INDEPENDENT HOUSE FOR SALE @ CHROMPET
CHANDRAN NAGAR
G+2 FLOORS CCP
LAND 2100 Sqft
BUILD UP 4500 Sqft
BROKERS EXCUSE
99413 96554

GST ROAD NEWS

Email:gstroadnews@gmail.com CHROMPET Weekly News Paper www.gstroadnews.com

Chromepet, Radha Nagar, Hasthinapuram, New Colony, Nehru Nagar

Vol:13 Issue -7 25 May 2025 - 31 May 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

WANTED TEACHERS
ENGLISH, PET, TAMIL, SOCIAL & 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

கலைஞர் உதவித்தொகை 29 ந்தேதி முதல் விண்ணப்பிக்கலாம்

கலைஞர் மகளிர் உதவித்தொகை பெறாமல் இருக்கும் விடுபட்ட பெண்கள், 29ந்தேதி முதல் விண்ணப்பம் செய்வதற்கான ஏற்பாடுகளை தமிழக அரசு செய்து வருகிறது. தமிழகத்தில் தற்போது 2 கோடியே 26 லட்சத்து 14 ஆயிரத்து 128 குடும்ப அட்டைகள் உள்ளன. அதில் 1 கோடியே 14 லட்சம் பெண்கள் தவிர 1 கோடியே 12 லட்சம் பெண்கள் உரிமைத் தொகை பெற முடியவில்லை. எனவே, தகுதியான விடுபட்ட பெண்களுக்கு உரிமைத் தொகை வழங்கப்படும் என்று கடந்த சட்டசபை கூட்டத்தில் முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் அறிவித்தார்.

3BHK INDIVIDUAL VILLA SALE
@CHROMEPET HASTHINAPURAM
Nr. SHIKSHAA PUBLIC CBSE SCHOOL
JUST 500 METER FROM HASTHINAPURAM BUS STAND

LAND AREA 1247 Sqft
BUILDING AREA 1900 Sqft Rs.1.55 CRORE
3 BEDROOM, 3 BATHROOM, INDIVIDUAL WATER TANK, COMPOUND WALL, BORE WATER, 3 PHASE EB, U.G.D. RED BRICKS...
98841 31132 / 96000 25369

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

RAHUL FLAT DEVELOPERS PRIVATE LIMITED
FIND YOUR PERFECT HOME AT
CHITLAPAKKAM
I CUBE
CLOSER TO NSN & ANNAI VIOLET SCHOOL
SPECIAL DISCOUNT OF ₹1 LAKH FOR ARMY OFFICERS
RAJALAKSHMI

3 BHK 1412 SQFT
ONLY 1 FLAT AVAILABLE
READY TO OCCUPY
BOOK NOW
98415-76052
91763-99993
MANIKAVASAGAR STREET, CHITLAPAKKAM CH-59
www.rahulassociates.net
QUALITY CONSTRUCTION | LEGAL CLARITY | TIMELY HANDING OVER

SRIMATHI LAKSHMIAMMAL MEM. MAT. HR. SEC. SCHOOL
No.2, 7th Main Road, New Colony, Chromepet, Chennai - 44.
The Management, Principal and Staff Members CONGRATS all the Students
XII Toppers
1st AKSHAYA SRIDEVI R 566 / 600
2nd SRUTHIKA MA 565 / 600
3rd NEHARIKA MP 558 / 600
X Toppers
1st AKSHITHA P 491 / 500
2nd SWETHA H 469 / 500
2nd BHARANI RAJ K 469 / 500
2nd BHUVANYA N 469/ 500
3rd SRINIVASAN K 467 / 500
ADMISSIONS OPEN 2025 - 2026 PRE.KG to IX & XI
WANTED PG TEACHER FOR COMPUTER SCIENCE
Enroll Now / Call Us : 97898 60470 / 044-2251 0300

PREMIUM 2,3,4 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET
KRISHNA NAGAR
(Nr.Hasthinapuram Bus Stand)
SRE KRISHNAA

AVAILABLE
3BHK 1287 Sq Ft
LAND OWNERS (1 to 3 GROUNDS) CONTACT FOR JOINT VENTURES OR OUTRIGHT PURCHASES...
24 Hrs Power Backup*
PADMANABHA NAGAR
(Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)
BRINDHAVAN

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

நோய் தீர்க்கும் தலங்கள்

நாகர்கோவில் அருகே உள்ள மண்டைக் காட்டில் பகவதி அம்மன் அருள் புரிகிறாள். தலை வலியால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் பச்சரிசிமாவு, சர்க்கரை, வெல்லம் சேர்த்து மண்டையப்பம் எனும் பிரசாதத்தை செய்து இந்த அம்மனுக்குப் படைக்க தீரா தலை வலியும் நீங்கிவிடும்.

சிவகங்கை நாட்டரசன் கோட்டையில் உள்ள கண்ணுடையநாயகி கண் சம்பந்தமான நோய்களைத் தீர்த்தருள்கிறாள்.

கோவை பெருமாநல்லூரில் கோவில் கொண்டுள்ள கொண்டத்துக்காளியம்மன், சருமத்தில் ஏற்படும் நோய்களை நீக்கியருள்கிறாள்.

திருவிடைமருதூரில் உள்ள வனதுர்க்கா பரமேஸ்வரி அம்பிகை, குழந்தை பிறப்பில் உள்ள தடைகளை நீக்கி,குழந்தை வரம் தருகிறாள்.

சென்னை திருவல்லிக்கேணி நெடுஞ் சாலையில் உள்ள எல்லம்மனுக்கு சர்க்கரைக் காப்பு செய்து வழிபட்டால் சர்க்கரை நோய் கட்டுக்குள் இருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள்.

திருச்சி பெரம்பலூர்,சிறுவாச்சூரில் மதுரகாளியம்மன் ஆயிரக்கணக்கான குடும்பங்களுக்கு குலதெய்வமாக இருந்து காக்கிறாள்.உடலின் எந்த பாகத்தில் நோய் ஏற்பட்டாலும் இந்த அன்னையிடம் பிரார்த்தித்துக் கொண்டு, ஆலயத்திலேயே மாவிடித்து, மாவிளக்கேற்றி, ஆலய பிராகாரத்தில் படுத்து அந்தந்த உடல் பாகத்தில் மாவிளக்கை வைத்து வேண்டிக்கொள்ள அந்த நோய்கள் மாயமாய் மறைந்து விடும்.

கோவை மேட்டுப் பாளையத்தில் உள்ள தேக்கம்பட்டியில் வனபத்ரகாளியம்மன் திருக்கோவில் உள்ளது. செய்வினை, பில்லி சூனியம் போன்றவற்றால் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இத்தல தேவியை தரிசித்து நலம் பெறுகிறார்கள்.

