GST ROAD NEWS

CHROMPET

Weekly News Paper

Email:gstroadnews@gmail.com www.gstroadnews.com

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

Vol:13 Issue -15 20 July 2025 - 26 July 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

3 வது நாளாக உயர்ந்த தங்கம் விலை

சென்னையில் ஆபரணத் தங்கத்தின் விலை நேற்று, சவரனுக்கு ரூ.480 அதிகரித்து ரூ.73,360 க்கும், கிராம் ரூ.9,170 க்கும் விற்பனை செய்யப்படுகிறது., கடந்த மூன்று நாட்களாக தங்கம் விலை தொடர்ந்து உயர்ந்து வருகிறது.

WANTED TEACHERS

PRIMARY TAMIL TEACHER WANTED IMMEDIATELY

(PRIMARY TEACHER FOR ALL SUBJECTS)

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

நரம்பு நோயால் அமெரிக்க அதிபர் டிரம்ப் பாதிப்பு

79 வயதான டொனால்டு டிரம்ப் கடந்த ஜனவரியில் இரண்டாவது முறை யாக அதிபர் பொறுப் பேற்றார். கடந்த ஜூலை 13 ஆம் தேதி நியூ ஜெர்சியில் நடை பெற்ற கால்பந்து போட்டியில் கலந்து கொண்ட டிரம்ப்பின் கால்களில் வீக்கம் இருப்பதை போன்ற புகைப்படம் வைரலானது.இந்த வார தொடக்கத்தில் வெள்ளை மாளிகையில் பஹ்ரைன் பிரதமருடன் டிரம்ப் கை குலுக்கிய புகைப்படத்தில், அவரது கைகளில் காயம் காணப் பட்டது.இதை யடுத்து, டிரம்ப்பின் உடல்நிலை குறித்து வெள்ளை மாளிகை அதிகாரப் பூர்வமாக செய்தி வெளியிட்டுள்ளது. அதன்படி, டிரம்ப் நாள்பட்ட சிரை (ரத்த நாளம்) குறைபாடு (chronic venous insufficiency) என்ற நோயால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளதாக வெள்ளை மாளிகையின் பத்திரிகை செயலாளர் கரோலின் லீவிட் தெரிவித்துள்ளார்.

PREMIUM FLATS FOR SALE

Bharathiyar Street, Gandhi Nagar

SCAN HERE

PATSON PARAGON

EACH FLOOR ONE FLAT

3BHK-1390 sqft

Lift Till Terrace | Video Door Phone
Rain Water Harvesting | 24x7 CCTV on Phone
Automatic Water Control | Covered Car Parking

Possession April 2026

PATSON Construction forever...

www.patsonbuilders.com

99625 12346

off:#353, Chruch Complex, GSTRoad, Chrompet, Chennai- 44

FLATS FOR SALE @ HASTHINAPURAM

ELANGOVAN STREET

NR.HASTHINAPURAM BUS STAND

1st Floor 3 BHK - 1100 sqft

2nd Floor 3 BHK - 1100 sqft

✓CCP ✓As Per Vasthu ✓Loan Arranged

9790878747 / 6383495715

FLATS FOR SALE

@ CHROMPET RADHA NAGAR

JESUPATHAM STREET, Nr.GGN SCHOOL

2BHK - 856 Sqft

3 UNITS ONLY

ONLY ONE UNIT PER FLOOR

☑ LIFT ☑ CCP ☑ AS PER VAASTHU

READY TO OCCUPY

99625 72709 / 94440 20442

PREMIUM APARTMENT FOR SALE

@ TAMBARAM, IRUMBULIYUR

READY TO OCCUPY

2BHK FLATS

ONLY 3 FLATS AVAILABLE

* COVERED CAR PARKING

* GARDENING ECO FRIENDLY

* VIDEO DOOR PHONE

* EV CHARGING POINTS

69.2 L Reg. Extra

9840150169 / 7305060963

FLATS FOR SALE @CHROMPET

RADHANAGAR GANAPATHIPURAM

JUST 200 ft RADIAL ROAD

SRI KRISHNA FLATS

3-BHK 1124 Sqft

2-BHK 868 Sqft

Lift/CCP/CCTV

AS PER VASTHU / 24 HRS WATER

PerSqft. ₹ 6699

JEEVA REKHA BUILDERS

78457 64414/ 88255 43215

PREMIUM 3 BHK FLATS

@ CHROMPET- RADHA NAGAR

READY TO OCCUPY

2 FLATS ONLY AVAILABLE

3 BHK-1116-Sqft

LIFT FACILITY / CCP / AS PER VAASTHU

VRM SATHYA BUILDING PLANERS

CMDA / PANCHAYAT / MUNICIPALITY CORPORATION APPROVALS

ELEVATIONS & STRUCTURAL DESIGNS / ESTIMATE & VALUATIONS

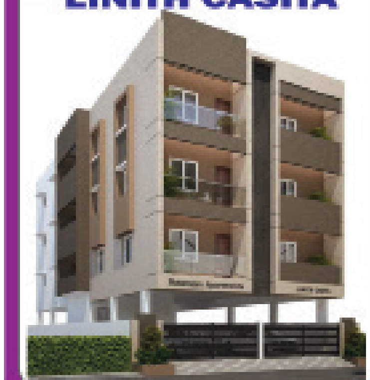
98400 34209 / 98408 53756

PREMIUM FLATS FOR SALE @ CHROMPET

THIRUMALAI NAGAR, Nr. Zion School

Natarajan Apartment

LINITH CASITA



2 BHK 980 Sqft

3 BHK 1240 Sqft

☑ Lift ☑ CCP ☑ CCTV

☑ As Per Vasthu

GJ CONSTRUCTION

98409 41585

PREMIUM 2,3,4 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET

KRISHNA NAGAR

(Nr.Hasthinapuram Bus Stand)

SRE KRISHNAA

READY TO OCCUPY

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)

READY TO OCCUPY

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

ஆடி மாத சிறப்புகள் !

ஆடி மாதம் அம்மனுக்கு உகந்த மாதம் ஆகும். ஆடி மாதத்தில் வரும் கிருத்திகை, அமாவாசை போன்ற தினங்கள் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தவை ஆகும்.

