RESALE HOUSE
Nr.URAPAKKAM RAILWAY STATION & KILAMPAKKAM BUS STAND
LAND-1800 sq.ft
BUILD-1400 sq.ft
30 FT ROAD NORTH
8190823285
9840334168

GST ROAD NEWS
TAMBARAM
Weekly News Paper
Email:gstroadnews@gmail.com
www.gstroadnews.com
Chitlapakkam, Tambaram West, Tambaram East, Sanitorium, Kadapperi, Venkatraman Nagar, Nehru Nagar, Mahalakshmi Nagar, Servamangala Nagar
Vol:13 Issue -4 | 4 May 2025 - 10 May 2025 | 4 Pages - Free Circulation | Ct: 99628 80902

BUILDING RENOVATION
- IND.HOUSE PLAN
- FLAT RENOVATION
- MODULAR KITCHEN
- INTERIOR WALL PAINTING
- EXTERIOR WALL PAINTING
- ARCHITECTURAL DESIGN
7305838862

தமிழில் பெயர் வைக்காத வணிக நிறுவனங்களுக்கு 2000 அபராதம்

தமிழில் பெயர் வைக்காத வணிக நிறுவனங்களுக்கு ரூபாய் 2000 அபராதம் விதிக்கப்படும் என்று அமைச்சர் மு.பெ .சாமிநாதன் தெரிவித்தார். தமிழகத்தில் குறிப்பாக சென்னையில் பல வணிக நிறுவனங்கள் கடைகளில் பெயர்கள் ஆங்கிலத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளன ஏற்கனவே பலமுறை இது தொடர்பாக எச்சரிக்கை விடுத்தும் பலரும் அதனை பின்பற்றவில்லை தற்போது மீண்டும் அரசு கடும் நடவடிக்கை எடுக்க முடிவு செய்துள்ளது இதன்படி தமிழில் பெயர் மாற்றம் செய்யாத வணிக நிறுவனங்களுக்கு ரூபாய் 2000 அபராதம் விதிக்கப்படும் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது

கோடை விடுமுறை : ஆம்னி பஸ்களில் கட்டண உயர்வு

பள்ளிகளுக்கு கோடை விடுமுறை விட்டதை தொடர்ந்து பலரும் தங்கள் சொந்தஊர்களுக்கு சென்று கொண்டிருக்கிறார்கள். இதனால் ஆம்னி பஸ்களில் கட்டண உயர்வு ஏற்பட்டுள்ளது. ரூபாய் 300 முதல் 500 வரை கட்டணம் உயர்த்தப்பட்டது. அங்கிருந்து திரும்பி வரவும் கட்டணம் உயர்த்தப் பட்டுள்ளது. இதை அரசு கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று மக்கள் கோரிக்கை விடுத்துள்ளனர்.

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 @ 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

FREE ENTRY
JEYAM MINISTRIES
HEALING TO THE BROKENHEARTED
ORGANIZED BY : JEYAM MINISTRIES NO.254,VELACHERY MAIN ROAD,EAST TAMBARAM,CHENNAI-73
KIDZ CAMP
JUNGLE SAFARI
MAY 12-16 DAILY
MONDAY - FRIDAY FROM 9AM-1PM
DAILY FUN EVENTS
3D SHOWS
MAGIC SHOW
JUMPING BALLOON
PUPPET SHOW
SWIMMING POOL & MANY MORE...
FOR KIDZ AGED 3-16
VENUE : ANNAI ARUL THIRUMANA MANDABAM, VELACHERY MAIN ROAD,CAMP ROAD JUNCTION, SELAIYUR,EAST TAMBARAM, CHENNAI -73
CONTACT : 7358 640 398 / 7358 640 399 / 7358 640 400

ROYAL MATRICULATION SCHOOL
No.1 ,Bajanai Koil Street,Hasthinapuram,Ch-64
ADMISSION OPEN 2025-26
FOR CLASSES L.K.G TO X
CLUB ACTIVITIES
- ECO CLUB
- COOKERY CLUB
- MIND GAMES
- RIDDLES AND PUZZLES
100%
CENTUM RESULT IN 10TH STD FOR 18 YEARS
FREE CLASSES
- YOGA
- KARATE
- SILAMBAM
- APTITUDE AND LITERARY PROGRAM
- CERTIFIED COMPUTER EDUCATION
- CERTIFIED HINDI EXAM
சிறப்பம்சங்கள்
- தகுதி வாய்ந்த மற்றும் அனுபவமுள்ள ஆசிரியர்கள்.
- சிறந்த ஒழுக்கம் மற்றும் வாழ்க்கைதரக்கல்வி
- தனிக்கவனம் மற்றும் அடிப்படைக்கல்வி
044-22232522
royalschoolhasthinapuram@gmail.com
NO DONATION ! NO SPECIAL FEE ! AFFORDABLE FEE !

PREMIUM 2,3 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

சனிமஹாபிரதோஷம்:

சகல வினைகளையும் போக்கும் சனி மஹா பிரதோஷம்:

ஒவ்வொரு மாதமும் வளர்பிறை மற்றும் தேய்பிறை திரயோதசி தினங்களில் மாலை 4.30 முதல் ஆறு மணிவரை உள்ள காலம் பிரதோஷ காலம் எனப்படுகிறது. அன்றுதான் ஈசன் ஆலகால விஷத்தை உண்டு அகிலத்தை காத்ததாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. இந்த திரயோதசி திதி சனிக் கிழமைகளில் வந்தால் சனி மஹா பிரதோஷம் என்று சொல்லப்படுகிறது. பிரதோஷ காலம் மாலை 4 மணியில் இரு ந்து 6.30 வரை என சொல்கிறார்கள். இந்த நேரத்தில் சிவாலயம் சென்று வலம் வந்து ஈசனைத் தரிசிக்க வேண்டும். வசதி உள்ள வர்கள் இறைவனுக்கும் நந்திக்கும் அபிஷேக ஆராதனைகள் செய்தால் நல்லது. பிரதோஷ தரிசனம் காணும்வரை உணவு தவிர்த்து முழு விரதம் இருக்க வேண்டும். சனி மகாபிரதோஷ நாளில் இருக்கும் விர தம் ஆயிரம் சாதாரண தினப் பிரதோஷப் பலனைத் தரும் என்பது நம்பிக்கை. பிரதோஷ வேளையில் நந்தியம்பெருமா னுக்கு அருகம்புல் அல்லது வில்வ மாலை சார்த்தி நெய் விளக்கு ஏற்றி பச்சரிசி வெல்லம் வைத்து பூஜை செய்யலாம். பிரதோஷ நேரத்தில் மட்டும் சிவபெருமா னை வலம் வரும் விதத்தை சோமசூக்தப் பிரதட்சணம் என்பர். சோமசூக்தம் என்றா ல் அபிஷேக நீர்விழும் கோமுகி தீர்த்தத் தொட்டியை குறிக்கிறது. இந்தத் தொட்டி யை மையமாக வைத்து வலம் இடமான இடவலமாக மேற்கொள்ளப்பெறும் பிரதட் சண முறையே பிரதோஷப் பிரதட்சணம் எனப்படுகிறது.

