FLATS FOR SALE
@ HASTHINAPURAM
NEAR BUS STAND
3 UNITS TOTAL SALE
RENTAL ASSURENCE 75 K
LAND AREA 1200
CONSTRUCTION AREA 3350
GF.2BHK 1&2 FLOOR 3 BHK 2 CCP
INTRESTED PERSON CALL:
9384055668

GST ROAD NEWS

Email:gstroadnews@gmail.com **CHROMPET** Weekly News Paper www.gstroadnews.com

Chromepet, Radha Nagar, Hasthinapuram, New Colony, Nehru Nagar

Vol:12 Issue -44 02 Mar 2025 - 08 Mar 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

WANTED
WORK FROM HOME JOB
Good energetic
Girl / Women willing to do
Real Estate Marketing and
seriously want to
earn more.
Fixed Salary + Good Incentive
72008 56789

தங்கம் விலை குறைவு.

சென்னையில் ஆபரண தங்கம் விலை கிராமுக்கு 20 ரூபாய் குறைந்து ஒரு கிராம் ரூ.7,940க்கு விற்பனை செய்யப்படுகிறது.சவரனுக்கு 160 ரூபாய் குறைந்து ஒரு சவரன் ரூ.63,520க்கும் விற்பனையாகிறது.

வரப்போகும் கோடைக்காலம் எப்படி இருக்கும்?

வர இருக்கும் கோடை காலத்தில் நாட்டின் பெரும்பாலான பகுதிகள், தென் பகுதியைத் தவிர்த்து, இயல்பான அளவை விட வெப்ப நிலை அதிகமாக இருக்கும்.

மேலும், மார்ச் முதல் மே மாதம் வரை வெப்ப அலை வீசும் நாள்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகமாக இருக்கும் என்றும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

பழைய பட்டுப்புடவை
வெள்ளி ஜரிகை காஞ்சிபுரம்
மில் விலைக்கே வாங்கப்படும்
உடனடியாக பணம் தரப்படும்
OLD PATTU SAREES / MYSORE SILKS
BANARAS / ALL ZARI ITEMS
SPOT CASH @ YOUR DOOR STEP
9840658189 / 7299043639
CHROMPET & T.NAGAR சிவா பட்டு சென்டர்

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

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

2&3 BHK APARTMENTS FOR SALE
@ CHROMPET, MC NAGAR, Nr.SAIBABA TEMPLE
NSN,VIVEKANANTHA,ROSILY SCHOOLS

Site Address: No.72,MC Nagar, 2 nd 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
Bank of Baroda SBI

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

AVAILABLE
3BHK
1287 Sq Ft
24 Hrs Power Backup*

PADMANABHA NAGAR
(Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)

ONLY 1 FLAT AVAILABLE
2 BHK - 985 Sqft
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
LAND OWNERS (1 to 3 GROUNDS) CONTACT FOR
JOINT VENTURES OR OUTRIGHT PURCHASES...

கோவில்களை வலம் வரும் எண்ணிக்கையும், அவற்றின் பலன்களும்

கோவிலுக்கு சென்று இறைவனை தரிசித்து வழிபட்ட பிறகு, கோவில் பிரகாரத்தில் அல்லது இறைனின் சன்னதியை வலம் வருவது வழக்கம். பெரும்பாலானவர்கள் நேரமில்லை என சொல்லி சாமியை மட்டும் தரிசனம் செய்து விட்டு வெளியே சென்று விடுவார்கள். ஆனால் கோவிலை வலம் வருவது மிக முக்கியமானதாகும். அப்படி வலம் வரும் போது, மனதார இறைவனை நினைத்தபடி வலம் வந்தால் மனதில் உள்ள தீய எண்ணங்கள் நீங்கி, இறைவனிடம் இருந்து வெளிப்படும் நேர்மறை ஆற்றல்களால் நம்முடைய மனது சுத்தமாகும். நேர்மறையான ஆற்றல்கள் பெருவதால் நன்மைகள் அதிகம் நடக்கும்.

