EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

VOL - 4 ISSUE - 25 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

வேளச்சேரி டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கத்தில் மின்இணைப்பில் ஆதார் கார்டை இணைக்க வேண்டி அறிவுரத்தப்பட்டுள்ளதால் சங்கத்தின் உறுப்பினர்களுக்கு மேற்கண்ட பணியை செய்துகொடுக்கவேண்டி சங்கத்தின் வாயிலாக கோரிக்கை வைக்கப்பட்டது.அந்த கோரிக்கையை ஏற்று திரு.ஸ்ரீதர் அவர்கள் 12, வதுதெரு மேற்கண்ட பணிகளை செய்து கொடுத்து உதவி செய்ய முன்வந்துள்ளார்கள்.

04/12/2022 சனிக்கிழமை அன்று காலை 10.00 மணி முதல் 12.00 மணி வரை புனித அந்தோனியார் பள்ளியில் ஆதார்கார்டு இணைப்பு பணி நடைபெற்றது. சங்கத்தின் கோரிக்கையை ஏற்று ஆதார் இணைப்பு பணியை செய்துகொடுக்க முன் வந்த திரு.ஸ்ரீதர் அவர்களுக்கு சங்கத்தின் சார்பாக மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொண்டனர்.

குறிப்பு:

சங்கத்தின் உறுப்பினர்களுக்குமட்டுமே ஆதார் இணைப்பு பணி மேற்கொள்ளப்படும் என்பதை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் திருக்கார்த்திகை தீபத் திருவிழா...

இறைவன் ஜோதி வடிவத்தில் நமக்கு அருள்கிறான் என்பதை உணர்த்துவதுதான் விளக்கு வழிபாடு. ஒளி வடிவத்தில் இருக்கும் இறைவனை வழிபட்டால் உள்ளத்திலும் இல்லத்திலும் அமைதி பிறக்கும் நேர்மறை சக்தி அதிகரிக்கும். 06/12/2022 அன்று செவ்வாய்க்கிழமை திருக்கார்த்திகை தீபத்திருநாள். நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் சர்வாணைய தீபத்தை முன்னிட்டு சிவன் சன்னதியில் திருக்கார்த்திகை வழிபாடுகள் நடைபெற்றன. தீபத்தை முன்னிட்டு சொக்கப்பனை கொளுத்தும் நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. அந்த நன்னாளில், மாலையில் அந்தி சாயும் நேரத்தில், உங்கள் வீட்டில், எவ்வளவு விளக்குகளை ஏற்றி வைக்கமுடியுமோ, அத்தனை விளக்குகளையும் ஏற்றி வைத்து இறைவனை வணங்கினால் எல்லா வளங்களும் கிடைக்கும்.

சொக்கப்பனை என்றால் பனை மர ஓலைகளை கூம்பு போன்று அமைத்து கார்த்திகை தீபத்தன்று சிவாலயக் கோபுர உச்சியில் தீபம் ஏற்றி, பஞ்ச மூர்த்திகளுக்கு வழிபாடு நடத்தப்படுகிறது . மலைக்கோவில் அல்லாத இடங்களிலும் கோவிலின் வெளியே சொக்கப்பனை அமைத்திருப்பார்கள் அங்கே சொக்கப்பனை கொளுத்துவார்கள் எரியும் அக்னியை கடவுளாக நினைத்து வழங்குவார்கள். இது தமிழ்நாட்டில் நீண்ட காலமாக நடைமுறையில் இருக்கும் விசயமாகும். இதில் பக்தர்கள் அனைவருக்கும் கலந்துகொண்ட இறைவன் அருள் பெற்றனர்.

LIONS CLUB OF CHENNAI PERIAMET
REGION–9 CLUB NO. 097353 ZONE 02
AND
VIJAYA NAGAR WELFARE ASSOCIATION
CORDIALLY INVITES YOU FOR A
MEGA HEALTH & BLOOD DONATION CAMP
GENERAL HEALTH CHECKUP <> CARDIAC TESTING <> EYE SCREENING <> DENTAL CHECK <> BLOOD DONATION & EYE DONATION CAMPAIGN
CONDUCTED BY

- Apollo Hospitals
- Agarwal Eye Hospital
- Pravina's Dental Care
- Fortis Malar Hospitals
- Lions Blood Bank
- Eye Donation Campaign

CHIEF GUESTS
PMJF. Ln. MOHAMMED NAVEEN
DISTRICT GOVERNOR 324M
AND
Mr. V.R. PATTABIRAMAN
PRESIDENT – VIJAYA NAGAR WELFARE ASSOCIATION
IN THE PRESENCE OF

VENUE :- SAHASRA PARTY HALL
Behind Poorvika, 19, 3rd Cross Street,
Vijaya Nagar, Velachery, Chennai – 600 042.
Date :- 17.12.2022 (Saturday) Time:- 9.00. Am To 2.00 Pm

Ln. Murali Venkat Rao, PRESIDENT — Ln. Bala T.C., SECRETARY — Ln. Srinivas Chakravarthy, TREASURER

FELICITATIONS BY
LION CLUB OF CHENNAI PERIAMET

PRESIDENT	:	Ln. T. MURALI VENKATA RAO
SECRETARY	:	Ln. T.C. BALA
TREASURER	:	Ln. SRINIVAS CHAKRAVARTHY
1ST VICE PRESIDENT	:	Ln. S. RAJA
PRO.DIR & MEM CHAIRMAN	:	Ln. R. KUMAR
MARKETING & COMM	:	Ln. KARUNAKARAN N.
SERVICE CHAIR PERSON	:	Ln. V. SATHYABARATH
DIRECTOR	:	Ln. RAGHAVAN D.
DIRECTOR	:	Ln. THENMOZHI RAGHUNATH
DIRECTOR	:	Ln. SATHISH
DIRECTOR	:	Ln. JAYAPRAKASH
DIRECTOR	:	Ln. SHANMUGAM

VIJAYA NAGAR WELFARE ASSOCIATION

PRESIDENT	:	Mr. V.R. PATTABIRAMAN
VICE PRESIDENT	:	Ln. SRINIVAS CHAKRAVARTHY
SECRETARY	:	Mr. G. BALASUBRAMANIAN
JOINT SECRETARY	:	Mr. M. KRISHNA RAJ.
TREASURER	:	Ln. KARUNAKARAN N.
JOINT TREASURER	:	Mrs. SHAILASRI S.
LADIES WING SECRETARY	:	Mrs. VIDHYA S.

