

NEW FLAT FOR SALE
@ CHROMPET
NEW COLONY
4th CROSS STREET
3 BHK
1475 Sq.Ft
1st FLOOR, LIFT
CAR PARKING
9380652209

GST NEWS



TAMBARAM Weekly News Paper
 Email: gstroadnews@gmail.com www.gstroadnews.com
 Chitlapakkam, Tambaram West, Tambaram East, Sanitorium, Kadapperi, Venkatraman Nagar, Nehru Nagar, Mahalakshmi Nagar, Servamangala Nagar
 Vol: 12 Issue - 46 16 Mar 2025 - 22 Mar 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

INDEPENDENT HOUSE FOR SALE
@ PERUNGALATHUR
1.6 Km From Railway Station
3 BHK
1638 Sq.Ft
100% VASTHU
Rs.92.5 Lacs
Loan Arranged
98844 98212

“அவரிடமே கேளுங்கள்...” செங்கோட்டையன் ‘தவிர்ப்பு’ விவகாரத்தில் இபிஎஸ் கொள்கை

பட்ஜெட் தாக்கலுக்குப் செயல்படலாம். எங்கு வேண்டுமென்ற செய்தியாளர்களை மாணாலும், எப்படி வேண்டுமென்று பொதுச் செயலாளர் மாணாலும் போகலாம். யாரை எதிர்ப்பாடி பழனிசாமி சந்தித்தார். அப்போது அவரிடம், அழகான எம்எல்ஏ செங்கோட்டையன் கடந்த இரு தினங்களாக உங்களைச் சந்திப்பதை தவிர்ப்பதற்கான காரணம் குறித்து கேட்கப்பட்டது. அதற்கு பதிலளித்த அவர், “அதை அவரிடம் கேளுங்கள். காரணம், அவரைக் கேட்டால்தான் தெரியும்?!” என்னை சந்திப்பதை அவர் ஏன் தவிர்த்தார் என்பது குறித்து அவரிடம் சென்று கேளுங்கள். இதெல்லாம் இங்கே கேட்க வேண்டிய கேள்வி இல்லை. தனிப்பட்ட முறையில் இருக்கக் கூடிய பிரச்சினைகளை எல்லாம் இங்கே பேசுங்கள். அழகான வில் சுதந்திரமாக அனைவரும்

41 நாடுகளுக்கு அமெரிக்கா கட்டுப்பாடு

அமெரிக்க அரசு சட்ட விவராத குடியேறிகளை தடுக்க கடும் நடவடிக்கை எடுத்து வருகிறது. அதன் அடிப்படையில் 41 நாடுகளைச் சேர்ந்த வர்கள் அமெரிக்காவுக்கு சட்ட விவராதமாக பயணிக்க தடை விதிக்கப் படலாம். வேகம் எடுக்க தொடங்கி அதற்கான நடவடிக்கைகள் இருக்கின்றன.



புதிய உச்சத்தில் தங்கம் விலை

தங்கம் விலை நேற்று புதிய உச்சத்தை தொட்டுள்ளது. அதன்படி, தங்கம் கிராமுக்கு ரூ.110ம், பவுனுக்கு ரூ.880 ம் உயர்ந்து, ஒரு கிராம் ரூ.8 ஆயிரத்து 230க்கும், ஒரு பவுன் ரூ.65 ஆயிரத்து 840 க்கும் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

3 BHK INDEPENDENT DUPLEX HOUSE FOR SALE @ CHROMPET

Site Address :
 Hasthinapuram, Saraswathi Nagar
 Nr. Thirumalai Nagar, Zion School
3 BHK
 As per Vasthu, CCP, Loan Arranged
MANICKAM CONSTRUCTION
 Off.Address: Plot No.37, 7th Main Road, Vinobaji Nagar, Hasthinapuram, Chennai - 64.
94442 14382 / 94442 55004



