



**கால் வலி**



# கீழ் மூட்டுகளைப் பாதிக்கும் பொதுவான வலிகள்



முழங்கால் வலி

- ❖ பட்லல்லோஃபெமோரல் வலி, தசைநார்கள்
- ❖ பட்லல்லா டென்டினிடிஸ்

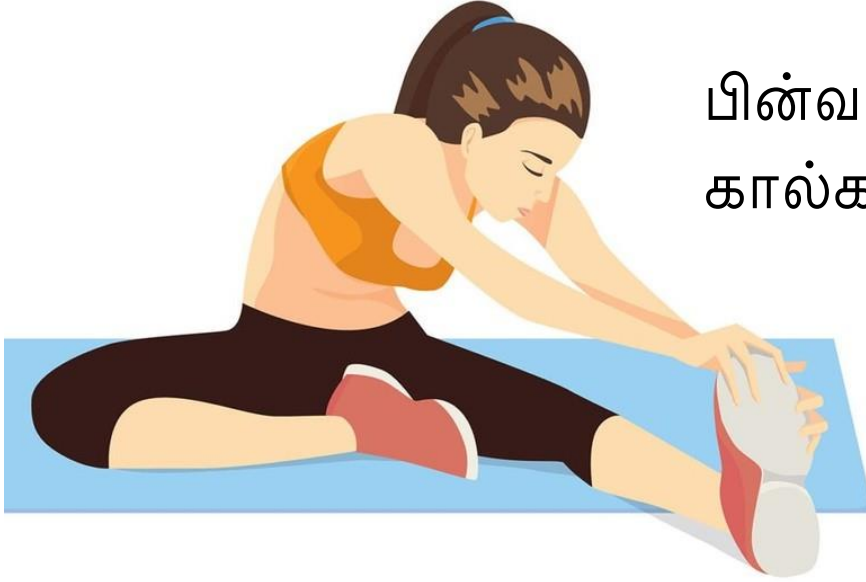
பொதுவான இடுப்பு வலி

- ❖ லாப்ரல் கிழிதல், தசை அல்லது தசைநார் விகாரங்கள் (அடைப்பான், தசைநார், இடுப்பு நெகிழ்வுத் தசைகள்)

பொதுவான கணுக்கால் / கீழ் கால் வலி

- ❖ கணுக்கால் ஸ்ப்ரைன், ஷின் ஸ்ப்ரிண்ட், அச்சிலஸ் டென்டினிடிஸ், பிளாண்டார் பாசிடிஸ்

# கீழ் கை, கால் நீட்சி



பின்வரும் ஸ்லைடுகளில் கீழ் கை  
கால்கள் நீட்டப்படுகின்றன.

# தொடை தசைகள்



உங்கள் கால்களை நாற்காலிக்கு அடியில் வைத்து நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருந்தால் தொடை தசை இறுக்கமாகிவிடும். இது தொடையின் பின்புறத்தில் வலியை ஏற்படுத்தும்.

# நீட்சி



## தொடை நீட்சி

- ஒரு நாற்காலியில் முன்னோக்கி உட்கார்ந்து (காட்டப்பட்டுள்ளபடி) உங்கள் கைகளை இடுப்பு மட்டத்தில் வைக்கவும்.
- இடது காலை மடக்கி வலது காலை வெளியே நீட்டவும் (முழங்காலை வளைக்க வேண்டாம்).
- வலது பாதத்தை வளைக்கவும் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி).
- உங்கள் உடலை இடுப்பிலிருந்து முன்னோக்கி மடியுங்கள்.

நீங்கள் அதை வெளியிடுவதற்கு முன் 15 விநாடிகள் நிலையை வைத்திருங்கள். இடது காலால் நீட்டிப்பை மீண்டும் தொடரவும்.

முதுகை வளைக்கவோ அல்லது முதுகுத்தண்டை சுற்றி வளைக்கவோ கூடாது மற்றும் உங்கள் தலையை முன்னோக்கி மடிக்க வேண்டாம்.

# நீட்சி

## பிரிஃபார்மிஸ் நீட்சி

பிரிஃபார்மிஸ் என்பது நமது பிட்டம் பகுதியைச் சுற்றியுள்ள ஒரு தசையாகும்.

