



3

## ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான சரியான கொண்ணிலைகள்

காலையில் கண்விழித்தெழுந்த நேரத்திலிருந்து நீங்கள் அநேக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றீர்களல்லவா? இந்த அனைத்து செயற்பாடுகளுக்கும் சில குறிப்பிட்ட கொண்ணிலைகள் உள்ளன. சிறந்த ஆளுமையுடனான, கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்திற்கும் சுறுசுறுப்பான மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதல் அவசியமாகும். தவறான பழக்கங்கள், உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் என்பன சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதற்கு இடையூறை ஏற்படுத்தும். அதேபோல் பிழையான கொண்ணிலையைத் தொடர்ச்சியாகப் பேணுவதால் உடல்ரீதியான பாதிப்புக்கள் ஏற்படக்கூடும். பிறப்பின்போதோ, பிற்காலத்திலோ ஏற்படுகின்ற பல்வேறு உடல்ரீதியான குறைபாடுகளை இனங்கண்டு அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வதனுடாகச் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணமுடியும்.

முன்னைய தரங்களில் அமருதல், நடத்தல் போன்ற அடிப்படைக் கொண்ணிலைகளின் போதும் மரியாதை அணிவகுப்பில் நடத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளின்போதும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவது தொடர்பாகக் கலந்துரையாடியுள்ளோம்.

இந்த அத்தியாயத்தில் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதற்குத் தடையாக அமையும் உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் பற்றிக் கற்போம்.



### சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

சரியான கொண்ணிலை என்பது, அசையும் போது அல்லது ஓய்வில் இருக்கும் போது உடல் அங்கங்களைச் சரியாக வைத்துக்கொள்வதாகும். இங்கு அன்றாட செயற்பாடுகளை மிக இலகுவாகவும் குறைந்தளவு சக்திப் பிரயோகத்துடனும் கைகள், கால்கள், மூட்டுக்கள் என்பவற்றைச் சரியாக வைத்திருத்தல் ஆகும்.



### சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன்கள்

1. செயற்பாடுகளுக்காகக் குறைந்தளவு சக்தி விரயமாகுதல்.
2. செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது குறைந்தளவு களைப்பு ஏற்படுதல்.
3. சுறுசுறுப்பு அதிகரித்தல்.
4. சிறந்த உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண முடிதல்.

5. விபத்துக்கள், குறைபாடுகளைத் தவிர்த்தல்.
6. உடல்ரீதியான உபாதைகள் குறைதல்.
7. நோயற்றவராதல்.
8. கவர்ச்சியான, சிறந்த ஆளுமையுடனான தோற்றத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.

### செயறியாடு 3.1

உங்கள் உடலை முழுமையாகப் பார்க்கக்கூடிய கண்ணாடி ஒன்றிற்கு அருகில் செல்லவும். கைகளைக் கீழே தொங்கவிட்டுக்கொண்டு கழுத்தினைச் சிறகு முன்னால் நீட்டி உங்கள் தோற்றத்தைப் பாருங்கள். பின்னர் முன்னைய தரத்தில் கற்ற சரியான நிறறல் கொண்ணிலையில் நின்று உங்கள் தோற்றத்தை அவதானியுங்கள்.

சரியான கொண்ணிலையில் நிற்கின்ற சந்தர்ப்பத்தில் உங்கள் தோற்றம் உங்கள் மனதை மிகவும் கவரக்கூடியதாக இருப்பதை உணர்ந்திருப்பீர்கள்.



### சரியான கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உடல்ரீதியான குறைபாடுகள்

உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணிகள் பின்வருமாறு,

1. பரம்பரைக் காரணிகள்
2. சூழற் காரணிகள்

இந்தக் காரணிங்களால் ஏற்படும் உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் குறுகியகால அல்லது நீண்டகால நோய் நிலைமைகளாக மாற்றமடையலாம்.

### பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள்

நிறமூர்த்தம் விகாரமடைவதால் அல்லது தாயின் கருப்பையில் முளையம் வளரும் காலத்தில் ஒவ்வாத பாதிப்புக்களால் ஏற்படும் நிலைமைகள் பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகள் என அழைக்கப்படும். நிறமூர்த்தம் விகாரமடைதல் நிலைமை பரம்பரையாகத் தொடரும். தாயின் கருப்பையினுள் ஏற்படுகின்ற பாதகமான நிலைமைகளுக்கும் தாய்க்கு ஏற்படும் தொற்று நோய்களுக்கும் போசணைக் குறைபாடும் காரணங்களாக அமையலாம். பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படுகின்ற குறைபாடுகள் பொதுவாகப் பிறப்பிலிருந்தே குழந்தையிடம் கடத்தப்படுகின்றன.

உதாரணம் :- நிறமூர்த்தம் விகாரமடைதல் காரணமாக என்பு, தசைகளின் அசாதாரண வளர்ச்சி போன்ற குறைபாடுகளைக் குறிப்பிட முடியும்.



உரு 3.1 நிறமூர்த்தம் விகாரமடைதலினால் முள்ளந்தண்டு வளைவு ஏற்பட்டுள்ள குழந்தை

### சூழற்காரணிகளால் ஏற்படுகின்ற குறைபாடுகள்

பொருத்தமற்ற சுகாதாரப் பழக்கங்கள், தவறான வாழ்க்கை முறைகள், போசணைக் குறைபாடுகள், பல்வேறு நோய் நிலைமைகள், பிழையான கொண்ணிலைகள் போன்ற சூழல் காரணிகளால் உடலீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன.

அவ்வாறான சூழலியல்ரீதியான நிலைமைகளால் உடற்குறைபாடுகள் ஏற்படும் முறையினை ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

#### 1. போசணைக் குறைபாடுகள்

பல்வேறு போசணைக் குறைபாடுகள் காரணமாக என்புகள், தசைகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுவதன் மூலம் உடலீதியான குறைபாடுகள் உண்டாகின்றன.

உதாரணம்:-

- உடலுக்குத் தேவையான கல்சியத்தை அகத்துறிஞ்சவும் என்பு வளர்ச்சி மற்றும் அதன் ஆரோக்கியத்துக்கு விட்டமின் D அவசியமானதாகும். வளர்ச்சியடையும் சிறுபராயத்தில் விட்டமின் D குறைபாடு காரணமாக என்புருக்கி (Rickets) எனும் நோய் நிலைமை ஏற்படலாம். இங்கு என்புகள் பலவீனமாகி வெடித்தல் அல்லது விகாரமாதல் இடம்பெறும். குளிர் நாடுகளில் வசிப்போரின் தோலில் சூரிய ஒளிபடாமை காரணமாக விற்றமின் D குறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இது எமது நாட்டில் வசிப்போருக்கு அந்தளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை. போசணை உரிய முறையில் கிடைக்காமை, சிறுநீரக நோய் போன்றவற்றினாலும் விற்றமின் D குறைபாடு ஏற்படமுடியும்.

- கல்சியம், புரதம் என்பன என்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் அவற்றின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும் மிகவும் அவசியமானவையாகும். கல்சியம், புரதம் ஆகியவற்றின் குறைபாடு காரணமாக சிறு வயதிலேயே என்பு வளர்ச்சி தடைப்பட்டு விகார மடைதல் ஏற்படும். வயோதிபக் காலத்தில் என்புகள் பலவீனமடைந்து ஒஸ்ரியோ போறோசிஸ் (Osteoporosis) எனும் நோய் நிலைமை ஏற்பட்டு என்புகளில் வலியும், இலகுவான வெடிப்புக்களும் ஏற்படும்.