PAAVAYEE BUILDERS

Since 1988 Flat Promoters | Individual Villas | Commercial
Ready To Occupy
FLATS @ CHROMPET GANAPATHIPURAM
 600 Mts From 200 Ft Radial Road
2 & 3 BHK
 Area: 955 sqft Onwards
 No Water Logging
 Lift / CCP / CCTV / Metro Water / Video Door
 Site Address : Selvaraj Street, Ganapathipuram, Chrompet, Chennai - 600 044.
Stilt + 3 Floors
PREMIUM FLATS FOR SALE @ HASTHINAPURAM 3 BHK
 ✓ Covered Car Parking
 ✓ Lift ✓ CCTV
 & More Amenities
 Site Address : Mc Nagar 1st Main Road, (Opp. to Sai Baba Temple), Hasthinapuram, Chitlapakkam, Chennai - 600 064.
Stilt + 3 Floors
 Office Address : New No.27, Old No.15, Church Road, Radha Nagar, Chrompet, Chennai-44.
98410 69244 / 98408 66223



FIND YOUR PERFECT HOME AT CHITLAPAKKAM
 Closer to NSN & Annai Violet School
RAJALAKSHMI
2&3 BHK / 794 - 1412 SQ.FT
READY TO OCCUPY
Special Features
 ❖ Aesthetic Elevation ❖ Automatic Lift
 ❖ Vaasthu Compliant ❖ CCTV Camera
 ❖ Covered Car Parking ❖ Landscaping
BOOK NOW
9841576052/9176399993
Rahul Associate
 Builders & Developers
 Anna Nagar, Chennai - 40
www.rahulassociates.net
 Manikavasagar Street, Chitlapakkam, CH - 59
 Call us for Profitable Joint Venture of your Property
 QUALITY CONSTRUCTION LEGAL CLARITY TIMELY HANDING OVER

FLATS FOR SALE @ CHROMPET
HASTHINAPURAM
RAMBAKSHI NAGAR, AGS COLONY
 Near. Hasthinapuram Bus Stand & 1.3km From 200 Feet Road
2 BHK-780 Sqft (Each Floors)
3 UNITS ONLY AVAILABLE
FIRST BOOKING MODULAR KITCHEN FREE
 100% Vasthu / Lift / CCP / CCTV / Loan Arranged / No Water Logging
INVITES LAND OWNERS FOR JOINT VENTURE OR OUT RATE
NANDHA FOUNDATIONS PVT LTD
98401 07534 / 98412 17499

PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMPET
KRISHNA NAGAR (Nr.Hasthinapuram Bus Stand)
SRE KRISHNAA
AVAILABLE 3BHK 1287 Sq Ft
24 Hrs Power Backup*
LAND OWNERS (1 to 3 GROUNDS) CONTACT FOR JOINT VENTURES OR OUTRIGHT PURCHASES...
PADMANABHA NAGAR (Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)
BRINDHAVAN
ONLY 1 FLAT AVAILABLE
2 BHK - 985 Sqft
Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930

Specification
 AUTOMATIC LIFT
 As Per Vasthu
 CCP
 CCTV
 Videodoor Phone
 Red Bricks Construction
 Ev Charger Point
 AUTOMATIC WATER TANK LEVELLER



சிட்லபாக்கம் முத்துலட்சுமி நகர் நலச் சங்கத்தின் செயற்குழு கூட்டம் நடைபெற்றது. சங்கத் தலைவர் எல்.சுந்தரராமன் துணைத் தலைவர் எஸ்.சேகர் முன்னிலையில் கூட்டத்திற்குத் தலைமை தாங்கினார். செயலாளர் டி.ஆர்.சிவகுமார் வரவேற்றார். 2024 ஆம் ஆண்டுக்கான சங்கத்தின் செயல்பாடுகள் குறித்த அறிக்கையை சமர்ப்பித்தார். குப்பை சேகரிப்பு தொடர்பாக தாம்பரம் மாநகராட்சியின் முயற்சிகளை உறுப்பினர்கள் பொதுவாகப் பாராட்டினாலும், வீட்டு குப்பை சேகரிப்பு தினசரி அடிப்படையில் செய்யப்பட வேண்டும் என்றும், அனைத்து தெருக்களிலும் குறைந்தது ஐந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறையாவது அகற்றப்பட வேண்டும் என்றும் வலியுறுத்தப்படுகிறது. நிலத்தடி வடிகால் பணிகளை விரைவில் தொடங்க மாநகராட்சியை வலியுறுத்த முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆர்.எம்.ஈஸ்வரன் தனிக்கை செய்யப்பட்ட நிதிக் கணக்கு அறிக்கையை சமர்ப்பித்தார். இணைச் செயலாளர் வி.யோகானந்த் நன்றி தெரிவித்தார்.

