

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

GST ROAD NEWS

Email:gstroadnews@gmail.com **TAMBARAM** Weekly News Paper www.gstroadnews.com
Chittlapakkam, Tambaram West, Tambaram East, Sanitorium, Kadapperi, Venkatraman Nagar, Nehru Nagar, Mahalakshmi Nagar, Servamangala Nagar
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

நந்தானா 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
CHROMPET: 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

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, Chromepet, 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

READY TO MOVE

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*

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

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, சோம்பேறித் தனமாக, கூடாநட்பாக, சரியான திட்டமிடுதலின் மையாக, திட்டமிட்டாலும் செயல்படுத்துவதில் வேகம் காட்டாததாக

எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். பொருளாதாரப் பிரச்சி நையாலோ 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 தலையில் தான் ஏறும். நாமே முன் ஜென்மத்தில் செய்த வினைகளின் பலன்களை இந்தப் பிறவியில் அனுபவிக்க நேரிடும். எனவே இப்படி எதிர்ப்புகள் அனைத்தையும் வலுவாகக் காட்டாததாக விழக்கச் செய்வது

இறைவழிபாட்டால் மட்டுமே சாத்தியம்.

திண்டிவனம் அருகில் உள்ள மேல்மலையனூர் அங்காளம்மன் சக்திவாய்ந்தவள். சாந்தித்தியம் நிறைந்த ஆலயம். ஒவ்வொரு செவ்வாய், வெள்ளி, ஞாயிற்றுக் கிழமை யிலும் 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, தியதை அழிப்பவள். கெட்டது எங்கு நடக்கிறதோ அங்கே தோன்றி அதை வேரோடு சாய்ப்பவள். நல்லவர்க்கு பங்கம் வந்தால், அவர்களை கைதூக்கி விடுபவள். கருணையுடன் அவர்களின்

குடும்பத்தை உயர்த்துவள்.

செவ்வாய் அல்லது வெள்ளி அல்லது ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில், அங்காளம்மனை நினைத்து மனதார வேண்டிக்கொள்ளுங்கள். 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 பிதூர் 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 சொல்கிறது. 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 பெளர்ணமி 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.

★ காக்கத்திற்கு உணவளித்த பிறகு, நாம் உணவு சாப்பிட வேண்டும்.

★ யாராவது ஒருவருக் காவது 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 இருப்பவர்களுக்கு 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....!!



சிவ பெருமான் 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 சிவ பெருமானை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும். இது தவிர தும்பைப்பூ

மாலை அணிவித்து பிரதோஷம் அன்று, சிவனை வழிபட்டால் சகல தோஷங்களும் விலகும்.

பிரதோஷ தினத்தில் அதிகாலையில் நீராடி திருநீற்றணிந்து 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 ADVERTISEMENT 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 CHROMPET, 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 850sq.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

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

COMMERCIAL RENT
SBIOAUEOWA MAMBAKKAM 1875 FLATS

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

உங்கள் வீட்டை உடனே வாடகைக்கு விட வேண்டுமா? GST ROAD NEWS-ல் விளம்பரம் செய்ய 2 x 4cm Rs. 300/- (Colour) உடனுக்குடன் 044-22236399 / 89395 26999

BUILDING CONTRACT
KR HOMES Chromepet-44 Home Construction @ 2250/- Sq.Ft., including OHT & Septic Tank

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.

✓ Architectural Design
✓ Engineer Supervision
✓ Branded Materials

80724 99969

GST ROAD NEWS
வெளிநாடு வாழ் தமிழர்கள் உங்கள் உள் 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.



ஒரு வாரத்தில் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்க உதவும் சில உணவுகள்

பீட்ரூட்

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

பிரவுன் ரைஸ்

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

பூசணிக்காய்

பூசணிக்காய் பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம், மாங்கனீசு, தாமிரம், இரும்பு மற்றும் துத்தநாகம் போன்ற கனிமங்களின் வளமான மூலமாகும்.

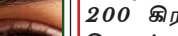
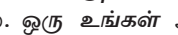
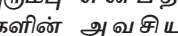
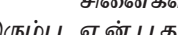
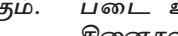
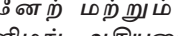
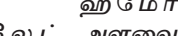
பூசணி விதைகள் இரும்பு அளவுகள் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரிப்பதற்கு குறிப்பிடத்தக்க ஆதாரமாக உள்ளன.

