EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper – Weekly

Free Circulation

VOL - 3 ISSUE - 15 Editorial : 044-42077328 / 7305837388 email : expressvelachery@gmail.com

டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கமும், சென்னை மாநகராட்சி வேளச்சேரி சுகாதார துறையும் இணைந்து நடத்திய கொரோனா விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி...

டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கமும் சென்னை மாநகராட்சி வேளச்சேரி சுகாதார துறையும் இணைந்து 21-03-2021 ஞாயிறு காலை 10.00 மணி அளவில் டான்சிநகர் 15,வது தெருவில் கொரோனா விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி நடைபெற்றன.

தற்போது கொரோனா தொற்று நோய் தீவிரம் அடைந்து வரும் நிலையில் பொதுமக்களுக்கு அதை பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு செய்யயப்பட்டன, மற்றும் அனைத்து

மக்களும் வாக்களிக்க வேண்டி விழிப்புணர்வு நிகழ்வும் நடைபெற்றன. பொதுமக்களுக்கு முககவசமும், D3 ஊட்டசத்து மாத்திரைகளும் வழங்கப்பட்டன.

இந்த நிகழ்ச்சியில் சுகாதாரதுறை அதிகாரி திரு.முருகேசன் சுகாதார ஆய்வாளர் திரு.சுப்பரமணி அவரது குழுவினர்களும் நலவாழ்வு சங்கத்தின் தன்னார்வு குழுவை சார்ந்தவர்கள், சங்க உறுப்பினர்கள் பொது மக்கள். ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

கொரோனா ஊரடங்கு அமல்? மத்திய அமைச்சர் விளக்கம்..!

இந்தியாவில் கொரோனா இரண்டாவது அலை பரவல் அதிகரித்துள்ள நிலையில் நாட்டில் மீண்டும் முழு ஊரடங்கு அமல்படுத்த வாய்ப்பில்லை என மத்திய அமைச்சர் நிதின் கட்கரி கூறியுள்ளார்.

கொரோனா பரவலை கட்டுக்குள் கொண்டு வரும் நடவடிக்கையாக கடந்த ஆண்டு மார்ச் மாதம் நாடு முழுவதும் முடக்கப்பட்டது. ஆத்தியாவசிய தேவைகளுக்கான சேவையை தவிர அனைத்து விதமான நடவடிக்கைகளும் முடக்கப்பட்டது. தொடர்ந்து அமல்படுத்தப்பட்டு வந்த பொது முடக்கத்தை வருகிற 31-ஆம் தேதி வரை மத்திய அரசு நீட்டித்துள்ளது. அதே நேரம் அடுத்தடுத்து ஊரடங்கு நடைமுறையின் கீழ் பல்வேறு கட்டுப்பாடுகளுடன் தளர்வுகள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்நிலையில் அண்மை காலங்களில் உலக அளவில் மட்டுமல்லாமல் இந்தியாவின் பல மாநிலங்களில் நோய் தோற்று மீண்டும் அதிகரிக்க தொடங்கியுள்ளது. குறிப்பாக மகாராஷ்டிரா, குஜராத், கேரளா, கர்நாடகா, பஞ்சாப், ஆகிய மாநிலங்களில் நாள்தோறும் ஆயிரக்கணக்கில் பதிவாகி வருகிறது.

இதனால் கொரோனா பரவலை கட்டுப்படுத்த மீண்டும் ஊரடங்கு விதிக்கலாமா என சில மாநில அரசுகள் பரிசீலித்து வருகின்றனர்.

குறிப்பிட்ட சில நகரங்களில் முழு ஊரடங்கு, இரவு நேர ஊரடங்கு, பகல் நேரக்கட்டுப்பாடுகள் உள்ளிட்டவைகள் ஏற்கனவே அமல் படுத்தப்பட்டுள்ளன.

இருப்பினும் நாடு முழுவதும் கடந்த ஆண்டு மார்ச் மாதம் போல மீண்டும் பொது முடக்கம் அமல்படுத்தப்படுமா என்ற விவாதங்கள் பொதுமக்கள் மத்தியில் எழுந்துள்ள இந்த நிலையில் புதுச்சேரியில் செய்தியாளர்களை சந்தித்த மத்திய அமைச்சர் நிதின் கட்கரி இது குறித்து விளக்கம் அளித்துள்ளார்.

அப்போது பேசிய அவர் நாடு முழுவதும் மீண்டும் ஊரடங்கு அமல்ப்படுத்த வாய்ப்பில்லை என்றார், மேலும் ஏழைகளின் வாழ்வாதாரத்தை எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும் எனவும், கொரோனா பாதிப்பு அதிகமுள்ள பகுதிகளில் கட்டுப்பாடுகள் தேவை எனவும் நிதின் கட்கரி தெரிவித்துள்ளார்.

தள்ளிப் போகிறதா 12ஆம் வகுப்பு பொதுத்தேர்வு?

தமிழகத்தில் கொரோனா வைரஸ் பாதிப்பை கட்டுப்படுத்தும் நோக்கில் கடந்த ஆண்டு மார்ச் மாதம் முதல் ஊரடங்கு உத்தரவு அமல்படுத்தப்பட்டது. அதன்பிறகு மத்திய அரசின் வழிகாட்டுதலின் படி தமிழக அரசு நடவடிக்கை எடுத்து வந்தது. பள்ளி, கல்லூரிகள் மூடப்பட்ட நிலையில் கோவிட்-19 தொற்றால் மாணவர்கள் பாதிக்கப்படக் கூடாது என்பதற்காக வீட்டிலிருந்த படியே கல்வி கற்க ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. ஆன்லைன் வாயிலாக, கல்வி தொலைக்காட்சி, யூ-டியூப் சேனல், வாட்ஸ்-அப் வீடியோக்கள் மூலம் பாடம் எடுக்கப்பட்டது.

இதன்மூலம் மாணவர்கள் முறையாக கல்வி கற்கிறார்களா என்று வீட்டுப் பாடங்கள், ஆன்லைன் தேர்வுகள் ஆகியவற்றின் மூலம் ஆசிரியர்கள் உறுதிப்படுத்திக் கொண்டனர். நடப்பாண்டின் தொடக்கம் முதல் கொரோனா பாதிப்பு கட்டுக்குள் வருவதை கருத்தில் கொண்டு பள்ளிகள் திறப்பில் அரசு தீவிரம் காட்டியது. அதன்படி ஜனவரி 19ஆம் தேதி 10 மற்றும் 12ஆம் வகுப்பிற்கும், பிப்ரவரி 8ஆம் தேதி 9 மற்றும் 11ஆம் வகுப்பிற்கும் பள்ளிகள் திறக்கப்பட்டன. இந்த சூழலில் சில பள்ளிகளில் ஆசிரியர்கள், மாணவர்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டது பெரும் பரபரப்பை ஏற்படுத்தியது.

