ANUJ HOMES
(BUILDING CONTRACTOR)
CHROMEPET
HOME CONSTRUCTION
@Rs.2299/-
Per sqft
INCLUDING
OHT & SEPTIC TANK , SUMP ,
ELEVATION WORK ,
ARCHITECTURAL DESIGN ,
ENGINEER SUPERVISION ,
BRANDED MATERIALS
Mob: 81481 11101
94446 54776

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:14 Issue-26 04 Oct 2026 -10 Oct 2026 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

தங்கம் சவரனுக்கு ரூ.800 குறைந்தது.

சென்னையில் ஆபரணத் தங்கம் விலை சவரனுக்கு ரூ.800 குறைந்து ரூ.1,09,400க்கு விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

தங்கம் விலை கிராமுக்கு ரூ.100 குறைந்து ரூ.13,675க்கு விற்பனை.

சென்னையில் வெள்ளி விலை எவ்வித மாற்றமும் இன்றி ஒரு கிராம் ரூ.245க்கு விற்பனையாகிறது.

சார்பதிவாளர்களுக்கு நல்ல செய்தி...

ஆன்லைன் பத்திரப்பதிவு விரிவாக்கம் காரணமாக சனிக்கிழமைகளில் செயல்படும் 100 சார்பதிவாளர் அலுவலகங்கள் இனி இயங்காது.

சார்பதிவாளர்களின் வேலைப் பளுவை குறைக்கும் நோக்கில் சனிக்கிழமைகளில் செயல்படும் 100 சார்பதிவாளர் அலுவலகங்கள் இனி வார நாட்களில் மட்டுமே செயல்படும் தமிழ்நாடு அரசு அறிவிப்பு

மகாளய அமாவாசை: செய்ய வேண்டிய தானங்கள்

மகாளய அமாவாசை நாளில் செய்யும் சிறு தானமும் நமது முன்னோர்களின் பசியை தீர்த்து அவர்களின் ஆசியை வழங்கக்கூடியது. இத்தகைய சிறப்பு மிக்க அமாவாசை திருநாளில் தானங்கள் செய்வோம். நமது கர்மவினைகளைதூள்தூளாக்குவோம். எந்தெந்த பொருட்களை தானம் செய்தால் என்னென்ன பலன்கள் கிடைக்கும் என்ற விபரம் வருமாறு: அன்னம் வறுமையும் - கடனும் நீங்கும்; துணி - ஆயுள் அதிகமாகும்; தேன் - புத்திர பாக்கியம் உண்டாகும்; தீபம் - கண்பார்வை தெளிவாகும்; அரிசி - பாவங்களை போக்கும்; நெய் - நோய்களை போக்கும்; பால் - துக்கம் நீங்கும்; தயிர் - இந்திரிய சுகம் பெருகும்; பழங்கள் - புத்தியும், சித்தியும் உண்டாகும்; தங்கம் - குடும்ப தோஷங்களை நீக்கும்; வெள்ளி - மனக்கவலை நீங்கும்; பசு - ரிஷி, தேவர், பிதுர் கடன்கள் அகலும்; தேங்காய் - நினைத்த காரியம் வெற்றியாகும்; நெல்லிக்கனி - ஞானம் உண்டாகும்; பூமி தானம் - ஈஸ்வர தரிசனம் உண்டாகும்.

சிலருக்கு பொருள் வசதி குறைவாக இருக்கும். அவர்களால் பெரிய அளவில் தானம் செய்ய இயலாது. அவர்கள் கவலை கொள்ள வேண்டாம். பசுவிற்கு உணவளிப்பதன் மூலம் தானத்துக்குரிய எல்லா பலன்களையும் பெற முடியும். கன்றுடன் கூடிய பசுவிற்கு தானம் அளித்தல் மிகவும் நல்லது. பசுவிற்கு ஒரு கட்டு அருகம்புல் அளிக்கலாம். ஒரு கட்டு அகத்தி கீரையை உணவாக அளிக்கலாம். பசுவிற்கு வாழையிலையில் சாதத்தை அளிக்கலாம். பழவகைகளை கொடுக்கலாம். பழங்களில் வாழைப்பழமே மிகச் சிறந்தது. ஆறு மஞ்சள் வாழைப்பழங்களை பசுவிற்கு உணவாக அளிக்கலாம். அரிசியும், வெல்லமும் கலந்து ஒரு பாத்திரத்தில் பசுவிற்கு உணவாக அளிக்கலாம். இதை அதிகமாக தரக்கூடாது. பசுவிற்கு வயிற்று உபாதையை உண்டாக்கும். கோமாதா என்றழைக்கப்படும் பசுவின் உடலில் அனைத்து தெய்வங்களும், தேவதைகளும் வாசம் செய்கின்றனர். அனைத்து தெய்வங்களுக்கும் மற்றும் தேவதைகளுக்கும் ஒரே நேரத்தில் தானம் செய்ய முடியுமா? முடியும். பசுவுக்கு உணவளித்தால் அனைத்து தெய்வங்களுக்கும், தேவதைகளுக்கும் உணவளித்ததாகவே சமம். எனவே இத்தகைய சிறப்புடைய பசுவிற்க்கு தங்களால் இயன்ற அளவு உணவை அளிக்கவும். அமாவாசை நாளில் பசுவிற்கு உணவளித்தால் நமது கர்ம வினைகளை போக்கிக் கொள்ள முடியும். அமாவாசை நாளில் பசுவிற்கு உணவளித்தல் நம் பிதுர்களையும் மகிழ்விக்கும் செயல் ஆகும். நம் பிதுர்களும் மகிழ்ச்சி அடைந்து அவர்களின் ஆசிகளும் கிட்டும். நமது குலம் தழைக்கும்.

