

முதுகு மற்றும் முதுகுத்
தண்டுவடம் வலி



நீங்கள் எப்போதாவது உணர்கிறீர்களா...



மரத்துப்போன நிலை

இறுக்கம்

வலி

சோர்வு

எரிச்சல்

விறைப்பு

கூச்ச உணர்வு

அசௌகரியம்

குளிர்ச்சி



உடல் அசௌகரியத்தின் பல வெளிப்பாடுகள் உள்ளன.

முதுகு வலிக்கான பொதுவான காரணங்கள்



- அன்றாட நடவடிக்கைகளின் போது தவறான தோரணைகளை நம்புதல் (தூக்குதல், வளைத்தல், சுமந்து செல்வது) மற்றும்/அல்லது மோசமான உட்காரும் தோரணை
- மீண்டும் மீண்டும் இயக்கங்கள் (வளைத்தல் அல்லது தூக்குதல் போன்றவை) அல்லது நீண்ட காலத்திற்கு நிலையான தோரணையை ஏற்றுக்கொள்வது (ஒரு நிலையில் அதிக நேரம் உட்காருவது)
- அதிக மன அழுத்தம் (ஒரு கனமான பொருளைத் தூக்குதல்) அல்லது மிக விரைவாகச் செய்வது ஆகியவற்றுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது
- முதுமை மற்றும் தேய்மானம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடைய சீரழிவு மாற்றங்கள்
- வீழ்ச்சி அல்லது வீழ்ச்சியால் ஏற்படும் காயத்துடன் தொடர்புடைய அதிர்ச்சி
- Ankylosing Spondylitis (AS) போன்ற நிலைகளின் விளைவாக மரபணு முன்கணிப்பு

முதுகு வலியை நிவர்த்தி செய்ய நாம் என்ன செய்யலாம்?



நமக்கு முதுகு வலி ஏற்படுகின்ற பொழுது நாம் எந்த அளவுக்கு பாதிக்கப்படுகிறோம் என்பதைக் கீழ்க்கண்டவற்றில் தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

- தோரணை
- பணிச்சூழலியல்
- தூங்கும் நிலைகள்
- அசைவுகளும் நீட்சிகளும்
- குறிப்புகளும் உத்திகளும்

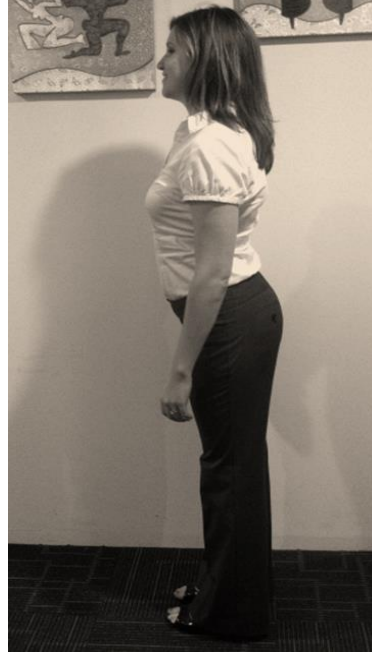
சிறந்த தோரணையைக் கடைப்பிடிக்கவும்



உங்கள் காது மடல்கள் உங்கள் தோள்களுக்கு ஏற்ப இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். அவை உங்கள் இடுப்புக்கு ஏற்ப இருக்க வேண்டும்.