ராமேஸ்வரத்தில் உள்ள தனுஷ் கோடியில் நம்புநாயகி அம்மன் திருக்கோவில் கொண்டுள்ளாள். இந்த ஆலயத்தைச் சுற்றிலும் உள்ள திருக்குள தீர்த்தங்கள் பல்வேறு நோய்களைப் போக்கும் தன்மை கொண்டவை. எனவே, சர்வரோக நிவாரண தீர்த்தங்கள் என அழைக்கப்படுகிறது. அம்பிகையே தீர்த்தங்கள் வடிவில் அருள்கிறாள்.

சென்னை மயிலாப்பூர் கச்சேரி சாலை பகுதியில் உள்ள முண்டகக் கண்ணியம்மன், கண்நோய்களை நீக்குவதில் நிகரற்றவளாக விளங்குகிறாள்.

திண்டுக்கல் நத்தத்தில் உள்ள மாரியம்மன் உடல் ரீதியான எல்லா பிணிகளையும் தீர்த்தருள் புரிகிறாள். அன்னையின் அருளால் பலன் பெற்றவர்கள் கரும்புத் தொட்டில் கட்டுதல், தீச்சட்டி எடுத்தல் என நேர்த்திக்கடன் செலுத்துகிறார்கள்.

நவ பாஷாணத்தால் ஆன அஷ்டதசபுஜ மகாலட்சுமி துர்க்கை அம்மனை புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் உள்ள குறிச்சியில் தரிசிக்கலாம். தீராத நோய்களையும் இந்த தாய் தீர்த்தருள்கிறாள்.

நாமக்கல் ராசிபுரத்தில் உள்ள நித்யசுமங்கலி மாரியம்மனுக்கு கண் மலர் வாங்கி சாத்தினால் கண் சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களும் நீங்கும்.

விஜயஜெயசாமுண்டீஸ்வரி எனும் பெயரில் தவக்கோல அம்பிகையை கல்பாக்கம்,புதுப்பட்டினத்தில் தரிசிக்கலாம். இந்த அம்பிகை மன அமைதி தந்து காப்பவள்.

கோயமுத்தூரில் அருளாட்சி புரிந்து வரும் கோனியம்மன் தீராத நோய்களை தீர்த்தருள்பவள் என்பது பக்தர்களின் அனுபவ நம்பிக்கை.

தஞ்சாவூர், வல்லத்தில் ஏகௌரி அம்மன் அருள்கிறாள். இந்த அம்பிகை தன் பக்தைகளின் கணவர்களை நோய்களில் இருந்து காப்பதில் வல்லவள். அதனால் பயன் பெற்ற பக்தைகள் ஆலயத்திற்கு எருமைக்கன்றை தானமாக வழங்குகின்றனர். மேலும் குழந்தைப் பேற்றில் தடை உள்ள பெண்கள் இந்த அம்பிகையின் சந்நதியில் தரப்படும் எலுமிச்சை சாற்றை அருந்த அன்னையின் அருளால் அவர்களுக்கு அந்த பாக்கியம் கிட்டுகிறது.

சென்னை மேற்கு சைதாப்பேட்டை ஜோன்ஸ் சாலை சந்திப்பில் கோவில் கொண்டுள்ள கடும்பாடிச் சின்னம்மனிடம் உப்பு மிளகு

வாங்கி செலுத்துவதாக பிரார்த்தனை செய்தால் சரும நோய்கள் நீங்குகின்றன. அம்மை நோய் நீங்க ஆலயத்தின் கருவறையில் வழங்கப்படும் சங்கு தீர்த்தம் அருமருந்தாய் அமைகிறது.

திருக்கருகாவூரில் அருளும் கர்ப்பரட்சாம்பிகை கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான பிணிகளை நீக்கியருள்கிறாள்.

திருவண்ணாமலை சந்தவாசலில் கங்கையம்மன் அருள்புரிகிறாள்.

இந்த அம்பிகைக்கு, அபிஷேகம் செய்த நீர் தீராத நோய்களை தீர்க்கிறது.

தூத்துக்குடி வசவப்பபுரத்தில் அலங்காரச் செல்வி அம்மன் அருள்புரிகிறாள். கனவுத் தொல்லைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த அன்னையை தரிசித்து, அதிலிருந்து விடுபடுகின்றனர்.

மூலஸ்தானத்தில் மாரி,காளி என இரு அம்பிகைகள் வீற்றருளும் தலம் நீலகிரி மாவட்டம், உதகையில் உள்ள சந்தைக்கடை மாரியம்மன் கோவில். கண் நோய்களையும் கொடிய நோய்களையும் இந்த இரட்டை அம்பிகைகள் தீர்க்கிறார்கள்.

முன்னோர்கள் கோபத்தால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் இழப்புகளின் அறிகுறிகள்!

நம் முன்னோர்களுக்கு செய்ய வேண்டிய கடமைகளை நாம் தவறாமல் செய்ய வேண்டும். ஏனென்றால், அவர்களுக்கு நாம் செய்யும் சின்னச் சின்ன விஷயங்கள் நம்மை பெரிய அளவில் உயர்த்தும். ஆனால், அந்த சின்னச் சின்ன விஷயங்களை செய்ய மறந்து விட்டால் அவர்களின் கோபம் நமக்கு பெரிய இழப்புகளைத் தரும்.

இந்து மதத்தில் பித்ரு பக்ஷாவுக்கு சிறப்பு முக்கியத்துவம் உண்டு. பித்ரு பக்ஷ நேரத்தில் நம் முன்னோர்கள் பூமிக்கு வந்து தங்கள் சந்ததியினரை ஆசீர்வதிப்பார்கள் என்று நம்பப்படுகிறது.

பித்ரு பக்ஷத்தில் முன்னோர் களும் முறையாக அனுஷ் டிக்கப்படுகிறார்கள். இந்நாளில் அன்னதானம், பிண்டம் செய்வதன் மூலம் முன்னோர்களின் ஆன்மா சாந்தி அடையும். நமது மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு, முன்னோர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது மிகவும் அவசியம்.

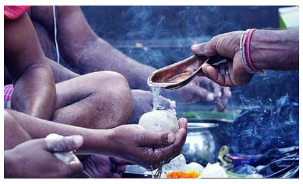
வீட்டில் தேவையற்ற சச்சரவுகள்: உங்கள் வீட்டில் சண்டை, சச்சரவுகள், பிரிவினைகள் அதிகமாக இருந்தாலோ, வீட்டாருக்குள் தேவையற்ற சச்சரவுகள் ஏற்பட்டாலும் பித்ரு தோஷம் உள்ளது என்பதை அறியலாம்.

