ஆட்கள் தேவை

AMAZON,FLIPKART,MYNTRA,MEESHO
டெலிவரி செய்ய BIKE RIDERS தேவை.
(ஆண்,பெண்) தேவை
தகுதி : டூ வீலர் லைசன்ஸ் அவசியம்
PART TIME வேலை /
முழுநேர வேலை
இரண்டும் உண்டு.
தொடர்புக்கு: கணேஷ் ராமச்சந்திரன்
7904747634 / 8124909038

GST ROAD NEWS

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

Pallavaram, Pammal, Anakaputhur, Pozhichalur, Nagalkeni, Shankar Nagar, LIC Colony

Vol:12 Issue -48 30 Mar 2025 - 05 Apr 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

UMESH PAINTING SOLUTIONS

We Are Doing All Types Of
- PAINTING WORKS
- INTERIOR WALL PAINTING
- EXTERIOR WALL PAINTING
- TRUSTED WALL DESIGN WORK
- KIDS ROOM PAINTING
- INTERIOR WALL DESIGN WORK
- OPEN TERRACE WEATHER COATINGS

87787 91653

மியான்மர் பூகம்ப சாவு 1000 ஐ தாண்டியது

மியான்மர், தாய்லாந்தில் பூகம்பத்தால் உயிரிழந்தோர் எண்ணிக்கை 1000 ஐ கடந்துள்ளது. 1600 க்கும் மேற்பட்டோர் காயங்களுடன் மீட்கப்பட்டுள்ளனர். இந் நிலையில் இந்திய அரசு

'ஆபரேஷன் பிரம்மா' என்ற பெயரில் மியான்மருக்கு நிவாரணப் பொருட்களை அனுப்பிவைத்துள்ளது. உணவு, கூடாரங்கள், அத்தியாவசிய மருந்துகள் என 15 டன் அளவிலான பொருட்களை இந்திய விமானப் படையின் சி130யி விமானம் மூலம் மியான்மருக்கு கொண்டு சேர்த்துள்ளது.

PAAVAYEE BUILDERS
Since 1988 Flat Promoters | Individual Villas | Commercial

PREMIUM FLATS FOR SALE @ HASTHINAPURAM
3 BHK
✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV ✓ Metro Water ✓ Video Door
No Water Logging
SITE ADDRESS : MC NAGAR 1ST MAIN ROAD, (OPP. TO SAI BABA TEMPLE), HASTHINAPURAM, CHITLAPAKKAM.

FLATS @ CHROMPET
GANAPATHIPURAM,RADHA NAGAR
600 Mts From 200 Ft Radial Road
2 BHK Ready To Occupy
Area: 955 Sqft Onwards
No Water Logging
✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV ✓ Metro Water ✓ Video Door
SITE ADDRESS : SELVARAJ STREET, GANAPATHIPURAM, CHROMPET,

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

HILTON
Matriculation Higher Secondary School
CHROMPET, CHENNAI-44
28 Years
YOUR KIDS DESERVE THE BEST EDUCATION
2025 - 2026
LIMITED SEATS ONLY
ADMISSIONS OPEN LKG TO IX & XI
SOW YOUR CHILDREN @ HILTON
VAN FACILITY AVAILABLE
WE PROVIDE HOLISTIC EDUCATION
CERTIFIED TEACHERS | CBSE PATTERN | SMART CLASSROOM | SPACIOUS PLAY GROUND
- QUALITY EDUCATION AND INTEGRATED LEARNING CURRICULUM
- ACTIVITY ENRICHED SKILLDEVELOPMENT - KARATE, JUDO,YOGA,SILAMBAM, WESTERN DANCE
- LEADERSHIP ABILITIES GROOMING COMMUNITY SERVICES-SCOUTS & GUIDES,CUBS& BULBULS,JRC
- MULTIPLE INTELLIGENCE DEVELOPMENT THROUGH VARIOUSTALENT EXAMINATIONS LIKE SPELL BEE,OLYMPIAD
- CCTV SURVEILLANCE CAMPUS
- WELL EQUIPPED LABORATORIES

Six Keys of Success
H HONESTY
I INTELLIGENCE
L LEADERSHIP
T TRUTHFULNESS
O OBEDIENCE
N NOBILITY

044 - 2241 8061 / 2241 1552
Dr.Mrs.M.MALA Correspondent
Mr.S.BALAJI Principal

PREMIUM FLATS SALE @ CHROMPET
HASTHINAPURAM BUS STAND
2-BHK - 901/922-Sqft
Amenities
- CCP - LIFT - AS PER VASTHU
- CCTV - VIDEO DOOR CALLING
- EV CHARGING POINT - RED BRICK
- INDIVIDUAL TANK FOR EACH CUSTOMER
72008 56789 / 95000 34742