நித்தியப் பிரதோஷம், பட்சப் பிரதோஷம், பிரளயப் பிரதோஷம் என இருபது வகை பிரதோஷங்கள் உள்ளதாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. சனிக்கிழமை பிரதோஷ காலங்களில் ஈசனை தரிசிப்பதால், சகல பாவங்களும் விலகி, புண் ணியம் சேரும்; சகல சௌபா க்கியங்களும் உண்டாகும்; இந்திரனுக்கு சமமான புகழும் செல்வாக்கும் கிட்டும்; அன்று செய்யப்படும் எந்த தானமும் அளவற்ற பலனைக் கொடுக்கும். பிறப்பே இல்லாத முக்தியை கொடுக்கும் என்றெல் லாம் புராணங்கள் தெரிவிக்கின்றன. சனிப்பிரதோஷ நேரத் தில் எல்லா தேவர்க ளும் ஈச னின் நாட்டியத்தை காண ஆலயம் வருவார்கள் என்பது நம்பிக்கை. எனவே, ஆலயத்தில் உள்ள மற்ற சந்நிதிகள் திரை யிடப்பட்டு இருக்கும். பிரதோஷ நேரத்தில் மற்ற ஆலயங்களுக்குச் செல்லக் கூடாது என்பதும் ஒரு ஐதீகம்.நந்தியெம்பெருமானின் கொம்புகளுக்கி டையே சிவன் ஆடும் நேரமே பிரதோஷம் என்பதால் அன்று நந்தியின் கொம்புகளுக்கிடையே சிவனை தரிசிப்பது சிறப்பு தரும்.பிரதோஷ நேரத்துக்குள் சிவனுக்கான அபிஷேக ஆராதனைகள், தரிசனம், புறப் பாடு என எல்லாவற் றையும் செய்துவிட வேண்டும். மாலை ஆறரை மணியுடன் பிரதோஷ காலம் முடிவதால் அதன்பின் னர் செய்யும் வழிபாடுகள் அந்திபூஜை தான் என்பதால் அது பிரதோஷ காலத்தில் சக்தியோடும், முருகப் பெருமானோடும் இணைந்த சோமாஸ்க ந்த மூர்த்தியாகத் தரிசித்தால் குடும்ப உறவுகள் மேம்படும். இந்த நேரத்தில் நடராஜ மூர்த்தியை

வழிபட்டால் வாழ்வில் முன்னேற்றத்தை காணலாம். சனிப்பிரதோஷத்தில் நந்தியை வணங்கி, வழிபட்டால் சனி பகவானால் உண்டாகும் சகல துன்பங்களும் விலகிப் போகும்.அன்றைய நாள் முழுக்க உண்ணாமல் இருந்து சிவதரிசனம் முடித்தபிறகு உப்பு, காரம்,புளிப்பு சேர்க்காமல் உண்பது வழக்கம். சாதாரண பிரதோஷ நேரத்தில் சோம சூக்த பிரதட்சணம் செய்வதால், ஒரு வருடத்துக்கு ஈசனை வழிபாடு செய்த பல னும், சனிப் பிரதோஷ நேரத்தில் ஈசனை வழிபாடு செய்தால், ஐந்து வருடத்துக்கு ஈசனை வழிபாடு செய்த பலனும் கிடைக்கும் என்கிறார்கள்.

சொர்ண பைரவர் வழிபாட்டை வீட்டில் எப்படி நடத்துவது

செல்வத்திற்கே அதிபதியான குபேரர் மற்றும் மகாலட்சுமி போன்றவர்களுக்கே பொன் கொடுக்கும் தலைமைக் கடவுளாக ஸ்ரீ சொர்ண பைரவர் கூறப்படுகின்றார். இந்த திருக்கோலத்தில் இடது கையில் கபாலத்துக்கு பதிலாக அட்சய பாத்திரம் இருக்கிறது. ஸ்வர்ணம் (தங்கம்) தந்தருளியவர் என்பதால் கபாலத்தை, அட்சய பாத்திரமாக வைத்திருப்பதாக சொல்கிறார்கள். இவரிடம் வேண்டிக் கொள்ள வீட்டில் செல்வம் பெருகும் என்பது நம்பிக்கை. இவர் இரண்டு நாய் வாகனங்களுடன் காட்சி தருவது மற்றொரு சிறப்பு. ஸ்ரீ சொர்ண பைரவரை ஒவ்வொரு வீட்டின் பூஜை அறையிலும் ஒவ்வொரு வழிபாட்டுத் தலங்களிலும் ஒவ்வொரு வியாபரத் தலங்களின் கல்லாப்பெட்டி அருகிலும், ஆபரணக் கடைகளிலும் இந்த சொர்ண பைரவரின் திருவுருவப் படத்தை வைத்து வழிபட்டால் செல்வம் கொழிக்கும் என்று கூறப்படுகிறது.

