



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 - 22

Editorial : 044-42077328 / 7305837388



டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக 15/11/2022 அன்று புனித அந்தோனியார் மேல்நிலை பள்ளியில் பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு பயிலும் மாணவிகளுக்கு நிலவேம்பு கசாயம் வழங்கப்பட்டது. அதை தொடர்ந்து 16/11/2022 அன்று பத்தாம் வகுப்பு, பதினொன்றாம் வகுப்பு மாணவிகளுக்கு நிலவேம்பு கசாயம் வழங்கப்பட்டது.



Doctors Wanted For Free Service

Sri Ganapathy Sachidanda Swamy Ashram (Chennai) organizes regular health camps in villages in and around Chennai.

Free medicines are distributed to patients diagnosed with health problems.

To continue its free medical services, it is looking for two or more doctors who are willing to join the forthcoming health camps in rural locations.

Interested doctors can contact Dr. Siva in 9444058596.

துணை மின் நிலையத்தை மூழ்கடித்த மழை நீர் வேளச்சேரியில் அதிகாரிகள் திணறல்...



வேளச்சேரி துணை மின் இல்லாத, வேளச்சேரி பிரதான நிலையத்தில், மின் பகிர்மான சாலையில் நீரை இறைத்து விடுவதால் இயந்திரங்கள் மூழ்கும் அளவுக்கு மழை சாலையில் வாகன ஓட்டிகள் நிலை நீர் தேங்குவதால், நிரந்தர தீர்வு காண தடுமாறுகின்றனர் சாலையும் முடியாமல் அதிகாரிகள் சேதமடைகிறது. திணறுகின்றனர். வேளச்சேரி துணை வேளச்சேரி பிரதான மின் நிலையம், 70 சென்ட் பரப்பு சாலையில், வடிகால் கட்டினால் கொண்டது கடந்த 1970ம் ஆண்டு, 33 சாலையில் நீர் இறைத்து விடுவது கே.வி., திறன் கொண்ட நிலையமாக தடுக்கப்படும். இதற்கு, மாநகராட்சி துவக்கப்பட்டது. மக்கள் தொகை நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். அதே அதிகரித்ததால், 1990ம் ஆண்டு, 110 வேளையில், கன மழையின் போது கே.வி., திறன் கொண்ட நிலையமாக வெள்ளம் அதிகமாக தேங்கினால், மாற்றப்பட்டது. இங்கிருந்து, வேளச்சேரி மின் பகிர்மான இயந்திரங்களை பகுதி முழுதும், ஒரு லட்சத்திற்கும் பாதுகாப்பதில் நிலைய மேற்பட்ட மின் இணைப்புகள் அதிகாரிகளுக்கு பல்வேறு சிரமங்கள் வழங்கப்பட்டு உள்ளன. ஏற்படுகின்றன. இதுபோக, ராஜ்பவன், ஐ.ஐ.டி., வளாகம், இதனால், 24 மணி நேரமும் ஆலந்தூர், மடிப்பாக்கம், நங்கநல்லூர் மோட்டார் கொண்டு இறைத்து நீரை ஆகிய துணை மின் நிலையங்களுக்கு வெளியேற்றுகின்றனர் இதற்கு நிரந்தர தலா, 33 கே.வி., திறனில் மின் தீர்வு காண, மின் பகிர்மான வினியோகம் செல்கிறது கடந்த 2000ம் இயந்திரங்களை, 8 அடி உயரத்தில் ஆண்டுக்குப் பின், மின் நுகர்வு அமைக்க வேண்டும். இதற்கான, அதிகரித்ததுடன், இதர துணை மின் கட்டமைப்பு அமைக்கும் போது, சீரான நிலையங்களுக்கு மின்சாரம் வழங்கும் மின் வினியோகம் வழங்குவதில் சிக்கல் துணை மின் நிலையமாக இது மாறியது. ஏற்படும் சூழல் உள்ளதால், தகுந்த இந்த துணை மின் நிலையம், நடவடிக்கை எடுக்க முடியாமல் வேளச்சேரி பிரதான சாலையில் அதிகாரிகள் திணறுகின்றனர். அதே அமைந்துள்ளது சாலையை விட, 6 அடி வேளையில், பெரிய அளவில் மழை நீர் பள்ளத்தில் அமைந்துள்ளது. இதனால், சேகரிப்பு தொட்டி கட்டி, அதில் சேரும் ஒவ்வொரு மழைக்கும், துணை மின் நீரை இறைத்து வெளியேற்ற முடியுமா நிலையத்தை மூழ்கடிக்கும் வகையில் என, அதிகாரிகள் ஆலோசித்து மழை நீர் தேங்கும். அதுவும், வடிகால் வருகின்றனர்.

