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 - 13 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற்ற பவித்ர உற்சவம் சிறப்பு பூஜைகள்...

நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் அமைந்துள்ள சீதா லஷ்மண ஹனுமத் ஸமேத ஸ்ரீகோதண்ட ராமருக்கு கடந்த 1-9-2022 முதல் 4-9-2022 வரை பவித்ர உற்சவம் மிக சிறப்பாக நடைப்பெற்றது.

சிறப்பு ஹோமங்கள், மூலவர்க்கு பவித்திர மாலைகள் சாற்றி சேவை செய்யப்பட்டது. பக்த கோடிகள், வேத கோஷ்டிகள், பிரபந்த கோஷ்டிகள், கோதா கோஷ்டிகள், உபய தாரர்கள், விஜய்நகர் சமாஜ், கமிட்டி உறுப்பினர்கள் மற்றும் கோவில் பட்டர்கள், கைங்கர்யம் கோஷ்டியினர்,சமையல் கலைஞர்கள் அலங்காரம் செய்யும் மகா நிபுணர் காரணத்தாலும் இறைவன் அருளாலும் வெகு சிறப்பாக நடந்தேறியது. இதில் பக்தர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டு சுவாமி தரிசனம் செய்தனர்.

பவித்ர உற்சவம் என்றால் உற்சவங்களிலேயே சிறப்பானது, புனிதமானது. இந்த உற்சவம் சிவன், பெருமாள் ஆலயங்களிலும் ஆவணி, புரட்டாசி மாதங்களில் நடைபெறும். ஆலயங்களின் தன்மை, திருப்பணி செய்வோரின் சக்தியைப் பொருத்து 3 நாட்கள், 5 நாட்கள், 9 நாட்கள் என்று நடத்தப்படும். மிகப் பெரிய ஆலயங்களில் விரிவாக நடைபெறும்.

P.R. ANANDAM LEARNING ACADEMY
www.amgp.in
CLASSES for 2nd to 12th
by experienced Teachers
PHYSICS
CHEMISTRY
MATHEMATICS
BIOLOGY
SOCIAL STUDIES
SPELLING BEE
SPOKEN ENGLISH
SPOKEN HINDI
TAMIL / BASIC TAMIL
KEYBOARD
Contact: 99520 62573 / 96778 07469
ADDRESS
37F, VELACHERY - TAMBARAM ROAD
VIJAYANAGAR, VELACHERY - 42
(NEAR ADYAR ANANDA BHAVAN)

நாவில் நடனமாடும் சுவைக்கு...
கங்கா ஸ்வீட்ஸ்
GANGA SWEETS
PURE GHEE SWEETS
Mail us @ gangasweets@gmail.com
Visit us @ www.gangasweets.com
HEAD OFFICE
Tel.: 4264 5911 / 2615 4635
BRANCHES
Anna Nagar Blue Star 4263 3086
Anna Nagar West Extn. 4264 5917
Anna Nagar 1st Main Road 4350 0998
Thiruvanmiyur 4230 0911
Velachery 4232 5234
Pallavaram 4207 3157
Kolathur 4286 6809/10

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

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

WANTED

Front Desk Executive

(Male / Female)

Ateliers Fitness Velachery, Behind A2b

Contact 9841030772

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

பொது இடங்களில் குப்பை கொட்டியவர்களுக்கு அபராதம் - மாநகராட்சி நடவடிக்கை...

சென்னையில் பொது மற்றும் தனியார் இடங்களில் குப்பைகள் மற்றும் கட்டுமான கழிவுகளை கொட்டுபவர்கள் மீது மாநகராட்சி சார்பில் தொடர்ந்து அபராதம் விதிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆதேபோல் பொது இடங்களில் ஒட்டப்பட்டுள்ள சுவரொட்டிகள் மற்றும் சுவர் விளம்பரங்கள் அழிக்கப்பட்டு அந்த இடங்களில் தமிழ் கலாசாரம், வரலாற்று சிறப்புகள் போன்றவற்றை குறிக்கும் வண்ண ஓவியங்களும் வரையப்படுகின்றன. சென்னையில் கடந்த ஆகஸ்டு மாதம் 18-ந் தேதி முதல் செப்டம்பர் மாதம் 2-ந் தேதி வரை பொது இடங்களில் குப்பைகளை கொட்டியவர்களுக்கு ரூ. 8 லட்சத்து 39 ஆயிரத்து 520 -ம், கட்டுமான கழிவுகளை கொட்டியவர்களுக்கு ரூ.6 லட்சத்து 25 ஆயிரத்து 810-ம், விதிகளை மீறி சுவ ரொட்டிகளை ஒட்டிய 211 பேர் மீது போலீசில் புகார் அளிக்கப்பட்டு ரூ.97 ஆயிரத்து 700 அபராதமாக விதிக்கப்பட்டுள்ளது. பொது இடங்களில் குப்பை, கட்டுமான கழிவுகளை கொட்டுதல், சுவரொட்டிகளை ஒட்டுதல் போன்றவற்றை பொது மக்கள் தவிர்த்து மாநகராட்சியை தூய்மையாக வைத்திருக்க ஒத்துழைக்க வேண்டும். மீறுபவர்களுக்கு ரூ.8 லட்சம் அபராதம் விதிக்கப்படும். இவ்வாறு பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி வெளியிட்டுள்ள செய்திக்குறிப்பில் கூறப்பட்டுள்ளது.

