

KUBERA TEXTILES
NEW COLONY, CHROMPET
HDFC BANK (GROUND FLOOR)
98404 93934 / 96001 34184
9 X 5 & 10 X 6 DHOTIES
COTTON SAREES
BLOUSE BITS
CHUDIDHARS
NIGHTIES
பாடசாலைக்கு அனைத்து
வஸ்திரங்களும் கிடைக்கும்

GST ROAD NEWS

CHROMPET Weekly News Paper
Email: gstroadnews@gmail.com www.gstroadnews.com
Chrompet, Radha Nagar, Hasthinapuram, New Colony, Nehru Nagar
Vol: 12 Issue - 38 12 Jan 2025 - 18 Jan 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

COMMERCIAL SPACE FOR RENT
@ EAST TAMBARAM
KASIAPPAR STREET
JUST 800 MTS FROM
Tambaram Sanatorium
Railway Station
700 SQ FT
FULLY FURNISHED SUITABLE FOR
Dealerships / BPO
Office etc.
9444959579

இனிய பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்
INDIVIDUAL FLOOR FLAT FOR SALE
@ CHITLAPAKKAM, BEHIND VIOLET SCHOOL
Hand over March 2025
3 BHK Only
Each floor : 1504 sqft
EACH FLOOR 1 UNIT
✓ Lift ✓ CCTV ✓ EACH 2 CCP
✓ Electrical Car Charge Point
✓ Solar for common Area
Site Address : Plot No.10 Murugesan st,
Behind Violet School, Chitlapakkam, Chennai 64.
PRETHVIGA HOMES
Office Address : No.8, S1, Shawallace Colony, Chitlapakkam, Chennai - 600 064.
98410 43539 / 98419 91265

www.balajeebhavan.com
fb /balajeebhavan
பொன்னான புதுப்பாளையில்
பொங்கிவரும் பொங்கல்போல
வெள்ளை மனம் கொண்ட
தமிழர்களின் வாழ்வில்
மகிழ்ச்சி பொங்கட்டும்
வெற்றிகள் குவியட்டும்.
பொங்கல்
நல்வாழ்த்துக்கள்
Happy Pongal
Shri Balaajee Bhavan
Delicious veg cuisine
CHROMPET | PONDY BAZAR | ANNA NAGAR
SAIDAPET | AMBATTUR | MOGAIPPAIR
POTHERI | MELMARUVATHUR

இனிய பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்
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
✓ 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

இனிய பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்
FLATS FOR SALE
@ CHROMPET
NEHRU NAGAR, SANTHANAKRISHNAN STREET
NR. PTC BUS DEPOT BACKSIDE MIT CAMPUS
VERY CLOSE VIVEKANANDA, NSN SCHOOLS
AVAILABLE
2 BHK
800 Sqft
&
850 Sqft
onwards
60 Lakhs
Specification
AUTOMATIC LIFT
As Per Vaasthu
Red Bricks Construction
CCTV
Ev Charger Point
CCP
Videodoor Phone
AUTOMATIC WATER TANK LEVELLER
GRAHALAYA ENGINEERS & CONSTRUCTIONS
93804 12554 / 97911 77000

இனிய பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்
FLATS FOR SALE
@ CHROMPET
HASTHINAPURAM
RAMBAKSHI NAGAR, AGS COLONY
Near. Hasthinapuram Bus Stand
& 1.3km From 200 Feet Road
2 BHK- 820 sqft & 780 sqft
(Each Floors)
✓ 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 2,3,4 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMPET
KRISHNA NAGAR
(Nr.Hasthinapuram Bus Stand)
SRE KRISHNAA
AVAILABLE
4BHK
1730 Sq Ft
(2 Covered Car parking)
3BHK
1369 Sq Ft
24 Hrs Power Backup*
WISH YOU HAPPY PONGAL
Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930
PADMANABHA NAGAR
(Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)
BRINDHAVAN
ONLY 1 FLAT AVAILABLE
3 BHK - 1394 sqft
(2 Covered Car parking - 1 st Floor)
2 BHK - 985 sqft
Specification
AUTOMATIC LIFT
As Per Vaasthu
CCP
CCTV
Videodoor Phone
Red Bricks Construction
Ev Charger Point
AUTOMATIC WATER TANK LEVELLER

மார்கழி மாத திருவாதிரை நட்சத்திர நாளில் நிகழ்ந்த ஆருத்ரா தரிசனம் !!

