EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly
Free Circulation

VOL - 4 ISSUE - 6 Editorial : 044-42077328 / 7305837388 email : expressvelachery@gmail.com

டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் குப்பை விழிப்புணர்வு ஊர்வலம்...

22-06-2022 அன்று காலை டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கமமும் சென்னை மாநகராட்சி urbaser ம் இனைந்து பொதுமக்கள் குப்பைகளை தரம்பிரித்து கொடுக்க வேண்டி விழிப்புணர்வு ஊர்வலம் நடைப்பெற்றது. அந்த ஊர்வலத்தில் புனித அந்தோனியார் மேல்நிலை பள்ளி மாணவ, மாணவிகள் 100பேர்வரை கலந்து கொண்டு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி நடைபேற்றது. ஊர்வலத்தில் குப்பைகளை தரம்பிரித்து கொடுக்க வேண்டியும் பிளாஸ்டிக் பைகளை தவிர்கவும் சுற்றுசூழலை பாதுகாக்கவும் ஊர்வலத்தில் கோஷங்கள் எழுப்பப்பட்டன. டான்சி நகர் பஸ் நிறுத்தம் இடத்தில் சுமார் 20 பது நிமிடங்கள் கோஷம் எழுப்பப்பட்டது.

இந்த நிகழ்ச்சியில் சிறப்பு விருந்தினராக திரு.மணிமாறன் மாமன்ற உறுப்பினர் வார்டு 177 அவர்கள் கலந்து கொண்டு கொடியசைத்து ஊர்வலத்தை தொடங்கி வைத்தார்கள். இந்த நிகழ்ச்சியில் மாநகராட்சி அதிகாரிகள், Urbaser அதிகாரிகள், பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியை சகோதரி. மரியஜோதி மற்றும் ஆசிரியைகள், சங்கத்தின் உறுப்பினர்கள் நிர்வாகிகள் கலந்து கொண்டனர்.

விஜயநகர் வேளச்சேரி ஸ்ரீ சிவ விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெறவிருக்கும் திருவாடிப்பூரம் சிறப்பு வழிபாடுகள்...

நமது விஜயநகர் வேளச்சேரியில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ சிவ விஷ்ணு ஆலயத்தில் வரும் 31ஆம் தேதி அன்று மாலை 5.30 மணிக்கு ஸ்ரீஆண்டாள் ரங்கமன்னார் சயனத்திருக்கோலத்தில் எழுந்தருளுவார். 1ஆம் தேதி திருவாடிப்பூரம் அன்று காலை 9.30 மணிக்கு ஆண்டாள் ரங்கமன்னார் திருமஞ்சனம் நடைபெறும். மாலை 5.30 மணிக்கு ஆண்டாள் ரங்கமன்னார் மூலவர் உற்சவர்க்கு முத்தங்கி மற்றும் ரத்னங்கி சேவை நடைபெற இருக்கிறது. மேலும் நின்ற திருக்கோலத்தில் காட்சியளிக்க உள்ளார். இரவு 8.30 மணிக்கு ஆண்டாள் - ரங்கமன்னார் மாடவீதி புறப்பாடு நடைபெற இருக்கிறது. (பெருமாள் திருவுள்ளம் படி, புறப்பாடு நிர்ணயம் செய்யப்படும்).

ஆடிப்பூர தினத்தில் ஆண்டாள் பிறந்ததாக புராணங்கள் சொல்கின்றன. ஆடி மாதத்தில் சூரியன் கடக ராசியான சந்திரன் வீட்டிலும், சந்திரன், சூரியனின் ராசியான சிம்மத்திலும் சஞ்சரிக்கும் போது பூர நட்சத்திரம் தினத்தில் துளசி மாடத்தினருகில் பெரியாழ்வாரால் தெய்வ குழந்தை கண்டெடுக்கப்பட்டார். மகாவிஷ்ணுவின் பல்வேறு அம்சங்களான சங்கு, சக்கரம், வில், கதை, வாள் போன்ற ஆயுதங்கள் மட்டுமே ஆழ்வார்களாக அவதரித்த தருணத்தில், பூமாதேவியும் ஆடிப்பூர நாளில் ஆண்டாளாக அவதரித்தாள். இந்த புண்ணிய தினத்தில் ஆண்டாள் ஆலயத்துக்கு சென்று வருவது மிகவும் நன்மை தருவதாகும். ஆண்டாளை தரிசனம் செய்தால் மணம் போல மாங்கல்ய பாக்கியம் கிடைக்கும் என்பதும் நம்பிக்கையாகும்.

