

WANTED
DTP OPERATOR
Experience: 1 year
Coreldraw
Indesign
Photoshop
Good Salary
Timings: 10 Am to 6.30 Pm
 Mail Your Resume
 gstroadnews@gmail.com
89395 26999

GST ROAD NEWS

CHROMPET *Weekly News Paper*
 Email:gstroadnews@gmail.com www.gstroadnews.com
Chrompet, Radha Nagar, Hasthinapuram, New Colony, Nehru Nagar
 Vol:13 Issue -3 27 Apr 2025 - 03 May 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

WANTED
@ CHITLAPAKKAM
WOMEN CANDIDATES
CADD 2 D DRAWING
WORK EXPERIENCE IN
ARCHITECT FIELD
AND DRIVERS
FOR CHITLAPAKKAM OFFICE
99401 96070

WALK IN INTERVIEW
 We are one of the Leading Logistics Service Providers for Indian Companies & MNC's. We require, **WAREHOUSE STAFF'S FOR OUR WAREHOUSE** operations at chennai. Only Male Candidates (8th / 10th passed) able to read and Write Age Not More than 30 Years Apply/ Walk-In-Interview on 29.04.2025 (Tuesday) Bet : 10 am to 12 Noon at **PUSHPAM LOGISTICS PVT LTD** No -17, Thiruneermalai Road, Nagalkeni, Chrompet, Chennai - 600 044 (Opposite to New Bharat Petrol Pump) Mail Id - Kannan@pushpamgroup.com **9952966972**

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

FLATS FOR SALE @ CHROMPET THIRUMALAI NAGAR
NISHAN APARTMENT 5th STREET NR. ZION SCHOOL
2 BHK 960 sqft
3 BHK 1200 sqft
 Lift/CCP/CCTV/ VIDEO DOOR PHONE AS PER VASTHU / 24 HRS WATER
NISHAN CONSTRUCTION 98409 84126

FLATS FOR SALE @ HASTHINAPURAM ELANGO VAN 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

HILTON
 Matriculation Higher Secondary School
 CHROME PET, CHENNAI-44
2025 - 2026
ADMISSIONS OPEN LKG TO IX & XI
WE PROVIDE HOLISTIC EDUCATION
 CERTIFIED TEACHERS CBSE PATTERN SMART CLASSROOM SPACIOUS PLAY GROUND
044 - 2241 8061 / 2241 1552
 Dr. Mrs. M. MALA Correspondent Mr. S. BALAJI Principal

NAVABHARATH NURSERY AND PRIMARY SCHOOL
 No.5, Isaiyagam Street, Radha Nagar, Chromepet
SUMMER CAMP 2025
FOR MORE DETAILS: 84382 31101 98411 28656
REGISTER NOW
AGE 3-6 YEARS
 • Pre-writing
 • Handwriting
 • Brain gym activity
 • Clay molding
 • Fun math activity
 • Painting
 • Phonics
 • Fine motor skills activity
 • Outdoor fun activities
 • Zumba
AGE 6-10 YEARS
 • Glass painting
 • Creative writing
 • Reading practice
 • Origami
 • Tables tricks
 • Handwriting (Tamil, English, Hindi)
 • Zumba/Yoga
 • Outdoor fun activities

PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROME PET
KRISHNA NAGAR (Nr. Hasthinapuram Bus Stand)
SRE KRISHNAA
AVAILABLE 3 BHK 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

கோ தானம்: இந்து தர்மத்தில் கோ தானம் என்னும் பசு தானம் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. எந்த ஒரு சுப திதியிலும் பசுவை தானம் செய்வது பல பிறவிகளுக்கும் பல தலைமுறைகளுக்கும் நன்மை பயக்கும்.

பாகிஸ்தானியர்களை வெளியேற்ற கெடு விதித்தது மத்திய அரசு.

