தினத்தந்தி
THE TIMES OF INDIA
THE HINDU
South India's No.1 English daily
...etc all Electronic Media
விளம்பரம் செய்ய அணுகவும்
SARAVANA AGENCY
No 4/7A, Padmanaban Nagar, Karumariamman koil 1st Street, Chrompet, Chennai - 44
9962880902 / 044 - 29532399

GST ROAD NEWS

Email:gstroadnews@gmail.com
SELAIYUR
Weekly News Paper
www.gstroadnews.com
Madambakkam, Camp Road, Mahalakshmi nagar, Kamarajapuram, Rajakilpakkam, Sembakkam
Vol:12 Issue -42 | 16 Feb 2025 - 22 Feb 2025 | 4 Pages - Free Circulation | Ct: 99628 80902

WANTED
@ HASTHINAPURAM
AUDIT ASSISTANT
having experience
2 to 3 years
Required For
Auditor Office
Resume forward to
srinivasan@gaisri.net

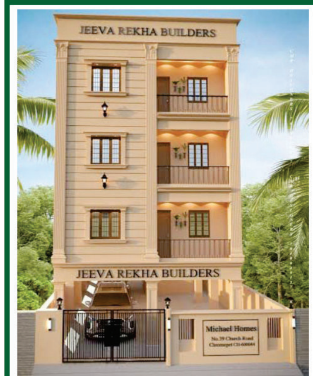
தங்கம் விலை வீழ்ச்சி

சென்னையில் நேற்று ஒரு சவரன் தங்கம் விலை ரூ 800 குறைந்து ரூ.63,120க்கு விற்பனை செய்யப்பட்டது. ஒரு கிராமுக்கு ரூபாய் 100 குறைந்து 7,890 க்கு விற்பனை செய்யப்பட்டது.

JOIN & EARN
Earn More than
Rs. 30,000 Per Month
BANKING RELATED JOB
- Flexible Working Timing
- No investment Required
- No Age Limit
- Unlimited Income Potential
- Free Training & Support
- Preference Retired People
82483 86212

RESTAURANTS
3 DECADES OF AUTHENTIC ANDHRA CUISINE
நந்தனா பேலஸ்

ORDER NOW ON SWIGGY zomato
For bookings please call: +91 99019 85642
BANQUETS
nandhana PALACE
Legendary Andhra Restaurant Chain
CUSTOMER CARE:
CHENNAI: +91 89255 27979
BANGALORE: +080 46 13 11 11
www.nandhanarestaurants.com
@nandhanapalace
CHENNAI
OMR: 8925527979
VELACHERY: 8925537975
CHROMEPET: 8925537976
MOUNT ROAD: 96060 25158
Scan the QR code to know our founders story
RESTAURANTS | BANQUETS | TAKEAWAY | HOME DELIVERY | CLOUD KITCHENS

FLAT FOR SALE
@ CHROMPET
RADHA NAGAR CHURCH ROAD

READY TO OCCUPY
2 BHK-901 Sqft
SOUTH FACING
Amenities:-
- CCP
- 24 Hrs Water
- CCTV / Lift
- As Per Vasthu
- Loan Arranged
INVITES LAND OWNERS FOR JOINT VENTURE OR OUT RATE
JEEVA REKHA BUILDERS
7845764414/ 8825543215

S.C.S Matric . Hr. Sec. School
S.C.S Kindergarten School

Chill AC Lab | Digitally Secured Campus | Multi Media Hall | Grand Graduation Program | Healthy Snacks | Large Play Area | Regular Stage Activities | Wider coverage of School Van / Music /Karate / Yoga
PH: 044-2223 5761
Admissions Open
2025-26
PRE-KG, LKG, UKG
STD 1 to 9 & 11
MONTESSORI-1,2,3
S.C.S MATRIC. HR. SEC. SCHOOL
#30 Ramachandra Road, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai-600 044 , www.scs-schools.org
Art & creativity Smart Class Rooms
Words Worth Advanced English Lab
STEM Center of Excellence USA
Fitness Corner Yoga/Dance/Music
Montessori Teacher Training Course - 2025

PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET
KRISHNA NAGAR
(Nr.Hasthinapuram Bus Stand)
SRE KRISHNAA

AVAILABLE
3BHK
1287 Sq Ft
24 Hrs Power Backup*
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 Vaasthu
CCP
CCTV
Videodoor Phone
Red Bricks Construction
Ev Charger Point
AUTOMATIC WATER TANK LEVELLER
Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930

எதிரிகளை அழிப்பாள் மேல்மலையனூர் அங்காளம்மன்!

மேல்மலையனூர் அங்காளம்மனை, வணங்குங்கள். மனதார வேண்டிக்கொள்ளுங்கள். எதிர்ப்புகளையும் எதிரிகளையும் பலமிழக்கச் செய்வாள். உங்கள் வாழ்க்கையை உயர்த்தியருள்வாள் அன்னை.

எதிரிகளும் எதிர்ப்புகளும் வாழ்வின் தடைகளாகவும் மனக்கலக்கமாகவும் இருந்து இம்சை செய்கின்றன. வாழ்வில் முன்னேற விடாமல், ஜாண் ஏறினால் முழம் சறுக்குகிற கதையாக துன்பப்படுத்துகின்றன. எதிரிகளை வெல்லவும் எதிர்ப்புகளைக் கடக்கவும் இறையருள் மிக மிக அவசியம்.

