EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper – Weekly

Free Circulation

VOL - 4 ISSUE - 4 Editorial : 044-42077328 / 7305837388 email : expressvelachery@gmail.com

CLASSIFIED

WANTED
Front Desk Executive
(Male / Female)
Ateliers Fitness
Velachery, Behind A2b
Contact
9841030772

Commercial Space for Rent
100m from the Main Road, Near Vijayanagar Junction & PIND Restaurant
1000 Sqft., 2 Toilets, 1 Car Parking, Security
Direct Owner:
+65-90117220
7708622833
(WhatsApp)

INCOME TAX / GST RETURNS, ROC ANNUAL COMPLIANCE / COMPANY INCORP / PF-ESIC eTDS / TRADEMARK REGN / DSC
ASHARAJ BUSINESS CONSULTANTS
CMA.T.RAJKUMAR JAIN
99401 11431
Email:cmarajkumar@gmail.com

Commercial Space for Rent
Velachery Main Road
Opp to Chennai Silks
850 sq. ft. New building
Fully furnished
Suitable for Scan Centre, Diagnostic Lab, PolyClinic
Contact
9841002876

COMPUTER SERVICES
Laptop, Peripherals through Installation, Sales, Services, Chiplevel, Virus Removal, Networking Solutions to all Hardware & Software
Contact
9841823435
9841823436

BUYING
FURNITURE, ANTIQUES
A TO Z ROSE WOOD
Split A/c, Window A/c
Led & Lcd Tv
Computer, Laptop, Battery, Music System, Hotel Equipments. Two Wheeler, Four Wheeler
A TO Z
PERUMAL
97105 34483

TMS YOGA AND ART'S CENTER
SIMPLE SOLUTION TO LEARN
ONLINE & OFFLINE
Contact
9789098094
8012041624
9500090445
Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

Spoken English Class
ஆங்கிலம் கற்க ஆசையா?
Contact
9940354513

RENTAL
LAND BUYING, SELLING
All Kind of Building Repair Works Undertaken
Contact B. Rajendran
90809 94500

SERVICES
Plumbing works
Contact
Govindaswamy
87544 09752

TUITION CENTRE @ Velachery
Baby Nagar
For Students Till 9th Grade of Any Syllabus
Contact
909 494 7285

Butter Flies
Beauty Parlour & Beauty Training Institute
(Recognised by Tamilnadu Government)
Ladies & Kids Only
Consultant: Beauty tip & women empowerment (adviser)
No:1, MG NAGAR, ATHANUR - 603 202
binduinno@gmail.com
80560 87391
81247 02731

CONSULTANT CATERING HOSPITALITY SERVICE
NFC
NIMS FOOD CONSULTANT
E. KAMESH KUMAR IHM-MBA
Office:plot No:4,kumaran nagar, keelkattalai, chennai-600117
Adviser:K.VIJAYA KANCHANA MSC Food & Nutrition.
email:Nutritionnfc@gmail.com
Mobile:9790 902400
email:Consultantnfc@gmail.com

Mother Land
Play School, Day Care & After School Care
No.38, 2nd Street, Tansi Nagar, Vijayanagar, (Near ICICI Bank - Royal Shoppee) Velachery, Chennai - 600 042.
Contact
72992 62185
90947 52300

SERVICES
Plumbing, Electrical & CCTV Camara Fixing works
Contact P. Balaji
9677409529
9962242015

WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE
Contact : 9444 122 922

TREATMENTS FOR

- Headache / Migraine
  தலைவலி / ஒற்றை தலைவலி
- Sinusitis
  சைனஸ் தொந்தரவு
- Neck Pain / Cervical Spondylosis
  கழுத்து வலி
- Back Pain / Lumber Spondylosis
  முதுகு வலி
- Digestion Problems & GIT disorders
  வயிறு & குடல் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள்
- Uterine ailment like Fibroid
  கர்ப்பப்பை கோளாறுகள்
- PCOD
  மாதவிடாய் கோளாறுகள்
- Respiratory ailments, Asthama
  சுவாச கோளாறுகள்
- Diabetes & is Complications
  சர்க்கரை வியாதிகள்
- Cholastrol, BP
  கொலஸ்ட்ரால், ரத்த கொதிப்பு
- Thyroid Problems
  தைராய்டு பிரச்சனை
- Stress, Anxiety & Sleep Disturbance
  மன அழுத்தம் & தூக்கமின்மை
- Weight Loss & Weight gain
  உடல் எடையை குறைக்க & அதிகரிக்க
- General Health
  பொது மருத்துவம்
- Infertility
  குழந்தையின்மை

Commercial Space for Rent
650 Square feet for 23,000/- @ first floor
Diya Complex, Vijayanagar Main Road, Velachery
(Near Ananda Bhavan)
6 month rent as advance
CONTACT
7305837388

SHARAN TRAVELS
All kinds of Tourist vehicle available here
Drivers Available
Contact V. Marimuthu
9840508030

WANTED
Tele Callers
CONTACT
7305837388

Commercial Space for Rent
850 Square feet for 27,000/- @ ground floor
Diya Complex, Vijayanagar Main Road, Velachery
(Near Ananda Bhavan)
2 L as advance
CONTACT
7305837388

NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY
Online Class for Women and Kids
FOR ALL AGE CATEGORIES
CONTACT
89391 53560

DESIGNING
Tamil & English DTP designing works
Rs. 750/- only
Contact
7305837388

WANTED
LADIES TAILOR
PRASUDRA Boutique
No:2 LAKSHMI NAGAR, 2nd STREET, VELACHERY
CONTACT - PREMALATHA
4435504719
8870393999

To Advertise about Your Business Rental House, Buying, Selling, Services & Job Vacancy Pay Rs. 100/- Only

யோகா கலைமணி திருமதி. இரா. முத்துமாரி...

