GST ROAD NEWS

Email:gstroadnews@gmail.com

SELAIYUR

Weekly News Paper

www.gstroadnews.com

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

Vol:12 Issue -47 23 Mar 2025 - 29 Mar 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

தங்கம் விலை குறைவு

வார இறுதிநாளான நேற்றும் தங்கம் விலை தொடர்ந்து குறைந்துள்ளது. கிராமுக்கு 40 ரூபாய் குறைந்து ஒரு கிராம் ரூ.8,230க்கும் சவரனுக்கு 320 ரூபாய் குறைந்து ஒரு சவரன் ரூ.65,840க்கும் விற்பனை யானது.

WANTED TEACHERS

ENGLISH, MATHS, ECONOMICS, COMPUTER SCIENCE & KINDERGARTEN

GOOD SALARY FOR DESERVING CANDIDATES

HILTON MATRIC.HR.SEC.SCHOOL
#7,Works Road,New Colony,Chromepet,Chennai - 44
Ph: 044-2241 1552 & 2241 8061
E-mail: hiltonschool90@gmail.com

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

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

Tambaram East

9679797981

Euro Kids
Right Start, Flying Start!

Introducing
HEUREKA™
THE VISIBLE THINKING CURRICULUM
Based on Harvard's Project Zero
A revolutionary curriculum that builds A Superior Thinker in your child

ADMISSIONS OPEN FOR AY 25-26
Daycare | PlayGroup (2-3yrs) | Nursery (3-4yrs)
EuroJunior (4-5yrs) | EuroSenior (5-6yrs)
a part of LIGHTHOUSE LEARNING GROUP

FLATS FOR SALE @ HASTHINAPURAM

ELANGOVAN STREET
NR.HASTHINAPURAM BUS STAND

Ground Floor 2 BHK - 768 sqft
1st Floor 3 BHK - 1100 sqft
2nd Floor 3 BHK - 1100 sqft

✓CCP ✓As Per Vasthu ✓Loan Arranged
9790878747 / 6383495715

FLATS FOR SALE @ CHROMPET, SRINIVASA NAGAR

Nr by RP Road, Kumarankundram Temple, Vivekananda, NSN Schools

AVAILABLE
2 BHK - 1105 Sqft
2nd FLOOR

☑ AS PER VASTHU ☑ LOAN ARRANGED
☑ CCP ☑ LIFT ☑ CCTV

INVITES LAND OWNERS FOR JOINT VENTURE OR OUT RATE

RAMESH SUDARSAN CONSTRUCTIONS
99620 05464

FLATS FOR SALE @ CHROMPET

NEHRU NAGAR, SANTHANAKRISHNAN STREET
NR. PTC BUS DEPOT BACKSIDE MIT CAMPUS
VERY CLOSE VIVEKANANDA, NSN SCHOOLS

AVAILABLE
2 BHK
800 Sqft & 850 Sqft onwards
60 Lakhs

Specification: As Per Vaasthu, Red Bricks Construction, Automatic Lift, CCTV, Ev Charger Point, CCP, Videodoor Phone, Automatic Water Tank Leveller

GRAHALAYA ENGINEERS & CONSTRUCTIONS
93804 12554 / 97911 77000

PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET

KRISHNA NAGAR
(Nr.Hasthinapuram Bus Stand)

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)

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

அருள்மிகு சூரியனார் திருக்கோயில்...!!

திருமணக் கோலத்தில் சூரியபகவான்... சாந்த சொரூபம்...!!

தினம் ஒரு திருத்தலம் பகுதியில் இன்று அருள்மிகு சூரியனார் திருக்கோயிலை பற்றி பார்க்கலாம் வாங்க...

இந்த கோயில் எங்கு உள்ளது?

தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தில் உள்ள ஆடுதுறை என்னும் ஊரில் அருள்மிகு சூரியனார் திருக்கோயில் அமைந்துள்ளது. இந்த கோயிலுக்கு எப்படி செல்வது?

தஞ்சாவூர் மாவட்டம், திருவிடைமருதூர் வட்டத்தில் உள்ள ஆடுதுறை அருகே இக்கோயில் அமைந்துள்ளது. கும்பகோணத்தில் இருந்து பூம்புகார் செல்லும் சாலையில் இத்திருக்கோயில் அமைந்துள்ளது.

ஆடுதுறை ரயில் நிலையத்தில் இருந்து இக்கோயிலுக்கு செல்ல பேருந்து வசதிகள் உள்ளன.

இந்த கோயிலின் சிறப்புகள் என்ன?

இங்கு சூரியபகவான் இடது புறத்தில் உஷாதேவியுடனும், வலது புறத்தில் பிரத்யுஷா தேவியுடனும் இரு கரங்களிலும் செந்தாமரை மலர் ஏந்தி மேற்கு பார்த்து நின்றபடி திருமணக் கோலத்தில் காட்சி தருகின்றார்.

