

NEW FLAT FOR SALE
@ CHROMPET
NEW COLONY
4th CROSS STREET
3 BHK
1475 Sq.Ft
1st FLOOR, LIFT
CAR PARKING
9380652209

GST NEWS

ROAD

Email:gstroadnews@gmail.com

SELAIYUR

Weekly News Paper

www.gstroadnews.com

Madambakkam, Camp Road, Mahalakshmi nagar, Kamarajapuram, Rajakilpakkam, Sembakkam

Vol:12 Issue -46 16 Mar 2025 - 22 Mar 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

INDEPENDENT HOUSE FOR SALE
@ PERUNGALATHUR
1.6 Km From Railway Station



3 BHK
1638 Sq.Ft
100% VASTHU
Rs.92.5 Lacs
Loan Arranged
98844 98212

“அவரிடமே கேளுங்கள்...” செங்கோட்டையன் ‘தவிர்ப்பு’ விவகாரத்தில் இப்பிளஸ் கொள்கை

பட்ஜெட் தாக்கலுக்குப் செயல்படலாம். எங்கு வேண்டுமென்ற செய்தியாளர்களை மாணாலும், எப்படி வேண்டுமென்று பொதுச் செயலாளர் மாணாலும் போகலாம். யாரை எதிர்ப்பாடி பழனிசாமி சந்தித்தார். அப்போது அவரிடம், அழகான எம்எல்ஏ செங்கோட்டையன் கடந்த இரு தினங்களாக உங்களைச் சந்திப்பதை தவிர்ப்பதற்கான காரணம் குறித்து கேட்கப்பட்டது. அதற்கு பதிலளித்த அவர், “அதை அவரிடம் கேளுங்கள். காரணம், அவரைக் கேட்டால்தான் தெரியும்?!” என்னை சந்திப்பதை அவர் ஏன் தவிர்த்தார் என்பது குறித்து அவரிடம் சென்று கேளுங்கள். இதெல்லாம் இங்கே கேட்க வேண்டிய கேள்வி இல்லை. தனிப்பட்ட முறையில் இருக்கக் கூடிய பிரச்சினைகளை எல்லாம் இங்கே பேசுங்கள். அழகான வில் சுதந்திரமாக அனைவரும்

புதிய உச்சத்தில் தங்கம் விலை

தங்கம் விலை நேற்று புதிய உச்சத்தை தொட்டுள்ளது. அதன்படி, தங்கம் கிராமுக்கு ரூ.110ம், பவுனுக்கு ரூ.880 ம் உயர்ந்து, ஒரு கிராம் ரூ.8 ஆயிரத்து 230க்கும், ஒரு பவுன் ரூ.65 ஆயிரத்து 840 க்கும் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

41 நாடுகளுக்கு அமெரிக்கா கட்டுப்பாடு

அமெரிக்க அரசு சட்ட விவராத குடியேறிகளை தடுக்க கடும் நடவடிக்கை எடுத்து வருகிறது. அதன் அடிப்படையில் 41 நாடுகளைச் சேர்ந்த வர்கள் அமெரிக்காவுக்கு சட்ட விவராதமாக பயணிக்க தடை விதிக்கப் படலாம். வேகம் எடுக்க தொடங்கி அதற்கான நடவடிக்கைகள் இருக்கின்றன.



3 BHK INDEPENDENT DUPLEX HOUSE FOR SALE @ CHROMPET

Site Address :
Hashtinapuram, 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, Hashtinapuram, Chennai - 64.
94442 14382 / 94442 55004



PAAVAYEE BUILDERS
 Since 1988 Flat Promoters | Individual Villas | Commercial



Ready To Occupy
FLATS @ CHROMPET
GANAPATHIPURAM
 600 Mts From 200 Ft Radial Road
2 & 3 BHK
Area: 955 sqft Onwards
No Water Logging
 ✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV ✓ Metro Water ✓ Video Door
 Site Address : Selvaraj Street, Ganapathipuram, Chrompet, Chennai - 600 044.
Stilt + 3 Floors

PREMIUM FLATS FOR SALE @ HASTHINAPURAM 3 BHK
 ✓ Covered Car Parking
 ✓ Lift ✓ CCTV
 & More Amenities
 Site Address : Mc Nagar 1st Main Road, (Opp. to Sai Baba Temple), Hashtinapuram, Chittlapakkam, Chennai - 600 064.
Stilt + 3 Floors



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

FIND YOUR PERFECT HOME AT CHITLAPAKKAM



Closer to NSN & Annai Violet School



2&3 BHK / 794 - 1412 SQ.FT
READY TO OCCUPY

Special Features
 ✦ Aesthetic Elevation ✦ Automatic Lift
 ✦ Vaasthu Compliant ✦ CCTV Camera
 ✦ Covered Car Parking ✦ Landscaping
BOOK NOW
9841576052/9176399993

Rahul Associate
 Builders & Developers
Anna Nagar, Chennai - 40
www.rahulassociates.net

Manikavasagar Street, Chitlapakkam, CH - 59
 Call us for Profitable Joint Venture of your Property
QUALITY CONSTRUCTION LEGAL CLARITY TIMELY HANDING OVER



FLATS FOR SALE @ CHROMPET

HASTHINAPURAM
RAMBAKSHI NAGAR, AGS COLONY
 Near. Hashtinapuram Bus Stand
 & 1.3km From 200 Feet Road

