Hale & Healthy HOSPITAL
Multi Speciality Since 1987
A1, Srinivasapuram, ECR, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041.
Contact
044-43090397

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

நாவில் நடனமாடும் சுவைக்கு
கங்கா ஸ்வீட்ஸ்
GANGA SWEETS
PURE GHEE SWEETS
Contact
4264 5911 / 2615 4635

VOL - 4 ISSUE - 15 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

Ramaniyam Marvel Poatluck!!!

The potluck event had 40 dishes and the dishes were prepared by all age groups ranging from children of the community to elderly residents This event brought the families of the apartment community

The Community Potluck was celebrated on 17th September in Ramaniyam Marvel apartments located in seshadripuram Main road in velachery .The sole purpose of the event was to bring the apartment families together ,and to promote harmony and happy living .The event hall was beautifully adorned with lights and lamps to give a warm welcome to all the families for a grand feast prepared by he families of the community .

The evening was fun-filled with the meet and greet of the community families. More than 200 residents participated.

closer together and was one of a kind to relieve the stress of everyday busy life.

Thanks for the wonderful support and making the Marvel Potluck event a cheerful one...

EXPRESS VELACHERY
A Neighbourhood Newspaper - Weekly
Presents
TALENT CABIN'S
Navarathri Contest - 2022
Online Rangoli Competition
E-Certificate & Medals for all
Category I - Junior (below 10 years)
Category II - Senior (above 10 years)
Category III - Adult (above 20 years)
NOTES:
- Rangoli can be either drawn on A4 sheet or on floor.
- Take a clear picture of your finished work and share through Whatsapp, along with screenshot of 'Entry Fees' Rs. 150/- (courier charge applicable) and the following details.
  - NAME
  - AGE
  - CATEGORY
  - MOBILE NO
  - ADDRESS
- Last date of submission is 6th October, Thursday.
- Results will be announced in Talent Cabin's Whatsapp group on 9th October, Sunday.
- E-Certificate will be shared to every contestant .
7305837388 (Contact, Whatsapp & Gpay)

SG PEOPLE TRUST
REBUILDING LIVES FOR FUTURE
BOOK DONATION DRIVE
DROP OFF ANY NEW OR GENTLY USED BOOKS
Old Subject Books,Story Books,Stationary items
Book Drive will run from
17.09.2022 to 30.09.2022
Drop off your donations at Our Office Premises SG People Trust,Velachery Chennai
To Know more information : 044-79688462 / 90032 98927

ஸ்ரீ சிவ -விஷ்ணு ஆலயம்
(4வது குறுக்குத்தெரு, விஜயநகர், வேளச்சேரி, சென்னை - 42.)
புரட்டாசி சனிக்கிழமை விசேஷங்கள்

24.09.2022 சனிக்கிழமை	காலை 8.30 மணி	அகண்ட மாவிளக்கு
	மாலை 5.30 மணி	திருவேங்கட முடையான் அலங்காரம்
01.10.2022 சனிக்கிழமை	மாலை 5.30 மணி	ஸ்ரீ தேவி பூதேவி ஸமேத ஸ்ரீ மலையப்ப ஸ்வாமி அலங்காரம்
08.10.2022 சனிக்கிழமை	மாலை 5.30 மணி	புஷ்ப மண்டபம் ஸேவை ஸ்ரீ நிவாச மஹாத்மியம் அலங்காரம்
15.10.2022 சனிக்கிழமை	மாலை 5.30 மணி	மூலவருக்கு பூவங்கி ஸேவை

CLASSIFIED

Commercial Space for Rent

600 Square feet for 15,000/-@ ground floor
31/14, Sarathy Nagar, 2nd street, Velachery
(Bethel Hr Sec School Opp)
3 month rent as advance
CONTACT
8015427018

WANTED

Front Desk Executive
(Male / Female)
Ateliers Fitness
Velachery, Behind A2b
Contact
9841030772

TMS YOGA AND ART'S CENTER

SIMPLE SOLUTION TO LEARN
ONLINE & OFFLINE
Contact
9789098094
8012041624
9500090445
Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

DESIGNING

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

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

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

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

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

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

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்		24 கேரட்	
	1 கிராம்	4690	1 கிராம்	5092
	8 கிராம்	37520	8 கிராம்	40736
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	63.20		
	1 கிலோ	63200		