ONLY 1 UNIT available
70 LAKHS
Designer Home
991 SFT
2BHUK
READY TO OCCUPY
ebony
SBI colony - Chrompet
aindro New Generation Designer Homes
- Unique Design
- Urban Living
- User Friendly Features
- Unbelivable Price
FINEST DESIGNER HOME @ Budget Price
SCAN FOR LOCATION
www.aindro.com | 8248 123 221

PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET

KRISHNA NAGAR
(Nr.Hasthinapuram Bus Stand)
SRE KRISHNAA

AVAILABLE
3BHK 1287 Sq Ft

LAND OWNERS (1 to 3 GROUNDS) CONTACT FOR JOINT VENTURES OR OUTRIGHT PURCHASES...

24 Hrs Power Backup*

PADMANABHA NAGAR
(Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)
BRINDHAVAN

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

சொந்த வீடு வாங்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்களா நீங்கள்!!!

ஒவ்வொரு மனிதருக்குமே தனக்கென்று ஒரு சொந்த வீடு வாங்கிக் கொள்ள வேண்டுமென்ற ஆசை இருக்கத் தான் செய்யும். சில பேருக்கு இந்த ஆசை தன்னுடைய சொந்த ஊரிலேயே நிறைவேற வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். இன்றைய சூழ்நிலையில் நாம் நினைத்த இடத்தில் வீடு வாங்குவது நிலம் வாங்குவது அவ்வளவு சுலபமான காரியமல்ல.நீங்கள் நினைத்த இடத்தில் நினைத்த மாதிரியே சொந்த வீடு அமைய முருகப்பெருமானை பின் சொல்லக்கூடிய முறையில் வழிபாடு செய்து பாருங்கள். செவ்வாய் கிழமை காலை 6.00 மணியிலிருந்து 7.00 மணிக்குள் இந்த பூஜையை உங்களுடைய வீட்டில் செய்ய வேண்டும். செவ்வாய்க்கிழமை காலை எழுந்து குளித்துவிட்டு, பூஜை அறைக்கு சென்று முருகப் பெருமானின் திருவுருவப் படத்திற்கு செவ்வரளி பூ அல்லது முல்லை பூ வாங்கி

சாத்திவிட்டு, ஒரு தாம்பாளத் தட்டில் 6 வெற்றிலைகளை அடுக்கி வைத்து, அந்த வெற்றிக்கு மேல் ஒவ்வொரு மண் அகல் விளக்குகளை வைக்க வேண்டும். 6 வெற்றிலைக்கு மேலே, 6 மண் அகல் விளக்குகளை வைத்து நெய் ஊற்றி சிவப்பு நிற திரி போட்டு தீபம் ஏற்றி வைத்துவிடுங்கள். இந்த தீபச்சுடர் முருகப்பெருமானை பார்த்தவாறு ஒளிர வேண்டும். அப்படி இல்லை என்றால் வட்டமாகவும் தீபங்களை அடுக்கி வைத்து ஏற்றலாம். அதன் பின்பு நீங்கள் பூஜை அறையில் அமர்ந்து கந்த குரு கவசத்தை படிக்கவேண்டும். படிக்க முடியாது என்பவர்கள், கந்த குரு கவசத்தை ஒலிக்கவிட்டு கேட்கலாம். அதன் பின்பு பூஜை அறையிலேயே அமர்ந்து உங்களுடைய மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி சொந்தவீடு நீங்கள் நினைத்த இடத்தில், நீங்கள் நினைத்தபடியே வாங்கி விட்டதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.சொந்த வீடு அல்லது சொந்த நிலம் எனக்கு கிடைத்து விட்டது. நான் நினைத்தபடி, நான் கட்டிய வீட்டில் குடியேறி சந்தோஷமாக வாழ்வதாகவும் நினைத்துக் கொள்ளலாம். இது கற்பனைக் காட்சிதான் ஆனால் இது ஒரு நாள் நிச்சயம் நினைவாக போகின்றது. அதன்பின்பு ஒரு வெள்ளைக் காகிதத்தில் 'ஓம் சரவணபவ' என்ற மந்திரத்தை 6 முறை எழுதி வையுங்கள். ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தை போட்டு தொடர்ந்து வரக்கூடிய செவ்வாய்க்கிழமையில் 'ஓம் சரவண பவ' மந்திரத்தை எழுதினாலும் தவறு கிடையாது. அதன்பின்பு உங்களால் முடிந்த ஏதாவது ஒரு பழத்தை நிவேதனமாக வைத்து கூட, தீப தூப கற்பூர ஆராதனை காண்பித்து உங்களுடைய பூஜையை நிறைவு செய்து கொள்ளுங்கள்.தொடர்ந்து 21 செவ்வாய்க்கிழமை இந்த பூஜையை செய்து வர உங்களுடைய சொந்த வீடு வாங்க வேண்டும் என்ற கனவு நினைவாகும். வீட்டில் பெண்கள் பூஜை செய்ய முடியாத நேரத்தில் அந்த வீட்டில் இருக்கும் ஆண்களோ அல்லது உங்களுடைய பிள்ளைகளை இந்த பூஜையை செய்யலாம்.

