

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈಜು ಕಲಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ?

ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಸಾವಿಗೇಡಾಗುವ ನಾಲ್ಕರಿಂದ 19 ವರ್ಷದವರೆಗಿನವರಲ್ಲಿ ಈಜುವುದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವು ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಈಜು ಕಲಿಸಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ದೂಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ ಎಂಬ ಚರ್ಚೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೂ ಅಮೆರಿಕದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ 6 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೂ ಈಜು ಕಲಿಸುವ ಉತ್ಸಾಹ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಿಗೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಮಗು ಏಳುತ್ತ ಬೀಳುತ್ತ ನಡೆದಾಡುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿತ ನಂತರ ಅಂದರೆ 3-4 ವರ್ಷಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಈಜು ಕಲಿಸಬಹುದು.

ಈಜುವಾಗ ಉದ್ಭವಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈಜು ಕಲಿಸಿದರೆ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೇ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹುಂಬ ಧೈರ್ಯ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸಾಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಂಬೋಣ.

ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀರಿನಿಂದ ತಗಲಬಹುದಾದ ಸೋಂಕೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಈಜುಗೊಳದ ನೀರನ್ನು ನುಂಗುವ ಸಂಭವವೂ ಅಧಿಕ. ತಜ್ಞರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

5-6 ವರ್ಷಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಅವರಿಗೆ ಈಜು ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಬಲ್ಲದು. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ದೇಹ ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬಳಸುವಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.



ನಡೆಯುವಾಗ, ಕೂರುವಾಗ ದೇಹ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೇ, ಸಮತೋಲನ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಇದು ಅನುಕೂಲ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕೀಲು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳಲಾರದು.

ಈಜುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೇ ಬಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರು ಇಡುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈಜುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

■ ಎಸ್‌ಬಿ

- ▶ ಈಜುಕೊಳದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೊಳದ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು
- ▶ ತಲೆಗೆ ಕ್ಯಾಪ್ ಹಾಕಿರದಿದ್ದರೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ, ತಲೆ ಕೂದಲನ್ನೂ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು
- ▶ ಒದ್ದೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಅಂಶ ಉಳಿಯದಂತೆ

- ಒರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ▶ ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಗ ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರ್ಪಡೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೊಳದಿಂದ ಹೊರಬಂದೊಡನೆ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸಿ, ತಾಜಾ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ▶ ಈಜು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಒಂದೆಡೆ ದೇಹದ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದು, ಮೊದಲು ದೇಹದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ

INDIA'S MOST POPULAR ASTROLOGER

ಪಂಡಿತ. ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಹನುಮಾನ್ ಆರಾಧಕರು

ಕೇರಳ, ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಡಿಗ್ರಂಥ ಆಧಾರದಿಂದ ಸರ್ವಮಂತ್ರ ವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ

ಪಂಚಮಹಾಗುರುಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಯಜ್ಞಗಳ ಮೂಲಕ ಸರ್ವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು. ವಶೀಕರಣ, ಮದುವೆ, ಸಂತಾನ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಗೃಹಶಾಂತಿ, ವಿದ್ಯೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಹಣಕಾಸು, ವ್ಯಾಪಾರ, ಉದ್ಯೋಗ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸು, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಮಾಟಬಾಧೆ, ಶತ್ರುಕಾಟ, ಅಲ್ಲದೆ ರಾಜಯೋಗ ವಶ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ ಯೋಗವಶಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ, ನಿಗೂಢ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಶತಸ್ಥಿರು.

600 ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಪಂಚಸಿದ್ಧಿ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದುಶ್ಚಟ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂತಾನ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅತೀ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವವರು.

ವಿ.ಸೂ.: ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದೂರವಾಣಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಖಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ ನಂ.167/3, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 9ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮುತ್ತುರಾಯಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಲ್, (ಸಿರಿಸಿ ವೃತ್ತ), ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-18.

ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ 600 ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ 108 ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಹೋನ್ನತ ಪರಿಹಾರಗಳು.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತಾರೆ

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೈಸೂರು 9880444450