

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

Email: gstroadnews@gmail.com **TAMBARAM** Weekly News Paper
www.gstroadnews.com
Chittlapakkam, Tambaram West, Tambaram East, Sanitorium, Kadapperi, Venkatraman Nagar, Nehru Nagar, Mahalakshmi Nagar, Servamangala Nagar
Vol: 13 Issue - 9 08 June 2025 - 14 June 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

தனது தனது
THE TIMES OF INDIA
THE HINDU
South India's No.1 English daily
...etc all Electronic Media
விளம்பரம் செய்ய அனுசுவம்
SARAVANA AGENCY
No 4/7A, Padmanaban Nagar,
Karumariamman koil 1st Street,
Chrompet, Chennai - 44
9962880902 / 044 - 29532399

அடுத்த ஆண்டு முதல் 500 ரூபாய் நோட்டுகள் செல்லாமல் போய்விடுமா? மத்திய அரசு விளக்கம்

ஜூன் 2 ஆம் தேதி 'கேபிடல் டிவி' என்ற யூடியூப் சேனல் வெளியிட்ட வீடியோவில், அடுத்த ஆண்டு மார்ச் மாதம் முதல் 500 ரூபாய் நோட்டுகள் செல்லாது என்று தெரிவிக்கப்பட்டது. கிட்டத்தட்ட 12 நிமிடம் உள்ள இந்த வீடியோவை 5 லட்சத்துக்கும் அதிகமானோர் பார்வையிட்டனர். இந்த வீடியோ மக்களிடையே குழப்பத்தையும், பதியையும் ஏற்படுத்தியது. இருப்பினும், மத்திய அரசு இந்த தகவல் 'போலியானது' என்றும், ரிசர்வ் வங்கி இத்தகைய எந்த அறிவிப்பையும் வெளியிடவில்லை என்றும் கூறியுள்ளது. மத்திய அரசின் பத்திரிகை தகவல் பணியகத்தின் (PIB) உண்மைச் சரிபார்ப்புப் பிரிவு வெளியிட்ட எக்ஸ் பதிவில், 'ரூ.500 நோட்டுகள் ரத்து செய்யப்படவில்லை, அவை சட்டப்பூர்வமானவை. தவறான தகவல்களுக்கு ஏமாற வேண்டாம். செய்திகளை நம்புவதற்கு அல்லது



தெரிவித்துள்ளது. தற்போதைய ரூ.500 பணத்தாள்கள் 2016 பணமதிப்பிழப்பு நடவடிக்கைக்குப் பிறகு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. 66 மிமீ ஜீ 150 மிமீ எனும் நோட்டுகளின் அளவுடன், சாம்பல் நிறத்தில் இந்த பணத்தாள் உள்ளது. அதேபோல மற்ற இந்திய ரூபாய் நோட்டுகளைப் போலவே ரூ.500 நோட்டுகளிலும் அவற்றின் தொகை 17 மொழிகளில் எழுதப் பட்டுள்ளது குறிப்பிடத் தக்கது.

3BHK INDIVIDUAL VILLA SALE @ CHROME PET, HASTHINAPURAM
Nr. SHIKSHAA PUBLIC CBSE SCHOOL JUST 500 METER FROM HASTHINAPURAM BUS STAND
LAND AREA 1247 Sqft
BUILDING AREA 1900 Sqft
3 BEDROOM, 3 BATHROOM, INDIVIDUAL WATER TANK, COMPOUND WALL, BORE WATER, 3 PHASE EB, U.G.D. RED BRICKS...
MAJESTIC FOUNDATION
98841 31132 / 96000 25369

உலக அளவில் எஸ்.சி.எஸ். பள்ளி மாணவர்கள் சாதனை



S.C.S.MAT.HR.SEC.SCHOOL Congratulates our students **MANOJ SUKUMAR** and **PONN ABHISHEK** for winning **GOLD** and **SILVER MEDALS** in international level **KARATE** and **SILAMBAM** competition held at **THAILAND**

WCI EDUCATION CONSULTANTS
Your Future, Our Concern
ADMISSIONS OPEN FOR BATCH 2025-26
NEW BRANCH OPENED IN CHENNAI FOR SOUTH INDIAN STUDENTS
IF YOU GOT LOW MARKS IN NEET THEN THIS IS THE RIGHT PLACE TO ACHIEVE
WANTED: 2 RECEPTIONIST : 2 CONSELLORS
@ PALLAVARAM:
7825904822 / 9600807151

