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

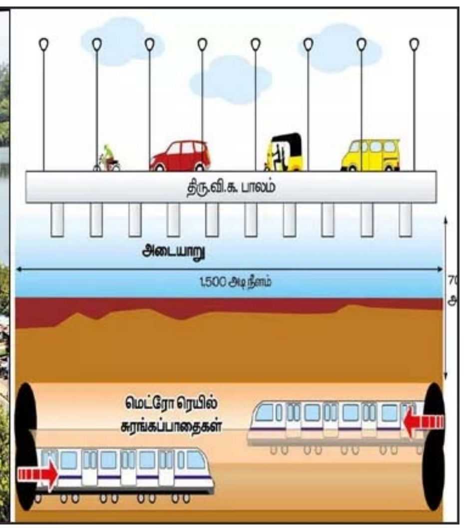
VOL - 4 ISSUE - 23 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

கழக தலைவர் தமிழக முதல்வர் மாண்புமிகு தளபதி அவர்களின் நல்லாச்சியில் சென்னை தெற்கு மாவட்ட கழக செயலாளர் மருத்துவம் மற்றும் மக்கள் நல்வாழ்வு அமைச்சர் மாண்புமிகு அண்ணன் மா.சுப்ரமணியன் BA.LLB.MLA அவர்களின் ஆலோசனை பேரில் வேளச்சேரி வி.ஜி.பி. செல்வாநகரில் 177 வார்டு மாமன்ற உறுப்பினர் திரு.பெ.மணிமாறன் MA.MC அவர்களின் திருகரங்களால் பூஜை செய்து துவங்கப்பட்ட பூங்காவை மக்கள் பயன்பாட்டிற்கு இன்று 22.11.22 காலை 11.00 மணியளவில் தமிழக முதல்வர் மாண்புமிகு தளபதி அவர்கள் தனது திருகரங்களால் காணொளி மூலம் திறந்து வைக்கப்பட்டது.

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

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)

அடையாறு ஆற்றின் கீழ் சுரங்க ரெயில் பாதை அமைக்கும் பணிகள் வருகிற 15-ந்தேதி முதல் தொடக்கம்...



அடையாறு ஆற்றின் கீழ் சுரங்க ரெயில் பாதை அமைப்பதற்காக சுரங்கம் தோண்டும் பணி வருகிற 15-ந்தேதி தொடங்க உள்ளதாக சென்னை மெட்ரோ ரெயில் நிறுவன அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர்.

சென்னை மெட்ரோ ரெயில் சென்னை மாநகரில் போக்குவரத்து நெரிசலை குறைக்கும் வகையில் 2 வழித்தடங்களில் சுமார் 55 கி.மீ. தூரத்துக்கு மெட்ரோ ரெயில்கள் இயக்கப்பட்டு வருகின்றன. இதையடுத்து 2-வது கட்டமாக ரூ.61 ஆயிரத்து 843 கோடியில் 118.9 கி.மீ. தூரத்துக்கு மெட்ரோ ரெயில் பாதை மற்றும் ரெயில் நிலையங்கள் அமைக்கும் பணி நடந்து வருகிறது.

இந்த திட்டத்தில் மெரினா கடற்கரையில் உள்ள கலங்கரை விளக்கம் முதல் பூந்தமல்லி வரை 26.1 கி.மீ., மாதவரம் முதல் - சோழிங்கநல்லூர் வரை 47 கி.மீ., மாதவரம் முதல் சிறுசேரி சிப்காட் வரை 48 கி.மீ. தூரத்துக்கு 3 வழித்தடங்களில் மெட்ரோ ரெயில் திட்டம் செயல்படுத்தப்படுகிறது.

இந்த வழித்தடங்களில் 128 ரெயில் நிலையங்கள் அமைக்கப்படுகின்றன. அதன்படி கலங்கரை விளக்கம்- பூந்தமல்லி வழித்தடத்தில் 30, மாதவரம்- சோழிங்கநல்லூர் இடையே 48, மாதவரம்- சிறுசேரி சிப்காட் இடையே 50 ரெயில் நிலையங்களை அமைப்பதற்கான ஆரம்ப கட்டப்பணிகள் நடந்து வருகிறது.

இந்த திட்டப்பணிகளை நிறைவேற்ற கட்டுமான நிறுவனங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட பணிகளில் தீவிரமாக ஈடுபட்டு வருகின்றனர். அந்தவகையில் மாதவரம் முதல்-சோழிங்கநல்லூர் வரை 47 கி.மீ. தூரத்துக்கான பணிகளில் கிரீன்வேஸ் சாலையில் உள்ள பூங்காவில் மெட்ரோ ரெயிலுக்கான சுரங்க ரெயில் நிலையம் அமைப்பதற்காக 300 மீட்டர் நீளத்துக்கு ரெயில் நிலைய சுற்றுச்சுவர் கட்டப்பட்டு உள்ளது.

கிரீன்வேஸ் சாலையில் உள்ள பூங்காவில் அமைக்கப்படும் சுரங்க ரெயில் நிலையத்துக்கான தரைதளத்துக்கான காங்கிரீட் தற்போது போடப்பட்டு உள்ளது. 48 மணிநேரத்துக்கு பிறகு அடுத்த கட்டப்பணிகள் இங்கு தொடங்க இருக்கிறது. அடுத்த வாரம் சுரங்கம் தோண்டும் எந்திரம் (டணல் போரிங் எந்திரம்) பொறுத்தப்பட உள்ளது.

இந்த பணி நிறைவடைந்த உடன் டிசம்பர் 15 முதல் 20-ந்தேதிக்குள் கிரீன்வேஸ் சாலையில் இருந்து அடையாறு ஆற்றை கடந்து அடையாறு பணிமனை நோக்கி சுரங்கப்பாதை அமைக்கும் பணி தொடங்க இருக்கிறது.

சென்னை எம்.ஜி.ஆர். சென்டிரல் ரெயில் நிலையம் அருகில் கூவத்தின் கீழ் சுரங்க ரெயில் நிலையம் அமைத்தது போன்று அடையாறு ஆற்றின் கீழ் சுரங்க ரெயில் பாதை அமைக்கப்பட உள்ளது.

