

# அசைதலே வாழ்க்கை



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

## பதிப்புரை

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

எழுத்தாளர்கள் Jenny Pieth, Katja Navarra, Matthias Grabherr

நிபுணத்துவ ஆதரவு Anton Lehmann, Brigit Zuppinger, Osman Besic

மொழிபெயர்ப்பு Sumathy Manikkapoody (சுமதி மாணிக்கப்போடி)

வடிவமைப்பு Urs Alscher, www.alscher.swiss

புகைப்படங்கள் Hansueli Trachsel, Jenny Pieth, Danilo Neve, Matthias Grabherr

விளக்கப்படங்கள் Leo Kühne

இரண்டாம் பதிப்பு 2018

நிபுணத்துவ, நிதி உதவி: migesplus

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

“குடியேற்றமும் ஆரோக்கியமும் 2002-2007” என்னும் அரசுவிபுகத்தின் தயவில்,  
இக்கையேட்டுக்கு ஆதரவு வழங்கப்பட்டது

தொடர்பும் தகவல்களும்: Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM,  
058 467 62 26 und Schweizerisches Rotes Kreuz SRK, 031 960 75 75  
இணையத்தளத்தில் கையேடுகளைப் பெறுவதற்கு: www.migesplus.ch

## கையளிப்பு:

# அசைதலுக்கான காரணங்கள்

“உணவு, காற்று, அன்புக்கு அடுத்ததாக, உடலசைவு எனக்கு ஓர் உயிராதாரம் - அசைதல் இன்றேல் வாழ்க்கை இல்லை!”

Xhevat 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 விரும்பியனுபவிப்பதுடன், அழுத்தத்தினைக் குறைத்து, அன்றாட வாழ்க்கைக்கான ஓர் உடல், உள்சமநிலையையும் ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றார்கள். இன்னும் சிலர் உடல் ஆற்றலில் ஆனந்தம் 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, படியேறுதலையும் அல்லது பிள்ளைகளுடன் விளையாடுதலையும் உள்ளடக்குகின்றது. எவ்வாறான அசைவை நாம் எமக்காகத் தேர்ந்தெடுக்கின்றோம் என்பது, எமது விருப்பிலும், எமது அனுபவத்திலும், எமது உந்துதலிலும் அத்துடன் ஏற்படக்கூடிய தடங்கல்களை நாம் சமாளித்துப் போகும் விதத்திலும் தங்கியுள்ளது.

நங்கள் விரும்புவதைச் செய்வதற்கு, நங்கள் செய்ய வேண்டியதை முன்வையுங்கள் ...

# பிரதான அடிப்படைக்கோட்பாடுகள்

*“கற்பதற்கும் முன்னேறுவதற்கும்  
அசைதல் எனக்கு வேடிக்கையாகவும்  
ஆனந்தமாகவுமுள்ளது.”*

**Madeleine Schmutz**

அசைதல் வேடிக்கையையும் ஆனந்தத்தையும்  
ஏற்படுத்த வேண்டும்.

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

அன்றாட வாழ்க்கையின் ஓர் உறுதியான  
அங்கமாகிவிடும்.

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

**ஆறுதலாக ஆரம்பியுங்கள், அத்துடன்  
நடைபெறக் கூடிய இலக்கை  
முன்வையுங்கள்.**

முதலாவது வெற்றியனுபவம் உங்களை  
ஆறுதல்படுத்தி, ஒழுங்கு தவறாது  
அசையவும் உந்துதலளிக்கும்.

**உங்கள் பாதுகாப்பில் நீங்கள் கவனம்  
செலுத்துங்கள்.**

குறைந்தளவான விபத்து அபாயமுள்ள  
உடலசைவுகளுக்கான வாழ்ப்புக்கள்  
அதிகளவில் உள்ளன. ஆயினும் கூட,  
சில செயற்பாடுகளான, உதாரணமாகப்  
போக்குவரத்து நெரிசலான வீதியில்  
துவிச்சக்கரவண்டி ஓடுதல், நிச்சயமாக  
ஆபத்தை உள்ளடக்கியது. ஆனால்,  
அதனைத் தவிர்ப்பதற்கு இது ஒரு  
காரணமல்ல. விசேட வகுப்புகளில்  
நீங்கள் நுட்பம், ஒழுங்குகளையும்,  
முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும்  
கற்றுக்கொள்ளலாம்.



# வழிகாட்டி

வெவ்வேறான அசைதலுக்கான வாய்ப்புகளிலிருந்து, உங்களுக்கு சந்தோசத்தை ஏற்படுத்தும், உங்களுக்கு வேடிக்கையாக 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 தனிப்பட்ட முறையில் பொருத்தமாயிருக்க வேண்டும். கீழ்வரும் வழிகாட்டிக்கு உங்களை வழிநடத்தவும், உங்கள் உள்ளுணர்வைத் தூண்டவும் வழி விடுங்கள்.

- அன்றாட வேலையில் அசைதல்: உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்துக்கும் பக். 6
- சமூகத்தொடர்பாடலைப் பேணல் பக். 8
- மனிதரைச் சந்தித்தல் பக். 10
- இயற்கைச் சூழலில் அசைதல் பக். 12
- ஓய்வெடுப்பதற்காக அசைதல்: தளரவிடுதலும் செயற்படுத்தலும் பக். 14
- உடல் ஆற்றல் பக். 16
- உடல் ஆரோக்கியத்துக்காக ஏதாவது செய்தல் பக். 18
- உடல்நிறையைக் குறைத்தல் பக். 20
- கர்ப்பகாலத்தின் போதும் அதன் பின்பும் விளையாட்டு பக். 22
- நான் எப்படித் தொடங்குவது? பக். 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 முழுக்குடும்பத்தானும் சேர்ந்து அசையுங்கள். உங்களை விட உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அதிக அசைவு தேவைப்படுகின்றது – குறைந்தது ஒரு நாளில் ஒரு மணித்தியாலம். பிள்ளைகள் அசையும் போது ஆனந்தப்படுவதுடன், தமது வாழ்க்கைக்காகவும் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். தமது வயதோடொத்தவர்களுடன் பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகளில் (உதாரணமாக ஒரு விளையாட்டுக்குழுவில்) 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 நடந்துதிரிதல் (Wandern), நீந்துதல், நடத்தல் (Spazieren), பனிக்கட்டியில் பனிப்பொம்மை கட்டுதல் அல்லது வீட்டில் குதித்து விளையாடுதல். இவை அனைத்தையும் நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுடனும், மற்றைய குடும்பங்களுடனும் இணைந்து செய்யலாம்.

**போக்குவரத்துச்சாதனமாகத் துவிச்சக்கரவண்டி** துவிச்சக்கரவண்டியை வேலைக்குச் செல்வதற்கு அல்லது பொருட்கள் வாங்கச் செல்வதற்குப் போக்குவரத்துச்சாதனமாகப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் இன்னும் துவிச்சக்கரவண்டி ஓடப் பழகாதிருந்தால், அல்லது வீதிப்போக்குவரத்தில் நிச்சயமற்ற உணர்விருந்தால், ஒரு துவிச்சக்கரவண்டி ஓடப்பழகும் வகுப்புக்குச் செல்லுங்கள் (உதாரணமாக “Pro Velo” சங்கம்) அல்லது உங்களுக்குப் பழக்கி விடும்படி யாரிடமாவது தயவாகக் கேளுங்கள். மலிவான துவிச்சக்கரவண்டிகளை, உள்ளூர் “Pro Velo”





சங்கம் ஒழுங்கு செய்யும் துவிச்சக்கரவண்டிச்சந்தையில் நீங்கள் வாங்கலாம். இச்சங்கத்தின் உள்ளூர் காரியாலயத்தில் விசாரித்துப் பாருங்கள் அல்லது [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch) என்னும் இணையத்தளத்தில் பார்வையிடுங்கள். நீண்ட தூரம் பயணம் செய்யும் துணிவு உங்களுக்கு இருந்தால், எண்ணிலடங்காத துவிச்சக்கரவண்டிப் பாதைகளான “Veloland Schweiz” ஆல் பயணித்து, இந்நாட்டைக் கண்டறியலாம். துவிச்சக்கரவண்டிப்பாதைகள் சிவப்பு வழிகாட்டி சமிக்ஞைகள் மூலம் தெளிவாகக் காட்டப்பட்டுள்ளன. உங்கள் சுற்றுப்புறத்திலுள்ள இந்த வழிகாட்டியைக் கவனித்து ஓடுங்கள். இந்த வழிகள் [www.veloland.ch](http://www.veloland.ch) என்னும் இணையத்தளத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளன.

