EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

VOL - 4 ISSUE - 26 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் கார்த்திகை கடைசி சோமவார வழிபாடு...

சென்னை வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் கார்த்திகை கடைசி சோமவரத்தை முன்னிட்டு ஸ்ரீசுந்தரேஸ்வரர் ராஜா அலங்காரத்தில் காட்சியளித்து அருள் புரிந்தார். பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு சாமி தரிசனம் செய்தனர். திங்கட்கிழமையை சோமவாரம் என்பார்கள். சிவபெருமானுக்கு ஸ்ரீசோமநாதர் எனும் திருநாமமும் உண்டு. திங்கள் என்றால் சந்திரன். சிவனாரின் தலையில் சந்திரனையும் கங்கையையும் சூடியிருப்பார். கார்த்திகை சோமவார விரதத்தின் சிறப்பைச் சிவபெருமானே பார்வதி தேவிக்குச் சொல்லி இருக்கிறார். இந்த விரதத்தைப் போன்று வேறு எந்த விரதத்திலும் சிவபெருமான் திருப்தி அடைய மாட்டார் என்பது ஐதீகம். கார்த்திகை சோமவார நாளில் சிவனாருக்கு நடைபெறும் விசேஷ பூஜையில் கலந்து கொண்டு, சிவ தரிசனம் செய்யுங்கள். சோமன் என்றால் சந்திரன், அவனுக்கு உரிய தினம் திங்கள் கிழமை.

அந்தக் கிழமையை சோம வாரம் என்று குறிப்பிடுவர். பன்னிரண்டு மாதங்களில் கார்த்திகை மாத சோம வாரம் மிகச் சிறப்பானது. இந்த தினங்களில் சிவபெருமானை வழிபட்டு விரதம் இருந்தால் பெருமான் மிகவும் மகிழ்ந்து, திருப்தியடைந்து வேண்டும் வரம் எல்லாம் தந்திடுவார் என்பது முன்னோர் சொன்ன வழி.

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில ஸ்ரீ ஹனுமத் ஜெயந்தி வழிபாடு...

மார்கழி மாதம் அமாவாசையில் மூல நட்சத்திரத்தில் அவதரித்தவர் ஆஞ்சநேயர். தமிழகம் முழுவதும் உள்ள பிரசித்தி பெற்ற ஆஞ்சநேயர் ஆலயங்களில் டிசம்பர் 23 ஆம் தேதி வெள்ளிகிழமை அன்று ஹனுமத் ஜெயந்தி கொண்டாடப்படவுள்ளது.

நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் ஸ்ரீ ஹனுமத் ஜெயந்தி நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற உள்ளது.

நிகழ்ச்சி நிரல் : 14/12/22 முதல் 22/12/22 வரை அனு தினமும் மாலை 5.45 மணிக்கு ஸஹஸ்ரநாம அர்ச்சனை.

20/12/22 - மாலை 5.45 வெண்ணெய்க் காப்பு

21/12/22 - மாலை 5.45 சந்தனக் காப்பு

22/12/22 - மாலை 545 காய்கறி அலங்காரம்

23/12/22 - ஹனுமத் ஜெயந்தியன்று

காலை 10.00 மணி - சிறப்புத் திருமஞ்சனம்

மாலை 5.45 மணி - வடைமாலை சாற்றுதல், ஸஹஸ்ரநாம பூர்த்தி, மங்களார்த்தி ஆகிய நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். அனைத்து பக்த கோடிகளும் நண்பர்களும் கலந்து கொண்டு ஹனுமத் அருள் பெற வேண்டுகிறோம்.

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 102.73	விலை 1 லிட்டர் ₹ 94.33

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

	22 கேரட்		24 கேரட்	
தங்கம் விலை -	1 கிராம்	5045	1 கிராம்	5447
	8 கிராம்	40360	8 கிராம்	43576
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	72.50		
	1 கிலோ	72500		

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

மார்கழி மாதம் முழுவதும் இப்படி செய்தால், உங்களுடைய வேண்டுதல் உடனடியாக நிறைவேறும்...

