

FLAT FOR RESALE
@WEST TAMBARAM
Gated Community
2 BHK -948 Sqft
UDS -442 Sqft
2nd Floor, 11 YRS old, CCP Lift
Power Backup, CCTV,
Park, Security Guard
Rs 41L No Brokers
SARAVANA REALTY
9789052332 / 89395 70300

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 -40 02 Feb 2025 - 08 Feb 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

PLOT FOR SALE
@ HASTINAPURAM
14 GROUNDS
2 km From Chrompet
Fully Compounded
Property
Clear Title
93637 01080
97870 61547

ரூ.12 லட்சம் வரை வருமான வரிவிலக்கு

மத்திய பட்ஜெட்டில் ரூபாய் 12 லட்சம் வரை வருமான வரி விலக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதுவரை வருமான வரி விலக்கு ரூபாய் 4 லட்சம் ஆக இருந்தது. இதன் மூலம் 2 கோடி பேர் பயனடைவார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. குறிப்பாக மத்திய மாநில அரசுகளின்

தொடர்ந்து எகிறும் தங்கம் விலை

சென்னையில் ஒரு பவுன் தங்கம் நேற்று முன்தினம் ரூ.960 அதிரடியாக உயர்ந்தது. இதன்படி, சென்னையில் தங்கம் விலை கிராமுக்கு ரூ.120 அதிகரித்து ஒரு கிராம் ரூ.7,730 க்கும், பவுனுக்கு ரூ.960 அதிகரித்து

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.

Periyandavar Thunai **Muthumari Amman Thunai**
PM CONSTRUCTION
 Email:Manimanikandanni50067@gmail.com
 Construct Your dream Home
FREE 1949
 One Year Free Maintenance
 Architect Drawing
 Building Design
 Interior
 Vasthu
 False Ceiling
 CCTV Camera
 No.8,First Street,Ramani Nagar (Near) Krishna Nagar,West Tambaram, Chennai - 600 063
 No.4,Traffic Avenue Meenakshi Nagar, Palikarai, Chennai- 600 100
77083 89661 / 95855 58410

WANTED OFFICE ASSISTANT FOR ADVOCATE'S HOME OFFICE
In Rajakilpakkam- Near Camp Road (Selaiyur)
LL. B, MBA, BBA, B. com or any Graduation
Computer Experienced Person with English
Typing and Good Proficiency in English is needed.
Candidate with schooling in English Medium preferred.
Possession of Laptop and Two Wheeler will be added advantage. Salary: Negotiable
Ct: 9444072037 Advocate (Lt Col)
AK Antony - Practicing at Madras High Court.

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.
Office Address: New No.27, Old No.15, Church Road, Radha Nagar, Chrompet, Chennai-44.
98410 69244 / 98408 66223

SDB's Emerald
2&3BHK APARTMENTS FOR SALE @ CHROMPET, MC NAGAR, Nr SaiBaba Temple NSN,Vivekanantha,Rosily Schools
COVERED CAR PARKING **CCTV SURVEILLANCE** **AUTOMATIC LIFT** **INVERTER BACKUP** **SEWAGE LINE** **100% VASTHU**
Site Address: No.72, MC Nagar, 2nd Cross Street, Hasthinapuram, Chrompet, Chennai - 600 044.
SRI DEVI BUILDERS & PROMOTERS
(An ISO 9001 : 2015 Certified Company)
Bhagavathy Ammal Complex: No:4, Ezhil Nagar, Velachery Main Road, Selaiyur, Chennai - 600 073.
www.sridevibuilders.com sridevibuilders1964@gmail.com
96772 66665 / 80562 98555 / 96771 14444
BANK LOAN AVAILABLE
SBI

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*
Sanakar Constructions
98416 59929 / 98416 59930

PADMANABHA NAGAR (Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)
BRINDHAVAN
ONLY 1 FLAT AVAILABLE
2 BHK - 985 Sqft
LAND OWNER INVITE JOINT VENTURE OR OUTRATE

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

எருக்க இலை... அட்சதை... பசுஞ்சாணி; ரதசப்தமியில் தண்ணீரால் தர்ப்பணம்!

தை மாத அமாவாசைக்குப் பிறகு ஏழாம் நாள் சப்தமி. ரத சப்தமி. சூரிய பகவானுக்கு உரிய நாள் ரத சப்தமி. ஏழு வண்ணங்களைக் கொண்ட ஏழு குதிரைகள் பூட்டப்பட்ட ஒற்றைச் சக்கரம் கொண்ட தேரில் சூரிய பகவான் வானத்தில் வலம் வருவதாக ஐதீகம்.