## ... உங்கள் குடும்பத்துக்கும்

*“எனது பெற்றோருடனும், வேறுபட்ட சங்கங்களிலும், எனது பிள்ளைப்பராயம் முழுவதும் விளையாட்டு என்னுடைய ஒரு பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடு.”*

**Suzan Bellisan**

### தாய்சேம் - உடற்பயிற்சி (MuKi-Turnen)

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

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

### பிற்பகல் விளையாட்டு

உறவினருடனும், தெரிந்தவர்களுடனும் இணைந்து ஒரு சுற்றுலாவை ஒழுங்கு செய்யுங்கள். ஒரு பையுக்குள் உணவு-பொருட்களையும், வேறுபட்ட விளையாட்டுச்சாமான்களையும் சுற்றியெடுத்துக் கொண்டு ஒரு பூங்காவுக்கு, ஓர் ஆற்றங்கரையோரத்துக்கு அல்லது ஒரு காட்டுக்குச் செல்லுங்கள். அங்கே நீங்கள் அனைவருடனும் இணைந்து கயிறுடித்தல், தட்டெறிதல் (Frisbee), ஒழித்துப்பிடித்தல், காற்பந்து, வலைப்பந்து, படமின்றன் (Badminton) அல்லது குண்டு உருட்டி விளையாடுதல் (Boccia) போன்ற விளையாட்டுக்களை விளையாடலாம். வெப்பமான காலப்பகுதியில் மாத்திரம்தான் நீங்கள் திறந்தவெளியில் விளையாடிக் களிக்கலாம் என்றில்லை. குளிர்காலத்திலும் பனி கொட்டிக்கிடக்கும் போது, பனிச்சறுக்கு விளையாட்டு, பனிச்சறுக்குச்சப்பாத்துடன் நடத்தல் (Schlittschuhlaufen), பனிப்பொம்மை கட்டுதல் அல்லது பனிஉருண்டை எறிந்து விளையாடுதல் போன்றவற்றை திறந்தவெளியில் விளையாடலாம். அவ்வாறான சுற்றுலாக்களுக்குப் போதியளவு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள் - குறைந்தது ஒரு பிற்பகல், ஒரு முழுநாள் அதைவிடச் சிறந்தது.

# சமூகத் தொடர்பாடலைப் பேணல்

“ஒரு குழுவில் விளையாடுதல் மக-  
ழ்ச்சி, 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 சுற்றுலாச் 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 உந்துதலளியுங்கள்.

## ஆலோசனைகள்

ஒரு குழுவுடன் வேகமாக நடத்தல் அல்லது குறைந்த வேகத்தில் ஓடுதல் (Jogging)

நண்பிகள், நண்பர்களுடன் அல்லது தெரிந்தவர்களுடன்



ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தையும் சந்திக்கும் இடத்தையும் பேசிக் குறித்துக் கொண்டு, குறைந்தது வாரத்தில் ஒரு தடவையாவது அவர்களுடன் வேகமாக நடவுங்கள் அல்லது குறைந்த வேகத்தில் ஓடுங்கள் (Jogging). உங்கள் இடத்துக்கருகேயுள்ள உடற்பயிற்சித் தரிப்பிடங்கள் (Vita-parcours), நடைபாதைகள் அல்லது விளையாட்டு மைதானத்தை அதற்காகத் தேர்ந்தெடுங்கள். ஆறுதலாக ஆரம்பியுங்கள். அடுத்ததாக 10 தொடக்கம் 20 நிமிடம் வரையிலான ஒரு குறுகிய வட்டத்தில் தொடங்குங்கள். நீங்கள் வேகமாக நடக்கும் போதும் குறைந்த வேகத்தில் ஓடும்போதும் (Jogging) ஒருவருடன் ஒருவர் பிரச்சினையின்றி மூச்சிரைக்காமல் கதைத்துச் சிரிக்கக் கூடியதாக உங்கள் வேகம் இருக்க வேண்டும். ஓடுபாதைகளும், நடைபாதைகளும் பிரதானமாக உள்ளூராட்சி நிர்வாகசபையால் பராமரிக்கப்படுகின்றன. உங்கள் சுற்றாடலிலுள்ள அப்படியான பாதைகளை உங்களுக்குத் தெரியுமா? தெரியாவிட்டால், உங்கள் உள்ளூராட்சி நிர்வாகசபை நிர்வாகத்திடம் அல்லது விளையாட்டுத்துறைக்காரியாலயத்தில் விசாரித்தறியுங்கள். மேலதிகமாக “Helsana Trails” என்னும் பெயருடன் ஓடுபாதைகளும், துரிதநடைபாதைகளுமுண்டு. இது சம்பந்தமாக இன்னும் விபரங்களை, சுவில் தடவிளையாட்டுக்கழக இணையத்தளத்தில் [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch), “Running & Walking” என்னும் தலைப்பின் கீழ் நீங்கள் காணலாம்.



ஏற்கனவே இருக்கின்ற ஒரு குழுவுடன் நீங்கள் இணைந்துகொள்ளலாம். விளையாட்டுத்துறைக்காரியாலயத்தில் உள்ளூர் நடத்தல்-சந்திப்புக்கள் (Lauf-Treffs) பற்றிக் கேட்கலாம் அல்லது அதுபற்றி சுவிஸ் தடவிளையாட்டுக்-கழக இணையத்தளத்தில் [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch), "Running & Walking" என்னும் தலைப்பின் கீழ் நீங்கள் தேடலாம்.

#### குழு விளையாட்டுக்கள்

குழு விளையாட்டுக்களான, வலைப்பந்து, கூடைப்பந்து, கைப்பந்து, காற்பந்து அல்லது கிரிக்கட் போன்றவற்றை நீங்களே இலகுவாக ஒழுங்கு செய்யலாம். ஒழுங்கு தவறாது விளையாடும் ஒரு குழுவை ஒழுங்கு செய்வதற்கு மந்திரசக்தி தேவையில்லை. அதற்கு உங்களுக்குக் கட்டாயமாக ஒரு விளையாட்டு மண்டபம் தேவையில்லை. நண்பிகள், 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. அதற்குமுன், ஒழுங்கு தவறாது பங்குபற்ற யாருக்கு ஆர்வமும், வாய்ப்பும் இருக்கின்றது என்பதையும், எவ்வாறு தேவையான விளையாட்டு உபகரணங்களை ஒழுங்கு செய்வது என்பதையும் விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

# மனிதரைச் சந்தித்தல்

“அசைதல் என்பது வேடி-  
க்கை, சீரான ஒழுங்கு,  
சமூகமயமாதல். அதாவது  
மனிதருக்கிடையிலான சந்தி-  
ப்பு.”

