

ആരോഗ്യ-കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ





ആരോഗ്യ- കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ചീഫ് എഡിറ്റർ :	(പ്രിൻസിപ്പാൾ, ഡയറ്റ്)
എഡിറ്റർ :	(ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്)
പബ്ലിഷർ :	©
ചിത്രീകരണം :	(ഗവ. ഹൈസ്കൂൾ, തരിയോട്)
:	(അംബേദ്കർ മെമ്മോറിയൽ റസിഡൻഷ്യൽ സ്കൂൾ, നല്ലൂർനാട്)
:	(ഗവ. ഹൈസ്കൂൾ, മീനങ്ങാടി)
ലേ-ഔട്ട് :	
പ്രിന്റിംഗ് :	കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് ഓഫ്സെറ്റ് പ്രസ്സ് സുൽത്താൻ ബത്തേരി. ഫോൺ : 221325





ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു. ആരോഗ്യമുള്ള ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി അറിവും വൈദഗ്ധ്യവും ആത്മവിശ്വാസവും നേടുന്നതിന് കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം ഒന്നാംക്ലാസ് മുതൽ തന്നെ ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്.

കേരളത്തിലെ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കായികക്ഷമതാ നിലവാരത്തേപ്പറ്റി രൂപരേഖാ മൂല്യവരകൾ ആധികാരികമായ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ 2008-09 വർഷത്തിൽ കേരള സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ, വിദ്യാഭ്യാസ, കായിക, തദ്ദേശസ്വയംഭരണ വകുപ്പുകൾ സംയുക്തമായി സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റെ കീഴിൽ സമ്പൂർണ്ണ കായികക്ഷമത നേടുന്നതിനുള്ള പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കി. അങ്ങനെ കേരളത്തിലെ സ്കൂളുകളിൽ 5-ാം തരം മുതൽ 10-ാം തരം വരെ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ കായികക്ഷമതാ പരിശോധന നടന്നു. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കേരളത്തിലെ കുട്ടികളിൽ 14 ശതമാനത്തിനു മാത്രമേ കായികക്ഷമതയുള്ളൂ എന്നു തെളിയിക്കപ്പെട്ടു. അതുകൊണ്ട് തന്നെയാണ് ഒന്നാം ക്ലാസ് മുതലുള്ള സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് സമഗ്രമായ ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം അവരുടെ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാക്കാൻ ഗവൺമെന്റ് തീരുമാനിച്ചത്.

ഒരു കാലത്ത് ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളം ലോകത്തിന് തന്നെ മാതൃകയായിരുന്നു. എന്നാലിന്ന് പലവിധ രോഗങ്ങളുടേയും പകർച്ചവ്യാധികളുടേയും കാര്യത്തിൽ നാം ഒരുപടി മുന്നിലുമാണ്. മുഴുവൻ മലയാളികളുടേയും അടിയന്തിര ശ്രദ്ധ ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഗൗരവമുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നമായി നമ്മുടെ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾവഴി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. ആയുസ് കുടി എന്നു പറയുമ്പോഴും നമ്മൾ കായികക്ഷമതയിൽ വളരെ താഴേക്കു പോന്നു എന്ന വൈരുദ്ധ്യത്തിന് നടുവിലാണ്.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ അവലോകനം അനുസരിച്ച് 2010 അവസാനത്തോടെ ലോകത്തിലെ ഹൃദ്രോഗികളിൽ 60 ശതമാനം ഇന്ത്യക്കാർ ആയിരിക്കുമെന്നും അതിൽത്തന്നെ ഏറിയപങ്കും 30 നും 65നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ളവരായിരിക്കുമെന്നും മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു. ഇപ്പോൾ തന്നെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഹൃദ്രോഗികളും, പ്രമേഹരോഗികളും ഉള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് കേരളം. ഇതിനർത്ഥം ആധുനിക ജീവിതശൈലി മുതിർന്നവരെയും കുട്ടികളെയും ഒരുപോലെ പ്രവർത്തനമാന്ദ്യമുള്ളവരാക്കി തീർത്തിരിക്കുന്നു എന്നതാണ്.

'ചൊട്ടയിലെ ശീലം ചുടലവരെ' എന്ന പഴമൊഴി അമ്പർത്ഥമാക്കി നമുക്ക് കുട്ടികളെ 1-ാം ക്ലാസുമുതൽ ചലന നൈപുണികളെ പോഷിപ്പിക്കാനാവശ്യമായ കായികവിദ്യാഭ്യാസം നൽകി ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു തലമുറയെ വളർത്തിയെടുക്കാം. ഈ ലക്ഷ്യ സാക്ഷാത്കാരത്തിനു വേണ്ടി ജില്ലയിലെ മുഴുവൻ എൽ.പി, യു.പി വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും അവരുടെ പ്രായത്തിനും അഭിരുചിക്കും സാഹചര്യത്തിനും ഇണങ്ങുന്ന തരത്തിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സജ്ജമാക്കാൻ അധ്യാപകർക്കുള്ള ഒരു കൈപ്പുസ്തകം തയ്യാറാക്കാൻ തീരുമാനിച്ചത്. ജില്ലയിലെ 1 മുതൽ 7 വരെ ക്ലാസുകളിൽ പഠിക്കുന്ന മുഴുവൻ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ആരോഗ്യകായിക മേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരണയുറപ്പാക്കുക, എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും കായിക ക്ഷമതയും ആരോഗ്യവും ഉറപ്പുവരുത്തുക, ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം രക്ഷിതാക്കളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക എന്നിവയാണ് ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

സുൽത്താൻ ബത്തേരി
31-03-2011

പി. അബ്ദുൾ റസാഖ്
പ്രിൻസിപ്പൽ, ഡയറ്റ് വയനാട്

ഉള്ളടക്കം

4

I	അന്നും ഇന്നും	5
II	പ്രഥമശുശ്രൂഷ	6
III	പ്രൈമറിതല ആരോഗ്യകായികപാഠ്യപദ്ധതി	9
IV	സമീകൃതാഹാരം	12
V	പ്രവർത്തനങ്ങൾ	14
VI	മൂല്യനിർണ്ണയം	59

ഒന്ന്

അന്നും ഇന്നും



അന്ന് ഒരു കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും വീട്ടുജോലികളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നു. മുറ്റമടിക്കുക, അരയ്ക്കുക, നെല്ല്, കാപ്പി, മുളക്, മുത്താറി എന്നിവ കുത്തിപ്പൊടിക്കുക. അതുപോലെ തന്നെ വെള്ളംകോരൽ, അലക്കൽ, വിറക് ശേഖരിച്ചുള്ള പാചകം ചെയ്യൽ, നിലം തുടയ്ക്കൽ, തറമെഴുകൽ, തലച്ചുമട്, കൃഷിപ്പണി, വിറകുവെട്ടൽ, കന്നുകാലി മേയ്ക്കൽ, കറവ, നിലം ഉഴുകൽ, മരം കയറൽ, ഉൽപന്നങ്ങൾ ദൂരെ തലച്ചുമടായി എത്തിക്കൽ, സൈക്കിൾ സവാരി,

നീന്തിക്കുളിക്കൽ, കാൽനടയാത്രകൾ, സായാഹ്നകളികൾ തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നു.

കുട്ടികൾ സ്കൂളിൽ പോയിരുന്നത് കിലോമീറ്ററുകളോളം കുന്നും മലയും, പുഴയും, വയലും താണ്ടിയായിരുന്നു. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ സംഘമായി നാടൻ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുകയും കുളങ്ങളിലോ പുഴയിലോ നീന്തിക്കുളിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും ലഭ്യമാകുന്നതും സ്വന്തം കൃഷി ചെയ്തുണ്ടാക്കിയതും ഒട്ടും മായം ഇല്ലാത്തതുമായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ ആണ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അന്നുള്ളവർക്ക് ഊർജ്ജസ്വലമായ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നു.



ഇന്ന് സ്ഥിതി നേരേ മറിച്ചാണ്. ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും, ഇലക്ട്രോണിക് കയറ്റവും, അമിതമായി വാഹനങ്ങളെ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ നിത്യോപയോഗവും, താത്പര്യവും, കായികാധ്വാനത്തോടുള്ള വിമുഖതയും കൂടി മനുഷ്യരെ അലസരും



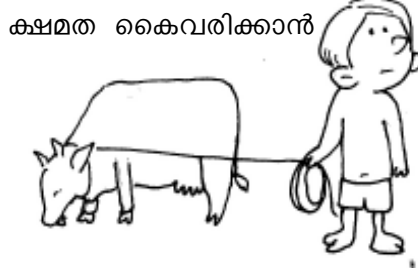
മടിയന്മാരുമാക്കി മാറ്റിക്കൊരിരിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ അവസ്ഥ ഇന്ന് വളരെ പരിതാപകരമാണ്. ഉയർന്ന മാർക്ക് വാങ്ങണമെന്ന വ്യഗ്രതയിൽ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും, കളികളിൽ നിന്നും കുട്ടികളെ രക്ഷിതാക്കൾ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നു. കൂടുതൽ കുട്ടികളും കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെയും ടെലിവിഷന്റെയും മുൻപിൽ അധികസമയം ചിലവഴിക്കുന്ന പ്രവണതയും ഏറിവരുന്നു. ഇതിന്റെയൊക്കെ പരിണിത ഫലമായി കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിപരമായി മുന്നേറാമെങ്കിലും ആരോഗ്യപരമായി ഏറ്റവും പിന്നോക്കാവസ്ഥയിലാകുന്നു. ലോകപ്രശസ്തരായ കായിക താരങ്ങളെല്ലാവരും മണിക്കൂറുകൾ നീകറ്റിന കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരാണ്. ഇതൊന്നും മനസ്സിലാക്കാതെ



ശാരീരികാധ്വാനം കൂടാതെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാമെന്ന മിഥ്യാധാരണ ഇന്ന് പരസ്യക്കമ്പനികൾ സമൂഹത്തിൽ വ്യാപകമായി പ്രചരിപ്പിക്കുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ സമയബന്ധിതവും സമഗ്രവുമായ കായിക പരിശീലന പരിപാടികളിൽ കൂടി മാത്രമേ കായിക ക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ കഴിയൂ. അതുകൊണ്ട് 1-ാം ക്ലാസ് മുതലുള്ള സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം അവരുടെ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാക്കാൻ ഗവൺമെന്റ് തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നത്.



ശാരീരികാധ്വാനം കൂടാതെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാമെന്ന മിഥ്യാധാരണ ഇന്ന് പരസ്യക്കമ്പനികൾ സമൂഹത്തിൽ വ്യാപകമായി പ്രചരിപ്പിക്കുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ സമയബന്ധിതവും സമഗ്രവുമായ കായിക പരിശീലന പരിപാടികളിൽ കൂടി മാത്രമേ കായിക ക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ കഴിയൂ. അതുകൊണ്ട് 1-ാം ക്ലാസ് മുതലുള്ള സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം അവരുടെ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാക്കാൻ ഗവൺമെന്റ് തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നത്.



പ്രഥമശുശ്രൂഷ

അപകടങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ നിത്യസംഭവമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. അപകടത്തിൽപ്പെടുന്ന വ്യക്തിയെ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അപകടസ്ഥലത്തുവെച്ചുതന്നെ അയാളുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിനാവശ്യമായ പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകേ താണ്. പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുവാനും പ്രയോഗിക്കുന്നതിനുമായി ചില പ്രഥമ ശുശ്രൂഷാരീതികൾ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു.

വെള്ളത്തിൽ വീണാൽ

- ◆ വെള്ളത്തിൽ വീണവരെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് കരയിലെത്തിക്കുക.
- ◆ കമഴ്ത്തി കിടത്തുക, തല ഒരുവശത്തേക്ക് ചെരിച്ച് വെക്കുക.
- ◆ നെഞ്ചിന്റെ കീഴ്ഭാഗം ഉയർത്തുക.
- ◆ മലർത്തികിടത്തി നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗങ്ങളിൽ ശക്തിയായി അമർത്തുക.
- ◆ ആവശ്യമെങ്കിൽ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകുക.



6

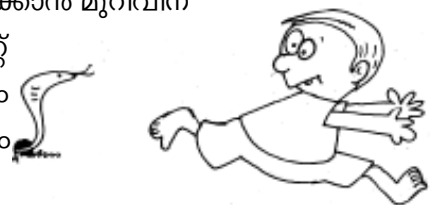
കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകുന്ന വിധം

- ◆ മലർത്തി കിടത്തുക.
- ◆ തലപുറകോട്ട് വരുന്ന വിധത്തിൽ താടി ഉയർത്തിവെക്കുക
- ◆ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകന്റെ വായ് അപകടം സംഭവിച്ചയാളിന്റെ വായോടു ചേർത്തു വയ്ക്കുക.
- ◆ വായിലെ തടസ്സങ്ങൾ നീക്കിയതിന് ശേഷം വൃത്തിയുള്ള തുണി ഉപയോഗിച്ച് വായിലേക്ക് ശക്തമായി ഊതുക.
- ◆ മുതിർന്നവർക്ക് മിനിറ്റിൽ 12 തവണയും കുട്ടികൾക്ക് മിനിറ്റിൽ 20 തവണയും ഈ രീതിയിൽ ശ്വാസം നൽകുക.

പാമ്പുകടിയേറ്റാൽ

പാമ്പുകളിൽ വിഷമുള്ളവയും വിഷമില്ലാത്തവയും ഉ്. വിഷമുള്ള പാമ്പുകളുടെ കടിയേറ്റാൽ പലപ്പോഴും അപകടമാകാറു്. മുർഖൻ, അണലി, ശംഖുവരയൻ എന്നിവ വിഷമേറിയ പാമ്പുകളാണ്. പാമ്പുകടിയേറ്റ ആൾക്ക് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ നൽകുക.

കടിയേറ്റയാളെ ഓടാനോ ബഹളം വെക്കാനോ അനുവദിക്കാതെ ആത്മവിശ്വാസം നൽകുക. പാമ്പുകടിയേറ്റഭാഗത്ത് കൂടുതൽ മുറിവുകൾ ഉണ്ടാകരുത്. കടിയേറ്റയാളെ സാന്ത്വനിപ്പിക്കുക. സ്വസ്ഥമായി ഇരിക്കാൻ അനുവദിക്കുക. വിഷം മറ്റുള്ള ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കാതിരിക്കാൻ മുറിവിന് മുകളിലായി കെട്ടുക. സോപ്പ് വെള്ളമോ പൊട്ടാസ്യം പെർമാംഗനേറ്റ് ലായനിയോ ഉപയോഗിച്ച് മുറിവ് നന്നായി കഴുകുക. മുറിവുള്ള ഭാഗം അമർത്തി പരമാവധി വിഷം പുറത്തുകളയുക. ഉടൻ വൈദ്യ സഹായം നൽകുക.



പേപ്പട്ടി കടിച്ചാൽ

പേവിഷബാധയുള്ള ജീവികളുടെ ഉമിനീരിലൂടെ മുറിവിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന വൈറസാണ് പേവിഷബാധ ഉണ്ടാകുന്നത്. പട്ടിയെ കൂടാതെ പൂച്ച, എലി, അണ്ണാൻ, കുതിര എന്നിവയിൽ നിന്നെല്ലാം പേവിഷബാധയേൽക്കാം. പട്ടിയുടെ കടിമൂലം വിഷബാധയേൽക്കുന്നവരാണ്കൂടുതലും. പേവിഷബാധ യേറ്റാൽ മുറിവ് സോപ്പുവെള്ളം കൊണ്ട് നന്നായി കഴുകുക. അണുവിമുക്തമാക്കിയ പണി ഉപയോഗിച്ച് മുറിവ് കെട്ടുക. ഉടൻ ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് എത്തിക്കുക.



വിഷം ശരീരത്തിനകത്ത് കടന്നാൽ

മരുന്നുകൾ മാറിക്കഴിക്കുകയോ, ആഹാരവസ്തുക്കളിൽ മായം കലരുകയോ ചെയ്യുന്നതുമൂലം വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ശരീരത്തിനകത്ത് കടക്കാം. ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചാൽ ആ വിഷം പുറത്തുകളയുന്നതിനുള്ള നടപടികളാണ് സ്വീകരിക്കേണ്ടത്.

- ◆ വിഷം കഴിച്ചയാൾക്ക് ധാരാളം ജലം കുടിക്കാൻ നൽകുക.
- ◆ വായിൽ വിരലിട്ട് ചർദ്ദിപ്പിക്കുക.
- ◆ അബോധാവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ തലചെരിച്ച് കിടത്തുക.
- ◆ ഉടൻ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് തീപിടിച്ചാൽ

ധരിച്ച വസ്ത്രത്തിന് തീ പിടിച്ചാൽ തറയിൽ കിടന്നുരുാൽ തീ അണയും. കട്ടിയുള്ള കമ്പിളി, കാർപ്പെറ്റ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ശരീരം മൂടിയും തീ കെടുത്താം. പൊള്ളലേറ്റയാളിന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് വസ്ത്രം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമേ നീക്കാവൂ.....