மார்கழி மாதம் என்றால் தெய்வ வழிபாட்டிற்கு உகந்த மாதம் என்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்த ஒன்று தான். குறிப்பாக வீட்டிலிருக்கும் பெண்கள், சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாகவே எழுந்து வாசலில் கோலமிட்டு, அவரவர் வீட்டு வழக்கப்படி பூஜை அறையில், பூஜை செய்வது என்பது மிகவும் நல்ல விஷயமாக சொல்லப்பட்டுள்ளது. உங்களுடைய வீட்டில் நீண்ட நாட்களாக தீராமல் இருக்கும் துயரங்கள் தீர வேண்டுமென்றால், இந்த மார்கழி மாத வழிபாடு உங்களுக்கு கைமேல் பலனை கொடுக்கும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

சரி, அந்த வரிசையில் வீட்டில் இருக்கும் கஷ்டங்கள் நீங்க, நம்முடைய வாழ்க்கை விரைவாக முன்னேற்றம் அடைய, நம்முடைய வேண்டுதல் உடனடியாக இறைவனின் செவிகளில் விழ, எந்த வழிபாட்டை, எப்படி செய்ய வேண்டும் என்று தான் இந்த பதிவின் மூலம் நாம் தெரிந்து கொள்ளப் போகின்றோம். ஆண்களாக இருந்தாலும் சரி, பெண்களாக இருந்தாலும் சரி சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு கண் விழித்து, சுத்தபத்தமாக குளித்து முடித்துவிட்டு, மார்கழி மாதம் முழுவதும் காலைவேளையில் கோயிலுக்கு சென்று இறை வழிபாடு செய்வது மிகவும் நல்லது.

குறிப்பாக, உங்கள் வீட்டின் அருகில் இருக்கும் கோவில்களில் எந்த கோவிலில் ஸ்தலவிருட்சம் இருக்கின்றதோ, அந்த கோவில்களுக்கு சென்று, அந்த மரத்தின் அடியில் அமர்ந்து 10 நிமிடங்கள் கண்களை மூடி, தியான நிலையில் உங்களது கோரிக்கைகளை இறைவனிடம் வைத்து வழிபாடு செய்வது என்பது மிகவும் சிறப்பான வழிபாடாக சொல்லப்பட்டுள்ளது.

அரசமரம், வேப்பமரம், அத்தி மரம், வில்வமரம், இப்படியாக எந்த மரம் கோவில் வளாகத்தில் இருந்தாலும் சரி, அந்த இடத்திற்கு சென்று உங்களது வேண்டுதல்களை இறைவனிடம் சொல்லி மனதார வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். அந்த வேண்டுதல் நிச்சயம் இறைவனின் செவிகளில் விழும். கோவிலுக்கு சென்று உங்களால் வழிபாடு செய்ய முடியவில்லை எனும் பட்சத்தில், அரசமர இலையையோ, வேப்பமர இலையையோ, வில்வ இலையையோ அல்லது துளசி இலையை மட்டுமாவது உங்களது உள்ளங்கைகளில் வைத்துக் கொண்டு வேண்டுதலை செய்யலாம்.

மொட்டை மாடி, பால்கனி போன்று வெளிக்காற்று உங்கள் மேல் படும்படி ஒரு இடத்தில் அமர்ந்து கொண்டு, இந்த இலைகளில் ஏதாவது ஒரு இலையை உங்களது கையில் வைத்துக் கொண்டு, உங்களது வேண்டுதலை பிரபஞ்சத்திடம் சொல்லி, வேண்டுதல் வைக்கும் பட்சத்தில் அந்தப் பிரார்த்தனை விரைவாக நிறைவேறும். முடிந்தவரை காலை 7:00 மணிக்கு முன்பாகவே உங்களது வேண்டுதலை பிரபஞ்சத்திடம் சொல்ல பாருங்கள். மார்கழி மாதம் முழுவதும் அதிகாலையில் கண்விழிக்கும் பழக்கம் உங்களுக்கு வந்துவிட்டால், அதன் பின்பு வரும் காலங்களில் அதே பழக்கத்தை நீங்கள் பின்பற்ற தொடங்கி விடுவீர்கள்.

மார்கழி மாதம் மட்டும் அல்ல எந்த நாளாக இருந்தாலும், எவரொருவர் அதிகாலையில் எழுந்து இறைவழிபாடு செய்து விட்டு தன்னுடைய வேலையை தொடங்குகின்றாரோ, அவர்களது வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் என்பது அதிவிரைவாக தான் இருக்கும். இருப்பினும் மார்கழி மாதத்தில் அறிவியல் ரீதியாக ஓசோன் வாயுவை சுவாசிப்பதன் மூலம் நமக்கு அதிகப்படியான நன்மைகள் கிடைக்கின்றது.

