Hale & Healthy HOSPITAL
Multi Speciality Since 1987
A1, Srinivasapuram, ECR, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041.
Contact
044-43090397/ 9677194440

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

நாவில் நடனமாடும் சுவைக்கு
கங்கா ஸ்வீட்ஸ்
GANGA SWEETS
PURE GHEE SWEETS
Contact
4264 5911 / 2615 4635

VOL - 4 ISSUE - 28 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

CLASSIFIED

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

WANTED
Front Desk Executive
(Male / Female)
Ateliers Fitness
Velachery, Behind A2b
Contact
9841030772

TMS YOGA AND ART'S CENTER
SIMPLE SOLUTION TO LEARN
ONLINE & OFFLINE
Contact
9789098094
8012041624
9500090445
Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

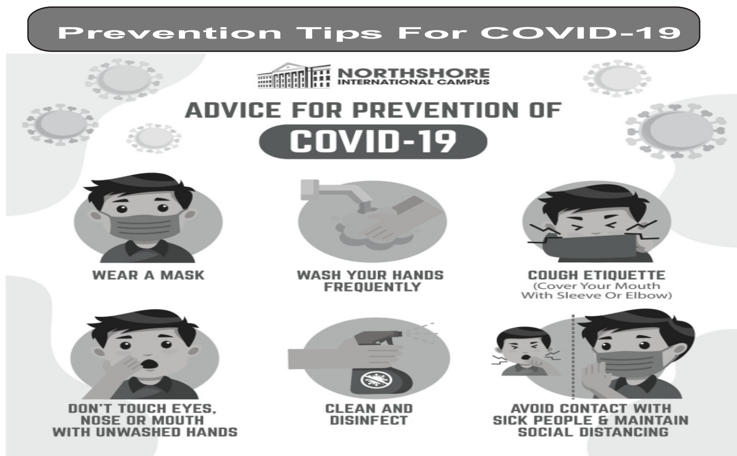
DESIGNING
Tamil & English DTP designing works
Rs. 750/- only
Contact
7305837388

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

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

Mother Land
Play School, Day Care & After School Care
No.38, 2nd Street, Tansi Nagar, Vijayanagar, (Near ICICI Bank - Royal Shoppee) Velachery, Chennai - 600 042.
Contact
72992 62185
90947 52300

WANTED
Tele Callers
CONTACT
7305837388



WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE
Contact : 9444 122 922

TREATMENTS FOR
- Headache / Migraine
  தலைவலி / ஒற்றை தலைவலி
- Sinusitis
  சைனஸ் தொந்தரவு
- Neck Pain / Cervical Spondylosis
  கழுத்து வலி
- Back Pain / Lumber Spondylosis
  முதுகு வலி
- Digestion Problems & GIT disorders
  வயிறு ரூ குடல் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள்
- Uterine ailment like Fibroid
  கர்ப்பப்பை கோளாறுகள்
- PCOD
  மாதவிடாய் கோளாறுகள்
- Respiratory ailments, Asthama
  சுவாச கோளாறுகள்
- Diabetes & is Complications
  சர்க்கரை வியாதிகள்
- Cholastrol, BP
  கொலஸ்ட்ரால்இ ரத்த கொதிப்பு
- Thyroid Problems
  தைராய்டு பிரச்சனை
- Stress, Anxiety & Sleep Disturbance
  மன அழுத்தம் ரூ தூக்கமின்மை
- Weight Loss & Weight gain
  உடல் எடையை குறைக்க ரூ அதிகரிக்க
- General Health
  பொது மருத்துவம்
- Infertility
  குழந்தையின்மை

CONSULTANT CATERING HOSPITALITY SERVICE
NFC
NIMS FOOD CONSULTANT
E. KAMESH KUMAR IHM-MBA
Office:plot No:4,kumaran nagar, keelkattalai, chennai-600117
Adviser:K.VIJAYA KANCHANA
MSC Food & Nutrition.
email:Nutritionnfc@gmc
Mobile:9790 902400
email:Consultantnfc@gmail.com

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்
Friday Price

பெட்ரோல் விலை
விலை 1 லிட்டர்
102.63

டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர்
₹ 94.24

NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY
Online Class for Women and Kids
FOR ALL AGE CATEGORIES
CONTACT
89391 53560

DESIGNING
Tamil & English DTP designing works
Rs. 500/- only
Contact
7358182075

WANTED
LADIES TAILOR
PRASUDRA Boutique
No:2 LAKSHMI NAGAR, 2nd STREET, VELACHERY
CONTACT - PREMALATHA
4435504719
8870393999

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்		24 கேரட்	
	1 கிராம்	5190	1 கிராம்	5552
	8 கிராம்	41520	8 கிராம்	44416
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	73.50		
	1 கிலோ	73500		

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

தாம்பூலம் தட்டு தானம் பலன்கள்

தானம் செய்ய வேண்டும் என்று முடிவு செய்துவிட்டோம். அதை யார் கையில் செய்தால் என்ன. ஆண்கள் கொடுத்தாலும் அது தானம் தான். பெண்கள் கொடுத்தாலும் அது தானம் தான். அது என்ன பெண்களுக்கு என்று தனியாக ஒரு சிறப்பு. ஆண்களை ஒப்பிடும்போது எப்போதுமே பெண்களுக்கு ஒரு தனி சிறப்பு தான். பெண்கள் கையால் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு காரியமும் பல மடங்காக விருத்தி அடையும். ஏனென்றால் ஒரு பெண்ணுக்கு மட்டும் தான் இந்த பூமியில் இன்னொரு உயிரை படைக்க கூடிய சக்தி உள்ளது. பெண்கள் கையால் செய்யக்கூடிய காரியம் விருத்தி அடையும் என்பது நம்பிக்கை. இதனால் தான் எந்த ஒரு நல்ல காரியமாக இருந்தாலும் அதை வீட்டில் இருக்கும் பெண்கள் கையால் செய்ய வேண்டும் என்று சொல்லுவார்கள்.