கோவில்களை வலம் வரும்போது ஒற்றை படை எண்ணிக்கையில் தான் வலம் வர வேண்டும். ஒவ்வொரு தெய்வத்தையும் ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் வலம் வந்து வழிபட வேண்டும் என சொல்லப்படுகிறது. இதற்கு ஏற்றாற் போல் பலன்களும் மாறுபடும். உதாரணமாக,

★ விநாயகர் கோவில் ஒரு முறை வலம் வந்து வழிபட வேண்டும். இதனால் தடைகள் விலகும்.

★ முருக கோவில் 6 முறை வலம் வர வேண்டும். இதனால் எதிரிகள் தொல்லை நீங்கி, ஞானம் பெருகும்.

★ அம்மன் கோவில் 5 முறை வலம் வர வேண்டும். இதனால் வெற்றி, மன அமைதி கிடைக்கும். வெள்ளிக்கிழமை துவங்கி, செவ்வாய்கிழமை வரை தினமும் அம்பிகையின் கோவிலுக்கு சென்று 5 முறை வலம் வந்தால் நினைத்த காரியம் நிச்சயம் நடக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

★ சிவன் கோவில் 5 முறை வலம் வந்தால் நினைத்தது நடக்கும். செல்வ வளம் பெருகும், பிறவா நிலை ஏற்படும்.

★ பெருமாள் கோவில் 3 முறை வலம் வர வேண்டும். இதனால் ஆட்சி அதிகாரம், செல்வாக்கு, அஷ்டலட்சுமி கடாட்சம் ஆகியவை கிடைக்கும். நவகிரகங்களை ஒன்பது முறை வலம் வருவதால் ஜாதகங்களில் இருக்கும் குறைகள் நீங்கும்.

இப்படி எந்த தெய்வத்தின் கோவிலுக்கு சென்று எத்தனை முறை வலம் வர வேண்டும் என தெரியாதவர்கள், அவற்றை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியாதவர்கள் பொதுவாக எந்த கோவிலுக்கு சென்றாலும் எத்தனை முறை வலம் வந்தால் என்ன பலன் கிடைக்கும் என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

வலம் வரும் எண்ணிக்கையும், பலன்களும் :

★ 1 முறை இறைவனிடம் நெருங்க செய்யும்

★ 3 முறை மனச்சுமை குறையும்

★ 5 முறை விருப்பங்கள் நிறைவேறும்

★ 7 முறை காரிய வெற்றி

★ 9 முறை எதிரிகள் தொல்லை நீங்கும்

★ 11 முறை ஆயுள் விருத்தி

★ 13 முறை பிரார்த்தனை நிறைவேறும்

★ 15 முறை செல்வம் பெருகும்

★ 17 முறை தானிய வளம் பெருகும்

★ 19 முறை நோய் தீரும்

★ 21 முறை கல்வி வளர்ச்சி

★ 27 முறை குழந்தை பாக்கியம்

★ 108 முறை சகல நலன்களும் கிடைக்கும்

CLASSIFIEDS

FLAT RENTAL

NEW FLAT FOR RENT
@ CHROMPET, NEMILICHERY
Nr Don Bosco school
2 BHK - CCTV, CCP veg only
9677824330

INDEPENDENT HOUSE

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

PLOT SALE

PLOTS FOR SALE
@ MADAMBAKKAM
ONLY 8 UNITS
NEAR BY
ANNAI ARUL SCHOOL
& SIRUSERI OMR
DTCP 127 PLOTS
NO BROKERS
8015016301 / 9444567836

BUILDING CONTRACT

KR HOMES
Chromepet
Ch-44
Home
Construction
@ 2250/- Sq.Ft.,

Including OHT & Septic Tank
ARCHITECTURAL DESIGN
ENGINEER SUPERVISION
BRANDED MATERIALS
8072499969

FLAT RESALE

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

உங்கள் வீட்டை உடனே வாடகைக்கு விட வேண்டுமா?
GST ROAD NEWS-ல்
விளம்பரம் செய்ய 2 x 4cm Rs. 525/- (Colour) மட்டுமே
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.

வைஷ்ணவி

மகாவிஷ்ணுவின் சக்தியான இவ்வம்மை அம்பிகையின் கைகளிலிருந்து தோன்றியவள். இத்தேவி நாராயணி என்று போற்றப்படுகிறாள். கருடனை வாகனமாகவும் கொடியாகவும் கொண்டிருப்பாள்.