பூஜை செய்வதற்கு வீட்டில் வேறு ஆட்களே இல்லை என்னும் பட்சத்தில் பூஜை செய்ய முடியாத வாரத்தை விட்டுவிட்டு அடுத்த வாரத்தில் இருந்து தொடர்ந்து கணக்கு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நம்பிக்கையோடு இந்த பூஜையை செய்தால் ஜாதக கட்டத்தில் நிலம், வீடு வாங்கும் யோகம் இல்லாதவர்களுக்கு கூட அந்த யோகம் கைகூடி வரும் என்பதுதான் நம்பிக்கை.

ராமருக்கும் செவ்வாய் தோஷம்

ராமபிரானின்லக்னம்கடகம், சந்திரனும் கடகத்தில், ஆக லக்னம்சந்திரன் இரண்டுக்கும் ஏழில் செவ்வாய். ஆக ராமனின் ஜாதகம் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள ஜாதகமாகும். ஆனால் செவ்வாய் மகரத்தில் உச்சம். அதனால் செவ்வாய் தோஷம் நிவர்த்தி பெற்றது என சொல்பவர்களும் உண்டு. ஆனால் அவரது காவியக்கதையை சற்று நினைத்துப் பாருங்கள். இளம் வயதினில் ராமர் 14 ஆண்டுகள் கல்லிலும், முள்ளிலும் நடந்து கானக வாசம் அனுபவித்தார். இதற்கிடையே ராவணன் குறுக்கீடு செய்தான். சீதையை பிரிய வேண்டிய நிலை வந் தது. ராவணனை வென்று சீதா பிராட்டியை மீட்டு வந்தாலும் பிரச்சினை தீர்ந்ததா இல்லையே. அன்னை ஜானகி தேவி களங்கமற்றவர் என்பதை ஸ்ரீராமன் நன்கு உணர்ந்தவர். என்றாலும் ஊருக்காக உலகத்துக்காக அவரை தீக்குளிக்க அழைத்து செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. பின்னராவது நிம்மதியான வாழ்வு ஏற்பட்டதா என்றால் அதுவும் இல்லை. யாரோ ஒரு அயோத்தி நகர குடிமகன் இழிவாக பேசினான் என்பதற்காக நிறைமாத கர்ப்பிணியானஜானகிதேவியை மீண்டும் தனியே கானகம் அனுப்ப வேண்டிய நிலை உருவானது. கானகத்திலே லவன், குஜன் என அழகிய புத்தி கூர்மையுள்ள இருமக்களை பெற்றெடுத்தும் ஸ்ரீராமபிரான் தன் குழந்தைகளை பார்க்க இயலாத சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. முடிவில் தன் குழந்தைகளைஸ்ரீராமபிரானிடம் கொடுத்துவிட்டு அன்னை சீதா பிராட்டி பூமாதேவியின் மடியில் ஐக்கியமாகிறார்.ஸ்ரீராமபிரானும், சீதா பிராட்டியும் உலக சமுதாயத்திற்கு தெய்வமாக காட்சி தந்தாலும் அவர்களின் குடும்ப வாழ்க்கையை எண்ணி பார்க்கும் போது எவ்வளவு துயரம் காணப்படுகிறது. அவதார தெய்வம் ராமபிரான் இவ்வளவு சிரமங்களையும், இன்னல்களையும் அனுபவித்ததே நமக்கு படிப்பினைதருவதற்காகத்தான்.

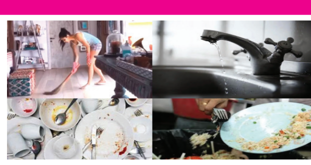
ஒருசமுதாயத்தின்தலைவனாக, அரசனாக சிறப்புற விளங்க வேண்டுமெனில் உன் சொந்த வாழ்வில் பல தியாகங்களை செய்தே ஆக வேண்டும். என்ன சிக்கல் ஏற்பட்டாலும் கணவன், மனைவிக்குள் கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட கூடாது. இருவரும் பிரிந்து வாழ வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டாலும் அவர்களுக்குள் ஏற்படுத்திக் கொண்ட ஒழுக்கநெறி எப்போதும் ஒளிவீசிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். கடமையை நிறைவேற்றும் சமயம் சொந்த விருப்பு, வெறுப்புகளுக்கு அதிக இடம் தரக்கூடாது. இவ்வளவு அரிய தத்துவங்களை நமக்கு போதிப்பதற்காக அந்த தெய்வீக அவதார தம்பதிகள் தங்கள் வாழ்வில் செவ்வாய் தோஷத்தால் இன்னல்களை அனுபவித்தார்கள் என்பதை மறக்கக்கூடாது. இந்த உண்மைகளை நமக்கு உணர்த்திடவே ஸ்ரீராமபிரான் ஜாதகத்தில் செவ்வாய் உச்சமடைந்தாலும் லக்னத்துக்கு ஏழில் நின்று தோஷம் ஏற்படுத்தி பிரச்சினைகளை உண்டு செய்கிறார்.