வேளச்சேரி சார் - பதிவாளர் அலுவலகம் சொந்த கட்டடத்திற்கு மாற்ற கோரிக்கை ...

ராஜலட்சுமி நகரில் உள்ள ஒரு வாடகை கட்டடத்தில், வேளச்சேரி சார் - பதிவாளர் அலுவலகம் செயல்பட்டு வருகிறது. மாதம், பல கோடி ரூபாய் வருவாய் ஈட்டும் அலுவலகம் இது.

வீடு போன்ற அமைப்பு கொண்ட கட்டடத்தில், இட நெருக்கடியில் பல ஆண்டுகளாக செயல்படுகிறது. இடநெருக்கடியால், அலுவலர்கள் முறையாக ஆவணங்களை பாதுகாக்க முடியாமல் திணறுகின்றனர். அதிக நேரம் காத்திருக்கும் முதியவர்கள், மிகவும் சிரமப்படுகின்றனர். "சர்வர்" பிரச்னை அடிக்கடி ஏற்படுவதால், பதிவு காலதாமதம் ஆகிறது.

வாகன நிறுத்தம் இல்லாததால், சாலையில் நிறுத்தும்போது இதர வாகன ஓட்டிகள், பக்கத்து வீடுகளை சேர்ந்தவர்களுடன் தகராறு ஏற்படுகிறது. முழு வசதியுடன் செயல்பட, இந்த அலுவலகத்தை, சேவா நகரில் உள்ள தாலுகா அலுவலக வளாகத்தில் மாற்ற வேண்டி பொதுமக்கள் கோரிக்கை வைக்கின்றனர்.

[114] **திருக்குறள்**

தக்கார் தகவிலர் என்பது அவரவர்
எச்சத்தாற் காணப்ப படும்.

The worthy and the unworthy
Are seen in their posterity.

<u>ஆன்மீக தகவல்</u>

கண் திருஷ்டியை போக்க...

பொதுவாக நாம் நம் குடும்பத்தில் மிக உயர்ந்த நிலையில் வளர்ந்து வருகிறோம் என்றால் பொறாமை கொண்டவர்கள் அதிகம். இந்த வரிசையில் இவர்களின் கெட்ட எண்ணத்தாலும், நம் வீட்டை கெட்ட கண்ணால் பார்ப்பதாலும் நமது பொருளாதார வளர்ச்சி நின்று போவது மட்டுமல்லாமல் பல பிரச்சனைகளை சந்திக்க வேண்டி வரும்.

இந்த வரிசையில், அப்படிப்பட்டவர்களின் பார்வை தங்கள் வீட்டில் விழுந்துவிடாமல் இருக்க பல பரிகாரங்களைச் செய்கிறார்கள்.

"பார்வைக்கு கருங்கல்லால் கூட வெடிக்கும்" என்ற பழமொழி பழங்காலத்திலிருந்தே நடைமுறையில் உள்ளது. அதனால்தான் மற்றவர்களின் கண்பார்வையை தவிர்க்க நாம் மிகவும் கவனமாக இருக்கிறோம்.

அத்தகைய கண் திஷ்டியைப் போக்க மிக சிறந்தது உப்பு மற்றும் கருப்பு மிளகு ஒன்று என்று சொல்லலாம்

பொதுவாக, நம் வீட்டில் எந்த ஒரு சுப காரியம் நடந்தாலும், விருந்தினர்கள், உறவினர்கள் அதிக அளவில் வருவார்கள். வீட்டிற்கு வரும் அனைவரின் கவனமும் ஒரே மாதிரியாக இல்லாததால், அது நம் வீட்டிற்கு மோசமான விளைவை ஏற்படுத்தும்.

நம் வீட்டின் மீது யாருடைய தீய பார்வையும் படாமல் இருக்க, நம் வீட்டில் உள்ள எதிர்மறை சக்தியைப் போக்க, ஒரு சிறிய பாத்திரத்தில் கல் உப்பை எடுத்து அதில் பதினொரு கருப்பு மிளகு போட்டு வீட்டில் யாரும் இல்லாமல் ஒரு மூலையில் வைக்க வேண்டும்.

நூம் இப்படி செய்வதால் வீடு முழுவதும் நேர்மறை ஆற்றல் நிறைந்து வீட்டில் எந்த பிரச்சனையும் வராது.

ஆசிரியர் தினத்தையொட்டி, 393 ஆசிரியர்களுக்கு டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் விருதை, அமைச்சர்கள் சேகர்பாபு, அன்பில் மகேஷ் பொய்யாமொழி வழங்கினார்கள்.

பொன்மொழி

அடிக்கடி தவறு செய்கிறவன் அப்பாவி ஒரே தவறைத் திரும்ப செய்கிறவன் மூடன்.

- கண்ணதாசன்

அழகு குறிப்பு

சருமத்தை பளபளப்பாக்கும் காலை பானம்

கீரை ஜூஸ்:

கீரையை தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது உங்கள் சருமத்தை பளபளப்பாக வைத்திருக்க உதவும். சருமத்திற்கு ஈரப்பதத்தை அளிப்பதோடு, கரும்புள்ளிகளை கட்டுப்படுத்தும். முதுமையின் ஆரம்பகால அறிகுறிகளை தடுத்து இளமை தோற்றத்தை தக்கவைக்கவும் உதவும்.

