



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
SWEETSContact
4264 5911 / 2615 4635

VOL - 4 ISSUE - 27

Editorial : 044-42077328 / 7305837388



டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக இந்த ஆண்டு நவம்பர், டிசம்பர் மாதம் மழைகாலங்களில் நமது பகுதிகளில் மழைநீர் தேங்காமல் உடனுக்குடன் நடவடிக்கை எடுத்து உதவவேண்டி மாமன்ற உறுப்பினர் திரு. P. மணிமாறன் வார்டு 177, அவர்களுக்கும், உதவி செயற்பொறியாளர், சென்னை மாநகராட்சி வேளச்சேரி, அவர்களுக்கும் கோரிக்கை வைக்கப்பட்டது. நலச்சங்கம் கோரிக்கையை ஏற்று மழைநீர் தேங்காமல் நடவடிக்கை எடுத்து உதவிய மாமன்ற உறுப்பினர் அவர்களையும், மாநகராட்சி அதிகாரிகளையும் வாழ்த்தி பாராட்டி நினைவுபரிசு வழங்கி கவுரவிக்கப்பட்டது. மற்றும் வேளச்சேரி பகுதியில் குறிப்பாக வேளச்சேரி மெயின் ரோடு லதா குப்புர் மார்கெட், தண்டஸ்வரம்

பேருந்து நிறுத்தம் போன்ற இடங்களில் சாலையோரம் பூக்கடைகள், பழக்கடைகள், நடைபாதைகளில் கடைகள் இருப்பதால் பாதசாரிகள் நடக்க முடியாமல், சாலைகளில் நடந்து செல்லும் நிலை ஏற்படுகின்றன, வாகன போக்குவரத்து நெரிசல்கள் ஏற்படுகின்றன. பண்டிகை நாட்களில் மேற்கண்ட சாலையில் வாகன போக்குவரத்து நெரிசல்கள் ஏற்படுவதால் பொதுமக்கள் வாகன ஓட்டிகள் மிகவும் சிரமத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள். இதற்கெல்லாம் தீர்வுகாண வேண்டி வேளச்சேரி பகுதியில் ஒரு ஒருங்கிணைந்த சந்தை (மார்கெட்) அமைத்து கொடுக்க வேண்டி பொதுமக்கள் சார்பாகவும் டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக மாமன்ற உறுப்பினர் அவர்களிடம் கோரிக்கை மனு அளிக்கப்பட்டது.

arcus
creating careers

Course

- Java training
- AWS training
- Software testing training
- Mainframe training

Value added services

- Interview preparation
- Project seminar
- Resume preparation
- Mock interviews
- Soft skill seminar

No.37, Diya Complex, Tambaram Main Road,
Next to A2B Restaurant Vijayanagar bus
stand, Velachery, Chennai - 600042

93827 29797

Chennai@arcusinfotech.com
https://arcusinfotech.com

WINTER CAMP FOR YOUR KIDS REGISTRATION OPENS...

Winter is upon us! Are you thinking about sending your child to a winter camp? Camps provide children with a ton of different activities, experiences, To Register & to know further information, Please contact SG People Trust .

SG PEOPLE TRUST
REBUILDING LIVES FOR FUTURE

WINTER CAMP 'DECEMBER 2022

Free Registration

Date : 24.12.2022 to 31.12 2022

AgeCriteria : 07 to 15 years

Venue : SG PEOPLE TRUST Velachery Office Premises

- * Drawing
- * Storytelling
- * Handwriting
- * Activity Based Activities
- * Yoga
- * Slogan
- * Gardening
- * General knowledge

Certificate & Gifts

Snacks Will be Provided for Kids .

Registration
OpenFor more information Please contact us
044-79688462 / 90032 98927

CLASSIFIED

Commercial Space for Rent

600 Square feet for
15,000/- @ ground floor
31/14, Sarathy Nagar,
2nd street,
Velachery
(Bethel Hr Sec School Opp)
3 month rent as advance
CONTACT
8015427018

WANTED

Front Desk Executive

(Male / Female)

Ateliers Fitness
Velachery, Behind A2b

Contact
9841030772

TMS YOGA AND ART'S CENTER

SIMPLE SOLUTION TO LEARN
ONLINE & OFFLINE

Contact

9789098094
8012041624
9500090445

Velachery, Madippakkam,
Keelkatalai.

DESIGNING

Tamil & English
DTP designing
works
Rs. 750/- only

Contact
7305837388

Commercial Space for Rent

850 Square feet for
27,000/- @ ground floor
Diya Complex,
Vijayanagar Main Road,
Velachery
(Near Ananda Bhavan)
2 L as advance
CONTACT
7305837388

To Advertise
about Your Business
Rental House,
Buying, Selling,
Services &
Job Vacancy Pay
Rs. 100/- Only

Mother Land

Play School, Day Care
& After School Care

No.38, 2nd Street, Tansi Nagar,
Vijayanagar, (Near ICICI
Bank - Royal Shoppee)
Velachery, Chennai - 600 042.

