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

GST ROAD NEWS
SELAIYUR
Email:gstroadnews@gmail.com
Weekly News Paper
www.gstroadnews.com
Madambakkam, Camp Road, Mahalakshmi nagar, Kamarajapuram, Rajakilpakkam, Sembakkam
Vol:14 Issue-27 11 Oct 2026 -17 Oct 2026 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

Medizinhub Home Care Service
Care at Home / Support for a Better Life
JOB VACANCY
CHROMEPET
Join Our HOME CARE TEAM
REQUIRED STAFF
NURSE (Male / Female)
CARE ATTENDANT (Male / Female)
HOME CARE STAFF (For Elderly Care / Patient Care / General Care)
CALL US NOW 81483 37993
WE GIVE ACCOMMODATION

GJ CONSTRUCTION
IND .DUPLEX G+2 VILLA
FOR SALE @
SEMBAKKAM KARPAGAM AVENUE
NR.SIVAN KOVIL

3BHK READY TO OCCUPY VILLA

VILLA 1	VILLA 2
LAND AREA 975 SQFT	LAND AREA 900 SQFT
BUILT UP AREA 1700 SQFT	BUILT UP AREA 2100 SQFT

CCP 2 CAR PARKING
AS PER VAASTHU
100% RED BRICKS
24 HRS WATER SUPPLY
98409 41585
GJ CONSTRUCTION
BUILDING YOUR DREAMS, CREATING TOMORROWS

INDIVIDUAL HOUSE FOR SALE
@ CHROMEPET, NR HASTHINAPURAM BUS STAND

Rs.8200 Per.sqft
- 3 BHK HOUSE
- LAND AREA : 750 SQ.FT
- BUILDING AREA : 2000 SQ.FT
- ROAD : 30 FEET ROAD
- BANK LOAN AVAILABLE

EAST FACING
78454 88334
90032 31195
99414 99510

APPROVED CMDA APPROVED
SMG VELAN NAGAR
PREMIUM RESIDENTIAL COMMUNITY
PLOTS FOR SALE
CHROMPET, NEMILICHERRY
1 KM FROM EMBASSY TECH PARK
3 KM FROM RAILWAY STATION

PLOTS STARTS FROM
800 - 2400 SQ.FT
₹65 LAKHS* ONWARDS
TOTAL 40 PLOTS

IND VILLAS FOR SALE
3 - 4 BHK
1400 - 3000 SQ.FT
₹1.3 CR* ONWARDS
SMC PROMOTERS
7200 828 828 / 9092 977 199
www.mypropai.com

RBN KalaiKoodam
RBN KALAIKOODAM
MUSIC • DANCE • EDUCATION • STUDIO

MUSIC CLASSES
All Instruments • Vocal • Bharatanatyam
TUITIONS
All Classes
DUBBING STUDIO • THEATRE
FOR ALL AGE GROUPS
Weekday & Weekend Batches | Flexible Timings
LEARN BUILD YOUR SKILLS
CREATE EXPLORE YOUR CREATIVITY
PERFORM SHOWCASE YOUR TALENT
Branches: Chromepet | Kodambakkam
Call / WhatsApp: 90879 09667 | 96000 03813
rbnkalaikoodam@gmail.com

PREMIUM 2 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET
READY TO OCCUPY
PADMANABHA NAGAR
NR. KARUMARI AMMAN TEMPLE
- 24 HRS POWER BACKUP
- CCTV SURVEILLANCE
- VIDEO DOOR PHONE
- EV CHARGER POINT
- AUTOMATIC WATER TANK LEVELLER
- RED BRICKS CONSTRUCTION
- COVERED CAR PARKING

WITH LIFT

2 BHK - 941 Sqft
BOOK NOW
LIMITED UNITS ONLY!

PRIME LOCATION
Near Karumari Amman Temple, Padmanabha Nagar
QUALITY CONSTRUCTION
Built with Premium Materials
SAFE & SECURE
Your Family's Peace of Mind
VAASTHU COMPLIANT

Sankar Constructions
BUILDING TRUST. CREATING HOMES.
98416 59929
98416 59930
Project Approved by: LIC HFL LIC HOUSING FINANCE LTD, HDFC BANK, SBI

நவராத்திரி வழிபாடு தோன்றியது பற்றி புராணங்கள் கூறுவது என்ன...?

நவராத்திரியின் சிறப்புப் பற்றியும், இதை அனுஷ்டிக்க வேண்டிய முறை, கிடைக்கக் கூடிய பலன்கள் பற்றியும் தேவி மஹாத்மியத்தில் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. முன்னொரு காலத்தில் சும்பன், நிசும்பன் என இரு அசுரர்கள் இருந்தார்கள். அவர்கள் தெய்வங்களிடம் வரம் பல பெற்று, தங்களை அழிக்க யாருமில்லை என்று தலைக்கனம் பிடித்துத் திரிந்தார்கள். அவர்களது ஆட்சிக்காலத்தில் மக்கள் மிகவும் துன்பத்திற்கு ஆளாகினர். தவ சீலர்களால் வேள்விகளைச் செய்ய முடியவில்லை. அனைவரும் இந்த இரு அரக்கர்களையும் கண்டு அஞ்சி நடுங்கினர்.

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

மக்களின் துன்பம் கண்டு சகியாத அன்னை மிக அழகான மங்கையின் வடிவம் கொண்டு பூமிக்கு வந்தாள். அவளுடைய அழகுக்கு யாரும் நிகர் இல்லை என விளங்கினாள். பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் என மூவரும் தங்களுடைய சக்திகளை எல்லாவற்றையும் ஒன்று திரட்டி அன்னைக்கு அளித்துவிட்டு, சிலை என ஆனார்கள். அதே போல இந்திரனும் திக்பாலர்களும் தங்களுடைய ஆயுதங்களை எல்லாம் அளித்துவிட்டு சிலையாக நின்றார்கள்.

