

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.

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

**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, Chrompet, Chennai - 44
Ph: 044-22411552 & 22418061
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 நடைபெற்ற 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 அதிகாரப்பூர்வமாக செய்தி வெளியிட்டுள்ளது. அதன்படி, டிரம்ப் நாள்பட்ட சிரை (ரத்த நாளம்) குறைபாடு (chronic venous insufficiency) என்ற நோயால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளதாக வெள்ளை மாளிகையின் பத்திரிகை செயலாளர் கரோலின் லீவிட் தெரிவித்துள்ளார்.

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
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



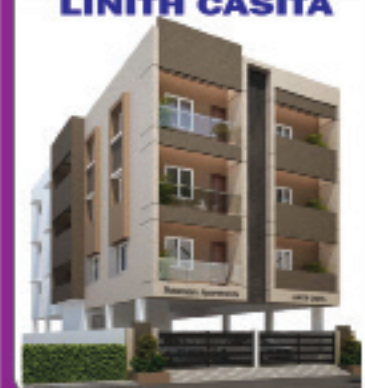
PREMIUM 3 BHK FLATS @ CHROMPET- RADHA NAGAR READY TO OCCUPY

3 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 @ CHROME PET

KRISHNA NAGAR (Nr.Hashtinapuram Bus Stand)

SRE KRISHNAA
READY TO OCCUPY
AVAILABLE
3BHK 1287 Sq Ft
24 Hrs Power Backup*

3BHK 1287 Sq Ft

**LAND OWNERS
(1 to 3 GROUNDS)
CONTACT FOR
JOINT VENTURES
OR
OUTRIGHT
PURCHASES...**

PADMANABHA NAGAR (Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)

READY TO OCCUPY
BRINDHAVAN
2 BHK - 985 Sqft

Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930

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

ONLY 1 FLAT AVAILABLE

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 பெளர்ணமி அன்று பார்வதி தேவிக்கு உத்திரம் நட்சத்திரத்தில் சங்கர நாராயணராக காட்சி தந்தார்.

இதனால் ஆடித்த பசு என்ற பெயரில் நெல்லை மாவட்டத்தில் இவ்விழா விமர்சயாக 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 நடத்தப்படுகிறது.

'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 பெளர்ணமி நாளில் ஹயக்கிரிவர் ஆலயங்களில் சிறப்பு வழிபாடுகள் நடத்தப்படுகின்றது. ஏனெனில் ஹயக்கிரிவர் அவதாரம் நிகழ்ந்தது ஆடி மாதத்தில் தான்.

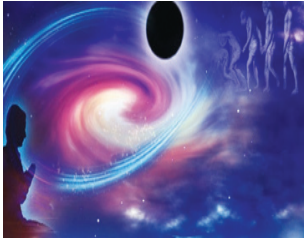
ஆடி மாதத்தில் வியாச பூஜை நடத்தப்படுகின்றது. குருக்களுக்கெல்லாம் குருவாக போற்றப்படுபவர் வியாசர்.

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

இத்தனை சிறப்பும் ஆடி மாதத்தில் கடவுளை மனமுருகி வழிபட்டு அனைத்து வளங்களையும் பெறுவோம் !

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

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



இந்தமூன்று அமாவாசைகளில் தான் நம் முன்னேர்கள் நம் இல்லத்திற்கே வந்து நம்மை வாழ்த்தி மகிழ்வார்கள்.

அதற்கான அனுமதி பித்ரு உலகத்தில் கொடுக்கப்பட்டு இருக்கிறது. இப்பேற்பட்ட சக்தி வாய்ந்த ஆடி அமாவாசையை

நாம் நம் இல்லத்தில் இருந்தே வழிபடலாம். இந்த ஆண்டு நதிநீர் கரைகளான, குற்றாலம், பாபநாசம், சொரிமுத்து அய்யாபுர் 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 சுத்தப்படுத்தி நம் முன்னேர்களை

மனதார நினைத்து அவர்களை கொண்டாடி வணங்கி காசி காசி என கூறிக்கொண்டு 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 காக்கத்திற்கு அன்னை மீட்டு வாழை இலையின் விரதம் முடித்து நாம் உணவருந்தினால் நம் முன்னோர்கள் 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 செளமங்கல்யத்துடன் 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 இளமைப்பருவத்தை எட்டும்போது

