EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

VOL - 4 ISSUE - 11 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

துரைப்பாக்கம் பகுதியில் 4 ஞாயிற்றுக்கிழமைகள் போக்குவரத்து மாற்றம்...

சென்னை: சென்னை துரைப்பாக்கம் ராஜீவ்காந்தி சாலை சிக்னல் சந்திப்பில் இருந்து கார்ப்பரேசன் சாலை சந்திப்பு சிக்னல் வரை சுமார் 550 மீட்டர் தூரம் வரை உள் மற்றும் வெளி செல்லும் சாலைகளில் வருகிற 28 மற்றும் 4, 18, 25 (ஞாயிற்றுக்கிழமைகள்) ஆகிய தினங்களில் அதிகாலை 2 மணி முதல் 11 வரையில் "மகிழ்ச்சி தெரு" நிகழ்ச்சி நடைபெற உள்ளது. ஏனவே இந்த நிகழ்ச்சிகளின் போது இந்த சாலையில் போக்குவரத்து முற்றிலும் தடை செய்யப்படும் என்று போக்குவரத்து போலீசார் அறிவித்துள்ளனர். மேலும் இப்பகுதியை சுற்றி போக்குவரத்து மாற்றமும் செய்யப்பட்டுள்ளது.

சென்னை கிண்டி ஐ.ஐ.டி வளாகத்தில் இரையை தேடும் குரங்கு கூட்டங்கள்.

சென்னை, ஜி.எஸ்.டி. சாலையில் உள்ள மெட்ரோ தூண்களில் வரையபட்டு வரும் குறுநில மன்னர்களின் ஓவியங்கள்.

சர்வதேச தரத்தில் சிங்கார சென்னை 17 திட்டங்கள்...

சென்னை மாநகராட்சியை சர்வதேச தரத்தில் மேம்படுத்தும் வகையில், "சிங்கார சென்னை 2.0 திட்டம்" செயல்படுத்தப்படுகிறது. இத்திட்டத்தின் வாயிலாக, 17 திட்டங்களை வகுத்து, அழகாக்கும் பணிகளை மேற்கொள்ள, பொதுமக்களிடம் மாநகராட்சி கருத்துகள் மற்றும் ஆலோசனைகள் பெற உள்ளது. இதில், வட சென்னைக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட இருப்பதாக மாநகராட்சி தெரிவித்துள்ளது.

சென்னையை சர்வதேச தரத்தில் மேம்படுத்தும் பணியை, சிங்கார சென்னை 2.0 திட்டத்தில் மாநகராட்சி மேற்கொண்டு வருகிறது. அதன்படி, சாலை நடுவே பூங்கா அமைத்தல், பூச்செடிகள் வைத்தல், அரசியல் கட்சிகளின் சுவர் ஓவியங்களை அழித்து, கலாசார வண்ண ஓவியங்கள் வரைதல், போஸ்டர் ஒட்ட தடை உள்ளிட்டவை மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது. இவற்றில் பல பணிகள் ஏறத்தாழ முடிந்து, அண்ணா நகர் ரவுண்டானா, கிண்டி கத்திபாரா உள்ளிட்ட பகுதிகள் மக்களை கவரும் வகையில் உள்ளது.

இந்நிலையில், சென்னையின் அனைத்து பகுதிகளையும் சர்வதேச தரத்தில் உயர்த்துவது குறித்த ஆலோசனை கூட்டம், மாநகராட்சி கமிஷனர் ககன்தீப் சிங் பேடி தலைமையில் நடைபெற்றது.

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

வடகிழக்கு பருவ மழை பாதிப்புகளை குறைக்க தயாராகிறது சென்னை...

சென்னை: சென்னையில் வடகிழக்கு பருவ மழையை முன்னிட்டு, வார்டு வாரியாக உதவி பொறியாளர்களிடம், மாநகராட்சி தலைமை பொறியாளர் ராஜேந்திரன் ஆலோசனை நடத்தி வருகிறார். அதில், 2021ம் ஆண்டை விட, வரும் பருவ மழையில், 80 சதவீதம் வெள்ள பாதிப்பு குறையும் என, வார்டு பொறியாளர்கள் நம்பிக்கை தெரிவித்துள்ளனர்.

மேலும், வடகிழக்கு பருவ மழை முன் தடுப்பு நடவடிக்கையையும் மாநகராட்சி துவக்கி இருப்பதுடன், தங்கள் பகுதியில் உள்ள மழை நீர் வடிகால் கட்டமைப்பை பொதுமக்கள் அறிந்து கொள்ளும் வசதியும் ஏற்படுத்தப்படுகிறது.

சென்னையில் தனி கவனம் செலுத்தி முதல்வர் ஸ்டாலின், நகராட்சி நிர்வாக துறை அமைச்சர் நேரு, தலைமை செயலர் இறையன்பு, நகராட்சி நிர்வாகத்துறை கூடுதல் தலைமை செயலர் சிவ்தாஸ் மீனா, மாநகராட்சி மேயர் பிரியா, கமிஷனர் ககன்தீப் சிங் பேடி உள்ளிட்டோர், அடிக்கடி ஆய்வு செய்து பணிகளை துரிதப்படுத்தி வருகின்றனர்.