அப்படி அவர்கள் நின்றதால் தான் அதைக் குறிக்கும் வகையில் பொம்மைக் கொலு வைக்கும் பழக்கம் வந்தது. அன்னை அந்த ஆயுதங்களை பத்துக் கரங்களில் தாங்கி, போர்க்கோலம் பூண்டு சும்ப, நிசும்பர்களையும், அவர்களது படைத்தளபதிகளான மது, கைடபன், ரக்தபீஜனையும் அழித்து தர்மத்தை நிலை நாட்டினாள். அவள் வெற்றி பெற்ற தினமே விஜயதசமி. ஒன்பது நாட்கள் போர் விடாமல் நடந்தது. அதனாலேயே நவராத்திரியாகக் கொண்டாடுகிறோம்.

நவராத்திரியின் முதல் நாளில் செய்யவேண்டிய பூஜை முறைகள் என்ன...?

அம்பிகையை மகேஸ்வரியாக, மது, கைடபர் போன்ற, அரக்கர்களை வதம் செய்த கோலத்தில் அலங்கரிக்க வேண்டும். இரண்டு வயது சிறுமியை அலங்கரித்து, குமாரி என்ற பெயரில், அம்பாளாக பூஜிக்க வேண்டும். பூஜையறையில், அரிசி மாக்கோலம் அல்லது பொட்டுக்கோலம் இட வேண்டும்.

மல்லிகை, செவ்வரளி, வில்வமாலைகளை அம்பிகைக்கு சூட்டி, வெண்பொங்கல், சுண்டல், வாழைப் பழம், எலுமிச்சை சாதம், தயிர்ச்சாதம், மொச்சை நைவேத்யம் செய்ய வேண்டும். இதனால், செல்வவளம் பெருகும். தீர்க்காயுள் உண்டாகும்.

பாட வேண்டிய பாடல்:

மனிதரும் தேவரும் மாயா முனிவரும் வந்துசென்னி
குனிதரும் சேவடிக் கோமளமே கொன்றை வார்சடைமேல்
பனிதரும் திங்களும் பாம்பும் பகீரதியும் படைத்த
புனிதரும் நீயும்என் புந்தியில் எந்நாளும் பொருந்துகவே.

முதல் நாள் வழிபாடு:
அம்மன் வடிவம்: மகேஸ்வரி
அன்னைக்கு சாற்ற வேண்டிய மாலை: மல்லிகைப்பூ மாலை
அன்னைக்கு சாற்ற வேண்டிய இலை: வில்வம்
அன்னைக்கு சாற்ற வேண்டிய வஸ்திர நிறம்: சிவப்பு

அன்னையின் அலங்காரத்திற்கு பயன்படுத்த வேண்டிய மலர்கள்: சிவப்புநிற பூக்கள்

கோலம்: அரிசி மாவால் புள்ளி கோலம் போட வேண்டும்.

நைவேத்தியம்: வெண்பொங்கல்

குமாரி பூஜையில் உள்ள குழந்தையின் வயது: 2 வயது

பாட வேண்டிய ராகம்: தோடி

பயன்படுத்த வேண்டிய இசைக்கருவி: மிருதங்கம்

குமாரிக்கு தரவேண்டிய பிரசாதம்: சுண்டல்

பலன்: வறுமை நீங்கும், வாழ்நாள் பெருகும். மகிழ்ச்சியுடன் நீண்ட ஆயுள் வாழ்வார்கள்.

நவராத்திரி மூன்றாம் நாளில் செய்யவேண்டிய வழிபாட்டு முறைகள் என்ன...?

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

வடிவம் : வாராகி (மக்கிஷனை அழித்தவள்)

பூஜை : 4 வயது சிறுமியை கல்யாணி வேடத்தில் பூஜித்து வணங்க வேண்டும்.

திதி : திருதியை

கோலம் : மலர் கோலம் போட வேண்டும்.

பூக்கள் : செண்பக மொட்டு, குங்குமத்தால் அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும்.

நைவேத்தியம் : கோதுமை சர்க்கரைப் பொங்கல், காராமணி சுண்டல்.

ராகம் : பாட வேண்டிய ராகம் காம்போதி.

பலன் : தணதானியம் பெருகும் வாழ்வு சிறப்பாக அமையும்.

மூன்றாம் நாள் சொல்ல வேண்டிய ஸ்லோகம்:

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

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

நவராத்திரி விரதம் அனுஷ்டிக்கும் முறை

நவராத்திரியின் ஒன்பது நாட்களும் விரதம் இருப்பவர்கள், உபவாசியாக இருந்து பூஜித்த பிறகே உணவருந்தி பஞ்சனை மற்றும் பாயில் படுக்காமல் தரையில் விரிப்புகளில் படுக்க வேண்டும். பிரதமைத் திதியில் ஹஸ்த நட்சத்திரம் கூடுமானால் அது உன்னதமான நாளாகும். அந்த நாளில் தேவி தன்னைப் பூஜித்தவருக்கு வேண்டியவற்றையெல்லாம் கொடுப்பாள் என்று சொல்வார்கள். நவராத்திரி வழிபாடு சக்தி மகிமையை விளக்கும் மனிதனின் முக்கிய தேவைகளான கல்வி, செல்வம், வீரம் இம்மூன்றையும் வேண்டி அவற்றுக்கு அதிபதிகளான சரஸ்வதி, லட்சுமி, துர்க்கை என்று மூன்று சக்தி அம்சங்களையும் வழிபடுதலே இவ்விரதத்தின் நோக்கமாகும். முதல் மூன்று நாட்களில் வீரத்தையும், தைரியத்தையும் வேண்டி பராசக்தியை வழிபடுதல் வேண்டும். அடுத்த மூன்று நாட்களும் செல்வத்தை வேண்டி மஹாலட்சுமியை வழிபடவேண்டும். இறுதி மூன்று நாட்களும் கல்வி, அறிவு, சகல கலை ஞானங்கள் என்பவற்றை வேண்டிச் சரஸ்வதி தேவியை வழிபட வேண்டும். சுமங்கலிப் பெண்களை இவ்விரத நாட்களில் வீட்டுக்கு அழைத்து அவர்களைப் பராசக்தியாகப் பாவித்துக் கொலுவின் அருகில் அமரச் செய்து வணங்கி மஞ்சள், குங்குமம், பட்டு, நாணயம், தாம்பூலம் என்பவற்றை வழங்குவர். நவராத்திரி காலத்தில் எண்ணெய் தேய்த்து முழுகுதல் விலக்கப்பட்டுள்ளது. ஊசிநூல்கொண்டு தைத்தலும் கூடாது. புரட்டாசி சனி விரதம் இந்த நவராத்திரி நாட்களில் வரும்போது எண்ணெய் தேய்க்காது நீராடி அந்த விரதத்தையும் கைகொள்ளலாம். எண்ணெய் எரித்து வழிபடுதலும் செய்யலாம். நவராத்திரி விரதத்தை முறையாகக் கைக்கொள்ள விரும்புவோர் முதலெட்டு நாட்களிலும் பகலில் உணவின்றி இரவில் பூஜை முடித்தபின் பால்பழம், பலகாரம் என்பவற்றை உண்டு, நவமியில் உபவாசமிருந்து பத்தாம் நாள் விஜயதசமியன்று காலை எட்டரை மணிக்கு முன் பாரணை செய்தல் வேண்டும். முடியாதவர்கள் முதலெட்டு நாளிலும் ஒருநேர உணவுண்டு, கடைசி நாளில் பால் பழம் மட்டும் கொள்ளலாம். நவராத்திரி விரதத்தைப் போன்று எளிமையானதும் அதே நேரம் மிகுந்த பலன்களைத் தரக்கூடியதுமான வேறு விரதங்கள் இல்லை என்கின்றன புராணங்கள். தனம், தானியம், நிலையான இன்பம், நீண்ட ஆயுள், ஆரோக்கியம், ஸ்வர்க்கம், மோட்சம் என ஒரு மனிதனுக்கு வேண்டிய அனைத்தையும்தரக்கூடியவிரதம் நவராத்திரி விரதம். குழந்தைப் பேறு இல்லாதவர்களுக்கு நிச்சயம் குழந்தை பாக்கியம் கிட்டும். படிப்பில் மந்தமாக இருப்பவர்கள் இந்த விரதத்தைக் கடைப்பிடிப்பதால், உயர்ந்த நிலையை அடையலாம். ஒன்பது நாட்களும் வழிபட இயலாதவர்கள் அஷ்டமியன்று துர்கையை வழிபட்டு அன்று இரவு விழித்திருந்தால், அவர்களின் வாழ்க்கையை துர்காதேவியானவள் கண்விழித்துக் காப்பாள். அதேபோன்று, மூல நட்சத்திரம் அல்லது நவமியன்று நாம் அன்றாடம் வேலைக்கு உபயோகப்படுத்தும் பொருட்களையும், குழந்தைகளின் புத்தகங்களையும் பூஜையில் வைத்து வழிபட்டு, அன்று அவற்றைப் பயன்படுத்தாமல், அடுத்த நாள் விஜயதசமியன்று அந்தப் பொருட்களை கண்டிப்பாக பயன்படுத்துதல் சிறப்பு.

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

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

CLASSIFIEDS

RENTAL

FLAT FOR RENT
@ HASTHINAPURAM
1025 SQFT | 3BHK + 2 BATH
LIFT | CCP | VEG ONLY
RENT - 35K + MAINTENANCE
BROKARAGE APPLICABLE
91763 44179

FLAT FOR RENT
@CHROMPET
GANAPATHIPURAM, SANNADHI ST, NR RADIAL ROAD.
3 BHK 1100 SQFT | FIRST FLOOR | 2 TOILETS | 1 CCP FOR SMALL CAR ONLY
RENT Rs.25,000/- Nego
CONTACT : Mob: 88706 00454 / 94877 05273

FLAT FOR RENTAL
@ HASTHINAPURAM
VENKATRAMAN NAGAR
6TH MAIN ROAD
OPP PARK
3 BHK | FIRST FLOOR
1150 SQFT
CAR PARKING
CONTACT 87788 64431 94438 74081

உங்கள் வீட்டை உடனே வாடகைக்கு விட வேண்டுமா?
GST ROAD NEWS-ல்
விளம்பரம் செய்ய 2 x 4cm Rs. 525/- (Colour) மட்டுமே
044 - 22236399 / 89395 26999

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
@CHROMPET
PURUSHOTHAM NAGAR
1640 SQFT | UDS 875 SQFT | CCP
1 BHK 530 SQFT | UDS 300 SQFT
CALL 80722 30451

FLAT FOR RESALE @
TAMBARAM, MUDICHUR
2 BHK
875 SQFT
UDS - 460 SQFT
LIFT | CAR PARKING
CALL - 80722 30451

LAND SALE

RESIDENTIAL LAND
FOR SALE @ CHROMPET
OFF RP ROAD / NEAR NSN SCHOOL
1200 SQFT | 30 X 40
CORNER PLOT | PRIME AREA
CALM POSH LOCATION
IDEAL FOR DREAM HOME | GREAT INVESTMENT
1.8 C | 9884173831

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE
@ OLD PERUNGALATHUR
2 BHK | 791 sq.ft.
NEARBY ANNAI ARUL HOSPITAL
TAMBARAM MUDICHUR ROAD
CONTACT - 7825888960

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.