2 BHK-780 Sqft
3 UNITS ONLY AVAILABLE

FIRST BOOKING MODULAR KITCHEN FREE

✓ 100% Vasthu ✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV ✓ Loan Arranged ✓ No Water Logging

INVITES LAND OWNERS FOR JOINT VENTURE OR OUT RATE

NANDHA FOUNDATIONS PVT LTD
98401 07534 / 98412 17499

PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROME PET

KRISHNA NAGAR
 (Nr.Hashtinapuram Bus Stand)



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

AVAILABLE
3BHK 1287 Sq Ft
24 Hrs Power Backup*

PADMANABHA NAGAR
 (Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)



2 BHK - 985 Sqft
Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930

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

சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதத்தின் சிறப்புகள்!

விநாயகப் பெருமானை எல்லா நாளும் வழிபடலாம். தவிர, எந்த தெய்வங்களை வழிபட்டாலும் முதலில் முதல்வன் முழுமுதற்கடவுள் விநாயகரை வழிபட்ட பிறகுதான் அடுத்தடுத்து தெய்வங்களை வழிபடுவோம்.



மாதந்தோறும் பெளர்ணமியில் இருந்து நான்காம் நாளும் சதுர்த்தி வரும். இந்த நாளில் விநாயகருக்கு அருகம்புல் மாலை சார்த்தி வழிபடுவது ரொம்பவே சிறப்பு. மாதந்தோறும் வருகிற சங்கடஹர சதுர்த்தி இன்னும் சிறப்பானது. இந்த நாளில், மாலையில் விநாயகருக்கு, கோயில்களில் சிறப்பு அபிஷேகங்களும் விசேஷ ஆராதனைகளும்

பூஜைகளும் நடைபெறும். அப்போது, பால், தயிர், திரவியப் பொடி, பஞ்சாமிர்தம், விபூதி, சந்தனம், பன்னீர் முதலான 16 வகை பொருட்கள் கொண்டு அபிஷேகங்கள் நடைபெறும். இந்த நாளில், கணபதி பெருமானுக்கு, வெள்ளெருக்கம்பூ மாலையும் அருகம்புல் மாலையும் சார்த்தி வழிபட்டால், தோஷங்கள் அனைத்தும் விலகிவிடும். காரியத் தடைகள் யாவும் விலகிவிடும்.

மேலும் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில், விநாயகருக்கு கொழுக்கட்டை அல்லது சுண்டல் அல்லது சர்க்கரைப் பொங்கல் என ஏதேனும் நைவேத்தியம் செய்து வழிபட்டால், வீட்டில் மங்கல காரியங்கள் விரைவில் நடந்தேறும். கடன் தொல்லை யை நிவர்த்தி செய்து அருள்வார் என்று போற்றுகின்றனர் பக்தர்கள்.

இந்த விரதத்தை கடைபிடித்து அங்காரகன் என்னும் செவ்வாய் நவகிரகங்களில் ஒரு கிரகமாக பகவியை பெற்றான். எனவே செவ்வாய் கிழமைகளில் வரும் சதுர்த்தி அங்காரக சதுர்த்தி என்று போற்றப்படுகின்றது.

அன்றைய தினம் விநாயகரை வழிபடுவதால் அங்காரகனுடைய அருளினையும் பெறலாம். பதியான சிவனை பிரிந்த பார்வதி சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதம் இருந்து மீண்டும் கணவரை அடைந்தாள் என்று புராணங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. பாண்டவர்கள் கௌரவர்களை வென்றதும் இந்த விரதம் இருந்துதான். பன்னிரண்டு சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதம் இருந்த பல் மஹா சங்கட ஹர சதுர்த்தி இருந்தால் கிடைக்கும். நாம் செய்த கர்மவினையின் பயனாக வரும் எல்லா விதமான இன்னல்களையும் போக்கி, அளவில்லாத நன்மைகளை தருவதால் இந்த விரதம் சங்கட ஹர சதுர்த்தி விரதம் என்று போற்றப்படுகிறது.

சந்திரதோஷம் விலகி சந்தோஷம் தரும் விரதம்

தோஷங்களில் பலவகையான தோஷங்கள் உள்ளன. அவற்றில் சந்திர தோஷமும் முக்கியமான ஒன்று ஆகும். ஜாதகத்தில் சந்திரதோஷம் இருந்தால் அவர்கள் அமாவாசைக்குப் பின்னர் வரக்கூடிய துதியை திதியில் விரதம் இருக்கவேண்டும். விரதம் இருந்த பின்னர் மாலை நேரத்தில் சந்திர தரிசனம் செய்யவேண்டும். தெற்கு நோக்கிய அம்பிகையை வழிபடுவதுடன், திருவோண நட்சத்திரமன்று திருவோண விரதம் இருந்தால் சந்திரதோஷம் விலகுவதுடன், சந்தோஷமான வாழ்வு அமையும்.

இறந்தவர்கள் கனவில் வந்தால் என்ன பலன்?

1. இறந்தவர்கள் கனவில் வந்தால் அதாவது இறந்த அப்பா கனவில் வந்தால், உங்களால் தீர்க்க முடியாத ஒரு பிரச்சனையை விரைவில் முடிப்பீர்கள் என்று பொருள்.



