FLAT FOR RESALE
@ HASTHINAPURAM
THIRUMALAI NAGAR
Nr.ZION SCHOOL
1 BHK-500 Sqft
UDS-200 Sqft
GROUND FLOOR
15 YEARS OLD
16-LAKHS
6383495715

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:12 Issue -45 09 Mar 2025 - 15 Mar 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

FLAT FOR SALE
@ WEST TAMBARAM
MULLAI NAGAR
3 BHK
1380-Sqft
ONE FLOOR/ONE FLAT
MALAR FOUNDATIONS
93637 01080
97870 61547

PAAVAYEE BUILDERS

Since 1988 Flat Promoters | Individual Villas | Commercial

FLATS @ CHROMPET
GANAPATHIPURAM
600 Mts From 200 Ft Radial Road
2 & 3 BHK
Area: 955 Sqft Onwards
No Water Logging
✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV ✓ Metro Water ✓ Video Door
Site Address : Selvaraj Street,
Ganapathipuram, Chrompet,
Chennai - 600 044.

PREMIUM FLATS FOR SALE
@ HASTHINAPURAM
3 BHK
✓ Covered Car Parking
✓ Lift ✓ CCTV
& More Amenities
Site Address : Mc Nagar 1st Main Road,
(Opp. to Sai Baba Temple), Hasthinapuram,
Chitlapakkam, Chennai - 600 064.

Office Address : New No.27, Old No.15,
Church Road, Radha Nagar, Chrompet, Chennai-44.
✆ 98410 69244 / 98408 66223

PREMIUM FLATS FOR SALE @ CHROMPET

THIRUMALAINAGAR, Nr. Zion School

2 BHK
980 Sqft
3 BHK
1240 Sqft
6 UNITS
☑ Lift ☑ CCP ☑ CCTV
☑ As Per Vasthu

GJ CONSTRUCTION
98409 41585

FLATS FOR SALE @ WEST TAMBARAM

KADAPERI

JUST 200 MTRS FROM GST ROAD

2 & 3 BHK
Area :
763 to 1407 Sqft
. Lift . Car Parking . Vasthu

- Nr. Mcc, MIT College
- 50 mtrs Jawahar Hospital
- 700 mtrs Mepz
- 7 Kms - Airport
- 1.5 km - Tambaram bus stand & Market

Project Approved:
Canara Bank

WOMEN'S DAY
OFFER AVAILABLE

Centralized Video Door System &
Centralized Gas Pipe Line

TECH O TECH
98407 23002 / 78714 00046

---

sq.ft ₹ 6800 /-

2 & 3 BHK FOR SALE

For Booking : **81240 00219**

NEARING COMPLETION

Amenities

N M PROMOTERS

Site Address # 306, Thiruneermalai Main Road,
Saraswathipuram, Chrompet, Chennai-600 044.

BANK LOAN AVAILABLE
SBI HOME LOANS | HDFC HOME LOANS

PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET

KRISHNA NAGAR

(Nr.Hasthinapuram Bus Stand)

AVAILABLE
3BHK
1287 Sq Ft
24 Hrs Power Backup*

PADMANABHA NAGAR

(Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)

ONLY 1 FLAT AVAILABLE

2 BHK - 985 Sqft

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

Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930

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

கணவரின் ஆயுள் காக்கும் 'காரடையான் நோன்பு'!

'காரடையான் நோன்பு' என்றால் கார அடை செய்வார்கள். ஆனால் கார அடை படையலிடுவதால், காரடையான் நோன்பு எனும் பெயர் அமையவில்லை. கார் என்றால் கருமை. இருள். எமலோகம் எப்படியிருக்கும் என்பதன் குறியீடு. அடையான் என்றால் அடையாதவன். அதாவது எமலோகத்தை அடையாதவன். அப்படி, எமனால் அழைத்துச் செல்லமுடியாதபடி, தங்கள் கணவன்மார்களை காரடையானாக எமலோகத்தை அடையாதவனாக வைத்திருக்க வேண்டி, அம்பாளை, சக்தியைப் பிரார்த்தனை செய்வதுதான், விரதம் மேற்கொள்வதுதான் 'காரடையான் நோன்பு'.

இந்த நாளில், அதிகாலையில் எழுந்து, வீட்டைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். தலைக்குக் குளித்துவிட்டு, பூஜையறையில் கோலமிட வேண்டும். அதேபோல், வீட்டு வாசல், வீட்டின் முக்கியமான வாசல் முதலான இடங்களிலும் கோலமிடவேண்டும். அந்தக் கோலமாகவும் மாக்கோலமாகவும் காவி யுடன் கூடிய கோலமாகவும் இருப்பது சிறப்பு.

நிலைவாசலில், மாவிலைத் தோரணங்கள் கட்டவேண்டும். பூஜையறையில் உள்ள சுவாமிப் படங்களுக்கு சந்தனம், குங்குமமிட்டு, பூக்கள் வைத்து அலங்கரிக்க வேண்டும். சுவாமிப் படங்களுக்கு எதி ரில், மஞ்சள் சரடு வைத்து, பழங்கள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.அன்றைய தினம், கார அடை, வெல்ல அடை படையல் ரொம்ப மகத்துவம் வாய்ந்தது. காராமணி அடை என்றும் சொல்லுவார். இவற்றை வெண்ணெயுடன் கலந்து நைவேத்தியம் செய்வார்கள். நைவேத்தியம் செய்து, மனதார கணவருக்காக வேண்டிக்கொள்வது ஐதீகம்.

