SIVAN TRADER
E-WASTE
AC 1டன் ₹.3500 | 1.5டன் ₹.4500 | 2டன் ₹.6000
❖ Stainless Steel 1Kg ₹50
❖ Aluminium 1Kg ₹160
❖ Brass 1Kg ₹450
❖ Copper 1Kg ₹700
❖ Water Heater
❖ Home Theatre
❖ Music System
INVERTER BATTERIES Any Condition ₹.3000/-
All A to Z E-WASTE வாங்கப்படும்
Call: 97108 20853

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 - 36 21 Dec 2025 - 27 Dec 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

FLATS FOR SALE
@ CHROMPET
EAST PUDHUVAI NAGAR
Nr.VAISHNAVA COLLEGE
SARAVANA STORE GATE
3 BHK - 1165 Sqft
3-UNITS- FULLY FURNISHED
ONE FLAT ONE FLOOR
Rs.9000 /- Per Sqft
INCLUSIVE OFF ALL
(Except Reg)
CCTV-CCP-LIFT, AS PER VASTHU
MR CONSTRUCTION
90035 29020/95000 35454

FLATS FOR SALE
@ CHROMEPET NEW COLONY
3BHK -1709 Sqft
READY FOR OCCUPATION
AMENITIES:
☞ COVERED CAR PARKING
☞ LIFT, ☞ VAASTHU
☞ LUXURY FINISH
ASV LIFE SPACES
98842 80255

NEW FLATS FOR SALE
@ CHROMEPET,NANMANGALAM
(Opp. To Arul Murugan Nandavanam Nagar) Ready to Occupy
AMENITIES:
☑ Lift ☑ CCTV ☑ Car Parking
☑ As Per Vaastu ☑ Video Intercom
☑ Electric Vehicles Charger
☑ Good Ground Water
VMR PROMOTERS
98845 31418 / 99622 57322

3BHK LUXURY VILLA
@CHROMPET
SIVAGAMI NAGAR (NR.R.P. ROAD VIVEKANANDHA NSN SCHOOLS)

Land Area 900sqft | Build up Area 1850sqft
24x7 CCTV | Covered Car Parking
As Per Vasthu | EV Charge Point
87388 89990 / 80566 66010

INDIVIDUAL DUPLEX HOUSE FOR SALE
@ CHROMEPET MC NAGAR, HASTHINAPURAM
NR.SAI BABA TEMPLE
3 BHK
LAND 1275 Sqft
Built up area 2050 Sqft
2 Car Parking, Balcony
North facing
SRI RAGAVA BUILDERS | 63801 02672

MERRY CHRISTMAS
FLATS FOR SALE
@ CHROMEPET
Paul Victor Street, Near MIT Bridge
100 Mtrs From GST Road
Deluxe Flats
2 & 3 BHK - 954, 1023 & 1103 Sqft
@ KUMBAKONAM
Solaiappan Street, 100 Mtrs from River Kaveri
700 Mtrs From Kumbeswarar Temple
1 & 2 BHK - 410, 671 & 644 Sqft
Balaji Homes
98408 40017 / 88382 74383

3 BHK INDEPENDENT DUPLEX HOUSE FOR SALE
@ CHROMEPET
3 BHK
AS PER VASTHU, CCP, LOAN ARRANGED

SITE ADDRESS :
HASTHINAPURAM, SARASWATHI NAGAR
NR. THIRUMALAI NAGAR, ZION SCHOOL
MANICKAM CONSTRUCTION
OFF.ADDRESS: PLOT NO.37, 7TH MAIN ROAD, VINOBAJI NAGAR, HASTHINAPURAM, CHENNAI - 64.
94442 14382
94442 55004

FLATS FOR SALE
@CHROMPET

RADHA NAGAR
"SRI KRISHNA NIVAS"
4 BHK
2082 Sqft
PROJECT FEATURES
☑ Power Backup for all Flats and Common Area ☑ Video Door Access Control
☑ False Ceiling with LED Lights & Fan ☑ CCTV Automatic LIFT
☑ Wooden Wardrobes ☑ Fully Furnished
☑ Modular Kitchen ☑ CCP ☑ Jaquar Fittings
Land Owners Interested in Joint Venture or outright Please Contact us
No:16, D No: 32,Jesupatham Street,Radha Nagar,Chrompet,Chennai-600 044
Cauvery Foundations | 98405 76000

PREMIUM LUXURY FLAT FOR SALE
@EAST TAMBARAM
NR TO SANATORIUM VELAMMAL NEXUS CAMPUS

ON 30 FEET MAIN ROAD
ONLY 300 MTRS FROM
SANATORIUM RAILWAY STATION
ONLY 2 FLATS AVAILABLE
3BHK -1313 SQFT
NORTH FACING
AMENITIES
LIFT ,CCP, CCTV, INVERTOR POWER BACKUP, EV CHARGING POINT,IND VIDEO DOOR PHONE, RAIN WATER HARVESTING
AKR HOMES & DEVELOPERS Crafting Homes, Building Communities
No: 28/23, Mahalakshmi street, East Tambaram, Chennai- 600059
98842 66667

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

மார்கழி மாதத்தில் இந்த விசயத்தை எல்லாம் மறந்து கூட செய்யாதீங்க...