திருமதி. இரா.முத்துமாரி அவர்கள் இந்த ஆண்டு வெஸ்பா அகாடாமியின் யோகா கலைமணி விருதை பெற்றுள்ளார். இது குறித்து நமது நிருபர் அவரை சந்தித்து பாராட்டு தெரிவித்தார். அப்போது அவர் ”என்னை இந்த உலகுக்கு அறிமுகப் படுத்திய என் பெற்றோருக்கும், கல்விக் கண் திறந்த ஆசிரியர்களுக்கும் யோகா கலையை முறையாகப் பயிற்றுவித்த என் குரு மணிமொழி இளங்கோவிற்கும் மற்றும் என் உடன் பிறந்த சகோதர, சகோதரிக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றியைக் கூற கடமைப்பட்டிருக்கிறேன் ”.

2009-ல் ஆரம்பித்த என்னுடைய யோகாப் பயிற்சியின் மூலம் இன்று வரை விதவித அனுபவங்களையும் மன அமைதி-யையும் உணர்ந்து அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் யோகா என்பது மிகவும் முக்கிய அம்சமாக இருக்கிறது.

யோகா என்பது உடல், மனம், அறிவு, உணர்வு மற்றும் ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கும் உதவிடும் ஒரு கலை ஆகும். பதஞ்சலி முனிவரால் இக்கலை இந்தியவில் தோன்றி வளர்ந்து வரும் ஒரு ஒழுக்க நெறியாகும். இது உடலையும் உள்ளத்தையும் நலத்துடன் வைத்துப் போற்றும் ஒழுக்க நெறியாகும்.

யோகா என்பது பல கோணங்களில் உடலை சுருக்கி செய்யும் பயிற்சி ஆகும் இதன் மூலம் மனதையும் உடலையும் இணைத்து ஆரோக்கியத்தை பெறமுடியும் .

யோகாவின் சக்தியைப் பற்றி சொல்ல வார்த்தைகளே இல்லை. இதை அனுபவித்தால் தான் அதன் நன்மைகளை உணரமுடியும்.

இரத்த அழுத்தம் மற்றும் மன அழுத்தத்தை குறைத்து சீராக்குவதுடன் கொழுப்பையும் குறைத்து உடல் எடையைக் குறைப்பதுடன் அழகான உடல் அமைப்பை பெறவும் இந்த யோகா பயிற்சி நமக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. இதை நாம் தினமும் செய்து வருவதால் மன அமைதிக்கும், மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கும் உறுதுணையாக இருக்கும்.

எனவே நாம் அனைவரும் இந்த யோகாவைப் பயின்று மன அமைதியுடனும் உடல் ஆரோக்கிய-த்துடனும் மகிழ்ச்சியான வாழ்கையை அனுபவித்து வாழ்வோம் என்று கூறினார்.

யோகா கலையின் மீது பற்றுள்ள அவர் பல விருதுகலையும் வென்றுள்ளார். 2019ம் ஆண்டு சாதனையாளர் விருதையும், 2020ம் ஆண்டு வெஸ்பா அகாடாமியின் யோகா வினாடி வினா நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று அதில் முதலிடம் பெற்றுள்ளார். ஆதே ஆண்டில் Global School of Yoga நடத்திய யோகா திருவிழாவில் Gurukulam Award யும் பெற்றுள்ளார்.

நம்முடைய நிருபரின் அடுத்த கேள்வியாக இருந்தது அவர்களுடைய யோகா நிலையத்தை பற்றியே. அப்போது அவர் எங்களுடைய T.M.S யோகா நிலையம் மூன்று இடங்களில் செயல்பட்டு வருகிறது. எங்களால் முடிந்த வரை மக்களுக்கு சேவை செய்து வருகிறோம். வேளச்சேரி, மடிப்பாக்கம் மற்றும் கிழ்க்கட்டளையில் எங்களுடைய யோகா நிலையமும் மற்றும் கொரட்டூரில் எனது சகோதரரும் நடத்தி வருகிறோம். எனது குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் யோகாவினைப் பயின்று முடிந்த வரை மக்களுக்கு பயிற்றுவித்து வருகிறோம் என்று கூறினார். அவர் மென்மேலும் யோகா கலையில் பல சாதனைகளைப் புரிந்து பல விருதுகளைப் பெறவும் எங்களது மனமார்ந்த வழ்த்துகள்...

T.M.S Yoga Center
Ph.No: 9789098094

<u>ஆன்மீக தகவல்</u>

சுபமுகூர்த்தம் குறிக்க தவிர்க்க வேண்டியவை

ஆண் பெண் இருவருக்கும் ஜென்மம் நட்சத்திர நாள் அன்று, திரிதின ஸ்பிரிக், சந்திராஷ்டம நாட்களில், மற்றும் ராகு காலம் எமகண்டம், குளிகை போன்ற நேரங்களில் திருமணம் செய்யக்கூடாது.

முடிந்தவரை கிருஷ்ணபக்ஷம் காலங்களில் மற்றும் குருட்டு நாட்களான சனி, ஞாயிறு, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் முகூர்த்தம் குறிப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

அஷ்டமி, நவமி, அமாவாசை, சதுர்த்தசி திதிகளை மற்றும் கரிநாள், மரண யோகம் இவற்றையெல்லாம் தவிர்க்கலாம்.