ANANDAM
LEARNING ACADEMY

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)

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 Vijayanagar bus
stand, Velachery, 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 ரு குடல் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள்
- ❖ Uterine ailment like Fibroid
கர்ப்பப்பை கோளாறுகள்
- ❖ PCOD
மாதவிடாய் கோளாறுகள்
- ❖ Respiratory ailments, Asthama
சுவாச கோளாறுகள்
- ❖ Diabetes & is Complications
சர்க்கரை வியாதிகள்
- ❖ Cholesterol, BP
கொலஸ்ட்ரால் ரத்த கொதிப்பு
- ❖ Thyroid Problems
தைராய்டு பிரச்சனை
- ❖ Stress, Anxiety & Sleep Disturbance
மன அழுத்தம் ரு தூக்கமின்மை
- ❖ Weight Loss & Weight gain
உடல் எடையை குறைக்க ரு 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,
keelkatalai, chennai-600117

Adviser: K.VIJAYA KANCHANA
MSC Food & Nutrition.

email: Nutritionnfc@gmail.com

Mobile: 9790 902400

email: Consultantnfc@gmail.com

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

Friday Price

	
பெட்ரோல் விலை விலை 1 லிட்டர் 102.63	டீசல் விலை விலை 1 லிட்டர் ₹ 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 4951	1 கிராம் 5353
8 கிராம் 39608	8 கிராம் 42824
வெள்ளி விலை - 1 கிராம் 67.00	
1 கிலோ 67000	

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

YOUNG ACHIEVER AWARD



This week B. S. DHARSHINI, received Young Achiever Award from our Express Velachery Team.

DHARSHINI is a 6 year old girl studying Grade 1 in La-reina International School, Vellore, TamilNadu.

B. S. Dharshini, ingenious kid born to Mr. E. Balamurugan and Mrs. B. Sri. She is an inquisitive girl who loves to learn and tries to understand everything by questioning.

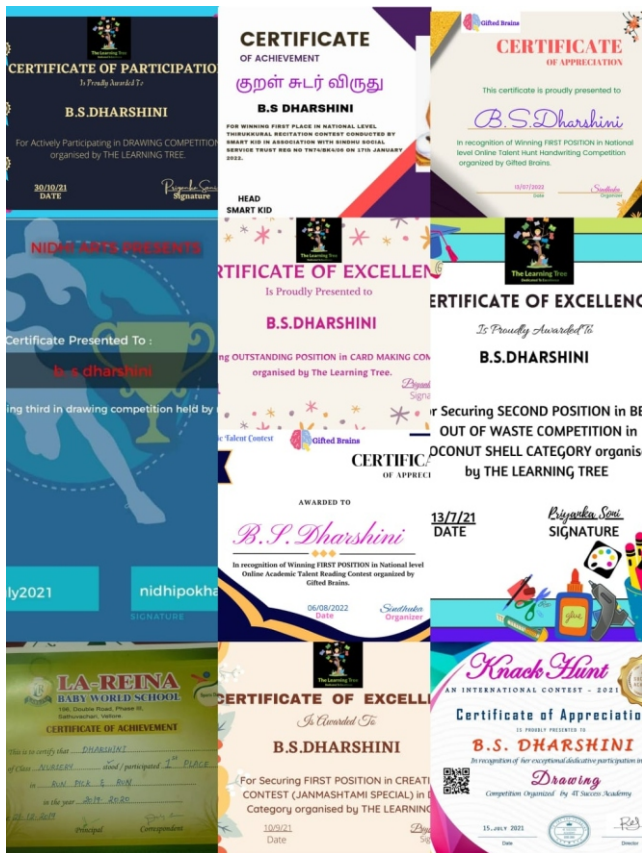
She is very unique, independent, and mannered. She marked her place in many national and international competitions.



She won the title of Handwriting Champ of Vellore District 2022 by International Champion Academy.

She is also learning carnatic vocal and bharathanatyam courses and made her performance in temples. Her ambition is to become a Doctor and serve people. She is also planning to attempt world record. May the divine power bless this kid and give strength to make her dream come true.