பாகிஸ்தானியர்களை வெளியேற்ற கெடு விதித்தது மத்திய அரசு. இந்தியாவிலிருந்து பாகிஸ்தானியர்களை வெளியேற்ற கெடு மாநில அரசுகளுக்கு மத்திய உள்துறை அமைச்சகம் கடிதம். சார்ச் விசாவை வைத்திருப்போரை

நாளை மறுதினத்துக்குள் வெளியேற்ற வேண்டும். விசா ஆன் அரைவல், வணிகவிசா, மாணவர் விசா வைத்திருப்போர் நாளைக்குள் வெளியேற்ற வேண்டும். மருத்துவ விசாவை வைத்திருப்போருக்கு 29ஆம் தேதி வரை கெடு புதிதாக விசா வழங்கப்படாது.

அதிமுக கூட்டணியில் புதிய கட்சிகள்

அதிமுக பாரதிய ஜனதாவுடன் சேர்ந்து கூட்டணி அமைத்துள்ளது. தற்போது இந்த கூட்டணியில் மேலும் சில கட்சிகள் சேரும் என்று

எத்ப்பாடி பழனிச்சாமி அறிவித்துள்ளார். அதிமுக மாவட்ட செயலாளர்கள் கூட்டத்தில் அவர் இந்த தகவலை வெளியிட்டார்.

5 திமுக அமைச்சர்களுக்கு சிக்கல்

திமுகவில் அமைச்சர்கள் ஐந்து பேர் பதவிக்கும் துரைமுருகன், நேரு, செந்தில் பாலாஜி எம்.ஆர் கே பன்னீர்செல்வம், பொன்முடி ஆகியோர் மீது உச்சநீதிமன்றத்தில் வழக்குகள் இருப்பதால்

ஐந்து பேர் பதவிக்கும் சிக்கல் ஏற்பட்டுள்ளது

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

தங்கம் விலை உயர் காரணம் என்ன?

இந்திய ரிசர்வ் வங்கி கடந்த 3 மாதங்களில் 52.5 டன் தங்கத்தை வாங்கி உள்ளது.. இப்போது ரிசர்வ் வங்கியில் மொத்த தங்கம் இருப்பு 850 டன்னை தாண்டி விட்டது. தங்கம் விலை உயர்வுக்கு இதுவும் ஒரு காரணம்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளக்கும் வளர்ளை பட்டாணி சண்டல்

பச்சை அல்லது வெள்ளை பட்டாணி ஒரு கப் இஞ்சி பச்சை மிளகாய் அரைத்த விழுதுகளுக்கு ஒரு தேக்கரண்டிகறிவேப்பிலை ஒரு கொத்துபெருங்காயப்பொடி ஒரு சிட்டிகை உப்பு தேவைக்கேற்பமாங்காய் (பொடியாக நறுக்கினது) 2 மேசைக்கரண்டி.

செய்முறை: பச்சை பட்டாணியை குறிப்பில் உள்ள முறையில் ஊற வைத்து எடுத்து, ப்ரஷர் பானில் ஒரு விசில் வரை வேக வைத்து, வடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பயறில் இஞ்சி பச்சை மிளகாய் விழுதைச் சிறிது நேரம் பிசறி வைக்கவும்.

வாணலியில் தாளிக்க எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, பெருங்காயப் பொடி போட்டுத் தாளித்து, பிசறி வைத்திருக்கும் பயறையும், உப்பையும் போட்டு கிளறி இறக்கவும். இறக்கினவுடன் மாங்காயையும், கொத்தமல்லியையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். கடலைப்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு முதலியவற்றைத் தவிர மற்ற பயறுகள் அனைத்தையும், ஒரு கப் பயறுக்கு அரை தேக்கரண்டி சமையல் சோடா என்ற அளவில் போட்டு குறைந்தது 10 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். வேக வைப்பதற்கு முன்பு, நன்கு சோடா போகக் கழுவி விட்டு, பயறு மூழ்கும் அளவிற்கு தண்ணீர் விட்டு ப்ரஷர் குக்கரில் வேகவிடவும்.