Luigi Fossati

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

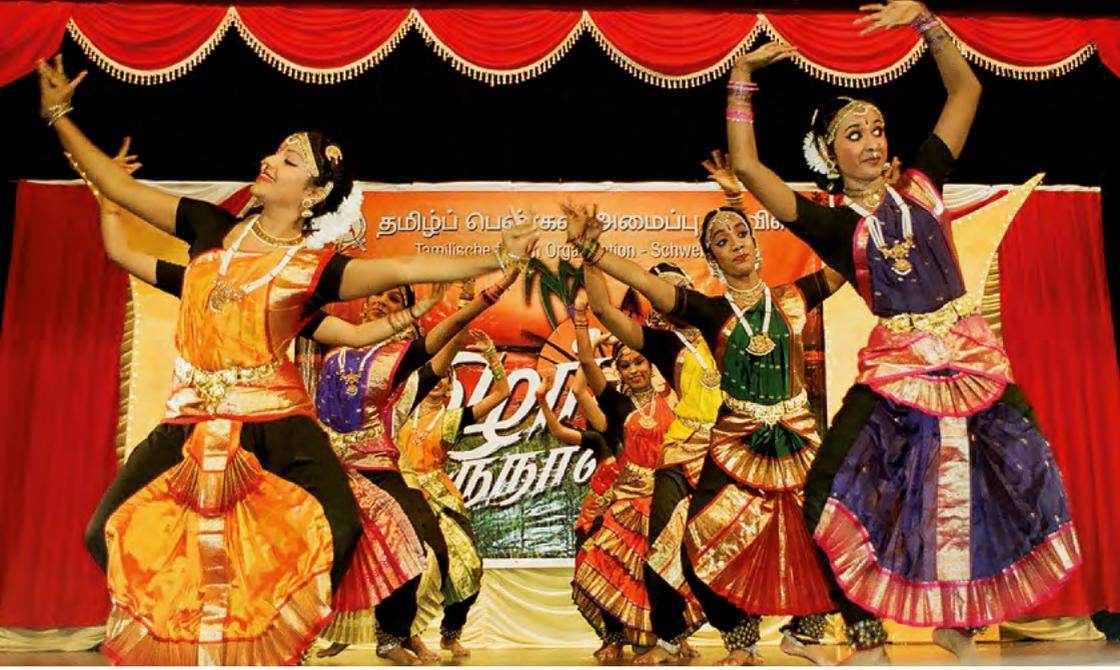
## ஆலோசனைகள்

ஒரு சங்கத்துடனணைந்து அசைதலும்  
விளையாட்டும்

சுவிஸ்ஸிலுள்ள அணைத்து உள்ளூராட்சி  
நிர்வாகசபைகளிலும் எல்லா  
வயதுக்குழுக்களுக்கும் 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 சுவிஸ்பிராங்கிலிருந்து  
200 சுவிஸ்பிராங் வரை செலவாகும். அநேகமான  
சங்கங்களில் அதுபற்றி அறிந்துகொள்ளச் செல்லும்  
பரீட்சார்த்தநேரம் (Schnupperstunden) இலவசமானதும்  
கட்டுப்பாடற்றதமாக இருக்க வாய்ப்புண்டு. இதன் மூலம்  
நீங்கள் ஒரு விளையாட்டை விளையாடிப் பார்ப்பதுடன்,  
அக்குழுவும், அதன் பயிற்சியாளரும் உங்கள் மனதுக்குப்  
பிடித்திருக்கின்றது என்று நீங்கள் சிந்தித்துப் பார்க்கவும்  
வாய்ப்புண்டு. அக்குழுவில் ஏற்கனவே அங்கம் வகிக்கும்  
ஒருவர் உங்களுக்குத் துணையாக வந்து, அணைத்தையும்  
தெளிவாக விளங்கப்படுத்துவது இலகுவானதாக இருக்கும்.  
அநேகமான உள்ளூராட்சி நிர்வாகசபைகளில், கழகங்களின்  
நிகழ்கால வாய்ப்புக்கள் பற்றி ஒரே பார்வையில் அறியக்  
கூடிய நிகழ்ச்சிநிரல் கலண்டர்களை அல்லது பிரசுரங்களைப்  
பெற்றுக்கொள்ளலாம். நீங்கள் எந்த நேரமும் உங்கள்  
உள்ளூராட்சி 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 சுற்றூடலில் அதற்கான வேறுபட்ட வாய்ப்புக்களை அளிக்கும் நிறுவனங்கள் உள்ளன: உள்ளூர்ச்சங்கங்கள், வதிவிட சந்திப்பு மையங்கள், மீக்ரோ கழகப்பாடசாலைகள் (Migros Klubschule), அரசினர் உயர்நிலைப்பாடசாலைகள் போன்றன. அப்படியான வகுப்புக்களுக்குச் செல்லுங்கள், ஒரு வகுப்புக்கு ஏறக்குறைய 10 – 20 சவிஸ்பிராங்குகள் செலவேற்படும். சாதாரணமாக ஒரு பயிற்சினெறி 10 தொடக்கம் 20 வகுப்புக்களை உள்ளடக்கும். இணையத்தளத்தில் கிட்டிய 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 நடாத்துகின்ற முதியோருக்கான விசேடவகுப்புக்கள் பற்றிய தகவல்களை [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) என்பதன் கீழ் காணலாம்.

### நடனமும் இசையும்

நடனமும் இசையும் போதும், பாடும் போதும் நீங்கள் அசைகின்றீர்கள். உங்கள் நண்பிகள், நண்பர்களுடனும் தெரிந்தவர்களுடனும் சேர்ந்து நடனம், இசையுடன் ஒரு விழாவை ஒழுங்கு செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் சுற்றூடலிலுள்ள வதிவிடச்சங்கங்கள் அல்லது கலாச்சாரச்சங்கங்கள் வழங்கும் நடன - இசை நிகழ்ச்சிகளில் இணைந்து பாங்கு கொள்ளுங்கள்.

# இயற்கைச் சூழலில் அசைதல்

“அசைதலும் விளையாட்டும் என்பது  
இயற்கையை அனுபவித்தலும் அன்பு  
செலுத்துதலுமாகும்.”

*Biljana Veron*

திறந்த வெளியில் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவது உடலுக்கு மட்டும் நன்மை பயப்பதல்ல, ஆன்மாவும் ஓய்வு பெறுவதுடன், அன்றாட வேலைகளால் ஏற்படும் தலைப்பழுவிருந்தும் விடுபட முடிகின்றது. தனிமையாகவோ அல்லது குடும்பத்துடனோ – வயல்வெளியிலும், காட்டுக்குள்ளும் உலாவப்போவது, செலவில்லாததும் நன்மை பயப்பதுமாகும். இயற்கைச் சூழலில் இயங்குவதற்குக் காலநிலையும், பருவகாலமும் செல்வாக்குச் செலுத்தமாட்டாது. குளிரும், காற்றும், பனியும் உங்களைத் தடுக்க இடங்கொடுக்காதீர்கள். வெப்பம் தரும் உடையை அணிந்து, ஈரத்திலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொண்டு, இயற்கை அனுபவத்தில் பரவசமடையுங்கள்.

## ஆலோசனைகள்

உடற்பயிற்சித் தரிப்பிடங்கள்

(Vitaparcours)

உடற்பயிற்சித் தரிப்பிடங்களானவை,

வேகமாக நடத்தல் அல்லது

குறைந்த வேகத்தில் ஓடுதல் (Jogging)

என்பவற்றை (பார்க்க பக். 8, 20)

உடற்பயிற்சியுடனும், பலப்பயிற்சிகளுடனும்

இணைத்த ஒரு செலவில்லாத

வாய்ப்பாகும். இவ்வுடற்பயிற்சித்

தரிப்பிடங்கள் - பாதைகள் அநேகமாகக்

காடுகளுக்குள்ளேயே காணப்படுவதுடன்

நன்கு குறியீட்டுக் காட்டப்பட்டிருக்கும்.