சிவபெருமானின் “ஆருத்ரா தரிசனம்” மார்கழி மீயில் பெளர்ணமியை ஒட்டிய திருவாதிரை நட்சத்திர நாளில் கொண்டாடப்படுகிறது. இவ்விழாவானது ஆடலரசனான நடராஜருக்கு கொண்டாடப்படுகிறது.

சிவபெருமான் அகாணி வடிவாக நின்ற நாள் என்பதால் திருவாதிரை, சிவபெருமானுக்கு உரிய நட்சத்திரமாகிறது, “ஆதிரையான்” என்று சிவனை அழைப்பர். இவ்விழாவைப் பற்றி திருஞானசம்பந்தர்,

திருநாவுக்கரசர், மாணிக்கவாசகர் தமது பாடல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளனர். தமிழ்நாட்டில் திருச்சிற்றம்பலம் என்னும் தில்லை சிதம்பரத்திலும், உத்திரகோச மங்கையிலும் இவ்விழா சிறப்பாக கொண்டாடப்படுகிறது. இவ்விழா விற்போது திருவாதிரைகளையும், ஏழுகறிகூட்டும். சிவபெருமானுக்குப் படைக்கப்படுகின்ற நன். ‘திருவாதிரைக்கு ஒருவாய் களி’ என்பது இவ்விழா



பற்றிய பழமொழியாகும். கயிலாயத்தில் சிவன் அருகில் அமர்ந்திருந்த பார்வதி, திரேதாயுகாவின் அலறலைக் கேட்டு அவள் கணவனுக்கு உயிர்ப் பிச்சையளிக்க சபதம் செய்தாள். அவளது சபதத்தைக் கேட்டு அதிர்ந்துபோன சிவன் உடனே எமலோகத்தை ஒரு பார்வை பார்த்தார். இதைக் கண்டுபுறப்போன எமன் திரேதாயுகாவின் கணவனுக்கு மீண்டும் உயிர் கொடுத்தார்.

அதன்பின் பார்வதியும் பரமசிவனும் திரேதாயுகாவுக்கும், அவள் கணவனுக்கும் தரிசனகாட்சி கொடுத்து ஆசீர்வதித்தார்கள். இந்த நிகழ்ச்சி ஒரு மார்கழி மாத திருவாதிரை நட்சத்திர நாளில் நடந்தது. இந்த தரிசனத்துக்கு ஆருத்ரா தரிசனம் என்று பெயர் ஏற்பட்டது.

அன்றைய தினம் விரதமுறை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இவ்விரதம் சிவனுக்கு உகந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. இவ்விரத வழிபாடு மேற்கொள்வோர், நடனகலையில் சிறக்கலாம்.

விரதம் இருந்து பொங்கலிடும் முறை

பொங்கல் பண்டிகை வாழ்வும், இன்பமும் நிலைக்க சூரியனுக்கு நன்றி கூறும் விழா. பொங்கல் பண்டிகை பகுதியை மாவிலை, வாழை, யன்று விரதம் இருந்து கரும்பு மற்றும் மலர்களால் பொங்கலிடுவதிலும் சில விதிமுறைகள் உள்ளன. பொங்கல் பண்டிகையின் போது பெண்கள் சூரியன் உதிப்பதற்கு 5 நாழிகைக்கு முன்பு எழுந்து நீராடிவிட்டு, வீட்டு முற்றத்தில் நீர் தெளித்து கோலமிட வேண்டும். வீட்டின் முற்றத்தில் ஒரு பகுதியை பசுசாணத்தால் மெழுகி, வெள்ளையடித்து, காவியூச வேண்டும். அரக்கு நிறம் துர்க்கா தேவிக்குரியது. அதன் வாய்ப்புறத்தில் மஞ் துன்பங்கள் விலகி மங்கள சன் இலை, மாவிலை கட்ட



