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 - 33 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	₹ விலை 1 லிட்டர்
102.63	94.24

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்		24 கேரட்	
	1 கிராம்	5320	1 கிராம்	5682
	8 கிராம்	42560	8 கிராம்	45456
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	72.50		
	1 கிலோ	72500		

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

மாசி மாதம் சிறப்புகள்

மாசி மாதம் மகத்தான மாதம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இந்த மாதமானது தன்னகத்தே பல சிறப்புக்களைக் கொண்டமைந்து காணப்படுகின்றது.

மாசி மாதமானது வழிபாடுகள், பண்டிகைகள், விரதங்கள் என பலவற்றையும் கொண்டமைந்த மாதமாகக் காணப்படுகின்றது. மாசி மாதம் சிறப்புகள் பற்றி இந்த பதிவில் காண்போம்.

மாசி மாதத்தின் சிறப்பு பெயர்கள்.

மாசி மாதத்தில் சூரியன் கும்ப ராசியில் பயணிக்கிறார். "கும்ப மாதம்" என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. மன வலிமை தரக்கூடிய மாதம் மகத்துவம் நிறைந்த மாதம். இம் மாதத்தை "மாங்கல்ய மாதம்" என்றும் கூறுவர்.

பெண்கள் தாலிக் கயிற்றினைப் புதிதாக மாற்றுவதற்கு ஏற்ற மாதமாகும்.

சிவத்தோடு சக்தி இணைந்து முழுமை பெறுவதால் தன் கணவனின் நலனுக்காக பெண்கள் இந்த மாசி மாதத்தில் தாலிக் கயிற்றினை புதிதாக மாற்றிக் கொள்ளும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டார்கள்.

சிவராத்திரி:

மாசி மாதத்தில் மகா சிவராத்திரி கொண்டாப்படுகின்றது. மகா சிவராத்திரி அன்று விரதம் இருப்பதால் தெரியாமல் செய்த பாவங்களுடன், தெரிந்தே பாவங்கள் செய்திருந்தாலும் அவை நம்மை விட்டு நீங்கிப்போகும் என்பது ஐதீகம்.

மாசி மகம்:

மாசி மாதம் என்பது மாசி மாதத்தில் வரக்கூடிய பௌர்ணமியுடன் வரக்கூடிய மக நட்சத்திர நாளில் இந்துக்களால் மிக கோலாகலமாகக் கொண்டாடப்படும் சிறந்த நாளாகும்.

சிவனின் திருவிளையாடல்கள்:

சிவபெருமான் குழந்தை வடிவில் வந்து தமது திருவிளையாடல்கள் மூலம் அருள் புரிந்தது மாசி மாதத்தில் தான் என்பதும் புராண கூற்றாகும்.

அமிர்தம் நிறைந்துள்ள மாதம்:

இந்தியாவில் உள்ள அனைத்து புண்ணியத் தீர்த்தங்களிலும், சமுத்திரக் கரையிலும், புனித நதிகளிலும் மாசி மாதத்தில் அமிர்தம் நிறைந்திருப்பதாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. இதன் காரணமாகத்தான் நீர்நிலைகளில் புனித நீராடுவதை இந்துக்கள் பழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர்.

கும்பமேளா கொண்டாட்டம்:

இந்து சமயத்தினரால் ஒவ்வொரு பன்னிரெண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை நான்கு இடங்களில் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்தியாவின் அலகாபாத், அரித்வார், உஜ்ஜைன் மற்றும் நாசிக் ஆகிய நான்கு ஊர்களில் உள்ள ஆற்றுப்படுகையில் நடைபெறும். கங்கையில் நீராடுவதால் தங்களின் பாவங்கள் விலகி, மோட்சம் கிடைக்கும் என்பது இந்துக்களின் நம்பிக்கையாக இருக்கிறது.

மாசி மாத புண்ணிய பலன்கள்:

மாசி மாதத்தில் நாம் செய்யும் எந்த காரியமும் இரட்டிப்பு பலன்கள் தரும். மாசி மகத்தன்று விரதமிருந்து இறைவனை நம்பிக்கையோடு வழிபட்டு வந்தால் வாழும் வரை ஆரோக்கியத்தோடு, உலகையே ஆளக்கூடிய ஆசி கிட்டும் என்பது ஐதீகம்.

பகவான் மகா விஷ்ணு ஸ்ரீ வராக அவதாரம்:

பகவானின் மிக முக்கிய 10 அவதாரங்களில் மூன்றாவது அவதாரமான வராக அவதாரம் எடுத்து உலகைக் காப்பாற்றியது இந்த மாசி மாத்தில்தான் என்பது மாசி மாதத்திற்கேயுரிய கூடுதல் சிறப்பாகும்.

