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 - 31 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.

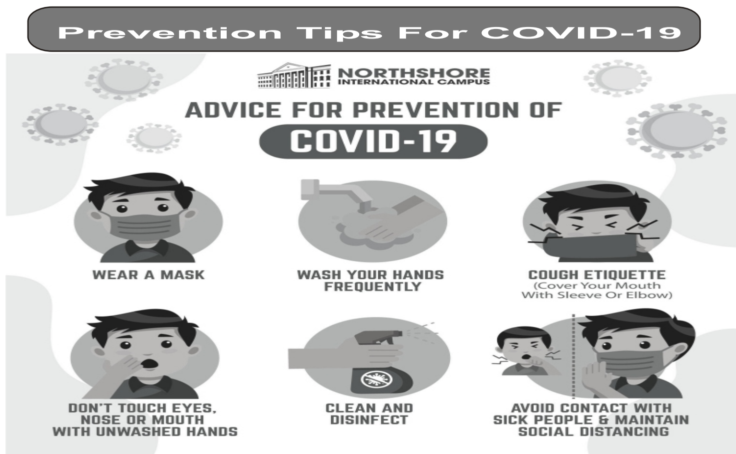
Contact

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

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

	22 கேரட்		24 கேரட்	
தங்கம் விலை -	1 கிராம்	5345	1 கிராம்	5707
	8 கிராம்	42760	8 கிராம்	45656
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	74.60		
	1 கிலோ	74600		

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

தைப்பூசம்: விரதம் இருப்பது எப்படி?

முருகப்பெருமானுக்கு உகந்த இந்த தைப்பூச விரதத்தை கடைப்பிடித்தால் வறுமை நீங்கி செல்வ செழிப்பு ஏற்படும். துன்பம் மறைந்து ஆனந்தம் பெருகும்.

முருகப்பெருமானை வழிபடும் முக்கியமான விழாக்களில் ஒன்றாக உள்ளது தைப்பூசம். சிவபெருமான் சிதம்பரத்தில் ஆனந்த நடனம் ஆடி, பதஞ்சலி, வியாக்ரபாதர் மற்றும் பிரம்மா, விஷ்ணு ஆகியோருக்கு தரிசனம் அளித்த தினமும் இந்த பூச தினமே என்பதால், அன்றைய தினம் சிவபெருமானுக்கும் சிறப்பு வழிபாடுகள் செய்யப்படுகின்றன.

இது தவிர பூச நட்சத்திரம், தேவர்களின் குருவாகிய பிரகஸ்பதியின் நட்சத்திரம் என்பதால், தைப்பூசத்தன்று குரு வழிபாடு செய்வதும் மிகுந்த பலனைத் தரும். தை மாதத்தில் வரும் பூச நட்சத்திரத்தில், பவுர்ணமி திதியோடு கூடிவரும் நாளில் தைப்பூச திருநாள் கொண்டாடப்படுகிறது. தமிழ்க்கடவுள் முருகப்பெருமானுக்கு கொண்டாடப்படும் விழாக்களில் தைப்பூசம் முக்கியமானது.

மயிலாப்பூரைச் சேர்ந்த சிவனடியார் ஒருவரின் மகள் பூம்பாவை. இவள் பாம்பு தீண்டி இறந்தாள். அவளது அஸ்தியை, அந்த சிவனடியார் பத்திரமாக வைத்திருந்தார். ஒரு முறை திருஞானசம்பந்தர் மயிலாப்பூர் வந்தபோது, தன்னுடைய நிலையைக் கூறி வருந்தினார் சிவனடியார்.

இதையடுத்து திருஞானசம்பந்தர், அந்த அஸ்தியைக் கொண்டு வரச் சொல்லி இறைவனை நோக்கி பதிகம் பாடி அந்த பெண்ணை உயிர்ப்பித்தார்.

மைப்பூசு மொண்கண் மடநல்லூர் மாமயிலைக் கைப்பூசு நீற்றான் கபாலீச்சரம் மர்ந்தான் நெய்ப்பூசு மொண் புழுக்கள் நேரிழையார் கொண்டாடும் தைப்பூசம் காணாதே போதியோ பூம்பாவாய் என்று அந்த பதிகத்தில் பாடினார்.

இதில் இருந்து தைப்பூசம் மிகவும் பழமைவாய்ந்த திருநாள் என்பது புலனாகியது. ஏனெனில் திருஞானசம்பந்தர் கி.பி. 7, 8-ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்தவர் ஆவார்.

குன்றிருக்கும் இடமெல்லாம் குமரன் இருக்கும் இடம் என்பார்கள். அத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த முருகப்பெருமான் இருக்கும் இடங்களில் எல்லாம் தைப்பூசத்தன்று சிறப்பு பூஜைகள் நடைபெறும். ஆறுபடை வீடுகளில் ஒன்றான பழனி திருக்கோவிலில் 10 நாட்கள் உற்சவம் நடைபெறும்.