ஆன்மீக ரீதியாகவும் பிரபஞ்சத்தில் இருந்து பூமிக்கு கிடைக்கப்படும் தெய்வ சக்தியானது, மற்ற மாதங்களைவிட இந்த மாதத்தில் அதிகமாக கிடைக்குமென்றும் சொல்லப்பட்டுள்ளது. மார்கழி மாதத்தில் முதல் நாளான இன்று இந்த வழிபாட்டினை நீங்கள் தவற விட்டு இருந்தாலும், நாளையிலிருந்து முழு நம்பிக்கையோடு இதை செய்ய தொடரலாம். நிச்சயம் வெற்றி உங்கள் பக்கம். உங்களுடைய வேண்டுதல்களுக்கு, அந்த ஆண்டவன் செவிசாய்க்காமல் இருக்கவே மாட்டார் என்ற நம்பிக்கையோடு இருப்போம்.

விவசாயம் காப்போம்

இலந்தை பழ மரம் வளர்க்கும் முறை மற்றும் பயன்கள்

இலந்தை என்பது மூவடுக்கிதழிகளைச் சேர்ந்த ஒரு தாவரம். இலந்தையின் தாயகம் சீனா ஆகம்.

இது சுமார் 30 அடி உயரம் வரை வளரக் கூடிய, வெப்பமண்டல மரமாகும். அமெரிக்க, நியூயார்க்கில் அதிகமாக இலந்தை காணப்படுகிறது.

தமிழகத்தின் வறட்சியான பகுதிகளில் இலந்தைமரம் அதிகம் வளர்கிறது.

பயிரிடும் முறை:

பனரசி, உம்ரான், கோலா, கைத்தளி, முண்டியா, மற்றும் கோமா கீர்த்தி ஆகிய இரகங்கள் சாகுபடிக்கு ஏற்றவை.

அனைத்து மாதத்திலும் பயிர் செய்யலாம். ஆனால் மார்கழி மாதம் சிறந்த பருவம் ஆகும்.

இலந்தையை உவர் நிலங்களில் வறட்சிப் பகுதிகளில் பயிரிடலாம். இருமண்பாட்டு செம்மண் நிலங்களில் மிகவும் உகந்தவை.

நிலத்தை நன்கு உழுது 8 மிட்டர் இடைவெளியில் 1 மிட்டர் ஆழ, அகல மற்றும் நீளத்தில் குழிகள் எடுக்க வேண்டும். பின்பு 2 கிலோ நன்கு மக்கிய தொழு உரம் மற்றும் மேல் மண் கொண்டு குழிகளை நிரப்பி நீர் பாய்ச்சி குழிகளை ஆறவிட வேண்டும்.மொட்டு கட்டப்பட்ட செடிகள் நடவிற்கு பயன்படுகிறது.

இலந்தையில் ஆணிவேர் விரைவாகத் தோன்றுவதால் வேர்ச்செடி விதைகளை குழிக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வீதம், 3 செ.மீ ஆழத்தில் நேரடியாக ஊன்றவேண்டும்.

விதைத்த 90 நாட்களில் நாற்றுகள் மொட்டுக் கட்டுவதற்கு தயாராகிவிடும். விருப்பமான இரகங்களில் ஒரு ஆண்டு முதிர்ச்சியுள்ள குச்சியிலிருந்து திரட்சியான மொக்குகளைத் தேர்வு செய்து வேர்ச்செடிகளில் மூடி மொட்டுக்கட்டும் முறை முலம் மொட்டுக்கட்ட வேண்டும். இவ்வாறு மொட்டுக் கட்டப்பட்ட செடிகளில் ஒரு வாரம் காலத்தில் முளைகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறில்லாமல் நாற்றங்காலிலேயே மொட்டுக்கட்டி, அந்தச் செடிகளை குழிகளில் நடவு செய்யலாம்.

இளஞ்செடிகளும் வாரம் ஒரு முறை நீர் பாய்ச்சவேண்டும். மானாவாரியாகப் பயிரிடப்பட்டு இலந்தை மரங்களுக்குத தேவையான நிரைத் தேக்குவதற்கு சாய்வுப் பாத்திகளை பெரிதாக அமைக்கவேண்டும். எனினும், காய்ப்பிடிப்பு நேரத்தில் நீர் பாய்ச்சினால் அதிகமான காய்ப்பிடிப்பு ஏற்படும். காய்க்கத் தொடங்கி இலந்தை மரங்களுக்கு குறைவான நீர் போதுமானது.

ஒரு வருட வளர்ச்சியுள்ள மரத்திற்கு ஒரு வருடத்திற்கு 20 கிலோ தொழு உரம், 1 கிலோ அளவுக்கு தழை, சாம்பல், மனிசத்துள்ள உரம் இட வேண்டும். இரண்டு வருடத்திற்கு பின் 30 கிலோ அளவுள்ள உரங்களை இட வேண்டும்.

