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

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 -9 08 June 2025 - 14 June 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

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

அடுத்த ஆண்டு முதல் 500 ரூபாய் நோட்டுகள் செல்லாமல் போய்விடுமா? மத்திய அரசு விளக்கம்

ஜூன் 2 ஆம் தேதி 'கேபிடல் டிவி' என்ற யூடியூப் சேனல் வெளியிட்ட வீடியோவில், அடுத்த ஆண்டு மார்ச் மாதம் முதல் 500 ரூபாய் நோட்டுகள் செல்லாது என்று தெரிவிக்கப்பட்டது. கிட்டத்தட்ட 12 நிமிடம் உள்ள இந்த வீடியோவை 5 லட்சத்துக்கும் அதிகமானோர் பார்வையிட்டனர். இந்த வீடியோ மக்களிடையே குழப்பத்தையும், பீதியையும் ஏற்படுத்தியது. இருப்பினும், மத்திய அரசு இந்த தகவல் 'போலியானது' என்றும், ரிசர்வ் வங்கி இத்தகைய எந்த அறிவிப்பையும் வெளியிடவில்லை என்றும் கூறியுள்ளது. மத்திய அரசின் பத்திரிகை தகவல் பணியகத்தின் (PIB) உண்மைச் சரிபார்ப்புப் பிரிவு வெளியிட்ட எக்ஸ் பதிவில், 'ரூ.500 நோட்டுகள் ரத்து செய்யப்படவில்லை, அவை சட்டப்பூர்வமானவை. தவறான தகவல்களுக்கு ஏமாற வேண்டாம். செய்திகளை நம்புவதற்கு அல்லது பகிர்வதற்கு முன்பு எப்போதும் அதிகாரப்பூர்வ ஆதாரங்களில் இருந்து சரிபார்க்கவும்' என்று தெரிவித்துள்ளது.தற்போதைய ரூ.500 பணத்தாள்கள் 2016 பணமதிப்பிழப்பு நடவடிக்கைக்குப் பிறகு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. 66 மிமீ ஜ் 150 மிமீ எனும் நோட்டுகளின் அளவுடன், சாம்பல் நிறத்தில் இந்த பணத் தாள் உள்ளது. அதேபோல மற்ற இந்திய ரூபாய் நோட்டுகளைப் போலவே ரூ.500 நோட்டு களிலும் அவற்றின் தொகை 17 மொழிகளில் எழுதப் பட்டுள்ளது குறிப்பிடத் தக்கது.

உலக அளவில் எஸ்.சி.எஸ். பள்ளி மாணவர்கள் சாதனை

S.C.S.MAT.HR.SEC.SCHOOL Congratulates our students MANOJ SUKUMAR and PONN ABHISHEK for winning GOLD and SILVER MEDALS in international level KARATE and SILAMBAM competition.held at THAILAND

3BHK INDIVIDUAL VILLA SALE
@ CHROMEPET, HASTHINAPURAM
Nr. SHIKSHAA PUBLIC CBSE SCHOOL
JUST 500 METER FROM HASTHINAPURAM BUS STAND

LAND AREA - 1247 Sqft
BUILDING AREA - 1900 Sqft
3 BEDROOM, 3 BATHROOM,
INDIVIDUAL WATER TANK,
COMPOUND WALL, BORE WATER,
3 PHASE EB, U.G.D. RED BRICKS...
MAJESTIC FOUNDATION
98841 31132 / 96000 25369

WCI EDUCATION CONSULTANTS
Your Future, Our Concern
ADMISSIONS OPEN FOR BATCH 2025-26
NEW BRANCH OPENED IN CHENNAI
FOR SOUTH INDIAN STUDENTS
IF YOU GOT LOW MARKS IN NEET
THEN THIS IS THE RIGHT PLACE TO ACHIEVE
WANTED: 2 RECEPTIONIST : 2 CONSELLORS
@ PALLAVARAM:
7825904822 / 9600807151

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)
AMENITIES
✓ 100% Vasthu ✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV
✓ Loan Arranged ✓ No Water Logging
✓ UPVC Windows ✓ Modular Kitchen
✓ Hall False Ceiling ✓ M-D North Facing
NANDHA FOUNDATIONS PVT LTD
98401 07534 / 98412 17499

PREMIUM 2,3,4 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET
KRISHNA NAGAR
(Nr.Hasthinapuram Bus Stand)

SRE KRISHNAA
AVAILABLE
3BHK 1287 Sq Ft
LAND OWNERS
(1 to 3 GROUNDS)
CONTACT FOR
JOINT VENTURES
OR
OUTRIGHT
PURCHASES...
24 Hrs Power Backup*
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

வைகாசி விசாகம் முருகப் பெருமான் அவதரித்த திருநாள்

வைகாசி மாதத்தில் வரும் விசாகம் நட்சத்திரமும் பௌர்ணமியும் கூடும் நாள் முருகப் பெருமான் அவதரித்த திருநாள்.

சிவ பெருமானின் சத்யோ ஜாதம், வாமதேவம், அகோரம், தற்புருஷம், ஈசானம் என ஐந்து முகங்களோடு ஆறாவதாக அன்னை பராசக்தி இருந்து அதோ முகம் என்ற முகம் வெளிப்பட்டு இந்த ஆறு முகங்களின் நெற்றிக்கண்ணில் இருந்து வெளிப்பட்ட தீப்பொறியில் இருந்து தோன்றியவர் ஆறுமுகம் அதனாலேயே ஆறுமுக முருகப் பெருமானை வணங்கினால் சிவன் மற்றும் பார்வதியையும் வணங்கிய பலன் கிட்டுமே.

விசாகம் ஆறு நட்சத்திரங்கள் ஒருங்கு கூடிய தொன்று என்பதால் முருகனும் ஆறு முகங்களோடு திகழ்பவர்

விசாகன் என்றாலே மயில் மீது வருபவன் என்பதால் மயில் மீது வந்து பக்தர்களின் துன்பங்களை போக்கக் கூடியவர்.

விசாகம் ஞானத்திற்குரிய நட்சத்திரம். வைகாசி விசாகத்தன்று விரதம் இருந்து பால் குடம், பால் காவடி எடுத்து முருகனை வணங்கினால் ஞானமும், கல்வியும் சிறக்கும்.

வைகாசி மாதத்தில் என்னென்ன விஷேச நாட்கள் வருகிறது தெரியுமா...?

