Tan Tock Seng Hospital
NHG Health

Adding Years of Healthy Life

முதியோர் மறுத்துவத்துறை

முதியோர்களுக்கு ஏற்படும் பலவீனம்: நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன?



பலவீனம் என்றால் என்ன?

பலவீனம் என்பது முதியோர்களுக்கு ஏற்படும் ஒரு பொதுவான சுகாதார நிலை, அங்கு உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான அழுத்தங்களைத் தாங்கும் திறன் குறைகிறது

இது மருத்துவ உதவியை உடனடியாக அணுகுவதற்கான ஒரு எச்சரிக்கை அறிகுறியாகும்.

பலவீனம் நமது ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

பலவீனம் அதிக **சோர்வுத்தன்மை, தற்செயலான எடை இழப்பு** மற்றும் **தசை இழப்பு** ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது. இது இயலாமை.

மருத்துவமனையில் சேர்க்கபடுதல் மற்றும் மரணம் போன்ற அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

நாம் எவ்வாறு பலவீனத்தை கண்டறிந்து தடுக்க முடியும்?

பலவீனத்தை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிவது மிக அவசியம். ஏனெனில் இது சுகாதாரத் துறையினர் மற்றும் சமூக சேவை வல்லுநர்கள் சரியான நேரத்தில் நடவடிக்கை எடுக்க உதவும்.

உடல் நல மேம்பாடு



- நாள் பட்ட நோய் நிலைமைகளுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும் மற்றும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.
- கண் பார்வை மற்றும் காது கேளாமை பிரச்சினைகளை கண்டறிய வேண்டும்.
- மருந்துகளை மறுபரிசீலனை செய்து சரி செய்ய வேண்டும்.
- போதுமான ஊட்டச்சத்து மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளை உறுதி செய்யவேண்டும்.
- மீளக்கூடிய மருத்துவ நோயை கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

உளவியல் நல்வாழ்வு



- மனச்சோர்வு பிரச்சனைகளை கண்டறிந்து உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.
- மறதி சிக்கல்களை கவனித்து அவற்றை சரியான முறையில் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

சமூக நல்வாழ்வு



- சமூக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.

உடற் பயிற்சி மற்றும் உடல் செயல்பாடு உங்களை பலவீனத்திலிருந்து எவ்வாறு தடுக்கின்றது?

தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி மற்றும் உடல் செயல்பாடு உங்களை பலவீனத்திலிருந்து தடுப்பதற்கும், உடல்நலத்தை பேணி காப்பதற்கும் சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாகும்.நீங்கள் எந்த வயதிலும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க ஆரம்பித்தாலும் அதன் பலன்களை அனுபவிக்கலாம். உடற்பயிற்சி மூலம் உடல் திடகாத்திரம், நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை மற்றும் சமநிலை பெற்று, உங்கள் அன்றாட பணிகளையும், நடவடிக்கைகளையும் செய்யலாம்.

பலவீனத்தை தடுப்பதற்கான எளிய உடற்பயிற்சிகள்.

சுகாதார மேம்பாட்டு மையம் பரிந்துரைத்த 7 எளிமையான உடற்பயிற்சிகளை குறைந்தபட்சம் வாரம் இருமுறை முயற்சி செய்யவும்.

புதிய உடற்பயிற்சி திட்டத்தை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

தயாராகுதல்

நோக்கம்: கடுமையான உடற்பயிற்சிகளை செய்வதற்கு முன்பு உடல் மற்றும் மூட்டுகளை தயார் செய்ய வேண்டும். இது அன்றாட வேலைகள் மற்றும் நடப்பதற்கு தேவையான திடகாத்திரத்தை மேம்படுத்தவும், சோர்வை குறைக்கவும் உதவும்.

1.கைகளை வீசியபடி நின்ற நிலையில் நடை பயிற்சி / அமர்ந்த நிலை உடற்பயிற்சி.