உடனே சம்பந்தப்பட்ட பள்ளி சீல் வைக்கப்பட்டு உரிய சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. இதற்கிடையில் 9 முதல் 11ஆம் வகுப்பு வரை ஆண்டு இறுதித் தேர்வுகள் ரத்து செய்யப்பட்டு அனைவரும் தேர்ச்சி என்று தமிழக அரசு அறிவித்தது. 12ஆம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு மட்டும் மே 3ஆம் தேதி முதல் பொதுத்தேர்வு நடத்தும் வகையில் அட்டவணை வெளியிடப்பட்டது. இதையொட்டி மாணவர்கள் தீவிரமாக தயாராகி வருகின்றனர். இந்நிலையில் தமிழகத்தில் கோவிட்-19 தொற்று கிடுகிடுவென அதிகரிக்கத் தொடங்கியுள்ளது.

இதனால் 9 முதல் 11ஆம் வகுப்பு வரையிலான மாணவர்களுக்கு பள்ளிகளில் நேரடி வகுப்புகள் ரத்து செய்யப்பட்டன. மீண்டும் வீட்டிலிருந்த படியே ஆன்லைன் வாயிலாக கல்வி கற்க அறிவுறுத்தப்பட்டது. மேலும் தமிழகத்தில் உள்ள கலை அறிவியல் கல்லூரிகள், பொறியியல் கல்லூரிகள், மருத்துவக் கல்லூரிகள், கால்நடை கல்லூரிகள் உள்ளிட்ட அனைத்து கல்லூரிகளும் மூடப்பட்டன. நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வரும் கொரோனா பாதிப்பால் 12ஆம் வகுப்பு பொதுத்தேர்வை திட்டமிட்டபடி நடத்த முடியுமா என்ற கேள்வி எழுந்துள்ளது.

தேர்வை ஒத்தி வைக்கலாம் என்று பல்வேறு தரப்பினரும் கோரிக்கை விடத் தொடங்கியுள்ளனர். இந்த சூழலில் 12ஆம் வகுப்பு பொதுத்தேர்வை மே மாத இறுதியில் அல்லது ஜூன் மாதத்தில் நடத்தலாம் என்று தேர்வுத்துறை ஆலோசனை செய்து வருவதாக தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன. அதற்குள் பெரும்பாலானோருக்கு தடுப்பூசி போடப்பட்டு விடும் என்று தமிழக அரசு கருதுகிறது. எனினும் பொதுத்தேர்வு ஒத்திவைப்பது தொடர்பாக அரசு தரப்பில் இருந்து இதுவரை அதிகாரப்பூர்வ தகவல் ஏதும் வெளியிடப்படவில்லை. பொதுத் தேர்விற்கு 12ஆம் வகுப்பு மாணவர்கள் தொடர்ந்து தயாராகுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE

YOGA AEROBIC ZUMBA

Yoga Pranayam Classes	Therapeutic Yoga Classes
Yoga Meditation Classes	Hatha Yoga Classes
Yoga Classes For Woman	Yoga Classes For Diabetes
Yoga Classes For Men	Corporate Yoga Consultants
Yoga Classes For Children	Yoga Classes For Weight Loss

Yoga Classes At Home

Contact : 9444 122 922

(Separate Classes for Ladies Teachers Available)

Branches :

❖ Velachery ❖ Palvakkam (OMR) ❖ Navalur ❖ PTC

தமிழக அரசுப் பள்ளிகளுக்கு முக்கிய உத்தரவு...

தமிழகத்தில் கொரோனா வைரஸ் தொற்று காரணமாக பள்ளிகளின் செயல்பாட்டில் பல்வேறு மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. வைரஸ் பாதிப்பு கட்டுக்குள் வருவதைக் கருத்தில் கொண்டு கடந்த ஜனவரி, பிப்ரவரி மாதங்களில் 9 முதல் 12ஆம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு பள்ளிகள் திறக்கப்பட்டன. பின்னர் யாரும் எதிர்பார்க்காத வகையில் 9 முதல் 11ஆம் வகுப்பு வரை தேர்வுகள் ரத்து செய்யப்பட்டன.

12ஆம் வகுப்பிற்கு மட்டும் பொதுத்தேர்வு அட்டவணை வெளியிடப்பட்டு மாணவர்கள் தயாராகி வருகின்றனர். இந்நிலையில் தமிழகத்தில் நாளுக்கு நாள் கோவிட்-19 தொற்று அதிகரித்து வருவதைக் கருத்தில் கொண்டு 9 முதல் 11ஆம் வகுப்பு வரையிலான மாணவர்கள் விடுமுறை அளிக்கப்பட்டுள்ளது. மறு உத்தரவு வரும் வீட்டிலிருந்த படியே ஆன்லைன் வாயிலாக கல்வி கற்க உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதேசமயம் 12ஆம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு பாதுகாப்பான முறையில் பொதுத்தேர்வை நடத்தி முடிக்க திட்டமிடப்பட்டிருக்கிறது. இந்த சூழலில் மாவட்ட முதன்மை கல்வி அதிகாரிகளுக்கு தொடக்கக் கல்வி இயக்குநர் சுற்றறிக்கை ஒன்றை அனுப்பியுள்ளார். அதில், மத்திய பள்ளிக்கல்வி மற்றும் எழுத்தறிவுத் துறை கடிதம் ஒன்றை அனுப்பியிருக்கிறது.

அதில் அனைத்து அரசுப் பள்ளிகளிலும் உள்ள கழிப்பறைகள் மற்றும் குடிநீர் வசதிகளின் விவரங்களை அரசின் "சாகன்" தளத்தில் மாதந்தோறும் பதிவேற்றம் செய்ய அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது. எனவே தொடக்கக் கல்வி இயக்குநரகத்தின் கீழ் செயல்படும் அனைத்து அரசு ஆரம்ப மற்றும் நடுநிலைப்பள்ளிகளில் கழிவறை வசதிகள் மற்றும் குடிநீர் வசதிகள் ஏற்படுத்தப்படும் விவரங்களை, மாதந்தோறும் "சாகன்" தளத்தில் பள்ளி தலைமை ஆசிரியர்கள் பதிவேற்றம் செய்ய வேண்டும். இது தொடர்பான வழிகாட்டுதல்களை தலைமை ஆசிரியர்களுக்கு சம்பந்தப்பட்ட மாவட்ட முதன்மைக் கல்வி அதிகாரிகள் வழங்க வேண்டும். இதனை தடையின்றி செயல்படுத்த உறுதி செய்ய வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

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

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

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

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
(NEGOTIABLE)
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

யோகாசனம்

கோமுக ஆசனம்

விளக்கம்: பசு முகம் போன்று தோற்றம் உடையது.

செயல்முறை: படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு வலது காலை மடக்கவும் இடது முழங்காலை மடக்கவும் இரு முழங்கால்களும் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். மேலே ஒரு கையும் கீழே ஒரு கையும் கொண்டு சென்று விரலுடன் சேர்க்கவும்.

பயன்கள்: உயர் ரத்த அழுத்தம் (BP) மனநிலை கோளாறு, கோபம் ஆண்மை குறைவு, மாதவிடாய் கோளாறு, கர்ப்பப்பை இயக்கம் நன்றாக இருக்கும். வாயுதொல்லை நீங்கும்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922

தாங்க முடியாத கோடை வெயிலை எதிர்கொள்ள சில டிப்ஸ்...

