

உச்சத்தில் தங்கம் விலை

தங்கம் விலையில்
எந்த மாற்றமும்
இன்றி ஒரு கிராம்
ரூ.8945க்கும், ஒரு
சவரன் தங்கம்
ரூ.71,560க்கும்
விற்பனை செய்யப்
படுகிறது.

GST ROAD NEWS

Email:gstroadnews@gmail.com **TAMBARAM** Weekly News Paper www.gstroadnews.com
Chitlapakkam, Tambaram West, Tambaram East, Sanitorium, Kadapperi, Venkatraman Nagar, Nehru Nagar, Mahalakshmi Nagar, Servamangala Nagar
Vol:13 Issue -2 20 Apr 2025 - 26 Apr 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

**WANTED
TEACHERS**
**ENGLISH,PET
COMPUTER SCIENCE
& KINDERGARTEN**
**GOOD SALARY FOR
DESERVING CANDIDATES**
HILTON MATRIC.HR.SEC.SCHOOL
#7,Works Road,New Colony,Chromepet,Chennai - 44
Ph: 044-22411552 & 22418061
E-mail: hiltonschool90@gmail.com

**செல்போன்
கட்டணம்
10% முதல் 20%
வரை உயர்கிறது**

இந்தியாவில் செல்போன்
கட்டணங்கள் மேலும் 10%
முதல் 20% வரை உயரும்
என தகவல்கள் வெளியாகி
உள்ளது.நவம்பர் அல்லது
டிசம்பரில் உயர்த்த ஏர்டெல்,



ரிலையன்ஸ், வோடபோன்
ஜியோ நிறுவனங்கள்
திட்டமிட்டுள்ளன. புதிய
தொழில்நுட்பங்களை
செயல்படுத்த உள்ளதால்
அதற்கேற்ப வருவாயை
பெருக்க கட்டணங்கள்
உயர்த்தப்படலாம்.

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

**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,

**FLATS FOR SALE
@ CHROMPET**
Tirumalai Nagar Extn
Near Zion School

**2 BHK 2 UNITS ONLY
AVAILABLE**
1033 & 1044 sqft
✓ CCTV ✓ Covered Car Parking ✓ Lift ✓ Asper Vaasthu

**FLATS FOR SALE
@ CHROMPET**
HASTHINAPURAM
MAGESHWARI NAGAR

2 BHK 998 Sqft & 861 Sqft
3 UNITS ONLY AVAILABLE

NITHISH DEVELOPERS
94458 11749 / 92062 59999
Email: nithishdevelopers@gmail.com

**PREMIUM FLATS
FOR SALE @ CHROMPET**
THIRUMALAINAGAR, Nr. Zion School

**Natarajan Apartment
LINITH CASITA**

**2 BHK
980 sqft**
**3 BHK
1240sqft**
**6 UNITS
ONWARDS**
Rs.67 L
ALL INCLUSIVE
✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV
✓ As Per Vasthu

GJ CONSTRUCTION
98409 41585

**EXCELLENCE
40
YEARS
IN SERVICE**

SCS Kindergarten school

ADMISSIONS OPEN-2025
Pre-KG, LKG, UKG
Montessori-1, 2 & 3

OUR CURRICULUM
Futuristic Approach Emotional Attachment
Psychomotor Development Social Attachment
Emotional Awareness Environmental Ethics

LEARN, PLAY, EXPLORE

✓ Art & Creativity
✓ Science Exploration
✓ Social & Learning

✓ Literacy & Numeracy
✓ Physical Education
✓ Bilingual Education

Google Reviews
4.4 313 reviews

**9514936680
9282438103**

Wide coverage of van service available

#15 Ranganathan street, Nehru Nagar, Chrompet, Chennai-44

PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROME PET

KRISHNA NAGAR
(Nr.Hasthinapuram 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

ONLY 1 FLAT AVAILABLE

2 BHK - 985 sqft

Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930

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

வியர்க்கும் முருகன் சிலை

திருச்செந்தூர் முருகன் விக்ரகம் மிக சூடாக இருக்கும். சந்தனம் அரைத்து சிறிதும் தண்ணீர் இல்லாதவாறு நன்கு வடிக்கட்டி அதை விக்ரகம் மீது முழுதாக தடவி பூசி மூடி விடுவர். மாலை சந்தனம் வழிக்கும் போது நிறைய தண்ணீர் இருக்கும். சந்தனம் சொத சொதவென சிலை முழுக்க வழிந்தோடும்.

வெள்ளையர்கள் இந்நியாவை ஆண்டபோது நடைபெற்ற நிகழ்ச்சி இது. சர்வ அலங்காரங்களுடன் எம்பருமான் கந்தவேல் திருச்செந்தூரில் உள்ள வசந்த மண்டபத்தில் எழுந்தருளியிருக்கிறான். அப்போது (1803 ஆம் ஆண்டு) திருநெல்வேலி மாவட்ட கல்கட்டராக இருந்த லூசிங்டன் பிரபு என்பவர் திருச்செந்தூர் வந்திருந்தார். முருகனுக்கு நடைபெறும் வழிபாடுகளை கண்டார்.

இறைவனுக்கு அளிக்கப்

அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. மனைவியின் வடிவில். ஆம்.

