GST ROAD NEWS
ONLINE MEDIA

CHROMPET
Weekly News Paper

Vol: 13 Issue -25 28 Sep 2025 - 04 Sep 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

asianpaints

HOME PAINTING SERVICE

PROFESSIONAL PAINTING
SPECIAL OFFER
EXTERIOR PAINTING WORK
INCLUDING MATERIAL
STARTING FROM JUST
@RS 10/- PER SQFT
82482 65196

PRAVEEN PROPERTY DEVELOPERS
Builders & Promoters

We are Hiring !
Join our team!

Open Positions
- Tele Caller
- Team Leader
- Site Executive
- Site Engineer

Direct walk-in
No. 219, GST Road, Chromepet, Chennai - 600044.

For Enquiry +91 99402 01853 +91 89390 54111

3 BHK INDEPENDENT DUPLEX HOUSE FOR SALE @ CHROMPET

3 BHK
AS PER VASTHU, CCP, LOAN ARRANGED

SITE ADDRESS :
HASTHINAPURAM, SARASWATHI NAGAR
NR. THIRUMALAI NAGAR, ZION SCHOOL

MANICKAM CONSTRUCTION
OFF.ADDRESS: PLOT NO.37, 7TH MAIN ROAD, VINOBAJI NAGAR, HASTHINAPURAM, CHENNAI - 64.
94442 14382
94442 55004

BRAND NEW APARTMENT @MUDICHUR

SKYSQR RAMSITA

PRICE STARTS FROM
Rs. 45 LAKHS
2 BHK
6 UNITS AVAILABLE
2 HOUSES ON EACH FLR
STILT + 3 FLOORS-CCP & LIFT AVAILABLE

96294 72341/ 93616 59989

ROSILY
MATRIC HR. SEC. SCHOOL
International Standard Curriculum
ADMISSIONS OPEN FOR VIJAYADASHAMI 2025-26

- PLAYGROUP
- NURSERY
- JUNIOR KG
- SENIOR KG

POWERED BY LEAD

UNITED KIDS Pre - School
Early Education Expert
VENUE @ ROSILY CAMPUS

CONTACT US :
rosilyschool.com
rosily45@yahoo.com
9500175781, 8925220867

HILTON
MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL
CHROMEPET, CHENNAI-44

28th Years of Excellence

H-HONESTY
I-INTELLIGENCE
L-LEADERSHIP
T-TRUTHFULNESS
O-OBEDIENCE
N-NOBILITY

VIJAYADASHAMI
ADMISSIONS OPEN
2025-2026
For LKG & UKG Classes

LIMITED SEATS ONLY

- Spacious Playground
- Smart Classrooms
- Moral Values and Life skills
- Qualified Teachers

RIGHT TIME TO SOW YOUR CHILD @HILTON

ACADEMIC EXCELLENCE
SPORTS EXCELLENCE
CULTURAL EXCELLENCE

044-22411552 / 22418061
hiltonschool90@gmail.com

Dr. Mrs.M.MALA
CORRESPONDENT

Mr.S.BALAJI
PRINCIPAL

PRIMARY TEACHERS & STAFF NURSE WANTED

FLATS FOR SALE
CHROMEPET
HASTHINAPURAM
AGS COLONY
Nr Hasthinapuram Bus Stand
2 BHK-780 Sqft (Each Floors)
READY TO MOVE
Rs. 60 LAKHS
ALL INCLUSIVE

✓ 100% Vasthu ✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV
✓ Loan Arranged ✓ No Water Logging
✓ Modular Kitchen ✓ Hall False Ceiling

ONLY 2 FLATS AVAILABLE

NANDHA FOUNDATIONS PVT LTD
98401 07534 / 98412 17499

PREMIUM 2,3,4 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET

இனிய ஆயுத பூஜை நல்வாழ்த்துக்கள்

PADMANABHA NAGAR
Nr. KARUMARI AMMAN TEMPLE

NEW Projects
24 HRS POWER BACKUP*
4 BHK - 1825 Sqft
2 BHK - 941 & 898 Sqft

BALAJI NAGAR
Nr. PURUSHOTHAMAN NGR PERUMAL TEMPLE

NEW Projects
24 HRS POWER BACKUP*
4 BHK - 1710 Sqft
2 BHK - 867 & 843 Sqft

BASHYAM NAGAR
Nr. ABIRAMI KALYANA MANDABAM

NEW Projects
24 HRS POWER BACKUP*
3 BHK - 1132 Sqft
2 BHK - 1028 Sqft

Specification
- With Lift
- As Per Vaasthu
- CCP
- CCTV
- Videodoor Phone
- Red Bricks Construction

Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930

Project Approved by: LIC HFL LIC HOUSING FINANCE LTD, HDFC BANK, SBI

கல்வி செல்வத்தை அள்ளித்தரும் சரஸ்வதி தேவியை வணங்கும் முறை

நாம் வணங்கும் தெய்வங்களில் ஒவ்வொரு தெய்வத்திற்கும் ஒவ்வொரு சிறப்புகள் உண்டு. நமக்கு கல்வி செல்வத்தை அள்ளி தரும் கடவுளாக விளங்குபவள் சரஸ்வதி தேவி.