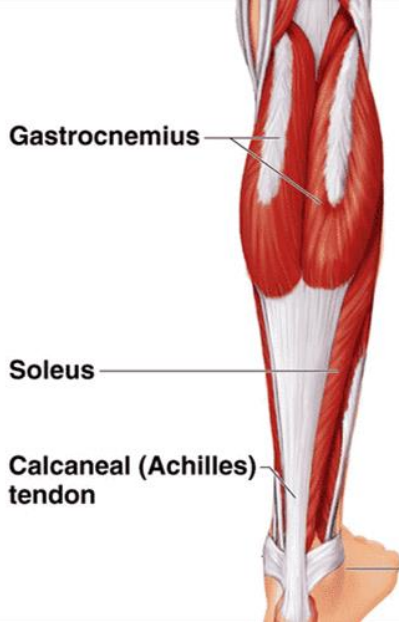


- நீங்கள் வசதியாக அமர்ந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- 90 டிகிரி கோணத்தில் முழங்காலை வளைத்து, உங்கள் வலது காலை இடது முழங்காலுக்கு மேல் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி) கடக்கவும்.
- உங்கள் முதுகை நேராக வைத்து, இடுப்பிலிருந்து முன்னோக்கி மடியுங்கள் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி).
- உங்கள் ஆறுதல் வரம்பிற்குள் இயக்கத்தின் வரம்பை வைத்து, உங்கள் மார்பை உங்கள் முழங்கால்களை நோக்கி கொண்டு வருவதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

நீங்கள் அதை வெளியிடுவதற்கு முன் 15 விநாடிகள் நிலையைப் பிடித்து, மற்ற காலால் இயக்கத்தை மீண்டும் தொடரவும்.

இந்த நீட்டிப்பைச் செய்யும்போது நீங்கள் முதுகு அல்லது முதுகெலும்பை வளைக்கவோ அல்லது வட்டமிடவோ இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

# காலின் பின் பகுதி



நீங்கள் நீண்ட நேரம் கால்களை நாற்காலிக்கு அடியில் வைத்து உட்காரும் போது அல்லது நீங்கள் ஹை ஹீல்ஸ் அணிந்திருந்தால் கால்களின் பின்பகுதி பொதுவாக இறுக்கமாகிவிடும். இறுக்கம் பின்பகுதி கால்களுடன் அலகுதிகால் வலியையும் ஏற்படுத்தும்.

# நீட்சி

## பின்னங்கால் நீட்சி - காஸ்ட்ரோக்னீமியஸ்



- ஒரு சுவரின் முன் நின்று உங்கள் கைகளை சுவரில் வைக்கவும் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி).
- முன் காலை சற்று வளைத்து வைக்கவும்.
- பின் காலை நேராக வைக்கவும்.
- கால்விரல்கள் இரண்டு கால்களுக்கும் முன்னோக்கிச் சட்டிக்காட்டுகின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- முன் முழங்காலை வளைத்து சுவரை நோக்கி முன்னோக்கி சாய்ந்து கொள்ளுங்கள்.

பின் காலின் குதிகால் தரையில் உறுதியாக ஊன்றி வைக்கவும். பின் பின்னங்காலின் நீட்சியை நீங்கள் உணர வேண்டும். அதை வெளியிடுவதற்கு முன், நிலையை 15 விநாடிகள் வைத்திருங்கள். மற்ற காலுடன் நீட்டிப்பை மீண்டும் தொடரவும்.

### தவிர்க்கவும்:

- பின்புறம் வளைவு.
- உங்கள் கால்விரல்கள் வெளிப்புறமாக இருக்கும் வகையில் உங்கள் கால்களை நகர்த்தவும்.
- தரையில் இருந்து உங்கள் குதிகால் தூக்குதல்.