அவர் மனைவி திடீரென கடுமையான வயிற்று வலியினால் துடித்தார். சூலை நோய் என்பார்கள். இந்நோய் கண்டவர்களுக்கு



நெருப்பு கங்குகளை விழுங்கியதை போல வயிறு வலிக்கும். முருகனின் வழிபாட்டை ஏளனம் செய்ததே இதற்கு காரணம் என்பதை லூசிங்டன் உணர்ந்துகொண்டார்.

உடனே என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. தனக்கு கீழே பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த கடவுள் நம்பிக்கை மிகுந்த முருக பக்தர் ஒருவரிடம் நடந்ததை கூறி, என்ன செய்தால் உங்கள் முருகனின் கோபம் தணியும்? என்று கேட்டார்.

அவர்கூறிய உபாயத்தின்படி, உடனே திருச்செந்தூர் ஓடோடிச் சென்று “முருகப் பெருமானே, என்னை மன்னித்து என் மனைவியை

காப்பாற்று. அவள் படும் துயரைக் கண்டு என்னால் சகிக்கமுடியவில்லை. உன் ஆலயத்திற்கு தேவையான பொருட்களை நான் என் சொந்த செலவில் வாங்கித் தருகிறேன்” என்று மனமுருக வேண்டிக்கொள்ள, எங்கும் நிறைந்திருக்கும் பரப்பிரம்மம் முருகப் பெருமானின் தனி பெருங்கருணையினால் லூசிங்டன் பிரபுவின் மனைவிக்கு இருந்த வயிற்று வலி அதிசயிக் கத்தக்க வகையில் உடனடியாக நீங்கியது.

முருகப் பெருமானின் கருணையை எண்ணி வியந்த லூசிங்டன் பிரபு, சொன்னபடியே வெள்ளிப் பாத்திரங்களை கோவிலுக்கு காணிக்கை கொடுத்தார். அவற்றில் ‘லூசிங்டன் 1803’ என்று முத்திரை பொறித்துள்ளார். அவர் கொடுத்த வெள்ளிக்குடம் இன்றளவும் உபயோகத்தில் உள்ளது. அதில் ‘லூசிங்டன் 1803’ என்ற முத்திரையை இப்போதும் நீங்கள் காணலாம்.

தினந்தோறும் சாயி கும்பிடுங்கலா.. இந்த 10 விஷயத்தை மறக்காம மனசுல வெச்சுக்கோங்க...

1. காயத்ரி மந்திரத்தை பயணத்தின்போது, சொல்லக் கூடாது. சுத்தமான இடத்தில் தான் காயத்ரி மந்திரத்தை ஜெபிக்க வேண்டும்.



2. கற்பூரம் ஏற்றி கடவுளுக்கு காட்டும் பொழுது, இறைவனின் காலிற்கு நான்கு தடவை சுற்றிக் காண்பிக்க வேண்டும். தொப்புளுக்கு இரண்டு தடவை சுற்றிக் காண்பிக்க வேண்டும். முகத்துக்கு ஒரு தடவையும், முழு உருவத்துக்கும் மூன்று தடவையும் காண்பித்து வழிபட வேண்டும்.

3. நமது வீட்டு வாசலில்

கோலம் போடாமலும், வீட்டில் விளக்கேற்றாமலும்

அருகில் இருக்கும் ஆலயங்களுக்குச் செல்லக் கூடாது. அப்படிச் செல்வதால் பலன்கள் கிடையாது.

4. விளக்கு எரிந்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, அதில் இருக்கும் எண்ணெய் அல்லது நெய்யை கையால் தொடுவதும் அதன் பிறகு அதைத் தலையில் தடவிக் கொள்வதும் கூடாது.

5. சிவன் அர்ச்சனைக்கு உகந்தது வில்வ இலை. விஷ்ணுவிற்கு உகந்தது துளசி. விநாயகர் வழிபாட்டிற்கு உகந்தது அருகம்புல். அதே

போல் பிரம்மாவிற்கு உகந்தது அத்தி இலை. இவற்றை மாற்றி, மற்ற தெய்வங்களுக்கு வைத்து வழிபடக் கூடாது.

6. கலச பூஜை செய்கிறோம்.

கலசத்தின் அர்த்தங்கள் தெரியுமா? கலசத்தை தான் சரீரம் என்கிறோம். கலசத்தின் மேல் சுற்றியிருக்கும் நூல் தான் நம் உடம்பில் இருக்கும் நாடி, நரம்புகள். கலசத்தின் உள்ளே இருக்கும் தீர்த்தம் தான் இரத்தம். கலசத்தின் மேல் உள்ள தேங்காய், தலையாக கருதப்படுகிறது.

கலசத்தின் மேல் உள்ள தேங்காயைச் சுற்றியிருக்கும் மாவிலையை, சுவாசமாகப் பார்க்கிறோம். கலசத்தின் அடியில் இருக்கும் அரிசியும், இலையும் தான் மூலாதாரம். அதில் இருக்கும் கூர்ச்சம் தான் மூச்சாக கருதப்படுகிறது.

உபசாரத்தை பஞ்ச பூதங்களாக வழிபடுகிறோம்.

