GST ROAD NEWS

SELAIYUR

Weekly News Paper

Email:gstroadnews@gmail.com

www.gstroadnews.com

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

Vol:12 Issue -49 06 Apr 2025 - 12 Apr 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

தினத்தந்தி

THE TIMES OF INDIA

THE HINDU

South India's No.1 English daily

...etc all Electronic Media

விளம்பரம் செய்ய அனுகவும்

SARAVANA AGENCY

No 4/7A, Padmanaban Nagar, Karumariamman koil 1st Street, Chrompet, Chennai - 44

9962880902 / 044 - 29532399

REHOBOTH BLESS CONSULTANCY

23-A,RAJAJI STREET, NEHRU NAGAR, CHROMPET, CH- 44

HR RELATED ISSUE: PREPARATION OF HR MANUAL / POLICY / GUIDANCE & FOR STATUTORY ISSUES.

CONTACT:

87547 87205

94442 51414

சதுரகிரி கோயிலுக்கு தினமும் செல்ல அனுமதி

விருதுநகரில் உள்ள சதுரகிரி மலைக் கோயி லுக்கு பக்தர்கள் தினமும் செல்ல அனுமதி வழங்கப் பட்டுள்ளது.காலை 6 மணி முதல் 10 மணி வரை பக்தர்கள் சோதனைச் சாவடி வழியாக அனுமதிக்கப்படுவர். மாலை 4 மணிக்குள் திரும்ப வேண்டும் என மாவட்ட நிர்வாகம் அறிவித்துள்ளது.

ஆட்கள் தேவை

சிட்லபாக்கம் அண்ணா தெருவில் உள்ள

POOMEX INNERS AGENCY-க்கு

அலுவலக வேலைக்கு

8,10,+2 படித்த ஆண்கள் வேலைக்கு தேவை

நல்ல சம்பளம் வழங்கப்படும்

98421 90097

EXCELLENCE IN RESIDENTIAL PROJECTS AWARD ESP HOMES

Thiru. M.SIVANANDHAM Proprietor

குரோம்பேட்டை, மற்றும் தாம்பரத்தில் பல அடுக்கு மாடி குடியிருப்புகளை கட்டி வரும் **ESP HOMES MANAGING DIRECTOR** திரு.**எம். சிவானந்தம்** அவர்களுக்கு **"EXCELLENCE IN RESIDENTIAL PROJECTS"** விருதை மியூசிக் அகாடமியில் நடைபெற்ற 2024 ஆம் ஆண்டுக்கான கட்டுமான விருதுகள் வழங்கும் விழாவில் விஞ்ஞானி திரு.**வி.டில்லி பாபு** மற்றும் வி.ஐ.டி சென்னை துணைத் தலைவர் திரு. **ஜி .வி செல்வம்** அவர்களும் வழங்கி கௌரவித்தார்கள்.

INVITING LAND OWNERS FOR JOINT VENTURE

esp design build

Builders & Home Makers

Office : # 5, G1, Padmanaban Street, Nehu Nagar, Chromepet, Chennai -44

74038 80388 / 90420 96961

PH: 044 4358 0498 | esphomes.46@gmail.com

WANTED TEACHERS

ENGLISH, 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

FLATS FOR SALE

CHROMEPET

HASTHINAPURAM

RAMBAKSHI NAGAR, AGS COLONY

Near. Hasthinapuram Bus Stand & 1.3km From 200 Feet Road

2 BHK-780 Sqft (Each Floors)

AMENITIES

✓ 100% Vasthu ✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV ✓ Loan Arranged ✓ No Water Logging ✓ UPVC Windows ✓ Modular Kitchen ✓ Hall False Ceiling ✓ M-D North Facing

NANDHA FOUNDATIONS PVT LTD

98401 07534 / 98412 17499

PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET

KRISHNA NAGAR

(Nr.Hasthinapuram Bus Stand)

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

ஸ்ரீ ராம நவமி சிறப்புகள்

ஸ்ரீ ராமன் அவதரித்த நாளையே நாம் ஸ்ரீ ராம நவமியாக கொண்டாடுகின்றோம். இந்த ஆண்டு ஸ்ரீ ராம நவமி அன்று அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. நாம் போற்றி புகழும் விஷ்ணுவின் ஒரு அவதாரமே ஸ்ரீ ராமர் ஆவார். மகாவிஷ்ணுவின் பல அவதாரங்களில் ராமவதாரம் மிக முக்கியமான அவதாரமாகும்.

ஒரு வில், ஒரு சொல், ஒரு இல் என உலகிற்கு எடுத்துக்காட்டாக வாழ்ந்து காட்டியவர் ஸ்ரீராமர். மானுட பிறவியெடுத்த ஸ்ரீ ராமர் ஏகபத்தினி விரதராக வாழ்ந்தார். மகாவிஷ்ணு பங்குனி மாதம், வளர்பிறை சுக்ல பட்சத்தில், நவமி திதியில், புணர்பூச நட்சத்திரத்தில் ஸ்ரீராமராக இவ்வுலகில் அவதரித்தார். ஸ்ரீ ராமர் பிறந்த நேரத்தில் ஐந்து கிரகங்களும் மிகவும் உச்சநிலையில் இருந்தது. அதனால் ஜாதக ரீதியாக தோஷம் உள்ளவர்கள் ஸ்ரீராமரை வணங்கி அவருடைய நாமத்தை அனுதினமும் ஜபித்துக் கொண்டே இருந்தால் சகல தோஷங்களும் விலகி வாழ்க்கை சிறப்பாக அமையும் என்பது நம்பிக்கை.

ராமநவமி அன்று அனைத்து ராமர் கோவில்களிலும் ஸ்ரீராமருக்கு பட்டாபிஷேகம் நடைபெறும். ராமர் பட்டாபிஷேக வைபவத்தில் கலந்து கொள்வது மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். அவ்வாறு கலந்து கொள்ள முடியாதவர்கள் அவரவர் வீட்டில் பட்டாபிஷேக இராமர் படத்தை வைத்து குங்குமம், சந்தனம் போன்றவைகளால் பொட்டு வைத்து துளசியால் ஆன மாலையை அணிவித்து வழிபட வேண்டும்..

