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 - 30 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

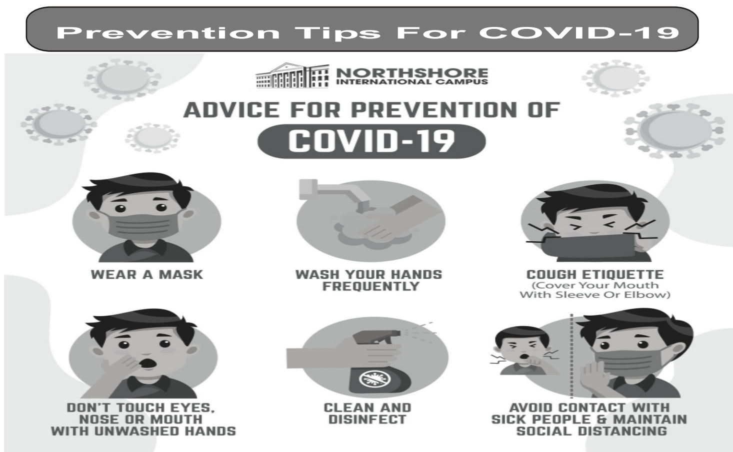
To Advertise about Your Business
Rental House, Buying, Selling, Services & Job Vacancy Pay
Rs. 100/- Only

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	டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர் 102.63	₹ விலை 1 லிட்டர் 94.24

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

		22 கேரட்		24 கேரட்
தங்கம் விலை -	1 கிராம்	5325	1 கிராம்	5687
	8 கிராம்	42600	8 கிராம்	45496
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	74.50		
	1 கிலோ	74500		

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

தை வெள்ளிக்கிழமை வழிபாட்டு முறைகள்

சுமங்கலிப் பெண்கள் தை வெள்ளிக்கிழமைகளில், மஞ்சள் பூசி குளித்து, விரதம் இருந்து மகாலட்சுமியை வழிபட்டால் தீராத வினையெல்லாம் தீரும். வேண்டிய வரும் கிடைக்கும்.

பிற நாட்களை காட்டிலும் தை வெள்ளிக்கிழமைகள், புனிதம் நிறைந்த நாளாகும். எனவே, இந்த நாளில் ஒரு செயலை தொடங்கினால் அது வெற்றியாகவே அமையும். தை வெள்ளிக்கிழமைகளில் சுக்கிர ஓரையில் மகாலட்சுமி அஷ்டோத்திரம் சொல்லி செந்தாமரை இதழ் கொண்டு அர்ச்சிக்க தனலாபம் கிடைக்கும். மேலும், தை வெள்ளிக்கிழமைகளில் மாலை நேரத்தில் பசுவிற்கு உணவளிக்க செல்வம் சேரும். செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் காளிகாம்பாளைத் தரிசிக்க எங்கிருந்தெல்லாமோ வருவார்கள் பக்தர்கள். அதிலும் தை மாதம் வந்துவிட்டால், செவ்வாய்க்கிழமை, வெள்ளிக்கிழமை என்றில்லாமல் எல்லா நாளும் காளிகாம்பாளைத் தரிசனம் செய்ய வந்துவிடுவார்கள். தை மாத வெள்ளிக்கிழமையில், காளிகாம்பாளை தரிசிப்போம்.

நமக்கு என்ன தேவை என்பதை நாம் கேட்காமலே உணர்ந்து நமக்கு வழங்குபவர் காளிகாம்பாள். உலகத்துக்கே அன்னையாகத் திகழ்பவள்தானே பராசக்தி. காளிகாம்பாளிடம் நாம் ஒருமுறையேனும் நின்று அவளை தரிசித்தாலே போதும். நாம் அறிந்தும் அறியாமலும் செய்த பாவங்களையெல்லாம் போக்கி, நம்மை அருளிக் காப்பாள் காளிகாம்பாள்.

தை வெள்ளியில், விரதம் இருந்து அன்னை காளிகாம்பாளை கண்குளிரத் தரிசிப்போம். நம் கவலைகளையெல்லாம் போக்கி அருளுவாள் அம்பாள். கஷ்டங்களையெல்லாம் நீக்கி வாழச் செய்வாள் அம்பிகை. தொடர்ந்து தை மாதத்தின் ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் விரதம் இருந்து காளிகாம்பாளை தரிசனம் செய்யுங்கள். நம் குடும்பத்தையும் சந்ததியையும் செழிக்கச் செய்து அருளுவாள் தேவி.

தை மாத வளர்பிறை வெள்ளிக்கிழமைகளில், விரதம் இருந்து குத்துவிளக்கை லட்சுமியாக பாவித்து அலங்கரித்து, அதில் அம்மனை ஆவாகனம் செய்து பால் பாயசம், சர்க்கரைப் பொங்கல் படையலிட்டு சுஷலலிதா சகஸ்ர நாமம் பாராயணம் செய்து வழிபட வேண்டும். இதனால் வீட்டில் சுப காரியங்கள் தங்கு தடையின்றி நடைபெறும். மேலும், திருமணமாகாத பெண்களுக்கு விரைவில் திருமணம் கைகூடி வரும். கணவருக்கு நீண்ட ஆயுள் கிடைக்கும். தம்பதியர்கள் மனம் ஒருமித்து வாழ இந்த விரதத்தை, கடைபிடித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

அதேபோன்று, தை வெள்ளிக்கிழமை பெருமாள் கோவிலில் உள்ள தாயாருக்கு அபிஷேகத்திற்கு தேவையான பசும்பாலை வழங்கினால் பண வரவு உண்டாகும். பச்சை வளையலை தாயாருக்கு அணிவித்திட செல்வம் பெருகும். நைவேத்தியமாக பழங்களையும் உங்களால் முடிந்த பாயாசம், சர்க்கரைப் பொங்கல் போன்ற ஏதாவது ஒரு நிவேதனத்தையும் படைக்கலாம்.

