Hale & Healthy HOSPITAL
Multi Speciality Since 1987
A1, Srinivasapuram, ECR, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041.
Contact 044-43090397/ 9677194440

EXPRESS EV VELACHERY
Neighbourhood Newspaper - Weekly
Free Circulation

நாவில் நடனமாடும் சுவைக்கு
கங்கா ஸ்வீட்ஸ் GANGA SWEETS
PURE GHEE SWEETS
Contact 4264 5911 / 2615 4635

VOL - 4 ISSUE - 34 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

கல்வி மற்றும் நிர்வாகத்தர மேம்பாடு குறித்த மாநாடு...

சென்னை வேளச்சேரி குரு நானக் கல்லூரியில் "கல்வி மற்றும் நிர்வாகத்தரம் மேம்படுத்துவதற்கான மாநாடு" தொடக்க விழா 15.02.2023 அன்று நடைப்பெற்றது. இம்மாநாட்டில் உத்தரப்பிரதேச மாநிலம் ஜான்பூரில் உள்ள வீர் பகதூர் சிங் பூர்வாஞ்சல் பல்கலைக்கழகத்தின் கல்வி வல்லுநர் குழு புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தத்தின் அடிப்படையில் பேராசிரியர் மானஸ் பாண்டே தலைமையில் வணிகவியல், பொருளாதாரம், உளவியல் சார்ந்த கல்வி வல்லுநர்கள் வருகைப்புரிந்தனர்.

கல்லூரி துணை முதல்வர் டாக்டர் சு. சாவித்திரி வரவேற்பு உரையாற்றினார். பின்பு கல்லூரி சார்பில் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர்களுக்கு சிறப்பு செய்யப்பட்டது.

கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர் மா.கு. இரகுநாதன் கல்லூரி தொடங்கிய காலம் முதல் இன்று வரை கடந்தவந்த முக்கியமான நிகழ்வுகளை எடுத்துரைத்தார்.

குரு நானக் கல்லூரி ஆலோசகர் டாக்டர் மெர்லின் மொரைஸ் குரு நானக் கல்லூரிக்கு பல்கலைக்கழக மானிய குழு வழங்கிய உயர்தர மதிப்பீடு பற்றியும் பல்வேறு புதுமையான புரிந்துணர்வு ஒப்பந்த திட்டங்களையும் குறித்து விளக்கினார்.

டாக்டர் மனோஜ்குமார் பாண்டே பல்கலைக்கழகத்தின் செயல்பாடுகள் மற்றும் சிறப்பு திட்டங்கள் குறித்து பேசினார். டாக்டர் மானஸ் பாண்டே

பல்கலைக்கழகத்தின் ஆராய்ச்சி திட்டங்கள் , கல்வித்தர மதிப்பீடு ஆலோசனைகள் குறித்து எடுத்துரைத்தார்.

கல்லூரி அகத்தர மதிப்பீடு ஒருங்கிணைப்பாளர் டாக்டர் சுவாதி பாலிவால் பல்கலைக்கழக மானியக்குழு ஒருங்கிணைப்பு முறைகள் குறித்து பேசினார்.

குரு நானக் கல்லூரி செயலர் மற்றும் தாளாளர் மஞ்சித் சிங் நய்யார் பல்கலைக்கழகத்திற்கும் குருநானக் கல்லூரிக்கும் இடையே நிகழ்ந்துள்ள புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் மற்றும் கல்லூரி தர மதிப்பீடுகளுக்கு பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர் டாக்டர் நிர்மலா எஸ். மௌரியா வழங்கிய ஆலோசனை குறித்தும் வட இந்தியாவில் தமிழ் மொழி வளர்ச்சி பெறுவதற்கு பல்கலைக்கழத்தில் நிரந்தரமான மையத்தை நிறுவ வேண்டும் என்ற கோரிக்கை வைத்தும் பேசினார். கல்லூரி துணை முதல்வர் டாக்டர் அனிதா மாலிசெட்டி நன்றியுரை வழங்கினார். இந்நிகழ்வில் கல்லூரி பேராசிரியர்கள், மாணவர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

டான்சிநகர் பொதுமக்களுக்கான விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி...

டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கமமும் J7, வேளச்சேரி போக்குவரத்து காவல்-துறையும் இணைந்து போக்குவரத்து விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி ஆய்வாளர் தலைமையில் நடைபெற்றது. ஆய்வாளர் அவர்கள் போக்குவரத்து விதிகளை பற்றியும் அவற்றை கடைபிடிக்க வேண்டியும் பற்றி எடுத்துரைத்தார்கள் உறுப்பின-ர்களும் அவர்களின் குறைகளை எடுத்துரைத்-தார்கள். அவற்றை பரிசீலனை செய்வதாக தெரிவித்துள்-ளார்கள். அன்று நடைபெற்ற கூட்டத்தில் கலந்து கொண்டு ஒத்துழைப்பு கொடுத்த உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக்கொண்டனர்.

அடையாறு, வேளச்சேரி எம்.ஆர்.டி.எஸ். பாலங்களை அழகுபடுத்தும் பணி தீவிரம்...

பெருநகர சென்னை மாநகராட்சியில் 26 முக்கியப் பாலங்கள், 16 வாகனச் சுரங்கப்பாதைகள், 5 பாதசாரிகள் சுரங்கப்பாதைகள், 4 நடைமேம்பாலங்கள் மற்றும் 234 சிறுபாலங்கள் பராமரிக்கப்பட்டு வருகிறது. பொது இடங்களில் ஒட்டப்பட்டுள்ள சுவரொட்டிகளை அகற்றி, கண்கவரும் வகையில் வண்ண ஓவியங்கள் வரைதல், பசுமைப் பரப்பை அதிகரிக்கும் வகையில் மரக்கன்றுகள் நடுதல், சாலைகளின் மையத்தடுப்புகளில் செடிகள் நடுதல், மேம்பாலங்களின் கீழ்ப்பகுதியில் அழகுபடுத்துவது போன்ற பல்வேறு நடவடிக்கைகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. அதன்படி ஆலந்தூர் மண்டலத்துக்கு உட்பட்ட எம்.ஆர்.டி.எஸ். பாலத்தின் கீழ் பகுதியில் ரூ.12 லட்சம் மதிப்பீட்டிலும், அடையாறு மண்டலத்துக்கு உட்பட்ட வீராங்கல் ஓடை அருகே உள்ள எம்.ஆர்.டி.எஸ். பாலத்தின் கீழ் பகுதியில் ரூ.1 கோடியே 31 லட்சம் மதிப்பீட்டிலும், வேளச்சேரி உள்வட்டச் சாலை புழுதிவாக்கம் எம்.ஆர்.டி.எஸ். பாலத்தின் கீழ் பகுதியில் ரூ.41.25 லட்சம் மதிப்பீட்டிலும், செடிகள் நடுதல், பசுமைப் புல்வெளிகள் அமைத்தல், வண்ண ஓவியங்கள் வரைதல், செயற்கை நீரூற்று அமைத்தல் போன்ற அழகுபடுத்தும் பணிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது. இப்பணிகள் அனைத்தும் மார்ச் மாத இறுதிக்குள் முடிக்கப்படும் என மாநகராட்சி அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர்.