FOLLOW
GST ROAD NEWS
ON

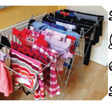
GST ROAD NEWS Weekly News Paper
புதுப்பொலிவுடன் எங்கள்
GST ROAD NEWS
வலைத்தளம்
1,50,000+ வாசகர்களுடன் நீங்களும் பயணிக்க...
உடனே QR CODE ஸ்கேன் செய்யுங்கள்
மேலும் இணையதள மற்றும் சமூக வலைதள பக்கங்களில் விளம்பரம் செய்ய கீழுள்ள எண்களை தொடர்புக்கொள்ளுங்கள்
+91 63808 62832 | +91 89396 05794 | 044-2223 6399

எந்த வீட்டிற்கு லட்சுமி வருவாள்

வீடுகளில் லட்சுமி படம் வைத்து வெள்ளிக்கிழமைகளில் தூபம்காட்டி, தீபாராதனை செய்ய வேண்டும். எந்த மாதிரியான வீடுகளை தேடி மகாலட்சுமி வருவாள் என்று பார்க்கலாம். ஒருசமயம் லட்சுமிதேவி எந்த வீட்டில் வாசம் செய்யலாம் என்று பார்க்க வந்தாள். ஒரு வீட்டில் விடிந்த பின்பும் தூங்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். இன்னொரு வீட்டில் மாடும், கன்றும் இருந்தாலும் ஒரே தூசியும், குப்பையுமாக இருந்தது. மூன்றாவது வீட்டில் ஒரே சண்டை. மனைவி தலையை விரித்துப் போட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். நான்காவது வீட்டில் வாசலில் கோலம் போட்டு பூஜை அறையில் விளக்கு ஏற்றி வைத்து அந்த இல்லத்தரசி ஸ்லோகங்களாக சொல்லிக் கொண்டு இருந்தாள். வாசலில் நின்ற வரலட்சுமியை பார்த்து பழுத்த சுமங்கலியாக வந்திருப்பவளைக் கண்டு மகிழ்ந்து உள்ளே அழைத்தாள். மனையை போட்டு அமர வைத்து விட்டு உள்ளே போய் பால் எடுத்துக்கொண்டு வெளியே வந்தால் அந்த சுமங்கலி இல்லை. பூஜை அறையில் செல்வம் மட்டும் குவிந்து கிடந்தது. அதாவது லட்சுமிதேவி எங்கும், எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் வருவாள். வீட்டில் லட்சுமி பூஜை செய்வது எப்படி? வீடுகளில் லட்சுமி படம் வைத்து வெள்ளிக்கிழமைகளில் தூபம் காட்டி, தீபாராதனை செய்ய வேண்டும். உப்பு பாத்திரத்தில் உப்பு குறையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எட்டுவித நல்லெண்ணை கலந்து காலையும் மாலையும் தீபம் ஏற்றினால் லட்சுமிக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

செம்பாக்கம் திருமலை நகர் பொன்னியம்மன் கோவில் அருகே லயன்ஸ் இன்டர்நேஷனல் (3241A) லேக் வியூ சிட்டி லயன்ஸ் கிளப் சார்பில் ஒரு நாள் சேவை திட்டத்தின் மூலம் அரிசி, புடவை, பெட்சீட், லுங்கி, ரெயின் கோட், குடை உள்ளிட்டவைகளை வழங்கும் நிகழ்ச்சியில் சிறப்பு அழைப்பாளராக மாவட்ட ஆளுநர் லயன் ஆர்.நரசிம்மன், சிறப்பு அழைப்பாளர்கள் லயன் ஜெயக்கொடி, முதல் நிலை ஆளுநர், மாவட்ட ஜிஎல்டி. லயன் கே.எம். ஜே.அசோக் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயனாளிகளுக்கு சேவை திட்டங்கள் வழங்கப்பட்டது. உடன் மாவட்ட செயலாளர் லயன் டாக்டர். G.ஆறுமுகம், மண்டல தலைவர் லயன் வி.ஆர். அழகப்பன், வட்டாரத்தலைவர் லயன் த.ராஜன், டிசிபி லயன் எல்.ஹரிகுமார், லேக் சிட்டி கிளப் தலைவர் லயன் எம்.லோகேஷ், செயலாளர் லயன் ஜெ.சதீஷ், பொருளாளர் லயன் இ.எம்.டேனியல், லயன் ராம்பாபு, லயன் செந்தில் பாஸ்கர், லயன் பாலமுருகன், லயன் துரை, லயன் ஆகாஷ், லயன் சொக்கலிங்கம், லயன் கார்த்திக், லயன் மதுபாலன், லயன் சுமன், லயன் சக்திவேல், லயன் அஜித், லயன் ரமேஷ் உள்ளிட்டோர் கலந்து கொண்டனர்.

