

**ಆನೆಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ
20 ಮೈಲು ದೂರ
ಈಸಬಲ್ಲವು!**



ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೂ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಿ, ಉಲ್ಲಾಸ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸರ್ವಾಂಗಗಳಿಗೂ ಈಜಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಹೇಳಿ, ನೀವು ನುಂಗುವ ಯಾವ ಮಾತ್ರೆಗೆ ಇದೆ ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿ?

ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ 23 ಸ್ವರ್ಣ ಪದಕಗಳನ್ನು ಬಾಚಿಕೊಂಡು 'ಚಿನ್ನದ ಮೀನು' ಎಂದೇ ಹೆಸರಾದ ಮೈಕೆಲ್ ಫೆಲ್ಟ್ಸ್‌ಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿದ್ದ 'ಅಟೆನ್‌ಶನ್ ಡಿಫೆಕ್ಟಿವ್ ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' (ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ) ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು ಇದೇ ಈಜು. ಫೆಲ್ಟ್ಸ್ ಅವರ ಅಮ್ಮ ದೆಬೊರಾ, ಮಗನನ್ನು ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ ಗುಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗ ಈಜುಕೊಳದ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಈಗ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣ ಅಥವಾ ಯಾವೊಂದು ಸೇರ್ಪಡೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬಿದ್ದರೂ ಬೆದರುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಅಂಜುಬುರಕ ಹುಡುಗನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರಮಾಡಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಯ ಶಿಖರದಲ್ಲಿ ಒಯ್ದು ಕೂರಿಸಿದ್ದು ಈಜು.

ಈಜುಕೊಳಕ್ಕೆ ಧುಮುಕಲು ವಯಸ್ಸಿನ ಹಂಗಿಲ್ಲ. ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಹಸುಗೂಸಿನಿಂದ ಎಂಟತ್ತು ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ದಕ್ಕುವ ಕ್ರೀಡೆ ಇದು. ಒಮ್ಮೆ ನೀರಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಇಡೀ ದಿನದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸ ಮಂಗಳಮಾಯೆ! ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮೊಗದು ಕೊಡುವಾಗ ಈಜುಕೊಳ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡು ಎಂಬ ಭೇದವನ್ನೂ ಎಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೈಮಾಟದ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿತರಾದ ಯುವತಿಯರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂಬಲ ಹೊತ್ತವರು ಈಜುಕೊಳದ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ನಡೆಸಿದರೂ ಈಜು ದಹಿಸುವಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಮಾಂಸ-ಖಂಡಗಳನ್ನೂ ಹುರಿಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅಪಾಯ ಸಹ ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ.

ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ವರ್ಣ ಪದಕ ವಿಜೇತರೇನೂ ಆಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಈಜಲು ಕಲಿತರೆ ಸಾಕು. ಈಜು ಬಲ್ಲವರು ಹಾಗೂ ಈಜುಕೊಳದತ್ತ ಸುಳಿಯದವರ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವದ ಕುರಿತು ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಈಜುಬಲ್ಲ ಜಾಣೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವರ ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ನಿತಂಬಗಳು ಸಪೂರವಾಗಿರುವುದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಆರಾಮದಾಯಕ ಈಜು 500-750 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಗಿಂತ 800 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ಸಾಂದ್ರತೆಯುಳ್ಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಪ್ರತಿ ಕಸರತ್ತು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭುಜ, ತೋಳು ಹಾಗೂ ನಿತಂಬಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗುರುತ್ವ ಬಲವನ್ನು ನೀರು ತಟ್ಟಿಸ್ಸಗೊಳಿಸುವ ಕಾರಣ ನಾವು ಅದರಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಭಾರರಹಿತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಈಜಿನಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈಜು ಕ್ರೀಡೆಯ ಸೊಬಗು ನೋಡಿ. ಈಜುವಾಗ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದ ಮೇಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಆಟದ ನಂಟು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈಜು ಇತರ