Hale & Healthy HOSPITAL
Multi Speciality Since 1987
A1, Srinivasapuram, ECR, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041.
Contact
044-43090397/ 9677194440

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 - 20 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

சுரங்கத்தி தண்ணீரை அகற்ற கோரிக்கை...

வேளச்சேரி பெருங்குடி தரமணி ரயில்வே இணைப்பு சாலை முழுவதுமாக முடிக்கப்பட்டு தெருவிள-க்குகளும் ஒளிர செய்யப்பட்டு உள்ளது இதன் தொடர்ச்சியாக வேளச்சேரி ரயில் நிலையம் அருகில் ஒரு சுரங்க பாதை உள்ளது இதில் சென்றால் நேரடியாக மடிப்பாக்கம் சிக்னல் வழியாக தாம்பரம் சாலை சென்றடைய முடியும் அற்புதமான சாலை மற்றும் சுரங்க பாதை தெரு விளக்குகள் அமைத்தது எல்லாம் மிக அருமையாக உள்ளது ஆனால் இந்த சுரங்க பாதையில் சாதாரண நாட்களிலேயே சிறிதளவு தண்ணீர் தேங்கி இருக்கிறது இதை உடனடியாக வெளியேற்றுவதற்கு ரயில்வே நிர்வாகம் மோட்டார் வைத்து தண்ணீரை வெளியேற்றினால் இந்த சுரங்கப்பாதை வழியாக செல்வது மிகவும் பாதுகாப்பாக இருக்கும் வேளச்சேரியில் போக்குவரத்து நெரிசலும் குறையும்.

பொதுநலம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் சம்பந்தமாக தொண்டு நிறுவனங்களுக்கு விருதுகள் ...

மேதகு ஆளுநர் அவர்கள் தமிழ்நாடு. பொதுநலம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் சம்பந்தமாக பத்தாண்டுகள் சிறப்பாக சேவை பணியாற்றிய தொண்டு நிறுவனங்கள் தனி அமைப்புளை கவுரவித்து விருதுகள் வழங்கி சிறப்பிக்க உள்ளார்கள்.

மேற்கண்ட விருதுக்கு டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக உங்களின் ஒத்துழைப்போடு கடந்த பத்தாண்டுகள் செய்துள்ள பொதுநலபணி, சுற்றுச்சூழல் பணிகளின் விபரங்களை ஆண்டுவாரியாக பட்டியலிட்டு அதற்குண்டான புகைபடங்களையும் இனைத்து மனுவை பூர்த்தி செய்து அனுப்பி உள்ளோம்.

வேளச்சேரியில் பல சங்கங்கள் இருந்தாலும் நமது சங்கத்தின் சார்பாக மேதகு ஆளுநர் அவர்களின் விருது கிடைக்க வேண்டி முதல் சங்கமாக நமது சங்கத்தின் செயல்பாடுகளை பட்டியலிட்டு அனுப்பும் தகுதியில் நமது சங்கம் இருப்பது பெருமைக்குறியாதாக கருதுகின்றேன்.

மேற்கண்ட பணிகளை செய்ய எங்களுக்கு உறுதுணையாக இருந்து ஒத்துழைப்பு கொடுத்து உதவிய உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

விருதுகிடைக்க வேண்டியும் சங்கத்தை பாராட்டியும் எனது செயல்பாடுகள் குறித்தும் கடிதம் வழங்கிய திரு.பஷீர் அகமது IAS திரு.ராமாநாதன் IAS திரு.டால்பின் ஸ்ரீதர் மாவட்ட துணைதலைவர் BJP திருமதி.கவிதா தயா இன்டர்நேஷனல் பள்ளி தாளாளர் புனித அந்தோனியார் மேல்நிலை பள்ளி தலைமை ஆசிரியை சாகோதரி.மரிய ஜோதி தொடக்கப் பள்ளி தலைமை ஆசிரியை சகோதரி.லூர்து அமலி மற்றும் இரண்டு நாட்கள் இந்த பணிக்காக எனக்கு உதவிய பள்ளியின் உதவியாளர் மனோ மேடம் Reference வழங்கிய திரு.V.S.ராகவன் செயலாளர் வேதஸ்ரி இந்து தர்ம பரிபாலன அறக்கட்டளை. Dr.A.சிவசுப்ரமணியம் SGS அறக்கட்டளை சச்சிதாநந்த ஆசிரமம் திரு.S.சுந்தராஜன் SG People Trust தாளாளர்

இவர்கள் அனைவருக்கும் சங்கத்தின் சார்பாகவும் எனது சார்பாகவும் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மற்றும் சங்கத்தின் தலைவர், துணைதலைவர், பொருளாளர் இணைச்செயலாளர், செயற்குழு உறுப்பினர்கள் வாழ்த்து தெரிவித்த உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

BY SPEED POST

To
The Deputy Secretary to Governor
& Comptroller,
Governor's Secretariat,
Raj Bhavan,
Chennai - 600 022

From
Mr. M. Balakrishnan,
General Secretary,
Tansi Nagar Welfare Association,
15/1, 14th Street, Tansi Nagar,
Velachery, Chennai 600 042
Cell No. 91766 01710

ம.பாலகிருஷ்ணன்
பொதுசெயலாளர்
டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கம்.

National Unity Day

The unity run was organised by 1TN battery NCC, Madras Group-A Hqrs. from Madras Medical College to Naval Beach to celebrate National Unity Day (Rashtriya Ekta Diwas) on 31st October, 2022. Around 100 NCC cadets along with other NCC officials from various units have participated in this event. The Dy Director General of NCC Directorate Commodore Atul Kumar Rastogi and Commanding Officer Lt. Col Rakesh Barthwal addressed and motivated the NCC cadets to take part in in various social activities.

arcus
creating careers

Course
- Java training
- AWS training
- Software testing training
- Mainframe training

Value added services
- Interview preparation
- Project seminar
- Resume preparation
- Mock interviews
- Soft skill seminar

No.37, Diya Complex, Tambaram Main Road, Next to A2B Restaurant Vijayanar Nagar bus stand, Velacherry, Chennai - 600042
93827 29797
Chennai@arcusinfotech.com
https://arcusinfotech.com

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**

Prevention Tips For COVID-19

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 ரூ குடல் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள்
- **Uterine ailment like Fibroid** கர்ப்பப்பை கோளாறுகள்
- **PCOD** மாதவிடாய் கோளாறுகள்
- **Respiratory ailments, Asthama** சுவாச கோளாறுகள்
- **Diabetes & is Complications** சர்க்கரை வியாதிகள்
- **Cholastrol, BP** கொலஸ்ட்ரால்இ ரத்த கொதிப்பு
- **Thyroid Problems** தைராய்டு பிரச்சனை
- **Stress, Anxiety & Sleep Disturbance** மன அழுத்தம் ரூ தூக்கமின்மை
- **Weight Loss & Weight gain** உடல் எடையை குறைக்க ரூ 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@gmc

