தினத்தந்தி
THE TIMES OF INDIA
THE HINDU
South India's No.1 English daily
...etc all Electronic Media
விளம்பரம் செய்ய அணுகவும்
SARAVANA AGENCY
No 4/7A, Padmanaban Nagar,
Karumariamman koil 1st Street,
Chrompet, Chennai - 44
9962880902 / 044 - 29532399

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 -8 01 June 2025 - 07 June 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

WANTED
DTP OPERATOR
Experience: 1 year
Coreldraw
Indesign
Photoshop
Good Salary
Timings: 10 Am to 6.30 Pm
Mail Your Resume
gstroadnews@gmail.com
89395 26999

பருவமழை எதிரொலி : சுற்றுலா தலங்களுக்கு செல்லலாமா?

தமிழகத்தில் பருவமழை வலுத்து வருகிறது. நீலகிரி மவாட்டம் கூடலூர்,பந்தலூர், தேவாலா, அவலாஞ்சி, கேட்டி, கோயம்புத்தூர் மாவட்டம் சின்னக்கல்லாறு, வால்பாறை.

கேரளா மாநிலம் இடுக்கி, வயநாடு, மூனாறு, கர்நாடகாவின் குடகு, சிக்மங்களூர், ஹசன் போன்ற மேற்கு தொடர்ச்சி மலையோர பகுதிகள், நீர் வீழ்ச்சிகளுக்கு மே 31ம் தேதி வரை சுற்றுலா செல்ல வேண்டாம் என அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

கொடைக்கானல், ஏற்காடு, கொல்லிமலை, சிறுமலை, மேகமலை போன்ற பகுதிகளுக்கு சுற்றுலா பயணிகள் செல்லலாம் என்றும் இயற்கையுடன் டெல்டாவெதர்மே.ன் ஹேமச்சந்தர் தெரிவித்தார்.

N.S.N GROUP OF SCHOOLS
(CBSE & MATRIC)
CHROMEPET | CHITLAPAKKAM | KUNDRATHUR
Ph: 22231752 / 22230050 / 22235829 / 7401888115
Applications are invited for the academic year (2025-2026)
WANTED (Ladies only)
PRT, SGT, TGT, PGT in all subjects, with good subject knowledge, communication skill and experience, Montessori Trained, KG Teacher, Librarian, Student Counsellor, Special Educator, Engineering Candidates for STEM Lab, Science Lab Attender, Admin Staff with school experience.
Attractive salary will be paid commensurate to experience.
Recently retired teachers may also apply.
Apply with photo & mobile number to
email id: nsnappln@gmail.com - nsnapplncbse@gmail.com immediately.

FLATS FOR SALE
@ CHROMEPET
Paul Victor Street, Near MIT Bridge
100 Mtrs From GST Road
Deluxe Flats
2 & 3 BHK - 954, 1023 & 1103 Sqft
@ PALLIKARANAI
LIC Nagar, (Nr. Velammal New Gen School)
2 BHK Deluxe Flats
GF - 893 Sqft & 2nd Floor - 1045 Sqft
(With 300 Sqft Pvt Terrace)
Just 3-in-one Complex
@ 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

PRE-SCHOOL & DAYCARE
CCTV Monitored Premises
AIR-CONDITIONED CLASS ROOMS
ADMISSIONS OPEN
GOLD COIN OFFER
WOW KIDS DREAM WORLD
Play Group
Nursery
Lower KG
Upper KG
ஆயாம்மா வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை
Abacus
Phonics
Drawing
Tuitions upto 5th class
No.292, GST Road, Nr. MIT
Mahalakshmi Colony,
Chromepet, Ch- 44
63691 40624 / 73584 68801

PAAVAYEE BUILDERS
Since 1988 Flat Promoters | Individual Villas | Commercial
PREMIUM FLATS FOR SALE
@ HASTHINAPURAM
3 BHK
✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV
✓ Metro Water ✓ Video Door
No Water Logging
SITE ADDRESS : MC NAGAR 1st MAIN ROAD, (OPP. TO SAI BABA TEMPLE), HASTHINAPURAM, CHITLAPAKKAM.
FLATS @ CHROMPET
GANAPATHIPURAM, RADHA NAGAR
600 Mts From 200 Ft Radial Road
2 BHK Ready To Occupy
Area: 955 Sqft Onwards
No Water Logging
✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV ✓ Metro Water ✓ Video Door
SITE ADDRESS : SELVARAJ STREET, GANAPATHIPURAM, CHROMPET,
Office Address : New No.27, Old No.15, Church Road, Radha Nagar, Chrompet, Chennai-44.
98410 69244 / 98408 66223

PREMIUM 2,3,4 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET
PADMANABHA NAGAR
(Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)

ONLY 1 FLAT AVAILABLE
2 BHK - 985 Sqft
LAND OWNERS (1 to 3 GROUNDS) CONTACT FOR JOINT VENTURES OR OUTRIGHT PURCHASES...
OUR UP COMING NEW PROJECTS
2, 3,4 BHK FLATS
@CHROMPET BASHYAM NAGAR
Nr.ABIRAMI KALYANA MANDAPAM
@ CHROMPET PADMANABHA NAGAR
Nr.KARUMARI AMMAN TEMPLE
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

சிறப்புகள் வாய்ந்த வைகாசி மாதம்....?

வளம் தரும் வைகாசி மாதத்தை "மாதவ மாதம்' என்றும் வைகாசம் என்று போற்றுவர். வைகாசி முதல் தேதியில் கங்கை நதியில் நீராடினால் ஏழேழு ஜென்மங்களில் செய்த பாபங்கள் நீங்கும் என்று சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

வைகாசி என்பதை விசாகம் என்றும் சொல்வர். விசாகம் என்றால் " மலர்ச்சி' என்று பொருள். வைகாசிதான் சமஸ்கிருதத்தில் வைசாகம் ஆனது. இம்மாதத்தில் புனித நதியில் நீராடி மஹாவிஷ்ணுவை துளசி பத்ரங்களால் பூஜை செய்தால் நற்பேறுகள் பல பெறலாம் என்று விஷ்ணு புராணம் கூறுகிறது.

★ வைகாசி மாதத்தில் பல

அவதாரங்கள் நிகழ்ந்ததாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. வைகாசி பௌர்ணமி அன்று சிவபெருமானின் நெற்றியிலிருந்து வெளிப்பட்ட தீப்பொறியானது ஆறு குழந்தைகளாக சரவணப் பொய்கையில் தோன்றியது.