விரதம் இருப்பது எப்படி?

தைப்பூசத்தன்று அதிகாலையில் எழுந்து குளித்துவிட்டு திருநீறு அணிந்து ருத்திராட்சம் தரித்து சிவபெருமானை வழிபட வேண்டும். தேவாரம், திருவாசகம் போன்ற பாசுரங்களை பயபக்தியுடன் பாட வேண்டும். அன்று உணவு உண்ணாமல் மூன்று வேளையும் பால், பழம் சாப்பிட வேண்டும். மாலையில் கோவிலுக்கு சென்று சிவபூஜையில் பங்கேற்று சிவனை வணங்கி விரதத்தினை நிறைவு செய்ய வேண்டும். முருகன்கோவிலுக்கும் சென்று வழிபட்டு வரலாம்.

தேவர்களுக்கும், ரிஷிகளுக்கும் இன்னல இழைத்து வந்த சூரபத்மனை முருகப்பெருமான் தேவசேனாதிபதியாக பொறுப்பேற்று அழித்து துன்பத்தை நீக்கினார்.

இதனால் முக்கோடி தேவர்களும் துன்பம் நீங்கி ஆனந்தம் அடைந்தனர். முருகப்பெருமானுக்கு உகந்த இந்த விரதத்தைக் கடைப்பிடித்தால் வறுமை நீங்கி செல்வ செழிப்பு ஏற்படும். துன்பம் மறைந்து ஆனந்தம் பெருகும். கைவிட்டுச் சென்ற பொருள் மீண்டும் வந்தடையும். எந்நாளும் இளமையுடன் இருப்பர். குழந்தைகளுக்கு கல்வி அபிவிருத்தியாகும். தொழில் மேன்மை உண்டாகும். தைப்பூசம் அன்று குழந்தைகளுக்கு காதுகுத்துதல், ஏடு தொடங்குதல், சோறு ஊட்டுதல் போன்ற நற் காரியங்களை செய்யலாம்.

மலேசியாவில் பத்துமலை முருகன் கோவில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. கோலாலம்பூரில் இருந்து 13 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள இந்த கோவிலில் நடைபெறும் தைப்பூச விழாவில் சிங்கப்பூர் மற்றும் ஆஸ்திரேலியாவில் இருந்தும் லட்சக்கணக்கான பக்தர்கள் குவிகிறார்கள். அன்று கோலாலம்பூரில் மாரியம்மன் கோவிலில் இருந்து பத்துமலைக்கு அதிகாலையில் ஊர்வலமாக நடந்து செல்வர். இதற்கு எட்டுமணி நேரம் பிடிக்கும். ஏராளமான பக்தர்கள் காவடி எடுத்தும் செல்வர். சுங்கைபத்து ஆற்றில் நீராடிவிட்டு மலைக்கோவிலுக்கு படியேறி செல்வர்.

மலேசியாவின் பினாங்கு மாநிலத்தில் உள்ள தண்ணீர் மலையிலும் விழா கொண்டாடப்படும். சிங்கப்பூரில் உள்ள முருகன்கோவிலில் வேல் தான் மூலவர். இவருக்கு பாலாபிஷேகம் நீண்ட நேரம் நடைபெறும். அன்று தேரோட்டம் நடைபெறும். திரளான பக்தர்கள் அலகுகுத்தி, நேர்த்திக் கடன் செலுத்துவர். தண்ணீர்மலை கோவிலில் தைப்பூச விழா 3 நாட்கள் நடைபெறும். தமிழர்கள் மட்டுமின்றி சீனர்களும் விமரிசையாக கொண்டாடுவர்.

வள்ளலார் ராமலிங்க சுவாமிகள் தைமாதம் பூச நட்சத்திரத்தன்று ஜோதியில் கலந்தார். இதை குறிக்கும் வகையில் கடலூர் மாவட்டம் வடலூரில் தைமாதத்தில் தைப்பூசத்தன்று அதிகாலை ஜோதிதரிசனம் நடைபெறுகிறது. அன்று மேட்டுக்குப்பத்தில் லட்சக்கணக்கான பக்தர்கள் கூடி வள்ளலாரின் விழாவை கொண்டாடுகின்றனர்.

விவசாயம் காப்போம்

முலாம்பழம் சாகுபடி முறை

முலாம்பழம் கோடைகாலத்தில் அதிகமாகக் கிடைக்கக் கூடிய பழவகைகளுள் முக்கியமானது.

முலாம்பழத்தின் தாயகம் இந்தியா ஆகும். இதனை கிர்ணிப் பழம் என்றும் அழைப்பர். ஆனால் இதனை நம் நாட்டில் பயன்படுத்துவது குறைந்துள்ளது. சீனா, இப்பழ உற்பத்தியில் முதலிடத்தில் உள்ளது.

எப்படி பயிரிடுவது'?