துவைத்த துணியை வீட்டுக்குள் காய வைக்காதீர்கள்



இடவசதியின்மை, மழை, குளிர் என பல காரணங்களால் வீட்டுக்குள்ளேயே துணிகளை உலர்த்தும் பழக்கமுள்ளவரா நீங்கள்? வீட்டாரின் ஆரோக்கியக்கேடுகளுக்கு அதுவும் ஓர் ஆரம்பமாகி விடுகிறது. வீட்டிற்குள் துணிகளை உலர்த்துவதால் அப்படி என்ன நடந்துவிடும் என்று கேட்பவர்களுக்கு அதிர்ச்சியான பல தகவல்களை தருகிறது, சமீபத்திய ஆய்வு. இந்த பூமியில் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணுயிர்கள் எக்கச்சக்கம். பாக்டீரியா, பூஞ்சை என்று நாம் பெயரிட்டு அழைக்கும் இவற்றுக்கு மிகவும் பிடித்தமானது ஈரப்பதம். இவை வாழ்வதற்கும், பெருக்கமடைவதற்கும் உகந்தது ஈரப்பதம் மிக்க இடங்கள் தான். இவை மனிதனின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை சீர்குலைத்து பலவீனமாக்கிவிடும் அளவுக்கு மிகவும் ஆபத்தானவை. இதுகுறித்து என்.எஸ்.டபிள்யூ. பல்கலைக்கழகத்தின் சுற்றுச்சூழல் நலத்துறையைச் சார்ந்த பேராசிரியர்களான நிக் ஆஸ்போன், கிறிஸ்டைன் கெவி நடத்திய ஆய்வு முடிவுகள் பின்வரும் உண்மையை விளக்கியுள்ளன. பொதுவாக ஈரப்பதமுள்ள காற்றில் இருக்கும் இந்த நுண்ணுயிர்கள், காற்றோட்டம் குறைவாக இருக்கும் நம் வீடுகளுக்குள் காயவைக்கப்படும் துணிகளில் வந்து ஒட்டிக்கொள்ளும் இயல்புடையவை. பின்னர் பாதி உலர்ந்தும், உலராமலும் இருக்கும் துணிகளில் ஒருவித வாடையை உண்டு பண்ணும். அந்த ஆடையை ஒருவர் அணியும் போது அவரது மூச்சுக்குழல் வழியாகப் நுழைந்து நுரையீரல் சார்ந்த நோய்களை, குறிப்பாக ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களை உருவாக்குகின்றன. இந்த நுண்ணுயிர்களை எதிர்த்துப் போராட ஒருவருக்கு நோய் எதிர்ப்புத் திறன் என்பது அவசியம். ஆனால், ஆஸ்துமா போன்ற நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் ஏற்கெனவே குறைவு என்னும் பட்சத்தில் இந்த நுண்ணுயிர்கள் நோயாளியின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தைப் பலவீனப்படுத்தி, ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும். வீட்டில் நாம் துணியை உலர்த்தும்போது, இந்த நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சி மற்ற சூழ்நிலைகளை விட 30 சதவிகிதம் அதிகமாக இருக்குமாம். பெட்டி போன்ற சிறிய வீட்டில் எங்கு தான் துணியை உலர்த்துவது என்று கேட்கலாம். முடிந்தவரை துணிகளை நீர் வடியும் வரை வெயில் இருக்குமிடத்தில் உலர்த்துங்கள். வேறு வழியில்லை என்றால், ஓரளவு காற்றோட்டம் நிறைந்த அறையில் (அது படுக்கை அறையாக இல்லாமல் இருப்பது நலம்) துணியை உலர்த்தி எடுங்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்தாலும் மாரடைப்பு வரும்.. காரணம் இதுதான்..!

வழக்கமாக உடற்பயிற்சி செய்தால் மாரடைப்பு வராது என்று கூறப்படும். ஆனால், உடற்பயிற்சி செய்தாலும் சிலருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு காரணமாக நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு வேலை செய்வது என்று ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

சமீபத்தில், அமெரிக்க கல்லூரி ஆய்வாளர்கள் 90,000 பேர்களிடம் ஆய்வு மேற்கொண்டபோது, பிற வேலைகளை செய்யும் நபர்களை விட ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்து வேலை செய்யும் நபர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு இருப்பது கண்டறியப் பட்டது.

அதனால், இவர்கள் தினசரி உடற்பயிற்சி செய்தாலும், நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்வது உடலுக்கு மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே, 10 மணி நேரத்திற்கு

மேல் உட்கார்ந்து வேலை செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும். அவ்வப்போது எழுந்து சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுத்த பின்னர் வேலை தொடர வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

மேலும், நீண்ட நேரம் நின்று கொண்டு வேலை செய்தால் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை. ஆனால், உட்கார்ந்து வேலை செய்வது உடல் நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடும். இதனால், இதய நோய் மட்டுமின்றி சர்க்கரை நோய், கழுத்து வலி, தோள்பட்டை வலி மற்றும் கால் நரம்பு பிரச்சனைகள் போன்றவை ஏற்படும் வாய்ப்பும் அதிகம் என மருத்துவர்கள் எச்சரித்துள்ளனர்.

துரைமுருகன் மருத்துவமனையில் அனுமதி

88 வயதான திமுக பொதுச் செயலாளர் துரைமுருகனுக்கு திடீரென உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டது. இதையடுத்து அவர் சென்னை கிரீம்ஸ் சாலையில் உள்ள அப்பல்லோ மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப் பட்டுள்ளார்.

ஸ்மித் மச்சாருக்கு இஸ்ரேலின் உயரிய விருது

துபாயில் நடுவானில் துணை விமானியுடன் போராடி 172 விமான பயணிகளின் உயிரைக் காப்பாற்றிய, இந்திய விமானி ஸ்மித் மச்சாரை கௌரவிக்கும் வகையில் வீர தீர செயலுக்கான இஸ்ரேலின் உயரிய விருது அறிவிப்பு.