மேற்கண்ட தகவல்களை சென்னை மெட்ரோ ரெயில் நிறுவன அதிகாரிகள் கூறினார்கள்.

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 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
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	4935	1 கிராம்	5337
	8 கிராம்	39480	8 கிராம்	42696
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	68.00		
	1 கிலோ	68000		

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

வேண்டும் வரம் அருளும் உறையூர் வெக்காளியம்மன்

கோபம் கொண்டு மதுரையை எரித்த கண்ணகியின் சாபம் தீர்க்க நெடுங்கிள்ளியின் மகனான பெருநற்கிள்ளி எடுப்பித்த பத்தினிக் கோட்டமே,இப்போது வெக்காளி கோவிலாக உள்ளது என்றும் கூறப்படுகிறது.

இதனால் வெக்காளி கண்ணகியே என்றும் கூறப்படுகிறது.

சோழர்களின் குல தெய்வமாகவும் போர்க் கடவுளாகவும் விளங்கியவள் வெக்காளி எனும் கொற்றவை. இவள் வெற்றியை அருளும் வீரதேவியாக, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நீதி வழங்கும் நீதியரசியாக, குறைகளைத் தீர்க்கும் குலதேவியாக, தீமைகளை அழிக்கும் ஸ்ரீதுர்கையாக, பக்தர்களின் தாயாக விளங்குபவள் வெக்காளி.

உறையூர், வாகபுரி, உறந்தை, வேதபுரம், வூரணம், முக்கீசபுரம், தேவிபுரம், உரகபுரம் என்றெல்லாம் வழங்கப்படும் உறையூர் இன்று திருச்சி மாநகரின் அங்கமாக உள்ளது.

முன்பு முற்கால சோழர்களின் தலைநகரமாக மாட மாளிகைகளும் கூட கோபுரங்களும் நிறைந்த விண்ணகரமாக விளங்கியது என்று வரலாறு சொல்கிறது.

உறையூரின் வடக்கே காவல் தெய்வமாக இந்த வெக்காளி வெட்ட வெளியில் வானமே கூரையாக,மேகங்களே திருவாசியாக,மழையே அபிஷேகமாக,நட்சத்திரங்களே மலர்களாகக் கொண்டு எழுந்தருளி இருக்கிறாள்.

சாரமா முனிவர் உறையூரில் செவ்வந்தி தோட்டத்தை பராமரித்து வரும் காலத்தில்,அந்த மலர்களை அரசனுக்காக எடுத்து சென்று விட்டான் பிராந்தகன் எனும் வணிகன்.

முனிவர், மன்னவன் பராந்தகனிடம் முறையிட அவன் கண்டு கொள்ளவே இல்லை.இதனால் கோபமான சாரமா முனிவர் தாயுமான சுவாமியிடம் முறையிட்டார்.

ஈசன் கோபமாகி மேற்கு நோக்கித் திரும்பி உறையூரையும் அங்கிருந்த மன்னன் அரண்மனையும் மண் மழை பொழிய வைத்து அழித்தார்.

இதனால் வீடிழந்த மக்கள்,சோழர்களின் காவல் தேவியான கொற்றவையை சரண் அடைய, அவள் இந்த ஊர் மக்களின் காவலுக்காக இங்கே வெட்ட வெளியில் எழுந்தருளி மக்களைக் காத்தாளாம்.

அன்று அவள் அமர்ந்த இடத்திலேயே இன்னும் அருள்பாலித்துக் கொண்டு,மேலே விமானமோ விதானமோ இல்லாமல் இருந்து வருகிறாள் என்கிறது கோவில் புராணம்.

இதனால் தேவி வீர தேவியாக ஆசனத்தில் தீ சுவாலையுடன்,நாகமும் கொண்ட கிரீடமும்,சிவந்த அதரங்களும் கொண்டு விளங்குகிறாள்.

உடுக்கை, பாசம்,சூலம் ஏந்தி அசுரனை மிதித்த கோலத்தில் காட்சி தருகிறாள்.

உழைக்கும் மக்களின் உற்ற துணையாக இந்த வெக்காளி விளங்குகிறாள்.அதனால் ஏழை எளிய மக்களின் கூட்டமே இந்த ஆலயத்தில் நிரம்பி வழிந்து கொண்டிருக்கும்.

குறைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளவோ, ஏதேனும் வேண்டியோ இங்கு வரும் பக்தர்கள், தங்களின் கோரிக்கைகளை ஒரு துண்டு சீட்டில் எழுதி விண்ணப்பித்து வெக்காளியின் திருப்பாதங்களில் வைத்து வணங்கி,பிறகு அதை அங்குள்ள சூலத்தில் கட்டி வைப்பார்கள்.அப்படி கட்டிய நாளில் இருந்து 40 நாள்களுக்குள் அன்னை அந்த வேண்டுதலை நிறைவேற்றி வைப்பாள் என்பது அவர்களின் நம்பிக்கை.அது பெரும்பாலும் நடைபெறுகிறது என்பதும் உண்மை.

இங்கு ஸ்ரீவல்லப கணபதி,விசாலாட்சி சமேத விஸ்வநாதர்,வள்ளி-தெய்வானை சமேத மயூர கந்தன்,காத்தவராயன்,புலி வாகன பெரியண்ணன், மதுரை வீரன், ஸ்ரீதுர்க்கை, பொங்கு சனீஸ்வரர் என பல சந்நிதிகள் உள்ளன.

வெக்காளி அம்மனுக்கு ஆண்டு தோறும் அநேக திருவிழாக்கள் நடைபெற்று வருகின்றன. இந்த ஆலயத்தில் கொண்டாட்டத்துக்கு குறைவே இல்லை எனலாம்.

ஆடியின் ஒவ்வொரு நாளுமே இங்கு சிறப்பு என்றே சொல்லலாம்.பெருமைகள் பல கொண்ட,அம்பிகைக்கே உரித்தான இந்த ஆடியில் வாய்ப்பு இருப்பவர்கள் உறையூர் சென்று வெக்காளியின் அருள் பெற்று மகிழலாம்.

வெக்காளியின் திருக்கோவிலை மிதித்தவர்களுக்கு வேதனை எதுவுமே அண்டாது என்பார்கள்.