# நீட்சி

## பின்னங்கால் நீட்சி- சோலியஸ்

- ஒரு சுவருக்கு முன்னால் நின்று, உங்கள் கைகளை சுவரில் வைக்கவும் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி).
- ஒரு பாதத்தை மற்றொரு பாதத்திற்கு முன்னால் வைத்து, இரண்டு முழங்கால்களையும் லேசாக வளைக்கவும்.
- கால்விரல்கள் இரண்டு கால்களுக்கும் முன்னோக்கி சுட்டிக்காட்டுகின்றன என்பதை உறுதி செய்து, குதிகால்களை தரையில் உறுதியாக நட்டு வைக்கவும்.
- சுவரை நோக்கி முன்னோக்கி சாய்ந்து கொள்ளுங்கள்.

பின் காலின் கன்றின் நீட்சியை நீங்கள் உணர வேண்டும். அதை வெளியிடுவதற்கு முன்பு 15 விநாடிகள் வகிக்கவும். மற்றொரு காலுடன் நீட்சியை மீண்டும் தொடரவும்.

### தவிர்க்கவும்:

- முதுகை வளைத்தல்.
- உங்கள் பாதங்களை நகர்த்துவதால் உங்கள் கால்விரல்கள் வெளிப்புறமாக சுட்டிக்காட்டுகின்றன.
- உங்கள் குதிகால்களை தரையில் இருந்து தூக்குவது.



# நீட்சி



## குவாட்ரிசெப்ஸ் நீட்சி

- ஒரு சுவருக்கு அருகில் நின்று, ஆதரவுக்காக ஒரு கையை சுவரில் வைக்கவும்.
- இடது காலை தரையில் உறுதியாக வைத்து, வலது காலை உயர்த்தவும், எனவே வலது முழங்கால் வளைந்துள்ளது (காட்டப்பட்டுள்ளது).
- வலது கணுக்காலை வலது கையால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் முழங்காலை கீழ் நோக்கி சுட்டிக்காட்டி, இடுப்பு மற்றும் முதுகை நடுநிலையாக வைத்திருக்க முயற்சிக்கவும்.
- உங்கள் வலது குதிகாலை பட்டாக்கிற்கு உயர்த்தவும் (வசதியான இயக்கத்திற்குள் வைத்திருங்கள்).

நீங்கள் நிலையை வெளியிடுவதற்கு முன்பு 15 வினாடிகளுக்கு நீட்டிக்கவும். இடது காலால் நீட்சியை மீண்டும் தொடரவும்.

# குவாட்ரிசெப்ஸ் நீட்சி - என்ன செய்யக்கூடாது



உங்கள் உடலை முன்னோக்கி சாய்த்தல்



நீட்சி செய்யும் போது உங்கள் முழங்காலை அதன் வளைந்த நிலையில் இருந்து நகர்த்துதல்

# நீட்சி

## இடுப்பு வளைவு நீட்சி



- லஞ்ச் நிலையில் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி) உங்களை தரையில் நிலைநிறுத்துங்கள்.
- ஆதரவுக்காக ஒரு துண்டை அல்லது குஷனை முழங்காலின் கீழ் வைக்கவும் (தேவைப்பட்டால்).
- இடுப்புப் பகுதியை நடுநிலையாக வைத்திருங்கள்.
- இடுப்பின் முன்புறத்தில் நீட்சியை உணரும் வரை முன்னோக்கிச் செல்லுங்கள்.

நீங்கள் நிலையை வெளியிடுவதற்கு முன்பு 10 வினாடிகளுக்கு நீட்டிக்கவும். மற்றொரு காலுடன் நீட்சியை மீண்டும் செய்யவும்.

உங்கள் முதுகை நடுநிலையாக வைத்திருக்க முயற்சிக்கவும், எனவே அது முன்னோக்கி வளைவதில்லை அல்லது பின்னோக்கி வளைவதில்லை.

# நீட்சி

## கழி நீட்சி (உள் தொடை)



WorkoutLabs.com

- அகலமான லஞ்ச் நிலையில் நிற்கவும் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி).
- இடுப்பில் கைகளை வைத்து சமநிலைக்கு வைக்கவும் மற்றும் இடுப்பை நடுநிலையில் வைக்கவும்.
- மற்ற முழங்காலை நேராக வைத்துக் கொண்டு 1 பக்கத்தை நோக்கி லஞ்ச் செய்யவும்.
- இரண்டு கால்களிலும் உள்ள கால்விரல்கள் நேராக முன்னால் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும்.