ஸ்ரீ சொர்ண பைரவரின் படம் அல்லது பொற்காசு அல்லது டாலர் போன்றவற்றை வடக்குத் திசை நோக்கி வைத்து வழிபாட்டை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இப்படத்திற்கு நல்ல மணமுள்ள வண்ண மலர்களை மாலையாக அணிவித்து தாம்பூலம், பழம், தேங்காயுடன் மூன்று வேளையும் பூஜை செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். ஸ்ரீ சொர்ண பைரவருக்கு அவல் பாயாசம் விருப்பமான நைவேத்தியமாகக் கூறப்படு கிறது.மிகவும் எளிமையான இந்த நைவேத்தியத்திற்கு மனமிரங்கி தன்னை வழிபடும் அன்பர்களின் இல்லங்களில் செல்வ மழையைப் பொழியச்

செய்வார். இந்த சொர்ண பைரவரின் படத்தை டாலரையோ சட்டைப்பை மற்றும் கைப்பை பர்சுகளில் வைத்தால் பணத்தட்டுப்பாடு வராது என்று கூறப்படுகிறது.

இதில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம் என்ன வென்றால் சொர்ண பைரவர் படத்தினை எத்தகைய அலங்காரங்களுக்கும் பயன்படுத்தக் கூடாது. கார், மோட்டார் சைக்கிள், வீட்டு வாசற்படி, வரவேற்பறை போன்ற பலரின் நடமாட்டம் உள்ள இடங்களில் வைக்கக் கூடாது. புனிதமான பூஜை அறையில் அல்லது பூஜை செய்யப்படும் இடத்தில் மட்டுமே வைத்து வணங்க வேண்டும்.எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும் இந்தப் படத்தில் அணிவிக்கப்படும் பூமாலை அல்லது பூக்களை வாடி விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வாடிய பூக்களையோ பிளாஸ்டிக் காகிதப் பூக்களையோ எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் அணிவிக்கக் கூடாது.

ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை ராகு கால நேரமான 4.30 மணி முதல் 7.00மணி வரை , 1 1நெய் தீபம் ஏற்றி விபூதி அல்லது ருத்ராபிஷேகம் செய்து, வடைமாலை சாற்றி சகஸ்ரநாமம் செய்து வழிபட்டால் திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு திருமணம் கூடும். வறுமை, பகைவர்களின் தொல்லைகள், பயம் நீங்கி அவர் அருளால் அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களும், தன லாபமும் வியாபார முன்னேற்றம், பணி செய்யும் இடத்தில் உள்ள பிரச்னைகள் நீங்கி மனதில் மகிழ்ச்சியை பெறலாம்.

சொர்ண பைரவருக்கு பன்னீர் கொண்டு அபிஷேகம் செய்து, அதனை வீட்டில் தெளித்திட சொர்ண லாபம் கிட்டும் என்பது ஐதீகம்.

கண்திருஷ்டியை போக்கும் எளிய பரிகாரங்கள்....!

கண்ணேறு என்பது திருஷ்டியின் தூய தமிழ் பெயர். இதற்கு பரிகாரம் கருப்பு மைதான் என்கிறது கண் திருஷ்டி சாஸ்திரம். நமக்கோ அல்லது நம் குடும்பத்தில் இருப்பவர்களுக்கோ

திருஷ்டி தோஷங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை பல நிகழ்ச்சிகள் மூலமும், சில அறிகுறிகள் மூலமும் தெரிந்து கொள்ளலாம். திருஷ்டி, தோஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டவரின் வீட்டில் தொடர்ந்து ஏதாவது பிரச்சனைகள், தடைகள், சோகம், பிரிவு, நஷ்டம், கைப்பொருள் இழப்பு என வரிசையாக ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வந்துகொண்டே இருக்கும். ஒரு சிக்கல் தீருவதற்குள் அடுத்த பிரச்சனை காத்துக் கொண்டு இருக்கும். புதிய மண் சட்டி ஒன்று, ஊமத்தங்காய், படிகாரம் தெருமண், இவைகளை சேகரித்துக் கொண்டு பெரியவர்களை தெருவாசலில் கிழக்கு முகமாக நிறுத்தி மண்சட்டிக்குள் ஊமத்தங்காய், படிகாரம், தெருமண் இவை மூன்றையும் போட்டு மண்சட்டியை தலைக்கு இடமிருந்து வலமாகவும் வலமிருந்து இடமாகவும் மூன்று முறை சுற்றி தலை முதல் பாதம் வரை இறக்கி அப்படியே எடுத்துச் சென்று முச்சந்திகள் கூடும் இடத்தில் போட்டு உடையுங்கள்.குழந்தையின் திருஷ்டி பாதிப்புக்கள் குறைய செங்கலால் திருஷ்டி சுற்றி, பிறகு அந்த திருஷ்டி கழித்த செங்கல்லை போட்டு உடைத்து அந்த மண்ணை பூமிதாயை மனதில் நினைத்து கொண்டு, செங்கல் மண்ணை குழந்தையின் நெற்றியில் வைத்தால் அந்த குந்தைகளுக்கு திருஷ்டியால் உண்டாகும் பாதிப்பு குறையும்.வீட்டுக்கு, அலுவலகத்துக்கு வருபவர்களின் பார்வையை, கெட்ட எண்ணங்களை, குரூர சிந்தனைகளை திசை திருப்புவதற்கு பெரிய முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியை வரவேற்பறையில் அல்லது வீட்டின் உள்வாசலில் வைக்கலாம்.திருஷ்டியால் உண்டாகும் பாதிப்பு குறைய இல்லத்தில் மீன் தொட்டி வைத்து அதில் கருப்பு சிகப்பு மீன்களை வளர்க்கலாம். வீட்டு வாசலில் கற்றாழை, சப்பாத்தி கள்ளி, முள் அதிகம் உள்ள செடிகள், மஞ்சள் ரோஜா செடி ஆகியவற்றை வளர்க்கலாம். திருஷ்டிக்கழிப்பவர் கல்உப்பைக் கையில் வைத்தபடி மூன்று முறை அப்பிரதக்ஷிணமாய் சுற்றி பின் தண்ணீரில் போடலாம். தேங்காயினை தலையை சுற்றிய பின் தேங்காயை முச்சந்தியில் போட்டு உடைக்க வேண்டும்.