Contact
72992 62185
90947 52300

WANTED

Tele
Callers

CONTACT
7305837388

Prevention Tips For COVID-19



WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE

Contact : 9444 122 922

TREATMENTS FOR

- ❖ Headache / Migraine
தலைவலி / ஒற்றை தலைவலி
- ❖ Sinusitis
சைனஸ் தொந்தரவு
- ❖ Neck Pain / Cervical Spondylosis
கழுத்து வலி
- ❖ Back Pain / Lumber Spondylosis
முதுகு வலி
- ❖ Digestion Problems & GIT disorders
வயிறு ரூ குடல் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள்
- ❖ Uterine ailment like Fibroid
கர்ப்பப்பை கோளாறுகள்
- ❖ PCOD
மாதவிடாய் கோளாறுகள்
- ❖ Respiratory ailments, Asthama
சுவாச கோளாறுகள்
- ❖ Diabetes & its Complications
சர்க்கரை வியாதிகள்
- ❖ Cholesterol, BP
கொலஸ்ட்ரால் 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,
keelkatalai, chennai-600117

Adviser: K.VIJAYA KANCHANA
MSC Food & Nutrition.

email: Nutritionnfc@gmail.com

Mobile: 9790 902400

email: Consultantnfc@gmail.com

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

Friday Price

	
பெட்ரோல் விலை விலை 1 லிட்டர் 102.63	டீசல் விலை விலை 1 லிட்டர் ₹ 94.24

NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY

Online Class for
Women and Kids

FOR ALL
AGE CATEGORIES

CONTACT
89391 53560

DESIGNING

Tamil & English
DTP designing
works
Rs. 500/- only

Contact
7358182075

WANTED

LADIES TAILOR

PRASUDRA
Boutique

No:2 LAKSHMI NAGAR,
2nd STREET, VELACHERY

CONTACT - PREMALATHA

4435504719
8870393999

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை - 22 கேரட்	24 கேரட்
1 கிராம் 5066	1 கிராம் 5468
8 கிராம் 40528	8 கிராம் 43744
வெள்ளி விலை - 1 கிராம் 73.70	
1 கிலோ 73700	

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



பெண்கள் தினசரி வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஆன்மீக குறிப்புகள்

கோலமிடும் போது தெற்கே பார்த்து நின்றுக்கொண்டு கோலமிடக் கூடாது. வடக்கு மற்றும் சூரியனை வரவேற்று கோலமிடுதல் சிறப்பு மற்றும். வாசல் தெளிக்கும்பொழுது தண்ணீரில் சாணத்துடன் மஞ்சள் கலந்து வாசல் தெளித்தல் வேண்டும்.

கர்ப்பமான பெண்கள் உக்ரமான தேவதைகள் இருக்கும் கோவிலுக்கு போகக்கூடாது. மேலும் விரதம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அவசிய இல்லை. கோவிலுக்கு மட்டும் சென்று வரலாம்.

பெண்கள் கிழக்கு திசையை நோக்கி குங்குமத்தை இரண்டு புருவ மத்தியிலும் உச்சந்தலையிலும் இட்டுக்கொள்ளவேண்டும். திருமணம் ஆகாதவர்கள், உச்சந்தலையில் இட்டுக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

திருமணம் ஆன பெண்கள் ஒரே ஒரு விரலில் மட்டுமே மெட்டி அணிய வேண்டும். ஒரே காலில் இரண்டு மூன்று அணியக்கூடாது. அப்படி அணிவதால் ஆரோக்கியம் மற்றும் கணவனின் வளர்ச்சி (உடல், வருமானம்) பாதிப்பு அடையும்.

அமாவாசை, தவசம் ஆகிய நாட்களில் வாசலில் கோலம் போடக்கூடாது.

கோவில்களில் பிரசாதமாக தரப்படும் துளசியை தலையில் வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. கோவிலில் தெய்வத்தை வணங்கும்பொழுது போது பின்னங்கால்கள்

இரண்டையும் சேர்த்துக்கொண்டு முன் நெற்றி தரையில் படுமாறு மண்டியிட்டு வணங்கவேண்டும்.

வெள்ளி, செவ்வாயில் பெண்கள் தலைக்கு குளித்தல் சிறப்பானதாகும். இது தேவையற்ற எதிர்மறை ஆற்றல்களை குறைத்து ஆன்ம அமைதியை கொடுக்கும்.

சூரியன் உதயத்திற்கு முன்பு எழும் பெண்கள் எப்பொழுதும் வாழ்வில் வெற்றிப் பெறுவார்கள்.

மஞ்சள் கயிற்றில் மட்டுமே திருமாங்கல்யத்தை கோர்த்து அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பெண்கள் கோலமிடும் போது தெற்கே பார்த்து நின்றுக்கொண்டு கோலமிடக் கூடாது.

திருமணமான பெண்கள் ஒரே ஒரு விரலில் மட்டுமே மெட்டி அணிய வேண்டும். அப்படி அணியாமல் மூன்று விரலில் மெட்டி அணிந்தால் கணவருக்கு ஆபத்து ஏற்படும்.

உக்கர தேவதைகள் இருக்கும் கோவிலுக்கு கர்ப்பிணி பெண்கள் போகக்கூடாது.

பெண்கள் கிழக்கு திசையை நோக்கி குங்குமத்தை இரண்டு புருவ மத்தியிலும், வகிட்டிலும் இட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

அமாவாசை, தெவசம் ஆகிய நாட்களில் வாசலில் கோலம் போடக்கூடாது.

வெள்ளிக்கிழமைகளில், விஷேச நாட்களில் (பண்டிகை நாட்களில்) பாகற்காயை சமைக்க கூடாது. அவ்வாறு செய்வதால் பாவம் வந்து சேரும்.

கோவில்களில் பிரசாதமாக தரப்படும் துளசியை தலையில் வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

கோவிலில் தெய்வத்தை வணங்கும் பொழுது பின்னங்கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்துக்கொண்டு முன் நெற்றி தரையில் படுமாறு மண்டியிட்டு வணங்க வேண்டும்.

