EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper – Weekly

Free Circulation

VOL - 3 ISSUE - 14 Editorial : 044-42077328 / 7305837388 email : expressvelachery@gmail.com

வேளச்சேரி சட்டமன்ற வேட்பாளரிடம் கோரிக்கை மனு

டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கத்திற்கு வேளச்சேரி சட்டமன்ற வேட்பாளர் திரு. அசோக் அவர்கள் சங்க உறுப்பினர்களிடம் அறிமுகம் செய்யவும் வாக்கு சேகரிக்கவும் வந்தார்கள். சங்கத்தின் சார்பாக அவரை வறவேற்று வேளச்சேரி பகுதிக்கு மக்களுக்கு வரவேண்டிய பணிகள் சம்பந்தமான கோரிக்கை மனு அளிக்கப்பட்டன.

கோரிக்கைகள்:

1. வேளச்சேரி பகுதியில் ஒங்கினைந்த மார்க்கெட்
2. ஒருங்கினைந்த அரசு மருத்துவமனை
3. துணை மின்நிலையம்
4. கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு நிலையம்
5. பெருங்குடி முதல் விஜயநகர் வரை இணைப்பு பாலம் பல ஆண்டுகளாக இணைக்கப்படாமல் இருக்கின்றன. மேற்கண்ட பாலத்தை விரைவில் இணைக்கவேண்டும்.

போன்ற கோரிக்கைகள் அடங்கிய மனுவை வேட்பாளரிடம் அளிக்கப்பட்டன.

FOR ALL YOUR, NOSE, THROAT, AND NECK PROBLEMS

AHILASAMY ENT CENTRE

NO: 1, 2nd Street, Venkateswara Nagar,
Velachery Bye Pass Road, Velachery, Chennai - 600 042.
(Next to Lawrence & Mayo) Ph:9380882221

Dr. N. AHILASAMY

M.S., MNAMS, DNB [ENT], FRCS [UK], DHA.
ENT, Head & Neck Surgeon.

CONSULTAION TIME:
Monday to Saturday - 06.30PM to 09.00PM
www.drahilasamyENT.com

SPECIALIST IN ENDOSCOPIC SURGERY OF EAR, NOSE,THROAT

Also Chief ENT Consultant in
PRASHANTH SUPER SPECIALITY HOSPITAL
Velachery, Chennai. Ph: 044 4680 5544
(10.00 AM to 12.00 Noon)

XCELLENT CARE HOSPITAL
Velachery, Chennai. Ph: 044 4000 0006
(12.00 Noon)

FOR APPOINMENT CALL : 9380882221 / 9380050317

கோயம்பேடு, பள்ளிக்கரணையில் துணை ராணுவப் படையினர் கொடி அணிவகுப்பு

கோயம்பேடு, பள்ளிக்கரணை உள்ளிட்ட பகுதிகளில், துணை ராணுவப் படையினருடன் இணைந்து போலீஸார் நேற்று கொடி அணிவகுப்பு நடத்தினர்.

தமிழகத்தில் சட்டப்பேரவை தேர்தலையொட்டி சென்னை பெருநகரில் உள்ள வாக்குச்சாவடிகள் மற்றும் வாக்கு எண்ணும் மையங்களில் தேர்தல் பாதுகாப்பு தொடர்பான பணிகள் துரிதமாக நடைபெற்று வருகின்றன.

வாக்குச்சாவடிகள், மின்னனு வாக்குப்பதிவு இயந்திரங்கள் வைக்கப்பட்டுள்ள இடங்களான பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரி வளாகங்களுக்கு சென்று காவல் ஆணையர் மகேஷ் குமார் அகர்வால் அவ்வப்போது ஆய்வு மேற்கொண்டு வருகிறார்.

பொதுமக்கள் அச்ச உணர்வை அகற்றும் வகையில், சென்னையில் உள்ள அனைத்து காவல் நிலைய எல்லைகளிலும், தேர்தல் பாதுகாப்பு பணியில் ஈடுபடும் போலீஸ் அதிகாரிகள்,

போலீஸார் மற்றும் பிற மாநிலங்களில் இருந்து பாதுகாப்பு பணிக்காக வந்துள்ள மத்திய துணை ராணுவப் படையினர் ஒருங்கிணைந்து, கொடி அணிவகுப்பை நடத்தி வருகின்றனர்.

இதன் தொடர்ச்சியாக, கோயம்பேடு, சிஎம்பிடி மற்றும் மதுரவாயல் ஆகிய காவல் நிலைய எல்லைகளில் அண்ணா நகர் காவல்துணை ஆணையர் ஜி. ஜவஹர் தலைமையில் நேற்று கொடி அணிவகுப்பு நடைபெற்றது. இதில், போலீஸாருடன் துணை ராணுவப் படை வீரர்களும் கலந்து கொண்டனர். இதேபோல, பள்ளிக்கரணையிலும் கொடி அணிவகுப்பு நடைபெற்றது.

விளையாட்டு மைதானம் தேவை: வேளச்சேரி டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கம் கோரிக்கை...

டான்சி நகர் மற்றும் அதை சுற்றியுள்ள பகுதியில் மேற்பட்ட நகர்கள் உள்ளன. விஜிபிசெல்வாநகர், அன்னை இந்திராநகர், பேபி நகர், ஆகிய நகர்களில் சென்னை மாநகராட்சியின் பூங்காக்கள் உள்ளன. விஜிபி செல்வாநகரில் மட்டும் ஐந்திற்க்கும் மேற்பட்ட பூங்காக்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் ஒரு விளையாட்டு மைதானங்கள் கூட எங்கள் பகுதியில் இல்லை இதன் காரணமாக எங்கள் பகுதியில் உள்ள சிறுவர்கள் சாலைகளில் விளையாட கூடிய சூழ்நிலையில் உள்ளன.

இதனை கருத்தில் கொண்டு விஜிபி செல்வாநகர் பெத்தேல் அவின்யூவில் இருக்கின்ற மாநகராட்சி பூங்காவை விளையாட்டு மைதானமாக மாற்றி கொடுக்கும்படி டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக சென்னை மாநகராட்சிக்கு 24-04-2017 அன்று கோரிக்கை மனு அளிக்கப்பட்டன. அதற்கான ஒப்புதலும் அளிக்கப்பட்டு ஆய்வுகளும் மேற்கொண்டனர். ஆனால் நான்கு ஆண்டுகள் ஆகியும் இதுவரை பயண்பாட்டுக்கு வரவில்லை அது சம்பந்தமாக பலமுறை முறையிட்டும் இதுவரை நடவடிக்கை எடுக்கவில்லை ஆகவே எங்களின் கோரிக்கையை ஏற்று விரைவில் விளையாட்டு மைதானத்தை திறக்க முன் வரவேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