டார்க் சாக்லேட்

டார்க் சாக்லேட் இரும்பு, சோடியம், கால்சியம், மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், அயோடின், துத்தநாகம், வைட்டமின்கள் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றங்கள் போன்ற கனிமங்களின் வளமான மூலமாகும். டார்க் சாக்லேட்டில் சேர்க்கப்படும் கடற்பாசி இரும்பு மற்றும் ஹீமோகுளோபின் அளவை கணிசமாக அதிகரிக்கும்.

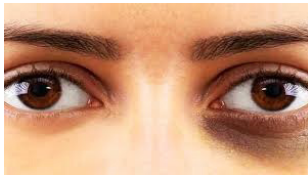
உலர் பழங்கள்

உலர் பழங்கள், இரும்பு மற்றும் பிற கனிமங்களின் வளமான மூலமாகும். ஒரு பேரிச்சம்பழம் ஹீமோ



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:

- ★ பேரதுமான தூக்கமின்மை
- ★ தவறான உணவுப் பழக்கம்
- ★ ஒழுங்கற்ற வழக்கம்
- ★ இரவில் தாமதமாக திரைகளைப் பார்ப்பது
- ★ சோர்வு
- ★ மன அழுத்தம்
- ★ உலர் கண்கள்
- ★ கண் ஒவ்வாமை
- ★ நீரிழிப்பு
- ★ 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 தெரிந்துகொள்ள
GST ROAD NEWS
வார நாள்தோறும்
தவறாமல் படியுங்கள்

தினை பருத்தி பால்

தேவையானவை: தினை அரிசி

மாவு 50 கிராம் பருத்தி விதை

200 கிராம் கருப்பட்டி 150

கிராம் உப்பு 1 சிட்டிகை

ஏலக்காய்தூள் சிறிது கக்குத்

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

குட்டில் கைவிடாமல் 3 நிமிடம் கிளறவும். தூள் வகைகளைத்

தூவி இறக்கவும். காலையில், மாலை மீட்டர் உடற்பயிற்சி

செய்வதற்கு அரை மணிநேரம் முன்பாக இந்த தினை

பருத்திப்பாலை அருந்திவர ஊட்டச்சத்து உடலில் சேரும்.

சோர்வில்லாமல் சுறுசுறுப்பாக இருப்பீர்கள்.

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,Ponnamman Koil Street,Hasthinapuram, Ch-64

Ph:044-45272506 / 45266825

Email: shikshaacareer@gmail.com

ARE YOU SAFE ?

தரமான CCTV
நம்ம பகுதியில்
பொருத்த,
மேல உள்ளவர்
எல்லாத்தையும்
பாத்துப்பார்!



ENSECURE TECHNOLOGIES

80560 70072

SECURE
REST ASSURED
www.ensecure.in

உடலில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் என்னென்ன?

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

1. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாடின்றி அதிகரித்தால், இன்கலின் தயாரிப்பு அல்லது செயல்பாடு பாதிக்கப்படுகிறது. இது நாள்பட்ட நோயாக மாறும்.

2. குறுகிய கால பாதிப்புகள்:

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

3. கடுமையான சர்க்கரை அதிகரிப்பு காரணமாக உடல் கொழுப்பை எரித்து, இரத்தத்தில் கெட்ட



அமிலங்கள் சேரும். இது உயிருக்கு ஆபத்தானது.

4. சர்க்கரை நோயால் இரத்த நாளங்கள் கடினப்படுவது, இதயம், ஸ்ட்ரோக் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆபத்து அதிகரிக்கும்.

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

6. சிறுநீரகம் செயலிழக்கும் வரை படிப்படியாக சேதம்.

7. கண் பிரச்சினைகள் அதாவது பார்வை குறைதல் அல்லது குருட்டுத் தன்மை வரை.