ஆடி மாதம் சூரியன் வடக்கிலிருந்து தெற்கு திசை நோக்கி செல்லும் காலம் ஆகும். ஆடி மாதம் மழை பொழிவின் தொடக்கத்தை குறிப்பதால் தமிழர்கள் ஆடிப்பிறப்பை சிறப்பாக கொண்டாடுகிறார்கள்.

அக்காலத்தில் ஒரு சமயம் பார்வதி சிவனிடம் ஒரு வேண்டுகோள் வைத்தார். உங்களின் தேகத்தில் பாதியை மகா விஷ்ணுவுக்கு அளிக்க வேண்டும் என கூறினார்.

இதனை ஏற்றுக் கொண்ட சிவபெருமான் பொதிகை மலையில் தவம் இருந்தால் உனது வேண்டுகோள் நிறைவேறும் என்றார்.

பார்வதி தேவியும் ஊசி முனையில் அமர்ந்து கடும் தவம் செய்தார். இதனை கண்டு மகிழ்ச்சி அடைந்த சிவபெருமான் ஆடி பௌர்ணமி அன்று பார்வதி தேவிக்கு உத்திரம் நட்சத்திரத்தில் சங்கர நாராயணராக காட்சி தந்தார்.

இதனால் ஆடித்தபசு என்ற பெயரில் நெல்லை மாவட்டத்தில் இவ்விழா விமர்சையாக கொண்டாடப்படுகிறது.

கருடாழ்வார் ஆடி மாதத்தில் சுவாதி நட்சத்திரத்தில் அவதரித்தவர் ஆவார். அவரது பிறந்த தினம், 'கருட பஞ்சமி" என்ற பெயரில் விரதமிருந்து கொண்டாடப்படுகிறது.

ஆண்டாள் அவதரித்தது ஆடி மாதம், பூரம் நட்சத்திரம் என்பதால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 'ஆடிப்பூரம்" அன்று ஆண்டாள் அவதரித்த

ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூரில் தேரோட்டம் நடத்தப்படு கிறது.

'ஆடிப்பூரம்" நாளில் ஆண்டாளை வணங்கிடும் பெண்களுக்கு மாங்கல்ய பாக்கியம் கிடைக்கும்.

கஜேந்திரன் என்ற யானையை ஒரு முறை முதலை ஒன்று கவ்வியது. வலியால் யானை, ஆதிமூலமே! என்று திருமாலை அழைத்தது.

யானையின் அலறலைக் கேட்ட திருமால் தன் கையில் இருந்த சக்ராயுதத்தை ஏவி முதலையைக் கொன்று கஜேந்திர யானையை காப்பாற்றியது ஆடிமாதத்தில் தான்.

விவசாயத்தை காத்து வரும் காவிரித்தாயை வணங்கும் வகையில் ஆடி மாதம் பதினெட்டாம் நாளை ஆடிப்பெருக்கு விழாவாக மக்கள் கொண்டாடுகின்றனர்.

ஆடி மாத பௌர்ணமி நாளில் ஹயக்கீரிவர் ஆலயங்களில் சிறப்பு வழிபாடுகள் நடத்தப்படுகின்றது. ஏனெனில் ஹயக்கீரிவர் அவதாரம் நிகழ்ந்தது ஆடி மாதத்தில் தான்.

ஆடி மாதத்தில் வியாச பூஜை நடத்தப்படுகின்றது. குருக்களுக்கெல்லாம் குருவாக போற்றப்படுபவர் வியாசர்.

எனவே ஆடி மாதத்தில் நடைபெறும் ஆடிப்பௌர்ணமி அன்று மாணவர்கள் வியாசரை வணங்கினால் கல்வி வளம் அதிகரிக்கும்.

இத்தனை சிறப்புமிக்க ஆடி மாதத்தில் கடவுளை மனமுருகி வழிபட்டு அனைத்து வளங்களையும் பெறுவோம் !

மாதம் தோறும் அமாவாசை வரும் போது ஆடி அமாவாசைக்கு மட்டும் தனி சிறப்பு ஏன்?

அமாவாசை தினங்களில் நாம் நம் முன்னோர்களை வழிபடுகிறேம். அதைத் தான் நாம் பித்ரு வழிபாடு என்று அழைக்கிறோம். அதிலும் குறிப்பாக, தை அமாவாசை புரட்டாசி அமாவாசை ஆடி அமாவாசை என தனித்துவம் இருக்கிறது. அப்படி என்ன சிறப்பு இருக்கிறது?

சாதாரண அமாவாசை நாட்களில் நாம் நம் முன்னேர்களை வணங்கும் பொழுது அவர்கள் எங்கு இருக்கிருர்களோ அங்கேயே இருந்து நம்மை வாழ்த்துவார்கள். ஆனால்

இந்த மூன்று அமாவாசைகளில் தான் நம் முன்னேர்கள் நம் இல்லத்திற்கே வந்து நம்மை வாழ்த்தி மகிழ்வார்கள்.

அதற்கான அனுமதி பித்ரு உலகத்தில் கொடுக்கப்பட்டு இருக்கிறது. இப்பேறபட்ட சக்தி வாய்ந்த ஆடி அமாவாசையை நாம் நம் இல்லத்தில் இருந்தே வழிபடலாம். இந்த ஆண்டு நதிநீர் கரைகளான, குற்றாலம், பாபநாசம், சொரிமுத்து அய்யார் திருத்தலம், காவேரி, கங்கை, யமுனா, சரஸ்வதி, இராமேஸ்வரம் போன்ற புண்ணிய ஸ்தலங்களுக்கு சென்று வழிபட சூழ்நிலை சரியாக இல்லை என்பதை நாம் அறிந்ததே.

அதனால் அமாவாசை அன்று அதிகாலையில் எழுந்து நீராடி.நம் வீட்டில் கால் படாத இடத்தை தேர்வு செய்து, அவ்விடத்தை சுத்தப் படுத்தி நம் முன்னேர்களை மனதார நினைத்து அவர்களை கொண்டாடி வணங்கி காசி காசி என கூறிக் கொண்டு எள்ளும் தண்ணீரையும் இறைத்து வழிபட்டபின் சூரிய நமஸ்காரம் செய்து விட்டு, நம் முன்னோர்கள் படத்திற்கு மாலையிட்டு மலர்தூவி அகம் மகிழ்ந்து அகல்விளக்கு ஏற்றி சாம்பிராணி கற்பூரம் ஏற்றி, அவர்களுக்கு பிடித்த பதார்த்தங்களை படையலிட்டு முடிந்தால் கோபூஜை செய்து காகத்திற்கு அன்னமிட்டு வாழை இலையில் விரதம் முடித்து நாம் உணவருந்தினால் நம் முன் னேர்கள் பரிபூரணமாக நமது வணக்கத்தையும் வாழ்த்தையும் ஏற்று ஆசீர்வாதம் செய்வார்கள்.

