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
GANGA SWEETS
PURE GHEE SWEETS
Contact
4264 5911 / 2615 4635

VOL - 4 ISSUE - 24 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

International Day for the Elimination of Violence Against Women...

On 25th November 2022, to commemorate the *International Day for the Elimination of Violence against Women*, The Women Development Cell (Guru Shakthi) of Guru Nanak College in association with Penn's Udayal Padai conducted a one-day Workshop on ***Awareness of Law and Police Support for Women***. The invited Chief Guest of the day was **Thiru. K. Vannia Perumal, IPS,** Additional DGP, Women & Child Safety, Government of Tamil Nadu and the Guest of Honour was **Mrs. Pushkala Sivakumar, Advocate,** Madras High Court.

The Principal, Dr. M. G. Ragunathan delivered the Welcome Address. The Guests were introduced to the audience by the Co-ordinator, Udayal Padai, Dr. K. Umadevi. Mr. Sridhar, Founder, PENN Trust highlighted the significance of the day's Workshop. Veteran Singer and Advisory Board Member, PENN Trust, Thiru. Unnikrishnan, shared his video message, greeting the Workshop for a grand success, which was displayed for the audience.

1100 girl students of the college and the Staff members attended the event. **Mrs. Pushkala Sivakumar**, Advocate, in her presentation emphasized the legal support available for women regarding abuse in any form is concerned. It was an eye-opening session for the audience presented in the workshop. **Thiru. K. Vannia Perumal, IPS** in his special address highlighted the Police Support Services which is extended to the civilians. There was an overwhelming response from the audience for both the sessions. Vote of thanks was rendered by Dr. R. Tamilselvi, one of the members of Women Development Cell.

மாநகராட்சி சுகாதார துறையும் மற்றும் டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கமமும் இணைந்து நடத்திய டெங்கு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி...

சென்னை வேளச்சேரியில் 2.12.22 அன்று காலை 8.00 மணியளவில் பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி சுகாதார துறையும் மற்றும் டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கமமும் இணைந்து மலேரியா, டெங்கு, சிக்கன் குனியா, போன்ற நோய்களில் இருந்து பொதுமக்கள் தங்களை தற்காத்துக் கொள்ள வேண்டி விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியும் பேரணியும் நடத்தப்பட்டது. அந்த நிகழ்ச்சியில் நலசங்கம் சார்பாக 1000 விழிப்புணர்வு துண்டுப்பிரசுங்கள் பொதுமக்களுக்கு வழங்கி வீடுகளை சுற்றியும், சுற்றுபுறங்களை சுற்றியும் தேங்காய் மட்டை, டையர், தேவையற்ற பாத்திரங்கள், சிறியவகை கப், தேங்காய் ஓடுகள் போன்ற பொருள்களில் மழைநீர் தேங்காமல் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டி பொதுமக்களுக்கும், பள்ளி மாணவ, மாணவிகளுக்கு அறிவுரை வழங்கி உறுதிமொழி எடுக்கப்பட்டது.

இந்த நிகழ்ச்சியில். Dr. N. கோமதி சுகாதார அதிகாரி மண்டலம் 13, திரு.P. மணிமாறன் மாமன்ற உறுப்பினர் வார்டு 177, சி. வ. பொற்கொடி மூத்த பூச்சியியல் நிபுணர், திரு. K. முருகேசன் சுகாதார அதிகாரி வேளச்சேரி பகுதி திரு. A .சுப்பரமணி சுகாதாரா ஆய்வாளர் வார்டு 177, புனித அந்தோனியார் மேல்நிலைப் பள்ளி தலைமை ஆசிரியை சகோதரி. மரியஜோதி, சுகாதார துறை பணியாளர்கள், புனித அந்தோனியார் பள்ளி மாணவிகள் மாமன்ற உறுப்பினர் அவர்களின் PA திரு.C. V. இளங்கோ மற்றும் கழக தோழர்கள். E. ரவிச்சந்திரன் R. பவித்தரம், N. மணிமாறன். சங்கத்தின் நிர்வாகிகள், உறுப்பினர்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்கள். பேரணியை மாமன்ற உறுப்பினர் அவர்கள் கொடியசைத்து துவக்கி வைத்தார்கள், Dr.N.கோமதி சுகாதார அதிகாரி மண்டலம் 13, அவர்கள் மாணவ, மாணவிகளுக்கு டெங்கு நோயின் விளைவுகளை பற்றி விளக்கி பாதுகாப்புடன் இருக்க மழைநீர் வீட்டில் தேங்காமல் சுற்றுபுரத்தை தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டி அறிவுரை வழங்கினார்கள். இந்த விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு ஒத்துழைப்பு கொடுத்த அனைவருக்கும் சங்கத்தின் சார்பாக மனமார்ந்த நன்றியையும், பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொண்டனர்.

