EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

VOL - 4 ISSUE - 10 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

75வது, சுதந்திரத் தினத்தைக் கொண்டாடிய டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கம் ...

டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக இன்று ஆகஸ்ட் 15, 75வது, சுதந்திரத் தின அமுத பெருவிழா மிக சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டன. இந்திய சுதந்திரதிற்காக போராடிய தியாகிகளையும். நாட்டிற்காக உயிர்தியாகம் செய்த தலைவர்களை போற்றும் வகையில் விழா சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது.

இந்த விழாவில் சிறப்பு விருந்தினராக Dr.சபரிநாத் ரவிச்சந்திரன் அவர்கள் கலந்து கொண்டார்கள். சிறப்பு அழைப்பாளர்கள் சென்னை மாநகராட்சி சுகாதார பணியாளர்கள் திரு.சரவணன் திரு.கொண்டல்ராவ் , திரு.குமரேசன் அவர்கள் கலந்து கொண்டார்கள். தேசிய கொடியை ஏற்றி சிறப்பித்தவர் திரு.சரவணன் அவர்கள் சுகாதார பணியாளர் சென்னை மாநகராட்சி.

இவர்கள் 2019-20 ஆண்டு கொரோனவால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு சிறப்பான முறையில் சேவை செய்ததற்காக சிறப்பு விருந்தினர் விருதுகள் வழங்கி கவுரவிக்கப்பட்டன.

மற்றும் 12,ஆம் வகுப்பில் சிறந்தமதிப்பெண் பெற்ற மாணவ, மாணவிகளுக்கு பாராட்டி விருதுகள் வழங்கப்பட்டன. கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் காலை சிற்றுணவு வழங்கப்பட்டன. இந்த விழாவில் சங்கத்தின் நிர்வாகிகள், உறுப்பினர்கள், பொதுமக்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டார்கள்.

தமிழ்நாடு காங்கிரஸ் தொழிலாளர் யூனியன் சார்பாக தென் சென்னை மாவட்டம் திருவான்மியூர் RTO அருகில் மாநில பொருளாளர் பி ஆர் ராஜேஷ் அவர்கள் தேசிய கொடியை ஏற்றி வைத்தார் அவருடன் தென் சென்னை மாவட்ட தலைவர் மயிலை கை கணேஷ் மற்றும் மாவட்ட தொகுதி நிர்வாகிகள் கலந்து கொண்டனர்.

Green Velachery team along RCCV celebrated 75th independence day with flag hoisting by Thiru V.Prabhakaran IFS (Retd) and all volunteers taken pledge to save the green environment.

Followed by plantation of 75 tree saplings to mark 75 years of our independence.

CLASSIFIED

WANTED

Front Desk Executive

(Male / Female)

Ateliers Fitness
Velachery, Behind A2b

Contact
9841030772

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

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

DESIGNING

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

Contact
7305837388

COMPUTER
SERVICES

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

Contact
9841823435
9841823436

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

TMS YOGA AND ART'S CENTER

SIMPLE SOLUTION TO LEARN
ONLINE & OFFLINE

Contact
9789098094
8012041624
9500090445

Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

WANTED

Tele Callers

CONTACT
7305837388

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

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

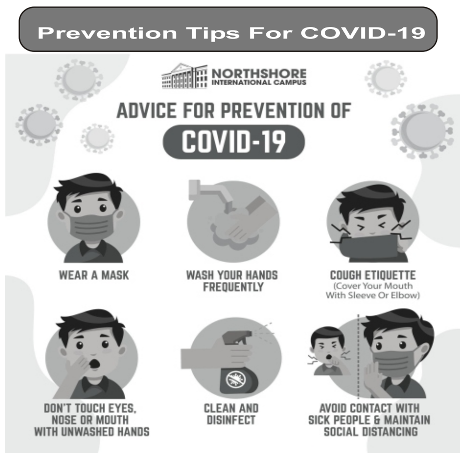
Commercial Space for Rent

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

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

2 L as advance

CONTACT
7305837388



Friday Rate

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

	22 கேரட்	24 கேரட்
தங்கம் விலை - 1 கிராம்	₹ 4822	₹ 5224
8 கிராம்	₹ 38576	₹ 41792

வெள்ளி விலை - 1 கிராம் ₹ 62
1 கிலோ ₹ 62000

சென்னை மேற்கு மாம்பலம் கோதண்டராமர் கோவில் குளம் தூர்வாரி, சுத்தம் செய்யப்பட்டு மழைநீர் குளத்திற்கு வந்து சேரும்படி குழாய்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

சென்னை விமான நிலையத்தில் பயணிகள் குறுகிய நேரம் ஓய்வெடுக்க நவீன வசதிகளுடன் கூடிய அறை திறப்பு...

சென்னை மீனம்பாக்கம் உள்நாட்டு விமான நிலையம் வருகை பகுதியில் கண்வேயர் பெல்ட்-1 அருகே பன்னாட்டு விமான நிலையத்தில் இருந்து உள்நாட்டு விமானத்தில் செல்லும் பயணிகள், வேறு நகரங்களில் இருந்து சென்னை வந்து பிற நகரங்களுக்கு செல்ல காத்திருக்கும் பணிகள் குறுகிய நேரம் ஓய்வெடுக்க அதிநவீன வசதிகள் கொண்ட "கேப்சூல்" தங்கும் அறைகள் அமைக்கப்பட்டு உள்ளது. தற்போது சோதனை அடிப்படையில் 4 "கேப்சூல்" தங்கும் அறைகள் மட்டும் அமைக்கப்பட்டு உள்ளது. குறுகிய நேர ஓய்வுக்காக இந்த அறைகள் தேவைப்படும் பயணிகள் ஆன்லைன் மூலம் முன்பதிவு செய்ய வேண்டும். இதனை இயக்குனர் சரத்குமார் திறந்து வைத்தார்.