நீலநிறத் தோற்றத்துடன் முன்னிரு கைகள் வரதஅபய முத்திரை காட்டியும், பின்னிருகைகளில் சங்கு, சக்கரம் கொண்டும் அருள்புரிகிறாள்.

அழகு நிறைந்த இவ்வம்மையை வழிபட மனதில் நினைக்கும் நல்லவற்றை அருளுவாள். மேலும் அழகும் திடகாத்திரமும், செல்வ வளமும் தருவாள்.

பாலக்கீரை சாம்பார்

தேவையான பொருட்கள்: பாலக் கீரை 1 கட்டு, வேகவைத்த துவரம் பருப்பு 1 கப், சின்ன வெங்காயம் 10, தக்காளி 1, சாம்பார் பொடி 1 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள்1 டீஸ்பூன், புளி1 எலுமிச்சை அளவு, பெருங்காயத்தூள் 1/2 டீஸ்பூன், கொத்துமல்லித்தழை, சிறிது உப்பு சுவைக்கு, தாளிக்க கடுகு 1 டீஸ்பூன், உளுந்து 1 டீஸ்பூன், சீரகம் 1 டீஸ்பூன், வெந்தயம் 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை: கீரையை நன்றாக சுத்தம் செய்து வைத்து கொள்ளவும். தக்காளி, வெங்காயம், கொத்தமல்லியை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். புளியை சிறிது நீரில் கரைத்து கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் சிறிது ஊற்றி கீரையை போட்டு அதனுடன் வெங்காயம் மற்றும் தக்காளியை சேர்த்து நன்றாக வேகவைத்து கொள்ளவும். நன்றாக கீரை வெந்ததும் அதை மத்தால் மசித்து கொள்ளவும். மசித்த கீரையுடன் மஞ்சள் தூள் மற்றும் சாம்பார் தூள் சேர்த்து நன்றாக பச்சை வாசனை போகும் வரை கொதிக்க விடவும். பின் அதில் புளி கரைசல், வேகவைத்த துவரம் பருப்பை சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். உப்பு மற்றும் பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் குறைந்த தீயில் மூடி வைத்து விடவும். மற்றொரு கடாயை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சீரகம், வெந்தயம் சேர்த்து தாளித்து கீரை குழம்பில் கொட்டி கொத்தமல்லி தழை தூவி இறக்கவும். சூடான சாதத்தில் சிறிது நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

குபேர வழிபாட்டிற்கு ஏற்ற நேரம் :

குபேர மந்திரத்தை மனதில் உச்சரித்துக் கொண்டு விளக்கு ஏற்றினால் மிகவும் நல்லது.

ஒவ்வொரு வியாழக் கிழமையும் மாலை 5 மணியிலிருந்து 8 மணிக்குள் வீட்டு நிலை வாசற்படியில் வடக்கு திசை நோக்கி குபேர விளக்கு ஏற்றி வர வீட்டில் எப்போதும் செல்வம் குறையாமல் பெருகிக் கொண்டே இருக்கும். வடக்கு திசையானது குபேரனுக்காக இருப்பதால் வீடுகளில் பணம் அல்லது

நகைகள் வைக்கும் பெட்டி அல்லது 'பீரோ' வடக்கு திசை பார்த்து திறப்பது போல இருக்க வேண்டும்.

குபேரரின் திசையான வடக்கு திசையில் குபேர சிலையை வைத்து வழிபடுவது மேலும் செல்வம் சேர வழிவகுக்கும்.

உடலில் பல்லி எந்த இடத்தில் விழுந்தால் என்ன பலன் தெரியுமா.?

• பல்லி நமது நெற்றியின் இடது பக்கம் விழுந்தால் கீர்த்தி உண்டாகுமாம். அதாவது புகழ் பாராட்டு இது போன்ற விஷயங்கள் ஏற்படும்.

• நெற்றியின் வலது பக்கத்தில் பல்லி விழுந்தால் லட்சுமி கடாட்சியம் என்று சொல்ல படுகிறது. அதாவது உங்கள் வீட்டில் லட்சுமி கடாட்சியம் அதிகரிக்கும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

• வயிற்றின் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் மகிழ்ச்சி, சந்தோசம் இதுபோன்ற சூழ்நிலைகள் உண்டாகுமாம்.