நமது விஜயநகர் வேளச்சேரி ஸ்ரீ சிவ விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற இருக்கும் திருவாடிப்பூரம் வழிபாடுகளுக்கு உபய கட்டணம்

2 நாட்கள் அலங்காரம் பிரசாதம் - ரூ 1000 /-

திருவாடிப்பூர திருமஞ்சனம் -ரூ 500/-

திருவாடிப்பூர பிரசாதம் - ரூ 300/-

பக்தர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டு ஸ்ரீ ஆண்டாள் - ரங்கமன்னார் அருள் பெற வேண்டுகிறோம்.

Napier Bridge in Chennai Decorated Like a Chess Board...

The Chennai's iconic Napier Bridge, is always decked up with beautiful lights and themes. This time, the bridge is painted like a chessboard for the upcoming 44th Chess Olympiad which is going to take place in Chennai, Tamil Nadu. Chennai is also known as the chess capital of India. The entire surface of the bridge is painted with white and black square boxes. The Chess Olympiad begins on July 28 and will continue till August 10.The bridge looks almost animated as a car rides past the route, giving a tour of the painted portion of the bridge.

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

ஆன்மீக தகவல்

ஆடி மாதத்தில் வரும் விஷேசங்களும் அதன் சிறப்புகளும்...

ஆடி மாதத்தில் அம்மன் கோவில்களில் சிறப்பு பூஜைகள் நடைபெறும். ஆடி முதல் மார்கழி மாதம் வரை உள்ள காலம் தட்சிணாயணக் காலம் என்றும் தை முதல் ஆனி வரை உள்ள காலம் உத்திராயணம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. தட்சிணாயணக் காலம் என்றால் புண்ணிய காலம் ஆகும். சூரியன் மிதுனராசியில் இருந்து கடக ராசிக்கு எப்போது வருகிறாரோ அந்தநாள் ஆடி மாதத்தின் முதல்நாள் ஆகும். அந்த வகையில் நாளை முதல் ஆடி மாதம் தொடங்குகிறது.

ஆடி மாதத்தின் சிறப்புகள்:

ஆடி மாதம் சூரிய பகவான் கடக ராசியில் சஞ்சரிக்கிறார். இந்த கடக ராசி என்பது சந்திரனின் ஆட்சி வீடாகும். சிவனின் அம்சமான சூரியன் சக்தியின் அம்சமான சந்திரனில் சஞ்சாரம் செய்கிறார். அதனால் இந்த மாதத்தில் சந்திரனின் ஆளுமை கூடுகிறது. அதனால் இந்த மாதம் சக்தியின் மாதமாக கருதப்படுகிறது.

அதன் காரணமாகதான் ஆடி மாதத்தில் அம்மனுக்கு உகந்த கூழ், வேப்பிலை, எலுமிச்சை வைத்து படையல் செய்து வருகிறோம். இதற்கு அறிவியல் பூர்வமான காரணங்களும் உள்ளன. இந்த மாதத்தில் கோடைக்காலம் முடிந்து பருவமழை வருவதால் பூமி உஷ்ணமாக இருக்கும். அந்த நேரத்தில் குளிர்ச்சியான கூழ், வேப்பிலை, எலுமிச்சை வைத்து அம்மனுக்கு படைத்து உண்டு வந்தால் உடல் நலம்பெறும் சீரான வெப்பநிலையை அடையும் என்பதே ஆகும்.

மேலும் ஆடி மாதத்தில்தான் விரதம் இருந்து வழிபாடு செய்ய வேண்டிய முக்கியமான விஷேச தினங்களும் அதிகமாக வருகின்றன. ஆடி செவ்வாய், வெள்ளி, ஆடிப்பதினெட்டு, ஆடிப்பூரம் ஆடிப்பௌர்ணமி, அடி அமாவாசை, ஆடி தபசு, ஆடி கிருத்திகை, ஆடிப் பெருக்கு என பல சிறப்பு வழிபாட்டு தினங்கள் உள்ளன.

ஆடி அமாவாசை:

ஒவ்வொரு வருடமும் 3 முக்கியமான அமாவாசை வரும். அதில் முதலாவது ஆடி அமாவாசை, 2-வது புரட்டாசி மகாளய அமாவாசை, 3-வது தை அமாவாசை. இந்த நாளகளில் நம் முன்னோர்களுக்கு தர்ப்பணம் செய்தால் நாம் செய்த கருமங்கள் நீங்கி நன்மை அளிக்கும்.

ஆடி பதினெட்டு:

ஆடி மாதம் 18-ம் தேதி தமிழகத்தில் நீர்ப் பிடிப்புப் பகுதிகளில் (காவிரி) புது வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து வருவதைதான் மக்கள் "ஆடிப்பெருக்கு" கொண்டாடுகிறார்கள். அன்றைய தினம் சுமங்கலிகள் தாலி கயிறை மாற்றுவார்கள். அம்மனுக்கு படையல் வைத்து வழிபடுவார்கள்.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் உங்கள் வருமானம் அதிகரிக்கும், இதன் காரணமாக உங்கள் செல்வத்தை எதிர்கால-த்திற்காக சேமிக்கவும் திட்டமிடலாம்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் உங்கள் பெற்றோரின் உதவியால், உங்கள் கடந்தகால பொருளாதார பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடுவீர்கள். இதனால் நீங்கள் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடுவீர்கள்.