மார்கழி மாதத்தை பக்தி மார்க்கத்திற்கு வழிகாட்டும் மாதமாக முன்னோர்கள் கருதினார்கள். வீடுபேறு எனும் மோட்சத்தினை அடைய உதவும் மாதம் மார்கழி மாதம். பீடு என்றால் பெருமை மிகுந்த அல்லது உயரிய என்று பொருள். பீடு உடைய மாதமாகிய மார்கழியில் என்ன செய்யலாம் என்ன செய்யக்கூடாது என்று பார்க் கலாம்.

மார்கழி மாதத்தில் சூரிய பகவான் தனுசு ராசியில் சஞ்சரிப்பதால் இதை தனுர் மாதம் என்றும் அழைப்பார்கள். தனுசு ராசிக்கு அதிபதி குரு பகவான். அதாவது, குரு பகவான் வீட்டில் சூரியன் சஞ்சரிக்கும் காலம் இது. நவகிர கங்களில் அரசன் ஆகிய சூரியன், குருகுலவாசம் செய்யும் நேரம் என்பதால் அந்நாளில் அரசர்கள் யாரும் போர்த் தொழிலில் ஈடுபட மாட்டார்கள். பொதுமக்கள் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து பக்தி மார்க்கத்தில் ஈடுபட வேண்டிய காலமாக மார்கழியைக் கொண்டிருந்தார்கள் நம் முன்னோர்கள்.

மார்க்கண்டேயர்

சப்த சிரஞ்சீவிகள் என்றழைக்கப்படும் அஸ்வத்தாமர், மகாபலி, வியாஸர், ஹனுமான், கிருபாச்சாரியார், பரசுராமர், விபீஷணர் ஆகிய ஏழு பேருக்கு அடுத்தபடியாக நேரடியாக சிரஞ்சீவிப் பட்டத்தைப் பெற்றவர் மார்க்கண்டேயர். தனது உயரிய பக்தியின் மூலமாக மரணத்தை வென்ற மகாயோகி அவர். மார்கழி மாதத்திற்கு உரிய நட்சத்திரமான மிருகசீரிஷத்தில் உதித்தவர். 16 வயதில் மரணம் என்று தெரிந்தும் சிவனை ஒவ்வொரு நிமிடத்திலும் சிந்தையில் நினைத்தவர். மார்கழி மாதத்தில் மரணத்தை வெல்லும் மிருத்யுஞ்சய ஹோமம் செய்ய உகந்தது.

ஆண்டாள் மாதம்

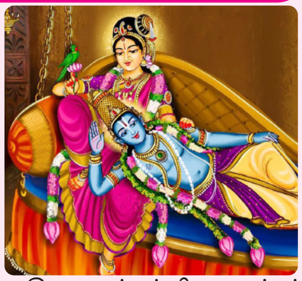
ஸ்ரீ ரங்கநாதனை கணவனான அடைய வேண்டும் என்று பாவை நோன்பிருந்து ஆண்டாள் திருப்பாவை பாடிய மாதம் மார்கழி மாதம். வைகுண்ட ஏகாதசி விழாவும் ஆருத்ரா தரிசன விழாவும் கொண்டாடப்படும் மாதம் மார்கழி மாதம். ஆஞ்சநேயர் மார்கழி மாத மூல நட்சத்திரத்தில் அவதரித்தவர்.

மார்கழியில் செய்யக்கூடியவை

மார்கழி மாதத்தில் திருமணத்திற்கு வரன் பார்க்கலாம், ஜாதகம் கொடுக்கலாம், பொருத்தம் பார்க்கலாம். சீமந்தம் செய்யலாம், நிலம் மற்றும் வீடு வாங்க அட்வான்ஸ் கொடுக்கலாம். நிலம் பத்திரப்பதிவு செய்யலாம். அதிகாலையில் பஜனை பாட வேண்டும். திருப்பாவை திருவெம்பாவை பாடல் பாடுவதும் கேட்பதும் புண்ணியம். மார்கழியில் இவற்றை கண்டிப்பாக கேட்க வேண்டும்.

மார்கழியில் செய்யக்கூடாதவை

மார்கழியில் விதை விதைக்கக் கூடாது. கல்யாணம் பண்ணக் கூடாது என்று சொல்வார்கள்.



அதிகாலைக்குப் பிறகு தூங்கக் கூடாது. சூரிய உதயத்திற்குப் பிறகு தூங்கக் கூடாது என்பார்கள். அதீத மான ஆக்சிஜன் உடம்புக்கு கிடைக்க வேண்டும் எனவே 4.30 மணிக்கு குளித்து விட்டு வாசல் தெளித்து அரிசி மாவில் கோலம் போட வேண்டும்.