மேலும், தை வெள்ளிக்கிழமைகளில் மாலை வேளையில் சுத்தமான சாம்பிராணி கொண்டு வீடு முழுக்க புகை போடுவதன் மூலம் வீட்டில் ஏதேனும் துர் சக்திகள் இருந்தால் விலகி விடும். அதோடு வீட்டில் நேர்மறை ஆற்றல் அதிகரிக்கும். இதன் மூலம் வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் புத்துணர்வு கிடைக்கும்.

அரசமரத்தடியில் வீற்றிருக்கும் விநாயகருக்கு வெள்ளிக்கிழமை அன்று 11 தீபம் ஏற்றி வழிபட்டு வந்தால் பண வரவு அதிகரிக்கும். இதேபோல் அரசமரத்தை 11 முறை சுற்றி வருவதும் மிகச் சிறந்த நற்பலன்களை தரும்.

தை வெள்ளிக்கிழமைதோறும், குபேர விளக்கில் தாமரை திரி இட்டு விளக்கேற்றி வந்தால் குபேரனின் அருள் கிடைக்கும்.

விவசாயம் காப்போம்

மண் மூலம் பரவும் நோய்களை கட்டுப்படுத்தும்

செயற்கை உரங்களை பயன்படுத்தி மண்ணை மலடாக்கியுள்ளோம். எனவே இயற்கை உரங்களை பயன்படுத்தி மண் வளத்தை மேம்படுத்தி மண்ணை பொன்னாக்குவோம் வாருங்கள்.

வாடல் நோய், வேர் அழுகல் போன்ற நோய்களின் காரணிகளான (கிளாமிடோஸ்போர், ஸ்கிளிரோசியா) மண்ணில் பல வருடங்களுக்கு தங்கி நோயை ஏற்படுத்தும் தன்மை கொண்டுள்ளன. மேல்சாம்பல் நோய், அடிச்சாம்பல் நோய் உண்டாக்கும் (கிளிஸ்டோஷீதிசியா) நோய் தாக்கப்பட்ட உதிர்ந்த இலைகளில் தங்கி மீண்டும் நோயை உண்டாக்கும்.

நன்மை பயக்கும் நுண்ணுயிர்களை உருவாக்கும் முறை:-

ஊட்டமேற்றிய தொழு உரம், தழை எரு, நன்கு மட்கிய கோழி உரம், கம்போஸ்ட், மண்புழு உரம் மண்ணில் இடுதல்.

சணப்பை, கொளுஞ்சி, தக்கைப்பூண்டு, கிளைரிசிடியா முதலியவற்றை வளர்த்து பூக்கும் முன் மண்ணில் உழுதல்.

கோடை உழவு செய்வதன் மூலம் மண்ணில் மேற்பரப்பில் உள்ள கிருமிகள் சூரிய வெப்பத்தால் செயலிழக்கின்றன.

மூடாக்கு அமைத்தல்:-

மூடாக்கு அமைப்பதன் மூலம் நுண்ணுயிர்களுக்கு ஏற்ற சூழல் உருவாகிறது. மண்ணின் வெப்பநிலை அதிகமாகும் நேரங்களில் வாழையில் சுஷள்வினியா கிழங்கு அழுகல் நோய் அதிகமாகக் காணப்படும். மூடாக்கு அமைப்பதன் மூலம் களைகளின் எண்ணிக்கை குறைகிறது. இதனால் பயிர் இல்லாத நேரங்களில் நோய் காரணிகள் களைகளில் தங்குவது கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

வேப்பம்புண்ணாக்கு, கடலை புண்ணாக்கு மற்றும் புங்கம் புண்ணாக்கு மண்ணில் இடுவதால் நுண்ணுயிர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்தி வாழை வாடல் நோய், கடலை வேரழுகல் நோய் , தென்னை வாடல் நோயை பெருமளவில் கட்டுப்படுத்தலாம்.