உள் தொடையில் நீட்சியை உணருங்கள். நீங்கள் வெளியிடும் முன் 15-20 வினாடிகளுக்கு நீட்டிக்கவும். மறுபுறம் மீண்டும் தொடரவும்

எளிய முறையில் காலை  
வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்



# பயிற்சிகள்



## பக்கக் காலை உயர்த்துதல் (கடத்துபவர் தசை)

- ஒரு காலை நீட்டியும், மற்றொரு காலை முழங்காலில் வளைத்தும் உங்கள் பக்கத்தில் படுங்கள் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி).
- உங்கள் இடுப்பை தாக்காமல் நீட்டப்பட்ட காலை தூக்கி, பின்னர் மெதுவாக கீழே இறக்கவும்.

இந்த இயக்கத்தை 10 முறை மீண்டும் செய்யவும்.  
மற்றொரு காலுக்கு மாறி, தொடரவும்

# பயிற்சிகள்



## சேர்க்கை வலுப்படுத்துதல்

- ஒரு காலை நேராக நீட்டியவாறு (காட்டப்பட்டுள்ளபடி) உங்கள் பக்கத்தில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மற்ற காலை முழங்காலில் கீழ் காலை முழுவதும் வளைக்கவும்.
- கீழ் காலை நேராக வைத்து உச்சவரம்பு நோக்கி உயர்த்தவும்.

இந்த இயக்கத்தை 10 முறை செய்யவும். மற்ற காலுக்கு மாற்றி தொடரவும்



# பயிற்சிகள்



பாலம் (ஒரு கால் அல்லது கிரண்டு கால்கள்)

- வளைந்த முழங்கால்களுடன் உங்கள் முதுகில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி)
- மெதுவாக உங்கள் கிரடுப்பை தரையில் கிருந்து தூக்கி 15-20 விநாடிகள் வைத்திருங்கள்

ஒரு காலைப் பயன்படுத்தினால், ஒரு காலை தரையில் கிருந்து தூக்கி முழங்காலை நேராக்குங்கள். நிலையை 15-20 விநாடிகள் வைத்திருங்கள். மற்ற காலில் இயக்கத்தை மீண்டும் தொடரவும்.

# பயிற்சிகள்

## குதிகால் எழுப்புதல்



- தரையில் அல்லது ஒரு படியின் விளிம்பில் நின்று ஆதரவுக்காக ஒரு சுவர்/பொருளைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி).
- உங்கள் கால்விரல்களில் உங்களை உயர்த்தவும், அதனால் உங்கள் உடல் உயர்த்தப்பட்டு, பின்னர் மெதுவாக உங்களை தரையில் தாழ்த்தவும்.

இயக்கத்தை 10 முறை செய்யவும். இந்த நீட்சியை ஒரு காலிலும் செய்யலாம்.

# பயிற்சிகள்

குந்துகைகள் (ஒரு நாற்காலியை வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்துதல்)



- ஒரு நாற்காலியின் முன் நிற்கும் போது (காட்டப்பட்டுள்ளபடி) உங்களை ஒரு படி முன்னோக்கி நிலைநிறுத்துங்கள்.
- உங்கள் பாதங்களை தோள்பட்டை அகலமாக வைத்திருங்கள்.
- பாதங்கள் முன்னோக்கிச் செல்ல வேண்டும்.
- முழங்கால்களை சற்று வளைத்து வைக்கவும்.
- நீங்கள் நாற்காலியை நோக்கி பின்னோக்கி செல்ல முயற்சிக்கவும், நீங்கள் அதில் அமரப் போகிறீர்கள்.
- சமநிலைக்காக உங்கள் கைகளை முன்னோக்கி நகர்த்தவும்.

உங்கள் முழங்கால்கள் முன்னோக்கி அல்லது உள்நோக்கி செல்வதை முயற்சி செய்து தவிர்க்கவும். 10 எண்ணிக்கைகளுக்கு இயக்கத்தை மீண்டும் செய்யுங்கள்.