மருத்துவக் குறிப்புகள்

நெஞ்சு சளி: தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு சுடவைத்து ஆறவைத்து நெஞ்சில் தடவ சளி குணமாகும்.

மருத்துவக் குறிப்புகள்

உடல் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதால் உஷ்ண வியாதியுள்ளவர்கள் கத்தரிக்காய் சாப்பிடக் கூடாது.

இளம் வயதிலேயே நரையால் வேதனையா... சில இயற்கை வழிமுறை உங்களுக்காக!!!

முடி உதிர்ந்தல், இளநரை, பொருகு அரிப்பு, பேன் தொல்லை, சொட்டை எனக் கூந்தலைப் பாதிக்கும் பிரச்சினைகள் ஏராளம். கூந்தல் பிரச்சினைகள் சிலவற்றை எதிர்கொள்ள ஆலோசனைகள் உங்களுக்காக.



கூந்தல் உதிர்வு: தேங்காய் பாலைத் தலையில் அரை மணி நேரம் ஊற வைத்துக் குளித்தால் முடி உதிர்வு நிிற்கும். வாரம் ஒரு முறை இப்படியாக முடி உதிர்வு நிற்கிற வரை செய்ய தன்மை உண்டு. வேண்டும். அதிமதுரத்தை இடித்து எருமைப்பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து தலையில் தேய்த்து வந்தாலும் குணம் தெரியும்.

கரிசலாங்கண்ணி, அதிமதுரம் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்துச் சேர்த்து, அரைத்து தலையில் தேய்த்து ஊறவைத்துக் குளித்து வரலாம். கடுக்காய்க்கு நரையை அகற்றிக் கருமையாக்கும் நிற்கிற வரை செய்ய தன்மை உண்டு. கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றையும், கடுக்காய் ஊறிய தண்ணீரையும் கலந்து தலையில் தேய்த்துச் சிறிது நேரம் ஊறியதும் குளிக்க வேண்டும். சேரகம், வெந்தயம், வால் மிளகு, ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்துப் கிடைக்கும். அதை வாங்கிப் பொடி செய்து தேங்காய் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து எண்ணெயில் கலந்து தடவி வந்தாலும் வரலாம். நெல்லி முள்ளியுடன், குணம் தெரியும்.

இளநரை நீங்க: நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் வேம்பாளம் பட்டை என்று சம அளவு எடுத்துப் கிடைக்கும். அதை வாங்கிப் பொடி செய்து தேங்காய் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து எண்ணெயில் கலந்து தடவி வந்தாலும் வரலாம். நெல்லி முள்ளியுடன், குணம் தெரியும்.

வாழைக்காய் கிரேவி

தேவையான பொருட்கள்:

வறுத்து அரைக்க: கட்டி பெருங்காயம் 1 துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் 5, துவரம் பருப்பு 1/2 லெபூன், தனியா 2 லெபூன், சோம்பு 1 லெபூன், தேங்காய் துருவல் 1 கைப்பிடி **செய்முறை:** வாழைக்காய் 1, எண்ணெய் 2 லெபூன், கடுகு 1/2 லெபூன், சேரகம் 1/2 லெபூன், வெங்காயம் 1, தக்காளி 1, பெருங்காயத்தூள் 1/4 லெபூன், மஞ்சள் 1/4 லெபூன், இஞ்சி 1 துண்டு, பூண்டு 4 பற்கள், உப்பு தேவையான அளவு **செய்முறை:** முதலில் வறுத்து அரைக்க தயார் செய்துகொள்ளுங்கள். அதற்கு தேங்காய் துருவல் தவிர்த்து மற்ற அனைத்து பொருட்களையும் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். அரைக்கும்போது தேங்காய் துருவல் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்ததாக கடாய் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, சேரகம் சேர்த்து தாளியுங்கள். பின் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். அதோடு நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். கண்ணாடி பதம் வந்ததும் தக்காளி சேர்த்து வதக்குங்கள். பின் வாழைக்காய் துண்டுகளை சேர்த்து கிளறி வேக வைப்புகள். கொஞ்சம் வெந்ததும் அரைத்த விழுதை சேர்த்து போதுமான அளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பின் உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைப்புகள். நன்கு கொதித்து கெட்டியான பதம் வந்ததும் அடுப்பை அனைத்துவிடுங்கள். அவ்வளவுதான் வாழைக்காய் கிரேவி தயார்.