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

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்		24 கேரட்	
	1 கிராம்	5047	1 கிராம்	5449
	8 கிராம்	40376	8 கிராம்	43492
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	72.50		
	1 கிலோ	72500		

Friday Price

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

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

உருளியில் இந்த 2 பொருளை போட்டு வைத்தால், ஊரே வந்து கண் வைத்தாலும் உங்கள் வீட்டில் நடக்கும் நல்லது, நல்லபடியாக நடக்கும். கண் திருஷ்டியால் வீட்டில் எந்த கெட்டதும் நடக்காது.

நம்முடைய வீட்டில் கெடுதல் நடப்பதற்கு முதல் காரணம் என்ன தெரியுமா. இந்த கண் திருஷ்டி தான். அதிலும் நம்முடைய வீட்டில் சொந்த பந்தங்களோடு சேர்ந்து விமர்சியாக ஏதோ ஒரு நல்லதை செய்கின்றோம். காதுகுத்து, திருமணம், புதுமனை புகுவிழா, அல்லது ஏதோ ஒரு பூஜை புனஸ்காரம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். நம்முடைய வீட்டை மிக மிக அழகாக அலங்கரித்திருப்போம். நம்முடைய பூஜை அறை மிக மிக அழகாக இருக்கும். வீட்டில் இருப்பவர்கள் எல்லாம் சந்தோஷமாக சிங்காரித்துக்கொண்டு இருப்பார்கள். இதை பார்க்கும் உறவினர்கள் கண்களிலும் பொறாமை தெரியும்.

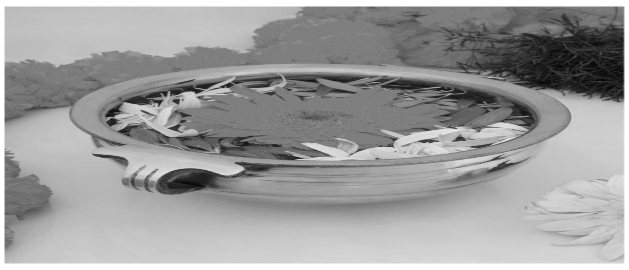
ஊர் மக்கள் கண்களிலும் பொறாமை தெரியும். எல்லோரையும் கெட்டவர்கள் என்று சொல்லவில்லை. இருப்பினும் இவ்வளவு அழகாக விசேஷம் செய்கிறார்களே. இதே போல நம்மால் செய்ய முடியவில்லை என்ற ஒரு சின்ன ஏக்கம் தான் பொறாமையின் வெளிப்பாடு. இதை நாம் குறை சொல்ல முடியாது. எல்லோருக்கும் இப்படிப்பட்ட ஒரு எண்ணம் வருவது இயல்புதான்.

ஆனால் அந்த எதிர்மறை எண்ணம், எதிர்மறை ஆற்றல் நம் குடும்பத்தை தாக்கி விடும். நம் வீட்டில் நடக்க வேண்டிய நல்லதில் ஏதாவது ஒரு பிரச்சனையை உண்டு பண்ணிவிடும். இதை எல்லாவற்றையும் தடுக்க, எல்லோரும் வரக்கூடிய வரவேற்பு அறையில் எந்த ஒரு பொருளை வைக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய ஒரு சின்ன பரிகாரத்தை தான் இன்று நாம் பார்க்கப் போகின்றோம்.

இப்படி பெரிய பெரிய விசேஷம் செய்யும் போது தான் உருளியை இப்படி வைக்க வேண்டுமா. கிடையாது. தினமும் உங்களுடைய வீட்டில் உருளியில் இந்த பொருள் இருந்தால், வீட்டிற்கு வருபவர்கள் உங்கள் வீட்டை பார்த்து கண் திருஷ்டி வைத்து பொறாமை பட்டாலும், உங்கள் வீட்டின் அழகு, நீங்கள் குடும்பத்தை நடத்தும் அழகு, இவைகளுக்கு பாதிப்பு வராது.

பொறாமை பட்டாலும் அந்த எதிர்மறை ஆற்றலை இந்த உருளியில் இருக்கக்கூடிய பொருள் ஈர்த்துக் கொள்ளும். சரி விஷயத்தை சொல்லுங்க. என்று நீங்கள் நினைப்பது புரிகிறது. பரிகாரத்தை பார்த்து விடுவோம். ஒரு அழகான உருளியில் நிரம்ப நல்ல சுத்தமான குடிக்கின்ற தண்ணீரை ஊற்றி, முதலில் அதில் ஒரு எலுமிச்சம் பழம் போட்டு விடுங்கள். சிறிது பச்சை கற்பூரம், சிறிது கொத்தமல்லி இலைகளை காம்போடு கிள்ளி போட்டு விட வேண்டும். இப்போது இதன் மேலே அழகான பூக்களை அடுக்கி வைத்து விடுங்கள். உள்ளே இருக்கும் கொத்தமல்லி தழையும் எலுமிச்சம்பழமும் அடுத்தவர்கள் கண்ணுக்கு தெரியாமல் இருந்தாலும் சரி, அல்லது தெரிந்தாலும் சரி, அதை பற்றி கவலை இல்லை.

இந்த இரண்டு பொருட்களும் (எலுமிச்சை கொத்தமல்லி தழை) தண்ணீரில் இருக்கும்போது உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் நெகட்டிவ் எனர்ஜியை அப்படியே உறிஞ்சிக் கொள்ளும். பாசிட்டிவ் எனர்ஜியை வெளிப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கும். வீட்டில் என்றைக்குமே கெடுதல் நடக்காது. இந்த பொருட்களை எல்லாம் தினமும் மாற்ற வேண்டும் என்று அவசியம் கிடையாது. தண்ணீரை மட்டும் தினமும் மாற்ற வேண்டும். ஊள்ளே இருக்கும் பொருள் வாடி, அழுகிப்போகும் சமயத்தில் அதை மாற்றி விடுங்கள். அவ்வளவு தாங்க பரிகாரம். முயற்சி செய்து பாருங்கள். பொறாமை கண் கொண்டவர்கள் உங்கள் வீட்டிற்கு வந்து சென்றால் கூட உங்கள் வீட்டில் இனி சண்டை சச்சரவு வராது என்ற நம்பிக்கையோடு இந்த பதிவினை நிறைவு செய்து கொள்வோம்.