தோஷங்கள் விலகும் தலம்,பாவங்கள் அகலும் தலம், புண்ணியங்கள் சேரும் தலம்,வெக்காளியின் திருத்தலம்.

அன்னையின் திருவருளால் நாடும் வீடும் சகலமும் நலம் பெற்று வாழட்டும் என்று வேண்டிக் கொள்வோம்.

அமைவிடம்

திருச்சி மாநகரின் சத்திரம் பேருந்து நிலையத்தில் இருந்து 3 கி.மீ தூரத்தில் உறையூர் உள்ளது.

விவசாயம் காப்போம்

வாடாமல்லி பயிரிடும் முறை

எப்போது பார்த்தாலும் அப்போதுதான் மலர்ந்தது போல் வாடாமல் இருப்பது போல் இருப்பதால்தான் இதற்கு பெயர் வாடாமல்லி. இது வறண்ட பகுதியில் கூட வளரக் கூடிய ஒரு செடியாகும். இந்த செடிகள் மிகவும் குறைவாக ஒன்று அல்லது இரண்டு அடி உயரம் வரை மட்டுமே வளரும். வாடாமல்லி பூக்கள் எளிதாக சந்தைகளில் அன்றாடம் கிடைக்கக் கூடிய ஒன்றாகும்.

கோம்பிரினா குளோபோசா என்பது இதன் தாவர பெயர் ஆகும். குளோபஸ் அமராச்சஸ் என்ற பெயரும் இதற்கு உள்ளது. இது வயலட் நிறத்தில் பூக்கும். வெள்ளை மற்றும் சிவப்பு நிறத்திலும் வாடாமல்லி பூக்கள் கிடைக்கும்.

வாடாமல்லி பூ மாலை கட்டவும், அலங்காரம் செய்வதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வாடாமல்லி எப்படி பயிரிடுவது..?

இரகங்கள்:-

இதில் இருவகையான நிறங்கள் உள்ளன. அவை வெள்ளை, வாடாமல்லி ஆகும்.

பருவம்:-

ஆனி மாதம் பயிர் செய்ய ஏற்ற பருவம் ஆகும்.

மண்:-

தண்ணீர் தேங்காத செம்மண் வகைகள் சாகுபடிக்கு ஏற்றது.

விதையளவு:-

ஒரு ஏக்கருக்கு நடவு செய்ய 10 ஆயிரம் நாற்றுகள் வரை தேவைப்படும்.

நாற்றங்கால் தயாரித்தல்:-

நிலத்தை நன்கு உழுது 3 ஒ 10 செ.மீ அளவுள்ள பாத்திகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பாத்தியின் மேல் மக்கிய தொழுஉரம் இட வேண்டும். பின்பு விதைகளை சீராக படுக்கையின் மீது தூவ வேண்டும். பூவாளி கொண்டு தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும். நான்கு நாட்களுக்கு ஒருமுறை தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

நிலம் தயாரித்தல்:-

நிலத்தை 3 முதல் 4 உழவுகள் வரை உழுது மண்ணை பண்படுத்த வேண்டும். கடைசி உழவின் போது அடியுரமாக ஏக்கருக்கு 5 டன் தொழு உரம் இட வேண்டும்.

விதைநேர்த்தி:-

500 கிராம் அசோஸ்பைரில்லத்தை 10 லிட்டர் நீரில் கரைத்து நடுவதற்கு முன் நாற்றை நனைத்து எடுத்து நடவு செய்ய வேண்டும்.

விதைத்தல்:-

நிலத்தின் தன்மையை பொறுத்து, தேவைப்படும் அளவிற்கு ஏற்ப பார்கள் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 30-35 நாள் வயதுடைய நாற்றை 2 அடிக்கு 1 அடி என்ற இடைவெளி விட்டு நடவு செய்ய வேண்டும். நாற்றை பார்களின் இருபுறமும் நடவு செய்யலாம்.

நீர் நிர்வாகம்:-

நட்டவுடன் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பின் மூன்றாம் நாள் உயிர்த்தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பின்பு 5 நாட்களுக்கு ஒருமுறை நீர் பாசனம் செய்தால் போதுமானது.

உரங்கள்:-

களை எடுத்தப்பின் 50 கிலோ வேப்பம் புண்ணாக்கு, 25 கிலோ கடலைப்புண்ணாக்கு கலந்து செடிகளின் அடிப்பகுதியில் வைத்து மண் அணைக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

களை நிர்வாகம்:-

நடவு செய்த 20வது நாள் மற்றும் 40 நாட்களில் களை எடுக்க வேண்டும். வயலில் களை இல்லாமல் பராமரிக்க வேண்டும்.

பயிர் பாதுகாப்பு

காஞ்சாரை நோய் தாக்குதல்:-

காஞ்சாரை நோய் தாக்கினால் செடியின் நுனி கருகி காணப்படும். அதேபோல் பூ கருகி காய்ந்து விடும். இதனை கட்டுப்படுத்த டைத்தேன் எம் 45 ஒரு லிட்டர் தண்ணீருக்கு 2 கிராம் என்ற விகிதத்தில் கலந்து பயிருக்கு தெளிக்க வேண்டும்.

நூற்புழு தாக்குதல்:-

நூற்புழு தாக்கினால் செடி மேலிருந்து கீழாக பட்டுக்கொண்டே வரும். இதனை கட்டுப்படுத்த நட்ட 40ம் நாள் அல்லது முதல் களையின் போது போரெட் அல்லது பியூரடான் குருணை மருந்துடன் டி.ஏ.பி அல்லது வேப்பம் புண்ணாக்கை சேர்த்து வயலில் தூவி விட்டு தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

அறுவடை:-

பூக்களின் தேவையைப் பொறுத்து சுழற்சி முறையில் அறுவடை செய்யலாம்.

பயன்கள்:-

வாடாமல்லி பூக்களை பயன்படுத்தி சளி, இருமல், ஆஸ்துமாவுக்கான மருந்தை தயாரிக்கலாம்.

வாடாமல்லியை அரைத்து அதன் விழுது ஒரு கப், தயிர் ஒரு கப் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்து சருமத்தில் பூசினால், சருமமானது மிருதுவாக காட்சியளிக்கும்.