சூரிய ஒளி இல்லாவிட்டால் பூவுலகில் எதுவுமே இருக்க முடியாது. எனவே தான் உயிர்களைக் காக்கும் பரம்பொருளான திருமாலும் சூரியனும் ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்றனர் என விவரிக்கிறது புராணம். சூரிய பகவானின் ரதத்திற்கு அருணன் சாரதியாக உள்ளார் என விளக்குகிறது புராணம். ரதசப்தமியன்று எருக்க

இலைகளை சிரசின் மேல் வைத்துக்கொண்டு, கிழக்கு நோக்கி நின்று நீராட வேண்டும். கொஞ்சம் அட்சதையும் சேர்த்து நீராட வேண்டும். பசுஞ்சாணியும் சேர்த்துக் கொள்வார்கள். பெண்கள் மஞ்சளும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ரதசப்தமி திருநாளில் சூரியனின் கிரணங்கள் எருக்க இலைகள் மூலம் ஈர்க்கப்பட்டு, உடலில் ஊடுருவிச் சென்று, வியாதிகளைப் போக்கி நமக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தருகின்றன. அதேபோல், இந்த தினத்தில் ஆறு அல்லது குளம் முதலான நீர்நிலைகளில் நீராடுவது சிறப்பு! கடல் நீராடுவதும் மகத்துவம் வாய்ந்தது.

மாசி மாதம் விசேஷமான மாதம். தை மாத



அமாவாசைக்குப் பின்னர் வரக்கூடிய சப்தமி, ரத சப்தமி என்று போற்றப்படுகிறது. ரத சப்தமி நாளில், வீட்டு வாசலை மெழுகி, தேர்க்கோலம் இட்டு அலங்கரிக்க வேண்டும். பிறகு, சூரிய பகவானுக்கு சர்க்கரைப் பொங்கல் நைவேத்தியம் செய்து பூஜிக்க வேண்டும். கோதுமை கலந்த உணவு அல்லது பாயசம் நைவேத்தியம் செய்யலாம். இந்தப் புண்ணிய தினத்தில், வீட்டு பூஜையறையிலும் சூரிய ரதம் போன்று கோலம் வரைந்து, உரிய ஸ்லோகங்கள் கூறி சூரியனை வழிபடுவதால், சகல நலன்களும் உண்டாகும்.

எதிர்ப்புகளெல்லாம் விலகும். தீய சக்திகள் அனைத்தும் அண்டாது என்கிறார்கள் ஆச்சார்யப் பெருமக்கள்.

தன்னுடய சுழற்சிப் பாதையில் ஆறு மாதமாகச் சூரியனிடமிருந்து தொலைவில் சுற்றிக் கொண்டிருந்த பூமி அடுத்த ஆறு மாதங்கள் சூரியனுக்கு நெருக்கமான பாதையில் சுற்ற ஆரம்பிக்கிறது. இதை தட்சிணாயனம், உத்திராயனம் என்கிறோம்.

ரத சப்தமி நாளில் சூரியனைப் போற்றுவோம். வணங்குவோம். ரதசப்தமி தர்ப்பணம் செய்து வழிபடுவோம். ரதசப்தமி நாளில் தர்ப்பணம் என்பது, வழக்கமாக எள்ளும் தண்ணீரும் விடுவது போன்றது அல்ல. வெறுமனே தண்ணீரைக் கொண்டு அர்க்க்யமாக விடவேண்டும்.

வசந்த பஞ்சமி என்றால் என்ன? அதன் சிறப்புகள் என்ன?

தை அமாவாசைக்கும் மாசி அமாவாசைக்கும் இடைப்பட்ட காலத்துக்கு மாகமாதம் என்று பெயர். அந்த மாகமாத வளர்பிறை பஞ்சமி நாளே வசந்த பஞ்சமியாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. குளிர்காலம் முடிந்து அடுத்து வரவிருக்கும் வசந்த காலத்தை வரவேற்கும் விதமாக இந்நாள் கொண்டாடப்படுவதால், வசந்த பஞ்சமி என்று இந்நாள் அழைக்கப்படுகிறது. சரஸ்வதி தேவன்றிய நாளாக இந்நாள் கருதப்படுவதால், பாரதத்தின் வடக்குப் பகுதியில் சரஸ்வதி பூஜையாக இந்நாள் கொண்டாடப்படுகிறது. சரஸ்வதிக்குப் பிடித்தமான நிறம் மஞ்சள்.

