

ஆட்கள் தேவை
AMAZON, FLIPKART, MYNTRA, MEESHO
டெலிவரி செய்ய BIKE RIDERS தேவை.
(ஆண், பெண்) தேவை
தகுதி: 6 வீலர் லைசன்ஸ் அவசியம்
PART TIME வேலை /
முழுநேர வேலை
இரண்டும் உண்டு.
தொடர்புக்கு: கணேஷ் ராமச்சந்திரன்
7904747634 / 8124909038

GST ROAD NEWS

TAMBARAM Weekly News Paper
 Email: gstroadnews@gmail.com www.gstroadnews.com
 Chitlapakkam, Tambaram West, Tambaram East, Sanitorium, Kadapperi, Venkatraman Nagar, Nehru Nagar, Mahalakshmi Nagar, Servamangala Nagar
 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 புகழ் சாவு 1000 ஐ தாண்டியது

மியான்மர், தாய்லாந்தில் புகழ்மத்தால் உயிரிழந்தோர் எண்ணிக்கை 1000 ஐ கடந்துள்ளது. 1600 க்கும் மேற்பட்டோர் காயங்களுடன் மீட்கப்பட்டுள்ளனர். இந்நிலையில் இந்திய அரசு



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

வண்டலூரில் ஆன்சின்கம் உயிர் இழப்பு

வண்டலூர் அறிஞர் அண்ணா உயிரியல் பூங்காவில் ஏராளமான விலங்குகள், பறவைகள் பராமரிக்கப்படுகிறது. வண்டலூர் பூங்காவில் ராகவா என்ற ஆண் சிங்கம் மற்றும் கவிதா என்ற பெண் சிங்கத்துக்கு கடந்த 2011 ம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் வீரா என்ற ஆண் சிங்கம் பிறந்தது. சிறு வயதில் இருந்து இடுப்பு திசுக்கள் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த சிங்கம் கடந்த ஒரு மாதமாக எழுந்து நடக்க முடியாமல் மிகவும் அவதிப்பட்டு இருந்தது. இதனை தொடர்ந்து பூங்கா டாக்டர்கள் மற்றும் கால்நடை மற்றும் விலங்கு அறிவியல் பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த டாக்டர்கள் தீவிரமாக அந்த சிங்கத்துக்கு சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டனர். ஆனால் சிகிச்சை பலனின்றி அந்த சிங்கம் பரிதாபமாக உயிரிழந்தது.

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



சேலையூரில் ராம நவமி விழா

சேலையூர் ராஜேஸ்வரி நகரில் உள்ள அஷ்ட சித்தி விநாயகர் கோவிலில் ஏப்ரல் 6ம் தேதி முதல் 16 ஆம் தேதி வரை ராமநவமி உற்சவம் நடைபெறுகிறது. 6ம் தேதி முதல் 14 ஆம் தேதி கல்யாண பஜனை ஆகியவை வரை கவிஞர் ஷியாம் சுந்தரின் நடைபெறும்.



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

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

Unique Design
 Urban Living
 User Friendly Features
 Unbelievable Price

FINEST DESIGNER HOME
 @ Budget Price

www.aindro.com | **8248 123 221**

SCAN FOR LOCATION

PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROME PET

KRISHNA NAGAR
 (Nr.Hashtinapuram Bus Stand)
SRE KRISHNAA

AVAILABLE 3BHK 1287 Sq Ft

24 Hrs Power Backup*

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

PADMANABHA NAGAR
 (Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)
BRINDHAVAN

2 BHK - 985 Sqft

Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930

ONLY 1 FLAT AVAILABLE

Specification
 AUTOMATIC LIFT
 As Per Vaasthu
 CCP
 CCTV
 Videodoor Phone
 Red Bricks Construction
 Ev Charger Point
 AUTOMATIC WATER TANK LEVELLER

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 சொல்லக் கூடிய 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 வைத்து விடுங்கள். இந்த தீபச்சுடர் முருகப்பெருமானை பார்த்தவாறு ஒரிர 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 வாங்கிவிட்டதாக 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 காகித்தலில் 'ஓம் சரவண பவ' 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 கைகூட வரும் என்பதுதான் நம்பிக்கை.

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 (Negotiable)
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 வேண்டியுமா?