★ வைகாசி சுக்ல சதுர்த்தசியில்தான் மஹாவிஷ்ணு தன் பக்தன் பிரகலாதனுக்காக ஒரு நொடிப்பொழுதில் நரசிம்ம அவதாரம் எடுத்தார்.

★ கௌதம புத்தர் அவதரித்தது ஓர் வைகாசி பௌர்ணமி என்று வரலாறு சொல்கிறது. அவர், கயாவில் போதி மரத்தடியில் ஞானம் பெற்றதும் வைகாசி பௌர்ணமியே.

★ வைகாசி மாத மூலநட்சத்திர நாள் திருஞானசம்பந்தரின் திருநட்சத்திர தினம். அன்று ஆச்சாள் புரத்தில் திருஞானசம்பந்தர் விழா சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

நம்மாழ்வார், திருக்கோட்டியூர் நம்பிகள் அவதரித்த மாதம் வைகாசி.

★ காஞ்சி மகாபெரியவர் அவதரித்ததும் வைகாசி பௌர்ணமியே. ஆதிசங்கரர் தோன்றியது வைகாசி பஞ்சமி.

★ வைகாசி பௌர்ணமியன்று சிவ பெருமானுக்கு மகிழம்பூ நிறத்தில் பட்டாடை சாற்றி, 108 பத்ம ராகக் கற்களாலான மாலை அணிவித்து, எள்சாதம் நிவேதனம் செய்து வழிபட்டால் தெரிந்தோ தெரியாமலோ செய்த பாபங்கள் நீங்கும் என்று சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

★ வைகாசி மாதம் சிவபெருமானை போற்றி கடைப்பிடிக்கப்படும் விரதம், "ரிஷப விரதம்' ஆகும்.

★ வைகாசி விசாகத்தில் எமதர்மராஜன் அவதரித்ததாக புராணம் கூறுகிறது. ஆகையால் எமதர்மராஜன் எழுந்தருளியுள்ள ஸ்ரீவாஞ்சியம் மற்றும் திருச்சி மண்ணச்சநல்லூர் அருகேயுள்ள திருப்பைஞ்ஞீலி திருத்தலங்களில் சிறப்பு வழிபாடுகள் நடைபெறும்.

ஐஸ்வர்யம் நிறைந்திருக்க வீட்டில் வெற்றிலை கொடியை வளர்க்கலாம்

ஐஸ்வர்யம் நிறைந்திருக்க வெற்றிலை கொடியை வீட்டில் வைத்து வளர்க்கலாம் என்று சில சாஸ்திர குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன.

பொதுவாகவே வீட்டில் வெற்றிலை கொடி யை வளர்க்கலாமா? வேண்டாமா? என்ற சந்தேகம் நம்மில் பல பேருக்கு இருக்கும். சிலபேர் வெற்றிலை கொடியை வீட்டில் வைத்து வளர்க்க கூடாது என்று சொல்வார்கள். இதற்கு காரணம் வெற்றிலை கொடி இருக்கும் இடம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

தீட்டு பட்டாலோ, சுத்தபத்தமாக இல்லை என்றாலோ வெற்றிலை கொடி வாடிவிடும். வீட்டில் வெற்றிலையானது வாடினால் கஷ்டம் தரும். இதனால்தான் வெற்றிலை கொடியை வீட்டில் வைத்து வளர்ப்பதற்கு, கொஞ்சம் பயப்படுவார்கள். இருப்பினும் ஐஸ்வர்யம் நிறைந்திருக்க வெற்றிலை செடியை வீட்டில் வைத்து வளர்க்கலாம் என்று சொல்கிறது சில சாஸ்திர குறிப்புகள்.

ஆன்மிகத்திற்கு மட்டுமல்லாமல், ஆரோக்கியத்திற்கும் இந்த வெற்றிலையானது மிகவும் நல்லது என்பதால், வீட்டில் வைத்து வளர்க்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் தாராளமாக வைத்து வளர்க்கலாம். ஆனால் துளசி செடியை எப்படி பயபக்தியோடு பராமரிக்க வேண்டுமோ அதேபோல் வெற்றிலை கொடியையும் பராமரிக்க வேண்டும்.வீட்டில் லட்சுமி கடாட்சம் நிறைந்திருக்கவும், கடன் பிரச்சனை தீரவும், செல்வ செழிப்பு மேலோங்கி கொண்டே செல்லவும், முறைப்படி வெற்றிலை கொடியை வளர்த்து வரலாம்.

வெற்றிலை கொடியை பதியம் போடுவதற்காக பள்ளம் தோண்ட வேண்டும் அல்லவா? அப்படி தோண்டப்படும் பள்ளத்திற்குள் மூன்று 1 ரூபாய் நாணயங்களை, போட வேண்டும்.

அதன் பின்பு சிறிதளவு மஞ்சள், குங்குமத்தையும் போட வேண்டும். இப்படி மஞ்சள் குங்குமத்தை போடும்போது மகாலக்ஷ்மியை மனதார நினைத்துக் கொள்வது அவசியம். ஒரு பௌர்ணமி தினத்தில் வெற்றிலை கொடியை பதியம் போடுவது மிகவும் சிறப்பானது.

இந்த வெற்றிலைக் கொடிக்கு தினமும் தண்ணீர் ஊற்றும்போதும் மகாலட்சுமியை மனதார வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

வெற்றிலைக் கொடிகள் வளர்ந்து தழைத்து எவ்வளவு செழிப்பாக வளர்கிறதோ, அந்த அளவிற்கு நம்முடைய வீட்டின் செல்வ வளமும் வற்றாமல் வளர்ந்து கொண்டே செல்லும் என்பதில் எந்த ஒரு சந்தேகமும் இல்லை.

சகல வினைகளையும் போக்கும் பிரதோஷ வழிபாட்டின் பலன்கள்!

ஒவ்வொரு மாதமும் வளர்பிறை மற்றும் தேய்பிறை திரயோதசி தினங்களில் மாலை 4.30 முதல் ஆறு மணி வரை உள்ள காலம் பிரதோஷ காலம் எனப்படுகிறது. அன்று தான் ஈசன் ஆலகால விஷத்தை உண்டு அகிலத்தை காத்ததாக புராணங்கள் கூறுகின்றன.

பிரதோஷ காலம் என்பது மாலை 4 மணியில் இருந்து 6.30 வரை என சொல்கிறார்கள். இந்த நேரத்தில் சிவாலயம் சென்று வலம் வந்து ஈசனைத் தரிசிக்க வேண்டும். வசதி உள்ளவர்கள் இறைவனுக்கும் நந்திக்கும் அபிஷேக ஆராதனைகள் செய்தால் நல்லது. பிரதோஷ தரிசனம் காணும் வரை உணவு தவிர்த்து முழு விரதம் இருக்க வேண்டும். சனி மகாபிரதோஷ நாளில் இருக்கும் விரதம் ஆயிரம் சாதாரண தினப் பிரதோஷப் பலனைத் தரும் என்பது ஆன்மிக நம்பிக்கை.