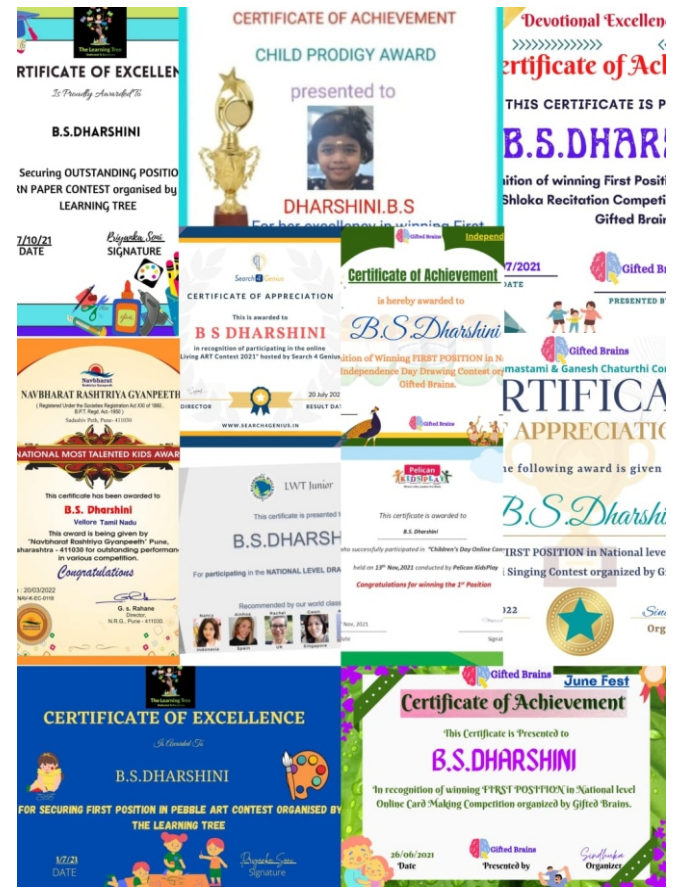
“ We are proud to present this award to this Little Gorgeous. Your dedication, enthusiasm and insight are really good. We wish you to get great achievements... Congratulations!”



She won the title of Master Story Teller, Kural Sudar Virudhu, Child Prodigy Award, and Amazing Achiever Award in multiple fields. She won the title of Super Talented Kid 2022" by JBWR.

She is very much interested in drawing, craft making, thirukural, singing, recitation, handwriting, Speech Competition. She participated in national and international competitions and won 1st place in numerous fields by various organization.

She was awarded National Most Talented Kids Award by Navbharat Rastriya Gnanapeeth. She was also featured in prestigious book of superstars of India which showcase the talent of unique kid and selected for Rising Youth Superstars of India 2022.



YOUNG ACHIEVER AWARD



This week B. S. ROSHINYA RAKSHINI, received Young Achiever Award from our Express Velachery Team.

Roshinya Rakshini, is a 4 year old girl studying LKG in La-reina International School, Vellore, TamilNadu.

B. S. Roshinya Rakshini, inventive kid born to Mr. E. Balamurugan and Mrs. B. Sri. She is a curious and determinant girl who loves to learn by observing and questioning.

She is very outstanding, independent, and brilliant. She marked her place in many national and international competitions.

She is very much interested in drawing, craft making, thirukural, singing, recitation, handwriting, Speech Competition.

She participated in national and international competitions and won 1st place in numerous fields by various organization.

She was also featured in prestigious book of superstars of India which showcase the talent of unique kids and selected for Rising Youth Superstars of India 2022.



She was awarded National Most Talented Kids Award by Navbharat Rastriya Gnanapeeth.




She wants to become a Scientist. May the divine power bless this kid and give strength to make her dream come true.



“ We are proud to present this award to this Little Fairy. You really assume this amazing award. We really pray that success always comes for you... Congratulations!”