வேண்டும். பாணையின் மேல்புறத்தில் திருநீரை குழைத்து, 3 இடங்களில் பூசி, சந்தனம், குங்குமத்தால் திலகமிட வேண்டும். பாணைக்குள் பசும்பாலும், நீரும் விட்டு நிரப்பி தூபதீபம் காட்டி, கற்பூரதீபத்தினால் அடுப்பில் நெருப்பை உண்டாக்கி பற்ற வைக்க வேண்டும். பின்னர் கணவரும், மனைவியும் சூரியனை வணங்கி, இஷ்டதெய்வங்களை பிரார்த்தனை செய்து வேண்டும். பாணையில் பால் கைகளால் பற்றி பிடித்து தூக்கி அடுப்பில் வைக்க வேண்டும். பாணையில் பால் பொங்கி வரும் போது பொங்கலோ, பொங்கல் என்று உரத்தக் குரல்

எழுப்பிக்கொண்டே பச்சரிசியை இருகைகளாலும் அள்ளி சூரியபகவானை வணங்கியபடி பாணையின் வாய்விளம்பினை 3 முறை சுற்றி பாணையில் இட வேண்டும். பொங்கிய பொங்கலை 3 தலைவாழை இலையில் இட்டு படைத்து பழங்கள், கரும்பு முதலிய வற்றை கொண்டு அர்ச்சித்து, தூபதீபம் காட்டி சூரிய பகவானை வணங்கி வழிபாடு செய்ய வேண்டும். தீபாராதனை காட்டும் போது குலதெய்வத்தையும், மூதாதையர்களையும் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்.

பிறகு காக்கைக்கு உணவு வைத்துவிட்டு குடும்பத்தினருடன் அமர்ந்து பொங்கல் உணவுவகைகளை சாப்பிட வேண்டும்.

பொங்கல் எந்தத்திசையில் பொங்கி வழிந்தால் என்ன பலன்?

தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்... என்பார்கள். தை மாதம் முதல் நாளைப் பொங்கல் பண்டிகையாகவும், அறுவடைத் திருநாளாகவும் நாம் காலங்காலமாக கொண்டாடி வருகிறோம்.

பொங்கல் எந்தத்திசையில் பொங்கி வழிந்தால் என்ன பலன்?

• வடக்கு திசையில் பொங்கினால் பண வரவு உண்டாகும்.

• தெற்கு திசையில் பொங்கினால் செலவு அதிகரிக்கும்.

• கிழக்கு திசையில் பொங்கினால் சுகாரியங்கள்



இனிதே நடைபெறும்.

• மேற்கு திசையில் பொங்கினால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி தங்கும்.

• தமிழர் திருநாளாம் பொங்கல் திருநாளில், சூப ஓரைகளில் சூரிய பகவானுக்குப் பூஜை செய்தால், ஸ்ரீ அஷ்ட லட்சுமிகளும் நம் வீட்டில் வாசம் செய்வார்கள்.

பசு நெய் நமக்கு என்னென்ன நன்மைகள் செய்யும்?

உடலில் சூடு அதிகரிப்பதால் வருகிற கண் எரிச்சல், வயிற்று எரிச்சல் இருந்து அவற்றுக்கான குடல் பிரச்சனைகள், சரும வறட்சி, முடி உதிர்வு போன்ற பிரச்சனைகள் இருப்பவர்கள் பசு நெய்யைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் சூடு தணிந்து மேலே சொன்ன பிரச்சனைகள் மடிப்படியாகச் சரியாகும்.

உடலின் உள்ளே ஏற்படுகிற காயங்களை பசு நெய் விரைவில் குணமாக்கும்.

பசு நெய் உடலினுள் இருக்கிற கழிவுகளை வெளியேற்றும். இதனால், புற்றுநோய் வருவது தடுக்கப்படும்.

இதிலிருக்கிற அத்தியாவசியமான கொழுப்பு அமிலங்கள் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்புசக்தியைத் தரும்.

