்ணாதபோது, உடல் உறுப்புக்கள் தங்களுக்குப் போதிய போஷாக்கு கிடைக்காத காரணத்தால், தங்கள் தசைகளில் உள்ள புரோட்டின் சத்துக்களை எடுத்துக் கொண்டு நின்று விடுவதால், எடை குறையும். அதோடு, இதயத்தின் இயக்க லயமும் ரிதமும் மாறிப்போக, மாரடைப்பு கூட வந்து விடும்.

இந்த நோயாளர்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடிப்பது கஷ்டம்தான். அவர்கள் சந்தோஷமாக இருப்பது போல் தான் தெரிவார்கள். உள்ளுக்குள்ளே குண்டாகி விடுவோமோ என்ற பயம் காரணமாகவே, தங்களை அறியாமல் அந்தத் தவறைச் செய்வார்கள்.

அவர்களை அன்புடன் நடத்தி, உணவு உண்ணும் பழக்கத்தில், அளவை அதிகப்படுத்து விடுகிறபோது எடைகூடும். அதேசமயத்தில், மனதில் ஏற்பட்டிருக்கும் குறைபாட்டை நீக்கும் வண்ணம் மருத்துவரிடமும் கலந்தாலோசித்து சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம்.

7. சிலர் அதிக எடை போட்டு குண்டாகிப் போவது ஏன்?

சிலர் உண்பதில் அதிக உற்சாகம் கொள்வார்கள். அதிக ஆர்வமும் காட்டுவார்கள்.

தங்களால் இவ்வளவுதான் ஜீரணிக்க முடியும் என்று தெரிந்திருந்தாலும், அதற்கும் மேலே, ஆர்வம் காரணமாக, புகுந்து விளையாடி விடுவார்கள்.

அதனால் ஒன்றும் தவறில்லை, ஜீரணிக்கப்படுவதன் காரணமாக, உணவுப் பொருட்கள் எரிந்து போய் உடலுக்குச் சக்தியை அளிக்கின்றன. எரிக்கப்படாமல் தேங்கிவிடுகிற உணவானது. தேவைக்கு மேலே இருப்பதால், அவை தேகத்தில் கொழுப்பாக சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன.

உடல்நிலை கோளாறு காரணமாக சிலருக்கு அதிக எடை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

கட்டாயமாக சாப்பிட்டாக வேண்டும் என்ற சந்தர்ப்ப சூழ்நிலை காரணமாக, உண்ணுவதால் அதிக எடை வந்து விடுகிறது.

மன அழுத்தத்தின் காரணமாக, மனச்சோர்வு காரணமாக, பலர் தங்களை அறியாமலேயே அதிகமாகச் சாப்பிட்டு விட, அதன் காரணமாக அதிக எடை வந்து விடுகிறது.

ஒருவர் நீண்ட காலமாக நோய்வாய்ப்பட்டாலும் அதனாலேயே உடலில் எடை கூடிவிடுகிறது.

8. சிலருக்கு மற்றவர்களை விட, சீக்கிரமே உடலில் எடை சேர்ந்து விடுகிறதே? அது ஏன்?

இதற்கான சரியான விடையை யாராலும் கண்டு பிடித்துச் சொல்ல முடியவில்லை, காரணம் என்ன என்பதை மேற்கூறிய பதில்களில் இருந்து நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருக்கலாம்.

ஆனால் ஒன்று. உண்ணும் உணவை உடலுக்குள் உயிர்ச்சத்தாக மாற்றி விடுகிற உயர் செயல் (Metabolism) சரியான முறையிலே செயல்படுகிறபோது, எடை சேர்ந்து கூடிவிடுவதில்லை.

அந்த உணவுச் சத்து எரிந்து சத்தாக மாறாதபோது தான், கொழுப்புச்சத்தாகத் தேங்கி எடை கூடி விடுகிறது.

குழந்தைகளுக்கு அதிகமான உணவுப் பண்டங்களைக் கொடுத்து, தின்னச் சொல்லி தொந்தரவு படுத்துகிறபோது, அந்த உணவுப் பொருட்கள் எரிந்து போகாமல், தேங்கிவிட அந்தக் குழந்தை தானாகவே குண்டாகி விடுகிறது. அந்த குண்டுத் தோற்றம் வாலிப காலத்திலும் வளமாகத் தொடர்ந்து விடுகிறது.

சிலருக்கு பிறப்பாலும், பரம்பரை ஜீன்ஸ் அமைப்பாலும் எடை கூடிய உடல் அமைப்பும் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

9. சில உணவுப் பண்டங்கள், ஒரு சிலருக்கு குண்டான உடம்பை உண்டாக்கி விடுகிறது என்கிறார்கள்? அது உண்மையா?

உண்மை தான். மாவுச்சத்து உணவைவிட கொழுப்புச்சத்து கூடுதலாக உள்ள உணவுகள் ஒரு சிலரின் உடம்பைக் குண்டாக்கி விடுகிறது.

இன்னும் ஒரு குறிப்பை நீங்கள் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலுக்குப் போதும் என்ற உணர்வு வந்து விடுகிற பொழுதே, உண்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

அடுத்தவர்களின் அன்புக்காக; தன்னுடைய தீராத ஆசைக்காக; மீண்டும் கிடைக்காதே என்ற வெறிக்காக, தேவையை மீறிய திருப்திக்காக, தேவையில்லாமல் உண்ணுகிற பழக்கமே, உணவில் அதிகமான கலோரிகளை சேர்த்து விடுகிறது. அந்த உணவுசெரிமானம் ஆகாத காரணத்தினால் தான் சேர்த்து வைக்கப்பட்டு, கொழுப்புப் பிரதேசத்தை உடம்பில் கூட்டிவிடுகிறது.

பெண்களுக்கும் மேலே கூறியது பொருந்தும் என்றால், குடிக்கும் ஆண்களுக்கு, இன்னும் கூட கொஞ்சம் கூடுதல் உடல் பெருக்கத்தை உண்டாக்கி விடுகின்றது. மதுவகைகளில் கொழுப்பு அதிகமாக இருப்பதாலும், அவை ஜீரண மண்டலம் மற்றும் அதனைச் சார்ந்த பகுதிகளில் அதிக சேதாரம் விளைவிப்பதாலும், உண்டான உடம்பு குண்டாகி விடுகிறது.

10. குண்டான உடம்பு இருப்பதால் உடலுக்கு ஏதாவது கோளாறுகள் ஏற்படுமா?

ஆமாம். அதிக எடை உள்ளவர்களுக்கு, எப்போதும் ஆபத்து காத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

உடம்பு கட்டாக இருந்தால், இரத்தம் இறைக்கும் இதயத்திற்கு வேலையில் கடுமை இருக்காது. அதிகமான குண்டாக இருந்தால், அங்கெல்லாம் இரத்தம் போய்ச் சேர்ந்தாக வேண்டுமல்லவா? அதற்காக இதயம், கூடுதலாக உழைக்க வேண்டியிருக்கிறது.

ஒரு முறை இதயம் சுருங்கி விரிகிறபோது, இதயத்திலிருந்து இரத்தம் உடம்பு முழுவதும் ஓடிப் போய் சேர வேண்டும். அப்படி ஒரு முறை சுருங்குகிறபோது, 2 பவுண்டு எடையை ஒரு அடி உயரம் தூக்க எவ்வளவு சக்தி வேண்டுமோ, அவ்வளவு சக்தி இதயத்திற்குத் தேவைப்படுகிறது.

நெல்லுக்குப் பாய வேண்டிய தண்ணீர், புல்லுக்குப் பாய்வதையே வீண் என்கிறபோது, தேவையான செல்களுக்குச் சேரவேண்டிய இரத்தம், தேவையில்லாத இடங்களுக்கும் போகிறபோது, இதயத்தின் வேலைப்பளு அதிகமாகிறது அல்லவா!

அதனால், இதயவலி ஏற்படுகிறது. இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தக்கட்டு (Thrombosis) ஏற்படுகிறது. அதனால் இதயத்திற்கு அதிர்ச்சி (Stroke) ஏற்படுகிறது. இரத்தச் சிறு குழாய்களில் இறுக்கம் ஏற்பட்டு, இரத்த ஓட்டம் தடைபட நேரிடுகிறது.

சிலருக்கு நீரிழிவு நோய் உண்டாகிவிடுகிறது. சாப்பிட்ட சோறு ஜீரணமாகாமல் போவதும்; ஜீரணிக்க உதவும் இன்சலின் என்ற சுரப்பி பாதிக்கப்படுவதுமே நீரிழிவுக்கு முக்கிய காரணமாகும்.

சாப்பாடு, சாப்பாடு என்று மக்கள் அலைகின்றார்களே! சாப்பாடு என்றால் என்ன அர்த்தம் தெரியுமா?

சப்பாடு என்றால் மரண அடி என்று அர்த்தம். உடலுக்கு நல்லது, மனதுக்கு திருப்தி தருவது சாப்பாடு என்பது எப்போது தெரியுமா? அளவுடன் இருக்கும் போது தான், அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சல்லவா?

சா+பாடு என்று நாம் சாப்பாட்டைப் பிரிக்கலாம். சா என்றால் சாவது. பாடு என்றால் அவஸ்தைகள். அதாவது, மரண அவஸ்தையை உண்டு பண்ணுவதற்கு சாப்பாடு என்று பெயர்.

சாப்பாடு அளவை மீறி, எல்லையைக் கடந்து விட்டால், சந்தோசம் தரவேண்டிய சாப்பாடு, சாவுக்கு இழுத்துக் கொண்டு போய், சந்தி சிரிக்க வைத்துவிடுகின்றது.

நீரிழிவிலிருந்து, எலும்புச் சக்தி இழந்து போகிற நோய்க்கு ஆளாகி, தவறி விழுகிற விபத்துக்களும் அதிகமாகி, பிறகு மூட்டு வலி, முழுங்கால்வலி, இடுப்பு வலி, கணுக்கால்வலி என்று இன்னும் பல கூட்டு வியாதிகளும் படையெடுத்துப் பாழாக்கும். பேரிழப்பையும் அதிக உடல் எடை உண்டு பண்ணி விடுகிறது.

பிறகு, அறுவைச் சிகிச்சைக்கும் ஆளாக நேரிடும். இப்படியெல்லாம் எழுதி, உங்களை பயப்படுத்தவில்லை. உங்களது மனதை பின் விளைவுகளைக் காட்டிப் பக்குவப்படுத்துகிறேன். வாயை கட்டுப்படுத்தி வயிற்றை மட்டுப் படுத்த முயற்சிக்கிறேன்.

11. அப்படியென்றால் உடல் எடை அதிகம் உள்ள மனிதர்கள், எப்படி எடையை குறைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் பகுதிகளில், இதுபற்றி இன்னும் தெளிவாக தெரிந்து கொள்ளப் போகிறோம்.

அதற்கு முன்னதாக, ஆர்வத்துடன் கேட்கப்பட்ட கேள்வியைத் தவிர்க்காமல், சுருக்கமாக சொல்லலாம் என்று பதில் தருகிறேன்.

தனது வயதுக்கும், உயரத்திற்கும் ஆண் அல்லது பெண் என்கிறபோது, இவ்வளவு தான் எடை இருக்க வேண்டும் என்கிற ஒரு கணக்கு இருக்கிறதல்லவா?

அதற்கு மேலாக 20 சதவிகிதம் எடை, அதிகமாக இருந்தால், (100 பவுண்டு தான் இருக்கலாம் என்கிறபோது, 120 பவுண்டு இருப்பது போல) உடனே இதற்கான மருத்துவரைப் போய் பார்ப்பதுதான் நல்லது.

அக்கம் பக்கம் சொல்கிறார்கள்; கேட்டவர்கள் யோசனை தருகிறார்கள் என்று மானாவாரியாக மனதில் பயந்து கொண்டு, தானே முயன்று, தன்னிஷ்டம் போல, எடையைக் குறைக்க முயற்சித்தால், எடை குறைவது போல குறையலாம்.

அப்படி நேர்கிற நிலைமையில் தேகத்திற்கு களைப்பு (Fatigue) நேரலாம். முழுச்சோர்வும் (Exhaustion) ஏற்படலாம். இது உடலுக்கும் உயிருக்கும் ஆபத்தானது. காரணம், வைட்டமின் சத்துக்களும் வரம்பு மீறி இல்லாமல் குறைந்து போவதுதான்.

ஆக, எப்படி உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும். ஒரு எதிர்பார்ப்பு ஏற்படுகிறதல்லவா!

ஒரு வாரத்திற்கு 2 அல்லது 3 பவுண்டு எடையை குறைக்கலாம். ஒரு மாதத்திற்கு அதிகபட்சம் 10 பவுண்டு எடை குறைந்தால், அதுதான் சீரான முறை, சிறப்பான நிலை என்று சொல்லலாம்.

அளவான மாவுச்சத்து உணவு, கோதுமைப் பண்டங்கள், உயர்ந்த அளவு புரோட்டின் உள்ள உணவுகள், புத்தம்புதிய பச்சடி (Salad) உணவுகள் என,

மருத்துவர் காட்டுகிற வழிமுறையோடு, உண்ண வேண்டும். (உணவுப் பகுதியில் விரிவாகக் காணலாம்)

(சீரான உடல் எடைக்கு சிறப்பான உடற்பயிற்சிகள் என உண்டு. அவற்றையும் உடற்பயிற்சிப் பகுதியில் காணலாம்)

12. மருந்து மாத்திரைகளால் உடல் எடைகளை குறைக்க முடியுமா?

மனிதர் வாழ்வில், உணவு, உடை, உறையுள் என்று மூன்றும் தான் முக்கியத் தேவைகள் என்றனர்.

கல்வி, ஒழுக்கம், பண்பாடு என்ற மூன்றும் முக்கியம் என்பதைப் பெரியவர்கள் சொல்ல மறந்தனர்.

பணம், பதவி, காமம் இவைதான் இன்றைய வாழ்க்கை லட்சியம் என்பதை செயல்மூலமாக இளைஞர்கள் காட்டி வருகின்றனர்.

அதனால் மனிதர்களுக்கிடையே, அநியாய சாவுகள். பெயர் தெரியாத புதுப்புது நோய்கள்; சமுதாயத்தையே சாகடிக்கும் சகலவிதமான மனப் பாதிப்புகள் எல்லாம் மலிந்து போய் கிடக்கின்றன.

வந்த புது நோய்க்கு மருந்து கண்டு பிடிக்க முயற்சிக்கும் போதே, வேறுபல புதுநோய்கள் வீறு முகம் காட்டி வெளியாகிக் கொண்டிருக்கின்றன. வருகின்ற புது நோய்கள் எல்லாம் மனிதர்களை அச்சுறுத்துவது மட்டுமல்லாமல், சகல வேதனைக்குள்ளேயும் கொண்டு சென்று நையப்புடைக்கின்றன.

ஆகவே, மருந்தை நம்பித்தான் மனித இனம் அடிபட்டுக்கொண்டிருக்கிறது. மகேசன் பெயரை மறந்து விடுகிற அளவுக்கு மருந்தின் பெயர்கள் மக்கள் மனதிலே மாய்மாலம் பண்ணிக் கொண்டிருக்கின்றன.

எனவே, மருந்து என்று நீங்கள் கூறியவுடன், என் சிந்தனைகள் எல்லாம், சமுதாயத் தெருக்களுக்குள் ஓடி ஒரு வட்டமடித்து வந்து நிற்கின்றன.

ஒரு 50 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்த மனிதப்பழக்கம் இப்படி இருந்தது.

உணவு, உடற்பயிற்சி, மருந்து என்று இருந்தது.

நாகரிகம் பெருகப் பெருக:

உணவு, மருந்து, உடற்பயிற்சி என்று மாறிப் போயிற்று.

நாகரிகத்தின் நலிவுகள் பெருகப் பெருக:

மருந்து, உணவு, உடற்பயிற்சி என்று மாறி வந்தது.

இப்பொழுது நோய்கள் முதலிடம் வகிப்பதால்,

மருந்து, உடற்பயிற்சி, உணவு என்று அடிப்படையே மாறியது.

இன்னும் நோயின் வேகம் தணியாமல், பேயின் வாயில் பிடிப்பட்ட பாதகர்களைப் போல, வாழும் நிலைமை மாறியதால் இப்போது தலை கீழ் மாற்றம் பெற்றது.

உடற்பயிற்சி, மருந்து, உணவு என்று ஆகிவிட்டது. இருந்தாலும், மருந்துக்குத்தான் முதல் மரியாதை என்ற நிலை இன்னும் மக்களிடையே மாறவில்லை.

13. மருந்து மாத்திரைகளால் எப்படி எடையைக் குறைக்க முடியும்?

உடல் தனது அமைப்பை மாற்றிக் கொண்டு, எடை மிகுந்து குண்டாகிப் போவதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கின்றன என்பது உங்களுக்கும் தெரியும். கவலை, ஏக்கம், எதிர்பார்ப்பில் ஏமாற்றம் போன்ற காரணங்களாலும் (Anxiety), மற்றும் மனச்சோர்வு மனத்தாழ்வு (Depression) போன்றவற்றாலும் உடல் குண்டாகிப் போவதுண்டு.

அதற்காக, மனச்சோர்வு நோயை அகற்றுகிற மருந்தையும் மனப் பாதிப்பு தரும் கவலை, ஏக்கம் போன்றவற்றையும் மாற்ற மனதுக்கு மாற்றம் நல்குகிற மருந்துகளையும் தருகிறபோது, பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கட்டாயமாக உண்ணுகிற காரியத்தையும், பழக்கத்தையும் கொஞ்சம் மாற்றலாம்.

சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வினைத் தூண்டுகிற மருந்துகளை (Neuretic drugs) த் தந்தாலும் இரண்டு அல்லது மூன்று எடையைக் குறைக்க உதவுமே தவிர, அதிகமாக எடையைக் குறைத்து விடமுடியாது. சிறுநீர் அடிக்கடி, அதிகமாக கழிப்பதால், உடலில் உள்ள நீரானது கொஞ்சம் குறைகிறது, அவ்வளவுதான்.

பசியைக் குறைக்கிற மருந்துகளைச் சாப்பிட்டால், சிறிதளவு பயன்கிடைக்கலாம். உணவைக் குறைக்கலாம். ஆனால் அதுவே நிரந்தரத் தீர்வு ஆகிவிடாது. ஏனென்றால், எடை குறைக்கும் மருந்துகளை எப்படி உண்பது, எவ்வளவு உண்பது என்கிற புதுவழிகளை, பத்திய வகைகளையாரும் கற்றுத் தர முடியாதே!

இப்படிப் பலப்பல முறைகளில் மருந்துகளைச் சாப்பிடுகிறபோது, உடல் எடை குறைந்து போவதுபோல ஒரு மாயா தோற்றமும் மனதுக்குள்ளே ஒரு மாரீச நம்பிக்கையும் உண்டாகலாம். அவர்கள், தாங்கள் உண்ணுகிற மருந்தை நிறுத்தி விடுகிறபோது, மீண்டும் உடல் எடை கூடிப் போகிறது என்பதுதான் உண்மை நிலை.

உறுப்புக்களைத் தூண்டி செயல்படச் செய்கின்ற ஹார்மோன்கள் அதனடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்ட தைராய்டு பில்ஸ், இதை அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட்டாலும் குறைந்த அளவேபயன் கிடைக்கும். அதுபோலவே (Pep pills) கிளர்ச்சியூட்டித் தெம்பூட்டும் மாத்திரைகளும் உண்டு. இவற்றால் பசியைக் குறைக்க முடியும். ஆனால் பக்க விளைவுகள் அதிகம் ஏற்படும். இரத்த அழுத்தத்தின் மீதும், சிந்தனை மற்றும் மன ஓட்டங்களிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடும் என்று மருத்துவ வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

ஆகவே, மருந்தால் எடை குறையாது என்கிற உண்மையை மட்டும் வாசகர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

14. உணவில் விட்டமின் சத்துக்களை சேர்த்துக் கொள்வதால், பாதிப்புகள் நேராமல் பயன் கிடைக்குமா?

உடல் எடை அதிகம் உள்ளவர்கள் நல்ல உடல் நலத்துடன் தானே இருக்கின்றார்கள். அப்படிப்பட்ட நலமான நிலையில் அதிகமாக விட்டமின்கள் வேண்டும், என்பது அவசிய மில்லை. விட்டமின் என்பது (Vita) விட்டா என்ற சொல்லுக்கு உயிர் என்று பொருள். அதுவே உணவில் உயிர்ச்சத்தாக விளங்குகிறது. சமநிலையான சத்துணவு சாப்பிடுகிறபோதே தேவையான உயிர்ச்சத்தும் கிடைத்து விடுவதால், தனியாக உயிர்ச்சத்தை சாப்பிட வேண்டும் என்பது தேவையில்லை, அவசியமும் இல்லை.

15. சிலருக்கு உடல் எடை தேவையான 'அளவு' இருந்த போதிலும், அவர்கள் உடல் அமைப்பு திருப்தி அளிக்கவில்லையே?

தினந்தோறும் தவறாமல், ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறபோது, உடல் எடையும் உரிய அளவுக்கு வரும். உடற்பயிற்சி மூலம் தசைகளுக்கு வேண்டிய விசைச்சக்தி (Muscle Tone) ஏற்படுகிறது. உடல் உறுப்புக்களின் இயக்கத்தாலும், இடுப்புப் பகுதியை நன்கு இயக்குவதாலும், இடுப்புச் சதைகள் கரைந்து போகின்றன. அதனால் இடையின் அளவு சுருங்க, நல்ல தோற்றம் தெரிகிறது. தொடைச் சதைகளில் கொழுப்பு குறையக் குறைய, கரையக் கரைய, நிற்பதிலும் நடப்பதிலும் ஓர் அழகு ஏற்படுகிறது. உடற்பயிற்சியினால் தசைகளின்

அமைப்பில் சற்று கூடுதலான விரிவுகள் வந்தாலும், உடல் பார்க்க அழாகாகவே தோற்றம் அளிக்கும்.

16. நோயாளிகளுக்கு உடல் எடையும் குறைகிறது. உடல் அமைப்பும் தோற்றமும் குறைவதற்குரிய காரணங்கள் யாவை?

நீங்கள் கூறுவது உண்மைதான். நீண்ட காலமாக நோய்வாய்ப்பு பட்டிருப்பவர்கள் (அதாவது நெஞ்சருக்கி நோய், நீரழிவு நோய் புற்றுநோய் மற்றும் வருகிற தொண்டைநோய் வகைகளைக் கூறலாம்). அதனால், எடையை அதிகமாக இழக்க லாம்.

அவற்றால் ஏற்படுகிற காய்ச்சல், செய்யப்படுகிற அறுவை சிகிச்சை அல்லது விபத்துக்களில் சிக்கி பாதிக்கப்படுகிறவர்களின் உடலுக்குள்ளே ஏற்படுகிற செல் பிரிந்து வளர்கிற செல்களின் வளர்ச்சி விகிதம் (Metabolism) தொடராமல் நின்று போகின்றன.

அந்தச் சூழ்நிலையில், புதிய செல்கள் பிரிந்து தோன்றாததும், பழைய திசுக்களே வேகமாக அவசரம் கருதி எரிந்து சக்தியைத் தருவதும், எரிந்த திசுக்களுக்குப் பதிலாக புதிய திசுக்கள் தோன்றாதததுமே உடல் எடை இழப்புக்கு முக்கிய காரணமாகிறது.

இன்னும் சில நேரங்களில், அளவுக்கு அதிகமாகவே செல்களும் திசுக்களும் எரிந்து பாதிக்கப்படுவதும், அதிகமாகவே எரிந்து போவதும் முக்கிய காரணமாகும். இதை Hyper Thyroidism என்பார்கள்.

17. நோய்கள் வந்தால் நிச்சயம் எடை குறையும் என்றீர்கள். சில நோய்களால் எடை அதிகமாகும் என்ற கருத்துக்கு உங்கள் பதில் என்ன?

நீங்கள் சொல்வதும் நடப்பதுதான். இதயநோய், சிறுநீரகப்பை நோய், ஈரல்குலை நோய் இவைகளால் பாதிக்கப்படுகிறபோது, உடலில் உள்ள ஊரல் நீரானது (Fluid) வெளிப்படாமல், உள்ளுக்குள்ளே தேக்க முற்றுப் போவதால் உடல் எடை கூடுகின்ற துயரநிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

சரியாகச் செயல்படாமல் போகிற தைராய்டு சுரப்பியின் காரணமாக, உடல் எடை கூடிப் போகிறது.

மனநோய்க்காக தரப்படுகின்ற மாத்திரைகளால் ஏற்படுகிற விளைவுகளால், மூளையின் ஒரு பகுதி (Hypothalamous) பாதிக்கப்படுவதாலும் உடல் எடை கூடி குண்டாகி விடுகின்றது.

5. கூடிய உடல் எடையும் கூறுகிற காரணங்களும்

1. காரணம் என்ன?

உடலில் எடை கூடிப்போய் உருவத்தில் கொஞ்சம் வித்தியாசம் ஆகி, அதாவது கொஞ்சம் மோட்டாவாகத் தோற்றமளிக்கக் கூடியவர்களைப் பார்த்துப் பேசுகிற போது, அவர்கள் கூறுகிற காரணங்கள் எல்லாம், தன்னையும் கேட்பவர்களையும் சமாதானப் படுவதற்காகவே இருந்தாலும், அதனால் அவையெல்லாம் சரியான காரணங்களாக இருக்காது என்பது தான் உண்மை நிலையாகும்.

என்னுடைய சுரப்பிகளில் (Glands) ஏற்பட்டிருக்கிற கோளாறுதான் என்னை இப்படி மாற்றிவிட்டது என்று சொல்லிக் கொள்பவர்கள் சிலர். விஞ்ஞான பூர்வமான விளக்கம் என்று இப்படிப் பேசி, தங்களைத் தாங்களே ஏமாற்றிக் கொள்ளும் சாக்குப் போக்கு இது.

என்னுடைய உடலிலே ஏற்பட்டிருக்கிற செல்கள் சிதைவளர் மாற்றம் (Metabolism), சரியாக செயல் படாததால் தான் இப்படி தேகம் தடுமாறி விட்டது என்பார்கள் சிலர்.

இப்படி குண்டாக இருப்பது, எங்களது குடும்ப சம்பந்தம், எங்கள் பரம்பரையே இப்படித்தான். கபடு, சூது இல்லாமல் குண்டாக வளர்ந்திருக்கிறோம், வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்று பாதுகாப்பாக பரம்பரையை இணைத்துப் பேசுபவர்கள் சிலர்.

இப்படி கூறுகிற எல்லாக் காரணங்களுமே, இதற்கு சரியான விடைதானா என்றால், அது சிறிதளவு இருக்கலாம். ஆனால், அதுவே அனைத்து காரணங்களுக்கும் ஆதாரமாக அமைந்து விடாது.

உடலில் எடை கூடுவது ஒரு குறிப்பிட்ட நாளமில்லாச் சுரப்பியினால்தான் என்று கூறினால், அது மிகைப்படுத்தப்பட்ட ஒரு காரணம் ஆகும். அதாவது, இது ஒரு 10,000 குண்டான பேர்களில், ஒருவருக்கு ஏற்படுகிற வாய்ப்பு என்றே வல்லுனர்கள் கூறுகின்றனர்.

பொதுவாகச் சொல்வார்கள். உடல் குண்டாவதற்கு ஒரே ஒரு சுரப்பிதான் வேலை செய்யாதது என்றால், அது எச்சில் சுரப்பிகளாகத்தான் இருக்க முடியும் (Salivary glands) என்று சொல்வார்கள். ஆனால், அதுவும் சரியல்ல. வல்லுனர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வின் மூலம், குண்டான மனிதர்கள், ஒல்லியான மனிதர்களை விட குறைவாகவே சாப்பிடுகிறார்கள். ஆதனால் அங்கே எச்சில் சுரப்பிகள் காரணம் என்பது அடிப்படை இல்லாமல் போகிறது.

அடுத்தபடியாக, செல்கள் வினைச் சிதை மாற்றம் ஒரு காரணம் என்பது, பொதுவாக எல்லோரும் பேசக் கூடிய விஷயம் தான். இது போல் செல்கள் பிறந்து, வளர்ந்து உடலில் ஏற்படுத்துகின்ற மாற்றம் என்பது ஒருவர் உண்கின்ற உணவு சீரணிக்கப்பட்டு அது உடலிலே சக்தியாக மாறுகிறபோதுதான் ஏற்படுகிறது.

இப்படி உணவானது சக்தியாக மாறுவதும், உடலிலே உள்ள செல்கள் பிறந்து, வளர்ந்து செயல்படுவதும், எல்லாம் மனிதர்கள் உண்ணும் உணவினால்

வெளிப்படுகின்ற காரணங்களாக இருக்கின்றன. அவர்கள் எவ்வளவு சாப்பிடுகிறார்கள்?, அவை எப்படி சக்தியாக மாறுகிறது?, எப்படி ஜீரணிக்கப்படுகிறது? என்ப தெல்லாம் பலவிதமாக அமைப்புகளால் அரங்கேறுகிறது.

சில மனிதர்கள் தேவைக்கு அதிகமாக உண்பதில் ஆர்வம் காட்டுவது உண்டு. ஒரு சிலர், சிறிதளவே உண்டாலும் அது அவர்களுக்கு அதிகமாகிப் போவதும் உண்டு. ஆக, அதிகமாக உண்பவர்கள், ஒல்லியாக இருப்பதும், குறைவாக உண்பவர்கள் குண்டாக இருப்பதும் என்ன காரணம் என்று ஆராயும்போது, அந்த உண்மை இன்னும் விளங்காத புதிராகவே இருக்கிறது.

உடல் எடையானது தொடர்ந்து பரம்பரைப் பண்பால் வருகிறது என்பது ஒரு காரணம். இப்படி இயற்கை பரம்பரையையும், செயற்கையில் உண்ணுகிற உணவு முறையையும் இணைத்துப் பேசிவிடுவதால் எந்தப் பலனும் ஏற்பட்டு விடப் போவதில்லை.

ஒரு தாய்க்குப் பிறந்த இரட்டைக் குழந்தைகளில் இந்த இயற்கை முறையும், செயற்கை உணவு முறையும், உரிய இடம் பெறுகிறது. அவர்கள் சாப்பிடும் உணவும், வாழ்க்கையில் செயல்படும் முறையும், அவர்களை இவ்வாறு மாற்றம் உடையவர்களாக விளங்கச் செய்கிறது. இதற்கு அவர்களது பிறப்புதான் முக்கியமாக பங்குவகிக்கிறது, என்று அறிவியல் அறிஞர்கள் சொல்கிறார்கள்.

பொதுவாக சிலருக்கு பிறப்பிலேயே ஏற்பட்டிருக்கிற பருத்த உடலுக்குக் காரணம் எதுவாக அமைகிறது என்றால் அவர்கள் உடலிலே உணவு செயல்படுத்தும் மாற்றமும் காரணம் என்றும், அவர்கள் உடலிலேயே

ஏற்பட்டிருக்கிற உடல் எடையைப் பார்த்து எவ்வளவு அதிகரித்துள்ளது என்று பேசும் போது, அவற்றை நாம் சரி செய்ய முயல்வது சாத்தியம் ஆகும்.

2. குண்டாகி விடும் குழந்தைகள்

உடலில் ஏன் எடை கூடி, உருவம் மாறிப்போகிறது என்பதை அறிவதில், வல்லுநர்கள் மிகவும் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். இந்த நாகரீக கர்லத்தில், இது ஒரு பிரச்சினை போலவே இடம் பிடித்து இருப்பதால், அறிவியலார், அதிகமாக அக்கறை கொண்டு, ஆய்வு செய்து வருகின்றனர்.

ஆகவே, ஆண், பெண் என்ற பேதங்களை ஆய்வு செய்கிறபோது, வயது வேறுபாடுகளையும் வகுத்துப் பார்க்கின்றனர். அதை குழந்தைகள், இளைஞர்கள், வயதானவர்கள் என்று பிரித்துப் பார்க்கின்றபோது, சில உண்மைகளையும் அறிய முடிகின்றது என்கிறார்கள்.

குழந்தைகள் ஏன் குண்டாக இருக்கின்றார்கள்? அவர்கள் உடலிலே அதிகமான கொழுப்பு செல்கள் இருக்கின்றன. அந்த அதிகசெல் அளவான, வயதானவர்களுக்கும் வாலிபர்களுக்கும் இருப்பதை விட அதிகம் என்று கணக் கெடுத்திருக்கின்றனர்.

இப்படி குழந்தைகளுக்கு இருக்கும் அதிக அளவு கொழுப்பு செல்களைக் குறைப்பது கடினம் என்றும்; அதுவும் வயதானவர்களுக்கு இருக்கும் செல்களைக் குறைப்பதைக் காட்டிலும், கஷ்டம் என்றும் கண்டறிந்து கூறுகின்றார்கள். அவ்வாறு, குழந்தைகளின் கொழுப்பு செல்களை வேகமாகக் குறைக்க முயல்வதும் விவேகம்

ஆகாது. பொறுமையாகத்தான் போக்க முயற்சிக்க வேண்டும். அது பலவிதமான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தவும் கூடும் என்றும் பேசுகின்றனர்.

இதனால், குண்டாகியிருக்கும் வயதானவர்களும், வாலிபர்களும் எங்களால் எடையைக் குறைக்க முடியாது என்று இந்தக் காரணத்தைக் கூறி, தப்பித்துக் கொள்கின்றனர். இதைச் சாக்காக வைத்துக் கொண்டு, நாம் முன்னர் கூறுகிறிருக்கும் இரண்டு குறிப்புகளும் அதாவது, குழந்தைகளுக்கு அதிகக் கொழுப்பைக் குறைக்க முயல்வது தொந்தரவுகளைத் தரும் என்பதும் பொய்யானது என்றே, பலரும் வாதிக்கத் தொடங்கி விட்டார்கள் என்றாலும், முயற்சித்தால் முடியாதது உலகில் உண்டோ?

3. வாலிப வயதில் குண்டாவது ஏன்?

13 வயதிலிருந்து 19 வயது வரையிலும் உள்ள வயதை, **Teenage** என்பார்கள். இந்த வயதுப் பருவம், வளர்ச்சிமிக்கப் பருவம். இந்த வயதிற்குள்தான் உடலின் உயர வளர்ச்சியும், உடலின் எடை வளர்ச்சியும் எடுப்பாக இருக்கும்.

இந்த விடலைப் பருவத்தில் தான், பால் உணர்வு இயங்கு நீர் சுரப்பு (Sex Hormones) அதிகமாக இருக்கும். இதில் ஏற்படுகிற மாற்றங்களே, பெண்களுக்கு உடலில் அதிக எடையை உண்டாக்கி குண்டாக்கி விடும்.

அதேசமயத்தில், உடலுக்கும் உணவின் தேவை அதிகமாகும். அப்பொழுது, அதிக அளவு உண்ணுகிற

உணவுகளால், உடலில் எடை கூடி குண்டாகும். ஆசைப்பட்டு சாப்பிட்டு விட்டு, அதை இந்த சுரப்பிகள் மேல் பழியை போடக் கூடாது. உணவை அதிகரித்தாலே, உடல் எடையும் அதிகரிக்கும். அதுதானே இயல்பான நிலைமை என்பதை மறக்கக் கூடாது.

