

# അസെത്തലേ വാർക്ക്‌കൈ



Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera



migesplus



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Bundesamt für Gesundheit BAG

# அசைதலுக்கான காரணங்கள்

பதிப்புரை

வெளியீட்டாளர்/பதிப்புரிமை

எழுத்தாளர்கள்

நிபுணத்துவம் ஆதாரவு

மொழிபெயர்ப்பு

வடிவமைப்பு

புகைப்படங்கள்

விளக்கப்படங்கள்

அச்சகம்

முதலாவது தமிழ்ப்பதிப்பு

Bundesamt für Sport BASPO,  
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM und  
Schweizerisches Rotes Kreuz SRK

Jenny Pieth, Katja Navarra, Matthias Grabherr  
Anton Lehmann, Brigit Zuppinger, Osman Besic  
Sumathy Manikkapoodiy (சமதி மாணிக்கப்போடு)

Urs Alscher, alscher text & design  
Hansueli Trachsel, Jenny Pieth, Danilo Neve, Matthias Grabherr  
Leo Kühne  
marti media ag  
2009

நிபுணத்துவம், நிதி உதவி: migesplus

பங்களிப்பு: Bundesamt für Gesundheit BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz  
hepa.ch

“குடியேற்றமும் ஆரோக்கியமும் 2002-2007” என்னும் அரசவியூத்தின் தயவில்,  
இக்கையேட்டுக்கு ஆதாரவு வழங்கப்பட்டது

தொடர்பும் தகவல்களும்: Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM,  
032 327 62 26 und Schweizerisches Rotes Kreuz SRK, 031 960 75 75

இணையத்தளத்தில் கையேடுகளைப் பெறுவதற்கு: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

கையளிப்பு:

“உணவு, காற்று, அங்புக்கு

அடுத்ததாக, உடலசைவு எனக்கு ஒர்  
உயிராதாரம் - அசைதல் இன்றேல்  
வாழ்க்கை இல்லை!”

Xhevati Hasani

நம் அனைவருக்கும் தெரியும்: உடலசைவு நமது  
வாழ்க்கையின் முக்கிய ஆதாரம். தாமாக அசைவதற்கான  
உந்துதலானது, அநேகமாக மனிதருக்கு மனிதர் வேறுபடும்.  
மனிதர் பல காரணங்களுக்காக அசைகின்றார்கள். சிலர்  
குடும்பத்துடனும், சிலர் நண்பிகளுடனும் நண்பர்களுடனும்  
நேரத்தைக் கழிப்பதற்காக அல்லது புதிய மனிதரை  
அறிந்துகொள்வதற்காக அசைகின்றார்கள். மற்றையோர்  
திறந்த வெளியில் அசைவதனை விரும்பியனுமில்லது,  
அழுத்தத்தினைக் குறைத்து, அன்றாட வாழ்க்கைக்கான  
ஒர் உடல், உளச்சமயநிலையையும் ஏற்படுத்திக்  
கொள்கின்றார்கள். இன்னும் சிலர் உடல் ஆழ்வில்  
ஆண்டும் அடைகின்றார்கள் அல்லது தமது  
உடலாரோக்கியத்தை இன்னும் விருத்தி செய்வதற்காக  
அசைகின்றார்கள்.



ஒவ்வொரு வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையிலும்,  
வெவ்வேறான உடல் நிபந்தனைகள்  
இருந்த போதிலும், ஒவ்வொரு வயதிலும்  
மனிதர் உடலசைப்பதற்கான பல  
எண்ணிக்கையிலான வாய்ப்புக்கள்  
இருக்கின்றன. அசைதல் என்பது  
விளையாட்டை மட்டுமன்றி, எல்லா  
விதமான அசைவுகளான அன்றாட  
அசைவுகளையும், உடல் வேலையையும்,  
படியேறுவதையும் அல்லது பிள்ளைகளுடன்  
விளையாடுவதையும் உள்ளடக்குகின்றது.  
எவ்வாறான அசைவை நாம் எமக்காகத்  
தேர்ந்தெடுக்கின்றோம் என்பது, எமது  
விரும்பிலும், எமது அனுபவத்திலும், எமது  
உந்துதலிலும் அத்துடன் ஏற்படக்கூடிய  
தடங்கல்களை நாம் சமாளித்துப் போகும்  
விதத்திலும் தங்கியுள்ளது.

நீங்கள் விரும்புவதைச் செய்வதற்கு,  
நீங்கள் செய்ய வேண்டியதை  
முன்வையுங்கள் ...

# பிரதான அடிப்படைக்கோட்டுகள்

“கற்பதற்கும் முன்னேறுவதற்கும்  
அசைதல் எனக்கு வேடுக்கையாகவும்  
ஆனந்தமாகவழும்னளது.”

Madeleine Schmutz

அசைதல் வேடுக்கையையும் ஆனந்தத்தையும்  
ஏற்படுத்த வேண்டும்.  
நீங்கள் எந்த விதமான உடலசைவை உங்களுக்காகத்  
தீர்மானித்தாலும், அது, நீங்கள் விரும்பிச் செய்யும் ஒன்றாக  
இருக்க வேண்டும். அப்போது, அசைதல் விரைவாக உங்கள்



அன்றாட வாழ்க்கைகளின் ஓர் உறுதியான  
அங்கமாகிவிடும்.

அசைவு, விளையாட்டு அல்லது அன்றாட  
உடலசைவாக இருக்கலாம்.  
இயங்றவு அதிகமான சிறியதும்  
பெரியதுமான உடலசைவுச்  
சந்தர்ப்பங்களை அன்றாடம் விருத்தி  
செய்யுங்கள்.

ஆறுநாலாக ஆழம்பியுங்கள், அத்துடன்  
நடைபேறக் கூடிய இலக்கை  
முன்வையுங்கள்.  
முதலாவது வெற்றியனுபவம் உங்களை  
ஆறுதல்படுத்தி, ஒழுங்கு தவறாது  
அசையும் உந்துதலளிக்கும்.

உங்கள் பாதுகாப்பில் நீங்கள் கவனம்  
செலுத்துங்கள்.  
குறைந்தளவான விபத்து அபாயமுள்ள  
உடலசைவுகளுக்கான வாய்ப்புக்கள்  
அதிகளவில் உள்ளன. ஆயினும்கூட,  
சில செயற்பாடுகளான, உதாரணமாகப்  
போக்குவரத்து நெரிசலான வீதியில்  
துவிச்சக்கரவண்டி ஓடுதல், நிச்சயமாக  
ஆயத்தை உள்ளடக்கியது. ஆனால்,  
அதனைத் தலிர்ப்பதற்கு இது ஒரு  
காரணமல்ல. விசேட வகுப்புகளில்  
நீங்கள் நூட்பம், ஒழுங்குகளையும்,  
முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும்  
கற்றுக்கொள்ளலாம்.

# வழிகாட்டி

வெவ்வேறான அசைதலுக்கான  
வாய்ப்புகளிலிருந்து, உங்களுக்கு  
சந்தோசத்தை ஏற்படுத்தும், உங்களுக்கு  
வேடுக்கையாக இருப்பதைத்  
தேர்ந்தெடுங்கள். ஒருவேளை அது உங்கள்  
சகோதரியோ அல்லது அயலவரோ  
தேர்ந்தெடுத்ததைப் போல் அல்லது  
தேர்ந்தெடுக்கப் போவதைப் போலல்லாது  
இருக்கலாம். அது பரவாயில்லை, தாம் தாம்  
அசைவதற்கு “நல்லவாய்ப்பு” அல்லது  
“கெட்டவாய்ப்பு” என்று ஒன்றில்லை. அது  
உங்களுக்குத் தனிப்பாட்ட முறையில்  
பொருத்தமாயிருக்க வேண்டும்.  
கீழ்வரும் வழிகாட்டிக்கு உங்களை  
வழிநடத்தவும், உங்கள் உள்ளூர்வைத்  
தாண்டவும் வழி விடுங்கள்.

- அன்றாட வேலையில் அசைதல்:  
உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்துக்கும் பக. 6
- சமூகத்தொடர்பாடலைப் பேணல் பக. 8
- மனிதரைச் சந்தித்தல் பக. 10
- இயற்கைச் சூழலில் அசைதல் பக. 12
- ஓய்வெடுப்பதற்காக அசைதல்:  
தளரவிடுதலும் செயற்படுத்தலும் பக. 14
- உடல் ஆற்றல் பக. 16
- உடல் ஆரோக்கியத்துக்காக ஏதாவது செய்தல் பக. 18
- உடல்நிறையைக் குறைத்தல் பக. 20
- கர்ப்பகாலத்தின் போதும் அதன் பின்பும் விளையாட்டு பக. 22
- நான் எப்படித் தொடங்குவது? பக. 24



# அன்றாட வேலையில் அசைதல்

காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் போது அல்லது உடற்பயிற்சி வகுப்பில் மட்டும் அசைதல் இடம்பெறுவதில்லை, அன்றாட வேலைகளின் போதும் உதாரணமாக வேலைக்குத் துவிச்சக்கரவண்டியில் போகும் போதும், அல்லது வீட்டுவேலைகளின் போதும் நீங்கள் அசைகின்றீர்கள். உங்களது மழுக்குமுப்பத்து-ஞம் சேர்ந்து அசையுங்கள். உங்களை விட உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அதிக அசைவு தேவைப்படுகின்றது - குறைந்தது ஒரு நாளில் ஒரு மணித்தியாலும். பிள்ளைகள் அசையும் போது ஆண்டப்படுவதுடன், தமது வாழ்க்கைக்காவும் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். தமது வயதோடொத்தவர்களுடன் பொழுதுபோக்குச் செய்தியாடுகளில் (உதாரணமாக ஒரு விளையாட்டுக்குமில்லை) பங்குபற்றுவது மட்டுமல்லாது, அன்றாட வேலைகளிலும் அசைய வேண்டும். உதாரணமாக உங்கள் பிள்ளைகள் பாடசாலைக்கு நடந்து செல்ல வேண்டுமென்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள், அல்லது வயதைப் பொறுத்து துவிச்சக்கரவண்டியிலும் செல்லலாம்.