A. தேவைப்பட்டால் நிலையான இடத்தை பிடித்துக்கொள்ளவும்.

B. உங்கள் கால்களை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக உயர்த்தி நின்ற இடத்திலே நடை பயிற்சி செய்யவும்.



C. இதை ஒரு நிமிடத்திற்கு தொடர்ச்சியாக மூன்றுமுறை செய்யவும்

D. இந்த உடற்பயிற்சியை, மாறாக அமர்ந்த நிலையிலும் செய்யலாம்.

உடலுக்கு வலிமை சேர்க்கும் உடற்பயிற்சிகள்:

நோக்கம்: இடுப்பு மற்றும் முன்தொடை தசைகளை வலிமையாக்கி, நாற்காலி அல்லது படுக்கையில் இருந்து எழுவது போன்ற இயக்கத்திற்கு உதவும்.





2. அமர்வதிலிருந்து எழுவது

a) கைகளை முன்னோக்கி நீட்டவும் அல்லது நாற்காலியிலிருந்து உங்களை கைகளை ஊன்றி , முழங்கால்களை உபயோகித்து உயரமாக நிற்கவும்.

b) இதனை பத்து தடவை தொடர்ச்சியாக இரண்டு முறைகளாக செய்யவும்.

3. நின்றபடி இடுப்பை நீட்டுதல்

a) தேவைப்பட்டால் நிலையான இடத்தை பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

b) உங்கள் கால்களை நேராக வைத்து பின்னோக்கி தூக்கவும்.

c) மெதுவாக நிற்கும் நிலைக்கு திரும்பவும்.

d) இதனை ஒவ்வொரு காலிலும் தொடர்ச்சியாக பத்து தடவை இரண்டு முறைகளாக செய்யவும்

சமநிலை பயிற்சிகள்

நோக்கம்: அன்றாட பணிகளான நடைப்பயிற்சி, தடைகளை தாண்டிச் செல்வது மற்றும் படிக்கட்டுகளில் ஏறிச்செல்வது போன்றவற்றின் மூலம் உடல் சமநிலை மற்றும் நிலைத்தன்மையை

மேம்படுத்துகிறது.





4.காலை பக்கவாட்டில் உயர்த்துவது

a) தேவைப்பட்டால் நிலையான இடத்தை பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

b) கால்களை நேராக வைத்து தரையிலிருந்து பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.

c) மெதுவாக நிற்கும் நிலைக்கு திரும்ப வரவும்.

d) ஒவ்வொரு காலிலும் தொடர்ச்சியாக பத்து தடவை இரண்டு முறைகளாக செய்யவும்.

5.ஒரு காலில் நிற்பது

a) தேவைப்பட்டால் நிலையான இடத்தை பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

b) ஒரு காலில் மட்டும் தொடர்ச்சியாக பத்து வினாடிகள் நிற்க முயற்சி செய்யவும்.

c) பிறகு, காலை கீழே வைக்கவும்.

d) இது போன்று 5 தடவை தொடர்ச்சியாக இரண்டு முறைகளாக செய்யவும்.

நெகிழ்வு பயிற்சிகள்

நோக்கம்: கையின் மேல் தசைகளை நீட்டுவது மற்றும் தோள்பட்டை இயக்கத்தை மேம்படுத்துவதுடன் அன்றாட பணிகளான தலை சீவுதலுக்கு உதவுகிறது.

6.டைரைசிப்ஸ் நீட்டுதல்

a) நிமிர்ந்து உட்காரவும்

b) உங்களது இடது முழங்கையை உயர்த்தி மேல்முதுகை நோக்கி தொடவும்.

c) வலது கையில் உங்கள் இடது முழங்கையை மெதுவாக இழுத்து 20 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருக்கவும்.

d) ஒவ்வொரு கையிலும் இரண்டு முறை தொடர்ச்சியாக செய்யவும்.



அமைதியாக இருத்தல்

நோக்கம்: முன் தொடை தசைகளை நீட்டுவது மூலம் உடற்பயிற்சிக்கு பின்னர் ஏற்படும் தசை வலியை குறைத்து இதயத்துடிப்பை படிப்படியாக சமநிலைக்கு கொண்டு வருகிறது

7.நின்ற நிலை தொடை தசை பயிற்சி

a) தேவைப்பட்டால் நிலையான இடத்தை பிடித்துக்கொள்ளவும்.

b) குதிகாலை பின்னோக்கி பிட்டம் வரை இழுத்து முன்தொடை தசைகளில் இழுநிலை உணரும் வரை தூக்கவும்.

c) இந்த நிலையில் 30 வினாடிகள் இருக்க முயற்சி செய்யவும்.

d) ஒவ்வொரு காலிலும் இரண்டு முறை மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும்.



