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 - 29 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**

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 & is Complications
  சர்க்கரை வியாதிகள்
- Cholastrol, BP
  கொலஸ்ட்ரால்இ ரத்த கொதிப்பு
- Thyroid Problems
  தைராய்டு பிரச்சனை
- Stress, Anxiety & Sleep Disturbance
  மன அழுத்தம் ரூ தூக்கமின்மை
- Weight Loss & Weight gain
  உடல் எடையை குறைக்க ரூ அதிகரிக்க
- General Health
  பொது மருத்துவம்
- Infertility
  குழந்தையின்மை

CONSULTANT CATERING HOSPITALITY SERVICE

NFC
NIMS FOOD CONSULTANT

E. KAMESH KUMAR IHM-MBA

Office:plot No:4,kumaran nagar, keelkattalai, chennai-600117

Adviser:K.VIJAYA KANCHANA MSC Food & Nutrition.

email:Nutritionnfc@gmc

Mobile:9790 902400

email:Consultantnfc@gmail.com

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம் Friday Price

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

NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY

Online Class for Women and Kids

FOR ALL AGE CATEGORIES

CONTACT **89391 53560**

DESIGNING

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

Contact **7358182075**

WANTED

LADIES TAILOR

PRASUDRA Boutique

No:2 LAKSHMI NAGAR, 2nd STREET, VELACHERY

CONTACT - PREMALATHA

4435504719
8870393999

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்		24 கேரட்	
	1 கிராம்	5250	1 கிராம்	5612
	8 கிராம்	42000	8 கிராம்	44896
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	74.00		
	1 கிலோ	74000		

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

தை மாதத்தின் சிறப்புகள்

ரதசப்தமி

மக்கள் நல்ல விளைச்சலுக்கு உதவிய சூரிய கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்தும் விதமாக தை மாதத்தின் முதல் நாளை தைப்பொங்கலாகக் கொண்டாடுகின்றனர். தை மாத வளர்பிறையில் வரும் சப்தமி திதியானது ரதசப்தமியாக இந்துக்களால் கொண்டாடப்படுகிறது. அன்றைக்கு தான் சூரியன் தன்னுடைய வடதிசை பயணத்தை தொடங்குகிறார். ரத சப்தமி நாளில் விரதம் மேற்கொள்வோருக்கு உடல் ஆரோக்கியம், நோய் இல்லாமை, புத்திரப்பேறு, நிலையான செல்வம், பகைவர்களையும் வெல்லும் சக்தி, வெற்றி, தானியம் மற்றும் புண்ணியம் ஆகியவை கிடைக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

குளிரும் பனிகாலம்

தை மாதம் தரையும் குளிரும் என்று தை மாதத்தைப் பற்றியும் தை மாத குளிரையும் பனியையும் குறிப்பிட்டு சொல்வார்கள். மற்ற மாதங்களில் எல்லாம் தரையில் படுத்து புரண்டாலும், தை மாதம் முதல் பங்குனி மாதம் வரை, நம்மால் வெறும் கட்டாந்தையில் கால் வைக்கக்கூட முடியாது. அந்த அளவுக்கு குளிரும் பனியும் நம்மை உறைய வைக்கும்.

மகர மாதம்

இந்த மாதத்தினை மகர மாதம் என்றும் அழைப்பார்கள். மகரத்திற்குள் சூரியன் நுழைவதே மகர மாதம். ஜோதிடத்தில் பார்க்கும் போது, பூமியை இரண்டாகப் பிரிப்பது போல் ஆகாயத்தை இரண்டாக பிரிப்பார்கள். அதை சூரியன் பகுதி, சந்திரன் பகுதி என்றும் கூறுவார்கள். அதில் மகரத்தில் இருந்து கடகம் வரை சந்திரனுடைய பகுதிக்குள் வரும், அவைகள் சந்திராதிக்கத்திற்குரியன. இந்த மாதத்தில் இருந்து சூரியன் பகுதி துவங்குகிறது. இந்த மாதத்தில் சூரியப் பகுதி வலிமையடைகிறது.

அதாவது உத்திரயாணப் புண்ணிய காலம் துவங்குகிறது. அதாவது காலத்தை இரண்டு அயனமாகப் பிரித்துள்ளனர். அவை தக்ஷாயணம் உத்திராயணம். தக்ஷாயணம் என்பது தெற்கு திசையை குறிக்கும். உத்திராயணம் என்பது வடக்கு திசையையும் குறிக்கும். அதனால்தான் இந்த காலம் எல்லா வகையிலும் சிறப்புடையது. உத்திராடம் சிறந்த நட்சத்திரம்.