தோலின் கரிய நிறம் மாற்றம் அடையும். நுண் கிருமிகளை அழிக்கக் கூடிய தன்மை இந்த மலருக்கு உள்ளது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டதாக வாடாமல்லி விளங்குவதால், உடலின் அனைத்து உள்ளுறுப்புகளையும் பாதுகாக்கும் தன்மை உடையதாக விளங்குகிறது.

ACHIEVER AWARD

This week K. SURYA SAKTHIVEL, received Achiever Award from our Express Velachery Team.

K. Surya is a 30 year women, Thiruvannamalai, TamilNadu.

K. Surya sakthivel daughter of kaliyamoorthi from vettavalam periya olaipadi village Thiruvannamalai dt. She is pursuing post graduate degree in vivekanandha college for women trichengode MBA completed year of Passing 2013 batch and got 78 %.

She is interested in social awareness and creative drawing of kolam. She received many winner and participants certificate. And got best Multi talented award 2022, singappen 2022 award, iconic star award, kalai maamani award, kalai chakra award, kalainaya chemmal kalaingnar award, kural mozhi kaavalar award, best coordinater, Award, veeravaanjinathan award, veera paandian kattapomman award, natchathira maamani award, tamil thaai award, tamil sevagar award, and her article are lots of released in dinakaran daily news paper. also participate in lots of competition. Her skill like.. Drawing. Puting creative different types kolam.

" You really deserve the achievement and with such endeavours you are certain to acquire more. Keep doing awesome... Congratulations!"

ஒரு கிலோ வெண்ணை

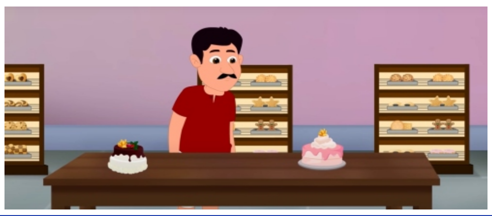
நீதி கதை

ஒரு கிராமத்துல ஒரு விவசாயி இருந்தாரு அவருக்கு நிறைய பசுமாடுகள் இருந்துச்சு.அந்த பசு மூலமா கிடைக்குற பால் ,தயிர் ,வெண்ணை எல்லாத்தையும் வித்து நிறைய பணம் சம்பாதிச்சாரு அந்த விவசாயி

அவரு தினமும் பசு கொடுக்குற வெண்ணெல இருந்து ஒருகிலோ பக்கத்துல இருக்குற பேக்கரிக்கு கொண்டுபோய் கொடுத்துட்டு காசு வாங்கிப்பாரு,

அந்த பேக்கரி காரர் ஒருநாள் அந்த வெண்ணெய எப்பவும் கேள்விகேக்கம நெருத்து பக்கமா வாங்குறமேன்னு யோசிச்சாறு

உடனே திராசுல வச்சு அளந்து பாத்தாரு ஆனா அந்த வெண்ணை ஒரு கிலோ இல்லாம கொஞ்சம் குறைவா இருந்துச்சு



உடனே அந்த பேக்கரிக்காரர் ரொம்ப கோபப்பட்டாரு ,உடனே பக்கத்துல இருந்த பஞ்சாயத்து தலைவர்கிட்ட போய் சொன்னாரு

உடனே ஊர் தலைவர் ஒரு ஆள அனுப்பிச்சு அந்த விவசாயிய கூட்டிட்டு வர சொன்னாரு

அங்க வந்த விவசாயிகிட்ட நீ கொடுத்த வெண்ணை ஒரு கிலோ இல்லாம குறைவா இருக்கு ,இதுக்கு நீ என்ன சொல்றன்னு கேட்டாரு

அதுக்கு அந்த விவசாயி சொன்னாரு ஐயா நான் தெரிஞ்சே எந்த தப்பும் பண்ணல ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு கிலோ தின்பண்டம் அந்த கடைல இருந்துதான் வாங்கிட்டு போவேன்

மறுநாள் திராசுல அவர்கொடுத்த தின்பண்டத்துக்கு சரியா வெண்ணெய எடை போட்டு கொண்டு போய் கொடுப்பேன்னு சொன்னாரு

யோசிச்சு பாத்த தலைவர் உண்மையான குற்றவாளி பேக்கரி கடைக்காரர்தானு முடிவு பன்னுன்னாரு ,உடனே அவர் கடைல இருக்குற தின்பண்டங்கள் பாக்கெட் எல்லாத்தையும் எடை போட்டு பாத்தாரு

அப்பத்தான் தெரிஞ்சது எடை குறைவான தின்பண்டங்களை வித்து ஊருல இருக்குற எல்லாத்தையும் இந்த பேக்கரி காரர் தான் ஏமாத்திக்கிட்டு இருந்தாருன்னு

உடனே அவருக்கு அபராதம் போட்டாரு அந்த தலைவர்

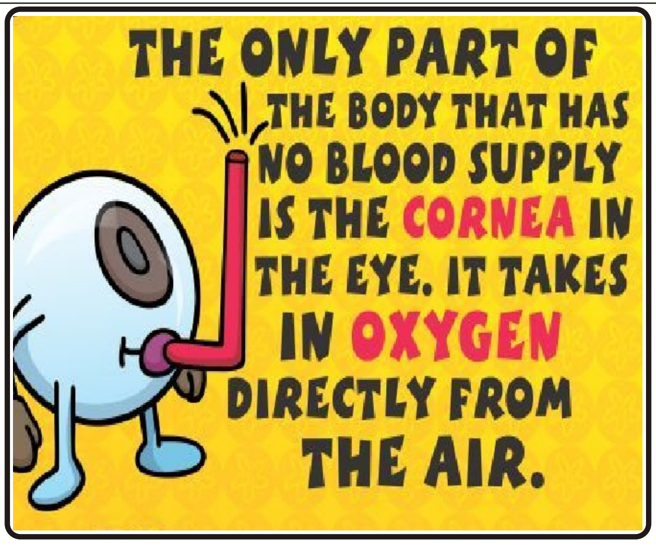
நீதி :- நீங்கள் செய்வதே உங்களை வந்தடையும்

பஸ்களில் ரூ.10, ரூ.20 நாணயம் வாங்க மறுத்தால் கண்டக்டர்கள் மீது ஒழுங்கு நடவடிக்கை...