4. பெண்களும் மாத்திரையும்:

சில பெண்மணிகள், தாங்கள் குண்டாகிப் போனதற்குக் காரணம், தினம் தாங்கள் உட்கொள்ளும் மாத்திரை மருந்துகளால் தான் என்று குறை கூறுகின்றார்கள். ஆனால், இது போன்ற குற்றச்சாட்டை, ஆய்வுகள் சரியென்று ஏற்க வில்லை.

மருந்து மாத்திரைகள், உட்கொள்கிறபோது, சாதாரணமாக, சிறிதளவு எடை கூடுவது என்பது சகஜந்தான். அது மிகவும் சிறிய அளவின் தான் எடை கூடும். ஆனால், மருந்து சாப்பிடுகிற சில பெண்களுக்கு, உடல் எடை குறைந்து போகிறதே, அது ஏனென்று யாரும் பேசுவதில்லை.

மருந்துகள் சாப்பிடுகிறபோது, உடலில் உள்ள நீர்மம் (Fluid) அதாவது நீர்த்தன்மை, சற்று தேகத்தில் தேங்கி விடுவதால், ஒரு 3 கிலோ அளவுக்கு (7 பவுண்டு) எடை கூடி விடுகிறது. என்று கணக்கெடுத்திருக்கின்றனர்.

ஆனால், நீர்மம் வெளியேறாமல் தங்கச் செய்கின்ற வேலையைச் செய்கிற மருந்து மாத்திரைகளை, சாப்பிடாமல் நிறுத்தி விடுகிறபோது, உடல் எடையும் குறைந்து போகிறது என்றும் மருத்துவ வல்லுநர்கள் கண்டறிந்திருக்கின்றார்கள்.

ஏதாவது ஒரு மருந்தினால் எடை கூடுவது போலத் தோன்றினாலும், அந்த மாத்திரையை நிறுத்தி விடுகிற போது, தானாகவே எடை குறைந்து விடுகிறது என்பதால், மருந்து மாத்திரைகளால் தான், உடல் எடை கூடி குண்டாகி விடுகிறது என்பதும் நாம் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத வாதமாகும்.

கர்ப்பமடைந்த பெண்கள், குழந்தை பெற்ற தாய்மார்கள், கர்ப்பத்தால் தான் குண்டாகி விடுகிறோம் என்று கூறுகின்றார்களே அவர்கள் சொல்வது சரிதானா?

5. கர்ப்ப காலத்தில் உடல் எடை குண்டாவது ஏன்?

குழந்தை பெற்ற பெண்களில் பலர் தங்களின் தேக எடை கூடுவதற்கு தாங்கள் கர்ப்பமானதும், குழந்தை பெற்றதும் தான் முக்கிய காரணம் என்று அடித்துச் சொல்வார்கள். ஆரவாரத்துடன் பேசுவார்கள். அதில் ஓரளவு உண்மை இருக்கத்தான் இருக்கிறது.

கர்ப்பம் அடைவதற்கும் உடலில் ஏற்படுகின்ற சில மாற்றங்களுக்கும் உண்மையாகவே ஒற்றுமை இருக்கிறது. கர்ப்பத்தில் வளர்கின்ற குழந்தைக்காக அதன் மீது ஏற்படுகிற தனிக் கவனமும், ஆசையுடன் அதைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற அடக்க முடியாத ஆர்வமும் மேலெழுந்து அந்தத் தாயின் வாழ்க்கை முறையையே மாற்றி விடுகிறது என்பதும் உண்மைதான்.

சாதாரணமாக ஒரு பெண் கர்ப்பம் அடைந்தவுடன் அந்தப் பெண்ணின் எடை 22 பவுண்டு முதல் 28 பவுண்டு

வரை அதாவது (9.5 கிலோ முதல் 12.5 கிலோ வரை) உயர்ந்து கூடி விடுகிறது என்பது ஆய்வாளர்களின் ஆய்வில் கிடைத்த அனுபவபூர்வமான கருத்தாகும்.

இவ்வாறு அதிக அளவு எடை கூடுவது என்பது அந்தத் தாயின் உடலிலே உள்ள கொழுப்புச் சத்தானது, மேலும் அதிகமாக சேர்ந்து கொண்டு, அவர்களை குண்டாக்கி விடுகிறது. இதற்கும் சாதாரணமாக, உடல் எடை கூடுவதற்கும் கொஞ்சம் வித்தியாசம் உண்டு.

அந்தப் பெண்ணின் உணவு முறையும், உணவு உட்கொள்ளும் முறையும், உணவு ஜீரணிக்கப்படுகின்ற விதத்தால் உடலிலுள்ள செல்களின் பரிணாம வளர்ச்சி முறை ஓரளவு மாறிவிடுகின்றன. அந்தச் சூழ்நிலையால் தான் உடலுக்கு அப்படி ஓர் அமைப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

ஒருசில பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் கூடுகின்ற உடல் எடையானது. குழந்தை பெற்றெடுத்த பிறகும் கூட, குறையாமல் அப்படியே இருந்து விடுகிறது.

குறிப்பாக முதல் குழந்தை பெற்ற சில பெண்களுக்கும் இரண்டாவது குழந்தைக்கான கர்ப்பம் உடனே ஏற்பட்டு விடுகிறது. அந்த நேரத்தில் எவ்வளவுதான் முயற்சி செய்தாலும், ஓரளவு அந்தப் பெண்ணின் உடல் எடையை குறைக்கவே முடியாது.

அவர்கள் சாதாரணமாக உண்பதை விட மிக அதிகமாக உட்கொள்வதும், அதனால் இரத்த நாளங்கள் விரிந்து இரத்த ஓட்டம் பெருகுவதும் போன்ற செயல்கள் எல்லாமே, அந்தப் பெண்ணுக்கு அப்படி ஒரு உடல் அமைப்பை உருவாக்கி விடுகிறது.

அவர்கள் என்ன அப்படி அதிகமாக உண்கிறார்கள்? பொதுவாக, கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் நல்ல உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் குழந்தை திடமாகவும், தேக ஆரோக்கியத்துடனும் பிறக்கும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுவதை, அவர்கள் வேதவாக்காக எடுத்துக் கொண்டு உண்பதில் அதிக ஆர்வம் காட்டுகின்றார்கள்.

சரியான நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளாமலும், சத்துள்ள உணவு சாப்பிடாமலும், கர்ப்பம் தரித்திருக்கிற பெண்களுக்குப் பிறக்கின்ற குழந்தைகள், எடை குறைவாகவும், போதிய மூளை வளர்ச்சி இல்லாமலும், மூளை ஆற்றல் குறைந்தவர்களாகவும் பிறக்கின்றன என அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஆனால் வயிற்றிலே வளருகின்ற குழந்தையானது ஒரு அட்டையைப் போல் தாயின் உடலிலிருந்து எல்லா சக்திகளையும் உறிஞ்சிக் கொண்டு வாழ்கிறது. வளர்கிறது எனவும் கூறுகின்றார்கள். அதனால் எல்லா மருத்துவர்களும் சமவிகித உணவுதான் கர்ப்ப காலத்திற்கு ஏற்ற உணவு என்று சாப்பிட வைக்கின்றார்கள். ஆகவே எடை கூடுகிறது என்பது இயற்கையான தானே!

6. புகைப்பதை விட்டு விட்டால் எடை கூடுமா?

உண்மைதான் என்று வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள். புகைப்பதை விட்டு விட்டால், உடல் எடை கூடி விடுகிறது. புகை பிடிக்கின்ற ஒருவர் தொடர்ந்து புகைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது, அவர் உடல் எடை கூடாமல் ஒரே சீராக இருப்பதும், அவர் புகை பிடிப்பதை

விட்டு விடுகிறபோது எடை கூடிவிடுகிறது என்பதும் உண்மையென்று ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் தங்கள் ஆராய்ச்சியில் கண்டு கூறியுள்ளார்கள்.

புகைக்கின்ற பழக்கம், உடலிலுள்ள செல்களைப் பிரித்து வளர்க்கும் பரிணாம வளர்ச்சியை பாதிப்பதில்லை அல்லது பாதிக்கின்றது என்பதற்குத் தேவையான சான்றுகள் எதுவும் இல்லை.

ஆனால் புகைப்பதை நிறுத்திய பிறகு, அவர்களின் எடை எப்படி கூடுகிறது? அவர்கள் புகைப்பதை நிறுத்தி விடுகிறபோது அதிகமான உணவு உட்கொள்கிறார்கள் என்ற ஒரே ஒரு காரணம். புகை பிடிப்பதை விடுவதனாலேயே சாத்தியமாகிறது என பெருமிதமாகக் கூறுகிறார்கள் அனுபவப்பட்டவர்கள்.

காரணம் என்னவென்றால், புகைக்கும் போது சுருட்டு, பீடி அல்லது சிகரெட் என்பதாக அனைத்தும் வாயில் நர்த்தனம் ஆடிக் கொண்டிருக்கிறது. ஆக, வாயால் ஏதாவது சுவைத்துக் கொண்டோ அல்லது ஏதாவது ஒன்றை வைத்து புகைத்துக் கொண்டிருக்கும் பழக்கமானது நிறுத்தப்படுகிறபோது, ஏதாவது ஒன்றுக்குப் பதிலாக உணவானது அங்கே இடம் பிடித்துக் கொள்கிறது.

ஒருசிலர் உணவுக்குப் பதிலாக 'அசைபோடும் பசை' மிட்டாய் என்று அழைக்கப்படும் "Sweing Gum" ஒன்றை போட்டுக் கொண்டு அசைபோட்டு மென்று கொண்டிருப்பார்கள். உடல் குண்டாய் இருப்பதைவிட புகைப்பது என்பது உடலுக்கு மோசமான எதிரி என்பதை எல்லோருமே ஒத்துக் கொள்கிறார்கள்.

7. நடுத்தர வயதும், உடல் எடையும்

ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும், நடுத்தர வயது உள்ளவர்களாக இருக்கும்போது உடல் எடை கூடிப் போகிறது என்பது உண்மையாக இருந்தாலும், அதற்கான சரியான காரணங்கள் இன்னமும் யாராலும் அறியப்படவில்லை. அது உடல் சார்ந்த காரணமா? அல்லது உள்ளம் சார்ந்த காரணமா? அல்லது இளமையானது சேர்ந்து போகும் காரணமா என்பது பற்றி உடற்கூறு வல்லுனர்களால் இன்னமும் உணரப்பட முடியவில்லை.

காரணம் எதுவாக இந்தாலும், உடலுக்குத் தேவையான அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடும் உணவானது அந்த நடுத்தர வயதிலேயே ஒரு இடத்தில் சேர்ந்து வந்து குவிந்து விடுகிறது. காரணம், அவருடைய உடல் உழைப்பானது இயல்பாகவே குறைந்து போய்விடுகிறது. அதே சமயத்தில் அவர்கள் உட்கொள்கிற உணவும், மதுபானம் குடிக்கும் அளவும் கூடிப் போய் விடுவதும் ஒரு காரணம். அதேசமயத்தில் அவருடைய வாழ்க்கையின் பழக்க வழக்க முறையும் மாறிப் போகிறது.

நடப்பதற்குச் சோம்பேறித்தனம். கீழே குனிந்து ஒரு பொருளை எடுக்க கௌரவம் காட்டுகிற அவரது மனோலயம். உடல் உழைப்பைப் பற்றி நமக்கு ஏன் இந்த உடல் உழைப்பு? நம் வசதிக் கேற்ப வேலையாளை வைத்து வேலை வாங்கிக் கொள்வோம் என்கிற ஒரு பணக் காரத்தனம். சோம்பேறிக் குணம் எல்லாம் அவர்கள் உடலிலே போய் ஊறிக் கொள்வதுதான் முக்கிய காரணம்.

8. உடல் எடை

உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கு இரண்டே இரண்டு வழிகள் தான் உண்டு. ஒன்று உடலுக்குப் பயிற்சி செய்வது. இரண்டாவது உணவு உட்கொள்ளும் அளவைக் குறைக்க முயற்சிப்பது.

ஒவ்வொரு குண்டான மனிதர் (ஆண்/பெண்) இருபாலருக்கும் ஒரே ஒரு பேராசையின் மீது குறையாத நம்பிக்கை என்றும் உண்டு. அதாவது சாப்பிடுகிற சாப்பாட்டின் அளவைக் குறைக்காமல் உடலின் எடையைக் குறைத்து விட யாராவது ஒருவர் இந்த உலகத்திலே ஒரு சிறப்பான வழியைக் கண்டு பிடிக்க மாட்டார்களா என்பதுதான் அந்த ஏக்கம். துரதிஷ்ட வசமாக இந்த குறுக்கு வழி முறையை இன்னும் யாரும் கண்டு பிடிக்கவில்லை. ஏனென்றால் உடம்பு என்பது உழைக்கப் பிறந்தது. உறங்க மட்டும் பிறந்ததல்ல.

உண்மையாக, எடையைக் குறைப்பது என்றால், உடலில் நிறைந்துள்ள, ஓரிடத்தில் ஒன்று சேர்ந்து குவிந்துள்ள கொழுப்புப் பகுதியை உடைப்பது. குறைப்பது என்பதுதான்.

அதற்கு உடல் இயக்கத்தில் ஒரு மாற்றம் செய்ய வேண்டும். தன் உள்ளேயே நிரம்பி இருக்கின்ற உணவின் அளவையும், உருமாற்றம் செய்கின்ற உழைப்பையும் இந்த இரண்டையும் ஒன்றிணைத்தால்தான் அங்கே எண்ணியது கைகூடும்.

ஆளை வைத்துக் கொண்டு உடலில் மசாஜ் செய்வது போல் பிடித்து விடுவதும், அதனை முறையில்லாத வகையில் முயற்சி செய்வது போன்ற எல்லா செயல்களுமே தவறானவை.

அவைகள் எல்லாம் எந்தவிதமான பயனையும் கொடுக்க இயலாத காரியங்களாகி விடுகின்றன.

உடலிலே நீர் அளவு அதிகமாகி இருக்கிறது என்று எண்ணிக் கொண்டு, தண்ணீரையே குடிக்காமல் இருப்பது! இப்படி குறைந்த நீர் அளவால் வியர்வையை ஏற்படுத்தி எடையை குறைத்து விட்டாலே போதும் என்று சிலர் முயற்சி செய்வதும் உண்டு. இதை சோனாபாத் என்பார்கள். வியர்வையை வெளியேற்றி உடல் எடையைக் குறைக்கும் முயற்சி.

9. துருக்கிய குளியல் முறை (Turkish Bath)

அதாவது துருக்கியர்கள் வியர்வை வருவதற்கு என்று ஒரு விநோதமான குளியல் முறையை ஏற்படுத்தினார்கள். வியர்வையை உண்டாக்குகின்ற முறையில் நீரை வெளியேற்றுகிற போது அது பயன் அளிப்பதாக இருந்தாலும் அதனால் ஏற்படுகின்ற நீர் இழப்பு என்பது தற்காலிகமானதுதான்.

ஆகவே, ஏற்படுவதாகத் தோன்றிய உடல் எடை குறைவானது, அவர்கள் உண்ணும்போதும், கிடக்கும் போதும் முன் இருந்த உடலின் எடையை மீண்டும்

கொண்டு வந்து விடுகிறது. ஒருசிலர் உடல் குண்டாகத் தோன்றிய போதும் சற்று சீராகத் தோற்றம் அளிப்பது போல் தெரிய சில முயற்சிகளை மேற்கொள்கிறார்கள்.

தங்கள் எடை குறையாமலேயே தொங்கிக் கொண்டிருக்கின்ற சதையைக் கொஞ்சம் இறுக்கமாக்கி விடுவது. அதற்காக அதிக விலையுள்ள தசைகளை கிளர்ச்சி ஊட்டி முறுக்கு ஏற்றுகிற மின்சார சாதனங்களைக் கவலைப் படாமல் வாங்கிப் பயன்படுத்துகின்றவர்களும் இருக்கிறார்கள். ஆனால் அது போன்ற பயிற்சி முறையை அதிக நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தால்தான் எதிர்பார்க்கின்ற பயன்களைப் பெற முடியும்.

தேவையான இடத்தில் தேவையற்ற சதையைக் குறைக்க வேண்டுமென்றால் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமே நன்மை பெற முடியும் என்ற உண்மையை நாம் மறக்கவே கூடாது. அதுதான் உண்மையான வழி.

6. உணவு உண்ணும் ஒழுங்குமுறை

உணவுதான் உடலுக்கு அமைப்பையும், பலத்தையும், வளர்ச்சியையும் கொடுக்கிறது. உடலுக்கு உயிர் மூச்சாகக் காற்று விளங்குவதுபோல, உடலுக்கு நலவீச்சாக உணவு அமைந்திருக்கிறது.

நாம் உணவைச் சாப்பாடு என்கிறோம். சாதம் என்கிறோம். உணவு என்கிறோம். உண்ணும் பண்டம் என்கிறோம்.

சாப்பாடு என்றால் மரணஅடி என்று அர்த்தம். ஒருவர் சாப்பிடுகிறார் என்றால் மரணத்துக்கு அவர் வேகமாக நடைபோடுகிறார் என்று அர்த்தம். 'சா' என்றால் சாவு என்றும், 'பாடு' என்றால் அவஸ்தையென்றும் அர்த்தம். இந்தச் சாப்பாடு என்ற சொல்லே, சாப்பிடுவதற்கு எச்சரிக்கை விடுக்கின்ற சொல்லாக அமைந்திருக்கிறது. எதைச் சாப்பிட்டாலும், அளவோடு சாப்பிடுங்கள், அளவோடு சாப்பிடுங்கள் என்று எச்சரிக்கை ஆலையமணியடிக்கிறது.