இலையுதிர் காலம் அறுவடைக்கு உகந்த மாதம்

அந்த நேரத்தில்தான் பல விண்மீன்கள் சூரியனையும், சந்திரனையும் சூழ்ந்திருக்கும். மலையாளத்தில் எடுத்துக் கொண்டால் இதனை மகர ஜோதி என்று அழைக்கின்றனர். மேலும் தை மாத தொடக்கம் இலையுதிர் காலத்தின் தொடக்கம் என்பதால், அது நாள் வரையிலும் விளைவித்த பயிர்கள் முற்றி அறுவடைக்கு தயாராகி இருக்கும். அறுவடையை தொடங்காவிட்டால், விளைவித்த பயிர்கள் அனைத்துமே பனியில் வீணாகி விடும் என்று உணர்ந்தே நம் முன்னோர்கள் தை மாதத்தை அறுவடை மாதம் என்று கணித்து வைத்திருந்தனர்.

தை பூசம்

தை மாதத்தில் வரும் பௌர்ணமியோடு கூடிய பூச நட்சத்திரத்தில் தைபூசம் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்நாளில் சிவபெருமான் மற்றும் முருக்கடவுளுக்கு வழிபாடு நடத்தப்படுகிறது. உமையம்மை வேலவனுக்கு சக்தி வேலை வழங்கிய நாள் தைப்பூசம் என்றும் கருதப்பட்டு வழிபாடு மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இவ்விழா உலகெங்கும் உள்ள தமிழர்களால் சிறப்பாகக் இந்த தை மாதத்தில்தான் கொண்டாடப்படுகிறது.

தை அமாவாசை

உத்திராண்ய காலத்தின் முதல் மாதமான தை மாத அமாவாசையும், தட்சியாண காலத்தின் முதல் மாதமான ஆடி மாத அமாவாசையும், புரட்டாசியில் வரும் மகாளய அமாவாசையும் முன்னோர்களுக்கான வழிபாட்டிற்கு உகந்தவை எனக் கருதப்படுகின்றன. அதில் தை அம்மாவாசையில் முன்னோர்களுக்கு விரதம் இருந்து வழிபாடு செய்வது என்பது மிகவும் சிறப்பு.

பொங்கல்

புதிய நெல்லில் இருந்து தயார் செய்யப்பட்ட அரிசியில் சர்க்கரை மற்றும் வெண் பொங்கல் ஆகியவற்றை தயார் செய்து பொங்கல், செங்கரும்பு, புதுமஞ்சள், பனங்கிழங்கு, காய்கறிகள், பருப்பு வகைகளை வைத்து பொங்கல் கொண்டாடுவர். 2வது நாள் உழவுத் தொழிலுக்கு உதவிய மாடுகளுக்கு நன்றி செலுத்தும் விதமாக தை மாட்டுப் பொங்கல் கொண்டாடப்படுகிறது. அன்றைய தினம் ஜல்லிக்கட்டு, உறி அடித்தல், வழுக்கு மரம் ஏறுதல் உள்ளிட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடத்தப்படுவது வழக்கம். தை மூன்றாம் நாள் காணும் பொங்கலை மக்கள் கொண்டாடுகின்றனர்.

விவசாயம் காப்போம்

வீரிய மக்கா சோளம் சாகுபடி

மக்காச்சோளம்:-

மக்காச்சோளம் கால்நடை தீவனமாகவும், சமையல் எண்ணெய் எடுப்பதற்காகவும் பயன்படுவதோடு தொழிற்சாலைகளில் மக்காச்சோளம் ஸ்டார்ச், பிரீவர்ஸ், மக்காச்சோளம், மைதா, சிரப், சர்க்கரை, குளுக்கோஸ் போன்ற பல பொருட்கள் தயரிக்கவும் பயன்படுகிறது.

ரகங்கள்:-

இதில் கோ- 1, கே- 1, கங்கா- 5, கே.எச் -1,2,3, கோ.எச்.எம் -5, எம் -900, எம்.ஹைசெல், சின்ஜென்டா, என்.கே -6240, பயனீர்- 30 வி- 62, பயனீர்- 30 வி - 92 மற்றும் பிக்பாஸ் ஆகியன முக்கிய வீரிய ஒட்டு ரகங்களாகும்.