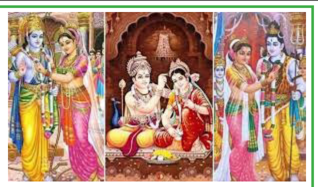
ஸ்ரீ ராம நவமி விரதம் கடைபிடிக் கும் முறை:

ராமநவமியன்று அதிகாலையில் குளித்துவிட்டு, வீட்டை தூய்மைப் படுத்தி, பூஜை அறையை சுத்தபடுத்தி விரதம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

பூஜை அறையில் ராமர் படத்தை நன்றாக சுத்தம் செய்து குங்குமம், சந்தனம் போன்றவற்றால் பொட்டு வைத்து துளசிமாலை அணிவிக்க வேண்டும்.பின் பழம், வெற்றிலை, பூ இவைகளை வைத்து ஸ்ரீராம நாமத்தை சொல்லி அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும். சாதம், பாயாசம், பானகம், வடை, நீர்மோர், தேங்காய், பஞ்சாமிர்தம், வாழைப்பழம், வெற்றிலை, பாக்கு இவற்றை நைவேத்தியமாக வைக்க வேண்டும். விரதம் இருப்பவர்கள் உணவு உண்ணாமல் ஒருப்பொழுது இருக்க வேண்டும்.நைவேத்யம் செய்த முடிந்த பின் பானகம், நீர்மோர்,பஞ்சாமிர் தம் இவற்றை குழந்தைகளுக்குத் தர வேண்டும். ஸ்ரீராமபிரான் விசுவாமித்திர முனிவருடன் இருந்த போதும், காட்டிற்கு வனவாசம் சென்ற போதும் தாகத்திற்கு நீர்மோரும், பானகமும் தான் அருந்தினாரம். அதன் நினைவாகத்தான் அவையிரண்டும் நைவேத்யமாகப் படைக்கப்படுகின்றது.ராமநவமி விரதம் இருக்கும் போது ஸ்ரீராம ஜெயம் என்று 108 முறை சொல்லி வழிபடுவது சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். ரா என வாய் திறந்து உச்சரிக்கும்போது நமது பாவங்கள் எல்லாம் வெளியேறிவிடுகின்றன என்றும், ம என உச்சரிக்க நம் உதடுகள் மூடும்போது அந்தப் பாவங்கள் மீண்டும் வராமல் தடுக்கப்படுவதாகவும் ஐதீகம்.ஸ்ரீ ராமநவமி அன்று சிறிது நேரமாவது இராமயணத்தை படிக்க வேண்டும். அப்படி படிக்க முடியவில்லை என்றால் பிறர் சொல்ல கேட்க வேண்டும். காலையில் உணவு ஏதும் சாப்பிடாமல் ஸ்ரீராம நவமி விரதமிருந்து ஸ்ரீராமபிரானை வணங்கி வழிபடுபவர்களுக்கு ஆஞ்சநேயரின் அருள் முழுமையாக கிடைக்கபெரும். குடும்பத்தில் உள்ள வறுமை நீங்கி வாழ்வு வளம் பெரும்.

ஸ்ரீ ராம நவமி அன்று "ஸ்ரீ ராமஜெயம்" எழுதி ஸ்ரீராமரை வழிபட்டால் இராமாயணம் படித்த பலன் கிடைக்கும்.அசுரர்களிடம் இருந்து உலகை காக்கவே மகாவிஷ்ணு ஸ்ரீராமராக அவதாரம் எடுத்தார். ஸ்ரீராம நவமி விழா கோவில்களில் பத்து நாட்களுக்கு விமரிசையாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. ஸ்ரீராம நவமியன்று விரதமிருந்து ஸ்ரீராமரை வழிபடுவோர், ஸ்ரீராமர் அருளோடு ஸ்ரீ ஆஞ்சனேயர் அருளையும் பெற்று வாழ்வில் சகல ஐஸ்வர்யங்களையும் பெறுவர் என்பது நம்பிக்கை.

பங்குனி உத்திரம்... தெய்வத் திருமணங்கள்!



மாதங்களில் 12வது மாதம் பங்குனி. நட்சத்திரங்களில் 12வது நட்சத்திரம் உத்திரம். 12வது மாதமான பங்குனியும் 12வது நட்சத்திரமான உத்திரமும் இணையும் புனித நாள் பங்குனி உத்திரம் என்று கொண்டாடப்படுகிறது. எனவே பங்குனி மாத உத்திரத்தின் சிறப்புகள் அதிகம்.ஸ்ரீராமபிரான் சீதா தேவி, பரதன் மாண்டவி, லட்சுமணன் ஊர்மிளை, சத்ருக்னன் ச்ருத கீர்த்தி ஆகியோருக்கு திருமணம் நடந்த நன்னாள் பங்குனி உத்திரம் என புராணங்கள் விவரிக்கின்றன.முருகப் பெருமான் தெய்வானையை திருமணம் செய்து கொண்ட தும் பங்குனி உத்திர நன் னாளில்தான். அதேபோல், ஸ்ரீ வள்ளி அவதரித்த நாளும் பங்குனி உத்திரம் என்கிறது புராணம்.தேவர்களின் தலைவன் என்று போற்றப்படுகிற தேவேந்திரன் இந் திராணியைத் திருமணம் நடைபெற்றதும் பங்குனி உத்திர நன்னாளில்தான். நவக்கிரகங்களில் ஒருவரான சந்திர பகவான், அழகும் திறனும் கொண்ட 27 நட்சத்திரக் கன்னியரை மணம் புரிந்தது இதே பங்குனி உத்திர நாளில்தான் என்கிறது புராணம்.பங்குனி உத்திர நாளில் ஸ்ரீமகாலக்ஷ்மி, மகாவிஷ்ணுவை நோக்கி கடும் தவம் மேற்கொண்டார். இதில் மகிழ்ந்த திருமால், தன் திருமார்பில் மகாலக்ஷ்மிக்கு வீற்றிருக்கும் வரத்தைத் தந்தருளினார் என்கிறது விஷ்ணு புராணம்.படைப்புக்கடவுளான பிரம்மா, தன்னுடைய நாவில் ஸ்ரீசரஸ் வதி தேவியை வைத்துக் கொண்டது பங்குனி உத்திர நாளில்தான்! ஐயப்ப அவதாரம் நிகழ்ந்ததும் பங்குனி உத்திர நன்னாளில்தான் என்கிறார்கள் ஆச்சார்யப் பெருமக்கள்.பங்குனி உத்திர நாளில் அனைத்து ஆலயங்களிலும் சிறப்பு வழிபாடுகள் நடைபெறும். கிராமக் கோயில்களில், அக்கினிச்சட்டி ஏந்தும் பூஜைகள் விமரிசையாக நடைபெறும்.எண்ணற்ற ஆலயங்களில், சுவாமி அம்பாள் திருக் கல்யாணம் நடைபெறும். பங்குனி உத்திரப் பெருந்திருவிழா நடைபெறும். பத்துநாள் விழாவாக கோலா கலமாக நடைபெறும். பங்குனி உத்திரம்.இந்த நன்னாளில், அருகில் உள்ள ஆலயங்களுக்குச் சென்று சுவாமி தரிசனம் செய்வோம். திருக்கல்யாணம் நடைபெறும் ஆலயத்துக்குச் சென்று, திருக்கல்யாண வைபவத்தைத் தரிசிப்போம். தடைப்பட்ட திருமணம் விரைவில் நடந்தேறும். முடிந்தால், அன்றைய தினம் விசேஷ பூஜைக்கு அபிஷேகப் பொருட்கள் வழங்குவோம். முருகப்பெருமானுக்கு செவ்வரளியும் மகாலக்ஷ்மி தாயாருக்கு வெண்மை நிற மலர்களும் சிவனாருக்கு வில்வமும் வழங்கி வேண்டிக்கொள்வோம்.