கண்ணுக்குத் தெரிகிற எதிரிகளை வெல்வது மிக எளிது. கண்ணுக்குத் தெரியாத எதிர்ப்புகளை வெல்வதுதான் மிகக் கடினம். அந்த எதிர்ப்புகள் நம்முடைய இப்போதைய தவறாக, சோம்பேறித்தனமாக, கூடாநட்பாக, சரியான திட்டமிடுதலின்மையாக,திட்டமிட்டாலும் செயல்படுத்துவதில் வேகம் காட்டாததாக எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

பொருளாதாரப் பிரச்சினையாலோ நம்முடைய தன்முனைப்பு இல்லாத நிலையாலோ, நம்முடைய திட்டத்தை ஊக்குவிக்காத உறவுகளாலோ எதிர்ப்புகள் தடையாக இருந்து அடுத்தக் கட்டத்துக்கு நம்மை நகர்த்திச் செல்லாமல் இருக்கலாம்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, நம் முன்னோர் செய்த பாவமும் புண்ணியமும் நம் தலையில்தான் ஏறும். நாமே முன் ஜென்மத்தில் செய்த வினைகளின் பலன்களை இந்தப் பிறவியில் அனுபவிக்க நேரிடும். எனவே இப்படி எதிர்ப்புகள் அனைத்தையும் வலுவிழக்கச் செய்வது இறைவழிபாட்டால் மட்டுமே சாத்தியம்.

திண்டிவனம் அருகில் உள்ள மேல்மலையனூர் அங்காளம்மன் சக்தி வாய்ந்தவள். சாந்நித்தியம் நிறைந்த ஆலயம். ஒவ்வொரு செவ்வாய், வெள்ளி, ஞாயிற்றுக் கிழமையிலும் மாதந்தோறும் அமாவாசையிலும் அங்காளம்மனுக்கு சிறப்பு வழிபாடுகள் பூஜைகள் நடைபெறும்.

ஒருமுறையேனும் அங்காளம்மனை மனதார நினைத்து வீட்டில் விளக்கேற்றி, பாயசம் நைவேத்தியம் செய்து வேண்டிக்கொண்டால்... எதிர்ப்புகளெல்லாம் தவிடு பொடியாகும்.

எதிரிகளெல்லாம் தலைதெறிக்க ஓடுவார்கள். இதுவரை இருந்த காரியத்தடைகள் அனைத்தும் விலகும்.

அங்காளம்மன், தீயதை அழிப்பவள். கெட்டது எங்கு நடக்கிறதோ அங்கே தோன்றி அதை வேரோடு சாய்ப்பவள். நல்லவர்க்கு பங்கம் வந்தால், அவர்களை கைதூக்கி விடுபவள். கருணையுடன் அவர்களின் குடும்பத்தை உயர்த்துபவள்.

செவ்வாய் அல்லது வெள்ளி அல்லது ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில், அங்காளம்மனை நினைத்து மனதார வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். முடிந்தால், செந்நிற மலர்கள் சூட்டி வேண்டிக்கொள்ளுங்கள்.

பாயசம் அல்லது சர்க்கரைப் பொங்கல் அல்லது கேசரி முதலான இனிப்பை, நைவேத்தியம் செய்யுங்கள். அக்கம் பக்கத்தாருக்கு அவற்றை வழங்குங்கள்.

அதேபோல், செவ்வாய், வெள்ளி, ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் அங்காளம்மனை நினைத்துக் கொண்டு, மாலையில் விளக்கேற்றி, குடும்பத்தாரை நடுஹாலில் அமரச் சொல்லி, திருஷ்டி சுற்றிப் போடுங்கள்.

இல்லத்தில் இதுவரை இருந்த தடைகள் யாவும் தகர்ந்துவிடும். வேலை, வியாபாரம், திருமணம் முதலான விஷயங்கள் ஏற்றம் தரும்.

அன்னையாய் இருந்து நமக்கு அருள் பாலிப்பாள் அங்காளம்மன்!

மாசி அமாவாசை எப்படி விரதம் இருந்தால் என்ன பலன் கிடைக்கும்?

மாசி அமாவாசை நாள் முன்னோர்களை வழிபடவும், தர்ப்பணம் போன்ற பிதுர் கடன்கள் நிறைவேற்றவும் ஏற்ற நாளாகும்.

மாசி அமாவாசை நாளில் அன்னம், தண்ணீர் ஆகியன தானமாக வழங்கினால் பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் பித்ருக்களை திருப்தி செய்த பலன் நமக்கும், நமது குடும்பத்திற்கும் கிடைக்கும் என விஷ்ணு புராணம் சொல் கிறது. அமாவாசை நிறை வடையும் கடைசி ஒரு மணி நேரம் சதயம் நட்சத்திரமும் வருகிறது. இது பித்ருக்களுக்கு ஏற்ற நட்சத்திரமாகும். இந்த சமயத்தில் படையலிட்டு பித்ருக்களை வணங்குவது சிறப்பானது.

மாசி அமாவாசை சிறப்பு :

இதில் மாசி மாதத்தில் வரும் அமாவாசை தனிச்சிறப்புடையது ஆகும். மாசி மாதத்தில் வரும் அனைத்து நாட்களுமே சிறப்பானது தான். இந்த மாதத்தில் செய்யப்படும் வழிபாடுகளும், தானங்களும் இரு மடங்கான பலன்களை அள்ளி தரும் என புராணங்கள் சொல்கின்றன. மற்ற மாதங்களில் அமாவாசை நாளில் மட்டுமே முன்னோர் தர்ப்பணம் செய்ய உகந்த நாளாக சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் மாசி மாதத்தில் பௌர்ணமி அன்று முன்னோர்களுக்கு தர்ப்பணம் கொடுப்பது புண்ணியங்களை தரும்.

விரத முறை :

★ அதிகாலையில் எழுந்து நீராடி, விரதத்தை துவக்க வேண்டும்.

★ மாசி மாத அமாவாசை என்பதால் ஆறு, குளங்களில் புனித நீராடுவது நற்பலன்களை தரும்.