பயிர் சுழற்சி:-

ஒரே பயிரைத் தொடர்ச்சியாகப் பயிரிடாமல் பயிர் சுழற்சி முறையைப் பயன்படுத்துவதால் நோய் தாக்கம் குறையும். எடுத்துக்காட்டாக முட்டைகோசில் வரும் கொண்டை அழுகல் நோய், கொடி வகைகளில் வரும் வாடல் நோய்கள், சாம்பல் நோய்கள், வேர் அழுகல் நோய்கள், கேரட், காலிபிளவர், தக்காளி, வெண்டை, கத்தரி, சோளம் மற்றும் நெல்லில் வரும் வேர்வகை நோய்களை கட்டுப்படுத்த மக்காச்சோளம் போன்ற தானியங்களை பயிர் சுழற்சி செய்து நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

நீர் கட்டுப்பாடு:-

மண்ணில் அதிக நீர் தேங்கினால் தக்காளி, கத்தரி, மிளகாய், கொடிவகைகளில் ஏற்படும் நாற்றழுகல் நோய் அதிகரிக்கும். அதே போல் வெற்றிலை வாடல் நோய், மஞ்சள், இஞ்சி, கிழங்கு அழுகல் நோயை உண்டாக்கும் பித்தியம், பைடோப்தாரா போன்ற பூசணங்கள் மண்ணில் அதிக நீர் இருந்தால் அதிகப்படியாகக் காணப்படும். எனவே நீர் பாய்ச்சும் அளவு சமச்சீராக இருத்தல் வேண்டும்.

நீர் பாய்ச்சும் அளவு குறையும் போது மண்ணின் வெப்பநிலை அதிகமாகி, பாக்டீரியாக்கள் நோயை உண்டாக்கும் (எ.கா.) வாழை எர்வினியா கிழங்கு அழுகல் நோய்.

வாழையின் வாடல் நோயைக்கட்டுப்படுத்த வயலில் 6 மாதத்திற்கு நீரைத்தேக்கியோ அல்லது வாழைக்குப்பின் நெல் பயிரிடுவதன் மூலமோ வாடல் நோய் கிருமிகளை அழிக்கலாம்.

வயலில் நீரைத்தேக்கி வைப்பதால் நாற்றழுகல், வேர் அழுகல் நோய்கள் உருவாக்கும் பூசணங்களான பித்தியம், ரைசக்டோனியா, பைட்டோப்தாரா போன்றவற்றை நிலத்திலிருந்து அகற்றலாம்.

மூடாக்கு அமைத்தல்:-

நிலத்தை பாலிதீன் தாள்களைக் கொண்டு மூடுவதன் மூலம் மண்ணின் வெப்பத்தை 40° செல்சியஸ் முதல் 50° செல்சியஸ் வரை உயர்த்த முடியும். இதுனால் பூசணி, தர்பூசணி, முள்ளங்கி, சாமந்தி வாடல் நோய்களை வெகுவாகக் குறைக்கலாம்.

பச்சை நீல நிற தாள்களைக் கொண்டு நிலத்தை மூடும்பொழுது வெள்ளரி மேல் சாம்பல்நோய், அடிச்சாம்பல் நோய்க்காரணிகள் அழிக்கப்படுகின்றன.

தக்காளியில் ஏற்படும் பாக்டீரியா நோயைக்கட்டுப்படுத்த பாலித்தீன் தாள்களைக்கொண்டு மண்ணை சூரியஒளி வெப்பத்திற்கு உட்படுத்தும் போதும் நோய் தாக்கப்படுவது குறைகிறது. தவிர நன்மை பயக்கும் சூடோமோனாஸ், பேசில்லஸ் போன்ற நுண்ணுயிர்கள் தாக்கப்படுவதில்லை. எனவே இவை மறைமுகமாக நோய் எதிர்ப்புத்திறனை உருவாக்குகின்றன.

மண்ணில் பிரதிபலிக்கும் மூடாக்குகளை அமைப்பதால் வைரஸ் நோய்களைப் பரப்பும் அசுவினிகளுக்கு அவை எதிர்மறையான விளைவுகளை உருவாக்குகின்றன.

மஞ்சள் நிற ஒட்டும் தன்மையுடைய தாள்களை வயலில் வைப்பதன் மூலம் தக்காளி இலைசுருள் நோய், வெள்ளரி தேமல் நோய், உருளைக்கிழங்கு நச்சுயிரி நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

வெள்ளை நிறத்தில் உள்ள பாலித்தீன் மூடாக்குகள் தக்காளி, வெள்ளரி, தர்பூசணி, மிளகாய் வயல்களில் அமைத்தால் நச்சுயிரி நோய்கள் குறைக்கப்படுகின்றன.

வெள்ளரி மஞ்சள் தேமல் நோயைக்கட்டுப்படுத்த, நெல் வைக்கோலை மூடாக்காக பயன்படுத்தும் பொழுது வெள்ளை ஈக்கள் கவரப்பட்டு அதிக வெப்பத்தால் அழிக்கப்படுகிறது.

நன்கு மக்கிய தொழு உரத்துடன் டிரைக்கோடெர்மா விரிடி, சூடோமோனாஸ் ப்ளூரசன்ஸ் அல்லது பேசில்லஸ் போன்ற நன்மை பயக்கும் எதிர் உயிரிகளை ஏக்கருக்கு ஒரு கிலோ வீதம் மண்ணில் இடுவதால் சிறந்த நோய் மேலாண்மை கிடைக்கிறது.

குரு நானக் கல்லூரியில் பொங்கல் விழா கொண்டாட்டம்...

