EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

VOL - 4 ISSUE - 5 Editorial : 044-42077328 / 7305837388 email : expressvelachery@gmail.com

டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக கல்வி உதவிதொகை வழங்கும் நிகழ்ச்சி...

டான்சி நகரில் உள்ள புனித அந்தோனியார் தொடக்கப்பள்ளி மற்றும் மேல்நிலைப் பள்ளியில் 11-07-2022 அன்று கல்வி உதவிதொகை வழங்கும் நிகழ்ச்சி டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக நடைபெற்றது .

அந்த பள்ளியில் ஏழை எளிய மாணவிகள் படித்து வருகின்றனர். அவர்களில் தாய் மற்றும் தந்தையை இழந்த மாணவிகளுக்கு கல்வி உதவிதொகை வழங்க நல சங்கத்தில் முடிவு செய்யப்பட்டு நான்கு, மற்றும் ஐந்தாம் வகுப்பு படிக்கும் ஐம்பது மாணவிகளை கல்விக்காக கடந்த ஆண்டு தத்தெடுக்கபட்டு கல்வி நிதி உதவி வழங்கப்பட்டது. அந்த மாணவிகளை 4 ஆம் வகுப்பு முதல் 12 ஆம் வகுப்பு வரை ஒவ்வொரு ஆண்டும் கல்வி உதவி தொகையை வழங்க முடிவு செய்யப்பட்டது.

அதன் படி இந்த ஆண்டுக்கான ஐந்து மற்றும் ஆறாம் வகுப்பு மாணவிகளுக்கு கல்வி உதவி தொகையை (ரூபாய் ஒரு லட்டச்சத்து ஐந்தாயிரம்) வழங்கப்பட்டது. அது மட்டுமின்றி ஒவ்வொறு ஆண்டும் தத்தெடுத்த மாணவிகளின் அவர்களின் பிறந்த நாளைக்கு அவர்களை நேரில் அழைத்து வாழ்த்துக் தெரிவித்து புத்தாடைகள் மற்றும் இனிப்புகள் வழங்கப்படுகிறது. பன்னிரெண்டாம் வகுப்பில் சிறந்த மதிப்பெண் பெற்ற மாணவிகளுக்கு உதவிகள் செய்யப்படும் என்னபதை தெரிவித்துக் கொண்டனர். மேற்கண்ட மாணவிகளை தங்கள் பிள்ளைகள் போல் பாவித்து உதவிகள் செய்வோம் என்று கூறினர்.

அன்று நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் சிறப்பு விருந்திர்களாக திரு.P.மணிமாறன், மாமன்ற உறுப்பினர் 177 வார்டு அவர்களும், திருமதி.சு.நித்யந்தினி,உதவிபொறியாளர் சென்னை குடிநீர் வாரியம் வேளச்சேரி அவர்களும் கலந்து கொண்டு மாணவிகளுக்கு கல்வி உதவிதொகையை வழங்கினார்கள். சங்கத்தின் நிர்வாகிகள் மற்றும் உறுப்பினர்கள் கலந்துகொண்டார்கள்.

சங்கத்தின் கோரிக்கையை ஏற்று கல்வி உதவி தொகையை வழங்கி உதவுபவர்களுக்கு சங்கத்தின் சார்பாகவும் பள்ளியின் சார்பாகவும் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொண்டனர்.

ரோட்டரி சங்கம் சார்பாக எண் குப்பை எனது பொறுப்பு விழிப்புணர்வு பேரணி...

வேளச்சேரி ரோட்டரி சங்கம் சார்பாக பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி எண் குப்பை எனது பொறுப்பு பேரணி (9/7/2022) அன்று வேளச்சேரி 178 வார்டில் கணபதி சச்சிதானந்த ஆசிரமம் அருகில் 178 வது வார்டின் மாமன்ற உறுப்பினர் திரு எஸ். பாஸ்கரன் MC அவர்களின் தலைமையில் 179 வட்டச் செயலாளர் வழக்கறிஞர் திரு பொ.த. முதிவாணன் MBA.,LLB., அவர்களின் முன்னிலையில் இப்பகுதியைச் சேர்ந்த மக்கள், கிரீன் வேளச்சேரி அமைப்பு, ரோட்டரி வேளச்சேரி சங்கத்தைச் சேர்ந்த அன்பர்கள், அர்ப்பைசர் சுமித் URBASER SUMEET குப்பை எடுக்கும் அமைப்பினர், மாநகராட்சி ஊழியர்கள் மகளிர் மற்றும் குழந்தைகள் பெருந்திரளாக கலந்து கொண்டு 178 வார்டு கணபதி சச்சிதானந்த ஆசிரமம் அருகில் ஊர்வலமாக ஆரம்பித்து சேஷாத் - திரிபுரம் , உதயம் நகர், பார்க் அவன்யு வழியாக மக்களுக்கு குப்பையை எப்படி தரம் பிரித்து மக்கும் குப்பை வகைகள் / மக்காத குப்பை வகைகள் தீங்கு விளைவிக்கும், வீட்டு உபயோக குப்பை வகைகள் எனப் பிரித்து குப்பைத் தொட்டியில் போடு-வதற்கான கையேடுகளை வழங்கி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தினர்.