2. இறந்து போன உங்கள் தாய் கனவில் வந்தால் உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கோ பெண் குழந்தை பிறக்க போகிறது என்று அர்த்தமாகும்.

எதாவது சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறப்போகிறது என்று அர்த்தமாகும்.

3. பேரன் பேத்தி என்று பெற்றெடுத்து நன்றாக தங்களுக்கு தலைமுறைகளுடன் வாழ்ந்து அனுபவித்த பெரிய வர்கள் மரணம் அடைந்து தங்கள் கனவில் வந்தால் அது நமக்கு அவர்கள் நேராக வந்து ஆசிரவதிப்பது போன்று பலன் தருவதாகும்.

6. இறந்து போனவர்களை சுமந்து தூக்கி செல்வது போல் கனவு கண்டால் நமக்கு நன்மைகள் வந்துச் சேரும் என்று அர்த்தமாகும்.

4. நமக்கு வேண்டப்பட்டவர் யாராவது இறந்து விட்டது போல் கனவு கண்டால் அவர்களுடைய துன்பங்கள் அனைத்தும் விலகிப் போகிறது என்று அர்த்தம்.

7. இறந்தவர்கள் தங்கள் வீட்டில் தூங்குவது போல் கனவு கண்டால் பெரிய கண்டத்தில் இருந்து தப்பிப்பீர்கள் என்று பொருள்.

5. இறந்தவர்களின் சடலங்களை தங்கள் கனவில் கண்டால் தங்கள் வீட்டில்

8. நாமே இறந்து விட்டது போல் கனவு வந்தால் நம்முடைய ஆயுள் கூடும்.

9. இறந்தவர்கள் தங்களுடன் சாப்பிடுவது போல் கனவு கண்டால் நற்புகழும் அதன் காரணமாக செல்வ செழிப்புகள் ஏற்படும்.

10. இறந்தவர்கள் உங்களிடம் பேசுவது போல கனவு வந்தால் இக்கட்டான நிலையில் உங்களுக்கு உதவ சிலர் வருவார்கள் என்று பொருள்.

குபேர மூலையில் இருக்க கூடாத பொருட்கள் என்னென்ன...?

வாஸ்து சாஸ்திரத்தின் படி, சில திசைகளில் சில பொருட்களை வைக்கக்கூடாது என்று கூறுவார்கள். அதனடிப்படையில் சில குறிப்பிட்ட திசைகளில், எதிர்மறையான பொருட்களை வைப்பதன் மூலம் அதன் தாக்கம் நமக்கு அதிகமாகவே ஏற்படும். முதலாவதாக குபேர மூலை என்று சொல்லப்படும் வடக்கு மூலையை ஆட்சி செய்பவர் புதன் பகவான். இந்த மூலையை நீர் சம்பந்தப்பட்ட மூலை என்றும் சொல்லுவார்கள். உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் வடக்கு பார்த்த சுவற்றில், கட்டாயமாக அடர் சிவப்பு நிறமும், அடர் மஞ்சள் நிறமும் உள்ள வர்ணத்தை பூசக்கூடாது. நெருப்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களையும் வடக்கு

பார்த்து இருக்கும் சுவற்றிலோ, மாட்டும் முறையையும் நீங்கள் வடக்கு மூலையிலோ வைக்கக் கூடாது. அதாவது சூரியன் உதிக்கின்றது போன்ற வரைபடம், சூரிய பகவானின் படம், இப்படியாக தெரியாமல் மாட்டி வைத்திருந்தாலும் கூட அதை அங்கிருந்து எடுத்துவிட்டு, நீர் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களை அந்த இடத்தில் வைக்கலாம். இதற்கு பதிலாக வடக்கு திசையில் மீன் தொட்டி வைக்கலாம். நீர் சம்பந்தப்பட்ட சீனீர்ஸ் ஏதாவது வாங்கி வைக்கலாம். அருவி சம்பந்தப்பட்ட படங்களை மாட்டலாம். வடக்குப் பக்கத்தில் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியை வைப்பதும் மிகவும் நல்லது. கண்ணாடி மாட்ட வேண்டும் என்று சொன்னதும் அதை

மாட்டும் முறையையும் நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பொதுவாகவே உங்கள் வீட்டில் கண்ணாடியை மாட்டுவதாக இருந்தாலும், சுவாமி படங்களை மாட்டுவதாக இருந்தாலும், இறந்தவர்களின் படங்களை மாற்றுவதாக இருந்தாலும் சுவற்றில் ஆணி அடித்து அப்படியே மாற்றி விடக்கூடாது. அதாவது அந்த படத்தின் கீழ்ப்பகுதி மட்டும் தான் சுவற்றைத் தொட்டு இருக்கும். அந்த காலத்தில் இறந்தவர்களின் படத்தை எல்லாம் சுவற்றின் அப்படித்தான் மாட்டி வைத்திருப்பார்கள். அப்படி வைத்தால் தான் எந்த ஒரு கேட்ட ஆற்றலும் அந்த படத்தை தாக்கும் போது, அந்த அதிர்வலைகள் பூமியை

நோக்கி சென்றுவிடும். வீட்டில் இருப்பவர்களை தாக்காது என்பதற்காகத்தான் படங்களை தாழ்வாகமாட்ட வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. அடுத்ததாக தென்கிழக்கு மூலை. அக்னி மூலை என்று சொல்வார்கள். இந்த இடத்தில் நீர் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களை வைக்க வேண்டாம். நீர் நிறத்தில் வர்ணம் பூச வேண்டாம். இங்கு சூரியனின் படம் வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த திசையில் இரண்டு சிவப்பு குதிரைகள் ஓடுகின்ற மாதிரி வைத்தால் மிகவும் நல்லது. அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும் என்று கூட சொல்லலாம். ஆனால் அந்தக் குதிரையானது வீட்டிற்குள் ஓடி வரும் மாதிரி இருக்க வேண்டுமே தவிர, வெளியே ஓடுவதுபோல ஓட்டக்கூடாது.