சென்னை வேளச்சேரி குருநானக் கல்லூரியில் 13.01.2023 அன்று பொங்கல் விழா சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. கல்லூரி முதல்வர் முனைவர் மா.கு. இரகுநாதன் பொங்கல் விழாவை தொடங்கி வைத்து வாழ்த்துரை வழங்கினார். பின்பு கல்லூரி மாணவர்கள் தமிழரின் கிராமியக் கலைகளை நினைவு கொள்ளும் வகையில் சிலம்பாட்டம், கரகாட்டம், வீதி நாடகம், இசைக்கருவிகள் வாசித்தல் உள்ளிட்ட பல்வேறு கலை நிகழ்ச்சிகளை நிகழ்த்தினர். மேலும், GNCIIES சார்பில் மாணவர்கள் சுயதொழில் முனைவை வெளிப்படுத்தும் வகையில் 60 அங்காடிகள் அமைத்து பாரம்பரிய உணவுப்பொருட்களை காட்சிப்படுத்தினர். இந்நிகழ்வில் கல்லூரி பேராசிரியர்கள், மாணவர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

குரு நானக் கல்லூரியில் பொங்கல் மேளா திருவிழா...

சென்னை வேளச்சேரி குருநானக் கல்லூரியில் ஜனவரி 2023, 12 மற்றும் 13 தேதிகளில் பொங்கல் திருவிழா கொண்டாடப்பட்டது. கல்லூரி வளாகத்தில் இயங்கும் GNCIIES & WDC இணைந்து பொங்கல் மேளா திருவிழாவை நடத்தினர். இந்நிகழ்வில் பல்வேறு துறை மாணவர்களின் சுயதொழில் தொடங்கும் முனைவை வெளிப்படுத்தும் வகையில் 60 அங்காடிகள் உருவாக்கி பொருட்களை காட்சிப்படுத்தினர். இவற்றில் பாரம்பரிய உணவுப் பொருட்கள், ஆடை அணிகலன்கள், கைவினைப் பொருட்கள், அறிவுசார் விளையாட்டுகள் முதலானவை மாணவர்களின் பார்வைக்கு காட்சிப்படுத்தப்பட்டது. இந்திய பண்பாட்டு கலாச்சாரத் திருவிழா நிகழ்ச்சியில் கல்லூரி பேராசிரியர்கள், மாணவர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

ஸ்ரீ சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் ஸ்ரீ ஆண்டாள் திருக்கல்யாண உற்சவம்...

நுமது வேளச்சேரி ஸ்ரீ சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் 14-1-2023 அன்றைய தினம் காலை10 மணிக்கு ஆண்டாள் ரங்க மன்னரர் திருமஞ்சனம் சிறப்பாக நடைப்பெற்றது. பிறகு மாலை 3 மணிக்கு ஆண்டாள் திருக்கல்யாணம் நடைப்பெற்றது திருகல்யாண உற்சவத்தில் மகளிர் கோலாட்டம் ஆட கோவில் பட்டாச்சாரிகள் மாலை மாற்று நடனம் ஆட கல்யாண உற்சவம் சிறப்பாக நடைப் பொற்றது. இதில் பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு சுவாமி தரிசனம் செய்தனர்.

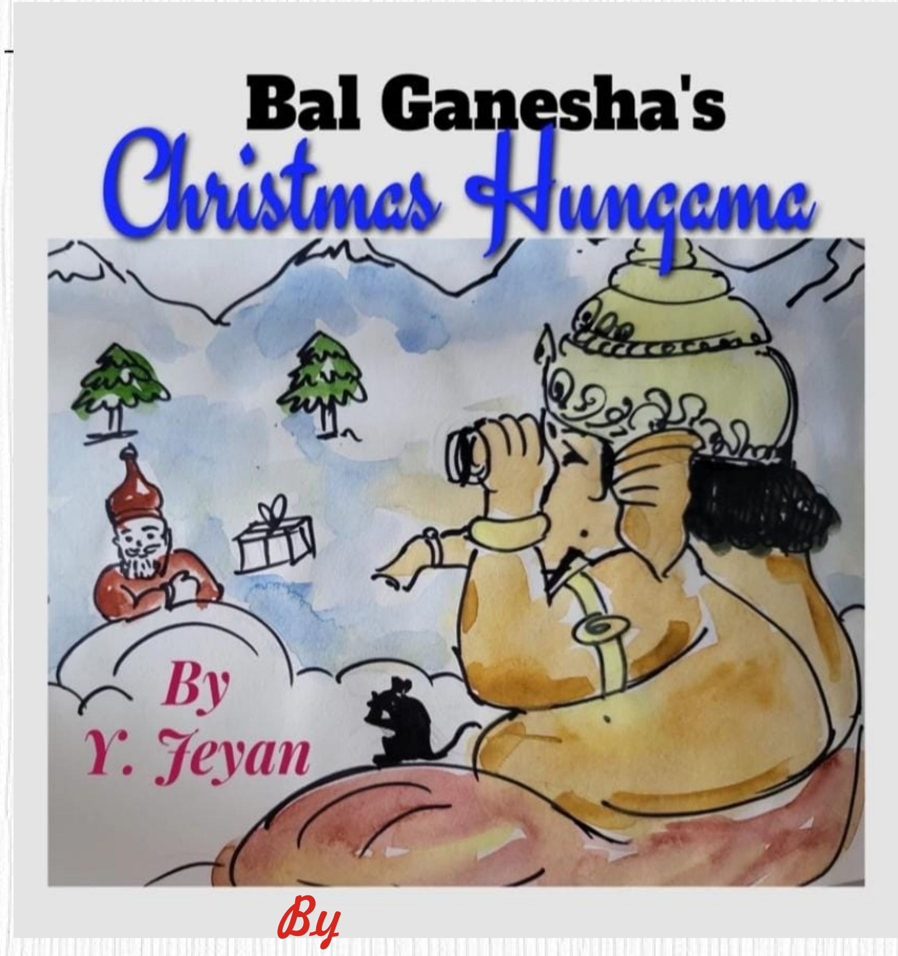
மெட்ரோ ரெயில் நிலையங்களில் விமான பயணிகளுக்கு "செக்-இன்" வசதி - மார்ச் மாதம் சோதனை முறையில் அமல்படுத்த திட்டம்