காயத்ரி மந்திரம் ஜபிப்பதன் பலன்கள்

★ கம்பீரத் தோற்றம்★ தரமான பேச்சு★ வறுமை, குறை நீங்குதல்★ பாதுகாப்பு வட்டம்★ கண்ணில் அறிவு தெரிதல் ★ அபாயம், தேவையற்ற சூழ்நிலை நீங்கும்★நரம்புகளும், சுரப்பிகளும் ஊக்குவிக்கப்படும் மேலும்★அமைதியாய் இருப்பர்★நற்செயல்களில் ஈடுபடுவர்★ காந்த சக்தி ஆகியவை உருவாகும்.மேலும்★ வாழ்க்கையில் தடைகளை நீக்கும்★ மூளையை பிரகாசிக்கச் செய்யும்★ உள்ளுணர்வினை தெளிவாக்கும்★ உயர் உண்மைகள் தெரிய வரும் என்றும் கூறப்படுகின்றது.

CLASSIFIEDS

PLOT SALE

PLOT FOR SALE
@WEST TAMBARAM
VARADHARAJAPURAM
Off Kishkinda Rd, Nr Chennai Outer Ring Road
2400 Sqft.- Rs.3200 Sqft.
CMDA APPD NORTH FACING
IMMEDIATE CONSTRUCTION
9677075142

PLOT FOR SALE
@GUDUVANCHERRY
NANDHIVARAM VILLAGE
DEFENCE COLONY LAYOUT
Nr.SUB REGISTER OFFICE
2847Sqft @ Rs.3500
AL- MUJEEB REALTORS
8939060970

NEW FLAT SALE

FLATS FOR SALE
@PALLIKARANAI
2BHK Rs.5500/Sft
STILT+3FLOOR LIFT CCTV, CCP RDY TO OCCUPY
SK CONSTRUCTION
9551258813
9962125678

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
@ MEDAVAKKAM
2 BHK - 836 Sqft
UDS-427 Sqft,
LIFT - CAR PARKKING
80722 30451

FLAT FOR RESALE
@CHROMPET
RADHANAGAR MAIN ROAD
Nr.KEERTHANA HOTEL
1 BHK -621 Sqft
UDS -394
2rd Floor N-FACING
7010910635
9710410444

FLAT FOR RESALE
@CHROMEPET
NEHRU NAGAR
Nr MIT, VIVEKANANDA, NSN SCHOOLS
3 BHK-1450 Sqft
UDS-700 Sqft
SECOND FLOOR CCP 9 YEAR OLD
98404 99330

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
JAIN NAGAR
3 BHK - 1155 Sqft
UDS - 495 Sqft
@MARUTHI NAGAR
3 BHK - 1888 Sqft
UDS - 880 Sqft
@NEHRU NAGAR
2 BHK - 650 Sqft
UDS - 327 Sqft
F.FLOOR- CCP- PURE VEG
80722 30451

GST ROAD NEWS
வெளிநாடு வாழ் தமிழர்கள் உங்கள் ஊர் செய்திகளை உடனுக்குடன் தெரிந்து கொள்ள
www.gstroadnews.com

COMMERCIAL RENT

SHOP FOR RENT
@CHROMPET
RADHA NAGAR
500 Sq.ft.,
95660 53680

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

INDEPENDENT HOUSE
WITH 3 FLOORS SALE
@TIRUMALAI NAGAR
Nr PONNIAMMAN TEMPLE
2BHK LAND AREA 1210 Sqft.
BUILDUP 2800 Sqft.
BROKER EXCUSE
9884381498

INDEPENDENT
HOUSE RENT
@ HASTHINAPURAM
Venkatraman Nagar
2BHK
550 sq.ft
GROUND FLOOR
BRAHMINS ONLY
94447 83058

DUPLEX INDEPENDENT
HOUSE FOR RENT
@ CHROMPET
OLD HASTHINAPURAM MAIN RD
NEAR SAVIOUR JESUS SCHOOL
3 BHK -1500Sqft
G+1CCP
VEGETARIAN ONLY
98404 08277

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

உங்கள் வீட்டை உடனே வாடகைக்கு விட வேண்டுமா?
GST ROAD NEWS-ல்
விளம்பரம் செய்ய 2 x 4cm Rs. 300/- (Colour) மட்டுமே
044 - 22236399 / 89395 26999

DISCLAIMER

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

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

சி.பி.எஸ்.இ. பள்ளிகளில் 3, 5, 8-ம் வகுப்பிலேயே பெயில்

சி.பி.எஸ்.இ.பள்ளி களில் 3, 5, 8ம் வகுப்புகளில் குறைந்த மதிப்பெண்கள் எடுத்தால் 'பெயில்' (தேர்ச்சி இல்லை) என்ற நடைமுறை அமலுக்கு வந்துள்ளது.

ஏப்ரல் மாதம் முடிவதற்கு முன்பே 9ம் வகுப்பு வரை விடைத்தாள்கள் திருத்தப்பட்டு, பழைய விதிமுறைப்படி மாணவர்கள் அடுத்த வகுப்புக்குச் சென்று விட்டதால் இந்த முறை அடுத்த ஆண்டில் இருந்துதான் முழுமையாக நடைமுறைக்கு வரும் என ஆசிரியர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

தங்களின் குழந்தைகள் குறைவான மதிப்பெண்கள் எடுத்தால் பெயில் ஆக்க சம்மதிப்பதாக பெற்றோர்களிடம் பள்ளிகள் ஒப்புதல் கடிதம் பெற்று வருகின்றன. கட்டாய தேர்ச்சி முறை மாற்றப்பட்டு, தேசிய கல்விக் கொள்கையின்படி விதிகள் திருத்தப்பட்டுள்ளன

தெண்டுல்கர் சாதனையை முறியடித்த சாய் சுதர்சன்

ஒட்டுமொத்த 20 ஓவர் கிரிக்கெட்டில் தமிழகத்தை சேர்ந்த சாய் சுதர்சன் நேற்று 2 ஆயிரம் ரன்களை (54 இன்னிங்ஸ்) கடந்தார். ஆஸ்திரேலியாவின் ஷான் மார்சுக்கு (53 இன்னிங்ஸ்) பிறகு இந்த மைல்கல்லை அதிவேகமாக எட்டிய வீரராக சாய் சுதர்சன் திகழ்கிறார். இந்திய வீரர்களில் இதற்கு முன்பு சச்சின் தெண்டுல்கர் 59 இன்னிங்சில் 2 ஆயிரம்ரன்களை கடந்ததே அதிவேகமாக இருந்தது. அதனை சாய் சுதர்சன் முறியடித்தார்.குஜராத் வீரர் ஜோஸ் பட்லர் 12 ரன் எடுத்த போது, ஐ.பி.எல்.ல் 4 ஆயிரம் ரன்களை (117 ஆட்டம்) கடந்தார்.