இப்பேரணையில் நூறு நபர்களுக்கு மேல் மக்கள் சமூக ஆர்வத்துடன் கலந்து கொண்டனர். வருகை புரிந்து சிறப்பித்த அனைவருக்கும் வேளச்சேரி ரோட்டரி சங்கம் சார்பாக நன்றியை தெரிவித்துக் கொண்டனர்.

CLASSIFIED

WANTED

Front Desk Executive

(Male / Female)

Ateliers Fitness
Velachery, Behind A2b

Contact
9841030772

Commercial Space for Rent

100m from the Main Road, Near Vijayanagar Junction & PIND Restaurant

1000 Sqft., 2 Toilets, 1 Car Parking, Security

Direct Owner:
+65-90117220
7708622833
(WhatsApp)

INCOME TAX / GST RETURNS, ROC ANNUAL COMPLIANCE / COMPANY INCORP / PF-ESIC eTDS / TRADEMARK REGN / DSC

ASHARAJ BUSINESS CONSULTANTS
CMA.T.RAJKUMAR JAIN
99401 11431
Email:cmarajkumar@gmail.com

Commercial Space for Rent

Velachery Main Road
Opp to Chennai Silks

850 sq. ft. New building
Fully furnished
Suitable for Scan Centre, Diagnostic Lab, PolyClinic

Contact
9841002876

COMPUTER SERVICES

Laptop, Peripherals through Installation, Sales, Services, Chiplevel, Virus Removal, Networking Solutions to all Hardware & Software

Contact
9841823435
9841823436

BUYING

FURNITURE, ANTIQUES
A TO Z ROSE WOOD
Split A/c, Window A/c
Led & Lcd Tv
Computer, Laptop, Battery, Music System, Hotel Equipments.
Two Wheeler, Four Wheeler

A TO Z
PERUMAL
97105 34483

TMS YOGA AND ART'S CENTER

SIMPLE SOLUTION TO LEARN
ONLINE & OFFLINE

Contact
9789098094
8012041624
9500090445

Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

Spoken English Class

ஆங்கிலம் கற்க ஆசையா?

Contact
9940354513

RENTAL

LAND BUYING, SELLING

All Kind of Building Repair Works Undertaken

Contact B. Rajendran
90809 94500

SERVICES

Plumbing works

Contact
Govindaswamy
87544 09752

TUITION CENTRE @ Velachery

Baby Nagar

For Students Till 9th Grade of Any Syllabus

Contact
909 494 7285

Butter Flies

Beauty Parlour & Beauty Training Institute
(Recognised by Tamilnadu Government)

Ladies & Kids Only
Consultant: Beauty tip & women empowerment (adviser)

No:1, MG NAGAR, ATHANUR - 603 202
binduinno@gmail.com
80560 87391
81247 02731

CONSULTANT CATERING HOSPITALITY SERVICE

NFC
NIMS FOOD CONSULTANT

E. KAMESH KUMAR IHM-MBA

Office:plot No:4,kumaran nagar, keelkattalai, chennai-600117

Adviser:K.VIJAYA KANCHANA
MSC Food & Nutrition.

email:Nutritionnfc@gmail.com
Mobile:9790 902400
email:Consultantnfc@gmail.com

Mother Land

Play School, Day Care & After School Care

No.38, 2nd Street, Tansi Nagar, Vijayanagar, (Near ICICI Bank - Royal Shoppee) Velachery, Chennai - 600 042.

Contact
72992 62185
90947 52300

SERVICES

Plumbing, Electrical & CCTV Camara Fixing works

Contact P. Balaji
9677409529
9962242015

WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE

Contact : 9444 122 922

TREATMENTS FOR

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

Commercial Space for Rent

650 Square feet for 23,000/- @ first floor

Diya Complex, Vijayanagar Main Road, Velachery
(Near Ananda Bhavan)

6 month rent as advance

CONTACT
7305837388

SHARAN TRAVELS

All kinds of Tourist vehicle available here

Drivers Available

Contact V. Marimuthu
9840508030

WANTED

Tele Callers

CONTACT
7305837388

Commercial Space for Rent

850 Square feet for 27,000/- @ ground floor

Diya Complex, Vijayanagar Main Road, Velachery
(Near Ananda Bhavan)

2 L as advance

CONTACT
7305837388

NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY

Online Class for Women and Kids

FOR ALL AGE CATEGORIES

CONTACT
89391 53560

DESIGNING

Tamil & English DTP designing works
Rs. 750/- only

Contact
7305837388

WANTED

LADIES TAILOR

PRASUDRA Boutique

No:2 LAKSHMI NAGAR, 2nd STREET, VELACHERY

CONTACT - PREMALATHA
4435504719
8870393999

To Advertise about Your Business Rental House, Buying, Selling, Services & Job Vacancy Pay Rs. 100/- Only

Chennai Mega Streets Project...

The 110 km-long Mega Streets Project in Chennai was launched by the GCC on February 11, 2020. Now the Greater Chennai Corporation (GCC) announced that 25 km of roads across the city will be revamped quickly.

Under the Mega Streets Project, a total of 13.08 km of road will be revamped in Anna Nagar, 25.81 km in Tondiarpet – George Town – Thiruvottiyur, 12.24 km in Nungambakkam, 30.48 km in Mylapore, 9.29 km in Velachery and 20.28 km in Adyar.