சென்னை மீனம்பாக்கம் விமான நிலையம் வரும் பயணிகளின் வசதிக்காக சென்னையில் உள்ள மெட்ரோ ரெயில் நிலையங்களில் பைகளை சோதனை செய்து அனுப்பும் "செக்-இன்" வசதி அறிமுகப்படுத்தப்பட உள்ளது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில மெட்ரோ ரெயில் நிலையங்களில் மட்டும் இந்த வசதி அறிமுகப்படுத்தப்பட உள்ளது. மெட்ரோ ரெயில் நிலையங்களில் இதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் குறித்து ஆராய்வதற்காக விமான நிலைய இயக்குனர் சரத்குமார் தலைமையில் ஆலோசனை கூட்டம் நடந்தது. இந்த கூட்டத்தில் மெட்ரோ ரெயில் அதிகாரிகள், விமான நிறுவன அதிகாரிகள் உள்பட பலர் கலந்துகொண்டனர்.

முதல்கட்டமாக விமான நிலையத்துக்கு வரும் பயணிகளுக்கு அதிகபட்ச தேவை உள்ள மெட்ரோ ரெயில் நிலையங்களில் சோதனை அடிப்படையில் இந்த வசதியை ஏற்படுத்த உத்தேசிக்கப்பட்டு உள்ளது. விமானம் புறப்படுவதற்கு முன்பு பயணிகளின் கூட்டத்தை குறைக்கவும், விமான நிலைய ஊழியர்கள் மற்றும் பயணிகளின் தோள்களில் இருந்து சுமைகளை குறைக்கவும் இந்த வசதி ஏற்படுத்தப்பட உள்ளது. அதன்படி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மெட்ரோ ரயில் நிலையத்தில் உள்ள கவுண்ட்டரில் பயணிகள் தங்கள் உடைமைகளை சரிபார்த்தவுடன் போர்டிங் பாஸ் வழங்கப்படும். பின்னர் "செக்-இன்" செய்யப்படும் பைகள் சோதனைக்கு பிறகு மெட்ரோ ரெயில் மூலம் விமான நிலையத்துக்கு கொண்டு செல்லப்படும். இதனால் காலதாமதம் இல்லாமல் பைகளை அனுப்ப முடியும்.

பயணிகளும் தங்களுடைய மதிப்புமிக்க நேரத்தை நகரத்தில் செலவழித்து, விமானத்தில் ஏறுவதற்கு மட்டும் நேராக விமான நிலையத்தை அடையலாம். இந்த புதிய நடைமுறை மார்ச் மாதம் முதல் சோதனை முறையாக அமல்படுத்தப்படும். அப்போது எந்?தந்த மெட்ரோ ரெயில் நிலைங்களில் "செக்-இன்" வசதி உள்ளது என்பது குறித்து அறிவிக்கப்படும்.

ஏப்ரல் 14-ந்தேதி முதல் மெட்ரோ ரெயில் நிலையங்களில் விமான பயணிகளுக்கான "செக்-இன்" வசதி முழுமையாக செயல்படுத்தவும் இந்த கூட்டத்தில் முடிவு செய்யப்பட்டது. பயணிகளின் தேவையை கருத்தில் கொண்டு கூடுதல் மெட்ரோ நிலையங்களுக்கு "செக்-இன்" வசதி மேலும் விரிவுபடுத்தப்படும். ஆன்லைன் முன்பதிவு இணையதளத்தில் விமான நிலையம் அல்லது மெட்ரோ ரெயில் நிலையத்துக்கான "செக்-இன்" வசதி விருப்பத்தை சேர்க்கப்படும் என அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர்.

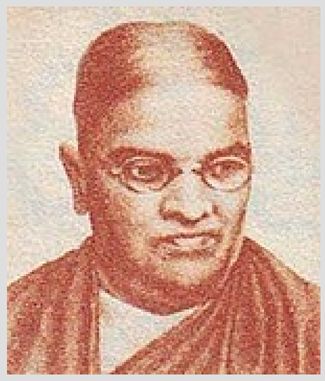


By
Yeddanapudi Jeyan
10 years old

Available on Notion Press and Flipkart. Coupon code for discount in Notion Press is available

RAMABAI RANADE

(25 January 1863 – 25 January 1924)



Ramabai Ranade was an Indian social worker and one of the first women's rights activists in the 19th century.

At the age of 11, she was married to Justice Mahadev Govind Ranade, who was a distinguished Indian scholar and social reformer.

In that era of social inequality, women were not allowed to go to school and become literate.

Ramabai, soon after her marriage, started to learn reading and writing with strong support and encouragement from Mahadev Govind Ranade.

