

டிபென்டிங் கூர்மாசனம் தலைமுடி பராமரிப்பு எடை இழப்பு அசிடீட்டி

முக்கியச் செய்திகள் மன் போதைப்பொருள் பறிமுதல் |

tamil News / lifestyle / health / National Bone And Joint Day How To Prevent Bone And Joint Pain According To Expert

மூட்டுவலி, தோள்பட்டை வலி, கழுத்துவலி எப்படி தடுப்பது.. மருத்துவர் தரும் எளிய குறிப்பு!

Advertisement

Authored by Dhanalakshmi | Samayam Tamil | Updated: 4 Aug 2023, 11:22 am

Subscribe YouTube 301K

national bone and joint day 2023. தேசிய எலும்பு மற்றும் மூட்டு விழிப்புணர்வு நாள் இன்று. நோய் அறிகுறியை மெதுவாக பரப்பும் அமைதியான நோய் தடுக்கும் வழிமுறை குறித்து இப்போது பார்க்கலாம்.



சென்னைல் காதுகேட்கும் கருவி..

AD Hear.com

Get SBI Life eWealth Insurance plan with...

AD SBI LIFE

மூட்டுவலி, தோள்பட்டை வலி, கழுத்துவலி எப்படி தடுப்பது.. மருத்துவர் தரும் எளிய குறிப்பு!

தொடர்பான செய்திகள்

ஆவாரம் பூ கஷாயம் இப்படி செய்து குடிச்சா மோசமான சர்க்கரை...

Ajeeranam Marunthu : பசியே எடுக்கறதில்லையா.. இந்த கஷாயம் ஒரு டம்ளர்...

குப்பர் ஸ்டார் பட்டம் வேணும்னா கேட்டு வாங்குங்க கொடுத்த...

நீரிழிவு நோயாளிகள் சர்க்கரை வளிக்கிழங்கை இப்படி...

திருச்சியில் இலவச பொது மருத்துவம் மற்றும் கண் சிகிச்சை முகாம்

அமேசான் கிரேட் ஃபரீடம் சேல் - டிவிகள், வாஷிங் மெஷின்கள் மற்றும் குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் ஆகியவற்றுக்கான ஆரம்ப சலுகைகள் 65% வரை தள்ளுபடி

national bone and joint day 2023 : மூட்டு வலி என்பது கழுத்து , தோள்பட்டை, கைகள், மணிக்கட்டுகள், முதுகெலும்பு, தொடை எலும்பு, இடுப்பு எலும்பு, முழங்கால், கணுக்கால், பாதங்கள் வரை உள்ள அனைத்து மூட்டுகளும், மூட்டு இணைப்புகளும் முக்கியமானவை. ஒன்றில் அசௌகரியம் நேரந்தாலும் வலி உணர்வு மோசமாக இருக்கும். இயற்கையாகவே எலும்பை வலுப்படுத்தவும், மூட்டு இணைப்புகளின் ஆரோக்கியம் காக்கவும் உணவு முறைகள், வாழ்க்கை முறைகள் என்று கவனம் செலுத்த வேண்டும். தற்போதுள்ள வாழ்க்கை முறையில் மூட்டு எலும்புகளை வலுப்படுத்த கவனிக்க வேண்டிய

இன்றைய வெப்பநிலை

34°C சென்னை H 36 / L 29 Partly Cloudy

RECOMMENDED DEALS

Natcon Joint Eze Pack for Knee Pain, Back Pain, Neck...
₹ 1280.0 GET
₹ 4995 (36% OFF)

ARTHRITIS COOKBOOK: Healthy And Anti Inflammat...
₹ 232.0 GET
₹ 232 (0% OFF)

Himalayan Organics Plant Based Joint Support With...
₹ 604.0 GET
₹ 4025 (41% OFF)

ஹைல்த் டிப்ஸ்

மார்க்க பற்றினோயால் ஒரு மார்க்கம் நீலிய நிலையில் தாய்ப்பால் கொடுத்தால்...
03:56

மாசமா ரீதியில் வரவையா? நரம்பு முடிச்சுக்களைகூட...
04:23

கர்ப்பகாலத்தில் அல்ட்ராசவுண்ட் எடுக்கலாமா? கர்ப்பிணிக்கு எப்போது எந்த...
03:36

விஷயங்கள் என்ன என்பதை விளக்குகிறார் டாக்டர் .
கலைவாணன் கன்னியன், M.S (Ortho), SIMS Hospital,
chennai.



மூட்டு ஆரோக்கியம் ஏன் அவசியமானது?



எலும்பு ஆரோக்கிய பிரச்சனைகள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு இடையூறு உண்டாக்க கூடியவை. எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுகளில் வரக்கூடிய பிரச்சனைகளை முன் கூட்டியே அறிந்து சிகிச்சை எடுப்பதன் மூலம் இந்த நோய்கள் தீவிரமாகாமல் தடுக்கலாம்.

மூட்டுகளில் வலி என்பது உடலில் இருக்கும் அனைத்து மூட்டு இணைப்புகளிலும் உண்டாக கூடியதுதான். பொதுவாக மூட்டு வலி பாதிப்புகள் யாருக்கு வருகிறது, எப்படி அதை தவிர்ப்பது என்பதை பார்க்கலாம் .

Ad Puravankara

PURVA | You are the heart
and soul of everything

VISIT SITE



Sponsored

எலும்பு தேய்மானம் தடுக்க என்ன செய்வது?



பிரசவம் முடிந்த பிறகு தாய்ப்பால்...

Advertisement

உங்களுக்கானவை



Redmi 12C ஸ்மார்ட்போன் 8,999 ஆயிரத்தில் தொடக்கம்! பழைய நிலைக்கு திரும்பும் ரெட்மி



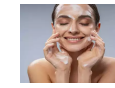
அமேசான் கிரேட் ஃபரீடம் ஃபெஸ்டிவல் 2023: அதிகம் விற்பனையாகும் டிவிகளில்...



Ola S1 Air எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரை ஆகஸ்ட் 15 வரை 1.10 லட்சத்திற்கு வாங்கலாம்!



உங்கள் வீட்டிற்கு தேவையான மற்றும் பாதுகாப்பான CCTV கேமராக்களை நாம் எளிதாக...



உங்கள் முகம் பளிச்சென்று ஜொலிக்க உதவும் best face wash தற்போது Amazon ல்...



கால் பாதங்களில் தோல் உரிவது ஏன்? இதை எப்படி தடுப்பது?

நன்றாக சாப்பிட்டாலும் பெண்களுக்கு எலும்பு தேய்மானம் உண்டாவது ஏன்? எப்படி தவிர்ப்பது?

உட்கார்ந்தபடி வேலை செய்பவர்களுக்கு மூட்டு வலி ஏன் வருகிறது?