GST ROAD NEWS-ல்
என்பதற்கு ரெய் 2x4cm Rs. 300/- (Colour) டிஸ்கம்
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 ரூபாயிதோறும்
GST ROAD NEWS
புப்பர் வருகிறதா?
உங்கள் அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளில்
DOOR STEP செய்யப்படுகிறதா?
இல்லை என்றால் உடனே
Whatsapp மற்றும் SMS ல் தங்கள் முகவரியை
அனுப்பினால் உடன் புப்பர் அனுப்பப்படும்
85310 12358

ராமருக்கும் செவ்வாய் தோஷம்

ராமபிரானின் லக்ஷ்மீ கங்கை, சந்திரனும் கடகத்தில், ஆக லக்ஷ்மீ சந்திரன் 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 வயதில் ராமர் 14 ஆண்டுகள் கல்லிலும், முள்ளிலும் நடந்து கானக வாசம் அனுபவித்தார். இதற்கிடையே ராவணன் குறுக்கீடு செய்தான். சீதையை பிரிய வேண்டிய நிலை வந்தது. ராவணனை வென்று சீதா பிராட்டியை மீட்டு வந்தாலும் பிரச்சினை தீர்ந்ததா இல்லையோ. அன்னை ஜானகி தேவி களங்கமற்றவர் என்பதை ரீராமன் 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 கர்ப்பினியான ஜானகி தேவியை மீண்டும் தனியே கானகம் அனுப்ப வேண்டிய நிலை உருவானது. கானகத்திலே லவன், குஜன் என அழகிய புத்தி கூர்மையுள்ள இருமக்களை பெற்றெடுத்தும் ரீராமபிரான் தன் குழந்தைகளை பார்த்து இயலாத சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. முடிவில் தன் குழந்தைகளை ரீராமபிரானிடம் கொடுத்துவிட்டு அன்னை சீதா பிராட்டி பூமாதேவியின் மடியில் ஐக்கியமாகிறார். ரீராமபிரானும், சீதா பிராட்டியும் உலக சமுதாயத்திற்கு தெய்வமாக காட்சி தந்தாலும் அவர்களின் குடும்ப வாழ்க்கையை எண்ணி பாரக்கும் போது எவ்வளவு துயரம் காணப்படுகிறது. அவதார தெய்வம் ராமபிரான் இவ்வளவு சிரமங்களையும், இன்னல்களையும் அனுபவித்ததே நமக்கு படிப்பினை தருவதற்காகத்தான்.



ஒரு சமுதாயத்தின் தலைவனாக, அரசனாக சிறப்புற விளங்க வேண்டுமெனில் உன் சொந்த வாழ்வில் பல தியாகங்களை அழித்தே 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, வெறுப்புக்களுக்கு அதிக இடம் தரக்கூடாது. இவ்வளவு அரிய தத்துவங்களை நமக்கு போதிப்பதற்காக அந்த தெய்வீக அவதார தம்பதிகள் தங்கள் வாழ்வில் செவ்வாய்

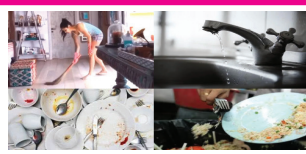
தோஷத்தால் இன்னல்களை அனுபவித்தார்கள் என்பதை மறக்கக் கூடாது. இந்த உண்மைகளை நமக்கு உணர்த்திவிட்டு ரீராமபிரான் ஜாதகத்தில் செவ்வாய் உச்சமடைந்தாலும் லக்ஷ்மீ தோஷம் ஏற்படுத்தி பிரச்சினைகளை உண்டு செய்கிறார்.

ரீராமபிரானின் பட்டாபிஷேகத்திற்கு நான்கு நாள்கள் நேரம். நான்கு பட்டாபிஷேகம். ஆனால் விதியின் வலியுறுத்தலால் நிலைமை மாறுகிறது.

