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 -41 09 Feb 2025 - 15 Feb 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

SOLAR INSTALLATION TO YOUR HOME

Office and Shop. Subsidy and non subsidy projects. Already 87 installations were successfully Completed

9840083910/9884383910

ஆட்கள் தேவை

பல்லாவரத்தில் உள்ள பிரபல துணிக்கடையில் பணிபுரிய விற்பனை பெண்கள் தேவை

வயது 18 முதல் 35 வரை

முழு நேரம் / பகுதி நேரம்

9944859052

9150468238

குரோம்பேட்டையில் ரத்த தான முகாம்

குரோம்பேட்டை நேரு நகர் ராமச்சந்திரா ரோடு பகுதியில் உள்ள எஸ்.சி.எஸ் மெட்ரிகுலேஷன் மேல்நிலைப்பள்ளியில் வருகிற 16ஆம் தேதி (ஞாயிற்றுக்கிழமை) ரத்ததான முகாம் நடைபெறுகிறது. ஸ்ரீ சத்யசாய் சேவா சமிதி சார்பில் சாய்பாபாவின் நூறாவது ஆண்டு பிறந்த நாளை ஒட்டி இந்த ரத்ததான முகாம் நடத்தப்படுகிறது . 16 ஆம் தேதி காலை 8:30 மணி முதல் மதியம் ஒரு மணி வரை முகாம் நடைபெறும். அடையாறு புற்றுநோய் நிறுவனம் மருத்துவமனை மருத்துவக் குழுவினர் இந்த முகாமினை நடத்துவார்கள். 18 வயது முதல் 60 வயதானவர்கள் வரை உடல் ஆரோக்கியம் உள்ள அனைவரும் ரத்த தானம் வழங்கலாம் என்று தெரிவிக்கப் பட்டுள்ளது.

10.2.2025 முதல்

இனிதே ஆரம்பம்

மாமியார் மெஸ் சைவம்

காலை டிபன், மதியம் சாப்பாடு, இரவு டிபன்

NO.13/30 காசியப்பர் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை-59

9176922933 Home Delivery swiggy zomato

PAAVAYEE BUILDERS

Since 1988 Flat Promoters | Individual Villas | Commercial

Ready To Occupy

Stilt + 3 Floors

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.

Stilt + 3 Floors

Office Address : New No.27, Old No.15, Church Road, Radha Nagar, Chrompet, Chennai-44.

98410 69244 / 98408 66223

FLATS FOR SALE @ CHROMPET

THIRUMALAI NAGAR EXTN

Near Zion School

2 BHK Flats Available

1033 & 1044 Sqft

✓ CCTV ✓ LIFT ✓ CCP

✓ AS PER VAASTHU

Email: nithishdevelopers@gmail.com

NITHISH DEVELOPERS

94458 11749 / 92062 59999

FIND YOUR PERFECT HOME AT CHITLAPAKKAM

I CUBE Buildings — Intelligence Innovation Inspiration

Closer to NSN & Annai Violet Schools

RAJALAKSHMI

Manikavasagar Street, Chitlapakkam, CH - 59

2&3 BHK / 794 - 1412 SQ.FT

Special Features

- Aesthetic Elevation
- Automatic Lift
- Vaasthu Compliant
- CCTV Camera
- Covered Car Parking
- Landscaping

BOOK NOW

9841576052/9176399993

Rahul Associate

Builders & Developers

Anna Nagar, Chennai - 40

www.rahulassociates.net

Call us for Profitable Joint Venture of your Property

QUALITY CONSTRUCTION LEGAL CLARITY TIMELY HANDING OVER

FLATS FOR SALE CHROMEPET

HASTHINAPURAM

RAMBAKSHI NAGAR, AGS COLONY

Near. Hasthinapuram Bus Stand & 1.3km From 200 Feet Road

2 BHK-780 Sqft (Each Floors)

✓ 100% Vasthu ✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV

✓ Loan Arranged ✓ No Water Logging

INVITES LAND OWNERS FOR JOINT VENTURE OR OUT RATE

NANDHA FOUNDATIONS PVT LTD

98401 07534 / 98412 17499

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*

Sankar Constructions

98416 59929 / 98416 59930

PADMANABHA NAGAR

(Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)

BRINDHAVAN

ONLY 1 FLAT AVAILABLE

2 BHK - 985 Sqft

LAND OWNER INVITE JOINT VENTURE OR OUTRATE

Specification

AUTOMATIC LIFT

As Per Vaasthu

CCP

CCTV

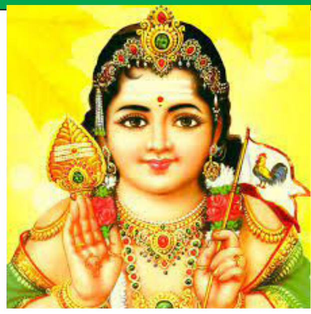
Videodoor Phone

Red Bricks Construction

Ev Charger Point

AUTOMATIC WATER TANK LEVELLER

முருகனின் அருளைப்பெறும் தைப்பூசம்: விரதம் இருப்பது எப்படி?



முருகப்பெருமானை வழிபடக்கூடிய தினங்களில் தைப்பூசம் விழாவிற்கு முக்கியப் பங்கு உண்டு. தை மாதம் பூச நட்சத்திரத்தில் பவுர்ணமி திதி கூடி வரும் நாளை தைப்பூசம் என்று நாம் கொண்டாடுகிறோம்.

