

LAPTOPS & COMPUTERS
SALES | SERVICES | ACCESSORIES

iService
DOOR STEP SERVICE
MONDAY TO SUNDAY
10 AM TO 6 PM
No.3, PADMANABHA STREET,
NEHRU NAGAR, CHROMPET
99401 60664, 94444 39494

GST NEWS

ROAD

CHROMPET Weekly News Paper
Email:gstroadnews@gmail.com www.gstroadnews.com
Chrompet, Radha Nagar, Hasthinapuram, New Colony, Nehru Nagar
Vol:13 Issue -16 27 July 2025 - 02 August 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

வேதா முதியார் இல்லம்
OLD பெருங்களத்தூர்
ADMISSION OPEN FOR
MALE/ FEMALE/
BED RIDDEN
சைவ உணவு உட்பட
அனைத்து வசதிகளுடன்
அமைந்துள்ளது
94452 94198
79043 45245

READY TO OCCUPY
LUCKY FLATS @ CHROMPET
HASTHINAPURAM
BAJANAI KOVIL STREET, Nr.GOV'T School
2BHK-801 Sqft (2 UNITS)
3BHK-1171 Sqft (1 UNIT)
AUTO LIFT/CCP/GOOD WATER
18 Years experience
INVITES LAND OWNERS FOR JOINT VENTURE OR OUTRATE
99404 52956

PREMIUM 3 BHK FLATS
@ CHROMPET- RADHA NAGAR
READY TO OCCUPY

3 BHK-1116- Sqft
LIFT FACILITY / CCP / AS PER VAASTHU
VRM BUILDERS
98400 34209 / 98408 53756

INDIVIDUAL VILLA
FOR SALE @ CHROMPET
THIRUMALAI NAGAR, Nr. Zion School
MAYILAI RAMAMURTHY STREET

BUILD UP AREA
1900 Sqft
3 BHK ✓ 24 Hrs Water ✓ As Per Vasthu
GJ CONSTRUCTION
98409 41585

LAND FOR SALE @ AGARAMTHEN
Nr. AGARAM BUS STAND
& HP PETROL BUNK
1800 Sqft NORTH FACING
1400 Sqft WEST FACING
98409 84126

3 BHK INDEPENDENT DUPLEX HOUSE
FOR SALE @ CHROMPET
Site Address :
HASTHINAPURAM, SARASWATHI NAGAR
NR. THIRUMALAI NAGAR, ZION SCHOOL

3 BHK
AS PER VASTHU, CCP, LOAN ARRANGED
MANICKAM CONSTRUCTION
Off.Address: Plot No.37, 7th Main Road,
Vinobaji Nagar, Hasthinapuram, Chennai - 64.
94442 14382
94442 55004

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

16 YEAR IN QUALITY SERVICE

சுவையின் புதிய தேடல்
The Chennai Silks
வளாகம்
குரோம்பேட்டை
கொங்கின் அசல் சுவை ஆனந்தமான அனுபவம்

காலை டிபன்
கேசரி, இட்லி, பொங்கல்,
தோசை 1 (அ) பூரி 1,
மெதுவடை 1
மினி காபி
(காலை 7.00 மணி முதல்
9 மணி வரை)

மதிய உணவு
தலைவாழை
இலை சாப்பாடு

10%
தி சென்னை சில்க்ஸ்
பாசேஸ் பில்லுடன் வரும்
வாடிக்கையாளர்களுக்கு
மட்டுமே

₹ 50/-
₹ *99/-

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

PADMANABHA NAGAR
(Near KARUMARI AMMAN TEMPLE)

NEW Projects
4BHK 1825Sft
2BHK 941 & 898Sft
Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930

BASHYAM NAGAR
Nr.ABIRAMI KALYANA MANDAPAM

NEW Projects
3BHK 1132Sqft
2BHK 1028Sqft
24 Hrs Power Backup*

Specification

- AUTOMATIC LIFT
- As Per Vaasthu
- CCP
- CCTV
- Videodoor Phone
- Red Bricks Construction
- Ev Charger Point
- AUTOMATIC WATER TANK LEVELLER

நாக சதுர்த்தி, கருட பஞ்சமி உருவான வரலாறு

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆடி அமாவாசைக்கு பிறகு வரும் வளர்பிறை சதுர்த்தியில் நாக சதுர்த்தியும், அதற்கு மறுநாள் கருட பஞ்சமி அல்லது நாக பஞ்சமி விரதங்கள் கடைபிடிக்கப்படுகின்றன. இவைகள் நாக தோஷம் அல்லது ஷர்ப்பணம் தோஷத்தில் இருந்து விடுபட கடைபிடிக்கப்படும் மிக முக்கியமான விரதங்களாகும்.