To Advertise about
Rental House, Land Sales
& Job Vacancy
Pay Rs. 350/- Only

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

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

RESALE OF RESIDENTIAL FLAT
1 BHK FLAT WITH BALCONY
26 YEARS OLD
(640 SQ.FT.) (UDS 384 SQ.FT.)
NORTH FACING, LIFT,
FIRST FLOOR
At Third Main Road,
Dhandeeswaram Nagar,
Velachery, Chennai - 600 042.
OUTSIDE CAR PARKING
COST RS.38 LAKHS
BROKERS EXCUSE
Contact
9445614897

TOLET RENT VELACHERY
350 Square feet,
Rent 8,000/-
INDEPENDENT HOUSE
Working women 1or 2 Girls
350 சதுர அடி குடோன்
வாடகைக்கு (Purpose)
Provision Store
எண்ணெய் குடோன்
அரிசி குடோன்
மருந்து குடோன்
(Tuition Centre, Office
Rent Negotiable)
Contact- 7397354283

WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE
YOGA AEROBIC ZUMBA
Yoga Pranayam Classes
Yoga Meditation Classes
Yoga Classes For Woman
Yoga Classes For Men
Yoga Classes For Children
Therapeutic Yoga Classes
Hatha Yoga Classes
Yoga Classes For Diabetes
Corporate Yoga Consultants
Yoga Classes For Weight Loss
Yoga Classes At Home
Contact : 9444 122 922
(Separate Classes for LadiesLadies Teachers Available)
Branches :
❖ Velachery ❖ Palvakkam (OMR) ❖ Navalur ❖ PTC

டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கம், கிரீன் லைப் தொண்டு நிறுவனம் மற்றும் லைப் கிரீன் சித்தா இயற்கை மருத்துவமும் இணைந்து நடத்தும் சிறப்பு மருத்துவ முகாம்...

நமது வேளச்சேரி டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கம், கிரீன் லைப் தொண்டு நிறுவனம் மற்றும் லைப் கிரீன் சித்தா இயற்கையை மருத்துவம் மற்றும் யோகா மருத்துவமும் இணைந்து 14-03-2021 ஞாயிறு அன்று சிறப்பு மருத்துவ முகாம் புனித அந்தோனியார் மேல்நிலை பள்ளியில் நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சியில் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு தொடங்கி வைத்து

சிறப்புரையாற்றியவர் உயர் திரு. ராமநாதன் IAS (Rdt) அவர்கள். மருத்துவர் Dr.மகேஷ்வரி தலைமையில் முகாம் நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சியில் இயற்கை உணவுகளின் கண்காட்சிகள் மற்றும் பல்மருத்துவம், கண்மருத்துவம், மருத்துவ ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டது. நமது பகுதியில் உள்ள பொதுமக்களுக்கு இந்த முகாம் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைந்தது.

யோகாசனம்

யோக முத்ரா

விளக்கம்: முத்திரை போன்று அமைப்பு உள்ளது.

செயல்முறை: விரிப்பில் உட்கார்ந்து இரு கால்களை நீட்டவும். இடது காலை மடக்கி வலதுதொடையில் வைக்கவும். கைகளை பின்னோக்கி கொண்டு சென்று இருகைகளை மணிக்கட்டில் கட்டவும். உடலை முன்னோக்கி குனியவும் இயல்பான மூச்சில் 20 வினாடி இருக்கவும்.

பயன்கள்: மாதவிடாய்ப் பிரச்சனை, கர்ப்பப்பை கோளாறு சிறுநீரகக் கோளாறு, மலச்சிக்கல், தொந்தி குறையும்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை
YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922

ராமேஸ்வரம் கோயில் ஆலயத்தில் இருக்கும்
22 தீர்த்தங்களும்.. பலன்களும்..

மகாலட்சுமி தீர்த்தம் - செல்வ வளம் அருள்வாள்.
சாவித்திரி தீர்த்தம் - பேச்சுத் திறன் வளரும்.

காயத்ரி தீர்த்தம் - உலக நன்மை ஏற்படும்.
சரஸ்வதி தீர்த்தம் - கல்வி உயரும்

சங்கு தீர்த்தம் - சுக போக வசதி வாழ்வு தரும்.
சக்கர தீர்த்தம் - மன உறுதி உண்டாகும்.

சேது மாதவ தீர்த்தம் - தடைபட்ட பணிகள் வெற்றி பெறும்.
பிரமஹத்தி தீர்த்தம் - பிரமஹத்தி தோஷம் தீரும்.

நள தீர்த்தம் - தடைகள் நீங்கும்
நீல தீர்த்தம் - எதிரிகள் நீங்குவர்.

கவய தீர்த்தம் - பகை மறையும்
கயா தீர்த்தம் - முன்னோர் ஆசி கிடைக்கும்.

கவாட்ச தீர்த்தம் - கவலை தீரும்
கந்தமாதன தீர்த்தம் - உங்கள் துறையில் வல்லுநர் ஆகலாம்.

கங்கா தீர்த்தம் - பாவங்கள் பொடிபடும்
யமுனை தீர்த்தம் - பதவி சேரும்

சிவ தீர்த்தம் - சகல பிணிகளும் தீரும்
சத்யா மிர்த தீர்த்தம் - ஆயுள் விருத்தியாகும்.

சந்திர தீர்த்தம் - கலை ஆர்வம் அதிகரிக்கும்
சூரிய தீர்த்தம் - தலைமைப் பண்பு, முதன்மை ஸ்தானம் கிடைக்கும்.

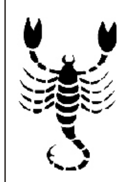
சர்வ தீர்த்தம் - முற்பிறவியில் செய்த பாவம் நீங்கும்
கோடி தீர்த்தம் - முக்தி அடையலாம்.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்
இந்த வாரம் குடும்பத்தில் அன்பு, பாசம் அதிகரிக்கும். இந்த வாரம் உங்கள் உடல் நலனில் அக்கறை தேவை. ஊத்தியோகத்தில் உங்களுக்கான பொறுப்புகள் அதிகரிக்கும்.

துலாம்
உங்கள் தொழில் வாழ்க்கையில் நீங்கள் வெற்றியைப் பெறுவீர்கள் மற்றும் நீங்கள் விரும்பும் இலக்குகளை அடைய முடியும். பொருளாதார ரீதியாகவும் நீங்கள் நிலையானதாக உணருவீர்கள்.

ரிஷபம்
இந்த வாரம் சுப காரியங்கள் கைகூடும். உடல் உழைப்பு அதிகமாக தேவைப்படும். அதனால் அலைச்சல், சோர்வு போன்ற உடல் பிரச்னைகள் ஏற்படலாம்.



விருச்சிகம்
இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இருக்கும் மற்றும் சில நல்ல வேலைகள் செய்வதற்கான வாய்ப்புகளும் உள்ளன. இந்த நேரத்தில் உங்கள் தாயும் மகிழ்ச்சியைப் பெறுவார்.