புது வீடு மாறக்கூடாது

மார்கழி மாதத்தில் புதுமனை புகுவிழா,வாடகை வீடு மாறுதல்,அலுவகம் மாறுதல், திருமணம் மற்றும் நிச்சயதார்த்தம், காது குத்துதல், புதிய வீடு பத்திர பதிவு செய்யக்கூடாது, புதிய வண்டி வாகனம் வாங்கக்கூடாது.

திருமண வரம் தரும் சபரிமலை மாளிகைபுரத்தம்மன் வழிபாடு!

சபரிமலை ஐயப்பன் கோயிலுக்கு இடதுபுறம் சுமார் முன்னூறு அடி தொலைவில் 'மஞ்சமாதா' என்கிற மாளிகைபுரத்து அம்மன் கோயில் அமைந்துள்ளது. சுவாமி ஐயப்பன் தரிசனம் முடிந்ததும் மலையிலிருந்து கீழே இறங்காமல் மஞ்சமாதா கோயிலுக்குச் செல்வதற்கு நடைமேடை உள்ளது. மஞ்சமாதாவின் கோயில் சென்றதும் முதலில் நாம் வணங்க வேண்டியது கடுத்த சுவாமியைத்தான். மிகுந்த சக்தி வாய்ந்த தெய்வம். பிறகு அங்கிருந்து மணி மண்டபம் செல்வார்கள். இந்த மணி மண்டபம் மிகவும் அழகாக இருக்கும். இங்கே தான் மகர விளக்கன்று வரும் திருவாபரணப் பெட்டியை இறக்கி வைப்பார்கள். ஜோதி தரிசனத்திற்குப் பிறகு சபரிமலை வரும் பந்தளராஜ பரம்பரை மன்னரும் அவர் குடும்பத்தாரும் இங்குதான் தங்குவார்கள். 'மகிஷி' என்ற அரக்கியை மணிகண்டன் காட்டில் வதம் செய்த உடனே அந்த மகிஷியின் உடலில் இருந்து லீலா என்ற தேவதை போன்ற பெண்ணொருத்தி வெளிப்பட்டு ஐயப்பனை வணங்கி, "நான் உங்கள் மூலம் சாப விமோசனம் அடைந்தேன். எனது சாபம் நீங்குவதற்குக் காரணமாக இருந்த நீங்களே என் கணவராக வர வேண்டும். என்னை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்" என்று வேண்டினாள். ஐயப்பன் அவளிடம், "நான் இந்த ஜன்மம் முழுவதும் பிரம்மச்சாரியாய் இருப்பதாக சத்தியப் பிரமாணம் செய்துள்ளேன்" என்று கூற, அந்தப் பெண் தொடர்ந்து வற்புறுத்தவே ஐயப்பனும், "நான் வீற்றிருக்கும் மலையிலேயே நீயும் அமர்ந்திரு. என்றைக்கு ஒரு கன்னி சாமியாவது என்னைக் காண வராமல் இருக்கிறாரோ அன்றைக்கு நான் உன்னைத் திருமணம் செய்து கொள்கிறேன்" என்று வாக்குறுதி அளித்தார். அதைத் தொடர்ந்து, "உங்களை தரிசிக்க வரும் பக்தர்கள், என்னையும் தரிசிக்க வேண்டும். அப்படி என்னை தரிசிப்பவர்களுக்கும் நீங்கள் அருள்பாலிக்க வேண்டும்" என்று கேட்டு சுவாமி ஐயப்பனுக்கு இடது புறத்திலேயே அவள் பிரதிஷ்டையானாள். அதன்படி, அந்தப் பெண் சபரிமலையில் மஞ்சமாதா என்கிற மாளிகை புறத்தம்மனாக அமர்ந்து இன்றளவும் வீற்றிருக்கிறாள். அன்றிலிருந்து இன்று வரையிலும் சபரிமலைக்குச் செல்பவர்கள் சுவாமி ஐயப்பனை தரிசித்து விட்டு, மாளிகைபுரத்து அம்மனையும் வணங்கி விட்டுதான் திருப்பிச் செல்கின்றனர். அதே போல், இன்று வரை சபரிமலை ஐயப்பன் கோயில் நடை திறப்பின்போது ஒரு கன்னி சாமியாவது ஐயப்பனை தரிசிக்க வராமல் இல்லை. மாளிகைபுரத்தம்மனும் அன்றிலிருந்து இன்று வரை ஐயப்பனை மணக்க ஆவலோடு காத்திருப்பதாக ஐதீகம்.பக்தர்கள் மஞ்சமாதாவிற்கு மஞ்சள் பொடி தூவியும் அவளது திருக்கோயில் பிராகாரத்தை சுற்றி தேங்காயை உருட்டியும் வழிபாடு செய்து அவரது அருளை பெற்று வருகிறார்கள். சில ஐயப்ப பக்தர்கள் ரவிக்கை துண்டு வைத்தும் வழிபாடு செய்தும் வணங்குகிறார்கள். திருமணம் வேண்டி சிலர் இரண்டு ஜாக்கெட் துண்டுகளை கொடுத்து ஒன்றை திரும்பப் பெற்று அதை வீட்டிற்கு எடுத்துச் செல்கிறார்கள். இப்படி வேண்டுதல் செய்த அடுத்த ஆண்டிலேயே அவர்களது திருமண ஏற்பாடு இனிதே நடைபெறுகிறது என்றும் சொல்லப்படுகிறது. சபரிமலை ஐயப்பனுக்கு மாலை அணியும் போதே பக்தர்கள் அனைவரும் இந்த மாளிகைபுரத்து அம்மனின் பெயரையும் சொல்லியே மாலை அணிந்து கொள்கின்றனர். மாளிகைபுரத்து அம்மனை தரிசிக் காமல் எந்த கன்னி சாமியும் வருவதில்லை.