மழை நீர் தேக்கம், மழை நீர் வடிகால் மற்றும் கால்வாய் உள்ளிட்ட விபரங்கள் சென்னை மாநகராட்சியின், https://chennaicorporation.gov.in/gcc/ என்ற இணையதளத்தில் விரைவில் பதிவேற்றம் செய்யப்படும்.

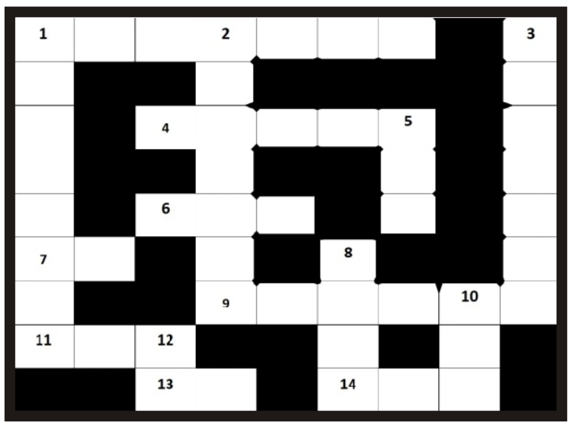
சென்னையில் வடகிழக்கு பருவ மழை துவங்க ஓரிரு மாதங்களே உள்ள நிலையில், தற்போது அமைக்கப்பட்டு வரும் மழைநீர் வடிகால் பணிகள், 55 சதவீதம் வரை முடிந்துள்ளது. அக்., மாதத்திற்குள் 90 சதவீதம் வரை பணிகளை முடிக்க இலக்கு நிர்ணயித்துள்ளது. பணிகள் முழுமை பெறாவிட்டாலும், அங்கு மழைநீர் தேங்காமல் நடவடிக்கை எடுக்க ஒப்பந்ததாரர்களுக்கு மாநகராட்சி அறிவுறுத்தி உள்ளது.

சென்னை மெட்ரோ பயணிகளுக்கு பரிசு...

சென்னை மெட்ரோ ரயிலில் பயணிக்கும் பயணிகளுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு லட்சம் மதிப்பிலான பரிசு பொருட்கள் அல்லது பரிசு கூப்பன்கள் குலுக்கல் முறையில் 30 பேருக்கு வழங்கப்படும் என சென்னை மெட்ரோ நிர்வாகம் அறிவித்து இருந்தது.

அதன் படி கடந்த ஜூலை 21 முதல் ஆகஸ்ட் 20 வரை பயணித்த பயணிகளுக்கான மாதாந்திர குலுக்கல் நிகழ்வு கோயம்பேடு மெட்ரோ ரயில் நிலையத்தில் சென்னை மெட்ரோ ரயில் நிலையத்தில் சென்னை மெட்ரோ ரயில் நிலையத்தின் இயக்குனர் ராஜேஷ் சதுர்வேதி (அமைப்புகள் மற்றும் இயக்கம்) தலைமையில், மக்கள் மற்றும் மெட்ரோ பயணிகளின் முன்னிலையில் நடைபெற்றது.

குறுக்கெழுத்துப் புதிர்



இடமிருந்து வலம்:

1. தேசிய பறவை வண்டி ஏறி வருகிறது
4. கடற்கரையில் ஒன்றின் பின் ஒன்றாக வந்துகொண்டே இருக்கிறது இந்த உயரெநெட
6. அழகு குறைந்தபோதும் அறிவழகன் மூளைக்காரன்
7. குழு அமைத்து உடுத்திக்கொள்
9. சோப்பு கொண்டு அடிக்கடி இப்படிச் செய்தல் கிருமிகளை நீக்கும்
11. சிலம்பு தேய்ந்து சிலம்பரசன் ஆகிவிட்டது
13. பொருளின் மதிப்பு
14. படத்தில் இருக்கும் பூச்சியின் பெயர்

மேலிருந்து கீழ்:

1. ஊட்டியை இப்படியும் பெருமையாகச் சொல்வார்கள்
2. வெயிலா மழையா புயலா என்று நமக்கு இப்படிச் சொல்வார்கள்
3. துணியையும் காகிதத்தையும் வெட்டப் பயன்படும்
5. மாமிசம் உண்ணாதவர்களை இப்படியும் சொல்லலாம்
8. தமிழில் 247 இருக்கிறது
10. இளைய சகோதரன்
12. உலகம்

Prevention Tips For COVID-19

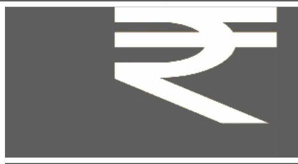
Friday Rate

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்	24 கேரட்
	1 கிராம் ₹ 4820	1 கிராம் ₹ 5222
	8 கிராம் ₹ 38560	8 கிராம் ₹ 41776
வெள்ளி விலை -	1 கிராம் ₹ 61.30	
	1 கிலோ ₹ 61300	

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

Friday Price



பெட்ரோல் விலை	டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர்	விலை 1 லிட்டர்
₹ 102.73	₹ 94.33

[397] **திருக்குறள்**

யாதானும் நாடாமல் ஊராமால் என்னொருவன்
சாந்துணையுங் கல்லாத வாறு.

