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

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

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

VOL - 3 ISSUE - 19 Editorial : 044-42077328 / 7305837388 email : expressvelachery@gmail.com

வேளச்சேரி 92 வது வாக்குச்சாவடியில் நடைபெற்ற மறு வாக்குப்பதிவு...

வேளச்சேரி சட்டசபைத் தொகுதிக்கு உட்பட்ட 92வது வாக்குச்சாவடியில் 17.04.2021 சனிக்கிழமை அன்று மறுவாக்குப் பதிவு காலை 7 மணிக்கு தொடங்கியது. விறுவிறுப்பாக காலையிலேயே வாக்காளர்கள் வரிசையில் காத்திருந்து வாக்களித்து சென்றனர். 92வது வாக்குச்சாவடி ஆண் வாக்காளர்களுக்கானது என்பதால் வாக்களிக்கத் தகுதி பெற்ற 548 ஆண்கள் மட்டும் மறுவாக்குப்பதிவின் போது வாக்களித்தனர்.

தமிழ்நாட்டில் உள்ள 234 தொகுதிகளிலும் ஒரே கட்டமாகக் கடந்த 6ஆம் தேதி சட்டசபை தேர்தலுக்கான வாக்குப்பதிவு நடைபெற்றது. மிகவும் அமைதியான முறையில் வாக்குப்பதிவு நடைபெற்றது. 234 சட்டசபைத் தொகுதிகளிலும் சேர்த்து மொத்தம் 72.8% வாக்குகள் பதிவானது.

வேளச்சேரி சட்டசபைத் தொகுதியில் வாக்குப்பதிவு நடைபெற்ற நாளன்று மாலையில் மூன்று மின்னணுவாக்குப்பதிவு இயந்திரங்கள் இரு சக்கர வாகனங்களில் எடுத்துச் செல்லப்பட்டது பெரும் சர்ச்சையை ஏற்படுத்தியது. மின்னணு வாக்குப்பதிவு இயந்திரங்களை எடுத்துச் சென்ற நபர்களை மடக்கிப்பிடித்த பொதுமக்கள், அவர்களை காவல்துறையினரிடம் ஒப்படைத்தனர்.

முதலில் அங்குப் பழுதான வாக்குப்பதிவு இயந்திரம் எனக் கூறப்பட்ட நிலையில், பின்னர் அந்த இயந்திரங்கள் சுமார் ஒரு மணி நேரம் வாக்குப்பதிவு நடைபெற்றது என்றும் அதில் 15 வாக்குகள் பதிவாகியிருந்தது என்றும் தேர்தல் அதிகாரி சத்யபிரதா சாகு தெரிவித்தார். இதனால் அந்த வாக்குச்சாவடியில் மறு வாக்குப்பதிவு நடத்த வேண்டும் எனக் காங்கிரஸ் உள்ளிட்ட பல வேட்பாளர்கள் வலியுறுத்தியிருந்தனர். இதையடுத்து வேளச்சேரி தொகுதியில் 92வது வாக்குச்சாவடியில் 17ஆம் தேதி சனிக்கிழமை அன்று மறு வாக்குப்பதிவு நடைபெறும் என அறிவிக்கப்பட்டது. மறுவாக்குப் பதிவு நடைபெற உள்ள குறிப்பிட்ட பகுதியில் மட்டும் தேர்தல் நடத்தை விதிகள் உடனடியாக அமலுக்கு வந்தன.

தேர்தலில் ஒவ்வொரு வாக்குகளும் முக்கியமானது என்பதால் வேளச்சேரியில் போட்டியிடும் வேட்பாளர்கள் கடந்த சில தினங்களாகவே 92வது வாக்குச்சாவடிக்கு உட்பட்ட பகுதியில் தீவிர பிரசாரத்தில் ஈடுபட்டனர். வியாழக்கிழமை மாலையுடன் பிரசாரம் நிறைவடைந்த நிலையில் 92வது வாக்குச்சாவடியில் 17ஆம் தேதி சனிக்கிழமை காலை 7 மணிக்கு D.A.V Public பள்ளி வளாகத்தில் மறுவாக்குப்பதிவு தொடங்கி நடைபெற்றது. ஏராளமானோர் காலையிலேயே வரிசையில் காத்திருந்து முகக்கவசம் அணிந்து சமூக இடைவெளி கடைபிடித்து மக்கள் வாக்களித்து சென்றனர்.

200 இடங்களில் தடுப்புகள் அமைத்து வாகன தணிக்கை...

இரவு நேர ஊரடங்கின் போதும் முழு ஊரடங்கின் போதும் சென்னையில் 200 இடங்களில் தடுப்புகள் அமைத்து வாகன தணிக்கையில் ஈடுபட திட்டமிட்டுள்ளதாகவும் மருத்துவ அவசர சிகிச்சைக்காக வாகனங்கள் இயங்கும் பட்சத்தில் சோதனைக்குப் பின் அனுமதி வழங்கப்படும் எனவும் சென்னை காவல் ஆணையர் மகேஷ்குமார் அகர்வால் தெரிவித்துள்ளார்.

சென்னை புளியந்தோப்பு காவல் மாவட்டத்திற்குட்பட்ட சேம்பியம் காவலர் குடியிருப்பு வளாகத்தில் காவல் ஆளுநர்கள் மற்றும் காவலர்களின் குடும்பத்தினருக்கு காவல்துறை சார்பில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ள கொரோனா தடுப்பு விழிப்புணர்வு மற்றும் தடுப்பூசி முகாமை சென்னை காவல் ஆணையர் மகேஷ்குமார் அகர்வால் துவக்கி வைத்தார்.

நிகழ்ச்சியில் பேசிய காவல் ஆணையர் சென்னையில் கொரோனா தொற்று வேகமாக பரவி வருவதால் அனைவரும் முககவசங்களை அணிவதோடு தனிமனித இடைவெளியும் பின்பற்ற வேண்டும் என்றார் மேலும் பொதுமக்கள் அனைவரும் தேவையின்றி வெளியில் செல்வதை தவிர்த்து அரசு வழங்கியுள்ள நடைமுறைகளை கடைபிடிக்க வேண்டும் எனவும் அப்போது தான் அனைவரும் தங்களையும் தங்கள் குடும்பத்தையும் பாதுகாக்க முடியும் எனவும் அவர் கூறினார்.

மேலும் மக்களின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய காவல்துறை அனைத்து முயற்சியும் மேற்கொண்டு வருகின்றனர் என்ற அவர் நேற்று கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்ட உதவி ஆய்வாளர் உயிரிழந்துள்ளது வருத்தம் அளிப்பதாக தெரிவித்தார்.