இங்குள்ள நவகிரகங்கள் யாருக்கும் வாகனங்கள் இல்லை. வாகனங்கள் இல்லாத நவகிரக நாயகர்கள் மட்டுமே அருள்பாலிக்கின்றனர்.

சூரியனுக்கு இந்தியாவில் இரண்டு இடத்தில் மட்டுமே கோயில் உள்ளது. வடக்கே கோனார்க் கோயில். தெற்கே இந்த சூரியனார் கோயில். கோனார்க்கில் உருவ வழிபாடு இல்லை. ஆனால் இந்த சூரியனார் கோயிலில் உருவ வழிபாடு உள்ளது.

உக்கிரமாக இல்லாமல் இங்கு சாந்த சொரூபமாக சூரியபகவான் காட்சி தருவது

குறிப்பிடத்தக்கது.

சூரியனை நோக்கியபடி சூரியனின் வாகனமான குதிரை (அசுவம்) இருக்கிறது.

என்னென்ன திருவிழாக்கள் கொண்டாடப்படுகிறது?

ரதசப்தமி உற்சவம், தை மாதம் 10 நாட்கள் திருவிழா இத்தலத்தின் மிக முக்கிய திருவிழாவாக கொண்டாடப்படுகிறது.

பிரதி தமிழ் மாதம் முதல் ஞாயிறன்று சிவசூர்ய பெருமானுக்கு விசேஷ அபிஷேக ஆராதனைகள் நடைபெறுகின்றன.

சனிப்பெயர்ச்சி, குருப்பெயர்ச்சி ஆகிய நாட்களில் இத்தலத்தில் மிக சிறப்பான முறையில் அபிஷேக ஆராதனைகள் நடைபெறும்.

எதற்கெல்லாம் பிரார்த்தனைகள் செய்யப்படுகிறது?

சூரிய திசை, சூரிய புத்தி, சூரிய பார்வை, சூரிய தோஷங்கள் உள்ளவர்கள் இங்கு வந்து ஞாயிறுதோறும் வழிபடுகின்றனர்.

இத்தலத்தில் பிரார்த்தனை செய்தால் நவகிரக தோஷங்கள் நீங்கும் மற்றும் காரியத்தடைகள் விலகும் என்பது ஐதீகம்.

இத்தலத்தில் என்னென்ன நேர்த்திக்கடன்கள் செலுத்தப்படுகிறது?

சர்க்கரை பொங்கல் அபிஷேகம் செய்வது இத்தலத்தின் முக்கிய நேர்த்திக்கடனாக கருதப்படுகிறது.

அபிஷேக அர்ச்சனை, துலாபாரம், கோதுமை, வெல்லம் ஆகியவற்றை பக்தர்கள் காணிக்கையாக செலுத்துகிறார்கள்.

அன்னதானம் செய்தல் தவிர வழக்கமான அபிஷேக ஆராதனைகளை முக்கிய நேர்த்திக்கடன்களாக செலுத்துகின்றனர்.

எந்த கிழமைகளில் பிரதோஷ வழிபாடு செய்வது நல்லது...?

ஞாயிறு பிரதோஷம்: சூரிய திசை நடப்பவர்கள் கண்டிபாக ஞாயிறு அன்று வரும் பிரதோசத்திற்கு செல்ல வேண்டும். பலன்: இதனால் சூரிய பகவன் அருள் நமக்கு கிட்டும். இந்த திசையினால் வரும் துன்பம் விலகும். பிரிந்த குடும்பம் ஒன்று சேரும்.

திங்கள் பிரதோஷம்: பிரதோஷத்தில் ஸோமவரம்(திங்கள்) மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது. சந்திர திசை நடப்பவர்கள், சந்திரனை லக்னாதிபதியாக கொண்ட வர்கள் திங்கள் அன்று வரும் பிரதோசத்திற்கு செல்ல வேண்டும்.

பலன்: மன நிம்மதியும் மகிழ்ச்சியும் கிட்டும். மன வலிமை பெருகும்.

செவ்வாய் பிரதோஷம்: செவ்வாய் திசை நடப்பவர்கள், செவ்வாயை லக்னாதி பதியாக கொண்டவர்கள் செவ்வாய் அன்று வரும் பிரதோசத்திற்கு செல்ல வேண்டும். மனிதனுக்கு வரும் ருனம் மற்றும் ரணத்தை நீக்க கூடிய பிரதோஷம் இது.

பலன்: செவ்வாயால் வரும் கெடு பலன் நீங்கும். பித்ரு தோஷம் நீங்கும். கடன் தொல்லை தீரும். எந்த ராசி, நக்ஷத்திரத்தை உடையவரக இருந்தாலும், ஒரு செவ்வாய் பிர தோஷமாவது வைதீஸ்வரன் கோவில் சென்று சித்தாமிர்த தீர்த்ததில் பிரதோஷ நேரத்திலே நீராடி வைத்திய நாதனை வழிபட்டால் அவர்களுக்கு வரும் ருனமும், ரணமும் நீங்கும் என்பது சிவ வாக்கு.