★ கோவில் குளக்கரை, ஆற்றங்கரை அல்லது கடற்கரையில் மறைந்த முன்னோர்களுக்கு தர்ப்பணம் கொடுத்து வழிபட வேண்டும்.

★ சடங்குகளை முடித்த பிறகு அந்தணர்களுக்கு அரிசி, காய்கறி, வஸ்திரம் தானமாக அளிப்பது சிறப்பது.

★ காகத்திற்கு உண வளித்த பிறகு, நாம் உணவு சாப்பிட வேண்டும்.

★ யாராவது ஒருவருக்காவது அன்ன தானம் வழங்க வேண்டும்.

★ மாலையில் வீட்டில் விளக்கேற்றி, முன்னோர்களை நினைத்து வழிபட வேண்டும்.

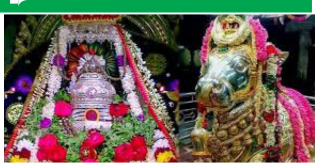
★ தொழில், வியாபாரம் செய்பவர்களாக இருந்தால் அமாவாசை நாளில் திருஷ்டி பூசணிக்காய் வாங்கி, அதற்குரிய நேரத்தில் திருஷ்டி கழித்து உடைக்க வேண்டும்.

பலன்கள் :

மகத்துவமான மாசி அமாவாசையில் விரதம் இருந்து முன்னோர்களை வழிபட்டால் பித்ருலோகத்தில் இருக்கும் அவர்களின் ஆன்மா நற்கதி அடைந்து, நம்மை வாழ்த்தும்.

இதனால் குடும்பத்தில் இருப்ப வர்களுக்கு ஏற்படும் கிரக தோஷங்கள், திருமண தடை, குழந்தையின்மை, ஆரோக்கிய குறைபாடு ஆகியன விலகும். தொழில், வியாபாரம் சிறக்கும்.

பிரதோஷ வழிபாடு செய்வதால் கிடைக்கும் அற்புத பலன்கள்...!!



பிரதோஷ வழிபாடு செய்வதால் கிடைக்கும் அற்புத பலன்கள்...!!

சிவபெருமான் அபிஷேகப் பிரியர். அவருக்கு பிரதோஷத்தன்று கறந்த பசும்பால் கொண்டு அபிஷேகம் செய்து வழிபட்டால் சிறப்பான பலனைப் பெறலாம். இல்லையென்றால் இளநீர் அபிஷேகம் செய்வது நல்லது. இறைவன் இயற்கையை விரும்பக் கூடியவன்.

எனவே இயற்கையான வில்வ இலை அர்ச்சனையும் சிவபெருமானை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும். இது தவிர தும்பைப் பூ மாலை அணிவித்து பிரதோஷம் அன்று, சிவனை வழிபட்டால் சகல தோஷங்களும் விலகும்.

பிரதோஷ தினத்தில் அதிகாலையில் நீராடி திருநீறணிந்து சிவ நாமம் ஆன நமசிவாய ஓதி உபவாசம் இருக்க வேண்டும். அன்று காலை முதல் பிரதோஷம் முடியும் வரை உணவு தவிர்த்து பிரதோஷ தரிசனம் முடித்து பிரசாதம் உண்டு விரதம் முடிக்க வேண்டும்.

பின்னர் இரவு உணவு சாப்பிடலாம். இப்படி பதினோறு பிரதோஷங்கள் விரதம் இருந்து சிவனை வழிபட்டால் சிவனருள் கிடைக்கும்.

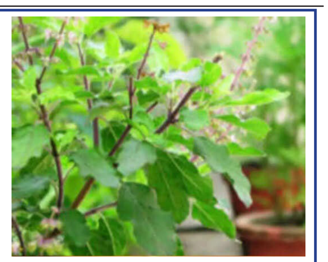
பிரதோஷ விரதம் மேற்கொண்டால் திருமணம் கைகூடும், பிள்ளை பாக்கியம் கிடைக்கும், வறுமைவிலகும், நோய்கள் நீங்கும், சகல காரியங்களில் வெற்றிகிடைக்கும், சகல சௌபாக்கியங்களையும் தரக்கூடியது பிரதோஷ விரதம்.

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

ஆன்மீக தகவல்கள்

வீட்டை விட்டு வெளியே கிளம்பும் பொழுது அருகம் புல் நுனி ஒன்று பறித்து எடுத்து பாக்கெட்டில் வைத்து செல்ல செல்லும் காரியம் வெற்றி அடையும்.

துளசி செடி வாடினால்...



உங்கள் வீட்டில் நன்றாக வளர்ந்து கொண்டிருந்த துளசி செடி வாடினாலோ அல்லது சரியாக வளரவில்லை என்றாலோ உங்கள் வீட்டில் எதிர்மறை ஆற்றல்கள் அதிகமாக உள்ளதாக அர்த்தம். மகாலட்சுமி உங்கள் வீட்டில் இருப்பவர்கள் மீது கோபத்தில் இருக்கிறாள் என்று அர்த்தம்.