மிதுனம்

இந்த வாரம், உங்களின் நல்ல குணத்தால் உங்கள் வீட்டின் அருகில் உள்ள எதிர் பாலினத்தவரையும் நீங்கள் ஈர்க்க முடியும்.

கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் வீட்டுப் பொறுப்புகளை புரிந்து கொண்டு நிறைவேற்ற வேண்டும். எந்த காரணத்திற்காகவும் புறக்கணித்தால் நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும் உங்கள் குடும்பம் கோபப்படுத்தலாம்.

சிம்மம்

இந்த நேரத்தில், விளையாட்டு போன்ற செயல்பாடுகளில் உங்கள் பங்கேற்பு உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும்.

கன்னி

இந்த வாரம், பணியிடத்தில் முன்பை விட அனைத்தும் சிறப்பாக இருக்கும். இதன் காரணமாக உங்கள் மோசமான மனநிலையும் மேம்படும்.

துலாம்

இந்த வாரம் எதிர்மறை எண்ணங்கள் உங்கள் மனதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும். இதனால் உங்களுக்கு நல்லது நடந்தாலும், அதை எதிர்மறையாகவே பார்ப்பீர்கள்

விருச்சிகம்

ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்தவரை இந்த வாரம் சிறப்பாக இருந்தாலும், எதையும் அதிகமாகச் சிந்திப்பது உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தைத் தரும்.

தனுசு

இந்த வாரம் உங்களுக்கு எந்த பெரிய நோயும் வராமல் இருப்பதற்-கான வாய்ப்புகள் அதிகம் எனவே சிறந்த ஆரோக்கியத்துக்கு வைட்டமின்-சி நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

மகரம்

இந்த வாரம் நீங்கள் வீட்டு வேலைகளில் மூழ்கி இருப்பீர்கள், மற்றவர்களுக்கு அதிகமாகவும், உங்களுக்காக குறைவாகவும் செய்ய முடியும் என்று நீங்கள் உணரலாம்.

கும்பம்

இந்த வாரம் முழுவதும் உங்கள் நிதிநிலை நன்றாக இருக்கும். இந்த காலகட்டத்தில் கிரகங்களின் தாக்கத்தால் பணம் சம்பாதிக்க பல வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.

மீனம்

இந்த வாரம் கல்வித் துறையில் சிறப்பாகச் செயல்படுவீர்கள், தங்கள் கடந்த கால தவறுகளில் இருந்து பாடம் கற்றுக் கோள்வார்கள்.

வீட்டு வைத்தியம்...

அசிடிட்டி பிரச்சினையா ?

வாழைப்பழம்

வாழைப்பழம் அசிடிட்டி பிரச்சினையை போக்குவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

வேலை செய்யும் விதம்

வாழைப்பழத்தில் பொட்டாசியம் அதிகளவு காணப்படுகிறது. எனவே உங்க வயிற்று அமில உற்பத்தியை குறைக்க இது உதவும். வாழைப்பழத்தில் உள்ள சில பொருட்கள் வயிற்றில் சளி உற்பத்தியை அதிகரிக்கின்றன. இந்த சளித்தன்மை அதிகப்படியான அமில உற்பத்தியில் இருந்து நம்மை பாதுகாக்க பயன்படுகிறது. இதில் நார்ச்சத்துகள் அதிகமாக காணப்படுவதால் செரிமானத்தை விரைவுபடுத்துகிறது.

பயன்படுத்தும் முறை

ஆசிடிட்டி பிரச்சினையை போக்க பழுத்த வாழைப்பழத்தை எடுத்து சாப்பிடுங்கள். இது உங்க செரிமானத்திற்கு உதவுவதோடு அசிடிட்டி பிரச்சினையையும் போக்கி விடும்.

கண் சிகிச்சை முகாம் நடத்திய டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கம்...

டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக 17/07/2020 அன்று காலை புனித அந்தோனியார் பள்ளியில் Eye camp நடத்தப்பட்டது.முகாமிற்கு நாற்பது பேர்வரை வந்திருந்தனர் குறிப்பாக தூய்மைபணியாளர்களுக்கும் ஏழைஎளிய மக்களுக்கு இலவசமாக கண்ணாடிவழங்க ஏற்பாடு செய்யப்பட்டன.