மூட்டுகளில் வலி என்பது பெரும்பாலும் உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறையில் இருப்பவர்களுக்கு பொதுவானது. புகைப்பழக்கத்துக்

கு இணையான மோசமான ஒன்று என்று இதை சொல்லலாம். இதனால் மன அழுத்தத்துக்கும் ஆளாக வாய்ப்புண்டு. நீண்டநேரம் உட்கார்ந்து கொண்டே வேலை செய்வதால் தோள்பட்டை வலி, முதுகு வலி, உட்காரும் இடங்களில் வலி என்று பல உபாதைகளை எதிர்கொள்கிறார்கள்.

எப்படி தடுப்பது?

உட்காரும் முறை பொசிஷன் மிக முக்கியமானது. நாற்காலியில் கழுத்து, முதுகு, தொடைபகுதி எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை உணர்ந்து அதை பின்பற்றுவது அவசியம்.

தொடர்ந்து உட்காரக்கூடாது. 30 முதல் 40 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை 5 நிமிடங்கள் இடைவெளி



MG Comet ஸ்பெஷல் எடிஷன் எலக்ட்ரிக் கார் வெளியானது! கேமிங் போன்ற அனுபவம்!



மணிரத்னம் வீட்டில் திடீரென நடந்த முன்னணி இயக்குனர்களின் சந்திப்பு: தீயாய் பரவும்...



கலைஞர் தூற்றாண்டு விழாவையொட்டி நாளை(5/8/23) 5 மாவட்டங்களில் வேலைவாய்ப்பு...



காஞ்சியில் வடமாநில தொழிலாளி உயிரிழப்பு!



'இந்தியா'விற்கு வந்த சிக்கல்... எதிர்க்கட்சிகளுக்கு புதிய தலைவலி... டெல்லி உயர்...



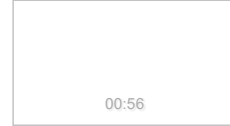
கலைஞர் மகளிர் உரிமைத் தொகை: முதல்வர் ஸ்டாலின் நடத்தும் ஆலோசனை!



மணிரத்னம் வீட்டில் திடீரென நடந்த முன்னணி இயக்குனர்களின் சந்திப்பு: தீயாய் பரவும்...



கரூர்: 500 ஆண்டு பழமை வாய்ந்த மகாலட்சுமி கோவில்... தலையில் தேங்காய் உடைத்து நேர்த்தி கடன்!



01:19 / 06:24

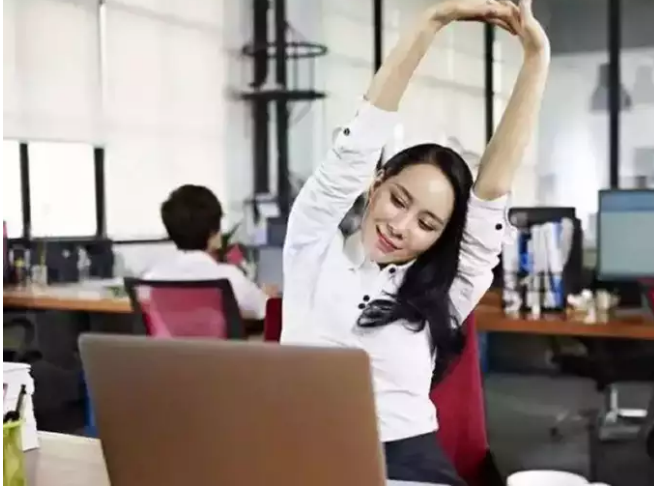
Advertisement

சிறுதுளி

மேலும் படிக்க >

எடுக்கலாம். கால்களுக்கு, கைகளுக்கு, உடலுக்கு
என்று ஸ்ட்ரெச்சிங் செய்யலாம்.

**உட்கார்ந்தபடி இருப்பவர்கள் மூட்டு வலி
வராமல் இருக்க என்ன செய்வது?**



மதிய உணவுக்கு
பிறகு 5-10
நிமிடங்கள்
stretching மற்றும்
strengthening
பயிற்சி செய்வது
மூட்டுகளுக்கு
இரத்தம் ஓட்டம்
பாய்வதை
சீராக்க

செய்யும். உட்கார்ந்தபடி கால்களை நீட்டி பாதங்களை
உள்நோக்கி தொடையை இறுக்கும். இந்நிலையில் 1
முதல் 10 வரை கவுண்ட் செய்து பிறகு கால்களை
தளர்த்தலாம். அதே போன்று பாதங்களை தையல்
இயந்திரம் போன்று மேலும் கீழும் அசைக்கலாம்.
இதனால் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும். எழுந்து நின்று
உடலை சோம்பல் முறிப்பது போன்று வளைப்பதும்
மூட்டுகளுக்கு நன்மையே. பிறகு மூச்சு இழுத்து
ஆழமாக வெளியேற்றுவதும் நல்லது.

**ஏசியில் இருப்பவர்களுக்கு மூட்டு வலி
வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமா?**



தமிழ்நாடு

அன்வர் ராஜா மீள் வருகை அதிமுக
முகத்தை மாற்றலுமா? அதிமுகவுக்கு...

மேலும் படிக்க >



இன்றைய நிலையில் ஐடி துறையினர் மட்டும் அல்ல. பெரும்பாலான பணியாளர்கள் காலையிலேயே அலுவலகத்தினுள் நுழைந்து மாலை 7 மணிக்கு பிறகு வெளியே வருகிறார்கள். இதனால் சூரிய ஒளி போதுமான அளவு கிடைப்பதில்லை. உடலுக்கு வைட்டமின் டி குறைபாடும் எளிதாக வருகிறது.

வைட்டமின் டி குறைபாடு மூட்டுகள், தசைகளில் பலவீனத்தை உண்டு செய்கிறது. சமயங்களில் அது மனச்சோர்வை அளிக்கிறது. இவர்கள் எப்போதும் உடலில் வைட்டமின் டி குறைபாடு இல்லாமல் பார்த்துகொள்ள வேண்டும். சூரிய ஒளியில் நிற்பதற்கான சூழல் இல்லை என்பவர்கள் வாரம் ஒரு முறை, இரண்டு வாரம் ஒருமுறை அல்லது மாதம் ஒருமுறை மருத்துவரின் பரிந்துரையுடன் 60000 யூனிட் வைட்டமின் டி சப்ளிமெண்ட் எடுத்துக்கொள்ளலாம். உணவில் புரதம் சேர்ப்பதும் தவிர்க்காமல் இருக்க வேண்டும்.

அலுவலக பணியாளர்கள் தோள்பட்டை மூட்டுகளின் ஏன் கவனம் செலுத்த வேண்டும்?



இன்று கம்ப்யூட்டர் பணி அதிகரித்துவரும் நிலையிலும் இருசக்கர வாகனங்களில் பயணம் என்பதிலும் தோள்பட்டை வலி அதிகரித்துவருகிறது.