பிரதோஷ வேளையில் நந்தியம் பெருமானுக்கு அருகம்புல் அல்லது வில்வ மாலை சார்த்தி நெய் விளக்கு ஏற்றி பச்சரிசி வெல்லம் வைத்து பூஜை செய்யலாம்.

பிரதோஷ நேரத்தில் மட்டும் சிவபெருமானை வலம் வரும் விதத்தை சோமசூக்தப் பிரதட்சணம்

என்பர். சோமசூக்தம் என்றால் அபிஷேக நீர் விழும் கோமுகி தீர்த்தத் தொட்டியை குறிக்கிறது. இந்தத் தொட்டியை மையமாக வைத்து வலம் இடமான இடவலமாக மேற்கொள்ளப்பெறும் பிரதட்சண முறையே பிரதோஷப் பிரதட்சணம் எனப்படுகிறது.

நித்தியப் பிரதோஷம், பட்சப் பிரதோஷம், பிரளயப் பிரதோஷம் என இருபது வகை பிரதோஷங்கள் உள்ளதாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. பிரதோஷ நேரத்தில் எல்லா தேவர்களும் ஈசனின் நாட்டியத்தை காண ஆலயம் வருவார்கள் என்பது நம்பிக்கை. எனவே, ஆலயத்தில் உள்ள மற்ற சந்நிதிகள் திரையிடப்பட்டு இருக்கும். பிரதோஷ நேரத்தில் மற்ற ஆலயங்களுக்குச் செல்லக் கூடாது என்பதும் ஒரு ஐதீகம். நந்தியெம்பெருமானின் கொம்புகளுக்கிடையே சிவன் ஆடும் நேரமே பிரதோஷம் என்பதால் அன்று நந்தியின் கொம்புகளுக்கிடையே சிவனை தரிசிப்பது சிறப்பு தரும்.

திருமணத்தின் போது அக்னியை சுற்றி ஏழு அடிகள் நடப்பதற்கு என்ன பொருள்?

சம்ஸ்கிருதத்தில் இதை 'சப்தபதி' என்று கூறுவார்கள். அதாவது ஏழு அடிகள் மாப்பிள்ளையும் மணப்பெண்ணும் சேர்ந்து நடந்து வருவதாகும்.

அவ்வாறு ஏழு அடிகள் நடக்கும் போது மாப்பிள்ளை பெண்ணிடம் இறைவன் உனக்கு துணையிருப்பான் என்று கீழ்கண்டவாறு தனது பிரார்த்தனையைச் சொல்கிறான்!

"முதல் அடியில்: பஞ்சமில்லாமல் வாழ வேண்டும்"

"இரண்டாம் அடியில்: ஆரொக்கியமாக வாழ வேண்டும்"

"மூன்றாம் அடியில்: நற்காரியங்கள் எப்பொழுதும் நடக்க வேண்டும்"

"நான்காவது அடியில்: சுகத்தையும் , செல்வத்தையும் அளிக்க வேண் டும்"

"ஐந்தாவது அடியில் : லக்ஷ்மி கடாக்ஷம் நிறைந்து பெற வேண்டும்"

"ஆறாவது அடியில்: நாட்டில் நல்ல பருவங்கள் நிலையாக தொடர வேண்டும்"

"ஏழாவது அடியில்: தர்மங்கள் நிலைக்க வேண்டும்"

என்று பிராப்திப்பதாக சொல்லப்படுகிறது. இந்த சம்பிரதாயத்தில் மனிதர்களிடம் இருக்கும் மிகவும் சூக்ஷமமான மனோவியல் விஷயத்தை இந்து தர்மத்தில் உணர்த்தியுள்ளார்கள் நம் முன்னோர்கள்.

இரண்டு நபர் கள் ஒன்றாக ஏழு அடிகள் நடந்தால்

அவர்களுக்குள் சினேகிதம் உண்டாகும் என்பது சாஸ் திரம். உதாரணமாக நாம் சாலையில் நடக்கும் போது அறிமுகமில்லாத ஒருவரை கடக்கும் போது சில விநாடிகள் ஒன்றாய் நடக்க நேர்ந்தால் நன்றாக கவனியுங்கள்.

ஏழு அடிகள் நடப்பதற்குள் நாம் அவர்களை வேகமாக தாண்டி விடுவோம் அல்லது அவர்களை முன்னே போக விட்டு விடுவோம். முழுமையாக ஏழு அடிகள் ஒன்றாக நடக்க மாட்டோம்.

இரண்டு மனிதர்கள் ஒன்றாக நடக்கும் போது அவர்களுக்குள் நடக்கும் மனோவியல் மாற்றங்கள் ஏழு அடிகளுக்குளாக நடந்து விடும் என்பது ஒரு சூக்ஷமமான விஷயம்.

இதை மிகவும் நுணுக்கமாக ஆரய்ந்து நம் இந்து தர்மத்தில்" அதை ஒரு சம்பிரதாயமாக வைத்திருப்பதை நாம் அனுபவித்து உணர வேண்டும். இந்து தர்மத்தில் எதுவும் மூடநம்பிக்கை இல்லை. பல நுணுக்கமான அறிவியல் மனவியல் விஷயங்கள் நிறைந்தது இந்து தர்மம்.

CLASSIFIEDS

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE @ CHROMPET
Nr. ST MARK'S SCHOOL OPP
2BHK1150 Sqft UDS 661
FIRST FLOOR-CAR PARKING-2 BALCONY
9962003409

FLAT FOR RESALE @NEHRU NAGAR
2 BHK - 700 Sqft
UDS - 362 Sqft
SEMI INDEPENDENT DUPLEX HOUSE
@PURUSHOTHAMAN NAGAR
1640 Sqft UDS -875 Sqft
80722 30451

FLAT FOR RESALE @ CHROMPET
@Raghava Nagar
2 BHK - 800 Sqft
UDS - 300 Sqft,
@MARUTHI NAGAR
3 BHK - 1888 Sqft
UDS - 880 Sqft
80722 30451

PLOT SALE

PLOT FOR SALE
Nr. Padappai
DTCP Approved and Patta Land
813 sqft
Nr. Thachur / Thirukazhukundram
Approved and Patta Land
2400 sqft
89406 88478