நோபல் பரிசு கிடைக்காததால் ட்ரம்ப் அதிருப்தி

அமெரிக்க அதிபர் ட்ரம்ப்.இந்தியா பாகிஸ்தான் உட்பட 8 போர்களை நிறுத்திய தனக்கு, ஒரு நோபல் பரிசுக்கு பதிலாக 8 நோபல் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டு இருக்க வேண்டும் என கூறினார். உலக அமைதிக்காகப் போராடிய என்னை விட்டுவிட்டு, ஐ.நா.வில் பணியாற்றிய யாருக்குமே தெரியாத, இஸ்ரேலை வெறுக்கும் நபருக்கு அமைதிக்கான நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டுள்ளது என்று அவர் கூறினார்.

நவராத்திரி பிரசாதம் : தேங்காய் பால் பருப்பு பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள் : பாசிப்பருப்பு ஒரு கப், கடலைப் பருப்பு 2 டீஸ்பூன், வெல்லத்தூள் ஒரு கப், தேங்காய்ப் பால் ஒரு கப், ஏலக்காய்த் தூள் சிட்டிகை, நெய் ஒரு டீஸ்பூன், முந்திரி 10. செய்முறை : பாசிப்பருப்புடன் கடலைப் பருப்பை நன்றாக கழுவி குக்கரில் போட்டு நன்றாக மலர வேக விடவும். வெல்லத்துடன் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு ஒரு கொதி வந்த பின் இறக்கி வடிகட்டவும். அடி கனமான பாத்திரத்தில் நெய் விட்டு முந்திரி சேர்த்து வறுத்து தனியாக எடுத்து வைக்கவும். அதே பாத்திரத்தில் வெல்லக் கரைசல், வேக வைத்த பருப்பு, ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து ஒரு கொதி விட்டு இறக்கவும். இதனுடன் தேங்காய் பால் சேர்த்து கலக்கவும். மேலே முந்திரி அலங்கரித்து பரிமாறலாம். சூப்பரான தேங்காய் பால் பருப்பு பாயாசம் ரெடி.

மிளகை அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவது ஆபத்து

விஷத்தை முறிக்கும் அளவுக்கு மருத்துவக் குணங்களை கொண்ட மிளகில் நம்ப முடியாத அளவுக்கு பக்க விளைவுகளும் உள்ளது என்று உங்களுக்கு தெரியுமா? அதிகமாக மிளகை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம், வயிற்றில் எரிச்சல் மற்றும் எப்பொழுதும் அசௌகரியத்தை உணரக்கூடும். எனவே மிளகை அளவாக உணவில் எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. மிளகை அதிகமாக சாப்பிட்டு வந்தால், அது கண் சிவப்பு, கண் அரிப்பு மற்றும் கண் எரிச்சல் போன்ற பல்வேறு பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. உணவில் மிளகை அதிகமாக சேர்த்தால், இரைப்பை மற்றும் உணவுக்குழாய் பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடுவதோடு, நுரையீரலின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கிறது. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் அதிகமாக மிளகு சாப்பிடுவதை தவிர்ப்பது நல்லது. ஏனெனில் அது தாய்ப்பாலின் சுவையை மாற்றுவதோடு, குழந்தைக்கு செரிமான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். நாம் சாப்பிடும் உணவில் மிளகை அதிகம் சேர்த்து சாப்பிட்டால், சுவாச பிரச்சனை, தொண்டையில் எரிச்சல், ஆஸ்துமா போன்ற இதர சுவாச பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடும். வறட்சியான சருமத்தை கொண்டவர்கள் மிளகுத் தூளை அதிகமாக உணவில் சேர்க்கக் கூடாது. ஏனெனில் அது அவர்களுக்கு சரும வறட்சியை அதிகரித்து, தோல் உரிதல் போன்ற பல்வேறு சருமப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்திவிடும். கர்ப்ப காலத்தில் உள்ள பெண்கள் மிளகை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஏனெனில் அவர்கள் மிகுந்த அசௌகரியத்தை உணர்வதுடன், சிலநேரத்தில் அது கருச்சிதைவைக் கூட ஏற்படுத்தும்.

நூறு வயது வழக்கறிஞருக்கு காஞ்சி சங்கராச்சாரியார் வாழ்த்து

ராமஜென்ம பூமி வழக்கில் பல மணி நேரம், (செருப்பு கூட அணியாமல்) நின்று கொண்டே வாதாடி வெற்றி தேடி தந்த மூத்த வழக்கறிஞர் பராசரன் தனது நூறாவது பிறந்தநாளை கொண்டாடினார்!

அவருக்கு காஞ்சி சங்கராச்சாரியார் விஜயேந்திர சரஸ்வதி சாமிகள் நேரில் சென்று ஆசி வழங்கினார்

கிச்சன் டிப்ஸ்

மதியம் அரைத்த மாவில் இரவே தோசை, இட்லி செய்ய வேண்டுமா? மாவை மூடி வெயிலில் வைத்து விடலாம் அல்லது மாவு பாத்திரத்தை சூடான நீரிலும் வைக்கலாம். மாவு புளித்து தோசை, இட்லிக்கு தயாராகி விடும்.

