

1.7 யோகாப்பியாசத்தை பயிற்சி செய்ய உதவும் வழிமுறைகள் (Guidelines for Practicing Yoga)

யோகாப்பியாசத்தை பயிற்சி செய்வதற்காக பின்கண்டவாறு சில வழிமுறைகளை மேற்கொண்டு பயனடையலாம். யோகாவின் நடைமுறை வழிகாட்டுதல்கள் நமது உடல் மற்றும் மனம் ஆகியவைகளை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகளைத் தருகிறது.

a). ஆசனங்களுக்குரிய வழிகாட்டுதல்கள் (Guidelines for Practicing Asanas)

- ◆ அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றுடன் யோகாசனத்தை செய்யவேண்டும்.
- ◆ காற்றோட்ட வசதியுடன் கூடிய இடத்தில் ஆசனங்களை பயிற்சி செய்யலாம்.
- ◆ சமமான தரையில் துணியை விரித்து அதன்மீது ஆசனத்தை செய்யவேண்டும்.
- ◆ மனதில் ஆசனங்களைப் பற்றிய எண்ணம் இருக்குமாறு அமைத்துக்கொண்டு ஆசனங்களை செய்யவேண்டும்.
- ◆ யோகாசனம் செய்யும் போது மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிட பழக வேண்டும்.
- ◆ பெண்கள் தங்களது மாதவிடாய் காலங்களிலோ அல்லது கருவுற்ற காலத்திலோ யோகா பயிற்சி செய்யக்கூடாது.
- ◆ புகைமூட்டமுள்ள இடங்களில் யோகாசனம் செய்யக் கூடாது.

8 வயதுக்கு கீழ் உள்ள குழந்தைகளை யோகாசனம் செய்ய கட்டாயப்படுத்தக்கூடாது.

நோயுற்ற காலங்களில் மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் யோகாசனம் செய்யக்கூடாது.

யோகாசனம் செய்யும் போது தும்மல், இருமல் போன்றவைகளை கட்டுப்படுத்தக் கூடாது.

8 வயதுக்கு கீழ் உள்ள குழந்தைகளை யோகாசனம் செய்ய
கட்டாயப்படுத்தக்கூடாது.

நோயுற்ற காலங்களில் மருத்துவரின் ஆலோசனை
இல்லாமல் யோகாசனம் செய்யக்கூடாது.

யோகாசனம் செய்யும் போது தும்மல், இருமல்
போன்றவைகளை கட்டுப்படுத்தக் கூடாது.

உடல் நலக்கல்வி என்பது மக்கள் அவர்களுக்காக நல்ல
உடல் நலனைப் பெற தேவைப்படுகிறது. இதனை உணர்ந்து,
உடல் நலக் கல்வி என்பது, பாமர மக்களுக்கு மட்டும் உரிய
வெறும் பேச்சாக அமையாமல், ஏழை, பணக்காரர், இளைஞர்,
முதியவர், என்றும், கல்வி கற்றவர், கல்லாதவர், உடல் நல
மற்றவர், உடல் நலமானவர் என்று கருதாமல், அவர்களின்
தேவைகளுக்கேற்ப உடல் நலக் கல்வி அமைதல் வேண்டும்.
உடல் நலக் கல்வி என்பது உடல் நலத்தைக் குறைக்க கூடிய

4.3 உடல் நலக்கல்வியின் நோக்கமும் குறிக்கோளும் (Aims and Objectives of Health Education)