இதன் அடிப்படையில் தான் இன்றைக்குக்கான பரிகாரமும் சொல்லப்பட்டுள்ளது. பின் சொல்லக் கூடிய தானத்தை உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் பெண்கள் கையால் செய்தால் உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் எல்லா கஷ்டங்களும் தீரும். குறிப்பாக உங்கள் வீட்டில் ஐஸ்வர்யம் அதிகரிக்கும். பெண் குழந்தைகள், தாய், மனைவி, தங்கை, இப்படி எந்த ஸ்தானத்தில் உங்கள் வீட்டில் பெண்கள் இருக்கிறார்களோ அவர்கள் கையால் இந்த தானத்தை செய்யலாம்.

முதலாவதாக சொல்லப்பட்டுள்ள தானம்மங்களப் பொருட்கள் தானம். ஆதாவது சீப்பு, முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி, மஞ்சள் கயிறு, மை டப்பா, குங்குமம், மஞ்சள் என்று ஒரு செட்டாக போட்டு சிறிய கவரில் பேக் செய்து இப்போது நமக்கு கிடைக்கிறது. இந்த பொருட்களை வாங்கி வெற்றிலை பாக்கின் மேல் வைத்து அப்படியே சுமங்கலி பெண்ணுக்கு தானமாக கொடுக்க வேண்டும். எத்தனை பேருக்கு வேண்டும் என்றாலும் கொடுக்கலாம். அதாவது வெற்றிலை பாக்கு பூ பழம் வைத்து தானம் கொடுப்பது என்பது வேறு. கட்டாயமாக இந்த தாம்பூலத்தில் முகம் பார்க்கும் சிறிய கண்ணாடி, சீப்பு, கண்ணுக்கு இட்டுக் கொள்ளும் மை, மஞ்சள் கயிறு இந்த பொருட்கள் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு வெள்ளிக்கிழமை மேல் சொன்ன பொருட்களை எல்லாம் ஒன்றாக வைத்து சுமங்கலி பெண்களுக்கு தானம் கொடுத்தால் உங்கள் குடும்பம் லட்சுமி கடாட்சத்தோடு இருக்கும். குறிப்பாக ஆடி மாதம் வரக்கூடிய வெள்ளிக்கிழமையில் இந்த தானத்தை செய்வது சிறப்பு. கண்ணாடியை தானம் செய்தால் வீட்டில் இருக்கும் பெண்கள் முக ராசியாக மாறுவார்கள். கண்ணாடியை தனியாக தானம் கொடுக்க முடியாது. இப்படி தாம்பலத்தில் வைத்து தான் கொடுக்க வேண்டும்.

வீட்டு பெண்களின் கையால் நெல்லிக்காய் தானத்தை செய்வது வீட்டிற்கு அத்தனை லக்ஷ்மி கடாட்சத்தை கொடுக்கும் என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. அந்த நெல்லிக்காய்களை அருகில் இருக்கும் கோவிலுக்கு எடுத்துச் சென்று அங்கு வரக்கூடிய பக்தர்களுக்கு இந்த நெல்லிக்காய் தானத்தை செய்யுங்கள். வெள்ளிக்கிழமை இந்த தானத்தை செய்வது மிகவும் சிறப்பு. ஏன்னதான் முயற்சி செய்தாலும் சில வீட்டில் குண்டுமணி தங்கம் கூட நிற்காது. அடகு கடைக்கு செல்லும். சில பேர் என்னதான் முயற்சி செய்தாலும் குண்டுமணி தங்கத்தை வாங்க முடியாத சூழ்நிலை இருக்கும். பணம் காசு என்னவோ இருக்கும். ஆனால் தங்கம் வாங்கக்கூடிய யோகம் இருக்காது. இப்படிப்பட்டவர்கள் ஒரு சிறு குண்டுமணி தங்கத்தை வாங்கி கோவிலில் இருக்கும் பிராமணருக்கு தானமாக கொடுங்கள். தங்கம் வாங்குவதில் இருக்கும் தோஷம் விலக இந்த தங்க தானம் சிறந்ததொரு நல்ல பலனை கொடுக்கும். இந்த தானத்தையும் வீட்டில் இருக்கும் பெண்கள் கையாலேயே செய்யலாம்.

முந்திரிப் பருப்பை கோவிலுக்கு எடுத்து சென்று நிவேதனம் செய்து, அந்த முந்திரி பருப்பை கோவிலுக்கு வரும் குழந்தைகளுக்கு தானமாக கொடுத்தால் உங்கள் குழந்தைகள் உங்கள் சொல்படி கேட்டு நடப்பார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. வீட்டிற்கு அடங்காத சொல்பேச்சு கேட்காத பிள்ளைகளின் பெயரைச் சொல்லி அர்ச்சனை செய்த இந்த பரிகாரத்தை செய்யுங்கள். நும்பிக்கை உள்ளவர்கள் தேவையான போது மேல் சொன்ன தானத்தை செய்து பலன் பெறலாம் என்ற கருத்தோடு இந்த பதிவினை நிறைவு செய்து கொள்வோம்.

விவசாயம் காப்போம்

மாடித்தோட்டத்தில் வெள்ளரிக்காய் பயிரிடும் முறை

நாம் அனைவரும் அன்றாட காய்கறிகளை நமது வீட்டு மாடியில் பயிர் செய்யலாம். இவ்வாறு பயிர் செய்வதினால் நமக்கு உடல் நலத்தை காப்பதுடன் இயற்கை முறையில் விளைந்த காய்கறிகளை உண்ட திருப்தியும் ஏற்படும். எனவே நம்மால் முடிந்த அளவுக்கு மாடித்தோட்டங்களை ஏற்படுத்தலாம். மாடித்தோட்டத்தில் வெள்ளரிக்காய் பயிரிடும் முறை யை இங்கு காணலாம்.

தேவையான பொருட்கள்:-

Grow Bags அல்லது Thotti

அடியுரமாக இட மணல், தென்னை நார் கழிவு, மண்புழு உரம், செம்மண், வேப்ப எண்ணெய், பஞ்சகாவ்யா.