வீட்டில் கூட இருக்க முடியாத அளவில் வெயில் கொளுத்துகிறது. வெயிலின் அளவு அதிகரிக்க அதிகரிக்க நம் உடலின் வெப்பநிலையும் அதிகரிக்கும். அப்போது மூளையில் இருக்கும் ஹைப்போதலாமஸ் வியர்வையை சுரக்கச் செய்து, உடலின் வெப்பநிலையை உடலில் இருந்து வெளியேற்றும். அந்நேரத்தில் தான் வியர்க்குரு, வேனிற்கட்டிகள், சிறுநீர்க்கடுப்பு என பல வெப்ப நோய்கள் ஏற்படுகிறது.

கோடையில் போதிய அளவில் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பது, வியர்வை அதிகம் வெளியேறுவது போன்றவற்றால், உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்து, சிறுநீர் வெளியேறும் அளவும் குறையும். மேலும் சிறுநீர் வழியாக வெளியேற வேண்டிய உப்புக்கள் சிறுநீர்ப்பாதையில் படிந்து, சிறுநீரக கல்லாகிவிடும். எனவே இவற்றை தவிர்க்க தண்ணீர் அதிகம் குடிக்க வேண்டும்.

கோடையில் வியர்வை அதிகம் வெளியேறுவதால், வியர்க்குரு ஏற்படும். இத்தகைய. வியர்க்குருவைத் தவிர்க்க தினமும் இரண்டு முறை குளிக்க வேண்டும்.

வாயு நிரப்பப்பட்ட பானங்களை குடிப்பதற்கு பதிலாக, இளநீர், மோர், சர்பத், பதநீர் போன்றவற்றை குடித்து வந்தால், கோடையில் வியர்வையின் மூலம் உடலில் இருந்து வெளியேறிய சோடியம், பொட்டாசியம், மக்னீசியம் போன்ற தாதுஉப்புக்கள் கிடைத்து, சுற்றுசூழலுக்கு ஏற்றவாறு உடலின் வெப்பநிலையைப் பராமரிக்கும்.

கோடையில் எலுமிச்சை சாற்றில் சர்க்கரை அல்லது உப்பு கலந்து குடித்து வந்தால், நீரிழப்பால் உடலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் உடனடியாக குறையும்.

கோடையில் கிடைக்கும் பழங்களான தர்பூசணி, வெள்ளரிக்காய், திராட்சை, கொய்யா, பப்பாளி, கிர்னிப் பழம், நுங்கு போன்றவற்றை தவறாமல் வாங்கி சாப்பிட வேண்டும். இதனால் உடலில் நீர்ச்சத்து பராமரிக்கப்படும்.

கோடையில் கம்பங்கூழ், தயிர் சாதம், மோர் சாதம், கீரைகள், வாழைத்தண்டு, புடலங்காய், கேரட், பீட்ரூட் போன்றவற்றை உட்கொண்டு வந்தால், உடலின் வெப்பநிலை குறையும்.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்
இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கை மற்றும் வேலையில் உங்கள் மனதை குழப்பமடைய வைக்ககூடும். நீங்கள் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

துலாம்
இந்த வாரம் பணித்துறையில் நீங்கள் முன்னேற்றம் அடைவது காணக்கூடும். இதனால் உங்கள் செயல்திறனை கண்டு, மற்ற சக ஊழியர்கள் உங்களை கண்டு மகிழ்ச்சியில் பாராட்டுவார்கள்.

ரிஷபம்
இந்த நேரத்தில் நீங்கள் மற்றவர்களின் கருத்துக்கு மற்றும் ஆலோசனைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க மாட்டீர்கள். இதன் நேரடி விளைவு உங்கள் தொழில் வாழ்க்கையை பாதிக்கும்.

விருச்சிகம்
இந்த வாரம், கடந்த கால ரகசியத்தை வெளிக்கொணர்தல் நீங்கள் சில சிக்கல்களை சந்திக்க நேரிடும். இது உங்கள் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

மிதுனம்
இந்த வாரம் நீங்கள் அதிகமாக சோர்வாக உணரக்கூடும், இதனால் நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும் நீங்கள் மற்றவர்களின் சின்ன சின்ன விஷயங்களுக்கு கோபப்படக்கூடும்.

தனுசு
இந்த வாரம் உங்கள் உடல்நிலை முன்பை விட நன்றாக இருக்கும். இருப்பினும், சில பருவகால சிக்கல்கள் உங்களைத் தொடர்ந்து தொந்தரவு செய்யும். கவனம் தேவை.

கடகம்
இந்த நேரம் சிறப்பானதாக இருக்கும். ஏனென்றால் இந்த நேரத்தில் உங்கள் ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்கும், இதனால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணர்வீர்கள்.

மகரம்
இந்த வாரத்தில் குடும்பத்தில் ஏற்படும் எதாவது பிரச்சனை உங்கள் தொழில் வாழ்க்கையில் தடை ஏற்படுத்தும். அவற்றினால் உங்களுக்கு உற்சாகமும் குறைவாக காண கூடும்,

சிம்மம்
இந்த நேரத்தில் நீங்கள் உங்கள் செல்வம் சேமிப்பதில் கொஞ்சம் கவனக்குறைவாக இருக்கக்கூடும், இதனால் நீங்கள் பொருளாதார வாழ்க்கையில் சிரமப்படுவீர்கள்.

கும்பம்
இந்த வாரம் சிறப்பான பலன் தரக்கூடியதாக இருக்கும். இதனுடவே இந்த வாரம் சமூகத்தில் உங்கள் நிலை வலுவாகவும் மற்றும் செல்வம் அதிகரிக்கவும் வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.

கன்னி
இந்த வாரம் உங்களுக்கு உடல் ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதுடன். உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கை மற்றும் பணித்துறையிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

மீனம்
இந்த வாரம் முந்தைய காலகட்டத்தை விட பணித்துறையில் நன்றாக காணக்கூடும் மற்றும் நீங்கள் ஒவ்வொரு வேலையிலும் இரட்டிப்பாக செயல்படக் கூடும்.

Mask campaign launched on World Tuberculosis Day...

Those with TB are prone to COVID-19 due to low immunity, says Radhakrishnan.

On World Tuberculosis Day, 'Mask for the Masses' campaign was launched at the Government Stanley Medical College Hospital to promote the use of masks and prevent the spread of tuberculosis and COVID-19. This year, World Tuberculosis Day was observed on the theme 'The Clock is Ticking'.

Speaking at the awareness programme on 23.03.2021 Tuesday, Health Secretary J. Radhakrishnan said patients with tuberculosis and other lung diseases were prone to COVID-19 due to their low immunity. He stressed on the need for cough hygiene, masks, physical distancing and vaccination of patients with tuberculosis and lung diseases.

He said every year, about 10 million were affected and 1.4 million die of tuberculosis across the world. In 2020, 24 lakh individuals were diagnosed with tuberculosis in India.

Around 62,000 tuberculosis cases were diagnosed in Tamil Nadu last year, according to a press release.

He released two booklets on latent tuberculosis infections and the difficulty in treating cases.

