GST ROAD NEWS

Email:gstroadnews@gmail.com **CHROMPET** Weekly News Paper www.gstroadnews.com

Chromepet, Radha Nagar, Hasthinapuram, New Colony, Nehru Nagar

Vol:12 Issue -43 23 Feb 2025 - 01 Mar 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

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

WANTED

DESPATCH CLERK
Male, Age - max 40
Qualification - Any Degree

Apply : sales@plackainstruments.com
plackainstruments@yahoo.com
044- 22231559 / 22234562

READY TO MOVE

RAJALI
Your dreams are built here

Selaiyur @East Tambaram
RAJALI BHUVI
Sriram Nagar, 100 Feet Road, Ganapathy Colony.

3 BHK	1498 Sqft	1322 Sqft
2 BHK	1074 Sqft	1024 Sqft

RAJALI
Your dreams are built here

VGP Selva Nagar @ velachery
RAJALI SHINE

3 BHK	1390 Sqft
2 BHK	1030 Sqft

Scan to Reach Location

Scan to Reach Location

Amenities: Lift | CCTV & Video Calling | Genset for Common area | Potable water | 100% Vaastu

RAJALI PROMOTERS | 95666 14999 | rajalipromoters2345@gmail.com

READY TO MOVE

2&3BHK APARTMENTS FOR SALE
@ CHROMPET, MC NAGAR, Nr SaiBaba Temple
NSN,Vivekanantha,Rosily Schools

Site Address : No.72, MC Nagar, 2nd Cross Street, Hasthinapuram, Chromepet, Chennai - 600 044.

SRI DEVI BUILDERS & PROMOTERS
(An ISO 9001 : 2015 Certified Company)
Bhagavathy Ammal Complex: No:4, Ezhil Nagar, Velachery Main Road, Selaiyur, Chennai - 600 073.
www.sridevibuilders.com sridevibuilders1964@gmail.com
96772 66665 / 80562 98555 / 96771 14444

BANK LOAN AVAILABLE
Bank of Baroda
SBI

PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET

KRISHNA NAGAR
(Nr.Hasthinapuram Bus Stand)

SRE KRISHNAA

AVAILABLE
3BHK
1287 Sq Ft
24 Hrs Power Backup*

PADMANABHA NAGAR
(Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)

BRINDHAVAN

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 OWNER INVITE 1 to 5 GROUNDS
JOINT VENTURE OR OUTRATE

மகா சிவராத்திரி விரத முறை

'சிவராத்திரி விரதம் இருப்பவர்கள் அன்றைய தினம் முழுவதும் உபவாசம் இருப்பது மிகவும் நல்லது. அவ்வாறு இருக்க இயலாதவர்களுக்கு விதி விலக்கு அளிக்கப் பட்டுள்ளது. பால், பழங்கள் மட்டுமே சாப்பிட்டு விரதமிருக்கலாம் அல்லது சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை உப்பில்லாமல் வேக வைத்து உண்ணலாம் அல்லது சத்துமாவை வெல்லத்துடன் கலந்து ஒரே ஒருவேளை மட்டும் உண்ணலாம்.

விரதம் இருப்பவர்கள் சிவபுராணம், கோளறு பதிகம், லிங்காஷ்டகம், பஞ்சாட்சர ஸ்தோத்திரம், நடராஜப் பத்து, பரமசிவன் ஸ்தோத்திரங்களைப் படிக்கலாம். தமிழில் திருமறைகளையும் ஓதலாம்.

சிவராத்திரியன்று பஞ்சாட்சர மந்திரம் உச்சரிப்பதால் மற்ற நாள்களில் நூறு முறை பஞ்சாட்சரம் ஜபித்த பலன் கிட்டும் என்கிறது சாஸ்திரம். அதே போல் தான் லிங்கபுராணம், திருவிளையாடல் புராணம், பெரிய புராணம், திருவாசகம் ஆகியவற்றைப் படித்தாலும் கேட்டாலும் பலன்கள் மற்ற நாள்களை விட அதிகமாகவே கிடைக்கும்.

சிவராத்திரி விரதத்தின் மகிமையை, சிவன் நந்திக்கு உபதேசித்தார். அதனைக் கேட்ட நந்தி அதை அனைத்துத் தேவர்களுக்கும் கூறினார். அந்தத் தேவர்கள் அனைத்து முனிவர்களுக்கும் ரிஷிகளுக்கும் அதனைக் கூறினார்.

சிவராத்திரி தினத்தன்று மன சுத்தியோடு 'ஓம் நமச் சிவாய' என்று உச்சரிச்சுக் கிட்டு இருந்தாலே போதும் எல்லா பலன்களும் கிடைக்கும்.

பிறகு பூஜைக்குத் தேவையான பொருட்களை எல்லாம் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பொழுது சாயும் வேளையில் குளித்து விட்டு சுத்தமான உடைகளை உடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மூன்று முறை ஆசமனம் செய்து பரமேஸ்வரனைத் துதித்து பூஜையைத் தொடங்க வேண்டும்.

நான்கு ஜாமங்களிலும் பால், தயிர், தேன், நெய், சர்க்கரை ஆகியவற்றால் அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும்.