பாதம் வெடிப்பு நீங்க சில இயற்கை வழி டிப்ஸ்

டிப்ஸ் 1

பப்பாளி பழத்தை நன்கு அரைத்து அதை பாதங்களில் வெடிப்பு உள்ள பகுதியில் தேய்க்க வேண்டும். அவை உலர்ந்ததும் பாதத்தை தண்ணீரில் நனைத்து மறுபடியும் தேய்க்க வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்த வந்தால் பித்த வெடிப்பு குணமாகும். மருதாணி இலைகளை நன்றாக அரைத்து பித்த வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் தேய்த்து உலர விடவேண்டும். பின்ர் தண்ணீரில் கழுவி வர நாளடைவில் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.

டிப்ஸ் 2

கால் தாங்கும் அளவுக்கு தண்ணீரை சூடாக்கி அதில் சிறிது உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை சாற்றை சேர்க்க வேண்டும். அந்த தண்ணீரில் பாதத்தை சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பின் பாதத்தை சொரசொரப்பான பிரஸ்சை கொண்டு தேய்த்து கழுவினால் பாதத்தில் காணப்படும் கெட்ட செல்கள் உதிர்ந்து விடும். இதனால் வெடிப்பு ஏற்படுவது நிற்பதோடு பாதம் மென்மையாகவும் இருக்கும்

டிப்ஸ் 3

ஒரு டீஸ்பூன் நீர்க்காத கிளிசரின், 1 டீஸ்பூன் ரோஸ் வாட்டர் மற்றும் 1 டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாற்றை கலந்து, கால் பித்த வெடிப்பின் மீது தடவுங்கள். இரவு முழுவதும் அதை அப்படியே விட்டு, காலை எழுந்தவுடன் வெது வெதுப்பான நீரில் காலை கழுவி விடுங்கள்.

விவசாயம் காப்போம்

முள்சீத்தாப்பழம் சாகுபடி முறை

முள்சீத்தாப்பழம் வறட்சியைத் தாங்கி வளரக்கூடிய பழப்பயிராகும்.அமேசான் காடுகள் தான் முள் சீதாவின் பிறப்பிடமாகும்.தற்போது பல வெப்பமண்டல நாடுகளில் பரவி வருகின்றது.,பிலிப்பைன்ஸ், மலேசியா, மெக்சிகோ, ஆப்பிரிக்கா, மற்றும் தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் பயிர் செய்யப்படுகின்றது.

இந்தியாவை பொறுத்தவரை கேரளா மற்றும் கன்னியாகுமாரி பகுதிகளில் இயற்கையாகக் காணப்படுகின்றது.

இரகங்கள்

பழங்களின் சுவையைப் பொறுத்து இதய வடிவம், உருண்டை வடிவம், ஒழுகற்ற வடிவம் என்ற மூன்று வகைகளில் காணப்படுகின்றது. பென்னட் என்ற முள்சீத்தாப் பழம் தான் சிறந்த ரகமாகப் போற்றப்படுகிறது.

பருவம்:-

நல்ல சூரிய வெளிச்சம், நடுத்தர ஈரப்பதம், வெதுவெதுப்பான வெப்பநிலை உலர்ந்த காலநிலை உள்ள வெப்பமண்டலப் பகுதிகளில் முள்சீத்தா நன்றாக வளரும். கார்த்திகை மாதத்தில் நடவு செய்ய வேண்டும்.

மண்:-

நல்ல வளமான, ஆழமும், வடிகால் வசதியும் கொண்ட செம்மண், கரிசல் மண் வகைகள் ஏற்றது. இது மானாவாரியாக வளரும் தன்மை கொண்டது.

நிலம் தயாரித்தல்:-

நிலத்தை நன்கு உழுது சமன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு அதில் 2 ஓ 2 ஓ 2 அளவுள்ள குழிகளை 5 மீட்டர் இடைவெளியில் எடுத்து கொள்ள வேண்டும். குழிகளில் தொழு உரம் இட்டு குழிகளை ஆறப் போட வேண்டும்.

விதையளவு:-

விதை மூலமாகவும், மொட்டுக் கட்டிய ஒட்டுச் செடிகளைக் கொண்டும் பயிர் செய்யலாம். ஏக்கருக்கு 160 செடிகள் வரை நடலாம்.

விதைத்தல்:-

தயார் செய்துள்ள குழிகளில் தெளிவான கன்றுகளை குழியின் மையப்பகுதியில் 5 மீட்டர் இடைவெளியில் ஊன்ற வேண்டும்.

நீர் நிர்வாகம்:-

செடிகள் நட்டவுடன் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். இதற்கு அதிகளவு தண்ணீர் தேவைப்படாது. காய்ச்சலும், பாய்ச்சலுமாக நீர் பாய்ச்சினால் போதுமானது.

உரங்கள்:-

வருடம் ஒரு முறை செடி ஒன்றிற்கு கலப்பு எரு 10 கிலோ இட்டால் போதுமானது. இதையே இரண்டாக பிரித்தும் அளிக்கலாம்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

களை நிர்வாகம்:-

செடிகள் வளரும் வரை களை இல்லாமல் பராமரிக்க வேண்டும். வருடம் ஒருமுறை கவாத்து செய்ய வேண்டும்.

பயிர் பாதுகாப்பு:-

இதில் பூச்சி தாக்குதல் எதுவும் இருக்காது. இதற்கென தனியாக பாதுகாப்பு முறைகள் தேவையில்லை. வேர் அழுகல் நோய் காணப்பட்டால் மட்டும் குருணை மருந்தை வேர் பகுதியில் வைத்து நீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

அறுவடை:-

தீவு பகுதிகளில் வருடத்திற்கு மூன்று பருவங்கள் இம்மரம் பூப்பதால், மூன்று முறை அறுவடை செய்ய வேண்டும். மற்றப் பகுதிகளில் பிப்ரவரி-மார்ச் மாதங்களில் முள் சீத்தாமரம் பூக்கின்றது. ஜூன்-ஜூலை மாதங்களில் பழங்களை அறுவடை செய்ய வேண்டும்.

