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 - 32 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	விலை 1 லிட்டர்
102.63	₹ 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	5440	1 கிராம்	5802
	8 கிராம்	43520	8 கிராம்	46416
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	76.40		
	1 கிலோ	76400		

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

மாங்காடு காமாட்சி அம்மன் சிறப்புகள்

இத்தலத்தைச் சுற்றிலும் வடவத்தீஸ்வரன் கோயில், அறுபத்து மூன்று நாயன்மார்களில் ஒருவரான மூர்க்க நாயனார் அவதரித்த திருவேற்காடும், கீர்த்தனைகள் பல பாடி புகழ் பெற்ற சுந்தரரேசுவரின் கோயில் உள்ள கோவூரும், சேக்கிழார் அவதரித்த குன்றத்தூரும் வேறு பல தலங்களும் மாங்காட்டைச் சுற்றி அமைந்துள்ளன.

1. காமாட்சி என்றதும் அனைவருக்கும் காஞ்சீபுரம்தான் நினைவுக்கு வரும். ஆனால் காமாட்சி முதலில் மாங்காட்டில் தவம் இருந்த பிறகே காஞ்சீபுரத்துக்கு எழுந்தருளினாள் என்று காஞ்சிப்புராணத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

2. மாங்காட்டில் காமாட்சி அம்மன் சிவனை நோக்கி தவம் இருக்கும் கோலத்தில் காட்சித் தருகிறாள்.

3. அன்னை பார்வதி தேவி எத்தனையோ தவம் இருந்துள்ளாள். அதில் மிகக் கடுமையான தவமாக மாங்காட்டில் இருந்த தவம் கருதப்படுகிறது.

4. மாங்காடுக்கு வடமொழியில் "ஆம்ராரண்யம்" என்று பெயர். ஆம்ரம் என்றால் மாமரம். அரண்யம் என்றால் காடு. எனவே ஆம்ராரண்யம் என்று அழைக்கப்பட்டது.

5. காமாட்சி வருவதற்கு முன்பே மாங்காடு புண்ணிய பூமியாக இருந்ததாக புராணங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

6. மாங்காடு தலத்தில் பார்கவர், மார்க்கண்டேயர் ஆகிய மகரிஷிகள் தவம் இருந்து பலன் பெற்றுள்ளனர்.

7. மாங்காட்டில் சுமார் 1500 ஆண்டுகளுக்கு முன் காமாட்சியம்மன் ஆலயத்தை சோழ மன்னர்கள் கட்டினார்கள். அவர்களால் கருவறை, அர்த்த மண்டபம் கட்டப்பட்டது.

8. விஜயநகரப் பேரரசு மன்னர்கள் இத்தலத்தில் பல்வேறு திருப்பணிகள் செய்துள்ளனர். மகா மண்டபம், சபா மண்டபம் அவர்கள் கட்டியதுதான்.

9. இவ்வாலயத்தில் ஆதிசங்கரர் நிறுவிய அர்த்தமேரு ஸ்ரீசக்கரமே மூலஸ்தானமாக உள்ளது.

10. இவ்வாலயத்தில் காமிக ஆகம முறைப்படி பூஜைகள் நடைபெற்று வருகின்றன.

11. மாங்காடு தலம் மிகச் சிறந்த பிரார்த்தனைத் தலங்களில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது.

12. இத்திருக்கோவிலில் "எலுமிச்சம்பழம் கொண்ட ஆறு வார வழிபாடு" பக்தர்களால் பெரிதும் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

13. செவ்வாய், வெள்ளி, ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் இத்தலத்தில் பக்தர்கள் கூட்டம் அதிகமாக இருக்கும்.

14. பூந்தமல்லிக்கும், குன்றத்தூருக்கும் நடுவில் மாங்காடு உள்ளது. சென்னையில் அனைத்துப் பகுதிகளில் இருந்தும் இங்கு வர மாநகர பஸ் வசதி உள்ளது.

15. மாங்காடுக்கு சூதவதனம், மாலை என்ற பெயர்களும் உண்டு.

16. மாங்காடு காமாட்சிக்கு ஆதிகாமாட்சி, தபஸ் காமாட்சி என்றும் பெயர்கள் உண்டு.

17. இத்தலத்தில் ஆதிசங்கரர் நிறுவிய அர்த்தமேரு சக்கரம், சந்தனம், அகில், பச்சைக்கற்பூரம், குங்குமப்பூ, கோரோசனம், சிலாஜித், ஜடாமாஞ்சீ, கச்சோலம் ஆகிய 8 வகையான கந்தங்களைக் கொண்டது.

18. மாங்காடு காமாட்சிக்கும் ஒற்றை மாமரத்துக்கும் தொடர்பு உண்டு. ஆனால் ஏனோ இத்தலத்தில் ஒற்றை மாமரம் இல்லை.

19. மாங்காடு கோவிலில் அரசர்கள் காலத்தில் செதுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள ஏராளமான கல்வெட்டுகள் உள்ளன. அந்த கல்வெட்டுகளில் 8 கல்வெட்டுகள் படி எடுக்கப்பட்டு ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளன.