வரிசைக் கிரமமான இடைவெளியில்

ஓடுதலை அல்லது துரிதநடையைத்

தடைப்படுத்தும் தரிப்பிடங்கள் காணப்படும்.

இத்தரிப்பிடங்களில் வெவ்வேறுபட்ட

உடற்பயிற்சிகள் உங்களுக்கு

அறிவுறுத்திக் காட்டப்பட்டிருக்கும்.

உங்கள் சுற்றுப்புறத்திலுள்ள நீலநிற

Vitaparcours குறியீடுகளைப் பார்த்துச்

செய்து பாருங்கள். அதுபற்றி உள்ளூ-

ராட்சி நிர்வாகசபையில் அல்லது

விளையாட்டுத்துறைக்காரியாலயத்தில்

கேளுங்கள் அல்லது [www.vitaparcours.ch](http://www.vitaparcours.ch)

என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ்

தகவலறியுங்கள். அங்கு நீங்கள்

இப்பயிற்சிகளை வீட்டில் செய்வதற்கான

செய்முறைகளைத் தள இறக்கம்

(download) செய்துகொள்ள முடியும்.



## மலைகள், காடுகளுக்குள் நீண்டதூரம் நடத்தல் (Wandern)

மலைகள், காடுகளுக்குள் நீண்டதூரம் நடத்தல், இயற்கைச் சூழலில் அசைந்து கொண்டு, அதேநேரம் நண்பிகள், நண்பர்களுடனும், தெரிந்தவர்களுடனும் கதைத்துக்கொண்டும், இயற்கைவளப்பை இரசித்துக் கொண்டும் செல்ல ஒரு மிகச்சிறந்த வாய்ப்பாகும். நடந்து திரியும் போது, புதிய அறிமுகமில்லாத பிரதேசங்களைக் கண்டுகொள்வீர்கள். எந்தப் பருவகாலத்திலும் நீங்கள் இவ்வாறு நடந்து திரியலாம்: உதாரணமாகக் கொட்டிக்கிடக்கும் பூம்பனியில் நடந்து திரிவது முற்றாக விசேடமான அனுபவமாகும். ஆனால், அதன்போது நீங்கள் குறியீடு போட்டுக் காட்டப்பட்ட பாதையாலேயே செல்ல வேண்டும்.

சுவிஸில், எண்ணற்ற நீண்டதூரம் குறுகியதுமான மலைகள், காடுகளுக்குள் நீண்டதூரம் நடக்கும் பாதைகளும், சாதாரண நடைபாதைகளும் (Wander- und Spazierwege) உள்ளன. ஒவ்வொருவருக்கும் வயது அல்லது அனுபவத்துக்கேற்ப, அநேக நடந்துதிரியும் வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. பாதையின் வெளிச்செல்லுமிடத்தில் காணப்படும் வழிகாட்டியிலிருந்து நீங்கள் திசையையும், தேவைப்படும் நேரத்தையும் அறிந்து கொள்ளலாம். வழிவழியே எப்போதும் வழிகாட்டிகள் அல்லது மஞ்சள்நிறக் குறியீடுகள் காட்டப்பட்டிருக்கும், அவை மேற்கொண்டு செல்ல வேண்டிய திசையை அறிவிக்கும். சுவிஸிலுள்ள ஒவ்வொரு உள்ளூராட்சி



நிர்வாகசபைப் பிரிவிலிருந்தும் நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். அநேகமாக வேறுபட்ட பாதைகளைக் காட்டும் பெரியதொரு வழிகாட்டியை நீங்கள் தொடருந்து நிலையத்தில் (Bahnhof) காணலாம். தேசப்படத்தின் அல்லது மலைகள், காடுகளுக்குள் நீண்ட தூரம் நடக்கும் பாதைகளைக் காட்டும் புத்தகத்தின் உதவியுடன் பொருத்தமான ஒரு பாதையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இப்புத்தகத்தை நீங்கள் வாங்கலாம் அல்லது நூலகத்தில் இரவல் பெற்றுக்கொள்ளலாம். பாதையைத் தேர்வுசெய்யும் போது, தரப்பட்டிருக்கும் நேர அவகாசத்தையும், பாதையிலுள்ள பிரச்சினைகளின் அளவையும் கவனத்திற்கொள்ளுங்கள். நடந்துதிரியும் பாதைகள் பற்றி உள்ளூர் சுற்றுலாத்தகவல் மையத்தில் அல்லது [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com) அல்லது [www.tourenuide.ch](http://www.tourenuide.ch) என்னும் இணையத்தளங்களின் கீழ் நீங்கள் தகவல்களைப் பெறலாம்.

# ஓய்வெடுப்பதற்காக அசைதல்: தளரவிடுதலும் செயற்படுத்தலும்

*“எனக்கு அசைதல் என்றால்  
தளரவிடுதல். அசைவினால்  
இறுக்கமான பல விடயங்களைத் தளர்-  
த்த முடியும்.”*

**Ekrem Beglerbegovic**

அன்றாட வேலைகளில் உடலும், ஆன்மாவும் மிகவும் அழுத்தப்பட்டால், அவற்றைத் தளர்த்துவதற்குச் சுறுசுறுப்பான செயற்பாடுகள் அவசியம். அசைதல் என்றால் சிரமம், அழுத்தம், ஆற்றல் மட்டுமல்ல. தோட்டத்துக்குள் வேலை செய்யும் போது, இசைக்கும் போது, சுவாச -அல்லது யோகப்பயிற்சிகளின் போது உடலானது அசைகின்றது; அத்துடன் அப்போது அதனால் சுறுசுறுப்பாக ஓய்வு பெறவும் முடிகின்றது. உடலினதும் ஆன்மாவினதும்

புத்துணர்வுச் செயற்பாட்டின் போது, இவ்வசைவுமுறைகள் அமைதிப்படுத்தி, தளர்த்தி உதவுகின்றன. உங்கள் உடலை உணர்ந்து கொள்வதற்காகவும், அது தானே சுறுசுறுப்பாகத் தளர்வடையவும் அன்றாட வேலைகளின் போது மீண்டும் மீண்டும் சிறிய ஓய்வெடுங்கள்.

## ஆலோசனைகள்

### சுவாசம்

உங்கள் சுவாசத்தை நீங்கள் கவனியுங்கள்: நீங்கள் விரைவாகவா அல்லது மெதுவாகவா சுவாசிக்கின்றீர்கள்? நீங்கள் வயிற்றுக்குள்ளா அல்லது நெஞ்சுக்குள்ளா சுவாசிக்கின்றீர்கள்? உங்கள் சுவாசம்





அழுத்தமும் மேலோட்டமானதுமா அல்லது அமைதியும் ஆழமானதுமா? ஒரு கட்டிலில், ஒரு சாய்மானக்கதிரையில் அல்லது நிலத்தில் வசதியாகப் படுத்துக் கண்ணை மூடிக்கொண்டு, சில தடவைகள் வயிற்றிலிருந்து நெஞ்சு வரை ஆழமாக மூச்சை உள்ளெடுத்து மீண்டும் வெளியே விடுங்கள். அதன்போது விழிப்பாயிருப்பதுடன் சுவாசத்தைக் கிரகியுங்கள். இந்தக் கிரகிப்பு, உங்களை அமைதிப்படுத்தவும் தளர்த்தவும் உதவுகின்றது.