வேலையில் தடைகள்: நீங்கள் சில வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும் என்று பல நாட்களாக நினைத்துக் கொண்டிருந்தாலும், அந்த வேலையைச் செய்வதில் இடையூறுகளைச் சந்தித்துக் கொண்டிருந்தாலோ அல்லது கடினமாக உழைத்தாலும் உங்கள் வேலை வெற்றியடையாது. இது உங்கள் முன்னோர்கள் உங்கள் மீது கோபமாக இருக்கிறார்கள் என்று அர்த்தம். உங்கள் பிள்ளைகள் உங்கள் பேச்சைக் கேட்க வில்லை என்றால், உங்கள் முன்னோர்களை மகிழ்விக்க வேண்டும் என்று அர்த்தம்.

உங்கள் குடும்பத் திருமணத்தில் பிரச்னைகள், உங்கள் திருமண வாழ்க்கையில் நீங்கள் பலவிதமான சிரமங்களை எதிர்கொள்கிறீர்கள் என்றால் இது பித்ரு தோஷத்திற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

தேவையற்ற இழப்புகள்: சில வேலைகளைச் செய்துகொண்டிருக்கும் போது திடீரென நஷ்டம் ஏற்பட ஆரம்பித்தாலோ அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அடிக்கடி விபத்துகளைச் சந்திக்க நேரிட்டாலோ, இதற்கும் பித்ரு தோஷம் காரணமாக இருக்கலாம்.

முன்னோர்களை மகிழ்விப்பது: உங்கள் வீட்டில் பித்ரு தோஷம் இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், வீட்டில் உங்கள் முன்னோர்களின் புன்னகைக்கும் படத்தை வைக்க வேண்டும். இந்தப் படத்தை வீட்டின் தென் மேற்கு சுவரில் அல்லது மூலையில் வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் முன்னோர்கள்



மகிழ்ச்சியடைந்து ஆசிர்வதிப்பார்கள் என்பது நம்பிக்கை.

முன்னோர்களை வணங்குதல்: இந்து மத நம்பிக்கையின்படி, காலையில் எழுந்த வுடன், ஒருவர் தனது முன்னோர்களுக்கு வணக்கம் செலுத்த வேண்டும் மற்றும் அவர்களின் படங்களுக்கு மலர் மாலைகளை சமர்ப்பிப்பதன் மூலம் முன்னோர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள். உங்கள் முன்னோர்களின் சிறப்பு நாட்களை அவர்களின் பிறந்த நாள் அல்லது ஆண்டு விழா போன்றவற்றை நீங்கள் கொண்டாட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் உங்கள் முன்னோர்கள் மகிழ்ச்சி அடைகின்றனர். இந்த நாளில் ஏழை, எளியோருக்கு அன்னதானம் செய்யுங்கள். அத்தகைய சூழ்நிலையில் முன்னோர்களின் ஆசீர்வாதம் உங்கள் மீது இருக்கும்.

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

சபரிமலையில் பிளாஸ்டிக் கழிவுகளுக்கு தடை

சபரி மலைக்கு சுற்றுலா செல்லும் பயணிகள் பிளாஸ்டிக் கழிவுகளை அங்கேயே விட்டு வருகிறார்கள். இதனை சாப்பிடும் விலங்குகள் இறந்து விடுகின்றன சமீபத்தில் ஒரு ஆண் யானை இது போன்று பிளாஸ்டிக் கழிவுகளை தின்று இறந்த சம்பவம் பெரும் பரபரப்பை ஏற்படுத்தியது. இதனை தொடர்ந்து கேரள உயர்நீதிமன்றம் இதுபோன்று மலைப்பகுதியில் பிளாஸ்டிக் கழிவுகளை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு கடுமையான அபராதம் விதிக்க வேண்டும் என்று தெரிவித்துள்ளனர். சபரிமலை பகுதியில் ஹோட்டல்கள் மூலம் 24 டன் கழிவுகள் உருவாகின்றன. அதனையும் நீதிமன்றம் கண்டித்து உள்ளது.

அமாவாசை பிறந்த கதை தெரியுமா?

கங்கை, காவிரி போல புண்ணியவதி அச்சோதை என்ற தெய்வ மங்கை. மரீசி மகரிஷியின் பிள்ளைகளான பித்ரு தேவதைகளிடம் மிகுந்த பக்தி கொண்டவள். பித்ரு தேவதைகளை எப்படியும் தரிசிக்க வேண்டும் என அவள் விரும்பினாள். அதற்காக அவள் அச்சோதம் நதிக்கரையில் 8000 வருடங்கள் கடும் தவம் செய்தாள்.

அவளது தவத்தில் மனம் இரங்கிய பித்ரு தேவதைகள் ஒரே நேரத்தில் அவளுக்குக் காட்சி தந்தனர். ‘என்ன களை? என்ன அழகு? என்ன கம்பீரம்?’ என்று அவர்களைப் பார்த்து வியந்தாள் அச்சோதை. மாவசு என்ற பித்ரு தேவதையின் கம்பீரமான வடிவம் அச்சோதையை மிகவும் கவர்ந்தது. உடனே அவள் மனம் பேதலிக்கத் தொடங்கியது. ‘மாவசு எனக்குக் கணவராக வாய்த்தால் வாழ்க்கை எவ்வளவு இன்பமயமாக விளங்கும்’ என்று நினைத்தாள். அதை உணர்ந்த மாவசு, ‘தெய்வ மகள் ஒருத்தி இப்படி நடந்து கொள்கிறாளே’ என்று நினைத்தவன், ‘மனித பிறவி போல் நடந்து கொண்ட உனக்கு இனி சொர்க்கத்தில் இடம் இல்லை’ என்று கூறி அவளை பிடித்து பூமியில் தள்ளினான். அதனால் அலறித் துடித்த அச்சோதை, ‘இந்த சிறு தவறுக்கு இவ்வளவு கடும் தண்டனையா? எனது இத்தனை வருட தவத்துக்கு பலனே கிடையாதா’ என்று கேட்டாள். அதனால் சொர்க்கத்திலிருந்து பூமியை நோக்கி வேகமாக வந்து கொண்டிருந்த அவள் அந்தரத்தில் அப்படியே அசையாமல் நின்றாள். அங்கிருந்தபடியே அவள் மீண்டும் கடுந்தவம் புரிந்தாள். அவளது தவத்தை மெச்சிய

மாவசு அவளுக்கு தரிசனம் தந்தான். “மகளே, உனது தவறை மன்னித்தோம். உனக்கு சோதனை ஏற்பட்ட நாள் இனி அமாவாசை என்று உலகத்தாரால் அறியப்படட்டும்” என்று கூறி மறைந்தார்.அச்சோதை மீண்டும் தனது தவத்தைத் தொடர்ந் தாள். அதன் பலனாக பல்லாயிரம் ஆண்டு களுக்குப் பின்னர் பித்ரு தேவதைகள் அனைவரும் அவளுக்கு மீண்டும் தரிசனம் கொடுத்தனர். அவர்களிடம் தனது தவறை மன்னித்து ஆசீர்வதிக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டாள் அச்சோதை.