தீதுறு நட்சத்திரம் (பரணி, கார்த்திகை,திருவாதிரை, ஆயில்யம், பூரம், பூராடம், பூரட்டதி, கேட்டை, விசாகம், சித்திரை, சுவாதி, மகம்), உடைபட்ட நட்சத்திரம் முகூர்த்த நாட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சனீஸ்வரன் பிடியில் இருக்கும்பொழுது திருமணம் செய்யக்கூடாது என்று சிலர் கூறுவர். ஆனால் ஜாதகரீதியாக சனியினுடைய தசையோ புத்தியோ, கோச்சார சனி வரும் காலத்தில் திருமணம் கட்டாயம் நடைபெறும் என்பது நிதர்சனமான உண்மை, சனி என்பவர் திருமணத்தை முடித்து கொடுக்கும் கர்மகாரகன் ஆவர்.

இருவரது ராசி/ லக்னமும் ஒருக்கொருவர் 6,8,12ல் மறையக்கூடாது. களத்திரகாரன் சுக்கிரன் தேவ குரு அஸ்தமனம் ஆகக்கூடாது.

ஆடி, புரட்டாசி, மார்கழி மாதங்கள் மற்றும் சில மாதங்கள் மலமாதம் வரும் அக்காலங்களைத் திருமண முகூர்த்தம் குறிக்கக்கூடாது.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்
இந்த வாரம் உங்கள் வேலை உடன் உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் சிறப்பாக மேம்படுத்தி கொள்ள நேரம் ஒதுக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

துலாம்
இந்த வாரம் ஆரோக்கியமாக இருக்க உங்களுக்கு பல வாய்ப்புகளைத் தரும். இந்த வாரம், உங்கள் ராசியின் நிதி வாழ்க்கை இயல்பை விட சிறப்பாக இருக்கும்.

ரிஷபம்
இந்த வாரம் நீங்கள் மனரீதியான நிலையை உணர மாட்டீர்கள் மற்றவர்களுக்கு முன்னால் பேசும்போது கவனமாக நடந்துக் கொள்ளுங்கள்.

விருச்சிகம்
இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆரோக்கியத்தில், முழு கவனம் செலுத்துவதை காணக்கூடும்.

மிதுனம்
இந்த வாரம் நீங்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நோக்கி அதிக விழிப்புடன இருக்க வேண்டும். வீட்டில் சுத்தமான உணவை மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள்.

தனுசு
இந்த வாரம் நீங்கள் உடல் மற்றும் மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும், அதற்காக நீங்கள் கொஞ்சம் பணம் செலவிட வேண்டியிருக்கும்.

கடகம்
இந்த வாரம் உங்கள் வாழ்க்கையில் சில நேரம் ஒதுக்கி ஓய்வு எடுக்கவும் மற்றும் நெருக்கமான நண்பர்களுடன், குடும்பத்துடன் நேரம் செலவிட வேண்டும்.

மகரம்
இந்த வாரம், உங்கள் பணத்தை அத்தியாவசியமற்ற விஷயங்களுக்கு செலவிடுவது உங்கள் பெற்றோருக்கு கோபத்தை ஏற்படுத்தும்.

சிம்மம்
இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் கடின உழைப்பு மற்றும் ஆர்வத்தால், நீங்கள் ஏதாவது வாய்ப்பு பெறக்கூடும், இதனால் உங்கள் பணத்தை அதிகரிப்பீர்கள்.

கும்பம்
இந்த வாரம் முழுவதும் நீங்கள் உங்கள் தொழில் வாழ்க்கையில், மிகப்பெரிய முன்னேற்றம் அடைவதில் வெற்றி காண்பீர்கள்.

கன்னி
இந்த வாரம் உங்கள் ராசியில் சுப கிரகங்களின் நிலையால், வெவ்வேறு விதமான விசியங்களில் உங்களுக்கு வெற்றி பாதைக்கு வழிவகுக்கிறது.

மீனம்
இந்த வாரம் உங்கள் உடல் நலம் மற்றும் மனரீதியாக சிறப்பாக உணர்வீர்கள். இதனுடவே இனி வரும் மன அழுத்தத்தை ஏற்பட விடாதீர்கள்.

இளம் சாதனையாளர் விருது

இந்த வாரம் நமது எக்ஸ்பிரஸ் வேளச்சேரி வழங்கிய இளம் சாதனையாளர் விருதைப் பெற்றவர் J.திவ்யதர்ஷினி என்கிற பதினைந்து வயது சிறுமி. அவர் நம் வேளச்சேரி பகுதியை சேர்ந்தவர்.

இவர் தற்போது சான் அகடமி பள்ளியில் பத்தாம் வகுப்பு படித்து வருகிறார். இவர் சிறுவயதில் இருந்து கல்வியில் மட்டுமின்றி கலைகளிலும், விளையாட்டுகளிலும் இயற்கையாகவே மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவர். இவர் தன் பள்ளியில் மட்டுமின்றி பிற அமைப்புகளால் நடத்தப்பட்ட பல வித போட்டிகளில் ஆர்வத்துடன் பங்கு பெற்று பல பரிசு கோப்பைகளையும், பதக்கங்களையும், சான்றிதழ்களையும் வென்றுள்ளார்.

இவர் கோவிலம்பாக்கத்தில் நடைபெற்ற "நம்ம ஊரு புத்தகக் கண்காட்சியில்" நடந்த ஓவியப் போட்டியில் முதல் பரிசு பெற்றுள்ளார். சரஸ்வதி ஹிந்தி வித்யாலயா நடத்திய மலர் அலங்கார போட்டியில் முதல் பரிசும், வாழ்த்து மடல் செய்யும் போட்டியில் இரண்டாம் பரிசும், கையெழுத்துப் போட்டியில் தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில் முதல் பரிசும் பெற்றுள்ளார். சின்மயா மிஷன் நடத்திய பகவத்கீதை ஒப்பிக்கும் போட்டியில் நகர் அளவில் மூன்றாம் பரிசு பெற்றுள்ளார்.