அப்போது, விரலி மஞ்சள் கலந்த மஞ்சள் சரடை கட்டிக்கொள்வார்கள் சுமங்கலிகள். அதேபோல், கன்னிப்பெண்கள், 'நல்ல கணவன் அமையவேண்டும், இனிய வாழ்க்கைத் துணை அமையவேண்டும்' என வேண்டிக்கொண்டு மஞ்சள் சரடை அணிந்து கொண்டு, நமஸ்கரிப்பார்கள்.

'காரடையான் நோன்பு' விரதத்தை மேற்கொண்டு, புது மஞ்சள் சரடு அணிந்து, கணவரிடமும் பெரியவர்களிடமும் நமஸ்கரித்து ஆசி பெறுங்கள்.

கணவரின் ஆரோக்கியம் பெருகும். ஆயுள் நீடிக்கும். கன்னியருக்கு, நினைத்தபடியான நல்ல வாழ்க்கைத்துணை அமையும் என்பது உறுதி!

மாசி மாத பௌர்ணமி நாளில் வழிபாடு செய்வதால் கிடைக்கும் பலன்கள்...!

மகம் நட்சத்திரத்திற்கு அதிபதி நவகிரகங்களில் நிழற்கிரகங்களில் ஒன்றான கேது பகவான் ஆவார். இவர் ஞானத்தையும், மோட்சத்தையும் அதிகம் அருள்பவர்.

கேது பகவான், ஞானத்தை அளிப்பதுடன் மிகப் பெரும் செல்வத்தை அள்ளித் தரும் வல்லமை உள்ளவர். இப்படி பல புண்ணிய அம்சங்களை கொண்ட மாசி மாதத்தில் கேதுவின் நட்சத்திரமான மகம் நட்சத்திரத்தில் சந்திரன் வரும் தினம் தான் மாசி பௌர்ணமி. இப்படி பூரண சந்திரன் அமையும் நாளே மாசி மாத பவுர்ணமி.

மாசி மக பௌர்ணமி அன்று கோவில்களில் சிவன், விஷ்ணு, முருகன் ஆகிய மூவருக்கும் சிறப்பு அபிஷேக, ஆராதனைகள், யாகங்கள், உற்சவங்கள் நடைபெறுகின்றன. அன்றைய தினத்தில் மற்ற மாதங்களில் வரும் பௌர்ணமி தினங்களில் விரதம் மேற்கொள்வதை போன்றே மாசி மாத பௌர்ணமி தினத்தன்று இருக்கும் விரதம் நமக்கு சிறப்பான பலன் தரும்.

மாசி மாத பவுர்ணமியன்று சத்யநாராயண பூஜை செய்வதும் மற்றும் மாலை நேரத்தில் சூர்ய அஸ்தமனத்திற்கு பின்னர் அம்மன் கோயில்களில் வழிபாடு செய்வதும் அதிக நன்மைகள் தரும். மாசி மாத பௌர்ணமி அன்று திருவண்ணாமலை கிரிவலம் செல்லும் சமயம் வண்டுகள் மொத்தமாக பறக்கும் காட்சியைப் பார்க்கும் வாய்ப்பு உங்களுக்கு ஏற்படுமானால் உங்களின் பல மனிதப்பிறவிகளின் கர்மங்கள் அந்த நொடி பொழுதே தொலைந்ததாக ஐதீகம்.

இப்பிறவிக்கு பிறகு இனி பிறவா நிலை உங்களுக்கு கிடைக்கும். மேலும் அனைத்து துறைகளிலும் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் மாசி பௌர்ணமி கிரிவல வழிபாட்டால் அதிகப் பலன்களை பெறுவார்கள்.

கணவனை பிரிந்து வாழ்பவர்கள், கணவரின் அன்பை பெற்று இணைபிரியாமல் வாழும் அமைப்பு உண்டாகும். அதிகளவு கடன் வாங்கி அதை திருப்பிச் செலுத்த முடியாமல் திணறுபவர்கள் மாசி பௌர்ணமி கிரிவலம் சென்று சிவனை வழிபடுவதன் மூலம் விரைவில் தீரும்.

காரடையான் நோன்பு புராணக்கதை

பத்ர தேசத்தை ஆண்டு வந்த அச்வபதி என்ற மன்னன் மகா தர்மசீலன். அவன் மனைவி மாலதி தேவியோ மகா பதிவிரதை. ஆனால் குழந்தை பாக்கியம் தான் அவர்களுக்கு வாய்க்கவில்லை.

மகாராணி மாலதி தேவி பெரும் விரதமிருந்து வஷிஷ்ட மகரிஷியிடம் வேத மாதாவான சாவித்ரி தேவியின் ஆராதனா மந்திர உபதேசத்து, அதன் பலனாக அவர்களுக்கு அழகான ஒரு பெண் குழந்தை பிறக்கிறது. "சாவித்ரி" என்றே பெயரிட்டு வளர்த்து வந்தார்கள். அவள் மணப்பருவத்தை அடைகிறாள்.