இரகங்கள்

அர்கா ராஜ்காஸ்ஸ், அர்கா ஜீட், பூசா சர்பதி, பூசா மதுரகஸ், பஞ்சாப் சன், துர்காபுரா மாது மற்றும் பஞ்சாப் ரசிலாஹெரி ஆகிய இரகங்கள் சாகுபடிக்கு ஏற்றவை.

பருவம்

டிசம்பர் முதல் ஜனவரி மாதங்களில் விதை விதைத்தால் கோடை காலத்திற்கு நல்ல விளைச்சலைக் கொடுக்கும். மானாவாரிப் பயிராக ஜூன் மாதத்திலும் விதைக்கலாம்.

மண்

செம்மண், மணல் கலந்த செம்மண், மணல் சாரியான மண் வகைகள் ஏற்றவை. மண்ணின் கார அமிலத்தன்மை 6.5 முதல் 7.5 வரையில் இருக்க வேண்டும்.

நிலம் தயாரித்தல்

நிலத்தை 3-4 முறை உழுது எக்டருக்கு 50 டன் மக்கிய தொழு உரத்தை இட்டு நிலத்தை பண்படுத்த வேண்டும். பின் 2 அடி (60 செ.மீ) அகலத்திற்கு நீளமான வாய்க்கால்களை 2 மீட்டர் இடைவெளியில் எடுக்க வேண்டும். வாய்க்கால்களின் பக்கவாட்டில் 45 ஒ 45 ஒ 45 செ.மீ அளவுள்ள குழிகளை ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் தோண்டி மண்புழு அல்லது கலப்பு உரங்களைப் போட்டு, மண்ணுடன் சேர்த்து நன்கு கலக்க வேண்டும்.

விதையளவு

ஒரு எக்டருக்கு 3 கிலோ விதைகள் வீதம் தேவைப்படும்.

விதைநேர்த்தி

விதையை 4.0 கிராம் டிரைகோடெர்மா விரிடி அல்லது 10 கிராம் சூடோமோனஸ் ப்ளோரசன்ஸ் அல்லது கார்பன்டிசம் எக்டருக்கு 2 கிராம் கொண்டு விதைநேர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

விதைத்தல்

விதை நேர்த்தி செய்த விதைகளை குழிகளின் மத்தியில் மூன்று அல்லது நான்கு விதைகள் வீதம் 0.6 மீ இடைவெளியில் ஊன்ற வேண்டும்.

நீர் நிர்வாகம்

விதை விதைப்பதற்கு முன் நீர்ப் பாய்ச்ச வேண்டும். மூன்றாம் நாள் உயிர்த் தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பின்னர் வாரத்திற்கு ஒரு முறை நீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

உரங்கள்

55 கிலோ மணிச்சத்து, 55 கிலோ சாம்பல்சத்து கொடுக்கக்கூடிய உரங்களை அடியுரமாக இடவேண்டும். எக்டருக்கு தழை, மணி மற்றும் சாம்பல் சத்துக்கள் முறையே 200:100:100 கிலோ பயிர் காலம் முழுவதும் பகிர்ந்து அளிக்க வேண்டும்.

ஊட்டத்துக்கு ஜீவாமிர்தம் , பூச்சிகளுக்குப் பூச்சிவிரட்டி

பூச்சித்தாக்குதல் 8-ம் நாளில் இருந்து தென்பட ஆரம்பிக்கும். அப்போது ஒரு டேங்க் தண்ணீருக்கு (10 லிட்டர்) 100 மில்லி மீன் அமிலம், 100 மில்லி மூலிகைப் பூச்சிவிரட்டி ஆகியவற்றைக் கலந்து ஏக்கருக்கு 5 டேங்குகள் வீதம் தெளிக்க வேண்டும். 10-ம் நாள் முதல் வாரம் ஒரு முறை 200 லிட்டர் ஜீவாமிர்தக் கரைசலை பாசன நீரில் கலந்து விட வேண்டும். தலா 10 கிலோ வீதம் கடலைப் பிண்ணாக்கு, வேப்பம் பிண்ணாக்கு, பருத்திப் பிண்ணாக்கு, தேங்காய்ப் பிண்ணாக்கு ஆகியவற்றை 200 லிட்டர் தண்ணீரில் நான்கு நாட்கள் ஊற வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 15-ம் நாளில் இந்தக் கரைசலை ஒவ்வொரு செடிக்கும் 100 மில்லி வீதம் ஊற்ற வேண்டும்.15 முதல் 20-ம் நாட்களுக்குள் தலா ஒரு கிலோ இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் எடுத்து இடித்து, 10 லிட்டர் தண்ணீரில் 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து, ஒரு டேங்க் தண்ணீருக்கு ஒரு லிட்டர் வீதம் கலந்து தெளிக்க வேண்டும். இது பூச்சித்தாக்குதலைக் கட்டுப்படுத்தும்.