குறிப்பாக நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு தோள்பட்டை

வலி frozen shoulder என்னும் பிரச்சனை இருக்கும். இளவயதினர் வீட்டில் குடும்ப வரலாறில் இந்த frozen shoulder இருந்தால் அவர்கள் தங்கள் உடலில் சர்க்கரை அளவு hba1c test வருடம் இரண்டு முறையேனும் பரிசோதிக்க வேண்டும். நீரிழிவு நோயாளிகளாக இருந்தால் இந்த அளவு 7க்குள் ஆவது வைத்திருக்க வேண்டும்.

அலுவலகத்தில் இடைவெளியில் 50 முதல் 100 steps ஆவது நடக்க வேண்டும். படிக்கட்டுகளில் ஏறி இறங்குதலும் நல்லது.

தோள்பட்டை வலியை எப்படி கட்டுப்படுத்துவது ?



wall climbing exercise, wall circle exercise சுவற்றில் விரல்களால் ஏறுவது, வட்டம் போன்று வரைவது, கயிறுகள் இழுப்பது அதாவது மத்து கடைவது போன்று செய்வது, இப்படி செய்வதன் மூலம் தோள்பட்டை வலி இறுக்கமாக பார்த்துகொள்ளும். இதனால் வரக்கூடிய தோள் பட்டை வலியும் குறையும். ஜஸ் வாட்டர் பேக் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

கழுத்துவலிக்கு என்ன காரணம், எப்படி தடுப்பது?



இன்று செல்ஃபோன் பயன்பாடு கழுத்துவலி, கண் வலி, விரல்களில் வலி என்பதை அதிகம் பார்க்க முடிகிறது. அதிலும் இரவு நேரங்களில் எல்லோருமே நீண்ட நேரம் செல்ஃபோன் பயன்பாடு கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த பழக்கத்தை தவிர்க்க முடியாதவர்கள் குறைந்த நேரமே என்றாலும் இவர்கள் உட்கார்ந்தபடி செல்ஃபோன் பயன்படுத்தாமல் படுத்தபடி பார்க்கலாம். இதன் மூலம் வலி தீவிரமாகாமல் தடுக்கலாம்.

உடல் மூட்டுகளில் வலி என்பதை தடுக்க முதலில் உடற்பயிற்சியை தொடங்க வேண்டும். உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு மூட்டுகளில் வலி என்பது தீவிரமாகாது. ஆனால் white collar job, உட்கார்ந்த இடத்தில் வேலை என்பவர்கள் மூட்டுகளை வலுவாக வைக்க உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். கால்சியம், வைட்டமின் டி குறைபாடில்லாமல் பார்த்துகொள்ள வேண்டும் மூட்டுகளை கவனமாக பார்த்து கொண்டால் வலி தீவிரமாகாமல் பார்த்துகொள்ளலாம்.

GST collection: தொடர்ந்து அதிகரிக்கும் ஜிஎஸ்டி வசூல்... உற்சாகத்தில் மத்திய அரசு

அமேசான் கிரேட் ஃபரீடம் சேல் - டிவிகள், வாஷிங் மெஷின்கள் மற்றும் குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் ஆகியவற்றுக்கான ஆரம்ப சலுகைகள் 65% வரை தள்ளுபடி

அடுத்த செய்தி



எல்லா வகையை மூட்டுவலியை கட்டுக்குள் வைக்க என்ன செய்யலாம்?

Tamil News App : உடனுக்குடன் உலக நிகழ்வுகளை உங்களது சமயம் தமிழ் ஆப்பில் நொடியில் பார்க்கலாம் முக்கியச் செய்திகள் மற்றும் புதிய செய்திகளுக்கு **Samayam Tamil ஃபேஸ்புக்** பக்கத்துடன் தொடர்ந்நிருங்கள்

உங்கள் கருத்தை பதிவு செய்க

அடுத்த செய்தி

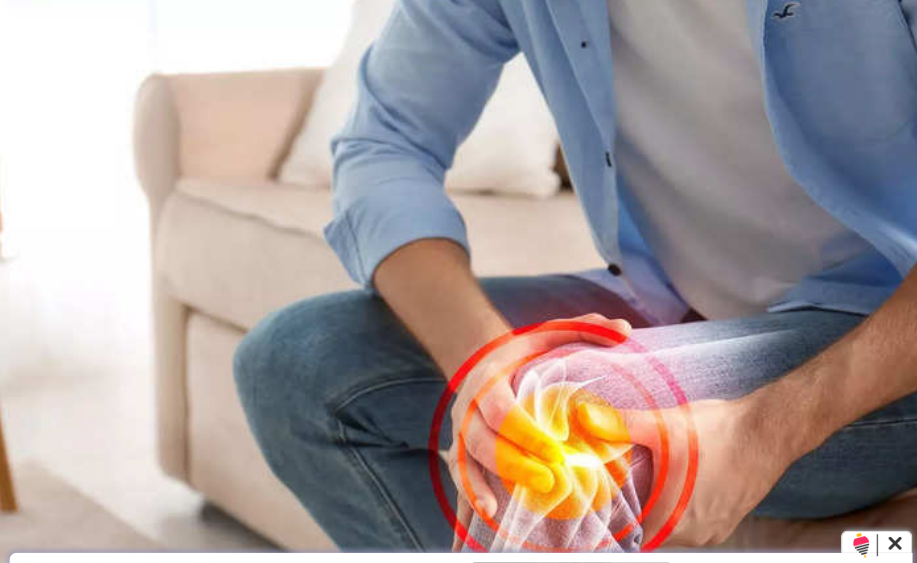
எல்லா வகையை மூட்டுவலியை கட்டுக்குள் வைக்க என்ன செய்யலாம்?



Subscribe

YouTube 301K

மூட்டுவலியை உடலின் பல பாகங்களில் எங்கு வேண்டுமானாலும் உணரலாம். இதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம். இதை எப்படி எதிர்கொள்வது என்பதை பார்க்கலாம்.



RECOMMENDED DEALS



Nature Code JointRep
Ayurvedic Pain Relief Tablet...

₹ 515.0

GET

₹645 (20% OFF)



Baidyanath Mahanarayan Taila
I Joint Pain Relief Oil - 200 ml

₹ 292.0

GET

₹369 (19% OFF)



Kapiva Ayurveda Artho Sure
Juice, 1L | Joint Pain Relief |...

₹ 288.0

GET

₹380 (24% OFF)



600-4000 Sqft Plots at
₹21.50L at Hiranandan

AD Hiranandani Chennai



டாடா இன்ட்ரா V50
பிக்அப்

AD Intra V50

எல்லா வகையை மூட்டுவலியை கட்டுக்குள் வைக்க என்ன செய்யலாம்?

