

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

TAMBARAM Weekly News Paper
Email: gstroadnews@gmail.com www.gstroadnews.com
Chittlapakkam, Tambaram West, Tambaram East, Sanitorium, Kadapperi, Venkatraman Nagar, Nehru Nagar, Mahalakshmi Nagar, Servamangala 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.92,400 க்கு விற்பனை ஆகிறது. ஒரு கிராம் ரூ.190 என குறைந்து, ரூ.11,550 க்கு விற்பனை ஆகிறது. 24 காரட் தங்கம் ஒரு பவுன் ரூ.1,00,800க்கும், 18 காரட் தங்கம் ஒரு பவுன் ரூ.77,120 க்கும் விற்பனை ஆகிறது.

FLATS FOR SALE @ CHROMPET 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 பட்டுப்படை

வெள்ளரி ஐரிசை 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 TAMBARAM & T.NAGAR

99401 83605 / 98406 58189

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

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

ELANGO VAN 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 @ CHROMPET

PADMANABHA NAGAR

Nr. KARUMARI AMMAN TEMPLE

NEW Projects

24 HRS POWER BACKUP

4 BHK - 1825 Sqft

2 BHK - 941 & 898 Sqft

BALAJI NAGAR

Nr. PURUSHOTHAMAN NGR PERUMAL TEMPLE

NEW Projects

24 HRS POWER BACKUP

4 BHK - 1710 Sqft

2 BHK - 867 & 843 Sqft

BASHYAM NAGAR

Nr. ABIRAMI KALYANA MANDABAM

NEW Projects

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

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 வளர்ப்பிறை துவாதசி, துளசி கல்யாணம், ப்ரமோதினி ஏகாதசி, ரமா ஏகாதசி போன்ற வழிபாடுகள் மேற் கொள்ளப்படுகின்றன. கார்த்திகை மாதத்தில் நான் தோறும் சூரிய உதயத்தின் போது நீராடுபவர்கள், சகல புண்ணிய தீர்த்தங்களிலும் நீராடிய புண்ணிய பலனை அடைவார்கள். விஷ்ணு பகவானை கார்த்திகை மாதத்தில் பூஷ்பங்களால் 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 மாதமாகும்.

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 அடைவ தற்காகவும், நமது முன்னோர்களும் யம துன்பங்களில் இருந்து விடுபட்டு, இறைவன் திருவடியை அடைய வேண்டும் என்பதற்காகவும் ஏற்றப் படுவது தான் இந்த பரணி தீபம்.

உமாமகேஸ்வர விரதம்:
இதே போல் கார்த்திகை மாதத்தில் வரும் ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் சிறப்பு வாய்ந்தது. கார்த்திகை மாத ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் உமாமகேஸ்வர விரதம் இருந்தால்

தம்பதிகளுக்குள் ஒற்றுமை நிலவும். பிரிந்த கணவன், மனைவி ஒன்று சேர்வார்கள். சிவனும், சக்தியும் இணைந்திருக்கும் வடிவமே, 'உமாமகேஸ்வரர்' வடிவம். இந்த வடிவத்தில் உள்ள இறைவனையும், இறைவியையும் நினைத்து இருக்கும் விரதத்திற்கு 'உமாமகேஸ்வர விரதம்' என்று பெயர்.

கார்த்திகை தீபம்
கார்த்திகை மாதத்தில் விஷ்ணு பகவானை துளசி இலையால் அர்ச்சனை செய்பவர்கள் பகவானுக்கு சமர்ப்பிக்கும் ஒவ்வொரு துளசி இலை களுக்கும் ஒவ்வொரு அசுவமேதயாகம் செய்த பலனை அடைவார்கள். கார்த்திகை மாதத்தில் விளக்கு தானம் செய்பவர்கள் பிரம்மஹத்தி முதலான தோஷங்களிலிருந்தும் விடுபடுவார்கள். கார்த்திகை மாதம் முழுவதும் காலையிலும், மாலை யிலும் வீட்டு நிலை வாசலுக்கு முன்பு விளக்கேற்றுவது வீட்டில் லட்சுமி கட்டாட்சத்தை 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 வழிபட்டால் துன்பங்கள் விலகும். கார்த்திகை மாதம் நெல்லிக் கனி தானம் செய்தால் உயர் பதவி கிடைக்கும். தீப திருநாளன்று 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. சோமவார 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