The projects in the first phase are expected to be implemented on Anna Nagar: 3rd Avenue Road, Kilpauk Garden Road and Pulla Avenue – 4.784 km, Tondiarpet – George Town – Thiruvottiyur: SN Chetty Road/Ennore High Road and Thiruvottiyur High Road – 5 km, Nungambakkam: Dr. Radhakrishnan Salai and Cathedral Road – 3.470 km, Mylapore: C P Ramasamy Salai, Kamaraj Salai and Eldams Road – 3.340 km, Velachery: Velachery Main Road and Race Course Road – 5.658 km, Adyar: West Canal Bank Road, East Canal Bank Road, Dr. Ramachandra Aditanar Road, Gandhi Nagar – 1st, Cross Street, 2nd Cross Street and 3rd Cross Street and Taluka Office Road – 4.675 km

The GCC is still waiting for funds from the government and estimates amount of Rs. 500 or 600 crore for this project.

ஆன்மீக தகவல்

ஆடி மாதம் தீப வழிபாடு

ஆடி மாதம் என்பது வானியல் ரீதியாக பார்க்கும்போது கடுமையான கோடை காலம் தீர்ந்து, தீவிர மழைப்பொழிவு ஏற்படுவதற்கு இடைப்பட்ட ஒரு மாதமாக இருக்கிறது. இந்த மாதத்தில் பலம் வாய்ந்த காற்று அதிகம் வீசுவது வழக்கம். வெப்பமும், ஈரப்பதமும் நிறைந்திருக்கின்ற இந்த மாதத்தில்தான் ஈக்களின் உற்பத்தி அதிகமாகி, அதன் மூலம் உணவுகளில் கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டு பல வகையான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக அமைகிறது.

ஆடி மாதத்தில் வீட்டுக்கு முன்பாக தினமும் காலை மற்றும் மாலை வேளைகளில் விளக்கேற்றும் போது வீட்டிற்கும், அதில் வசிப்பவர்களுக்கும் நன்மை பயக்கும் என ஆன்மீக சான்றோர்கள் கூறுகின்றனர். ஆடி மாதத்தில் பிரம்ம முகூர்த்த நேரமான அதிகாலை 4 மணி முதல் காலை 6.30 மணி வரையான காலத்திலும், பிரதோஷ கால நேரமான மாலை 4.30 முதல் 6 மணி வரை வீட்டிற்கு வெளியே தீபம் ஏற்றுவதால் நோய் பரப்பும் கிருமிகள், ஆபத்தான பூச்சிகள் மற்றும் விஷ ஜந்துக்கள் வீட்டை அணுகாமல் தடுப்பதோடு, தெய்வீக ஆற்றல் நமது வீட்டிற்குள்ளாக வருவதற்கு வழி வகை செய்கிறது.

கிழக்கு திசை நோக்கி தீபம் ஏற்றினால் வாழ்வில் ஏற்படும் துன்பங்கள் அனைத்தும் நீங்கும். லட்சுமி கடாட்சம் உண்டாகும்.

மேற்குத் திசையில் தீபம் ஏற்றுவதால் பணம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள். கடன் தொல்லைகள் நீங்கும்.

வடக்குத் திசை நோக்கி தீபம் ஏற்றினால் நல்ல காரியங்களில் வெற்றி பெறலாம். திருமணம் கைகூடும்.

தேற்கு திசை என்பது எமதர்மன் திசை அல்லது இறந்தவர்களின் திசை என்பதால் எக்காரணம் கொண்டும் வீட்டில் இருப்பவர்கள் இந்த திசையில் தீபங்களை ஏற்ற கூடாது. எனினும் கோயில்களில் இறந்தவர்களின் நற்கதிக்காக தெற்கு திசை பார்த்தவாறு மோட்ச தீபம் ஏற்றலாம்.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்
இந்த வாரம், உங்கள் கடின உழைப்பு மற்றும் அர்ப்பணிப்புடன், நீங்கள் பணம் சம்பாதிக்கக் கூடிய பல வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும்.

ரிஷபம்
இந்த வாரம் உறவினர்களால் ஏற்பாடு செய்யப்படும் எந்தவொரு சுப நிகழ்ச்சியும் உங்கள் குடும்பத்தின் முக்கிய கவனத்தை ஈர்க்கும்.

மிதுனம்
இந்த வாரம் உடல் நலம் தொடர்பான சவால்களை நீங்கள் சந்திக்க வேண்டியதில்லை,எனவே, தொடர்ந்து உடற் பயிற்சி செய்யவும்.

கடகம்
இந்த வாரம் பணியிடத்தில் அதிக பணிச்சுமை இருந்தாலும், உங்களுக்குள் மிகப்பெரிய அளவி - லான ஆற்றலைக் காணலாம்.

சிம்மம்
இந்த வாரம் உங்களுக்கு நல்ல லாபம் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது, இதன் மூலம் உங்கள் லாபத்தில் பெரும்பகுதியை நீங்கள் குவிக்க முடியும்.

கன்னி
வேலை மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை தனித் தனியாக வைத்திருப்பது இந்த வாரம் உங்களுக்கு சிறப்பாக இருக்கும்.

துலாம்
இந்த வாரம் முழுவதும் உங்கள் மேலதிகாரிகள் மற்றும் உயர் அதிகாரிகளின் முழு பாராட்டுகளையும் ஆதரவையும் பெறுவீர்கள்.

விருச்சிகம்
இந்த வாரம் உங்களுக்கு பல வெற்றி வாய்ப்புகள் கிடைக்கும். மேலும், சமீபத்தில் படித்து முடித்து வேலை தேடுபவர்களுக்கு சாதகமான வாய்ப்புகள் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது.