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

WANTED

LADIES TAILOR
PRASUDRA *Boutique*
No:2 LAKSHMI NAGAR, 2nd STREET, VELACHERY
CONTACT - PREMALATHA
4435504719
8870393999

NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY

Online Class for Women and Kids
FOR ALL AGE CATEGORIES
CONTACT
89391 53560

ரேஷன் பொருள் முறைகேடுகளை தடுக்க அரசு புதிய திட்டம்

தமிழக ரேஷன் கடைகளில், 2.20 கோடி கார்டுதாரர்களுக்கு மாதந-தோறும் அரிசி, கோதுமை உள்ளிட்ட அத்தியாவசிய உணவு பொருட்கள் வழங்கப்படுகின்றன. வசதி படைத்தவர்கள் பொருட்களை வாங்காமல் உள்ளனர். தற்போதைய நிலவரப் படி, 13 லட்சம் கார்டுதாரர்கள் தொடர்ந்து, மூன்று மாதங்களாக எந்த பொருளையும் வாங்காமல் இருப்பதாக, உணவு வழங்கல் துறை கண்டறிந்துள்ளது. தொடர்ந்து மூன்று மாதங்களாக பொருட்கள் வாங்காத கார்டுதாரர்களின் வீடுகளுக்கு சென்று, அவர்கள் அந்த முகவரியில் வசிக்கின்றனராளு பொருட்கள் வாங்காததற்கான காரணம் போன்றவற்றை ஆய்வு செய்யுமாறு, அதிகாரிகளுக்கு உணவுதுறை உத்தரவிட்டுள்ளது.

இது குறித்து, உணவு துறை அதிகாரி கூறியதாவது: கார்டுதாரர்கள் பொருள் வாங்காத பட்சத்தில், கடை ஊழியர்கள் அந்த பொருட்களை கள்ளமார்க்-கெட்டில் விற்க வாய்ப்புள்ளது. அதை தடுக்கவே, தொடர்ந்து 3 மாதங்களுக்கு மேல் பொருட்கள் வாங்காதவர்களின் வீடுகளில் ஆய்வு செய்யப்படுகிறது. ரேஷன் கார்டு ரத்து செய்யப்படாது. இந்த ஆய்வின்போது , இறந்த நபர்களின் பெயர் கார்டில் இருந்து உடனே நீக்கப்படும் என மூத்த அதிகாரி தெரிவித்தார்.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

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

ரிஷபம்

இந்த வாரம் குடும்ப வாழ்க்கையில்,நல்ல பலன்களைப் பெறுவீர்கள். ஏனெனில் குடும்பத்தில் ஒரு புதிய அல்லது புதிய விருந்தினர் வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.

மிதுனம்

இந்த வாரம் நீங்கள் சில நிதானமான தருணங்களை செலவிட முடியும். உங்கள் மனதில் ஆக்கபூர்வமான யோசனைகளுக்கு பஞ்சம் இருக்காது.

கடகம்

இந்த வாரம் நீங்கள் மிகவும் தனிமையாக இருப்பீர்கள், இதன் காரணமாக நீங்கள் ஒரு விசித்திரமான இறுக்கத்தையும் உணரலாம்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் நீங்கள் கூட்டு சேர்ந்து செய்யும் அனைத்தும் உங்கள் தொழிலுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது உங்கள் குடும்பத்தி-னருக்கு மிகவும் ஒத்துழைக்கும்.

கன்னி

இந்த வாரம் உங்கள் பணத்தை சேமிப்பதிலும் சொந்த திட்டங்களை உருவாக்கவும் மற்றவர்களின் விருப்பங்களை நீங்கள் அதிகமாக மதிப்பிடுகிறீர்கள்.

துலாம்

இந்த வாரம் உங்கள் மன அழுத்தம் மற்றும் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் எல்லா ஏற்ற தாழ்வுகளிலி-ருந்தும் விடுபட முடியும். சில நல்ல மாற்றங்களை கொண்டு வரும்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம், உங்களின் தொழிலில் பல சுப பலன்களைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகளை நீங்கள் காண்பீர்கள்.பிரச்சனையையும் சமாளித்து வெற்றி காண்பீர்கள்.

தனுசு

உங்கள் குடும்பச் சூழலில் இனிமை இருக்கும், வீட்டில் உள்ள சிறு குழந்தைகளும் உங்களை எங்காவது சுற்றுலாவிற்கு அழைத்துச் செல்லுமாறு கேட்டுக்கொள்வார்கள்.

மகரம்

உங்கள் உறவினர்களுடன் நிலம் அல்லது சொத்து சம்பந்தமாக ஏதேனும் தகராறு இருந்தால், இந்த வாரம் அந்த நிலம் கிடைத்து குடும்பச் சூழலில் மகிழ்ச்சி அலை வீசும்.

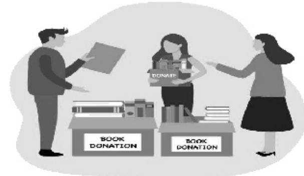
கும்பம்

நீங்கள் எந்த முந்தைய முதலீட்டிலும் நல்ல பணம் பெறலாம். இதனால் மற்றவர்களுக்கு கொஞ்சம் செலவழித்து அவர்களுக்கு விருந்து கொடுக்க நீங்கள் திட்டமிடலாம்.

மீனம்

இந்த வாரம் பணியிடத்தில் நேர்மறையாக நடக்கலாம், அலுவல-கத்தில் நீங்கள் எதிரியாக நினைத்த-வர் உண்மையில் உங்கள் நலம் விரும்புபவர் என்பதை உணருவீர்கள்.

Book Donation Drive



SG People Trust ,Velachery .Chennai
DONATE A BOOK, CHANGE A FUTURE

From September 17-30th at Our Office Premises(Velachery)We are Collecting School Previous Year Standard Old Subject - (Any Board)(English, maths, science books).