நாக சதுர்த்தி, கருட பஞ்சமி
:நாக சதுர்த்தி, கருட பஞ்சமி இந்த இரண்டு விரதநாட்களுமே ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடையதாகும். கடக நட்சத்திரத்தில் இருக்கும் சந்திரன் மகம் மற்றும் பூரம் நட்சத்திரத்தில், ஆடி அமாவாசைக்கு பிறகு வரும் வளர்பிறையில் வரும். நாக சதுர்த்தி என்பது நாகர்களை

வழிபடுவதற்கும், கருட பஞ்சமி என்பது கருடனை வழிபடுவதற்கும் உரிய நாளாக கருதப்படுகிறது. இந்த நாட்கள் உருவானதற்கு மிகப் பெரிய வரலாறு உள்ளது. புராணங்களில் இந்த நாக சதுர்த்தி மற்றும் கருட பஞ்சமி உருவானதற்கு இரண்டு விதமான கதைகள் சொல்லப்படுகிறது. குடும்பத்தில் பிரச்சனை, வழக்குகள், கண்டிருஷ்டி, தீய சக்திகள், விபத்துக்களில் சிக்குவது, கணவன் மனைவிக்குள் ஒற்றுமை இல்லாதது,

திருமணத்தில் தடை, குழந்தை பிறப்பில் தடை போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நாக சதுர்த்தி மற்றும் கருட பஞ்சமியில் விரதம் இருக்கலாம். அப்படி விரதம் இருப்பதற்கு முன் இந்த விரதங்கள் உருவான வரலாற்றை தெரிந்து கொள்வது மிக அவசியமானதாகும்.

நாக சதுர்த்தி, கருட பஞ்சமி வரலாறு :

காசியப்ப முனிவருக்கு இரண்டு மனைவிகள். அவர்கள் பெயர் கத்ரு, வினதை. இவர்கள் இருவருக்கும் ஒருவரை கண்டால் மற்றவருக்கு பிடிக்காது. அனைத்திற்கும் இருவருக்கிடையேயும் போட்டி ஏற்பட்டது. இவர்கள் இருவரும் ஒருமுறை வாக்குவாதம் ஏற்பட்டது. அதன் முடிவில்

யாருக்கு முதலில் குழந்தை பிறக்கிறதோ அவருக்கு மற்றவர் அடிமையாக இருக்க வேண்டும் என போட்டி வந்தது. இதற்கு ஒப்புக் கொண்ட இருவரும் தன்னுடைய கணவரை வேண்டி வரம் பெற்றனர். முதல் மனைவியான கத்ரு, தனக்கு ஆயிரம் முட்டைகள் வேண்டும். அனைவரும் பார்த்து பயந்து நடுங்கும் வகையிலான நாகங்கள் தனக்கு மகன்களாக பிறக்க வேண்டும் என வரம் கேட்டாள்.

இரண்டாம் மனைவியான வினதை, தனக்கு இரண்டு முட்டைகள் வேண்டும். யாராலும் வெல்ல முடியாத மிகுந்த பலசாலியான இரண்டு மகன்கள் பிறக்க வேண்டும் என வரம் கேட்டாள். காசியப்ப முனிவரும் அதன் படியே வரம் அளித்தார்.

நாக சதுர்த்தி பூஜை செய்வது எப்படி?

நாகபூஜை என்பது புற்றுக்கு பால் வார்ப்பதாகும். அரச மரமும் வேப்பமரமும் உள்ள இடத்தில் நாகங்களை சிலையாகச் செய்துக்கிதைப் பிரதிஷ்டை செய்து வைத்திருப்பார்கள். அதற்கு அபிஷேகம் செய்து பூஜிக்கவேண்டும். புற்று கிடைக்காதவர்கள் அன்றைய தினம் பூமியில் பால் விழுந்தாக வேண்டும் என்பதனால் சிலர் ஏறும்பு புற்றுக்கும் பால் வார்ப்பது உண்டு. பூமியில் பாதாளலோகத்தில் நாகலோகம் இருப்பதால், புற்றின் வழியாக நாகங்கள் எக்குப்போய் பால்சேர்ந்து, பால்வார்த்த நம்மை, பாதகம் ஏதும் செய்யாமல், காத்து அருளும் என்று அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை உள்ளது. அரசமரத்தடிக்குச் செல்லும் போது, பஞ்சினால் செய்த கோடி பந்தியம், வஸ்திரம் இவைகளை மஞ்சள் தடவி எடுத்துக்கொண்டும், தேங்காய், பழம், வெற்றிலை, பாக்கு, கற்பூரம், ஊதுவத்தி, எண்ணை, திரி, மஞ்சள், குங்குமம், சந்தனம், சுத்தமான தண்ணீர், பசும்பால் இவைகளுடன் ஊரவைத்த எள்ளை வெல்லம்வைத்து அரைத்தும், ஊரவைத்த பச்சரிசியை வெல்லம் வைத்து அரைத்தும் இவைகளை தனித்தனியாக

ஏலக்காய் போட்டு நெய்வேத் தியத்திற்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இவை இரண்டும் தான் நாகசதுர்த்தி நாகபூஜைக்கு நெய்வேத்தியம் ஆகும். சிலர் முளைகட்டிய பயிரையும் நிவேதிப்பார்கள். புற்றிருந்தால் முதலில் புற்றுக்கு கொஞ்சம் பாலை வார்க்க வேண்டும். அதன்பின் புற்றுக்கு மஞ்சள் குங்குமம், சந்தனம் இட வேண்டும். நாகப்பிம்பங் களுக்கு முறை அபிஷேகம் செய்யவேண்டும். அதன்பின் பாலை மூன்று முறை அபிஷேகம் செய்தபின், மறுபடியும் தண்ணீரை மூன்று முறை அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும். அபிஷேகம் செய்யும் போது, நாகராஜா, சுப்பராயா, நாகேந்திரா உள்புறில் பாலை வார்க்கிறேன். என்புற்றுக்கு (நம் வயிறுதான் புற்று) எந்தக்குறையும் இல்லாமல் குளிர்ச்சியாக வைக்க வேண்டியது உன் பொறுப்பு, உன்னையே நம்பியிருக்கும் எனக்கு புத்திரபாக்கியத்தைக் கொடுத்து, புத்திர சோகத்தை அழித்து, புத்திர பௌத்திகளுடன் நீண்ட காலம் தீர்க்க சமங்கலியாக வாழவைக்க வேண்டும். நான் செய்யும் விரதத்தில் ஏதும் குறை இருந்தாலும் அதை மன்னித்து உன் அருளால் சகல சவுபாக்கியங்