சிவராத்திரியின் முதல் நாள் பிரதோஷ தினம் ஆகையால் மாலையில் நடராஜப் பெருமானையும், சிவ மூலவரையும் வழிபட வேண்டும். சிவராத்திரி இரவில் நான்கு கால வழிபாடு நடைபெறும். முதல் காலத்தில் சோமாஸ்கந்தரையும், இரண்டாம் காலத்தில் தட்சிணாமூர்த்தியையும், மூன்றாம் காலத்தில் லிங்கோத்பவரையும், நான்காம் காலத்தில் ரிஷபாரூடர் என்று அழைக்கப்பெறும் சந்திரசேகரரையும் வழிபட வேண்டும். நான்கு காலங்களிலும் கருவறையிலுள்ள சிவ மூலவரை ஆகம முறைப்படி அபிஷேகங்கள் செய்வித்து வழிபட வேண்டும்.

மூன்றாம் காலம் லிங்கோத்பவ காலம் ஆகும். அந்நேரத்தில் கருவறைக்குப் பின்னே உள்ள லிங்கோத்பவரை முறைப்படி வழிபட வேண்டும். அந்நேரத்தில் ஸ்ரீருத்ரத்தைப் பாராயணம் செய்தல், ஸ்ரீ சிவ ஸகஸ்ர நாமங்களை உச்சரித்தல், தேவாரத்தில் உள்ள லிங்கபுராண திருக்குறுந்தொகையையும் பாராயணம் செய்தல் வேண்டும்.

சிவராத்திரி விரதமானது எம பயத்தை நீக்கும். சிவராத்திரியின் நான்காம் காலத்தில் மிருத்யுஞ்சய மந்திரத்தை ஓதுவதால், உடல் பிணிகள் அனைத்தும் விலகும். சிவராத்திரி அன்று தான தருமங்கள் செய்வதால் கோடிப் புண்ணியம் கிடைக்கும். சிவலிங்கம், உருத்திராட்சம், ரத்தினங்கள், நிவேதனப் பொருட்கள், அன்னம் போன்றவைகளைத் தானம் செய்யலாம்.

நான்கு காலங்களிலும் சிவபெருமானுக்கு பஞ்ச வில்வ தளங்களால் பஞ்சமுக அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும். நான்காம் காலத்தில் மட்டும் செய்தால் கூடப் போதுமானது. பஞ்சமுக அர்ச்சனை செய்து, ஐந்து வகை அன்னங்களை சிவபெருமானுக்குப் படைத்தல் வேண்டும்.

மாசி மாத அமாவாசையில் மயான கொள்ளை பூஜை

மாசி மாத அமாவாசை தினத்தில், "மயான கொள்ளை" விழா, பொது மக்களால் கோலா கலமாக கொண்டாடுவது வழக்கம். சிவராத்திரி முடிந்த பின் வரும் அமாவாசை நாளில் மயான கொள்ளை நிகழ்ச்சி பெரும் பான்மையான இந்து மயானங்களில் நடக்கிறது. இறந்த பிணங்களின் சாம்பல், மண் ஆகியவற்றால் 3 அல்லது 4 மீட்டர் நீளமுள்ள அம்மன் (பார்வதி) உருவம் படுத்திருப்பது போல் அழகுற செய்யப்படுகிறது. அன்று மாலை பூவால் செய்யப்பட்ட கரகம் சோடித்து, இரவு முழுவதும் அம்மன் ஊர்வலம் நடைபெறுகிறது. பின்னர் விடியற் காலையில் மயானத்திற்குச் சென்று அம்மனுக்குக் கண் திறந்து பம்பைக்காரர்கள் பாடல் பாடுவர். காளி வேடமிட்டு கொண்டு நேர்த்திக் கடன் வேண்டியவர்கள் ஆடி வருவார்கள். புடவை கட்டி, முகத்தில் சிகப்பு வண்ணம் பூசி, நீண்ட முடியுடன் ஒப்பனை செய்திருப்பர். அவர்களுள் ஒருவர் ஆட்டு ஈரல், எலும்பு துண்டுகள் போன்றவற்றை வாயில் கவ்வி கையில் தீச்சட்டி ஏந்தி வருவார். சேவல் பலி, பூசை, ஊர்வலம், முடிந்த பிறகு பூசாரி ஒப்பனை செய்துகொண்டு படுத்திருக்கும் அம்மன் தலைமீது ஆவேசமுற்று விழுவார். அப்போது அங்கு கூடியிருக்கும் மக்கள் தாங்கள் கொண்டு வந்திருந்த முருங்கைக்காய், மஞ்சள், கொழுக்கட்டை ஆகிய வற்றை வான்நோக்கி வீசுவார்கள். அதை தங்கள் கைகளில் பிடிக்க மக்கள் முயற்சி செய்வார்கள். பூசாரி அம்மன் தலை மீது விழுந்தவுடன் அம்மன் உருவம் சிதைக்கப்படுகிறது. பின்னர் அம்மனை உருவாக்கியிருக்கும் சாம்பல், மண் போன்ற வற்றைச் மக்கள் கொள்ளையடிக்கிறார்கள். அப்போது எடுக்கப் படும் மண் அல்லது சாம்பல் தீய சக்திகளையும், நோய்களையும் விரட்டும் ஆற்றல் வாய்ந்ததாகவும் மக்களால் நம்பப் படுகிறது.

அனைத்து தடைகளும் விலக பரிகாரம்:

குலதெய்வம் தெரியாதவர்கள் அவர்கள் எடுக்கும் முயற்சியில் தடை ஏற்பட்டுக்கொண்டே இருந்தால், அந்த தடைகள் விலக குலதெய்வத்தை நினைத்து ஒரு ரூபாய் நாணயத்தை மஞ்சள் துணியில் முடித்து வைத்து, மனதால் குல தெய்வம் பிரார்த்தனை செய்தால், தடை விலகி விரைவில் நல்ல பலனை காணலாம்.