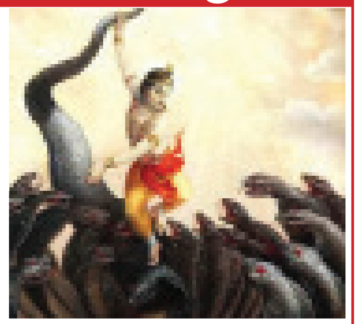
தமிழ் கடவுள் முருகன் அவதார தினம் கொண்டாடப்படுவது வைகாசி மாதம் விசாகம் நட்சத்திர நாளில்தான். நிறைந்த பௌர்ணமி நாளில் முருகன் கோவில்களில் பால்குடங்களை எடுத்து வந்து அபிஷேகம் செய்வார்கள்.

வைகாசியில்தான் வியாசர் தங்கத்தட்டில் அவதரித்தார். இந்த மாதத்தில்தான் நம்மாழ்வார், சேக்கிழார், திருஞான சம்பந்தர், காஞ்சி மகா பெரியவர் ஆகிய மகான்களின் அவதாரம் நிகழ்ந்துள்ளது. புத்தர் அவதரித்தது வைகாசி பௌர்ணமியில்தான்.

தேவர்களும் அசுரர்களும் இணைந்து பாற்கடலைக் கடைந்தபோது அமுதம் வெளிப்பட்டது வைகாசி மாத ஏகாதசியன்று. இறைவன் அதைக் காத்தது துவாதசியன்று. தேவர்கள் அமுதத்தை உண்டது திரயோதசி, பௌர்ணமி நாளில்தான்.

வைகாசியில் தானம் செய்வது மிகவும் பலனுண்டு. ஏகாதசி, துவாதசி, த்ரயோதசி, பௌர்ணமி தினங்களில் செய்யப்படும் தானத்திற்கு எண்ணற்ற பலன் கிட்டும் என்பது ஐதீகம். முருகனது தனிப்பட்ட விழாக்களில் விசாகமும் ஐப்பசி சஷ்டியுமே மிக முக்கியமானவை.

காளிங்க நர்த்தன தத்துவம்

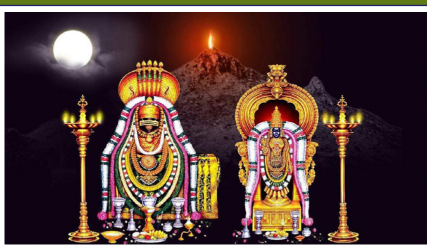


கிருஷ்ணரின் செய்த லீலைகள் சொல்லில் அடங்காதது. அவரது லீலைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு காரணம் இருக்கும். அவர் செய்த லீலைகளில் ஒன்றுதான், யமுனை நதியில் வசித்த ஐந்து தலை நாகமான காளிங்கனை அடக்கி, அதன் தலையில் நர்த்தனம் புரிந்தது. யமுனை நதியில் வசித்து வந்த காளிங்கனின் விஷ மூச்சுக் காற்றால், யமுனை நதியும், அதன் கரையில் இருந்த சோலைகளும் நஞ்சாகிப் போயின. இதனால் காளிங்கனை அங்கிருந்து கடலுக்கு செல்ல, கிருஷ்ணர் பணித்தார். அவன் மறுத்ததால் அவனை அடக்கி, அவனது தலையில் நர்த்தனம் புரிந்தார். இந்த காளிங்க நர்த்தன தத்துவத்துக்குள் சிறைப்பட்டிருக்கும் ஆழ்ந்த கருத்தை உணர்ந்தவர்கள் வெகு சிலரே, அப்படி உணர்ந்தாலும் அந்த கருத்தை செயல்படுத்துபவர்கள் ஒரு சிலரே. மனித மனம் என்பது தான் பாம்பு. மனிதனின் ஐம்புலன்களும், பாம்பின் ஐந்து தலைகள். இந்த ஐம்புலன்களின் வழியாகத்தான் மனம் என்ற பாம்பு, நஞ்சினை (தீமைகளை) கக்குகிறது. எனவே ஐம்புலன்களால் படமெடுத்து ஆடும் மனம் என்னும் பாம்பை, நாம் அடக்கி ஒடுக்கி ஆள வேண்டும் என்பது தான் இதன் உயர்ந்த தத்துவமாகும்.

வைகாசி பௌர்ணமி: கிரிவலம் செல்வதால் கிடைக்கும் கோடி புண்ணியம்!

வைகாசி மாதத்தில் வரும் பௌர்ணமி நாள் மிகவும் விஷேஷம் மிகுந்த நாளாகும். இந்த நன்நாளில் இஷ்ட தெய்வங்களை வேண்டி வழிபடு வது சகல நன்மைகளையும் அளிக்கும்.வைகாசி மாதம் முருகன் அவதரித்த தினமாதலால் முருக பெருமானுக்கு உகந்த நாளாக உள்ளது. இந்த வைகாசி மாதத்தில் விசாக நட்சத்திரம் கூடி வரும் நாளில் வரும் வைகாசி விசாகத்தின்போது முருக பெருமானை மனமுருகி வேண்டி விரதமிருந்தால் குறைகள் நீங்கி மகிழ்ச்சி செழிக்கும்.இந்த பௌர்ணமி நாட்களில் அதி காலை எழுந்து குளித்து விரதம் இருந்து இஷ்ட தெய்வங்களை வழிபடுவது தெய்வங்களின் பரிபூரண ஆசி யை கிடைக்க செய்கிறது. வைகாசி பௌர்ணமியில் சந்திர தரிசனம் சிறப்பு வாய்ந்தது.வைகாசி பௌர்ணமி நாளில் திருவண்ணா மலை, பழனி, திருப்பரங் குன்றம் போன்ற மலைக் கோவில்களில் உள்ள தெய்வங்களை வழிபட்டு கிரிவலம் சென்றால் கோடி புண்ணியம் கிடைக்கும். இந்த நாளில் முருகபெருமானுக்கு நிவேதியம் செய்து, பக்தர்களுக்கு அன்னதானம் செய்வது சால சிறந்தது.

எந்த நாளில் கிரிவலம் வந்தால் என்ன பலன் கிடைக்கும்?



திருவண்ணாமலையில் சித்தர்கள் சூட்சும வடிவில் கிரிவலம் வருவதாகக் கூறப்படுகிறது. பவுர்ணமி நாள் அன்று மட்டும்தான் கிரிவலம் வரவேண்டும் என்பதில்லை வருடத்தின் 365 நாளும் மலை வலம் வரலாம்.