CLASSIFIEDS

RENTAL

INDEPENDENT HOUSE
TOLET@CHROMPET
NR. PURUSHOTHAMAN NAGAR, RADHA NAGAR MAIN RD
2 BHK - 600 Sqft
GROUND FLOOR, EAST FACING
BRAHMINS / PURE VEGETARIAN & FAMILY
24 HRS BORE / MUNICIPAL WATER
TWO WHEELER PARKING
SEP 3PH EB, INV WIRING
75501 51626

HOUSE RENTAL
@CHROMPET
RADHA NAGAR
GANAPATHIPURAM
VIVEKANANDA ST
1BK HINDU–PURE VEGETARIANS
1OR 2: EXT STAIRCASE
TO FF: BEDROOM(9'X10')
1000 SQFT OPEN TERRACE
+ BATH-RESTROOMS
GF: KITCHEN(6'X10') RENT- 6K
9941015728

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
Nr. ST MARK'S SCHOOL OPP
850 Sqft 2BHK
FIRST' FLOOR 34 L
9962003409

FLAT FOR RESALE
@NEHRU NAGAR
2 BHK - 700 Sqft
UDS - 362 Sqft
SEMI INDEPENDENT DUPLEX HOUSE
@PURUSHOTHAMAN NAGAR
1640 Sqft UDS -875 Sqft
80722 30451

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
@Raghava Nagar
2 BHK - 800 Sqft
UDS - 300 Sqft,
@MARUTHI NAGAR
3 BHK - 1888 Sqft
UDS - 880 Sqft
80722 30451

PLOT SALE

PLOT FOR SALE
@ CHROMPET
NEMILICHERI
FATHIMA NAGAR
NR. SATHYASAI SCHOOL
600 sq.ft
CASH PARTY ONLY - 38 LAKHS
9841707829/9710060696

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

INDEPENDENT HOUSE

INDEPENDENT
HOUSE FOR SALE
@ POLICHALUR
LAKSHMI NAGAR
CMDA APPROVED
WITH PATTA LAND
2790 Sqft
PRICE: 1.55 CR.
94455 68343

BUILDING CONTRACT

KR HOMES
Chromepet
Ch-44
Home
Construction
@ 2400/- Sq.Ft.,

INCLUDING OHT & SEPTIC TANK
SUMP, ELEVATION WORK
ARCHITECTURAL DESIGN
ENGINEER SUPERVISION
BRANDED MATERIALS
8072499969

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.

பிரதமர் மோடியை சந்தித்து வலியுறுத்தியது என்ன? முதல்வர் ஸ்டாலின் விவரிப்பு

பிரதமரிடம் வைத்த கோரிக்கைகள் என்னென்ன?

டெல்லியில் பிரதமர் மோடி தலைமையில் நேற்று நிதி ஆயோக் கூட்டம் நடைபெற்றது. இக்கூட்டத்துக்குப் பின்னர், பிரதமர் நரேந்திர மோடியை சந்தித்த முதல்வர் ஸ்டாலின், தமிழகத்தின் பல்வேறு கோரிக்கைகள் குறித்து வலியுறுத்தினார். பின்னர் செய்தியாளர்களைச் சந்தித்த முதல்வர் ஸ்டாலின் கூறியதாவது: “நிதி ஆயோக் கூட்டத்தில் தமிழகத்துக்கு என்னென்ன செய்ய வேண்டும், என்ன நிலுவை உள்ளது என்பதை பட்டியலிட்டு பேசியுள்ளேன்.

குறிப்பாக, பள்ளிக் கல்வித்துறையில் தமிழகத்துக்கு விடுவிக்க வேண்டிய எஸ்எஸ்ஏ நிதி, கோவை, மதுரைக்கான மெட்ரோ திட்டங்கள், அங்குள்ள விமான நிலையங்களை விரிவாக்கம் செய்தல், சென்னையில் பறக்கும் ரயில் திட்டத்தை மெட்ரோ ரயிலிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும் என்று கோரிக்கை வைத்துள்ளேன்.

மேலும், செங்கல்பட்டு திண்டிவனம் தேசிய நெடுஞ்சாலையை 8 வழிச்சாலையாக்க வேண்டும். கோவையில் எய்ம்ஸ் மருத்துவமனை அமைக்க வேண்டும். ஆதிதிராவிடர், பழங்குடியினர் சாதிப்பெயர் விடுதிகளை மாற்றுவது, கிறிஸ்தவராக மாறிய ஆதிதிராவிடர்களை பட்டியலினப் பிரிவில் சேர்ப்பது, இலங்கை கடற்படையால் சிறை பிடிக்கப்பட்ட இந்திய மீனவர்கள் மற்றும் படகுகளை மீட்பது போன்ற கோரிக்கைகளையும் வைத்துள்ளேன்.

போகப் போக பார்ப்போம் நிதி ஆயோக் கூட்டம் முடிந்ததும், பிரதமரை சந்திக்க நேரம் கேட்கப்பட்டிருந்தது. அங்கேயே அவர் 5 நிமிடம் நேரம் அளித்தார். அப்போதும் இதே கோரிக்கைகளை வலியறுத்தினேன்” என்றார். அப்போது செய்தியாளர்கள் உங்கள் கோரிக்கைகளுக்கு பிரதமர் என்ன பதில் கூறினார்? என்று கேட்டனர். அதற்கு பதிலளித்த முதல்வர், “அவர் செய்ய மாட்டேன் என்றா கூறுவார். செய்வேன் என்றுதான் தெரிவித்தார். போகப் போக பார்ப்போம்,” என்றார்.

மொறு மொறு கண்டா பஜ்ஜி...