அதுபோல உடல் உபாதைகள் இருந்தால் அந்த உடல் உபாதைகள் விலக, மஞ்சள் துணியில் ஒரு ரூபாய் நாணயத்தை கட்டி குலதெய்வத்தை மனதால் பூஜித்து உடல் உபாதைகளால் அவதிப்படுபவர்களின் வலது கையில் கட்டினால், குலதெய்வத்தின் சக்தியால் உடல் உபாதைகள் பெரிய பிரச்னையில்லாமல் விரைவில் உடல் நலம் பெறுவார்கள்.

மாதம் தவறாமல் ஏகாதசி விரதம் மேற்கொள்வதால் உண்டாகும் பலன்கள்

மோட்சத்தை அளிக்கும் விரதங்களுள் ஒன்று தான் ஏகாதசி. ஏகாதசி விரதம் என்பது ஒவ்வொரு பக்தருக்கும் ஒரு அற்புதமான தினமாக இருக்கிறது.

ஏகாதசி தினங்களில் மேற்கொள்ளும் விரதங்களால் பக்தர்களுக்கு கிடைக்கப்பெறும் நன்மை பயக்கும் பலன்களோ பல. ஒவ்வொரு ஏகாதசியும் ஒவ்வொரு பலனை வழங்குவதோடு, வைகுண்ட பதவிக்கும் வழிவகுக்கும் என்பதே மிகச் சிறப்பானது.

பொதுவாகவே, மாதந்தோறும் வரும் ஏகாதசியும் விரதத்துக்கு உரிய அற்புதமான நாள்தான். நம்மில் நிறைய பக்தர்கள், மாத ஏகாதசியில், மாதம் தவறாமல் விரதம் மேற்கொண்டு, பெருமாளை வணங்குபவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

ஏகாதசி நாளில் விரதம் இருந்து ஒருபொழுது மட்டும் சாப்பிட்டு, நாலாயிர திவ்ய பிரபந்தம் முதலான பாடல்களைப் பாடி, துளசி தீர்த்தம் பருகி, மகாவிஷ்ணுவை ஆராதிப்பது மிகுந்த பலன்களை வாரி வழங்கும் என்பது ஐதீகம்.

அருகில் உள்ள பெருமாள் கோவிலுக்குச் சென்று, பெருமாளுக்கு துளசி மாலை சாற்றி வேண்டிக் கொண்டால், மனதில் உள்ள குழப்பங்கள் யாவும் விலகும். புத்தியில் தெளிவும், காரியத்தில் வெற்றியும் உண்டாகும்.

காயத்ரி மந்திரம் எத்தனை நிமிடங்கள் என்ன பலன்?

★ மந்திரத்தைத் தொடர்ந்து 3 நிமிடங்கள் ஜபிப்பது உங்களைச் சுற்றியுள்ள மின்சார காந்த அலைகளை தாக்கும். ரத்த ஓட்டம் சீர்படும்.★ ஏழு நிமிடம் தொடர்ந்து ஜபிப்பது உங்கள் மூளை செயல் திறனைக் கூட்டும். உடல் வலுவினைக் கூட்டும். உடலைச் சுற்றியுள்ள காந்த அலைகளில் நல்ல மாறுதல்கள் ஏற்படும்.★ 11 நிமிடம் தொடர்ந்து மந்திரம் ஜபிப்பதும், தியானம் செய்வதும் நரம்பு மண்டலத்திலும், சுரப்பிகளிலும் நல்ல மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தும்.★ 22நிமிடங்கள் தொடர்ந்து மந்திரம் ஜபிப்பதும், தியானம் செய்வதும் ஒருவரின் அழிவுப்பூர்வ, ஆக்கப்பூர்வ இரண்டும் இல்லாத நிலைகளில் தடுமாறும் மனதினை நிலைப்படுத்தி தெளிவாக சிந்திக்க வைக்கும். உள் உணர்வினைக் கூட்டும்.★ 31 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து ஜெபிப்பது சுரப்பிகளை சீர்ப்படுத்தும். மூச்சு சீராகின்றது. அனைத்துத் திசுக்களும் சீர்படத் தொடங்குகின்றன.★ 62 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து ஜபிக்கும் பொழுது மூளையில் 'க்ரே' பகுதியில் மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. பிட்யூட்டரி, பீனியல் சுரப்பிகள் நன்கு இயங்குகின்றன.★ இரண்டரை மணிநேரம் தொடர்ந்து ஜெபிக்கும் பொழுது உயர்நிலையினை மனம், மூளை அடைகின்றது. நாள் முழுவதும் ஆக்கப் பூர்வமாகவே செயல்படுவர். மேற்கூறப்பட்டுள்ள கருத்துக்கள் விஞ்ஞான ஆய்வு முடிவுகள் இல்லை. என்றாலும், பல அனுபவ ரீதியான கருத்துக்களாக வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

CLASSIFIEDS

FLAT RENTAL

INDIVIDUAL HOUSE FOR RENT
NEAR MADAMBAKKAM
DHENU PURISWARAR SIVAN KOIL
2BHK-BRAHMINS ONLY
BROKERS EXCUSE
CT- 90806 02816

HOUSE FOR RENT
VINOBAJI NAGAR
@HASTHINAPURAM
NR. BUS STAND
2BHK GROUND FLOOR
BROKER EXCUSE
63799 54646

INDEPENDENT HOUSE
FOR RENT
@ OLD PALLAVARAM
1 BHK - 1000Sqft
Vegetarian Only
NEWLY RENOVATED
94442 81142

FLAT FOR RENT
@ CHROMPET -RADHA NAGAR
2BHK 1st Floor
semi furnished modular kitchen,
immediate occupation by
Small Brahmin Family,
Broker excuse
9444486091

NEW FLAT SALE

FLATS FOR SALE
@PALLAVARAM
(Nr.)Hansa Garden, Chitra township and Pallavaram Railway Station

2 BHK
908 Sq.ft
TO
930 Sq.ft
Modular Kitchen
Fall ceiling
with Covered
Car Parking
98410 67911, 91760 93249

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.