தனுசு
இந்த வாரம் பல கிரகங்களின் சஞ்சாரத்தால், குடும்ப வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி திரும்பும். இருப்பினும், அதற்கு முன் உங்கள் குடும்பத்தில் வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பும் இருக்கும்.

மகரம்
இந்த வாரம் வீட்டு விஷயங்கள் மற்றும் நீண்ட காலமாக நிலுவையில் உள்ள வீட்டு வேலைகளுக்கு ஒரு நல்ல வாரமாக நிரூபிக்கப்படும்.

கும்பம்
இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் உங்களிடம் நன்றாக நடந்து கொள்ள வேண்டுமெனில், நீங்கள் அவர்களை அதே வழியில் நடத்த வேண்டும்.

மீனம்
ஆதிர்ஷ்டத்தை சரியாகப் பயன்படுத்தி, இந்த வாரம் உங்கள் பணத்தைச் சேமிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

வெள்ளி விலை

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

பெட்ரோல் விலை	டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர்	விலை 1 லிட்டர்
₹ 102.63	₹ 94.24

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்		24 கேரட்	
	1 கிராம்	₹ 4636	1 கிராம்	₹ 5038
	8 கிராம்	₹ 37088	8 கிராம்	₹40304
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	₹ 60.40		
	1 கிலோ	₹ 60400		

வண்ணக்கோலம்

Devika Marimuthu, Thiruvanmiyur

இயற்கை அழகு குறிப்பு

உங்கள் முடியை அடர்த்தியாகவும் நீளமாகவும் மாற்ற...

நம் அழகான தோற்றத்தில் தலைமுடி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நம் உடலையும், சருமத்தையும் பராமரிப்பது போல, தலைமுடியையும் சரியாக பராமரிக்க வேண்டும். இன்றைய இளைஞர்களின் முக்கிய பிரச்சனையாக தலைமுடி பிரச்சனை உள்ளது. வளர்ந்து வரும் நவீன காலகட்டத்திற்கு ஏற்ப, பிஸியான நாட்களால் நம் தலைமுடியை கவனிப்பதற்கு நமக்கு நேரம் இருப்பதில்லை. இது முடி உதிர்தல், வழுக்கை, நரைமுடி, முடி உடைதல் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. ஊங்கள் முடி அமைப்பை மேம்படுத்தவும் மேலும் சேதம் ஏற்படாமல் இருக்கவும் இயற்கையான தீர்வுகள் உள்ளன.

கிரீன் டீ

கிரீன் டீயில் முடி வளர்ச்சிக்கு நன்மை செய்யும் பாலிபினால்கள் உள்ளன. இது முடி உதிர்வைத் தடுக்கும் மற்றும் முடியின் தரத்தை மேம்படுத்தும்.

ஊங்களுகக் தேவையானது ஒரு டீஸ்பூன் கிரீன் டீ மற்றும் 1கப் தண்ணீர்.

செய்வது எப்படி?

ஒரு டீஸ்பூன் கிரீன் டீயை 1 கப் தண்ணீருடன் பாத்திரத்தில் கலக்கவும். அந்த கலவையை ஒரு கொதி நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். ஒரு சில நிமிடங்கள் கொதிக்கவிட்டு, வடிகட்டுங்கள். தேநீர் அருந்துவதற்கு முன் சிறிது நேரம் குளிர விட வேண்டும். விரும்பிய விளைவுகளுக்கு, பச்சை தேயிலை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை உட்கொள்ள வேண்டும்.

முடி அமைப்பை மேம்படுத்த உதவும் குறிப்புகள்:-

- உங்கள் முடி வகைக்காக பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட ஷாம்பூவை நீங்கள் எப்போதும் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு ஷாம்பூவையும் கண்டிஷனிங் சிகிச்சையுடன் பின்பற்றவும்.
- உங்கள் தலைமுடியை கவனமாக அலசவும்
- ப்ளோ ட்ரையர் மற்றும் ஹீட் ஸ்டைலிங் கருவிகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும் .

Nirmal Jit Singh Sekhon (17 July 1945 – 14 Dec 1971)

Flying Officer Nirmal Jit Singh Sekhon, was an officer of the Indian Air Force. He was posthumously awarded the Param Vir Chakra, India's highest military decoration during war time, in recognition of his lone defence of Srinagar Air Base against a Pakistan Air Force (PAF) air raid during the Indo-Pakistani War of 1971.He is the only member of the Indian Air Force to be honoured with the PVC.

Statue of Nirmal Jit Singh Sekhon and his aircraft Flying Officer Sekhon's remains as well as the exact location of the crash site of his aircraft are still unknown.

A statue in tribute of Nirmal Jit Singh Sekhon was erected at the district court of Ludhiana (first erected at Samrala Chowk, Ludhiana) in the courtyard next to the flag pole. A decommissioned Folland Gnat fighter is part of the memorial and serves as a gate guardian.

Air Marshal BR Krishna unveiled Sekhon's bust in 2021 at Govt. Senior Sec. School, Issewal in Ludhiana, his birthplace.