20. கல்வெட்டுகளில் மாங்காட்டின் பெயர் "அழகிய சோழ நல்லூர்" என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

21. சிவபெருமானின் உத்தரவை ஏற்று பார்வதி தேவி, கன்னிப் பெண்ணாக மாங்காட்டில் எழுந்தருளியதால் இத்தலத்தில் கன்னிப்பெண்கள் மனம் உருகி அம்பாளை வழிபட்டு என்ன வரம் கேட்டாலும் கிடைக்கும் என்பது ஐதீகமாகும்.

22. அன்னை காமாட்சியை வழிபட்டால் கிரக தோஷங்கள் அனைத்தும் விலகி ஓடி விடும்.

23. இத்தலத்து தங்கரதம் 17.5 கிலோ எடை அளவு தங்கத்தால் செய்யப்பட்டதாகும். இது தமிழகத்தில் உயரமான தங்க ரதங்களில் ஒன்றாகும்.

24. மாங்காடு காமாட்சியை முன்பு பூஜை வைத்த ஏகாம்பரம் குருக்கள் பார்த்து இருப்பதாக செவி வழி செய்தி ஒன்றுள்ளது.

25. கோவில் உள் பிரகாரத்தில் ஆதிசங்கரரின் உருவச்சிலை பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது.

விவசாயம் காப்போம்

வெற்றிலை பயிரிடும் முறை மற்றும் பயன்கள்

வெற்றிலை என்பது ஒரு மருத்துவ மூலிகை ஆகும். இது மலேசியாவில் தோன்றியதாக கருதப்படுகிறது. இச்செடி இந்தியா, இந்தோனேசியா ஆகிய பகுதிகளில் அதிக அளவில் வளர்க்கப்படுகிறது.

வயிற்று கோளாறு நீக்க, கோழை இளக, ஜீரண சக்தி அதிகரிக்க வெற்றிலை பயன்படுகிறது.

வெற்றிலையின் நுனியில் லட்சுமியும், நடுவில் சரஸ்வதியும், காம்பில் பார்வதியும் இருப்பதாக கூறுவார்கள், இறைவனுக்கு எதனை பதார்த்தங்களை நிவேதனம் செய்தாலும் வெற்றிலை பாக்கு வைக்காவிட்டால் அந்நிவேதனம் முற்று பெறுவதில்லை என்பார்கள். இவ்வாறு நம் வாழ்வில் வெற்றிலை முக்கிய இடத்தை அடைந்துள்ளது.

பயிரிடும் முறை:

தை -பங்குனி, ஆனி -ஆவணி மாதங்களில் அகத்தியை விதைக்க வேண்டும். வெற்றிலை கோடியை பங்குனி -சித்திரை, ஆவணி -புரட்டாசி மாதங்களில் நடவு செய்ய வேண்டும்.

நல்ல வடிகால் வசதி கொண்ட கரிசல் மண் சாகுபடிக்கு சிறந்தது.

நிலத்தை இரண்டு அல்லது மூன்று முறை நன்கு உழுது, கட்டிகள் இல்லாமல் பண்படுத்த வேண்டும். பின் ஒரு மீட்டர் அகலம் கொண்ட மேட்டுப்பாத்திகள் அமைக்க வேண்டும். நீளம் வயலின் அமைப்புக்கேற்ப அமைக்க வேண்டும். பாதைகளின் உயரம் 0.5 மீட்டர் இருக்க வேண்டும்.

இஜடவெளியை பொறுத்து பயிர்களினஎண்ணிக்கை மாறுபடும். தாய் கொடியின் நுனியிலிருந்து முதல் மூன்று அடி வரை நறுக்கி, அதனை மூன்று துண்டுகளாக்கி நடவு செய்ய வேண்டும். விதைக்கொடிகளில் 4 -5 கணுக்கள் இருக்க வேண்டும்.

விதை கொடிகளை நடுவதற்கு முன் 6 பொட்டலம் அசோஸ்பைரில்லம் கொண்ட சானக்குழம்பில் அடிப்பகுதிகளை ஊறவைத்து நடவு செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் வேர்கள் துரிதமாக வளர்ச்சி அடையும்.

மேட்டுப்பாத்திகளில் இரட்டை வரிசைகளாக அகத்தி விதைகளை 30 செ.மீ இடைவெளிகளில் விதைக்க வேண்டும். அகத்தி நடவு செய்த பின் 60 நாட்கள் களைத்து வெற்றிலைக் கொடிகளை 45 செ.மீ இடைவெளியில் இரண்டு வரிசைகளில் நடவு செய்ய வேண்டும். தேவைப்பட்டால் ஓரங்களில் வாழை கட்டைகளை நடவு செய்யலாம்.