தேவையானவை:

நறுக்கிய கீரை - 2 கப்
ஆப்பிள் - 1 (நறுக்கவும்)
எலுமிச்சை - அரை பழம்
தண்ணீர் - முக்கால் கப்
மிளகு தூள் - சிறிதளவு

செய்முறை:

கீரையை நன்றாக கழுவி, அதனுடன் ஆப்பிள் சேர்த்து மிக்சியில் விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.

அதனுடன் எலுமிச்சை சாறை பிழிந்து கொள்ளவும். தண்ணீரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கலந்து கொள்ளவும்.

பின்பு நன்றாக வடிகட்டி அதனுடன் மிளகு தூள் சேர்த்து பருகலாம்.

இந்த ஜூஸை அதிகாலையில் பருகி வர, சருமம் பொலிவுடன் காட்சியளிக்கும்.

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

Friday Price

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

Friday Rate

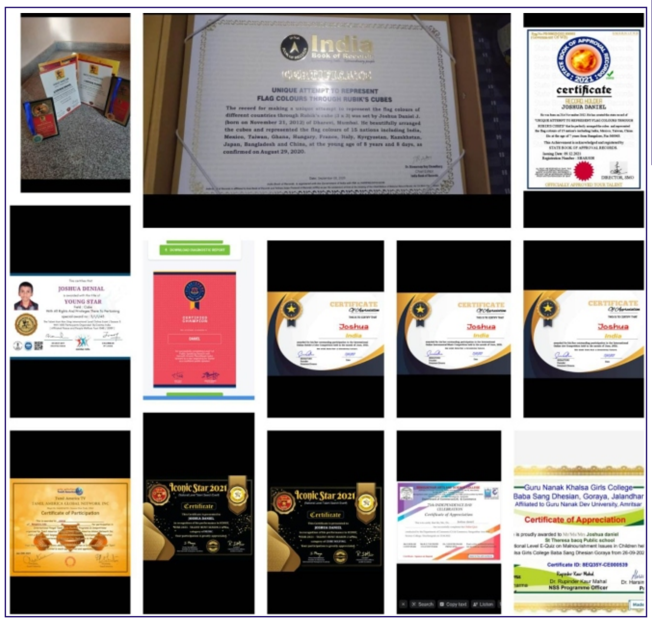
சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்	24 கேரட்
	1 கிராம் ₹ 4768	1 கிராம் ₹ 5170
	8 கிராம் ₹ 38144	8 கிராம் ₹ 41360
வெள்ளி விலை -	1 கிராம் ₹ 60.30	
	1 கிலோ ₹ 60300	

YOUNG ACHIEVER AWARD

This week Joshua Daniel received Young Achiever Award from our Express Velachery Team.

A Brainy Kid who is blessed to Mr. Johnwesly & Mrs. Lelina staying in Bangalore, Karnataka.

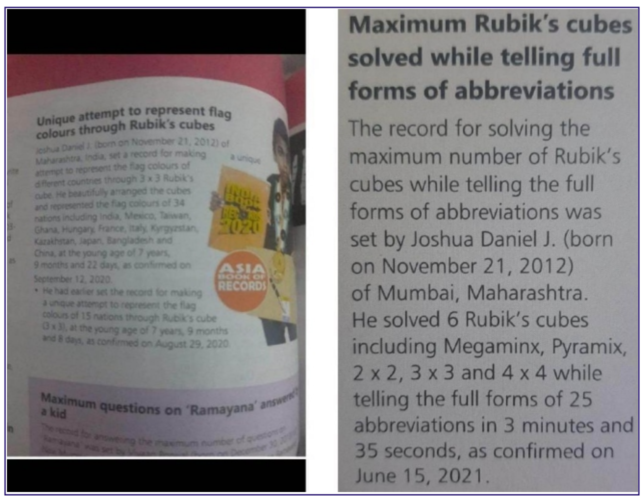


Joshua 9 years old student. Studying 5th grade in St. Theresa Bacq Public School, Bangalore.

He earned a places in 4 India Book of Record, Asia Book of Record, Karnataka Book of Record. He won a numerous acaolades in an International and National contest on Story telling, drawing, art and craft, speech, cube solving, fancy dress, keyboard playing, maths & science quiz competitions.

He has not only participated in interschool competitions but also in many state level competitions. He is planning to attempt "Guinness world Record".

At the age of 7 he made a 34 national flags using Rubik Cube. He also won a record for completing large cube of different size in 3.35 sec and 30 magic bricks in 13.49 sec. He is an ambidextrous and can write in 4 language at a time. He can reverse drew, solve rubik cube and play piano blind folded.


Maximum Rubik's cubes solved while telling full forms of abbreviations

The record for solving the maximum number of Rubik's cubes while telling the full forms of abbreviations was set by Joshua Daniel J. (born on November 21, 2012) of Mumbai, Maharashtra. He solved 6 Rubik's cubes including Megaminx, Pyramix, 2 x 2, 3 x 3 and 4 x 4 while telling the full forms of 25 abbreviations in 3 minutes and 35 seconds, as confirmed on June 15, 2021.

He was awarded "Mind Master" in International Talent Hunt 2020 by Raaba Media and received silver medal. He carry off an award of Awesome kid, Best presenter kid. He named as a Super Talented kid for performing magic trick and for being a child prodigy by displaying Flabbergasting talent.

Our team asked about his dream, he told that he want become a NASA Scientist. And he thanked his parents who encouraged and supported for all the success.

We are proud to present this award to this Little bitty. May the success that has come your way today lead you to a bigger achievement in the years to come. Congratulations.