சாவித்திரி தன் கணவன் உயிரை எமனிடம் இருந்து மீட்ட மாதம். சத்தியவான் மரணமடைய, அவனது உயிரைக் கவர்ந்து சென்ற எமதர்மராஜரிடம் மன்றாடி, போராடி, வாதம் செய்து, தன் கற்பின் சக்தியினால், தன் கணவரின் உயிரைத் திரும்பப் பெற்றாள் சாவித்திரி. இந்த சம்பவம் மாசி மாதக் கடைசி தினத்தில் நிகழ்ந்ததாக, ஸ்ரீமத் மகாபாரதம் கூறுகிறது.

காரடையான் நோன்பு

வீரமும், விவேகமும், பக்தியும் உடைய பெண்ணான சாவித்திரி எமதர்மனிடம் இருந்து கணவனைத் திரும்பப் பெற நோற்ற நோன்பே காரடையான் நோன்பாகும்.

கார் காலத்தில் விளைந்த நெல்லையும், காராமணியையும் கொண்டு உணவினைத் தயார் செய்து விரதமிருந்து வழிபாடு மேற்கொள்ளப்பட்டதால் இது காரடையான் நோன்பு என்றழைக்கப்படுகிறது.

திருமணமான பெண்கள் தங்கள் கணவன் மற்றும் குடும்ப நலன் வேண்டியும், கன்னிப் பெண்கள் நல்ல திருமணப்பேற்றினையும் வேண்டி இவ்விரத முறையை பின்பற்றி வழிபாடு மேற்கொள்கின்றனர்.

இந்நோன்பு மாசி கடைநாளில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு பங்குனி முதல் நாளில் முடிக்கப்படுகிறது.

விவசாயம் காப்போம்

பசுந்தாள் உரம் தயாரிக்கும்

பசுந்தாள் உரம் தயாரிக்க தேவையான பொருட்கள்:

- அகத்தி
- சணப்பு
- தட்டைப்பயிறு
- பில்லிப்பயிறு
- கோத்தவரை

தயாரிக்கும் முறை:

பசுந்தாள் உரம் என்பது பசுமையான, சிதைக்கப்படாத பொருள்களை உரமாகப் பயன்படுத்துவதாகும். இதனை 2 வழிகளில் பெறலாம்.

பசுந்தாள் பயிர்களை வளர்ப்பதன் மூலமோ அல்லது தரிசுநிலம், வயல் வரப்பு, காடுகளில் வளரும் மரங்களிலிருந்தோ எடுக்கப்படும். பசுந்தழைகளின் மூலமும் பெறலாம். பசுந்தாள் உரம் என்பது பயிறு வகைகளை பயிரிட்டு, பின் போதுமான வளர்ச்சி அடைந்தவுடன் மண்ணில் உழவேண்டும். பசுந்தாள் உரத்திற்காக வளர்க்கப்படும் பயிர்கள் பசுந்தாள் உரப்பயிர்களாகும்.

முக்கியமான பசுந்தாள் உரப்பயிர்கள்:

சுணப்பு, தக்கைப் பூண்டு, பில்லி பயிறு, கொத்தவரை, அகத்தி.

பசுந்தழை உரம்:

பசுந்தழை உரம் என்பது வேறு இடங்களிலிருந்து கொண்டு வரப்பட்ட இலைகள், மரங்களின் கொம்புகள், புதர்செடி, சிறு செடிகளை உபயோகித்தல் ஆகும். காட்டு மரங்களின் இலைகள் தான் பசுந்தழை உரத்தின் முக்கிய மூலதனம் ஆகும்.

பயிரிடப்படாத நிலங்கள், வயல் வரப்பு மற்றும் வேறு இடங்களில் வளரக்கூடிய செடிகளும் பசுந்தழை எருவிற்கான மற்றொரு ஆதாரம் ஆகும்.

பசுந்தழை உரத்திற்கு முக்கியமான செடி வகைகள் - வேம்பு, இலுப்பை, கொளுஞ்சி, சிலோன் வாகை, புங்கம், எருக்கு, அகத்தி, சுபாபுல் மற்றும் மற்ற புதர் செடிகள்.

நன்மைகள்:

பசுந்தாள் உரங்கள் மண் அரிப்பினால் ஏற்படும் இழப்பைக் குறைக்க உதவுகின்றன.

நீர் பிடிப்பு கொள்ளளவை அதிகப்படுத்தும் தன்மை பசுந்தாள் உரத்திற்கு உள்ளது.