பிப்ரவரி மற்றும் மார்ச் மாதத்தில் கவாத்து செய்ய வேண்டும். பழங்கள் நன்கு காய்க்க நோய்வாய்ப்பட்ட, நலிந்துபோன, குறுக்காக வளரும் கிளைகளை வெட்டிவிட வேண்டும். நான்கு திசைகளிலும், பக்க கிளைகள் தரையிலிருந்து ஒரு மீட்டர் உயரத்திற்கு மேல் தோன்றுமாறு கவாத்து செய்ய வேண்டும்.

கவாத்து என்பது தேவையற்ற கிளைகளை நீக்கும் முறை ஆகும். செடி நேராக வளர்வதற்கு குச்சிகளை நட்டு அதனுடன் செடியை இணைத்து கட்ட வேண்டும். ஒரு ஆண்டு வளர்ந்த மரங்களின் நுனியை வெட்ட வேண்டும். பின்பு ஆறு முதல் எட்டு முதன்மை கிளைகள் 30 செ.மீ இடைவெளியில் தோன்ற அனுமதிக்க வேண்டும்.

பழங்கள் பழுத்தவுடன் அறுவடை செய்ய வேண்டும். காய்கள் பச்சை நிறத்தில் இருந்து மஞ்சள் கலந்த சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும்பொழுது அறுவடை செய்ய வேண்டும். ஒரு மரத்தில் இருந்து ஆண்டு ஒன்றிற்கு 70 - 80 கிலோ பழங்கள் வரை கிடைக்கும்.

புயன்கள்:

வைட்டமின் சத்துகள் அதிகம் கொண்ட இலந்தை பழம், உடல் சூட்டை தனித்து குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. இந்த பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி, டி இரும்புசத்து , புரதம் மற்றும் தாது உப்புகள் அதிகமாக உள்ளது.

உடலில் சுண்ணாம்புச் சத்து (கால்சியம்) குறைவதால் எலும்புகள் பலமிழந்து காணப்படும். அதனால் இலந்தைப் பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் வாங்கி சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்புகள், பற்கள் வலுப்பெறும்.

உடல்வலியைப் போக்க உடலைத் தெம்பாக்க இலந்தைப் பழம் நல்ல மருந்தாகும்.

இதன் இலைகளை மை போல் அரைத்து வெட்டுக்காயம் மீது கட்டினால் விரைவில் நலம் பெற முடிவும். உடலில் மேற்பகுதில் ஏற்படும் கோடைக்காலக் கட்டிகள் மீது கட்டி வர விரைவில் கட்டிகள் பழுத்து உடைவும்.

இலந்தை பழம் அடிகடி சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் சமநிலையில் இருக்கும்.

துயவு செய்து உங்களுடைய கருத்துக்களை கீழே உள்ள கமெண்ட் ஏரியாவில் பதிவிடவும். தவறுகளை சுட்டிக்காட்டி, உங்கள் கருத்துக்களை பரிமாறி இவ்வலைத்தளத்தை திறன்பட நடத்த உதவவும்.

YOUNG ACHIEVER AWARD

This week U. VISHVA MAYA received Young Achiever Award from our Express Velachery Team.

VISHVA MAYA is a six years old, studying 2nd grade in Alagappa Montessori School ,Karaikudi.

Vishva Maya won inside the womb itself for her birth and born as a little princess to Dr.M.Ulaganathan and R.Nithya. From the childhood days itself she is very hyperactive and gifted with much more talents.

At the age of 2 itself she started chanting shlokas, learning thirukkural, telling creative stories, and have keen interest in learning new things for her next stage of life.

At the age of 4 she had been blessed with an amazing shloka guru Dr. L.G. Thasmaiya who always encourages and support her to achieve more.

Individual World Records

She achieved her first world record as Most versatile kid in shloka chanting by knowing more than 65 shlokas at the age of 5 from Genius Book of World Records.

She won another world record from Jackhi Book of World Records for-First child in the world to recite sundarakandam summary in 2min 44sec.

Achieved 2 more world records for her brilliance in Thirukkural recitation and oratory skills from Noble World Records Mass world records .

Participated in Rowthiram Pazhagu mass world record event on rememberence of Mahakavi and got recognition from Indian world records .

Achieved new record for singing National Anthem with passion towards nation conducted by Indian Book of Records.

Participated in I can I will in 1minute by Jackhi book of world records.

Participated in Veelvenendru Ninaithayo by Jackhi book of world records Special Awards and Recognition .

She had become one among the top 100 child achievers around the world and won Global kids Achievers Award 2021.

Best Achievers Award 2021 in the title of Brilliant Kid award for her Multitalented personality by Magic Book of Records .