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)

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	டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர் 102.63	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	5010	1 கிராம்	5412
	8 கிராம்	40080	8 கிராம்	43296
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	70.50		
	1 கிலோ	705000		

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

சிறுவாபுரி பதிகம்

மானோடு நீகூடி மரகத மயிலோடு
மன்னனே விளைவாகினாய்
மதியோடு வளம் கூட்டி மன்றத்தில் நிலையான
மகிமைக்கு அருளாகினாய்.
வானோரின் புகழ்பாடி வையத்தில் வாழ்வோரி
வாழக்கைக்குத் துணையாகினாய்
தேனேன்ன தெளிவென்று தெரியாத பேருக்கும்
தெளிவாக்கி நீ காட்டினாய்
ஊனுக்குப் பக்கத்தில் உறவென்ன பெரிதென்ற
உண்மைக்கு ஒளியாகினாய்
யாருக்கும் புரியாத எவருக்கும் தெரியாத
அறிவுக்கு அறிவாகினாய்
அதமோடு ஆசைகள் அடக்கியே எங்களை
அன்போது ஆட்சி செய்யும்
சோலை திருக்குடி கொண்ட சிறுவாபுரி வாழும்
சிவபால சுப்ரமணியே.
காசென்ன பெரிதென்று காலத்தில் வாழ்வோரும்
கவலையை மறக்கிறார்கள்
மாசற்ற மனதோடு மற்றவரைக் காண்போரும்
மனக்குறை தீர்க்கிறார்கள்
சூழ்வோரும் நலம் பெற சுற்றத்தார் வளம்பெற
சுகத்தையே காண்கிறார்கள்
அமிழ்துவறும் வார்த்தையில் அடக்கமுட னிப்போரும்

அன்பாக வாழ்கிறார்கள்
நாசமுடன் பேசாமல் நல்லதையே செய்வோர்
நற்சுகம் பெறுகிறார்கள்
வாசமலர் போலுதவி பிறருக்கும் வாழ்வோரும்
பாசமுடன் வாழ்கிறார்கள்.
கல்லான இதயமுடன் காலத்தில் வாழ்வோரை
கரைக்கின்ற தெய்வம் நீயே
சோலை திருக்குடி கொண்ட சிறுவாபுரி வாழும்
சிவபாலசுப்ரமணியே
ஆழகு திருமேனியில் அபிஷேக பால்குடம்
ஆனந்த தரிசனம் காண்
கற்பூர தீபமும் கண்கவரும் தோற்றமும்
காட்சியாய் காணும்போது
மலையாக ஆட்சி செய்யும் மன்னனே உன்னிடம்
புகழாட்சி காணுகின்றேன்.
மலையாக ஆட்சி செய்யும் மன்னனே உன்னிடம்
புகழாட்சி காணுகின்றேன்.கேட்டவரம் கேட்டபடி
கொடுக்கின்ற தெய்வமே
கேட்டவரம் கேட்டபடி கொடுக்கின்ற தெய்வமே
கேள்விகள் என்னவென்று
கேட்கின்ற பேருக்கு கேள்விக்குப் பதில் சொல்ல
வேண்டுவரம் ஈண்டளித்தாய்

பொன்னான மேனியில் பூச்சூடி காண்போர்க்கு
புதுமனை நீ கொடுத்தாய்
மணமகள் வேண்டிவரும் மனதினை நீயறிந்து
மணமகளாக்கி வைத்தாய்
சோலை திருக் குடிக்கொண்ட சிறுவாபுரி வாழும்
சிவ பால சுப்பிரமணியே
நேற்றாகி இன்றாகி நாளையென அறியாது
நாளையே கடத்துகின்றோம்
ஒன்றாகி உருவாகும் கருவாகிப் போனாலும்
ஆண்டுக்குள்தான் அறிகிறோம்
நன்றாகி நலமாகி வளமோடு யிருந்தாலும்
சிவலோகம் சேர்வதறியோம்
கன்றாகிப் போனபின் கனியாத தாயானால்
காலத்தில் என்ன செய்வோம்
என்றாகின்ற இல்வாழ்க்கை நன்றாக வேண்டுமென
இறையோடுதான் கூடுவோம்