All lands and towns are learner's own
Why not till death learning go on!

பழமொழி

அதிகப் பேச்சு அறிவுடைமை அல்ல.

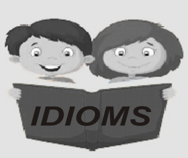
He Taking more is not wisdom.

குழந்தைகள் சளிகான பாட்டி வைத்தியம்

❖ தாய்ப்பாலை விட குழந்தைகளுக்கு சிறந்த மருத்துவம் எதுவும் இருக்க முடியாது

❖ தாய்ப்பாலில் பல எதிர்ப்பு சக்திகள் உள்ளது எனவே குழந்தைக்கு மூக்கடைப்பு ஏற்பட்டிருக்கும்போது குழந்தையின் மூக்கில் சில துளிகள் தாய்ப்பாலை விடுங்கள். இது அவர்களின் மூக்கடைப்பை எளிதில் சரிசெய்யும்.

What does it mean?



❖ Bury the hatchet: end a quarrel or conflict and become friendly

The two countries finally decided to ***bury the hatchet***.

❖ A rough diamond: a person of real worth but rough manners

Mitchell is ***a rough diamond***, but he is loyal to his employer.

❖ Silver tongue: eloquent and persuasive in speaking

It was his ***silver tongue*** that fetched him the

ஆன்மீக தகவல்

ஏழு கிழமைகளில் ஏழு தெய்வங்கள் வழிபாடு !

இந்து நாள் காட்டியின் ஏழு நாட்களும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. ஏழு நாட்களுக்கு உரிய ஏழு தெய்வங்கள் உண்டு. திங்கள் கிழமை அல்லது சோமவாரம் எனப்படும் வாரத்தின் முதல் நாள் சிவனுக்காக அர்பணிக்கப்பட்டது. மும்மூர்த்திகளில் ஒருவரான சிவபெருமானை இந்த நாளில் ”ஓம் நமசிவாய ”எனும் மந்திரம் கொண்டோ அல்லது மஹா மிருத்யுஞ்செய ஸ்தோத்திரத்தை சொல்லியோ வணங்கலாம். செவ்வாய்கிழமை அனுமருக்கான தினமாக கருதப்படுகிறது. மஹாராஷ்ட்ரா போன்ற வடஇந்திய பகுதிகளில் செவ்வாய் கிழமை விநாயகருக்கு உரிய நாளாக கருதப்படுகிறது. விநாயகரை மங்கள் கர்தா என்றும் அழைக்கின்றனர். இந்த நாளில் 40 பத்திகளை கொண்ட அனுமன் சலிசா எனும் அனுமன் மந்திரத்தை சொல்லலாம். மற்றும் விநாயகரை வழிபடுவோர், அவருக்குரிய மந்திரங்களை சொல்லலாம்.

புதன் கிழமை அல்லது புதுவாரம் எனப்படும் இந்நாள் கிருஷ்ணருக்கு உரிய நாளாக கருதப்படுகிறது. இந்நாளில் துளசி இலைகளை கிருஷ்ணருக்கு அர்பணித்து ஹரே கிருஷ்ண பஜனைகளை மேற்கொள்ளலாம். வட இந்தியாவில் ஒரு பழமொழி உண்டு, ”புத் சப் காம் சுப்ப் ”என்கிறார்கள் அதாவது இந்த நாளில் துவங்கும் காரியம் வெற்றியடையும் என்கிறார்கள். இதை தான் நம் வழக்கத்தில் ”பொன் கிடைத்தாலும் புதன் கிடைக்காது ” என்கிறோம்.

வியாழக்கிழமை ஒரு சிலர், இதனை பாபாவிற்கான நாளாகவும், கந்தனுக்கு உகந்த நாளாகவும் கருதுகின்றனர். சில இடங்களி அனுமரை வணங்குவதும் உண்டு.

வெள்ளிக்கிழமை என்பது வாரத்தின் ஏழு நாட்களில் மிக மங்களமான நாள். இந்நாள் இலட்சுமி தேவிக்கு உகந்ததாகவும் இதர செல்வம், வளம், சௌபாக்கியம் ஆகியவற்றின் அம்சமாகவும் திகழ்கிறது. நல்ல காரியங்களைவெள்ளிக்கிழமைகளில் துவங்குவதை மிக நல்ல சகுனமாகவும், குறிப்பாக வெள்ளிக்கிழமைகளில் பெண் குழந்தை பிறப்பது மிக சிறப்பானதாகவும் கருதப்படுகிறது.