Forever star icon award for her iconic personality by Forever star book of world records.

Talent ikon 2k21 and Iconic Star 2k21 award for her exemplary achievements in various fields by Jackhi book of talents.

Extraordinary kids award 2021 for her appreciable work in various fields by Extraordinary kids world records.

Won World Book of Talent Records(WBTR) in the title of Wonder Girl-Multitalented child for her multiple talents at this early age.

Won Inspirational Indian Award 2021 in the title of Multifarious Shining Star by IT Education trust and Amazing Indian Records.

Won a special title ILAM KAVIN MANI for her outstanding singing performance in world largest all type of solo talents conducted by Raaba book of world records.

Won International level online talent event and awarded a special title YOUNG STAR for her excellency in Shloka chanting by Raaba Media.

Won Global Award of Excellence by WAC book of record.

Exectis awarded a Magnificent Talented Young Achiever award 2021 for the fabulous kid in one million.

Won All Rounder National Championship Trophy in All India Vibha festival of India competition conducted by Vibha Schools.

Kural Sudar Viruthu for winning in National level thirukural recitation Competition conducted by sindhu social trust.

Recieved karmaveerar kamarajar viruthu and young achiever award from Thai Thamizh book of world records .

Inspite of these awards she also won lot of prizes in National and international level competitions for her superiority in Shloka Chanting, Thirukkural recitation.

Her brilliance in Gk, creative way of storytelling , drawing, coloring, Art and craft works, singing etc.,

Some of her accomplishments are first prize in national level shloka competition from shree Ojas Yogalaya.

First prize in interschool story telling competition conducted by Sanatana Dharma World university trust.

Top performer in national level drawing competition conducted by Centre for Innovative Education and Development Research.

First prize in singing in international level competition organized by B3 dance studio, and so on...

She is not only good in extracurricular activities but also very exceptional in her academics too. For every grade she never missed to grab her proficiency award.

Her aim is to grow as a good human being and to become a doctor to serve for the society as well as to accomplish in every field with her excellence to achieve many more records and to shine like a unique star around the globe .

I dedicate and love to honor my parents for being everything in my world. Achievements are the result of hard work and constant effort with positive attitude.

" We are proud to present this award to this Girl Wonder. The success today that marks a beginning for the success tomorrow... Congratulations!"

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் நிதி ரீதியாக, உங்கள் வாழ்க்கையில் பல முன்னேற்றங்கள் இருக்கும். நீண்ட கால நிலுவையில் உள்ள கடன்களை எளிதாகச் செலுத்த முடியும்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின், குறிப்பாக குடும்ப உறுப்பினர்களின் நடத்தையால் நீங்கள் கொஞ்சம் எரிச்சலடைவீர்கள்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் பணியிடத்தில், உள்ள அனைவரும் சந்திக்க விரும்பும் சிறப்புமிக்க நபரை நீங்கள் சந்திக்க முடியும். உங்கள் கடின உழைப்பின் வலிமையால்.

கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் மன நிலை சற்று சோகமாக இருக்கலாம். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் எடுக்கும் தவறான நடவடிக்கை குடும்பத்தில் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

சிம்மம்

இந்த வாரம், நீங்கள் முன்பு விரும்பிய அத்தகைய திட்டத்தை அலுவலகத்தில் பெறலாம். இந்த நேரத்தில் உங்கள் மனம் மகிழ்ச்சியாகத் தோன்றும்.

கன்னி

இந்த வாரம் உங்கள் பிஸியான வாழ்க்கையிலிருந்து சில நிதானமான தருணங்களால் நீங்கள் பயணத்தில் செலவழிக்கும் மனநிலையில் இருப்பீர்கள்.

துலாம்

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

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் திடீரென்று உங்களுக்கு புதிய ஆதாரங்களில் இருந்து பணம் கிடைக்கும், இது உங்கள் மனதை மகிழ்ச்சியடையச் செய்யும்.

தனுசு

இந்த வாரம் உங்கள் பணியிடத்துடன் தொடர்புடைய பல புதிய சவால்களைக் கொண்டுவரப் போகிறது. உங்களுக்கு புதிய இலக்குகள் வழங்கப்படலாம்.

மகரம்

இந்த வாரம், உங்கள் குடும்பத்தினர்களுடன் மிகவும் ஒத்துழைப்பீர்கள். உங்கள் தாராள குணத்தை உங்கள் குடும்பத்தினர் பயன்படுத்த அனுமதிக்காதீர்கள்.