அன்றாட வாழ்வினில் அவுதியுறும் போதெல்லாம்
ஆண்டவன் உனைத்தெடுவோம்
மன்றாடி மன்றாடி மதிகெட்டுப் போனவரும்
மன்னன் உனைத்தான் கூறுவார்
சோலை திருக்குடிகொண்ட சிறுவாபுரி வாழும்
சிவ பால சுப்பிரமணியே.
எண்ணத்தில் உள்ளதை யென்னென்ன என்றுமே
எண்ணியே கூறிவைத்தாய்
ஏழையின் இதயத்தை ஈசையுடன் நீ தந்து
இயலாமை ஆக்கிவைத்தாய்
வண்ணத்தில் விழிபார்க்க வான்கூட்டு வாகைபெற
வளமொடு ஆக்கிவைத்தாய்
சொல்லுக்கு சுவை கூட்டின் சொல்லோ அமுதாக
சொல்லிலே நடை பழகினாய்
அன்புக்கு அசை போடும் ஆசையை பிறப்பாக்கி
கண்ணீரை கதையாக்கினாய் அன்றைக்கும்
இன்றைக்கும் என்றைக்கும் பேர் சொல்ல
கந்தனே கருவாக்கினாய்

மன்றத்தில் விளையாடு மடிமீதில் தவழ்ந்தாடும்
மன்னனே மயிலேறுவாய்
சோலை திருக்குடி கொண்ட சிறுவாபுரி வாழும்
சிவ பால சுப்பிரமணியே.
நெற்றியில் திருநீறு அணிந்திட அனுதினம்
நிம்மதி சேர வைத்தாய்
நெஞ்சத்திலே வைத்து தஞ்சமென கொள்வோரை
நீடுழி வாழவைத்தாய்
முற்றவர்போல் வாழ்ந்து நடைபோட்டு உனைக்கான
முடவரும் நடைபழகினாய்

உற்ற தமிழ் உளதென்று உன் நாம் கூறிவர
ஊமையுடன் மொழி பயின்றாய்
ஒளி வீசும் உன் முகம் காணாத குருடனை
விழி தந்து வழிகாட்டினாய்
உளச்சோர்வு உற்றவுடன் உடற்சோர்வு தானாகி
உனைக்கான வழிகாட்டினாய்
காணுவதில் சுகமாகி கற்பனையில் வளமாகி
அழகுத் திருச்சிலையானாய்
சோலை திருக்குடி கொண்ட சிறுவாபுரி வாழும்
சிவ பாலசுப்பிரமணியே
ஐந்திலே எத்தனை அறியாத பருவத்தில்
ஆளாக்கி தாலாட்டினாய்

பூவான எந்தனை காயாகிப் பார்க்காமல்
கனியாகி மாற்றிவைத்தாய்
ஆகாயம் போலுயர அயராதுழைத்தாலும்
அளிக்கின்ற எடையாகினாய்
சூழ்ச்சிகள் புரியாது சூழ்வது தெரியாது
சுற்றத்தை மாற்றிவைப்பாய்
சொந்தங்கள் இதுவெனச் சொல்லி வைப்போர்க்கு
சொந்தமோ நீயாகினாய்

புறந்தவன் இறப்பதில் பேதமை இல்லாத
பெரும்பணி உனதாக்கினாய்
அரும்பணி உருவாக்கி அடிமையாய் எமையாக்கி
அன்றாடம் தேடவைக்கும்
சோலை திருக்குடி கொண்ட சிறுவாபுரி வாழும்
சிவ பாலசுப்பிரமணியே.
மனைவீடு இருகொண்டு மன்றத்தில் வாழ்ந்துவரும்
மன்னனே நீ வாழ்கவே
மனம்போன போக்கில் குடிகொள்ளும் அருள்கூடம்
ஒளி வீசும் நலமாகவே
அணிகலன் நீயூட்ட படைகலம் கொண்ட உன்
கைவேலும் சிறந்தோங்கவே
ஆகாயம் மேலுயர்ந்து அதிரூப சக்திதரும்
மனம்போல் மயில்வாழ்கவே

சேவலொரு பணியாக நாகமொரு இடமாக
நாளெல்லாம் வளம் கூட்டவே
எருக்கோடு பூஜைமலர் என்றைக்கும் நீசூட
நந்தவனம் செழித்தோங்கவே
கந்தனருள் கவிபாடி உனை நாடி வருவோரும்
ஒருகோடி நலமாகவே
சோலை திருக்குடிகொண்ட சிறுவாபுரி வாழும்
சிவபால சுப்பிரமணியே.