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

Friday Price

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

சுடோக்கு விளையாட்டு

கட்டத்தில் உள்ள எண்களுக்கு ஏற்ப சரியான விடையை கண்டுபிடியுங்கள்.

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

[395] **திருக்குறள்**

உடையார்முன் இல்லார்போல் ஏக்கற்றுங் கற்றார்
கடையரே கல்லா தவர்.

Like poor before rich they yearn
For knowledge the low never learn.

ஆன்மீக தகவல்

வீட்டின் பூஜை அறை எப்படி இருக்க வேண்டும்?

மனதிற்கு நிம்மதியை தருவது ஆண்டவன் சந்நிதி. அது போலவே ஒரு வீட்டில் உள்ள பூஜை அறையும். அது எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு சில முக்கிய குறிப்புகள்

ஒரு வீட்டில் பூஜை அறை வட கிழக்கில் அல்லது வடக்கில் அல்லது கிழக்கில் அமைக்கப்பட வேண்டும். பெரிய வீடாக இருந்தால் வீட்டின் மையப் பகுதியில் பூஜை அறை அமைக்கலாம்.

பூஜை அறையில் கடவுளின் படம் அல்லது உருவம் கிழக்கு திசை பார்த்து இருக்க வேண்டும். அதாவது நாம் வணக்கும் போது கடவுளின் படங்கள் கிழக்கு பார்த்து இருக்க வேண்டும். மேற்கு நோக்கியும் இருக்கலாம். பூஜை அறையின் வழிபடும் பகுதியில் வட கிழக்கு மூலையில் ஒரு பித்தளை செம்பில் அல்லது டம்ப்ளரில் நீர் பிடித்து வைக்க வேண்டும். இந்த நீரை தினமும் மாற்ற வேண்டும்.

ஒரு பெரிய வீட்டில் இரண்டு தளங்கள் இருந்து எல்லோரும் அந்த வீட்டில் ஒரு குடும்பமாக வசித்தால் அவற்றில் தரை தளத்தில் பூஜை அறை இருக்க வேண்டும்.

தென்-கிழக்கு மூலையில் குத்து விளக்கை வைத்து விளக்கேற்ற வேண்டும். முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது, பூஜை அறையில் நம் முன்னோர்களின் புகைப்படங்களை வைக்கக் கூடாது.

சில வீடுகளில் இடப்பற்றாக்குறை காரணமாக படுக்கை அறை அல்லது சமையல் அறை சுவர்களில் உள்ள அலமாரிகளை பூஜை அறையாக பயன்படுத்துவதுண்டு. அப்படி இருந்தால் வழிபடும் நேரம் தவிர அந்த அலமாரியை மூடி வைக்க வேண்டும். அதாவது கதவு இருந்தால் அதை அடைத்து வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் துணித்திரை கொண்டு மூடி வைக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் கதவு உள்ள மரப்பெட்டிகளில் கடவுள் படங்களை வைத்து வழிபடுவதும் உண்டு. இதை சமையல் அறையின் வட கிழக்கு மூலையில் வைக்கலாம்.

பூஜை அறையை குப்பைகள் இன்றி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். பூஜை அறை சுவர்களின் வண்ணம் வெளளுளை அல்லது இளமஞ்சள் அல்லது நீல நிறத்தில் இருக்க வேண்டும். பூஜை அறையை வழிபடுவதற்கு, தியானம் செய்வதற்கு மட்டும் பயன் படுத்த வேண்டும்.

பூஜை அறைக்கு இரண்டு கதவுகள் இருக்க வேண்டும். அவை வெளிப்புறமாக திறக்கும்படி இருக்க வேண்டும். பூஜை அறையில் மந்திர உச்சாடனங்களை தினமும் ஒன்றிரண்டு தடவை ஒலிபரப்பாகும்படி செய்ய வேண்டும் அல்லது நாமும் வாய் விட்டு சொல்லலாம். இது வீட்டில் நேர்மறை எண்ணங்களை கொண்டு வரும்.

ஆனைத்தையும் விட பூஜை அறையில் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, தீர்க்கமாக நமது பிரார்த்தனையை கடவுளிடம் முன் வைக்க வேண்டும். அது ஒரு நிமிடம் நீடித்தாலும் கூட போதுமானது. சிலர் கடமைக்காக அவசர அவசரமாக விளக்கை ஏற்றி, கையை எடுத்து கூம்பிட்டு சென்று விடுவர். இறைவனை பிரார்த்திக்கும் போது நேரம் ஒதுக்கி வழிபடுவது நல்லது.

பாட்டி வைத்தியம்

வயிற்று புழு நீங்க

தேங்காய் :-

1 டேபிள் ஸ்பூன் துருவிய தேங்காயை காலை உணவில் சேர்த்து கொள்ளுங்கள். இதனுடன் 2 1/2 மணி நேரம் கழித்து விளக்கெண்ணெய்யை குடியுங்கள். இந்த முறை குடல் புழுக்கள் எல்லா வகையையும் அழித்து விடும். இது உங்களுக்கு குணமாகும் வரை எடுத்து கொள்ளுங்கள்.

அழகு குறிப்பு

முடி கருமையகவும் அடர்தியகவும் உதவும் அரிசி கழுவிய நீர்...