பசுந்தழை பயிர்களால் களைச் செடிகளின் வளர்ச்சியைக் குறைக்கலாம்.

குாரத் தன்மையுள்ள மண்ணைச் சீர்திருத்துவதற்கு உதவுகிறது. வேர் முடிச்சு நூற்புழுக்களை, பசுந்தழை உரம் இடுவதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்.

குழந்தைகள் சிகப்பு தோலைப் பெற வழிகள்...

முறையான சூரியக்குளியல்

நீங்கள் ஒரு சரியான நேரத்தில் உங்கள் குழந்தையை சூரியனில் கொண்டு செல்லலாம், ஆனால் இது ஒரு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். சூரியனில் நீண்ட நேரமும் உங்கள் குழந்தையை விடக்கூடாது அது உங்கள் குழந்தையின் தோலை கருமையாக்கிவிடும். நீங்கள் நேரடி சூரிய ஒளியில் இருந்து உங்கள் குழந்தையை காப்பாற்ற, ஒரு தள்ளுவண்டியை பயன்படுத்தலாம்.

மேஜிக் சாறு

ஆமாம், உங்கள் குழந்தையை இன்னும் அழகாக்க ஒரு உறுதியான வழி உள்ளது அது ஒரு மாய மருந்தாக இருக்கிறது - அது தான் நீர் உங்கள் சிறிய குழந்தையின் உடலுக்கு ஈரம் இல்லையென்றால், அது சுகாதார பிரச்சினைகள் பலவற்றை ஏற்படுத்துகிறது, ஆனால் அதுவும் கூட தோலை டீஹைடிரேட் செய்கிறது.

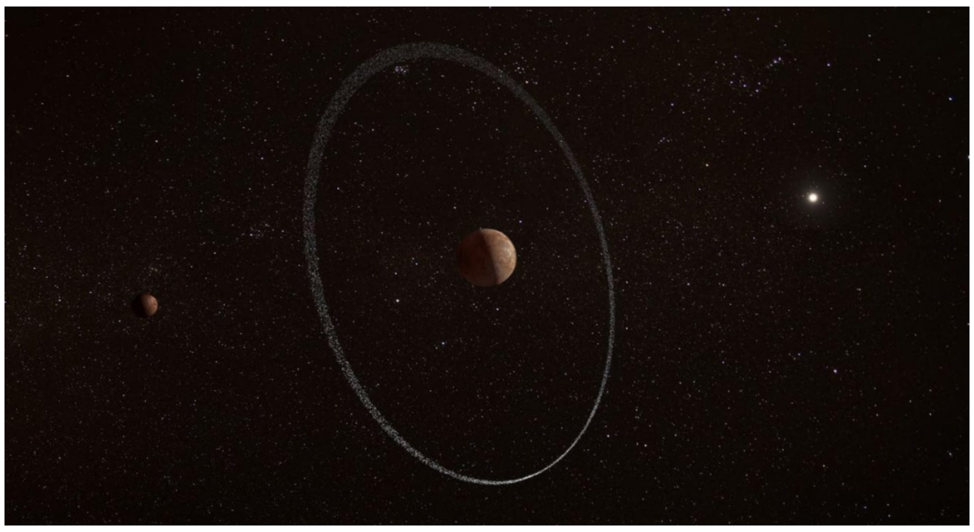
பேபி ஸ்கரப்

நாம் குழந்தை ஸ்க்ரப்பிங் என்று சொல்லும் போது நமது லட்சிய ஒலி என்ன? நீங்கள் ஆம் என்றால் குழந்தை பராமரிப்பு அடிப்படைகள் மூலம் உங்களை அழைத்து செல்லலாம். குழந்தைகள் முகம், கழுத்து, உட்பட, தங்கள் உடல் முழுதும் முடி வேண்டும். இந்த முடிகள் பலவீனமான வேர்களை மற்றும் மிகவும் இயற்கைக்கு மாறானதாக இருக்கலாம். கொண்டைக்கடலை (கடலை மாவு) தண்ணீர், பால், ரோஜா எண்ணெய் சமமாக கலந்து அதை குழந்தைக்கு அடித்தளமாக ஒரு ஸ்க்ரப்பர் கொண்டு துடைக்கலாம். இந்த கலவையை ஸ்கரப்கள் கொண்டு தேய்க்கும் போது அனைத்து அசுத்தங்கள் மற்றும் குழந்தையின் தோலிலிருந்து தேவையற்ற முடி சுத்தம் செய்யப்படுகிறது. இது சுடரொளியினை அதிகரிக்கிறது மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தையும் அதிகரித்து, உங்கள் பிள்ளையின் தோலில் நிறத்தையும் அதிகரிக்கிறது.