புதன் பிரதோஷம்: புதன் திசை நடப்பவர்கள், புதனை லக்னாதிபதியாக கொண்டவர்கள் புதன் அன்று வரும் பிரதோசத்திற்கு செல்ல வேண்டும்.

பலன்: புதனால் வரும் கெடு பலன் நீங்கும். கல்வி சிறக்கும். அறிவு வளரும். படிக்காத பிள்ளை படிக்கும். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை தவறாமல் புதன் அன்று வரும் பிரதோசத்திற்கு அழைத்து செல்ல வேண்டும், இதனால் அவர் கள் கல்வி சிறக்கும். தேர்வில் அதிக மதிப்பெண் பெறுவார்கள்.

வியாழன் பிரதோஷம்: குரு பார்க்க கோடி நன்மை. குரு திசை நடப்பவர்கள், குருவை லக்னாதிபதியாக கொண்டவர்கள் வியாழன் அன்று வரும் பிரதோசத்திற்கு செல்ல வேண்டும்.

பலன்: கிரக தோசத்தால் ஏற்படும் தீமை குறையும்.

வெள்ளி பிர தோஷம்: சுக்ர திசை நடப்ப வர்கள், சுக்கிரனை லக்னாதிபதியாக கொண்டவர்கள் வெள்ளி அன்று வரும் பிரதோசத் திற்கு செல்ல வேண்டும்.

பலன்: உறவு வளப்படும் . சகல ஐஸ்வர்யங்களும் கிட்டும்.

இவரை வழிபட்டால் கிரக தோஷத்தை நீக்கலாம்

ஆதிபைரவரிடம் இருந்துதான் முதலில் அசிதாங்க பைரவர், உருபைரவர், சண்ட பைரவர், குரோதன பைரவர், உன்மத்த பைரவர், கால பைரவர், பீஷண பைரவர், சம்ஹார பைரவர் எனும் அஷ்ட பைரவர்கள் தோன்றினர். பின்னர் இந்த எட்டு பைரவர் திருமேனி ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் எட்டு எட்டாக ஒவ்வொரு காரணத்திற்கேற்ப 64 திருக் கோலங்களில் பைரவர்கள் வாகனத்துடனும், வாகனம் இல்லாமலும் நம் நாட்டில் உள்ள எல்லாக் கோவில்களிலும் எழுந்தருளி அருள்பாலிக்கிறார்கள்.

ஆக, நம் நாட்டில் உள்ள எல்லா ஆலயங்களிலும் எழுந் தருளி அருள்பாலிக்கும் எல்லா பைரவ மூர்த்திகளுக்கும், ஸ்ரீ யோக பைரவர்தான் மூலமூர்த்தி ஆவார். பைரவரை ஜோதிட நூல்கள் காலமே உருவாய் கொண்ட காலபுருஷனாக கூறுகின்றன. பன்னிரெண்டு ராசிகளும் அவரது உருவின் பகுதிகளாகின்றன. மேஷம் சிரசு, ரிஷபம்வாய், மிதுனம்இரு கரங்கள், கடகம்மார்பு, சிம்மம் வயிறு, கன்னி இடை, விருச்சிகம்லிங்கம், தனுசு தொடைகள், மகரம்முழந்தாள், கும்பம் கால்களின் கீழ்பகுதி, மீனம் அடித்தளங்கள். பிரபஞ்சத்தில் சகல ஜீவ ராசிகளும் வான மண்டலத்தில் உள்ள நட்சத்திரங்களும், சூரியன், சந்திரன் சனி, ராகு கேது ஆகிய நவக்கிரகங்களும் காலச்சக்கரத்தின் ஆளுகைக்கு உட்பட்டதே! காலச்சக்கரத்தினை இயக்கும் பரம்பொருள் பைரவரே! கிரகங்கள் எல்லாம் நம்மை ஆட்டிப் படைக்கின்றன. ஆனால், அந்த கிரகங்களை எல்லாம் ஸ்ரீயோக பைரவர் ஆட்டிப் படைத்து ஆட்சி செய்கிறார். பைரவர் அரசர் என்றால், அவர் இட்ட கட்டளைகளை நிறைவேற்றும் சேவகர்களே கிரகங்கள். பைரவரின் கட்டளைப்படியே காலச்சக்கரம் சுழல்கிறது. அவர் கட்டளைப்படியே எல்லா கிரகங்களும் செயல்படுகின்றன. அவரைச் சரணடைந்து நெஞ்சம் உருக வழிபட்டால் காலத்தின் கட்டுப்பாட்டையும் மீறி கிரக தோஷங்களை அகற்றி நன்மை புரிவார்.

இந்த ஒரு தீபம் உங்கள் வீட்டில் மிகப்பெரிய யாகம் செய்த பலனை தரும் தெரியுமா ?