கொடிகளை நட்டவுடன் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பின் மூன்றாம் நாள் உயிர்த்தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பின்னர் ஐந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

கொடிகளை நட்ட 50 வது நாள் தொழு உரம் 5 டன் இட வேண்டும். ஒரு எக்டருக்கு 150 கிலோ தழைச்சத்து, கிலோ மணிச்சத்து, 50 கிலோ சாம்பல் சத்து உரங்களை இட வேண்டும். தழைச்சத்து உரங்களை நான்கு பங்குகளாக பிரித்து 45 நாட்கள் இடைவெளியில் அளிக்க வேண்டும்.

செடிகள் வளரும் வரை களை இல்லாமல் பராமரிக்க வேண்டும். அகத்தி செடிகளை 2 மீட்டர் உயரம் வரை ஒரு தண்டாக வளர்த்து பின் நுனிகளை கிள்ளி விட வேண்டும்.

வெற்றிலை கொடிகள் ஒரு வருடத்தில் 3 மீட்டர் வரை வளரும். கொடிகள் குறுக்கு விட்டங்கள் உயரம்வந்தவுடன், கீழ் இறக்கி மடித்துக் கட்டுவதன் மூலம் தூர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க முடியும்.

கொடிகள் நட்ட 120 நாட்களில் பறிக்க ஆரம்பிக்கலாம். சுழற்சி முறையில் அறுவடை செய்யலாம் அல்லது குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் அனைத்து இலைகளையும் அறுவடை செய்யலாம்.

ஒரு வருடத்தில் ஒரு எக்டாரில் இருந்து 75 - 100 லட்சம் இலைகள் வரை கிடைக்கும்.

பயன்கள்:

தீப்புண் குணமாக வெற்றிலையில் நெய் தடவி லேசாக வதக்கி புண்ணின் மீது பற்றாக போட விரைவில் குணமாகும்.

வெற்றிலையை லேசாக மெழுகுவர்த்தி நெருப்பில் வாட்டி அதனுள் ஐந்து துளசி இலையை வைத்து கசக்கி பிழிந்து சாறு எடுத்து 10 மாத குழந்தைக்கு 10 துளிகள் காலை, மாலை கொடுக்க சளி, இருமல் குணமாகும்.

சிறுவர்களுக்கு அஜீரணத்தை போக்கி பசியை தூண்ட வெற்றிலையோடு மிளகு சேர்த்து கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

இதில் உள்ள பொட்டாசியம் இதய செயல்பாடுகளுக்கும், கால்சியம் எலும்பு மற்றும் பற்களின் உறுதிக்கும் அவசியமாகும்.

வெற்றிலை சாறு நான்கு துளி காதில் விட எழுச்சியினால் வரும் வலி குணமாகும்.

தலையில் தண்ணீர் கோர்த்து மூக்கில் விடாது ஒழுகும் சளிக்கும் வெற்றிலைச்சாற்றை மூக்கில் விட குணமாகும்.

பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு வெற்றிலைச்சாறு பருக கொடுப்பதன் மூலம் விஷம் முறிந்து குணமாகும்.

டான்சிநகர், வரதராஜபுரம் தெருக்களில் மரக்கிளைகளை அகற்ற மக்கள் கோரிக்கை...

சென்னை வேளச்சேரி டான்சிநகர் 14,16, வது தெரு, வரதராஜபுரம், 10,வது தெரு 9,வது தெரு ஆகிய தெருக்களில் சென்னை மாநகராட்சி சார்பாக கடந்த 25,ஆண்டுகளுக்கு முன் மரசெடிகள் நடப்பட்டது. தற்போது அந்த மரங்கள் மிக உயரமாகவும் கிளைகள் அடர்த்தியாகவும் வளர்ந்து உள்ளன. பலகிளைகள் காய்ந்து கீழேவிழும் நிலையில் உள்ளன. இருவு நேரங்களில் மரக்கிளைகள் தெருமின்விளக்குகளை மறைப்பதால் தெருவிளக்கு இருந்தும் சாலைகள் இருட்டாகவே இருக்கின்றது. ஆகவே மேற்கண்ட தெருக்களில் மரங்களில் உள்ள மரக்கிளைகளை அகற்றி மேற்கண்ட பிரச்னைகளுக்கு தீர்வுகாணும் படி கோரிக்கை வைக்கின்றோம்.

சொத்துவரி நிலுவைத்தொகையை உடனடியாக செலுத்த வேண்டும் மாநகராட்சி எச்சரிக்கை...