பஸ்களில் ரூ.10, ரூ.20 நாணயம் வாங்க மறுத்தால் கண்டக்டர்கள் மீது ஒழுங்கு நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என சென்னை மாநகர் போக்குவரத்து கழகம் எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளது. சென்னை பஸ் பயணங்களில் ரூ.10 மற்றும் ரூ.20 நாணயங்கள் புறக்கணிக்கப்படுவதாக போக்குவரத்து துறையிடம் மக்கள் தொடர்ந்து புகார்களை அளித்து வருகிறார்கள்.

பொதுமக்களின் புகாரை தொடர்ந்து சென்னை மாநகர போக்குவரத்து கழகம் நேற்று ஒரு அவசர உத்தரவை பிறப்பித்துள்ளது. இதுகுறித்து கண்டக்டர்கள், மண்டல-கிளை-உதவி மற்றும் பொதுப்பிரிவு மேலாளர்களுக்கு, சென்னை மாநகர் போக்குவரத்து கழக மேலாண்மை இயக்குனர் அனுப்பியுள்ள சுற்றறிக்கையில் கூறியிருப்பதாவது:- மாநகர பஸ்களில் பயணிகள் டிக்கெட் வாங்க ரூ.10 மற்றும் ரூ.20 நாணயங்களை கொடுக்கும்போது, அதனை மறுக்காமல் ஏற்றுக்கொண்டு கண்டக்டர்கள் உரிய டிக்கெட்டுகளை பயணிகளுக்கு வழங்க வேண்டும் என ஏற்கனவே உத்தரவிடப்பட்டுள்ளது. இந்த சுற்றறிக்கையின் மூலம் மீண்டும் அது அறிவுறுத்தப்படுகிறது. எக்காரணம் கொண்டும் பயணிகள் அளிக்கும் ரூ.10 மற்றும் ரூ.20 நாணயங்களை பெற்றுக்கொள்ள கண்டக்டர்கள் மறுக்கக்கூடாது. இதனை மீறி ரூ.10 மற்றும் ரூ.20 நாணயங்களை வாங்க மறுப்பதாக புகார்கள் எழுந்தால், சம்பந்தப்பட்ட கண்டக்டரின் மீது உரிய ஒழுங்கு நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

அனைத்து கிளை, உதவி கிளை மேலாளர்கள் மற்றும் அனைத்து நேர காப்பாளர்கள் ஆகியோர் இதுகுறித்து கண்டக்டர்களுக்கு தெளிவாக எடுத்துக்கூறி அவர்களிடம் கையெழுத்து பெற்று எதிர்காலத்தில் இத்தகைய புகார் எதுவும் வராமல் பணிபுரிய அறிவுறுத்த வேண்டும்.



இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் புதிய தொழில் நுட்பங்களைக் கற்றுக் கொண்டு, படிப்பில் அவற்றைப் பயன்படுத்தினால் மட்டுமே மற்றவர்களை விட முன்னேற முடியும்.

துலாம்

நீங்கள் ஒரு விருந்துக்கு திட்டமிட்டால், உங்கள் நெருங்கிய நண்பர்களை அழைக்கவும். ஏனென்றால் உங்களை உற்சாகப்படுத்த பலர் இருப்பார்கள்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் விருப்பமில்லாமல், குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது வாழ்க்கை துணை உங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு காரணமாக இருக்கலாம்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் நல்ல இசை அல்லது நடனம் கேட்பது வாரத்தின் மன அழுத்தத்தை விடுவிக்கும். எதிர்மறை உணர்வுகள் தலைதூக்காமல், இருக்கும்.

மிதுனம்

இளைய குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுவது இந்த வாரம் உங்களுக்கு சிறப்பாஇருக்கும்.நீங்கள் புத்துணர்ச்சியுடன் இருப்பீர்கள்.

தனுசு

இந்த வாரம் நீங்கள் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் உங்கள் விவேகத்தைப் பயன்படுத்தி அதை மேம்படுத்த வேண்டும். நீங்கள் தடைகளை உணரலாம்.

கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் தனிமை உங்களை கட்டுப்படுத்த வேண்டாம், உங்களுக்கு நேரம் கிடைக்கும்போது, எங்காவது வெளியே சென்று நேரத்தை செலவிடுங்கள்.

மகரம்

நீங்கள் புதிய வீடு , வாகனம் வாங்க திட்டமிடலாம். வீட்டின் உறுப்பினர்களும் புதிய பொருட்களை வாங்குவதன் மூலம் உங்களுடன் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் நீங்கள் வீட்டின் பெரியவர்களிடமிருந்தோ அல்லது உங்கள் தந்தையிடமிருந்தோ நிதிப் பிரச்சனைகள் தொடர்பாக ஆலோசனைகளையும் பெறலாம்.

கும்பம்

உங்கள் திறனை விட அதிகமாக மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் அடிக்கடி வாக்குறுதி அளிக்கிறீர்கள், நீங்கள் விரும்பாமல் கூட சிக்கலில் மாட்டிக் கொள்கிறீர்கள்.

கன்னி

நீங்கள் உங்கள் ஆடம்பரங்களை அனுபவிப்பதில் மிகவும் பிஸியாக இருக்கப் போகிறீர்கள், உங்களுக்கு நேரம் இருக்காது.

மீனம்

இந்த வாரம் குடும்பத்துடன் சுற்றுலா செல்லும் நிகழ்ச்சி குடும்பத்தில் உள்ள ஒருவரின் உடல் நலக்குறைவால் சிறிது காலம் தள்ளிப் போகும் வாய்ப்பு உள்ளது.