உங்களை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

- வலதுபுறத்தில் உள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்து: **சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின்:** படிப்படியான வழிகாட்டி மற்றும் உடற்பயிற்சி வீடியோக்களை (4 வெவ்வேறு மொழிகளில் இருந்து) உங்களுக்கு தேவையான மொழியில் பதிவிறக்கம் செய்ய்யுங்கள்.
- **நீங்கள் ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி செய்வது மூலமும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கலாம்.**
  எ.கா. நடைப்பயிற்சி, மிதிவண்டி ஓட்டுதல், அல்லது நீச்சலடித்தல்.
- **இதனை வாரத்தில் 2 அல்லது 3 முறை குறைந்தபட்சம் 10 நிமிடமாவது மிதமான பயிற்சியாக ஆரம்பித்து தீவிர உடற்பயிற்சியாக செய்யவும்.**
  பயிற்சியின் பொது உங்களால் பேச முடியும். ஆனால் பாடமுடியாது.
- **மெதுவாக தொடங்கி கூடுதல் நேரத்திற்கு உடற்பயிற்சி செய்யவும்.**
  தினமும் 10 நிமிடங்கள் நடக்க முயற்சி செய்யவும், இது பழகிய பிறகு நேரத்தை அதிகரிக்கவும்.
- **நண்பருடன் உடற்பயிற்சி செய்யளாம்.**
  இது உங்கள் உடற்பயிற்சியை பராமரிக்கவும் உடற்பயிற்சி செய்யும் செயல்முறையை வேடிக்கையாகவும் மாற்ற உதவும்!
- **நீண்ட நேரம் உட்காருவதை தவிர்க்கவும்.**
  தொலைக்காட்சியை விளம்பரங்களின் போது உங்கள் வீட்டை சுற்றி சிறிது நேரம் நடக்கலாம்.
- **அன்றாடப் பணிகளில் உடற்பயிற்சி அல்லது உடல் மேம்பாட்டை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும்.**
  கடைத்தெருவிற்கு செல்லும்போது பேருந்தை தவிர்த்து நடந்து செல்ல முயற்சிக்கவும் மற்றும் மின்தூக்கி தவிர்த்து படிக்கட்டில் ஏறவும்.

சமூக உடற்பயிற்சி திட்டங்கள்

- பகல் நேரப் பராமரிப்பு மையங்கள், பகல்நேர மறுவாழ்வு மையங்கள் மற்றும் பெரியோர்கள் செயல்பாட்டு மையங்கள், அருகில் வசிக்கும் வயதானவர்களுக்கு வடிவமைக்கப்பட்ட செயல்பாடுகள் மற்றும் மறுவாழ்வு திட்டங்களை வழங்குகிறது.

- பகல்நேர மறுவாழ்வு மையத்தில் உள்ள தகவல் வீடியோவிற்கு கீழே உள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்து அல்லது மேலும் தகவலுக்கு உங்கள் மருத்துவர், செவிலியர் மற்றும் சிகிச்சையாளரிடம் பேசவும்.



ஜிம் டானிக் - உடற்பயிற்சி அனுகூலம்

- ஜிம் டானிக் திட்டம் என்பது வயதானவர்களின் உடல் திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான மேம்பட்ட உபகரணங்கள் மற்றும் மென்பொருளை பயன்படுத்தும் ஒரு பயனுள்ள மற்றும் நிரூபிக்கப்பட்ட வலிமை பயிற்சி திட்டமாகும்.

- உடற்பயிற்சி டானிக் இணையதளத்தை பார்வையிட வலதுபுறத்தில் உள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் அல்லது மேலும் தகவலுக்கு உங்கள் மருத்துவர், செவிலியர் மற்றும் சிகிச்சையாளரிடம் பேசவும்.





முதுமையும் ஊட்டச்சத்தும்

பலவீனத்தை தடுப்பதற்கும் கையாளுவதற்கும் போதுமான ஊட்டச்சத்து அவசியம்.