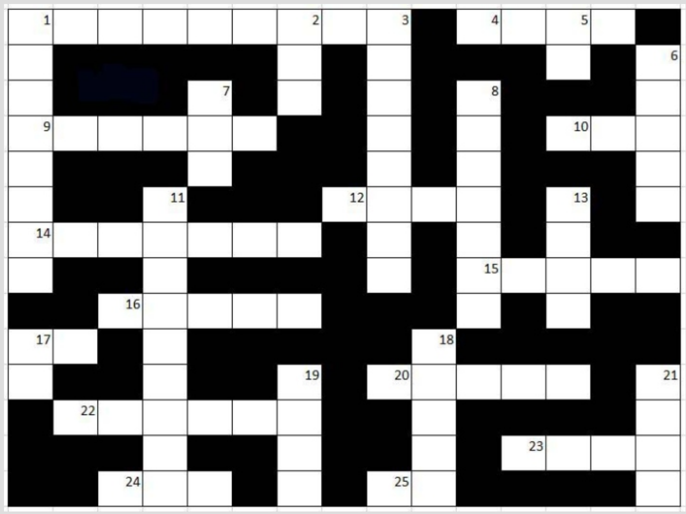
சென்னை மாநகராட்சி சட்ட விதிகளின் படி, ஒவ்வொரு அரையாண்டு தொடக்கத்தின் முதல் 15 நாட்களுக்குள் சொத்துவரியை அதன் உரிமையாளர்கள் செலுத்திட வேண்டும். தற்போது மாநகராட்சிக்கு சொத்துவரி ரூ.50 ஆயிரத்துக்குள் நிலுவை வைத்துள்ள சொத்து உரிமையாளர்களின் எண்ணிக்கை சுமார் 5.93 லட்சமாக உள்ளது. அந்தவகையில் நிலுவைத்தொகை ரூ.346.63 கோடி உள்ளது. நிலுவைத்தொகையை செலுத்தக்கோரி தபால் துறை மூலமாக சம்பந்தப்பட்டோருக்கு நோட்டீஸ் அனுப்பப்பட உள்ளது. அந்த நோட்டீசில் நிலுவைத்தொகையை சிரமமின்றி, எளிதாக செலுத்த கியூ.ஆர். கோடு வசதி அச்சிடப்பட்டுள்ளது. இதுனை பயன்படுத்தி நிலுவை சொத்துவரியை செலுத்தலாம்.

மேலும், சொத்துவரியை வரி வசூலிப்பவர், இணையதளம், மாநகராட்சி மண்டல அலுவலகங்களில் அமைந்துள்ள இ-சேவை மையங்கள், கைபேசி செயலி மற்றும் ஆன்-லைன் பணபரிவர்த்தனைகள் மூலமாகவும் செலுத்தலாம். சோத்துவரி செலுத்த தவறுவோரின் சொத்துகள் மீது உரிய நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படும். எனவே, நடப்பு நிதி ஆண்டு முடிவடைய 2 மாதங்களே உள்ள நிலையில், சொத்துவரி நிலுவை வைத்துள்ள உரிமையாளர்கள் நிலுவைத்தொகையை உடனடியாக செலுத்த வேண்டும். மேற்கண்ட தகவல் பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி வெளியிட்டுள்ள செய்திக் குறிப்பில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக சென்னை விமான நிலையத்தில் 5 திரைகள் கொண்ட திரையரங்கம் திறப்பு...

விமான நிலையங்களில், இணைப்பு விமானத்துக்காக பல மணி நேரம் காத்திருக்கும் சூழல் ஏற்படும் போதெல்லாம், இங்கு ஒரு தியேட்டரோ, ஷாப்பிங் மாலோ இருந்தால் நன்றாக இருக்குமே என பலரும் யோசித்திருப்பார்கள். அந்த யோசனை தற்போது செயல்பாட்டுக்கு வந்துள்ளது. சென்னை மீனம்பாக்கம் விமான நிலையத்தில் ரூ.250 கோடி மதிப்பீட்டில் மல்டிலெவல் கார் பார்க்கிங், ஷாப்பிங் காம்ப்ளெக்ஸ், திரையரங்கம், ஹோட்டல்கள், கடைகள் கொண்ட கட்டிட பணிகள் முடிவடைந்து விட்டன. சென்னை விமான நிலையத்தில் பயணிகளின் பொழுது போக்கிற்காக அமைக்கப்பட்ட 5 திரைகள் கொண்ட பிவிஆர் திரையரங்கம் நேற்று திறந்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தியாவிலேயே முதல் முறையாக சென்னை விமான நிலையத்தில் தான் திரையரங்கம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. சென்னை மீனம்பாக்கம் விமான நிலையத்துக்கு முன்கூட்டியே வந்து அதிக நேரம் காத்திருக்கும் பயணிகள், சென்னை வந்து இணைப்பு விமானத்துக்காக நீண்ட நேரம் காத்திருக்கும் பயணிகளின் பொழுது போக்கிற்காக திரையரங்கம் பயன்பாட்டிற்கு வர உள்ளது. சென்னை விமான நிலையத்தில் அதிக நேரம் காத்திருக்கும் பயணிகளுக்கும், உறவினர் அல்லது நண்பர்களை வரவேற்கவோ, வழியனுப்பவோ காத்திருப் பவர்களுக்கும் இந்த திரையரங்குகள் நிச்சயம் சிறந்த பொழுதுபோக்கு அம்சமாக அமையும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அதிலும் இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக சென்னை விமான நிலையத்தில் தியேட்டர் அமைக்கப்பட்டுள்ளது தமிழ்நாட்டில் வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது. ஐந்து திரைகள் கொண்ட இந்த திரையரங்குகளில் சுமார் 1,150 பேர் ஒரே நேரத்தில் படம் பார்க்கலாம். சென்னை விமான நிலையத்தில் இருந்து பயணிப்பவர்கள் புதிதாக கட்டப்பட்ட இணைப்பு பாலம் வழியாக திரையரங்கை அடையலாம் எனத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. சென்னை விமான நிலையத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள திரையரங்குகளை நடிகர் சதீஷ் ,ஆனந்த்ராஜ், கூல் சுரேஷ், இயக்குனர் வெங்கி, தயாரிப்பாளர் விஜய் பாண்டி ஆகியோர் கலந்து கொண்டு திறந்து வைத்தனர்.