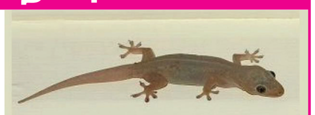
• வயிற்றின் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் உங்கள் வீட்டில் தானியம் வரவு அதிகரிக்கும், குறிப்பாக விவசாய மக்களுக்கு உற்பத்தி அதிகரிக்கலாம். வீடாக இருந்தால் உணவுக்கு தேவையான பொருட்கள் அதிகமாக சேரும்.

• கண்ணின் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் உங்களுக்கு சுகம் உண்டாகும். உங்களுக்குள் இருக்கும் பயம், சோகம், கோபம், கவலை, வேதனை இவை அனைத்தும் நீங்கி சுகம் உண்டாகும்.

• தோளின் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் போகம் உண்டாகும்.

• தோளின் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் நீங்கள் செய்யக்கூடிய விஷயங்கள் எந்த ஒரு தடையும் இல்லாமல் வெற்றியில் முடிவடையும்.

• பிருஷ்டம் இடது



பக்கம் அதாவது பின் பக்கம் பல்லி விழுந்தால் செல்வம் உண்டாகும்.

• பிருஷ்டம் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் சுகம் உண்டாகும்.

• கபாலத்தை இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் வரவு உண்டாகும்.

• கணுக்கால் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் சுகம் உண்டாகும்.

• மணிக்கட்டு இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் கீர்த்தி உண்டாகும். அதாவது நீங்கள் செய்ய கூடிய பணிகளுக்கு சிறந்த பாராட்டு, புகழ் கிடைக்கும்.

• காது இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் லாபம் உண்டாகும்.

• காது வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் உங்கள் ஆயுள் கூடும்.

• மார்பின் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் சுகம் உண்டாகும்.

• மார்பின் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் லாபம் உண்டாகும்.

• கழுத்து இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் வெற்றி உண்டாகும்.

• உதடு இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் வரவு உண்டாகும்.

• வலது கை விரல் மீது பல்லி விழுந்தால் சன்மானம் கிடைக்கும்.