மிகப்பெரிய யாகத்தை செய்த பலனை கொடுக்கும் ஒரு விளக்கேற்றும் முறை. கேட்க அதிசயமாக இருக்கும் ஆனால் அதுதான் உண்மை. அப்படி மிகப்பெரிய பலனை கொடுக்க கூடியது பஞ்ச கவ்ய விளக்கு.

இந்தபஞ்சகவ்யவிளக்கானது பால், தயிர், நெய், கோமியம், சாணம் இவைகளை கொண்டு செய்யப்பட்டது.

உங்களால் முடிந்தால் நீங்கள் இந்த பொருட்களை கொண்டு உங்கள் வீட்டிலேயே பஞ்சகவ்ய விளக்கை செய்து ஏற்றலாம்.

அப்படி முடியாதவர்கள் நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் விளக்கை வாங்கி வைத்து விளக்கேற்றலாம். இந்த விளக்கை வாரம்தோறும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் ஏற்றலாம்.

வெள்ளிக்கிழமை யன்று உங்கள் வீட்டில் ஏதாவது ஒரு பகுதியை தேர்ந்தெடுத்து சுத்தம்செய்து, சிறிது பன்னீர் தெளித்து, நன்றாக துடைத்து விட்டு அரிசி மாவை கொண்டு கோலம் போட்டு, காவி தீட்டி, ஒரு தாம்பூலத்தின் மேல் பஞ்சகவ்ய விளக்கை வைத்து அதில் நிரம்ப நெய் ஊற்ற வேண்டும். கண்டிப்பாக நெய் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். அதில் திரிபோட்டு விளக்கை ஏற்ற வேண்டும். தீபம் எரிந்த பிறகு விளக்கை அணைக்க கூடாது. தீபத்தோடு அந்த பஞ்சகவ்ய விளக்கும் ஹோமம் போல எரிந்து சாம்பலாகும் வரை அப்படியே விட்டு விட வேண்டும். எரிந்த அந்த சாம்பலை தினம்தோறும் நெற்றியில் போட்டு கொள்வது நல்ல பலனை தரும்.

இந்த ஹோமம் லட்சுமி நாராயண பூஜை செய்ததற்கு சமமாக சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்படுகிறது.

இந்த தீபத்தை ஏற்றிய பிறகு முடிந்தால் ஏதாவது பிரசாதம் செய்து இறைவனுக்கு நைவேத்யமாக படைத்து குழந்தைகளுக்கு பிரசாதமாக கொடுக்கலாம். யாகம் செய்த புண்ணியத்தோடு அன்னதானமும் செய்ய மிகசிறந்த பலனை தரும்.

CLASSIFIEDS

FLAT RESALE

FLAT FOR SALE
CHROMPET , OPP SELVAM MAHAL
3BHK-1200 Sqft, UDS-400
2nd FLOOR , 45L (NEG) 24 YEARS OLD
RADHA NAGAR ,MUTHUMARIAMMAN KOVIL
2BHK-1200 Sqft, UDS-600
2nd FLOOR, 40L, 20 YERS OLD
BOTH 2 WHEELER PARKING ,UNAPPROVED FLAT
97910 04367

FLAT FOR RESALE
@ Chrompet
Radha Nagar
2 BHK - 925 Sqft
UDS - 607.5 Sqft
Ground Floor
98411 41583

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

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

FLAT FOR SALE
@ KUMBAKONAM
TIRUVIDAIMARUDUR
GATED COMMUNITY
720 - 960 SFT Sqft
RESIDENTIAL APARTMENTS
WITH SENIOR FRIENDLY AMENITIES
9840031190 / 9840244755

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

PLOT SALE

WEST TAMBARAM
Nr.CTO COLONY
1400 Sq ft
approved plot
Rs.3500 Sq ft
on 30 feet road
98410 37438

PLOT FOR SALE
@ EAST TAMBARAM, Nr CAMP ROAD
4km on main road layout
1200 Sq.ft RATE - 5100 / per sq.ft
9940103681

COMMERCIAL PLOT FOR SALE
@ GUDUVANCHERRY, Nr GST ROAD
8670 sq.ft
2km from KILAMBAKKAM
BUS TERMINUS
90035 41859

BUILDING CONTRACT

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

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 அன்பான 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.
8531012358

தொகுதி மறு சீரமைப்பு:
ஐதராபாத்தில் அடுத்த கூட்டம்

தொகுதி மறு சீரமைப்பு செய்வதால் மாநிலங்களின் பாராளுமன்ற தொகுதிகள் எண்ணிக்கை குறைவதை கண்டித்து மு.க.ஸ்டாலின் தலைமையில் சென்னையில் பல்வேறு மாநில முதல்வர்கள் பங்கேற்ற கூட்டம்நடை பெற்றது. அப்போது பாராளுமன்றத்தில் இது தொடர்பாக அறிவிக்க வேண்டும் என்று கோரிக்கை விடப்பட்டது.மேலும் அடுத்த கூட்டத்தை ஹைதராபாத்தில் நடத்துவது என்று முடிவு செய்யப்பட்டது. இந்த கூட்டத்தில் முதல்வர் ஸ்டாலின் கேரள , பஞ்சாப் முதல்வர்கள் , கர்நாடக துணை முதல்வர் சிவகுமார் உள்பட 20க்கும் மேற்பட்ட தலைவர்கள் பங்கேற்றனர். உற்சவம் நடைபெறும்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் பனங்கிழங்கு சாப்பிடலாமா?