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

**Alicia Gamboa**

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

## ஆலோசனைகள்

**அன்றாட வேலைகளின் போது, சுறுசுறுப்பான அசைவுஓய்வுகள்**  
உங்கள் அன்றாட வேலைகளின் போது, மீண்டும் மீண்டும் சிறிய, சுறுசுறுப்பான அசைவுஓய்வுகளைக் கட்டியெழுப்பங்கள். எழுதுகின்ற மேசையை விட்டு எழுந்து நின்று, உடலைத் தளர்த்தி சில அடிகள் நடவுங்கள். வதிவிடத்தைச் சுற்றித் தாராளமாக உலாவுவதற்காக மதியஇடைவேளையை அல்லது மாலை ஓய்வுநேரத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். அசைவுக்கூடாக உங்கள் உடலைச் சுறுசுறுப்பாக்குவதற்கு, இப்பிரகரத்திலுள்ள மற்றைய அத்தியாயங்களிலுள்ள அனைத்து ஆலோசனைகளும் பொருத்தமானவை.

# உடல் ஆற்றல்

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

**Xhevat Hasani**

ஒரு விளையாட்டு இலக்கை முன்வைப்பதுடன், உடல் ஆற்றலைக் காட்டுவதும் அல்லது யாருடனாவது தன்னை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதனையும் அசைவும் விளையாட்டும் என்று கூறலாம். ஒரு செயற்பாட்டின் தீவிரம் எவ்வளவுக்கு உயர்வாக இருக்கின்றதோ அவ்வளவுக்கு அதிகமாக நீங்கள் உங்கள் உடலை உணர்வதுடன், உங்கள் தனிப்பட்ட எல்லையையும் அறிந்துகொள்வீர்கள். போட்டியின் போது, உங்கள் திறமையை எதிராளியுடன் அளவிட வேண்டியிருப்பதனால், உங்கள் பேரவா உந்தப்பட்டிருக்கும் போது, தீவிரத்தன்மை சாதாரணமாக உயர்வாகவே இருக்கும்.

நீங்கள் ஒரு இலக்குடன் பயிற்சி செய்யும் போது, உங்கள் உடலை அதற்கேற்ப வெப்பநிலைக்குயர்த்துவதும், செயற்பாடுகளை ஆயத்தப்படுத்துவதும் முக்கியமாகும். அதேபோல் செயற்பாடுகளின் பின்பு ஓய்வுபெறும் 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 ஒப்பிட்டு, உங்கள் தனிப்பட்ட எல்லையை அறிந்து கொள்ளலாம். ஓட்டப்போட்டிகள் உண்மையில் செலவு குறைந்த, இலக்கை நோக்கிய

பயிற்சிகளைக் கொண்ட பந்தயமுறைகளாகும். எப்படியிருந்த போதிலும் மறுபக்கத்தில், இதற்கான ஆயத்தப்படுத்தலும், உபகரணங்களும் குறைந்தளவே தேவைப்படும்.

ஓட்டப்போட்டிகள் உள்ளூராட்சி நிர்வாகசபையினால் அல்லது தனிப்பட்ட ஏற்பாட்டாளர்களால் வரும் முழுவதும் ஒழுங்கு செய்யப்படும். உள்ளூர் ஓட்டப்போட்டிகள் பற்றி உங்கள் உள்ளூராட்சி நிர்வாகசபையிலுள்ள விளையாட்டுத்துறைக் காரியாலயத்தில் கேளுங்கள் அல்லது அதுபற்றி [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் தேடிப்பாருங்கள்.

**குத்துச்சண்டை/பலம் பொருந்திய விளையாட்டுக்கள்**

குத்துச்சண்டை போன்ற வேறுபட்ட பலம் பொருந்திய விளையாட்டுக்களின் மூலத்திறன் ஒரு தியான ஆதாரத்துடன் கட்டுப்பட்டது. இந்த விளையாட்டு வகைகள், அநேகமாக விசேட பாடசாலைகள் அல்லது கழகங்களினால் பயிற்றுப்படுகின்றன. குறித்த இவ்வசதிவாய்ப்புகளைக் கண்டுபிடிப்பதானால், கழகவாய்ப்புகளில் (பார்க்க: பக். 10) காட்டப்பட்டுள்ளவாறு தேடுங்கள். இவற்றுக்கான அங்கத்துவ கட்டணம், சாதாரண கழகக்கட்டணங்களை விட அதிகமானதாகும். ஏனெனில் இவை சாதாரணமான அனைத்துப் பொதுமக்களுக்கும் ஏற்பாடு செய்யப்படாத விசேட பாடசாலைகளும் கழகங்களும்.



# உடல் ஆரோக்கியத்துக்காக ஏதாவது செய்தல்

“உடலசைவு என்பது  
ஆன்மீக, உடல் ஆரோக்க-  
யியம் என்பது  
எனது கருத்து.  
எனது மனநிலையையும்,  
என்னைச் சூழவுள்ள  
மனிதருடனான உறவையும்  
அசைவு சீர்படுத்துகின்றது  
என்பதனால் நான் அசைகி-  
ன்றேன்.”

Alicia Gamboa

ஒழுங்கு தவறாத உடலசைவு ஆரோக்கியத்தைத் தொடர்ந்து பேணுகின்றது. இதய சுற்றோட்ட நோய்கள் (உதாரணமாக மார்படைப்பு அல்லது பக்கவாதம்), நீர்ழிவு நோய், முதுகுவலி, வெவ்வேறுபட்ட புற்றுநோய் வகைகள், அதிகரித்தஉடல்நிறை அல்லது மனநோய்ப்பாதிப்புக்களான உதாரணமாக இலேசான மனஅழுத்தங்கள் போன்றன ஒழுங்கு தவறாத உடற்செயற்பாடுகளுடாகக் குறைய வழியுண்டு. உடலசைவு மூலம் வயோதிப காலம் வரையிலும் நீங்கள் தானாக இயங்கி, திடகாத்திரமாக இருக்க முடிவதுடன் - ஒரு விபத்தின் பின்பு அல்லது ஒரு நோயின் பின்பு - இலக்குடனான ஒழுங்கு தவறாத செயற்பாடுகள் மூலம் உங்களது பலவீனப்பட்ட உடலை மீண்டும் பலப்படுத்தவும் முடியும். ஒழுங்கு தவறாத உடலசைவுகள், உங்களது வாழ்க்கைமுறையை மாற்ற, உதாரணமாக உடல்நிறையைக் குறைத்தல் அல்லது புகைத்தலைக் கைவிடுதல் போன்றவற்றின் போது, உங்களுக்கு உதவும். உண்மையில் ஒவ்வொரு உடற்செயற்பாடும் ஆரோக்கியமானது. இப்பிரசுரத்தில் நீங்கள் காணும் அனைத்து ஆலோசனைகளும் - ஓட்டப்போட்டி விளையாட்டுக்கள் முதல் அன்றாட சிறிய உடலசைவுகள் வரை - நீண்ட காலத்தில் உங்கள் உடலாரோக்கியம் தொடர்பாக நன்மையைக் கொடுப்பவை.