மிதுனம்
இந்த வாரம் பண விஷயங்களில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் செலவினங்களைச் சரிபார்க்கவும், இந்த ராசியின் பணியாளர்கள் பணியிடத்தில் பதவி உயர்வு பெறலாம்.

தனுசு
இந்த நேரத்தில் நீங்கள் பணம் மற்றும் பொருள் பாதுகாப்பில் கவனம் செலுத்துவீர்கள். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்க -ளிடமிருந்து மரியாதை பெறுவீர்கள்.

கடகம்
இந்த வாரம் தொழில் முறையில் முன்னேற்றம் அடைவதில் நீங்கள் சில சிக்கல்களை சந்திக்க நேரிடும். இந்த நேரத்தில் கவலைகள் கூடும். நீங்கள் மத வழிபாட்டில் ஈடுபடுவது நல்லது.

மகரம்
இந்த நேரத்தில் உங்கள் நம்பிக்கை மிக அதிகமாக இருக்கும். உங்கள் இலக்குகளை அடைய இது ஒரு நல்ல நேரம். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் செல்வத்தையும் குவிக்கலாம்.

சிம்மம்
எந்த விஷயத்திலும் பொறுமை காப்பது அவசியம். வீண் விவாதங்களை தவிர்ப்பதால் பல பிரச்சனைகளை தவிர்க்கலாம். கொடுக்கல், வாங்கலில் எச்சரிக்கையாக செயல்படவும்.

கும்பம்
மங்கள நிகழ்ச்சிகள் உண்டாகும். புதிய வீடு, மனை உண்டாக வாய்ப்பு உண்டு. இந்த வாரம் தொழில், வியாபாரத்தில் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.

கன்னி
இந்த வாரம் நீங்கள் வேலையில் உற்சாகமாகவும் மற்றும் மகிழ்ச்சியாகவும் உணருவீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் அன்பும் பாசமும் நிறைந்ததாக இருக்கும்.

மீனம்
நீங்கள் பணித்துறையில் சிக்கல்களை சந்திக்க நேரிடும். இருப்பினும், பொருளாதார பக்கத்தில் சில முன்னேற்றங்கள் இருக்கலாம் மற்றும் நீங்கள் கடன்களிலிருந்து விடுபடலாம்.

Strictly enforce mask - wearing, says Chennai Police Commissioner

City Police Commissioner Mahesh Kumar Aggarwal has ordered strict enforcement of wearing masks and asked police officers to take coordinated effort for effective implementation.

He inspected crowded places, traffic signals and shopping malls. At Royapettah clock tower, he advised motorists and pedestrians without masks to wear them compulsorily. Some motorists without masks were stopped at the traffic junction.

The Commissioner also distributed masks to those that

did not have them and advised them to adhere to the COVID-19 norms for everyone's safety.

Later, he visited Express Avenue and inspected whether Standard Operating Procedures were being followed to prevent the spread of COVID-19.

பொன்மொழிகள்

செய்ய முடிந்தவன் சாதிக்கிறான்
செய்ய முடியாதவன் போதிக்கிறான்.
- பெர்னாட்ஷா

பாண்டித்துரைத் தேவர் (Pandi dhurai devar)
பிறந்த தினம் இன்று மார்ச் - 21, 1867

பாண்டித்துரைத் தேவர் (மார்ச் 21, 1867ல் பிறந்தார். இவர் பாலவநத்தம், மதுரையில் நான்காம் தமிழ்ச் சங்கம் அமைத்த அமைப்பாளர்களில் ஒருவரும், தமிழறிஞரும் ஆவார். தேவர் மரபில் தோன்றிய பொன்னுசாமித் தேவருக்கும் முத்துவீராயி நாச்சியாருக்கும் மூன்றாவது மகனாக பிறந்தார். இவர் சிறுவராக இருக்கும் போதே தந்தையை இழந்தமையால், சேஷாத்திரி ஐயங்கார் என்பவரிடம் வளர்ந்தார். அழகர் ராஜ் என்ற தமிழ்ப் புலவர் இவரின் தமிழ் ஆசானாகவும் மற்றும் வழக்கறிஞர் வெங்கடேஸ்வர சாஸ்த்திரி இவரின் ஆங்கில ஆசிரியராகவும் இருந்தனர். இவர்களிடம் இருந்து மிக்க ஆர்வத்தோடு கற்ற தேவர், இரு மொழியிலும் நல்ல தேர்ச்சி எய்தி இராமநாதபுரத்தில் சிவர்டிஸ் என்ற ஆங்கிலேயாரால் நடத்தப்பட்ட உயர்பள்ளியில் மேல்கல்வி கற்றார்.

இவர் நான்காம் தமிழ்ச் சங்கத்தின் முதல் தலைவராகப் பணியாற்றினார். இவர் செந்தமிழ் என்னும் இதழ் வெளியிடவும், "கப்பலோட்டிய தமிழர்" வ.உ.சி யின் சுதேசிக் கப்பல் விடும் பணிக்கும் பொருள் உதவி நல்கினவர். குமாரசுவாமிப்புலவர், தேவரால் தொகுக்கப்பட்ட சைவமஞ்சரிக்கு வழங்கிய சிறப்புப்பாயிரம் இவரின் சிறப்பை நன்கு புலப்படுத்தும்.

மரம் வளர்ப்போம்...!
உயிர் காப்போம்...!

- ஒரு மரம் ஒரு வருடத்திற்கு 118 கிலோ ஆக்சிஜனை வெளியிடுகிறது.
- ஒரு ஏக்கரில் உள்ள மரங்களில் இருந்து ஒரு வருடத்தில் கிடைக்கும் ஆக்ஸிஜன் 18 மனிதர்கள் ஆயுள் முழுவதும் சுவாசிக்க உதவுகிறது.
- ஒரு ஏக்கரில் உள்ள மரங்கள் 2.6 டன் கார்பன் - டை - ஆக்சைடை காற்றிலிருந்து உறிஞ்சிக் கொள்கின்றன.
- நிழல் தரும் ஒரு மரம் வெயில் காலத்தில் 20 டிகிரி அளவுக்கு வெயிலின் தாக்கத்தை குறைக்கின்றன.

தர்பூசணி பழம் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்...

◆ உடலின் ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்க வேண்டியது அவசியம். கோடைகாலங்களில் உடலின் நீர் வியர்வையாக வெளியேறிவிடுவதால் ரத்தத்தில் நீர்சத்து குறைந்து ரத்த ஓட்டம் வேகம் குறைகிறது. இப்படிப்பட்ட சமயங்களில் தர்பூசணி பழங்கள் சாப்பிடுவதால் ரத்தத்தில் நீர் சத்து சேர்ந்து, ரத்த ஓட்டம் சீராகி உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியை தருகிறது.