1. உடல் நல தேவைகளுக்கும் பிரச்சினைகளுக்கும் ஏற்படக்கூடிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த, வளர்க்க மக்களுக்கு உதவுதல் வேண்டும்.
2. உடல் நலத்தையும், அதற்கான காரணிகளை மக்கள் அறிந்து கொள்வதற்கு, பொது அறிவும், திறமையும் பெற முயல வேண்டும்.
3. தனிநபரின் நலம் மற்றும் சமுதாய நலம் சார்ந்த ஆரோக்கியமான மனப்பான்மையை வளர்ப்பதற்கும் மற்றும் உடல் நலம் சார்ந்த பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதற்கும் தாங்களாகவே முயற்சிகளிலும் செயல்களிலும் ஈடுபடவேண்டும்.
4. சுகாதார பணியாளர்களுடன் பங்கேற்று அவர்களுடைய சுகாதார சேவையில் தங்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
5. இன்றைய சூழலுக்கு ஏற்ப மாற்றி அமைக்கப்பட்ட உடல் நலமும் நலம் சார்ந்த பணிகளையும் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.

4.7 உடல்நலக் கல்வியின் முக்கியத்துவம் (Importance of Health Education)

பொதுவாகவே இந்திய மக்களிடம் உடல்நலம் மற்றும் தனிநபர் சுகாதாரம் பற்றிய விழிப்புணர்வு குறைவாக உள்ளது. இதன் காரணமாகவே தடுக்கக் கூடிய சில நோய்களைக் கூட தடுக்க முடியாமல் இருக்கின்றனர். உடல்நலத்தைப் பற்றிய அடிப்படைக் கொள்கைகளை மக்கள் அறிய வேண்டும்.

உடல்நலக் கல்வி இத்தகைய அறியாமையைப் போக்கி உடல்நலம் பற்றிய அறிவியல் உண்மைகளை கற்றுக் கொடுக்கிறது. உடல்நலக் கல்வியின் செயல்பாடுகள் எல்லாமே தடுப்பு முறைகளே ஆகும். சிகிச்சையை விட தடுப்பு முறையே மேல் என்று கூற்றுக்கு ஏற்ப மக்களுக்கு நோய்களின் தன்மையைப் பற்றியும் அவற்றைத் தடுக்கும் வழிமுறைகளைப் பற்றியும் தெரிந்திருப்பது மிக முக்கியம்.

ஒரு தேசத்திற்கு ஆரோக்கியமான குடிமக்கள் இருப்பது மிக முக்கியம். உடல்நலக் கல்வி மக்களுக்கு சுகாதார அறிவு, சுகாதாரப் பழக்கங்கள் மற்றும் சுகாதார அணுகுமுறையை மேம்படுத்துவதற்குத் தேவையாக இருக்கிறது.

சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் சிறுவயது முதலே வளர்க்கப்பட வேண்டும். குழந்தையாக இருக்கும் பொழுது பழக்கக் கூடிய நற்பழக்கங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் மாறாது இருந்து ஒருவரை ஆரோக்கியம் உள்ளவராக நல்ல குடிமக்களாக மாற்றுகிறது.

நல்ல சுகாதார அணுகுமுறையின் மூலம் பார்வைக் கோளாறு, கேட்கும் கோளாறு, உணவு குறைபாடு ஆகியவற்றை கண்டுபிடித்து குறைகளைக் களைய முடியும்.

வரையறுத்தல் (Definition)

மருத்துவ உதவி (Medical Aid)

முதல் உதவி என்பது மருத்துவரால் அதே இடத்திலோ, வீட்டிலோ அல்லது மருத்துவமனையிலோ நோயாளிகளுக்கு அளிக்கும் மருத்துவ உதவி.

முதல் உதவி (First Aid)

முதல் உதவி என்பது உடன் மிக அவசர நிலையில், நோயாளிகளுக்கோ அல்லது காயம்பட்டவர்களுக்கோ, அங்குள்ள சாதனங்களையும், பொருட்களையும் உபயோகித்து செய்கின்ற உதவிக்கு முதலுதவி என்று பெயர். தகுதி வாய்ந்த மருத்துவர்கள் உதவியோ, மற்ற வசதியோ கிடைப்பதற்கு முன்பு அளிக்கப்படும் உதவியாகும். முதலுதவி என்பது ஒரு முடிவு அல்ல. முதல் உதவி தொடர்ந்து இரண்டாவது நிலை உதவி அளிக்கப்படும்.

