அருவியூர்

நகரத்தார் குரல்

திங்கள் இரண்டுக்கு ஒன்று

ஆண்டு 26 - 158
பிலவ - பங்குனி

கல்வி பண்பாடு வளர்ச்சி இதழ்

மார்ச் 2022

பெற்றோர்கள் :

தே. சொக்கன் செட்டியார் - மீனாட்சி ஆச்சி

மாமனார்-மாமியார்:

சின்னச்சாமி செட்டியார் - அழகு ஆச்சி

வெளியீடு

அருவியூர் வடக்குவளவு நகரத்தார்

கல்வி வளர்ச்சிக் கழகம் (பதிவு)

பிரான்மலை

Guruji.S.RAJAKUMAR
Business Consultants
Devotional Advisor
+91 944 348 0007

#7, LIGHT HOUSE COMPLEX,
FOUR ROADS, SALEM - 636 009.
CELL : 98427 10545, 93677 10545

3A SANNITHANAM, P54 'VISAKA',
6TH AVENUE, ANNA NAGAR,
CHENNAI - 600 040.
Cell: 81444 10545

WOODLAND CIRCLE,
5, RAJA RAM MOHAN ROY ROAD,
RICHMOND CIRCLE,
BENGALURU - 560 025.
CELL : 90350 10545

MAHILVITHU MAHIL®
MAHA SANNITHANAM

gurusaranam5@gmail.com www.mahilvithumahil.com Google Play: Mahilvithu Mahil

RK.KANE MOZHI
Cell: 91591 10545

My DRESS CODE™
Just different. More unique..

SILK SAREES · FANCY SAREES · CHUDIDHAR · TOPS

mydresscodeslm@gmail.com /mydresscodeslm

My DESIGN STUDIO™
boutique style stitching

"We undertaking All type of Stitching Work"

❖ Aari Work ❖ Designer Blouse ❖ Customized Stitching

#221, SURYA NIVASS, MAIN ROAD,
OPP. JAIN TEMPLE,
SHANKAR NAGAR, SALEM - 636 007.

Mob. : 98428 10545
76676 10545

உ
நமது சமூகத்தின் கல்வி வளர்ச்சியே எமது தலையாய குறிக்கோள்
உதவுவோம்! பண்படுத்துவோம்! பாராட்டுவோம்!
பட்டம் பெற்றுத் தொழிலிற் சிறப்போம்!

அருவியூர் நகரத்தார் குரல்

ஆண்டு 26
குரல் 159

ஒருமைக்கண் தான்கற்ற கல்வி ஒருவற்கு
எழுமையும் ஏமாப்பு உடைத்து - குறள் 398

மே-2022
சுபகிருது-
சித்திரை

கழக நிர்வாகிகள்

தலைவர்
செ. ஆசை அலங்காரம் - 96294 67287
செயலாளர்
மு. இராமலிங்கம் - 9943 01 7232
பொருளாளர்
சு. முத்து - 90430 10199

குரல் நிறுவிய ஆசிரியர்
திரு.சொ. வைத்திலிங்கம்
தொடக்கம் : 1997
கௌரவ ஆசிரியர்
திரு. M.S. முருகப்பன்
தலைவர் அ.வ.ந. பொதுநலச்சங்கம்

நிர்வாகக் குழு

இணைத் தலைவர்கள்
ஏ.பி. ஸேதுராமன் - 98422 89705
சொ. இராமனாதன் - 97155 100 0179
துணைத் தலைவர்
Ln. க. இளங்கோவன் - 94420 41340
உறுப்பினர்கள்
சொ. இளங்கோவன் - 94434 54173
ச. பழனியப்பன் - 90257 87637
சே. தவசீலன் - 98439 91517
ரா. வினோத்குமார் - 90038 00417

குரல் பதிப்பாசிரியர்
திரு செ. ஆசை அலங்காரம்
ஆசிரியர் குழு
திரு செ. ஆசை அலங்காரம்
Dr. சூரியகலா குமார்
V. கணேசன்
மற்றும் கழக நிர்வாகிகள்

உள் தணிக்கையாளர் : R. வினோத்குமார்
Website Manager : S.S. Manian, DCE., Pudukkottai
website : www.avnsangams.co.in

கடிதம், செய்திகள், படைப்புகள் இவற்றை
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
அருவியூர் நகரத்தார் குரல்,
அ.வ.ந. கல்வி வளர்ச்சிக் கழகம்,
3, முதல் குறுக்குத் தெரு,
அழகப்பா காம்ப்ளெக்ஸ் பின்புறம்,
பொன்னமராவதி,
புதுக்கோட்டை - 622 407.
avnkalvi@gmail.com
அலுவலக வாட்ஸ்அப் : 87783 55837

குரல் ஆண்டு சந்தா : ரூ.120/-
குரல் ஆயுள் சந்தா : ரூ.1800/-

அறிவிப்பு

சங்கத் தலைவர்கள், செய்தித் தொடர்பாளர்கள் தங்கள் உறுப்பினர்களின் இல்லத்தில் நடக்கும் விசேஷங்களையும், மாணவர்களைப் பற்றிய செய்திகளையும், சங்கச் செய்திகளையும் அனுப்பிட வேண்டுகிறோம். அப்பொழுதுதான் நம்மவர்களின் இல்ல விசேஷங்களை அனைவரும் அறிந்து கொள்ள வசதியாக குரலில் செய்தி வெளியிட முடியும். கதை, கவிதை, கட்டுரைகள், ஜோக்குகள், பொன்மொழிகள், மருத்துவம், ஆன்மீகம் போன்றவைகளை அனைவரும் குரலுக்கு அனுப்புங்கள். படைப்பாளிகளுக்கான பதக்கங்களை வெல்லுங்கள்.

இவண்
அ.வ.ந. கல்வி வளர்ச்சிக் கழகம் மற்றும் குரல் ஆசிரியர் குழு

உள்ளடக்கம்

வ. எண்	பொருள்	பக்க எண்
1.	தலைவர் சிந்தனை	1
2.	மாணவ மாணவியர்களுக்கு	3
3.	வேண்டுகோள்	5
4.	க.வ.க. செயற்குழு கூட்டம்	6
5.	மனதில் இருக்கிறது மகிழ்ச்சி	7
6.	ஆடம்பரம் ஒரு அழிவுப்பாதை	8
7.	எனக்கு எல்லாம் தெரியும்	10
8.	எண்ணம்போல் வாழ்க்கை	11
9.	நம்மாழ்வார் சொன்ன ரகிசயங்கள்	12
10.	திருமணச் செய்தி	13
11.	டென்ஷனைக் குறைக்கும் பச்சை வண்ணம்	14
12.	பொருளாதார நிலையில் நம் சமுதாயம் பின்தங்கியதற்கான காரணங்கள்	15
13.	திருமூலர் திருமந்திரம்	19
14.	வாசகர் குரல்	23
15.	மதுரை சங்க கூட்ட நிகழ்வுகள்	25
16.	கருப்பு எள்ளின் நன்மைகள்	32
17.	தமிழ் மாதங்களில் சித்திரை	37
18.	ஸ்ரீ மங்கைபாகர்-தேனம்மை திருமணத் தகவல் மையம்	39
19.	கண்ணீர் அஞ்சலி	41
20.	உடல்நலன்-மனநலன் பதட்டம்	44
21.	மூட்டுக்களை முடமாக்கும் உடல் பருமன்	56
22.	அ.வ..ந. பொதுநலச் சங்கத்தின் ஆறாம் திருவிழா	58
23.	தீபேஷ் பிறந்த நாள் விழா	62
24.	கால் அரிப்பை குணப்படுத்த நடைபயிற்சி	64

தலைவர் சிந்தனை

செ. ஆசை அலங்காரம் B.Sc.,
தலைவர்
மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை

தமிழ் சுபகிருது ஆண்டு சுகமாக பிறந்து விட்டது. உலகில் துன்பங்கள், துயரங்கள் மறைந்து இன்ப நிலை ஏற்படவும், கொரோனா வைரஸ் போன்ற நோய்கள் ஒழிந்து சுபங்கள் பெருகி, மக்கள் நலமோடும், வளமோடும் வாழவும் அம்மை அப்பனாக மணக் கோலத்தில் நம் பிராணன் (உயிர்) வாழும் பிரான்மலையில் எழுந்தருளி அருள்பாலித்து வரும் மங்கைபாகர் தாள் வணங்கி அவர் அருள் புரிய வேண்டி வணங்கி வாழ்த்துகிறேன்.

சுபகிருது ஆண்டின் துவக்கமே சிறப்பாக அமைந்துள்ளது. மகிழ்ச்சி அளிப்பதாக உள்ளது. வியாழக்கிழமை குரு பகவானுக்குரிய நாள். குருவார வியாழக்கிழமையில் குரு பெயர்ச்சியோடு இவ்வாண்டு பிறந்திருப்பது ஓர் சிறப்பு. சிவ கோத்திரத்தில் பிறந்த நம்மைப் போன்ற சிவ பக்தர்கள் - சைவ சமயத்தினர் வழிபடும் பிரதோஷ நாளாகவும் இந்நாள் அமைந்திருந்தது மற்றுமொரு கூடுதல் சிறப்பாகும்.

ஒரு நல்லது நடக்கப் போகிறதென்றால் அதற்கான அறிகுறிகள் முன்னரே தோன்றும் என பெரியவர்கள் சொல்வார்கள். அதற்கேற்ப வருட பிறப்பிற்கு முந்தைய நாட்கள் அமைந்திருந்தது.

பங்குனி மாதம் 29-ம் நாள் (12-04-2022) செவ்வாய்க் கிழமை நாம் சிறப்பாக கொண்டாடும் **ஆறாம் திருவிழா** என்னும் நம் இன மக்களின் வழிபாட்டு நாள் கோவிலுக்கும் நமக்கும் உள்ள உரிமைக்கு சான்று கூறும் விதமாகவுள்ள **ஆறாம் மண்டகப்படி திருவிழா** கொண்டாடப்படும் நாளாகவும் இந்நாள்

அமைந்துள்ளது. நம் இன மக்கள் அனைவரும் ஒன்று கூடி இறைவனை வழிபட்டு நம் மகிழ்ச்சிகளை பகிர்ந்து கொள்ளவும், மாப்பிள்ளை பெண் பார்த்துக் கொள்ளவும் இவ்விழா பயன்பட்டு வருகிறது. நம் பிராணன் (உயிர்) வாழும் மலை பிராணன் மலை என்பது காலப்போக்கில் மருவி பிரான்மலை என்றாகி விட்டதாக சொல்லப்படுகிறது. (இது ஆய்வுக்கு உட்பட்டது) பிரான்மலைக்கு வந்தோம். மங்கைபாகரை தரிசித்தோம்!

திருவிளக்கு பூஜை செய்தோம். தைலக்காப்பு சாத்தி, வெண்பட்டு சாத்தி, மண மிகுந்த மல்லிகை பூ மாலை அணிவித்து தேனும், தினை மாவும் படைத்து வழிபட்டோம். கூடி மகிழ்ந்து விருந்துண்டோம். மங்கைபாகருக்கு விழா எடுத்து மகிழ்ந்தோம். அந்த மன நிறைவான மகிழ்வோடு வீடு வந்து சேர்ந்து இன்பத்தில் திளைத்திருந்த நேரத்தில் சுபகிருது வருடமும் பிறந்து விட்டது. இச்சம்பவங்கள் சுபகிருது ஆண்டு அனைத்து வளங்களையும், நலன்களையும் அளிக்கும் சிறப்பான ஆண்டாக அமையும் என்கிற நம்பிக்கையை விதைத்துள்ளது. ஆலய திருப்பணி வேலைகள், கொரோனா பரவல் மற்றும் அரசின் கட்டுப்பாடுகள் போன்ற பல காரணங்களால் ஆறாம் திருவிழா பல ஆண்டுகளாக கொண்டாட வாய்ப்பில்லாத நிலை இருந்து வந்தது. இந்நிலை மாறி திருவிழா கொண்டாடப்பட்டிருப்பதும் ஒரு நல்ல மாற்றத்திற்கான அறிகுறி என்றே நம்புவோம்!

நம்பிக்கை தான் வாழ்க்கை
வாழ்க்கை என்பது நம்பிக்கையில் தான் உள்ளது.
இறை நம்பிக்கையோடு வாழ்வோம்!
இடர்கள் இல்லாத இன்ப வாழ்க்கை பெறுவோம்!
மங்கை பாகரை வணங்குவோம்!
மகிழ்வோடு வாழ்வோம்!

மாணவ, மாணவிகளுக்கான செய்தி

வேண்டுகோள்

பள்ளிகள், கல்லூரிகள் திறக்கப்பட்டு நடைபெற்று வருகிறது. மாணவ, மாணவியர்களின் மன அழுத்தம் குறையத் தொடங்கியுள்ளது. சுதந்திரக் காற்றை சுவாசிக்க முடிகிறது. ஓடி யாட, விளையாட முடிகிறது. நண்பர்களோடு அளவளாவி மகிழ முடிகிறது. ஆன்லைனில் படிக்கும் முறைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கப்பட்டு விட்டது. வகுப்பறையில் பாடங்கள் நடத்தப்படுகிறது. சகஜ நிலை திரும்பி விட்டது என கருதாமல் எச்சரிக்கையோடு இருக்க வேண்டும். கொரோனா முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை அவசியம் கடைபிடிக்க வேண்டும். இது நமது பாதுகாப்பிற்கு மிகவும் முக்கியம். மேலும் கடந்த காலத்தைப் போல் தேர்வு எழுதாமல் அனைவரும் தேர்ச்சி என்கிற நிலை தற்போது கிடையாது. அனைவருக்கும் அவசியம் தேர்வுகள் உண்டு. இந்த ஆண்டின் பரிசளிப்பு விழாவில் தங்கப் பதக்கம், வெள்ளிப் பதக்கம், ரொக்கப் பரிசுகளை அனைவரும் பெற வேண்டும் என்பதே எங்கள் விருப்பம். அந்தச் சாதனைகளை நிகழ்த்த வேண்டியது உங்கள் பொறுப்பு.

பரிசளிக்க கல்வி வளர்ச்சிக் கழகம் தயார்! பரிசு பெற நீங்கள் தயாராகுங்கள்! இந்த மாநிலம் மதிக்கத்தக்க வகையில் சாதனைகள் படையுங்கள்! சரித்திரம் படையுங்கள்! கல்வி எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு நமது பாதுகாப்பும் முக்கியம் என்பதை மனதில் நிறுத்தி செயல்படுங்கள்!

கற்றவருக்குச் சென்ற இடமெல்லாம் சிறப்பு என்பதை மனதில் வைத்துச் செயல்படுங்கள்.

நன்றி! வாழ்க வளமுடன்!

– செ. ஆசை அலங்காரம், தலைவர், கல்வி வளர்ச்சிக் கழகம்.

அ.வ.ந. கல்வி வளர்ச்சிக் கழகம், பிரான்மலை
செயற்குழுக் கூட்டம்

மு. இராமலிங்கம்,
செயலாளர்

அருவியூர் வடக்குவளவு நகரத்தார் கல்வி வளர்ச்சிக் கழகத்தின் செயற்குழுக் கூட்டம் 12-04-2022 செவ்வாய்க்கிழமை மாலை 3-00 மணி முதல் 5-00 மணி வரை பிரான்மலை அ.வ.ந. மங்கை நாயகர் மன்றத்தில் கல்வி வளர்ச்சிக் கழகத் தலைவர் திரு செ. ஆசை அலங்காரம் அவர்கள் தலைமையில் பொதுநலச் சங்கத் தலைவர் திரு M.S. முருகப்பன் அவர்கள் முன்னிலையிலும் நடைபெற்றது. விழாவில் அருவியூர் வடக்குவளவு நகரத்தார் கல்வி வளர்ச்சிக் கழகத்தின் செயற்குழு உறுப்பினர்களும், பொதுநலச் சங்க நிர்வாகிகளும், நகரத்தார்களும், நகரத்தார் ஆச்சிமார்களும் கலந்து கொண்டார்கள். முன்னதாக அ.வ.ந. கல்வி வளர்ச்சிக் கழக நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர் திரு சொ. இளங்கோவன் அவர்கள் அனைவரையும் வரவேற்று உரையாற்றினார். இதனைத் தொடர்ந்து அ.வ.ந. கல்வி வளர்ச்சிக் கழகத் தலைவர் திரு செ. ஆசை அலங்காரம் அவர்கள் தலைமை உரை ஆற்றினார். அதன் பின்னர் கல்வி வளர்ச்சிக் கழகத்தின் இணைத் தலைவர் திரு A.P. ஸேதுராமன் அவர்கள் கழகச் செயல்பாடுகள் குறித்து வாழ்த்தி சிறப்புரை ஆற்றினார் அதன் பின்னர் அ.வ.ந. கல்வி வளர்ச்சிக் கழகச் செயலாளர் திரு மு. இராமலிங்கம் அவர்கள் 2021-22-ஆம் ஆண்டில் கல்வி வளர்ச்சிக் கழக செயல்பாடுகள் குறித்து உரை நிகழ்த்தினார். அதனைத் தொடர்ந்து பொருளாளர் திரு சு. முத்து அவர்கள் கல்வி வளர்ச்சிக் கழக 2021-22-ம் ஆண்டு வரவு செலவு அறிக்கையை தாக்கல் செய்தார். செயற்குழுக் கூட்டத்தில் தீர்மானங்கள் நிறைவேற்றியபின் உறுப்பினர்களின் கருத்துரைகளை கேட்கப்பட்டன.

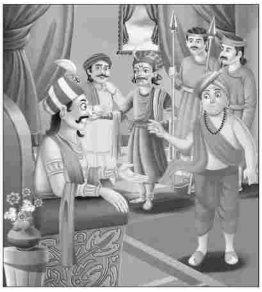
விழாவில் திசை ஆயிரத்து ஐநூற்றுவர், செட்டியார்கள் இனக்குழு ஆய்வு நடுவம் வரலாற்று ஆய்வாளர் திரு கு. பாபு பத்மநாபன் அவர்கள் **"அருவியூர் வணிகமும், வாழ்வியில் சரித்திரமும்"** என்ற தலைப்பில் சிறப்பு சொற்பொழிவாற்றினார். செயலாளர் மு. இராமலிங்கம் அவர்களின் நன்றியுரைக்குப் பின் விழா இனிதே நிறைவு பெற்றது.

மனதில் இருக்கிறது மகிழ்ச்சி

நமது மகிழ்ச்சிக்குத் தடையாக இருப்பது எது தெரியுமா? நமது கடந்த காலம் பற்றிய சிந்தனைகளே!!

ஆம். அவற்றை மூட்டையாகக் கட்டி, நம் மேல் ஏற்றிக் கொண்டு, இறக்கி வைக்க முடியாமல் இம்சைக்கு உள்ளாகிறோம். மகிழ்ச்சியுடன் மனிதன் வாழ வேண்டும் என்பதற்காவே மறதியை நமக்கு வரமாக அளித்திருக்கிறது இயற்கை. ஆனால் நாமோ நினைவாற்றலை மேம்படுத்தும் முயற்சிகளில் அந்த வரத்தைத் தொலைத்து விட்டு தேவையானவற்றை வழிய விட்டு, தகுதியற்றவற்றைத் தக்க வைத்துக் கொள்கிறோம்... விலங்குகள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடக் காரணம்... அவை நிகழ்காலத்தில் மட்டுமே நீடித்திருக்கின்றன..... நாம் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடம் ஏற்படுத்திக் கொள்கிற இணக்கமே, நமது மகிழ்ச்சியை மெருகேற்றுகிறது. வன்மம் நிறைந்த மனத்துடன் இருப்பவர்கள், மாநகராட்சி குப்பைகளைக் கொட்டும் இடத்தில் இருப்பதைப் போன்ற மனநிலையுடன் இருப்பார்கள். சூழலைச் சுகந்தமாக்குபவர்களால் மட்டுமே வாழ்க்கையை வசந்தமாக்கிக் கொள்ள முடியும். மகிழ்ச்சியோ, வருத்தமோ எதுவாயினும் அவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ள... அவற்றை வடிகாலாக்குகிற வாழ்க்கை முறை முன்பு இருந்தது.... கூட்டுக்குடும்பம் அதற்கு வழி வகுத்தது.... யாரிடமாவது பகிர்ந்து கொண்டால் நமது சோகங்கள் பஸ்பமாகி விடும் அனுசரணை இருந்தது! ஆனால் இன்றைய பரபரப்பான வாழ்வில் பகிர்தல் குறைவு. “உனது சோகம் உன்னுடன்; என்னுடையதை நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்” என்பதே இன்றைக்கு உறவுகளுக்குள் இருக்கும் மேம்போக்கான மிக மெல்லிய உறவு இழைகள். எப்போது வேண்டுமானாலும் இற்றுப் போகிற நிலையில் ஊசலாடும் உறவுகளில் உண்மை ஊஞ்சலாட மறுக்கிறது....

– A. கார்த்திகா B.Sc., மூன்று மாவடி, மதுரை



ஆடம்பரம் ஒரு அழிவுப்பாதை

அன்றாடம் வளர்ந்து வரும் அறிவியல், மனிதனை ஆடம்பர வெறியனாக மாற்றி விட்டது. ஆடம்பர வாழ்க்கையை முழுமையாக அனுபவித்தவர்களை விட, அனுபவிக்காமல் போனவர்கள்தான் அதிகம். ஒவ்வொரு செயலும் மனித வாழ்க்கையில் அழகாகவும், நேர்த்தி யாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதை அனைவரும் விரும்புவர். ஆனால் அது ஆடம்பரமாக இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணுகின்ற போது தான் அழிவுப்பாதை ஆரம்பமாகிறது.