பசு நெய்யின் சத்துகள் நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம், ஆர்தரைட்டிஸ் போன்ற தொற்றா நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கும். நீரிழிவு

பிரச்சனையைக் கட்டுக்குள் வைக்கும். இந்த நோய்கள் எரிச்சல், வயிற்று எரிச்சல் இருந்து அவற்றுக்கான குடல் பிரச்சனைகள், சரும வறட்சி, முடி உதிர்வு போன்ற பிரச்சனைகள் இருப்பவர்கள் பசு நெய்யைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் சூடு தணிந்து மேலே சொன்ன பிரச்சனைகள் மடிப்படியாகச் சரியாகும்.

சிறுவயதிலிருந்தே பசு நெய்யை உணவில் சேர்த்து வருபவர்களுக்கு மூளை செல்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அல்சைமர், பார்க்கின்சன்ஸ் போன்ற பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்கும்.

வெள்ளையணுக்களை பலப்படுத்தும் ஆற்றல் பசுநெய்க்கு இருப்பதாக ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. அதனால், புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சையெடுத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள், உடலில் சத்துப்பிடிப்பதற்காக பசு நெய் சாப்பிடலாம்.

ஆண்டாள் திருக்கல்யாண விழா

குரோம்பேட்டை பஜனை கோவில் தெரு, பேரியம்மன் நகரில் உள்ள அருள்மிகு ஸ்ரீ வெங்கடேச பெருமாள் ஆலயத்தில் 13ஆம் தேதி திங்கட்கிழமை காலை 9 மணிக்கு மேல் ஆண்டாள் திருக்கல்யாணம் நடைபெற உள்ளது.

இதற்கான ஏற்பாடுகளை எஸ் கேசுவன், கே, காந்தா மற்றும் கே. ஜனார்த்தன், ஜே. காமாட்சி ஆகியோர் செய்து வருகிறார்கள். திருக்கல்யாணம் முடிந்த பிறகு பக்தர்களுக்கு தீர்த்த பிரசாதம் வழங்கப்படும்..



குரோம்பேட்டை ராதா நகர் அனுமார் கோவில் தெருவில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ ராமசுப்பிரமணிய சுவாமி ஆலயத்தில் வைகுண்ட ஏகாதசியை முன்னிட்டு சுவாமி வீதி உலா நடைபெற்றது. இதில் திரளான பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு சாமி தரிசனம் செய்தனர். விழாவுக்கான ஏற்பாடுகளை ஸ்ரீ ராமசுப்பிரமணிய சுவாமி ஆலய நிர்வாகிகள் சிறப்பாக செய்திருந்தனர்.



வைகுண்ட ஏகாதசியை முன்னிட்டு குரோம்பேட்டை புருஷோத்தம் நகர் ஸ்ரீ விஜய கணபதி லட்சுமி நாராயண பெருமாள் ஆலயத்தில் மாடவீதி புறப்பாடு நடைபெற்றது.

CLASSIFIEDS

LAND SALE

LAND FOR SALE
@CHENGALPATTU, MAMANDUR
5-MINUTE WALK FROM GST ROAD
1300 sqft
IDEAL FOR RESIDENTIAL OR INVESTMENT
DTCP APPROVED
87786 62099

INDEPENDENT HOUSE

புதிய தனி வீடு விற்பனைக்கு
கிளாமப்பாக்கம் உரூப்பாக்கம்
ரயில்வே ஸ்டேஷன் / பஸ் ஸ்டாப் அருகில்
இடம் - 650 sqft மில்மும் - 1800 sqft
விலை - 90 லட்சம்
முன்று வடக்கும் குன்று அடர்ந்த பகுதி
ஒரு காமன் யாத்தும் திரண்டு பால்கள்
கார் பார்க்கிங் உள்ளது
98419 09051

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
Radha Nagar, Nr. ST. Mark School
2 BHK - 1100 Sqft
UDS - 620 Sqft
1st Floor, CCP, 3 Balcony, 12Yrs
Semi furnished, Modular Kitchen, Brokers Excuse
94451 56091

INDEPENDENT DUPLEX HOUSE FOR SALE

@SEMBAKKAM
Near MAV CBSE School
3BHK Plot Area 1100Sqft
Builtup 1750 Sqft
98411 50640 / 98413 75141

BUILDING CONTRACT

KR HOMES CHROMPET-44

Home Construction
@ 2250/- Sq.Ft.,

including

OHT & Septic Tank

• Architectural Design

• Engineer Supervision

• Branded Materials

80724 99969

DISCLAIMER

Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisement in these columns. GST Road News does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printer, Publisher, Editor and Owner of GST Road News Shall not be held responsible for any consequences, in case such claims are found to be false.