பெண்கள் மாதவிலக்கின்போது எக்காரணம் கொண்டும் பூ வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

அன்னம், உப்பு, நெய் இவைகளைக் கையால் பரிமாறக் கூடாது. கரண்டியால் மட்டுமே பரிமாறவேண்டும். கையால் பரிமாறப்பட்ட அன்னம், உப்பு, நெய் இவை கோ மாமிசத்துக்கு சமம்.

பெண்கள் வளையல் அணியாமல் எதையும் பரிமாறக் கூடாது. வேள்ளிக்கிழமை உப்பு நன்மை உண்டாகும். இரவில் வீட்டைப் பெருக்கினால் குப்பையை வெளியே கொட்டக் கூடாது

விவசாயம் காப்போம்

சக்கரைவள்ளி கிழங்கு சாகுபடி முறை

சக்கரைவள்ளி கிழங்கு நிலத்தில் படரும் கொடிவகை தாவரங்களில் ஒன்று.

சக்கரைவள்ளி செடியின் வேர் பகுதியே சக்கரைவள்ளிக்கிழங்காகும். வேர்ப் பகுதிகளில் விளையும் இந்த கிழங்குகள் பெரிதாகவும், அடர்த்தியாகவும், பல சத்துக்கள் நிறைந்தும் காணப்படுகிறது.

இது வெப்பமண்டலத்தில் விளையும் தாவர வகையாகும்.

உலகெங்கும் விளையும் பயிர்களில் அதிகளவில் விளைந்து ஏழாவது முக்கிய உணவுப் பொருளாகத் திகழ்கிறது.

இரகங்கள்:-

கோ 1, கோ 2, கோ 3 மற்றும் கோ - சிஐபி 1, ஐ ஜி எஸ் பி -14, வி 6, வி 8, வி 12, எச் 1 மற்றும் தமிழ் நாட்டு இரகங்கள் -எஸ்பி உள்ளர், முசிறி தண்டல், எஸ்பி 4, எஸ்பி 13, எஸ்பி 18 ஆகிய இரகங்கள் உள்ளன.

பருவம்:-

நீர்ப்பாசன வசதியுள்ள இடங்களில் ஜூன் - ஜூலை மாதங்களிலும், மற்ற இடங்களில் செப்டம்பர் - அக்டோபர் மாதங்களிலும் சாகுபடி செய்யலாம்.

மண்:-

நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள மணல் கலந்துள்ள செம்மண், கரிசல் மண் நிலங்களில் நன்கு வளரும் தன்மை கொண்டது. களிமண் பூமி ஏற்றதல்ல.

முண்ணின் கார அமிலத்தன்மை 5.6 முதல் 6.7 வரை இருக்க வேண்டும்.

நிலம் தயாரித்தல்:-

நிலத்தை இரண்டு அல்லது மூன்று முறை நன்றாக உழுது பண்படுத்திய பிறகு எக்டருக்கு 25 டன் என்ற அளவில் தொழு உரம் இட்டு 60 செ.மீ இடைவெளியில் பார்கள் அமைக்கவேண்டும்.

விதையளவு:-

ஒரு எக்டர் நடவு செய்ய 80,000 தண்டுகள் தேவைப்படும்.

விதைத்தல்:-

மேலை நாடுகளில் இதை கிழங்குகளிலிருந்து விதைப்பயிராகப் பயிரிடுகிறார்கள். இந்தியாவில் நுளிக்கொடிகள் மூலம் பயிரிடப்படுகிறது. நடவு செய்ய நுளிக்கொடிகள் தேர்ந்தெடுத்து அதை 20 செ.மீ நீளத்திற்குத் துண்டுகளாக்கி நடவு செய்ய வேண்டும். கொடியின் மத்தியிலுள்ள பாகத்தை உபயோகிக்கலாம். நடுவதற்கு முன்னர் தண்ணீர் கட்டி நுளிக்கொடித் துண்டுகளை 20 செ.மீ நீளத்திற்குத் தயார் செய்து பாரின் பக்கவாட்டில் 15 முதல் 30 செ.மீ இடைவெளியில் வரிசையாக நடவேண்டும். மத்தியில் உள்ள கொடித் துண்டுகளை உபயோகித்தால் நுளி, அடி இரண்டும் வெளியே இருக்கும்படி மத்தியில் மட்டும் மண்ணில் புதைத்து நடவேண்டும்.

நீர் நிர்வாகம்:-

நட்ட பின் மூன்றாம் நாள் உயிர்த்தண்ணீர் விட வேண்டும். பின்பு மண்ணின் ஈரப்பதத்திற்கு ஏற்ப நீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

உரங்கள்:-

நடுவதற்கு முன், எக்டருக்கு 20 கிலோ தழைச்சத்து, 40 கிலோ மணிச்சத்து, 60 கிலோ சாம்பல் சத்தை அடிபுரமாக இட வேண்டும். முப்பது நாட்கள் கழித்து மறுபடியும் அதே அளவு தழை, மணி, சாம்பல் சத்துக்களை இட்டு மண் அணைக்கவேண்டும். எக்டருக்கு 20 கிலோ அசோஸ்பைரில்லம் நுண்ணுயிர் உரத்தை அளித்தால் பரிந்துரைக் கப்படும் தழைச்சத்தில் மூன்றில் இரண்டு பங்கைக் குறைத்து இட வேண்டும்.

வளர்ச்சி உக்கிகள்:-

கிழங்குகள் நல்ல முறையில் உருவாக நட்ட 15

நாட்கள் கழித்து எத்ரல் என்ற பயிர் ஊக்கியை 15 நாட்கள் இடைவெளியில் ஐந்து முறை தெளிக்கவேண்டும்.