7. பெண்கள் வேல் மற்றும் சிவலிங்கத்தை அபிஷேகம் செய்யக்கூடாது

8. கோவில்களில் சூடம் மற்றும் தீபத்தை கைகளில் ஏற்றி காண்பிக்க கூடாது.

9. பூஜைக்குப் பயன்படுத்திய தேங்காயை சமையலில் சேர்த்து, பின்னர் அந்த உணவை மீண்டும் சாமிக்கு நிவேதனம் செய்யக்கூடாது.

10. அமாவாசை விரத மிருப்பவர்கள் அன்று, வீட்டில் தான் சாப்பிடவேண்டும். வெளியே சமைத்ததை சாப்பிடக்கூடாது. முடிந்தால் அமாவாசை அன்று பசியுடன் இருப்பவர்களுக்கு உணவு தரலாம். அமாவாசை தினங்களில் வீட்டு வாசலில் கோலம் போடக் கூடாது.

செல்வத்தை ஈர்க்கும் தன்மை கொண்ட பச்சைக்கற்பூரம்

பச்சை கற்பூரம் செல்வத்தை ஈர்க்கும் தன்மை கொண்டது. இதை ஒரு மஞ்சள் துணியில் கட்டி குபேர மூலையில் வைத்து சூன் துணியில் கட்டி குபேர மூலையில் வைத்து தூபம் காண்பித்து வழிபட்டு வந்தாலே போதும் செல்வம் செழிப்பு தானாக வரும்.



கற்பூரத்தின் தாய் நாடு ஜப்பான். சீன மற்றும்

தென்கொரியா என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனாலும் இது இந்தியாவில் தான் அன்றாட ஆன்மீக வழிபாடுகளுக்கும் தினசரி பயன்பாட்டிற்கும் அதிகமாகப் பயன்படுகிறது. கற்பூரம் ஒன்றுதான் திடப்பொருளாக இருந்த திரவ பொருளாக மாறாமலேயே ஆவியாக மாறும் தன்மை கொண்டது.

வேறு எந்த திடப்பொருளுக்கும் இந்த தன்மை கிடையாது. இந்திய கலாச்சாரத்தில் அக்னி என்பது நம் எண்ணங்களை தெய்வங்களிடம் கொண்டு செல்லும் தூதுவனாகவும் நம் செய்யும் செயல்களுக்கு சாட்சியாகவும் கருதப்படுகிறது. அந்த அக்னியை இந்த கற்பூரத்தில் எளிதாக கொண்டு வர முடியும் என்பதால் எல்லா ஆன்மீக சப நிகழ்ச்சிகளுக்கும் இந்த கற்பூரம் ஏற்றி வழிபடுகிறார்கள். கற்பூரத்திற்கு வேறு பயன்களும் உண்டு. குறிப்பாக பச்சை கற்பூரம் செல்வத்தை ஈர்க்கும் தன்மை கொண்டது.

இந்த பச்சை கற்பூரத்தை ஒரு மஞ்சள் துணியில் கட்டி குபேர மூலையில் வைத்து தூபம் காண்பித்து வழிபட்டு வந்தாலே போதும் செல்வம் செழிப்பு தானாக வரும்.

பச்சை கற்பூரம் இயல்பாகவே அதிக வாசனை நிறைந்தது இதன் வாசனையை துர்சக்திகளை விரட்டி நல்ல சக்திகளை வீட்டிற்குள் அழைத்து வரும் தன்மை கொண்டது.

மேலும் இந்த பச்சை கற்பூரத்தின் வாசனை மகாலக்ஷ்மியின் அருளையும் வீட்டில் ஏற்படுத்தும். வீட்டில் நடைபெறும் எல்லா சப நிகழ்ச்சிகளுக்கும் பச்சை கற்பூரம் இருக்க வேண்டும். பச்சை கற்பூரம் வேண்டுதலை நிறைவேற்றி தரும் தன்மை கொண்டது. இந்த கற்பூரத்தை கைகளில் வைத்து கொண்டு நம் வேண்டுதலை தீவிரமாக எண்ணி பின்னர் இதை ஒரு பூஜையறையில் வைத்து விட வேண்டும்.

இப்படி தினசரி செய்து வருவதால் நம் பிரார்த்தனைகள் பலிக்கும். பச்சை கற்பூரத்தை நம் மோடு வைத்துக் கொண்டால் எப்பதால் எல்லா ஆன்மீக சப நிகழ்ச்சிகளுக்கும் இந்த கற்பூரம் ஏற்றி வழிபடுகிறார்கள். கற்பூரத்திற்கு வேறு பயன்களும் உண்டு. குறிப்பாக பச்சை கற்பூரம் செல்வத்தை ஈர்க்கும் தன்மை கொண்டது.

வாங்க வேண்டுமா? விற்க வேண்டுமா?

FLAT & PLOT BUYING/SELLING

பழைய அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள், வீடுகள், மனைகள், 1% கமிஷன் அடிப்படையில் நல்ல விலைக்கு விற்பனை செய்தும், வாங்கியும் தரப்படும்.