ஆடை தானம்

மானத்தை மறைக்க உதவும் ஆடைதானம் செய்தால் தகாத உறவுக் குற்றங்கள் நீங்கும். பெண்களின் கற்பிற்கு ரட்சையாக இருக்கும் .ராமகிருஷ்ண மிஷன் இல்லங்கள் மற்றும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில முதியோர் இல்லங்கள் மற்றும் ஆதரவற்றோர் இல்லங்களில் இதை செய்யலாம். அரசுப் பள்ளிகளில் படிக்கும் ஏழை பிள்ளைகளை கணக்கெடுத்து அவர்களுக்கு சீருடை வாங்கித் தரலாம். தெய்வத் திருக்கல்யாணங்கள் நடைபெறும்போதும் ஆடை தானம் (வஸ்திர தானம்) முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

ராம நவமி நாளில் பரிகாரங்களை மேற்கொண்டு ஸ்ரீ ராமரின் ஆசிகளைப் பெறுங்கள்.

- நல்ல அதிர்ஷ்டம், செழிப்பு மற்றும் விருப்பங்கள் நிறைவேற, நவமி அன்று உங்கள் நெற்றியில் சந்தன திலகத்தைப் பூசவும்.
- நவமி அன்று, நவ துர்கா மற்றும் ஸ்ரீ ராமரை வழிபட்ட பிறகு, சுந்தர்கண்டத்தை பாராயணம் செய்யுங்கள்.
- ஒரு கோமதி சக்கரம், 11 கிராமபு மற்றும் 11 பட்டாசுகளை சிவப்பு துணியில் கட்டி ராமருக்கு காணிக்கையாக சமர்ப்பிக்கவும். வீட்டில் உள்ள கோவிலில் ஒரு கிண்ணம் தண்ணீரை வைத்து ரக்ஷண மந்திரத்தை 108 முறை உச்சரிக்கவும். இந்த தீர்வை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம், செல்வமும் செழிப்பும் அதிகரிக்கும்.
- ராம நவமி நாளில், துர்க்கை அம்மனுக்கு ரோலி, சந்தனம் மற்றும் மஞ்சள் திலகம் இடுங்கள். இதற்குப் பிறகு, வீட்டின் மகிழ்ச்சி, அமைதி மற்றும் செழிப்புக்காக தாய் தெய்வத்தை பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

பங்குனி உத்திரத்தன்று குலதெய்வ வழிபாட்டு பலன்கள் !!

பங்குனி உத்திர தினத்தில் குலதெய்வத்தை வழிபட்டால் இரட்டிப்பு பலன் கிடைக்கும். மற்ற நாட்களில் குல தெய்வத்தை வழிபடுவதை விட பங்குனி உத்திரம் அன்று வழிபடுவது தான் நல்ல பலனை பெற் றுத் தரும்.குலதெய்வகோவில்களான காவல் தெய்வங்கள் என அழைக்கப்படும் சாஸ்தா, அய்யனார் கோவில்களுக்கு பங்குனி உத்திரத்தன்று சென்று வழிபடுவதை மக்கள் வழக் கமாக கொண்டுள்ளனர்.இந்த குலதெய்வ வழிபாட்டை கார்த்திகை மாதம் திருகார் த்திகையின்போதும், பங்குனி மாதம் உத்திர நட்சத்திரத் தன்றும் வழிபடுவார்கள். இதில் பங்குனி மாதம் உத்திரம் நட்சத்திரத்தன்று குலதெய்வ வழிபாடு செய்வது மிகவும் சிறப்புக்குரியதாகும். அன்று பௌர்ணமி என்பதால் உகந்த நாளாகவும் அமைகிறது.குலதெய்வ கோவிலில் நல்லெண்ணெய் தீபமிட்டு வழிபட்டால் கோடி நன்மை தரும். பங்குனி மாத பௌர்ணமியில் குடும்பத்துடன் சென்று குலதெய்வத்தை தரிசித்து வாருங்கள். வழக்கமாக உங்கள் முன்னோர்களால் செய்யப்படும் பூஜைகள், அபி ஷேகங்கள் செய்து பொங்கல் இட்டு குடும்பத்தோடு ஒற்றுமையாக வழிபட்டால் புண்ணிய பலன்களோடு முன்னோர்களது ஆசியும் கிடைக்கும் என்பது நம்பிக்கை. வழிபாடு முடிந்ததும் அங்கேயே சமைத்து பந்தி போட்டு பரிமாறி வீடு திரும்புவதும், குலதெய்வத்தை திருப்தி ப்படுத்தும்.

குலதெய்வ கோவிலுக்கு செல்ல முடிய வில்லையென்றால் வீட்டின் பூஜையறையில் இருக்கும் குலதெய்வத்துக்கு படையல் இட்டு மனம் உருகி வழிபாடு செய்யலாம்.

பிரதோஷத்துக்கு உண்டான சிறப்புகளும், பலன்களும் !!

பிரதோஷ தினங்களிலும், சிவ ஆலயங்களுக்குச் சென்று நந்தி தேவரை முதலில் வழிபட்டு, பின் 'சோம சூக்த பிரதக்ஷணம்' செய்து, பின் நந்தியின் கொம்புகளின் வழி ஈசனை வழிபட வேண்டும்.நந்தி, தர்மத்தின் வடிவம். அதனால்தான் ஈசனை வழிபடும் போது தர்மத்தின் பின் நின்றே பேச வேண்டும் என்பது அதன் தத்துவம். ஈசனையும் நந்தியையும் அர்ச்சிக்க உகந்தவை வில்வ இலைகள். அந்த வில்வ இலைகளைக் கொண்டு பிரதோஷ நாளில் வழிபட வேண்டும். வில்வம் அன்னை மகாலட்சுமியின் அம்சம். பாற்கடலில் அன்னை மகாலட்சுமி அவதரித்த போது, அவரின் திருக் கரங்களில் வில்வ இலை இருந்தது என்று வராக புராணம் சொல்கிறது. வில்வ இலைகள், 'இச்சா சக்தி', 'கிரியா சக்தி', 'ஞான சக்தி' ஆகியவற்றைத் தன்னுள்ளே கொண்டவை.