ஸ்ரீராமபிரானின் பட்டாபிஷேகத்திற்கு நாள் குறித்தாயிற்று. நாளை பட்டாபிஷேகம். ஆனால் விதியின் வலிய சோதனையால் நிலைமை மாறுகிறது.

தந்தை சொல்லை ஏற்று ராமபிரான் பதினான்கு ஆண்டு வனவாசம்செல்கிறார்.ராமனின் ஜாதகத்தில் 7ல் செவ்வாய் நின்று உச்சமடைந்ததாலும் ஜீவனஸ்தானத்தை பார்ப்பதாலும்ஜீவனத்திற்கு,தொழிலுக்கு கடும்பாதிப்பை ஏற்படுத்தியது. செவ்வாய்தோஷம்தொடர்பாக மக்கள் பயப்பட கூடாது என்பதற்காகவேராமரின்வாழ்வு செவ்வாய் தோஷத்தை பின்னி பிணைந்துள்ளது.

வீட்டில் பணம் குறைந்து கொண்டே போகிறதா?...

நீங்கள் செய்யும் சில செயல்கள் வீட்டில் செல்வம் குறைய காரணமாக இருக்கிறது. நீங்கள் செய்யும் எந்த செயல்கள் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்று பார்க்கலாம். 1. கழுவப்படாத எச்சில் மற்றும் சமையல் பாத்திரங்கள் அதிக நேரம் அப்படியே இருப்பது.. 2. வீட்டில் பெண்கள் விளக்கேற்றாமல், ஆண்கள் விளக்கேற்றுவது... 3. தலைமுடி தரையில் உலாவருவது.. 4. ஒற்றடைகள் சேருவது.. 5. சூரிய மறைவுக்கு பின் வீட்டைப் பெருக்குவது, துடைப்பது, தூங்குவது... 6. எச்சில் பொருள்கள், பாத்திரங்கள், காபி கோப்பைகள் ஆங்காங்கே இருப்பது... 7. தினமும் தலைக்கு குளிப்பவர்களைத் தவிர, மற்ற பெண்கள் செவ்வாய் வெள்ளி நீங்கலாக.. இதர நாளில்



தலை குளிப்பது... 8. ஆண்கள் புதன் சனி தவிர, மற்ற நாளில் தலைக்கு எண்ணெய் வைத்து குளிப்பது.. ஆதித்ய ஹ்ருதயம் சொல்ல, கேட்க, தீய சக்திகளின் தாக்கம் குறையும்... 9. குழாய்களில் தண்ணிர் சொட்டுவது... 10. சுவற்றில் ஈரம் தங்குவது... 11. செல் (கரையான்) சேருவது... 12. பூரான் போன்ற விஷ ஜந்துகள் உலாவுவது.. 13. அதிக நேரம் ஈரத்துணிகள் போட்டு வைப்பது... 14. தேவைக்கு அதிகமான பொருட்கள் வைத்திருப்பது... வீணடிப்பது... 15. உணவுப் பொருட்களை வீணடிப்பது.. சாக்கடையில் கொட்டுவது... 16. உப்பு, பால், சர்க்கரை, அரிசி போன்றவற்றைச் சுத்தமாகத் தீரும் வரை வாங்காமல் இருப்பது... 17. குறைந்த பட்ச வெளிச்சம் இல்லாமல், மின்சாரம் சேமிப்பதாகச் சொல்லிக் கொண்டு, வெளிச்சமில்லாமல் இருட்டில் இருப்பது.. நாம் செய்யும் சில செயல் கள் நவகிரகங்களால் ஏற்படும் தோஷங்களை தீர்க்கும்... 18. மெல்லிசை கேட்காமல், சதா காலம் ராஜஸ இசையை, அதிக சப்தமுள்ள இசைகளை கேட்பது..