FLATS FOR SALE @ CHROME PET
HASTHINAPURAM
RAMBAKSHI NAGAR, AGS COLONY
Near. Hasthinapuram Bus Stand & 1.3km From 200 Feet Road
2 BHK-780 Sqft (Each Floors)
AMENITIES
✓ 100% Vasthu ✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV
✓ Loan Arranged ✓ No Water Logging
✓ UPVC Windows ✓ Modular Kitchen
✓ Hall False Ceiling ✓ M-D North Facing
NANDHA FOUNDATIONS PVT LTD
98401 07534 / 98412 17499

PREMIUM 2,3,4 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...
OUR UP COMING NEW PROJECTS 2, 3,4 BHK FLATS
@CHROMPET BASHYAM NAGAR Nr.ABIRAMI KALYANA MANDAPAM
@ CHROMPET PADMANABHA NAGAR Nr.KARUMARI AMMAN TEMPLE
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

ஆந்திரா வேலை நேரம் உயர்வு

ஆந்திராவில் எளிதாக தொழில் செய்யவும், முதலீட்டாளர்களை ஈர்க்கவும் அதிகபட்ச வேலை நேரத்தை 10 மணி நேரமாக உயர்த்த ஆந்திர அரசு முடிவு செய்துள்ளது. தொழிலாளர் மற்றும் முதலீட்டாளர்கள் நலன் கருதி, இது தொடர்பான



சட்டத்தை திருத்த மாநில அரசு முடிவு செய்துள்ளது.

திருச்செந்தூர் முருகன் கோவில் கும்பாபிஷேக தேதி அறிவிப்பு

திருச்செந்தூர் முருகன் கோயிலில் குடமுழுக்கு தேதி அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. 12 ஆண்டுகளுக்கு பிறகு ஜூலை மாதம் 7ந் தேதி நடைபெறும் என அறிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நிகழ்ச்சியானது காலை 6.15 மணி முதல் 6.50 மணி வரை கலசங்களுக்கு



புனித நீர் ஊற்றும் நிகழ்ச்சி நடைபெறும் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஏ.டி.எம்.களில் ரூ 100 கட்டாயம்

வரும் செப்டம்பர் 30ஆம் தேதிக்குள், ஏடி.எம்.களில் ஏதேனும் ஒரு அடுக்கிலாவது குறைந்தது 75% 100 ரூபாய், 200 ரூபாய் நோட்டுகளை வைக்க வேண்டும். அடுத்த ஆண்டு மார்ச் 31ஆம் தேதிக்குள் இதை 90 சதவீதமாக உயர்த்த வேண்டும் என அனைத்து வங்கிகளுக்கும் ரிசர்வ் வங்கி உத்தரவு. பிறப்பித்து உள்ளது.



பாஜக புதிய தலைவர் யார்?

பாஜக புதிய தலைவர் தேர்வு ஜூன் மாதம் இறுதியில் நடைபெற உள்ளது.

புதிய தலைவராக கட்டார் உடைய பெயர்கள் மூன்று பேர் பெயர்கள்

அடிபடுகின்றன. தர்மேந்திர பிரதான். சிவராஜ் சிங் சவுகான், மனோகர்லால் கட்டார் உடைய பெயர்கள் அடிபடுகின்றன

30 % புது உறுப்பினர் கட்டாயம். மு.க.ஸ்டாலின்

நேற்று காணொலியில் 3மணி நேரம் நடைபெற்ற திமுக மாவட்ட செயலாளர்கள் கூட்டத்தில் முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் பேசும் போது ஒவ்வொரு பூத்திலும் 30% புது வாக்காளர்களை திமுகவினர் சேர்க்க வேண்டும்.

★ திமுக அரசின் சாதனைகளையும் திட்டங்களையும் விளக்கி உறுப்பினர்களை சேர்க்க வேண்டும். உறுப்பினர் சேர்க்கையில் 30 சதவீதம் புது வாக்காளர்கள் கண்டிப்பாக இடம் பெற



வேண்டும். பொதுமக்கள் கூறும் குறைகளை கேட்டு பொறுமையுடன் பதில் அளிக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தினார்.

கறிவேப்பிலை இலையை நாம் அடிக்கடி உண்டு வந்தால் பல நன்மைகளாம்

பித்தத்தைத் தணித்து உடல் அளவு அதிகரித்து, இரத்த சூட்டை ஆற்றும். அதோடு சோகை நீங்கி ஆரோக்கியம் கறிவேப்பிலைக் கீரை பிறக்கும்.