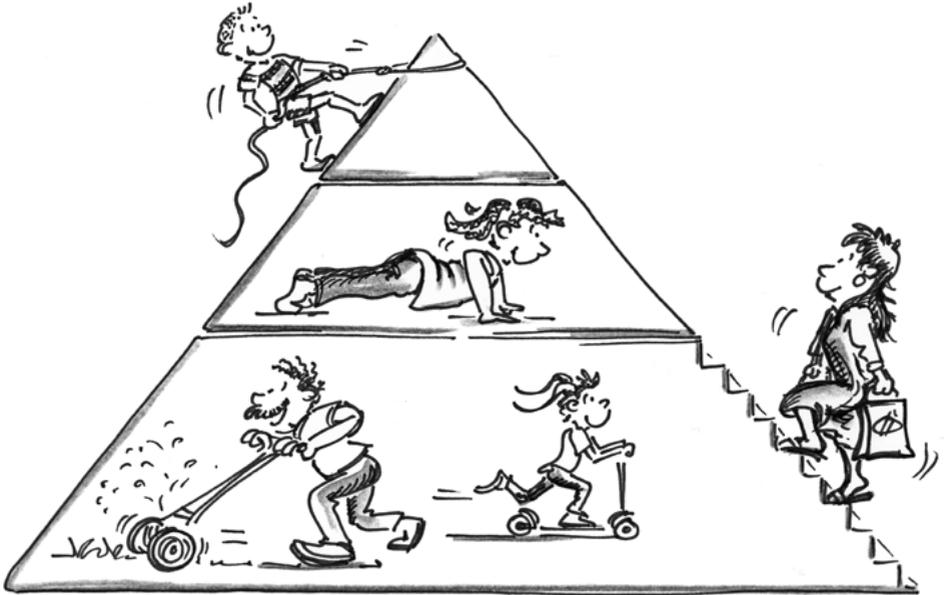
## பரிந்துரை

அடிப்படையில், அசைவுக்காக எடுத்துவைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும் வாழ்க்கையில் உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. அசைவானது பலவடிவங்களில் இடம் பெறலாம். அசைவுப் பிரமிட்டைப் பாருங்கள். நீங்கள் கீழே தரப்பட்டிருக்கும் கட்டத்தில் அன்றாட அசைவுகளான புல் வெட்டுதல், வீட்டுவேலைகள், படியேறுதல் அல்லது நடத்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டால் அவற்றைக் கிழமையில் குறைந்தது 2½ மணித்தியாலங்கள் செய்யும்படி பரிந்துரைக்கப்படுகின்றீர்கள். அதிலும் தீவிரமான உடற்செயற்பாடான, விளையாட்டுப்

போன்றவற்றில் ஈடுபட்டால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட முதலாவது கட்டத்தின் நேரத்தின் அரைவாசினேரத்தை (கிழமையில் 1¼ மணித்தியாலம்) பூர்த்தி செய்துவிடலாம். நீங்கள் ஒழுங்குமுறைதவறாது நேரத்தையும் கடைப்பிடித்து பலப்பயிற்சிகளில் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடும் இரண்டாவது கட்டத்தில் இருந்தால், நீங்கள் இன்னும் அதிகமாக உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கும் நல்வாழ்வுக்குமாக உழைக்கின்றீர்கள். அசைவு நடவடிக்கைகளைப் பகுதியாக நடைமுறைப்படுத்தலாம் அல்லது குறுகிய அளவில் குறைந்தது 10 நிமிடங்களாகப் பிரித்துச் செய்யலாம். மூன்றாவது கட்ட அடுத்த விளையாட்டு நடவடிக்கைகள் மேலதிக ஆரோக்கியத்துக்குப் பயன்படும்.

#### 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 தேவையேற்பட்டால் அதனை மாற்றுவதும் முக்கியமானதாகும். நீங்கள் சத்துள்ள உணவை அளவுடன் உண்ணும் போது மாத்திரமே, மேலதிக நிறையை இழப்பீர்கள். உடல்நிறையை நிலையாக வைத்திருக்க அல்லது குறைக்க, உடலசைவும் விளையாட்டும் உதவுகின்றன. உடலசைவின் உதவியுடன் உடல்நிறையைக் குறைப்பதில் உங்களுக்கு வெற்றி கிடைக்காதுவிடிலும், உங்கள் ஆரோக்கியமும் உங்கள் நல்வாழ்வும் அதன்மூலம் பயன் பெற்றிருக்கும்.

## ஆலோசனைகள்

உணவில் மாற்றம் செய்தல்

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

## ஒழுங்கு தவறாத செயற்பாடுகள்

ஒழுங்கு தவறாது செய்யப்படுகின்ற உடற்செயற்பாடுகள் அனைத்தும் சக்தியை எரிக்கச் செய்வதனூடாக

உடல்நிறையைக் குறைக்கின்றன. ஒழுங்கு தவறாத,

உடலாற்றலில் குறைந்த தரத்திலுள்ள உடலசைவுகள்,

உதாரணமாக வேகமாக நடத்தல் (பார்க்க பக். 8),

மலைகள், காடுகளுக்குள் நீண்ட தூரம் நடத்தல்

(Wandern) (பார்க்க பக். 13) அல்லது நீந்துதல்

போன்றவையும் கூட, நீங்கள் போதியளவு நீண்ட

காலத்துக்குச் செய்வீர்களானால்,

சக்தியை எரியச் செய்வதற்குப் பொருத்தமானவை. நீண்ட

நேரத்துக்குப் பிரச்சினையில்லாமல் நீங்கள் உடலசைவிலே

தரித்திருக்கக்கூடியதாக, உங்கள் வேகம் அதிகூடியதாக

இல்லாமல் இருக்கும்படி அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரே நோக்கையுடைய யாருடனாவது சேர்ந்து, தொடர்ந்து

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.

## பெண்களுக்கும் சிறுமிகளுக்கும்ான நீச்சல்

சுவிற்சர்லாந்தில் பெண்கள் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படும் அல்லது பெண்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்ட பகுதிகளையுடைய பல திறந்த வெளி நீர்நிலைகளுள்ளன. அத்துடன் பொது மக்களுக்கான நீச்சற்பயிற்சிகளையும் சிறுமிகளுக்கும் பெண்களுக்கும் மட்டுமான நீச்சற்பயிற்சிகளையும் வழங்கும் பல உள்ளக நீச்சல் தடாகங்களுமுள்ளன. மேலதிக விபரங்களை இங்கே காணலாம்: [www.badi-info.ch/frauenbad](http://www.badi-info.ch/frauenbad) அல்லது உங்களருகிலுள்ள விளையாட்டுத்துறைக் காரியாலயத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



# 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 மட்டுப்படுத்தல்களும் கிடையாது. வீழ்ந்து விடக் கூடிய அபாயமுள்ள ஆற்றல் வெளிப்பாட்டு விளையாட்டு அல்லது விளையாட்டு வகைகள் அல்லது அது போன்ற, வயிற்றில் கடுமையான அழுத்தத்தை உண்டாக்கும் விளையாட்டுக்கள் நிச்சயமாகப் பரிந்துரைக்கப்படமாட்டாது. கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்ப கிழமைகளிலும் 6 ஆம் மாதத்தின் ஆரம்பத்திலிருந்தும் கடுமையான நடவடிக்கைகளை நீங்கள் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் குருதிச்சுற்றோட்டத்தை சுறுசுறுப்பாக்குவதற்காகவும், இழுபட்ட மென்சவ்வுகளும், தசைநார்களும் (Bänder, Sehnen), தசைகளும் பழையபடி சுருங்குவதற்காகவும், மகப்பேற்றின் பின், எவ்வளவு விரைவில் முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக உடலசைக்கத் தொடங்குங்கள். கர்ப்பம் தரித்த ஆரம்ப கிழமைகளில், வயிற்றுத் தசைகளையும் வயிற்றிலுள்ள உறுப்புக்களையும் அழுத்தும் அசைவுகளை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இரூபு எனும்புகளை மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கான பிரத்தியேக பயிற்சிகள், பிற்காலத்தில் ஏற்பட விருக்கும் பிரச்சினைகளைத் தடுப்பதுடன் உங்கள் உடலையும் பலப்படுத்தும்.