Unused Notebooks, Diaries, Story books ,Computer,Maths Tables Book, Books, new notebooks, Stationery kit - Pen, pencil, geometry box.

Contact Our Team :

044-79688462/ 9003298927 / 7871170736

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

Friday Price

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

ஆன்மீக தகவல்

சரஸ்வதி பூஜை மந்திரம்

சரஸ்வதி காயத்ரி மந்திரம்

ஓம் வாக்தேவ்யை ச வித்மஹே
பிரஹ்மபத்ன்யை ச தீமஹி
தன்னோ வாணீஹ் ப்ரசோதயாத்

பொருள்: மனிதர்களுக்கு பேசும் திறன் கொடுத்த தேவியே, பிரம்ம தேவனின் பத்தினியே, நான் அனைத்திலும் சிறந்து விளங்க எனக்கு அருள்புரிய வேண்டுகிறேன் கலைவாணி தாயே.

சரஸ்வதி தேவி 108 போற்றி பாடல்

ஓம் அறிவுருவே போற்றி
ஓம் அறியாமை தீர்ப்பாய் போற்றி
ஓம் அன்பின் வடிவே போற்றி
ஓம் அநுபூதி அருள்வாய் போற்றி
ஓம் அறிவுக்கடலே போற்றி
ஓம் அளத்தற்கு அரியவளே போற்றி
ஓம் அன்ன வாகினியே போற்றி
ஓம் அகில லோக குருவே போற்றி
ஓம் அருளின் பிறப்பிடமே போற்றி

ஓம் ஆசான் ஆனவளே போற்றி
ஓம் ஆனந்த வடிவே போற்றி
ஓம் ஆதாரசக்தியே போற்றி
ஓம் இன்னருள் சுரப்பாய் போற்றி
ஓம் இகபர சுகம் தருவாய் போற்றி
ஓம் ஈர நெஞ்சம் கொண்டாய் போற்றி
ஓம் ஈடேறச் செய்பவளே போற்றி
ஓம் உண்மைப் பொருளே போற்றி
ஓம் உள்ளத்து உறைபவளே போற்றி

ஓம் ஊமையை பேசவைத்தாய் போற்றி
ஓம் எண்ணம் நிறைவேற்றுவாய் போற்றி
ஓம் ஏடு கையில் ஏந்தியவளே போற்றி

ஓம் ஓங்கார வடிவினளே போற்றி

ஓம் கலைக் களஞ்சியமே போற்றி
ஓம் கற்போர்க்கு இனியவளே போற்றி
ஓம் கலைஞானச் செல்வியே போற்றி
ஓம் கரை சேர்க்கும் கண்ணே போற்றி
ஓம் கலைவாணித் தெய்வமே போற்றி

ஓம் காட்சிக்கு இனியவளே போற்றி
ஓம் காயத்ரியாய் அருள்பவளே போற்றி
ஓம் குருவாக உபதேசிப்பவளே போற்றி
ஓம் குறை தீர்த்தருள்வாய் போற்றி
ஓம் குணக் குன்றானவளே போற்றி
ஓம் குற்றம் பொறுப்பவளே போற்றி
ஓம் சந்தேகம் போக்குவாய் போற்றி

ஓம் சச்சிதானந்தப் பொருளே போற்றி
ஓம் சாந்த சொரூபினியே போற்றி
ஓம் சான்றோர் நெஞ்சினளே போற்றி
ஓம் சாரதாம்பிகையே போற்றி
ஓம் சித்தம் தெளிவிப்பாய் போற்றி
ஓம் சித்தியளிப்பவளே போற்றி
ஓம் சுருதிக்கு ஆதாரமே போற்றி
ஓம் சுத்தஞான வடிவே போற்றி
ஓம் ஞானக்கடலானாய் போற்றி
ஓம் ஞானம் தந்தருள்வாய் போற்றி
ஓம் ஞானப்பூங்கோதையே போற்றி
ஓம் ஞானேஸ்வரியே போற்றி
ஓம் ஞானத்தின் வரம்பே போற்றி

ஓம் ஞான ஆசிரியையே போற்றி
ஓம் ஞானத்தின் காவலே போற்றி
ஓம் தவத்தில் ஆழ்ந்தவளே போற்றி
ஓம் தகைமை தருபவளே போற்றி
ஓம் தஞ்சம் அளிப்பவளே போற்றி
ஓம் தாயான தயாபரியே போற்றி
ஓம் தண்ணருள் தருவாய் போற்றி
ஓம் துதித்தவர்க்கு துணையே போற்றி
ஓம் நவமி தேவதையே போற்றி

ஓம் நவராத்திரி நாயகியே போற்றி
ஓம் நன்னெறி தருபவளே போற்றி
ஓம் நலம் அளிப்பவளே போற்றி
ஓம் நாவிற்கு அரசியே போற்றி
ஓம் நல்லவர்களின் மனமே போற்றி
ஓம் நா நயம் அருள்வாய்போற்றி
ஓம் நான்மறை நாயகியே போற்றி
ஓம் நாவில் உறைபவளே போற்றி
ஓம் நாதத்தின் தலைவியேபோற்றி
ஓம் நாத வெள்ளமானாய் போற்றி
ஓம் நித்திய ஒளிவடிவே போற்றி