பாலியல் அத்துமீறலுக்கு எதிராக மேயர் பிரியாவின் விழிப்புணர்வு பிரசாரம்...

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு எதிரான பாலியல் குற்றங்களை தடுக்கும் வகையில் ஆண்டுதோறும் 2 வார கால விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும்.

கடந்த மாதம் 25-ந்தேதி பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமைகள் ஒழிப்பு தினம் அனுசரிக்கப்பட்டது. விழிப்புணர்வு பிரசார திட்டத்தை பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி முன்னெடுத்துள்ளது. இதன் ஒருகட்டமாக மாநகராட்சி கட்டிடமான ரிப்பன் மாளிகை ஆரஞ்சு நிறத்தில் ஒளிரூட்டப்பட்டு இருக்கிறது. இதேபோல நேப்பியர் பாலம் உள்ளிட்ட முக்கிய இடங்களில் ஆரஞ்சு நிறத்தில் ஜொலித்து வருகின்றன. இதுதவிர மாநகராட்சி சார்பில் பெண்கள் அதிகம் பணிபுரியும் இடங்கள் மற்றும் பொதுவான பகுதிகளிலும் பாலியல் குற்றங்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

இந்தநிலையில் இந்த பிரசார திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக மாநகராட்சி மேயர் பிரியா சமூக வலைதளத்தில் தனது கருத்தை பதிவிட்டுள்ளார். பாலியல் ரீதியான அத்துமீறல்களை கண்டிக்கும் வகையில், "போதும்... நிறுத்துங்கள்..." என்று குறிப்பிடுவது போல தனது கையை நீட்டி பிரியா இந்த விழிப்புணர்வில் ஈடுபட்டுள்ளார். அவரது இந்த நூதன விழிப்புணர்வு சமூக வலைதளங்களில் வைரலாக பரவி வருகிறது.

BEAUTY TIPS

Homemade Face Packs For Winter

1. Coffee mask

Ingredients:
1 tbsp. each of coffee grounds, cocoa powder, honey and milk
Method: Mix all ingredients in a bowl to form a paste. While the smell may be tempting, apply the mask to your face. Keep it on for 20 minutes and then wash it off.
Frequency: You can use this face pack once a week.
Benefits:
Coffee prevents acne and stimulates blood flow, brightens the complexion and decreases puffiness. Cocoa powder is a rich antioxidant and so repairs damaged skin.

2. Curd face pack

Ingredients:
2 tbsp. curd, 1 tbsp. honey and a pinch of turmeric
Method: Mix all the ingredients and apply them on to your face and neck. Rinse it off after 20 minutes.
Frequency: You can apply this pack twice a week.
Benefits:
Curd is rich in lactic acid and alpha-hydroxy acid which helps in the removal of dead skin cells. Honey helps in soothing the skin and turmeric acts as an antibacterial agent, preventing acne.

YOUNG ACHIEVER AWARD

This week SHAMITHA RAJENDRAKUMAR received Young Achiever Award from our Express Velachery Team.

SHAMITHA is a 12 years old girl studying Grade 7 in Ashok Nagar, Chennai, TamilNadu.

Shamitha a talented girl born to Mr. Rajendrakumar .M and Mrs. Vinodha .M who blessed with this natural gift.

She won a Most Talent Kid Award at 2022 from Navbharat Rashtriya Gyanpeeth Maharashtra for art . She won 1st prize from IOCL- Vigilance for art at April 22.

She won Bala Ratna Aaward for art from All India Art competition, Hydrabad at Aug 22. She won Fourth place in chess competition from YMCA Madras Inter school sports on Aug 22.

At the age 5 she got Pattu Saree prize from sun network for mother's day competition and she also participated in Drawing, chess, essay writing, cooking without fire., conducted by sun TV events .

" We are proud to present this award to this Little Chessica Rabbit. May your good fortunes for your life with happy moments and each snag in your way turn into an opportunity... Congratulations!"

She won fourth place in district level from Chengalpattu District Chess Selection Tournment at Jan 22.

She won First prize for chess from GM Chess Academy on Jan 22.

In state level school tournament she won Seventh place for chess from Sudharsanam Vidyaashram on Aug 22.

She won first prize in Kanchi Chess District Tournament on Feb 2019. She won Second place in Sri Raghavendra district Tournament Under 9 girls on Apr 19.

She won second place in Kanchi Chess State Tournament on Apr 19. She won second place in Thirumal Chess District Tournament on May 19.