குறுக்கெழுத்து புதிர்



திரைப்படப் பாடல்களின் முதல் சொற்களைக் கொண்டு இந்தப் புதிர் அமைத்திருக்கிறது.

இடமிருந்து வலம்:

1. என் உள்ளம் மயங்கும்படி இந்த ஓவியம் என்னென்னவோ சொல்லுதடி (5, 4)

4 & மேலிருந்து கீழ் 6. கேரள எல்லையில் நுழைந்த தமிழ்க் குருவிக்கு ஒரே கொண்டாட்டந்தான் (4. 5)

9 & மேலிருந்து கீழ் 21. இந்த இளம் பருவத்தில் ஏதோ ஒரு காட்சி தோன்றுதடி (6, 4)

10 & மேலிருந்து கீழ் 17. விசில் அடிக்க வருவாயா பாட்டி? (3, 2)

12. அழகிய வேலனே, உன் ஒப்பனை' ம்' போய்விட்டது (4)

14. 2000 ரூபாய் தாளில் பாதி அளவிற்கு பா.ஜ.க.வின் சின்னம் (4, 3)

15. மேலிருந்து கீழ் 19-ஐ பார்க்கவும்

16 & 23. கீழடி நாகரிகத் தொட்டிலில் தர்மத்தின் தலைவன் (5, 4)

17. நண்பா நண்பா என்று அழைத்தால் ஒருமுறை மட்டும் தோள் கொடுக்க வருகிறான் (2)

20 & 25. விழியே கண்ணதாசனின் கடைசி வரியே (3, 2, 2)

22. பேரின்பம் தரும் பழந்தமிழ் இசைக்கருவியை வாசிக்கிறாள் மகள் (4, 2)

23. இடமிருந்து வலம் 16-ஐ பார்க்கவும்

24 & மே. கீ. 2. காதலனே/காதலியே, நலமா? (3, 3)

25. இடமிருந்து வலம் 20-ஐ பார்க்கவும்

மேலிருந்து கீழ்:

1. ரோஜாவுக்குத்தான் எத்தனை எத்தனை விருப்பங்கள் (3, 3, 2)

2. இ.வ.24-ஐ பார்க்கவும்

3. ஹாங்காங் லேடி டிகிரி படித்த குழப்பத்தில் ஹாஸ்யம் மறந்துபோய் ஆடிப் பாடுகிறாள்(4, 4)

5 & 13. ரோஜா பூத்திருக்கும் விலாசம் மோகனுக்குத் தெரிய வேண்டுமாம் (2, 4)

6. இடமிருந்து வலம் 4-ஐ பார்க்கவும்

7. குற்றமற்ற ஈறுகெட்ட எதிர்மறை பெயரெச்சமான மெய்யன்பே (3)

8. செம்மலரே உன்னைக் காண எவ்வளவு தொலைவு செல்ல வேண்டும் என்பது கங்கை அமரனுக்குத்தான் தெரியும் (7)

11. பெண்களை உவமைகளால் வர்ணித்து வர்ணித்துக் கவிச்சக்கரவர்த்தியே சறுக்கிவிட்டான் (4, 5)

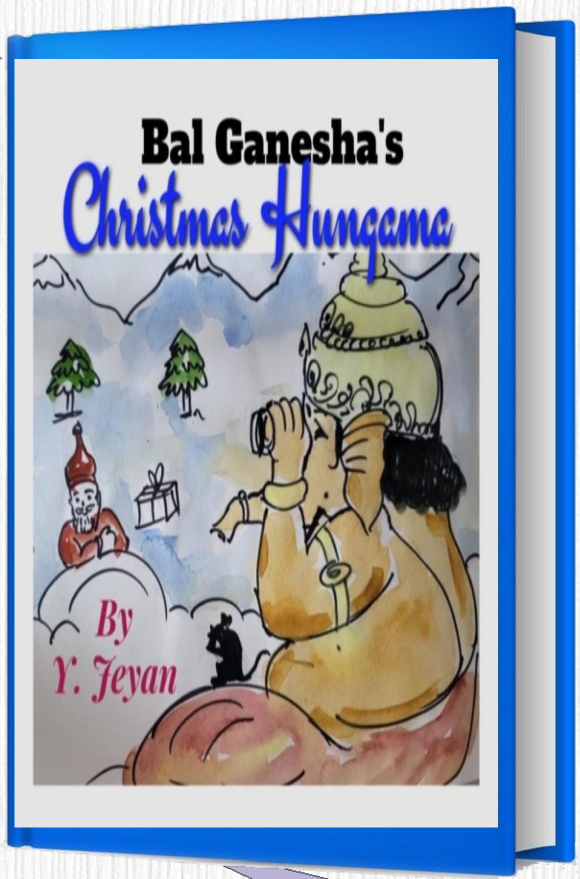
13. மேலிருந்து கீழ் 5-ஐ பார்க்கவும்

17. இடமிருந்து வலம் 10-ஐ பார்க்கவும்

18. அன்பானவனே என் விழியை பம்பாயில் இழந்துவிட்டேன். (5)