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

தங்கம் விலை -	22 கேரட்	24 கேரட்
	1 கிராம் ₹ 4680	1 கிராம் ₹ 5082
	8 கிராம் ₹ 37440	8 கிராம் ₹ 40656
வெள்ளி விலை -	1 கிராம் ₹ 61.60	
	1 கிலோ ₹ 61600	

இயற்கை அழகு குறிப்பு

கொத்தமல்லி பேஸ்பேக்

கொத்தமல்லி இலையில் பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. இதன் தண்டு, இலை, விதை ஆகியவற்றில் மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. கால்சியம், இரும்புச்சத்து ஆகியவை நிறைந்திருக்கும் கொத்தமல்லியில் வைட்டமின் ஈ யும் அதிக அளவில் நிறைந்திருக்கிறது. இது சருமப் பராமரிப்புக்கு மிகவும் மிகுந்தது.

தேவையான பொருட்கள்

1 கப் கொத்தமல்லி இலைகள்

1 ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு

1 ஸ்பூன் கற்றாழை ஜெல்

1 ஸ்பூன் ரோஸ் வாட்டர்

செய்முறை

ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் சுத்தம் செய்த கொத்தமல்லி இலைகளைச் சேர்த்து தண்ணீர் சேர்க்காமல் நன்கு அரைத்துச் சாறு பிழிந்து கொள்ளுங்கள்.

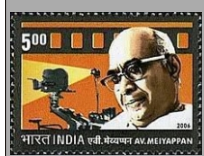
அடுத்ததாக அந்த சாறில் சிறிது எலுமிச்சை சாறும் கற்றாழை ஜெல், ரோஸ் வாட்டர் ஆகியவற்றைக் கலந்து பேஸ்ட்டாக்கி முகத்தில் அப்ளை செய்து, 20 நிமிடங்கள் வரை உலர விடுங்கள்.

பின்பு குளிர்ந்த நீரால் முகத்தைக் கழுவுங்கள். முதல் முறை பயன்படுத்தியதுமே நல்ல வித்தியாசத்தை உங்களால் உணர முடியும்.

வண்ணக்கோலம்

Devika Marimuthu,
Thiruvanmiyur

A. V. Meiyappan (28-Jul-1907 – 12-Aug-1979)



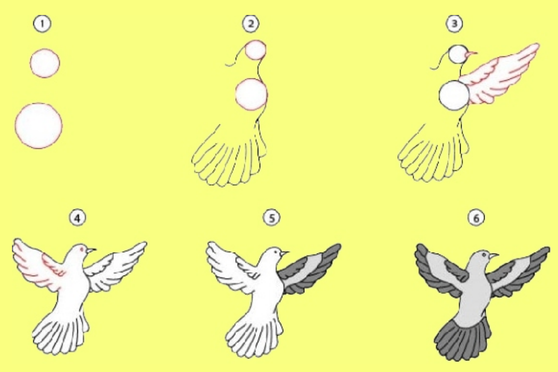
Avichi Meiyappa Chettiar also known as A. V.Meiyappan or AVM, was an Indian film producer, director and philanthropist who established AVM Productions in Vadapalani,Chennai.He is widely regarded as one of the pioneers of Tamil cinema, and one of three movie moguls of the South Indian film industry along with S.S.Vasan and L.V. Prasad.His production company AVM Productions is the only production company in Kollywood (Tamil film industry) to run successfully for five decades and three generations. AVM was born in Karaikudi in a Nagarathar family. He moved to Chennai (then known as Madras) at an early age and established Saraswathi Stores which sold gramophone records.Subsequently, he entered the film industry and started directing his own films. After some initial setbacks, AVM delivered a string of hits in the early 1940s.

What Does It Mean ?

- On cloud nine: in a state of extreme happiness
  When I got my promotion, I was ***on cloud mine***.
- Jump to conclusion: make a hasty judgment before learning or considering all the facts.
  The fans ***jumped to conclusions*** before the team got the final goal.
- Under the weather: unwell
  I did not go to school because I was ***under the weather***.

Chutties Corner

COOL DRAWING



Mehndi Design

திருக்குறள்

தாமின் புறுவ துலகின் புறக்கண்டு
காமுறுவர் கற்றறிந் தார்

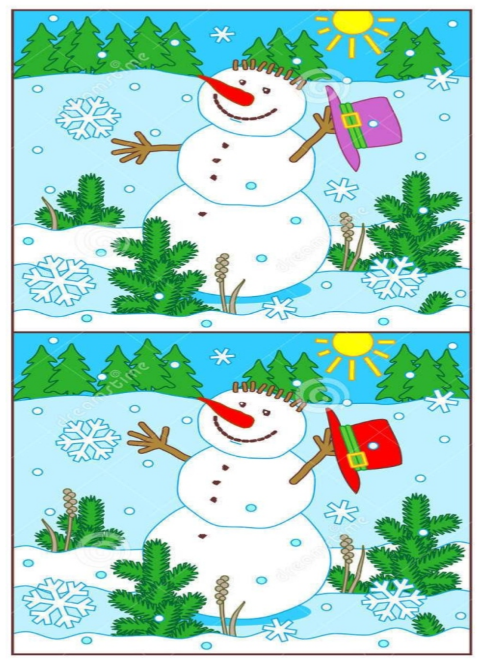
Their joy is joy of all the world, they see; thus more
The learners learn to love their cherished lore

HAPPY BIRTHDAY

KANISHKA. S
JULY-20

HAND CRAFT

படத்தில் உள்ள 7 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



Find 7 Differences ?