இரும்பு சத்து நிறைந்த முருங்கைக்கீரை துவையல்

தேவையான பொருட்கள்: துளிர் முருங்கைக் கீரை, 1 கப் உளுந்தம் பருப்பு, 1 கைப்பிடி காய்ந்த மிளகாய் 8, புளி நெல்லிக்காய் அளவு, வெங்காயம் 1, உப்பு தேவையான அளவு, பூண்டு 5 பல், கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்க, எண்ணெய் 1 டீஸ்பூன் **செய்முறை:** முருங்கைக் கீரையை நன்றாக சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் அதில்காய்ந்த மிளகாய், உளுந்தம் பருப்பை போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்த பின்னர் அதில் பூண்டு, வெங்காயம், முருங்கைக் கீரை சேர்த்து வதக்கி தேவையான அளவு உப்பு மற்றும் புளி சேர்த்து கிளறி கொள்ளவும். 10 நிமிடம் கழித்து அடுப்பை அனைத்து வாணலியை இறக்கி விட வேண்டும். வதக்கிய பொருட்கள் ஆறியவுடன் மிக்சியில் போட்டு சிறிது தண்ணீர் தெளித்து அரைத்து கொள்ளவும். கடாயை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் கடுகு, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து துவையலில் சேர்க்க வும். இந்த துவையலை சூடான சாதம், இட்லி, தோசை ஆகிய வையுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

சென்னையில் இருந்து கொழும்பு சென்ற விமானத்தில் தீவிர சோதனை

சென்னையில் இருந்து கொழும்பு சென்ற ஸ்ரீலங்கன் ஏர்லைன்ஸ் விமானத்தில் பஹல்காம் தாக்குதல் தீவிரவாதி தப்பிச் சென்றதாக கிடைத்த தகவலின்பேரில் கொழும்பு விமான நிலையத்தில் தரையிறங்கிய விமானத்தில் தீவிர சோதனை.

சென்னை கட்டுப்பாட்டு அறையில்இருந்துவந்ததகவல் அடிப்படையில் பாதுகாப்புப் படையினர் சோதனை மேற்கொண்டதாகவும், இதனால் சிங்கப்பூர் செல்லும் விமானம் தாமதம் ஆகியுள்ளதாகவும் ஸ்ரீலங்கன் ஏர்லைன்ஸ் நிறுவனம் அறிக்கை.

WANTED
OUR PLASTIC UNIT IN POZHICHALUR NEED A FEMALE ACCOUNTANT /SUPERVISOR WHO IS HAVING AMPLE EXPERIENCE IN PLASTIC MOULDING COMPANY
GOOD SALARY
gnanamani@priyaplastics.com
9884045698

WE INVITE JOINT VENTURE IN & AROUND CHROMEPET, TAMBARAM& PALLAVARAM
8825651952
8939060970

SERVICE
5 Years Service Warranty
CHROMPET
24 x 7
CUSTOMER SERVICE
A/C, FRIDGE, TV
WASHINE MACHINE
MICRO OVEN
LG IFB Whirlpool SAMSUNG
No Visiting Charges
9710351039
FACTORY TRAINED ENGINEERS

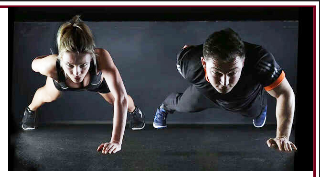
LIC
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA
எல்.ஐ.சி.யில் பெண்களுக்கு மட்டும் வேலை வாய்ப்பு
BIMA SAKHI
பிரதம மந்திரி BIMA SAKHI திட்டத்தில் சேர அரிய வாய்ப்பு
PART TIME / FULL TIME
முதலாம் ஆண்டு - ரூ.7000/- ஒவ்வொரு மாதமும்
இரண்டாம் ஆண்டு - ரூ.6000 /- ஒவ்வொரு மாதமும்
மூன்றாம் ஆண்டு - ரூ.5000 /- ஒவ்வொரு மாதமும்
10 ஆம் வகுப்பு தேர்ச்சி
18 முதல் 70 வரை
சலுகைகள்
தொடர் வருமானம், குறைந்த வட்டியில் வீட்டு க் கடன், நிரந்தர ஊதியமாக முன்னுரிமை, பணிக் கொடை(gratuity) மருத்துவக்காப்பீடு குழுகாப்பீடு, கல்வி சார்ந்த வெளிநாட்டு சுற்றுலா
முன்னுரிமை
Retd Womens
மேலும் விவரங்களுக்கு எல். ஐ. சி ஆப் இந்தியா வளர்ச்சி அதிகாரி
77080 55875

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.
SAINT-GOBAIN MOSQUITO NET
PROPRIETOR M.VENKATESH, B.COM.,
97103 55252 / 86109 10731

MEGA JOB FAIR
IN INDIA'S 2nd LARGEST PVT BANKING SECTOR GROUP
WANTED RETD FROM GOVT/PVT,VRS,NRI'S BUSINESS PROFILES, EDUCATED HOUSEWIVES
AGE: 30 to75
JOB FAIR STARTING DATE: 25/4/2025
JOB FAIR ENDING DATE: 25/4/2025
QUALIFICATION: 10th PASS, GRADUATE & ABOVE
VENUE:CHROMPET / FOR PRE REGISTRATION
9789805369

உடல் எடையில் கவனம் வேண்டும்



உடல் எடையை குறைக்க எத்தனை முயற்சிகள் மேற் கொண்டாலும் சிலருக்கு அந்த கனவு கைகூடுவதே இல்லை. உடல்நலம் மீது மக்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள விழிப்புணர்வு காரணமாக இன்று தெருவுக்கு ஒரு ஜிம் இருப்பதை நம்மால் காணமுடிகிறது.