மகளிர் தினம் தோன்றிய வரலாறு

அடுப்பூதும் பெண்களுக்கு படிப்பெதற்கு என்றது அந்த காலம். ஆனால் கல் உடைக்கும் வேலையில் இருந்து கணினி துறை வரை அனைத்து துறைகளிலும் இன்றைக்கு மைல்கல்லாக மகளிர் விளங்கும் அளவுக்கு சாதனை படைத்து உயர்ந்துள்ளனர் என்றால் மிகையில்லை. இவ்வாறு சாதனை உயரத்தை எட்டி உள்ள மகளிர் சமுதாயத்திற்கு என்று ஒரு நாள் உலகெங்கும் ஒருங்கே கொண்டாடப்படுகிறது என்றால் அது தான் உலக மகளிர் தினம். ஆண்டுதோறும் மார்ச் மாதம் 8ந் தேதி அன்று இந்த மகளிர் தினம் உலகெங்கும் கொண்டாடப்படுகிறது. ஐ.நா. சபையால் அறிவிக்கப்பட்ட இந்த நாளில் பல நாடுகளில் பொது விடுமுறை விடப்படுகிறது. ஆணாதிக்க சமுதாயத்தில் இருந்து பெண்களுக்கான உரிமைகளை வென்றெடுத்த நாள் இது என்றே குறிப்பிடலாம். பெண்களுக்கான சமத்துவம், உரிமைகளை வலியுறுத்துவதற்காகவும் மகளிர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. 18ம் நூற்றாண்டில் அமெரிக்காவில் தொழிற்சாலைகள் மற்றும் அலுவலகங்களில் ஆண்கள் மட்டுமே பணியாற்றினர். வீட்டு வேலைகளை செய்வதற்காக பெண்களை வீட்டுக்குள்ளேயே முடக்கி வைத்திருந்தனர். பெரும்பாலான பெண்களுக்கு ஆரம்ப கல்வி கூட தரப்படாமல் மறுக்கப்பட்டது. 1857ம் ஆண்டு நிலக்கரி சுரங்கங்கள், தொழிற்சாலைகள், நிறுவனங்களில் பெண்களுக்கு பணி வாய்ப்பு தரப்பட்டது. பெண்களால் தொழிற்சாலைகளிலும் வேலை செய்ய முடியும் என்பது உலகுக்கு உணர்த்தப்பட்டது. ஆண்களுக்கு நிகராக பணியாற்ற வாய்ப்பு கிடைத்ததே தவிர, ஊதியத்தில் பெண்களுக்கு அநீதி இழைக்கப்பட்டது. இதனால் பெண்கள் மிகுந்த வருத்தம் அடைந்தனர். ஆண்களுக்கு இணையான ஊதியம், உரிமைகள் வழங்கக்கோரி குரல் எழுப்பினர். அப்போதைய அமெரிக்க அரசு இதற்கு செவி சாய்க்கவில்லை. இதனால் அமெரிக்கா முழுவதும் பெண் தொழிலாளர்கள் கிளர்ச்சியில் இறங்கினர். 1857ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 8ந் தேதி இதற்கான போராட்டத்தில் ஈடுபட்டனர். இந்த போராட்டத்தை அரசின் ஆதரவுடன் தொழிற்சாலைகளின் உரிமையாளர்கள் ஒடுக்கினர். அதன்பிறகு 1907ம் ஆண்டு சம ஊதியம், சம உரிமை கேட்டு பெண்கள் போராட தொடங்கினர். 1910ம் ஆண்டு டென்மார்க் நாட்டில், பெண்கள் உரிமை மாநாடு நடந்தது. இதில் உலகின் பல நாடுகளை சேர்ந்த பெண்களின் அமைப்புகள் கலந்து கொண்டு, தங்களது ஒற்றுமையை உலகிற்கு அவர்கள் காட்டினர். இந்த மாநாட்டில் கலந்து கொண்ட ஜெர்மனி கம்யூனிஸ்டு தலைவர் கிளாரே செர்கினே, மார்ச் மாதம் 8ந் தேதியை மகளிர் தினமாக கொண்டாட வேண்டும் என்ற தீர்மானத்தை நிறைவேற்ற வலியுறுத்தினார். பல்வேறு தடங்கல்களால் இந்த தீர்மானம் நிறைவேறவில்லை. 1920ம் ஆண்டு சோவியத் ரஷ்யாவில் செயிண்ட் பீட்டர்ஸ் நகரில் நடந்த பெண்களின் போராட்டத்தில் கலந்து கொண்ட ரஷ்யாவின் அலெக்ஸ்சாண்டிரா கெலன்ரா, ஆண்டுதோறும் மார்ச் மாதம் 8ந் தேதி உலக மகளிர் தினத்தை கொண்டாட வேண்டும் என்று பிரகடனம் செய்தார். இதையடுத்து 1921ம் ஆண்டு முதல் மார்ச் மாதம் 8ந் தேதி உலக மகளிர் தினம் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. 1975ம் ஆண்டு முதல் தஜிகிஸ்தான், துர்க்மெனிஸ்தான் ஆகிய நாடுகளில் சர்வதேச மகளிர் தினத்திற்கு விடுமுறை வழங்கப்படுகிறது. இந்த சாதனை நன்னாளில் மகளிரின் முன்னேற்றத்திற்கு நாமும் வாழ்த்துக்களை தெரிவிப்போம்.

நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாய் இயங்கிட எளிய பயிற்சிகள்

உடற்பயிற்சிக்கான நேரம் ஒதுக்க முடியாதவர்கள் இந்த எளிய பயிற்சிகளை தினமும் 30 நிமிடம் செய்து வந்தால் அன்றைய தினம் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கலாம்.

