



ಚಿತ್ರ: ರಾಯಿಟರ್ಸ್

ಮಿಲ್ಡೆಟ್. ಅಂದಹಾಗೆ, ಐದು ವರ್ಷದ ಪುಟಾಣಿಯಿಂದ ಎಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ನಿಷಾ ಅವರ ಬಳಿ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರು ಈಜು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೊರಗಿನ ತಾಪಮಾನ, ಒಳಗಿನ ಉದ್ದೇಗ ಎರಡನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಈಜು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರ ನೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಲಾಭ ತಂದುಕೊಡುವ ಈಜು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲವೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಸುಲಭದ ಉತ್ತರ ನೀಡಲಾಗದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಅನನುಭವಿ ಈಜುಗಾರ ನೀರೊಳಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಯ ಹಾಗೂ ಆಘಾತದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಂಟು. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಏಕಾಏಕಿ ಕುಸಿದು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವ ಸಂಭವ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಸರ್ರನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು. ಈಜುಕೊಳದ ನೀರು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ಜಲಸಂಬಂಧಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವ ಭೀತಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರದಂತಹ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಈಜುವಾಗ ಮೀನುಗಳು, ಇತರ ಜಲಚರಗಳು ಹಾಗೂ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲು-ಹೂಳಿನಿಂದ ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ, ತಕ್ಕ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಈಜಿನಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಕ್ರೀಡೆ ಬೇರಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕ ವೃದ್ಧರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಲಹೆಯಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಹ ಈಜಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಚಿಕ್ಕವರಿಂದಾಗಲೇ ಈಜು ಕಲಿತರೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಪಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡ ಈಜುಪಟ್ಟುವಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಈಜುಕೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದ ಫೆಲ್ಟ್, ಚಿನ್ನದ ಮೀನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಕಥೆ, ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಈಜುವ ಮುನ್ನ-ಮತ್ತು ಬಳಿಕ..

ಈಜುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ. ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನೂ ಹೇಗೋ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ:

- ▶ ಈಜುಕೊಳಕ್ಕೆ ಧುಮುಕುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ನೀರು ತುಂಬಿರುವ ಕಾರಣ ತುಸು ನೀರು ಒಳಗೆ ಹೋದರೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ
- ▶ ಈಜುಕೊಳದ ನೀರಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೋಷನ್ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈಜುವಾಗ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಲೋಷನ್‌ಗಳು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ
- ▶ ಈಜುಕೊಳಕ್ಕೆ ಧುಮುಕುವ ಮುನ್ನ ಕೊಳದ ದಂಡೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಸ್ನಾನದ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ದೇಹವನ್ನು ತೊಯ್ಯಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಈಜಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ!