மன்னர் கிருஷ்ணதேவராயருக்குப் பிறந்தநாள் விழா! மிக ஆடம்பரமாக விழா நடந்தது! அரசப் பிரதானிகள், பொதுமக்கள், மன்னருக்கு பரிசளித்து மரியாதை செலுத்தினார்கள்.

தெனாலிராமன் கொண்டு வந்த பரிசுப் பொட்டலம் மிகப் பெரியதாக இருந்ததால் அவையில் உள்ளவர்கள் ஆவலோடு என்ன பரிசு என்று பார்க்க விரும்பினர். எனவே அந்தப் பொட்டலத்தைப் பிரிக்கும்படி தெனாலிராமனிடம் கூறினார் மன்னர். தெனாலிராமன் பொட்டலத்தைப் பிரித்தான். அதற்குள் நன்றாகப் பழுத்துக் காய்ந்த புளியம்பழம் ஒன்று இருந்தது. அவையினர் கேலியாகச் சிரித்தனர். அரசர் 'ராமா இந்தச் சிறிய பொருளைத் தேர்ந்தெடுத்ததின் காரணம் என்ன?' எனக் கேட்டார்.

"அரசே ஒரு நாட்டை ஆளும் மன்னர் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்ற தத்துவத்தை விளக்கும் பழம் புளியம்பழம் ஒன்றுதான். மன்னராக இருப்பவர் உலகம் என்ற புளிய மரத்தில் காய்க்கும் பழத்தைப் போன்றவர். அவர் பழத்தின் சுவையைப் போல இனிமையானவராக இருக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் ஆசாபாசங்கள் என்ற புளியம்பழ ஓட்டில், ஒட்டாமலும் இருக்க வேண்டும் என்பதை விளக்கவே இந்தப் புளியம்பழத்தைப் பரிசாகக் கொண்டு வந்தேன். இந்தப் புளியம்பழமும் ஓடும் போல இருங்கள்" என்றான். அவையினர் கைதட்டி ஆரவாரம் செய்தனர். மன்னர் கண்கள் பனிக்க ஆசனத்தை விட்டு எழுந்து தெனாலிராமனைத் தழுவி, ராமா எனக்குச் சரியான புத்தி புகட்டி விட்டாய்; எனது பிறந்த நாள் விழாவிற்கு இத்தனை ஆடம்பரம் தேவையில்லை தான்; பொக்கிஷப் பணமும், பொது மக்கள் பணமும் வீணாகும்படி செய்து விட்டேன்; உடனே என் பிறந்தநாள் விழாவை நிறுத்துங்கள்; வயோதிகர்களுக்கு மூன்று வேளை அன்னதானம்

செய்யுங்கள்; வீர விளையாட்டை நடத்துங்கள்; வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு பொன்னும், பொருளும் கொடுங்கள்; அவசியம் இல்லாமல் பணத்தை ஆடம்பரமாகச் செலவு செய்ய வேண்டாம் என உத்தரவிட்டார்.

தகுதிக்கு மீறி ஆடம்பர வாழ்க்கை வாழ்பவர்கள் பின் ஒரு நாள் நிம்மதி இழப்பார்கள். ஆடம்பர வாழ்க்கை வாழ்பவனின் செல்வம் எல்லாம் சூரிய ஒளியின் முன் மாயும் மூடு பனியைப் போல மறைந்து விடும். நமது தகுதிக்கு உட்பட்டு எளிமையுடன் வாழும் வாழ்வே மன நிம்மதியையும், மன மகிழ்ச்சியையும் தரும்.

நம்மவர்கள் ஆடம்பரமற்ற எளிய வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு வருவதால் அவர்களின் செல்வமும், புகழும் நிலைத்துநிற்கிறது. அவர்களின் வம்சாவழியினர் தங்கள் முன்னோர்களைப் போன்று தொடர்ந்து தான தருமங்கள் செய்து சீரோடும் சிறப்போடும் புகழோடும் வாழ்ந்து வர முடிகிறது. எளிமைக்கும், சிக்கனத்திற்கும், சேமிப்பிற்கும், தான தருமத்திற்கும் உலகிற்கு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாய் வாழ்ந்து வரும் சமுதாயம் நம் நகரத்தார் சமுதாயம் என்கிற பெருமையும், சிறப்பும் நமக்குண்டு என்பதில் பெருமை கொள்வோம்.

– S. அருண் M.B.A., மடிப்பாக்கம், சென்னை.

உ

சிவமயம்

வானிற்பொலி வெய்தும்மழை மேகங்கிழித் தோடிக்
கூனற்பிறை சேருங்குளிர் சாரற்கொடுங் குன்றம்
ஆனிற்பொலி வைந்துமமர்ந் தாடியுல கேத்தத்
தேனிற்பொலி மொழியாளொடு மேயான்திரு நகரே

திருஞான சம்பந்தர் அருளிய
திருக்கொடுங்குன்ற பதிகம்

குரல் சிறக்க வாழ்த்துக்கள்

அன்புமணி மெடிக்கல்

சின்னக்கடை வீதி, 260, அண்ணாசாலை,
பொன்.புதுப்பட்டி, பொன்னமராவதி.
போன் : 04333 260285, செல் : 94423 58165

எனக்கு எல்லாம் தெரியும்

எனக்குத்தான் எல்லாமே தெரியுமே என்பதில் இருக்கும் இன்பம் வேறு எதிலும் இல்லை.. நான் பெரியவன்; எனக்கு எல்லாம் தெரியும்; என் சொல்லினை எல்லோரும் செவிமடுக்க வேண்டும்; என்னை வெல்ல எவரும் இல்லை; எல்லோரும் எனக்குக் கட்டுப்பட்டவர்கள் இதுபோன்ற நான் என்ற எண்ணத்தை முதலில் அகற்றுங்கள்..

இந்த உலகத்தில் எல்லாம் தெரிந்தவர் எவரும் இல்லை. எதுவும் தெரியாதவர்களும் எவரும் இல்லை... நான் உயர்ந்தவன் என்ற எண்ணம் இருந்தால் அடியோடு அகற்றி விடுங்கள். மனிதனை மதிக்க வேண்டும். அவரது கருத்தையும் செவிமடுத்துக் கேட்க வேண்டும்... அதில் நல்லவை இருந்தால் எடுத்துக் கொள்வதில் தவறில்லை. எனக்கு கீழ் பதவியில் உள்ளவர் சொல்வதை எல்லாம் நான் ஏன் கேட்க வேண்டும் என்று நினைப்பது தவறு.

எனக்குத் தெரியாதது இந்த உலகில் ஏதும் இல்லை என்ற சிந்தனை உங்கள் மனதில் இருந்தால் முதலில் அதை அகற்றி விடுங்கள்... "கற்றது கை மண்ணளவு, கல்லாதது உலகளவு" என்ற ஔவையாரின் வாக்குப்படி, வாழ்க்கையில் இன்னும் நிறைய கற்க வேண்டும் என்ற வேட்கை இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நாம் நமக்குத் தெரியாததை கற்றுக்கொள்ள முடியும்.. கற்பதற்கும் பெறுவதற்கும் நம்மிடம் வெற்றிடம் நிறைய உண்டு.

எனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று நினைப்பவர்களால் எதையும் கற்றுக் கொள்ள முடியாது...! தனக்கு தெரிந்ததுதான் முழுமையானது என்று எண்ணுபவரால் அறிவைப் பெற முடியாது...! எனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்ற மமதையில் இருப்பவர்களைக் காட்டிலும், எனக்கு எதுவும் தெரியாது என்று இருப்பவர்கள் தெளிவாக இருப்பார்கள். எனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்பது ஆணவத்தின் உச்சம்...! எனக்கு இதுபற்றி எதுவும் தெரியாது என்பது தன்னடக்கம்...!

தன்னடக்கத்தோடு வாழ்வோம். தாழாத கீர்த்தி பெறுவோம்.

– சிறுகுடி M.D. பிரியதர்சினி B.Sc., திண்டுக்கல்.

எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

எண்ணங்கள் மிகவும் வலிமை யானவை. ஒருமுறை எண்ணிய உடனேயே அந்த எண்ணம் சக்தி படைத்ததாக மாறி விடுவதில்லை. ஒரு எண்ணம் திரும்பத் திரும்ப எழும் போது அது சக்தி பெற ஆரம்பிக்கிறது. அந்த சக்தி அதை செயல்படுத்தத் தூண்டுகிறது.

“ஆயிரம் முறை சொன்னால் யானையும் சாகும்” என்பர் பெரியோர். அதனால் தான் ஆலயங்களில் லட்ச்சார்ச்சனை, கோடியர்ச்சனை போன்றவைகள் நிகழ்கின்றன. எண்ணங்களின் சக்தி அதே எண்ணங்கள் கொண்டவர்களைத் தன் பக்கம் ஈர்க்கிறது. மேலும் வலுப்பெறுகிறது. அது அலைகளாகப் பரவி பலரிடம் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. பலரையும் செயலுக்குத் தூண்டுகிறது.

எண்ணங்களை பிரம்மாக்கள் எனலாம். காரணம் அவை எண்ணியதை உருவாக்கும் சக்தி படைத்தவை. ஒரு எண்ணம் செயலாக முடியாமல் போகிறதென்றால் அதை விட சக்தி வாய்ந்த வேறொரு எண்ணம் அதனுடனேயே இருந்து போராடி அதனைப் பலமிழக்க வைத்திருக்கிறது என்று பொருள். எனவே நம் மனதில் அதிகமாக மேலோங்கி நிற்கும் எண்ணங்கள் எவையோ, அவையே இன்று நம்மை இந்த நிலைக்குக் கொண்டு சேர்த்த பெருமை உடையவை.

நம்முடைய இன்றைய நிலை திருப்திகரமாக இல்லையென்றால் முதலில் நம் எண்ணங்களை மாற்ற வேண்டும். எண்ணங்கள் மாறுகிற போது அதற்கேற்ப நம் நிலையும் மாறும். இது மாறாத உண்மை. ஆகையால் என்றும் உயர்ந்த எண்ணங்களால் நம் மனதை நிரப்பினால் இறை அருளால் உயர்ந்த நிலை அடையலாம் என்பதே நிதர்சன உண்மை.

– குரல் பதிப்பாசிரியர்

நம்மாழ்வார் சொன்ன நான்கு ரகசியங்கள்

உடல் நாம் சொல்வதைக் கேட்க வேண்டுமானால் நான்கு விஷயங்களில் முக்கியமாக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஒன்று... பசி வந்து சாப்பிட வேண்டும்.

இரண்டு... தாகம் வந்து தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

மூன்று... சோர்வு வந்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

நான்கு... தூக்கம் வந்து தூங்க வேண்டும்.

இந்த நான்கு விஷயங்களும் ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமான விஷயங்கள். ஆனால் நகர வாழ்க்கையில் வேலைப் பளு காரணமாக இந்த விஷயங்கள் எதுவுமே சாத்தியம் இல்லாமல் இருக்கிறது. நோய் வந்த பிறகுதான் உடலைப் பற்றிய ஞாபகமே மக்களுக்கு வருகிறது. மருத்துவனைகளைத் தேடிப் போய் பணத்தை செலவழிக்கிறார்கள். ஆனால் நோய் வருவதற்கு முன் தங்களது உடலைக் காப்பதற்காக நேரம் செலவழிப்பது இல்லை. உணவு, நீர், காற்று இந்த மூன்றில் இருந்துதான் நம் உடலுக்குச் சக்தி கிடைக்கிறது. இந்த மூன்றில் இருந்து தவறான விஷயங்கள் ஏதேனும் உடலுக்குள் சென்றுவிட்டால்தான் நோய் வருகிறது.

நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை தியானம், யோகாசனம் போன்றவைதான் ஊக்குவிக்கின்றன. அதனால் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் உடலைப் பராமரிப்பதற்காக ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். உடலுக்குள் தேங்கிவிடும் கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்கும், உணவின் கலோரிகள் எரிக்கப்படுவதற்கும் காரணம் இந்த மூச்சுக் காற்று தான்.

நாம் சுவாசிக்கும் இந்த பிராண வாயுதான் ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது. மூச்சை இழுக்கும்போது காற்று நுரையீரலுக்குள் முழுமையாகச் சென்று சேர வேண்டும். ஆனால் நாம் பெரும்பாலும் மேலோட்டமாக சுவாசிக்கிறோம். இதனால் நுரையீரல் முழுமையாகச் சுருங்கி விரிவதில்லை. நுரையீரல் நன்றாகச் சுருங்கி விரிய மூச்சுப் பயிற்சி அவசியம்.

ஒரு வலியும் இல்லாமல் நம்மைக் குணப்படுத்தும் வல்லமை மூச்சுப் பயிற்சி மற்றும் யோகாசனங்களுக்கு உண்டு என்றார் மறைந்த பசுமை நாயகன் நம்மாழ்வார்.

– சிறுகுடி PA. நிவேதா, முதலாம் ஆண்டு.

திருமணச் செய்தி

சிறுகுடி
MTC. மணிக்காளை செட்டியார்
இல்லத் திருமண விழா

மணமக்கள் :

திருநிறைச்செல்வன் ச. **அருண்குமார்** B.C.A.,-

திருநிறைச்செல்வி **ரா. மங்கை (எ) மகிமதர்ஷினி** B.E.(Civil)

மணமகனின் பெற்றோர் : கல்வாசநாட்டு சுந்தர பாண்டியபுரத்து நன்னெறி பூண்டிலூருடையார், கோவை.

திரு ம. சரவணன் செட்டியார் – ஏகாம்பாள் ஆச்சி.

மணமகளின் பெற்றோர் : மேலூருடையார், சொக்கம்பட்டி
தெய்வத்திரு சொ. ராதாகிருஷ்ணன்–நலமுடன் ரா. அன்பு மீனாட்சி.

மணநாள் : 14-03-2022 திங்கட்கிழமை

நிகழ்விடம் : அசோகா பிரேமா கல்யாண மண்டபம்,

ராம் நகர், கோயமுத்தூர்.

தகவல் : K.S. பிரகாஷ், குரல் தொடர்பாளர், கோவை.

டிப்ஸ்... டிப்ஸ்...

1. இட்லி, தோசைக்கு மாவு அரைக்கும் போது அத்துடன் இரண்டு தேக்கரண்டி வெந்தயம் சேர்த்து அரையுங்கள். அரைத்தால் சுவை அதிகரிக்கும்.
2. இடியாப்பத்திற்கு மாவு பிசையும் போது அதில் ஒரு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் சேருங்கள்.
3. அடைக்கு அரைக்கும் போது அரிசி பருப்புடன் இரண்டு உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்து சேர்த்து அரைத்தால் அடை ருசியாக இருக்கும்.

– K. இளவரசி, நால்வர் லே அவுட், கோவை.

டென்ஷனைக் குறைக்கும் பச்சை வண்ணம்

இது நடுத்தரமாய் இருந்து செயல்படும் வண்ணக் கதிராகும். மிகவும் சோர்ந்து உள்ளவர்களுக்கு இந்த பச்சை வண்ணம் நல்ல உற்சாகத்தை தரும். ஆனால் இதை அளவுக்கு அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. இந்த பச்சை வண்ணம் உணர்ச்சி பூர்வமான நரம்புகளை நன்கு செயல்படச் செய்கிறது. நாபிப் பிரதேசத்தில் வயிற்றுப்பகுதியில் உள்ள கோளாறுகளை சரி செய்ய பயன்படுகிறது. இது இரத்த அழுத்தத்தையும் டென்ஷனையும் குறைத்துச் சமப்படுத்தி ஒழுங்கு செய்கிறது. பச்சை வண்ணமானது ரோமத்தைப் போன்ற நுண்ணிய அளவுள்ள இரத்த நாளங்களைப் பலப்படுத்துகிறது. அதனால் சரீரத்தில் உஷ்ணம் பரவப் பயன்படுகிறது. இது உணர்ச்சி வசப்படுவதைக் கட்டுப்படுத்தும். மேலும் சரீர வளர்ச்சிக்குப் பயன்படும் பிட்யூட்டரி கிளாண்ட்ஸ் எனப்படும் சிறு மூளைப் பகுதியை உற்சாகப்படுத்தி நன்கு செயல்படச் செய்கிறது.

இந்த பச்சை வண்ணம் உடலின் ஒருவித மயக்க நிலையை ஏற்படுத்தி நல்ல நித்திரை ஏற்படப் பயன்படுகிறது. கோபதாபங்கள் மிகவும் சோர்வுற்று இருத்தல் ஆகியவற்றை சரிசெய்து உற்சாகம் தருகிறது. முன் கோபத்தையும் உணர்ச்சி விருப்பத்தையும் தடுக்கிறது. இதற்கு தலையில் பச்சை வண்ண ஒளியைப் படரவிட்டால் இந்தக் கோளாறுகள் சரியாகும். இந்தப் பச்சை வண்ணமானது சூட்சும சரீரத்தினைப் பலப்படுத்தி அதை நல்ல நிலையில் சமமாய் அளிக்கப் பயன்படுகிறது. பச்சை வண்ணமானது சக்தியைத் தரக்கூடியது. புதிய நம்பிக்கையைத் தரவல்லது. இளமையைத் தரக்கூடியது. உணர்ச்சியைத் தரக்கூடியது. நல்ல வலிமையான எண்ணங்களை உருவாக்கக்கூடிய தன்மை உடையது.

இது நான் ஒரு புத்தகத்தில் படித்த விசயம். பரிட்சித்து பார்ப்போம். பின்னர் பலனைப் பற்றி பகிர்ந்து கொள்வோம்.

–A. ஜெயபிரபு B.E. பெங்களூர்.

பொருளாதார நிலையில் நம் சமுதாயம் பின்தங்கியதற்கான காரணங்கள்

நம்மவர்களில் பலர் வெளிநாடுகளில் சுயமாகத் தொழில் செய்து சிறப்பாக வாழ்ந்து வருகிறார்கள். மேலும் பலர் வெளிநாடுகளில் நல்ல வேலையில் இருந்து வருகிறார்கள். இவர்களில் நம்முடைய கல்வி வளர்ச்சிக் கழகத்தின் மூலம் பயனடைந்தவர்களும் உண்டு. கல்வி வளர்ச்சிக் கழகத்திற்கு உதவி செய்தவர்களும் உண்டு. நம்மவர்கள் உலகின் சிறந்த நிறுவனங்களில் முக்கிய பொறுப்புகளில் நிர்வாகிகளாக பலர் இருப்பது நமது சமுதாயத்திற்கு கிடைத்த பெருமையாகும். நம்முடைய பங்காளி சமுதாயமான நாட்டுக்கோட்டை நகரத்தார்கள் இன்று உலகின் பல நாடுகளில் தொழில் செய்து வாழ்ந்து வருகிறார்கள். நிறுவனங்களில் பணியாளராகவும், பல நிறுவனங்களில் தலைமை பொறுப்புகளில் நிர்வாகிகளாக இருந்து வருகிறார்கள். உள்நாட்டில் பள்ளிகள், கல்லூரிகள், பல்கலைக்கழகங்கள், பல பெரிய தொழில் நிறுவனங்கள் என பல துறைகளிலும் சிறந்து விளங்குகிறார்கள். அரசியலிலும் பலர் நல்ல நிலையில் இருக்கிறார்கள். நம் முன்னோர்களும் அவர்களுடைய முன்னோர்களும் காவிரிப்பூம்பட்டினத்தில் ஒன்றாகவே வாழ்ந்து வந்தவர்கள். நம்மைப் போன்றே அங்கே தொழில் செய்து வாழ்ந்து வந்தவர்கள். பாண்டிய நாட்டிற்கு பயணித்த போதும் நம்மோடு ஒன்றாகவே வந்தவர்கள் தான். ஆனால் இன்று அவர்கள் பிரமாண்டமாக அனைத்து துறைகளிலும் வளர்ச்சி அடைந்துள்ளார்கள். ஆனால் நம்மவர்களில் பலர் அடிமட்டத்திலும் உள்ளனர். சிலர் நடுத்தரமாகவும், குறிப்பிட்ட ஒரு சிலரே உயர்ந்த நிலையில் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். இதற்கான காரணம் என்ன?

1. நம்முடைய சமுதாயத்தில் இருந்த கட்டுப்பாடுகள்

வெளியில் செல்லக்கூடாது. அவ்வாறே சென்றாலும் வெளியில் அதாவது ஹோட்டல் / வெளி சமுதாயத்தைச்

சேர்ந்தவர்களின் வீடுகளில் சாப்பிடக் கூடாது. ஏன் தண்ணீர் கூட குடிக்கக் கூடாது. வெளியூர் செல்வதாக இருந்தால் குடிக்கத் தண்ணீர், சாப்பிட கட்டுச்சோறு கட்டிக்கொண்டு தான் செல்ல வேண்டும் என்கிற கட்டுப்பாட்டுகளுடன் தான் நம்மவர்கள் வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

வெளி ஆட்களைத் தொட்டுவிட்டால் குளித்து விட்டுத்தான் வீட்டிற்குள் செல்ல வேண்டும். கடல் கடந்து வெளிநாடுகள் செல்லக் கூடாது. இதனை மீறி கடல் கடந்து வெளிநாடுகள் சென்று வந்தால், யாராக இருந்தாலும் அவர்களை சாதியிலிருந்து விலக்கி வைப்பது போன்ற தண்டனைகள் வழங்கப்பட்டன. அவர்களோடு யாரும் பேச மாட்டார்கள். அவர்கள் வீட்டில் நடக்கும் நல்லது கெட்டது விசேஷங்களில் யாரும் கலந்து கொள்ளமாட்டார்கள். இதுபோன்ற பல கடுமையான கட்டுப்பாடுகள் நம் சமுதாய முன்னேற்றத்திற்கு முட்டுக்கட்டையாக இருந்து, நம்மை வளர விடாமல் பின்னுக்கு தள்ளிவிட்டன.