பாதுகாப்பு முறைகள்:-

களை நிர்வாகம்:-

களைகளை மாதத்திற்கு ஒரு முறையாக இரண்டு மூன்று தடவைகள் எடுக்கவேண்டும். செடிகள் நட்ட 60 நாட்கள் கழித்து கொடிகளை அடிக்கடி தூக்கிப் புரட்டிப் போட்டு நல்ல வேர்க்கிழங்குகள் உண்டாகும்படி செய்யவேண்டும்.

பயிர் பாதுகாப்பு:-

கூன்வண்டு தாக்குதல்:-

கூன்வண்டு தாக்குதலை கட்டுப்படுத்த ஒரு எக்டருக்கு பென்தியான் 625 மில்லி, கிழங்குகள் எடுக்க ஆரம்பிக்கும் போது 21 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தெளிக்கவேண்டும்.

அழுகல் நோய்:-

அழுகல் நோயை கட்டுப்படுத்த ஒரு கிராம் கார்பன்டாசிம் மருந்தை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கரைத்து ஊற்றவேண்டும்.

அறுவடை

பொதுவாக 100லிருந்து 130 நாட்களில் கிழங்குகளை அறுவடை செய்யலாம். அறுவடைக்குத் தயாராக உள்ள கொடிகளின் அடிப்பாகம் பழுப்பு நிறமாக மாறும். கொடிகளின் அடிப்பாகத்தில் நிலத்தில் விரிசல் ஏற்படும். சில கொடிகளை அகற்றி விட்டுக் கிழங்குகள் நன்கு முற்றிவிட்டனவா என்று பார்த்துப் பின்னர் அறுவடை செய்யவேண்டும். கிழங்கை வெட்டிப்பார்த்தால் பால் போன்ற திரவம் வரும். அது விரைவில் முதிர்ச்சி அடைவதற்கான அறிகுறியாகும். அறுவடைக்கு மூன்று நாட்களுக்கு முன் தண்ணீர் பாய்ச்சினால் கிழங்குகளை சேதப்படாமல் அறுவடை செய்ய முடியும்.

YOUNG ACHIEVER AWARD



This week KAAMYA APOORV AGRAWAL received Young Achiever Award from our Express Velachery Team.

KAAMYA APOORV AGRAWAL is a ten years old, studying 5th grade in GK Gurukul Pune, Maharashtra.

Kaamya a happy girl full of joy and hopes. A super achiever with four hundred awards to her credit in various fields like mental maths, spell bee, olympiads, elocution, poem recitation, abacus, cubing, shloka recitation, art and craft, speech, essay writing, cooking, baking, soduku, music, poster making, life skills, yoga, reading, fancy dress, blogging, sports to name a few.

Kaamya is an enthusiastic child always inquisitive and curious to see and learn fascinating facts about this world.



Kaamya Agarwal
has a plethora of awards under her name

ACHIEVEMENTS IN VARIOUS FIELDS:

- ▶ MENTAL MATHS
- ▶ ABACUS
- ▶ CUBING
- ▶ YOGA
- ▶ SPELL BEE
- ▶ PAINTING
- ▶ ART AND CRAFT
- ▶ SHLOKA RECITATION
- ▶ SPEECH
- ▶ BLOGGING
- ▶ CRAFT
- ▶ BAKING
- ▶ COOKING
- ▶ POSTER MAKING
- ▶ FANCY DRESS
- ▶ READING
- ▶ INDIVIDUAL TALENT
- ▶ OLYMPIADS
- ▶ MUSIC
- ▶ LIFE SKILLS
- ▶ SODUKU
- ▶ AND MANY MORE

Total number of awards won 320 till date.



National ranks in spell bee and many more accomplishments. Her achievements were published by Times Of India, Pune edition many times.

Kaamya has won numerous awards at national and international levels.

Kaamya believes in joy of giving and is a very compassionate child, she does her best to help the less privileged kids and that makes her the real achiever.

Educating the heart is more important than educating the mind is what she believes in.

And yes Kaamya thinks more than grades. Though she is good in academics too but she doesn't worry much about marks which makes her one happy and positive child.

Kaamya is all India second rank holder in mental maths, she is a record holder too for being most awarded kid in India, she won international ranks in various olympiads held by SOF, GOF, Silver zone etc.

GK GURUKUL
Come to learn Leave to serve

"A DREAM BECOMES A GOAL WITH ACTION IS TAKEN TOWARDS ITS ACHIEVEMENT"
- Dr. Bhabani

Congratulations
MISS KAAMYA AGRAWAL,
student of Std I of GK GURUKUL, Pimpale Saudagar secured the **SECOND** position at national level mental maths and abacus contest held on 27th January at Mumbai by Edusmartinc. GK GURUKUL Family wishes Kaamya **ALL THE BEST !!!**
We Are Proud of You



This year she won gold/ gift vouchers with national/ international ranks in various olympiads by SOF, GOF, Silver zone, Spell Bee zonal rank 2, A Tedx speaker with national level awards, Second prize in Interstate science working model competition at Edukumbh organized by GK Gurukul, BOB wonderkid 2022 Gold medalist, Award in drama, elocution, doha recital, cooking, soduku, junior scientist etc.,

More than an achiever Kaamya is a very humble, grounded and a compassionate child which helps her in giving a positive output in everything she pursues.

As parents we believe in giving a very positive and happy environment to our children. We make sure that they become good human beings first so once they go out in this world, the world gets best.