சனிக்கிழமை என்பது பெயரே உணர்த்துவதை போல சனிபகவானுக்கு அர்பணிக்கப்பட்ட தினமாகும். மேலும் இந்த நாள் அனுமரையும், விஷ்ணு பெருமானையும் வணங்க உகந்த தினமாக கருதப்படுகிறது. ஜாதகத்தில் பரிகாரமாக நவகோள்களை வணங்கும் தினமாக இந்த நாள் கருதப்படுகிறது.

ஞாயிற்றுகிழமை சூரிய பகவானுக்கு அர்பணிக்கப்பட்ட நாளாகும். இந்த நாளில் பைரவரை வணங்கி வழிபடுவது சிறப்பானாதாக கருதப்படுகிறது. இதில் நாம் வணங்கி வழிபடும் தெய்வத்திற்கான விரதம் இருக்கும் நாளில், விரதம் இருப்பது வழக்கமாக இருக்கிறது.

அழகு குறிப்பு

கறிவேப்பிலை ஹேர் மாஸ்க்

தேவையான பொருட்கள் :-

ஒரு கைப்பிடியளவு கறிவேப்பிலை இலைகள்

ஒரு கைப்பிடியளவு வேப்பிலைகள் 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் யோகார்ட் .

தயாரிக்கும் முறை:-

கறிவேப்பிலை மற்றும் வேப்பிலையை நன்றாக அரைத்து கொள்ளவும். ஒரு கெட்டியான பதத்திற்கு அரைத்து கொள்ளுங்கள்.

இப்பொழுது இதனுடன் யோகார்ட் சேர்த்து கொள்ளுங்கள்.

நுன்றாக கலந்து பேஸ்ட் மாதிரி கலந்து கொள்ளுங்கள்.

பயன்படுத்தும் முறை:-

இந்த மாஸ்க்கை தலை மற்றும் கூந்தலில் நன்றாக அப்ளே செய்து வட்ட இயக்கத்தில் மசாஜ் செய்ய வேண்டும். நன்றாக தலை முதல் முடியின் நுனி வரை நன்றாக தடவ வேண்டும்.

15-20 நிமிடங்கள் நன்றாக உலர விடவும் பிறகு சாம்பு கொண்டு நன்றாக அலச வேண்டும்.

குறிப்பு :யோகார்ட்டிற்கு பதிலாக நீங்கள் 2 டேபிள் ஸ்பூன் பால் கூட சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வேலை செய்யும் விதம்:-

யோகார்ட் ஒரு நல்ல சுத்திகரிப்பான் மாதிரி செயல்படுவதோடு தலைக்கு போதுமான ஈரப்பதத்தை கொடுக்கும். மேலும் பொடுகு, இறந்த செல்களை நீக்கி உங்கள் தலையை மென்மையாகவும் சுத்தமாகவும் வைக்க உதவும். கறிவேப்பிலை உங்கள் முடிக்கு தேவையான போஷாக்கை கொடுத்து கூந்தலை ஆரோக்கியமாக்கும்.

இள நரையை தடுக்கும். வேப்பிலை பூஞ்சை தொற்றுக்கு எதிராக செயல்பட்டு பொடுகு, அரிப்பு போன்றவற்றை நீக்கும்.

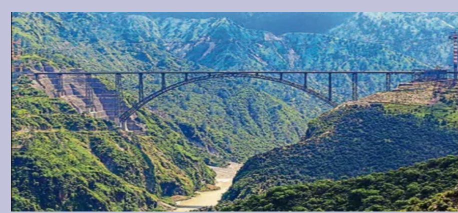
அப்ளே செய்யும் நாட்கள்:-

வாரத்திற்கு ஒரு முறை என இந்த ஹேர் மாஸ்க்கை பயன்படுத்தி வந்தால் மென்மையான பட்டு போன்ற பளபளக்கும் கூந்தலை பெறலாம்.

இதில் நிறைய புரோட்டீன் மற்றும் பீட்டா கரோட்டீன்கள் உள்ளன. இதனால் கூந்தல் உதிர்தல் தடுக்கப்பட்டு கூந்தல் அடர்த்தியாகுகிறது.

DID YOU KNOW?

Chenab Bridge



Chenab Bridge is the highest rail bridge in the world.Not all of India's famous monuments are religious. The jaw-dropping bridge spanning the Chenab river in Jammu is 1,178 feet above the water. If you're afraid of heights, you might want to skip this one!

At 359 m height above the river bed, Chenab bridge will be 35 m taller than the Eiffel tower. This bridge will be 1.315 km, and will have stations at both the ends.

Since the bridge has been built over a deep gorge, wind will pose a significant threat on the stability of the bridge. To tackle this issue, modern wind tunnel tests were performed in Denmark to finalise the design, and make sure that the is able to withstand wind velocity up to 266 kmph.

It's made up of steel arches, whereas the mountain slopes supporting the foundations of the main arch have been stabilised.

Although touted as an engineering marvel, it has missed several deadlines for completion due to inclement climate, and challenging terrain in young fold mountains of Himalayas.

Built in an earthquake prone Seismic Zone IV, seismic analysis has also been carried out by various IITs. Reportedly, the bridge will be able to withstand earthquake forces up to Seismic Zone V.