2) நம்பிக்கையின்மை / தன்னம்பிக்கையின்மை

தன்னிடம் இருக்கும் ஒரு சிறிய தொகையைக் கொண்டு தான் தாங்கள் வாழும் பகுதியிலேயே ஒரு சிறிய பெட்டிக்கடை, பலசரக்குக் கடை, ஜவுளிக்கடை, சீசன் வியாபாரம் (விவசாயிகளிடமிருந்து விளை பொருட்களை வாங்கி விற்பது) வட்டித் தொழில் போன்ற தொழில்களைச் செய்து சிக்கனமாக வாழ்ந்து வருகிறார்கள். பெரிய அளவில் தொழில் செய்ய முன்வருவதில்லை. அந்த Risk எடுத்துக் கொள்ளவும் விரும்பவுவது இல்லை. காரணம் தன்னிடம் இருப்பதோ சிறிய தொகை. அந்த பணத்தைக் கொண்டு முன்னுக்கு வந்தால் சரி– வளர்ச்சி அடைந்தால் சரி அல்லது அன்றாட நடைமுறை வாழ்க்கையை நடத்தினால் சரி. மாறாக பாதிப்பு ஏற்பட்டுவிட்டால் கையில் உள்ளதும் போய்விடுமே என்கிற பயம் தான். தங்கள் மீதும் தங்களின் திறமைகள் மீதும் அறிவாற்றல் மீதும் நம்பிக்கை அற்ற தன்மையே நம்மை முன்னேற விடாமல் தடுத்து விட்டது. நாம் வணிகர் குலம். நம் குலத்தொழில் வணிகம். வணிகத்தின்

வெற்றி நிச்சயம் வாழ்க வளமுடன் வெல்வோம் இது சத்தியம்

HEALTHCARE PHARMA

KODAMBAKKAM-CHENNAI.

No.1, 1st Street, Subramania Nagar, Kodambakkam

GRAND OPENING ON 14. 5.2022

COMPANY LIST

- SUN PHARMA
- TORRENT PHARMA
- USV LIMITED
- SANOFI INDIA
- GLAXO
- CIPLA
- RANBAXY
- PFIZER
- MANKIND
- NOVONORDISK
- HIMALAYA
- FOURTS INDIA
- PROCTER & GAMBLE (MERCK)
- ERIS LIFE SCIENCE
- DR.REDDY'S
- IPCA LABORATORIES
- JB CHEMICALS
- BAYER
- SERDIA

AND OTHER FAST MOVING PRODUCTS

WEB ORDER AVAILABLE

அனைவரையும் வருக வருக

என அன்புடன் அழைக்கும் உங்கள்

K.சிவநேசன் / M.வெற்றிவேல் முருகன்

9842473497 / 98406 23635

மற்றும் பங்குதாரர்கள்

பொருள்கருவி காலம் வினையிடனொ டைந்தும்
இருள்தீர எண்ணிச் செயல்

- திருவள்ளுவம்

நல்வாழ்த்துகளுடன்...

DEEPA ERECTORS PRIVATE LIMITED

No. 16/5, 1st Main Road, Ramakrishna Nagar,
Ernavoor, Chennai - 600057
mail to : depl@depltd.in

PHOENIX OILFIELD SERVICES & CONTRACTING LLC

P.O. BOX: 1151, WADI KABIR P.C. 117,
Sultanate of Oman.

Specialists in :

Construction of Storage Tanks, Pressure Vessels, Pipelines and Blasting & Painting in India & Overseas

R. Paramasivam B.E.,
Managing Director
Ph.: 9884660379

Pa. Mathivanan B.E.,
Chief Executive Officer
& A. Nivetha B.E., M.B.A.,
Business Analyst

Pa. Shankar B.E., M.S.,
(Sweden)
Consultant

நுட்பங்கள் அனைத்தும் நம் ரத்தத்தில் ஊறியது. அதே போன்று சிக்கனமும், சேமிப்பும் நம் உடன் பிறந்தவைகள்.

3. சமுதாய ஈடுபாடு இன்மை

நம்மவர்கள் தான் உண்டு, தன் வேலை உண்டு என்று இருப்பார்கள். தன்னைச் சுற்றியுள்ள மக்களைப் பற்றியோ /தாம் சார்ந்துள்ள சமுதாயம் பற்றியோ சிந்தனையே இல்லாமல் இருப்பதும் நம்மிடம் உள்ள மோசமான பழக்கம். அதனால் பிற சமுதாயத்தினரும் நம்மைப் பற்றி கவலைப்படுவதில்லை. நம்முடைய இன்பம் துன்பம், ஏற்றத் தாழ்வுகளை அவர்கள் கண்டுகொள்வதில்லை. ஏன் நம்மவர்களிடையே ஒற்றுமையின்மை. ஒருவருக்கு ஒரு பிரச்சனை என்றால் அதனை மற்றவர்கள் கண்டு கொள்வதில்லை. நமக்கேன் அந்த வம்பு. அது அவர் பிரச்சனை என ஒதுங்கி இருப்பதும்/ ஒதுங்கிக் கொள்வதும் மற்ற பிற சமூகத்தினர் நம்மை மிகச் சாதரணமாக எடை போட (எண்ணுவதற்கு) வசதியாக அமைந்துவிடுகிறது.

நம் மீதும் நம் திறமைகளின் மீதும் நம்பிக்கை வையுங்கள். இறைவன் மீது பாரத்தை போட்டுவிட்டு நேர்மையாகவும், ஒழுக்கமாகவும் செயல்படுங்கள்.

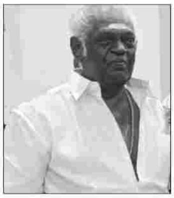
– செ. ஆசை அலங்காரம், தலைவர், கல்வி வளர்ச்சிக் கழகம்

சித்தர்கள் பௌர்ணமி பூஜை

ஆலவயல் அ.வ.ந. சங்கத்தால் நடத்தப்பெறும் 122- வது சித்தர்கள் பௌர்ணமி பூஜை 17-03-2022 வியாழக்கிழமை பகல் 1.30 மணிக்கு சிறப்பாக நடைபெற்றது. சமூக இடைவெளி கடைப்பிடிக்கப்பட்டு எளிய முறையில் பூஜை நடத்தப் பெற்றது. முடிவாக கலந்து கொண்ட பக்தர்களுக்கு அன்னதானம் பார்சலாக வழங்கப் பெற்றது.

தகவல் : திரு பழ. சொக்கலிங்கன், பௌர்ணமி பூஜை தலைவர், ஆலவயல்

80 ஆம் ஆண்டு பிறந்த நாள் விழா



பொன்னமராவதி திரு T.MR. ஆயில் ஸ்டோர் உரிமையாளர் உயர்திரு T.MR. சண்முகம் செட்டியார் (பூர்வீகம் - செம்பூதி - தெய்வத்திரு தே. முருகப்பன் செட்டியார் அவர்களின் இரண்டாவது மகன்) என்பாருக்கு 80-ம் ஆண்டு (சஷ்டியப்த விழா ஆரம்பம்) (16-04-1943 - 16-04-2022) பிறந்த நாள் விழா 17-04-22 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று பிள்ளையார்பட்டி ஸ்ரீ கற்பக விநாயகர் கோவிலில் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது.

அன்னார் தன்னுடைய மகன்கள், மருமகள்கள், மகள் மற்றும் மருமகன், பேரன், பேத்திகள் மற்றும் உறவினர்கள் அனைவருக்கும் நல்லாசி வழங்கி அனைவரும் எல்லா வளமும் பெற்று வாழ்க வளமுடன் என சிறப்பித்தார்கள்.

தகவல்: T.MR.S. இராமச்சந்திரன், பொன்னமராவதி.

ஸ்ரீ செட்டிகருப்பர் ஆலய படையல் விழா

கடந்த மாசி 6 வெள்ளிக்கிழமை 18-02-2022 அன்று சிவகங்கை மாவட்டம் அரளிப்பாறை அருகில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ செட்டிகருப்பர் ஆலையத்தில் மாசி மாதப் படையல் விழா உளுந்தூருடையார் வீட்டுப் பங்காளிகளால் வெகு விமரிசையாக கொண்டாடப்பட்டது. அன்று காலை சிற்றுண்டி, மதியம் பொது அன்னதானம், நண்பகல் 12 மணிக்கு முருகனுக்கு 16 வகை திவ்ய திரவிய அபிசேகம், பிற்பகல் 3 மணிக்கு சாமியாட்டம், பொது மாவிளக்கு என பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள் ஊர் பொதுமக்கள், மாமன், மைத்துனர் உறவினர்கள் முன்னிலையில் சிறப்பாக நடைபெற்றன.

விழா சிறப்பாக அமைய உறுதுணையாக இருந்த அனைவருக்கும் உளுந்தூருடையார் வீட்டு பங்காளிகள் சார்பாக நன்றி.

தகவல்: திரு S. ராஜா B.com., அன்னூர்

திருமூலர் திருமந்திரம்

முன்னுரை

திருமந்திரம் என்பது திருமூலரால் எழுதப்பட்டது. தமிழ் சைவ சமயப் படைப்பு ஆகும். இந்நூல் மெய்யியல் நூல் வகையைச் சேர்ந்தது. சிவனே அன்பு, அன்பே சிவம் எனக் கூறும் திருமந்திரமே சைவ சித்தாந்தத்தின் முதல் நூலாக கருதப்படுகிறது.

திருமூலர் அல்லது திருமூல நாயனார், சேக்கிழார் சுவாமிகளால் புகழ்ந்து பேசப்பட்ட அறுபத்து மூன்று நாயன்மார்களில் ஒருவர்; பதினெண் சித்தர்களுள் ஒருவராவர்; திருமூலர் வரலாற்றை நம்பியாண்டார் நம்பிகள் திருத்தொண்டர் திருவந்தாதியில் சுருக்கமாகக் கூறுகிறார். இவர் வாழ்ந்த காலம் கி.மு. 5000 வருடங்களுக்கு முந்தியது என அறியப்படுகிறது. இது 3000 பாடல்களைக் கொண்டது. இதனைச் சைவ பன்னிரு திருமுறை பன்னிரண்டினுள் பத்தாவது திருமுறையாய்த் தொகுத்துள்ளார்.

தந்திரம் ஒன்பது சார்வுமூ வாயிரம்
சுந்தர ஆகமச் சொல்மொழிந் தானே

என ஆகமத்தை மூவாயிரம் பாடல்களால் ஒன்பது தந்திரமாகத் திருமூலர் மொழிந்துள்ளார் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

திருமந்திரத்தின் முதல் தந்திரம் முதல் ஒன்பதாவது தந்திரம் வரையிலான ஒவ்வொரு தந்திரமும் ஒவ்வொரு சமய உண்மையை நுட்பமுற எடுத்துரைப்பனவாக அமைந்துள்ளன. முன்னதாக அமைந்துள்ளப் பாயிரத்தில் கடவுள் வாழ்த்து வேத ஆகமங்களின் சிறப்பு திருமூலர் வரலாறு முதலியன விரித்துரைக்கப் பெற்றுள்ளன. இந்நூல் விநாயகர் காப்பு ஒன்றுடன் தொடங்குகின்றது.

விநாயகர் காப்பு

ஐந்து கரத்தனை யானைமுகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின் றேனே.

பொழிப்புரை

ஐந்து கைகளையும் யானைமுகத்தையும் சந்திரனது இளமை நிலையாகிய பிறைபோலும் தந்தத்தையும் உடையவரும் சிவபிரானுக்குப் புதல்வரும் ஞானத்தின் முழு நிலையாய் உள்ளவரும் ஆகிய விநாயகப் பெருமானை உள்ளத்தில் வைத்து அவரது திருவடிகளைத் துதிக்கின்றேன்.

வழிமந்திரம்

(நேரிசைவெண்பா)

கரமைந்தும் யானை முகமதுவும் கொண்டு
மரத்தடியில் வாழுமுமை மைந்தன்-வரந்தந்து
வாழ்த்தினால் நன்றே வளங்குன்றும் காலமிதில்
தாழ்வினை நீக்கல் தலை.

– கவிகொ. ம.சி.கு.கு. கணேசன், கோவை.

திருமூலர் வரலாறு

பாயிரம்-5 **பாடல் 81**

பின்னைநின் றென்னே பிறவி பெறுவது
முன்னைநன் றாக முயல்தவம் செய்கிலர்
என்னைநன் றாக இறைவன் படைத்தனன்
தன்னைநன் றாகத் தமிழ்செய்யு மாறே

வழிமந்திரம்

நல்ல பிறவியை நல்கியே தந்திட
இல்லையே மற்றொரு இன்பம்-சொல்லில்
வடித்தேன் சுவையாய் வளர்தமிழ் வெண்பா
படித்தேன் திருமூலர் பார்.

விளக்கம் :

இறைவனை அடைய வேண்டும் என்ற ஆசையில் தாமாக முயன்று தவங்கள் செய்யாமல் வாழ்க்கையை வீணே கடத்துபவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் பிறவி எடுத்துக் கொண்டே இருக்கின்றார்கள். இப்படிப் பிறவியை வீணாக்காமல் இறைவனை உயிர்கள் அடையும் வழிகள் அனைத்தையும் குருநாதராக இருந்து எனக்குப் போதித்த இறைவன் அவற்றை நன்றாய் நல்ல தமிழில் வழங்குமாறே என்னை இங்கே அனுப்பி வைத்தான்.

திருமூலர் திருமந்திரம்

பாடல் 85 **பாயிரம் 5**

திருமூலர் வரலாறு

நான்பெற்ற இன்பம் பெறுகஇவ் வையகம்
வான்பற்றி நின்ற மறைப்பொருள் சொல்லிடின்
ஊன்பற்றி நின்ற உணர்வுறு மந்திரம்
தான்பற்றப் பற்றத் தலைப்படும் தானே.

வழிமந்திரம்

சிந்தையில் வைத்தேன் சிவனின்நா மத்தையே
முந்தும் வினையை முடித்திட-விந்தையாய்
அன்பில் விளைந்தது ஆனந்தம் நெஞ்சிலே
என்புள் குளிர்தானே ஏகன்:

விளக்கம் :

இறைவனை உணர்ந்து இறைவனை அடைந்து யான் பெற்ற பேரின்பம் இந்த உலகத்திலுள்ள அனைவரும் பெற்று இன்புற்றிருக்க வேண்டும் என்றும் அண்டங்கள் அனைத்திலும் உறைந்து நிற்கும் வேதத்தின் உண்மைப் பொருளைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டும் என்றும் உயிர்களின் உடலோடு கலந்து உயிராக நிற்கும் இறைவனே வேதத்தின் முழுப்பொருள் ஆவார். அந்த இறைவனை உள்ளுர்ணவு கொண்டு அனைவரும் அறிந்து கொள்ளவே திருமந்திரத்தை வழங்கினோம். இந்தத் திருமந்திரத்தை மனம் விரும்பி நினைத்து நினைத்துத் துதித்துக் கொண்டு இருப்பவர்களுக்கு இறைவனின் திருவருள் தானாகவே வந்தடையும், இதுவே யான் பெற்ற அனுபவம். யான் பெற்ற இப்பேரின்பத்தை இவ்வையகத்தில் உள்ள அனைவரும் பெற வேண்டுகிறேன்.

– க. தென்னரசி D.Pharm. **கோவை.**

மனமற்ற நிலை என்பது எது?

தினம்தோறும் எண்ணங்கள் உற்பத்தி ஆகும் இடம் தான் மனம் என்பது. அப்படி எண்ணங்களால் மனம் சூழப்பட்டுள்ளதால் இறை என்னும் உணர்வை பேரின்ப நிலையை நாம் உணர முடிவதில்லை. தினமும் தியானத்தின் மூலம் நம் எண்ணங்களிலிருந்து விலகி இருக்கும் போது பேரின்ப நிலையையும், முக்காலத்தையும் நம்மால் உணர முடியும். அப்படி உணர்ந்தவர்கள் தான் மகா ஞானிகள். அவர்கள் இந்த நிலையைப் பெற்றபின் பேரின்ப நிலையையும் பின்னர் அதிலிருந்து இறங்கி நம்மோடு பேசும் சகஜ நிலைக்கும் உடனடியாக வர இயலும். அதற்கு நீண்ட கால பயிற்சியும் முயற்சியும் தேவை. நாம் இதை உணர்ந்தாலும் அதில் வெற்றிபெற பெரும் தடையாய் உள்ளது எது தெரியுமா? நம்மை சுற்றியுள்ள விஷயங்களை நாம் மிகவும் விரும்புகிறோம். அதை விட்டு விலக நாம் விரும்புவதே இல்லை. சிந்தித்து முயற்சி செய்தால் மனமற்ற நிலையை நாம் அடையலாம். முயற்சி திருவினையாக்கும். – **சே. சேகர், குரல் தொடர்பாளர், திண்டுக்கல்.**

கொட்டாம்பட்டியில் ஓர் இனிய உதயம்
5.3.2020 முதல் - பேருந்து நிலையம் எதிரில்

வாசகர் குரல்

வாசகர் குரல் : 158-1

தலை வணங்குகிறோம்!! நமது நகரத்தார் குரல் மார்ச் 2022 இதழில் கல்விக் காவலராக அட்டைப் படத்தை அலங்கரிப்பவர்கள் கோவை (கிருங்காக்கோட்டை) தெய்வத் திருவாளர்கள் சொ. தேனப்ப செட்டியார் - சந்திரா ஆச்சி தம்பதியினர், இவர்கள் இருவரும் நமது பிரான்மலை பொதுநல சங்கத்தில், முதியோர் உதவித் தொகையாக பிரதி மாதம் தலா ரூ.200/- வீதம் பெற்று வந்தனர். கோவை அ.வ.ந. சங்கத்திலும் முதியோர் உதவித் தொகையாக தலா ரூ.300/- வீதம் பெற்று வந்தனர். இதில் மிகவும் சிக்கனமாக வாழ்க்கை நடத்தி ரூ.1,00,000/- (ரூபாய் ஒரு லட்சம் மட்டும்) சேமித்து நமது சமுதாயம் மீது பெரும் பற்றுக் கொண்டு நமது சமுதாய மாணவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற பேரவாவினால் அவர்களது நெருங்கிய உறவினரான கோவை திரு கவி.கொ. ம.சி.கு.கு. கணேசன் அவர்களிடம் ஒப்படைத்து; அதை அவர்கள் இருவரது மறைவிற்குப் பின்னர் கல்வி வளர்ச்சிக் கழகத்தில் வழங்கி கல்வி காவலர் ஆகி பெருமை சேர்த்துள்ளனர். உண்மையிலேயே இவர்கள் தான் மாபெருங் கொடை வள்ளல்கள் ஆவர். “செத்தும் கொடுத்தான் சீதக்காதி” என்பது போல அழியாப் புகழை பெற்றிருக்கிறார்கள். கோவை சங்கம் என்றென்றும் தலை வணங்குகிறோம்.

- அ.வ.ந. சங்கம், கோவை, அ.வ.ந. இளைஞர் பேரவை
& அனைத்து உறுப்பினர்கள்.

வாசகர் குரல் : 158-2

திருமண தகவல் மையம் நடத்தி வந்த உயர்திரு அண்ணன் P.L.R. அவர்கள் சேவை மனப்பான்மையில் ஈடுபட்டு பதினாறு ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. இதுவரை 546 பதிவானது. இணைந்த தம்பதிகள் 404. டிகிரி 99, +2-ல் 23 ஆக மொத்தம் 122. பெண்களில் டிகிரி படித்தவர்கள் 20. பெண்கள் பதிவு மிகக்

குறைவு. வயது முதிர்ந்தவர்; தள்ளாடும் வயதில் தம்பதிகள் இணைவதற்கு சேவை செய்த அண்ணன் P.L.R. அவர்களை மனதார மிக மிக பாராட்டுகிறேன்.

நிர்வாகத்திற்கு அன்பான வேண்டுகோள் : திருமணத் தகவல் மையம் என்ற பெயரில், பொது நலச்சங்கமோ அல்லது கல்வி வளர்ச்சிக் கழகமோ இரு சங்கம் இணைந்து நடத்த வேண்டும்.