DR.KUMAR'S
HOME CARE

Our Love For Humanity Has No
Boundaries!

Coming to your home with
our team of health care
professionals

DOCTOR HOME VISIT

PHYSIOTHERAPY

FREE BLOOD SAMPLE
COLLECTION

HOME CARE DRESSING

NURSING CARE

MEDICINE
HOME DELIVERY

ELDER CARE

FOR APPOINTMENT

9445 935 570

35/18, First Main Road, New Colony, Chrompet, Chennai-44



www.drkumarshospital.com



தனமும் சீக்கன் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு ஏற்படும் பிச்சைகளை

அசைவ உணவினை விரும்பும் பலரும் சிக்கன் உண்பதை வழக்கமாக கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களுக்கு சிக்கன் மிகவும் பிடித்த உணவாக இருக்கும். அத்துடன், தினமும் சிக்கன் சாப்பிடுவது உடலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம் என மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகிறார்கள். இதனால், உடலில் யூரிக் அமிலம் அதிகரித்து, எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுகளில் பிரச்சனைகள் உருவாகலாம். மேலும், இதய நோய் ஏற்படும் அபாயமும் உள்ளது. சிறுநீரக குறைபாடு உள்ளவர்கள், சிக்கன் உண்பதை தவிர்க்க வேண்டுமெனவும் மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். சிக்கன் உண்பதை வாரத்திற்கு ஒரு நாள் அல்லது அதிகபட்சம் இரண்டு நாள் எடுத்து கொள்ளலாம் என்று தினமும் சிக்கன் சாப்பிடுவது உடல்நலத்திற்கு தீங்காக இருப்பது என்று எச்சரிக்கும் மருத்துவர்கள் காய்கறிகள், கிரைகள், பழங்களை அதிகம் எடுத்து கொள்ள வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகின்றனர்.



நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கண்புரை நோய் வர வாய்ப்பு அதிகமா?

கண்புரை என்பது கண்களில் உள்ள லென்சின் மாற்றத்தால் ஒளியின் ஊடுருவல் திறன் குறைவதால், விழித்திரை மீது விழும் ஒளியின் அளவு குறையக்கூடிய



நேற்ற அழுத்தம், எதிர் ஒரு நிலையாகும். இது வினை ஆக்சிஜன் பெரும்பாலும் முதியவர் இனங்கள் மற்றும் களை பாதிக்கும். சர்க்கரை ப்ரியரேடிக்கல்ஸ் ஆகிய நோயாளிகளுக்கு கண்புரை ஏற்படும் வாய்ப்பு மற்றவர்களைவிட 5 மடங்கு அதிகம். மேலும் நீரிழிவு நோய் மட்டுமின்றி, உடல் பருமன், கண்களில் உள்ள சிறிய புரை நோய் ஏற்படும் அழுத்தம், நீண்டகால பாதிப்பால், சர்க்கரை அளவு அதிகமாகும் போது கண்புரை ஏற்படும். அக்யூஸ் ஹ்யூமரில் அதிக அளவு இனங்கள் போன்ற மாக்கக் கூடிய குளுக்கோஸ் லென்சின் புரதங்களுடன் இணைந்து, லென்சின் ஒளி பரவல் திறனை குறைக்கிறது. கட்டுப்பாடற்ற சர்க்கரை அளவில், தீர்வாக, அறுவை சிகிச்சை லென்சில் உள்ள என்சைம் குளுக்கோஸை சார்பு மாற்றி, கண்புரைக்கு செயற்கை லென்ஸ் வழிவகுக்கின்றது. மேலும், பொருத்தலாம். அதிநவீன சர்க்கரை அதிகமாகும் போது லென்சில் ஆக்சிஜ