தேவையான பொருட்கள்:

- வெங்காயம் 2
- கடலை மாவு அரை கப்
- அரிசி மாவு 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- இஞ்சி பூண்டு விழுது 1 டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் 1
- கறிவேப்பிலை கொஞ்சம்
- கொத்தமல்லி இலை கொஞ்சம்
- மிளகாய் தூள் 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் கால் டீஸ்பூன்
- பெருங்காயத்தூள் கால் டீஸ்பூன்
- சோம்பு அரை டீஸ்பூன்
- சமையல் சோடா ஒரு சிட்டிகை
- எண்ணெய் பொரிப்பதற்குத் தேவையான அளவு
- உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை:

ஒரு பெரிய பவுல் எடுத்துக்கோங்க. அதுல மெல்லிசா நீளமா நறுக்கின வெங்காயத்த போட்டுக் கோங்க. வெங்காயம் ரொம்ப முக்கியம், நல்லா மெல்லிசா நறுக்குனா தான் மொறுமொறுன்னு வரும்.

இப்போ வெங்காயத்து கூட தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து, கையால நல்லா பிசைஞ்சு விடுங்க. அப்போதான் வெங்காயத்துல இருந்து தண்ணி வெளிய வரும். இந்த தண்ணியே மாவை பிசைய உதவும்.வெங்காயம் தண்ணி விட்டதும், அதுல இஞ்சி பூண்டு விழுது, பொடியா நறுக்கின பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலை, மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத்தூள், சோம்பு, சமையல் சோடா எல்லாத்தையும் சேருங்க. எல்லாத்தையும் ஒரு தடவை நல்லா கலந்து விடுங்க.

இப்போ கடலை மாவு, அரிசி மாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமா சேர்த்து பிசைய ஆரம்பிங்க. வெங் காயத்துல இருந்து வந்த தண்ணியே மாவை பிசைய போதுமானதா இருக்கும். தேவைப்பட்டா, ரொம்ப கம்மியா தண்ணி தெளிச்சு பிசைஞ்சுக்கோங்க.

மாவு ரொம்ப தண்ணியா இருக்கக்கூடாது, கெட்டியா இருக்கணும். மாவு கலவை வெங்காயத்தோட நல்லா ஒட்டி இருக்கணும், வெங்காயம் தனித்தனியா தெரியணும்.

கொரோனா தொற்று பரவல்: மாஸ்க் அணிய அறிவுறுத்தல்

தமிழ்நாடு, கேரளா, மகாராஷ்டிரா மாநிலங்களில் கொரோனா தொற்று பாதிப்பு அதிகரித்து வருவதால், பொது இடங்களில் மக்கள் முகக் கவசம் அணிய வேண்டும் என பொது சுகாதாரத்துறை அறிவுறுத்தி உள்ளது. காய்ச்சல், நுரையீரல் சார்ந்த நோய்களால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள், அருகில் உள்ள மருத்துவரை அணுகி, சிகிச்சை பெறுவது அவசியம் என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

திருப்பதியில் தரிசனம் செய்ய 18 மணி நேரம் காத்திருப்பு

திருப்பதி ஏழுமலையானை இந்த கோடை காலத்தில் திரளான பக்தர்கள் தரிசனம் செய்து வருகின்றனர்

சர்வ தரிசனம் செய்ய தற்போது 18 மணி நேரம் வரை பக்தர்கள் காத்திருந்து ஏழுமலையானை தரிசித்து வருகின்றனர். மேலும் இன்று சனிக்கிழமை என்பதாலும், இன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை என்பதாலும் கூட்டம் மேலும் அதிகரிக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

குரோம்பேட்டை மூத்த குடிமக்கள் நலச்சங்கம் சார்பில் தாம்பரம் நகராட்சியின் அலட்சியப் போக்கை கண்டித்து விழிப்புணர்வு கூட்டம் நடைபெற்றது. மூத்த குடிமக்கள் சங்க தலைவர் மீனாட்சி சுந்தரம் தலைமை தாங்கினார். கூட்டத்தை சமூக ஆர்வலர் வி.சந்தானம் தொடங்கி வைத்தார்.முன்னாள் அதிமுக எம்எல்ஏ ப.தன்சிங் சிறப்புரை ஆற்றினார். அருகில் வட்டச்செயலாளர் எம். கே. சண்முகம், ராதாகிருஷ்ணன் மற்றும் நிர்வாகிகள் ஏராளமான பொதுமக்கள் பங்கேற்றனர்.

ரஷியாவில் கனிமொழி

திமுக எம்.பி கனிமொழி தலைமையிலான அனைத்துக் கட்சி பிரதிநிதிகள் அடங்கிய தூதுக் குழு இன்று மாஸ்கோவில் ரஷ்ய வெளியுறவு விவகாரங்களுக்கான கூட்டமைப்பு கவுன்சில் குழுவின் முதல் துணைத் தலைவர் உட்பட செனட்டர்கள் பலரையும் சந்தித்தது.

கனிமொழி தலைமையிலான குழுவில் சமாஜ்வாதி எம்.பி ராஜீவ் ராய், தேசிய மாநாட்டு கட்சி எம்.பி மியான் அல்தாஃப் அகமது, பாஜக எம்.பி கேப்டன் பிரிஜேஷ் சௌக்தா, ஆர்ஜேடி எம்.பி பிரேம் சந்த் குப்தா, ஆம் ஆத்மி எம்.பி அசோக் குமார் மிட்டல், முன்னாள் தூதர் மஞ்சீவ் சிங் பூரி மற்றும் தேசியவாத காங்கிரஸ் எம்பி ஜாவேத் அஷ்ரஃப் ஆகியோர் இடம்பெற்றுள்ளனர்.

பளபளப்பான சருமத்திற்கு முகத்தில் கற்றாழையை எப்படிப் பயன்படுத்துவது?

கற்றாழை மற்றும் ரோஸ் வாட்டர்:

கோடையில் முகத்தில் பளபளப்பைக் கொண்டுவர, கற்றாழையை ரோஸ் வாட்டருடன் கலந்து தடவலாம். உண்மையில், ரோஸ் வாட்டர் சருமத்திற்கு புத்துணர்ச்சியையும் ஈரப் பதத்தையும் வழங்குகிறது. மேலும், இது சருமத்தின் நிறத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. இதற்கு, ஒரு கிண்ணத்தில் ஒரு ஸ்பூன் புதிய கற்றாழை ஜெல்லை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதனுடன் ரோஸ் வாட்டர் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். இப்போது அதை உங்கள் முகத்தில் தடவி லேசான கைகளால் மசாஜ் செய்யவும். சுமார் 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, முகத்தை தண்ணீரில் கழுவவும். இது உங்கள் சருமத்தை மென்மையாகவும் பளபளப்பாகவும் மாற்றும்.