പൊള്ളിയാലുടൻ

പൊള്ളിയ ഭാഗം കാറ്റുകൊള്ളാനനുവദിക്കുക. തുടർന്ന് അണു വിമുക്തമാക്കിയ തുണി, പണി എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് പൊതിയുക. പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗത്ത് തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കുന്നത് വേദന കുറയാൻ സഹായിക്കും. പൊള്ളലേറ്റയാൾക്ക് ദാഹജലം ഉടൻ നൽകുക. പൊള്ളിയ ഭാഗത്തിന് ചുറ്റും ഉറപ്പായ കുമിളകൾ പൊട്ടിക്കാൻ പാടില്ല. ആവശ്യമായ വൈദ്യസഹായം തേടുക.



വൈദ്യതാഘാതമേറ്റാൽ

- ◆ പെട്ടെന്നുള്ള അപകടമാണ് വൈദ്യതിമൂലം ഉണ്ടാവുക. അതിനാൽ പ്രഥമശുശ്രൂഷ പെട്ടെന്ന് നൽകേണ്ടതാണ്.
- ◆ വൈദ്യതി ബന്ധം വേർപ്പെടുത്തുക.
- ◆ ഷോക്കേറ്റയാളെ ഉണങ്ങിയ കമ്പുകൊണ്ട് മാത്രം വൈദ്യതിയിൽ നിന്ന് വേർപെടുത്തുക.
- ◆ മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫാക്കുക.
- ◆ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ആവശ്യമെങ്കിൽ നൽകുക.
- ◆ പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗം തുണികൊണ്ട് പൊതിയുക.
- ◆ ഉടൻ ഡോക്ടറുടെ സേവനം നൽകുക.



ആഹാര വസ്തു തൊയിൽ കൂടുങ്ങിയാൽ

ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ ആഹാര വസ്തുക്കൾ തൊയിൽ കുരുങ്ങി കൂട്ടികൾ വിഷമിക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളും ബന്ധുക്കളും ബഹളം വെക്കുക മാത്രമാണ് പലപ്പോഴും ചെയ്യാറ്. ഇതിനുപകരം വേ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നടത്തിയാൽ അവരെ രക്ഷപെടുത്താം

- ◆ വായ്ക്കുള്ളിൽ വിരൽ കടത്തി തടസ്സം നീക്കുക.
- ◆ കൂട്ടികളെ മടിയിൽ കമഴ്ത്തിക്കിടത്തി ചുമലിൽ ശക്തിയായി അമർത്തുക.
- ◆ റ് കൈയും ചേർത്ത് പൊക്കിളിന് മുകളിലേക്ക് അമർത്തുക.
- ◆ കസേരയിൽ കുനിച്ചിരുത്തി ചുമലിൽ അമർത്തുക.
- ◆ ശരീരത്തിന് പുറത്ത് ശക്തിയായി അടിക്കുക.



കീടങ്ങളുടെ ആക്രമണമേറ്റാൽ

ഉറുമ്പ്, തേനീച്ച, കടന്നൽ എന്നിവയുടെ കുത്തേറ്റാൽ ചിലപ്പോൾ നല്ല വേദന അനുഭവപ്പെടാം. അപ്പോൾ വേദന ശമിപ്പിക്കുന്നതിന് അപ്പക്കാരവും വിനാഗിരിയും ചേർത്ത മിശ്രിതം ഉപയോഗിച്ച് കുത്തേറ്റഭാഗത്ത് കഴുകിയാൽ മതി. ആൽക്കലി ഗുണമുള്ള ഈ മിശ്രിതം ആസിഡ് സ്വഭാവമുള്ള ഇത്തരം കീടങ്ങളുടെ വിഷത്തിന്റെ വീര്യം കുറയ്ക്കുന്നു. ആവശ്യമെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുക.



8 ഉള്ളൂക്കിയാൽ

ഉള്ളൂക്കിയാൽ

അസ്ഥികൾ തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന സ്നായുക്കൾ വലിയുകയോ പൊട്ടുകയോ ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഫലമായാണ് ഉള്ളൂക്കുകുന്നത്. ഉള്ളൂക്കിയ ഭാഗത്ത് അസഹനീയമായ വേദന ഉായിരിക്കും.

- ◆ ഉള്ളൂക്കിയ ഭാഗം ഉയർത്തിവെക്കുക.
- ◆ നനഞ്ഞ തുണികെറ്റ് കെട്ടുക, തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ഐസ് വെയ്ക്കുക.
- ◆ തുണി ഇടയ്ക്കിടെ നനച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക.
- ◆ ഉള്ളൂക്കിയഭാഗത്ത് തിരുമ്മൽ, കൂടച്ചിൽ പോലുള്ള ചികിത്സകൾ പ്രഥമശുശ്രൂഷകൻ ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- ◆ ആവശ്യമെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുക.



ബോധക്ഷയം സംഭവിച്ചാൽ

പലകാരണങ്ങളാലും ചിലർക്ക് ബോധം അൽപ്പനേരത്തേക്കെങ്കിലും നഷ്ടപ്പെടാം. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ അടിയന്തിര പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകണം.

- ◆ ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടയാളെ കിടത്തുക.
- ◆ ബോധം പൂർണ്ണമായും നഷ്ടപ്പെട്ടെങ്കിൽ തല കാൽമുട്ടുകൾക്കിടയിൽ വരത്തക്കവിധം ഇരുത്തുക.
- ◆ ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ, ഷൂ എന്നിവ അയച്ചിടുക.
- ◆ ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് കിടത്തുക
- ◆ തണുത്തവെള്ളം മുഖത്ത് തളിക്കുക.
- ◆ അബോധാവസ്ഥയിൽ ഒരു കാരണവശാലും വെള്ളം കുടിക്കാൻ നൽകരുത്.



മൂന്ന്

പ്രൈമറിതല

ആരോഗ്യകായികപാഠ്യപദ്ധതി ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- ◆ വ്യക്തിപരമായ ആരോഗ്യം
- ◆ സുരക്ഷിതമായ കളിയിടങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ.
- ◆ വ്യക്തിശുചിത്വം.
- ◆ ശുദ്ധജല സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.
- ◆ ചലനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച പൊതുധാരണയും താളാത്മക നൈപുണികളും കൈവരിക്കുന്നതിന് (Movement concept and Rhythmic skills)
- ◆ ശരീരഭാഗങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും അവയുടെ ചലന ക്രമീകരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുന്നതിന് (Body Management)
- ◆ സ്ഥാനമാറ്റചലനശേഷി നേടുന്നതിന്
- ◆ ചുറ്റുപാടിൽ വസ്തുക്കളെ അർത്ഥപൂർണ്ണമായി സ്പർശിക്കുന്നതിനും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുമുള്ള നൈപുണിനേടുന്നതിന്
- ◆ അടിസ്ഥാനപരമായ കായികക്ഷമത പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിന് (To develop basic fitness)
- ◆ ഹൃദയത്തിന്റേയും ശ്വാസകോശത്തിന്റേയും ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് (Aerobic capacity)
- ◆ പേശീബലം സഹനശക്തി എന്നിവ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന്. (Mascular strength / Endurance)
- ◆ വഴക്കം കൈവരിക്കുന്നതിന് (Flexibility)
- ◆ ശാരീരിക സംരചനയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് (Body com position)
- ◆ ശാസ്ത്രീയമായി ആരോഗ്യ കാഴ്ചപ്പാട് വളർത്തി എടുക്കുന്നതിന്
- ◆ ഗുണകരമായ ഭക്ഷണശീലം
- ◆ വ്യക്തിസുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് ധാരണ നേടുന്നതിന്.
- ◆ ലഘുലപകരണങ്ങൾ ആയാസരഹിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള നൈപുണികൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന്.
- ◆ സാമൂഹ്യവും വൈകാരികവുമായ ആരോഗ്യം, പൊതുജനാരോഗ്യം എന്നിവയെപ്പറ്റിയുള്ള അവബോധം നേടുന്നതിന്.
- ◆ സമൂഹത്തിലെ ദുഷ്പ്രവണതകളെ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും അതിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കുന്നതിനും

ആരോഗ്യ കായിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

- ◆ കുട്ടിയുടെ ശാരീരികവും, മാനസികവും, വൈകാരികവും, സാമൂഹികവുമായ വികാസത്തിന് ഉതകുന്നവിധമാവണം ആരോഗ്യകായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ.
- ◆ കുട്ടിയുടെ സമഗ്രവികാസത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ആരോഗ്യം. ശരിയായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ, പോഷകാഹാരം, ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം കുട്ടിക്കുറാവണം.
- ◆ വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം കുട്ടിയെ അറിയിക്കുന്നു
- ◆ വളർച്ചയുടെ ഓരോഘട്ടത്തിലും പ്രശ്നങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളും മാനസിക സംഘർഷങ്ങളും, തിരിച്ചറിയുന്നതിനും അവയെ സമചിത്തതയോടെ നേരിടുന്നതിനും ആരോഗ്യ-കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടിയെ പ്രാപ്തനാക്കുന്നു.
- ◆ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് മൂലം കൂടുതൽ ബലം, ആത്മവിശ്വാസം, സഹനശക്തി, വഴക്കം, ശരീരവടിവ് ഇവയെല്ലാം ഉറപ്പാകുന്നു.
- ◆ ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് നൽകാവുന്ന ഏറ്റവും വിലകുറഞ്ഞ മുൻകരുതൽ മരുന്നാണ് കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ.
- ◆ ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയത്തിനും ശരിയായ രക്തചംക്രമണത്തിനും ശരീരഭാര നിയന്ത്രണത്തിനും അതുപോലെ ശരീരത്തിന്റെ മറ്റെല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും കായിക പ്രവർത്തനം സഹായിക്കുന്നു.
- ◆ നിത്യേന കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന വ്യക്തിക്ക് ജീവിതത്തിൽ ഉടനീളം ശാരീരിക ക്ഷമത നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്നു.

10

സംയോജിത കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഒരു ഉപശാഖയാണ് സംയോജിത കായിക വിദ്യാഭ്യാസം. ശാരീരികവും, മാനസികവും ഇന്ദ്രിയപരവുമായ പരിമിതികളുള്ള കുട്ടികൾക്കായി പ്രത്യേകം ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ കായിക വിദ്യാഭ്യാസമാണിത്.

പ്രത്യേക പരിഗണന ആവശ്യമുള്ള കുട്ടികൾ ആരാക്കെ?

- ◆ ബുദ്ധിപരമായ പരിമിതികൾ ഉള്ളവർ
- ◆ ശാരീരികവും ചലനപരവുമായ പരിമിതികൾ ഉള്ളവർ
- ◆ മികച്ച ബുദ്ധിശക്തിയുണ്ടെങ്കിലും ചില പഠനമേഖലകളിൽ പ്രയാസമനുഭവിക്കുന്നവർ (വാചികമായി/എഴുത്തിലൂടെ ആശയപ്രകടനം, വായന, ഗണിതം)
- ◆ ഇന്ദ്രിയപരമായി പരിമിതിയുള്ളവർ (കാഴ്ച/കേൾവിക്കുറവ്)
- ◆ ഓട്ടിസം/സെറിബ്രൽ പാൾസി സംഭവിച്ചവർ.
- ◆ ഒന്നിലധികം വൈകല്യങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് അനുഭവിക്കുന്നവർ.
- ◆ കുഷ്ഠരോഗം മൂലം വൈകല്യം സംഭവിച്ചവർ
- ◆ മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യമുള്ളവർ
- ◆ സംസാരപരിമിതിയുള്ളവർ.

ഇങ്ങനെ ഈ വിഭാഗങ്ങളിലുള്ളവരെല്ലാം തന്നെ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയും പരിഗണനയും അർഹിക്കുന്നവരാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ളവർക്ക് വ്യക്തിഗത വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുമ്പോൾ കുട്ടിയുടെ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ ക്ലാസ് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നയാൾ നിർബന്ധമായും കുട്ടിയുടെ കൂടെയായിരിക്കണം. കൂടാതെ ഏതുതരം സഹായമാണ് കുട്ടിക്കാവശ്യം എന്നതനുസരിച്ചുള്ള പദ്ധതി പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കേണ്ടതുമാണ്. ഉദാഹരണമായി Dodge Ball എന്നുകളിയാണ് കുട്ടികളെ കളിപ്പിക്കുന്നതെങ്കിൽ അന്ധനായ കുട്ടി കളിയിൽ ഉള്ളപ്പോൾ കിലുകുമുള്ള ബോൾ ഉപയോഗിച്ച് കളിപ്പിക്കണം.

പ്രത്യേക പരിഗണനയാവശ്യമുള്ള കുട്ടികൾ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ താഴെപറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേ തു്.

- ◆ കളിയിൽ നിയമഭേദഗതി വരുത്തേതിവരും.
- ◆ പ്രത്യേകതരം കളിയുപകരണങ്ങൾ വേിവരും.
- ◆ ഗ്രൗിന്റെ വലിപ്പത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തേതിവരും (ചെറുതാക്കുകയോ/ വലുതാക്കുകയോ)
- ◆ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുന്ന രീതിയിൽ മാറ്റം ഉദാ: കേൾവിക്കുറവുള്ളവരാണെങ്കിൽ കാണാവുന്ന തരത്തിലുള്ള സാധനങ്ങൾ വഴി.

ശാരീരിക സ്ഥിതി (Body Posture)

ശരീരത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളെ ശരിയായ രീതിയിൽ നിലനിർത്തുന്നതിനെയാണ് ശരിയായ ശാരീരിക സ്ഥിതി (Good Body Posture) എന്നു പറയുന്നത്. ഇത് ചലനത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമതയും ആത്മവിശ്വാസവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശരിയായ ശരീരസ്ഥിതി ഉള്ള ഒരു വ്യക്തി നിവർന്നു നിൽക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ മൂന്നു പ്രധാന ഭാഗങ്ങളായ അരക്കെട്ട്, ഉടൽ, തല എന്നിവ നേർരേഖയിൽ ആയിരിക്കണം. വശം തിരിഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയെ തൂക്കുകട്ടയിലൂടെ നോക്കിയാൽ ചെവിയുടെ മുൻഭാഗം, തോളറ്റം, ഉടലിന്റെ നടുഭാഗം, അരക്കെട്ടിന്റെനടുഭാഗം, മുട്ടുചിരട്ടയുടെ അൽപ്പംപിൻഭാഗം, കണ്ണാടിയിന്റെ അൽപ്പംമുൻഭാഗം എന്നീ ഭാഗങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നതായി കാണാം. മൂന്നിൽ നിന്നും നോക്കിയാൽ പാദങ്ങൾ 2-3 ഇഞ്ച് അകലത്തിൽ ശരീരഭാഗം രൂ പാദങ്ങൾക്കും നടുവിലാകത്തക്കവിധം നിൽക്കണം. കാൽമുട്ടുകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് വളയാതെ നേരേയായിരിക്കണം. അരക്കെട്ടിന് സമാന്തരമായും കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലും തല നട്ടെല്ലിനു മുകളിലുമായിരിക്കണം.

ശരിയല്ലാത്ത ശരീരസ്ഥിതി (Poor Body Posture) യ്ക്ക് കാരണം പേശികളുടെ ദുർബലത, സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ കുറവ്, രോഗങ്ങൾ, കാഴ്ചക്കുറവ്, കേൾവിക്കുറവ്, അമിതഭാരം, ശോഷിച്ച എല്ലുകൾ, ശീലങ്ങൾ എന്നിവയാണ്. ശരീര സ്ഥിതിയുടെ വ്യതിചലനങ്ങൾ (Postive deviations) കൂടുതലായും സംഭവിക്കുന്നത് 10-15 വയസിനിടയിലാണ്. അതുകൊണ്ട് ഈ കാലയളവിൽ തന്നെ അവ കുപിടിച്ച് വേ മാർഗ നിർദ്ദേശങ്ങളും തിരുത്തലുകളും നൽകേതാണ്.

ശാരീരിക സ്ഥിതിയിൽ രൂതരം വ്യതിചലനങ്ങളാണ് സംഭവിക്കുന്നത് (1) പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സംഭവിക്കുന്നത് (Functional deviations), ഇത് വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ ശരിയാക്കാവുന്നതാണ്. (2) ഘടനാപരമായത്, ഇത് നമുക്ക് ഒരു പരിധിവരെ മാത്രമേ നേരേയാക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

സമീകൃതമാഹാരം

ശാരീരിക വളർച്ചയ്ക്കും, ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നതിനും രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടുന്നതിനും ഭക്ഷണം ആവശ്യമാണ്. ഓരോ ദിവസത്തേയും ഭക്ഷണത്തിൽ അന്നജം, കൊഴുപ്പുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുലവണങ്ങൾ, ജലം ഇവ കൃത്യമായ തോതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഇതിൽ അന്നജം 50% , കൊഴുപ്പുകൾ 30%, പ്രോട്ടീൻ 20%, ജലം ചുരുങ്ങിയത് 8 ഗ്ലാസ്. ഈ ക്രമത്തിൽ ഉായിരിക്കണം.