சங்கு, சக்கர முருகன்

தஞ்சை மாவட்டம் பாபநாசம் வட்டம் பண்டாரவாடை அருகே தேவராயன்பேட்டை என்ற ஊரில் பழமையான சிவன் கோயில் உள்ளது. சிவன் பெயர் மச்சுபுரீஸ்வரர். அம்பாள் பெயர் சுகந்த குந்தளாம்பிகை. 1200 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட கோயில். இது மீன ராசிக்கு உரிய கோயில். மாணவர்கள் கல்வி பட்டம் பெற இக்கோயிலை வந்து வணங்கிச் செல்கின்றனர். இக்கோயிலின் பிராகாரத்தில் அதிசய தோற்றமாக சங்குசக்கரத்துடன் ஆறுமுகர் வள்ளிதெய்வானையுடன் வீற்றிருந்து அருட்பாலிக்கிறார். சங்கும சக்கரமும் உள்ள முருகனை வழிபடுவதன் மூலம், வாழ்வில் காலமுழுதும் வெற்றி கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் தமிழ்நாட்டின் பல பகுதிகளைச் சேர்ந்த பக்தர்கள் வந்து சங்குசக்கர முருகனை வழிபட்டுச் செல்கின்றனர்.



வைதீஸ்வரன் கோவில் சென்று பிரதோஷ வேளையில் வழிபாடு செய்வதால் உண்டாகும் பலன்கள் !!

செவ்வாயால் வரும் கெடு பலன் நீங்கும். பித்ரு தோஷம் நீங்கும். கடன் தொல்லை தீரும். எந்த ராசி, நஷுத்திரத்தை உடைய வரக இருந்தாலும், ஒரு செவ்வாய் வரும் கெடு பலன் நீங்கும். பித்ரு தோஷம் நீங்கும். கடன் தொல்லை தீரும்.



எந்த ராசி, நஷுத்திரத்தை உடைய வரக இருந்தாலும், ஒரு செவ்வாய் பிரதோஷமா வது வைதீஸ்வரன் கோவில் சென்று சித் தாமிரத் தீர்த்தத்தில் பிரதோஷ நேரத்திலே நீராடி வைத்தியநாதனை வழிபட்டால் அவர்களுக்கு வரும் ருணமும் ரணமும் நீங்கும்.

கருவறை ஈசனை நந்தியின் இரு கொம்புகளுக்கிடையே தரிசிக்க வேண்டும்.

சிவபெருமானை வணங்க செல்பவர்கள் இவற்றை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும் பிரதோஷ வேளையில்,

அங்கேதான் தேவர்களுக்கு சந்தியா நிருத்தத்தை ஈசன் ஆடிக் காட்டியருளினார். பிரதோஷ வேளையில் நீல கண்ட பதிகத்தையும பாராயணம் செய்வது விசேஷம்.

பிரதோஷ வேளையில் ஈசன் ரிஷபத்தின் மீது ஆலயவலம் வரும்போது, மூன்றாவது சுற்றில் ஈசான (வடகிழக்கு) திக்கில் நடைபெறும் வழிபாட்டை தரிசிப்பது சிறப்பான புண்ணியம் தரும்.

CLASSIFIEDS

FLAT RENTAL

INDIVIDUAL HOUSE FOR RENT
NEAR MADAMBAKKAM
DHENU PURISWARAR SIVAN KOIL
2BHK-BRAHMIN'S ONLY
BROKERS EXCUSE
CT- 90806 02816

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
NEAR SELAIYUR
612 sq.ft
SINGLE BEDROOM
ONE AND HALF YEAR OLD
RETIREMENT HOME
FOR RE SALE
9791072058

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
8778864431 / 97890 52332

@WEST TAMBARAM

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

உங்கள் வீட்டை உடனே வாடகைக்கு விட வேண்டியா?

GST ROAD NEWS-ல்
விளம்பரம் செய்ய 2 x 4cm Rs. 525/- (Colour) ஆர்டர்
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.

INDEPENDENT HOUSE

INDEPENDENT HOUSE FOR SALE
@ POLICALUR
LAKSHMI NAGAR
CMDA APPROVED
WITH PATTI LAND
2790 Sqft
94455 68343

FLAT FOR RESALE

@ CHROMPET
GST ROAD
4 BHK - 1633 Sqft
UDS - 675 Sqft,
KOVILAMBAKKAM
VELACHERY MAIN ROAD
4 BHK - 2370 Sqft
UDS - 850
80722 30451

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

BUILDING CONTRACT

KR HOMES
Chromepet
Ch-44
Home Construction
@ 2250/- Sq.Ft.,
Including OHT & Septic Tank
●ARCHITECTURAL DESIGN
●ENGINEER SUPERVISION
●BRANDED MATERIALS
8072499969

மூலநோய் குணமாக என்னென்ன உணவுகள் சாப்பிட வேண்டும்?