விதைகள்

நீர் தெளிக்க உதவும் பூவாளி தெளிப்பான்

பந்தல் போடுவதற்கான உபகரணங்கள

தொட்டிகள்:-

வெள்ளரி விதைகளை விதைப்பதற்கு தொட்டியில் அல்லது பைகளில் தேங்காய் நார் கழிவு இரண்டு பங்கு, மாட்டுச்சாண?ம் ஒரு பங்கு, சமையலறை கழிவு ஒரு பங்கு என இயற்கை உரங்களை நிரப்ப வேண்டும். இந்த கலவை தயாரானதும் 10 நாட்கள் கழித்து விதைப்பு செய்ய வேண்டும். இது படரும் கொடி வகை என்பதால் 3 அடிக்கு மேலாக இருக்கும்படி தொட்டிகளில் மண் மற்றும் உரக்கலவையை நிரப்ப வேண்டும்.

விதைத்தல்:-

நல்ல தரமான, ஆரோக்கியமான விதைகளை தேர்ந்தெடுத்து விதைக்க வேண்டும். 2 முதல் 3 விதைகள் வரை ஊன்றலாம்.

நீர் நிர்வாகம்:-

விதைகளை விதைத்தவுடன் பூவாளியால் நீர் தெளிக்க வேண்டும். தினம் ஒருமுறை காலை அல்லது மாலை வேளையில் நீர் தெளிக்க வேண்டும்.

பந்தல் முறை:-

மாடியில் பந்தல் போடுவது எளிமையான ஒன்று ஆகும். அதற்கு நான்கு சாக்கில் மணலை நிரப்பி ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு மூங்கில் கம்பை ஆழமாக ஊன்றி மூலைக்கு ஒன்றாக நான்கு சாக்குகளையும், நான்கு மூலைகளில் வைக்க வேண்டும். அடியில் சிறு கற்களை கொண்டு மேடை போல் அமைத்து அதன்மீது சாக்கு பைகளை வைப்பது சிறந்தது. பின்னர் இதில் கயிறு அல்லது கம்பிகளை குறுக்கு நெடுக்காக கட்ட வேண்டும். இந்த பந்தலில் கொடிகளை படர விட வேண்டும். மாடியில் கம்பிகள் இருந்தால் அவற்றை பயன்படுத்தியும் பந்தல் போடலாம்.

உரங்கள்:-

செடிகளைக் காக்கும் இயற்கை பூச்சிக் கொல்லியான வேப்ப எண்ணையை மாதம் ஒரு முறை தெளிக்க வேண்டும். வீட்டு சமையலறை கழிவுகளை ஒரு குழியில் கொட்டி மக்கச்செய்து அதனை உரமாக பயன்படுத்தலாம்.

பூச்சி தாக்குதலை தவிர்க்க வாரம் ஒரு முறை வேம்பு பூச்சிவிரட்டியை 2 மில்லி என்ற அளவில் 1 லிட்டர் நீரில் கரைத்து மாலை வேளையில் செடிகளின் மேல் தெளிக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பு முறைகள்:-

நுனி கிளைகளை கவாத்து செய்வதால் அதிக பக்கக்கிளைகள் தோன்றுவதற்கு ஏதுவாக இருக்கும். வாரம் ஒருமுறை மண்ணை கிளறி விட வேண்டும்.

பஞ்சகாவ்யா 50 மில்லி என்ற அளவில் ஒரு லிட்டர் நீரில் கரைத்து பூக்கும் சமயத்தில் பைகளில் ஊற்ற வேண்டும். இதனால் பூக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

அறுவடை:-

இதில் 60 நாட்களில் காய்கள் அறுவடைக்கு வரும். காய்களை இளம்பிஞ்சு பருவத்தில் அறுவடை செய்ய வேண்டும்.

அறிவியல் தகவல்

அதிகாலைக் குரல்!

அதிகாலையில் பறவைகள் குரலெழுப்புவதற்கு மூன்று காரணங்கள் உள்ளன. ஒன்று, பெரும்பாலும் எல்லா உயிரினங்களிலும் உள்ளிலுள்ள உயிரியல் கடிகார இயக்கம். இரண்டு, உணவு. மூன்று, தம் எல்லையில் அதிகாரத்தை நிலைநாட்டுவது. THE EARLY BIRD CATCHES THE WORM (அதிகாலையில் எழுகின்ற பறவை இரை பிடிக்கும்) எனும் ஆங்கிலப் பழமொழி, பறவைகளின் காலை நேரக் கூச்சல்களை விளங்குகிறது. அதிகாலையில் பறவைகள் இரை தேடுவதற்கான பரபரப்பில் இருக்கும். ஆயினும் குறைவான வெப்ப நிலையும், மங்கிய வெளிச்சமும் அதிகாலையில் இரை தேடுவதற்குத் தடையாக இருக்கின்றன. இரை குறைகின்ற காலகட்டங்களில்தான் பறவைகள் மிக உரக்கக் கத்துகின்றன என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

காலையில் எழுந்தவுடன் பறவைகள் அலைந்து திரியும். உணவு கிடைக்கும் வாய்ப்புடைய இடங்களைக் கண்டுபிடித்து, அந்த இடத்தின் மீது தங்கள் உரிமையை நிலைநாட்ட முயற்சிக்கும். அப்படியான இடங்களுக்கு மற்ற பறவைகள் வந்துவிடாமல் இருப்பதற்காகத்தான் அவை ஓசை எழுப்புகின்றன. பறவைக் குழுவிலிருக்கும் வலிமையான ஆண் பறவைதான் அதிக உரத்த குரலில் கூவும், அல்லது பாடும். தான்தான் இந்தப் பறவைகளின் தலைவன் என்று அறிவிப்பதற்காகத்தான் அது இவ்வாறு செய்யும். தட்டிக் கேட்பதற்கு ஒரு தலைவர் அந்த இடத்தில் உண்டென்று அறிந்தால் மற்ற பறவைகள் அங்கே அவ்வளவு சுலபமாக வந்துவிடுவதில்லை. இது ஒரு ஆய்வு மூலம் தெரியவந்திருக்கிறது. பறவைக் கூட்டத்தின் தலைவரை கூட்டத்திலிருந்து விலக்கி அங்கே ஒரு ஒலி பெருக்கி வைக்கப்பட்டது. அதன் வழியே தலைவரின் குரல் ஒலிபரப்பப்பட்டது. அந்த இடத்திற்கு வர முற்பட்ட பல பறவைகளும் அந்தக் குரலைக் கேட்டு திரும்பிப் போய்விட்டன. ஆனால் அதிக எதிர்ப்புத் தன்மை கொண்ட சில பறவைகள், ஒலி பெருக்கியைத் தாக்க முற்பட்டன. ஒலி பெருக்கி வைக்காத இடங்களில், மற்ற பறவைகள் நிறைய வந்து சேர்ந்தன.