Chutties Corner

தனித்திறமை பகுதி

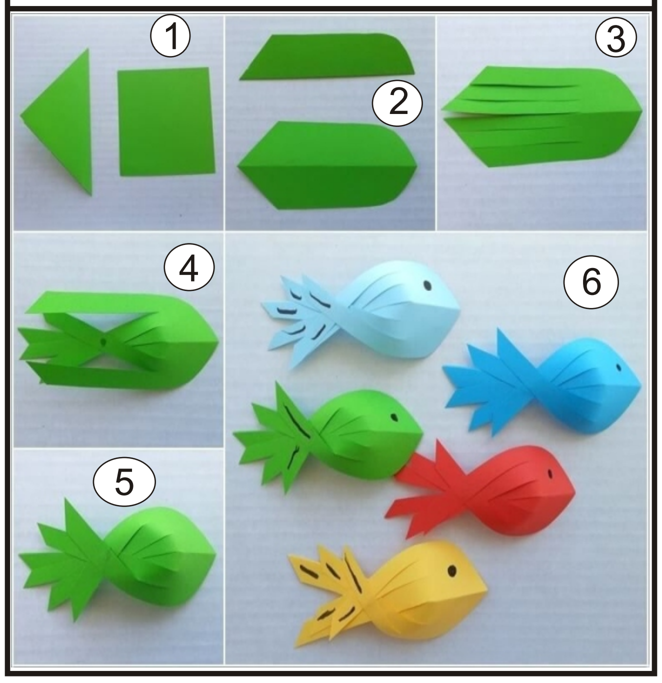
Yeddanapudi Jeyan
Class 5,
Delhi Public School,
Nacharam

படத்தில் உள்ள 6 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!

Find 9 Differences ?

Mehndi Design

PAPER CRAFT



திருக்குறள்

181. அறங்கூறா னல்ல செயினு மொருவன்
புறங்கூறா னென்ற லினிது.

Even someone, who is a sinner and does not speak of virtue, will benefit from never slandering anyone in his absence.

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.

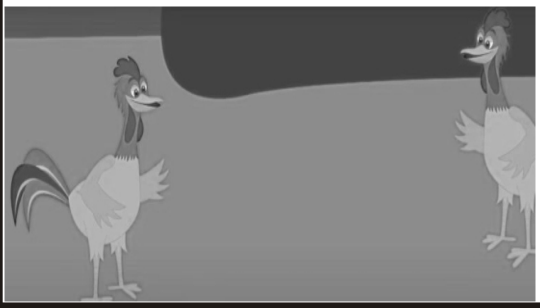
நீதிக் கதை

வலியவனுக்கு வலியவன்

ஒரு வீட்டு தோட்டத்துல ரெண்டு சேவல் வாழ்ந்துகிட்டு வந்துச்சு ,அந்த ரெண்டு சேவல்ல ஒன்னு ரொம்ப பலசாலியாவும் இன்னொன்னு பலம் கொறஞ்சத்தவும் இருந்துச்சு ,அதனால அந்த பலசாலியான சேவலுக்கு திமிர் அதிகமா இருந்துச்சு.

அந்த திமிர் பிடிச்ச சேவல் எப்பவும் பலம் கொறஞ்ச சேவலோட சண்ட போட்டுக்கிட்டே இருக்கும் ,எங்க அந்த சேவல் போனாலும் அதுக்கு பின்னாடியே போயி அதுக்கு தொந்தரவு கொடுத்துகிட்டே இருக்கும்.

ஒரு நாள் பலமில்லாத சேவல் குப்பைல இருக்குற புழு பூச்சிகள சாப்டுகிட்டு இருந்துச்சு ,அப்போ அங்க வந்த திமிர்பிடிச்ச சேவல் அத சாப்பிட விடாம தொந்தரவு செஞ்சுச்சு.

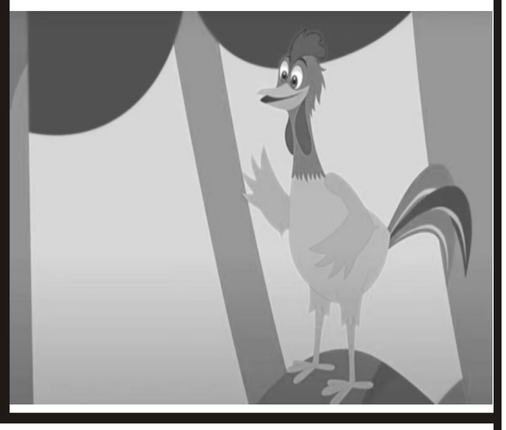


உடனே பலமில்லாத சேவல் வேற இடத்துக்கு உணவு தேட நடந்து போச்சு ,அத பாத்த திமிர்பிடிச்ச சேவல் அந்த பயம் இருக்கணும்னு சொல்லி ஒட்டு மேல ஏறி கூவ ஆரம்பிச்சது.

மரத்துமேல இருந்து இத பாத்துகிட்டு இருந்த பருந்து ஒண்ணு ரொம்பநாளா இந்த சேவல்கள சாப்பிடணும்னு காத்துகிட்டு இருந்துச்சு ,ஆனா அந்த வீட்டுக்காரர் வளக்குற நாய்க்கு பயந்து கீழ இறங்காம மரத்து மேலயே இருந்துச்சு அந்த பருந்து.

ஆனா இன்னைக்கு ஓட்டுமேல ஏறி கூவுன சேவல பாத்தது , அடடா இன்னைக்கு நமக்கு அதிர்ஷ்டம் இந்த திமிர் பிடிச்ச சேவல் தன்னோட திமிரினால பாதுகாப்பான இடத்த விட்டுட்டு ஓட்டு மேல நிக்குதுனு சொல்லி பறந்து வந்து அத தூக்கிகிட்டு போய்டுச்சு.

