HOME PAINTING SERVICES
GIVE YOUR HOME A NEW & ELEGANT LOOK
PROFESSIONAL PAINTING INCLUDING MATERIAL
STARTING FROM JUST @RS 9/- PER SQFT
INTERIOR & EXTERIOR PAINTING
WATER PROOFING
PLASTER & DRYWALL REPAIR
METAL DOOR PAINTING
HIGH-QUALITY PAINTS & MATERIAL
+91 8610794945
+91 9943081613

GST ROAD NEWS

Email:gstroadnews@gmail.com **CHROMPET** Weekly News Paper www.gstroadnews.com

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

Vol:13 Issue - 31 | 16 Nov 2025 - 22 Nov 2025 | 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

தங்கம் விலை சரிவு

சென்னையில் 22 காரட் ஆபரணத் தங்கத்தின் விலை நேற்று பவுனுக்கு ரூ.1,520 குறைந்து, ஒரு பவுன் ரூ.92,400க்கு விற்பனை ஆகிறது. ஒரு கிராம் ரூ.190 என குறைந்து, ரூ.11,550க்கு விற்பனை ஆகிறது. 24 காரட் தங்கம் ஒரு பவுன் ரூ.1,00,800க்கும், 18 காரட் தங்கம் ஒரு பவுன் ரூ.77,120க்கும் விற்பனை ஆகிறது.

FLATS FOR SALE @ CHROMEPET NEW COLONY

3BHK -1709 Sqft
AMENITIES:
COVERED CAR PARKING
LIFT, VAASTHU
LUXURY FINISH
98842 80255

FLATS FOR SALE @ CHROMPET
HASTHINAPURAM BUS STAND OPP
NR VIVEKANANDHA NSN SCHOOLS

AVAILABLE 2BHK 901-921 Sqft
AMENITIES
With Lift | As Per Vaasthu | CCP | CCTV | Videodoor Phone | Ev Charger Point | AUTOMATIC WATER TANK LEVELLER | Red Bricks Construction
INDIVIDUAL WATER TANK
ANUJ HOMES 81481 11101,94446 54776

பழைய பட்டுப்புடவை
வெள்ளி ஜரிகை காஞ்சிபுரம் மில் விலைக்கு வாங்கப்படும்
WE BUY OLD KANCHIPURAM SILK SAREES, OLD PATTU SAREES MYSORE SILKS, BANARAS ALL ZARI ITEMS
SPOT CASH FREE DOORSTEP
CHANDRU PATTU CENTER CHROMPET & T.NAGAR
99401 83605 / 98406 58189

3 BHK INDEPENDENT DUPLEX HOUSE FOR SALE@ CHROMEPET
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

PAAVAYEE BUILDERS
Since 1988 Flat Promoters | Individual Villas | Commercial
NEW PROJECT

FLATS @ CHROMPET
JESUPATHAM ST, RADHA NAGAR
LUXURIOUS-3 BHK
CUSTOMISATION AVAILABLE
✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV
✓ Metro Water ✓ Video Door
NO WATER LOGGING
Office Address : New No.27, Old No.15, Church Road, Radha Nagar, Chrompet, Chennai-44.
98410 69244 / 98408 66223

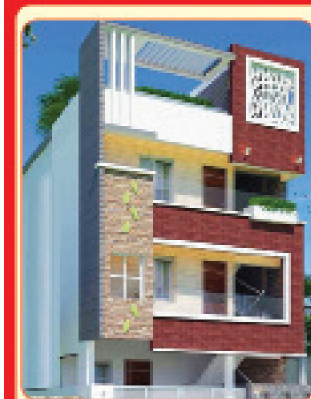
IND VILLA FOR SALE @ CHROMPET
THIRUMALAI NAGAR
Nr. ZION SCHOOL

3 BHK VILLA
LAND AREA-900 Sqft
BUA-1500 Sqft
BIO SEPTIC TANK
AS PER VAASTHU
COVERD CAR PARKING
CCTV
RED BRICKS
NITHISH DEVELOPERS
94458 11749 / 92062 59999
Email: nithishdevelopers@gmail.com

PREMIUM FLATS FOR SALE @ CHROMPET
THIRUMALAI NAGAR, Nr. Zion School
Natarajan Apartment

READY TO MOVE
2 BHK 980 Sqft
3 BHK 1240 Sqft
☑ Lift ☑ CCP ☑ CCTV
☑ As Per Vasthu
GJ CONSTRUCTION
98409 41585

FLATS FOR SALE @ CHROMPET
Nr.HASTHINAPURAM BUS STAND



ELANGOVAN STREET
READY TO OCCUPY
3 BHK - 1100 sqft
2nd Floor
✓CCP ✓As Per Vasthu ✓Loan Arranged
9790878747 / 6383495715

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

PADMANABHA NAGAR
Nr. KARUMARI AMMAN TEMPLE
24 HRS POWER BACKUP*

4 BHK - 1825 Sqft
2 BHK - 941 & 898 Sqft

BALAJI NAGAR
Nr. PURUSHOTHAMAN NGR PERUMAL TEMPLE
24 HRS POWER BACKUP*

4 BHK - 1710 Sqft
2 BHK - 867 & 843 Sqft

BASHYAM NAGAR
Nr. ABIRAMI KALYANA MANDABAM
24 HRS POWER BACKUP*

3 BHK - 1132 Sqft
2 BHK - 1028 Sqft

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

Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930
Project Approved by: LIC HFL LIC HOUSING FINANCE LTD | HDFC BANK | SBI

கார்த்திகை மாத சிறப்புக்களும், முக்கிய விரத நாட்களும்...

கார்த்திகை மாதத்தில் கார்த்திகை தீபம், சோமவார விரதம், உமாமகேஸ்வர விரதம், கார்த்திகை ஞாயிறு விரதம், கார்த்திகை விரதம், விநாயகர் சஷ்டி விரதம், முடவன் முழுக்கு, கார்த்திகை மாத வளர்பிறை துவாதசி, துளசி கல்யாணம், ப்ரமோதினி ஏகாதசி, ரமா ஏகாதசி போன்ற வழிபாடுகள் மேற் கொள்ளப்படுகின்றன. கார் த்திகை மாதத்தில் நாள் தோறும் சூரிய உதயத்தின் போது நீராடுபவர்கள், சகல புண்ணிய தீர்த்தங்களிலும் நீராடிய புண்ணிய பலனை அடைவார்கள். விஷ்ணு பகவானை கார்த்திகை மாதத்தில் புஷ்பங்களால் அர்ச்சித்து பூஜை செய்பவர்கள் தேவர்களும் அடைய அரிதான மோட்ச நிலையை அடைவார்கள்.