◆ நார்ச்சத்து குறைந்த உணவுகளையும், மாவுச்சத்து மிகுந்த உணவுகளை அதிகமாகவும் சாப்பிடுவதால் பலருக்கும் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை உண்டாகிறது. வயிற்றில் நீர்சத்து குறைவதாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்பட காரணமாக இருக்கிறது. தர்பூசணி பழங்களில் நார்ச்சத்து மற்றும் நீர் சத்து அதிகம் உள்ளதால் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை தீருகிறது.

◆ தர்பூசணி பழத்தில் வைட்டமின் சத்துகள் நிறைந்திருக்கிறது. இந்த வைட்டமின் உடலின் நலத்திற்கும், குறிப்பாக கண்பார்வையின் நலத்திற்கு மிகவும் அவசியமாகும்.

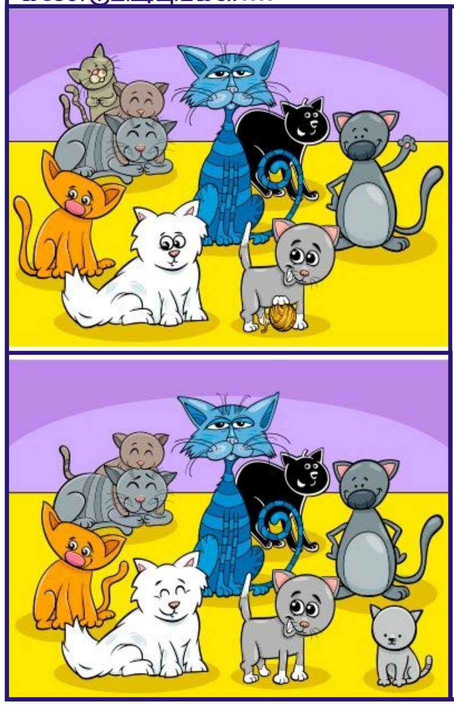
திருக்குறள்

16. விசும்பின் துளிவீழின் அல்லால்மற் றாங்கே
பசும்புல் தலைகாண் பரிது

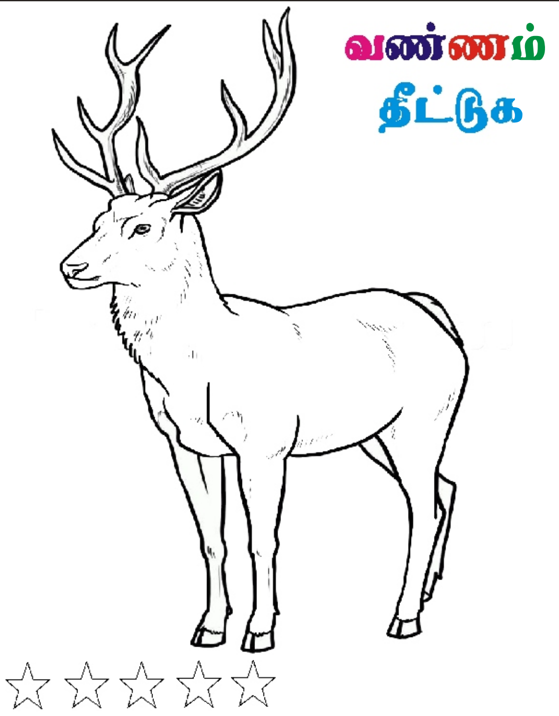
If from the clouds no drops of rain are shed
'Tis rare to see green herb lift up its head.

Chutties Corner

படத்தில் உள்ள 6 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



Find 6 Differences ?



BIRTHDAY WISHES

P. S. Phyllis Susan
March - 11

J.Rohith Vikram
March - 20

தனித்திறமை பகுதி

A.Akilan Anandhan
VI - std

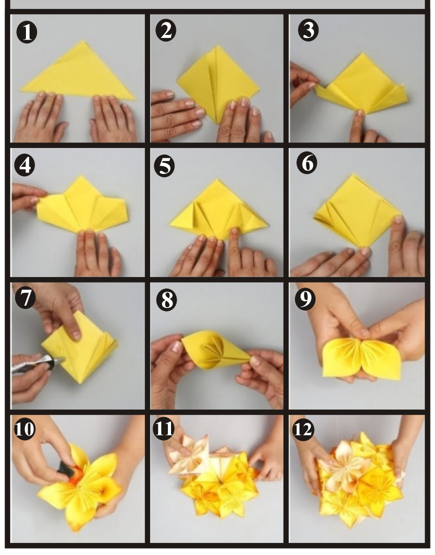
பழமொழி (PROVERB)

Without hope heart will break

நம்பிக்கை இன்றேல் மனம் உடைந்து விடும்.

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

PAPER CRAFT



Guru Nanak College (Autonomous) Department of Biotechnology Personal Health care product...

The Department of Biotechnology Guru Nanak College, has initiated the "students' initiative outreach programme". Soap making was taught to students by Dr. P.Mahalakshmi, Assistant Professor, Department of Biotechnology, Guru Nanak College. Students of Department of Biotechnology V. Priyadharshini, M. Acharya Anisha, S. Bhayashree, S. Lavanya, D. Dhayashree, V.Akask, M. Nanadhan Kalaivanan, D. Kesavan, G. Sowmiya, M. Dhanisha, are now actively involved in the preparation of soaps. The soaps are prepared with variety of flavors and plant phytochemical compounds like kuppameni, tulasi, neem, wild turmeric, orange, fuller earth (multanimetti), beetroot, carrot, pomegranate seed, cucumber, aloe vera, Spirulina, papaya extracts in combinations are used in the preparation of specific soap as per the request.

The department also prepares special Herbal Face wash powder using the following dry materials Poolankilangu / Kachur White Turmeric Powder, Korai Kilangu Powder / Nut Grass, Paneer Rose petals, Tulasi powder, Sandalwood powder, Kasthuri manjal / Wild turmeric, Avarampoo / Senna, Dry Orange peel, Dry Lemon peel, Magizhampoo / Spanish Cherry, Green mung dhal under the guidance of Dr. Bharathi Ravikrishnan, Head and Dr. V.Lavanya, Assistant Professor, Department of Biotechnology. The soap making has kindled the entrepreneurship in students. These products are for internal sale only. The Department has future plans to make paper bags, scented candles, sambarani, by the students.

இயற்கை அழகு குறிப்பு

✳ காலை எழுந்தவுடன் பன்னீரில் பஞ்சை நனைத்து முகத்தில் தடவவும். இதனால், சருமத்தில் உள்ள அடைப்புகள் நீங்கி, நாள் முழுவதும் உங்கள் முகம் புத்துணர்வோடு இருக்கும்.

✳ குளிர்காலமோ, கோடை காலமோ சருமத்தை பளிச்சென்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு வாழைப்பழத்தை நன்கு மசித்து, அதில் தேன் கலந்து முகம், கை, கால்களில் பூசி, 15 நிமிடம் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவினால் முகம் பொலிவு பெறும்.