அரிசி கழுவிய தண்ணீர் நமது தலைமுடிக்கு பல நல்லது செய்கிறதாம். அதெப்படி என்று உங்களுக்கு ஆச்சரியம் வரலாம். ஆனால் உண்மையில் அரிசி தண்ணீரில் அத்தனை நல்லது இருக்கிறது. முடியை அடர்த்தியாக வைத்திருக்கவும், கருமையாக வைத்திருக்கவும், ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும் இந்த அரிசி தண்ணீர் பயன்படுகிறது.

பழங்காலங்களில் இந்த அரிசி தண்ணீரைத்தான் தலைமுடியை சுத்தம் செய்ய பயன் படுத்தியுள்ளனர். அதில் தாதுக்கள், வைட்டமின் பி, சி, ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்டுகள், போலிக் அமிலம், மெக்னீசியம் ஆகிய சத்துக்கள் உள்ளன. தொடர்ந்து அரிசி தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி வந்தால் தலைமுடி ஆரோக்கியமாக, வலுவாக, அடர்த்தியாக, கருமையாக இருக்குமாம்.

புயன்படுத்தும் முறை:-

இந்த அரிசி தண்ணீரைத் தயாரிக்க வேறு எதுவும் தேவையில்லை, அரிசியும், தண்ணீரும் மட்டும் போதும். எளிதாகவும் இதை தயாரிக்கலாம். கை அளவு அரிசியை எடுத்து தண்ணீரில் கலந்து நன்றாக அலச வேண்டும். அரிசியில் உள்ள அத்தனை அழுக்குகளும் போகும் வரை கழுவவும். பின்னர் அந்த தண்ணீரை வடிகட்டி தனியாக ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றவும். பிறகு அதை தனியாக வைக்கவும். தண்ணீர் வெள்ளை நிறத்திற்கு மாறி சற்று கெட்டியாகி விடும். பிறகு மீண்டும் வடி கட்டி, அதை 12 மணி நேரம் விட்டு வைக்கவும். அதன் பின்னர் பாட்டிலில் அதை அடைத்து வைத்து பயன்படுத்தலாம்.

பலன்கள் :-

அரிசி தண்ணீரில் வைட்டமினக்ள், அமினோ ஆசிடுகள் உள்ளன. இது தலைமுடிக்கு நல்லது. அதில் நியாசினும் உள்ளது. இது முடி அடர்த்தியாக்கும். கருமையாக்கும். தலைமுடி ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

அரிசி தண்ணீரில் முடியை கழுவும்போது முடி பளபளப்பாகவும் இருக்கும். சிக்கல் இல்லாமல் பளிச்சென இருக்கும். தூசியால் தலைமுடி பாதிக்கப்பட்டால் இதை வைத்துக் கழுவினால் போதும்.

தலைமுடி உதிர்வையும் இது தடுக்கிறது. தலைமுடி சிதையாமலும் பாதுகாக்கிறது.

பொன்மொழி:-

உலகை அறிந்தவன் வெட்கப்பட மாட்டான் தன்னை அறிந்தவன் ஆணவமாயிருக்க மாட்டான்.

- சிம்மன்ஸ்

Mary Teresa Bojaxhiu
(26 August 1910 – 5 September 1997)

Mary Teresa Bojaxhiu (born Anjezë Gonxhe Bojaxhiu, Albanian, commonly known as Mother Teresa and honoured in the Catholic Church as Saint Teresa of Calcutta, was an Albanian-Indian Roman Catholic nun and missionary.

She was born in Skopje (now the capital of North Macedonia), then part of the Kosovo Vilayet of the Ottoman Empire.

After living in Skopje for eighteen years, she moved to Ireland and then to India, where she lived for most of her life. In 1950, Teresa founded the Missionaries of Charity, a Roman Catholic religious congregation that had over 4,500 nuns and was active in 133 countries in 2012.

The congregation manages homes for people who are dying of HIV/AIDS, leprosy and tuberculosis.

It also runs soup kitchens, dispensaries, mobile clinics, children's and family counselling programmes, as well as orphanages and schools.

Her authorized biography was written by Navin Chawla and published in 1992, and she has been the subject of films and other books.

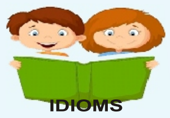
On 6 September 2017, Teresa and St.Francis Xavier were named co-patrons of the Roman Catholic Archdiocese of Calcutta.

GURU NANAK COLLEGE- BEST NSS UNIT AWARD 2021-2022

The National Service Scheme of Guru Nanak College has rendered so many Services to Society and the public. For the great effort taken by Guru Nanak College National Service Scheme Volunteers, Guru Nanak College has awarded the best NSS Unit Award among 100 plus affiliated colleges of the University of Madras for the academic year 2021- 2022. And also Our NSS Volunteer Ms.P.PORKODI has selected as Best NSS Volunteer among 4000 students from various colleges from the University of Madras for the academic year 2021-2022.

Chennai: Velachery 7th Main road, dandeeswaram nagar, people complained that the Rain water drainage construction left abrupt due to which drainage water is getting stagnant and mosquitoes has increased and caused denque fever to the nearby localities. They reqested to take severe action on this.

What does it mean?



❖ Face the music: to accept the consequence for something you have done

My friends ran off, leaving me to ***face the music***.

❖ To go bananas: to become very excited or angry

The crowd ***went bananas*** when the concert did not begin.

அருள்மிகு அகஸ்தீஸ்வரர் திருக்கோயில், தாராபுரம், திருப்பூர்.