## 2. நோய் நிலைமைகள்

வாழ்க்கையில் ஒரு காலப்பகுதியில் ஏற்பட்ட தொற்று நோய் காரணமாக என்பு, தசை ஆகியவற்றின் செயற்பாடுகளுக்குப் பாதிப்புக்கள் ஏற்பட முடியும்.

உதாரணம் :-

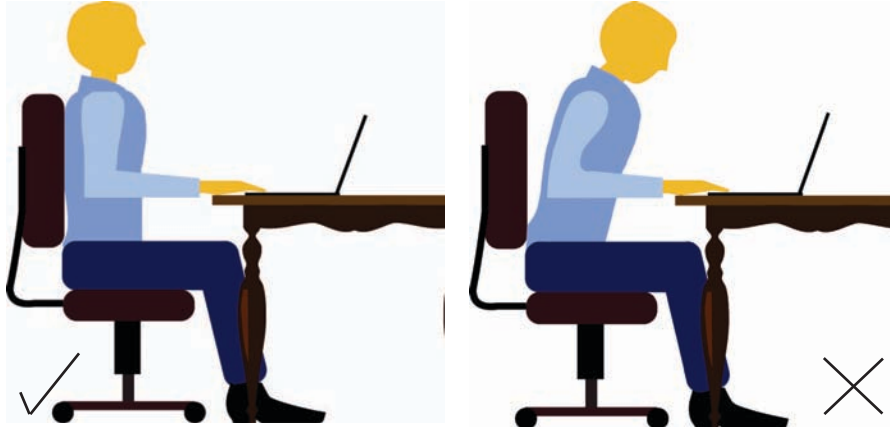
- நுண்ணங்கிகளின் ஊடாக என்புகள் தொற்று நோய்க்குள்ளாதல்
- ஒமோன்களின் செயற்பாடு குறைவடைவதால் ஒஸ்ரியோபோறோசிஸ் ஏற்படல்.

## 3. பிழையான கொண்ணிலைகள்

பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது நாம் தொடர்ச்சியாகப் பிழையான கொண்ணிலைகளில் இருப்பதுடன் தவறான முறையில் உடல் உறுப்புக்களை பயன்படுத்தல் காரணமாக குறைபாட்டு நிலைமை ஏற்படக்கூடும்.

உதாரணம் :-

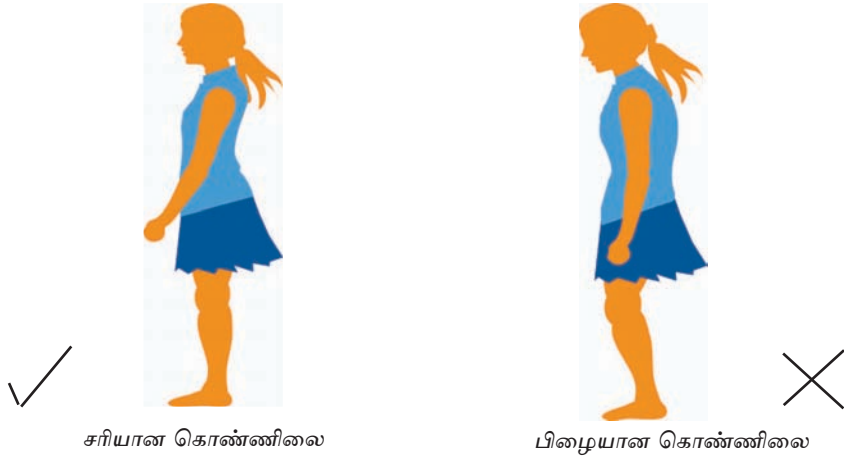
- பிழையான அமர்தல், பிழையான நிற்கல் கொண்ணிலைகள்