தந்தை சொல்லை ஏற்று ராமபிரான் பதினான்கு ஆண்டு வனவாசம் செல்கிறார். ராமனின் ஜாதகத்தில் 7ல் செவ்வாய் நின்று உச்சமடைந்ததாலும் ஜீவனஸ்தானத்தை பார்ப்பதாலும் ஜீவனத்திற்கு, தொழிலுக்கு கடும்பாதிப்பை ஏற்படுத்தியது. செவ்வாய் தோஷம் தொடர்பாக மக்கள் பயப்பட கூடாது என்பதற்காகவே ராமனின் வாழ்வு 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. கழுவைப் பாத எச்சில் மற்றும் சுமையால் 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 தண்ணீர் சொட்டுவது... 10. சுவற்றில் ஈரம் தங்குவது... 11. செல் (கரையான்) சேருவது... 12. பூரான் போன்ற விஷ ஜந்துகள் உலாவுவது.. 13. அதிக நேரம் ஈரத்துணிகளை போட்டு வைப்பது... 14. தேவைக்கு அதிகமான பொருட்கள் வைத்திருப்பது... வீணடிப்பது... 15. உணவுப் பொருட்களை வீணடிப்பது... சாக்கடைமையில் 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 செயல்கள் நவகிரகங்களால் ஏற்படும் தோஷங்களை தீர்க்கும்... 18. மெல்லிசை கேட்காமல், சதா காலம் ராஜஸி 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 சிந்து நேரம் உட்கார்ந்து வரவேண்டும் என்று நியதி இருக்கிறதா?

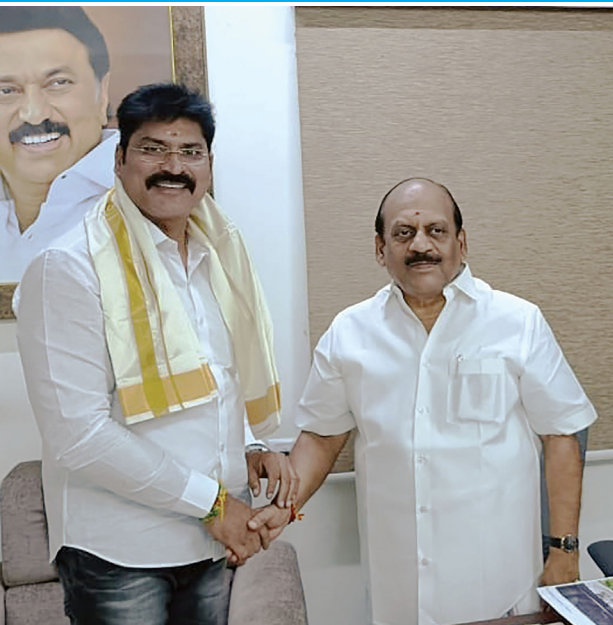
கோயிலுக்குச் சென்று தெய்வத்தை வழிபட்ட பிறகு தெய்வத்தைப் பற்றிய சிந்தனை நம் உள்ளத்தில் தொடர வேண்டும். கோயிலில் தெய்வத்தைத் தரிசித்த பிறகு அங்கு அமைதியாகச் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருந்தால், தெய்வம் நமக்குக் கூறுவது என்ன என்று விளங்கும். நாம் தெய்வத்தை வழிபட்டால் மட்டும் போதாது. தெய்வத்தின் பதிலுக்கும்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



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 அகன்று போகும்படி உலகியல் விவகாரங்களில் தலையிடுவது கூடாது."



சிட்லபாக்கம் விஜய் மஹாலில் நடந்த விழாவில் அஸ்தினாபுரம் மத்திய அரிமா சங்கத்தில் பத்தாண்டுக் சேவையை பாராட்டி எம்.ஜெயபால், இ.ராஜமாணிக்கம் மற்றும் நிர்வாகிகளை பாராட்டி மாவட்ட ஆளுநர் ஏ.டி. ரவிசந்திரன் ஆதித்தன் படயச் 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.8,360 க்கும், சவரனுக்கு ரூ.160 உயர்ந்து ஒரு சவரன் ரூ.66,880 க்கும் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

SUMMER SPECIAL
உறுகாய்
மாவடு - ஆவக்காய்
100% NATURAL
கையால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட மாங்காய்
PREPARED TRADITIONALLY
NO ADDED PRESERVATIVES
97910 25644

SRINIVASAN CHESS ACADEMY
(Affiliated to Chengalpattu District Chess Association)
SUMMER CHESS COACHING
Commence between APRIL and MAY 2025
► Beginner to Advanced Levels
► Expert Coaching & Strategies
► For All Ages & Levels
► Interactive & Practical Learning
Opening, Defence & Gambit / Brain-Boosting Tactics / Endgame Mastery / Puzzle Solving
Summer Camps are a great way for kids to make new friends, gain confidence, and develop new skills
CALL NOW: **9940539737**
COACH-GANGADHAR
No.43/22 Guru Flats, Block A F2, Guru Flats, Nehru Nagar, Chrompet, Chennai - 600044

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

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

தினமும் ஒரு செவ்வாழை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்..!