கயிலாயத்தில் சிவபிரான், பார்வதிதேவியை திருமணம் செய்த போது, வடதிசை தாழ்ந்து தென்திசை உயர்ந்தது. உலகை சமப்படுத்த பொதிகை மலைக்கு செல்லுமாறு, அகத்தியருக்கு சிவன் கட்டளையிட்டார். அங்கு செல்லும் வழியில், அகத்தியர் பல இடங்களில் லிங்க பிரதிஷ்டை செய்து வழிபட்டார். அமராவதி ஆற்றங்கரைக்கு வந்த போது, மணலில் ஒரு லிங்கம் வடித்தார். அகஸ்தியர் வடித்த லிங்கம் என்பதால் சுவாமிக்கு அகஸ்தீஸ்வரர் என்ற திருப்பெயர் ஏற்பட்டது. பிற்காலத்தில், லிங்கம் இருந்த இடத்தில், பிற்காலத்தில் கோயில் வடிக்கப்பட்டது. இந்த ஊரே தற்போதைய தாராபுரம்.

பஞ்ச பாண்டவர்கள் ஒரு ஆண்டு இங்கு வாழ்ந்ததாக கூறப்படுகிறது. இவ்வூரின் புராணப் பெயர் விராட சஷத்திரத்தில் திருமலை சுவாமி சித்தர் வழிபட்டுள்ளார். ராமேஸ்வரம் , கும்பகோணம், காஞ்சிபுரம் நகரிலுள்ள கோயில்களில் உள்ள மணல்லிங்கங்களுக்கு அபிஷேகம் நடப்பதில்லை. ஆனால், இங்குதினமும் அபிஷேகம் நடந்து வருகிறது. எண்ணெய் காப்பு சாத்தும் முன் இந்த லிங்கத்தில், மணலில் சேர்ந்துள்ள காக்கா பொன் என்னும் துகள் ஜொலிப்பதைக் காணலாம்.

இந்த லிங்கத்தை இங்கு ஸ்தாபிதம் செய்யும் முன்பு, இத்தலத்தின் மகிமையால் ஈர்க்கப்பட்ட அகஸ்தியர், இவ்வூரில்காசியில் இருந்து ஒரு லிங்கம் கொண்டு வந்து பிரதிஷ்டை செய்ய விரும்பினார். அது முடியாமல போனதால், அமராவதி ஆற்றை கங்கையாக எண்ணி, இங்குள்ள மணலை பிடித்தே லிங்கம் வடித்தார். இதனால், தடையில்லாமல் விரைவில் செயல்களை முடிக்க இந்த அகஸ்தீஸ்வரரை வணங்குகின்றனர். குறிப்பாக நீதிமன்ற வழக்குகள் முடிவுக்குவரவும், தடைபட்ட சுபநிகழ்ச்சிகள் நடக்கவும், படித்து முடித்ததும் தாமதமின்றி வேலை கிடைக்கவும், முன்னேற்ற திருப்பங்கள் ஏற்படவும் பூஜை செய்து வரலாம்.

பஞ்சலிங்க வழிபாடு:

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய ஐந்து பஞ்சபூதங்களையும் வணங்கும் வகையில் ஒரே சன்னதியில் ஐந்து லிங்கங்கள் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது. இவை உயரத்தில் மாறுபட்டவை. சிவராத்திரி மற்றும் பிரதோஷ காலங்களில் பஞ்சலிங்கங்களை வழிபடுவதன் மூலம் வாழ்க்கையில அனைத்து வெற்றிகளும் கிடைக்கும். இங்குள்ள அகிலாண்டேஸ்வரி அம்பிகை சன்னதியில், கன்னியர்கள் திருமணத் தடையை நீக்கவும், திருமணமான பெண்கள் சுமங்கலி பாக்கியம் வேண்டியும் வழிபடுகின்றனர். அமராவதி ஆற்றில் குளித்து ஈரப்புடவையுடன் அம்பாளை பயபக்தியுடன் வணங்குவதை காணமுடிகிறது . அத்துடன் அம்பாள் சன்னதியிலோ, வீட்டிலோ திரிசதி 300 நாமாவளியை ஐந்து அல்லது ஒன்பது வெள்ளிக்கிழமை பூஜித்து வந்தால் திருமணத்தடை விலகுவதுடன், குழந்தை பாக்கியம், கல்வி முன்னேற்றம், வேலைவாய்ப்பு ஆகிய பலன்கள் கிடைக்கும்.

குறைதீர்க்கும் பெருமாள்:

கோயில் வாசலில் ஸ்ரீதேவி, பூதேவி சமேத பிரசன்ன வெங்கட்ரமண சுவாமி எழுந்தருளியுள்ளார். பெருமாளை வணங்கிவிட்டு அகஸ்தீஸ்வரர் கோயிலுக்கு உள்ளே செல்லும் வகையில் கோயில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த பெருமாள் மனக்குறையைத் தீர்த்து வைப்பவராக உள்ளார்.

பிரார்த்தனைகள்:

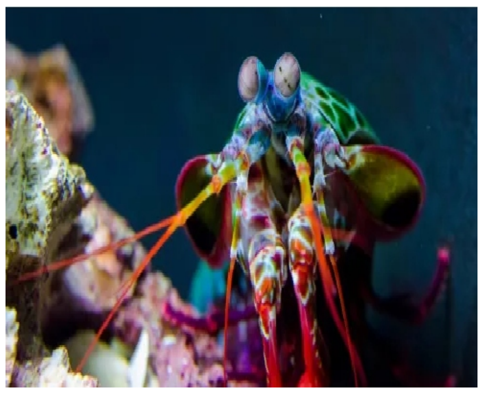
நீதிமன்ற வழக்குகள் முடிவுக்கு வரவும், திருமணத்தடை விலகுவதுடன், குழந்தை பாக்கியம், கல்வி முன்னேற்றம், வேலைவாய்ப்பு கிடைக்க இங்குள்ள சிவபெருமானையும், அம்மனையும் வழிபடுகின்றனர்.