CHILD PRODIGY BAGGED 80 WORLD RECORDS DR.A.SANJAY ARUNKUMAR

DR.A.SANJAY ARUNKUMAR- CHILD PRODIGY BAGGED WORLD RECORDS TEN TIMES HIS AGE. AMB.WRH, GRAND MASTER, BHARATH RATHAN, BHARATH BHUSHAN, BHARATH KI SHAAN, Guinness World record holder, Limca record holder.

Sanjay Arunkumar is a eight-year-old boy doing Grade 3 at capstone high school, Bangalore has achieved 80 world records.He is a two times Guinness World Record holder for cube solving and coding.He also bagged Limca book of records for coding.He has won more than 200 international and national awards.

He was awarded an honorary doctorate at the age of seven in recognition of his achievements by International Human Rights and Anti Corruption Council under the presence of Hon Justice of High Court Madras Mr. Valli nayagam. He won top rankings 1,2 3 in International and National level English, Mathematics, General knowledge and science Olympiads.

He also participated and won prizes in extra curricular activities such as Drawing, Art and Craft,Fancy dress, Speech, Essay writing, Poster making, Quiz, cube solving, Puzzle, science explorer contests, sudoku solving and

He has won more than 600 prizes. He is a Young Coder who received IIT ROORKE'S Certificate of Appreciation for creating corono awarness game.

He was also featured in international and national media's like HBW NEWS, EURO GLOBAL POST, Children's Time Magazine, Robin Age kids newspaper, Kids Age news paper , Rising Youth super star Book 2022 and his interview been telecasted in Then tamil TV and other popular tamil news channels and tamil newspapers.

He is a State level karate champion. He was felicitated by the Tamilnadu Minister of Social Welfare, Mrs. Geetha Jeevan.

He has been nominated for Karmaveer Chakra medal. He has been awarded the International Child Prodigy award,Global pride award by HBW NEWS, Global kid achiever award, International Star child award, India star Icon kid achiever award, Future kalam 2k22 award, Thai Art's Achievers Precious Gem award, Ambassador of IQRA Foundation, National children Excellence Award, All Rounder Prodigy Dazzling Talent award, Pillars of India, Tamilan award, International Youth icon of the year, Kalam Golden award,Brainiac kid award, Math Genius award, Master story teller award, Phenomenal kid award, Super memory power kid award, Super reader champion award, Best artist award, Star kid, Young Star, Young Achiever, Master of Talents, Star of event, Mind Master, Versatile kid award, Rising coding Star, Iconic star, Best Talented Kid 2k21, India's Best Talent Personality 2k21, Rising Star kid, Genius Kid, Best individual unique talent award, The Award of Pre- Eminence, Young Coder, Intellectual Kid Award, Super Talented Kid, Exectis Achievement award, Forever Star Icon award,

Unique Brain award, Little Scientist award, Extraordinary Grasping power kid, Prodigious Genius Kid, Unique talent award, India Star Republic award, Magnificent talented kid ,Extraordinary Kids Talent Award, Indian Excellence award, Yuva talent hunt winner won scholarship, Brain Box kid, The nation's pride award, Gandhi Mandela International award, Albert Einstein Global Kid award, The child Prodigy award among Top 100 child Globally, kalaignar Vritcham award signed by Tamilnadu educational minister Honourable Anbil Mahesh poyyamoli, He also won Big Talent hunt all over India and won cash prize Rs .2000 and Won National ranking-2 in wheebox English Olympiad and won cash prize Rs 2000. On Appreciation of his achievements his postal stamp was released on rememberence day of Former chief minister Mr.Kamarajar.

விவசாயம் காப்போம்

கேழ்வரகு சாகுபடி

கர்நாடகாவும், தமிழ்நாடும் கேழ்வரகு (ராகி) சாகுபடி செய்யும் முதன்மை மாநிலங்களாகும்.

கேழ்வரகு ஆண்டுக்கொருமுறை விளையும் தானியப் பயிர் ஆகும். இதன் வேறு பெயர்கள் ராகி மற்றும் கேப்பையாகும்.

எத்தியோப்பியாவின் உயர்ந்த மலைப் பகுதிகளில் சாகுபடி செய்யப்பட்ட இப்பயிர் ஏறத்தாழ 4000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் இந்தியாவில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

இந்தியாவில் அதிகமாக பயிர் செய்யப்படுவதோடு ஆப்பிரிக்கா, மடகாஸ்கர், இலங்கை, மலேசியா, சீனா மற்றும் ஜப்பானில் பயிர் செய்யப்படுகிறது.

<u>கேழ்வரகு எப்படி பயிரிடுவது?</u>

கோ 11, கே 5, கே 7, கோ 7, ஜி.பி.யு -28, கோ 9, கோ 13, கோ.ஆர்.ஏ14, டி.ஆர்.ஒய் 1, பையூர் 1 ஆகிய இரகங்கள் உள்ளன. டிசம்பர்- ஜனவரி, செப்டம்பர்- அக்டோபர் மாதங்கள் பயிர் செய்ய ஏற்றவை ஆகும்.

எல்லா வகையான மண்களிலும் பயிர் செய்யலாம் எனினும் செம்மண், மணற்பாங்கான கருமண் நிலம் ஏற்றது.ஒரு எக்டருக்கு 15-20 கிலோ விதைகள் தேவைப்படும்.ஒரு எக்டருக்கு அசோஸ்பைரில்லம் 3 பாக்கெட், 3 பாக்கெட் பாஸ்போபாக்டீரியா கொண்டு விதைநேர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

<u>நாற்றங்கால் தயாரித்தல்:-</u>

வறண்ட நிலையில் இருக்கும் பொழுது நிலத்தை தயார் செய்ய வேண்டும். தொழு உரம் இட்டு நன்றாக உழவேண்டும். தேவைப்பட்ட நீளமும், 1 மீ அகலமும் கொண்ட பாத்திகள் அமைக்க வேண்டும்.