மூலநோய் என்பது மிகவும் கொடூரமான ஒரு நோயாக கருதப்படும் நிலையில் இந்த நோய் குணமாக என்னென்ன உணவு பழக்கத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் மற்றும் முன்னோர்கள் கூறியது தற்போது பார்ப்போம்.

1. துத்திக் கீரையுடன், சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து சிறிதளவு விளக்கெண்ணெய் விட்டு மசியவைத்து உண்ணலாம்.
2. கருணைக் கிழங்கை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, புளி சேர்த்து குழம்பாக வாரம் இருமுறை பயன் படுத்தி வரலாம்.
3. பிரண்டைத் தண்டை துவையல், சூப்பாக செய்து பயன்படுத்தலாம்.
4. முள்ளங்கிக்காய், வாழைத்தண்டு, சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், அவரை, பீன்ஸ், கீரைகள், கோவைக்காய் போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகளை உணவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
5. கிழங்கு வகைகள், காரமான உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். உடல்குடு குறைய நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
6. தினமும் 6, 7 மணிநேரம் தொடர்ச்சியாக தூங்க வேண்டும்.
7. வாரம் ஒருமுறை எண்ணெய்க் குளியல் செய்ய வேண்டும்.
8. கோழிக்கறி சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
9. இளநீர், தர்பூசணி சாறு, மூலம் பழச்சாறு, மோர் இவைகளை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
10. நார்ச்சத்து நிறைந்த ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, கொய்யாப் பழம் மற்றும் வாழைப்பழம் உண்ண வேண்டும்.



DR.KUMAR'S
HOME CARE

DOCTOR HOME VISIT

PHYSIOTHERAPY

FREE BLOOD SAMPLE
COLLECTION

HOME CARE DRESSING

NURSING CARE

MEDICINE
HOME DELIVERY

ELDER CARE

Our Love For Humanity Has No
Boundaries!

Coming to your home with
our team of health care
professionals



www.drkumarshospital.com

FOR APPOINTMENT

9445 935 570

35/18, First Main Road, New Colony, Chrompet, Chennai-44



மருத்துவக் குறிப்புகள்

நெஞ்சு சளி: தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு சுடவைத்து ஆறவைத்து நெஞ்சில் தடவ சளி குணமாகும்.

மருத்துவக் குறிப்புகள்

உடல் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதால் உஷ்ண வியாதியுள்ளவர்கள் கத்தரிக்காய் சாப்பிடக் கூடாது

இளம் வயதிலேயே நரையால் வேதனையா...
சில இயற்கை வழிமுறை உங்களுக்காக!!!

முடி உதிர்ந்தல், இளநரை, பொருகு அரிப்பு, பேன் தொல்லை, சொட்டை எனக் கூந்தலைப் பாதிக்கும் பிரச்சினைகள் ஏராளம். கூந்தல் பிரச்சினைகள் சிலவற்றை எதிர்கொள்ள ஆலோசனைகள் உங்களுக்காக.



கூந்தல் உதிர்வு: தேங்காய் பாலைத் தலையில் அரை மணி நேரம் ஊற வைத்துக் குளித்தால் முடி உதிர்வு நிிற்கும். வாரம் ஒரு முறை இப்படியாக முடி உதிர்வு நிிற்கி வரை செய்ய தன்மை உண்டு. வேண்டும். அதிமதுரத்தை இடித்து எருமைப்பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து தலையில் தேய்த்து வந்தாலும் குணம் தெரியும்.

கரிசலாங்கண்ணி, அதிமதுரம் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்துச் சேர்த்து, அரைத்து தலையில் தேய்த்து ஊறவைத்துக் குளித்து வரலாம். கடுக்காய்க்கு நரையை அகற்றிக் கருமையாக்கும் நிிற்கி வரை செய்ய தன்மை உண்டு. கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றையும், கடுக்காய் ஊறிய தண்ணீரையும் கலந்து தலையில் தேய்த்துச் சிறிது நேரம் ஊறியதும் குளிக்க வேண்டும். சேரகம், வெந்தயம், வால் மிளகு, ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்துப் கிடைக்கும். அதை வாங்கிப் பொடி செய்து தேங்காய் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து எண்ணெயில் கலந்து தடவி வந்தாலும் வரலாம். நெல்லி முள்ளியுடன், குணம் தெரியும்.