மஞ்சள் நிறப் பூக்கள் மலரும் காலமாக வசந்த காலம் இருப்பதால், மக்களும் மஞ்சள் நிற ஆடைகள் அணிந்து,

மஞ்சள் நிறப் பலகாரங்கள் செய்து இந்நாளைக் கொண்டாடுவார்கள். கண்ணனும் பலராமனும் சாந்தீபனியிடம் குருகுல வாசம் செய்யத் தொடங்கிய நாள் வசந்த பஞ்சமி என்று பாரதத்தின் வடக்குப் பகுதிகளில் கூறப்படுவதால், அப்பகுதிகளில் இந்நாளில் பிள்ளைகளைப் பள்ளியில் சேர்த்தல் விசேஷமாகக் கருதப்படுகிறது.

ராஜஸ்தான் மாநிலம் புஷ்கரத்தில் உள்ள பிரம்மா சரஸ்வதி கோயில், கர்நாடகத்தில் உள்ள உடுப்பி கிருஷ்ணர் கோயில், ஒடிசா மாநிலத்தில் உள்ள பூரி ஜகந்நாதர் கோயில் ஆகிய கோயில்களில் வசந்த பஞ்சமி ஆண்டுதோறும்



வெகு விமரிசையாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. அடுத்த 40 நாட்களில் வரவிருக்கும் ஹோலிப் பண்டிகையை வரவேற்கும் விழாவாகவும் இந்நாள் கருதப்படுவதால், வசந்த பஞ்சமியன்று வண்ணப் பட்டங்களை வானில் பறக்க விட்டு மக்கள் கொண்டாடுவார்கள்.

சகல பஞ்சமி என்று சொல்லப்படும் வசந்த பஞ்சமி நாளில், விரதம் இருந்து அம்பாளைத் தொழுது பிரார்த்தித்தால், வாழ்வில் வசந்தம் நிச்சயம். இந்த நாளில், காலையில் விரதம் மேற்கொள்ளுங்கள். வீட்டில் விளக்கேற்றி அபிராமி அந்தாதி பாராயணம்

செய்யலாம். ஸ்ரீலலிதா சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்யலாம். இவை வாழ்வில் பல உன்னதங்களைப் பெற்றுத் தரும். சர்க்கரைப் பொங்கல், பால் பாயசம், கேசரி முதலான நைவேத்தியங்களைப் படைத்து தேவியை உபாஸிக்கலாம். அதேபோல், அருகில் உள்ள கோயில்களுக்குச் சென்று அம்பாளை வணங்கி வழிபடுங்கள். செவ்வரளி மாலை சார்த்துங்கள். செந்நிற மலர்கள் சூட்டுங்கள். நெய் விளக்கு ஏற்றி வழிபடுங்கள். எலுமிச்சை மாலை சார்த்தி வழிபடுவது இன்னும் வளமும் பலமும் சேர்க்கும். முடிந்தால், அன்றைய நாளில் அம்பாளை வழிபட்டு இயலாதோருக்கு வழியர்சாதம் வழங்குங்கள். அதில் குளிர்ந்து போய், நம் வாழ்வில் வசந்தத்ததைத் தந்தருள்வாள். நம் வாழ்க்கையையே குளிரச் செய்துவிடுவாள் தேவி!

தை கிருத்திகை முருகன் வழிபாடு

தை மாத கிருத்திகை காக்கும் கடவுளாக திகழக் கூடிய முருகப்பெருமானை கார்த்திகை பெண்கள் எடுத்து வளர்த்தார்கள் என்பதால் தான் முருகப்பெருமானுக்கு கார்த்திகேயன் என்ற பெயர் வந்தது. அவர்களின் நினைவாக தான் ஒவ்வொரு மாதமும் வரக்கூடிய கார்த்திகை நட்சத்திர நாளன்று நாம் முருகனை நினைத்து வழிபாடு மேற்கொள்கிறோம். கோவில்களில் ஷண்முக அர்ச்சனை என்ற ஒரு அர்ச்சனை இருக்கும். அதில் ஆறு அர்ச்சகர்கள் ஆறு விதமான மலர்களை வைத்து ஆறு விதமான மந்திரங்களை கூறி முருகருக்கு அர்ச்சனை செய்வார்கள். ஒவ்வொரு முகத்திற்கும் ஒவ்வொரு விதமான மலர்களையும், நெய்வேத்தியங்களையும், மந்திரத்தையும் உச்சரிப்பதாக பொருள்படும். இதற்காக ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை செலவு செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும். அதற்கு மாறாக நாமே நம் வீட்டில் இந்தச் சண்முக அர்ச்சனையை செய்யலாம். அதுவும் கார்த்திகை நட்சத்திரம் நாளன்று செய்க்கூடிய இந்தச் சண்முக அர்ச்சனை மிகவும் விசேஷமாக கருதப்படுகிறது. கார்த்திகை நாள் அன்று முழுவதும் உபவாசம் இருக்க