வளர்ச்சி ஊக்கிகள்

10 லிட்டர் தண்ணீரில் 2.5 கிராம் எத்ரல் வளர்ச்சி ஊக்கியை நன்கு கலக்கி விதைத்த 15 நாட்கள் கழித்தும், பின் வாரம் ஒரு முறை என 4 வாரங்களுக்கு செடியின் மீது தெளிக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

களை நிர்வாகம்

விதை விதைத்ததில் இருந்து 30 நாட்கள் கழித்து களை எடுக்க வேண்டும். பொதுவாக 3 முறை களை எடுக்க வேண்டும். விதைகளை விதைத்து 15 நாட்கள் கழித்து குழிக்கு 2 நாற்றுக்களை மட்டும் விட்டு மீதியை நீக்கிவிட வேண்டும்.

பயிர் பாதுகாப்பு

இலை வண்டுகள்

இலை வண்டுகளைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் 1 மி.லி மாலத்தியான் அல்லது 2 கிராம் கார்பர் கலந்து வாரத்திற்கு ஒரு முறை தெளிக்க வேண்டும்.

வெள்ளை ஈக்கள்

வெள்ளை ஈக்களை கட்டுப்படுத்த வேப்பங்கொட்டைக் கரைசல் 5 சதவிகிதம் தெளிக்க வேண்டும்.

அறுவடை

காய்களின் மேற்பரப்பிலுள்ள வலைகளுக்கு இடைப்பட்ட பகுதி மஞ்சள் நிறமாகவும், வலைகள் மங்கலான வெள்ளை நிறமாகவும் மாறும்போது அறுவடை செய்ய வேண்டும்.

தரமணியில் கருமாதி மண்டபம் கட்டுவதற்கு நடைபெற்ற பூஜை...

தரமணி சுடுகாட்டுக்கு அருகில் கருமாதி மண்டபம் கட்டுவதற்கு 25/01/2023 அன்றைய தினம் பூஜை போடப்பட்டது இதில் வேளச்சேரி எம்.எல்.ஏ திரு. ஹசன் மௌலானா, கவுன்சிலர் 178 வார்டு பாஸ்கர் மற்றும் திமுக கழக நிர்வாகிகள் சென்னை மாநகராட்சி உதவி ஆணையர் உட்பட மாநகராட்சி அதிகாரிகள் கலந்து கொண்டனர் இந்த கட்டிடம் எம்.எல்.ஏ நிதியிலிருந்து இந்த கட்டிடம் கட்டப்பட இருக்கிறது.

கிரீன் வேளச்சேரி சார்பாக விழாவில் கலந்து கொண்டு இந்த ஆண்டுக்கான டைரியை எம்.எல்.ஏ மற்றும் கவுன்சிலர் கழக நிர்வாகிகள் மற்றும் மாநகராட்சி அதிகாரிகளுக்கு வழங்கினர்கள்.

கிரீன் வேளச்சேரி சார்பாக நடைபெற்ற குடியரசு தின விழா...

74 வது குடியரசு தினத்தை முன்னிட்டு கிரீன் வேளச்சேரி பெருங்குடி எம் ஆர் டி எஸ், வேளச்சேரி எம் ஆர் டி எஸ் சாலையில் அருகில் அன்றைய தினம் தேசிய கொடியை ரோட்டரி சங்கத்தை சேர்ந்த உதவி கவர்னர் திரு ஸ்ரீராம் அவர்கள் கொடியேற்றினார் அதைத் தொடர்ந்து அவருக்கு கிரீன் வேளச்சேரி சார்பாக மரியாதை செய்யப்பட்டது இன்றைய தினம் 3500 மரங்கள் நடப்பட்டு இன்றுடன் கிரீன் வேளச்சேரி 20 ஆயிரம் மரங்கள் நட்டு பராமரித்து சாதனை புரிந்து வருகிறது இதற்காக சென்னை மாநகராட்சி உதவி ஆணையர் மற்றும் அலுவலர்கள் வாழ்த்துக்கள் கூறியுள்ளனர் மேலும் இன்றைய தினம் வேளச்சேரி தீயணைப்பு துறை அலுவலர்கள் மற்றும் சென்னை மாநகராட்சி அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டு மரக்கன்றுகள் நட்டனர் சுமார் 60க்கும் மேற்பட்டோர் இந்த விழாவில் கலந்து கொண்டனர் விழாவில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் காலை சிற்றுண்டி வழங்கப்பட்டது விழா இனிதாக முடிவடைந்தது இதற்கு ஒத்துழைப்பு நல்கிய ரோட்டரி சங்கம் மற்றும் அபெக்ஸ் கிளப் மேலும் கிரீன் வேளச்சேரி அன்பர்கள் சென்னை மாநகராட்சி வேளச்சேரி தீயணைப்பு நிலையம் ஆகியோருக்கு கிரீன் வேளச்சேரி சார்பாக நன்றி தெரிவித்துக் கொண்டனர். மேலும் கிரீன் வேளச்சேரி மரங்களை நட்டு பராமரித்து வருவதற்கு அனைவரும் துணை நிற்க வேண்டும் என்று தாழ்மையான வேண்டுகோள் விடுகின்றனர். கிரீன் வேளச்சேரி வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக உள்ள அனைத்து டோனர்ஸ் நன்றி தெரிவித்துக் கொண்டனர்.