ஆடி அமாவாசை விரத கதை!

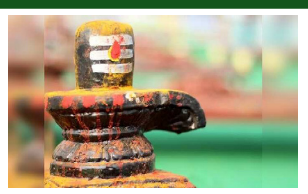
ஆடி அமாவாசை பித்ரு காரியங்கள் செய்வதற்குரிய தினமென்பது பலருக்கும் தெரிந்திருக்கும். அமாவாசைக்கு முந்தைய தினமும் சிறப்பானது. அன்றைய தினம் ஒரு கதையைப் படித்தபிறகு மறுநாளான அமாவாசையன்று விரதமிருக்கும் பெண்கள் சௌமாங்கல்யத்துடன் வாழ்வார்கள் என்பதும் முன்னோர் கூற்று. விரதம் சரி அது என்ன கதை? அழகாபுரி நாட்டு அரசன் அழகேசன். பராக்கிரமமிக்க அவன் வாரிசு இல்லாத காரணத்தால் மிகுந்த துயரத்திலிருந்தான். எனவே அவன் தன் மனைவியோடு தீர்த்தயாத்திரை மேற்கொண்டான். அதன்பலனாக அவனுக்கு ஒரு மகன் பிறந்தான். மன்னன் மகிழ்ச்சியோடு இருந்தபோது ஓர் அசரீரி வாக்கு, "உனது மகன் இளமைப்பருவத்தைஎட்டும்போது இறந்துபோவான்' என்று கூறியது. அதைக்கேட்ட மன்னன் விரக்தியில் ஆழ்ந்தான். மன அமைதிவேண்டி அவன் பல கோவில்களுக்கும் சென்றான். ஒருநாள் காளிகோவில் ஒன்றில் அவன் வழிபட்டபோது, "உன் மகன் இறந்ததும் அவனுக்கு மணம் செய்துவை. அவனது மனைவியின் மாங்கல்ய பலத்தால் அவன் உயிர்பெறுவான்' என்ற குரல் கேட்டது. இளமைப்பருவம் எய்திய இளவரசன் ஒருநாள் இறந்துபோனான். மன்னன் அவனுக்கு மணம்முடிக்க பெண் தேடியபோது யாரும் அதற்கு முன்வரவில்லை. அரசன் நிறைய பொன் தருவதாக அறிவித்தான். அப்போது, பெற்றோரை இழந்து உறவினர்களின் கொடுமைக்கு ஆளாகி வாழ்ந்த ஓர் இளம்பெண்ணை, அவளது உறவினர்கள் ஏமாற்றி

இறந்துபோன இளவரசனுக்குத் திருமணம் செய்துவைத்தனர். இருட்டிய பின்னர் இளவரசன் உடலோடு அவளைக் காட்டில் கொண்டுபோய் விட்டனர். அப்பாவியான அந்தப்பெண் கணவன் உறங்குவதாக நினைத்தாள். விடியும்வரை அவனருகிலேயே கண்ணுறங்காமல் காத்திருந்தாள். விடிந்தபின் தன் கணவன் இறந்துவிட்டானென்ற உண்மை தெரியவந்தது. அழுதாள், அரற்றினாள், தவித்தாள். தனக்குத் தெரிந்த தெய்வங்களின் பெயர்களையெல்லாம் சொல்லிவேண்டினாள். உலகத்தின் தாயான ஈஸ்வரி அவளது அழுகுரல் கேட்டு இரங்கினாள். ஈசனின் அனுமதியோடு இறந்துகிடந்த இளவரசனை உயிர்பெற்றெழச் செய்தாள். இந்த சம்பவம் நடந்த தினம் ஓர் ஆடிமாத அமாவாசை நாள். தனக்கு அருளிய தேவியிடம் அந்தப் பெண், "இருண்டுபோன என் வாழ்வை ஒளிபெறச் செய்ததுபோலவே, இந்த நாளில் தங்களை வழிபடும் பெண்களுக்கும் அருள்புரிய வேண்டும்' என்று வேண்டினாள். மகிழ்ந்த அம்பிகை, "ஆடி மாத அமாவாசைக்கு முன்தினம் உனது கதையைப் படித்துவிட்டு, மறுநாள் விரதமிருந்து மஞ்சள், குங்குமம் உள்ளிட்ட மங்கலப் பொருட்களை உரியவர்களுக்குத் தந்து என்னை வழிபடும் பெண்களுக்கு சுமங்கலித்துவம் நிலைக்கும். அவர்கள் இல்லத்தில் அஷ்டலட்சுமி கடாட்சம் நிலவும்' என சொல்லி மறைந்தாள்.

பிரதோஷம் இப்படி எளிய முறையில் வழிபட்டால், வினைகள் தீரும்!

பிரதோஷம் என்பது சிவ பெருமானையும், அவரின் வாகனமான நந்தி பகவானை வணங்க மிக உன்னத நாளாக கருதப்படுகிறது. இந்த நாளில் சிவனை நினைத்து விரதமிருந்து வழிபட்டால் நம் ஜாதகத் தில் இருக்கக் கூடிய தோஷங்கள் நீங்கி வாழ்வில் மகிழ்ச்சி நிறையும் என்பது நம்பிக்கை.