மகசூல்:-

முள் சீதாப் பழங்கள் உருவத்தில் பெரிதாக இருக்கும். ஒவ்வொரு பழமும் சுமார் மூன்று கிலோ முதல் ஐந்து கிலோ வரை எடை இருக்கும். ஒரு பெரிய பழத்தின் நீளம் சுமார் ஒரு அடியும், அகலம் அரை அடியும் இருக்கும். வடிவத்திற்கு ஏற்ப விலையும் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

இளம் சாதனையாளர் விருது

இந்த வாரம் நமது எக்ஸ்பிரஸ் வேளச்சேரி வழங்கிய "இளம் சாதனையாளர்" விருதை பெற்றவர் B. ஜெகசாஹஸ்ரீ என்ற ஐந்து வயது சிறுமி. இவர் கோவை மாவட்டம், ஆனைமலை வட்டம், சேத்துமடை கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர்.

ஜெகசாஹஸ்ரீ தற்போது தனது ஒன்றாம் வகுப்பை வேட்டைக்காரன்புதூரில் உள்ள Forest Hill Academy என்கிற பள்ளியில் படித்து வருகிறாள். பெற்றோர்கள் ராஜா(எ) பாலபூர்ணகோவிந்தராஜ், நிவேதிதா.

இவர்கள் குழந்தையின் நினைவாற்றலை கண்டு பிடித்து ஊக்குவித்தனர். சிறு வயதில் இருந்தே அவர் நன்கு பேசுவாள், மிகுந்த துணிவுடன் இருப்பாள். அனைத்தையும் கூர்ந்து கவனித்து செயல்படுவாள்.

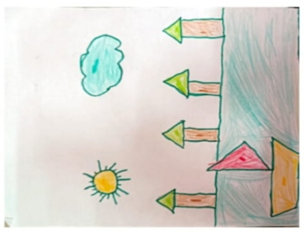
ஜெகசாஹஸ்ரீ என்கிற பெயரின் விளக்கம்

ஜெ - ஜெகதாம்பிகை
க - கர்பரட்சாம்பிகை
சா - சாயிபாபா
ஹ - ஹயக்ரீவர்
ஸ்ரீ - ஸ்ரீனிவாசன்

மேற்கூறிய அனைத்து கடவுளின் முதல் எழுத்துகளை சேர்த்து இவளின் பெற்றோர்கள் பெயர் சூட்டினர். இதன் காரணமாக இவள் இறைவழிபாட்டில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் விளங்குகிறாள்.

நான்காம் வயதில் இவர் சங்கரா டி.வி.யில் Slogan Chanting Competition-இல் பங்கு பெற்றாள். சிறு வயதிலிருந்தே இவளுடைய சமஸ்கிருத உச்சரிப்பு மிக தெளிவாக இருந்தது. அனைத்து தெய்வீக பாடல்களை விரைவாகவும் அழகாகவும் கற்று பாடி வந்தாள்.

இக்குழந்தை படிக்கும் பள்ளியில் நடைபெற்ற போட்டிகளில் பங்கு பெற்று பரிசுகளை வாங்கினார். (பேச்சுப் போட்டி, திருக்குறள் ஒப்பிவித்தல், ஆங்கில பாட்டு படித்தல் என பல போட்டிகள் ...).



மிகவும் ஆச்சரியமான விஷயம் என்னவென்றால் இக்குழந்தையின் பேச்சாற்றல் தான் இவருக்கு வெற்றியை தேடித்தந்தது.

இக்குழந்தை நான்கு வயதில் தன் தாயின் துணையுடன் அவர் உலக சாதனை படைத்தார். ஜெகசாஹஸ்ரீயின் பெயர் ராபா புக்கில் இடம் பெற்றது. (**Raaba book of world record**).

Recitation - பிரிவில் அவர் 28 States and Capital, 25 திருக்குறள், 15 English Rhyme, 15 Tamil Rhyme, 5 தெய்வீக பாடல் அனைத்தையும் ஒப்பிவித்து சாதனை புரிந்தார்.

மேலும் இவருக்கு"Young Star" என்ற விருது சூட்டப்பட்டது. இவர் இந்த சாதனை பெற்றார் என்பதை பாராட்டி ஸ்ரீ ப்ரமம் என்ற புத்தகத்தில் இவர் சாதனையை வெளியிட்டனர்.

ஆனைமலை வாசவி மஹாலில் இவளுக்கு ஊக்க பரிசு அளித்து பெருமை செய்தனர்.

அவள் பலவிதமான மாறுவேடப் போட்டி, பேச்சு போட்டி, பாட்டு போட்டி, அனைத்திலும் பங்கு பெற்று தம் திறமையை காட்டி பரிசுகளை வென்றாள்.

இவர் பயிலும் பள்ளியில் ஊக்கபடுத்தும் Notice board-ல் சாதனையை வெளியிட்டனர்.

ஜெகசாஹஸ்ரீ சிறு வயதில் இருந்தே துணிவுடன் அனைவரையும் மதித்து, அன்புடன், இறை பண்புடன், அனைவருக்கும் உதவி செய்து கொண்டு இருப்பாள். அவர் பிறந்து வளர்ந்தது சிறு கிராமம் என்றாலும் தன் பள்ளியின் துணையுடனும், தன் தாயின் துணையுடனும் அவர் தன் திறமையை நன்கு வெளிக்காட்ட தொடங்கினார்.

ஐந்து வயது கூட நிறைவடையாமல் அவர் 3 உலக சாதனை படைத்தார். இதற்கு அவருடைய விடாமுயற்சியும், நினைத்ததை சாதிக்கவேண்டும் என்கிற எண்ணம் தான் காரணம்.

"எந்த குழந்தையும் திறமையுடன் பிறக்காது ஆனால் நாம் வளர்க்கும் வளர்ப்பில்திறமையை வெளிக் கொண்டு வரலாம் திறமை என்பது கிராமத்தையோ நகரத்தையோ சார்ந்தது இல்லை என்பதை உறுதியாக்கி காட்டினாள் இச்சிறுமி.