கஷ்டப்படுவதற்குச் சாப்பிட யாராவது இஷ்டப்படுவார்களா? இனிமேல் கொஞ்சம் கூடுதலாக எடையுள்ளவர்கள் சாப்பாடு என்ற சொல்லை எச்சரிக்கையாக உச்சரிக்க வேண்டும்.

சாப்பாட்டைச் 'சாதம்' என்று சொல்லலாமா என்றால் அது கொஞ்சம் பரவாயில்லை. இந்த 'சா' என்ற சொல்லும் தர்ம சங்கடமான அர்த்தத்தைத்தான்

கொடுக்கிறது. 'சா' என்றால் சாவியென்றும் 'தம்' என்றால் கொடை, பங்கிடுதல் என்றும் பொருள் இருக்கிறது. ஆத்திரத்தோடும், அவசரத்தோடும் சாப்பிடுகிற சாதமானது, சாப்பிடுபவரை சாவுக்குக் கொடையாகக் கொடுக்கிறது. சாவுச் சஞ்சலத்தைப் பங்கிட்டுக் கொள்ளும் சஞ்சலத்தைக் கொடுக்கிறது.

ஆகவே சாதம் சாப்பிடலாம் என்று சொல்லுகிற போது நாம் மிகவும் ஜாக்கிறதையாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாப்பாடும், சாதமும், சஞ்சலத்தை கொஞ்சியழைக்கும் சாகசப் படைப்புகளாகும். ஆக, எப்படித்தான் உண்ணுகிற பண்டத்தைச் சொல்வது என்கிற ஒரு கேள்வி எழுகிறது.

உணவு என்பது, உண்+அவ்=என்று பிரிகிறது. உண் என்றால் ரசித்து, அவ் என்றால் விரும்பி, அதாவது உட்கொள்கிற உணவை முதலில் ரசிக்கவேண்டும். அடுத்து விரும்ப வேண்டும். பிறகு உட்கொள்ள வேண்டும். இப்படி செய்கிறபோது. மனதால் விரும்புவதும், உடலிலுள்ள ஐம்புலன்களால் ரசிப்பதும் ஆகியவை நடக்கிறபொழுது மனமும், உடலும் நாம் உண்பதை மனமாற ஏற்றுக் கொள்கிறது.

உட்கொள்கின்ற உணவு வயிற்றுக்குள்ளே வருகிறபோது அதை வாஞ்சையுடன் வரவேற்கவும், வந்ததை நிறைவாகச் செரிமானம் செய்வதற்கும், வயிற்றிலுள்ள ஜீரண அமிலங்கள் தயாராகிவிடுகின்றன. அதனால்தான் உணவை உட்கொள்ளுமாறு உங்களிடம் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

உணவை எங்கிருந்து எப்படிப் பெறுவது?

1. வீட்டிற்குள்ளே உண்ணும் பண்டத்தைப் பெற்றாலும், அல்லது வெளிப்பகுதிகள், கடைகள், ஹோட்டல்கள் போன்றவைகளில் வாங்கினாலும், உணவை வாங்குகிறயிடம் சுத்தமான பகுதியா, சுகாதாரப் பிரதேசமா என்று கவனித்துக் கண்காணித்து உங்களுக்கு அது தூய்மையான இடந்தான் என்று துணிவுடன் முடிவு செய்த பிறகே வாங்க வேண்டும்.

2. நீங்கள் உணவை வாங்குகிற பாத்திரம் நன்றாக அலம்பிச் சுத்தமாக இருக்கிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். நீங்கள் வாங்கிப் பயன்படுத்திவிட்டு, மீதமுள்ள உணவுப் பண்டத்தைக் குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைக்க விரும்புகிறபோது, அதுவும் சுத்தமாக இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு இதில் ஏதாவது சந்தேகம் வந்தால், உடனே சுத்தப்படுத்தித்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

3. எப்பொழுதும் வீட்டு நபர்கள் உண்ணும் உணவை ஒருபுறம் பத்திரமாக வைக்க வேண்டும். நீங்கள் வளர்க்கின்ற செல்லப்பிராணிகளுக்குச் சமைத்திருக்கிற உணவை இதன் அருகில் வைக்கவோ, கலந்துவிடுதலோ நிகழாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். செல்லப் பிராணிகளுக்குத் தனிப்பாத்திரமும், தனியிடமும் இருந்தால் சிக்கல்கள் நேராமல் தவிர்க்கலாம்.

4. நீங்கள் உணவைத் தயாரிக்க முயற்சிக்கிற சமயத்தில் உங்கள் கைகளை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வீட்டு அறைகளைக் கூட்டினாலும் சரி,

கழிவறைகளைச் சுத்தப்படுத்தினாலும் சரி, அல்லது வேறுயெந்த வெளிவேலையைச் செய்திருந்தாலும் சரி, கைகளைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்வது மிக முக்கியம். உங்கள் குழந்தைகளும் உங்களைப் பின்பற்றிச் செய்கிறார்களா என்பதை நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும்.

கைகளில் காயங்கள், சிராய்ப்புகள் இருந்தாலும், அவற்றைத் திறந்தாற்போல் வைத்துக் கொண்டு சமைக்கும் வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது. அவைகளில் கட்டோ, பேண்டேஜோ போட்டுக் கொள்ளலாம். எப்பொழுதும் உணவை, சூடாக இருப்பதுபோல் வைத்து உண்ணுவதுதான் சிறந்த பழக்கம். ஆறிப்போனால் கூடச் சூடுபடுத்துவதற்குச் சோம்பல் படக்கூடாது. அதுபோல வெளியில் இருந்து வாங்கிவருகிற ஆறிய பண்டங்களைக் கூடச் சூடுபடுத்திச் சாப்பிடுவது நல்லது.

உணவு உட்கொள்வதற்கு முன் இப்படியாகச் சுத்தமான முறையில் உங்களைத்தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். இனி எவ்வாறு, சுகாதாரமாகச் சாப்பிடுவது என்பதை தொடர்ந்து காண்போம்.

சுகாதாரமாக உண்ணும் முறைகள்

கூடிய எடைமிகுதியால் உடல் குண்டாக இருப்பவர்கள், மிகவும் கவனத்தோடும், எச்சரிக்கையோடும். உணவை உட்கொள்வதற்கு விரும்ப வேண்டும். உண்ணும் உணவில் அதிகமாக கிறீம். வெண்ணை, கிறீம் பிஸ்கட், ஐஸ்கிறீம் - போன்ற கவர்ச்சிப் பண்டங்களைக் கைகளால் ஒதுக்கித்

தள்ளுவதைவிடக் கண்களால் விலக்கித் தள்ளுவது உங்கள் குண்டுடலைக் குறைக்க உதவும். அதிகமான கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருள்களை, அதாவது சுண்டக் காய்ச்சியபால், முதலியவற்றைத் தவிர்த்து விடவேண்டும்.

அதிகக் கொழுப்புச் சத்துக் கொண்ட முட்டை ஒரு நாளைக்கு ஒன்று என்பதை நிறுத்தி விட்டு, ஒரு வாரத்திற்கு மூன்று என்று வரைமுறைப்படுத்திக் கொள்வது நல்லது.

வெளியில் விற்கின்ற எண்ணெயால் செய்த வடை, பஜ்ஜி, போண்டா போன்ற பதார்த்தங்கள், கேக், பண் வகையறாக்கள் இவைகள் எல்லாம் அதிகக் கொழுப்புச் சத்து உடையவையாகும். இவற்றில் ஏற்படுகின்ற ஆசைகளை எல்லாம் கட்டாயமாகக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே என்று உணவுப் பண்டங்களை உற்பத்தி செய்பவர்கள், உணவுப் பண்டங்களில் உப்பைத் தாராளமாக அள்ளித் தெளித்திருப்பார்கள். உப்புச் சத்தெல்லாம் உடலுக்கு ஓரளவுதான் தேவையென்பதால், உப்புக் கைப்பதுபோல் இருக்கும் பண்டங்களை உண்ணாமல் இருப்பது உடலுக்கு நல்லது.

வாயிலுள்ள பற்கள்தான் வயிற்றை காப்பாற்றுகிறது. உடம்பு முழுவதையும், உபத்திரவமில்லாமல் காப்பாற்றுகிறது. உங்கள் பற்களை அதிகமாக நாசம் செய்வது இனிப்பு வகையறாக்கள். நீங்கள் இனிப்பின் நினைப்பையே குறைத்துக் கொள்வது மிகமிக நல்லது.

நீங்கள் மாமிச உணவுப் பிரியரென்றால், அடிக்கடி மாமிச உணவு உட்கொள்வதை நிறுத்த வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒருநாள் அல்லது இரண்டு நாள், ஒருவேளை மட்டும் உண்பது, உங்கள் வயிற்றுக்கும், உடலுக்கும் நல்லது. அதிக சுவையாக இருக்கின்ற வறுத்த மாமிசத்தை சாப்பிடுவதைவிட அதனை வேகவைத்து உண்பது விவேகமான காரியமாகும்.

அதிகமாகக் காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதிகப் புரோட்டின் சத்து இல்லாத காய்கறிகளை உண்பது நல்லது.

உணவுக்குப்பின் ஏதாவது ஒரு பழம் சாப்பிடுவது உடம்பை நலமாகக் காக்கும்.

உணவும் ஒவ்வாமையும் (Alleagiess)

உணவு ஒவ்வாமை என்பது ஏதோ ஒரு வேண்டாத உணவுப் பொருளை விரும்பிச் சாப்பிட்டதால் ஏற்படுகிற ஒன்று, நீங்கள் எதைச் சாப்பிட்டாலும், உங்கள் உடம்பிலுள்ள தற்காப்புப் படை, மிகச் சௌகர்யமாக ஜீரணம் செய்து காப்பாற்றுகிறது. அந்தக் காப்பாற்றலையும் மீறி ஏற்படுகிற கஷ்டம்தான் ஒவ்வாமையாகும். நீங்கள் சாப்பிடுகிற உணவில் தேவையான புரோட்டின் சத்து இல்லையென்றால் இப்படி ஒவ்வாமை ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

ஒவ்வாமையில் இரண்டு வகையுண்டு.

- (1) மென்மையாகத் தாக்கும் ஒவ்வாமை
- (2) கடுமையாகத் தாக்கும் ஒவ்வாமை

1. மென்மையாகத்தாக்கும் ஒவ்வாமை

மென்மையாகத் தாக்கும் ஒவ்வாமையென்பது தோல் பகுதியைத் தாக்கும். சில ஒவ்வாமை சுவாசப் பகுதியைத் தாக்கும். சில ஒவ்வாமைகள் பிறப்பி லிருந்தே தொடரும். நீங்கள் குழந்தையாக இருந்த பொழுது இந்த ஒவ்வாமை வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பீர்கள். அது உங்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் உங்கள் பெற்றோருக்குத் தெளிவாகத் தெரிந்திருக்கும். குழந்தையாக இருக்கும் போது போதிய சத்துக்கள் இல்லாமல் ஒவ்வாமை ஏற்படுவது உண்டு.

அநேகம் பேர்கள் உண்ணும் உணவால்தான் ஒவ்வாமை ஏற்படுகிறது என்பதை அவர்கள் அறியாமலே வாழ்கிறார்கள். ஒரு சில உணவுவகைகளை அவர்கள் வெறுத்து ஒதுக்கும்போது, அதன் காரணமாக ஒவ்வாமைநோய் ஏற்படுவதில்லையென்று அவர்கள் அறியாமலேதான் வாழ்கிறார்கள்.

2. கடுமையான ஒவ்வாமை

கடுமையான ஒவ்வாமை என்பது தோல் பகுதியில் ஏற்படுகின்ற 'எக்ஸிமா' என்கின்ற படைநோய். இதமாகக் காற்றை இழுத்துவிடும் சுவாசத்தில் தசையை உண்டாக்கித் தடுமாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் 'ஆஸ்மா' எனப்படுகிற, சுவாச இழுப்புநோய். கடுமையான ஒவ்வாமை ஏற்படுத்துகிற மூன்றாவது பாதிப்பு 'ஒற்றைத் தலைவலி.'

ஒற்றைத் தலைவலி வந்துவிட்டால் பாதிக்கப் பட்டவர் பார்வைக்கே பங்கம் வந்து, பலப்பல

கோளாறுகளையும், குழறுபடிகளையும் கூட்டிக் கொண்டு வந்து விடுகின்றன. பளிச்சென்று போடுகிற விளக்கைப் பார்த்தால், படுசத்தமான ஒலியைக் கேட்டால், அவர்கள் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஒற்றைத் தலைவலி உள்ளவர்கள் பல சமயங்களில் உண்ணுகிற உணவினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

ஒவ்வாமையும் அதன் விளைவுகளும்

ஒவ்வாமையானது உணவைச் சாப்பிட்டசில நிமிடங்களிலேயே, அதன் சில்மிஷ வேலையைக் காட்டத் தொடங்கி விடுகிறது. தொண்டையில் ஏதோ அருவுவது போல ஒரு வித்தியாசமான உணர்வை ஏற்படுத்தி வாந்தியெடுக்க வைத்துவிடுகிறது. இதனால் வாயும் தொண்டையும் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுவதுடன், வயிற்றில் ஒருவித எரிச்சலும் ஏற்பட, சுவாசம் தடைப்படுவது போன்ற உணர்வும் உண்டாகிறது. கண்ணீரும், சளியும் சேர்ந்து கொள்வதால், இதயத் துடிப்பு அதிகமாகிவிடுகிறது. சில ஒவ்வாமை உணவைச் சாப்பிட்டு சிலமணி நேரம் கழித்து ஏற்படுகிறது. அதனால் வாந்தியும், பேதியும் ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் கடுமையான தலைவலியும் உண்டாகிறது.

என்ஸிமாவும், ஆஸ்மாவும் உணவினால் மட்டும் உண்டாகி விடுவதில்லை. புழுதி, தூசி, மென்மயிர் மற்றும் தோல்வாசனை அல்லது சுவரைச் சுற்றியுள்ள விரும்பத்தகாத சூழ்நிலைகள் இவற்றாலும் இந்த ஒவ்வாமை ஏற்படுகிறது. எனனால் இது ஏற்படுகிறது என்பதை நன்றாக அறிந்து கொண்டபின்புதான் மருந்து தர வேண்டும்.

முட்டை, பால், சோயாபீன்ஸ், காபி, டி, சாக்லட், வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு, போன்ற பொருள்கள் கூட ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக் கூடியவைகளாகும். உங்கள் மருத்துவரை அணுகித் தேவை என்னவென்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உணவும் - வகைகளும்

உங்களுக்கு களைப்பில்லாமல் வேலை செய்ய, கட்டுடலோடு வளர, உழைத்துப் பழுதுபட்ட செல்களைச் சரிசெய்து வலிமைப்படுத்த உணவு அவசியம்.

உங்களுக்கு ஒருநாள் தேவை 2100 - லிருந்து 2800 கலோரிகள் வரை.

60.75 கிராம் புரோட்டீன்

65.85 கிராம் கொழுப்புச்சத்து

310.385 வரை மாவுச்சத்து

1. புரோட்டீன்

உணவுவகையில் உடம்புக்கு ஆதாரமாக விளங்குகிற முக்கியமான சக்தி தருவது. உடலின் அடிப்படை ஆதாரமாக விளங்குகிற செல்கள், திசுக்கள். இவைகள் வளர்வதற்கு உதவுகின்றன. உழைப்பினால் பழுதுபட்ட உறுப்புக்களைச் செப்பனிட்டுச் செம்மையாக்குகின்றன. உழைப்பால் நெந்துபோன திசுக்கள், தசைகள் இவைகளை மாற்றி புதியனவற்றைப் பிறப்பிக்கவும் இது உதவுகிறது.

1. புரோட்டின் அதிகமுள்ள உணவுப் பொருள்கள்

மாமிசம், மீன், பருப்பு வகைகள், முட்டைகள் பாலாடைக் கட்டிகள், பால், பட்டானிவகைகள், பீன்ஸ் வகைகள். மற்றும் ரொட்டி, அரிசிபோன்ற தானிய வகைகள்.

2. கார்போஹைட்ரேட் என்று அழைக்கப்படுகிற மாவுசத்து

நன்றாக உழைக்க, மனம்போல் வாழ, ஊழியத்திற்காக உழைக்க, அதிகமான சக்திகளைக் கொடுக்கும் சத்து நிறைந்த உணவு வகையிது.

ரொட்டிவகைகள். உருளைக் கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகள், அரிசி போன்ற தானிய வகைகள், தானியங்களிலே செய்கிற பணியாரங்கள், சர்க்கரை போன்ற இனிப்பு வகைகள், இனிப்பு நிறைந்த பழவகைகள் இவற்றிலெல்லாம் மாவுச்சத்து அதிகமாக இருக்கிறது.

3. கொழுப்புச் சத்து

புரோட்டினும், கார்போஹைட்ரேட்டிலும் கொண்டிருக்கிற சக்தியைப்போன்றே கொழுப்புச் சத்தும் கொண்டிருக்கிறது.

உடம்பை பலமாக உருவாக்க இந்தக் கொழுப்பு சத்து உதவுகிறது.

சமையல் எண்ணெய் வகையறாக்கள், வெண்ணெய், நெய், செயற்கை வெண்ணெய், பருப்பு வகைகள், பிஸ்கட்டுகள், பாலாடைக்கட்டிகள் எல்லாம் மிகுதியான கொழுப்புச் சத்தைக் கொண்ட உணவு வகைகள் ஆகும்.

உணவு எப்படிச் சாப்பிட வேண்டுமென்று, மனித இனத்தின்பால் பேரன்பு கொண்ட விஞ்ஞானிகள் உணவு எப்படி அமைய வேண்டுமென்று கண்டுபிடித்து நமக்காகக் கூறியிருக்கிறார்கள்.