ஓம் நிமலையாய் நின்றவளே போற்றி
ஓம் நித்தம் வளர்பவளே போற்றி
ஓம் நிறைவு அளிப்பவளே போற்றி
ஓம் நுட்பம் கொண்டவளே போற்றி
ஓம் பண்ணின் இசையே போற்றி
ஓம் பாட்டின் ஆதாரமே போற்றி
ஓம் பாவலர் நாடும் பண்பே போற்றி
ஓம் பிரணவ சொரூபமே போற்றி
ஓம் பிரம்மனின் நாயகியே போற்றி
ஓம் பிரம்ம ஞான வடிவே போற்றி
ஓம் பிறவிப்பிணி அறுப்பாய் போற்றி

ஓம் பூரண வடிவானவளே போற்றி
ஓம் புவனத்தைக் காப்பவளே போற்றி
ஓம் புத்தகத்தில்உறைபவளே போற்றி
ஓம் மனம்வாக்கு கடந்தவளே போற்றி
ஓம் மங்கல வடிவானவளே போற்றி
ஓம் மந்திரப் பொருளானவளே போற்றி
ஓம் மாயையை அழிப்பவளே போற்றி
ஓம் முனிவர் நெஞ்சமர்ந்தாய் போற்றி
ஓம் முற்றறிந்த அறிவே போற்றி

ஓம் முக்காலம் உணர்ந்தவளே போற்றி
ஓம் மூலமந்திர வடிவினளே போற்றி
ஓம் மூல நாளில் வந்தவளே போற்றி
ஓம் முக்தி அளிப்பவளே போற்றி
ஓம் மேதையாக்குபவளே போற்றி
ஓம் மேன்மை தருபவளே போற்றி
ஓம் யாகத்தின் பலனே போற்றி
ஓம் யோகத்தின் பயனே போற்றி
ஓம் வழித்துணை வருவாய் போற்றி

ஓம் வரம் அருள்பவளே போற்றி
ஓம் வாணி சரஸ்வதியே போற்றி
ஓம் வாக்கின் நாயகியே போற்றி
ஓம் வித்தக வடிவினளே போற்றி
ஓம் வித்யா லட்சுமியே போற்றி
ஓம் வெண்கலை பூண்டவளே போற்றி
ஓம் வெள்ளை மனத்தாளே போற்றி
ஓம் வெண்தாமரையினாளே போற்றி

ஓம் வீணை ஏந்தியவளே போற்றி
ஓம் வீட்டின்பம் தருவாய் போற்றி
ஓம் வேதத்தின் உட்பொருளே போற்றி
ஓம் வையம் வாழ்விப்பாய் போற்றி...

YOUNG ACHIEVER AWARD

This week ASHLEY RHIANNA. B received Young Achiever Award from our Express Velachery Team.

Ashley is a five year old girl studying Grade 1 in St. David's Higher Secondary School, Kenya .

A multi talented kid Ashley Rhianna, residing in Kenya, from Nagercoil, Tamil Nadu is the daughter of proud parents Mr. E.A.T Brawin and Mrs. V. Micah, she has received various awards and laurels in varied events and platforms.

She can draw very well, and she is well versed in reciting poems, narrating stories, delivering speech and particularly interested in social awareness art and drawing.

She never misses any competitions to show her talents. Even in her academics she has flying colors.

She has finished doing 700 worksheets and very soon will approach to complete 1000 worksheets prepared at home.

She is very enthusiastic person who is always ready to compete .She has honoured as World Record Breaker for two times. She wants to become a Pilot by profession.

She is a smart mathematician, At the age of 4 itself she can solve three digit Addition and Subtraction. She is a very clever problem solving person, even in school she was awarded as Multi Talented kid 2021, for excelling in all fields.