Mobile:9790 902400

email:Consultantnfc@gmail.com

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

Friday Price

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

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. 500/- only

Contact **7358182075**

WANTED

LADIES TAILOR

PRASUDRA Boutique

No:2 LAKSHMI NAGAR, 2nd STREET, VELACHERY

CONTACT - PREMALATHA

4435504719
8870393999

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்		24 கேரட்	
	1 கிராம்	4706	1 கிராம்	5108
	8 கிராம்	37648	8 கிராம்	40864
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	64.00		
	1 கிலோ	64000		

Friday Price

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 Governmen

Ladies & Kids Only

Consultant: Beauty tip & women empowerment (adviser)

No:1, MG NAGAR, ATHANUR - 603 202

binduinno@gmail.com

80560 87391
81247 02731

SHARAN TRAVELS

All kinds of Tourist vehicle available here Drivers Available

Contact V. Marimuthu

9840508030

RENTAL

LAND BUYING, SELLING

All Kind of Building Repair Works Undertaken

Contact B. Rajendran

90809 94500

SERVICES

Plumbing works

Contact Govindaswamy

87544 09752

ஆன்மீக தகவல்

ஸ்ரீசக்ரமும் அதன் சிறப்புக்களும்

ஸ்ரீவித்யா பூஜை என்றாலே ”ஸ்ரீசக்ரம் வெச்சுப் பூஜை பண்றாளா?”என்றுதான் கேட்கிறோம். ”ஆமாம்”என்றே பதில் வரும். எல்லா ஸ்வாமிக்கும் - ஒவ்வொரு ஸ்வாமிக்கும் - ப்ரத்யேகமாக யந்த்ரம் உண்டு. ஆனாலும் சிவ பூஜை, விஷ்ணு பூஜை என்றெல்லாம் பண்ணுகிறவர்கள் பெரும்பாலும் அந்த மூர்த்திகளுக்கான யந்த்ரங்கள் வைத்துப் பண்ணுவதில்லை. ஆலயங்களில் வேணுமானால் ஸந்நிதிகளில் விக்ரஹங்களுக்குக் கீழே அந்தந்த யந்த்ரம் பூமிக்குள் சில இடங்களில் வெளியிலேயேகூட ப்ரதிஷ்டையாகி இருக்குமே தவிர அகங்களில் அப்படியில்லை. சிவனுக்குஸபாணம், விஷ்ணுவுக்குஸ ஸாளக்ராமம் என்று வைத்துப் பூஜை பண்ணுபவர்களே நிறைய இருக்கிறார்கள். இப்படிப் பஞ்சாயதன மூர்த்திகளில் அம்பாளுக்கு இயற்கையில் கிடைக்கிற கல் ஷுஸ்வர்ண ரேகா சிலா என்பது. ஆனால் அதை வைத்துப் பூஜிப்பவர்கள் துர்லபமாகவே இருப்பார்கள். ஸுப்ரஹ்மண்ய பூஜை செய்கிறவர்கள் வேலை வைத்தே பூஜிப்பதுண்டு. ஆனாலும் பொதுவில் மற்ற ஸ்வாமிகளுக்கு ஒன்று, அவயவங்களோடு கூடின மூர்த்தி, அல்லது இயற்கையில் கிடைக்கும் கல்லு ஆகியவற்றை வைத்தே பூஜிப்பது வழக்கமாயிருக்க அம்பாளுக்கு மாத்திரம் ஸ்ரீசக்ரம் என்றே இருக்கிறது. கொஞ்சம் கொஞ்சம் அதோடுகூட தனியாயில்லை, ஸ்ரீசக்ரத்தோடு கூட அவயங்களோடு கூடிய விக்ரஹமும் வைப்பது வழக்கத்திலிருக்கிறது.

ஒவ்வொரு தேவதைக்குமான எந்த தந்த்ரத்தை ஐவழிபாட்டு முறையைஸஎடுத்துக் கொண்டாலும் அதில் ஷமந்த்ரம், ஷயந்த்ரம் என்று இரண்டு இருக்கும். ஒவ்வொரு விதமான சப்தக் கோவையை ஜபித்து ஜபித்து ஸித்தி பெற்றால் அதற்குரிய தேவதையை ஸாக்ஷத்கரிக்கலாம். அப்படியுள்ள சப்தக் கோவையே அந்த தேவதைக்கான மந்த்ரம் கர சரணாதிகள் கொண்ட அவயவ ரூபம் போலவே ஒரு தேவதைக்கு இந்த அக்ஷர ஸமூஹமும் ஒரு ரூபம்ஸசப்த ரூபம், மந்த்ர ரூபம் என்பது. அதோடுகூட யந்த்ர ரூபமும் இருக்கிறது.ஏதோ கோடும், கோணமும், கட்டமும், வட்டமுமாகத் தெரிகிற யந்த்ரத்தில் அந்த ஒவ்வொன்றுக்கும் அர்த்தமுண்டு அபார சக்தியுண்டு. ஒவ்வொரு யந்த்ரமும் பரமாத்மாவை ஒரு குறிப்பிட்ட தேவதையாகப் பிடித்துத் தர ஏற்பட்டது.

மந்த்ரத்தை மனஸுக்குள் ஜபிப்பது மாத்திரமின்றி யந்த்ரத்திலும் அர்ச்சன, ஆவாஹனாதிகளில் ப்ரயோஜனப்படுத்துவதுண்டு. அந்தந்த யந்த்ரத்தின் கோணங்களுக்கும், தளங்களுக்கும் உள்ளேயே அந்த தேவதைக்கான மந்த்ராக்ஷரங்களைப் பொறித்து வைப்பதும் உண்டு. அவயங்களோடுள்ள விக்ரஹ ரூபத்திற்குப் பண்ணுவதுபோலவே யந்த்ரத்திற்கு அபிஷேகம், அர்ச்சனை, நைவேத்யம் என்று எல்லா உபசாரங்களுடனும் பூஜை பண்ணவேண்டும். ஏனென்றால் அந்த விக்ரஹத்தின் உயிராகவுள்ள தேவதையேதான் இப்படி யந்த்ர ரூபத்தில் இருப்பதும். அந்த தேவதை மட்டுமில்லாமல் அதனுடைய வாஸ ஸ்தானம், அதனுடைய ஸகல பரிவாரங்கள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து வைத்து இந்த யந்த்ர ரூபம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

அம்பாளுக்குப் பல ரூபமிருப்பதில் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு யந்த்ரமும் உண்டு. ஆனாலும் மீனாக்ஷி, துர்கை, புவனேச்வரி, சாரதாம்பிகை என்று மூர்த்தி வைத்திருப்பவர்களுங்கூட ஐஅந்தந்த மூர்த்திக்கான யந்த்ரமாக இன்றிஸஸ்ரீசக்ரமே வைத்துப் பூஜை பண்ணுவதையும் பார்க்கிறோம். அகங்களில் மாத்திரமில்லைஸ ஆலயங்களிலும் இப்படி இருக்கிறது. திருவண்ணாமலை கிரிப்ரதக்ஷிணத்தில் ஒரு ப்ரஸித்தமான துர்க்கையம்மன் கோவிலிருக்கிறது. அங்கே யந்த்ரத்தைப் பார்த்தால் ஸ்ரீசக்ரமாகவே இருக்கிறது. சிருங்கேரியில் சாரதாம்பாள் மூர்த்தியாக இருந்தாலும் ஸ்ரீசக்ரமே பூஜை நடக்கிறது.