குறிப்பு : நமது சமூகம் பண்போடு நல்ல வளர்ச்சி அடைய வேண்டுமானால், இந்தத் திருமண தகவல் மையத்தை நடத்த வேண்டும். நன்றி. **– திரு பெ. சிவன்ஜோதி, தஞ்சாவூர்.**

வாசகர் குரல் : 158-3

41-வது கல்விக்காவலர் தெய்வத்திரு திருவாளர்கள் கிருங்காக்கோட்டை சொ. தேனப்பன் செட்டியார் – சந்திரா ஆச்சி தம்பதியர்களுக்கு குழந்தை பாக்கியம் இல்லை. அவர்கள் வாழ்நாளில் சிறுக சிறுக சேமித்து வைத்திருந்த ரூ. 1,00,000/- லட்சத்தை அவர்களுடைய ஆயுட் காலத்திற்குப் பிறகு ஏழைக் குழந்தைகளின் கல்வி வளர்ச்சிக்குப் பயன்பட வேண்டும் என்ற சீரிய எண்ணத்தில் கொடுத்திருப்பது மிகவும் பாராட்டுக்குரியது. இறைவனடி சேர்ந்தாலும் அவர்களுடைய புகழ் என்றும் நீடித்து நிற்கும்.

பொன்னமராவதியைச் சேர்ந்த திரு T. கண்ணன் அவர்கள் 31 தடவை ரத்ததானம் செய்தவர். அவரை இச்செயலுக்காக பாராட்டி வெகுமதியாக அளித்த ரூ. 5,000/- முழுவதையும் அதே மேடையில் கல்வி வளர்ச்சிக் கழகத்திற்கு அளித்த கருணை உள்ளம் படைத்த திரு T. கண்ணன் அவர்கள் நம் அனைவரையும் மீளாத் துயரில் ஆழ்த்திவிட்டு இறைவனடி சேர்ந்து விட்டார். அவருடைய ஆன்மா சாந்தி அடைய இறைவனை வேண்டுகின்றேன். இவரது பிரிவால் துயரம் அடைந்துள்ள அவருடைய குடும்பத்தார்களுக்கு எனது ஆழ்ந்த இரங்கலைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

– V. கணேசன், தலைவர் அ.வ.ந. சங்கம். V. புதூர்.

அருவியூர் வடக்குவளவு நகரத்தார் மதுரை சங்க பொதுக்கூட்ட நிகழ்வுகள்

அ.வ.ந. மதுரை சங்க பொதுக்கூட்டம் ஞாயிற்றுக்கிழமை 03-04-2022. ஸ்ரீபிலவ வருடம் பங்குனி மாதம் 20-ம் தேதி அன்று காலை 10.30 மணியளவில் மதுரை வில்லாபுரம் "ஜெயம் ஸ்ரீமாலை ஹால் திருமண மண்டபத்தில்" வெகுச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. அதில் அ.வ.ந. பொதுநலச் சங்கத் தலைவர் திரு M.S. முருகப்பன் செட்டியார், செயலாளர் திரு M. சாமிநாதன் அவர்கள், பொருளாளர் திரு S. மங்கைபாகன் அவர்கள் மற்றும் கல்வி வளர்ச்சிக் கழகச் செயலாளர் திரு மு. இராமலிங்கம் செயலாளர் அவர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்துள்ளார்கள். கூட்டத்தில் மதுரை சங்கத் தலைவர் திரு CTN. சிதம்பரம் அவர்கள் தலைமை ஏற்று நடத்தினார்கள்.

இக்கூட்டத்தில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செயலாளர் பதவிக்கு புதிதாக திரு A. அசோகன் அவர்களுக்கும், பொருளாளர் பதவிக்கு திரு C. வெங்கடாசலம் அவர்களுக்கும் பதவி பிரமாணம் செய்து வைத்தார்கள். மேலும் இவர்களுடன் செயற்குழு உறுப்பினர்களாக திரு G. முரளிதரன், திரு S. ஏகாம்பரம் மற்றும் திரு S. சரவணன் ஆகியோர்கள் புதிதாக தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டுள்ளனர்.

மேற்படி கூட்டத்தில் ஆண்டறிக்கை மற்றும் வரவு செலவு அறிக்கை தாக்கல் செய்யப்பட்டன. அடுத்தபடியாக மதுரை சங்கம் சார்பாக பொதுநலச் சங்க நிர்வாகிகள், கல்வி வளர்ச்சிக் கழகச் செயலாளர் ஆகியோருக்கு பொன்னாடை அணிவித்து கௌரவிக்கப்பட்டார்கள். புதிதாக தேர்தெடுக்கப் பெற்ற மதுரை சங்கத் தலைவர், செயலாளர் மற்றும் பொருளாளர் ஆகியோருக்கு பொதுநலச் சங்கத்தின் சார்பாகவும், கல்வி வளர்ச்சிக் கழகத்தின் சார்பாகவும் பொன்னாடை அணிவித்து கௌரவிக்கப்பட்டார்கள். அனைவரும் வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள்.

மதியம் விருந்திற்குப் பின் கூட்டம் இனிதே நிறைவு பெற்றது. **தகவல் : திரு A. அசோகன், செயலாளர், மதுரை.**

காப்பு கட்டு விழா

06-04-2022 புதன்கிழமை அன்று காலை சென்னை நங்கநல்லூரில் வாழ்க வளமுடன் மினி ஹாலில் அருவியூர் வடக்குவளவு நகரத்தார் சென்னை சங்கப் பொருளாளர் திரு AS. முருகேசன் செட்டியார் - திருமதி கலைச்செல்வி இவர்களின் புதல்வர் **திரு M. மோனீஷ்குமார் - அர்ச்சனா** தம்பதியரின் குழந்தைக்கு காப்புகட்டு - பெயர்சூட்டும் விழா சிறப்பாக நடைபெற்றது. தங்களது தங்கப் புதல்விக்கு **ஆருத்ரா** என பெயர் சூட்டினார்கள். சென்னை அ.வ.ந. சங்க நிர்வாகிகள் உறவினர்கள், நண்பர்கள் திரளாக வந்திருந்து குழந்தையை வாழ்த்தி விழாவை சிறப்பித்தனர்.

காலை 9-00 முதல் 10-30 வரை விழா நேரமானதால் காலை மற்றும் மதியம் அறுசுவை உணவு ஏற்பாடு செய்திருந்தனர்.

தகவல் : திரு T. துரைராஜ், செய்தித் தொடர்பாளர், சென்னை.

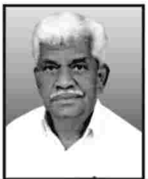
உ
சிவமயம்
அருவியூர் வடக்குவளவு நகரத்தார் குரல் சிறக்க வாழ்த்துக்கள்!

உஷா ஜுவல்லர்ஸ் பைனான்ஸ் டெக்ஸ்

77-78, மீனாட்சி டவர்ஸ், P.T.ராஜன் ரோடு,
பீபீ குளம், மதுரை-2.

:7373073738

உ



சிறுகுடி தெய்வத்திரு எம். சண்முகம் பி.இ.
அவர்களின் நல்லாசியுடனும்,
பொதுமக்களின் பேராதரவுடனும்
8-ஆம் ஆண்டாக வெற்றிநடை போடும்

எங்களிடம் தங்கள் விசேஷத்திற்குத் தேவையான

- பனீர்
- பட்டர்
- கோவா
- சீஸ்
- பால், தயிர்
- பேபிகார்ன்
- ஸ்வீட் கார்ன்
- ரெடிமேட் பூரி
- ரெடிமேட் புரோட்டா
- ரெடிமேட் சப்பாத்தி
- தண்ணீர் பாட்டில்
- ஐஸ்கிரீம்
- காளான் ஊறுகாய்
- ஸ்ரீதேவி பிரியாணி பேஸ்ட்
- Frozen Items

ஆர்டரின் பேரில் ஏற்பாடு செய்து தரப்படும்.

S. **பழனியப்பன்** B.E., ✆ 90257 87637, 70107 91246

அர்ச்சனா ஜெனரல்ஸ்
காளான்
நேரடி விற்பனை நிலையம்
(மொத்தம் & சில்லரை விற்பனை)

தலைமை தபால் நிலையம் எதிரில், ST கொரியர் அருகில்,
ஸ்கீம் ரோடு, திண்டுக்கல் - 624 001.

E-mail : archanaageneralsdgl@yahoo.in

புதிய கல்விக்காவலர்கள்

கல்விக்காவலர்-38

கழனிவாசலூருடையார்
திரு.V. லெட்சுமணன்செட்டியார்
பாக்கியலட்சுமிஆச்சி
கிருங்காக்கோட்டை

பெற்றோர் : திரு சொ.வைத்திங்கம் செட்டியார் - திருமதி அழகு ஆச்சி

மாமனார்-மாமியார் :
திரு. சிவசாமி செட்டியார்-குஞ்சரம் ஆச்சி, பூசாரிபட்டி

உடன்பிறந்தவர்கள் :

1. தெய்வத்திரு V.மங்கைபாகன்செட்டியார்-நலமுடன் பொன்னழகுஆச்சி
2. தெய்வத்திரு V. வைத்திங்கம்செட்டியார் - பாஞ்சாஆச்சி
3. தெய்வத்திரு V. ராமன்செட்டியார் - மங்களம்ஆச்சி
4. தெய்வத்திரு V. பரமசிவம்செட்டியார் - நலமுடன்கலாதேவிஆச்சி
5. திருV.ஆறுமுகம்செட்டியார்-சாந்தாஆச்சி, கோவை.

கல்விக்காவலர்-39

மேலூருடையார்
தே.மா.சுப்பையா செட்டியார்
சுப. பூங்கோதை ஆச்சி,
பொன்னமராவதி.

பெற்றோர் : திரு தே. மாணிக்கம் செட்டியார் தேனம்மாள் ஆச்சி

பெற்றோருக்கு பெருமை சேர்க்கும் மகள்கள் :

1. **திருமதி. M.மாலதி** D. Pharm - **திரு. PL. முருகேசன்**
   ஸ்ரீ முருகன் மெடிக்கல்ஸ்,
   N.G.G.O. காலனி, கோவை-22.
2. **திருமதி. S. ஜெயந்தி-திரு. A. சண்முகநாதன்,**
   நாகம்மாள் நோட்புக்ஸ், செல்வபுரம், கோவை-26

கல்விக்காவலர்-40

பாளையூர் அம்பலம் கொண்டார்
திரு ந. மாணிக்கம் செட்டியார் -
திருமதி சுசீலா ஆச்சி,
தஞ்சாவூர்.

கல்விக்காவலர் குடும்பத்தினர்

பெற்றோர் : தெய்வத்திரு A. சேதுராமன் செட்டியார் - நலமுடன் திருமதி சரோஜா ஆச்சி.

மகன் - மருமகள் :
திரு. M. அண்ணமலை - திருமதி. பவித்ரா.
பேத்திகள் மஹிரப்பிரியாள் & மிதுரப்பிரியாள்

மகள்-மருமகன் :
திருமதி S. அன்பு பிரியா - திரு S. சரவணன்.
பேத்தி யாஷினி.

கல்விக்காவலர்-41

கமுகக்கூருடையார்
திரு. தேனப்பன் செட்டியார் -
திருமதி சந்திரா ஆச்சி
கோவை.

கல்விகாவலர் குடும்பத்தினர்

பெற்றோர் : கிருங்காக்கோட்டை கமுகக்கூருடையார் தே. சொக்கன் செட்டியார்-மீனாட்சி ஆச்சி

தேனப்பன் செட்டியார் சகோதரர்கள் / சகோதரி :
பழனியப்பன் செட்டியார், சுப்பையா செட்டியார், ஞானம் & சகோதரி அழகு மீனாள் சிவலிங்கம். கோவை தேனப்பன்

சந்திரா ஆச்சி சகோதரர்கள், சகோதரி :
திரு. காசி அலங்காரம் செட்டியார், திரு. தர்மலிங்கம் செட்டியார், திரு. ராமசாமி செட்டியார், சகோதரி திருமதி சீதாலெட்சுமி ஆச்சி.

2021-2022 ல் பெருந்தொகை வழங்கிய நன்கொடையாளர்கள் 31.03.2022

மாபெருங்கொடை வள்ளல்கள் :

1. திரு. **A.P. ஸேதுராமன் – விஜயலட்சுமி,** கோவை.
2. திரு. **செல்வன் R.M. செந்தில்,** பொன்.புதுப்பட்டி.
3. திரு. **சொ. இராமநாதன் – சிவசக்தி** (செம்பதி) துபாய்.

பெருங்கொடை வள்ளல்கள் :

1. திரு. **சொ. வைத்திலிங்கம் செட்டியார் – பாப்பா ஆச்சி,** மதுரை.

கொடை வள்ளல்கள் :

1. திருமதி. **இராம. லதா அவர்கள்,** நத்தம்.
2. திரு. **து. அரவிந்த் குமார் B.E., M.S., – பத்மா B.E.,** சென்னை.
3. தெய்வத்திரு. STKR. **சக்திவேல் – ராஜலெட்சுமி,** பொன்னமராவதி.

வள்ளல்கள் :

1. திரு. **M. பாலகிருஷ்ணன் – பானுமதி ஆச்சி,** சிங்கம்புணரி.
2. திரு. **செ. ஆசை அலங்காரம் குடும்பத்தார்,** சிறுகுடி.
3. திரு. **M.S. முருகப்பன்,** பொன்னமராவதி.
4. திரு. **சொ. முருகேசன் – கவிதா,** சிவகாசி.
5. திரு. A. முருகன் - செல்வமணி நீடாமங்கலம்
6. திரு. T.M.R.S. சிவக்குமார் – அருணோதயம், கோவை
7. திரு. ம.சி.கு.கு. கணேசன் செட்டியார் – தென்னசரசி ஆச்சி கோவை

6-12 மாணவர்களுக்கு உதவித்தொகை வழங்கும் நன்கொடையாளர்கள்

1. **சிங்கம்புணரி மீனாட்சி நல்லதம்பி வலச்சேரிப்பட்டி தெய்வானை வள்ளியப்பன்** நினைவாக அவந பொதுநலச்சங்கம், பிரான்மலை.
2. தெய்வத்திரு. **மு.அ. பரமசிவம் செட்டியார் – அங்கம்மாள் ஆச்சி** குடும்பத்தார், பொன்.புதுப்பட்டி.
3. திரு. **சொ. வைத்திலிங்கம் செட்டியார் – பாப்பா ஆச்சி** குடும்பத்தார், மதுரை.
4. திரு. **தே.மா. பழனிச்சாமி செட்டியார் – பழ. சரஸ்வதி ஆச்சி** குடும்பத்தார், பொன்.புதுப்பட்டி.
5. தெய்வத்திரு. **தீ.பழ. பொன்னுச்சாமி செட்டியார் – அன்னமயிலி ஆச்சி** நினைவாக **A.P. ஸேதுராமன் – விஜயலட்சுமி,** கோவை.

தங்கப்பதக்கம் வழங்கும் நன்கொடையாளர்கள் : 10ஆம் வகுப்பு

1. முதல் கல்வி காவலர் நினைவாக, கல்விக்காவலர், கல்வி தாய் தந்தை சுப.நேசமணி செட்டியார் – புவனேஸ்வரி ஆச்சி சார்பாக கேப்டன். நே. சரவணன் பிரியா – சச்சின் நங்கநல்லூர் – சென்னை – 61
2. **அருவியூர் வடக்குவளவு நகரத்தார் சங்கம்,** கோவை.
3. திரு. **ஆ. ஆறுமுகம் – சாந்தி,** கோவை.

12ஆம் வகுப்பு

4. திரு. **அரு.சோம. சண்முகநாதன் – சிவகாமி,** தூத்துக்குடி.
5. முதல் கல்வி காவலர் நினைவாக கல்விகாவலர். சுப. செல்வம் செட்டியார் ஆனந்தம் ஆச்சி சார்பாக செ.இளவரசன் – விசாலா. நங்கநல்லூர், சென்னை – 61

காப்புக்கட்டு விழா
(பெயர் சூட்டுதல்)

பூர்வீகம் படமிஞ்சி / உலகம்பட்டி, கோயமுத்தூர் – வடவள்ளி அன்னை மெடிக்கல்ஸ் திரு SP. சக்திவேல் செட்டியார் – திருமதி சித்ரா ஆச்சி தம்பதியரின் மகன் வழிப் பேத்தியும், மன்னார்குடி / பொன்னமராவதி வெங்கடேஸ்வரா அச்சகம் திரு வெ.ராம.வெ. இராஜகோபால் செட்டியார் – திருமதி பிரேமா ஆச்சி தம்பதியரின் மகள்வழிப் பேத்தியும், வடவள்ளி திரு **SP. பிரகாஷ்ராஜ் - காயத்ரி** தம்பதியரின் பெண் குழந்தைக்கு 16-03-2022 புதன்கிழமை பொன்னமராவதி மங்கைநாயகர் மன்றத்தில் காப்புக் கட்டி, **ஆருத்ரா** என்று பெயர் சூட்டப்பட்டு விழா சிறப்பாக நடைபெற்றது.

தகவல் : திரு வெ. இராஜகோபால், குரல் தொடர்பாளர், பொன்னமராவதி

வாழ்க வையகம்! உ வாழ்க வளமுடன்!!

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

மக்கள் நோயற்ற வாழ்வு வாழவும், நோய் வந்தால் விரைவாக குணம் பெற்று நலமுடன் வாழவும் வாழ்த்துகிறோம்.

ஸ்ரீஅம்பாள் மெடிக்கல்ஸ்

பஸ் ஸ்டாண்டு முன்புறம், பொன்னமராவதி – 622 407.

லயன் மு. வையாபுரி ராஜ்குமார். செல் : 98426 50806

ஸ்ரீஅம்பாள் மெடிக்கல்ஸ்

127, முருகன் காம்ப்ளக்ஸ், கோவைபுதூர், கோவை – 641 042.

மு. கார்த்திக் D.Pharm., செல் : 98426 50506

நியூ ஸ்ரீஅம்பாள் மெடிக்கல்ஸ்

அம்பேத்கார் சதுக்கம், அறிவொளி நகர், கோவை – 641 042.

அரசு ராமனாதன் MCA., செல் : 98422 44497

ESTD : 1991

உ

ஸ்ரீ மங்கைநாயகர் தேனம்மை சுவாமிகள் துணை

நம் நகர பெருமக்களுக்கு நல்வாழ்த்துக்கள்

Off : 0461 - 2328501
Res : 0461 - 2328502
91711 70000

SARC

ஸ்ரீ அலங்கார் ரெக்சின் சென்டர்

Dealers in :

Rexine, Furniture and Furnishing Materials

ஒரு வருட உத்திரவாதத்துடன் தேக்கு மரக்கட்டில் - டபுள் மற்றும் மெத்தை ரூ. 15,100/- மட்டும்.
(தமிழகம் முழுவதும் டெலிவரி செய்யப்படும்).

247-C/4, Palayamkottai Road, Near Old Bus-Stand, Tuticorin-628 002.
E-mail : alankarexine@gmail.com www.tuticorinalankarrexine.com

AB

ஸ்ரீ அலங்கார் பில்டர்ஸ்

Structural Engineer ❖ Licensed Surveyor in Tuticorin City Municipal Corporation
❖ Panel Valuer in Tuticorin District Central Co.op. Bank Ltd.,

கட்டிட வரைபடம், வடிவமைப்பு, முகப்புதோற்றம்,
கட்டிட மதிப்பீடு, வரைபட அனுமதி சான்று, வாஸ்து முறைப்படி கட்டிடங்கள்
சிறந்த முறையில் செய்து தரப்படும்.

71-5, Balavinayagar Kovil Street, Upstairs Sri Alankar Rexine Centre,
Tuticorin- 628 002.
Email : tutyalankarbuilders@gmail.com www.tuticorinalankarrexine.com

நம் சமூக பணியில்....

அரு. சோம சண்முகநாதன்
S. சிவகாமி
S. சசிகுமார் B.A.,DECM.,
Er. S. பிரஹலாதன் M.E.,
பூதமங்கலமுருடையார், உலகம்பட்டி.

கருப்பு எள்ளின் நன்மைகள்

எள்ளில் பல வகைகள் உள்ளன. வெள்ளை எள், கருப்பு எள், சிவப்பு எள், பழுப்பு எள், மஞ்சள்நிற எள் என பல வகைகள் உள்ளன. இவைகளில் கருப்பு எள்ளில்தான் அதிக சத்துக்கள் உள்ளன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம் கொண்ட உணவு வகைகளில் எள்ளும் ஒன்று. இளைத்தவனுக்கு எள்ளைக் கொடு, கொழுத்தவனுக்கு கொள்ளைக் கொடு என்பது மருத்துவ முதுமொழி.

தாய்லாந்தில் உள்ள சியாங்மாய் பல்கலைக்கழகம் எள் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் பல தகவல்களை வெளியிட்டுள்ளது. அதில் கருப்பு எள் புற்றுநோய் செல்கள் உருவாக விடாமல் தடுக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்க தகவலாகும். மேலும் மூளை செல்கள் மற்றும் திசுக்களை மறு உற்பத்தி செய்து புத்துணர்ச்சியாக இருக்க உதவுகிறது என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளது. எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்படும் நல்லெண்ணெய் எல்லா எண்ணெய்களை விட சிறப்பான மருத்துவ குணம் கொண்டது.

எள்ளில் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்ஸ், ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள், கால்சியம், பாஸ்பரஸ் மக்னீசியம், பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் ஏ, பி போன்ற உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் அனைத்து சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன. எள் விதைகளை அன்றாடம் உட்கொள்வதன் மூலம் பிரசவித்த தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கவும் உதவுகிறது. கால்சியம் அதிகம் உள்ளதால் இது எலும்புகளை வலுவாக்கும், பொட்டாசியம் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கவும் பக்கவாதம் வராமலும் தடுக்கும்.