சரஸ்வதி பூஜை அன்று நம் வீடுகளிலும், தொழில் செய்யும் இடத்திலும் பூஜை செய்து வழிபாடு செய்வது வழக்கமாகும். கல்வி, தொழில் சம்பந்தமான அனைத்திற்கும் நாம் முதலில் சரஸ்வதி தேவியை வணங்கிய பின்பு தொடங்குவது சிறப்பு வாய்ந்ததாகும்.

கல்வி பயிலும் மாணவ மாணவர்கள் சரஸ்வதியின் அருளை முழுமையாக பெறுவதற்கு புத்தகத்திற்கு சந்தனம், குங்குமம் பொட்டு வைத்து, பூ வைத்து சரஸ்வதி தேவியின் மடியில் வைத்து கல்வி செல்வதை அள்ளி தருமாறு சரஸ்வதி தேவியை பணிந்து வணங்க வேண்டும். சரஸ்வதி தேவிக்கு பிடித்தமான மலரான வெண் தாமரையை வைத்து வணங்குவது சிறப்பு வாய்ந்ததாகும்.

புத்தகங்களை வைக்கும் போது வீட்டில் இருக்கும் கத்தி, உழக்கு, மத்து போன்றவற்றையும் வைத்து வழிபட வேண்டும். இசையைத் துறையில் இருப்பவர்கள் அவரவர் பயன்படுத்தும்

இசைக் கருவிகளையும் வைத்து அவற்றிற்கு பொட்டு வைத்து சந்தனம் தெளித்து பூ போட்டு வழிபட வேண்டும்.

சரஸ்வதி பூஜை அன்று நம் வீட்டை முழுவதுமாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நம் வீட்டில் இருக்கும் ஒவ்வொரு பொருளையும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். வீட்டை நன்கு சுத்தம் செய்த பின்னர் நாம் பயன்படுத்தும் அனைத்து உபகரணங்களுக்கும் விபூதி பட்டை போட்டு குங்குமம் வைத்து சந்தனம் தெளிக்க வேண்டும்.

பின் வீட்டின் வாயிலில் மாவிலை தோரணம் கட்ட வேண்டும். மாவிலை, தோரணம் கட்டி சரஸ்வதி தேவியை வரவேற்க வேண்டும். நம் வாகனங்களை சுத்தம் செய்து அவற்றிற்கும் பொட்டு வைத்து சந்தனம் தெளிக்க வேண்டும்.

பூஜை அறையை சுத்தம் செய்து பூஜை அறையில் உள்ள அனைத்து சுவாமி படங்களையும் அலங்காரம் செய்ய வேண்டும். சரஸ்வதி தேவியை வழிபடுவதிர்க்கு முன் முழுமுதர்க் கடவுளான வினை தீர்க்கும் விநாயகரை வழிபட வேண்டும்.

குலதெய்வ அருளை பெற்றுத்தரும் புரட்டாசி 3வது சனிக்கிழமை விரதம்

புரட்டாசி மாத 3 வது சனிக்கிழமை. புரட்டாசி மாதத்தில் வரும் சனிக்கிழமைகள் பெருமாளுக்கு உகந்தது. அன்று நோன்பு நோற்று உபவாசம் இருப்பது மிகவும் நல்லது.

'உப' என்றால் 'சமீபம்' என்று பொருள். 'வாசம்' என்றால் 'வசிப்பது' என்று பொருள். இறைவனுக்கு சமீபமாக செல்ல, நாம் நோன்பு நோற்கிறோம்.

புரட்டாசி சனிக்கிழமைகளில் காக்கும் கடவுளாகிய திருமாலை வேண்டி விரதம் இருப்பதால் சனி பகவானால் ஏற்படும் தொல்லைகளில் இருந்தும், மூதாதையர்கள் சாபங்களில் இருந்தும் விடுபட பெருமாள் அனுக்கிரகம் செய்கிறார்.

திருப்பதி ஏழுமலையான் கலியுகத்தின் கண்கண்ட கடவுளாக போற்றப்படுகிறார். 'வேங்' என்றால் 'பாவம்' 'கடா' என்றால் 'தீர்த்து வைக்கும் சக்தி' என்று பொருள். ஆதலால் திருப்பதிக்கு 'வேங்கடாச்சலம்' என்ற பெயர் வந்தது.

புரட்டாசி சனிக்கிழமை விரதம் இருப்பது திருப்பதி ஏழுமலையானுக்கு மிகவும் உகந்தது. தசாவதாரத்தில் எந்த அவதாரத்திலும் சேராதது ஸ்ரீவேங்கடேசன் அவதாரம். பக்தர்களின் நலனுக்காக அவர் திருமலையில் எழுந்தருளி இருக்கிறார்.

ஏழுமலையான் சீனிவாசன் என்ற பெயரில் பூமிக்கு வந்த கதை தெய்வாம்சம் மிக்கது. ஒருமுறை முனிவர்கள் எல்லோரும் கூடி கங்கை நதி கரையில் யாகம் ஒன்றை நடத்த திட்டமிட்டனர். அப்போது அங்கே நாரதர் தோன்றி 'மும்மூர்த்திகளில் யார் பெரியவர்'? யாருக்கு 'அவிர்பாகம்' கொடுப்பீர்கள்? என்று கேட்டார். இது முனிவர்களை குழப்பத்தில் ஆழ்த்தியது. அவர்கள் பிருகு முனிவரிடம் இந்த பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணும்படி கேட்டுக்கொண்டனர். பிருகு முனிவர் மும்மூர்த்திகளை தேடிச் சென்றார்.