இப்படி மற்ற எந்த ஸ்வாமியையும்விட அம்பாளுக்கே யந்த்ரம் விசேஷமாகவும், அம்பாளுக்கே இருக்கப்பட்ட அநேக ரூபங்களுக்கான யந்த்ரங்களிலும் ஸ்ரீயந்த்ரத்திற்கே விசேஷம் என்றும் இருக்கிறது. கோடுகள், வட்டங்கள், சதுரங்கள், அந்தக் கோடுகளாலான கோணங்கள் இவை எல்லாம் ஒரு சக்ர ரூபத்தில் அமைந்து, மத்ய பிந்துவோடு நடுப் புள்ளியோடுஸஇருப்பதே யந்த்ரம் என்பது. இந்த மாதரி டிஸைனுக்கே ஒவ்வொரு தேவதையின் சக்தியை க்ரஹித்துக் கொடுக்கும் சக்தி அபரிமிதமான சக்தி இருக்கிறது. சிரித்து Divine Design' கெட்ட சக்திகளைத் துரத்தியடிக்கவும், திவ்ய சக்திகளை ஆகர்ஷித்துத் தருவதற்கும் சக்தி படைத்தவையாக அந்த டிஸைன்கள் இருக்கின்றன.

ஸ்ரீ சக்ரத்தில் சக்ரம் என்று வட்டமாக இருக்கும் மத்ய பாகத்தில் ஒன்பது முக்கோணங்கள் ஒன்றையன்று வெட்டிக் கொள்வதில் நாற்பத்து மூன்று முக்கோணங்கள் உண்டாயிருக்கும்.

முத்ய பிந்துவையும் கோணமாகவே சேர்த்து நாற்பத்து நான்கு கோணங்கள் ஆறு ஆவரணங்களாக அமைந்திருக்கின்றன. ஆவரணம் என்றால் மறைப்பு என்பது நேர் அர்த்தம். இங்கே சுற்று, ப்ராகாரம், சுழற என்று அர்த்தம் பண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். ஒருத்தரைச் சுற்றிப் பல பேர் நின்றால் ஆஸாமி தெரியாமல் மறைக்கத்தானே செய்யும்?அதனால் ஆவரணம் என்று பேர். மத்ய பிந்துவையும் கோணம் என்று சொன்னாற் போலவே ஆவரணம் என்றும் சொல்கிறது. வாஸ்தவத்தில் அதைச் சுற்றி நாற்பத்து மூன்று கோணங்களே ஐந்து ஆவரணங்களாக அமைந்திருக்கின்றன. அதையும் சேர்த்து ஆறு ஆவரணம். நவாவரணம், நவாவரணம் என்று ஒரு வார்த்தை பல பேர் கேட்டிருக்கலாம். இப்போது தீக்ஷிதரின் நவாவரண க்ருதிகளுக்கு மவுஸு ஏற்பட்டு ரேடியோவில் ஒலி பரப்புவதால் அந்த வார்த்தை ப்ரசாரத்தில் வந்திருக்கிறது. நவாவரணம் என்பது ஸ்ரீசக்ரத்திலுள்ள ஒன்பது சுற்றுக்கள் தான். அந்த ஆவரணம் ஒவ்வொன்றிலும் யாரார் இருக்கிறார்கள், என்னென்ன தத்வங்கள் இருக்கின்றன, அதற்கு அதிதேவதை யார், அவர்கள் என்ன அநுக்ரஹம் செய்கிறார்கள், அங்கே என்ன முத்ரை காட்ட வேண்டும் என்றெல்லாம் சாஸ்திரங்களில் இருக்கிறது. அதையே சுருக்கமாக தீக்ஷிதர் கீர்த்தனத்தில் கொடுத்திருக்கிறார். ஒவ்வொரு ஆவரணத்திற்கு ஒரு க்ருதி. இப்போது அதில் ஆறு சொன்னேன். இந்த ஆறில் தான் 44 கோணங்கள் இருப்பது. இந்த ஆறுக்கு வெளியிலே இன்னும் மூன்று சுற்று. அதையும் சேர்த்தாலே நவாவரணம். அதிலே இரண்டு, தாமரை இதழ்கள் வட்ட வடிவமாக அமைந்துள்ள சுற்றுக்கள். இந்த எட்டு ஆவரணத்திற்கும் சேர்த்து வெளி மதிலாக ஒரு ஆவரணம். அது மூன்று காம்பவுண்டுச் சுவர்கள் எழுப்பினாற்போல மூன்று கோடுகளாக வெளியே இருக்கும். அவை சக்ராகாரமில்லை. சதுரம், சதுரமாகவே இருக்கும். இப்படி ஒரு டிஸைன், அபரிமிதமான திவ்ய சக்தியோடு'.

விவசாயம் காப்போம்

காசினி கீரை சாகுபடி முறை

உலகளவில் இந்தியா காசினி கீரை உற்பத்தி செய்யும் நாடுகளில் முக்கியமானது. குளிர்ச்சியான மலைப்பிரதேசங்களில் அதிகளவில் பயிரிடப்படும் பயிர் காசினிக்கீரையாகும்.

காசினி பூக்கள் உற்பத்தியாவதற்கு குளிர்ச்சியான தட்ப வெப்பநிலை அவசியம்.

காசினிக்கீரை வளர்வதற்கு மலைப்பிரதேசம், குளிர்ச்சி பகுதிகளான கொடைக்கானல், ஏற்காடு, சேர்வராயன் உள்ளிட்ட மலைப்பகுதிகளில் அதிகளவில் சாகுபடி செய்யப்படுகிறது.

எப்படி பயிரிடுவது

இரகங்கள்

கொம்புக் காசினி, சீமைக் காசினி, சிக்கரி ரகங்களான வேர்காசினி, சாலடு காசினி ஆகிய இரகங்கள் உள்ளன.