நவராத்திரி வழிபாடு தோன்றியது தெரியுமா...?

நவராத்திரியின் சிறப்புப் பற்றியும், இதை அனுஷ்டிக்க வேண்டிய முறை, கிடைக்கக்கூடிய பலன்கள் பற்றியும் தேவி மஹாத்மியத்தில் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

முன்னொரு காலத்தில் சும்பன், நிசும்பன் என இரு அசுரர்கள் இருந்தார்கள். அவர்கள் தெய்வங்களிடம் வரம் பல பெற்று, தங்களை அழிக்க யாருமில்லை என்று தலைக்கனம் பிடித்துத் திரிந்தார்கள். அவர்களது ஆட்சிக்காலத் தில் மக்கள் மிகவும் துன்பத்திற்கு ஆளாகினர். தவ சீலர்களால் வேள்விகளைச் செய்ய முடியவில்லை. அனைவரும்

இந்த இரு அரக்கர்களையும் கண்டு அஞ்சி நடுங்கினர். இனியும் இப்படியே போனால் மக்கள் தாங்க மாட்டார்கள் என்று எண்ணிய தேவர்கள், மஹா விஷ்ணுவிடமும், சிவனிடமும் முறையிட்டனர். அவர்கள் பிரம்மனையும் சேர்த்துக் கொண்டு, என்ன செய்வது என ஆலோசித்தனர். ஆண்கள் யாராலும் அந்த இரு அசுரர்களையும் வெல்ல முடியாது என்பது வரம். அதனால் தேவர்களும் மூவர்களும் அன்னை ஆதி சக்தியை நோக்கிப் பிரார்த்தித் தனர்.

மக்களின் துன்பம் கண்டு சகியாத அன்னை மிக அழகான மங்கையின் வடிவம் கொண்டு பூமிக்கு வந்தாள். அவளுடைய அழகுக்கு யாரும் நிகர் இல்லை என விளங்கினாள். பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் என மூவரும் தங்களுடைய சக்திகளை எல்லாவற்றையும் ஒன்று திரட்டி அன்னைக்கு அளித்துவிட்டு, சிலை என ஆனார்கள். அதே போல இந்திரனும் திக்பாலர்களும் தங்களுடைய ஆயுதங்களை எல்லாம் அளித்துவிட்டு சிலையாக நின்றார்கள். அப்படி அவர்கள் நின்றதால் தான் அதைக் குறிக்கும் வகையில் பொம்மைக் கொலு வைக்கும் பழக்கம் வந்தது. அன்னை அந்த ஆயுதங்களை பத்துக் கரங்களில் தாங்கி, போர்க்கோலம் பூண்டு சும்ப, நிசும்பர்களையும், அவர்களது படைத்தளபதிகளான மது, கைடபன், ரக்தபீஜனையும் அழித்து தர்மத்தை நிலை நாட்டினாள். அவள் வெற்றி பெற்ற தினமே விஜயதசமி. ஒன்பது நாட் கள் போர் விடாமல் நடந்தது. அதனாலேயே நவராத்திரியாகக் கொண்டாடுகிறோம்.

நவராத்திரி கொலு படிக்கட்டின் தத்துவம்

நவராத்திரியின் சிறப்பே பலவிதமான, மண்ணாலான பொம்மைகளை வைத்து கொலு வைப்பது தான். அவரவர் வசதிப்படி முப்பெரும் தேவியை குறிக்கும் விதமாக மூன்று படிகளாகவோ அல்லது சக்தியின் சக்கரத்தை குறிக்கும் விதமாக ஐந்து படிகளாகவோ, சப்தமாதர்களை குறிக்கும் ஏழு படிகளாகவோ, நவ கிரகங்களை குறிக்கும் ஒன்பது படிகளாகவோ வைக்க லாம்.முதலில் விக்னங்கள் தீர்க்கும் விநாயகரை கொலுப்படியில் வைத்த பிறகு தான் மற்ற பொம்மைகளை வைக்க வேண்டும்.முதல் படி, அதாவது கீழ் படியில் ஓரறிவு உடைய உயிரினமான புல்,

செடி, கொடி போன்ற தாவர பொம்மைகள்.

இரண்டாம் படியில் இரண்டறிவு உடைய நத்தை, சங்கு பொம்மைகள்.மூன்றாம் படியில்மூன்றறிவு உடைய கரையான், எறும்பு பொம்மை கள்.நான்காவது படியில் நான்கு அறிவு உடைய நண்டு, வண்டு பொம்மைகள்.

ஐந்தாம் படியில் ஐந்து அறிவு கொண்ட நான்குகால் விலங்குகள், பறவைகளின் பொம்மைகள்.ஆறாம் படியில் ஆறறிவு உடைய மனிதர்களின் பொம்மைகள். ஏழாம் படியில் சாதாரண மனிதர்களுக்கு மேலான மகரிஷிகளின் பொம்மை கள்.எட்டாம் படியில் தேவர் களின் உருவங்கள், நவகிரக பகவான்கள், பஞ்சபூத தெய்வங்களின் பொம்மைகள்.