ஏக்கருக்கு 6 கிலோ விதை பயன்படுத்த வேண்டும். விதை மூலம் பூசன நோயை தடுக்க 1 கிலோ விதைக்கு 4 கிராம் டிரைகோ டெர்மா விரிடி என்ற உயிரியல் பூசான கொல்லியை கலந்து 24 மணிநேரம் வைத்திருந்து பின்பு விதைக்க வேண்டும்.

விதை நேர்த்தி:-

உயிர் உரவிதை நேர்த்தியும் செய்யவேண்டும். 1 ஏக்கருக்கு 500கிராம் அசோஸ்பைரில்லம் மற்றும் பாஸ்போ பாக்டீரியாவை ஆரிய வடி(அரிசி)கஞ்சியில் கலந்து அதனுடன் பூசன விதை நேர்த்தி செய்த விதையை கலந்து நிழலில் அரை மணிநேரம் உளர்த்தி பின்பு 60க்கு 20 செ.மீ. இடைவெளியில் அதாவது பாருக்கு பார் 60 செ.மீ செடிக்கு செடி 20 செ.மீ இடைவெளியில் ஒரு குழிக்கு ஒரு விதை வீதம் 4 செ.மீ ஆழத்தில் விதையை ஊன்ற வேண்டும்.

உரங்கள்:-

ஒரு ச.மீ 8 செடிகளும் ஒரு ஏக்கரில் 32240 செடிகளும் இருக்குமாறு பயிர் எண்ணிக்கையை பராமரிக்க வேண்டும். விதைப்புக்கு முன் 1 ஏக்கருக்கு 5 டன் தொழு உரம் அல்லது தென்னை நார் கழிவு உரமிடவேண்டும்.

அத்துடன் நடவு வயலில் 1 ஏக்கருக்கு 2 கிலோ அசோஸ்பைரில்லம், 2 கிலோ பாஸ்போ பாக்டீரியா உயிர் உரங்களை 10 கிலோ நன்கு மக்கிய எரு மற்றும் 10 கிலோ மணலுடன் கலந்து இடவேண்டும்.

சாகுபடிக்கு மொத்தம் பரிந்துரைக்கப்படும் உர அளவான 119 கிலோ யூரியா, 156 கிலோ சூப்பர் பாஸ்பேட், 34 கிலோ பொட்டாஸ் இதில் அடியுரமாக மட்டும் 30 கிலோ யூரியா, 156 கிலோ சூப்பர் பாஸ்பேட், 17 கிலோ பொட்டாஸ் இடவேண்டும். விதைத்த 25ரும் நாள்முதல் மேலுரமாக 60 கிலோ யூரியா, 45ரும் நாள் 29 கிலோ யூரியா, 17 கிலோ பொட்டாசும் இடவேண்டும்.

விதைத்த 3 நாட்களுக்குப் பின் மண்ணில் போதுமான ஈரம் இருக்கும் போது களைக்கொல்லியான அட்ரசின் 50 சதம் நனையும் தூள் 200 கிராம் அல்லது ஆலாகுளோ 1.6 லிட்டர் / ஏக்கர் என்ற அளவில் 360 லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து கைத்தெளிப்பான மூலம் தெளிக்கவேண்டும் களைக்கொல்லி பயன்படுத்தாவிடில் விதைத்த 17 ரூ 18 நாளில் ஒரு முறையும் 40 முதல் 45வது நாளில் ஒரு முறையும் கை களை எடுக்கவேண்டும்.

ஆரம்பக்கட்டத்தில் குருத்து புழு தாக்குதல் தென்படும் இதனை கட்டுப்படுத்திட செடிக்கு 2 கிராம் வீதம் பியூரடான் குருனை மருந்தினை மணலில் கலந்து செடியின் குருத்தில் விதைத்த 20 வது நாள் இடவேண்டும்.

தேவைக்கேர்ப்ப 6 முதல் 8 முறை நீர்பாசனம் செய்யவேண்டும். பூக்கும் தருனத்தில் தண்ணீர் பற்றாக்குறை இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு தொழில் நுட்பங்களை கடைப்பிடித்தால் 1 ஏக்கரில் 2,500 முதல் 3,000 கிலோ வரை மகசூல் எடுத்து ரூ. 45000 வரை வருமானம் பெறலாம்.

UNKNOWN FACTS !!!

WEIRD BUT TRUE...

1.Like many frogs, African bullfrogs eat their skin after shedding it.