கிரிவலப் பாதையான 14 கி.மீ தூரத்தை பக்தர்கள் நடந்துதான் கடக்க வேண்டும். இடமிருந்து வலமாக மட்டுமே சுற்ற வேண்டும். நமசிவாய மந்திரத்தை உச்சரித்தபடியோ, சிவபுராணத்தை பாராயணம் செய்தபடியோ கிரிவலம் வரவேண்டும்.

திருவண்ணாமலை கிரிவலம் வருவது, உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் நலம் தரும் நல்லதொரு நிகழ்வு. மலையின் மாண்பையும், கிரிவலத்தின் மகத்துவத்தையும் உணர்ந்த பக்தர்கள், பெருமளவில் இப்போது கலந்துகொள்ளத் தொடங்கியுள்ளனர்.

பக்தர்கள் மலை வலம் வரும் நாளில், நீராடி, தூய்மையான ஆடையை அணிந்துகொண்டு, திருநீறு அணிந்து, வேறு எந்த சிந்தனைக்கும் இடம் கொடுக்காமல், இறைசிந்தனையோடு மட்டுமே செல்லவேண்டும். உலகில் வாழும் அனைவரும் நலமாகவாழ வேண்டுமென, மனதில் தியானம் செய்தவாறே வலம் வரவேண்டும். ஒருவரிடமும் பேசாமல், பிறரிடம் தானம் வாங்காமல், காலணிகள் எதுவும் அணியாமல் வெறுங்கால்களுடன் நடந்து செல்லவேண்டும்.

பிரம்மஹத்தி தோஷம்

அண்ணாமலையை தொழுது கிரிவலம் வந்தால், மது, மாது, சூது, கொலை, களவு போன்ற ஐந்து பாதகங்கள் தொலையும் என்று புராணங்கள் கூறுகின்றன. கிரிவலம் வந்தால் பாவங்கள் முழுவதும் நீங்கிவிடும். மேலும் பாவம் செய்யக்கூடாது என்ற எண்ணத்தையும் நமக்குத் தோற்றுவித்துவிடும். வயதானவர்களுக்கும் உடல் நலிவுற்றவர்களுக்கும், கிரிவலம்வரவேண்டும்என்று நினைத்த மாத்திரத்திலேயே பிரம்மஹத்தி தோஷம் நீங்கும்.

பவுர்ணமி கிரிவலம்

அண்ணாமலையில் பௌர்ணமி தினத்தன்று பலரும் கிரிவலம் வருகின்றனர். கார்த்திகை பவுர்ணமி நாளில் அன்னை பராசக்தி, அருணாசலேஸ்வரரை வலம் வந்து இடப்பாகம் பெற்றாள். அன்று சந்திரன் சூரியனிடம் இருந்து சக்திகளை அதிக அளவில் பெற்று, அதை வெளியிடும் பூர்ண நிலாவாக உலா வருகிறான். அந்த ஒளி, மலை மீது பட்டு பிரதிபலிக்கும்போது, அது நமது உடலுக்கும் நம் மனதுக்கும் பற்பல நன்மைகளை நமக்குத் தெரியாமலே செய்கின்றது. இதனால் பௌர்ணமி மலைவலம் சித்தர்களால் சிறப்பாக போற்றப்படுகிறது.

எந்த நாளில் என்ன பலன் கிடைக்கும்

ஞாயிற்று கிழமை கிரிவலம் வந்தால் சிவலோக பதவி கிட்டும்.

திங்கட்கிழமை கிரிவலம் வந்தால் இந்திர பதவி கிடைக்கும். செவ்வாய்க் கிழமை கிரிவலம் வந்தால் கடன், வறுமை நீங்கும்.

புதன் கிழமை கிரிவலம் வந்தால் கலைகளில் தேர்ச்சியும், முக்தியும் கிடைக்கும். வியாழக்கிழமை கிரிவலம் வந்தால் ஞானம் கிடைக்கும்.

வெள்ளிக்கிழமை கிரிவலம் வந்தால் வைகுண்டப் பதவி கிடைக்கும். சனிக்கிழமை கிரிவலம் வந்தால் பிறவிப்பிணி அகலும்.

அஷ்டமி நாளில் கிரிவலம் வந்தால் தீவினைகள் போகும்.

குறிப்பாக செவ்வாய்க் கிழமை கிரிவலம் வருவது மிகவும் சிறப்பு. மஹான் சேஷாத்திரி ஸ்வாமிகளும் செவ்வாய்க்கிழமை கிரிவலம் வந்தால், கர்மவினை அகல்வதுடன் மோட்சமும் கிட்டும் என்று கூறியுள்ளார்.

தானம் செய்யுங்கள் பலன் கிடைக்கும்.

கிரிவலம் வரும்போது அங்கிருக்கும் சாதுக்களுக்கு அன்னமிடுவது சிறப்பாகும். சாதுக்கள் வடிவில் சித்தர்கள் இருக்கலாம். அவர்களுக்கு அன்னதானம் செய்வதால், நமது பாவப்பிணிகள் அகலும். இவ்வாறாக கிரிவலம் செய்தால்தான் முழுமையான பலன் கிடைக்குமென சித்தர்கள் கூறிச்சென்றுள்ளனர்.

திருப்பதியில் பக்தர்கள் கூட்டம்

வார விடுமுறையை ஒட்டி திருப்பதி ஏழுமலையான் கோவிலில் பக்தர்கள் குவிந்துள்ளனர். இலவச தரிசனத்திற்கு 20 மணி நேரம் வரை பக்தர்கள் காத்திருந்து சுவாமியை தரிசித்துள்ளனர். ரூ.300 டோக்கன் பெற்றவர்கள் 5 மணி நேரமும், சர்வ தரிசனம் டோக்கன் பெற்றவர்கள் 6 மணி நேரமும் காத்திருக்கின்றனர்.