அவருடைய கனவு "IAS" ஆக வேண்டும் என்பது தான் அவள் சமதாயத்திற்கு சேவை செய்ய வேண்டும். அந்த இறைவன் துணையுடனும், பெற்றோர் துணையுடனும் அவள் கண்டிபாக IAS-ஆகி விடுவாள்.

இவர் மென்மேலும் பல சாதனைகளைப் புரிந்திடவும் அவரது விருப்பங்கள் அனைத்தும் வெற்றி பெறவும் எங்களது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

பழமொழிகதை

ஏமாத்தும் குரங்கை ஏமாற்றிய நரி

ஒரு காட்டுல சிங்கராஜாவும் நரி அமைச்சரும் ரொம்ப நல்லா ஆட்சி செஞ்சுகிட்டு வந்தாங்க ,அப்படி இருக்கிறப்ப ஒரு குரங்கு அந்த காட்டுக்கு புதுசா வந்துச்சு.

ஏமாத்து பேர்வழியான அந்த குரங்கு தனக்கு மந்திர தந்திரங்கள் தெரியும்னு சொல்லி வெறும் கைய ஆட்டி சக்கரை வரவச்சது ,இத பாத்த எல்லா மிருகங்களும் ரொம்ப பயந்து நடுங்குச்சுங்க.

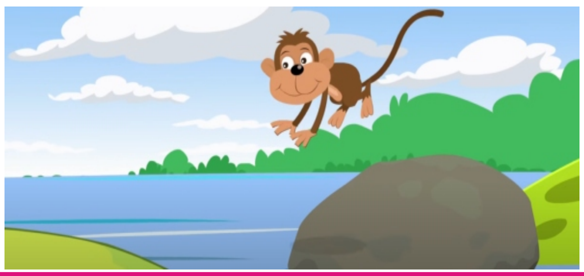
இனிமே நாந்தான் உங்களுக்கு ராஜான்னு சொல்லுச்சு ,இத கேட்ட மான் சொல்லுச்சு எங்களுக்கு ராஜாவா சிங்கராஜா இருக்காரு ,நீ எங்களுக்கு தேவையில்லைனு சொல்லுச்சு

உடனே நான் இப்பவே பொய் அந்த சிங்க ராஜாவ தோக்கடிச்சி உங்களுக்கு ராஜாவா மாறப்போறேன் ,எல்லாரும் என்கூட வாங்கனு சொல்லுச்சு

உடனே எல்லா மிருகங்களும் குரங்குகூட சேந்து சிங்கராஜாகிட்ட போச்சுங்க ,அங்க போய் தன்னோட மாய ஜாலத்தை காட்டுச்சு குரங்கு ,

குரங்கோட வித்தையை நல்லா உன்னிப்பா பாத்த மந்திரியான நரி ,குரங்காரே உங்ககூட போட்டிபோட எங்க அரசர் தேவ இல்லை நானே போதும் நாளைக்கு காலைல குளத்து கரைக்கு வாங்கனு சொல்லுச்சு.

நுரியாரோட புத்தி கூர்மைய தெரிஞ்சு வச்சிருந்த சிங்க ராஜாவும் ,மத்த மிருகங்களும் நாளைக்கு என்ன நடக்கும்கிற ஆவலோடு மறுநாள் குளத்துக்கு வந்ததுங்க

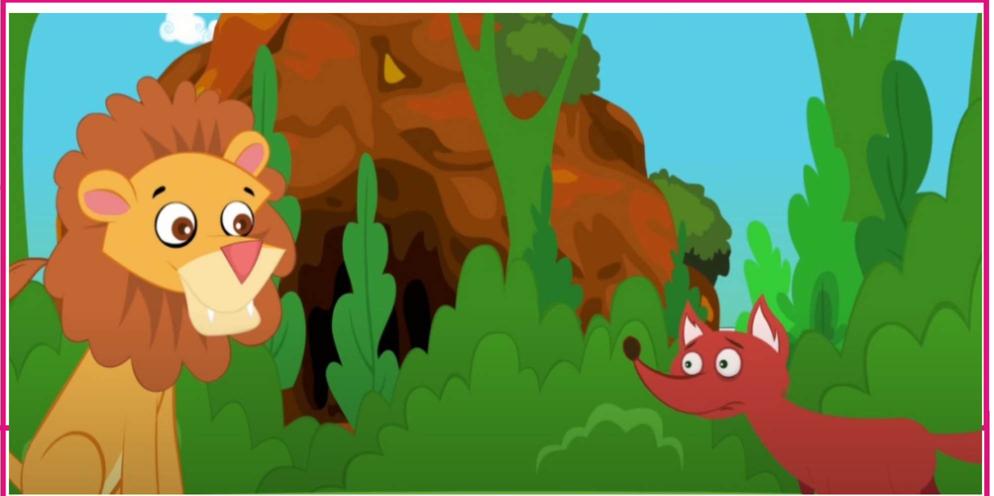


குரங்கு வந்ததும், இன்னைக்கு போட்டி தண்ணிமேலே நடக்குறதுனு சொல்லுச்சு நரி ,இத கேட்டதும் தூக்கி வாரி போட்டுச்சு குரங்குக்கு

ஆனா நரி டக்குனு குளத்துல குதிச்சி தண்ணில நடக்க ஆரம்பிச்சது ,இத பாத்த எல்லா மிருகங்களும் நரியார் தான் ஜெயிச்சாருனு ,சொல்லி குரங்க அடிச்சி விரட்டிருச்சுங்க.