கார்த்திகை மாத விரதம்:

எந்த மாதத்திற்கும் இல்லாத தனிச் சிறப்பு கார்த்திகை மாதத்திற்கு உண்டு. பொதுவாக கார்த்திகை மாதம் என்றாலே மழைக்காலம் என்பார்கள். ஆனால் இந்த கார்த்திகை மாதத்தில் தான் மழை, வெயில், பனி ஆகிய அனைத்தும் கலந்த காலநிலை நிலவும். இது ஆன்மிக ரீதியாகவும் அனைத்து தெய்வங்களின் வழிபாட்டிற்கும் உரிய மாத மாகும்.

சங்காபிஷேகம்:

கார்த்திகை மாதத்தில் வரும் சோமவார விரதம் இருப்பது சிவ பெருமானின் அருளை முழுவதுமாக பெற்றுத்தரும். கார்த்திகை மாதத்தில் தான் சிவனுக்கு சங்காபிஷேகம் நடத்தப்படும். இந்த சங்காபிஷேகத்திற்கு உரிய பொருட்களை வாங்கிக் கொடுத்தால் அசுவமேத யாகம் செய்த பலன் நமக்கு கிடைக்கும். கார்த்திகை பெண்களால் வளர்க்கப் பட்டதால் கார்த்திகேயன் ஆன முருகப் பெருமானையும், ஹரிஹர சுதனான ஐயப்பனையும் மாலை அணிந்து, விரதமிருந்து வழிபடலாம்.

பரணி தீபம்:

கார்த்திகை மாதத்தில் திருக்கார்த்திகை தீபத்திற்கு முந்தைய தீபம் பரணி தீபம் ஏற்றப்படும். இதை யமதீபம் என்றும் சொல்வார்கள். வாழ்க்கை மட்டும் அல்ல சுகமான மரணம் ஏற்பட்டு, யமயோக துன்பமின்றி இறைவனின் திருவடிகளை அடைவதற்காகவும், நமது முன்னோர்களும் யம துன்பங்களில் இருந்து விடுபட்டு, இறைவன் திருவடியை அடைய வேண்டும் என்பதற்காகவும் ஏற்றப் படுவது தான் இந்த பரணி தீபம்.

உமா மகேஸ்வர விரதம்:

இதே போல் கார்த்திகை மாதத்தில் வரும் ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் சிறப்பு வாய்ந்தது. கார்த்திகை மாத ஞாயிற்றுகிழமைகளில் உமா மகேஸ்வர விரதம் இருந்தால் தம்பதிகளுக்குள் ஒற்றுமை நிலவும். பிரிந்த கணவன், மனைவி ஒன்று சேர்வார்கள். சிவனும், சக்தியும் இணைந்திருக்கும் வடிவமே, ‘உமா மகேஸ்வரர்’ வடிவம். இந்த வடிவத்தில் உள்ள இறைவனையும், இறைவியையும் நினைத்து இருக்கும் விரதத்திற்கு ‘உமா மகேஸ்வர விரதம்’ என்று பெயர்.

கார்த்திகை தீபம்

கார்த்திகை மாதத்தில் விஷ்ணு பகவானை துளசி இலையால் அர்ச்சனை செய்பவர்கள் பகவானுக்கு சமர்ப்பிக்கும் ஒவ்வொரு துளசி இலைகளுக்கும் ஒவ்வொரு அசுவமேதயாகம் செய்த பலனை அடை வார்கள். கார்த்திகை மாதத்தில் விளக்கு தானம் செய்பவர்கள் பிரம்மஹத்தி முதலான தோஷங்களிலிருந்தும் விடுபடுவார்கள். கார்த்திகை மாதம் முழுவதும் காலையிலும், மாலையிலும் வீட்டு நிலை வாசலுக்கு முன்பு விளக்கேற்றுவது வீட்டில் லட்சுமி கடாட்சத்தை கொண்டு வந்து சேர்க்கும்.

துளசி கல்யாணம்

கார்த்திகை மாத முதல் நாளில் காவேரியில் நீராடினால், ஐப்பசி மாதத்தில் நீராடும் துலாஸ்நானப் பலனை இந்த ஒரே நாளில் பெற முடியும். கார்த்திகை மாதத்தில் ஏகாதசிக்கு அடுத்த நாள் துளசி தேவியை மகா விஷ்ணு மணந்ததாகப் புராணம் சொல்கிறது. மகா விஷ்ணு நெல்லி மரமாகத் தோன்றியவர் என்பதால், கார்த்திகை ஏகாதசி அன்று துளசிச் செடியுடன், நெல்லி மரத்தடியில் பூஜை செய்ய வேண்டும். நெல்லி மரம் இல்லாத பட்சத்தில் வீட்டில் உள்ள துளசி மாடத்தில் நெல்லி மரத்தின் ஒரு சிறிய கிளையை வைத்துப் பூஜித்து துளசி கல்யாணம் செய்தால் திருமணமாகாத பெண்களுக்கு விரைவில் திருமணம் நடைபெறும். கார்த்திகை புராணத்தை கேட்டால் நோய், ஏழ்மை அகலும். கார்த்திகை மாதம் செய்யும் தானத்துக்கு இரு மடங்கு பலன் உண்டு. கார்த்திகையில் அதிகாலையில் நீராடி கடவுளை வழி பட்டால் துன்பங்கள் விலகும். கார்த்திகை மாதம் நெல்லிக் கனி தானம் செய்தால் உயர் பதவி கிடைக்கும். தீப திரு நாளன்று கிழக்கு நோக்கி தீபம் ஏற்றினால் கஷ்டங்கள் விலகும். மேற்கு திசை நோக்கி ஏற்றினால் கடன் தொல்லை நீங்கும்.