19 & இடமிருந்து வலம் 15. தாழம்பூ தலையில் சூடி நடப்பவளே (4, 5)

21. இடமிருந்து வலம் 9-ஐ பார்க்கவும்



By
Yeddanapudi Jeyan
10 years old

Available on Notion Press and Flipkart.

Coupon code for discount in Notion Press is available

Crazy Food Facts

1. During 1800s, it was believed that ketchup has medicinal qualities. It could cure ailments like diarrhea.

2. Chicken contains 266 percent more fat than it did 50 years ago. A study has claimed that chicken, now, has more fat than proteins.

3. The most stolen food in the world is 'cheese'. As per reports, 4 percent of the total cheese produced globally is stolen.

4. Peanuts can be used to make dynamite. The oil derived from peanuts can be processed to produce glycerol. This, in turn, can be used to make nitroglycerin, one of the constituents of dynamite.

5. Chocolate was once used as currency. The Maya civilization used it as money.

6. You'll be amazed to know that apples and roses are connected. They belong to the same family. Same applies to cherries, pears, and apricots. They belong to rose family called Rosaceae.

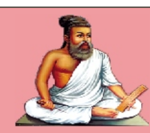
7. Pure honey has a very long shelf life. It won't spoil and can last up to 3000 years.

8. The wax used to coat candies and cars is the same. Carnauba, also called Brazil wax and palm wax, is not only used to cover the little gummy candies, but also your cars to make them look shiny.

9. Ripe cranberries can bounce like rubber balls and thus, they're also referred to as bounce berries. The bounce signifies the berry is still nice and firm.

10. Potatoes can absorb and reflect radio wave signals. In 2012, when Boeing wanted to test out its wireless signal on new plane, they ended up placing huge piles of potatoes on the seats.

திருக்குறள்



[246]

பொருள்நீங்கிப் பொச்சாந்தார் என்பர் அருள்நீங்கி
அல்லவை செய்தொழுகு வார்.

Who grace forsake and graceless act
The former loss and woes forget.

ANANDAM LEARNING ACADEMY
P.R.
www.amgp.in

CLASSES for 2nd to 12th by experienced Teachers

- PHYSICS
- CHEMISTRY
- MATHEMATICS
- BIOLOGY
- SOCIAL STUDIES
- SPELLING BEE
- SPOKEN ENGLISH
- SPOKEN HINDI
- TAMIL / BASIC TAMIL
- KEYBOARD

Contact: 99520 62573 / 96778 07469

ADDRESS
37F, VELACHERY - TAMBARAM ROAD
VIJAYANAGAR, VELACHERY - 42
(NEAR ADYAR ANANDA BHAVAN)

arcus
creating careers

Course

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

Value added services

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

No.37, Diya Complex, Tambaram Main Road,
Next to A2B Restaurant Vijayanar Nagar bus stand, Velacherry, Chennai - 600042
93827 29797
Chennai@arcusinfotech.com
https://arcusinfotech.com

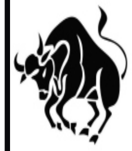
இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வார யோகம் நீங்கள் அனைத்து வகையான நீண்ட கால முதலீடுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதைக் காட்டுகிறது.

துலாம்

இந்த வாரம் உங்கள் கடின உழைப்புக்கு உரிய பலன் கிடைக்கும், அந்த வழக்கின் தீர்ப்பு உங்களுக்கு சாதகமாக வர வாய்ப்புகள் அதிகம்.



ரிஷபம்

இந்த வாரம் நீங்கள் மற்றவர்களை அதிகம் நம்புவது உங்கள் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்க முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் பல மாணவர்களின் உடல்நிலை மோசமடையக்கூடும், படிப்பில் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் குடும்பத்துடன் சமூக நடவடிக்கைகளும் குடும்ப உறுப்பினர்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவும்.

தனுசு

நீங்கள் ஒவ்வொரு பணியையும் ஆற்றலுடன் வெற்றி-கரமாக முடிப்பீர்கள். உங்களின் கடின உழைப்பைக் கண்டு அதிகாரிகளும் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

கடகம்

இந்த வாரம் நீங்கள் எதிர் பாலினத்தைச் சேர்ந்த ஒருவரை ஈர்க்க விரும்பாமல், உங்கள் பணத்தை நிறைய செலவிடலாம்.