வேண்டும். அன்றைய தினம் முருகப்பெருமானின் படத்தை சுத்தமாக துடைத்து சந்தனம் மந்திரமும் வைத்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு மாலை 6 மணிக்கு விளக்கேற்றி வைத்து அவருக்கு ஆறு விதமான பிரசாதங்களை நெய்வேத்தியம் செய்ய வேண்டும். சர்க்கரை பொங்கல், வெண்பொங்கல், புளிசாதம், எலுமிச்சை சாதம், தயிர் சாதம், தேங்காய் சாதம் என்று ஆறு வகையான உணவுகளை நெய்வேத்தியமாக படைக்கலாம். இப்படி ஆறுவகையான உணவுகளை படைக்க இயலாதவர்கள் சர்க்கரைப் பொங்கலை மட்டும் வைத்தும் வழிபாடு மேற்கொள்ளலாம். பிறகு அர்ச்சனை செய்வதற்காக ஆறு வகையான மலர்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வில்வம், மரிக்கொழுந்து, முல்லை, ரோஜா, தாமரை, செவ்வரளி. இப்படி ஆறு வகையான மலர்களை எடுத்துக்கொண்டு நமக்குத் தெரிந்த முருகனின் மந்திரத்தை கூறி முருகருக்கு அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும். இந்த

மலர்கள் கிடைக்காமல் வேறு மலர்கள் தான் கிடைக்கிறது என்றாலும் பரவாயில்லை. வாசனை நிறைந்த மலர்களாக இருந்தால் போதும். ஒவ்வொரு மலர்களிலும் 18 என்ற எண்ணிக்கையில் தனித்தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். “ஓம் சரவணபவ” என்னும் மந்திரத்தை மட்டுமாவது கூறி அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும். இப்படி நாம் ஆறு மலர்களையும் அர்ச்சனை செய்து முடிக்கும் பொழுது 108 முறை அர்ச்சனை செய்து முடித்திருப்போம்.

கடைசியாக இந்த ஆறு மலர்களையும் கையில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு நாம் எதற்காக இந்த விரதத்தை மேற்கொள்கிறோமோ அந்த வேண்டுகலை மனதார நினைத்துக் கொண்டு முருகப் பெருமானை வழிபட்டு கையில் வைத்திருக்கும் மலர்களை முருகப்பெருமானுக்கு சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

பிறகு கற்பூர தீப தூப ஆராதனை காட்டி வழிபாட்டை முடித்த பிறகு தங்களால் இயன்றால் அருகில் இருப்பவர்களுக்கு இந்த நெய்வேத்தியத்தை பிரசாதமாக வழங்கலாம். தங்கள் குடும்பத்தினருக்கு கொடுத்து விட்டு தாங்களும் விரதத்தை நிறைவு செய்யலாம்.



குரோம்பேட்டை புருஷோத்தம நகர் ஸ்ரீ விஜய கணபதி லட்சுமி நாராயண பெருமாள் ஆலயத்தில் தை மாத 3வது வார வெள்ளியை முன்னிட்டு பெருமானுக்கு லட்சுமி அஷ்டோத்திர அர்ச்சனை செய்து சிறப்பு வழிபாடு செய்தனர். தூர்க்கை அம்மன் சிறப்பு அலங்காரத்தில் பக்தர்களுக்கு காட்சியளித்த போது எடுத்த படம்

CLASSIFIEDS

FLAT RESALE
FLAT FOR SALE
@Pallavaram
Very Nr Railway Station
2BHK 850 sqft
2-Floor No Lift
Semi Furnished
Ready to Occupy
9940490113