பிரதோஷ தினத்தில் மாலை 4 மணி முதல் 6 மணி வரை சிவ பெருமானுக்கும், நந்திக்கும் சிறப்பு அபிஷேக ஆராதனை நடப்பது வழக்கம். இந்த நேரத்தில் நந்தி பகவான் தன் தக்கோலத்தைக் களைத்து சிவ பெருமானை நினைத்து



விரதமிருந்து வழிபடுவோரின் கோரிக்கையைக் கேட்டு நிறைவேற்றுவார். பிரதோஷ விரதம் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

மாதத்தில் இரண்டு பிரதோஷம் வரும். வளர் பிறை, தேய்பிறையில் வரக்கூடிய இந்த பிரதோஷ தினத்தில் விரதமிருக்க விரும்புபவர்கள் அன்றைய தினம் காலையில் எழுந்து குளித்து வீட்டிலேயே விளக் கேற்றி சிவ பெருமானை வழிபட்டு விரதத்தை தொடங்கலாம். விரதம் இருக்கும் அன்றைய தினம் முழுவதும் 'ஓம் நமசிவாய' எனும் மூல மந்திரத்தையும், மற்ற சிவ நாமத்தை ஜெபித்து வரவும். அதோடு சிவ புராணங்கள், சிவ திருவிளையாடல்களைப் படிக்கலாம். பிரதோஷ தினத்தில் மாலையில் சிவாலயத்திற்கு சென்று நந்தியையும், சிவ பெருமானையும் வழிபடுவது மிகச்சிறந்த நற்பலனைத் தரும். நந்தி பகவானுக்கு அறுகம்புல் மாலை சாற்றியும், நெய் விளக்கு ஏற்றி வழிபட்டும், சிவனுக்கு வில்வ இலைகளால் அர்ச்சனை செய்வது மிகவும் உத்தமம்.

மேலும் நந்தி பகவானிடம் நம் குறைகளை கூறி, நற்பலன்களை அருள்வாய் என வணங்க வேண்டும். அதே வேண்டுதலை சிவ பெருமானிடமும் வைக்க வேண்டும். மேலும் பிரதோஷ தினத்தில் சிவாலயத்தில் எப்படி வலம் வந்து வணங்க வேண்டுமோ அப்படி வலம் வந்து வணங்கி இறைவனின் அருளைப் பெறலாம். பிரதோஷ தினத்தில் நந்தி, சிவ பெருமானை வழிபடுவதோடு, பிரதோஷ பூஜையை முடித்து நம்மால் முடிந்த அளவு பசியால் வாடும் ஏழை, எளியோருக்கு அன்னதானம் வழங்கலாம்.

CLASSIFIEDS

FLAT RENTAL

FLATS FOR RENTAL
@ CHROMPET
AVAILABLE 2BHK
PURE VEG
8072230451

PLOT SALE

PLOT FOR SALE
@ CHROMEPET, HASTHINAPURAM
Nr. SHIKSHAA PUBLIC SCHOOL
LAND AREA 1247 Sqft
BUDGET 98 LK
98841 31132 / 96000 25369

LAND SALE

LAND FOR SALE
@ TAMBARAM
2000 sqft
CMDA APPROVED
BROKER EXCUSE
99623 38370

INDEPENDENT HOUSE

INDEPENDENT DUPLEX HOUSE
FOR SALE@ MUDICHUR
MAHALAKSHMI NAGAR
3BHK 1500 Sft
EAST FACING / 24 HOURS WATER
RS. 45 LAKHS
9940016739

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

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
@CHROMPET
BHARATHIPURAM
2 BHK - 1150 Sqft
UDS - 661 Sqft
NORTH FACING / FIRST FLOOR / WITH CARPARKING
80722 30451

FLAT FOR RESALE
@ CHITLAPAKKAM
BAGYALAKSHMI ST. Nr. BY SAIBABA TEMPLE
850 Sq.ft.2BHK UDS 382
EAST FACING
WITH CCP&LIFT
3YEARS OLD Rs.66L
81908 67758

FLAT FOR RESALE
@PORUR
2&3 BHK
FLATS AVAILABLE
WITH CCP
80722 30451

FLAT FOR RESALE
@ SELAIYUR
Nr. CAMP ROAD JN. 100 Ft. ROAD
2BHK-850 Sqft UDS 503 Sqft
EAST FACING / GROUND FLOOR
9962003409

FLAT FOR RESALE
@CHROMPET
@RADHA NAGAR
2BHK-742 Sqft
UDS-412 Sqft
1ST FLOOR
80722 30451

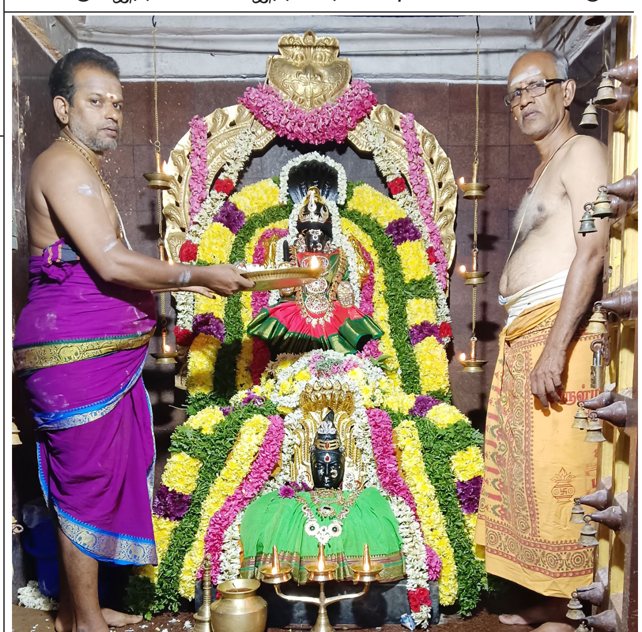
DISCLAIMER

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

பீகாரில் இலவச மின்சாரம்

ஆகஸ்ட் 1ம் தேதி முதல் பிஹார் மாநிலத்தில் வீடுகளில் 125 யூனிட் வரையிலான மின் பயன்பாட்டுக்கு மக்கள் மின் கட்டணம் செலுத்த வேண்டியதில்லை என அம்மாநில முதல்வர் நிதிஷ் குமார் அறிவித்துள்ளார். பிஹார் சட்டப்பேரவை தேர்தல் வரும் அக்டோபர் அல்லது நவம்பர் மாதம் நடைபெற உள்ளது. இந்நிலையில், இந்த அறிவிப்பு வெளியாகி உள்ளது.



குரோம்பேட்டை பத்மநாபன் நகர் ஸ்ரீ கருமாரியம்மன் ஆலயத்தில் ஆடி முதல் வார வெள்ளி முன்னிட்டு அம்பாள் சிறப்பு அலங்காரத்தில் பக்தர்களுக்கு காட்சியளித்த போது எடுத்த படம்.