போதுமான ஊட்டச்சத்தை கொண்டிருப்பது தசை வலிமையை பராமரிக்கவும் எலும்பு அடர்த்தியை பாதுகாத்து கீழே விழும் அபாயம் மற்றும் எலும்பு முறிவு ஏற்படும் அபாயத்தை குறைக்கிறது.

அதிக ஊட்டச்சத்து கொண்டிருக்கும் முதியோர் அடிக்கடி நோய்வாய்ப் படுவதில்லை மேலும் விரைவாக குணம் அடைவார்கள்..

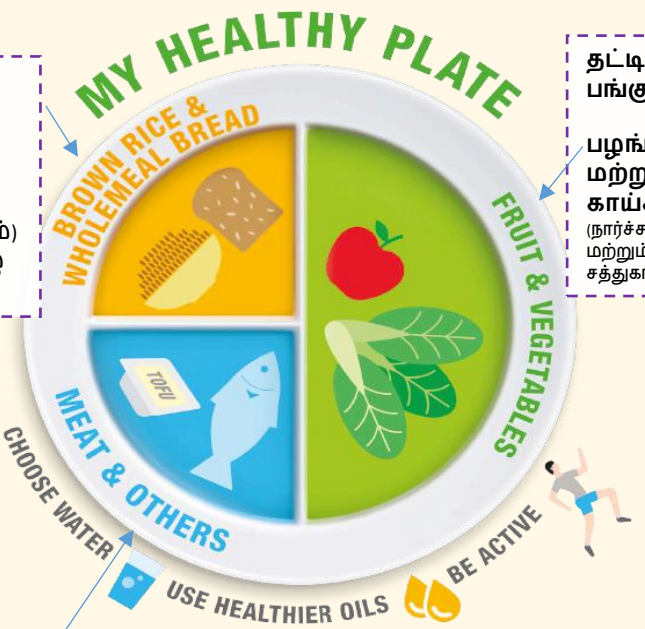
ஆரோக்கியமான முதுமை காண சரியான உணவு உண்ணுதல் மிக அவசியம்.

1) பலவகையான உணவுகளை உண்டு சரிவிகித உணவு முறையை பராமரித்தல்.

- உணவு குழுக்களுக்குள் பலவிதமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து பல்வேறு ஊட்டச்சத்தை நம் உணவில் பெற வேண்டும்.
- சமச்சீர் உணவை உருவாக்க கீழ்கண்ட எங்கள் ஆரோக்கிய தட்டை வழிகாட்டியாக பயன்படுத்தவும்.

தட்டின் கால்பங்கு(1/4) =

முழு தானியங்கள்
(ஊக்கம் மற்றும் நார்ச்சத்து கான ஆதாரம்) பருப்பு அரிசியும், முழு தானிய ரொட்டி.



தட்டின் பாதி பங்கு(1/2)=

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
(நார்ச்சத்து உயிர்சத்து மற்றும் தாதுச் சத்துகான ஆதாரம்..)

தட்டின் கால்பங்கு(1/4)=

இறைச்சியும் பிற உணவுகள்
(ஆற்றல் மற்றும் புரதத்திற்கான ஆதாரம்.)

2) ஒவ்வொரு உணவிலும் புரதம் நிறைந்த உணவுகளை சேர்க்கவும்.

- தசை அடர்த்தியை பராமரிக்க போதுமான புரதச்சத்து உட்கொள்தல் அவசியம்.
- உடற்பயிற்சி முடிந்தவுடன் புரத உணவுகளை உட்கொள்ள முயற்சிப்பது சிறந்ததாகும்.
- உங்கள் உணவில் மாமிசம் சார்ந்த புரதச் உணவுகளை சேர்க்கவும்.
- தினமும் இரண்டு முதல் மூன்று உணவு புரதங்களை சாப்பிடுங்கள்.

அளவு சேவை உணவு உதாரணங்கள்





கோழி இறைச்சி /பன்றி இறைச்சி/ ஆட்டு இறைச்சி/ மாட்டு / மீன்:
ஒரு கையளவு (90 கிராம் = 120 கிராம் மூல இறைச்சி).



சோயா பன்னீர் 1.5 சிறிய துண்டுகள் (ஒரு துண்டு=300 கி).