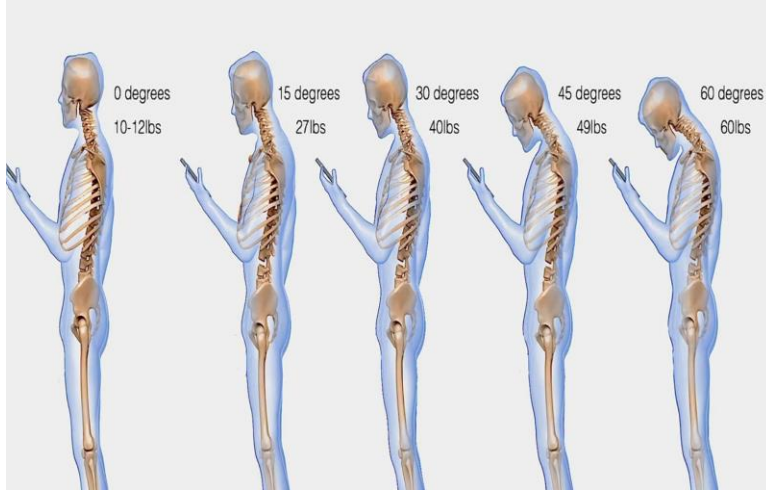
உங்கள் நிற்கும் இடுப்பு முழங்கால்களுக்கு ஏற்ப இருக்க வேண்டும், அவை கணுக்கால் வரிசையில் இருக்க வேண்டும்.

சிறந்த தோரணையைக் கடைப்பிடிக்கவும்



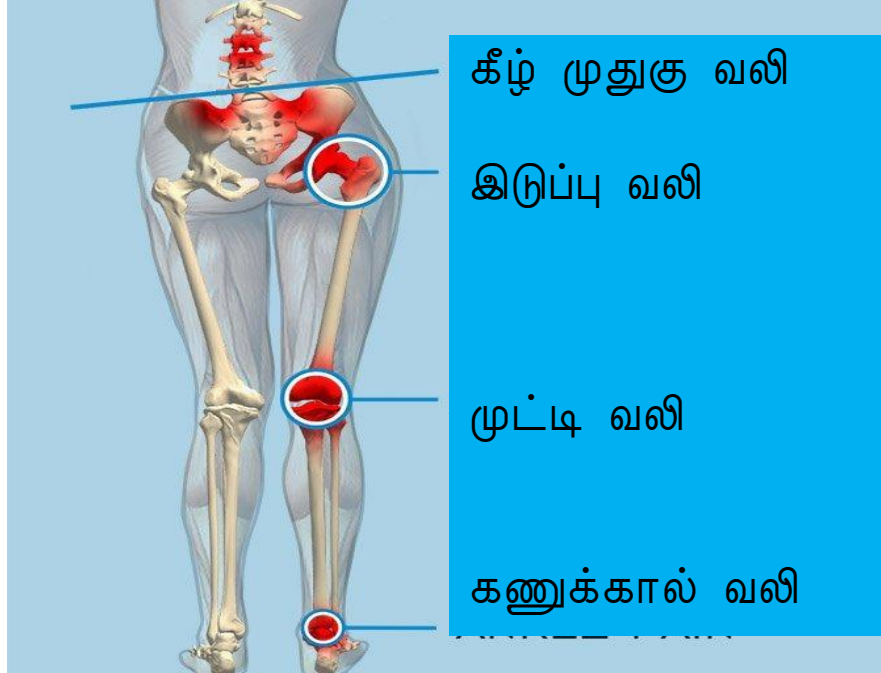
உங்கள் முதுகு வளைந்து மற்றும்
/ அல்லது உங்கள் மார்பு
வெளியே ஒட்டிக்கொள்வதற்காக
உங்களைச் சுற்றி வளைக்க
முயற்சிக்காதீர்கள்.