# பிசியோதெரபி மூலம் என்ன செய்யலாம்?



- வலியைக் குறைக்கவும்.
- கூட்டு பாதுகாப்பு மற்றும் இயக்கம் மற்றும் தசை நெகிழ்வு மற்றும் வலிமை அதிகரிக்கும்.
- அன்றாடச் செயல்பாடுகளைச் சிரமமின்றிச் செய்யவும், சரியான பயோமெக்கானிக்கைப் பராமரிக்கவும் உங்களை அனுமதிக்கிறது.
- வீட்டு உடற்பயிற்சி திட்டத்தை திட்டமிடல்
- எடை மேலாண்மை திட்டத்தை திட்டமிடல்

# உடற்பயிற்சி மூலம் சிகிச்சை அணுகுமுறை

மின்சக்தி சிகிச்சை

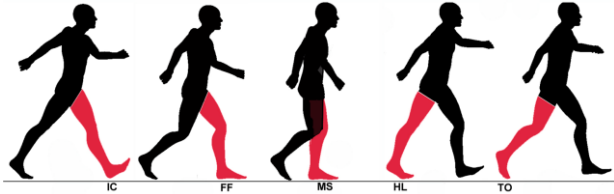


தசைகளை வலுப்படுத்துதல்



உள்ளிருப்புப் பகுப்பாய்வு

THE GAIT CYCLE



பயிற்சிகள்



முதுகலைப் பயிற்சி



# நல்ல காலணிகளின் முக்கியத்துவம்

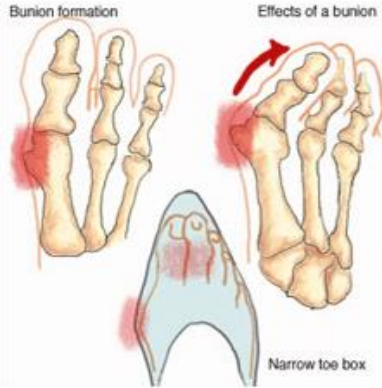


நமது பாதங்கள் அடித்தளமாக இருப்பதால், அவர்களுக்கு வசதியான காலணிகளிலிருந்து நல்ல ஆதரவு இருக்க வேண்டும். தவறான மாற்றம் தசை சமநிலையின்மை மற்றும் மாற்றப்பட்ட பயோமெக்கானிக்ஸ் மூட்டு மற்றும் தசை வலிக்கு வழிவகுக்கும்.

# நல்ல காலணிகளின் முக்கியத்துவம்



- வெவ்வேறு நடவடிக்கைகளுக்கு பொருத்தமான காலணிகளை அணியவும்-நடைபயிற்சி காலணிகள், நீதிமன்ற காலணிகள், ஓடும் காலணிகள் போன்றவை.
- குறிப்பிட்ட விளையாட்டுகளில் குறிப்பிட்ட காலணிகள் உள்ளன, அவை சில இயக்கங்களிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கின்றன (கூடைப்பந்து காலணிகள் குதிப்பதில் தாக்கத்திற்கான வடிவமைப்பாளர் மற்றும் சுறுசுறுப்பு மற்றும் திருப்பங்களுக்கு நல்ல கணுக்கால் ஆதரவைக் கொண்டுள்ளன).
- பொருத்தமற்ற காலணிகளை அணிவதால் சோளங்கள், கால் விரல் நகங்கள், பூஞ்சை ஆணி நோய்த்தொற்றுகள், விளையாட்டு வீரர்களின் கால், பிளவுகள் மற்றும் வளைவு சரிவு போன்றவை ஏற்படலாம்.