பனங்கிழங்கின் கிளைசெமிக் இன்டெக்ஸ் மற்றும் கிளைசெமிக் லோடு குறைந்துள்ளதால், சர்க்கரை நோயாளிகள் இதனை தாராளமாக சாப் பிடலாம். பனங்கிழங்கில் உள்ள நார்ச்சத்து செரி மானத்தை தாமதப் படுத்தி, உணவு எடுத்தவுடன் குளுக் கோஸ் அளவு அதிகரிக்காமல் தடுக்க உதவுகிறது பனங்

கிழங்கில் உள்ள மெக்னீசியம் மற்றும் நுண்ணூட்ட சத்துக்கள் இன்சுலின் உற்பத்தியை தூண்டி, ரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்க உதவுகின்றன.மெக்னீசியம் நீரிழிவு ரெட்டினோபதி மற்றும் நரம்பு பாதிப்புகளை தடுக்க பனங்கிழங்கு உதவுகிறது.பனங்கிழங்கில் உள்ள வைட்டமின் சி, இன்சுலின் செயல் பாட்டை மேம்படுத்தி, சர்க்கரை அளவை குறைக்கும்.பனங்கிழங்கில் உள்ள இரும்பு சத்து ரத்த சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்து, ரத்த சோகையைத் தடுக்க உதவுகிறது.பனங்கிழங்கில் உள்ள பொட்டாசியம், ரத்த அழுத்தத்தை சீர்படுத்தி, இதய ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.

DR.KUMAR'S HEALTH CARE
PROUDLY ANNOUNCES

ROBOTIC KNEE/HIP SURGERY
MADE AFFORDABLE TO ALL
FIRST TIME IN CHENNAI
Robotic knee/hip joint replacement, at an affordable cost between
24th March 2025 to 24th April 2025
• CM scheme & all insurances accepted
Book your slot now 978 678 7600
35/18, First Main Road, New Colony, Chrompet, Chennai-44

மருத்துவக் குறிப்புகள்

சின்ன வெங்காயத்தை உணவில் சேர்க்கும் பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பையிலும், சுற்றியுள்ள பகுதிகளிலும் உருவாகும் நீர்க்குமிழிகள் குணமாகும்

உதகை குன்னூர் சிறப்பு மலை ரயில்கள் மார்ச் 28 முதல் ஜூலை 7 வரை இயக்கம்

தெற்கு ரயில்வே வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில் கோடை சீசனை முன்னிட்டு சிறப்பு ரயில்கள் இயக்க முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. குன்னூர் முதல் உதகை வரையில் இம்மாதம் 28ம் தேதி முதல் ஜூலை 7ம் தேதி வரை வெள்ளி, சனி, ஞாயிறு மற்றும் திங்கட்கிழமைகளில் இந்த சிறப்பு குன்னூர் முதல் உதகை வரை இயக்கப்படும். மொத்தம் 210 இருக்கைகளில் 80 இருக்கைகள் முதல் வகுப்பும், 130 இரண்டாம் வகுப்பு இருக்கைகளும் இருக்கும். குன்னூரிலிருந்து காலை 8.20 புறப்படும் ரயில் காலை 9.40 மணிக்கு உதகை வந்தடையும், மாலை 4.45 மணிக்கு குன்னூரிலிருந்து புறப்படும் ரயில் மாலை 5.55 மணிக்கு உதகை வந்தடையும்.

உதகை முதல் கேத்தி வரையிலான சிறப்பு ரயில் வாரம் நான்கு நாட்கள் வெள்ளி, சனி, ஞாயிறு மற்றும் திங்கள்கிழமைகளில் இயக்கப்படும்.

210 இருக்கைகளில் முதல் வகுப்பு 80 இருக்கைகளும், இரண்டாம் வகுப்பு 130 இருக்கைகள் இருக்கும். இந்த ரயில் உதகை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 6 முறை கேத்திக்கு இயக்கப்படும். காலை 9.45, 11, 11.30 மணி மதியம் 1.10, 3 மணி மற்றும் மாலை 4.30க்கு கேத்திக்கு இயக்கப்படும்.இவ்வாறு அதில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

JOB WANTED
WANTED @ CHROMPET
FOR CONSTRUCTION COMPANY
SITE ENGINNER
SUPERVISOR
93804 12554 / 97911 77000

ஆட்கள் தேவை
பத்திர பதிவு அலுவலகத்திற்கு
பெண்கள் தேவை
TYPING: ENGLISH/TAMIL
முன் அனுபவம் தேவை
ஸ்ரீ சண்முகா எண்டர்பிரைசஸ்
98413 14940 / 98412 66699