குரோம்பேட்டை நேரு நகர் குமரன் குன்றம் கோவில் அருகில் என்.எஸ்.ஆர் சாலையில் கட்டிட கழிவுகளால் சாலையை ஆக்கிரமித்துள்ளனர் இதனால் காலையில் அங்கிருக்கும் பள்ளிகளுக்குச் செல்லும் மாணவ மாணவிகள் மற்றும் வாகன ஓட்டிகளுக்கும், போக்குவரத்து நெரிசலில் சிக்கி சென்று வர மிகவும் சிரமமாக உள்ளது. சம்மந்தப்பட்ட அதிகாரிகள் நடவடிக்கை எடுப்பார்களா இந்தச் சாலையில்தான் மாநகர போக்குவரத்தும் அதிக அளவில் வந்து சென்று கொண்டிருக்கின்ற சாலை.

குரோம்பேட்டையில் காமராஜர் 123 வது பிறந்த தின விழா

காமராஜரின் 123 வது பிறந்தநாள் விழா குரோம்பேட்டை ராதா நகரில் குரோம்பேட்டை வட்டார நாடார்கள் ஐக்கிய சங்கம் சார்பாக காந்தி, காமராஜர் திருஉருவ சிலைக்கு மாலை அணிவித்து மரியாதை செலுத்தினர். ஆர் மோரிஸ் விழாவுக்கு வந்த அனைவரையும் வரவேற்று வரவேற்பு உரையாற்றினார். சங்கத் தலைவர் வி.எஸ்.பி. மதிவாணன், பொதுச் செயலாளர் டி.எஸ். முருகேசன் பொருளாளர் எஸ். டி. சேகர் தலைமையில் நடைபெற்றது.வெங்கடேஸ்வரா நடுநிலைப்பள்ளி மாணவ மாணவிகளுக்கும். பொதுமக்களுக்கும் சர்க்கரை பொங்கல் வழங்கப்பட்டது விழாவில் நாடார் சங்க உறுப்பினர்கள் திரளாக கலந்து கொண்டு காமராஜரின் புகழை போற்றி பேசினர்.

பெருந்தலைவர் காமராஜரின் 123 வது பிறந்த நாளை முன்னிட்டு பல்லாவரம் பஸ் நிலையம் அருகில் உள்ள காமராஜர் சிலைக்கு பி. தேவராஜ், பிரஸ் பி.பழனி, என்.பி எல். கேசவராஜ், நேதாஜி,பூவை காமராஜ், கிருஷ்ணமூர்த்தி, ராஜாராம், ஜி.கே. சேகர், ஏ.பி. சிவா, செல்வமணி மற்றும் பலர் கலந்து கொண்டு மாலை அணிவித்து பொதுமக்களுக்கு இனிப்பு வழங்கி கொண்டாடிய போது எடுத்த படம்.

ஒலிம்பிக் தொடரில் ஜூலை 12 முதல் கிரிக்கெட் போட்டி

2028 ஒலிம்பிக் தொடரில் ஜூலை 12 முதல் கிரிக்கெட் போட்டிகள் தொடங்கும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. 2028 ஜூலை 20 மற்றும் 29ம் தேதிகளில் பதக்கத்துக்கான போட்டிகள் நடைபெறும் எனவும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. லாஸ் ஏஞ்சலில் நகரில் 2028ல் நடைபெறும் ஒலிம்பிக் போட்டியில் கிரிக்கெட் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகளுக்கு ஆதார்

5 வயதுக்குள் ஆதார் பெற்ற குழந்தைகள், 7 வயதைக் கடந்த பிறகு கைரேகை மற்றும் கருவிழிப் பதிவை புதுப்பிக்க வேண்டும்

பயோமெட்ரிக் விபரங்களை புதுப்பிக்கவில்லை எனில் ஆதார் செயல் இழக்கும் என ஆதார் ஆணையம் தெரிவித்துள்ளது.

வண்டலூர் பூங்காவில் 10 குட்டி போட்ட அனகோண்டா பாம்பு

சென்னை முதலை பண்ணையில் இருந்து வண்டலூர் உயிரியல் பூங்காவுக்கு அனகோண்டா பாம்புகள் ரெண்டு வழங்கப்பட்டன இவற்றை தனியாக பராமரித்து வந்தனர் .தற்போது அனகோண்டா பாம்பு ஒன்று பத்து குட்டிகளை போட்டு உள்ளது. இந்த குட்டிகளை தனியாக எடுத்து பராமரித்து வருகிறார்கள். ஒவ்வொரு குட்டியும் 7 அடி நீளம் வரை வளரக்கூடியது இவற்றுக்கு கோழி குஞ்சு இரையாக வழங்கப்படும்

தினை பருத்தி பால்

தேவையானவை: தினை அரிசி மாவு 50 கிராம், பருத்தி விதை 200 கிராம், கருப்பட்டி 150 கிராம், உப்பு 1 சிட்டிகை , ஏலக்காய் தூள் சிறிது, சுக்குத் தூள் சிறிது.

செய்முறை: சுத்தமான பருத்தி விதையை 10 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து நன்றாக அலசவும். பிறகு அதனைப் பால் பிழிந்து கொள்ளவும். இரண்டு, மூன்று முறை பால் எடுக்கவும். கருப்பட்டியை நீரில் கரைத்து வடிக்கட்டி கொதிக்க விடவும். இதனுடன் பருத்திப் பாலை சேர்க்கவும். கொதித்து வந்ததும், தினை அரிசிமாவை கரைத்து அதில் ஊற்றவும். நிதானமாக சூட்டில் கைவிடாமல் 3 நிமிடம் கிளறவும். தூள் வகைகளைத் தூவி இறக்கவும். காலையில், மாலையில் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு அரை மணிநேரம் முன்பாக இந்த திணை பருத்திப்பாலை அருந்திவர ஊட்டச்சத்து உடலில் சேரும். சோர்வில்லாமல் சுறுசுறுப்பாக இருப்பீர்கள்.

கூந்தல் வறண்டு காணப்படுகிறதா? எளிமையான தீர்வு!

