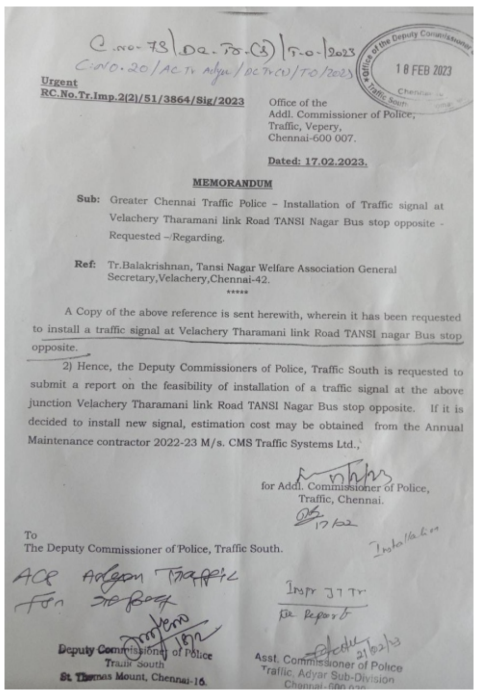
Hale & Healthy HOSPITAL
Multi Speciality Since 1987
A1, Srinivasapuram, ECR, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041.
Contact
044-43090397/ 9677194440

EXPRESS EV VELACHERY
Neighbourhood Newspaper - Weekly
Free Circulation

VOL - 4 ISSUE - 37 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

டான்சிநகர் நகர் பேருந்து நிருத்தம் எதிரே போக்குவரத்து சிக்னல் அமைக்க வேண்டுகோள்...

டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக தரமணிலிங்க் சாலை டான்சிநகர் நகர் பேருந்து நிருத்தம் எதிரே போக்குவரத்து சிக்னல் அமைக்க வேண்டி கடந்த 13-02-2023 அன்று காவல் ஆணையர் போக்குவரத்து காவல் துறை அவர்களுக்கு மனு அனுப்பப்பட்டது. அதன் அடிப்படையில் மேற்கண்ட இடத்தில் சிக்கல் அமைத்திட Estimation cost கேட்கப்பட்டுள்ளது விரைவில் சிக்னல் அமைக்கப்படும் என்ற மகழ்ச்சியான தகவலை தெரிவித்துக்கொண்டனர்.


C.no-73/DC.Tr.(S)/T.O./2023
C.No.20/AC Tr Adyar/DC Tr(S)/T.O/2023

Urgent
RC.No.Tr.Imp.2(2)/51/3864/Sig/2023

Office of the
Addl. Commissioner of Police,
Traffic, Vepery,
Chennai-600 007.

Office of the Deputy Commissioner Traffic South, Chennai — 18 FEB 2023

Dated: 17.02.2023.

MEMORANDUM

Sub: Greater Chennai Traffic Police – Installation of Traffic signal at Velachery Tharamani link Road TANSI Nagar Bus stop opposite - Requested – Regarding.

Ref: Tr.Balakrishnan, Tansi Nagar Welfare Association General Secretary, Velachery, Chennai-42.

*****

A Copy of the above reference is sent herewith, wherein it has been requested to install a traffic signal at Velachery Tharamani link Road TANSI nagar Bus stop opposite.

2) Hence, the Deputy Commissioners of Police, Traffic South is requested to submit a report on the feasibility of installation of a traffic signal at the above junction Velachery Tharamani link Road TANSI Nagar Bus stop opposite. If it is decided to install new signal, estimation cost may be obtained from the Annual Maintenance contractor 2022-23 M/s. CMS Traffic Systems Ltd.,

for Addl. Commissioner of Police,
Traffic, Chennai.

To
The Deputy Commissioner of Police, Traffic South.

Deputy Commissioner of Police
Traffic South
St. Thomas Mount, Chennai-16.

Asst. Commissioner of Police
Traffic, Adyar Sub-Division

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY CELEBRATIONS AT GURU NANAK COLLEGE...