PLOT FOR SALE
@PALLIKARANAI
SRI BALAJI NAGAR
Nr. KAMAKSHI MEMORIAL HOSPITAL
1348 Sqft.
8072230451

2 PLOTS FOR SALE
Nr.SANATORIUM
RAILWAY STATION & BUS STOP
LAND 1300 Sqft
98400 36137

PRIME LOCATION
RESIDENTIAL / COMMERCIAL LAND
@CHROMPET NEW COLONY
NR RELA/ BALAJI HOSPITAL
2640 Sqft EAST FACING
2SIDES 30 Ft ROAD
EAST AND WEST 5.1C
9884173831

BUYING & SELLING

KK REAL ESTATE
குரோம்பேட்டை, நெமிலிச்சேரி, சிட்லபாக்கம், திருமலைநகர், தாம்பரம் பகுதிகளில் வீட்டு மனைகள், பிளாட்டுகள், புது வீடு, பழைய வீடு, கமர்ஷியல், லீஸ், வாடகை, வாங்க, விற்க அணுகவும்.
91763 09144 / 88254 47091

BUILDING CONTRACT

KR HOMES

Home Construction @ 2400/- Sq.Ft.,
INCLUDING OHT & SEPTIC TANK
ELEVATION WORK
ARCHITECTURAL DESIGN
ENGINEER SUPERVISION
BRANDED MATERIALS
8072499969

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.

உங்கள் வீட்டை உடனே வாடகைக்கு விட வேண்டுமா?
GST ROAD NEWS-ல்
விளம்பரம் செய்ய 2 x 4cm Rs. 525/- (Colour) மட்டுமே
044 - 2224 0607 / 89395 26999

ஐஸ்வர்ய சிவனை தரிசிக்க...வாங்க

காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தலங்களுக்கு ஆன்மீக சுற்றுலா செல்வோர் மறவாமல் திருநீர்மலை சாலை முடிவில் உள்ள ஐஸ்வர்யம் தரும் சிவபுண்ணிய பூமிக்குச் சென்று வர வேண்டும்.

பழமையின் சின்னமாக விளங்கும் சிவத்தலம் உள்ள இடம் பழந்தண்டலம் என அழைக்கப்படுகிறது.

இந்திரனின் படைக்கலன்களில் ஒன்றான ஐராவத கஜம் பூஜை செய்து வரம் பெற்ற ஐஸ்வர்ய சிவன் இங்கே ஐராவதீஸ்வரராய் காட்சி தருகிறார்.

ஒரு வீட்டில் எண்வகை மங்கலப் பொருட்களில் ஒன்றான கஜம் என்ற யானை ஐஸ்வர்யமே வணங்கி கரும்பு தின்றதாலும், வணங்குவோர்க்கு மகிழ்ச்சியைத் அள்ளித்தரும் மகாலட்சுமியாக அழைத்து அருளும் அபய வரத முத்திரையுடன் அம்பிகை ஆனந்தவல்லி எனும் பெயரில் காட்சி தருவதும்,நவக்கிரஹ மேடையில் தல ரட்சகர் தென்முகம் நோக்கி நிற்பதும்,யானை முதுகு வகை கஜப்ருஷ்ட விமானம் இறைவன் கருவறைக்கு நிழல் தந்து நிற்பதாலும், திருச்சுற்றில் மலர் தரும் விருட்சங்ளோடு நான்கு வேதங்களே வில்வ மரங்களாய் நிற்பதும் சிறப்பு.

ஊரின் தென் பாகத்தில் நல்லதே நடக்க வைக்கும் நல்லாங்கன்னி திருக்குளத்தையும் காண்பது நலம் கூட்டும்.

திங்கள், வெள்ளி அமாவாசை காலங்களில் நெய் தீபமிட்டு வில்வ தளங்களால் அர்ச்சித்து சிவபுராணம், நமச்சிவாய பதிகம் ஓதிட ஐஸ்வர்ய சிவனருளால் தனவளம் சேரும் என்பது நம்பிக்கை.புனித தீர்த்தங்களை வணங்கும் ஐப்பசி தீபாவளி கங்காஸ்நானம் கார்த்திகை சோமவாரம் மார்கழி மாதங்களில் சென்று வருவது உகந்தது.நீங்களும் ஒருமுறை சென்று வரலாமே....

செய்தி: கே.குமார சிவாச்சாரியார்.

பாகிஸ்தான் எல்லை மாநிலங்களில் போர்க்கால ஒத்திகை

பாகிஸ்தான் எல்லையை ஒட்டியஜம்முகாஷ்மீர், பஞ் சாப் உள்ளிட்ட நான்கு மாநிலங்களில் போர்க்கால ஒத்திகை நடந்தது.

இரவில் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குமின் தடை செய்து பயிற்சி செய்யப்பட்டதால் 10 முதல் 30 நிமிடம் வரை குடியிருப்பு பகுதிகள் இருளில் மூழ்கின

ஜூன் 4 முதல் மகளிர் உரிமைத் தொகை முகாம்கள்

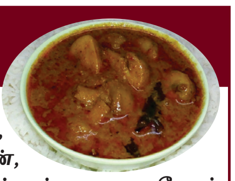
மகளிர் உரிமைத்தொகை திட்ட விரிவாக்கத்திற்கு விண்ணப்பங்கள் விநியோகிம் பணி மே 29ஆம் தேதி தொடங்கி நடைபெற்று வருகிறது இந்தப் படிவங்கள் பூர்த்தி செய்து வழங்குவதற்கான முகாம்கள் ஜூன் 4ஆம் தேதி முதல் தொடங்கப்படும் என தகவல் வெளிவகியுள்ளது தமிழகம் முழுவதும் 9000 முகாம்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன இதில் தகுதி வாய்ந்த குடும்ப தலைவிகளுக்கு ஜூலை மாதமே 1000 வங்கி கணக்கில் வரவு வைக்கப்படும்

பாமகவில் குழப்பம் சரியாகிவிடும் :அன்புமணி உறுதி

அன்புமணி மீது ராமதாஸ் அடுக்கடுக்காக குற்றம் சுமத்தி இருந்தார்.

இதனை அடுத்து நடந்த ஆலோசனை கூட்டத்தில் அன்புமணி பேசினார். அப்போது பாமகவில் ஏற்பட்டுள்ள குழப்பங்கள் எல்லாம் சரியாகிவிடும். பதவிகள் கொடுப்பது எடுப்பது எல்லாம் செல்லாது .நான் இருக்கிறேன். அடுத்த பத்து நிமிடத்தில் உங்களுக்கு லெட்டர் வந்து விடும் பொதுக்குழுவால் தேர்வு செய்யப்பட்ட நான் எடுக்கும் முடிவு தான் செல்லும் என்று கூறினார்.