முதலில் பிரம்மனிடம் சென்றார்.

அங்கு பிரம்மா வேதத்தை ஓதி கொண்டிருந்தார். இன்னொரு வாயினால் நாராயண நாமத்தை உச்சரித்துக்கொண்டு இருந்தார். பிருகு முனிவரை கவனிக்கவில்லை. அடுத்ததாக கயிலாயத்துக்கு சிவனை காணச்சென்றார் பிருகு முனிவர். அங்கு சிவன் தியானத்தில் இருந்தார். பிருகு முனிவரை கவனிக்க முடியாமல் போய்விட்டது.

ஆகவே முனிவர் வைகுண்டத்தை நோக்கி சென்றார். அங்கு மகாவிஷ்ணு திருமகளுடன் இருந்தார். பிருகு முனிவரை வரவேற்கவில்லை. ஆத்திரம் அடைந்த பிருகு முனிவர், விஷ்ணுவின் மார்பு மீது தன் காலால் உதைத்து விட்டார். விஷ்ணு கோபப்படவில்லை. மாறாக வாஞ்சையுடன் பிருகு முனிவரின் காலை வருடினார்.

பிருகு முனிவரின் செயலால் ஆத்திரமடைந்த திருமகள், திருமாலின் செய்கையால் மேலும் ஆவேசமடைந்து அவரை பிரிந்து வைகுண்டத்தை விட்டு பூலோகம் வந்து விட்டாள். திருமகளை விட்டு பிரிந்து இருக்க முடியாத மகா விஷ்ணுவும், வைகுண்டத்தை விட்டு கீழே இறங்கி சேஷசலத்தை (திருமலை) தன் இருப்பிடமாக தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டார். இது விஷ்யோத்தர மஹாத்மியத்தில் உள்ள கதையாகும்.

புரட்டாசி சனிக்கிழமை விரதம் இருப்பவர்கள் முதலில் வீட்டில் பூஜை அறையை சுத்தம் செய்து கோலமிட வேண்டும். பின்னர் அலமேலுமங்கையுடன் கூடிய வேங்கடேசப் பெருமாள் படத்தை அலங்கரிக்க வேண்டும். இரு பக்கங்களிலும் ஐந்து முக குத்து விளக்கை ஏற்றி வைக்க வேண்டும்.

பூஜைக்குரியவற்றை சேகரித்து வைத்து ராகு காலம், எமகண்டம் நேரம் இல்லாமல் நல்ல நேரத்தில் மாவிளக்கேற்றி பூஜிக்க வேண்டும். சர்க்கரைப்பொங்கல், வடை எள் சாதத்தை நிவேதனமாக படைக்கலாம்.

புரட்டாசி மாதம் ஒவ்வொரு சனிக்கிழமையன்றும் மாவிளக்கு ஏற்றி, பூஜைகள் செய்ய வேண்டும். அரிசிமாவு, வெல்லம் ஆகியவற்றை கலந்து மாவில் ஒரு பகுதியை இளநீர் விட்டு பிசைந்து தீபம் போல் செய்து மீதி மாவை குவித்து அதன்மேல் பஞ்சினால் பூவத்திபோல் செய்து அதை தீபத்தில் வைத்து சுத்தமான நெய் ஊற்றி விளக்கேற்ற வேண்டும். அதன் பிறகு பூஜைகள் செய்து ஆரத்தி காட்டவேண்டும்.

பூஜை முடிந்ததும் தேங்காயை துருவி, மாவுடன் அதனை கலந்து அனைவருக்கும் பிரசாதமாக கொடுக்கலாம். துளசி தண்ணீர், புளி சாதம் மற்றும் எலுமிச்சை சாதம் வைத்து வேங்கடவனை வழிபடுவதும், துளசி, தாமரை மற்றும் குங்குமத்தால் அர்ச்சிப்பதும் விசேஷம்.

புரட்டாசி மூன்றாவது சனிக்கிழமை விரதத்தை மேற்கொண்டால் குலதெய்வத்தின் அருள் கிடைக்கும். செல்வம் செழிக்கும். துன்பங்கள் விலகும்.

அஸ்தினாபுரம் பஸ் நிலையம் அருகே உள்ள ஸ்ரீ மகா சதுர் குன்று விநாயகர் ஆலயம் மற்றும் ஸ்ரீதேவி கருமாரியம்மன் புற்று ஆலயத்தில் நவராத்திரி விழாவில் அம்மன் வராகி அலங்காரத்தில் பக்தர்களுக்கு காட்சியளித்த போது எடுத்த படம். அதில் உபயதாரர்கள் லயன் எம்.ஜெயபால் குடும்பத்தினர் மற்றும் ஆலய நிர்வாகிகள் பொதுமக்கள் திரளாக கலந்து கொண்டனர்.

விளம்பரதாரர்களுக்கும் வாசகர்களுக்கும்

GST NEWS

இனிய ஆயுத பூஜை நல்வாழ்த்துகள்

– நிர்வாகி

No. 4/7A, Padmanabhan Nagar, Karumari amman kovil 1st Street, Chrompet, Chennai - 600 044.