தனது ஏழு வயது முதல் உடலும் மனமும் இணைந்து செயலாற்ற, பாவனைகளோடு வெளிப்படும் நமது பாரம்பரிய நடனக்கலை பரதத்தை வழுவூர் நாட்டிய குருகுலத்தின் குரு திருமதி. ஸ்ரீதேவி செந்திலிடம் நாட்டியம் பயின்று வருகிறார். தனது

9வது வயதில் பரதத்தின் முதல் படிநிலையான சலங்கை பூஜையை வேளச்சேரி A2B பார்ட்டி ஹாலில் நிகழ்த்தினார். அதை தொடர்ந்து கடந்த மே மாதம் 4ஆம் தேதி தனது முதல் அரங்கேற்றத்தை சென்னை மயிலாப்பூரில் உள்ள ரசிக ரஞ்சனி சபாவில் அரங்கேற்றினார். அதற்கு சிறப்பு விருந்தினர்களாக திரு.வாகை சந்திர சேகர் (இயல், இசை, நாடக மன்றத் தலைவர்), பாரதிய வித்யா பவன் டைரக்டர் கே.என்.ராமசாமி, திரு.நல்லி குப்புசாமி ஆகியோரின் முன்னிலையில் முருகன் பாடலுக்கு சிறப்புற நடனமாடி அங்கு வந்த விருந்தினர்களின் பாரட்டையும், வாழ்த்தையும் பெற்றார்.

நமது தமிழகத்தில் கலைகள் செழித்து தழைத்தோங்கும் திருவாரூர், தஞ்சாவூர், திருவிடைமருதூர், மயிலாடுதுறை, கரூர் ஆகிய இடங்களில் சிவராத்திரி விழாக்-களிலும் பல நாட்டியாஞ்சலிகளிலும் பங்கேற்றுள்ளார். நவராத்திரிகளின் போது மயிலாப்பூர் அப்பர்சுவாமி கோவில், சாய்பாபா கோவில் நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்றுள்ளார். இவர் வேந்தர் டி.வி.யில் ஒளிப்பரப்பிய "குறள் பரதம்" என்ற நிகழ்ச்சியிலும் பங்கேற்றுள்ளார். அவர்கள் பள்ளியின் மூலம் பல பள்ளிகள் பங்கு கொண்ட Initiative for moral and cultural training foundation (IMCTF) நடத்திய கிளாசிக்கல் நடனப் போட்டியில் மூன்றாம் பரிசு பெற்றுள்ளார்.

பெற்றோர்களுக்கு பெருமை சேர்க்கும் விதத்தில் பல்வேறு திறமைகளைக் கொண்ட இந்த சிறுமி மென்மேலும் புகழ் பெற்று திகழ்ந்திட எங்களுடைய மனமார்ந்த வாழ்த்துகள்.

இவரைப் போன்ற இளம் சாதனையாளர்களை ஊக்குவித்து உலகறியச் செய்ய வேண்டும் என்பதே எங்கள் குறிக்கோள். உங்கள் வீட்டிலும் இதே போல் குறைந்த பட்சம் 10 பரிசுகளைப் பெற்ற பள்ளி மற்றும் கல்லூரியில் பயிலும் மாணவ மாணவிகளை பற்றிய தகவல்களை ஆதாரங்களோடு எங்களுக்கு தெரிவிக்க வேண்டிய புலனம் எண் 7305837388. . வேளச்சேரியை சேர்ந்தவர்கள் மட்டுமின்றி அனைத்து நகரங்களைச் சேர்ந்தவர்களும் இதன் மூலம் பயன் அடையலாம்.

Journey of Indian Classical Dancer BHUVANESHWARI AJAY....

Bhuvaneshwari Ajay is a renowned bharathanatyam artist of traditional Vazhuoor style and director of Shri bhuvanalaya art academy which was started in the year 2013 on has successfully completed 8 years with more than 100 students.

She has performed more than 100 stages including dance relay marathon, Asia books of records, Indian books of record, Guinness world record, Noble books of world record and Raaba book of words, Various sabhas and popular tv networks etc....

She has also giving good training and organising the grade exams through Bridge academy, she has a great passion towards this art.

Her Participation In Various Guinness Events

Thirukural based Guinness World Record Event Bharatham 5000 in 2017

Performed 127 hurs dance marathon and recorded Tamil Nadu , India and Asia Books of Records.

Sword Dance "Don't Cut Tree & Go Green" Guinness World Record in 2017.

Agriculture and Rain based Guinness World Record Event Bharatha Mazhai 5050 in 2017.

Traditional Books of Records & TIFA World Record International "Swamy Ramanujar 1003" in 2019.

India & ASIA Books of Record all type of INDIAN CLASSICAL MARATHON in 2019.

KALAMS Book of Records-Mass record attempt was an inspiration from Bharathiyar's famous poetical lines "NAAN VIZHUVEN ENDRU NINAITHAYOO"Social Protection Trust Human Rights, Legal AID & Humanity in 2019.

Titles & Awards For Her Dedication and Passion

SAADHANAIYALAR VIRUDHU "Best Bharatha Nadana Mamani" awards from South Indian Social Cultural Academy in the year 2016.

SEVAI SEMMAL VIRUDHU "Best Bharatha Nadana Kalaimani" Awards from Makkal Manasu KalaiMandra in the year 2016

. BHARATHAM 5000 Ginness World Record Event Honoured as "Best Dance Teacher" in year 2017.

MAYURI ACADEMY proudly presents Vidhai "Kalam" award by participating Sward dance Guinness World Record Event in the year 2017.

SAADHANAIYALAR VIRUDHU "Best Bharatha Nadana Mamani" awards from South Indian Social Cultural Academy in the year 2017.

NIURUTHIA NIRTHYALAYA BHARATHA MAZH 5050 proudly Honoured the title as "NIRUTHIA MANI" in the year 2017.