CLASSIFIEDS

RENTAL

FLAT FOR RENT
@THIRUMALAI NAGAR
SECOND MAIN ROAD
2BHK,FIRST FLOOR,
CAR PARKING,LIFT,
FULLY FURNISHED,VEG ONLY
98410 77515 / 99520 49187

FLAT RESALE

FLATS FOR SALE
@ CHROMPET
1,2,3 BHK
AVAILABLE
80722 30451

FLAT RESALE

FLAT RESALE
@CHROMPET
PURUSHOTHAM NAGAR
4TH CROSS ST, NR VGN TEMPLE
3-BHK-1372 sqft
UDS-737 sqft
CCP,G-FLOOR
15 Year Old
94455 66188

FLAT FOR RESALES
@CHROMPET
@ HASTINAPURAM
3BHK 1075 Sqft
5 YRS OLD, 1st FLOOR
LIFT, CCP
80722 30451

FLATS FOR SALE
@ CHROMPET
HASTHINAPURAM
2BHK-900 Sqft ,464UDS
FIRST FLOOR / CAR PARKING
99620 03409

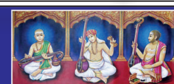
FLAT FOR RESALE
@MARUTHI NAGAR
3 BHK - 1888 Sqft
UDS - 880 Sqft

IND HOUSE FOR SALE
@ CHROMPET
NEMILICHERY
2BHK LAND AREA 575 SQFT
BUILT UP AREA-1640 SQFT CCP
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

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.



CHROMEPET CULTURAL ACADEMY
(Regd. Trust)
No.3, Indira Gandhi Cross Street, Radha Nagar Chromepet, Chennai - 600 044.
Ph:7338833944 e-mail: info@ccatrust.org, web: ccatrust.com.

57th Annual Margazhi Isai Vizha

25-12-2025 06-00 p.m.	MS. Kiran & Nivi (Sai Sisters) - Carnatic Vocal Duet Sri Sivateja Mallajousyula - Violin Sri Akshay Ram - Mridangam Sri Sivarama Krishna - Kanjira
26-12-2025 06-00 p.m.	Smt. S. Aishwarya & Kumari S. Soundaraya - Carnatic Vocal Duet (Great Grand Daughters of Bharat Ratna M.S. Subbulakshmi and Grand Daughters of Dr. Radha Viswanathan) Smt. Shraddha Ravindran - Violin Sri M.S. Venkatasubramanian - Mridangam Sri H. Sivaramakrishnan - Ghatam
27-12-2025 06-00 p.m.	Vid. S. Saketharaman - Carnatic Vocal Sri H.K. Venkatraman - Violin Sri Thanjavur Murugaboopathy - Mridangam Sri Sowmyanarayanan - Ghatam
28-12-2025 06-00 p.m.	Smt Nisha Rajagopalan - Carnatic Vocal Sri R. Raghul - Violin Sri Kumbakonam Swaminathan - Mridangam Sri H. Prasanna - Ghatam

அனுமதி இலவசம் அனைவரும் வருக
Donation Accepted./ நன்கொடை வரவேற்கப்படுகிறது.
சுவையான கேண்டீன் வசதி உண்டு

உங்கள் பட்ஜெட்டில் சொந்த மனை வேண்டுமா???
Prime Location Plots For Sale
Near Kilambakkam Bus Stop
10 minutes to Urappakkam Rly. Stn.Vandaloor Zoo

Scan Here for Location
Site @
Shri Sathya Sai Nagar Phase-2
Ayyancheri, Chennai.
VRM Sathya Planners
No. 25, Panchayat Colony,
Radha Nagar, Chromepet,
Chennai - 600 044
For Enquiery Contact No. : 98400 34209

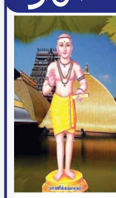
Free Tulsi Plants

We have cultivated more than 200 Tulsi plants at Chrompet to issue to the people at Free of Cost Those who wants, please bring a Paper Cup filled with good soil. To reach address, search at Google for MPR Hindi Study Centre, Chrompet or call me.Ragunath MP. 9841819519

சக்கரத்தாழ்வார் பின்னால் நரசிம்மர் இருப்பது ஏன்?