044 - 22236399

பாமகவில் அன்புமணி கை ஓங்குகிறதா?

பாமகவில் ராமதாசுக்கும் அன்புமணிக்கும் இடையே நடக்கும் மோதலால் கட்சி பிளவு பட்டிருக்கிறது ஒருவரை ஒருவர் குற்றம் சாட்டி வருகின்றனர் தங்கள் எதிர்ப்பாளர்களை போட்டி போட்டு நீக்கி வருகிறார்கள் கடைசியாக கட்சியின் தலைவராக இருந்த ஜி.கே மணியை அன்புமணி நீக்கிவிட்டார். அருள் எம்.எல்.ஏ.வையும் நீக்கிவிட்டார். அதனை தொடர்ந்து சட்டமன்றத்தில் தனக்கே அதிக ஆதரவு எம்.எல்.ஏக்கள் உள்ளனர் என்று கூறி கட்சியை அதிகாரப்பூர்வமாக கைப்பற்ற அன்புமணி நடவடிக்கை எடுத்து வருகிறார்.

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

வங்கக் கடலில் புயல் சின்னம்

வங்கக்கடலில் உருவாகியுள்ள காற்றழுத்த தாழ்வு மண்டலம் காரணமாக பாம்பன் துறைமுகத்தில் ஒன்றாம் எண் புயல் எச்சரிக்கை கூண்டு ஏற்றபட்டுள்ளது. மீனவர்கள் மீன்பிடிக்க கடலுக்கு செல்லவேண்டாம் என எச்சரிக்கைவிடப் பட்டுள்ளது.

CLASSiFiEDS

RENTAL

FLATS FOR RENTAL @ CHROMPET
AVAILABLE 2&3BHK
PURE VEG
8072230451

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE @CHROMPET
@RADHA NAGAR
2BHK-742 Sqft
UDS-412 Sqft 1st FLOOR
1BHK - 615 Sqft
UDS - 318 Sqft
80722 30451

FLAT FOR RESALE @ CHROMPET
SARAVANA STORES BACKSIDE
2BHK-900 Sqft UDS 440 Sqft
FIRST FLOOR ,NORTH FACING
RS.38 LAKHS (NEGO)
9962003409

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

PLOT SALE

PLOT FOR SALE
@E. TAMBARAM
BEHIND 400 MTS FROM SELAIYUR POLICE STATION
TOTAL PLOTS 10
SIZE STARTS FROM - 1251 Sqft
PRICE PER SQFT
Rs.7999/-
81908 23285

INDEPENDENT HOUSE

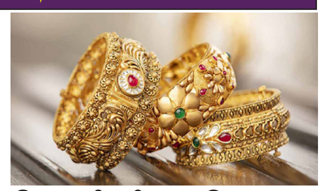
IND HOUSE FOR SALE @ CHROMPET
NEMILICHERY
2BHK LAND AREA 575 SQFT
BUILT UP AREA-1640 SQFT CCP
IND HOUSE FOR SALE @ PALLAVARAM
DHARGAS ROAD
4 BHK
80722 30451

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.

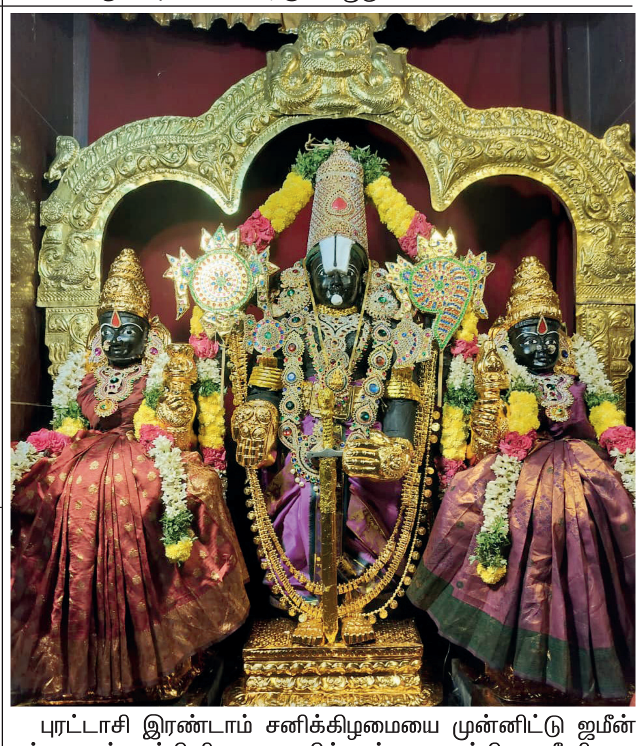
16 வயதானவர்களும் நேபாளத்தில் வாக்களிக்கலாம்

நேபாளத்தில் வாக்களிக்கும் வயது 18ல் இருந்து 16ஆக குறைக்கப்படுவதாக இடைக்கால பிரதமர் சுசிலா அறிவிப்பு. ஊழல் அதிகரித்துவிட்டதாக GenZ இளைஞர்கள் நடத்திய கிளர்ச்சியால் கே.பி.சர்மா ஒலி ஆட்சி கவிழ்ந்த நிலையில், 2026 மார்ச் மாதம் நேபாளத்தில் தேர்தல் நடைபெறுகிறது.