கழுத்தின் நிலையில் கவனம் செலுத்துங்கள்



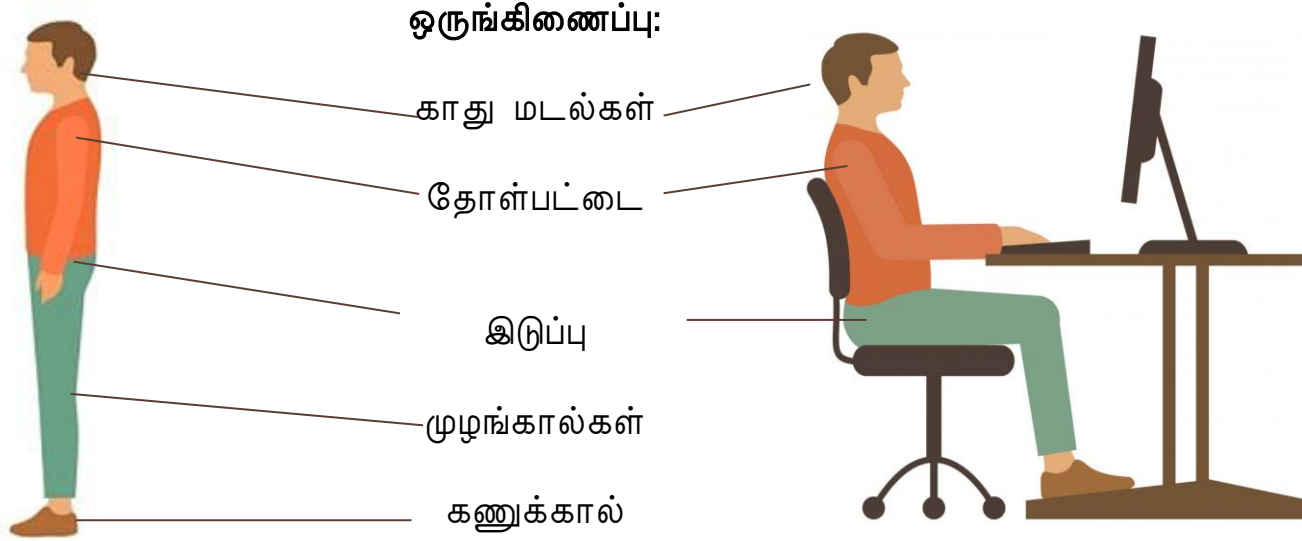
நீங்கள் தொடர்ந்து ஒரு திரையைப் பார்த்து, உங்கள் தலையை முன்னோக்கி வளைத்தால் இந்த குறிப்பு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதை உணரலாம். உங்கள் தலை முன்னோக்கி சாய்ந்து செல்லும் ஒவ்வொரு அங்குலத்திற்கும் உங்கள் கீழ் கழுத்து கூடுதலாக மூன்று கிலோ எடையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

நமது தோரணை முதுகு மற்றும் முதுகெலும்பு
வலியை எவ்வாறு பாதிக்கிறது



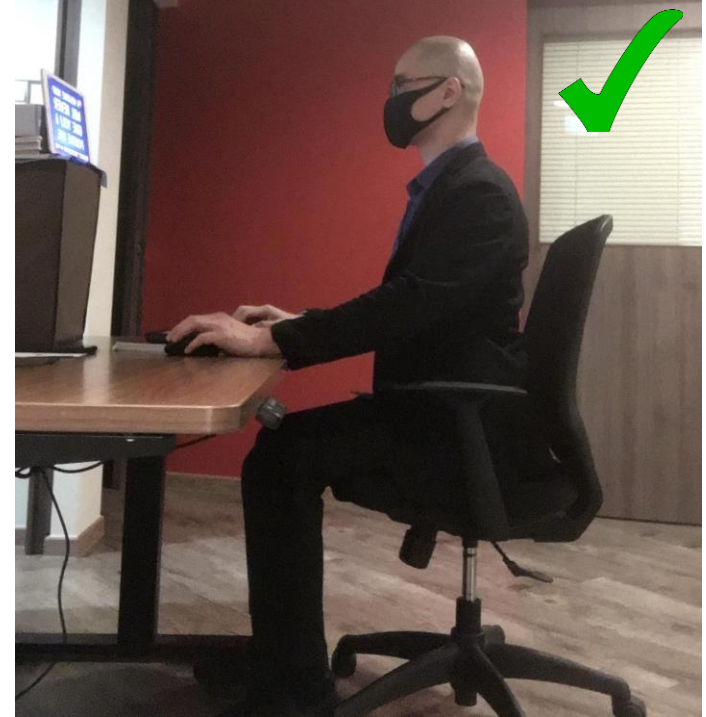
மோசமான
உடல்
தோரணையின்
பொதுவான
அறிகுறிகள்

