



'ஏரோபிக்ஸ்' பயிற்சிகள் பலன்!

நமது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அடித்தளம் அமைப்பது உடற்பயிற்சி. 'உடற்பயிற்சியே... உயிர்முச்சு' என்றுகூட சொல்லலாம்.

உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதற்கு சில விதிமுறைகள் உள்ளன. FITT என்ற சுருக்கப் பெயரில் இந்த விதிமுறைகளை வகைப்படுத்தலாம்.

F - Frequency (How Often?)

I - Intensity (How Hard?)

T - Time (How long?)

T - Type (What?)

அதாவது, எந்த கால இடைவெளியில், எவ்வளவு கடினமான, எவ்வளவு நேரம், எந்த வகையான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்கிறோம் என்பது முக்கியம். அதைப் பொறுத்து ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

'ஏரோபிக்ஸ்' உடற்பயிற்சிகள் எளிமையானவை. உடலுக்கு போதிய அளவு பிராண் வாய்வைக் கொடுக்கும் தன்மை வாய்ந்தவை. சில மணி நேரம் வரை தொடர்ச்சியாக இவற்றைச் செய்யலாம்.

பலன் அளிக்கும் நடை

நடைப்பயிற்சி ('வாக்கிங்') என்பதுகூட மிக எளிமையான உடல் பயிற்சிதான்! எந்த வயதினரும் இதைச் செய்யலாம். இதனால் கிடைக்கும் பலன் அதிகம்.

ரத்த ஓட்டம் சிறப்பாக இருக்கும். தசைகள்-எலும்புகள் வலுவடையும். பலவித நோய்களைத் தடுக்க முடியும். மூட்டு வலிகளும் குறையும்.

தினமும் சுமார் அரை மணி நேரம் நடைப் பயிற்சி செய்வது நல்லது. மூனைக்கும், அதில் இருந்து செல்லும் நரம்புகளுக்கும் இது நன்மை அளிக்கும்.

வயது முதிர்ந்து விட்டால் ஞாபக மறதி மற்றும் வயது தொடர்புடைய பாதிப்புகள் வர நேரிடும். அவற்றைக்கூட போக்கும் சக்தி படைத்ததுதான்

நடைப்பயிற்சி.

உடலையும், மனதையும் இளமையாக வைக்க பெரிதும் உதவுகிறது. 'தைராய்டு', குழந்தைப் பேறின்மை உள்ளிட்டவைகளுக்கு நல்ல நிவாரணமாகவும் அமையும்.

நீந்துதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், 'ஜாக்கிங்', 'ரன்னிங்' போன்றவையும் மேற்கண்ட பலனை அளிக்கும் மிகச் சிறந்த எளிய உடல் பயிற்சிதான். உங்களுக்கு எதில் விருப்பம் அதிகமோ... அந்தப் பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். சிலருக்கு நடனம் பிடித்தமானதாக இருக்கும். அதுவும்கூட இத்தகைய பயிற்சி போலவே பலன் அளிக்கும்.

எந்த வகை உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டாலும் அதை தினமும் செய்வதுதான் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும். இடைவெளி விட்டால்... பலன்





■ டாக்டர் பிரியா சொக்கலிங்கம்

பாதிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. பள்ளிக்கூடம் செல்லும் பின்னைகள் முதல் பெரியோர்கள் வரை ஏகப்பட்டோர் ‘டென்ஷனில்’ தவிக்கிறார்கள். மனதுக்குப் பிடித்த பொழுதுபோக்கும், உடற்பயிற்சியும்தான் இதற்கு இயற்கை மாமருந்து.

உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சைக்கு வருவோரிடம், அவர்களுக்குப் பிடித்த பொழுதுபோக்கு என்ன என்பதையும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வோம். விருப்பமான பொழுதுபோக்கில் ஈடுபடும்போது மன அழுத்தமும், மன வருத்தமும் தானாகவே குறையும்.

இசை, புத்தகவாசிப்பு, தோட்டக்கலைன் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொருவிதமான விருப்பங்கள் இருக்கலாம். அதில் மனம் லயித்து ஈடுபடும்போது நிச்சயமாக மன அழுத்தம் குறைந்து உற்சாகம் பிறக்கும்!

1990 ஆம் ஆண்டு முதல் சித்த மருத்துவத்தில் சாதனை அதிசய மூலிகை மூலம் குழி, புதையை மறக்க குடிப்பவர்க்கு தெரியாமலும் கொடுக்கலாம்)

மூட்டு வலி, உடல் பருமன், மெலிவு, மூலம், ஆஸ்துமா, தோல் நோய்கள், குடல்புண், சாக்கரை நோய், நரம்பு தளர்ச்சி, மன அழுத்தம், புற்றுநோய், V.D

மூலிகை பவர் கேப்சூல்

ஜீவ அணுக்கள் குறைவு, குழந்தையின்மை, நீங்கி இல்லறம் சிறக்க



மூலிகை பவர் கேப்சூல்
சூரணமாகவும், லையமாகவும் கிடைக்கும் மூலிகை பவர் 10 கேப்சூல் ரூ.900/-

மேலும் பெண்களின் மாதவிலக்கு கோளாறுகள். அதிக உங்ணம், வெள்ளைப்புதல் போன்ற ஆண் பெண் எல்லா ரகசிய நோய்களுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை பயற்ளாம்.

டாக்டரை இதில் குறிப்பிட்டுள்ள ஊர்களில் சந்திக்க முன்பதிலும் செய்து வரலாம்

பிரதமாதம் தருச்சீயல் 12, 23-ம் தேத்துகள்ல் சந்திக்கலாம்

N.KULANDAIVELU, INDIAN BANK, VADAPALANI CHENNAI A/C.NO. 710780640
என்ற எண்ணிற்கு வங்கியில் பணம் செலுத்தி தபால் மூலம் மருந்து பயற்ளாம்

J.P. சித்த வைத்திய சாலை Ph:044-23621955

தலைமை: நூ.1.கன்ஸியப்பா தெரு, TSL காம்பள்ளி,

100 லட்டு ரோடு (இந்தியன் வங்கி பிள்புறம்) வடபழுநி, சென்னை-26

E-mail: drnkvpjsiddha@yahoo.com + Website : www.jpsiddha.com