எச்சரிக்கை

கர்ப்பகாலத்தின் போதான விளையாட்டுக்கள், பிரசவத்தை இலகுவாக்கக் கற்றுக் கொள்ளும் பிரத்தியேக சுவாசப் பயிற்சிகளுக்கும், கர்ப்பகாலஉடற்பயிற்சிகளுக்கும் (Schwangerschaftsgymnastik), பிரசவஅயத்தங்களுக்கும் பதிலீடாகாது. கீழ்க்காணும் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் பட்சத்தில் விளையாட்டை உடனடியாக நிறுத்தி, உங்கள் வைத்தியருடன் உடனடியாகத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்: தலைச்சுற்று, ஆழ்ந்து சுவாசிக்க முடியாமை, வலி, தசைப்பிடிப்பு அல்லது இரத்தப்போக்கு.

## ஆலோசனைகள்

6 ஆம் மாதம் வரையில்

6 ஆம் மாதம் வரையில், உங்களுக்கு ஆனந்தத்தைத் தரும் அனைத்தையும் செய்ய முடியும். ஆனால், உங்கள் உடலைக் கவனத்திலெடுத்து, அளவுடன் உங்கள் உடலசையுங்கள்.

6 ஆம் மாதத்தின் பின்

6 ஆம் மாதத்தின் பின் நீங்கள், எனும்புட்டுக்களைத் தொழிற்படச் 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 அடிபடக்கூடிய விளையாட்டுவகைகளைத் (உதாரணமாக பலம்பொருத்திய விளையாட்டுக்கள்) தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு நிச்சயமில்லாத பட்சத்தில், உங்களது பெண்ணோய் வைத்தியரிடம் பொருத்தமான விளையாட்டுவகைகள் பற்றிக் கேளுங்கள்.

## பிரசவத்தின் பின்

பழையநிலைக்குக் கட்டியெழுப்பும் உடற்பயிற்சிகள்  
(Rückbildungsgymnastik)

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

உங்கள் பெண்ணோய் வைத்தியரிடம் பயிற்சிகள் பற்றி அல்லது உங்களுக்கருகிலுள்ள வாய்ப்புக்கள் பற்றிக் கேளுங்கள்.



# நான் எப்படித் தொடங்குவது?

“மனிதரிடம் சிறிதளவு தைரியமிருந்தால், மனிதரால் எதுவும் செய்ய முடியும்.”

Monica Kammermann-Rodriguez



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

## ஆலோசனைகள்

### உபகரணங்களைப் பெறுதல்

பல செயற்பாடுகளுக்கு உங்களுக்கு விசேடமான 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 பாதணிகளே போதுமானவை. நீங்கள் ஒழுங்கு தவறாது துரிதநடை, ஓடுதல் அல்லது காடு மலைகளுக்குள் நடந்துதிரிதல் போன்றவற்றை ஆரம்பித்தால், அவ்வவற்றுக்குப் பொருத்தமான காலணிகளையும் தேவையெனில் பொருத்தமான உடைகளையும் வாங்கிக் கொள்ளுதல் நன்று. உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களிடம், உறவினர்களிடம் அல்லது உங்கள் சங்கத்திலுள்ளவர்கள் யாராவது உங்களுக்கு இவற்றை இரவலாகத் தர முடியுமா என்று கேளுங்கள். உங்கள் உள்ளூராட்சி நிர்வாகசபையில் அல்லது உங்கள் பிள்ளையின் பாடசாலையில், பாவித்த விளையாட்டுப்பொருட்கள் அல்லது துவிச்சக்கரவண்டிச் சந்தைகள் எப்போது நடைபெறும் என்று விசாரியுங்கள். பாவித்த பொருட்களை மலிவான விலையில் அங்கு நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நீங்கள் வசிக்கும் பிரதேசத்தில் கரிதாஸ் அல்லது செஞ்சிலுவைச்சங்கக்கடையிருந்தால், அங்கும் நீங்கள் மலிவான விலையில் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

### செலவை மீதப்படுத்தல்

ஒழுங்காக மேலும் உடலசைவதற்காக, அதிக பணத்தை நீங்கள் செலவிடுவது, தேவையற்றது. திறந்தவெளியில் இயற்கைச்சூழலில் - பிரவேசக்கட்டணம் இல்லாமலேயே -

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

**Zübeyde Demir**

நீங்கள் செய்யக்கூடிய எண்ணற்ற செயற்பாடுகளுள்ளன. ஓர் உடற்பயிற்சிக்கழகத்தில் சந்தா செலுத்துவது உயர்ந்த கட்டணமாக இருக்கும், அதனுடன் ஒப்பிடும் போது ஒரு சங்கத்தில் அங்கத்தவராக இருப்பது மலிவானதாக இருக்கும். இதனை உங்களால் செலுத்த முடியாத பட்சத்தில், சங்கங்களில், கழகங்களில் அல்லது வகுப்புக்களில் குறைந்தகட்டண முறைகள் இருக்கின்றன என்று கேட்டுப்பாருங்கள் அல்லது உடற்பயிற்சிக்கழகக் கட்டணங்களில் ஒருபகுதியை உங்கள் வைத்தியக்காப்புறுதி செலுத்துமா என்பது பற்றி விசாரியுங்கள். அடிப்படையில் அதற்கு உங்களுக்கு ஒரு மேலதிகக் காப்புறுதி தேவைப்படும்.



நேரத்தைத் திட்டமிடல் அன்றாடம் மேலதிகமாக உடலசைப்பது என்னும் போது, அதற்கு ஒரு “பிரத்தியேக நேரம்” உங்களுக்குத் தேவை என்பது அதன் கருத்தல்ல. ஒரேமாதிரியான உடலசைவுகள் சிறுசிறுபிரிவுகளாக அன்றாடம் இருக்கும். சிலவேளைகளில் அவற்றுக்காகப் “பிரத்தியேக நேரம்” ஒதுக்கி அதனைச் செய்வதும் நல்லது. உங்கள் நேரஒதுக்கீட்டை இலகுவடுத்தக் கூடிய ஒரு வாராந்த நேரஅட்டவணையைத் தயாரியுங்கள். ஒரு திட்டத்தை நாட்கள், மணித்தியாலங்களுடன் வரைந்து, உங்கள் உடலசைவு நேரங்களை அன்றாடம் அதில் குறியுங்கள். உங்களால் திட்டமிடப்பட்ட செயற்பாடுகளை ஒழுங்குதவறாது செய்ய முயற்சியுங்கள்.

**செய்துபார்த்தல்**

“சிலருக்கு தமக்கு நம்பிக்கை-  
கயான சூழலில் ஆரம்பிப்பது  
முக்கியம். பாதுகாப்பையும்,  
தன்னம்பிக்கையையும் கட்டி-  
யெழுப்ப அது அடிப்பை-  
டயாகும்.”

