

# தீனத் தந்த ஞாயிறு மலர்



பிறந்த நாள் பலன்

கட்டுரைகள்



சிரிப்பு

துணுக்குகள்

## முதுகுவலியை தவிர்க்க...

உட்கார்ந்தே வேலை பார்க்கும் பலரும் கொஞ்சம் முன்னே பின்னே எதிர்கொண்டாக வேண்டிய பிரச்சினை, முதுகுவலி. குறிப்பாக பெண்களில் பலரும் அதிக அளவில் அவதிப்படுவது இந்த முதுகுவலியில் தான்.

நீங்கள் அலுவலகத்தில் சீட்டில் உட்கார்ந்து வேலை பார்ப்பவராக இருந்தால் ஒருபோதும் கூன் போட்ட மாதிரி உட்காராதீர்கள். நிமிர்ந்த நிலையில் உட்காரப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். இரண்டு மணி நேரத்துக்கொரு முறையாவது சீட்டில் இருந்து எழுந்து கொஞ்சம் நடந்து உங்கள் முழு உடம்புக்கும் கொஞ்சம் பயிற்சி கொடுங்கள்.

வாய்வுப் பதார்த்தம் உள்ள உணவை உட்கொள்கிறவர்கள் நாளடைவில் முதுகுவலிக்கு ஆளாக நேரிடும். எனவே இது வாயுத்தன்மை கொண்ட உணவு என்னும் பட்சத்தில் அதை கண்டிப்பாகத் தவிர்த்து விடுங்கள்.



சிலர் இரவில் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்வார்கள். இதுவும் முதுகுவலிக்கு உத்தரவாதமானதே என்கிறார்கள்,

மருத்துவர்கள்.பெரும்பாலானவர்களுக்கு ஏற்படும் முதுகுவலிக்குக் காரணம், அவர்களின் அதிக பட்ச உடல் எடை தான்.அது மாதிரி வீட்டில் இருக்கும் பல பெண்களுக்கும் அவர்களின் அதிக பட்ச ஓய்வு முதுகுவலிக்குக் காரணமாகி விடுகிறது. இவர்கள் காலை யில் வீட்டு வேலையை முடித்தகையோடு டிவி முன்பாக சீரியல் பார்க்க உட்கார்ந்து விடுவார்கள். மணிக் கணக்கில் இந்த உட்கார்தல் தொடர்வதால் அதுவே உடம்பில் சதை

போடக் காரணமாகி விடுகிறது. சதை போட்டால் அடுத்த கட்டம் முதுகுவலி உள்ளிட்ட சகல உபாதைகளும் தொடரத் தொடங்கிவிடும்.

சிலர் உயரமான இடத்தில் கனமான பொருட்களை அடிக்கடி வைத்து எடுப்பார்கள். இவர்களுக்கும் முதுகுவலி வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பெரும்பாலும் இப்படி ஏதாவது காரணத்தால் முதுகுவலிக்குள்ளானவர்கள் டாக்டர்களை கலந்து ஆலோசிப்பதில்லை. இவர்களாகவே மெடிக்கல் ஸ்டோரில் மாத்திரை கேட்டு வாங்கி சாப்பிடுகிறார்கள். இதனால் எற்படும் விளைவுகளைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் இது மாதிரி நடந்து கொள்கிறார்கள். நாளடைவில் முதுகுவலி மேலும் அதிகமாகும் போது டாக்டரிடம் வருகிறார்கள். இதனால் சிகிச்சையின் அளவும் அதிகரிக்கிறது. பொருள் இழப்பின் அளவும் அதிகப்படுகிறது,

சிலர் ச்சட்டென குனிந்து எழும் பழக்கத்தை வைத்திருப்பார்கள். இதுவும் முதுகுவலியில் கொண்டு விட்டு விடுகிறது.

உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் உடற்பயிற்சிகள் மூலம் முதுகுவலியை தவிர்க்க முடியும். அதிக பட்ச எடை குறையத்தொடங்கும்போதே முதுகில் இருந்து வந்த அழுத்தமும் குறையத்தொடங்கி விடும். பால், பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், கீரை வகைகள் உணவுப் பட்டியலில் தாராளமாக இடம் பெற்றால் முதுகுவலிக்கு அவசியமில்லாது போய் விடும்.

நடைப்பயிற்சி மூலமும் முதுகுவலியைக் குறைத்து கடைசியில் 'இல்லை' பண்ணி விடலாம். இதற்கு தினமும் நடப்பதற்கு நீங்கள் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். நடைப்பயிற்சி முடித்ததும் கைகளை பக்கவாட்டில் தூக்கி அசைத்தும், உயரத்தில் தூக்கியும் சில எளிய பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். இப்படிச் செய்யும் போது தசைப்பகுதிகளில் உள்ள இறுக்கம் தளர்ந்து முழு உடலும் காற்றைப்போல லேசாகி விடும்.

சிலர் தூங்கும்போது கால்களை மடித்துப் போட்ட மாதிரி தூங்குவார்கள். இன்னும் சிலர் குப்புறப் படுத்தபடி உறங்கப் பழகியிருப்பார்கள். இதனாலும் கூட நாளடைவில் முதுகுவலி எட்டிப்பார்க்கலாம். நேராகப் படுத்து உறங்கப் பழகினால் இந்தத் தொல்லை நிச்சயம் இல்லை.

\*\*\*

---

[சினிமா செய்திகள்](#) \* [வெள்ளி மலர்](#) \* [இளைஞர் மலர்](#) \* [முத்துச்சரம்](#) \* [ஞாயிறு மலர்](#) \* [தங்க மலர்](#) \* [குடும்ப மலர்](#) \* [விளையாட்டு](#) \* [வரி விளம்பரங்கள்](#) \* [உலக செய்திகள்](#) \* [தேசிய செய்திகள்](#) \* [மாநில செய்திகள்](#) \* [ராசிபலன்](#)