திருமாலின் கையிலுள்ள சக்கரத்தை 'சக்கரத்தாழ்வார்' என்பர். பக்தர்களின் துன்பம் தீர்க்க திருமாலால் ஏவப்படும் ஆயுதம் இது. சக்கரத்தை வழிபட்டால் துன்பம் உடனடியாக நீங்கும் என்பது ஐதீகம். பக்தனான பிரகலாதனைக் காக்க திருமால் நரசிம்மராக அவதரித்தார். தாயின் கருவில் இருந்து வராததால், இந்த அவதாரத்தை 'அவசரத் திருக்கோலம்' என்பர். 'நாளை என்பது நரசிம்மனுக்கு கிடையாது' என்று குறிப்பிடுவர். துன்பத்தில் இருந்து விடுபட்டு உடனடியாக நற்பலன் உண்டாகசக்கரத்தையும், நரசிம்மரையும் ஒருசேர வழிபடுவது சிறப்பு. இதன் அடிப்படையில் கோவில்களில் சக்கரத்தாழ்வாரையும், நரசிம்மரையும் முன்னும் பின்னுமாக வைத்து சன்னிதி எழுப்புவர்.

திருவெம்பாவை நோன்பு



திருவெம்பாவை நோன்பு என்பது மார்கழி யில் வரும் திருவாதிரைக்கு ஒன்பது நாட்களுக்கு முன்பு கடைப் பிடிக்கப்படுகிறது. அதாவது திருவாதிரையோடு சேர்த்து விரத நாட்கள் மொத்தம் பத்து நாட்கள் ஆகும். இந்நோன்பில் அதிகாலையில் எழுந்து நீராடி சிவகாமியுடன் கூடிய நடராஜரை வழிபடுவர். இவ்விரதத்தின்போது ஒரு வேளை அவித்த உணவினை மட்டுமே உண்பர். இவ்விரத்தினை பெரும்பாலும் கன்னிப்பெண்கள் கடைப்பிடிப்பர். இவ்விரதத்தின் போது திருவெம்பாவை பாடல்கள் பாடப்படுகின்றன. இவ்வழிபாட்டில் பிட்டு படைக்கப்படுகிறது. இதனால் இவ்வழிபாடு பிட்டு வழிபாடு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

குரோம்பேட்டை சமூக ஆர்வலர் வி.சந்தானம் 88வது பிறந்தநாள் விழா அவரது இல்லத்தில் நடந்தது. இந்த விழாவில் மூத்த குடிமக்கள் சங்கத்தின் தலைவர் மீனாட்சிசுந்தரம் தலைமை ஏற்று நடத்தினார். சிறப்பு விருந்தினராக டாக்டர்.எஸ்.முத்துக்குமார் (பார்வதி மருத்துவமனை) கலந்துகொண்டார்.விழா மலரினை வெளியிட்டு முதல் பிரதியை ஆனந்தா திருமண மண்டபத்தின் அதிபர் ராஜகோபாலுக்கு அளித்தார். பல்லாவரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் இ.கருணாநிதி சந்தானம் இல்லத்திற்கு வந்து வாழ்த்தினார்.

குரோம்பேட்டை அஸ்தினாபுரம் ஆர்.பிசாலையில் உள்ள சாஸ்தாமஹாலில் அரிமா சங்கத்தின் Combined 2nd Zone Advisory Meeting நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வில் R.தமிழ்ச்செல்வன் ZCP Coordinator, வட்டாரத் தலைவர் எம்.ஜெயபால் MJF, மண்டல தலைவர் இ.ராஜமாணிக்கம்,செயலாளர் K.Hசங்கரநாராயணன், ராதாகிருஷ்ணன் மற்றும் அரிமா சங்க நிர்வாகிகள் பலரும் கலந்து கொண்டனர்.

சபரிமலை தங்கம் திருட்டு சென்னை தொழில் அதிபர் கைது

சபரிமலை தங்கம் திருட்டு வழக்கில் இதுவரை 7பேர் கைது செய்யப்பட்டுள்ளனர். தற்போது வழக்கு விசாரணை யின்போது சபரிமலை ஐயப்பன் கோயில் துவார பாலகர் சிலைகளுக்கு தங்க முலாம் பூசிய சென்னையை சேர்ந்த ஸ்மார்ட் கிரியேஷன்ஸ் நிறுவனத்தின் தலைமை செயல் அதிகாரி பங்கஜ் பண்டாரி நேற்று முன்தினம் கைது செய்யப்பட்டார்.துவார பாலகர் சிலைகளில் இருந்து திருடப்பட்ட தங்கத்தை கர்நாடகாவின் பெல்லாரியை சேர்ந்த ஜூவல்லரி உரிமையாளர் கோவர்தன் வாங்கியதாக குற்றம் சாட்டப்பட்டு உள்ளது. அவரும் கைது செய்யப்பட்டு உள்ளார். இருவரையும் அதிகாரிகள் திருவனந்தபுரத்துக்கு அழைத்து சென்று நீதிமன்றத்தில் ஆஜர்படுத்த உள்ளனர்.