ധാന്യങ്ങളിലും കിഴങ്ങുവർഗങ്ങളിലും അന്നജം ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ശരീരവളർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമായ പ്രോട്ടീനുകൾ പയറുവർഗ്ഗങ്ങളിലും, കശുവി, നിലക്കടല, ബദാം, പാൽ, മുട്ട, മാംസം തുടങ്ങിയവയിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ശരീര ഭാരത്തിൽ 1 കി.ഗ്രാം തൂക്കത്തിന് 1 ഗ്രാം എന്ന തോതിൽ പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യമാണ്.

ശരീരത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കൊഴുപ്പ് അനിവാര്യമായ ഘടകമാണ്. നെയ്യ്, പാചക എണ്ണകൾ, പാൽ, കരൾ, മാംസം, കശുവി, വലുപ്പംകൂടിയ മത്സ്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിലെ കൂടിയ അളവിൽ കൊഴുപ്പ് പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഹൃദയ ധമനികളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടി ഹൃദയാഘാതം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം ഇവയും ഉാകുന്നു. കാൻസർ, കരൾ രോഗങ്ങൾ ഇവയ്ക്കും കൊഴുപ്പ് കാരണമാകുന്നു.

12

ജീവകങ്ങൾ എവിടെ നിന്ന്?

വൈറ്റമിൻ എ

മീനേണ്ണ, ഇലക്കറികൾ, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ, വെണ്ണ തുടങ്ങിയവയിൽ വൈറ്റമിൻ എ ധാരാളമുണ്ട്. വൈറ്റമിൻ എ കുറഞ്ഞാൽ നിശാസ്യതയാകുന്നു എന്ന നിലയിലാണ് ഇതിന് കൂടുതൽ പ്രശസ്തി. ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും ബലത്തിനും ഇത് അത്യാവശ്യമാണ്.

വൈറ്റമിൻ ബി

ബി1, ബി2, ബി6, ബി12, ബയോട്ടിൻ, ഫോളിക് ആസിഡ്, നിയാസിൻ തുടങ്ങി ഒട്ടനവധി ഘടകങ്ങളുടെ സങ്കീർണ മിശ്രണമാണ് ബി വിറ്റാമിനുകൾ. ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നതിലും രക്തകോശങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിലും ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ഊർജ്ജത്തെ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതിലുമൊക്കെ മുഖ്യ പങ്കുവഹിക്കുന്നവയാണ് ഇവ. തവിടു നീക്കാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, മീൻ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ബി വിറ്റാമിനുകളുടെ നല്ല സ്രോതസ്സാണ്.

വൈറ്റമിൻ സി

പച്ചിലക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, നെല്ല് തുടങ്ങിയവയിലൊക്കെ വൈറ്റമിൻ സി ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മുതിർന്നവർക്ക് നിത്യവും ഏത് 60-80 മില്ലി ഗ്രാം വൈറ്റമിൻ സി ആവശ്യമാണ്.

വൈറ്റമിൻ ഡി

മീനേണ്ണ, പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു തുടങ്ങിയവയിൽ വൈറ്റമിൻ ഡി വളരെയധികമുണ്ട്.

വൈറ്റമിൻ ഇ

സസ്യഎണ്ണകൾ, അിവർഗ്ഗങ്ങൾ, പച്ചിലക്കറികൾ എന്നിവയാണ് ഇ വിറ്റാമിന്റെ സവിശേഷ സ്രോതസ്സുകൾ.

വൈറ്റമിൻ കെ

രക്തം കട്ടപിടിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വിറ്റാമിനാണ് ഇത്. പച്ചിലക്കറികൾ, സസ്യഎണ്ണകൾ, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ തുടങ്ങിയവയിൽ വൈറ്റമിൻ കെ സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയിട്ടു്.

പ്രധാന പോഷകഘടകങ്ങൾ എവിടെ നിന്ന് ?

ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ലഭിക്കേ പ്രധാന പോഷകഘടകങ്ങളും അവയുടെ ഉറവിടങ്ങളും.

ഘടകം	ഉറവിടങ്ങൾ	ഉറൾജ്ജ അനുപാതം	ഉറൾജ്ജം/ ഗ്രാം	ശ്രദ്ധിക്കേ ത്
അന്നജം (Carbohydrate)	അരി ഗോതമ്പ്, കിഴങ്ങ്	60%	4 കലോറി	ധാന്യം പൊടിച്ചു കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് മുഴുവനായും കഴിക്കുന്നതാണ്
മാംസ്യം (Protien)	പയറുവർഗ്ഗം ഇറച്ചി, മത്സ്യം	20%	4 കലോറി	ചുവന്ന ഇറച്ചികളായ (Red Meat) മട്ടൺ, ബീഫ് ഇവകളേക്കാൾ ഉത്തമം കോഴിയിറച്ചിയാണ്
കൊഴുപ്പ് (Fat)	എണ്ണകൾ മാംസാഹാരങ്ങൾ	20%	9 കലോറി	10% പുരിത കൊഴുപ്പും 10% അപുരിതകൊഴുപ്പും വേണം. എണ്ണ ഉപയോഗം പ്രതിദിനം 20 മില്ലി ആയി നിയന്ത്രിക്കണം

ശരിയായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ

- ◆ ശരിയായ വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു.
- ◆ പോഷകാഹാരത്തേക്കുറിച്ചും സമീകൃത ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചും ധാരണനേടുന്നു.
- ◆ ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അറിവുനേടുന്നു.
- ◆ ശരിയായ ആഹാര ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.
- ◆ ഉറക്കം, വിശ്രമം, എന്നിവ വേത്ര ഉറക്കുന്നു.
- ◆ മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ദോഷവശങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാനാകുന്നു.
- ◆ പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ച് ധാരണ കൈവരിക്കുന്നു.
- ◆ അപകട സാധ്യതയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പ് കൈകൊള്ളേ മുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ച് ധാരണ കൈവരിക്കുന്നു.
- ◆ കൃത്രിമ ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നു.
- ◆ മാനസിക ആരോഗ്യവും അച്ചടക്കവും കൈവരിക്കുന്നു.

അഞ്ച്

ബി.എം.ഐ (ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ്) എങ്ങനെ കണ്ടാക്കാം ?

കിലോഗ്രാമിലുള്ള ഭാരത്തെ മീറ്ററിലുള്ള ഉയരത്തിന്റെ വർഗ്ഗം കൊണ്ട് ഹരിച്ചാൽ കിട്ടുന്ന സംഖ്യയാണ് ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (BMI) ഇത് 20നും 25നും ഇടയിൽ നിൽക്കുന്നതാണ് അനുയോജ്യം. 25നും 30 നും ഇടയിലാണെങ്കിൽ തൂക്കം കൂടുതലാണ്. 30 ന് മുകളിലാണെങ്കിൽ പൊണ്ണത്തടിയായി കണക്കാക്കാം.

ഉദാ:- 1.54 സെ.മീ ഉയരവും 52 കിലോഗ്രാം തൂക്കമുള്ള ഒരാളുടെ BMI $\frac{52}{1.54 \times 1.54} = 21.92$

സംസ്ഥാന സമ്പൂർണ്ണ കായികക്ഷമതാ പദ്ധതി ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന 10 വയസ്സ് മുതൽ 17 വയസ്സുവരെയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വേിയുള്ള ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ്(BMI) നിരക്കുകൾ താഴെ പട്ടികയിൽ കൊടുക്കുന്നു.

വയസ്സ്		10	11	12	13	14	15	16	17
ആൺ	BMI ഏറ്റവും കുടിയത്	14.3	14.6	14.9	15.1	15.6	16.2	16.6	17.3
	BMI ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത്	21.0	22.0	22.0	23.0	24.5	25.0	26.5	28.0
പെൺ	BMI ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത്	13.7	14.01	14.5	14.9	15.4	16.0	16.4	16.8
	BMI ഏറ്റവും കുടിയത്	23.5	34.0	24.5	24.5	25.0	25.0	25.0	27.0

BMI നിരക്കുകൾ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് ഏറ്റവും നല്ല ശാരീരികാവസ്ഥയെ കാണിക്കുന്നു.

14

മാസ് ഡ്രിൽ

ഒരു സ്കൂളിൽ നിശ്ചിത സമയത്ത് ഗ്രൂപ്പിന്റെ സ്ഥലലഭ്യതയനുസരിച്ച് ഉൾക്കൊള്ളാൻ പറ്റുന്ന എല്ലാ കുട്ടികളേയും ഒന്നിച്ച് ചെയ്യിപ്പിക്കുന്ന കായികപ്രവർത്തനമാണ് മാസ് ഡ്രിൽ. അച്ചടക്കത്തിലൂന്നി താളാത്മകവും തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നതുമായ വ്യായാമമുറകളാണ് ഇത്. പശ്ചാത്തല സംഗീതം ഉകെിൽ കുട്ടികളുടെ വിരസത ഒഴിവാക്കാം.

നേടുന്ന ശേഷികൾ

- ◆ പേശികൾക്ക് അയവ് കിട്ടുന്നു
- ◆ താളബോധം ലഭിക്കുന്നു
- ◆ സംഘബോധം ഉറക്കുന്നു
- ◆ കൃത്യനിഷ്ഠ, അച്ചടക്കം, നേതൃത്വപാടവം എന്നിവ ലഭിക്കുന്നു.

ഉത്സാഹത്തോടും ഉണർവ്വോടും കൂടി ജീവിക്കാൻ 10 സൂത്രവാക്യങ്ങൾ

- ◆ ഉറക്കം സുഖകരമാകണം. സമയ ക്ലിപ്തത പാലിച്ചുകൊണ്ട് നന്നായി ഉറങ്ങിയാലേ നന്നായി ഉണരാൻ പറ്റുകയുള്ളൂ.
- ◆ ശരീരം വിയർക്കും വരെ കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യണം. ഇത് ശാരീരിക ക്ഷമതയും മാനസിക ഉല്ലാസവും പ്രദാനം ചെയ്യും.
- ◆ ഭക്ഷണം സമീകൃതവും പോഷക സമ്പുഷ്ടവും ആയിരിക്കണം.
- ◆ നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ധാരാളം ശുദ്ധജലം കുടിക്കണം.

- ◆ ലഹരി വസ്തുക്കൾ തീർത്തും വർജിക്കണം.
- ◆ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ മരുന്നുകൾ കഴിക്കരുത്.
- ◆ സദാസമയവും കർമ്മനിരതരായി നല്ല പ്രവൃത്തികളിൽ മാത്രം ഏർപ്പെടുക.
- ◆ കടുംപിടുത്തങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി, വിനോദകാര്യങ്ങളിൽ പങ്കുചേരുക.
- ◆ പുനോട്ടങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുകയും അതിന്റെ ഭംഗി ആസ്വദിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ദീർഘശ്വാസത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- ◆ ദിവസവും 20 മിനിറ്റുകളിലും ദീർഘശ്വാസമെടുക്കുക. അത്ഭുതകരമായ ഫലങ്ങൾ ശരീരത്തിനും മനസിനും ഉറപ്പും.
- ◆ ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും ജോലിഭാരം കുറയുന്നു.
- ◆ രക്തസഞ്ചാരം കാര്യക്ഷമമാകുന്നു.
- ◆ ക്ഷീണം കുറയുന്നു.
- ◆ ബി.പി. കുറയുന്നു.
- ◆ വയറ്റിലെ ചലനങ്ങൾ സുഗമമാകുന്നു
- ◆ ദഹനം നന്നായി നടക്കുന്നു.
- ◆ അലസത മാറുന്നു.

ദീർഘശ്വാസം എടുക്കേ വിധം

ഇടത്തേ മുക്ക് അടച്ചു പിടിച്ച് (കണ്ണടച്ചിട്ട്) വലത്തെ മുക്കിലൂടെ പത്ത് മിനിറ്റുനേരം ശ്വാസോച്ഛാസം ചെയ്യുക. അപ്പോൾ വലത്തെ മസ്തിഷ്കഭാഗം ഉത്തേജിപ്പിക്കപ്പെടുകയും വലിയ ഫലങ്ങൾ ഉറപ്പാകുകയും ചെയ്യും. എന്നിട്ട് വലത്തെ മുക്ക് അടച്ച്, പത്ത് മിനിറ്റ് നേരം ശ്വാസോച്ഛാസം ചെയ്യുക. ഇത് ദിവസവും ശീലമാക്കുക.

കരുത്ത് വേദേ കുട്ടികൾക്ക് ?

- ◆ 86% കുട്ടികൾക്കും ഫിറ്റ്നസ് ഇല്ല എന്നാണ് 2009-10 ൽ നടന്ന കായികക്ഷമതാ പരിശോധനയിലെ ക റ ഞ ത് .
- ◆ ചെറുപ്പത്തിൽ കായിക പരിശീലനമൊന്നും ഇല്ലാതെ വളരുന്ന കുട്ടികൾക്ക് വളരെ നേരത്തേ ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ പിടികൂടാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.
- ◆ ഏറ്റവും അധികം ഭക്ഷണം ആവശ്യം കൗമാരത്തിലും യൗവനാരംഭത്തിലുമാണ്. പ്രായപൂർത്തിയായവർക്ക് വേതിന്റെ ഇരട്ടിയധികം ഭക്ഷണം കൗമാരക്കാർക്ക് ആവശ്യമാണ്.
- ◆ ഉയർന്ന ക്ലാസുകളിലേക്കെത്തുന്തോറും പഠന കാര്യങ്ങളിലുള്ള കുട്ടികളുടെ താല്പര്യം കൂടുകയും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രവണത കായികക്ഷമത കുട്ടികളിൽ കുറയുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.
- ◆ പഠനത്തോടൊപ്പം കായിക പ്രവർത്തനത്തിലും ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മാത്രമേ നമ്മുടെ കുട്ടികളെ കരുത്തുറ്റവരാക്കി മാറ്റാൻ കഴിയൂ.....

വ്യായാമം കൊള്ളേണ്ട ഗുണങ്ങൾ

- ◆ ഫിറ്റ്നസ് കൂടുന്നു, ചുറുചുറുക്ക് ഉറപ്പാകുന്നു.
- ◆ രോഗങ്ങൾക്കും, രോഗാണുക്കൾക്കുമെതിരെ പോരാടാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ശേഷി കൂടുന്നു.
- ◆ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ കോശങ്ങളിലും കലകളിലും രക്തപ്രവാഹം കൂടുന്നു. അതുവഴി കോശങ്ങൾക്ക് ഓക്സിജനും പോഷകങ്ങളും ലഭ്യമാകുന്നു.
- ◆ ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കൂടുന്നു.
- ◆ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- ◆ ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് അടിയുന്നതടയുന്നു.
- ◆ പേശികൾക്കും അസ്ഥികൾക്കും ബലം കൂടുന്നു.
- ◆ മസിലുകൾക്ക് കരുത്തും അതുവഴി ദീർഘനേരം പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കഴിവും നേടുന്നു.
- ◆ ശരീര വഴക്കവും ആകാരഭംഗിയും കിട്ടുന്നു.
- ◆ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം ഉഷാരാവുന്നു, ഓർമ്മകൂടുന്നു.
- ◆ ഏകാഗ്രത കൂടുന്നു.
- ◆ വിവിധ അവയവങ്ങൾക്ക് ഏകോപനശേഷി കിട്ടുന്നു.
- ◆ ബി.പി. കൊളസ്ട്രോൾ നില ക്രമീകരിക്കുന്നു. പ്രമേഹ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

സ്കൂൾ അസംബ്ലി

I അസംബ്ലി ഗ്രൗണ്ടിൽ ഓരോ ക്ലാസിനും നിൽക്കേണ്ട സ്ഥാനം മുൻകൂട്ടി അടയാളപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. ഓരോ ക്ലാസിൽ നിന്നും കുട്ടികൾ ഉയരക്രമത്തിൽ, ലീഡർ മുനിൽ വരത്തക്കവിധം, വരിവരിയായി അച്ചടക്കത്തോടെ ഗ്രൗണ്ടിലേക്ക് ഒരേ സമയം വരിക. ഓരോ ക്ലാസിനും അനുവദിച്ച സ്ഥാനങ്ങളിൽ ലീഡറുടെ പുറകിലായി ഒരു കൈ അകലത്തിൽ ഓരോ കുട്ടികളും വരിവളയാതെ നിൽക്കണം. തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാലുവെച്ച സ്ഥിതിയിൽ (shoulder level) നില്ക്കണം. ഈ സമയം സ്ക്രൈംഗ് വ്യായാമങ്ങൾ നൽകാം.

II ലീഡറുടെ നിർദ്ദേശത്തിനനുസരിച്ച് സ്റ്റാൻഡ് അറ്റ് ഈസ് (stand at ease) അറ്റൻഷൻ (Attention) എന്നീ സ്ഥിതികളിൽ നിൽക്കുക. പ്രാർത്ഥനക്കുശേഷം വലതുകൈ മുന്നോട്ടു നീട്ടി വിരലുകൾ ചേർത്ത് നിവർത്തിപ്പിടിച്ച് പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക. തുടർന്ന് സ്റ്റാൻഡ് അറ്റ് ഈസ് പറയുക. ഉടൻ തന്നെ സ്റ്റാൻഡ് ഈസി പൊസിഷനിൽ നിർത്തുക.