YOGASANAM

TULASANA

BENEFITS:-

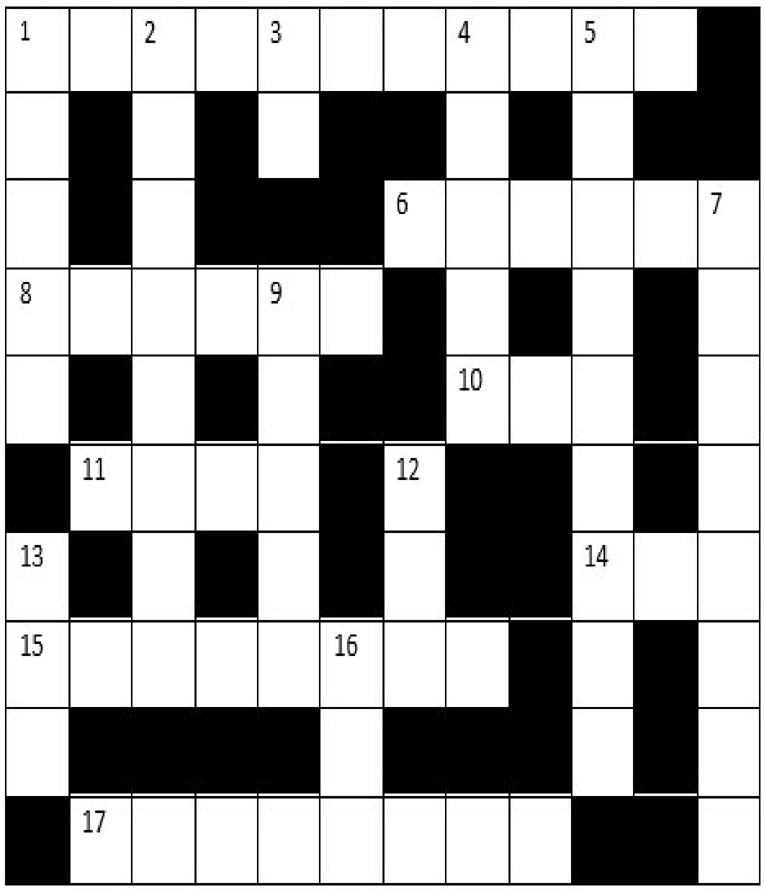
- Tulasana strengthens the shoulders, arms, chest and stomach.
- Improves the blood flow in this area and keeps your muscle toned and strength.
- Tulasana will help reduce pain, and prevent the risk of injury in the shoulder, arms, chest and stomach.
- Tulasana helps to reduce belly fat.
- Tulasana tones the triceps and biceps.
- Tulasana improves digestive health such as constipation, improper bowel movement and promotes the production of digestive juice and enzymes.
- Tulasana strengthens ankles, hip, knee and thigh muscles.
- Tulasana increases the focus of mind and concentration.
- Helps to promote the blood flow to the brain.
- Tulasana helps to stimulate the reproductive organs.
- Helps to improve the strength of the hips, calf and thigh muscles.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922

CROSSWORD PUZZLES



Across

1. Good enough for a photo
6. livelihood
8. close at hand
10. definite article
11. the bones of a boat
14. total
15. container
17. covered area next to the house

Down

1. length of timber
2. invention
3. not down
4. very fast
5. common
7. Shining
9. another form of public transport
12. Plural of is
13. Frozen water
16. After nine

மூச்சுப்பிடிப்புக்கு பாட்டி வைத்தியம்

சூடம், சுக்கு, சாம்பிராணி, பெருங்காயம் இவைகளை சம அளவு எடுத்து சேர்த்து வடித்த கஞ்சியில் கலக்கி மறுபடியும் சூடுபடுத்தி மூச்சுப்பிடிப்பு உள்ள இடத்தில் மூன்று வேளை தடவினால் குணமாகும்.

[8]

திருக்குறள்

அறவாழி அந்தணன் தாள்சேர்ந்தார்க் கல்லால்
பிறவாழி நீந்தல் அரிது.

Who swims the sea of vice is he
Who clasps the feet of Virtue's sea.

Entertainment Corner

அறுசுவை சமையல்

சிக்கன் மலாய் டிக்கா

தேவையான பொருட்கள்:

- 500 கிராம் போன்லெஸ் சிக்கன்
- ¾ கெட்டி தயிர்
- ½ கப் ஃப்ரெஷ் க்ரீம்
- 1 மேஜைக்கரண்டி சோள மாவு
- 8 வழ 10 பாதாம் பருப்பு
- 3 பல் பூண்டு
- 1 துண்டு இஞ்சி
- 1 எலுமிச்சம் பழம்
- 1 பச்சை மிளகாய்
- 2 மேஜைக்கரண்டி கரம் மசாலா
- 2 மேஜைக்கரண்டி சாட் மசாலா
- 1 மேஜைக்கரண்டி கசூரி மேத்தி
- ¼ மேஜைக்கரண்டி கருப்பு மிளகு தூள்
- ¼ மேஜைக்கரண்டி வெள்ளை மிளகு தூள்
- தேவையான அளவு எண்ணெய்
- தேவையான அளவு நெய்
- தேவையான அளவு உப்பு
- சிறிதளவு கொத்தமல்லி

செய்முறை:

- முதலில் சிக்கனை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து ஒரு தட்டில் வைத்து பின்பு இஞ்சி பூண்டை பேஸ்ட் ஆக்கி, கொத்தமல்லியை பொடியாக நறுக்கி, மற்றும் எலுமிச்சம் பழத்தை பிழிந்து சாறை எடுத்து ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்து கொள்ளவும்.
- இப்பொழுது ஒரு கிண்ணத்தை எடுத்து அதில் சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி அதில் பாதாமை போட்டு சுமார் 20 லிருந்து 25 நிமிடம் வரை அதை ஊற விடவும்.
- ஆடுத்து நாம் சுத்தம் செய்து கழுவி வைத்திருக்கும் சிக்கனை ஒரு bowl ல் போட்டு அதில் நாம் அரைத்து வைத்திருக்கும் இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட், கருப்பு மிளகு தூள், மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு போட்டு அதை நன்கு கலந்து விட்டு சுமார் 10 லிருந்து 20 நிமிடம் வரை ஊற விடவும்.
- பின்பு ஒரு மிக்ஸி ஜாரை எடுத்து அதில் நாம் ஊற வைத்திருக்கும் பாதாமை போட்டு அதை நன்கு அரைத்து எடுத்து ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்து கொள்ளவும்.
- பிறகு அதில் பச்சை மிளகாயை நறுக்கி போட்டு அதையும் நன்கு அரைத்து பேஸ்ட் ஆக்கி ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்து கொள்ளவும்.
- இப்பொழுது ஒரு பாத்திரத்தை எடுத்து அதில் நாம் அரைத்து வைத்திருக்கும் பாதாம் பேஸ்ட், பச்சை மிளகாய் பேஸ்ட், தயிர், ஃப்ரெஷ் கிரீம், கரம் மசாலா, கசூரி மேத்தி, வெள்ளை மிளகு தூள், நாம் நறுக்கி வைத்திருக்கும் கொத்தமல்லி, மற்றும் தேவையான அளவு உப்பை போட்டு அதை நன்கு கலந்து விடவும்.
- பின்னர் அதில் ஒரு மேஜைக்கரண்டி அளவு சோள மாவை போட்டு அதை நன்கு கலந்து விடவும்.
- அடுத்து அதில் நாம் ஊற வைத்திருக்கும் சிக்கனை போட்டு அது நன்கு மசாலாவோடு சேருமாறு அதை கிளறி விட்டு சுமார் 5 லிருந்து 10 நிமிடம் வரை ஊற விடவும்.
- 10 நிமிடத்திற்கு பிறகு ஒரு சைழெ ளமநறநச ரை எடுத்து அதில் இந்த சிக்கன் துண்டுகளை ஒவ்வொன்றாக சொருகி வைத்து கொள்ளவும்.
- பின்பு இவ்வாறு மற்ற iron skewer யின் அளவிற்கேற்ப சிக்கன் துண்டுகளை சொருகி அதை ஒரு தட்டில் வைத்து கொள்ளவும்.
- Iron skewer க்கு பதிலாக wooden skewer ரை பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் அதை பயன்படுத்துவதற்கு முன் சுமார் அரை மணி நேரத்திலிருந்து ஒரு மணி நேரம் வரை தண்ணீரில் ஊற வைத்து எடுத்து கொள்ளவும்.
- இப்பொழுது ஒரு pan ஐ மிதமான சூட்டில் அடுப்பில் வைத்து அதில் சுமார் ஒரு மேஜைக்கரண்டி அளவு எண்ணெய் மற்றும் ஒரு மேஜைக்கரண்டி அளவு நெய் ஊற்றி அதை சுட வைக்கவும்.
- எண்ணெய் சுட்ட பின் அதில் நாம் சிக்கன் துண்டுகளை சொருகி வைத்திருக்கும் iron skewer ரை எடுத்து pan ன் அளவிற்கேற்ப அதில் வைத்து கொள்ளவும்.
- Skewer ரை தொடர்ச்சியாக திருப்பி விட்டு கொண்டே இருக்க வேண்டும் அப்பொழுது தான் சிக்கன் துண்டுகள் அனைத்து புறமும் சமமாக வெந்து இருக்கும்.
- இதை அவனில் செய்வதாக இருந்தால் அவனில் சுமார் 450 டிகிரி பாரன்ஹீட்க்கு pre heat செய்து இந்த சிக்கன் துண்டுகளோடு இருக்கும் Skewer களை ஒரு தட்டில் வைத்து அதை அவனில் வைத்து சுமார் 10 நிமிடம் வரை வேக விடவும்.
- 10 நிமிடத்திற்கு பிறகு அவனில் இருந்து அந்த தட்டை கவனமாக எடுத்து Skewer ரை திருப்பி வைத்து மீண்டும் அதே அவனில் வைத்து சுமார் 12 லிருந்து 15 நிமிடம் வரை அதை வேக விட்டு வெளியே எடுக்கவும்.
- பின்பு இதை ஒரு தட்டில் வைத்து அதில் நாம் பிழிந்து வைத்திருக்கும் எலுமிச்சை சாறை ஊற்றி பின்பு அதன் மீது ஃப்ரெஷ் கிரீம்மை ஊற்றி, அதனுடன் கேரட், வெங்காயம், மற்றும் வெள்ளரிக்காய் துண்டுகளை நறுக்கி வைத்து அதை சுட சுட பரிமாறவும்.
- இப்பொழுது உங்கள் சூடான மற்றும் சுவையான சிக்கன் மலாய் டிக்கா தயார். இதை கட்டாயம் உங்கள் வீட்டில் செய்து பார்த்து உங்கள் குடும்பத்தாருடன் சேர்ந்து சுவைத்து மகிழுங்கள்.

சென்ற வார சுடோக்கு விளையாட்டு விடைகள்

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

Publisher : R. Rajesh
Editor : Saranya Rajesh
Designer : D. Deepa
Journalist : P. Praveen
Marketing Executive : C. Karthikeyan

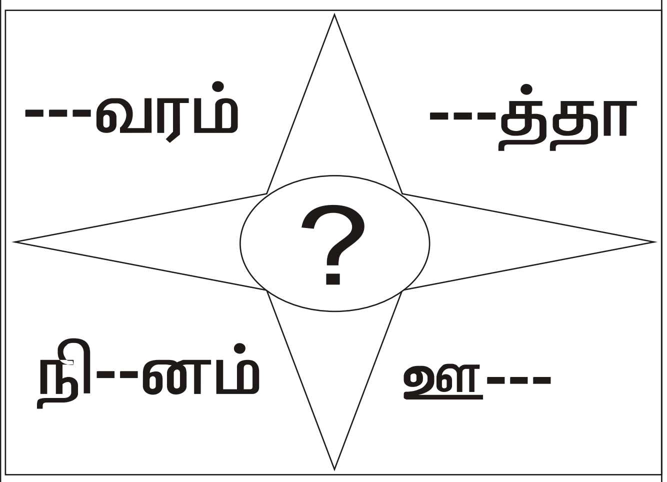
இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்
This is our only concern

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.

சொல் விளையாட்டு

ஓர் எழுத்து நான்கு சொற்களைக் கண்டுபிடியுங்கள்.



சுடோக்கு விளையாட்டு

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

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.உயிர் இல்லாத நீதிபதியிடம் ஒழுங்கான நியாயம் - அது என்ன?

2.பச்சைப் பெட்டிக்குள் வெள்ளை முத்துகள் - அது என்ன?