ஒரு அங்குல இஞ்சித்துண்டு, 4 பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து வெந்த பயற்றில் சிறிது நேரம் பிசறி வைத்து விட்டுத் தாளித்துக் கிளறினால், வாயு உபத்திரவம் இருக்காது. ருசியாகவும் இருக்கும்.



ஆட்கள் தேவை

சிட்லபாக்கத்தில் உள்ள SPARE PARTS கடைக்கு 10th+2 படித்த ஆட்கள் தேவை நல்ல சம்பளம் 91715 67646

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

NETLON

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



PROPRIETOR M.VENKATESH, B.COM., 97103 55252 / 86109 10731

SRINIVASAN CHESS ACADEMY

(Affiliated to Chengalpattu District Chess Association)

SUMMER CHESS COACHING

Commence between April and May 2025

CALL NOW: +91 9940539737, COACH - GANGADHAR

No.43/22, Block A F2, Guru Flats, Nehru Nagar Chromepet, Chennai 600044

கோடை காலத்தில் எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்

கோடை காலத்தில் வெப்பதாக்கத்தை சமாளிப்பதற்கு வழக்கத்தை விட தண்ணீர் அதிகம் பருக வேண்டியிருக்கும். மழைக்காலம் தொடங்கியதும் பருகும் தண்ணீரின் அளவு படிப்படியாக குறையத் தொடங்கும். உடலில் நீர்ச்சத்து அளவை சீராக பராமரிக்க எல்லா பருவகால நிலையிலும் போதுமான அளவு தண்ணீர் பருக வேண்டியது அவசியமானது. தண்ணீர் பருகும் அளவையோ, திரவ உணவுகளை உட்கொள்வதையோ குறைத்தால் உடலில் நீர்ச்சத்து குறைபாடு ஏற்பட்டு பல்வேறு சிக்கல்களை எதிர்கொள்ள நேரிடும். ஒருசில அறிகுறிகள் மூலம் உடலில் நீர்ச்சத்து

குறைவாக இருப்பதை அறிந்து கொள்ள முடியும். சிலருக்கு உடலில் இருந்து அதிகமாக வியர்வை வரவேண்டும். அப்படி வியர்ப்பவர்களுக்குத் தான் உடல் வறட்சி ஏற்படும் என்று பலரும் நினைக்கிறார்கள். ஒருவருக்கு திடீரென்று உடலில் வறட்சி ஏற்பட்டால் அவரது உடலில் நீர்ச்சத்து மிகவும் குறைவாக உள்ளது என்று அர்த்தம். உடல் வறட்சி காரணமாக சிலருக்கு தலைச்சுற்றல் ஏற்படும். நீர்ச்சத்து குறைவாக இருந்தால் வாயில் போதுமான அளவு உமிழ் நீர் சுரக்காது. அப்படி உமிழ் நீர் அளவு குறைந்து போனால் வாயில் பாக்கெட்டியாக்களின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும். அதனால் வாய் துர்நாற்றம் ஏற்படக்கூடும்.

தொடர்ந்து உடல் வறட்சி குறைபாடு பிரச்சினையை எதிர்கொண்டால் உடல் வெப்பம் அடைந்து காய்ச்சல் ஏற்படுவது அல்லது உடல் குளிர்ச்சி தன்மை அடைவது போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும். நீர்ச்சத்து இல்லாதபோது உடல் வெப்பமடையக்கூடும். எந்த அளவுக்கு உடல் வெப்பமடைகிறதோ அந்த அளவுக்கு தசைப்பிடிப்பு பிரச்சினையை எதிர்கொள்ள நேரிடும். உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவாக இருந்து கொண்டிருந்தால் வழக்கத்தை விட இனிப்பு பொருட்களை சாப்பிடும் ஆர்வம் அதிகரிக்கும். அப்போது இனிப்பு பலகாரத்திற்கு மாற்றாக வெள்ளரிக்காய், தர்ப்பூசணி, தக்காளி, கீரை, சுரைக்காய் போன்ற நீர்ச்சத்து