She won first prize in Kanchi Chess District Tournament on June 2019. She won Second prize in Kanchi Chess District Tournament on July 2019.

She won Second place in TN State Level School Tournament Blits on July 19.

She won first prize in Kanchi Chess District Tournament Under 10 girls on December 2019.

Now she joined a special self-defense an Indian martial art Kalaripayattu.

நாயின் நல்லொழுக்கம்

திருக்குறள்கதை

ஒரு சின்ன குடும்பத்துல ஒரு குட்டி நாய் இருந்துச்சு

அது அந்த வீட்டுல இருக்குற எல்லாரோடையும் ரொம்ப சந்தோஷமாவும் இருந்துச்சு ,அங்க இருந்த குட்டி பையன் படிக்கின்ற திருக்குறள கேட்டு பின்பற்றி நடக்க ஆரம்பிச்சது அந்த நாய்

ஒருநாள் அந்த வீட்டுல எல்லாரும் தூக்கிகிட்டு இருந்தாங்க ,அப்பா எதோ சத்தம் கேட்டு முழிச்சது அந்த குட்டி நாய்

சமையலறையில இருந்து சத்தம் வர்றத பாத்த அந்த நாய் வேகமா பொய் என்னனு பாத்துச்சு

அங்க ஒரு திருடன் ஜன்னல் வழியா உள்ள வர பாத்தான்

இந்த நாய பாத்ததும் எனக்கு உள்ள வாரத்துக்கு வழிவிட்டு ,குறைத்து என்ன காட்டி கொடுத்துடாத உனக்கு நல்ல கறி துண்டு கொண்டு வந்திருக்கேன்னு சொல்லி ஒரு இறைச்சி துண்ட தூக்கு அந்த நாய்கிட்ட போட்டான்

இத கேட்ட அந்த நாய் சொல்லுச்சு நேத்து எங்க வீட்டு பையன் ஒரு திருக்குறள் படிச்சான் அந்த திருக்குறள்

"உறின்நட்டு அறினொருஉம் ஒப்பிலார் கேண்மை பெறினும் இழப்பினும் என்"

அதோட அர்த்தம் உனக்கு தெரியுமா ”தமக்குப் பயனிருந்தால் நட்புக் கொண்டும், பயன் இல்லை என்றால் நட்பை விலக்கியும் வாழ்வதில் தமக்கு இணை இல்லாதவராய் இருப்பாரின் நட்பைப் பெற்றென்ன இழந்தென்ன?”

எங்க வீட்டுக்கு கேடு நினைச்சு என்னோட நட்ப பெற நினைக்கிற உன்னோட நட்பு தேவை இல்லைனு சொல்லி குறைக்க ஆரம்பிச்சது அந்த நாய்

உடனே அந்த வீட்டுக்காரர் எழுந்து வந்து அந்த திருடன தொரத்தி விட்டுட்டு அந்த நாய்க்குட்டிய பாராட்டுனாரு

நீர் புகுவதை தடுக்க நிரந்தர மோட்டார் வேளச்சேரி வெள்ள பாதிப்புக்கு தீர்வு...

வேளச்சேரியில் உள்ள வீராங்கால் கால்வாயில் வடியும் மழைநீர், தெருக்களில் புகுவதை தடுக்க, 35 லட்சம் ரூபாய் செலவில் நிரந்தரமாக நீர் இறைக்கும் மோட்டார் அமைக்கப்பட உள்ள து. அடையாறு மண்டலம், 175, 176, 177 ஆகிய வார்டுகள், வேளச்சேரி பகுதியை உள்ளடக்கியது. ஒவ்வொரு பருவமழைக்கும், இந்த பகுதி பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும். இதில், 176வது வார்டை ஒட்டி, 20 அடி அகலம், 15 அடி ஆழத்தில், வீரங்கால் கால்வாய் உள்ளது.

ஆதம்பாக்கம், வேளச்சேரி ஏரியில் இருந்து வெளியேறும் உபரிநீர், இந்த கால்வாய் வழியாக பள்ளிக்கரணை சதுப்பு நிலத்தை அடைகிறது.

வேளச்சேரி, ராம்நகர், விஜயநகர், குபேரன்நகர், சீனிவாசாநகர், முருகுநகர் உள்ளிட்ட பகுதியில், 50க்கும் மேற்பட்ட தெருக்கள் உள்ளன. இங்கு வடியும் மழைநீர், கால்வாயை அடையும் வகையில், ஆங்காங்கே கால்வாயுடன் இணைத்து வடிகால்கட்டப்பட்டு உள்ளது.