பனைவெல்லம், கருஞ்சீரகம் எள்ளுடன் சாப்பிட்டுவர பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கால பிரச்சனைகளை தீர்க்கும். ஆடு மாடு போன்ற பிராணிகளுக்கு எள்ளுப் பிண்ணாக்கு உணவாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. எள் பொடியை சூடான சாதத்தோடு உண்டு வர உடல் பலம் அதிகரிக்கும். எள்ளுருண்டை முதியவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ஆரோக்கியமான உணவு.

– திருமதி ரேவதி இளையராஜா M.Sc., கோயமுத்தூர்

நகரத்தார் குரல் சிறக்க வாழ்த்துக்கள்!

தலைமுறைகள் நீடித்து நிற்கும் கட்டிடங்களின் நம்பிக்கை

ATC

அன்பு வணிக நிலையம்

அண்ணாசாலை, பொன்னமராவதி - 622 407.

போன்: 04333 262095 செல்: 94421 60385, 94434 13223

Texmo Industries
Est. 1956
டேரோ பம்புகள்

மகத்தான அறுவடையின் ரகசியம்

Taro Pumps

GM
SWITCH TO A BETTER WORLD

NIPPON PAINT

ESSCO BY Jaquar GROUP

UltraTech CEMENT
The Engineer's Choice

Chettinad cement

RAMCO SUPERGRADE
As strong as family bonds.

AMMAN-TRY TMT BARS
500 guarD
கட்டிடங்களின் பாதுகாவலன்

SRI DURGA TMT

TNPL Cement
Give your building life long protection!

TATA TISCON SD
SUPER DUCTILE REBARS

Birla White
THE WHITEST WHITE CEMENT

FinOlex INDUSTRIES

அ.வ.ந. கல்வி வளர்ச்சிக் கழக
செயற்குழு கூட்ட நிகழ்வுகள்

அ.வ.ந. பொதுநலச் சங்க 47-வது ஆண்டு துவக்க விழா &
பிரான்மலை, அருள்மிகு மங்கைபாகர் தேனம்மை
6ஆம் நாள் மண்டகப்படி திருவிழா நிகழ்வுகள்

எங்கள் இதய தெய்வத்தின்

நான்காம் ஆண்டு

நினைவஞ்சலி

06.5.2022

தெய்வத்திரு.

அ.ப. அங்கம்மாள் ஆச்சி

நீங்காத நினைவுகளுடன்

1936

ஆதிகாலத்து
அலங்கார மாளிகை

பொன்னமராவதி | புதுக்கோட்டை

1936

ஆனந்த்
பைப்ஸ்

ஈரோடு | திருச்சி | மதுரை

குடும்பத்தார்கள்

கல்விக் காவலர்கள்

1. **மே 2004 : முதல் கல்விக் காவலர், ஆமலூருடையார், தெய்வத்திரு. வெ.ராம. சுப்பிரமணியன் செட்டியார் – அன்னபூரணி ஆச்சி அவர்கள், அம்மன் குறிச்சி, சென்னை.**
2. **ஜுலை 2004 :** மேலூருடையார், **திரு. தே.மா. பழனிச்சாமி செட்டியார் – திருமதி. சரஸ்வதி ஆச்சி** அவர்கள், பொன்னமராவதி.
3. **செப்டம்பர் 2006 :** கழனிவாசலூருடையார் **திரு.நா. சுப்பிரமணியன்** BSc., CAIIB **திருமதி. தமிழ்ச்செல்வி** B.Lit., அவர்கள், கல்லம்பட்டி, சென்னை.
4. **மார்ச் 2007 : நாவலூருடையார், திரு. ச. கனகசபை B.E., மனோரஞ்சிதம்** அவர்கள், உலகம்பட்டி, திருச்சி.
5. **ஜுலை 2007 :** கழூகக்கூருடையார், **தெய்வத்திரு. இராம. வேலாயுதம் செட்டியார் – பார்வதி ஆச்சி** அவர்கள், படமிஞ்சி, சென்னை.
6. **நவம்பர் 2007 :** கழனிவாசலூருடையார், **தெய்வத்திரு. மு.சி.கி. நாராயணன் செட்டியார் – இராஜமாணிக்கம் ஆச்சி** அவர்கள்,கல்லம்பட்டி.
7. **மே 2010 :** சிக்கலூருடையார், **தெய்வத்திரு. நல்லாசிரியர் மெ. இளங்கோ – சாவித்திரி** அவர்கள். வா.புதூர்.
8. **ஜுலை 2011 :** அரும்பாக்கிளையார். திரு. **M.M. தியாகராஜன் B.Sc., தெய்வத் திருமதி. ஜோதிமணி** அவர்கள் புழுதிப்பட்டி. மதுரை.
9. **ஜனவரி 2012 :** பொன்னமராவதி பூண்டிலூருடையார். தெய்வத்திரு. மா. தங்கராஜன் – அழகுமீனாள் அவர்கள், புழுதிபட்டி பெங்களூரு.
10. **மார்ச் 2012 :** கழூகக்கூருடையார். **தெய்வத்திரு. மு.ஆ. இராமசாமி செட்டியார். தெய்வத்திருமதி. இராஜாமணி ஆச்சி,** சொக்கம்பட்டி.
11. **மே 2012 :** நாவலூருடையார், **திரு. ச. சொக்கலிங்கம் செட்டியார் – தெய்வத்திருமதி. தனபாக்கியம் ஆச்சி** அவர்கள் உலகம்பட்டி.
12. **ஜுலை 2012 : கழனிவாசலூருடையார். திரு. P.L. இராமஜெயம், பத்மாவதி அவர்கள், பொன்னமராவதி.**
13. **செப்படம்பர் 2012 :** கழூகக்கூருடையார். **தெய்வத்திரு.** M.S.M. **மாணிக்கம் செட்டியார் – சரஸ்வதி ஆச்சி** அவர்கள், பொன்னமராவதி.
14. **நவம்பர் 2012 : பணப்பாக்குழூருடையார். தெய்வத்திரு. கு. சொக்கலிங்கம் செட்டியார் - சொ. தேனம்மாள் ஆச்சி, செம்பூதி.**
15. **மார்ச் 2013 -** அரும்பாக்கிளையார், **தெய்வத்திரு. இராம. கதிரேசன் செட்டியார். திருமதி.முத்துலெட்சுமி ஆச்சி,** புழுதிப்பட்டி.
16. **மே 2013 : மேலூருடையார். தெய்வத்திரு. தே.மா. நாராயணன் செட்டியார் – சண்முகவள்ளி ஆச்சி,** பொன்னமராவதி.
17. **ஜுலை 2013 :** பூதமங்கலமூருடையார். **திரு. ச. இராமலிங்கம் – இராஜமாணிக்கம்,** அயனாவரம். சென்னை.
18. **நவம்பர் 2013 :** ஆமலூருடையார். **திரு. வெ.இராம.சுப. துரைராசு செட்டியார் – மீனாட்சி ஆச்சி,** அம்மன்குறிச்சி, சென்னை

19. ஜனவரி 2014 : நாவலூருடையார். **தெய்வத்திரு. அரு. வேலாயுதம் செட்டியார் – சம்பூர்ணம் ஆச்சி,** பொய்யாமணிப்பட்டி.

20. **மார்ச் 2014 : பூதமங்கலமூருடையார். திரு. R. பரமசிவம் B.E., தெய்வத்திருமதி. சிவகாம சுந்தரி, பொன்னமராவதி, சென்னை.**

21. **ஜனவரி 2015 : பூதமங்கலமுருடையார். திரு. அ.சொ. சண்முகம் செட்டியார் – ஜெயபாரதி ஆச்சி, அம்மன்குறிச்சி, திருச்சி.**

22. **மார்ச் 2015 : அரும்பாக்கிளையார். திரு. A.P. ஜெயபால் – புவனேஸ்வரி, பொன்னமராவதி, ஈராடு.**

23. ஏப்ரல் 2015 : கழூகக்கூருடையார், **தெய்வத்திரு. ம.வெ. நாராயணன் செட்டியார் – மீனாட்சி ஆச்சி** உலகம்பட்டி.

24. ஏப்ரல் 2015 : நாவலூருடையார். **திரு. சித. நடராஜன் செட்டியார், தெய்வத்திருமதி. இராஜம்மாள் ஆச்சி,** பொய்யாமணிப்பட்டி.

25. மே 2015 : நாவலூருடையார். **திரு. அரு.வே. மாணிக்கவேலு – சரஸ்வதி,** பொன்னமராவதி.

26. **ஜுலை 2015 : ஆமலூருடையார். திரு. வெ.இராம.சுப. செல்வம் B.Sc., ACA., – ஆனந்தம் ஆச்சி, அம்மன்குறிச்சி, சென்னை.**

27. ஜனவரி 2016 : அரும்பாக்கிளையார், தெய்வத்திரு. **மங்கைபாகன் செட்டியார் – சிகப்பி ஆச்சி,** புழுதிப்பட்டி.

28. மே 2016 : கமுகக்கூருடையார், **திரு. சி.சொ.மு. இராமையா செட்டியார் – தெய்வத்திருமதி. ஜெகநாதம் ஆச்சி,** கொன்னைப்பட்டி, தேனி.

29. செப்டம்பர் 2017 : ஆமலூருடையார். **திரு. வெ.இராம.சுப. நேசமணி செட்டியார் – அருள்நிதி புவனேஸ்வரி ஆச்சி,** அம்மன்குறிச்சி, சென்னை.

30. ஜனவரி 2018 : பணப்பாக்கூருடையார் **தெய்வத்திரு. சுப. மணிவாசகம் செட்டியார் – தேன்மொழி ஆச்சி,** காரைக்குடி.

31. செப்டம்பர் 2018 : கமுகக்கூருடையார் **திரு. சோம. கதிரேசன் செட்டியார் – தவமணி ஆச்சி,** பொன்னமராவதி, தொட்டாம்பாளையம்.

32. ஜுலை 2019 : அரும்பாக்கிளையார் **திரு. பொன். சிவஞானம் செட்டியார் – ராஜகுமாரி ஆச்சி,** சிறுகுடி.

33. **ஆகஸ்ட் 2019 : நாவலூருடையார் தெய்வத்திரு. சித. மாணிக்கம் செட்டியார் – அழகுமீனாள் ஆச்சி, பொய்யாமணிப்பட்டி.**

34. **ஆகஸ்ட் 2019 : வரதலூருடையார் ந. செல்வம் செட்டியார் – சிவயோகம் ஆச்சி, புழுதிபட்டி / கோவை.**

35. **ஜனவரி 2020 : பழனி ஆதிசைவ அன்னதான மடம் – அருள்மிகு பழனி ஆண்டவர் அறக்கட்டளை, பழனி.**

36. மார்ச் 2020 : மேலுருடையார் **தெய்வத்திரு. செ.பெ.அ. அலங்காரம் செட்டியார் – திருமதி. செம்பாயி ஆச்சி,** சிறுகுடி.

37. **அக்டோபர் 2020 :** பொன்னமராவதி **பூண்டிலூருடையார்**
திரு. சி. வெள்ளனச்சாமி செட்டியார் - திருமதி. சாந்தி ஆச்சி, சிறுகுடி / கோவை.

38. **டிசம்பர் 2020 : கழனிவாசலூருடையார் கிருங்காக்கோட்டை**
திரு. V. **லட்சுமணன் செட்டியார் - பாக்கியலட்சுமி ஆச்சி தம்பதியர்**

39. **மே 2021 :** மேலூருடையார் **செம்பூதி/பொன்னமராவதி** தெய்வத்திருவாளர்கள்
தே.மா. சுப்பையா செட்டியார்- சுப. பூங்கோதை ஆச்சி

உ

ஸ்ரீ வயிரவ சுவாமி துணை

வாழ்த்துகளுடன்

கடை: 94432 06431
97867 46431

வீடு: 97874 81103

சிவசக்தி ஸ்டோர்ஸ்

279, அண்ணாசாலை,
பொன்னமராவதி.

**மளிகை, ஆயில், ஸ்டேசனரி மற்றும்
குளிர்பானங்கள் மொத்தம் & சில்லறை**

அன்னம் டிரேடர்ஸ்

வடுகநாதன் ரோடு,
KVB பேங்க் அருகில்,
பொன்னமராவதி.

ஸ்டாக்கிஸ்ட்:
**நெஸ்டில், மைசூர் சோப்,
ராஜம் சுக்கு காபி,
பண்ணாரி மைதா.**

ராநா கெஸ்ட் ஹவுஸ்

KVB பேங்க் அருகில், **பொன்னமராவதி.**

முற்றிலும் குளிரூட்டப்பட்ட (A/C) ரூம்கள்,
சிறிய பெரிய அளவுகளில், நிறைந்த வசதிகளுடன்,
நிறைவான கட்டணத்தில்,
நகரின் மத்தியில் தரமான தங்கும் விடுதி.

கலைமற்றும் அறிவியல் கல்லூரிகளுக்கிடையே நடைபெற்ற திறனறி போட்டியில் நமது மாணவிகள் முதலிடம்

இரா. இராஜேஸ்வரி
(I B.Com.)

புதுக்கோட்டை ஜெ.ஜெ. கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் 07-04-2022 புதன்கிழமை காலை வணிக நிர்வாகவியல் துறை சார்பில் வணிக வினாடி வினா, வணிக விளம்பரங்கள் தயாரித்தல், மௌன நாடகங்கள், சிறந்த மேலாளரை உருவாக்குதல் போன்ற 5 வகையான திறனறி போட்டிகள் நடத்தப்பட்டன.

ச. மீனாட்சி
(III B.Com.)

இப்போட்டிகளில் புதுக்கோட்டை, சிவகங்கை, தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தைச் சார்ந்த 20-க்கும் மேற்பட்ட கல்லூரிகள் சார்பாக 30 குழுக்கள் பங்கேற்றனர். இதில் மேலைச்சிவபுரி கணேசர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் பி.காம். படித்து வரும் பொன்னமராவதி முத்து அச்சகம் திரு கா. சரவணன் செட்டியார் – திருமதி அருந்ததி ஆச்சி மகள் ச. மீனாட்சி (III B.Com.) மற்றும் பொன்னமராவதி வெங்கடேஸ்வரா அச்சகம், திரு வெ. இராஜகோபால் செட்டியார் – திருமதி பிரேமா ஆச்சி மகள் இரா. இராஜேஸ்வரி (I B.Com.) இருவரும் கலந்து கொண்டு முதலிடம் பெற்று சான்றிதழ்கள், கேடயம், ரொக்கப்பணம் பெற்று தாம் படிக்கும் கல்லூரிக்கும், பெற்றோருக்கும் நம் சமுதாயத்திற்கும் பெருமை சேர்த்துள்ளனர்.

தகவல்: திரு வெ. இராஜகோபால்,குரல் தொடர்பாளர், பொன்னமராவதி

நம் சமுதாயத்திற்கும், தங்களின் பெற்றோருக்கும் பெருமை சேர்த்த இரு மாணவிகளையும் கல்வி வளர்ச்சிக் கழகம் பாராட்டி வாழ்த்துகிறது. மேலும் பல சாதனைகள் புரிந்து சரித்திரம் படைக்க வாழ்த்துகிறோம்.

– கல்வி வளர்ச்சிக் கழக நிர்வாகம்

தமிழ் மாதங்களில் முத்திரை பதிக்கும் சித்திரை

அளவிட முடியாத பயன்களைத் தருவது தமிழ் வேதங்களாகத் திகழும் பன்னிரு திருமுறைகள். சித்திரை மாதத்தை சைத்ரா என்றும் சைத்ர விஷு என்றும் சொல்லுவார்கள். தமிழகத்தில் சித்திரை மாதப் பிறப்பை சித்திரைக் கனி என்றும் அழைப்பார்கள்.

சித்திரை மாதம் பிறக்கும்போது சகுனம் பார்க்க வேண்டும். முதல் நாள் இரவே காய்கறிகள், பழங்கள் என அனைத்தையும் வாங்கி வைத்துவிட வேண்டும். விடியற்காலையில் யாரையும் பார்க்காமல் நேராகச் சென்று விளக்கேற்றி வைத்து இந்த ஆண்டு முழுக்க நல்ல பலன்களைத் தர வேண்டும் என சகுணம் பார்த்து தரிசனம் செய்ய வேண்டும். அதற்கு சித்திரைக் கனி என்று பெயர். அதற்குப் பிறகு புத்தாடைகள் அணிந்து பெரியவர்களை வணங்கி அவர்களின் வாழ்த்துக்களைப் பெற வேண்டும்.

சித்திரை முதல் நாள் அன்றும் (ஆங்கில புத்தாண்டு அன்றும்) மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் அந்த ஆண்டு முழுவதும் மகிழ்ச்சி நிலவும் என்று மக்கள் நம்புகிறார்கள். அவரவர்கள் தங்களது இஷ்ட தெய்வங்களை கோயில்களுக்குச் சென்று வழிபடுகின்றனர். சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை ஒவ்வொருவரும் வாழ்த்துக்களை சொல்லிக் கொள்கிறார்கள். அன்பளிப்புகளை கொடுத்து கொள்கிறார்கள். அன்று முழுவதும் நண்பர்களுடனும், உறவினர்களுடனும் மகிழ்ச்சியாக அன்றையப் பொழுதை கழிக்கின்றார்கள். சித்திரை முதல் நாளில் கணபதியையும், நவக்கிரகங்களையும் வழிபடலாம். பித்ருக்களுக்கு தர்ப்பணமும் செய்யலாம். நல்ல காரியங்களைச் செய்யத் தொடங்கலாம்.

5 அங்கங்களைக் கொண்டது பஞ்சாங்கம் திதி, வாரம், நட்சத்திரம், யோகம் மற்றும் கரணம் ஆகியவைக் கொண்டது

பஞ்சாங்கம். ஜோதிடர்களுக்கு பஞ்சாங்கம் ஓர் அடிப்படை ஆதார நூலாகும். வீடுகளில் புரோகிதர்கள் பஞ்சாங்கத்தை காலையிலும் மாலையிலும் படித்து தகுந்த பலன்களைச் சொல்லுவார்கள். கோயில்களில் தலைமைக் குருக்கள் பஞ்சாங்கம் படிப்பார். புதிய ஆண்டில் என்னென்ன கிரகங்கங்கள் என்னென்ன செய்யப்போகிறது. எந்தெந்த கிரகங்கள் எங்கெங்கு அமைந்துள்ளது என்பதைப் படிப்பார்கள். பஞ்சாங்கம் படிப்பதைக் கேட்டாலே புண்ணியம் கிடைக்கும். பாவங்கள் தீரும். அதனால் ரிஷிகளும் நம் முன்னோர்களும் கண்டுபிடித்து வைத்துள்ளனர். அவைகளை, கிரகங்களின் அந்தந்த நிகழ்வுகளை சுட்டிக்காட்டுவார்கள். மாரியம்மன் கோயில்களின் தல மரம் வேப்ப மரம். இது தெய்வீக மரம். சித்திரை மாதத்தில் பூத்துக் குலுங்கும்.

தமிழ்ப் புத்தாண்டு அன்று வீடுகளில் வேப்பம் பூ பச்சடி செய்கின்றனர். வேப்பம் பூ ரசம் செய்து சாப்பிட வேண்டும். வேப்பம் பூ தனிப்பட்ட சுவையுடன் கூடியது. அது கசக்கும். கூடவே இனிக்கும். கசப்பும் இனிப்பும் கலந்த அற்புத சுவையுடையது. அது வாழ்க்கையில் நடக்கும் கசக்கும் துன்ப நிகழ்ச்சிகள் தொடர்ந்து இனிக்கும் இன்ப நிகழ்ச்சிகளையும் குறிக்கும். கசப்பையும், இனிப்பையும் சமமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் திடமான மனப் பக்குவம் மனிதனுக்கு வேண்டும் என்பதையே வேப்பம் பூ பச்சடியும், வேப்பம் பூ ரசமும் நுட்பமாக நமக்கு தெரிவிக்கின்றது.

சித்திரையும் வைகாசியும் வசந்த ருது. ஒவ்வொரு மாதத்திற்கும் ஒரு தேவதை உண்டு. தை மாதமும், சித்திரை மாதமும் சூரியனுக்கு உகந்த மாதங்களாகும். ஆரோக்கியமும் உத்தியோகமும் தரக்கூடியவர் சூரிய பகவான்.

தமிழ் புத்தாண்டின் தொடக்கத்தில் ஆண்டின் முதல் பௌர்ணமியை சித்ரா பௌர்ணமி என்று அழைக்கப்படும். கடற்கரை, ஆற்றங்கரை முதலான நீர் நிலைகளின் கரைகளில் மக்கள் சித்ரா பௌர்ணமி அன்று கூடுகிறார்கள். சிறு சிறு

பள்ளங்களைத் தோண்டி திருவூறலை உருவாக்குகின்றனர். அவற்றின் முன் அர்ச்சனைகளை செய்கின்றனர். பல பொருட்களைப் படைத்து வழிபட்டு சாப்பிட்டு மகிழ்ச்சி அடைகின்றனர். அதாவது பள்ளத்தில் ஊறல் நீரைப் பெருகச் செய்து நீர் செழிப்பை அருள வேண்டி இறைவனை வழிபடுகின்றனர். சித்திரை திருதியை நாளில் பரசுராமர் அவதாரம், சித்திரை மாதம் வளர்பிறை பஞ்சமியில் ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் அவதரித்தார். சித்திரை மாதத்தில் பரணி நாள் அன்று வைரவரைக் குறித்து விரதம் இருக்க வேண்டும்.