முறையான பணிச்சூழலின் முக்கியத்துவம்



நிற்கும் போதும் உட்காரும் போதும் காது மடல்கள், தோள்பட்டை, இடுப்பு, முழங்கால் மற்றும் கணுக்கால் இரண்டையும் இணைக்கும் நடுநிலையான தோரணையை பின்பற்றுவது மூட்டுகள் மற்றும் தசைகளுக்கு குறைந்த மன உளைச்சல் மற்றும் உடலுக்கு மிகவும் ஆற்றல் திறமை நிலை ஆகும்.

உங்கள் தோரணையைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்



பணிச்சூழலியல் பயன்பாடு வேலை தொடர்பான வலிகளையும் பொதுவான
வலிகளையும் தடுக்கும்

தூங்கும் தோரணங்கள்

முதுகைப் பயன்படுத்தி உறங்குவோர் /
செய்யவேண்டியவை



முதுகைப் பயன்படுத்தி உறங்குவோர் /
செய்யக்கூடாதவை



நீங்கள் ஏற்கனவே முதுகு வலியை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் தூக்க தோரணையில் கவனம் செலுத்துவது முக்கியம்.

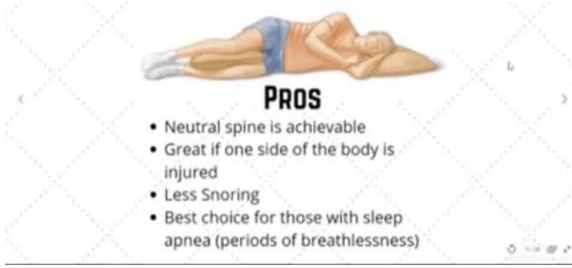
நீங்கள் உங்கள் முதுகில் தூங்கினால்:

- உங்கள் கழுத்தைச் சரியாக ஆதரிக்கவும்
- உங்கள் தலையணை மிகவும் உயரமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்
- உங்கள் கீழ் முதுகை தட்டையாக வைக்கவும், தேவைப்பட்டால், ஆதரவுக்காக உங்கள் முழங்காலுக்குக் கீழே ஒரு தலையணையை வைக்கவும்

தூங்கும் தோரணங்கள்

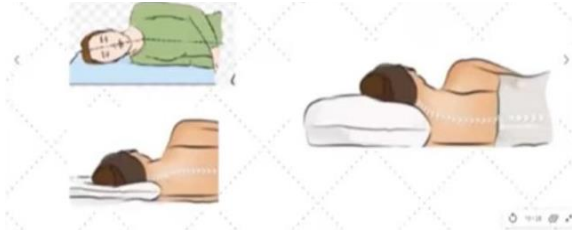
பக்கவாட்டில் தூங்குவதை விரும்புவோர்

/ செய்யவேண்டியவை



பக்கவாட்டில் தூங்குவதை விரும்புவோர்

/ செய்யக்கூடாதவை



நீங்கள் ஏற்கனவே முதுகு வலியை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் தூக்க தோரணையில் கவனம் செலுத்துவது முக்கியம்.

நீங்கள் உங்கள் பக்கத்தில் தூங்கினால்:

- உங்கள் கழுத்தைச் சரியாக ஆதரிக்கவும்
- உங்கள் தலையணை மிகவும் உயரமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்
- உங்கள் கால்களுக்கு இடையில் தலையணையை வைக்கவும்

நடைமுறை நீட்சி குறிப்புகள்



1. நீட்டுவது கடினமாக இருக்கலாம், ஆனால் அது ஒருபோதும் வலியாக இருக்கக்கூடாது.
2. வலியைத் தூண்டும் நிலைகளில் இருந்து உடனடியாக வெளியேறவும்/வெளியிடவும்.
3. ஒரு பயனுள்ள நீட்சியை உறுதிப்படுத்த, குறைந்தபட்சம் 12 வினாடிகள் நிலையை வைத்திருங்கள்.
4. வலியில் தள்ள வேண்டாம் - அந்த இயக்கத்தின் வரம்பில் தாங்கக்கூடிய அளவிற்கு மட்டுமே நகரவும்.
5. திடீர் அசைவுகளால் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படலாம் - ஒவ்வொரு நீட்டிப்பு/இயக்கத்திலும் மெதுவாக நுழைந்து வெளியேறவும்.
6. வலியைத் தூண்டும் அல்லது அதிகரிக்கும் எந்த நீட்டிப்பு அல்லது அசைவையும் முயற்சிக்காதீர்கள்.