இந்த வார ராசிபலன்

 <p>மேஷம் இந்த வாரம் உங்கள் பழைய நண்பர்களுக்கோ நெருங்கியவர்களுக்கோ விருந்து கொடுக்கலாம். வெளிநாட்டில் இருந்து நிதி பெறவும் வாய்ப்பு உள்ளது.</p>	 <p>துலாம் இந்த வாரம் மாணவர்கள் தங்கள் பாடங்களில் சிலவற்றைப் புரிந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கும், இதையும் மீறி, அவர்கள் இதிலும் வெற்றி பெற முடியும்.</p>
 <p>ரிஷபம் இந்த வாரம், நீங்கள் சொந்தமாக வீட்டு வேலைகளில் ஆர்வம் காட்டுவீர்கள். குடும்பத்தில் மரியாதை அதிகரிக்கும் மற்றும் உறவை வலுப்படுத்த இது உதவும்.</p>	 <p>விருச்சிகம் இந்த வாரம் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் நடத்தையால், குறிப்பாக குடும்ப உறுப்பினர்களின் நடத்தையால் நீங்கள் கொஞ்சம் எரிச்சலடைவீர்கள்.</p>
 <p>மிதுனம் இந்த வாரம் புதிய வேலையை தொடங்குவதற்கும் அல்லது எங்காவது முதலீடு செய்வதற்கும் ஏற்ற மற்றும் சிறந்த யோகத்தை காட்டுகிறது.</p>	 <p>தனுசு இந்த வாரம் குடும்ப வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி, அமைதி, வளம் வந்து சேரும். நீங்கள் உறவினரின் இடத்திற்கு, முழு குடும்பத்துடன் செல்ல திட்டமிடலாம்.</p>
 <p>கடகம் இந்த வாரம் உங்கள் குழந்தையின் பரிசு வழங்கும் விழாவின் அழைப்பு உங்களுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் மகிழ்ச்சியான உணர்வாக இருக்கும்.</p>	 <p>மகரம் இந்த வாரம் குடும்பச் சூழலில் அமைதி நிலவும். நீங்கள் வீட்டில் சுவையான உணவை உண்ணும் வாய்ப்பைப் பெறுவீர்கள், விருந்தினர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுவீர்கள்.</p>
 <p>சிம்மம் நீண்ட நாட்களாக தொழிலை விரிவுபடுத்த நினைத்த தொழிலதிபர்களுக்கு இந்த வாரம் நல்ல செய்தி கிடைக்கும். உங்கள் படைப்பாற்றல் அதிகரிக்கும்.</p>	 <p>கும்பம் இந்த வாரம் வீட்டில் உள்ள குழந்தைகளுடன் உங்கள் நேரத்தை செலவிட வேண்டும். அவர்களின் மனதில் நடக்கும் விஷயங்களைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.</p>
 <p>கன்னி இந்த வாரம் பணியிடத்தில் ஓய்வு நேரத்தில், மொபைலில் வெப் சீரிஸ் பார்ப்பது, உங்கள் மேலதிகாரிகளுக்கு பிடிக்காமல் போகலாம்.</p>	 <p>மீனம் இந்த வாரம் நீங்கள் முயற்சிகளை மேற்கொள்வீர்கள். பெற்றோரின் ஆரோக்கியம் மேம்படும், இது அவர்களின் சரியான ஆதரவைப் பெற உதவும்.</p>

மருத்துவ படிப்பு முதலாம் ஆண்டு வகுப்புகள் தொடங்கின...



மருத்துவ படிப்பு முதலாம் ஆண்டு மாணவர்களுக்கு 15/11/2022 முதல் வகுப்புகள் தொடங்கின. கல்லூரிகளில் முதலாம் ஆண்டு மாணவர்களுக்கு சீனியர் மாணவர்கள் ரோஜாப்பூ கொடுத்து வரவேற்றனர்.

சென்னை நடப்பு கல்வியாண்டில் எம்.பி.பி.எஸ்., பி.டி.எஸ். போன்ற மருத்துவ, பல்மருத்துவ படிப்புகளில் சேருவதற்கான கலந்தாய்வு இணைய வழியில் (ஆன்லைன்) நடத்தப்பட்டது. அரசு கல்லூரிகள், சுயநிதி மருத்துவ கல்லூரிகளில் உள்ள அரசு ஒதுக்கீட்டு இடங்களுக்கு கலந்தாய்வு மூலம் இடங்கள் நிரப்பப்பட்டன.

அந்த வகையில் கலந்தாய்வு மூலம் மருத்துவ படிப்பில் இடங்கள் கிடைக்கப்பெற்ற மாணவ-மாணவிகள் அந்தந்த மருத்துவ கல்லூரிகளில் சேருவதற்கான அவகாசம் ஏற்கனவே வழங்கப்பட்ட நிலையில், அவர்களுக்கான முதலாம் ஆண்டு வகுப்புகள் 15-ந் தேதி தொடங்கும் என்றும் அறிவிக்கப்பட்டது.