Starting with her native language Marathi, she strove hard to master English and Bengali. Inspired by her husband, Ramabai started 'Hindu Ladies Social Club' in Mumbai to develop public speaking among women.

Ramabai was also a founder and President of 'Seva Sadan Society' in Pune.

Ramabai devoted her life to the improvement of women's lives.

Ramabai Ranade with her husband and other colleagues established in 1886 the first girls' high school in Pune, the renowned Huzurpaga.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் உங்கள் தாராளமான நடத்தையை குடும்ப உறுப்பினர்கள் தேவையற்ற சாதகமாகப் பயன்படுத்துவதை உணர்வீர்கள்.

துலாம்

இந்த வாரம், குடும்பத்தில் ஏதேனும் உபகரணங்கள் அல்லது வாகனங்கள் பழுதடைவதால், நீங்கள் சில நிதி இழப்பை சந்திக்க நேரிடும்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் குடும்பத்தில் விருந்தினர்களின் திடீர் வருகை மாணவர்களுக்கு படிப்பில் சிக்கல்களை உருவாக்க முக்கிய காரணமாகும்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் உங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் உங்கள் மொபைலில் வெப் சீரிஸைப் பார்ப்பதை உங்கள் மூத்தவர்கள் விரும்பவில்லை.

மிதுனம்

இந்த வாரம் உங்கள் வாழ்க்கையில் பணியிடத்தில் பல புதிய சவால்களைக் கொண்டு வரப் போகிறது. உங்களுக்கு புதிய இலக்குகள் வழங்கப்படலாம்.

தனுசு

இந்த வாரம், பல மாணவர்கள் தேர்வில் தங்கள் கடின உழைப்புக்கு ஏற்ப முடிவுகளைப் பெற மாட்டார்கள், அவர்களுக்கு ஏமாற்றம் ஏற்படலாம்.

கடகம்

இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் நேரத்தை வீட்டின் குழந்தைகளுடன் செலவிட வேண்டும் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மகரம்

இந்த வாரம் உங்கள் உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களிட-மிருந்து திடீரென்று ஒருவித நல்ல பரிசு கிடைக்கும் வாய்ப்புகளும் உருவாக்கப்படுகின்றன.

சிம்மம்

இந்த வாரம் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் அல்லது என்ன செய்யக்கூடாது என்பதை உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் தீர்மானிக்க வேண்டாம்.

கும்பம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள பல உறுப்பினர்களின் திடீர் உடல் நலக்குறைவு உங்களை பதற்றத்திலும் கவலையிலும் ஆழ்த்தலாம்.

கன்னி

உங்கள் குடும்பத்தின் நலனுக்காக நீங்கள் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள இந்த வாரம் உங்களுக்கு உதவும்.

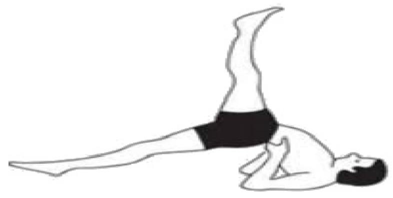
மீனம்

இந்த வாரம் நீங்கள் எடுக்கும் தவறான நடவடிக்கை குடும்பச் சூழலை அதிக மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

YOGASANAM

ஏக பாத சேதுபந்தாசன

பலன்கள்:-



முதுகுத்தண்டை நீட்சியடையச் செய்கிறது
முதுகுத் தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறதுளூ முதுகு வலியை, குறிப்பாக, அடிமுதுகு வலியைப் போக்குகிறது
தோள்களைப் பலப்படுத்துகிறது
கழுத்துத் தசைகளை உறுதிப்படுத்துகிறது
சேதுபந்தாசனம் பயில்வதில் தைராய்டு சுரப்பிக்கு ஏற்படும் நன்மைகள் இவ்வாசனத்தில் மேலும் அதிகரிக்கின்றன
நுரையீரலைப் பலப்படுத்தி ஆஸ்துமா உள்ளிட்ட மூச்சுக் கோளாறுகளை சரி செய்கிறது
இருதய நலனைப் பாதுகாக்கிறது
அதிக இரத்த அழுத்தத்தை சரி செய்ய உதவுகிறது
உடலுக்கு ஆற்றலை அளிக்கிறது
இடுப்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது
வயிற்று உள் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது
அசீரணத்தைப் போக்குகிறது
தலைவலியைப் போக்க உதவுகிறது
மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் உபாதைகளை போக்க உதவுகிறது
கால்களில் சோர்வைப் போக்குகிறதுளூ கால் தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறது
உடல் சோர்வைப் போக்குகிறது
தூக்கமின்மையைப் போக்குகிறது

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை
YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922

சென்னை மாநகராட்சியுடன் இணைந்து, நுங்கம்பாக்கம் மகளிர் கிறிஸ்த்தவக் கல்லூரி மாணவியர் சென்ட்ரல் மேம்பாலத்தில், போக்குவரத்து குறித்து பொதுமக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் ஓவியங்கள் வரையபட்டு வருகின்றன.

பொன்மொழி

வாழ்க்கை என்பது ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்து ஊசலாடுவது அல்ல., புயலுக்கு நடுவே படகைச் செலுத்துவது போன்றது.