தொடர்பான செய்திகள்

ஆவாரம் பூ கஷாயம்
இப்படி செய்து குடிச்சா
மோசமான சர்க்கரை...

Ajeeranam Marunthu : பசியே
எடுக்கறதில்லையா.. இந்த
கஷாயம் ஒரு டம்ளர்...

சூப்பர் ஸ்டார் பட்டம்
வேணும்ணா கேட்டு
வாங்குங்க கொடுத்த...

நீரிழிவு நோயாளிகள்
சர்க்கரை
வளிக்கிழங்கை இப்படி...

திருச்சியில் இலவச பொது
மருத்துவம் மற்றும் கண்
சிகிச்சை முகாம்

அமேசான் கிரேட் ஃபரீட்ம் சேல் - டிவிகள், வாஷிங்
மெஷின்கள் மற்றும் குளிர்சாதனப் பெட்டிகள்
ஆகியவற்றுக்கான ஆரம்ப சலுகைகள் 65% வரை
தள்ளுபடி

மூட்டு வலி என்பது அசௌகரியமானது. இது எல்லா
வயதினரிடமும் பொதுவானது. கைகள், கால்கள்,
இடுப்பு, முழங்கால்கள் அல்லது முதுகெலும்புகளில்
கவனிக்கப்படலாம். இந்த வலி நிலையானதாக
இருக்கும் சிலருக்கு வந்து வந்து போகலாம். சில
நேரங்களில் மூட்டு விறைப்பு, வலி, எரிச்சல் அல்லது
புண் போன்றவற்றை உணரலாம். மூட்டு காலையில்
கடினமாக உணரலாம். தளர்வு மற்றும் இயக்கம்
மற்றும் செயல்பாட்டின் மூலம் நன்றாக உணரலாம்.
அதிகப்படியான செயல்பாடு வலியை மோசமாக்கும்.
கடுமையான மூட்டுவலி வாழ்க்கை தரத்தை
பாதிக்கும். இது குறித்து இன்னும் சற்று விளக்கமாக
பார்க்கலாம்.

மூட்டு வலி ஏன் உண்டாகிறது?

ஹைல்த் டிப்ஸ்



அப்பெண்டிக்ஸா
குழந்தைகளுக்கா?...



பிறந்த குழந்தைக்கு
எந்த வயது வரை...



மூளையை
சுறுசுறுப்பாக்கி...



வேலைக்கு போகும்
பெண்கள்...



குழந்தை
பிறந்தவுடன்...



- o ஆஸ்டியோஆர்தரைட்டிஸ். இது மூட்டுகளில் வலி என்பது கீல்வாதத்தின் ஒரு பொதுவான வகை கீல்வாதம் எலும்புகளுக்கு இடையில் உள்ள குருத்தெலும்பு காலப்போக்கில் கடினமானதாக மாறும்.
- o கீல்வாதம். மெதுவாக உருவாகிறது. பெரும்பாலும் நடுத்தர வயதில் ஏற்படுகிறது. முடக்குவாதம் என்பது மூட்டுகளில் வீக்கம் மற்றும் வலியை ஏற்படுத்தும் நாளப்பட்ட நோய். இந்நிலையில் மூட்டுகள் சிதைந்துவிடும். (இது பெரும்பாலும் விரல்கள் மற்றும் மணிக்கட்டுகளில் ஏற்படும்)
- o கீல்வாதம் என்பது வலி மிகுந்த நிலையாகும். இங்கு மூட்டுகளில் தேங்கும் படிசுங்கள் சேகரிக்கப்படுகின்றன. இவை கடினமான வலி மற்றும் வீக்கத்தை உண்டு செய்கிறது. பெருவிரலில் அதிகம் ஏற்படலாம்.
- o பர்சிடிஸ் அதிகமாக பயன்படுத்துவதால் ஏற்படுகிறது. இது பொதுவாக இடுப்பு, முழங்கால், முழங்கை அல்லது தோள்பட்டை ஆகியவற்றில் உண்டாகலாம்.
- o வைரஸ் தொற்றுக்கள், சொறி அல்லது காய்ச்சல் மூட்டு இயக்கத்தை வலியடைய செய்யலாம்.
- o உடைந்த எலும்புகள் அல்லது சுளுக்கு போன்ற காயங்கள்
- o டெண்டினிடிஸ் என்பது தசைநாண்கள் அல்லது எலும்பு மற்றும் தசைகளை இணைக்கும் நெகிழ்வான பட்டைகளின் வீக்கம் ஆகும்.
- o இது பொதுவாக முழங்கை, குதிகால் அல்லது தோள்பட்டை ஆகியவற்றில் காணப்படுகிறது. அதிகப்படியான பயன்பாட்டினால் ஏற்படுகிறது.

மூட்டுகளும் எலும்புகளும் வலுவா இருந்தா என்ன சாப்பிடணும்?

மூட்டுகளும் எலும்புகளும் வலுவாக இருக்க என்ன சாப்பிடணும்?

உங்களுக்கானவை



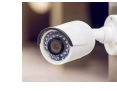
Redmi 12C ஸ்மார்ட்போன் 8,999 ஆயிரத்தில் தொடக்கம்! பழைய நிலைக்கு திரும்பும் ரெட்மி



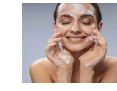
அமேசான் கிரேட் ஃப்ரீடம் ஃபெஸ்டிவல் 2023: அதிகம் விற்பனையாகும் டிவிகளில்...



Ola S1 Air எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரை ஆகஸ்ட் 15 வரை 1.10 லட்சத்திற்கு வாங்கலாம்!



உங்கள் வீட்டிற்கு தேவையான மற்றும் பாதுகாப்பான CCTV கேமராக்களை நாம் எளிதாக...



உங்கள் முகம் பளிச்சென்று ஜொலிக்க உதவும் best face wash தற்போது Amazon ல்...



கால் பாதங்களில் தோல் உரிவது ஏன்? இதை எப்படி தடுப்பது?



MG Comet ஸ்பெஷல் எடிஷன் எலக்ட்ரிக் கார் வெளியானது! கேமிங் போன்ற அனுபவம்!



மணிரத்னம் வீட்டில் திடீரென நடந்த முன்னணி இயக்குனர்களின் சந்திப்பு: ஜீயாய் பரவும்...



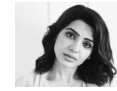
கலைஞர் நூற்றாண்டு விழாவையொட்டி நாளை(5/8/23) 5 மாவட்டங்களில் வேலைவாய்ப்பு...



அன்வர் ராஜா மீள் வருகை அதிமுக முகத்தை மாற்றுமா? அதிமுகவுக்கு திரும்புமா சிறுபான்மையினர்...



கரூர்: 500 ஆண்டு பழமை வாய்ந்த மகாலட்சுமி கோவில்... தலையில் தேங்காய் உடைத்து நேர்த்தி கடன்!