களையும் அருள், உன்னை மனமார வேண்டி நிற்கின்றேன். எனது சகோதர பாக்கியத்திற்கும் எக்குறையும் வராமல் காப்பாற்ற வேண்டியது என் கடமையாகும். அதையும் நீயே அருள்வேண்டி நிற்கின்றேன். என் பூஜையை ஏற்று என் கோரிக்கையை நிறைவேற்ற உன்னைப் பிரார்த்தித்து நமஸ் கரிக்கின்றேன் என்று சொல்லிக் கொண்டே பூஜிக்க வேண்டும். அபிஷேகம் ஆனபின் நாகர் சிலை மஞ்சளை தலை முதல் வால்முடிய தடவி, சந்தனம், குங்குமத்தினால் அலங்கரித்து, பூமாலைகளை அணிவித்து பஞ்சினால் செய்துள்ள கோடித்தந்தியம், வஸ்திரம் இவைகளை அணிவித்து, கீழே கோலம் போட்டு, அதற்கும் மஞ்சள், சந்தனம், குங்குமம் புஷ்பங்களினால் அலங்கரித்து, பூ அட்ஷதையுடன் பூஜித்தல் வேண்டும். தேங்காய் உடைத்து, பழம், வெற்றிலை, பாக்கு இவைகளுடன், வெல்லம் கலந்து எள் விழுது, வெல்லம் கலந்து அரிசி விழுது இவைகளையும் நெய்வேதிக்க வேண்டும். கற்பூர ஆரத்தி எடுத்து மங்களகரமாகப் பூஜை செய்ய வேண்டும். பிரசாதத்தை எடுத்து, நாக சிலைகளுக்கு சமர்பித்து அரசமரத்தை சுற்றி வந்து வணங்கி முடிக்க வேண்டும்.

ஆடி ஸ்பெஷல்

உமையவள் தவமிருந்தது, ஆண்டாள் அவதரித்தது, ஹயக்ரீவர் அவதாரம், வரலக்ஷ்மி விரதம், நிகழ்ந்தது உள்ளிட்ட பல முக்கியமான விஷயங்கள் ஆடி மாதத்தில்தான் நிகழ்ந்திருக்கின்றன என விவரிக்கிறது புராணம். ஆடி மாதத்தில்தான் ஆடிப்பதினெட்டாம் நாள், ஆடிப்பெருக்கு என கொண்டாடப்படுகிறது.



ஆடிப்பூரத் திருநாள்தான், ஆண்டாள் பிறந்தநாள். அன்றையநாளில், ஆண்டாள் கோயில்என்று அழைக்கப்படும் ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் உள்ளிட்ட வைணவத் தலங்களில், ஆண்டாளுக்கு சிறப்பு பூஜைகளும் வழிபாடுகளும் நடைபெறும். நாச்சியார் திருமொழி பாடியும் திருப்பாவை பாடியும் ஆண்டாளை வழிபடுவார்கள் பக்தர்கள். அப்போது, ஆண்டாளை வழிபட்டால், உங்களின் எல்லா பிரார்த்தனைகளும் நிறைவேறும் என்பது ஐதீகம்.

பக்தர்களின் நம்பிக்கை. கர்ப்பினிகள் அம்மனுக்கு அணிவித்த வளையலை அணிந்து கொண்டும் பிரார்த்தித்தால், சுகபிரசவம் நிகழும். ஆடி மாத வெள்ளிக் கிழமைகளில் அதிகாலையில் எழுந்து குளித்துவிடுங்கள். முதல்நாளே, பூஜையறையைச் சுத்தம் செய்துவிடுங்கள். வெள்ளிக்கிழமையில் அதிகாலையில் குளித்து விட்டு, சாணத்தைக் கொண்டு பிள்ளையாராகப் பிடித்துவைவுங்கள். மஞ்ச

ளிலும் பிள்ளையார் பிடித்து வைக்கலாம்.

செவ்வளிப்பூ, செம்பருத்தி, அருகம்புல் கொண்டு பூஜையைத் தொடங்குங்கள். சூர்ய உதயத்திற்கு முன்னதாக இந்தப் பூஜையைச் செய்வது விசேஷம். பிள்ளையாருக்கு அருகில், வாழை இலையில் நெல் பரப்பிவைத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது அரிசியையும் வைக்கலாம். அதன் மேலே கொழுக்கட்டைகள் வைத்து நெவேத்தியம் செய்து, கணபதியை வழிபட கவலைகள் பறந்தோடும். விக்னேஸ்வரரை வணங்கினால், விக்னங்கள் அனைத்தும் தீரும்.