It has also been designed to be 'blast-proof' in consultation with Defence Research and Development Organisation (DRDO).

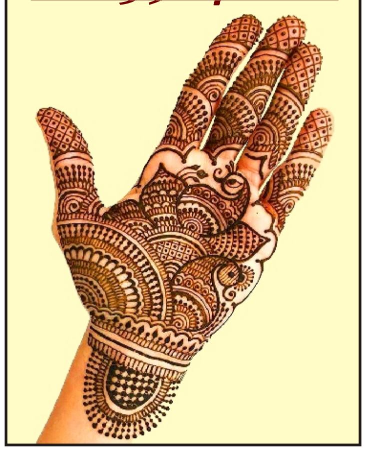
Reportedly, the bridge will have a life span of 120 years, and have a design speed of 100 km.

Chutties Corner

தனித்திறமை பகுதி

Yeddanapudi Jeyan
Class 5,
Delhi Public School,
Nacharam

மெகந்தி டிசைன்



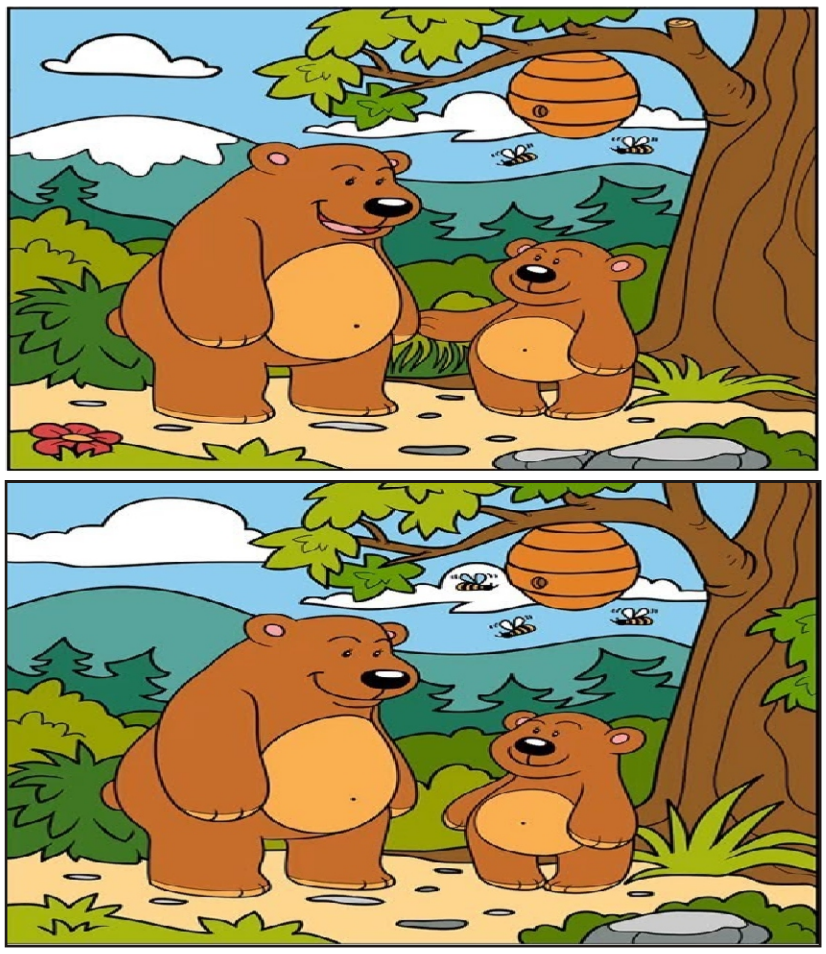
பொன்மொழிகள்

மற்றவர்களை கெட்டவர்கள் என்று சொல்வதன் மூலம் நாம் நல்லவர்களாகி விட முடியாது.

- மகாத்மா காந்தி

PAPER CRAFT

படத்தில் உள்ள 12 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



Find 12 Differences ?

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.

விவசாயம் காப்போம்

பீஜாமிர்தம் தயாரிக்கும் முறை மற்றும் பயன்படுத்தும் முறை

பீஜாமிர்தம் என்றால் என்ன?

விதைக்கும் முன் விதைக்கு ஊட்டமளிக்க இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் கலவையே பீஜாமிர்தம் எனப்படும்.

தயாரிக்க தேவையான பொருட்கள்:-

- தண்ணீர் 20 லிட்டர்
- பசு மாட்டு சாணம் 5 கிலோ
- பசு மாட்டு கோமியம் 5 லிட்டர்
- சுத்தமான சுண்ணாம்பு 50 கிராம்
- ஜீவனுள்ள மண் ஒரு கைப்பிடி அளவு

பீஜாமிர்தம் தயாரிக்கும் முறை:-

முதல் நாள் மாலை 6 மணிக்கு மேற்ச் சொன்ன அனைத்தை பொருள்களையும் ஒன்றாக ஒரு கலனில் கலந்து வைத்துவிட வேண்டும். பின்னர் இந்த கலவையை மறுநாள் காலை 6 மணி வரை நன்றாக ஊற விடவேண்டும். இக்கலவையே பீஜாமிர்தம்மாகும். முதல் நாள் மாலையில் கலந்து வைத்தால் அடுத்த நாள் காலையில் இதை விதைகளின் மேல் தெளிக்கலாம்.