- தலையை பின்புறம் 10 முறையும் முன்புறம் 10 முறையும் சாய்க்கவும்.
- தலையை நன்றாக பின்நோக்கி வைத்துக் கொண்டு, வாயை நன்றாகத் திறந்து அசைத்து மூடவும்.
- தலையை ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறுபக்கத் திற்கு திருப்பவும்.
- பிறகு தலையை வலது தோள்பட்டை வரை கொண்டு சென்று மறுபடி இடது தோள்பட்டைக்கு கொண்டு செல்லவும். இது போல் 10 முதல் 20 தடவை செய்யவும்.
- வாய்க்குள் காற்றை நிரப்பிமூடவும். பின்னர் காற்றை வெளியேற்றவும். இதுபோல் 10 முறை செய்யவும்.
- கண்களை வட்டமாக சுற்றிப் பார்க்கவும். இது போல் ஒரு 2 நிமிடம் செய்யவும்.
- கழுத்தை நேராக இருக்குமாறு வைத்து தரையில் உட்கார்ந்து கழுத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாய்க்கவும். அதே போன்று மெதுவாக மூச்சை இழுத்து விட்டுக் கொண்டு கழுத்தை மேலே உயர்த்தவும்.
- இரு புருவங்களுக் கும் மேலே ஒற்றை விரல்களால் சில நிமிடங்கள் வரை அழுத்திக் கொண்டேயிருந்து விடவும்.
- கண்களைச் சுற்றி சுருக்கங்கள் விழுவதால் வெகு சீக்கிரம் வயதாகி விட்டது போன்று தோற்றம் ஏற்படும். கீழ்க்கண்ட பயிற்சியின் மூலம் கருப்பு வளையங்கள் நீங்க வாய்ப்புள்ளது.
- முதலில் நேராகப் பார்த்து பிறகு கொஞ் சம் கொஞ்சமாகப் பார்வை யைத் தூக்கி மேலே பார்த்து, பிறகு கீழே பார்க்கவும். இதே போன்று வலப்புறமும், இடப்புறமும் பார்க்கவும்.
- விரல்களின் அடிப்புறத்தால் முகம் முழுக்க மெதுவாக அழுத்தினால் முகத்தில் உள்ள தளர்ச்சி நீங்கும்.

காதுகளில் எறும்பு, பூச்சி புகுந்து விட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

காதுகளில் எறும்பு, பூச்சி புகுந்து விட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

காதுக்குள் எறும்பு அல்லது பூச்சிகள் புகுந்துவிட்டால் பெரும் தொந்தரவாக இருந்தாலும், அதைவிட இது ஒரு வகையான அச்சத்தையும் ஏற்படுத்தும். இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை பார்ப்போம்.

காதுக்குள் பூச்சி புகுந்தால் முதலில் ஒரு இருட்டறைக்குள் சென்று மொபைல் லைட் அல்லது டார்ச் பயன்படுத்தி வெளிச்சம் காட்ட வேண்டும். பொதுவாக, பல பூச்சிகள் ஒளியை கண்டவுடன் தாமாகவே வெளியே வந்துவிடும்.

காதுக்குள் எறும்பு புகுந்துவிட்டால், வீட்டில் இருக்கும் ஆலிவ் ஆயில் அல்லது பேபி ஆயிலை இரண்டு, மூன்று துளிகள் காதுக்குள் விடலாம். எண்ணெயின் காரணமாக பூச்சிகள் உள்ளே நீண்ட நேரம் இருக்க முடியாமல் வெளியே வந்துவிடும்.

மற்றொரு எளிய முறையாக, மிதமான சூட்டில் உள்ள நீரில் சிறிது உப்பு கலந்து காதுக்குள் சில துளிகள் விடலாம். உப்பு கலந்த நீர் பூச்சிகளுக்கு பிடிக்காததால், அவை விரைவில் வெளியேறிவிடும்.

கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள்:

காதில் பூச்சி புகுந்தவுடன் காதி ஸ்டிக் அல்லது வேறு கூர்மையான பொருட்களை பயன்படுத்தி அகற்ற முயற்சிக்கக்கூடாது. இது பூச்சியை மேலும் உள்ளே செல்லச் செய்யலாம், மேலும், காது ஐவ்வு (ear-drum) சேதமடையக்கூடும்.

விரலால் அல்லது வேறு பொருட்களால் அகற்ற முயற்சிக்காதீர்கள். இது வலி ஏற்படுத்தும் மற்றும் காது பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

தண்ணீர் அல்லது எண்ணெய் ஊற்றியும், பூச்சி வெளியே வரவில்லை என்றால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

கூந்தல் ஆரோக்கியத்திற்கு சில டிப்ஸ்

காலை ஒரு முறை இரவு தூங்குவதற்கு முன்பும் ஒரு முறை என தினமும் இரண்டு முறை தலை முடியை சீவினால் தலைமுடி பாதுகாப்பாக இருக்கும் என நிபுணர்கள் பரிந்துரை செய்துள்ளனர். தினமும் இரண்டு முறை தலை சீவினால் இறந்த சரும செல்கள், ஹேர் ப்ராடக்டின் மிச்சங்கள், அழுக்கு, முடி மற்றும் உச்சந்தலையில் உள்ள மற்ற படிந்துள்ள ஆகியவை சுத்தமாகும்.