ஒவ்வொரு பிரதோஷத்துக்கும் ஒரு தனிச் சிறப்பும் பலனும் கூறப்படுகிறது. பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலயங்களுக்குச் சென்று நந்தி மற்றும் சிவனுக்கு நிகழும் அபிஷேகங்களைக் கண்டு வழிபடுவது சிறப்பாகும்.

சிவனாருக்கு வில்வமும் நந்திதேவருக்கு அருகம்புல்லும் சார்த்துங்கள். பிரதோஷ பூஜையைக் கண்ணார தரிசித்தால், நம் பாவங்கள் அனைத்தும் தொலையும்; புண்ணியங்கள் பெருகும் என்பது ஐதீகம்.

CLASSIFIEDS

FLAT RENTAL

NEW FLAT FOR RENT
@ CHROMPET, NAGAPPA NAGAR
Nr. SCHOOL & COLLEGES
2 BHK
CAR PARKING,FIRST FLOOR
WITH LIFT
95001 96316

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
@MEDAVAKKAM
Near Schools
2BHK-850 Sq.ft 435 UDS
LIFT, CAR PARKING -130 Sq,ft
90% LOAN 36 LAKHS
99620 03409

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

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
Sump, Elevation Work
ARCHITECTURAL DESIGN
ENGINEER SUPERVISION
BRANDED MATERIALS
80724 99969

PLOT SALE

PLOT FOR SALE
Nr.RAJAKILPAKKAM SIGNAL
VELACHERRY MAIN ROAD
BACK SIDE TO INDIAN BANK
823 - Sq.ft / Rs.1-38Cr
95001 02605

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

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

INDEPENDENT HOUSE

IND VILLA FOR SALE
@ MADAMBAKKAM
NEAR BY ANNAI ARUL
PUBLIC SCHOOL
Min- 1000sq.ft
Max- 1500sq.ft
94445 67836
82200 48968

உங்கள் வீட்டை உடனே வாடகைக்கு விட வேண்டுமா?
GST ROAD NEWS-ல்
விளம்பரம் செய்ய 2 x 4cm Rs. 525/- (Colour) மட்டுமே
044 - 2224 0607 / 89395 26999

DISCLAIMER
Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisement in these columns. GST Road News does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printer, Publisher, Editor and Owner of GST Road News Shall not be held responsible for any consequences, in case such claims are found to be false.

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

வாங்க வேண்டுமா? விற்க வேண்டுமா?
FLAT & PLOT BUYING/SELLING
JOINT VENTURE INVITED
தங்களது புதிய, பழைய அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள், வீடுகள், மனைகள், பண்ணைத்தோட்டங்கள் 1% கமிஷன் அடிப்படையில் நல்ல விலைக்கு விற்பனை செய்தும், வாங்கியும் தரப்படும்.
Saravana Agencies
No 4/7A,Karumariamman koil 1st St., Padmanaban Nagar, Chrompet, Ch - 44
97890 52332

உள்ளூர் செய்திகள் உங்கள் விரல் நுனியில்
உள்ளூர் செய்திகள், மாநில செய்திகள், ஆன்மிகம், விளையாட்டு, வணிகம், வேலை வாய்ப்பு, கல்வி, ஆரோக்கியம், உடற்பயிற்சி, சமையல் குறிப்புகள்
இன்னும் பல ....
GST ROAD NEWS
www.gstroadnews.com
தொடர்புக்கு:
89396 05794
044 22236399
உங்கள் வியாபாரத்தை பெருக்கிக்கொள்ள ஜி.எஸ்.டி. நியூஸ் இணையதளத்தில் விளம்பரம் செய்யுங்கள்.
GST Road News இணையதளம் முற்றிலும் புதிய வடிவில்...
www.gstroadnews.com

காலணிகள் இல்லாமல் நடைப்பயிற்சி

வெறும் காலில் நடந்தால் பார்ப்பவர்கள் தங்களை எளியவர்கள் என மதிப்பிடுவார்களே என்ற பிரச்சனை பலரையும் கவலைக்குள்ளாக்குகின்றது. வெறும் காலில் சிறிது நேரமாவது நடப்பது சரியான முறையிலான இரத்த ஓட்டத்துக்கும் ஆரோக்யமான வாழ்வுக்கும் இன்றியமையாதது என நவீன மருத்துவ இயல் அண்மையில் வெளிப்படுத்தி உள்ளது. கரடு முரடான தரையில் நடக்கும் போது பாதத்தின் கீழ் பாகம் நேரடியாக அழுத்தம் ஏற்கின்றது. இது உடற்செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கும். பாதத்திற்கு அடியில் விரல்கள் முதல் குதி கால் வரை அமைந்து இருக்கும் ஒவ்வொரு பாகங்களும் நரம்புகள், மூளை, இருதயம், சிறுநீரகம், முதலிய எல்லா உருப்புகளுடனும் நேரடியாக தொடர்பு கொண்டுள்ளன. இதனால் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஏற்படும் அழுத்தம், அதனுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ள உறுப்பின் செயலாற்றலை வேகப் படுத்தும். பாதத்துக்கு அடியில் கற்கள் போன்றவைற்றை மிதிக்கும்போது அக்குப்பங்சர் என்னும் சீன சிகிச்சையினால் கிடைக்கும் பலன் முழுவதுமாக நமக்கு கிடைக்கும். இதனால் ரத்த ஓட்டம் சீராவதுடன், நரம்பு மண்டலங்களில் உள்ள சோர்வுச் செல்கள் அழிக்கப்பட்டு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். ஒருநாளைக்கு சிறிது நேரமாவது செருப்பு அணியாமல் வெறும் காலில் சிறிது தூரம் கல், மண், புல் போன்வற்றை மிதித்தபடி நடந்து சென்றால் இலவசமாக இயற்கையே நமக்கு அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையை இலவசமாக கொடுக்கும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது மிக அவசியம்.

அரிமா சங்கத்தில் இரண்டாம் துணை ஆளுநராக வெற்றி பெற்ற லயன் பி. ஜெயக்கொடியை சால்வை அணிவித்து எம். ஜெயபால், இ.ராஜமாணிக்கம், கே.எம்.ஜே. அசோக், எம்.ஐ.டி. விஜய்,சங்கர் வாழ்த்திய போது எடுத்த படம்

2 நாளில் பவுனுக்கு 2000 குறைந்த தங்கம் விலை

உலகம் முழுவதும் அமெரிக்கா ஏற்படுத்திய வர்த்தகப் போரால் பங்குச் சந்தையில் குழப்பம் ஏற்பட்டுள்ளது. தங்கம் விலையும் கடந்த 2 நாட்களாக குறைய தொடங்கியுள்ளது. கடந்த இரண்டு நாட்களில் தங்கம் விலை பவுனுக்கு 2000 ரூபாய் குறைந்துள்ளது.