## ஆலோசனைகள் உங்களுக்கும் ...

அசைகின்ற அன்றாட வேலைகள் தெரிந்தே அன்றாட வேலைகளில் அசைவுகளைக் கட்டியெழுப்புகள். எவ்வளவுக்கு முடியுமோ அவ்வளவுக்கு அதிகமாக நடந்து செல்லுங்கள்,

உதாரணமாக பொருட்கள் வாங்குவதற்கு அல்லது வேலைக்கு நடந்து செல்லல். அசைதலிலும் புதியவற்றைக் காண்பதிலுமுள்ள சந்தோசத்தை உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் பரவ விடுங்கள் அத்துடன் பருவகால மாற்றங்களை மேலதிக செயற்பாடுகளுக்குப் பயன்படுத்துங்கள்: பூங்காவில் அல்லது விளையாட்டு மைதானத்தில் விளையாடல், நீண்ட தூரம் பயணம் செய்யும் துணிவு உங்களுக்கிருந்தால், நீண்ட தூரம் பயணம் செய்யும் துணிவு உங்களுக்கிருந்தால், என்னில்லடங்காத துவிச்சக்கரவண்டிப் பாதைகளான "Veloland Schweiz" ஜல் பயணித்து, இந்நாட்டைக் கண்டறியலாம். துவிச்சக்கரவண்டிப்பாதைகள் சிவப்பு வழிகாட்டி சமிஞ்சைகள் மூலம் தெவிவாகக் காட்டப்பட்டுள்ளன. உங்கள் சுற்றுப்புற்றிலுள்ள இந்த வழிகாட்டியைக் கவனித்து ஒடுங்கள். இந்த வழிகள் www.veloland.ch என்னும் இணையத்தளத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளன.

போக்குவரத்துச்சாதனமாகத் துவிச்சக்கரவண்டி துவிச்சக்கரவண்டியை வேலைக்குச் செல்வதற்கு அல்லது பொருட்கள் வாங்கச் செல்வதற்குப் போக்குவரத்துச்சாதனமாகப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் இன்னும் துவிச்சக்கரவண்டி ஓடப் பழகாதிருந்தால், அல்லது வீதிப்போக்குவரத்தில் நிச்சயமற்ற உணர்விருந்தால், ஒரு துவிச்சக்கரவண்டி ஓடப்பழுகும் வகுப்புக்குச் செல்லுங்கள் (உதாரணமாக "Pro Velo" சங்கம்) அல்லது உங்களுக்குப் பழக்கி விடும்படி யாரிடமாவது தயவாகக் கேள்வுங்கள். மலிவான துவிச்சக்கரவண்டிகளை, உள்ளர் "Pro Velo"



சங்கம் ஒழுங்கு செய்யும் துவிச்சக்கரவண்டிச்சந்தையில் நீங்கள் வாங்கலாம். இச்சங்கத்தின் உள்ளர் காரியால-யத்தில் விசாரித்துப் பாருங்கள் அல்லது [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch) என்னும் இணையத்தளத்தில் பார்வையிடுங்கள். நீண்ட தூரம் பயணம் செய்யும் துணிவு உங்களுக்கிருந்தால், என்னில்லடங்காத துவிச்சக்கரவண்டிப் பாதைகளான "Veloland Schweiz" ஜல் பயணித்து, இந்நாட்டைக் கண்டறியலாம். துவிச்சக்கரவண்டிப்பாதைகள் சிவப்பு வழிகாட்டி சமிஞ்சைகள் மூலம் தெவிவாகக் காட்டப்பட்டுள்ளன. உங்கள் சுற்றுப்புற்றிலுள்ள இந்த வழிகாட்டியைக் கவனித்து ஒடுங்கள். இந்த வழிகள் www.veloland.ch என்னும் இணையத்தளத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளன.

## ... உங்கள் குடும்பத்துக்கும்

"எனது பெற்றோருடனும், வேறுபட்ட சங்கங்களிலும், எனது பிள்ளைப்பராயம் முழுவதும் விளையாட்டு என்னுடைய ஒரு பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடு."

*Suzan Bellisan*

### தாய்சேய் - உடற்பயிற்சி (MuKi-Turnen)

மிகச் சிறிய பிள்ளைகளுக்கும் அசைதல் அவசியம் தேவை. உங்கள் சுற்றுாடலை அசைந்துதிரிய வசதியாக வைத்திருப்பதுடன் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு எவ்வளவுக்கு இயலுமோ அவ்வளவுக்குக் கண்டுபிடிக்க வாய்ப்பளியுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளுடன் இணைந்து நீங்கள் அசைவதற்கு MuKi-Turnen இன்னுமொரு வாய்ப்பாகும். அநேகமான உள்ளர் உடற்பயிற்சிச்சங்கங்கள், தாயும் பிள்ளையும் இணைந்து அல்லது தந்தையும் பிள்ளையும் இணைந்து உடற்பயிற்சி செய்யும் வசதியைக் கொண்டுள்ளன.



உங்கள் உள்ளுராட்சி நிர்வாகசபையில் உள்ள தாய்-தந்தையர் ஆலோசனை நிலையத்தில் (Mütter- und Väterberatung), இருக்கின்ற வாய்ப்புக்கள் பற்றி விசாரித்தறியுங்கள்.

பிழ்பகல் விளையாட்டு உறவினருடனும், தெரிந்தவர்களுடனும் இணைந்து ஒரு சுற்றுலாவை ஒழுங்கு செய்யுங்கள். ஒரு பையுக்குள் உணவுப்பாருட்களையும், வேறுபட்ட விளையாட்டுச்சாமான்களையும் சுற்றியெடுத்துக் கொண்டு ஒரு பூங்காவுக்கு, ஒரு ஆழ்ந்துங்கரையோரத்துக்கு அல்லது ஒரு காட்டுக்குச் செல்லுங்கள். அங்கே நீங்கள் அனைவருடனும் இணைந்து கயிற்றித்தல், தட்டெறிதல் (Frisbee), ஓழித்துப்பிடித்தல், காற்பந்து, வலைப்பந்து, பட்மின்றன் (Badminton) அல்லது குண்டு உருட்டி விளையாடுதல் (Boccia) போன்ற விளையாட்டுக்களை விளையாடலாம். வெப்பமான காலப்பகுதியில் மாத்தீரம்-தான் நீங்கள் திறந்தவெளியில் விளையாடுக் களிக்கலாம் என்றில்லை. குளிர்காலத்திலும் பனி கொட்டிக்கிடக்கும் போது, பனிச்சுறுக்கு விளையாட்டு, பனிச்சுறுக்குச்சப்பாத்து, உடற்தட்டல் (Schlittschuhlaufen), பனிப்பொம்மை கட்டுதல் அல்லது பனிஉருண்டை ஏறிந்து விளையாடுதல் போன்ற விளையாட்டுக்களை விளையாடலாம். அவ்பமான காலப்பகுதியில் மாத்தீரம்-தான் நீங்கள் திறந்தவெளியில் விளையாடுக் களிக்கலாம் என்றில்லை. குளிர்காலத்திலும் பனி கொட்டிக்கிடக்கும் போது, பனிச்சுறுக்கு விளையாட்டு, பனிச்சுறுக்குச்சப்பாத்து, உடற்தட்டல் (Schlittschuhlaufen), பனிப்பொம்மை கட்டுதல் அல்லது பனிஉருண்டை ஏறிந்து விளையாடுதல் போன்ற விளையாடலாம். அவ்வளரான சுற்றுலாக்களுக்குப் போதியாவு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள் - குறைந்தது ஒரு பிழ்பகல், ஒரு முழுநாள் அதைவிடச் சிறந்தது.

# சமூகத் தொடர்பாடலைப் பேணல்

“ஒரு குழுவில் விளையாடுதல் மகிழ்ச்சி,  
சுதந்திரம் அத்துடன் வாழ்க்கை.  
நான் ஒரு குழுவுடன் நடக்கும் போது,  
நாங்கள் சிரிப்போம், கதைப்போம்,  
அது எனக்கு வேடிக்கையாகவும்,  
உந்துதலளிப்பதாகவும் இருக்கும்.”

*Monica Kammermann-Rodriguez*

ஒரு குழுவில் அசையும்போது, பல வாய்ப்புக்கள் உண்டு. பூங்காவுக்குள், காட்டுக்குள் அல்லது விளையாட்டு மைதானத்துக்குள் கற்றுலாச் செல்லும்போது, இணைந்து காற்பந்தாடும் போது அல்லது நீங்கள் உங்கள் நண்பிகள், நண்பர்களுடனும் தெரிந்தவர்களுடனும் சங்கீதம், நடனத்துடன் விழாக்களில் பங்குபற்றும் போது, நீண்ட நேரம் உடலை அசைக்க வாய்ப்புண்டு. இணைந்த, ஒழுங்குதவறாத அசைவுக்கு, ஒருவருக்கொருவர் நீங்கள் உந்துதலளிப்புகள்.