சினிமா வெற்றி விழாவால் குரோம்பேட்டையில் போக்குவரத்து நெரிசல்

குரோம்பேட்டை வெற்றி திரையரங்கில் மொதராத்திரி திரைப்படம் 50 நாள் கொண்டாடம் காரணமாக இரவு காட்சிக்கு வந்த வாகனங்கள் ஜி.எஸ்.டி சாலையில் ஆக்கிரமித்ததால் போக்குவரத்து பாதிப்பு ஏற்பட்டது

சென்னையை அடுத்த குரோம்பேட்டை ஜி.எஸ்.டி சாலையில் இருமார்க்கத்திலும் கடும் போக்குவரத்து நெரிசல் ஏற்பட்டது,

குரோம்பேட்டை வெற்றி திரையரங்கில் மொத ராத்திரி திரைப்படம்50நாள்ஓடியதுஇதன் வெற்றிவிழாவுக்காக மாலை காட்சி முடிந்தவுடன் 9.30 மணி முதல் அந்த படத்தின் நடிகர்கள், இயக்குனர் உள்ளிட்ட திரைப்பட குழுவினர் கொண் டாட்டத்தில் ஈடுபட்டனர், இதனால் இரவு காட்சிக்கு பார்க்க வந்தவர்கள் கார், இருசக்கர வாகனம் என சாலையில் அணி வகுத்ததால் நெரிசல் ஏற்பட்டது, இதனால் 2 கி.மீ தூரம் வரை நெரிசலில் வாகனங்கள் சிக்கி அங்குலம் அங்குலமாக சென்னையை நோக்கி நகர்ந்தது,

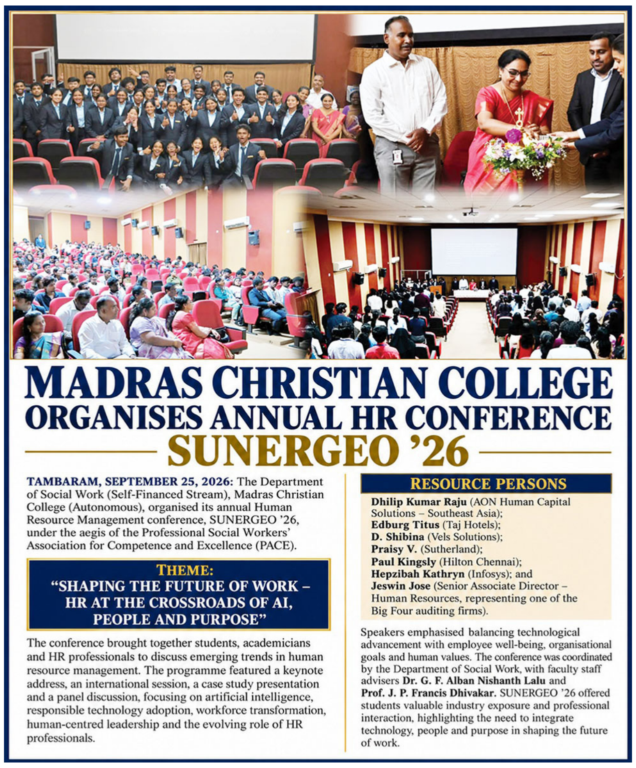
விமானத்தில் கைதான கரப்பான் பூச்சி கட்சி தலைவர்

டெல்லியில் கரப்பான்பூச்சி கட்சி சார்பில் தலைமை தேர்தல் ஆணையரை எதிர்த்து போராட்டம் நடக்கிறது இதில் பங்கேற்க கரப்பான் பூச்சி கட்சி தலைவர் அபிஜித் டெல்லி சென்றார் டெல்லியில் தரையிறங்கிய உடன், விமானத்திற்குள்ளேயே ஏறிச் சென்று CJP நிறுவனர் அபிஜீத் தீப்கேவை டெல்லி காவல்துறை கைது செய்ததால் பரபரப்புஏற்பட்டது

பயணிகளின் இருக்கைகளுக்கு நடுவே புகுந்து CJPயின் அபிஜீத் தீப்கே, சௌரவ் தாஸ், அசுதோஷ் ரன்காவை போலீசார் பல வந்தமாக கைது செய்தனர்.

கரப்பான் பூச்சி போராட்டத்தால் குலுங்கும் டெல்லி

டெல்லியில் கரப்பான் பூச்சி கட்சியின் போராட்டம் வலுத்து வருகிறது அரசுக்கு எதிராக ஆங்காங்கு மக்கள்.. திரண்டு வருகிறார்கள். முதலாவது டெல்லி ரயில் நிலையம் முன் இரண்டாவது jantar mantar அருகில் அடுத்துசப்தர்ஜங் விமான நிலையம் நாலாவதாக பாராளுமன்றம் அருகில் மக்கள்கூடி உள்ளனர்.



தோனிக்கு சொந்தமான ஹோட்டலில் டீ குடித்த ராகுல் விஜய்

சென்னை தீவுத்திடலில் நடைபெற்ற மாணவர்களின் குரல் என்ற கலந்துரையாடலில் பங்கேற்க சென்னை வந்த மக்களவை எதிர்க்கட்சி தலைவர் ராகுல் காந்தி முதலமைச்சர் விஜய் சந்தித்தார். விஜய் அவருக்கு மதிய விருந்தளித்தார். விருந்து முடிந்து இருவரும் ஒரே காரில் பயணம் செய்து பால வாக்கத்தில் உள்ள உணவு விடுதிக்கு சென்றனர்.

அங்கு இருவரும் மேஜையில் உட்கார்ந்து டீ குடித்தார்கள். அப்போது இளைஞர்கள் மற்றும் ஓட்டல் ஊழியர்களுடன் இருவரும் புகைப்படம் எடுத்துக் கொண்டனர்.இந்த ஓட்டல் கிரிக்கெட் வீரர் தோனிக்கு சொந்தமானதாகும் அதன் பிறகு தீவுத்திடலில் 'மாணவர்களின் குரல்' நிகழ்ச்சியில் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடினார் ராகுல்.