பீஜாமிர்தம் எப்படி பயன்படுத்துவது:-

விதை நேர்த்தி செய்ய வேண்டிய விதைகளை இந்த கரைசலில் 2 மணி நேரம் ஊற விட வேண்டும். நாற்றுகளாக இருந்தால் அதன் வேர்களை இந்த கரைசலில் நன்றாக நனையவிட்டு பிறகு நடவு செய்ய வேண்டும்.

விதை நெல்லை எவ்வாறு நேர்த்திசெய்வது:-

- 10 லீட்டர் தண்ணிரில் 1 கிலோ கல்லுப்பை கரைத்து, அதில் 10 கிலோ விதை நெல்லை இடவேண்டும். தண்ணிரில் மிதக்கும் விதைகளை நீக்கிவிட்டு,
- மூழ்கிய நெல்லை மட்டும் எடுத்து நீரில் அலசி, அதிலிருந்து 9 கிலோ நெல்லை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- அடுத்து சணல் சாக்கில் நெல்லை கொட்டி மூட்டையாகக் கட்டி 12 மணிநேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும்.
- பின்னர் பிஜாமிர்தத்தில் 2 மணிநேரம் ஊறவைத்து எடுத்து அதன்பின் 24 மணிநேரம் இருட்டில் வைத்து பின்னர் விதைக்க வேண்டும்.
- இந்த விதைகளை நாற்றங்காலில் தூவி, விதைகள் வளர்ந்து 25 முதல் 30 நாட்களில் நாற்றானதும் அவற்றை எடுத்து வயலில் நடுகிறோம்.
- நேல் நாற்றுகளை வயலில் நட்ட பிறகு, முதல் நீர் பாய்ச்சும்போது ஜீவாமிர்தம் என்னும் மற்றொரு கலவையை சேர்த்துப் பாய்ச்ச வேண்டும்.

பீஜாமிர்த்தின் நன்மைகள்:-

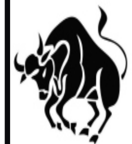
வேர் அழுகல், வேர்க்கரையான், வேர்ப்புழு நோய்கள் தாக்குதள் தடுக்கப்படும்

எல்லா வகை பயிர்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம். ஏந்த கட்டுப்பாடும் இல்லை.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் உங்கள் செல்வத்தை அதிகரிக்கவும் இந்த நேரத்தில் பல அற்புதமான வாய்ப்புகள் வழங்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன.



ரிஷபம்

இந்த வாரம் நீங்கள் எதிர்பார்த்ததை விட மூத்த சகோதர சகோதரிகளின் ஆதரவைப் பெறுவீர்கள். இதனால் பிரச்சனைகளில் இருந்தும் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் யாருக்கும் கடனாக பணம் கொடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும் என்ற யோகம் உருவாகி வருகிறது.

கடகம்

உங்கள் பழைய உறவுகளை மீண்டும் வளர்த்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் இந்த நேரம் உங்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

சிம்மம்

இந்த வாரம் உங்கள் நண்பர் அல்லது நெருங்கிய நண்பர் உங்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படும் நேரத்தில் உங்களைக் காட்டிக் கொடுக்கலாம் .

கன்னி

இந்த வாரம், சொத்து அல்லது நிலம் தொடர்பான நீதிமன்றத் தொடர்பான எந்தவொரு விஷயத்திலும் நீங்கள் வெற்றியைப் பெறலாம்.

துலாம்

இந்த வாரம் உங்கள் பேச்சையும் உங்கள் வார்த்தைகளையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய ஒரு சிறப்புத் தேவை உங்களுக்கு இருக்கும்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் நீங்கள் எதிர்பார்க்காத எதிர்பாராத லாபம் திடீரென்று கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது. அதில் ஒரு சிறிய பகுதியை சமூகப் பணியிலும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

தனுசு

நீங்கள் அரிதாகவே சந்திக்கும் உங்கள் உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும் இந்த வாரம் உங்களுக்கு உதவும்.

மகரம்

உங்கள் பெற்றோரின் உடல்நிலையில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இதனால் உங்களின் பல மன பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுதலை பெறுவீர்கள்.

கும்பம்

இந்த வாரம், வீட்டின் உறுப்பினரின் ஆலோசனை உங்களுக்கு கூடுதல் பணம் சம்பாதிக்க உதவும், இது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

மீனம்

பணியிடத்தில் குறைவான வேலை காரணமாக இந்த வாரம் நீங்கள் சலிப்பை உணரலாம். முடிக்க முடியாத வேலைகளை முடிக்க முயற்சி செய்யலாம்.