R. Narayana Babu, Director of Medical Education, spoke on the syndemic of tuberculosis and COVID-19, and on the steps being taken to control both diseases. Among others, P. Balaji, dean of the hospital, and Asha, State tuberculosis officer, were present.

பழங்களின் நன்மைகள்

திராட்சை:
நல்ல பசி உண்டாகும் வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

மாதுளை:
இரத்தம் சுத்தமாகும் புதிய ரத்தம் சுரக்கும் உடல் வலுப்பெறும், எலும்புகள், பற்களில் ஏற்படும் நோயை குணமாக்கும் மலச்சிக்கலை தடுக்கும்.

பேரிச்சை:
உடல் பலம் பெறும் புதிய ரத்தம் சுரக்கும் தோல்களை வழவழப்பாகவும் மற்றும் நரம்புத் தளர்ச்சியை குணப்படுத்தும்.

நாவல் பழம்:
அதிக அளவு வைட்டமின் சி மற்றும் இரும்பு சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. இது உடலில் இரத்த உற்பத்தியினை அதிகரிக்கும் மற்றும் இரத்த சோகை நோய் வராமல் தடுக்கும்.

கொய்யாப் பழம்:
நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கூட்டுவதிலிருந்து உடல் எடையைச் சீரான விகிதத்தில் மேம்படுத்த கொய்யாப் பழம் உதவி செய்கிறது.

பொன்மொழிகள்

நேற்று விழுந்திருந்தாலும் பரவாயில்லை,
இன்று மீண்டும் ஓடுங்கள்.!

- எச்.ஜி.வெல்ஸ்

சாம் மானேக்சா (Sam Manekshaw)
பிறந்த தினம் இன்று ஏப்ரல் - 03, 1914

சாம் ஹார்முஸ்ஜி பிரேம்ஜி ஜாம்ஷெட்ஜி மானெக்சா (Sam Hormusji Framji "Sam Bahadur" Jamshedji Manekshaw) என்னும் முழுப் பெயர் கொண்ட சாம் மானேக்சா ஏப்ரல் 03, 1914 ஆம் ஆண்டு பிறந்தார்.

இவர் ஒரு இந்திய இராணுவத்தின் எட்டாவது தலைமைத் தளபதி ஆவார். பஞ்சாப் மாநிலம், அமிர்தசரஸில ஒரு பார்சி குடும்பத்தில் சாம் மானெக்ஷா பிறந்தார் .இவருடைய தந்தை ஹோர்முஸ்ஜி மானெக்சாஷு தாயார் ஹீராபாய். பள்ளிப் படிப்பு முடிந்ததும் டேராடூனில் உள்ள இந்திய ராணுவக் கல்லூரியில் சேர்ந்தார். 1934-ம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம் இந்திய ராணுவத்தில் இரண்டாம் லெப்டினெண்டாக சேவையைத் துவங்கினார் மானெக்சா.

நான்கு தலைமுறைகளாக இராணுவத்தில் பணிபுரிந்தவர். 40 ஆண்டுகால ராணுவ சேவையில் 5 போர்களைச் சந்தித்தவர். இந்திய இராணுவத்தின் எட்டாவது தலைமைத் தளபதியாக இருந்து இந்தியா வழிநடத்திய ஏனைய போர்களில் கலந்து கொண்டவர். இரண்டாம் உலகப்போரிலும், பாகிஸ்தானுடனான போரிலும் இவரின் தலைமையில் இந்தியா போரை எதிர்கொண்டது. போர்க்குணத்துடன் போராடி பாகிஸ்தானைத் தோற்கடித்துச் சரணடையச் செய்தவர். இந்தியாவின் மிக உயர்ந்த பதவியான பீல்டு மார்ஷல் பதவியை பெற்றார். இரும்பு மனிதர் என்று போற்றத்தக்க உறுதி படைத்தவர் இவர்.

திருக்குறள்

17. நெடுங்கடலும் தன்நீர்மை குன்றும் தடிந்தெழிலி
தான்நல்கா தாகி விடின்.

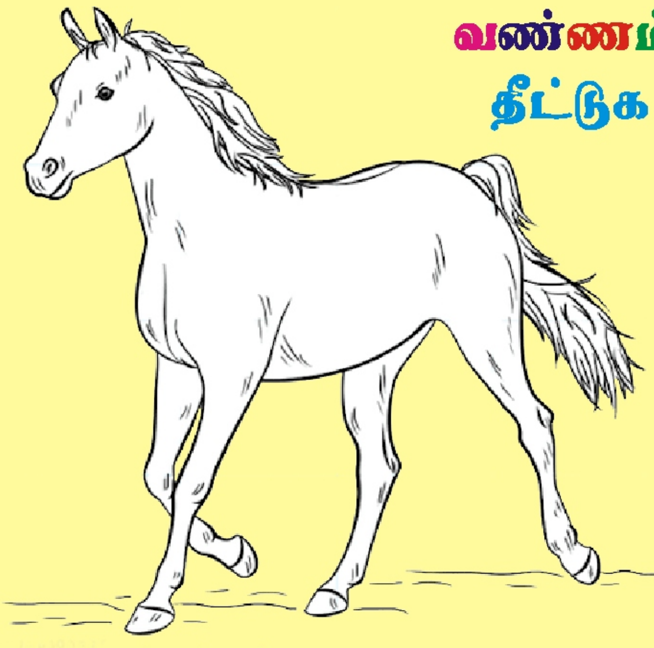
**If clouds restrain their gifts and grant no rain,
The treasures fail in ocean's wide domain.**

Chutties Corner

தனித்திறமை பகுதி

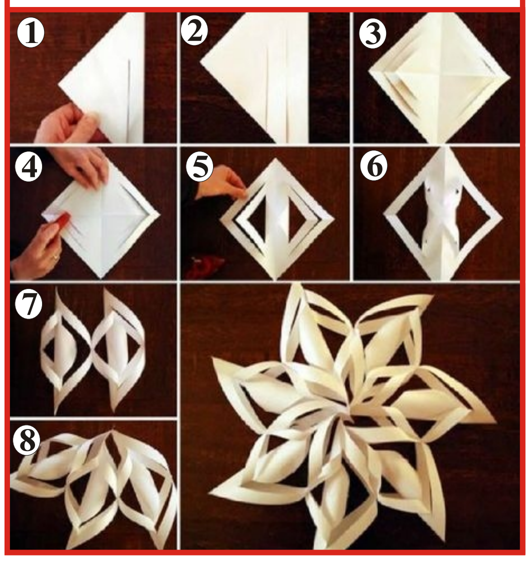
Nishanth,
VIII - std

வண்ணம் தீட்டுக



☆☆☆☆☆
5 Star ratings from your parents

PAPER CRAFT



BIRTHDAY WISHES

M. Selva Kumar
March - 22

P. Anish Ragavendraa
March - 27

வண்ணக்கோலம்

R. SARAVANAKANI,
MAAMBAAKAM

பழமொழி (Proverb)

அகம் குளிர, முகம் மலரும்

When the mind is cool, the face will blossom.