III ഹെഡ്മാസ്റ്ററുടെ സന്ദേശം, പത്രവായന എന്നിവയ്ക്കുശേഷം വളരെ ലഘുവായ വ്യായാമങ്ങൾ (Free hand exercise) നൽകാം.

അറ്റൻഷൻ സ്ഥിതിയിൽ നിന്നുശേഷം ദേശീയഗാനം ചൊല്ലുന്നു. അസംബ്ലി പിരിഞ്ഞുപോകുമ്പോൾ (ഡിസ്‌പേഴ്സ് പറയുമ്പോൾ) വലതുകൈ മുഷ്ടിചുരുട്ടി മുകളിലേക്കുയർത്തി “ജയ്‌ഹിന്ദ്” പറയണം. പിന്നീട് അസംബ്ലിക്ക് വന്ന ക്രമത്തിൽ ക്ലാസിലേക്ക് പിരിഞ്ഞു പോകുന്നു.

അസംബ്ലിയിൽ കുട്ടികൾ തലകറങ്ങി വീഴാതിരിക്കാൻ സ്റ്റാൻഡ് ഈസിയിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ പാദങ്ങളുടെ വിരലുകൾ ചലിപ്പിച്ചു കൈ നിൽക്കുവാൻ ശീലിപ്പിക്കുക

ലഘുവ്യായാമങ്ങൾ (Freehand exercise)

ഉപകരണങ്ങളൊന്നും കൂടാതെ നടത്തുന്ന ചെറിയ ചെറിയ വ്യായാമങ്ങളാണ് ഇത്. കുട്ടികളെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് വരികളായി നിർത്തുക. (നാലോ അഞ്ചോ വരികളാക്കാം). വരി നിൽക്കുമ്പോൾ ഒരു കൈ അകലത്തിൽ മുന്നിലേക്കും രണ്ട് കൈ അകലത്തിൽ വശങ്ങളിലേക്കും നിൽക്കുക. തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാലുകൾ വെച്ച സ്ഥിതി (shoulder level position) യിലാണ് നിൽക്കേണ്ടത്. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഉല്ലാസം ഉണർത്താൻ ഈ വ്യായാമങ്ങൾ ഉപകരിക്കും.

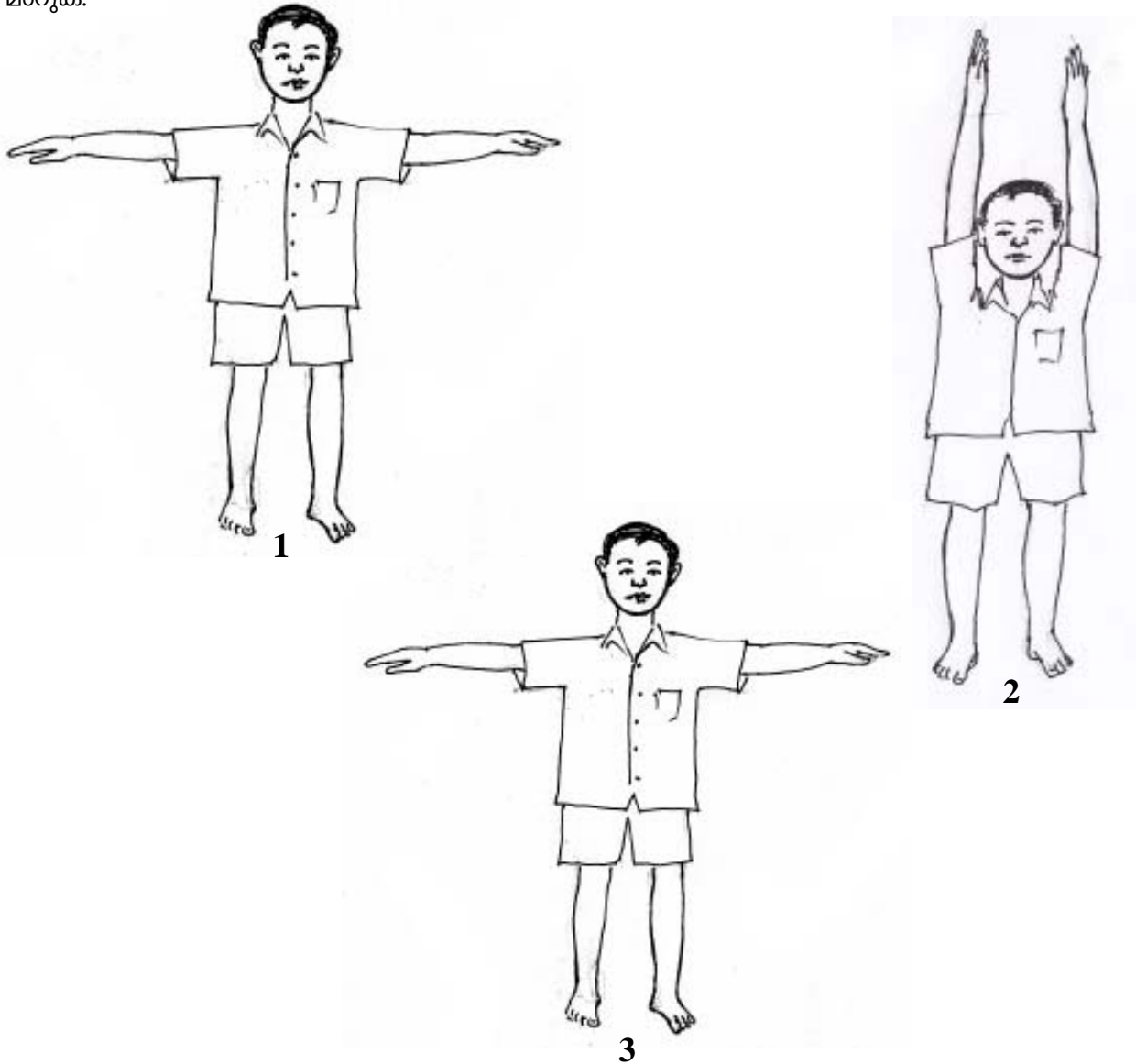
വ്യായാമം 1

വൺ എന്ന് പറയുമ്പോൾ കൈകൾ രും മുട്ട് മടക്കാതെ തോളിനൊപ്പം രൂവശത്തേക്കും നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. കൈവെള്ള തറയ്ക്ക് സമാന്തരമായിരിക്കണം.

‘ടു’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ കൈകൾ രും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. തലക്കുമുകളിൽ സമാന്തരമായി പിടിക്കുക. കൈകൾ ചെവിയോട് ചേർന്നിരിക്കണം.

‘ത്രീ’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ അവസ്ഥയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരുക.

‘ഫോർ’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാലുവെച്ച (Shoulder level) സ്ഥിതിയിലേക്ക് മാറുക.



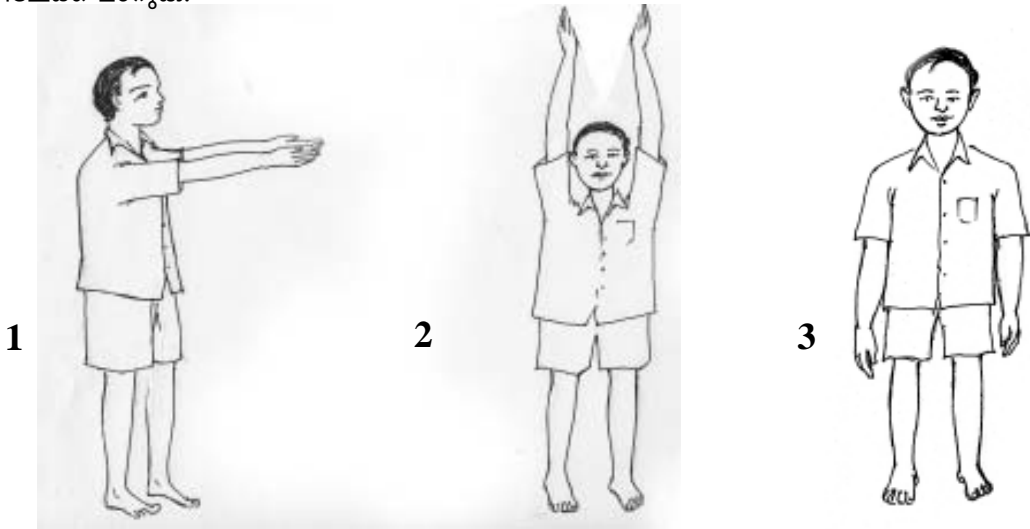
വ്യായാമം - 2

I 'വൺ' എന്നു പറയുമ്പോൾ കൈകൾ രും മുട്ട് മടക്കാതെ തോളിനൊപ്പം മുൻപോട്ട് നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. കൈവെള്ള മുഖാമുഖം ആയിരിക്കണം.

II 'ടൂ' എന്നു പറയുമ്പോൾ കൈകൾ രും തലക്കു മുകളിൽ സമാന്തരമായി ഉയർത്തുക.

III 'ത്രി' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ സ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുക.

IV 'ഫോർ' എന്നു പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാലുവെച്ച സ്ഥിതി (shoulder level position) യിലേക്ക് മാറുക.



18

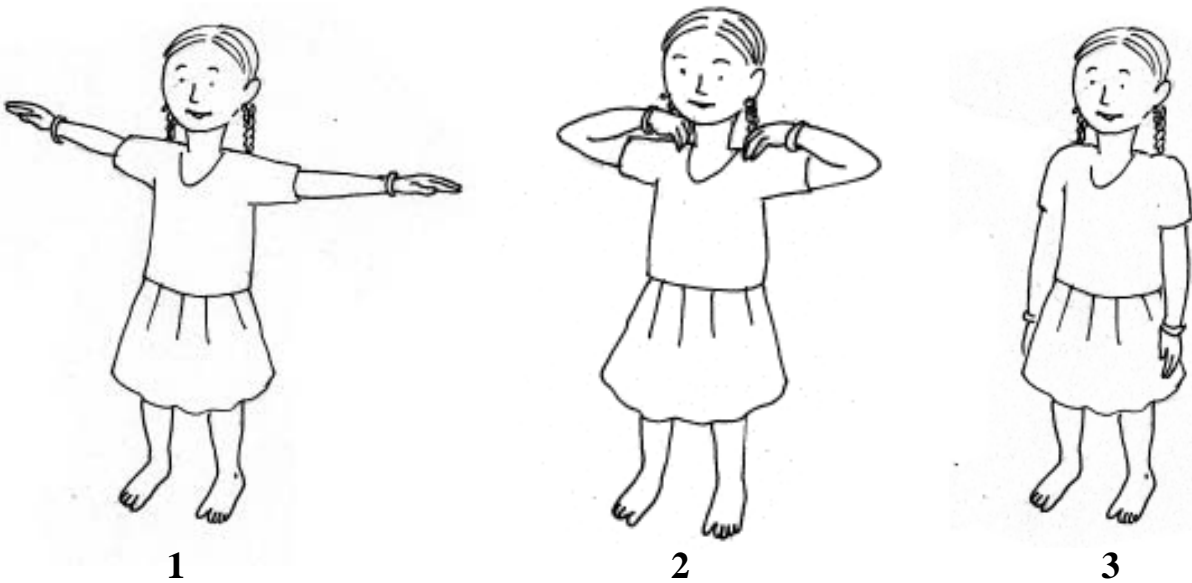
വ്യായാമം -3

I 'വൺ' എന്നു പറയുമ്പോൾ ര് കൈകളും തോളിനൊപ്പം വശങ്ങളിലേക്ക് നീട്ടുക. കൈപ്പന്തികൾ തറയ്ക്ക് സമാന്തരമായിരിക്കണം.

II 'ടൂ' എന്നു പറയുമ്പോൾ കൈകൾ മടക്കി തോളിൽ തൊടുക.വിരലുകൾ ചേർത്തുപിടിച്ചിരിക്കണം.

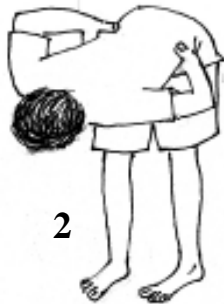
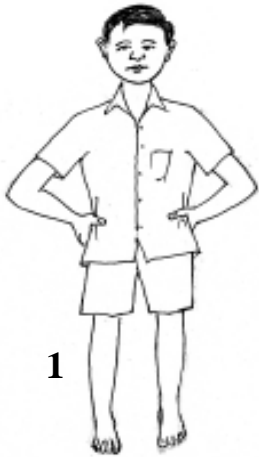
III 'ത്രി' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ച് വരിക.

IV 'ഫോർ' എന്നു പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാലുവെച്ചസ്ഥിതി (shoulder level position) യിലേക്ക് മാറുക.



വ്യായാമം -4

- I 'വൺ' എന്നു പറയുമ്പോൾ കൈകൾ രും അരക്കെട്ടിൽ കൊടുത്ത് ശരീരം നേരെയാക്കി നേരെ നോക്കി നിൽക്കുക.
- II 'ടൂ' എന്നു പറയുമ്പോൾ അരക്കെട്ടിൽ നിന്ന് മുമ്പോട്ടു വളയുക.അരയ്ക്കു മുകളിലുള്ള ശരീരഭാഗം തറയ്ക്ക് സമാന്തരമായി നിൽക്കണം.
- III 'ത്രി' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ചു വരുന്നു.
- IV 'ഫോർ' എന്നു പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാലുവെച്ച സ്ഥിതി (Shoulder level position) യിലേക്ക് മാറുന്നു.



വ്യായാമം -5

- I 'വൺ' എന്നു പറയുമ്പോൾ കൈകൾ തോളിനൊപ്പം മുൻപോട്ട് സമാന്തരമായി നീട്ടുക.
- II 'ടൂ' എന്നു പറയുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം (upper body) നേരെയാക്കി മുട്ടിൽ നിന്ന് മടക്കുക (knee bend). കൈകൾ ഒന്നാമത്തെ അവസ്ഥയിലായിരിക്കും.
- III 'ത്രി' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ചു വരുന്നു.
- IV 'ഫോർ' എന്നു പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാൽവെച്ച് നിൽക്കുന്നു(shoulder level position)

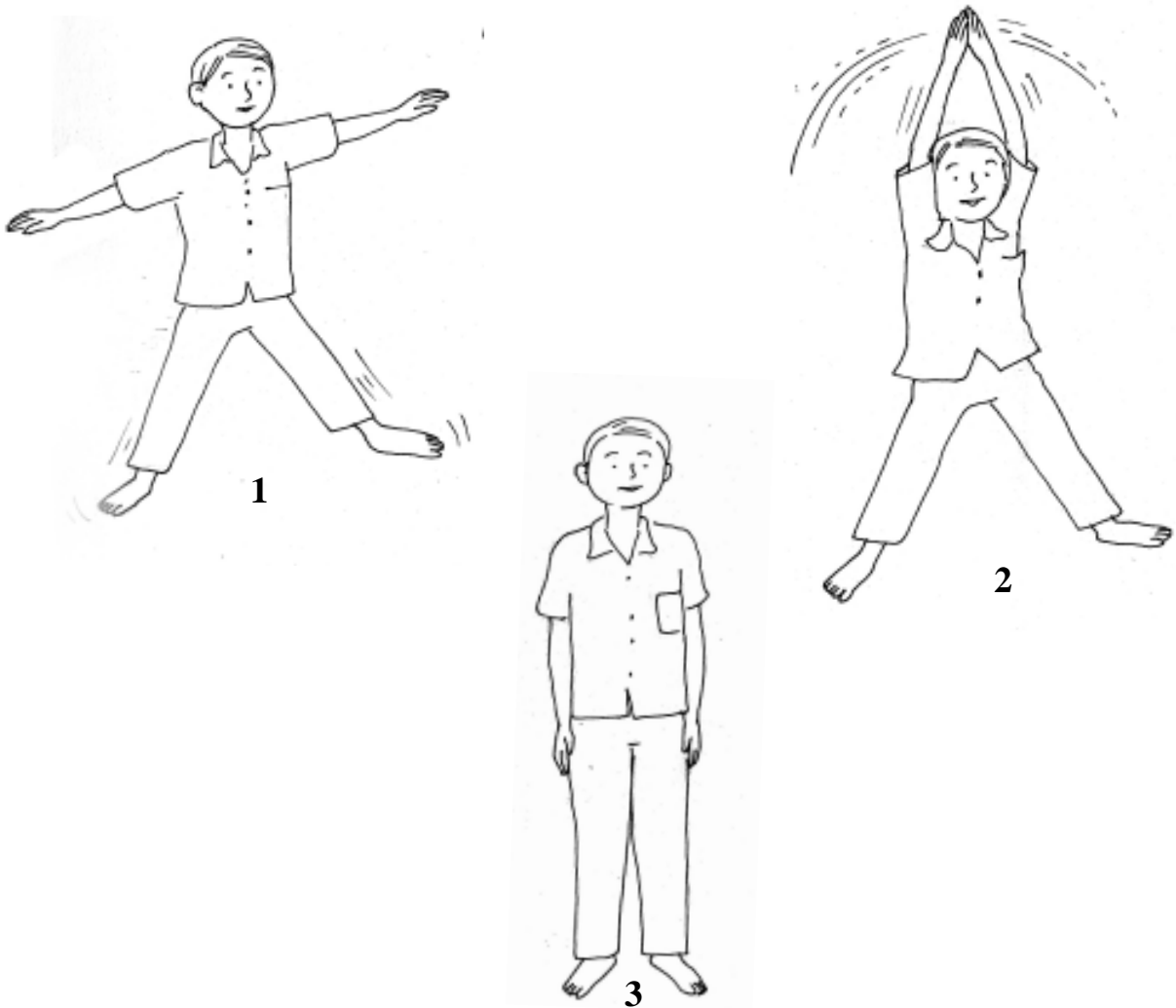


വ്യായാമം -6

- I 'വൺ' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒരു ചാട്ടത്തോടുകൂടി ഇരുകാലുകളും രൂപശത്തേക്കും അകത്തി വെയ്ക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം തോളിനൊപ്പം കൈകൾ വശത്തോട്ട് നീട്ടിപ്പിടിക്കുന്നു. തറയ്ക്ക് സമാന്തരമായിരിക്കണം കൈകൾ.
- II 'ടൂ' എന്നു പറയുമ്പോൾ കൈകൾ നേരെ മുകളിലോട്ട് ഉയർത്തി കൊട്ടുന്നു.മുട്ടുകൾ നിവർന്നിരിക്കണം
- III 'ത്രി' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ചു വരുന്നു.
- IV 'ഫോർ' എന്നു പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാൽവെച്ചുകൊണ്ട് (shoulder level position) ചാടി നിൽക്കുന്നു.