Saravana Agencies No 47A, Karumariamman koil 1st St., Padmanaban Nagar, Chrompet, Ch - 44 **97890 52332**

ஆஞ்சநேயரை வழிபட்டால் சிவனையும் பெருமானையும் சேர்த்து வழிபட்ட புண்ணியம் கிடைக்கும்

இராமாயணத்தில் முக்கிய அங்கமாக திகழ்பவர் அனுமன் தான். வியாழக்கிழமையும், சனிக்கிழமையும் அனுமனுக்கு முக்கிய வழிபாட்டு தினங்கள் ஆகும். அனுமனுக்கு வெண்ணெய்காப்பை



சார்த்தி வழிபடுவதனால் கஷ்டங்களும் வெண்ணெய் உருகுவது போல் உருகி விடும். தாம்பூலம் என்னும் வெற்றிலையை மாலையாக கட்டி அணிவித்து சனிக்கிழமை அனுமத் கவசம் படித்தால் சத்ரு பயம் நீங்கி நலம் பெறலாம். அனுமனுக்கு திராட்சைப்பழம் பிரியமான நிவேதனம் பொருள். வெற்றி கிடைத்த திராட்சைப்பழம் படைத்து வழிபட வேண்டும். அனுமனுக்கு செந்தூரம் என்றால் கன்திருஷ்டி பூசி, வடை மாலையோடு,

ஸ்ரீராம ஜெயம் எழுதிய காகித மாலையும் அணிவித்து அனுமனினை அருள் பெறலாம். அனுமனுக்கு துளசி மாலை சார்த்தி வழிபட்டால், சனீஸ்வரனின்

பாதிப்புகளில் இருந்து விடுபடலாம். அனுமனை வணங்குவதால் புத்தி, பலம், புகழ், அஞ்சா நெஞ்சம், ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றை பெறலாம். திருமணத்தடை நீங்க அனுமனுக்கு வியாழன் அன்று வெற்றிலை மாலை சார்த்தி வழிபட வேண்டும். துவங்கிய வேலைகளில் தடை நீங்க வியாழன், சனிக்கிழமைகளில் எலும்புச்சை மற்றும் வடை மாலை சார்த்தி வழிபடலாம்.

CLASSIFIEDS

FLAT RENTAL

INDEPENDENT HOUSE FOR RENT @MADAMBAKKAM RAJAMMAL NAGAR 2BHK BRAHMIN ONLY. 90 80 60 28 16

PLOT SALE

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

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE @ CHITLAPAKKAM NEAR BY SAIBABA TEMPLE 850 Sq.ft. 2BHK UDS 382 EAST FACING, PATTA NO. 7381 WITH CCP & LIFT, 3 YEARS OLD Rs. 68L, NEGOTIABLE 81908 67758

LAND SALE

LAND FOR SALE @ CHROMPET NEW COLONY PRIME LOCATION NR RELA/ BALAJI HOSPITAL LAND 2640 sq.ft 5.1G RESIDENTIAL / COMMERCIAL / EAST FACING 25 SIDES 30 FT ROAD / EAST AND WEST 98841 73831

FLAT FOR RESALE

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

FLAT RESALE

FLAT FOR SALE @ CHROMPET RADHA NAGAR 1BHK - 453 SQFT UDS - 265 Sqft G.FLOOR 91763 09144 / 88254 47091

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 Chrompet Ch-44 Home Construction @ 2250/- Sq.Ft. Including OHT & Septic Tank Sump, Elevation Work

ARCHITECTURAL DESIGN
ENGINEER SUPERVISION
BRANDED MATERIALS
80724 99969

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

GST ROAD NEWS FOR ADVERTISEMENT

DETAILS CONTACT 89395 26999 / 044-22236399



திருமலை நகர் ஸ்ரீ சஞ்சீவி வரத ஆஞ்சநேயர் ஆலயத்தில் தமிழ் வருட பிறப்பை முன்னிட்டு ஆஞ்சநேயர் சிறப்பு படி அலங்காரத்தில் பக்தர்களுக்கு அருள் பாலித்த போது எடுத்த படம்.

சென்னையில் முதல் குளிர்தாது புறநகர் மின்சார ரயில் மக்கள் பயன்பாட்டுக்கு வந்தது.

சென்னை கடற்கரை - புறநகர் ஏ.சி. ரயில் மக்கள் பயன்பாட்டுக்கு வந்தது. வழித்தடத்தில் ஏ.சி. மின்சார ரயில்கள் இயக்கப்படுகின்றன. சென்னையில் 12 பெட்டிகளுடன் ஏசி புறநகர் ரயில் தயாரிக்கும் பணிகள் முடிந்து சோதனை ஓட்டம் நடந்தது. சோதனை ஓட்டம் முடிந்த நிலையில்



ஓமத்தில் உள்ள மருத்துவ குணங்கள்

வயிறு சார்ந்த பிரச்சனைகளால் அவதிப்படுவோருக்கு உடனடி நிவாரணத்திற்கு ஓமம் கலந்த தண்ணீர் கொடுக்கப்படுவது வழக்கம். இதில் பல்வேறு மருத்துவகுணங்கள் அடங்கி உள்ளது.

பொதுவாக மசாலாப் பொருட்கள் உணவுகளுக்கு கூடுதல் சுவை கொடுக்க சேர்க்கப்படுவதோடு மட்டுமின்றி பல்வேறு ஆரோக்கிய நன்மைகள் மற்றும் திடீரென ஏற்படும் சில லேசான பாதிப்புகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்க கூடியவையாகவும் அறியப்படுகின்றன.