வாழைக்காய் கிரேவி

தேவையான பொருட்கள்:

வறுத்து அரைக்க: கட்டி பெருங்காயம் 1 துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் 5, துவரம் பருப்பு 1/2 லெபூன், தனியா 2 லெபூன், சோம்பு 1 லெபூன், தேங்காய் துருவல்



1 கைப்பிடி குழம்பு செய்ய: வாழைக்காய் 1, எண்ணெய் 2 லெபூன், கடுகு 1/2 லெபூன், சேரகம் 1/2 லெபூன், வெங்காயம் 1, தக்காளி 1, பெருங்காயத்துள் 1/4 லெபூன், மஞ்சள் 1/4 லெபூன், இஞ்சி 1 துண்டு, பூண்டு 4 பற்கள், உப்பு தேவையான அளவு செய்து முறை: முதலில் வறுத்து அரைக்க தயார் செய்துகொள்ளுங்கள். அதற்கு தேங்காய் துருவல் தவிர்த்து மற்ற அனைத்து பொருட்களையும் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். அரைக்கும்போது தேங்காய் துருவல் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்ததாக கடாய் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, சேரகம் சேர்த்து தாளியுங்கள். பின் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். அதோடு நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். கண்ணாடி பதம் வந்ததும் தக்காளி சேர்த்து வதக்குங்கள். பின் வாழைக்காய் துண்டுகளை சேர்த்து கிளறி வேக வைப்புகள். கொஞ்சம் வெந்ததும் அரைத்த விழுதை சேர்த்து போதுமான அளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பின் உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைப்புகள். நன்கு கொதித்து கெட்டியான பதம் வந்ததும் அடுப்பை அணைத்துவிடுங்கள். அவ்வளவுதான் வாழைக்காய் கிரேவி தயார்.

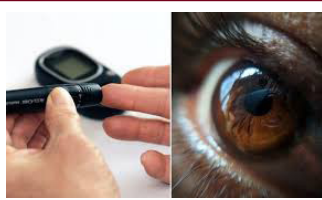
தீனமும் சீக்கன் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

அசைவ உணவினை விரும்பும் பலரும் சிக்கன் உண்பதை வழக்கமாக கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களுக்கு சிக்கன் மிகவும் பிடித்த உணவாக இருக்கும். அத்துடன், தினமும் சிக்கன் சாப்பிடுவது உடலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம் என மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகிறார்கள். இதனால், உடலில் யூரிக் அமிலம் அதிகரித்து, எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுகளில் பிரச்சனைகள் உருவாகலாம். மேலும், இதய நோய் ஏற்படும் அபாயமும் உள்ளது. சிறுநீரக குறைபாடு உள்ளவர்கள், சிக்கன் உண்பதை தவிர்க்க வேண்டுமெனவும் மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். சிக்கன் உண்பதை வாரத்திற்கு ஒரு நாள் அல்லது அதிகபட்சம் இரண்டு நாள் எடுத்து கொள்ளலாம் என்று தினமும் சிக்கன் சாப்பிடுவது உடல்நலத்திற்கு தீங்காக இருப்பது என்று எச்சரிக்கும் மருத்துவர்கள் காய்கறிகள், கிரைகள், பழங்களை அதிகம் எடுத்து கொள்ள வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகின்றனர்.



நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கண்புரை நோய் வர வாய்ப்பு அதிகமா?

கண்புரை என்பது கண்களில் உள்ள லென்சின் மாற்றத்தால் ஒளியின் ஊடுருவல் திறன் குறைவதால், விழித்திரை மீது விழும் ஒளியின் அளவு குறைக்கூடிய



நேற்ற அழுத்தம், எதிர் ஒரு நிலையாகும். இது வினை ஆக்சிஜன் பெரும்பாலும் முதியவர் இனங்கள் மற்றும் களை பாதிக்கும். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு கண்புரை ஏற்படும் வாய்ப்பு மற்றவர்களை விட 5 மடங்கு அதிகம். மேலும் நீரிழிவு நோய் மட்டுமின்றி, உடல் பருமன், புரை நோய் ஏற்படும்.

கண்களில் உள்ள சிறிய ரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் பாதிப்பால், சர்க்கரை அளவு அதிகமாகும் போது கண்புரை ஏற்படும். அக்யூஸ் ஹ்யூமரில் அதிக அளவு இனம் வயதிலேயே கண்புரையை உருவாக்கக் காரணமாக இருக்கிறது. கட்டுப்பாடற்ற சர்க்கரை அளவில், தீர்வாக, அறுவை சிகிச்சை லென்சில் உள்ள என்சைம் குளுக்கோஸை சார்பு மாற்றி, கண்புரைக்கு செயற்கை லென்ஸ் வழிவகுக்கின்றது. மேலும், லேசர் முறையிலும் கண்புரை லென்சில் ஆக்சிஜன் புரையை அகற்றலாம்.

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

HOME TUTIONS
UNDERTAKEN
10th, 11th, 12th
CBSE MATHS
92451 25972

SPECIAL INVITATION
குரோம்பேட்டையில் உள்ள
விரபல நிறுவனத்திற்கு Retd,
Senior Citizen, Home Maker தேவை
Age - 50 to 75, SSLC and above
Work Form Home
Unlimited Incentive, Only KYC Docs
73586 21949

VISHNUSRI HOMES
Ind. House Plan
Flat Renovation
Expansion
Modular Kitchen
Sump & Compound Wall
73972 32365
94456 80095

WANTED
IMMEDIATELY
Dental Clinic
Assistant (Male /female)
Evening 5.30pm to 10.00pm
74016 75675

ஆட்கள் தேவை
சிட்லப்பாக்கத்தில்
உள்ள பள்ளிக்கு
ஆயம்மா தேவை
வேலை! காலை 8 மணி முதல்
நேரம்! மாலை 5.30 மணி வரை
Salary - 12,000/-
97909 30912