ஆடி மாதத்தைப் பற்றி இன்னொரு கருத்தும் சொல்லுவார்கள். அதாவது ஆடி மாதம் பீடை மாதம் என்று சொல்லுவார்கள். அதனால், இந்த மாதத்தில், நல்ல காரியங்களைச் செய்யாமல் ஒதுக்குவார்கள். ஆனால் ஆடி மாதம் பீடை மாதம் இல்லை. பீடை மாதம். அதாவது, வழிபடுவதற்கு உகந்த மாதம். அதாவது, அம்பிகையை,

மனதை பீடமாக்கி வழிபடும் மாதம். அந்த மன பீடத்தில் அவளை அமர்த்தி அவளையே நினைந்து, மனதார வேண்டிக் கொண்டிருக்கிற மாதம். பீட மாதம் என்பதுதான் பின்னாளில் பீடை மாதம் என அறியாமல் சொல்லப்பட்டு, அதுவே காலம் கடந்தும் புரியாமல் இருந்து வருகிறது. ஆடிபௌர்ணமி ரொம்பவே விசேஷமானது. சில ஆலயங்களில் அன்றைக்கு சிவலிங்கத்திருமேனிக்கு திரட்டுப்பால் அபிஷேகம் நடைபெறும். அன்றைய நாளில், வீட்டில் சிவனாருக்கு பால் கொண்டு நைவேத்தியம் செய்து வழிபடுவது, நல்ல நல்ல பலன்களை வழங்கும் என்பது ஐதீகம்.

மனதைத் தெளிவாக்கும் உன்னதமான ஆடி மாதத்தில், அம்பிகையை வணங்குவோம். மனதில் ஆன்மிக எண்ணங்களை வளர்ப்போம். நமக்குள்ளேயும் நம்மைச் சுற்றிலும் நல்ல நல்ல அதிர்வுகள் சூழ்ந்து நம்மை இன்னும் காத்திருக்கும்!

CLASSIFIEDS

INDEPENDENT HOUSE RENTAL

INDEPENDENT HOUSE @EAST TAMBARAM
KASPAPURAM, AGARAMTHEN, Nr. MAPPEDU BUS STAND.
1BHK 500 SQ.FT, GF,
RENT RS.10K/ 5 MONTHS ADVANCE
99400 89434

FLAT RESALE

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

FLAT RENTAL

FLATS FOR RENTAL @CHROMPET
AVAILABLE 2BHK
PURE VEG
8072230451

INDEPENDENT HOUSE SALE

IND. HOUSE FOR SALE @ PERUNGALATHUR
LAND AREA - 1440 Sqft
BUILT UP AREA - 1290 Sqft
80722 30451

PLOT SALE

PLOTS FOR SALE @WEST TAMBARAM
VARADARAJAPURAM
Nr. ORR TOLL PLAZA
30 ft, 40, 50 ft ROAD
1.15, 1.75 GROUNDS
Rs. 1650 to 3000/Sqft
99401 62322

GST ROAD NEWS

வினியோக விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:
8939 526 999
044 - 222 363 99

விக்னேஸ்வரர் பீடமாக்கி வழிபடும் மாதம்

அகஸ்ட் 1 முதல் ஆன்லைனில் ஹோமம் டிக்கெட்டுகள்: திருப்பதி தேவஸ்தானம் அறிவிப்பு

திருப்பதி: ஆகஸ்ட் 1ம் தேதி முதல் ஆன்லைனில் ஸ்ரீநிவாச தீவ்ய அனுக்ரஹ ஹோமம் டிக்கெட்டுகள் வழங்கப்படும் என திருமலை திருப்பதி தேவஸ்தானம் அறிவித்துள்ளது. திருப்பதி அலிபிரி நடைபாதை தொடக்கத்தில் கோசாலை அருகே பெருமாள் கோயில் உள்ளது.

இங்கு தினமும் ஸ்ரீநிவாச ரூ.1,000 ஆகும். இதில் தம்பதி தீவ்ய அனுக்ரஹ ஹோமம் சமேதராக பக்தர்கள் கலந்து நடைபெறுகிறது. இதற்காக 150 கொள்ளளவம். ஹோமம் முடிந்த ஆன்லைன் டிக்கெட்களும், பின்னர், இதில் பங்கேற்ற தம் நேரில் 50 டிக்கெட்களும் பக்தர் ரூ.300 டிக்கெட்கள் தர்களுக்கு வழங்கப்பட்டு வந்திருக்கின்றன. திருத்தன. இந்நிலையில் வரும் மலைக்கு சென்று ஏழுமலை ஆகஸ்ட் 1ம் தேதி முதல் ஆன் யானை தரிசிக்கலாம் என லைனிலேயே தினமும் 200 தேவஸ்தானம் அறிவித்து உள் ஹோமம் டிக்கெட்டுகள் வழங்

ஸ்ரீ விஜயகணபதி ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நாராயண பெருமாள் ஆலயம்

எண்.5, 3வது குறுக்குத் தெரு, புருஷோத்தமன் நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை- 600044.

நீர்வசிப்பது புருஷோத்தமன் நகர் ஆலய பரிபாலன சபா.

புருஷோத்தமன் நகர் ஆலய பரிபாலன சபாவின் 13 வது பொதுக்குழு கூட்டம் 03.08.2025 ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை 3.00 மணியளவில் நமது ஆலய வளாகத்தில் நடைபெறும். உறுப்பினர்கள் அனைவரும் தவறாமல் கலந்து கொள்ளும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

ஆலய நிர்வாகம்



குரோம்பேட்டை ஸ்ரீ சத்யசாய் கல்வி நிறுவனம் சார்பில் நன்றி உணர்வு நமது உயிர் மூச்சு என்ற தலைப்பில் பள்ளி மாணவர்களுக்கான பேச்சுப்போட்டி நடைபெற்றது. முதல்வர் பொறுப்பு வகிக்கும் வேதநாயகி வரவேற்றார். சத்திய சாய் நிறுவன செவிலியர் கல்லூரி முதல்வர் மஞ்சுரி சிறப்பு உரை ஆற்றினார். பூங்கோதை நன்றி தெரிவித்தார். பல்வேறு பள்ளிகளை சேர்ந்த மாணவர்கள் இந்த கருத்தரங்கில் கலந்து கொண்டு பேசினார்கள். இறுதியில் தரமணி தேசிய ஆசிரியர் பயிற்சி நிறுவன பேராசிரியர் ஷோபா நிறைவு உரை ஆற்றினார். ஆன்மிக ஒருங்கிணைப்பாளர் தியாகராஜன் நன்றி தெரிவித்தார். ஆர்.கே.நர்சிங் ஹோம் மருத்துவர் ஹரிஹரன் கலந்து கொண்டார்.