மனதுக்கு உற்சாகத்தையும் 3. சிலர் சர்க்கரை கொடுக்க வல்லது. குமட்டல், நோயினால் பாதித்திருப்பர் சீதபேதியால் உண்டான இப்படி பாதிக்கப்பட்டவர்கள், வயிற்று உளைச்சல், தினமும் காலையில் நாட்பட்ட காய்ச்சல் கறிவேப்பிலையை ஆகியவற்றைக் கறிவேப்பிலை பச்சையாக உட்கொண்டு குணப்படுத்தும். பித்த வந்தால், இரத்தத்தில் உள்ள மிகுதியை உண்டாகும் சர்க்கரையின் அளவு சீராக பைத்தியத்தைக் குணப்படுத்த இருக்கும்.

4.மேலும் கறிவேப்பிலை உடலில் தேங்கியுள்ள கெட்ட கொழுப்புக்களை உட்கொண்டு வந்தால், கரைப்பதோடு, நல்ல வயிற்றைச் சுற்றியுள்ள கொழுப்புக்களை அதிகரித்து, அதிகப்படியான கொழுப்புக்கள் கரைந்துவிடும்.

5.மேலும் கறிவேப்பிலை உண்பதால் இதய நோய் சோகை இருக்கும் இப்படி மற்றும் பெருந்தமனி தடிப்பு உள்ளவர்கள், காலையில் ஒரு பேரிச்சம் பழத்துடன், நல்ல பாதுகாப்பு தரும்.

6. நீண்ட நாட்கள் உட்கொண்டு வந்தால், உடலில் செரிமான பிரச்சனையை இரத்த சிவப்பணுக்களின் சந்தித்து வருபவராயின்,



அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் 15 கறிவேப்பிலையை மென்று சாப்பிட்டால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

7.மேலும் கறிவேப்பிலை உண்பதால் செரிமான பிரச்சனைகள் நீங்கிவிடும்.

8. கறிவேப்பிலையை தினமும் சிறிது உட்கொண்டு வந்தால், முடியின் வளர்ச்சியில் நல்ல மாற்றத்தைக் காணலாம்.

9.மேலும் கறிவேப்பிலை உண்பதால் முடி நன்கு கருமையாகவும் இருப்பதை உணர்வீர்கள்.

10. சிலருக்கு சளி இருக்கும். இதற்கு, 1 டீஸ்பூன் கறிவேப்பிலை பொடியை தேன் கலந்து தினமும் 2 வேளை உட்கொண்டு வந்தால், உடலில் தேங்கியிருந்த சளி முறிந்து வெளியேறிவிடும்.

தமிழகத்தில் முககவசம் அணிய உத்தரவு



தமிழகத்தில் கொரோனா பரவல் அதிகரித்து வரும் நிலையில் மாஸ்க் அணியுமாறு சுகாதாரத்துறை அறிவுறுத்தி உள்ளது. அதிலும் முக்கியமாக கர்ப்பினிகள் மாஸ்க் அணிய வேண்டும் என்று வேண்டுகோள் விடுக்கப்பட்டுள்ளது. கட்டாயம் இல்லாவிட்டாலும், பாதுகாப்புக்காக அணிய வேண்டும் என்றும், காய்சல் இருமல் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும் என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

வெங்காய சமோசா

தேவையான பொருட்கள்: மைதா மாவு 1 கப், வெங்காயம் 1, உருளைக்கிழங்கு 4, இஞ்சி பூண்டு விழுது 1 ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை ஒரு கொத்து, கொத்தமல்லி ஒரு கொத்து, சீரகம் 1/2 ஸ்பூன், பச்சை பட்டாணி ஒரு கைப்பிடி, மிளகாய் தூள் 1 ஸ்பூன், கரம் மசாலா 1/2 ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் 1/4 ஸ்பூன், எண்ணெய் தேவையான அளவு, உப்பு தேவையான அளவு. **செய்முறை:** சமோசா செய்வதற்கு முன், வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு, (ஊறவைத்த) பச்சை பட்டாணியை ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரில் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு, உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கை தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்து தனியாக வைக்கவும். வெங்காயம் மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகளை பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். இதற்கிடையில் சமோசாவிற்கு மற்ற பொருட்களை தயார் செய்யவும். இதற்கிடையில், ஒரு கப் மைதா மாவை சலிக்கவும், சுத்தம் செய்யவும், சிறிது தண்ணீர் மற்றும் எண்ணெய் சேர்த்து ஒரு பேஸ்ட் (ரொட்டி மாவிற்கு) உருவாக்கவும். இப்போது ஒரு கடாயை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடாக்கவும். எண்ணெய் நன்கு காய்ந்ததும் சீரகம், கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் சேர்த்து தாளிக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும் இஞ்சிபூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும். தொடர்ந்து இதனுடன் அவித்த உருளையினை உடைத்து சேர்க்கவும். பின்னர், மிளகாய் தூள், கரம் மசாலா, உப்பு மற்றும் அவித்த பச்சை பட்டாணி சேர்த்து நன்கு வதக்கி எடுக்க, சமோசாவிற்கான மசாலா ரெடி. இப்போது மாவை பிசைந்து, தட்டையாக உருட்டி, அதில் மசாலாப் பொருட்களைப் போட்டு, முக்கோண வடிவில் மடித்து, கொதிக்கும் எண்ணெயில் சேர்த்துப் பொரித்தால், சுவையான வெங்காய சமோசா தயார். தட்டில் வைத்து உங்களுக்கு பிடித்த சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