நாம் உண்ணுகிற உணவிலே,

12 % புரோட்டீன்

58 % மாவுச்சத்து

30 % கொழுப்புச்சத்து

இதை நீங்கள் எப்படிச் கடைப்பிடிக்கப் போகிறீர்கள்?

நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவிலே உள்ள உணவுப் பொருள்களில், புரோட்டீன், மாவுச்சத்து, புளிப்புச்சத்து எந்த அளவிற்கு இருக்கிறதென்று ஒரு பட்டியலைக் கீழே தந்திருக்கிறோம்.

| உணவுப் பொருட்கள் | புரோட்டீன் கிராம் | மாவுச்சத்து கிராம் | கொழுப்புச்சத்து கிராம் |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. ஆப்பிள் | - | 12 | - |
| 2. பீன்ஸ் | 6 | 17 | 1 |
| 3. மாட்டுக்கறி வருவல் | 18 | 6 | 16 |
| 4. இனிப்பு | 5 | 66 | 30 |
| 5. ரொட்டி | 8 | 53 | 82 |
| 6. வெண்ணெய் | - | - | - |
| 7. காரட் அவியல் | 1 | 4 | - |
| 8. பாலாடைக் கட்டி | 25 | 10 | 35 |
| 9. சிப்ஸ் | 4 | 38 | 9 |
| 10. சாக்லட் | 9 | 54 | 37 |
| 11. அவித்த மாட்டுக்கறி | 27 | - | 12 |
| 12. அவித்த முட்டை | 12 | - | 11 |
| 13. ஆட்டுக்கறி | 29 | - | 13 |
| 14. பால் | 3 | 4 | 3 |
| 15. ஆரஞ்சு | 1 | 8 | - |
| 16. வேர்க்கடலை | 28 | 8 | 49 |
| 17. பட்டானி | 5 | 7 | - |
| 18. உருளைக் கிழங்கு | 2 | 19 | - |
| 19. அரிசி உணவு | 2 | 30 | - |

கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுப் பொருள்:

தேங்காய் எண்ணெய், வெண்ணெய், பாலாடைக் கட்டி, ஆட்டுக்கறி மற்றும் கொழுப்பு, மாட்டுக்கறி மற்றும் கொழுப்பு, கோழிக்கறி அதன் தோல்பகுதி, முட்டைகள், வேர்க்கடலை, ஆலிவ் எண்ணெய், சோயா எண்ணெய் போன்றவைகள் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களாகும்.

உங்களுக்குக் கொழுப்புச்சத்து ஒரு நாளைக்கு 65 முதல் 85 கிராம் வரைதான் இருக்கவேண்டும். கீழே கொடுத்திருக்கும் பட்டியலில், நீங்கள் உண்ணுகிற உணவில் எத்தனைகிராம் கொழுப்பு இருக்கிறது என்று குறித்து இருக்கிறோம். நீங்கள் தேர்ந்து எடுக்கிற உணவில் கொழுப்புச் சத்து 85 கிராமிற்கு மேல் போகாமல், பொறுப்போடும், கவனத்தோடும், எச்சரிக்கையோடும் உண்ண வேண்டும்.

உணவுப் பொருள்கள்

கொழுப்பு கிராம்

| | | |
|-----|---|-----|
| 1. | உருளைக்கிழங்கு அவித்ததும் வறுத்ததும் | 0.1 |
| 2. | கோழியிறைச்சி | 4 |
| 3. | மீன் வகைகள் | 6 |
| 4. | வெண்ணெய் அல்லது செயற்கை எண்ணெய் | 8 |
| 5. | சப்பாத்தி | 10 |
| 6. | பாதாம்பால் | 10 |
| 7. | ஐஸ்கிரீம் | 13 |
| 8. | சாக்லட் சிறிய அளவு | 15 |
| 9. | வறுவல் வகைகள் | 17 |
| 10. | பன்றியிறைச்சி | 20 |
| 11. | கருவாடு, உப்புக்கண்டம் | 20 |
| 12. | வறுத்த பன்றிக்கறி | 25 |
| 13. | சமோசா | 26 |

உடம்பை நன்றாக வைத்துக் கொள்ள உயிர்ச்சத்தான வைட்டமின்கள் தேவை. விட்டமின்கள் பலவகைப்படும். விட்டமின் பற்றிய விளக்கத்தையும், அது எப்படி உடலைக் காக்க உதவுகிறது என்பதையும், எந்தெந்த உணவு வகையில் அது கிடைக்குமென்பதையும் கீழே கொடுத்திருக்கிறோம்.

1. A. விட்டமின்:

உடலுக்கு அழகையும், மெருகையும், கவர்ச்சியையும் தந்து காப்புறையாக விளங்குகின்ற தோலின் வளர்ச்சிக்கும், கண்களின் தெளிவான தேர்ச்சிமிகு பார்வைக்கும் உதவுகிறது.

ஈரல், வெண்ணெய், பால், முட்டையின் மஞ்சள்கரு, மீன், எண்ணெய் வகைகள், செயற்கை வெண்ணெய் இவற்றில் A - வைட்டமின் மிகுதியாகக் கிடைக்கிறது.

B₁ விட்டமின்:

நீங்கள் உண்ணுகிற உணவை உடலுக்குள் சக்தியாக மாற்றுகிற சாமர்த்தியம் நிறைந்தது. உடலின் அடிப்படை ஆதாரமான செல்கள் உயிர்காற்றை அதிகமாக உறிஞ்சி ஜீவிக்கும் சக்தியைத் தருகிறது. காடிச்சத்து, தானிய வகைகள், சிற்றுண்டி பணியாரம், ஈரல், பன்றிக்கறி, பால், பாலாடைக்கட்டி, பச்சைக் காய்கறிகள் இவற்றில் இந்த B₁ விட்டமின் நிறையக்கிடைக்கிறது.

ஓ₆ விட்டமின்:

சுகாதாரமான பற்களுக்கும், நல்லவளமான ஈறுக்கும், உடம்பிலுள்ள சிவப்பு இரத்த அணுக்களுக்கும்

இந்த விட்டமின் தேவைப்படுகிறது. அதிகமான பச்சைக் காய்கறிகள், காடிச்சத்து, மீன்கள் மற்றும் மாமிசங்களில் இது கிடைக்கிறது.

B₁₂ விட்டமின்:

சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் நன்கு வளர்ச்சி பெற்று நிறை உழைப்பதற்கு இந்த விட்டமின் முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. மிருகங்களில் இருந்து கிடைக்கின்ற எல்லா உணவுப் பொருள்களிலும் இந்த விட்டமின் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது.

C- விட்டமின்:

உடம்பிலுள்ள எலும்புகள், பற்கள், தசைகள், அதை மூடியுள்ள தோல் பகுதிகள் எல்லாவற்றையும் தரமாகவும், திறமாகவும் வைத்துக்காக்க உதவுகிறது. உடலுக்குள் நுழைகிற நுண்கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடி தடுத்து நிறுத்துகிற பாதுகாப்புப் பணியையும் இந்த C விட்டமின் செய்து வருகிறது. ஆரஞ்சுபோன்ற எல்லாப் பழ வகைகளிலும், பச்சை மிளகு பயறுகள், தக்காளி மற்றும் உருளைக் கிழங்கு வகைகளில் மிகுதியாகக் கிடைக்கிறது.

D-விட்டமின்:

நல்ல மென்மையான நலமும், வளமுள்ள பற்களை வளர்த்துக் கொள்ள இந்த விட்டமின் உதவுகிறது. உடம்பிலே இருக்கிற கால்சியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற சக்திகளை உடலானது பயன்படுத்திக் கொள்ள உதவுகிறது.

வெண்ணெய், பால், முட்டைகள், மீன்வகைகள் வளமான செயற்கை வெண்ணெய் இவற்றில் D-விட்டமின் நிறையக் கிடைக்கிறது. சூரிய வெளிச்சமானது. மனித தேகத்தில் படும்போது, அந்த தோல்பகுதியே D-விட்டமின் சக்தியை உற்பத்தி செய்து கொள்கிறதென்பது விசேஷமான செய்தியாகும்.

E-விட்டமின்:

உடலிலுள்ள இரத்தம் தூய்மையாகவும், உடலிலுள்ள செல்கள் பலமுள்ளதாகவும் வளர்க்கிற பொறுப்பை E விட்டமின் ஏற்றிருக்கிறது.

தாவர எண்ணெய்கள், பருப்பு வகைகள், தானிய வகைகள், பலகாரங்கள் மற்றும் கீரை வகைகளில் விட்டமின் E மிகுதியாகக் கிடைக்கிறது.

K-விட்டமின்:

நல்ல தரமும், திறமும், நலமும், வளமுமிக்க இரத்தம் நமது உடலில் உலாவருவதற்கு இந்த K-விட்டமின் உதவி உற்சாகப் படுத்துகிறது.

பச்சைக் காய்கறிகள், சோயாபீன்ஸ், தக்காளி, தேன், இறால், முட்டையின் மஞ்சள்கரு, கோதுமை வகைகள் ஆகியவற்றில் மிகுதியாகக் கிடைக்கிறது.

மேலே கூறிய விட்டமின்களைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் தேவையைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். வேண்டிய அளவிற்கு உணவுப் பண்டங்களை உண்டு, உங்கள் உடம்பின் உதவாத சதைகளை ஒடுக்கிவிட்டு, மிடுக்காக வாழ்ந்து மேன்மை பெருங்கள்.

தாகமும் தண்ணீரும்:

தேகத்திற்கு தண்ணீர் அளவு குறையும்போது அதனை சரிக்கட்டிக் கொள்ள நாம் தண்ணீர் குடிக்கிறோம். ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது ஒரு லிட்டர் தண்ணீராவது குடிக்க வேண்டும். மீதி இரண்டு லிட்டர் தண்ணீருக்கு என்ன செய்வது? எங்கே போவது?

இறைவன் கொடுத்த இயற்கை உணவுகளிலேயே நீர்ச்சத்து நிறைய இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்களோ இல்லையோ, இங்கே நாம் தந்திருக்கிற பட்டியலைப் பார்த்தால் உண்மைநிலை புரியும்.

உணவு

உள்ள நீர்ச்சத்து

| | | |
|----|----------------|-----|
| 1. | வெள்ளிரிக்காய் | 99% |
| 2. | காரட் | 90% |
| 3. | ஆரஞ்சு | 84% |
| 4. | முட்டைகள் | 75% |
| 5. | பாலாடைக்கட்டி | 75% |
| 6. | ரொட்டி | 39% |

உணவு வகைகளைப்பற்றி நாம் ஓரளவு தெரிந்து கொண்டு இருக்கிறோம். உணவைக் குறைப்பதால் மட்டும் உடல் எடையைக் குறைத்து விடமுடியாது. பட்டினி கிடப்பதைவிட பயன் தரும் பயிற்சிகளைச் செய்வதால். உடலுக்கு இரட்டிப்புச் சந்தோசம் கிடைப்பதோடு மனதிற்கும் இரட்டிப்புச் சந்தோசம் கிடைக்கிறது.

இனி உடற்பயிற்சி முறைகளைப் பார்ப்போம்.

7. உடலைக் குறைக்க உதவும் உடற்பயிற்சிகள்

உடல் உறுப்புக்களுக்கு உற்சாகமான உணர்வைத் தருவதற்கும், ஊட்டங்களை அதிகமாக்க உசுப்பி விடுவதற்கும் உடற்பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

அதை வெறுமனே உடற்பயிற்சி என்று சொல்வது தவறு. அதை உடலழகுப் பயிற்சிகள் என்றும் சொல்ல வேண்டும். அதில் இன்னும் கொஞ்சம் ரசனைசேர்த்து உடல் அளவுப் பயிற்சி என்றும் சொல்லலாம். உடல் மெருகுப் பயிற்சி என்றும் சொல்லலாம்.

சாதாரண எடையுள்ள தேகமாகயிருந்தால் விருப்பப்படி ஓடலாம், தாண்டலாம், குதிக்கலாம். வேலைகளைச் செய்யலாம். கொஞ்சம் கூடுதலான எடையுடன் குண்டாக இருக்கிறபொழுது, நம்மனதில் வேகமிருந்தாலும், உடலால் மனம்போல இயங்க முடியாது. தேகமும் அதற்கு இடம் கொடுக்காது. கால்கள் தடுமாறும். உடம்புவலிக்கும். இதயத்துடிப்பு அதிகமாகும். நமக்குள்ளே ஒரு பயம் ஏற்படும்.

ஆகவே, உடற்பயிற்சியைப் பற்றி, இது உதவுகிற நண்பனைப்போல, எதிர்த்துத் தாக்குகிற பகைவனைப் போல அல்ல என்று உணருங்கள். சீராக உடற்பயிற்சி செய்தால், ஜோராக வாழலாம் என்ற நல்ல நம்பிக்கையை நெஞ்சிலே பதித்துக் கொண்டு நீங்கள் தேகப் பயிற்சியைத் தொடர வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

உடற்பயிற்சியிலே மூன்று வகைகள் உண்டு.

1. மெது ஓட்டம் ஓடுதல் (Jogging and Slow Running)
2. சுவாசத்தை மிகுதிப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகள் (Aeroling Exercises)
3. விறுவிறுப்போடு பங்குபெரும் விளையாட்டுக்கள். (Active Games)

1. மெது ஓட்டப் பயிற்சிகள்:

உடற்பயிற்சி செய்வதே, உடல் இயக்கத்தை சற்று அதிகப் படுத்துவதற்குத் தான். நீங்கள் உடலியக்கத்தை உறுதியாகப் பின்பற்றி, தொடங்கியதுபோலவே, தொடர்ந்து செய்து கொண்டு வருகிறபொழுது, உங்களுக்கு நெஞ்சுரம் (semena) அதிகமாகும்.

நெஞ்சுரமென்பது சீக்கிரம் களைப்படையாமல் நீண்டநேரம், சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் சக்தி வாய்ந்த, தரமான தன்மையாகும். நெஞ்சுரமானது ஒருமணி நேரத்தில் அல்லது ஒரேநாளில் வந்து விடுவதல்ல. வாரக் கணக்கில், விழிப்போடும், பொறுப்போடும் இருந்து தொடருகிறபோதுதான் நெஞ்சுரம் நிறைவாகக் கிடைக்கும்.

அதற்காக ஒரே நாளில் மூன்று மணி நேரம் அல்லது முடிகிறவரை செய்து விடுவது என்ற வெறித்தனமான வீராப்புடன் செய்வது பலவிதமான துன்பங்களைப் பிறப்பிக்கும். ஒரு நாளைக்கு, காலையிலோ, மாலையிலோ, வசதிப்பட்ட நேரத்தில், வயிறு காலியாக இருக்கிற சமயமாக ஒரு இருபது நிமிடம் என்று

பயிற்சியைத் தொடங்கலாம். கெண்டைக்கால்கள் வலித்தாலோ, தொடைதசைகள் பின்னிக் கொண்டாலே, நீங்கள் எந்தப் பயிற்சி செய்தாலும் உடனே நிறுத்திவிட்டு ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடற்பயிற்சியைத் தொடங்குங்கள், கூடுதலாக நேரத்தைக் கூட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

முதலில் நின்றயிடத்திலே இருந்து நடப்பதுபோல, கால்களை உயர்த்தி கைகளை வீசி, மீண்டும் அதேயிடத்தில் முடித்து நடப்பதுபோன்ற பாவனை செய்யுங்கள். இதை நின்றயிடத்திலேயே நடப்பது (On the spot walking) என்பார்கள். பிறகு கால்களை நன்றாக உயர்த்தி முழங்கால் முட்டி இடுப்பளவு வரும்வரை உயர்த்தி, பிறகு அதேயிடத்தில் கால்களை ஊன்றி, கைகளை வீசி வேகமாக நடப்பதுபோல ஒரேயிடத்தில் நடக்க முயற்சிக்க வேண்டும். இதை நின்ற இடத்திலே வேகமாக நடத்தல் (On the spot marching) என்று கூறலாம். இப்படி இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் இயக்கினாலே உடலில் களைப்பும், இணைப்பும் தோன்றும், உடனே நீங்கள் இயக்கத்தை நிறுத்திவிட்டு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிடிவாதமான முயற்சிக்கு நீங்கள் இடங்கொடுக்கக் கூடாது.

இப்படி ஒருவாரம் தொடர்ந்து செய்கிற பொழுது உங்கள் உடம்பில் நெகிழும் தன்மை (Elasticity) யும், நீடித்த நெஞ்சுரமும் (Endurance) கிடைக்கும். அதனால் நீங்கள் அடுத்த கட்டமான மெதுஒட்டம் ஓடுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். இது மூன்றாவது கட்ட முயற்சி முறை.

மெதுஒட்டம் என்பது, ஒட்டமும் அல்ல. நின்றயிடத்திலேயே நடக்கின்ற நடையுமல்ல. வேகமாக நடப்பதற்குப் பதிலாக, ஓடுகின்ற பாவனையில் கைகளை மார்புக்கு முன்னே வைத்துக் கொண்டு, ஓரடி தூரம் இருப்பதுபோல, கால்களை வைத்து முன்னோக்கிச் செல்லும் பயிற்சி முறையாகும்.

முதலில் ஒரு நிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிடம் ஓடலாம். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஓடுகிற நேரத்தை அதிகப்படுத்திக் கொண்டே செல்ல வேண்டும்.