முதல் உதவியானது, உயிரியல், மருத்துவம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை ஆகியவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

முதல் உதவியாளர் (First Aider)

மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கப்படும் முன்பு அவசர சிகிச்சையை அதே இடத்தில், நோய் அல்லது காயம்பட்டவருக்கு முதல் உதவி செய்பவர். முதல் உதவி சிகிச்சை அளிக்கும் முறைகளில் பயிற்சி பெற்று அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனங்களிடமிருந்து சான்றிதழ் பெற்றவர்.

எதிர்பாராமல் வரும் வியாதிகள் அல்லது விபத்து இவற்றில் சிக்கிய நோயாளிகளை அவர்களது நிலை மோசமாக ஆவதற்கு முன் அவர்களை காப்பாற்றுவதற்கு பெரிதும் உதவுகிறது.

4.21 முதலுதவியின் கொள்கைகள் (Principles of First Aid)

முதலுதவியின் கொள்கைகள் பின்வருமாறு :

- ◆ நோயின் தன்மையறிந்து விரைவாக சிகிச்சையளிப்பதால் விபரீதங்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.
- ◆ இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்துவதால் காயம் தீவிரமாவதை தடுக்கலாம்.
- ◆ காற்றோட்டமான நிலையில் அமரச்செய்தல் வேண்டும்.
- ◆ நோயாளி மூச்சிறை ஆகிவிட்டால், செயற்கை சுவாசம் வழங்க வேண்டும்.

2.1 முதலுதவியின் கொள்கைகள் (Principles of First Aid)

முதலுதவியின் கொள்கைகள் பின்வருமாறு :

நோயின் தன்மையறிந்து விரைவாக சிகிச்சையளிப்பதால் விபரீதங்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.

இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்துவதால் காயம் தீவிரமாவதை தடுக்கலாம்.

காற்றோட்டமான நிலையில் அமரச்செய்தல் வேண்டும்.

நோயாளி மூச்சிறை ஆகிவிட்டால், செயற்கை சுவாசம் வழங்க வேண்டும்.

தீயினால் பாதிக்கப்பட்டவரை, போர்வை அல்லது, துணி சாக்குப்பை போன்றவற்றால் உடம்பைச்சுற்ற வேண்டும்.

நோயாளியின் ஆடைகளைத் தளர்த்தி போதுமான காற்றோட்டத்திற்கு வழிவகுத்தல் வேண்டும்

காயங்களுக்கு தேவையான மருந்துத்துணியும், எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் ஏற்பட்ட இடத்தின் நிலைமை மாறாமலிருக்க மூங்கில், சிம்புகள் வைத்துத் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

காயங்களுக்கு தகுந்த முதலுதவி சிகிச்சைகளுடனும் போதிய போக்குவரத்து வசதிகளுடன் விபத்துக்குள்ளானவரை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லவேண்டும்.

முதலுதவி தருபவர் மருத்துவராக இல்லாவிடிலும் பொறுப்புணர்வுடன் தகுந்த சிகிச்சைகளை தொடர்ந்து அளித்தல் வேண்டும்.

விபத்துக்குள்ளானவர் தன்னுடைய நிலை சரியாகும் வரை கண்டிப்பாக ஓய்வில் இருக்க வேண்டும்.

விஷம் பாதிக்கப்பட்டவராக இருப்பின் முதலில் விஷத்தை வெளியேற்றவேண்டும்.

சுய உணர்வுடன் இருப்பவர்களுக்கு சூடான தேனீர் அல்லது பால் கொடுக்கலாம்.

உடற்கூறுகளைப் பற்றிய தெளிவான அறிவை முதலுதவியாளர் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே முறையான முதலுதவி சிகிச்சையளிக்க முடியும்.

முதலுதவிதருபவர் மருத்துவரல்லர் முதலுதவி செய்பவர் என்பதை எப்போதும் மறந்துவிடக்கூடாது.