✳ சந்தனம், முல்தானிமட்டி, கஸ்தூரி மஞ்சள், வேப்பிலைப் பொடி, எலுமிச்சைச் சாறு ஆகியவற்றைத் தலா ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்து, முகத்தில் பூசி 15 நிமிடங்கள் கழித்து முகத்தைக் கழுவலாம். வாரம் ஒருமுறை இதைச் செய்தாலே போதுமானது.

வண்ணக்கோலம்

மெகந்தி டிசைன்

தெரிந்துக்கொள்ளுங்கள்

சிறுநீரக கற்கள் கரைய

இளநீர் வெட்டி அதற்குள் சீரகம் ஒரு ஸ்பூன் பாசிப்பருப்பு ஒரு ஸ்பூன் நாட்டுச்சக்கரை ஒரு ஸ்பூன் போட்டு, மாலையில் மூடி வைத்து மறுநாள் காலை இளநீரை வடிகட்டி குடித்து விடவேண்டும் ஏழு நாட்கள் தொடர்ந்து குடிக்க எப்படிப்பட்ட கல்லும் கரைந்து வெளியே வந்துவிடும்

சகல நன்மைகளும் உண்டாகும் சங்கு தீர்த்தக் குளம்

வேதமே, மலையாய் இருப்பதால் வேதகிரி எனப் பெயர் பெற்றது. வேதாசலம் கதலிவனம் கழுக்குன்றம் என்பன இத்தலத்துக்குரிய வேறு பெயர்கள்.

மலைமேல் ஒரு கோயில் உள்ளது. ஊருக்குள் ஒரு கோயில் உள்ளது. இவை முறையே மலைக்கோயில் தாழக்கோயில் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. மலையில் தினமும் உச்சிப்பொழுதில் கழுகு வந்து உணவு பெற்றுச் செல்வதால் இதற்குப் பட்சி தீர்த்தம் என்று பெயர். மலைமீது உள்ள கோயிலில் வீற்றிருந்தருளும் இறைவன் வேதகிரீஸ்வரர் (சுயம்பு மூர்த்தி), இறைவி சொக்கநாயகி. இங்கு சுனை ஒன்றும் உள்ளது.

பார்வதி திருமணம் நடைபெற்றவுடன், ஈசன் பார்வதி தேவியுடன் தனியாக எழுந்தருளி அருள் புரிந்த இடம் திருக்கழுக்குன்றம். மேலும் திருவாலங்காட்டில் காளியுடன் போட்டியிட்ட சிவன், ஊர்த்துவ தாண்டவம் ஆடிய களைப்புத் தீர, இத்தலத்திலேயே இளைப்-பாறியதாகவும் புராண தகவல்கள் கூறுகின்றன.

சிவலிங்கத்தின் முன் மார்க்கண்டேயரும், பின்புறச் சுவரில் திருமாலும், திருமகளும் தம்பதியராக பரமேஸ்வரன் பார்வதியை வணங்கிய வண்ணம் உள்ளனர். ஆலயக் கருவறை வெளிச்சுவரில் யோக தட்சிணாமூர்த்தியும், பிரம்மதேவரும் உள்ளனர். வேதகிரீஸ்வரர் முன் மண்டப வாசலின் இருபுறமும் விநாயகரும், முருகனும் அருள்பாலிக்கின்றனர்.

இந்த கோவிலில் உள்ள அம்மன் பாதாள அம்மன் என்னும் சொர்க்கநாயகி அம்மன். இவரது கருவறை வேதகிரீஸ்வரரை பார்த்த வண்ணம் பாதாளத்தில் வீற்றிருந்து அருள்பாலிக்கும் வகையில் அமைந்துள்ளது. ஈசன் கோவில் கொண்டுள்ள இந்த மலை 500 அடி உயரம் கொண்டது. 650 திருப்படிகள் இந்த மலைக்குச் செல்ல அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

வேதகிரீஸ்வரர் கருவறைக் கூரையில் சிறிய துவாரம் ஒன்று உள்ளது. அதன் வழியாக இந்திரன் பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை இடி மூலமாக ஈசனை வழிபடுவதாக ஐதீகம். இடி வழிபாடு மறுநாள் ஆலயக் கருவறையில் கடுமையான அனல் இருக்குமாம். இடி பூஜை மூலம் ஆலயத்திற்கோ, பக்தர்களுக்கோ பாதிப்பு ஏற்படாது.

மழைக்காலங்களில் மின்னல், இடி இவைகள் நம்மை தாக்காமல் இருக்க கழுக்குன்றத்து ஈசனை நினைத்து வழிபட்டாலே போதும். மலைக் கோவில் அடிவாரத்தில் இரண்டு விநாயகர்கள் தனித்தனி சன்னிதியில் வீற்றிருக்கின்றனர். பூரணை புஷ்கலா தேவி சமேதராக சாஸ்தாவும் எழுந்தருளியுள்ளார்.

கிருதயுகத்தில் சிரவர முனிவரின் மகன்களான சண்டன், பிரசண்டன் தீய குணங்களுடன் இருந்தனர். அடுத்தடுத்து வரும் யுகங்களில் கழுகாய் பிறந்து, கலியுகத்தில் கழுக்குன்றத்து ஈசனை வழிபட்டு சாப விமோசனம் அடையலாம் என அறிந்து, அவ்விருவரும் கழுகாகப் பிறந்து தினமும் காலையில் காசி விஸ்வநாதரையும், பகலில் கழுக்குன்ற நாதனையும், இரவில் ராமேஸ்வரத்து மகாதேவரையும் வணங்கி, மறுநாள் காலை காசி என ஈசனை வழிபட்டு வந்தனர். இதில் பகலில் திருக்கழுக்குன்ற ஈசனை வழிபட்டு, பின்னர் அங்கு சிவாச்சாரியார்கள் தரும் நைவேத்தியப் பிரசாதத்தையும் அக்கழுகுகள் உண்டு வந்தன. சிறிது நாட்களில் அக்கழுகுகள் சாபம் நீங்கப் பெற்றன.

வேதங்களே இங்கு மலையாக இருப்பதால் இத்தலத்தில் கிரிவலம் செய்வது சிறப்பாகும். புத்திர பாக்கியத்துக்கான பிரார்த்தனை தலமாக இது உள்ளது. செவ்வாய்க்கிழமை அதிகாலையில் அல்லது பவுர்ணமி நாட்களில் கிரிவலம் வருவது உகந்தது. 48 நாட்கள் அதிகாலை வேளையில் திருக்கழுக்குன்ற மலையை வலம் வந்து வேதகிரீஸ்வரரை வழிபட்டால் புத்திரப் பேறு உண்டாகும் என்பது நம்பிக்கையாக உள்ளது.

மாணிக்கவாசகருக்கு இத்தல இறைவன் தனது பற்பலத் திருக்கோலங்களைக் காட்டி குருவடிவாக காட்சியளித்துள்ளார். பிரகஸ்பதி இத்தல ஈசனை வழிபட்டு பேறு பெற்றுள்ளார்.