8. கால் புண்கள் மற்றும்

மூன்று வேளையும் வீட்டு சாப்பாடு

போன் செய்தால் வீட்டிற்கு சாப்பாடு வந்துவிடும் காலம், மதியம், இரவு, கம்பெனிகளுக்கு குறைந்த விலையில்

தரமான வீட்டு சாப்பாடு

தயார் செய்து தரப்படும்.

நெ.07, வேது தெரு, வினோபாபுரி நகர், அம்பலாபுரம், சென்னை - 64.

63825 64369

87542 11630

ஆட்கள் தேவை

பல்லாவரத்தில் உள்ள பிரபல நிறுவனத்திற்கு

10. +2 படித்த

பகுதி நேர/முழு நேர

வேலைக்கு

பெண்கள் தேவை.

வயது 18-35

99448 59052

91504 68238

காலை இரவு மின்பு மதியம் சாப்பாடு

Food Colour சேர்க்கப்படாமல் கவனமாக வீட்டு சாப்பாடு

தயார் செய்து தரப்படும்

அனைத்து கூபு நகம் சேர்க்கப்படும்

ஆப்பிள் பேரில் தயார் செய்து தரப்படும்

YOGALAKSHMI CATERING SERVICES

13/5 VARATHARAJAN STREET, NEHRU NAGAR

CHROMPET, CHENNAI - 600 044

9789078492 / 9629885742

WANTED

@ CHROMPET

XEROX SHOP

TYPIST T/E, DESIGNER

MARKETING & OFFICE BOY

9384840505

WANTED

DRIVER

CUM

HELPER

WALK -IN FEB 17 & 18

POWER ELECTRONICS & TECHNOLOGIES

No.4, seeyaliamman Koil street,

Mount road, Chennai 600002.

9789985590

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

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

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

SRIRAM TRADERS

94441 33979

ADMISSION OPEN FOR THE ACADEMIC YEAR 2025-26

SLS ACADEMY

Strive.....Learn..... Succeed.....

ISO 9001:2015 Certified Institute

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

Stoka Class | Hindi

(Parichaya - Praveen)

Staff Wanted for all Subjects

Both online & offline Classes Available

63834 47509 / 73972 37977

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 63

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

கிளாம்பாக்கம் பேருந்து நிலையத்துக்கு பயணிகள் எளிதாக வந்து செல்லும் வகையில் அமைக்கப்படவிருக்கும் 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 பணி நீக்கம் செய்வதற்கான அதிரடி உத்தரவைப் பிறப்பித்துள்ளார் அமெரிக்க அதிபர் டொனால்ட் 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.



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



சிட்டுபாக்கம் அண்ணா தெருவில் அமைந்துள்ள பெருமாள் திருக்கோயிலின் புதிய தேர் வீதி உலாவருவதற்காக மின் துறை அதிகாரிகளிடம் கோவில் நிர்வாகத்தின் சார்பாக பா.பிரதாப் மற்றும் சிட்டுபாக்கம் சி.ஜெகன் வீதி உலாவரும் வழிகளில் தாழ்வாக அமைந்திருந்த மின் கம்பிகளின் உயரத்தை அதிகரிக்க மின் துறை உதவி பொறியாளரிடம் கோரிக்கை வைத்தன 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

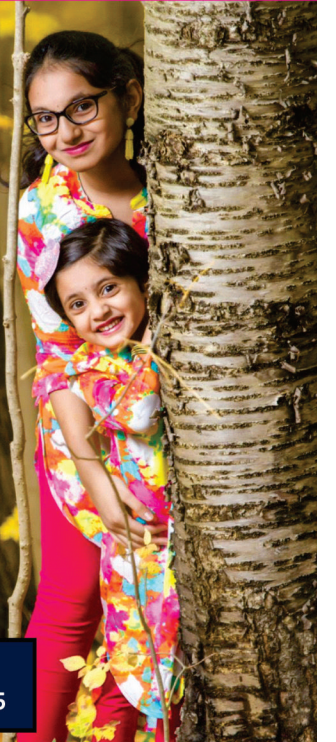


டாக் (இணைப்பு) ஆனதும், அதே விண்கலனில் சுனிதா வில்லியம்ஸ் பூமி திரும்புகிறார்.

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



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



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

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

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

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 www.sasthamahal.com

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

98416 59929 / 98416 59931 / 90030 10611