உடல் வலிமையை கூட்டி மன அழுத்தத்தை போக்கும் யோகா

பாரத புண்ணிய யூரி உலகிற்கு பல அற்புத கலைகளை வழங்கியுள்ளது. இதில் தொன்மையான கலை இயல் தொன்மையான கலை நன்மைகளை பெறும் போது, பணம், செல்வாக்கு, புகழ் என உயரும் போது அக்கம்பக்கத்தினர் எல்லாம் யோகம் தான் என்று சொல்வது வழக்கம். யோகா என்பது இந்த பயிற்சியால் மனதையும் உடலையும் இணைத்து நீடித்த ஆரோக்கியத்தை பெறலாம்.

யோகா என்பது பல கோணங்களில் உடலை சுருக்கி மனதையும் ஒருமுகப்படுத்தி செய்யும் பயிற்சி. இந்த பயிற்சியால் மனதையும் உடலையும் இணைத்து நீடித்த ஆரோக்கியத்தை பெறலாம். யோகாவை முறையாக பயிற்சி செய்தால் இரத்த அழுத்தம் சீராகும், மன அழுத்தத்தை குறையும், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புத் தன்மையை நீங்கும்.

அழகிய உடல் அமைப்பை பெறவும் சீரான எடையை கடைபிடிக்கவும் யோக நமக்கு

வழிகாட்டி வருகின்றது. மூளையையும், உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பலப்படுத்தும் யோகா தான் யோகா. நம்முடைய வாழ்க்கையில் முக்கியமான நன்மைகளை பெறும் போது, பணம், செல்வாக்கு, புகழ் என உயரும் போது அக்கம்பக்கத்தினர் எல்லாம் யோகம் தான் என்று சொல்வது வழக்கம். யோகா என்பது இந்த பயிற்சியால் மனதையும் உடலையும் இணைத்து நீடித்த ஆரோக்கியத்தை பெறலாம். யோகாவை முறையாக பயிற்சி செய்தால் இரத்த அழுத்தம் சீராகும், மன அழுத்தத்தை குறையும், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புத் தன்மையை நீங்கும்.

யோகா என்பது பல கோணங்களில் உடலை சுருக்கி மனதையும் ஒருமுகப்படுத்தி செய்யும் பயிற்சி. இந்த பயிற்சியால் மனதையும் உடலையும் இணைத்து நீடித்த ஆரோக்கியத்தை பெறலாம். யோகாவை முறையாக பயிற்சி செய்தால் இரத்த அழுத்தம் சீராகும், மன அழுத்தத்தை குறையும், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புத் தன்மையை நீங்கும்.

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

REHOBOTH BLESS CONSULTANCY

வீட்டு வேலை / பராமரிப்புக்கு ஆண்/பெண் தேவை. NEED OF ANY HOME MAID / CARE TAKER CONTACT 87547 87205

LIC
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

ஆட்கள் தேவை
சிட்லப்பாக்கத்தில் உள்ள பள்ளிக்கு ஆயம்மா தேவை வேலை காலை 8 மணி முதல் நேரம்: மாலை 5.30 மணி வரை 97909 30912

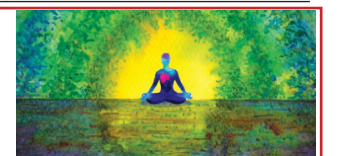
WANTED @ CHROMPET SUPERVISER +2/ANY DEGREE COMPUTER KNOWLEGE AGE BELOW 25 9171809600 9841654214

repute
Reason We have for your Thirst 20 Ltr Can suitable for office & home 98845 44444