விதைகளை 12 மணி நேரம் நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். விதையை ஈரக்கோணியில் போட்டு 24 மணி நேரம் மூடி வைக்க வேண்டும். விதைப்படுக்கையை சமம்படுத்தி படுக்கையின் மேல் நன்கு மக்கிய தொழுஉரம் இட வேண்டும். அதற்கு மேல் விதைகளை பரவலாக தூவவேண்டும். 40 சதுர மீட்டர் பரப்பிற்கு 1.25 கிலோ அளவு விதை போதுமானது. தொழு உரம் மறுபடியும் இட்டு விதைகளை மூடவேண்டும். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் மாலையிலும் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். நாற்று படுக்கையில், எந்தவித இரசாயன உரங்களையும் இடக்கூடாது. 10-15 நாட்களில், நல்ல வளமான, வீரியமுள்ள நாற்றுக்கள் நடவுக்கு தயாராகிவிடும்.

<u>நிலம் தயாரித்தல்:</u>

கட்டிகள் இல்லாத அளவுக்கு நிலத்தை நன்றாக உழுது 4 டன் மாட்டு எருவைத் தூவி உழவு செய்து, பாசனம் செய்ய வசதியாக பாத்திகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சமமாக இருந்தால் நீர் போக எளிதாக இருக்கும். 18 முதல் 20 நாட்கள் ஆன நாற்றுகளை 30×10 செ.மீ இடைவெளியில் நடவு செய்ய வேண்டும். 3 செ.மீ ஆழத்தில் ஒரு குத்துக்கு 2 நாற்றுகளை நடவு செய்ய வேண்டும். நேரடி விதைப்பாக இருந்தால் 22×10 செ.மீ இடைவெளியில் நடவு செய்ய வேண்டும்.

நாற்று நடும் முன் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பின்னர் மூன்றாம் நாள் உயிர்த்தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும். அதன்பின் மண்ணின் தன்மைக்கேற்ப நீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

உரங்கள் :

ஒரு எக்டருக்கு தழை, மணி மற்றும் சாம்பல் சத்துக்களை 60:30:30 கிலோ விகிதத்தில் இட வேண்டும்.

அடி உரமாக மணி, சாம்பல் சத்துகளை முழுமையாக இட வேண்டும். தழைச்சத்தை மட்டும் பாதி அளவு இட்டு, மீதமுள்ளவற்றை சரி பாதியாக 23, 30, 40-வது நாட்களில் இட வேண்டும்.

விதைத்த 3 நாட்களுக்கு பிறகு களை முளைக்கும் முன் களைக்கொல்லி தெளிக்க வேண்டும். விதைத்த 20 நாட்களுக்கு பிறகு கையால் களையெடுக்க வேண்டும். களைக்கொல்லி தெளிக்கவில்லை என்றால் விதைத்த பிறகு 10, 20 நாட்களில் இருமுறை கையால் களையெடுக்க வேண்டும்.

<u>அறுவடை:</u>

கேழ்வரகுப் பயிர் ஒரே சீராக முதிர்ச்சியடைவதில்லை. எனவே, இருமுறையாக அறுவடை செய்ய வேண்டும். 50 சதவீத கதிர்கள் பழுப்பு நிறமடைந்த பிறகு அதை அறுவடை செய்யலாம். முற்றிப் பழுப்பு நிறமடைந்த அனைத்து கதிர்களையும் அறுவடை செய்யவேண்டும். தானியத்தைக் காயவைத்து கதிரடித்து தூற்றி சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

முதல் அறுவடைக்குப் பிறகு 7வது நாளில் அனைத்து தானியக் கதிர்களையும் பச்சையாக இருக்கும் கதிரையும் சேர்த்து அறுவடை செய்ய வேண்டும். அறுவடை செய்த தானியங்களை உலர்த்துவதற்கு முன் குவியலாக நிழலில் ஒருநாள் வைப்பதால் வெப்பநிலை அதிகரித்து தானியம் தரமாகும். உலர்ந்த தானியத்தைக் கதிரடித்து புடைத்து, சுத்தப்படுத்தி சாக்குப் பைகளில் சேமிக்க வேண்டும்.

ஏக்கருக்கு 250-300 கிலோ மகசூல் கிடைக்கும்.

கேழ்வரகுடன் துவரை , உளுந்து உள்ளிட்ட பயறு வகைப் பயிர்களை 8:2 விகிதத்தில் ஊடபயிராகப் பயிரிடுவதன் மூலம் அதிக மகசூலுடன், வருமானமும் கிடைக்கிறது.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்துடன் ஒரு மத பயணத்திற்கு செல்ல திட்டமிடலாம். குடும்ப அமைதியுடன், உறுப்பினர்களிடையே சகோதரத்துவத்தை அதிகரிக்கும் .

ரிஷபம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்தின் நிலம் அல்லது சொத்திலிருந்து திடீரென பணம் பெறுவதற்கான வாய்ப்பு இருப்பதாகத் தெரிகிறது.