சீசன் சரியில்லாத போது அல்லது வேறு பல சில காரணங்களால் வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று வலி, தசைப்பிடிப்பு அல்லது வயிற்றுதொற்றுபோன்றவயிறு சார்ந்த பிரச்சனைகளால் அவதிப்படுவோருக்கு உடனடி நிவாரணத்திற்கு ஓமம் கலந்த தண்ணீர் கொடுக்கப்படுவது வழக்கம். அந்த வகையில் ஓம விதைகளை பற்றி நம்மில் பெரும்பாலானோருக்கு தெரிந்திருக்கும்.

மும்பை ரெஜுவா எனர்ஜி சென்டரின் ஊட்டச்சத்து நிபுணர் டாக்டர் நிருபமா ராவ் கூறுகையில், ஓம விதைகள் (ஓமம்) செரிமான பிரச்சனைகளுக்கு நிவாரணம் அளிப்பதோடு மட்டுமின்றி ப்ரோட்டீன், எண்ணெய் வடிவில் உள்ள கொழுப்புகள், தாதுக்கள் மற்றும் ஏராளமான நார்ச்சத்து ஆகியவற்றின் ஆற்றல் மையமாக இருக்கின்றன.

இவை தவிர ஓமத்தில்

கால்சியம், பொட்டாசியம், சோடியம், பாஸ்பரஸ், தயாமின், இரும்பு மற்றும் நியாசின் உள்ளிட்ட முக்கிய விஷயங்களும் அடங்கியுள்ளன என்றார். ஓமம் வழங்கும் ஆரோக்கிய நன்மைகள் மற்றும் குறிப்பாக பண்டிகை காலங்களின் போது இதனை சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் பயன்கள் பற்றி பற்றி இங்கே பார்க்கலாம்..

100 கிராம் ஓமத்தில் என்னென்ன சத்துக்கள் எவ்வளவு இருக்கும் என்பதை தெரிந்து கொள்வோம். ப்ரோட்டீன் 17.1 கிராம் கொழுப்பு 21.8 கிராம் மினரல்ஸ் 7.9 கிராம் டயட்ரி ஃபைபர் 21.2 கிராம் கார்போஹைட்ரேட் 24.6 கிராம் எனர்ஜி 363 கிலோ கலோரி கால்சியம் 1525 மி.கி பாஸ்பரஸ் 443 மி.கி இரும்பு 12.5 மி.கி

தொடர்ந்து ஓமம் எடுத்து கொள்வதால் கிடைக்கும். ஓமம் என்றாலே செரிமான பிரச்சனைகளில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்க கூடியது என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். அந்த வகையில் ஒரே நேரத்தில் பல்வேறு பதார்த்தங்களை உண்டு மகிழும் பண்டிகை நேரத்தில், நம் உடல் மற்றும் செரிமான ஆரோக்கியத்திற்கு ஓமம் பாதுகாப்பை அளிக்க கூடும்.

பண்டிகை நாட்களில் ஹெவியான உணவுகளை தொடர்ந்து உட்கொள்வதால் அஜீரணம், உப்பசம் மற்றும் வாயு பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். ஓமத்தின் கார்ப்மினேடிவ் பண்புகள் இந்த பிரச்சனைகளை சரி செய்ய உதவும்.

பாமக போல மதிமுகவிலும் மோதல்

மதிமுக பொதுச் செயலாளர் வைகோவின் மகன் துரை வைகோவுக்கு கட்சியின் முதன்மை செயலாளர் பதவி வழங்கப்பட்டதை தொடர்ந்து,



கட்சியின் முக்கிய நிர்வாகிகள், மாவட்ட செயலாளர்கள் பலர் அதிருப்தியால் கட்சியில் இருந்து வெளியேறினர்.

இந்நிலையில், துரை வைகோ பொறுப்பேற்ற நாள் முதல் அவரது ஆதரவாளர்கள் மல்லை சத்யாவுக்கு எதிராக செயல்பட்டு வருவதாகவும்,

கட்சி நிகழ்ச்சிகளில் அவரது பெயரை பேனர், போஸ்டர்களில் பயன்படுத்தக் கூடாது என கட்டுப்பாடுகள் போட்டுள்ளதாகவும் கூறப்படுகிறது. துரை வைகோவுக்கும், மல்லை சத்யாவுக்கும் இடையே மோதல் முறியுள்ள நிலையில் இந்த அறிவிப்பு வெளியாகியுள்ளது

வெய்லால் ஏற்படும் கருமையை நீக்க

அழகான முகத்தில் திருஷ்டி போல் வெயிலில் ஏற்படும் கருமை இருக்கும். முகத்தின் கருமை நீங்கி தங்கத்தை போன்ற ஜொலிக்கும் சருமம் வேண்டுமா! அதையும் வீட்டில் இருந்தபடியே பெற்றிடலாம். வீட்டிலிருக்கும் பொருட்களை வைத்தே உங்கள் அழகை மேலும் அழகாக்கி கொள்ளலாம்.