WANTED EXPERIENCED PGT ECONOMICS TEACHER & ADMIN. OFFICER WITH GOOD COMMUNICATION SKILLS SHIKSHAA MAT.HR.SEC.SCHOOL No:8,Ponnamman Koil Street,Hasthinapuram, Ch-64 Ph:044-45272506 / 45266825 Email: shikshaacareer@gmail.com

வாசகர்களுக்கு அன்பான வேண்டுகோள்
உங்கள் வீட்டுக்கு குாமியுதோறும் **GST ROAD NEWS** பேப்பர் வருகிறதா? உங்கள் அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளில் **Door Step செய்யப்படுகிறதா? இல்லை என்றால் உடனே** Whatsapp மற்றும் SMS ல் தங்கள் முகவரியை அனுப்பினால் உடனே பேப்பர் அனுப்பப்படும். 89395 26999

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



ஆசானின் துணைக்கொண்டு ஆரம்பித்தல் நல்லது. ஆசனங்களைச் செய்வதற்கு முன்பு உடலைத் தயார் நிலைப்படுத்துவதற்காக சில எளிய முன் பயிற்சிகள் செய்தல் வேண்டும். ஆசனத்தின் முடிவிலும் இரு தடவைகள் மூச்சை நன்றாக இழுத்து விடுதல் வேண்டும். உடல் வளைந்து வலுக்கட்டாயமாக யோகா செய்யக் கூடாது. அவரவர் தங்களால் இயலக் கூடிய ஆசனங்களையே செய்ய வேண்டும். ஆசனங்களை முடிக்கும் போது 35 நிமிடங்கள் வரை சவாசனம் செய்தே முடித்தல் வேண்டும். இறுதியாக நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம் செய்து, 1020 நிமிடங்கள் வரை தியானம் செய்வது நல்லது. நம் முடைய பல பாரம்பரியங்களை மறந்து விட்ட நிலையில், மீண்டும் அவைகளை மீட்டெடுத்து நோயற்ற பெரு வாழ்வு வாழ்வோம்.

புத்தி இல்லாதவர் மஸ்க் டிரம்ப் கருத்து

தொழில் அதிபர் எலன் மஸ்க் குறித்து அமெரிக்க அதிபர் ட்ரம்ப் வசம் கேள்வி கேட்கப்பட்டது. அதற்கு அவர் பதில் அளித்தார்.

அந்த புத்தி இல்லாத மனிதர் குறித்து சொல்கிறீர்களா. அவருடன் பேச எனக்கு அறவே ஆர்வமில்லை. மஸ்க் தான் என்னுடன் பேச விரும்புகிறார். ஆனால், நான் தயாராக இல்லை” என அதிபர் டொனால்ட் ட்ரம்ப்



கூறியுள்ளார். இதற்கிடையே ட்ரம்ப் மற்றும் மஸ்க் தங்கள் பகையை முறித்துக் கொண்டு சுமுகமாக வேண்டும் என குடியரசு கட்சியினர் வலியுறுத்தி வருகின்றனர்.

‘பூமித்தாயின் மார்பை அறுத்து ரத்தம் குடிக்கும் குவாரிகள் உயர்நீதிமன்றம் கண்டனம்



பேராசை கொண்ட குவாரி உரிமையாளர்கள், பூமித்தாயின் மார்பை அறுத்து ரத்தத்தை குடிக்கின்றார்கள் என குவாரி விதிமீறல் தொடர்பான வழக்கில் சென்னை உயர் நீதிமன்றம் வேதனை தெரிவித்துள்ளது.

சி. ஜெகன் கொடுத்த மனுக்களின் பேரில் தாம்பரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் எஸ். ஆர். ராஜா வழிகாட்டுதலின்படியும், மாநகராட்சியின் மேயர். வசந்தகுமாரி தலைமையிலும், ஆணையர் பாலச்சந்தர்



தாம்பரம் மாநகராட்சி பொதுமக்களின் மண்டலம் 3 சிட்டபாக்கம் கோரிக்கையை ஏற்று மாமன்ற 43வது வார்டு பகுதியில் உறுப்பினர் சிட்டபாக்கம்

சமையலறையில் ஒரு போதும் இந்த தவறை மட்டும் செய்யாதீங்க!