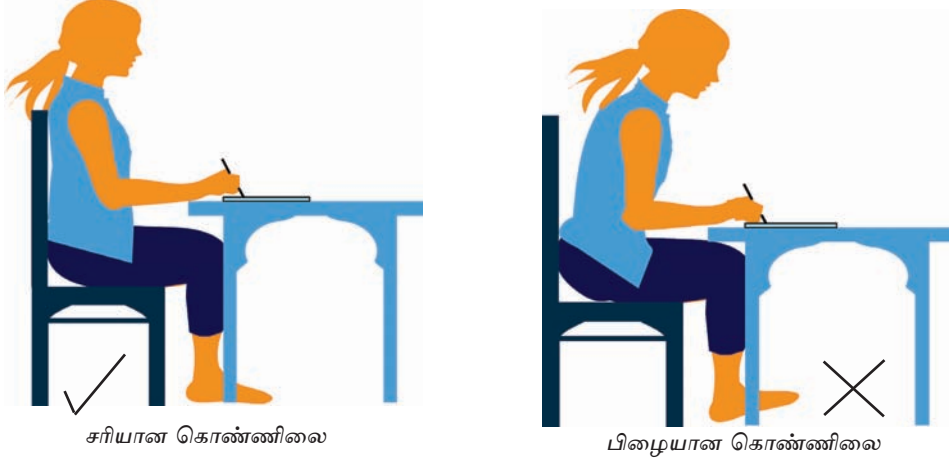
சரியான கொண்ணிலை

பிழையான கொண்ணிலை

உரு 3.2 கணினியைப் பயன்படுத்தும்போதான கொண்ணிலை



உரு 3.3 நிற்கும்போதான கொண்ணிலை



உரு 3.4 எழுதும்போதான கொண்ணிலை

பிழையான செயற்பாடுகள்	சந்தர்ப்பங்கள்
<ul style="list-style-type: none"> <li>நீண்டகாலமாகப்பிழையான கொண்ணிலையில் அதிக பாரங்களைத் தூக்குதல்</li> </ul>	பயிற்சியின்போது, விளையாட்டு, தொழிலின் போது
<ul style="list-style-type: none"> <li>பொருத்தமற்ற ஆடைகள், காலணிகளின் பாவனை</li> </ul>	தோள் பகுதி, இடுப்பு ஆகியன இறுகும் வகையில் ஆடைகள் அணிதல், குதி உயர்ந்த காலணிகளை அணிதல்.

<ul style="list-style-type: none"> <li>பொருத்தமில்லாத உபகரணங்களின் பாவனை</li> </ul>	<p>அதிக பாரமான, தரமற்ற பாடசாலைப் பைகளை காவிச்செல்லல்.</p> <p>தனது உயரத்திற்குப் பொருத்த மில்லாத தும்புத்தடி, விளக்குமாறு, கதிரை, மேசைகளைப் பயன்படுத்தல்.</p> <p>சாரதிகள் வாகனங்களைச் செலுத்தும்போது ஆசனத்தின் முன்னால் அல்லது பின்னால் அமர்ந்து வண்டியைச் செலுத்துதல்.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>வழிகாட்டுதலின்றி தவறான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்</li> </ul>	

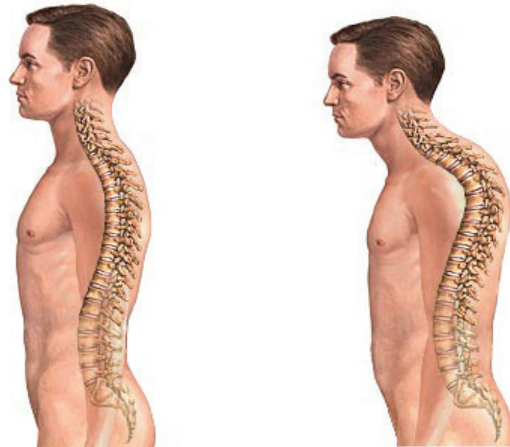
### ✍ செயற்பாடு 3.2

நாளாந்த செயற்பாடுகளின்போது நீங்கள் மேற்கொள்ளும் ஐந்து கொண்ணிலைகளைப் பெயரிட்டு ஒவ்வொரு கொண்ணிலையினதும் சரியான, பிழையான கொண்ணிலைகளைப் படம் வரைந்து காட்சிப்படுத்துங்கள்.