22 காரட் ஆபரணத் தங்கத்தின் விலை, நேற்றும் குறைந்தது. கிராமுக்கு ரூ.90 குறைந்து, ஒரு கிராம் ரூ.8,310க்கும், சவரனுக்கு ரூ.720 குறைந்து, ஒரு சவரன் ரூ.66,480க்கும் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

இதனால் அமெரிக்க பொருளாதார நிறுவனம் கூறியபடி தங்கத்தின் விலை 38 சதவீதத்திற்கும் கீழ் குறையுமா என்ற எதிர்பார்ப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.

தோல் வறட்சி தன்மையை போக்க முலாம் பழ பேக் செய்வது எப்படி?

தோலின் வறட்சித் தன்மையினைப் போக்கும் முலாம்பழ பேக் செய்வது பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தோலின் வறட்சித் தன்மையானது குளிர் காலத்தில் மிக அதிகமாகவே இருக்கும். அதனைச் சரிசெய்ய வாஸ்லினில் துவங்கி பலவகையான மாய்ஸ்ரைசிங் கிரீமைப் பலரும் பயன்படுத்துவது உண்டு. ஆனால் இப்போது நாம் அதற்கு இயற்கையான தீர்வினை எப்படிக் காண்பது எப்படி என்று பார்க்கலாம்.

தேவையானவை:

முலாம் பழம் 2 துண்டு
மையோனஸ் 1 ஸ்பூன்
எலுமிச்சை சாறு 2 ஸ்பூன்

செய்முறை: முலாம் பழத்தை தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். அடுத்து அதனுடன் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து மிக்சியில் போட்டு மைய அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அதனுடன் மையோனஸ் சேர்த்துக் கலந்தால் முலாம்பழ பேக் ரெடி. இந்த முலாம்பழ பேக்கினை கை, கால், முகம் என அனைத்து இடங்களிலும் அப்ளை செய்து கழுவி வந்தால் தோலின் வறட்சித்தன்மையானது சரியாகும்.

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

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

WANTED
@SANATORIUM
♦ SITE CIVIL ENGINEER EXP
AGE BELOW 30
94445 67836 /96000 41841

GOVT IRDAI AUTHORIZED
INSURANCE ADVISOR
FOR
LIFE INSURANCE AND
STAR HEALTH INSURANCE
CONTACT FOR YOUR INSURANCE NEEDS
95001 38825

ANNAI HOME SERVICE
No:21, NSK NAGAR,CHROMPET CHENNAI- 44
• Terrace Leakage Works
• House Painting
• Terrace Cool Painting
• House Keeping Works
73973 72702

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

ஆட்கள் தேவை
குரோம்பேட்டை பகுதிகளில்
ஜி.எஸ்.டி ரோடு நியூஸ் பேப்பர்
டெலிவரி செய்யும் பையன்களை
மேற்பார்வை செய்ய பகுதி நேர
(SUPERVISOR)
கல்லூரி மாணவர்கள் தேவை
ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் மட்டும்
காலை 5:30 மணி முதல் 11.30 மணி வரை
சம்பளம் Rs.500 ரூபாய்
85310 12358

ஆட்கள் தேவை
குரோம்பேட்டை பகுதிகளில்
ஜி.எஸ்.டி ரோடு நியூஸ் பேப்பர்
ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் மட்டும்
காலை 6 மணி முதல்
9 மணி வரை 3 மணி
நேரம் மட்டும் வீடுகளில்
பேப்பர் போடுவதற்கு பகுதி நேர
பையன்கள் தேவை
85310 12358

GST ROAD NEWS ONLINE MEDIA SUBSCRIBE
Youtube சேனலில் தினந்தோறும் அரசியல், ஆன்மிகம், மருத்துவம், உள்ளூர் மற்றும் மாநில செய்திகளை உடனுக்குடன் வெளியிடுகிறோம்.
எங்களது Youtube சேனல்
GST Online Media
என்று டைப் செய்து இலவசமாக சப்ஸ்கிரைப் செய்து பயனடையுமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.
scan to view
89396 05796 / 044 - 22236399
No 4/7A,Karumariamman koil 1st Street, Padmanaban Nagar, Chrompet, Chennai - 44

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

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

காஞ்சிபுரம் பட்டு வாங்க போறீங்களா? ஏமாறாமல் இருக்க முக்கிய டிப்ஸ் இதோ ?

பட்டு நகரம் காஞ்சிபுரம் (silk sarees - Kanchipuram)

காஞ்சிபுரம் பட்டு புடவைகள் உலக அளவில் பிரபலம்.

பாரம்பரியமாக கைத்தறி மூலம் நெசவாளர்களால், உருவாக்கப்படும் பட்டுப் புடவைகளுக்கு தனி அந்தஸ்து உள்ளது.

இதனால் பட்டுப் புடவைகளை வாங்குவதற்கு காஞ்சிபுரத்தில் படையெடுப்பவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துள்ளது.

ஆனால், காஞ்சிபுரம் நகரில் வாங்கும் அனைத்து பட்டுப்புடவைகளும் உண்மையான அசல் காஞ்சிபுரம் பட்டு புடவைகள் தானா என கேட்டால், அது சந்தேகம்தான்.

காஞ்சிபுரம் தவிர்த்து பிற ஊர்களில் தயாரிக்கப்படும் புடவைகள் காஞ்சிபுரம் பட்டு என்று ஏமாற்றி விற்கும் சில கடைகளும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன.

காஞ்சிபுரம் பட்டு சேலை மகிமை என்ன?

காஞ்சிபுரம் பட்டு சேலைகளை தேடி வாங்குவதற்கு சில முக்கிய காரணங்கள் உள்ளன. காஞ்சிபுரம் பட்டு சேலைகளை அணியும் பொழுது, கதகதப்பாகவும், வெயில் காலத்தில் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும் எனக் கூறுகின்றனர் நெசவாளர்கள்.

பல இடங்களில் செய்யப்படும் பட்டுப் புடவைகளில், ஒரு இழை மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ஆனால், காஞ்சிபுரம் பட்டுப்புடவைகளில் 3 இழைகளைச் சேர்த்து ஓர் இழையாக பட்டுப்புடவை கைத்தறியில் தயாரிக்கப்படுகிறது.

இதனால் சுத்தமான காஞ்சி பட்டுப்புடவை எடை சற்று அதிகம் 700 கிராம் வரை இருக்கும் (ஜரிகைக்கு ஏற்ப எடை அளவு அதிகரிக்கும், ஆனால் குறைவாக இருக்காது).

அதில் 100 கிராம் பாடர் உள்ள ஜரிகையில் 40 கிராம் வெள்ளி, 0.2 சதவீதம் தங்கம் கலந்திருக்கும்.

72 வகையான தொழில்நுட்பங்கள் காஞ்சிபுரம் பட்டுபுடவை தயாரிக்கும் போது பயன்படுத்தப்படுவதாக நெசவாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

முதலில் பார்க்க வேண்டியது என்ன?