கால்வாயில் அதிகளவு மழைநீர் செல்லும் போது, வடிகால் வழியாக பின்னோக்கி பாய்ந்து தெருக்களில் தேங்குகிறது . மேலும், தெருக்களில் வடியும் மழைநீரும், கால்வாய்க்குள் செல்வது தடைப்பட்டது. இதனால், அப்பகுதிமக்கள் பெரும் இன்னல்களுக்கு ஆளாகினர். இந்நிலையில், சீனிவாச நகரில் 75 எச்.பி., திறன் கொண்ட மோட்டார் வைக்க, மாநகராட்சி, 35 லட்சம் ரூபாய் ஒதுக்கியது. மோட்டார் மற்றும் அதற்கான அறை கட்டும் பணி, நேற்று துவங்கியது.

இது குறித்து, மாநகராட்சி அதிகாரிகள் கூறியதாவது: கால்வாயில் செல்லும் மழைநீர், வடிகால் வழியாக தெருக்களில் புகாத வகையில், வடிகாலில் மணல் மூட்டைகள் கொண்டு அடுக்கப்படும்.

கால்வாயில் மழைநீர் உயரும்போது, தெருக்களில் தேங்கும் மழைநீரை, மோட்டார் கொண்டு கால்வாயில் விடப்படும். இதன் வாயிலாக, 176வது வார்டில் ஏற்படும் வெள்ள பாதிப்பு குறையும் என்று அவர்கள் கூறினர்.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் வாக்குவாதங்கள் சாத்தியமாகும். நீங்கள் விரும்பாவி-ட்டாலும் அவர்களின் விமர்சன-ங்களை சந்திக்க நேரிடலாம்.

துலாம்

இந்த வாரம் உங்கள் உடன்பிறந்தவர்களின் சரியான ஆதரவைப் பெறுவீர்கள், அவர்களின் உதவியால் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையை சீராக நடத்த முடியும்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் குடும்பத்தில் உள்ள மற்ற உறுப்பினர்களிடையே குடும்பத்தில் கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது, இதனால் குடும்ப அமைதியும் போகலாம்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் பல மாணவர்கள் சமூக ஊடகங்களில் தங்கள் நேரத்தை வீணடிப்பதைக் காணலாம். போட்டித் தேர்வுகளிலும் எதிர்மறையான பெறுபேறுகளைப் பெறலாம்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியையும், அமைதியையும், செழிப்பையும் தரும். நீங்கள் முழு குடும்பத்துடன் ஒரு மத இடம் செல்ல திட்டமிடலாம்.

தனுசு

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் பெரியவர்களிடம் அடக்கமாக நடந்து கொள்ளுங்கள்.

கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் வாழ்க்கையில் பல புதிய நிதித் திட்டங்களை எதிர்கொள்வீர்கள். சில காரணங்களால் பணம் தொடர்பான திடீர் முடிவு எடுக்க வேண்டாம்.

மகரம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்து ஏற்ற தாழ்வுகளிலிருந்தும் முழு நிவாரணம் பெற முடியும். இதனால் குடும்பத்தில் சாதகமான சூழல் காணப்படும்.

சிம்மம்

இந்த வாரம், நீங்கள் எதிர்பார்த்ததை விட, உங்கள் சகோதரியின் ஆதரவைப் பெறுவீர்க-ள். ஊங்கள் பெரிய பிரச்சனை-யிலிருந்தும் விடுபட முடியும்.

கும்பம்

இந்த வாரம் பணிச்சுமை சற்று குறையும், உங்கள் நேரத்தை வீணடிக்கலாம். நேரத்தைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உங்கள் வருமானத்தை அதிகரிக்கலாம்.

கன்னி

இந்த வாரம் உங்கள் சிறிய செலவுகளை மட்டும் சரியான வரவு செலவுத் திட்டத்துடன் மட்டுமே செலவிடுவது நல்லது. உங்கள் பணத்தை அதிகம் சேமிக்க முடியும்.

மீனம்

இந்த வாரம், குடும்பத்தில் நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்த உங்கள் மனைவி உங்களுக்கு உதவுவார், மேலும் உங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருப்பார்.

YOGASANAM

கோமுகாசனம்

செய்முறை:-

❖ தரையில் விரிப்பில் அமர்ந்து வலது முழங்காலை மடித்து குதிங்கால் இடது பின்புறம் அருகே வரும்படியாக கொண்டு வரவேண்டும். அதேபோல் இடது காலை வலது முழங்கால் மேல்தூக்கி வைத்து மடித்து தன் பின்புறம் படும்படியாக ஒட்டி வைக்க வேண்டும்.