நேர்த்திக்கடன்:

சுவாமிக்கும், அம்மனுக்கும் அபிஷேகம் செய்து, புது வஸ்திரம் சாற்றி நேர்த்திகடன் செலுத்துகின்றனர்.

DID YOU KNOW?

The mantis shrimp has the world's fastest punch.

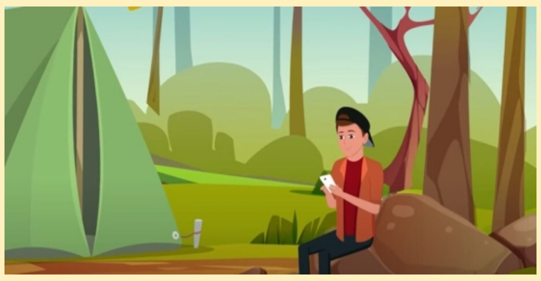


You might think that boxers have the most impressive jabs, hooks, and uppercuts on the planet, but it's the mantis shrimp that boasts the world's fastest punch. Traveling at about 50 mph, when a shrimp punches, its little fist of fury (which, of course, isn't a fist at all) is "accelerating faster than a .22-caliber bullet," according to Science. National Geographic shared the tale of one such small smasher, explaining that "in April 1998, an aggressive creature named Tyson smashed through the quarter-inch-thick glass wall of his cell. He was soon subdued by nervous attendants and moved to a more secure facility in Great Yarmouth. Unlike his heavyweight namesake [former professional boxer Mike Tyson], Tyson was only four inches long. But scientists have recently found that Tyson, like all his kin, can throw one of the fastest and most powerful punches in nature."

காலம் பொன் போன்றது

பழமொழி கதை

விக்கினு ஒரு பையன் இருந்தான், அவன் எப்பவும் சுறுசுறுப்பு இல்லாம நேரத்த வீணடிச்சுகிட்டே இருப்பான்.



ஒருநாள் தன்னோட நண்பர்களோட சேர்ந்து பிக்னிக் போனான் ,அங்க போயும் தன்னோட போன நோண்டிகிட்டு நேரத்த வீணடிச்சான்

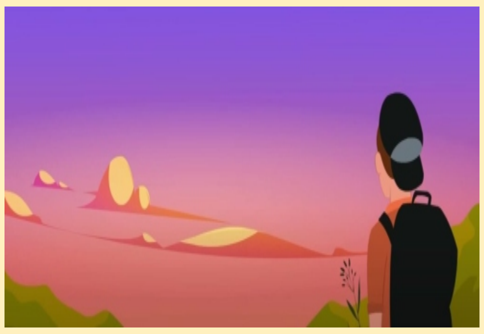
அங்க இருந்த அவனோட நண்பர்கள் ,நண்பா நமக்கு இந்த சுற்றுலா தளத்துல நிறைய நேரம் சந்தோசமா இருக்க கிடைச்சிருக்கு அத ஏன் வீணடிக்குறன்னு கேட்டாங்க

அத கண்டுக்காம தன்னோட போனயே நோண்டிக்கிட்டு இருந்தான் விக்கி ,உடனே எல்லாரும் வா நாம மலை மேல ஏறி சூரிய அஸ்தமனத்த பாக்கலாம்னு சொன்னாங்க. வேண்டா வெறுப்பை விக்கியும் அவுங்களோட கிளம்பி போனான் ,

மத்த எல்லாரும் தங்களுக்கு கிடைச்ச நேரத்த இயற்கைய ரசிச்சுகிட்டே மலை மேல உற்சாகமா ஏறுனாங்க

ஆனா விக்கி மட்டும் போன நோண்டிகிட்டே மெதுவா மலை ஏறுனான் ,அவன் மலைக்கு போய் சேருறப்ப சரியா சூரியன் மறைஞ்சிடுச்சு

ஆனா சூரிய கதிர்களோட அந்த மலையோட இயற்கை காட்சி அவனுக்கு ரொம்ப சந்தோசத்தை கொடுத்துச்சு ,அவனோட நண்பர்கள் ரொம்ப நேரமா சூரியன் மரையிறத பாத்து ரசிச்சிகிட்டு இருந்தாங்க



அடடா நண்பர்கள் சொன்ன மாதிரி நேரத்த வீணடிக்காம இங்க வந்திருந்தா ரொம்ப நேரம் சூரிய அஸ்தமனத்த கண்டு ரசிச்சிருக்கலாமேன்னு கவலைப்பட்டான் அப்பத்தான் அவனுக்கு புரிஞ்சது **நேரம் பொன் போன்றதுன்னு** .

PAPER CRAFT

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.

படத்தில் உள்ள 5 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!

Find 5 Differences ?

விவசாயம் காப்போம்

இயற்கை முறையில் வசம்பு சாகுபடி

வசம்பு, இஞ்சி தாவரவியல் குடும்பத்தைச் சார்ந்தது. இவைகள் 60 முதல் 90 செ.மீ. உயரம் வரை வளரக்கூடிய பயிர்வகையாகும். வசம்பு வேர்கள் சரியாக 50 முதல் 60 கிராம் எடையுள்ளவை. வேர்கள் மஞ்சள் கிழங்கினைப் போன்று நெருக்கமான கணுக்களை உடையது. வேர்கள் ஒரு மீட்டர் வரை அகலமாகப் படரும். பக்க வேர்கள் வேகமாக வளரும் தன்மை உடையவை.