பாரம்பரியமிக்க காஞ்சிபுரம் கைத்தறி பட்டு சேலைகள் வாங்க வரும் வாடிக்கையாளர்கள் பட்டு சேலைகளில் பட்டு முத்திரை (Silk Mark Label) இருக்கிறதா என பார்க்க வேண்டும்.

இந்த முத்திரை நீங்கள் வாங்கும் பட்டு சேலையில் தூய பட்டு பயன்படுத்தியதற்கான அடையாளமாக உள்ளது. (போலியாகவும் தயாரிக்கப்படுகிறது அதை நீங்கள் தொட்டுப் பார்த்தால் கண்டுபிடித்து விடலாம்)

கைத்தறி முத்திரை (hand-loom mark logo)

கைத்தறியில் தயாரிக்கப்பட்ட பட்டு சேலை என்பதை உறுதிப்படுத்தும் முத்திரை.

புவிசார் குறியீடு:

காஞ்சிபுரம் பட்டு சேலைக்கு என புவிசார் குறியீடு கொடுக்கப்படும், காஞ்சிபுரத்தில் பாரம்பரியமாக தயாரிக்கப்படும் பட்டு சேலை ரகங்களுக்கு மட்டுமே, இந்த முத்திரை கொடுக்கப்படும்.

ஜரிகை அங்கீகார அட்டை:

நீங்கள் வாங்கும் சேலையில் எவ்வளவு தங்கம், எவ்வளவு வெள்ளி, எவ்வளவு பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டு உள்ளது என்பது குறித்து அங்கீகார அட்டை வழங்கப்படும்.

இது மிக முக்கிய ஒன்றாக உள்ளது.

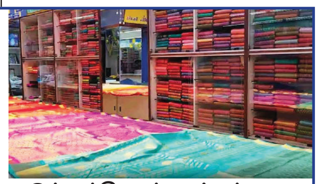
உங்கள் பட்டுப் புடவையின் மதிப்பும், சரிகையின் அடிப்படையிலேயே முடிவு செய்யப்படுகிறது.

இந்த பட்டு சேலையை நீங்கள் விற்க சென்றால், எவ்வளவு சரிகை இருக்கிறதோ அதற்கு ஏற்ற பணம் கிடைக்கும்.

ஜரிகை டெஸ்ட் (Zari Test)

ஜரிகையை உரசி பார்த்தால் அதன் நிறம் மாறாமல் இருந்தால் ஒரிஜினல் பட்டு.

பட்டுப்புடவையில் உள்ள ஜரிகையை கொஞ்சம் கட் செய்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.



அதை நெருப்பில் காட்டினால் எரிந்து புகை வரும்.

அது sulfur போல வாசனை வரும். ஒரிஜினல் பட்டு கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டதில் மட்டுமே இப்படி வாசனை வரும்.

இதைவிட தெளிவாக கண்டுபிடிக்கும் மிக முக்கிய வழி ஒன்று உள்ளது.

தமிழ்நாடு அரசு சரிகை நிறுவனம் சார்பில், சரிகை பரிசோதனை நிலையம் (Zari Teating Centre) உள்ளது. தமிழ்நாட்டில் பல்வேறு இடங்களில் உள்ளது.

காஞ்சிபுரத்தை பொருத்தவரை, காஞ்சிபுரம் காந்தி சாலையில் அமைந்துள்ள, சரிகை பரிசோதனை நிலையத்திற்கு சென்றால் 5 நிமிடத்தில் உங்கள் சேலையை சோதனை செய்து, உண்மை தன்மை குறித்து, பரிசோதனை செய்து அதற்கான சான்றிதழையும் கொடுத்து விடுவார்கள்.

பட்டு சேலை சோதனை செய்ய 80 ரூபாய் வசூலிக்கப்படுகிறது.

பல ஆயிரம் முதலீடு செய்து சேலை வாங்கும் நாம், உண்மையை தெரிந்து கொள்ள 80 ரூபாய் செலவு செய்வதில் தவறில்லையே.

சாமை வெஜிடபிள் பிரியாணி

சிறுதானியங்களில் அதிகளவு சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. சிறுதானியங்களில் பல்வேறு ருசியான உணவுகளை செய்யலாம்.

தேவையான பொருட்கள் : சாமை அரிசி 500 கிராம், வெங்காயம், தக்காளி, கேரட், பீன்ஸ், சௌசௌ தலா 100 கிராம், பச்சைப்பட்டாணி 50 கிராம், தயிர் அரை கோப்பை, இஞ்சி, பூண்டு விழுது, புதினா தேவையான அளவு, சோம்பு, பட்டைப்பொடி 2 மேசைக்கரண்டி, மிளகாய்த்தூள் 1 டீஸ்பூன், உப்பு தேவையான அளவு. தாளிக்க: நெய் 100 மி.கி, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை, கிராம்பு தலா 2, பட்டை, சாதிபத்திரி சிறிதளவு.

செய்முறை: சாமை அரிசி நன்றாக கழுவி 30 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். வெங்காயம், தக்காளி, காய்கறிகளை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். அடுப்பில் வாய் அகன்ற பாத்திரத்தை வைத்து அதில் நெய்யைச் சூடானதும், தாளிக்கக் கொடுத்த பொருட்களை போட்டு தாளித்த பின்னர் வெங்காயத்தை சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் நன்றாக வதங்கியதும் புதினாவை சேர்க்கவும். புதினா நன்றாக வதங்கியதும், தக்காளி சேர்த்து நன்கு சுருண்டு வரும் வரை வதக்கவும்.

தக்காளி குழைய வதங்கியதும் காய்கறிகள், பச்சைப்பட்டாணி சேர்த்து மிளகாய்த்தூள், உப்புடன் ஒரு லிட்டர் (5 டம்ளர்) தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதி வந்ததும் தயிர் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். பின் சாமை அரிசியைச் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். பின்பு 5 நிமிடம் தீயை மிதமாக வைத்து மூடி போட்டு வேகவிடவும். பிரியாணி பதம் வந்ததும் இறக்கி புதினா தூவி பரிமாறவும். சூப்பரான சாமை வெஜிடபிள் பிரியாணி ரெடி.