10 நிமிட உடற்பயிற்சி தரும் பலன்கள்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல் நரம்புகள், தசைகள், மூட்டுகளுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் பயிற்சிகளும் இருக்கின்றன. அவற்றை செய்வதற்கு 10 நிமிடங்களே போதுமானது. ஸ்குவார்ட்ஸ்: இது எளிமையான உடற்பயிற்சி வகையை சேர்ந்தது. நேராக நிமிர்ந்து நின்று கால்களை சற்று அகலமாக விரித்து வைத்துக்கொள்ளவும். இரு கைகளையும் முன்னோக்கி நீட்டியபடி குனிந்து எழுந்து பயிற்சியை தொடரவும். அப்போது முழங்கால்களை சரியான கோணத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். குனிந்து எழுந்தபடி சரியான சமநிலையில் பயிற்சி செய்து வந்தால் தசைகள் வலுப்படும். மூட்டு பகுதியும் வலுவடையும்.கழுத்து பயிற்சி: முதுகை நேராக நிமிர்த்தியபடி நாற்காலியில் உட் காருங்கள். தாடை பகுதியை மேல்நோக்கி உயர்த்தியபடி கழுத்தை தோள் பட்டையை நோக்கி மெதுவாக திருப்புங்கள். ஓரளவு திரும்பியதும் அதே நிலையில் 10 விநாடிகள் வைத்திருங்கள். பின்னர் கழுத்தை மெதுவாக திருப்பி இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் இந்த பயிற்சியை செய்து வரலாம். கழுத்து வலி பிரச்சினை ஏற்படாது. ஸ்கிப்பிங்: சோர்வாக இருக்கும் சமயத்தில் 10 நிமிடங்கள் ஸ்கிப்பிங் பயிற்சி செய்தால் போதும். அது உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்தி கொடுக்கும். நின்ற இடத்திலேயே கால்களை மேலும் கீழும் அசைத்தபடி துள்ளிக்குதித்தும் ஜாக்கிங் செய்யலாம்.தோள்பட்டை சுழற்சி: நேராக நிமிர்ந்து நின்ற நிலையில் தோள்பட்டையை தளர்வாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு தோள்பட்டை களை மேல்நோக்கி உயர்த்திவிட்டு, பின்னோக்கி வளைத்து மேலும் கீழும் அசைத்து வட்ட வடிவில் முதுகு பகுதிக்கு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.

அவ்வாறு பின்னோக்கியும், அதேபோல் முன்னோக்கியும் அசைத்து 10 நிமிடங்கள் பயிற்சி பெற வேண்டும். இந்தபயிற்சி கழுத்து வலியை போக்கும்.பட்டாம்பூச்சி ஆசனம்: தரையில் அமர்ந்த நிலையில் இருகால் பாதங்களையும் கைகால் இறுக்கமாக பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இரு தொடைப்பகுதிகளையும் மேலும் கீழும் அசைத்து பட்டாம்பூச்சி சிறகுகளை அசைப்பதுபோல் இயக்க வேண்டும். சிறிது இடை வெளிவிட்டு ஐந்து முறை செய்யவும்.ஷவாசனா: தரையில் நேராக படுத்துக்கொள்ளுங்கள். இரு கால் களையும், கைகளையும் தளர்வாக வைத்திருங்கள். தோள்பட்டைகளை மட்டும் இறுக்கமாக வைத்திருங்கள். பின்பு ஆழமாக மூச்சை இழுத்து வெளியே இடுங்கள். அதுபோல் மெதுவாகவும் மூச்சை இழுத்து சுவாசியுங்கள். சில நிமிடங்கள் கழித்து இரு கால்களையும் மடக்கிவிட்டு ஒருபுறமாக உடலை வளைத்து எழுங்கள். இந்த பயிற்சி உடலை தளர்ச்சியடைய வைத்து, புத்துணர்ச்சியை கொடுக்கும்.இந்த பயிற்சிகளை செய்வதற்கு சிறிய அளவில் இடவசதி இருந்தால் போதும். வழக்கமான வேலைகளுக்கு மத்தியில் 10 நிமிடங்கள் ஒதுக்கி ஒதுக்கி ஏதாவதொரு பயிற்சியை செய்தால் போதும். உடல் நலனும், மன நலனும் மேம்படும்.

WANTED
DTP OPERATOR
MALE &FEMALE
PART @ FULL TIME
COREL DRAW
PHOTOSHOP
INDESIGN
TAMIL TYPING
89395 26999

On-Line Also. Age No Bar
HINDI PRACHAR SABHA
PARICHAYA TO PRAVEEN
SPOKEN HINDI - ENGLISH
HINDI - ENGLISH - SANSKRIT - TAMIL
Search @ Google & Just dial for
MPR Hindi Study Centre
87545 19519 98418 19519

SPECIAL INVITATION
குரோம்பேட்டையில் உள்ள பிரபல நிறுவனத்திற்கு Retd, SENIOR CITIZEN, LADIES தேவை
AGE - 30 TO 75, SSLC AND ABOVE
Work Form Home
Unlimited Incentive, Only KYC Docs
73586 21949

LIC INDIA'S LARGEST LIFE INSURANCE COMPANY
NEED SENIOR CITIZENS,RETIRED BANKERS, HOME MAKERS,BUSINESS PEOPLE
WANTED FINANCIAL ADVISORS
GROW YOUR INCOME WITH LIC OF INDIA
(OPPORTUNITY FOR ALL)
STIPEND -Rs.7000 PER MONTH
NO AGE LIMIT
FOR REGISTRATION:
CONTACT: M. AASHIKA
DEVELOPMENT OFFICER LIC OF INDIA
96770 14565
94443 06688

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

ஆட்கள் தேவை
குரோம்பேட்டை பத்மாவதி நகரில் அமைந்துள்ள
K7மெடிக்கல்ஸ்
200 Ft Radial,Station Road,Service Road
அனுபவம்/அனுபவம் இல்லாத பெண்கள், ஆண்கள் தேவை
TIME: 8 AM - 4PM / 4PM - 10PM
9003373623
9944544188

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

குரோம்பேட்டையில் நல்ல நிலையில் புத்தம் புதிதான ட்ரெட் மில் விற்பனைக்கு உள்ளது
ஆர்வமுள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும்
91762 33235

அண்ணா திமுக பொதுச் செயலாளர் எடப்பாடி பழனிச்சாமியின் 71ஆவது பிறந்தநாளையொட்டி செங்கல்பட்டு மேற்கு மாவட்டம், குரோம்பேட்டை பகுதி இளைஞர் பாசறை சார்பில் 24வது மேற்கு வட்டத்தில் இயங்கி வரும் அனுஜ் கஃபேவில் அதன் உரிமையாளர் என்.என். அனுஜ் ஏற்பாட்டில் 2000த்திற்க்கும் மேற்பட்ட வாடிக்கையாளர்களுக்கு விலையில்லா தேநீர் மற்றும் சிற்றுண்டி வழங்கும் நிகழ்ச்சியை மாவட்ட செயலாளர் சிட்லபாக்கம் ச.இராசேந்திரன் அவர்களின் அறிவுறுத்தலின்படி பகுதி கழக செயலாளர் முன்னாள் அரசு வழக்கறிஞர் குரோம்பேட் எம்.கே.சதீஷ் தொடங்கி வைத்தார். மாவட்ட பிரதிநிதி வழக்கறிஞர் சி.செல்வன், 24வது மேற்கு வட்ட துணை செயலாளர் ராதாநகர் வி.கருணாகரன் உள்ளிட்ட நிர்வாகிகள் பலர் கலந்து கொண்டனர்.