YOGASANAM

NAVUKKASANAM

BENEFITS:-

- Naukasana strengthens the abdominal muscles.
- It strengthens the muscles of the arms, thighs and shoulders.
- It improves the health of all organs in the abdomen especially the liver, pancreas and kidneys.
- It helps in regulating blood flow at sugar level.
- It toughens muscles of neck, shoulder and the legs.
- The stretching, compressing and relaxation of the abdominal region involved with Naukasana is a really good and effective way of burning belly fat if practiced on a regular basis.
- The stimulation while performing the pose helps improve and regulate your digestion, including alleviating excessive gas and easing constipation.
- Most importantly it acts as a distress tool, keeping your mind free and peaceful

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922

Entertainment Corner

விடுகதை விளையாட்டு

1. காலைக்கடிக்கும் செருப்பல்ல காவல் காக்கும் நாயல்ல -அது என்ன?

2. காலில்லா பந்தலைக் காணக் காண சந்தோசம் -அது என்ன?

3. கையுண்டு கழுத்துண்டு தலையுண்டு உயிரில்லை -அது என்ன?

4. சொன்னதைச் சொல்லும் பொண்ணுக்கு பச்சைப் பாவாடை கேட்குதாம் -அது என்ன?

5. தண்ணீரில் மிதக்குது கட்டழகிய வீடுகள் -அது என்ன?

6. நான் வெட்டுப்பட்டால் வெட்டியவனை அழ வைப்பேன் -நான் யார்?

7. நடைக்கு உவமை நளனக்கு தூதுவன் -அவன் யார்?

8. சின்னத் தம்பிக்கு தொப்பியே வினை -அது என்ன?

அறுசுவை சமையல்

கிரிஸ்பி மிளகாய் சிக்கன்

தேவையான பொருட்கள்:

- ❖ சிக்கன் - 1 கிலோ
- ❖ மிளகாய் தூள் -2 1/2 தேக்கரண்டி
- ❖ மஞ்சள் தூள் - 1/2 தேக்கரண்டி
- ❖ மிளகு தூள் - 1 தேக்கரண்டி
- ❖ கரம் மசாலா தூள் - 1 தேக்கரண்டி
- ❖ இஞ்சி பூண்டு விழுது - 2 தேக்கரண்டி
- ❖ பச்சை மிளகாய் - 2
- ❖ காய்ந்த மிளகாய் - 4
- ❖ எலுமிச்சை - அரை மூடி
- ❖ கலர்பொடி - 1/4 தேக்கரண்டி (விரும்பினால்)
- ❖ எண்ணெய் - தேவையான அளவு (பொரிக்க)
- ❖ கருவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு
- ❖ உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

❖ காய்ந்த மிளகாயையும், பச்சை மிளகாயையும் மிக்சியில் தனித்தனியாக இடித்து

❖ சிக்கனில் கரம் மசாலா தவிர மற்ற அனைத்து பொடிகளையும், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய் விழுது, எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து, தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து பிசறி பிரிட்ஜில் 2 மணி நேரம் வைக்கவும்.

❖ 2 மணி நேரம் கழித்து எடுத்து கரம் மசாலா சேர்த்து பிசறி 5 நிமிடம் வைக்கவும்.

❖ வாணலியில் தேவைக்கேற்ப எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் சிக்கன் துண்டங்களை போட்டு பொரித்தெடுக்கவும்.

❖ சுவையான கிரிஸ்பி மிளகாய் சிக்கன் தயார். சூடாக பரிமாறவும்..

குறிப்பு:-

❖ காரம் அதிகமானால் சிறிது எலுமிச்சை பழச்சாற்றினை பிழிந்துவிடவும்.

❖ நன்கு மொறு மொறு என்று வேண்டு மென்றால் மிதமான தீயில் சற்று அதிக நேரம் வேகவிடவும். தீ அதிகமாக இருந்தால் சிக்கன் கருகிவிடும்.

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

குறிப்புகள் மூலம் கண்டுபிடியுங்கள்

குறிப்பு:-

பச்சை ! முத்துக்கள் ! காய்கறி !

டை ப ண் செ வெ கா ய் ள் க்

-------------------------?

இணைச்சொற்களை கண்டுபிடியுங்கள்

இறுமாப்பு

------------- ------------ ------------

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்.........

ஹோட்டல் ஓனர்: குமாரு.. இப்ப யாராச்சு காசு இல்லாம சாப்பிடுறதுக்கு வந்தால் நல்லா இருக்கும்ல

குமார்: ஏன்னாச்சு முதலாளி.. எப்ப இருந்து வள்ளலா மாறுனீங்க?

ஹோட்டல் ஓனர்: பவர் கட் ரொம்பவா இருக்கே.. கிரைண்டர் ஓடல. அதான் மாவு ஆட்ட ஆள் தேவைப்படுது.

❖❖❖

மனைவி: ஏங்க... என்னை பொண்ணு பார்க்க வரும் போது, நான் கட்டியிருந்த புடவை என்ன கலர்னு பார்த்தீங்களா?

கணவன்: இல்லையேம்மா...