தொடர்ந்து பேசிய அவர் இதுவரை சென்னையில் 10,000 காவல் துறையினர் தடுப்பூசி செலுத்தி கொண்டுள்ளனர் எனவும் இன்னும் தடுப்பு ஊசி செலுத்தி கொள்ளாத 12,000 காவல் துறையினருக்கு தடுப்பூசிகளை செலுத்த ஏற்பாடுகள் தொடர்ந்து செய்யப்பட்டு வருவதாக கூறினார்.

மேலும் காவல்துறை சார்பில் சென்னையில் 200 இடங்களில் கொரோனா தடுப்பு முகாம் நடத்தப்பட உள்ளதாகவும் தெரிவித்தார் அது மட்டுமில்லாமல் தடுப்பூசி குறித்து

சமூக வலைதளங்களில் தவறான தகவல்கள் பரப்புவோர் மீது நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் எனவும் நடிகர் மன்சூர் அலிகான் மீது பெறப்பட்ட புகார் குறித்து விசாரித்து நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் எனவும் தெரிவித்தார். மேலும் சென்னையில் முககவசம் அணியாதவர்கள் மீது 12,000 வழக்குகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளதாக கூறிய அவர் அரசு புதிதாக வழங்கியுள்ள உத்தரவிற்க்கேற்ப காவல்துறை நடவடிக்கை எடுக்கும் என்றார்.

மேலும் முழு ஊரடங்கிற்கு முதல் நாள் பொதுமக்கள் இறைச்சி கடைகள், மீன் சந்தைகள், காய்கறி கடைகளில் கூட்டம் கூடுவதை தவிர்க்க வேண்டும் என்ற அவர் தனி மனித இடைவெளியுடன் முக கவசம் அணிந்து அனைவரும் கடைகளில் பொருட்களை வாங்க வேண்டும் எனவும் வாரத்தில் ஒரு நாள் மட்டுமே முழு ஊரடங்கு என்பதை மக்கள் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும் எனவும் தெரிவித்தார்.

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

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 குடொன்
மருந்து குடோன்
(Tuition Centre, Office Rent Negotiable)
Contact- 7397354283

யோகாசனம்

விருட்சாசனம்

விளக்கம்: மரம் போல் தோற்றம் உடையது.

செய்முறை: விரிப்பின் மீது நேராக நிற்கவும். இரு கைகளை மேலே உயர்த்தி கும்பிடவும். வலது காலை படத்தில் காட்டியபடி வைக்கவும். 10 நிமிடம் இயல்பான மூச்சில் இருக்கவும். அடுத்து இடது காலை மாற்றவும்.

பயன்கள்: மனம் ஒருநிலைப்படும், கால்களுக்கு வலிமை பெறும், நினைவாற்றல் பெருகும், பதட்டத்தை குறைக்கும், மூட்டு சம்பந்த நோய்கள் வராமல் தடுக்கும்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை
YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922

WOMEN'S WELLNESS YOGA CENTRE
FREE! FREE! FREE! YOGA CLASS
Contact : 9444 122 922

TREATMENTS FOR

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

98846(4)3949 98846(5)3949

SRI KRISHNA PACKERS & MOVERS

ALL INDIA & LOCAL

A/C REINSTALATION, FAN, HOUSE PAINTING
LANGUAGES TALK : TAMIL, MALAYALAM, ENGLISH, HINDI

MADIPAKKAM, CHENNAI - 600091. FOR HIRE - வாடகை

பொன்மொழிகள்

தம்மால் வெல்ல முடியும் என்று நம்புகிறவர்கள் தான் வெற்றிகளைக் குவிப்பார்கள்.

- வெர்ஜில்

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம், உங்கள் உடல் மற்றும் மன நலன்களைப் பெற, நீங்கள் தியானம் மற்றும் யோகா நாட வேண்டும். தேவைப்பட்டால், நீங்கள் ஒரு நிபுணரின் உதவியையும் பெறலாம்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம், உங்களை ஈர்க்கும் அனைத்து முதலீட்டு திட்டங்களுக்கு விரைந்து செல்ல வேண்டாம். ஆறுதலை ஆழமாக அறிய முயற்சி செய்யுங்கள்.

மிதுனம்

இந்த வார வாழ்க்கையில், ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் உங்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் கிடைக்கும். இந்த நேரத்தில் உங்கள் மேலதிகாரிகளிடமிருந்து ஆதரவை பெறுவீர்கள்.

கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் மன அழுத்தம் குறையும். இதற்காக நீங்கள் உங்களை நிதானமாகப் புதுப்பித்து உங்கள் குடும்பத்தினருடன் சில நல்ல தருணங்களை செலவிடுவீர்கள்.

சிம்மம்

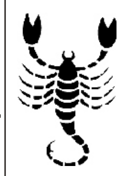
இந்த வாரம் நிதி நிலைமை காரணமாக, வீட்டு அத்தியாவசிய பொருட்களை வாங்குவது உங்களுக்கு எளிதாக இருக்கும். இதனால் உங்கள் பிள்ளைகள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்

கன்னி

இந்த வாரம், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினரை கண் மூடித்தனமாக நம்புவதும், உங்கள் ரகசியத்தை அவர்களுக்கு உணர்த்துவதும் உங்கள் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

துலாம்

இந்த வாரம் பொருளாதார நிலை அடையும் உங்களுக்கு உறவினர்களின் ஆதரவு கிடைக்கும். தேவைப்பட்டால், நீங்கள் நெருங்கிய உறவினரிடமிருந்து நிதி உதவியைப் பெற முடியும்.



விருச்சிகம்

இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் மிகவும் ஆதரவாக இருப்பீர்கள். எல்லா வேலையிலும் அவர்களுக்கு உதவி செய்வீர்கள்.

தனுசு

இந்த வாரம் உங்களுக்கு ஒரு இழப்பு ஒப்பந்தமாக இருக்கும். இந்த வாரம், முடிந்த வரை, உங்கள் விலைமதிப்பற்ற நேரத்தை உங்கள் குழந்தைகளுடன் செலவிடுங்கள்.

மகரம்

இந்த வாரம் நீங்கள் பணத்தைப் பெறுவீர்கள். ஆனால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க மாட்டீர்கள். ஏனெனில் உங்கள் எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்ப குறைவாக இருக்கும்.

கும்பம்

இந்த வாரம், பணியிடத்தில் கூடுதல் வேலை, மன அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும். இதன் காரணமாக, குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் உங்களால் நேரம் ஒதுக்க முடியாது.