1. உடல் எடையை கட்டுப்படுத்தும்: செவ்வாழை பழத்தில் 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. சரும ஆரோக்கியத்தை 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 பொருகு மற்றும் வறட்சி குறைவாக, செவ்வாழைப் பழத்தை தேங்காய், எள் அல்லது பாதாம் எண்ணெய்யுடன் கலந்து தலையில் தேய்க்கலாம்.

ஏ.டி.எம். பணம் எடுப்பதற்கான கட்டணம் அதிரடி உயர்வு

வங்கிகளில் கணக்கு வைத்திருப்பவர்கள் ஏ.டி.எம். எந்திரத்தை பயன்படுத்த சில கட்டுப்பாடுகள் உள்ளன. அதன்படி ஏ.டி. எம். கார்டு மூலம் பணம் எடுப்பது, ஸ்டேட்மென்ட் எடுப்பது உள்ளிட்ட தேவைகளுக்கு ஏ.டி.எம். எந்திரத்தை ஒரு மாதத்துக்கு 5 முறை இலவசமாக பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். அதற்கு மேல் ஏ.டி.எம்.ஐ பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும் வங்கிகள் தங்களது வாடிக்கையாளர்களிடம் இருந்து கட்டணம் வசூலிக்கும். அதன்படி இதுவரை இலவச வரம்பை பரிவர்த்தனை முடித்த பிறகு, மேற்கொள்ளப்படும் ஒவ்வொரு பரிவர்த்தனைக்கும் தலா ரூ.21ஐ கட்டணமாக வங்கிகள் வசூலித்து வந்தன. தற்போது இந்த கட்டணம் ரூ.23 ஆக உயர்த்தப்பட்டுள்ளது. இந்த கட்டண உயர்வு மே மாதம் 1^{ந்} தேதி முதல் அமலுக்கு வரும் என ரிசர்வ் வங்கி அறிவித்துள்ளது.

காதுகளில் ஏறும்பு, பூச்சி புகுந்து விட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

காதுக்குள் ஏறும்பு 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 தாமாசந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை விட்டால், வீட்டில் இருக்கும்

முருங்கைக்காய் சாம்பார்

தேவையான பொருட்கள்: கடுகு 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு 1 டீஸ்பூன், சீரகம் 1 டீஸ்பூன், பெருங்காய்த்தூள் 1/2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் 2 டீஸ்பூன், வெங்காயம் 1, தக்காளி 3, முருங்கைக்காய், சின்ன வெங்காயம் 10, தண்ணீர் 10கப், மஞ்சள் தூள் 1/2 டீஸ்பூன், துவரம் பருப்பு 100கிராம், புளிச்சாறு 2 டேபிள்ஸ்பூன், கொத்தமல்லி சிறிது, பச்சை மிளகாய் 2, பூண்டு 10, சாம்பார் தூள் 2 டீஸ்பூன், 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 புாய்ந்ததும் கடுகு உளுத்தம் பருப்பு, சீரகம், பெருங்காய்த் தூள், பூண்டு, தாளிக்கவும். சின்ன வெங்காயம் 10, பச்சை மிளகாய், தக்காளி வதக்கிக் கொள்ளவும். நறுக்கி வைத்துள்ள முருங்கைக்காய் சேர்த்து பிரட்டி விட வேண்டும். பின்னர் உப்பு தூவிவிடவும் சாம்பார் தூள் 2 டீஸ்பூன், மிளகாய் 1 டீஸ்பூன் 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 முருங்கைக்காய் சாம்பார் ரெடி..



உங்கள் இதயம் எப்படி இருக்கு? தெரிந்துகொள்ள சில வழிகள்!