பரம்பரை அல்லது சூழல்ரீதியான காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகள் சிலவற்றை நாம் இப்போது இனங்காண்போம்.

### ஒட்டகக் கூனல் (Kyphosis)

முள்ளந்தண்டு அசாதாரணமாகப் பின்னால் வளைவதனால் இந்தக் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இது பிறப்பில் அல்லது அதன்பின்னர் ஏற்பட்ட நிலைமையால் ஏற்பட இடமுண்டு.



சாதாரண நிலை

குறைபாட்டு நிலை

உரு 3.5 ஒட்டகக் கூனல்

### முதுகுக் கூனல் (Excessive lumbar lordosis)

முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதி அசாதாரணமாக முன்னோக்கி வளைவதால் இந்தக் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இங்கு இடுப்பு பின்னோக்கித் தள்ளப்பட்டு வயிறு முன்னோக்கிச் செல்வதால் தலை முன்னால் வளைந்திருக்கும்.



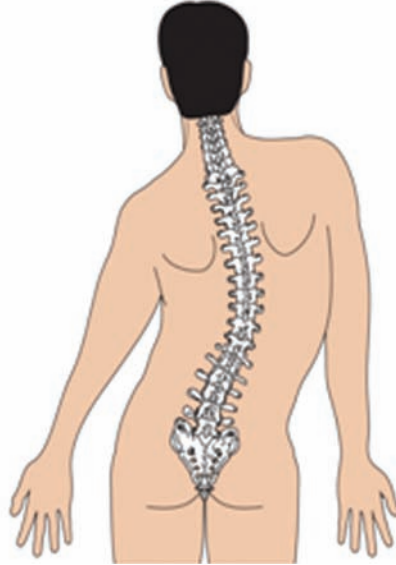
சாதாரண நிலை

குறைபாட்டு நிலை

உரு 3.6 முதுகுக் கூனல்

### பக்கக் கூனல் (Scoliosis)

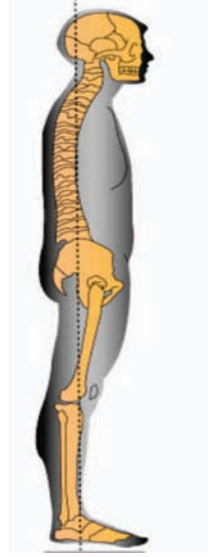
முள்ளந்தண்டு ஒரு பக்கமாக வளைவதால் ஒரு பக்கத் தோள் தாழ்ந்து எதிர்ப்பக்கத்து இடுப்பு உயர்வதை இந்தக் குறைபாட்டில் காணமுடியும்.



உரு 3.7 பக்கக் கூனல்

## தட்டை முதுகு (Flat back)

முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதியில் இயற்கையான வளைவு இல்லாது போதல்.



உரு 3.8 தட்டை முதுகு

## வளைந்த கால்களும் (Bow legs) முட்டும் முழங்கால்களும் (Knock knees)

இரு கால்களும் முழங்காலிலிருந்து இரு பக்கங்களுக்கும் வளைந்து இருத்தல் வளைந்த கால்கள் எனவும் முழங்கால்கள் அசாதாரணமாக ஒன்றாகச் சேர்ந்து இருத்தல் முட்டும் முழங்கால்கள் எனவும் அழைக்கப்படும். சிறு வயதில் ஏற்படும் போசணைக் குறைவு இவ்வாறான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்தக் குறை பாட்டின் காரணமாக சரியாக நடப்பதற்குச் சிரமமாக இருக்கும்.



வளைந்த கால்கள்



முட்டும் முழங்கால்கள்

உரு 3.9



மேற்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள குறைபாடான நிலைமைகளை இனங்கண்டு விரைவாக சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

பெரும்பாலான வைத்தியசாலைகளில் என்பு, தசைகள் தொடர்பான பிரிவுகளில் சில குறைபாடுகள் சத்திர சிகிச்சையின் மூலம் சீர் செய்யப்படுகின்றன.