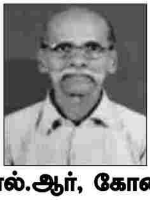
– திருமதி ஆனந்த செல்வம், நங்கநல்லூர், சென்னை

ஸ்ரீ மங்கைபாகர் தேனம்மை திருமணத் தகவல் மையம்

கட்டணம் இல்லை! இலவச சேவை!

சமூகப் பெருமக்களே! பெற்றோர்களே!!

மணமகன் - மணமகள் தேவைக்கு உரிய விவரத்துடன் தபால் அனுப்புங்கள். வரிசை நம்பர் பதிவு ஏட்டில் பதிந்து கொண்டு திருமணம் கைகூட வழி காண்பிக்கிறோம். 18.07.2006-இல் தொடங்கிய இச்சேவையில் 2021-ஆம் ஆண்டு முடிய பதிவானது 546. இணைந்த தம்பதிகள் 404. காத்து இருப்பது ஆண்கள் (டிகிரி 99 + Plus 2-ல் 23) ஆக 122. பெண்கள் டிகிரி 20. பெண்கள் பதிவு மிக மிகக் குறைவு. பெண் வீட்டார்கள் முன்வந்து பதிவு அளித்து நமது சமூக-இனம் வளர்ந்திடவும், சமூகம் வளரவும் பெண்வீட்டார்கள் ஒத்துழைப்பு கொடுக்க வேண்டுகிறேன்.



பிஎல்.ஆர், கோவை

திருமுருகன் ஸ்டோர்ஸ்
நெ.18, M.K.G. LAY OUT,
I.T.I. பின்புறம் G.N. மில் P.O
கோவை - 641 029
செல் : 99523 49855

குறிப்பு : விவாகரத்து - ஆண்கள் - பெண்களுக்கும் வாழ்க்கை கிடைத்திட உதவி செய்யப்படும்.

பூப்புனித நீராட்டு விழா

பொன்னமராவதி பழனிஆண்டவர் மெடிக்கல்ஸ் உரிமையாளர் திரு மு. சக்திவேல் (பூர்வீகம் வா. புதூர் உயர்திரு மு.மயி. முத்துச்சாமி செட்டியார்-மூத்த மகன்) என்பாரின் பேத்தி செ. நிவேதா (தந்தை பெயர் ச. செந்தில்) என்பாரின் பூப்புனித நீராட்டு விழா 22-04-2022 பொன்னமராவதி நகை வியாபாரிகள் சங்க சொர்ண மஹாலில் மிகச் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது. நிகழ்வில் ஐயா, அப்பத்தா, அம்முணி, மாமா, அத்தை, சித்தப்பா, சித்தி மற்றும் உறவினர்கள் அனைவரும் நிவேதாவை வாழ்த்தி சிறப்பித்தார்கள்.

தகவல் : திரு சே. இராமதிலகம் B.E.O. பொன்னமராவதி

கண்ணீர் அஞ்சலி

பூர்வீகம் சொக்கம்பட்டி, தெய்வத்திரு சின்னான் செட்டியார் உடையம்பாள் ஆச்சி அவர்களின் மகன் **திரு சிவராமன் செட்டியார்** (வயது 80) (திண்டுக்கல்) 12-03-22 சனிக்கிழமை அன்று இறைவனடி சேர்ந்தார் என்பதை வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

என்றும் உங்கள் நினைவுடன்,

திருமதி சீதாலெட்சுமி ஆச்சி (மனைவி)

மகன்கள் - மருமகள்கள்

1. நாகராஜன் - பைரவி, திண்டுக்கல்

2. ரமேஷ் - முல்லை சிவகாமி, அந்தமான்

3. சுதாகர், கோவை

மகள் - மருமகன்

4. நாகேஷ்வரி - கணேசன் மற்றும் பேரன், பேத்திகள்

#2111133

பொன்னமராவதி திரு தே. கண்ணன் (தந்தை பெயர் M.S. தேனப்பன் - செம்பூதி) அவர்கள் 24-03-2022 அன்று இறைவனடி சேர்ந்தார்கள்.

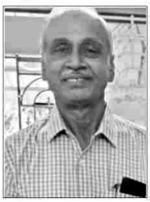
(குறிப்பு : பொன்னமராவதி PL. ராமஜெயம் நகை மாளிகை உரிமையாளர் திரு PL. ராமஜெயம் அவர்கள் அன்னாரின் 31 முறை இரத்த தானம் வழங்கியதை பாராட்டி கௌரவபடுத்தும் நிகழ்வில் தன் சொந்த நிதியிலிருந்து ரூ. 5000/- வழங்கியுள்ளார். இந்த ரூ. 5000/-ஐ பெற்றுக் கொண்ட உடனே அன்னார் கல்வி வளர்ச்சிக் கழகத்திற்கு நன்கொடையாக வழங்கியுள்ளார் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம் – கல்வி வளர்ச்சிக் கழகம்.)

தகவல் : திரு நா. சுப்பிரமணியன் செட்டியார், சென்னை.

சிவபாதம் சேர்ந்தார்

வருமுறைப் பிறவி வெள்ளம், வரம்பு காணாது அழுந்தி
உரு எனும் துயரக் கூட்டில், உணர்வின்றி மயங்குவார்கள்
ஒரு மனதுடன் சேவித்து, முன்செலும் சிறப்பினாலே
மருவிய பிறவி நீங்க, மன்னு சிவசோதியில் புகுந்தார்.

தங்களது உறவுகளை இழந்து தவிக்கும் குடும்பத்தினருக்கு ஆழ்ந்த இரங்கலையும், வருத்தத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு இறைவனடி சேர்ந்தோர்களின் ஆன்மா சாந்தி அடைய வேண்டுகிறோம். **– குரல் நிர்வாகம்**



திருச்சியில் வசித்து வந்த வா. புதூரை பூர்வீகமாக் கொண்ட திரு மயி. பழனிச்சாமி (BHEL) (தந்தை பெயர் மு. த. மயிலப்பச் செட்டியார்) அவர்கள் 12-03-2022 சனிக்கிழமை அன்று இறைவனடி சேர்ந்தார்கள்.

தகவல் : மு.த.மயி. சொக்கலிங்கம் செட்டியார், வா. புதூர்.

பொன்னமராவதி செல்வராஜ் ஸ்டோர்ஸ் உரிமையாளர் தெய்வத்திரு மு.அ.பொ. இராமையா செட்டியார் (பூர்வீகம் பொய்யாமணிபட்டி) அவர்களின் மனைவி திருமதி இராம. சிவனம்பாள் ஆச்சி (வயது 97) 20-04-2022 புதன்கிழமை அன்று இறைவனடி சேர்ந்தார்கள்.

தகவல் : இரா. சுந்தரமூர்த்தி & பிரதர்ஸ்

பூர்வீகம் (சொக்கம்பட்டி) கோவை வடவள்ளியில் வசித்து வந்த திருமதி செ. காந்திமதி ஆச்சி (கணவர்பெயர் திரு செல்லம் செட்டியார்) 07-04-2022 அன்று இரவு 8.30 மணியளவில் இறைவனடி சேர்ந்தார்கள்.

தகவல் : திரு S. செந்தில் செல்வம், குரல் தொடர்பாளர், கோவை.

வேர்ல்டு ஜீனியஸ் ரிக்கார்ட்-ல் பதிவு பெற்றுள்ள நம்மவர்

திண்டுக்கல் திரு ம. சரவணன் – சுதா இவர்களின் மகள் செல்வி ச. விஷாலி திண்டுக்கல் புனித வளனார் மெட்ரிக் மேல்நிலைப் பள்ளியில் 9–ஆம் வகுப்பு படித்து வருகிறார். திண்டுக்கல் வித்யா பாரதி குரூப் ஆஃப் பள்ளியில் வேல்டு ஜீனியல் புக் ஆஃப் ரிக்கார்டு மற்றும் அவார்டு சாதனை நிகழ்ச்சி 20-01-2022 அன்று நடைபெற்றது. இதில் யோகா, கராத்தே, ஸ்கேட்டிங், சிலம்பம், பாக்சிங் ஆகிய போட்டிகளில் குழுவாக பலர் கலந்து கொண்டனர்.

செல்வி ச. விஷாலி யோகா போட்டியில் கலந்து கொண்டு தனது பெயரை இடம்பெறச் செய்திருக்கிறார். கேடயம் மற்றும் சான்றிதழ் பெற்றிருக்கிறார்.

தகவல் : திரு ம. சரவணன், திண்டுக்கல்

யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டு தொடர் சாதனைகள் நிகழ்த்தி வரும் செல்வி ச. விஷாலி இதற்கெல்லாம் முத்தாய்ப்பாக வேல்டு ஜீனியல் புக் ஆஃப் ரிக்கார்டு மற்றும் அவார்டு சாதனையாளராக பதிவு செய்து கேடயம், சான்றிதழ் பெற்றது அறிந்து அ.வ.ந. கல்வி வளர்ச்சிக் கழகம் மகிழ்ச்சி அடைவதோடு மேலும் இவர் பல சாதனைகளைப் புரிய வாழ்த்துகிறது.

– செ. ஆசை அலங்காரம், தலைவர், கல்வி வளர்ச்சிக் கழகம்.

பொன்மொழி

சிரத்தையும் பக்தியும் தியான யோகமும் முக்திக்கு காரணங்கள் என வேதங்கள் கூறுகிறது. யார் இவைகளில் நிலை பெற்றிருக்கிறார்களோ அவர் உலகத் தளைகளில் இருந்து விடை பெறுகிறார்.

உடல் நலனும் மன நலனும் பதற்றமாக இருக்கிறதா இதோ தீர்வு

தேர்வு காலக்கெடு, பணிக்கான நேர்காணல் ஒன்றை தொகுத்து வழங்குவது போன்ற செயல்பாடுகள் பொதுவாகவே ஒருவரை பதற்றமாக்கும். நீங்கள் அமைதியாக இருக்க வேண்டிய தருணத்தில் உங்கள் இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கலாம். உங்கள் உள்ளங்கை வியர்க்கலாம். உங்கள் குரல் வித்தியாசமாக மாறலாம். நரம்பியல் அறிவியலின்படி உங்களை நீங்களே இயல்பாக்கிக் கொள்ள மூன்று எளிய நம்பக்கூடிய உத்திகள் இருக்கின்றன. நீங்கள் எவ்வளவு பதட்டமாக இருந்தாலும் இந்த உத்திகள் உங்களை அமைதியாக்கி முன் நடத்திச் செல்லும். மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ள நிச்சயமாக வேறு பல உத்திகள் உள்ளன. ஆனால் இந்த மூன்று உத்திகளும் உங்களுக்கு உடனடி தீர்வைத் தரும்.

மூச்சுப் பயிற்சி:

முதலில் நீங்கள் உங்கள் மூக்கு வழியாக ஐந்து நொடிகள் ஆழமாக, நன்றாக மூச்சை இழுங்கள். அதை ஒரு நொடி பிடித்து வையுங்கள். பின்னர் இழுத்துப் பிடித்திருக்கும் காற்றை உங்கள் மூக்கு வழியாக ஒன்றிலிருந்து ஐந்து வரை எண்ணிக்கொண்டு மெதுவாக வெளியில் விடுங்கள். இப்படி சில முறை செய்யுங்கள். நீங்கள் நிம்மதியாக இருப்பதாக உணர்வீர்கள். பல நூற்றாண்டுகளாக நம் உடலின் நரம்பியல் அமைப்பை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க யோகிகளும், புத்த மதத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் இந்த மூச்சுப் பயிற்சி உத்தியைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இது எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை அறிவியல் புரிந்து கொள்ள தொடங்கியுள்ளது.

மன அழுத்தத்துடன் இருக்கும்போது மிகவும் வேகமாக மூச்சை விடுவோம். அதனால் நம் உடல் ஆரம்பத்தில் இருப்பதற்கு தயாராகும். இது நாம் ஓடி செல்ல உதவலாம். ஆனால் பொதுவெளியில் பேசத் தயாராகும்போது உதவி செய்யாது. நாம் மூச்சை ஆழமாகவும், மெதுவாகவும் விடும்போது ஆபத்தில் இருந்து எல்லாம் நன்றாக இருக்கிறது என்று நம்

மூளைக்கு இதன் மூலம் செய்தி சென்றடைகிறது. அதனால் அடுத்த முறை உங்களின் பதட்டம் அதிகரித்தால் உங்கள் மனநிலையை அமைதியாக்க நீங்கள் ஆழமாக மூச்சுப்பயிற்சி செய்யுங்கள். இதிலுள்ள சிறப்பு என்னவென்றால் இதை யாரும் கவனிக்க மாட்டார்கள். நீங்கள் மேடையில் நின்றாலும் பார்ப்பவர்களுக்கு அது தெரியாது. இப்போது நீங்கள் இசையை மனதுக்குள்ளேயே பாடத் தயாராகுங்கள். ஒரே ஒரு இசை சுரத்தையோ உங்களுக்கு விருப்பமான இசையையோ என எதை வேண்டுமானாலும் பாடலாம் ஏன் தெரியுமா? நம் உடலின் பெரிதும் அறியப்படாத மிக முக்கிய பாகமாக வேகஸ் நரம்பு (vagus nerve) உள்ளது. இசையை மனதுக்குள் பாடுவதன் மூலம் இதயத் துடிப்பு சீராகிறது என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. 2013 ஆம் ஆண்டு பாடகர்கள் பற்றிய ஆய்வில் பாடுவது, ஹம்மிங் செய்வது, பக்தி மந்திரங்கள் கூறுவது அனைத்தும் இதயத்துடிப்பை சீராக வைத்திருக்க உதவுகின்றன என்பதைக் காட்டுகிறது. அதனால் அடுத்த முறை உங்கள் இதயம் வேகமாக துடிக்கும்போது ஒரு பாடலைப் பாடுங்கள் அல்லது ஒரு பாடல் குறிப்பை முணுமுணுத்து உங்கள் நாடி நரம்புகளை அமைதியாக்குங்கள்.

இறுதி உத்தி கவனம் செலுத்துவது. நீங்கள் பிஸியாக இருக்கும் போது பல பணிகளைச் செய்யத் தோன்றும். ஆனால் நீங்கள் அமைதியாக இருந்து உண்மையில் செய்ய வேண்டியவற்றை முடிக்க வேண்டுமெனில் ஒரே சமயத்தில் பல பணிகளைச் செய்யாதீர்கள். உங்கள் மூளை ஒரு நேரத்தில் ஒரு காரியத்தை மட்டுமே செய்ய முடியும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

நீங்கள் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு விஷயங்களைச் செய்யும் போது நீங்கள் மிக வேகமாக மாறி மாறி வேலை செய்ய வேண்டும். மேலும் இதனால் ஏற்படும் அதிகப்படியான தூண்டுதலால் உங்கள் உடல் மன அழுத்த ஹார்மோன்களால் நிரப்புகிறது. உங்கள் மூளையை இணைக்கும் விதத்தில் வேலை செய்வதன் மூலமும், ஒரு நேரத்தில் ஒரு செயலை செய்வதன் மூலம் நீங்கள் சோர்வுற்ற உணர்விலிருந்து விரைவாக அமைதி பெறலாம். அதனால் உங்கள் பணியை சிறிய பகுதிகளாகவோ

அல்லது படிப்படியாக பிரித்தோ செய்யுங்கள் அடுத்து நீங்கள் செய்ய வேண்டிய ஒன்றில் மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள். மற்ற பணிகளை அவற்றின் நேரம் வரை மறந்துவிடுங்கள். இது சில நேரங்களில் செயல்முறை சிந்தனை என்று அழைக்கப்படுகிறது. விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் விளையாட்டில் கவனம் செலுத்த அவர்களின் பயிற்சியாளர்கள் இந்த உத்தியை பயன்படுத்துவார்கள்.

உங்கள் முழு கவனத்துடன் ஒரு நேரத்தில் ஒரு காரியத்தைச் செய்வது உங்கள் மனதை ஓர் இடத்தில் வைத்திருக்கும். மேலும் இது ஒரு சிறந்த பழக்கத்தை உருவாக்கும். அடுத்த முறை நீங்கள் பதட்டமாக உணர்ந்தால் கொஞ்சம் சுதாரியுங்கள். மூச்சுப் பயிற்சி செய்யவும். பாடலை மனதிற்கும் பாடவும், ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்தவும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

– Dr. சூரியகலா குமார், புதுக்கோட்டை

தேங்காய் தருவது ஏன்?

திருமணங்களிலும், விழாக்களிலும், தேங்காய் கொடுக்கிறார்களே.. ஏன் தெரியுமா.. அதிலும் ஒரு அர்த்தம் உண்டு.

தேங்குதல் என்றால் தங்குதல் என்று பொருள். தேங்காய் என்றால் 'தங்கியிராதே' வாங்கிக் கொண்டு கிளம்பு என்று அர்த்தம். அதனால் தான் நிகழ்ச்சிகள் முடிந்ததும் கிளம்பும் போது தேங்காய் கொடுக்கிறார்கள்.

தவம் மூன்று வகை

உலகத்தில் உள்ள பகைவரைக் கெடுத்து, தான் மட்டும் வாழ வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில் செய்கின்ற தவம் அசுர தவம்.

தான் குறைவின்றி வாழ வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில் செய்வது மனித தவம்.

சராசரங்கள் எல்லாம் நலமுடன் வாழ வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில் செய்கின்ற தவமே தெய்வத் தவம்.

அடக்கம் இல்லை என்றால்?

ஒரு மனிதனிடம் கேள்வி ஞானம், செல்வம், குலம், பட்டம், பதவி முதலிய பல இருந்தாலும் அடக்கம் என்ற ஒன்று இல்லையானால் அவன் சிறப்படைய மாட்டான்.

குழம்பில் புளி, மிளகு, காயம், காரம் என்பன பல இருப்பினும் உப்பு என்ற ஒன்று இல்லையென்றால் உண்பதற்கு உகந்ததாக இருக்காது. அதே போல் அடக்கம் இல்லாதவன் சிறப்படையான்.

– கிருபானந்த வாரியார்

சகிப்புத் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்வோம்

தனிமனித வாழ்வில் துவங்கி பொது வாழ்க்கை, குடும்பம், கொடுக்கல் வாங்கல், அரசியல் என மனித சமூகத்தின் அனைத்திலும் ஆளுமை செலுத்துகிற ஆற்றல் கொண்ட ஓர் அற்புதப் பண்பு தான் சகிப்புத் தன்மையாகும். சகிப்புத்தன்மையை இழந்து விட்டால் நம் நிலை தவறி விடும். வாழ்க்கைப் போகும் வழியும் மாறிவிடும்.

எப்போது ஒருவர் நம்மிடம் மரியாதைக்குறைவாக நடந்து கொண்டால், நாமும் அவரிடம் அப்படியே நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நினைப்பதுதான் பழிவாங்கும் தன்மை. பழி வாங்கும் தன்மையை விட்டுவிட்டால் அதுதான் சகிப்புத்தன்மை. அதேபோல மற்றவர்கள் எல்லா விதத்திலும் நமது விருப்பத்திற்கு ஏற்பவே நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நினைக்காமல், அவர்களுக்குரிய முறையில் அவர்கள் இருப்பார்கள் என்று ஏற்றுக் கொண்டால் அது சகிப்புத்தன்மை. உலகில் நிலவும் பல்வேறு கலாச்சாரங்களையும் ஏற்றுக் கொள்வதையே சகிப்புத்தன்மை என்று அழைக்கிறோம்.

மனித குலம் வாழ்வதற்குத் தேவையான அன்பு, பரிவு, ஒற்றுமை ஆகிய பல உயர்ந்த உணர்வுகளுக்கு அடிப்படையாக சகிப்புத் தன்மை நம்மிடையே இருக்க வேண்டும். சகிப்புத்தன்மை என்பது சாதி, மத, இன, மொழி உணர்வுகளால் வரும் பற்று அல்ல, மாறாக அது ஒவ்வொருவரின் மனதிலிருந்து எழும் வாழ்வியல் நெறி. காந்தி, புத்தர், மகாவீரர் போன்ற சகிப்புத் தன்மை கொண்ட ஞானிகளைத் தந்த நம் நாட்டுக்கு சகிப்புத்தன்மை என்ற மேலான நெறியை உலக அளவில் எடுத்துச் செல்லும் தகுதி அதிகமாகவே உள்ளது.

வாழ்க்கையின் அடிப்படை உணர்ச்சிகளான அன்பு, நட்பு, ஈதல், சான்றாண்மை உள்ளிட்ட பண்புகளுடன் கல்வியறிவும் பெற்று சகிப்புத் தன்மையுடன் வாழ முடிவெடுப்போம். எப்போது சகிப்புத்தன்மையை மேற்கொள்கிறோமோ அப்போதே வியக்கத்தக்க வகையிலான வாழ்க்கையை நோக்கி பயணிக்கத் தொடங்கிவிடுவோம். ஏனெனில் சகிப்புத் தன்மையே மானுடத்தின் மேன்மை.