CLASSIFIEDS

COMMERCIAL RENT

RENTAL CAR PARKING SPACE
& ZAMIN PALLAVARAM
Near by St.Mary's School | CCTV CAMERA
70106 33083
94446 52190

INDEPENDENT HOUSE RENT

INDIVIDUAL HOUSE FOR RENT
@ HASTHINAPURAM, Nr. Bus Stand
2BHK - 1st Floor, Car Parking,
No water problem,
Veg Only, Inverter facility
98412 44562

FLAT RENTAL

FLATS FOR RENTAL
@ CHROMPET
AVAILABLE 2BHK
PURE VEG
8072230451

INDEPENDENT HOUSE SALE

HOUSE FOR SALE
@ CHROMEPET
Nr MIT bridge Patel Road
2 BHK 1546 sqft
Veg Only
9940610277

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
OPP SARAVANA STORES AREA
MANTHIRI NAVARATHNA
4TH FLOOR 755 Sqft
323UDS 2BHK
9500196316

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
Krishna Nagar
Behind SBI (RP Road)
2BHK - 778sqft
1st Floor, East Facing
Only Veg
Owner Relocating, No Brokers
Only Serious buyers Contact
93113 01088

FLAT FOR RESALE
@HASTHINAPURAM
JAIN NAGAR
3 BHK - 1155 Sqft
UDS - 495 Sqft CCP
MC NAGAR
3 BHK - 1050 Sqft
UDS - 605 Sqft CCP
8072230451

FLAT RESALE

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

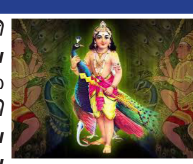
FLAT FOR RESALE
@NEHRU NAGAR
2 BHK - 650 Sqft
UDS - 327 Sqft
SEMI INDEPENDENT DUPLEX HOUSE
@PURUSHOTHAMAN NAGAR
1640 Sqft UDS -875 Sqft
80722 30451

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

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

வைகாசி பௌர்ணமி



வைகாசி மாதத்தில் வரக்கூடிய விசாக நட்சத்திரம் மற்றும் பௌர்ணமி தினம் முருகப் பெருமானுக்குரிய ஒரு சிறப்பு வாய்ந்த தினமாக முருக பக்தர்களால் கொண்டாடப்படுகிறது. வைகாசி பௌர்ணமி தினம் வருடம் முழுவதும் வரும் மற்ற பௌர்ணமி தினங்களை காட்டிலும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தினமாக இருக்கிறது.

இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த இந்த வைகாசி பௌர்ணமி தினத்தன்று அதிகாலையில் எழுந்து குளித்து முடித்து விட்டு, காலை முதல் மாலை வரை உணவு ஏதும் உண்ணாமல் விரதம் இருந்து, உங்களின் விருப்பத்திற்குரிய தெய்வங்களை வழிபடுவதால் அந்த தெய்வத்தின் பரிபூரண ஆசிகள் உங்களுக்கு கிடைக்கும். மாலை வேளையில் வேனில் தோன்றும் சந்திர பகவானை தரிசித்து வழிபடுவது மிகவும் சிறந்தது. இந்த வைகாசி பௌர்ணமி தினத்தில் திருவண்ணாமலை, திருப்பரங்குன்றம், சோளிங்கர், பழனி போன்ற மலை சார்ந்த கோயில்களில் இருக்கும் இறைவனை வழிபட்டு கிரிவலம் மேற்கொள்ளலாம். மற்ற எல்லா தானங்களிலும் விட சிறந்த தானம் அன்னதானம் என்பது நமது நமது முன்னோர்களின் கருத்தாக உள்ளது. எனவே புண்ணியம் மிகுந்த இந்த வைகாசி பவுர்ணமி தினத்தன்று தயிர்சாதம், எலுமிச்சை சாதம், தண்ணீர், பழச்சாறு போன்றவற்றை பக்தர்களுக்கு தானமாக வழங்குவது உங்களின் பாவ வினைகளை போக்கி புண்ணியத்தை உண்டாக்கும். குழந்தைகள் கல்வியில் சிறந்து விளங்குவார்கள். உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்த நோய்கள், குறைபாடுகள் நீங்கும். பொருளாதார கஷ்ட நிலைகள் நீங்கி செல்வ சேர்க்கை உண்டாகும்.

ஆந்திரா வேலை நேரம் உயர்வு

ஆந்திராவில் எளிதாக தொழில் செய்யவும், முதலீட்டாளர்களை ஈர்க்கவும் அதிகபட்ச வேலை நேரத்தை 10 மணி நேரமாக உயர்த்த ஆந்திர அரசு முடிவு செய்துள்ளது. தொழிலாளர் மற்றும் முதலீட்டாளர்கள் நலன் கருதி, இது தொடர்பான சட்டத்தை திருத்த மாநில அரசு முடிவு செய்துள்ளது.

ஏ.டி.எம்களில் ரூ 100 கட்டாயம்

வரும் செப்டம்பர் 30ஆம் தேதிக்குள், ஏடிஎம்களில் ஏதேனும் ஒரு அடுக்கிலாவது குறைந்தது 75% 100 ரூபாய், 200 ரூபாய் நோட்டுகளை வைக்க வேண்டும். அடுத்த ஆண்டு மார்ச் 31ஆம் தேதிக்குள் இதை 90 சதவீதமாக உயர்த்த வேண்டும் என அனைத்து வங்கிகளுக்கும் ரிசர்வ் வங்கி உத்தரவு. பிறப்பித்து உள்ளது.

பாஜக புதிய தலைவர் யார்?

பாஜக புதிய தலைவர் தேர்வு ஜூன் மாதம் இறுதியில் நடைபெற உள்ளது.

புதிய தலைவராக மூன்று பேர் பெயர்கள் அடிபடுகின்றன. தர்மேந்திர பிரதான். சிவராஜ் சிங் சவுகான், மனோகர்லால் கட்டார் உடைய பெயர்கள் அடிபடுகின்றன

திருச்செந்தூர் முருகன் கோவில் கும்பாபிஷேக தேதி அறிவிப்பு

திருச்செந்தூர் முருகன் கோயிலில் குடமுழுக்கு தேதி அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. 12 ஆண்டுகளுக்கு பிறகு ஜூலை மாதம் 7ந் தேதி நடைபெறும் என அறிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நிகழ்ச்சியானது காலை 6.15 மணி முதல் 6.50 மணி வரை கலசங்களுக்கு புனித நீர் ஊற்றும் நிகழ்ச்சி நடைபெறும் என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

30 % புது உறுப்பினர் கட்டாயம். மு.க.ஸ்டாலின்

நேற்று காணொலியில் 3மணி நேரம் நடைபெற்ற திமுக மாவட்ட செயலாளர்கள் கூட்டத்தில் முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் பேசும் போது ஒவ்வொரு பூத்திலும் 30% புது வாக்காளர்களை திமுகவினர் சேர்க்க வேண்டும்.