CLASSIFIED

Commercial Space for Rent

600 Square feet for 15,000/-@ ground floor

31/14, Sarathy Nagar, 2nd street, Velachery (Bethel Hr Sec School Opp)

3 month rent as advance

CONTACT 8015427018

WANTED

Front Desk Executive

(Male / Female)

Ateliers Fitness Velachery, Behind A2b

Contact **9841030772**

TMS YOGA AND ART'S CENTER

SIMPLE SOLUTION TO LEARN

ONLINE & OFFLINE

Contact

9789098094
8012041624
9500090445

Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

DESIGNING

Tamil & English DTP designing works Rs. 750/- only

Contact **7305837388**

Commercial Space for Rent

850 Square feet for 27,000/- @ ground floor

Diya Complex, Vijayanagar Main Road, Velachery (Near Ananda Bhavan)

2 L as advance

CONTACT 7305837388

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

Mother Land

Play School, Day Care & After School Care

No.38, 2nd Street, Tansi Nagar, Vijayanagar, (Near ICICI Bank - Royal Shoppee) Velachery, Chennai - 600 042.

Contact

72992 62185
90947 52300

WANTED

Tele Callers

CONTACT 7305837388

Prevention Tips For COVID-19

WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE

Contact : 9444 122 922

TREATMENTS FOR

- **Headache / Migraine** தலைவலி / ஒற்றை தலைவலி
- **Sinusitis** சைனஸ் தொந்தரவு
- **Neck Pain / Cervical Spondylosis** கழுத்து வலி
- **Back Pain / Lumber Spondylosis** முதுகு வலி
- **Digestion Problems & GIT disorders** வயிறு ரூ குடல் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள்
- **Uterine ailment like Fibroid** கர்ப்பப்பை கோளாறுகள்
- **PCOD** மாதவிடாய் கோளாறுகள்
- **Respiratory ailments, Asthama** சுவாச கோளாறுகள்
- **Diabetes & is Complications** சர்க்கரை வியாதிகள்
- **Cholastrol, BP** கொலஸ்ட்ரால்இ ரத்த கொதிப்பு
- **Thyroid Problems** தைராய்டு பிரச்சனை
- **Stress, Anxiety & Sleep Disturbance** மன அழுத்தம் ரூ தூக்கமின்மை
- **Weight Loss & Weight gain** உடல் எடையை குறைக்க ரூ அதிகரிக்க
- **General Health** பொது மருத்துவம்
- **Infertility** குழந்தையின்மை

CONSULTANT CATERING HOSPITALITY SERVICE

NFC

NIMS FOOD CONSULTANT

E. KAMESH KUMAR IHM-MBA

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

Adviser:K.VIJAYA KANCHANA MSC Food & Nutrition.

email:Nutritionnfc@gmc

Mobile:9790 902400

email:Consultantnfc@gmail.com

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம் Friday Price

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

NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY

Online Class for Women and Kids

FOR ALL AGE CATEGORIES

CONTACT **89391 53560**

DESIGNING

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

Contact **7358182075**

WANTED

LADIES TAILOR

PRASUDRA Boutique

No:2 LAKSHMI NAGAR, 2nd STREET, VELACHERY

CONTACT - PREMALATHA

4435504719
8870393999

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

	22 கேரட்		24 கேரட்	
தங்கம் விலை -	1 கிராம்	5250	1 கிராம்	5612
	8 கிராம்	42000	8 கிராம்	44896
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	71.20		
	1 கிலோ	71200		

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

சிவராத்திரி விரதம்

நாம் எந்த விரதம் இருந்தாலும், அதற்கான பலன்கள் என்ன, எப்படி இருக்க வேண்டும் என தெரிந்து கொண்டு விரதம் இருப்பது நல்லது. அந்த வகையில் சிவராத்திரி தினத்தில் எப்படி விரதம் இருந்தால் சிவனின் அருள் பரிபூரணமாகக் கிடைக்கும் என்பதை இங்கு சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

ஆண்களுக்கு ஒரே ராத்திரி சிவராத்திரி, அம்பாளுக்கு 9 ராத்திரி நவராத்திரி. சிவராத்திரி தினத்தில் முழு விரதம் இருந்து வழிபடக் கூடிய உன்னதமான நாள்.

இந்த புண்ணிய நாளில் நாம் செய்ய வேண்டிய விஷயங்கள் என்ன என்பதை இங்கு பார்ப்போம்.

இந்தாண்டு மார்ச் 1 அன்று மகாசிவராத்திரி வருகிறது. அன்றைய தினம் நாம் காலையில் எழுந்ததும், வீட்டை சுத்தம் செய்து, குளித்துவிட்டு, நெற்றி நிறைய திருநீறு அணிந்து, பஞ்சாட்சரம் என சொல்லக்கூடிய "ஓம் நமசிவாய" எனும் நாமத்தை கூறி, நாம் சிவலிங்கத்தை வைத்து வழிபாடு செய்து வருகின்றோம் என்றால், சிவலிங்க பூஜை செய்ய வேண்டும்.

நித்திய பூஜை செய்பவர்கள் அதை செய்யலாம், சாதாரணமாக கடவுள் படங்கள் வைத்து வழிபடுபவர்கள் அந்த வழிபாட்டை செய்யலாம்.

காலையில் நாம் பூஜை அறையில் விளக்கேற்றி இரண்டு வாழைப்பழம், வெற்றிலை, பாக்கு, ஒரு டம்ளர் பால் நைவேத்தியமாக வைத்து வழிபட்டு, தேவாரம், திருவாசகம் உள்ளிட்ட சிவன் பாடல்கள் என்னவெல்லாம் தெரியுமோ அதை எல்லாம் படிக்கலாம். அதோடு க்ஷஓம் நமசிவாய☸ மந்திரத்தை உச்சரிக்கலாம்.

அன்றைய தினம் காலை, மதியம், இரவு என மூன்று வேளையும் சாப்பிடாமல் இருந்து இரவில் கண் விழிக்க வேண்டும்.

அப்படி முழு நாளும் உணவு எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருக்க முடியாது, உடல்நல பிரச்னை உள்ளது, கர்ப்பிணிகள் பழத்தைச் சாப்பிட்டு விரதம் இருக்கலாம்.

உணவு எடுக்காமல் இருக்க முடியாது என்பவர்கள் முடிந்த வரை அன்றைய ஒருநாளாவது நாம் சமைத்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளாமல், பழங்கள், அவல் உள்ளிட்டவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம் தவறில்லை. தண்ணீர், பழச்சாறு அருந்தலாம்.

சிவ ராத்திரி தினத்தில் நாம் வீட்டில் பூஜை செய்வதோடு இரவில் வீட்டில் சிவலிங்கத்திற்கு நான்கு ஜாம பூஜை செய்து வழிபடலாம். அல்லது கோயிலுக்கு சென்று அங்கு சிவலிங்க செய்யப்படும் அபிஷேக ஆராதனையில் கலந்து கொள்ளலாம்.

மகா சிவராத்திரி தினத்தில் குறைந்தபட்சம் ஒரு வில்வ இலையாவது சிவனுக்கு நாம் அர்ச்சித்து வழிபடுவது நல்லது. இது முன் வினையையும், இந்த பிறப்பின் வினையையும் அறுக்கும் வல்லமை வாய்ந்தது. சிவனின் துதியும், சிவ ஆராதனையும் அனைத்து நன்மைகளையும் தடக் கூடியது.