அதன்படி, தமிழகம் முழுவதும் இந்த ஆண்டு மருத்துவ படிப்புகளில் அரசு ஒதுக்கீட்டின் கீழ் சுமார் 5 ஆயிரத்து 500-க்கும் மேற்பட்ட மாணவ-மாணவிகள் கல்லூரிகளில் சேர்ந்து இருக்கின்றனர். அந்த கல்லூரிகளில் முதலாம் ஆண்டு மாணவ-மாணவிகளுக்கான நேரடி வகுப்புகள் நேற்று தொடங்கின. மிகுந்த உற்சாகத்துடன், கண்களில் கனவுகள் மின்ன மாணவ-மாணவிகள் கல்லூரிகளுக்கு வந்தனர். அவர்களை ஏற்கனவே அங்கு சேர்ந்து படித்து வருகிற மூத்த மாணவ, மாணவிகள் ரோஜாப்பூ கொடுத்தும், சந்தனப்பொட்டு வைத்தும் வரவேற்ற நிகழ்வு பல கல்லூரிகளில் அரங்கேறியது. சில கல்லூரிகளில் இனிப்புகளும், வாழ்த்து அட்டைகளும் வழங்கி வரவேற்றனர். மேலும் கல்லூரி முதல்வர்கள், பேராசிரியர்கள், உதவி பேராசிரியர்களும் இன்முகத்துடன் மாணவ-மாணவிகளை வரவேற்று மகிழ்ந்தனர்.

தோல் வறட்சியை போக்க வீட்டுவைத்தியம்

சூரியகாந்தி விதை எண்ணெய்:-

சூரியகாந்திவிதை எண்ணெய் பங்கேற்பாளர்களில் கைகளில் மாய்சுரைசராக பயன்படுத்தப்படும் போது நேரற்றத்தை மேம்படுத்துவதாக 2013 ஆம் ஆண்டு நடத்தப்பட்ட நம்பகமான ஆய்வு கண்டறிந்துள்ளது. அதே ஆய்வில், ஆலில் எண்ணெய் தோலின் தடையை சேதப்படுத்தியது. அனைத்து இயற்கை எண்ணெய்களும் மாய்சுரைசராக பயன்படுத்த ஏற்றது அல்ல என்று கூறுகிறது.

பெட்ரோலியம் ஜெல்லி:-

மினரல் ஆயில் என்று அழைக்கப்படும் பெட்ரோலியம் ஜெல்லி, பல ஆண்டுகளாக மாய்சுரைசராக பயன்படுத்தப்படுகிறது. 2017 ஆம் ஆண்டில் பெட்ரோலியம் ஜெல்லியை பயன்படுத்திய பிறகு வயதானவர்களின் தோல் தடை மேம்பட்டதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் நம்பகமான ஆதாரத்தை கண்டறிந்தார்கள். வறண்ட சருமத்துக்கு சிகிச்சையளிக்க பெட்ரோலியம் ஜெல்லி பயன்படுத்துவதை இந்த கண்டுபிடிப்பு ஆதரித்துள்ளது. குறிப்பாக வயதாகும் போது சருமம் வறட்சியாகாமல் இருப்பதை தவிர்க்க உதவுகிறது.

[632]

திருக்குறள்

வன்கண் குடிகாத்தல் கற்றறிதல் ஆள்வினையோடு ஐந்துடன் மாண்டது அமைச்சு.
With these he guards people, - by his Knowledge, firmness and manliness



யோன்மொழி:-

எல்லோருமே வெற்றியை விரும்புகின்றனர். ஆனால் ஒரு சிலரே அதற்காக உழைக்கின்றனர்

YOGASANAM

MAHA MUDRA



BENEFITS:-

- One of the best benefits of the Mahamudra yoga pose is that it strengthens several groups of muscles such as those in your hips, upper back, shoulders, legs, and thighs. This not just improves your workout performance but also makes your daily activities easier.
- This gesture is a great way to activate your abdominal organs and improve your digestion. Better digestion prevents digestive disorders such as constipation or flatulence.
- Maha Mudra Pose stimulates your endocrine system and regulates the secretion of hormones, which in turn helps and prevents thyroid problems.
- This asana is a great way to activate and strengthen your internal organs including the spleen, liver, pancreas, gall bladder, etc. Regularly doing this asana improves your immunity and saves you from infections and diseases.
- Since in the Mahamudra Pose your reproductive organs also get activated, it relieves menstrual or menopausal problems.
- This asana helps expand your lung capacity and efficiency. In the long run, this improves your respiratory system and prevents conditions such as asthma and COPD.
- By improving your circulation to your brain, the Maha Mudra yoga pose helps clear your mind by relieving anxiety and stress. This also prevents negative thoughts and improves your memory and concentration.
- Maha Mudra Pose lets you gain control over your sexual energy and helps you gain spirituality and raise your consciousness towards the higher power. Since this asana can be done with a minimal set-up that doesn't require expensive studio space or equipment, you can easily include it in your home workouts.



அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922



Entertainment Corner

அறுசுவை சமையல்

அத்தோ

தேவையான பொருட்கள்:

- ❖ 400 கிராம் நூடுல்ஸ்
- ❖ 3 பெரிய வெங்காயம்
- ❖ 1/2 முட்டைகோஸ் சின்னது
- ❖ 6 பல் பூண்டி
- ❖ 1 காஞ்ச மிளகாய்
- ❖ 2 தட்டை
- ❖ 1/2 எலுமிச்சம் பழம்
- ❖ 1 மேஜைக்கரண்டி பொட்டு கடலை மாவு
- ❖ 1 மேஜைக்கரண்டி உப்பு தண்ணீர்
- ❖ 1 மேஜைக்கரண்டி புளி தண்ணீர்
- ❖ 1/4 மேஜைக்கரண்டி கேசரி பவுடர்
- ❖ தேவையான அளவு எண்ணெய்
- ❖ சிறிதளவு கொத்தமல்லி

செய்முறை:

- ❖ முதலில் வெங்காயம், முட்டைகோஸ், பூண்டு, கொத்தமல்லி, உப்பு தண்ணீர், மற்றும் புளி தண்ணீரை தயார் செய்து, மற்றும் காஞ்ச மிளகாயை மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு அரைத்து வைத்து கொள்ளவும்.
- ❖ இப்பொழுது ஒரு பாத்திரத்தை மிதமான சூட்டில் அடுப்பில் வைத்து அதில் ஒன்றரை விட்டர் அளவு தண்ணீர் ஊற்றி அதை நன்கு கொதிக்க வைக்கவும்.
- ❖ துண்ணீர் நன்கு கொதிக்க ஆரம்பிக்கும் போது அதில் நூடுல்லை போட்டு அதை ஒரு கரண்டியின் மூலம் நன்கு பிரித்து விட்டு அதை சுமார் 12 விருந்து 15 நிமிடம் வரை வேக விடவும்.