Samantha: பிரபல தெலுங்கு நடிகரிடம் ரூ. 25 கோடி கடன் வாங்கிய சமந்தா?

மூட்டுவலிக்கு எப்படி சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது?



வலிக்கு சிகிச்சை இல்லை என்றாலும் நோயாளிக்கு நிவாரணம் அளிக்க சிகிச்சை அளிப்பது முக்கியம். சில சமயங்களில் மருந்துகளை எடுப்பதன் மூலம் எளிய தினசரி உடற்பயிற்சிகளை செய்வதன் மூலம் வலி மறைந்துவிடும். தீவிரமான நிலையில் அறுவை சிகிச்சை மூலம் மட்டுமே சரி செய்யக்கூடும். எனினும் வலியை கட்டுப்படுத்த என்ன மாதிரியான விஷயங்களில் கவனிக்க வேண்டும் என்பதை தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.

வலி இருக்கும் பகுதிக்கு ஒத்தடம் கொடுங்கள்



வலி இருக்கும் இடங்களில் வெப்பமூட்டும் திண்டு அல்லது ஐஸ்கட்டியை பயன்படுத்தி ஒத்தடம் கொடுப்பது தற்காலிகமாக பலன் அளிக்கும். இதை நாள் ஒன்றுக்கு பல முறை செய்து வருவது பலன் அளிக்கும். சூடான குளியல் தொட்டியில் வலி இருக்கும் இடத்தை ஊறவைப்பதும் நிவாரணம் அளிக்கும்.

உடற்பயிற்சி செய்வது மூட்டு வலியை ஏற்படுத்துமா?



காஞ்சியில் வடமாநில தொழிலாளி உயிரிழப்பு!



டாஸ்மாக் நேர மாற்றம்... பார்கள் மூடல்... விஷயம் ரொம்ப சீரியஸ்... ஸ்டாலினுக்கு பறந்த தகவல்!

சிறுதுளி

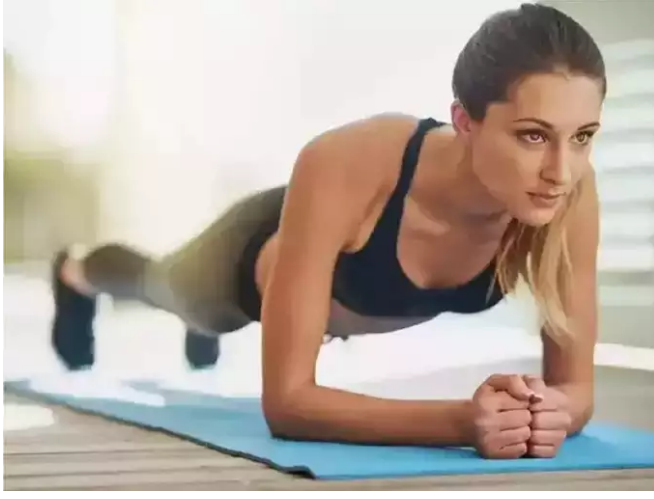
மேலும் படிக்க >



தமிழ்நாடு

அன்வர் ராஜா மீள் வருகை அதிமுக முகத்தை மாற்றுமா? அதிமுகவுக்கு...

மேலும் படிக்க >



உடற்பயிற்சி
செய்வது
வலிமையையும்
செயல்பாட்டையு
ம் மேம்படுத்தும்.
நடைபயிற்சி,
நீச்சல் அல்லது
மற்ற குறைந்த
தாக்க ஏரோபிக்
உடற்பயிற்சி

சிறந்தது.

கடுமையான உடற்பயிற்சிகள் அல்லது விளையாட்டு
பயிற்சிகளில் இருப்பவர்கள் குறைந்த தாக்கம்
கொண்ட வொர்க் அவுட்டை தொடங்க வேண்டும்.
மென்மையான நீட்சி பயிற்சிகளும் உதவும்.
உடற்பயிற்சி திட்டத்தை தொடங்குவதாக இருந்தால்
மருத்துவரிடம் சரிபாருங்கள்.

**உடல் எடை அதிகமாக இருந்தால் மூட்டு வலி
உண்டாகுமா?**



மூட்டு வலி இருந்தால் முதலில் உங்கள் உடல்
எடையின் பி எம்ஐ அளவை சரிபாருங்கள். உடல் எடை
அதிகமாக இருந்தால் மூட்டுகளில் உள்ள அழுத்தத்தை
குறைக்க எடையை குறையுங்கள். மூட்டு வலி

தீவிரமாகாமல் இருக்க உடல் எடையை குறைக்க
மருத்துவரே பரிந்துரைக்கலாம்.

**மூட்டு வலிக்கு என்ன மாதிரியான சிகிச்சை
அளிக்கப்படும்?**



பாதிக்கப்பட்ட
மூட்டுப்பகுதியி
ல் தோலில்
தேய்க்கக்கூடிய
களிம்புகள்
அல்லது ஜெல்
போன்ற
மேற்பூச்சு
சிகிச்சைகளும்
வலியை

குறைக்க உதவும். சிலருக்கு மருந்துகள்
பரிந்துரைக்கலாம். மருந்துகள் பலனளிக்காத போது
மருத்துவர் வேறு சிகிச்சையை மாற்றலாம்.

**மூட்டுவலிக்கு எப்போது மருத்துவரை
அணுகுவது?**



மூட்டுவலி அன்றாட வாழ்க்கையில் தலையிடும் போது
மருத்துவரிடம் பேச வேண்டும். நோய்க்கான
காரணத்தை கண்டறிந்து வலியை போக்கவும்
ஆரோக்கியமான் அசெயல்படும் மூட்டுகளை
பராமரிக்கவும் சிகிச்சையை தொடங்குவது முக்கியம்.

- o வலி
- o காய்ச்சலுடன் அதிகப்படியான எடை இழப்பு
- o வலி நடக்க விடாமல் செய்வது போன்ற நிலையில் மருத்துவ பல கேள்விகளை கேட்பார்.
- o மூட்டுவலியின் முந்தைய காயங்கள், மூட்டு வலி தொடங்கிய போது, மூட்டுவலியின் குடும்ப வரலாறு குறித்த கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க வேண்டும்.
- o சுற்றியுள்ள தசைகள், தசைநாண்கள் மற்றும் தசைநார்கள் போன்றவற்றில் காயம் ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறிகள் மருத்துவர் கவனிப்பார்.
- o தேவையெனில் எக்ஸ்-ரே கதிர்கள் அல்லது இரத்த பரிசோதனைகள் செய்யலாம்.