5.1 உணவு (Food)

உயிரியின் உடலுக்கு ஊட்டத்தையளித்து வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் பொருள் உணவு எனப்படுகின்றன. ஊட்டப் பொருள்கள் என்னும் பல வேதிப்பொருள்களை உணவு தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. அவையாவன : கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள், கொழுப்புகள், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் நீர்.

5.2 உணவின் வகைகள் (Classification of Foods)

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு இன்றியமையாதது. உண்ணும் உணவைப் பொறுத்து ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கியம், நலம், திடம், உழைப்பு, நீடித்த வாழ்வு ஆகியன அமைகிறது. உடலின் பல்வேறு முக்கிய வேலைகளை உணவு செய்கிறது.

உணவு, உடலில் செய்யும் வேலைகளின் அடிப்படையில் பின்வருமாறு பிரிக்கப் பெற்றுள்ளது.

சக்தி தருபவை (Energy Yielding Foods)

இந்த வகை உணவானது, மாவுசத்து (Carbohydrate), கொழுப்புச்சத்து (Fat) மற்றும் புரதச்சத்து (Protein) அதிகம் நிறைந்ததாகும். இவற்றை இரு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

- 1) தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், வேர்கள் மற்றும் கிழங்குகள்.
- 2) கொழுப்பு, எண்ணெய் மற்றும் சர்க்கரை போன்ற கார்போஹைட்ரேட் (Pure Carbohydrate).

தானியங்கள், சக்தியோடு அதிக அளவில் புரதம், தாது உப்புக்கள் உயிர்ச்சத்துக்கள் ஆகியவற்றை உணவில் இருந்து கிடைக்கச் செய்கிறது. பருப்புகள், புரதம் உயிர்ச்சத்து பி-மற்றும் சக்தியையும், உடலுக்குத் தருகிறது.

சர்க்கரை உடலுக்கு சக்தியை மட்டும் அளிக்கிறது. கொழுப்பு திடமான சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

வளர்ச்சி அளிப்பவை (Body Building Foods)

புரதம் அதிகம் நிறைந்த உணவு உடலுக்கு வளர்ச்சி அளிப்பவை என்று கூறப்படுகிறது. இவற்றை இரு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

- அ) பால், முட்டை, மாமிசம், மீன் இவற்றில் உயிரியல் மதிப்பு மிகுந்த புரதங்கள் உள்ளன. இவை உடல் திசுக்கள் சரியாக வேலை செய்ய உதவுகிறது. இந்த புரதத்தில் இன்றியமையாத அமினோ அமிலங்கள் சரியான விகிதத்தில் அமைந்துள்ளன.

ஆ) பருப்புகள், கொட்டைகள், எண்ணெய் வித்துகள் ஆகியவை புரதம் அதிகம் நிறைந்தவை. ஆனால் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து இன்றியமையாத அமினோ அமிலங்களும் இவற்றில் கிடைப்பதில்லை.

பாதுகாப்பவை மற்றும் உடலியக்கதைச் சீராக்குபவை (Protective Foods)

புரதங்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், தாது உப்புக்கள் நிறைந்த உணவு உடலியக்கதைச் சீராக வைக்கும் பணியைச் செய்கிறது. இதயத் துடிப்பு, நீர்ச்சமநிலை, உடலின் வெப்பநிலை ஆகியவற்றைச் சீராக வைக்கிறது.

உடலை பாதுகாக்கும் உணவினை இரு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

அ) உயிர்ச்சத்துகள், தாது உப்புக்கள், முதல் தர உயிரில் மதிப்புமிக்க புரதம் கொண்ட உணவு, உதாரணம் - பால், முட்டை, மீன்.

ஆ) ஒரு சில தாது உப்புகள் மற்றும் உயிர்ச்சத்துகள் மட்டுமே நிறைந்த உணவு. உதாரணம் : கீரை, காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்.