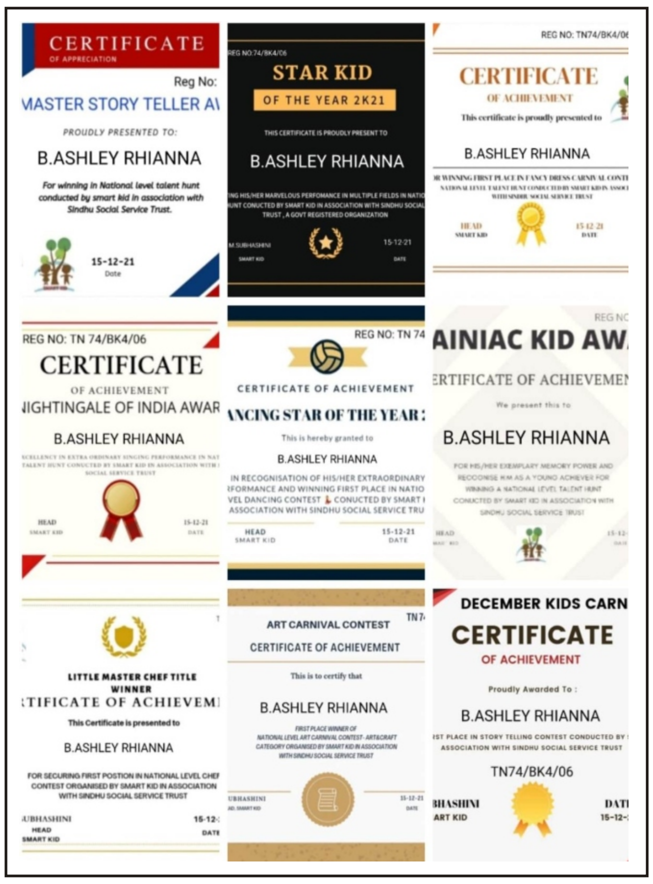
She represents the school and has attended in inter school completions, bagging the laurels at the age of 4. She has the potential to compete for any event showing her talents in Education to Art.

She is termed as emerging little artist for her hands on drawings in different social awareness themes.She presented a speech on Awareness and Prevention from Pandemic at the age of 5.

Her school management is very proud of her and they encourage her through many awards and certificates,She began this journey of success

at the age of 4 and till now she has received more than 80 certificates, has participated in 50 events in different platforms.

We are proud to present this award to this Little Angle . This is just the beginning... You are a Star in making achievements... Congratulations.



Chutties Corner

தனித்திறமை பகுதி

Joshua Daniel
Class 5
St. Theresa Bacq Public School,
Bangalore.

Respect Nature

Sanjay
6 years

DR.A.SANJAY
Grade 3
Bcapstone High School
Bangalore

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

THREE LITTLE BROTHERS

Three little brothers,
Is, Am and Are,
Went for a walk and met the others.

Am went with only 'I',
And to mingle with others,
He did not try.

Is went with 'he', 'she' and 'it',
And with every single thing,
That he met.

Are went with 'they', 'we' and 'you',
And with every group,
That he knew.

Now that we know,
How to use,
Let's not confuse.
And go little slow,
Till we become a pro.

Dr.Mrs. Y. Deepika,
M.Sc.,Ph.D.,
Delhi Public School,
Nacharam,Telangana, India.

படத்தில் உள்ள 7 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!

Find 7 Differences ?

PAPER CRAFT

விவசாயம் காப்போம்

மாடித்தோட்டத்தில் அவரைக்காய் பயிரிடும் முறை

நாம் அனைவரும் அன்றாட காய்கறிகளை நமது வீட்டு மாடியில் பயிர் செய்யலாம். இவ்வாறு பயிர் செய்வதினால் நமக்கு உடல் நலத்தை காப்பதுடன் இயற்கை முறையில் விளைந்த காய்கறிகளை உண்ட திருப்தியும் ஏற்படும். எனவே நம்மால் முடிந்த அளவுக்கு மாடித்தோட்டங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

மாடித்தோட்டத்தில் அவரைக்காய் பயிரிடும் முறையை இங்கு காணலாம்.

தேவையான பொருட்கள்:-

Grow Bags அல்லது Thotti

அடியுரமாக இட மணல், தென்னை நார் கழிவு மக்கியது, மண் புழு உரம், செம்மண், உயிர் உரங்கள், வேப்பம் பிண்ணாக்கு, பஞ்சகாவ்யா.

விதைகள்

நீர் தெளிக்க பூவாளி தெளிப்பான்

பந்தல் போடுவதற்கான உபகரணங்கள்

தொட்டிகள்:-

தேங்காய் நார் கழிவு இரண்டு பங்கு, மாட்டுச்சாண?ம் ஒரு பங்கு, சமையலறை கழிவு ஒரு பங்கு இட்டு தொட்டியை நிரப்ப வேண்டும். இந்த கலவை தயாரானதும் உடனே விதைக்க கூடாது. 7-10 நாட்கள் கழித்து விதைப்பு செய்ய வேண்டும். செடிகள் வளர்ப்பதற்காக பைகளில் நிரப்பும்போது, பையின் நீளத்தில் ஒரு அங்குலத்துக்குக் கீழ் இருக்குமாறு நிரப்ப வேண்டும், முழுமையாக நிரப்பக் கூடாது.

விதைத்தல்:-

நோய் தாக்காத ஆரோக்கியமான விதைகளை தேர்ந்தெடுத்து விதைக்க வேண்டும். அவரையில் செடி அவரை, கொடி அவரை உள்ளன. செடி அவரைக்கு 3 விதைகள் வரை ஒரு தொட்டியில் ஊன்றலாம். கொடி அவரைக்கு 3 முதல் 4 விதைகள் வரை ஊன்றலாம்.

நீர் நிர்வாகம்:-

விதைகளை விதைத்தவுடன் பூவாளியால் நீர் தெளிக்க வேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை நீர் ஊற்ற வேண்டும்.