ஒன்பதாம் படியில்பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் என்ற மும்மூர்த்திகளையும், சரஸ்வதி, லட்சுமி, பார்வதி ஆகிய பெண் தெய்வங்களையும் வைக்க வேண்டும்.இதில், சரஸ்வதிக்கும் லட்சுமிக்கும் நடுவில் அன்னை சக்திதேவி இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். புல்லாய், புழுவாய் பிறந்து, மனிதனாகப் பிறந்து, கடைசியில் இறைவனை அடைகிறோம் என்ற உண்மையை உணர்த்தவே, நவராத்திரி அன்று ஒன்பது படிகளில் பொம்மைகளை வைக்கிறோம்.கொலு வைத்து அம்மனை வழிபடும் பெண்கள் அக்கம் பக்கத்தவர்களையும், உறவினர்களையும் அழைத்து பஜனைகள் பாடி, தாம்பூலப் பையை கொடுத்து, சுண்டல், பொங்கல் என அம்மனுக்கு படைத்த பிரசாதங்களை கொடுத்து உற்சாகமாக வழியனுப்பி வைப்பார்கள். இதன்மூலம் கொலு வைப்பவர்களுக்கும், கொலுவை பார்வையிட வந்தவர்களுக்கும் அம்மன் அருள் கிடைக்கும் என்பது நம்பிக்கையாக உள்ளது.

நவராத்திரி மூன்றாம் நாளில் செய்யவேண்டிய வழிபாட்டு முறைகள் என்ன...?

பூஜிக்க வேண்டிய முறை: தாம்பாளத்தில் எட்டிதழ் தாமரைக் கோலமிட்டு நடுவிலும், இதழ்களிலுமாக ஒன்பது தீபங்கள் ஏற்றி வைத்து, ஓம் ஸ்ரீ மஹிஷாசுரமர்த்தின்யை நமஹ... என்று அர்ச்சனை செய்யவும்.

வடிவம் : வாராகி (மக்கிஷனை அழித்தவள்)

பூஜை : 4 வயது சிறுமியை கல்யாணி வேடத்தில் பூஜித்து வணங்க வேண்டும்.

திதி : திருதியை

கோலம் : மலர் கோலம் போட வேண்டும்.

பூக்கள் : செண்பக மொட்டு, குங்குமத்தால் அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும்.

நைவேத்தியம் : கோதுமை சர்க்கரைப் பொங்கல், காராமணி சுண்டல்.

ராகம் : பாட வேண்டிய ராகம் காம்போதி.

பலன் : தனதானியம் பெருகும் வாழ்வு சிறப்பாக அமையும்.

மூன்றாம் நாள் சொல்ல வேண்டிய ஸ்லோகம்:

மாதர்மே மதுகைடபக்னி
மஹிஷ ப்ராணாபஹாரோத்யமே|
ஹேலாநிர்மித தூம்ரலோசன
வதே ஹே சண்டமுண்டார்த்தினி|
நிஸ்ஸேஷீக்ருத ரக்தபீஜ தநுஜே
நித்யே நிசும்பாபஹே|
சும்பத்வம்சினி ஸம்ஹராசு
துரிதம் துர்க்கே நமஸ்தேம்பிகே||

பொருள்: ஹே மஹிஷாசுர மர்த்தினி தாயே! மதுகைடபன், தூம்ரலோசனன், சண்டன், முண்டன், ரக்தபீஜன், சும்பன் மற்றும் நிசும்பன் போன்ற கொடிய அரக்கர்களை அழித்த உன் ஆற்றல், எங்கள் துன்பங்களை சீக்கிரம் நீக்கி, இன்பம் அருள வேண்டுகிறோம். பூஜை நேரம் : மாலை 5:00 முதல் இரவு 7:00 வரையாகும்.

பூஜைக்கு ஏற்ற காலங்களும், பூக்களும்

நாம் பூஜை செய்யும் நேரம் காலத்திற்கேற்ப பூக்களை பூஜைக்குபயன்படுத்தவேண்டும்

1. விடியற்காலப் பூஜைக்குரிய பூக்கள் கொன்றை, சாமந்தி, செண்பகம் முதலிய மஞ்சள் நிறப்பூக்கள்

2. பகற்கால பூஜைக்குரிய பூக்கள் செந்தாமரை, செவ்வலரி, பாதிரி முதலிய சிவப்பு நிறப்பூக் கள்

3. யாம காலப்பூஜைக்குரிய பூக்கள் மல்லிகை, முல்லை, தும்பை, வெள்ளைருக்கு முதலிய வெள்ளை நிறப்பூக்கள்.

பொதுவாக மஞ்சள், வெள்ளை நிறப்பூக்கள் பூஜைக்கு மிக உத்தமம்.

முன்னேற்றம் தரும் மகாளய அமாவாசை

‘மறந்தவர்களுக்கு மகாளய அமாவாசை’ என்று சொல்வது வழக்கம். ஒரு சிலருக்கு தன்னுடைய தாய் தந்தையரின், முன்னோர்களின் இறந்த திதி தெரியாமல் இருக்கும். அவர்கள் மகாளய அமாவாசையில் திதி கொடுத்தால் நன்மைகள் விளையும் என்பதால் ஏற்பட்ட சொல் அது. முன்னேற்றம் ஏற்பட நீங்கள் முன்னோர்களை வழிபட வேண்டிய நாள் மகாளய அமாவாசை என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். இதுவரை திதி கொடுக்க மறந்தவர்கள், இன்றைய தினத்தில் திதி கொடுத்தால் அதை முன்னோர்கள் ஏற்றுக் கொள்வர். எல்லா மாதங்களிலும் அமாவாசை வந்தாலும், தைமாதம் வரும் அமாவாசையை ‘தை அமாவாசை’ என்றும், புரட்டாசி மாதம் வரக்கூடிய அமாவாசையை ‘மகாளய அமாவாசை’ என்றும் சிறப்பு வாய்ந்தவைகளாகச் சொல்வர். இந்த மகாளய அமாவாசை புரட்டாசி மாதம் 23ந் தேதி (10-10-2026) சனிக்கிழமை வருகிறது.