சோதனைகளைப் போக்கும் சோமவார பிரதோஷ விரதம்

தீராத வினையெல்லாம் தீர்த்து வைப்பவன் வேத நாயகன், பரமேஸ்வரன். அதிலும், பிரதோஷகாலத்தில், ஈசனை வழிபட்டால், அத்தனை தோஷங்களும் நீங்கும் என்கின்றன ஞானநூல்கள். நம்பிக்கையோடு 'நமசிவாய' எனும் ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தை உளமார ஜபித்து, பிரதோஷ காலத்தில் நந்தியம் பெருமானுக்கு நடக்கும் அபிஷேக ஆராதனையிலும், ஈஸ்வர பூஜையிலும் கலந்து கொண்டு இறைவனை வழிபட்டால் நினைத்தது நடக்கும்; தீவினை விலகும்; நன்மையெல்லாம் பெருகும். அதிலும், `சோமவாரம்' எனப்படும் திங்கட்கிழமை சிவபெருமானுக்கு உகந்த தினம். அன்றைக்கு வரும் பிரதோஷம் மிக விசேஷம். சோம வார பிரதோஷத்தில் ஈசனை வணங்கினால், நம்முடைய தோஷங்கள் நீங்கும்; சோதனைகள் எல்லாம் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் ஓடிப்போகும். 'நம்பிக்கையோடு 'நமசிவாய' எனும் ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தை உளமார ஜபித்து, பிரதோஷ காலத்தில் நந்தியம் பெருமானுக்கு நடக்கும் அபிஷேக ஆராதனையிலும், ஈஸ்வர பூஜையிலும் கலந்து கொண்டு இறைவனை வழிபட்டால் நினைத்தது நடக்கும்; தீவினை விலகும்; நன்மையெல்லாம் பெருகும். அதிலும், சோமவாரம் எனப்படும் திங்கட்கிழமை சிவபெருமானுக்கு உகந்த தினம். அன்றைக்கு வரும் பிரதோஷம் மிக விசேஷம். சோமவார பிரதோஷத்தில் ஈசனை வணங்கினால், நம்முடைய தோஷங்கள் நீங்கும். சோதனைகள் எல்லாம் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் ஓடிப் போகும். பிரதோஷ தினத்தன்று நந்தி தேவருக்கு அருகம்புல் மாலை சாற்றி வழிபடலாம். மல்லிகை, வில்வம், மருக்கொழுந்து மலர்களை ஈசனுக்கு சூடக் கொடுக்கலாம். பச்சரிசி, பயத்தம் பருப்பு ஆகிய வற்றை ஊறவைத்து, அதோடு வெல்லம் சேர்த்து, காப்பரிசியாக்கி நந்திக்கு நிவேதனம் செய்யலாம். ஈஸ்வரனுக்கு சர்க்கரைப் பொங்கல், பாயசம், பானகம் ஆகியவற்றை நைவேத்தியம் செய்யலாம். 14 ஆண்டுகாலம் பிரதோஷ நாளில் முறையாக சிவாலய தரிசனம் செய்பவர்கள், சாரூப்ய பதவி பெற்று, சிவ கணங் களாகிவிடுவார்கள். இந்த சோமவார பிரதோஷ தினத்தில் ஈஸ்வரனை வழிபட்டால் அவர் உள்ளம் குளிரும். நம் சோதனைகளைத் தவிடுபொடியாக்குவார்; நாம் தொட்டதெல்லாம் துலங்கும்படி வரம் அருளுவார். ஈசனின் பாதத்தை சிக்கெனப் பற்றுவோம். வேண்டியன எல்லாம் பெறுவோம்!

கார்த்திகை அமாவாசையில் அவதரித்த மகாலட்சுமி

அமாவாசைகளில் கார்த்திகை மாதத்தில் வரும் அமாவாசைக்கு தனிச்சிறப்பு உண்டு. இந்த நாளில் என்ன செய்தால் அனைத்து கஷ்டங்களும் தீரும் என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம். தேவர்களும் அசுரர்களும் பாற்கடலை கடைந்த போது, மந்தார மலையை மத்தாகவும், வாசுகி பாம்பை கயிறாகவும் வைத்து கடைந்ததாக புராணங்கள் சொல்கின்றன. அப்படி பாற்கடலை கடைந்த போது பல விதமான பொருட்கள் வெளிப்பட்டன. அவற்றில் செல்வத்திற்குரிய தெய்வமான மகாலட்சுமி, பாற்கடலில் இருந்து அவதரித்த தினமாக கார்த்திகை அமாவாசை தினம் சொல்லப்படுகிறது. கார்த்திகை அமாவாசை மகாலட்சுமியின் திருஅவதார தினமாக கருதப்படுகிறது. அதனால் கார்த்திகை அமாவாசை சிறப்புக்குரிய நாளாகவும், மகாலட்சுமி வழிபாட்டிற்குரிய நாளாகவும் கருதப்படுகிறது. கார்த்திகை அமாவாசையில் முன்னோர் வழிபாட்டுடன், மகாலட்சுமி வழிபாட்டினையும் செய்வது அவசியம். கார்த்திகை அமாவாசை நாளில் காலையில் எழுந்து வீட்டை சுத்தம் செய்து, ஆண்கள் முன்னோர்களுக்கு தர்ப்பணம் கொடுக்கலாம். வீட்டில் இருக்கும் பெண்கள் சிறிது சாதத்தை வடித்து, அதில் கருப்பு எள், வெல்லம், தேங்காய் துருவல், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றை சேர்த்து பிசைந்து அதில் சிறு உண்டையை எடுத்து குருவிகளுக்கும், மற்றொரு சிறிய உருண்டையை காகங்களுக்கும், மற்றொரு சிறிய உருண்டையை நாய்களுக்கும் சாப்பிட உணவாக அளிக்கலாம். மீதமுள்ள சாதத்தை உருண்டையாக உருட்டி, பசு மாட்டிற்கு உணவாகக் கொடுக்கலாம். இதனால் நம்முடைய முன்னோர்களின் ஆசியும், பல உயிர்களுக்கு அன்னதானம் வழங்கிய புண்ணியமும் நமக்கு கிடைக்கும்.காலையில் அல்லது மாலையில், அதாவது அமாவாசை திதி முடிவதற்குள்ளாக, வீட்டில் விளக்கேற்றி வைத்து மகா லட்சுமி வழிபாட்டினை செய்ய வேண்டும்.

குபேர லட்சுமி வழிபாடு அல்லது அஷ்ட லட்சுமி வழிபாடு என மகாலட்சுமிக்குரிய எந்த பூஜையையும் செய்யலாம். மகாலட்சுமிக்கு உரிய அஷ்டோத்திரத்தை மூன்று முறை சொல்லி பாராயணம் செய்வது சிறப்பு. கார்த்திகை அமாவாசையில் செய்யும் மகாலட்சுமி வழிபாடு மிகுந்த பலன் தரும். வீட்டில் செல்வ செழிப்பை தரும். அனைத்து கஷ்டங்களும் தீர மகாலட்சுமி அருள் செய்வாள்.