முருகப்பெருமானை வழிபடும் அதே வேளையில் சிவபெருமானுக்கும் இந்த நாளில் விசேஷ பூஜைகள் நடைபெறும். சிவ பெருமான் சிதம்பரம் திருத்தலத்தில், வியாக்ரபாத முனிவர், பதஞ்சலி, பிரம்மா, விஷ்ணு, தேவர்கள், முனிவர்களுக்கு ஆகியோருக்கு ஆனந்த தரிசனத்தைக் காட்டி அருளிய தினம் தைப்பூசம் என்பதால் சிவனுக்கும் வழிபாடு நடத்தப்படுகிறது. தேவர்களின் குருவாகிய பிரகஸ்பதியின் நட்சத்திரம் பூசம் என்பதால், தைப்பூசத்தன்று குரு வழிபாடு செய்வது மிகுந்த பலனைத் தரும்.

தைப்பூச விழா மிகவும் தொன்மை வாய்ந்தது. இதனை 7ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த திருஞான சம்பந்தரின் தேவாரப்பாடல்கள் மூலம் அறிய முடிகிறது. தைப்பூசத்தன்று முருகன் கோவில்களில் சிறப்பு அபிஷேக, ஆராதனைகள் நடைபெறும். 1008 சங்காபிஷேகம், லட்சார்ச்சனை, சாமி வீதி உலா உண்டு. அன்றைய தினம் கிராம தெய்வங்களுக்கும், பொங்கல் வைத்து வழிபாடு செய்வார்கள்.

அறுபடை வீடுகளில் ஒன்றான பழனியில், தைப்பூசம் 10 நாட்கள் விமரிசையாக கொண்டாடப்படும். இதன் 7ம் நாள் விழாவில் தேரோட்டம் நடைபெறும். அப்போது முருகன், வள்ளி தெய்வானையுடன் திருமணக்கோலத்தில் ரத வீதிகளில் தேரில் பவனி வருவார். 10ம் நாள் தெப்போற்சவம் நடைபெறும். பக்தர்கள் பல பகுதிகளில் இருந்து முருகனுக்கு விரதம் இருந்து நேர்த்திக்கடனாக காவடி எடுத்து வருவார்கள். தைப்பூசத் திருவிழா தான் காவடி, அலகு குத்துதல் போன்றவற்றுக்கு சிறந்த தினமாக கருதப்படுகிறது. இந்த நாளில் பால்காவடி, பறவைக் காவடி, தீர்த்தக் காவடி, மச்சக் காவடி, மயில் காவடி, சர்க்கரை காவடி எடுத்து வருவார்கள்.

தமிழ்நாட்டின் தென் பகுதியில் உள்ள உவரி சுயம்புலிங்கசுவாமி கோவிலில் தைப்பூசம் 11 நாள் விழாவாக கொண்டாடப்படும். சிவபெருமான் திருவிளையாடல்களில் 'புட்டுக்கு மண் சுமந்து பிரம்படி பட்ட லீலை'யும் ஒன்றாகும். இதை நினைவு கூறும் விதத்தில் தைப்பூசத்தன்று பக்தர்கள் கடலில் புனித நீராடிவிட்டு உவரி கடற்கரையில் இருந்து சிறிய பெட்டியில் மணலை அள்ளி, அதை தலையில் வைத்து சுமந்து கொண்டு கோவில் அருகில் கொட்டுவார்கள். இவ்வாறு செய்யும் பக்தர்களின் கோரிக்கையை சுவாமி நிறைவேற்றுவதாக ஐதீகம்.

விரதம் இருப்பது எப்படி?

தைப்பூசத்தன்று அதிகாலையில் எழுந்து குளித்துவிட்டு திருநீறு அணிந்து உத்திராட்சம் தரித்து சிவபெருமானை வழிபட வேண்டும். தேவாரம், திருவாசகம் போன்ற பாசுரங்களை பய பக்தியுடன் பாட வேண்டும்.

அன்று உணவு உண்ணாமல் மூன்று வேளையும் பால், பழம் சாப்பிட வேண்டும். மாலையில் கோவிலுக்கு சென்று சிவபூஜையில் பங்கேற்று சிவனை வணங்கி விரதத்தினை நிறைவு செய்ய வேண்டும். முருகன் கோவிலுக்கும் சென்று வழிபட்டு வரலாம்.

தேவர்களுக்கும், ரிஷிகளுக்கும் இன்னல் இழைத்து வந்த சூரபத்மனை முருகப்பெருமான் தேவ சேனாதிபதியாக பொறுப்பேற்று அழித்து துன்பத்தை நீக்கினார். இதனால் முக்கோடி தேவர்களும் துன்பம் நீங்கி ஆனந்தம் அடைந்தனர். முருகப்பெருமானுக்கு உகந்த இந்த விரதத்தை கடைப்பிடித்தால் வறுமை நீங்கி செல்வ செழிப்பு ஏற்படும். துன்பம் மறைந்து ஆனந்தம் வரும்.

கைவிட்டுச்சென்ற பொருள் மீண்டும் வந்தடையும். எந்நாளும் இளமையுடன் இருப்பர். குழந்தைகளுக்கு கல்வி அபிவிருத்தியாகும்.