பருவம்

ஜீன் - ஜீலை மாதங்களில் விதைக்க வேண்டும்.

மண்

காசினி பலவகைப்பட்ட மண் வகைகளிலும் வளரும் தன்மையுடையது. செம்மண்ணில் நன்கு வளரும் தன்மை உடையது. ஆனாலும் குறைந்த வடிகால் வசதியுள்ள, இறுக்கமான மண் வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

விதையளவு

ஒரு எக்டருக்கு 5 கிலோ விதைகள் வீதம் தேவைப்படும்.

நாற்றங்கால் தயாரித்தல்

நிலத்தை நன்றாக உழவு செய்து பின்னர் இரண்டு மீட்டர் நீளம், ஒரு மீட்டர் அகலம் மற்றும் 15-20 செ.மீ உயரமுள்ள நாற்றங்கால் பாத்தியை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாற்றங்காலில் விதைகளை விதைத்து மணல் கொண்டு மூடி விட வேண்டும். விதைத்தவுடன் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பின்பு வாரம் இருமுறை நீர்ப்பாய்ச்ச வேண்டும்.

நிலம் தயாரித்தல்

சாகுபடி செய்ய தேர்வு செய்த நிலத்தினை நன்கு உழுது, ஒரு எக்டருக்கு 15 டன் தொழு உரம் இட்டு, பார்கள் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விதைத்தல்

15-20 நாட்கள் வயதுடைய நாற்றுகளை தயார் செய்துள்ள பார்களின் பக்கவாட்டில் நட வேண்டும். வரிசைக்கு வரிசை 38 செ.மீ இடைவெளி இருக்குமாறு நடவு செய்ய வேண்டும்.

நீர் நிர்வாகம்

நட்டவுடன் நீர் பாய்ச்ச் வேண்டும். பின்னர் வாரம் ஒருமுறை நீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

உரங்கள்

அடியுரமாக தொழு உரம் 15 டன் இட வேண்டும். ஒரு ஏக்கருக்கு 10 கிலோ தழைச்சத்து, 40 கிலோ மணிச்சத்து, 20 கிலோ சாம்பல்சத்து கொடுக்கக்கூடிய உரங்களை அடியுரமாக இடவேண்டும். நீர் பாய்ச்சும் போது அமுதக்கரைசல், பஞ்சகாவ்யா ஆகியவற்றை கலந்து விட வேண்டும். இது வளர்ச்சி ஊக்கியாகவும் செயல்படும்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

களை நிர்வாகம்

நாற்றுகளை நட்ட பின் நன்கு வளரும் வரை களை இல்லாமல் பராமரிக்க வேண்டும். களைகள் செடிகளின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும். நட்ட 15 - 20 நாட்களுக்குள் களை எடுக்க வேண்டும்.

பயிர் பாதுகாப்பு

பூச்சி தாக்குதல்கீரைகளைப் பெரும்பாலும் நோய்கள் தாக்காது. ஆனால், பூச்சித்தாக்குதல் இருக்கும். கீரைப் பாத்திகளுக்கு அருகில் சாமந்தி, ஆமணக்குச் செடிகளை நட்டு வைத்தால் பூச்சிகள் வராது.

மஞ்சள் நிற டப்பாக்களில் கிரீஸ் தடவி, பாத்திகளின் அருகில் போட்டு விட்டால் பூச்சிகள் அதில் ஒட்டிக் கொள்ளும். பின்பு அதை அழிக்க வேண்டும்.

அறுவடை

இதன் வேர்கள் நன்கு முதிர்ச்சியடைந்த பின்பே அறுவடை செய்ய வேண்டும். பொதுவாக நடவு செய்த 120 நாட்களில் அறுவடை செய்யலாம்.

பயன்கள்

காசினிக் கீரையில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு சத்து, மற்றும் வைட்டமின் ஏ,பி,சி ஆகிய சத்துக்கள் உள்ளன.

காசினிக் கீரையை பாசிப்பருப்புடன் சேர்த்து கூட்டு செய்து சாப்பிட்டால் உடலில் உள்ள தேவையற்ற நீரை நீக்குவதுடன் உடலை சீராக வைக்க உதவும்.

இந்தக் கீரையை நீரில் கொதிக்க வைத்து சூப் செய்து அருந்தி வந்தால் உடல் எடை குறையும்.

காசினிக் கீரையை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து, தினமும் காலை வேளையில் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் 1 ஸ்பூன் அளவு கலந்து வெறும் வயிற்றில் அருந்தி வந்தால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

குாசினிக் கீரையை நன்கு அரைத்து புண்ணின் மேல் கனமாக பற்று போட்டு கட்டி வந்தால் வெகு விரைவில் புண்கள் ஆறிவிடும்.

YOUNG ACHIEVER AWARD

This week HETVI CHAND. K received Young Achiever Award from our Express Velachery Team.

Hetvi Chand K is a 7 year old girl studying Grade 2 in Sadhana Infinity International School, Hyderabad, Telangana .

Mr. Ravichand Kowtharapu Mrs Revathi were blessed with an little princess Hetvi Chand.

She is multi talented and has showcase her talent by achieving awards in Music, sports, dance and solving rubik cube etc. She earned Guinness book world record for solving rubik cube at an early age of 6.

She received multiple awards in the Music and fancy dress competition. She also earned medals in sports competition.

At the age of 6, she has achieved Guinness world record of most people solving rubik cube simultaneously online.

She was part of 250 talented people who solved the rubik cube within 3 minutes simultaneously.

She is multi talented showcasing her talent in music, sports and dance as well.

She was the most outstanding performer in the singing competition held by Smart Kid prodigy, an all India level competition. She also achieved awards for different sports competition held in the school.

She actively participates in various fancy dress and speaking competitions. Her dream is to become a doctor.

"We're confident that you will continue with even more successes. Good luck in your next achievements... Congratulations!"

One Day Workshop on Improving Mental Resilience Among Young Women...

Women Development Cell (WDC) – GURU SHAKTI of Guru Nanak College (Autonomous) Velachery, Chennai organized a One Day Workshop on Improving Mental Resilience among Young Women on 11 th of October 2022.

The Principal Dr. M.G. Ragunathan delivered the Welcome Address. Dr. Marlene Morais, Advisor, Guru Nanak Educational Society delivered a Special Address, highlighting the activities initiated by WDC in association with PENN's Trust to provide a holistic development among the girl students. She also suggested that similar programmes as such can also be extended to the boy students of the institution. Thiru S.R. Jangid, IPS (Retd) Director General of Police, Tamil Nadu and Advisory Board Member of PENN's Trust, delivered a special address. He touched upon the prominence of 'Bakthi Cult' which stressed on the importance of global brotherhood. He encouraged the participants to practice self-defensive techniques.