ஊங்கள் வீட்டு குழந்தைகளின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, அவர்களின் ஓவியம், கைத்திறம், கோலம் மற்றும் கவிதைகளை அவர்களின் புகைப்படத்தோடு சேர்த்து வாட்சப் அல்லது மெய்ல் மூலம் எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள். இதற்கு கட்டணம் ஏதும் கிடையாது.

கோடீஸ்வரர்களாக மாற்றும் திருக்கோளூர் வைத்தமாநிதி பெருமாள்

குபேரன் வறுமையில் தள்ளப்படுவதற்கும், அதிலிருந்து மீண்டு வருவதற்கும் இடைப்பட்ட நேரத்தில் மிகத் தீவிரமாக ஈசனை நோக்கியோ அல்லது மகாவிஷ்ணுவை நோக்கியோ தவமிருந்து பூஜிக்கப்பட்ட லிங்கங்களோ, மூர்த்தங்களோ பின்னாளில் கோயிலாக மாறியிருக்கின்றன. குபேரன் எந்த நோக்கத்திற்காக தன்னுடைய தபோ பலத்தை, தவச் சக்தியை வளர்த்தானோ அந்த சக்தியும் அதே நோக்கத்தோடேயே அங்கும் செயல்படும். நான் என்ன வேண்டிக் கொண்டேனோ அதை இத்தலத்திற்கு வரும் பக்தர்களுக்கும் கொடு என்றுதான் ஈசனிடம் கோரிக்கை வைக்கிறான். எனவே, அவனால் பூஜிக்கப்பட்ட தலங்களுக்கு சென்று வழிபட செல்வ வளம் பெருகும்.

திருக்கோளூர் வைத்தமாநிதி பெருமாள்

குபேரன் ஒன்பது வகையான நவநிதிகளுக்கும், எண்ணிலடங்கா பெருஞ்செல்வத்துக்கும் தலைவனாகி தனது அளகாபுரியை ஆண்டான். ஆவன் சிறந்த சிவபக்தனாக இருந்தான். ஆனாலும் தான் செல்வப் பெருவேந்தன் என்று கர்வத்தோடு அலைந்தான். கயிலாயத்திற்கு வந்தான். ஈசன் உமையோடு சிரித்துப் பேசிக்கொண்டிருந்ததை கண்டான். சித்த விகாரத்தால் உலகாளும் அன்னையென்று பாராமல் அழகை ரசித்தான். சட்டென்று சுதாரிப்பதற்குள் ஈசனுன், உமையும் அவன் மனதறிந்தனர். இவனும் வெட்கித் தலைவணங்கினான்.

ஆனாலும், அவன் கர்வத்தை அழித்து, சித்தத்தில் சுத்தமுண்டாக்க உமையன்னை சினம் கொண்டாள். “உன் உருவம் விகாரமடைந்து, உன்னிடமுள்ள நவநிதிகளும் உன்னைவிட்டகல வேண்டும்“ என்று சபித்தாள். குபேரனை விட்டு நவநிதிகளும் அகன்றன. அவனை விட்டகன்ற நிதிகள் தன்னை வைத்துக்கொள்வார் யாருமின்றி பெருமாளை வேண்டி பொருநை நதி நீராடி, பிரார்த்தித்தன. திருமால் நவநிதிகளையும் தன் அருகே வைத்து பாதுகாப்பளித்து அதன் மீது சயனம் கொண்டார். அதனாலேயே அவருக்கு வைத்தமாநிதிப் பெருமாள் எனும் திருநாமம் உண்டாயிற்று.

வேறொரு புறம் குபேரன் தன் தவறுணர்ந்து பரமசிவனின் பாதத்தில் வீழ்ந்தான். பார்வதியிடம் மன்னிப்பு கோரினான். “நான் உன்னை சபித்தவாறே உன் மேனியின் விகாரம் மறையாது. ஒரு கண்ணும் தெரியாது. ஆனால், நீ இழந்த பெருஞ் செல்வங்களின் சாரமான நவநிதிகளும் தாமிரபரணிநதியின் தென்கரையில் அமைந்துள்ள தர்மபிசுன க்ஷேத்ரத்திலுள்ள (இன்றைய திருக்கோளூர்) திருமாலிடம் தஞ்சமடைந்துள்ளன,“ என்றார்.