மீனம்

இந்த வாரம், குடும்பத்தில் நடக்கும் எந்தவொரு பிரச்சனையும் உங்கள் வாழ்க்கையை சீர்குலைக்கும். நீங்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இது உங்கள் மகிழ்ச்சியைக் குறைக்கும்.

Chennai corporation reopens tele counselling centre for COVID - 19 - related queries and mental health counselling...

According to the GCC, the lines are operational 24 x 7 and are handled by six doctors from the Corporation and 50 workers from the social department of Chennai's Loyola college.

Months after it was suspended, the Greater Chennai Corporation's (GCC) tele-counselling centre began functioning in Chennai Monday, to cater to queries from the public, COVID-19 patients and those under home isolation across the city.

With 100 operational lines, the centre will field queries from citizens regarding COVID-19, medical emergencies, vaccination, non-COVID-19 health queries, COVID-19 tests, Covid care centres (CCC), hospitals that provide treatment, Vidmed (an initiative by the GCC), e-Sajeevani, medicines for COVID-19, requests for disinfecting premises, requests for providing yellow bags (for waste collection from COVID-19 households), follow up on home isolation including those under the high risk and comorbidities categories, green corridor and tuberculosis helpline.

With mental health sharing the centre stage with COVID-19 ever since the WHO declared the

virus a pandemic last year, the tele counselling centre also provides mental health assistance and counselling for citizens.

According to the GCC, the lines are operational 24 x 7 and are handled by six doctors from the corporation and 50 workers from the social department of Chennai's Loyola college. The staff have been deputed to work in three shifts throughout the day.

CORONA VIRUS PREVENTION TIPS

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

பெட்ரோல் விலை	டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர்	விலை 1 லிட்டர்
₹92.43	₹85.75

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

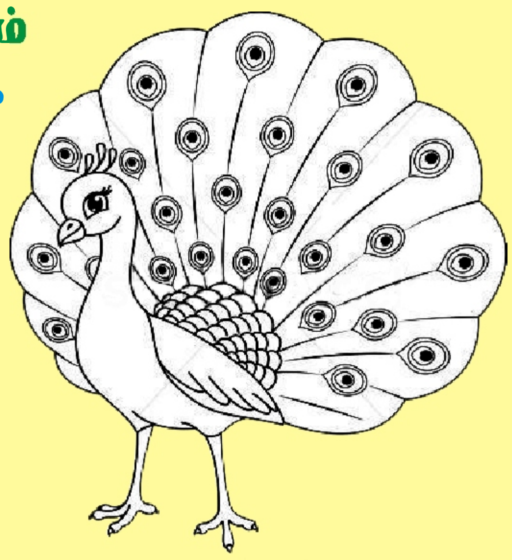
	22 கேரட்	24 கேரட்
தங்கம் விலை -	1 கிராம் ₹ 4,494	1 கிராம் ₹ 4,903
	8 கிராம் ₹ 35,952	8 கிராம் ₹ 39,224
வெள்ளி விலை -	1 கிராம் ₹ 74.30	
	1 கிலோ ₹ 74,300	

Chutties Corner

BIRTHDAY WISHES

M. Sai Swarooban
April - 24

வண்ணம் தீட்டுக



☆☆☆☆☆
5 Star ratings from your parents

IQ INTERNATIONAL ACADEMY
(AN ISO 9001 : 2015 CERTIFIED INSTITUTION)
Master Franchise
FUN KIDS ACADEMY
VELACHERY

2021 KIDS SUMMER CAMP
Student / Teacher Training
- Abacus
- Vedic Maths
- Mid Brain Activation
- QSR (Quantum Speed Reading)
- Phonics
- Spoken English
- Hindi
- Handwriting
- Calligraphy
- Drawing
- Rubik's Cube
- DMIT
- Robotics
- Montessori

Online / Offline Classes
APRIL & MAY
Admission & Enquiry
8939633161
Preparing for ✶ State Level ✶ National Level ✶ International Level Competition
FUN KIDS ACADEMY
Plot 2c, F4,first floor, Ayya Vaikunth I,
Gopal street, Hot Chips Near, Velachery, Chennai -42

PAPER CRAFT

தனித்திறமை பகுதி

K. Amogah
I - Std

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.

பழமொழி (Proverb)

The bow will break if it is bent more.
அதிகம் வளைத்தால் வில் உடையும்

திருக்குறள்

19. தானம் தவமிரண்டும் தங்கா வியனுலகம்
வானம் வழங்கா தெனின்

If heaven its watery treasures ceases to dispense,
Through the wide world cease gifts, and deeds of 'penitence'

நீதிக் கதைகள்

பொய் சொல்லாதே!

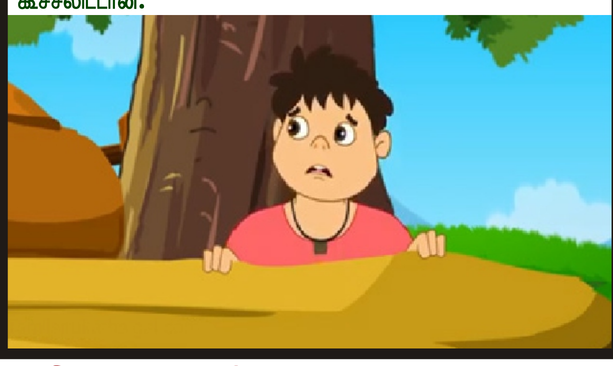
அது ஒரு அழகிய கிராமம். அங்கு முத்து என்ற விவசாயி தன் குடும்பத்துடன் வாழ்ந்து வந்தான். முத்து தினமும் தன்னுடைய ஆடுகளை அருகில் உள்ள காட்டிற்கு கூட்டிச்சென்று மேய்ப்பது வழக்கம். காலையில் சென்றால் அவன் மாலையில் வீடு திரும்புவான்.

ஒரு நாள் முத்து ஒரு வேலையின் காரணமாக பக்கத்து ஊருக்கு செல்லவேண்டி இருந்தது. இதனால் ஆடுகளை மேய்க்கும் பொறுப்பை தன் மகன் ராமுவிடம் கொடுக்கலாம் என நினைத்தார். முத்துவிற்கு ஒரு பயம். ராமு ஒரு விளையாட்டு பையன், எந்த வேலையையும் சரியாக செய்யமாட்டான். வேறு வழியில்லாமல் அவனிடமே கொடுத்து விட்டு சென்றார்.