8 திசைகளிலும் புகழ் தரும் நரசிம்மர் வழிபாடு

திருமாலின் பத்து அவதாரங்களில் பரசுராமன், பலராமன் இருவரும் கோபத்தின் வடிவமாக திகழ் பவர்கள். இதனால் அந்த இரு அவதாரங்களும் வைணவர்களால் அதிகம் வணங்கப்படவில்லை. ஆனால் நரசிம்ம அவதாரம் உக்கிரமானதாக கருதப்பட்டாலும் பக்தர்கள் அவரை விரும்பி வணங்குகிறார்கள். நரசிம்மரை தொடர்ந்து மனம் ஒன்றி வழிபட்டு வந்தால் எதிரிகளை வெல்லும் பலம் கிடைக்கும். நரசிம்மரை உபாசனா தெய்வமாக ஏற்றுக் கொள்பவர்களுக்கு 8 திசைகளிலும் புகழ் கிடைக்கும்.நரசிம்மருக்கு நரசிங்கம், சிங்கபிரான், அரிமுகத்து அச்சுதன், சீயம், நரம் கலந்த சிங்கம், அரி, ஆனரி ஆகிய பெயர்களும் உண்டு. இரணியனின் ரத்தத்தை குடித்ததால் சீற்றம் பெற்ற நரசிம்மரின் ரத்தத்தை சிவன் சரபப்பறவையாக வந்து குடித்தார். இதன் பிறகே நரசிம்மரின் சீற்றம் தணிந்ததாக சொல்வார்கள். சிங்க பெருமாள் கோவில், மட்டப்பள்ளி, யாதகிரி கட்டா, மங்களகிரி ஆகிய தலங்களில் நரசிம்மர் சன்னதிகள் குகைக் கோவிலாக உள்ளன. நங்கநல்லூர் நரசிம்மர் ஆலயம் சுமார் 1500 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டது. இந்திய தொல் பொருள் ஆய்வாளர்கள் இதை 1974ம் ஆண்டு கண்டுபிடித்து வெளிப்படுத்தினார்கள். சிவனை கடவுளாக ஏற்ற ஆதிசங்கரர், ஸ்ரீலட்சுமி நரசிம்மரைப் போற்றித் துதித்ததும் அவருக்கு உடனே நரசிம்மர் காட்சி கொடுத்தார். நரசிம்ம அவதாரத்தை எப்போது படித்தாலும் சரி, படித்து முடித்ததும் பானகம், பழ வகைகள், இளநீரை நிவேதனமாக படைத்து வணங்குதல் வேண்டும். திருமாலின் அவதாரங்களில் நரசிம்ம அவதாரமே திடீரென தோன்றிய அவதாரமாகும். நரசிம் மரின் வலது கண்ணில் சூரியனும், இடது கண்ணில் சந்திரனும், இடையில் புருவ மத்தியில் அக்னியும் உள்ளனர்.

மகாலட்சுமிக்கு பத்ரா என்றும் ஒரு பெயர் உண்டு. இதனால் நரசிம்மனை பத்ரன் என்றும் சொல் வார்கள். பத்ரன் என்றால் மங்கள மூர்த்தி என்று அர்த்தம். சகஸ்ர நாமத்தில் முதன் முதலாக நரசிம்ம அவதாரம் தான் இடம் பெற்றுள்ளது.நரசிம்ம மந்திரம் ஒரு எழுத்தில் தொடங்கி, ஒரு லட்சத்து நூற்றி முப்பத்திரண்டு என்று விரிந்து கொண்டே போய் பலன் தரக்கூடியது. நரசிம்மர் எங்கெல்லாம் அருள் தருகிறாரோ, அங்கெல்லாம் ஆஞ்சநேயர் நிச்ச யம் இருப்பார்.

CLASSIFIEDS

RENTAL

FLATS FOR RENTAL
@ CHROMPET
AVAILABLE 2 BHK
PURE VEG
8072230451

COMMERCIAL SPACE FOR RENT
@ CHROMPET
R.P.Road
Very Nr. Hasthinapuram Bus Stand
2 BHK
First floor
Suitable for Clinics, Corporates, Godowns, Tuition Centre, Music Classes, Catering , Cloud kitchen, Swiggy, zepto, Service Centre etc.,
20,000 Rent
99400 10059
98411 33526

NEW FLAT SALE

NEW FLATS FOR SALE
@CHROMPET
NEHRU NAGAR
NEARER TO RAILWAY STATIONS & BUS STOP
2 BHK WITH STUDY ROOM & CAR PARKING
VISHNOO BUILDERS
9884042383
9444042383
9962542382

IND HOUSE FOR SALE
@ PALLAVARAM
DHARGAS ROAD
2BHK LAND AREA 575 SQFT
BUILT UP AREA-1640 SQFT CCP
FLATS FOR SALE
@ CHROMPET
1,2,3 BHK
AVAILABLE
80722 30451

உங்கள் வீட்டை உடனே வாடகைக்கு விட வேண்டுமா?
GST ROAD NEWS-ல்
விளம்பரம் செய்ய 2 x 4cm Rs.525 /-(Colour) மட்டுமே
044 - 22236399 / 89395 26999

BUILDING CONTRACT

HARIKRUPA CONSTRUCTION
→ CONSTRUCTION
→ INTERIOR
→ RENOVATIONS
→ PAINTING
94440 50507
98848 89904

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
@HASTHINAPURAM
3 BHK , 1900 Sqft
FIRST FLOOR, LIFT, CCP
80722 30451

FULLY RENOVATED
NEW LOOK 2 BHKD FOR SALE
(NEAR NSN SCHOOL ON RPROAD)
BUA - 760 Sqft
UDS - 652 Sqft
LIFT, OCP , 24/7 Security
WITH MORE OPEN AREA
99657 96486
98412 93920

FLAT FOR RESALE
@CHROMPET
@RADHA NAGAR
2BHK-742 Sqft
UDS - 412 Sqft 1ST FLOOR
@ HASTHINAPURAM
3BHK 1075 Sqft
5 YRS OLD ,1ST FLOOR
LIFT ,CCP
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
விளம்பர விசாரணைக்கு தொடர்பு கொள்ள:
8939 526 999
044 - 222 363 99

சமையலில் உலக சாதனை படைத்த சிறுமி

சென்னையைச் சேர்ந்த 11 வயது சிறுமி ஸ்மிருதி கிருஷ்ணன் சமையலில் உலக சாதனை படைத்துள்ளார். அவர் 55 நிமிடங்களில் 80 வகையான உணவு வகைகளை தயாரித்து அசத்தியுள்ளார். பன்னீர், அரிசி, முட்டை, தயிர், இட்லி, சட்னி, தோசை, சாண்ட்விச், சாலட், மில்க்ஷேக் என பல்வேறு வகை உணவு வகைகளை மின்னல் வேகத்தில் தயாரித்து இளம் சமையல் கலைஞர் என்ற சாதனை படைத்து கலாம் உலக சாதனை புத்தகத்தில் இடம் பெற்றுள்ளார்.

குரோம்பேட்டை ஏ.ஜி.மருத்துவமனை சார்பில் உலக நீரிழிவு தினத்தை ஒட்டி விழிப்புணர்வு ஊர்வலம் நடைபெற்ற போது எடுத்த படம். இதில் மருத்துவர்கள் கஜானன், ரஞ்சித் பிரதாப்,தாரா, மீனாட்சி, வினோதினி, தினேஷ் மற்றும் பலர் பங்கேற்றனர்.

பீகாரில் எம்எல்ஏ ஆன 25 வயது பாடகி

பீகாரில் 25 வயதான நாட்டுப்புற பாடகி மைதிலி தாக்கூர் .பாஜக சார்பில் எம்எல்ஏ ஆகியுள்ளார்

அலி நகர் தொகுதி பாஜக வேட்பாளராக களம் கண்ட மைதிலி, RJD வேட்பாளரைவிட 12036 வாக்குகள் முன்னிலை பெற்று ஜெயித்தார். இவர் தமிழ் பாடல்களும் பாடியுள்ளார்.மேலும் குறைந்த வயதில் எம்எல்ஏ ஆன பெருமையும் பெற்றுள்ளார்.