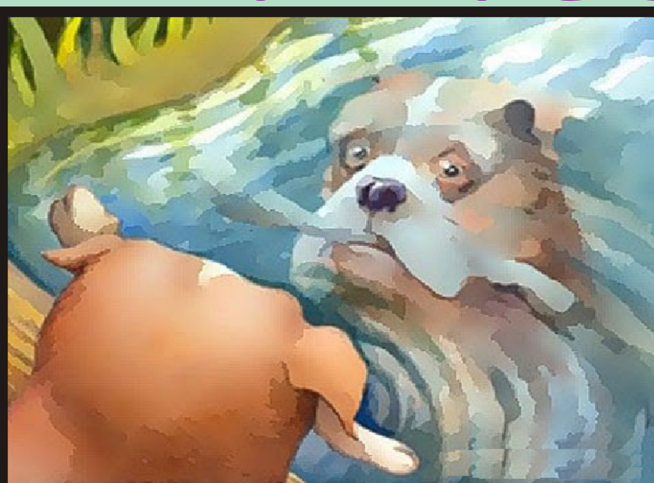
உங்கள் வீட்டு குழந்தைகளின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, அவர்களின் ஓவியம், கைத்திறம், கோலம் மற்றும் கவிதைகளை அவர்களின் புகைப்படத்தோடு சேர்த்து வாட்சப் அல்லது மெய்ல் மூலம் எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.
இதற்கு கட்டணம் ஏதும் கிடையாது.

நீதிக் கதைகள்

நாயும் அதன் நிழலும்

நாய் ஒன்று ஒரு இறைச்சிக் கடையில் இருந்த எலும்புத்துண்டை திருடியது. அதனை வாயில் கவ்விக்கொண்டு தன் இருப்பிடத்திற்குப் புறப்பட்டது.

செல்லும் வழியில் சில நாய்குட்டிகள் அந்த நாயிடம், "எலும்புத்துண்டை தறுமாறு" கேட்டன. ஆனால் அந்த நாயோ,



செல்லும் வழியில் ஒரு பாலத்தை கடக்க வேண்டியிருந்தது. நாய் பாலத்தைக் கடக்கும் போது கீழே தண்ணீரைப் பார்த்தது. அந்தத் தண்ணீரில் அதன் உருவம் தெரிந்தது. தண்ணீரில் தெரிந்த அந்த உருவத்தின் வாயில் எலும்புத்துண்டு இருந்தது.

அதைக் கண்ட நாய் "இந்த நாயிடமும் ஒரு எலும்புத்துண்டு உள்ளது. இதையும் அபகரித்து விட வேண்டும்" என்று நினைத்தது. உடனே அது பலமாக "லொள்" ,"லொள்" எனக் குரைத்து கொண்டே தண்ணீரில் தெரிந்த நாயின் மீது பாய்ந்தது.

அதன் வாயில் இருந்த எலும்புத்துண்டும் தண்ணீரில் விழுந்தது. தண்ணீரில் விழுந்தவுடன் தான் அந்த முட்டாள் நாய்க்கு புரிந்தது அது நிழல் பிம்பம் என்று.

பின்பு எலும்புத்துண்டை எடுக்க சென்ற நாய் தண்ணீரில் தத்தளித்தது. மிகவும் துன்பத்துடன் தன் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொண்டால் போதும் என்று நினைத்து கரை ஏறிவிட்டது.

நீதி: பேராசை பெரு நஷ்டம்

The 45th Graduation Day Ceremony - Shift II

The Grand 45th Graduation Day Ceremony of Shift II, Guru Nanak College (Autonomous), Guru Nanak Salai, Velachery, Chennai was conducted on 20.03.2021.

Chief Guests were,

The **Commissioner of Treasury and Accounts, Thiru. KUMAR JAYANT, I.A.S.,** Presented the Degrees and delivered the Graduation Day Address in the morning ceremony.

The **Secretary to Governor of Tamil Nadu, Shri. ANANDRAO VISHNU PATIL** presented the Degrees and delivered the Graduation Day Address in the evening ceremony.

Mr. Manjit Singh Nayar, General Secretary and Correspondent initiated the Graduation Ceremony.

Dr.M.G.Ragunathan, Principal delivered the Welcome Address and presented the Annual Report 2019-20 of the college. In his report, he highlighted the infrastructure developments, introduction of the School System, adherence to e-Governance and the new initiatives undertaken in the college. The Principal proudly stated that 41% of the graduates were first generation learners.

During the lockdown, 321 virtual programmes were organised by the college, YouTube channel was inaugurated and the college was the first to house 400 migrants from Odisha and later 2200 guest migrant workers from Assam, Tripura and Nagaland.

Thiru. KUMAR JAYANT, I.A.S in his Graduation address said that one journey of the students' academic life is getting completed today and it will be an unforgettable day due to Corona. He stated that the past year has been a year of change to learn new things.

"Never stop Learning. Realise the value of Time. Always remember you have a right to question everything."

"Don't be afraid to do what you think. As long as you have confidence, interpersonal skills and knowledge gaining skills, you can be successful in life."

He insisted that the graduates should take pride in our country's heritage

Shri. ANANDRAO VISHNU PATIL in his Graduation address said,

"Blessings of Guru Nanak devji will always be there for the students. Students should take inspiration from A.P.J. Abdul Kalam, Sundar pichai, who captured the minds of the people. Don't fear about future, create your future with self confidence.

Total number of Graduates - 1183, UG-1008, PG- 175.

Total number of Rank Holders - UG - 33, PG - 22.

பங்குனி மாதம் உத்திர நட்சத்திரம் வரும் நாள், பங்குனி உத்திரமாகக் கொண்டாடப் -படுகிறது. இம்மாதத்தில் தான் அசுரர்களின் கொட்டத்தை அடக்க முருகப்பெருமான், தன் தாய், தந்தையரை வணங்கி பயணத்தை ஆரம்பித்தார்.

குதிரைகள் பூட்டிய தேரில் முருகப் பெருமானுக்கு வாயு பகவான் சாரதியாக இருக்க, முருகனின் படைகள் அணிவகுத்து சென்றன. அப்போது, வழியில் ஒரு சிறிய மலை முருகனின் படைகளை வழி மறிக்கும் விதமாக பெரிதாக வளர ஆரம்பித்தது. காரணம் அறியாது அனைவரும் திகைத்து நிற்க, அங்கிருந்த நாரதர் அம்மலையை பற்றி சொல்ல தொடங்கினார்.

இந்த மலை கிரவுஞ்சன் என்னும் அசுரனாக இருந்து, எல்லோருக்கும் தீமைகளை புரிந்த தீய சக்தி ஆகும். அகத்திய முனிவரின் சாபத்தால், அசையாமல் மலையாகி நின்றாலும், இருந்த இடத்தில் இருந்து கொண்டே தன்னை கடந்து செல்பவர்களை ஏமாற்றி தொல்லை தந்து கொண்டிருக்கிறது என்றார். மேலும் இந்த மலைக்கு அருகில் உள்ள மாயாபுரிப்பட்டினம் என்னும் நகரில், சூரபத்மனின் தம்பியும், யானை முகம் கொண்டவனுமான தாரகாசுரன் ஆட்சி செய்து கொண்டு, தேவர்களை மிகுந்த துன்பங்களுக்கு உள்ளாக்கி வருகின்றான் என்ற தகவலையும் சொன்னார்.