சகிப்புத் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்வோம். சகிப்புத் தன்மை அனைவரிடத்திலும் இருந்துவிட்டாலே போதும் உலகம் முழுவதும் அமைதிப் பூங்காவாகத் திகழும்.

– V. கணேசன், உறுப்பினர், ஆசிரியர் குழு, வா.புதூர்.

மூன்றாம் ஆண்டு

நினைவு அஞ்சலி

தோற்றம்:
20-06-1939

மறைவு:
22-05-2019

தெய்வத்திரு. Er. மு. சண்முகம் B.E., சிறுகுடி

என்றும் நீங்கா நினைவுகளுடன்... உங்கள் குடும்பத்தினர்

முன்னாள் பொதுநலச் சங்கத் தலைவர் - 1999-2002

முன்னாள் கல்வி வளர்ச்சிக் கழகத் தலைவர் - 1983-86, 1989-93, 2006-2009

ஏழாம் ஆண்டு நினைவஞ்சலி

எங்களை வாழவைக்கும் தெய்வம்

தோற்றம்
23-09-1934

மறைவு
08-05-2015

தெய்வத்திருமதி மு. தேனம்மாள் ஆச்சி

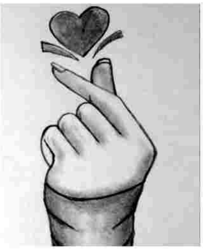
V. புதூர்

(க/பெ. மு. மயி. முத்துச்சாமி செட்டியார் என்ற சேது செட்டியார்)

இம்மண்ணுலகை விட்டு மறைந்தாலும் உங்கள் ஆசியுடன் நினைவில் வாழும்

கணவர்: திரு மு. மயி. முத்துச்சாமி செட்டியார் மற்றும்

மகன்கள், மகள்கள், பேரன், பேத்திகள், V. புதூர்



எங்கும் அன்பை விதைப்போம்

ஒரு சிலரின் வாழ்க்கை பூந்தோட்டமாகவும் ஒரு சிலரின் வாழ்க்கை முட்செடிகள் நிரம்பியதாகவும் இருக்க நம் கர்மா, பூர்வ புண்ணிய பலன்கள், பெற்றோர்களின் ஆசி என பல காரணங்கள் சொல்லப்பட்டாலும் ஒரு மனிதனுடைய எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள் அழகானால் வாழ்க்கையும் சிறப்பானதாக மாறிவிடும்.

உதாரணமாக நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன். மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன் என ஒரு தண்ணீர் குவளையின் முன் சொல்லி வந்து, நான் கவலையாக உணர்கிறேன், பலவீனமாகி விட்டேன் போன்ற எதிர்மறையான வார்த்தைகளை மற்றொரு தண்ணீர் குவளையின் முன் தொடர்ந்து வெளிப்படுத்தி பின் அந்த இரு குவளைகளையும் நுண்ணோக்கி மூலம் ஆய்வுக்கு உட்படுத்திப் பார்க்கும் போது நேர்மறை வார்த்தைகள் சொல்லப்பட்ட நீர் குவளையில் அழகான வடிவமைப்பும், எதிர்மறை சொற்கள் நிரம்பிய குவளையில் இருந்த நீரின் வடிவமைப்பு காண சகிக்காததாகவும் இருந்ததாக எமட்டோ என்னும் ஆய்வாளர் நிரூபித்திருக்கிறார்.

நம் மண்ணில் இருந்த ஆன்மிக பெரியவர்கள் இதே கருத்தை சொல்லியிருக்கிறார்கள். எதிரே ஒரு குவளை நீரை வைத்துவிட்டு சண்முக கவசத்தை பாராயணம் செய்து, படித்து முடித்ததும் அந்த நீரை எடுத்து பருகிவந்தால் அந்த மந்திரச் சொற்கள் கவசம் போல் இருந்து நம் உடலை பாதுகாக்கும் என்பது அவர்களின் அறிவுரை. எண்ணங்கள் மட்டுமல்ல, நாம் உதிர்க்கும் வார்த்தைகள் கூட எண்ணற்ற சக்தி நிறைந்தவை.

வார்த்தைகளின் தாக்கம் இந்த உலகம் முழுவதிலும் நிறைந்து கிடைக்கிறது. நாம் உதிர்க்கும் வார்த்தைகளே நம் பிரதிபலிப்பாக அனைவர் கண்முன்னும் நிற்கிறது. ஆக, வாழ்க்கை குறித்து இதுவரை எதிர்மறையாக அணுகியிருந்த பார்வையை இனி மாற்றிப் போடுவோம். அனைத்தையும் அன்பு சார்ந்து யோசித்தாலே இந்த உலகமும் அதே அன்புடன் நம்மை அரவணைக்கும். பொறுமையை விட மேலான தவமுமில்லை; திருப்தியை விட மேலான இன்பமுமில்லை; இரக்கத்தை விட உயர்ந்த அறமுமில்லை; மன்னித்தலை விட ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லை.

தோல்விகள் சூழ்ந்தாலும் இருளை விளக்கும் கதிரவன் போல அதனை நீக்கி அடுத்தடுத்த வெற்றிப் படியில் காலடி எடுத்து வையுங்கள். முடியும் வரை அல்ல. உங்கள் இலக்கினை அடையும் வரை. இந்த விடியல் உங்கள் வாழ்விலும் விடியட்டும்!!

– சுப. செல்வம் குடும்பத்தினர்

உ

ஸ்ரீ பொன்னழகி அம்மன் துணை

சினேகா பியூட்டி பார்லர்

மணப்பெண் அலங்காரம் தேவையான நகைகள் அணிவித்து சிறந்த முறையில் செய்து தரப்படும்.

நகை செட் வாடகைக்கு விடப்படும்

48/B, கணபதி நகர்,
பிள்ளையார் தெரு
அரியமங்களம்,
திருச்சி - 620 010
Cell :99942 89723 & 63859 18499

உ

ஸ்ரீ வாத்தியார் ஐயா துணை ஸ்ரீ நாகம்மாள் துணை ஸ்ரீ சேவுகமூர்த்தி துணை

உரிமை : S. நாகராஜ், R. சேகர்

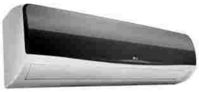
ஸ்ரீ நாகா கூல்கேர் & டிராவல்ஸ்

Sri Naga Cool & Travels

சிறுவர் பூங்கா அருகில், சிங்கம்புணரி - 630 502

கார் வாடகைக்கு கிடைக்கும்

98940 71382, 78268 79248



அனைத்து முன்னனி நிறுவனங்களின்
A/C & Fridge
சிறந்த முறையில் பழுது நீக்கித் தரப்படும்

காதணி விழா

தஞ்சாவூர் திரு S. மாணிக்கம் - சுசீலா இவர்களின் மகன் வழி பேத்திகள் திண்டுக்கல் திரு ராஜசேகர பாஸ்கரன் செட்டியார்-இளவரசி ஆச்சி இவர்களின் மகள் வழி பேத்திகள்; தஞ்சாவூர் திரு **M. அண்ணாமலை செட்டியார் - A. பவித்ரா ஆச்சி** இவர்களின் குழந்தைச் செல்வங்கள் **A. மஹிரப் பிரியாள் - A. மிதுரப் பிரியாள்** இருவருக்கும் 11-02-2022 இல் தஞ்சாவூர் வடக்கு வீதி சக்தி மஹாலில் காதணி விழா சுற்றம் சூழ சிறப்பாக நடைபெற்றது.

உ
சிவமயம்
உடல் நலம் பேணுவோம்! உளம் மகிழ வாழ்வோம்!!

கார்த்திக் மெடிக்கல்ஸ்

காந்திபார்க், கோவை

காமாட்சி பார்மஸி

சுக்ரவார்பேட்டை, கோவை

செல் : 95144 52521

எல்லாவிதமான இங்கிலீஸ் மருந்துகளும் கிடைக்கும்

S. கிருஷ்ணசாமி
K. பானுமதி

K. மீனாட்சி B.E.
K. மோகனசுந்தரி B.E.
K. கார்த்திக் B.Sc.,

காய் வாங்கும் போது.....

- மிளகாய் வாங்கும்போது கெட்டியாக இருக்கிறதா என பார்த்து வாங்க வேண்டும். காம்பை உடைத்தால் சட் என்று உடைய வேண்டும்.
- கீரைத்தண்டு வாங்கும்போது குட்டையானதாகவும் கிளைகள் நிறைய இருப்பதாகவும் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.
- வாழைப்பூ கெட்டியான பூவாக இருந்தாலும் பூவின் உள்ளே இருப்பவை பிஞ்சாக இருக்க வேண்டும்.
- அவரைக்காய், பீன்ஸ் வாங்கும் போது அதிலுள்ள நாரை உரித்தால் எளிதாக உரிய வேண்டும். பிஞ்சாக இருந்தால் நல்லது.
- வாழைத்தண்டு, சுரைக்காய், சௌசௌ வாங்கும்போது நகத்தால் அழுத்திப் பார்த்தால் நகம் பதிய வேண்டும்.
- மலைச்சுண்டக்காயின் மேல் பகுதி வாய் பிளந்திருக்கக் கூடாது.
- பாகற்காய் சிறியதாக மஞ்சள் கலக்காத பச்சை நிறத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- காலிஃபிளவர்களில் இடைவெளி இல்லாமல் பூ இணைந்திருக்க வேண்டும். நன்கு மென்மையாகவும் இருக்க வேண்டும். புழுக்கள் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.
- புடலங்காய் முறுக்கிப் பார்த்தால் நெளிய வேண்டும்.
- பீர்க்கங்காய் நன்கு பச்சை நிறத்தில் இருக்க வேண்டும். கோடு போன்ற பாகம் சற்று முன்னோக்கி இருக்க வேண்டும். நன்கு ஆழமாகவே இருக்க வேண்டும். அமுக்கிப் பார்த்தால் மென்மையாக இருக்க வேண்டும். முட்டைக்கோஸ் அழுத்தமாகவும், கெட்டியாகவும் இருத்தல் நல்லது. வெளிர் பச்சை நிறமுள்ளதாகவும், கனமுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். **– யுவராணி சபரி அலங்கார் B.E., சிறுகுடி.**

ஸ்ரீ மலையாள சாஸ்தா அய்யனார் துணை

தொடக்கம்
2003

குடிப்பட்டம் : மேலூருடையார்
செல் : 89407 22771
பூர்வீகம் : K. புதுப்பட்டி

காசாளர் : அ.ச. அலங்கார குமரன்

ஸ்ரீ சாஸ்தா
ஐயங்கார் பேக்கரி

கடை முகவரி : ஸ்ரீ சாஸ்தா ஐயங்கார் பேக்கரி,
T.K.T. மில் ஸ்டாப், பல்லடம் ரோடு, கணபதிபாளையம் பிரிவு,
திருப்பூர் – 641 605 செல் : 978718 2883

பொன்மொழி : நம்மை உற்சாகப்படுத்தி, மகிழ்ச்சி தந்து எப்போதும்
ஆனந்தம், வெற்றி இவைகளைத் தருவது புத்தகம் மட்டுமே!

உயர்தர இனிப்பு
மற்றும் கார வகைகள்,
பிறந்த நாள் கேக் வகைகள்,
ஐஸ்கிரீம், பிரஸ் ஜூஸ்,
டீ, காபி இவை அனைத்தும்
இங்கு கிடைக்கும்.

நல்வாழ்த்துகளுடன்

அ.ச. அலங்கார குமரன்
மனைவி : **அ. ரேவதி, L.I.C. Agent**
மகன் : **அ. அரவிந்த் B.E.**
மகள் : **அ. கனிஅமுது**

மூட்டுக்களை முடமாக்கும் உடல் பருமன்

உடல் பருமன் கால் மூட்டுகளுக்குப் பெருத்த சேதம் விளைவிக்கும். வாழ்நாள் முழுவதும் நம் உடல் எடையைத் தூக்கி சுமப்பது இந்த மூட்டுகள்தான். உடல் நகர்வைச் சாத்தியப்படுத்துவதும், எளிமைப்படுத்துவதும் நமது மூட்டுகள் தான். அதிகப்படியான எடையுடன் இருந்தால் ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைட்டிஸ் என்னும் மோசமான நோய் தாக்கக்கூடும். இந்த நோயால் மூட்டுகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் செயலிழந்து போகும். பிறகு உடல் நகர்வை முழுவதுமாகத் துண்டித்து கடும் வலியை உண்டாக்கும்.

தொடை, கால் ஆகிய இரண்டு தனித்தனி உடல் உறுப்புகளை இணைக்கும் பாகம் மூட்டுதான். கால் மூட்டு எலும்பு தான் அசைந்து கொடுப்பதன் மூலம் உடல் நகர்வைச் சாத்தியப்படுத்துகிறது. மூட்டு என்ற உறுப்பு இல்லாமல் நம்மால் நடக்கவோ, ஓடவோ, குனியவோ, உட்காரவோ முடியாது.

மூட்டு எலும்பைச் சுற்றிலும் இருக்கும் தசைகள் மகத்தான ஒரு காரியத்தைச் சத்தம் போடாமல் செய்து வருகின்றன. ஓர் எலும்பு மற்றொரு எலும்புடன் உரசிக் காயப்படாமல் காப்பாற்றுவது இந்தத் தசைகள்தான். மூட்டுப் பகுதியின் ஆரோக்கியம் என்பது தசைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்ததே. அதிக எடையைத் தூக்கும் போது மூட்டை சுற்றியிருக்கும் தசைகள் தான் பெருத்த சேதம் அடைகின்றன. ஒருவரின் உடல் எடை ஒரு கிலோ அதிகரித்தால் அவருடைய மூட்டு அதை விட பன்மடங்கு அழுத்தத்தைத் தாங்க வேண்டி வரும். அதுவே அவர் ஒரு கிலோ எடை குறையும்போது 4 கிலோ அளவுக்கு அவருடைய மூட்டின் மீதான அழுத்தம் குறைகிறது என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஒரு காலத்தில் முதுமையின் பிரச்சினையாக இருந்து வந்த ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைட்டிஸ் இன்றைக்கு வாலிபர்களையும் வாட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு சரிவிகித உணவு போன்றவற்றைக் கைவிட்டதால்தான் இந்த நிலைமை

ஏற்பட்டுள்ளது. வேலைக்குச் செல்லும் வாலிபர்கள், மணிக்கணக்கில் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்கிறார்கள். பெரும்பாலான நேரம் தவறான அமரும் நிலையும், உடல் அசைவின் முக்கியத்துவமும் அவர்களுக்குப் புரிவதில்லை. நடப்பது அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுவது போன்ற நல்ல பழக்கங்களும் அவர்களிடம் இல்லை. அலுவலகத்திலிருந்து வீடு திரும்பியதும், சோபாவில் அமர்ந்து கொண்டு ரிமோட்டைக் கையில் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். தங்களுக்கு விருப்பப்பட்ட சேனல்களை மாற்றி மாற்றி உட்கார்ந்த இடத்தில் இருந்தே பொழுதைக் கழிக்கின்றனர். எங்கு சென்றாலும் நடந்து செல்வதில்லை. இரு சக்கர வாகனத்திலே செல்கின்றனர். இதன் விளைவாக உடல் பருமன் பிரச்சினையால் நகர்ப்புற இந்தியாவில் பலரும் அவதிப்படுகிறார்கள்.

அதிக எடை கொண்ட உடல், மூட்டின் மீது கடுமையான அழுத்தத்தைக் செலுத்துகிறது. ஆண்களைவிட பெண்களே ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைட்டிஸ் நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஊட்டச்சத்து குறைபாடு குறிப்பாக கால்சியம், வைட்டமின் டி போதாமை தான் இதற்குக் காரணம். அதே நேரம் உடல் பருமன் தொடங்கி, வயோதிகம், பாலினம் புகைப் பழக்கம், மரபணு எனப் பல்வேறு காரணங்களால் ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைட்டிஸ் தாக்குவது உண்டு.

–காவியா ஜெயபிரபு, பெங்களூர்.

டிப்ஸ்... டிப்ஸ்... டிப்ஸ்...

பிளாஸ்கில் துர்நாற்றம் வராமல் இருக்க அதைக் கழுவும் போது ஒன்றிரண்டு டி ஸ்பூன் சர்க்கரையைப் போட்டு வெந்நீர் ஊற்றி குலுக்கிக் கழுவி, பின்னர் சோப்பை வைத்துக் கழுவினால் துர்நாற்றமே இருக்காது. **– I. சாமி ஆஸ், கோவை.**

உ

பிரான்மலை அருள்மிகு மங்கை நாயகர் தேனம்மை திருக்கோயிலில் ஆறாம் நாள் மண்டகப்படி திருவிழா

&

அருவியூர் வடக்குவளவு நகரத்தார் பொது நலச்சங்கத்தின் 47-ஆம் ஆண்டு துவக்க விழா

12.4.2022-ம் தேதி செவ்வாய்க்கிழமை காலை 6 மணிக்கு 8 மட பிள்ளையார் கோவில் மண்டபத்தில் பொது நலச்சங்கத்தின் நிர்வாகிகள் மற்றும் முன்னாள் பொதுநலச் சங்கத் தலைவர்கள் குத்து விளக்கு ஏற்றி தொடங்கி வைக்க, பொன்னமராவதி அ.வ.ந. மாதர் சங்கம், கிருங்காக்கோட்டை அ.வ.ந. மாதர் சங்கம் கொட்டாம்பட்டி அ.வ.ந. மாதர் சங்கம் இணைந்து திருவிளக்கு பூஜை வழிபாடு சிறப்பாக நடைபெற்றது.

காலை 8 மணிக்கு அறங்காவலர் திரு சொ. செந்தில் குரு அவர்கள் தலைமையில் நகரத்தார் பெருமக்களுடன் மங்கை நாயகர்-தேனம்மை திருக்கோயிலுக்குச் சென்று கோவை அ.வ.ந. சங்கம் சார்பாக தைலக்காப்பு அபிஷேகம் சிறப்பாக நடைபெற்றது. வந்தோரை வரவேற்கும் விதமாக நமது பாரம்பரிய கலாச்சாரத்தின் வெளிப்பாடாய் ஆலவயல் செல்வி அபிராமி (M. ராமச்சந்திரன் - ஆனந்த பாக்கியலெட்சுமி) பொன்னமராவதி எழில் (சொ. செந்தில்குரு - சுபன்யா), யோகரிதன்யா (ST.KR.S. சுந்தர மூர்த்தி - வைஷ்ணவி), சரணி ஸ்ரீ (L. தனபால் மலையாண்டி - சரஸ்வதி), ஸ்ரீநிதி (RM.S. செந்தில்குமார் - பொன்மலர்) அவர்களின் பரத நாட்டிய நிகழ்ச்சிகள் சிறப்பாக அரங்கேற்றப்பட்டது.

காலை 10 மணிக்கு 47-ஆம் ஆண்டு துவக்க விழா மற்றும் பொதுக்குழு கூட்டம் திரு MS. முருகப்பன் அவர்கள் தலைமையில் நிகழ்ச்சி தொடங்கியது. பழனி மட நிர்வாகி திரு A.P. ஸேதுராமன் அவர்கள் அனைவரையும் வரவேற்றார். திரு MS. முருகப்பன் அவர்கள் முதியோர் உதவித் தொகையை மாதம் தோறும் ரூபாய் 300 ஆக உயர்த்தி வழங்கும் திட்டத்தை

அறிவித்தார். நமது மண்டபத்தில் தினந்தோறும் நடைபெற உள்ள சிவபூஜை குறித்தும் அதன் நன்கொடை வழங்க நகரத்தார்களை கேட்டுக் கொண்டார்கள். மற்றும் பல விரிவான தகவலுடன் தலைமை உரையை நிகழ்த்தினார். திரு மு. சாமிநாதன், செயலாளர் விரிவான ஆண்டறிக்கை வாசித்தார். கடந்த ஓராண்டு காலம் நமது சங்கத்தின் சார்பாக நடைபெற்ற அனைத்து நிகழ்வுகளையும் எடுத்துரைத்தார். திரு S. மங்கைபாகன் பொருளாளர் அவர்கள் கடந்த ஆண்டிற்கான வரவு செலவு அறிக்கையை தாக்கல் செய்தார். திரு ST.KR.S. சுந்தரமூர்த்தி அவர்கள் சேமிப்புத் திட்ட அறிக்கையை வாசித்தார். பழனிமட அறிக்கையை அதன் நிர்வாகி திரு A.P. ஸேதுராமன் அவர்கள் தாக்கல் செய்தார். தணிக்கை அறிக்கையை திரு பொன். சிவஞானம் அவர்கள் விரிவாக எடுத்துரைத்தார்.