சருமம் மிளிர உதவும் உருளைக்கிழங்கு

பச்சை உருளைக்கிழங்கை அரைத்து எடுத்த பேஸ்ட்டை தேனுடன் கலந்து சருமத்தில் தடவினால் சருமம் மிளிரும். உருளைக்கிழங்கு சோலானம் டியூப்ரோசம் என்னும் செடியின் வேரில் இருந்து பெறும் மாவுப்பொருள் நிறைந்த, சமையலில் பயன்படுத்தப்படும், ஒருவகைக் கிழங்கு வகையாகும். உருளைக்கிழங்கு தாவரம் நிழல்செடி குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. அரிசி, கோதுமை, சோளம் ஆகியவற்றுக்கு அடுத்து உலக அளவில் நான்காவதாக அதிகம் பயிர் செய்யப்படும் செடியினமாகும். உருளையானது பல்லாண்டு வாழ்கின்ற பூண்டுத் தாவரமாகும். உருளையின் தரைகீழ் கிளைகளின் பருத்த நுனிப்பகுதியே கிழங்காகும். உருளைக்கிழங்கில் கலோரி 70%, புரதச்சத்து 0 கிராம், நார்ச்சத்து 2.1 கிராம், இரும்புச்சத்து 0.81 மி.கிராம், கால்சியம் 12 மி.கிராம், மி.கிராம், சோடியம் 6 மி.கிராம், பொட்டாசியம் 421 மி.கிராம், சர்க்கரை 0.8 கிராம் ஆகியவை அடங்கியுள்ளன. மேலும் வைட்டமின் B6, சி போன்றவையும் நிறைந்துள்ளன. உருளைக்கிழங்கில் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் இருப்பதால், அது கலப்பான செரிமானத்திற்கு உதவியாக இருக்கும். அதனால் நோயாளிகள், குழந்தைகள் மற்றும் செரிமான மின்பையால் கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு உணவாகும். வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி மற்றும் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், ஜிங்க் ஆகிய கனிமங்கள் சருமத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இவை அனைத்தும் உருளைக்கிழங்கில் நிறைந்துள்ளன. மேலும், பச்சை உருளைக்கிழங்கை அரைத்து எடுத்த பேஸ்ட்டை தேனுடன் கலந்து சருமத்தில் தடவினால் சருமம் மிளிரும். மேலும் இது பரு மற்றும் சரும புள்ளிகளை குணப்படுத்த உதவும்.

ஓபிஎஸ்க்கு அனுமதி மறுப்பு

தூத்துக்குடி விமான நிலையத்தில் பிரதமர் மோடியை சந்திக்க ஓபிஎஸ் அனுமதி கேட்டிருந்தார். அவருக்கு அனுமதி மறுக்கப்பட்டுள்ளதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

பாலக்கீரை சாம்பார்

தேவையான பொருட்கள்: பாலக்கீரை 1 கட்டு, வேகவைத்த துவரம் பருப்பு 1 கப், சின்ன வெங்காயம் 10, தக்காளி 1, சாம்பார் பொடி 1 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் 1 டீஸ்பூன், புளி 1 எலுமிச்சை அளவு, பெருங்காயத்தூள் 1/2 டீஸ்பூன், கொத்துமல்லித்தழை, சிறிது உப்பு கவைக்கு, தாளிக்க கடுகு 1 டீஸ்பூன், உளுந்து 1 டீஸ்பூன், சீரகம் 1 டீஸ்பூன், வெந்தயம் 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் 1 டீஸ்பூன் செய்முறை: கீரையை நன்றாக சுத்தம் செய்து வைத்து கொள்ளவும். தக்காளி, வெங்காயம், கொத்துமல்லியை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். புளியை சிறிது நீரில் கரைத்து கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் சிறிது ஊற்றி கீரையை போட்டு அதனுடன் வெங்காயம் மற்றும் தக்காளியை சேர்த்து நன்றாக வேகவைத்து கொள்ளவும். நன்றாக கீரை வெந்ததும் அதை மத்தால் மசித்து கொள்ளவும். மசித்த கீரையுடன் மஞ்சள் தூள் மற்றும் சாம்பார் தூள் சேர்த்து நன்றாக பச்சை வாசனை போகும் வரை கொதிக்க விடவும். பின் அதில் புளிகரைசல், வேகவைத்த துவரம் பருப்பை சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். உப்பு மற்றும் பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் குறைந்த தீயில் மூடி வைத்து விடவும். மற்றொரு கடாயை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் கடுகு, உளுந்தும்பருப்பு, சீரகம், வெந்தயம் சேர்த்து தாளித்து கீரை சூழம்பில் கொட்டி கொத்தமல்லி தழை தூவி இறக்கவும். சூடான சாத்தத்தில் சிறிது நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.