அப்பத்தான் வல்லவனுக்கு வல்லவன் இந்த உலகத்துல இருக்காங்கனு அந்த திமிர்பிடிச்ச சேவலுக்கு புரிய ஆரம்பிச்சது ,தனக்கு பலம் இருக்குங்கிற காரணத்துனால பலம் கொறஞ்ச சேவல தொந்தரவு செஞ்சதுக்கு தனக்கு சரியான தண்டனை கெடச்சுடுச்சுன்னு நினச்சு வருத்தப்பட்டுச்சு அந்த திமிர் பிடிச்ச சேவல்.



<u>பழமொழி :</u>

வல்லவனுக்கு வல்லவன் வையகத்தில் உண்டு.

மாப்பிள்ளை சம்பா அரிசி சாகுபடி செய்யும் முறை...

தொடர்ந்து 48 நாட்கள் மாப்பிள்ளை சம்பா அரிசி சாதம் சாப்பிட்டு வந்தால் இளவட்ட கல் தூக்கும் அளவு உடல் வலுப்பெறும், மாடு அடக்கி வெற்றி பெறலாம் என அந்தக்கால முன்னோர்கள் சொல்வார்கள்.

2 ஏக்கர் நிலத்தில் கம்போஸ்ட் , நுனா, புங்கை, பூவலசு, வேம்பு, எருக்கு, தழை சேர்ந்து உழ வேண்டும். கம்போஸ்ட் உரத்தை நிலத்திலேயே தயார் செய்து ஒன்றரை அடி ஆழ பள்ளத்தில் மாட்டுச்சாணம், கோமியம், நிலக்கடலை,புண்ணாக்கு,வெல்லக்கரைசல் சேர்க்க வேண்டும். குழியைச் சுற்றி 5 கிலோ வேப்பம்புண்ணாக்கு விட வேண்டும். இந்த கம்போஸ்ட் உரத்தில் மண்புழுக்கள் அதிகளவில் உருவாகி இருக்கும்.

இந்த கம்போஸ்ட் உரத்தில் மண்புழுக்கள் அதிகளவில் உருவாகி இருக்கும். இந்த மண்புழு உரம் தான் நெல்லுக்கு போட ஏற்றது. ஏக்கருக்கு 15 கிலோ மாப்பிள்ளை சம்பா நெல்லை விதை நாற்றாக வந்ததும் ஒவ்வொரு நாற்றாக பிரித்து கயிறு கட்டி வரிசை முறையில் வயலில் நட்டு பிறகு நான்கரை மாதத்தில் கதிர் கட்டும் தரையில் ஜீவாமிர்த கரைசலும் மேற்பரப்பு கதிரில் பஞ்சகவ்யம் ஸ்பிரே செய்ய வேண்டும். இதனால் நெல்லில் பூச்சி தாக்குதல் வராது.

ஆறு மாதத்தில் ஆறு அடி உயரத்தில் கதிர் முற்றி அறுவடை செய்யலாம். இது மோட்டோ ரகம். பெரிதாக சிவப்பு நிறத்தில் அரிசி இருக்கும்.

WHAT DOES IT MEAN?

- Pull yourself together: It means to calm down
  He is finding it difficult to <u>pull himself together</u> after the accident.
- So far so good : It means things are going well so far
  Being a lawyer is a lot of work but <u>so far, so good</u>.
- Knock someone's socks off : amaze or impress
  Here is a recipe that will <u>knock your socks off</u>!

By,
Dr.Mrs. Y . Deepika, M.sc.,Ph.D.,
Hyderabad.

வீட்டு வைத்தியம்

<u>வாயுக் கோளாறு :</u>

மிளகைப் பொடி செய்து பெருங்காய பவுடர் சேர்த்து தினமும் சுடுநீரில் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டால் வாயுக் கோளாறு நீங்கும்.

<u>பொன்மொழி</u>

துன்பம் நேரும் சமயத்தில் அதைக் கண்டு சிரிக்கப் பழகுங்கள்.
ஆதுவே அத்துன்பத்தை வெட்டும் வாளாகி விடும்.

- மகாகவி பாரதியார்

யோகாசனம்

புஜங்காசனம் (பாம்பு உடற்கோணம்)

<u>பயன்கள் :</u>

- இது முதுகுத்தண்டின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி அதை நெகிழ்வுறச் செய்கிறது.
- இது செரிமானக் கோளாறுகளைச் சரிசெய்கிறது.
- இது கல்லீரல்சிறுநீரகங்கள் போன்ற உள்ளுறுப்புகள் பயனடையும் வகையில் வயிறடறின் உள்ளே அழுத்தத்தை அதிகமாக்கு.
- இது உடலையும் மனத்தையும் தளர்வுறச் செய்கிறது.

<u>வரையறை :</u>

- குடல் பிதுக்கம், வயிற்றுப்புண், சிறுகடல் காசகம் மற்றும் தீவிர வயிற்று வலி உள்ளவர்கள் இப்பயிற்சியைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை
YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922

Entertainment Corner

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்.........

