



ചെരുപ്പ്



ശരീരഘടനയെ സ്വാധീനിക്കുന്നതെങ്ങിനെ ?

നേർരേഖയിലൂടെ നടക്കാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിലുള്ള ചെരുപ്പുകൾ മാത്രമാണ് നമ്മുടെ ശരീരഘടനയെ ശരിയായി നിലനിർത്തുന്നത്.

പിന്നിൽ കെട്ടുള്ളതും നന്നായി വളയുന്നതുമായ ചെരുപ്പ് അതിന് സഹായകമാകുമെന്ന് വൺഡേ സ്കൂൾ പറയുന്നു

ഒാരോ സ്ഥലങ്ങളിലുമുള്ള ജനത അവരുടെ കാലാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ചുള്ള ചെരിപ്പുകൾ പരമ്പരാഗതമായി രൂപകല്പന ചെയ്തിരുന്നു. തണുപ്പുള്ള സ്കാൻഡിനേവിയൻ രാജ്യങ്ങളിൽ മരം കൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന ക്ലോക്ക് എന്ന ചെരിപ്പാണ് ട്രൈബൽ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. തടികൊണ്ടുള്ള ചെരിപ്പായതിനാൽ ചതുപ്പിലൂടെ വേണമെങ്കിലും അനായാസം നടന്നുപോകാം. ആഫ്രിക്കൻ മരുഭൂമികളിൽ കഴിയുന്ന ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഉയരം കൂടിയ മക്കായി ട്രൈബ്സ് കാലിൽ വളഞ്ഞ ഒരു വടികെട്ടിവെച്ചാണ് നടന്നിരുന്നത്. വളഞ്ഞ വടയിൽ നടക്കുമ്പോൾ നിവർന്ന് നടന്നില്ലെങ്കിൽ ബാലൻസ് തെറ്റും. ഉയരം കൂടിയ അവരുടെ ശരീരത്തെ അത്തരത്തിലാണ് അവർ ക്രമീകരിച്ചിരുന്നത്. 12-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന പിന്നിൽ കെട്ടുള്ള തുകൽചെരുപ്പ് ഡാവിഞ്ചിയുടെ ചിത്രത്തിൽ നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും.

ഇത്തരത്തിൽ പല കാലവസ്ഥകളിൽ ജീവിക്കുന്ന, പല ശരീരഘടനയുള്ള മനുഷ്യർ അവർക്കിണങ്ങുന്ന ചെരുപ്പുകൾ ഉണ്ടാക്കിയിരുന്നു. മക്കായി ട്രൈബ്സ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന വളഞ്ഞ പ്രതലമുള്ള വടിയുടെ മാതൃകയിൽ എം.ബി.ടി എന്ന കമ്പനി പിന്നീട് പുതിയ മോഡൽ ചെരുപ്പ് ഇറക്കി. മക്കായി ബെയർ ഫുട്ട് ടെക്നോളജിയാണ് എം.ബി.ടി. ഇത്തരം ഒരുപാട് ഗവേഷണങ്ങൾ പല കമ്പനികളും ചെരുപ്പിന്റെ കാര്യത്തിൽ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. ലോകത്തിലെ ആദ്യ ഷൂ കമ്പനിയാണ് ക്ലാർക്ക് ഷൂസ്. ക്ലാർക്ക് ഷൂവിന്റെ വെബ്സൈറ്റിൽ അവർ

ആദ്യ കാലത്തുണ്ടാക്കിയിരുന്ന വണ്ണം കൂടിയ ഷൂസ് തെറ്റായിരുന്ന മോഡലായിരുന്നു എന്ന് ഇപ്പോൾ തുറന്ന് സമ്മതിക്കുന്നുണ്ട്. അത് ആളുകളുടെ ശരീരഘടനയ്ക്ക് പ്രശ്നമുണ്ടാക്കിയതായും വെബ്സൈറ്റിൽ പറയുന്നുണ്ട്. ഇപ്പോൾ അവർ വളരെ കനം കുറഞ്ഞ ചെരുപ്പുകളാണ് വിപണിയിൽ ഇറക്കുന്നത്.