இத்தல அம்பாள் திரிபுரசுந்தரி சுயம்புவாய் தோன்றியவள். இதனால் வருடத்தில் மூன்று நாட்கள் மட்டுமே அம்மனுக்கு அபிஷேகம் நடைபெறுகிறது. மற்ற நாட்களில் அம்மனின் பாதத்திற்கு மட்டுமே அபிஷேகம் நடைபெறும்.

கோயிலின் நாற்புறமும் நான்கு பெரிய கோபுரங்கள் உள்ளன கல்மண்டபத்தின் மீது செங்கல்லால் அமைக்கப்பட்டவை. இவற்றுள் பிரதானமானது கிழக்குக் கோபுரம். கோயிலுக்கு வெளியே 5 தேர்கள் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளன.

சந்நிதிக்கு நேர் எதிரில் வீதியின் கோடியில் மிக புகழுடைய சங்கு தீர்த்தம் உள்ளது. பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை இக்குளத்தில் சங்கு பிறக்கின்றது. இதிற்கிடைத்த சங்குகள் ஆலயத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளன.

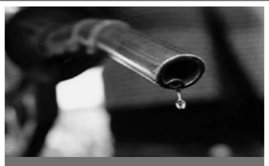
மார்க்கண்டேயர் இறைவனை வழிபடப் பாத்திரமின்றித் தவிக்க இறைவன் சங்கை உற்பத்தி செய்து தந்ததாகவும், அது முதற்கொண்டு பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை இக்குளத்தில் சங்கு பிறப்பது மிகவும் விஷேசமாகும்.

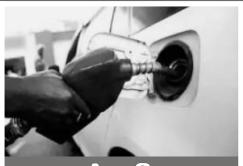
சங்கு குளத்தில் நீராடி இறைவனை வழிபட்டால் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும் என்பது பக்தர்களின் நம்பிக்கை.

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

	22 கேரட்	24 கேரட்
தங்கம் விலை -	1 கிராம் ₹ 4,248	1 கிராம் ₹ 4,634
	8 கிராம் ₹ 33,984	8 கிராம் ₹ 37,072
வெள்ளி விலை -	1 கிராம் ₹ 71.80	
	1 கிலோ ₹ 71,800	

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்





பெட்ரோல் விலை	டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர்	விலை 1 லிட்டர்
₹93.11	₹93.11

அறிவியல் தகவல்

வெள்ளி கோள் பற்றிய அரிய தகவல்கள்

- வெள்ளி சூரிய குடும்பத்தில் சூரியனிலிருந்து இரண்டாவதாக அமைந்துள்ள ஒரு கோள் வெள்ளி. சூரிய குடும்பத்தில் மிகவும் வெப்பமான கோள் வெள்ளி ஆகும்.
- வெள்ளி பற்றிய சுவாரஸ்ய தகவல்கள் சூரியனுக்கு மிக அருகில் உள்ள இரண்டாவது கோள் வெள்ளி.
- வெள்ளியில் ஒரு நாள் என்பது பூமியில் 243 நாட்கள் அதாவது ஒரு இரவும் பகலும் செல்வதற்கு 243 நாட்கள் ஆகும். ஓர் ஆண்டு என்பது 365 நாட்கள் ஆகும். பூமியின் கணக்கில் நீங்கள் செய்து கொள்ளலாம்.
- வெள்ளி பின்னோக்கி சுழல்கிறது. இங்கு சூரியன் மேற்கில் உதிக்கும். கிழக்கில் மறையும்.
- சூரியனுக்கும் வெள்ளி கோளுக்குமான தொலைவு 108.8 மில்லியன் கிலோமீட்டர் ஆகும்.
- வெள்ளி பூமியை விட சிறிய கோள் வெள்ளியின் ஆரம் 3,760 அதாவது 6,052 கிலோ மீட்டர் ஆகும்.
- வெள்ளியில் மலைகள் எரிமலைகள் உள்ளது. வெள்ளிக்கு நிலவு இல்லை. வெள்ளிக்கு வளையங்கள் இல்லை.
- வெள்ளியின் வெப்பநிலை 880 டிகிரி பாரன்ஹீட் (470 டிகிரி செல்சியஸ்) விட அதிகமாக உள்ளது.
- வெள்ளியின் வளிமண்டலம் கார்பன் -டை- ஆக்சைடு, சல்பரும் உள்ளன. வெள்ளி ஒரு மணி நேரத்திற்கு 224 மைல் (360 கிலோ மீட்டர்) வேகத்தில் சுழல்கிறது. புதன் வெள்ளி மற்றும் பூமி இவை மூன்றும் அடுத்தடுத்த கோள்கள்.

விவசாயம் காப்போம்

தக்காளி சாகுபடி டிப்ஸ்

ஆண்டு முழுவதும் பயிர் செய்யக்கூடிய தக்காளியை நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள வண்டல் மண்ணில் சாகுபடி செய்யலாம்.

கோ-1,2,3, பி.கே.எம்.1, பூசா ரூபி, பையூர் ஆகிய இரகங்கள் சாகுபடி செய்ய ஏற்றது. இதனை பிப்ரவரி, மார்ச், ஜூன், ஜூலை, நவம்பர், டிசம்பர் ஆகிய மாதங்களில் விதைக்கலாம்.

விதை நேர்த்தி ஒரு ஹெக்டேருக்கு 350-400 கிராம் விதைகள் போதுமானது. ஒரு ஹெக்டேருக்கு தேவையான விதைகளை 40 அசோஸ்பைரில்லம் கொண்டு விதை நேர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு நேர்த்தி செய்யப்பட்ட விதைகளை ஒரு மீட்டர் அகலமுள்ள மேட்டுப்பாத்திகளில் 10 செ.மீ. வரிசை இடைவெளியில் விதைத்து மணல் கொண்டு மூடிவிட வேண்டும்.

நிலத்தை நன்கு உழுது பயன்படுத்திவிட்டு 60 செ.மீ. இடைவெளியில் பார்கள் அமைத்து 25 நாள் வயதுடைய நாற்றுகளை பயிரின் ஒரு பக்கத்தில் நடவேண்டும்.

நடுவதற்கு முன்னர் இரண்டு கிலோ அசோஸ்பைரில்லம், நுண்ணுயிர் கலவையை 20 கிலோ தொழு உரத்துடன் கலந்துவிட வேண்டும். நட்ட உடன் முதல் தண்ணீரும், பிறகு 3 வது நாள் உயிர் தண்ணீரும், பிறகு வாரத்திற்கு ஒரு முறையும் நீர் பாசனம் செய்ய வேண்டும். அதற்கு பின்னர் தேவைப்படும் போது நீர் பாய்ச்சினால் போதுமானது.