உங்கள் வீட்டை உடனே வாங்குக்கு விட வேண்டுமா?

GST ROAD NEWS-ல்

விளம்பரம் ரெய் 2 x 4cm Rs.500/- (Colour) ஊடு

044-22236399 / 89395 26999

Isha Yoga Program

"Isha yoga @ Chromepet" Isha foundation offers 7 days yoga program in tamil designed by Sadhguru - a unique opportunity for self-exploration and transformation, leading to a life of fulfillment and joy venue: **Ayyasamy school, Ayyaswamy school st, Nehru Nagar, Chromepet.** Class Schedule: January 22nd to 28th Batches: 6:00 AM - 8:30AM / 6:00PM - 8:30PM.
Contact: 9962012489 / 9003072838

கிரிவலம் செல்ல உகந்த நேரம்

ஜனவரி மாத பெளர்ணமியில் கிரிவலம் செல்ல நினைப்பவர்கள் ஜனவரி 13ம் தேதி காலை 05.04 மணிக்கு துவங்கி, ஜனவரி 14ம் தேதி அதிகாலை 03.57 மணிக்குள் தங்களின் கிரிவலத்தை நிறைவு செய்து விட வேண்டும். இதுவே கிரிவலம் செல்ல ஏற்ற நல்ல நேரமாக திருவண்ணாமலை அருணாச்சலேஸ்வரர் கோவில் நிர்வாகம் தெரிவித்துள்ளது.

திருவாதிரை களி

தேவையானபொருட்கள்:

பச்சரிசி 250கி

வெல்லம் 300கி

பாசிப்பருப்பு 50கி

ஏலக்காய் 3

முந்திரி 10

தேங்காய் 1/2மூடி

நெய் 4 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை

வெறும் வாணலியில் அரிசி, பருப்புகளை தனித்தனியே வாசம் வரும் வரை மிதமான தீயில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறிது ஆறிய பின் மிக்சியில் ரவை பதத்தில் உடைத்து வைக்கவும்.

வெல்லத்துடன் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவேண்டும். நன்றாக கொதி வந்தது அத்துடன் உடைத்த அரிசி, பருப்பு ரவையைச் சேர்த்து கிளற வேண்டும். முக்கால் பதம் வெந்த உடன் நெய், தேங்காய்த்துருவல் சேர்க்க வேண்டும். நன்றாக வெந்த உடன் முந்திரியை நெய்யில் வறுத்து ஏலப்பொடி தூவி இறக்க வேண்டும்.

திருவாதிரை களி தயார்.



அன்ஜன் கேட்டர்ஸ் CHROMEPET, CHENNAI



**இன்பு
பொங்கல்
நல்வாழ்த்துங்கள்**

திருமணம், உபநயனம், சஷ்டியப் பூர்த்தி, சீமந்தம், நிச்சயதார்த்தம், மீரதசாந்தி, சிறு பார்ப்புகள் மற்றும் அனைத்து விசேஷங்களுக்கும்

A to Z கேட்டரிங் சர்வீஸ்

அனைத்து விதமான பார்ப்பு ஆட்டர்கள் வரவேற்கிறோம்



9841449374 / 9444229374 / 9445704525

சந்திரன் தலைமையில் சாதாரண கூட்டம் நடைபெற்றது.

இதில் 3 வது மண்டலத்திற்கு உட்பட்ட மாமன்ற உறுப்பினர்கள் மற்றும் அதிகாரிகள் கலந்து கொண்டார்கள்.

இக் கூட்டத்தில் மாமன்ற உறுப்பினர்கள் தங்கள் பகுதிகளில் உள்ள அத்தியாவசிய பணிகளான மழைநீர், வடிகால் கால்வாய், குடிநீர், மின்சாரம், சாலை சம்பந்தப்பட்ட அடிப்படை பணிகளை மழைக்காலத்திற்கு முன்னதாக செய்து முடிக்கும் மாறும் மேலும் வரும் மக்கள் நலப்பணிகளை துரிதமாக நடவடிக்கையாக மேற்கொண்டு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முடித்து தருமாறு கேட்டுக் கொண்டார்கள்.