சிவ லிங்க பூஜை செய்வது எப்படி?

சிவராத்திரி தினத்தில் இரவில் தான் மிகுந்த விஷேசம். மாலை நாம் நம் பூஜை அறையில் உள்ள சிவ லிங்கத்திற்கு அபிஷேக ஆராதனை செய்து வழிபடலாம். அப்படி இல்லாதவர்கள் அருகில் உள்ள சிவன் கோயிலுக்கு சென்று அங்கு நடக்கும் அபிஷேக ஆராதனையில் கலந்து கொள்ளலாம்.

அங்கு சிவனின் நாமத்தை சொல்லி வழிபடுவது அவசியம்.

குறைந்தபட்சம் அன்று இரவு 1 மணி வரையாவது நாம் கண் விழித்து சிவனை வழிபட வேண்டியது அவசியம்.

சிவராத்திரி பூஜைகள்:

சிவராத்திரி அன்று அதிகாலை 4 மணிக்கு தான் கால பூஜைகள் நிறைவு பெறும். அதன் பின்னர் அங்கு கொடுக்கப்படும் பிரசாதத்தை நாம் வாங்கிக் கொண்டு நாம் நம் விரதத்தை நிறைவு செய்யலாம்.

அதுவரை கோயிலுக்கு வெளியில் சிலர் அன்னதானமாக கொடுக்கும் உணவை எடுத்துக் கொண்டால் உங்களின் விரதம் கலைந்துவிடும். அதனால் அதிகாலை 4 மணிக்கு கால பூஜை நிறைவு பெற்ற பின்னரே பிரசாதத்தை சாப்பிட வேண்டும். அல்லது வீட்டிற்கு வந்து ஏதேனும் ஒரு சாதத்தை செய்து அதை கோயிலுக்கு சென்று, அங்கு சிவனை தரிசித்து வரும் சிவ பக்தர்களுக்கு வழங்கலாம். நாமும் சாப்பிடலாம். இப்படி செய்ய சிவனின் அருள் பரிபூரணமாகக் கிடைக்கும்.

செய்யக் கூடாத முக்கிய விஷயம்:

சிவ ராத்திரிக்கு மறுநாள் பொழுதிலும் நாம் உறங்கக் கூடாது. நாம் உணவை எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் உறங்குவது தவறு. அன்று மாலை நாம் பூஜை அறையில் தீபமேற்றி வழிபட்டு, இரவு 8 மணிக்கு உறங்கலாம்.

சிவ ராத்திரி தினத்தில் கோயிலுக்கு செல்லாமல் வீட்டிலேயே கண் விழித்திருக்கத் திரைப்படம் பார்த்தல், விளையாடுவதாக இருந்தால், நாம் சிவராத்திரி விரதம் இருப்பதற்கு பதிலாக சும்மாவே இருந்துவிடலாம்.

விவசாயம் காப்போம்

பனைமரம் சாகுபடி முறைகள் & பயன்கள்

பனைமரம் புல்லினத்தைச் சேர்ந்த ஒரு தாவரப்பேரினமாகும். பனைகள் பொதுவாகப் பயிரிடப்படுவதில்லை, இயற்கையாக தானாகவே வளரும் இயல்பை உடையது.

பனை வளர்ந்து முதிர்ச்சியடைவதற்கு 15 ஆண்டுகள் வரை எடுத்துகொள்கிறது. பனைகள் குறிப்பிடத்தக்க வளைவுகள் ஏதுமின்றிச் சுமார் 30 மீட்டர் உயரம் வரை வளரக்கூடியவை. கிளைகள் ஏதும் இதற்கு கிடையாது.

இதன் உச்சியில், கிட்டத்தட்ட 10 - 20 வரையான விசிறி வடிவ ஓலைகள் வட்டமாக அமைந்திருக்கும். பனைமரமானது இந்தியா, இலங்கை, இந்தோனேஷியா, மியான்மார், தாய்லாந்து, வியட்நாம், சீனா போன்ற நாடுகளில் காணப்படுகின்றன.

பனை மரம் எப்படி பயிரிடுவது:-

கூந்தல் பனை மற்றும் கரும்பனை ஆகிய இரகங்கள் உள்ளன.

எல்லா வகையான மண்ணிலும் வளரும் என்றாலும் மணல்சாரி மற்றும் இருமண்பாட்டு நிலங்களில் நன்கு வளரும் தன்மை கொண்டது.

அனைத்து மாதத்திலும் நடவு செய்யலாம். ஆனாலும் கார்த்திகை மாதத்தில் நடவு செய்தால் வளர்ச்சி சிறப்பாக இருக்கும்.

பனங்கொட்டைகளை நேரடியாக விதைத்தும், நாற்றுவிட்ட பனங்கிழங்குகளை எடுத்து நட்டும் பனையை வளர்க்கலாம்.

நேரடி விதைப்பிற்கு 3 x 3 மீட்டர் இடைவெளியில் குழிகள் தோன்ற வேண்டும். ஒரு ஏக்கருக்கு 400 குழிகள் வரை எடுக்கலாம்.

குழியானது 20x20x20 செ.மீட்டர் அளவில் இருக்க வேண்டும். முதிர்ந்த பனம் பழத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டு மூன்று வாரம் நிழலில் சேமிக்கப்பட்ட பனங்கொட்டைகளை குழிக்கு 3 முதல் 4 வரை போட்டு இலைச்சருகுகளை கொண்டு மூட வேண்டும்.

நட்டவுடன் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். முதல் ஒரு வருடத்திற்கு 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும். இரண்டு முதல் மூன்று வருடம் வரை மாதம் ஒரு முறை நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். அதன்பின் பருவமழை சீராக பெய்தால் நீர் பாய்ச்ச வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. பனை மரம் பொதுவாக மானாவாரியாக வளரும் தன்மை கொண்டது.

தொழு உரம் மற்றும் மணல் கலந்த கலவையை பாதி குழிவரை நிரப்ப வேண்டும். பின்பு வருடாவருடம் எரு போட்டால் வளர்ச்சி சீராக இருக்கும்.

மூன்று வாரங்களில் முளைக்க தொடங்கி விடும். ஆறு வாரங்களில் முளைப்பு முடிந்து விடும். ஒவ்வொரு குழியிலும் ஒரு ஆரோக்கியமான செடியினை விட்டு மற்றவற்றை களைத்து விட வேண்டும்.

பனைமரம் மெதுவாக தான் வளரும். விதைத்து 5 மாதங்கள் கழித்து தான் முதல் குருத்தோலை தோன்றும். 13 முதல் 15 வருடம் கழித்து சுமார் 12 முதல் 13 மீட்டர் உயரம் வளர்த்தபின் தான் பாளை விட்டு பதனீர்கொடுக்கும்.

சராசரியாக ஒரு மரம் வருடத்திற்கு 125 முதல் 150 லிட்டர் பதனீர் கொடுக்கும். தை முதல் ஆனி மாதம் முதல் பதநீர் கிடைக்கும். ஒரு லிட்டர் பதநீரை காய்ச்சினால் 180 முதல் 250 கிராம் பனை வெல்லம் கிடைக்கும். ஒரு மரத்தில் இருந்து ஆண்டுக்கு 24 கிலோ பனைவெல்லம் கிடைக்கும்.