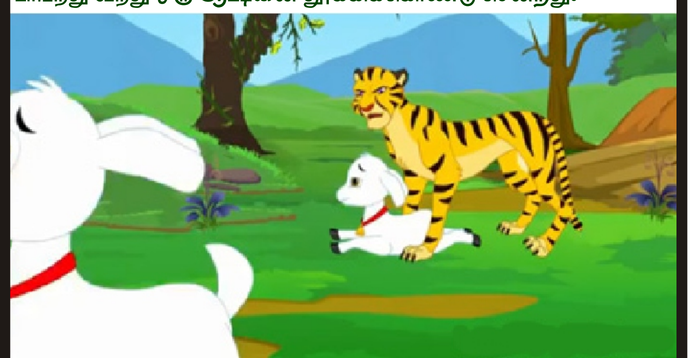
விடிந்ததும் ராமு ஆடுகளை காட்டிற்கு ஓட்டிச்சென்றான். காட்டை அடைந்ததும் ஆடுகள் புற்களை மேயத் தொடங்கின. ராமு ஒரு பாறையின் மேல் அமர்ந்தான். அவனுக்கு வேலை பார்த்து பழக்கம் இல்லை என்பதால் பொழுது போகவில்லை. ''புலி வருது, புலி வருது'' என்று கூச்சலிட்டான்.

ராமுவின் அலறலை கேட்டு வயலில் வேலை செய்தவர்கள் அனைவரும் கையில் கட்டைகளை எடுத்துக்கொண்டு வந்து ''புலி எங்கே'' என்று ராமுவிடம் கேட்டனர். அனால் ராமுவோ, ''புலி வரவில்லை, நான் பொய் சொன்னேன்'', என்று கூறினான். இதனால் கோபமடைந்த அவர்கள் ராமுவை திட்டி விட்டு சென்றனர். ராமுவிற்கோ அவர்களை ஏமாற்றியதை நினைத்து மகிழ்ச்சி அடைந்தான்.

அடுத்த நாளும் ராமு புலி வருது என்று கூச்சலிட்டு வேலை செய்துகொண்டு இருந்தவர்களை ஏமாற்றினான்.
மூன்றாவது நாள் ராமு ஆடுகளை மேய்க்க விட்டு பாறையின் மேல் அமர்ந்தான். சிறிது நேரம் கழித்து தொலைவில் ஒரு புலி வருவதை பார்த்தான். உடனே பாறையின் பின்னால் ஒளிந்துகொண்டு, உண்மையிலே ''புலி வருது, புலி வருது'' என்று கூச்சலிட்டான்.



ராமு அலறலை கேட்ட அனைவரும் அவன் இன்றும் பொய் தான் சொல்வான் என்று நினைத்து யாரும் உதவிக்கு வரவில்லை. புலி பாய்ந்து வந்து ஒரு ஆட்டினை தூக்கிக்கொண்டு சென்றது.



நான் உண்மையை கூறிய பொழுது யாரும் உதவிக்கு வரவில்லையே என்று வருந்திக்கொண்டு மீதி இருக்கும் ஆடுகளை கூட்டிக்கொண்டு தன் இல்லம் நோக்கி சென்றான்.

நீதி: ஒருவன் வார்த்தையில் உண்மை இல்லை என தெரிந்தால் அவன் எப்போது உண்மை சொன்னாலும் அதை யாரும் உண்மை என நம்ப மாட்டார்கள்.

மாதுளை பழத்தின் பயன்கள்

மாதுளைப்பழத்தில் அதிகப்படியான வைட்டமின் சி இருக்கிறது இது நமக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றலை தருகிறது

மாதுளம் பழச்சாற்றில் தேன் கலந்து காலை உணவுக்கு பின் தினமும் சாப்பிட்டால் ஒரு மாத உபயோகத்தில் உடல் ஆரோக்கியமும் தெம்பும் உண்டாகும் புதிய ரத்தம் உற்பத்தியாகி ஆகும்

தினந்தோறும் எட்டு அவுன்ஸ் அளவு மாதுளம் பழ ஜூஸ் அருந்துபவர்களுக்கு மூளை செல்களின் வளர்ச்சி மேம்படுகிறது. மேலும் வயதாவதால் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் ஞாபக மறதி, மந்தத்தன்மை போன்றவையும் நீங்குவதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

மாதுளம் பழத்தில் கொழுப்பை கரைக்கும் சக்தி அதிகம் உண்டு. இதயம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் தினந்தோறும் காலையில் மாதுளம் பழத்தை சாப்பிடுவது நல்லது. மாதுளம் பழம் இதயத்திற்கு செல்லும் ரத்த குழாயில் கொழுப்பு படிவதை தடுத்து இதய பாதிப்புகள் வராமல் தடுக்கிறது.

தெரிந்துக்கொள்ளுங்கள்

ஸ்ரீ மஹாவாராஹியின் 12 நாமங்கள்

ஸ்ரீ மஹாவாராஹியின் 12 நாமங்களை காலையில் குளித்து முடித்ததும் சொல்லி வணங்க அவள் அருள் துணை நிற்கும்

1. பஞ்சம்யை நம
2. தண்டநாதாயை நம
3. சங்கேதாயை நம
4. சமயேச்வரியை நம
5. சமயசங்கேதாயை நம
6. வாராஹியை நம
7. போத்ரிணியை நம
8. சிவாயை நம
9. வார்த்தாளியை நம
10. மகாசேனாயை நம
11. ஆக்ஞாய நம சக்ரேச்வரியை நம
12. அரக்னீயை நம

5 கிலோ இலவச உணவு தானியம்...

நாடு முழுவதும் 80 கோடி மக்களுக்கு 5 கிலோ இலவச தானியம் வழங்கப்படும் என பிரதமர் அறிவித்துள்ளார்.

இந்தியாவில் கடந்த சில நாட்களாக கொரோனா பரவல் அதிகரித்து வருகிறது. மேலும் நாடு முழுவதும் கொரோனாவல் 3 லட்சத்திற்கும் மேல் மக்கள் தொற்றால் பாதிக்கப் -பட்டுள்ளனர். இதனால் சில மாநிலங்களில் முழு ஊரடங்கும், சில மாநிலங்களில் இரவு நேர ஊரடங்கும் அமல்படுத்தப் -பட்டது. இதனால் புலம் பெயர் தொழிலார்கள், தினசரி கூலிகள், என பலரும் வாழ்வாதாரத்தை இழந்துள்ளனர். இதன் நடவடிக்கையாக பிரதமர் "கரீப் கல்யாண் அன்ன யோஜனா" திட்டத்தின் கீழ் மே, மற்றும் ஜீன் மாதங்களில் நாடு முழுவதும் 80 கோடி மக்களுக்கு 5 கிலோ இலவச உணவு தானியம் வழங்கப்படும் என பிரதமர் தெரிவித்துள்ளார். மேலும் இலவச உணவு தானியங்களை வழங்குவதற்காக ரூ.26,000 கோடி நிதியை மத்திய அரசு தரப்பில் ஒதுக்கப் -பட்டுள்ளது என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

மே மாதம் மத்தியில் உச்சத்தில் கொரோனா...