அதே போல் பண வரவுகள், மன நிம்மதி ஆகியவை பாதிக்கப்படும் சம்பவங்கள் நடப்பதற்கான அறிகுறியாகவும் இதை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

CLASSIFIEDS

RENTAL WANTED
WANTED
COMMERCIAL SPACE FOR RENT IN AND AROUND CHROMEPET,
1000-1500 sft, WITH CAR PARKING.
9789985590

PLOT SALE
PLOT FOR SALE
@ PALLAVARAM
Nr.Anagaputhur
On Service Road
East Facing
2100 sqft 1.25 Crore
98419 84000

FLAT RESALE
FLAT FOR RESALE
@MEDAVAKKAM
Near Schools
850 Sq.ft 435 UDS
LIFT, CAR PARKING -130 Sq,ft
90% LOAN 39 LAKHS (NEGO)
99620 03409

INDEPENDENT HOUSE
INDEPENDENT HOUSE FOR SALE
@ KANIVAKKAM IN GUDUVANCHERY
NR.VELAMMAL SCHOOL
PLOT AREA 2371 sq.ft.
BUILDUP AREA 1600sq.ft.
BROKER EXCUSE
8124492827

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
@Raghava Nagar
2 BHK - 800 Sqft
UDS - 300 Sqft,
@ Hasthinapuram
3 BHK - 1888 Sqft, UDS - 880 Sqft
1st Floor (6 Yrs Old)
LIFT,CCP
80722 30451

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

COMMERCIAL RENT
SBIOAUEOWA
MAMBAKKAM
1875 FLATS
Invites EOI for
SHOPS & OFFICE SPACE
IN COMMERCIAL COMPLEX
FOR RENT
https://tinyurl.com/5a2p37dh
9094046590
9894604544

NEW FLAT SALE
FLATS FOR SALE
MAHA FLATS
ZAMIN PALLAVARAM
2 BHK
1ST, 2ND Floor
Modular Kitchen
Fall ceiling
with Covered
Car Parking
Area:908 Sq.Ft to 930 Sq.Ft
98410 67911, 91760 93249

BUILDING CONTRACT
KR HOMES
Chromepet-44
Home Construction @ 2250/- SqFt.,
including OHT & Septic Tank
✓ Architectural Design
✓ Engineer Supervision
✓ Branded Materials
80724 99969

உங்கள் வீட்டை உடனே வாடகைக்கு விட வேண்டுமா?
GST ROAD NEWS-ல்
விளம்பரம் செய்ய 2 x 4cm Rs. 300/- (Colour) மட்டுமே
044 - 22236399 / 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.

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

வாங்க வேண்டுமா? விற்க வேண்டுமா?
FLAT & PLOT BUYING/SELLING
JOINT VENTURE INVITED
தங்களது புதிய, பழைய அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள், வீடுகள், மனைகள், பண்ணைத்தோட்டங்கள் 1% கமிஷன் அடிப்படையில் நல்ல விலைக்கு விற்பனை செய்தும், வாங்கியும் தரப்படும்.
Saravana Agencies
No 4/7A,Karumariamman koil 1st St., Padmanaban Nagar, Chrompet, Ch - 44
97890 52332

ANNUAL DAY CELEBRATION : A JOYOUS AFFAIR

The much anticipated Annual Day was celebrated with great enthusiasm and excitement at Shikshaa MHSS on 7.02.25.

The event brought together students, teachers and parents to mark another year of achievements and growth. The Chief Guest Dr. Fatima Vasanth, Academic Director, Patrician College of Arts and Science was given the Guard of Honour by the Scouts and Guides followed with a warm welcome by the Correspondent & Secretary Mrs. R. Kanchana.

The event was presided over by our President and Chairman Mr. N. Ranjit. The Annual Report was presented by the Principal followed by the Chief Guest's address. The Chief Guests' thought provoking speech enlightened and motivated the audience. The Prize distribution honoured the toppers of X, XI, XII and the star awardees.

The cultural performances showcased the talents of the students. From traditional dances to modern music and drama, the stage was live with energy and it was a treat to the eyes.

The Annual Day served as a reminder of the importance of unity, creativity and perseverance. The event concluded with the Vote of thanks by our Vice Principal. Smiles and cheers filled the air, leaving everyone with memories to cherish until next year.

WANTED
Experienced PGT Economics & Maths Primary English & Hindi Teachers with good communication skills
We also require Part time teachers for Yoga and Karate
SHIKSHAA MAT.HR.SEC.SCHOOL
No:8,Ponniamman Koil Street,Hasthinapuram, Ch-64
Ph:044-45272506 / 45266825
Email: shikshaacareer@gmail.com

மூன்று வேளையும் வீட்டு சாப்பாடு
போன் செய்தால் வீட்டிற்க்கு சாப்பாடு வந்துவிடும்
காலை, மதியம்,இரவு, கம்பெனிகளுக்கு குறைந்த விலையில்
தரமான வீட்டு சாப்பாடு தயார் செய்து தரப்படும் .
நெ.07, 6வது தெரு, வினோபாஜி நகர், அஸ்தினாபுரம், சென்னை - 64
63825 64369
87542 11630

ARE YOU SAFE ?
தரமான CCTV நம்ம பகுதியில் பொருத்த,
மேல உள்ளவர் எல்லாத்தையும் பாத்துப்பார்!
ENSECURE TECHNOLOGIES
80560 70072
SECURE REST ASSURED
www.ensecure.in

ஆட்கள் தேவை
பல்லாவரத்தில் உள்ள பிரபல நிறுவனத்திற்கு
10, +2 படித்த
பகுதி நேர/முழு நேர வேலைக்கு பெண்கள் தேவை.
வயது 18-35
99448 59052
91504 68238

ஒரு வாரத்தில் ஹீமோகுளோபினை அதிகரிக்க உதவும் சில உணவுகள்

பீட்ரூட்

பிகாம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின் களின் வளமான ஆதாரம் பீட்ரூட். பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் மற்றும் தாமிரம் போன்ற தாதுக்கள் இதில் உள்ளன. இது இரத்த சிவப்பணுக்கள் மற்றும் ஹீமோகுளோபினை அதிகரிக்கும்.

பிரவுன் ரைஸ்

பிரவுன் ரைஸ் இரும்பு, டானிக் அமிலம் மற்றும் பைடிக் அமிலத்தின் வளமான மூலமாகும். பழுப்பு அரிசி ஒரு வாரத்தில் உங்கள் ஹீமோ குளோபின் அளவை அதிகரிக்கும்.