பந்தல் முறை :-

மாடித்தோட்டத்தில் பந்தல் போடுவது சுலபமான வேலை. அதற்கு நான்கு சாக்குகளில் மணலை நிரப்பி ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு மூங்கில் கம்பை ஆழமாக ஊன்றி மூலைக்கு ஒன்றாக நான்கு சாக்குகளையும் நான்கு மூலைகளில் வைக்க வேண்டும். பின்னர் இதில் கயிறு/கம்பிகளை குறுக்கு நெடுக்காக கட்ட வேண்டும். இந்த பந்தலில் கொடிகளை படர விட வேண்டும்.

உரங்கள்:-

செடிகளைக் காக்கும் இயற்கை பூச்சிக் கொல்லியான வேப்ப எண்ணையை மாதம் ஒரு முறை தெளிக்க வேண்டும். வேப்ப இலைகளைச் சேமித்து நன்கு காய வைத்துத் தூள் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

இந்தத் தூளைச் செடி ஒன்றுக்கு ஒரு பிடி வீதம் செடியின் வேர் பகுதியில் போட்டு கிளறிவிட வேண்டும். இதுவே அடி உரமாகவும், பூச்சிக் கொல்லியாகவும் செயல்படும்.

பாதுகாப்பு முறைகள் :-

கொடி அவரையில் வளரும் நுனி கிளைகளை கவாத்து செய்வதால் அதிக கிளைகள் தோன்றும். செடியைச் சுற்றி அடி மண்ணை வாரம் ஒரு முறை கிளறி விட வேண்டும். பூச்சி தாக்குதலை தவிர்க்க வாரம் ஒரு முறை வேம்பு பூச்சிவிரட்டியை 2 மில்லி என்ற அளவில் 1 லிட்டர் நீரில் கரைத்து மாலை வேளையில் செடிகளின் மேல் தெளிக்க வேண்டும்.

பஞ்சகாவ்யா 50 மில்லி என்ற அளவில் ஒரு லிட்டர் நீரில் கரைத்து பைகளில் ஊற்ற வேண்டும். இது சிறந்த நோய் தடுப்பானாக செயல்படும்.

அறுவடை :-

குாய்களை முற்றி விடாமல் சரியான பருவத்தில் இருநாட்களுக்கு ஒருமுறை அறுவடை செய்ய வேண்டும். இது 3 முதல் நான்கு மாதம் வரை பலன் கொடுக்கும்.

பயன்கள்:-

அவரை பிஞ்சை வாரம் இருமுறை சேமித்து உண்பதினால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறும், பித்தம் குறையும்.

அவரை பிஞ்சில் துவர்ப்புச் சுவை உள்ளதால் இது ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும்.

ரத்த நாளங்களில் அதிகப்படியாக சேரும் கொழுப்புகளை குறைக்கும் தன்மை உடையதால் இதனை ரத்த அழுத்தம், இதயநோயாலிகள் உண்பது நல்லது.

சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் அவரைக்காய் உண்பதினால் நீரிழிவு நோயால் உண்டாகும் மயக்கம்,தலைசுற்றல் போன்ற பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

விஜயநகர் வேளச்சேரி ஸ்ரீ சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெறருக்கும் நவராத்திரி சிறப்பு அலங்காரங்கள்...

நமது விஜயநகர் வேளச்சேரியில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் வரும் ஸ்ரீசாரதா நவராத்திரி மஹோத்ஸவம் முன்னிட்டு ஸ்ரீமீனாக்ஷிக்கு சிறப்பு அலங்காரம் நடைபெற உள்ளது.

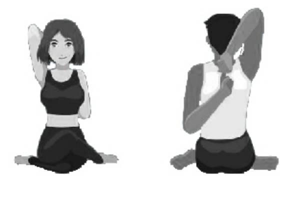
26.09.2022	திங்கள்	ஸ்ரீபாலாதிரிபுரசுந்தரி
27.09.2022	செவ்வாய்	ஸ்ரீராஜராஜேஷ்வரி
28.09.2022	புதன்	ஸ்ரீஅங்காளபரமேஸ்வரி
29.09.2022	வியாழன்	ஸ்ரீசமயபுரமாரியம்மன்
30.09.2022	வெள்ளி	ஸ்ரீவாராஹி
01.10.2022	திங்கள்	ஸ்ரீபிரத்யங்கரா
02.10.2022	செவ்வாய்	ஸ்ரீஅஷ்டபுஜதுர்கை
03.10.2022	புதன்	ஸ்ரீசரஸ்வதி
04.10.2022	வியாழன்	ஸ்ரீமஹிஷாசுரமர்த்தினி

பக்தர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டு ஸ்ரீமீனாட்சி அம்மன் அருள் பெற வேண்டுகிறோம்.