INDEPENDENT HOUSE

INDEPENDENT HOUSE FOR SALE
@ KANIVAKKAM IN GUDUVANCHERY
NR.VELAMMAL SCHOOL
PLOT AREA 2371 sq.ft.
BUILDUP AREA 1600sq.ft.
BROKER EXCUSE
8124492827

BUILDING CONTRACT

KR HOMES
Chromepet
Ch-44

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

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

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

கற்பக மூலிகையான வில்வம்

திருவையாறு, திருவெரும்பூர், ராமேஸ்வரம் முதலிய முப்பதுக்கும் மேற்பட்ட திருக்கோயில்களில் வில்வம் தல விருட்சமாக அமைந்துள்ளது. சிவபெருமானுக்கு பூஜை செய்யப்படும் வில்வம் ஒரு கற்ப மூலிகையாகும்; இது அனைத்து நோய்களையும் நீக்கும் தன்மையுடையது. வில்வத்தில் இலை, பூ, பிஞ்சு, பழம், வேர்ப்பட்டை, பிசின் ஆகியவை மருத்துவப் பயன் உடையது. திருஇடைச்சுரம் என்ற திருத்தலத்தில் உள்ள வில்வ மரம் எண் கூட்டிலைகளைக் கொண்டமைந்துள்ளது. இவ்வாறு அமைந்தவை மகாவில்வம் என்றும் பிரம்ம வில்வம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. திருவெண்காட்டிலுள்ள வில்வம் போல் முள் இல்லாத மரங்களும் அரிதாய் காணப்படுகின்றன. வில்வத்தால் சிவனை அர்ச்சனை செய்யும் போது சிவனோடு நாம் இன்னும் நெருங்க முடியும். சிவனின் அருளைப் பெறமுடியும் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஏழரை சனி பிடித்திருப்பவர்களுக்கு சரியான பரிகாரம் வில்வம்தான் என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எப்பொழுது பறிக்கக் கூடாது?

வில்வ இலையை சோமவாரம், சதுர்த்தி, அஷ்டமி, அமாவாசை, பௌர்ணமி தினங்களில் மரத்திலிருந்து பறிக்கக் கூடாது. வில்வ தளம் என்பது மூன்று இலைகள் சேர்ந்தது. அவற்றை தனித்தனியாகக் கிள்ளக் கூடாது என்பது ஐதிகம். வில்வத்திற்கு கூவிளம், கூவிளை என்ற மற்ற பெயர்களும் உண்டு. இதனை "சிவமூலிகைகளின் சிகரம்" எனவும் அழைப்பர். இவ்வாறாக சிவனுக்குப் பிரியமானதும். ஆரோக்கியத்திற்கு அரணாக இருப்பதுமான வில்வமரத்தை வீட்டில் வளர்த்து புனிதமாகப் பேணி நன்மைகள் பலவும் பெறுவோம்.

குரோம்பேட்டை தமிழ்நாடு அரசு ஓய்வூதியர்கள் சங்கம் சார்பாக புதிய கருவூலக கணக்குத்துறை இயக்குனராக பொறுப்பேற்றுள்ள திருமதி டி.சாருஸ்ரீயை சங்கத்தின் மாநிலத்தலைவர் இரா.நாராயணன் செயலாளர் கே.சுப்ரமணியன் ஆகியோர் சந்தித்து பொன்னாடை போர்த்தினர். அப்போது வாழ்நாள் சான்றிதழ் கொடுப்பதில் உள்ள பல்வேறு குளறுபடிகளை களைதல், இரட்டை பென்ஷன் வாங்குபவர்களில் உயிரோடு இருக்கும், ஓய்வூதியர் கொடுத்தாலே போதுமானது, 90வயது ஆகும் குடும்ப ஓய்வதியர்களை மறுமணம் செய்து கொள்ளவில்லை என்று சுயசான்றிதழ்கேட்பது, மருத்துவ காப்பீடு குளறுபடிகளை சரி செய்வது ஓய்வூதியர்கள் மற்றும் குடும்ப ஓய்வூதியர்கள் இறந்தால் அவர்களின் ஈமச்சடங்குக்கு வழங்கப்படும் ரூ.50000/ விரைவில் வழங்கிட நடவடிக்கை எடுத்தல் உள்ளிட்ட முக்கியமான கோரிக்கைகள் அடங்கிய மனு அளித்தனர்.