"We are proud to present this award to your hard work and talent. Keep doing awesome work. Many more achievements yet to come... Congratulations!"

ஸ்ரீ சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில்
நடைப்பெற்ற ஸ்ரீ ஹனுமத் ஜெயந்தி விழா...



நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் ஸ்ரீ ஹனுமத் ஜெயந்தி நிகழ்ச்சி வெகு விமரிசையாக நடைபெற்றது. தொடக்க நாளான 20/12/22 அன்று ஹனுமனுக்கு வெண்ணெய் காப்பு அலங்காரம், 21/12/22 அன்று சந்தன காப்பு அலங்காரம், 22/12/22 அன்று காய்கறி அலங்காரம், மற்றும் 23/12/22 ஹனுமத் ஜெயந்தியன்று காலை 10.00 மணிக்கு சிறப்புத் திருமஞ்சனம், மாலை 5.45 மணிக்கு வடைமாலை சாற்றுதல், ஸஹஸ்ரநாம பூர்த்தி, மங்களார்த்தி நிகழ்ச்சியும் சிறப்பாக நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சிகளில் பக்த கோடிகளும் நண்பர்களும் கலந்து கொண்டு இறைவன் அருள் பெற்றனர்.

CALENDER

365 or 366 days in a year,
All shown on a single calender.
A week has 7 days,
Because of this, telling the day wouldn't make
everyone mazed.

January, the climate is still frigid,
We are so glad that the weather is rigid.
May, it's summer time now,
We can go swimming in the beach or the lough.
October, its's spooky season,

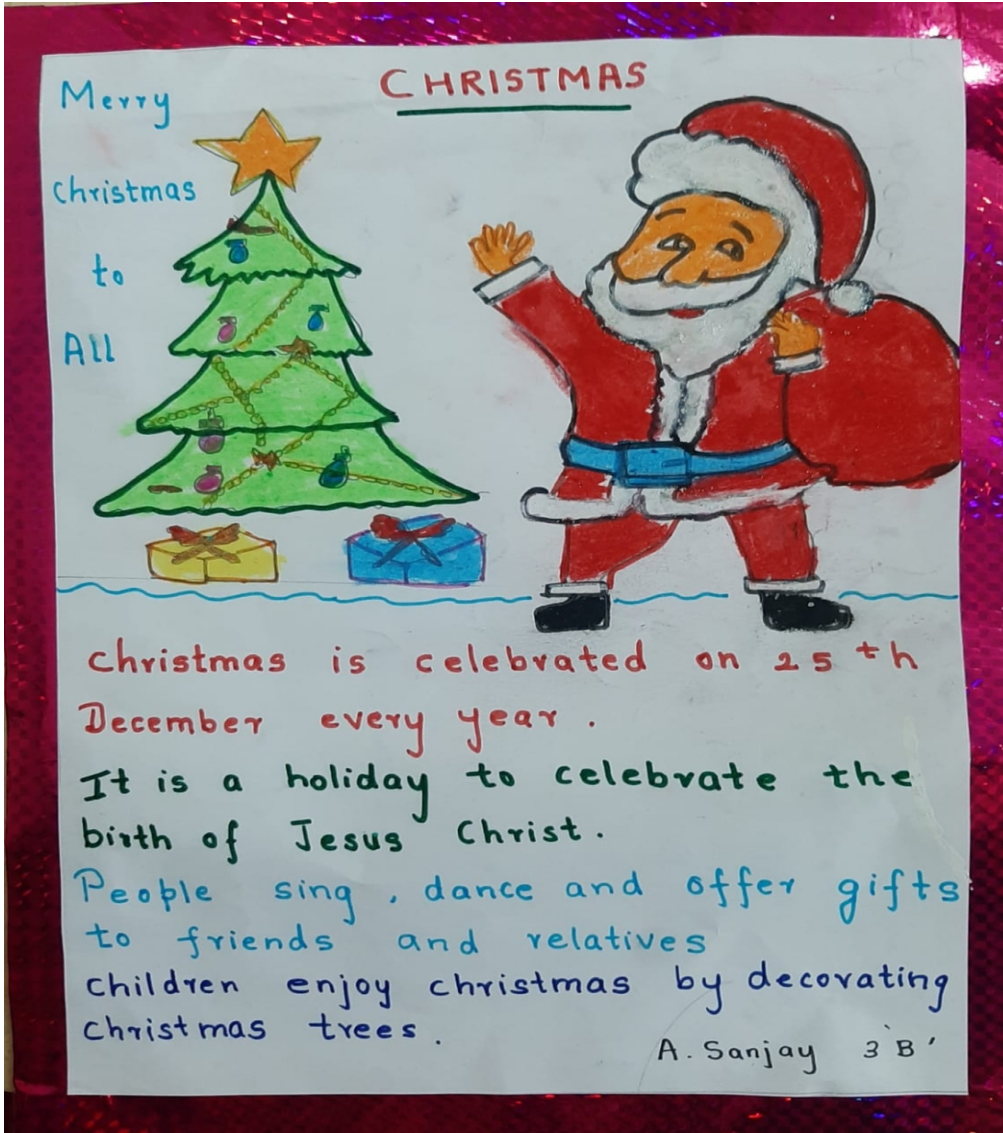
To dress up as monsters and prank everyone, now
we have a reason.

In December, Santa Claus comes to town,
And tells everyone not to frown.
The other 8 months are still pretty vital,
February, March, April, June, July, August,
September, November are their titles.

The calender helps us to tell what today is, We are
sure at the calender no one would hiss.