❖ பின்னர், வலது கையை வலது தோள்புறமாக மேலிருந்து கீழ்நோக்கியும், இடது கையை பின்புறமாக கொண்டு வந்து வலது கையினை பிடித்து கொள்ள வேண்டும். உடலினை நேராக வைத்திருக்க வேண்டும். சுவாசம் சீராக இருக்க வேண்டும், இதுவே கோமுகாசனம் ஆகம்.

பயன்கள்:-

- மனம் மற்றும் உடலுக்கு அமைதியை கொடுக்கும்
- குறுகிய மார்பு விரிவாகும்
- கால்களுக்கு வலிமையை கொடுக்கும்
- மூட்டுவலி வராமல் காக்கும்
- முதுகு நுனி பாகங்களை வலுப்படுத்தும்

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922

WORD SUDOKU

I					D		B	H
H				G	B			
		C	A			F		
E	G			C		A		
	I		H	B	G		C	
		B		F			I	G
		E			C	B		
			G	H				A
D	C		B					I

Ramaswamy Venkataraman

(4 December 1910 – 27 January 2009)

Ramaswamy Venkataraman was an Indian lawyer, Indian independence activist and politician who served as a Union Minister and as the eighth President of India.

Venkataraman was born in Rajamadam village in Tanjore district, Madras Presidency.

He s tudied law and practised in the Madras High Court and the Supreme Court of India.

In his young age, he was an activist of the Indian independence movement and participated in the Quit India Movement.

He was appointed as the member of the Constituent Assembly and the provisional cabinet.

He was elected to the Lok Sabha f our times and served as Union Finance Minister and Defence Minister.

In 1984, he was elected as the seventh Vice President of India and in 1987, he became the 8th President of India and served from 1987 to 1992.

He also served as a State minister under K.Kamaraj and M.Bhaktavatsalam.

சளி பிடிப்புக்கு பாட்டி வைத்தியம்

சளி பிடிப்பதில் இன்னொரு விதம், தொண்டை சளி தொண்டையில் கரகரப்பு இருந்து, சளி பிரச்சனையால் அவதிப்பட்டு வருவார்கள். தொண்டை சளியை போக்க ஒரு சங்கடை கண்டங்கத்தரி வேர் சாறு போதும். கண்டங்கத்திரி வேர், நாட்டு மருந்து கடைகளில் இருந்து வாங்கி, தண்ணீரில் போட்டு நன்றாக கொதிக்க வைத்து, அந்த தண்ணீரை இரண்டு சங்கடை அளவு கொடுக்க வேண்டும்.

[15]

திருக்குறள்

கெடுப்பதூஉம் கெட்டார்க்குச் சார்வாய்மற் றாங்கே
எடுப்பதூஉம் எல்லாம் மழை.

Destruction it may sometimes pour
But only rain can life restore.

Entertainment Corner

Arusuvai Samayal

ORANGE RASAM

Ingredients:-

- Fresh Orange juice 1 cup
- Tamarind a small piece
- Red chili powder 1 tsp
- Turmeric powder 1/4 tsp
- Asafoetida 2 pinches
- Coriander leaves few
- Curry leaves few
- Tomato 1/2 (optional)
- Toor dal 2 tblsp
- Salt as needed
- Pepper corns 1/2 tsp
- Cumin seeds | jeera 1/4 tsp
- Ghee 1 tsp
- Mustard seeds 1/4 tsp

To roast and grind

- Ghee 1 tsp
- Coriander seeds 1 tblsp
- Toor dal 1 tblsp
- Channa dal 1 tbslp
- Red chili 4-5
- Pepper corns 1/2 tsp
- Cumin seeds 1/2 tsp

Method:-

- To make this rasam let's first roast the ingredients and keep the powder ready. Also soak the tamarind and extract a thin tamarind water using 1 and 1/4 cup of water. Cook the toor dal using 1/2 cup of water and keep it aside.
- In a pan add ghee and add in the coriander seeds, toor dal, channa dal, red chili and pepper. roast till the dal turns golden brown. Switch off the flame and add in the cumin seeds. Mix well.
- Allow this to cool and powder this coarsely.
- Also pound the pepper and cumin given in the main ingredients using a mortar and pestle or in a mixer. No need to roast this.
- In a pan or eeya chombu add the tamarind water, red chili powder, turmeric powder, asafoetida and salt.
- Allow this to boil for 5 -7 minutes in a low flame till the raw smell goes off.
- Add the coarsely ground fresh rasam powder. No need to add the full powder which we ground. You can add it as per your taste and reserve it in the refrigerator for further use.
- Now add 3/4 cup water to the cooked toor dal and mash the dal with hands nicely, so that no trace of dal will be seen.
- Add some coriander leaves and curry leaves to the water.
- Add the toor dal water and orange juice to the tamarind mixture.
- Add the pepper jeera powder . Let it froths up. Keep the flame small.
- Chop the tomato finely. (if using) Add it to the rasam.
- In a small pan add ghee and add in the mustard seeds. When it crackles add it on the top of the rasam.
- Switch off the flame when the rasam froths up.
- Garnish with more coriander leaves.
- Orange rasam is ready to serve. Always serve hot with rice and any simple curry.