இறந்துபோவான்" என்று கூறியது. அதைக்கேட்டமன்னன் விரகத்தில் ஆழ்ந்தான். மன அமைதிவேண்டி அவன் பல கோவில்களுக்கும் சென்றான். ஒருநாள் காளிகோவில் ஒன்றில் அவன் வழிபட்டபோது, "உன் மகன் இறந்ததும் அவனுக்கு மணம் செய்துவை. அவனது மனைவியின் மாங்கல்யபலத்தால் 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 உறவினர்க்குள் கொடுமைக்கு ஆளாகி வாழ்ந்த ஓர் இளம்பெண்ணை, அவளது உறவினர்கள் ஏமாற்றி



இறந்துபோன இளவரசனுக்குத் திருமணம் செய்துவைத்தனர். இருட்டிய பின்னர் இளவரசன் உடலோடு அவளைக் காட்டில் கொண்டுபோய் விட்டனர். அப்பாவி யான அந்தப்பெண் கணவன் உறங்குவதாக நினைத்தாள். விடியும்வரை அவனருகிலேயே கண்ணுறங்காமல் காத்திருந்தாள். விடிந்தபின் தன் கணவன் இறந்துவிட்டானென்ற உண்மை தெரியவந்தது. அழுதாள், அரற்றினாள், தவித்தாள். தனக்குத் தெரிந்த தெய்வங்களின் பெயர்களை யெல்லாம் சொல்லி வேண்டினாள். உலகத்தின் தாயான ஈஸ்வரி

அவளது அழகுரல் கேட்டு இரங்கினாள். ஈசனின் அனுமதியோடு இறந்துகிடந்த இளவரசனை உயிர்பெற்றெழுச் 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 கட்டாட்சம் 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 ஜாதகத்தில் இருக்கக் கூடிய தோஷங்கள் நீங்கி வாழ்வில் மகிழ்ச்சி நிறையும் என்பது நம்பிக்கை.



விரதமிருந்து வழிபடுவோரின் கோரிக்கையைக் கேட்டு நிறைவேற்றுவார் பிரதோஷ விரதம் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

மாதத்தில் இரண்டு பிரதோஷம் வரும். வளர் பிறை, தேய்பிறையில் வரக்கூடிய இந்த பிரதோஷ தினத்தில் விரதமிருக்க விரும்புவர்கள் அன்றைய தினம் காலையில் எழுந்து குளித்து வீட்டிலேயே விளக்கேற்றி 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

FLAT RESALE

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

PLOT SALE

PLOT FOR SALE @ CHROMPET, 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

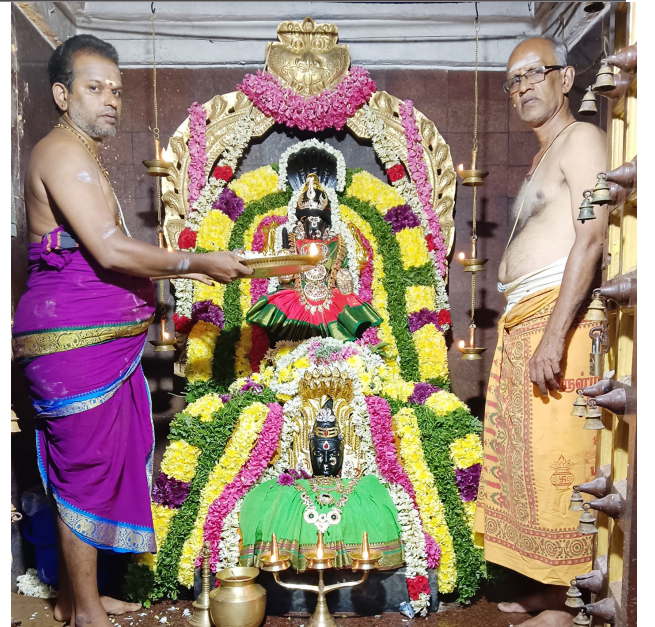
உங்கள் வீட்டை உடனே வாடகைக்கு விட வேண்டுமா? GST ROAD NEWS-ல் விளம்பரம் செய்ய 2x4cm Rs. 300/- (Colour) உடனே 044-22236399 / 89395 26999

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.