SPECIAL INVITATION
குரோம்பேட்டையில் உள்ள பிரபல நிறுவனத்திற்கு Retd, SENIOR CITIZEN, LADIES தேவை
AGE - 45 TO 75, SSLC AND ABOVE
Work From Home
Unlimited Incentive, Only KYC Docs
73586 21949

VISHNUSRI HOMES
Ind. House Plan
Flat Renovation
Expansion
Modular Kitchen
Sump & Compound Wall
88257 88408 / 73972 32365

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

JOB AT CHROMEPET
Reputed BFSI Looking for RETIRED SENIORS & HOUSE WIVES for their new projects
Work from Home / Office
Male / Female
Age : 35 to 70 Yrs
94436 25715
78100 30575

கவின். K
காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
திருமணம் மற்றும் சுபகாரியங்களுக்கு
சிறந்த முறையில் ஆர்டரின் பேரில் டெலிவரி செய்யப்படும்
வீடுகளுக்கு டோர் டெலிவரி செய்யப்படும்.
91763 09144
88254 47091

KR HOMES
PREMIUM CONSTRUCTION @ 2499/- SqFt.,
STANDARD CONSTRUCTION @ 2299/sqft
Including Sump & OH Tank
CONSTRUCTION
DESIGN
RENOVATION
80724 99969

வேத பாராயணம்

குரோம்பேட்டை புருஷோத்தமன் நகர் ஸ்ரீ விஜய கணபதி லட்சுமி நாராயண பெருமாள் ஆலயத்தில் ஸ்ரீ நாராயணீயம் முழு பாராயணம் 22 ந்தேதி காலை 7 மணி முதல் நடை பெறுகிறது. பக்தர்கள் விழாவில் கலந்து கொள்ளுமாறு ஆலய நிர்வாகம் வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளது.

தொடர்புக்கு: 94445 44978

"பீகார் தேர்தல் அனைவருக்குமான பாடம்" முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின்

"பீகார் தேர்தலில் வெற்றிபெற்ற நிதிஷ் குமாருக்கும், கடினமாக உழைத்த தேஜஸ்வி யாதவுக்கும் எனது வாழ்த்துக்கள்.

இந்தத் தேர்தல் முடிவு, தேர்தல் ஆணையத்தின் தவறான, பொறுப்பற்ற செயல்களை வெளிப்படுத்துகிறது. தேர்தல் ஆணையம் மீதான நம்பகத்தன்மை தாழ்ந்துள்ளது. நாட்டு மக்களுக்கு அந்த நம்பிக்கை மீண்டும் கொண்டுவரப்பட வேண்டும்"

2026 ஐபிஎல் வர்த்தகம்: அணி மாறிய 8 வீரர்கள்!

2026 ஐபிஎல் தொடருக்கான வீரர்கள் வர்த்தகத்தில், ஜடேஜா மற்றும் சாம்கரன் ராஜஸ்தான் அணிக்கு மாற்றப்பட்டு, சஞ்சு சாம்சன் சென்னை அணியில் இணைந்துள்ளார். நிதிஷ் ராணா டெல்லி அணிக்கும், அர்ஜுன் டெண்டுல்கர் லக்னோ அணிக்கும், முகமது ஷமி லக்னோ அணிக்கும் மாற்றப்பட்டுள்ளனர்.

WANTED
♦ ADMIN STAFF
Any Degree With Computer knowledge & Fluent In English
♦ FRONT OFFICE
Any Degree With Fluent In English
Age below 40 - Female Candidate Only
SEND THE CV TO THE EMAIL: salam28273@gmail.com
94454 22306 / 97106 86204

சாப்பிடும் பொழுது ஏன் கைகளை கீழே ஊன்றக்கூடாது?

உணவை எப்படி சாப்பிட வேண்டும் என்று நம் முன்னோர்கள் கூறியதன் ரகசியம் இதோ.

நிதானமாக சாப்பிடுவதற்கு கூட நேரமில்லாமல் அவசர அவசரமாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும் காலமிது. இக்காலகட்டத்தில் தான் உடல் பருமன், சர்க்கரை வியாதி,ரத்த அழுத்தம்போன்ற நோய்கள் மனிதர்களை ஆட்கொண்டுள்ளன. ஆனால் இதுவே சற்று முன்னோக்கி சென்று பார்த்தோமானால் நமது முன்னோர்களுக்கு இது போன்ற நோய்கள் எவையும் வந்திருக்கவில்லை. இதற்கு காரணம் அவர்கள் பின்பற்றிய உணவு முறைகளே ஆகும். அவற்றைப் பற்றி தான் இப்பதிவில் தெரிந்து கொள்ளபோகின்றீர்கள். எதை சாப்பிட வேண்டும், எப்படி சாப்பிட வேண்டும், எந்த நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டும், எங்கு அமர்ந்து சாப்பிட வேண்டும் என்றும், அவற்றினால் கிடைக்கும் பயன்கள் என்னென்ன என்பதனை பற்றிய தகவல்களையும் நமது முன்னோர்கள் இலக்கிய நூல்களில் குறிப்பிட்டு வைத்துள்ளனர். இப்பொழுதெல்லாம் உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்கு குறிப்பிட்ட கலோரி அளவுள்ள உணவுகளை அறிவியல் வல்லுனர்கள் கட்டமைத்துள்ளனர். ஆனால் அன்றே நம் முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்த உணவு முறை இவற்றிற்கு நிகராகவே இருந்துள்ளது.

Advertisement தரையில் அமர்ந்து சாப்பிடுவது என்பது தொன்று தொட்டு வரும் ஒரு வழக்கமாகும். இவ்வாறு சம்மணம் போட்டு தரையில் அமர்ந்து சாப்பிடும் பொழுது, நமது உடல் தானாகவே செரிமானத்திற்கு தயாராகிவிடுகிறது. இப்படி அமர்வதால் இயல்பாகவே சுகாசனா என்ற ஆசன நிலைக்கு வந்துவிடுகின்றோம். தரையில் அமர்ந்து சாப்பிடும் பொழுது குணிந்து, நிமிர்ந்து சாப்பிடுவதால் வயிற்றில் அமிலங்கள் சுரந்து, செரிமானத்திற்கு துணை புரிகிறது. தரையில் அமர்ந்து சாப்பிடும் பொழுது வயிற்று தசைகள் சுருங்கி, விரிவதால் வயிற்றுக்கு போதுமான அளவு உணவை மட்டுமே உண்ண முடிகிறது. இதன் மூலம் அளவுக்கு மீறிய உணவுகள் உண்பதால் வரும் உடல் பருமன் பிரச்சனை ஏற்படுவதில்லை.

வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் குழந்தைகளிடம், சாப்பிடும்போது கையை தரையில் ஊணி சாப்பிடக் கூடாது என்று சொல்லிக் கொடுப்பார்கள். இதன் காரணம் என்னவென்றால் தரையில் அமர்ந்து சாப்பிடும் பொழுது இடுப்பிற்கு கீழே இரத்த ஓட்டம் குறைந்து, வயிற்றுப் பகுதியில் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாக இருக்கும். இதனால் ஜீரண தன்மையும் அதிகரிக்கும். ஆனால் கைகள் தரையில் ஊணி இருக்கும்பொழுது புவியீர்ப்பு விசையின் காரணமாக, வயிற்றை விட கைகளில்தான் அதிக இரத்த ஓட்டம் இருக்கும். இதனால் ஜீரணமாவதில் தாமதம் ஏற்படும். இன்றைய காலகட்டத்தில் டைனிங் டேபிளில் அமர்ந்து கொண்டோ, அல்லது நின்றுகொண்டோ சாப்பிடும் பழக்கம் அதிகமாக உள்ளது. இவ்வாறு சாப்பிடுவதால் கால்களில் மட்டுமே இரத்த ஓட்டம் அதிகமாக இருக்கும். எனவே செரிமானத் தன்மையும் குறைந்தே இருக்கும். Advertisement பொதுவாக வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள், உணவு உள்ளங்கையில் ஒட்டாமல் சாப்பிட வேண்டும் என்று சொல்வதுண்டு.

உள்ளங்கையில் உணவு ஒட்டினால் உறவுக்குள் பிரச்சனை வரும் என்று தமாஷாக சொல்வதுண்டு. இதற்கான உண்மை காரணம் என்னவென்றால் உள்ளங்கையில் ஒட்டும் அளவிற்கு சாப்பிடுபவர்கள் வேட்கை மிகுதியால் அதிகம் சாப்பிட்டு விடுவார்கள். எனவே இதனை தவிர்க்கவே இவ்வாறான காரணத்தை சொல்லி வைத்துள்ளார்கள். நமது முன்னோர்கள் பின் பற்றிய ஒவ்வொரு செயலிலும் பலவித நன்மைகள் இருந்துள்ளன. இவற்றை தெரிந்து கொண்டு இனிவரும் காலங்களிலாவது அதை முறையாக கடைபிடித்து வந்தோம் என்றால் அவை உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கும்.

பீகாரில் அதிக ஓட்டு பெற்ற ஆர். ஜே.டி கட்சி

பீகார் தேர்தலில் தேஜஸ்வி யாதவ் தலைமையிலான ஆர்ஜேடி கட்சி 23 சதவீத வாக்குகளைப் பெற்றது, இது பாஜகவை விட 2.92 சதவீதம் அதிகமாகவும், நிதிஷ் குமாரின் ஜேடியுவை விட 3.75 சதவீதம் அதிகமாகவும் இருந்தது.

லாலு மகள் அரசியலில் இருந்து விலகல்

ராஷ்ட்ரிய ஜனதா தள நிறுவனர் லாலு பிரசாத்தின் மகள் ரோஹிணி ஆச்சார்யா அரசியலில் இருந்து விலகுவதாக அறிவிப்பு. தேஜஸ்வியின் அண்ணன் தேஜ் பிரதாப் யாதவும் ஏற்கனவே தனிக்கட்சி தொடங்கியிருக்கும் நிலையில் சகோதரியும் அரசியலுக்கு முழுக்கு. NOTA-வுக்கு அதிக ஓட்டு பிஹார் சட்டப்பேரவைத் தேர்தலில் 2020 தேர்தலுடன் ஒப்பிடுகையில் தற்போது NOTAவின் பங்கு அதிகரிப்பு. 2020ஆம் ஆண்டு தேர்தலில் 7,06,252 பேர் NOTA-வுக்கு வாக்களித்த நிலையில், தற்போது 9,07,881 பேர் NOTA-வுக்கு வாக்களித்துள்ளனர். 236 இடங்களில் டெபாசிட் காலி! பிஹார் சட்டமன்ற தேர்தலில் 238 தொகுதிகளில் போட்டியிட்ட பிரசாந்த் கிஷோரின் ஜன் சுராஜ் கட்சி வெறும் 2 இடங்களில் மட்டுமே டெபாசிட் பெற்று, 3.44 சதவீதம் வாக்குகள் பெற்றது. பகுஜன் சமாஜ் 176 தொகுதிகளிலும், ஆம் ஆத்மி 83 தொகுதிகளிலும் டெபாசிட்டை இழந்தது.

சிறந்த நோய் தீர்க்கும் மருத்துவ குணம் கொண்ட கண்டங்கத்திரி

தாங்கள் அறிந்தவற்றை தங்கள் சந்ததியினரின் வாழ்விற்கும் பயன் பெற வேண்டும் என்ற உயர்ந்த நோக்கில் நாமும் அறிந்து கொள்ள வழி வகை செய்தனர். சாதாரண தலைவலியில் இருந்து இருதயத்தை சீராக துடிக்க செய்யும் மூலிகைகள் வரை நம் முன்னோர்கள் அறிந்து வைத்து இருந்தனர்.

அப்படி சிறந்த நோய் தீர்க்கும் ஒன்றுதான் கண்டங்கத்திரி. தமிழகத்தில் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் வயல்களின் ஓரத்திலும், தரிசு நிலங்களிலும், திறந்தவெளி புதர்க்காடுகள் மற்றும் சாலையோரங்களில் இயல்பாக வளரும் தன்மை கொண்டதுதான் கண்டங்கத்திரி.

இலை, பூ, காய், விதை, பட்டை, வேர் என்று கண்டங்கத்திரி தாவரத்தின் அனைத்து பாகங்களும் மருத்துவ குணம்கொண்டவை. கண்டங்கத்திரிக்கு கண்டகாரி, முள்ளிக்காய் என்ற பல பெயர்கள் இதற்கு உண்டு.

கண்டங்கத்திரி பழங்கள் மற்றும் தண்டுகள் நுண்ணுயிர்களை எதிர்க்கும் மருத்துவப் பண்பு கொண்டுள்ளது. இது கோழையை அகற்றும், சிறுநீர் பெருக்கும், குடல்வாயு அகற்றும். கண்டங்கத்திரி வேர், சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைக்கும் தன்மை கொண்டது.

இதன் பழங்கள் பழங்கள், தொண்டை வறட்சி, மூச்சுக்குழல் அழற்சி, தலைவலி, காய்ச்சல் போன்றவற்றை குணமாக்கும் தன்மை கொண்டது. உடலில் வியர்வை துர்நாற்றம் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கும் மிகவும் பயன் தரும் மருத்துவ குணம் கொண்டது கண்டங்கத்தரி இலை.இதன் இலையை எடுத்து நன்றாக இடித்து சாறு எடுத்து அதனுடன் சம அளவு தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி கொள்ள வேண்டும். இதை உடலில் வியர்வை துர்நாற்றம் அதிகம் உள்ளவர்கள் பூசிவர நாற்றம் முற்றிலும் நீங்கும். கண்டங்கத்திரி இலையை இடித்து சாறு எடுத்து அதனுடன் சமஅளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்து காய்ச்சி வடித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதை தலைவலி, கீல்வாதம் முதலிய வாத நோய்களுக்கு பூசி வர அவை நீங்கும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நாள்பட்ட இருமலுக்கு இதன் பழத்தை உலர்த்தி பொடி செய்து குறிப்பிட்ட அளவு தேனுடன் கலந்து இரண்டு வேளை கொடுக்கலாம். பல் வலிக்கும், பல்லில் இருக்கும் கிருமிகளை போக்கவும் கண்டங்கத்திரி பழத்தின் விதைகள் பயன்படும்.