அன்றைய தினம் முன்னோர்களை நினைத்து வழிபாடு செய்வதன் மூலமும், பித்ருக்களுக்கு திதி கொடுப்பதன் மூலமும் முன்னேற்றங்களை வரவழைத்துக் கொள்ள இயலும்.

CLASSIFIEDS

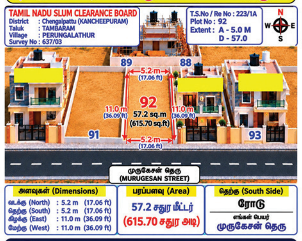
PLOT SALE

PLOT FOR SALE @ MANNIVAKKAM AADHANUR NEAR RUBY
2336 sq ft VACANT LAND | CMDA | EAST FACING | 30 FEET ROAD
9841037438

FLAT RESALE

FLATS FOR RESALE @ MUDICHUR
2 BHK | 1043 SQ.FT
READY TO OCCUPY
COVERED CAR PARKING
8939060826

மனை விற்பனைக்கு
தாம்பரம் | புதுபெருங்களத்தூர்



9361883404

BUILDING CONTRACT

KR CONSTRUCTIONS
CONSTRUCTION
ARCHITECTURAL PLANS
APPROVALS
RENOVATION
LABOUR CONTRACT
80724 99969

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 - 22236399 / 89395 26999

வாங்க வேண்டுமா? விற்க வேண்டுமா?

FLAT & PLOT
BUYING / SELLING
பழைய & புதிய அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள், வீடுகள், மனைகள், நல்ல விலைக்கு விற்பனை செய்தும், வாங்கியும் தரப்படும்.
Saravana Agencies
No 4/7A, Karumariamman koil 1st St., Padmanaban Nagar, Chrompet, Ch - 44
97890 52332

பிள்ளையார் சுழி!

வியாசபகவானின் மகாபாரதத்தை எழுத்திலே வடித்த முதல் எழுத்தாளன் விநாயகர். ஆகவேதான், எதையும் எழுது முன் பிள்ளையார் சுழி போட்டு ஆரம்பிக்கிறோம் என்பார்கள். =வைணவ ஆலயங்களான திருவரங்கம் கோயிலில் விக்னபதி, திருவல்லிக்கேணியில் வெண்ணெய் விநாயகர், அழகர் கோயிலில் தும்பிக்கை ஆழ்வாராகத் திகழ்கிறார் பிள்ளையார்.

FOLLOW GST ROAD NEWS ON

பெண்களே வீட்டு பராமரிப்பை அழகாக செய்யலாம்

பெண்கள் வீட்டை பராமரிக்க சில விஷயங்களை கடைப் பிடித்தால் போதுமானது. வீட்டையும் அழகாக வைத்துக்கொள்ளலாம், வீட்டு பொருட்களையும் பாது காப்பாக வைத்து கொள்ளலாம். இப்போது வீட்டை எப்படி பரமரிப்பது என்று பார்க்கலாம். * சாப்பாட்டு மேசையில் தேவையற்ற பொருட்கள் வைக்கப்படுவதை தவிர்த்து விடலாம். டேபிளை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியமானது. பல வீடுகளில் நாற்காலிகள் மீது ஈர டவல்களை உலர்த்த வைத்துப்பார்கள். அதையும் தவிர்த்து விடுவது அவசியம். ஊறுகாய், சாஸ், நெய், உப்பு, பொடிவகைகள் போன்றவற்றை அழகாக ஒரு டிரேயில் அடுக்கி ஓரமாக வைத்தால் பார்ப்பதற்கு அழகாக இருப்பதோடு, எடுப்பதற்கும் எளிதாக இருக்கும். * ஸ்டோரேஜ் கட்டில் படுக்கை அறையில் இருப்பதுபலவிதங்களில்வசதியாக இருக்கும். வாரம் ஒரு முறை ‘பெட்ஷீட்’ மாற்றுவதோடு, ஜன்னல் திரைகலையும் அடிக்கடி வாஷ் செய்வதில் கவனம் செலுத்துங்கள். படுக்கை அறை எளிமையாகவும், சுத்தமாகவும் இருந்தால் நல்ல தூக்கம் கிடைக்கும். குளிர்சாதன வசதி கொண்ட படுக்கை யறைக்கு நறுமண பொருட்கள் அவசியம். இதமான நிறத்தில் பெயிண்டு பூச்சு, சில மென்மை யான ஓவியங்கள் ஆகியவை மனதிற்கு இதம் தரும். * வீட்டின் மதிப்பை உயர்த்துவதில் ஹாலுக்கு பெரும்பங்கு இருக்கிறது. விலை உயர்ந்த சோபா செட், கம்பளம், சாண்டிலியர்கள், ஓவியங்கள் போன்றவற்றால் ஹாலை அழகு படுத்த வேண்டியதில்லை. இருக்கும் பொருட்கள் சுத்தமாக இருந்தாலே போதும். தூசிகள் படியாத சோபா, அழகிய விரிப்பு கொண்ட டீபாய், தொலைக்காட்சி பெட்டி அலமாரியில் கச்சிதமான பொருட்கள், பேப்பர்கள் மற்றும் மற்ற பத்திரிகைகளை நன்றாக அடுக்கி வைத்தல், மாதாமாதம் மாற்றப்பட்ட திரைத்துணிகள், விளக்குகள், மின்விசிறிகள் போன்றவற்றை 10 நாட்களுக்கு ஒரு முறை துடைப்பது போன்றவற்றோடு, பட்ஜெட்டுக்கு தக்கவாறு படங்கள், பூங்கொத்துக்கள் போன்றவற்றை ஆங்காங்கே வைத்தும் வீட்டை அழகாக்கலாம்.