முதியோர் மற்றும் ஆதரவற்றோர்க்கு மாதந்தோறும் உதவித் தொகை வழங்கும் நமது வள்ளல் பெருமக்கள் மற்றும் முதியோர்களுக்கு தீபாவளி மற்றும் பொங்கல் பண்டிகைகளுக்கு புத்தாடை இனிப்பு வழங்கிய வள்ளல் பெருமக்களையும் பாராட்டி அனைவருக்கும் பொன்னாடை போர்த்தி கௌரவிக்கப்பட்டது. பொதுநலச் சங்கத்தின் நிர்வாகிகள், கல்வி வளர்ச்சிக் கழக நிர்வாகிகள் நமது சமூகத்தின் அனைத்து ஊர் சங்கத் தலைவர்களுக்கும் பாராட்டி பொன்னாடை போர்த்தி கௌரவிக்கப்பட்டது. சமீபத்தில் நடைபெற்ற தமிழக உள்ளாட்சி மன்ற தேர்தலில் போட்டியிட்டு பொன்னமராவதி தேர்வு நிலை பேரூராட்சியின் 13-வது வார்டு கவுன்சிலராக வெற்றி பெற்ற திரு N. திருஞானம் அவர்களை பாராட்டி கௌரவிக்கப்பட்டார். பின்னர் பொதுக்குழு உறுப்பினர்களின் விரிவான கலந்துரையாடல் நடைபெற்றது. துணைச் செயலாளர் திரு M. இளங்கோவன் அவர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி தெரிவித்து காலை நிகழ்வை நிறைவு செய்தார். மாலை 6.30 மணியளவில் பொன்னமராவதி அ.வ.ந. மாதர் சங்கம் சார்பாக திருமதி அனுராஜன் அவர்களின் ஆனந்தம் விளையாடும் வீடு என்னும் அனைவரையும் உற்சாகப்படுத்திய கலந்துரையாடல் நிகழ்வு வெகு சிறப்பாக

நடைபெற்றது. கோயில் முன்புறமாக அமைந்த சிங்காரக் கலையரங்கில் பொன்னமராவதி, கோயமுத்தூர், சொக்கம்பட்டி ஆகிய ஊர்களின் சங்கத்தால் நடத்தப்பட்ட கிராமிய பல்சுவை நிகழ்ச்சி கருவாச்சி நாயகன் வைகை பிரபா அவர்கள் குழுவினரால் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

ஆறாம் திருவிழாவின் முக்கிய நிகழ்வான பஞ்சமூர்த்தி புறப்பாடு கோவிலிலிருந்து புறப்பட்டு கோயமுத்தூர் அ.வ.ந. சங்கத்தால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்த திருமயம் ரோஜா இசைக்குழுவின் பேண்ட் வாத்தியம் முழங்க சரியாக 10 மணிக்கு நமது ஆறாம் திருவிழா கல்மண்டபத்தை வந்தடைந்தது. பிரான்மலை அ.வ.ந. பொதுநலச் சங்கம் மற்றும் கோவை அ.வ.ந. நலச் சங்கம் இணைந்து ஸ்ரீவள்ளி திருமண நாடகம் நடைபெற்றது. பொன்னமராவதி அ.வ.ந. சங்கத்தின் சார்பாக பஞ்சமூர்த்திகளுக்கும் சிறப்பாக மலர் அலங்காரம் செய்து புதன்கிழமை காலை 5 மணி அளவில் கல் மண்டபத்தில் இருந்து மங்கை நாயகர் தேனம்மை வெள்ளி ரிஷப வாகனத்தில் அனைவருக்கும் காட்சியளித்தார்.

கோவில் சார்பாக நமது சங்கத் தலைவர் திரு MS. முருகப்பன் அவர்களுக்கு பரிவட்டம் கட்டி செயலாளர், பொருளாளர் மற்றும் அறங்காவலர்களுக்கும் மரியாதை செய்யப்பட்டது. பின்னர் கஜமுகன் முன்னே செல்ல, நாதஸ்வர மங்கல இசை முழங்க, பேண்டு வாத்தியங்கள் முழங்க வாண வேடிக்கையுடன் மகளிர்களின் சிறப்பான கும்மியுடன் பஞ்சமூர்த்தி புறப்பாடு மிகவும் சீரும் சிறப்புமாக ஊர்வலத்துடன் கோவிலைச் சென்றடைந்தது. அங்கே நகரத்தார் பெருமக்களுக்கும் கோவில் சார்பாக மரியாதை செய்து மேளதாளங்களுடன் அழைத்து வந்து நமது மண்டபத்தில் விட்டுச் சென்றார்கள். பிரான்மலை அ.வ.ந. பொதுநலச்சங்கம் சார்பாக அனைவருக்கும் அறுசுவை உணவு வழங்கப்பட்டது.

– திரு மு. சாமிநாதன், செயலாளர், அ.வ.ந. பொதுநலச்சங்கம், பிரான்மலை.

காப்புகட்டு விழா

தஞ்சாவூர் நாஞ்சிக்கோட்டை ரோடு திரு மு. ஜெகன்னாதன் செட்டியார் - யோகாம்பாள் ஆச்சி மகன் வழிப் பேத்தியும், சென்னை தெய்வத்திரு RM. தங்கையா செட்டியார்–நலமுடன் சந்திரிகா ஆச்சி மகள் வழிப் பேத்தியும் **ஜெ. தவசீலன்-பொன்னழகு** மகளுமாகிய குழந்தைக்கு 18-03-2022 அன்று மன்னார்குடி திரு S. சொக்கலிங்கம் செட்டியார் அவர்கள் இல்லத்தில் **D. நாகஸ்ரீ (என்ற) திக்சிதா** என்ற பெயர் சூட்டப்பட்டது. இவ்விழாவில் உற்றார் உறவினர்கள் வருகை தந்து வாழ்த்த விழா இனிதே நடைபெற்றது.

தகவல்: திரு சொ. இளங்கோவன், குரல் செய்தி தொடர்பாளர், தஞ்சை.

உ
சிவமயம்

யாவர்க்குமாம் இறைவர்க்கு ஒரு பச்சிலை
யாவர்க்குமாம் பசுவுக்கொரு வாயுறை
யாவர்க்குமாம் உண்ணும் போது ஒருகைப்பிடி
யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு இன்னுரைதானே.

அரசு மெடிக்கல்ஸ்

வெள்ளி விழா கண்ட நிறுவனம்

எல்லாவிதமான இங்கிலீஷ் மருந்துகளும் கிடைக்கும்

பஸ் ஸ்டாண்டு அருகில், பொன்னமராவதி. போன் : 260657

தீபேஷ் பிறந்த நாள் விழா
26-04-2022

பெற்றோர் :
திரு ஜெயபிரபு - காவியா
பெங்களூர்

நன்றாகும் தீபேஷ் நலம்
தீப ஒளியாகித் தேர்ந்த அறிவுடனே
மா பலாத் தேன் போல மாண்புடனேதூப மணம்
என்றடர்ந்த வாழ்வினிலே எல்லாம் நிறைந்திருக்க
நன்றாகும் தீபேஷ் நலம். – கு. கணேசன்

பெயரன் தீபேஷ்

காரிருள் அகற்ற வந்த கதிரவன்
ஊரில் உயர்வுறும் ஒளிரும் வைரமிவன்
பாரில் நல்லதோர் பேரும் புகழும்
சீரும் சிறப்பும் செகாத்தினில் ஜெயமும்

நாளும் பெற்றிங்கு நல்லதோர் மகிழ்வுதனை
வாழும் நாள்வரை வளர்ச்சி வளமும்
பெறு மெங்கள் குலக் கொழுந்தே!
பேர் விளங்க குலம் விளங்க

வந்த எங்கள் கண்மணியே!
சொந்தமென வந்தாய் சுகம்பல பெறுவாய்!
பெற்றோரைப் போற்றி வாழ்விப்பாய் வாழ்ந்திடுவாய்
உற்றார் உறவோடு பெருவாழ்வு வாழ்ந்திடுவாய்

– அய்யா கவி.கொ. கணேசன்

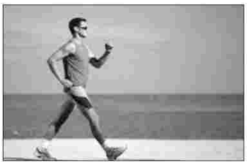
புளியம்பழத்தின் மகிமை

புளியம்பழத்தைச் சாதாரண புளி என்று சொல்கின்றோம். குழம்பு வைப்பதற்கு இதனை பயன்படுத்து கிறார்கள். புளி குழம்பிற்கு, புளி ரசத்திற்கு, புளி சாதத்திற்கு சுவை சேர்க்கிறது என்பதைத் தவிர புளியம்பழத்தின் சிறப்புக் குணங்கள் பலருக்குத் தெரியாது.

புளியம்பழத்தின் இயல்பு உஷ்ணம். புளியை எல்லை மீறி பயன்படுத்தினால் இரத்த விருத்தி குறையும். இதன் பொதுவான மருத்துவக் குணம் வாதக் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்து வதாகும். புளியம்பழத்தில் ஏ உயிர்ச்சத்தும், சுண்ணாம்புச் சத்தும்தான் மிகவும் அதிகம். ஓர் அவுன்ஸ் எடையுள்ள புளியம் பழத்தில் 28 மி.கி. அளவுக்கு ஏ வைட்டமின் சத்தும், பி 1 வைட்டமின் சத்து 17 மி.கி., வைட்டமின் சி சத்து 1 மி.கி., 48 மி.கி. சுண்ணாம்புச் சத்தும் அடங்கியிருக்கிறது. சிறிதளவு இரும்புச் சத்தும் உண்டு.

சில சமயம் பற்களின் ஈறு வீங்கி விடுவது உண்டு. அப்போது புளியுடன் உப்பு சேர்த்து பிசைந்து வீங்கிய ஈரின் மீது வைத்து வாயை மூடிக் கொண்டால் சிறிது நேரத்தில் ஈறு வீக்கம் இறங்கிவிடும். சாதாரண பல்வலிக்குக் கூட இவ்வாறு செய்யலாம். தேள்கடி விஷத்துக்கு புளியம்பழம் நல்லதொரு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. சுத்தமான புளி சிறிதளவு எடுத்து கொஞ்சம் சுண்ணாம்பு சேர்த்து அழுத்தமாகவும், விரைவாகவும் பிசைந்தால் அதில் சூடு தோன்றுவதை உணரலாம். அந்த சூட்டுடன் புளியை தேள் கொட்டிய இடத்தில் பற்று போல போட்டால் தேள் விஷம் படிப்படியாக இறங்கத் தொடங்கி விடும் வாந்தி ஏற்பட்டால் கொஞ்சம் புளியை நீரில் இட்டுக் கரைத்துக் குடித்தால் வாந்தி நின்று விடும்.

அடிபட்டு அதன் காரணமாக வீக்கம், இரத்தக்கட்டு போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்பட்டிருந்தால் கொஞ்சம் புளியையும், உப்பையும் சம அளவாக எடுத்து கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டுக் குழம்பு போலக் கரைத்து கொதிக்க வைத்து பொறுக்கும் சூட்டில் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவினால் ஒரே வேளையில் இரத்தக்கட்டு அல்லது வீக்கம் தணிந்து விடும். – ஆசிரியர் குழு



கால் அரிப்பைக் குணப்படுத்தும் நடைபயிற்சி

நடப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிப்பவை கால்கள். சிலர் வெறுங்காலில் நடப்பார்கள். சிலரோ ஷூ போட்டு நடப்பார்கள். அது அவரவர் விருப்பத்தின்படி நடக்கிறது என்றாலும் வெறும் காலில் நடப்பதுதான் சரி என்கிறார்கள் நிபுணர்கள். காலில் உண்டாகிற கால் அரிப்பை நடை பயிற்சியே குணமாக்கி விடுகிறது. ஆம், நடக்க நடக்க இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து சரியாகி விடும். பொதுவாக வியர்வையால் அரிப்பு அதிகரிக்கும். இப்படி இருந்தால் காலில் தோல் வறட்சியாகி விடும். இதற்கு வாசலின் போன்ற எண்ணெய் அல்லது களிம்பை தடவி தோலின் வறட்சியிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

நடைப்பயிற்சியில் சாதாரண நடை, வேகநடை, நடை ஓட்டம், ஓட்டம் இப்படி பல வகை உள்ளது. இதில் அவரவர் வயது, உடல்நிலை, சூழ்நிலை, மனநிலைக்கேற்ப ஏதாவது ஒன்றை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நடைப்பயிற்சிக்கு முன் முதல் நாள் இரவு உணவை தூங்கப் போவதற்கு மூன்று மணிநேரம் முன்னதாகவே உண்ண வேண்டும். தூங்குவதற்கு முன்பாக பல் துலக்க வேண்டும். இரவு 10 மணிக்கு முன் அவசியம் தூங்கிவிட வேண்டும். காலை 5 மணிக்குள்ளாக படுக்கையிலிருந்து எழுந்து விட வேண்டும். எழுந்தவுடன் வாய் கொப்பளித்து விட்டு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் காலைக் கடனை முடிக்க வேண்டும். உடல் முழுவதும் வியர்த்துக் கொட்டினாலும் கவலைப்படாமல் நடக்க வேண்டும். மாலையில் உடலில் வெயில் படுமாறு நடந்தால் மிக நல்லது. பனிக்காலங்களில் கழுத்து, காதுகளைச் சுற்றி நன்கு மூடிக்கொண்டு, காலணிகள் அணிந்து நடைபயற்சி செய்ய வேண்டும். எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்களுக்கும், உடலுக்கு வலுவான கட்டமைப்பு அளித்து ஆரோக்கியமானதாக இருக்க விரும்புபவர்கள் நடைபயிற்சி ஓர் எளிய உடற்பயிற்சியாக உள்ளது.

வேலைக்கு செல்லும் பயணத்தில் அதிகமாக நடக்க முயற்சி செய்யலாம். இரயிலுக்கோ, பேருந்துகோ நடந்தே

போகலாம். வாகனங்களை அலுவலகத்தில் இருந்து சற்று தொலைவில் நிறுத்தி விட்டு நடந்து செல்லலாம். கடைகளுக்கு நடந்து போகலாம். குடும்பத்தினரும் தூய்மையான காற்று வீசும் பகுதியில் நீண்ட நடை பயணம் சென்று மகிழலாம். முதுமையில் தோல் பாதிப்பை தவிர்க்கலாம்

நம் உடலில் பாதுகாப்பு அரணாக விளங்குவது தோல். இந்த தோல்தான் வெயிலில் இருந்து காத்தும், குளிரில் இருந்து காப்பற்றவும் செய்கிறது. நாம் அந்த தோல், கறுப்பாக இருக்கிறதா இல்லை சிவப்பாக இருக்கிறதா என்று பார்ப்பதோடு நின்று விடுகிறோம். தோலின் தன்மை குறித்து கொஞ்சமும் யோசிக்க மறுக்கிறோம். உண்மையில் தோல் நம் மொத்த உடல் எடையில் சுமார் 12 சதவீதம் உள்ளது.

முதுமையில் தோலில் உண்டாகும் மாற்றங்கள்:

தோல், சூரிய ஒளிக்கு அதிக அளவில் உட்படுவதாலும், எண்ணெய், வியர்வை சுரக்கும் பண்பும், ஹார்மோன்களின் அளவும் குறைவதாலும் வறண்டு, சுருங்கி, வெளுத்துக் காணப்படும். முதுமையில் தோலில் உள்ள எண்ணெய் சுரப்பிகளின் சுரக்கும் பண்பு குறைகிறது. அதனால் தோலில் வறட்சி நிலை தோன்றுகிறது. அவ்வறட்சி தோலில் அரிப்பினை உண்டாக்குகிறது. வேறு எந்நோயும் இல்லாமலேயே வறட்சி மட்டுமே அரிப்பினை உண்டாக்கவல்லது. அரிப்பு மிகவும் தொல்லை தரும் நோயாகும். இது தொடர்ந்தால் தூக்கமின்மை உண்டாகும். சில சமயங்களில் தற்கொலை எண்ணம் தோன்றவும் காரணமாகிறது. முதுமையில் தோலில் வறட்சி காரணமாக மிகுந்த அரிப்பு ஏற்படுகிறது. அதனை அதிகமாக சொறிவதால் தோல்படை உண்டாகிறது. இது பொதுவாகக் கால், கைகளில் உண்டாகும். குளிர் காலத்தில் வியர்வை சுரப்பது குறைவதால் வறட்சியும் அதனால் அரிப்பும் உண்டாகி, பின்னர் இந்நோய் உண்டாகிறது.

முதுமையில் மனநிலை பாதிக்கப்படுவதாலும், சரியான உணவு இல்லாததாலும் கூட இது உண்டாகலாம். வீரியம் குறைந்த ஸ்டீராய்டு களிம்பினைத் தோல்படை மீது தடவலாம். அரிப்பு எதிர்ப்பு மாத்திரை உட்கொண்டு அரிப்பினைக் குறைக்கலாம். புண்ணிருந்தால் நுண்ணியிர்க் கொல்லியை உட்கொள்ளலாம்.

தோல் புற்றுநோய் :

முதுமையில் சிலருக்கு தோல் புற்றுநோய் வந்து விடுகிறது. இந்நோய்க்குரிய காரணம் முழுமையாகவரையறுக்கப்படவில்லை. இந்நோய் பெண்களைவிட ஆண்களையே அதிகம் தாக்குகிறது. முதலில் இது தோலைப் பாதிக்கும். படிப்படியாக பிற உறுப்புகளையும் தாக்கும். தொடக்கத்தில் வெறும் அரிப்பு மட்டுமே இருக்கும். பிறகு தோலில் சிவந்த படைகள் நிலை உருவாகும். அப்படைகளில் தோன்றும் செதில்கள் காளாஞ்சிகப் படை போல இருக்கும். சிலருக்கு தோல்படை போலத் தோன்றும். தோல் மடித்த நிலை காணப்படும். தோலில் மங்கிய சிவந்த ஒழுங்கான, ஒழுங்கற்றுதுமான கட்டிகள் உருவாகும். அவை உடைந்து புண்களாய் மாறும்.

தோல் புற்று நோயினை முற்றிலும் குணமாக்குவது கடினம். ஆரம்பத்தில் நோயின் கடுமை குறைந்தும், பின் மிகுந்தும் காணப்படும். பின்னர் அதன் தொல்லைகள் மிகுந்து, நோயாளியின் வாழ்க்கையையே சுமையாக்கி விடும். இந்நோயினால் வாழ்நாள் குறைவதில்லை.

முதலில் இந்நோயாளிக்கு அரிப்பைக் குணமாக்க வேண்டும். அதற்குத் தோலில் குறைந்த வீரியத் தன்மை வாய்ந்த ஸ்டீராய்டு களிம்பினைத் தடவலாம். அரிப்பு எதிர்ப்பு மாத்திரைகளையும் உண்ணலாம். நாள்தோறும் சூரிய ஒளியில் சுமார் அரைமணி நேரம் வெற்றுடலோடு இருப்பின் அரிப்பின் தன்மைகள் குறையும். தடிப்புத் தன்மைக்கும், கட்டிகள் தோன்றிய நிலையிலும் கதிர்வீச்சு முறை பயனளிக்கும்.

– தலைவர், குரல் ஆசிரியர்.

அச்சிட்டோர் : சூர்யா பிரிண்ட் சொலூசன்ஸ்

534 -ஏ, காமராஜர் சாலை, சிவகாசி - 626123.

இ.மெயில் suryaprint1998@gmail.com

கதை, கட்டுரைகளில் வரும் பெயர்கள் யாவும் கற்பனையே. கதை, கட்டுரை, கவிதை முதலியவற்றைத் திருத்திஅமைக்கவும் கடிதங்களைச் சுருக்கவும் ஆசிரியர்க்கு உரிமை உண்டு. குரலில் வெளியிடப்பெறும் செய்திகளுக்கும் கருத்துகளுக்கும் அவற்றை எழுதியவர்களே பொறுப்பாவார்கள். பதில் சொல்ல கடமைப்பட்டவர்கள் ஆவார்கள் என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். - பதிப்பாசிரியர்

1936
ஆதிகாலத்து
அலங்கார மாளிகை
பொன்னமராவதி | புதுக்கோட்டை
பட்டின் அற்புத படைப்புகள்

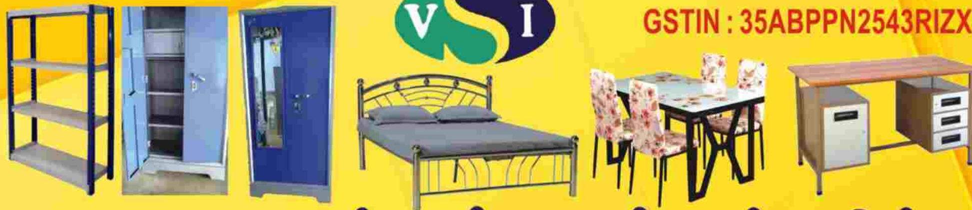
உ
வாழ்க வளமுடன்

Prop.
ALM. Natarajan

Estd : 2000
VSI

96795 57006
90959 06510

GSTIN : 35ABPPN2543RIZX



வினாயகா ஸ்டீல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
VINAYAGA STEEL INDUSTRIES

MFG. OF ALL TYPE STEEL FURNITURE & FABRICATIONS

Plot No. R/56, Industrial Estate, Dolly Gunj, Port Blair - 744 103

Prop.
ALM. Natarajan

Estd : 1994
VA

96795 57006
90959 06510

வினாயகா ஏஜென்ஸி
VINAYAGA AGENCY

Commercial Wet Grinders & Motors, Mixer Grinder,
Table Top Grinder, Mixie, Feather Cleaning Machine.

3 & 4, MB No. 195, MG Road, Junglighat, Port Blair - 744 103.

Book Post - Printed Matter

To

From

அ.வ.ந. கல்வி வளர்ச்சிக் கழகம்
3, முதல் குறுக்குத் தெரு,
அழகப்பா காம்ப்ளக்ஸ் பின்புறம்,
மெயின்ரோடு ரோடு, **பொன்னமராவதி,**
புதுக்கோட்டை மாவட்டம் - 622 407.

SURYA SVK Cell : 98421 24415