நம் சமையலறையில் சிலபேர் செய்யக்கூடிய தவறு ஒன்று இருக்கின்றது. அது என்ன தவறு? அதை எப்படி திருத்திக் கொள்ளலாம் என்பதைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம் வாருங்கள். பொதுவாகவே தன தானியங்கள் நிறைந்த வீட்டை தான் செல்வகடாட்சம் நிறைந்த வீடு, பஞ்சமில்லாத வீடு, வறுமை இல்லாத வீடு என்று சொல்லுவார்கள். இன்றைக்கு நம்முடைய வீட்டில் சாப்பிடுவதற்கு முதன்மைப் பொருளாக இருப்பது அரிசி. எந்த ஒரு வீட்டிலும் ஒரு கைப்பிடி அளவு அரிசி கூட இல்லாமல் சுத்தமாக துடைத்து சமைத்து விடக்கூடாது. அரிசி பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் அரிசி இருக்கும்போதே புதிய அரிசியை நம் வீட்டில் வாங்கி வைத்து விட வேண்டும். இது முதல் விஷயம் இரண்டாவதாக பெரும்பாலும் நிறைய பேர் வீட்டில் இந்த தவறை செய்வது கிடையாது. இருப்பினும் சில பேர் இதை செய்கிறார்கள். அரிசி மூட்டை எப்போதும் நாம் அடுப்பு வைக்கும் இடத்திற்கு கீழ் பக்கத்தில் தான் இருக்கவேண்டும். வீட்டில் அலமாரி இருக்கின்றது என்ற காரணத்தினால் அரிசியை ஏதாவது ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி அதை தூக்கி நம் தலைக்கு மேலே வைத்து விடக்கூடாது. இப்படி செய்தால்

வீட்டில் சாப்பாட்டிற்கு பஞ்சம் வரும், என்ற ஒரு கருத்தை நம்முடைய முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்துள்ளார்கள். காரணம், அரிசி நாம் சமைக்கும் அடுப்பிற்கு கீழே இருந்தால் அரிசிப் பாணையில் அரிசி உள்ளதா இல்லையா என்று நமக்கு தெரியும். நம்முடைய தலைக்கு மேலே அந்த அரிசி இருக்கும் பட்சத்தில், அந்த அரிசி பாத்திரத்தின், அரிசி இருக்கின்றதா இல்லையா என்பதை நாம் கவனிக்க மாட்டோம். அதுமட்டுமல்லாமல் அரிசி குறைந்ததே கவனிக்காமல் அடுத்த நாள் சாப்பாட்டிற்கு உலை வைக்க அரிசி பாணையில், அரிசி இல்லை என்ற வார்த்தையை நம் வீட்டில் ஒருபோதும் சொல்லவே கூடாது, என்பதற்காகத்தான் அரிசியை எப்போதும் நம் கண்களில் படும்படி அடுப்புக்கு கீழ்ப்பக்கத்தில் வைக்கவேண்டும் என்று நம்முடைய சொல்லி வைத்துள்ளார்கள். கிபிஸ்மீக்ஸ் மீவீவீமீமீவீ பெரும்பாலும் இது நிறைய பேருக்கு தெரிந்திருக்க வாய்ப்பு உள்ளது. இருப்பினும் தெரியாதவர்கள் இந்த தவறை செய்யக்கூடாது என்பதற்காக சொல்லப்பட்டுள்ள பதிவு. ஏனென்றால் அந்தக் காலத்தில்

எல்லாம் அரிசியை மூட்டையாக வாங்கி கீழே வைத்து தான் பூழங்குவாங்க! இந்த காலகட்டத்தில் கணவன் மனைவி இரண்டு பேர் மட்டும் குடும்பம் நடத்தும் சூழ்நிலை. அவர்களுக்கு மாதம் 5 கிலோ 10 கிலோ அரிசியை வாங்கி ஒரு சிறிய டப்பாவில் கொட்டி அழகாக அலமாரியின் மேல் பக்கத்தில் வைத்து விடுகிறார்கள். 5 கிலோ அரிசியாக இருந்தாலும் 25 கிலோ அரிசி ஆக இருந்தாலும் அதை அடுப்புக்கு கீழ்ப்பாக்கத்தில் இருக்கும் இடத்தில் வைப்பது சரியான முறை என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. இப்படி செய்தால் ஆயுசுக்கும் உங்கள் வீட்டில் பஞ்சம் வருவதற்கு வாய்ப்பு கிடையாது. அரிசியைக் கொட்டி வைக்க உங்களால் முடிந்தால் மரத்தினால் செய்யப்பட்ட ஒரு பெரிய அளவிலான ட்ரம்மை வாங்கி வைத்துக்கொள்வது வீட்டிற்கு மிகவும் நல்லது. உங்கள் வீட்டில் அரிசி கொட்ட வைத்திருக்கும் டிரம்மில் அரிசியை கொட்டுவதற்கு முன்பு அதில் அடிப்பகுதியில் ஒரு விரலி மஞ்சள, ஒரு வசம்பை மட்டும் போட்டு வைத்து அதன் பின்பு அரிசியை கொட்டினால் வீட்டில் சுபிட்சம் நிலைத்திருக்கும்.