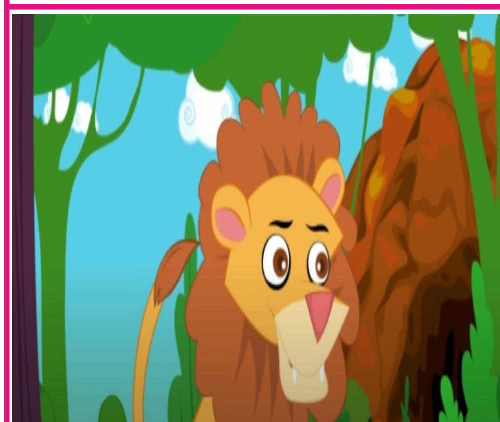
இது பாத்த சிங்கராஜா கேட்டது ,அது எப்படி நரியாரே தண்ணீல நடந்தீங்கன்னு கேட்டுச்சு,

அதுக்கு நரி சொல்லுச்சு ,அந்த குரங்கு தன்னோட கை இடுக்குல சக்கர கட்டிய வச்சுக்கிட்டு ,மேலயும் கீழயும் ஆட்டும்போது அத நசுக்கி சக்கரையை வரவச்சது ,இத பாத்து அந்த குரங்குக்கு சக்தி எதுவும் இல்லைனு தெரிஞ்சுகிட்டேன் ,



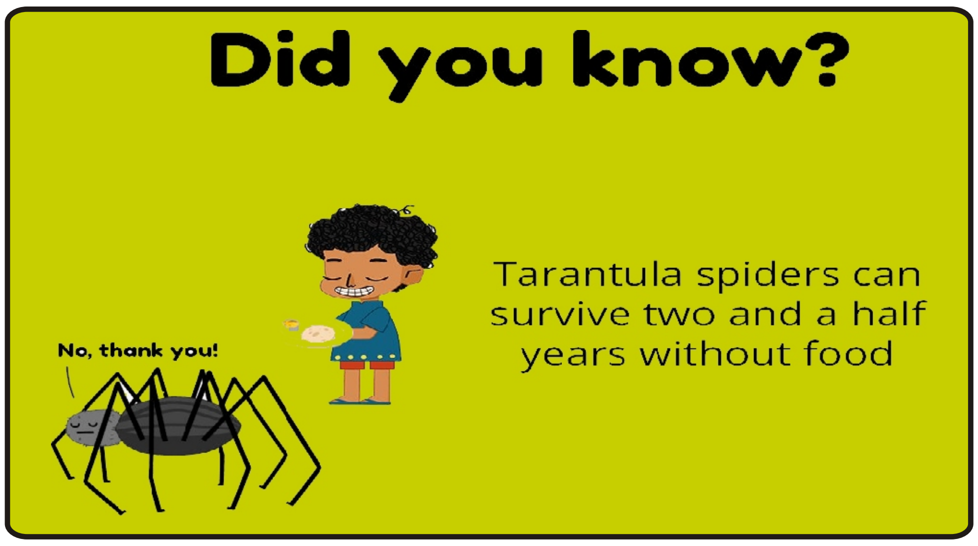
"ஏமாத்துறவங்க ஏமாந்து போவாங்க"

-அப்படிங்கிற பழமொழிக்கு ஏற்ப அந்த நரிய ஏமாத்த நினச்சேன் ,ராத்திரியே என்னோட நண்பர்களான ஆமைகளை வரிசையா தண்ணில யாருக்கும் தெரியாம நிக்க வச்சேன்



அவுங்க நிக்கிறது எனக்கு மட்டும் தெரிஞ்சதால அவுங்கமேல நடந்து ,அந்த குரங்க ஏமாத்தி தொரத்தி விட்டுட்டேன்னு சொல்லுச்சு நரி

நரியோட புத்திசாலி தனத்தை பாராட்டுச்சு ,சிங்க ராஜாவும் காட்டு விலங்குகளும்



இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம் இந்த வாரம் பணியிடத்தில் உங்கள் நிலை தெளிவாகத் தெரியும், இதன் காரணமாக அலுவலகத்தில் உங்கள் எதிரிகள் கூட உங்கள் நண்பர்களாக மாறுவார்கள்.	**துலாம்** உங்கள் திறனைப் பற்றி நீங்கள் குழப்பமடைய வாய்ப்புகள் உள்ளன. இதன் காரணமாக, உங்கள் தொழில் குறித்த பாதுகாப்பின்மை உணர்வும் உங்களுக்குள் காணப்படும்.
ரிஷபம் இந்த வாரம் பணியிடத்தில் சாதகமான ஒன்று நடக்கலாம், அலுவலகத்தில் உங்கள் எதிரி என்று நினைத்தவர் உண்மையில் நலன் விரும்பி என்பதை உணருவீர்கள்.	**விருச்சிகம்** மாணவர்களுக்கு இந்த நேரம் மிகவும் சாதகமாக இருக்கும், மேலும் இந்த நேரம் உங்கள் கல்வியின் பலத்தில் முன்னேற மகத்தான வெற்றியின் பாதையை காண்பிக்கும்.
மிதுனம் கடந்த காலத்தில் நீங்கள் பணத்தை முதலீடு செய்திருந்தால், இந்த வாரம் உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு அது முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம்.	**தனுசு** நிலம் அல்லது சொத்து சம்பந்தமாக ஏதேனும் தகராறு இருந்தால், இந்த வாரம் உங்களுக்கு அந்த நிலம் கிடைத்தவுடன் குடும்பச் சூழலில் மகிழ்ச்சி அலை வீசும்.
கடகம் இந்த வாரம் குடும்பத்தில் பல விருந்தினர்களின் வரவேற்பு உங்கள் மனநிலையையும் தனிமையையும் கெடுத்துவிடும்.வீட்டில் தனியாக சிறிது நேரம் செலவிட விரும்புவீர்கள்.	**மகரம்** இந்த வாரம், குடும்பத்தில் நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்த உங்கள் மனைவி உங்களுக்கு உதவுவார், மேலும் அவர் உங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருப்பார்.
சிம்மம் இந்த வாரம் தொழிலதிபர்கள் வியாபாரம் தொடர்பான எதையும் அனைவருடனும் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பகிர்ந்து கொள்வது சிக்கலில் சிக்க வைக்கும்.	**கும்பம்** இந்த வாரம் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாக இருக்கும். ஏனென்றால் உங்கள் வீட்டில் உள்ள பல உறுப்பினர்கள் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தர முயற்சிப்பார்கள்.
கன்னி இந்த வாரம் வீட்டை விட்டு விலகி வசிப்பவர்கள் தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பைப் பெறலாம். வீட்டில் உணவை ரசிப்பவராகவும் காணப்படுவர்.	**மீனம்** பணியிடத்தில் உங்கள் அந்தஸ்து உயரும் உங்கள் கடின உழைப்பு பலத்தால், எல்லா பாதகமான சூழ்நிலைகளையும் உங்களுக்கு சாதகமாக மாறும்.