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



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

What does it mean?




- ◆ A thumbs up: an indication of satisfaction or approval.
The coach gave me a thumbs up after I scored the goal.
- ◆ A stitch in time saves nine: solve a problem when it is small than to wait and let it become a bigger problem.
Deal with the problem now. Remember a stitch in time saves nine.
- ◆ Come rain or shine: whatever happens or whatever the weather is like.
Don't worry. We'll be there, come rain or shine.



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

இந்த வார ராசிபலன்

 <p>மேஷம் இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்திற்காக சிறிது நேரத்தை செலவிடுவீர்கள், குடும்பம் தொடர்பான எந்த முடிவையும் ஒன்றாக விவாதிப்பீர்கள்.</p>	 <p>துலாம் இந்த வாரம், வணிகர்கள் தங்கள் வணிகம் தொடர்பான எதையும் அனைவரிடமும் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். மீறினால் பெரிய சிக்கலில் சிக்க வைக்கும்.</p>
 <p>ரிஷபம் இந்த வாரம், உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில், முந்தைய ரகசியத்தின் வெளிப்பாட்டின் காரணமாக நீங்கள் சில பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடும்.</p>	 <p>விருச்சிகம் இந்த வாரம் நீங்கள் தனிமையாக உணரும் போது, உங்கள் குடும்பத்தினர் தொலைவில் இருந்தாலும் உங்களுடன் உணர்வுபூர்வமாக இருப்பதை உணர வைப்பார்கள்.</p>
 <p>மிதுனம் இந்த வாரம் தந்தையின் ஆரோக்கியத்தில் சாதகமான மாற்றங்கள் ஏற்படுவதற்கான முழு வாய்ப்பு உள்ளது. இது உங்கள் உறவை மேம்படுத்த உதவும்.</p>	 <p>தனுசு இந்த வாரம் நீங்கள் வேலை செய்யும் இடத்தில் பயனற்ற அல்லது அற்ப விஷயங்களில் மற்றவர்களுடன் வாக்குவாதம் அல்லது சண்டையிடுவதைக் காணலாம்.</p>
 <p>கடகம் இந்த வாரம் உங்கள் இயல்பில் நிலையற்ற தன்மை காணப்படும். உங்கள் இயல்பைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் நீங்கள் மேம்படுத்த வேண்டும்.</p>	 <p>மகரம் இந்த வாரம் கடந்த காலத்தில் முடிக்கப்படாத பணிகளை மீண்டும் தொடங்குவதில் சிரமங்களை சந்திக்க நேரிடும். உங்கள் தொழிலில் பின்னடைய வாய்ப்புகள் உள்ளது.</p>
 <p>சிம்மம் இந்த வாரத்தின் ஆரம்பம் நிதி சிக்கல்களின் அடிப்படையில் உங்களுக்கு நன்றாக இருக்கலாம், வார இறுதியில், சில காரணங்களால், உங்கள் பணம் செலவழிக்கப்படலாம்.</p>	 <p>கும்பம் நீங்கள் என்ன செய்தாலும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் உங்களுடன் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்பதை இந்த வாரம் உணர்வீர்கள்.</p>
 <p>கன்னி இந்த வாரம் உங்களுக்கு தொழில் ரீதியாக சிறப்பாக இருக்கும். உங்களின் எந்தவொரு கோளாறுகளிலிருந்தும் விடுபட முடியும்.</p>	 <p>மீனம் இந்த வாரம் உங்கள் கடின உழைப்புக்கு உரிய பலன் கிடைக்கும், அந்த வழக்கின் தீர்ப்பு உங்களுக்கு சாதகமாக வர வாய்ப்புகள் அதிகம்.</p>

YOGASANAM

பத்த கோணாசனம்

பலன்கள்:-

முடிஉதிர்ப்பு, முகப்பரு, உடல் பருமன் ஆகியவைகளும் சீராகும். தினமும் இரு வேளைகள் செய்யுங்கள்.



விரைவாதத்திற்கு பயனுள்ளது. மலட்டுத்தனம் நீங்கும். ஆண், பெண் பிறப்புறுப்புகளின் குறைபாடுகளை நீக்கி, வலுப்படுத்துகிறது. சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடு நன்றாக அமையும்.

சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை குறைபாடுகள் நீங்கும்.

தொடைகளின் சந்துப் பகுதியிலும், மூலாதாரம் அல்லது சுவாதிஷ்டான சக்கரத்தின் மீதும் கவனம் செலுத்தவும்.

சிலருக்கு இப்பயிற்சியில் உள்ளங்கால்களை ஒன்றாக சேர்த்து வைக்கும் போது கால்கள் இரண்டும் தரையில் படாமல் இருக்கும். அத்தகையவர்கள் கால்களை மேலும் கீழுமாக ஏற்றி இறக்கி சில தடவை காலை, மாலை செய்ய சில நாட்களில் கால்கள் தரையில் படிந்து விடும்.

முன அழுத்தம், தேவையில்லாத குழப்பங்கள், கருப்பை நீர்கட்டி ஆகியவைகள் வராமல் தடுக்கும். அது போலவே முறையற்ற மாதவிலக்கு சீராகும்



அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922



கொரோனா பாதுகாப்பு நடவடிக்கை- மாநில சுகாதார அமைச்சர்களுடன் மத்திய மந்திரி ஆலோசனை

சீனா, ஐப்பான், பிரேசில் உள்ளிட்ட நாடுகளில் கடந்த சில தினங்களாக கொரோனா நோய் தொற்று வேகமாக பரவி வருகிறது. சீனாவில் பரவி வரும் பி.எப்.7, பி.எப். 12 என்ற ஓமைக்ரான் புதிய வகை கொரோனா குஜராத், ஒடிசா மாநிலங்களில் 4 பேருக்கு கண்டறியப்பட்டு உள்ளது.