GST ROAD NEWS
FOR ADVERTISEMENT
DETAILS CONTACT
89395 26999 / 044-22236399

HOME TUTIONS
UNDERTAKEN
10th, 11th, 12th
CBSE MATHS
92451 25972

SPECIAL INVITATION
குரோம்பேட்டையில் உள்ள
மிரபல் நிறுவனத்திற்கு Retd,
Senior Citizen, Home Maker தேவை
Age - 50 to 75, SSLC and above
Work Form Home
Unlimited Incentive, Only KYC Docs
73586 21949

VISHNUSRI HOMES
Ind. House Plan
Flat Renovation
Expansion
Modular Kitchen
Sump & Compound Wall
73972 32365
94456 80095

BUYING / SELLING

BUYING / SPOT CASH
WORKING AND NOT WORKING
A/C, BRASS, STAINLESS STEEL,
FRIDGE, OLD COMPUTER, LAPTOP,
UPS, BATTERIES, MUSIC SYSTEM,
WATER HEATER, GYM ITEMS,
WOODEN FURNITURE, SOFA SET,
COT, BEURO, DINING SET,
DRESSING & OFFICE TABLE,
OLD ALUMINIUM
ALL A TO Z SCRAP
SIRRAM TRADERS
94441 33979

WANTED IMMEDIATELY
Dental Clinic
Assistant (Male /female)
Evening 5.30pm to 10.00pm
74016 75675

ஆட்கள் தேவை
சிட்லபாக்கத்தில் உள்ள பள்ளிக்கு ஆயம்மா தேவை
வேலை காலை 8 மணி முதல் நேரம்: மாலை 5.30 மணி வரை
Salary - 12,000/-
97909 30912

NETLON

SAI SRI DHARSHINI ENTERPRISES
Plot No:10, Door:13, Mageshwari Nagar, 3rd Street,
Hasthinapuram, Chennai - 600 064.

SAINT-GOBAIN
MOSQUITO NET



PROPRIETOR **M.VENKATESH, B.COM.,**
97103 55252 / 86109 10731

ஆட்கள் தேவை

GST Road News வாழ்ந்திரையில்
கூமிற்றுக்கீழமைகளில் பேப்பர்
டெலிவரி செய்ய பகுதிநேர
பையன்கள் தேவை.
8531012358

WANTED
TRAINED PROFESSORS
FULL TIME - PART TIME @ SELAIYUR
CJP Study Circle
For Future Legends
NO.44, 1 St Floor, Velacherry Ma... Road,
Mahalakshmi nagar, Selaiyur, Chennai- 600073. TN
Email: cjpstudycircle@gmail.com
7010916008 / 9444694567 / 9444194567