അതുപോലെ ഏത് കാലത്തും വിപണിയിൽ സജീവമായി ഉണ്ടായിരുന്ന ഷൂസാണ് ക്യാൻവാൻ. ഞാൻ പറയുന്ന തരത്തിൽ നന്നായി വളയുന്നതും പിന്നിൽ കെട്ടുള്ളതുമാണ് ക്യാൻവാൻ ഷൂസ്. ക്യാൻവാൻ ഷൂസുണ്ടാക്കുന്നവർ അത് തിരിച്ചറിഞ്ഞവരാണ്. എന്നാൽ മക്കായി ട്രൈബ്സ് മരുഭൂമിയിലെ മണലിലൂടെ നടക്കുന്നതിന് യോജിച്ച തരത്തിൽ നിർമ്മിച്ച മാതൃകയാണ് എം.ബി.ടി കമ്പനി ലോകത്തെവിടെയും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി നിർമ്മിച്ച് വൻ വിലയ്ക്ക് വിൽക്കുന്നത്. മറ്റ് സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഈ മാതൃക ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആളുകളുടെ ശരീരഘടനയ്ക്ക് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കും.

ഇത്തരം ചെരുപ്പുകളെല്ലാം നിങ്ങളെ ശരീരത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു. നേർരേഖയിലൂടെ നടക്കാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിലുള്ള മോഡലുകൾ മാത്രമാണ് നമ്മുടെ ശരീരഘടനയെ ശരിയായി നിലനിർത്തുന്നത്. അതിന് പിന്നിൽ കെട്ടുള്ളതും നന്നായി വളയുന്നതുമായ ചെരുപ്പുകളാണ് വേണ്ടത്. സ്ത്രീകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഹീലുള്ള ചെരുപ്പുകൾ വലിയ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമായിത്തീരും. ഒരു കമ്പനിയുടെയും ചെരിപ്പ് വിൽക്കാൻ



വേണ്ടിയല്ല ഇത് പറയുന്നത്. നഗപാദരായി കാലുകൾ ചരിയാതെ നടക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം. അതാണ് എന്റെ പക്ഷം. ഈ കാലത്ത് അത് പ്രയോഗിക്കാൻ പ്രയാസമായതിനാലാണ് അനുയോജ്യമായ ചെരിപ്പ് എന്ന രീതിയിൽ പിന്നിൽ കെട്ടുള്ള ചെരിപ്പ് ഉപയോഗിക്കാൻ പറയുന്നത്. സാമൂഹ്യ ശുചിത്വമില്ലാത്ത ഒരു നാട്ടിൽ ചെരുപ്പിടാതെ നടക്കുന്നതും കൃഷ്ടമാണ്.

കമ്പ്യൂട്ടറിനെ ബാധിക്കുന്ന വൈറസുകൾ ആന്റി വൈറസ സോഫ്റ്റ്‌വെയറുകൾ വിറ്റഴിക്കാനായി ചിലർ മനപൂർവ്വം നിർമ്മിച്ചവയാണ്. അതുപോലെയുള്ള മനപൂർവ്വമുള്ള ഒരു ഡിസൈനാണ് നമ്മുടെ സ്ലിപ്പുകൾ എന്നാണ് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്ന

ത്. ശരീരഘടനയ്ക്ക് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കി ആളുകളെ രോഗികളാക്കി മാറ്റാനായി മനപൂർവ്വം നിർമ്മിക്കുന്നവയാണ് റബ്ബർ ചെരിപ്പുകൾ എന്നാണ് ഞാൻ കരുതുന്നത്.

ഭൃഗുരുത്വ ബലം

ഭൃഗുരുത്വ ബലത്തെ മനസിലാക്കി ശരീരഘടന നിയന്ത്രിക്കുക എന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ആരോഗ്യശീലമാണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം ഗ്രാവിറ്റേഷണൽ ബാലൻസിൽ നിന്നാണുണ്ടാകുന്നത്. നേർരേഖയിൽ നടക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഫാഷൻ ഷോയിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് ശരീരഘടന സുന്ദരമായി സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയുന്നത്. നഗപാദരായി നേർരേഖയിൽ നടന്ന് പഠിച്ചാണ് അവർ ശരീരഘടന