3.உடல் சிவப்பு வாய் அகலம் உணவு காகிதம் - நான் யார்?

4.அடி மலர்ந்து நுனி மலராத பூ -எது?

5.காகிதத்தைக் கண்டால் கண்ணீர் விடும் - அது என்ன?

6.தாடிக்காரன் மீசைக்காரன் கோயிலுக்குப் போனால் வெள்ளைக்காரன் - அது என்ன?

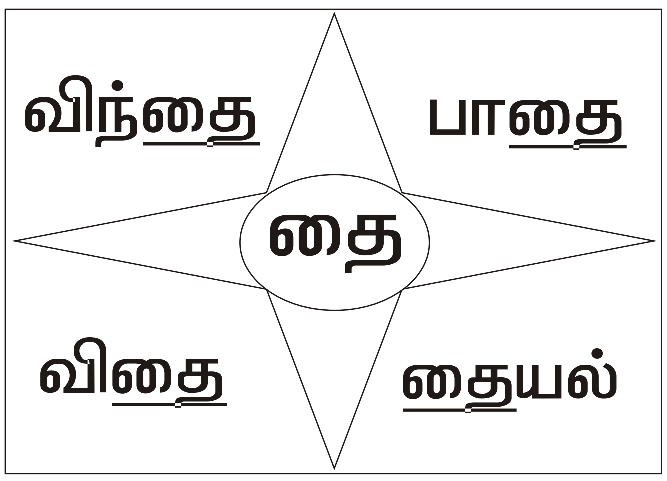
7.சிவப்புப் பைக்குள் சில்லறை கொட்டிக் கிடக்குது - அது என்ன?

8.பச்சைக் கீரை சமைக்க உதவாது வழுக்க உதவும் - அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

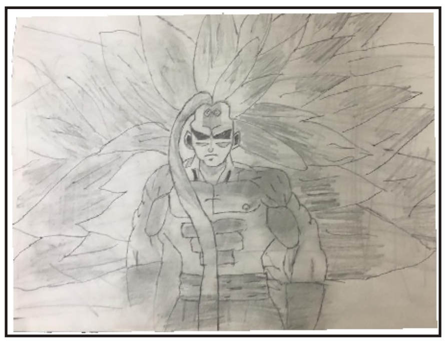
1.முட்டை 2.உள்ளங்கையும் விரல்களும்
3.வாழைப்பழம் 4.செத்தல் மிளகாய்
5.நிழல் 6.நத்தை
7.வழுக்கை 8.சங்கு

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

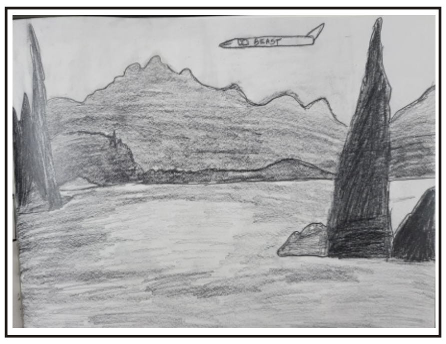


CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

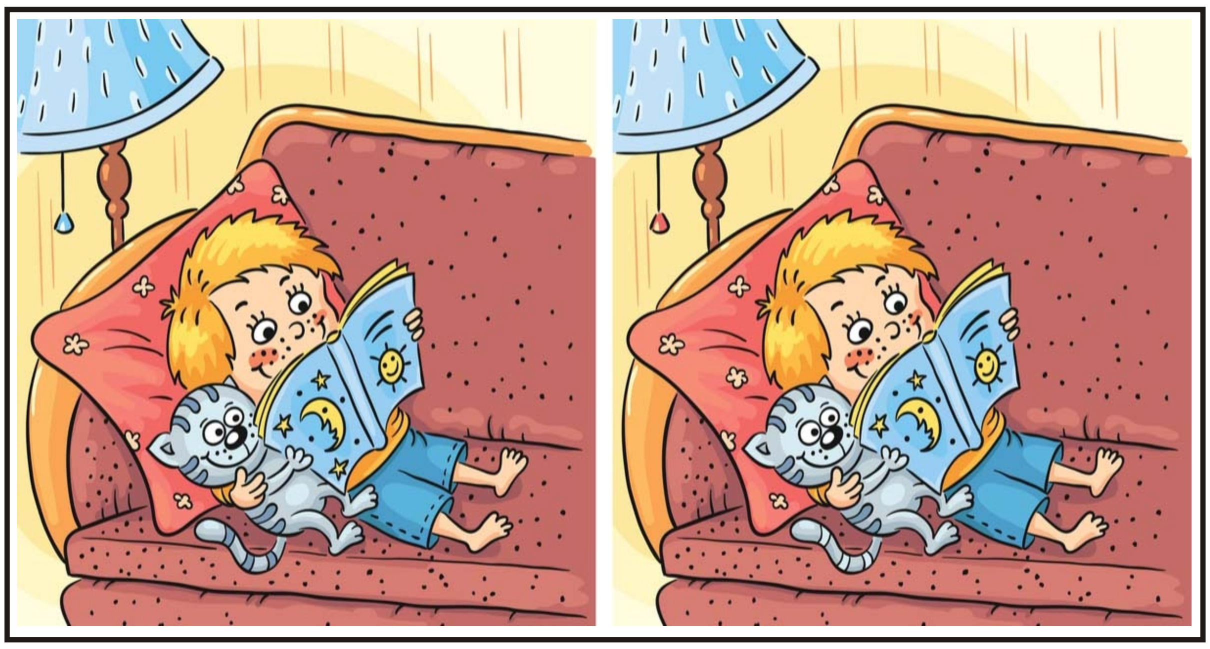


Joshua Daniel
Class 5
St. Theresa Bacq
Public School,
Bangalore.



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

படத்தில் உள்ள 5 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



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?

IDIOMS

- *Hang in there: don't give up; wait; keep trying; be patient*
  I know you want to quit, but ***hang in there***, things will get better next time.

- Barrel of laughs: someone who is very funny
  Mr. Bonnie is a real ***barrel of laughs***.

- "Old as the hills: someone or something very old
  The idea is as ***old as the hills***, but I am sure it will work.

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