மூட்டுவலி குணமாக வீட்டு மருத்துவம்

ஆப்பிள் சைடர் வினிகர்:

ஆப்பிள் சைடர் வினிகரில் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் இருப்பதாக சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன, அவை மூட்டு வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெற உதவும். ஒரு தேக்கரண்டி ஆப்பிள் சைடர் வினிகரை ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரில் கலந்து காலையில் குடிக்கலாம்.

இஞ்சி சாறு:

இஞ்சியில் ஜின்ஜெரோல் எனப்படும் ஒரு கலவை நிரம்பியுள்ளது, இது இயற்கையில் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் கொண்டது. முழங்கால் வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெற நீங்கள் இஞ்சி தேநீர் தயாரித்து தினமும் இரண்டு முறை குடிக்கலாம்.

இஞ்சி தேனீர்:

ஒரு சிறிய இஞ்சி துண்டை ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அதனுடன் சம அளவு தேன் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு கலந்து குடிக்கலாம்.

எப்சம் உப்பு:

எப்சம் உப்பில் மெக்னீசியம் சல்பேட் உள்ளது, இவை ஒரு வலி நிவாரணி ஆகும். இது வீக்கத்தைக் குறைத்து வலியைக் குறைக்கிறது. ஒரு பக்கெட் குளியல் நீரில் ஒரு ஸ்பூன் எப்சம் உப்பை வைத்து அதில் கால்களை 15-20 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கலாம்.

கற்பூரம் எண்ணெய்:

கற்பூரம் பொடி கலந்த எண்ணெய் மூட்டு வலியை குறைக்கிறது. மூட்டுகளில் ஏற்படும் சிரமத்தை நீக்குகிறது, கற்பூர எண்ணெயைத் தயாரிக்க ஒரு கப் சூடான (இதமான சூட்டில்) தேங்காய் எண்ணெயில் ஒரு டீஸ்பூன் கற்பூரப் பொடியைச் சேர்க்கவும். வலி உள்ள இடத்தில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை இதை மசாஜ் செய்யவும்.

[125] **திருக்குறள்**

எல்லார்க்கும் நன்றாம் பணிதல் அவருள்ளும்
செல்வர்க்கே செல்வம் தகைத்து.
Humility is good for all
To the rich it adds a wealth special.

Entertainment Corner

Arusuvai Samayal

NILGIRI CHICKEN KORMA

Ingredients :-

Chicken – 500 gms, cleaned, washed, chopped
Onion – 1, finely chopped
Ginger Garlic Paste – 1 1/2 tsp
Tomato – 1, small, finely chopped
Red Chilli Powder – 1/2 tsp
Turmeric Powder – 1/2 tsp
Lemon Juice – 3 tsp
Curry Leaves – handful
Salt as per taste
Oil as required

For the masala:

Cumin Seeds – 1/2 tsp
Fennel – 1/2 tsp
Gasa Gasa – 1/2 tsp
Cinnamon – 1/2 inch
Cardamom – 1
Coconut – 2 to 3 tblsp, grated
Cashew Nuts – 3/4 tsp
Green Chillies – 2
Coriander Leaves – small handful, chopped
Mint Leaves – small handful, chopped
Water as required

INSTRUCTIONS

1. Dry roast the cumin seeds, saunf, khus khus, cinnamon and cardamoms for a minute.
2. Remove, cool and grind to a fine paste with the other ingredients given for masala paste.
3. Heat little oil in a large pan over medium flame.
4. Fry the curry leaves for 30 seconds.
5. Add the onions and saute until golden.
6. Add the ginger garlic paste and stir well for a minute or two.
7. Add the tomatoes, red chilli powder, turmeric powder and salt.
8. Cook for 3 to 4 minutes.
9. Add the ground masala paste and cook for 5 minutes.
10. Add lemon juice and chicken peices.
11. Stir well and cook for a minute.
12. Pour 1 1/2 to 2 cups of water and cover the pan with a lid. Do not make it too watery.
13. Cover the pan with a lid and cook for 20 minutes or until the chicken is cooked.
14. Remove the lid and when the gravy is very thick, add a little water and stir gently.
15. Switch off the flame.
16. Serve with rice.

SUDOKU ANSWER

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

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

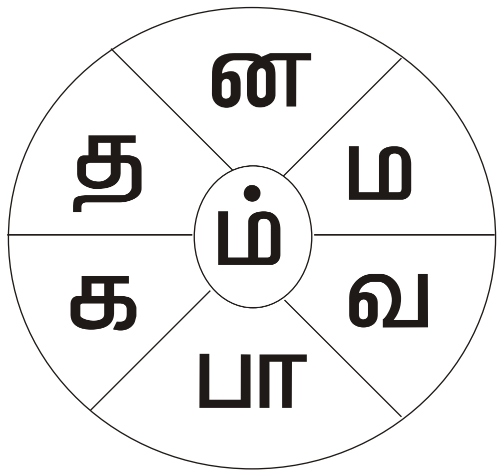
Express Velachery
Weekly - News Paper
37F, Diya Complex
Velachery Main Road, Vijayanagar,
Velachery, Chennai - 600042.
Timing: Monday to Friday 9.30 am to 6.00 pm
Saturday 9.30 am to 12.30 pm
044-42077328 / 7305837388
E-mail : expressvelachery@gmail.com

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

10 மூன்று எழுத்து சொற்களை கண்டுபிடியுங்கள்...