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.

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

தாம்பரத்தில் மின்சார ரயில் மீது குத்தித் தற்கொலை முயற்சி

தாம்பரம் நடை மேம்பாலத்தில் இருந்து மூன்றாவது பிளாட் பாரத்தில் நின்று கொண்டிருந்த மின்சார ரெயிலின் மேல்பகுதியில் குத்தித் தந்திர மாநில இளைஞர் மீது உயர் அழுத்த மின்சாரம் பாய்ந்து, மத்தியில் பெரும் பரபரப்பை

பராமரித்து வருகிறார்கள். ஒவ்வொரு குட்டியும் 7 அடி நீளம் வரை வளரக்கூடியது இவற்றுக்கு கோழி குஞ்சு இரையாக வழங்கப்படும்

யும் அதிர்ச்சியையும் ஏற்படுத்தியது.

அந்த வாலிபர் பெயர் சேகர் ஆந்திர மாநிலத்தை சேர்ந்தவர்கள் ஆன்லைன் சூதாட்டத்தில் பணத்தை இழந்ததால் மனைவி பிரிந்து சென்று விட்டார் இந்த சோகத்தில் தற்கொலைக்கு முயன்றதாக தெரிகிறது

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, இதய நோய்கள், பக்கவாதம், சில வகையான புற்றுநோய் போன்ற உடல் நல பிரச்சனைகளின் அபாயத்தை குறைக்க முடியும் என தெரிவித்து இருக்கிறது. பழங்களில் அதிக அளவு

கலோரிகள் இருக்கும் கொழுப்பு இருக்காது. உடல் எடையை குறைக்க விரும்புவர்கள் வாஸ்தாவில் மூன்று நாட்களுக்கு இங்கே குறிப்பிட்ட பழங்களை சாலட் ஆக தயாரித்து சாப்பிடலாம். நமது தட்பவெப்ப நிலையில் எளிதாக கிடைக்கும் நாட்டு ஆரஞ்சு, கொடியா, பப்பாளி ஆகிய மூன்று பழங்களிலும் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளது. மேலும் இவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகமாக இருக்கிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளும், இந்த பழங்களை சாலட் ஆக தயாரித்து சாப்பிடலாம். தர்பூசணி, திராட்சை, 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

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 மணி நேரம் முன்பாக இந்த தினை 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 பலவினமாகவும் செய்கிறது. வறண்ட கூந்தலுக்கு ஆலிவ் எண்ணெய் ஆரோக்கியமான தீர்வு

தேவையான பொருள்: முட்டையின் மஞ்சள் கரு 1, சிறிது ஆலிவ் எண்ணெய் செய்முறை: முதலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள

குரோம்பேட்டையில் காமராஜர் 123 வது பிறந்த தின விழா



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.

காமராஜரின் 123 வது பிறந்தநாள் விழா குரோம்பேட்டை ராதா நகரில் குரோம்பேட்டை வட்டார நாடா்கள் ஐக்கிய சங்கம் சார்பாக காந்தி, காமராஜர் திருஉருவ சிலைக்கு மாலை அணிவித்து மரியாதை செலுத்தினர். ஆர் மோரீஸ் விழாவுக்கு வந்த அனைவரையும் வரவேற்று வரவேற்பு உரையாற்றினார்.

சங்கத் தலைவர் வி.எஸ்.பி. மதி வாணன், பொதுச் செயலாளர் டி.எஸ். முருகேசன் பொருளாளர் எஸ். டி. சேகர் தலைமையில் நடைபெற்றது. வெங்கடேஸ்வரா நடுநிலைப்பள்ளி மாணவ மாணவி களுக்கும், பொதுமக்களுக்கும் சர்க்கரை பொங்கல் வழங்கப்பட்டது. விழாவில் நாடார் சங்க உறுப்பினர்கள் திரளாக கலந்து கொண்டு காமராஜரின் புகழை போற்றி பேசினர்.