மே மாதம் மத்தியில் கொரோனா உச்சத்தில் இருக்கும் என மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுவதாக மாநகராட்சி ஆணையர் பிரகாஷ் தெரிவித்துள்ளார்.

கிண்டியில் கொரோனா பரிசோதனை மையத்தில் ஆய்வு மேற்கொண்ட மாநகராட்சி ஆணையர் பிரகாஷ் செய்தியாளர்களிடம் பேசினார். அப்போது அவர், "கொரோனா தொற்று ஏற்பட்டு தீவிரமாக அறிகுறிகள் இருந்தால் அரசு மருத்துவமனைகளுக்குச் செல்லுங்கள். அறிகுறிகள் இன்றி கொரோனா தொற்று ஏற்பட்டாலோ அல்லது கொரோனாவுக்கான லேசான அறிகுறிகள் இருந்தாலோ உங்கள் வார்டு சுகாதார ஆய்வாளரை தொடர்பு கொண்டு வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள முடியாதவர்கள் கொரோனா கண்காணிப்பு மையத்திற்கு செல்லுங்கள். அங்கு உங்களுக்கு அனைத்து விதமான பரிசோதனையும் எடுக்கப்படும். லேசான அறிகுறிகள் இருந்தால் வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இவ்வாறே தொற்றின் தன்மையைப் பொருத்து நோயாளிகள் மருத்துவமனைகளுக்கு பிரித்து அனுப்பப்படுகிறார்கள். மே மாதம் மத்தியில் கொரோனா உச்சத்தில் இருக்கும் என மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே கொரோனா விதிமுறைகளை மக்கள் பின்பற்ற வேண்டும், முகக்கவசம் அணிவதையும், சமூக இடைவெளியை கடைப்பிடிப்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும் என்றார்.

உங்களுக்கு தெரியுமா?

வாழை இலை

சூடான சாப்பாட்டை வாழை இலையில் பரிமாறும் போது அந்த சூட்டில் இலை லேசாக வெந்து இலையின் பச்சையத்தில் உள்ள Polypbenol சாப்பாட்டில் கலந்து விடும். இதன் மூலம் அதில் உள்ள விட்டமின் ஏ, சிட்ரிக் அமிலம், கால்சியம் மற்றும் கரோட்டின் ஆகியவை நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

✆ 9840110585

GRAND OPENING

THAMBI BELT HOUSE

(Exclusive Showroom For Belts & Purses)

No.353, Paramount Park (Doctor Plaza), Vijaya Nagar, Velachery, Chennai - 600 042.

மெகந்தி டிசைன்

WANTED

Hindi Teacher to Handle CBSE Curriculum Send Your CV to This Number 94449 10990

Contact: 94449 10990

வண்ணக்கோலம்

Devika Marimuthu
Thiruvanmiyur

மே 1 - உழைப்பைக் கொண்டாடும் தொழிலாளர் தினம்...

தொழிலாளர்களின் அடிப்படை உரிமைகளுக்கு அங்கீகாரம் கிடைப்பதற்காக மே 1ஆம் தேதி போராட்டம் நடைபெற்றதால் அந்த தினம் உலக தொழிலாளர் தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது.

உழைப்பாளர்களின் தியாகத்தையும் வலிமையையும் போற்றும் விதமாக உலகம் முழுவதும் மே 1ஆம் தேதி தொழிலாளர்கள் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

ஒரு காலத்தில் அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா உள்ளிட்ட பல்வேறு நாடுகளில் நாளொன்றுக்கு 18 மணி நேரம் வரை தொழிலாளர்கள் வேலை வாங்கப்பட்டனர். 1806ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவிலும், ஆஸ்திரேலியாவிலும் 10 மணி நேர வேலை கேட்டு தொழிலாளர்கள் உரிமைக்குரல் எழுப்பினர்.

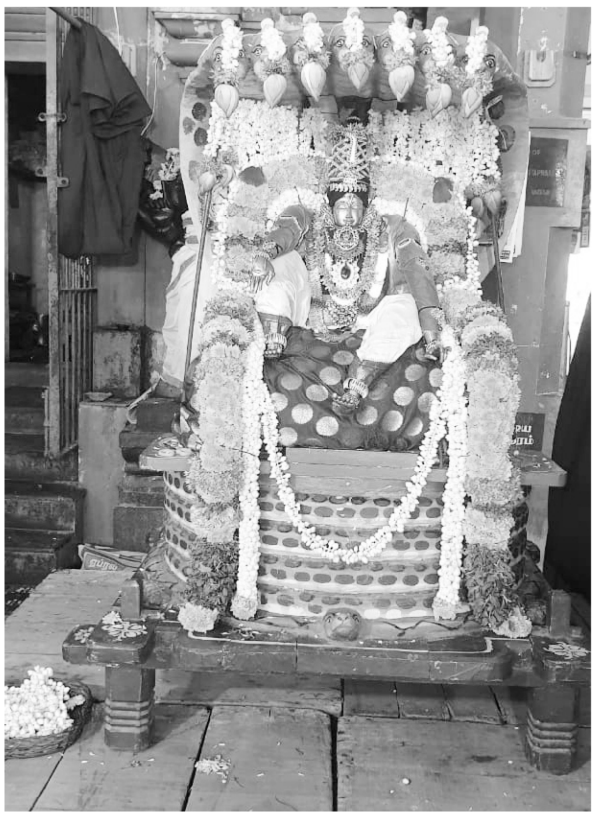
அரசுப் பணியாளர்களுக்கு மட்டும் 10 மணி நேர வேலை என சட்டம் இயற்றப்பட்டது. ஆனால் இந்த வெற்றியுடன் தொழிலாளர்களின் போராட்டம் முடியவில்லை.

1886ஆம் ஆண்டு மே 1ஆம் தேதி ஒன்றுபட்ட வேலை நிறுத்தம் நடைபெற்றது. இந்தப் போராட்டத்தில் அமெரிக்காவின் தொழில் நகரங்களில் 8 மணி நேர வேலை உள்ளிட்ட பல்வேறு உரிமைகளுக்காக தொழிலார்கள் போராடினர். ஆப்போது தான் அமெரிக்க தொழிலாளர் கூட்டமைப்பு என்ற பெயரில் உலகின் முதல் தொழிலாளர் இயக்கம் உருவாக்கப்பட்டது. தொடர் போராட்டத்தால் 1890 ஆம் ஆண்டு தொழிலாளர்களின் கோரிக்கைகளை அமெரிக்க அரசு ஏற்றது.