மனைவி: ம்ம்... தெரியும். என் மேல உங்களுக்கு எந்த அக்கறையும் இல்லை.

கணவன்: அது இல்லடா செல்லம். தண்டவாளத்துல தலை வைக்க போறவன் வர்ற ரயிலு சேரன் எக்ஸ்பிரஸா, பாண்டியன் எக்ஸ்பிரஸானா பாத்துட்டு இருப்பான்.

மனைவி: ???????

❖❖❖

ஓவிய ஆசிரியை: ஏன்பா.. பூனைய அழகா வரைஞ்சுட்டு அதோட வாய மட்டும் விட்டு வெச்சிருக்க?

மாணவன்: அது ஒன்னுமில்ல மிஸ்.. பூனை வாயில்லா பிராணில.அதான்.

❖❖❖

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1. மொடக்கத்தான் 2. இளநீர் 3. புடலங்காய்
4. நிழல் 5. சீப்பு

சென்ற வார சுடோக்கு விளையாட்டு விடைகள்

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

சென்ற வார குறுக்கெழுத்து விளையாட்டு விடைகள்

த	லை	வி	தி		தே	ர்	த	ல்
ட		ஞ்		வீ	டு			
ய		ஞா	யி	று		அ		
வி	மா	னி		ந	கை	ச்	சு	வை
ய			கொ	டை		சு		கை
ல்		ஈ	டு			மு		
		ர்		தொ	ற்	று	நோ	ய்
து	ணி	ப்	பை			க்		
		பு		வா	க்	கு	று	தி

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

Dhyan Chand

(29 August 1905 – 3 December 1979)

Dhyan Chand was an Indian hockey player and one of the greatest hockey players in the history of the sport.

He was known for his extraordinary goal-scoring feats, in addition to earning three Olympic gold medals, in 1928, 1932 and 1936, during an era where India dominated field

His influence extended beyond these victories, as India won the field hockey event in seven out of eight Olympics from 1928 to 1964.

It is believed that after India defeated Germany in the 1936 Olympics final 8-1, Adolf Hitler offered him a senior post in the German Army, to which Chand refused. Known as The Wizard or The Magician of hockey for his superb ball control, Chand played internationally from 1926 to 1949; he scored 570 goals in 185 matches according to his autobiography, Goal.

The Government of India awarded Chand India's third highest civilian honour of Padma Bhushan in 1956.

His birthday, 29 August, is celebrated as National Sports Day in India every year.

நீதிக் கதைகள்

நரியும் திராட்சையும்

ஒரு காட்டில்... நரி ஒன்று மிகவும் தாகத்துடன் நடந்து வந்துக் கொண்டிருந்தது.

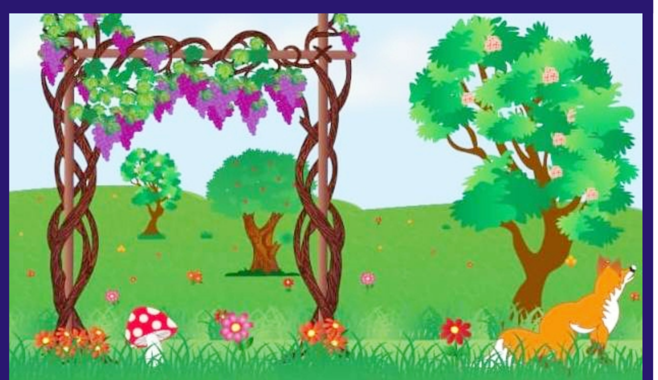
அப்போது ஒரு கொடியில் திராட்சைப் பழங்கள் கொத்துக் கொத்தாய் பழுத்திருந்ததை அது பார்த்தது.

நம் தாகத்திற்கு ஏற்றது இந்த திராட்சைப் பழங்கள் என எண்ணியது.

ஆனால் பழங்கள் சற்று உயரத்தில் நரிக்கு எட்டாத இடத்தில் இருந்தது.

நரி சில அடிகள் பின்னுக்குச் சென்று வேகமாக ஓடி வந்து குதித்து பழங்களைப் பறிக்க எண்ணியது. ஆனால் வெற்றி கிடைக்கவில்லை.

அதுபோல சிலமுறை செய்தும்... அதனால் பழங்களை பறிக்க முடியவில்லை.



தன்னால் எட்ட முடியாத... தனக்குக் கிடைக்காத அந்த திராட்சைப் பழங்கள் புளிக்கும் என தனக்குத் தானே ஆறுதல் கூறிக்கொண்டு அவ்விடத்தை விட்டு நகர்ந்தது.

நமக்குக் கிடைக்காத பொருள் ஒன்றின் மீது தவறு கண்டுபிடிக்கும் குணம் கூடாது.

மேலும் நரி தன் மூளையை உபயோகித்து.. வேறு வழிகளிலும் முயன்றிருந்தால் பழம் அதற்குக் கிடைத்திருக்கும்.

நீதி: கிடைக்காவிட்டால் குறைகூறுவது சிலருக்கு வழக்கம்.

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