மகரம்

இந்த வாரம் இருவில் தாமதமாக வீட்டிற்குச் செல்லும் உங்கள் பழக்கம் இந்த வாரம் உங்களுக்கு சிறப்புப் பிரச்சனையின் பாடமாக அமையும்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் உங்கள் வருமானம் அதிகரிக்கும். அந்த பணத்தை சம்பாதிக்கும் போது, அதை மீண்டும் ஏதாவது நல்ல திட்டத்தில் முதலீடு செய்யலாம்.

கும்பம்

இந்த வாரம் உங்கள் திறமையை அதிகரிப்பதோடு உங்கள் தொழிலில் வளர கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும்

கன்னி

இந்த வாரம் மூத்த அதிகாரியுடன் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளவும், உங்கள் எல்லா கேள்விகளுக்கும் பதில்களைக் கண்டறியவும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

மீனம்

இந்த வாரம், உங்களின் நல்ல குணத்தால் உங்கள் வீட்டிற்கு அருகில் உள்ள எதிர் பாலினத்தை சேர்ந்தவர்களையும் நீங்கள் ஈர்க்க முடியும்.

YOGASANAM

மத்ஸ்யாசனம்

பலன்கள்:-

முதுகுத்தண்டை நீட்சியடையச் செய்வதோடு அதன் நேகிழ்வுத்தன்மையையும் அதிகரிக்கிறது

முதுகுத் தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறது

நுரையீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது

ஆஸ்துமா உள்ளிட்ட மூச்சுக் கோளாறுகளை சரி செய்கிறது

தைராய்டு சுரப்பியின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது

கழுத்து மற்றும் முதுகு வலியைப் போக்குகிறது

தோள்களைத் தளர்த்துகிறது

வயிற்று உள்ளுறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது

மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது

குழந்தையின்மை பிரச்சினையை சரி செய்ய உதவுகிறது

செய்முறை:-

விரிப்பில் கால்களை நீட்டிப் படுக்கவும். மாறாக, பத்மாசன நிலையில் கால்களை வைத்தும் படுக்கலாம்.

கைகளைத் தரையில் நன்றாக ஊன்றி, மார்பை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும். மாறாக, கைகளைப் புட்டத்துக்குச் சற்று கீழாக வைத்தும் மார்பை உயர்த்தலாம். பத்மாசன நிலையில் பயிலும் போது கைகளைத் தொடையின் மீது வைத்துப் பயிலலாம்.

தலையை நன்றாக கீழ் நோக்கி சாய்த்து, உச்சந்தலையைத் தரையில் வைக்கவும்.

தோள்களைத் தளர்த்தவும்.

இரண்டு முதல் மூன்று நிமிடங்களுக்கு இந்நிலையில் இருக்கவும்.

பின், உடலை மெதுவாகத் தளர்த்தி, தலையைத் தரையில் வைத்து கைகளை நீட்டி ஆரம்ப நிலையில் படுத்து ஓய்வாசனத்தில் இருக்கவும்.

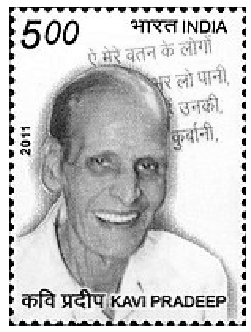
அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922

Kavi Pradeep

(6 February 1915 – 11 December



Kavi Pradeep born Ramchandra Narayanji Dwivedi, was an Indian poet and songwriter who is best known for his patriotic song Aye Mere Watan Ke Logo written as a tribute to the soldiers who had died defending the country during the Sino-Indian War. His first recognition came for his patriotic lyrics for the film Bandhan (1940).

His status as a nationalistic writer got immortalised for writing a daringly patriotic song Door Hato Ae Duniya Walo (Move Away O Outsiders) in India's first golden jubilee hit Kismet (1943) because he was forced to go underground to avoid arrest immediately after the film's release that invited the ire of British government.

In a career span of five decades, Kavi Pradeep wrote about 1,700 songs and nationalistic poems including the lyrics for some 72 films, including hits like Chal Chal Re Naujawan in film Bandhan (1940) and Aao Bachcho Tumhein Dikhayen and De Dee Hame Azaadi Bina Khadag Bina Dhaal in film Jagriti (1954) In 1958, HMV, released an album of 13 songs with his lyrics.

He was made the Rashtrakavi, (Poet Laureate), and came to be known as, Kavi PradeepIn 1997, he was honoured by India's highest award in Cinema, the Dada Saheb Phalke Award for Lifetime Achievement.

சௌசௌவில் உள்ள வைட்டமின்கள் என்ன தேரியுமா....?

சௌசௌவை அன்றாட உணவில் பயன்படுத்தி வருபவர்களுக்கு அஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படாது. சௌசௌ நீர்ச்சத்து அதிகமுள்ள காயாகும். ஆதலால் சிறுநீரைப் பெருக்கி வெளியேற்றும். மேலும், சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்தும் உடலை பாதுகாக்கும்.

உடல் வளம் பெற சௌசௌவை நாம் உண்ணும் உணவில் தவறாமல் சேர்த்து கொள்வது அவசியமாகும். இதில் உள்ள வைட்டமின்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து உடலை பாதுகாக்கும்.