വ്യായാമം - 7

- I വൺ എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒരു ചാട്ടത്തോടുകൂടി ഇരുകാലുകളും രൂപശത്തേക്കും അകത്തി വെയ്ക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം തോളിനൊപ്പം കൈകൾ വശത്തേക്ക് നീട്ടിപ്പിടിക്കുന്നു. തറയ്ക്ക് സമാന്തരമായിരിക്കണം കൈകൾ.
- II ടൂ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഒരു ചാട്ടത്തോടുകൂടി ഇരുകാലുകളും ചേർത്ത് വക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം കൈകൾ നേരെ മുകളിലോട്ട് ഉയർത്തി കൊട്ടുന്നു. മുട്ടുകൾ നിവർന്നിരിക്കണം.
- III ത്രീ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഒന്നാമത്തെ സ്ഥിതിയിലോട്ട് തിരിച്ച് വരുന്നു.
- IV ഫോർ എന്ന് പറയുമ്പോൾ തോളിനൊപ്പം അകലത്തിൽ കാൽവെച്ചുകൊണ്ട് ചാടി നിൽക്കുന്നു.



ഉപ്പുറ്റി ഉപയോഗിച്ച് നടത്തം (Walking on the Heel)

ഉപ്പുറ്റി തറയിലൂന്നി ശരീരം നിവർത്തി ദൃഷ്ടി മുന്നോട്ടാക്കി നേർരേഖയിലൂടെ നടക്കുന്നു. ഈ സമയം കൈകൾ ഇടുപ്പിൽ പിടിച്ചിരിക്കണം.



കൈവീശി നടത്തം (Arm movement)

കൈകൾ ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഉപ്പുറ്റി തറയിലൂന്നി ശരീരം നിവർത്തി ദൃഷ്ടി മുന്നോട്ടാക്കി നേർരേഖയിലൂടെ നടക്കുന്നു.

ഏ- നടത്തം (A Walk)

കൈകൾ ഇടുപ്പിൽ പിടിച്ചു വലതുകാൽ ഉയർത്തി നിൽക്കുന്നു. തറയുടെ സമാന്തരമായി വരത്തക്കവിധം മുട്ടുമടക്കുന്നു. കാൽപാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗം (വീരലുകളല്ല Ball of the foot) തറയിൽ ചവിട്ടുക. ഇതേപോലെ ഇടതുകാൽ കൊും ചെയ്യുക. ഈ രീതിയിൽ ശരീരം നിവർത്തി ദൃഷ്ടികൾ മുന്നോട്ടാക്കി നേർവരയിലൂടെ നടക്കുന്നു.



കൈകൾ ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഓട്ടത്തിന്റെ രീതിയിൽ (Arm movement)

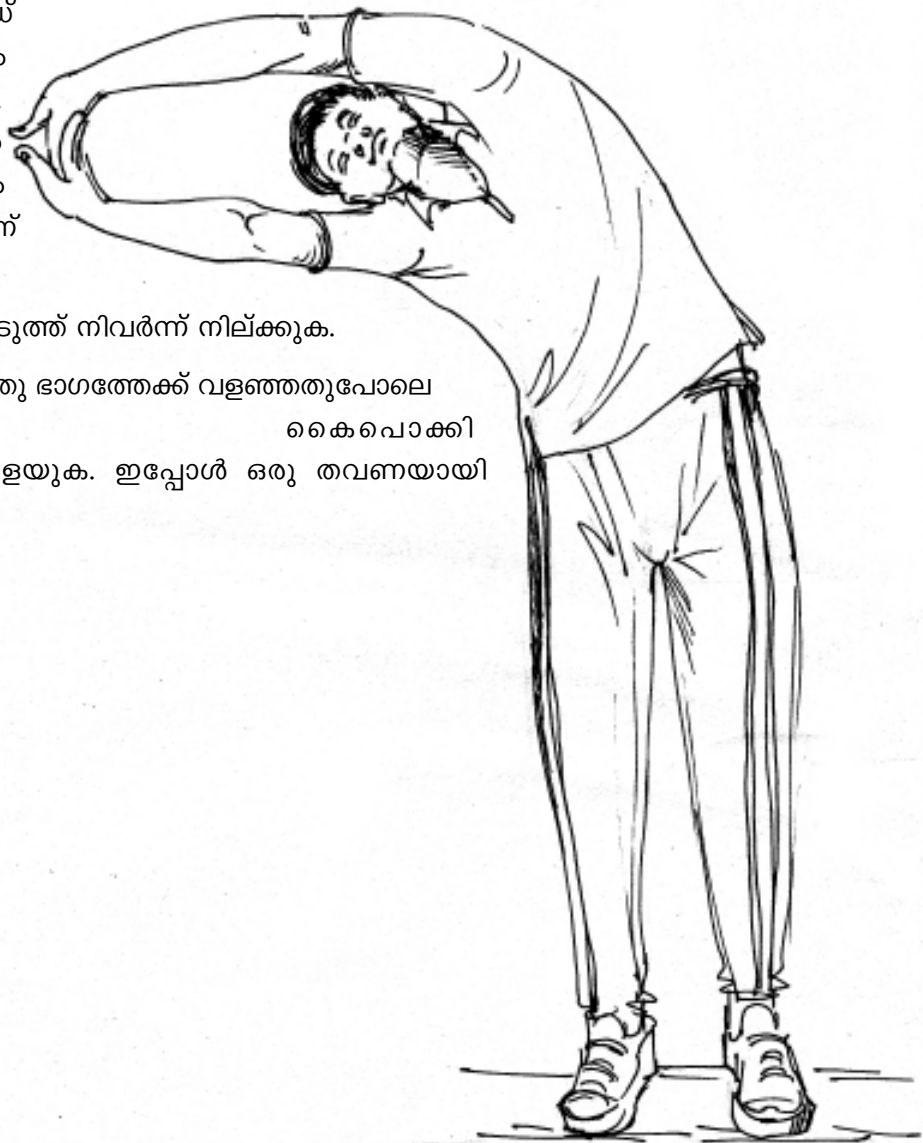
മുന്മുഖം അതേ രീതിയിൽ കാൽപാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗം (Ball of the foot) തറയിൽ കാൽപാദത്തിൽ നിവർന്ന് ദൃഷ്ടികൾ മുന്നോട്ടുനോക്കി നേർരേഖയിലൂടെ വേണം നടക്കാൻ.

യോഗാസധനങ്ങൾ 1

കുടിച്ചക്രാസനം ഒന്ന്

ചെയ്യേ വിധം

1. പാദങ്ങൾ ചേർത്തും കാൽവീരലുകൾ മുന്നോട്ടാക്കിയും നേരെ നിവർന്ന് നില്ക്കുക. നോട്ടം നേരെ മുന്നിലേക്കായിരിക്കണം. കൈകൾ അതാതു വശത്ത് തുടയോട് ചേർത്ത് വയ്ക്കുക.
2. സാവധാനം ശ്വാസം എടുക്കാൻ തുടങ്ങുക. അതോടൊപ്പം വലത്തെ കൈ ആ വശത്തുകൂടി പൊക്കി നേരെ മുകളിലേക്കെടുത്തു ചെവിയോട് ചേർത്ത് പിടിക്കുക. കൈമുട്ടു നിവർന്നിരിക്കണം. ഉള്ളം കൈ ഇടത്തുവശത്തേക്കായിരിക്കണം.
3. സാവധാനം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് അതേ നില്പിൽ തന്നെ അരയ്ക്കു മുകൾഭാഗം മുഴുവനും ഇടത്തോട്ട് വളയ്ക്കുക. ശരീരം മുമ്പോട്ട് ചാഞ്ഞു പോകരുത്. വലത്തേ കൈ ചെവിയെ സ്പർശിച്ചുതന്നെ ഇരിക്കണം. ദേഹം ഇടത്തോട്ട് വളയുന്നതിനനുസരിച്ച് ഇടത്തെ കൈപ്പത്തി തുടയിൽ കൂടി ക്രമേണ താഴോട്ട് പൊയ്ക്കൊരിക്കുകയും. പരമാവധി വളഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാൽ രു സെക്കൻഡ് കഴിഞ്ഞ് സാവധാനം ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് നേരെ വരിക. (യോഗവ്യായാമത്തിൽ ഓരോ അഭ്യാസങ്ങളും സാവധാനം വേണമെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക)
4. ഇനി വലത്തുകൈ താഴേക്കെടുത്ത് നിവർന്ന് നില്ക്കുക.
5. വലത്തു കൈ ഉയർത്തി ഇടത്തു ഭാഗത്തേക്ക് വളഞ്ഞതുപോലെ ഇടത്തേ കൈപൊക്കി വലത്തുവശത്തേക്കും വളയുക. ഇപ്പോൾ ഒരു തവണയായി അഞ്ചു തവണ ചെയ്യുക.



കുടിചക്രാസനം രണ്ട്



ചെയ്യേ വിധം

1. കുടിചക്രാസനം ഒന്ന് അഭ്യസിച്ചത് പാദങ്ങൾ ചേർത്തു വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. പാദങ്ങൾ ഒന്നര- രണ്ട് അടി അകത്തിൽ വച്ചുകൊണ്ട് ഇത് അഭ്യസിക്കുക. ബാക്കി എല്ലാം കുടിചക്രാസനം ഒന്നിൽ മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ കാലുകൾ അകന്നിരിക്കുന്നത്കൊണ്ട്, ശരീരം കൂടുതൽ വളയാനും താഴേക്ക് പോകുന്ന കൈ ആ വശത്തെ പാദം വരെ എത്താനും സാധിക്കുന്നതാണ്.
2. നിന്ന നിൽപ്പിൽ ശരീരം ഇടത്തോട്ടോ വലത്തോട്ടോ യഥാക്രമം വളയ്ക്കുക. ശരീരം മുന്നോട്ട് ചാഞ്ഞ് പോകാതിരിക്കാൻ കരുതൽ വേണം (5 തവണ ചെയ്യാം)

യോഗാസധനങ്ങൾ 2

വ്യക്യാസനം

ചെയ്യേ വിധം

1. പാദങ്ങൾ ചേർത്ത് വച്ച് നിവർന്ന് നിൽക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ വലിഞ്ഞിരിക്കണം. കൈകൾ അതാതു വശങ്ങളിൽ തുടയോട് ചേർത്തു വയ്ക്കുക. നേരെ മുമ്പോട്ട് നോക്കി നിൽക്കുക.
2. ഇടത്തെ കാൽമുട്ടു വളയ്ക്കാതെ വലത്തേ പാദം ഉയർത്തി വലത്തു കൈകൊണ്ട് കണ്ണയിൽ പിടിക്കുക.
3. ബാലൻസ് തെറ്റാതെ വലത്തേപാദം രുകൈകളും ഉപയോഗിച്ച് ഇടത്തെ തുടയുടെ വലത്തുഭാഗത്തായി, ഉപ്പറ്റി മുകളിൽ വരത്തക്കവിധം പതിച്ചു വയ്ക്കുക. കാൽവിരലുകൾ കീഴ്പോട്ടായിരിക്കണം
4. കണ്ണിന്റെ നിരപ്പിൽ (level) അകലെയുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒരു വസ്തുവിൽ ദൃഷ്ടികൾ ഉറപ്പിച്ചുനിർത്തുക ബാലൻസ് തെറ്റാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊള്ളണം.



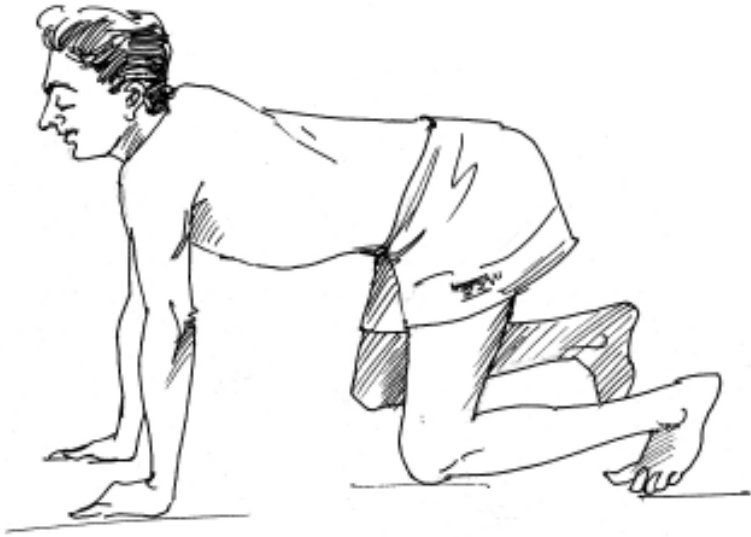
യോഗാസധനങ്ങൾ 3

മാർജാരി ആസനം

മാർജാരം എന്നാൽ പൂച്ച എന്നാണർത്ഥം. പൂച്ച ഉറക്കമുണർന്നാൽ ഉടനെ അത് നട്ടെല്ലു മുഴുവൻ പൊക്കി വളച്ചു പിടിച്ചുകൊണ്ട് അല്പസമയം നില്ക്കും. അതുപോലെ തന്നെ കൈകൾ മുൻപിലേക്കു നീട്ടി നട്ടെല്ലു നിവർത്തുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ രു മൂന്നു പ്രാവശ്യം കാണിച്ചിട്ടേ അത് സ്ഥലം വിടുകയുള്ളൂ. പൂച്ചയുടെ ഈ സമ്പ്രദായത്തെ അനുകരിച്ചാണ് മാർജാരി ആസനം സംവിധാനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

ചെയ്യേ വിധം

1. വജ്രാസനത്തിലിരിക്കുക. ഇനി കാൽമുട്ടുകളിൽ നിൽക്കുക. അടുത്തതായി കുട്ടികൾ ആനകളിക്കാൻ നില്ക്കുന്നതുപോലെ കൈകൾ കുത്തി നില്ക്കുക. അതാവശ്യങ്ങളിലെ ഉരങ്ങൾക്കുതാഴെ, കാൽമുട്ടുകൾക്ക് നേരെ മുൻപിലായി കൈകൾ വിരലുകൾ ഒതുക്കിപ്പിടിച്ച് കമഴ്ത്തി വയ്ക്കുക. കൈകാലുകൾ നെടുക്കെ നിർത്തണം. ചാഞ്ഞും ചെരിഞ്ഞും ആകരുത്. ഈ നിലയിൽ നേരെ നോക്കി നില്ക്കുക.
2. ഇനി, മുക്കിൽകൂടി ഒറ്റയടിക്ക് ശ്വാസം വലിച്ചെടുക്കുന്നതോടൊപ്പം തല പുറകോട്ട് വളച്ച് മുകളിലേക്കു നോക്കുക. അതോടുകൂടി നട്ടെല്ലും ഞെളിച്ച് ചന്ദ്രക്കലയുടെ മാതിരി ആക്കുക. നട്ടെല്ലിൽ മനസ്സുറപ്പിച്ചുകൊണ്ട് പരമാവധി ഞെളിയുക. (മുക്കിൽ കൂടി പെട്ടെന്ന് ശ്വാസം എടുക്കുക. തല പുറകോട്ടെടുത്തു മുകളിലേക്കു നോക്കുക, നട്ടെല്ലു പരമാവധി ഞെളിയുക, ഈ മൂന്നു കാര്യങ്ങളും ഒപ്പം നടക്കേതാണ്)
3. അരസെക്കൻഡ് ആ നിലയിൽ നിന്നിട്ട് തലകുനിച്ച് കൈകളുടെ മദ്ധ്യത്തിലേക്കെടുത്ത് ഒറ്റയടിക്ക് വായ് മുഴുവൻ തുറന്ന്, ശ്വാസം വിടുക, വായ്കൂടുക, നട്ടെല്ലു 'റ' പോലെ പൊക്കി പരമാവധി വളയ്ക്കുക. അര സെക്കൻഡ് അതേ വിധം നിന്നിട്ട് വീും മുക്കിൽകൂടി ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് തല പുറകോട്ട് എടുത്ത് നട്ടെല്ലു ആദ്യത്തെപ്പോലെ ചന്ദ്രക്കലരൂപത്തിൽ ഞെളിക്കുക. ഇടതടവില്ലാതെ നിർത്താതെ ഇത് ഏതാനും പ്രാവശ്യം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം.
4. കൈകാലുകൾ തൂണുപോലെ ഇളകാതെ ഉറച്ചിരിക്കണം. കൈമുട്ടുകൾ വളയാൻ പാടില്ല. നട്ടെല്ലു പൊക്കിവളയ്ക്കുമ്പോൾ ഉള്ളും കൈകൾ നിലത്ത് അമർത്തി നെഞ്ചിന്റെ പുറകുഭാഗം കൂടി കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്താൻ ശ്രമിക്കണം.
5. ഒറ്റയടിക്കു ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് നട്ടെല്ലു പൊക്കിവളയുമ്പോൾ വയറു മുഴുവൻ ചൊട്ടി മുകളിലേക്ക് പോകുന്നതാണ്.



പരിശീലിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ഓരോ നിലയും (position) നിർത്തി നിർത്തി അഭ്യസിച്ചു പഠിക്കുക. ചെയ്യ വിധമെല്ലാം പരിശീലിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഒരു മിനിറ്റിൽ അഞ്ചോ പത്തോ തവണ മാർജാരി ആസനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. ക്ഷീണം തോന്നാൻ തുടങ്ങിയാൽ നിർത്തിയിട്ട് വ്യാസനത്തിൽ അല്പനേരം ഇരുന്ന് വിശ്രമിക്കുക. വീണ്ടും ഇതു പോലെ ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം കൂടി ചെയ്യുക. കുറച്ചു ദിവസത്തെ പരിശീലനം കെട്ട് 30-40-50 പ്രാവശ്യം ഒരു മുച്ചിൽ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. ഒറ്റയടിക്ക് ഒരു റൗണ്ടിൽ നൂറും അതിൽ കൂടുതലും ചെയ്യുന്നവരും ഉണ്ട്. പക്ഷേ എണ്ണം കൂട്ടാൻ വേഗി ഒരിക്കലും തുനിയരുത്. ക്ഷീണം, തോന്നാൽ തുടങ്ങിയാൽ ഉടൻ നിർത്തി വ്യാസനത്തിലിരുന്ന് വിശ്രമിക്കുക. വീണ്ടും ഒന്നോ രണ്ടോ തവണകൂടി ചെയ്യുക.

പ്രയോജനം

കഴുത്തിനും തോളുകൾക്കും നട്ടെല്ലിനും അയവ് കിട്ടുന്നു. മാർജാരി ആസനം പരിശീലിക്കുന്നവർക്ക് നടുവേദനയോ സ്പിൻഡ് ഡിസ്കോ ഉറപ്പാക്കാൻ സാധ്യതയില്ല. ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു. ശബ്ദശുദ്ധി ഉറപ്പാകുന്നു. ഉദരാന്തർഭാഗത്തുള്ള സകല അവയവങ്ങൾക്കും നല്ല വ്യായാമം ലഭിക്കുന്നു.

യോഗാസധനങ്ങൾ 4

ത്രികോണാസനം - 1

26

1. നേരെ നിവർന്ന് നിൽക്കുക. പാദങ്ങൾ ഉയരത്തിനനുസരിച്ച് റ്, രര അടി അകത്തി വെക്കുക.
2. കൈകൾ അതാതുവശങ്ങളിൽ തുടയോട് ചേർത്ത് വെക്കുക. വിരലുകൾ ചേർന്ന് നിവർന്ന് ഇരിക്കണം.
3. ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് കൈകൾ അതാതു വശങ്ങളിൽ കൂടി പൊക്കി തോളിന് സമമായി വശങ്ങളിലേക്ക് നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. വിരലുകൾ നീറിക്കണം. കൈകൾ രും ഒരേ ലൈനിൽ ആയിരിക്കണം. കൈമുട്ടുകൾ തളർന്നിരിക്കരുത്. ഉള്ളം കൈകൾ കമഴ്ന്നിരിക്കട്ടെ.
4. തലയുയർത്തി നേരേ നോക്കി നിൽക്കുക.
5. രുമൂന്നുതവണ സാധാരണപോലെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക.
6. ദീർഘമായിശ്വാസം എടുക്കുക. റ് സെക്കൻഡ് കഴിഞ്ഞ് ശ്വാസം വിടുന്നതിനോടൊപ്പം അതേനിലയിൽ അരക്കുമുകൾഭാഗം മുഴുവനും ഇടത്തോട്ട് തിരിക്കുക. കൈകൾ, തല, കണ്ണ്, കഴുത്ത്, നെഞ്ച്, തോളുകൾ എല്ലാം നിലക്ക് മാറ്റം വരുത്. ഇടത്തേ കൈ പോകുന്നതിനനുസരിച്ച് വലത്തേകൈപോകുന്നതും. പാദങ്ങൾക്ക് സ്ഥാനചലനം തിരിയണം. കൈകളുടെ തന്നെയായിരിക്കണം സംഭവിക്കരുത്.
7. പുറകോട്ടു പോയികൊണ്ടിരിക്കുന്ന കൈവിരൽ തുമ്പിലേക്കായിരിക്കണം ദൃഷ്ടികൾ. അതനുസരിച്ച് കഴുത്തും തലയും തിരിയണം.
8. പരമാവധി ചെരിഞ്ഞു കഴിയുമ്പോഴേക്കും ശ്വാസം വിട്ടു തീർന്നിരിക്കും. റ് സെക്കൻഡ് അതേ നിലയിൽ നിന്നിട്ട് സാവധാനം ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് അങ്ങോട്ടു പോയതുപോലെ തന്നെ നേരെ വരിക.
9. ഇനി ശ്വാസം സാവധാനം വിട്ടുകൊണ്ട് ഇതുപോലെതന്നെ വലതുഭാഗത്തേക്കും പരമാവധി ചെരിയുക.
10. മുൻപറഞ്ഞവിധം ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് നേരെ വരിക. ഇത് ഒരു തവണ അഞ്ചു പ്രാവശ്യം വരെ ചെയ്യുക. തുടർന്ന് ആവൃത്തികൂട്ടാവുന്നതാണ്.



ത്രികോണാസനം- രണ്ട്

ചെയ്യേ വിധം

1. പ്രാരംഭം ത്രികോണാസനം ഒന്നിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുപോലെ കൈകൾ അതാതുവശങ്ങളിലേക്ക് നീട്ടിനില്ക്കുക.
2. ഈ നിലയിൽ ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുക്കുക. ശ്വാസം സാവധാനം വിട്ടുകൊണ്ട് അരയ്ക്ക് മേൽഭാഗവും വലത്തേ കയ്യും വലത്തുഭാഗത്തേക്ക് ചെരിഞ്ഞു ചെരിഞ്ഞു വന്ന് വലത്തേ കൈവിരൽ വലത്തേ ഉപ്പുറ്റിയിൽ മുട്ടിക്കുക. അങ്ങനെ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഇടത്തേ കൈ വലത്തേ കൈയ്ക്കു സമാന്തരമായി മുകളിലേക്ക് ഉയർന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം.
3. ദൃഷ്ടികൾ, ഉയർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇടത്തേ കൈവിരലുകളുടെ അറ്റത്തേക്കായിരിക്കണം.
4. താഴോട്ട് പോകുന്ന കൈ ഉപ്പുറ്റിയിൽ തൊടുന്നതിനുപകരം കാലിന്റെ പുറവടിയിൽ കമഴ്ത്തിവയ്ക്കുകയും ആവാം.
5. റ്റ് സെക്കൻഡ് ഈ നിലയിൽ നിന്നിട്ട് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് അങ്ങോട്ട് പോയതുപോലെ സാവധാനം ഉയർന്ന് നേരേ വരിക.
6. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഇതുപോലെ തന്നെ ഇടത്തുഭാഗത്തേക്കു ചെരിയുക.



ത്രികോണാസനം- മൂന്ന്

ചെയ്യേ വിധം

1. ത്രികോണാസനം ഒന്നിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പ്രാരംഭ നില സ്വീകരിക്കുക. കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലേക്ക് നീട്ടിപ്പിടിക്കുക.
2. ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുത്ത് സാവധാനം വിട്ടുകൊണ്ട് ശരീരം അല്പം വലത്തോട്ട് ചാഞ്ഞ്, കുനിഞ്ഞു വന്ന് ഇടത്തു കൈവിരൽക്കൊണ്ട് വലത്തേ കാലിന്റെ പെരുവിരലിൽ തൊടുക.
3. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ വലത്തേകൈ നേരെ മുകളിലേക്കു പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കണം. അതുപോലെ തന്നെ തലയും വലത്തോട്ട് തിരിച്ച് പൊങ്ങി നില്ക്കുന്ന വിരലിന്റെ അറ്റത്തേക്ക് ദൃഷ്ടികൾ അയയ്ക്കുകയും വേണം.
4. ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് നേരെ നിവർന്നു നില്ക്കുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് വലത്തേ കൈകൊണ്ട് ഇടതു കാലിന്റെ പെരുവിരലിൽ തൊടുക.
5. ഓരോന്നും കഴിയുമ്പോൾ നേരെ നിവർന്ന് നിന്ന് കൈകൾ ഇരുവശത്തേക്കും നീട്ടിനിൽക്കണം. എന്നിട്ടുവേണം മറ്റേ കാലിൽ തൊടാൻ. (കുനിഞ്ഞുനിന്നു കൊണ്ട് മാറിമാറി തൊടുകയല്ല വേതെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക). അഞ്ച് തവണ ചെയ്യുക.

പ്രയോജനം-

ശരീരത്തിനകത്തും പുറത്തുമുള്ള ലഭിക്കുന്നു. കൈകാലുകൾ, തോൾ, പ്രത്യേകിച്ചും. താരതമ്യേന പ്രയാസം

സകല അവയവങ്ങൾക്കും സാമാന്യം നല്ല വ്യായാമം കഴുത്ത്, അരക്കെട്ട്, നെഞ്ച്, കണ്ണുകൾ ഇവയ്ക്കെല്ലാം കുറഞ്ഞതാണ് ത്രികോണാസനങ്ങൾ. അരക്കെട്ടിന്റെയും



യോഗാസധനങ്ങൾ 5

താലാസനം-ഒന്ന്

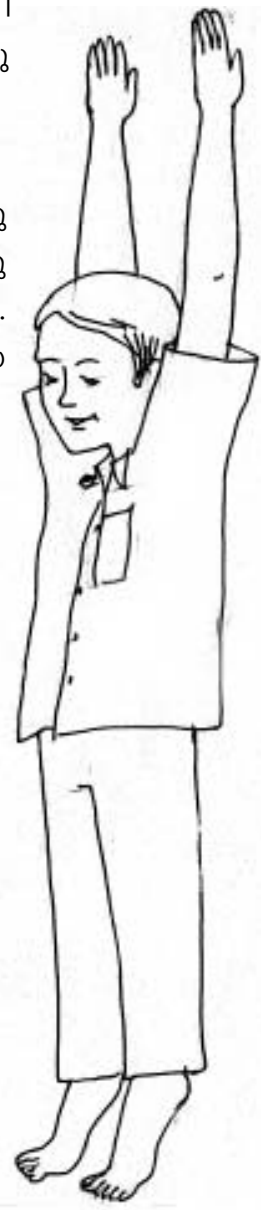
താലം എന്നാൽ കരിമ്പന എന്നാണ് അർത്ഥം. ഈ ആസനത്തിൽ ശരീരം പനപോലെ നീുനിവർന്ന് പൊങ്ങുകയും കൈകൾ പനയുടെ കൈകൾ പോലെ മുകളിലേക്ക് നീട്ടിയുമാണ് സ്ഥിതിചെയ്യുക. അതുകൊണ്ട് ഇതിന് താലാസനം എന്നു പേരുായത്.

ചെയ്യേ വിധം

1. പാദങ്ങൾ അല്പം അകലത്തിൽ സമാന്തരമായി വച്ച് നിവർന്നു നേരെ നോക്കി നിൽക്കുക. കൈകൾ നീട്ടി അതാതു വശങ്ങളിൽ തുടകളിൽ പതിച്ചു വയ്ക്കുക.
2. സാവധാനം ശ്വാസം എടുക്കുന്നതോടൊപ്പം, കൈകൾ മുൻഭാഗത്തുകൂടി മുട്ടുവളയാതെ മുകളിലേക്കെടുത്ത് ചെവികളെ സ്പർശിച്ചുകൊണ്ട് നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. ഉള്ളംകൈകൾ മുഖാമുഖമായിരിക്കണം. തുടർന്ന്, ബാലൻസ് തെറ്റാതെ ഉപ്പുറ്റികൾ നിലത്തുനിന്ന് കഴിയുന്നത്ര പൊക്കി കാൽവീരലുകളിൽ ഊന്നി ഉയർന്നുനിൽക്കുന്ന വിരൽത്തു ചെയ്യുക.

പ്രയോജനം

നട്ടെല്ലിനും പുറത്തെ മസിലു സ്പൈനൽ ഞരമ്പുകളുടെ കുരുക്കു കുളള ഒരുകാരണം മാറിക്കിട്ടുന്നു. നട്ടെല്ലും നിവർന്നു കിട്ടുന്നു. ശ്വാസ മസിലുകൾ ശക്തങ്ങളാകുന്നു.



കൾക്കും നല്ല അയവും വഴക്കവും കിട്ടുന്നു. കൾ (Congestion), ഇതാണ് നടുവേദനയ്ക്ക് അകത്തേക്ക് വളഞ്ഞിരിക്കുന്ന തോളുകളും കോശങ്ങൾ വിസ്തൃതങ്ങളാകുന്നു. അടിവയറ്റിലെ

താലാസനം - രണ്ട്

1. കാലുകൾ അര അടി അകലത്തിൽ വെച്ച് ശരിയായി നിവർന്ന് നില്ക്കുക.
2. കൈകൾ താഴെ മുൻഭാഗത്തേക്കെടുത്തു കോർത്തു പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈകൾ ഉള്ളുകൈ താഴെ വരത്തക്കവിധം കമഴ്ത്തുക.
3. ശ്വാസം സാവധാനം എടുക്കുന്നതോടൊപ്പം, കൈകൾ അതേപടി മലർത്തി മുകളിലേക്കെടുത്തു വലിച്ചുപിടിക്കുക. കൈകൾ ചെവികളോടു ചേർന്നിരിക്കണം.
4. ഈ നിലയിൽ സാവധാനം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട്, അരയ്ക്കുമുകൾഭാഗം മുഴുവനും വലതുഭാഗത്തേക്ക് പരമാവധി വളയ്ക്കുക. മുമ്പോട്ട് ചായാതിരിക്കണം. ശ്വാസം മുഴുവൻ വിട്ടുതീരുന്നതുവരെ ഈ ശ്രമം തുടരണം. വിട്ടുതീർന്നതിനു ശേഷവും അൽപനേരം അതേനിലയിൽ നിൽക്കുക.
5. ഇനി ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് നേരെ വരിക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടും ഇതുപോലെ ശരീരത്തെ വളയ്ക്കുക. (യോഗാഭ്യാസത്തിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും ശാരീരികമായ ചലനങ്ങളും സാവധാനമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം)
6. ബാലൻസ് തെറ്റുകയില്ലെന്നുറപ്പാക്കുമ്പോൾ ഉപ്പുറ്റികൾ ഉയർത്തി കാൽവിരലുകളിൽ നിന്നുകൊണ്ടും താലാസനം രണ്ട് അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണ്.
7. ഓരോ തവണ രൂ വശത്തേക്കും വളഞ്ഞതിനു ശേഷം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കൈകൾ താഴേക്ക് കൊടു വരിക, നേരെ നില്ക്കുക. ഓരോവശവും മാറി മാറി അഞ്ചു തവണ വീതം അഭ്യസിക്കുക.

അതായത് അഞ്ച് റൗണ്ട്.

പ്രയോജനം

നട്ടെല്ലിന് വഴക്കവും അതിനെ ഘടിപ്പിച്ചു നിർത്തുന്ന മാംസപേശികൾക്ക് ബലവും അയവും (elasticity) ലഭിക്കുന്നു. ഇടുപ്പ് വേദന, നടുവേദന ഇതൊന്നും ഉറപ്പായതല്ല.