டி20 உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட்: இந்திய அணி அறிவிப்பு

சூர்யகுமார் யாதவ் கேப்டன் அக்ஷர் படேல், துணை கேப்டன். இந்திய அணியில் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த வருண் சக்ரவர்த்தி, வாஷிங்டன் சுந்தர் இடம் பிடித்தனர். சுப்மன் கில்லுக்கு இடமில்லை. பிப்ரவரி 7ஆம் தேதி போட்டிகள் தொடக்கம்.

இம்ரான் கானுக்கு 17 ஆண்டு சிறை

சவுதி அரேபியா மன்னரிடம் பாகிஸ்தான் பிரதமராக இருந்த போது இம்ரான் கானும் அவரது மனைவியும் முறைகேடாக தங்கம் வாங்கி உள்ளனர். இது தொடர்பான வழக்கில் அவர்களுக்கு 17 ஆண்டு சிறை தண்டனை விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இம்ரான் கான் ஏற்கனவே சிறைவாசத்தில் தான் உள்ளார்.

ஸ்ரீரங்கத்தில் வைகுண்ட ஏகாதசி விழா தொடக்கம்

பூலோக வைகுண்டம் என்று போற்றப்படும், திருச்சி ஸ்ரீரங்கம் ரங்கநாதர் கோயில் வைகுண்ட ஏகாதசி பெருவிழா நேற்று முன்தினம் மாலை மூலஸ்தானத்தில் திருநெடுந்தாண்டகத்துடன் தொடங்கியது. இந்நிலையில், பகல்பத்து உற்சவம் நேற்று காலை தொடங்கியது.

புறாக்களுக்கு உணவளிக்க தடை

கர்நாடகாவில் பொது இடங்களில் புறாக்களுக்கு உணவளிக்க தடை விதித்து அம்மாநில அரசு உத்தரவு.பொதுமக்களுக்கு இடையூறு ஏற்படுவதாலும், சுகாதார சீர்கேடு அச்சுறுத்தல் காரணமாகவும் தடை விதிக்கப்படுவதாகவும், இதை மீறினால் தொற்று நோய்களை பரப்புதல் பிரிவின் கீழ் வழக்குப் பதிவு செய்யப்படும் என்றும் எச்சரிக்கை.

வயிறு, இடுப்பு சதையை குறைக்கும் வக்ராசனம்

செய்முறை : விரிப்பில் உட்கார்ந்து, கால்களை நன்கு நீட்டி, கைகள் இரண்டையும் உடலின் பக்கவாட்டில் பதிக்க வேண்டும். இப்போது, வலது காலை மடக்கி இடது முட்டியின் அருகில் பதித்திருக்க வேண்டும். வலது கையை சற்று பின்நோக்கி வைத்து, இடது கையை மடக்கி, முழங்கையை உயர்த்திய நிலையில், வலது கால் முட்டிக்கு வெளியேவைக்க வைத்து, வலது கால் பாதம் அருகே தரையில் கையைபதிக்க வேண்டும்.இப்போது, கழுத்து மற்றும்மேல்உடலைமெதுவாகத் திருப்பிக்கொள்ள வேண்டும். இது உடலையே ட்விஸ்ட் செய்யும் பயிற்சி. இதேபோல இடது காலை மடக்கி, வலது முட்டியின் அருகில் பதித்தும் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பயிற்சி செய்யும்போது, மூச்சு சாதாரணமாக இருந்தாலே போதும். இந்தப் பயிற்சியை மூன்று முறை செய்யலாம். காய்ச்சல், மாதவிலக்கு சமயத்தில் செய்ய வேண்டாம்.பலன்கள்: கல்லீரலைப் பலமாக்கும். வயிறு, இடுப்புச் சதைகளைக் குறைக்கும். தொப்பையைக் கரைக்கும். சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும். நரம்பு மண்டலத்தை ஆரோக்கியப்படுத்தும். முதுகு வலி சரியாகும். செரிமான மண்டலம் சிறப்பாக செயல்படும். வயிறுதொடர்பானபுற்றுநோய்கள் வருவது தடுக்கப்படும். மலவாய்க் காற்று பிரியும். சிறுநீரகங்களின் செயல்பாடு மேம்படும்.

பிட்புல், ராட்வீலர் நாய் வளர்ப்பவர்களுக்கு ஒரு லட்சம் அபராதம்

சென்னையில் பிட்புல், ராட்வீலர் இன நாய்களை புதிதாக வாங்கி வளர்க்க நாளை முதல் தடை. மீறி வளர்த்தால் ரூ.1 லட்சம் அபராதம் – சென்னை மாநகராட்சி மன்றக் கூட்டத்தில் தீர்மானம்.ஏற்கனவே உரிமம் பெற்ற பிட்புல், ராட்வீலர் நாய்களை வீட்டிற்கு வெளியே அழைத்து செல்லும்போது கழுத்துப்பட்டை (Leashing) மற்றும் வாய்க்கவசம் (Muzzling) அணிவிப்பது கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை பின்பற்றாத உரிமையாளர்களுக்கு ரூ.5,000 அபராதம் விதிக்கப்படும்.