தொழிலாளர்களின் அடிப்படை உரிமைகளுக்கு அங்கீகாரம் கிடைப்பதற்காக மே 1ஆம் தேதி போராட்டம் நடைபெற்றதால் அந்த தினம் உலக தொழிலாளர் தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது. இந்தியாவில் தமிழகத்தில்தான் முதன் முதலாக தொழிலாளர் தினம் 1923 ஆம் ஆண்டு கொண்டாடப்பட்டது குறிப்பிடத்தக்கது.

Brahmin Kalyanam.com
An auspicious beginning...
பிராமணர்களுக்கு மட்டும்
REGISTER & GET
Brides/Grooms Profiles +
Free Benefits for 1000 days validity.
One time membership Fee Rs.1000 only.
Astro Guidance By :
Thethiyur V J Raman
Aathmartha Jothidar
89397 02500
brahminkalyanam.com@gmail.com

வேளச்சேரி விஜய நகர் சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் சிறப்பாக நடைபெற்ற ஸ்ரீராமர் வாகன அலங்காரம்...



வேளச்சேரி விஜய நகர் சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் சித்திரை 1ஆம் தேதி தமிழ் புத்தாண்டு அன்று தொடங்கிய ஸ்ரீராமர் வாகன அலங்காரம் 20.04.2021 செவ்வாய் வரை தினமும் மிகச்சிறப்பாக நடைபெற்றது.

ஸ்ரீராம நவமி உற்சவம்.... மற்றும் தீர்த்தவாரி உற்சவம்...

21ஆம் தேதி புதன் அன்று சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் ஸ்ரீராம நவமி உற்சவம் காலை 8 மணிக்கு சுந்தரகாண்ட பாராயணம் 9-30 மணிக்கு திருமஞ்சனம், 81 கலச அபிஷேகம் மற்றும் தீர்த்தவாரி நடைபெற்றது.

மாலை 3.30 மணிக்கு பட்டாபிஷேகம், கனகாபிஷேகம். சிறப்பாக நடைபெற்றது. வேத...பிரபந்தம் வாசிக்க ஸ்ரீராம நவமி உற்சவம் மிக சிறப்பாக நடைபெற்றது. பக்தர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டு சாமி தரிசனம் செய்தனர்.

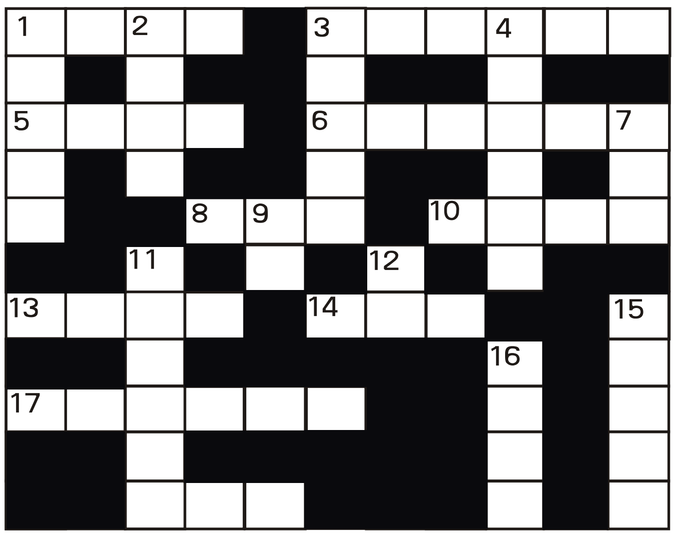
10ஆம் நாள் 22ஆம் தேதி வியாழன்கிழமை ஸ்ரீ ராம நவமி விடையாற்றி புஷ்ப பல்லக்கு மிக சிறப்பாக நடைபெற்றது..

ஸ்ரீ ராம நவமி விடையாற்றி புஷ்ப பல்லக்கில் தாயார் எம்பெருமாளை பார்த்துக் கொண்டு சேவை புரிந்தார்.

பின்பு எம்பெருமான் அலங்கார கலைப்பு தீர சிறு மல்லிகை மாலை சாற்றி கொண்டு, வாட்டம் தணிய சந்தனக் குழம்பு பூசிக் கொண்டு, அலங்காரம் செய்து கொண்டு தாயார் நேர் தன் திருமேனி அழகை காட்டிக்கொண்டு பெருமாள் சேவை சாதிக்கிறார். தாயாரையும் எம்பெருமானையும் தரிசனம் செய்ய ஏராளமான பத்தர்கள் கலந்துக் கொண்டனர். ஸ்ரீ ராம நவமி விடையாற்றி புஷ்ப பல்லக்கு மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

Entertainment Corner

குறுக்கெழுத்துப் புதிர்



இடமிருந்து வலம்:

1. மிளகாயால் நாக்கு எரிந்து அலறினாலும் இதுதான் உணவு (4)
3. வாழ்வா-சாவா போராட்டத்தின் இறுதியில் மனைவியின் பிழைப்பு (6)
5. அடித்துப் பிடித்து உதைத்து எறிந்து அல்லோல கல்லோலப் படுத்து (4)
6. நிலாக் காதலன், நிலாக் காதலி (6)
8. மறுபடியும் மறுபடியும் தைரியமாய் வருகிறேன் ___ ஆணவத்தில் (3)
10. யதார்த்தம், பண்பு, தன்மை (4)
13. இந்த மாங்கல்யம் நிலைக்க ஐரோப்பா செல்ல வேண்டும் (4)
14. பாசாங்கு செய், பின்பு கரம் காட்டு (3)
17. நியாயம் சொல்பவர் (6)

மேலிருந்து கீழ்:

1. யாரையும் மிரட்டிடத் தேவையான அடியாட்களின் எண்ணிக்கை (5)
2. வடமொழி நீக்கியதால் பொன்னியின் செல்வன் மந்திரவாதியும் சூரியனே (4)
3. தாழ்வார சந்தைக் கடந்தால் பல பொருள் வாங்கி வரலாம் (2,3)
4. கட்சித் தாவலில் குழப்பம் வர, தாவியவரில் ஒருவர் சொத்தை வரிவிலக்கு போகக் கணக்கிட்டால் புல்லும் பூண்டும் வருகிறது (6)
7. மாற்றம் (3)
9. அரைத்துத் தள்ளு (2)
11. திரைப்படத் தலைவன் (6)
12. தலைக்கு மேல் வேலையை உடனே நிறைவு செய் (2)
15. மூன்றாம் நபர் போன பின்பு கைநீட்டி இலக்கண சுத்தமாய்ப் பேசு (5)
16. விண்ணின்று விழுவது (4)

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

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்

This is our only concern

Express Velachery

Weekly - News Paper

37F, Diya Complex

Velachery Main Road, Vijayanagar,

Velachery, Chennai - 600042.