பல்லாவரம் தெரேசா பள்ளியில் விலையில்லா மிதி வண்டி வழங்கும் நிகழ்ச்சிக்கு வந்த அமைச்சர், மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் உள்ளிட்டோரை தெரேசா பள்ளி மாணவர்கள் மிடுக்கான சீருடையில் பேண்டுவாத்திய அணிவகுப்புடன் வரவேற்பும், மேடையில் கண்கவர் நடமானடி அனைவரின் பாராட்டை பெற்றனர்.செங்கல்பட்டு மாவட்டம் பள்ளி கல்வித்துறை சார்பில் அரசு மற்றும் அரசு உதவி பெரும் பள்ளிகளை சேர்ந்த மேல்நிலைபள்ளி மாணவர்களுக்கு விலையில்லா மிதி வண்டி வழங்கும் நிகழ்சி பல்லாவரம் தெரேசா மேல்நிலைப்பள்ளி வளாகத்தில் நடைபெற்றது, 1,498 மாணவிகள், 918 மாணவர்கள் உள்ளிட்ட 2,416 மாணவர்களுக்கு மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் தி.சினேகா தலைமையில் அமைச்சர் தா.மோ.அன்பரசன் வழங்கினார், இவ் விழாவில் சட்டமன்ற உறுப்பினர் இ.கருணாநிதி, எஸ்.அரவிந்த்ரமேஸ், தாம்பரம் மாநகராட்சி மேயர் க.வசந்தகுமாரி, துணை மேயர் ஜி.காமராஜ், மாவட்ட முதன்மை கல்வி அலுவலர் திருவளர்செல்வி உள்ளிட்டோர் பங்கேற்றனர்.

வங்கக் கடலில் உருவானது குறைந்த காற்றழுத்த தாழ்வு பகுதி.

இலங்கையை ஒட்டிய தென்மேற்கு வங்கக் கடல் பகுதியில் இன்று காலை குறைந்த காற்றழுத்த தாழ்வு பகுதி உருவானது.

அடுத்த *24* மணி நேரத்தில் மேற்கு வடமேற்கு திசையில் மெதுவாக நகரக்கூடும் இந்திய வானிலை ஆய்வு மையம்.

இதன் காரணமாக தமிழ்நாட்டில் வடகிழக்கு பருவ மழை தீவிரமடைய வாய்ப்பு.

அஸ்தினாபுரத்தில் நவபாஷாண தண்டாயுதபாணி திருக்கோவிலில் சத்ரு சம்கார ஹோமம்

குரோம்பேட்டை, அஸ்தினாபுரத்தில் அமைந்துள்ள, அருள்மிகு நவபாஷாண ஸ்ரீ தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோவிலில், வருகின்ற *26* ஆம் தேதி புதன்கிழமை முதல், ஒவ்வொரு மாதமும் சுக்ல சஷ்டியை திதியன்று, சத்ரு சம்ஹார ஹோமம் நடைபெற உள்ளது. ஹோமத்திற்கு *6* விதமான புஷ்பங்கள், *6* விதமான சித்ரா அன்னங்கள், *6* விதமான பழ வகைகள், *6* விதமான ஹோம சமித்துக்கள், மற்றும் பசுவிராட்டி, நெய், மற்ற பழ வகைகள் எல்லாம் தேவைப்படுகிறது. பக்தர்கள் தேவைப்படுகின்ற பொருட்களை தந்து இறை அருளுக்கு பாத்திரமாகுமாறு ஆலய நிர்வாகம் கேட்டுக்கொள்கிறார்கள்.

மழை காலங்களில் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டிய 10 உணவு வகைகள்!

ஒருபுறம் பருவ மழை, மக்களை நிம்மதியடைய வைத்தாலும், திடீர் பருவ நிலை மாற்றத்தால்... குழந்தை கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை சளி, இரும்பல், அஜீரண கோளாறு, பாக்ட் டீரிய தொற்று போன்ற சில பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்ள நேரிடுகிறது. எனவே... உணவே மருந்து என்கிற பழமொழிக்கு ஏற்ப, உணவின் மீது மக்கள் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் முக்கியம். எந்த உணவுகளை கண்டிப்பாக குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை சாப்பிட கூடாது. கீரை வகைகளை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம். குறிப்பாக வெந்தயக் கீரை, முருங்கை கீரை, பாலக்கீரை, பருப்பு கீரை, முளைக்கீரை, அரைக்கீரை போன்ற கீரை வகைகளில் சத்துக்கள் அதிகம் நிறைந்திருந்தாலும், மழை காலங்களில் இவை அஜீரண கோளாறை ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ளது. அதே போல் மண்ணில் விளையக் கூடிய முட்டைக் கோஸ், காலிஃபிளவர், இலைக் காய்கறிகளை மழைக் காலத்தில் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். மழையின் காரணமாக ஏற்படும் ஈரப்பததால் கிருமி தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

செயற்கை குளிர்பானங்கள்:

பெப்சி, கோக் போன்ற குளிர்பானங்களை தவிர்ப்பது மிகவும் அவசியம். மழை காலங்களில், செரிமான மண்டலத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது அவசியம், எனவே, இது போன்ற பானங் களை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மைதா

கோதுமை மாவை விட மைதாவால் செய்யப்படும் உணவுகள் சுவையாக இருந்தாலும், இது ஆரோக்கிய மற்றது. மைதாவில் நார்ச்சத்து இல்லாததால் மழை காலங்களில் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். இது வயிற்றில் மந்த தன்மையை ஏற்படுத்துவதோடு வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் ஜீரணிக்க அதிக நேரம் எடுக்கும்.

வறுத்த உணவுகள்:

மழை காலத்தில், சூடாக ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும் என்று தோன்றினால், முடிந்த வரை வீட்டிலேயே சமைத்து சாப்பிடுவது நல்லது. தெருவோர உணவு விற்பனையாளர்களிடமிருந்து, பக்கோடா, பஜ்ஜி போன்ற வறுத்த பொருட்களை மழைக் காலங்களில் தவிர்க்க வேண்டும்.இவை சுகாதாரமற்ற முறையில் செய்யப்பட்டிருந்தாலோ, எண்ணெய் தரமில்லாமல் இருந்தாலோ, இதுவே பல்வேறு உடல் பிரச்சனை களுக்கு வழி வகுக்கும்.