தொழில் மேன்மை உண்டாகும். தைப் பூசம் அன்று குழந்தை களுக்கு காது குத்துதல், ஏடு தொடங்குதல், சோறு ஊட்டுதல் போன்ற நற்காரியங்களை செய்யலாம்.

மாசி மாத மகத்துவம் : முக்கிய விரத நாட்களும், அவற்றின் சிறப்புகளும்

புதிய கலைகள் கற்க, மந்திர உபதேசம் பெற, புனித நீராட, முன்னோர் தர்ப்பணம் கொடுக்க ஏற்றதாகும். மாசி மாதத்தில் பெண்கள் விரதமிருந்து வழிபட்டால் தாலி பாக்கியம் பலம் பெறும். தான, தர்மங்கள் செய்வதற்கும் ஏற்ற மாதமாக மாசி மாதம் விளங்குகிறது. இந்த மாதத்தில் வரும் 30 நாட்களுமே வழிபாட்டிற்கு உரிய சிறப்பான நாட்களாக உள்ளன.

மாசி மகம், மகா சிவராத்திரி, ஹோலி பண்டிகை, மாசி ஏகாதசி, மாசி மாத பூசம், மாசி பௌர்ணமி, மாசி அமாவாசை என அனைத்து நாட்களும் ஒவ்வொரு விதத்தில் சிறப்பு வாய்ந்தவைகளாகும்.

★ எப்படிப்பட்ட துன்பங்களையும் போக்கக் கூடிய நாளை சங்கடஹர சதுர்த்தி நாள் என்கிறோம். மாசி மாதத்தில் வரும் சங்கடஹர சதுர்த்தியை மகா சங்கடஹர சதுர்த்தி என குறிப்பிடப்படுகிறது. இந்த நாளில் விரதம் இருந்து விநாயகரை வழிபட்டால் எந்த பிறவியிலும் தெரியாமல் செய்த பாவங்களையும் போக்கக் கூடிய மிக உன்னதமான நாள்.

★ சிவ பெருமான் 63 திருவிளையாடல்கள் நிகழ்த்தியதாக சொல்லப்படுகிறது. அப்படி அவர் தனது திருவிளையாடல்களை நிகழ்த்திக் காட்டியது இந்த மாசி மாதத்தில் தான்.

★ அடி முடி காண முடியாத ஜோதி வடிவாத, லிங்கோத்பவராக சிவ பெருமான் காட்சி தந்தது இந்த மாசி மாதத்தில் தான் என பல புராணங்கள் சொல்கின்றன. அதனால் லிங்க வழிபாடு துவங்கியது இந்த மாசி மாதத்தில் தான் என சொல்லப்படுகிறது.

★ முருகப் பெருமானை தகப்பன் சுவாமி என அழைக்கிறோம். அப்படி முருகப் பெருமான், தனது தந்தை சிவ பெருமானுக்கு பிரணவ மந்திரத்தின் பொருளை உபதேசம் செய்தது மாசி மாத பூசம் நட்சத்திர நாளில் தான். அதனால் தான் மாசி மாதத்தில் மந்திர உபதேசம் பெறுவது, உயர்கல்வி துவங்குவதல் போன்றவை செய்யப்படுகின்றன.

★ திருமால், மகா விஷ்ணுவாக அவதாரம் எடுத்தது மாசி மாத மக நட்சத்திரத்தில் தான் என சொல்லப்படுகிறது.

★ மாசி மாதத்தில் வரும் இரண்டு ஏகாதசிகளும் பெரிய அளவில் புண்ணியத்தை தரக் கூடியவையாகும். பிரம்மஹத்தி போன்ற பெரும் பாவங்களைக் கூட போக்கி, நற்கதி அருளக் கூடியதாகும்.

★ 12 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை கும்பகோணத்தில் நடக்கும் மாசி மகாமகம் இந்த மாதத்தில் தான் நடைபெறும். இவ்விழா வட மாநிலங்களில் கும்பமேளா என்ற பெயரில் கொண்டாடப்படுகிறது.

★ பொதுவாக அமாவாசை நாள் தான் முன்னோர்களுக்கு தர்ப்பணம் கொடுக்க சிறந்த நாள் என்பார்கள். ஆனால் மாசி மாதத்தில் வரும் பௌர்ணமியில் முன்னோர்களுக்கு தர்ப்பணம் கொடுப்பது மிகச் சிறப்பான பலன்களை தரும். இந்த நாளில் வண்ணங்களின் திருவிழா என வர்ணிக்கப்படும் ஹோலி பண்டிகை கொண்டாடப்படுகிறது.

★ மாசி மாதத்தில் நீர் நிலைகளில், கோவில் குளங்களில் புனித நீராடுவது மிகப் பெரிய புண்ணியத்தை தருகிறது. இந்த மாதத்தில் ஆறு, கடல், குளம் ஆகியவற்றில் அமிர்தம் கலந்திருப்பதாக ஐதீகம். அதனால் இந்த மாதத்தில் புண்ணிய நீராட ஏராளமான பலன்கள் கிடைக்கும் என்கின்றனர்.

★ மாசி மாதத்தில் அம்பிகை, சிவனை வழிபட்டு வரங்கள் பெற்ற நாளையே மகா சிவராத்திரி என கொண்டாடுகிறோம்.

★ இந்த மாதத்தில் தான் அன்னை பார்வதி தேவி, தட்சனுக்கு மகளாக அவதரித்து தாட்சாயனியாக அவதாரம் எடுத்தாள்.