FLAT FOR RESALE
@CHROMPET
@Raghava Nagar
2 BHK - 800 Sqft
UDS - 300 Sqft,
Purushothaman Nagar
1 BHK - 640 sqft
UDS - 244- sqft,
80722 30451

FLAT FOR RESALE
@CHROMPET
JAIN NAGAR
3 BHK - 1165 Sqft
UDS - 490 Sqft, 2CCP
@RADHA NAGAR
SRI DEVI AMMAN ST
2 BHK - 720 Sqft
UDS - 560 - 1st Floor
80722 30451

உங்கள் வீட்டை உடனே வாங்குங்கள்
விட வேண்டுமா?
GST ROAD NEWS-ல்
விளம்பரம் செய்ய 2 x 4cm Rs. 525/- (Colour) ஆஹ்
044-2224 0607 / 89395 26999

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.

PLOT SALE
PLOT FOR SALE
Nr. Padappai
DTCP Approved and Patta Land
813 sqft
Nr. Thachur / Thirukazhukundram
Approved and Patta Land
2400 sqft
89406 88478

PLOT FOR SALE
@MAMBAKKAM
Near VIT Collage,
800 mt From Vandalur
Kelambakkam Road,
DTCP Approved
North Facing 1800 Sq.Ft
9710911890

INDEPENDENT HOUSE
INDEPENDENT HOUSE FOR SALE
@chromepet
Surya Avenue
behind Saravana stores 200 ft road
3 portion house
Build up area Around 2500sqft
9841141583

INDEPENDENT DUPLEX VILLA
FOR SALE @ RAJAKILPAKKAM
NR.KENDRIYA VIDYALAYA
1650 sq ft land
1800 sq built up area
Semi furnished ccp
Excellent location Ph 9884567001

BUILDING CONTRACT
KR HOMES
CHROMPET-44
Home Construction
@ 2250/- Sq.Ft.,
including
OHT & Septic Tank
• Architectural Design
• Engineer Supervision
• Branded Materials
80724 99969

குரோம்பேட்டை ராதா நகர் அனுமார் கோவில் தெருவில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ ராமகப்பிரமணியசுவாமி ஆலயத்தில் ஸ்ரீ கோதண்ட ராமருக்கு அன்னக்கூடை உற்சவம் வெகு விமர்சையாக நடைபெற்றது.

காலையில் பெருமானுக்கு சர்க்கரை பொங்கல், சாம்பார் சாதம், சுண்டல் பல வகையான பழ வகைகள் கொண்டு படையல் இட்டு அன்னக்கூடை உற்சவம் வெகு விமர்சையாக நடைபெற்றது.

விழா ஏற்பாடுகளை ஆலய நிர்வாகிகள் சிறப்பாக செய்திருந்தனர்.

GST ROAD NEWS
வெளிநாடு வாழ் தமிழர்கள் உங்கள் உள் செய்திகளை உடனுக்குடன் தெரிந்து கொள்ள
www.gstroadnews.com

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



குரோம்பேட்டை ஸ்டேஷன் ரோடு காந்திஜி நகரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் ஆலயத்தில் தை 3-வது வார வெள்ளி முன்னிட்டு அம்மன் சிறப்பு அலங்காரத்தில் பக்தர்களுக்கு காட்சி அளித்த போது எடுத்த படம்



DR.KUMAR'S
HEALTHCARE

DIABETIC FOOT SCREENING CAMP

GET YOUR FOOT CHECKED @

JUST ₹599 ONLY

Package Includes

- | Doctor consultation
- | Dietician consultation
- | Blood sugar R & HbA1C
- | Comprehensive foot check up
- | ABI, Biothesiometry, Podia scan

Date: 16.02.25 Time: 9.00 am to 12.00 pm

Venue: Dr. Kumar's Healthcare, Chrompet.

TO REGISTER CALL 94459 35570

DR. KUMAR'S HEALTHCARE

CHROMPET, SEMBAKKAM, PAMMAL, MADURANTHAKAM

தொண்டை கரகரப்பு

கக்கு, பால், மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி ஆகியவற்றை வறுத்து பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.

ஏப்பம்

அடிக்கடி ஏப்பம் வருகிறதா? வேப்பம்பழுவை துள் செய்து 4 சிட்டிகை எடுத்து இஞ்சி சாறுடன் கலந்து உட்கொண்டால் குணமாகும்.