மேலும் தலைமுடியை சீவினால் அது கூந்தலின் அளவை அதிகரிக்கப்பதோடு, தலைமுடி ஆரோக்கியமாகவும், புத்துணர்ச்சியாகவும் இருக்கும். என்னதான் அவசரமாக இருந்தாலும் ஈரத்துடன் தலையை வாரக்கூடாது.டவலால் நன்கு துடைத்து ஈரம் போய் தலைமுடி காய்ந்த பின்பு நல்ல தரமான சீப்புகளால் தலைசீவ வேண்டும் மாதம் ஒரு முறை கூந்தலின் அடிப்பகுதியை ட்ரிம் செய்து கொண்டால் வெடிப்பு விழாமல் தடுக்கலாம்.

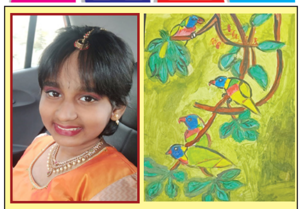
இரவு படுக்கும்முன் கூந்தலை மென்மையாக வாரிவிட்டு படுக்க வேண்டும். இது தலைமுடி நன்கு வளர உதவும் கூந்தலை ப்ளீச் செய்வது கலர் பண்ணுவது, சுருளாக்குவது, நீளமாக்குவது போன்றவற்றை ஏதாவது விழா, விசேஷத்துக்கென்று செய்யலாமே தவிர, அடிக்கடி செய்யக் கூடாது. ஹேர் ஸ்ப்ரே உபயோகித்திருந்தால் இரவு படுக்கும் முன் தலையை அலசுவது நல்லது. அசதியாக இருந்தால் மறுநாளாவது அலசி விட வேண்டும்.

15 ஆண்டு பழைய வாகனங்களுக்கு பெட்ரோல் கொடுக்க தடை

டெல்லியில் காற்று மாசு பிரச்சினையை கட்டுப்படுத்துவதற்காக, 15 ஆண்டுகள் பழமையான வாகனங்களுக்கு மார்ச் 31ம் தேதி முதல் பெட்ரோல் வழங்கப்படாது என்று டெல்லி பாஜக அரசு அதிரடியாக அறிவித்துள்ளது.

நகரில் வாகனங்களின் புகை வெளியேற்றத்தை குறைப்பதற்காக அரசு கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்க இருக்கிறது. நாங்கள் பெட்ரோல் பங்க்குகளில் ஒரு கருவியை பொருத்த உள்ளோம். அது 15 வருடங்கள் பழமையான வாகனங்களை அடையாளம் காண உதவி செய்யும். அதன்பின்பு அந்த வண்டிகளுக்கு பெட்ரோல் வழங்கப்பட மாட்டாது. மாநில அரசின் இந்த முடிவு குறித்து மத்திய பெட்ரோலிய துறைக்கும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

KIDS AREA



S.R. SAGASHRA, 4th Std
NPS International School,
Perumbakkam, Chennai

இப்பகுதியில் உங்கள் குழந்தைகள் வரையும் ஓவியம் இடம்பெற வேண்டுமா?

Mail Id - gstnews68@gmail.com
89396 05795

CJP Study Circle
For Future Legends
@ Selaiyur, Chennai

YOU CAN BECOME A GOVERNMENT OFFICIAL
நீங்களும் அரசு அதிகாரி ஆகலாம்

100% FREE Coaching For

UPSC IAS/IPS/NDA/CDS
TNPSC I/II & IIA
AIBE All India Bar Exam
ARMY
NAVY
AIR FORCE
BSF Group A,B,C
PARAMILITARY FORCES

Online / Offline Course

For More Details
7010916008, 9444694567, 9444194567
No.44, 1st Floor, Velacherry Main Road, Mahalakshmi Nagar, Selaiyur, Chennai-600073, TN
cjpstudycircle@gmail.com