அறுபடை வீடு முருகன் கோயில் ஆன்மிக சுற்றுலா சிறப்பு ரயில் இயக்கம்.

தனியார் பங்களிப்புடன் அறுபடை வீடு கோயில்களுக்கு சிறப்பு சுற்றுலா ரயில் இயக்கம்.

வரும் 13ம் தேதி எழும்பூரில் இருந்து புறப்படும் இந்த ரயிலில், 2ம் வகுப்பு ஏசிக்கு ரூ.25,880, 3ம் வகுப்பு ஏசிக்கு ரூ.22,500, ஸ்லீப்பர் பெட்டிக்கு ரூ.14,500 கட்டணமாக நிர்ணயம். அறுபடை வீடுகளையும் சேர்த்து கேரளாவில் உள்ள பத்மநாப சாமி, சோட்டானிக்கரை பகவதி அம்மன் கோயிலுக்கும் இந்த ரயில் இயக்கம்.

www.tourtimes.in இணையதளத்தில் டிக்கெட் முன்பதிவு செய்யலாம்.

4நாள் விடுமுறைமுன்கூட்டியே வாங்கி வைக்கும் மது பிரியர்கள்

செங்கல்பட்டு மாவட்டம் முழுவதும் 4 நாட்களுக்கு டாஸ்மாக் கடைகள், தனியார் பார்கள் மூடல்.மதுராந்தகம் இடைத்தேர்தலை ஒட்டி செங்கல்பட்டு மாவட்டம் முழுவதும் 4 நாட்கள் டாஸ்மாக் கடைகள், தனியார் பார்களை மூட உத்தரவு

அக். 4 காலை 10 மணி முதல் வாக்குப்பதிவு நாளான அக். 6 அன்று நள்ளிரவு வரை கடை மூடல். மேலும், வாக்கு எண்ணிக்கை நாளான அக். 09ம் தேதியும் கடைகள் மூடப்பட்டிருக்கும்.

கறுப்பு கொண்டைக்கடலை மசாலா சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள்:

கறுப்புகொண்டைக் கடலை ஒரு கப்
சோம்பு கால் டீஸ்பூன்
பட்டை சிறிய துண்டு
கிராம்பு, ஏலக்காய் தலா ஒன்று
புதினா சிறிதளவு
காய்ந்த மிளகாய் 3
தேங்காய் துருவல் 3 டேபிள்ஸ்பூன்
எண்ணெய், உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை:

கடலையை 6–8 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, குக்கரில் வேக வைக்கவும். வெந்த கடலையை தண்ணீரை வடியவிட்டு எடுத்து வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயை சூடாக்கி, காய்ந்த மிளகாய், சோம்பு, பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் தாளித்து, புதினா சேர்த்து வதக்கவும்.இதனுடன் வெந்த கடலை, தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கிளறி, தேங்காய் துருவலை தூவி இறக்கினால்.... மசாலா சுண்டல் தயார். விருப்பப்பட்டால் கரம் மசாலாத்தூளும் சேர்க்கலாம்.

ஆசிய விளையாட்டு கிரிக்கெட்; பாகிஸ்தானை வீழ்த்தி இந்தியா தங்கம்!

ஆடவர் கிரிக்கெட் இறுதிப் போட்டியில் பாகிஸ்தானை 19 ரன்கள் வித்தியாசத்தில் வீழ்த்தி இந்தியா தங்கப் பதக்கம் வென்றது.முதலில் பேட்டிங் செய்த இந்தியா 211 ரன்கள் குவித்தது; அபிஷேக் சர்மா 28 பந்துகளில் 61 ரன்களும், திலக் வர்மா 21 பந்துகளில் அரைசதமும் விளாசினர்.212 ரன்கள் இலக்கை துரத்திய பாகிஸ்தான், ஹசன் நவாஸின் அதிரடி அரைசதத்தால் நெருங்கி வந்தாலும் இலக்கை எட்ட முடியவில்லை.

இந்த வெற்றியின் மூலம் ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் இந்தியா தொடர்ந்து 2வது முறையாக ஆடவர் கிரிக்கெட் தங்கத்தை வென்றுள்ளது.

பாகிஸ்தானுக்கு எதிரான டி20 போட்டிகளில் 2021 முதல் இந்தியாவின் 7வது தொடர்ச்சியான வெற்றி இதுவாகும்; மொத்தம் 18 சந்திப்புகளில் இந்தியா 15 வது வெற்றியைப் பதிவு செய்துள்ளது.

ரிலையன்ஸ் ஆந்திராவில் ரூ. 1 லட்சம் கோடி முதலீடு.

ஆந்திராவில் ரூ.1 லட்சம் கோடி முதலீட்டில் உயிரி எரிவாயு ஆலைகளை நிறுவுகிறது ரிலையன்ஸ். 3 லட்சம் வேலைவாய்ப்புகள் கிடைக்கும் எனவும் ஆனந்த் அம்பானி பேச்சு.

ஆந்திராவில் தொழில்களை எளிதாக தொடங்கும் சூழல் உள்ளதால் ரூ.14 லட்சம் கோடி மதிப்பில் 388 மெகா முதலீடுகள் வந்துள்ளதாகவும் ஆனந்த் அம்பானி தெரிவித்தார்.