Notes:

- You can add a small piece of jaggery in the last to balance the taste.
- Add the freshly ground masala according to the sourness of the oranges.

சென்ற வார சுடோக்கு விளையாட்டு விடைகள்

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

---ளிர்வு ---ருகி

?

---சிரம் ---கன்

CROSSWORD PUZZLES ANSWER

Across

1.Picture
6.Living
8.Near By
10.The
11.Ribs
14.Sum
15.Canister
17.Verandah

Down

1.Plank
2.Creation
3.Up
4.Swift
5.Universal
7.Gleaming
9.Buses
12.Are
13.Ice
16.Ten

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

விடுகதை விளையாட்டு

1.எத்தனை மாதங்கள் 28 நாட்களை கொண்டுள்ளன?

2.உள்ளே செல்வதற்கு எளிதாகவும் வெளியே வருவதற்கு கடினமாகவும் இருக்கும் -அது என்ன?

3.முள் இருந்தும் குத்தாதவன் யார்?

4.உங்களுக்கு சொந்தமான ஒன்றை மற்றவர்கள் அதிகமாக பயன்படுத்துகிறார்கள் -அது என்ன?

5.சுலபமாக உடைக்க கூடிய ஒன்று ஆனால் உங்களால் அதை தொடமுடியாது -அது என்ன?

6.ஒரே கேள்வியை எத்தனை முறை கேட்டாலும் வெவ்வேறு பதில்கள் வரும் ஆனால் அந்த எல்லா பதில்களும் சரியானதாக இருக்கும். -அந்த கேள்வி என்ன?

7.ஒரு அறையின் அனைத்து இடங்களையும் இதனால் நிரப்ப முடியும் ஆனால் எந்த இடத்தையும் ஆக்கிரமித்து கொள்ளாது -அது என்ன?

8.எட்டுக் கை குள்ளனுக்கு ஒற்றை கால் -அவன் யார்?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.தராசு
2.வெண்டைக்காய்
3.அஞ்சல் பெட்டி
4.வாழைப்பூ
5.பேனா
6.தேங்காய்
7. காய்ந்த மிளகாய்
8.பாசி

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

தாவரம் தாத்தா

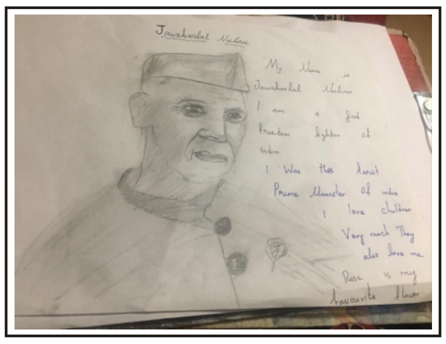
தா

நிதானம் ஊதா

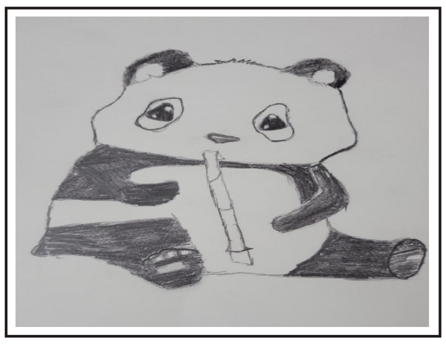
TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

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 10 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

- Draw a long bow: to lie; to exaggerate
  He's sure to *draw a long bow* on the size of his catch of fish.

- A little bird told me: said to mean that you are not going to say how you found out about something or who told it to you.
  A little bird told me that your birthday's coming up.

- From the horse's mouth: (information) from a reliable source
  I know it's true, because I got it straight *from the horse's mouth.*

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, No.22/49, Subedar Hussain Street, Border Thottam, Royapettah, Ch-14. Editor: SARANYA RAJESH