YOGASANAM

பிறையாசனம்

செய்முறை:-

- பாதங்களுக்கு இடையில் சிறிது இடைவெளி விட்டு விரிப்பில் நேராக நிற்கவும்.
- கைகளை மேலே உயர்த்தவும்.
- மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே முதுகை பின்னோக்கி வளைக்கவும்ளூ கைகளையும் சேர்த்து பின்னால் எடுத்து செல்லவும். கைகளின் மேற்புறம் காதுகளுக்கு அருகில் இருக்க வேண்டும்.
- உள்ளங்கைகள் மேலே பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும்.
- 20 வினாடிகள் சாதாரண மூச்சில் இந்த நிலையில் இருந்த பின், மூச்சை வெளியேற்றியவாறு பழைய நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள்:-

- இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக வைக்க உதவுகிறது.
- சுவாச மண்டல இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- முதுகின் வளையும் தன்மையை ஊக்குவிக்கிறது.
- முதுகுத்தண்டைப் பலப்படுத்துகிறது.
- இடுப்பைப் பலப்படுத்துகிறது.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை
YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922

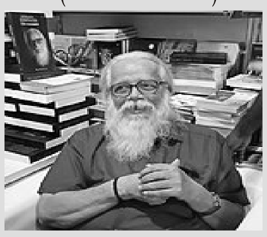
கிறிஸ்துமஸ், புத்தாண்டு பண்டிகை- 5 சுவைகளில் கேக் தயாரித்து விற்பனை செய்ய ஆவின் திட்டம்...

தமிழக அரசின் நிறுவனமான ஆவின் மூலம் கிறிஸ்துமஸ் கேக் விற்பனை செய்ய திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. தீபாவளி, பொங்கல் போன்ற பண்டிகைக்கு பல்வேறு விதமான இனிப்புகளை தயாரித்து விற்பனை செய்யும் ஆவின் நிறுவனம் இந்த முறை கேக் தயாரிப்பிலும் ஈடுபடுகிறது. சென்னையில் மட்டும் கிறிஸ்துமஸ் கேக் மற்றும் பிளம் கேக் விற்பனை செய்வதற்கு ஆலோசிக்கப்பட்டு உள்ளது. 5 சுவைகளில் கேக் தயாரிக்கவும், தனியார் கேக்கை விட குறைந்த விலையில் விற்கவும் முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆனால் கேக் விலை நிர்ணயம் செய்யப்படவில்லை. சென்னையில் உள்ள முக்கிய ஆவின் பார்லர்களில் மட்டுமே விற்பனை செய்யப்பட உள்ளது.

கேக்கினை பதப்படுத்தக்கூடிய குளிர்சாதன வசதி உள்ள பார்லர்களில் மட்டும் தான் கிறிஸ்துமஸ் கேக் விற்பனை செய்யப்பட உள்ளது.

S.Nambi Narayanan

(12 December 1941)



S.Nambi Narayanan is an Indian scientist and aerospace engineer and Padma Bhushan award winner.

As a senior official at the Indian Space Research Organisation (ISRO), he was in-charge of the cryogenics division.

In 1994, he was falsely charged with espionage and arrested.

The charges against him were dismissed by the Central Bureau of Investigation (CBI) in 1996, and the Supreme Court of India declared him not guilty in 1998.

In 2018, the Supreme Court through the bench of Dipak Misra awarded Narayanan a compensation of 50 lakh, to be recovered from the government of Kerala within eight weeks, and the apex court also constituted a committee headed by retired Supreme Court judge D.

K.Jain to inquire into the role of officials of the Kerala police in the arrest of Narayanan.

He was awarded India's third highest civilian award the Padma Bhushan in 2019.

அல்சர் சரியாக பாட்டி வைத்தியம்

சோற்றுக் கற்றாழையின் நடுப்பகுதியைப் பிளந்து அதன் கசப்பான சாற்றை மோரில் கலந்து தினம்தோறும் உண்டு வந்தால் அல்சர் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். மேலும் உடலில் இளமைத் தன்மை அதிகரிக்கும்.

ஒரு பெரிய ஸ்லைஸ் தேங்காயை நன்றாக மென்று விழுங்குவது நல்லது.

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறிதளவு வேப்பிலையை சாப்பிட்டுவது நல்லது.

[39]

திருக்குறள்

அறத்தான் வருவதே இன்பம் மற்றெல்லாம்
புறத்த புகழும் இல.

Weal flows only from virtue done
The rest is rue and renown gone.

Entertainment Corner

Arusuvai Samayal

KARPOORAVALLI TAMBULI RECIPE

Ingredients:-

- 1 cup medium thick buttermilk
- Salt as needed
- ¼ tsp turmeric powder
- 1 tsp coconut oil
- ½ tsp mustard seeds
- ½ tsp cumin seeds
- 4-5 curd chili | mor milagai
- 2 pinches asafoetida

To roast and grind

- 1 tsp oil
- 10 karpooravalli leaves
- 1 tsp cumin seeds
- 1 tsp black pepper
- 1 green chili optional
- 1 tbsp coconut

Method:-

- In a pan add 1 tsp of coconut oil and add the cumin seeds, pepper and green chili.
- Wash and add the karpooravalli leaves.
- Saute till the leaves shrink a little bit.
- Switch off the flame and transfer this to a mixie jar.
- Add 1 tbsp of coconut to this.
- Grind this into a smooth paste.
- Take 1 cup of medium thick butter milk in a bowl.
- I took ½ cup of thick curd, churned it and add ¾ cup of water.
- Add salt and turmeric powder.
- Add the ground paste to this.
- Mix well.
- In a pan add the coconut oil and add the mustard seeds, cumin seeds and mor milagai.
- Once the mustard splutters switch off the flame.
- Add this tempering to the Tambuli.