அதற்குப் பிறகு ஓடுகிற இடத்தில், அல்லது பாதையில் அல்லது வீட்டிற்கூட இதைச் செய்யலாம். படிகள், ஒரு முக்காலி, பெஞ்சி இருந்தால் அதில் ஏறி இறங்கி, ஏறியிறங்கிப் பார்க்கவும். இதுபோல உயரமான படிகளில் ஏறியிறங்குவது தொடர்ந்தாற்போல் முப்பது முறை வலதுகாலால் ஏறியிறங்கியும், பிறகு இடது காலால் ஏறியிறங்கியும் செய்கிறபோது உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற சக்தியின் நிறைவு புரியும்.

எப்படி ஓடவேண்டும்? இஷ்டப்படி ஓடலாமா என்ற சந்தேகம் எழும். இஷ்டம்போல் ஓடுவதுதான் மெது ஒட்டம். அதைக் கஷ்டமாக்கிக் கொள்ளக்கூடாது என்பதற்காகத்தான் சில கட்டுப்பாடான விதிமுறைகள் உள்ளன. இதைக் கட்டாயம் பின்பற்றினால், கட்டுக் கோப்பான உடலமையக் கைகொடுத்துக் காப்பாற்றும்.

ஓடுகிறமுறைகள்

1. எப்பொழுதும் மெது ஒட்டத்தை தார் பதித்த சாலைகளின்மேல் ஓடக்கூடாது. மணற்பாங்கான தரை

அல்லது புல்வெளி இவற்றின் மீது ஓடினால் நல்லது. ஏனென்றால், முழங்கால்களுக்குக் கீழேயுள்ள, கெண்டைக்கால் எலும்புகளுக்கு வலியேற்படாமல் இருப்பதற்காகத்தான் கடினமான தரையில் ஓடக்கூடாது.

2. குனிந்துகொண்டு ஓடாமல், முதுகை நேராக நிமிர்ந்திருப்பதுபோல வைத்துக் கொண்டு ஓடவும். சுவாசத்தைச் சீராகச் செய்யவும். மூச்சு இழுப்பதையும், மூச்சு விடுவதையும், நீங்கள் ஓடுகிற பிரதேசப் பகுதி தூய்மையானதாக இருந்தால், வாய்வழியாகவும் சுவாசித்து வெளிவிடலாம். சுவாசிப்பதில் பதட்டமோ, படபடப்போ வருவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

3. ஓடும்பொழுது உங்களது காலின் குதிகால் முதலில் தரையில் படுவதுபோல் ஊன்றி, அதன்பிறகு முன்பாதத்தைத் தரையில் பதிக்கவும். இப்படிச் செய்கிறபோது உங்கள் உடல் எடை முதலில் குதிகாலில் விழுந்து, பிறகு முன் பாதத்திற்குக் கடத்தப்படுவதால், கால்களுக்கு வலிஏற்படாமல் இருக்கும்.

4. கைகளை முழங்கை மடிய மடித்து மார்புக்குப் பக்க வாட்டில் தளர்வாக வைத்துக் கொண்டு ஓடவும். முழங்கைகள் மடிந்து சிறிது முன்னே இருப்பதுபோல வைத்துக் கொண்டு ஓடுகிறபொழுது, உடல் அமைப்பின் நிலை சீராக அமையும்.

5. ஒவ்வொரு முறையும் மெது ஓட்டத்தைத் துள்ளித் துள்ளி ஓடுகிறபொழுது கைகளுக்கும், ஒரு இசைவான அசைவைக் கொடுத்தால், உடல் உறுப்புக்கள் உள் அதிர்ச்சியால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கும்.

6. நீங்கள் மெது ஓட்டம் ஓடுவது என்று முடிவெடுத்த பிறகு, அது உங்களது நெஞ்சுரத்தை வளர்த்துக் கொள்வதற்காகத்தான் என்று உறுதியாக நம்ப வேண்டும். அதற்கான வழிமுறைகளை பட்டியல் போட்டுக் கொண்டு, திட்டமாக அமைத்து, அதைத் தொடர வேண்டும்.

7. அருமையான ஒரு முடிவை எடுத்துக்கொண்டு விட்டோம் என்று எண்ணிக் கொண்டு, ஆர்வக்கோளாறு காரணமாக அதிக தூரமோ அல்லது அதிக நேரமோ ஓடிவிடாதீர்கள். பொதுவாக, ஓடுகிற தூரத்தை ஒருகிலோ மீட்டர், இரண்டு கிலோமீட்டர் என்று ஓடுகிற தூரத்தின் எல்லையை முதலில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு எப்பொழுது அசதி ஏற்படுகிறதோ அல்லது இனி ஓட முடியாது என்று எண்ணம் தடை செய்கிறதோ, அப்பொழுதே ஓடுவதை நிறுத்திவிட்டு ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

8. வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்கள் ஓடினால் போதும். இந்த ஐந்து நாட்களிலும், உங்கள் உடலுக்கு ஏற்படுகிற, பதமான, இதம் நிறைந்த தன்மையைப் பொறுத்தே, தூரத்தையும், நேரத்தையும் மிகுதிப்படுத்துவதை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

9. நீங்கள் கன்னா பின்னாவென்று உடையணிந்து கொண்டோ, இறுக்கப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் ஆடைகளை அணிந்தோ மெது ஓட்டம் ஓடுவது நல்லதல்ல. உங்கள் உடலுக்கு ஏற்றாற்போல, வசதியாக அமைந்திருப்பது போன்ற உடையை அணிந்துகொண்டு வெறுங்காலில் ஓடாமல், குதிகால்

உயரமுள்ள ஷுக்களை அணியாமல், கேன்வாஸ் ஷு அணிந்து கொண்டு ஓடவேண்டும்.

10. முதலில் எடுத்த எடுப்பிலேயே ஓடத் தொடங்காமல் மெதுவாக நடந்து, பிறகு வேகமாக நடந்து, பின்னரே மெது ஓட்டம் ஓட வேண்டும். ஒரு நாளைக்குப் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் மெது ஓட்டம் ஓடலாம்.

ஆனாலும், அவ்வப்பொழுது ஓடுவதற்கு ஓய்வு தந்து, ஒருநிமிடம் இடைவேளை கொடுத்து, உடலை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுதல் நல்லது. ஓடுகிறபோது நீங்கள் உடல் வலி என்று உணர்ந்தாலும், மூச்சு முட்டுகிறது என்ற நிலை ஏற்பட்டாலும், உடனே ஓடுவதை நிறுத்திவிடுங்கள். அதற்குப் பிறகு, உங்கள் மனது சம்மதித்து உங்கள் உடலும் முடியும் என்று ஏற்றுக் கொண்டால் மட்டுமே ஓடுவதைத் தொடரலாம்.

11. இப்படியாக ஒரு இதமான சூழ்நிலை ஏற்படுவதற்கு பலவாரங்கள் கூட ஆகலாம். நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் நேரத்தை அதிகப்படுத்த முயற்சித்துக் கொண்டே வரவேண்டும்.

12. நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுகிற பதினைந்து நிமிடங்களை, ஓய்வுகொடுக்காமல் தொடர்ந்து ஓடிக் கொண்டே இருப்பது போன்ற சூழ்நிலை உருவாகி விட்டால், பிறகு நீங்கள் ஓடுகின்ற தூரத்தையும் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கடைசியாக ஒன்று. நீங்கள் மெது ஓட்டம் ஓடுவதற்கு எவ்வாறு உடலைப் பதமாக்கிக் கொண்டீர்களோ,

அதுபோல ஓட்டத்தை முடிக்கும் பொழுதும் மெதுவாக நடந்து உடல் சூட்டைத் தனித்துக் கொள்ள வேண்டும். (Cool Down)

2. சுவாசத்தை மிகுதிப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகள் (Aero / B / C Exercises)

சுவாசத்தை மிகுதிப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகள் என்பது, அமெரிக்கன் டாக்டர் கென்னத் கூப்பர் என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சியாகும். இந்த சுவாசப் பயிற்சியின் முக்கிய நோக்கமானது, ஏதாவது ஒரு உடற்பயிற்சியைத் தீவிரமாகச் செய்து, மிகுதியாகச் சுவாசிக்கச் செய்து, நுரையீரலாகிய காற்றுப் பைகளைக் காற்றால் நிரப்பி விடுவதுதான். இதனால் உங்களது இதயமும் நுரையீரல்களும் அதிகமாக இயங்கி, அதன் மூலமாக இரத்த ஓட்டம் உடல் முழுவதும் ஓடி முடித்துத் திரும்புவதற்கு உதவுவதால், உடலிலுள்ள, செல்களும், தசைகளும் மிகுதியாக உயிர்க் காற்றைப் பெற்றுக் கொள்கின்றன.

ஏரோபிக் எக்ஸர்சைஸ் என்று அழைக்கப்படுகிற பயிற்சிகள் இதயத்தை வலிமை உடையதாக மாற்றுகின்றன. சுவாச முயற்சிகளுக்குச் சுகமான தூண்டுதல்களாகவும் அமைகின்றன.

ஏதாவது ஒரு உடற்பயிற்சியை இந்த இயக்கத்தின் விதமும், ரிதமும் குறையாமல் 15 நிமிடம் முதல் 1 மணி வரை தொடர்ந்து நிகழ்த்தும் முறைதான் சுவாசத்தை மிகுதிப் படுத்துதலாகும். இந்த முறைப் பயிற்சியானது இதயத்துக்கு நெஞ்சுரத்தையும், நிறைய வலிமையையும்

அளிப்பதுடன், நீண்டநேரம் களைப்பில்லாமல் செயல்படவும் வைக்கிறது.

சாதாரண நடைப் பயிற்சியிலிருந்து, கடுமையான காடு, மலையோட்டம் (Cross Country Running) ஓடுகிற வரை ஏதாவது ஒரு பயிற்சியைச் செய்யலாம். நீங்கள் எந்த மாதிரி ஓட்டத்தையோ விளையாட்டையோ தேர்ந்தெடுத்தாலும், நீங்கள் வாரத்திற்கு மூன்று நாட்களாவது, அதாவது மூன்று முறையாவது தொடர்ந்து செய்து வரவேண்டும் என்பது முக்கியமாகும்.

கீழே பலவிதமான சுவாசத்தை மிகுதியாக்கும் பயிற்சி முறைகளையும், விளையாட்டுக்களையும், அவைகளின் பெயர்களையும் தந்திருக்கிறோம். அவற்றை எவ்வாறு செய்வது என்பதன்னையும் சுருக்கமாகச் சொல்லியிருக்கிறோம். உங்களுக்கு விருப்பமானவற்றை தேர்ந்து எடுத்துச் செய்யுங்கள்.

1. சைக்கிள் ஓட்டுதல்: (Cycling)

சாலையில் சைக்கிள் ஓட்டலாம். அல்லது பயிற்சிக்காகவென்று தயாரிக்கப்பட்ட சைக்கிளில் ஏறி அமருங்கள். அதை மிதித்துப் பயிற்சி செய்யலாம். எந்தச் சைக்கிளைப் பின்பற்றினாலும், தொடர்ந்து முடிந்தவரை பத்து நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேலாகச் சைக்கிள் ஓட்டிப் பயிற்சி செய்யவும்.

2. மெது ஓட்டம்: (Jogging)

நீங்கள் நின்ற இடத்திலே நின்றுகொண்டு, மாதிரி ஓட்டம் அதாவது நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும்

சைக்கிளை மிதித்து ஓட்டுவது போல, நின்ற இடத்திலேயே ஓடவும். ஆனால் வெளியில் வந்து ஓடுகிறபொழுது, உங்களுக்குப் பல காட்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டே ஓடினால் சுகமாகவும் இருக்கும், சுவாஸ்யமாகவும் இருக்கும். ஆகவே, வெளிப்புறத்தில் ஓடுவது நல்லது.

3. நீச்சல்: (Swimming)

உடல் வலிமைக்கும், நெஞ்சுரத்திற்கும், உடல் நெகிழுந்தன்மைக்கும் சிறந்த உடற்பயிற்சி என்று எல்லோராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பயிற்சியே நீச்சல் பயிற்சியாகும். உடலிலுள்ள உறுப்புக்கள் அனைத்தையும் உற்சாகமாக இயக்கி விடுவதுடன், உரிய பயன்களையும் உடனே அளிப்பதால், நீங்கள் நிறைய நேரம் நீச்சல் பயிற்சியைச் செய்வது, நீங்கள் எதிர்பார்த்த பலன்களை நிறையவே தரும் என்று நம்பலாம்.

4. கயிறுதாண்டிக் குதித்தல்: (Skipping)

சீரான இயக்கத்துடன் கைகளைத் தலைக்குமேலே போகவிட்டுப் பிறகு காலுக்குக் கீழே கயிறு வரும்போது தாண்டிக் குதித்துச் செய்கிற திறமான பயிற்சிமுறையிது. இரண்டு கைகளிலும் கயிற்றைப் பிடித்துக் கொண்டு மேலும் கீழும் கொண்டு வந்து இயக்குகிற போது, அதனுடன் சேர்ந்து துள்ளிக் குதித்துத் தாண்டுகிறபோது, நிறையவே சுவாசிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

நீங்கள் இடையிடையே நிறுத்தாமல், அல்லது கயிற்றிலே கால்கள் சிக்கித் தடுமாறி விடாமல் களைப்படையும்வரை நீங்கள் கயிறு தாண்டிக்

குதித்தலைச் செய்து கொண்டேயிருந்தால், சுவாசத்தை மிகுதிப்படுத்தும், சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

5. படகு செலுத்துதல்: (Rowing)

சிறுசிறு படகுகளில் ஏறியமர்ந்து கொண்டு, தானே தனியாக இயக்கிச் செலுத்துதல், அல்லது நான்கைந்து பேர்கள் ஒரு அணியாகச் சேர்ந்து கொண்டு படகோட்டுதல். இதைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டு இருக்கும்போது, பரந்து விரிந்த மார்பு உண்டாக வழியேற்படும். வலிமையுள்ள புஜங்கள். நெடுநேரம் களைப்பின்றி உழைக்கின்ற திறன்கள் எல்லாமே இதில் மிகுதியாகக்கிடைக்கும்.

6. டென்னிஸ்: (Tennis)

வாய்ப்பும் வசதியும் இருந்தால் டென்னிஸ் விளையாடலாம். வீட்டிலே விளையாட வசதியிருந்தால் இறகுப் பந்தாட்டம் விளையாடலாம். நிறைய வசதி இருந்தால் சுவரடிப் பந்தாட்டம் (squash) ஆடலாம். இதுபோன்ற விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் அதிக வேகத்தோடும், ஆற்றலோடும், அளப்பறிய சக்தியோடும் ஆடவேண்டியிருப்பதால், உடலிலுள்ள வியர்வையை எல்லாம் விரைவாக வெளியேற்ற உதவும். தேவையில்லாத ஊளைச் சதைகள் குறைந்து, தோற்றத்திலும் ஒரு அற்புத மாற்றத்தையும் உருவாக்கும்.

7. நாட்டியம்: (Dancing)

ஒரு அறையில் ஒலி நாடாவை ஓடவிட்டு, அதன் இசைக்கேற்ப நளினமாகவும், உடல் நெகிழும் வண்ணம் திறமாகவும் ஆடினால், இது ஒரு சிறந்த தேகப்

பயிற்சியாகும். இசையை இடையிலே நிறுத்தாது தொடர்ந்து ஆடுகிறபோதுதான் எதிர்பார்க்கும் பலன்கள் நிறையவே கிடைக்கும்.

3. விறுவிறுப்போடு பங்கு பெறும் விளையாட்டுக்கள் (games)

1. பந்து விளையாட்டுக்கள்: (Ball Games)

எல்லாவிதமான பந்து விளையாட்டுக்களிலும் பங்கு பெறுகிறபோது, உடலுக்குப் பலமும், நலமும் நிறையவே கிடைக்கிறது.

ஆர்வமுள்ளவர்களே! உங்களுக்கு ஒரு விளையாட்டை தினமும் விளையாடுவதற்கு வசதியமைந்தால், அதிலேயே தொடர்ந்து ஆர்வமுடன் பங்குபெறலாம்.

இங்கே ஒரு பட்டியலைத் தந்து இருக்கிறோம். எந்த விளையாட்டுக்கு என்ன சக்தியைக் கொடுக்கும் அடிப்படைப் பண்பாற்றல் இருக்கிறதென்று இங்கே நட்சத்திரக் குறிப்பிட்டுக் காட்டியிருக்கிறோம். நமக்குத்தேவை நெஞ்சுரம், வலிமை, நெகிழுந்தன்மை. ஒரு குறிப்பிட்ட விளையாட்டுக்கு நேராக ஒரு நட்சத்திரம் (★) இரு நட்சத்திரம் (★★), மூன்று நட்சத்திரம் (★★★), போட்டுக் குறியிட்டுக் காட்டியிருக்கிறோம்.