இடியை இறக்கிய தங்கம் விலை



வரலாறு காணாத வகையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளியின் விலை உச்சத்தை தொட்டுள்ளது. சென்னையில் தங்கத்தின் விலை (செப்டம்பர் 27) சவரனுக்கு ரூ 720 உயர்ந்து ஒரு சவரன் ரூ 85,120க்கு விற்பனையாகிறது. அதேபோல கிராமுக்கு ரூ 90 உயர்ந்து ஒரு கிராம் ரூ 10,640க்கு விற்கப்படுகிறது. வெள்ளி விலை கிராமுக்கு ரூ. 6 உயர்ந்து ஒரு கிராம் ரூ 159க்கு விற்பனையாகிறது. ஒரு கிலோ வெள்ளி ரூ 1,59,000 ஆகும்.



புரட்டாசி இரண்டாம் சனிக்கிழமையை முன்னிட்டு ஜமீன் பல்லாவரம் காந்தி சிலை அருகில் உள்ள அனுக்கிரக ஸ்ரீனிவாச பெருமாள் ஆலயத்தில் பெருமாள் சிறப்பு அலங்காரத்தில் பக்தர்களுக்கு காட்சியளித்தார் இதில் திரளான பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு பெருமாளை வழிபட்டு சாமி தரிசனம் செய்தனர்.

13,000 ஊழியர்களை பணிநீக்கம் செய்யும் போஷ்!

ஜெர்மனியைத் தலைமையிடமாகக் கொண்டு செயல்பட்டு வரும் உலகின் முன்னணி ஆட்டோமொபைல் உதிரி பாகங்கள் தயாரிப்பு நிறுவனம் போஷ், தனது பணியாளர்களில் 13,000 பேரை பணிநீக்கம் செய்ய உள்ளதாக அறிவித்துள்ளது.

தினத்தந்தி அதிபரும் முன்னாள் இந்திய ஒலிம்பிக் சங்க தலைவருமான பத்மஸ்ரீ டாக்டர் பா.சிவந்தி ஆதித்தனார் அவர்களின் 90 ஆவது பிறந்த நாளை முன்னிட்டு போயஸ் கார்டனில் உள்ள அவரது நினைவு இல்லத்தில் ஹஸ்தினாபுரம் தொழிலதிபர் எம்.ஜெயபால் குடும்பத்துடன் கலந்து கொண்டு மலர் மாலை அணிவித்து வணங்கிய போது எடுத்த படம்.

தொண்டை வலிக்கு எளிய வீட்டு வைத்தியங்கள்...!

தொண்டை வலி மற்றும் தொண்டை கரகரப்புக்கு உடனடியாக நிவாரணம் அளிக்கும் சில எளிய வீட்டு வைத்தியங்கள் இங்கே கொடுக்கப் பட்டுள்ளன. இவற்றைச் செய்து பார்ப்பதன் மூலம் தொண்டை வலியை எளிதாகக் குணப்படுத்தலாம்.

எளிய வைத்திய முறைகள்:

உப்பு நீர்:

ஒரு டம்ளர் வெது வெதுப்பான நீரில் அரை டேபிள் ஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து வாய் கொப்பளிக்கவும். இது தொண்டையில் ஏற்படும் வீக்கத்தைக் குறைக்கும்.

தேன் கலந்த நீர்:

தேன், எலுமிச்சைச் சாறு கலந்த வெது வெதுப்பான நீரைக் குடிக்கலாம்.

இது தொண்டையில் உள்ள புண்களை ஆற்ற வும், கரகரப்பைப் போக்கவும் உதவும்.

இஞ்சி சாறு: சிறிதளவு இஞ்சியைப் பொடித்து, அதை நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிக் குடிக்கலாம். இது தொண்டையில் உள்ள எரிச்சலையும் புண்களையும் நீக்கும்.

துளசி: துளசி இலைகளை நீரில் கொதிக்க வைத்து அருந்தலாம் அல்லது வெறும் துளசி இலைகளை மென்று சாப்பிடலாம். இது தொண்டை வலியை உடனடியாகக் குறைக்கும்.

கிராம்பு டீ: கிராம்பு, மிளகு, ஏலக்காய் போன்றவற்றைச் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்ட டீயை அருந்துவது தொண்டைக்கு இதமளிக்கும்.

ஆவி பிடித்தல்: ஒரு பாத்திரத்தில் சூடான நீர் ஊற்றி, அதில் சில துளிகள் யூகலிப்டஸ் எண்ணெய் சேர்த்து ஆவி பிடிப்பது, தொண்டையில் உள்ள சளியை நீக்க உதவும்.

இந்த எளிய முறைகளைப் பின்பற்றியும் தொண்டை வலி குறையவில்லை என்றால், அல்லது தீவிரமான காய்ச்சல் இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.