Notes:-

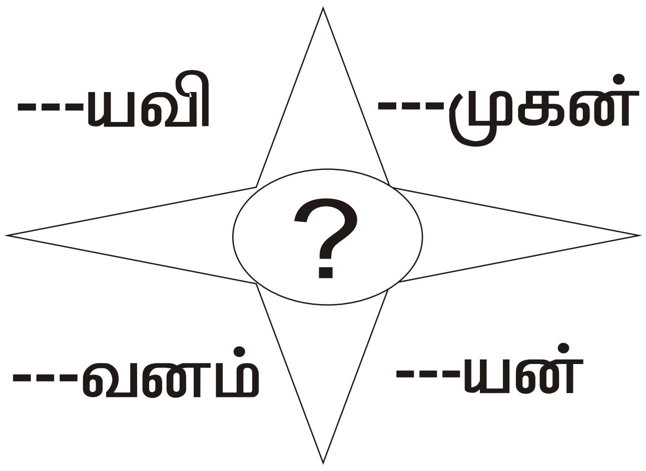
1. Adjust the pepper quantity as per your spice levels.
2. You can replace karpooravalli leaves with spinach leaves, curry leaves, beetroot or beetroot leaves, Brahmi leaves, and even onions too.
3. Tambuli pairs well with hot rice.

WORD SUDOKU ANSWER

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

சொல் விளையாட்டு

ஓர் எழுத்து நான்கு சொற்களைக் கண்டுபிடியுங்கள்.



WORD SUDOKU

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

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.முறையின்றித் தொட்டால், ஒட்டிக் கொண்டு உயிரை எடுப்பான் -அவன் யார்?

2.வீட்டுக்கு வந்த விருந்தாளியை வரவேற்க ஆளில்லை. -அது என்ன?

3.மரத்துக்கு மரம் தாவுவான் குரங்கல்ல, பட்டை போட்டிருப்பான் சாமி அல்ல. -அவன் யார்?

4. வயதான பலருக்கு புதிதாக ஒரு கை -அது என்ன?

5. கையை வெட்டுவார்ளு கழுத்தை வெட்டுவார். ஆனாலும் நல்லவர். -யார் அவர்?

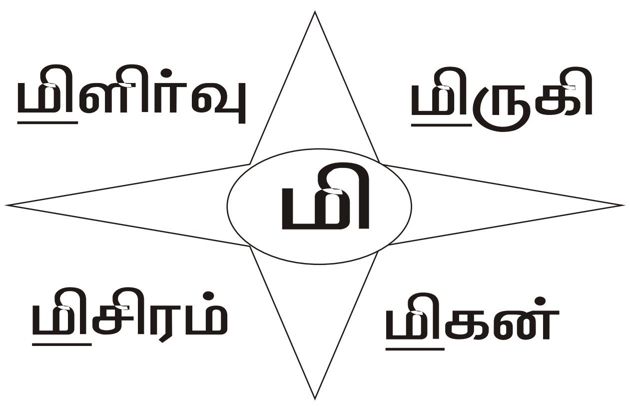
6.பூ பூக்கும். காய் காய்க்கும். ஆனால் பழம் பழக்காது -அது என்ன?

7.தாய் குப்பையிலே, மகள் சந்தையிலே -அவை என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1. எல்லா மாதங்களும்
2.பிரட்சனைகள்
3.கடிகாரம்
4. உங்கள் பெயர்
5.நீங்கள் செய்யும் சத்தியங்கள்
6.Time என்ன?
7.ஒளி
8.குடை

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்



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.

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

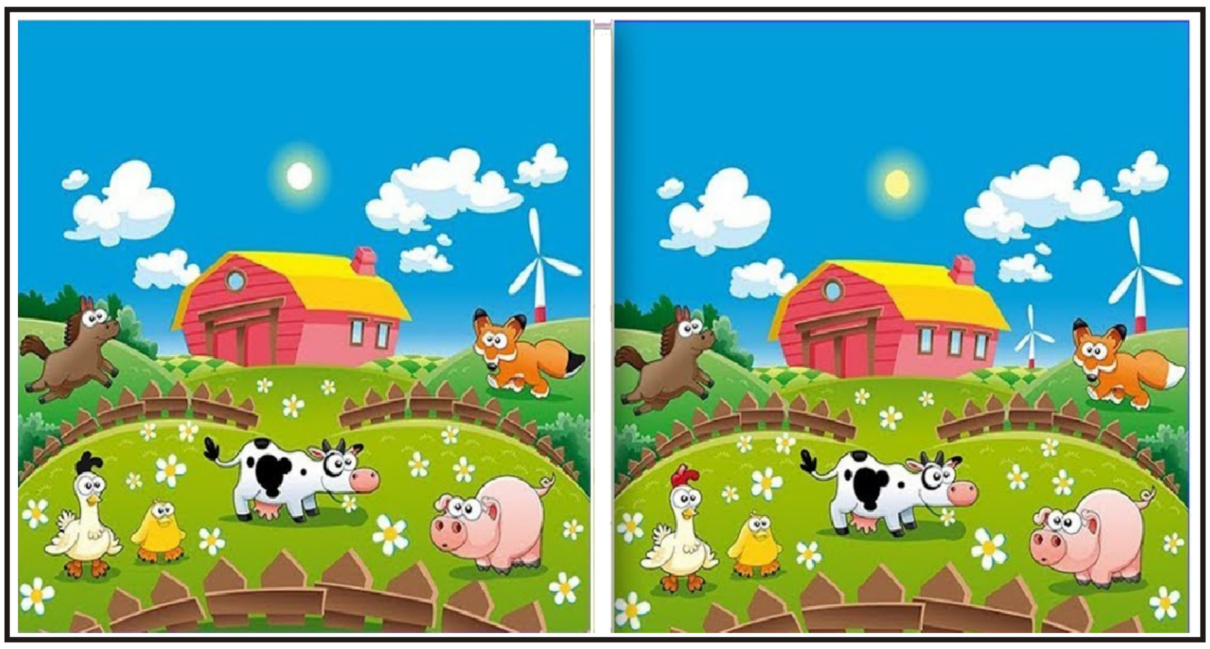
CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

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

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

படத்தில் உள்ள 5 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



HAND CRAFT

What does it mean?

IDIOMS

- **Call it a day**: decide or agree to stop doing something
  We've been working for five hours and everyone's tired. I say let's ***call it a day.***

- **Easy does it**: used to tell someone to move slowly and carefully
  Easy does it! We don't want anyone to get hurt.

- **As a cool as a cucumber**: calm and relaxed
  We were terrified during the storm, but she was as ***cool as a cucumber***.

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