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

BUYING / SELLING
BUYING / SPOT CASH WORKING AND NOT WORKING
A/C, BRASS, STAINLESS STEEL, 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

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**

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

SPECIAL INVITATION
குரோம்பேட்டையில் உள்ள மிரபஸ் 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

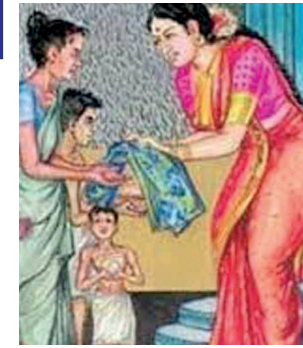
RAAJ INSTITUTE
B.E., B.Com., M.B.A., Diploma
School Tuition for 6th to 12th
8th Pass Directly Join 10th
10th Pass Directly Join +2
STATE / NIOS / CBSE
Spoken English & Hindi
Tally, MS Office, C, C++
No.75, Station Road, Radha Nagar, Chrompet
90032 67050

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 கூறுவது உண்டு. அன்னத்தையும், வஸ்திரத்தையும், இருக்கை இடத்தையும் ஒருவர் மனமுலந்து 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 பஸ்திடங்கு உயர்த்தி காட்டும். வஸ்திர தானத்திற்கு அப்படி ஒரு அத்த சக்தி உண்டு. நம்மிடம் இருக்கும் நல்ல வஸ்திரம், ஆனால் நமக்கு போதாமல் போகும் பொழுது அதனை வீணாக வருடக் கணக்கில் சூப்பை 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 போகக் ஒரு முறை உப்பு தண்ணீரில் துவைத்து காய வைத்து பின்னர் யாருக்காவது இயலாத வர்களுக்கு தானம் செய்து விடுங்கள். இதனால் உங்களுக்கு புண்ணியமானது பண்டங்கு 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 துணி மணிகளை 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 சேர்ந்தவையாகும். தயங்காமல் நெருப்பிலிட்டு கொளுத்திப் பஸ்பமாகி விடுங்கள். இதனால் தோஷங்கள் நீங்கி பாவங்கள் சேராமல் புண்ணியம் உயரும்.

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

HOME PAINTING SERVICE
PREMIUM PAINTING BUDGET PAINTING
1BHK 7999/-
2BHK 9999/-
3BHK 11999/-
INCLUDING ALL MATERIAL & LABOUR
824 826 5196



உங்களுடன் ஸ்டாலின் என்ற திட்டத்தை கடலூர் சிதம்பரத்தில் தமிழக முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் துவக்கி வைத்தார். இதில் ஒரு பகுதியாக தாம்பரம் மாநகராட்சிக்கு உட்பட்ட 3வது மண்டலத்தில் சிட்லபாக்கம் 43வது வார்டில் உங்களுடன் ஸ்டாலின் முகாம் நடைபெற்றது. இந்த முகாமை தாம்பரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர், எஸ். ஆர்.ராஜா கலந்துகொண்டு முகாமை துவக்கி வைத்து நல திட்ட உதவிகளை வழங்கினார். உடன் தாம்பரம் மாநகராட்சி மேயர் க.வசந்தகுமாரி, ஆணையர் பாலச்சந்திரன் இ.ஆ.ப., துணை மேயர் கே.காமராஜ், மாமன்ற உறுப்பினர் சிட்லபாக்கம் ஜெகன், மற்றும் அரசு அதிகாரிகள் வட்ட செயலாளர், வட்ட நிர்வாகிகள், கழக நிர்வாகிகள், பொதுநலச்சங்க நிர்வாகிகள் மற்றும் பொதுமக்கள் ஏராளமானோர் கலந்து கொண்டார்கள். இந்நிகழ்ச்சியில் 775 விண்ணப்பங்கள் பெறப்பட்டது. 225 விண்ணப்பங்கள் உங்களுடன் ஸ்டாலின் பதிலில் ஏற்றப்பட்டது. 13 விண்ணப்பங்கள் துறை சார்ந்த பதிவுகளில் ஏற்றப்பட்டது. மீதம் பரிசீலனையில் உள்ளது.