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

044-42077328 / 7305837388

E-mail : expressvelachery@gmail.com

DISCLAIMER

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

தமிழோடு விளையாடு!

வார்த்தை தேடு

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 10 பழங்களின் பெயர்களை கண்டுபிடியுங்கள்.

வி	நா	த	ஈ	பே	அ	நீ	தே	பே	அ
ளி	க	க்	மா	ரீ	ஒ	ர்	ன்	ரி	இ
ம்	ப்	கா	து	ச்	இ	கு	மு	க்	ஒ
பி	ப	ளி	ளை	ச	ஓ	ம	ழா	கா	இ
வ	ழ	ம்	அ	ம்	ணி	ளி	ம்	ய்	ன்
ர்	ம்	ழ	ஒ	இ	ளி	ச	ஈ	ஐ	னீ
க்	ஏ	ப	சை	ஆ	ரி	பா	பூ	ஆ	ர்
க	ஏ	ப்	ட்	இ	நா	எ	ப்	ர்	ஓ
ஏ	உ	லா	ரா	ஓ	ள்	ஏ	உ	ப	த
உ	ஈ	ப	தி	ஏ	மு	உ	ஓ	ஔ	ஊ

சென்ற வார வார்த்தை தேடு விளையாட்டிற்க்கான விடைகள்

10 இசைகருவிகளின் பெயர்கள்

அ	ஓ	தொ	ப	ஈ	அ	த	ஐ	உ	ஐ
த	ஏ	ண்	ல்	தா	உ	க்	ஈ	ஊ	கொ
த்	ஓ	ட	லி	ள	ஐ	கை	ஏ	ஈ	ம்
த	ஆ	க	ய	ம்	ஈ	கொ	ஓ	ஔ	பு
ள	ஒ	ம்	ம்	எ	ஐ	ட்	ஐ	ஔ	ஔ
க	எ	ஏ	த	ண்	டு	டு	லை	மி	தி
ம்	ஏ	ஓ	ஈ	ச	ங்	கு	ஓ	ஏ	ஊ
அ	ஐ	ஈ	ம	த்	த	ள	ம்	ஒ	ஐ
கி	ன்	ன	ர	ம்	எ	ஈ	ஓ	எ	ஔ
ஒ	ஔ	உ	ஆ	ஔ	ரி	டா	த்	இ	எ

சென்ற வார குறுக்கெழுத்து விளையாட்டிற்கான விடைகள்

இடமிருந்து வலம்:
1. சரக்கொன்றை 4. கவலை 5. பசிமயக்கம் 6. பதவி 8. திரும்ப 9. கண்டம் ஏவு 10. நதி 12. மற 13. பகோளம்

மேலிருந்து கீழ்:
1. சமபந்தி 2. கொரியதீபகற்பம் 3. சோலை 4. கம்பளம் 7. விரைவு ரயில் 11. திறன் 14. கோபு

சென்ற வார இணைச் சொற்களுக்கான விடைகள்

வனம்

கானகம் காடு வனப்பு அடவி

அறுசுவை சமையல்

அவல் வடை

தேவையானவை:

வெள்ளை அவல் - 2 கப்
அரிசி மாவு - 1 கப்
முட்டை கோஸ் - 1 கப்
வெங்காயம் - 1 கப்
பச்சை மிளகாய் - 4
இஞ்சித் துருவல் - 1டீஸ்பூன்
கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய் - தேவைகேற்ப
பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

❖ ஒரு பாத்திரத்தில் அவலை போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி 10 நிமிடம் ஊற வைக்கவும் பிறகு அவலை கழுவி தண்ணீரை வடித்து விட்டு கொடுக்கப்பட்டுள்ள எல்லாவற்றையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.

❖ இந்த கலவையை வடை மாதிரி தட்டிக்கொண்டு நடுவில் சிறிய ஓட்டை போட்டு எண்ணெயில் சிவக்க பொரித்தெடுக்கவும் இனிப்பு சட்னி மற்றும் கார சட்னிக்கு ஏற்றது இவற்றில் சில உருளைக் கிழங்குத் துருவலை சேர்த்துக் கொண்டால் சுவை கூடுதலாக இருக்கும்.

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்.........

நோயாளி: "டாக்டர்... எனக்கு சுகரும், மனைவியும் ஒன்னுதான்..?"
டாக்டர்: எப்படி சொல்றீங்க..?
நோயாளி: ரெண்டையும் என்னால கண்ட்ரோல் பண்ணவே முடியலை டாக்டர்...

******

நோயாளி: பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி செய்ய எவ்வளவு செலவாகும்...டாக்டர்...?
டாக்டர்: 5 லட்சம் ரூபாய் ஆகும்ங்க...
நோயாளி: ஒருவேளை நாங்களே பிளாஸ்டிக்கை கொண்டுவந்த எவ்வளவு குறைப்பீங்க?

******

கணவன்: "என் மனைவி அதிகமா டிவி பாக்குறா டாக்டர்...
டாக்டர்: "அதனால என்ன உங்களுக்கு நிம்மதி தானே? "
கணவன்: "பவர் கட் ஆன பிறகும் டார்ச்லைட் அடிச்சிப் பாத்துக்கிட்டு இருக்கா டாக்டர்"

******

விடுகதை விளையாட்டு

1. வெள்ளை மணலுக்குள்ளே தங்கம் - அது என்ன?
2. உரச உரச குழைவான், பூசப் பூச மனப்பான் - அவன் யார்?
3. மூவராய் சேர்வார்கள் வண்ணம் தீட்டுவார்கள் - அது என்ன?
4. ஆயிரம் தச்சர் கூடி, அழகான மண்டபம் கட்டி, ஒருவர் கண்பட்டு உடைந்ததாம் மண்டபம் - அது என்ன?
5. வேலியிலே படர்ந்திருக்கும், வெள்ளைப்பூ பூத்திருக்கும், கனியும் சிவந்திருக்கும், கவிஞர்க்கும் விருந்தாகும் - அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. எலிப்பொறி 2. மீன் வலை 3. நிழல்
4. வெங்காயம் 5. விமானம்