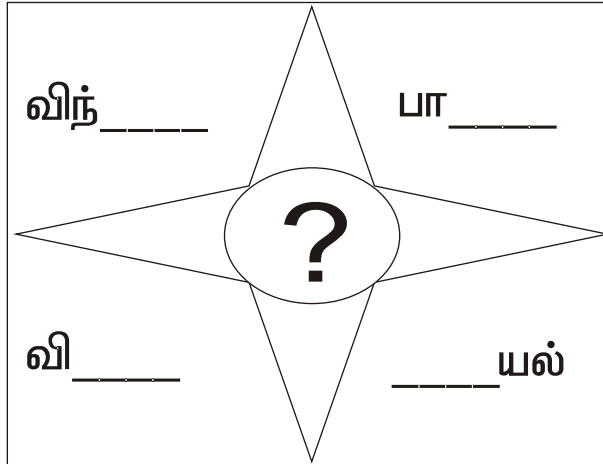
- ❖ நூடுல்ஸ் பாதி வெந்தவுடன் அதில் கேசரி பவுடரை போட்டு நன்கு கலந்து விடவும். (கேசரி பவுடர் வேண்டாம் என்று நினைத்தால் இதை தவிர்த்து விடலாம்.)
- ❖ 15 நிமிடத்திற்கு பிறகு நூடுல்ஸ் வெந்ததை உறுதி செய்த பின் அடுப்பை அணைத்து விட்டு அதில் இருக்கும் தண்ணீரை வடிகட்டி விட்டு நூடுல்லை தனியாக எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும்.
- ❖ பின்பு அதில் ஒரு மேஜைக்கரண்டி அளவு எண்ணெய் ஊற்றி நூடுல்லை நன்கு பிரட்டி விட்ட பின் அதை சிறிது நேரம் ஆற விடவும். (இவ்வாறு செய்தால் தான் நூடுல்ஸ் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல் இருக்கும்.)
- ❖ அடுத்து ஒரு pan ஐ மிதமான சூட்டில் அடுப்பில் வைத்து அதில் 2 மேஜைக்கரண்டி அளவு எண்ணெய் ஊற்றி எண்ணெயை சுட வைக்கவும்.
- ❖ எண்ணெய் சுட்டதும் அதில் நாம் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வெங்காயத்தில் பாதி அளவை போட்டு அதை நன்கு பொன் நிறம் வரும் வரை வறுத்து எடுத்து ஒரு தட்டில் வைத்து கொள்ளவும்.
- ❖ அடுத்து அதேயே 2 மேஜைக்கரண்டி அளவு எண்ணெய் சேர்த்து அது சுட்டதும் அதில் நாம் நறுக்கி வைத்திருக்கும் பூண்டு போட்டு பூண்டையும் நன்கு பொன் நிறம் வரும் வரை பொரித்து எடுத்து எண்ணெய்யோடு ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்து கொள்ளவும்.
- ❖ பின்னர் நாம் செய்து வைத்திருக்கும் நூடுல்லை எடுத்து ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு கொள்ளவும்.
- ❖ பின்பு அதில் மீதமுள்ள வெங்காயம், முட்டைகோஸ், அவரவர் காரத்திற்கேற்ப நாம் அரைத்து வைத்திருக்கும் காஞ்ச மிளகாய், பொட்டு கடலை மாவு, புளி தண்ணீர், மற்றும் உப்பு தண்ணீர் சேர்த்து கைகளின் மூலம் அதை நன்கு கிளறி விடவும்.
- ❖ அடுத்து அதில் நாம் வறுத்து எடுத்து வைத்திருக்கும் வெங்காயம், எண்ணெய்யோடு எடுத்து வைத்திருக்கும் பூண்டு, கொத்தமல்லி, மற்றும் பாதி எலுமிச்சம் பழத்தை பிழிந்து விட்டு அதையே கைகளின் மூலம் நன்கு கலந்து விடவும்.
- ❖ பின்பு அதில் 2 தட்டைகளை நன்கு நொறுக்கி போட்டு அதை மீண்டும் நன்கு கலந்து விட்டு எடுத்து ஒரு தட்டில் வைத்து பரிமாறவும்.
- ❖ இப்பொழுது உங்கள் சுவையான மற்றும் சத்தான அத்தோ தயார். இதை கட்டாயம் உங்கள் வீட்டில் செய்து பார்த்து உங்கள் குடும்பத்தாருடன் சேர்ந்து சுவைத்து மகிழுங்கள்.

சென்ற வார சுடோக்க விளையாட்டு விடைகள்

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

சொல் விளையாட்டு

ஓர் எழுத்து நான்கு சொற்களைக் கண்டுபிடிங்கள்.



சுடோக்கு விளையாட்டு

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

விடுகதை விளையாட்டு

1. வெள்ளை மாளிகை உள்ளே செல்ல வாசல் இல்லை - அது என்ன?
2. ஐந்து வீட்டிற்கு ஒரு முற்றம் - அது என்ன?
3. சட்டையைக் கழற்றினால் சத்துணவு - அது என்ன?
4. பட்டுப்பை நிறைய பவுண் காசு - அது என்ன?
5. கண்ணால் பார்க்கலாம் கையால் பிடிக்கமுடியாது - அது என்ன?
6. முதுகிலே சமை தூக்கி முன்காமல் அசைந்து வரும் - அது என்ன?
7. வயதான பலருக்கு புதிதாக ஒரு கை - அது என்ன?
8. அடிக்காத பிள்ளை அலறித் துடிக்குது - அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1. விமானம்
2. தீ
3. ஐஸ் கட்டி
4. கிரைண்டர்
5. ஜன்னல்
6. கப்பல்
7. தேங்காய்
8. கண்ணாடி
9. நிலவு மற்றும் அலாரம்
10. படகு

சென்ற வார குறுக்கெழுத்துப் புதிர் விடைகள்

அ	இ	ட	தா	ர்	பூ	ம	ல்	லி	வ்
த்	ய்	ச	ங்	க	த	லி	ங்	லா	ஜ
பே	ர	ம்	மா	ணி	ஓ	யு	ர	ச	க
ர	ப்	ப	து	தூ	சா	லை	சி	அ	ன
ர	பா	ங்	ளை	ஏ	ம	ச்	செ	ல	கா
ளி	கி	கி	ழ	ஈ	இ	ரை	ம்	ரி	ம்
சி	க	ப	பு	சோ	ள	ம்	ப	ப	ப
உ	ப்	ரோ	ஜா	ங்	கு	பு	ரு	செ	ர
ப	க்	நெ	ய்	த	ல்	கு	த	ர்	ம்
த	ர்	பூ	ச	ணி	ச	ப	தி	ரி	ஊ

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.