GST collection: தொடர்ந்து அதிகரிக்கும் ஜிஎஸ்டி வசூல்... உற்சாகத்தில் மத்திய அரசு

அமேசான் கிரேட் ஃப்ரீடம் சேல் - டிவிகள், வாஷிங் மெஷின்கள் மற்றும் குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் ஆகியவற்றுக்கான ஆரம்ப சலுகைகள் 65% வரை தள்ளுபடி

அடுத்த செய்தி



கிட்னி ஸ்டோன் முதல் சர்க்கரை நோய் வரைக்கும் இந்த 8 நோய்களை தீர்க்கும் மா இலை... எப்படி சாப்பிடணும்...

Tamil News App : உடனுக்குடன் உலக நிகழ்வுகளை உங்களது சமயம் தமிழ் ஆப்பில் நொடியில் பார்க்கலாம் முக்கியச் செய்திகள் மற்றும் புதிய செய்திகளுக்கு **Samayam Tamil ஃபேஸ்புக்** பக்கத்துடன் தொடர்ந்திருங்கள்

உங்கள் கருத்தை பதிவு செய்க

FROM AROUND THE WEB



MTech In Data Science Without Quitting Your Job

Ad SRM M-Tech Data-Science



Learn Data Science Without Quitting Your Job

Ad SRM M-Tech Data-Science



Master Data Science With SRM MTech Program

Ad SRM M-Tech Data-Science



MTech In Data Science With Weekend Classes

Ad SRM M-Tech Data-Science



Inevitable Shift to Conversational Marketing

Ad ET Brand Equity



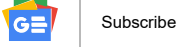
Earn A M.Tech In Data Science

Ad SRM M-Tech Data-Science

Recommended by

கிட்னி ஸ்டோன் முதல் சர்க்கரை நோய் வரைக்கும் இந்த 8 நோய்களை தீர்க்கும் மா இலை... எப்படி சாப்பிடணும்...

Authored by Manimegalai | Samayam Tamil | Updated: 4 Aug 2023, 5:00 am



மாம்பழம் முக்கனிகளில் முதன்மையானது. அதனாலேயே மாம்பழத்தை பழங்களின் அரசன் என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். பழங்களில் மாம்பழத்தை பிடிக்காது என்று சொல்பவர்கள் யாரும் இருக்க முடியாது. அதில் நிறைய ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன என்பது நமக்கு தெரியும். ஆனால் அதைவிட மா இலைகளில் இரண்டு மடங்கு மருத்துவ குணங்களும் ஊட்டச்சத்துக்களும் இருக்கின்றன. அதனால் அதையும் கொஞ்சம் உங்களுடைய உணவில் எடுத்துக் கொள்ளப் பாருங்கள்.



நாள் ஒன்றிற்கு 160 முதலீடு செய்து...

MAKE MONSOON HEALTHY

Get SBI Life eWealth Insurance plan with...

SBI Life

மாநாடு பற்றினாயால் ஒரு மாநாடு நிகழி நிலையில்...

03:56

கிட்னி ஸ்டோன் முதல் சர்க்கரை நோய் வரைக்கும் இந்த 8 நோய்களை தீர்க்கும் மா இலை... எப்படி சாப்பிடணும்...

தொடர்பான செய்திகள்

ஆவாரம் பூ கஷாயம் இப்படி செய்து குடிச்சா மோசமான சர்க்கரை...

Ajeeranam Marunthu : பசியே எடுக்கறதில்லையா.. இந்த கஷாயம் ஒரு டம்ளர்...

குப்பர் ஸ்டார் பட்டம் வேணுமணா கேட்டு வாங்குங்க கொடுத்த...

நீரிழிவு நோயாளிகள் சர்க்கரை வளிக்கிழங்கை இப்படி...

திருச்சியில் இலவச பொது மருத்துவம் மற்றும் கண் சிகிச்சை முகாம்

அமேசான் கிரேட் ஃபரீட்ம் சேல் - டிவிகள், வாஷிங் மெஷின்கள் மற்றும் குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் ஆகியவற்றுக்கான ஆரம்ப சலுகைகள் 65% வரை தள்ளுபடி

மா இலைகளில் மிக அதிக அளவிலான மருத்துவ குணங்கள் இருக்கின்றன. ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் மா இலைகளுக்கு மிக முக்கிய இடமுண்டு. மா இலைகளில் உள்ள பீனைல்கள் மற்றும் பிளவனாய்டுகள் உடலில் நிறைய ஆரோக்கிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். ப்ரீ - ரேடிக்கல்ஸ்களை எதிர்த்துப் போராட உதவி செய்யும்.

RECOMMENDED DEALS

AYURA ORIGINS Nature's Mango Leaf Fix Powder Heal...

₹ 270.0 GET

₹ 450 (40% OFF)

Health benefits of mango leaves : 15 Surprising benefi...

₹ 449.0 GET

₹ 449 (0% OFF)

3V PRODUCTS Mango Leaves powder | Aam Patti | Maa Ilai...

₹ 88.0 GET

₹ 130 (32% OFF)

ஹைல்த் டிப்ஸ்

- மாநாடு பற்றினாயால் ஒரு மாநாடு நிகழி நிலையில்...**

தாய்ப்பால் கொடுத்தால்...

03:56
- மாநாடு பற்றினாயால் ஒரு மாநாடு நிகழி நிலையில்...**

நரம்பு முடிச்சுக்களைகூட...

04:23
- கர்ப்பகாலத்தில் அல்ட்ராசவுண்ட் எடுக்கலாமா?**

கர்ப்பிணிக்கு எப்போது எந்த...

03:36
- மாநாடு பற்றினாயால் ஒரு மாநாடு நிகழி நிலையில்...**

பிரசவம் முடிந்த பிறகு தாய்ப்பால்...

06:12
- மாநாடு பற்றினாயால் ஒரு மாநாடு நிகழி நிலையில்...**

நுரையீரல் நோய்கள் அனைத்தையும்...

04:47

மா இலையில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள்

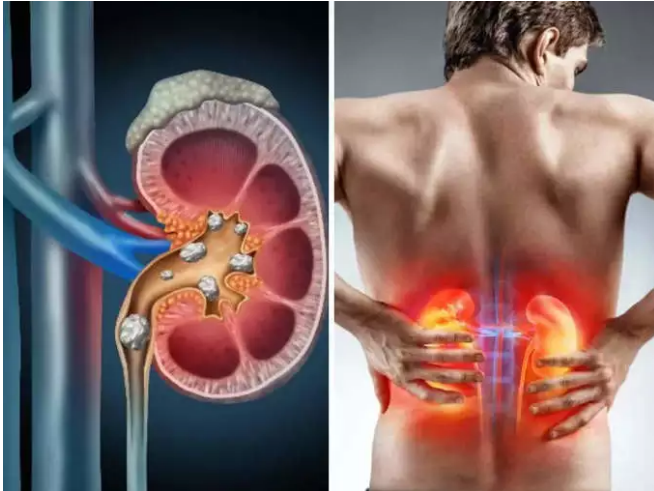


மா இலையில் கீழ்வரும் வைட்டமின்கள், மினரல்கள் மற்றும் பைட்டோ கெமிக்கல்கள் அதிகமாக இருக்கின்றன.