★ மாசி மாதத்தில் தான் சிவ பெருமான், பராசக்தி யை திருமணம் செய்து கொண்டதாகவும், இந்த நாளே மகா சிவராத்திரி தினம் என்றும் சொல்லப் படுகிறது. அதனால் மாசி மாதத்தில் திருமணமான பெண்களும் தாலி சரடு மாற்றும் வழக்கம் உள்ளது. இந்த மாதத்தில் சுமங்கலி பெண்களும், திருமணமான கன்னிப் பெண்களும் அம்பிகையை வழி பட மகிழ்ச்சியான இல்லற வாழ்க்கை அமையும். கணவன் மனைவி ஒற்றுமை சிறப்பாக இருக்கும்.

தைப்பூச திருவிழா

குரோம்பேட்டை ஸ்ரீவிஜய கணபதி ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயண பெருமாள் கோவிலில் வருகிற 11ஆம் தேதி தைப்பூசத் திருவிழா சிறப்பாக நடைபெற உள்ளது.காலை 8:30 மணிக்கு விழா தொடங்குகிறது மதியம் 11 மணி அளவில் மகா தீபாராதனை காட்டப்பட்டு அன்னதான வழங்கப்படும் இரவு 7 மணிக்கு விசாகப்பெருமான் உட் புறப்பாடு நடைபெறும்.

GST ROAD NEWS
வெளிநாடு வாழ் தமிழர்கள் உங்கள் ஊர் செய்திகளை உடனுக்குடன் தெரிந்து கொள்ள
www.gstroadnews.com

GST ROAD NEWS
விளம்பர விசாரணைக்கு தொடர்பு கொள்ள:
8939 526 999
044 - 222 363 99

CLASSIFIEDS

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE @ CHROMPET
RADHA NAGAR MAIN ROAD
NR ST.MARKS SCH / KAVITHA HOSPITAL
2 BHK 1100 sq.ft.
UDS 621 sq.ft.
MODULAR KITCHEN 13 yr.Old
2nd floor CCP
Rs.60L (Negotiable)
9444204873 / 9566256678

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
JAIN NAGAR
3 BHK - 1165 Sqft
UDS - 490 Sqft, 2CCP
@RADHA NAGAR
SRI DEVI AMMAN ST
2 BHK - 720 Sqft
UDS - 560 - 1st Floor
80722 30451

FLAT FOR RESALE
@EAST TAMBARAM
RAJESWARI NAGAR
2BHK 820 Sqft
UDS 464 Sqft
19 YEARS OLD 1ST FLOOR NORTH FACING
CCP, LIFT, CCTV,POWER BACKUP
SECURITY GUARD, GATED COMMUNITY
Rs.45 Lakhs (Nego)
Brokers Excuse / Pure Vegetarians Only
9840127430

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
@Raghava Nagar
2 BHK - 800 Sqft
UDS - 300 Sqft,
Purushothaman Nagar
1 BHK - 640 Sqft
UDS - 244- Sqft,
@ Hasthinapuram
3 BHK - 1888 Sqft, UDS - 880 Sqft
80722 30451

BUILDING CONTRACT

VAISHNAVI
BUILDING CONTRACTOR
♦ BUILDING RENOVATION
♦ BATHROOM WATER LEAKAGE WORK
♦ COMPOUND WALL
♦ PLUMBING
♦ PAINTING
♦ INTERIOR
♦ EXTERIOR
♦ TILES

9710099546

KR HOMES
CHROMEPET-44
Home Construction
@ 2250/- Sq.Ft.,
including
OHT & Septic Tank
• Architectural Design
• Engineer Supervision
• Branded Materials
80724 99969

PLOT SALE

MADURANTAGAM
Nr.HIGHWAY / NH- 45
DTCP / RERA
PLOT SALE
Rs.6L...
9940135052

PLOT FOR SALE
@ POZHICHALUR
CMDA Approved
Plot
Contact Owner
93453 08972

PLOT FOR SALE
@NANMANGALAM
ABHINANDAN NAGAR
3302 Sqft
CMDA APPROVED WITH PATTA
IDEAL FOR BUILDING,
DUPLEX HOUSES, FLATS.
SERIOUS BUYERS ONLY
6369416504

INDEPENDENT HOUSE

INDEPENDENT HOUSE FOR SALE
@ KANIVAKKAM IN GUDUVANCHERY
NR.VELAMMAL SCHOOL
PLOT AREA 2371 sq.ft.
BUILDUP AREA 900sq.ft.
BROKER EXCUSE
8124492827

INDEPENDENT HOUSE FOR SALE
@chromepet
Surya Avenue
behind Saravana stores 200 ft road
3 portion house
Build up area Around 2500SQFT
9841141583

வீடு விற்பனைக்கு
ஊரப்பாக்கம், ஐயன்ஜேரி,குபேர் நகர், முதல்தெரு
2BHKஅபார்ட்மெண்ட் முதல்தளம்
705சதுர அடி / 731 சதுர அடி
9444008777

HOUSE FOR SALE
@ SANATORIUM
LAND 1300 sq.ft.
BLDNG 900 sq.ft.
Rs.1.10 CRS
98400 36 137

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

DISCLAIMER
Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisement in these columns. GST Road News does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printer, Publisher, Editor and Owner of GST Road News Shall not be held responsible for any consequences, in case such claims are found to be false.