கருவளையம் எளிதில் மறையச் செய்யும் அற்புத வைத்திய முறை !!

ஆரஞ்சு சாறு : கண்களின் கருவளையத்தை தவிர்க்க ஆரஞ்சுப்பழச் சாற்றை கண்ணுக்குக் கீழே தேய்த்து சற்று நேரம் கழித்து இதமான வெந்நீரில் கழுவிவிடுங்கள் பிறகு அந்த இடத்தில் வெள்ளரிப் பிஞ்சை தேயுங்கள். மெல்ல மெல்ல கருவளையம் காணாமல் போய்விடும். பூசணிக்காய் : பூசணிக்காயை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி கண்மேல் வைத்தால் மெல்ல மெல்ல கருவளையம் மறையும். அகத்திக் கீரை : கண்களுக்குக் கீழே கருவளையம் இருப்பவர்கள் அகத்திக்கீரையை சிறிதளவு தேங்காய்ப் பால் விட்டு அரைத்து உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளித்தால் தோல் பிரச்சினைகள் இருக்காது. தக்காளி வெள்ளரி கலவை : ஒரு வெள்ளரித்துண்டு, அரை தக்காளி இரண்டையும் அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இமைகளின் மேல் கலவையைப்பூசி2நிமிடம்கழித்துக் கழுவுங்கள். ஓரிரு வாரங்கள் இதைச் செய்து வந்தாலே கருவளையம் காணாமல் போவதுடன் கண்களும் பளிச்சென்று இருக்கும். தாமரைப் பூ : தாமரைப்பூ இதழ்களை மிக்சியில் தண்ணீர் விடாமல் அரைக்கவும். அதில் 2 ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயும், 1 ஸ்பூன் தேனும் கலந்து 7 மணி நேரம் வெளியே வைக்கவும். பிறகு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொண்டு, கண்களைச் சுற்றி பேக் போலத் தடவி, 1 மணி நேரம் கழித்துக் கழுவவும் சாமந்திப் பூ : 2 கைப்பிடி சாமந்திப்பூவின் இதழ்களை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளவும். 1 கப் தண்ணீரை நன்கு கொதிக்க வைத்து, அதில் இந்தப் பூக்களைப் போட்டு, உடனே மூடி வைக்கவும். 24 மணிநேரம் அப்படியே ஊறட்டும். பிறகு அந்தத் தண்ணீரை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக்கொண்டு, அவ்வப்போது பஞ்சில் நனைத்து கண்களின் மேல் வைத்துக்

விஜய்க்கு தமிழிசை திடீர் பாராட்டு

பாஜக மூத்த தலைவரும் முன்னாள் கவர்னருமான தமிழிசை சௌந்தர்ராஜன் கூறியதாவது

இந்த மாதிரி Function நானும் Attend பண்ணி இருக்கேன். அங்க குழந்தைகளை மாத்தி மாத்தி குடுப்பாங்க. நானும் தூக்குவேன், ஏன் நா நான் ஒரு பெண், ஆனால் CM விஜய் அவர்கள் கைல குழந்தைகளை மாத்தி மாத்தி குடுத்தா கூட கொஞ்ச கூட தயக்கம் இல்லாம பொறுமையா எல்லாரையும் தூக்குனாரு. அதுமட்டும் இல்லாம காதுல பேர் சொல்றதுல பாக்கும் போது உண்மையான சகோதரத்துவத்தை மக்கள் கிட்ட காட்டுறாருன்னு தெரியுது என்றார்.

மிகச் சிறந்த உடற்பயிற்சி எது?

‘உடற்பயிற்சிகளின் அரசன்’ என்று அழைக்கப்படும் நடைப்பயிற்சிக்கு ஈடு இணை ஏதுமில்லை. ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 20 நிமிடங்கள்; அதிகபட்சமாக 45 நிமிடங்களுக்கு நடக்க வேண்டும். வாரத்துக்கு 5 நாட்களாவது நடக்க வேண்டும். அதற்குத் தேவையான உணவுகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சாப்பிட்டு, உடல் வலிமையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எப்போது நடந்தாலும் முதல் 5 நிமிடங்களுக்கு மெதுவாக நடக்க வேண்டும். அடுத்து நடை வேகத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். கடைசி 5 நிமிடங்களுக்கு மீண்டும் மெதுவாக நடக்க வேண்டும். நடைப்பயிற்சியின்போது தனியாக நடப்பதைவிடத் துணையுடன் நடப்பது நல்லது. துணையுடன் பேசிக்கொண்டே நடக்கும்போது, பாதையில் கவனம் தவறி தடுமாறிவிடக்கூடாது என்பதும் முக்கியம். ஆரம்பத்தில் ஒரு கிலோ மீட்டர் தூரம் நடக்க வேண்டும். போகப்போக தூரத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். அதிகபட்சமாக ஒரு நாளில் 3 கிலோ மீட்டர் தூரம் நடக்கலாம். அதுபோல் ஆரம்பத்தில் ஒரு நாளில் 20 நிமிடங்களுக்கு மெதுவாக நடக்கத் தொடங்கி, தினமும் 5 நிமிடங்களை அதிகரித்துக்கொள்ள வேண்டும். நாட்கள் ஆக ஆக வேகத்தையும் அதிகரித்துக்கொள்ளலாம். நடக்கும்போது அதிகபட்சம் இதயத்துடிப்பு நிமிடத்துக்கு 120 முறை இருக்க வேண்டும் அல்லது இப்படியும் தெரிந்துகொள்ளலாம்: துணையுடன் நடக்கும்போது, அவருக்குக் கேட்கிற அளவுக்குப் பேச முடிகிறது என்றால், அதுவே நீங்கள் அதிகபட்சம் மேற்கொள்ளக்கூடிய நடைப்பயிற்சி வேகம் என வைத்துக்கொள்ளலாம். நடக்கும் முன்னரும் பின்னரும் தேவையான அளவுக்குத் தண்ணீர் அருந்த வேண்டியது முக்கியம். சிறிதளவு தளர்வான, நடப்பதற்கு வசதியான ஆடைகளையே அணிய வேண்டும். முக்கியமாக, கச்சிதமாகப் பொருந்தும் மார்புக் கச்சையை அணிந்துகொள்ள வேண்டும். காலுக்குப் பொருத்தமான காலணிகளையே அணிய வேண்டும்.