சௌசௌவானது நரம்பு தளர்ச்சியை நீக்கி நரம்புகளை வலுப்படுத்தும். சௌசௌவில் உள்ள கால்சியமானது எலும்புகளின் வலிமையை அதிகரிக்கிறது. மேலும் சௌசௌவில் உள்ள வைட்டமின் சி, பற்களுக்கு உறுதியைக் கொடுக்கும்.

வயிறு சம்மந்தமான நோய்களை நீக்கி வயிற்றை சுத்தப்படுத்தும் சக்தி சௌசௌவிற்கு உண்டு. சௌசௌவானது உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைத்து உடலை சமநிலையில் வைக்கும்.

மலச்சிக்கலால் அவதிப்படுபவர்கள் வாரம் இருமுறை சௌசௌவை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். சௌசௌவானது குடல் பாதையை சுத்தம் செய்து பெருங்குடல் மற்றும் சிறுகுடல் சம்மந்தமான நோய்களை நீக்கும்.

Entertainment Corner

Arusuvai Samayal

DRY FISH PICKLE

INGREDIENTS :-

Seer Fish – 500 gms, dried, (or any other fish), cut into small pieces
Turmeric Powder – 1/2 tblsp
Curry Leaves – handful
Red Chilli Powder – 1 1/2 tblsp
White Vinegar – 1/2 cup
Salt – 1 tsp
Fenugreek Powder – 1/2 tblsp
Cumin Powder – 2 tblsp
Ginger Paste – 2 tsp
Garlic Paste – 4 to 5 tblsp
Green Chilli Paste – 3 to 4 tblsp
Mustard Seeds – 1 tblsp, powdered + some for seasoning
Sesame Oil – 1 cup + 4 tblsp

INSTRUCTIONS:-

1. Wash the fish pieces 3 to 4 times and drain excess water.
2. Add turmeric powder and keep aside for 20 to 30 minutes.
3. Mix together the ginger, garlic and green chilli pastes.
4. Heat 4 tblsp oil in a pan.
5. Add the fish and deep fry for a minute or two.
6. Remove and keep aside.
7. In a separate pan, heat 1 cup of oil and fry the mustard seeds till it starts to splutter.
8. Add the ginger-garlic-green chilli paste and fry till the oil floats to the top.
9. Add the curry leaves, red chilli powder and stir-fry for 30 to 60 seconds.
10. Add the fried fish, vinegar and salt.
11. Add the mustard seeds, cumin powder and fenugreek powder.
12. Bring to a boil and remove from heat.
13. Transfer the pickle to a clean, sterilized jar and cover with a lid.
14. Keep aside for 30 to 40 days before using.
15. Do not refrigerate once opened.

SUDOKU ANSWER

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

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

8 பழங்களின் பெயர்களைக் கண்டுப்பிடியுங்கள்...

W	C	O	D	P	K	I	A	Z	J
U	H	V	P	E	A	C	H	K	H
M	E	E	X	A	I	B	G	L	A
Z	R	L	Y	R	Y	U	C	U	P
J	R	Q	B	A	N	A	N	A	P
L	Y	R	P	P	X	D	W	R	L
O	R	A	N	G	E	U	G	O	E
H	M	G	R	A	P	E	N	X	F
W	D	D	M	A	N	G	O	W	E
I	F	G	J	E	F	H	O	O	E

SUDOKU GAME

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

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.ஒற்றைக் காலில் ஆடுவான் ஓய்ந்து போனால் படுப்பான் -அவன் யார்?

2.பகலிலே வெறுங்காடு இரவெல்லாம் பூக்காடு -அது என்ன?

3.அனைவரையும் நடுங்க வைப்பான் ஆதவனுக்கே அடங்குவான் -அது என்ன?

4. உணவு கொடுத்தால் வளரும் நீர் கொடுத்தால் அழியும் -அது என்ன?

5.ஊசி போல் இருப்பான் ஊரையே எரிப்பான் -அது என்ன?

6.தண்ணீர் இல்லாமல் வளரும் தரை இல்லாமல் படரும் -அது என்ன?

7.நன்றிக்கு வால் கோபத்துக்கு வாய் -அது என்ன?

8.உயரத்தில் இருப்பிடம் தாகம் தீர்ப்பதில் தனியிடம் -அது என்ன?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.ஒலிபெருக்கி 2.கால்பந்து
3.பட்டறிவு 4.பனிக்கூழ்
5.சகோதரன் 6.செம்பருத்தி
7.ஆர்பாட்டம் 8.இளவரசன்
9.எதிர்காலம் 10.பனைவெல்லம்

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.பாம்பு 2.தேன் கூடு
3.நிலா 4.சூரியன்
5.காற்று 6.மரம்
7.குடை 8. மூச்சு

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

DR.A.SANJAY
GRADE 3 B
CAPSTONE HIGH SCHOOL BANGALORE
KARNATAKA.

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

MEHNDI

PAPER CRAFT

படத்தில் உள்ள 5 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