State Level Youth Festival SRIDHARSHINI KALAI KOODAM proudly Honoured "DR.A.P.J.ABDUL KALAM MEMORIAL GNANA SUDAR AWARD" in the year 2018-19.

VARNA ACADEMY proudly Honoured "Best Staff Excellence Award" in the year 2019.

For participating & supporting SWAMY RAMANUJAR 1003 and Honoured as "Ramnujamuni Narthana Acharya" title in the year 2019.

Social Protection-SPT INTERNATIONAL PEACE AWARDS 2019 has been awarded the "BEST ACHIVER" in the year 2019.

Social Protection-SPT INTERNATIONAL PEACE AWARDS 2019 has been awarded to "SHRI BHUVANALAYA ART ACADEMY" as a "BEST ORGANIZATION" in the year 2019.

Saadhanaiyalar viruthu- 2019 organized by Vazhvin Thozhil Maadha Idhal has been awarded the"YOUNG ENTREPRENEUR AWARD" in the year 2019.

Peace and People welfare trust Honoured as "EXCELLENCE OF HONOUR" & "BEST ADMINISTRATOR" in the field of bharathanatyam in 2020.

For participating & Supporting online International Navarathiri Festival & Competition and Honoured as "LAYA KALAI RATNA" & "NAVA SAKTHI NATYA ACHARYA" title in the year 2020.

Peace and People wefare trust Honoured as "BHARATHA KALA VITHAGAR" in the field of bharathanatyam in the yera 2021.

பெண் உடையாள் படை எனும் தற்காப்புக் கலை பயிற்சி தொடக்க விழா...

சென்னை வேளச்சேரி குரு நானக் எஜுகேஷனல் சொசைட்டி கீழ் இயங்கும் குருநானக் கல்லூரி மகளிர் மேம்பாட்டு மையமும் குருசக்தியும் இணைந்து பெண் உடையாள் படை எனும் தற்காப்புக் கலை பயிற்சி தொடக்க விழா 11.05.2022 அன்று நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வில் சிறப்பு விருந்தினர்களாக தமிழக அரசு முன்னாள் DGP ஜாங்கிட் IPS, தமிழக அரசு முன்னாள் கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் சவிதா IAS, திரைப்பட பிண்ணனி பாடகர் உன்னிகிருஷ்னன், Scarf இயக்குநர் பத்மாவதி ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

இத்தற்காப்புக் கலை பயிற்சியின் நோக்கம் பெண்களுக்கு எதிராக இச்சமூத்தில் நிகழும் உடலியல், உளவியல் ரீதியான தீர்வு காண்பதே ஆகும். மேலும் பயிற்சியில் கலந்து கொண்ட மாணவிகளுக்கு GNC பெண் உடையாள் படை இலச்சினை பொறிக்கப்பட்ட சீருடை வழங்கப்பட்டது. பெண் உடையாள் படை தற்காப்புக்கலை பயிற்சி தொடக்க விழாவில் குருநானக் எஜுகேஷனல் சொசைட்டி செயலர் மற்றும் தாளாளர் மஞ்சித்சிங் நய்யார், ஆலோசகர் மெர்லின் மொரைஸ், கல்லூரி முதல்வர் ஆ.பு. இரகுநாதன், பெண் அமைப்பு நிறுவனர் V.S ஸ்ரீதர், தற்காப்புக் கலை பயிற்சி ஒருங்கிணைப்பாளர் V.ஸ்ரீராம் சர்மா, மற்றும் பேராசிரியர்கள், மாணவிகள் கலந்து கொண்டனர்.

Inaugural Of Library In Chennai Primary School By Rotary Club...

An effort to improve the learning ability of children, the rotary(Inner Wheel Club of Madras) inagurated a Library at the Chennai Primary School located in Udhayam Nagar Velachery on 24th June 2022.

Thiru S.Bhaskaran (Councillor - Ward 178) was the chief guest for the opening of this facility.

"Some books are meant to be read, Some to be chewed and some to be digested" catches the students attention while enter the school library.

The Headmistress and the teachers of the CPS Udhayam Nagar thanked about this thoughtful initiative by Rotary Club and the school children were very glad to make this useful library resource to them.

TamilNadu Guide Captains Completed HIMALAYA WOOD BADGE Course...

I'm very happy and proud to share that four guide captains s.Jansi Priscilla, B.Pavalaselvi, R.Kannagi, Geetha Kumari from Tamilnadu were selected for HIMALAYA WOOD BADGE Course for seven days in The Bharat Scouts and Guides, National Training Center, Pachmarhi, Madhyapradesh.

We TamilNadu Guide Captains prepared well for the course before reaching the campsite, and performed very well in all the activities. We gained a lot of experience in this camp and got very good oppurtunity to be with other State's Captains [nearly 22 state took part] and sucessfully completed the course. Our Dy.Director(G) Leader Trainer M.N.Machamma organised this camp effectively.

ஸ்ரீ சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் ஜேஷ்டாபிஷேகம் மற்றும் அன்னக்கூடை உற்சவம்...

ஜேஷ்ட மாதம் என்று அழைக்கப்படும் இந்த ஆனி மாதத்தில் வரும் கேட்டை நட்சத்திர நாளில் ஜேஷ்டாபிஷேகம் என்ற விழா ஆலயங்களில் நடைபெறும். பெருமாள் கோவில்களில் ஆனி கேட்டையில் ஜேஷ்டாபிஷேகம் நடைபெறுவது வழக்கம்.

இதையடுத்து நமது வேளச்சேரியில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் ஆனி 18 (2/7/22) சனிக்கிழமை அன்று சுவாமிக்கு ஜேஷ்டாபிஷேகம் நடைபெற்றது.