பனை மரம் பயன்கள்:

பனை மரத்தில் இருந்து கிடைக்கும் நுங்கு நீரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர கோடை காலத்தில் ஏற்படும் வேர்குரு நீங்கும்.

பனை மரங்கள் நிலத்தடி நீரைச் சேமிப்பதில் மிகச் சிறந்து விளங்குகின்றன.

பனங்கற்கண்டை ஏதாவது ஒரு வகையில் அடிக்கடி பயன்படுத்தி வர அம்மை நோயால் ஏற்பட்ட உடல் வெப்பம், தாகம் போன்றவை நீங்கும்.

பதநீரில் இருந்து எடுக்கப்படும் கருப்பட்டி, பனங்கற்கண்டு ஆகியவற்றுக்கும் நோய் தீர்க்கும் குணங்கள் உண்டு.

பனை மரத்தின் அடி பாகத்தில் கொட்டினால் நீர் வரும். அதை தடிப்பு, சொறி உள்ளவர்கள் அதன் மீது தடவி வர குணமடையும். ஐந்து அல்லது ஆறு முறை தடவ வேண்டும்.

பாலில் பனங்கற்கண்டை சேர்த்து காய்ச்சி குடித்தால் மார்புச்சளி இளகும்.

கருவுற்ற பெண்களுக்கும் மகப்பேறு பெண்களுக்கும் ஏற்படுகின்ற மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் புண் முதலியவைகளை குணப்படுத்துகிறது.

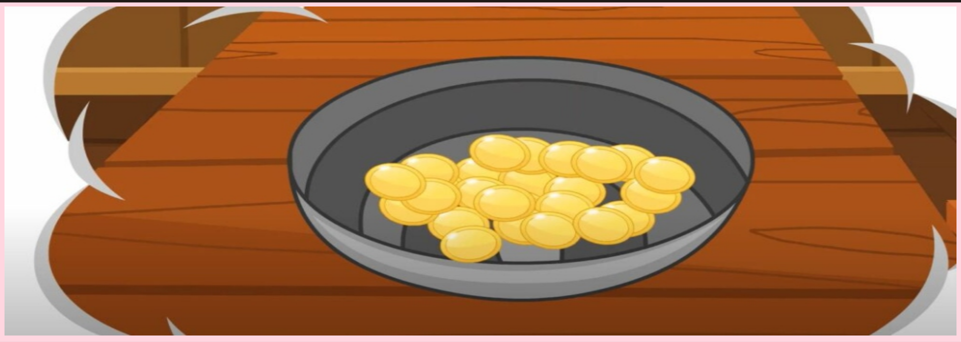
இருத்த அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது. டைபாய்டு, சுரம், நீர்க்கட்டு முதலிய வியாதிகளை போக்குகின்ற நல்ல மருந்தாகவும் இது செயல்படுகிறது.

புகழுக்காக தர்மம்

திருக்குறள் கதை

ஒரு ஊருல கருப்புசாமி வெள்ளைச்சாமினு ரெண்டு விவசாயிகள் இருந்தாங்க. அவங்க ரெண்டு பேருமே ரொம்ப ஈகை குணம் உள்ளவர்களா இருந்தாங்க

கருப்புசாமிக்கு எப்பவும் புகழ்மேல ஆச அதிகம் ,எப்பயும் யாராவது தன்னப்பத்தி பேசிக்கிட்டே இருக்கணும்னு நினைச்சான் ,அதனால அளவுக்கு அதிகமா தர்மம் செஞ்சான் ,யார் என்ன கேட்டாலும் கொடுத்து அவுங்க தன்ன பத்தி புகழ்ந்து பேசுறத கேட்டு சந்தோஷப்பட்டான்



ஆனா வெள்ளைச்சாமி புத்தி கூர்மையோட இருந்தான்,அவனும் தானம் தர்மம் செஞ்சாலும் ,யாருக்கு உதவணும்னு தெரிஞ்சு இருந்தான்.

தொடர்ந்து புகழுக்காக தானம் பண்ணுன தன்னோட நண்பன திருத்தணும்னு நினைச்சான் ,அதுக்காக அவன் ஒரு திட்டம் போட்டான் ,

ஒரு நாள் கருப்புசாமி தானம் கொடுத்துக்கிட்டு இருக்குற இடத்துக்கு வந்து ,உன்னோட நிலத்த உங்க அப்பா எப்பவோ எங்க அப்பா கிட்ட வித்துட்டாரு ,அதுக்கான சாட்சி இந்த பைல இருக்குனு சொன்னான்,

வெள்ளைச்சாமி எப்பவும் பொய் சொல்ல மாட்டான்னு அந்த ஊருல இருக்குற எல்லாருக்கும் தெரிஞ்சிருந்தது ,அதனால கருப்புசாமிகிட்ட இருந்து இனி எதுவும் வாங்க முடியாது அவனும் இனி நம்மளைப்போலதான்னு சொல்லிட்டு திரும்பிக்கூட பாக்காம எல்லாரும் போக ஆரம்பிச்சாங்க

அப்ப ஒரு சிலர்மட்டும் ஐயா எங்களுக்கு சாப்பாட்டுக்கே கஷ்டம் எங்களுக்கு ஏதாவது கொடுங்கன்னு கேட்டு நின்னுகிட்டு இருந்தாங்க.

இத்தனை நாள் தன்னோட ஈகை குணத்தை பாத்து தன்ன பாராட்டுன எல்லாரும் எப்ப அவுங்க வேலைய பாத்துட்டு போனத பாத்து வறுத்த பட்டான் கருப்புசாமி ,

அப்பதான் வெள்ளைச்சாமி பேச ஆரம்பிச்சான் ,அங்க பாத்தியா உன்கிட்ட எதுவுமே இல்லைனு தெரிஞ்சும் உன்கிட்ட யாசகம் கேக்குற அவுங்களுக்குத்தான் நீ உதவனும் ,அத விட்டுட்டு உன்ன புகழறாங்கன்னு எல்லாருக்கும் தானம் கொடுக்க கூடாது

அதனால தான் இப்படி ஒரு பொய் சொன்னேன்னு சொன்னான் ,

அப்ப அந்த பைல என்ன இருக்குன்னு பாத்தான் கருப்புசாமி ,அதுல ஒரு ஓலைல

**"வறியார்க்கொன்று ஈவதே ஈகைமற் றெல்லாம்
குறியெதிர்ப்பை நீர துடைத்து"**

அப்படிங்கிற திருக்குறள் எழுதி இருந்துச்சு

அப்பத்தான் ஏதும் இல்லாதவர்க்குக் கொடுப்பதே ஈகைளு பிற எல்லாம் கொடுத்ததைத் திரும்பப் பெறும் நோக்கம் உடையதே அப்படிங்கிற அர்த்தமும் அவனுக்கு புரிஞ்சது

வெளியூர்களில் இருந்து சென்னை வரும் பஸ்களுக்கு புதிய கட்டுப்பாடு...