19. இல்லை, இல்லை.. வராது, வராது... வேண்டாம், வேண்டாம்... போன்ற வார்த்தைகளை அதிகம் உச்சரிப்பது.. 20. படுக்கையையும், பூஜைப் பொருட்களையும் வேலையாட்களைக் கொண்டு சுத்தம் செய்வது.. 21. வாசலில் செருப்பு, துடப்பம் போன்றவற்றால் அலங்கோலப்படுத்தி வைத்திருப்பது...

கோயிலுக்குச் சென்று சுவாமி தரிசனம் செய்தபிறகு, அங்கேயே சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து வரவேண்டும் என்ற நியதி இருக்கிறதா?

கோயிலுக்குச் சென்று தெய்வத்தை வழிபட்ட பிறகும் தெய்வத்தைப் பற்றிய சிந்தனை நம் உள்ளத்தில் தொடர வேண்டும். கோயிலில் தெய்வத்தைத் தரிசித்த பிறகு அங்கு அமைதியாகச் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருந்தால், தெய்வம் நமக்குக் கூறுவது என்ன என்று விளங்கும்.

நாம் தெய்வத்தை வழிபட்டால் மட்டும் போதாது. தெய்வத்தின் பதிலுக்கும் நாம் அமைதியாகச் செவிசாய்க்க வேண்டும் என்பது இந்த வழக்கத்தின் நோக்கமாகும்.

ராமகிருஷ்ணர் தீர்த்த யாத்திரையைப் பற்றித் தெரிவித்த ஒரு கருத்து, உங்கள் கேள்விக்கும் ஓரளவு பொருந்துவதாக இருக்கிறது.

ராமகிருஷ்ணரின் அந்த உபதேசம் வருமாறு.

"வயிறு நிறையப் புல்லைத் தின்ற பசு, ஓர்

இடத்தில் அமைதியாகப் படுத்துக்கொண்டு அசைபோடுகிறது. அதுபோலவே, தீர்த்த யாத்திரைக்கு நீ சென்று வந்தால் அந்த அந்தத் தெய்வீகத் தலத்தில் உன் மனதில் எழுந்த தூய எண்ணங்களைப் பற்றிச் சிந்தித்து தனி இடத்தில் உட்கார்ந்து அவற்றிலேயே ஆழ்ந்து போகவேண்டும். அவ்விதமின்றி அங்கிருந்து வந்ததும் அந்த எண்ணங்கள் உன் மனதை விட்டு அகன்றுபோகும்படி நீ உலகியல் விவகாரங்களில் தலையிடுவது கூடாது."

CLASSIFIEDS

HOUSE RENT

INDIVIDUAL HOUSE FOR RENT
@ CHROMPET
GAJALAKSHMI NAGAR 1st CROSS STREET
2 BHK-1000 Sqft
GF,CAR PARKING
RENT-Rs.18000/-Per month (Nego)
9444701017 / 9080846080

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
@MADIPAKKAM
Near 200 Ft Road
2 BHK 1500 Sqft.
LIFT,CAR PARKING
PRICE 69L
99620 03409

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

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
RAMAN STREET
Nr.MC NAGAR, SAI BABA TEMPLE
VIVEKANANDHA, NSN SCHOOLS
2 BHK - 710 Sq.ft
UDS - 310 Sq.ft
G-FLOOR 10+ YEARS OLD
KAILAYAM PROPERTIES
77088 52266 / 96000 03435

FLAT FOR RESALE
@CHROMPET
KRISHNA NAGAR
3 BHK - 1200 Sqft
UDS - 481 Sqft, 1ST FLOOR
4.5 YEARS OLD
RADHA NAGAR
1 BHK - 560 Sqft
UDS -410 Sqft,
80722 30451

PLOT SALE

PLOT FOR SALE
@PALLIKARANAI
SRI BALAJI NAGAR
Nr. KAMAKSHI MEMORIAL HOSPITAL
1348 Sqft.
8072230451

LAND SALE

LAND FOR SALE
@ CHROMPET
RADIAL ROAD Nr VELS COLLEGE
OPP SARAVANA SELVARATHINAM
6000 Sq ft
90926 58188
93826 40617
97908 53172

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
@WEST TAMBARAM
2 KM FROM RAILWAY STATION & BUS STAND
2 BHK -948 Sqft
UDS -442 Sqft
2nd Floor, CCP Lift
Power Backup, CCTV,
PRICE 39L
8778864431 / 9789052332

FLAT FOR RESALE
@EAST TAMBARAM
RAJESWARI NAGAR
Nr.CAMP ROAD SIGNAL
2 BHK -820 Sqft
UDS -464 Sqft
1ST FLOOR, 40 feet ROAD
CCP, LIFT, CCTV
PRICE 40L
8778864431 / 97890 52332

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.