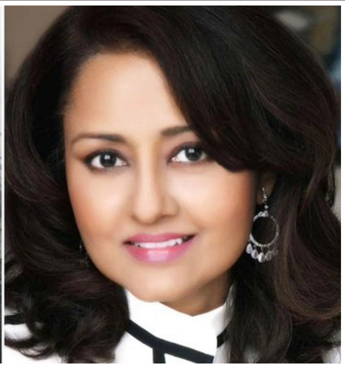
காளான் குழம்பு



தேவையான பொருட்கள்: காளான் - 300 கிராம், வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, மஞ்சள் தூள் -1/4 ஸ்பூன், கொத்துமல்லி விதை(தனியா) - 1 ஸ்பூன், சீரகம் - 3/4 ஸ்பூன், சோம்பு - 1/2 ஸ்பூன், பட்டை - 2 இன்ச் துண்டு, கிராம்பு - 2, ஏலக்காய் - 2, காய்ந்த மிளகாய் - 5 (அ) காரத்துக்கு ஏற்ப, தேங்காய் கால் மூடி, எண்ணெய் தேவைக்கு ஏற்ப, உப்பு தேவைக்கு ஏற்ப, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி தழை சிறிதளவு செய்முறை: முதலில் ஒரு வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். கடாயில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் தனியா, சீரகம், பட்டை, கிராம்பு, சோம்பு, ஏலக்காய் போட்டு பொரிந்ததும் வெங்காயம், காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். அடுத்து அதில் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். தக்காளி நன்றாக மசிந்ததும் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து வதக்கி ஆறவைக்கவும். அனைத்தும் நன்றாக ஆறியதும் அதை மிக்சியில் போட்டு நன்றாக அரைத்து கொள்ளவும். இப்போது காளானை நன்கு கழுவி, நீரில்லாமல் துடைத்து சற்றே பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி கொள்ளவும். கடாயை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் அதில் கடுகு போட்டு தாளித்த பின் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும். அடுத்து அதில் அரைத்த மசாலா, மஞ் சள்தூள், உப்பு, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். குழம்பு நன்றாக கொதி வந்ததும், காளான் துண்டுகளை சேர்த்து அடுப்பை மிதமான தீயில் வைக்கவும். குழம்பு திக்கான பதம் வந்து எண்ணெய் பிரிய ஆரம்பித்தவுடன் கொத்துமல்லி இலை தூவி அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். சூப்பரான காளான் குழம்பு தயார்.

தாம்பரத்தில் ஆறு மாதமாக நகராத படிக்கட்டு

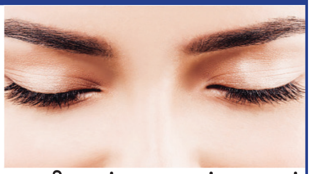
தாம்பரம் சானிடோரியம் பேருந்து நிலையம், தேசிய சித்த மருத்துவம் அருகே உள்ள பொதுமக்கள் சாலை கடக்கும் மேம்பாலத்தின் நகரும் படிக்கட்டு உள்ளது. இது சுமார் ஆறு மாதங்களுக்கு மேலாக வேலை செய்யவில்லை, இது குறித்து புகார் அளித்தால் தற்போது வரை எந்த நடவடிக்கை இல்லை, அதன் அருகே கட்டப்பட்டு வரும் மின் தூக்கி வேலையும் ஆமை வேகத்தில் நடைபெறுகிறது, இதனை உடனடியாக சரி செய்து மக்கள் பயன்பாட்டுக்கு கொண்டுவர நடவடிக்கை எடுக்குமாறு பல்லாவரம் சமூக ஆர்வலர் செய்யது சம்சுதீன், கோரிக்கை விடுத்துள்ளார்



ரூ.703 கோடிக்கு வீடு வாங்கிய பெண் தொழில் அதிபர்

மும்பையை சேர்ந்த பன்னாட்டு மருந்து கம்பெனியின் தலைவரும், இந்தியாவின் மிகப்பெரிய தொழில் அதிபர்களில் ஒருவருமான லீனா காந்தி திவாரி, மும்பையில் மிகவும் மதிப்பு மிக்க வொர்லியில் நமன் சனாவில் 40 அடுக்கு மாடிகளை கொண்ட குடியிருப்பில் 2 வீடுகளை வாங்கியுள்ளார். அதன் விலை ரூ.639 கோடியாகும். அரபிக்கடலை பார்க்கும் வகையில் அமைந்துள்ள அந்த பிளாட்டுகள் 22,572 சதுர அடி கொண்டது. சதுர அடிக்கு ரூ.2.83 லட்சம் விலையாக கொடுத்து அந்த வீடுகளை அவர் வாங்கியுள்ளார். இதற்காக அவர் ஜி.எஸ்.டி.யாக மட்டும் ரூ.63.9 கோடி செலுத்தியுள்ளார் என பத்திரப்பதிவு ஆவணங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

புருவத்தில் முடி வளர சில எளிய யோசனைகள்



திக்கான பாலை பஞ்சில் நனைத்து அதை புருவங்கள் மீது தடவவும். அது கால் மணி நேரம் ஊறிய பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரில் முகத்தை கழுவவும். இதை இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை செய்தால் புருவங்களில் நல்ல மாற்றத்தைக் காண முடியும். பாலில் உள்ள புரோட்டீன் மற்றும் கேசின் ஆகிய இரண்டும் முடி வளர்ச்சியைத் தூண்டும்.

வெங்காயத்தில் உள்ள சல்ஃபர் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும். முடி வளர்ச்சியைத் தூண்டும். கூந்தலின் வேர்க்கால்களுக்கு இது பலம் அளிக்கும். இதனால் புருவங்கள் உதிராமல் இருக்கும்.

ஒரு துண்டு வெங்காயத்தை தினமும் இரவில் படுக்கும் முன் புருவங்களின் மீது ஐந்து நிமிடங்கள் தேய்த்தால் புருவங்கள் அடர்த்தியாக வளரும். வெங்காய சாற்றை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் புருவத்தில் தடவலாம்.

விளக்கெண்ணெயை விரலால் தொட்டு புருவங்களின் மீது தடவவும். அரை மணி நேரம் நன்கு ஊற விடவும். அதன் பின் ஈரமான துணியால் புருவங்களைத் துடைத்து எடுக்கவும். இப்படி தினமும் ஒரு முறை செய்து வந்தால் புருவங்கள் நன்கு அடர்த்தியாக வளரும்.