மணத்தக்காளி வத்தல் குழம்பு

தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம், மணத்தக்காளி வற்றல் - 50 கிராம், பூண்டு - 10 பல், புளி தேவையான அளவு, உப்பு தேவையான அளவு, கருவேப்பிலை தேவையான அளவு, மிளகாய்த்தூள் ஒரு டீஸ்பூன், மல்லித் தூள் - 3 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - அரைடீஸ்பூன், தேங்காய் சிறிய துண்டு, மிளகு - 10, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, நல்லெண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன், கடுகு சிறிதளவு, வெந்தயம் சிறிதளவு

செய்முறை: சின்ன பூண்டு, வெங்காயத்தை எடுத்து பூண்டினை தோலுரித்து வைக்கவும். பின்பு தேங்காயை துண்டுகளாக நறுக்கி கொள்ளவும். பிறகு மிக்ஸி ஜாரில் நறுக்கிய தேங்காய், மிளகு, சீரகம், சேர்த்து நன்கு மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் அடுப்பில் கடாயை வைத்து, எண்ணெயை ஊற்றி காய்ந்ததும், அதில் கடுகு, வெந்தயம், கருவேப்பிலை, போட்டு தாளித்ததும், அதனுடன் வத்தலை இரண்டாக கிள்ளி போட்டு நன்கு வதக்கவும். மேலும் அதனுடன் நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி போட்டு வதக்கி கொள்ளவும். பின்னர் அதில் மிளகாய்த்தூள், மல்லித் தூள், மஞ்சள் தூள் தூவி நன்கு வதக்கவும். இறுதியில் அதனுடன் புளியை கரைத்து ஊற்றி, அரைத்த கலவையை போட்டு நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். மேலும் கொதித்தக் கலவையானது கெட்டியானதும், இறக்கி பரிமாறினால் சுவையான மணத்தக்காளி வத்தல் குழம்பு தயார்.

கரூர் உயிரிழப்பு ஸ்டாலின் அறிக்கை

முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையை வருமாறு:கரூரிலிருந்து வரும் செய்திகள் கவலையளிக்கின்றன.கூட்ட நெரிசலில் சிக்கி மயக்கமுற்று மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள பொதுமக்களுக்குத் தேவையான உடனடி சிகிச்சைகளை அளித்திடும்படி,முன்னாள் அமைச்சர் பாலாஜி அமைச்சர்கள் மா.சுப்பிரமணியன் அன்பில் மகேஷ் மாவட்ட ஆட்சியரையும் தொடர்புகொண்டு அறிவுறுத்தியுள்ளேன். போர்க்கால அடிப்படையில் தேவையான உதவியினைச் செய்து தரும்படி உத்தரவிட்டிருக்கிறேன். அங்கு, விரைவில் நிலைமையைச் சீராக்கும் நடவடிக்கைகளை மேற் கொள்ள ADGP-யிடமும் பேசியிருக்கிறேன். பொதுமக்கள் மருத்துவர்களுக்கும் காவல் துறைக்கும் ஒத்துழைப்பு தருமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.இவ்வாறு அவர் கூறியுள்ளார்.

உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் இல்லாத பெண்களுக்கு சில எளிய வழிமுறைகள்..!

உடல் பயிற்சி அனைவருக்கும் அவசியம். சீரான உடல் நலம், மன உறுதி, மற்றும் சுறுசுறுப்பான வாழ்கை பெற வேண்டுமானால் தினமும் உடல் இயக்கங்கள் வேண்டும்.

குறிப்பாக குடும்ப தலைவிகளுக்கு பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் பெண்கள், தினமும் உடற்பயிற்சி தவிர்க்கக் கூடாது. வீட்டு வேலை, பிள்ளைகள் பராமரிப்பு போன்ற பணி நிறைந்த பெண்கள் “நேரம் இல்லை” என நினைக்கிறார் கள். ஆனால் அத்தகையவர்கள் கூட குறைந்தது 2 வகையான பயிற்சிகளை வாரத்தில் செய்ய முயல்வது நல்லது.

ஆரோக்கியத்துக்காக நாளும் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் உடல் இயக்கத்தில் ஈடுபட பரிந்துரைக்கப் படுகிறது. நடை பயிற்சி மிக எளிதானதும் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும். நாளுக்கு 45 நிமிடம் வரை வேகமாக நடை பயிற்சி செய்தால், இதயம் வலிமை பெற்று மனமும் அமைதியாக இருக்கும். வாரத் திற்கு குறைந்தது 4 நாட்கள் நடைபயிற்சி முக்கியம். பல பெண்கள் எடை தூக்கும் பயிற்சிகளை செய்கின்றனர். இது தசைகளை வலுப்படுத்தும் முக்கிய பயிற்சி ஆகும். வாரத் தில் 23 முறை எடைபயிற்சி செய்தால் உடல் நிலை மேம்படும். ஆரம்பத்தில் எளிதான எடைகளை கொண்டு தொடங்கி, பின்னர் அதிகரிக்கலாம். பெண்கள் முழு நேரம் உடற்பயிற்சிக்கு ஒதுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. காலை, மாலை, மற்றும் இரவு 10 நிமிடங்கள் மூலமாக மொத்தம் 30 நிமிடங்கள் உடலை இயக்கினால் போதும். 333 விதியை பின் பற்றலாம்: மூன்று பயிற்சிகள், மூன்று செட், மூன்று முறை செய்யும் முறையே இது. இந்த பழக்கம் உடல் ஆரோக்கியத்தில் பெரும் மாற்றத்தை கொண்டு வரும். வீட்டிலோ அல்லது அருகிலுள்ள உடற்பயிற்சி மையங்களில் பெண்கள் எடைபயிற்சிகளை மேற் கொள்ளலாம்.

நெஞ்சுவலிக்கு காரணம் வாய்வா...? மாரடைப்பா...? எப்படி வேறுபடுத்தி புரிந்து கொள்வது?