## ஆலோசனைகள்

ஒரு குழுவுடன் வேகமாக நடத்தல் அல்லது குறைந்த வேகத்தில் ஓடுதல் (Jogging)

நண்பிகள், நண்பர்களுடன் அல்லது தெரிந்தவர்களுடன்



ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தையும் சந்திக்கும் இடத்தையும் பேசிக்குறித்துக் கொண்டு, குறைந்தது வாரத்தில் ஒரு தடவையாவது அவர்களுடன் வேகமாக நடவங்கள் அல்லது குறைந்த வேகத்தில் ஓடுங்கள் (Jogging). உங்கள் இடத்துக்கருகேயுள்ள உடற்பயிற்சித் தரிப்பிடங்கள் (Vita-parcours), நடைபாதைகள் அல்லது விளையாட்டு மைதானத்தை அதற்காகத் தேர்ந்தெடுக்கள். ஆறுதலாக ஆறும்பியுங்கள். அடுத்ததாக 10 தொடக்கம் 20 நிமிடம் வரையிலன ஒரு குறுகிய வட்டத்தில் தொடங்குங்கள். நீங்கள் வேகமாக நடக்கும் போதும் குறைந்த வேகத்தில் ஓடும்போதும் (Jogging) ஒருவருடன் ஒருவர் பிரச்சினையின்றி மூச்சினரைக்காமல் கதைத்துச் சிரிக்கக் கூடியதாக உங்கள் வேகம் இருக்க வேண்டும். ஒடுபாதைகளும், நடைபாதைகளும் பிரதானமாக உள்ளார்சி நிர்வாகசபையால் பராமரிக்கப்படுகின்றன. உங்கள் கற்றாலிலுள்ள அப்படியான பாதைகளை உங்களுக்குத் தெரியுமா? தெரியாவிட்டால், உங்கள் உள்ளார்சி நிர்வாகசபை நிர்வாகத்திடம் அல்லது விளையாட்டுத்துறைக்காரியாலயத்தில் விசாரித்துறியுங்கள். மேலதிகமாக “Helsana Trails” என்னும் பெயருடன் ஒடுபாதைகளும், தூரிதநடைபாதைகளும் உண்டு. இது சம்பந்தமாக இன்னும் விபரங்களை, சுவில் தடவினையாட்டுக்கமுக இணையத்தளத்தில் www.swiss-athletics.ch, “Running & Walking” என்னும் தலைப்பின் கீழ் நீங்கள் காணலாம்.



ஏற்கனவே இருக்கின்ற ஒரு குழுவுடன் நீங்கள் இணைந்துகொள்ளலாம். விளையாட்டுத்துறைக்காரியாலயத்தில் உள்ளுந் நடத்தல்-சந்திப்புக்கள் (Lauf-Treffs) பற்றிக் கேட்கலாம் அல்லது அதுபற்றி சுவில் தடவினையாட்டுக்கமுக இணையத்தளத்தில் www.swiss-athletics.ch, “Running & Walking” என்னும் தலைப்பின் கீழ் நீங்கள் தேடலாம்.

## குழு விளையாட்டுக்கள்

குழு விளையாட்டுக்களான், வலைப்பந்து, கூடைப்பந்து, கைப்பந்து, காந்பந்து அல்லது கிரிகட் போன்றவற்றை நீங்களே இலகுவாக ஒழுங்கு செய்யலாம். ஒழுங்கு தவறாது விளையாடும் ஒரு குழுவை ஒழுங்கு செய்வதற்கு மந்திரசக்தி தேவையில்லை. அதற்கு உங்களுக்குக் கட்டாயமாக ஒரு விளையாட்டு மண்டபம் தேவையில்லை. நன்பிகள், நண்பர்கள் அல்லது தெரிந்தவர்களை, அனுமதியில்லாமல் பாவிக்கக் கூடிய பொதுவான இடங்களான பூங்கா, புல்வெளி அல்லது விளையாட்டுத்திடல் போன்றவற்றில் சந்திக்கலாம். நீங்கள் அனைவரும் ஒரு குறிப்பிட்ட நாளை, ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தைத் தீர்மானித்துக்கொண்டு, ஒழுங்கு தவறாது சந்தியுங்கள். அதற்குமன், ஒழுங்கு தவறாது பங்குபற்ற யாருக்கு ஆற்வழும், வாய்ப்பும் இருக்கின்றது என்பதையும், எவ்வாறு தேவையான விளையாட்டு உபகரணங்களை ஒழுங்கு செய்வது என்பதையும் விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

# மனிதரைச் சந்தித்தல்

“அசைதல் என்பது  
வேடக்கை, சீரான ஒழுங்கு,  
சமூகமயமாதல். அதாவது  
மனிதருக்கிடையிலான  
சந்திப்பு.”

Luigi Fossati

அசைதல் மனிதரை ஓன்றாக  
இணைக்கின்றது – ஒரே மொழி ஒரே நாடு  
என்பது இங்கு ஒரு பொருட்டல்ல, ஆனால்  
செயற்பாடு இங்கு ஒன்றுதான். மற்றைய  
மனிதருடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தவும்,  
உண்மையிலேயே சாத்தியமானால் புதிய  
நன்ப்ரகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்  
அசைதலும் விளையாட்டும் சிறந்து.

## ஆலோசனைகள்

ஒரு சங்கத்துடனிணைந்து அசைதலும்  
விளையாட்டும்  
கவிலிலுள்ள அணைத்து உள்ளுராட்சி  
நிர்வாகசபைகளிலும் எல்லா  
வயதுக்குமிக்களுக்கும் பொருத்தமான  
பன்முகப்பட்ட சங்கங்களுக்கான  
வாய்ப்புகள் உண்டு. சங்கங்களின்  
பயிற்சிகளின் போதும், சமூக விழாக்களின்  
போதும் நீங்கள் ஒரு விளையாட்டை  
மாத்திரமல்லாமல், ஒரு புது மனிதக்குழு-  
வையும் கண்டறிந்து கொள்கின்றீர்கள்.

ஒரு சங்கத்தில் அங்கத்தவராக இருப்பதற்குச் சராசரியாக  
ஒரு வருடத்துக்கு ஏறக்குறைய 50 கவிலிபிராங்கிலிருந்து  
200 கவிலிபிராங் வரை செலவாகும். அநேகமான  
சங்கங்களில் அதுபற்றி அறிந்துகொள்ளக் கூடியதும்  
பர்த்சார்த்தனேரம் (Schonupperstunden) இலவசமானதும்  
கட்டுப்பாடற்றுதாக இருக்க வாய்ப்புண்டு. இதன் மூலம்  
நீங்கள் ஒரு விளையாட்டை விளையாடிப் பார்ப்பது, சன்,  
அக்குழுவும், அதன் பயிற்சியாளரும் உங்கள் மனதுக்குப்  
பிடித்திருக்கின்றதா என்று நீங்கள் சிந்தித்துப் பார்க்கவும்  
வாய்ப்புண்டு. அக்குழுவில் ஏற்கனவே அங்கம் வகிக்கும்  
ஒருவர் உங்களுக்குத் துணையாக வந்து, அனைத்தையும்  
தெளிவாக விளங்கப்படுத்துவது இலகுவானதாக இருக்கும்.  
அநேகமான உள்ளுராட்சி நிர்வாகசபைகளில், கழகங்களின்  
நிகழ்கால வாய்ப்புக்கள் பற்றி ஒரே பார்வையில் அறியக்  
கூடிய நிகழ்ச்சிநிரல் கலண்டர்களை அல்லது பிரகரங்களைப்  
பெற்றுக்கொள்ளலாம். நீங்கள் எந்த நேரமும் உங்கள்  
உள்ளுராட்சி நிர்வாகசபை நிர்வாகத்திடம் அல்லது  
விளையாட்டுத்துறைக் காரியாலயத்தில் விளையாட்டுச்-  
சங்கங்கள், அவற்றின் பயிற்சி நேரங்கள், அதற்கான  
செலவு பற்றி தகவல் பெறலாம்.



## பயிற்சி நெறிகள்

நீங்கள் ஒரு விளையாட்டை ஒரு பயிற்சி வகுப்பு மூலமும்  
தெரிந்து கொள்ளலாம். உங்கள் சுற்றாடலில் அதற்கான  
வேறுபட்ட வாய்ப்புக்களை அளிக்கும் நிறுவனங்கள்  
உள்ளன: உள்ளுராட்சங்கங்கள், வதிவிட சந்திப்பு  
மையங்கள், மிக்ரோ கழகப்பாடசாலைகள்  
(Migros Klubschule), அரசினர் உயர்நிலைப்பாடசாலைகள்  
போன்றன. அப்படியான வகுப்புக்களுக்குச் செலுங்கள்,  
ஒரு வகுப்புக்கு ஏறக்குறைய 10 – 20 கவிலிபிராங்குகள்  
செலவேற்படும். சாதாரணமாக ஒரு பயிற்சிநெறி  
10 தொடக்கம் 20 வகுப்புக்களை உள்ளடக்கும்.  
இணையத்தளத்தில் கீட்டிய தகவல்களைப் பெறலாம்:  
[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch) என்பதன் கீழ் மீக்ரோ

கழகப்பாடசாலைகள் பற்றியும், [www.up-vhs.ch](http://www.up-vhs.ch)  
என்பதன் கீழ் அரசினர் உயர்நிலைப்பாடசாலைகள்  
பற்றியும் அறியலாம். Pro Senectute நூட்துகின்ற  
முதியோருக்கான விசேடவகுப்புக்கள் பற்றிய தகவல்களை  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) என்பதன் கீழ் காணலாம்.

## நடனமும் இசையும்

நடனமாடும் போதும், பாடும் போதும் நங்கள்  
அசைகின்றீர்கள். உங்கள் நண்பிகள்,  
நண்பர்களுடனும் தெரிந்தவர்களுடனும்  
சேர்ந்து நடனம், இசையுடன் ஒரு விழாவை  
ஒழுங்கு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள்  
சுற்றாடலிலுள்ள வதிவிடச்சங்கங்கள்  
அல்லது கலாச்சாரச்சங்கங்கள் வழங்கும்  
நடன - இசை நிகழ்ச்சிகளில் இணைந்து  
பங்கு கொள்ளுங்கள்.

# இயந்கைச் சூழலில் அசைதல்

“அசைதலும் விளையாட்டும் என்பது இயந்கையை அனுபவித்தலும் அன்பு செலுத்துதலுமாகும்.”

Biljana Veron

திறந்த வெளியில் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவது உடலுக்கு மட்டும் நன்மை பயப்படல்ல, ஆண்மாவும் ஓய்வு பெறுவதுடன், அன்றாட வேலைகளால் ஏற்படும் தலைப்பழுவிலிருந்தும் விடுபட முடிகின்றது. தனிமையாகவோ அல்லது குடும்பத்துடனோ – வயல்வெளியிலும், காட்டுக்குள்ளும் உலாவப்போவது, செலவில்லாததும் நன்மை பயப்படுவதாகும். இயந்கைச் சூழலில் இயங்குவதற்குக் காலநிலையும், பருவகாலமும் செலவாக்குக் கூடுதலாக இடங்களைத் தடுக்க இடங்களூடுக்காரீர்கள். வெப்பம் தரும் உடையை அணிந்து, அருத்திலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொண்டு, இயந்கை அனுபவத்தில் பரவசமடையங்கள்.