கும்பம்

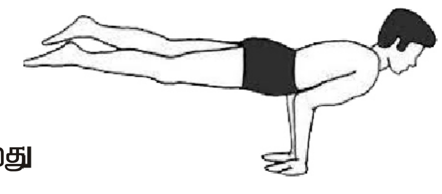
இந்த வாரம் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாக இருக்கும். வீட்டில் உள்ள உறுப்பினர்கள் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தர முயற்சிப்பார்கள்.

மீனம்

உங்களின் சில முக்கியமான திட்டங்கள் இந்த வாரம் செயல்படுத்தப்படும், இது உங்களுக்கு நல்ல மற்றும் புதிய நிதி லாபத்தைத் தரும்.

YOGASANAM

மயூராசனம்



பலன்கள்:-

- நரம்பு மண்டலத்தை பலப்படுத்துகிறது
- கைகளையும் மணிக்கட்டையும் பலப்படுத்துகிறது
- முதுகுத் தசைகளை உறுதியாக்குகிறது
- கல்லீரல், மண்ணீரல் உட்பட வயிற்று உள் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது
- வயிற்று தசைகளை உறுதியாக்குகிறது
- சீரணக் கோளாறுகளை சரி செய்கிறது
- உடலில் உள்ள நச்சுகளை வெளியேற்றுகிறது
- இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது
- உடலின் நிலையான தன்மையை மேம்படுத்துகிறது
- கவனத்தைக் கூர்மையாக்குகிறது

குறிப்பு:-

மணிக்கட்டு, கை முட்டி மற்றும் தோள்களில் தீவிர பிரச்சினை உள்ளவர்கள் மயூராசனத்தைத் தவிர்க்கவும்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற உள்ள மார்கழி மாத சிறப்பு பூஜைகள்...

நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் வருகின்ற 16.12.2022 வெள்ளிக்கிழமை முதல் மார்கழி மாதம் தொடங்குகிறது அதனை முன்னிட்டு தனுர் மாத பூஜை ஆனது அதிகாலை 5 மணிக்கு ஆலயம் நடை திறக்கப்பட்டு 5:15 மணிக்கு திருப்பள்ளி எழுச்சி படிக்கப்படும் அதனைத் தொடர்ந்து பூஜையும் பிரசாத விநியோகமும் நடைபெறும் பிரசாத உபயக் கட்டணம் வெண்பொங்கல் ரூபாய் 350/-.

01.01.2023 ஆங்கில புத்தாண்டை முன்னிட்டு சர்க்கரைப் பொங்கல் பிரசாதமாக விநியோகிக்கப்படும் அதற்கு ரூபாய் 500/-.

05.01.2023 வியாழக்கிழமை இரவு திரு நடராஜப் பெருமானுக்கு 8.30 மணி அளவில் சிறப்பு அபிஷேகம் நடைபெறும்.

மறுநாள் 06.01.2023 வெள்ளிக்கிழமை அதிகாலை ஆருத்ரா தரிசனம் நடைபெறும் அதன் உபய கட்டணம் ரூபாய் 500/- விருப்பம் உள்ள பக்த கோடிகள் அனைவரும் இந்த நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொண்டு ஈசன் அருள் பெற வேண்டுகிறோம்.

பொன்மொழி

ஒரு போதும் பின்னோக்கிப் பார்க்காதீர்கள். நீங்களாக அந்தத் திசையில் போக நினைக்காதவரை.

பாட்டி வைத்தியம்

மலச்சிக்கல்:-

தினமும் குடிநீரைக் காய்ச்சும் போது ஒரு கைப்பிடி சுக்கைத் தட்டிப் போடலாம். தேவைப் பட்டால் குடிநீரை வடிகட்டிக் கொள்ளலாம். மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட இப்பொருள், ஜீரணத்துக்கு உதவும், வாயுவை அகற்றும், அல்லது இரவில் இரண்டு வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம்.

அதிகாலையில் இலேசான சுடுநீரில் அரை டீஸ்பூன் கடுக்காய்ப் பொடி சேர்த்துக் குடித்து விட்டால் பதினைந்து நிமிடங்களில் குடல் சுத்தமாகி விடும். தண்ணீர் அதிகம் குடிக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல் இருக்காது. தண்ணீரும் குடிக்கச் சுவையாக இருக்கும்.

மூக்கடைப்பு:-

இருவில் மூக்கடைப்புக்கு மின் விசிறியின் நேர் கீழே படுக்க வேண்டாம். சற்று உயரமான தலையணை பயன்படுத்தவும். மல்லாந்து படுக்கும் போது மூக்கடைப்பு அதிகமாகும். பக்கவாட்டில் படுக்கவும். காலையில் பல் தேய்க்கும் போது நாக்கு வழித்து விட்டு மூன்று முறை மாறி மாறி மூக்கைச் சிந்தவும். சுவாசப் பாதையைச் சுத்தப் படுத்த நமது முன்னோர் காட்டிய வழி இது.