தாம்பரம் மாநகராட்சியின் மேயர் வசந்தகுமாரி மற்றும் துணை மேயர் கோ.காமராஜர் நீர்நிலைகளை பாதுகாப்பதற்காக விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம் செம்பாக்கம் ஏரி பகுதியில் பச்சைக்கொடி அசைத்து பேரணியை துவக்கி வைத்தனர். மாநகராட்சியின் மாமன்ற உறுப்பினர்கள் சிட்லபாக்கம் சி.ஜெகன், இரா.ராஜா மற்றும் சரண்யா மதுரைவீரன் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். தாம்பரம் மாநகராட்சி 3வது மண்டலத்துக்கு உட்பட்ட செம்பாக்கம் ஏரி பகுதிகளில் பொதுமக்கள் குப்பை கொட்டுவது குறித்தும், கழிவுநீர் ஏரியில் கலப்பது குறித்தும் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரமாகவும், மாநகராட்சி நிர்வாகம் சிட்லபாக்கத்தில் பாதாள சாக்கடை திட்டத்தை விரைந்து துவங்கி வைப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்வது குறித்தும், ஸ்ரீ சர்வமங்கள நகர் குடியிருப்பு நல்ல சங்கத்தின் ஏற்பாட்டில் EaPa எனும், சிட்லபாக்கத்தின் அனைத்து நலசங்கங்களும், ரெய்சிங் உள்ளிட்ட தன்னார்வலர்களின் உதவியோடு பேரணியாக சென்று பிரச்சாரம் செய்தனர். இந்நிகழ்ச்சியில் தாம்பரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் எஸ்.ஆர். ராஜா செம்பாக்கம் ஏரியை சீர்படுத்துவதற்கு சட்டசபையில் அழுத்தம் கொடுத்தது குறிப்பிட்டு இதற்கு நிதி ஒதுக்கீடும் வழங்கியுள்ளதாக மேயர் தெரிவித்தார். இந்த திட்ட பணியில் கூடிய விரைவில் தொடங்குவதற்கு ஏற்பாடும் செய்யப்பட்டுள்ளதாக தெரிவித்தார். இந்நிகழ்ச்சியின் இறுதிவரை மாமன்ற உறுப்பினர் சிட்லபாக்கம் ஜெகன் உடனிருந்து பிரச்சாரத்தில் கலந்து கொண்டதற்கும், சட்டமன்ற உறுப்பினர் ஏரிக்காக அரசுக்கு அழுத்தம் கொடுப்பது குறித்தும் விழா ஏற்பாட்டாளர்கள் குறிப்பிட்டு பெருமிதம் கொண்டனர்.

வயதானவர்களை பாதிக்கும் கால் மூட்டு கீல்வாதம்.. அறிகுறிகள் என்ன?

கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் காயங்கள் காரணமாக வீக்கம், வலி உருவாகிறது. இந்த காயங்கள் மூட்டுகளில் உள்ள தசைகள், எலும்புகள், இணைபுள்ளிகள் மற்றும் இணைப்புக் கயிறுகளுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. பொதுவாக, இரு கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலி பெரும்பாலும் கீல்வாதத்தால் வருகிறது. இது குறிப்பாக வயதானவர்கள் மற்றும் பெண்களை அதிகமாக பாதிக்கிறது.

கீல்வாதம் காரணமாக, கால் மூட்டுகளில் உள்ள எலும்புகளின் முனைகளை பாதுகாக்கும் இணை எலும்பு

மெதுவாக பலவீனமடைந்து, காலப்போக்கில் முற்றிலும் தேய்ந்து வருகிறது. மூட்டுகளுக்குள் இருக்கும் திரவம் குறைந்து, எலும்புகள் நேரடியாக உராய்வதால் கடுமையான வலி, வீக்கம் மற்றும் நடக்கும் போது சத்தம் போன்றவை ஏற்படலாம்.

வயதாகும் போது, கீல்வாதம் அதிகரிக்கிறது. பெண்களுக்கு இந்த பிரச்சனை ஆண்களை விட அதிகம் ஏற்படுகிறது. இதன் அறிகுறிகள் என்னென்ன?

நடக்கும் போது, உட்காரும் அல்லது நிற்கும் போது மூட்டுகளில் கடுமையான வலி, காலையில் எழுந்தவுடன் மூட்டுகளில் விறைப்பு, சீராக இயக்க முடியாத நிலை

கால்மூட்டுகளின் சுற்று வட்டாரத்தில் வீக்கம்:

சில வளர்சிதை மாற்ற நோய்கள் (மெடபாலிக் டிஸ்டார்டர்கள்), நீரிழிவு, இரும்புச்சத்து அதிகம் காணப்படும் நிலை போன்றவை கீல்வாதத்தை மேலும் மோசமாக்கும்

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் தெரிந்தால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கவும்.

உடற்பயிற்சி வெறும் வயிற்றில் செய்வது நல்லதா? ஆபத்தா?