விஜயநகர் நலவாழ்வு சங்கம் சார்பாக நடைபெற்ற குடியரசு தின விழா சிறப்பு நிகழ்ச்சி...

வேளச்சேரி விஜயநகர் நலவாழ்வு சங்கம் சார்பில் இன்று குடியரசு தின கொடி ஏற்றும் நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. தலைவர் திரு.பட்டாபிராமன் அவர்கள் கொடி ஏற்றினார். நிகழ்ச்சி முறையே கோலப்போட்டி பரிசு வழங்கப்பட்டது மற்றும் துப்புரவு பணியாளர்கள் அனைவருக்கும் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக நடைபெற்ற குடியரசு தினவிழா சிறப்பு கொண்டாட்டம்...

டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக 74,வது குடியரசு தினவிழா சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. இந்த விழாவில் உழவர்தினத்தை முன்னிட்டு விவசாயி ஒருவரை தேசிய கொடியை ஏற்றிவைக்க முடிவுசெய்யபட்டது. பொன்மார் செங்கல்பட்டு மாவட்டத்தில் விவசாயம் செய்து வரும். திரு.S.மணி வயது 70 அவர்களை சிறப்பு அழைப்பாளராக அழைக்கப்பட்டது. அவர்கள் தேசிய கொடியை ஏற்றி சிறப்பித்தார்கள் அவரின் துணைவியார் திருமதி. புஷ்பவல்லி அவர்களும் கலந்து கொண்டார்கள். இந்த விழாவில் சிறப்புவிருந்தினராக திரு. R. பாலாஜி அவர்கள் உதவி ஆணையர் Urban Land Tex காஞ்புரம் மாவட்டம் கலந்து கொண்டார்கள். நலச்சங்கம் சார்பாக கோலப்போட்டி மாணவமாணவிகளுக்கு திருக்குறள் பார்க்காமல் ஒப்புவித்தல் போட்டிகள் வைக்கப்பட்டது. அதில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. சங்கத்தின் நிர்வாகிகள் உறுப்பினர்கள், பொதுமக்கள் அனைவரும் விழாவில் கலந்து கொண்டனர். தேசியகீதம் பாடப்பட்டு இனிப்புகள் மற்றும் காலை சிற்றுணவும் வழங்கப்பட்டது. விழா இனிதே நிறைவடைந்தது.

By
Yeddanapudi Jeyan
10 years old

Available on Notion Press and Flipkart.

Coupon code for discount in Notion Press is available

Crazy Facts for Kids

Your nose gets warmer when you lie.

Before there was Beats by Dre, there was something else altogether. In the 60s and 70s, the Beatles teamed up with inventor John C. Koss to create their own brand of headphones. They were known as "Beatlephones."

It's impossible to sneeze with your eyes open.

The most expensive book ever purchased was sold for $30.8 million. It was written by Leonardo Da Vinci and was bought by Bill Gates.

Speaking of books, there are lots of them to get through. In 2010, Google confirmed that there are over 129,000,000 books in the world.

Insects have been around for about 350 million years. To put that in perspective, we'll note that humans have only been here for 13,000 years.

North Korea and Cuba are the only places in the world you can't buy Coca Cola.

Most people start viewing websites from the top left corner. It's how we've been trained to search for data and information.

Iron makes up around 5% of the Earth's crust.

We watch over 1 billion hours of YouTube videos every day. That's more than the amount of Netflix and Facebook videos we watch combined!

Do you know animals are frequent passengers on rocket ships? The first living creature in space was a dog named Laika.