தலைமை தேர்தல் ஆணையர் மீது ஜனாதிபதி இடம் புகார்

எதிர்க்கட்சித் தலைவர்கள் ஜனாதிபதியை சந்தித்தனர் அப்போது "இந்திய ஜனநாயகத்தை ஞானேஷ் குமார் அழித்து வருகிறார். வாக்கு திருட்டுக்கு அவர் உடந்தையாக இருக்கிறார் என்று குடியரசுத் தலைவரிடம் எடுத்துரைத்தோம். இது தொடர்பான ஆதாரங்களை அவர் கோரினார். எங்களது மனு குறித்து பரிசீலனை செய்து உரிய நடவடிக்கை எடுப்பதாக உறுதி அளித்தார்." என்று ராகுல் காந்திதெரிவித்துள்ளார்

கரப்பான் பூச்சி கட்சியின் மனு தள்ளுபடி

டெல்லி காவல்துறைக்கு எதிராக CJP தாக்கல் செய்த மனுவை டெல்லி நீதிமன்றம் தள்ளுபடி செய்தது. போராட்டங்களில் பங்கேற்பதைத் தடுக்கும் போலீஸ் அதிகாரிகள் மீது FIR பதிவு செய்து நடவடிக்கை எடுக்க கோரப் பட்டது. ஆனால் நீதிமன்றம் அதனை ஏற்காமல் தள்ளுபடி செய்தது.

இணைய உலகைக் கைப்பற்ற அமெரிக்கா சதியா? எலான் மஸ்க் குற்றச்சாட்டின் பின்னணி!

நம் நாட்டின் இணைய உலகைக் கைப்பற்ற அமெரிக்கா சதி செய்வதாகவும், இதனாலேயே இந்தியா மீது தொழிலதிபர் எலான் மஸ்க் குற்றஞ்சாட்டியுள்ளதாகவும் அரசியல் நிபுணர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.உலகக் கோடீஸ்வரர்களில் ஒருவரான எலான் மஸ்க், 'ஸ்டார்லிங்க்' நிறுவனத்தை நடத்தி வருகிறார். கைப்பேசி சமிக்ஞை இல்லாத இடங்களிலும், செயற்கைக்கோள் வாயிலாக இணையதளச் சேவை வழங்குவதே இந்த நிறுவனத்தின் திட்டம்.நம் நாட்டில் செயற்கைக்கோள் இணையதளச் சேவை வழங்க ஸ்டார்லிங்க் நிறுவனத்துக்குப் பூர்வாங்க ஒப்புதல் அளிக்கப்பட்டது. இதற்கான பணியில் இந்நிறுவனம் ஈடுபட்டுள்ளது.இந்நிலையில், இந்தத் திட்டத்தை இந்தியாவில் உள்ள பணக்காரர்கள் முடக்குவதாக எலான் மஸ்க் சமீபத்தில் குற்றஞ்சாட்டியிருந்தார். இதை மத்திய தொலைத்தொடர்பு அமைச்சகம் மறுத்தது.இந்நிலையில், எலான் மஸ்க்கின் குற்றச்சாட்டின் பின்னணியில் அமெரிக்காவின் சதி உள்ளதாக அரசியல் நிபுணர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.இது குறித்து அவர்கள் கூறியதாவது: 'டிராய்' எனப்படும் இந்தியத் தொலைத்தொடர்பு ஒழுங்குமுறை ஆணையத்தின் கணக்குப்படி, அமெரிக்காவை விட இந்தியாவில் இணைய இணைப்புகளின் எண்ணிக்கை பல மடங்கு அதிகம்.எனவே, இங்கு இணையதளச் சந்தையைக் கைப்பற்றப் பல்வேறு சாகசங்களை அமெரிக்க நேரடியாகச் செயற்கைக்கோள் மூலம் இயங்குவதால், ஸ்டார்லிங்க் வலையமைப்பு நம் நாட்டின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வராது.இந்தியர்கள் பற்றிய அனைத்துத் தரவுகளும் அமெரிக்கர்களின் கைக்கு எளிதாகச் சென்றுவிடும். அதை வைத்து அவர்கள் நம் நாட்டுக்குள் ஏகப்பட்ட அரசியல் விளையாட்டுகளை விளையாடுவார்கள் என்பதால், இந்தியா பல கட்டுப்பாடுகளை விதித்துள்ளது.இங்கு கிடைக்கும் இணையதள வசதி ஸ்டார்லிங்கிடம் போனால், அதற்கான கட்டணம் 20 மடங்கு உயரும். ஏழைகளுக்கு இந்த வசதி கிடைப்பது பாதிக்கப்படும்.மத்திய அரசு கட்டுப்பாடுகள் விதிப்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம். இதை ஏற்காத எலான் மஸ்க், தன் முகமூடியைக் கழற்றிவிட்டு, இந்தியாவுக்கு எதிரான குற்றச்சாட்டை முன்வைத்துள்ளார். இதில் சதி அடங்கியுள்ளது.இந்தியர்களுக்கு எதிராக எலான் மஸ்க் குற்றஞ்சாட்டியுள்ள நிலையில், நம் நாட்டில் ஆட்சி மாற்றத்துக்கான வேலையை அமெரிக்கா அடுத்து தொடங்கும்.தேர்தல் ஆணையம் மற்றும் நீட் தேர்வுக்கு எதிரான போராட்டங்கள் ஆகியவை அப்படிப்பட்டவைதான்.பிரதமர் மோடியின் வலிமையான தலைமை மீது விரக்தி அடைந்துள்ள அமெரிக்கா, மத்திய அரசுக்கு எதிராகப் பல்வேறு திட்டங்களைத் தயாரித்து வருவதாகவும் செய்திகள் வெளியாகியுள்ளன.பொதுமக்கள் கவனமாக இருந்து, இதுபோன்ற நாசகார சக்திகளிடமிருந்து நாட்டைக் காப்பாற்ற வேண்டும். இவ்வாறு அவர்கள் கூறினர்.

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