மூலவர் மற்றும் உற்சவர் இருவருக்கும் திருமஞ்சனம்

நடத்தப்பட்டது. அன்று காலை 8.45 மணியளவில், 81 கலசம் வைத்து சிறப்பாக பூஜை நடந்தது. முாலை 5.30 மணியளவில் மண்டபத்தில் காய்கறி காட்சி "மாற்று அலங்காரம்". பெருமாள் தாயாராக, தாயார் பெருமாளாக அலங்காரம் செய்துக் கொண்டு ஆனந்தமாய் பக்தர்களுக்கு காட்சியளித்தனர்.

ஆனி 19 - (3/2/22) ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்னக்கூடை / திருப்பாவாடை உற்சவம் காலை 10.30 மணியளவில் - 81 படி அன்னம், பல வகையான இனிப்புகள், பலகாரங்கள் ஆகிய நைவேத்தியம் கண்டருளப்பட்டது. இதில் பக்தர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டு சுவாமி தரிசனம் செய்தனர்.

யோகாசனம்

அர்த்த மச்சேந்திராசனம்

பயன்கள்:

- இது கல்லீரல், மண்ணீரல் மற்றும் கணையம் ஆகியவற்றின் செயல்பாட்டைத் தூண்டவும் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.
  இது குடல்களுக்கு நன்மை பயக்கிறது.
- இது தோள்களின் தடையற்ற அசைவுகளுக்கு உதவுகிறது.
- இது தொப்புள் பகுதியிலுள்ள நரம்புகளுக்குப் புத்துயிர் அளிக்கிறது.
- இது சர்க்கரை நோய் மற்றும் கீழ் முதுகு வலி உள்ளவர்களுக்குப்
- பயனளிக்கிறது.
- இது முதுகுத்தண்டிற்கும் முதுகுத்தசைகளுக்கும் வலுவூட்டுகிறது.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை
YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922

Entertainment Corner

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்..........

மனைவி : கொஞ்ச நாளைக்கு என் கூடச் சந்தோஷமா இருக்கிற மாதிரி நடிங்க

கணவன் : ஏன் .. .. ?

மனைவி : அதைப் பார்த்துட்டுத் தான் கண்ணை மூடுவேன்னு உங்க அம்மா அடம் பிடிக்கிறாங்களே...

❖❖❖

ஜோதிடர் : உங்கள் வலது கையில் உள்ள இந்த மச்சத்தால் உங்களுக்கு ஒரு நல்ல மனைவி அமைவாள்...

கோபு : யோவ் அது மச்சம் இல்லய்யா "சூடுய்யா" - அதை வச்சதே என் மனைவி...

❖❖❖

மின்சாரம் இல்லாதபோது ஃப்ரிஜில் இருக்கிற பொருள்களுக்கு குளிர்விட்டு போயிடுது...

சம்சாரம் இல்லாதபோது வீட்டில் இருக்கிற கணவனுக்கு குளிர்விட்டு போயிடுது...

❖❖❖

சுடோக்கு விளையாட்டு

கட்டத்தில் உள்ள எண்களுக்கு ஏற்ப சரியான விடையை கண்டுபிடியுங்கள்.

						3		5
1	3	9		5				
5	7							
		7	6				3	
9	6		5		3		4	7
	4				1	9		
							7	2
				4		1	5	6
7		8						

உங்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, உங்கள் ஓவியம், கைத்திறம், கோலம் மற்றும் கவிதைகளை உங்களின் புகைப்படத்தோடு சேர்த்து வாட்சப் அல்லது மெயில் மூலம் எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள். இதற்கு கட்டணம் ஏதும் கிடையாது.

Publisher	: R. Rajesh
Editor	: Saranya Rajesh
Designer	: D. Deepa
Journalist	: P. Praveen
Marketing Executive	: C. Karthikeyan

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்

This is our only concern

Express Velachery

Weekly - News Paper

37F, Diya Complex
Velachery Main Road, Vijayanagar,
Velachery, Chennai - 600042.

Timing: Monday to Friday 9.30 am to 6.00 pm
Saturday 9.30 am to 12.30 pm

044-42077328 / 7305837388

E-mail : expressvelachery@gmail.com

DISCLAIMER

Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisements in these columns. Express Velachery does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printers, Publishers, Editor and Owners of Express Velachery shall not be held responsible/ liable for any consequences, in case such claims are found to be false.

சொல் விளையாட்டு

ம	ர	ங்
கொ	த்	தி
ப	ற	வை

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 10 வார்த்தைகளை கண்டுபிடியுங்கள்.

அறுசுவை சமையல்

மாம்பழ பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்:

தித்திப்பான மாம்பழக் கூழ் - ஒரு கப்
சர்க்கரை - அரை கப்
பால் - ஒரு லிட்டர்
அரிசிக்குருணை - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
கேசரி பவுடர் - ஒரு சிட்டிகை
நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
முந்திரி, திராட்சை - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
கண்டென்ஸ்டு மில்க் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
மேங்கோ எசன்ஸ் (விரும்பினால்) - சில துளிகள்
ஏலக்காய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

❖ முந்திரி, திராட்சையை நெய்யில் சிவக்க வறுத்து எடுக்கவும். மீதமுள்ள நெய்யை விட்டு அரிசிக் குருணையைப் போட்டு லேசாக வறுத்து, அதில் பாலை ஊற்றி காய்ச்சவும்.

❖ அரிசி நன்றாக வெந்து கண்ணாடி போல் ஆகி பால் சிறிது வற்றியதும், கண்டென்ஸ்டு மில்க், சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும்.

❖ பிறகு கேசரி பவுடர், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் கிளறி, மாம்பழக் கூழையும் சேர்க்கவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்ததும் கீழே இறக்கி, முந்திரி - திராட்சை, மேங்கோ எஸன்ஸ் சேர்த்துப் பரிமாறவும். இப்போது சூப்பரான மாம்பழ பாயாசம் ரெடி.