நிறைய பேர் உடல் எடையை குறைக்க பல்வேறு முறைகளை முயற்சி செய்கிறார்கள். அதில் நடைப்பயிற்சியும் முக்கியமான ஒன்று. நடைப்பயிற்சி செய்வது, உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த மட்டுமல்லாமல், உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திலும் நேர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

அதற்காக, வெறும் வயிற்றில் நடைப்பயிற்சி செய்வதா? சாப்பிட்ட பிறகு செய்வதா? என்ற குழப்பம் எல்லாருக்கும் உள்ளது. நடைப்பயிற்சிக்கு சிறந்த நேரம், குறித்து கருத்து வேறுபாடுகளும் காணப்படுகின்றன. சிலர் காலியான வயிற்றில் நடப்பதை ஆதரிக்க, மற்றவர்கள் உணவுக்குப் பிறகு நடைப்பயிற்சி செய்வதை பரிந்துரைக்கின்றனர். இவ்விரு முறைகளின் பலன்கள் மற்றும்



ஏற்றக்குந்த குழல்கள் பற்றி விரிவாக பார்ப்போம்.

காலியான வயிற்றில் நடைப்பயிற்சி அதாவது காலை உணவுக்கு முன், வெறும் வயிற்றில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது உடலில் தேக்கமுள்ள கொழுப்பை எரிக்க உதவும். இது வளர்சிதை மாற்றத் தையும் மேம்படுத்தி, உடல் எடை குறைப்பு பயணத்தை துரிதப்படுத்தும். மேலும், மன தெளிவையும் அதிகரித்து, நாளை உற்சாகமாக தொடங்க வழிவகுக்கும்.

உணவுக்குப் பிறகு நடைப்பயிற்சி என்பது அதாவது சாப்பிட்ட பிறகு நடைப்பயிற்சி

செய்வதனால் செரிமானம் மேம்படும், ரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும், உடலில் கொழுப்பு சேருவதைத் தடுக்கும். மேலும், இது கலோரிகளை எரிக்கவும் உதவுவதால், உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த உதவலாம்.

இவ்விரு முறைகளும் உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன. அதிகப்படியான கொழுப்பு பைக் குறைக்க விரும்புவோர் காலியான வயிற்றில் நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். செரிமான பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள், உணவுக்குப் பிறகு நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். மேலும், உங்கள் உடல்நிலை, பழக்க வழக்கம், உணவு முறை ஆகியவற்றைப் பொருத்து, உடற்பயிற்சி மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களின் ஆலோசனை பெறுவது சிறந்தது.

இலவச சட்ட ஆலோசனை



CJP Legal Associates

ADVOCATE'S & ARBITRATOR'S

இலவச சட்ட ஆலோசனை நேரம்

வார நாட்களில்

மாலை 6.00 முதல் இரவு 8.00 வரை

சனி & ஞாயிறு கிழமைகளில்

காலை 10.00 முதல் மதியம் 1.00 வரை

மாலை 4.00 முதல் இரவு 8.00 வரை



சுபமநீ ஜெயபிரதீப் BA, LLB
வழக்கறிஞர்
Chairperson CJP Legal Associates

இலவச சட்ட ஆலோசனை முன்பதிவிற்கு

7010916008

No.44, முதல் தளம், வேளச்சேரி மெயின்ரோடு,

மகாலட்சுமி நகர், சென்னை - 600073.

cjplegalassociates@gmail.com

Newly
Opened

SRI SASTHA MAHAL A/C

The Group of Sankar Constructions

Fully Airconditioned Thirumana Maaligai

In Hasthinapuram, RP Road

Bookings
Open

- Main Hall capacity of 500 persons (Floating 1000 Persons)
- Dining hall capacity of 200 persons
- 14 A/C Rooms
- Modular Kitchen with store room and service lift for dining
- Passenger Lift capacity of 16 members
- CCTV Camera for whole building
- Vinayagar temple is within the premises
- The hall is fully equipped with stand by Generator
- Pooja items and Unjal available
- Ample car parking available for both four wheelers and two wheelers
- Valet Car Parking Available

No.32, Hariharan Towers, R.P.Road, Hasthinapuram, Chrompet - 44.

98416 59929 / 98416 59931 / 90030 10611