യോഗാസധനങ്ങൾ 6

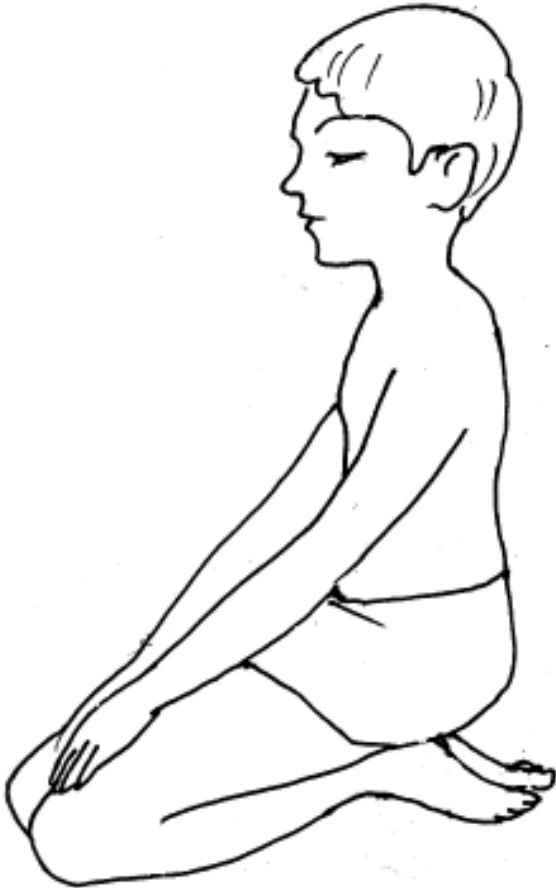
വജ്രാസനം

ചെയ്യേ വിധം

1. കാൽ രും നേരെ മുമ്പോട്ടു നീട്ടി നിവർന്നിരിക്കുക.
2. കാലുകൾ ഓരോന്നായി മടക്കി പുറകോട്ടെടുത്ത് പാദങ്ങൾ മലർത്തി അതാതുവശത്തെ പൃഷ്ഠങ്ങളോട് ചേർത്തുവയ്ക്കുക.
3. കാൽമുട്ടുകൾ രും ചേർത്ത് ശരിയായി നിവർന്നിരിക്കുക.
4. കൈകൾ നീട്ടി കാൽമുട്ടുകളിൽ വിരലുകൾ ഒരുക്കി കമഴ്ത്തി വയ്ക്കുക.
5. മുഖം ശാന്തമായിരിക്കണം.
6. പരിശീലനകാലത്ത്, സ്വാഭാവികമായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ശ്രദ്ധിച്ചു കെട്ട് മിനിട്ട് ഇരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
7. രു പാദങ്ങളുടെയും ഇടയിൽ പൃഷ്ഠം തറയിൽ പതിഞ്ഞ് ഉറച്ചിരിക്കണം.
8. വജ്രാസനത്തിലിരുന്നുകൊണ്ട് പല ആസനങ്ങളും ചെയ്യാനുള്ളതുകൊണ്ട് അതിൽ ക്രമേണ നല്ല പരിശീലനം വരുത്തണം.

പ്രയോജനം

അടിവയറ്റിലെ അവയവങ്ങൾക്കും ഗ്രന്ഥികൾക്കും നാഡിഞരമ്പുകൾക്കും പോഷകരക്തം സുലഭമായി കിട്ടുന്നതുകൊണ്ട് അവയ്ക്കെല്ലാം ബലവും പുഷ്ടിയും ഉറപ്പും ഉണ്ടാകുന്നു. ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു.



പാദഹസ്താസനം

ചെയ്യേ വിധം

1. നേരെ നിവർന്നു നിൽക്കുക. പാദങ്ങൾ ആറ് ഇഞ്ച് അകലത്തിൽ സമാന്തരമായി വയ്ക്കുക, കൈകൾ അതാതു വശങ്ങളിൽ തുടയോട് ചേർത്തും. തല ഉയർത്തി നേരെ നോക്കുക.
2. സാവധാനം ശ്വാസം എടുക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതോടൊപ്പം കൈകൾ നേരെ മുമ്പിൽക്കൂടിസാവധാനം തലയ്ക്കു മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി ചെവിയോട് ചേർത്ത് പിടിക്കുക. ഉള്ളംകൈകൾ മുമ്പോട്ടായിരിക്കണം. ശ്വാസത്തിന്റെ വേഗതയും കൈകളുടെ വേഗതയും ഒപ്പമായിരിക്കണം. കൈകൾ തലയ്ക്കുമുകളിലെത്തുമ്പോഴേക്കും ശ്വാസം എടുത്തുകഴിഞ്ഞിരിക്കണം.
3. ഈ നില്പിൽ, ശ്വാസം ഉള്ളിൽ നിർത്തിക്കൊണ്ട് പുറകോട്ട് കഴയുന്നത്ര വളയുക. രു സെക്കൻഡ് അങ്ങനെ നിന്നിട്ട് ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് അരയ്ക്കു മേൽഭാഗം മുഴുവൻ കുനിഞ്ഞ് വന്നുകാൽവിരലുകളുടെ മുന്നിൽ കൈകൾ നിലത്തു മുട്ടിക്കൊണ്ട് നോക്കുക. നീട്ടിയിരിക്കുന്ന കൈകളുടെ മധ്യത്തിൽത്തന്നെയായിരിക്കണം ശിരസ്സും. കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കരുത്.
4. കൈകൾ എത്തുന്നിടം വരെ പോയിട്ട് ൪ സെക്കൻഡ് നില്ക്കുക. തുടർന്ന് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് വിപരീതക്രമത്തിൽ മുകളിലേക്ക് ഉയരുക. നേരെ വന്നാൽ ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കൈകൾ അതാതുവശത്തുകൂടി സാവധാനം താഴെ കൊടുവരിക. ഇതാണ് പാദഹസ്താസനത്തിന്റെ സാമാന്യസ്വഭാവം. നാലഞ്ചു തവണ ഇത്രയും ചെയ്യുക.
5. പ്രയാസം കൂടാതെ കൈകൾ നിലത്തു മുട്ടിക്കൊണ്ട് കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ വേറ്റ് വിരലുകൾ മടക്കിയശേഷം മുട്ടിക്കൊണ്ട് ശ്രമിക്കുകയാണ്. അത് എളുപ്പമായാൽ, കൈപ്പത്തികൾ നിലത്ത് പതിച്ചു വയ്ക്കുക. ആദ്യം പാദങ്ങൾക്കു തൊട്ടുമുമ്പിൽ കൈകൾ പതിച്ചുവയ്ക്കുക. വിഷമം കൂടാതെ അതു സാധിച്ചാൽ കൈകൾ പാദങ്ങളുടെ വശങ്ങളിൽ ചേർത്ത് പതിച്ച് വയ്ക്കുക.
6. ഇതെല്ലാം ശീലിക്കുന്നതോടുകൂടി നെറ്റി കാൽമുട്ടുകളിൽ എത്തിക്കാനും ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതാണ്. കൈയും ചെവിയുമായുള്ള സമ്പർക്കം വേർപെടുത്തുന്നത് ഓരോ പ്രാവശ്യവും കുനിഞ്ഞ് നിവർന്നതിനുശേഷമാണെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക.
7. നെറ്റി കാൽമുട്ടുകളിൽ മുട്ടിക്കുന്നതിനു സഹായകമായി, കൈകൾ കൊണ്ട് കണങ്കാലുകളിലോ കാലുകളുടെ തള്ളവിരലുകളിലോ മുറുക്കിപ്പിടിച്ച് കൈമുട്ടുകൾ വളച്ച് കൊടുക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് പലർക്കും നട്ടെല്ല് ഒട്ടുംതന്നെ വളയുകയില്ല. ദിവസവും പരിശീലനം ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മാത്രമേ രുമൂന്നു മാസം കൊണ്ടെങ്കിലും ഒരു വിധമൊക്കെ പാദഹസ്താസനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. നല്ല പരിശീലനം കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ കാൽ മുട്ടും കഴിഞ്ഞ് ആറ് ഇഞ്ച് താഴെവരെ നെറ്റിമുട്ടിക്കൊണ്ട് സാധിക്കുന്നതാണ്.

പ്രയോജനം

ദുർമ്മേദസ്സ്, ദഹനക്കേട്, മലബന്ധം, ഗ്യാസ്ട്രബിൾ, ഇതെല്ലാം മാറിക്കിട്ടുന്നു. സ്പൈൻകോഡിനും , പുറത്തെ മാംസപേശികൾക്കും നല്ല അയവ് ഉണ്ടാകുന്നു. നട്ടെല്ലിനോട് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന പരസഹസ്രംതരമ്പുകൾ ഉൾജ്ജസ്വലങ്ങളാകുന്നു. ബ്ലഡ് സർക്കുലേഷൻ നിർവ്വഹനം നടക്കുകയും ശരീരത്തിലെ വിഷാംശങ്ങളെ അകറ്റുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് രോഗം ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യതകൾ ലഘൂകരിക്കപ്പെടുന്നു. ലിവർ, പ്ലീഹ എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനം കാര്യക്ഷമമാകുന്നു.



യോഗാസധനങ്ങൾ 8

ഭുജംഗാസനം

ഭുജംഗം എന്നാൽ പാമ്പ് എന്നാണർത്ഥം. പാമ്പ് തല ഉയർത്തി പത്തി വിടർത്തി നിൽക്കുന്നതിന്റെ മാതൃക അനുകരിച്ചു ചെയ്യുന്നതാണ് ഭുജംഗാസനം. പ്രധാനപ്പെട്ട യോഗാസനങ്ങളിലൊന്നാണ് ഭുജംഗാസനം.

ചെയ്യേ വിധം

1. കിഴക്കോട്ടോ വടക്കോട്ടോ അഭിമുഖമായി കമഴ്ന്നു കിടക്കുക. ഉപ്പുറ്റികൾ മുളിലേക്കാക്കിയും കാൽ വിരലുകൾ കിടത്തി നേരെ നീട്ടിയും വയ്ക്കണം. കിടക്കുന്നത് ഒരേ രേഖയിൽ ആയിരിക്കണം.
2. കൈകൾ ഉരത്തിനു താഴെ വിരലുകൾചേർത്ത് കമഴ്ത്തി വയ്ക്കുക. ഉരം വിട്ട് വിരലുകൾ നീരിക്കരുത്.
3. കൈമുട്ടുകൾ ശരീരത്തോടടുത്ത് നേരെ പുറകിലേക്കായിരിക്കണം.
4. നെറ്റി തറയിൽ മുട്ടിച്ചു വയ്ക്കുക.
5. ശരീരം മുഴുവൻ തളർന്ന് കിടക്കട്ടെ. ഇനിയാണ് അഭ്യാസം.
6. സാവധാനം ശ്വാസം എടുത്തതിനു ശേഷം, കൈകൾ നിലത്ത് അമർത്താതെ, നെഞ്ചും, തോളും തലയും നിലത്തുനിന്നും ഉയർത്തി, തല കഴിയുന്നത്ര പുറകോട്ട് വളച്ച് മുകളിലേക്കു നോക്കുക. തുടർന്ന് കൈകൾ നിലത്ത് ഊന്നിക്കൊണ്ട്, പൊക്കിൾവരെയുള്ള ശരീരഭാഗവും കൂടി നിലത്തുനിന്നും ഉയർത്തുക. ഇതെല്ലാം

തുടർച്ചയായി നടക്കണം. ഇടയ്ക്ക് നിർത്തരുത്. ശരീരം കൂടി ഉയർത്താൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ, കൈപ്പത്തികളുടെ താഴത്തെ ഭാഗം കൊണ്ട്, നിലത്ത് ഉന്നൽ കൊടുക്കേറ്റ്. പൊക്കിൾ വരെ പൊങ്ങുക അതായത് പൊക്കിലും നിലവും തമ്മിലുള്ള അകലം പരമാവധി കുറഞ്ഞിരിക്കണം.

- 7. ഈ നിൽപ്പിൽ ശ്വാസം മുട്ടാൻ ഇടവരുത്. അതിനു മുൻപായി സാവധാനം താഴെ വന്ന് ശ്വാസം വിടുക. പൊങ്ങിയ നിലയിൽ നിന്നുകൊടു തന്നെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അതു കുറച്ചു നാളത്തെ പരിശീലനത്തിനു ശേഷം മതി.
- 8. താഴെ വന്ന് ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്തതിനു ശേഷം ഇതുപോലെ തന്നെ അടുത്തത് ആരംഭിക്കുക. ഇങ്ങനെ അഞ്ചു തവണ ചെയ്യുക.

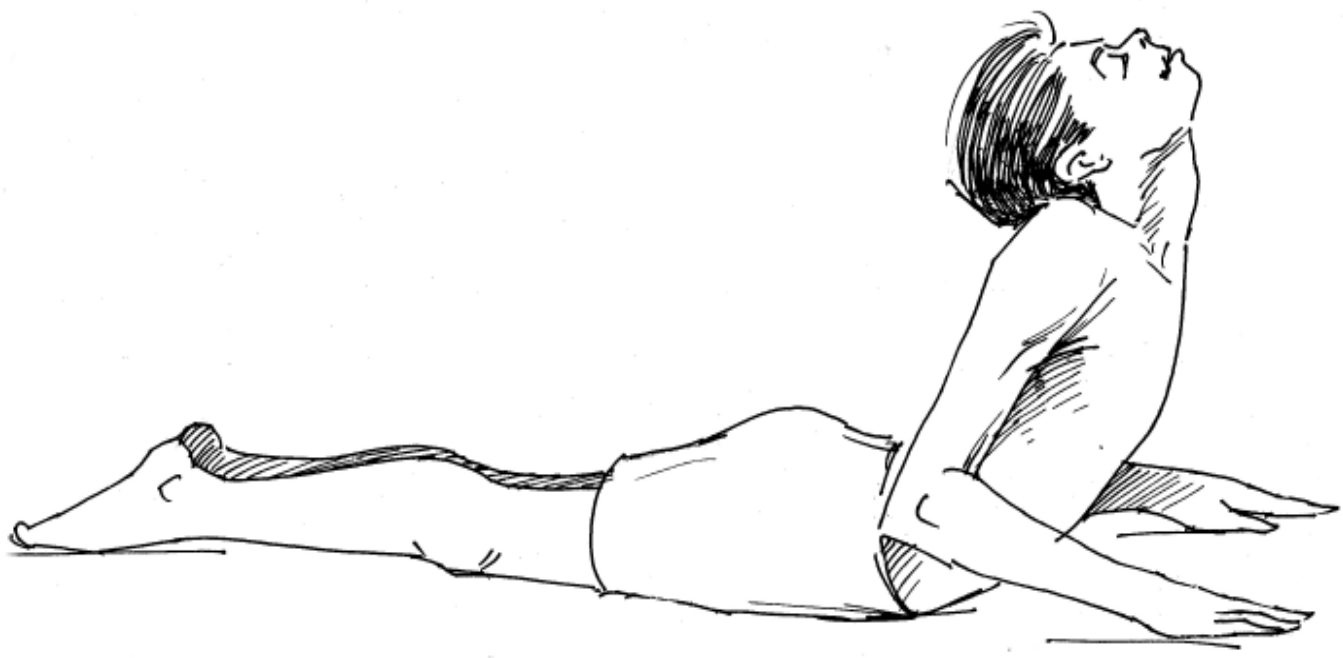
ഭുജംഗാസനത്തിന്റെ ലളിതമായ ഒരു രീതി താഴെ പറയുന്നു. ഹൃദ്രോഗമോ, രക്തസമ്മർദ്ദമോ ഉള്ളവർക്കും വൃദ്ധന്മാർക്കും അമിതമായ വണ്ണമുള്ളവർക്കും ഇത് പ്രയാസപ്പെടാതെ അഭ്യസിക്കാൻ സാധിക്കും. ഭുജംഗാസനത്തിന്റെ പ്രയോജനം ഏറെക്കുറെ ഇതിനും ഉ്.

പ്രാരംഭം മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു തന്നെ. ഉരത്തിനു താഴെ കൈപ്പത്തികൾ കമഴ്ത്തി പതിച്ചു വയ്ക്കുന്നതിനു പകരം കൈമുട്ടുവരെ നിലത്ത് പതിച്ച് വയ്ക്കുക. അപ്പോൾ കൈ വിരൽത്തുമ്പുകൾ ചെവികൾക്ക് സമാന്തരമായിരിക്കണം, കൈമുട്ടുകൾ നേരെ പറുകോട്ടും. ഈ നിലയിൽ നിന്നും കൈമുട്ടുകൾ നിലത്തു നിന്ന് ഉയർത്താതെ തലയും ഉടലും പൊക്കി പുറകോട്ട് വളയ്ക്കുക. സാമാന്യം ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുത്തിട്ട് വേണമെന്ന് പറയേതില്ലല്ലോ. കൈകളുടെ നിലയ്ക്കു മാത്രമേ വ്യത്യാസമുള്ളൂ. ബാക്കി എല്ലാം

ഭുജംഗാസനത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ അഞ്ചു തവണ ചെയ്യണം.