வாசகர்களுக்கு வேண்டுகோள்
உங்கள் வீட்டுக்கு ஞாயிறுதோறும்
GST ROAD NEWS
பேப்பர் வருகிறதா?
உங்கள் அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளில்
DOOR STEP செய்யப்படுகிறதா?
இல்லை என்றால் உடனே
Whatsapp மற்றும் SMS ல் தங்கள் முகவரியை
அனுப்பினால் உடன் பேப்பர் அனுப்பப்படும்
85310 12358

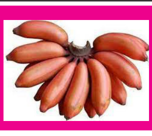
சிட்லபாக்கம் விஜய் மஹாலில் நடந்த விழாவில் அஸ்தினாபுரம் மத்திய அரிமா சங்கத்தில் பத்தாண்டுகள் சேவையை பாராட்டி எம்.ஜெயபால், இ.ராஜமாணிக்கம் மற்றும் நிர்வாகிகளை பாராட்டி மாவட்ட ஆளுநர் ஏ.டி. ரவிச்சந்திரன் ஆதித்தன் பட்டயச் சான்றிதழை வழங்கி பாராட்டிய போது எடுத்த படம். அருகில் கே.எம். ஜே. அசோக், வெற்றி செல்வி, சங்கர்,சதீஷ், அழகப்பன் மற்றும் நிர்வாகிகள் உள்ளனர்.

செம்பாக்கம் தி.மு.க.வடக்கு பகுதி செயலாளர் ஏ.கே கருணாகரன் தனது பிறந்த நாளை முன்னிட்டு சிறு குறு நடுத்தர தொழில் துறை அமைச்சர் தா.மோ. அன்பரசனிடம் வாழ்த்து பெற்ற போது எடுத்த படம்

தங்கம் விலை உயர்வு

சென்னையில் நேற்று மீண்டும் தங்கம் விலை அதிரடியாக உயர்ந்தது . சென்னையில் நேற்று தங்கம் விலை கிராமுக்கு ரூ.20 உயர்ந்து, ஒரு கிராம் ரூ.8,360க்கும், சவரனுக்கு ரூ.160 உயர்ந்து ஒரு சவரன் ரூ.66,880க்கும் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

தினமும் ஒரு செவ்வாழை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்..!



1. உடல் எடையை கட்டுப்படுத்தும்: செவ்வாழைப்பழத்தில் மற்ற பழங்களை விட குறைவான கலோரி அளவு கொண்டுள்ளது. இதில் அதிகமான நார்ச் சத்து இருப்பதால், உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது.

2. சிறுநீரக ஆரோக்கியம்: செவ்வாழைப் பழத்தில் அதிக அளவில் பொட்டாசியம் உள்ளது. இது சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உருவாகாமல் தடுக்கும்.

3.சருமஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும்: செவ்வாழைப் பழம் சருமத்தில் உள்ள குருதி சுற்று இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது. இதில் 75% நீர் மற்றும் ஆன்டி ஆக்ஸிடென்டுகள் உள்ளதால், சருமத்திற்கு தேவையான ஈரப்பதம் கிடைக்க உதவுகிறது.

4. ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும்: செவ்வாழைப் பழத்தில் உள்ள வைட்டமின் B6, ரத்தத்தின் தரத்தை மேம்படுத்தி ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரிக்கிறது.

5. தலைமுடிக்கு ஆரோக்கியம்: தலைமுடியில் உள்ள பொடுகு மற்றும் வறட்சி குறைய, செவ்வாழைப் பழத்தை தேங்காய், எள் அல்லது பாதாம் எண்ணெய்யுடன் கலந்து தலையில் தேய்க்கலாம்.

பல்லாவரத்தில் நீதிமன்ற உத்தரவுப்படி ஆக்கிரமிப்பை அகற்றச் சென்ற அதிகாரிகளுடன் வியாபாரிகள் வாக்குவாதம் செய்து போராட்டத்தில் ஈடுபட்டதால் அப்பகுதியில் பரபரப்பு ஏற்பட்டது

ஏ.டி.எம். பணம்எடுப்பதற்கான கட்டணம் அதிரடி உயர்வு

வங்கிகளில் கணக்கு வைத்திருப் பவர்கள் ஏ.டி.எம். எந்திரத்தை பயன்படுத்த சில கட்டுப்பாடுகள் உள்ளன. அதன்படி ஏ.டி. எம். கார்டு மூலம் பணம் எடுப் பது, ஸ்டேட்மென்ட் எடுப்பது உள்ளிட்ட தேவைகளுக்கு ஏ.டி.எம். எந்திரத்தை ஒரு மாதத்துக்கு 5 முறை இலவசமாக பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். அதற்கு மேல் ஏ.டி.எம்ஐ பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும் வங்கிகள் தங்களது வாடிக்கையாளர்களிடம் இருந்து கட்டணம் வசூலிக்கும். அதன்படி இதுவரை இலவச வரம்பை பரிவர்த்தனை முடித்த பிறகு, மேற்கொள்ளப் படும் ஒவ்வொரு பரிவர்த்த னைக்கும் தலா ரூ.21ஐ கட்டணமாக வங்கிகள் வசூலித்து வந்தன. தற்போது இந்த கட்டணம் ரூ.23 ஆக உயர்த்தப்பட் டுள்ளது. இந்த கட்டண உயர்வு மே மாதம் 1ந் தேதி முதல் அம லுக்கு வரும் என ரிசர்வ் வங்கி அறிவித்துள்ளது.