2. White Faced Capuchin monkeys say hello by sticking their fingers up each other's noses.

3. Herring communicate by passing gas.

4. Rhinos may communicate by leaving each other dung piles.

5. Some ants can make themselves explode when they are scared. The bomber bug can shoot hot venom from its rear end. Ladybugs squirt smelly liquid from their knees. So try not to scare any bugs.

6. Doctors in ancient times used spider webs as bandages.

7. Some people taste-test pet food for a living.

8. Scientists have found a new monkey species with a blue butt.

9. A machine was invented to turn sweat into drinking water

10. Earthworm has five hearts.

11.Human has a billion bacteria in its mouth. Swallows a quart of mucus every day.

12. Algae, snail slime, fish scales and crushed bugs, whale vomit these are all used in cosmetic products.

13. Cockroaches can recognize their family members.

14. A sneeze travels at 100 miles an hour.

15.The statue of liberty's shoe size is 879.

16. Cows can drink a bathtub full of water in a day.

17. Some dogs are allergic to cats.

18. Some male mice sing songs to attract mates.

19. An Ostrich's eye is bigger than its brain.

20. A piece of cake more than 4000 years old was found in a TOMB in Egypt.

YOUNG ACHIEVER AWARD

This week **SUDHARSAN** received Young Achiever Award from our Express Velachery Team.

SUDHARSAN is a nine year old boy, studying Grade III in Carmel Garden Public School in Coimbatore.

Shanthini a proud mom who is blessed with a Talented Kid Sudharsan. He is a talented guy who was always keen on learning new things from a very young age.

He has won many awards and trophies in National and International levels for different categories like Memory, Fancy dress, Story Telling, Thirukkural, Drawing and Painting, Speech, Acting etc.

He has received Sathanaiyalar award from Mr. M.K. Stalin Chief Minister of Tamilnadu which was a very honourable moment for him.

He has been appreciated by the India Book of Records. The International Book of Records appreciated him as a Super Talented Kid.

He is a record holder of Jackhi Book of World Records and Raaba Book of Records. He has won the Brain Power title from Bal Kala Sanskriti Samman.

He has received the Iconic Star Award and Hidden Icon Award.

He has been Appreciated by the Universal Book of Records and international Book of Records for Identifying Famous Indian Personalities and their Nicknames.

He has won many Quiz contests conducted by many organizations.

He has participated and won many mass world records.

He was the Youngest Kid to Identify 250 Personalities around the World in 4 minutes and has appreciated and holds records from

* Grand Asian Book of World Records
*Worldwide Book of Records
*Global World Records
*Great Indian Book of Records.

He has also been appreciated for his achievements by Youth Super Stars of India and published in their Vol.2 E-book.

He was also short listed for the Bal Shakthi Puraskar award.

He tells about his ambition , My ultimate aim is to became an honest CBI office. If I became a CBI officer, I shall be truthful to all and help everyone.

" We are proud to present this award to this Utterly Unique Talent. You know you can see your future, If you create it, plan it and achieve it, like you did so on...Congratulations on your achievement !"

ஸ்ரீசிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற்ற ஆடல்வல்லான் நடராஜரின் ஆருத்ரா தரிசன விழா ...

நமது வேளச்சேரியில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீசிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் மார்கழி திருவாதிரை திருவிழா கோலாகலமாக நடைபெற்றது. ஆருத்ரா தரிசனத்தை முன்னிட்டு பல வகையான சிறப்பு அபிஷேகம் செய்யப்பட்டு தீபாரதனை ஸ்ரீ நடராஜப் பெருமாளுக்கும் அம்பாளுக்கும் காட்டப்பட்டது. இதில் ஏராளமான பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு சுவாமி தரிசனம் செய்தனர்.

டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் தை பொங்கல் விழா கொண்டாட்டம்...

டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக புனித அந்தோனியார் பள்ளியில் படிக்கும் ஏழைஎளிய மாணவிகள் 60 பேரை கல்விக்காக தத்தெடுத்து கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக கல்விகட்டணத்தை செலுத்தி வருகிறோம். இந்த ஆண்டு பொங்கல் விழாவை முன்னிட்டு மேற்கண்ட மாணவிகளுக்கு விளையாட்டு போட்டிகள், சுவாமி விவேகானந்தரின் 160, வது பிறந்த தினம் மற்றும் நெகிழியை தவிர்க்க வேண்டி விழிப்புணர்வு உறுதிமொழி ஆகிய நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன. இந்த விழாவில் வேளச்சேரி தீயணைப்புதுறை அதிகாரிகள், South Indian Bank Velachery Branch அதிகாரிகள் கலந்து கொண்டு விழாவை சிறப்பித்தார்கள். போட்டியில் வெற்றி பெற்ற மாணவிகளுக்கும் போட்டியில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன மற்றும் அனைவருக்கும் மதிய உணவுவழங்கப்பட்டு விழா சிறப்பாக நிறைவடைந்தது.