இதையடுத்து மத்திய அரசும், மாநில அரசுகளும் முன் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகிறார்கள்.

இதுகுறித்து மத்திய மந்திரிகள், அதிகாரிகளுடன் பிரதமர் நரேந்திர மோடி ஆலோசனை நடத்தினார். நாட்டில் கொரோனா தொற்று பரவல் குழல் குறித்து ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. கொரோனா பரவல் கண்காணிப்பை தீவிரப்படுத்துமாறு அதிகாரிகளை மோடி அறிவுறுத்தினார்.

இதுகுறித்து மத்திய சுகாதார துறை மந்திரி மன்சூக் மாண்டவியா பாராளுமன்றத்தில் பேசும் போது, "வெளிநாட்டில் இருந்து வரும் பயணிகளுக்கு விமான நிலையத்தில் ஆர்.டி.பி.சி.ஆர். ஏனும் கொரோனா பரிசோதனை தொடங்கப்பட்டுள்ளதாகவும், தேவையான முன் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை அரசு எடுத்து வருவதாகவும் தெரிவித்தார்.

பொன்மொழி

நல்ல முடிவுகள்.. அனுபவத்திலிருந்து பிறக்கின்றன, ஆனால் அனுபவமோ தவறான முடிவுகளில் இருந்து கிடைக்கிறது.



சிறுகீரை பயன்கள்

மலச்சிக்கல் :-

நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ள கீரைகளில் சிறுகீரையும் ஒன்று. இதன் காரணமாக இதை சாப்பிடுபவர்களுக்கு வயிற்றில் உணவு நன்றாக செரிமானம் ஆக உதவுகிறது. மேலும் தீவிரமான மூலம், மலச்சிக்கல் பிரச்சனைகளையும் சுலபத்தில் சிறுகீரை தீர்க்கிறது.

சிறுநீரகங்கள் :-

சிறுநீரகங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம் ஆகும். சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பையைப் மற்றும் அதை சார்ந்த உறுப்புகள் சிறப்பாக செயல்பட சிறுகீரை உதவுகிறது. சிறுநீரகத்தில் உள்ள கற்களை நீக்குவதற்கும் இது உதவுகிறது. சிறுநீரகங்கள் சிறப்பாக செயல்பட விரும்புவவர்கள் வாரம் ஒருமுறை சிறுகீரை சமைத்து சாப்பிடுவது நல்லது.

இருத்தசோகை :-

நமக்கு ரத்த சோகை குறைபாடு ஏற்படாமல் இருக்க இரத்தத்தில் இரத்த சிவப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகம் இருப்பது அவசியம். சிறுகீரையை வாரம் ஒரு முறை சாப்பிடுபவர்களுக்கு ரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதோடு, நோய் எதிர்ப்பு திறனையும் பலப்படுத்துகிறது.

புண்கள் :-

உடலில் அடிபடும் போது ரத்த காயங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த ரத்த காயங்களை சீக்கிரத்தில் ஆற்றும் தன்மை சிறுகீரை கொண்டுள்ளது. காயங்களில் கிருமி தோற்று ஏற்படுவதையும் தடுத்தபதுடன் காயங்களை சீக்கிரம் ஆற்றுகிறது சிறுகீரை.

[277]

திருக்குறள்



புறங்குன்றி கண்டனைய ரேனும் அகங்குன்றி மூக்கிற் காயார் உடைத்து.

Berry-red is his outward view,
Black like its nose his inward hue.

Entertainment Corner

Arusuvai Samayal

KONGUNADU KOZHI VELLAI BIRYANI

INGREDIENTS

FOR THE BIRYANI MASALA PASTE

- ❖ 1/4 cup sambar onions – shallots
- ❖ 1 pod garlic
- ❖ 1-inch piece of ginger roughly chopped
- ❖ 8 green chillies
- ❖ 1 teaspoon fennel seeds
- ❖ 1-inch piece cinnamon – cassia
- ❖ 1/2 piece star anise
- ❖ 3 cloves
- ❖ 2 cardamom
- ❖ 1 pinch of kalpasi
- ❖ 2 tablespoon water

OTHER INGREDIENTS

- ❖ 2 tablespoons peanut oil
- ❖ 2 tablespoons ghee
- ❖ 2 bay leaves
- ❖ 2 maratti moggu
- ❖ 1-inch piece cinnamon – cassia
- ❖ 1 onion finely sliced (1/4 cup)
- ❖ 2 tomatoes chopped
- ❖ 2 teaspoon salt
- ❖ 8 green chillies (keep whole)
- ❖ 1/4 cup coriander leaves, chopped
- ❖ 1/4 cup mint leaves, chopped
- ❖ 1 lime, juiced
- ❖ 750 grams chicken thigh meat (add up to 1 kilogram)
- ❖ 2 cups seeraga samba rice
- ❖ 1/2 cup thick coconut milk
- ❖ 1.5 cups water (divided)