தங்கம் விலை உயர்வு

தங்கம் விலை நேற்று முன் தினம் கிராமுக்கு ரூ.35ம், சவரன் ரூ.280ம் குறைந்து, ஒரு கிராம் ரூ.8 ஆயிரத்து 940க்கும், ஒரு சவரன் ரூ.71 ஆயிரத்து 520க்கும் விற்பனை செய்யப்பட்டது. நேற்று சவரனுக்கு ரூ.400 அதிகரித்து ஒரு சவரன் தங்கம் ரூ.71,920க்கு விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

குஜராத்தில் ஊடுருவ முயன்றவர் சுட்டுக்கொலை

இந்தியாவுக்குள் குஜராத் மாநிலம் பனஸ்கந்தா மாவட்டம் வழியாக ஊடுருவ முயன்ற பாகிஸ்தானியை சுட்டுக் கொன்றது எல்லை பாதுகாப்பு படை. இந்த சம்பவம் அந்த பகுதியில் பரபரப்பு ஏற்படுத்தியுள்ளது சண்டை நிறுத்தம் ஏற்பட்ட பிறகு நடந்த முதல் நிகழ்வு இதுவாகும்

சேலையூர் பாரத் பல்கலைக்கழகம் மற்றும் பில்டர் அசோசியேசன் ஆப் இந்தியா தாம்பரம் சென்டர் இணைந்து நடத்திய வேலைவாய்ப்பு முகாமில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கு பணி ஆணையை தாம்பரம் மாநகராட்சி துணை மேயர் கோ.காமராஜ் வழங்கிய போது எடுத்த படம். அருகில் பில்டர் அசோசியேஷன் நிர்வாகிகள் உள்ளனர்.

பாகிஸ்தானுக்கு உளவு பார்த்த குஜராத் இளைஞர் கைது

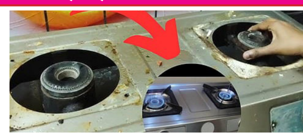
இந்திய கடற்படை மற்றும் எல்லைப் பாதுகாப்புப் படை தொடர்பான முக்கிய தகவல் களை பாகிஸ்தான் முகவருடன் பகிர்ந்து கொண்ட குற்றச்சாட்டில் குஜராத் இளைஞர் கைது செய்யப்பட்டுள்ளார்.

ஏற்கனவே ஜோதி மந்திரம் என்ற பெண் உளவாளி கைது செய்யப்பட்ட நிலையில் தற்போது குஜராத்தை சேர்ந்தவரும் கைது செய்யப்பட்டுள்ளார்

அடுப்பை எளிதில் சுத்தம் செய்ய இந்த 2 பொருட்கள் போதும்...

தற்போது வித விதமாக கேஸ் அடுப்புகள் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. 2 பர்னர் முதல் 5 பர்னர் வரை உள்ள அடுப்புகள் டிசைன் டிசைனாக வடிவமைக்கப்பட்டு வருகின்றன. இதனால் தங்களின் வசதிக் கேற்ப ஒவ்வொரு நபர்களும் கேஸ் அடுப்பு வாங்கி கொள்கின்றனர்.

ஸ்டீல், கண்ணாடி என்ற வகையிலும் அடுப்புகள் விற்பனை செய்யப் படுகின்றன. எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நமது வேலையை கேஸ்



அடுப்பு மிச்சம் செய்தாலும், அழுக்காக இருப்பதால் அதை மெயின்டைன் செய்வது அவ்வளவு எளிதல்ல. சிறிதாக பால் சிந்தினாலும், சமைக்கும் எண்ணெய் தெரித்தாலும் கூட அடுப்பு உடனே அழுக் காக மாறிவிடும்.இது நாளடைவில் எண்ணெய் பிசுக்காக மாறி ஒட்டி கொண்டே இருக்கும். நீங்கள் சோப்பு போட்டு ஊறவைத்து தேய்த்து காய வைத்தால் மட்டுமே அழுக்கு போகும். ஆனால் சில டிப்ஸை பின்பற்றுவதன் மூலம் அடுப்பை எளிதில் சுத்தம் செய்யலாம்.

தேவையான பொருட் கள்:

•சமையல் உப்பு

•பேக்கிங் சோடா

வீட்டில் உள்ள இந்த 2 பொருட்களை வைத்தே அடுப் பை அழகாக சுத்தம் செய்ய முடியும் என்றால் உங்களால் நம்ப முடியுமா? 1 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர், 1 டேபிள் ஸ்பூன் பேக்கிங் சோடா மற்றும் 1 டேபிள் ஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். இப்போது அந்த கலவையை கேஸ் அடுப்பில் ஊற்றி தேய்க்க கரைகள் எளிதில் நீங்கி பளீச் ஆகிவிடும்.

இதே போல் வினிகரையும், தண்ணீரையும் கலந்து சமைத்து முடித்த பிறகு ஒவ்வொரு முறையும் ஸ்ப்ரே செய்து 5 நிமிடத்திற்கு விட்டு விடுங்கள்.

பிறகு ஒரு துணியை வைத்து துடைத்தாலே போதும் அடுப்பில் எந்த கரையும் இருக்காது. புதிது போல மாறிவிடும்.

மலச்சிக்கலை குணமாக்கும் அத்திப்பழம்

அத்திப்பழம் தின்பதால் நமக்கு நிறைய நன்மைகள் உள்ளது. அத்திப்பழம் உணவை விரைவில் ஜீரணிக்க செய்து உடலுக்கு சுறுசுறுப்பைத் தந்துவிடுகின்றது. பித்தத்தை வியர்வை மூலம் வெளியேற்றிவிடுகின்றது. அத்திப்பழம் தின்பதால் வாய்நாற்றம் நீங்குவதுடன் தலைமுடியும் நீளமாக வளர்கிறது.