YOGASANAM

கோமுகாசனம்

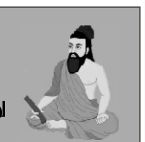
பயன்கள்:-



- மனம் மற்றும் உடலுக்கு அமைதியை கொடுக்கும்
- குறுகிய மார்பு விரிவாகும்
- கால்களுக்கு வலிமையை கொடுக்கும்
- மூட்டுவலி வராமல் காக்கும்
- முதுகு நுனி பாகங்களை வலுப்படுத்தும்
- தோள்பட்டை வலிமை பெறும். நெஞ்சு, நுரையீரல் மற்றும் இதயம் வலிமை பெறும்.
- தூக்கமின்மை, கூன்முதுகு நீங்கும். தலைவலி நீங்கும்.
- மூல வியாதி நீங்கும்.
- கணையம் ஒழுங்காக இயங்குகின்றது. அதனால் நீரிழிவு வராது. வந்தாலும் நீங்கும்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை
YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922

[13] **திருக்குறள்**



விண்இன்று பொய்ப்பின் விரிநீர் வியனுலகத்து
உள்நின்று உடற்றும் பசி.

Let clouds their visits stay, and dearth
Distresses all the sea-girt earth.

Entertainment Corner

அறுசுவை சமையல்

முட்டைக்கோஸ் சட்னி

தேவையான பொருட்கள்:

- நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன
- உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
- கடலை பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
- முட்டைக்கோஸ் - 2 1/2 கப் (நறுக்கியது)
- பச்சை மிளகாய் - 1-3
- கறிவேப்பிலை - சிறிது
- உப்பு - சுவைக்கேற்ப

பிற பொருட்கள்:

- புளி - 1 டீஸ்பூன்
- தண்ணீர் - அரைப்பதற்கு தேவையான

தாளிப்பதற்கு:

- நல்லெண்ணெய் - 1-2 டீஸ்பூன்
- கடுகு - ½ டீஸ்பூன்
- பெருங்காயத் தூள் - 1 சிட்டிகை
- வரமிளகாய் - 1-2 (விதைகளை நீக்கியது)

செய்முறை:

- முதலில் ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், உளுத்தம் பருப்பு, கடலை பருப்பு சேர்த்து நிறம் மாறும் வரை வறுக்க வேண்டும்.
- பின் அதில் பச்சை மிளகாய் மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்க வேண்டும்.
- அதன் பின் அதில் முட்டைக்கோஸை சேர்த்து வதக்க வேண்டும். அடுத்து சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி, மூடி வைத்து 10 நிமிடம் வேக வைக்க வேண்டும்.
- முட்டைக்கோஸ் பாதியாக அல்லது அரை வேக்காடாக வெந்ததும், அதை இறக்கி குளிர வைக்க வேண்டும்.
- பிறகு அதை மிக்சர் ஜாரில் போட்டு, 1 டீஸ்பூன் புளி சேர்த்து, தேவையான அளவு நீரை ஊற்றி நன்கு மென்மையாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- அரைத்த சட்னியை ஒரு பௌலில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பின்னர் ஒரு சிறு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் 1-2 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், கடுகு, பெருங்காயத் தூள் மற்றும் வரமிளகாய் சேர்த்து தாளித்து, சட்னியில் ஊற்றி கிளறினால், முட்டைக்கோஸ் சட்னி தயார்.

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்..........

ஆசிரியர்: ஒரு தட்டுல பத்து லட்டு இருக்கு அதுல 5 லட்டுவா உன் தம்பிய எடுத்துக்க சொல்ற தட்டுல மீதி எத்தன லட்டு இருக்கும்?

மாணவன்: ஒண்ணுமே இருக்காது..

ஆசிரியர்: மக்கு, உனக்கு கணக்கே தெரியல

மாணவன்: உங்களுக்கு தான் என் தம்பிய பத்தி தெரியல

❖❖❖❖❖

மனைவி: தோளுக்கு மேல வளர்ந்த பையன எதுக்குங்க அடிக்கிறீங்க...?

கணவன்: ஏதோ போனா போகட்டும்னு இவன பாஸ் போட்டு விட்டிருக்காங்க... ஆனா இந்த குடிச்சிட்டு வந்து, Hi Dad I am degree holder ன்னு உதார் விடுறான்டி.

மனைவி:???

❖❖❖❖❖

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.

விடுகதை விளையாட்டு

1. எத்தனை தரம் சுற்றினாலும் தலை சுற்றாது, -அது என்ன?

2. வெள்ளை ராஜாவுக்கு கறுப்பு உடை. -அது என்ன?

3. முத்துக் கோட்டையிலே மகாராணி சிறைபட்டிருக்கிறாள். -அவள் யார்?

4. பேச்சுக் கேட்குது பேசுபவர் தெரியவில்லை. -அது என்ன?

5. கந்தல் துணிக்காரி முத்துப் பிள்ளைகள் பெற்றாள். -அவள் யார்?

6. வடிவழகு மாப்பிள்ளை வயிற்றால் நடக்கிறார். -அவர் யார்?

7. உடல் சிவப்பு, வாய் அகலம், உணவு காகிதம். - நான் யார்?

8. நான் ஒரு பாறை ஆனால் நீரில் போட்டால் கரைந்து விடுவேன் -நான் யார்?

9. தேர் ஓடுது பூ உதிருது -அது என்ன?