வைட்டமின் ஏ,
வைட்டமின் பி,
வைட்டமின் சி,
ஃபிளவனாய்டுகள்,
பீனைல்கள்,
ஆன்டி ஆக்சிடண்ட்டுகள்,
டேனின்கள்,

உள்ளிட்டவை இருக்கின்றன.

பித்தப்பை, சிறுநீரக கற்களை வெளியேற்றும் மா இலை



மா இலைகளை தினமும் எடுத்துக் கொள்ளும் போது எவ்வளவு பெரிய சிறுநீரகக் கல் மற்றும் பித்தப்பை

உங்களுக்கானவை



Redmi 12C ஸ்மார்ட்போன் 8,999 ஆயிரத்தில் தொடக்கம்! பழைய நிலைக்கு திரும்பும் ரெட்மி



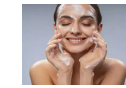
அமேசான் கிரேட் ஃபர்டம் ஃபெஸ்டிவல் 2023: அதிகம் விற்பனையாகும் டிவிகளில்...



Ola S1 Air எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரை ஆகஸ்ட் 15 வரை 1.10 லட்சத்திற்கு வாங்கலாம்!



உங்கள் வீட்டிற்கு தேவையான மற்றும் பாதுகாப்பான CCTV கேமராக்களை நாம் எளிதாக...



உங்கள் முகம் பளிச்சென்று ஜொலிக்க உதவும் best face wash தற்போது Amazon ல்...



கால் பாதங்களில் தோல் உரிவது ஏன்? இதை எப்படி தடுப்பது?



MG Comet ஸ்பெஷல் எடிஷன் எலக்ட்ரிக் கார் வெளியானது! கேமிங் போன்ற அனுபவம்!



மணிரத்னம் வீட்டில் திடீரென நடந்த முன்னணி இயக்குனர்களின் சந்திப்பு: தீயாய் பரவும்...



கலைஞர் நூற்றாண்டு விழாவையொட்டி நாளை(5/8/23) 5 மாவட்டங்களில் வேலைவாய்ப்பு...

கல்லையும் வெளியேற்றும் ஆற்றல் கொண்டது.

மா இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் ஒரு ஸ்பூன் மாயிலை பொடியை சாப்பிட்டு வர சிறுநீரக மற்றும் பித்த கற்களை உடைத்து எளிமையாக வெளியேற்ற உதவி செய்யும்.

ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கச் செய்யும் மா இலை



உயர் ரத்த அழுத்தப் பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கு இந்த மா இலை ஒரு அருமருந்து என்றே சொல்லலாம். உயர் ரத்த அழுத்தப் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் தினமும் காலை மற்றும் இரவில் அரை ஸ்பூன் வீதம் மா இலை பொடியை வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து குடித்து வர ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கும்.

ஆன்டி இன்பிளமேட்டரி பண்புகள் அதிகரிக்க மாயிலை



நம்முடைய
உடலில்
நோயெதிர்ப்பு
மண்டலம்
பலவீனமாகி



IND vs WI: 'நம்மல பாத்தா'...
கோமாளி போல தெரியுது போல?
திமிரா விளையாடிய இளம் வீரர்...



EPFO: பென்சன் பங்களிப்பில் புது
உச்சம்.. ரூ.64,000 கோடியை
தாண்டி சாதனை!



'இந்தியா'விற்கு வந்த சிக்கல்...
எதிர்க்கட்சிகளுக்கு புதிய
தலைவலி... டெல்லி உயர்...



கலைஞர் மகளிர் உரிமைத்
தொகை: முதல்வர் ஸ்டாலின்
நடத்தும் ஆலோசனை!



மணிரத்னம் வீட்டில் திடீரென
நடந்த முன்னணி இயக்குனர்களின்
சந்திப்பு: தீயாய் பரவும்...

சிறுதுளி

மேலும் படிக்க >



தமிழ்நாடு
அன்வர் ராஜா மீள் வருகை அதிமுக
முகத்தை மாற்றுமா? அதிமுகவுக்கு...

மேலும் படிக்க >

ஆன்டி
இன்பிளமேட்டரி
பண்புகள்
குறையும்போது
தான் நோய்த்

தொற்றுக்கள் உண்டாகின்றன.

இந்த ஆன்டி இன்பிளமேட்டரி பண்புகள்
இயற்கையாகவே நம்முடைய உடலில் அதிகரிப்பதற்கு
இந்த மாயிலை பொடி உதவும்.

ஆரோக்கியமான சருமம் மற்றும் தலைமுடிக்கு மாயிலை



சருமத்தில் ஏற்படும் தொற்றுக்கள் மற்றும்
தலைமுடியில் ஏற்படும் நுனி வெடிப்பு, முடியில்
ஏற்படும் வறட்சி, பொடுகுத் தொல்லை ஆகியவற்றைச்
சரிசெய்து ஆரோக்கியமான தலைமுடியையும் பெற
முடியும்.

ஒரு கப் நீரில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு மாயிலை பொடியைச்
சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விட்டு ஆறவிடுங்கள்.

இந்த நீரை எடுத்து முகம் கழுவிக் கொள்ளலாம்.
அதேபோல ஒரு ஸ்பிரே பாட்டிலில் ஊற்றி முடியின்
வேர்க்கால்களில் படும்படி நன்கு ஸ்பிரே செய்து பின்
அலச பொடுகுத் தொல்லை வேகமாக சரியாகும்.

நீரிழிவை கட்டுக்குள் வைக்கும் மா இலை



சர்க்கரை
நோயாளிகளுக்
கு இந்த மா
இலை பொடி
மிகச்சிறந்த
சர்க்கரை
கொல்லி
மருந்தாகச்
செயல்படும்.

இதிலுள்ள பீட்டா செல்கள் மற்றும் பிற பைட்டோ
கெமிக்கல்கள் ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவைக்
கட்டுக்குள் வைப்பதோடு நீரிழிவால் ஏற்படும் பக்க
விளைவுகளான டயாபடிக் ரெட்டினோபதி மற்றும்
டயாபடிக் ஆஞ்சியோபதி போன்ற பிரச்சினைகளைக்
கட்டுக்குள் கொண்டு வர உதவி செய்கிறது.

புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்பு கொண்ட மாயிலை



மா இலைகளில் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகள்
அதிகம். இந்த மாயிலை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி
செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

புற்றுநோய்களில் பல வகை உண்டு. எல்லா
வகையான புற்றுநோய் செல்களையும் வளர விடாமல்

தடுக்கவும் அழிக்கவும் உதவும். அதனால் மாயிலை பொடியை டீ போட்டு எடுத்துக் கொள்வது புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க உதவி செய்யும்.