மிதுனம்

இந்த வாரம் பணத்தை முதலீடு செய்வதற்கு ஏற்றதாக அமைகிறது. ஒரு புதிய வாகனம் அல்லது வீட்டைப் பெறுவது பற்றி யோசிபீர்கள்.

கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவிதமான மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட, ஒருவர்க்கொருவர் சகோதரத்துவமை அதிகரிக்க உதவியாக இருக்கும்.

சிம்மம்

இந்த வாரம், உங்கள் குடும்பத்தில் ஏதேனும் உபகரணங்கள் அல்லது வாகனம் சேதமடைந்ததால், நீங்கள் நிதி இழப்பை சந்திக்க நேரிடும்.

கன்னி

இந்த வாரம் நீங்கள் பல குடும்ப மற்றும் வீட்டுப் பணிகளைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும், இது உங்களை மேலும் சோர்வடையச் செய்யும்.

துலாம்

இந்த வாரம் தொழில் வாழ்க்கை ரீதியாக, உங்களுக்கு நன்மையானதாக இருக்கும். வெளிநாட்டு பயணத்தில் செல்ல நல்ல வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

விருச்சிகம்

நீங்கள் உங்கள் தொழில் வாழ்க்கையில் முன்பைவிட அதிக கடின உழைப்புடன் உங்கள் இலட்சியத்தை பெற முழு மனதுடன் முயற்சி செய்வதை காணக்கூடும்.

தனுசு

இந்த வாரம், உங்கள் முதலீடுகள் மற்றும் அது தொடர்பான அனைத்து எதிர்கால திட்டங்களையும் நீங்கள் ரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

மகரம்

இந்த வாரம் வீட்டின் குழந்தைகள் உங்களுக்கு கவுரவத்தை அனுபவ பட வைக்கக்கூடும். இதனால் நீங்கள் உணர்ச்சி பூர்வமாக இருக்கக்கூடும்.

கும்பம்

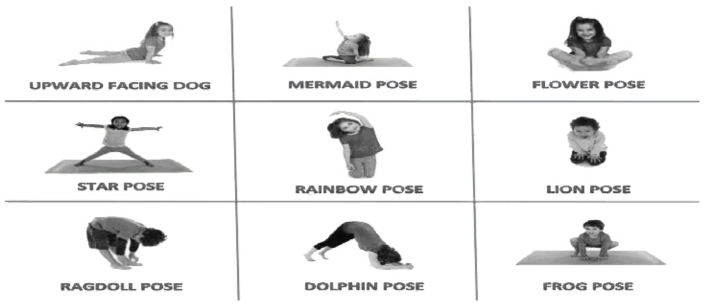
இந்த வாரம் உங்கள் தாயின் உடல்நிலை மிகவும் நன்றாக இருக்கும். இதன் காரணமாக நீங்கள் பல கவலைகளிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். இந்த வாரம் நன்றாக இருக்கும்.

மீனம்

இந்த வாரம், உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் உங்கள் பெற்றோர் அல்லது உடன்பிறப்-புகளின் அதிகப்படியான குறுக்கீடு உங்களை வலியுறுத்தக்கூடும்.

YOGASANAM

BENEFITS OF YOGA FOR YOUNG KIDS



- Yoga helps children manage their anxiety.
- Yoga improves children's emotional regulation.
- Yoga boosts children's self-esteem.
- Yoga increases children's body awareness and mindfulness.
- Yoga enhances children's concentration and memory.
- Yoga develops children's strength and flexibility.
- Yoga teaches discipline and reduces impulsivity.

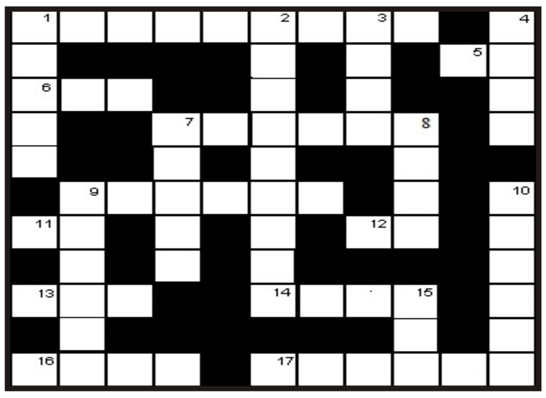
அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922

Entertainment Corner

குறுக்கெழுத்துப் புதிர்



இடமிருந்து வலம்:-
1. பொன்னியின் செல்வன் (5, 4)
5. கடவுள் மனிதனுக்கு சொன்னது (2)
6. மெய்மறந்த கைம்பெண் (3)
7. வெள்ளை ஒளி வானவில் வண்ணங்களாக மாறுதல் (6)
9. கடவுளுக்கு மனிதன் சொன்னது (6)
11. மேன்மை பொருந்தியவர் (2)
12. தேவையற்றதை நீக்கு (2)
13. குறுகிய இடைவெளியில் அப்பாவி (3)
14. ஒட்டகத்தை ஓட்டியதும் எஞ்சிய மிருகம் (4)
16. கேரள தண்ணீர்?(4)
17. ஒடிந்த வில்லுக்கும் ஒளி சிதறுகையில் அலைநீள மாற்றத்துக்கும் காரணம் (3, 3)

மேலிருந்து கீழ்:-
1 ஏன், எதற்கு, எப்படி என்று ஆராய்ந்து அறிதல் (5)
2. ஔவையார் தொண்டைமானுக்குச் செய்த அணி (9)
3. பூங்கொத்து (4)
4. புதிய தையலில் விரிசல் (4)
7. மேலாண்மை என்பதை இப்படியும் சொல்கிறார்கள் (5)
8. பொருத்தமற்ற, ஒருதலை காதல் (4)
9. மனிதன் மனிதனுக்கு சொன்னது (6)
10. பாட்டி காலத்தில் தொடங்கிய சித்திரக் கதை. (6)
15. பேரிளம்பெண் (3)

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்..........