அவள் விரும்பிய வாழ்வு வாழ வேண்டியவள். இந்த சத்யவானுக்கு ஆயுள் பலம் கிடையாது. இன்னும் ஓராண்டில் அவன் காலகதி அடைந்து விடுவான். எனவே, இவனைத் தவிர்த்து விட்டு வேறு ஒரு நல்ல கணவனைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்'' என்று உபதேசிக்கிறார். எனினும் சாவித்ரியும் தன் தந்தையிடம் மன்றாடி சத்யவானையே மணக்கிறாள்.

நாரதர் சொன்னபடியே சத்தியவான் காட்டில் விறகு வெட்டி வரச் சென்று அங்கு தன் கோடரியால் காலை வெட்டிக் கொண்டு கீழே சாய்கிறான். யமதர்மராஜன் பாசக்கயிற்றை வீசி அவன் உயிரைக் கவர்ந்து கொண்டு செல்கிறான். அவனை விடாமல் பின் தொடர்கிறாள் சாவித்ரி. தன் கணவன் உயிரை எடுத்துச் செல்ல வேண்டாம் என்று யமனிடம் மன்றாடி வேண்டுகிறாள்.

சாவித்ரியின் மன உறுதியையும், பதிவிரதா பக்தியின் மேன்மையையும் உணர்ந்த யமதர்மராஜன் அவளுக்கு என்ன வரம் வேண்டும்? என்று கேட்கிறான்.

"தர்மபிரபுவே... என் கற்புக்குப் பங்கம் வராமல் எனக்கு நிறைய குழந்தைகள் பிறக்க வரம் தாரும்'' என்கிறாள். யமனும் "இவ்வளவு தானே தந்தேன்'' என்று அவள் கேட்ட வரத்தைக் கொடுத்துவிட்டான்.

அவள் கணவன் உயிரோடு இருந்தால்தானே அவள் கேட்டபடி குழந்தைகள் பிறக்கும்? யமதர்மராஜனுக்கு இப்போது சத்தியவானின் உயிரைத் திரும்பத் தருவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. இதனால், சத்தியவானை உயிர்ப்பித்துவிட்டு மறைகிறான்.

சாவித்ரி செய்த அந்த நோன்பு மாசியும் பங்குனியும் கூடும் வேளையில் செய்யப்பட்டதாக நம்பப்படுகிறது. சிலர் இதை, "ஸம்பத் கௌரீ'' பூஜை என்றும் சொல்கிறார்கள்.

வெயிலால் ஏற்படும் கருமையை நீக்க

அழகான முகத்தில் திருஷ்டி போல் வெயிலில் ஏற்படும் கருமை இருக்கும். முகத்தின் கருமை நீங்கி தங்கத்தை போன்ற ஜொலிக்கும் சருமம் வேண்டுமா!

தேவையானப் பொருட்கள்: எலுமிச்சை சாறு 1 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை 1 டேபிள் ஸ்பூன், தேன் அரை டீஸ்பூன். இது அத்தனையும் உங்க வீட்டு சமையலறை பொருட்கள்தான். இதுதான் உங்களை அழகாக்குகிறது.செய்முறை: ஒரு சுத்தமான பௌலில் மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். இப்போது ஸ்க்ரப் தயார். அதனை கைகளை உபயோகித்து முகத்தில் தடவி லேசாக தேய்க்க வேண்டும். அதன் பின்னர், முகத்தை தண்ணீர் மற்றும் பஞ்சு உபயோகித்து துடைத்திடவும். இப்படி 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தொடர்ந்து செய்து வந்தால், முகம் சும்மா பிரகாசமாக ஜொலிக்கும். மிருதுவாகவும் மாறிவிடும். ஒரு முறை செய்வதன் மூலம் நீங்களே வித்தியாசத்தை உணர்வீர்கள்.

பன்னீர் கிரேவி

தேவையான பொருட்கள்: 100 கிராம் பன்னீர், 1 வெங்காயம், 1 தக்காளி, 1 பச்சைமிளகாய், 1/4 டீஸ்பூன் இஞ்சி பூண்டு விழுது, 1/2 டீஸ்பூன் மிளகாய்தூள், 1/4 கசூரி மேத்தி, 1/4 டீஸ்பூன் கரம் மசாலா, தேவையான அளவு உப்பு, தேவையான அளவு எண்ணெய் **செய்முறை:** பன்னீரை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து கொள்ளவும். பின்னர் வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயம் வதக்கி தக்காளி சேர்த்துமசியும் வரை வதக்கவும். பின்னர் இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை நீங்கும் வரை வதக்கிசிறுதீயில் வைத்து மிளகாய் தூள் சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்க்கவும். தண்ணீர் வற்றி கிரேவி கெட்டியானதும் கசூரி மேத்தி, கரம் மசாலா, வறுத்த பனீர் சேர்த்து 2 நிமிடம் வைத்திருந்து இறக்கி பரிமாறவும்.