பூசணிக்காய்

பூசணிக்காய் பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம், மாங்கனீசு, தாமிரம், இரும்பு மற்றும் துத்தநாகம் போன்ற கனிமங்களின் வளமான மூலமாகும். பூசணி விதைகள் இரும்பு அளவு கள் மற்றும் ஹீமோ குளோபின் அளவை அதிகரிப் பதற்கு குறிப்பிடத் தக்க ஆதாரமாக உள்ளன.

டார்க் சாக்லேட்:

டார்க் சாக்லேட் இரும்பு, சோடியம், கால் சியம், மெக்னீசியம், பாஸ் பரஸ், அயோடின், துத்த நாகம், வைட்டமின்கள் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற் றங்கள் போன்ற கனிமங் களின் வளமான மூலமா கும். டார்க் சாக்லேட்டில் சேர்க்கப்படும் கடற்பாசி இரும்பு மற்றும் ஹீமோகுளோபின் அளவை கணிசமாக அதிகரிக்கும்.

உலர் பழங்கள்:

உலர் பழங்கள், இரும்பு மற்றும் பிற கனிமங்களின் வளமான மூலமாகும். ஒரு பேரீச்சம்பழம் ஹீமோ குளோபின் மற்றும் இரும்பு அளவை கணிசமாக அதிகரிக் கிறது. எனவே, உலர் பழங்களை உட்கொள்வது ஹீமோ குளோ பின் அளவை அதிகரிக்கிறது.

குறிப்பு

பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்த உணவு, வைட்டமின்கள் ஏ, பி12 மற்றும் சி மற்றும் இரும்புச்சத்து ஆகியவை உங்கள் ஹீமோ குளோபின் அளவை பராமரிக்கின்றன.

ஹீமோ குளோபின் குறைவதற்கான காரணங்கள் சில அடிப் படை உடல்நலப் பிரச் சினைகளாக இருக்க லாம் என்பதால், சிகிச்சை அவசியம் என்பதால் உங்கள் அளவைத் தவறாமல் சரிபார்க்கவும்.

உடலில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் என்னென்ன?

உடலில் சர்க் கரை அளவை கட்டுக் கோப்பாக வைத்து கொள்ளாவிட்டால் பல பிரச்சனைகள் ஏற்படும் அவற்றில் சில இதோ:

1. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாடின்றி அதிகரித்தால், இன்சுலின் தயாரிப்பு அல்லது செயல் பாடு பாதிக்கப்படுகிறது. இது நாள்பட்ட நோயாக மாறும்.

2. **குறுகிய கால பாதிப்புகள்:**

சர்க்கரை நோயாளி களுக்கு அதிகளவு தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், கண் பார்வை மங்குதல், சோர்வு மற்றும் தலைவலி போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும்.

3. கடுமையான சர்க் கரை அதிகரிப்பு காரண மாக உடல் கொழுப்பை எரித்து, இரத்தத்தில் கெட்ட அமிலங்கள் சேரும். இது உயிருக்கு ஆபத்தானது.

4. சர்க்கரை நோயால் இரத்த நாளங்கள் கடினப் படுவது, இதயம், ஸ்ட்ரோக் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத் தம் ஆபத்து அதிகரிக்கும்.

5. கைகள்/கால்களில் உணர்வு இழப்பு, வலி அல்லது செரிமானக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.

6. சிறுநீரகம் செயலிழக் கும் வரை படிப்படியாக சேதம்.

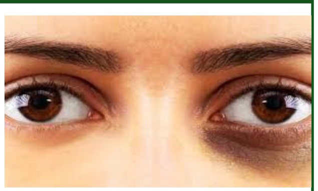
7. கண் பிரச்சினைகள் அதாவது பார்வை குறை தல் அல்லது குருட்டுத் தன்மை வரை.

8. கால் புண்கள் மற்றும் தோல் தொற்றுகள் ஏற்ப டும். சர்க்கரை அளவு அதிகரித்தால் காயங்கள் ஆறுவது தாமதமாகி, அழுகல்/தொற்று ஏற்படும்.

காலை|இரவு டிபன் மதியம் சாப்பாடு| Door Delivery
குறைந்த விலையில் Food Colour சேர்க்கப்படாமல் சுவையான வீட்டு சாப்பாடு தயார் செய்து தரப்படும்
அனைத்து சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும் ஆர்டரின் பேரில் தயார் செய்து தரப்படும்
YOGALAKSHMI CATERING SERVICES
13/5,VARATHARAJAN STREET, NEHRU NAGAR CHROMEPET, CHENNAI - 600 044
9789078492 / 9629885742

WANTED
@ CHROMPET XEROX SHOP
TYPIST T/E, DESIGNER MARKETING & OFFICE BOY
9384840505

கண்களின் கருவளையமா?



கண்களின் கருவளையம் என்பது பலருக்கு ஒரு பெரிய பிரச்சனையாக இருக்கும் நிலையில் இதற்கு ஏராளமான மருந்துகளை பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

ஆனாலும் அது நிரந்தரமாக தீர்வு கொடுக்கவில்லை என்ற நிலையில் கருவளையம் ஏற்பட என்ன காரணம்? அதை போக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? என்பது குறித்து தற்போது பார்ப்போம்

கருவளையம் ஏற்பட சில காரணங்கள் இதோ:

★ போதுமான தூக்கமின்மை

★ தவறான உணவுப் பழக்கம்

★ ஒழுங்கற்ற வழக்கம்

★ இரவில் தாமதமாக திரைகளைப் பார்ப்பது

★ சோர்வு

★ மன அழுத்தம்

★ உலர் கண்கள்

★ கண் ஒவ்வாமை

★ நீரிழப்பு

★ உடலில் நீர் பற்றாக்குறை

கண்களில் ஏற்படும் கருவளையங்களை நீக்க ரோஸ் வாட்டர் பெரிதும் உதவுகிறது. ரோஸ் வாட்டர் மற்றும் பால் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து பருத்தி பஞ்சின் உதவியுடன் கருவளையங்கள் உள்ள இடத்தில் தடவி 20 நிமிடம் கழித்து தண்ணீரில் முகத்தை கழுவினால் விரைவில் கருவளையம் மறைந்துவிடும்.