அடிக்கடி தலைக்கு குளிப்பதாலும், வெளிப்புறத்தில் உள்ள மாசுக்களின் பாதிப்பாலும், சிலருக்கு கூந்தல் வறண்டு காணப்படும். மேலும் கூந்தலுக்கு வண்ணம் பூசுதல், ரசாயன சிகிச்சை போன்றவையும் கூந்தலை வறண்டு போகச் செய்வதுடன் பலவீனமாகவும் செய்கிறது . வறண்ட கூந்தலுக்கு ஆலிவ் எண்ணெய் ஆரோக்கியமான தீர்வு

தேவையான பொருள்: முட்டையின் மஞ்சள் கரு 1, சிறிது ஆலிவ் எண்ணெய்

செய்முறை: முதலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களை சரியான அளவில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.

பின்னர் முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் சிறிது ஆலிவ் எண்ணெய் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

இதை உங்கள் தலைமுடியில் தடவி 20 நிமிடம் கழித்து சாதாரண நீரில் கழுவவும். இப்படி வாரம் ஒருமுறை செய்து வந்தால், முடி வறட்சிக்கு நிரந்தர தீர்வு கிடைக்கும். பக்கவிளைவு இல்லாத இயற்கை மருந்து இது.

வஸ்திர தானம்.. இப்படி செய்தால் பாவம் வரும்...

ஒரு மனிதனுக்கு அத்தியாவசிய தேவையான 3 விடயங்கள் உணவு, உடை, இருப்பிடம் ஆகும். இந்த 3 விஷயங்களை ஒருவருக்கு இன்னொருவர் தானம் கொடுப்பதன் மூலம் உயர்ந்த புண்ணியத்தை சேர்த்துக் கொள்ள முடியும். அதனால் தான் தானத்தில் சிறந்தது அன்னதானம் என்று கூறுவதுஉண்டு.அன்னத்தையும், வஸ்திரத்தையும், இருக்க இடத்தையும் ஒருவர் மனமுவந்து மற்றவர்களுக்கு அருளினால் அவர்களுக்கு எத்தகைய பாவங்களும் வந்து சேருவது இல்லை. அந்த வகையில் நம்மிடம் இருக்கும் பழைய வஸ்திரத்தை என்ன செய்யலாம்? என்ன செய்யக்கூடாது? என்பதை தான் இந்த பதிவின் மூலம் தெரிந்து கொள்ள இருக்கிறோம் வாருங்கள் பதிவிற்குள் போகலாம்.ஒருவர் வீடு தேடி பசி, தாகம் என்று வந்தால் அவர் நல்லவரோ, கெட்டவரோ இல்லை என்று கூறாமல் உங்களால் முடிந்ததை கொடுத்து விடுங்கள். இந்த இடத்தில் நீங்கள் இல்லை என்று கூறினால், அந்த ஒரு வார்த்தை உங்களுக்கு பெரும் பாவத்தை சேர்க்கும்.நம்மால் செய்ய முடிந்த தானங்களை வாழ்நாளில் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். வருடம் ஒரு முறை உங்கள் உடன் பிறந்தவர்களுக்கும், தாய், தந்தையர் ஸ்தானத்தில் இருப்பவர்களுக்கும் புது வஸ்திரம் வாங்கி தானம் செய்து பாருங்கள். அவர்கள் உள்ளம் மகிழ்ந்து கொடுக்கும் ஆசீர்வாதம் உங்களை பன்மடங்கு உயர்த்தி காட்டும். வஸ்திர தானத்திற்கு அப்படி ஒரு அதீத சக்தி உண்டு. நம்மிடம் இருக்கும் நல்ல வஸ்திரம், ஆனால் நமக்கு போதாமல் போகும் பொழுது அதனை வீணாக வருடக் கணக்கில் குப்பைப் போல் பீரோவில் அடுக்கி வைத்திருப்போம். இது போல் பழைய துணிமணிகளை வீட்டில் வைப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் வீட்டில் தரித்திரம் உண்டாகும் என்கிறது சாஸ்திரம்.பிறகு பார்த்துக் கொள்ளலாம், நாளைக்கு செய்து கொள்ளலாம் என்று காலத்தை கடத்தாமல் அன்றே செய்யும் தானத்திற்கு வலிமை அதிகம். அழுக்குப் படியாமல், கிழியாத நல்ல நிலையில் இருக்கும் வஸ்திரத்தை தோஷம் போக்க ஒரு முறை உப்பு தண்ணீரில் துவைத்து காய வைத்து பின்னர் யாருக்காவது இயலாதவர்களுக்கு தானம் செய்து விடுங்கள். இதனால் உங்களுக்கு புண்ணியமானது பன்மடங்கு பெருகும். புண்ணியத்தை சேர்ப்பவர்களுக்கு வாழும் இறுதிகாலம் கூட சுகமாக அமையும்.அது போல் நம்மிடம் இருக்கும் கிழிந்த அல்லது அழுக்கு படிந்த அல்லது ஒன்றுக்கும் உதவாத துணிமணிகளை எப்பொழுதும் நெருப்பில் இட்டு எரித்து விட வேண்டும். இது போன்ற துணிமணிகளை தானம் கொடுத்தால் அதிலும் உங்களுக்கு பாவம் தான் வந்து சேரும். இதனை ஆற்றில் விடுவது, குளத்தில் விடுவது, தானம் செய்வது போன்று தெரியாமல் கூட எந்த ஒரு செயலையும் செய்து விடாதீர்கள். இவையெல்லாம் பாவக் கணக்கில் சேர்ந்தவை யாகும். தயங்காமல் நெருப்பிலிட்டு கொளுத்திப் பஸ்பமாகி விடுங்கள், இதனால் தோஷங்கள் நீங்கி பாவங்கள் சேராமல் புண்ணியம் உயரும்.