தாம்பரம் மாநகராட்சி, மண்டலம் 3, வார்டு 38க்குட்பட்ட அஸ்தினாபுரம் மாநகராட்சி மேல்நிலைப்பள்ளியில் ரூ.1.05 கோடி மதிப்பீட்டில் கட்டப்பட்ட கூடுதல் வகுப்பறை கட்டடத்தை பயன்பாட்டிற்கு அமைச்சர் தா.மோ.அன்பரசன் திறந்து வைத்தார். இந்நிகழ்ச்சியில், செங்கல்பட்டு மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் தி.சி.சீனேகா, பல்லாவரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் இ.கருணாநிதி, மேயர் வசந்தகுமாரி கமலகண்ணன், தாம்பரம் மாநகராட்சி ஆணையர் பாலச்சந்திரன், துணை மேயர் கே.காமராஜ், மாமன்ற உறுப்பினர்கள் சரண்யா மதுரை வீரன், மகாலட்சுமி கருணாகரன், மாநகராட்சி அலுவலர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

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 நிறுத்தப்பட்டது. இதனால் குரோம்பேட்டை, ராதாநகர், நெய்வேலிச்சேரி 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 முற்றுக்கொண்டு மத்திய மாநில அரசுகள் உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என கோஷங்களை எழுப்பினார்கள்.

ராஜேந்திர சோழனின் நினைவு நானாயம் வெளியிடுகிறார் பிரதமர் மோடி

ராஜேந்திர சோழனின் பிறந்த நாள் விழா, கங்கை கொண்ட சோழபுரம் கோவிலை கட்டத் தொடங்கிய



அமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலினும் பங்கேற்பார் என்று எதிர் பார்க்கப் படுகிறது. அரிய லூரில் நடைபெறும்

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 நானாயத்தை பிரதமர் மோடி வெளியிடுகிறார். இந்த விழாவில், முதல்

பங்கேற்றவிட்டு, 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 சஸ்பென்ட்

தஞ்சை மாவட்டத்தில் டிஎஸ்பியாக இருந்த சந்திரேசன் தனது காரை அமைச்ச



ருக்காக கொண்டு சென்றதாகவும் அதிகாரிகள் தனக்கு எதிராக இருப்பதாகவும் பத்திரிகையாளர்களிடம் பரபரப்பாக குற்றச்சாட்டு தெரிவித்தார் அப்போது அவர் 1200 மதுவிலக்கு வழக்குகளை போட்டிருப்பதாகவும் 700 பேர்கைது செய்யப்பட்டதாகவும் கூறினார். அவர் பத்திரிகையாளர்களுக்கு பேட்டி அளித்ததற்கு போலீஸ் உயர் அதிகாரிகள் நடவடிக்கை எடுத்துள்ளனர் அவர் சொன்னதில் எதுவும் உண்மை இல்லை என்று கூறி அவரை சஸ்பென்ட் செய்ய உத்தரவிட்டுள்ளனர்

கருணாநிதியின் மூத்தமகன் மு.க.முத்து மரணம்

தமிழக முன்னாள் முதல்வர் மு.கருணாநிதியின் மூத்த மகன் மு.க.முத்து உடல்நலக்குறைவால் 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.

அரசு ஊழியர்கள் ரூபாய் 5000 க்கு மேல் செலவு செய்ய தடை

உத்தராகண்டில் அரசு ஊழியர்கள் ரூ.5,000 மேல் செலவு செய்ய வேண்டுமானால் உயர் அதிகாரிகளிடம் அனுமதி பெற வேண்டும் என அம் மாநில அரசு புதிய உத்தரவு! மேலும், 5 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை அரசு ஊழியர்கள் தங்கள் சொத்து விலரங்களை தெரிவிக்க வேண்டும், அசையா சொத்துகளை தானமாக கொடுத்தாலும் அதை தெரிவிக்க வேண்டும் என அரசாணையில் கூறப்பட்டுள்ளது.

Newly Opened

SRI SASTHA MAHAL A/C

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

Bookings Open