இதைப்போன்று, சூரியன் உதிக்கும்போது சேவல் கூவுவதற்கும் மூன்று காரணங்கள் உள்ளன. சேவலின் உயிரியல் கடிகாரம், உணவு தேடுவதற்கான ஆயத்தம், தன் அதிகார எல்லையை மற்றவர்களுக்கு அறிவிப்பது ஆகியவையே அவை.

YOUNG ACHIEVER AWARD

This week ANSHIKA GOSWAMI received Young Achiever Award from our Express Velachery Team.

ANSHIKA is a six years old, studying Grade I of Holy Child School, Guwahati, Assam.

Anshika Goswami can easily give other high school students a run for their money, given her talent and intellect. She is the only child of Dipanku Goswami and Geetam Goswami.

Anshika is amazingly intelligent and incredibly smart. She had started performing in various fields like storytelling, public speaking, dance and many more activities at a tender age of 3 years.

Anshika, who was endowed with a keen mind and a strong will from a very young age, works hard every day to improve her abilities.

She is fully committed to both her extracurricular activities and her academics, and she is totally focused on both. Her devotion and focus have paid off handsomely in terms of the accomplishments she can add to her resume.

She has won numerous honors and medals and been recognized in numerous record books. She holds the record for being the youngest child to answer the maximum single digit sums of four addends in International Book of Records.

She was also given the “Abdul Kalam Award 2022” for her versatility in various fields. She also received maximum number of awards in Kids Feast 2020 and 2021, organized by Ministry of Tourism Assam.

She was a recipient of 'International Youth Icon 2022' and 'Math Wizard' by Smart Kid in association with Brain Box.

She also received the 'Pride of the Nation Award' for winning first place in International Level Talent Hunt, 2022 by Sindhu Social Service Trust.

She has also bagged the Champions Award in Mental Maths in Champions Feast-Biggest Online Champions Search Event 2022 organized by Jackhi Creations.

She has also completed Level 2 in Abacus at the age of 6 years. She had also completed all the levels of phonics at the age of 3.8 years.

She has also won many prizes in national and international Level competitions in storytelling, public speaking, yoga, dance. She is not just a dynamic child but a great observer and wonderful speaker.

Her family has been a tremendous source of support for her. She has received encouragement from her parents, both sets of grandparents, and other family members to pursue excellence and succeed in life. Anshika's family has always worked to provide her every opportunity to grow in intelligence, wisdom, and humility.

For the future, Anshika's parents wish to guide her on the path of becoming a doctor and a TEDx speaker. She is truly an all-rounder and is bound to make it begin life.

“ We are proud to present this award to this Little Genius. We wish you all the best for your future success ... Congratulations!”

வேளச்சேரி கடந்த நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னே அழகிய கிராமமாக இருந்தது. விவசாய பூமியாக அழகிய கிராமமாக இருந்த வேளச்சேரி காலபோக்கில் வீடுகள் அடுக்குமாடி குடியிறுப்புகளாக மாரிவிட்டன. அதன் காரணமாக பலவிவசாய கிணறுகள், குளங்கள் ஏரி, ஆக்கிரமிப்பு, பிடியில் சிக்கி காணாமல் போய்விட்டன. தற்போது மீதம் இருப்பது இரண்டு குளங்கள் மட்டுமே அதுவும் முறையாக பராமரிக்கபடாமல் உள்ளதால் படுமோசமாக காணப்படுகின்றது.

கடந்த ஜந்து ஆண்டுகளுக்கு முன் சென்னையில் குடிநீர்பிரச்சனை ஏற்பட்டது அப்போது அரசாங்கம் குளங்கள், பழையகிணறுகளை மீட்டெடுக்கும் முயற்சியை மேற்கொண்டன.

அதன் அடிப்படையில் வேளச்சேரி காந்திரோடு, வினாநயகம் தெரு கிழக்கு வேளச்சேரி போன்ற இடங்களில் உள்ள விவசாய கிணறுகளை துர்வாரப்பட்டு சுத்தம் செய்யப்பட்டு சுண்ணாம்பு அடிக்கப்பட்டது.

வேளச்சேரி நாட்டார் குளத்தை கட்டபொம்மன் அறக்கட்டளையின் சார்பாக துர்வாரி சுத்தம் செய்யப்பட்ட நிலையில் தற்போது பராமரிப்பு இன்றி படுமோசமாக இருக்கின்றன. குளத்தில் குப்பைகள், மதுபாட்டில்கள் குவிந்துகிடக்கின்றன.

குளத்தை சுற்றி சாதாரண கம்பிவேலி அமைக்கப்பட்டுள்ளது முறையாக கதவுகள் இல்லை அதன் காரணமாக சமூகவிரோதிகள் மது-அருந்திவிட்டு பாட்டில்களை குளத்தில் வீசிவிட்டு செல்கின்றனர்.

இப்படியே போனால் இருக்கின்ற இந்த குளமும் காணாமல் போகும் நிலை ஏற்படும் ஆதற்கு முன் அரசாங்கம் விழிப்புடன் செயல்பட்டு குளத்தை சுற்றி மதிற்சுவர் எழுப்பி ஆண்டுதோரும் சுத்தம் செய்து குளத்தை பாதுகாக்க வேண்டும் என்று டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின்சார்பாக சென்னை மாநகராட்சிக்கு கோரிக்கை வைக்கின்றோம்.

ம.பாலகிருஷ்ணன்
பொதுசெயலாளர்
டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கம்.

கிரீன் வேளச்சேரி மற்றும் என் எஸ் எஸ் மாணவர்கள் இணைந்து ஆயிரக்கணக்கான மரங்களுக்கு தண்ணீர் ஊற்றினர்...