அரசு விரைவு போக்குவரத்து கழகம் சார்பில் அனைத்து கிளை மேலாளர்கள் மற்றும் டிரைவர், கண்டக்டர்களுக்கு அனுப்பி உள்ள சுற்றறிக்கையில் கூறப்பட்டு இருப்பதாவது:- விரைவு போக்குவரத்துக் கழக பஸ்களில் சென்னைக்கு வரும் பயணிகளின் வசதிக்காக அனைத்து ஊர்களில் இருந்து சென்னைக்கு வந்தடையும் பஸ்கள் அனைத்தும் தாம்பரம் வழியாக இயக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறது. மேலும் தாம்பரம் மாநகர பஸ் நிறுத்தத்துக்கு தள்ளி இடது புறமாக நிறுத்தி பயணிகளை இறக்கி விட அனைத்து ஓட்டுநர், நடத்துனர்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள். இதன் மூலம் தாம்பரம், குரோம்பேட்டை, ஆசர் கானா, வடபழனி செல்லும் பயணிகள் பயன் அடைவதுடன் நமது கழகத்திற்கு வருவாய் அதிகரிக்க வாய்ப்பு ஏற்படும். மேலும் மாலை 5 மணிக்கு மேல் பெருங்களத்தூர் வழியாக சென்னைக்கு வரும் பஸ்கள் மட்டும் மதுரவாயல் சுங்கச்சாவடி வழியாக கோயம்பேடு பேருந்து நிலையத்திற்கு இயக்கப்பட வேண்டும்.

பொன்மொழி

செய்து முடிக்கப்பட்ட மாபெரும் சாதனைகள் அனைத்தும் செய்ய முடியாதவைகள் என்று முதலில் பலரால் நிராகரிக்கப்பட்டவைதான்.

-கால்லைல்

ALTERNATIVES

- ***Very Rich - Affluent***
- ***Very Scared - Petrified***
- ***Very Easy - Effortless***
- ***Very Busy - Swamped***
- ***Very Dangerous - Formidable***

Dr.Mrs. Y. Deepika,
M.Sc.,Ph.D.,
Delhi Public School,
Nacharam,Telangana,
India.

கண் கருவளையம் நீங்க இயற்கை குறிப்புகள்

குறிப்பு 1: ஒரு பௌலில் காபி தூள் 1/4 ஸ்பூன், அரிசி மாவு 1/4 ஸ்பூன், தேவையான அளவு தேன் ஊற்றி, இதை திக் பேஸ்ட் போல கலந்து அதை அப்படியே உங்களுடைய கருவளம் இருக்கும் இடத்தில் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். 15 நிமிடம் கழித்து முகத்தை கழுவி விடுங்கள். 20 நிமிடம் வைத்தாலும் தவறு கிடையாது.

குறிப்பு 2: ஒரு பவுலில் கடலை மாவு 1/4 ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் 2 சிட்டிகை, தயிர் தேவையான அளவு ஊற்றி, இதையும் திக் பேஸ்ட் போல கலந்து கண்ணுக்கு கீழே இருக்கும் கருவளையம் மேலே திக்காக பேக் போட்டு, 20 நிமிடம் கழித்து கழுவி விட வேண்டும்.

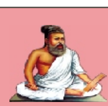
குறிப்பு 3: அடுத்தபடியாக ஒரு பவுலில் 1 ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய், 2 சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் போட்டு, நன்றாக குழைத்து இதை உங்கள் கண்ணை சுற்றி தடவி லேசாக மசாஜ் செய்ய வேண்டும். கிளாக் வைஸ் மசாஜ் செய்ய வேண்டும். ஆன்டி கிளாக் மசாஜ் செய்ய வேண்டும். இப்படி மாறி மாறி மசாஜ் செய்துவிட்டு, பத்து நிமிடங்கள் கழித்து குளிர்ந்த தண்ணீரில் கழுவி விடுங்கள்.

குறிப்பு 4: உருளைக்கிழங்கை நன்றாக கழுவி விட்டு துருவி பிழிந்தால் சாறு கிடைக்கும். அதை ஒரு காட்டன் பஞ்சில் நனைத்து அந்த பஞ்சை கண்ணுக்கு அடியில் 15 நிமிடங்கள் அப்படியே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கண்களை மூடி படுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு பஞ்சை எடுத்து விடலாம்.

குறிப்பு 5: ஒரு சிறிய பவுலில் ஆலோவேரா ஜெல் 1 ஸ்பூன், விட்டமின் இ ஆயில் கேப்சூல் ஒன்று மட்டும் பயன்படுத்துங்க. உள்ளே இருக்கும் ஜெல்லை, அந்த அலோவேரா ஜெல்லில் பிழிந்து, கலந்தால் ஒரு பேக் நமக்கு கிடைக்கும். இதை ஒரு டப்பாவில் போட்டு /ப்ரிட்ஜில் வைத்தால் ஏழு நாட்கள் பயன்படுத்தலாம். பேக் எல்லாம் போட்டு குளிர்ந்த தண்ணீரில் முகத்தை கழுவி விட்டு, இந்த ஜெல்லை கண்ணுக்கு அடியில் தடவி லேசாக மசாஜ் செய்து தூங்கி விடுங்கள். மறுநாள் காலை எப்போதும் போல எழுந்து முகம் கழுவிக்கொள்ளலாம். (இந்த செல்லை நைட் கிரீம் ஆக பயன்படுத்த வேண்டும்.)