BUSINESS
எங்களிடம் தரமான பனை வெல்லம்
1 கிலோ–550ரூபாய்
மொத்தமாகவும்,சில்லரையாகவும் கிடைக்கும்
வேதமுத்து கருப்பட்டி ஏஜென்ஸி
டோர் டெலிவரி செய்யப்படும்

8939176661

வெந்தய களி

தேவையான பொருட்கள்:வெந்தயம் 500 கிராம்பச்சரிசி மாவு 200 கிராம்வெல்லம் 100 கிராம் (தூளாக்கவும்)சுக்குதூள் அரை தேக்கரண்டி ஏலக்காய் 2 (தூளாக்கவும்)நல்லெண்ணெய் 2 தேக்கரண்டிசெய்முறை:* வெந்தயத்தை வறுத்து தூளாக்குங்கள்.* அரிசி மாவில், வெந்தயத்தூள், தண்ணீரை கலந்து தோசை மாவு பதத்திற்கு தயார் செய்யவும்.* பாத்திரத்தில் வெல்லத்தைக்கொட்டி நீர் கலந்து, பாகுஆக்கி வடிகட்டி எடுக்கவும்.* கரைத்து வைத்துள்ள மாவை வாணலியில் கொட்டி நன்கு கிளற வேண்டும். வெந்து வரும்போது வடிகட்டி வைத்துள்ள வெல்ல பாகுவை கலந்து கிளறவேண்டும். மாவு பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் திரண்டு வரவேண்டும். பச்சை தண்ணீரில் விரலை விட்டுவிட்டு மாவை தொட்டால் அது விரலில் ஒட்டக்கூடாது. அதுவே சரியான பதம்.* பின்பு அதில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கிளறி சுக்கு தூள், ஏலக்காய் தூள் கலந்திடுங்கள்.* லேசான சூட்டில் சாப்பிடுங்கள்.* இது உடலுக்கு குளிர்ச்சியளிக்கும். பருவம் எய்திய பெண்களுக்கு உடல்சூடு காரணமாக வெள்ளைப்படுதல் உண்டாகும். அதனால் அவர்கள் மெலிந்துபோவார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு வாரம் இரு முறை வெந்தயக்களி தயார் செய்து கொடுக்கவேண்டும். இது உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியை வழங்கும். எலும்புகள் நன்கு வளர்ச்சியடையும். தலைமுடி உதிர்வது குறையும்.

நரைமுடியை கருப்பாக்க உதவும் இயற்கை டை வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம்

பொதுவாக முடி உதிர்தல், வலுவிழந்த முடி, வறண்ட முடி, பொடுகு மற்றும் நரை முடி போன்ற பிரச்சனைகள் அனைவருக்கும் இருக்கிறது. அந்தவகையில், இயற்கை முறையில் நரைமுடியை கருப்பாக மாற்ற உதவும் ஹேர் டையை எப்படி தயாரிப்பது என்று பார்க்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள்:

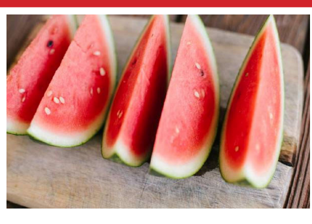
•மருதாணி பொடி

•தேங்காய்எண்ணெய்முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் மருதாணி பொடி, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து கலந்து ஒரு பேஸ்ட்டை உருவாக்க வேண்டும்.இந்த கலவையை தலைமுடியில் தடவி, அனைத்து நரைமுடி பகுதிகளிலும் தடவவும்.பின்னர் இதனை குறைந்தபட்சம் 20 நிமிடங்களுக்கு அப்படியே விட்டு, பின்னர் மென்மையான ஷாம்பூ கொண்டு அலசிக் கொள்ளலாம். வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட இந்த முடி சாயம் உடனடியாக நரை முடியை கருப்பாக மாற்றும்.

GST ROAD NEWS
விளம்பர விசாரணைக்கு
தொடர்பு கொள்ள:
8939 526 999
044 - 222 363 99

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

தர்பூசணியை வெட்டி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிட்டால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்



கோடை காலம் நெருங்கி வருவதால் பழங்களை பலரும் அதிகமாக வாங்கி சாப்பிடுவார்கள். குறிப்பாக, தர்பூசணியை பலரும் வாங்கி உட்கொள்வார்கள்.

கோடை காலத்தில் உடலை நீரேற்றமாக வைத்திருக்க இந்த தர்பூசணி மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

ஆனால், தர்பூசணியை வெட்டி ஒரு பகுதியை சாப்பிட்டு விட்டு மீதி பகுதியை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து சில மணி நேரங்கள் கழித்து சாப்பிடுவார்கள். இவ்வாறு சாப்பிடுவதால் பல ஆபத்துகள் வருகின்றன.