அதே போல் தேன், பால் மற்றும் எலுமிச்சை ஆகியவை கண்களுக்குக் கீழே உள்ள கருவளையங்களில் தடவினாலும் விரைவில் கருவளையம் நீங்கிவிடும்.

விளம்பர செய்திகளை தெரிந்துக்கொள்ள
GST ROAD NEWS
வார நாள் இதழை தவறாமல் படியுங்கள்

தினை பருத்தி பால்

தேவையானவை: தினை அரிசி மாவு 50 கிராம் பருத்தி விதை 200 கிராம் கருப்பட்டி 150 கிராம் உப்பு 1 சிட்டிகை ஏலக்காய்தூள் சிறிது சுக்குத் தூள் சிறிது செய்முறை: சுத்தமான பருத்தி விதையை 10–12 மணி நேரம் ஊற வைத்து நன்றாக அலசவும். பிறகு அதனைப் பால் பிழிந்து கொள்ளவும் இரண்டு, மூன்று முறை பால் எடுக்கவும். கருப்பட்டியை நீரில் கரைத்து வடிக்கட்டி கொதிக்க விடவும் இதனுடன் பருத்திப் பாலை சேர்க்கவும். கொதித்து வந்ததும், தினை அரிசிமாவை கரைத்து அதில் ஊற்றவும். நிதானமாக சூட்டில் கைவிடாமல் 3 நிமிடம் கிளறவும். தூள் வகைகளைத் தூவி இறக்கவும். காலையில், மாலையில் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு அரை மணிநேரம் முன்பாக இந்த தினை பருத்திப்பாலை அருந்திவர ஊட்டச்சத்து உடலில் சேரும். சோர்வில்லாமல் சுறுசுறுப்பாக இருப்பீர்கள்.

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
DRIVER CUM HELPER
WALK -IN FEB 17 & 18
POWER ELECTRONICS & TECHNOLOGIES
No.4, seeyaliamman Koil street, Mount road, Chennai 600002.
9789985590

WANTED
Part Time Job
Office Work - Male
Any Degree Timing : 3.00 pm - 7.00 pm
Preferably for (1st Year College Students)
No.4/7a, Padmanabha Nagar, Karumariamman Kovil 1st st, Chrompet, Ch - 44
8939605794 / 044 - 2223 6399

BUYING / SELLING
BUYING / SPOT CASH
WORKING AND NOT WORKING
A/C, BRASS,STAINLESS STELL, 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

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

ADMISSION OPEN FOR THE ACADEMIC YEAR 2025 -26
SLS ACADEMY
Strive......Learn..... Succeed.....
ISO 9001:2015 Certified Institute
CHROMEPET VENGAMBAKKAM
Samacheer, CBSE & ICSE Syllabus
CLASSES 1 - 8 All Subjects
CLASSES 9 &10 Maths. Science Social & Hindi
CLASSES 11 - 12 Maths, Applied Maths , Physics, Chemistry, Accounts, Commerce (BST)& Economics
ADDITIONAL COURSES Abacus |Phonics| Vedic Maths Handwriting | Spoken English Tamil reading & Writing Sloka Class | Hindi (Parichaya - Praveen)
Staff Wanted for all Subjects
Both online & offline Classes Available
63834 47509 / 73972 37977

கிளாம்பாக்கம் வரை புதிதாக 13 மெட்ரோ ரயில் நிலையங்கள்: திட்ட அறிக்கைத் தயார்!

கிளாம்பாக்கம் பேருந்து நிலையத்துக்கு பயணிகள் எளிதாக வந்து செல்லும் வகையில் அமைக்கப் படவிருக்கும் விமான நிலையம் கிளாம்பாக்கம் இடையே 13 மெட்ரோ ரயில் நிலையங்கள் அமைக்கப்படவிருக்கின்றன.விமான நிலையத்திலிருந்து கிளாம்பாக்கம் பேருந்து முனையம் வரை மெட்ரோ இரயில் நீட்டிப்புக்கான விரிவான திட்ட அறிக்கை தமிழ்நாடு அரசின் சிறப்பு முயற்சிகள் துறை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் மருத்துவர். கே. கோபாலிடம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

கும்பமேளா பஸ் விபத்தில் 10 பேர் பலி

உத்தர பிரதேசத்தின் பிரயாக்ராஜில் நடந்து வரும் மகா கும்பமேளாவுக்குச் செல்லும் வழியில், மிர்சாபூர் பிரயாக்ராஜ் நெடுஞ்சாலையில் பேருந்து மற்றும் கார் மோதிக்கொண்ட விபத்தில் சத்தீஸ்கரைச் சேர்ந்த 10 பக்தர்கள் உயிரிழந்தனர். நள்ளிரவு ஏற்பட்ட இந்த விபத்தில் 19 பேர் காயமடைந்தனர்.

அமெரிக்காவில் 10,000 ஊழியர்கள் நீக்கம்

10,000 அரசு ஊழியர்களை பணிநீக்கம் செய்வதற்கான அதிரடி உத்தரவைப் பிறப்பித்துள்ளார் அமெரிக்க அதிபர் டொனால்டு ட்ரம்ப். அமெரிக்க அரசாங்கத்தின் செயல்பிரிவுத் தலைவராக தொழிலதிபர் எலான் மஸ்க்கை ட்ரம்ப் நியமித்தார். அவரின் பரிந்துரையின்படியே இந்த ஆட்குறைப்பு நடவடிக்கையை ட்ரம்ப் தொடங்கியுள்ளார்.