**Madeleine Schmutz**

**“உந்துதல் அனுபவத்திலிருந்து வரும்!  
ஒரு செயற்பாட்டில் எனக்கு ஒரு நல்ல  
உணர்வு ஏற்படுவதுடன் நான் ஆனந்-  
தமாயிருந்தால், அதனை நான் மீண்டும்  
செய்வேன்.”**

**Madeleine Schmutz**

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

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

**தானே உந்துப்படுதல்**

தானே ஒழுங்குதவறாது உடலசைப்பதற்கு, ஆரம்பத்தில் அனைத்தையும் வெற்றிகொள்ள வேண்டும். ஏன் இன்றே உடலசைவைச் செய்யமுடியாது என்று தட்டிக்கழிப்பதற்கு ஆயிரம் காரணங்கள் இருக்கும்: இன்று நீங்கள் நலமாக

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

**இன்றே ஆரம்பியுங்கள் - ஒரு நல்ல நேரம் என்று ஒன்றில்லை!**



# தகவல்களும் வழங்கல்களும்

உங்களுக்கருகேயுள்ள ஒரு பொருத்தமான வாய்ப்பை நீங்கள் தேடுகின்றீர்களானால், உங்கள் உள்ளூராட்சி நிர்வாகசபையில் விசாரிப்பது மிகச் சிறந்தது. இலவச விளம்பரப் பத்திரிகையில், உள்ளூராட்சி நிர்வாகசபை அல்லது ஆலோசனைநிலையங்கள் என்பதன் கீழ், சங்கங்கள், கழகங்கள், வகுப்புநடாத்துபவர்கள் பற்றியும் அவர்களது வழங்கல்கள் பற்றிய தகவல்களையும் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

உங்களருகிலுள்ள 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 உள்ளூராட்சி நிர்வாகப்பிரிவுத் தொலைபேசி இலக்கப் புத்தகத்தில் பாருங்கள்.

### Pro Senectute Schweiz

Lavaterstr. 60  
8027 Zürich

Pro Senectute எனப்படும் நிறுவனம், உடலசைவு என்னும் பிரிவில் வெவ்வேறுபட்ட வாய்ப்புக்களை, முதியோருக்கு வழங்குகின்றது. உங்கள் பிரிவினுள்ள Pro Senectute நிறுவனத்தில் கிட்டிய தகவல்களைப் பெறுவதற்கு, [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் பாருங்கள் அல்லது 044 283 89 89 என்னும் தொலைபேசி எண்ணுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

### Verband Schweizerischer Volkshochschulen

Hallerstrasse 58  
3012 Bern

அரசினர் உயர்பாடசாலைகள் அசைதல், விளையாட்டு, ஆரோக்கியம் என்னும் பிரிவுகளில் வேறுபட்ட வகுப்புக்களை நடாத்துகின்றன. இந்த வாய்ப்புக்கள் பற்றி, உங்கள் பிரிவினுள்ள அரசினர் உயர்பாடசாலைகளில் தகவல்களைக் கேட்டறியுங்கள். கிட்டிய தகவல்களை [www.up-vhs.ch](http://www.up-vhs.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் அல்லது 031 302 82 09 என்னும் தொலைபேசி எண்ணுடன் தொடர்புகொள்வதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

### Schweizerisches Rotes Kreuz, migesplus

Werkstrasse 18  
3084 Wabern

சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் மாநிலக்கழகங்கள், உடலசைவு, ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்பு போன்ற பிரிவுகளில் வெவ்வேறுபட்ட வகுப்புக்களை நடாத்துகின்றன. உங்கள் பிரிவினுள்ள செஞ்சிலுவைச்சங்கத்திடம் அந்த வாய்ப்புக்கள் பற்றி விசாரியுங்கள். [www.redcross-edu.ch](http://www.redcross-edu.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழும், 058 400 45 24 என்னும் தொலைபேசி இலக்கத்திலும் நீங்கள் தகவல்களைப் பெறலாம். அதைத்தவிர, சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச்சங்கம் ஆரோக்கியம், அசைவு என்னும் விடயம் பற்றி, பல மொழிகளிலான தகவல்பிரசுரங்களை தகவல் தளத்தில் (Informationsplattform migesplus) வைத்துள்ளது. கிட்டிய தகவல்களுக்கு: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## விளையாட்டுச்சங்கங்கள்

### feel-ok.ch

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

### விளையாட்டுத்துறைப் பணிமனைகள்

சுவிஸின் விளையாட்டுத்துறைப்பணிமனைகள் அனைத்தினதும் முகவரிகளை, [www.sportaemter.ch](http://www.sportaemter.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் நீங்கள் காணலாம். உங்கள் உள்ளூராட்சி நிர்வாகசபையிலுள்ள விளையாட்டுப்பணிமனையின் தொலைபேசி இலக்கத்தை தொலைபேசி இலக்கப்புத்தகத்தில் காணலாம்.

## உடலசைவுக்கான வாய்ப்புகள்

### Vita Parcours

Route de Chésalles 48  
1723 Marly

சுவிஸ் முழுவதிலுமுள்ள 500 க்கும் மேற்பட்ட VitaParcours-தரிப்புகளில் நீங்கள் விடாமுயற்சி, அசையும்தன்மை அத்துடன் பலத்தைப் பயிற்சி செய்யலாம். கிட்டிய தகவல்களையும் பாதகளையும் (தரிப்பிடங்களையும்) [www.vitaparcours.ch](http://www.vitaparcours.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் அல்லது 026 430 06 06 என்னும் தொலைபேசி இலக்கத்துடன் தொடர்புகொண்டு நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

### Pro Velo Schweiz

Bollwerk 35  
3001 Bern

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

### Stiftung SchweizMobil

Spitalgasse 34  
3011 Bern  
Tel.: 031 318 01 28

SchweizMobil என்பது விரைவற்ற போக்குவரத்துக்கான வலைத்தொடர்பு, [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch) என்னும் வலைத்தளத்தில் சுவிற்சர்லாந்துள்ள பல எண்ணிக்கையிலான ஈருருளிகள்-, மலையேற்றத்துக்கு உகந்த ஈருருளிகள்-, நடத்தல்-, சக்கரம் பொருத்திய காலணிகளுடன் சறுக்குதல்-, படகுச்சவாரி-, அத்துடன் வேககரு றைவாக உடல் அசைத்தல் பயணங்கள்-, போன்றவற்றிற்கான அனைத்துத் தேவையான தகவல்களையும் வரைபடங்களையும் காணலாம். SchweizMobil செயல் (App)யில் எப்போதும் - வழியில் கூட, உங்களால் பார்க்க முடியும்.

### Stiftung idéesport

Tannwaldstrasse 48  
4600 Olten  
Tel.: 062 296 10 15

Stiftung IdéesSport ஆனது, சிறுவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் விடுமுறை நாட்களில் விளையாட்டு மண்டபங்களைத் திறந்து வைத்திருக்கும், நள்ளிரவு விளையாட்டுக்கள் அத்துடன் திறந்த ஞாயிறு போன்ற நிகழ்ச்சியின் கீழ், சிறுவர்களும் இளைஞர்களும் இலவசமாக, முன்னறிவிதல் இன்றியே பங்கு பற்ற முடியும். இந்த இரண்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கும் சுவிற்சர்லாந்தின் பல்வேறுநிலங்களில் வாய்ப்பிருக்கின்றது. மேலதிக விபரங்களை [www.ideesport.ch](http://www.ideesport.ch) என்னும் இணையத்தளத்தில் நீங்கள் காணலாம்.

### Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorfallée 5, 3014 Bern  
Avenue de la Gare 52,  
1003 Lausanne

Gesundheitsförderung Schweiz என்னும் அறக்கட்டளையானது, சிறுவர்களுக்கும் இளைஞர்க்குமான சத்துணவும் அசைவும் என்னும் பிரிவில் சமகால உதவியளிக்கும் செயற்திட்டங்களின் ஒரு பட்டியலை வழிநடத்துகின்றது. இச் செயற்திட்டமானது அனைத்து வயதுடையவர்களுக்கும் பன்முகத்தன்மையான வாய்ப்புகளைக் கொண்டுள்ளது. சிலவேளை இந்த வாய்ப்புகளின் கீழ் நீங்கள் எதையாவது காணலாம்: <https://gesundheitsfoerderung.ch> > மாநில செயற்திட்டம் > சத்துணவும் அசைவும்