திருக்குறள்

[243]

அருள்சேர்ந்த நெஞ்சினார்க் கில்லை இருள்சேர்ந்த
இன்னா உலகம் புகல்.

The hearts of mercy shall not go
Into dark worlds of gruesome woe.

Entertainment Corner

அறுசுவை சமையல்

நாட்டு கோழி உப்பு வறுவல்

தேவையான பொருட்கள்:

- நாட்டு கோழி -1/ 2கிலோ
- சாம்பார் வெங்காயம் - 20 (நீளவாக்கில் நறுக்கியது)
- இஞ்சி -1/ 2 அங்குல துண்டு (தட்டியது)
- பூண்டு பற்கள் 20 (தட்டியது)
- தக்காளி - 1
- வர மிளகாய் - 10
- மஞ்சள் தூள் -1/ 2 தேக்கரண்டி
- உப்பு - சுவைக்கேற்ப
- சோம்பு -1 தேக்கரண்டி
- என்ணெய் -2 மேசைக்கரண்டி
- கருவேப்பிலை -1 கொத்து
- கொத்தமல்லி -1 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை:

- கோழி கறியை நடுத்தரமான துண்டுகளாக வெட்டிகொள்ளவும். நன்றாக சுத்தம் செய்து கழுவி தண்ணீர் முழுவதையும் வடிக்கவும்.
- சிக்கனில் மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து கலந்து மற்றவற்றை தயார் செய்யும் வரை ஊறவிடவும்.
- ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் சூடாக்கி, சோம்பு சேர்த்து, கருவேப்பிலை போடவும்.
- வர மிளகாயை கிள்ளி சேர்க்கவும்.
- நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து, தட்டிய இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- நறுக்கிய் தக்காளி சேர்த்து நன்றாக மசியும்வரை வதக்கவும்.
- சிக்கன் சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் வதக்கவும்.
- தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து 1/2 கிண்ணம் தண்ணீர் சேர்த்து மூடி வைத்து 10-15 நிமிடங்கள் வேகவிடவும்.
- சிக்கன் நன்றாக வெந்தபின்னர் மூடியை எடுத்துவிட்டு தீயை அதிகப்படுத்தி சிக்கனில் உள்ள தண்ணீர் வற்றி பிரவுன் கலர் மாறும் வரை நன்றாக வறுக்கவும்.
- இறுதியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி தழை சேர்த்து அடுப்பை அணைக்கவும்.
- அருமையான செட்டிநாடு நாட்டுகோழி உப்பு வறுவல் தயார்.

WORD SUDOKU ANSWER

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

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

முறைமாறிய எழுத்துகளை முறைப்படுத்தி புதிய சொல்லைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

1. கா டி த் கொ த கு ன் ர ம :- ------------------------------------
2. கா ர் கு ம் ளி ல :- ------------------------------------
3. ர் தி த் ம் கை ப தீ கா :- ------------------------------------
4. ட் க கூ ம க் ட ம் ள் :- ------------------------------------
5. ழ பே லை ப் ச் ம சு :- ------------------------------------

SUDOKU GAME

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

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.தலை இல்லாதவன் தலையை சுமப்பவன் -அவன் யார் ?

2. காலடியில் சுருண்டிருப்பாள் கணீர் என்று குரலிசைப்பாள் -அவள் யார் ?

3. அடி மலர்ந்து நுனி மலராத பூ -அது என்ன ?

4. அடர்ந்த காட்டின் நடுவே ஒரு பாதை -அது என்ன ?

5. அத்தையில்லா அத்தை -என்ன அத்தை ?

6. அத்தானில்லா அத்தான் -என்ன அத்தான் ?

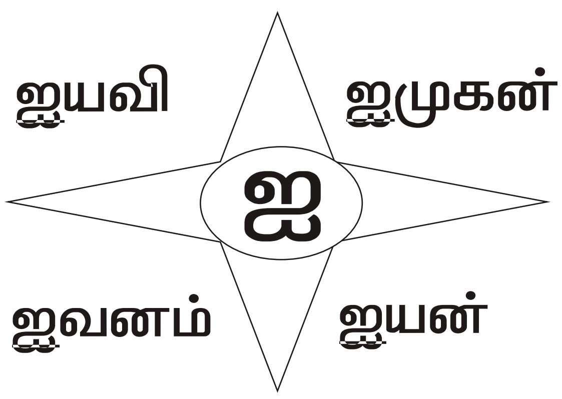
7. அந்தரத்தில் தொங்குவது சொம்பும் தண்ணீரும் -அது என்ன?