★ திமுக அரசின் சாதனைகளையும் திட்டங்களையும் விளக்கி உறுப்பினர்களை சேர்க்க வேண்டும். உறுப்பினர் சேர்க்கையில் 30 சதவீதம் புது வாக்காளர்கள் கண்டிப்பாக இடம் பெற வேண்டும். பொதுமக்கள் கூறும் குறைகளை கேட்டு பொறுமையுடன் பதில் அளிக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தினார்.

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

ஆட்கள் தேவை
சிட்லப்பாக்கத்தில் உள்ள பள்ளிக்கு ஆயம்மா தேவை
வேலை நேரம்: காலை8 மணி முதல் மாலை 5.30 மணி வரை
97909 30912

REHOBOTH BLESS CONSULTANCY
வீட்டு வேலை / பராமரிப்புக்கு ஆண்/பெண் தேவை.
NEED OF ANY HOME MAID / CARE TAKER CONTACT
87547 87205

WANTED @ CHROMPET
SUPERVISER
+2/ANY DEGREE
COMPUTER KNOWLEGE
AGE BELOW 25
9171809600
9841654214

LIC
भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA
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

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

கறிவேப்பிலை இலையை நாம் அடிக்கடி உண்டு வந்தால் பல நன்மைகளாம்

பித்தத்தைத் தணித்து உடல் சூட்டை ஆற்றும். அதோடு கறிவேப்பிலைக் கீரை மனதுக்கு உற்சாகத்தையும் கொடுக்க வல்லது. குமட்டல், சீதபேதியால் உண்டான வயிற்று உளைச்சல், நாட்பட்ட காய்ச்சல் ஆகியவற்றைக் கறிவேப்பிலை குணப்படுத்தும். பித்த மிகுதியால் உண்டாகும் பைத்தியத்தைக் குணப்படுத்த கறிவேப்பிலை உதவுகின்றது.

1. வெறும் வயிற்றில் 15 கறிவேப்பிலை இலையை உட்கொண்டு வந்தால், வயிற்றைச் சுற்றியுள்ள அதிகப்படியான கொழுப்புக்கள் கரைந்துவிடும்.

2.சிலருக்கு இரத்த சோகை இருக்கும் .இப்படி உள்ளவர்கள், காலையில் ஒரு பேரிச்சம் பழத்துடன், சிறிது கறிவேப்பிலையை உட்கொண்டு வந்தால்,உடலில் இரத்த சிவப்பணுக்களின் அளவு அதிகரித்து, இரத்த சோகை நீங்கி ஆரோக்கியம் பிறக்கும்.

3.சிலர் சர்க்கரை நோயினால் பாதித்திருப்பர் .இப்படி பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தினமும் காலையில் கறிவேப்பிலையை பச்சையாக உட்கொண்டு வந்தால், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு சீராக இருக்கும்.

4.மேலும் கறிவேப்பிலை உடலில் தேங்கியுள்ள கெட்ட கொழுப்புக்களை கரைப்பதோடு, நல்ல கொழுப்புக்களை அதிகரித்து, நம் ஆரோக்கியம் காக்கும்.

5.மேலும் கறிவேப்பிலை உண்பதால் இதய நோய் மற்றும் பெருந்தமனி தடிப்பு போன்ற பிரச்சனையிலிருந்து நல்ல பாதுகாப்பு தரும்.

6.நீண்ட நாட்கள் செரிமான பிரச்சனையை சந்தித்து வருபவராயின், அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் 15 கறிவேப்பிலையை மென்று சாப்பிட்டால்,நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

7.மேலும் கறிவேப்பிலை உண்பதால் செரிமான பிரச்சனைகள் நீங்கிவிடும்.

8.கறிவேப்பிலையை தினமும் சிறிது உட்கொண்டு வந்தால்,முடியின் வளர்ச்சியில் நல்ல மாற்றத்தைக் காணலாம்.

9.மேலும் கறிவேப்பிலை உண்பதால் முடி நன்கு கருமையாகவும் இருப்பதை உணர்வீர்கள்.

10.சிலருக்கு சளி இருக்கும் .இதற்கு , 1 டீஸ்பூன் கறிவேப்பிலை பொடியை தேன் கலந்து தினமும் 2 வேளை உட்கொண்டு வந்தால், உடலில் தேங்கியிருந்த சளி முறிந்து வெளியேறிவிடும்.

தமிழகத்தில் முககவசம் அணிய உத்தரவு

தமிழகத்தில் கொரோனா பரவல் அதிகரித்து வரும் நிலையில் மாஸ்க் அணியுமாறு சுகாதாரத்துறை அறிவுறுத்தி உள்ளது. அதிலும் முக்கியமாக கர்ப்பிணிகள் மாஸ்க் அணிய வேண்டும் என்று வேண்டுகோள் விடுக்கப்பட்டுள்ளது. கட்டாயம் இல்லாவிட்டாலும், பாதுகாப்புக்காக அணிய வேண்டும் என்றும், காய்சல் இருமல் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும் என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

WANTED
EXPERIENCED PGT ECONOMICS TEACHER& ADMIN. OFFICER
WITH GOOD COMMUNICATION SKILLS
SHIKSHAA MAT.HR.SEC.SCHOOL
No:8,Ponniamman Koil Street,Hasthinapuram, Ch-64
Ph:044-45272506 / 45266825
Email: shikshaacareer@gmail.com

5 Years Service Warranty
CHROMPET 24 x 7
CUSTOMER SERVICE
A/C, FRIDGE, TV
WASHINE MACHINE
MICRO OVEN
LG IFB Whirlpool SAMSUNG
No Visiting Charges
9710351039
FACTORY TRAINED ENGINEERS