வெட்டப்பட்ட காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்:

தெருவில் வெட்டியே விற்பனை செய்யப்படும் அன்னாசி, தர்பூசணி போன்ற பழங்கள் அல்லது தெரு உணவு விற்பனையாளர்களிடமிருந்து வெள்ளரி போன்ற காய்கறிகளை சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும். இவை திறந்த வெளியில் வைக்கப்படுவதால், மாசுபடுவதோடு உடல் நலத்திற்கும் கேடாக அமைய கூடும். மழைக் காலத்தில் கடல் உணவு களைத் தவிர்ப்பது மிகவும் சிறந்தது. ஏனெனில் இவை விற்பனைக்கு முன் எவ்வளவு நாட்கள் சேமிக்கப்படுகின்றன என்பது யாருக்கும் தெரிவது இல்லை.

புளித்த உணவுகள்:

புளிப்பு தன்மை கொண்ட உணவுகள், ஊறுகாய் போன்ற உணவுகள் மழைக்காலத்தில் தவிர்க்கப்பட வேண்டும், ஏனெனில் அவை செரிமான செயல் முறையை பாதிக்கின்றன.

பருப்பு வகைகள்:

செரிமானத்திற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும் சில பருப்பு வகைகளை தவிர்ப்பது முக்கியம், மசூர் மற்றும் உளுத்தம் பருப்பு போன்ற வற்றை தவிர்த்து, பாசி பருப்பு, துவரை போன்ற பருப்புகள் எடுத்து கொள்வது நலம்.

தயிர்

தயிர் ஒரு புரோபயாடிக் (நல்ல பாக்டீரியாக்களை உருவாக்கும் ஒன்று) என்றாலும், சளி மற்றும் இருமலைத் தடுக்க மழைக் காலங்களில் அதைத் தவிர்க்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு கொடுக்காதீர்கள்.

பீகாரில் பா.ஜ.க.வுக்கு முதல்மந்திரி பதவியா?

பீகாரில் வரலாறு காணாத வெற்றியை பெற்ற பா.ஜனதா கூட்டணி மீண்டும் ஆட்சியமைக்கிறது.

மாநிலத்தில் அதிக இடங்களை பெற்று தனிப்பெரும் கட்சியாக உருவெடுத்திருப்பதால், பா.ஜனதாவை சேர்ந்த ஒருவரே முதல்மந்திரியாக வேண்டும் என அந்த கட்சியினரிடம் இருந்து கோரிக்கை எழுந்திருக்கிறது.

ஆனால் மத்தியில் நிதிஷ்குமார் கட்சி ஆதரவு இல்லாவிட்டால் மோடி ஆட்சிக்கு ஆபத்து ஏற்படும். எனவே நிதிஷ் குமார் தான் முதல்வர்.

தள்ளுவண்டிக் கடைகளுக்கு FSSAIசான்றிதழ் கட்டாயம்

தள்ளுவண்டியில் உணவுப் பொருட்களை வைத்து விற்பனை செய்யும் உரிமையாளர்கள் முறையாக உணவு பாதுகாப்புத்துறை விதியின் படி உரிமத்தை பெற்றிருக்க வேண்டும்.பானிபூரி, வடை, சூப், சிக்கன் பக்கோடா உள்ளிட்டவற்றை விற்பனை செய்யும் கடை உரிமையாளர்களுக்கு உணவு பாதுகாப்புத்துறை உத்தரவு."ஆன்லைன், இ சேவை மையங்களில் இலவசமாக உணவு உரிமத்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம். உணவு பாதுகாப்பு துறையின் உரிமம் பெறாத கடைகளுக்கு அபராதம் விதிக்கப்படும் உணவு பாதுகாப்புத்துறை.

கிரிக்கெட் தென் ஆப்பிரிக்கா தடுமாற்றம்

இந்திய அணிக்கு எதிரான முதல் டெஸ்ட் போட்டியின் *2*வதுநாள் ஆட்டநேர முடிவில் தென்னாப்பிரிக்கா அணி தனது *2*வது இன்னிங்ஸில் *7* விக்கெட் இழப்பிற்கு *93* ரன்கள் மட்டுமே எடுத்துள்ளது. முன்னதாக முதல் இன்னிங்ஸில் இந்திய அணி *189* ரன்களுக்கு ஆட்டமிழந்தது. முதல் இன்னிங்ஸில் *30* ரன்கள் முன்னிலை பெற்று *189* ரன்களுக்கு ஆல் அவுட்டானது இந்திய அணி. கழுத்து வலியால் Retd out ஆன இந்திய கேப்டன் சுப்மன் கில், மீண்டும் களமிறங்கவில்லை.

செட்டிநாடு உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட்

தேவையான பொருட்கள்:

பேபி உருளைக்கிழங்கு ½ கிலோ, தக்காளி – *1*, சீரகம் ½ ஸ்பூன், கடுகு ½ ஸ்பூன், வெங்காயம் – *1*, புளி கரைசல் – *1* ஸ்பூன், எண்ணெய் தேவையான அளவு, உப்பு தேவையான அளவு, வெல்லம் – *1* ஸ்பூன்.

செய்முறை:

முதலில் செட்டிநாடு மசாலா செய்வதற்கு மல்லி, பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், மிளகு, வர மிளகாய் *4*, தேங்காய், கருவேப்பிலை எல்லாம் சேர்த்து கடாயில் வறுத்து பின்னர் தண்ணீர் ஊற்றி அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் உருளைக்கிழங்கை குக்கரில் போட்டு *4* விசில் விட்டு வேக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உருளைக்கிழங்கு மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர் வைத்தால் போதும். விசில் அடங்கியதும், குக்கரைத் திறந்து நீரை வடிகட்டி, உருளைக்கிழங்கு தோலை உரித்து இரண்டு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். பின்பு ஒரு கடாயை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி அது சூடானதும் கடுகு, சீரகம், கருவேப்பிலை சேர்த்து தாளிக்க வேண்டும். பிறகு அதில் வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து வதக்கி தக்காளி மற்றும் உப்பு சேர்த்து மென்மையாகும் வரை வதக்கவும். அடுத்ததாக வேக வைத்துள்ள உருளைக்கிழங்கை அதில் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி, அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவை சேர்த்து நன்றாகக் கிளற வேண்டும். நீர் நன்றாக வற்றியதும் இறுதியில் வெல்லம், புளிசாறு தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி, *3* நிமிடம் கழித்து இறக்கினால் சூடான சுவையான செட்டிநாடு உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட் ரெடி.

16ஆம் தேதி விஜய் போராட்டம்

தேர்தல் ஆணையத்தை கண்டித்து தவெக சார்பில் வரும் *16*ம் தேதி தமிழகம் முழுவதும் மாவட்ட தலைநகரங்களில் ஆர்ப்பாட்டம் நடைபெற உள்ளது.

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