WANTED
SITE ENGINEER
FRESHER FOR BUILDER OFFICE
SRI DEVI BUILDER
EAST TAMBARAM
95000 76091/ 96771 14444

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

BUYING / SELLING
BUYING / SPOT CASH
WORKING AND NOT WORKING
A/C, BRASS,STAINLESS STELL, FRIDGE, OLD COMPUTER, LAPTOP, UPS, BATTERIES, MUSIC SYSTEM, WATER HEATER, GYM ITEMS, WOODEN FURNITURE, SOFA SET, COT, BEURO, DINING SET, DRESSING & OFFICE TABLE, OLD ALUMINIUM
ALL A TO Z SCRAPS
SRIRAM TRADERS
94441 33979

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

AILEEN INSTITUTE
EXCELLENT COACHING FOR CBSE AND STATE BOARD
• CLASS XI,XII: PHYSICS,CHEMISTRY & MATHEMATICS
• CLASS IX,X: MATHEMATICS & SCIENCE
S.ANITHA M.E.
SBI COLONY, 2nd CROSS STREET
87547 79825

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

RAAJ INSTITUTE
B.E., B.Com., M.B.A., Diploma
School Tuition for 6th to 12th
8th Pass Directly Join 10th
10th Pass Directly Join +2
STATE / NIOS / CBSE
Spoken English & Hindi
Tally, MS Office, C, C++
No.75, Station Road, Radha Nagar, Chrompet
90032 67050

WANTED
♦ ADMIN STAFF
Any Degree With Computer knowledge & Fluent In English
♦ TELECALLERS
Any Degree With Fluent In English & Hindi
Female Candidate Only
SEND THE CV TO THE EMAIL: salam28273@gmail.com
94454 22306 / 97106 86204

DYNAMIC CUBES
HOME PAINTING SERVICE
- RENOVATION WORK
- BUILDING DEMOLITION
- SPRAY PAINTING
- TERRACE WATERPROOF
- EXTERIOR PAINTING
- INTERIOR PAINTING
- TEXTURE WORK
- TILE & GRANITE WORK
PREMIUM PAINTING
BUDGET PAINTING
1BHK 7999/-
2BHK 9999/-
3BHK 11999/-
asianpaints
INCLUDING ALL MATERIAL & LABOUR
T&C APPLY
824 826 5196

தாம்பரம் மாநகராட்சி, மண்டலம்3, வார்டு38க்குட்பட்ட அஸ்தினாபுரம் மாநகராட்சி மேல்நிலைப்பள்ளியில் ரூ.1.05 கோடி மதிப்பீட்டில் கட்டப்பட்ட கூடுதல் வகுப்பறை கட்டடத்தைப் பயன்பாட்டிற்கு அமைச்சர் தா.மோ.அன்பரசன் திறந்து வைத்தார். இந்நிகழ்ச்சியில், செங்கல்பட்டு மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் தி.சினேகா, பல்லாவரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் இ.கருணாநிதி,மேயர் வசந்தகுமாரி கமலகண்ணன், தாம்பரம் மாநகராட்சி ஆணையர் பாலச்சந்தர், துணை மேயர் கோ.காமராஜ்,மாமன்ற உறுப்பினர்கள் சரண்யா மதுரை வீரன், மகாலட்சுமி கருணாகரன். மாநகராட்சி அலுவலர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

Hilton Matriculation Higher Secondary School recently celebrated its Investiture Ceremony with grandeur and pride. The event marked the formal appointment of the school's student leaders for the academic year, selected based on merit and leadership qualities. The ceremony was graced by the esteemed Principal of Tagore College of Arts and Science Mrs. Shanti along with Mr. Sairam B.Com Department (Co-ordinator) and Mr. S. Balaji, Principal of Hilton School, who jointly conferred the prestigious badges to the newly appointed office bearers.

15 ஆண்டாக தாமதமாகும் ராதா நகர் ரயில்வே சுரங்கப்பாதை

குரோம்பேட்டை ராதாநகர் ரெயில்வே சுரங்கப்பாதை அமைக்க ரெயில்வே துறையும் மாநில நெடுஞ் சாலை துறையும் 15 ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக பணிகளை துவக்கியது. அப்போது முதல் இந்த ரெயில்வே கேட்டை கடந்து செல்லும் பேருந்துகள் நிறுத்தபட்டது.இதனால் குரோம்பேட்டை, ராதாநகர், நெமிலிச்சேரி உள்ளிட்ட குடியிருப்பு பகுதியை சேர்ந்த 3 லட்சம் பேர் மாற்று பாதையில் செல்லவேண்டியுள்ளது. இந்த நிலையில் ரெயில்வே சுரங்கப்பாதை பணிகள் நிறைவடையும் நிலையில் மேலும் 10 அடி அகலம் 100 அடி நீளம் இடம் தேவைப்படுவதாக நெடுஞ்சாலைத் துறையினர் ரெயில்வே துறையினரை கேட்டுள்ளனர். இதனால் ராதாநகர் சுரங்கப்பாதை பணி தடைப்பட்டுள்ளதாகவும், அதுபோல் நகரும் படிக்கட்டு சாலை விரிவாக்க பணிக்கான அகற்றப்பட்ட நிலையில் ரெயில் நிலையம் செல்பவர்கள், அருகில் உள்ள கல்லூரிக்கு செல்பவர்கள், குடியிருப்போர் பாதிக்கப்படுவதாக கூறி தாம்பரம் மாநகராட்சி 2,3 வது மண்டல குடியிருப்போர் நலச்சங்க கூட்டமைப்பு சார்பில் முருகையன், தலைமையில் ஸ்ரீதர்,அரசி, நாசே சீனிவாசன். சமூக ஆர்வலர் டேவிட் மனோகரன் மற்றும் நலச்சங்க நிர்வாகிகள் பொதுமக்கள் கலந்துகொண்டு ராதாநகர் ரெயில்வே கேட்டை முற்றுகையிட்டு மத்திய மாநில அரசுகள் உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என கோஷங்களை எழுப்பினார்கள்.

ராஜேந்திர சோழனின் நினைவு நாணயம் வெளியிடுகிறார் பிரதமர் மோடி

ராஜேந்திர சோழனின் பிறந்த நாள் விழா, கங்கை கொண்ட சோழபுரம் கோவிலை கட்டத் தொடங்கிய ஆயிரமாவது ஆண்டு விழா மற்றும் தென் கிழக்கு ஆசிய நாடுகளின் மீது படையெடுத்துச் சென்ற ஆயிரமாவது ஆண்டு நிறைவு விழா ஆகியவற்றையும் இணைத்து முப்பெரும் விழாவாக இந்த விழா நடைபெற இருக்கிறது. விழாவில், ராஜேந்திர சோழன் நினைவு நாணயத்தை பிரதமர் மோடி வெளியிடுகிறார்.இந்த விழாவில், முதல் அமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலினும் பங்கேற்பார் என்று எதிர் பார்க்கப் படுகிறது. அரியலூரில் நடைபெறும் விழாவில் பங்கேற்றுவிட்டு, தஞ்சாவூர், பெரம்பலூர் மாவட்டங்களில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளிலும் பிரதமர் மோடி பங்கேற்க உள்ளதாக தெரிகிறது. மறுநாள் (28ந் தேதி) தூத்துக்குடியில் புதுப்பிக்கப்பட்ட விமான நிலையத்தை பிரதமர் மோடி திறந்து வைக்க உள்ளதாக தகவல்கள் வெளியாகி உள்ளது.