அனைத்து நீட்சிகளும் அனைவருக்கும் ஏற்றவை அல்ல. நீங்கள் உரையாற்ற முயற்சிக்கும் ஒரு நிபந்தனை உங்களுக்கு இருக்கிறதா என்பதை உங்கள் பயிற்சி சிகிச்சை நிபுணர் மூலம் சரிபார்க்கவும்.

நீட்சி

அமர்ந்திருக்கும்போது முறுக்குதல்



- உங்கள் கால்கள் காற்றில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த உங்கள் பாதங்களை தரையில் உறுதியாக நடவும்
- உங்கள் இடுப்பு மற்றும் முழங்கால்களை நிலைப்படுத்துங்கள்
- உங்கள் தோள்களை தளர்வாக வைத்திருங்கள்
- உங்கள் இடது கையை வலது முழங்காலின் வெளிப்புறத்தில் வைக்கவும்
- நீங்கள் ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்திருந்தால், நீங்கள் நாற்காலியின் பின்புறத்தைப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பதற்காக உங்கள் வலது கையை உங்களுக்குப் பின்னால் கொண்டு வாருங்கள் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி).
- உங்கள் தும்பிக்கையை மெதுவாக வலது பக்கம் திருப்பவும்
- உங்கள் இடுப்பு மற்றும் முழங்கால்களை தொடக்க நிலையில் வைத்திருங்கள்
- 10 வினாடிகளுக்கு இந்த நிலையில் இருக்கவும், மறுபக்கத்திற்கு மாறுவதற்கு முன்பு 10 முறை இயக்கத்தை மீண்டும் செய்யவும்.

நீட்சி

நடு முதுகுக்கான முறுக்கு அசைவுகள்

- முழங்கால்களை 90 டிகிரி கோணத்திலும் தோள்பட்டை அகலத்திலும் வளைத்து உங்கள் பாதங்களை தரையில் உறுதியாக வைக்கவும்
- உங்கள் கைகளை உங்கள் தலைக்கு பின்னால் பிடித்து, உங்கள் விரல்களை மெதுவாக குறுக்கிடவும் அல்லது உங்கள் கைகளை உங்கள் மார்பின் குறுக்கே வைக்கவும்
- உங்கள் தோள்களை தளர்வாக வைத்திருங்கள்
- உங்கள் உடலை மெதுவாக வலதுபுறம் திருப்பவும்-உங்கள் எடையை மாற்றாமல் இருக்கவும் மற்றும் இரண்டு பட்டாக்கத்திகளையும் நாற்காலியில் உறுதியாக வைக்கவும்.
- மறுபுறம் இயக்கத்தை மீண்டும் செய்யவும்



நீட்சி



பக்க வளைவுகள்

- உங்கள் இடுப்பு மற்றும் முழங்கால்களை நிலைப்படுத்துங்கள்
- உங்கள் வலது கையை உங்கள் இடது தொடையின் குறுக்கே வைத்து நாற்காலியின் விளிம்பில் பிடிக்கவும்
- உங்கள் தோள்களை தளர்வாக வைத்திருங்கள்
- உங்கள் இடது கையை தலைக்கு மேல் மற்றும் வலது பக்கம் குறுக்காக உயர்த்தவும்
- உங்கள் உடலை வலதுபுறம் மெதுவாக வளைக்கவும், ஆனால் உங்கள் முதுகெலும்பை சுழற்றாதீர்கள் மற்றும் நீங்கள் வளைக்கும் போது முன்னோக்கி சாயாமல் இருக்க முயற்சிக்கவும்
- 10 வினாடிகளுக்கு வரை நீட்டிக்கவும், மறுபக்கத்திற்கு மாறுவதற்கு முன்பு 10 முறை இயக்கத்தை மீண்டும் செய்யவும்.