Tmt. D. Sabitha, IAS (Retd) Additional Chief Secretary, Tamil Nadu and Advisory Board Member of PENN's Trust, in her address explained the upbringing patter of children in the past and present. She also quoted from her experience, some of the unique cases where women were the innocent victims. She insisted that in general women should be both mentally and physically strong to face the world with added confidence.

Then the session was handed over to the Resource Person, Ms. Vijayalakshmi, Research Assistant, SCARF, India. Using a PPT, she explained that it is a high time for the girl students to be mentally strong since they want to be physically strong. It was a lively session and the students actively participated and clarified their doubts. Ultimately, it has emerged as a successful interactive session. Students were given guidance on the POCSO ACT and other relative acts which protects the children from sexual abuse and harassment.

Justice Prabha Sridevan, (Retd) Madras High Court, Chairman of Intellectual Property Tribunal, who is currently associated with the translation of literary works, delivered a special address. She precisely explained that women should aware of their internal and external conflicts and also, they should try to find the solution on their own. She enthralledthe session by narrating some of the interesting cases that she had handled in her tenure. Thiru.V. Sriram Sharam, Co-founder & Executive Trustee-PENN, in his speech explained that how girl students should overcome societal injustice and abuses. Then, Thiru.V.S. Sridhar, Founder, Managing Trustee-PENN, profusely thanked the PENN's Trust members for their enormous contribution. He extended his gratitude to the Guru Nanak Educational Society for the establishment of Udayal Padai on the campus. He emphasized that the training session will enhance the mental stability and physical fitness of the audience. Dr. K. Uma Devi, Co-ordinator, Women Development Cell, proposed a formal vote of thanks.

டான்சிநகரின் கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு நிலையத்தால் தொடரும் சிக்கல்...

தரமணி லிங்க் சாலை LIC காலனி அருகே கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு நிலையம் இயங்கிவருகின்றது. இந்த சுத்திகரிப்பு நிலையம் அமைப்பட்டு சுமார் முப்பது ஆண்டுகள் ஆகின்றது. அந்த காலகட்டத்தில் குடியிருப்பு பகுதிகள், அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள். மிக குறைவாக இருந்தன. 179, வது வார்டாக இருந்த இந்த பகுதி தற்போது 177, வது வார்டாக மாற்றப்பட்டுள்ளது. இந்த வார்டு மிகபெரிய வார்டாக உள்ளன.

வேளச்சேரி பய்பாஸ் சாலை மறுபுறத்தில் இருந்து தொடங்கி வேளச்சேரி மெயின் ரோடு பகுதி தண்டீஸ்வரம், டான்சிநகர், சாரதிநகர், பலமுருகன்நகர், விஜிபி செல்வாநகர், வீனஸ்காலனி, பாலகிருஷ்ணாநகர், அன்னை இந்திராநகர் போன்ற பத்திற்க்கும் மேற்பட்ட நகர்கள் உள்ளன. மேற்கண்ட பகுதிகளில் பல குடியிறுப்புகள் பல அடுக்குமாடி குடியிறுப்புகளும் உள்ளன. மருத்துவமனை, பள்ளிகள், கோயில்களும் இருக்கின்றன. இந்த பகுதிகளில் உள்ள கழிவுநீர் அனைத்தும் மேற்கண்ட தரமணிலிங்க் சாலையில் உள்ள கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு நிலைத்தில் வந்தடைந்து திருவான்மியூர் போன்ற பகுதி வழியாக வெளியேற்றபடுகி-றது. ஆனால் இந்த சுத்திகரிப்பு நிலையத்தின் கொள்ளளவு மிகுவும் குறைவாக இருப்பதால் மழைகாலங்களில் விரைவாக சுத்திகரிப்பு செய்ய முடியாமல் போவதால். புல தெருக்களில் கழிநீர் மூடிவழியாக தெருக்களில் வழிந்தோடும் நிலை ஏற்படுகின்றன. அதன் காரணமாக சுகாதாரகேடு ஏற்படுவதோடு துர்நாற்றம் வீசுவதால் பொது மக்கள் அனைவரும்இதனால் பாதிப்புள்ளாகிறாற்கள். ஆகவே தற்போதுள்ள சூழ்நிலைகேற்ப எங்கள் பகுதியில் விரைவில் மற்றொரு கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு நிலையம் அமைக்க வேண்டி கோரிக்கை வைக்கப்படுகின்றது .

கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு நிலையம் LIC காலனி

ம.பாலகிருஷ்ணன்
பொதுசெயலாளர்
டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கம்.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்
இந்த வாரம் வழக்கத்தை விட குறைவாக வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கும். ஏனெனில் இந்த காலகட்டத்தில் உங்கள் கடின உழைப்புக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

துலாம்
இந்த வாரம் உங்கள் உறவினர்களுடன் சிறிது நேரம் செலவழித்து அவர்களுக்கு தேவையான ஆலொசனைகளை வழங்குவீர்கள்.

ரிஷபம்
நீங்கள் சரியான பயனுள்ள பட்ஜெட் திட்டத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்று இந்த வாரம் வீட்டின் பெரியவர்கள் உங்களை நம்ப வைக்க முயற்சிப்பார்கள்.

விருச்சிகம்
இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆலோசனைப்படி புதிய கார் அல்லது பைக் வாங்கலாம். குடும்ப வருமானம் உயரும் வாய்ப்புகள் இருக்கும்.

மிதுனம்
இந்த வாரம், பணியிடத்தில் உங்கள் மேலதிகாரிகளுடான உங்கள் உறவை மேம்படுத்த முடியும், உங்கள் முன்னாள் சச்சரவுகள் அனைத்தும் நீங்கும்.

தனுசு
இந்த வாரம் நீங்கள் மிகவும் கவனமாக நடக்க வேண்டும். புழைய முதலீட்டில் பணம் கிடைக்கும் என்ற யோகம் உண்டாகும். குடும்ப வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி உண்டாகும்.

கடகம்
இந்த வாரம் முழுவதும் பல உள்நாட்டுப் பிரச்சினைகள் உங்கள் மனதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும், மேலும் அவை சரியாக வேலை செய்யும் திறனையும் பாதிக்கும்.

மகரம்
இந்த வாரம் நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும், நீங்கள் வீட்டில் உள்ள குழந்தைகளுடன் உங்கள் நேரத்தை செலவிட வேண்டும்.

சிம்மம்
இந்த வாரம் உங்களுக்கு ஏதேனும் பெரிய பிரச்சனை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு மிகக் குறைவாகவே இருக்கும். நுல்ல வருமானம் கிடைத்தாலும் கூடம்.

கும்பம்
இந்த வாரம் நீங்கள் தொழில் தொடர்பான பயணத்தை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும், ஆனால் இந்த பயணம் உங்களுக்கு சாதகமற்றதாக இருக்கும்.