போலீஸ் அதிகாரிகளை எதிர்த்து பேசிய டிஎஸ்பி சஸ்பெண்ட்

தஞ்சை மாவட்டத்தில் டிஎஸ்பியாக இருந்த சுந்தரேசன் தனது காரை அமைச்சருக்காக கொண்டு சென்றதாகவும் அதிகாரிகள் தனக்கு எதிராக இருப்பதாகவும் பத்திரிகையாளர்களிடம் பரபரப்பாக குற்றச்சாட்டு தெரிவித்தார் அப்போது அவர் 1200 மதுவிலக்கு வழக்குகளை போட்டிருப்பதாகவும் 700 பேர் கைது செய்யப்பட்டதாகவும் கூறினார். அவர் பத்திரிகையாளர்களுக்கு பேட்டி அளித்ததற்கு போலீஸ் உயர் அதிகாரிகள் நடவடிக்கை எடுத்துள்ளனர் அவர் சொன்னதில் எதுவும் உண்மை இல்லை என்று கூறி அவரை சஸ்பெண்ட் செய்ய உத்தரவிட்டுள்ளனர்

உடல் எடையை குறைக்க உதவும் பழ சாலட்

டிஜிட்டல் கலாசாரத்தில் உடல் உழைப்பு குறைந்து விட்டதால் உடல் எடை அதிகரித்தல் பெரும் பிரச்சனையாக உருவாகி உள்ளது. இதன் காரணமாக குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகிறார்கள். உடல் எடையை உணவின் மூலம் எப்படி குறைப்பது என்பது பலரின் கேள்வியாக இருக்கிறது. நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள பழங்களை உண்பதன் மூலம் உடலில் தேவையற்ற கொழுப்பு சேராமல் தடுக்க முடியும். ஒருவர் தினமும் குறைந்தபட்சம் 400 கிராம் பழங்களை சாப்பிட வேண்டும் என்று உலக சுகாதார அமைப்பு பரிந்துரை செய்துள்ளது. இதன் மூலம் எடை குறைப்பு, உடல் பருமன், இதயநோய்கள், பக்கவாதம், சில வகையான புற்றுநோய் போன்ற உடல் நல பிரச்சனைகளின் அபாயத்தை குறைக்க முடியும் என தெரிவித்து இருக்கிறது. பழங்களில் அதிக அளவு கலோரிகள் இருக்கும் கொழுப்பு இருக்காது. உடல்எடையைகுறைக்க விரும்புபவர்கள் வாரத்தில் மூன்று நாட்களுக்கு இங்கே குறிப்பிட்ட பழங்களை சாலட் ஆக தயாரித்து சாப்பிடலாம்.நமது தட்பவெப்ப நிலையில் எளிதாக கிடைக்கும் நாட்டு ஆரஞ்சு, கொய்யா. பப்பாளி ஆகிய மூன்று பழங்களிலும் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளது. மேலும் இவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகமாக இருக்கிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளும், இந்த பழங்களை சாலட் ஆக தயாரித்து சாப்பிடலாம். தர்பூசணி, திராட்டை, மாதுளை, பேரிக்காய், முலாம் பழம் போன்ற பழங்களில் நீர்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. எனவே இந்த பழங்களை சாப்பிடுவதன் மூலம் எளிதில் எடை குறைவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.தர்பூசணி இயற்கையாகவே கொழுப்பை கரைக்கும் தன்மை கொண்டது. கோடையில் இதனை தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். இதில் கிளைசெமிக் அளவு அதிகமாக இருப்பால் நீரிழிவு நோயாளிகள் குறைந்த அளவு சாப்பிடுவது நல்லது.வாழைப்பழத்திற்கு பசி உணர்வை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் உள்ளது. அதன் காரணமாகவே விரத நாட்களில் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டாலே போதும் என முன்னோர்கள் கூறினார்கள். எனவே வாழைப்பழத்தை சாலட்டுகளில் சேர்த்துக்கொண்டால் எடை சுலபமாக குறையும்.அன்னாசிப்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிடும்போது அதில்உள்ளப்ரோமிலைன் என்ற வேதிப்பொருள் உடல் எடையை குறைக்க உதவும்.உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மை கொண்ட பொருட்களை வெளியேற்றி உடலை தூய்மைப்படுத்தக்கூடிய சக்தி பழங்களுக்கு உள்ளது.எண்ணெயில் வறுத்த, பொரித்த பண்டங்கள் மற்றும் உணவு வகைகளை தவிர்த்து மேற்கூறிய பழங்கள் நிறைந்த சாலட் கலவையை சாப்பிடுங்கள். இதன் மூலம் உடல் எடையை எளிதாக குறைக்கலாம்.

கருணாநிதியின் மூத்தமகன் மு.க.முத்து மரணம்

தமிழக முன்னாள் முதல்வர் மு.கருணாநிதியின் மூத்த மகன் மு.க.முத்து உடல்நலக் குறைவால் காலமானார். அவருக்கு வயது 77.முன்னாள் முதல்வர் கருணாநிதி பத்மாவதி தம்பதிக்கு 1948ம் ஆண்டு மகனாக பிறந்த மு.க.முத்து 1970களில் தமிழ் சினிமாவில் நடிகராக அறிமுகமானார். 'பிள்ளையோ பிள்ளை', 'சமையல்காரன்', 'அணையாவிளக்கு', 'இங்கேயும் மனிதர்கள்' 'பூக்காரி' உள்ளிட்ட படங்களில் நடித்தார். தான் நடித்த படங்களில் சில பாடல்களையும் பாடியிருக்கிறார். திமுக மேடைகளிலும் கட்சியின் கொள்கை விளக்க பாடல்களை பாடியுள்ளார்.

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