வயிற்றுப் புண்ணை சரிசெய்யும் மாயிலை



மா இலையில் இருந்து எடுக்கப்படும் சாறு வயிறு மற்றும் இரைப்பையை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவி செய்யும் மிகச்சிறந்த டானிக்காக செயல்படும்.

வயிறு, பெருங்குடல் மற்றும் இரைப்பையில் ஏற்படும் புண்களைச் சரிசெய்து வயிறு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும். அல்சர் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் அடிக்கடி மா இலை பொடியில் டீ போட்டு குடித்து வர அல்சர் பிரச்சினை குறைய ஆரம்பிக்கும்.

பதட்டத்தை குறைக்கும் மாயிலை



மாயிலைகளில் நிறைய மருத்துவ குணங்கள் இருக்கின்றன. இது உடலில் ஏற்படும் ஃப்ர - ரேடிக்கல்லை எதிர்த்துப் போராட உதவி செய்யும்.

இந்த மாயிலை உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மட்டுமின்றி மன ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்த மாயிலை உதவி செய்யும். அதனால் உடலும் மனமும் சோர்வாக இருக்கும் சமயங்களில் மாயிலையில் டீ போட்டு

குடித்து வர பதட்டம், மனச்சோர்வு, மன அழுத்தம் ஆகியவை குறையும். மேங்கிஃபெரின் என்னும் பைட்டோ கெமிக்கல்கள் மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்தைக் குறைக்கும்.

உடல் பருமனை குறைக்க உதவும் மாயிலை



மா இலைகளில் உள்ள நுண்ணூட்டச்சத்துக்களும் ஆன்டி ஆக்சிடண்ட்டுகளும் அதிக அளவில் இருக்கின்றன. இது ஃபரீ ரெடிக்கல்ஸ் மற்றும் கார்டிசோல் உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்தி உடலில் கொழுப்பு தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்கிறது.

உடலில் கொழுப்பு சேருவதைத் தடுத்து உடல் பருமனைக் குறைக்க உதவி செய்கிறது.

GST collection: தொடர்ந்து அதிகரிக்கும் ஜிஎஸ்டி வசூல்... உற்சாகத்தில் மத்திய அரசு

அமேசான் கிரேட் ஃப்ரீடம் சேல் - டிவிகள், வாஷிங் மெஷின்கள் மற்றும் குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் ஆகியவற்றுக்கான ஆரம்ப சலுகைகள் 65% வரை தள்ளுபடி

அடுத்த செய்தி



சர்க்கரை நோயாளிகள் எந்த உணவெல்லாம் ராத்திரி சாப்பிட்டா சர்க்கரை ஏறாது... இந்த 8 உணவை ட்ரை பண்ணுங்க...

Tamil News App : உடனுக்குடன் உலக நிகழ்வுகளை உங்களது சமயம் தமிழ் ஆப்பில் நொடியில் பார்க்கலாம் முக்கியச் செய்திகள் மற்றும் புதிய செய்திகளுக்கு **Samayam Tamil ஃபேஸ்புக்** பக்கத்துடன் தொடர்ந்நிருங்கள்

உங்கள் கருத்தை பதிவு செய்க

FROM AROUND THE WEB



Ready to Register Villa Plots at Hiranandani Parks Oragadam

Ad Hiranandani Chennai



டாடா இன்ட்ரா V20 பிக்குப்

Ad Intra V20



Get SBI Life eWealth Insurance plan with market linked returns a...

Ad SBI LIFE



M.Tech In Data Science From SRM University

Ad SRM M-Tech Data-Science



Learn Data Science Without Quitting Your Job

Ad SRM M-Tech Data-Science



Master Data Science With SRM MTech Program

Ad SRM M-Tech Data-Science

Recommended by

TIMESXP TAMIL VIDEOS : Tamil News Videos | Food Recipe Videos Tamil | Tamil Cinema Videos | Health Tips Videos in Tamil | Tamil nadu News Videos | Education Videos in Tamil | Technology Videos in Tamil | Puducherry News Videos | Cuddalore News Videos | Hosur News Videos | Krishnagiri News Videos | Dharmapuri News Videos | Pudukottai News Videos | Karur News Videos | Vellore News Videos | Villupuram News Videos | Thanjavur News Videos | Kanyakumari News Videos | Thoothukudi News Videos | Tirunelveli News Videos | Salem News Videos | Ramanathapuram News Videos | Theni News Videos | Virudhunagar News Videos | Tiruppur News Videos | Trichy News Videos | Madurai News Videos | Coimbatore News Videos | Chennai News Videos

TAMIL SAMAYAM LATEST NEWS UPDATES IN TAMIL : செய்திகள் | வெப்ஸ்டோரி | சினிமா செய்திகள் | தமிழ் செய்திகள் | நம்ம பஜார் | ராசிபலன் | விளையாட்டு செய்திகள் | லைஃப்ஸ்டைல் | ஆன்மிகம் | டெக்னாலஜி செய்திகள் | வர்த்தக செய்திகள் | சினிமா கேலரி | க்ரைம் செய்திகள் | பெட்ரோல் & டீசல் விலை | வேலைவாய்ப்பு | Tamil TV News | ஆட்டோமொபைல்

POPULAR CATEGORIES : செய்திகள் | நகரம் | டிரெண்டிங் | சினிமா | Lifestyle Tips | ராசிபலன் | டெக்னாலஜி | Viral Corner | வெப்ஸ்டோரி | கல்வி செய்திகள் | வேலைகள் 2022 | விளையாட்டு | வர்த்தகம் | ஆன்மிகம் | சமையல் | சமூகம் | ஜோக்ஸ் | சுற்றுலா | தேர்தல் 2022 | புகைப்படம் | வீடியோ | லைவ் டிவி | Tamil TV Shows | ஆட்டோமொபைல் | தலைப்புச் செய்திகள் | அரசுத் திட்டங்கள்

TAMIL ASTROLOGY HOROSCOPE NEWS : ராசிபலன் பொருத்தம் | Jothida Pariharangal | இன்றைய ராசிபலன் | வார ராசி பலன் | மாத ராசி பலன் | Astrology Zone | ராசிபலன் வீடியோ | தமிழ் பஞ்சாங்கம் | புத்தாண்டு 2022 ராசி பலன்கள் | Technology News

ABOUT : This website follows the DNPA's code of conduct | Colombia Ads and Publishing | About Us | Terms and Conditions | Privacy Policy

QUICK LINKS FOR LIFESTYLE

Congo Fever Symptoms | Crimean Congo Fever | Recipes in Tamil | Immune System Boost Vitamins | Coronavirus Symptoms | Preventing Tips for Coronavirus | Immunity Boosting Drinks

DOWNLOAD OUR APPS

FOLLOW US ON