மாமன்ற கூட்டத்தில் மாநகராட்சி உதவி ஆணையாளர் மற்றும் மாமன்ற உறுப்பினர்கள் அ. கிருஷ்ணமூர்த்தி, நா.கண்ணன் ஆர்.எஸ். செந்தில்குமார், சி.லட்சுமிக்.சி.ஜெகன், இரா.ராஜா, கிரிஜா சந்திரன், கற்பகம்சுரேஷ், பு.சுபாஷினி.வி. சங்கீதா, ச.சரஸ்வதி, ச.சரண்யா மற்றும் நகராட்சி அதிகாரிகள் உடன் இருந்தார்கள்.

ஏராளமான நன்மைகளை கொண்டுள்ளது அவல்... புத்துணர்வை அளிக்கும்

அவல் சாப்பிடுவதன் மூலம் உடலுக்கு ஏராளமான நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. அவல் உடல்சூட்டை தணித்து, நல்ல புத்துணர்ச்சியை தருகிறது. காலையில் அவல் உணவுகளை சாப்பிடுவதன் மூலம், அந்த நாள் முழுமையும் சுறுசுறுப்புடன் இருக்க செய்யும்.



குழந்தைகளின் சமைக்காத உணவு வகைகள் வளர்ச்சிக்கும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவும் அவலை, அப்படியே வேக வைக்காமல் வெல்லம் கலந்து சாப்பிட தரலாம். நீரிழிவு நோயாளிகள் அவ்வப்போது பசிக்கும்போது, கொஞ்சம் அவலை வாயில் போட்டு மென்று தின்னலாம். தனித்து உண்ணும்போதே நல்ல ருசியாக இருக்கும் அவலை, விதவிதமான உணவு வகைகளாக சமைத்தும் உண்ணலாம்.

சிவப்பு அவல்: சத்துக்கள் நிறைந்த சிகப்பு அரிசியில் தயார் செய்யப்படுவது சிகப்பு அவல். உடலுக்கு உறுதியும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் தரும் சிகப்பு அவல் கொண்டு, ஏராளமான உணவு வகைகள் செய்யப்படுகின்றன. சிகப்பு அவல் இனிப்பு மிக

பிரபலமானது. அதுபோல் சிகப்பு அவல் கொண்டு கஞ்சி, பாயாசம், புட்டு போன்றவை செய்து உண்ணப்படுகிறது. அரிசி அவல் போன்று, கம்பு அவலும் தயாரித்து விற்கப்படுகின்றன. கம்பின் சத்துக்கள் அனைத்தும் நிறைந்த கம்பு அவல் கொண்டு உடனடி சமைக்காத உணவு வகைகள் செய்து உண்ணலாம். இனிப்பு மற்றும் கார என்றவாறும், காய்கறி துருவல்கள் இணைந்தவாறும், கம்பு அவலை தினசரி பயன்பாட்டிற்கு பயன்படுத்தி கொள்ளலாம். அதேபோல், தினை அவல் மற்றும் கேழ்வரகு அவல் போன்றவையும் சந்தையில் தற்போது கிடைக்கின்றன. ஒரே மாதிரியான சிறுண்டி மற்றும் காலை உணவுகளை கைவிட்டு புதுமையான சிறுதானிய அவல் வகைகளை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் ஏராளமான உடல் ஆரோக்கிய நன்மைகளும், உடல் எடையை குறைக்கவும், நீரிழிவு நோய் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறையவும் உதவிகரமாக இருக்கின்றன.



NAVABHARATH

NURSERY & PRIMARY SCHOOL
(Managed by : SASI REKHA MEMORIAL EDUCATIONAL TRUST)



5, Isayagam Street, Radha Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.



PONGAL CELEBRATIONS
@ NAVABHARATH SCHOOL

"Parents enthusiastically participated in the Rangoli competition during the Pongal Celebrations at Navabharath School, Chromepet creating stunning designs that captured the essence of the festival. The event was graced by **Dr.Abhinisha Kasi MBBS** and **Hon'ble Principal Mrs. Jansirani Palaniswamy**, who appreciated the participants' creativity and festive spirit."