ஸ்ரீசிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் திருவாய்மொழித் திருநாள் - இராபத்து விழா நடைபெற்றது...

நமது வேளச்சேரியில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீசிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் இராபத்து முன்னிட்டு ஆண்டாள் ரங்கமன்னார் கல்யாண உற்சவம் மிகச் சிறப்பாக நடைப்பெற்றது. 2ஆம் தேதி அன்று முதல் இரா பத்து ஆரம்பம் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு அலங்காரத்துடன் ராமர் காட்சி தந்தார்.

முதல் நாள் 2ஆம் தேதி அன்று நம் ராமர் சிக்குத்தாடையுடன் வரதராஜ பெருமாளாக , தாயார் பெருந்தேவி தாயாராக சேவையிலும், 2ஆம் நாள் 3ஆம் தேதி அன்று திருமாலிருஞ்சோலை கள்ளழகர் சேவை புரிந்தார்.

3ஆம் நாள் 4ஆம் தேதி அன்று குன்றம் ஏந்தி குளிர் மழை காத்தவன் திருவாய்மொழி பாசுரத்திற்கு ஏற்க நம் ராமர் கோவர்த்தன கிரி அலங்காரத்திலும், 4ஆம் நாள் 5ஆம் தேதி அன்று தாமோதரன் திருக்கோலத்தில் உரலுடன் கட்டப்பட்டு, கைகளை புஜத்தில் கட்டி யசோதை தாஸனாக சேவையிலும், 5ஆம் நாள் 6ஆம் தேதி அன்று காளிங்கநர்த்தன திருக்கோலத்தில் சேவை புரிந்தார். 6ஆம் நாள் 7ஆம் தேதி அன்று திருப்பதி ஸ்ரீநிவாசப் பெருமாள் சேவையிலும், 7ஆம் நாள் 8ஆம் தேதி அன்று ஸ்ரீசிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில முதன் முறையாக நம் ராமர் தந்வந்த்ரி பெருமாள் அலங்காரத்தில் சேவை புரிந்தார். 8ஆம் நாள் 9ஆம் தேதி அன்று நம் ராமர், கீழ் திருப்பதி கோவிந்தராஜ பெருமாள் அலங்காரத்தில் சேவையிலும், 9ஆம் நாள் 10ஆம் தேதி அன்று சாலைக்கிணறு தீர்த்தம் கைங்கர்யம் பண்ணிய இராமனுஜருக்கு வேடனாக காட்சி கொடுத்தார். 10ஆம் நாள் 11ஆம் தேதி அன்று பெருமாள், தாயார் , நம்மாழ்வார் திருமஞ்சனம் சேவையிலும், 11ஆம் நாள் 12ஆம் தேதி அன்று விஜயநகர் ஸ்ரீராமர் அலங்காரத்துடன் சேவை புரிந்தார். இதில் பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு சுவாமி தரிசனம் செய்தனர்.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் தள்ளிப்போடுதல் யாருக்கும் உதவாது என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அது குடும்பத்தி-ன் முக்கியமான வேலையாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் உங்களுக்கு முக்கியமானதாகவும் இருக்கும். இந்த காலங்களில் நீங்கள் அரசாங்க-த்திடமிருந்து பலன்களையும் வெகும-திகளையும் பெற வாய்ப்புள்ளது.

மிதுனம்

இந்த வாரம் பணம் உங்கள் முன் இருக்கும் வரை, உங்கள் செலவுகள் அதே விகிதத்தில் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கும் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கடகம்

இந்த வாரம் அலுவலகத்தில் விருப்பப்படி பலன்கள் கிடைக்காது. உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவர் தனது சொந்த நலனுக்காக உங்களைக் காட்டிக் கொடுக்கலாம்.

சிம்மம்

இந்த வார தொடக்கத்தில் ஏதேனும் பழைய முதலீடு காரணமாக, தொழிலதிபர்கள் பெரும் நஷ்டத்தை சந்திக்க நேரிடும்.உங்களை முன்கூட்டியே தயார்படுத்திக் கொள்ங்கள்.