செல்வ விநாயகர் ஆலய கும்பாபிஷேக விழா

குரோம்பேட்டை செல்வ விநாயகர் ஆலய மகா கும்பாபிஷேக விழா நாளை திங்கட்கிழமை 10ம் தேதி காலை 9 மணிக்கு மேல் 10:30 மணிக்குள் நடைபெறுகிறது. இதையொட்டி கடந்த 7ந் தேதி யாகசாலை பூஜைகள் தொடங்கின. தினசரி 3 கால யாகசாலை பூஜைகள், வேதபாராயணம், தீபாராதனை நடைபெற்று வருகிறது. நாளை கும்பாபிஷேகம் முடிந்த பிறகு அன்னதானம் நடைபெறும் .இரவு 7 மணிக்கு செல்வ விநாயகர் புஷ்ப அலங்காரத்தில் திரு வீதி உலா நடைபெறும்.

செல்ல பிராணிகளுக்கு இலவச மருத்துவ முகாம்

புளூ கிராஸ் ஆஃப் இந்தியா இயக்கம் நாய்கள் மற்றும் பூனைகளுக்கு தடுப்பூசி செலுத்த இலவச சிறப்பு முகாம் நேற்றும் இன்றும் சிட்லபாக்கம் கால்நடை மருத்துவமனை வளாகத்தில் நடைபெற்று வருகிறது. ரேபிஸ் எதிர்ப்பு தடுப்பூசி மற்றும் 9 விஷயங்களுக்கு ஒரே ஊசியாக செலுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இந்நிகழ்ச்சியின் பொழுது நாய்கள் மற்றும் மாடுகளுக்கு ஏற்படும் அவதிகள் குறித்தும், அதன் பாதுகாப்பு குறித்தும், பொது மக்களின் பாதுகாப்பை கருதியும் பல விஷயங்கள் விலங்குகள் ஆர்வலர்களிடமும் புளூ கிராஸ் ஆஃப் இந்தியா இயக்கத்தின் நிர்வாகிகளிடமும் மாமன்ற உறுப்பினர் சிட்லபாக்கம் சி.ஜெகன் மற்றும் முன்னாள் பேரூராட்சி மன்ற உறுப்பினர் பா.பிரதாப் கலந்து ஆலோசித்தனர். இதில் முக்கிய அம்சமாக மாடுகள் பிளாஸ்டிக் பைகள் உண்பது தற்போது மிகவும் குறைக்கப்பட்டுள்ளது என்பது குறித்தும், தெரு நாய்களுக்கு ஊதுகோல் வைத்து டாட் எனப்படும் செயல்முறையில் தடுப்பூசி செலுத்துவது குறித்தும் கலந்து ஆலோசிக்கப்பட்டது. இது மட்டும் இன்றி சாலையில் திரியும் விலங்குகளுக்கு உணவு வழங்குவதாக நினைத்துக்கொண்டு கெட்டுப் போன உணவினை அளிப்பது குறித்தும் உணவளிக்கும் பொழுது பொது மக்களுக்கு பாதுகாப்பு கருதி இடையூறின்றி செயல்படுத்த வேண்டும் எனும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும் என்று உறுதி செய்தனர்.

76வது குடியரசு தினத்தன்று, ஸ்ரீபெரும்புதூரில் உள்ள சஞ்சிவனி கேரள ஆயுர்வேத மருத்துவமனை, சிட்லபாக்கம் ஸ்ரீ சர்வமங்கள நகர் குடியிருப்பாளர்கள் சங்கம் உடன் இணைந்து ஒரு இலவச ஆயுர்வேத மருத்துவ முகாமை வெற்றிகரமாக ஏற்பாடு செய்தது. ஆயுர்வேதம் மூலம் சுகாதார விழிப்புணர்வு மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவது, நகர்வாசிகளுக்கு இலவச ஆலோசனைகள் மற்றும் மருத்துவ சேவைகளை வழங்கப்பட்டது.

குடியரசு தின நிகழ்வு கொடியேற்ற விழாவுடன் கொண்டாடப்பட்டது. இந்த நிகழ்வில் தாம்பரம் மாநகராட்சி மண்டலம் 3ன் மண்டலத் தலைவர் திரு.ஜெயதீப் சந்திரன் சிறப்பு விருந்தினராகவும் மாமன்ற உறுப்பினர்கள் சிட்லபாக்கம் சி.ஜெகன் மற்றும் கிரிஜா சந்திரன் அவர்கள் முன்னிலையில் மண்டலக்குழு தலைவர் தேசிய கொடி ஏற்றி சிறப்புரையாற்றினார். அவர் தனது உரையில், நிகழ்வை வெற்றிகரமாக மாற்றுவதில் குடியிருப்பாளர்களின் ஒற்றுமை மற்றும் ஆதரவு மற்றும் ஊக்கத்தில் பெரும் பங்கு வகித்ததை பாராட்டினார்.

DR.KUMAR'S HEALTHCARE

சர்க்கரை வியாதி மற்றும் பாதம் பாதுகாப்பு முகாம்

சர்க்கரை வியாதி மற்றும் அதன் பக்க விளைவுகளை ₹599 மட்டும் செலுத்தி பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

செய்யப்படும் பரிசோதனைகள்!!