FOR ADMISSIONS

84382 31101 / 98411 28656



தாம்பரம் மாநகராட்சி அலுவலகத்தில் மண்டல 3 வது மண்டலம் குழு தலைவர் ஜெயபிரதிப்

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

முடி உதிர்வது, 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 உதிர்வது நிற்கும். வாரம் ஒரு முறை இப்படியாக முடி உதிர்வது நிற்கிற வரை செய்ய தன்மை உண்டு. வேண்டும். அதிமதுரத்தை கடுக்காய்க்கு நரையை இப்படியாக முடி உதிர்வது நன்றாக அரைத்து தலையில் தேய்த்து வந்தாலும் குணம் தெரியும்.

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



கரிசலாங்கண்ணி, அதிமதுரம் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்துச் சேர்த்து, அரைத்து தலையில் தேய்த்து ஊற வைத்துக் குளித்து வரலாம். கடுக்காய்க்கு நரையை அகற்றிக் கருமையாக்கும் கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றையும், கடுக்காய் ஊறிய தண்ணீரையும் கலந்து தலையில் தேய்த்துச் சிறிது நேரம் ஊறியதும் குளிக்க வேண்டும். சிரகம், வெந்தயை வால் மிளகு, ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்துப் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தலைக்குத் தடவி வந்தாலும் வரலாம். நெல்லி முள்ளியுடன், குணம் தெரியும்.

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
- ✳ 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 www.sasthamahal.com

- ✳ 14 A/C Rooms

No.32, Mariharan Towers, R.P.Road, Hasthinapuram, Chrompet - 44.
98416 59929 / 98416 59931 / 90030 10611

விளம்பரதாரர்களுக்கும், வாசகர்களுக்கும்

GST ROAD NEWS
WEEKLY NEWSPAPER

இன்பு பொங்கல்
நல்வாழ்த்துங்கள்

Our Edition
Chrompet - Tambaram
Selayur - Pallavaram

No. 4/7A, Padmanabhan Nagar,
Karumari amman kovil 1st Street,
Chrompet, Chennai - 600 044.
044 - 22236399 / 89396 05794

ANNAI HOME SERVICE
No:16, Agananuru Street, Amman Kovil Bus Stop,
RP.Road, KL Mahal, Chrompet, Ch - 44.

- House Painting
- Terrace Leakage Works
- Wooden Polish Works
- House Keeping Works

73973 72702

WANTED
@ **CHROMPET**
OPENING FOR
OFFICE STAFF/EXECUTIVE
QUALIFICATION
B Com, M Com, Engg & Diploma - (Core Dept- Non IT)
COMPUTER KNOWLEDGE MUST

VIDEO EDITOR
Qualification - Good editing skills
EMAIL-HR@TFAM.IN
82208 70050

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

WANTED

MARKETING EXECUTIVE (Male)

- +2 / Any Degree
- 2 Year Experience
- Age 20 to 35 Years
- 2 Wheeler Must
- Salary Rs.20,000/- + Incentive

GST ROAD NEWS
No.4/7A, Karumari amman kovil 1st Street, Padmanabhan Nagar, Chrompet, Chennai - 44.
Ct: 89395 26999 / 044 -2223 6399
Email: gstroadnews@gmail.com

WANTED

குரோம்பேடை Hasthinapuram த்தில்
உள்ள அலுவலகத்திற்கு
12th, Degree படித்த கம்யூட்டர் தெரிந்த
பெண்கள் தேவை
Timing - 10am to 6.30pm (Full Time Job)
Age - 18 to 35 Salary - Rs.10,000/-
89396 05794