CLASSIFIEDS

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
@ POZHICHALUR
VENKATESWARA NAGAR 2ND CROSS STREET
3 BHK-1050 Sq.Ft
UDS- 464 Sq.Ft
LIFT,CCP,G-FLOOR
2 YEARS OLD,EAST FACING
FANS &LIGHTS FITTINGS &CUPBOARDS
97908 35285

FLAT FOR RESALE
@ GUDUVANCHERRY
600 mt from bus stop
2 BHK
BUA:841Sq.Ft
READY TO OCCUPY
Amenities
♦3-Phase power supply
♦Night security
♦CCTV surveillance
Hanu Reddy Realty®
INTERNATIONAL REAL ESTATE BROKERS
9513446392

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
@Raghava Nagar
2 BHK - 800 Sqft
UDS - 300 Sqft,
@ Hasthinapuram
3 BHK - 1888 Sqft, UDS - 880 Sqft
1st Floor (6 Yrs Old)
LIFT,CCP
80722 30451

FLAT FOR RESALE
@WEST TAMBARAM
2 BHK -948 Sqft
UDS -442 Sqft
2nd Floor, 11 YRS old, CCP Lift
Gated Community
Power Backup, CCTV,
Park, Security Guard
SARAVANA REALTY
9789052332 / 89395 70300

FLAT FOR RESALE
@EAST TAMBARAM
RAJESWARI NAGAR
2 BHK -820 Sqft
UDS -420 Sqft
1ST FLOOR, 40 feet ROAD
CCP, LIFT, 18 YEARS OLD
SARAVANA REALTY
9789052332 / 8778864431

உங்கள் வீட்டை உடனே வாடகைக்கு விட வேண்டுமா?
GST ROAD NEWS-ல்
விளம்பரம் செய்ய 2 x 4cm Rs. 300/- (Colour) மட்டும்
044 - 22236399 / 89395 26999

GST ROAD NEWS
FOR ADVERTISMENT
DETAILS CONTACT
89395 26999 / 044-22236399

PLOT SALE

RESIDENTIAL PLOTS FOR SALE
@ THATCHUR
(Joint Road) On Chennai - Kolkata NH
Rs.3999 per Sqft
90% Loan Available
9176553667

PLOTS FOR SALE
@ SELAIYUR,
MADAMBAKKAM
ONLY 8 UNITS
NEAR BY
ANNAI ARUL SCHOOL
NO BROKERS
9444567836 / 8015016301

BUILDING CONTRACT

KR HOMES
Chromepet
Ch-44
Home
Construction
@ 2250/- Sq.Ft.,
Including OHT & Septic Tank
ARCHITECTURAL DESIGN
ENGINEER SUPERVISION
BRANDED MATERIALS
8072499969

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
@SELAIYUR,MADAMBAKKAM
2 BHK -1012 Sqft
UDS -506 Sqft
NORTH FACING, GROUND FLOOR
CCP, 6 YEARS OLD
SARAVANA REALTY
9789052332 / 8778864431

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
GST ROAD
4 BHK - 1633 Sqft
UDS - 675 Sqft,
KOVILAMBAKKAM
VELACHERY MAIN ROAD
4 BHK - 2370 Sqft
UDS - 850
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.

கிச்சன் டிப்ஸ்

மோர் புளித்து விட்டால் குக்கர் அல்லது கனமான பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு மிளகாய் வற்றல், உளுந்து, கடலைப்பருப்பு, கடுகு தாளித்து, திட்டமான உப்பு, பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள், 5 ஆழாக்கு மோர், 2 ஆழாக்கு அரிசி சேர்த்து அப்படியே வேக விட வேண்டும். எலுமிச்சை சாதம் போல ருசியாக இருக்கும். காரக்குழம்பு மீதியானதும் அதை அப்படியே சுட வைத்து கொடுக்காமல் கடாயில் 1 கரண்டி எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் குழம்பைக் கொட்டி கொதிக்க வைத்து இறக்கி விடுங்கள். புது குழம்பு சமைத்தது போல இருக்கும்

செம்பாக்கம் வடக்கு பகுதி திமுக சார்பாக மகளிர் தின விழா மாமன்ற உறுப்பினர் மகாலட்சுமி கருணாகரன் தலைமையில் கேக் வெட்டி கொண்டாடப்பட்டது. இதில் திரளான திமுக மகளிர் அணியினர் கலந்து கொண்டனர். அவர்களுக்கு புடவை மற்றும் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. இந்நிகழ்வில் வடக்கு பகுதி தி.மு.க.செயலாளர் ஏ.கே.கருணாகரன் கலந்து கொண்டார்.

சிட்லபாக்கத்தில் காஞ்சி மகளிர் அங்காடி சார்பில் நியாய விலை கடை ஊழியர்கள் மகளிர் தின விழா கேக் வெட்டி இனிப்பு வழங்கி கொண்டாடினர்.