வேளச்சேரி நடைபெற்ற சமபந்தி போஜனம் நிகழ்ச்சி...

சென்னை வேளச்சேரி தண்டீஸ்வரர் திருக்கோயிலில் 03/02/2023 வெள்ளிக்கிழமை அன்று பேரறிஞர் அண்ணா நினைவு நாள் முன்னிட்டு சிறப்பு வழிபாடு மற்றும் சமபந்தி போஜனம் நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. இதில் வேளச்சேரி சட்டமன்ற உறுப்பினர் திரு. J.M.H.அசன் மௌலானா அவர்கள், 13ஆம் மண்டலக்குழுத் தலைவர் திரு. R. துரைராஜ் அவர்கள், வேளச்சேரி கவுன்சிலர் 177 மண்டல குழு தலைவர் திரு. P . முணிமாறன் அவர்களும் மற்றும் திமுக கழக நிர்வாகிகள் திருக்கோயில் நிர்வாகிகள் கலந்து கொண்டு சுமார் 250 பொதுமக்களுக்கு அன்னதானம் செய்தனர்.

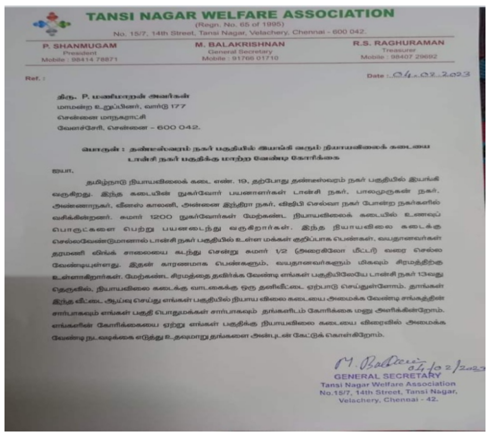
சூரிய குடும்பத்தின் விளிம்பில் உள்ள குள்ள கிரகத்தை சுற்றி வளைய அமைப்பு- விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்தனர்...



சூரிய குடும்பத்தை பற்றிய ஆய்வுகளில் பல்வேறு நாடுகளை சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் ஈடுபட்டுள்ளனர். இந்நிலையில் உலகின் மிகப்பெரிய ஆப்டிக்கல் தொலை நோக்கியான 10.4 மீட்டர் விட்டம் கொண்ட கிரேன் டெலஸ்கோப்பியோ கனரி யாசில் பொருத்தப்பட்ட இங்கிலாந்தின் ஷெபீல்ட் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகளால் உருவாக்கப்பட்ட அதிநவீன கேமிராவை பயன்படுத்தி சர்வதேச வானியலாளர்கள் குழு ஒரு ஆய்வை ஸ்பெயினில் நடத்தியது. இந்த ஆய்வின் கண்டுபிடிப்பு குறித்த தகவல்கள் வெளியானது. ஆய்வின்படி, வளைய அமைப்பு குவாவர் என்று பெயரிடப்பட்ட ஒரு குள்ள கிரகத்தை சுற்றி உள்ளது. குவாவர் புளுட்டோவின் விட்டத்தில் பாதியை கொண்டுள்ளது என்று சொல்லலாம். அதுபோல் சந்திரனின் விட்டத்தில் 3-ல் ஒரு பங்கை விட சற்று குறைவாக உள்ளது. எனவே இதை ஒரு குள்ள கிரகம் என்றும் சொல்லலாம். ஈர்ப்பு விசையால் வட்ட வடிவில் இழுக்கப்படும் குள்ள கிரகம் இது. இதுவரை அறியப்பட்ட அனைத்து அடர்த்தியான வடிவங்களும் ரோச் எல்லைக்குள் இருப்பதால் அவற்றின் அடிப்படை கிரகத்திற்கு அருகில் அமைந்திருந்ததாக ஆய்வு குறிப்பிடுகிறது.

தண்டீஸ்வரம் பகுதியில் இயங்கும் நியாயவிலைக்கடையை டான்சிநகர் பகுதிக்கு மாற்ற டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் கோரிக்கை...

டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக டான்சிநகர் பகுதியில் நியாயவிலைகடை எண் 19, மாற்றி அமைக்க மாமன்ற உறுப்பினரிடம் கோரிக்கை மனு அளிக்கப்பட்டது. அதன் அடிப்படையில் CSR கூட்டுறவு துணைபதிவாளர் அவர்கள் நேரில் ஆய்வு மேற்கொண்டார்கள். 08/02/2023 அன்று தனியார் நாளிதழிலில் மேற்கண்ட நமது கோரிக்கை செய்தி வெளிவந்துள்ளது. அந்த செய்தியின் அடிப்படையில் மேலாண்மை இயக்குனர் அவர்களுக்கு மனு ஒன்றை கொடுக்கும்படி CSR அவர்கள் தெரிவித்தார்கள். எனவே மேலாண்மை இயக்குனர் அவர்களுக்கும் கோரிக்கை மனுவை CSR அவர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டுள்ளது.



FUN FACTS ABOUT GASOLINE

1.Outside of North America, gasoline is commonly referred to as "petrol."

2. Gasoline contains around 10% ethanol because in the early 1990s, the U.S. issued a Clean Air Act that required Americans to use oxygenated gasoline in order for it to burn cleaner in combustion engines.

3. Roughly 19 gallons of gasoline can be refined from a barrel of oil (which contains around 42 gallons of crude oil).

4. Drivers in the United States account for around 44% of the world's gasoline consumption.

5. The country with the most expensive gas prices is Norway. In December of last year, the price per gallon was around $9.25.

6. The average salary for an oil rig worker is just under $100,000.

7. The United States actually gets more of its oil from Canada and Mexico than it does from the Middle East.

8. Without added ethanol, a gallon of gasoline produces 19.64 pounds of carbon dioxide when burned. Diesel, on the other hand, produces 22.38 pounds.

9. Fuel tax began with Herbert Hoover, who created a revenue bill after the stock market crash of 1929. In 1932, the House of Representatives passed a version of the bill that included fuel.

10. In 1859, the first U.S. oil well was dug in Titusville, Pennsylvania.

11. The diesel engine was named after its inventor, Rudolf Diesel, not the fuel that it runs off of. It actually was originally designed to run off of peanut oil.

12. Around 40% of all seaborne cargo is oil.

13. Gasoline vapors are heavier than air, so they settle on the ground and travel like a liquid. Because of this, they often find their way into drains, basements, and sewer lines.

Homemade Moisturisers For Oily Skin

Aloe vera and almond oil moisturiser

Aloe vera is one of the most popular skincare ingredients of all time and for good reason: it does a fabulous job of treating surface acne, thanks to its anti-inflammatory powers. It is also very lightweight and sinks into the skin. Almond oil, on the other hand, is full of fatty acids that retain moisture and lock it in.

Here's a step-by-step guide:

½ cup of aloe vera gel
¼ cup of almond oil
Mix the two ingredients together.

If needed, give it a quick blend using a hand mixer and store this DIY moisturiser in an airtight container.

Aloe vera, glycerine and rose moisturiser

Aloe vera reigns supreme when it comes to skincare and this formula is a winner because it smells like a dream! Rose has antibacterial powers that zap acne and reduce redness whereas glycerine is a humectant, which means it draws water from the environment into the deeper layers of skin.

Here's a step-by-step guide:

½ cup of glycerine
½ cup of rose water
½ cup of aloe vera gel
Mix all three ingredients well and apply on damp skin.

திருக்குறள்

[126]

ஒருமையுள் ஆமைபோல் ஐந்தடக்கல் ஆற்றின்
எழுமையும் ஏமாப் புடைத்து.

Who senses five like tortoise hold
Their joy prolongs to births sevenfold.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் சிறிய செலவுகளை மட்டும் சரியான வரவு செலவுத் திட்டத்துடன் மட்டுமே செலவிடுவது நல்லது. பொருளாதாரத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

துலாம்

இந்த வாரம், நீங்கள் எல்லா வேலைகளையும் விட்டுவிட்டு, குழந்தை பருவத்தில் நீங்கள் செய்த விஷயங்களைச் செய்ய விரும்புவீர்கள்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் வீட்டிற்கு விருந்தினர்களின் திடீர் வருகையால் குடும்ப சூழ்நிலையில் சாதகமான சூழ்நிலை ஏற்படும். வீட்டில் அதிக நேரத்தை செலவிடுவதற்கும்.

விருச்சிகம்

பணி தொடர்பான பயணங்களைப் பொறுத்தவரை, இந்த வாரம் உங்களுக்கு சாதகமாக இருக்கும். உங்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகளை வழங்கும்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் திடீர் பண லாபம் கிடைக்கும். இதன் காரணமாக உங்களது நிதி நிலையை நீங்கள் பெரிய அளவில் வலுப்படுத்த முடியும்.