முருங்கைக்காய் சாம்பார்

தேவையானபொருட்கள்: கடுகு 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு 1 டீஸ்பூன், சீரகம் 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் 1/2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் 2டீஸ்பூன், வெங்காயம் 1, தக்காளி 3, முருங்கைகாய், சின்ன வெங்காயம் 10, தண்ணீர் 10கப், மஞ்சள் தூள் 1/2 டீஸ்பூன், துவரம் பருப்பு 100கிராம், புளிச்சாறு 2 டேபிள்டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி சிறிது, பச்சை மிளகாய் 2, பூண்டு 10, சாம்பார் தூள் 2டீஸ்பூன், மிளகாய் 1 டீஸ்பூன், நெய் 2 டீஸ்பூன் வேகவைக்க வேண்டியவை: முதலில் குக்கரில் துவரம் பருப்பை நீரில் கழுவிப் போட்டு, அத்துடன் மஞ்சள் தூள் பச்சை மிளகாய் 2 வெங்காயம் சேர்த்து தண்ணீர் ஊற்றி மூடி வைத்து 45 விசில் விட்டு இறக்கி தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். தாளிக்கும் முறை: ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு உளுத்தம் பருப்பு, சீரகம், பெருங்காயத் தூள், பூண்டு, தாளிக்கவும். சின்ன வெங்காயம்10, பச்சை மிளகாய், தக்காளி வதக்கிக் கொள்ளவும். நறுக்கி வைத்துள்ள முருங்கை காய் சேர்த்து பிரட்டி விட வேண்டும். பின்னர் உப்பு தூவிவிடவும் சாம்பார் தூள்2 டீஸ்பூன், மிளகாய் 1டீஸ்பூன் சேர்த்து கிளறி, தண்ணீர், புளிச்சாறு சேர்த்து, மூடி வைத்து நன்கு வேக வைக்க வேண்டும் பின் மூடியைத் திறந்து, பருப்பை மசித்து ஊற்றி ஒரு கொதி வந்ததும், நெய் 2 டீஸ்பூன் கொத்தமல்லியைத் தூவி இறக்கவும். சுவையான முருங்கை காய் சாம்பார் ரெடி.

உங்கள் இதயம் எப்படி இருக்கு? தெரிந்துகொள்ள சில வழிகள்!

எல்லா வகை யான இருதய நோய் களுக்கும் அறிகுறிகள் தெளிவாக புலப்படு வதில்லை. அப்படி யிருக்க, நம் இதயம் ஆரோக்கியமாக துடிக்கிறதா என்பதை எப்படி கண்டறிவது? குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் உடற்பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் இருதய நோய் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள முடியும். இதயத்தில் நோய் இருந்தால் நெஞ்சில் வலி ஏற்படுவது தான் ஒரே அறிகுறி எனும் தவறாக புரிதல் பலரிடம் உள்ளது. இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு நெஞ்சு வலி மட்டுமல்லாது மேலும் பல அறிகுறிகள் தென்படலாம். அவை கீழ்வருமாறு:

1.சீரற்ற இதயத்துடிப்பு
2.நெஞ்சில் அசௌ கரியம்
3.உடலின் இடப்புறத் தில் தோன்றும் வலி
4.மயக்க உணர்வு
5.தலைசுற்றல்
6.தொண்டை அல்லது தாடை வலி
7.உடற்சோர்வு
8.தீராத இருமல்
9.கால்கள், கணுக்கால், அடிவயிறு ஆகியவற்றில் வீக்கம்
10.குறட்டை மற்றும் தூக்கக் கோளாறு

துவக்கத்திலேயே கண்டறிந்தால் இருதய நோய் களை குணப்படுத்துவது எளிது. எனவே, இருதய நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். ஆரோக்கியமான உணவுடன்போதியளவுஉடற் பயிற்சியும் மேற்கொண்டால் இதயம் நலமுடன் துடிக்கும். பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், பயறு வகைகள் ஆகியவற்றை போதியளவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கொழுப்புச்சத்து, சோடியம், இனிப்பு உணவுகளை முடிந்தவரை தவிர்ப்பது நல்லது. சீரான உடல் எடை பேணுவதுடன், புகைப்பதை தவிர்த்து, மன இறுக்கத்தை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். நீரிழிவு நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், உயர் ரத்தக் கொழுப்பு ஆகியவை இருதய நோய்களுக்கு வழி வகுக்கலாம் என்பதால் அவற்றை கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