പ്രയോജനം

നട്ടെല്ലിന് അയവും പുറത്തെ മസിലുകൾക്കും ഞരമ്പുകൾക്കും പുഷ്ടിയും ബലവും വർദ്ധിക്കുന്നു. മലബന്ധത്തിന് ഇതൊരു പ്രതിവിധിയാണ്. നടുവേദനയോ നടുവെട്ടലോ ഒന്നും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ഉകൈൽ മാറുകയും ചെയ്യും. ഹൃദയത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. ലിവർ, കിഡ്നി, അഡ്രിനൽ ഗ്ലാൻഡ് ഇവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമാകുന്നു. ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു.

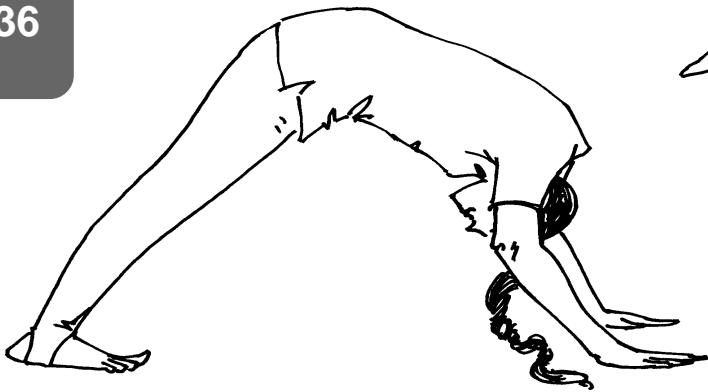
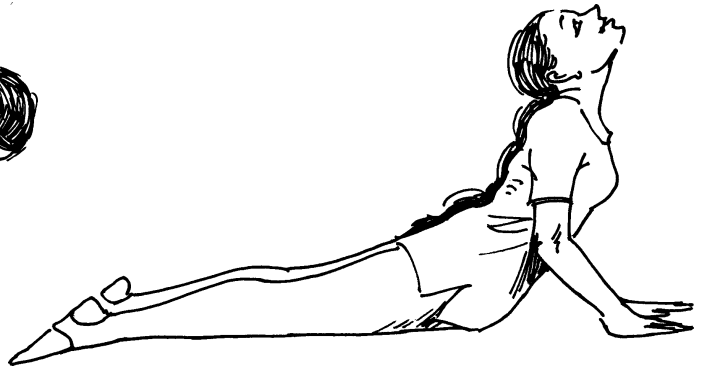
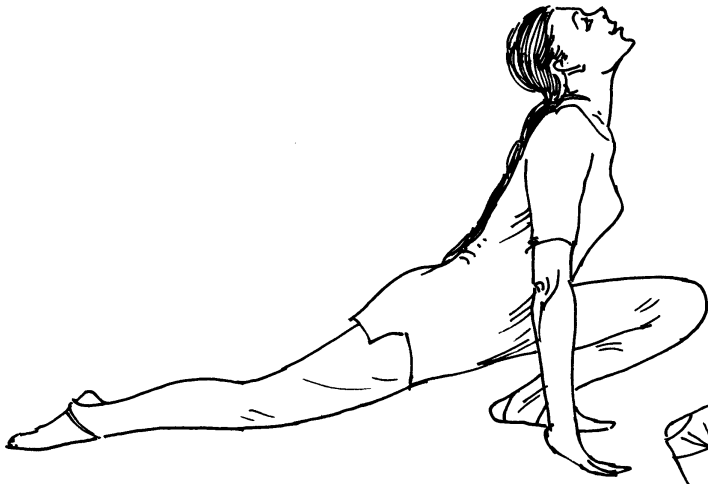


യോഗാസധനങ്ങൾ 9

സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെ ?

1. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ട് കൈകൾ കുപ്പി മാറിടത്തിനു നടുവിൽ കൊാവരിക. തലയും ഉടലും ലംബമായി പാദം ചേർന്നിരിക്കണം.
2. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്തു കൈ കൈകൾ ഉയർത്തി ശരീരം പിന്നിലേക്ക് വളയ്ക്കുക.
3. ഉച്ഛ്വസിച്ച്കൈ കുമ്പിഞ്ഞ് കൈപ്പന്തികൾ കാലുകൾക്ക് മുമ്പിൽ നിലത്തുതൊടുക.
4. കൈപ്പന്തിഅനക്കാതെ, ശ്വാസമെടുത്ത് വലതുകാൽ കഴിയുന്നത്ര പിന്നിലേക്കുകൊക്കുക. വലതുകാലിന്റെ മൂട്ട് നിലത്തു മുട്ടിയിരിക്കണം. തലഉയർത്തി മുകളിലേക്ക് നോക്കണം.
5. ശ്വാസം പിടിച്ചുനിർത്തി ഇടതുകാലും പിന്നിലേക്കു കൊാവന്ന് ശരീരം തറയ്ക്കു ലംബമായി നിർത്തണം.
6. ഉച്ഛ്വസിച്ച് കൈ കാൽമൂട്ട്, നെഞ്ച്, നെറ്റി എന്നിവ നിലത്തു തൊടുക.
7. ശ്വാസമെടുത്ത് തല ഉയർത്തി, നെഞ്ചുയർത്തി, മുകളിലേക്കു നോക്കി ശരീരം പിന്നിലേക്ക് വളയ്ക്കുക. അരക്കെട്ട് തറയിലമർന്നിരിക്കണം.
8. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൈ അരക്കെട്ട് കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി കൈപ്പന്തിയും കാൽപ്പാദവും നിലനിർത്തി നിൽക്കുക.
9. ശ്വാസമെടുത്ത് വലതുകാൽ മുന്നിലേക്കു കൊാവരിക.
10. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ട് ഇടതുകാലും മുന്നിലേക്കു കൈ വന്ന് വലതു കാലിനോടു ചേർത്തു വെക്കുക. നെറ്റി മുട്ടിനോടു ചേർന്നിരിക്കണം.
11. ശ്വാസമെടുത്ത് കൈകൾ തലയ്ക്കു മുകളിലേക്കുയർത്തി പിന്നിലേക്കു വളയണം.
12. ശ്വാസം വിട്ട് കൈകൾ താഴ്ത്തി സാധാരണ നിൽക്കുന്ന നിലയിലേക്കു വരിക.





എയ്റോബിക്സ്

ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളുടെ ചലനത്തെ ഏകോപിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ആയാസരഹിതവും താളാത്മകവും തുടർച്ചയായും ചെയ്യാവുന്ന വിവിധതരം വ്യായാമങ്ങൾ കൂടിച്ചേർന്നതാണ് എയ്റോബിക്സ്. കൈകാലുകൾക്കും ശരീരത്തിനും നല്ലതുപോലെ ആയാസം കിട്ടും വിധമുള്ള ശരീര ചലനങ്ങളാണ് ഇതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

എയ്റോബിക്സ് കൊള്ള ഗുണങ്ങൾ

- ◆ പേശികൾക്ക് ശക്തിയും വഴക്കവും ഹൃദയശ്വാസകോശ വ്യവസ്ഥകൾക്ക് കരുത്തും നൽകുന്നു.
- ◆ അമിത ശരീരഭാരം കുറയുന്നു.
- ◆ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയുകയും ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനശേഷി മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ◆ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുന്നു.

ശരീരത്തിന്റെ അയവ് (flexibility) പേശീസ്ഥിരത (muscular endurance) ചുറുചുറുക്ക് (Agility) സന്തുലനം (Balance) ഏകോപനം (Co-ordination) കരുത്ത് (power) വേഗത (speed) പ്രതിപ്രവർത്തന സമയം (Reaction time) എന്നിവ കൂട്ടുന്നു.

- ◆ ഓർമശക്തി കൂട്ടുന്നു.
- ◆ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു.
- ◆ വിഷാദവും ഉത്കണ്ഠയും അകറ്റുന്നു.
- ◆ മാനസിക ഉല്ലാസം കൂട്ടുന്നു.
- ◆ പരസ്പരസഹകരണം കൂട്ടുന്നു.

എയ്റോബിക്സിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ

1. അനുയോജ്യമായ വസ്ത്രം ധരിക്കുക. ഹീലുള്ള പാദരക്ഷകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.
2. ലളിതവും താത്പര്യജനകവും ആസ്വാദ്യവുമായ എയ്റോബിക്സ് ചെയ്യിക്കുക.
3. കുട്ടികളുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് സമയ ദൈർഘ്യം ക്രമീകരിക്കുക.
4. പേശികൾക്ക് അയവുകിട്ടുന്നതിനുള്ള വ്യായാമം ലളിതമായ രീതിയിൽ കൊടുക്കുക.

സ്ത്രെച്ചിംഗ് (Stretching)

★ കാലുകൾ തോൾ അകലത്തിൽ വെച്ച് നിൽക്കുക. കൈവിരലുകൾ കോർത്തു പിടിക്കുക. കൈപ്പത്തികൾ പുറത്തേക്കുവരത്തക്കവിധം കൈകൾ മുമ്പോട്ടു നീട്ടുക. കാൽപ്പാദത്തിന്റെ മുൻവശം ഊന്നി നിൽക്കുക. കൈകൾ കോർത്തു പിടിച്ചുതന്നെ ഉപ്പുറ്റി ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് കൈകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. കൈകൾ കോർത്ത് വലതുവശത്തേക്ക് വളയുക. ഇതേ രീതിയിൽ ഇടത്തോട്ടും വളയുക.



എയ്റോബിക്സ് സ്റ്റേപ്പുകൾ

- ◆ ഷോൾഡർ ലെവലിൽ നിന്നശേഷം കൈകൾ രൂം ഹിപ്പിൽ പിടിക്കുക. വൺ എന്നു പറയുമ്പോൾ കാൽ പാദത്തിന്റെ toe -ൽ നിൽക്കുക. 'ടു' പറയുമ്പോൾ രുകാലും ഒന്നിച്ച് തറയിൽ വെയ്ക്കുക. (up and down) 16 തവണ ചെയ്യുക.
- ◆ രാമത്തെ സ്റ്റേപ്പിൽ കാലുകൾ മാറി മാറി ചെയ്യുക. ഇടതു കാലിന്റെ "ഹീൽ" ഉയരുമ്പോൾ വലതു കാലിന്റെ "ഹീൽ" വലതുകാലിന്റെ ഹീൽ ഉയരുമ്പോൾ ഇടതുകാലിന്റെ ഹീൽ തറയിൽ വെയ്ക്കുന്നു. താളാത്മകമായി ചെയ്യുക. (ഈ സമയം കൈകൾ ഓടുന്ന ആക്ഷനിൽ ആയിരിക്കണം)
- ◆ കൈകൾ ഹിപ്പിൽ പിടിക്കുക. heal - toe, heal toe എന്ന് മാറി മാറി പറയുമ്പോൾ ഇടതു കാൽ ഒരു സ്റ്റേപ്പ് മുമ്പിൽ വെച്ച് heal ഉം toe യും മാറി മാറി തറയിൽ വെയ്ക്കുക. ഇത് വലതു കാലിലും ആവർത്തിക്കുന്നു.
- ◆ ഇടതുകാൽ ഒരു സ്റ്റേപ്പ് മുമ്പോട്ട് വെച്ച് heal തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് toe ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും തറയിൽ അടിയ്ക്കുക. ഇതേസമയം കൈകൾ രൂം താളാത്മകമായി ചലിപ്പിക്കുക. ഇത് വലതുകാലിലും ആവർത്തിക്കുക.
- ◆ കൈകൾ hip ൽ പിടിച്ച് ഷോൾഡർ ഉയർത്തുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക.
- ◆ നിന്നു കൊള്ള മാർച്ചിംഗ്
- ◆ ഇടതു കാൽ ഒരു സ്റ്റേപ്പ് മുമ്പോട്ട് എടുത്ത് toe ൽ നിൽക്കുക. ഇതേ സമയം വലതുകൈ മുമ്പോട്ട് താളാത്മകമായി ചലിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് രൂ കാലിലും മാറി മാറി ചെയ്യുക. (ഇത് സാവധാനം താളത്തിൽ ചെയ്യുക)
- ◆ നിന്നു കൊള്ള മാർച്ചിംഗ് (വേഗത്തിൽ ചെയ്യുന്നു) ഇടതുകാൽ മുട്ടുമടക്കി ഉയർത്തുമ്പോൾ വലതുകാൽ തറയിൽ ചവിട്ടണം. വലതുകാൽ മുട്ടുമടക്കി ഉയർത്തുമ്പോൾ ഇടതുകാൽ തറയിൽ ചവിട്ടണം. ഇത് വേഗത്തിൽ മാറിമാറി ചെയ്യണം. കൈകൾ ഓടുന്ന **Action** ആയിരിക്കും.
- ◆ കാലുകൾ മാർച്ചിംഗ് തന്നെ ആയിരിക്കണം. കൈകൾ മുഷ്ടിചുരുട്ടി മുമ്പോട്ട് പമ്പ് ചെയ്യണം (1 മുതൽ 16) ഇരു വശങ്ങളിലേക്കും, മുകളിലേക്കും താഴോട്ടും ആവർത്തിക്കണം.
- ◆ നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് കാൽ പുറകിലേക്ക് ഉയർത്തി മാറി മാറി ചവിട്ടുന്നു. ഇതേ സമയം കൈകൾ മുമ്പോട്ട് നീക്കി വിരലുകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി പിടിക്കണം. ഇങ്ങനെ ഇരു ഭാഗങ്ങളിലേക്കും മുകളിലേക്കും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. (മ്യൂസിക് അനുസരിച്ച് ആവർത്തിക്കാം)
- ◆ വലതുകാൽ ഉയർത്തി മുമ്പോട്ട് നീട്ടുമ്പോൾ ഇടതുകാൽ തറയിൽ രൂപ്രാവശ്യം ചെറുതായി ചലിപ്പിച്ച് മുൻപോട്ട് വയ്ക്കണം. പുറകോട്ട് ഉയർത്തണം. ഇടതു കാൽ മുമ്പോട്ട് വന്ന് തറയിൽ രൂ പ്രാവശ്യം ചവിട്ടുന്നു. (toe ൽ മാത്രം രൂ പ്രാവശ്യം ചലിപ്പിക്കുക) വലതുകാൽ പുറകിലേക്ക് ഉയർത്തി മുന്നിലേക്ക് നീട്ടുന്നു.
- ◆ നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് തന്നെ വലതുകാൽമുട്ട് ഉയർത്തുമ്പോൾ (ഇടതു കാൽ ഡബ്ബിൾ ജമ്പ് ആക്ഷനിൽ ആയിരിക്കണം) കൈകൾ ഷോൾഡറിനു നേരെ മടക്കി, ഉയർത്തിയ കാൽമുട്ടിനു നേരെ കൊടുവരുന്നു. കാൽ നിലത്ത് കുത്തുമ്പോൾ കൈകൾ ഷോൾഡറിലേക്ക് തിരിച്ചു വരുന്നു. അടുത്തതായി ഇടതുകാൽ ഉയർത്തുമ്പോൾ കൈകൾ പഴയതുപോലെ ഇടതു കാലിനു നേരെ നീട്ടുന്നു. ഇത് തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നു.

ഇടതു കാൽമുട്ട് മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുമ്പോൾ കൈകൾ രൂം മുഷ്ടിചുരുട്ടി കൈകൾ മടക്കി നെഞ്ചിനോട് ചേർക്കുന്നു. ഇടതു കാൽ തറയിൽ വെയ്ക്കുമ്പോൾ തന്നെ കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും നീക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ രുകാലിലും ഇടവിട്ട് ചെയ്യുന്നു. (താളാത്മകമായി)

കൈകൾ താഴ്ത്തി കൈപ്പത്തി നിവർത്തി വലതുകാൽ പുറകോട്ട് ഉയർത്തി വലതു കൈവെള്ളയിൽ തൊടണം. ഇടതുകാൽ പുറകോട്ട് മടക്കി ഉപ്പുറ്റി ഇടതു കൈവെള്ളയിൽ തൊടണം. ഇത് തുടരുക (താളാത്മകമായി)

ഇടതുകാൽ മുന്നിലേക്ക് ക്രോസ് ചെയ്ത് മുട്ടുമടക്കി ഉയർത്തുമ്പോൾ വലതുകൈ ഇടതു കാലിൽ തൊടുന്നു. ആ സമയം ഇടത് കൈ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. വലതു കാൽ മുന്നിലേക്ക് ക്രോസ് ചെയ്ത് ഇടതു കയ്യിൽ തൊടുന്നു. വലതുകൈ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നു. ഇടതു കാൽ മുട്ട് ഉയർത്തി വലതു കൈമുട്ട് മടക്കി പരസ്പരം മുട്ടിയ്ക്കുന്നു. വലതു കാൽമുട്ടും ഇടതു കൈമുട്ടും ഇങ്ങനെ പരസ്പരം മുട്ടിയ്ക്കുന്നു. താളാത്മകമായി ചെയ്യണം.