## ஆலோசனைகள்

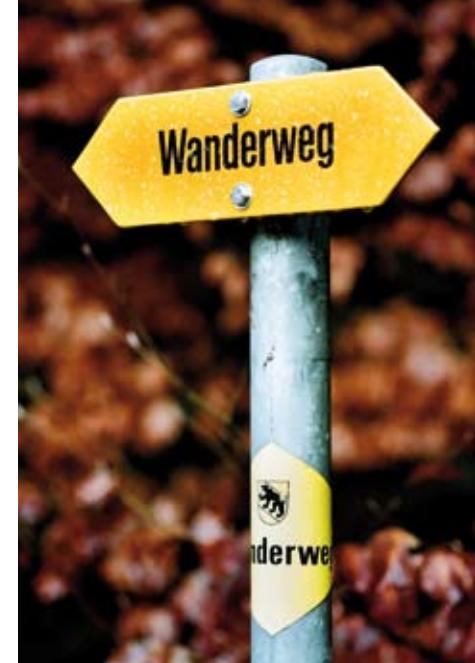
### உடற்பயிற்சித் தரிப்பிடங்கள் (Vitaparcours)

உடற்பயிற்சித் தரிப்பிடங்களானவை, வேகமாக நடத்தல் அல்லது குறைந்த வேகத்தில் ஒடுதல் (Jogging) என்பவற்றை (பார்க்க பக். 8, 20) உடற்பயிற்சியிடனும், பலப்பயிற்சிகளுடனும் இணைத்த ஒரு செலவில்லாத வாய்ப்பாகும். இவ்வடிந்தப்பயிற்சித் தரிப்பிடங்கள் - பாதைகள் அனேகமாகக் காடுகளுக்குள்ளேயே காணப்படுவதுடன் நன்கு குறியிட்டுக் காட்டப்பட்டிருக்கும். வரிசைக் கிரமான இடைவெளியில் ஒடுதலை அல்லது துரிதநடையைத் தடைப்படுத்தும் தரிப்பிடங்கள் காணப்படும். இத்தரிப்பிடங்களில் வெவ்வேறுபட்ட உடற்பயிற்சிகள் உங்களுக்கு அறிவிவறுத்திக் காட்டப்பட்டிருக்கும். உங்கள் சுற்றுப்புற்றிலுள்ள நீலநிற Vitaparcours குறியிடுகளைப் பார்த்துச் செய்து பாருங்கள். அதுபற்றி உள்ளுராட்சி நிர்வாகசபையில் அல்லது விளையாட்டுத்துறைக்காரியாலயத்தில் கேளுங்கள் அல்லது www.vitaparcours.ch என்னும் இணையத்தாத்தின் கீழ் தகவலுறியுங்கள். அங்கு நீங்கள் இப்பயிற்சிகளை விட்டில் செய்வதற்கான செய்முறைகளைத் தன இருக்கம் (download) செய்துகொள்ள முடியும்.

### மலைகள், காடுகளுக்குள் நீண்டதூரம் நடத்தல் (Wandern)

மலைகள், காடுகளுக்குள் நீண்டதூரம் நடத்தல், இயந்கைச் சூழலில் அலைந்து கொண்டு, அதேநேரம் நண்பிகள், நண்பர்களுடனும், தெரிந்தவர்களுடனும் கதைத்துக்கொண்டும், இயந்கைவளப்பை இரசித்துக் கொண்டும் செலல் ஒரு மிகச்சிறந்த வாய்ப்பாகும். நடந்து திரியும் போது, புதிய அறிமுகமில்லாத பிரதேசங்களைக் கண்டுகொள்வீர்கள். எந்தப் பருவகாலத்திலும் நீங்கள் இவ்வாறு நடந்து திரியலாம்: உதாரணமாகக் கொட்டிக்கூடிக்கும் பூம்பனியில் நடந்து திரிவது முற்றாக விசேஸ்மான அனுபவமாகும். ஆனால், அதன்போது நீங்கள் குறியிடு போட்டுக் காட்டப்பட்ட பாதையாலேயே செல்ல வேண்டும்.

கவிலில், என்னைற்ற நீண்டதூம் குறுகியதுமான மலைகள், காடுகளுக்குள் நீண்டதூரம் நடக்கும் பாதைகளும், சாதாரண நடைபாதைகளும் (Wander- und Spazierwege) உள்ளன. ஓவ்வொருவருக்கும் வயது அல்லது அனுபவத்துக்கேற்ப, அனேக நடந்துதிரியும் வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. பாதையின் வெளிச்செலவுமிடத்தில் காணப்படும் வழிகாட்டியிலிருந்து நீங்கள் திசையையும், தேவைப்படும் நேரத்தையும் அறிந்து கொள்ளலாம். வழிவழியே எப்போதும் வழிகாட்டிகள் அல்லது மஞ்சள்நிறக் குறியிடுகள் காட்டப்பட்டிருக்கும், அவை மேற்கொண்டு செலல் வேண்டிய திசையை அறிவிக்கும். கவிலிலுள்ள ஓவ்வொரு உள்ளுராட்சி



நிர்வாகசபைப் பிரிவிலிருந்தும் நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். அனேகமாக வேறுபட்ட பாதைகளைக் காட்டும் பெரியதொரு வழிகாட்டியை நீங்கள் தொடர்ந்து நிலையடத்தில் (Bahnighof) காணலாம். தேசப்படத்தின் அல்லது மலைகள், காடுகளுக்குள் நீண்ட தூரம் நடக்கும் பாதைகளைக் காட்டும் புத்தகத்தின் உதவியுடன் பொருத்தமான ஒரு பாதையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இப்புத்தகத்தை நீங்கள் வாங்கலாம் அல்லது நாலகத்தில் இரவல் பெற்றுக்கொள்ளலாம். பாதையைத் தேர்வுசெய்யும் போது, தரப்பட்டிருக்கும் நேர அவகாசத்தையும், பாதையிலுள்ள பிரச்சினைகளின் அளவையும் கவனத்திற்கொள்ளுங்கள். நடந்துதிரியும் பாதைகள் பற்றி உள்ளுர் சுற்றுலாத்தகவல் மையத்தில் அல்லது www.myswitzerland.com அல்லது www.tourenguide.ch என்னும் இணையத்தளங்களின் கீழ் நீங்கள் தகவல்களைப் பெறலாம்.

# ஒய்வெடுப்பதற்காக அசைதல்: தளரவிடுதலும் செயற்படுத்தலும்

“எனக்கு அசைதல் என்றால்  
தளரவிடுதல். அசைவினால்  
இறுக்கமான பல விடயங்களைத்  
தளர்த்த முடியும்.”

*Ekrem Beglerbegovic*

அன்றாட வேலைகளில் உடலும், ஆண்மாவும் மிகவும் அழுத்தப்பட்டால், அவற்றைத் தளர்த்துவதற்குச் சுறுசுறுப்பான செயற்பாடுகள் அவசியம். அசைதல் என்றால் சிரமம், அழுத்தம், ஆற்றல் மட்டுமல்ல. தோட்டத்துக்குள் வேலை செய்யும் போது, இசைக்கும் போது, கவாச் -அல்லது யோகப்பயிற்சிகளின் போது உடலானது அசைகிறது; அத்துடன் அப்போது அதனால் சுறுசுறுப்பாக ஓய்வு பெறுவும் முடிகின்றது. உடலினதும் ஆண்மாவினதும்

புத்தனைர்வுச் செயற்பாட்டின் போது, இவ்வசைவுமறைகள் அமைத்தப்படுத்தி, தளர்த்தி உடலுகின்றன. உங்கள் உடலை உணர்ந்து கொள்வதற்காவும், அது தானே சுறுசுறுப்பாகத் தளர்வதையவும் அன்றாட வேலைகளின் போது மீண்டும் மீண்டும் சிறிய ஓய்வெடுங்கள்.

## ஆலோசனைகள்

### கவாசம்

உங்கள் கவாசத்தை நீங்கள் கவனியுங்கள்: நீங்கள் விரைவாகவா அல்லது மெதுவாகவா கவாசிக்கின்றீர்கள்? நீங்கள் வயிற்றுக்குள்ளா அல்லது நெஞ்கக்குள்ளா கவாசிக்கின்றீர்கள்? உங்கள் கவாசம்



அழுத்தமும் மேலோட்டமானதுமா அல்லது அமைதியும் ஆழமானதுமா? ஒரு கட்டிலில், ஒரு சாய்மானக்கதிரையில் அல்லது நிலத்தில் வசதியாகப் படுத்துக் கண்ணை முடிக்கொண்டு, சில தடவைகள் வயிற்றிலிருந்து நெஞ்க வரை ஆழமாக முச்சை உள்ளூடுது மீண்டும் வெளியே விடுங்கள். அதன்போது விழிப்பாயிருப்பதான் கவாசத்தைக் கிரகியுங்கள். இந்தக் கிரகிப்பு, உங்களை அமைத்தப்படுத்தவும் தளர்த்தவும் உடவுகின்றது.

## ஆலோசனைகள்

அன்றாட வேலைகளின் போது, சுறுசுறுப்பான அசைவுமூலம் உங்கள் அன்றாட வேலைகளின் போது, மீண்டும் மீண்டும் சிறிய, சுறுசுறுப்பான அசைவுமூலம் கட்டியெழுப்புங்கள். எழுதுகின்ற மேசையை வீட்டு எழுந்து நின்று, உடலைத் தளர்த்தி சில அடிகள் நடவுங்கள். வதிவிடத்தைச் சுற்றித் தாராளமாக உலாவுவதற்காக மதியஇடைவேலையை அல்லது மாலை ஓய்வுநேரத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். அசைவுக்கூடாக உங்கள் உடலைச் சுறுசுறுப்பாக்குவதற்கு, இப்பிரசுத்திலுள்ள மற்றைய அத்தியாயங்களிலுள்ள அனைத்து ஆலோசனைகளும் பொருத்தமானவை.