10. அஸ்திவாரம் இல்லாமல் அரண்மனை கட்டினேன் -அது என்ன?

11. மொட்டை தட்டிலே எட்டுப்பேர் பயணம் -அது என்ன?

12. மணி அடித்தால் மலைப்பாம்பு நகரும் -அது என்ன?

13. நாலு கால் உண்டு வீச வால் இல்லை -அது என்ன?

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

சுடோக்கு விளையாட்டு

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

தமிழோடு! விளையாடு!

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 10 பழங்களின் பெயர்கள் கண்டுபிடியுங்கள்.

அ	இ	ட	தா	ர்	பூ	ங்	ஆ	லி	வ்
த்	ய்	ச	ங்	க	ல்	கி	ங்	லா	ஜ
தி	ப	ம்	மா	ணி	ஓ	யு	ர	ச	கு
னை	ப்	பா	து	த்	சா	லை	சி	ஓ	ட
ஊ	பா	ரா	ளை	ஏ	அ	ச்	று	ணி	வா
ஆ	ளி	ஆ	ழ	ஈ	இ	சி	நா	ர	ழை
சி	க	ப்	பு	சோ	ள	ம்	வ	ப	ங்
உ	ப்	ரா	நு	ங்	கு	பு	ல்	செ	அ
ப	க்	நெ	ல்	லி	ர	கு	ம	ர்	உ
த	ர்	பூ	ச	ணி	ச	ப	பு	ரி	ஊ

இணைச்செற்களை கண்டுபிடியுங்கள்

தள்ளுபடி

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

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.மீன் 2.வளையல் 3.உளுந்து
4.பூமி 5.தீபம் 6.கிணற்று நீர்

சென்ற வார இணைச்செற்கள் விளையாட்டு விடைகள்

துரிதம்

1. வேகம் 2. விரைவு 3. சடிதி

சென்ற வார சுடோக்கு விளையாட்டு விடைகள்

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

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

ஆந்தையின் அறிவு

திருக்குறள் கதை

ஒரு வேப்ப மரத்துல ஒரு ஆந்தை வாழ்ந்துகிட்டு வந்துச்சு ,ஒருநாள் ஒரு சாமியார் அந்த மரத்தடியில தங்க வந்தாரு

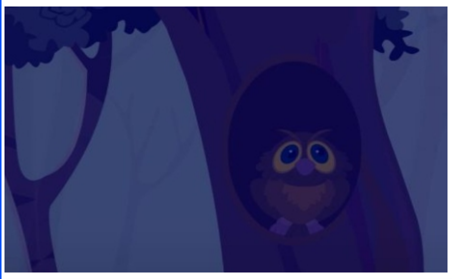
அவருகிட்ட அருள்வாக்கு கேக்க நிறைய பேரு வந்தாங்க ,அப்ப சும்மா கத்திகிட்டே இருந்துச்சு இந்த ஆந்தை.

"செவிக்குணவு இல்லாத போழ்து சிறிது வயிற்றுக்கும் ஈயப் படும்"

எல்லாரும் போனதுக்கு அப்புறமா அந்த ஆந்தைய பாத்து அந்த சாமியார் சொன்னாரு ,எனக்கு ஒரு உதவி செய் நீ இன்னைல இருந்து ஒரு வருசத்துக்கு உன்னோட பேச்ச கொறச்சுட்டு நடக்கிறத எல்லாம் உன்னிப்பா கவனினு சொன்னாரு

இது என்ன பெரிய விசயமானு சரினு ஒத்துக்கிடுச்சு அந்த ஆந்த ,அன்னைல இருந்து அதிகமா சத்தம் போடுறத விட்டுட்டு அமைதியா கிளைல உக்காந்து நடக்குற விஷயங்க எல்லாத்தையும் கவனிக்க ஆரம்பிச்சது

அப்ப அந்த மரத்தடியில் நடக்குற விஷயங்கள பாக்க பாக்க உண்மை அதுக்கு புரிய ஆரம்பிச்சது ,இங்க நிறையபேரு பேசுறது ஒன்னு செய்யிறது ஒண்ணா இருக்கு.



அவுங்க ஏன் ,எதுக்கு ,எப்படி இப்படி பேசுறாங்க ,இப்படி நடந்துக்கிறாங்கன்னு நிறைய கேள்விகள் ஆந்தைக்கு உருவாச்சு அமைதியா மாறிப்போன ஆந்தைக்கு உலக அறிவு அதிகமா வளர ஆரம்பிச்சது.

ஒரு வருஷம் கழிச்சு அங்க வந்த சாமியாருக்கு ஆந்தைய பாத்ததும் அதோட முகத்துல இருந்த தேஜஸ் அவருக்கு எல்லாத்தையும் சொல்லுச்சு

சும்மா சும்மா கத்திக்கிட்டு இருந்த ஆந்தை இதுஇல்லை ,எல்லா விஷயத்தையும் உடனே நம்பாம ஏன் எதுக்குன்னு கேட்டு புரிஞ்சிக்கிடுற பகுத்தறிவு கொண்ட ஒரு ஆந்தைனு

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