மு.க.ஸ்டாலின் அப்போலோ மருத்துவமனையில் திமுக மண்டலப் பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கட்சி நிர்வாகிகளை அழைத்து ஆலோசனை நடத்தினார். தமிழ்நாட்டின் மண் மொழி மானம் காக்க 'ஓரணியில் தமிழ்நாடு' என்ற முன்னெடுப்பில் அதிகமான மக்களை இணைத்து மாபெரும் வெற்றி அடைந்து வருவதற்கு காரணமான திமுக விருக்கு பாராட்டு தெரிவித்த முதல்வர் ஸ்டாலின், 150 தொகுதிகளில் 30% உறுப்பினர் சேர்க்கை என்ற இலக்கை அடைந்ததுள்ளதையும் சுட்டிக்காட்டி பாராட்டினார். அதேசமயம், திமுக உறுப்பினர் சேர்க்கையில் பின் தங்கியுள்ள ஓரிரு மாவட்டங்கள், தொகுதிகளை குறிப்பிட்டு, அவற்றை மண்டலப் பொறுப்பாளர்கள் கவனித்துச் சரிசெய்யுமாறு அறிவுறுத்தினார்.

WANTED IMMEDIATELY
Dental Clinic
DENTIST
NEEDED URGENTLY
Evening 5.30pm to 10.30pm
74016 75675

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

பசும்பால், துவரம், நெய், பன்னீர், பால்கோவா, வெண்ணெய், யாதும் மில்க் ஷேக், ரோஸ் மில்க் ஷேக், இட்லி/தோசை மாவு, ஸ்வீட்ஸ், காரம், ஸ்னாக்ஸ் அனைத்தும் மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும் கிடைக்கும்

S.VENKATESAN
94864 49473

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

WANTED
Part Time Job
Office Work - Male & Female
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
gstroadnews@gmail.com
89395 26999

முள்ளங்கி மூலம் நாம் அடையும் பயன்கள் பற்றி தெரிந்து கொள்வோமா

முள்ளங்கியில் அதிகளவு உள்ள நார்ச்சத்து மற்றும் நீர்ச்சத்து மலத்தினை இளக்கி கழிவாக எளிதாக வெளியேற்றுகிறது. செரிமான உறுப்புகளில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை இக்காய் நீக்குவதால் மூலநோய், வாயு தொந்தரவு, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றிற்கு இது சிறந்த தீர்வாக உள்ளது. முள்ளங்கியானது சிறுநீரை நன்கு பெருக்கச் செய்கிறது. காய்ச்சல், வீக்கம், தொண்டை வலி போன்ற எண்ணற்ற நோய்களுக்கு மருந்தாகவென்னை முள்ளங்கி விளங்குகிறது. முள்ளங்கியை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து கொள்வதால் ரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் அளவை சீராக வைக்கும். மஞ்சள் காமாலையினால் பாதிக்கப்பட்ட கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பைகளை சரி செய்யும்.

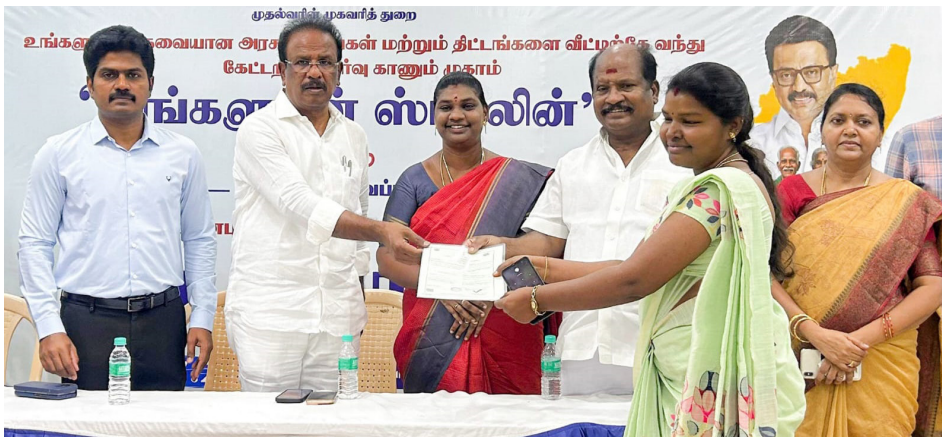


5. தலை முடியை வலுவானதாக மாற்ற முள்ளங்கி சாப்பிட வேண்டும். முள்ளங்கி சாறு முடி உதிர்ந்தலைக்குறைக்க பயனுள்ளதாக அமைகிறது. 6. முள்ளங்கி சாற்றைக் கொண்டு தலைமுடியில் மசாஜ் செய்து சுமார் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவவும். இந்த செயல்முறையை வாரத்திற்கு இருமுறை செய்வதன் மூலம் கூந்தலின் வேர்களை பலப்படுத்த இயலும். 7. முள்ளங்கியின் ஊட்டச்சத்து முக்கியத்துவம் காரணமாக, மஞ்சள் காமாலைக்கு சிறந்த சிகிச்சையளிக்க முள்ளங்கி பயனுள்ளதாக அமைகிறது.