INSTRUCTIONS

- ❖ Take a small mixie jar and add in the Indian sambar onion shallots, garlic, ginger, green chillies, fennel seeds, cinnamon, star anise, cloves, cardamom, kalpasi, and couple of tablespoons of water. Grind everything to a smooth paste. The paste should be ground fine. Set aside.
- ❖ Take a pressure cooker and add in the oil and the ghee. Add in the bay leaves, maratti moggu, a small piece of cinnamon, and the sliced onions. Saute for a few minutes till the onions are soft. No need to brown the onions for this recipe.
- ❖ Add in the sliced tomatoes and the ground paste, and the salt. Mix well to combine. Cover the cooker with a lid and cook on a low flame for a few minutes till the tomatoes are mushy. The tomatoes should be well cooked and soft.
- ❖ Add the chicken meat. Chicken thighs are preferred for this recipe. and half a cup of water. Mix everything well to combine. Cover the cooker with its lid and cook for about two whistles. It should take about 3-4 minutes on medium flame. After two whistles, remove from heat and wait for the pressure to settle.
- ❖ While the chicken is cooking, let's soak the rice. We are using seeraga samba rice today. The short-grained rice adds a nice aroma to the biryani.
- ❖ Wash and soak the rice for about 20 minutes.
- ❖ Once the pressure in the cooker settles, open the cooker and keep the cooker back on the stove. Add in the coconut milk. I added a cup of water. There is some gravy left in the cooker. The rice to liquid ratio is 1 cup rice to 1.5 cups water. If in doubt, measure the gravy in the cooker after cooking the chicken and add the water accordingly. Add the whole green chillies, coriander leaves, and mint leaves. The whole green chillies are only for flavour and not for the heat. So keep the green chillies whole. Bring everything to a boil.
- ❖ Add the soaked and drained rice to the pressure cooker. Add the juice of a lime. Mix everything well. Place a cut banana leaf on top of the rice mixture.
- ❖ The banana leaf is optional but gives a fantastic aroma to the biryani. Cover the cooker with its lid and cook for about two whistles. After two whistles, remove from heat and wait for the pressure to settle. Open the cooker. Remove the banana leaf and gently mix to fluff up the rice.

SUDOKU ANSWER

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

சொல் விளையாட்டு

13 விலங்குகளின் பெயர்களைக் கண்டுபிடிங்கள்.

ஒ	ட்	ட	க	ம்	சி
ள்	பு	லி	ழு	பூ	று
கு	தி	ரை	தை	னை	த்
ர	சி	ங்	க	ம்	தை
ங்	யா	னை	ர	மா	ன்
கு	மா	டு	டி	நா	ய்

SUDOKU GAME

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

விடுகதை விளையாட்டு

- 1.காலையிலும் மாலையிலும் நெட்டை மதியம் குட்டை -நான் யார்?
- 2.பற்கள் இருக்கும் கடிக்கமாட்டான் -அவன் யார்?
- 3.வெள்ளை மாளிகை உள்ளே செல்ல வாசல் இல்லை -அது என்ன?
- 4.ஐந்து வீட்டிற்கு ஒரு முற்றம் -அது என்ன?
- 5.சட்டையைக் கழற்றினால் சத்துணவு -அது என்ன?
- 6.பட்டுப்பை நிறைய பவுண் காசு -அது என்ன?
- 7.அடிக்காத பிள்ளை அலறித் துடிக்குது -அது என்ன?
8. தட்டச் சீறும் -அது என்ன?
- 9.நீளவால் குதிரையின் வால் ஓடஓடக் குறையும் -அது என்ன?
- 10.கண்ணால் பார்க்கலாம் கையால் பிடிக்கமுடியாது -அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1. தலையணை
2. மெட்டி
3. வாழைப்பூ
4. தலை வகிடு
5. சித்திரத்தை
6. மொடக்கத்தான்
7. இளநீர்
8. புடலங்காய்

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

- 1.கொடிகபத்த குமரன்
- 2.குளிர்காலம்
- 3.கார்த்திகை தீபம்
- 4.மக்கள் கூட்டம்
- 5.மழலைப்பேச்சு

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

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்
This is our only concern

Express Velachery

Weekly - News Paper

37F, Diya Complex

Velachery Main Road, Vijayanagar,
Velachery, Chennai - 600042.

Timing: Monday to Friday 9.30 am to 6.00 pm
Saturday 9.30 am to 12.30 pm

044-42077328 / 7305837388

E-mail : expressvelachery@gmail.com

DISCLAIMER

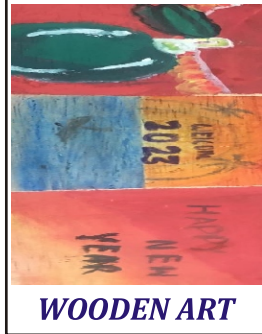
Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisements in these columns. Express Velachery does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printers, Publishers, Editor and Owners of Express Velachery shall not be held responsible/ liable for any consequences, in case such claims are found to be false.

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

CHUTTIES CORNER

கனித்திறமை பகுதி

படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



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

WOODEN ART

MEHNDI
DESIGN



HAND CRAFT



நாவில் நடனமாடும் சுவைக்கு...



கங்கா ஸ்வீட்ஸ்
GANGA SWEETS

PURE GHEE SWEETS

Mail us @ gangasweets@gmail.com
Visit us @ www.gangasweets.com

HEAD OFFICE

Tel.: 4264 5911 / 2615 4635

BRANCHES

Anna Nagar Blue Star
4263 3086

Anna Nagar West Extn.
4264 5917

Anna Nagar 1st Main Road
4350 0998

Thiruvanniyur
4230 0911

Velachery
4232 5234

Pallavaram
4207 3157

Kolathur 4286 6809/10



MULTI SPECIALITY Since 1987 & DIALYSIS UNIT



FOR APPOINTMENTS
044-43090397 /
9677194440

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