வாய்வும் மாரடைப்பும் இரண்டிலும் நெஞ்சுவலி ஏற்படலாம். ஆனால் இந்த இரண்டையும் வேறுபடுத்துவதில் பலர் குழப்பம் அடைகின்றனர். நெஞ்சு வலி வந்தால் உடனே இதய பிரச்சனை என பயப்படுவோம். அதே நேரத்தில், அதை தவிர்க்கவும் கூடாது, ஏனெனில் சில நெஞ்சு வலிகள் உண்மையில் ஆபத்தானவை.

வாய்வால் ஏற்படும் நெஞ்சுவலி பெரும்பாலும் மேல் வயிற்றில் தொடங்கி நெஞ்சு பகுதிக்குள் பரவுகிறது. அடிக்கடி ஏப்பம் வருவது, வயிறு வீக்கம், வாயில் காற்று சிக்குவது போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கலாம். உடலை நகர்த்தும்போது வலி மாறலாம், வெந்நீர் அல்லது சீரக நீர் குடித்தால் நிவாரணம் கிடைக்கலாம்.

மாரடைப்பால் ஏற்படும் நெஞ்சுவலி கடுமையாகவும் தொடர்ந்து நீடித்தும் இருக்கும். நெஞ்சு நெரிக்கப் படுவது போல வலிக்கும். வலி இடது கை, தோள்பட்டை, கழுத்து, முதுகு போன்ற பகுதிகளுக்கு பரவலாம். மூச்சுத்திணறல், வாந்தி, மயக்கம், அதிக வியர்வை ஆகியவையும் இருக்கலாம்.

சில நிமிடங்களில் முதல் சிகிச்சை அளிக்கப்படா விட்டால் உயிரிழப்பும் கூட ஏற்படலாம்.

உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, மன அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும் போதும் மாரடைப்பு ஏற்படக்கூடும். சில நேரங்களில் இதயம் தவிர, நுரையீரல், உணவுக் குழாய், விலா எலும்பு போன்ற பிரச்சனைகளாலும் நெஞ்சு வலி ஏற்படலாம்.

நெஞ்சுவலி வந்தவுடன் பராமரிப்பின்றி விட்டு விடக் கூடாது. வீட்டிலுள்ள சாதாரண நிவாரணங்களை முயற்சி செய்த பின்பும் வலி நீங்காவிட்டால், உடனே மருத்துவரை அணுகி பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

அஸ்தினாபுரம் நேதாஜி நகரில் வீடு முழுவதும் பிரம்மாண்டமான கொலு பொம்மைகள்

குரோம்பேட்டை அஸ்தினாபுரம் நேதாஜி நகர் பிரதான சாலையில் நவராத்திரியை முன்னிட்டு சாந்தி முருகேசன் இல்லத்தில் வீடு முழுவதும் விதவிதமான வண்ண கொலு பொம்மைகளால் மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற ஆலய அம்மன்கள் குலசை முத்தாரம்மன், திருவக்கரை வக்ரகாளியம்மன், காஞ்சி காமாட்சி, மதுரை மீனாட்சி, நவகிரக நரசிம்மர்கள், அஷ்டலட்சுமிகள், தேநீர் கடை, மளிகை கடை, காய்கறி கடை, இனிப்பு பலகாரக் கடை, கடவுள் விவசாயம் செய்வது போல், சிறுவர்கள் விளையாடுவது போல், பெருமாள்களின் பல அவதாரங்கள், போன்ற எண்ணிலடங்கா கொலு பொம்மைகளை வைத்து தரைத்தளத்திலும் வீட்டின் முதல் தளத்திலும் மிகவும் பிரம்மாண்டமாக செய்திருந்தனர்.

அஸ்தினாபுரம் அரசினர் மேல்நிலைப்பள்ளியில் ஆசிரியர் தின விழாவில் ஆசிரியர்களுக்கு விருது வழங்கி பாராட்டும் நிகழ்ச்சி சென்ட்ரல் அஸ்தினாபுரம் அரிமா சங்கத்தின் சார்பாக நடத்தப்பட்டது. அதில் மண்டல தலைவர் இ.ராஜமாணிக்கம் விருதுகளை வழங்கி கௌரவித்தார். கே.எம்.ஜே.அசோக் தலைவர் வெற்றி செல்வி, எம்.ஜெயபால் மற்றும் செயலாளர், பொருளாளர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