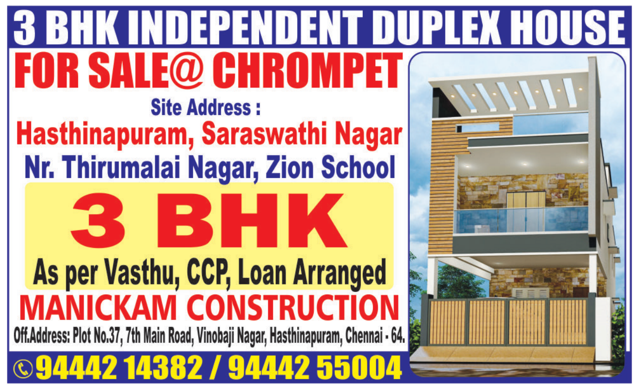
நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க நாம் சாப்பிடவேண்டிய உணவுகள்

தினமும் உடற் பயிற்சி செய்வது, பச்சைக்காய் கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் என அனைத்திலும் உடலுக்கு தேவையான சத்துக்கள் இருக்கின்றன. குறிப்பாக வைட்டமின் சி நிறைந்த பழங்கள் எடுத்துக்கொண்டால் உடலுக்கு தேவை யான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைத்துவிடும். கொய்யாப்பழத்தில் வைட்ட மின் சி, வைட்டமின் பி, கால்சியம் சத்து, மெக்னீஷியம், பாஸ்பரஸ் ஆகிய சத்துக்கள் உள்ளது. இது உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்குகிறது. மேலும் எலும்புகளை வலுவாக்க உதவுகிறது. இதனை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள கூடாது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு பழம் மட்டும் சாப்பிடலாம். ஆரஞ்சு பழத்தில் வைட்டமின் சி. இ, இரும்புசத்து, கால்சியம், பொட்டாசியம் போன்ற சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளது. இதனை பழமாகவும் பழச்சாறாகவும் அருந்தலாம். ஆரஞ்சு பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் வீரியத்தை அதிகரிக்க செய்யும். மேலும் இது உடலுக்கு பல நன்மைகளை தரும்.

ஆப்பிள் பழத்தில் உள்ள சத்துக்கள் உடலுக்கு வலிமையை தரும். நுரையீரலுக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும். உடலுக்கு தேவையான வைட்டமின்கள் அனைத்தும் ஆப்பிள் பழத்தில் அதிகளவு கிடைக்கிறது. ஆப்பிளைவிட நெல்லிக்காயில் அதிக அளவு சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. நெல்லிக்காயில் உள்ள வைட்டமின் சி உடலுக்கு தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்குகிறது. இதனை சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள்வரை அனைவரும் சாப்பிடலாம். நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் எலுமிச்சை அல்லது இஞ்சி சேர்த்தும் குடிக்கலாம். எலுமிச்சை பழத்தில் பல மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்திருப்பது அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இதில் உள்ள சிட்ரிக் அமிலம் மற்றும் வைட்டமின் சி உடல் சோர்வை தடுக்கும். அடிக்கடி எலுமிச்சை சாறு அருந்தி வந்தால் தாகம் அடங்கும். உடலில் உள்ள நச்சுகளை வெளியேற்றும். உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தரும்.

மகா சுதர்சன ஹோமம்

குரோம்பேட்டை ராதா நகர் கிருஷ்ணமாச்சாரி தெருவில் உள்ள வசந்த மண்டபத்தில் மகா சுதர்சன ஹோமம் வெகு விமர்சையாக நடைபெற்றது. ஹோமம் முடிந்து தீபாராதனை காட்டப்பட்டு பரீட்சைக்கு தேர்வு எழுதும் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு பிரார்த்தனையும் செய்யப் பட்டது. உபயதாரர்களுக்கு தன்வந்திரி விக்ரம் வழங்கப் பட்டது.விழாவில் பல்லாவரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் இ.கருணாநிதி , மற்றும் தி.மு.க மாநில தகவல் தொழில்நுட்ப அணி துணைச் செயலாளர் அ.தமிழ்மாறன் கலந்துகொண்டு சுவாமி தரிசனம் செய்தனர்.விழா ஏற்பாடுகளை ராமசுப்பிர மணியசுவாமி சபாவினர் செய்திருந்தனர்.



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