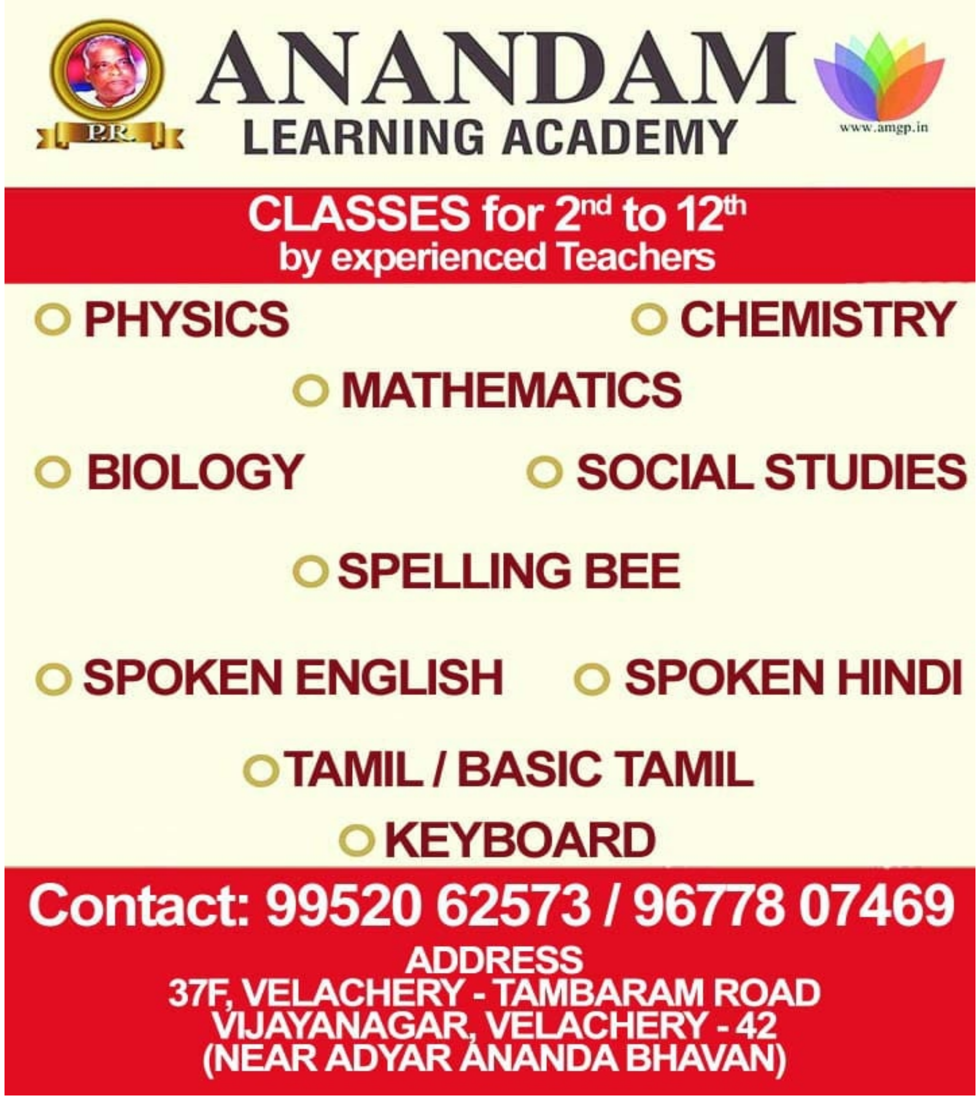
திருக்குறள்

[233]



ஒன்றா உலகத்து உயர்ந்த புகழல்லால்
பொன்றாது நிற்பதொன் றில்.

Nothing else lasts on earth for ever
Saving high fame of the giver!



இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் அதன் செல்வாக்கின் கீழ் உங்கள் கடின உழைப்பு பலனளிக்கும், உங்கள் மூத்தவர்களிடமிருந்து பாராட்டு மற்றும் பதவி உயர்வு கிடைக்கும்.

துலாம்

இந்த வாரம் உங்கள் நண்பர்கள் உங்கள் வார்த்தைகள் அல்லது ஆலோசனைகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க மாட்டார்கள்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் மற்றவர்களை பாதிக்கும் உங்கள் திறன் உங்களுக்கு பல நேர்மறையான விஷயங்களை கொண்டு வரும்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் உங்கள் காதலரை உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அறிமுகம் செய்வது உங்களுக்கு சாதகமற்றதாக இருக்கும்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் உங்கள் செலவுகளில் எதிர்பாராத அதிகரிப்பு உங்கள் மன அழுத்தத்தை அதிகரிப்பதற்கும் முக்கிய காரணமாக இருக்கும்

தனுசு

இந்த வாரம் நீங்கள் வீட்டு வேலைகளில் ஆர்வம் காட்டி வீட்டில் உள்ள மற்ற பெண்களுக்கு உதவலாம். ஊங்கள் உறவை வலுப்படுத்தும்.

கடகம்

இந்த வாரம் காதல் திருமணத்துடன் ஆசீர்வதிக்க-ப்படலாம். அதாவது அவர்கள் விரும்பிய வாழ்க்கை துணையை பெற முடியும்.

மகரம்

இந்த வாரம் முழுவதும், உங்கள் முழுப் பாராட்டையும் பாராட்டுக்களையும் பெறுவீர்கள். மூத்த மற்றும் உயர் அதிகாரிகளின் ஒத்துழைப்பு கிடைக்கும்.

சிம்மம்

இந்த வாரம், உங்கள் நண்பர்கள் உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பது, அனைத்து வகையான நிதி சிக்கல்களிலிருந்தும் வெளியேற உதவும்.

கும்பம்

இந்த வாரம், மாணவர்கள் தங்கள் பாடங்கள் அல்லது பாடங்களைப் புரிந்துகொள்வதில் பல சிக்கல்களை சந்திக்க நேரிடும்.

கன்னி

இந்த வாரம், வகுப்பில் உள்ள பல மாணவர்கள் உங்கள் வெற்றியைக் கண்டு பொறாமைப் படுவார்கள்.தந்தை போன்ற நபரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

மீனம்

இந்த வாரம் குடும்பத்தில் ஒற்றுமையாக இருந்து வந்த பிரச்சனைகள் நீங்கும் குடும்ப உறுப்பினர் களிடையே சகோதரத்துவம் பெருகும் .

YOGASANAM

துவபாத தனுராசனம்

<u>*பலன்கள்:-*</u>

முதுகுத்தண்டை நீட்சியடையச் செய்வதுடன் முதுகுத்தண்டின் நெகிழ்வுத்தன்மையையும் அதிகரிக்கிறது

முதுகுத் தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறது

கழுத்து, மார்பு பகுதிகளை விரிக்கிறது

உடல் முழுவதும் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது

அனைத்து சுரப்புகளின் இயக்கங்களையும் சீராக்கி உடல் நலத்தை மேம்படுத்துகிறது

உடல் முழுவதிலும் ஆற்றலை அதிகரிக்கிறது

தோள்களையும் கரங்களையும் பலப்படுத்துகிறது

தைராய்டு இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது

நுரையீரலைப் பலப்படுத்தி நுரையீரல் சார்ந்த பிரச்சினைகளைப் போக்குகிறது

இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைக்க உதவுகிறது

இருதய நலனைப் பாதுகாக்கிறது

இடுப்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது

இடுப்பு, வயிறு மற்றும் தொடையில் உள்ள அதிகக் கொழுப்பைக் கரைக்கிறது

மறு உற்பத்தி உறுப்புகளின் இயக்கத்தைத் தூண்டுகிறதுளூ குழந்தையின்மை பிரச்சினையைப் போக்க உதவுகிறது

வயிற்று உள்ளுறுப்புகளின் இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது

மாதவிடாய் சார்ந்த பிரச்சினைகளை சரி செய்கிறது மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் உபாதைகளைப் போக்க உதவுகிறது

கால் தசைகளை உறுதியாக்குகிறது

மூட்டுகளைப் பலப்படுத்துகிறது

தூக்கமின்மையைப் போக்குகிறது

நினைவாற்றலை அதிகரிக்கிறது

கவனத்தை கூர்மையாக்குகிறது

மன அழுத்தத்தைப் போக்குகிறது

மன அமைதியை வளர்க்கிறது

SUDOKU GAME

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

மலச்சிக்கலைப் போக்கும் எசன்சியல் எண்ணெய்கள்

1) *Ginger Essential Oil*

இஞ்சி எசன்சியல் எண்ணெய் மற்றும் லாவண்டர் எசன்சியல் எண்ணெய் ஆகிய இரண்டையும் வயிற்றில் தடவி மசாஜ் செய்வதன் மூலம் நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் தீருவதாக ஆய்வு மூலம் நிரூபணமாகியுள்ளது. மேலே குறிப்பிடப்பட்ட ஆய்வில், வாரத்திற்கு அய்ந்து முறை என நான்கு வாரங்களுக்கு, ஒவ்வொரு முறையும் 15 நிமிடங்களுக்கு அரோமாதெரபி மசாஜ் செய்யப்பட்டதில் மலம் இளகியும், மலச்சிக்கலின் தீவிரமும் அறிகுறிகளும் குறைந்து போனதாக தெரிய வந்துள்ளது.