முதுகு வலியா? கவலை வேண்டாம்...

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் பெரும்பாலானவர்களிடம் உடல் உழைப்பு என்பது இல்லாமல் போய்விட்டது. உட்கார்ந்த இடத்திலேயே 8 மணி நேரம் முதல் 12 மணி நேரம் வரை வேலை செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலை உள்ளது. இதன் காரணமாக அவர்கள் முதுகுவலியில் அவதிப்பட வேண்டிய நிலை உள்ளது. இதில் இருந்து விடுபட 10 வழிகளை மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். இவற்றை கடைபிடித்தால் முதுகுவலியில் இருந்து விடுபடலாம் என்றும், இதனால் கவலை வேண்டாம் என்றும் தெரிவிக்கிறார்கள். அதன் விவரம் வருமாறு: 1. தினமும் காலை 20 முறை, மாலை 20 முறை கைகளை மேல் நோக்கி நீட்டுங்கள் 2. அமரும்போது வளையாதீர்கள் 3. தினமும் 21 முறையாவது குனிந்து காலைத்தொட்டு நிமிருங்கள் 4. தினமும் குறைந்தபட்சம் 23 நிமிடங்கள் வேகமாக நடங்கள் 5. நிற்கும்போது நிமிர்ந்து நில்லுங்கள் 6. இருசக்கர வாகனங்கள் ஓட்டும்போது குனிந்து ஓட்டாதீர்கள் 7. சுருண்டு படுக்காதீர்கள் 8. கனமான தலையணைகளைத் தூக்கி எறியுங்கள் 9. பளுவான பொருட்களை தூக்கும்போது குனிந்து தூக்காதீர்கள்

10. 70 நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து உட்காராதீர்கள்.

தமிழக அட்டையா பட்டயாவின் சப்ஜூனியர் விளையாட்டு வீரர்கள் முகாம் சிட்லபாக்கம் எரியில் அமைந்துள்ள அட்டையா பட்டயா திடலில் நடைபெற்றது. மாமன்ற உறுப்பினர் சிட்லபாக்கம் சி.ஜெகன் மற்றும் மாநில அட்டையா பட்டயா குழுவின் செயலாளர் சுரேஷ் ஆகியோர் ஏற்பாட்டில், முகாம் மூலம் வீரர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு ஹைதராபாத்தில் நடைபெற உள்ள தேசிய அளவிலான அடையாள போட்டிக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்நிகழ்ச்சியில் சிறப்பு விருந்தினர்களாக சிட்லபாக்கம் காவல் ஆய்வாளர் சிவகுமார் மற்றும் சிட்லபாக்கம் மனோகர் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். மேலும், வீரர்களுக்கான சீருடைகளை முகாம் ஏற்பாட்டாளர்கள் மாமன்ற உறுப்பினர் ஜெகன் மூலம் வழங்கினர்.

திமுகவும், விசிகவும் ஒன்றுதான்

கோட்பாட்டு அடிப்படையில் திமுகவும், விடுதலை சிறுத்தைகளும் ஒ.ரே திராவிட கட்சிகள் தான். தேர்தல் மற்றும் சூழ்நிலை கருதி வேறு அணியில் இருந்தாலும் ஒரே கொள்கை கொண்ட கட்சிகள்; இரண்டு கட்சிகளும் சனாதனத்தை எதிர்க்கும் கட்சிகள் தான் அமைச்சர் வன்னிஅரசு.

உருவ கேலி செய்ததாக ஸ்டாலின் மீது போலீசில் புகார்

தவெக வேட்பாளர் சத்தியபாமாவை திமுக தலைவர் ஸ்டாலின் உருவக்கேலி செய்ததாக எழுந்த சர்ச்சை.

தேர்தல் ஆணையம், தேர்தல் நடத்தும் அலுவலர், டிஜிபி, சென்னை காவல் ஆணையர் ஆகியோரிடம் தவெக வழக்கறிஞர் அணி புகார்.செய்துள்ளது

ஹாக்கியில் தங்கப் பதக்கம்

ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டி ஹாக்கியில் இந்தியாவுக்கு தங்கப் பதக்கம் கிடைத்தது.ஆடவர் இறுதிப் போட்டியில் மலேசியாவை 51 என்ற கோல் கணக்கில் வீழ்த்தியது இந்தியா. ஹாக்கியில் பெண்கள் பிரிவைத் தொடர்ந்து ஆடவர் பிரிவிலும் இந்தியாவுக்கு தங்கம்.