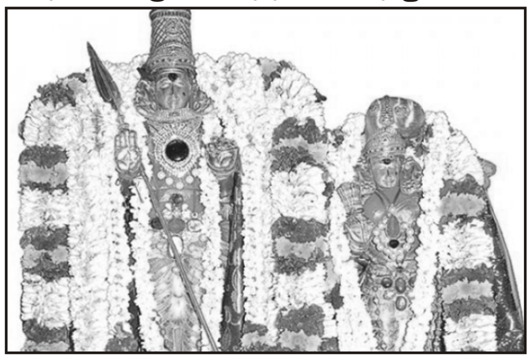
அதை கேட்ட முருகப்பெருமான், தன் தளபதி வீரபாகுவிடம் படையில் பாதியை அழைத்து கொண்டுபோய், தாரகாசுரனை அழித்து விட்டு வரும்படி கட்டளையிட்டார். தலைவனின் கட்டளைப்படி வீரபாகுவின் தலைமையில் முருகனின் படைகள் மாயாபுரி பட்டினத்திற்குள் நுழைந்தன. இதை அறிந்த தாரகாசுரனும் பெரும்படையுடன் எதிர்த்து வந்தான். கடும் போர் நடந்தது. இருபக்கத்திலும் வீரர்கள் இறந்து விழுந்தனர். போர்க்களத்தில் நின்று யுத்தம் செய்த தாரகாசுரன், முருகப்படையின் வீரரான, வீரகேசரியை தன் கதாயுதத்தால் மார்பில் அடித்து சாய்த்தான்.

இதை கண்ட வீரபாகு வெகுண்டெழுந்து, தாரகாசுரனை கடுமையாக தாக்கினான். இதனால் கோபம் கொண்ட தாரகாசுரன் திரிசூலத்தால் வீரபாகுவின் மார்பில் குத்திச் சாய்த்தான். மூர்ச்சையாகி விழுந்த வீரபாகுவை தாரகாசுரன் எள்ளி நகையாட, முருகனின் படைகள் நாலாபுறமும் சிதறி ஓடின.

மயக்கம் கலைந்து எழுந்த வீரபாகு, மீண்டும் மூர்க்கத் தனமாக தாக்கினான். எதிர் தாக்குதல் நடத்த முடியாமல் தாரகாசுரன் தன் மாய வேலைகள் மூலம் எலியாக மாறி கிரவுஞ்ச மலைக்குள் சென்றான். வீரபாகுவும் அவனை தொடர்ந்த மற்ற வீரர்களும் விடாது மலைக்குள் நுழைய, மலை தன் வேலையை காட்ட ஆரம்பித்தது. தாரகாசுரனின் அசுரப்படைகள் முருகப்பெருமானின் படைகளை பெரிய அளவில் தாக்கி அழித்தன.

இதை நாரதர் மூலம் அறிந்த முருகப்பெருமான், நேரடியாக போர்க்களத்திற்கு வந்தார். வந்தவரின் வலிமை அறியாத தாரகாசுரன், சிறுவன் என முருகனை கிண்டல் செய்தான். கோபம் கொண்ட முருகப்பெருமான் அவனை கடுமையாக தாக்க ஆரம்பித்தார். தாக்குதலை சமாளிக்க முடியாமல் மீண்டும் எலியாக மாறி மலைக்குள் நுழைந்து மாய வேலை களை காட்ட ஆரம்பித் தான். முருகப் பெருமான், தன் வேலாயு தத்தை கையில் எடுத்து வீசி எறிந்தார். துள்ளி வந்த வேல், மலையை பல கூறுகளாக்கி உடைத் தெறிந்து, தாரகாசுரனை கொன்றது. அதன் பிறகு முருகப்பெருமான், தெய்வானையை மணந்தார். அந்த நாளே பங்குனி உத்திரமாகும்.

இத்தினத்தில் பார்வதியை, பரமேஸ்வரன் மணந்தார். ராமன், சீதையை கரம் பிடித்தார். மேலும் முருகன், தெய்வானையை கரம் பிடித்தார். திருவரங்கநாதர், ஸ்ரீ ஆண்டாள் முதலிய தெய்வ திருமணங்கள் பலவும் பங்குனி உத்திரத்தன்று தான் நடைபெற்றன. இதனால் பங்குனி உத்திர விரதம் திருமண விரதம் என்றும், கல்யாண விரதம் என்றும் போற்றப்படுகிறது.

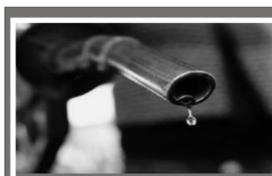


இளைஞர்களும், கன்னிகளும் இத்தினத்தில் சிவனையும், முருகனையும் திருமணக் கோலத்தில் வணங்கி வழிபட்டால், திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு விரைவில் திருமணம் நடைபெறும் என நம்பப்படுகிறது.

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

	22 கேரட்	24 கேரட்
தங்கம் விலை -	1 கிராம் ₹ 4,232	1 கிராம் ₹ 4,617
	8 கிராம் ₹ 33,856	8 கிராம் ₹ 36,936
வெள்ளி விலை -	1 கிராம் ₹ 64.90	
	1 கிலோ ₹ 64,900	

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்



பெட்ரோல் விலை	டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர்	விலை 1 லிட்டர்
₹92.77	₹86.23

விவசாயம் காப்போம்

அவரை பயிர் இடுவது எப்படி?

அவரையில் இருவகைகள் உள்ளன. குத்து அவரை ரகங்களை ஆண்டு முழுவதும் (120 நாள்கள்) பயிரிடலாம். பந்தல் அவரை ரகத்தை ஜூலை மற்றும் ஆகஸ்ட் மாதங்களில் (240 நாட்கள்) சாகுபடி செய்யலாம். நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள வண்டல் மண் அவரை சாகுபடிக்கு ஏற்றது.

குத்து அவரை நடவு செய்ய ஒரு ஹெக்டேருக்கு 25 கிலோ விதையும், பந்தல் அவரை நடவு செய்ய 5 கிலோ விதையும் போதுமானது. குத்து அவரையை 1 அடிக்கு 2 அடி வீதமும், பந்தல் அவரையை 2 மீ அல்லது 3 மீ இடைவெளியிலும் நடவு செய்ய வேண்டும். நட்டவுடன் நீர் பாய்ச்சுவது அவசியம்.

குத்து அவரை:

நிலத்தை நன்கு உழுது தயார் செய்து, ஹெக்டேருக்கு 12.5 டன் தொழு உரத்துடன், யூரியா 54 கிலோவும், சூப்பர் பாஸ்பேட் 83 கிலோவும் மேலுரமாக இட வேண்டும். மானாவாரி நிலத்துக்கு ஹெக்டேருக்கு 12.5 டன் தொழுஉரத்துடன் 27 கிலோ யூரியாவையும், 42 கிலோ சூப்பர் பாஸ்பேட்டையும் மேலுரமாக இட வேண்டும்.