திருக்கோளூர் வந்தவன் பெருமாளைக் குறித்து பெருந்தவம் புரிந்து மன்றாடினான். திருமால் மனமிரங்கி குபேரனை மன்னித்து நவநிதிகளைத் தந்தருளினார். இன்றும் வறுமையில் வாழ்பவர்களும், செல்வம் இழந்தவர்களும், இன்னும் செல்வங்கள் பெருகவும் வைத்தமாநிதிப் பெருமாளை வணங்கி சகல சம்பந்துமிக்க வாழ்க்கையைப் பெறுகின்றனர். இங்கு தீர்த்தமே குபேர தீர்த்தம்தான். நூற்றியெட்டு திவ்ய தேசத்தில் இதுவொன்றாகும். இத்தலம் நெல்லைக்கு அருகே உள்ளது.

பிள்ளைகளிடம் சொல்லக் கூடாதவை :

1.படிக்கிலன்னா உருப்படாம போய்டுவ.
2.உழைக்கிலன்னா பிச்சைதான் எடுக்கனும்,
3.பணம் இல்லாட்டி ஒரு நாய் உன்னை மதிக்காது.
4. நீலாம் எச்சில் இலை எடுக்க, தட்டு கழுவதான் லாயக்கு.
5. பெயில் ஆகிட்டா மாடு மேய்க்க அனுப்ப போறேன்.
6.காசு பணம் இல்லன்னா யாரும் மதிக்க மாட்டாங்க.
7.நாங்க செத்ததுக்கு அப்புறம் நீ பிச்சைதான் எடுக்கப்போற.
8.வீட்டுக்கு அடங்காத பிள்ளையை ஊர் அடக்கும்.
9.பணம் என்ன மரத்திலா காய்க்கிறது ?
10.உன்னோட திமிருக்கு நீ அழிஞ்சிதான் போகப் போற.

பிள்ளைகளிடம் சொல்ல வேண்டியவை:

1.படிச்சா நல்லா வாழ்க்கையில முன்னுக்கு வரலாம்.
2.உழைத்தால் நிறைய சம்பாதிக்கலாம்.
3.பணம் சம்பாதித்தால் மதிப்புடன் வாழலாம்.
4.படிச்சி முன்னுக்கு வந்து நாலு பேருக்கு வேலை தரலாம்.
5.நீ இந்த பரிட்சைலயும் பாஸாய்டுவ.எல்லா பரிட்சைலயும் பாஸாய்டுவ எனக்கு உன் மேல அந்த நம்பிக்கை இருக்கு.
6. எல்லா உறவுகளையும் ஒரே மாதிரி மதிப்பா நடத்தனும்.
7.அப்பா அம்மா நான் சாதிச்சிட்டேன் என்று சொல்லனும்.
8.படித்து ஊர் மெச்சுர அளவுக்கு வாழனும்.
9.உழைப்பு பணத்தின் மதிப்பை புரிய வைக்க வேண்டும்.
10.உன்னோட திறமைக்கு நீ ரொம்ப சீக்கிரமா முன்னுக்கு வர முடியும்.

பொன்மொழிகள்

மற்றவர்களை கெட்டவர்கள் என்று சொல்வதன் மூலம் நாம் நல்லவர்களாகி விட முடியாது.

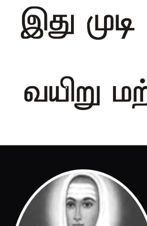
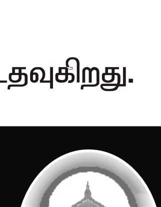
- மகாத்மா காந்தி

யோகாசனம்

பவனமுக்தாசனா

பயன்கள் :

- இது குடல் செயல்பாடு மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க உதவுகிறது.
- இது கல்லீரல் சிறப்பாக செயல்பட உதவுகிறது.
- இது வாயுவை குறைத்து செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்.
- இது முடி வளர்ச்சியை அதிகரிக்கும்.
- வயிறு மற்றும் பின்புற கொழுப்புகளை குறைக்க உதவுகிறது.


அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை
YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922


Entertainment Corner

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்.........

கணவன்: அரைமணி நேரமா நான் கரடியா கத்துறேன். நீ பதில் பேசலைன்னா என்ன அர்த்தம்?
மனைவி: எனக்கு கரடி பாசை புரியலேன்னு அர்த்தம்.

❖❖❖

மனைவி : எங்கிட்ட சொல்லாம வேலைக்காரனுக்கு ஏன் உங்க சட்டைய கொடுத்தீங்க ?
கணவன் :ஏன் உனக்கு சொல்லணும் ?
மனைவி : நீங்கன்னு நெனச்சு, அவன் முதுகுல ஓங்கி அடிச்சுட்டேன்.