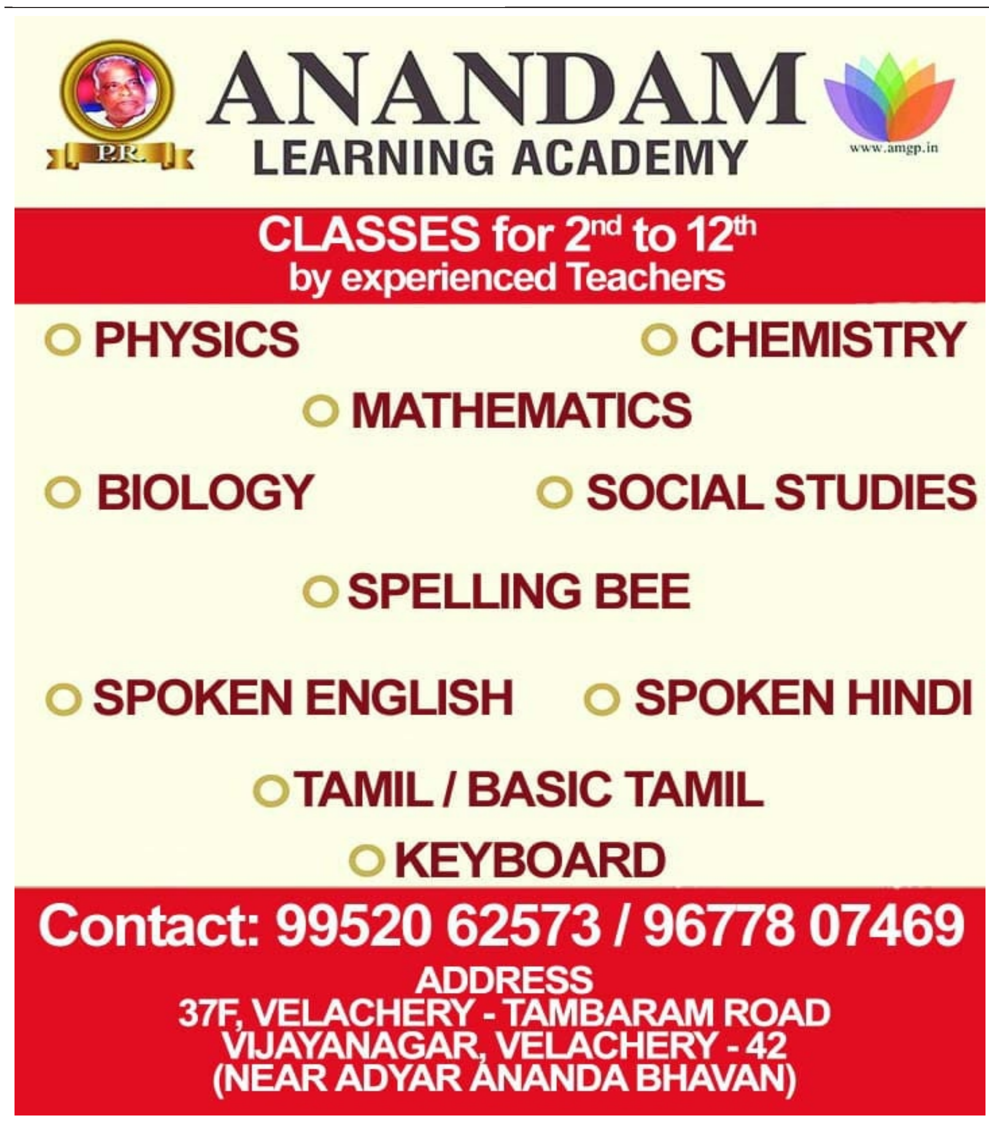
The New Year celebration enjoyed by the ancient Egyptians was known as "Wepet Renpet."Instead of celebrating the same day every year, they waited until the annual flooding of the Nile River, which usually happened in July.

திருக்குறள்

[1213]

நனவினால் நல்கா தவரைக் கனவினால்
காண்டலின் உண்டென் உயிர்.

In wakeful hours who sees me not
I meet in dreams and linger yet.



இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் பேசவும் தொடர்பு கொள்ளவும் உங்கள் உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள். பழைய உறவுகளை மீண்டும் வளர்த்துக்கொள்ளவும்.

ரிஷபம்

உங்கள் நண்பர்களுடன் அதிகமாக பழகுவதில் இந்த வாரம் சில முக்கியமான குடும்ப வேலைகளை நீங்கள் இழக்க நேரிடலாம்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் உங்களுக்கு சில தேவையற்ற செலவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது என்பதையும் கிரகங்களின் நிலை சுட்டிக்காட்டுகிறது.

கடகம்

இந்த வாரம், குடும்ப உறுப்பினர்களின் நகைச்சுவையான நடத்தை வீட்டின் சூழ்நிலையை பிரகாசமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் மாற்ற உதவும்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் தொழிலதிபர்கள் தங்கள் வியாபாரம் தொடர்பான எதையும் அனைவருடனும் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கன்னி

இந்த வாரம் நீங்கள் பல தொண்டு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவீர்கள், அதன் விளைவாக உங்களுக்கு தொழில் முன்னேற்றம் கிடைக்கும்.

துலாம்

இந்த வாரம், வீட்டின் பிள்ளைகள் உங்கள் சாதனைகளால் உங்களை பெருமைப்படுத்துவார்கள். நீங்கள் ஓரளவு உணர்ச்சிவசப்படுவீர்கள்.

விருச்சிகம்

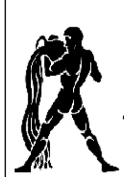
இந்த வாரம் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் வாக்கு வாதங்களில் பொறுமை இழக்க வேண்டாம் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள்.

தனுசு

இந்த வாரம் நிதி ரீதியாக மிகவும் சாதகமாக இருக்கும். இந்த நேரத்தில் உங்கள் முயற்சிகள் கொஞ்சம் கூட வீழ்ச்சியடைய வேண்டாம்

மகரம்

உங்கள் பெற்றோர் அல்லது உங்கள் பங்குதாரர் சில முக்கியமான வேலைகளுக்காக இந்த வாரம் உங்களிடம் பணம் கேட்கலாம்.