**“நான் கண்ணியின் முன் அதிக நேரம் வேலை செய்தால், மதியம் நான் வெளியில் செல்ல வேண்டும். அப்போது உண்மையில் அசைவு ஒரு தேவையாகவுள்ளது.”**

*Alicia Gamboa*

உடலை அன்றாட வேலைகளின் போது குறைவாகப் பாவிப்பது ஒரு சமையாகவுமிருக்கலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில், உடல் இயக்கக் குறைவினைச் சமர்நிலைப்படுத்தும் கடினமான, சுறுசுறுப்பான செயற்பாடுகளின் மூலம் நீங்கள் ஓய்வு பெறலாம்.



# உடல் ஆற்றல்

“உடலையும், உள்ளத்தையும் பலப்படுத்தும் நோக்குடன் தெரிந்தே செய்யப்படுகின்ற அசைவு, விளையாட்டாகும்.”

Xhevat Hasani

ஒரு விளையாட்டு இலக்கை முன்வைப்பதுடன், உடல் ஆற்றலைக் காட்டுவதும் அல்லது மாருடனாவது தன்னை ஓப்பிட்டுப் பார்ப்பதனையும் அசைவும் விளையாட்டும் என்று கூறலாம். ஒரு செயற்பாட்டின் தீவிரம் எவ்வளவுக்கு உயர்வாக இருக்கின்றதோ அவ்வளவுக்கு அதிகமாக நீங்கள் உங்கள் உடலை உணர்வதுடன், உங்கள் தனிப்பட்ட எல்லையையும் அறிந்துகொள்ளிர்கள்.

போட்டியின் போது, உங்கள் திறமையை எதிராளியடின் அளவிட வேண்டியிருப்பதனால், உங்கள் பேரவா உந்தப்பாட்டிருக்கும் போது, தீவிரத்தன்மை சாதாரணமாக உயர்வாகவே இருக்கும்.

நீங்கள் ஒரு இலக்குடன் பயிற்சி செய்யும் போது, உங்கள் உடலை அதற்கேற்ப வெப்பநிலைக்குயர்த்துவதும், செய்ப்பாடுகளை ஆயுதத்தப்படுத்துவதும் முக்கியமாகும். அதேபோல் செய்ப்பாடுகளின் பின்பு ஓய்பெறும் நிலையும் முக்கியமாகும். அதன்போது, நீங்கள் குளிர்ந்து விடாதிருக்க வெப்பமான உடையை அணிந்து கொள்வதுடன், செயற்பாட்டில் பங்குகொண்ட தசைப்பகுதிகளைத் தளர்வடையச் செய்யுங்கள்.

## ஆலோசனைகள்

### ஓட்டப்போட்டிகள்

ஓட்டப்போட்டிகளின் போது, நீங்கள் உங்கள் திறமையை நேரடியாகவே போட்டிகளில் பங்குகொள்ளும் மற்றையவர்களுடன் ஓப்பிட்டு, உங்கள் தனிப்பட்ட எல்லையை அறிந்து கொள்ளலாம். ஓட்டப்போட்டிகள் உண்மையில் செலவு குறைந்த, இலக்கை நோக்கிய

பயிற்சிகளைக் கொண்ட பந்தயமுறைகளாகும். எப்படியிருந்த போதிலும் மறுபக்கத்தில், இதற்கான ஆயுதத்தப்படுத்தலும், உபகரணங்களும் குறைந்தளவே தேவைப்படும். ஓட்டப்போட்டிகள் உள்ளராட்சி நிர்வாகசபையினால் அல்லது தனிப்பட்ட ஏற்பாட்டாளர்களால் வருடம் முழுவதும் ஒழுங்கு செய்யப்படும். உள்ளர் ஓட்டப்போட்டிகள் பற்றி உங்கள் உள்ளராட்சி நிர்வாகசபையிலுள்ள விளையாட்டுத்துறைக் காரியாலயத்தில் கேளுங்கள் அல்லது அதுபற்றி [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ்த் தேடிப்பாருங்கள்.

### குத்துச்சண்டை/பலம் பொருந்திய விளையாட்டுக்கள்

குத்துச்சண்டை போன்ற வேறுபாட்ட பலம் பொருந்திய விளையாட்டுக்களின் மூலத்திற்கு ஒரு தியான ஆதாரத்துடன் கட்டுப்பட்டது. இந்த விளையாட்டு வகைகள், அநேகமாக விசேட பாடசாலைகள் அல்லது கழகங்களினால் பயிற்றப்படுகின்றன.

குறித்த இவ்வசதிவாய்ப்புகளைக் கண்டுபிடிப்பதானால், கழகவாய்ப்புகளில் (பார்க்க: பக. 10) காட்டப்பட்டுள்ளவாறு தேடுங்கள் இவற்றுக்கான அங்கத்துவ கட்டணம், சாதாரண கழகக்கட்டணங்களை விட அதிகமானதாகும், ஏனெனில் இவை சாதாரணமான அனைத்துப் பொதுமக்களுக்குமாக ஏற்பாடு செய்யப்படாத விசேட பாடசாலைகளும் கழகங்களுமாகும்.



# உடல் ஆரோக்கியத்துக்காக ஏதாவது செய்தல்

**“உடலசைவு என்பது**

**ஆன்மீக, உடல்**

**ஆரோக்கியம் என்பது**

**எனது கருத்து.**

**எனது மனநிலையையும்,**

**என்னைச் சூழவுள்ள**

**மனிதருடனான உறவுவையும்**

**அசைவு சீர்படுத்துகின்றது**

**என்பதனால் நான்**

**அசைகின்றேன்.”**

*Alicia Gamboa*

ஓழுங்கு தவறாத உடலசைவு ஆரோக்கியத்தைத் தொடர்ந்து பேணுகின்றது. இதும் சுற்றோட்ட நோய்கள் (உதாரணமாக மார்படைப்பு அல்லது பக்கவாதம்), நீரழிவு நோய், முதுகுவலி, வெவ்வேறுபட்ட புற்றுநோய் வகைகள், அதிகரித்ததுடல்நிறை அல்லது மனநோய்ப்பாதிப்புக்களான உதாரணமாக இலோசன மனஅழுத்தங்கள் போன்றன ஓழுங்கு தவறாத உடற்செயற்பாடுகளுடாகக் குறைய வழியுண்டு. உடலசைவு மூலம் வயோதிப காலம் வரையிலும் நீங்கள் தானாக இயங்கி, திடகாத்திரமாக இருக்க முடிவதுடன் - ஒரு விபத்தின் பின்பு அல்லது ஒரு நோயின் பின்பு - இலக்குடனான ஓழுங்கு தவறாத செயற்பாடுகள் மூலம் உங்களது பலவினப்பட்ட உடலை மீண்டும் பலப்படுத்தவும் முடியும். ஓழுங்கு தவறாத உடலசைவுகள், உங்களது வாழ்க்கைமுறையை மாற்றி, உதாரணமாக உடல்நிறையைக் குறைத்தல் அல்லது புகைத்தலைக் கைவிடுதல் போன்றவற்றின் போது, உங்களுக்கு உதவும். உண்மையில் ஓவ்வொரு உடற்செயற்பாடும் ஆரோக்கியமானது. இப்பிரசரத்தில் நீங்கள் காணும் அனைத்து ஆலோசனைகளும் - ஓட்டப்போட்டி விளையாடுகள் முதல் அன்றாட சிறிய உடலசைவுகள் வரை - நீண்ட காலத்தில் உங்கள் உடலாரோக்கியம் தொடர்பாக நன்மையைக் கொடுப்பவை.

**பரிந்துரை**

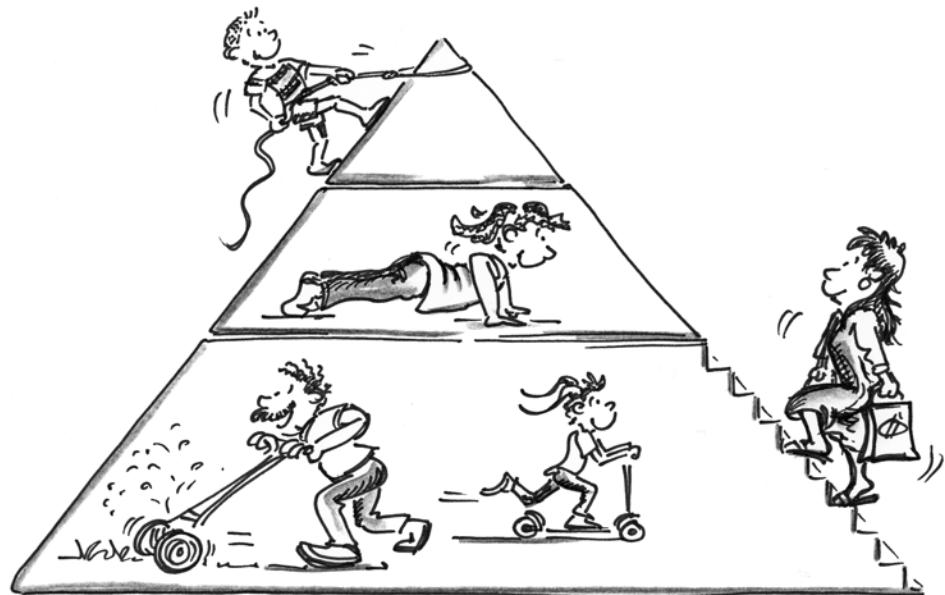
உடலசைவுப் பிரமிட்டைப் பாருங்கள். முதலாவது படி உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு மிக முக்கியம். அது அன்றாட வேலைகளில் அலைவினைக் காட்டுகின்றது: புல் வெட்டுதல், வீட்டுவேலை, படியேறுதல் அல்லது நடத்தல். முதலாவது படியிலிருந்து ஆரம்பியுங்கள் அத்துடன் அன்றாட வேலைகளில் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடலையசையுங்கள். இந்த அறைமணி நேரத்தை நீங்கள்  $3 \times 10$  நிமிடங்களாகவும் பிரித்துக்கொள்ளலாம். இரண்டாவது படியான நடத்தல் அல்லது பலப்பயிற்சிகளை விடாமுயற்சியிடனும் பலத்துடனும் நீங்கள் ஓழுங்கு தவறாது

பயிலவீர்களானால், உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கும் உங்கள் நல்வாழ்வுக்கும், நீங்கள் மேலும் உறுதுணை புரிவீர்கள்.