ശരിയാക്കിയെടുക്കുന്നത്. ഹീലുള്ള ചെരുപ്പെല്ലാം പ്രദർശനത്തിനെത്തുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അവർ ഫാഷൻ ഷോയ്ക്ക് എത്തുമ്പോൾ എന്താണ് ധരിക്കേണ്ടത് എന്നത് തീരുമാനിക്കുന്നത് വിപണിയാണ്. അവർ ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളും ചെരുപ്പുമൊക്കെയാണ് അടുത്തദിവസം മാർക്കറ്റിലെത്തുന്നത്. അല്ലാതെ നടന്നുപഠിക്കുമ്പോൾ അവർ ഹീൽ ഉപയോഗിക്കാറില്ല. ഹീൽ ഉപയോഗിച്ച് നടന്ന് പഠിച്ചാർ സ്ട്രക്ചർ ഇത്രത്തരത്തിൽ ബാലൻസ് ചെയ്യാൻ അവർക്ക് കഴിയില്ല.

മൃഗങ്ങളെല്ലാം ഭൃഗുരുത്വ ബലത്തിനനുസരിച്ച് ശരീരം ബാലൻ ചെയ്യുന്നവയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് പ്രായമായാലും മൃഗങ്ങൾക്ക് ശരീരം സുന്ദരമായി സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയുന്നത്. എന്നാൽ മനുഷ്യന്റെ വികാസത്തിനനുസരിച്ച് അവൻ ശരീരത്തിന്റെ ഘടന ശ്രദ്ധിക്കാതെയായി. ഇരിക്കുന്നതും നടക്കുന്നതുമെല്ലാം തോന്നിയതുപോലെയായി. പ്രായമാകും തോറും പല മനുഷ്യർക്ക് പല തരത്തിലുള്ള ശരീരഘടന ഉണ്ടാകാൻ കാരണം അതാണ്. പിന്നിൽ കെട്ടില്ലാത്ത ചെരുപ്പുകൾ ശരീരഘടന നശിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഉഴുരിപ്പോകുന്ന തരത്തിലുള്ള ചെരുപ്പ് ഇടുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കാലിലെ പേശികൾ ആ ചെരുപ്പിനെ കൊണ്ടുനടക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് കൂടുതൽ പരിശ്രമിക്കുന്നത്. ശരിയായ നടത്തം അത് സാധ്യമല്ലാതെയൊക്കുന്നു. പിന്നിൽ കെട്ടുന്ന തരത്തിലുള്ള ചെരുപ്പ് ഇടുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ചെരുപ്പിനെ വഹിച്ചുകൊണ്ട് പോകേണ്ടി വരുന്നില്ല. ഗ്രാവിറ്റി ബാലൻസ് ചെയ്ത് നേർരേഖയിൽ സുഗമമായി നടക്കാൻ കഴിയും. ചെരുപ്പിന്റെ ഒരു വശം മാത്രമാണ് എപ്പോഴും തേയുന്നത്. കാലിന്റെ ഒരു വശത്ത് ബലം കൊടുത്താണ് നമ്മൾ നടക്കുന്നത് എന്നതിന് തെളിവാണ്. 90 വയസ് കഴിഞ്ഞയാൾ പോലും കുറച്ചുകാലം നേർരേഖയിൽ നടന്നാൽ കാലിന്റെ ചരിവ് മാറും. എല്ലുകൾ ഫ്ലൂയിഡ് സ്റ്റേറ്റിലാണുള്ളത്. എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും മാറ്റിയെടുക്കാം.

പിന്നിൽ കെട്ടില്ലാത്ത ചെരുപ്പുകൾ ശരീരഘടന നശിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഉഴുരിപ്പോകുന്ന തരത്തിലുള്ള ചെരുപ്പ് ഇടുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കാലിലെ പേശികൾ ആ ചെരുപ്പിനെ കൊണ്ടുനടക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് കൂടുതൽ പരിശ്രമിക്കുന്നത്. ശരിയായ നടത്തം അത് സാധ്യമല്ലാതെയൊക്കുന്നു. പിന്നിൽ കെട്ടുന്ന തരത്തിലുള്ള ചെരുപ്പ് ഇടുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ചെരുപ്പിനെ വഹിച്ചുകൊണ്ട് പോകേണ്ടി വരുന്നില്ല.



നേർരേഖയിലൂടെ നടന്ന് പരിശീലിക്കുന്നതിനായി ബോഡിട്രീയിൽ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന നടപ്പാത