பந்தல் அவரை:

ஹெக்டேருக்கு 20 டன் தொழுவுரத்துடன் யூரியா 13 கிலோவும், சூப்பர் பாஸ்பேட் 20 கிலோவும், பொட்டாஷ் 75 கிலோவும் மேலுரமாக இடவேண்டும். விதை நேர்த்திஒரு ஹெக்டேருக்கு தேவையான விதையுடன் 600 கிராம் ரைசோபியம் நுண்ணுயிர் உரத்தை ஆறிய சோற்றுக் கஞ்சியுடன் கலந்து நிழலில் 15-30 நிமிடம் உலர்த்தி பின் விதைக்க வேண்டும்.

காய்த் துளைப்பான் பூச்சிநோய் அவரையை அதிகமாக தாக்கும். இந்நோயால் விவசாயிகளுக்கு அதிக மகசூல் இழப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இந்நோயை கட்டுப்படுத்த கார்பரில் 50 டபிள்யூபி மருந்தை 1 லிட்டர் நீரில் 2 கிராம் வீதம் கலந்து 15 நாள்கள் இடைவெளியில் 3 முறை தெளிக்க வேண்டும் அல்லது எண்டோசல்பான் 35 இசி மருந்தை 1 லிட்டர் நீரில் 2 மி.லி. என்ற அளவில் கலந்து தெளித்து கட்டுப்படுத்தலாம்.

அவரை பயிரை தாக்கும் மற்றொரு வகையான நோய் சாறு உறுஞ்சும் பூச்சி நோய். இந்நோயை மாலத்தியான் 50 இசி மருந்தை 1 லிட்டர் நீரில் 1 மி.லி. வீதம் தெளித்து கட்டுப்படுத்தலாம்.

சாம்பல் நோயைக் கட்டுப்படுத்த கார்பென்டசிம் மருந்தை லிட்டருக்கு 0.5 கிராம் வீதம் தெளித்து கட்டுப்படுத்தலாம். பந்தல் அவரை ஒரு ஹெக்டேருக்கு 12 முதல் 13 டன் வரையிலும், குத்து அவரை 8 முதல் 9 டன் வரையிலும் மகசூல் பெறலாம்.

அறிவியல் தகவல்

டென்மார்க்கின் மின் ஆற்றல் தீவு!

- உலகின் முதல், "ஆற்றல் தீவு" ஒன்றை டென்மார்க் உருவாக்கி வருகிறது. மனித முயற்சியால் கட்டப்படும் தீவான இதில், பெரிய காற்றாலைகள் அமைக்கப்பட உள்ளன. இந்த காற்றாலைகள் மட்டும், 30 லட்சம் வீடுகளுக்கு தேவையான மின்சாரத்தை உற்பத்தி செய்யும் திறன் கொண்டவையாக இருக்கும் என, டென்மார்க் அரசு அறிவித்துள்ளது.
- டென்மார்க் அரசு, 51 சதவீதமும், தனியார் நிறுவனங்கள், 49 சதவீதமும் இந்த திட்டத்தில் முதலீடு செய்து வருகின்றன. வரும், 2030ல் நிறைவடையவுள்ள, ஆற்றல் தீவின் பரப்பளவு, 30 ஏக்கராக இருக்கும். டென்மார்க் அரசு, அதன் வரலாற்றிலேயே இத்தனை பெரிய திட்டத்தை மேற்கொண்டதில்லை.
- கடலுக்கு நடுவே மிதக்கும் காற்றாலைகளை அமைப்பது, ஐரோப்பிய நாடுகளின் பிரியத்திற்குரிய திட்டமாக இருந்து வருகிறது. பிரிட்டன், பிரான்ஸ் போன்ற நாடுகள் மிதக்கும் காற்றாலைகளை பெருமளவில் அமைத்து வருகின்றன.
- ஆனால், ஒரு பெரிய செயற்கை தீவினை இதற்கென அமைப்பது இதுவே முதல் முறை. ஆற்றல் தீவு முழுமையாக செயல்படும்போது, 12 ஜிகாவாட் வரை மின்சாரம் உற்பத்தி செய்ய முடியும் என, வல்லுனர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். உபரி மின்சாரத்தை, டென்மார்க் தன் அண்டை நாடுகளுக்கு விற்பனை செய்யவிருக்கிறது.

Entertainment Corner

குறுக்கெழுத்துப் புதிர்

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

இடமிருந்து வலம்:

1. ஆகாயத்தின் எல்லையை எப்படியும் எட்டிப் பிடித்து விடுவான் (4)
3. மாவுப் பொருளுக்கு வண்ணம் கொடு (1,1)
7. ஒரு மதிப்பெண் கூட இழக்கவில்லை (5, 2)
9. நெற்றிப் பொட்டு (4)
10. உரக்கலவை சில களைகளையும் நீக்கியதால் ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சி (3)
11. தான் நெற்றியில் சூடிய அணிகலனின் பெருமையை ஊரெல்லாம் முரசு அடித்துச் சொல்லாத குறைதான்(6)
12. சினிமா சினிமா என்ற பிதற்றல் தெளிவதற்குள் பங்குனியே வந்து விடுகிறது (2)
15. பாறை இடுக்கினுள் சற்றே உற்றுப் பார்த்தால் ஒரு பெரும் படையே தங்கியிருக்கிறது (3)

மேலிருந்து கீழ்:

1. மொத்த விலை கொடுத்து சரடு வாங்கிக் கோர்த்தால் சங்க இலக்கிய புத்தகம் ஒன்று கிடைக்கிறது (2, 2)
2. முதல் இரண்டு குழந்தைகளுக்குப் பிறகு வந்த இல்லற வாட்டம் பந்த சொந்தங்களையும் குழப்பி, அறம் அறுக, பறக்க முடியாத பருவமாய் ஆக்கி விட்டது (5, 4)
4. மனதார கைகளுக்குள் பார்த்தால் விண்மீன் தெரியும் (3)
5. கூட்டணி கட்சிகளுடன் செய்யப்படும் ஒப்பந்தம் (3, 5)
6. வசீகரத்தால் அவளை மயக்கம் கொள்ளச் செய் (3,1)
8. நூல் அதிகம் சேர்ந்து விட்டதனால் தினம் போய் படிப்பது நலம் (4)
11. ஸ்டாலினுக்கும், விஜய்க்கும் சின்ன வித்தியாசம் தான் (4)
13. மிகச்சிறு வாணிபத்தில் பணம் ஆறாக ஓடுகிறது (4)
14. எடையைக் கொண்டு வெற்றிடம் நிரப்பு (2)

உங்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, உங்கள் ஓவியம், கைத்திறம், கோலம் மற்றும் கவிதைகளை உங்களின் புகைப்படத்தோடு சேர்த்து வாட்சப் அல்லது மெய்ல் 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.

தமிழோடு விளையாடு!

வார்த்தை தேடு

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 15 மலைகளின் பெயர்களை கண்டுபிடியுங்கள்.