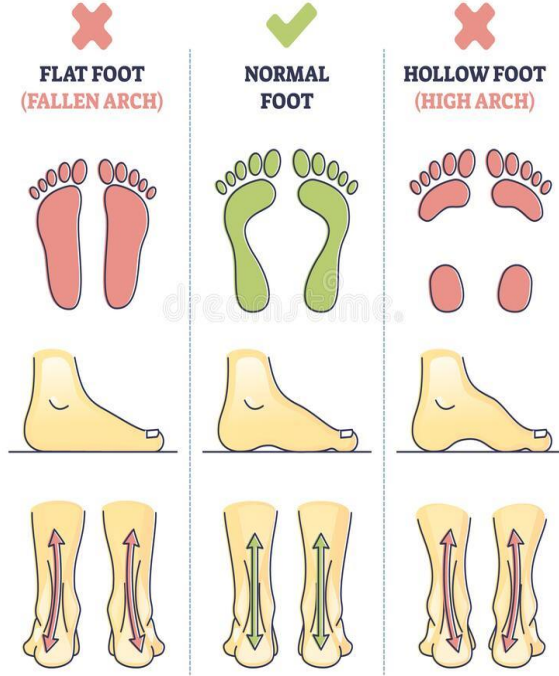
# நல்ல காலணிகளை ஒருவர் எவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கிறார்?

உங்கள் பாதங்களைத்  
தெரிந்துகொள்ளக் கற்றுக்  
கொள்ளுங்கள்!



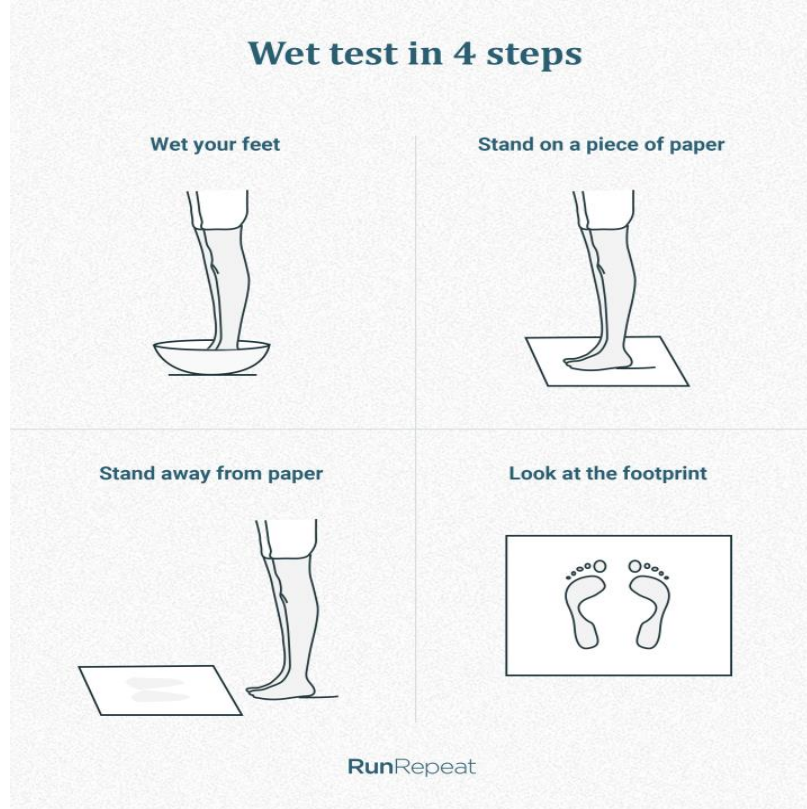


## FOOT TYPES

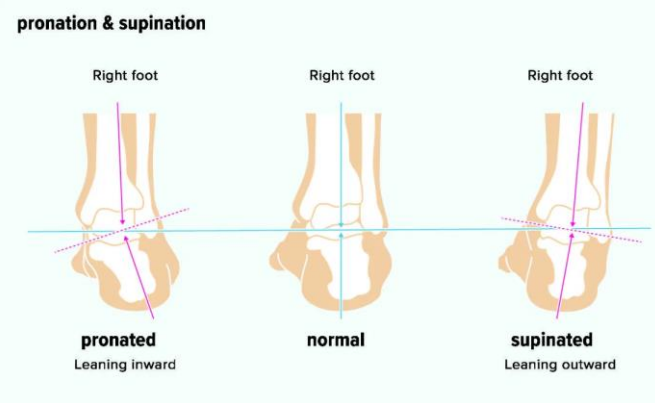
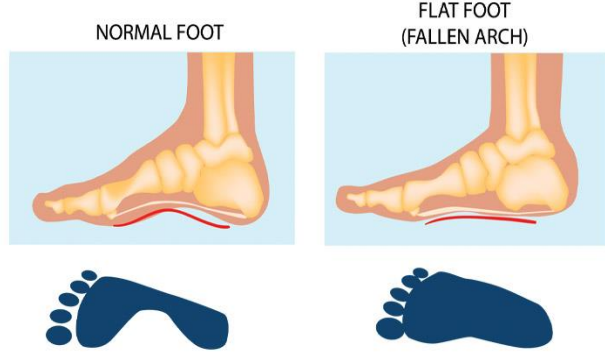