சி.பி.எஸ்.இ. பள்ளிகள் தொடங்க இனி மாநில அரசு அனுமதி தேவையில்லை மத்திய அரசு தடாலடி அறிவிப்பு

நாடு முழுவதும் மத்திய இடைநிலை கல்வி வாரியம் என்று அழைக்கப்படும் சி.பி.எஸ்.இ. பள்ளிகளில் ஏராளமான மாணவ மாணவிகள் படித்து வருகிறார்கள். இந்த கல்வி வாரியம் மத்திய கல்வி அமைச்சகத்தின் நேரடி கட்டுப்பாட் டில் இயங்கி வருகிறது. எனினும் மாநிலங்களில் புதிதாகசி.பி. எஸ்.இ. பள்ளிகள் தொடங்குவதற்கு அந்தந்த மாநில அரசுகளிடம் தடையில்லா சான்றிதழ் (என்.ஓ.சி.) பெறவேண்டியது அவசியம். இந்த நிலையில் அந்த உரிமையை மாநில அரசிடம் இருந்து மத்திய அரசு தற்போது பறித்துள்ளது. இதுதொடர்பாக சி.பி.எஸ்.இ. வெளியிட்டுள்ள அறிவிப்பில், மாநில அரசுகளிடம் இருந்து பெறக்கூடிய தடையில்லா சான்றிதழ்கள் தொடர்பான விதிமுறைகளில் திருத்தங்கள் கொண்டு வரப்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது,

மேல்மருவத்தூருக்கு கூடுதல் ரயில் விட கோரிக்கை

மதுராந்தகம் மற்றும் அதன் சுற்றுப்புறங்களில் உள்ள 40க்கும் மேற்பட்ட கிராமங்களில் இருந்து சென்னைக்கு பணிக்கு செல்லும் பொதுமக்கள் மற்றும் பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்களின் போக்குவரத்துக்காக தாம்பரம் மேல்மருவத்தூர் இடையே கூடுதல் ரயில்கள் இயக்கவும் அனைத்து ரயில்களையும் நிறுத்தி இயக்கவும் காஞ்சிபுரம் எம்.பி. நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என சுற்றுப்புற கிராம மக்கள் கோரிக்கை விடுத்துள்ளனர்

தங்கம் விலை உயர்வு

சென்னையில் தங்கத் தின் விலை நேற்று உயர்ந்தது. அதன்படி, தங்கம் விலை சவரனுக்கு ரூ.160 உயர்ந்து ரூ.64,360க்கும், கிராமுக்கு ரூ.20 உயர்ந்து ரூ.8,045க்கும் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

நாம் தமிழர் கட்சியில் இருந்து காளியம்மாள் விலகல்.

நாம் தமிழர் கட்சியின் மகளிர் பிரிவு ஒருங்கிணைப்பாளர் காளியம்மாள் அந்த கட்சியில் இருந்து விலகுகிறார் .அவர் திமுக காங்கிரஸ் நடத்தும் நிகழ்ச்சி ஒன்றில் பங்கேற்கிறார்.இது பற்றி சீமான் கூறும் போது இது களை உதிர் காலம் என்று தெரிவித்தார்.

ARE YOU SAFE ?
தரமான CCTV நம்ம பகுதியில் பொருத்த,
மேல உள்ளவர் எல்லாத்தையும் பாத்துப்பார்!
ENSECURE TECHNOLOGIES
80560 70072
SECURE REST ASSURED
www.ensecure.in

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கும் வெள்ளை பட்டாணி சுண்டல்

பச்சை அல்லது வெள்ளை பட்டாணி ஒரு கப், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் அரைத்த விழுது, கடுகு ஒரு தேக்கரண்டி,கறிவேப்பிலை ஒரு கொத்து,பெருங்காயப்பொடி ஒரு சிட்டிகைஉப்பு தேவைக்கேற்ப மாங்காய் (பொடியாக நறுக்கினது) 2 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை: பச்சை பட்டாணியை குறிப்பில் உள்ள முறையில் ஊற வைத்து எடுத்து, ப்ரஷர் பானில் ஒரு விசில் வரை வேக வைத்து, வடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பயறில் இஞ்சி பச்சை மிளகாய் விழுதைச் சிறிது நேரம் பிசறி வைக்கவும்.

வாணலியில் தாளிக்க எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, பெருங்காயப் பொடி போட்டுத் தாளித்து, பிசறி வைத்திருக்கும் பயறையும், உப்பையும் போட்டு கிளறி இறக்கவும். இறக்கினவுடன் மாங்காயையும், கொத்தமல்லியையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

கடலைப்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு முதலியவற்றைத் தவிர மற்ற பயறுகள் அனைத்தையும், ஒரு கப் பயறுக்கு அரை தேக்கரண்டி சமையல் சோடா என்ற அளவில் போட்டு குறைந்தது 10 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். வேக வைப்பதற்கு முன்பு, நன்கு சோடா போகக் கழுவி விட்டு, பயறு மூழ்கும் அளவிற்கு தண்ணீர் விட்டு ப்ரஷர் குக்கரில் வேகவிடவும்.

ஒரு அங்குல இஞ்சித்துண்டு, 4 பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து வெந்த பயற்றில் சிறிது நேரம் பிசறி வைத்து விட்டுத் தாளித்துக் கிளறினால், வாயு உபத்திரவம் இருக்காது. ருசியாகவும் இருக்கும்.