முதலமைச்சர் கட்டளைக்கிணங்க பள்ளி கல்வித்துறை அமைச்சர் அன்பில் மகேஷ் பொய்யாமொழி வழிகாட்டுதலின்படியும் தாம்பரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் எஸ்.ஆர்.ராஜா வேண்டுகோளின்படி தாம்பரம் மாநகராட்சி மண்டலம் 3 சிட்டபாக்கம் எல்லைக்கு உட்பட்ட அரசு உயர்நிலைப்பள்ளி, புனித தோமையார் மலை தொடக்கப்பள்ளி, மாநகராட்சி அம்பேத்கர் (ஆதி திராவிடர்) தொடக்கப்பள்ளி ஆகிய மூன்று பள்ளிகளும் பள்ளி மேலாண்மை குழு உறுப்பினர்களின் முன்னிலையில் தலைமை ஆசிரியர் தலைமையில் மாமன்ற உறுப்பினர் சிட்டபாக்கம் சி.ஜெகன் 2025. 26 கல்வியாண்டின் புதிய மாணவர் சேர்க்கை மற்றும் முதல் தினத்தில் (0206.2025) மாணவர்களை வரவேற்கும் விதமாக அனைத்து மாணவர்களுக்கும் இனிப்புடன் புத்தகங்கள் மற்றும் சீருடைகளை வழங்கி மகிழ்வித்து வாழ்த்துரை வழங்கி இந்த ஆண்டிற்கான பள்ளியின் தேவைகளை கேட்டறிந்தார். உடனிருந்தவர்கள் முன்னாள் பேரூராட்சி மன்ற உறுப்பினர் ப.பிரதாப், தன்னார்வலர்கள், பொதுநலச்சங்க நிர்வாகிகள்.

செயல்பாட்டிலும் TURIP 2024.25 திட்டத்தின் கீழ் சிமெண்ட் சாலைகள் மற்றும் தார் சாலைகள் சீரமைக்கும் பணி தொடங்கப்பட்டுள்ளது. தொடங்கப்பட்ட பணிகளை மாநகராட்சியின் உதவியாளர் ஆணையர் மற்றும் உதவி செயற்பொறியாளர் ஆய்வு மேற்கொண்டனர்.

WANTED
Part Time Job
Office Work - Male & Female
Any Degree Timing : 3.00 pm - 7.00 pm
Preferably for (1st Year College Students)
No.47a, Padmanabha Nagar, Karumariamman Kovil 1st st, Chrompet, Ch - 44
gstroadnews@gmail.com
89395 26999

சருமத்தின் ஈரப்பதத்தை தக்க வைத்துக் கொள்ள இதை செய்து பாருங்கள்

உப்பு மற்றும் சர்க்கரை ஈரப்பதத்தைத் தரும். ஸ்கிரப்புகளில் சருமத்தின் கொலாஜன் உற்பத்தியை தன்மைக்கேற்பவும், அதிகரித்து, ரத்த ஓட்டத்தை ஈரப்பதத்தை தக்க வைக்கும் சீராக்கும். முகத்தில் ஏற்படும் தன்மை கொண்டதாகவும் சுருக்கங்களை நீக்கி, இருக்கும் வகையிலான இளமையான தோற்றத்தைக் கொடுக்கும் தன்மை மூலம் கூடுதல் நன்மையை பெறலாம். வெப்பம் காரணமாக வியர்வை அதிகமாக வெளியேறும். இதில் தூசுகள் மற்றும் இறந்த செல்கள் படிவதால் சருமத் துளைகள் அடைத்துக்கொள்ளும். இதனால் சருமம் பொலிவு இழந்து கருத்துப்போகும். இப்பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு ஸ்கிரப்பிங் முடியும். அதேசமயம், முறை உதவும். பல வகை ஸ்கிரப்புகள் இருந்தாலும், சருமத்தை பளிச்சென வைப்பதற்கு வீட்டிலேயே நாம் செய்யக்கூடிய 'சர்க்கரை மற்றும் உப்பு சேர்த்து' செய்யும் ஸ்கிரப்' உதவும். சர்க்கரை ஸ்கிரப்: சர்க்கரை ஸ்கிரப் சருமம் வறண்டு இந்த உப்பு ஸ்கிரப்பிங்கை, முகத்திற்குமட்டுமின்றி உடலின் முகத்திற்குத் தேவையான அனைத்து பாகங்களுக்கும்