தேவையான பொருட்கள்: எலுமிச்சை சாறு 1 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை 1 டேபிள் ஸ்பூன், தேன் அரை டேபிள் ஸ்பூன். இது அத்தனையும் உங்க வீட்டு சமையலறை பொருட்கள் தான். இது தான் உங்களை அழகாக்குகிறது. செய்முறை: ஒரு சுத்தமான பெளலில் மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள

அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். இப்போது ஸ்க்ரப் தயார். அதனை கைகளை உபயோகித்து முகத்தில் தடவி லேசாக தேய்க்க வேண்டும். அதன் பின்னர், முகத்தை தண்ணீர் மற்றும் பஞ்சு உபயோகித்து துடைத்திடவும். இப்படி 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை தொடர்ந்து செய்து வந்தால், முகம் சும்மா பிரகாசமாக ஜொலிக்கும். மிருதுவாகவும் மாறிவிடும். ஒரு முறை செய்வதன் மூலம் நீங்களே வித்தியாசத்தை உணர்வீர்கள்.

சைக்கிள் ஓட்டுதல், ஓடுதல்: எந்த உடற்பயிற்சி சிறந்தது?

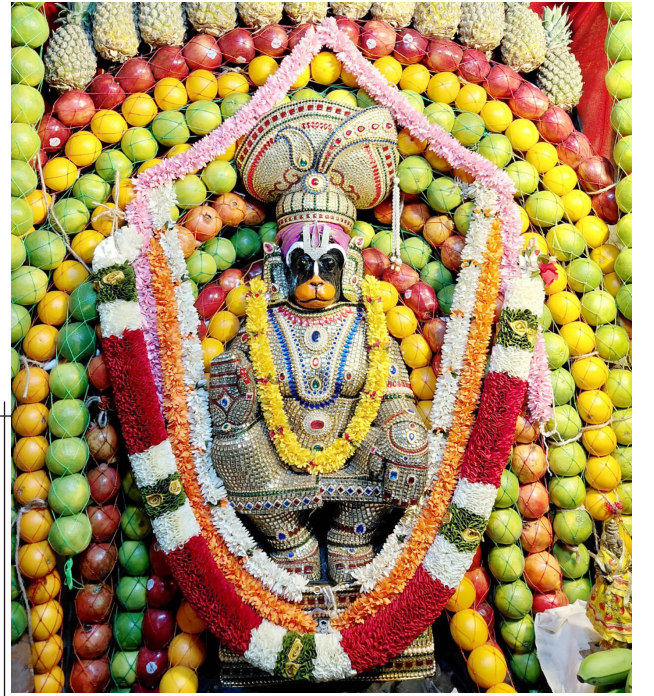
இன்றைய காலகட்டத்தில் சைக்கிள் ஓட்டுவது பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகரித்துள்ளது. ஜாக்கிங் போன்ற ஓட்டப்பயிற்சி மீது ஆர்வம் இல்லாதவர்கள் சைக்கிளிங் பயிற்சியை தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். இரண்டு பெய்ரிசிகளில் எது சிறந்தது? என்ற கேள்வியும் நிறைய பேரிடம் இருக்கிறது. இரண்டுமே எரோபிக் பயிற்சிகள்தான். ஆனால் ஓடுவது, சைக்கிள் ஓட்டுவதை விட அதிக கலோரிகளை எரிக்க உதவும். அதே வேளையில் தசைகளை கடினமாக்கிவிடும். உடல் வலி, தசை பிடிப்பு போன்ற பிரச்சினைகளால் அவதிப்படுபவர்கள் சைக்கிள் பயிற்சியை மேற்கொள்வதுதான் சிறந்தது. இரண்டு பெய்ரிசிகளாலும் கிடைக்கும் நன்மைகள் குறித்து பார்ப்போம். இதய ஆரோக்கியம்: கலோரிகள் எரிக்கப்படும்: எடை இழப்பு: சைக்கிள் ஓட்டுவது, ஓடுவது இரண்டும் ஏரோபிக்

செயல்பாடுகள் என்பதால், அவை இரண்டுமே இதய ஆரோக்கியத்திற்கு நலம் சேர்க்கக்கூடியவை. இவ்விரு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும்போது உடல் முழுவதும் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். தினமும் தவறாமல் செய்து வரும்போது இதயத்திற்கு ரத்தத்தை திறம்பட 'பம்பு' செய்யும். அதனால் இதயம் வலுப்படும். எனினும் இந்த பயிற்சிகளை ஒரு நாளைக்கு 60 நிமிடங்களுக்கு மேல் செய்யாதீர்கள். அளவுக்கு மீறி செய்வது இதய ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவித்துவிடும். சைக்கிள் ஓட்டுவது மென்மையான பயிற்சி முறை. ஓடுவதுடன் ஒப்பிடும்போது தசைகளுக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுக்காது. ஓடுவதை விட அதிக நேரம் சைக்கிள் ஓட்டவும் முடியும். எனினும் ஓடுவதில்தான் அதிக கலோரிகள் எரிக்கப்படும். சைக்கிள் ஓட்டுதல், ஓடுதல் ஆகிய இரண்டு