கீழே விழுந்த வளைவு  
நடுநிலை வளைவு  
உயர் வளைவு

# ஈரச் சோதனை



# தட்டையான பாதங்கள்



- உங்கள் சோதனை உங்கள் பாதத்தின் மேற்பரப்பு முழுவதையும் சிறிதளவு அல்லது வளைவு இல்லாமல் காட்டினால் உங்கள் கால் தட்டையாக இருக்கும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்
- உங்களுக்கு குறைந்த வளைவு, தட்டையான பாதங்கள் அல்லது அதிக உச்சரிப்பு (பாதம் உள்ளோக்கி உருளும்) பாதங்கள் இருப்பதையும் இது குறிக்கலாம்
- இயக்கக் கட்டுப்பாட்டு அம்சங்கள் மற்றும் அதிகபட்ச ஆதரவு கொண்ட காலணிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

# உயர் வளைவு



High Arch



- உங்கள் கால் அச்ச உங்கள் முன் பாதத்தின் ஒரு பகுதியையும் குறுகிய இணைப்புடன் குதிகால் பகுதியையும் காட்டினால், நீங்கள் அதிக வளைவு அல்லது சும்மாவிடும் போக்கு (கால் வெளிப்புறமாக உருளும்) உள்ளது.
- மென்மையான மிட்சோல் கொண்ட மென்மையான காலணிகளைத் தேடுங்கள்.

# நடுநிலை வளைவு



கால் அச்ச தனித்துவம் வளைவைக் காட்டினால், உங்களிடம் நடுநிலை வளைவு உள்ளது.

மெத்தை மற்றும் ஆதரவின் சரியான கலவையைக் கொண்ட ஸ்திரத்தன்மை காலணிகளைத் தேடுங்கள்.

# நல்ல காலணிகளை எவ்வாறு தேர்வு செய்வது



- சரிசெய்யக்கூடிய பட்டைகள் அல்லது லேஸ்களைப் பாருங்கள்.
- நிலைத்தன்மைக்கு கவனம் செலுத்துங்கள்
  - ஹீல் கோப்பை மென்மையாகவும் நிலையானதாகவும் இருக்க வேண்டும்
  - குதிகால் நழுவக்கூடாது
  - குதிகால் பக்கத்திலிருந்து பக்கமாக நகரக்கூடாது
- காலணிகளின் அடிப்பகுதி கால்விரல்களைச் சுற்றி வளைக்க வேண்டும்.
- கால்விரல்கள் சுதந்திரமாக நகர வேண்டும்.
- காலணிகள் உங்களுக்கு நல்ல வளைவு ஆதரவைக் கொடுக்க வேண்டும்
- காலணிகள் உடனடியாக வசதியாக இருக்க வேண்டும் - அவை 'உடைந்து' இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

# அன்றாட பயன்பாட்டிற்கான வாழ்க்கை குறிப்புகள்

## ஐஸ் பேக்குகள்

ஐஸ் பொதுவாக வலியைக் குறைக்கவும் அல்லது வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் பயன்படுகிறது.

உங்களுக்கு காயம் ஏற்பட்ட பிறகு சுமார் மூன்று நாட்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், குறிப்பாக வீக்கம் மற்றும் கூர்மையான வலியால் காயமடைவதை நீங்கள் கவனித்தால்.

ஒரு நீளத்தில் சுமார் 10 நிமிடங்களுக்கு ஐஸ் பேக்குகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.