நீட்சி

பக்க வளைவு இயக்கம்



- முழங்கால்களை 90 டிகிரி கோணத்திலும் தோள்பட்டை அகலத்திலும் வளைத்து உங்கள் பாதங்களை தரையில் உறுதியாக வைக்கவும்
- உங்கள் கைகளை உங்கள் தலைக்கு பின்னால் பிடித்து, உங்கள் விரல்களை மெதுவாக குறுக்கிடவும் அல்லது உங்கள் கைகளை உங்கள் மார்பின் குறுக்கே வைக்கவும்
- உங்கள் தோள்களை தளர்வாக வைத்திருங்கள்
- உங்கள் உடலை மெதுவாக வலதுபுறம் வளைக்கவும்-உங்கள் எடையை மாற்றாமல் இருக்கவும் மற்றும் இரண்டு பட்டாக்கத்திகளையும் நாற்காலியில் உறுதியாக வைக்கவும்.
- உங்கள் இடுப்பு நாற்காலியை உரிப்பதைப் போல உணருவதற்கு முன்பு உங்களால் முடிந்தவரை வளைத்து நிறுத்துங்கள்
- நீங்கள் பக்கவாட்டில் வளைக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், முன் பக்கமோ அல்லது பின்பக்கமோ அல்ல
- மறுபக்கத்திற்கு மாறுவதற்கு முன் இயக்கத்தை மீண்டும் செய்யவும்.

உடலின் பக்கவாட்டில் கை தொங்கிக்கொண்டே இந்த அசையையும் செய்யலாம். நீங்கள் பக்கவாட்டில் வளைக்க முயற்சிக்கலாம் (நீங்கள் தரையிலிருந்து எதையாவது எடுப்பது போல).

நீட்சி



கழுத்து நீட்டிப்புடன் எச்சரிக்கை!

முதுகெலும்பு நீட்டிப்பு

- இந்த இயக்கம் ஒரு கழுத்து நீட்டிப்பை உள்ளடக்கியது மற்றும் எச்சரிக்கையுடன் செய்யப்பட வேண்டும். உங்கள் கைகளில் ஏதேனும் அசெகரியம் அல்லது ஊசிகள் நீங்கள் உணர்ந்தால் உடனடியாக அந்த நிலையை விட்டு வெளியேறுங்கள்.
- உங்கள் இடுப்பு மற்றும் முழங்கால்களை நிலைப்படுத்துங்கள்
- உங்கள் முன்னால் உங்கள் கைகளைக் குறுக்கி, முழங்கையைப் பிடிக்க (காட்டப்பட்டுள்ளபடி) உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்தவும்
- உங்கள் முதுகை மெதுவாக வளைத்து, உங்கள் கைகளை உச்சவரம்புக்கு உயர்த்தவும்
- கூரையைப் பார்க்க உங்கள் தலையை மெதுவாக சாய்க்கவும்
- உங்கள் கீழ் முதுகு வளைந்திருக்காதபடியும், உங்கள் தலை பின்னோக்கி விழாதபடியும், கீழ் முதுகில் இருந்து எந்த அசைவையும் செலுத்த முயற்சிக்கக்கூடாது. உங்கள் கைகளை மெதுவாக நடுநிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். நிலைக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் செல்ல மிகவும் மென்மையான அசைவுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- 10 வினாடிகளுக்கு வரை அந்த நிலையில் இருந்து, 10 முறை இயக்கத்தை மீண்டும் செய்யவும்.

நீட்சி

முதுகுத் தண்டுவடம்

உங்களுக்கு முதுகு வலி இருந்தால், தயவுசெய்து இந்த நீட்சியை தவிர்க்கவும்.