1. தினசரி 2 பழங்களை சாப்பிட்டால் உடலில் இரத்த உற்பத்தி அதிகரிக்கும். உடலும் வளர்ச்சி அடைந்து பருமனடையும்.

2. மலச்சிக்கலை நீக்க உணவிற்குப் பிறகு சிறிதளவு அத்தி விதைகளைச் சாப்பிடலாம்.

3. நாள்பட்ட மலச்சிக்கலை குணமாக்க 5 பழங்களை இரவில் சாப்பிட வேண்டும்.

4. போதைப் பழக்கம் மற்றும் இதர வியாதிகளால் ஏற்படும் கல்லீரல் வீக்கத்தைக் குணமாக்க அத்திப்பழங்களை காடியில் (வினிகர்) ஒருவாரம் வரை ஊற வைக்க வேண்டும். அதன்பின் தினசரி இரண்டு பழங்களை ஒருவேளை சாப்பிடலாம்.

5. தினசரி இரண்டு அத்திப்பழங்களை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் கவர்ச்சிகரமாக வளரும். இதில் முழு அளவு ஊட்டச்சத்து இருக்கின்றது. இதில் புரோட்டீன், சர்க்கரை சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் இரும்புச் சத்து அதிக அளவில் இருப்பதாகவும், மற்ற பழங்களைவிட அத்திப்பழத்தில் இந்த சத்துக்கள் நாலு மடங்கு அதிகமாக இருப்பதாகவும் ஆய்வில் கூறியுள்ளனர். இதைத் தவிர வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி அதிக அளவிலும் இருப்பதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

பழத்தைப் பொதுவாக உடல் பலவீனத்திலும், ஜுரங்களிலும் பரவலாகப்

பயன்படுத்துகிறார்கள். பதப்படுத்தப்பட்ட அத்திப்பழங்கள் யுனானி, நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் விற்கப்படுகின்றன. இதை சீமை அத்திப்பழம் என்று கூறுவார்கள்.

சீமை அத்திப்பழம் வெண்குஷ்டத்தை குணமாக்குகிறது. அரை கிராம் காட்டு அத்திப்பழத்தை தினசரி ஒரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் வெண்புள்ளிகள், வெண் குஷ்டம், தோலின் நிறமாற்றம் ஆகியவை குணமாகும். அதைப் பவுடராக்கி பன்னீரில் கலந்து வெண் புள்ளிகள் மீது பூசலாம். இதை தயாரிக்க முடியாதவர்கள் யுனானி நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் விற்கப்படும் சபூப் பாஸ் என்னும் மருந்தை வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

‘முடியவில்லை என்றால் விலகலாம்’ தோனி மீது ஸ்ரீகாந்த் காட்டம்

நடப்பு சீசனில் சென்னை சூப்பர் கிங்ஸ் அணியின் கேப்டன் பொறுப்பை தோனி ஏற்ற நிலையில் அதனால் அந்த அணி எதிர்பார்த்த மாயம் ஏதும் ஏற்படவில்லை. புள்ளிப்பட்டியலில் 10வது இடத்தில் சிஎஸ்கே உள்ளது.

காயம் காரணமாக கேப்டன் ருதுராஜ் கெய்க்வாட் இந்த சீசனின் பாதியில் விலகினார். அதன் பிறகு 8 ஆட்டங்களில் சென்னை சூப்பர் கிங்ஸை தோனி கேப்டனாக வழிநடத்தி உள்ளார். அதில் 2 ஆட்டங்களில் மட்டுமே வெற்றி பெற்றுள்ளது. இந்த சீசனில் 13 ஆட்டங்களில் விளையாடி உள்ள தோனி, மொத்தம் 196 ரன்கள் மட்டுமே எடுத்துள்ளார். இந்த சூழலில் அவரை காட்டமாக விமர்சித்துள்ளார் இந்திய கிரிக்கெட் அணியின் முன்னாள் வீரர் கிருஷ்ணமாச்சாரி ஸ்ரீகாந்த்.

“தோனி களத்துக்கு வந்தாலே லெக் ஸ்பின்னர் வசம் பந்தை எதிரணியின் கேப்டன்கள் கொடுத்து விடுகின்றனர். அவருக்கு வயதாகிவிட்டது. அவரிடமிருந்து அதிகம் எதிர்பார்க்க முடியாது. அந்த பழைய வேகம் இல்லை. அடுத்த சீசனுக்கான அணியை கட்டமைக்க வேண்டுமென்றால் இப்படி இருந்தால் நடக்காது.

அவரிடமிருந்து அதிகம் நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது. அதற்காக சொதப்பவும் கூடாது. முடியவில்லை என்றால் விலகி சென்று விட வேண்டும். அந்த முடிவை அவர்தான் எடுக்க முடியும்” என தனது யூடியூப் சேனலில் கிருஷ்ணமாச்சாரி ஸ்ரீகாந்த் தெரிவித்துள்ளார்.

காற்றழுத்த தாழ்வு மண்டலம்: தமிழக துறைமுகங்களில் புயல் எச்சரிக்கை கூண்டு ஏற்றம்!

அரபிக் கடலில் நிலவி வந்த ஆழ்ந்த காற்றழுத்த தாழ்வு பகுதி, காற்றழுத்த தாழ்வு மண்டலமாக வலுப்பெற்றது. இது ரத்னகிரி டபோலி இடையே காற்றழுத்த தாழ்வு மண்டலமாக கரையை கடக்கும் என கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக, தமிழகத்தில் சென்னை, கடலூர், நாகபட்டினம், எண்ணூர், காட்டுப்பள்ளி, பாண்டிச்சேரி ஆகிய 6 துறைமுகங்களில் நேற்று 1ம் எண் புயல் எச்சரிக்கை கூண்டு ஏற்றப்பட்டுள்ளது. மேலும் பாம்பன், தூத்துக்குடி, குளச்சல் ஆகிய 3 துறைமுகங்களில் 3ம் எண் புயல் எச்சரிக்கை கூண்டு ஏற்றப்பட்டுள்ளது.அரபிக்கடல் பகுதியில் பலத்த காற்று வீசும் என்பதால் மீனவர்கள் கடலுக்குச் செல்ல வேண்டாம் என எச்சரிக்கப்பட்டுள்ளனர். மன்னார் வளைகுடா பகுதியில் மணிக்கு 35 கி.மீ முதல் 55 கி.மீ வரை காற்று வீசக்கூடும் என கூறப்பட்டுள்ளது. பலத்த காற்றோடு மழை பெய்யும் மோசமான வானிலையை குறிப்பதால், மூன்றாம் எண் புயல் எச்சரிக்கை கூண்டு ஏற்றப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

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