பயிற்சிகளையும் செய்து வந்தால் நிச்சயமாக அதிக கலோரிகளை சிரமமில்லாமல் எரிக்க முடியும். உடல் எடையை குறைப்பதற்கும், கலோரிகளும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. கலோரிகளின் அளவை குறைப்பது முக்கியம். இந்த விஷயத்தில் ஓடுவதுதான் விரைவாக எடை குறைவதற்கு வழிவகுக்கும். சைக்கிள் ஓட்டுவதன் மூலம் எடையை குறைப்பதற்கு நீண்ட காலம் தேவைப்படும். அதேவேளையில் உடற்பயிற்சிகள் மட்டுமே எடையை குறைப்பதற்கு உதவாது. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை கடைப்பிடிப்பதும், சரியான நேரத்தில் தூங்குவதும் முக்கியம். தசை கட்டமைப்பு: இரண்டு பயிற்சிகளையும் ஒப்பிடும்போது சைக்கிள் ஓட்டுவது, இடுப்புக்கு



கீழ் பகுதியில் உள்ள தசைகளை உருவாக்க, வலுப்படுத்த உதவும். ஓடும் விஷயத்தில் அனைத்து தசைகளும் ஒரே நேரத்தில் சீரான இயக்கத்தில் இருக்கும். உடலை வலிமையாக்க உதவும். ஆனால் சைக்கிள் ஓட்டும்போது கால் தசைகள்தான் அதிகமாக செயல்படும். உடல் தசைகளை முழுமையாக கட்டமைக்க இரு பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்வதுதான் சிறந்தது. ஓடுவது அதிக கலோரிகளை எரிக்க உதவும் என்றாலும் அதனுடன் சில எடை தூக்கும் பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்ளலாம். அவை தசைகளை இறுகச் செய்யும். உடலில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைக்கும். உடலுக்கு வடிவமும் கொடுக்கும். சைக்கிள் ஓட்டுவது கால் தசைகளைத்தான் வலுப்படுத்தும். முழு உடல் தசைகளுக்கும் பலன் அளிக்காது.



குரோம்பேட்டை நேரு நகர் குமரன் குன்றம் ஸ்ரீ பிரசன்ன வெங்கடேச பெருமாள் ஆலயத்தில் தமிழ் வருடப்பிறப்பை முன்னிட்டு ஸ்ரீ பிரசன்ன யோக ஆஞ்சநேயருக்கு காய் கனிகளால் ஆன சிறப்பு அலங்காரம் செய்திருந்தனர். திரளான பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு சாமி தரிசனம் செய்தனர்.

வாழைக்காய் கிரேவி

தேவையான பொருட்கள்:

வறுத்து அரைக்க: கட்டி பெருங்காயம் 1 துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் 5, துவரம் பருப்பு 1/2 டீஸ்பூன், தனியா 2 டீஸ்பூன், சோம்பு 1 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் 1 கைப்பிடி குழம்பு செய்ய: வாழைக்காய் 1, எண்ணெய் 2 டீஸ்பூன், கடுகு 1/2 டீஸ்பூன், சீரகம் 1/2 டீஸ்பூன், வெங்காயம் 1, தக்காளி 1, பெருங்காயத்துள் 1/4 டீஸ்பூன், மஞ்சள் 1/4 டீஸ்பூன், இஞ்சி 1 துண்டு, பூண்டு 4 பற்கள், உப்பு தேவையான அளவு செய்முறை: 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, சீரகம் சேர்த்து தாளியுங்கள். பின் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். அதோடு நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். கண்ணாடி பதம் வந்ததும் தக்காளி சேர்த்து வதக்குங்கள். பின் வாழைக்காய் துண்டுகளை சேர்த்து கிளறி வேக வையுங்கள். கொஞ்சம் வெந்ததும் அரைத்த விழுதை சேர்த்து போதுமான அளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பின் உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வையுங்கள். நன்கு கொதித்து கெட்டியான பதம் வந்ததும் அடுப்பை அணைத்துவிடுங்கள். அவ்வளவுதான் வாழைக்காய் கிரேவி தயார்.

நெஞ்சு சளி

தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு சுடவைத்து ஆர வைத்து நெஞ்சில் தடவ சளி குணமாகும்.

நீரிழிவு

அருகம்புல் சாறை மோருடன் குடித்தால் நீரிழிவு குறையும்.

மீண்டும் கார் பந்தய விபத்தில் சிக்கிய நடிகர் அஜித்குமார்

நடிகர் அஜித்குமார் கார் பந்தயங்களில் கலந்து கொண்டு வருகிறார். வெளிநாட்டில் நடந்த இரண்டு கார் பந்தயத்தில் பங்கேற்ற போது விபத்தில் சிக்கினாலும் அதிர்ஷ்டவசமாக உயிர் தப்பினார். தற்போது மீண்டும் ஐரோப்பியன் கார் பந்தயத்தில் கலந்து

கொண்டுள்ளார் அப்போது ஏற்பட்ட விபத்தில் நல்வாய்ப்பாய் காயம் எதுவும் ஏற்படாமல் தப்பினார்