எலுமிச்சை பழத்தின் தோலை நறுக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு ஊற விடவும். எண்ணெயில் இது ஒரு நாள் முழுவதும் நன்கு ஊறட்டும். பிறகு அந்த எண்ணெயை தினமும் இரவில் படுக்கும் முன் தடவிக் கொள்ளவும். மறுநாள் காலையில் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரின் கழுவி விடவும்.

கற்றாழை ஜெல்லை இரண்டு புருவங்களின் மீதும் தடவி ஐந்து நிமிடங்கள் மசாஜ் செய்யவும். இரவு முழுவதும் நன்கு ஊற விடவும். மறுநாள் காலையில் வெதுவெதுப்பான நீரால் முகத்தை கழுவவும் இதை வாரம் மூன்று முறை செய்யலாம். கற்றாழையில் இருக்கும் 'அலோனின்' என்ற பொருள் முடி வளர்ச்சியை அதிகரிக்க செய்யும்.

வெள்ளிப் பொருட்கள் பளப்பளக்க

வெள்ளித் தட்டுக்களில் உணவுப் பொருட்களை நீண்ட நேரம் வைப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் உணவுப் பொருட்களில் உள்ள அமிலத்தன்மை வெள்ளித் தட்டை மங்கச் செய்யும். பாத்திரம் கழுவும் மெஷினில் வெள்ளிப் பொருட்களை போட கூடாது. முடிந்த வரையில் காற்று புகாத, வறண்ட குளிர்ச்சியான இடங்களில் குறிப்பாக பெட்டிகளில் வெள்ளிப் பொருட்களை வைத்து கொள்ள வேண்டும். மரப்பெட்டிகளில் வைப்பது சிறந்தது. இரும்பு பீரோ போன்றவற்றில் வைப்பதனால் சுத்தமான வெள்ளை மற்றும் பிரௌன் தாளினால் ஆன உறைகளில் போட்டு வைக்கலாம். பாலித்தீன் பைகளிலும் கூட போட்டு மூடி வைக்கலாம். வெள்ளிப் பொருட்களை ஒன்றாக வைப்பதை தவிர்த்து விட வேண்டும். அப்படி வைத்தால் ஒன்றோடொன்று உராய்ந்து கீறல்கள் ஏற்பட்டு பளபளபை குறைத்துவிடும். இதை தவிர்க்க வெள்ளிப் பொருட்களை தனித்தனியாக பிரித்து மூடி வைக்க வேண்டும். முக்கியமாக வெள்ளியின் மீது செய்திதாள், ரப்பர் பேண்டோ அல்லது பிளாஸ்டிக்பொருட்கள் படாத வண்ணம் பார்த்து கொள்ள வேண்டும். இப்படி பலவாறு அதை பராமரிக்க வேண்டும். எப்படி வைத்தாலும் வெள்ளிப் பொருட்களின் மீது காற்று பட்டால் ஆக்ஸிஜனேற்றம் அடைந்து கருக்கச் செய்கின்றன.

இப்படி கருத்த வெள்ளிப் பொருட்களை நாம் வீட்டிலேயே சுத்தம் செய்து கொள்ள முடியும். இயற்கையில் சுத்தம் செய்ய பூந்தி கொட்டையை பயன்படுத்தலாம். தேவையான அளவு பூந்தி கொட்டையை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் இரவில் ஊற வைக்க வேண்டும். காலையில் பார்த்தால் நுரை வர ஊறி இருக்கும். இதனை எடுத்து ஒரு மிக்ஸியில் அரைத்து கொண்டு அதனை ஊற வைத்த தண்ணியோடு கலக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த தண்ணீரில் வெள்ளிப் பொருட்களை மூழ்கும்படி செய்து குறைந்தது ஒரு மணி நனைய வைக்கவும். பின்பு சாதாரண பாத்திரம் தேய்க்கும் சோப்பினை மெல்லிய, மிருதுவான சல்பாஞ்ச், பிரஸ் அல்லது துணியினால் தொட்டு வெள்ளியை தேய்த்து கழுவ வேண்டும். இவற்றை இளஞ்சூடான வெந்நீரில் அலசி துணியினால் ஈரத்தை துடைத்து விட வேண்டும். நன்கு உலர்ந்த வெள்ளிப் பொருட்களை திருநீறு கொண்டு துடைத்தால் அவை பளபளவென்று மின்னுகின்றன.உருளைக்கிழங்கை தேவையான அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனை நன்கு சுத்தம் செய்து நன்கு பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஓரளவு பெரிய பூவாக துறுவிக் கொள்ளவும் செய்யலாம். இதை ஒரு பாத்திரத்தில் சில மணி நேரம் நீர் ஊற்றி ஊற வைக்க வேண்டும். பின்பு உருளைக்கிழங்கை வடிகட்டி எடுத்து விட வேண்டும். வடி கட்டிய நீரை ஊற்றி வெள்ளிப் பொருட்களை அதில் ஒரு மணி நேரம் வரை நனைத்து இருக்க செய்ய வேண்டும். பின்பு வெள்ளிப் பொருட்களை எடுத்து கழுவி துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.தயிர், எலுமிச்சை போன்றவற்றையும் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்யலாம் என்பார்கள். ஆனால் அவை வெள்ளியை கரைக்கச் செய்யும். இது தவிர நல்ல பலன் தரக்கூடிய ஒரு வழி முறை உண்டு. ஒரு பாத்திரத்தில் வெள்ளிப் பொருட்களை முழுவதும் போடும் அளவிற்கு தண்ணீர் எடுத்து கொள்ள வேண்டும். அதனை நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இதில், ஓரிரு அலுமினியம் ஃபாயில் பேப்பரை கிழித்துப் போடவும். அதனோடு ஒரு தேக்கரண்டி சோடா உப்பை சேர்த்து கலக்கி விடவும். இதில் வெள்ளிப் பொருட்களை போட்டு மேலும் சில நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பாத்திரத்தை அடிக்கடி திருப்பி விடவும். வெள்ளிப் பொருட்களை பளிச்சென்று ஆனதும் அடுப்பை அணைத்து விடவும். பின்பு வெள்ளிப் பொருட்களை எடுத்து துணியால் துடைத்து சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.வீட்டில் கோல்கேட் பல்பொடி போன்றவை இருந்தால் அதை பயன்படுத்தியும் வெள்ளியை சுத்தம் செய்யலாம். நல்ல மிருதுவான தூரிகையை எடுத்து பல்பொடியை தொட்டு மெதுவாக தேய்த்து துணியால் துடைத்து எடுக்கலாம். இதனால் வெள்ளிப் பொருட்கள் சுத்தமாகி பளபளவென்று மினுக்கும். பற்பசையையும் பயன்படுத்தலாம். இது தவிர வேறு சில ரசாயனப் பொருட்களை கொண்டும் சுத்தம் செய்ய முடியும். ஆனால் அதற்கு சற்று எச்சரிக்கை தேவைப்படும். மேற்சொல்லப்பட்ட முறைகளால் நம் உடலுக்கு தீங்கு ஏதுமில்லை.