கன்னி
இந்த வாரம் எந்தவொரு முடிவையும் எடுக்கும்போது, உங்கள் ஈகோவைத் தடுக்க வேண்டாம். தேவைப்பட்டால் உங்கள் சக ஊழியர்களின் உதவியை நாடவும்

மீனம்
இந்த வாரம் மாணவர்களு-க்கானது, முக்கியமாக அவர்களின் பலவீனங்களை சமாளித்து முன்னேற வேண்டும். நல்ல நேரத்திற்காக காத்திருக்க வேண்டியிருக்கும்.

கிரீன் வேளச்சேரியின் சார்பாக தீபாவளியில் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வு...

தீபாவளியை முன்னிட்டு 23/10/2022 அன்று தீபாவளியில் சுற்றுச் சூழலை பாதுகாப்போம் மரம் நடுவோம் ஏரி குளங்களை பாதுகாப்போம் என்ற உறுதி மொழியை வேளச்சேரி அரசினர் மேல்நிலைப் பள்ளி மாணவ மாணவிகளுடன் மற்றும் உடல்கல்வி ஆசிரியர் திரு. கார்த்திகேயன் மற்றும் வேளச்சேரி ரோட்டரி சங்கம் அபெக்ஸ் கிளப் கிரீன் வேளச்சேரி தன்னார்வத் தொண்டர்கள் உறுதி மொழியை எடுத்துக்கொண்டோம் பின்பு 300 அரளி பூச்செடிகளை பெருங்குடி வேளச்சேரி ரயில்வே சாலையில் உள்ள சென்டர் மீடியினில் நட்டோம் மாணவர்கள் அனைவரும் மரம் செடிகளை பராமரிப்பு செய்தனர் இவர்களுடன் இணைந்து சென்னை மாநகராட்சி அர்பை சார் சூப்பர்வைசர்கள் மரம் நட்டனர் அவர்களுக்கும் கிரீன் வேளச்சேரி இனிப்புகள் வழங்கி மரியாதை செய்தது மாணவர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களுக்கு இனிப்புடன் சிறு சிற்றுண்டி வழங்கப்பட்டது இதில் பங்கேற்ற அனைவருக்கும் கிரீன் வேளச்சேரியின் சார்பாக நன்றியை தெரிவித்துக் கொண்டனர்.

சென்னை வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் ஞாயிற்றுக்கிழமை 30 /10 /2022 அன்று காலை 9 மணி முதல் மதியம் 1 மணி வரை ஸ்ரீ சுப்பிரமணியர் திருக்கல்யாணம் நடைபெற பெற்றது அதில் பக்த கோடிகள் அனைவரும் கலந்து கொண்டு முருகப்-பெருமானின் அருள் பெற்றனர்.

[64] **திருக்குறள்**

அமிழ்தினும் ஆற்ற இனிதேதம் மக்கள்
சிறுகை அளாவிய கூழ்.
The food is more than nectar sweet
In which one's children hands insert.

பொன்மொழி:-

ஒருவனை அகந்தை ஆட்கொண்டால் – அழிவு அவன் தலைமுறையையும் ஆட்டுவிக்கும்.

YOGASANAM

மண்டூகாசனம்

பயன்கள்:-

- மார்பு நன்கு விரிவடைவதால் நுரையீரலுக்கு அதிக மூச்சு காற்று கிடைக்க ஏதுவாகிறது.
- இதன் மூலம் ஆஸ்துமா குணமடைகிறது.
- கழுத்து எலும்பு தேய்வு குணமடைய உதவுகிறது.
- செரிமான மண்டலத்தை சீர் செய்வதால் உணவு எளிதில் சீரணமாகிறது.
- மலட்டுதன்மை குணமடையவும், சீறுநீரை வெளிப்படுத்தவும், கல்லடைப்பை குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது.
- முதுகு எலும்பை உறுதியடையச் செய்கிறது.
- குதிகால்களை மிருதுவாக்கி காலில் ஏற்படும் வலியை போக்குகிறது.

குறிப்பு :-

- இந்த நிலை குழந்தைகளின் முழங்கால்கள் மற்றும் முழங்கைகளை அழுத்தினால் போர்வையை மடித்து பக்க பலமாக அங்கே வைத்துக் கொள்ளலாம்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை
YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922

Entertainment Corner

அறுசுவை சமையல்

பொட்டேட்டோ கார்லிக் ரிங்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

- ½ கப் ரவை
- 2 உருளைக்கிழங்கு
- 2 மேஜைக்கரண்டி சோள மாவு
- 3 பூண்டு பல்
- 1 மேஜைக்கரண்டி சில்லி /ப்ளேக்ஸ்
- ¼ மேஜைக்கரண்டி சாட் மசாலா
- 2 மேஜைக்கரண்டி வெண்ணெய்
- தேவையான அளவு எண்ணெய்
- தேவையான அளவு உப்பு
- சிறிதளவு கொத்தமல்லி

செய்முறை:

- முதலில் பூண்டு மற்றும் கொத்தமல்லியை நன்கு பொடியாக நறுக்கி எடுத்து ஒரு தட்டில் வைத்து கொள்ளவும்.
- அடுத்து ஒரு பாத்திரத்தை மிதமான சூட்டில் அடுப்பில் வைத்து அதில் உருளைக்கிழங்கை வேக வைப்பதற்கு தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி அதில் உருளைக்கிழங்கை போட்டு அதை சுமார் 20 லிருந்து 25 நிமிடம் வரை வேக விடவும்.
- 25 நிமிடத்துக்கு பிறகு அதை எடுத்து சிறிது நேரம் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து ஆற விட்டு பின்பு அதை எடுத்து ஒரு bowl ல் வைத்து நன்கு ஒரு கரண்டியின் மூலம் மசித்து விடவும். (தண்ணீர் இதில் சேர்ந்து விடாமல் பார்த்து கொள்வது மிகவும் அவசியம்.)
- இப்பொழுது ஒரு மிக்ஸி ஜாரை எடுத்து அதில் ரவையை கொட்டி அதை நன்கு நைசாக அரைத்து எடுத்து ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்து கொள்ளவும்.
- பிறகு ஒரு pan ஐ மிதமான சூட்டில் அடுப்பில் வைத்து அதில் சுமார் 2 மேஜைக்கரண்டி அளவு வெண்ணெய் சேர்த்து அதை உருக விடவும்.
- வேண்ணெய் உருகியதும் அதில் நாம் பொடியாக நறுக்கி வைத்திருக்கும் பூண்டை போட்டு பூண்டின் பச்சை வாசம் போகும் வரை அதை வதக்கவும்.
- பூண்டின் பச்சை வாசம் போனதும் அதில் சில்லி ஃப்ளேக்ஸ்ஸை போட்டு நன்கு கலந்து விட்டு சுமார் அரை நிமிடம் வரை அதை வதக்கவும்.
- அரை நிமிடத்திற்கு பிறகு அதில் தேவையான அளவு உப்பு போட்டு அதை நன்கு கலந்து விட்டு பின்பு அதில் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து அதை நன்கு கலந்து விட்டு அதை கொதிக்க விடவும். (சுமார் அரை கப் அளவு தண்ணீர் சேர்த்தால் சரியாக இருக்கும்.)
- அது நன்கு கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் அடுப்பை முற்றிலுமாக குறைத்து வைத்து அதில் நாம் நைசாக அரைத்து வைத்திருக்கும் ரவையை போட்டு அதை நன்கு கலந்து விடவும்.
- பின்னர் அதில் நாம் வேக வைத்து மசித்து வைத்திருக்கும் உருளைக்கிழங்கு மற்றும் சாட் மசாலாவை போட்டு அதை நன்கு கலந்து விட்டு பின்பு அடுப்பை அணைத்து அதை கீழே இறக்கி வைத்து சிறிது நேரம் ஆற விடவும். (சாட் மசாலாவை விரும்பாதவர்கள் அதை தவிர்த்து விடலாம்.)
- உருளைக்கிழங்கு கலவை சிறிது ஆறியதும் அதில் நாம் பொடியாக நறுக்கி வைத்திருக்கும் கொத்தமல்லி மற்றும் சோள மாவை போட்டு அதை நன்கு நம் கைகளின் மூலம் கலந்து விட்டு அதை நன்கு சுமார் 5 லிருந்து 6 நிமிடம் வரை பிசையவும்.
- 6 நிமிடத்திற்கு பிறகு அதை சிறு சிறு உருண்டைகளாக பிடித்து ஒரு தட்டில் வைத்து கொள்ளவும்.
- பிறகு ஒரு கிண்ணத்தில் சிறிதளவு சோள மாவை கொட்டி வைத்து கொள்ளவும்.
- அடுத்து நாம் சிறு சிறு உருண்டைகளாக பிடித்து வைத்திருக்கும் உருளைக்கிழங்கு கலவையை எடுத்து நம் கைகளில் வைத்து தட்டி அதை கிண்ணத்தில் இருக்கும் சோள மாவில் இரு புறமும் போட்டு எடுத்து சப்பாத்தி கல்லில் வைத்து நன்கு அனைத்து புறங்களிலும் சமமாக தேய்க்கவும்.
- பின்பு ஒரு பெரிய சைஸ் டம்ளர் மற்றும் அதற்கு அடுத்த சைஸ் சின்னதாக இருக்கும் டம்ளரை எடுத்து கொள்ளவும்.
- பின்னர் நாம் தேய்த்து வைத்திருக்கும் மாவில் முதலில் பெரிய டம்ளரை வைத்து அச்சி ஏற்படுத்தவும், பின்பு சிறிய சைஸ் டம்ளரை நாம் ஏற்படுத்திய அச்சின் உள்ளே வைத்து இன்னொரு அச்சியை ஏற்படுத்தி அதில் வரும் ரிங்ஸ்ஸை எடுத்து ஒரு தட்டில் வைத்து கொள்ளவும்.
- இவ்வாறு மீதமுள்ள ரிங்ஸ்களை செய்து எடுத்து ஒரு தட்டில் தயாராக வைத்து கொள்ளவும். இப்பொழுது ஒரு கடாயை மிதமான சூட்டில் அடுப்பில் வைத்து அதில் நாம் செய்து வைத்திருக்கும் ரிங்ஸ்களை போட்டு பொரித்து எடுப்பதற்கு தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி அதை சுட வைக்கவும்.
- எண்ணெய் சுட்ட பின் கடாயின் அளவிற்கேற்ப அதில் நாம் செய்து வைத்திருக்கும் ரிங்ஸ்களை பக்குவமாக போட்டு அது ஒரு புறம் பொன்னிறமானதும் அதை மறு புறம் திருப்பி விட்டு அது பொன்னிறமாகும் வரை அதை பொரிக்கவும்.
- அது பொன்னிறமானதும் அதை எடுத்து ஒரு தட்டில் வைத்து அதை சுட சுட பரிமாறவும்.
- இப்பொழுது உங்கள் சூடான மற்றும் மொறு மொறுப்பாக இருக்கும் பொட்டேட்டோ கார்லிக் ரிங்ஸ் தயார். இதை கட்டாயம் உங்கள் வீட்டில் செய்து பார்த்து உங்கள் குடும்பத்தாருடன் சேர்ந்து உண்டு மகிழுங்கள்.

சுடோக்கு விளையாட்டு

5		4					2	3
				5				6
		7						
							6	7
			2					
6								2
	4							
					4			
	3		8			4		

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

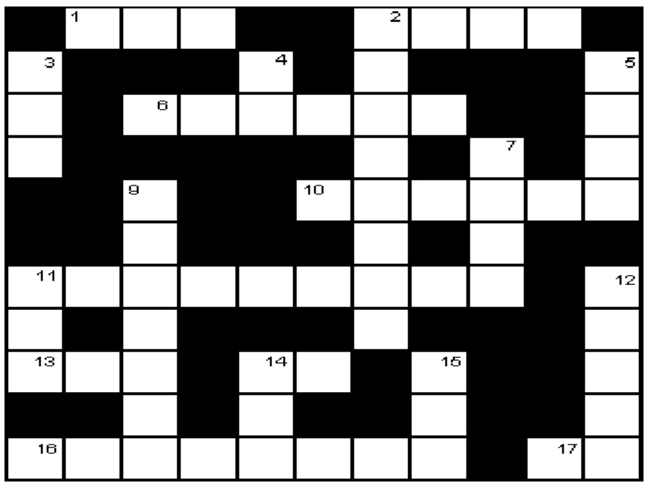
044-42077328 / 7305837388

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.