VISHNUSRI HOMES

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

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

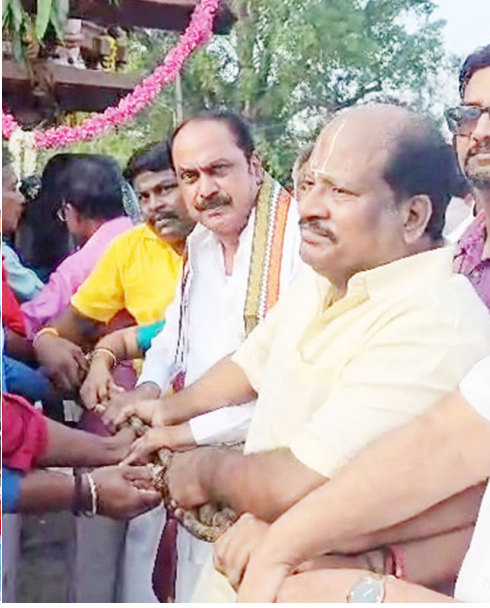
87787 91653

NETLON

SAI SRI DHARSHINI ENTERPRISES
Plot No:10, Door:13, Mageshwari Nagar, 3rd Street, Hasthinapuram, Chennai - 600 064.



தேர்த் திருவிழா



திருநீர்மலையில் இந்த ஆண்டு சித்திரை திருவிழாவில் எட்டாம் நாளான இன்று தேரோட்டத்தை பல்லாவரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் இ.கருணாநிதி, தாம்பரம் மாநகராட்சி துணை மேயர் ஜி.காமராஜ் ஆகியோர் பக்தர்களுடன் வடம் பிடித்து தேரை இழுத்தனர். முக்கிய மாட வீதிகள் வழியாக உலா வந்த தேர் கோவிலில் நிலையில் வந்தடைந்தது.

சிட்லபாக்கத்தில் ரூபாய் 10 லட்சத்துடன் எரிந்த ஏடிஎம் எந்திரம். பணம் தப்புமா?

சிட்லபாக்கம் அண்ணா தெருவில் எச்.டி.எப்.சி ஏ.டி.எம் செயல்பட்டது, பகல் நேரத்தில் 10 லட்சம் ரூபாய் அந்த ஏ.டி.எம் இல் அடுக்கி வைக்கப் பட்டது.

அப்போது, சிசிடிவி பழுது பார்க்க பிரகாஷ் என்பவர் வந்துள்ளார், அப்போது அறையில் இருந்த ஏ.சி மிஷின் தீபற்றியுள்ளது, உடனடியாக தீயணைப்பு துறைக்கு தகவல் அளிக்கப் பட்டது.

தீயணைப்பு வாகனத்தில் வந்த வீரர்கள் தீயை கட்டுப் படுத்தினார்கள். ஆனாலும் அந்த ஏ.டி.எம் இயந்திரமும் அறை முழுவதும் எரிந்த நிலையில் காணப்பட்டது, அந்த இயந்திரத்தில் 8 லட்சத்து 35 ஆயிரம் பணம் இருக்க வேண்டும் பணம் எரிந்துவிட வாய்ப்பு இல்லை என வங்கி தரப்பில் கூறப் பட்டாலும் அதனை திறக்க 4 அதிகாரிகள் நேரில் இருக்க வேண்டும்.

எரிந்த ஏ.டி.எம் இயந்திரத்தில் இருந்த பணம் தப்புமா என்ற பரபரப்பு ஏற்பட்டு உள்ளது.



குரோம்பேட்டை புருஷோத்தமன் நகர் சி.இ.எஸ். பள்ளியில் புதிய வகுப்பறை கட்டித் தை பல்லாவரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் இ. கருணாநிதி மற்றும் லயன் மாவட்ட ஆளுநர் ஏ.டி.ரவிச்சந்திர ஆதித்தன் திறந்து வைத்த போது எடுத்த படம் அருகில் தொழிலதிபர் எம். ஜெயபால், இ. ராஜமாணிக்கம், ஆர் ராதாகிருஷ்ணன், கவர்னர் பி.ஏ செல்வகுமார் மற்றும் லயன் நிர்வாகிகள் உள்ளனர்.



சிட்லபாக்கம் முத்துலக்ஷ்மி நகர் ராஜீவ் காந்தி தெரு பொதுமக்களின் நீண்ட நாள் கோரிக்கைக்கு இணங்க மாமன்ற உறுப்பினர் சிட்லபாக்கம் சி.ஜெகன் மனு அளித்ததன் பேரில் தாம்பரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் எஸ்.ஆர்.ராஜா வலியுறுத்தலின்படியும், ராஜீவ் காந்தி தெருவில் மழை நீர் வடிகால்வாய் புதுப்பிக்கும் பணி துவங்கப்பட்டது.

விபத்தில் சிக்கிய நடிகரின் கார்

சென்னை கத்திப்பாரா நொறுங்கி காணப்பட்டது. பகுதியில் நடிகர் பாபி இதில் அந்த வழியாக சிம்ஹாவின் கார் விபத்தில் பயணம் செய்து மூன்று பேர் சிக்கியது. காரின் முன் காயமடைந்தனர். ஆறு ஏற்பட்டதாகவும் தெரிய பகுதி அப்பளம் போல் வாகனங்கள் சேதமடைந் வந்தது.

தன . இதைப்பற்றி போலீசார் விசாரித்ததில் பாபி சிம்ஹாவின் கார் ஓட்டுனர் மது போதையில் காரை ஓட்டியதாகவும் அதனால் இந்த விபத்து ஏற்பட்டதாகவும் தெரிய

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