அமெரிக்க ராணுவத்தில் திருநங்கைகள் சேர தடை

அமெரிக்க ராணுவத்தில் மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள் சேர்வதைத் தடைசெய்யும் உத்தரவில் ட்ரம்ப் கையெழுத்திட்ட நிலையில் அதனை அமல்படுத்தி அமெரிக்க ராணுவத்தில் மூன்றாம் பாலினத்தவர் சேர அனுமதிக்கப்படமாட்டார்கள் என்று ராணுவம் உறுதிப்படுத்தியுள்ளது.

சிட்லபாக்கம் கலைவாணர் சாலையில் அமைந்துள்ள படிப்பகத்தில் வாசகர்கள் வசதியாக அமர்ந்து படிப்பதற்கு ஏதுவாக குஷன் நாற்காலிகள் கோரிக்கை வைத்தனர். சிட்லபாக்கம் முன்னாள் பேரூர் மன்ற உறுப்பினர் பா.பிரதாப் மற்றும் மாமன்ற உறுப்பினர் சிட்லபாக்கம் சி.ஜெகன் இந்த கோரிக்கையை சட்டமன்ற உறுப்பினர் S.R.ராஜாவிடம் தெரிவித்ததின் பேரில் 18 நாற்காலிகள் உடனடியாக மாவட்ட படிப்பக அதிகாரி வாயிலாக வழங்கப்பட்டது.

சிட்லபாக்கம் அண்ணா தெருவில் அமைந்துள்ள பெருமாள் திருக்கோயிலின் புதிய தேர் வீதி உலா வருவதற்காக மின் துறை அதிகாரிகளிடம் கோவில் நிர்வாகத்தின் சார்பாக பா.பிரதாப் மற்றும் சிட்லபாக்கம் சி.ஜெகன் வீதி உலாவரும் வழிகளில் தாழ்வாக அமைந்திருந்த மின் கம்பிகளின் உயரத்தை அதிகரிக்க மின் துறை உதவி பொறியாளரிடம் கோரிக்கை வைத்தன் பேரில் தாழ்வாக இருந்த மின்கம்பிகள் மற்றும் உயரம் குறைவாக இருந்த மின் கம்பங்கள் மாற்றி அமைக்கப்பட்டது.

அடுத்த மாதம் பூமி திரும்புகிறார் சுனிதா வில்லியம்ஸ்

நியூயார்க்: சர்வதேச விண்வெளி மையத்தில் சிக்கியுள்ள விண்வெளி வீராங்கனை சுனிதா வில்லியம்ஸ் அடுத்த மாதம் பூமிக்கு திரும்புவார் என்ற தகவல் வெளியாகி உள்ளது. மார்ச் 12ம் தேதி ஸ்பேஸ் எக்ஸ் டிராகன் (க்ரூ10) பூமியில் இருந்து புறப்படுகிறது. அந்த விண்கலன் சர்வதேச விண்வெளி மையத்துடன்

டாக் (இணைப்பு) ஆனதும், அதே விண்கலனில் சுனிதா வில்லியம்ஸ் பூமி திரும்புகிறார்.

இப்போது சர்வதேச விண்வெளி மையத்தின் கமாண்டராக சுனிதா வில்லியம்ஸ் உள்ளார். அவர் அந்த பொறுப்புகளை வேறொருவர் வசம் ஒப்படைத்துவிட்டு அங்கிருந்து விடைபெற உள்ளார். டிராகன் விண்கலன் மூலம் மார்ச் 19ம் தேதி அன்று அங்கிருந்து அவர் புறப்படுகிறார்.

தேசிய கல்விக் கொள்கையை ஏற்கும் வரை தமிழகத்துக்கு எஸ்எஸ்ஏ நிதி கிடையாது: மத்திய அமைச்சர் திட்டவட்டம்

தமிழக பள்ளிக் கல்வித் துறையில் கீழ் இயங்கும் அரசு மற்றும் அரசு உதவி பெறும் பள்ளிகளின் வளர்ச்சிப் பணிகள் சார்ந்த பல்வேறு திட்டங்களுக்கு மத்திய கல்வி அமைச்சகம் நிதியுதவி அளித்து வருகிறது. மத்திய அரசின் ஒருங்கிணைந்த பள்ளிக் கல்வித் திட்டத்தின்கீழ் (எஸ்எஸ்ஏ) இந்த நிதியுதவி தமிழக அரசுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இத்திட்டத்தை செயல்படுத்துவதற்காக ஆண்டுதோறும் மத்திய அரசு 60 சதவீதம், மாநில அரசு 40 சதவீதம் என்ற பகிர்வு முறையில் நிதி ஒதுக்கப்படுகிறது. அதேநேரம் இந்த நிதியை பெற மத்திய அரசின் விரிவான கல்வி மேம்பாட்டுத்திட்டங்கள் மற்றும் விதிகளை மாநில அரசுகள் அவசியம் பின்பற்ற வேண்டும்.

இதற்கிடையே, தேசிய கல்விக் கொள்கையின் அம்சமான பிஎம்ஸ்ரீ பள்ளி திட்டத்தில் சேராத தமிழகம் உட்பட மாநிலங்களுக்கு எஸ்எஸ்ஏ நிதியை மத்திய அரசு கடந்த ஆண்டு முதல் நிறுத்திவிட்டது. அந்த வகையில் எஸ்எஸ்ஏ திட்டத்தின் 202324 கல்வியாண்டின் 4ம் தவணை நிதி ரூ.249 கோடியும், 202425 கல்வியாண்டின் நிதி ரூ.2,152 கோடியும் மத்திய அரசால் இன்னும் விடுவிக்கப்படாததால் மாநில அரசுக்கு நெருக்கடி ஏற்பட்டுள்ளது.