OR



அல்லது தவ்வு ஒரு துண்டு = 200கி.



பயறுகள் பருப்புகள் 1.5 கப்குவளை.(வேகவைத்தது 270 கி)



OR



1.5 கோழிக்கறி கால் அல்லது மூன்று சிறிய மஞ்சள் பாரை மீன் துண்டுகள்

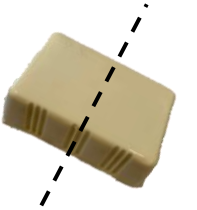
ஒரு சாப்பாட்டில் ஒரு பங்கு புரதம் எப்படி இருக்க வேண்டும்.



காய்கறி கலந்த சாதத்தில் ஒரு கையளவு இறைச்சி / மீன்

அல்லது


+

+

+


ஒரு கிண்ணம் கஞ்சி + ஒரு முட்டை + 1/2 பங்கு சோயா பன்னீர் + ஒரு கிண்ணம் கொழுப்பு குறைந்த மாட்டுப்பால் / சோயா பால்.

3) தினசரி உணவில் முழு தானியங்கள் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் சேர்க்கவும்.

- சாப்பாட்டின் தரம் முக்கியமானது போதுமான நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள் உட்கொள்ளாமல் இருப்பதால் பலவீனம் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகமாக உள்ளது.
- முழு தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் உயிர்ச்சத்து மற்றும் தாதுச் சத்து நிறைந்துள்ளது. இதில் நார்ச்சத்தும் அதிகமாக உள்ளதால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானது.
- உங்கள் உணவில் 2 பங்கு பழங்கள் மற்றும் 2 பங்கு காய்கறிகளையும் சேர்க்கவும்.





4) உங்கள் உணவில் தினசரி அதிக கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின்-டி சேர்க்கவும் உங்கள் தினசரி உணவில் அதிக சுண்ணாம்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின் டி சேர்க்கவும்.

- கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி **உங்கள் எலும்புகளை திடமாக வைத்திருக்க உதவும்.**
- தினசரி **1,000 மில்லி கிராம் கால்சியம்** மற்றும் **800 IU வைட்டமின் டி**

  பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- ஒரு நட்சத்திரம் ★ * 100 மி.கி கால்சியத்தை குறிக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு 10 நட்சத்திரம் அடைய பலவிதமான உணவுகளை உட்கொள்ளவேண்டும்.
- வைட்டமின் டி ஆனது எண்ணெய் மீன் (சாலமன் மீன், காணாங் கொத்தி மீன், முட்டை, செயற்கை வெண்ணெய், வலுவூட்டப்பட்ட தானியங்கள், வலுவூட்டப்பட்ட பால் சார்ந்த உணவுகள் (பால் பாலாடைக் கட்டி தயிர்)

  மற்றும் வலுவூட்டப்பட்ட சோயா பால் இவற்றில் உள்ளது.

★★★★★	 ஒரு குவளை கல்சியம் நிறைந்த கொழுப்பு குறைந்த பால் 250 மி.லி / 4 ஸ்பூன் பவுடர் **அல்லது**  ஒரு குவளை கால்சியம் நிறைந்த சோயா பால் 250 மி.லி
★★½	 1 துண்டு பதப்படுத்தப்பட்ட உப்பு குறைந்த மத்திமீன் (70கி.)
★★	 1 சிறிய சின்ன அளவு கொழுப்பு குறைந்த தயிர் (100 - 150 கி.) **அல்லது**  1 துண்டு கொழுப்பு குறைந்த பாலாடைக்கட்டி (20 கி.)
★½	 ஒரு சதுர துண்டு தவ்வு **அல்லது**  3/4 பாகம் சமைத்த சை சீம் கீரை (100 கி.)
★	 அரைத் துண்டு சோயா பன்னீர். (150 கி.)

உங்கள் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டின் அபாயத்தை அறிந்துகொள்ளுங்கள்

உங்களுக்கு பசியின்மை ஏற்பட்டாலோ அல்லது நீண்ட காலம் பழக்கத்தை விட குறைவாக சாப்பிட்டாலும் அது ஊட்டச்சத்து குறைபாடு மற்றும் தசை இறப்பிற்கு வழிவகுக்கும்.

பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களிடம் இருந்தால் நீங்கள் ஆபத்தில் இருக்கலாம்.

- ✓ **தற்செயலான (உடல்) எடை இழப்பு**; கடந்த (3 - 6 மாதங்களில் 3 கிலோ அல்லது அதற்குமேல்)



- ✓ **வழக்கத்தைவிட பாதி பங்கு உட்கொள்வது**.(கடந்த 5 நாட்கள் அல்லது அதற்கு மேல்)



உணவு உட்கொள்ளலை மேம்படுத்துவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

1) **மூன்று முறை அதிக உணவை உண்ணுவதற்கு பதில் ஆறு முறை சிறிய உணவாக அடிக்கடி உண்ணுங்கள்.**
உங்கள் பசி நன்றாக இருக்கும்போது அதிகமாக சாப்பிடுங்கள்.

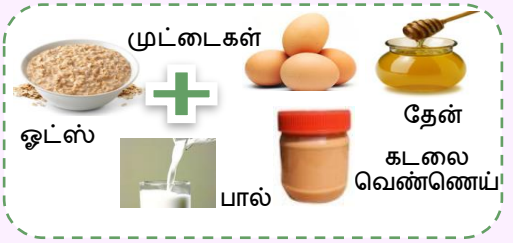
2) **மென்மையான உணவுகள் மற்றும் குழம்புகள் கொண்டு ஈரப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உண்ணுங்கள்.**

3) **உணவுக்குப் பிறகு திரவ உணவு உட்கொள்வது திட்டமிடுங்கள்.**
அதிகளவு திரவங்கள் உண்ணுவது உங்களுக்கு விரைவாக வயிறு நிறைவான உணர்வை கொடுக்கும்.

4) **உணவு இடையில் அதிக புரதம், அதிக ஆற்றல் கொண்ட தின்பண்டங்கள் மற்றும் திரவங்கள் சேர்க்கவும்.**
(எ.கா. திம் சம், சிவப்பு பயறு வகைகள், பால் பானம், மற்றும் சோயா பால்).

5) **கவர்ச்சிகரமான மற்றும் சுவையான உணவுகளை தயார் செய்யுங்கள்.**
பல்வேறு பொருட்கள், மூலிகைகள், மசாலா பொருட்களை பயன்படுத்துங்கள்.

6) **உங்கள் உணவில் ஆற்றல் மற்றும் புரதச்சத்து ஊட்டச்சத்தை அதிகரிக்கவும்.**
இதை உணவு பகுதியை அதிகரிக்காமல் செய்யலாம்.





உங்களுக்கு தொடர்ந்து தற்செயலான (உடல்) எடை இழப்பு ஏற்பட்டால் உங்கள் மருத்துவரை அவசியம் அணுகுமாறு மிகவும் அறிவுறுத்துகிறோம்.

Notes

இங்குள்ள குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்து முதியோர்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவு பழக்கங்கள் குறித்த தகவல்களை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

முதியோர் மறுத்துவத்துறை

தொடர்புக்கு:
6256 6011 (*மைய தொடர்பு*)

தகவல்களை அணுக
கைத்தொலைபேசி வாயிலாக QR
குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள் அல்லது
இந்த இணையதளத்தை நாடுங்கள்:
https://nhghealth.com.sg

Tan Tock Seng Hospital
NHG Health

© டான் டோக் செங் மருத்துவமனை, 2026. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. நவம்பர் 2026 நிலவரப்படி அனைத்து தகவல்களும் சரியானவை. இந்த ஆவணத்தின் எந்தப் பகுதியும் டான் டாக் செங் மருத்துவமனையின் முன் அனுமதியின்றி மீண்டும் உருவாக்கப்படவோ, நகலெடுக்கவோ, தலைகீழ் தொகுப்பாக்கப்படவோ , தழுவப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ, வணிக ரீதியாக சுரண்டவோ, தரவுத்தளத்தில், மீட்டெடுக்கும் அமைப்பில் காட்டப்படவோ சேமிக்கவோ அல்லது எந்த வடிவத்திலும் அனுப்பவோ கூடாது.

ECC-GRM-ED-2026-2235T-vI