பாதங்களில் உள்ள வெடிப்பைப் போக்கி அழகாக்க சில எளிய வழிகள்

பப்பாளி பழத்தை நன்கு அரைத்து அதை பாதங்களில் வெடிப்பு உள்ள பகுதியில் தேய்க்க வேண்டும். மருதாணி இலைகளை நன்றாக அரைத்து பித்த வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் தேய்த்து உலர விடவேண்டும். பின்னர் தண்ணீரில் கழுவி வர நாளடைவில் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.நன்கு கனிந்த வாழைப்பழத்தை மசித்து, பாதங்களில் தடவி 10 நிமிடம் ஊற வைத்து, பின் குளிர்ந்த நீரில் கழுவ வேண்டும். இப்படி அடிக்கடி அல்லது தினமும் செய்து வந்தால், பாதங்களில் ஈரப்பசை தக்க வைக்கப்பட்டு, வறட்சி நீங்கி, குதிகால் வெடிப்புமறைய ஆரம்பிக்கும்.

வெதுவெதுப்பான நீரில் எலுமிச்சை சாற்றினை ஊற்றி, அக்கலவையில் பாதங்களை 10 நிமிடம் ஊற வைத்து, பிரஷ் கொண்டு தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். இப்படி வாரம் ஒருமுறை செய்து வர, பாதங்களில் உள்ள இறந்த தோல் வெளியேற்றப்பட்டு, பாதங்கள் மென்மையுடன் இருக்கும். குறிப்பாக இச்செயலை செய்த பின்னர், பாதங்கள் உலர்ந்ததும், நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயை பாதங்களுக்கு தடவுங்கள். இல்லாவிட்டால் வறட்சி இன்னும் அதிகமாகும்.குதிகால் வெடிப்பை விரைவில் நீக்குவதற்கான எளிய வழிகளில் ஒன்று தான் இது. தினமும் இரவில் படுக்கும் முன் வெதுவெதுப்பான சோப்பு நீரில் பாதங்களை 15 நிமிடம் ஊற வைத்து, பின் பிரஷ்கொண்டுதேய்த்துகழுவ வேண்டும். இப்படி செய்து கால்களை நீரில் கழுவிய பின் உலர வைக்க வேண்டும். பின்பு 1 டீஸ்பூன் வேஸ்லின் மற்றும் 1 எலுமிச்சையின் சாற்றினை ஒன்றாக கலந்து, பாதங்களில் தடவி வர வேண்டும். இப்படி தினமும் செய்து வந்தால், குதிகால் வெடிப்பை ஒரே வாரத்தில் மறையச் செய்யலாம். கிளிசரினில் ரோஸ் வாட்டர் சேர்த்து கலந்து, தினமும் அதனை பாதங்களில் தடவி வர, பாதங்களில் உள்ள வறட்சி நீங்கி, குதிகால் வெடிப்பும் மறைய ஆரம்பிக்கும். தினமும் இரவில் வெதுவெதுப்பான நீரில் 5 நிமிடம், குளிர்ந்த நீரில் 5 நிமிடம் என பாதங்களை ஊற வைக்க வேண்டும். இப்படி செய்வதன் மூலம் கால்களில் உள்ள சோர்வு நீங்கும். மேலும் 2 டீஸ்பூன் கிளிசரின், 2 டீஸ்பூன் ரோஸ் வாட்டர் மற்றும் 1 டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாற்றினை ஒன்றாக கலந்து, பாதங்களில் தடவி வர வேண்டும். இதனை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் விரைவில் நல்ல பலனை காணலாம்.

சிட்லபாக்கத்தில் கோவில் தேரோட்டம்

சிட்லபாக்கம் அண்ணா தெருவில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ அலர்மேலு மங்கா சமேத திருவேங்கடமுடையான் ஆலயதிருத்தேர் மகா சம்ப்ரோக்சன விழா இன்று (23ந்தேதி) நடைபெறுகிறது.காலை 8.30 மணிக்கு மேல் 10:30 மணிக்குள் நூதன ரத பிரதிஷ்டை நடைபெறும். முன்னதாக நேற்று காலையில் திருத்தேர் வெள்ளோட்டம் நடைபெற்றது.இன்று காலை 7.30 மணிக்கு யாக பூஜைகள் நடைபெறுகின்றன. பின்னர் திருத்தேர் உற்சவம் நடைபெற்று பிரசாதம் வழங்கப்படும்1.30 மணி வரை ஸ்ரீதேவி/பூதேவி சமேத திருவேங்கடமுடையான் திருத்தேரில் எழுந்தருளி மகா கும்ப மங்கள ஆரத்தி தரிசனம் நடைபெறும்.

பத்மநாப நகரில் சிவராத்திரி விழா

குரோம்பேட்டை பத்மநாபா நகர் ஸ்ரீ கருமாரி அம்மன் ஆலயத்தில் சிவராத்திரி விழா 26ந் தேதி சிறப்பாக கொண்டாடப்பட உள்ளது. இரவு 8 மணி முதல் அதிகாலை 4 மணி வரை 4 கால பூஜை. அபிஷேகம் நடைபெறும். இரவு முழுவதும் ஆலயம் திறந்து இருக்கும்.

சிவராத்திரி விழா.

குரோம்பேட்டை புருஷோத்தம் நகர் ஸ்ரீ விஜய கணபதி ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயண பெருமாள் ஆலயத்தில் 26 ஆம் தேதி சிவராத்திரி விழா நடைபெறுகிறது. மாலை 4 மணிக்கு யாகத்துடன் விழா தொடங்குகிறது.

நான்கு கால அபிஷேகம், தீபாராதனை நடைபெறும்

இதய பாதிப்பினால் உயிரிழப்பை தடுப்பது எப்படி?