கிரீன் வேளச்சேரி சார்பாக இன்றைய தினம் வேளச்சேரி அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி என் எஸ் எஸ் மாணவர்கள் மற்றும் மடுவின் கரை மாநகராட்சி பள்ளி என் எஸ் எஸ் மாணவர்கள் சுமார் 60 பேர் கிரீன் வேளச்சேரி அமைப்பால் நடப்பட்ட பத்தாயிரம் மரங்களுக்கு மேல் உள்ள பெருங்குடி எம்ஆர் டி எஸ் ரயில் நிலையம் சாலை அருகில் உள்ள பகுதியில் மாணவர்கள் அங்குள்ள பிளாஸ்டிக் குப்பைகள் பாட்டில்கள் ஆகியவற்றை அப்புறப்படுத்தினர் மேலும் ஆயிரக்கணக்கான மரங்களுக்கு தண்ணீர் ஊற்றினர் மரங்களுக்கு தண்ணீர் ஊற்றுவதற்காக பாத்தி கட்டினர் இவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக தலைமை ஆசிரியர் ஆறுமுகம் மடுவின் கரை சென்னை மாநகராட்சி பள்ளி மற்றும் வேளச்சேரி அரசு உயர்நிலைப்பள்ளி என் எஸ் எஸ் ஒருங்கிணைப்பாளர் வெங்கடேஷ் மூர்த்தி என் எஸ் எஸ் மாணவர்களுடன் கிரீன் வேளச்சேரி அமைப்பு வாலன்டியர்ஸ் சிறப்பாக பணி செய்தனர் அனைவருக்கும் காலை உணவு மற்றும் மதிய உணவு கிரீன் வேளச்சேரி சார்பாக வழங்கப்பட்டது மேலும் இங்கு வந்து பணியாற்றிய அனைத்து மாணவர்கள் ஆசிரியர்கள் சுமார் 60 பேருக்கு கிரீன் வேளச்சேரியின் டி ஷர்ட் கொடுக்கப்பட்டது விழாவில் பங்கேற்ற அனைவருக்கும் கிரீன் வேளச்சேரி மற்றும் வேளச்சேரி ரோட்டரி கிளப் சார்பாக நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம் இந்நிகழ்ச்சியின் மூலம் கிரீன் வேளச்சேரி மாணவர்களுக்கு பசுமையை காப்போம் மரம் வளர்ப்போம் மழை பெறுவோம் என்ற கோஷத்தை மாணவர்களிடம் கொண்டு சேர்த்தது.

ஸ்ரீசிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் வைகுண்ட ஏகாதசியை முன்னிட்டு நடைபெற்ற சொர்கவாசல் திறப்பு விழா ...

நமது வேளச்சேரியில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீசிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் வைகுண்ட ஏகாதசியை முன்னிட்டு 2ஆம் தேதி அன்று ஆண்டாள் ரங்கமன்னார் கல்யாண உற்சவம் மிகச் சிறப்பாக நடைப்பெற்றது. கோவில் சொர்கவாசல் காலை 5.45 மணிக்கு திறக்கப்பட்டது. அதன் பின் பெருமாள் தாயார் இணைந்து சேவை புரிந்தார்.

23ஆம் தேதி வெள்ளிகிழமை அன்று முதல் பகல் பத்து ஆரம்பம் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு அலங்காரத்துடன் ராமர் காட்சி தந்தார். முதல் நாள் 23ஆம் தேதி அன்று முத்து நேர் கீரிடம் சேவையிலும், 2ஆம் நாள்

24ஆம் தேதி அன்று சாயக் கொண்டை சேவையிலும், 3ஆம் நாள் 25ஆம் தேதி அன்று ஆண்டாள் கொண்டை சேவையிலும், 4ஆம் நாள் 26ஆம் தேதி அன்று தொப்பாரம் கீரிடம் சேவையிலும், 5ஆம் நாள் 27ஆம் தேதி அன்று பாண்டியன் கொண்டை, அரைச் சிவந்த ஆடை, நீல மேனி, முத்தாமமும் முடிவில்லதோர் எழில் என சேவை புரிந்தார். 6ஆம் நாள் 28ஆம் தேதி அன்று வைரமுடி சேவையிலும், 7ஆம் நாள் 29ஆம் தேதி அன்று விசிறிப் பாகை சேவையிலும், 8ஆம் நாள் 30ஆம் தேதி அன்று

கிருஷ்ணர் கொண்டைசேவையிலும், 9ஆம் நாள் 31ஆம் தேதி அன்று சௌரிக் கொண்டை சேவையிலும், 10ஆம் நாள் 1ஆம் தேதி அன்று நாச்சியார் திருக்கோலம், மோகினி அலங்காரத்துடன் சேவை புரிந்தார். இதில் பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு சுவாமி தரிசனம் செய்தனர்.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் உத்தியோகத்தில் மேலதிகாரிகளின் தகுந்த பாராட்டும், பதவி உயர்வும் கிடைக்கும். உங்கள் வருமானம் அதிகரிப்பதால், நீங்கள் நல்ல வருமானம் பெறுவீர்கள்.

துலாம்

இந்த வாரம் வேலையில் உங்கள் மதிப்புமிக்க பொருட்களை யாராவது திருடுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே உடமைகளில் சிறப்பு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் நீங்கள் வீட்டு வேலைகளில் ஆர்வம் காட்டி வீட்டில் உள்ள மற்ற பெண்களுக்கு உதவலாம். இது குடும்பத்தில் மரியாதையை அதிகரிக்கும்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் குடும்ப வாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் அதிர்ஷ்டசாலி என்பதை நிரூபிக்க முடியும். குடும்பத்தில் புதிய வாகனம் வாங்கும் சூழ்நிலை ஏற்படும்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் உங்கள் திட்டங்களை அனைவருக்கும் முன் திறக்க நீங்கள் தயங்கவில்லை என்றால், நீங்கள் உங்கள் திட்டத்தை கெடுக்கிறீர்கள்.

தனுசு

இந்த வாரம் டிவி பார்ப்பது பொழுதுபோக்கை விட கல்விக்கு சமம் மற்றும் உங்கள் தேர்வுகளை புறக்கணிப்பது போன்றது. இது உங்கள் படிப்பை நேரடியாக பாதிக்கும்.

கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்திற்கு போதுமான நேரத்தை கொடுக்க முடியும். எனவே நீங்கள் அவர்கள் மீது அக்கறை கொண்டிருப்பதாக அவர்கள் உணரட்டும்.

மகரம்

இந்த வாரம் உங்கள் மனதில் எதிர்மறையை கொண்டு வரும், மேலும் உங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேற எந்த திட்டத்தையும் நீங்கள் சிந்திக்கத் தவறுவீர்கள்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் உங்கள் வீட்டின் உறுப்பினர்களும் புதிய பொருட்களை வாங்குவதன் மூலம் உங்களுடன் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்.

கும்பம்

இந்த வாரம், கருத்து வேறுபாடுகள் அல்லது மற்றவர்களின் செயல்களில் குறைகளைக் கண்டறிதல் போன்ற பழக்கங்களை நீங்கள் சரிசெய்ய வேண்டும்.

கன்னி

இந்த வாரம் உங்கள் வாழ்க்கையில் நல்ல செய்திகளைப் பெறுவீர்கள், உங்கள் நண்பர்களுடன் வேடிக்கையும், விருந்தளித்தும் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டாடுவீர்கள்.

மீனம்

இந்த வாரம் உங்கள் எந்த முடிவையும் உங்கள் குடும்பத்தினரை நம்ப வைக்க நீங்கள் முற்றிலும் தவறியிருக்கலாம். இதனால் ஒத்துழைப்பை நீங்கள் பெற மாட்டீர்கள்.

YOGASANAM

உத்தித நமஸ்காராசனம்

புலன்கள்:-

இடுப்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது, இடுப்பைப் பலப்படுத்துகிறது.

கால்களின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிப்பதோடு கால்களைப் புலப்படுத்தவும் செய்கிறது.

அடி வயிற்றைப் பலப்படுத்துகிறது.

வயிற்று உள் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளைத் தூண்டுகிறது.

சீரணத்தை செம்மையாக்குகிறது.

செய்முறை:-

விரிப்பில் நிற்கவும்.

வலது காலை இடது காலிலிருந்து சுமார் 4 அடி இடைவெளி விட்டு தரையில் வைக்கவும்.

இடது காலில் உடலின் எடையை கூடுதலாகத் தாங்குமாறு நிற்கவும்.

மூச்சை வெளியேற்றியவாறே இடுப்பை கீழே இறக்கவும். இடது பாதம் தரையில் இருக்க வேண்டும்.

வலது கால் நன்றாக நீட்டியிருக்க வேண்டும். வலது குதிகால் தரையில் இருக்க வேண்டும்.

இரண்டு கைகளையும் வணக்கம் சொல்லும் முறையில் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றாக வைக்கவும்.

10 முதல் 20 நொடிகள் இந்த நிலையில் இருந்தபின் நீட்டிய காலை மீண்டும் மாலாசன நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.

காலை மாற்றி இதைத் திரும்பச் செய்யவும்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922

What does it mean?

♦ **A blessing in disguise**: an apparent misfortune that eventually has good results.

Losing that job turned out to be ***a blessing in disguise*** for him as it forced him to plunge into business.

♦ **Keen as mustard**: Very excited and enthusiastic.

Little kids are always as ***keen as mustard*** to learn new things around them.

♦ **Beat around the bush**: to talk around a subject without getting to the point

Will you please stop ***beating about the bush*** and get to the point?

பொன்மொழி

துன்பங்கள் அனுபவித்த காலத்தை மறந்து விடு. ஆனால் அது உனக்குக் கற்பித்த பாடத்தை மறந்து விடாதே!

- பெஞ்சமின் பிராங்கிளின்

விதைகளில் இருக்கும் மருத்துவ குணங்கள்

மாங்கொட்டை:

மாம்பழத்தில் உள்ள விதையின் பருப்புகளை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி பொடித்து வைத்துக்கொண்டு அதனுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றுப் புண் நீங்கும். மேலும் மூலச் சூட்டைக் குறைக்கும். உடலுக்கு வலுவூட்டும்.

புளியங்கொட்டை:

புளிய விதையின் மேல் உள்ள ஓட்டை காயவைத்து பொடி செய்து அதனுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரக நோய்கள் நீங்கும். பெண்களுக்கு உண்டாகும் வெள்ளைப் படுதல், அதிக உதிரப்போக்கு மாறும். இதன் பருப்பு தாதுவை விருத்தி செய்யும்.

புன்னை விதை:

வாதக் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும். கருப்பை நோய்களை போக்கும். உடலில் உள்ள தேவையற்ற நீரைப் போக்கும்.

முருங்கை விதை:

பிரம்ம விருட்சம் என அழைக்கப்படும் முருங்கையின் முற்றிய விதையை எடுத்து பொடி செய்து பாலில் கலந்து கொதிக்க வைத்து ஒரு மண்டலம் அருந்தி வந்தால் இழந்த தாதுவை மீண்டும் பெறலாம். மேலும் நரம்புத் தளர்வு, உடல் சோர்வு, இரத்த சோகை முதலியவற்றைக் குணப்படுத்தும். முருங்கை விதையை பொடி செய்து தேனில் கலந்து காலை, மாலை அருந்தி வந்தால் மேற்கண்ட பாதிப்புகளிலிருந்து விரைவில் மீளலாம்.

திருக்குறள்

[62]

எழுபிறப்பும் தீயவை தீண்டா பழிபிறங்காப்
பண்புடை மக்கட் பெறின்

No evil comes and no blemish
Noble sons bring all we wish.