DR.KUMAR'S
HOME CARE

Our Love For Humanity Has No
Boundaries!
Coming to your home with our team of health care professionals

DOCTOR HOME VISIT
PHYSIOTHERAPY
FREE BLOOD SAMPLE COLLECTION
HOME CARE DRESSING
NURSING CARE
MEDICINE HOME DELIVERY
ELDER CARE

FOR APPOINTMENT
9445 935 570
www.drkumarshospital.com
35/18, First Main Road, New Colony, Chrompet, Chennai-44

குரோம்பேட்டை நியூ காலணியில் உள்ள குமார்ஸ் ஹெல்த் கேர் நிறுவனத்தில் உலக மகளிர் தின விழா கொண்டாடப்பட்டது.மருத்துவமனையின் நிர்வாக இயக்குனர் மருத்துவர் எஸ்.சரவண குமார் அவர்கள் செவிலியர்கள் மற்றும் மருத்துவர்களுக்கு வாழ்த்து தெரிவித்த போது எடுத்த படம்.

CHAKRAA PAANII
Packaged Drinking Water
CJP Free !
AQUA INDUSTRIES
Manufacturer of Packaged Drinking Water
70109 16002
20 லிட்டர் ₹15 மட்டும்
FREE FREE FREE
தண்ணீர் கேன்கள் சுத்தமாகவும் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.
மொத்தமாகவும் சில்லரையாகவும் கிடைக்கும்
அனைத்து விதமான சுபவிஷேசங்கள், பிறந்தநாள் விழா, திருமணம், சீமந்தம், காதணி விழா, நிச்சயதார்த்தம் மற்றும் இதர நிகழ்ச்சிகளுக்கும் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.
LIMITED TIME ONLY FREE
திறப்பு விழா சலுகையாக
புதியதாக காலி கேன் வாங்கினால் தண்ணீர் இலவசமாக நிரப்பி தரப்படும்.
Scan for Location
SF.NO. 37/4C, 4th Cross Street Extn,
Bagyam Nagar, Sembakkam, Chennai-600073

மீண்டும் உயர்ந்த தங்கம் விலை

சென்னையில் ஒரு கிராம் ஆபரணத் தங்கத்தின் விலை ரூ. 8,040 ஆக உயர்ந்துள்ளது. அதேபோல 8 கிராம் ஆபரணத் தங்கம் 64,320 ரூபாய்க்கு விற்பனை செய்யப்படுகிறது. தங்கம் விலை நேற்று சவரனுக்கு 80 ரூபாய் உயர்ந்தது.

நீரிழிவு நோயாளிகள் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை!

நீரிழிவு பிரச்சனை உள்ளவர்கள் அனைத்து வகை கீரைகள், காய்கள், வாழைத்தண்டு சாப்பிடலாம். வெந்தயம் மிக நல்லது.

உப்பில் ஊறிய ஊறுகாய், கருவாடு, அப்பளம், வற்றல் கூடவே கூடாது. அசைவம் வாரத்தில் 100 கிராம் அளவில் சாப்பிடலாம். முட்டையில் வெள்ளைக்கரு மட்டும் சாப்பிடலாம். உயர் ரத்த அழுத்த பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

மா, பலா, வாழை, காய்ந்த திராட்சை, சப்போட்டா, பேரீச்சை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம். பனை வெல்லம், பனங்கற்கண்டு, தேன், மலைவாழை, லேகியம், பஞ்சாமிர்தம் சேர்க்கவே கூடாது.

இரண்டு, மூன்று வெண்டைக் காய்களின் காம்பு மற்றும் அடிப்பகுதியை நீக்கி, நெடுக்குவாட்டில் கீறல்களை போட்டுவிட்டு இரவு முழுக்க டம்ளர் நீரில் மூடி வைக்க வேண்டும். காலை உணவுக்கு முன் இந்த நீரை மட்டும் அருந்திவர, இரண்டே வாரத்தில் சர்க்கரை குறையும்.

சர்க்கரை, டி.பி., கேன்சர், எய்ட்ஸ் ஆகிய நோய்களால் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களுக்கும், ஸ்டீராய்டு மாத்திரை சாப்பிடுபவர்களுக்கும் உடலில் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து இருக்கும். இவர்களை எளிதில் நோய் தாக்கும். எச்சரிக்கையோடு இருத்தல் அவசியம்.

நடு இரவு அல்லது பயண நேரங்களில் திடீர் ஜுரம் அடிக்கிறது.

உடனே டாக்டரை பார்க்க முடியாத நிலை. அதற்காக சும்மா இருக்க வேண்டாம்.

வீட்டில் இருந்தாலோ அல்லது பயணத்தின் இடையிலோ பாராசிட்டமால் மாத்திரை ஒன்றை பயன்படுத்துவது நல்லது. அதன்பிறகு, 6 மணி நேரத்துக்குள் டாக்டரை சந்திப்பது நல்லது.

வயிற்றுப்போக்கு விடுபட உடனடி உபாயம்ஞ் வெறும் கொய்யா இலைகளை மெல்வதுதான்.