எல்லா வகையான இருதய நோய் களுக்கும் அறிகுறிகள் தெளிவாக புலப்படுவதில்லை. அப்படி யிருக்க, நம் இதயம் ஆரோக்கியமாக துடிக்கிறதா என்பதை எப்படி கண்டறிவது? குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் உடற்பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் இருதய நோய் ஏற்படாமல் பார்க்கக்கொள்ள 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 அசௌகரியம்
3. உடலின் இடப்புறத்தில் 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

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க நாம் சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள்

தினமும் உடற் பயிற்சி செய்வது, பச்சைக்காய் கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் என அனைத்திலும் உடலுக்கு தேவையான சத்துக்கள் இருக்கின்றன. குறிப்பாக வைட்டமின் சி நிறைந்த பழங்கள் எடுத்துக்கொண்டால் உடலுக்கு தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைத்துவிடும். கொய்யாப்பழத்தில் வைட்டமின் 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, 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. ஆப்பிளை விட நெல்லிக்காயில் அதிக அளவு



சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. நெல்லிக்காயில் உள்ள வைட்டமின் சி உடலுக்கு தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்குகிறது. இதனை சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் சாப்பிடலாம். நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் எலுமிச்சை அல்லது இஞ்சி சேர்த்தும் குடிக்கலாம். எலுமிச்சை பழத்தில் பல மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்திருப்பது அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். 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 தீபா ராதனை 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 ராமசுப்பிரமணியசுவாமி சபாவினர் செய்திருந்தனர்.



குப்பையை அகற்றுவதற்கு முன்பு



குப்பையை அகற்றிய பின்பு

சிட்லபாக்கம் பாலாஜி அவென்யூ பகுதியில் மாமன்ற உறுப்பினர் சிட்லபாக்கம் சி.ஜெகன் தாம்பரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் எஸ்.ஆர். ராஜா மற்றும் தாம்பரம் மாநகராட்சி ஆணையாளர் பாலச்சந்திரனிடம் அளித்த பல மனுக்கள் மற்றும் தொடர் கோரிக்கையின் பேரில் அவர்கள் சிட்லபாக்கம் பாலாஜி அவென்யூ மயான மேடைக்கு அருகே சேர்த்து வைத்திருந்த காய்ந்த மரக்கிளைகள் ஒப்பந்ததாரரின் மூலம் சுமார் 200 லோடுக்கும் மேல் கழிவுகள் அகற்றப்பட்டு சமவெளி தூய்மைப்படுத்தப்பட்டது.

**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

சங்கர் கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் நிறுவனத்திற்கு குடியிருப்பு திட்டங்களுக்கான சிறப்பு விருது



மியூசிக் அகாடமியில் நடைபெற்ற 2024 ஆம் ஆண்டுக்கான கட்டுமான விருதுகள் வழங்கும் விழாவில் குரோம்பேட்டை சங்கர் கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் நிறுவனத்திற்கு குடியிருப்பு திட்டங்களுக்கான சிறப்பு விருதை விஞ்ஞானி திரு. **வி. டில்லி பாபு** அவர்களும், வி.ஐ.டி சென்னை துணைத்தலைவர் திரு. **ஜி. வி. செல்வம்** அவர்களும் சங்கர் கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் நிறுவனத்தின் இயக்குனர் திரு. **கே.எச்.சங்கரநாராயணன்**க்கு வழங்கி கௌரவித்தார்கள்.

குடியிருப்பு திட்டங்களுக்கான சிறப்பு விருது பெற்ற

எங்கள் நிறுவனத்தின் தலைவர்

திரு. **கே.எச்.சங்கரநாராயணன்** அவர்களுக்கு

எங்களின் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களை

தொரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நிறுவன பணியாளர்கள்

- ▶ சங்கர் கன்ஸ்ட்ரக்ஷன்
- ▶ ஸ்ரீ சாஸ்தா மஹால் A/c
- ▶ ஸ்ரீ சாஸ்தா மினி மஹால் A/c



No.32 ஹரிஹரன் டவர்ஸ், ஆர்.பி.ரோடு, அஸ்திநாபுரம்,
குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044

9841659929 / 98416599031 / 9003010611