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

வெங்காய சமோசா

தேவையான பொருட்கள்: மைதா மாவு 1 கப், வெங்காயம் 1, உருளைக்கிழங்கு 4, இஞ்சி பூண்டு விழுது 1 ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை ஒரு கொத்து, கொத்தமல்லி ஒரு கொத்து, சீரகம் 1/2 ஸ்பூன், பச்சை பட்டாணி ஒரு கைப்பிடி, மிளகாய் தூள் 1 ஸ்பூன், கரம் மசாலா 1/2 ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் 1/4 ஸ்பூன், எண்ணெய் தேவையான அளவு, உப்பு தேவையான அளவு. **செய்முறை:** சமோசா செய்வதற்கு முன், வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு, (ஊறவைத்த) பச்சை பட்டாணியை ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரில் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு, உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கை தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்து தனியாக வைக்கவும். வெங்காயம் மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகளை பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். இதற்கிடையில் சமோசாவிற்கு மற்ற பொருட்களை தயார் செய்யவும். இதற்கிடையில், ஒரு கப் மைதா மாவை சலிக்கவும், சுத்தம் செய்யவும், சிறிது தண்ணீர் மற்றும் எண்ணெய் சேர்த்து ஒரு பேஸ்ட் (ரொட்டி மாவிற்கு) உருவாக்கவும். இப்போது ஒரு கடாயை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடாக்கவும். எண்ணெய் நன்கு காய்ந்ததும் சீரகம், கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் சேர்த்து தாளிக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும் இஞ்சிபூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.தொடர்ந்து இதனுடன் அவித்த உருளையினை உடைத்து சேர்க்கவும். பின்னர், மிளகாய் தூள், கரம் மசாலா, உப்பு மற்றும் அவித்த பச்சை பட்டாணி சேர்த்து நன்கு வதக்கி எடுக்க, சமோசாவிற்கான மசாலா ரெடி. இப்போது மாவை பிசைந்து, தட்டையாக உருட்டி, அதில் மசாலாப் பொருட்களைப் போட்டு, முக்கோண வடிவில் மடித்து, கொதிக்கும் எண்ணெயில் சேர்த்துப் பொரித்தால், சுவையான வெங்காய சமோசா தயார். தட்டில் வைத்து உங்களுக்கு பிடித்த சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

உடல் வலிமையை கூட்டி மன அழுத்தத்தை போக்கும் யோகா

பாரத புண்ணிய பூமி உலகிற்கு பல அற்புத கலைகளை வழங்கியுள்ளது. இதில் தொன்மையான கலை தான் யோகா . நம்முடைய வாழ்க்கையில் முக்கியமான நன்மைகளை பெறும் போது , பணம், செல்வாக்கு , புகழ் என உயரும் போது அக்கம்பக்கத்தினர் எல்லாம் யோகம் தான் என்று சொல்வது வழக்கம். யோகா என்பதே இந்தியா உலகிற்கு கொடுத்த பெரும் யோகம்.

யோகா என்பது பல கோணங்களில் உடலை சுருக்கி மனதையும் ஒருமுகப்படுத்தி செய்யும் பயிற்சி. இந்த பயிற்சியால் மனதையும் உடலையும் இணைத்து நீடித்த ஆரோக்கியத்தை பெறலாம் .

யோகாவை முறையாக பயிற்சி செய்தால் இரத்த அழுத்தம் சீராகும் , மன அழுத்தத்தை குறையும், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புத் தன்மையை நீங்கும் .

அழகிய உடல் அமைப்பை பெறவும் சீரான எடையை கடைபிடிக்கவும் யோக நமக்கு வழிகாட்டி வருகின்றது.

மூளையையும், உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பலப்படுத்தும் யோகா மூளையின் உட்பிரிவு சம்பந்தமான பிரச்சினைகளையும் சரிசெய்கின்றது. யோசிக்கும் திறனை மேம்படுத்தும் தன்மை யோகாவிற்கு உள்ளது. மூளைக்கும் உணர்வுக்கும் சமநிலை இல்லாத நிலை ஆரோக்கியமற்றது. யோகா செய்வதால் முழுமையான உடல் அமைப்பையும், ஆரோக்கியத்தையும் பெற முடியும். மேலும் நோயற்ற வாழ்வை மகிழ்ச்சியுடனும், மன அமைதியுடனும் கொண்டாட முடியும்.

யோகாசனங்களை தினமும் செய்தால், தொப்பையற்ற வயிற்றை பெறலாம்.

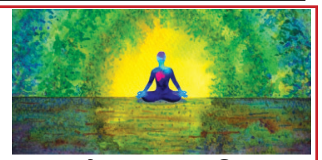
யோகாவின் முலம் இதய நோய்களை கூட குணப்படுத்த முடியும். இதனால் இரத்த ஓட்டம் சீரடைந்து இரத்த அடைப்பை போக்கி ஆரோக்கியமான இதயத்தை பெற முடிகின்றது

யோகாவின் மூலம் தசைகள் தளர்வடைவதால் முதுகு வலி, கால் வலி போன்ற வலிகளில் இருந்து விடுபடலாம். உட்கார்ந்த இடத்தில் வேலை பார்ப்பவர்களும், டிரைவர்களும் தினமும் யோகா செய்ய வேண்டும். இதனால் முதுகு தண்டுகளில் பிடிப்புகளை போக்க முடியும்.

மூச்சு பயிற்சியால் சீரான சுவாசத்தை பெற முடியும். யோகா செய்வதால் நுரையீரல்களை சீர்படுத்தி சீரான சுவாசதத்தைப் பெறலாம். அதிலும் ஆழமான மூச்சு பயிற்சி உடல் வலிமையை கூட்டி மன அழுத்தத்தை போக்குகின்றது. முதுகு வலி போன்ற அனைத்து வலிகளுக்கும் யோகா நிவாரணம் அளிக்கின்றது. இதனால் உடல் வலிமை அடைவதுடன், மூளையும் சீராக செயல்படுகின்றது.

கடினமான வேலையை செய்தவுடன் யோகா செய்தால், மன அழுத்தத்தை போக்கி கொள்ள முடியும். யோகா மட்டும் இல்லை மற்ற உடற்பயிற்சிகளாலும் மன அழுத்தத்தை போக்க முடியும்.

ஆனால் ,புதிதாக பயில்பவர்கள் , நல்ல



ஆசானின் துணைக்கொண்டு ஆரம்பித்தல் நல்லது . ஆசனங்களைச் செய்வதற்கு முன்பு உடலைத் தயார் நிலைப்படுத்துவதற்காக சில எளிய முன் பயிற்சிகள் செய்தல் வேண்டும். ஆசனத்தின் முடிவிலும் இரு தடவைகள் மூச்சை நன்றாக இழுத்து விடுதல் வேண்டும்.உடல் வளைந்து வலுக்கட்டாயமாக யோகா செய்யக் கூடாது. அவரவர் தங்களால் இயலக் கூடிய ஆசனங்களையே செய்ய தவேண்டும்.ஆசனங்களை முடிக்கும் போது 3 5 நிமிடங்கள் வரை சவாசனம் செய்தே முடித்தல் வேண்டும். இறுதியாக நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம் செய்து, 1020 நிமிடங்கள் வரை தியானம் செய்வது நல்லது.