தனுசு

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்துடன் சுற்றுலா செல்வதற்கு சிறந்தது. இது உங்கள் மனதை இலகுவாக்கும், உங்கள் உறவை மேம்படுத்தவும் உதவும்.

கடகம்

இந்த வாரம், குடும்பத்தில் நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்த உங்கள் மனைவி உங்களுக்கு உதவுவார், மேலும் உங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருப்பார்.

மகரம்

இந்த வாரம் உங்கள் எந்த முடிவையும் உங்கள் குடும்பத்தினரை நம்ப வைக்க நீங்கள் முற்றிலும் தவறியிருக்கலாம். நிதி இழப்பை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பு உள்ளது.

சிம்மம்

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

கும்பம்

இந்த வாரம் நீங்கள் நம்பிக்கை இழந்திருந்த முந்தைய முதலீடுகளில் இருந்து நல்ல பணம் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. புதிய வாகனம் வாங்கும் கனவும் நிறைவேறும்.

கன்னி

இந்த வாரம் நிதி நிலைமை மேம்படும், குடும்பத்தில் ஒருவரின் உடல்நலக்குறைவு மருத்துவ கவனிப்பு தேவைப்படும் இதனால் மன அழுத்தமும் அதிகரிக்கும்.

மீனம்

இந்த வாரம், வீட்டுப் பிள்ளைகள் பல வீட்டு வேலைகளைக் கையாள்வதில் உங்களுக்கு நிறைய உதவுவார்கள்.

YOGASANAM

பவன முக்தாசனம்

பலன்கள்:-

வயிற்றில் உள்ள அதிகக் கொழுப்பை கரைக்க உதவுகிறது.
சீரணத்தை பலப்படுத்துகிறது.
முதுகெலும்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையை (flexibility) அதிகரிக்கிறது.
தொடைகளை உறுதியாக்குகிறது.
அடி முதுகையும் இடுப்பையும் தளர்த்துகிறது.

செய்முறை:-

விரிப்பில் நேராக படுக்கவும்.

வலது காலை மடித்து இரண்டு கைகளாலும் வலது கால் முட்டிக்கு கீழ் பிடித்து காலை முகத்தை நோக்கி அழுத்தவும். முகத்தையும் மேல் முதுகையும் உயர்த்தி முகவாயும் காலும் படுமாறு வைக்கவும். இடது கால் தரையில் நீட்டியபடியே 20 வினாடிகள் இருக்க வேண்டும்.

பின் வலது காலை தரையில் வைத்து இதே போல், கால் மாற்றி இடது காலை மடித்து வலது காலை நீட்டி செய்யவும். இதுதான் முதல் நிலை.

இரண்டாவது நிலையில் இரண்டு கால்களையும் மடித்து, முட்டிக்கு கீழ் கைகளை சேர்க்கவும். பின், கால்களை அழுத்தி, முதலில் செய்தது போல், தலையையும் மேல் முதுகையும் உயர்த்தி முகவாயை கால் முட்டிக்கு இடையில் வைக்கவும்.

20 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருந்த பின், கால்களை விடுவித்து ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை
YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922

குறுக்கெழுத்து புதிர் விடைகள்

சி[1]	த்	தி	ர	ம்	பே	சு[2]	த	டி[3]		ம[4]	லை	யா[5]	ள	
ன்						க		ங்				ர்		க[6]
ன				மா[7]		மா		கி		செ[8]				ரை
சி[9]	ன்	ன	ஞ்	சி	று			ரி		ந்		வா[10]	ரா	யோ
ன்				லா				டி		தூ				ர
ன			க[11]				சி[12]	ங்	கா	ர		வீ[13]		ம்
ஆ[14]	யி	ர	ம்	தா	ம	ரை		கா		ப்		ட்		
சை			ப					லே		பூ[15]	மு	டி	ச்	சு
		தெ[16]	ன்	ம	து	ரை				வே		ல்		
தோ[17]	ழா		ஏ						க[18]					
ழி			மா			தா[19]		க[20]	ண்	ணே	க	லை		வ[21]
	ஆ[22]	ன	ந்	த	யா	ழை			ணா					ய
			தா			யா			ள		வை[23]	கை	ந	தி
		அ[24]	ன்	பே		ம்		மா[25]	னே					ல்

அவோகேடாவின் நன்மைகள்

மூளைக்கு நல்லது

ஆவோகேடாவில் உள்ள மோனோசாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலங்கள் மூளையில் உள்ள கிளைல் செல்களைப் பாதுகாக்க உதவுகின்றன, இது தகவல்களைச் சுமந்து செல்லும் நரம்புகளுக்கு ஆதரவளிக்கிறது. இதில் வைட்டமின் ஈ நிறைந்துள்ளது, இது அல்சைமர் நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது மற்றும் நினைவாற்றல் மற்றும் சிந்திக்கும் திறன் குறைவதை மெதுவாக்குகிறது. வைட்டமின் ஈ-யின் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகள் சூரியனில் இருந்து வரும் மாசு மற்றும் கதிர்வீச்சினால் காலப்போக்கில் ஏற்படும் செல் சேதத்தை எதிர்த்துப் போராட உதவுகிறது.