முட்டுச்சந்தில் அதிமுக

அமைச்சர் நிர்மல் குமார் அளித்த பேட்டியில் எம்ஜிஆர், ஜெயலலிதாவின் கட்சியை முட்டுச் சந்தில் கொண்டு போய் நிறுத்தி விட்டார் பழனிசாமி. இனி மேல் அவருக்கு எந்த வெற்றியும் கிடைக்கப் போவதில்லை.

அடுத்த முறை திமுக, அதிமுக, பாஜக ஆகிய மூன்று கட்சிகளும் ஒன்று சேர்ந்து தேர்தலைச் சந்திக்கப் போகிறார்கள்.

மூன்று பேர் சேர்ந்தாலும் டெபாசிட் கிடைக்காது என்றார்.

ஆம்னி பேருந்துகளில் அதிக கட்டணம்: புகார் எண் அறிவிப்பு

காந்தி ஜெயந்தி, ஆயுத பூஜை உள்ளிட்ட தொடர் விடுமுறை நாட்களை பயன் படுத்தி ஆம்னி பேருந்துகளில் கூடுதல் கட்டணம் வசூலிக்கக் கூடாது; கூடுதல் கட்டணம் வசூலித்தால் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.கூடுதல் கட்டணம் தொடர்பாக 93848 08333, 1800 425 6151 ஆகிய எண்களில் பயணிகள் புகார் அளிக்கலாம்.

அதிக கட்டணம் வசூலிக்கும் பேருந்துகள் மீது tc.tn@nic.in என்ற மின்னஞ்சலில் புகார் தரலாம்.

போக்குவரத்து அமைச்சரின் உத்தரவின் பேரில் பேருந்து கட்டணம் தொடர்பாக தீவிரமாக கண்காணிக்கப்படுகிறது. போக்குவரத்து ஆணையர் அறிவிப்பு

காந்தி மியூசியம் நிறம் மாற்றம்

மதுரையில்வெண்மையான மாளிகையாக இருந்த மதுரை காந்தி அருங்காட்சியகம் தற்போது காவியாக மாறி உள்ளதுபுதுப்பிக்கப்பட்ட பின்பு இந்த நிறம் மாற்றப்பட்டுள்ளது

சிட்லபாக்கம் பகுதியில் பொதுமக்களின் அடிப்படை வசதிகள் மற்றும் பல்வேறு வளர்ச்சிப் பணிகள் குறித்து மண்டலக் குழு தலைவர் ச. ஜெயபிரதீப் நேரில் சென்று ஆய்வு மேற்கொண்டார். இந்த ஆய்வின்போது, சிட்லபாக்கம் ஏரி முழுவதையும் பார்வையிட்டு தூய்மைப் பணிகள் குறித்து கேட்டறிந்ததோடு, சிட்லபாக்கம் மேல்நிலை நீர்த்தேக்கத் தொட்டி மற்றும் வார்டு அலுவலகத்தின் செயல்பாடுகளையும் ஆய்வு செய்தார். தொடர்ந்து, வார்டு 34க்கு உட்பட்ட நேரு நகர் பகுதியில் வடிகால் வசதிகள் மற்றும் சாலைகளின் தரம் குறித்தும், குமார் அவென்யூ பகுதியில் புதிதாக அமைக்கப்பட்டு வரும் புதிய பூங்காவின் கட்டுமானப் பணிகளையும் நேரில் பார்வையிட்டு, பணிகளை விரை வாக முடிக்க அதிகாரிகளுக்கு உத்தரவிட்டார். இந்த ஆய்வின்போது உதவிப் பொறியாளர்கள் அரவிந்த், த ருத்ரமூர்த்தி, சுகாதார அலுவலர் சிவகுமார், அவர் லேண்ட் மேலாளர் மற்றும் பணி மேற்பார்வையாளர்கள் உடனிருந்தனர்.

தசரா, தீபாவளி பண்டிகை: சிறப்பு ரயில் இயக்கம்

தசரா, தீபாவளி பண்டிகையை முன்னிட்டு மைசூரு ராமேஸ்வரம் இடையே சிறப்பு ரயில் இயக்கப்படுகிறது.மைசூரு ராமேஸ்வரம் இடையே அக்டோபர் 5 முதல் நவம்பர் 30ஆம் தேதி வரை வாரந்தோறும் திங்கட்கிழமை சிறப்பு ரயில் இயக்கம்.மறுமார்க்கத்தில் ராமேஸ்வரம்மைசூரு இடையே அக்டோபர் 6 முதல் டிசம்பர் 1 வரை செவ்வாய்க்கிழமைகளில் சிறப்பு ரயில் இயக்கம்.சேலம், ஒசூர், தருமபுரி, நாமக்கல் வழியாக வாராந்திர சிறப்பு ரயில் இயக்கப்படும்.தெற்கு ரயில்வே அறிவிப்பு

நெஸ்லே பால் பவுடர் தரமற்றது!

நெஸ்லே நிறுவனத்தின் Low Fat Dairy Whitener பால் பவுடர் தரமற்றது மற்றும் பாதுகாப்பற்றது என FSSAI அறிவிப்பு.டெல்லி The Lalit ஹோட்டலில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட மாதிரியை ஆய்வு செய்ததில் பாதுகாப்பற்றது என உறுதி; இதன் விற்பனையை உடனடியாக நிறுத்தவும் உத்தரவு.

Published by **K.MURUGANANTHAM ADITYAN** Plot No: 4/7 A,Padmanaban Nagar, Karumariamman Kovil 1st Street,Chrompet -600 044. Printed by him B.Ashokkumar at Rathna Offset Printers,No.40,Peter's Road,Royapettah,Ch-14.Editor **K.MURUGANANTHAM ADITYAN RNI NO.TNBIL / 013 / 48725**