இடுப்பு தசையை குறைத்து கொடி இடையாக்க எளிய உடற்பயிற்சிகள்

பெண்கள் இடுப்பை சுற்றி கொழுப்பு சேருவது தேவையற்ற உடல்நல பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும். அழகையும் கெடுக்கும். இடுப்பு தசையை குறைத்து கொடி இடையாக்க, எளிய உடற்பயிற்சிகள் கைகொடுக்கும். * வலது கையை தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு இரு கால்களையும் நேராக நீட்டிக்கொள்ள வேண்டும். அப்போது இடுப்பை நன்றாக தூக்கிக்கொண்டு கால்களை நேர்கோட்டில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இடது கையை இடுப்பு மீதோ, முதுகிலோ வைத்துக்கொண்டு ஒரு நிமிடம் வரை சாய்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். அதேபோல் 10, 15 முறை செய்ய வேண்டும். * இரண்டு கைகளை தரையில் ஊன்றிக்கொண்டும் பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். அதுவும் இடுப்பு தசையை குறைக்க உதவும். முதலில் தரையில் படுத்துக்கொண்டு இரு கைகளையும் தலையின் மேற்கொள்ளலாம். அப்போது தலை, இடுப்பு, கால்கள் ஆகிய மூன்றும் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். பின்னர் வலது கையை தலைக்கு பின்னால் வைத்துக்கொண்டு இடது கைகளை தரையில் ஊன்றிக் கொள்ள வேண்டும். * தரையில் படுத்துக்கொண்டு இடது கைகளை தரையில் ஊன்றி இயல்பு நிலைக்கு திரும்ப வேண்டும். * தரையில் படுத்துக்கொண்டு கைகளை ஊன்றாமல் கால்களை மேலே தூக்கியும் பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். அதுவும் இடுப்பு தசையை குறைக்க உதவும். முதலில் தரையில் படுத்துக்கொண்டு இரு கைகளையும் தலையின்





தாம்பரம் காமராஜபுரம், மாநகராட்சி சமுதாய நலக்கூடத்தில் நடைபெற்ற “உங்களுடன் ஸ்டாலின்” திட்ட முகாமில் தாம்பரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் எஸ்.ஆர்.ராஜா மேயர் வசந்தகுமாரி கமலகண்ணன் கலந்து கொண்டு, மக்களிடமிருந்து மனுக்கள் பெறப்பட்டு முறையாக பதிவு செய்யப்படுவதைப் பார்வையிட்டு பொதுமக்கள் வழங்கிய கோரிக்கை மனுக்களுக்கான தீர்வுகளை வழங்கினார். இந்நிகழ்வில், மாநகராட்சி ஆணையர் சீ.பாலச்சந்தர், துணை மேயர் கோ.காமராஜ் மாமன்ற உறுப்பினர் உட்பட பலர் கலந்துகொண்டனர்.

ஸ்டாலின் நாளை வீடு திரும்புகிறார்?

முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் கடந்த 21ஆம் தேதி நடைபயணத்தின் போது தலைசுற்றல் ஏற்பட்டதால் அப்போலோ மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார் அவருக்கு தீவிர பரிசோதனைகள் நடைபெற்றன. இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு ஆஞ்சியோ சிகிச்சையும் நடத்தப்பட்டது. பின்பு நாளை அவர் வீடு திரும்பு இதனை தொடர்ந்து அவர் வார் என தெரிவிக்கப்படுகிறது.

மேகாலயாவில் திருமணத்திற்கு முன்பு எயிட்ஸ் பரிசோதனை

இந்தியாவில் எய்ட்ஸ் பாதித்த மாக மேகாலயாவில் திருவர்கள் அதிகம் வசிக்கும் மணத்திற்கு முன்பு ஆண்களுக்கு மாநிலங்களில் மேகாலயா எய்ட்ஸ் பரிசோதனை நடத்தப் ஆறாவது இடத்தை பிடித்துள்ள பரும் என்று அந்த மாநில சுகாஸ்து. இந்த பிரச்சனை காரண தார அமைச்சர் தெரிவித்தார்.

இந்தியர்கள் தாய்லாந்து செல்ல வேண்டாம் மத்திய அரசு

இந்தியர்கள் அதிகம் சுற்றுலா செல்லும் நாடுகளில் முதன்மை இடம் தாம்பரம் ஆகும் தற்போது அந்த நாட்டுக்கும் கபோரியாவுக்கும் மோதல் ஏற்பட்டு 15 பேர் பலியாகி கொண்டுள்ளனர்.

மீண்டும் ரிஸ்காகும் விஜயகாந்த் படம்

விஜயகாந்த் நடித்து பெரும் வெற்றி பெற்ற படம். கேப்டன் பிரபாகரன் இந்த படம் 1991 ஆம் ஆண்டு வெளியானது. இது விஜயகாந்தின் நூறாவது படம் ஆகும். ஒட்டி 22ஆம் தேதி வெளியாகும் தற்போது இந்த படம் என்று அறிவித்துள்ளனர் மீண்டும் வெளியாகிறது ஆகஸ்ட் படத்தை டிஜிட்டல் முறையில் மாதம் விஜயகாந்த் பிறந்தநாளை மாற்றி அமைத்துள்ளனர்

1050 கோடிக்கு கிரிக்கட் அணி வாங்கிய சன்குமாரம்

சன் டிவி நெட்வொர்க், உரிமையாளரான நார்தர்ன் அதன் தாய் நிறுவனமான சன் குப்பர்சார்ஜர்ஸின் முழு குழுமத்தின் மூலம், உரிமையையும் சுமார் ரூ.100 இங்கிலாந்தின் தி ஹண்ட்ரட் மில்லியனுக்கு (சுமார் 1,050 கிரிக்கட் வீக்கில் ஒரு கோடி) பெற்றுள்ளது.