பிரமிட்டின் அதிபுயர் படியானது திறன்விளையாட்டுக்களைக் (உதாரணமாக ஒரு கிழமையில் 5 மணித்தியாலங்கள் ஒட்டப்பயிற்சிகள்) கொண்டது.

**எச்சரிக்கை**

உங்கள் தனிப்பட்ட எல்லைகளை நீங்கள் மதித்து மரியாதை செய்யும்வரையும், உடலசைவுகளும் விளையாட்டுக்களும் ஆரோக்கியமானவை. உடல் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால், அவற்றிலிருந்து வெளியேறுவது அல்லது பொதுவாக உங்கள் ஆரோக்கியம் பற்றி அக்கறையெடுத்து, ஒரு துறைசார் நிபுணரின் (குடும்ப வைத்தியர், உடற்பயிற்சியாளர் போன்றோரின்) ஆலோசனையைப் பெறுவது சாலச்சிறந்தது.



# உடல்நிறையைக் குறைத்தல்

“உடலசைவு எனது ஒரு  
தேவை. அதனை நான்  
எனக்காகச் செய்கின்றேன்,  
ஏனெனில் அது  
எனது மனநிலையைச்  
சீராக்குகின்றது  
அத்துடன் நான் நிறை  
குறைந்தவளாகவும்  
இருக்கின்றேன்.”

Alicia Gamboa

உடல்நிறையைக் குறைப்பதற்கு, சொந்த வாழ்க்கை முறையையும் அதிலும் உணவுப்பழக்கவழக்கங்களையும் பற்றிச் சிந்திப்பதுடன் தேவையேற்பாட்டால் அதனை மாற்றுவதும் முக்கியமானதாகும். நீங்கள் சத்துள்ள உணவை அளவுடன் உண்ணும் போது மாத்திரமே, மேலதிக் நிறையை இழப்பீர்கள். உடல்நிறையை நிலையாக வைத்திருக்க அல்லது குறைக்க, உடலசைவும் விளையாட்டும் உதவுகின்றன. உடலசைவின் உதவியுடன் உடல்நிறையைக் குறைப்பதில் உங்களுக்கு வெற்றி கிடைக்காதுவிடினும், உங்கள் ஆரோக்கியமும் உங்கள் நல்வாழ்வும் அதன்மூலம் பயன் பெற்றிருக்கும்.

## ஆலோசனைகள்

### உணவில் மாற்றும் செய்தல்

ஒரு துறைசார் நிபுணரிடம், ஒரு ஆலோசனை நிலையத்தில் அல்லது ஒரு கையேட்டின் மூலம், நீங்கள் எவ்வாறு சத்துள்ள உணவை உண்ணலாம் என்கின்ற தகவலைப் பெறுங்கள். வெவ்வேறுபாட் மொழிகளில் உதாரணமாக புங்ருநோய் சம்பந்தமான கையேட்டில் சத்துணவை என்னும் விடயத்தில், தகவல்களைப் பெறலாம். உங்கள் வைத்தியரிடம் இக்கையேடு பற்றிக் கேளுங்கள் அல்லது [www.singesplus.ch](http://www.singesplus.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் பாருங்கள்.

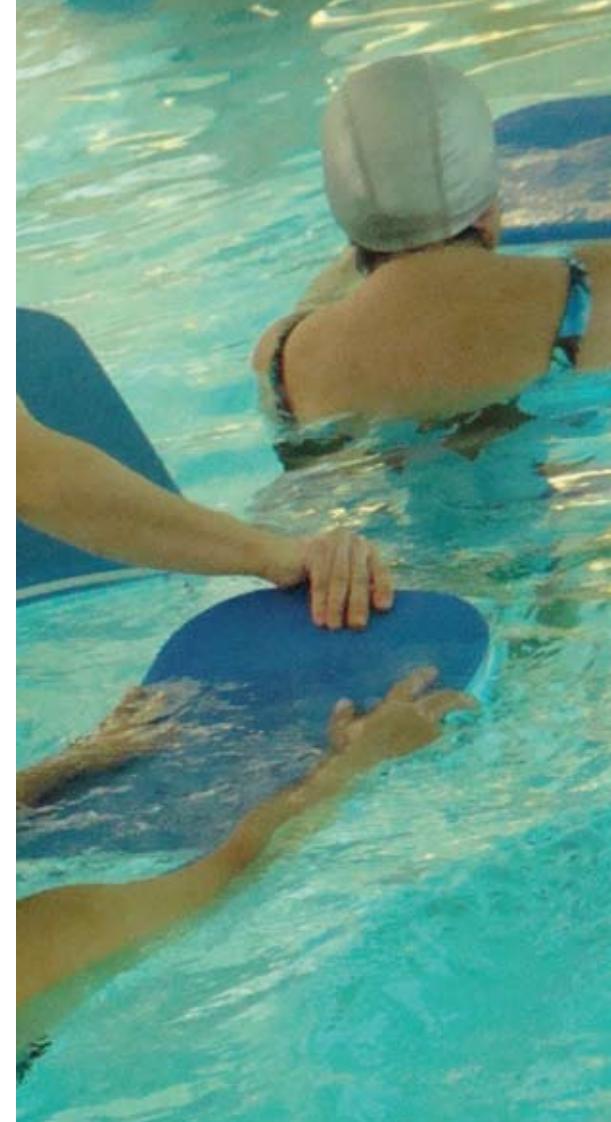
### ஓழுங்கு தவறாத செயற்பாடுகள்

ஓழுங்கு தவறாத செய்யப்படுகின்ற உடற்செயற்பாடுகள் அனைத்தும் சக்தியை ஏரிக்கச் செய்வதனுடாக உடல்நிறையைக் குறைக்கின்றன. ஓழுங்கு தவறாத, உடலாற்றில் குறைந்த தரத்திலுள்ள உடலசைவுகள், உதாரணமாக வேகமாக நடத்தல் (பார்க்க பக. 8), மலைகள், காடுகளுக்குள் நீண்ட தூரம் நடத்தல் (Wandern) (பார்க்க பக. 13) அல்லது நின்துதல்

போன்றவையும் கூட, நீங்கள் போதியளவு நீண்ட காலத்துக்குச் செய்வீர்களானால், சக்தியை ஏரியச் செய்வதற்குப் பொருத்தமானவை. நீண்ட நேரத்துக்குப் பிரச்சினையில்லாமல் நீங்கள் உடலசைவிலே தரித்திருக்கக்கூடியதாக, உங்கள் வேகம் அதிகடியிடாக இல்லாமல் இருக்கும்படி அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரே நோக்கையுடைய யாருடனாவது சேர்ந்து, தொற்று அதனைச் செய்ய ஒருவருக்கொருவர் உந்துதலளிப்பது மிகச் சிறந்தது. அதி கூடிய உடல்நிறையிருக்கும் பட்சத்தில், உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது புத்திசாலித்தனமானது.

### நீச்சல்

விளையாட்டுத்துறைக் காரியாலயத்தில் அல்லது உங்கள் உள்ளூராட்சி நிர்வாகசபையில், உங்கள் சுற்றாடலிலுள்ள உள்ளூர் வாய்ப்புக்களையும், நீச்சல் வசதிகளையும் பற்றித் தகவலைப் பெறுங்கள். தனியாக அல்லது நண்பி நண்பர்களுடன் அல்லது தெரிந்தவர்களுடன் ஒரு நீச்சல் தடாகத்துக்கு அல்லது திறந்தவெளித் தடாகத்துக்குச் (Hallen- oder Freibad) செல்லுங்கள். உங்களால் நீந்த முடியாத பட்சத்தில், ஒரு சங்கத்தின் அல்லது நீச்சல்தடாகத்தின் நீச்சல் பழகுபவர்களின் ஒரு ஆரம்ப வகுப்புக்குச் செல்லுங்கள்.



# கர்ப்பகாலத்தின் போதும் அதன் பின்பும் விளையாட்டு

உடலசைவும் விளையாட்டும் கர்ப்பகாலத்தின் போதும் அவசியம். ஒரு சாதாரண கர்ப்பகாலத்தில், நீங்கள் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் அதனால் பயன்பெறுகின்றீர்கள். அடிப்படையில், 6 மாதங்கள் வரையில் இந்த உடற்பயிற்சி வகைகளில் எந்தவித மட்டுப்படித்தல்களும் கிடையாது. விழக்கூடிய ஆயுதத்துறிமையாக அனைத்து ஆழ்வரையிலிருந்து விளையாட்டுக்கள் அல்லது விளையாட்டுவகைகள் மாத்திரம், எப்போதும் நிபந்தனைகளுடன் சிபார்சு செய்யப்பட வேண்டியவையோ. 6 ஆம் மாதத்தின் பின் நீங்கள் மிகக் கடுமையான செயற்பாடுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். உங்கள் குருதிச்சுற்றோட்டத்தை சுறுசுறுப்பாக்குவதற்காகவும், இழுப்பத் தொங்கவுக்களும், தலைசுராக்களும் (Bänder, Sehnen), தலைகளும் பழையபடி சுருங்குவதற்காகவும், மகப்பேற்றின் பின், எவ்வளவு விரைவில் முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக உடலையசைக்கத் தொடங்குங்கள். குறிக்கோளை இலக்காகக் கொண்ட, (தலைகளைப்) பழையநிலைக்குக் கட்டியெழுப்பும் பயிற்சிகளுடாக (Rückbildungsgymnastik) உங்கள் உடலைப் பலப்படுத்துங்கள்.

**எச்சரிக்கை**  
கர்ப்பகாலத்தின் போதான விளையாட்டுக்கள், பிரசவத்தை இலகுவாகக் கற்றுக் கொள்ளும் பிரத்தியேக சுவாசப் பயிற்சிகளுக்கும், கர்ப்பகாலஉடற்பயிற்சிகளுக்கும் (Schwangerschaftsgymnastik),

பிரசவத்துறைகளுக்கும் பதிலிடாகாது. கீழ்க்காணும் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் பட்சத்தில் விளையாட்டை உடனடியாக நிறுத்தி, உங்கள் வைத்தியருடன் உடனடியாகத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்: தலைச்சுற்று, அழுங்கு கவாசிக்க முடியாமை, வலி, தலைப்பிடிப்பு அல்லது இரத்தப்போக்கு.