ஒரு ஹெக்டேருக்கு தொழு உரம் 25 டன், தழைச்சத்து 75 கிலோ, மணிச்சத்து 100 கிலோ, சாம்பசல்சத்து 50 கிலோ, போராக்ஸ் 10 கிலோ, துத்தநாக சல்பேட், 50 கிலோ, ஆகியவற்றை அடியுரமாக இட வேண்டும்.

நட்ட 30, வது நாள் தழைச்சத்து 75 இட்டு மண் அணைக்கவேண்டும்.

நாற்று நட்ட 15 நாள் டிரைகான்டினால் 1 மிலி/1 லிட்டர் என்ற அளவில் பூக்கும் தருணத்தி பூக்கும் தருணத்தில் தெளிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு தெளிப்பதால் மகசூலை அதிகரிக்க செய்யலாம்.

Entertainment Corner

குறுக்கெழுத்துப் புதிர்

1	2			3	■	4	■	5
■		■	■	6				
■		■	■		■		■	
■		■	7		8		■	■
		9	10	■	11		12	
■	■	13		14		■		■
15	■		■		■	■		■
16					■	■		■
	■		■	17				

இடமிருந்து வலம்:

1. காததை கல் கொண்டு மாற்றி அன்பு காவியமாய்ச் சொல் (3, 2)
6. வைட்டமின்-ஏ அளித்தால் அந்திப் பொழுதின் இருள் நீங்கலாம் (5)
7. நீங்களும் நானும் பார்க்க (2,2)
11. சிறுவயதுப் பட்டாம்பூச்சி உதறித் தள்ளிய போர்வை (4)
13. கோவில் வம்சத்திற்குள் இப்படி ஒரு மரம் (4)
16. தற்பெருமையால் கெட்டுப் போனாலும் பாதுகாப்புடன் வீசுகிறது காற்று (5)
17. ஒரு வீசம் கைமா கிளறிடு அன்னையே (1, 4)

வலமிருந்து இடம்:

10. பழங்காலத் தமிழ் முகம் (4)

மேலிருந்து கீழ்:

2. கலங்கலாகத் தனது சாயம் ஆன போதும் பண்புடன் பழகும் குணம் (5)
3. ஒன்பது மாதம் ஓடிப் போனது தெரியாத கணவர் தம் மாதை இப்படியா குழப்புவது? (1, 3)
4. குடும்ப நலம் பற்றிய அரசாங்கத்தின் கோணம் (5)
5. நாட்டுப் பண் புதிய இசையில் ஒலித்தாலும் அதற்குள் மூழ்கிடும் நாட்டுப் பற்றாளரின் தன்மை (3)
7. முழுநீளக் கதை சொல்லும் கருநீலப்பழம் (3)
8. தண்ணீர் குடத்தில் கல் போடுவதற்கா கம்மென்று இருந்தது இந்தக் காக்கை? (3)
9. முதலுதவிக்காக தேடி அலையாதே என்கிறாய்? (5)
12. பணம் பல பெட்டிகளில் இருப்பது உறுதி (2,3)
14. வலம் வருகையில் நெருக்கமானவர் (3, 1)
15. மடை மாற்றிய மேதகு முதல்வருக்கு இரண்டு கொம்பு மட்டும் தான் இல்லை (3)

தமிழோடு விளையாடு!

வார்த்தை தேடு

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 15 பறவைகளின் பெயர்களை கண்டுபிடியுங்கள்.

கி	ளி	ஒ	ஈ	அ	ஐ	ஈ	ஈ	ஈ	ஐ
அ	சே	வ	ல்	ஈ	ஏ	ஊ	ஐ	மா	ஏ
ஒ	இ	ஊ	ப	ரு	ந்	து	கு	ட	ஊ
அ	ன்	ன	ப	ற	வை	யி	ஐ	ப்	எ
ஏ	ஏ	உ	ஓ	ஒ	ல்	ம்	அ	பு	தை
இ	வா	த்	து	ன்	ஊ	க	ம	றா	ந்
ன்	ஐ	ஔ	கா	று	உ	கா	யி	ஐ	ஆ
ளா	ஏ	க்	ஏ	லூ	ஒ	ஔ	ல்	ஒ	ஒ
ள்	தூ	ஈ	ஈ	ல்	கு	ழு	க	ஊ	ஊ
உ	உ	ஏ	ஏ	வ	சி	ட்	வா	ரு	இ

சென்ற வார வார்த்தை தேடு விளையாட்டிற்க்கான விடைகள்

15 மொழிகளின் பெயர்கள்

உ	ஏ	அ	டா	சி	து	மை	யா	ரி	ஒ
பா	அ	எ	ன	ங்	ரு	தி	உ	கு	ஈ
ர	த	எ	லா	க	க்	லி	ஸ்	ஜ	எ
சீ	க	ய	க்	ள	கி	ம	பெ	ரா	ப
க	லா	சி	இ	ம்	ய	லா	க்	த்	ர்
ம்	கு	ரு	து	ரு	உ	ய்	ஏ	தி	மி
அ	ஈ	உ	ஊ	ம்	ட	ன	ன்	க	ய
உ	வ	பெ	ங்	கா	லி	ஊ	ஓ	எ	இ
ஒ	ஊ	தி	ஒ	அ	ன்	ம	ர்	ஜெ	ஏ
இ	ஏ	இ	த்	தா	லி	ய	ஏ	ஏ	ஐ

சென்ற வார குறுக்கெழுத்து விளையாட்டிற்கான விடைகள்

மேலிருந்து கீழ்

1. அகமது 2. சோகம் 3. கடைசி தூது
4. நிறம் மாறும் தன்மை 8. அஞ்சாமை 9. பகிர்

இடமிருந்து வலம்

5. கட்டை 6. இமயம் 7. சிலம்பு 8. அழுத்துமாறு
9. பரிதவி 10. சுமைதாங்கி

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. ரேடியோ 2. சீப்பு 3. நத்தை 4. மிளகாய் 5. தராசு

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்.........

மனைவி: ஏங்க....சனிப்பெயர்ச்சிக்கும் குருபெயர்ச்சிக்கும் என்னங்க வித்தியாசம்...?

கணவன்: நீ ஊருக்கு போனா அது சனிப் பெயர்ச்சி அதுவே நீ உன் தங்கச்சி உடன் திரும்பி வந்த அது குரு பெயர்ச்சி...

******

கணவன் : 30 வருஷத்துக்கு அப்புறம் இப்போ தான் உன் சாப்பாட்டுல மாறுதல் தெரியுது...

மனைவி : அப்படியா..?

கணவன் : அப்போ கருப்பு முடி கிடைக்கும், இப்போ வெள்ளை முடி கிடைக்கிது.

******

கணவன்: குடித்துவிட்டு வந்து, தனது மனைவியின் திட்டை சமாளிக்க மடிக்கணினியை எடுத்துக்கொண்டு வேலை செய்யத் துவங்கினான்...