சுடோக்கு விளையாட்டு

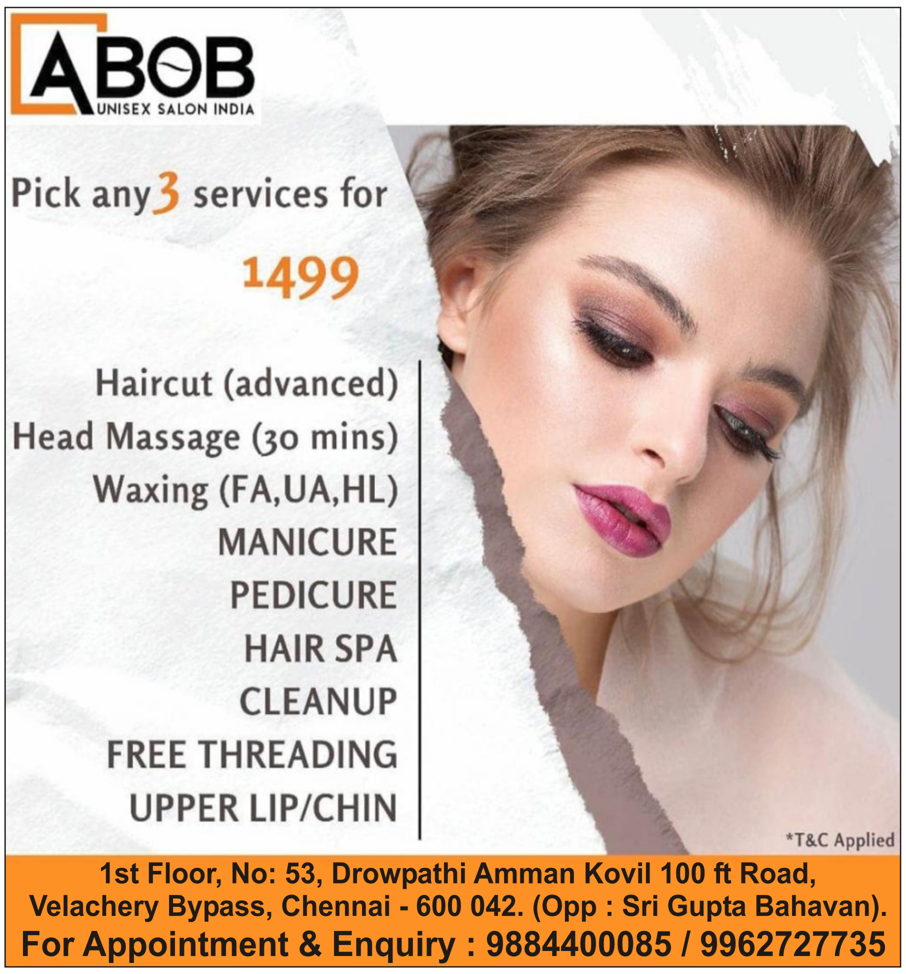
கட்டத்தில் உள்ள எண்களுக்கு ஏற்ப சரியான விடையை கண்டுபிடியுங்கள்.

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

சென்ற வார சுடோக்கு விளையாட்டிற்கான விடை

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

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014



டெல்லியில் ஆக்சிஜன் பற்றாக்குறையால் 20 பேர் பலி!

கொரோனா பரவல் நாடு முழுவதும் அதிகரித்து வரும் நிலையில் மருத்துவ உபகரணங்களுக்கு கடும் தட்டுப்பாடு உருவாகியுள்ளது.

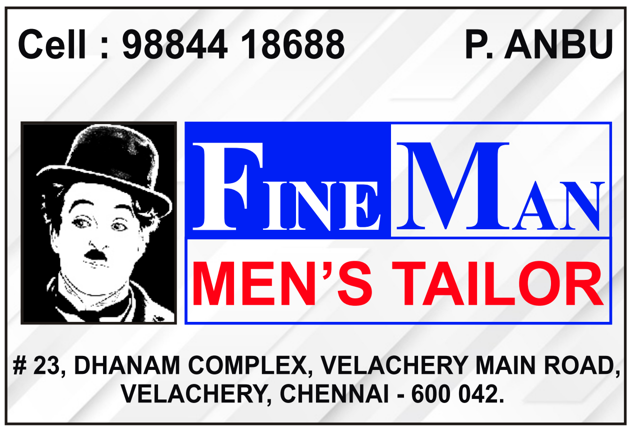
கொரோனா தடுப்பூசி, கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வழங்கப்படும் ரெம்டெசிவர் மருந்து, ஆக்சிஜன் சிலிண்டர், வெண்டிலேட்டர் உள்ளிட்டவற்றுக்கு பல இடங்களில் கடும் தட்டுப்பாடு நிலவி வருகிறது.

டெல்லியில் கொரோனா பாதிப்பும், உயிரிழப்பும் அதிகரித்து வரும் நிலையில், சில மணி நேரங்களுக்கு மட்டுமே ஆக்சிஜன் இருக்கின்றது என அங்குள்ள பல்வேறு மருத்துவமனைகளும்

புகார் தெரிவித்து வருகின்றன. இந்நிலையில், நேற்று பிரதமருடன் நடைபெற்ற ஆலோசனைக் கூட்டத்தில் டெல்லி முதல்வர் அரவிந்த் கெஜ்ரிவால் கோரிக்கை ஒன்று வைத்தார்.

அதாவது மற்ற மாநிலங்களிலிருந்து டெல்லிக்கு ஆக்சிஜன் ஏற்றி வரும் வாகனங்கள் தடுத்து நிறுத்தப்படுகின்றன. அதனால், அனைத்து ஆக்சிஜன் தயாரிப்பு ஆலைகளையும் ராணுவத்திடம் ஒப்படைக்க வேண்டும் என்றும், ராணுவ பாதுகாப்புடன் டெல்லியிலுள்ள மருத்துவமனைகளுக்கு ஆக்சிஜன் வழங்க வேண்டும் என அவர் தெரிவித்தர்.

இந்நிலையில் இன்று டெல்லியில் உள்ள ஜெய்ப்பூர் கோல்டன் மருத்துவமனையில் ஆக்சிஜன் பற்றாக்குறையால் 20 பேர் பலியாகியுள்ளனர். தேவையான அளவுக்கு ஆக்சிஜன் இல்லாததால் மேலும் 200 நோயாளிகளின் உயிருக்கு ஆபத்து உள்ளதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.



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