களிமண் மற்றும் நீர்பிடிப்புள்ள மண் வகைகள் பயிரிடுவதற்கு மிகவும் ஏற்றவை. ஆற்றுப் படுகையில் நீரோட்டம் உள்ள ஓரங்களில் இதனை சாகுபடி செய்யலாம். நெற்பயிர் சாகுபடிக்கு உகந்த நிலங்கள் மற்றும் சதுப்பு நிலங்களில் சாகுபடி செய்யலாம். வெப்பமான தட்பவெப்ப நிலையில் நன்றாக வளரும். ஆனால் ஆண்டு முழுவதும் சீரான மழையளவு இருப்பது அவசியம். செடிகளின் துரித வளர்ச்சிக்கு அதிக அளவு சூரிய ஒளி இருப்பது நல்லது. வசம்பு மருந்துப் பயிரைச் சமவெளியிலும் மலைப் பிரதேசங்களிலும் சாகுபடி செய்யலாம்.

வசம்பு வேர் அல்லது கிழங்குகளை விதைப்பதற்கு பயன்படுத்தலாம். எக்டருக்கு 1500 கிலோ கிழங்கு தேவைப்படும். நீர்க்கசிவு உள்ள இடங்களைத் தேர்வு செய்து ஒரு எக்டருக்கு 25 டன் தொழு உரமிட்டு மண்ணில் தண்ணீர் தேங்கும் வண்ணம் நீர்ப்பாசனம் செய்ய வேண்டும். சேற்று உழவு செய்து பண்படுத்த வேண்டும். விதைக்கிழங்குகளை 30 செ.மீ. இடைவெளியில் நேர்கோடுகளில் விதைக்க வேண்டும். வரிசையில் விதைக்கப் பட்ட கிழங்குகள் அடுத்த வரிசையில் விதைத்த கிழங்குகளுக்கு நேராக இல்லாமல் இரண்டு கிழங்குகளுக்கு மையமாக விதைக்க வேண்டும். இதனால் வேர்களின் வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும்.

மண்ணில் எப்போதும் ஈரத்தன்மை இருக்குமாறு நீர்ப்பாசனம் செய்ய வேண்டும். விதைத்த முதல் இரண்டு மாதங்களுக்கு 5 செ.மீ. உயரம் தண்ணீர் நிறுத்தப்பட வேண்டும். பிறகு 10 செ.மீ. உயரத்திற்கு தண்ணீர் நிறுத்த வேண்டும். விதைத்த ஒரு மாதத்திலும் பிறகு இரண்டு மாதங்கள் இடைவெளியிலும் ஐந்து அல்லது ஆறு முறை களை எடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை களை எடுக்கும் போதும் வரும் வசம்பு வேர்களை காலால் மிதித்து ஆழமாக மண்ணில் அழுத்திவிட வேண்டும். இதனால் கிழங்குகளின் வளர்ச்சியினை துரிதமடையச் செய்யலாம்.

மாவுப்பூச்சிகள் இலைகளையும் வேர்களையும் அதிகம் தாக்கும். இதனைக் கட்டுப்படுத்த பச்சை மிளகாய் 250 கிராம்இ இஞ்சி 250 கிராம்இ பூண்டு 250 கிராம் மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்து இரண்டு லிட்டர் மாட்டு கோமியத்தில் ஊற வைத்து வடிகட்டி எடுத்து 300 மிலியை 10 லிட்டர் நீருடன் கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்று முறை தெளிக்க வேண்டும்.

அறுவடை:

விதைத்த ஒரு ஆண்டில் வேர்களை அறுவடை செய்யலாம். அறுவடை செய்வதற்கு முன் வயலில் உள்ள நீரை வடித்து மண்ணை சிறிதளவு காயப்போட வேண்டும். பிறகு இலைகள் பழுப்பு நிறமாக மாறிக் காய்ந்துவிடும். இப்பொழுது 60செ.மீ. ஆழத்தில் 60 முதல் 90 செ.மீ. வரை அகலமாக வளர்ச்சி பெற்றிருக்கும் கிழங்குகளை மண்ணைத் தோண்டி கிழங்கு மற்றும் வேர்களை அறுவடை செய்யலாம். இந்த சமயத்தில் கிழங்குகள் மண்ணிற்கடியில் வேர்களை கவனமாகத் தோண்டி எடுத்த 5 முதல் 7 செ.மீ. நீளத்தில் வெட்ட வேண்டும். சல்லி வேர்கள் அனைத்தையும் நீக்கிவிட வேண்டும். தண்ணீரில் கிழங்குகளைக் கழுவி வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும். உலர்த்தப்பட்ட கிழங்குகளின் மேல் உள்ள செதில் பகுதியை நீக்குவதற்காக சாக்குப்பையில் போட்டு நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும்.

மகசூல்:

ஒரு எக்டருக்கு சராசரியாக 10 டன் உலர்ந்த கிழங்குகள் கிடைக்கும்.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்
இந்த வாரம் உங்கள் செலவுகள் அதிகரிக்கும், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள்/துணையின் உதவியுடன் செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சி செய்யலாம்.

துலாம்
உங்கள் வருமானத்தில் நல்ல லாபம் ஈட்டுவதற்கான வாய்ப்பைக் காட்டுகிறது, இந்த நேரத்தில் நீங்கள் செய்யும் கடின உழைப்புக்கு நிச்சயமாக பலன் கிடைக்கும்.