ஹரி: நம்ம தமிழ் ஐயாவுக்கு நியாபக மறதி ரொம்ப ஓவரா போச்சுடா?

கிரி: அட போடா.. டெய்லி ஹோம் ஒர்க் கொடுத்துட்டு மறக்காம கேக்குறதே அவர்தான்

ஹரி: அப்றம் ஏன் போர்டுல ”திருக்குறள்”னு எழுதிட்டு திருக்குறளை எழுதுனது யாருன்னு கேக்குறாரு?

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.

அறுசுவை சமையல்

இத்தாலியன் பாஸ்தா

தேவையான பொருட்கள்:

- ஒரு கப் பாஸ்தா
- 200 கிராம் தக்காளி
- ஒன்று வெங்காயம்
- 2 பல் பூண்டு
- கால் தேக்கரண்டி தேன்
- தேவைக்கு உப்பு
- அரை தேக்கரண்டி மிளகு தூள்
- 3 சிவப்பு பழுத்த மிளகாய்
- 4 பேசில் இலை
- 2 சிட்டிகை ஓரிகனோ
- 4 தேக்கரண்டி மொசரேல்லா சீஸ் துருவியது
- கால் தேக்கரண்டி ஆலிவ் ஆயில்
- 2 சிட்டிகை ரோஸ்மரி

செய்முறை:

- ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீருடன் உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- அதில் பாஸ்தாவைக் போட்டு பதமாக வேக வைக்கவும் .
- ஒட்டும் தன்மையை தவிர்க்க சிறிது எண்ணெய் சேர்க்கவும்.
- வெந்ததும் குளிர்ச்சியான தண்ணீரில் வடித்து எடுக்கவும்.
- தக்காளியைக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு வேக வைத்து எடுத்து, அதன் தோலை நீக்கிவிட்டு அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், அதில் வெங்காயம், பூண்டு, மிளகாய், அரைத்த தக்காளி. தேன், மிளகு தூள், ஓரிகனோ , ரோஸ்மரி மற்றும் உப்பு சேர்த்து கலந்து சிம்மில் வைக்கவும்.
- அதனுடன் வேக வைத்து ஆற வைத்த பாஸ்தாவைச் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
- பாஸ்தாவை பரிமாறும் தட்டுகளில் போட்டு சீஸ் துருவி சூடாக பரிமாறவும்.

விடுகதை விளையாட்டு

1.பற்கள் இருக்கும் ஆனால் கடிக்க மாட்டான் -அவன் யார்?

2.சங்கீத பாட்டுக்காரன் மழையில் கச்சேரியே செய்வான். -அவன் யார்?

3.காற்றை குடித்து, காற்றில் பறப்பான் -அவன் யார்?

4.எட்டு கால் ஊன்றி இருகால் பட வட்ட குடை பிடித்து வருவான். -அவன் யார்?

5.வயதான ஒருவருக்கு புதிதாக ஒரு கை -அது என்ன?

6.பூ பூப்பது கண்ணுக்கு தெரியும், காய் காய்ப்பது கண்ணுக்குத் தெரியாது. -இது என்ன?

7.பட்டுப்பை நிறைய பவுன் காசுகள். -இது என்ன?

8.விரல் இல்லாமலே ஒரு கை -அது என்ன?

9.உயிரில்லாதவனுக்கு உடம்பெல்லாம் நரம்பு -அது என்ன?

தமிழோடு! விளையாடு!

வார்த்தை தேடு

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 10 பாரம்பரிய உணவின் பெயர்கள் கண்டுபிடியுங்கள்.

ஈ	இ	ட	தா	ர்	பூ	ங்	கா	ர்	உ
ரா	ய்	ச	ங்	க	ல்	கி	ங்	லா	ஜ
தி	ரா	ம்	ம	ணி	ஓ	யு	ர	ச	கு
னை	இ	பா	னி	த்	சா	மை	சி	ஓ	ட
ஊ	அ	ரா	பி	ஏ	அ	ஈ	ஊ	ணி	வா
ஆ	ப்	ஆ	ழ	ஈ	இ	க	ஈ	ர	ழை
சி	க	ப்	பு	சோ	ள	ம்	னை	ப	ங்
உ	ப்	ரா	ண	ஹி	தா	பு	கா	கொ	அ
ப	க்	ரே	சு	வ	ர	கு	ம	ள்	உ
கோ	து	மை	ர்	ஒ	ச	ப	ரி	ளு	ஊ

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

இணைச்சொற்களை கண்டுபிடியுங்கள்

கானம்

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

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.கடல் அலை 2.சாமரம் 3.வெங்காயம்
4.செல்பேசி 5.பட்டாசு