2) *Lavender Essential Oil*

Lavender essential எண்ணெயை மசாஜ் செய்வதனால் மலச்சிக்கல் நீங்குவது ஆய்வு மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. Lavender எசன்சியல் எண்ணெய்யை காற்றில் பரவச் செய்து மன அழுத்தத்தைப் போக்க உதவுவதன் மூலம், மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் சீரணக் கோளாறுகள் மற்றும் மலச்சிக்கல் சரி செய்யப்படுகின்றன.

3) *Peppermint Essential Oil*

Peppermint எசன்சியல் எண்ணெய் வயிற்று தசைகளை இளக்கி மலச்சிக்கலைப் போக்க உதவுகிறது. Peppermint எண்ணெய்யை வயிற்றில் தடவி மசாஜ் செய்யலாம். அல்லது, பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவில் நீர்க்கச் செய்து அருந்தினாலும் மலச்சிக்கலிலிருந்து விடுபடலாம்.

4) *Rosemary Essential Oil*

மலச்சிக்கலைப் போக்கும் எசன்சியல் எண்ணெய்கள் வரிசையில் rosemary எசன்சியல் எண்ணெய் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சுழளநஅயசல எசன்சியல் எண்ணெய்யை வயிற்றில் தடவி மசாஜ் செய்வதால் வயிற்றுப் பகுதியில் இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது. இதனால் மலச்சிக்கல், செரியாமை போன்றவை சீராகின்றன. Rosemary எசன்சியல் எண்ணெயின் வாசத்தை அறையில் பரவச் செய்வதன் மூலமாகவும் மலச்சிக்கலிலிருந்து நிவாரணம் பெற முடியும். இந்த எசன்சியல் எண்ணெயின் வாசம் மன அழுத்தத்தைப் போக்க உதவுகிறது. எனவே, மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மலச்சிக்கலுக்கு இது நல்ல தீர்வாக அமைகிறது.

Entertainment Corner

Arusuvai Samayal

CHICKEN ISHTU

INGREDIENTS :-

Chicken – 500 gms, boneless (thighs or breasts)
Onion – 1, finely chopped
Cumin Powder – 1/2 tsp
Cinnamon Powder – 1/2 tsp
Turmeric Powder – 1/2 tsp
Cardamom Powder – 1/2 tsp
Green Chilli – 1
Garlic Garlic Paste – 3 to 4 tsp
Oil – 3 tsp
Chicken Stock – 250 ml
Thick Tamarind Extract – 2 tsp
Salt as per taste
Coriander Leaves – few, chopped

INSTRUCTIONS:-

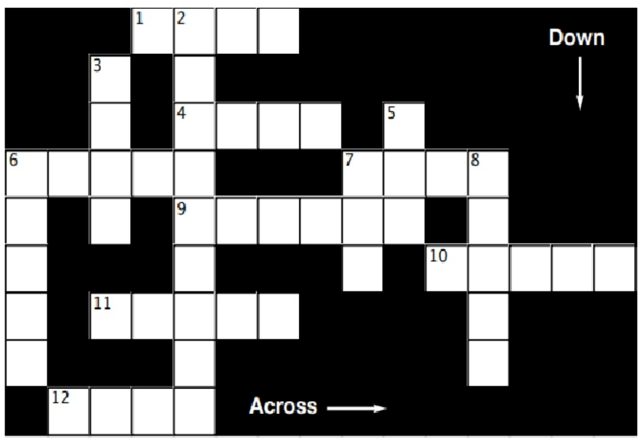
1. Combine the masala powders, green chilli, garlic and ginger paste.
2. Grind them together and keep aside.
3. Heat oil in a pan over medium flame.
4. Add the ground masala paste and fry for 45 to 60 seconds.
5. Trim off anay excess fat from the chicken and add to the pan.
6. Cook until the chicken turns golden brown .
7. Pour the stock.
8. Add the tamarind extract and sprinkle enough salt.
9. Cover the pan with a lid and reduce flame to low.
10. Simmer for 10 to 15 minutes.
11. Remove the lid and stir once or twice.
12. Garnish with coriander leaves.
13. Serve.

SUDOKU ANSWER

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

CROSSWORD PUZZLE

Write the opposite of each word below in the crossword puzzle



ACROSS
1. Opposite of buy
4. Opposite of push
6. Opposite of true
7. Opposite of soft
9. Opposite of wide
10. Opposite of right
11. Opposite of black
12. Opposite of early

DOWN
2. Opposite of cheap
3. Opposite of empty
5. Opposite of cooked
6. Opposite of last
7. Opposite of cold
8. Opposite of clean

விடுகதை விளையாட்டு

1. தலைக்குள் கண் வைத்திருப்பவன் இவன் மட்டும்தான் -அவன் யார்?

2. உணவை எடுப்பான் ஆனால் உண்ணமாட்டான் -அவன் யார்?

3. ஒற்றை கிண்ணத்துக்குள் இரட்டைத் தைலங்கள் -அவை எவை?

4. ஒட்டியவன் ஒருத்தன் பிரித்தவன் இன்னொருவன் -அது என்ன?

5. வெள்ளத்தில் போகாது வெந்தணலில் வேகாது கொள்ளையடிக்க முடியாது கொடுத்தாலும் குறையாது -அது என்ன?

6. பொட்டுப்போல் இலை இருக்கும் பொரிபோல் பூப் பூக்கும் தின்னக்காய் காய்க்கும் தின்னாப் பழம் பழுக்கும் -அது என்ன?

7. தண்ணீரில் பிறப்பான் தண்ணீரில் இறப்பான் -அவன் யார்?

8. குண்டு குள்ளனுக்கு குடுமி நிமிர்ந்தே இருக்கும் -அவன் யார்?

9. கண்ணில் தென்படுவான் கையில் பிடிபட மாட்டான் -அவன் யார்?

10. வெயிலில் மலரும் காற்றில் உலரும் -அது என்ன?

சொல் விளையாட்டு

1.காட்டில் வாழ்வது ________________
கைகளில் மாட்டுவது ________________

2.நிலவின் மறுபெயர் ________________
மாதத்தைக் குறிப்பது ________________

3.கிழமைகளில் ஒன்று ________________
உலோகங்களில் ஒன்று ________________

4.எழுத உதவுவது ________________
கண்களில் தீட்டுவது ________________

5.யானையைக் குறிப்பது ________________
அடுப்பில் எரிப்பது ________________

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.அன்னாசிப்பழம் 2.நண்டு
3.பட்டாசு 4.நுளம்பு
5.சோளப்பொத்தி 6.அன்னாசிப்பழம்
7.தேங்காய் 8.நத்தை
9.கண்ணீர் 10.மெழுகுதிரி

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.