❖❖❖

ஒருத்தன் தினமும் இரவில் தலைக்கு அடில dictionary book வெச்சு தூங்குறானாம் ஏன் ?
விடை: ஏன்னா அவனுக்கு தினமும் நைட் அர்த்தமில்லாத கனவு வருதாம்

❖❖❖

விடுகதை விளையாட்டு

1. கேடயமுள்ள வீரனுக்கு வாள் இல்லை - அவன் யார்?
2. அம்மா படுத்திருக்க மகள் ஓடிதிரிவாள் - அது என்ன?
3. ஒற்றைக்கால் வெள்ளைச்சாமி நீரோடையில் மீன் பிடிக்கிறான் -அவன் யார்?
4. பச்சை நிற அழகிக்கு உதட்டு சாயம் பூசமலே சிவந்த வாய் -அவள் யார்?
5. குடியிருக்க கோட்டை கட்டும் அந்த கோட்டையை உடைத்து வெளியே வரும் -அது என்ன?

சுடோக்கு விளையாட்டு

கட்டத்தில் உள்ள எண்களுக்கு ஏற்ப சரியான விடையை கண்டுபிடியுங்கள்.

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

அறுசுவை சமையல்

பன்னீர் பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்:

- ❖ பால் - 1 லிட்டர் / 4 கப்
- ❖ பன்னீர் - 200 கிராம்
- ❖ சர்க்கரை - ½ கப்
- ❖ குங்குமப்பூ - சிறிது
- ❖ ஏலக்காய் பொடி - ½ டீஸ்பூன்
- ❖ நறுக்கிய பாதாம், பிதா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

❖ முதலில் பன்னீரைத் துருவி தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி நன்கு கொதிக்க ஆரம்பித்ததும், குறைவான தீயில் பால் பாதியாக குறையும் வரை சுண்ட காய்ச்ச வேண்டும்.

❖ இப்போது அதில் சர்க்கரை, குங்குமப்பூ சேர்த்து கிளறி நன்கு சில நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

❖ பின்பு அதில் துருவிய பன்னீரை சேர்த்து 2-3 நிமிடம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

❖ இப்போது பாயாசம் சற்று கெட்டியாகவும், க்ரீமியாகவும் மாறும்.

❖ அதன் பின் அதில் ஏலக்காய் பொடி மற்றும் நறுக்கிய பாதாம், பிஸ்தாவை சேர்த்து கிளறி அடுப்பை அணைத்து இறக்கினால், பன்னீர் பாயாசம் தயார்.

சென்ற வார சுடோக்கு விளையாட்டு விடைகள்

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

சேன்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1. கடிதம் 2. ஓடும் 3. கதவு 4. கடல்
5. தடி 6. கதம் 7. தடம் 8. கல்
9. தகவு 10. ஓய்வு

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. மஞ்சல்செடி 2. அலாரம் 3. தராசு
4. தேன் 5. சிலந்தி

சொல் விளையாட்டு

ர
க வி
ல்
ப ட
உ

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 9 வார்த்தைகளை கண்டுபிடியுங்கள்.

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

விவசாயம் காப்போம்

பூங்கார் நெல் சாகுபடி

பாரம்பரிய அரிசி வகைகளில் ஒன்றான பூங்கார் வறண்ட நிலம் மற்றும் சிறிய நீர்த் தேக்கம் போன்ற நிலைகளிலும் வளரக் கூடியது.

உடல் ஹார்மோன்களில் எந்தவித மாற்றங்கள் உண்டானாலும் அதைத் தடுப்பதற்கும் அதே நேரத்தில் உடலில் ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரிப்பதற்கான சத்தும் இதில் அதிக அளவு இருப்பதினால் இந்த பூங்காரை ''பூவையருக்கான அரிசி'' என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

இது மிகக் குறுகிய காலப் பயிர் , தொண்ணூறு அல்லது நூறு நாட்களுக்குள் அறுவடை செய்திடலாம். நாத்து பாவிப்பதற்கு முன்னாடி வயலில் சாணக்குப்பை, இலைதழை, மண்புழு உரம் போட்டு இயற்கையாக பதப்படுத்தவும். நாத்து பாவி இருபது நாள் கழித்து, நாத்து பறிச்சு, ஒத்தை நாத்து முறையில் நாத்து நடவேண்டும். ஆப்புறம் அப்பப்ப தணணியும், இயற்கை அடியுரமும் இடவேண்டும். நாத்த பாவினதுலேந்து தான் நமக்கு நாள் கணக்காகும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு:

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்க-ளுக்குத் தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் இதில் இருப்பதால் கருவின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

இந்த அரிசியை உண்டு வரும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குச் சுகப்பிரச-வத்தில் குழந்தை பிறப்பதற்கு அதிகமான வாய்ப்புகள் உண்டு.

இதை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதன் மூலம், பிறக்கும் குழந்தையும் (Healthy Baby) ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

பூப்பெய்தும் காலங்களில் இந்த அரிசியில் புட்டு செய்து சாப்பிட்டுவர, இடுப்பு, வயிறு, கால் வலி நீங்கும்.