- மருந்துவர் ஆலோசனை (Gen.Medicine and Vascular)
- இரத்தம் சர்க்கரை அளவு (R) & HbA1C
- கால் பரிசோதனை (ABI, Biothesiometry, Podia scan)
- உணவியல் நிபுணர் ஆலோசனை

நாள்: 16.02.25, ஞாயிறு நேரம்: 9.00 am to 12.00 pm

இடம்: Dr. Kumar's Healthcare, குரோம்பேட்டை

www.drkumarshospital.com

இன்றே பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள் 94459 35570

DR. KUMAR'S HEALTHCARE

குரோம்பேட்டை | பம்மல் | செம்பாக்கம் | மதுராந்தகம்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் உணவுகள்

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது, பச்சைக்காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் என அனைத்திலும் உடலுக்கு தேவையான சத்துக்கள் இருக்கின்றன. குறிப்பாக வைட்டமின் சி நிறைந்த பழங்கள் எடுத்துக்கொண்டால் உடலுக்கு தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைத்துவிடும். கொய்யாப்பழத்தில் வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி, கால்சியம் சத்து, மெக்னீஷியம், பாஸ்பரஸ் ஆகிய சத்துக்கள் உள்ளது. இது உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்குகிறது. மேலும் எலும்புகளை வலுவாக்க உதவுகிறது. இதனை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள கூடாது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு பழம் மட்டும் சாப்பிடலாம். ஆரஞ்சு பழத்தில் வைட்டமின் சி. இ, இரும்புசத்து, கால் சியம், பொட்டாசியம் போன்ற சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளது. இதனை பழமாகவும் பழச்சாறாகவும் அருந்தலாம். ஆரஞ்சு பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் வீரியத்தை அதிகரிக்க செய்யும். மேலும் இது உடலுக்கு பல நன்மைகளை தரும். ஆப்பிள் பழத்தில் உள்ள சத்துக்கள் உடலுக்கு வலிமையை தரும். நுரையீரலுக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும். உடலுக்கு தேவையான வைட்டமின்கள் அனைத்தும் ஆப்பிள் பழத்தில் அதிகளவு கிடைக்கிறது. ஆப்பிளைவிட நெல்லிக்காயில் அதிக அளவு சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. நெல்லிக்காயில் உள்ள வைட்டமின் சி உடலுக்கு தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்குகிறது. இதனை சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் சாப்பிடலாம். நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் எலுமிச்சை அல்லது இஞ்சி சேர்த்தும் குடிக்கலாம். எலுமிச்சை பழத்தில் பல மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்திருப்பது அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இதில் உள்ள சிட்ரிக் அமிலம் மற்றும் வைட்டமின் சி உடல் சோர்வை தடுக்கும். அடிக்கடி எலுமிச்சை சாறு அருந்தி வந்தால் தாகம் அடங்கும். உடலில் உள்ள நச்சுகளை வெளியேற்றும். உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தரும்.

2.88 சதவீத வித்தியாசத்தில் ஆட்சியை இழந்த ஆம் ஆத்மி கட்சி

டெல்லி சட்டமன்ற தேர்தலில் பாஜக 46.34, ஆம் ஆத்மி 43.46, காங்கிரஸ் கட்சி 6.39 சதவீத வாக்குகள் வாங்கியுள்ளது.டெல்லி தேர்தலில் ஆம் ஆத்மி இந்தியா கூட்டணி கட்சிகளை ஒருங்கிணைக்க தவறியதின் விளைவு, ஆட்சியும் இழந்து அதன் தலைமைகளும் தோற்றுப் போனது.

BUILDING CONTRACT
PLAN, NEW HOUSE BUILD
Flat Renovation
Modular Kitchen
Wood Work
Sump & Compound Wall
White Wash
73 97 23 23 65
88 25 78 84 08

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

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

கூந்தல் வறண்டு காணப்படுகிறதா? எளிமையான தீர்வு!

அடிக்கடி தலைக்கு குளிப்பதாலும், வெளிப்புறத்தில் உள்ள மாசுக்களின் பாதிப்பாலும், சிலருக்கு கூந்தல் வறண்டு காணப்படும். மேலும் கூந்தலுக்கு வண்ணம் பூசுதல், ரசாயன சிகிச்சை போன்றவையும் கூந்தலை வறண்டு போகச் செய்வதுடன் பலவீனமாகவும் செய்கிறது. வறண்ட கூந்தலுக்கு ஆலிவ் எண்ணெய் ஆரோக்கியமான தீர்வுதேவையான பொருள்: முட்டையின் மஞ்சள் கரு 1, சிறிது ஆலிவ் எண்ணெய்செய்முறை: முதலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களை சரியான அளவில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.பின்னர் முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் சிறிது ஆலிவ் எண்ணெய் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.இதை உங்கள் தலைமுடியில் தடவி 20 நிமிடம் கழித்து சாதாரண நீரில் கழுவவும். இப்படி வாரம் ஒருமுறை செய்து வந்தால், முடி வறட்சிக்கு நிரந்தர தீர்வு கிடைக்கும். பக்கவிளைவு இல்லாத இயற்கை மருந்து இது.

டெல்லி பாஜக முதல்வர் யார்?