விடுகதை விளையாட்டு

1. இவன் வாலுக்கு வையகமே நடுங்கும் - அவன் யார்?
2. பிடுங்கலாம் நடமுடியாது - அது என்ன?
3. உடம்பில்லா ஒருவன் பத்து சட்டை அணீந்திருப்பான்? - அவன் யார்?
4. கசக்கிப் பிழிந்தாலும் கடைசிவரை இனிப்பான். - அவன் யார்?
5. மரத்தின் மேலே தொங்குவது மலைப் பாம்பல்ல - அது என்ன?

அறிவியல் தகவல்

காற்றிலிருந்து நீரை உறிஞ்சும் ஜெல்!

தண்ணீர் பற்றாக்குறை உலகெங்கும் இருக்கிறது. இதைத் தீர்க்க, காற்றிலிருந்து நீரை எடுக்கும் பல தொழில்நுட்பங்கள் வந்தபடியே உள்ளன. அதில் அண்மையில் அமெரிக்காவின் டெக்சாஸ் பல்கலைக் -கழக விஞ்ஞானிகள் உருவாக்கியுள்ள ஒரு நுட்பம், அதிக செலவு பிடிக்காதது.

கருணைக் கிழங்கு பிசின் மற்றும் தாவரங்களில் உள்ள செல்லுலோஸ் ஆகியவை கலந்த ஜெல் தான் அந்த புதிய பொருள். இந்த ஜெல்லில் உள்ள பிசின் காற்றிலிருந்து ஈரப்பதத்தை ஈர்க்கிறது. ஈர்த்த ஈரம் செல்லுலோசின் வடிவமைப்பில் உள்ள இடைவெளியில் தங்குகிறது. பிறகு தேவைப்படும் போது பிடிபட்ட நீரை நாம் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

சும்மா இல்லை. ஒரு கிலோ ஜெல், காற்றிலுள்ள ஈரப்பதத்தைப் பொறுத்து, 6 லிட்டர் முதல், 13 லிட்டர் வரை நீரை உறிஞ்சித் தருகிறது. இந்த ஜெல்லை தயாரிப்பதும் எளிது. எனவே, தண்ணீர் பற்றாக்குறை உள்ள இடங்களுக்கு சீக்கிரமே இந்த தொழில்நுட்பம் எட்டும் என அனைவரும் எதிர்பார்க்கலாம்.

விவசாயம் காப்போம்

இயற்கை முறையில் சாமை சாகுபடி

மண் வளம் குறைந்த மானாவாரி நிலங்களில் கூட சிறுதானியங்களை பயிரிடலாம். இதனால் விவசாயி -களுக்கு நல்ல லாபம் கிடைக்கிறது. குறிப்பாக சாமையை விவசாயிகள் எளிதாக பயிரிடலாம்.

சிறுதானியங்கள் என்பவை பொதுவாக குறுகிய பயிர்களாகும். இவை தானிய பயிர்களாகவும், தீவனப் பயிர்களாகவும், தொழிற் சாலை பயன்பாட்டுக்காகவும் பயிரிடப்படுகின்றன. இந்த பயிர் வறட்சி மற்றும் மித வறட்சி பகுதிகளிலும், அனைத்து பருவகால மாற்றங்களையும் தாங்கி வளரக் கூடியவை. சிறுதானியங்களின் உற்பத்தியை பெருக்க, விதை பெருக்கத் திட்டம், எண்ணெய் வித்துக்கள், பயறு வகைகள், மற்றும் மக்காச்சோளம் ஒருங்கிணைந்த திட்டம், தீவிர சிறுதானிய சாகுபடி, சிறுதானிய விரைவு திட்ட அணுகு முறை, மானாவாரி நிலங்களின் வளர்ச்சி திட்டங்கள், விதை கிராம திட்டம் போன்ற திட்டங்கள் உள்ளன. விவசாயிகள் இந்த திட்டங்களை பயன்படுத்திக் கொண்டு சிறு தானியங்களை பயிரிடலாம்.

இந்தியாவில் ஆண்டுக்கு ஆண்டு நீரிழிவு நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை உயர்ந்து வருகிறது. அதிக அளவு அரிசியை மட்டுமே உட்கொள்வதால் நீரிழிவு நோயின் பாதிப்பு அதிகரிப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இந்த நிலையில் அரிசிக்கு பதிலாக மாற்று உணவை உண்ண வேண்டிய கட்டாயம் எழுந்துள்ளது. அரிசி, கோதுமையை விட சிறு தானியங்களில் ஊட்டச் சத்து அதிகம் இருப்பதால் அவற்றை உட்கொள்வது நல்லது. சிறு தானியங்களின் மகத்துவத்தை நுகர்வோர் உணர்ந்து வருவதால் சிறுதானிய தேவையும் பெருகி வருகிறது. மேலும் விவசாயிகள் சிறுதானியங்களை பயிரிடுவதால் நல்ல லாபம் பெறலாம்.

இதில் கோ 3, கோ (சாமை4), பையூர்2, கோ1 ஆகிய ரகங்கள் உள்ளன. இவை ஆடி மற்றும் புரட்டாசி பட்டங்களில் பயிரிடலாம்.

கை விதைப்பு முறை மூலம் விதைக்கும் போது ஏக்கருக்கு 12.5 கிலோ விதை தேவைப்படும். பயிர் இடைவெளியானது 22.5 செ.மீ -7.5 செ.மீ இருக்க வேண்டும்.

ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் 5 டன் மட்கிய தொழு உரத்தை கடைசி உழவின் போது பரப்பி, பின்னர். உழ வேண்டும். தழை மணிசத்துக்களை ஏக்கருக்கு முறையே 44:22 கிலோ அளவில் இட வேண்டும். சாமைப் பயிர் நன்கு வளர்வதற்கு 300 முதல் 350 மீ.மீ. மழை அளவு தேவைப்படும். கதிர்கள் நன்கு காய்ந்து முற்றிய பிறகு அறுவடை செய்ய வேண்டும்.

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

நீதிக் கதைகள்

ஒரு காளையின் அறிவுரை

ஒரு விவசாயிக்கு விசுவாசமான காளைமாடு ஒன்னு இருந்தது. அது எல்லா விதத்திலும் அவருக்கு உதவியாய் இருந்தது. ஒரு நாள் அது பக்கத்துல கொசு ஒன்னு வந்துச்சு. ஆந்த கொசு காளை கிட்ட சொல்லிச்சாம், ”நீ தினமும் அந்த விவசாயிக்கு நிறைய உதவி பண்ணுற, நீ தினமும் அந்த விவசாயியை ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்துக்கு கூட்டிட்டு போற. அதுக்கு பதில் உனக்கு என்ன தான் கிடைக்குது வெறும் புல் மட்டும்தான் சாப்பிடக் கொடுக்கிறார்கள்”.

அதுக்கு அந்த காளைமாடு சொல்லிச்சாம், ”இங்க பாரு நண்பா அதெல்லாம் ஒரு பிரச்சனையும் இல்ல. மனிதர்களுக்கு உதவி பண்றது எனக்கு ரொம்பவே பிடிக்கும், அவங்க என்ன ரொம்பவே நல்லா பார்த்துக்குறாங்க”. அதுக்கு அந்த கொசு சொல்லுச்சாம், ”இந்த மனிதர்கள் அவர்களோட தேவைக்காக தான் உன்னை பயன்படுத்துறாங்க அதனால தான் நான் இந்த மனிதர்களுக்கு உதவி பண்றது இல்லை.

அந்த காளை மாடு சொல்லுச்சு, ”நான் மனிதர்களுக்கு ஏன் உதவி பண்ணுவேன் தெரியுமா, அவங்க எனக்கு சாப்பாடு கொடுக்குறாங்க, தங்க இடம் கொடுத்து இருக்காங்க, உடம்பு சரி இல்லனா ரொம்ப நல்லா கவனிக்கிறார்கள், நான் வேலை செய்தால் பாசத்தோட தட்டிக் கொடுக்கிறார்கள். அதனால தான் நான் அவங்களுக்கு ரொம்ப விசுவாசமா இருக்கிறேன்” என்றது.

அதுக்கு பதில் அவர்களோட ரத்தத்தை நான் உரிந்து விடுவேன், ஆனால் நீ ரொம்ப பெரிய உருவமாக இருந்தும், இந்த மனிதர்களுக்கு நீ அடிமையாய் இருக்கிறாய். ஆனா என்ன பாரு நான் ரொம்ப சின்னதா இருக்கேன் ஆனாலும் அவர்களுடைய ரத்தத்தை உரிந்து கொண்டு இருக்கிறேன்”.

அதற்கு கொசு சொல்லுச்சு ”ஆனா நீ பண்ற வேலைக்கு இது ரொம்ப கம்மியா தெரியலையா? நீ ராத்திரியும் பகலும் வேலை செய்தால் உனக்கு அன்பு மட்டும்தான் கொடுக்குறாங்க. ஆனால் நான் உன்னை விட ரொம்பவும் பரவாயில்லை, பார்க்க ரொம்ப குட்டியா இருந்தாலும் ஒருநாளும் அவர்களுக்கு நான் அடிமையாக இருந்ததில்லை” என்றது கொசு.

”அதைப் பற்றி எனக்கு எந்த கவலையும் இல்லை”என்றது கொசு. முாடு சொன்னதை கேட்காமல் அந்த கொசு அங்கிருந்து பறந்து போனது. எப்பவும் போல ஒரு நாள் அந்த விவசாயி மேல் போய் உட்கார்ந்து கொசு அவரோட இரத்தத்தை உரிய தொடங்கியது. விவசாயி அந்த கொசுவை ஒரே அடி அடித்து விட்டார், அதுவும் செத்துப் போச்சு. கெட்டது செய்தால் கெட்டதே விளையும்.

அதற்கு காளை மாடு சொல்லுச்சு, ”நீ ரொம்பவே முட்டாளா இருக்க, இதுக்கெல்லாம் நீ பெருமை படவே கூடாது. முனுஷங்களுக்கு ஏன் உன்னை பிடிக்கலைன்னா நீ அவங்களோட ரத்தத்தை உரியுறதுனால, அவங்களுக்கு எந்த உதவியும் பண்ண மாட்டேங்குற, நீ ஒரு பூச்சியாக மட்டும்தான் அவங்களுக்கு தெரியுற” என்றது.

நீதி :

எதை விதைக்கிறோமோ அதையே அறுவடை செய்ய நேரிடும்.

வெள்ளி விலை

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

பெட்ரோல் விலை	டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர்	விலை 1 லிட்டர்
₹ 102.63	₹ 94.24

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

	22 கேரட்	24 கேரட்
தங்கம் விலை -	1 கிராம் ₹ 4676	1 கிராம் ₹ 5078
	8 கிராம் ₹ 37408	8 கிராம் ₹ 40624
வெள்ளி விலை -	1 கிராம் ₹ 62.50	
	1 கிலோ ₹ 62500	

Owned & Published R.Rajesh, No.17, 100ft, By Pass Road, Velachery, Ch-42. Printed by S.Ali Mohammed Sayeed, No.22/49, Subedar Hussain Street, Border Thottam, Royapettah, Ch-14. Editor: SARANYA RAJESH