மூன்று நட்சத்திரமென்றால் மிகுந்த சக்தியும், இரண்டு நட்சத்திரமென்றால் மிதமான சக்தியும், ஒரு நாட்சத்திரமென்றால், சாதா சக்தியும் தருவது என்பதாக நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

| எண். விளையாட்டு | நெஞ்சுரம் | வலிமை | நெகிழ்ச்சி |
|--------------------------------------|-----------|----------|------------|
| S.No. Games & Spors | Stamina | Strength | Endurance |
| 1. வில்வித்தை | ★ | ★ | ★ |
| 2. பூப்பந்தாட்டம் | ★★ | ★★ | ★★ |
| 3. கூடைப் பந்தாட்டம் | ★★★ | ★★★ | ★★★ |
| 4. குத்துச்சண்டை | ★★★ | ★★★ | ★ |
| 5. கிரிக்கெட் | ★ | ★ | ★★ |
| 6. சைக்கிள் ஓட்டுதல் | ★★★ | ★★ | ★ |
| 7. நடனம் | ★★★ | ★★ | ★★★ |
| 8. கால்பந்தாட்டம் | ★★ | ★★ | ★★ |
| 9. ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் | ★ | ★★★ | ★★★ |
| 10. வளைகோல் பந்து | ★★ | ★★ | ★★ |
| 11. மெதுவோட்டம் | ★★★ | ★★ | ★ |
| 12. படகு ஓட்டுதல் | ★★★ | ★★★ | ★★ |
| 13. ஓட்டம் | ★★★ | ★★ | ★ |
| 14. மலையேறுதல் | ★★★ | ★★ | ★★ |
| 15. ஸ்குவேஷ் | ★★★ | ★★ | ★★ |
| 16. நீச்சல் | ★★★ | ★★★ | ★★★ |
| 17. மேசைப்பந்தாட்டம் | ★★ | ★★ | ★★ |
| 18. டென்னிஸ் | ★★ | ★★ | ★★ |
| 19. வாலிபால் | ★★ | ★★ | ★★ |
| 20. வேகமாக நடத்தல் (ஒருமணி நேரம்) | ★★★ | ★ | ★ |
| 21. வாட்டர் போலோ | ★★★ | ★★ | ★★ |
| 22. எடைதூக்குதல் | ★ | ★★★ | ★ |
| 23. மல்யுத்தம் | ★★ | ★★★ | ★★★ |

மேலே கூறிய விளையாட்டுக்களில். பங்கு பெறுவதற்கு வெளியில் செல்ல முடியவில்லை. வாய்ப்புக் கிடைப்பதும் கஷ்டமாக இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைத்தால், அதற்காக வருத்தப்பட வேண்டாம். இருக்கிற இடத்தைப் பயன்படுத்தி வேண்டிய பயிற்சிகளை விருப்பம்போல் செய்து கொள்ள முடியும் நீங்கள் மனது வைத்தால் எல்லாமே நடக்கும்.

4. இதமான எளிய பயிற்சிகள்

தேகத்தை வளைத்து, முடுக்கி, நிமிர்த்தி எழுப்புவதுபோல சின்னச்சின்னப் பயிற்சிகள் உங்களைச் சிரமப்படுத்தாமல் சீரான உடம்பைப் பெற உதவும்.

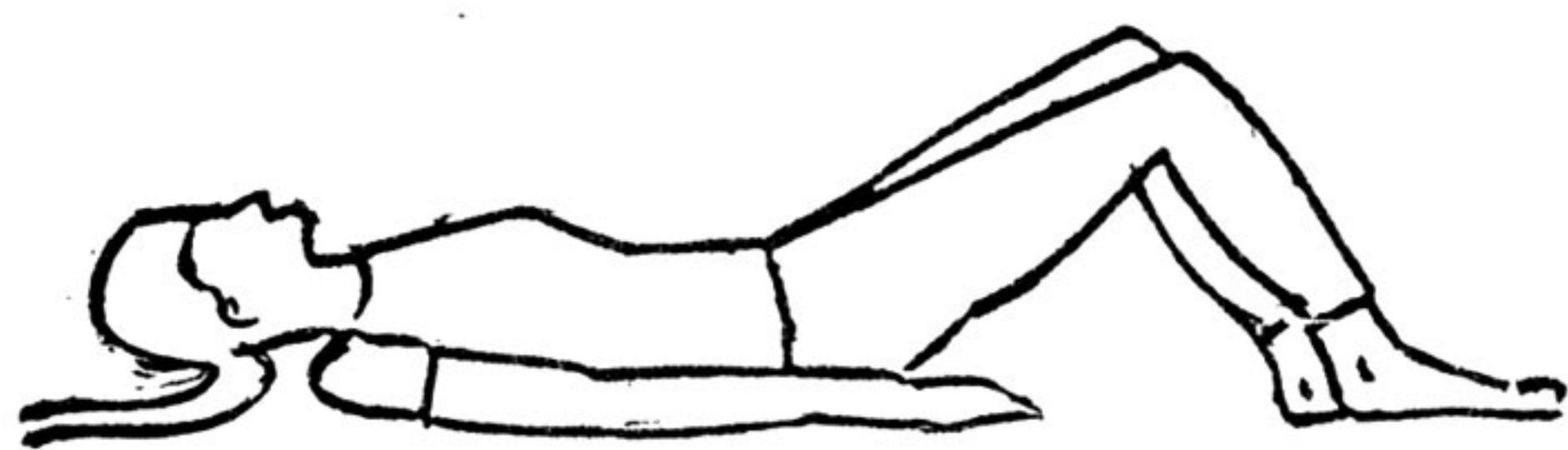
உங்களுக்குத் தேவை - அதிகமான காற்றை உள்ளிழுக்க வேண்டும். உங்கள் தசைப் பகுதிகளைப் பிடித்து விடுவது போல மசாஜ் செய்ய வேண்டும். இந்த இரண்டும் நீங்கள் வீட்டிலேயே பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் பொழுது நிச்சயமாகக் கிடைக்கும்.

முதலில் உங்கள் உடைகளை இறுக்கமானதாக இருப்பதைத் தவிர்த்துத், தளர்வாக அணிந்து கொள்ளுங்கள். பயிற்சி செய்யும் இடமானது தூசிகள், குப்பைகள் இல்லாமல் சுத்தமாக இருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு ஒரு ஜமக்காளத்தை எடுத்து விரித்துப் போடுங்கள். இனி பயிற்சியை தொடரலாம்.

1. வயிற்றை உயர்த்துதல்: (Stomach lifts)

விரித்து போடப்பட்டிருக்கும் ஜமக்காளத்தில் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு, இரண்டு கைகளையும் பக்க வாட்டில் உடம்போடு சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு,

முழங்கால்களை குத்துக்கால் போட்டிருப்பதுபோல உயர்த்தி குதிகால் தரையில் படும்படி வைத்திருக்கவும், உங்கள் கால்களும், முழங்கால்களும் ஒட்டிக் கொண்டிருக்காமல் கொஞ்சம் இடைவெளிவிட்டு வைத்திருக்கவும்.



நன்றாக
ஆழ்ந்து
மூச்சிழுத்துக்
கொள்ளுங்கள்.
கால்களை
நகர்த்தாமல்
வயிற்றுப்
பகுதியை

மேலே உயர்த்திக் கொண்டே வாருங்கள். இவ்வாறு உங்களால் முடிந்த அளவு உயரம் வரை, இடுப்பையும், வயிற்றையும் உயர்த்தி வைத்திருங்கள். பிறகு முன்புபோல, படுத்துக் கொண்டு மூச்சை விடவும். இதுபோல் பதினைந்து முறை செய்யவும். இந்தப் பயிற்சியானது வயிற்றுக்கும். இடுப்பின் பின்புறப் பகுதிக்கும் சிறந்த பயிற்சியாக அமையும்.

2. கால்களை உயர்த்துதல்: (Leg Lifts)

மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு கைகளை கழுத்துப் பகுதியில், பின் தலைப் பகுதியில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இடது காலை தரையில் வைத்துக் கொண்டு, வலது காலைத் தூக்கி முழங்காலால் மார்பைத் தொடுவதுபோலக் கொண்டுவாருங்கள். அதே நிலையில் கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டிருக்கும் முழங்கைகளால்

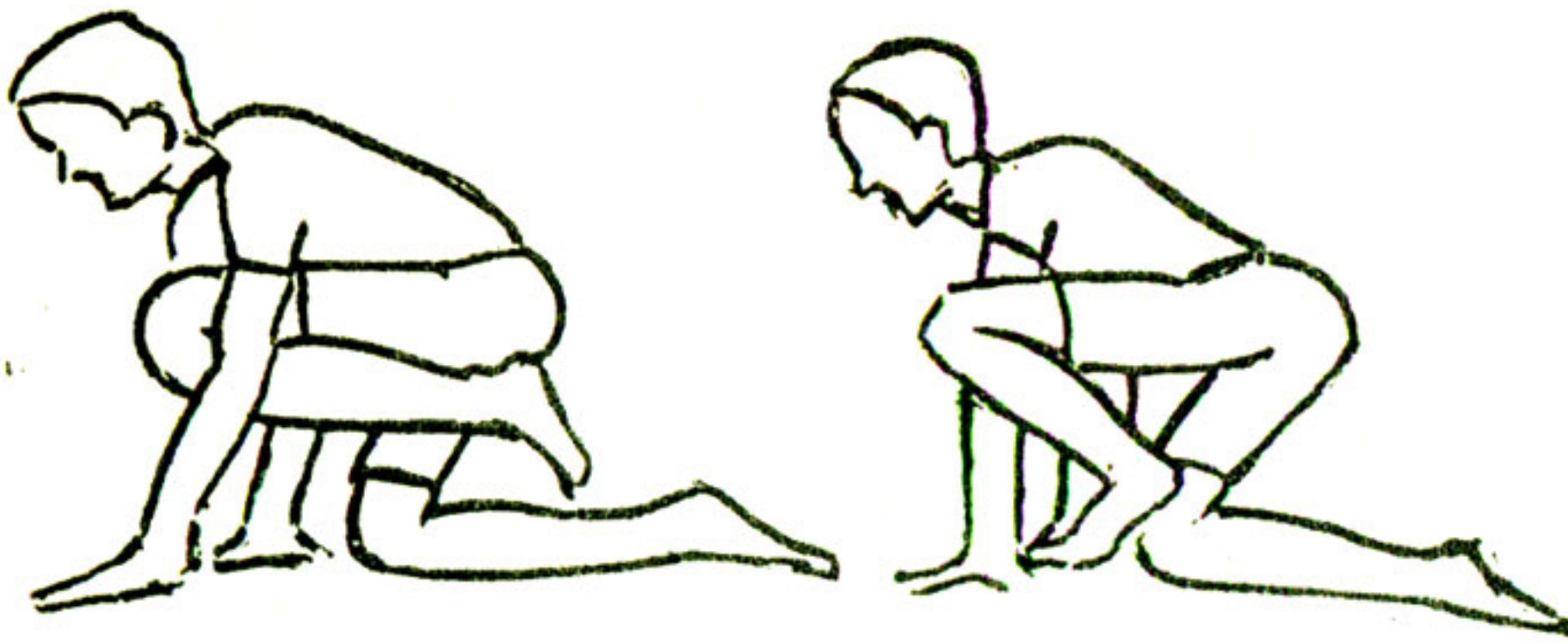
மார்பை நோக்கி வந்த முழங்காலைத் தொடுவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். பிறகு அடுத்த காலுக்கும்



அதேபோல்
செய்யுங்கள்
ஒவ்வொரு
காலுக்கும்
பத்து (10)
அல்லது
பதினைந்து
(15) முறை

செய்யுங்கள். இந்த முறையான பயிற்சி வயிற்றுத் தசைகளை நன்கு இயக்கி, இரத்த ஓட்டத்தை வயிற்றுப்பகுதிக்கு அதிகமாகச் செலுத்தி, வயிற்றுச் சதைகளைக் குறைக்கும்.

3. கால் நீட்டுதல்: (Leg Stretching)



முட்டி
போட்டு,
முழங்காலில்
உட்கார்ந்து,
கைகளை நீட்
டிக் குனிந்து
தரையில்
இருக்கவும்.
அந்த நிலை
யில் இருந்த

படியே முன்புறமாக மார்பைத் தொடுமாறு கொண்டு வரவும். அவ்வாறு செய்யும்போது முழங்காலை

முகத்தால் தொட முயற்சிக்கவும். அதன்பிறகு முன்புறம் கொண்டுவந்த முழங்காலைப் பின்புறம் எவ்வளவு நீட்டி வைத்துக் கொண்டு இருக்க முடியுமோ அப்படி நீட்டுகிறபோது, தலையை மேற்புறமாக உயர்த்தவும். இதனால் முதுகெலும்பு நன்றாக நிமிர்ந்து இயங்குவதால், இரத்தவோட்டம் அந்தப்பகுதிக்கு மிகுதியாகச் செல்ல உதவுகிறது. முதுகெலும்பு வலிமை பெறவும் செய்கிறது.

4. குனிந்து கால்களைத் தொடுதல் (Toe Touching)



நன்றாக நிமிர்ந்து நின்று கைகளைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி எவ்வளவு உயரமாக நிற்க முடியுமோ அந்த அளவிற்கு முன்பாதங்களால் நிற்கவும். அடுத்து நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு அப்படியே முன் புறமாகக் குனிந்து வந்து, முழங்கால்களை மடக்காமல், கால் கட்டை விரல்களைத் தொடவும்.

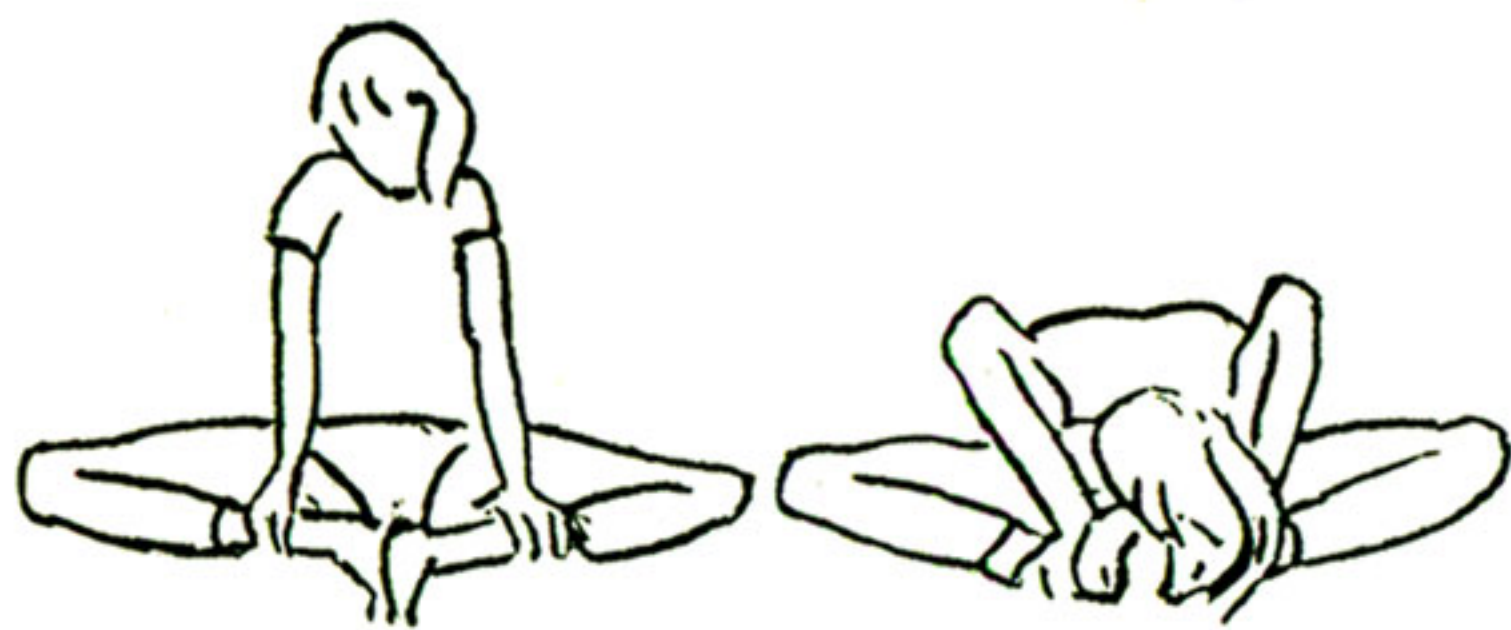
குறிப்பு: கட்டை விரல் களைத் தொட முயற்சிக்கும் போது, முன்பாதங்களால் நிற்க முடியாது போனால் குதிகால்களில் நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் பொழுது நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, பயிற் சியை முடிக்கும் பொழுது

மூச்சை மெதுவாக விடவும். ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் குறைந்தது பதினைந்து முறையாவது செய்யவும்.