On-Line Also. Age No Bar
HINDI PRACHAR SABHA
PARICHAYA TO PRAVEEN
SPOKEN HINDI - ENGLISH
HINDI - ENGLISH - SANSKRIT - TAMIL
Search @ Google & Just dial for
MPR Hindi Study Centre
87545 19519 98418 19519

WE ARE HIRING
MARKETING & OFFICE SUPPORTING EXECUTIVE
GLOBAL ADS
N0.7, CLC Works Road, Chrompet, Chennai-44
9384 84 0505

KR CONSTRUCTIONS
ENGINEER & CONTRACTOR
★ CONSTRUCTION
★ ARCHITECTURAL PLANS
★ APPROVALS
★ RENOVATION
★ LABOUR CONTRACT
80724 99969

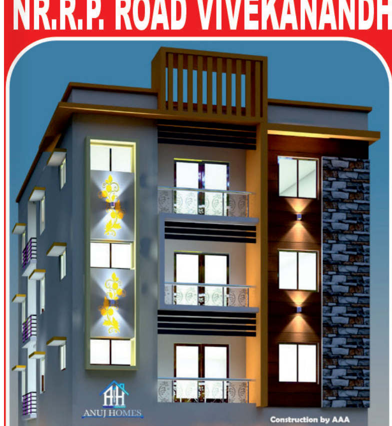
SPECIAL INVITATION
குரோம்பேட்டையில் உள்ள பிரபல நிறுவனத்திற்கு Retd, SENIOR CITIZEN, LADIES தேவை
AGE - 45 TO 75, SSLC AND ABOVE
Work From Home
Unlimited Incentive, Only KYC Docs
73586 21949

கெட்ட கொழுப்பினை குறைக்கும் பிஸ்தா

பிஸ்தா: கொட்டைகள், விதைகள் இவைகளை குறிப்பிட்ட அளவு அன்றாட உணவில் சேர்ப்பது அவசியம் என அறிவுறுத்தப்படுகின்றது. அதில் பிஸ்தா கொட்டைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. இதன் புரதசத்து, நார்சத்து, நோய் எதிர்ப்பு இவையே இதன் முக்கியத்துவத்துக்கு காரணம் ஆகின்றது.பிஸ்தா அநேக சத்துக்களை உடையது. ஒரு அவுன்ஸ் (அ) சுமார் 28 கி (அ) 48 பிஸ்தாக்களின் சத்தினை காணும் பொழுது.கலோரி: 159 கார்ப்போஹைட்ரேட்: 8 கிநார்சத்து : 3 கி புரதம்: 6 கிகொழுப்பு: 13கி பொட்டாசியம்: தினம் தேவையான அளவில் 6 சதவீதம்வைட்டமின்: 28 சதவீதம் அதே அளவுமற்றும் தயமின், காப்பர், மன்கனீஸ் என பல சத்துகள் இதில் உள்ளன.* திசுக்கள், செல்கள் பாதிப்பினை தடுப்பதிலும் புற்று நோய் தவிர்ப்பிலும், பிஸ்தாவிற்கு பெரும் பங்கு உண்டு.* கண் ஆரோக்கியத்தில் பிஸ்தாவிற்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. வயது மூப்பின் காரணமாக கண் பார்வை இழத்தல் போன்ற பல பாதிப்புகளை வெகுவாய் குறைக்கின்றது.* புற்றுநோய், இருதய பாதிப்பு இரண்டிலும் இருந்து காக்கிறது.* பொதுவில் கொட்டைவகைகள் அதிககலோரி சத்து கொண்டவை. ஆனால் மற்றவற்றினை விட பிஸ்தாவின் கலோரி சத்து நிறைவு.* ரத்த குழாய்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவுகின்றது.* எடை குறைப்பிற்கு உதவுகின்றது.* உணவுக் குழாயில் நல்ல பாக்டீரியாக்களை உருவாக்குகின்றது.* கெட்ட கொழுப்பினை குறைக்கின்றது.* உயர் ரத்த அழுத்தத்தினை குறைக்கிறது.* அதிக சர்க்கரை அளவு 20 முதல் 30 சதவீதம் வரை குறைகிறது.* உப்பு சேர்க்காமல் உண்பதே நல்லது. இத்தனை சத்துக்கள் கொண்ட பிஸ்தாவினை அன்றாடம் ஒரு அவுன்ஸ் அளவாவது எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. ஆனால் அவரவர் உடல் நலப்படி மருத்துவர் ஆலோசனையும் பெற வேண்டும்.