விஜய் மாநாட்டில் 10 லட்சம் பேர் அமர ஏற்பாடு

நடிகர் விஜய் கட்சியின் மாநாடு ஆகஸ்ட் 25ஆம் தேதி மதுரையில் நடக்கிறது இந்த மாநாடு பிரம்மாண்டமாக நடத்தப்படும் என்று அறிவித்துள்ளன இதற்கான பணிகள் தீவிரமாக நடந்து வருகின்றன. நாட்டில் 10 லட்சம் பேர் கலந்து கொள்ள இருப்பதாகவும் 50,000 வாகனங்கள் வரும் என்றும் தெரியவந்துள்ளது 10 லட்சம் பேர் அமரும் வகையில் மாநாட்டு பந்தல் அமைக்கப்பட உள்ளது. இதற்காக இரும்பு போஸ்டுகள், ராட்சத கிரேன் மூலம் நடப்படுகிறது.

இந்தியன் 3 மீண்டும் தயாரிப்பு

நடிகர் கமல்ஹாசன் நடித்த இந்தியன் படம் பெரு வெற்றி பெற்றது ஆனால் இந்தியன் 2 படம் படுதோல்வி அடைந்தது இதனால் இந்தியன் 3 படம் வெளிவருமா என்ற கேள்வி எழுந்தது ஏனென்றால் அதன் 90% காட்சிகள் ஏற்கனவே படம் ஆக்கப்பட்டு விட்டன.

மீதி பகுதியை படம் எடுக்க கமல்ஹாசனும் இயக்குனர் சங்கரும் ஊதியம் கேட்டதால் இந்த பிரச்சனை வெடித்தது. தற்போது நடிகர் ரஜினிகாந்த் தலையிட்டதால் இருவரும் மீண்டும் சம்பளம் இல்லாமல் அந்த படத்தை நடித்து கொடுக்க சம்மதித்து உள்ளதாக தெரியவந்துள்ளது.

இதனால் இந்தியன் 3 படப்பிடிப்பு விரைவில் தொடங்க உள்ளது



அதிமுக பொதுச் செயலாளர் எடப்பாடி பழனிசாமி பல்பவரம் சட்டமன்ற தொகுதிக்கு வருவதை தொடர்ந்து அவரை வரவேற்க செய்யப்பட வேண்டிய ஏற்பாடுகளை குறித்து குரோம்பேட்டை ஜி.எஸ்.டி ரோட்டில் அமைந்துள்ள ஆனந்தா திருமண மாளிகையில் குரோம்பேட்டை அதிமுக பகுதி செயலாளர் வழக்கறிஞர் குரோம்பேட்டை எம்.கே.சதீஷ் தலைமையில் நடைபெற்ற அதிமுக நிர்வாகிகள் ஆலோசனைக் கூட்டத்தில் செங்கல்பட்டு மேற்கு மாவட்ட செயலாளர் சிட்லபாக்கம் ச.இராசேந்திரன் பங்கேற்றார். இக்கூட்டத்தில் குரோம்பேட்டை பகுதி நிர்வாகிகள் வாகனங்களில் புரட்சித் தமிழரின் எழுச்சி பயணம் எந்த ஸ்டிக்கர் ஒட்டப்பட்டது.

தாம்பரம் மாநகராட்சி முன்பு முதியவர் திடீர் போராட்டம்

பல்லாவரம், கழிவுநீர் கலப்பதை தடுக்க குரோம்பேட்டை பகுதியில் வேண்டும். எங்கள் வீட்டின் உள்ளே தண்ணீர் வருகிறது. இதுபற்றி கூறியும் மாநகராட்சி நடவடிக்கை எடுக்கவில்லை என்றார். இதையடுத்து மாநகராட்சி அதிகாரிகள் பேச்சுவார்த்தை நடத்தி, இது தொடர்பாக உரிய நடவடிக்கை எடுப்பதாக கூறி முதியவரை அங்கிருந்து அனுப்பி வைத்தனர்.

ரஜீஷ் படத்தில் கமல் நடிப்பாரா?



நடிகர் ரஜினிகாந்த் நடித்த வரும் கூலி திரைப்படத்தில் கமல்ஹாசன் குரலை பயன்படுத்த திட்டமிட்டுள்ளதாகவும் அவர் நடிப்பார் என்றும் செய்திகள் வெளியாகி வருகின்றன ஆனால் இந்த தகவலை இயக்குனர் லோகேஷ் கனகராஜ் திட்டவட்டமாக மறுத்தார். இது ரஜினிகாந்த் படம் அதில் கமல் நடிக்க இயலாது அதேபோல கமலுக்கான படத்தில் ரஜினி நடிக்க இயலாது என்று அவர் கூறினார்.

KUBERA TEXTILES
NEW COLONY, CHROMPET
HDFC BANK (GROUND FLOOR)
98404 93934 / 96001 34184
9 X 5 & 10 X 6 DHOTIES
ஆடி-அம்மனுக்கு சேலைகள்
ரெடிமேட் பாவாடைகள்
பாடசாலைகளுக்கு அனைத்து
வஸ்திரங்களும் கிடைக்கும்

WANTED
Marketing Executive
GST ROAD NEWS
வார பத்திரிகை அலுவலகத்திற்கு
விளம்பரம் சேகரிக்க ஆட்கள் தேவை
+2 OR DEGREE TWO WHEELER MUST. SALARY - Rs.25,000/-
AGE 18-40 Experience / Fresher
8939526999

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
- 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