REHOBOTH BLESS CONSULTANCY
23- A ராஜாஜி தெரு, நேருநகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை- 44
87547 87205 94442 51414
வீட்டு வேலை பெண்கள்: சமையல், மேல் வேலை, குழந்தை / நோயாளி பராமரிப்பு, தங்கி / தங்காமல் வேலை செய்ய நேரில் அணுகவும்.
மேற் கூறிய வேலை செய்யும் பெண்கள் தேவை என வேண்டுபவர்கள் நேரில் அணுகவும்

சிட்லபாக்கம் முத்துலக்ஷ்மி நகர் மற்றும் காந்தி தெரு விரிவு பொதுமக்களின் நீண்ட நாள் கோரிக்கைக்கிணங்க மாமன்ற உறுப்பினர் சிட்லபாக்கம் C.ஜெகன் மனு அளித்தன் பேரில் தாம்பரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர்S.R.ராஜா MLA அவர்கள் வலியுறுத்தலின்படியும், காந்தி தெரு விரிவு மற்றும் ராஜீவ் காந்தி தெருவில் மழை நீர் வடிகால்வாய் புதுப்பிக்கும் பணி துவங்கப்பட்டது.

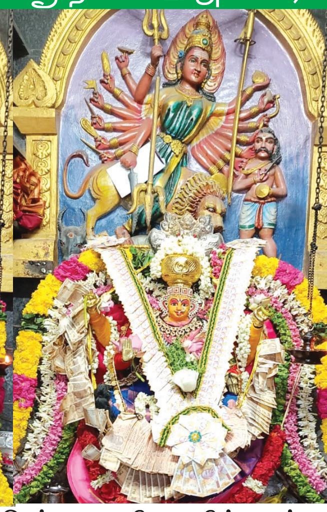
கஜலட்சுமி அலங்காரம்

ராஜராஜேஸ்வரி அலங்காரம்

ஸ்ரீ பரமேஸ்வரி சிவபூஜா அலங்காரம்

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அலங்காரம்

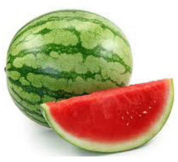
ஸ்ரீ தனலட்சுமி அலங்காரம்



ஸ்ரீ மீனாட்சி அலங்காரம்

குரோம்பேட்டை காந்திஜி நகர் அருள்மிகு ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் ஆலயத்தில் வசந்த நவராத்திரி விழா விமர்சையாக நடைபெற்று வருகிறது திங்களன்று கஜலட்சுமி அலங்காரம், செவ்வாய்க்கிழமை ராஜராஜேஸ்வரி அலங்காரம், புதன்கிழமை ஸ்ரீ பரமேஸ்வரி சிவபூஜா அம்மன் அலங்காரம், வியாழக்கிழமை ஸ்ரீ அன்னபூரணி அலங்காரம், வெள்ளிக்கிழமை ஸ்ரீ தனலட்சுமி அம்மன் அலங்காரம், நேற்று சனிக்கிழமை ஸ்ரீ மீனாட்சி அம்மன் அலங்காரத்திலும் பக்தர்களுக்கு காட்சியளித்த போது எடுத்த படம்

தர்பூசணி சாப்பிட பயம் வேண்டாம்



தர்பூசணி பழத்தின் சிவப்பு நிறம் வருவதற்காக ஊசி போடுவதாக உணவு பாதுகாப்புத் துறை அதிகாரிகள் எச்சரிக்கை விடுத்தனர். இதனை தொடர்ந்து தர்பூசணி பழத்தை சாப்பிடுவது மக்கள் தவிர்க்க தொடங்கினர். உணவு பாதுகாப்புத் துறை அதிகாரிகள் கார்ப்பரேட் நிறுவனங்களுக்கு ஆதரவாக இவ்வாறு கூறுவதாக குற்றச்சாட்டு எழுந்தது. இதன் காரணமாக பொதுமக்கள் அச்சமின்றி தாராளமாக தர்ப்பூசணிப் பழங்களை சாப்பிடலாம் என்று உணவு பாதுகாப்புத் துறை அதிகாரி சதீஸ் கூறினார்.

ஏப்ரல் மாத வங்கி விடுமுறைகள்

ஏப். 1 -ஆண்டு கணக்கு நிறைவு
ஏப். 10 - மகாவீர் ஜெயந்தி
ஏப். 12 - இரண்டாம் சனி
ஏப். 14 - தமிழ் புத்தாண்டு
ஏப். 18 - புனித வெள்ளி
ஏப். 26 - நான்காம் சனி

இதனால், வங்கி சேவைகளை முன்கூட்டியே திட்டமிடுவது நல்லது. ஆன் லைன் வங்கி சேவைகள் வழக்கம்போல் செயல்படும். என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

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

சென்னைக்கு ஹாட்ரிக் தோல்வி:

சென்னை: நடப்பு ஐபிஎல் சீசனில் தொடர்ச்சியாக மூன்று ஆட்டங்களில் தோல்வியை தழுவி உள்ளது சென்னை சூப்பர் கிங்ஸ் அணி. சேப்பாக்கத்தில் நடைபெற்ற ஆட்டத்தில் டெல்லி அணிக்கு எதிராக தோல்வியை தழுவியது சிஎஸ்கே. இதற்கு முன்னதாக பெங்களூரு, ராஜஸ்தான் அணிகளுடன் தோல்வியை தழுவி இருந்தது.

184 ரன்கள் என்ற இலக்கை சென்னை சூப்பர் கிங்ஸ் அணி விரட்டியது. கான்வே மற்றும் ரச்சின் ரவீந்திரா ஆகியோர் இணைந்து இன்னிங்ஸை தொடங்கினர். 3 ரன்களில் ஆட்டமிழந்தார் ரச்சின். ருதுராஜ் 5 ரன்களில் வெளியேறினார். கான்வே 13 ரன்களில் விக்கெட்டை இழந்தார். பவர்பிளே ஓவர் முடிவதற்குள் சென்னை அணியின் டாப் 3 பேட்ஸ்மேன்கள் ஆட்டமிழந்தனர்.

அதன் பின்னர் சீரான இடைவெளியில் துபே, ஜடேஜா ஆகியோர் ஆட்டமிழந்தனர். பின்னர் தோனி களத்துக்கு வந்தார். மறுமுனையில் நிதானமாக ஆடிய விஜய் சங்கர் அரை சதம் பதிவு செய்தார். தோனி 26 பந்துகளில் 30 ரன்கள் எடுத்தார்.

20 ஓவர்களில் 5 விக்கெட்டுகள் இழப்புக்கு 158 ரன்கள் எடுத்தது சென்னை சூப்பர் கிங்ஸ். இதன் மூலம் 25 ரன்களில் வெற்றி பெற்றது டெல்லி. இந்த சீசனில் பெங்களூரு, ராஜஸ்தான் மற்றும் டெல்லி என அடுத்தடுத்த ஆட்டங்களில் தோல்வியை தழுவி உள்ளது சிஎஸ்கே. அதே நேரத்தில் டெல்லிக்கு இது மூன்றாவது வெற்றியாக அமைந்துள்ளது.