குறுக்கெழுத்துப் புதிர்



இடமிருந்து வலம்

1. 24 நிமிடங்கள்
2. பாவச்செயல், பெருங்குற்றம், மனிதத் தன்மையற்ற செயல்
6. சொப்பன சுந்தரி மெய் மறந்து கிடக்கிறாள்
10. ஆழ்வார்கள்ளூ இயேசுவின் அடியார்கள்
11. நூறு ஆண்டுகளுக்கும் மேல் சென்னையில் வசிக்கும் வரலாறறுச் சின்னம்
13. நடுத்தெரு நாராயணன் எழுதும் இடம்
14. தமிழக அரசுக்குப் பெருமளவில் வருவாய் ஈட்டித் தரும் சரக்கு
16. ஆண் பெயர் கொண்ட நதி
17. பூமியில் முக்கால் பங்கு

மேலிருந்து கீழ்

2. கொங்கு நாட்டு வீரர். சென்னிமலைக்கும் சிவன்மலைக்கும் இடைப்பட்டவர்.
3. தமிழ் இன்டர்நெட்
4. ஒரு எண்ணை மற்றொரு எண்ணால் வகுத்தால் கிடைக்கும் வகுக்கும் எண்ணின் மடங்கு
5. எதிரிகள்
7. வடக்கிலும் தெற்கிலும் உண்டு, கிழக்கிலும் மேற்கிலும் இல்லை
9. இதை எழுதியவன், நேற்று வந்தவன், இவற்றுள் தொழிலைச் செய்பவர்க்குப் பெயராக வருவது ________ பெயர் (இலக்கணம்)
11. போருக்குப் பின் வரும் என்பது நம்பிக்கை
12. தமிழ் மந்திரி
14. ஜீன்களால் சுமக்கப் படுவது, புதுக்கவிதையில் மீறப் படுவது
15. கண்ணன் அவதரித்த வடமதுரை

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

விடுகதை விளையாட்டு

1.ஊரெல்லாம் சுற்றுவான் ஆனால் வீட்டிற்குள் வரமாட்டான்
-அவன் யார்?

2.கீழேயும் மேலேயும் மண்ளூ நடுவிலே அழகான பெண்.
-இது என்ன?

3.பூவோடு பிறந்துளூ நாவோடு கலந்து விருந்தாவான், மருந்தாவான். -இவன் யார்?

4.நூல் நூற்கும் நெசவாளிக்கு கட்டிக்கொள்ள துணி யில்லை - இவர் யார்?

5.இடி இடிக்கும், மின்னல் மின்னும், மழை பெய்யாது
-அது என்ன?

6.ஆலமரம் தூங்க அவனியெல்லாம் தூங்க, சீரங்கம் தூங்க திருப்பாற்கடல் தூங்க, ஒருவன் மட்டும் தூங்கவில்லை
-அவன் யார்?

7. கொதிக்கும் கிணற்றில் குதித்துக் குண்டாகி வருவான்.
-அவன் யார்?

8.பச்சை பொட்டிக்குள் வெள்ளை முத்துகள்?
-அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

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

சென்ற வார குறுக்கெழுத்துப் புதிர் விடைகள்

இடமிருந்து வலம்
2.வீரமா
5.திருமதி
6.பாசனம்
7.கந்த
8.நெடுநாள்
10.கிளைவிடு
11.துரும்பு
13.போகிறது
17.முத்தான
18.மாசடைய
20.கைமறு

வலமிருந்து இடம்
16.குகன்

மேலிருந்து கீழ்
1.கருவாடு
2.வீதிகள்
3.மாபாதகி
4.தேனருவி
8.நெடிது
9.நாளம்
12.புன்னகை
13.போகுமாறு

கீழிருந்து மேல்
14.கிள்ளை
15.துண்டு
19.காத்திரு
21.நடைபெற

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

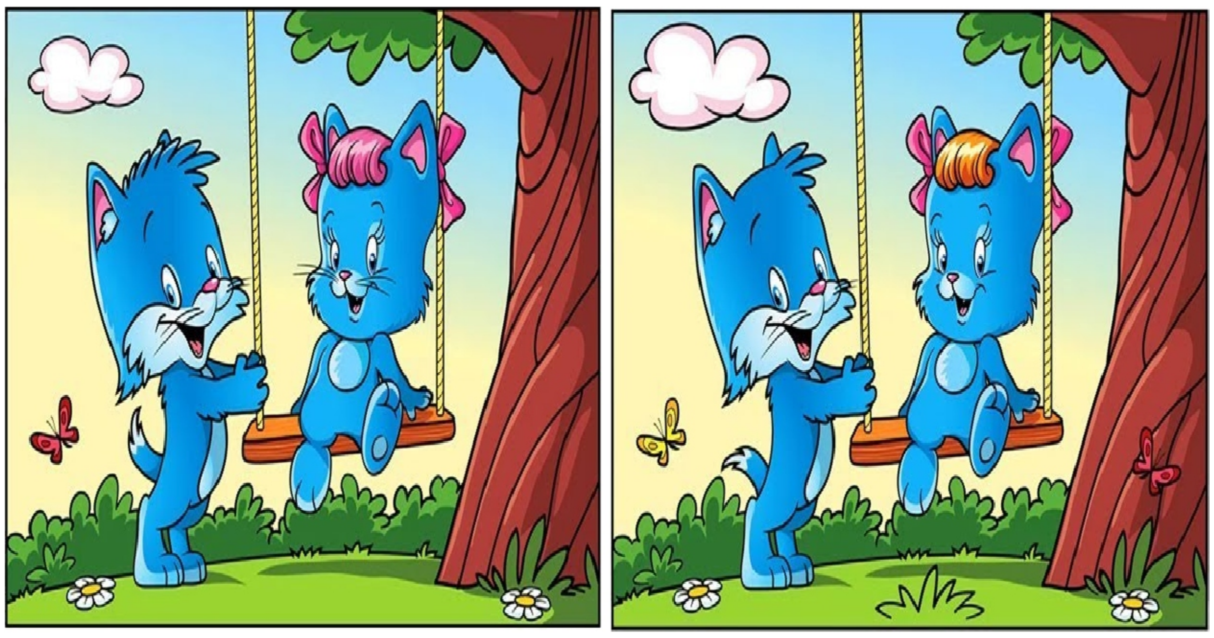
Joshua Daniel
Class 5
St. Theresa Bacq Public School,
Bangalore.

Yeddanapudi Jeyan
Class 5
Delhi Public School,
Nacharam,
Telangana.

DR.A.SANJAY
GRADE 3 B
CAPSTONE HIGH SCHOOL
BANGALORE, KARNATAKA.

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.

படத்தில் உள்ள 5 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



What does it mean?

Add fuel to the fire: do or say something which makes a difficult situation worse; make somebody even more angry
She was already angry and his apologies and excuses only ***added fuel to the fire.***

In the air: (of an idea or a feeling or an information) felt by number of people to exist or to be happening
There was a strong feeling of excitement ***in the air.***

Go ape: become extremely angry or excited
The manager ***went ape*** when the team lost yet another game.

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

Hale & Healthy HOSPITAL
MULTI SPECIALITY Since 1987 & DIALYSIS UNIT
24/7 SERVICE
FOR APPOINMENTS
044-43090397 /
9677194440
A1, Srinivasapuram, ECR
Tiruvanmiyur, Chennai-600041
(Easily Accessible Near Tiruvanmiur RTO)

ANANDAM LEARNING ACADEMY
P.R.
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)

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