குரோம்பேட்டை என்.ஜி.ஓ.காலனி குடியிருப்போர் நல சங்கத்தின் சார்பில் 76 - வது குடியரசு தின விழா கொடியேற்றி இனிப்பு வழங்கி கொண்டாடப்பட்டது. இதில் பொதுமக்கள் மற்றும் நலச்சங்க நிர்வாகிகள் கலந்து கொண்டபோது எடுத்தபடம்.

மருத்துவப்படிப்பிற்கு கூடுதல் இடங்கள்

மருத்துவப்படிப்பில் அடுத்த ஆண்டு 10 ஆயிரம் கூடுதல் இடங்கள் உருவாக்கப்படும். அடுத்த 5 ஆண்டுகளில் மருத்துவப்படிப்பில் 75 ஆயிரம் கூடுதல் இடங்கள் உருவாக்கப்படும்.

சருமம் மிளிர உதவும் உருளைக்கிழங்கு

பச்சை உருளைக்கிழங்கை அரைத்து எடுத்த பேஸ்ட்டை தேனுடன் கலந்து சருமத்தில் தடவினால் சருமம் மிளிரும்.

உருளைக்கிழங்கு சோலானம் டியூப்ரோசம் என்னும் செடியின் வேரில் இருந்து பெறும் மாவுப்பொருள் நிறைந்த, சமையலில் பயன்படுத்தப்படும், ஒரு வகைக்கிழங்கு வகையாகும். உருளைக்கிழங்கு தாவரம் நிழற்செடி குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது.

அரிசி, கோதுமை, சோளம் ஆகியவற்றுக்கு அடுத்து உலக அளவில் நான்காவதாக அதிகம் பயிரிடப்படும் செடியினமாகும். உருளைக்கிழங்கு வளர்ந்து பல்வகைப் பயன்பாடு தாவரமாகும். உருளையின் தரைகீழ் கிளைகளின் பருத்த நுனிப்பகுதியே கிழங்காகும்.

உருளைக்கிழங்கில் கலோரி 70%, புரதச்சத்து 0 கிராம், நார்ச்சத்து 2.1 கிராம், இரும்புச்சத்து 0.81 மிகிராம், கால்சியம் 12 மி.கிராம், சோடியம் 6 மி.கிராம், பொட்டாசியம் 421 மிகிராம், சர்க்கரை 0.8 கிராம் ஆகியவை அடங்கியுள்ளன. மேலும் வைட்டமின் B6, சி போன்றவையும் நிறைந்துள்ளன.

உருளைக்கிழங்கில் கார்போஹைட்ரேட்



அதிகமாகவும், புரதம் குறைந்த அளவும் உள்ளன. எனவே ஒல்லியாக இருப்பவர்கள் உருளைக்கிழங்கை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை அதிகரிக்கும்.

உருளையில் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் இருப்பதால், அது கலப்பமான செரிமானத்திற்கு உதவியாக இருக்கும். குழந்தைகள் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு உணவாகும்.

வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி மற்றும் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், ஜிங்க் ஆகிய கனிமங்கள் சருமத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இவை அனைத்தும் உருளைக்கிழங்கில் நிறைந்துள்ளன. மேலும், பச்சை உருளைக்கிழங்கை அரைத்து எடுத்த பேஸ்ட்டை தேனுடன் கலந்து சருமத்தில் தடவினால் சருமம் மிளிரும். மேலும் இது பரு மற்றும் சரும புள்ளிகளை குணப்படுத்த உதவும்.

சிறு நீரக கல் குறைக்க

இஞ்சி - நெல்லிக்காய் ஜஸ்திரண்டு பெரிய நெல்லிக்காய்களை நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு சிறு துண்டு இஞ்சியினதோல் சீவித் துருவவும்.

நெல்லிக்காய், இஞ்சியுடன் அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். பிறகு, இதிலிருண்டு டீஸ்பூன் சர்க்கரை, ஒரு டீஸ்பூன் தேன், ஒரு சிட்டிகை உப்பு, கால் டீஸ்பூன் சீரகத் தூள் சேர்த்து மேலும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். இதை வடிகட்டி, தேவைப்படாவிடின் குளிரவைத்துப் பரிமாறவும். இந்த ஜஸ்திரை தொடர்ந்து குடித்து வந்தால், சிறுநீரக கல்கரையும் இந்த ஜஸ்திரை தொடர்ந்து குடித்து வந்தால், சிறுநீரக கல் கரையும்.