காஞ்சிபுரம் வடக்கு மாவட்டம், தாம்பரம் மாநகராட்சி, செம்பாக்கம் வடக்கு பகுதி செயலாளர் ஏ.கே.கருணாகரன் அவர்களின் தாயார் மறைந்த லலிதாகுப்புசாமி (78) அவர்களின் திருவுருவ படம் திறப்பு நிகழ்ச்சி பல்லாவரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் இ.கருணாநிதி தலைமையில் குரோம்பேட்டை, சங்கரன் தெருவில் உள்ள அவரது இல்லத்தில் நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்வில் குறு சிறு மற்றும் நடுத்தர தொழில் நிறுவனங்கள் துறை அமைச்சர் தா.மோ.அன்பரசன் அவர்கள் கலந்துக்கொண்டு லலிதாகுப்புசாமி அவர்களின் திருவுருவ படத்தை திறந்துவைத்து மலர்தூவி மரியாதை செய்தார். அப்போது தாம்பரம் மாநகராட்சி மேயர் க.வசந்தகுமாரி, துணைமேயர் கோ.காமராஜ், மாமன்ற உறுப்பினர் மகாலட்சுமி கருணாகரன், பகுதி செயலாளர்கள், பெர்னார்ட், ஆகியோர் உட்பட ஏராளமானோர் உடனிருந்தனர்.

பொங்கல் வைக்க உகந்து நேரம்

குரோதி வருடம் தை மாதம் 01ம் தேதி (1401 2025) செவ்வாய்க்கிழமை பிறகு தை மீது, பூச நட்சத்திரம் சித்தயோகம் கூடிய சுபதினத்தில் பகல் 11.58 மணிக்கு தை மாத பிறப்பு.

தை பொங்கல் வைக்க நல்லநேரம்: தை 1ம் தேதி (14012025) செவ்வாய்க்கிழமை காலை 8.00 மணிக்கு மேல் 9.00 மணிக்குள் சுக்கிர ஹோரையில் (அ) பகல் 12.00 மணிக்கு மேல் 1.00 மணிக்குள்

பொங்கல் வைக்க சுபம். மாட்டு பொங்கல் வைக்க நல்லநேரம்: (15012025) புதன்கிழமை காலை 6.00 மணிக்கு மேல் 7.30 மணிக்குள் (அ) காலை 9.00 மணிக்கு மேல் 10.00 மணிக்குள் பொங்கல் வைக்க சுபம்

ARUL MURUGAN THUNAI

SAI AJAY MAHAL A/C

50 Mts From GST Road Lalitha Jewellery Backside

BL PARTY HALL A/C

www.saiajaymahal.com

- FULLY AIR CONDITION
- UNDERGROUND 18 CAR PARKING
- GROUND FLOOR - 150 MEMBERS DINING
- 1ST FLOOR - 450 MEMBERS FUNCTION HALL
- Floating 900 Members
- SUPER DELUXE 15 ROOMS
- MODULAR KITCHEN
- CCTV CAMERA
- 6 PERSONS CARRYING LIFT
- 24/7 POWER BACKUP

ONE DAY PACKAGE 2.25 L

IDEAL FOR

- ENGAGEMENT
- RECEPTION
- WEDDING
- SEEMANTHAM
- AYUSH HOMAM
- UPANAYANAM
- BIRTHDAY
- PUBERTY
- 25TH ANNIVERSARY
- 60TH WEDDING
- 80TH WEDDING
- BANQUETS HALL
- CONFERENCE HALL
- ALL FUNCTIONS

No.22/6A, Baskar Tower, 1st Main Road, New Colony, Chrompet, CH-44.

98401 86682 / 98400 14910 / 94444 22979

நல்லவர் இலட்சியம் வெல்வது நிச்சயம்!

அனைவருக்கும் இனிய தமிழ்ப் புத்தாண்டு பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்....

விழுந்திருக்கிறீர்...

ஜெயபிரதீப் சந்திரன் B.E., LLB.,

மண்டல தலைவர்
மண்டலம் - 3 செம்பாக்கம் - தாம்பரம் மாநகராட்சி

புதுமை பொங்கல், இனிமை தாங்க, செல்வம் பெருக, வளமை வளர

அனைவருக்கும் இனிய தமிழர் திருநாள் நல்வாழ்த்துகள்...

வாழ்த்துக்களுடன்

கோ.காமராஜ்

தாம்பரம் மாநகராட்சி துணை மேயர்
தாம்பரம் மாநகர அமைதி தலைவர்

தாம்பரம் மாநகராட்சி தி.மு.க.