டெல்லியில் 27 ஆண்டுக்கு பிறகு பாஜக ஆட்சியை பிடித்துள்ளது. முதல்வர் பதவிக்கு ஐந்து பேர் போட்டியிடுகிறார்கள். இதில் பர்வேஷ் வர்மா , விஜயேந்தர் குப்தா முக்கியமானவர்கள்.

அதிகாலையில் எழுந்தால் உடற்பருமனை தடுக்கலாம்

உங்களுக்கு 'ஸ்லிம்' ஆக ஆசை இருக்கிறதா? அப்படியென்றால், சூரியன் உதயம் ஆன பிறகும் இழுத்து போர்த்திக்கொண்டு தூங்குவதை விடுத்து, அதிகாலையிலேயே படுக்கையில் இருந்து எழுந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிறது, ஒரு ஆய்வு. அதிகாலையில் எழுபவர்கள் தங்களின் வேலையை சுறுசுறுப்பாக செய்வதோடு, தங்கள் குழந்தைகளையும் பள்ளிக்கு விரைவாக அனுப்பி வைப்பதும், விடிய விடிய வேலை பார்த்துவிட்டு வீடு திரும்புபவர்கள் மன அழுத்தத்தினாலும், உடல் பருமன் பிரச்சினையாலும் அவதிப்படுவதும் இந்த ஆய்வில் தெரிய வந்தது.மேலும், இந்த ஆய்வில் பங்கேற்ற ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட இளைஞர்களிடம் அவர்களின் உறங்கும் பழக்கம் குறித்து ஆய்வு செய்யப்பட்டது.

அவர்களில் அதிகாலையில் எழுபவர்கள் சராசரியாக காலை 6.58 மணிக்கு தங்கள் துயில் கலைந்து எழுவதாக தெரிவித்தனர்.

நள்ளிரவையும் தாண்டி தாமதமாக படுக்கைக்கு உறங்கச் செல்லும் வழக்கம் கொண்டவர்கள் சராசரியாக 8 மணி 54 நிமிடத்திற்கு எழுவதாக கூறினர்.

வார இறுதி நாட்களில் மகிழ்ச்சியுடன் இரவில் அதிக நேரம் பொழுதை கழிக்கும் இளைஞர்கள், காலையில் 7 மணி 47 நிமிடத்திற்கு எழுந்திருப்பதாக தெரிவித்தனர்.

ஆய்வின் முடிவில், அதிகாலையில் சீக்கிரம் கண் விழிப்பவர் கள், தாமதமாக கண் விழிப்பவர்களை விட ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், ஸ்லிம் உடல்வாகு கொண்டவர்களாகவும் இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டது.

Newly Opened
SRI SASTHA MAHAL A/C
The Group of Sankar Constructions
Fully Airconditioned Thirumana Maaligai
In Hasthinapuram, RP Road
Bookings Open
- 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

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

நாக்கின் நிறமும்... நோய் அறிகுறியும்

நாக்கை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்து கொள்ள வேண்டும். நாக்கை வைத்தே உடல் பிரச்சனைகளை கண்டு பிடித்து விடலாம். அறுசுவையான இனிப்பு, உப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு போன்ற சுவைகளை நாம் உணர்வதற்கும் நாக்கு பயன்படுகிறது. உண்ணும் உணவில் தன்மைக்கேற்ப நாக்கில் பாக்டீரியா, வைரஸ் மற்றும் பூஞ்சை போன்ற தொற்று கிருமிகள் உருவாகும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. இவற்றை தடுக்க நாக்கை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்து கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியத்தை காட்டும் கண்ணாடியாக விளங்கும் நாக்கை வைத்தே உடல் பிரச்சனைகளை கண்டு பிடித்து விடலாம்.

நாக்கின் நிறமும்... நோய் அறிகுறியும்...

★ நாக்கு இளம் சிவப்பு நிறத்தில் இருந்தால் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம் என்று அர்த்தமாகும்.

★ அடர் சிவப்பு நிறத்தில் இருந்தால் தொற்று நோய் மற்றும் அலர்ஜி ஏற்பட்டுள்ளதை குறிக்கும்.

★ சிவப்பு நிறத்தில் நாக்கு இருந்தால் இதயம் மற்றும் ரத்தம் சம்பந்தமான நோய்க்கான அறிகுறியாகும். இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் பி 12 குறைபாட்டின் காரணமாகவும் இவ்வாறு ஏற்படலாம்.

★ நாக்கு நீல நிறத்தில் இருந்தால் சிறுநீரகத்தில் பாதிப்பு இருப்பதை உணர்த்தும்.

★ மஞ்சள் நிற நாக்கு வயிறு அல்லது கல்லீரலில் பிரச்சனை, மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கான அறிகுறிகளை உணர்த்துகிறது.

★ நாக்கு வெள்ளை நிறத்தில் காட்சியளித்தால் நோய்த்தொற்று இருப்பதை குறிக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ளதையும் சுட்டிக்காட்டும்.

★ சாம்பல் நிறத்தில் இருந்தால் செரிமானம் மற்றும் மூலநோய் பிரச்சனைகளில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

★ நாக்கில் காப்பி நிறத்தில் பதிவு இருந்தால் நுரையீரல் பாதிப்பை குறிக்கும்.

★ நாக்கில் ஆங்காங்கே வெள்ளை புள்ளிகள் இருந்தால் நாக்கின் உராய்வுத் தன்னை குறைவதையும், எரிச்சல் தன்மை இருந்தால பயன்படுத்தும் பற்பசை நாக்கில் அலர்ஜியை ஏற்படுத்துவதையும் உணர்த்தும். நாக்கி சுத்தமாக பராமரிக்க..