கரூர் விஜய் கூட்ட நெரிசல் 30 க்கும் மேற்பட்டோர் பலி

தமிழக வெற்றி கழக தலைவர் விஜய் நேற்று நாமக்கல்லில் பிரச்சாரம் செய்துவிட்டு இரவு கரூர் வந்தார் கரூரில் நடந்த கூட்டத்தில் ஆயிரக்கணக்கானோர் கூடியிருந்தனர். பேசி முடிக்கும் போது கூட்டத்தில் நெரிசல் ஏற்பட்டது நெரிசலை தவிர்க்க போலீசார் லேசான தடியடி நடத்தினார்கள். இந்த நிலையில் ரசிகர்கள் விஜய்யை பார்க்க முண்டியடித்து ஓடியதால் நெரிசல் அதிகமாகி பலர் அங்கே மயங்கி விழுந்தனர் . நெரிசலில் சிக்கி 10 பேர் அந்த இடத்திலேயே பலியானார்கள். மேலும் பலர் உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையில் மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டனர். அதில் 20 க்கும் மேற்பட்டோர் பலியானார்கள். உயிருக்கு போராடிக் கொண்டிருக்கும் பலரை காப்பாற்ற தீவிர முயற்சி நடக்கிறது. அமைச்சர்கள் மா.சுப்பிரமணியம், அன்பில் மகேஷ் முன்னாள் அமைச்சர் செந்தில் பாலாஜி ஆகியோர் மருத்துவமனைக்கு விரைந்தனர். போர்க்கால அடிப்படையில் காயமடைந்தவர்களை காப்பாற்ற நடவடிக்கை எடுக்குமாறு முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் உத்தரவிட்டுள்ளார். பலி எண்ணிக்கை மேலும் உயரக் கூடும் என்று கூறப்படுகிறது.

சருமம் தளர்ச்சி அடையாமல் இருக்க உதவும் பேஸ் பேக் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

அனைவருக்கும் வயது போனாலும் பார்க்க இளவயது போன்று இருக்கத்தான் ஆசை. சருமத்தளர்ச்சி ஏற்படாமல் இருக்கவும், முகத்தை இறுக்கமாக வைக்கவும் இந்த ஃபேஸ் பேக் உதவுகிறது.

தேவையான பொருட்கள்களிமண் 2 டீஸ்பூன்பன்னீர் தேவைக்குநறுமண எண்ணெய் 3 சொட்டு

என்ன செய்யணும்: களிமண்,எண்ணெய்,தண்ணீர் மூன்றையும் கிண்ணத்தில் நன்றாக கலக்கவேண்டும். இவை பேஸ்ட் பதத்துக்கு வரும் வரை குழைத்து முகம், மற்றும் கழுத்து பகுதியில் தடவ வேண்டும். 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் முகத்தை கழுவ வேண்டும்.

முகத்தில் இருக்கும் இறந்த செல்களை நீக்குகிறது. திசுக்களை குறையில்லமால் சரிசெய்வதன் மூலம் முகம் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது. முகத்தில் நெற்றியில் விழும் சுருக்கங்களை குறைத்து சருமத்தை இறுக்கமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

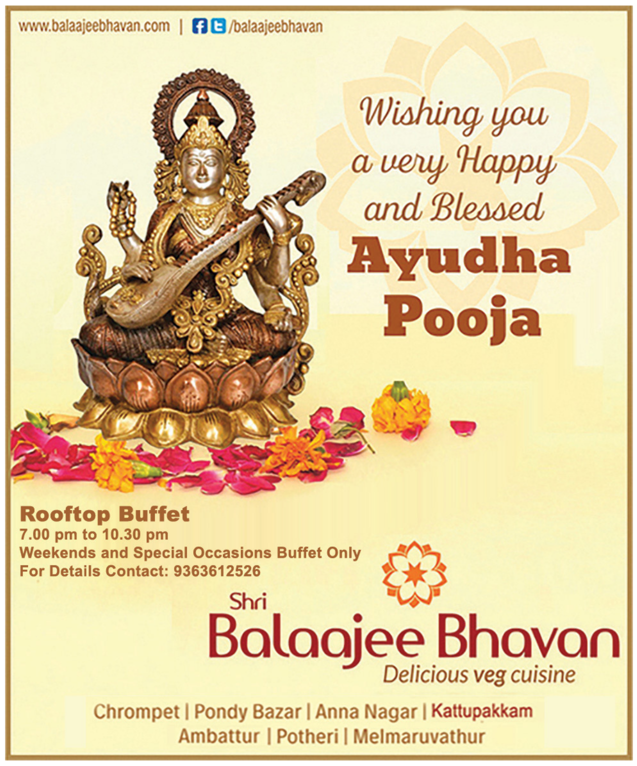
பேஸ் பேக் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முகத்தை காய்ச்சாத பால் வைத்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பாலில் இருக்கும் லாக்டிக் அமிலமானது சருமத்தில் இருக்கும் அழுக்கை சுத்தப்படுத்தும். அதனால்தான் முகத்துக்கு க்ளென்சிங் செய்ய பால் சிறந்தது என்று சொல்வார்கள்.

ஃபேஸ் பேக் போடும் போது முகத்துக்கு ஃபேஸ் காஸ் என்று சொல்லக்கூடிய மெல்லிய துணியை முகத்தின் மேல் போட்டு அதன் மேல் போடலாம். இதனால் கண்களை சுற்றி நன்றாகவே அப்ளை செய்யமுடியும். உங்கள் வயதை குறைத்து காண்பிக்கும் இந்த ஃபேஸ் பேக் ஒய்வாக இருக்கும் போதெல்லாம் பயன்படுத்தினாலே போதுமானது.

ஸ்டாலின் கரூர் விரைந்தார்

கரூரில் நடிகர் விஜய் பிரச்சாரக் கூட்டத்தில் . ஏற்பட்ட நெரிசலில் 30க்கும் மேற்பட்டோர் பலியாகி விட்டனர். இதனை தொடர்ந்து முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் கரூர் விரைந்தார்.

நிவாரண நடவடிக்கைகளை நேரில் பார்க்கின்றார்.



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