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

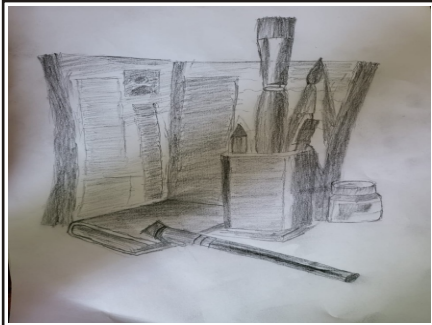
CHUTTIES CORNER

கனித்திறமை பகுதி

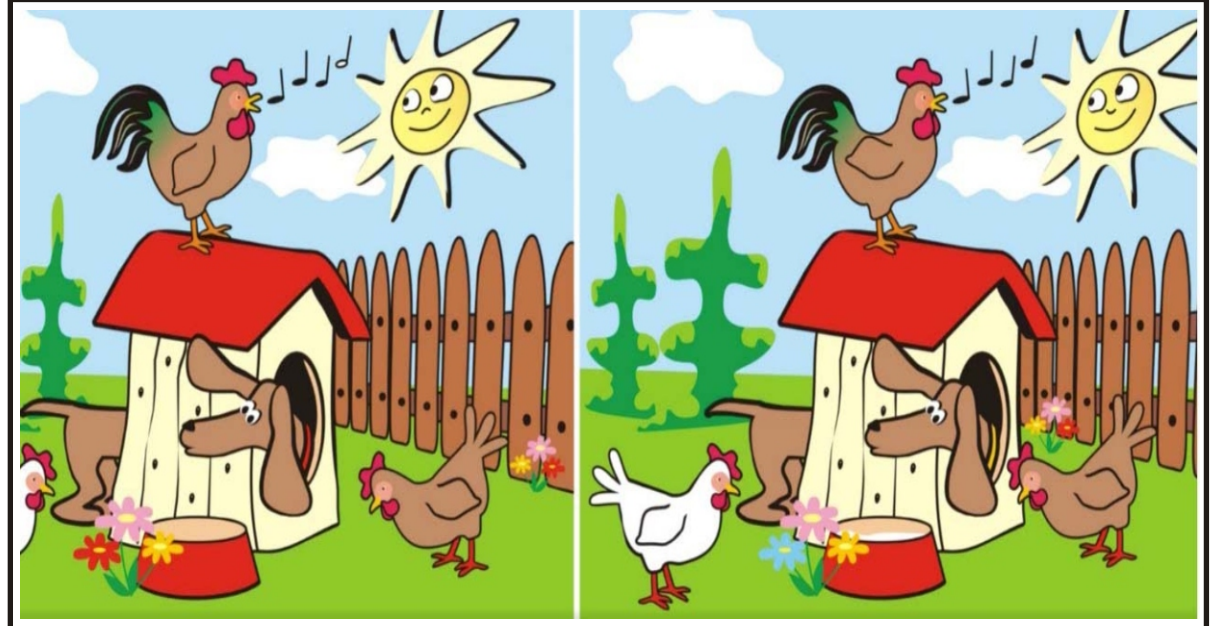
படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை கண்டுபிடிங்கள்...!



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



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



HAND 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.

What does it mean?



- ❖ **Couch potato:** a person who spends a lot of time sitting and watching television
Raju is such a **couch potato** on weekends.
- ❖ **Crash and burn:** to fail completely
Radha shot to fame, then **crashed and burned**.
- ❖ **Cry your eyes out:** cry a lot and for long time.
Reema **cried here eyes out** when we told her we couldn't afford a new car.



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

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

Thiruvanniyur
4230 0911

Velachery
4232 5234

Pallavaram
4207 3157

Kolathur 4286 6809/10

Hale & Healthy
HOSPITAL

MULTI SPECIALITY Since 1987 & DIALYSIS UNIT

24/7
SERVICE

FOR APPOINTMENTS
044-43090397 /
9677194440

A1, Srinivasapuram, ECR
Tiruvanniyur, Chennai-600041
(Easily Accessible Near Tiruvanniyur RTO)