Entertainment Corner

Arusuvai Samayal

FOXTAIL MILLET FLAKES VEGETABLE PULAO RECIPE

INGREDIENTS

- 2 cups foxtail millet flakes
- 1 tablespoon coconut oil
- 1 small piece cinnamon
- 2 bay leaves
- 2 cardamom
- 1 star anise
- 2 cloves
- 1/2 teaspoon cumin seeds
- 1 sprig curry leaves
- 2 green chillies, chopped
- 1/2 cup onion, chopped
- 1/4 teaspoon turmeric powder
- 1/2 teaspoon red chilli powder
- 1/2 teaspoon biryani masala powder
- 2 teaspoon crushed ginger & garlic
- 2 tomatoes, chopped
- 1 teaspoon salt
- 3 cups mixed vegetables
- 2 tablespoon water
- 2 tablespoon mint leaves, chopped
- 2 tablespoon coriander leaves, chopped
- 10 roasted cashews
- 1 teaspoon ghee

INSTRUCTIONS

- Take about two cups of foxtail millet flakes for making this recipe today. Place the flakes on top of a colander so the water when added can drain immediately. Add water to the flakes and wash them once. No need to soak the flakes in water. As the texture is thin, wetting the flakes in water will do. After adding the water, immediately make sure to drain all the excess water by tapping the colander. The millet flakes need to be just moist. Nothing more than that. If it absorbs a lot of moisture, it will become mushy and pasty. We do not want that. So drain the excess water completely.
- After draining the water, let it sit for 10-15 minutes. The flakes will rehydrate, increase in size and become fluffy during this time. The flakes would have become soft too. Our millet flakes prep is ready. Set aside.
- Take a wide pan and add in coconut oil. You can also add ghee if you like. Add in a small piece of cinnamon, bay leaves, cardamom, star anise, cloves, cumin seeds, curry leaves and chopped green chillies. Adjust the green chillies according to your taste. Saute for a minute for the spices to get aromatic. Add in the chopped onion. Saute the onions till they are soft. Add in the turmeric powder, red chilli powder and biryani masala powder. Ready made masala powder is fine for this recipe.
- Crush about 6 cloves of garlic and an inch of ginger in a mortar and pestle to a coarse paste. Add the crushed ginger and garlic to the pan. Saute for a minute for the spice powder and the ginger and garlic to nicely get roasted in oil. At this stage add in the chopped tomatoes. Add in the salt along with the tomatoes.
- Cook for a few minutes till the tomatoes are mushy. Once the tomatoes are mushy, add in the vegetables. Add in about 3 cups of mixed vegetables. I have used potatoes, green peas, cauliflower, green beans and carrots. Make sure to add potatoes as they give a nice texture to the pulao. Also cut all the vegetables to a fairly similar size and try to chop them small so they cook fast and they cook evenly. Feel free to mix and match the veggies according to what you can find in your refrigerator. Mix well to combine. Once the vegetables are well coated in masala, add a few tablespoons of water for the vegetables to cook. Cover the pan with a lid and cook on a low flame for seven to eight minutes.
- After the said time, take a small piece of potato and try to mash them. It should easily mash. If it's hard, cook for a couple of more minutes.
- Once the veggies are cooked, add in the chopped mint leaves and chopped coriander leaves. Mix well to combine. No need to cook for long after adding the mint and coriander.
- Now, add in the rehydrated foxtail millet flakes that we made earlier. They should be soft but not mushy. After adding the flakes, gently mix well to combine. Make sure to mix in such a way that the flakes are evenly coated with the masala. Do not add any water at this stage. The moisture from the masala is just enough and will keep the flakes nice and fluffy.
- After mixing well, cover the pan with a lid and cook for a minute more on a low flame just to heat up the flakes.
- Finish the pulao by sprinkling some roasted cashews. Also add in a little ghee for aroma. At this stage, switch off the flame and cover the pan with a lid and let it rest for 15 minutes for the flavours to mingle.

SUDOKU ANSWER

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

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

முதல் எழுத்தை மாற்றி புதிய சொற்களைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

1.தமிழ் மாதங்களில் ஒன்று *ஆனி*
2.மாம்பழம் ஒரு ___________
3.மார்கழியில் பொழிவது ______________
4.கிழமைகளில் ஒன்று ______________

1.ஒன்றில் பாதி *அரை*
2.ஆற்றின் ஓரம் ________________
3.ஒருவர் கூறுவது ______________
4.பறவைகள் தேடிச் செல்வது ________

SUDOKU GAME

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

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.முதுகிலே சுமை தூக்கி முனகாமல் அசைந்து வரும் -அது என்ன?

2.வயதான பலருக்கு புதிதாக ஒரு கை -அது என்ன?

3.தலையைச் சீவினால் தாளில் நடப்பான் -அவன் யார்?

4.காற்றைக் குடித்து காற்றில் பறப்பான் -அவன் யார்?

5.அம்மா படுத்திருக்க மகள் ஓடித்திரிவாள் -அது என்ன?

6.கன்று நிற்க கயிறு மேயுது -அது என்ன?

7.பிடுங்கலாம் நடமுடியாது -அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.நிழல் 2.சீப்பு 3.முட்டை
4.உள்ளங்கையும் விரல்களும் 5. வாழைப்பழம்
6. செத்தல் மிளகாய் 7. சங்கு 8. தீக்குச்சி
9. தையல் ஊசியும் நூலும் 10. நிழல்

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

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

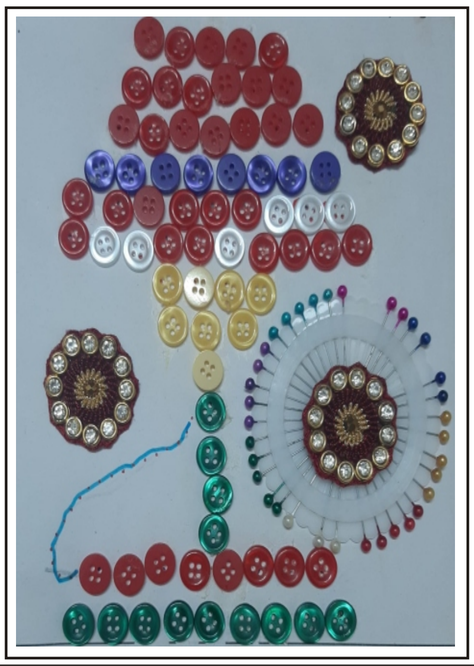
TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