கன்னி

இந்த வாரம், பல வணிகர்கள் தங்கள் வணிகத்திற்கு ஒரு புதிய திசையை வழங்குவது பற்றி சிந்திக்கலாம்.அதிக ரிஸ்க் எடுப்பது உங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

துலாம்

இந்த வாரம் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு வழக்கத்தை விட சற்று சிறப்பாக இருக்கும். நீங்கள் மனதளவிலும் உடலளவிலும் மிகவும் ஆரோக்கியமாக இருப்பீர்கள்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் நீங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் மீது உங்கள் ஆலோசனைகளையும் உங்கள் பார்வையையும் திணிப்பீர்கள்.

தனுசு

இந்த வாரம் நீங்கள் சற்று மனச்சோர்வடையலாம். நீங்கள் எடுக்கும் தவறான நடவடிக்கை குடும்பச் சூழலை மன அழுத்தத்தில் ஏற்படுத்தும்.

மகரம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பப் பொறுப்புகள் அதிகரிக்கும், இதனால் நீங்கள மன உளைச்சலுக்கு ஆளாவீர்-கள். அத்தகைய சூழ்நிலையில் உங்க-ளை தயார்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்

கும்பம்

இந்த வாரம் பண இழப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது, எனவே அனைத்து வகையான பரிவர்த்தனைகள் தொடர்பான விஷயங்களிலும் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

மீனம்

நீங்கள் சமீபத்தில் உங்கள் குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து ஒரு தொழிலைத் தொடங்கியிருந்தால், நீங்கள் ஒரே நேரத்தில் முதலீடு செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்,

YOGASANAM

அர்த்த மச்சேந்திராசனம்

பலன்கள்:-

வயிற்று வலியை போக்க வல்லது.
முதுகெலும்பை வலுப்படுத்தி இளமை நிலைக்கும்.
நரம்புகளை வலுப்படுத்தும்.
கழுத்துப் பிடிப்பு, நரம்பு பிடிப்பு விடுபடும்.
பிடரி நரம்புகளை வலு பெற செய்யும்.
கண்களின் பார்வையை தெளிவாக்கும்.
தோள்களை திரட்டி தேகத்தை அழகுபெறச் செய்யும்.

செய்முறை:-

சித்திர கம்பளத்தில் உட்கார்ந்து இடதுகாலை "ட" போல் மடக்கி கணுக்காலின் மீது உட்கார்ந்து கொண்டு வலது காலை மடக்கி இடதுகால் தொடைக்கு அப்பால் தரைவிரிப்பில் வலது கால் பாதத்தை இடதுகால் தெடையை ஒட்டி வைக்கவும். இடது கை கக்கத்துக்குள் வலது முழங்கால் போகும்படி செய்து இடது உள்ளங்கையால் இடது கால் மூட்டைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

வலது கையை முதுகுக்குப் பின்புறம் கொண்டு வந்து வலது கணுக்காலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். இந்த நிலையே அர்த்த மச்சேந்திராசனம் நிலை ஆகும். பின்னர் சுவாசத்தை வெளியே விட்டுக் கொண்டே வலது பக்கம் நன்றாகத் திரும்பி தலையையும் திருப்பி கண்களால் இடப்புறம் பார்வையைச் செலுத்தவும்.

பின்னர் தலையை இடதுபக்கம் திரும்பி கண்களால் வலது புறம் பார்வையைச் செலுத்தவும். பிறகு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும். இம்மாதிரி இரண்டு, மூன்று முறை செய்யலாம்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922

What does it mean?

♦ **When it rains, it pours**: when something bad happens other bad things usually happen at the same time

The team not only lost the game but three of its best players were injured. ***When it rains, it pours***.

♦ **Get the picture**: understand a situation

Meera never tells you the whole story, but you always ***get the picture***.

♦ **Behind the scenes**: out of sight of the public; secretly

Behind the scenes he will be working quietly to try to get a deal done.

பொன்மொழி

அறிவியல் துறையில் போட்டி வேண்டும். ஆற்றலுக்கு முதலிடம் தரப்பட வேண்டும். ஆற்றல் இல்லாதவர்களுக்கு அது கிடைக்க வழி செய்யப்பட வேண்டும்.

சர்க்கரை நோய்க்கு இயற்கை மருத்துவம்

ஆவாரம் பூ:

ஆவாரம் பூ இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை குறைக்கிறது. ஆவாரம் பூவை கசாயம் செய்து குடிதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஆவாரம் பூவை போட்டு, தண்ணீர் பகுதியாக வரும் வரை கொதிக்கவைத்து, அதை தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை குறைத்து சரியான அளவில் பராமரிக்கிறது.