காளான் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்: காளான் - 300 கிராம், வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன், கொத்துமல்லி விதை (தனியா) - 1 ஸ்பூன், சீரகம் - 3/4 ஸ்பூன், சோம்பு - 1/2 ஸ்பூன், பட்டை - 2 இன்ச் துண்டு, கிராம்பு - 2, ஏலக்காய் - 2, காய்ந்த மிளகாய் - 5 (அ) காரத்துக்கு ஏற்ப, தேங்காய் கால் மூடி, எண்ணெய் தேவைக்கு ஏற்ப, உப்பு தேவைக்கு ஏற்ப, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தழை சிறிதளவு செய்முறை: முதலில் ஒரு வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். கடாயில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் தனியா, சீரகம், பட்டை, கிராம்பு, சோம்பு, ஏலக்காய் போட்டு பொரிந்ததும் வெங்காயம், காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். அடுத்து அதில் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். தக்காளி நன்றாக மசிந்ததும் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து வதக்கி ஆறவைக்கவும். அனைத்தும் நன்றாக ஆறியதும் அதை மிக்குயில் போட்டு நன்றாக அரைத்து கொள்ளவும். இப்போது காளானை நன்கு கழவி, நீரில்லாமல் துடைத்து சற்றே பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி கொள்ளவும். கடாயை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் அதில் கடுகு போட்டு தாளித்த பின் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும். அடுத்து அதில் அரைத்த மசாலா, மஞ்சள்தூள், உப்பு, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். குழம்பு நன்றாக கொதி வந்ததும், காளான் துண்டுகளை சேர்த்து அடுப்பை மிதமான தீயில் வைக்கவும். குழம்பு திக்கான பதம் வந்து எண்ணெய் பிரிய ஆரம்பித்தவுடன் கொத்துமல்லி இலை தூவி அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். சூப்பரான காளான் குழம்பு தயார்.



ஹில்டன் பள்ளியில் 76 வது குடியரசு தின விழா கொண்டாடப்பட்டது. பள்ளியின் சூப்பர் சீனியர் மாணவர்கள் பரேட் நடத்த, தேசியக் கொடியை மூத்த ஆசிரியர் (அறிவியல் துறை) ஜபீன் பெற்றோர்கள்

ஆசிரியர்கள் சங்க உறுப்பினர்கள் மற்றும் முதல்வர் எஸ். பாலாஜி இணைந்து உயர்த்தி, விழாவிற்குப் சிறப்பினை சேர்த்தனர்.

PLAN, NEW HOUSE BUILD

- Flat Renovation
- Modular Kitchen
- Wood Work
- Sump & Compound Wall
- White Wash

73 97 23 23 65
88 25 78 84 08

WANTED IMMEDIATELY

**SECURITY GUARDS
LIFT OPERATOR**

HILTON MATRIC.HR.SEC.SCHOOL
#7, Works Road, New Colony,
Chrompet, Chennai - 44
Ph: 044-2241 1552 & 2241 8061
E-mail: hiltonschool90@gmail.com

NETLON

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



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

5 Years Service Warranty

**CHROMPET
24 x 7
CUSTOMER SERVICE**

A/C, FRIDGE, TV
WASHINE MACHINE
MICRO OVEN

No Visiting Charges
9710351039
FACTORY TRAINED ENGINEERS

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 SCRAPS
SRIRAM TRADERS
94441 33979



செல்போன் விலை குறையுமா?

மின்னணு பொருள்களில் செல்போன்கள் மற்றும் அதைச் சார்ந்த பிற பொருள்களுக்கான அடிப்படை சுங்க வரி 5 சதவீதமாக குறைக்கப்பட்டுள்ளது அதே சமயம் .பிளாட் பேனல் டிஸ்ப்ளேக்களுக்கான அடிப்படை சுங்க வரி 10 சதவீதத்தில் இருந்து 20 சதவீதமாக அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது தொலைக்காட்சி மற்றும் செல்போன் விலையை பாதிக்கும்.

குரோம்பேட்டை பத்மநாப நகர் பொதுநலச் சங்கம் சார்பாக 76 ஆவது குடியரசு தின விழா சங்கம் தெரு பூங்காவில் தேசிய கொடி ஏற்றி கலை நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் விளையாட்டுப் போட்டிகளும் நடைபெற்றது, இதில் சிறப்பு அழைப்பாளராக சங்கர் கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் உரிமையாளர் K.H.சங்கரநாராயணன் கலந்து கொண்டு விழாவில் வெற்றி பெற்ற மாணவ மாணவிகளுக்கு பரிசு வழங்கி கௌரவித்தார். இந்நிகழ்ச்சியில் மாமன்ற உறுப்பினர் சரண்யா மதுரை வீரன், முன்னாள் மாமன்ற உறுப்பினர் சீதா தியாகராஜன் மற்றும் பத்மநாப நகர் பொது நலச்சங்க நிர்வாகிகள் பொதுமக்கள் திரளாக கலந்து கொண்டனர்.