டெல்லி வென்றது எப்படி? டெல்லி அணியின் கேப்டன் அக்சர் படேல், தனது சுழற்பந்து வீச்சாளர்களான விப்ராஜ் நிகம் மற்றும் குல்தீப் யாதவ் ஆகியோர் முழுவதுமாக தலா 4 ஓவர்கள் வீச செய்தார். அதற்கு மாறாக அஸ்வின், நூர் அகமது, ஜடேஜா என தரமான ஸ்பின்னர்கள் இருந்தும் அவர்களில் ஒருவர் கூட முழுவதுமாக 4 ஓவர்கள் வீசவில்லை. அதை கேப்டன் ருதுராஜ் மிஸ் செய்தார்.

அதே போல சென்னை சூப்பர் கிங்ஸ் அணி அதிக டாட் பால்களை ஆடியதும் ரன் குவிக்க தவறியதற்கான காரணமாக அமைந்தது. மேலும், திரிபாதி, ஹூடா, விஜய் சங்கர் ஆகியோரை முயற்சிப்பதை காட்டிலும் அவர்கள் பேட் செய்யும் இடத்தில் அஸ்வினை விளையாட வைக்கலாம். அவர் டிஎன்பிஎல் கிரிக்கெட்டில் சிறப்பாக பேட் செய்திருந்தார். மேலும், அவர்களுக்கு மாற்றாக வேறொரு இளம் வீரரை அணியில் ஆட வைக்கலாம். இன்றைய டி20 கிரிக்கெட்டுக்கு தேவையான ஸ்பார்க் சிஎஸ்கே அணியில் அறவே இல்லை என்பது போல இந்த ஆட்டம் அமைந்தது. வெற்றி பெற வேண்டுமென்ற முனைப்பே இல்லாதது போல சிஎஸ்கே ஆடியது. அதை அடுத்து வரும் ஆட்டங்களில் சிஎஸ்கே மாற்றியாக வேண்டும்.

முன்னதாக, இந்த ஆட்டத்தின் முதல் இன்னிங்ஸில் டாஸ் வென்ற டெல்லி அணி பேட் செய்ய முடிவு செய்தது. அந்த அணியின் தொடக்க ஆட்டக்காரர் டு பிளெஸ்ஸிஸ் இந்த ஆட்டத்தில் விளையாடவில்லை.

சிஎஸ்கே பவுலர் கலீல் அகமது வீசிய முதல் ஓவரில் ஜேக் பிரேசர் மெக்கர்க் ரன் ஏதும் எடுக்காமல் வெளியேறினார். தொடர்ந்து வந்த அபிஷேக் போரெல் 20 பந்துகளில் 33 ரன்கள் எடுத்தார். அக்சர் படேல் 21, சமீர் ரிஸ்வி 20 ரன்கள் எடுத்து வெளியேறினர். மறுமுனையில் ஆடிய கே.எல்.ராகுல் அரை சதம் கடந்து அசத்தினார். 51 பந்துகளில் 77 ரன்களை அவர் எடுத்தார். 6 பவுண்டரி மற்றும் 3 சிக்ஸர்களை ராகுல் விளாசினார். அசுதோஷ் ரன் அவுட் ஆனார். ஸ்டப்ஸ் 12 பந்துகளில் 24 ரன்கள் எடுத்தார். 20 ஓவர்களில் டெல்லி அணி 6 விக்கெட்டுகள் இழப்புக்கு 183 ரன்கள் எடுத்தது.

தொப்பையை குறைக்கும் எளிய உடற்பயிற்சிகள்

கொழுப்பைக் கரைக்க ஓடுதல் அல்லது நடத்தல் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும். உடற்பயிற்சியால் வயிற்று தொப்பை குறைவது மட்டுமல்ல, பிற இடங்களில் உள்ள கொழுப்பும் கரைந்துவிடுகின்றன. உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, கலோரிகள் எரிந்து, கொழுப்பு சதவிகிதம் குறைந்துவிடுகின்றன. உடற்பயிற்சியால் வயிற்று தொப்பை குறைவது மட்டுமல்ல, பிற இடங்களில் உள்ள கொழுப்பும் கரைந்துவிடுகின்றன. கொழுப்பைக் கரைக்க ஓடுதல் அல்லது நடத்தல் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும். நாம் இளம் வயதில் வைத்திருந்தது போல வலுவான மூட்டுகள் தற்போது இருப்பதில்லை. இதனை மீட்டுக் கொண்டு வர ஜாக்கிங் அல்லது வாக்கிங் சரியாக இருக்காது. அதற்கு சரியான தீர்வு எலிப்டிகல் டிரைனர் மட்டுமே. சைக்கிள் பயிற்சி இல்லாமல் தொப்பை குறைப்பு சாத்தியமில்லை. கார்டியோ உடற்பயிற்சிகளால் தொப்பையை குறைப்பது முழுமையடையாது. நமது வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள தசைகளை வலுவடையச் செய்ய வேண்டும். சைக்கிள் பயிற்சி செய்வதன் மூலம், அடிவயிறு சீரடைதல், உடல் சுழற்சி, தசைகள் செயல்பாடு அதிகமாதல் ஏற்படும். சீராக தொப்பையைகுறைக்க, சைக்கிள் பயணம் மிகவும் உதவி செய்கிறது. மேலும் சைக்கிளில் பயணிப்பதன் மூலம் பல்வேறு இடங்களையும் பார்வையிட முடிகிறது. சைக்கிளின் வேகம், பயிற்சியின் தீவிரம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து, 30 நிமிடத்தில் 250 முதல் 500 கலோரிகள் கரைக்கலாம். பின்புறமாக உடலை சாய்த்து, முன்னால் கொண்டு வருவதன் மூலம் பெண்களுக்கு தொப்பை குறைப்பு சாத்தியமாகிறது. தரையில் நேராக படுத்துக் கொண்டு, கால்களை 90 டிகிரிக்கு உயர்த்தியும், உடலை 90 டிகிரிக்கு உயர்த்தியும் பயிற்சி செய்யலாம். 3 செட்களில் 12 முதல் 16 வரை எடுக்கலாம். தொப்பையை குறைக்க மிகச்சிறந்த பயிற்சி. தரையில் படுத்துக் கொண்டு, கால்களை 90 டிகிரிக்கு நேராக உயர்த்த வேண்டும். அப்போது தலையும் சிறிது உயர்த்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். பயிற்சியின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து அதிக கலோரிகளை எரிக்கலாம்.ஒரு பெரிய ரப்பர் பந்தில், உடலை கிடத்தி கைகளை மார்பின் குறுக்காகவோ அல்லது தலைக்கு பின்புறமாகவோ வைக்கவும். உடலை பக்கவாட்டிலும், முன்னும், பின்னும் நகர்த்தி பயிற்சி செய்யலாம்.

Newly Opened
SRI SASTHA MAHAL A/C
Bookings Open
The Group of Sankar Constructions
Fully Airconditioned Thirumana Maaligai
In Hasthinapuram, RP Road

- 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

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