BUYING / SELLING
BUYING / SPOT CASH
WORKING AND NOT WORKING
A/C, BRASS, STAINLESS STEEL,
FRIDGE, OLD COMPUTER, LAPTOP,
UPS, BATTERIES, MUSIC SYSTEM,
WATER HEATER, GYM ITEMS,
WOODEN FURNITURE, SOFA SET,
COT, BEURO, DINING SET,
DRESSING & OFFICE TABLE,
OLD ALUMINIUM
ALL A TO Z SCRAPS
SRIRAM TRADERS
94441 33979

WANTED
TRAINED PROFESSORS
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

உடல் எடையைக் குறைக்கும் கற்றாழை
உலகில் மக்கள் அவஸ்தைப்படும் பிரச்சினைகளில் முதன்மையானது உடல் பருமன். உடல் பருமனைக் குறைக்க பலரும் பல வழிகளைத் தேடிக்கொண்டிருக்கின்றனர். சிலர் உடல் எடையைக் குறைக்க சிகிச்சை எல்லாம் மேற்கொள்கிறார்கள். ஆனால் அப்படி கஷ்டப்படுவதற்கு பதிலாக, இயற்கை தந்த வரப்பிரசாதமான கற்றாழையைக் கொண்டே எளிமையாக உடல் எடையைக் குறைக்கலாம். வெறும் கற்றாழை ஜஸ்கற்றாழை இலையின் பச்சை நிறத் தோலை நீக்கிவிட்டு, அதன் ஜெல்லை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து, வடிகட்டி ஒரு பாட்டிலில் சேகரித்துக் கொண்டு, தினமும் காலையில் 1/2 கப் மற்றும் உணவு உண்ணும் 15 நிமிடத்திற்கு முன் என தொடர்ந்து 12 வாரங்கள் குடித்து வர, உங்கள் எடையில் நல்ல மாற்றத்தை நீங்களே காணலாம். நீருடன் கற்றாழை ஜஸ் 12 பேபிஸ் ஸ்பூன் கற்றாழை ஜெல்லை நீரில் கலந்து, தினமும் ஒரு டம்ளர் குடித்து வர எடை குறையும்.



தாம்பரம் மாநகராட்சியின் மேயர் வசந்தகுமாரி மற்றும் துணை மேயர் கோ.காமராஜர் நீர்நிலைகளை பாதுகாப்பதற்காக விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம் செம்பாக்கம் ஏரி பகுதியில் பச்சைக்கொடி அசைத்து பேரணியை துவக்கி வைத்தனர். மாநகராட்சியின் மாமன்ற உறுப்பினர்கள் சிட்லபாக்கம் சி.ஜெகன், இரா.ராஜா மற்றும் சரண்யா மதுரைவீரன் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். தாம்பரம் மாநகராட்சி 3வது மண்டலத்துக்கு உட்பட்ட செம்பாக்கம் ஏரி பகுதிகளில் பொதுமக்கள் குப்பை கொட்டுவது குறித்தும், கழிவுநீர் ஏரியில் கலப்பது குறித்தும் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரமாகவும், மாநகராட்சி நிர்வாகம் சிட்லபாக்கத்தில் பாதாள சாக்கடை திட்டத்தை விரைந்து துவங்கி வைப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்வது குறித்தும், ஸ்ரீ சர்வமங்கன் நகர் குடியிருப்பு நல்ல சங்கத்தின் ஏற்பாட்டில் EaPa எனும், சிட்லபாக்கத்தின் அனைத்து நலசங்கங்களும், ரெய்சிங் உள்ளிட்ட தன்னார்வலர்களின் உதவியோடு பேரணியாக சென்று பிரச்சாரம் செய்தனர். இந்நிகழ்ச்சியில் தாம்பரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் எஸ்.ஆர். ராஜா செம்பாக்கம் ஏரியை சீர்படுத்துவதற்கு சட்டசபையில் அழுத்தம் கொடுத்தது குறிப்பிட்டு இதற்கு நிதி ஒதுக்கீடும் வழங்கியுள்ளதாக மேயர் தெரிவித்தார். இந்த திட்ட பணியில் கூடிய விரைவில் தொடங்குவதற்கு ஏற்பாடும் செய்யப்பட்டுள்ளதாக தெரிவித்தார். இந்நிகழ்ச்சியின் இறுதிவரை மாமன்ற உறுப்பினர் சிட்லபாக்கம் ஜெகன் உடனிருந்து பிரச்சாரத்தில் கலந்து கொண்டதற்கும், சட்டமன்ற உறுப்பினர் ஏரிக்காக அரசுக்கு அழுத்தம் கொடுப்பது குறித்தும் விழா ஏற்பாட்டாளர்கள் குறிப்பிட்டு பெருமிதம் கொண்டனர்.

வயதானவர்களை பாதிக்கும் கால் மூட்டு கீல்வாதம்.. அறிகுறிகள் என்ன?

கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் காயங்கள் காரணமாக வீக்கம், வலி உருவாகிறது. இந்த காயங்கள் மூட்டுகளில் உள்ள தசைகள், எலும்புகள், இணைப்புள்ளிகள் மற்றும் இணைப்புக் கயிறுகளுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. பொதுவாக, இரு கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலி பெரும்பாலும் கீல்வாதத்தால் வருகிறது. இது குறிப்பாக வயதானவர்கள் மற்றும் பெண்களை அதிகமாக பாதிக்கிறது.