வெந்தயம்:

நம் உடலில் ளரபயச டநளநட ஐ சமமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு வெந்தயம் உதவுகிறது.Type 1,type 2 diabetes ஆக இருந்தாலும் சர்க்கரை அளவை சமமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு வெந்தயம் உதவுகிறது என்று பல ஆய்வுகளில் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் 20 கிராம் வரை வெந்தயத்தை உட்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு உணவிலும் வெந்தயத்தை சேர்த்து கொள்ளலாம். இரவில் வெந்தயத்தை ஊறவைத்து தினமும் காலையில் குடித்து வர நல்ல பலன் கிடைக்கும். அல்லது வெந்தயத்தை முளைகட்டி வைத்து அதை தினமும் காலையில் சாப்பிடலாம்.

நெல்லிக்காய்:

நெல்லிக்காயில் வைட்டமின் சி என பல சத்துக்கள் உள்ளன. நெல்லிக்காய் நமது உடலில் உள்ள சுகர் அளவை கட்டுப்படுத்துவதற்கு உதவுகிறது. கொலஸ்ட்ராலை குறைப்பதற்கும் பயன்படுகிறது. நெல்லிக்காயை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அரைத்து சாற்றை எடுத்து அதில் நான்குமடங்கு தண்ணீர் ஊற்றி அந்த நாள் முழுவதும் உணவுக்கு பின் சிறிதளவு குடித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

[62] **திருக்குறள்**

அன்பின் வழியது உயிர்நிலை அதிலார்க்கு
என்புதோல் போர்த்த உடம்பு.
The seat of life is love alone;
Or beings are but skin and bone.

Entertainment Corner

Arusuvai Samayal

RAJ KACHORI

Ingredients :-

- 200 g Maida (Plain Flour)
- 1 tbsp Corn Flour
- 2 tbsp Ghee
- 1 tsp Semolina (Rava)

For the filling:

- 1/2 cup Moong Dal
- as per taste Salt
- 1 tbsp Cumin Seeds coarsely ground
- 1 tbsp Coriander Seeds coarsely ground
- little Asafoetida Powder
- little Red Chilli Powder
- 2 tsp Green Chilli Ginger Paste
- 2 tbsp Gram Flour

For Garnish:

- 1/2 cup Curd whisked
- as per taste Salt
- as required Green Chutney
- as required Sweet Tamarind Chutney
- 1 tsp Chaat Masala Powder
- few Coriander Leaves chopped
- few Green Chillies finely chopped
- as required Onions finely chopped
- As required Sev or Boondi

INSTRUCTIONS

1. Mix the maida, corn flour, ghee and semolina in a bowl to a thick, pliable dough.
2. Cover with a damp cloth and keep aside.
3. Soak the moong dal for 1 or 2 hours and drain well.
4. Heat little oil in a pan.
5. Saute the moong dal for a minute and transfer to a mixer jar.
6. Add all the other ingredients for filling and grind to a coarse mixture.
7. Make small balls of the dough and roll them into small puris.
8. Add 1 tblsp of the filling and fold well.
9. Roll again.
10. Heat oil in a deep frying pan.
11. Fry the prepared puris till crisp and golden.
12. Remove, drain excess oil and transfer to a plate.
13. Make a small hole in the center.
14. Garnish with curd, salt, green chutney, tamarind chutney, chaat masala powder, coriander leaves, green chillies, onions and sev on top.
15. Serve at once.

Notes

Alternate Method:

If you can want to use use ready made kachoris available in most major supermarkets, then skip steps 1, 2, 7, 8, 9, 10, 11 and 12 from above and follow the additional steps below:

1. Make a hole in the center of the readymade kachoris.
2. Fill the kachoris with the prepared filling.

Follow step 14 and 15.

SUDOKU ANSWER

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

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

24 சொற்களைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

அ	ணி	க	ல	ன்	ம	ர	ம்	ம்
டை	ப	ட்	ட	ம்	தி	ற	மை	கு
யா	னை	டை	வ	த	ம	ழை	ட	ரு
ழ்	ய	ஆ	ம்	மா	க	ய	வ	ம்
த	ர	ணி	பு	சு	ண்	ணா	ம்	பு

SUDOKU GAME

4	5							
		2		7		6	3	
							2	8
			9	5				
	8	6				2		
	2		6			7	5	
						4	7	6
	7			4	5			
		8			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.கசக்கிப் பிழிந்தாலும் கடைசிவரை இனிப்பான் -அவன் யார்?