புற்றுநோயை எதிர்க்கும்

அவோகேடா பழத்தில் அதிக அளவு பைட்டோ கெமிக்கல்கள் மற்றும் கரோட்டினாய்டுகள் உள்ளன, அவை புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டிருக்கலாம். அவோகேடா பழத்தின் சமதளமான தோல், உங்கள் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் பாக்டீரியாக்களை பாதுகாக்கும். ஆர்கானிக் பண்ணைகளில் இருந்து கிடைக்கும் அவோகேடா பழத்தை சாப்பிடுவது நல்லது, ஏனெனில் இவை எந்த இரசாயனமும் இல்லாமல் தேவையான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களைப் பெற உதவும்.

வைட்டமின்களின் நல்ல ஆதாரம்

வெண்ணெய் பழங்கள் வைட்டமின்கள் சி, ஈ, கே மற்றும் பி6 மற்றும் ரிபோ/ப்ளேவின், நியாசின், /போலேட், பாந்தோத்தேனிக் அமிலம், மெக்னீசியம் மற்றும் பொட்டாசியம் ஆகியவற்றின் மூலமாகும். அவை லுடீன், பீட்டா கரோட்டின் மற்றும் ஒமேகா -3 கொழுப்பு அமிலங்களையும் வழங்குகின்றன.

கண்பார்வையை பாதுகாக்கிறது

அவோகேடா பழத்தின் பயன்பாடு சமையல் உலகில் வளர்ந்து வருகிறது. இது சுவையான உணவை வழங்குவது மட்டுமின்றி, அவோகேடா நல்ல கண் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குகிறது. ஒரு அவுன்ஸ் வெண்ணெய் பழத்தில் 80 கிராம் மைக்ரோகிராம் லுடீன் (இயற்கை ஆக்ஸிஜனேற்றம்) உள்ளது, இது உங்கள் பார்வைக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் ஒளி அலைகளை உறிஞ்சுகிறது. வெண்ணெய் பழத்தின் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் தோலுக்கு மிக அருகில் இருக்கும் அடர் பச்சை நிற சதையில் காணப்படுகின்றன.

Entertainment Corner

Arusuvai Samayal

LEMON CHICKEN PASTA

INGREDIENTS :-

- Chicken Breasts – 2, boneless, skinless
- Pasta – 100 to 125 gms
- Plain Flour (Maida) – 1/4 cup
- Olive Oil – 1 1/2 tblsp
- Garlic – 5 to 6 cloves, peeled, sliced
- White Wine – 1/2 cup
- Lemon Juice – 3 tsp
- Cheese – 1/4 cup, grated
- Coriander Leaves (or Basil) – handful, chopped
- Black Pepper Powder – 1/4 tsp
- Oregano – 1/4 tsp
- Red Chilli Flakes – 1/4 tsp
- Salt as per taste

INSTRUCTIONS:-

1. Using a rolling pin, pound the chicken breasts to 1/4 inch thickness.
2. Sprinkle some salt and pepper powder on top.
3. Dredge it in the flour on both sides and shake off any excess.
4. Cook the pasta as per packet instructions for al dente.
5. Heat 3 tsp of oil in a pan over medium flame.
6. Cook the chicken until it is no longer pink, about 2 to 3 minutes on each side.
7. Remove and keep it warm.
8. To the same pan, add the remaining oil.
9. Stir-fry the garlic over medium flame for 30 seconds.
10. Add wine and cook until the liquid is reduced by half, stirring to loosen the browned bits from the pan.
11. Add lemon juice and stir.
12. Drain the pasta and transfer to a large bowl. Reserve some of the pasta water.
13. Add the oregano, chilli flakes, grated cheese, coriander leaves, garlic mixture, salt and pepper powder.
14. Toss well and add a little of the pasta water if it is too dry.
15. Transfer the chicken and the pasta to a serving plate.
16. Drizzle some of the remaining garlic mixture and garnish with coriander leavs.
17. Garnish with cheese if desired and serve.

SUDOKU ANSWER

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

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.