On-Line Also. Age No Bar
HINDI PRACHAR SABHA
PARICHAYA TO PRAVEEN
SPOKEN HINDI - ENGLISH
HINDI - ENGLISH - SANSKRIT - TAMIL
Search @ Google & Just dial for MPR Hindi Study Centre
87545 19519 98418 19519

VISHNUSRI HOMES
- Ind. House Plan
- Flat Renovation
- Expansion
- Modular Kitchen
- Sump & Compound Wall

73972 32365
94456 80095

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

WANTED
ஆட்கள் தேவை
Tambaram Sanatorium த்தில் Cake Shopக்கு BILLING CUM சேல்ஸ் கவுண்டரில் பணிபுரிய 10, +2 படித்த கம்யூட்டர் தெரிந்த ஆண்கள், பெண்கள் தேவை
முழு நேரம்
98404 87843

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

SLS ACADEMY
CHROMPET & VENGAMBAKKAM
WOMEN'S DAY CONTEST
TOPIC:NUTRITIOUS LADDU
Cooking Without Fire
FUN FILLED GAMES AWAITS!!!
DATE:MARCH 9
DAY:SUNDAY
TIMING:10.00 AM-12.00PM
LAST DATE TO REGISTER MARCH 6
Registration Fees:Rs 100/Person

HOLIDAY CAMP
- COLOURING & DRAWING
- ART & CRAFT
- MAZE PUZZLES
- MANDALA ART
- FUN GAMES
- MATH MAGIC
English Handwriting course free!
Batch 1: April16-April 30
Batch 2: May 7-May21

SUMMER CRASH COURSE
APRIL & MAY
Duration:1month
- Phonics
- Tamil Reading & Writing
- Handwriting

63834 47509 / 73972 37977
NO.18, KRISHNAMACHARISTREET, SUBASH NAGAR, CHROMEPET

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

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

தொழிலதிபர் எலான் மஸ்க்குக்கு 14 வது குழந்தை.

அமெரிக்க தொழில் அதிபர் எலான் மஸ்க் அமெரிக்க அரசியலில் தீவிரமாக செயல்பட்டு வருகிறார். அவருக்கு மொத்தம் மூன்று மனைவிகள் கடைசி மனைவியுடன் தான் தற்போது வாழ்ந்து வருகிறார். அவர் மூலம் நேற்று குழந்தை பிறந்துள்ளது. இது அவருக்கு 14வது குழந்தையாகும்

முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் பிறந்தநாளை முன்னிட்டு அரக்கோணம் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் டாக்டர் எஸ்.ஜெகத்ரட்சகன் தாம்பரம் மாநகராட்சி துணை மேயர் கோ.காமராஜ் , பாலாஜி மருத்துவமனை குழுமத்தின் தலைவர் மருத்துவர் ஜெ.ஸ்ரீநிஷா ஆகியோர் நேரில் சந்தித்து வாழ்த்து தெரிவித்தார்கள்.

குரோம்பேட்டை நேரு நகர் S.C.S.மழலையர் பள்ளி பட்டமளிப்பு விழா

குரோம்பேட்டை S.C.S மெட்ரிக் மேனிலைப் பள்ளியில் குழந்தைகளுக்கான பட்டமளிப்புவிழா 27.02.2025 (வியாழக்கிழமை) அன்று சிறப்பாக நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் சிறப்பு விருந்தினராக சிட்லபாக்கம் காவல் ஆய்வாளர் திரு.S.கன்னியப்பன். அவர்கள், HDFC வங்கியின் Cluster Head திருமதி.காயத்ரி அருணாச்சலம் அவர்கள், சிட்லபாக்கம் HDFC வங்கியின் கிளை மேலாளர் M.இராமச்சந்திரன் அவர்கள் கலந்து கொண்டு விழாவை சிறப்பித்தனர். பள்ளி தாளாளர் திரு.கிருஷ் சந்தானம் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினர்களுக்கு பொன்னாடை போர்த்தி கௌரவித்தார். இவ்விழாவில் குழந்தைகளின் கலை நிகழ்ச்சிகளும் மிகவும் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

S.C.S Kindergarden School #30 Ramachandra Road, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai-44 **PH: 044 - 22235761**

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