கீல்வாதம் காரணமாக, கால் மூட்டுகளில் உள்ள எலும்புகளின் முனைகளை பாதுகாக்கும் இணை எலும்பு

மெதுவாக பலவீனமடைந்து, காலப்போக்கில் முற்றிலும் தேய்ந்து வருகிறது. மூட்டுகளுக்குள் இருக்கும் திரவம் குறைந்து, எலும்புகள் நேரடியாக உராய்வதால் கடுமையான வலி, வீக்கம் மற்றும் நடக்கும் போது சத்தம் போன்றவை ஏற்படலாம்.

வயதாகும் போது, கீல்வாதம் அதிகரிக்கிறது. பெண்களுக்கு இந்த பிரச்சனை ஆண்களை விட அதிகம் ஏற்படுகிறது. இதன் அறிகுறிகள் என்னென்ன?

நடக்கும் போது, உட்காரும் அல்லது நிற்கும் போது மூட்டுகளில் கடுமையான வலி, காலையில் எழுந்தவுடன் மூட்டுகளில் விறைப்பு, சீராக இயக்க முடியாத நிலை

கால்மூட்டுகளின் சுற்று வட்டாரத்தில் வீக்கம்:

சில வளர்சிதை மாற்ற நோய்கள் (மெடபாலிக் டிஸ்டார்டர்கள்), நீரிழிவு, இரும்புச்சத்து அதிகம் காணப்படும் நிலை போன்றவை கீல்வாதத்தை மேலும் மோசமாக்கும்

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் தெரிந்தால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கவும்.

உடற்பயிற்சி வெறும் வயிற்றில் செய்வது நல்லதா? ஆபத்தா?

நிறைய பேர் உடல் எடையை குறைக்க பல்வேறு முறைகளை முயற்சி செய்கிறார்கள். அதில் நடைப்பயிற்சியும் முக்கியமான ஒன்று. நடைப்பயிற்சி செய்வது, உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த மட்டுமல்லாமல், உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திலும் நேர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

அதற்காக, வெறும் வயிற்றில் நடைப்பயிற்சி செய்வதா? சாப்பிட்ட பிறகு செய்வதா? என்ற குழப்பம் எல்லாருக்கும் உள்ளது. நடைப்பயிற்சிக்கு சிறந்த நேரம், குறித்து கருத்து வேறுபாடுகளும் காணப்படுகின்றன. சிலர் காலியான வயிற்றில் நடப்பதை ஆதரிக்க, மற்றவர்கள் உணவுக்குப் பிறகு நடைப்பயிற்சி செய்வதை பரிந்துரைக்கின்றனர். இவ்விரு முறைகளின் பலன்கள் மற்றும்



ஏற்றக்குந்த குழல்கள் பற்றி விரிவாக பார்ப்போம்.

காலியான வயிற்றில் நடைப்பயிற்சி அதாவது காலை உணவுக்கு முன், வெறும் வயிற்றில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது உடலில் தேக்கமுள்ள கொழுப்பை எரிக்க உதவும். இது வளர்சிதை மாற்றத் தையும் மேம்படுத்தி, உடல் எடை குறைப்பு பயணத்தை துரிதப்படுத்தும். மேலும், மன தெளிவையும் அதிகரித்து, நாளை உற்சாகமாக தொடங்க வழிவகுக்கும்.

உணவுக்குப் பிறகு நடைப்பயிற்சி என்பது அதாவது சாப்பிட்ட பிறகு நடைப்பயிற்சி

செய்வதனால் செரிமானம் மேம்படும், ரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும், உடலில் கொழுப்பு சேருவதைத் தடுக்கும். மேலும், இது கலோரிகளை எரிக்கவும் உதவுவதால், உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த உதவலாம்.

இவ்விரு முறைகளும் உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன. அதிகப்படியான கொழுப்பு பைக்குறைக்க விரும்புவோர் காலியான வயிற்றில் நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். செரிமான பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள், உணவுக்குப் பிறகு நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். மேலும், உங்கள் உடல்நிலை, பழக்க வழக்கம், உணவு முறை ஆகியவற்றைப் பொருத்து, உடற்பயிற்சி மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களின் ஆலோசனை பெறுவது சிறந்தது.

இலவச சட்ட ஆலோசனை



CJP Legal Associates

ADVOCATE'S & ARBITRATOR'S

இலவச சட்ட ஆலோசனை நேரம்

வார நாட்களில்

மாலை 6.00 முதல் இரவு 8.00 வரை

சனி & ஞாயிறு கிழமைகளில்

காலை 10.00 முதல் மதியம் 1.00 வரை

மாலை 4.00 முதல் இரவு 8.00 வரை



சுபமதி ஜெயபிரதீப் BA, LLB
வழக்கறிஞர்
Chairperson CJP Legal Associates

இலவச சட்ட ஆலோசனை முன்பதிவிற்கு

7010916008

No.44, முதல் தளம், வேளச்சேரி மெயின்ரோடு,
மகாலட்சுமி நகர், சென்னை - 600073.

cjplegalassociates@gmail.com

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

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

98416 59929 / 98416 59931 / 90030 10611