குளிர்சாதன பெட்டியில் வைப்பதால் தர்பூசணியின் ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைகிறது. இதனால் உடலில் பல பிரச்சனைகள் ஏற்படும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

நீங்கள் தர்பூசணியை வெட்டி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிடும்போது அதில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும். இதனால், தொற்று அபாயத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

குளிர்ந்த தர்பூசணியில் இருக்கும் பாக்டீரியாக்கள் குடலுக்கு தீங்கை ஏற்படுத்தும்.

இதனால், வயிறு பிரச்சனைகள் மற்றும் செரிமான பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

மேலும், தர்பூசணி மிகவும் குளிர்ச்சி என்பதால் இரவில் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியிருக்கும்.

சாப்பிட்டவுடன் நெஞ்சு எரிச்சல் ஏற்படுவது ஏன்?

சாப்பிட்ட உடன் சிலருக்கு நெஞ்சு எரிச்சல் ஏற்படும் பிரச்சனை இருக்கும். இதன் காரணம் என்ன என்பது மற்றும் அதை தவிர்ப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை பார்ப்போம். சாப்பிட்டவுடன் நெஞ்சு எரிச்சல், உணவு எதிர்க்களித்தல் மற்றும் வாந்தி ஆகியவை ஏற்படுவ தற்கு உணவுக்குழாய் ரிப்ளக்ஸ் நோய் என்று கூறப்படு கிறது. இது சர்க்கரை நோயாளிகளில் 40% பேருக்கு ஏற்படுவதாக கூறப்படுகிறது. உணவுக்குழாயின் கீழ் பகுதியில் உள்ள தசைநார்கள் இரப்பை சந்திக்கும் இடத்தில் வால்வு ஒன்று இருக்கும். நாம் சாப்பிடும் உணவு மேலே செல்வதை இந்த வால்வு தடுக்கிறது. இந்த வால்வு தளர்வடையும் போது, வயிற்றில் இருக்கும் உணவுகள், அமிலம் மற்றும் திறவு திரவங்கள் உணவுக்குழாய் மேல்நோக்கி தள்ளப்படுகிறது

இதனை தவிர்ப்பதற்கு:

தூங்கும் போது இடது புறமாக தூங்குவது.

தலை மற்றும் உடலின் மேற்ப்பாகம் உயர மாக இருக்குமாறு வைத்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

இரவில் குறைந்த அளவு உணவு மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும்.

இரவு தூங்குவதற்கு மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன் னால் உணவு அருந்துதல்.

இரவில் காபி மற்றும் குளிர்பானங்கள் குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

இரவு நேரத்தில் முட்டைக் கோஸ், வேர்க்கடலை, பூண்டு, கொழுப்பு அல்லது வறுத்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

மேலும், உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

அரிமா சங்கத்தில் வட்டார தலைவராக (Zone Chairman) சிறப்பாக பணியாற்றிய லயன் இ.ராஜமாணிக்கத்திற்கு மாவட்ட ஆளுநர் ஏ.டி.ரவிச்சந்திர ஆதித்தன் கேடயம் மற்றும் சர்வதேச சான்றிதழ் வழங்கி கௌரவித்த போது எடுத்த படம். அருகில் அரிமா சங்க நிர்வாகிகள் பலரும் உள்ளனர்.

சிட்லபாக்கம் ஏரி பகுதியில் மாற்றுத்திறனாளிகள் செல்ல சக்கர நாற்காலி

செல்ல வசதியாக சமூக ஆர்வலர்கள் சேவா பாரதி அறக்கட்டளையின் மூலம் சங்கரன் தலைமையில் இரண்டு சக்கர நாற்காலிகள் வழங்கப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சியை மாமன்ற உறுப்பினர் சிட்லபாக்கம் சி.ஜெகன் துவங்கி வைத்து தன்னார்வலர்களை வாழ்த்தினார். தன்னார்வலர்கள் மேலும் உதவிட வேண்டும் என்றும் தாமும் அதற்கு உதவியளிப்பதாக குறிப்பிட்டார்.

"திருப்பதி கோயிலில் இந்துக்களுக்கு மட்டுமே பணி..." ஆந்திர முதல்வர் சந்திரபாபு நாயுடு

தனது பேரனின் பிறந்தநாளை முன்னிட்டு குடும்பத்துடன் திருமலையில் உள்ள வெங்கடேஸ்வர சுவாமி கோயிலுக்குச் சென்ற முதல்வர் சந்திரபாபு நாயுடு, தரிசனத்துக்குப் பிறகு

தரிகொண்டாவில் உள்ள வெங்கமாம்பா அன்னதான விடுதியில் ஒரு நாள் பிரசாதம் விநியோகத்துக்காக ரூ. 44 லட்சத்தை நன்கொடையாக வழங்கினார். மேலும், குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் இணைந்து பக்தர்களுக்கு பிரசாதம் பரிமாறினார்.