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

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

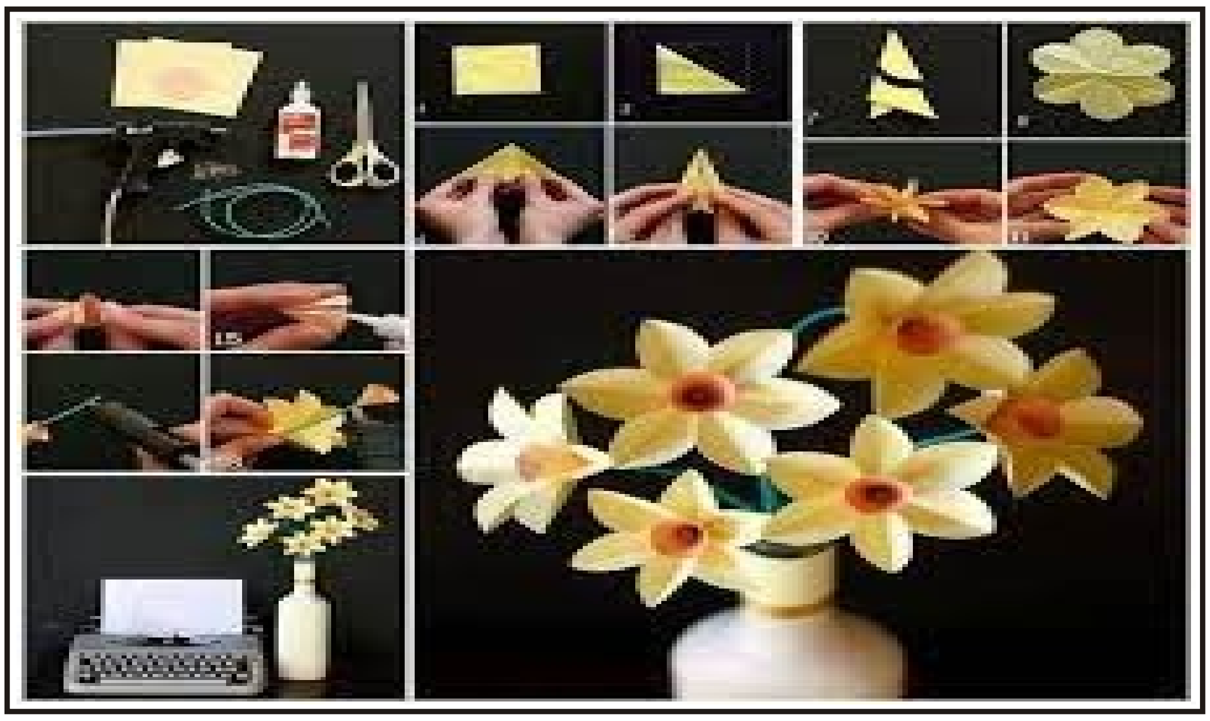
CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

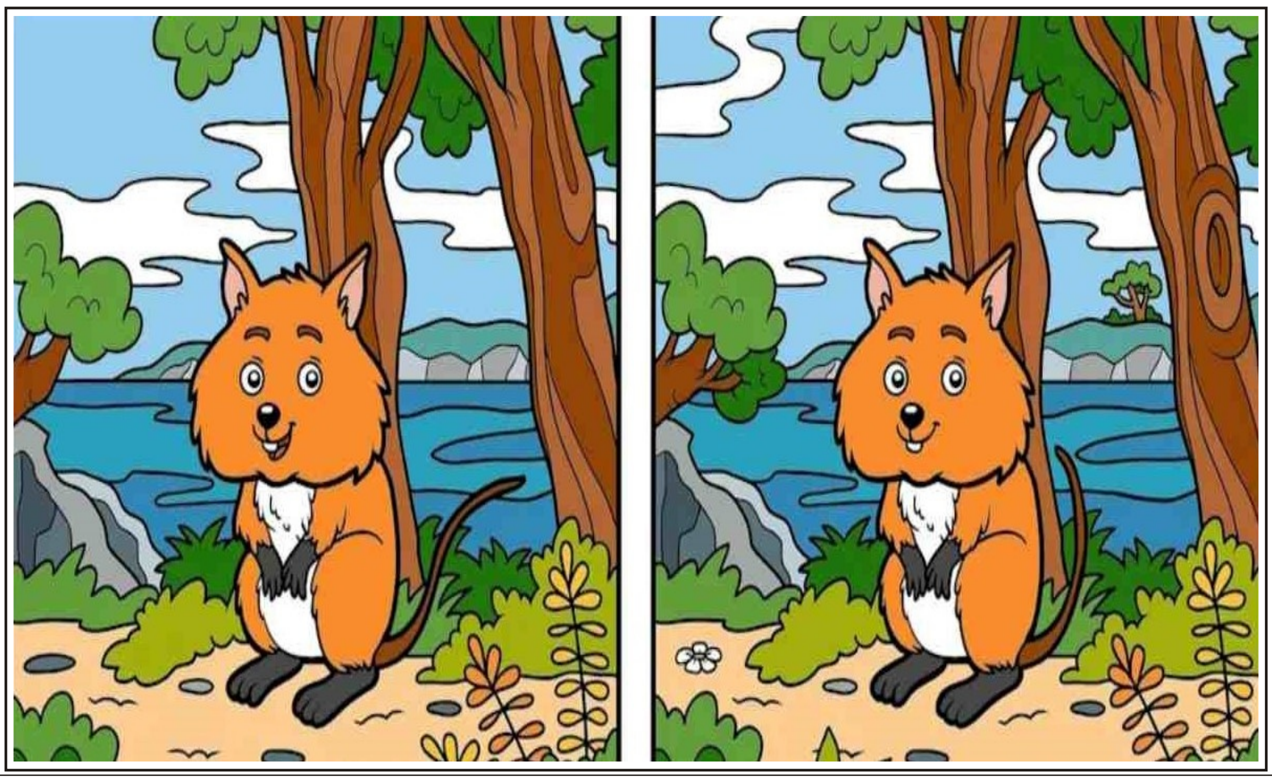
Joshua Daniel
Class 5
St. Theresa Bacq
Public School,
Bangalore.

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

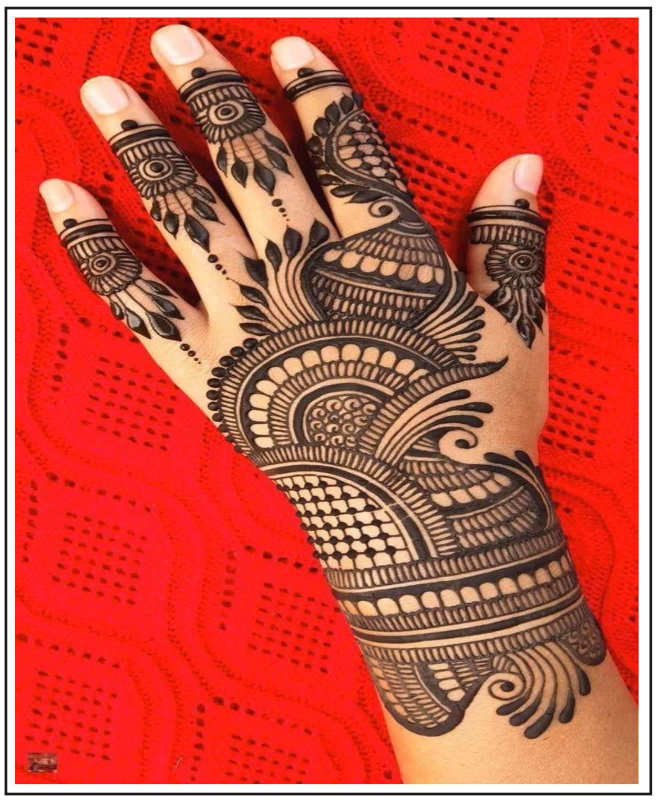
PAPER CRAFT



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