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

HOME LOAN
MORTGAGE LOAN
CHQ BASED LOAN (Self employed)
BUSINESS LOAN
PERSONAL LOAN
FLEXI OVER DRAFT (Salaried)
HASSLE FREE DOCUMENTATION
90034 80908

WANTED
@SANATORIUM
◆ FEMALE ACCOUNTANT
◆ SITE CIVIL ENGINEER EXP
AGE BELOW 30
94445 67836 /96000 41841

WANTED
TRAINED PROFESSORS
FULL TIME - PART TIME @ SELAIYUR
CJP Study Circle
For Future Legends
NO.44,1 St Floor, Velacherry Ma... Road,
Mahalakshmi nagar, Selaiyur, Chennai- 600073. TN
Email:cjpstudycircle@gmail.com
7010916008 / 9444694567 / 9444194567

NETLON
SAI SRI DHARSHINI ENTERPRISES
Plot No:10, Door.13, Mageshwari Nagar, 3rd Street,
Hasthinapuram, Chennai - 600 064.
SAINT-GOBAIN
MOSQUITO NET
PROPRIETOR M.VENKATESH, B.COM.,
97103 55252 / 86109 10731

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

தாம்பரம் கடற்கரை மின்சார ரயில்கள் இன்று ரத்து

சென்னை எழும்பூர் கோடம்பாக்கம் இடையே ரயில் பாதை பராமரிப்புப் பணிகள் காரணமாக இன்று அதிகாலை 5.10 முதல் மாலை 4.10 மணி வரை நடைபெறவுள்ளன.

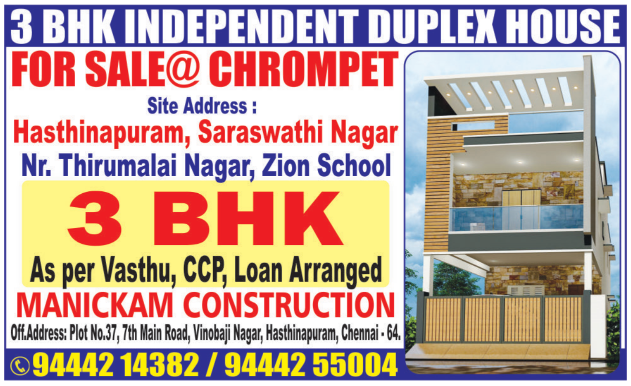
இதனால் பணிகள் நடைபெறும் நேரங்களில் கடற்கரை தாம்பரம் இடையே இயங்கும் மின்சார ரயில்கள் இரு மார்க்கத்திலும் முழுமையாக ரத்து செய்யப்படும். எனினும் பயணிகளின் வசதிக்காக அதிகாலை 4.10 முதல் மாலை 4.55 மணி வரை தாம்பரம் கோடம்பாக்கம் இடையே இரு மார்க்கத்திலும் 30 நிமிஷங்கள் இடைவெளியில் மொத்தம் 46 சிறப்பு ரயில்கள் இயக்கப்படவுள்ளன.

அதேபோல் மார்ச் 9 இல் அதிகாலை 5.10 முதல் மாலை 4.10 மணி வரை கடற்கரை செங்கல்பட்டு, காஞ்சிபுரம், திருமால்பூர், அரக்கோணம் இடையே இயக்கப்படும் மின்சார ரயில்கள் இரு மார்க்கத்திலும் தாம்பரத்துடன் நிறுத்தப்படும்.

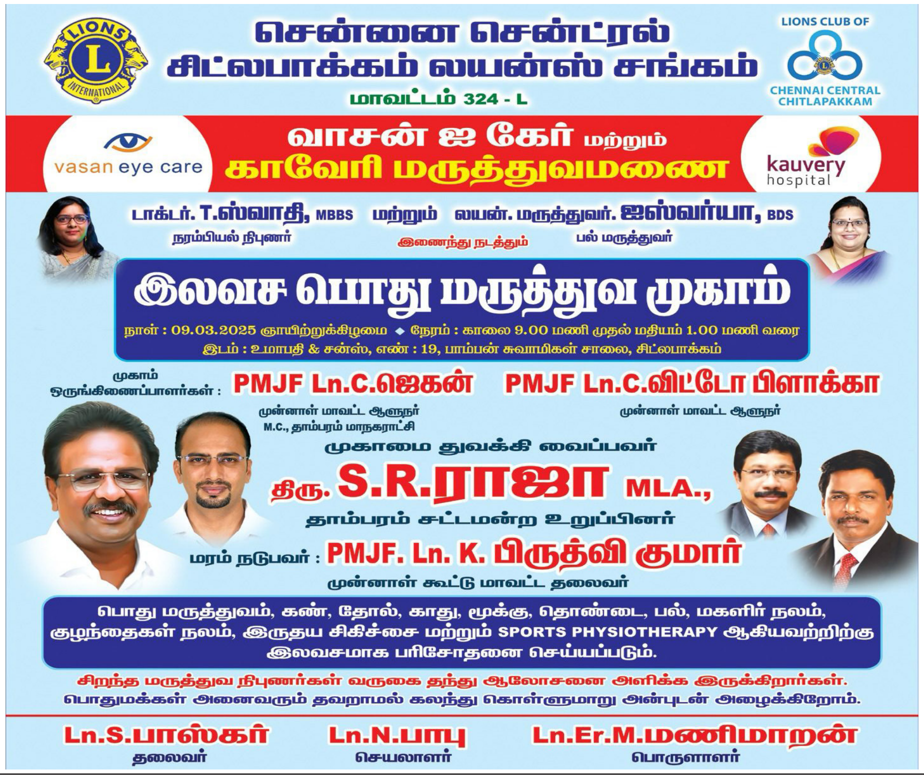
பராமரிப்புப் பணிகள் நிறைவடைந்தும் மாலை 4.10 மணி முதல் மின்சார ரயில்கள் வழக்கமான ஞாயிற்றுக்கிழமை அட்டவணைப்படி இயக்கப்படும்.