நிறைந்த காய்கறிகளை உட்கொள்ளலாம். அது உடல் வறட்சியை போக்கி நீர்ச்சத்தை தக்கவைக்க துணை புரியும். உடலில் நீர்ச்சத்து குறையும்போது மூளையின் செயல்பாடுகளும் பாதிப்புக்குள்ளாகும். தலைவலி போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படும். தினமும் ஆண்கள் 4 லிட்டர் திரவ உணவுகளையும், பெண்கள் 3 லிட்டர் திரவ உணவுகளையும் உட்கொள்வது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. மது, உடலுக்கு எனர்ஜி தரும் குளிப்பானங்கள், கார்பைன் கலந்த பானங்கள் உடல் வறட்சியை உண்டாக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அதனால் நீர்ச்சத்து அளவை பராமரிக்க உதவும் திரவ பானங்களை தேர்ந்தெடுத்து பருக வேண்டும். அதோடு தண்ணீர் பருகுவது நல்லது.

30.04.2025 புதன் கிழமை முதல் ஆன்டாள்'ஸ் கிச்சன் உயர் தர சைவ உணவகம் நம்ம ஆத்து சமையல்

காலை இட்லி, கல் தோசை பொங்கல், வடை, பூரி

மதியம் சாம்பார், ரசம், பொறியல் கூட்டு, வெரைட்டி ரைஸ்

இரவு இட்லி, சம்பாத்தி கல் தோசை

3வது மெயின் ரோடு, புருஷோத்தமன் நகர் ரேஷன் கடை எதிரில், குரோம்பேட்டை. 9444488216 / 9940364737

அனைத்து வீட்டு சுய/அசுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும் சிறந்த முறையில் ஆர்டரிங் பேரில் செய்ந்து தரப்படும்.

உடலில் என்னென்ன ஆபரணங்கள் அணிய வேண்டும்?

மகாலட்சுமி மிகவும் விரும்பி தங்கும் இடங்களில் தங்கமும் ஒன்று. எனவேதான் பெண்கள் கண்டிப்பாக ஏதாவது ஒரு தங்க ஆபரணம் அணிந்திருக்க வேண்டும் என்கிறார்கள். தங்க ஆபரணங்கள் உடலுக்கு ஒரு புனிதத் தன்மையை தருவதாக சான்றோர்கள் சொல்லி உள்ளனர். தங்கத்தில் மகாலட்சுமி வாசம் செய்கிற காரணத்தால் அதை ஆபரணங்களாக கால்களில் அணியக் கூடாது. கொலுசு, மெட்டி போன்றவற்றை வெள்ளியில்தான் அணிய வேண்டும். இடுப்பில் தங்க ஆபரணங்கள் அணியலாம். தங்க ஆபரணங்கள் அணிவது அணிவது அழகுக்காக என்றே பெரும்பாலானவர்கள் கருதுகிறார்கள். சிலர் தங்கள் வசதியை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்ட அளவுக்கு அதிகமாக தங்க நகைகள் அணிவது

உண்டு. ஆனால் உடலில் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் என்னென்ன ஆபரணங்கள் அணிய வேண்டும்? என்பதற்கெல்லாம் சாஸ்திர விதிமுறைகள் உள்ளன. உதாரணத்துக்கு கம்மல் போடும் காதில் 6 வகையான ஆபரணங்கள் அணிய வேண்டும் என்று விதி உள்ளது. அதன் மூலம் உடல் அக்கு பஞ்சர் முறையில் எப்படி ஆரோக்கியம் பெறும் என்பதை நமது முன்னோர்கள் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். தங்க நகைகளை அணிவதால் நமக்கு எத்தகைய பலன்கள் கிடைக்கும் என்பதை சங்க கால நூல்கள் அழகாக கூறியுள்ளன. தங்க நகை அணிந்தால் நம் மனதில் தெளிவும் உறுதியும் இருக்கும். இயற்கையாகவே தங்கத்துக்கு உறுதித் தன்மை அதிகம்.