தீக்காயங்களைத் தடுக்க ஐஸ் பேக்கை டவல் அல்லது தலையணை பெட்டியில் சுற்றுவது முக்கியம்.



# அன்றாட பயன்பாட்டிற்கான வாழ்க்கை குறிப்புகள்

## ஹீட் பேக்குகள்



நீண்ட நாள் செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு விறைப்பாக இருக்கும் சோர்வான மற்றும் வலிக்கும் தசைகளை ஆற்றுவதற்கு ஹீட் பேக்குகள் சிறந்தது.

ஒரு நீட்சியில் சுமார் 20 நிமிடங்களுக்கு ஹீட் பேக்குகளை பயன்படுத்தலாம்.

தீக்காயங்களைத் தடுக்க ஹீட் பேக்கை டவல் அல்லது தலையணை பெட்டியில் சுற்றுவது முக்கியம்.



# அன்றாட பயன்பாட்டிற்கான வாழ்க்கை குறிப்புகள்

## உருட்டப்பட்ட துண்டு



நல்ல தோரணையை மேம்படுத்துவதற்காக  
உட்கார்ந்திருக்கும் போது கீழ் முதுகில்  
துண்டுகளை வைக்கலாம்.

நீட்டிப்புகளைச் செய்யும்போது  
(காட்டப்பட்டுள்ளபடி) அவற்றைப்  
பயன்படுத்தலாம்.

# அன்றாட பயன்பாட்டிற்கான வாழ்க்கை குறிப்புகள்



எடைகள் - ஒரு தண்ணீர் பாட்டிலை எடைகளாகப்  
பயன்படுத்தலாம்

# அன்றாட பயன்பாட்டிற்கான வாழ்க்கை குறிப்புகள்



இறுக்கமான தசைகளை வெளியிட நுரை  
உருளைகளுக்கான மாற்றுகள்

# அன்றாட பயன்பாட்டிற்கான வாழ்க்கை குறிப்புகள்

டென்னிஸ் பந்துகள்



- ❖ தசை வெளியீடு
- ❖ இறுக்கமான தசைகளை விடுவிக்க பயன்படுத்தலாம்

# நிபுணத்துவ உதவியை நாடுங்கள்



அறிகுறிகள் சில நாட்களுக்குள் நீங்காவிட்டால்:



உட்காருவது, நிற்பது,  
நடப்பது அல்லது  
படுத்துக்கொள்வது போன்ற  
நடவடிக்கைகளால் வலி  
மேலும் மோசமடைகிறது.



உங்கள் இயல்பான  
செயல்பாடுகளைக்  
கட்டுப்படுத்தும் அளவுக்கு  
உங்களுக்கு கடுமையான  
வலி இருக்கிறது.

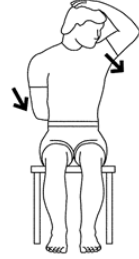


உங்கள் கை  
கால்களில் மரத்துப்  
போதல், தொண்டை  
வலித்தல், எரியும் வலி  
அல்லது பலவீனம்  
உள்ளது.

# நான் கற்றுக்கொண்டது



உடற்பயிற்சி



சரியான காலணிகளை உறுதி  
செய்யுங்கள்

வலிகள் மற்றும் வலிகளைத் தடுக்க  
உடற்பயிற்சி பொதுவாக அறியப்படுகிறது.  
உடற்பயிற்சியின்மை தசை பலவீனம்  
மற்றும் பொதுவான தசை இறுக்கம்  
ஆகியவற்றிற்கு வழிவகுக்கும், இதன்  
விளைவாக வலி ஏற்படலாம்.

எனவே, சிறிய அளவிலான  
செயல்பாடுகளை முயற்சி செய்து  
கொண்டிருப்பது முக்கியம், குறிப்பாக  
ஒருவர் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருக்க  
வாய்ப்புள்ளது.

HELP!

சந்தேகம் இருக்கும்போது  
உதவியை நாடுங்கள்

நம் உடல் நமக்கு அனுப்பும்  
சமிக்ஞைகளை அங்கீகரிப்பதும்,  
சரியான நேரத்தில் தொழில்முறை  
உதவியை நாடுவதும் சமமாக  
முக்கியம்.