உங்கள் இடுப்பு மற்றும் முழங்கால்களை நிலைப்படுத்துங்கள்

உங்கள் பாதங்களை தரையில் உறுதியாக வைக்கவும், எனவே உங்கள் எடை இரண்டு பட்டாக்களுக்கும் சமமாக இருக்கும்

உங்கள் கைகளுக்கு முன்னால் உங்கள் கைகளைக் குறுக்கி, முழங்கையைப் பிடிக்க உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

உங்கள் முதுகை முன்னோக்கி வளைத்து, உங்கள் மோவாயை உங்கள் மார்பை நோக்கி மெதுவாக இழுக்கவும்

முதுகை வளைக்காமல் நேராக வைத்திருக்க முடிந்தவரை முயற்சிக்கவும்

நீங்கள் உங்கள் தலையை மீண்டும் நடுநிலை நிலைக்கு உயர்த்துவதற்கு முன்பு 10 வினாடிகளுக்கு வரை இந்த நிலையில் இருக்கவும். அசெகரியம் இல்லாத பட்சத்தில் 10 முறை இயக்கத்தை மீண்டும் செய்யவும்.



**முதுகு
நெகிழ்வுடன்
எச்சரிக்கையாக
இருங்கள்!**

நீட்சி

பிரிஃபார்மிஸ் நீட்சி

உங்களுக்கு முதுகு வலி இருந்தால், தயவுசெய்து இந்த நீட்சியை தவிர்க்கவும்.



- நீங்கள் வசதியாக அமர்ந்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்
- உங்கள் வலது காலை இடது முழங்காலுக்கு மேல் கடக்கவும் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி)
- உங்கள் முதுகை நேராக வைத்து, இடுப்பிலிருந்து முன்னோக்கி வளைக்கவும் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி)
- உங்கள் வசதியான வரம்பிற்குள் அசைவின் வரம்பை வைத்திருங்கள் மற்றும் உங்கள் மார்பை முழங்கால்களை நோக்கி கொண்டு வர சிந்தியுங்கள்

10 வினாடிகளுக்குவரை அந்த நிலையில் இருக்கவும், நீங்கள் மீண்டும் நடுநிலை நிலைக்கு உயர்த்தும்போது உங்கள் கால்களை மெதுவாக அவிழ்க்கவும். மறுபக்கத்திற்கு மாறி, மீண்டும் செய்யவும்.

நீட்சி

சியாட்டிக் நரம்பு ஃப்ளோசிங்

இது ஒரு நரம்பு நீட்சி. இது ஒரு இயக்கத்தின் நீட்சியாகும், எனவே நாங்கள் அந்த நிலைக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் செல்கிறோம்.

நீங்கள் நீட்சியை எவ்வளவு அதிகமாக மீண்டும் செய்கிறீர்களோ, அந்த அளவு வீரியம் குறைவாக இருக்க வேண்டும். திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதன் செய்வதன் மூலம் நீட்சி மேலும் தீவிரமடைவதைப் போல நீங்கள் உணர்ந்தால் இயக்கத்தை நிறுத்துங்கள்.

முதல் நிலை:



- உங்கள் கால்களை தரையில் உறுதியாக வைத்து நாற்காலியில் உயரமாக உட்காருங்கள்
- உங்கள் தலையைக் கீழே இறக்கி, உங்கள் தோள்களைச் சுற்றிக் கொள்ளுங்கள்

இரண்டாவது இடம்:

- உங்கள் முதுகெலும்பை நீட்டும்போது ஒரு முழங்காலை நீட்டவும் மற்றும் மெதுவாக மீண்டும் நேராக அமர்ந்திருக்கும் தோரணையில் தலையை நீட்டவும்
- உங்கள் பாதத்தை உங்கள் முகத்தின் பக்கம் திருப்புவர்கள் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி)
- பாதத்தை மெதுவாக கீழிறக்கி தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும்

ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் ஐந்து முறை இயக்கத்தை மீண்டும் செய்யவும். இந்த இயக்கத்தை நீங்கள் நடத்தும்போது உங்கள் முதுகு வளைந்து போகாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.