ரிஷபம்
இந்த வாரம் , வாழ்க்கையில் நடக்கும் குழப்பங்களுக்கு மத்தியில் நீங்கள் பணியிடத்தில் சற்று எரிச்சலுடன் நடந்து கொள்ளலாம். இதனால் சக ஊழியர்களுடன் தகராறு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

விருச்சிகம்
இந்த வாரம் உங்களது பொன்னான நேரத்தை குழந்தைகளுடன் செலவிடுங்கள். பிள்ளைகள் முடிவில்லாத மகிழ்ச்சிக்கு ஆதாரம் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

மிதுனம்
நல்ல வேலையைத் தேடிக் கொண்டிருந்தால், இந்த வாரம் உங்களுக்கு நல்ல நிறுவனத்தில் நல்ல சம்பளத்துடன் நல்ல சலுகை கிடைக்கும்.

தனுசு
இந்த வாரம் உங்கள் நண்பர்களின் ஆதரவைப் பெறுவீர்கள், சில விஷயங்கள் குடும்பத்தில் கருத்து வேறுபாடு வீட்டின் அமைதியைக் கெடுக்கும்.

கடகம்
இந்த வாரம் மற்றவர்களை பாதிக்கும் உங்கள் திறன் உங்களுக்கு பல நேர்மறையான விஷயங்களை கொண்டு வரும். பணியிடத்தில் மற்றவர் மனதில் பல சந்தேகங்களை உருவாக்கலாம்.

மகரம்
இந்த வாரம் உங்களுக்கு மிக முக்கியமான குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் உங்கள் உணர்வுகளை விளக்குவது கடினமாக இருப்பதை உணருவீர்கள்

சிம்மம்
இந்த வாரம் நீங்கள் எதிர்பார்த்ததை விட மூத்த சகோதரர்களின் ஆதரவைப் பெறுவீர்கள். இதனால் உங்களின் பிரச்சனைகளில் இருந்தும் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

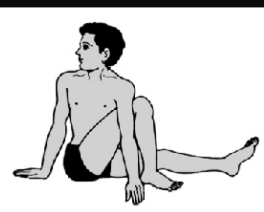
கும்பம்
இந்த வாரம் உங்களுக்கு தொழில் ரீதியாக கொஞ்சம் சிறப்பாக இருக்கும் இந்த ராசிக்காரர்கள் பலருக்கு வெளிநாட்டு பயணம் செல்ல பல சுப வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.

கன்னி
வாழ்க்கைத் துணை அல்லது முன்னோர்களிடமிருந்து வரும் பல வாய்ப்புகளை சரியாகப் பயன்படுத்த உதவுவதால், பணம் வழங்குவதில் இந்த வாரம் சிறப்பாக இருக்கும்

மீனம்
இந்த வாரம் உங்கள் நெருங்கிய அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களில் உங்களிடம் விசித்திரமாக நடந்து கொள்ளலாம், சில அசௌகரியங்களை உணருவீர்கள்.

YOGASANAM

வக்ராசனம்



பயன்கள் :-

- முதுகுத்தண்டின் அசைவுகளை இலகுவாக்குவதற்கு மிகவும் சிறந்தது.
- கழுத்து இறுக்கம், முதுகு பிடிப்பு ஆகியவைகள் சரியாகும்.
- வயிறு மற்றும் இடுப்பு சதைகளின் குறைபாடுகள் நீக்கப்பெறும்.
- அடிவயிற்றில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை சீராக்கி இரத்த ஓட்டம் சுரப்பிகளுக்குச் சென்று சீராக இயங்க வைக்கின்றது.
- வக்ராசனம் சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்களுக்கு மிக முக்கியமானது.
- இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால் கண்பார்வை அதிகரிக்கும்.
- மலச்சிக்கல், அஜீரணம், நீரிழிவு நோய், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், விரிவடைந்த அல்லது சுருங்கிய கல்லீரல் மண்ணீரல் முதுகின் பின்புறம் ஏற்படும் வலி, இடுப்பு மூட்டுக்களில் வலி, உடல் பருமன், வயிற்றுப் பொருமல் முதலானவற்றிற்கு நல்லது.
- இடுப்பைச் சுற்றியுள்ள சதையினைக் குறைக்கிறது.

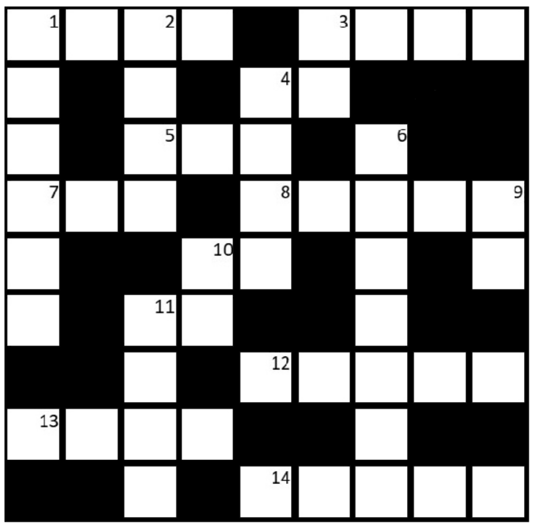
அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922

Entertainment Corner

குறுக்கெழுத்துப் புதிர்



இடமிருந்து வலம்

1. தலைவி திரும்ப வரப்போவதில்லை என்பதால் கட்சிக்கு இப்போதைக்கு இது தான் கதி (4)
3. இதை மக்களாட்சியின் திருவிழா என்கிறார்கள் (4)
4 & மேலிருந்து கீழ் 3. இருப்பிடம் கண்டுபிடி (2, 2)
5. விடுமுறை சூரியன்? (3)
7. அபிநந்தன் (3)
8. இனிய வாழ்வுக்கு அறுசுவையுடன் இந்த அணிகலனும் தேவை (5)
10. கொடுக்கும் தன்மை (2)
11 & மேலிருந்து கீழ் 10. எதிரிக்கு இணையாய் இருந்து சமாளி (2, 2)
12. ஒருவரிடம் இருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவிடும் வியாதி (3, 2)
13. நெகிழிப் பை இல்லாததால் மீண்டும் நமக்கு உதவுவது (3)
14. வாக்குகளை உறுதி செய்ய வேட்பாளர்கள் தரும் வாக்கு (5)