மனைவி : உங்களுக்கு ராணின்னு ஏற்கெனவே ஒரு மனைவி இருக்கான்னு கல்யாணத்துக்கு முன்னாடியே எங்கிட்ட ஏன் சொல்லலை...
கணவன் : சொன்னேன்... மறந்திட்டியா ?
மனைவி : எப்போ சொன்னீங்க?
கணவன்: உன்னை ராணி மாதிரி வெச்சு காப்பத்துவேன்னு சொன்னேன்ல நீ மறந்துட்ட

❖❖❖

ஒருத்தன் ஊதுபத்தி ஸ்டான்ட் முழுங்கிட்டான் ஆனா அவனுக்கு ஒன்னும் ஆகல ஏன்?
விடை: ஏன்னா அவன் சாப்பிட்டது வாழை பழத்தை.

❖❖❖

எங்க அம்மா சர்க்கரை டப்பால உப்பு னு எழுதி வெச்சாங்க ஏன்?
விடை: எல்லா எறும்பையும் ஏமாத்துறதுக்கு

❖❖❖

சுடோக்கு விளையாட்டு

கட்டத்தில் உள்ள எண்களுக்கு ஏற்ப சரியான விடையை கண்டுபிடியுங்கள்.

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

அறுசுவை சமையல்

காந்தாரி சிக்கன் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்:

* சிக்கன் - 1/2 கிலோ
* தேங்காய் எண்ணெய் - 2-3 டேபிள் ஸ்பூன்
* சின்ன வெங்காயம் - 3/4 கப் (நறுக்கியது)
* கறிவேப்பிலை - சிறிது
* இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் - 2 டீஸ்பூன்
* காந்தாரி மிளகாய் - 10 (தட்டிக் கொள்ளவும்)
* மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன் , மல்லித் தூள் - 1 1/2 டீஸ்பூன்
* மிளகுத் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன் , கரம் மசாலா - 1/2 டீஸ்பூன்
* தக்காளி - 1 (நறுக்கியது), சுடுநீர் - 1/2 கப்
* முந்திரி - 6-8 (நீரில் ஊற வைத்து அரைத்து பேஸ்ட் செய்து கொள்ளவும்)
* கெட்டியான தேங்காய் பால் - 1/4 கப்
* உப்பு - சுவைக்கேற்ப

செய்முறை:

❖ முதலில் ஒரு வாணலியிள் , 3-4 டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி சூடேற்ற வேண்டும்.

❖ பின் அதில் சின்ன வெங்காயம், 2-3 காந்தாரி மிளகாய், சிறிது உப்பு மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து, வெங்காயம் மென்மையாகும் வரை வதக்க வேண்டும்.

❖ பின்பு அதில் இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட், நசுக்கிய காந்தாரி மிளகாய் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, பின் மஞ்சள் தூள், மல்லித் தூள், மிளகுத் தூள் சேர்த்து 1-2 நிமிடம் குறைவான தீயில் வேக வைக்க வேண்டும்.

❖ பிறகு நறுக்கிய தக்காளியை சேர்த்து, சுவைக்கேற்ப உப்பு தூவி விட வேண்டும்.

❖ பின்னர் சிக்கன் துண்டுகளை சேர்த்து 4-5 நிமிடம் நன்கு பிரட்டி, சுடுநீரை ஊற்றி கிளறி, சிக்கனை குறைவான தீயில் 25-30 நிமிடம் வேக வைக்க வேண்டும்.

❖ சிக்கன் நன்கு வெந்தது, கரம் மசாலா, முந்திரி பேஸ்ட் சேர்த்து கிளறி, சில நிமிடங்கள் வேக வைக்க வேண்டும்.

❖ அடுத்து கெட்டியான தேங்காய் பாலை ஊற்றி, மேலே சிறிது கறிவேப்பிலையைத் தூவி கிளறி, சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து, குறைவான தீயில் சில நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டு இறக்கினால், சுவையான காந்தாரி சிக்கன் குழம்பு தயார்.

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1. மரங்கொத்தி 2. வை 3. பதி 4. பறவை
5. மறதி 6.பத்தி 7. திற 8. ரவை
9. கொதி 10.ரதி

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. தேள் 2. தலைமுடி 3. வெங்காயம்
4. கரும்பு 5. விழுது

விடுகதை விளையாட்டு

1. கீழேயும் மேலேயும் மண், நடுவிலே அழகான பெண். -ஆது என்ன?
2. சொன்ன நேரத்துக்கு தொண்டை கிழிய கத்துவான். - அவன் யார் ?
3. உயிர் இல்லாத நீதிபதியிடம் ஒழுங்கான நியாயம். - அது என்ன?
4. பூவோடு பிறந்து, நாவோடு கலந்து விருந்தாவான் மருந்தாவான் -அவன் யார்?
5. நூல் நூற்கும் நெசவாளிக்கு கட்டிக்கொள்ள துணியில்லை. - அது என்ன?

சொல் விளையாட்டு

டி	ம்	வு
க	ஓ	ல்
ட	த	ய்

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 10 வார்த்தைகளை கண்டுபிடியுங்கள்.

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

அறிவியல் தகவல்

பென்சில் உருவான வரலாறு

நாம் தற்போது பயன்படுத்திக்கொண்டு இருக்கும் பென்சில் ஆனது முழு வடிவம் பெற்றது. அதனைக் கொண்டு எழுத முடியும், எழுதியதை அழிக்க முடியும், உடைந்து போனால் மீண்டு சீவி பயன்படுத்தவும் முடியும். இப்படிப்பட்ட பென்சில் உருவாக 500 ஆண்டுகள் தேவைப்பட்டிருக்கிறது.