வெந்தயக்கீரை கார குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்: வெந்தயக் கீரை 1/2 கப்,சின்ன வெங்காயம் 20,பூண்டு 10 பல்,புளி தேவையான அளவு,சாம்பார் தூள் 2 தேக்கரண்டி,சிவப்பு மிளகாய் தூள் 1 தேக்கரண்டி,மல்லி தூள் 1 தேக்கரண்டி,மஞ்சள் தூள் 1/4 தேக்கரண்டி,பெருஞ்சீரகம் தூள் 1/2 தேக்கரண்டி,உப்பு தேவையான அளவு,நல்லெண்ணெய் 1 தேக்கரண்டி,கடுகு 1/4 தேக்கரண்டி,வெல்லம் ஒரு சிறிய துண்டு.செய்முறை: வெந்தயக் கீரையை நன்றாக கழுவி வெட்டி வைக்கவும்.பின் சின்ன வெங்காயம், தக்காளியை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைக்கவும்.புளியை தண்ணீரில் கரைத்து வைக்கவும்.ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் கடுகு போட்டு தாளித்த பின்னர் பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.வெங்காயம் நன்றாக வதங்கியதும் தக்காளியை சேர்த்து வதக்கவும்.தக்காளி குழைய வதங்கியதும் வெந்தயக் கீரையை சேர்த்து வதக்கவும்.அடுத்து சாம்பார் தூள், சிவப்பு மிளகாய் தூள், மல்லி தூள், மஞ்சள் தூள், பெருஞ்சீரகம் தூள், உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசம் போகும் வரை வதக்கவும்.அடுத்து அதில் புளி கரைசல் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.கடைசியாக வெல்லம் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கொதிக்க விட்டு அடுப்பை அணைக்கவும்.மேலே நல்லெண்ணெய் 1 தேக்கரண்டி ஊற்றி பரிமாறவும்.

FLATS FOR SALE @ CHROMPET
NR.R.P. ROAD VIVEKANANDHA NSN SCHOOLS

HAND OVER JAN-26
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
LAND OWNERS INTERESTED IN JOINT VENTURE
ANUJ HOMES 81481 11101,94446 54776

ARUL MURUGAN THUNAI
SAI AJAY MAHAL A/C
www.saiajaymahal.com
Chrompet Lalitha Jewellery Backside
FULLY AIR CONDITION • UNDERGROUND 18 CAR PARKING • GROUND FLOOR - 150 MEMBERS DINING
1 ST FLOOR - 450 MEMBERS FUNCTION HALL • Floating 900 Members - SUPER DELUXE 15 ROOMS
முகூர்த்தம் Dates Available
Jan - 28 Feb - 06,,08, 13, 15,16,20
Mar - 05, 06,08, 15, 16,25
ONE DAY PACKAGE Rs. 1.99 L
(All Inclusive with: Free EB, Wallet Parking, 6 Rooms)
IDEAL FOR ✦ ENGAGEMENT ✦ RECEPTION ✦ WEDDING ✦ SEEMANTHAM
✦ AYUSH HOMAM ✦ UPANAYANAM ✦ BIRTHDAY ✦ PUBERTY
✦ 25TH ANNIVERSARY ✦ 60TH WEDDING ✦ 80TH WEDDING ✦ BANQUETS HALL
No.22/6A, Baskar Tower, 1st Main Road, New Colony, Chrompet, CH-44.
98401 86682 / 98400 14910 / 94444 22979

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
- 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

NSN GROUP OF SCHOOLS

Chromepet | Chitlapakkam | Kundrathur

www.nsnschools.com

58 YEARS OF EXCELLENCE IN EDUCATION

REGISTRATIONS OPEN FOR ADMISSIONS 2026 – 2027

(Affiliated to CBSE and Recognised by the Tamil Nadu State Board.)

NSN MATRIC HR. SEC. SCHOOL
MATRIC
KG - STD VIII

NSN MEMORIAL SENIOR SEC. SCHOOL
CBSE
PLAYGROUP - STD VIII

NSN MEMORIAL SCHOOL
CBSE
PLAYGROUP - STD IX

SCAN THE QR CODE BELOW TO REGISTER

CHROMEPET | CHITLAPAKKAM | KUNDRATHUR

WHY NSN?

- Comprehensive Educational Program
- Strong Value-Based Education
- Wide Range of Co-Curricular Activities
- Safe & Nurturing Environment
- Regular Assessments & Feedback
- Strong Parent–Teacher Collaboration
- Experienced Faculty

FACILITIES

Science Lab | Math Lab | Language Lab | STEM Lab | Library | Sports | Smart Classroom | Transport (Kundrathur)

NSN
Chromepet, Ch- 44.
Phone: +91 7824088812
Email: nsnschoolcpt@gmail.com
nsnschoolcpt | NSN Chromepet

NSN
Chitlapakkam, Ch - 64.
Phone: +91 7401888116
Email: nsnmemorial@gmail.com
nsnmemorial | NSN Memorial

NSN
Kundrathur, Ch - 69.
Phone: +91 7401888115
Email: nsnkundrathur@gmail.com
nsnkundrathur | Nsnkundrathur

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