சென்ற வார சுடோக்கு விளையாட்டு விடைகள்

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

சென்ற வார இணைச்சொற்கள் விளையாட்டு விடைகள்

அளி

1. அருள் 2. இரக்கம் 3. பரிவு

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

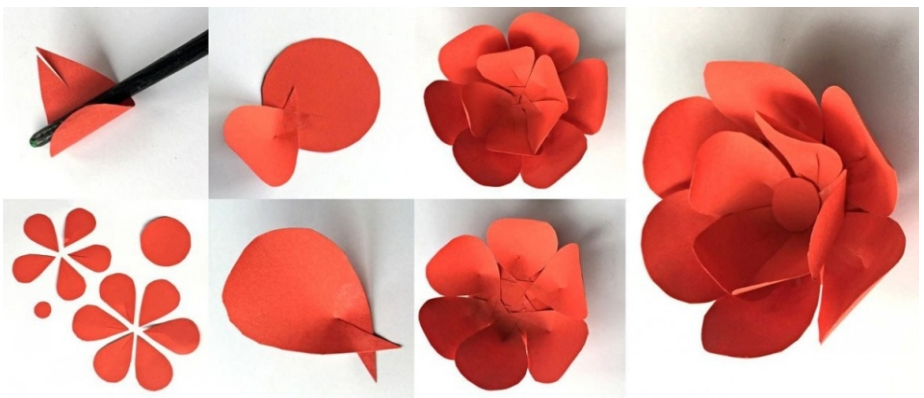
Chutties Corner

தனித்திறமை பகுதி

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

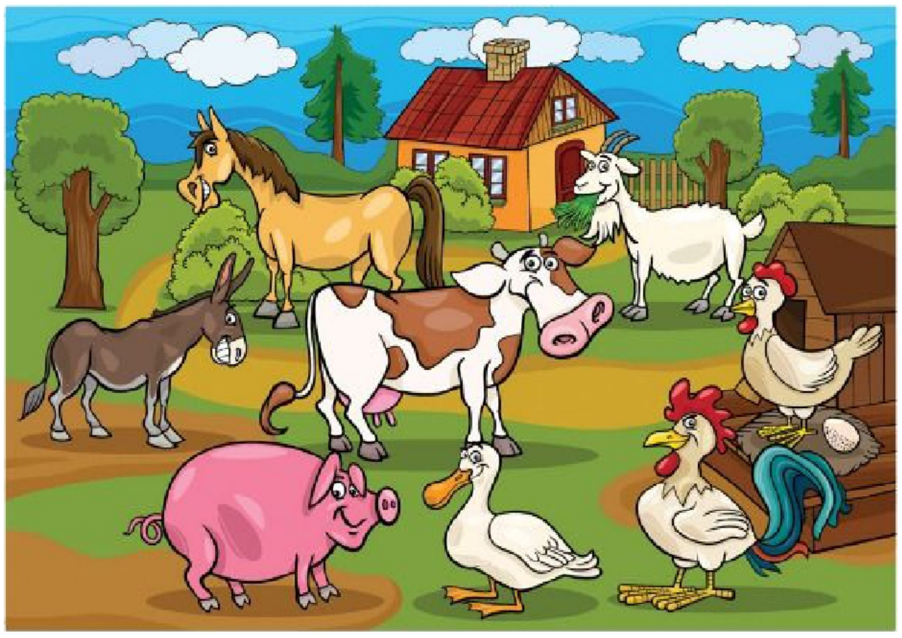
மெகந்தி டிசைன்

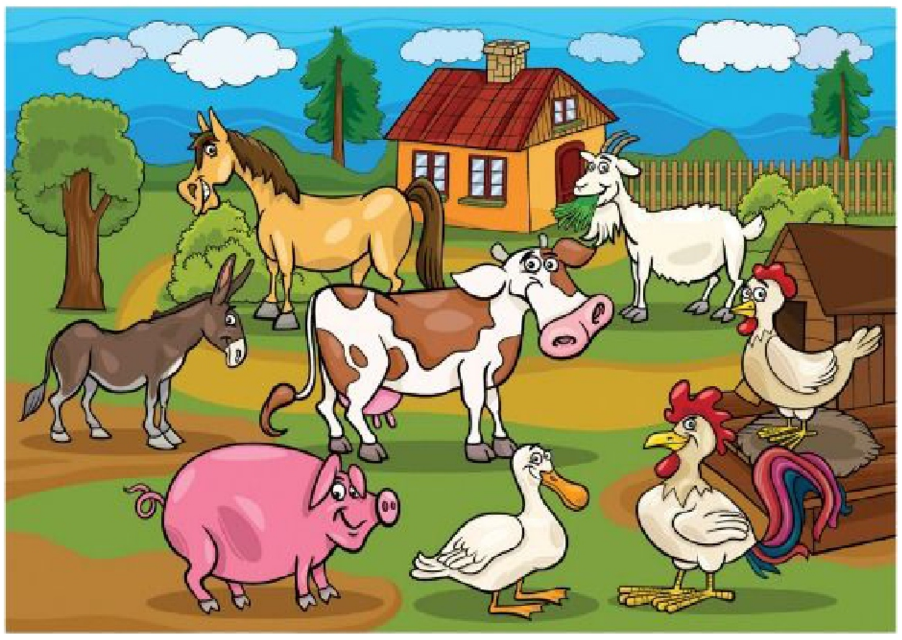
PAPER CRAFT



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 10 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!





Find 10 Differences ?

What does it mean?

IDIOMS

- Butterflies in my stomach: a nervous feeling; restless

  He had ***butterflies in his stomach*** as he walked out onto the stage for his dance performance.

- Go the extra mile: to do more than one is required to do

  Ramya is always willing to ***go the extra mile*** to help her friend.

- Snug as a bug in a rug: to be very cozy, warm and cmfortable

  That sleeping dog looks ***snug as a bug in a rug***.

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

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