## ஆலோசனைகள்

### 6 ஆம் மாதம் வரையில்

6 ஆம் மாதம் வரையில், உங்களுக்கு ஆண்த்ததைத் தரும் அனைத்தையும் செய்ய முடியும். ஆணால், உங்கள் உடலைக் கவனத்திலெடுத்து, அளவுடன் உங்கள் உடலையசையுங்கள்.

### 6 ஆம் மாதத்தின் பின்

6 ஆம் மாதத்தின் பின் நீங்கள், எலும்புழுட்டுக்களைத் தொழில்படச் செய்யும் குறைந்ததர செயற்பாடுகளான, உதாரணமாக நீச்சல் (பார்க்க பக். 21), மலைகள், காடுகளுக்குள் நீண்டதூரம் நடத்தல் (Wandern) (பார்க்க பக். 13) அல்லது வேகமாக நடத்தல் (Walken) (பார்க்க பக். 8) போன்றவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். விழக்கூடிய அல்லது அடிப்படக்கூடிய விளையாட்டுவகைகளைத் (உதாரணமாக பலம்பொருந்திய விளையாட்டுக்கள்) தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு நீச்சயமில்லாத பட்சத்தில், உங்களது பெண்ணோப் வைத்தியரிடம் பொருத்தமான விளையாட்டுவகைகள் பற்றிக் கேளுங்கள்.

### பிரசவத்தின் பின்

பழையநிலைக்குக் கட்டியெழுப்பும் உடற்பயிற்சிகள் (Rückbildungsgymnastik)

பிரசவத்துறை சில நாட்களின் பின் நீங்கள், இலகுவான பழையநிலைக்குக் கட்டியெழுப்பும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யத் தொடங்கலாம். அது உங்கள் இடுப்பெலும்புத்தசை, வயிற்றுத்தசை, கால்தலைச்சுகளைப் பலப்படுத்தும். அதன் சில வாரங்களின் பின், பயிற்சிகளை ஒவ்வொரு நாளும் செய்வதுண், இயலுமானவரை ஒழுங்கு தவறாது உலாவச் செல்ல வேண்டும்.

உங்கள் பெண்ணோப் வைத்தியரிடம் பயிற்சிகள் பற்றி அல்லது உங்களுக்கருகிலுள்ள வாய்ப்புக்கள் பற்றிக் கேளுங்கள்.



# நான் எப்படித் தொடங்குவது?

“மனிதரிடம் சிறிதளவு  
தெரியுமிருந்தால், மனிதரால்  
எதுவும் செய்ய முடியும்.”

Monica Kammermann-Rodriguez



எதனை நீங்கள் செய்ய விரும்புகின்றீர்கள் என்பது உங்களுக்கு இப்போது தெரியும். அடுத்த படி – நிச்சயமாகத் தொடங்குவது – அப்படியிருந்தும் ஆரம்பிப்பது கடினமாக இருக்கும். சில பின்னடைவுகளான், உபகரணங்கள் இல்லாமை, உயர்வான கட்டணங்கள், மிகக் குறைவான நேரம், நிச்சயமற்ற தன்மை அல்லது உந்துதல் இல்லாமை போன்ற பிரச்சினைகளை வென்றிருக்கும். கீழ்வரும் ஆலோசனைகள் அப்போது உங்களுக்கு உதவும்.

## ஆலோசனைகள்

உபகரணங்களைப் பெறுதல்  
பல செயற்பாடுகளுக்கு உங்களுக்கு  
விசேஸ்டான் உபகரணங்கள் தேவையில்லை.  
உண்மையில் உங்களுக்குப் புதிதாக  
ஏதாவது வேண்டுமா என்று யோசித்துப்  
பாருங்கள். இயற்கைச்சூழலில்  
செய்யப்படுகின்ற செயற்பாடுகளான  
வேகமாக நடத்தல், குறைந்த  
வேகத்தில் ஓடுதல் (Jogging) அல்லது  
காடு மலைகளுக்குள் நடந்துதிரிதல்  
போன்றவற்றை ஆரம்பிப்பதற்கு உடனடியாக

பிரத்தியேக சப்பாத்துக்கள் அல்லது உடைகள் தேவையில்லை. முதலாவது முயற்சிக்கு உங்களுக்கு வசதியான, பாதத்தைப் பாதுகாக்கக் கூடிய பொழுதுபோக்கு நேரத்தில் அணியும் பாதனைகளே போதுமானவை. நீங்கள் ஒழுங்கு தவறாது தரிதந்தை, ஓடுதல் அல்லது காடு மலைகளுக்குள் நடந்துதிரிதல் போன்றவற்றை ஆரம்பித்தால், அவ்வெற்றுக்குப் பொருத்தமான காலனிகளையும் தேவையெயில் பொருத்தமான உடைகளையும் வாங்கிக் கொள்ளுதல் நன்று. உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களிடம், உறவினர்களிடம் அல்லது உங்கள் சங்கத்திலுள்ளவர்கள் யாராவது உங்களுக்கு இவற்றை இரவாகத் தர முடியுமா என்று கேளுங்கார். உங்கள் உள்ளராட்சி நிர்வாகசபையில் அல்லது உங்கள் பிள்ளையின் பாடசாலையில், பாலித்த விலையாட்டுப்பொருட்கள் அல்லது துவிச்சக்கரவண்டிச் சந்தைகள் எப்போது நடத்தபெறும் என்று விசாரியுங்கள். பாலித்த பொருட்களை மலிவான விலையில் அங்கு நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நீங்கள் வசிக்கும் பிரதேசத்தில் கரிதால் அல்லது செஞ்சிலுவைச்சங்கக்கடையிருந்தால், அங்கும் நீங்கள் மலிவான விலையில் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

செலவை மீதப்படுத்தல்  
ஓழுங்காக மேலும் உடலசைவதற்காக, அதிக பணத்தை நீங்கள் செலவிடுவது, தேவையற்றது. திறந்தவெளியில் இயற்கைச்சூழலில் - பிரவேசக்கட்டணம் இல்லாமலேயே –

“அநேகமானவர்களின் வாழ்க்கைச்-  
செலவுக்கான பட்ஜட் (வரவு-  
செலவுத்தொகை) மிகச் சிறியது.  
ஒர் உடற்பயிற்சிக் கழகத்தில்  
சந்தா செலுத்துவது மிக உயர்ந்த  
தொகையாகும்.”

Zübeyde Demir

நீங்கள் செய்யக்கூடிய என்னைற்ற செயற்பாடுகளுள்ளன. ஒர் உடற்பயிற்சிக்கழகத்தில் சந்தா செலுத்துவது உயர்ந்த கட்டணமாக இருக்கும், அதனுடன் ஒப்பிடும் போது ஒரு சங்கத்தில் அங்கத்தவராக இருப்பது மலிவானதாக இருக்கும். இதனை உங்களால் செலுத்த முடியாத பாட்சத்தில், சங்கங்களில், கழகங்களில் அல்லது வகுப்புகளில் குறைந்தகட்டண முறைகள் இருக்கின்றதா என்று கேட்டுப்பாருங்கள் அல்லது உடற்பயிற்சிக்கழகக் கட்டணங்களில் ஒருபகுதியை உங்கள் வைத்தியக்காப்படுத்தி செலுத்தமா என்பது பற்றி விசாரியுங்கள். அடிப்படையில் அதற்கு உங்களுக்கு ஒரு மேலதிகக் காப்படுத்தி தேவைப்படும்.



நேரத்தைத் திட்டமிடல்  
அன்றாடம் மேலதிகமாக உடலசைப்பது  
என்னும் போது, அதற்கு ஒரு “பிரத்தியேக  
நேரம்” உங்களுக்குத் தேவை என்பது  
அதன் கருத்தல்ல. ஓரேமாதிரியான  
உடலசைவுகள் சிறுசிறுப்பிரிவுகளாக  
அன்றாடம் இருக்கும்.

சிலவேளைகளில் அவற்றுக்காகப்  
“பிரத்தியேக நேரம்” ஒதுக்கி அதனைச்  
செய்வதும் நல்லது.

உங்கள் நேரதுக்கீட்டை இலகுபடுத்தக்  
கூடிய ஒரு வாராந்த நேர அட்டவணையைத்  
தயாரியுங்கள். ஒரு திட்டத்தை நாட்கள்,  
மனித்தியாலங்களுடன் வரைந்து, உங்கள்  
உடலசைவு நேரங்களை அன்றாடம் அதில்  
குறியிடுங்கள். உங்களால் திட்டமிடப்பட்ட  
செயற்பாடுகளை ஒழுங்குதவறாது செய்ய  
முயற்சியுங்கள்.

## செய்துபார்த்தல்

“சிலருக்கு தமக்கு  
நம்பிக்கையான சூழலில்  
ஆரம்பிப்பது முக்கியம்.  
பாதுகாப்பையும்,  
தன்னம்பிக்கையையும்  
கட்டியெழுப்ப அது  
அடிப்படையாகும்.”

Madeleine Schmutz

# தகவல்களும் வழங்கல்களும்

“உந்துதல் அனுபவத்திலிருந்து வரும்! ஒரு செயற்பாட்டில் எனக்கு ஒரு நல்ல உணர்வு ஏற்படுவதுடன் நான் ஆனந்தமாயிருந்தால், அதனை நான் மீண்டும் செய்வேன்.”

Madeleine Schmutz

உடலசைவும் விளையாட்டும் பலருக்குத் தெரியாதது. அச்சுழல் (விளையாட்டுச்சங்கம், கழகம், நீச்சல் தடாகம் போன்றன) அநேகமாகத் தெரியாதது. இந்தத் தெரியாத உலகத்துக்குள் பிரவேசிப்பதற்கு நிச்சயமாகத் தைரியம் வேண்டும். முதலாவது அடியையெடுத்து வைத்துவிட்டிருக்களானால், நீங்கள் புதியவற்றை அறிந்துகொள்ளிருக்கள், செய்துபார்ப்பிருக்கள், தொடர்பாடலைப் பேணுவீர்கள் அத்துடன் உங்கள் நல்வாழ்வுக்கும், உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கும் உங்கள் உடலுக்கும் ஏதாவது செய்யலாம்.