உடல் எடை குறைய உடற் பயிற்சி செய்தால் போதும் என்று இருந்துவிடுவது எந்த பலனையும் தராது. வாழ்க்கை முறையிலும், உணவிலும் உரிய மாறுதல்களை ஏற்படுத்தாமல் உடல் எடையை குறைப்பது சாத்தியமற்றது. இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறையில் நமது உணவுப் பழக்கம் பெரும் மாற்றம் கண்டுள்ளது. உடல் எடை குறையாமல் இருக்க இது ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

மரபியல், பழக்கவழக்கங்கள், வளர்சிதை மாற்றம் (metabolism) மற்றும் உடல் நிறை குறியீட்டெண் (Body Mass Index) ஆகியவை ஒருவரின் உடல் எடையை தீர்மானிக்கிறது. சீரான உடல் எடை பராமரிப்பதன் மூலம் பல்வேறு நோய்களில் இருந்து நம்மை தற்காத்துக் கொள்ளலாம். எடை கூடினால் உடற்பருமன், உயர் ரத்த அழுத்தம் ஆகியவை ஏற்படக்கூடும்.

உடல் எடையை சீராக பராமரிக்க இவற்றை கடைபிடிக்கவும்:

- உணவில் கவனம் தேவை
- போதியளவு தூக்கம்
- காலை உணவை தவிர்க்காதீர்
- சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்
- தவறாது உடற்பயிற்சி செய்யவும்
- புரதச்சத்து அதிகம் எடுத்துக்கொள்ளவும்

உடல் எடையை குறைக்க முயற்சி செய்யும்போது இந்த உணவுகளை தவிர்க்கவும்:

- குளிர்பானங்கள்
- குக்கீஸ், கேக்
- உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ்
- கொழுப்பு மிகுந்த சிவப்பிறைச்சி
- மல்டிகிரெய்ன் பிரெட்
- மைக்ரோவேவ் பாப்கார்ன்
- பீட்சா
- மாம்பழம், வாழைப்பழம், திராட்சை
- சோயா சாஸ்
- ஐஸ்கிரீம்
- சாக்லேட்
- எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள்
- தர்ப்பூசணி பழம்
- மதுபானம்
- பிரஞ்சு பிரைஸ்

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

WANTED
Part Time Job
Office Work - Male
Any Degree Timing : 3.00 pm - 7.00 pm
Preferably for (1st Year College Students)
No.4/7a, Padmanabha Nagar, Karumariamman Kovil 1st st, Chrompet, Ch - 44
89395 26999 / 044 - 2223 6399

பாலில் கலப்படம் இருப்பதை கண்டறிவது எப்படி?

பாலில் நீர் மட்டுமின்றி யூரியா, கெமிக்கல், சிந்தடிக்பால் என பலவற்றை கலப்படம் செய்து விற்கின்றனர். இதை ஆய்வகங்களில் வைத்து எளிதாக கண்டுப்பிடித்து விடலாம். ஆனால், தினமும் பால் குடித்து வாழ்ந்து வரும் ஒரு சாமானிய மனிதன் இதை எப்படி கண்டறிவது?அதற்கும் சில வழிகள் இருக்கின்றன. இதை நீங்கள் வீட்டில் இருந்த படியே பரிசோதனை செய்து நீங்கள் பருகும் பாலில் கலப்படம் இருக்கிறதா என கண்டறியலாம்ஞ். நீர் கலப்பை மிக எளிதாக கண்டறியலாம். பாலை சற்றே சாய்வான பகுதியில் ஓரிரு துளிகள் ஊற்றினால் அது ஒரு பாதை போன்று ஓடினால் நீர் கலப்பு இருக்கிறது என அர்த்தம். அதுவே பாதை போன்று ஓடாமல் ஓரிரு துளிகள் சற்றே சாய்வான பகுதியிலும் தேங்கி நின்றால் அதுஉண்மையானகலப்படம் அற்ற பால்.உங்கள் பாலில் மாவு கலப்படம் இருக்கிறது என்பதை அறிய, ஒரு கரண்டி பாலில் ஓரிரு டேபிள் ஸ்பூன் உப்பு கலந்தால், அதில் நீல நிற வட்டங்கள் தோன்றினால், அது மாவு கலப்படம் செய்யப்பட்ட பால். நீல நிற வட்டங்கள் தோன்றாவிட்டால் அது உண்மையான கலப்படம் அற்ற பால்.பாலில் பெவிகால் அல்லது சோப்பில் சேர்க்கும் வகையிலான கெமிக்கல் கலப்பு செய்வது. இதை ருசியை வைத்தே கண்டறியலாம்.கைகளில் ஊற்றி தேய்த்தால் சோப் நுரை போன்ற வெளிப்படும். மேலும், இதை சூடு செய்தால் மஞ்சள் நிறத்திற்கு மாறும். இந்த இரண்டு முறைகளில் சிந்தடிக் பாலை கண்டறியலாம்.பாலில் யூரியா கலப்பு உள்ளதை கண்டறிவது மிகவும் கடினம். நீண்டநாள் பதப்படுத்தி வைத்தாலும், பாலின் ருசி மாறாமல் இருக்க இதை பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால், இது உடலுக்கு மிகவும் கேடுவிளைவிக்கும் தன்மை கொண்டது ஆகும். இந்த வகை பாலுடன் நீங்கள் சோயாபீன் பவுடர் கலந்து ஷேக் செய்து, லிட்மஸ் (Litmus) பேப்பர் டிப் செய்தால், அந்த லிட்மஸ் பேப்பர் சிவப்பு நிறத்தில் மாறும். இதை வைத்து பாலில் யூரியா கலப்பு உள்ளது என கண்டறியலாம். ∴பார்மலினை (யீஷீக்ஷீனீணீ நீவீஸீ) கலப்பு இருக்கிறதா என அறிய, நீங்கள் பாலில் சல்∴பூரிக் அமிலத்தை கலக்க வேண்டும். கலந்த பிறகு பாலில் நீல நிற வட்டங்கள் உருவானால், பாலில் ∴பார்மலினை கலப்பு இருக்கிறது என அறியலாம்.இந்த முறைகளை பின்பற்றி நீங்கள் தினமும் பாலில் எந்த வகையான கலப்படம் செய்யப்படுகிறது என எளிதாக அறியலாம். கலப்படம் அற்ற பாலே உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தது.