காமகோடி தெருவா...கார் பார்க்கிங்கா...?

தாம்பரம் மாநகராட்சிக்கு உட்பட்ட 25வது வார்டு காமகோடி தெருவில் 40 அடி சாலை இருந்தும் பத்தடி சாலையாக மாறிய காட்சி. இந்த சாலையில் சில தனியார் வாகனங்கள் ஆங்காங்கே சாலையை வழிமறித்து நிறுத்தி விட்டு செல்வதினால் பொதுமக்கள் மிகுந்த சிரமத்துக்கு ஆளாக வேண்டி இருக்கிறது. மேலும் இந்த இடம் இரவு நேரங்களில் சமூக விரோதிகளின் கூடாரமாக மாறி உள்ளது. இதனால் அக்கம் பக்கத்தில் வசிக்கும் பொதுமக்கள் மிகவும் அச்சத்துடன் உள்ளனர். மேலும் காவல்துறையினர் சம்பந்தப்பட்ட இடத்தில் உள்ள வாகனங்களை ஒதுக்கி சாலையை சீர் செய்து தருவார்களா என்று அபகுதி பொதுமக்கள் எதிர்பார்க்கின்றனர்

SAI AJAY MAHAL A/C
50 Mts From GST Road
Lalitha Jewellery Backside

FULLY AIR CONDITION
UNDERGROUND 18 CAR PARKING
GROUND FLOOR - 150 MEMBERS DINING
1 ST FLOOR - 450 MEMBERS FUNCTION HALL
Floating 900 Members - SUPER DELUXE 15 ROOMS
Free Wallet parking 5 Drivers

ONE DAY PACKAGE Rs.1.99
(All inclusive with EB)

முசூர்த்தம் Dates Available
Feb - 16 & 26 Mar - 9,10,12,16,17
April - 4,7,9,11,16,23,25,30

IDEAL FOR ENGAGEMENT RECEPTION WEDDING SEEMANTHAM
AYUSH HOMAM UPANAYANAM BIRTHDAY PUBERTY
25TH ANNIVERSARY 60TH WEDDING 80TH WEDDING BANQUETS HALL

BL PARTY HALL A/C
No.22/6A, Baskar Tower, 1st Main Road, New Colony, Chrompet, CH-44.
98401 86682 / 98400 14910 / 94444 22979

36 வகை மருந்துகளுக்கு வாரி ரத்து

உயிர் காக்கும் 36 வகை மருந்துகளுக்கு சுங்க தள்ளுபடி செய்யப்படுகிறது. மேலும் 6 வகை மருந்துகளுக்கு 5 சதவிகிதம் வரியில் சலுகை அளிக்கப்படுகிறது அனைத்து மாவட்டங்களிலும் புற்றுநோய் சிகிச்சை மையம் அமைக்க திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

மின்சார வாகனம் விலை குறையுமா?

மத்திய பட்ஜெட்டில் வித்தியம் பேட்டரி களுக்கான சுங்கவரி முற்றிலும் குறைக்கப்பட்டுள்ளது இதனால் வித்தியம் பேட்டரியை பயன்படுத்தும் வாகனங்களின் விலை குறையும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது

Newly Opened **SRI SASTHA MAHAL A/C** **Bookings Open**

The Group of Sankar Constructions
Fully Airconditioned Thirumana Maaligai
In Hasthinapuram, RP Road

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 www.sasthamahal.com

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

WANTED
DTP OPERATOR

Experience: 1 year
Coreldraw, Indesign, Photoshop,
Tamil & English Typing, Youtube
Video Editing **Good Salary**
Timings: 10 Am to 6.30 Pm
89395 26999

S.C.S Matric. Hr. Sec. School
#30 Ramachandra Road, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai-44

ADMISSIONS OPEN 2025 - 26
PRE-KG, LKG, UKG
STD 1 to 9 & 11
MONTESSORI-1,2,3
S.C.S Kindergarten School
044-22235761