★ காலை மாலை இருவேளையும் பற்களை சுத்தம் செய்வது போல் நாக்கையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

★ வாரம் ஒருமுறை வேப்பங்குச்சியை பயன்படுத்தி பல் துலக்க வேண்டும். இது வாயில் உள்ள நுண்கிருமிகள், பூஞ்சை மற்றும் பாக்டீரியாக்கள் உருவாகுவதை தடுக்கும் குணம் கொண்டது.

★ அதிக சூடான மற்றும் குளிர்ச்சியான உணவு சாப்பிடுவதை தவிர்க்கலாம்.

★ சாப்பிட்டு முடித்தவுடன தண்ணீர் ஊற்றி, நன்றாக வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

★ தினமும் நல்லெண்ணெய்யில் ஆயில் புல்லிங் செய்வது நல்ல பலனை தரும்.

★அவ்வப்போது இளம் சூடான நீரில் கல் உப்பு சேர்த்து வாயை கொப் பளிக்கலாம்.

மருத்துவர் வி. சண்முகம் காலமானார்

குரோம்பேட்டை நியூ காலனியை சேர்ந்த விஜயா டயாபட்டிக் கிளினிக் நிறுவனரும் பிரபல சர்க்கரை நோய் நிபுணருமான டாக்டர் ச.ரஞ்சித் பிரதாப் அவர்களின் தகப்பனார் திரு டாக்டர் வி. சண்முகம் உடல்நல குறைவால் நேற்று காலமானார். அன்னாரது இறுதி ஊர்வலம் நியூ காலனி எட்டாவது குறுக்குத் தெருவில் உள்ள அவரது இல்லத்தில் இருந்து புறப்பட்டு குரோம்பேட்டை எம்.ஐ.டி மேம்பாலம் அருகில் உள்ள மின்மயானத்தில் இன்று 3 மணி அளவில் நல்லடக்கம் நடைபெறும்.

கிரிவலம் செல்ல உகந்த நேரம்

வருகிற 11ந் தேதி (செவ்வாய்க்கிழமை) இரவு 7.59 மணிக்கு பவுர்ணமி தொடங்கி மறுநாள் 12ந் தேதி (புதன்கிழமை) இரவு 8.16 மணிக்கு நிறைவடைகிறது. 11ந் தேதி இரவு பவுர்ணமி கிரிவலம் செல்ல உகந்த நேரமாக திருவண்ணாமலை கோவில் நிர்வாகத்தின் மூலம் தெரிவிக்கப்பட்டு உள்ளது. மேலும் வருகிற 11ந் தேதி தைப்பூசம் வருவதால் அருணாசலேஸ்வரர் கோவிலில் சாமி தரிசனம் செய்யவும், பவுர்ணமி கிரிவலம் செல்லவும் ஏராளமான பக்தர்கள் வருகை தருவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

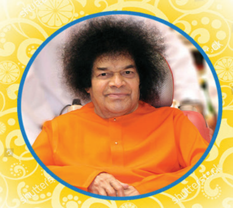
டெபாசிட் இழந்த நாம் தமிழர் கட்சி

ஈரோடு கிழக்கு இடைத்தேர்தலில் பதிவான வாக்குகளில் 16.7 சதவீத வாக்குகளை ஒரு வேட்பாளர் பெறுவார் எனில், அவர் டெபாசிட் தொகையைத் திரும்பப் பெற தகுதியுடையவர் ஆவார். இந்த தேர்தலில் நாதக வேட்பாளர் சீதாலட்சுமி 15.59 சதவீத வாக்குகள் மட்டும் பெற்றதால் அவரது டெபாசிட் தொகை பறிபோயுள்ளது.

Aum Sri Sairam

SATHYAM VADHA DHARMAM CHARA

SRI SATHYA SAI INSTITUTE OF EDUCARE (CBSE)
(Accredited at A+ level by SSSNCS)



"The cultivation of human values alone is true education." - BABA

HOLISTIC ENVIRONMENT

ADMISSIONS OPEN 2025-2026

FREE EDUCATION (No Tuition Fee)

- BALVATIKA 1 (PRE-KG) BALVATIKA 2 (LKG)
- GIRLS (DAY SCHOLAR ONLY) CLASSES 6, 7 & 8
- BOYS (GURUKULA SYSTEM) CLASSES 6,7,8 & 9
- BOYS (GURUKULA SYSTEM / DAY SCHOLAR) CLASS 11
- CLASSES CONDUCTED FOR 10 MUSIC STREAMS & 12 SPORTS & GAMES

Why Choose SSSIE?
e-Learning, Smart Classrooms, Abacus Class, IIT-JEE, NEET, Coaching, Vedic Maths, AI & Robotics Lab Language Lab, Digital Library Career Guidance

Recruitment
Open Positions
PGT CHEM - 1
TGT MATH - 1
PRT - 3
Montessori-2
Caretaker- 2

School provides advanced infrastructural facilities that contribute to both the academic and co-curricular domain of the students' personal development process.

#10, Gandhi Street, Nemilichery, Chromepet, Chennai - 44, Tel: 044-22651726, 9884057220 WEBSITE: www.sssieducare.org, e-mail: info@sssieducare.org

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