கோடையில் கூந்தலை பராமரிக்க உதவும் முக்கிய குறிப்புகள்!

1) தலைக்கு ஷாம்பு போடும் போது, ஸ்கால்ப்பில் இருக்கும் அழுக்குகளை நீக்க மசாஜ் செய்ய மறந்திட வேண்டாம். குறைந்தது 2 முதல் 3 நிமிடங்களாவது மசாஜ் செய்யவும். மசாஜ் செய்யும் போது தவறியும் நகங்களை பயன்படுத்தி விடாதீர்கள்.

2) தலைக்கு ஷாம்பு பயன்படுத்தி மெதுவாக மட்டுமே மசாஜ் செய்ய வேண்டும். நேரம் ஆகிவிட்டது என்று வேகமாக தேய்த்தால், முடி சுத்தமாவதற்கு பதிலாக வலுவிழந்துவிடும்.

3) அடிக்கடி கை கழுவும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால், இருமல், தும்மல் அல்லது அசுத்தமான பகுதி ஏதாவதை தொட நேரலாம். அடிக்கடி கையானது முடிக்கு தான் செல்லும். நீங்களே நினைக்கா விட்டாலும் கூட கை முடிக்கு செல்வதை தவிர்க்க முடியாது. எனவே, தூசுக்கள் போன்றவை கூந்தலை அண்டாமல் இருக்க அடிக்கடி கைகளை கழுவுங்கள்.

4) மிதமான கெமிக்கல் உள்ள ஷாம்புக்களை மட்டுமே கூந்தலுக்கு பயன்படுத்த வேண்டும். கெமிக்கல் அதிகம் நிறைந்த ஷாம்பு கூந்தலை சேதப்படுத்தக்கூடும். மேலும், அவை கூந்தலை வறட்சி அடையாமலும், துளைகளை அடைக்காமலும் பார்த்துக் கொள்ளும்.

5) கண்டிஷ்னர் போடுவதை ஒருபோதும் தவிர்த்திட வேண்டாம். ஏனென்றால், மிருதுவான கூந்தல் மற்றும் சிக்குகள் அற்ற கூந்தலை பெறவும், கூந்தல் உடைவதை தவிர்க்கவும் கண்டிஷனர் மிகவும் உதவக்கூடியது.

6) கூந்தலை அலசிய பின்னர், காற்றில் காய வைத்தால் மட்டுமே கூந்தல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஹேர் ட்ரையர் பயன்படுத்துவது சொந்த செலவில் முடியை சேதப்படுத்திக் கொள்வதாகும்.

7) கோடைக்காலங்களில் வாரத்திற்கு 23 முறை கூந்தலை அலச வேண்டியது அவசியம். மேற்கூறிய முறைகளின் படி கூந்தலை அலசி வந்தால், கோடையிலும் முடி சுத்தமாக இருக்கும்.

8) வெயிலில் செல்வதை முடிந்த வரை தவிர்ப்பது நல்லது. அப்படியும் தவிர்க்க முடியவில்லை என்றால், வெயிலில் வெளியே சென்றாலோ அல்லது நீண்ட நேரம் வெயிலில் வேலை இருந்தாலோ, தலையை ஒரு துணி கொண்டு மறைத்து கட்டிக் கொள்வது நல்லது. ஏனென்றால், நேரடி சூரிய ஒளி மற்றும் காற்று தூசு போன்றவை தலை முடிகளின் மீது படும் போது மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

அமைச்சர்களுக்கு ஸ்டாலின் கட்டளை

அமைச்சர்கள் இனி சென்னையில் இருப்பதைவிடவும் மாவட்டங்களில் அதிக நாட்களைச் செலவிட வேண்டும்,சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொரு ஊராட்சி, வார்டு வாரியாகச் செல்ல வேண்டும் என்று ஸ்டாலின் கூறினார்.சென்னை அண்ணா அறிவாலயத்தில் நடைபெற்ற திமுக மாவட்டச் செயலாளர்கள் கூட்டத்தில் மு.க.ஸ்டாலின் இவ்வாறு பேசினார்.

அக்னி நட்சத்திரம்‘ இன்று தொடக்கம்

தமிழ் பஞ்சாங்க அடிப்படையில், தமிழ்நாட்டில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே மாதம் 4ந்தேதி முதல் 28ந்தேதி வரை ‘அக்னி நட்சத்திரம்‘ என்று அழைக்கப்படும் ‘கத்திரி வெயில்’ காலம் கணக்கிடப்பட்டு வருகிறது. இந்த நிலையில் 25 நாட்களுக்கு நீடிக்கும் அக்னி நட்சத்திரம் இன்று தொடங்குகிறது.

போர் பதற்றம் : முஸ்லிம் நாடுகளிடம் பாகிஸ்தான் கெஞ்சல்.

எல்லையில் போர் பதற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதால் பாகிஸ்தான் போரை தவிர்க்க படாதபாடுபடுகிறது சவுதி அரேபியா அமீரகம் குவைத் போன்ற நாடுகளிடம் தொடர்பு கொண்டு இந்தியாவுடன் பேசி எப்படியாவது போர் ஏற்படாமல் தடுத்து நிறுத்துங்கள் என்று கெஞ்சி வருகிறது. இது தொடர்பாக பாகிஸ்தான் பிரதமர் செபாஷ் ஷரீப் அனைத்து முஸ்லீம் நாடு தலைவர்களிடமும் பேசி வருகிறார்.

Skype மே 5-ம் தேதி முதல் நிறுத்தம்.

21 ஆண்டுகளாக Video Calling சேவைகளை வழங்கி வந்த Skype தளத்தை மே 5ம் தேதி முதல் நிறுத்துவதாக Microsoft நிறுவனம் அறிவித்துள்ளது.