ஔ	மே	ல	கி	ரி	ஈ	ஔ	ஈ	உ	ச
ஒ	ஐ	ப	பொ	ஹா	நா	ஓ	உ	உ	வ்
ஏ	போ	ர்	தி	த்	ழி	இ	லை	ஊ	வா
யா	தை	வ	ய	தீ	ம	ஊ	ம	ஓ	து
னை	ம	த	ம்	ப	லை	லை	ள	ரி	ம
ம	லை	ம	எ	ர்	ம	லை	வ	கி	லை
லை	அ	லை	ஈ	க	அ	ம	ப	ர	நீ
ஏ	இ	ஆ	மே	எ	ஈ	சை	எ	து	ல
கொ	ல்	லி	ம	லை	ஔ	ச்	ஒ	ச	ம
தோ	ன்	றி	ம	லை	அ	ப	ஈ	ஔ	லை

சென்ற வார வார்த்தை தேடு விளையாட்டிற்க்கான விடைகள்
15 பறவைகளின் பெயர்கள்

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	ஒ	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 குறுக்கெழுத்து விளையாட்டிற்கான விடைகள்

இடமிருந்து வலம்:
1. காதல் கதை 6. மாலைக்கண் 7. நாம்காண
11. கம்பளி 13. வில்வம் 16. தற்காத்து
17. கைவீசம்மா

வலமிருந்து இடம்:
10. வதனம்

மேலிருந்து கீழ்:
2. தன்மையான 3. தைமாதம் 4. முக்கோணம்
5. பண்பு 7. நாவல் 8. காகம் 9. தவிக்காதே
12. பணபலம் 14. வலதுகை 15. மதகு

அறுசுவை சமையல்

ஆலு சீரா ரெசிபி

தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக்கிழங்கு - 5
சீரகம் - 2 தேக்கரண்டி
கொத்தமல்லி விதை - 1/2 தேக்கரண்டி
மிளகாய் பொடி - 1 தேக்கரண்டி
புதினா இலை - சிறிதளவு
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

❖ 1½ டேபிள் ஸ்பூன் சீரகத்தை எடுத்து பொன்னிறமாக வறுக்கவும். இதனை ஒரு தட்டிற்கு மாற்றி விட்டு பின்பு கொத்தமல்லி விதைகளை போட்டு வறுக்கவும். பிறகு அதை ஒரு தட்டிற்கு மாற்றி நன்றாக நுனிக்கி கொள்ளவும்.

❖ உருளைக்கிழங்கை நன்றாக கழுவி சுத்தம் செய்து 5-6 விசில் வரும் வரை வேக வைக்கவும்.

❖ உருளைக்கிழங்கு வெந்ததும் தோலை நீக்கி விட்டு சிறியதாக நறுக்கி கொள்ளவும்.

❖ ஒரு கடாயில் சிறிது நெய் விட்டு அதில் மீதமுள்ள சீரகம், நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கு, வறுத்த சீரகம் மற்றும் தனியா பொடி, மிளகாய் தூள், உப்பு போன்ற பொருட்களை சேர்த்து 4-5 நிமிடங்கள் வதக்கவும்.

❖ அதன் பிறகு ஒரு பௌலிற்கு மாற்றி அதன் மேல் புதினாவை சேர்க்கவும். சுவையான ஆலு சீரா ரெசிபி தயார். இதனை பூரி அல்லது ரொட்டியுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்.........

மனைவி : ஏங்க சமையல்காரியை நிறுத்திட்டு இனி நானே சமைக்கிறேன் எனக்கு மாசம் எவ்வளவு சம்பளம் கொடுப்பீங்க?
கணவன் : உனக்கு எதுக்கு டா சம்பளம் நீ சமைக்க ஆரம்பிச்சுட்டேனா இன்சூரன்ஸ் பணம் மொத்தமும் உனக்குத்தானே...

******

கணவன் : சாமி கிட்ட என்ன மா வேண்டிகிட்ட?
மனைவி : அடுத்த ஜென்மத்திலும் நீங்கதான் என் புருஷனா வரணும்னு வேண்டிகிட்டேன் நீங்க என்னங்க வேண்டிகிட்டீங்க...?
கணவன் : எனக்கு அடுத்த ஜென்மமே வேணாம்னு வேண்டிக்கிட்டேன்...

******

கணவன் : ஏம்மா உனக்கு ஒரு செருப்பு செலக்ட் பண்ண, என் செருப்பு தேயுற அளவு நடக்க வைக்கிறியே.?
மனைவி : செருப்பையாவது நல்லா செலக்ட் பண்ணிக்கலாமேன்னு தான்...

******

விடுகதை விளையாட்டு

1. தொப்பி போட்ட காவல்காரன், உரசி விட்டால் சாம்பல் ஆவான் -அவன் யார்?
2. கிண்ணம் போல் பூ பூக்கும், பானை போல் காய் காய்க்கும் -அது என்ன?
3. பாட்டி விட்டு தோட்டத்தில் தொங்குகின்ற பாம்புகள் -அது என்ன?
4. விடிய விடிய வேலை செய்பவனுக்கு ஒரு கை சின்னதாம் -அவன் யார்?
5. வண்ண பட்டு சேலைக்காரி, நீல பட்டு ரவுக்கைக்காரி -அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. மஞ்சள் 2. சூரியன் 3. மருதாணி
4. இளநீர் 5. தாமரை சூரியன்

சுடோக்கு விளையாட்டு

கட்டத்தில் உள்ள எண்களுக்கு ஏற்ப சரியான விடையை கண்டுபிடியுங்கள்.

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

சென்ற வார சுடோக்கு விளையாட்டிற்கான விடை

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

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

மதுரை அரசுப் பள்ளி ஆசிரியருக்கு கொரோனா...

மதுரை மாவட்டம், வாடிப்பட்டி அரசு மேல்நிலைப் பள்ளியில் அரசு 12 வகுப்பு பொதுத் தேர்வு எழுதும் 23 மாணவர்கள் படித்து வருகின்றனர்.

இந்த நிலையில் இங்கு பணிபுரிந்து வந்த வரலாற்று ஆசிரியர் ஒருவருக்கு காய்ச்சல் இருந்தது. உடனடியாக அவரை பரிசோதனை செய்தபோது அவருக்கு கொரோனா தொற்று உறுதியானதால் சக, ஆசிரியர்கள், மாணவர்களிடையே பீதி ஏற்பட்டுள்ளது.

கொரோனா பாதிக்கப்பட்ட ஆசிரியர் உடனே மதுரையில் உள்ள தனியார் மருத்துவமனையில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப் -பட்டுள்ளார்.

மேலும் பள்ளியில் பயிலும் 23, மாணவர்களுக்கும், 34 ஆசிரியர்களுக்கும் கொரோனா பரிசோதனை உடனே மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

இதற்காக 10 பேர் கொண்ட மருத்துவ குழுவினர் பள்ளிக்கு வருகை தந்து கொரோனா மாதிரிகளை சேகரித்து வருகின்றனர். பள்ளிக்கு விடுமுறை அளிக்க மாவட்ட கல்வித்துறை உத்தரவிட்டுள்ளது.

ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்களின் கொரோனா பரிசோதனை முடிவுகள் இரண்டு நாட்களில் தெரியவரும். அதன் பின்னரே அடுத்தகட்ட முடிவு எடுக்கப்படும் என தெரிகிறது.

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