நம்முடைய பல பாரம்பரியங்களை மறந்து விட்ட நிலையில் , மீண்டும் அவைகளை மீட்டெடுத்து நோயற்ற பெரு வாழ்வு வாழ்வோம் .

புத்தி இல்லாதவர் மஸ்க் டிரம்ப் கருத்து

தொழில் அதிபர் எலன் மஸ்க் குறித்து அமெரிக்க அதிபர் ட்ரம்ப் வசம் கேள்வி கேட்கப்பட்டது. அதற்கு அவர் பதில் அளித்தார்.

அந்த புத்தி இல்லாத மனிதர் குறித்து சொல்கிறீர்களா. அவருடன் பேச எனக்கு அறவே ஆர்வமில்லை. மஸ்க் தான் என்னுடன் பேச விரும்புகிறார். ஆனால், நான் தயாராக இல்லை” என அதிபர் டொனல்டு ட்ரம்ப் கூறியுள்ளார்

இதற்கிடையே ட்ரம்ப் மற்றும் மஸ்க் தங்கள் பகையை முறித்துக் கொண்டு சுமுகமாக வேண்டும் என குடியரசு கட்சியினர் வலியுறுத்தி வருகின்றனர்

சாம்பியன் பட்டத்தை நூலிழையில் தவறவிட்ட குகேஷ்!

நார்வே செஸ் 2025 தொடரில் 14.5 புள்ளிகளுடன் 3வது இடம் பிடித்தார் தமிழ்நாட்டின் குகேஷ்.

16 புள்ளிகள் பெற்ற உலகின் நம்பர் 1 செஸ் வீரர் மேக்னஸ் கார்ல்சன் முதலிடம் பிடித்தார். 15.5 புள்ளிகளுடன் ஃபாபியானோ 2வது இடம்.

கடைசி போட்டியில் ஃபாபியனுடன் தோல்வியை சந்தித்ததால் 14.5 புள்ளிகளுடன் 3வது இடத்தை பிடித்தார். வெற்றி பெற்றிருந்தால் 3 புள்ளிகள் பெற்று 17.5 புள்ளிகளுடன் முதலிடம் பிடித்திருப்பார்.

‘பூமித்தாயின் மார்பை அறுத்து ரத்தம் குடிக்கும் குவாரிகள் உயர் நீதிமன்றம் கண்டனம்

பேராசை கொண்ட குவாரி உரிமையாளர்கள், பூமித்தாயின் மார்பை அறுத்து ரத்தத்தை குடிக்கின்றார்கள் என குவாரி விதிமீறல் தொடர்பான வழக்கில் சென்னை உயர் நீதிமன்றம் வேதனை தெரிவித்துள்ளது.

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

உலக சுற்றுச்சூழல் தினத்தை முன்னிட்டு, தாம்பரம் மாநகராட்சி அலுவலக வளாகத்தில் மேயர் வசந்தகுமாரி கமலகண்ணன், மாநகராட்சி ஆணையர் சீ.பாலச்சந்தர், துணைமேயர் கோ.காமராஜ் தூய்மைப் பணிகளை மேற்கொண்டு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தினார்கள்.

KUBERA TEXTILES
NEW COLONY, CHROMEPET
HDFC BANK (GROUND FLOOR)
98404 93934 / 96001 34184
9 X 5 & 10 X 6 DHOTIES
COTTON SAREES
BLOUSE BITS
CHUDIDHARS
NIGHTIES
பாடசாலைகளுக்கு அனைத்து வஸ்திரங்களும் கிடைக்கும்

WANTED
Part Time Job
Office Work - Male
Any Degree Timing : 3.00 pm - 7.00 pm
Preferably for (1st Year College Students)
No.4/7a, Padmanabha Nagar, Karumariamman Kovil 1st st, Chrompet, Ch - 44
89395 26999 / 044 - 2223 6399

சமையலறையில் ஒரு போதும் இந்த தவறை மட்டும் செய்யாதீங்க!