திங்கட்கிழமை சிவபெருமானுக்கு உகந்த தினம். அன்றைக்கு வரும் பிரதோஷம் மிக விசேஷம். சோமவார பிரதோஷத்தில் ஈசனை வணங்கினால், நம்முடைய தோஷங்கள் நீங்கும். சோதனைகள் எல்லாம் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் ஓடிப்போகும். பிரதோஷ தினத்தன்று நந்தி தேவருக்கு அருகம்புல் மாலை சாற்றி வழிபடலாம். மல்லிகை, வில்வம், மருக்கொழுந்து மலர்களை ஈசனுக்கு குடக் கொடுக்கலாம். பச்சரிசி, பயத்தம் பருப்பு ஆகிய வற்றை ஊறவைத்து, அதோடு வெல்லம் சேர்த்து, காப்பரி சியாக்கி நந்திக்கு நிவேதனம் செய்யலாம். ஈஸ்வரனுக்கு சர்க்கரைப்

பொங்கல், பாயசம், பானகம் ஆகியவற்றை நைவேத்தியம் செய்யலாம். 14 ஆண்டுகாலம் பிரதோஷ நாளில் முறையாக சிவாலய தரிசனம் செய்பவர்கள், சாருப் பதவி பெற்று, சிவகணன் களாகிவிடுவார்கள். இந்த சோமவார பிரதோஷ தினத்தில் ஈஸ்வரனை வழிபட்டால் அவர் உள்ளம் குளிரும். நம் சோதனைகளைத் தவிர்ப்பொடியாக்குவார்; நாம் தொடட்டெல்லாம் துலங்கும் படி 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, மந்தாமலையை மத்தாகவும், வாக்கிபாம்பை 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 என், 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 மாலை யில், 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 அஷ்டலட்சத்தினை முன்று முறை சொல்லி பாராயணம் செய்வது சிறப்பு. கார்த்திகை அமாவாசையில் செய்யும் மகாலட்சுமி வழிபாடு மிகந்த பலன் தரும். வீட்டில் செல்வ செழிப்பை தரும். அனைத்து கஷ்டங்களும் தீர மகாலட்சுமி அருள் செய்வாள்.

8 திசைகளிலும் புகழ் தரும் நரசிம்மர் வழிபாடு

திருமாவின் 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 சரப்பப்பறையாக வந்து குடித்தார். இதன் பிறகே நரசிம்மரின் சீற்றம் தணிந்ததாக சொல்வார்கள்.

சிங்க பெருமான் கோவில், சந்திரனும், இடையில் புருவ மட்டப்பள்ளி, யாதகிரி மத்தியில் அக்னியும் உள்ளனர். கட்டா, மங்களகிரி ஆகிய மகாலட்சுமிக்கு பத்ரா தலங்களில் நரசிம்மர் சன்னதிகள் குகைக் கோவிலாக உள்ளன. நங்கநல்லூர் நரசிம்மர் ஆலயம் சுமார் 1500 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டது. இந்திய தொல்பொருள் ஆய்வாளர்கள் இதை 1974ம் ஆண்டு கண்டுபிடித்து வெளிப்படுத்தினார்கள். சிவனை கடவுளாக ஏற்ற ஆதிசங்கரர், ஸ்ரீ லட்சுமி நரசிம்மரைப் போற்றித் துதித்ததும் அவருக்கு உடனே நரசிம்மர் காட்சி கொடுத்தார். நரசிம்ம அவதாரங்களில் எப்போது படித்தாலும் சரி, படித்து முடித்ததும் பானகம், பழ வகைகள், இளநீரை நிவேதனமாக படைத்து வணங்குதல் வேண்டும். திருமாவின் அவதாரங்களில் நரசிம்ம அவதாரமே திடீரென தோன்றிய அவதாரமாகும். நரசிம்மரின் வலது கண்ணில் சூரியனும், இடது கண்ணில்

என்றும் ஒரு பெயர் உண்டு. இதனால் நரசிம்மனை பத்ரன் என்றும் சொல்வார்கள். பத்ரன் என்றால் மங்களமூர்த்தி என்று அர்த்தம். சகஸ்ர நாமத்தில் முதன் முதலாக இடம் பெற்றுள்ளது. நரசிம்ம மந்திரம் ஒரு எழுத்தில் தொடங்கி, ஒரு லட்சத்து நூற்றி முப்பத்திரண்டு என்று விரிந்து கொண்டே போய் பலன் தரக்கூடியது. நரசிம்மர் எங்கெல்லாம் அருள் தருகிறாரோ, அங்கெல்லாம் ஆஞ்சநேயர் நிச்சயம் இருப்பார்.