Microsoft Teams தளத்தில் கவனம் செலுத்தவும், மக்கள் எளிதாகப் பயன்படுத்தும் வகையில் தங்களின் சேவைகளை மாற்றியமைக்கவும் இந்த முடிவை எடுத்துள்ளதாக விளக்கம் அளித்து உள்ளது.

கிச்சன் டிப்ஸ்

சேனைக்கிழங்கை வேக விடும் முன், பாத்திரத்தில் கல் உப்பு போட்டு வெடிக்கும் வரை வறுக்கவும். பிறகு தண்ணீர் ஊற்றி கொதி வந்ததும், கிழங்கையும் மஞ்சள் தூளையும் போட்டு வேக விட நன்றாக வெந்து விடும்

தினமும் எந்தெந்த நேரத்தில் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்?

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ தினமும் தண்ணீர் குடிப்பது என்பது மிகவும் அவசியமானது. ஆனால் அத்தகைய தண்ணீரை ஒருசில செயல்களுக்கு முன்னர் குடிப்பது என்பது முக்கியம். ஏனெனில் அந்நேரங்களில் தண்ணீர் குடிப்பதால், பல்வேறு பிரச்சனைகளைத் தடுக்கலாம். அதே சமயம் தண்ணீரை அளவுக்கு அதிகமாகவும் குடிக்கக்கூடாது. சரி, எவ்வளவு தண்ணீர் தான் குடிக்க வேண்டும் என்று கேட்கிறீர்களா? ஆண்கள் ஒரு நாளைக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீரையும், பெண்கள் 2.5 லிட்டர் தண்ணீரையும் குடிக்க வேண்டும். அதுமட்டுமின்றி, இந்த தண்ணீரை சரியான நேரங்களில் குடித்து வந்தால், இன்னும் சிறந்த பலன்களைப் பெறலாம். சரி, இப்போது தினமும் எந்தெந்த நேரங்களில் தண்ணீர் குடித்தால் என்னென்ன நன்மை கிடைக்கும் என்று பார்க்கலாம்.காபி மற்றும் டீயில் ஜீபி அளவானது 5 மற்றும் 6 ஆக உள்ளது. இவை உடலில் அசிடிட்டியின் அளவை அதிகரித்து, அல்சரை ஏற்படுத்தும். ஆனால் டீ அல்லது காபி குடிப்பதற்கு முன் 1 டம்ளர் தண்ணீர் குடித்தால், இப்பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.குளிப்பதற்கு முன் 1 டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பதால், இரத்த அழுத்தம் குறையும். ஆனால் சுடுநீரில் குளிக்கும் முன் குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.காலையில் எழுந்த உடன், முகத்தைக் கழுவியப் பின் 2 டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பதால், உடலுறுப்புக்கள் சீராக செயல்பட ஆரம்பிக்கும். அதுமட்டுமின்றி, உடலில் தேங்கியுள்ள கழிவுகள் அனைத்தும் வெளியேறும். ஒவ்வொரு முறை உணவு உண்ணும் 1/2 மணிநேரத்திற்கு முன்பும் 1 டம்ளர் தண்ணீர் குடித்தால், செரிமானம் சீராக நடைபெறுவதோடு, உண்ணும் உணவின் அளவு குறைந்து, உடல் எடையையும் குறைக்கலாம். தினமும் இரவில் படுப்பதற்கு முன் 1 டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பதால், பக்கவாதம் அல்லது மாரடைப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.உடற்பயிற்சிக்கு முன் மற்றும் பின் உடற்பயிற்சிக்கு முன் மற்றும் பின் தண்ணீர் குடிப்பதால், உடற்பயிற்சியினால் வறட்சியடைந்த உடலுறுப்புக்கள் ஈரப்பதமூட்டப்பட்டு, சுறுசுறுப்புடன் செயல்பட உதவும்.

சிட்லபாக்கம் ஸ்ரீ திருவேங்கட முடையான் திருக்கோயிலில் ஸ்ரீமத் ராமானுஜரின் 1008–வது ஆண்டு திரு அவதார உற்சவம் நடைபெற்றது. மாலை ஆறு முப்பது மணிக்கு ஸ்ரீ பகவத் ராமானுஜர் சேஷ வாகனத்தில் திருவீதி உலா வந்தார். ஏராளமான பக்தர்கள் தரிசித்தனர்.

தாம்பரம் மாநகராட்சி கூட்டத்தில் தி.மு.க, அ.தி.மு.க உறுப்பினர் இடையே கடும் வாக்குவாதம் ஏற்பட்டது. மாநகராட்சி கூட்டத்தில் தங்களை பேசவிடாமல் தடை செய்வதாக குற்றம் சாட்டினார்கள். தொடர்ந்து உள்ளிருப்பு போராட்டம் நடத்தினார்கள். பின்னர் அ.தி.மு.க மாவட்ட செயலாளர் சிட்லபாக்கம் ச.ராஜேந்திரன், முன்னாள் அமைச்சர் செல்லபாண்டியன், முன்னாள் எம்.எல்.ஏ ப.தன்சிங் ஆகியோர் அங்கு வந்து சேலையூர் சங்கர் தலைமையில் போராட்டம் நடத்திய எதிர்க்கட்சி கவுன்சிலர்களிடம் பேச்சு நடத்தி பின்னர் ஆணையாளர் பாலச்சந்திரனிடம் மனு கொடுத்த போது எடுத்த படம்.

சிட்லபாக்கம் 43வது வார்டு பகுதிகளில் சென்னை சென்ட்ரல் சிட்லபாக்கம் லையன்ஸ் சங்கத்தின் பாஸ்கர் தலைமையிலும் ஜெகன் ஏற்பாட்டில் மாநகராட்சியால் வழங்கப்படும் சுகாதார பிரிவுகளின் அறிவிப்பு ஸ்டிக்கர்கள் வீடு தோறும் ஒட்டும் சேவை திட்டம் துவங்கப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சியில் பாபு, மணிமாறன், பிரதாப் உள்ளிட்ட சங்க உறுப்பினர்கள் ஏராளமானோர், மாநகராட்சி துப்புரவு மேற்பார்வையாளர் மற்றும் மாநகராட்சி ஊழியர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

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