கும்பம்

இந்த வாரம் ஆசீர்வாதங்கள் மூலம் உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறும் மற்றும் நல்ல அதிர்ஷ்டம் உங்களைத் தேடி வரும்.

மீனம்

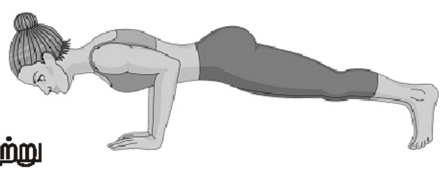
இந்த வாரம், உங்களின் ரகசியம் ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் முன்னிலையில் வெளிப்படுத்தப்படலாம், நீங்கள் மிகவும் சங்கடப்படுவீர்கள்.

YOGASANAM

சதுரங்க தண்டாசனம்

பலன்கள்:-

முதுகுத்தண்டை நீட்சியடையவும் பலப்படுத்தவும் செய்கிறது
முதுகுத் தசைகளை உறுதியாக்குகிறது
முதுகு வலியைப் போக்க உதவுகிறது
தோள், கை, மணிக்கட்டு பலம் பெறுகிறது
கழுத்துத் தசைகளை உறுதியாக்குகிறது
வயிற்று தசைகளை உறுதியாக்குவதோடு வயிற்று உள் உறுப்புகளையும் சீராக இயங்கச் செய்கிறது
சீரண மண்டல இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது
உடலின் சமநிலையைப் பராமரிக்கிறது
மன அழுத்தத்தைப் போக்குகிறது



செய்முறை:-

அதோ முக ஸ்வானாசன நிலைக்கு வரவும். சில நொடிகள் அதே நிலையில் இருந்த பின், மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறே மேல் உடலை முன்னால் செலுத்தி கும்பக ஆசனத்துக்கு வரவும். இப்போது உங்கள் மணிக்கட்டு தோள்களுக்கு நேர் கீழாக இருக்கும். தோள்கள் விரிந்து இருக்க வேண்டும்.

மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறே, உள்ளங்கைகளும் கால் விரல்களும் தரையில் இருக்க, உடலை மெதுவாகத் தரையை நோக்கி தாழ்த்தவும். உங்கள் கை முட்டி மடங்கி உடலுக்கு அருகில் இருக்க வேண்டும்.

30 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருந்த பின் மீண்டும் அதோ முக ஸ்வானாசனத்திற்கு வரவும். அல்லது முட்டியை மடக்கி வஜ்ஜிராசனத்தில் அமரலாம்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை
YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922

Dutee Chand

(born 3 February 1996)

Dutee Chand is an Indian professional sprinter and current national champion in the women's 100 metres event.

She is the third Indian woman to ever qualify for the Women's 100 metres event at the Summer Olympic Games.

However, in the 2016 Summer Olympics, her 11.69s in the preliminary round did not qualify her for the next round.

In 2018, Chand clinched silver in women's 100m at the Jakarta Asian Games.

It was India's first medal in this event since 1998.

In 2019, she became the first Indian sprinter to win gold at the Universiade, clocking 11.32 seconds in the 100m race.

Dutee is also India's first athlete to openly come out as a member of the LGBTQ+ community, when she spoke about being in a same-sex relationship in 2019.

காலணி அணியாமல் வெறும் கால்களில் நடப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

காலணி அணியாமல் வெறும் கால்களில் நடப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

காலணி போடுவதால் பெருமளவில் பயன்படுத்தப்படாத பாத தசைகள் வெறும் கால்களில் நடக்கும் போது நன்கு இயக்கப்படுகின்றன. இதன் காரணமாக பாதம், கணுக்கால் மற்றும் ஆடுசதைகளும் பலம் பெறுகின்றன.

வெறும் கால்களால் நடக்கும் போது தூக்கம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் நீங்குவதாக ஆய்வு முடிவுகள் அறிவிக்கின்றன.

மேலே குறிப்பிட்டிருக்கும் ஆய்வின் மூலம் வெறும் கால்களில் நடக்கும் போது மூட்டு வலி குறைவதாகவும் தெரிய வந்துள்ளது. காலணி அணியாமல் வெறும் கால்களில் நடக்கும் போது இரத்த அழுத்த அளவு சீராகிறது.

வெறும் கால்களில் நடக்கும் போது நோய் எதிர்க்கும் திறன் அதிகரிக்கிறது.

வெறும் கால்களில் நடப்பதாலும், பூமியோடு நேரடி தொடர்பில் ஈடுபடும் பிற நடவடிக்கைகளாலும் உண்டாகும் நன்மைகள் குறித்து விரிவாக வேறு ஒரு பதிவில் பார்க்கலாம்.