நுனி மற்றும் தந்திரங்கள் #1 ஜஸ் பேக்குகள்

ஜஸ் பேக்குகள்

ஜஸ் பொதுவாக வலியை குறைக்கவும் அல்லது வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

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

ஒரு நீளத்தில் சுவாமி 10 நிமிடங்களுக்கு ஜஸ் பேக்குகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.

தீக்காயங்களைத் தடுக்க ஜஸ் பேக்கை டவல் அல்லது தலையணை பெட்டியில் சுற்றுவது முக்கியம்.



நுனி மற்றும் தந்திரங்கள் #2 வெப்பப் பொதிகள்

ஹீட் பேக்குகள்

நீண்ட நாள் செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு விறைப்பாக இருக்கும் சோர்வான மற்றும் வலிக்கும் தசைகளை ஆற்றுவதற்கு வெப்பப் பேக்குகள் சிறந்தவை.

ஒரு நீட்சியில் சுமார் 20 நிமிடங்களுக்கு வெப்பப் பொட்டலங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

தீக்காயங்களைத் தடுக்க ஹீட் பேக்கை டவல் அல்லது தலையணை பெட்டியில் சுற்றுவது முக்கியம்.



நுனி மற்றும் தந்திரங்கள் #3

உருட்டப்பட்ட துண்டு



உருட்டப்பட்ட துண்டு



தவறான ஆதரவை வழங்காத நாற்காலியில் ஒருவர் அமர்ந்திருக்கும்போது நல்ல தோரணையை ஊக்குவிக்க துண்டுகள் மிகவும் கைகொடுக்கின்றன. அவை கீழ் பின் மட்டத்தில் வைக்கப்படலாம் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி).

அவற்றை நடு பின்புற மட்டத்திலும் வைக்கலாம் (பெண்களுக்கான பிரா கோட்டைச் சுற்றி). இது உடலை நிமிர்த்தி தள்ள உதவுகிறது, எனவே ஒருவர் கீழே விழுவதற்கான வாய்ப்பு குறைவு.

துண்டுகள் நீட்டும்போது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

நுனி மற்றும் தந்திரங்கள் #4 பொருட்களை எடுக்க வளைதல்



நீங்கள் தரையில் இருந்து ஒரு ஒளி பொருளை (பேனா அல்லது காகிதத் துண்டு) எடுக்கிறீர்கள் என்றால் இந்த இயக்கம் எந்த சிக்கலையும் ஏற்படுத்த வாய்ப்பில்லை.

நுனி மற்றும் தந்திரங்கள் #5 “முன்மொழிபவர்”



நீங்கள் கனமான ஒன்றை எடுக்கப் போகும்போது ஒரு முழங்காலில் குனிந்து கொள்ளவும்.

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.

நீங்கள் எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்கிறீர்கள்?



- உங்கள் முதுகில் தூங்குவதைத் தடுக்கும் தொடர்ச்சியான வலி உங்களுக்கு உள்ளது
- உங்கள் வலி சமீபத்திய காயம் அல்லது முதுகில் ஏற்படும் தாக்கத்துடன் தொடர்புடையது
- நீங்கள் இடுப்பிலும் அதைச் சுற்றியும் மரத்துப்போயிருக்கிறீர்கள்
- உங்களுக்கு திடீர் மலம் கட்டுப்பாடின்மை அல்லது சிறுநீர்ப்பையை முழுமையாக காலி செய்ய இயலாமை உள்ளது
- உங்களால் சரியாக நடக்க முடியவில்லை



நான் கற்றுக்கொண்டது



உங்கள் தோற்றங்களில் கவனம்
செலுத்துங்கள்

முறையான பணிச்சூழலியல்
முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்

சரியான தூக்க நிலைகளை
உருவாக்குங்கள்



தொடர்ந்து நகர்ந்து
கொண்டே இருங்கள்!