உலகெங்கிலும் ஏற்படும் இருதய நோய்கள் தான் பெரும்பாலான உயிரிழப்பிற்கு காரணமாக விளங்குகிறது, அதிலும் திடீர் இருதய உயிரிழப்புஎனசொல்லப்படும் இருதய பாதிப்பினால் ஏற்படும் திடீர் உயிரிழப்பு மிகவும் தீவிரமானது. இதுகுறித்து சேலம் காவேரி மருத்துவமனையின் இருதய சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் கபிலன் கூறியதாவது: இருதயத்தின் செயல்பாட்டில் திடீரென்று ஏற்படும் பாதிப்பினால், அறிகுறிகள் தென்பட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்குள் ஏற்படும் உயிரிழப்பினை திடீர் இருதய உயிரிழப்பு என்கிறோம். சராசரியாக 1000 நபர்களில் ஒருவருக்கு, திடீர் இருதய உயிழப்பு ஏற்படுகின்றது. இருதய பிரச்சினைகளால் ஏற்படும் 50 சதவீத மரணங்கள் திடீரென்று நிகழ்வதாகும். இவ்வாறான உயிரிழப்புகளுக்கு 80சதவீதம் காரணமாக இருப்பது இருதய ரத்தக்குழாய்கள் அடைபடுவதினால் ஏற்படும் மாரடைப்பே ஆகும். சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், ரத்தத்தில் அதிகமாக உள்ள கொழுப்பு சத்து, புகைப்பிடித்தல், ஆரோக்கியமற்ற உணவு பழக்கங்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சியின்மை போன்ற காரணங்களால் மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது. சில அரிதான காரணங்களினாலும் இந்த திடீர் இருதய உயிரிழப்பு ஏற்படலாம். இருதயத்தின் மின்னாற்றலை கடத்தக் கூடிய தசைகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகளால், மிகவும் அதிகமான மற்றும் சீரற்ற இருதய துடிப்பினால் இம்மாதிரியான உயிரிழப்புகள் ஏற்படலாம். இருதயத்தின் குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் ஏற்படும் தசையின் அபரிமித வளர்ச்சி காரணமாக அமையலாம். மாரடைப்பு வந்தவர்களுக்கு சரியான நேரத்தில் சிகிச்சைகள் மேற்கொண்டு ரத்தக் குழாய்களிலுள்ள அடைப்புகள் நீக்கப்படவில்லையென்றால், இருதயதசைகளில்தழும்புகள் ஏற்படலாம். இதுபோன்ற தழும்புகளினாலும் சீரற்ற இருதய துடிப்பு ஏற்பட்டு உயிருக்கு ஆபத்தாக அமையலாம். இருதயத்தின் செயல்பாடு மாரடைப்பினாலோ, தசை வலுவிழப்பினாலோ குறைவாக இருக்கலாம். அவ்வாறுஇருக்கும்நிலையில் திடீர் இருதய உயிரிழப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன.இன்றைய நவீன மருத்துவத்தில் இவற்றை தடுக்கக்கூடிய நவீன சிகிச்சைகள் மற்றும் கருவிகள் உள்ளன. நெஞ்சுவலி, மூச்சுத்திணறல், படபடப்பு, மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும் பொழுதே கால நேரத்தை வீணாக்காமல் பாதுகாப்பான முறையில்மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்றால் இம்மாதிரியான உயிரிழப்புகளை கணிசமாக குறைக்க முடியும். இருதய நோய் உள்ளவர்கள் புகைப்பழக்கத்தை தவிர்த்து, ஆரோக்கியமான உணவு, வாழ்வியல் முறைகள் மற்றும் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி செயல்பட்டால் இவ்வாறான உயிரிழப்புகள் ஏற்படுவதை தவிர்க்க இயலும். பொதுமக்கள், இதுபோல் நெஞ்சுவலி, படபடப்பு போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும்போது, உடனே மருத்துவமனையை அணுக வேண்டும். அறிகுறிகள் தென்பட்டத்திலிருந்தே வீணாக்கப்படும் ஒவ்வொரு நொடியும் உயிரிழப்பை நோக்கி ஒவ்வொரு படிக்கல்லாககருதப்படுகிறது. இந்த பொன்னான நேரத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சை, முழுமையான குணமடையும் சதவீதத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. இருதய பாதிப்பினால் திடீர் உயிரிழப்பை தவிர்ப்பதற்கு விழிப்புணர்வுடன் துரிதமாக செயல்படுவதே சாலச்சிறந்தது. இவ்வாறு அவர் கூறினார்.

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

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

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

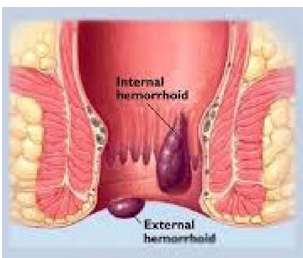
BUYING / SELLING
BUYING / SPOT CASH
WORKING AND NOT WORKING
A/C, BRASS,STAINLESS STELL, FRIDGE, OLD COMPUTER, LAPTOP, UPS, BATTERIES, MUSIC SYSTEM, WATER HEATER, GYM ITEMS, WOODEN FURNITURE, SOFA SET, COT, BEURO, DINING SET, DRESSING & OFFICE TABLE, OLD ALUMINIUM
ALL A TO Z SCRAPS
SRIRAM TRADERS
94441 33979

திமுக பா.ஜ.கவுக்கு விஜய் கட்சி போட்டி

தமிழக அரசியல் களத்தில் பரபரப்பான சூழ்நிலையில் பா.ஜனதா சார்பில் 'கெட் அவுட் ஸ்டாலின்' என்ற ஹேஷ்டேக் டிரெண்டிங் செய்யப்பட்டது. ஏற்கனவே, தி.மு.க.வினர் சார்பில் 'கெட்அவுட் மோடி' என்ற ஹேஷ்டேக் டிரெண்டிங் செய் யப்பட்டு வந்த நிலையில், நடிகர் விஜய்யின் தமிழக வெற்றிக் கழக கட்சியை சேர்ந்தவர்கள் 'டி.வி.கே. பார் தமிழ்நாடு' என்ற ஹேஷ்டேக்கை டிரெண்டிங் செய்தனர்.