குறைபாடுள்ள உடலில் பகுதிகளின் செயற்பாட்டினை விருத்தி செய்வதற்கும் தசைகளை வலுவாக்கிக் கொள்வதற்கும் தேவையான உடற்பயிற்சிகள் தொடர்பான ஆலோசனைகளை இயன்மருத்துவப் பிரிவிலிருந்து (Physiotherapy unit) பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

போசாக்கின்மைக்கான சிகிச்சை மற்றும் ஆலோசனைகளை உங்கள் பிரதேச குடும்ப நல வைத்தியர் அலுவலகத்தில் அல்லது வைத்தியசாலைக்கு அருகாமையிலிருக்கும் போசாக்கு ஆலோசனைப் பிரிவிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

விளையாட்டின்போது ஏற்படுகின்ற விபத்துக்கள் தொடர்பான ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக விசேட விளையாட்டு வைத்தியப் பிரிவிற்குச் செல்ல முடியும்.

சுற்றாடல்ரீதியான நிலைமைகள் காரணமாக ஏற்படும் பெரும்பாலான குறைபாட்டு நிலைமைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்குச் சிறப்பான சுகாதாரப் பழக்கங்கள் உதவும்.



**பிழையான கொண்ணிலைளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்கள்**

1. நிறையுணவை உட்கொள்ளாதல்.
2. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
3. போதுமான நித்திரையும் ஓய்வும்.
4. வயதிற்கும் உயரத்திற்கும் ஏற்ற நிறையைப் பேணுதல்.
5. கேட்டல் குறைபாடு, பார்வைக் குறைபாடு போன்றவற்றிற்கு முறையான சிகிச்சையை பெற்றுக் கொள்ளல்.
6. நாளாந்த செயற்பாடுகளில் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுதல்.
7. மனவெழுச்சிச் சமநிலை, ஆரோக்கியமான மனநிலை என்பவற்றைப் பேணுதல்.
8. வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய மருந்துகள், மேலதிகப் போசணைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளாதல்.



கவர்ச்சியான தோற்றத்திற்கும் ஆரோக்கியமான மற்றும் சுறுசுறுப்பான தன்மைக்கும் சரியான கொண்ணிலைகள் உதவியாக அமையும்.

பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் உடல் குறைபாட்டு நிலைமைகள் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதற்கு இடையூறாக அமையும்.

உடற் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைப் பரம்பரை காரணிகள், சூழல் காரணிகள் என வகைப்படுத்த முடியும்.

நிறமூர்த்தம் விகாரமடைதல் அல்லது தாயின் கருப்பையில் முளையம் வளரும் காலத்தில் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்கள் பரம்பரை நிலைமைகளாகும். பொருத்தமற்ற சுகாதாரப் பழக்கங்கள், தவறான வாழ்க்கை முறைகள், பல்வேறு நோய் நிலைமைகள், பிழையான கொண்ணிலைகள் ஆகியன சூழல்ரீதியான நிலைமைகளாகும்.

சிறந்த ஆரோக்கியமான பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்துச் சரியான கொண்ணிலையை பேணுவதன் மூலம் உடல்ரீதியான உபாதைகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

அவ்வாறான உபாதைகள் ஏற்படும்போது அதற்குரிய சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் அவற்றை நிவர்த்திசெய்து கொள்வதற்கு அல்லது அவற்றால் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புக்களைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு முடியுமாக இருக்கும்.



1. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் பயன்கள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக.
2. உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணிகள் இரண்டும் எவை?
3. நீங்கள் கற்ற உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் சிலவற்றைக் குறிப்பிடவும்.
4. உடற் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் குறைத்துக் கொள்வதற்கும் உதவும் சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைப் பட்டியலிடுக.