இதிலுள்ள சத்துக்கள்:

ஜிங்க், அயன், வைட்டமின் பி1, நார்ச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், ஆன்டி ஆக்சிடன்ட், தயாமின் போன்ற சத்துக்கள் இதில் உள்ளது.

வைட்டமின் பி1 இந்த அரிசியில் இருப்பதனால் அல்சரை குணப்படுத்த உதவுகிறது.

ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை குட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்கு உதவுகிறது.

குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

ரத்தநாளங்களில் உள்ள கொழுப்புகளை நீக்க வல்லது, மேலும் மாரடைப்பு வராமல் பாதுகாக்கிறது.

உடம்பில் சுரக்கும் கெட்ட நீரை வெளியேற்றும் தன்மை கொண்டது.

உடற்பருமன் குறைக்கும், தேவையான நேரத்தில் பசி எடுக்கும்.

வியர்வை சுரப்பிகளை தூண்டுவதால் வியர்வை வெளியேற்றம் நடக்கிறது.

அரிசியின் சிவப்பு நிறத்திற்கு, இதனுள் உள்ள அந்தோ சின்னானின் காரணமாகும், மேலும் ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்ஸ் இருப்பதால், நமது உடலில் பிரீ ராடிசல்ஸ் ஏற்படும் பாதிப்பினை போக்கவல்லது.

இந்த வகை அரிசியை மற்ற அரிசியோடு ஒப்பிடும்போது, இரும்பு, மக்னீசியம் மற்றும் துத்தநாகம் அதிக அளவில் உள்ளது. இது ஒரு அபாரமான சுவையை பெற்றுள்ளது.

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.

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

நீதிக் கதை

விவசாயியின் கழுதை

ஒரு ஊர்ல ஒரு விவசாயி இருந்தாரு ,அவருக்கு திடீர்னு பணக்கஷ்டம் வந்துச்சு ,உடனே தன்னோட கழுதையை வித்து அந்த பணத்தை வச்சு பிரச்னையை சமாளிக்கலாம்னு முடிவு பண்ணுனாரு.

தன்னோட மகன கூட்டிகிட்டு பக்கத்து சந்தைக்கு நடந்து போனாரு அந்த விவசாயி ,அப்படி போகும்போது ஒருத்தர் அவுங்கல பாத்து சொன்னாரு ,கழுதை சும்மாதான நடத்து வருது ,உங்க ரெண்டு பேருல யாராவது அது மேல உக்காந்துட்டு போகலாம்லனு சொன்னாரு.

உடனே தன்னோட மகன அந்த கழுத மேல ஏத்தி விட்டுட்டு கூட சேர்ந்து நடந்தார். கோஞ்ச தூரத்துக்கு அப்புறமா அங்க வந்த இன்னொருத்தரு ,அட பாவி சின்ன பயலே வயசான உங்க அப்பாவ நடக்க விட்டுட்டு நீ உக்காந்துகிட்டு வரியேனு கேட்டாரு.

உடனே விவசாயி சரினு தான் உக்காந்துக்கிட்டு அவரோட மகன கூட நடக்க சொன்னாரு .

கொஞ்ச தூரம் போனதுக்கு அப்புறம் ,ஒரு பாட்டி வந்து நீ எல்லாம் பெரிய மனுசனா,சின்ன பையன நடக்க விட்டு நீ உக்காந்துட்டு வரியேனு சொன்னாங்க .

உடனே தன்னோட மகனையும் கூட ஏத்திக்கிட்டு ஒண்ணா பயணம் செஞ்சாரு அவரு , அப்ப அங்க வந்த முதியவர் ஒருவர் அட கொடுமைக்காரர்களா இப்படி ரெண்டு பேரு அந்த கழுதைமேல உக்காந்து இருக்கீங்களே உங்களுக்கு இரக்கம் இல்லையானு கேட்டாரு.

உடனே ரெண்டு பேரும் கீழ இறங்கிக்கிட்டு ,இனி என்ன பண்றதுன்னு யோசிச்சாங்க ,இனி இந்த கழுதைய நாம தூக்கிட்டு நடப்போம்னு ,ஒரு குச்சியை கழுதையோட கால்களுக்கு நடுவுல கட்டி தலைகீழா தூக்கிட்டு நடந்தாங்க , அப்ப அங்க ஒரு ஆறு குறிக்கிட்டுச்சு ,ஆத்த கடக்கறப்ப கழுத்த பயத்துல துள்ளி குதிச்சது ,உடனே பிடிய விட்டான் அந்த பையன் ,அப்ப அந்த கழுத்த ஆத்தோட போயிருச்சு.

அடுத்தவங்க சொல்றத எல்லாத்தையும் கேட்ட அவங்களுக்கு ,கழுதையும் போயிருச்சு ,அத வித்து பணம் கிடைக்க வழியும் இல்லாம போயிருச்சு

நீதி :-

சொல் புத்தியை விட சுய புத்தியே சிறந்தது.

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