அது நம் உடலோடு ஒட்டி கிடப்பதாகல் நமக்கு மனபலம் உண்டாகும். தங்கமானது தன்னம்பிக்கை உணர்வைத் தரும் சக்தி கொண்டது. நீங்கள் தங்க மோதிரம் அல்லது தங்க சங்கிலி அணிபவராக இருந்தால் நிச்சயமாக சில விஷயங்களில் உங்களுக்கு தன்னம்பிக்கை கிடைக்கும். இதை கருத்தில் கொண்டே நம் முன்னோர்கள் தாலியை தங்கத்தில் செய்யும் மரபு உண்டாக்கினார்கள். தங்கத்துக்கு தெய்வீகத்தன்மை உள்ளது எனவே அட்சய திருதியை நாளில் தங்கம் வாங்கினால் நிச்சயமாக அதற்கு ஏற்ற நல்ல பலன்கள் தேடி வரும்.

உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் அகத்தி கீரையில் உள்ள மருத்துவ குணம்

கீரை வகைகள் எப்போதும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை உள்ளன. அகத்தியின் தரக்கூடியவை தான். அதிலும் சில வகை கீரை வகைகள் மருத்துவ குணம் கொண்டவை என்பதை அறிந்துள்ளீர்களா. இதோ உங்களுக்காக!!! அகத்தி கீரையில் 63 வகை சத்துகள் இருக்கிறது. அகத்தி கீரை இலை தமிழ்நாடு உட்பட தென்னிந்திய சமையலில் அகத்தி கீரை மற்றும் அகத்தியின் பூவும் சமையலில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீரும். முக்கியமாக வயிற்றுக்கோளாறு, செரிமானம் போன்றவை சரியாகும். அகத்தி கீரையில் 8.4 விழுக்காடு புரதம், 1.4 விழுக்காடு கொழுப்பு, 3.1 விழுக்காடு தாது உப்புடன் இருக்கிறது. மாவுச்சத்து, இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்

(உயிர்சத்து) ஏ ஆகியவையும் உள்ளன. அகத்தியின் பட்டையும், வேரும் மருந்துப்பொருள்களாக பயன்படுகிறது. அகத்திக்கீரை உடலின் உள்ளே இருக்கும் உஷ்ணத்தை தணிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. இது தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்க செய்யும் தன்மை கொண்டது. மூளையை பலப்படுத்தும் சக்தி அதிகம் உள்ளது. இந்த கீரையை தினமும் உணவில் சேர்த்து கொண்டால் பித்தத்தை தணிக்கலாம். இதை உலர்த்தி சூரணம் செய்து காலை, மாலை வெந்நீரில் கலந்தும் குடிக்கலாம். இதை தினமும் உணவில் சேர்த்து சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் படிப்படியாக குணமாகும். தொண்டையில் ஏற்படும் புண்களை குணப்படுத்த அகத்தி கீரையை மென்று தின்றால் விரைவில் தன்மை கொண்டது. வாய்நாற்றம், வாய்ப்புண் போன்றவற்றுக்கும் மிகவும் சிறந்தது.



பொன்னாங்கண்ணி கீரை மிகவும் மருத்துவ குணம் வாய்ந்தது. கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை வராமல் தடுக்கும். இது சரமான இடங்களில் வளரும் தாவரம் ஆகும். இதற்கு கொடுப்பை, சீதை என்ற வேறு பெயர்களும் உண்டு. இதன் இளம் தளிர் பாகங்கள் உணவுக்கு பயன்படும் உணவு மற்றும் மருத்துவத் தேவைகளுக்காக பயிரிடவும் படுகிறது. இக்கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் முதுமையிலும் கண்ணாடி அணிய வேண்டிய தேவை இருக்காது. கண் எரிச்சல் கண் மங்கல், கண் கட்டி, கண்ணில் கட்டி போன்றவற்றை நீக்கும் தன்மை கொண்டது. வாய்நாற்றம், வாய்ப்புண் போன்றவற்றுக்கும் மிகவும் சிறந்தது.