SUDOKU GAME

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

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.கோவிலைச் சுற்றி கறுப்பு கோவிலுக்குள்ளே வெளுப்பு ? -அது என்ன?

2.கோழிக் குஞ்சு பொரிப்பது எப்படி? தாழி நெய்யை எடுப்பது எப்படி?

3.காவி உடையணியாத கள்ளத்தவசி கரையோரம் கடுந்தவம் செய்கிறான் -அவன் யார்?

4.காளைக்குக் கழுத்து மட்டும் தண்ணீர் -அது என்ன?

5.காலில்லாதவன் வளைவான் நெளிவான் காடு மேடெல்லாம் அலைவான் -அவன் யார்?

6.அடிமேல் அடி வாங்கி அனைவரையும் சொக்க வைக்கும் -அது என்ன?

7.அடித்து நொறுக்கி அணலில் போட்டால் ஆவியாகத் தோன்றி அழகாய் மணக்கும் -அது என்ன?

8.அச்சு இல்லாத சக்கரம் அழகு காட்டும் சக்கரம் -அது என்ன?

9.அறிவின் மறுபெயர் இரவில் வருவது -ஆது என்ன?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.அணி 2.கட்டை 3.பனை 4.திறமை
5.மழை 6.அணிகலன் 7.யாழ் 8.வடை
9.சுண்ணாம்பு 10.ஆணி 11.மரம்
12.மாதம் 13.அடை 14.ஆம் 15.கயவன்
16.ஆடை 17.தரணி 18.யானை 19.மாசு
20.வம்பு 21.பட்டம் 22.குறும்பு 23.பணி
24.கண்

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.கரும்பு 2.விளக்கு 3.புல்லாங்குழல்
4.ரத்தம் 5.கத்தரிக்கோல் 6.துடைப்பம்
7. ஊதுபத்தி 8.பஞ்சு 9.எழுமிச்சம்பழம்
10.வாழைப்பழம்

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

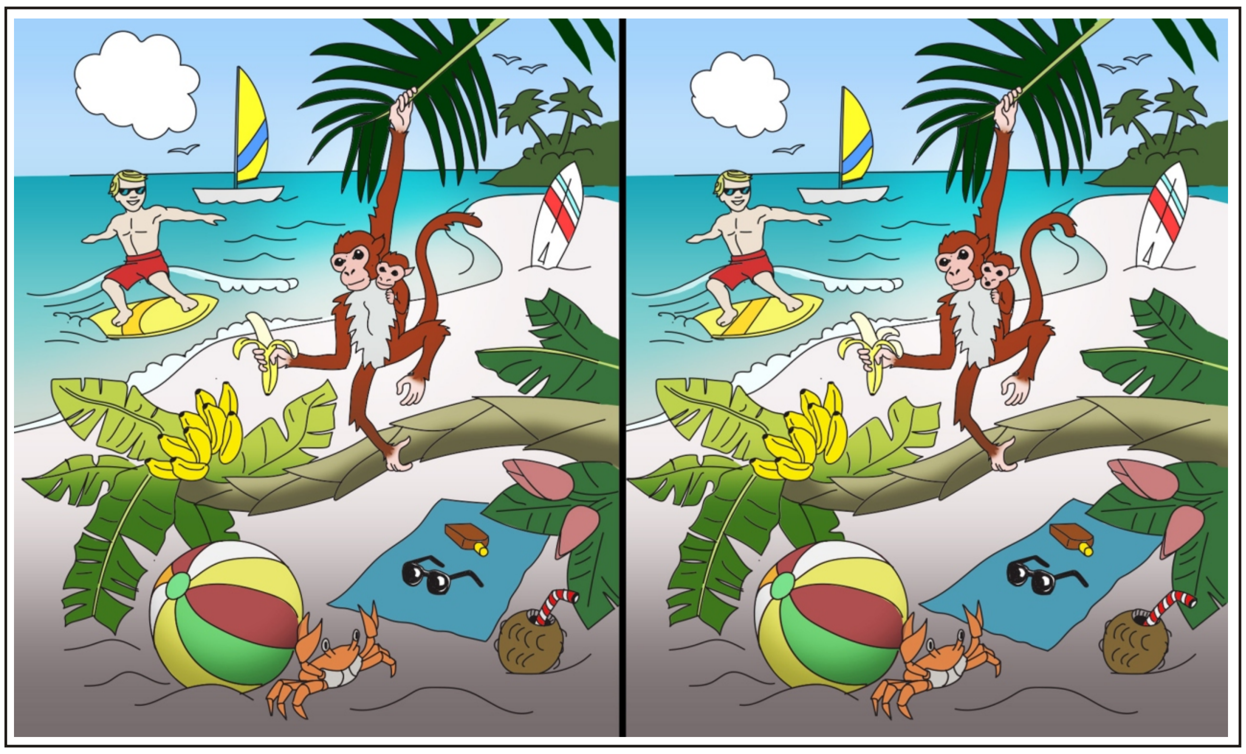
Joshua Daniel
Class 5
St. Theresa Bacq Public School,
Bangalore.

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

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