குனிந்து கால்களைத் தொடும் பொழுது, உங்கள் முதுகுப் பகுதி மற்றும் தொடைப் பகுதி தசைகளை சுண்டி இழுப்பது போல் இருந்தால். நீங்கள் இந்தப் பயிற்சியை சரியாகச் செய்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

5. உட்கார்ந்து குனிதல் (Knee Touching)



கால்களை நீட்டி
முதலில் உட்
கார்ந்து, பிறகு
முழங்காலை
மடித்து இரண்டு
பாதங்களும்
சேர்வது போல
வைத்துக்
கொண்டு அமர

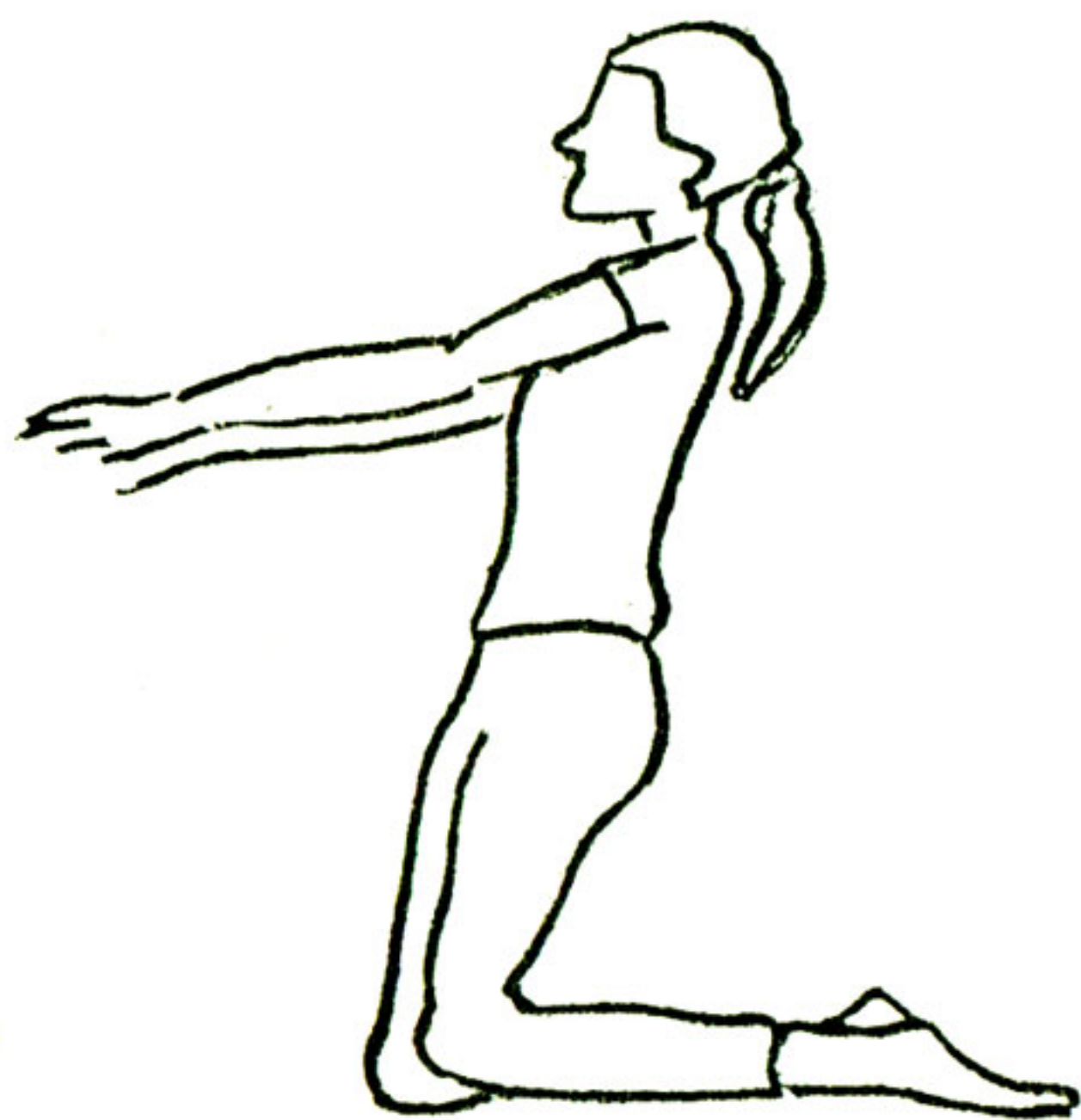
வும். இரண்டு கனுக்கால் களையும், இரண்டு கைகளால் பற்றிக் கொண்டு பயிற்சிக்குத் தயார் ஆகவும்.

அடுத்து நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு முன்புறமாகக் குனிந்து வந்து, முக்கால் அல்லது முன்னெற்றியால் பாதங்களைத் தொட முயற்சிக்கவும். உட்கார்ந்த பிறகு மூச்சு விடவும்.

குறிப்பு: குனிந்து பாதங்களைத் தொடுகிற பொழுது, அவசரப்பட்டு முடியாத பொழுதும், கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு குனியக் கூடாது. முதலில் எவ்வளவு

முடியுமோ அவ்வளவு தூரந்தான் முன்புறம் குனிய வேண்டும்.

6. பின்புறமாகக் குனிதல் (Back Bending)



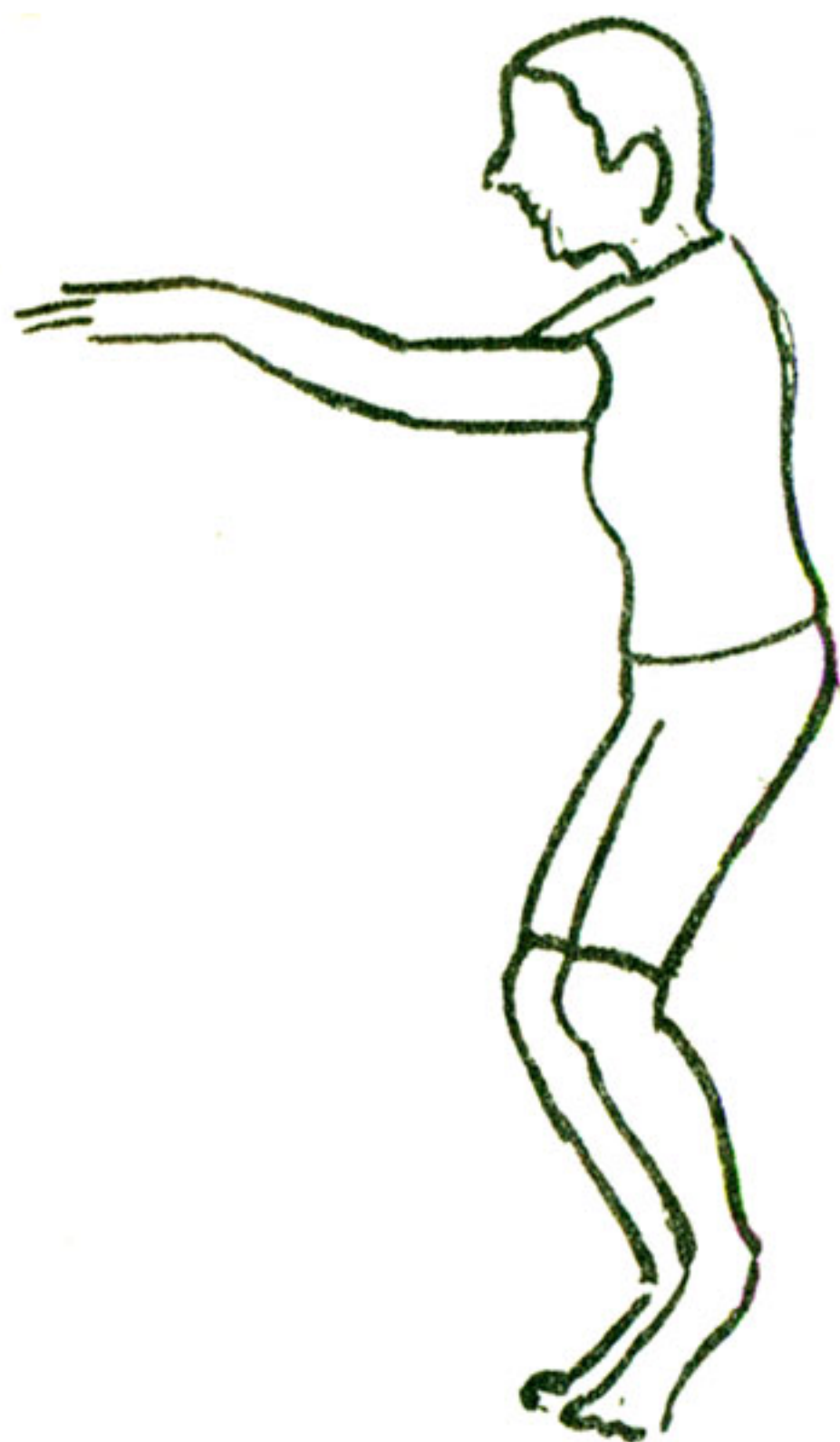
முழுநீர்நீர் கால்களில் அமர்ந்து, இடுப்பிற்கு மேற்பகுதியை நிமிர்த்தி நேராக வைத்து நிற்கவும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்திருக்கவும். பிறகு நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு கைகளை நேராக உயர்த்தி தலைக்கு காதோரமாகக் கொண்டு வந்து அப்படியே பின்புற

மாக எவ்வளவு தூரம் வளைய முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் வளையவும்.

பிறகு முன்போலவே இருந்த நிலைக்கு வந்து மூச்சை விடவும். இது போல் பதினைந்து முறை செய்யவும்.

குறிப்பு: எவ்வளவு தூரம் பின்புறம் வளைய முடியுமோ அவ்வளவு தூரந்தான் முயற்சி செய்யவேண்டும். உடலை வலிந்தோ, வற்புறுத்தியோ கஷ்டப்படுத்தியோ செய்யக் கூடாது. இந்தப் பயிற்சியானது, வயிற்றுத் தசைகளுக்கும், தொடைகளின் தசைகளுக்கும் நல்ல வலிமையைத் தரக்கூடியதாகும்.

7. சுவற்றுடன் ஒருபயிற்சி (Wall Practice)



சுவற்றுக்கு இணையாக உங்கள் கை நீள அளவில் நிற்கவும். இடது கை உள்ளங்கையால் சுவற்றை அழுத்திக் கொள்ளவும். வலது கையால் வலதுகால் கணுக்காலைப் பிடித்துக் கொண்டு முழங்கால் அளவு வளைந்து நிற்கவும். இதுதான் பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலை. பிறகு நன்றாக மூச்சை இழுத்துக்

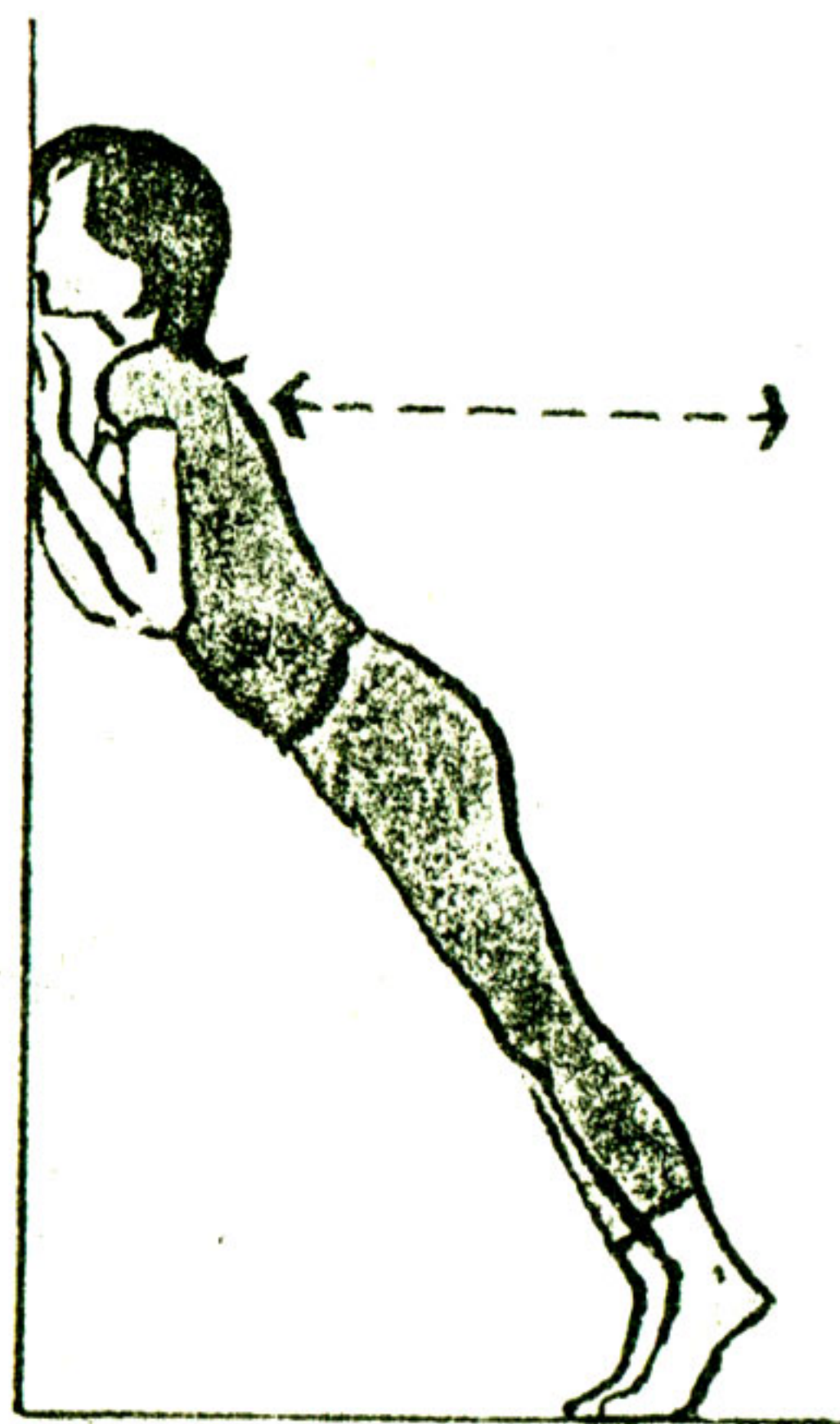
கொண்டு கணுக்காலைப் பிடித்திருக்கும் வலது கையால் மேலும் காலை உயர்த்தி, வலது குதிகாலால் வலது பிட்டத்தைத் (Back) தொடுவது போலத் தொடவைக்கவும். தொட்டு ஓரிரு வினாடிகள் கழித்து ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மூச்சை விடவும்.

அதேபோல் வலது கையைச் சுவற்றில் பதித்தபடி பதினைந்து தடவை பயிற்சியைச் செய்யவும்.

8. சுவற்பயிற்சி (Wall Exercise)

கைகள் நீள அளவிற்கு சுவருக்கு முன்னால் முன்பயிற்சிபோல் நிற்கவும். கையளவு தூரத்தில் நின்ற பிறகு, இரண்டு உள்ளங் கைகளாலும், சுவற்றை

அழுத்திப் பிடித்து நிற்கவும். பிறகு நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு கைகளால் சுவற்றைத் தள்ளுவதுபோல, முன்பாதங்களால் நின்று கொண்டு, கைகளை மடக்கி, எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு அழுத்திப் பயிற்சியைச் செய்யவும். (படம்பார்க்க) அழுத்தும்போது தலை முதல் பாதம் வரை உடல் ஒரு நேர்க்கோட்டில் இருப்பதுபோல விரைப்பாக நிற்கவேண்டும். இவ்வாறு பத்து அல்லது பதினைந்து முறை தொடர்ந்து செய்க.



பேரன் பிறகுரிய பிரியமானவர்களே, புத்தகம் முழுவதையும் படித்து முடித்திருக்கிறீர்கள். உங்கள் நிலமையும், எங்கள் ஆலோசனையும் நன்றாகப் புரிந்திருக்கும் என்று நம்புகிறோம். உடலுக்கு வந்திருக்கும் எடை கொஞ்சம் கூடுதல்தான் என்றால், கவலைப்படடுவதால் மட்டும்,

கூடிய சதையைக் கரைக்க முடியாது. காரியத்தில் இறங்க வேண்டும். நீங்கள் இயற்கையைப்போல இயங்கிக் கொண்டேயிருங்கள். உறங்கும் நேரம் தவிர, உடலுக்கு உழைப்பைத் தந்து கொண்டே இருங்கள்.

உங்களுக்கு தேவையானவற்றை நீங்களே செய்து கொள்ளுங்கள். பிறரது உதவியை அதிகம் எதிர் பார்க்காதீர்கள். பிறருக்கும் உதவி செய்துபாருங்கள்.

இயங்குகின்ற உடலைப்பார்த்து இயற்கையும் மயங்கும். உங்களுடன் இருப்பவர்கள் மனமும் விரும்பும். அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலை உங்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தி விடும். மகிழ்ச்சி கரமான வாழ்க்கைக்குத்தான் மக்கள் போராடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நீங்களோ எல்லையில்லா மகிழ்ச்சியில் நீராடிக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்ற நினைவுடன், நேற்றைய நடப்பில் நெகிழ்ந்து போகாமல், நாளை கனவில் நலிந்து விடாமல், இன்றைய வாழ்வில் இதயத்தால் வாழ்ந்திடுங்கள் என்று உங்களை வாழ்த்தி, பெறுக பேரின்பம் என்று வாழ்த்துவதில் பேரானந்தம் அடைகிறேன்.

அன்புடன்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

விளையாட்டுத் துறை இலக்கியத்தின் தந்தை என்றும், பல்கலைப் பேரறிஞர் என்றும் பாராட்டப்படுகின்ற, **டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா** அவர்கள், விளையாட்டுத்துறை தமிழ் இலக்கியத்தின் வளர்ச்சிக்கான பணியைத் தனது வாழ்வின் இலட்சியமாகக் கொண்டு, பணியாற்றி வருகிறார்.



விளையாட்டு பற்றிய கட்டுரை, கவிதை, சிறுகதைகள், நாவல் மற்றும் தனி மனித முன்னேற்றம் பற்றிய அறிவு நூல்கள், ஆய்வு நூல்கள் என இதுவரை 150க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார்.

விளையாட்டுத்துறையில் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு உண்டாகவும், விருப்பத்துடன் பங்கேற்கவும் உதவும் வண்ணம், 20 வருடங்களாகத் தொடர்ந்து “**விளையாட்டுக் களஞ்சியம்**” என்ற மாத இதழை (1977 முதல்) நடத்தி வருகிறார்.

விளையாட்டு இசைப் பாடல்கள், உடற்பயிற்சிக்கான இசை ஒலி நாடா போன்றவற்றை மாணவ மாணவியருக்காகத் இயக்கி, இசையமைத்து, நடித்து, தயாரித்து வெளியிட்டிருக்கிறார்.

விளையாட்டின் சிறப்பை வெளிப்படுத்த, ‘**ஓட்டப்பந்தயம்**’ எனும் திரைப்படத்தைத் தயாரித்துத் திரையிட்டுள்ளார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் முதன் முதலாக விளையாட்டுத்துறையில் ஆய்வறிஞர் (Ph.D.) பட்டம் பெற்றவர் என்ற பெருமை இவருக்கு உண்டு.

இவரது மூன்று நூல்கள் தேசிய விருதும், ஒரு நூல் தமிழ்நாடு அரசின் பரிசிணையும் பெற்றுள்ளது.