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

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

			8					
7	8	9		1				6
					6	1		
		7					5	
5		8	7		9	3		4
	4					2		
		3	2					
8				7		4	3	9
					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. தலையில் கீரீடம் வைத்த தங்கப்பழம்
-அது என்ன?

2. எட்டுக்கால் ஊன்றி இருகால் படமெடுக்க வட்டக் குடைபிடித்து வாறாராம் வன்னியப்பு
-அது என்ன?

3. படபடக்கும் பளபளக்கும் மனதுக்குள் இடம் பிடிக்கும்
-அது என்ன?

4. சங்கீதம் பாடுபவனுக்கு சாப்பாடு இரத்தம்
-அது என்ன?

5. கந்தல் துணிக்காறி முத்துப் பிள்ளைகள் பெற்றாள்
-அவள் யார்?

6. மரத்திற்கு மேலே பழம் பழத்திற்கு மேலே மரம்
-அது என்ன?

7.ஊசி நுழையாத கிணற்றிலே ஒரு படி தண்ணீர்?
-அது என்ன?

8. நாளெல்லாம் நடந்தாலும் நாற்பதடி செல்லாது அந்த நாயகனுக்கோ உடல் மேல் கவசம்
-அது என்ன?

9. ஏரியில் இல்லாத நீர் தாகத்திற்கு உதவாத நீர் தண்ணீர் அல்ல
-அது என்ன?

10. கண்ணீர் விட்டு வெளிச்சம் தருவாள்
-அவள் யார்?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.பம்பரம்	2.வானம்
3.குளிர்	4.நெருப்பு
5.தீக்குச்சி	6.உரோமம்
7.நாய்	8.இளநீர்

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

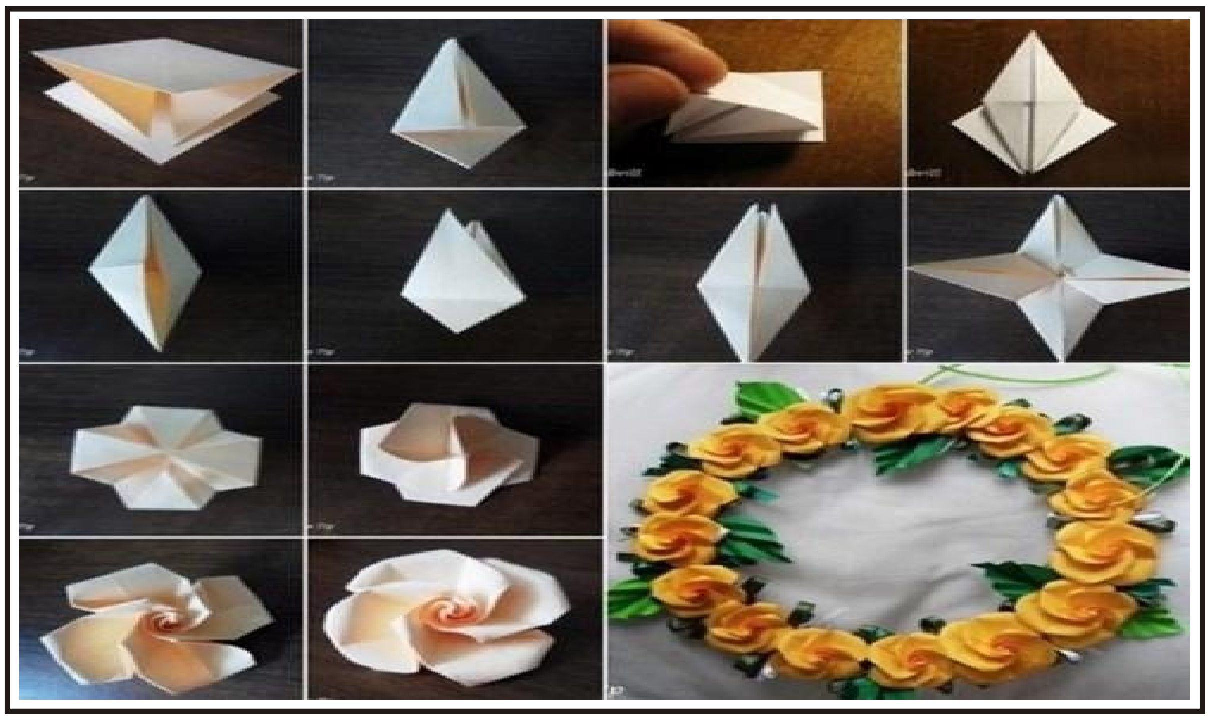
CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

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

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

PAPER CRAFT



படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!

MEHNDI

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