மனைவி : குடிச்சீங்களா.?

கணவன் : இல்லைமா...

மனைவி : அப்புறம் ஏன் சூட்கேசை திறந்து வச்சு டைப் பண்றிங்க...

******

விடுகதை விளையாட்டு

1. மண்ணுகுளே கிடப்பான் மங்களகரமானவன் - அவன் யார்?
2. ஏழு குதிரை பூட்டிய தேரில் வரும் மன்னவன் - அவன் யார்?
3. தொட்டு விட்டால் ஏதும் இல்லை அரைத்து விட்டால் சிவந்துடுவான் - அவன் யார்?
4. கீழே ஊற்றிய தண்ணீர் மேலே தொங்கி இனிக்குது - அது என்ன?
5. சேற்றுக்குள்ளேய வாழ்பவனுக்கு ஆகாயத்தில் நண்பனாம் - அவன் யார்?

சுடோக்கு விளையாட்டு

கட்டத்தில் உள்ள எண்களுக்கு ஏற்ப சரியான விடையை கண்டுபிடியுங்கள்.

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

சென்ற வார சுடோக்கு விளையாட்டிற்கான விடை

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

அறுசுவை சமையல்

ஸ்வீட் கார்ன் பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள்:

ஸ்வீட் கார்ன் - 2 கப் (வேக வைத்தது)
வெங்காயம் - 1/2 (மெல்லியதாக நறுக்கியது)
கடலை மாவு - 1/2 கப்
அரிசி மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன்
காஷ்மீரி மிளகாய் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 ஸ்பூன்
சாட் மசாலா - 1/4 ஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள் - 1 சிட்டிகை
கறிவேப்பிலை - சிறிது
உப்பு - 1/4 ஸ்பூன்
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு

செய்முறை:

❖ முதலில் வேக வைத்த கார்ன் மற்றும் வெங்காயத்தைப் போட்டு நன்கு கையால் பிசைந்து கொள்ளவும்.

❖ பின் அதில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சாட் மசாலா, இஞ்சி பூண்டு விழுது, பெருங்காயத் தூள், கறிவேப்பிலை மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும் தண்ணீர் சேர்க்கக்கூடாது.

❖ பின்பு ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி சூடேற்ற வேண்டும். நன்கு சூடானதும், அதில் பிசைந்து வைத்துள்ள கலவையை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிப் போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுத்தால், சுவையான மற்றும் மொறுமொறுப்பான ஸ்வீட் கார்ன் பக்கோடா தயார்.

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

Publisher : R. Rajesh
Editor : Saranya Rajesh
Marketing Executive & Journalist : M.C. Rajan
Designer : S. Aswini

எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம் எக்ஸ்பிரஸ் வேளச்சேரி
This is only concern of express velachery

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

99520 28410
Mooshikaas
The food Vaaghanaa
MOOSHIKAAS PURE VEG RESTAURANT
மூஷிகாஸ் உயர்தர சைவ உணவகம்
OPEN NOW FROM March -12
DELICIOUS FOODS
AFFORDABLE PRICE

சுவையான உணவு
மலிவான விலையில்
Good Food Starts by Taste
You are invited for the Celebration of our New Restaurant to explore your Favourite foods in our Exquisite Taste

Mini Tiffin Combo's Only Rs.50/-	Nano Combo's Only Rs.30/-	Lunch Offers Mini Meals Only Rs.55/-
1 Idly	1 Idly	1 Chappathi
1 Vada	1 Mini Dhosa	1 Dhum Biriyani
1 Mini Dhosa	1 Vada	2 Variety Rice
1 Pongal	1 Idly	1 Sweet
1 Sweet	1 Vada	1 Chips or Appalam
	1 Mini Pongal	
	1 Idly Vdacurry Dhosa	

No.32, Ambika Street, Velachery, Chennai - 600 042. (Near TCS Company)
எண்.32, அம்பிகா தெரு, வேளச்சேரி, சென்னை - 600 042. (TCS கம்பெனி அருகில்)
Contact : 99520 28410

தமிழகத்தில் மீண்டும் ஊரடங்கா? சுகாதாரத்துறை செயலர் விளக்கம்...

தமிழகத்தில் மீண்டும் ஊரடங்கு அமல் என்பது போன்ற வதந்திகளை நம்ப வேண்டாம் என தமிழக சுகாதாரத்துறை செயலாளர் ராதாகிருஷ்ணன் தெரிவித்துள்ளார். தமிழகத்தில் சில நாட்களாக தீவிரமடைந்துள்ளதால் மக்களிடையே பீதி ஏற்பட்டுள்ளது.

இந்நிலையில் ஊடகங்களில் முன்பு, வெளியான முழு ஊரடங்கு செய்தி தற்போது அறிவித்தது போல, சமூக வலைதளங்களில் பரப்பி வருகிறார்கள். இது தொடர்பாக சுகாதாரத்துறை செயலாளர் ராதாகிருஷ்ணன் தெரிவிக்கையில் தமிழகத்தில் மீண்டும் ஊரடங்கு அமல் என்ற செய்தி உண்மையில்லை இது போன்ற வதந்திகளை நம்ப வேண்டாம் என கேட்டுக் கொண்டார். மேலும் கடந்த பிப்ரவரியில் நடைபெற்ற திருமணம், இறப்பு, அரசியல் கூட்டங்களால் கொரோனா பாதிப்பு அதிகரித்துள்ளது. என்றும் தமிழக சுகாதாரத்துறை செயலாளர் ராதாகிருஷ்ணன் தெரிவித்துள்ளார்.

Wholesale dealers can contact : 8973472996
Surya
GINGER GARLIC PASTE
இஞ்சி பூண்டு விழுது
Surya Ginger Garlic Past is hygienically processed to give you finest flavour and taste for your food preparation.
Ingredients: Ginger, Garlic, Salt, Water, Acidity Ragulator and Stabilizer
Contains Permitted class II Preservative
The Picture shown on the label is for indiactive purpose only.
Use clean dry spoon
Do not buy is puffed or leaking
Store in cool and dry place
Mfd by: Surya Foods
Kelabakkam Road, Chennai - 127, Tamil Nadu
Customer Care CELL: 8973472996
fssai 22421077000011
M.R.P (Incl of all taxes) : ₹5
Net Weight :
Batch No :
Packed On :

sitco
Luggage & Bag
BIG SUPER SALE
70% Off
VIP
AMERICAN TOURISTER
Skybags MOVE IN STYLE
Lipault PARIS
safari
WILDCRAFT
CAPRESE
LAVIE
*Conditions Apply
W 109/3, Third Avenue, Anna Nagar (Roundtana), Chennai - 600 040. Phone : 044 - 26208142
No.109, Sankaran Avenue, 100 Feet By Pass Road, (Opp) Anjappar Hotel, Velachery, Chennai - 600 042. Phone : 044 - 4359 4393

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