Admissions Open
Pre School and Day Care

A portrait of a man with a dark beard and mustache, wearing a white shawl draped over his shoulders. He has a white tilak on his forehead and is looking directly at the camera.

காஞ்சி சங்கர மடத்தில் இளைய மடாதிபதியாக வரும் 30ஆம் தேதி பதவி ஏற்க உள்ள ஸ்ரீ கணேச சர்மாவுக்கு சந்நாச ஸ்லீகார சம்பந்தாய நிகழ்ச்சிகள் தொடங்கின.

கோடைக்காலத்தில் மிகவும் புகழ்பெற்றது, நுங்கு. நுங்கு மிகவும் சுவையாக இருப்பது மட்டுமின்றி, இதில் எண்ணற்ற நன்மைகள் நிறைந்துள்ளன. குறிப்பாக கோடையில் உடலுக்கு வேண்டிய நீர்ச்சத்துக்களை இது தன்னுள் அதிகம் உள்ளடக்கியுள்ளது. உடலின் கனிமச்சத்து மற்றும் சர்க்கரையின் அளவை சீராக வைத்து, சுறுசுறுப்புடன் செயல்படுவதற்கு நுங்கு பெரிதும் உதவியாக இருக்கிறது. அதுமட்டுமின்றி, இதில் வைட்டமின் பி, இரும்புச்சத்து, கால்சியம், ஜிங்க், பொட்டாசியம் போன்ற பல்வேறு சத்துக்களும் உள்ளன. இதில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் உடலுக்கு

சுறுசுறுப்பாக்கும்.பனை எ னு ம் இ ர ச ய ன ம் நுங்கிற்கு கொழுப்பை பெண்களுக்கு மார்பக கட்டுப்படுத்திஉடல்எடையை புற்றுநோய் கட்டிகள் குறைக்கும்ஆற்றல்உண்டு. வருவதை தடுக்கும் சக்தி பனைநுங்கில்உள்ளநீரானது கொண்டது.பனை மரத்தில் வயிற்றை நிரப்பி பசியை இருந்து கிடைக்கும் நுங்கு தூண்டுவதோடு, மலச்சிக்கல் நீரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு வர கோடைக்காலத்தில் இரண்டிற்குமே மருந்தாக ஏற்படும் வேர்க்குரு பயன்படுகிறது. உடல் புண்னை ஆற்றும் தன்மை உஷ்ணத்தால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு எவ்வளவு உடையது. கோடையில் தண்ணீர் குடித்தாலும் தாகம் வெயில் கொப்பளம் வராமல் அடங்காது. பனை நுங்கை தடுக்க, நுங்கு சாப்பிடுவது சாப்பிட்டால் அவர்கள் தாகம் அவசியம்.பெரியோர்கள், அடங்கும்.கர்ப்பினிகள் நுங்கு இளம் நுங்கினை மேல்தோல் சாப்பிட்டால், செரிமானம் நீக்காமல் சாப்பிடுவது அதிகரிப்பதுடன், மலச்சிக்கல் மிகவும்நல்லது. மேலும் இந்த மற்றும் அசிடட்டி போன்ற நுங்கின் நீரை தடவினால் பிரச்சனைகளில் இருந்து வேர்க்குரு மறையும்.நுங்கு விடுபடலாம்.இரத்தசோகை அதிகம் சாப்பிட்டால், உள்ளவர்களுக்கு நுங்கு உடலின் நீர்ச்சத்து நல்ல மருந்தாகும்.நுங்கில் அதிகரித்து, வெயிலினால் காணப்படும் அந்தயூசைன் ஏற்படும் மயக்கம் குறையும்.

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

 Saravana
Agencies

No 47/A, Karumariamman koil 1st St.,
Padmanab Nagar, Chrompet, Ch - 44

97890 52332

Send your Resume saravana.km.adityan@gmail.com
No 4/7A, Karumariamman koil 1st Street, Padmanaban Nagar, Chrompet, Chennai - 44
89395 26999 / 044 - 29532399

98416 59929 / 98416 59931 / 90030 10611