GST ROAD NEWS
விளம்பர விசாரணைக்கு தொடர்பு கொள்ள:
8939 526 999
044 - 222 363 99

CLASSIFIEDS

RENTAL
FLATS FOR RENTAL
@ CHROMPET
AVAILABLE 2 BHK
PURE VEG
8072230451

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

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
விளம்பர வரம்பு 2 x 4cm Rs.525 /-(Colour) ஆகு
044 - 22236399 / 89395 26999

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.

கலந்து காய்ச்சி வடிக்கடி கொள்ள வேண்டும். இதை உடலில் வியர்வை துர்நாற்றம் அதிகம் உள்ளவர்கள் பூசிவர நாற்றம் முற்றிலும் நீங்கும். கண்டங்கத்திரி இலையை இடித்து சாறு எடுத்து அதனுடன் சம அளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்து காய்ச்சி வடித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதை தலைவலி, கீல்வாதம் முதலிய வாத நோய்களுக்கு பூசி வர அவை நீங்கும்.

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



சிட்லபாக்கம் ஏரி நுழைவாயிலில் சென்னை சென்ட்ரல் சிட்லபாக்கம் அரிமா சங்கத்தின் சார்பில் ஜெயராஜ் லேபஸ் உதவியோடு நீரழிவு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் பரிசோதனை நடத்தப்பட்டது. சங்கத்தின் நீரழிவு பிரிவு தலைவர் தடவினாமூர்த்தி முன்னெடுப்பில் சங்கத்தின் தலைவர் கோவிந்தராஜ் தலைமையில் சங்கப் பொருளாளர் ஐஸ்வர்யா, செயலாளர் ஜெய்கண்ணேஷ் மற்றும் மண்டல தலைவர் பாபு ஆகியோர் முன்னிலையில், முன்னாள் மாவட்ட ஆளுநர் சிட்லபாக்கம் சி.ஜெகன் முகாமை துவக்கிவைத்தார். மணியாரன், பாஸ்கர், கோவிந்த், ராமச்சந்திரன், மாதவன் ஆகியோர் பங்கேற்றனர். 105 பேர் இந்த முகாமில் கலந்து கொண்டனர்.

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

ஒருபுறம் பருவ மழை, மக் காலங்களில், செரிமான களை நிம்மதியடைய வைத் தாலும், திடீர் பருவ நிலை மாற்றத்தால்... குழந்தை கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை சளி, இரும்பல், அஜீரண கோளாறு, பாக்டீரிய 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. கிரை வகை களை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம். குறிப்பாக வெந்தயக் கிரை, முருங்கை கிரை, பாலக்கிரை, பருப்பு கிரை, முளைக்கிரை, அரைக்கிரை போன்ற கிரை வகைகளில் சத்துக்கள் அதிகம் நிறைந்திருந்தாலும், மழை காலங்களில் இவை அஜீரண கோளாறை ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ளது. அதே போல் மண்ணில் விளையக் கூடிய முட்டைக் கோஸ், காலி ஃபிளவர், இலைக் காய்கறி களை மழைக் காலத்தில் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். மழையின் காரணமாக ஏற்படும் ஈரப்பததால் கிருமி தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

செயற்கை குளிர்பானங்கள்: பெப்சி, கோக் போன்ற குளிர்பானங்களை தவிர்ப்பது மிகவும் அவசியம். மழை



பழங்கள் அல்லது தெரு உணவு விற்பனையாளர்களிடமிருந்து வெள்ளரி போன்ற காய்கறிகளை சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும். இவை திறந்த வெளியில் வைக்கப்படுவதால், மாசுபடுவதோடு உடல் நலத்திற்கும் கேடாக அமைய கூடும். மழைக் காலத்தில் கடல் உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். 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 வற்றைத் தவிர்க்கவும். 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.

செட்டிநாடு உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட்

தேவையான பொருட்கள்: பேபி உருளைக்கிழங்கு 1/2 கிலோ, தக்காளி - 1, சீரகம் 1/2 ஸ்பூன், கடுகு 1/2 ஸ்பூன், வெங்காயம் - 1, புளி கரைசல் - 1 ஸ்பூன், எண்ணெய் தேவையான அளவு, உப்பு தேவையான அளவு, வெல்லம் - 1 ஸ்பூன்.