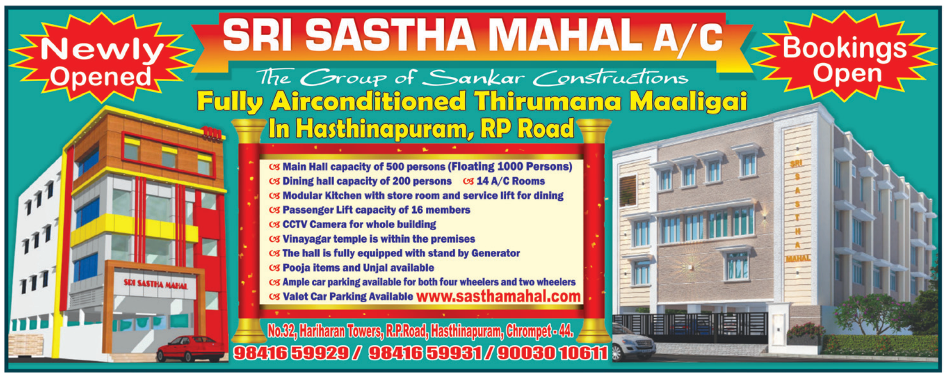
கிச்சன் டிப்ஸ்

சேனைக்கிழங்கை வேகவிடும் முன், பாத்திரத்தில் கல் உப்பு போட்டு வெடிக்கும் வரை வறுக்கவும். பிறகு தண்ணீர் ஊற்றி கொதி வந்ததும், கிழங்கையும் மஞ்சள் தூளையும் போட்டு வேகவிட நன்றாக வெந்து விடும்

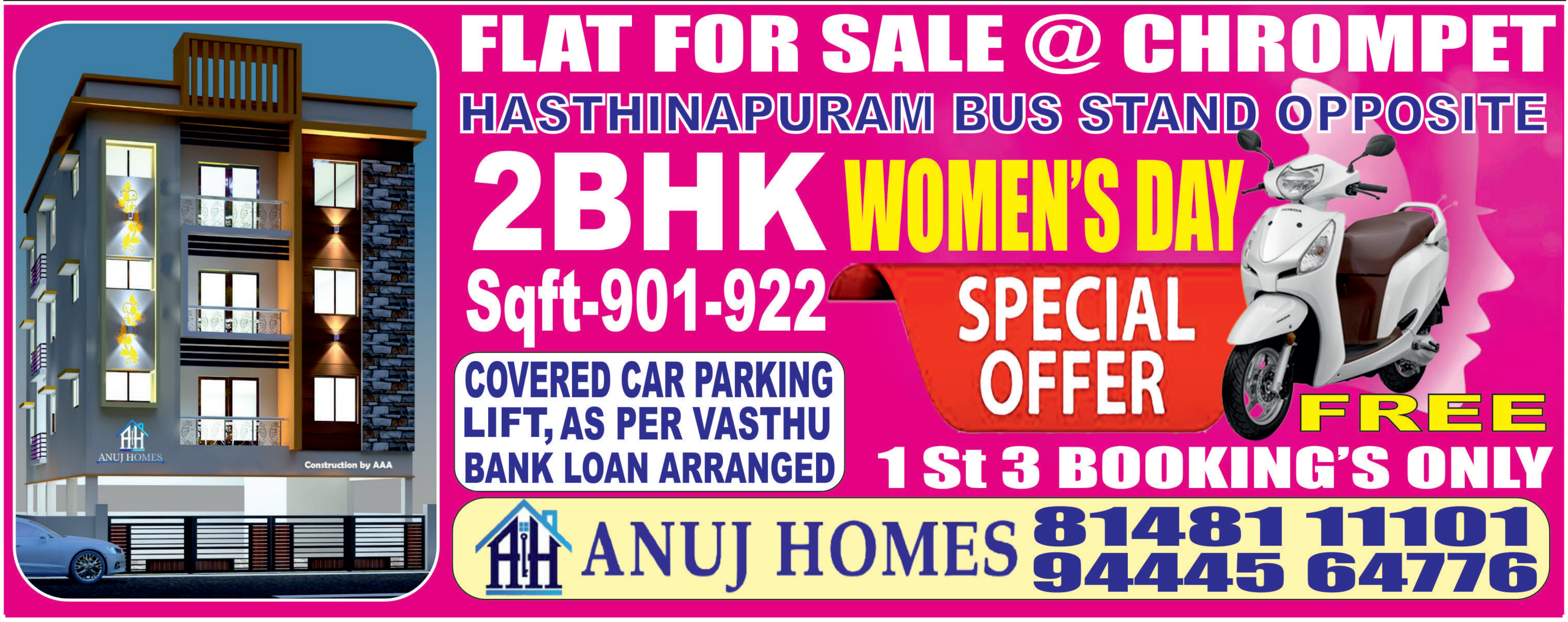

3 BHK INDEPENDENT DUPLEX HOUSE
FOR SALE@ CHROMPET
Site Address :
Hasthinapuram, Saraswathi Nagar
Nr. Thirumalai Nagar, Zion School
3 BHK
As per Vasthu, CCP, Loan Arranged
MANICKAM CONSTRUCTION
Off.Address: Plot No.37, 7th Main Road, Vinobaji Nagar, Hasthinapuram, Chennai - 64.
☎ 94442 14382 / 94442 55004