மேலும், பள்ளிக் கல்வித் துறையின் முக்கியத் திட்டங்களும் தடைப்படும் சூழல் நிலவுகின்றன. மறுபுறம் மத்திய அரசு நிதியை உடனே வழங்க வேண்டும். இல்லையெனில் நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடரப்படும் என்று பள்ளிக் கல்வி அமைச்சர் அன்பில் மகேஸ் சமீபத்தில் அறிவித்திருந்தார்.இந்நிலையில், உத்தரப் பிரதேசம் மாநிலம் வாராண சியில் நடைபெற்று வரும் காசி தமிழ் சங்கமம் நிகழ்ச்சியில் மத்திய கல்வித் துறை அமைச்சர் தர்மேந்திர பிரதான் கலந்துகொண்டார். அப்போது அவரிடம் தமிழகத்துக்கு எஸ்எஸ்ஏ நிதி ஒதுக்காதது தொடர்பாக கேட்டபோது, “தேசிய கல்விக் கொள்கையை ஏற்க தமிழக அரசு மறுக்கிறது. அதனால் விதிமுறைகளின்படி எங்களால் நிதி ஒதுக்க முடியாது. இந்தியாவில் உள்ள மற்ற மாநிலங்கள் தேசிய கல்வியைக் கொள்கையை ஏற்கும்போது தமிழகம் மட்டும் அதற்கு மறுப்பு தெரிவிப்பது சரியானதல்ல.

முதலில் கல்விக் கொள்கையை ஏற்பதாக தமிழக அரசு ஒப்புக்கொண்டு கையொப்பமிட்டது. அதன்பின் அரசியல் காரணங்களுக்காக ஏற்க மறுக்கிறார்கள். இது அவர்களின் தவறு. இதில் தமிழக அரசுதான் அரசியல் செய்கிறது. அவர்களுக்கு தமிழக வளர்ச்சியின் மீது அக்கறை இல்லை. தேசியக் கல்விக் கொள்கையில் மும்மொழி திட்டம் உள்ளது. அதையேற்று தமிழ், ஆங்கிலத்துடன், கன்னடம் உட்பட ஏதேனும் ஒரு இந்திய மொழியை கற்பதில் என்ன தவறு உள்ளது.

உண்மையில், தேசிய கல்விக் கொள்கை உள்ளூர் மொழிக்கே முக்கியத்துவம் தருகிறது. அப்படியெனில் தமிழ் மொழிக்கு எதிராக தமிழக அரசு இருக்கிறதா என்ற சந்தேகம் எழுகிறது.

தேசியக் கல்விக் கொள்கையை ஏற்கும் வரை விதிகளின்படி தமிழகத்துகு நிதி ஒதுக்க முடியாது” என்று அவர் கூறினார்.

கடலை மாவு தரும் நன்மைகள்!

பழங்காலத்தில் இருந்தே பெண்கள் முக அழகை பேணி காப்பதற்கு கடலை மாவை பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். பொலிவிழந்த சருமத்தை இளமையூட்டும் தன்மை கடலை மாவிற்கு உண்டு. தினமும் முக அழகிற்கு, கடலை மாவு பயன்படுத்தி வந்தால் நல்ல மாற்றத்தை உணரலாம். கடலை மாவுடன் கொஞ்சம் வெள்ளரி சாறு கலந்து நன்கு குழைத்து பாதிப்பு உள்ள சரும பகுதிகளில் நன்கு பூசவும். பின் இருபது நிமிடம் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவி விடவும். சருமம் வழுவழுப்புடன் திகழும்.

கடலை மாவில் சிறிது நீரை கலந்து, முகத்தில் பூசி கொள்ளுங்கள். நன்கு உலர்ந்த பின்பு குளிர்ந்த நீரால் கழுவுங்கள். இவ்வாறு செய்து வருவதனால் முகத்தில் உள்ள சுருக்கங்கள் மறையும்.குளிக்கும் போது சோப்பிற்கு பதில் கடலை மாவை பயன்படுத்தி வந்தால், சருமம் வளுவளுப்பாக இருக்கும்.

கடலை மாவுடன், மஞ்சள் மற்றும் 1 ஸ்பூன் பன்னீர் கலந்து முகத்தில் பூசி கொள்ளுங்கள். பிறகு 20 நிமிடம் கழித்து, முகத்தை கழுவினால் முகம் பளிச் பளிச் என இருக்கும். கடலை மாவுடன் பாதாம் மாவு மற்றும் எலுமிச்சை கலந்து குழைத்து முகம் முழுவதும் பூசி 30 நிமிடம் அப்படியே விடவும். பிறகு குளிர்ந்த நீரில் கழுவி விடவும். இதன் மூலம் முகம் பளபளப்பாக தோன்றும். கடலை மாவுடன் சந்தனம், ரோஸ் வோட்டர், தேன் கலந்து முகப்பூச்சு செய்தால் முகத்தில் உள்ள அழுக்குகள், இறந்த செல்கள் வெளியேறுவதுடன் சருமம் மென்மையும் வழுவழுப்பும் கூடும்.

Published by K.MURUGANANTHAM Plot No:4/7, Padmanaban Nagar, Karumariamman Kovil First Street, Chrompet - 600 044. Printed by him B.Ashok kumar at RATHNA OFFSET PRINTERS, No:40, Peter's Road, Royapettah, Ch- 14. Editor: K.MURUGANANTHAM. RNI No. TNBIL / 2013 / 48725