நேற்று இரவு 8.30 மணி யளவில் இந்த 'டி.வி.கே. பார் தமிழ்நாடு' என்ற ஹேஷ்டேக்கை 4 லட்சத்து 47 ஆயிரம் பேர் பகிர்ந்திருந்தனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மூலநோய் குணமாக என்னென்ன உணவுகள் சாப்பிட வேண்டும்?



மூலநோய் என்பது மிகவும் கொடூரமான ஒரு நோயாக கருதப்படும் நிலையில் இந்த நோய் குணமாக என்னென்ன உணவு பழக்கத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் மற்றும் முன்னோர்கள் கூறியது தற்போது பார்ப்போம்.

1. துத்திக் கீரையுடன், சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து சிறிதளவு விளக்கெண்ணெய் விட்டு மசியவைத்து உண்ணலாம்.

2. கருணைக் கிழங்கை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, புளி சேர்த்து குழம்பாக வாரம் இருமுறை பயன் படுத்தி வரலாம்.

3. பிரண்டைத் தண்டை துவையல், சூப்பாக செய்து பயன்படுத்தலாம்.

4. முள்ளங்கிக்காய், வாழைத்தண்டு, சுரைக் காய், பீர்க்கங்காய், அவரை, பீன்ஸ், கீரைகள், கோவைக்காய் போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகளை உணவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5. கிழங்கு வகைகள், காரமான உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். உடல்சூடு குறைய நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

6. தினமும் 6, 7 மணிநேரம் தொடர்ச்சியாக தூங்க வேண்டும்.

7. வாரம் ஒருமுறை எண்ணெய்க் குளியல் செய்ய வேண்டும்.

8. கோழிக்கறி சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

9. இளநீர், தர்பூசணி சாறு, முலாம் பழச்சாறு, மோர் இவைகளை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

10. நார்ச்சத்து நிறைந்த ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, கொய்யாப் பழம் மற்றும் வாழைப்பழம் உண்ண வேண்டும்.

மோடியின் முதன்மைச் செயலாளர் தமிழக அதிகாரி சக்திகாந்த தாஸ்.

பிரதமர் மோடியின் முதன்மை செயலாளராக சக்தி காந்த தாஸ் நியமனம் செய்யப்பட்டுள்ளார். பிரதமரின் பதவிக்காலம் வரை அவர் பதவியில் நீடிப்பர் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

ரிசர்வ் வங்கியின் கவர்னராக 6 ஆண்டுகள் பதவி வகித்த சக்திகாந்த தாஸ் கடந்த மாதம் ஓய்வு பெற்றார். இந்த நிலையில்தான் அவருக்கு பிரதமரின் முதன்மை செயலாளர் என்றபொறுப்பு அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

வயதானவர்களை பாதிக்கும் கால் மூட்டு கீல்வாதம்.. அறிகுறிகள் என்ன?

கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் காயங்கள் காரணமாக வீக்கம், வலி உருவாகிறது. இந்த காயங்கள் மூட்டு களில் உள்ள தசைகள், எலும்புகள், இணைபுள்ளி கள் மற்றும் இணைப்புக் கயிறுகளுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. பொது வாக, இரு கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலி பெரும்பாலும் கீல் வாதத்தால் வருகிறது. இது குறிப்பாக வயதான வர்கள் மற்றும் பெண்களை அதிக மாக பாதிக்கிறது.

கீல்வாதம் காரணமாக, கால் மூட்டுகளில் உள்ள எலும்புகளின் முனைகளை பாதுகாக்கும் இணை எலும்பு மெதுவாக பலவீனமடைந்து, காலப்போக்கில் முற்றிலும் தேய்ந்து வருகிறது. மூட்டுக ளுக்குள் இருக்கும் திரவம் குறைந்து, எலும்புகள் நேரடியாக உராய்வதால் கடுமையான வலி, வீக்கம் மற்றும் நடக்கும் போது சத்தம் போன்றவை ஏற்பட லாம்.

வயதாகும் போது, கீல்வாதம் அதிகரிக்கிறது. பெண்களுக்கு இந்த பிரச்சனை ஆண்களை விட அதிகம் ஏற்படுகிறது. இதன் அறிகுறிகள் என்னென்ன?

நடக்கும் போது, உட்காரும் அல்லது நிற்கும் போது மூட்டுகளில் கடுமையான வலி,காலையில் எழுந்தவுடன் மூட்டுகளில் விறைப்பு, சீராக இயக்க முடியாத நிலை

கால்மூட்டுகளின் சுற்று வட்டாரத்தில் வீக்கம்:

சில வளர்சிதை மாற்ற நோய்கள் (மெடபாலிக் டிஸ்ஸார்டர்கள்), நீரிழிவு, இரும்புச்சத்து அதிகம் காணப்படும் நிலை போன்றவை கீல்வாதத்தை மேலும் மோசமாக்கும்

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் தெரிந்தால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கவும்.

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