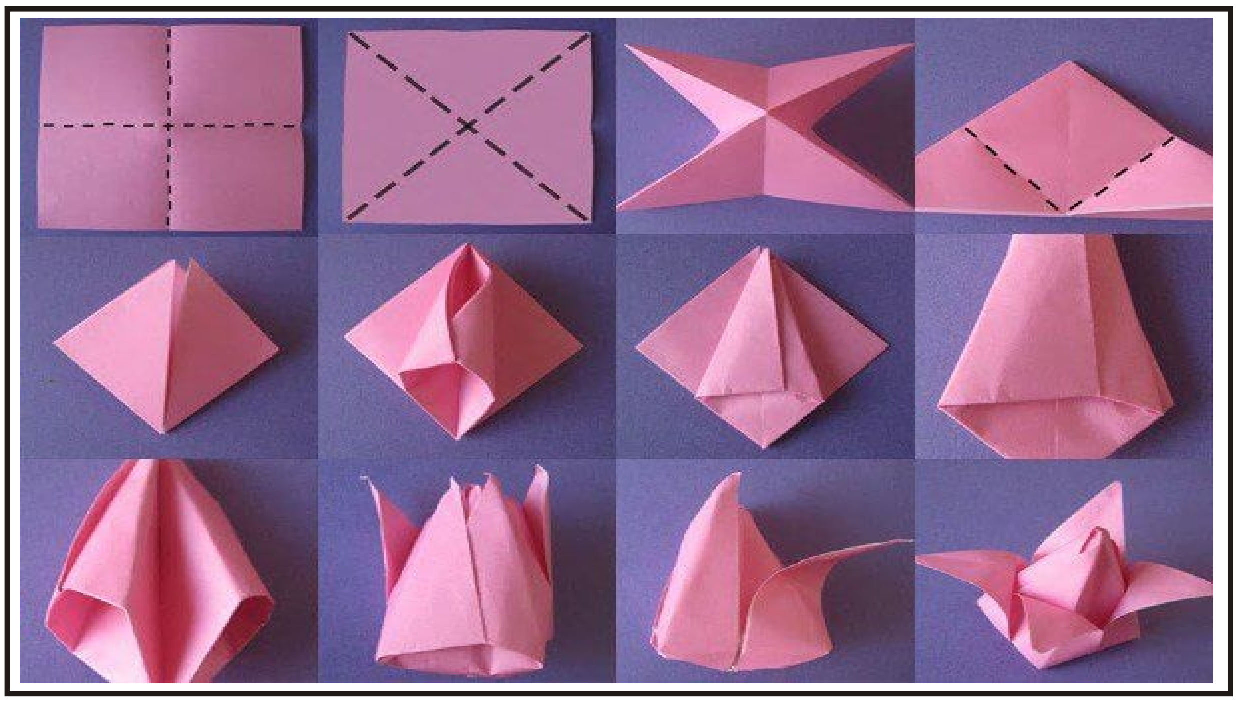
Joshua Daniel
Class 5
St. Theresa Bacq Public School,
Bangalore.

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

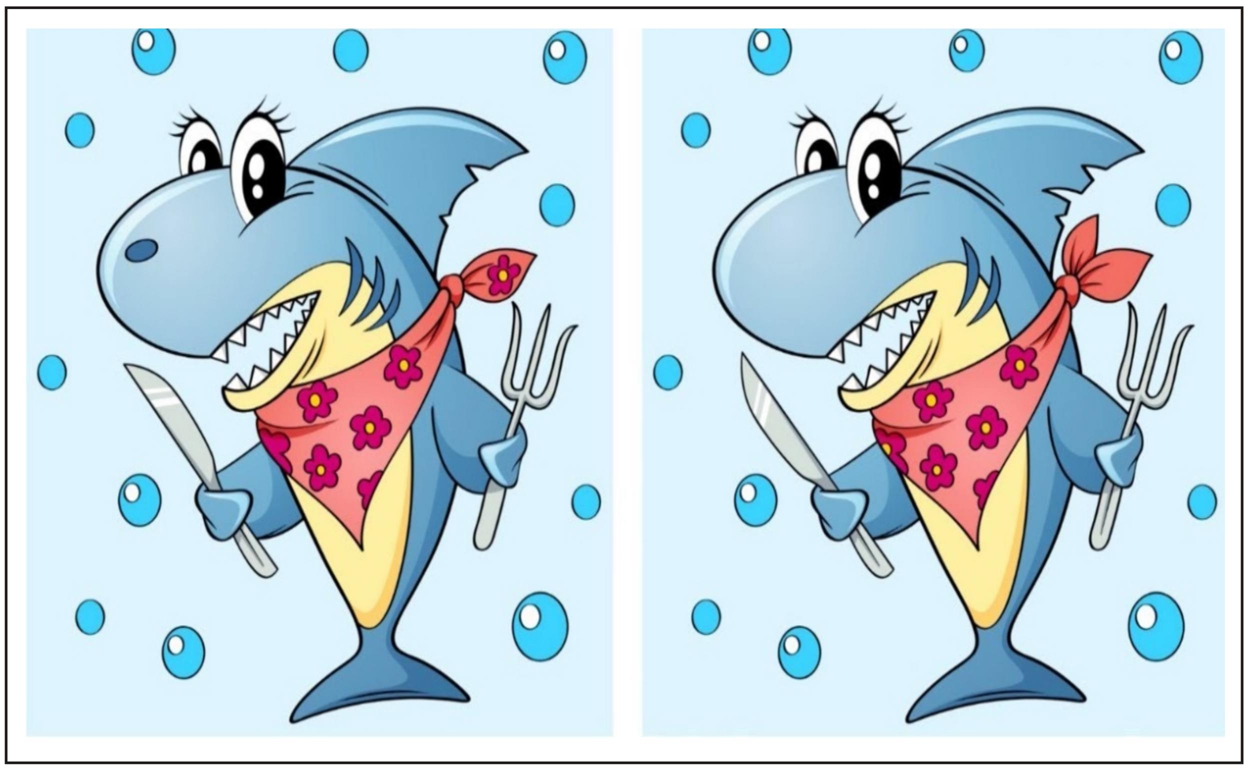


DR.A.SANJAY
GRADE 3
BCAPSTONE
HIGH SCHOOL
BANGALORE,
KARNATAKA.

PAPER CRAFT



படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



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