அநேகமான சங்கங்கள், கழகங்கள், பாடசாலைகளில் செலவின்றி செய்துபார்க்கும் வாய்ப்புண்டு (பார்க்க பக். 10). வேறுபட்ட சங்கங்கள், அமைப்புக்கள் அல்லது தனிப்பட்டவர்கள் பிரத்தியேகமாக குடியேற்றவாசிகளுக்கென சென்ற வருடம் உதாரணமாக நீச்சல் வகுப்புக்கான வாய்ப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றார்கள். அதுபற்றி உங்கள் உள்ளாராட்சி நிர்வாகசையையில் விசாரியுங்கள்.

தானே உந்தப்படுதல்

தானே ஒழுங்குதவறாது உடலசைப்பதற்கு, அரும்பத்தில் அனைத்தையும் வெற்றிகொள்ள வேண்டும். ஏன் இன்றே உடலசைவுச் செய்யமுடியாது என்று தடிக்கழிப்பதற்கு ஆயிரம் காரணங்கள் இருக்கும்: இன்று நீங்கள் நலமாக

இல்லை, நேரம் இல்லை, சரியான களைப்பு அல்லது இன்று முற்றாக விருப்பமில்லை. ஆறுதலாக அரும்பியுங்கள் அத்துடன் அரும்பத்தில் உயர்ந்த இலக்கை முன்வையாதீர்கள். முதலாவது வெற்றியனுபவத்தில் நீங்கள் புத்துணர்வு பெற்று உந்தப்படுவீர்கள்: நீங்கள் ஏதோவொன்றை அடைந்துள்ளீர்கள். அதனை உடல் உணர்வதுடன் அது வேடுக்கையாகவும் இருக்கும். வாரத்தில் எப்போதும் ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில், ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒரு குழுவினைச் சந்திப்பது. அநேகமானவர்களுக்கு தமக்குத் தாமே உந்துதலளிக்க இலகுவாக இருக்கின்றது. ஒரு குழுவுடன் சேர்ந்து செய்யும் போது, அது வேடுக்கையாக இருக்கும் - அத்துடன் நீங்கள் சமூகமளிக்காது விட்டால், மற்றையோருக்குத் தெரியும் என்பதனால் பங்குபற்றுவது கட்டாயமாகின்றது.

இன்றே அரும்பியுங்கள் - ஒரு நல்ல நேரம் என்று ஒன்றில்லை!



உங்களுக்கருகேடுள்ள ஒரு பொருத்தமான வாய்ப்பை நீங்கள் தேடுகின்றீர்களானால், உங்கள் உள்ளாராட்சி நிர்வாகசையையில் விசாரிப்பது மிகச் சிறந்தது. இலவச விளம்பரப் பத்திரிகையில், உள்ளாராட்சி நிர்வாகசையை அல்லது ஆலோசனையிலையங்கள் என்பதன் கீழ், சங்கங்கள், கழகங்கள், வகுப்புநடாத்துபவர்கள் பற்றியும் அவர்களது வழங்கல்கள் பற்றிய தகவல்களையும் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம். உங்களாருகிலுள்ள ஒரு வாய்ப்பைக் கண்டுகொள்ள, கீழ்க்காணும் முகவரிகள் உங்களுக்கு மேலதிக உதவியாக இருக்கும். அதிகமுள்ள வாய்ப்புக்களில், ஒரு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட வாய்ப்புக்களையே இப்பட்டியல் தருகின்றது.

## உங்கள் அருகிலுள்ள வாய்ப்புகள்

### Migros Klubschule

உங்கள் அருகிலுள்ள Migros Klubschule இனது வகுப்புவாய்ப்புக்கள் பற்றியும், அதனுடைய தொடர்புத்தகவல்கள் பற்றியும் [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் அல்லது உங்கள் உள்ளாராட்சி நிர்வாகப்பிரிவுத் தொலைபேசி இலக்கப் புத்தகத்தில் பாருங்கள்.

### Pro Senectute Schweiz

Lavaterstr. 60  
8027 Zürich

**Verband  
Schweizerischer  
Volkshochschulen**  
Hallerstrasse 58  
3012 Bern

**Schweizerisches Rotes  
Kreuz, migesplus**  
Werkstrasse 18  
3084 Wabern

கவில் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் மாநிலக்குமகங்கள், உடலசைவு, ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்பு போன்ற பிரிவுகளில் வெவ்வேறுபட்ட வகுப்புக்களை நடாத்துகின்றன. உங்கள் பிரிவிலுள்ள அரசினர் உயர்பாடசாலைகளில் தகவல்களைக் கேட்டிருப்பார்கள்.

கிட்டிய தகவல்களை [www.up-vhs.ch](http://www.up-vhs.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் அல்லது 031 302 82 09 என்னும் தொலைபேசி என்னுடைன் தொடர்புகொள்வதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

அரசினர் உயர்பாடசாலைகள் அசைதல், விளையாட்டு, ஆரோக்கியம் என்னும் பிரிவுகளில் வேறுபட்ட வகுப்புக்களை நடாத்துகின்றன. இந்த வாய்ப்புக்கள் பற்றி, உங்கள் பிரிவிலுள்ள அரசினர் உயர்பாடசாலைகளில் தகவல்களைக் கேட்டிருப்பார்கள்.

கிட்டிய தகவல்களை [www.redcross-edu.ch](http://www.redcross-edu.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழம், 031 387 75 75 என்னும் தொலைபேசி இலக்கத்திலும் நீங்கள் தகவல்களைப் பெறலாம். அதைத்தவிர, கவில் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்திடம் அந்த வாய்ப்புக்கள் பற்றி விசாரியுங்கள். [www.redcross-edu.ch](http://www.redcross-edu.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழம், 031 387 75 75 என்னும் தொலைபேசி இலக்கத்திலும் நீங்கள் தகவல்களைப் பெறலாம். அதைத்தவிர, கவில் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்திடம் அந்த வாய்ப்புக்கள் பற்றி விசாரியுங்கள். [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) கிட்டிய தகவல்களுக்கு: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## விளையாட்டுச்சங்கங்கள்

### feelok

feelok எனப்படுவது, உடலசைவு, விளையாட்டு, சுத்தணவு அதேபோல் விளையாட்டுக்கழகம் என்னும் தலைப்புகளின் கீழ் விடயங்களை இனைஞர் பார்வையிடுவதற்கான, தரவுவங்கியைக் கொண்ட தளமாகும். கிட்டிய தகவல்களை [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) என்னும் இணையத்தளத்தில் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

### விளையாட்டுத்துறைப் பணிமனைகள்

சுவிலின் விளையாட்டுத்துறைப்பணிமனைகள் அனைத்தினதும் முகவரிகளை, [www.sportaemter.ch](http://www.sportaemter.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் நீங்கள் காணலாம். உங்கள் உள்ளநூராட்சி நிர்வாகசபைபிலுள்ள விளையாட்டுப்பணிமனையின் தொலைபேசி இலக்கக்த்தை தொலைபேசி இலக்கப்படுத்தகத்தில் காணலாம்.

## உடலசைவுக்கான வாய்ப்புகள்

### Schweizer

### Leichtathletikverband

Haus des Sports  
3000 Bern

சுவில் தடவிளையாட்டுக்கழக இணையத்தனப் பக்கங்களில் சுவில் முழுவதிலுமின் Helsingørவின் துரிதநடை- ஓட்டப்பாதைகள், உள்ளஞர் ஓட்டச் சந்திப்புக்கள் அதேபோல் ஓட்டப்பந்தயங்கள் பற்றி நீங்கள் தகவல் பெறலாம். கிட்டிய தகவல்களை [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் அல்லது 031 359 73 00 என்னும் தொலைபேசி இலக்கக்த்துடன் தொடர்புகொண்டு பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

### Vita Parcours

Route de Chésalles 48  
1723 Marly

சுவில் முழுவதிலுமின் 500 கும் மேற்பட்ட [Vitaparcours](http://Vitaparcours.ch)-திறப்புகளில் நீங்கள் விடாமுயற்சி, அசையும்தனமை அத்துடன் பலத்தைப் பயிற்சி செய்யலாம். கிட்டிய தகவல்களையும் பாதைகளையும் (திறப்பிடங்களையும்) [www.vitaparcours.ch](http://www.vitaparcours.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் அல்லது 026 430 06 06 என்னும் தொலைபேசி இலக்கக்த்துடன் தொடர்புகொண்டு நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

### Tourenguide

சுவில் முழுவதிலுமின், மலைகள், காடுகளில் நீண்டதூரம் நடக்கும் பாதைகள், துவிச்சக்கரவண்டிப் பாதைகள் பற்றிய தொகுப்பினை நீங்கள் [www.tourenguide.ch](http://www.tourenguide.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் காணலாம்.

### Pro Velo Schweiz

Bollwerk 35  
3001 Bern

Pro Velo Schweiz என்னும் நிறுவனம் துவிச்சக்கரவண்டி ஓட்டப்பழகும் வகுப்பினை பல்வேறுபட்ட வயதினருக்கு நடாத்துகின்றது. அத்துடன், உங்கள் வதிவிட்டதுக்கருகே துவிச்சக்கரவண்டிச் சந்தையையும் ஒழுங்குசெய்கின்றது. கிட்டிய தகவல்களை [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் அல்லது 031 318 54 11 என்னும் தொலைபேசி இலக்கக்த்துடன் தொடர்புகொண்டு நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

### Veloland Schweiz

[www.veloland.ch](http://www.veloland.ch) என்னும் இந்த இணையத்தளத்தில் தகவல்களையும், துவிச்சக்கரவண்டிச் சுற்றுப்பயணப் பாதைகளுக்கான வரைபடத்தையும் நீங்கள் காணலாம்.