RESTAURANTS
3 DECADES OF AUTHENTIC ANDHRA CUISINE
நந்தனா பேலஸ்
ORDER NOW ON SWIGGY zomato
For bookings please call: +91 99019 85642
BANQUETS
nandhana PALACE
Legendary Andhra Restaurant Chain
CUSTOMER CARE:
CHENNAI: +91 89255 27979
BANGALORE: +080 46 13 11 11
www.nandhanarestaurants.com
@nandhanapalace
CHENNAI
OMR: 8925527979
VELACHERY: 8925537975
CHROMEPET: 8925537976
MOUNT ROAD: 96060 25158
Scan the QR code to know our founders story
RESTAURANTS | BANQUETS | TAKEAWAY | HOME DELIVERY | CLOUD KITCHENS


சென்னை சென்ட்ரல் சிட்லபாக்கம் லயன்ஸ் சங்கம்
மாவட்டம் 324 - L
LIONS CLUB OF CHENNAI CENTRAL CHITLAPAKKAM
vasan eye care வாசன் ஐ கேர் மற்றும் காவேரி மருத்துவமனை kauvery hospital
டாக்டர். T.ஸ்வாதி, MBBS நரம்பியல் நிபுணர் மற்றும் லயன். மருத்துவர். ஐஸ்வர்யா, BDS பல் மருத்துவர் இணைந்து நடத்தும்
இலவச பொது மருத்துவ முகாம்
நாள் : 09.03.2025 ஞாயிற்றுக்கிழமை ◆ நேரம் : காலை 9.00 மணி முதல் மதியம் 1.00 மணி வரை
இடம் : உமாபதி & சன்ஸ், எண் : 19, பாம்பன் சுவாமிகள் சாலை, சிட்லபாக்கம்
முகாம் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் : PMJF Ln.C.ஜெகன் முன்னாள் மாவட்ட ஆளுநர் M.C., தாம்பரம் மாநகராட்சி PMJF Ln.C.விட்டோ பிளாக்கா முன்னாள் மாவட்ட ஆளுநர்
முகாமை துவக்கி வைப்பவர்
திரு. S.R.ராஜா MLA.,
தாம்பரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர்
மரம் நடுபவர் : PMJF. Ln. K. பிருத்வி குமார்
முன்னாள் கூட்டு மாவட்ட தலைவர்
பொது மருத்துவம், கண், தோல், காது, மூக்கு, தொண்டை, பல், மகளிர் நலம், குழந்தைகள் நலம், இருதய சிகிச்சை மற்றும் SPORTS PHYSIOTHERAPY ஆகியவற்றிற்கு இலவசமாக பரிசோதனை செய்யப்படும்.
சிறந்த மருத்துவ நிபுணர்கள் வருகை தந்து ஆலோசனை அளிக்க இருக்கிறார்கள்.
பொதுமக்கள் அனைவரும் தவறாமல் கலந்து கொள்ளுமாறு அன்புடன் அழைக்கிறோம்.
Ln.S.பாஸ்கர் தலைவர்
Ln.N.பாபு செயலாளர்
Ln.Er.M.மணிமாறன் பொருளாளர்


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
www.sasthamahal.com
No.32, Hariharan Towers, R.P.Road, Hasthinapuram, Chrompet - 44.
98416 59929 / 98416 59931 / 90030 10611

CJP Study Circle
For Future Legends
@ Selaiyur, Chennai
YOU CAN BECOME A GOVERNMENT OFFICIAL
நீங்களும் அரசு அதிகாரி ஆகலாம்
100% FREE Coaching For
UPSC IAS/IPS/NDA/CDS
TNPSC I/II & IIA
AIBE All India Bar Exam
ARMY
NAVY
AIR FORCE
BSF Group A,B,C
PARAMILITARY FORCES
Online / Offline Course
For More Details
7010916008, 9444694567, 9444194567
No.44, 1st Floor, Velacherry Main Road,
Mahalakshmi Nagar, Selaiyur, Chennai-600073, TN
cjpstudycircle@gmail.com


FLAT FOR SALE @ CHROMPET
HASTHINAPURAM BUS STAND OPPOSITE
2BHK
Sqft-901-922
WOMEN'S DAY SPECIAL OFFER
FREE
1 St 3 BOOKING'S ONLY
COVERED CAR PARKING
LIFT, AS PER VASTHU
BANK LOAN ARRANGED
ANUJ HOMES 81481 11101 94445 64776
Construction by AAA

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