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

16ஆம் தேதி விஜய் போராட்டம்

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

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.

பீகாரில் பா.ஜ.க.வுக்கு முதல்மந்திரி பதவியா?

பீகாரில் வரலாறு காணாத வெற்றியை பெற்ற பா.ஜ.னதா கூட்டணி மீண்டும் ஆட்சியமைக்கிறது. மாநிலத்தில் அதிக இடங்களை பெற்று தனிப்பெரும் கட்சியாக உருவெடுத்திருப்பதால், பா.ஜ.னதாவை சேர்ந்த ஒருவரே முதல்மந்திரியாக வேண்டும் என அந்த கட்சியினரிடம் இருந்து கோரிக்கை எழுந்திருக்கிறது.

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

அஸ்திநாயுரத்தில் நவபாஷாண தண்டாயுதபாணி திருக்கோவிலில் சத்ரு சம்கார ஹோமம்

குரோம்பேட்டை, அஸ்திநாயுரத்தில் அமைந்துள்ள, அருள்மிகு நவபாஷாண ஸ்ரீ தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோவிலில், வருகின்ற 26 ஆம் தேதி புதன்கிழமை முதல், ஒவ்வொரு மாதமும் சக்ல 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, பொருட்களை தந்து இறை நெய், மற்ற பழ வகைகள் அருளுக்கு பாத்திரமாகுமாறு எல்லாம் தேவைப்படுகிறது. ஆலய நிர்வாகம் பக்தர்கள் தேவைப்படுகின்ற கேட்டுக்கொள்கிறார்கள்.



தள்ளுவண்டிக் கடைகளுக்கு FSSAIசான்றிதழ் கட்டாயம்

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

கிரிக்கெட் தென் ஆப்பிரிக்கா தடமாற்றம்

இந்திய அணிக்கு எதிரான முதல் டெஸ்ட் போட்டியின் 2வதுநாள் ஆட்டநேர முடிவில் தென்னாப்பிரிக்கா அணி தனது 2வது இன்னிங்ஸில் 7 விகெட் 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.

ஸ்ரீ சாய் சங்கரா மேரேஜ் & கோட்டரிங் சர்வீஸ்

No.40, Station Road (Nr. Railway Station), Chrompet,(Opp. Karur Vysya Bank),Ch.-44
Branch @ : No.11,Valluvar Main Road, Gandhi Nagar, Chrompet, Chennai - 44

Combo Pack

அவல் யொறி உருண்டை 4 Nos.
நெல் யொறி உருண்டை 4 Nos.
மனோகரம் உருண்டை 4 Nos.
வோகடலை உருண்டை 4 Nos.
ரவாலாடு 4 Nos.

RS. 350/- Only

நெய் அப்பம் 3 பீஸ் 50
அதிரசம் 3 பீஸ் 50
லட்டு 3 பீஸ் 50

கிடைத்த ரசிகர்களுக்கும், முதியோர்களுக்கும், அலுவலகம் செல்வோர்க்கும் மகிழ்ச்சியான செயல்திறம் தினம் கட்சுட கிடைக்கும். சீது நம்மாத்து சமையல் சாதம் மட்டும் வைத்தால் போதும்

நாளை 8:30 மணி முதல்	மாலை 5:30 மணி முதல்
அரவை சாம்பார்	சப்பாத்தி, சேவை
தக்காளி ரசம்	கிட்லி
ரிஸ் பருப்பு பூசிலி	டிபன் சாம்பார்
காரகறி/தேங்காய் கறி	பள்ளிர் பட்டர் மசாலா
கூட்டு / அலியல்	சென்னா மசாலா (Week End)
ஸ்வெடி வத்த குழம்பு	வெத்த கிரேவி
கூட்டு கிடைக்கும்	வெத்த குருமா
	அடை அலியல் (புதன், சனி)

Order on Mobile APPல்
Play Store ல் Download
செய்து கொள்ளலாம்.

★★★★★ zomato

Join the WhatsApp group for getting 'DAILY MENU'
Say Hi to **97515 19066**
தனி ரு வறு வறு மேல உண் நம்புக்கு HI என்று வரச்சு குழம்பும்
For Door Delivery **90472 19066**

Newly Opened

SRI SASTHA MAHAL A/C

The Group of Sankar Constructions

Fully Airconditioned Thirumana Maaligai

In Hasthinapuram, RP Road

Bookings Open

- 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