சாதாரண தரையில் நடப்பதை விட மணலில் நடக்கும் போது, குறிப்பாக, வெற்றுக் கால்களில் மணலில் நடக்கும் போது, அதிக அளவு கலோரிக்கள் எரிகின்றன. இதனால் கூடுதலான திறனுடன் உடல் பருமனைக் குறைக்க உதவுகிறது.

Entertainment Corner

Arusuvai Samayal

NOODLES CUTLET

Ingredients :-

1 packet Noodles veg, or egg noodles
5 cups Water
3 Potatoes Boiled, mashed
1/2 cup Corn Boiled
1/2 cup Peas Boiled
1 tsp Garam Masala Powder
1 cup Bread Crumbs
1 tsp Red Chilli Powder
1 tsp Raw mango Powder
2 tbsp Coriander leaves
Salt As per Taste

Maida Paste:-

2 tbsp Maida Flour
2 tbsp Corn Flour
1/2 tsp Pepper Powder
1/2 tsp Salt
Water As required

INSTRUCTIONS

1. Heat a vessel with required water and add a pinch of salt and few drops of oil.
2. When it boils, add the noodles and let it boil.
3. When the noodles are cooked till soft, remove from flame.
4. Strain the excess water and run though cold water, to avoid sticking. Take a wide bowl and add the vegetables, chilli powder, Raw mango powder, salt, garam masala powder and coriander leaves.
5. Combine them together and knead well. Make sure no lumps are formed.
6. Add the boiled noodles, without mashing it.
7. Take a small cup and add the maida flour, corn flour, pepper powder, salt and required water. Make a flowing consistency batter.
8. Grease your palm with oil and make small patties with the prepared mixture.
9. Dip them in the maida paste and roll over the bread crumbs.
10. Heat a pan with required oil for deep frying.
11. Drop the patties one by one and deep fry it.
12. Cook till crispy golden brown colour on both sides.
13. Remove and strain it in tissue.
14. Serve hot with mint dip or any ketchup.

SUDOKU ANSWER

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

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

விடுபட்ட கட்டங்களைக் கண்டுபிடியுங்கள்...

ஒ ☐ ☐ ரு ☐ கி
கா ப து
ட வு
ணி கூ
கோ ர
செ ப தி
ஆ பா ம்
ள ர ச
எ ர் ம்
ப ல் ல

SUDOKU GAME

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

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

விடுகதை விளையாட்டு

1.பிறந்தது முதல் வயிற்றாலே போகிறது
-அது என்ன?

2.ஆயிரம் தச்சர் கூடி கட்டிய அந்த அழகான மண்டபம் ஒருவர் கண்பட்டு உடைந்ததாம் அந்த மண்டபம் -அது என்ன?

3. எட்டாத ராணியாம் இரவில் வருவாள் பகலில் மறைவாள் -அது யார்?

4.ஒளி கொடுக்கும் விளக்கு அல்ல சூடு கொடுக்கும் தீ அல்ல பளபளக்கும் தங்கம் அல்ல
-அது என்ன?

5. அள்ளவும் முடியாது கிள்ளவும் முடியாது
-அது என்ன?

6.ஒற்றைக்கால் மனிதனுக்கு ஒன்பது கை
-அது என்ன?

7. ஒற்றைக்கால் குள்ளனுக்கு எட்டுக் கை
-அது என்ன?

8. ஊருக்கெல்லாம் ஓய்வு உழைப்பவர்க்கும் ஓய்வு இவனுக்கு மட்டும் ஓய்வில்லை இரவும் பகலும் ஓட்டந்தான் -அது என்ன?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.கனம் 2.தனம்
3.மனம் 4.மதம்
5.வதம் 6.வனம்
7.பாவம 8.பாகம்
9.பாதம் 10.பானம்

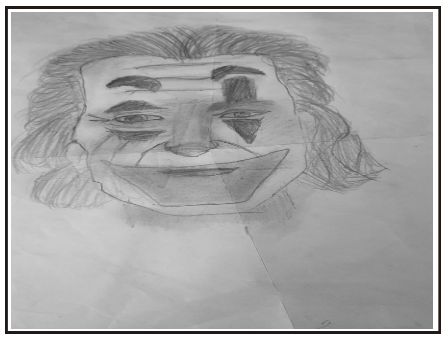
சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.சோற்றுப்பானை 2.முட்டையிட்டு
3.கொக்கு 4.தவளை
5.பாம்பு 6.மிருதங்கம்
7.சாம்பிராணி 8.வளையல் 9.மதி

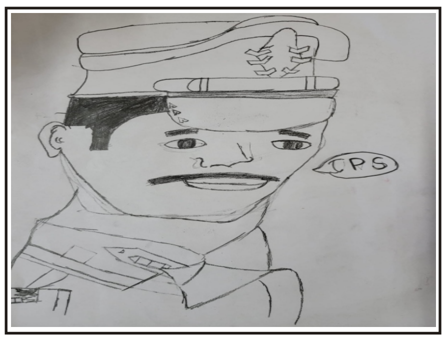
TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

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 7 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