உப்பு மற்றும் சர்க்கரை ஈரப்பதத்தைத் தரும். ஸ்கிரப்புகளில் சருமத்தின் கொலாஜன் உற்பத்தியை தன்மைக்கேற்பவும், அதிகரித்து, ரத்த ஓட்டத்தை ஈரப்பதத்தை தக்க வைக்கும் சீராக்கும். முகத்தில் ஏற்படும் தன்மை கொண்டதாகவும் சுருக்கங்களை நீக்கி, இருக்கும் வகையிலான இளமையான தோற்றத்தைக் கொடுக்கும் தன்மை மூலம் கூடுதல் நன்மையை பெறலாம். வெப்பம் காரணமாக வியர்வை அதிகமாக வெளியேறும். இதில் தூசுகள் மற்றும் இறந்த செல்கள் படிவதால் சருமத் துளைகள் அடைத்துக்கொள்ளும். இதனால் சருமம் பொலிவு இழந்து கருத்துப்போகும். இப்பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு ஸ்கிரப்பிங் முடியும். அதேசமயம், முறை உதவும். பல வகை ஸ்கிரப்புகள் இருந்தாலும், சருமத்தை பளிச்சென வைப்பதற்கு வீட்டிலேயே நாம் செய்யக்கூடிய 'சர்க்கரை மற்றும் உப்பு சேர்த்து' செய்யும் ஸ்கிரப்' உதவும். சர்க்கரை ஸ்கிரப்: சர்க்கரை ஸ்கிரப் சருமம் வறண்டு இந்த உப்பு ஸ்கிரப்பிங்கை, முகத்திற்குமட்டுமின்றி உடலின் முகத்திற்குத் தேவையான அனைத்து பாகங்களுக்கும்



பயன்படுத்தலாம். உப்பு ஸ்கிரப் வறண்ட சருமத்தின் ஈரப்பதத்தை மீட்டு தருவதுடன், இறந்த முறை: சர்க்கரை, செல்களை அகற்றும் தன்மை கொண்டது. இதனால், சருமம் வழுவழுப்பாக மாறும். உடலில், உப்பு ஸ்கிரப்பைப் பயன்படுத்தும் போது, சருமத்தில் ரத்த ஓட்டம் சீராகும். உப்பை காபித் தூளுடன் கலந்து தூளுடன் கலந்து உடலில் ஸ்கிரப்பாகப் பயன்படுத்தும் போது, சருமத்தில் ரத்த ஓட்டம் சீராகும். உப்பை காபித் தூளுடன் கலந்து உடலில் ஸ்கிரப்பாகப் பயன்படுத்தும் போது, செல்களுக்கு புத்துயிர் கிடைக்கும். சரும சுருக்கங்கள் மறைந்து இளமையான தோற்றம் பெற முடியும். உப்பு ஸ்கிரப்பிங் செய்து சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்கும் போது, உடலும், மனதும் புத்துணர்வு பெறும். தக்காளியுடன் கலந்து முகத்தில் தேய்க்கும் போது, முகம் பொலிவுடன் தோற்றமளிக்கும்.

Newly Opened **SRI SASTHA MAHAL A/C** **Bookings Open**

The Group of Sankar Constructions

Fully Airconditioned Thirumana Maaligai In Hasthinapuram, RP Road

- Main Hall capacity of 500 persons (Floating 1000 Persons)
- Dining hall capacity of 200 persons
- 14 A/C Rooms
- Modular Kitchen with store room and service lift for dining
- Passenger Lift capacity of 16 members
- CCTV Camera for whole building
- Vinayagar temple is within the premises
- The hall is fully equipped with stand by Generator
- Pooja items and Unjal available
- Ample car parking available for both four wheelers and two wheelers
- Valet Car Parking Available

No.32, Hariharan Towers, R.P.Road, Hasthinapuram, Chrompet - 44.

98416 59929 / 98416 59931 / 90030 10611