மேலிருந்து கீழ்

1. குற்றப் புலனாய்வு செய்யத் தேவையான அறிவியல் (6)
2. ஆராய்ச்சியாளர் (4)
3. இடமிருந்து வலம் 4-ஐ பார்க்கவும்
4. மார்ச் மாதம் ஆங்கிலத்தில் இப்படி வேகமாகக் கடந்து விடுகிறது (4)
6. தின்பண்டம் வாங்கப் பதிப்பகத்தின் இயந்திரத்தைத் திருகு (3, 4)
9. மதுரை ஆற்றில் கரம் பதி (2)
11. இடமிருந்து வலம் 10-ஐ பார்க்கவும்

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.

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்..........

டீச்சர் : ஏன் லேட்?
சிறுவன் : வெளில ஒரு போர்டு போட்டிருந்தது அதான் லேட்
டீச்சர் : போர்டுக்கும் லேட்டா வர்றதுக்கும் என்ன சம்மந்தம்?
சிறுவன் : பள்ளிப்பகுதி மெதுவாகச் செல்லவும்னு போர்டு வச்சுருந்தாங்க.

❖❖❖

மகன் அப்பாவிடம்: அப்பா உனக்கு இருட்டில எழுத முடியுமா
அப்பா : ஓ முடியுமே.
மகன் : அப்படின்ன என்னோட ரேங்க் கார்டுல இப்ப கையெழுத்து போடுங்க.

❖❖❖

மனைவி: பணம் வந்தா கூடவே கஷ்டமும் வந்துடும்.
கணவன் : நான் வரதட்சணை வாங்கி உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டதைத் தானே சொல்றே

❖❖❖

விடுகதை விளையாட்டு

1. அத்தானில்லா அத்தான் -அது என்ன?

2. அந்தரத்தில் தொங்குவது சொம்பும் தண்ணீரும் -அது என்ன?

3. அத்துவான காட்டிலே பச்சைப்பாம்பு தொங்குது -அது என்ன?

4. காலையிலும் மாலையிலும் நெட்டை மதியம் குட்டை -நான் யார்?

5. பற்கள் இருக்கும் கடிக்கமாட்டான் -அவன் யார்?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1. கரும்பு 2. சிரிப்பு 3. கண்ணீர் 4.மெழுகுவர்த்தி 5. புற்கள்

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.வேகம் 2. வேலை 3. வேடம் 4.வேதம் 5.கலை 6.கட்டம் 7.கடம் 8.கடலை 9.தலை 10.தடம்

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

சென்ற வார குறுக்கெழுத்து விளையாட்டு விடைகள்

	அ[1]		சோ[2]		க[3]		நி[4]	
	க		க[5]	ட்	டை		ற	
இ[6]	ம	ய	ம்		ஏ[7]	ல	ம்	பு
	து				தூ		மா	
		அ[8]	ழு	த்	து	மா	று	
		ஞ்					ம்	
		சா			ப[9]	ரி	த	வி
	சு[10]	மை	தா	ங்	கி		ன்	
					ர்		மை	

அறுசுவை சமையல்

பாதாம் சிக்கன்

தேவையான பொருட்கள்:

❖ சிக்கன் - 1/2 கிலோ
❖ தயிர் - 1/2 கப்
❖ பாதாம் - 15
❖ முந்திரி - 10
❖ பச்சை மிளகாய் - 3
❖ வெங்காயம் -2 (பொடியாக நறுக்கியது)
❖ இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட்-1 டேபிள் ஸ்பூன்
❖ பட்டை - 1 துண்டு
❖ கிராம்பு - 3
❖ ஏலக்காய் - 2
❖ சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
❖ பிரஷ் க்ரீம்/ தேங்காய் பால் - 1/2 கப்
❖ மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
❖ கரம் மசாலா தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
❖ உப்பு - சுவைக்கேற்ப
❖ கொத்தமல்லி - சிறிது

செய்முறை:

❖ முதலில் பாதாம், முந்திரி மற்றும் பச்சை மிளகாயை நீரில் 5-10 நிமிடம் ஊற வைத்து, பின் அதை நன்கு மென்மையாக அரைத்து பேஸ்ட் செய்து தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ பின் ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் மற்றும் சோம்பு சேர்த்து தாளிக்க வேண்டும். பின்பு அதில் வெங்காயத்தை சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கி, பின் இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து நன்கு வதக்க வேண்டும்.

❖ பிறகு அதில் அரைத்த முந்திரி பாதாம் விழுது, கரம் மசாலா தூள் சேர்த்து கிளறி, அதன் பின் 1/4 கப் நீரை ஊற்றி குறைவான தீயில் 10 நிமிடம் நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

❖ அதன் பின்னர் சிக்கன் துண்டுகள் மற்றும் தயிர் சேர்த்து 5 நிமிடம் நன்கு வேக வைக்க வேண்டும்.

❖ பின்பு பிரஷ் க்ரீம்/தேங்கால் பால், சுவைக்கேற்ப உப்பு, தேவையான அளவு நீர், மிளகுத் தூள் சேர்த்து கிளறி, சிக்கனை நன்கு வேக வைக்க வேண்டும். சிக்கன் நன்கு வெந்ததும், அதை இறக்கி, மேலே கொத்தமல்லியைத் தூவினால், பாதாம் சிக்கன் தயார்.

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