நம் சமையலறையில் சிலபேர் செய்யக்கூடிய தவறு ஒன்று இருக்கின்றது. அது என்ன தவறு? அதை எப்படி திருத்திக் கொள்ளலாம் என்பதைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம் வாருங்கள். பொதுவாகவே தன தானியங்கள் நிறைந்த வீட்டை தான் செல்வ கடாட்சம் நிறைந்த வீடு, பஞ்சமில்லாத வீடு, வறுமை இல்லாத வீடு என்று சொல்லுவார்கள். இன்றைக்கு நம்முடைய வீட்டில் சாப்பிடுவதற்கு முதன்மைப் பொருளாக இருப்பது அரிசி. எந்த ஒரு வீட்டிலும் ஒரு கைப்பிடி அளவு அரிசி கூட இல்லாமல் சுத்தமாக துடைத்து சமைத்து விடக்கூடாது. அரிசி பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் அரிசி இருக்கும்போதே புதிய அரிசியை நம் வீட்டில் வாங்கி வைத்து விட வேண்டும். இது முதல் விஷயம் இரண்டாவதாக பெரும்பாலும் நிறைய பேர் வீட்டில் இந்த தவறை செய்வது கிடையாது. இருப்பினும் சில பேர் இதை செய்கிறார்கள். அரிசி மூட்டை எப்போதுமே நாம் அடுப்பு வைக்கும் இடத்திற்கு கீழ் பக்கத்தில் தான் இருக்க வேண்டும். வீட்டில் அலமாரி இருக்கின்றது என்ற காரணத்தினால் அரிசியை ஏதாவது ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி அதை தூக்கி நம் தலைக்கு மேலே வைத்து விடக்கூடாது. இப்படி செய்தால் வீட்டில் சாப்பாட்டிற்கு பஞ்சம் வரும், என்ற ஒரு கருத்தை நம்முடைய முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்துள்ளார்கள். காரணம், அரிசி நாம் சமைக்கும் அடுப்பிற்கு கீழே இருந்தால் அரிசிப் பானையில் அரிசி உள்ளதா இல்லையா என்று நமக்கு தெரியும். நம்முடைய தலைக்கு மேலே அந்த அரிசி இருக்கும் பட்சத்தில், அந்த அரிசி பாத்திரத்தின், அரிசி இருக்கின்றதா இல்லையா என்பதை நாம் கவனிக்க மாட்டோம். அதுமட்டுமல்லாமல் அரிசி குறைந்ததே கவனிக்காமல் அடுத்த நாள் சாப்பாட்டிற்கு உலை வைக்க அரிசி பானையில், ‘அரிசி இல்லை’ என்ற வார்த்தையை நம் வீட்டில் ஒருபோதும் சொல்லவே கூடாது, என்பதற்காகத்தான் அரிசியை எப்போதும் நம் கண்களில் படும்படி அடுப்புக்கு கீழ்பக்கத்தில் வைக்கவேண்டும் என்று நம்முடைய சொல்லி வைத்துள்ளார்கள். கிபீஸ்மீகூஷீ மீவீஉமீனீமீஸீமீ பெரும்பாலும் இது நிறைய பேருக்கு தெரிந்திருக்க வாய்ப்பு உள்ளது. இருப்பினும் தெரியாதவர்கள் இந்த தவறை செய்யக்கூடாது என்பதற்காக சொல்லப்பட்டுள்ள பதிவு. ஏனென்றால் அந்தக் காலத்தில் எல்லாம் அரிசியை மூட்டையாக வாங்கி கீழே வைத்து தான் புழங்குவாங்க! இந்த காலகட்டத்தில் கணவன் மனைவி இரண்டு பேர் மட்டும் குடும்பம் நடத்தும் சூழ்நிலை. அவர்களுக்கு மாதம் 5 கிலோ 10 கிலோ அரிசியை வாங்கி ஒரு சிறிய டப்பாவில் கொட்டி அழகாக அலமாரியின் மேல் பக்கத்தில் வைத்து விடுகிறார்கள். 5 கிலோ அரிசியாக இருந்தாலும் 25 கிலோ அரிசி ஆக இருந்தாலும் அதை அடுப்புக்கு கீழ்ப்பாக்கத்தில் இருக்கும் இடத்தில் வைப்பது சரியான முறை என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. இப்படி செய்தால் ஆயுசுக்கும் உங்கள் வீட்டில் பஞ்சம் வருவதற்கு வாய்ப்பு கிடையாது. அரிசியைக் கொட்டி வைக்க உங்களால் முடிந்தால் மரத்தினால் செய்யப்பட்ட ஒரு பெரிய அளவிலான ட்ரம்மை வாங்கி வைத்துக்கொள்வது வீட்டிற்கு மிகவும் நல்லது. உங்கள் வீட்டில் அரிசி கொட்ட வைத்திருக்கும் டிரம்மில் அரிசியை கொட்டுவதற்கு முன்பு அதில் அடிப்பகுதியில் ஒரு விரலி மஞ்சளை, ஒரு வசம்பை மட்டும் போட்டு வைத்து அதன் பின்பு அரிசியை கொட்டினால் வீட்டில் சுபிட்சம் நிலைத்திருக்கும்.

சருமத்தின் ஈரப்பதத்தை தக்க வைத்துக் கொள்ள இதை செய்து பாருங்கள்

உப்பு மற்றும் சர்க்கரை ஸ்கிரப்களில் சருமத்தின் தன்மைக்கேற்பவும், ஈரப்பதத்தை தக்க வைக்கும் தன்மை கொண்டதாகவும் இருக்கும் வகையிலான ‘ஸ்கிரப்’ பயன்படுத்துவதன் மூலம் கூடுதல் நன்மையை பெறலாம்.

வெப்பம் காரணமாக வியர்வை அதிகமாக வெளியேறும். இதில் தூசுகள் மற்றும் இறந்த செல்கள் படிவதால் சருமத் துளைகள் அடைத்துக்கொள்ளும். இதனால் சருமம் பொலிவு இழந்து கருத்துப்போகும். இப்பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு ஸ்கிரப்பிங் முறை உதவும். பல வகை ஸ்கிரப்கள் இருந்தாலும், சருமத்தை பளிச்சென வைப்பதற்கு வீட்டிலேயே நாம் செய்யக்கூடிய ‘சர்க்கரை மற்றும் உப்பு கொண்டு தயார் செய்யும் ஸ்கிரப்’ உதவும்.

சர்க்கரை ஸ்கிரப்: சர்க்கரை ஸ்கிரப் சருமம் வறண்டு போவதைத் தடுக்கும். சருமத்திற்குத் தேவையான ஈரப்பதத்தைத் தரும். கொலாஜன் உற்பத்தியை அதிகரித்து, ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும். முகத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்களை நீக்கி, இளமையான தோற்றத்தைக் கொடுக்கும் தன்மை கொண்டது. பயன்படுத்தும் முறை: சர்க்கரையை, அழகுக்காக பயன்படுத்தும் எந்த வகையான எசன்ஷியல் எண்ணெய்யுடனும் கலந்து பயன்படுத்தலாம்.

காபித் தூளுடன் கலந்து பயன்படுத்த ஏற்றது. பாதாம் எண்ணெய்யுடன் சர்க்கரை கலந்து பயன்படுத்தும்போது கூடுதல் பலன்களைப் பெற முடியும். அதேசமயம், சர்க்கரை ஸ்கிரப் முகத்திற்கு மட்டுமே பயன்படுத்த ஏற்றது.

உப்பு ஸ்கிரப்: உடம்பு வலியால் தவிப்பவர்கள், குளிக்கும் வெந்நீரில் சிறிதளவு கல் உப்பு சேர்த்து குளிக்கும்போது வலி நீங்கி, உடல் புத்துணர்வு பெறும். இந்த உப்பு ஸ்கிரப்பிங்கை, முகத்திற்குமட்டுமின்றிஉடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம். உப்பு ஸ்கிரப் வறண்ட சருமத்தின் ஈரப்பதத்தை மீட்டு தருவதுடன், இறந்த செல்களை அகற்றும் தன்மை கொண்டது.

இதனால், சருமம் வழுவழுப்பாக மாறும். உடலில், உப்பு ஸ்கிரப்பைப் பயன்படுத்தும் போது, சருமத்தில் ரத்த ஓட்டம் சீராகும். உப்பை காபித் தூளுடன் கலந்து உடலில் ஸ்கிரப்பாகப் பயன்படுத்தும்போது, செல்களுக்கு புத்துயிர் கிடைக்கும். சரும சுருக்கங்கள் மறைந்து இளமையான தோற்றம் பெற முடியும். உப்பு ஸ்கிரப்பிங் செய்து சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்கும் போது, உடலும், மனதும் புத்துணர்வு பெறும். தக்காளியுடன் கலந்து முகத்தில் தேய்க்கும் போது, முகம் பொலிவுடன் தோற்றமளிக்கும்.

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