இதனையடுத்து செய்தியாளர்களிடம் பேசிய சந்திரபாபு நாயுடு, "திருமலை கோயிலில் இந்துக்கள் மட்டுமே பணியமர்த்தப்பட வேண்டும். தற்போது பிற மதங்களைச் சேர்ந்த நபர்கள் அங்கு பணிபுரிந்தால், அவர்களின் உணர்வுகளைப் புண்படுத்தாமல் வேறு இடங்களுக்கு மாற்றப்படுவார்கள் என தெரிவித்தார்.

சங்கர் கன்ஸ்ட்ரக்சன் நிறுவனத்திற்கு விருது

கடந்த 2024 ஆம் ஆண்டுக்கான கட்டுமான விருதுகள் வழங்கும் விழா வருகிற 29ஆம் தேதி மாலை 6 மணி அளவில் மியூசிக் அகாடமியில் நடைபெறுகிறது.

தலைமை விருந்தினராக விஞ்ஞானி வி.டில்லிபாபு, வி.ஐ.டி சென்னை துணைத்தலைவர் ஜி.வி.செல்வம், சென்னை மெட்ரோ ரயில் இயக்குனர் அர்ஜுனன் ஆகியோரும் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

நிர்வாக இயக்குநர் கே.எச்.சங்கரநாராயணன்

சிறப்பு அழைப்பாளர்களாக அண்ணா பல்கலைக்கழக முன்னாள் டீன் சாந்தகுமார் முன்னாள் துணைவேந்தர் தேவதாஸ் மனோகரன் பொதுப்பணித் துறை தலைமை பொறியாளராக இருந்த சத்தியமூர்த்தி, கோர மண்டல் இன்ஜினியரிங் நிறுவனத்தின் தலைவர் மணிமாறன், டவுன் பஞ்சாயத்து தலைமை என்ஜினியர் முருகேசன், புதுடெல்லி ஆர்க்கிடெக்சர் கவுன்சில் உறுப்பினர் செந்தில்குமார் ஆகியோர் கலந்து கொள் கிறார்கள். விழாவில் குரோம்பேட்டை சங்கர் கன்ஸ்ட்ரக்சன் நிறுவனத்திற்கு குடியிருப்பு திட்டங்களுக்கான சிறப்பு விருது வழங்கப்படுகிறது. இந்த விருதை அந்த நிறுவனத் தின் இயக்குனர் கே.எச்.சங்கரநாராயணன் பெற்றுக் கொள்கிறார்.

கோலாகலமாக தொடங்கியது ஐபிஎல் 2025 சீசன்!

கொல்கத்தா: ஐபிஎல் 18வது சீசன் கோலாகலமாக தொடங்கியது. இதில் முதல் போட்டியில் விளையாடும் கொல்கத்தா நைட் ரைடர்ஸ் மற்றும் ராயல் சேலஞ்சர்ஸ் பெங்களூரு அணிகளின் வீரர்கள் மட்டுமல்லாது நடிகர் ஷாருக்கான், பாடகர் ஸ்ரேயா கோஷல், நடிகை திஷா பதானி என பாலிவுட் சினிமா பிரபலங்கள் பங்கேற்றனர்.வண்ணமயமான ஒளிவிளக்குகளின் மாயாஜாலம் மற்றும் பட்டாசுகள் வாணவேடிக்கை உடன் முதல் போட்டி தொடங்கியுள்ளது. இதில் டாஸ் வென்றுள்ள பெங்களூரு அணி பந்துவீச முடிவு செய்துள்ளது.முதல் போட்டி தொடங்குவதற்கு முன்னதாக 'உலகின் மிகப் பெரிய கிரிக்கெட் நிகழ்வு' என ஐபிஎல் கிரிக்கெட்டை ஷாருக்கான் தெரிவித்தார்.

அவர் கொல்கத்தா அணியின் உரிமையாளர்களில் ஒருவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. கொல்கத்தாவில் இன்று காலை மழை பொழிவு இருந்த நிலையில் மாலையில் அது விலகிய சூழலில் ஆயிரக்கணக்கான ரசிகர்கள் போட்டி நடைபெறும் ஈடன் கார்டன் மைதானத்துக்கு வந்திருந்தனர். பாடகர் ஸ்ரேயா கோஷல் தனது ஹிட் பாடல்களை பாடி அசத்தினார். குறிப்பாக 'வந்தே மாதரம்' பாடல் அனைவரையும் ஈர்த்தது. கரண் அவுஜ்லா தனது பஞ்சாபி பாடல்களை பாடி அசத்தினார். திஷா பதானி நளினம் பொங்க நடனமாடி ரசிகர்களை ஈர்த்தார். அனைத்துக்கும் மேலாக 'கிரிக்கெட் உலகின் அரசன்' என கோலியை குறிப்பிட்டார் ஷாருக்கான். அவர்கள் இருவரும் மேடையில் இணைந்து நடனமாடி இருந்தனர்.

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