8. அத்துவான காட்டிலே பச்சைப்பாம்பு தொங்குது -அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.மின்சாரம் 2.செருப்பு 3.அணில்
4.ஆமை 5.நெல் 6.தேங்காய்
7.தையல்காரர் 8.வழுக்கை / பொக்கை

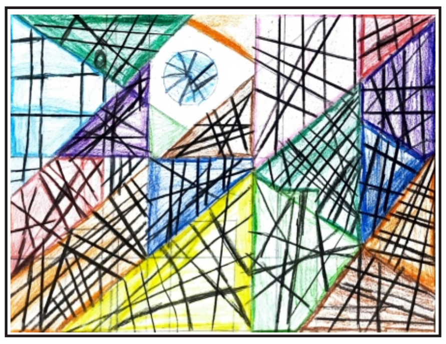
சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்



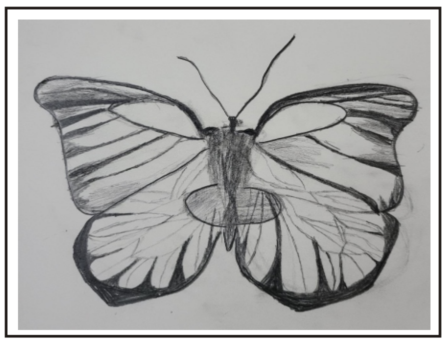
TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி



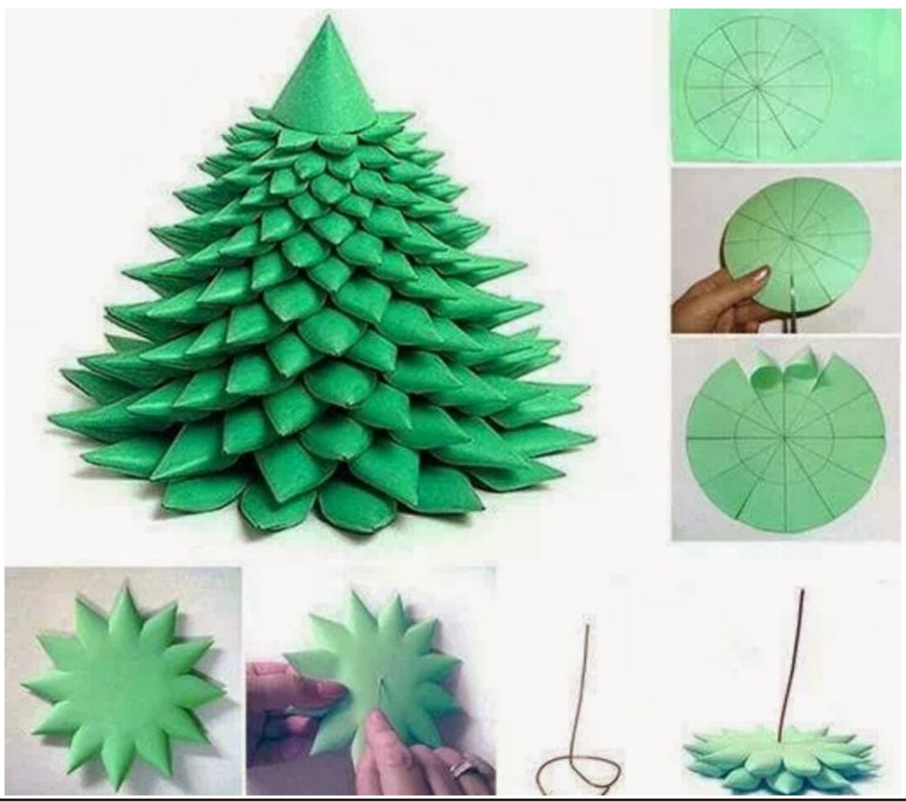
DR.A.SANJAY
GRADE 3
BCAPSTONE HIGH SCHOOL
BANGALORE, KARNATAKA.



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

படத்தில் உள்ள 10 வித்தியாசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!

HAND CRAFT



What does it mean?

- **Keep an eye on**: to watch or take care of something or someone
  Please keep an eye on my bag while I go to the bathroom.

- **Eager beaver**: a keen and enthusiastic person who works very hard.
  June is such an ***eager beaver*** that she usually does everyone's work.

- **Bookworm**: a person who enjoys reading.
  I was a real ***bookworm*** when I was a child.

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