2.வாலால் நீர் குடிக்கும் வயால் பூச்சொரியும் -அது என்ன?

3.காற்று நுழைந்ததும் கானம் பாடுகிறான் -அவன் யார்?

4.ஓட்டம் நின்றால் போதும் ஆட்டம் நின்று போகும் -அது என்ன?

5.வெட்டிக் கொள்வான் ஆனாலும் ஒட்டிக்கொள்வான் -அவன் யார்?

6.ஓடியாடி வேலை செய்தபின் மூலையில் ஒதுங்கிக்கிடப்பாள் -அவள் யார்?

7.ஏற்றி வைத்து அணைத்தால் எரியும் வரை மணக்கும் -அது என்ன?

8.மூன்றெழுத்துப் பெயராகும் முற்றும் வெள்ளை நிறமாகும் -அது என்ன?

9.தொட்டால் மணக்கும் சுவைத்தால் புளிக்கும் -அது என்ன?

10.சட்டையைக் கழற்றியதும் சடக்கென்று உள்ளே விழும் ? -அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.நத்தை 2.வழுக்கை 3.பென்சில்
4.பலூன் 5.அம்மி குளவி 6.பூசனிக்கொடி
7.தலைமுடி

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.ஆனி	1.அரை
2.கனி	2.கரை
3.பனி	3.உரை
4.சனி	4.இரை

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

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

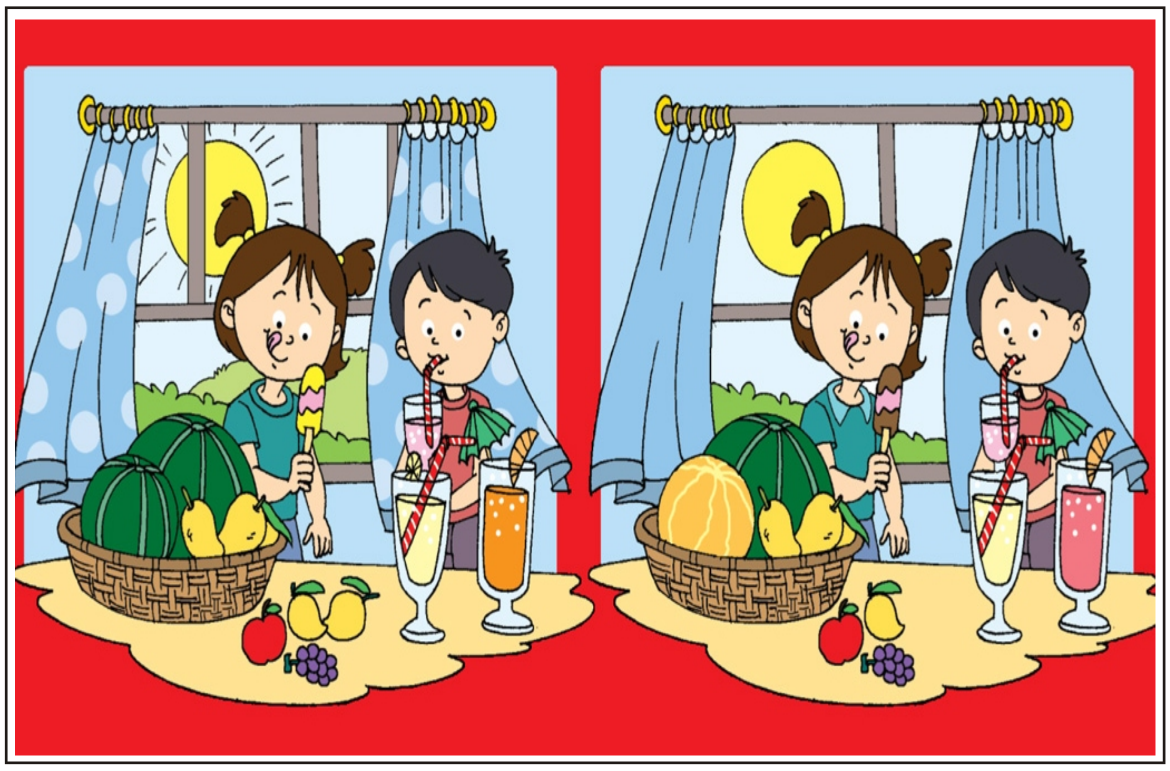
Yeddanapudi Jeyan
Class 5
Delhi Public School,
Nacharam,
Telangana.

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

MEHNDI

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