நாம் இன்று பயன்படுத்தக் கூடிய பென்சிலானது இந்த வடிவத்தையும் பயன்பாட்டையும் அடைவதற்கு 500 ஆண்டுகள் தேவைப்பட்டிருக்கிறது என்பது தெரியுமா உங்களுக்கு? எதிர்பாராதவிதமாக கண்டறியப்பட்ட ஒரு மூலப்பொருளில் இருந்து பென்சில் பயணம் துவங்கியது. ஏகப்பட்ட போட்டிகள் முயற்சிகள் ஆகியவற்றைக் கடந்து ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் முக்கிய பங்காற்றிக்கொண்டு இருக்கிறது பென்சில்.

16 ஆம் நூற்றாண்டில் இங்கிலாந்து நாட்டின் பரோடேல் [Borrowdale] எனும் பகுதியில் ஒரு மரம் சாய்ந்து விழுந்தது. அதன் வேர்ப்பகுதியில் சாம்பல் நிறத்திலான ஒரு உலோகம் போன்றதொரு பொருள் படிந்து இருப்பதை கண்டனர் அப்பகுதி மக்கள். ஈயம் போன்று தோற்றமளித்தாலும் அது ஒரு உலோகம் இல்லையென அவர்கள் அறிந்தார்கள். பிறகு தான் அவர்களுக்கு அது சுத்தமான கார்பன், கிராபைட் என்பது தெரிய வந்தது.

வேதிப்பொருள்கள் குறித்த பெரிய அறிமுகமற்ற அந்த காலகட்டத்தில் இதனை பயன்படுத்துவது எப்படியென்பதெல்லாம் அவர்களுக்கு தெரியவில்லை. ஆனால் லெட் என்ற பொருளைக்கொண்டு ஒரு பேப்பரில் குறியீடுகளை குறிப்பதைவிட கார்பைட் கொண்டு குறித்தால் அதிக கறுப்பு நிறத்தோடு அடர்த்தியாக இருப்பதை மட்டும் அறிந்திருந்தார்கள். ரோமானியர்கள் காலத்தில் இதனை பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள்.

ஆங்கிலேயர்கள் கிராபைட் கட்டிகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி குச்சிகளில் பொருத்தி எழுத பயன்படுத்துகிறார்கள். இன்னும் சிலரோ அதனை காகிதங்களில் சுற்றி வெளியில் விற்கவும் ஆரம்பித்தார்கள். அப்போது தான் அதற்கு பென்சில் என பெயர் வந்தது. தரமான பிரஷ் என்பதற்கு லத்தின் மொழியில் பென்சிலியம் [pencillum] என்று பெயர். அதுவே சுருங்கி பென்சில் என மாறிப்போனது.

Publisher	: R. Rajesh
Editor	: Saranya Rajesh
Designer	: D. Deepa
Journalist	: P. Praveen
Marketing Executive	: C. Karthikeyan

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்
This is our only concern

Express Velachery
Weekly - News Paper
37F, Diya Complex
Velachery Main Road, Vijayanagar,
Velachery, Chennai - 600042.
Timing: Monday to Friday 9.30 am to 6.00 pm
Saturday 9.30 am to 12.30 pm
044-42077328 / 7305837388
E-mail : expressvelachery@gmail.com

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

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

Shri Bhuvanalya Art Academy, Salangai Pooja event ...

Guru Smt. Bhuvaneshwari who is successfully running Shri Bhuvanalya Art Academy, where 30+ students are learning Classical Dance. Gonna share about the Salangai Pooja event happened on Feb 6th 2022, in Vani Mahal, T.Nagar, Chennai to celebrate our identity and our heritage. Hall has the capacity of 100+ seats and very pleasant to watch the event. Very excited to share about my students fantabulous performance.We done all pooja's to start with the event and then program continues with dance performance. Without the Orchestra team the event would not happen so pleasant and superb performance.

Team as follows:
Nattuvangam & Choreography : Guru Smt. Bhuvaneshwari
Vocal : Akkarai Dr. M.Subhasree
Mirudhangam : Nellai M Hariharasudhan
Violin : Thirumarugal. Dr.S. Dineshkumar
Flute : A.S. Nimalvarshan

I am pretty sure these performances are more outstanding than what I have witnessed in the past few years.We gave our guests Dr. Smt. Kavitha Srinivasan, M.Com, M.A.Dance, something that they will not easily forget.

I'm sure the entire audience along with guest feel extraordinarily devoted vibes after seen those performances, and our hearts palpitate with powerful and strong positive emotions for our country's culture and heritage.

Students posture, movement, steps are so graceful and devotional towards the song they performed. Especially, the audience & guest got excited & happy to see their splendid performance of Snake Dance, Dorathi dance & Maadu Meikum Kanne Dance.

Sharing few info about my students, K.Janushiya 5th Std, who is learning classical dance for past 6 years and she loves to dance. Participated in many events in temples, Sabhas etc. Won many prizes in competitions. Completed Grade 4 in her Dance career.Next, V. Sanjana studying 2nd std, who is learning classical dance for past 6 years and she loves to dance. Participated in many events in temples, Sabhas etc. Won many prizes in competitions. Completed Grade 4 in her Dance career.

K.Janushiya V. Sanjana

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