ஆட்கள் தேவை
பல்லாவரம் சலூனில்
வேலை செய்ய அனுபவமுள்ள
ஆண் ஹேர்ஸ்டைலிஸ்ட் தேவை
9884604582

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

சிட்லபாக்கத்தில் உள்ள பள்ளிக்கு
எலக்ட்ரீசியன் தேவை
Timings : 8.15 am to 6 pm
செக்யூரிட்டி தேவை Night Shift
98402 72483

repute packaged drinking water
Reason We have for your Thirst
ORDER WATER TODAY
20 Ltr Can
suitable for office & home
www.reputeh2o.com
98845 44444

SPECIAL INVITATION
குரோம்பேட்டையில் உள்ள
பிரபல நிறுவனத்திற்கு Retd,
SENIOR CITIZEN, LADIES தேவை
AGE - 30 TO 75, SSLC AND ABOVE
Work Form Home
Unlimited Incentive, Only KYC Docs
73586 21949

LIC INDIA'S LARGEST LIFE INSURANCE COMPANY
NEED SENIOR CITIZENS,RETIRED BANKERS,
HOME MAKERS,BUSINESS PEOPLE
WANTED FINANCIAL ADVISORS
GROW YOUR INCOME WITH LIC OF INDIA
(OPPORTUNITY FOR ALL)
STIPEND -Rs.7000 PER MONTH
NO AGE LIMIT
FOR REGISTRATION:
CONTACT: M. AASHIKA
DEVELOPMENT OFFICER LIC OF INDIA
96770 14565
94443 06688

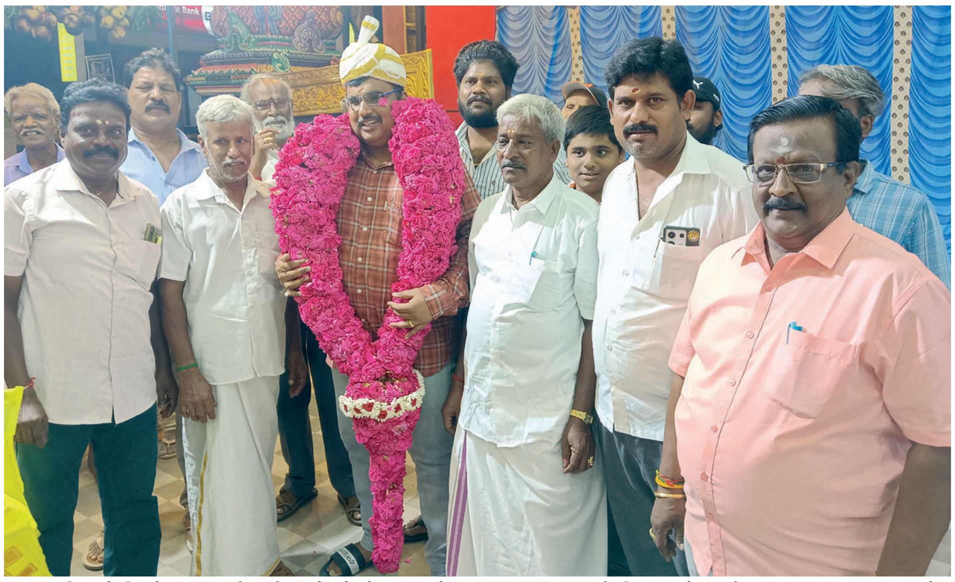
ஆட்கள் தேவை
மேடவாக்கம், சௌமியா நகர்
Tealogy Cafe யில்
பணி புரிய பெண்கள் தேவை
FULL TIME / PART TIME
படிப்பு: +2 / Deg வயது: 20 - 35
7397045663

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

WANTED
FOR MANUFACTURING UNIT
IN MARAIMALAI NAGAR
OFFICE ASSISTANT
BASIC KNOWLEDGE OF
COMPUTER AND BILLING
Contact@tntpipes.com
8072867525

UMESH PAINTING SOLUTIONS
We Are Doing All Types Of
PAINTING WORKS
Interior wall painting
Exterior wall painting
Trusted wall design work
Kids room painting
Interior wall design work
Open terrace weather coatings
87787 91653

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



குரோம்பேட்டை சங்கர் கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் உரிமையாளர் கே. எச். சங்கரநாராயணனின் பிறந்த நாளை முன்னிட்டு அந்நிறுவனத்தின் ஊழியர்கள் இணைந்து பாராட்டு விழா வைத்து கேக் வெட்டி பிறந்தநாள் கொண்டாடிய போது எடுத்த படம். அருகில் சந்திரசேகரன், கே.தியாகராஜன். விழாவில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் அறுசுவை உணவு வழங்கப்பட்டது.

பராமரிப்பு பணி.. கடற்கரை செங்கல்பட்டு மின்சார ரயில்கள் ரத்து

செங்கல்பட்டு அருகே காட்டாங்குளத்தூரில் தண்டவாளம் பராமரிப்பு பணி நடைபெறுகிறது. இதன் காரணமாக ஜூன் 1ம் தேதி காலை 11.45மணி முதல் மாலை 3 .15 மணி வரை இந்த பாதையில் மின்சார ரெயில்கள் ரத்து செய்யப்படுவதாக தென்னக ரயில்வே அறிவித்துள்ளது

500 ரூபாய் கள்ள நோட்டு புழக்கம் அதிகரிப்பு.

இந்தியாவில் மீண்டும் 500 ரூபாய் கள்ள நோட்டு புழக்கம் அதிகரித்து உள்ளது என்று ரிசர்வ் வங்கி கவலை வெளியிட்டுள்ளது. கள்ள நோட்டு புழக்கம் 37 சதவீதம் அதிகரித்து இருப்பதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது .

ஏற்கனவே கள்ள நோட்டை தடுக்க 500 ரூபாய் நோட்டை தடை செய்ய வேண்டும் என்ற கோரிக்கையும் எழுந்துள்ளது

நகை கடன் கட்டுப்பாடு தளர்கிறது

நகைக் கடன் சார்ந்த கட்டுப்பாடுகளை மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டும் என தமிழக முதல்வர் ஸ்டாலின், மத்திய நிதியமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமனுக்கு அண்மையில் கடிதம் எழுதி இருந்தார். இந்நிலையில், நிதி அமைச்சகம் நகைக்கடன் பெறுவது தொடர்பான கட்டுப்பாடுகளை தளர்த்த ரிசர்வ் வங்கிக்கு சில பரிந்துரைகளை முன்வைத்துள்ளது.

பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வதற்காக மதுரைக்கு வருகை தந்த தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் மு க ஸ்டாலின் இன்று வில்லாபுரம் ஜெய்ஹிந்த் புரத்தில் வழிநெடுக்கிலும் பெருந்திரளான பொதுமக்கள் அளித்த உற்சாக வரவேற்ப்பின் போது எடுத்த படம்

ஓமத்தில் உள்ள மருத்துவ குணங்கள்

வயிறு சார்ந்த பிரச்சனைகளால் அவதிப்படுவோருக்கு உடனடி நிவாரணத்திற்கு ஓமம் கலந்த தண்ணீர் கொடுக்கப்படுவது வழக்கம். இதில் பல்வேறு மருத்துவக்குணங்கள் அடங்கி உள்ளது.

பொதுவாக மசாலாப் பொருட்கள் உணவுகளுக்கு கூடுதல் சுவை கொடுக்க சேர்க்கப்படுவதோடு மட்டுமின்றி பல்வேறு ஆரோக்கிய நன்மைகள் மற்றும் திடீரென ஏற்படும் சில லேசான பாதிப்புகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்க கூடியவையாகவும் அறியப்படுகின்றன.

சீசன் சரியில்லாத போது அல்லது வேறு பல சில காரணங்களால் வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று வலி, தசைப்பிடிப்பு அல்லது வயிற்றுதொற்றுபோன்றவயிறு சார்ந்த பிரச்சனைகளால் அவதிப்படுவோருக்கு உடனடி நிவாரணத்திற்கு ஓமம் கலந்த தண்ணீர் கொடுக்கப்படுவது வழக்கம். அந்த வகையில் ஓம விதைகளை பற்றி நம்மில் பெரும்பாலானோருக்கு தெரிந்திருக்கும்.

மும்பை ரெஜுவா எனர்ஜி சென்டரின் ஊட்டச்சத்து நிபுணர் டாக்டர் நிருபமா ராவ் கூறுகையில், ஓம விதைகள் (ஓமம்) செரிமான பிரச்சனைகளுக்கு நிவாரணம் அளிப்பதோடு மட்டுமின்றி ப்ரோட்டீன், எண்ணெய் வடிவில் உள்ள கொழுப்புகள், தாதுக்கள் மற்றும் ஏராளமான நார்ச்சத்து ஆகியவற்றின் ஆற்றல் மையமாக இருக்கின்றன.

இவை தவிர ஓமத்தில் கால்சியம், பொட்டாசியம், சோடியம், பாஸ்பரஸ், தயாமின், இரும்பு மற்றும் நியாசின் உள்ளிட்ட முக்கிய விஷயங்களும் அடங்கியுள்ளன என்றார். ஓமம் வழங்கும் ஆரோக்கிய நன்மைகள் மற்றும் குறிப்பாக பண்டிகை காலங்களின் போது இதனை சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் பயன்கள் பற்றி பற்றி இங்கே பார்க்கலாம்..

100 கிராம் ஓமத்தில் என்னென்ன சத்துக்கள் எவ்வளவு இருக்கும் என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

ப்ரோட்டீன் 17 .1 கிராம்கொழுப்பு 21.8 கிராம்மினரல்ஸ் 7 .9 கிராம்டயட்ரி ஃபைபர் 21.2 கிராம்கார்போஹைட்ரேட் 24.6 கிராம்எனர்ஜி 363 கிலோகலோரிகால்சியம் 1525 மி.கிபாஸ்பரஸ் 443 மி.கிஇரும்பு 12.5 மி.கி

தொடர்ந்து ஓமம் எடுத்து கொள்வதால் கிடைக்கும். ஓமம் என்றாலே செரிமான பிரச்சனைகளில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்க கூடியது என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். அந்த வகையில் ஒரே நேரத்தில் பல்வேறு பதார்த்தங்களை உண்டு மகிழும் பண்டிகை நேரத்தில், நம் உடல் மற்றும் செரிமான ஆரோக்கியத்திற்கு ஓமம் பாதுகாப்பை அளிக்க கூடும்.

பண்டிகை நாட்களில் ஹெவியான உணவுகளை தொடர்ந்து உட்கொள்வதால் அஜீரணம், உப்பசம் மற்றும் வாயு பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். ஓமத்தின் கார்மினேடிவ் பண்புகள் இந்த பிரச்னைகளை சரி செய்ய உதவும்.

தமிழகத்தில் கொரோனா முகக் கவசம் அணிய அறிவுறுத்தல்.

கொரோனா பரவல் அதிகரிக்கும் நிலையில் முகக்கவசம் அணிய தமிழக பொது சுகாதாரத்துறை அறிவுறுத்தி உள்ளது.

கூட்டம் அதிகமுள்ள இடங்களில் முகக்கவசம் அணிவதால் கொரோனா பரவலை தடுக்கலாம்.

உடல்நிலை சரியில்லாதவர்கள் வீடுகளில் இருக்க, தடுப்பூசிகளை போட தமிழக பொது சுகாதாரத்துறை. அறிவுரை கூறி உள்ளது.

'எடப்பாடியை நம்பி எவனும் கூட்டணிக்கு வரமாதிரி தெரியல'ஆதவ் அர்ஜுனா ஆடியோ லீக்

அதிமுக பொதுச்செயலாளர் எடப்பாடி பழனிசாமியை ஒருமையில் பேசியதாக தவெகவின் தேர்தல் பிரச்சார மேலாண்மைப் பொதுச் செயலாளரர் ஆதவ் அர்ஜுனாவின் ஆடியோ வெளியாகியுள்ளது அவரும் புசியானதும் பேசிய ஆடியோ லீக் ஆகி உள்ளது.இதில் அவர் எடப்பாடியை நம்பி யாரும் கூட்டணிக்கு வருவது போல் தெரியவில்லை என்று பேசி உள்ளார். இது பரபரப்பை ஏற்படுத்தி உள்ளது

சரவணா ஸ்டோர் கட்டிடத்திற்கு சீல் வைப்பு

கே.கே நகரில் உள்ள சரவணா ஸ்டோர் கட்டிடத்திற்கு சீல் வைக்கப்பட்டுள்ளது விதிகளை மீறி கட்டப் பட்டதால் அந்த கட்டிடத் திற்கு மாநகராட்சி அலுவலர் கள் பூட்டி சீல் வைத்தனர்.

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