Women Development Cell of Guru Nanak College (Autonomous), Chennai Celebrated the International Women's Day on the 8th of March 2023 with the theme **"Embrace Equity".** Chief guests and Guests of Honour for the inauguration and Valedictory were **Dr. Kanimozhi N.V.N. Somu,** Member of Rajya Sabha, Govt. of India, Obstetrician&Head, State Medical Wing, **Ms. Andrea Jeremiah,** Indian Actress, **CA. Divya Abhishek,** Practicing Chartered Accountant, Ms. Lavanya Venugopal, Theatre Artist respectively. **Dr. Kanimozhi N.V.N. Somu,** in her address, said, "Women are strong and everyone should empower themselves and be financially independent".

CA. Divya Abhishek, in her address said , "Women should use all the opportunities that come to them, which will make them different in their life". **Ms. Andrea Jeremiah,** in her valedictory address said "Education is the most powerful for every woman to bring change in their well being". A grand cultural performance by the women staff and students enthralled the audience. More than 1000 staff and women students participated in the grand mega event.

CLASSIFIED

Commercial Space for Rent
600 Square feet for 15,000/-@ ground floor
31/14, Sarathy Nagar, 2nd street, Velachery (Bethel Hr Sec School Opp)
3 month rent as advance
CONTACT 8015427018

WANTED
Front Desk Executive
(Male / Female)
Ateliers Fitness Velachery, Behind A2b
Contact 9841030772

TMS YOGA AND ART'S CENTER
SIMPLE SOLUTION TO LEARN
ONLINE & OFFLINE
Contact
9789098094
8012041624
9500090445
Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

DESIGNING
Tamil & English DTP designing works
Rs. 750/- only
Contact 7305837388

Commercial Space for Rent
850 Square feet for 27,000/- @ ground floor
Diya Complex, Vijayanagar Main Road, Velachery (Near Ananda Bhavan)
2 L as advance
CONTACT 7305837388

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

Mother Land
Play School, Day Care & After School Care
No.38, 2nd Street, Tansi Nagar, Vijayanagar, (Near ICICI Bank - Royal Shoppee) Velachery, Chennai - 600 042.
Contact
72992 62185
90947 52300

WANTED
Tele Callers
CONTACT 7305837388

WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE
Contact : 9444 122 922

TREATMENTS FOR

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

CONSULTANT CATERING HOSPITALITY SERVICE
NFC
NIMS FOOD CONSULTANT
E. KAMESH KUMAR IHM-MBA
Office:plot No:4,kumaran nagar, keelkattalai, chennai-600117
Adviser:K.VIJAYA KANCHANA MSC Food & Nutrition.
email:Nutritionnfc@gmc
Mobile:9790 902400
email:Consultantnfc@gmail.com

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம் Friday Price

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

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

	22 கேரட்		24 கேரட்	
தங்கம் விலை -	1 கிராம்	5190	1 கிராம்	5552
	8 கிராம்	41520	8 கிராம்	44416

வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	67.30
	1 கிலோ	67300

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

மஞ்சள் கயிறு அணிந்து இருப்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டிய விடயம்..?

பெண்கள் அணிந்துள்ள மங்கல கயிறாக இருக்கும் இந்த மஞ்சள் கயிறு எப்போதும் சேதமில்லாமல், அழுக்குகள் இல்லாமல், கருப்பாக இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

மஞ்சள் கயிற்றில் தினமும் மஞ்சள் தடவ சொல்வதும் இதனால் தான். மங்களத்தின் அடையாளமாக இருக்கும் இந்த மஞ்சள் கயிற்றை எந்த அளவிற்கு பராமரித்து வருகிறீர்களோ, அந்த அளவிற்கு உங்களுடைய குடும்ப வாழ்க்கையும் சிறப்பாக இருக்கும்.

கழுத்தில் மஞ்சள் கயிறு அணிந்து கொண்டு இருந்தால் அதில் அழுக்குகள் சேராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது உங்களுடைய பொறுப்பு. அழுக்குகள் நிறைந்துள்ள மஞ்சள் கயிற்றை அணிந்திருக்கும் பெண்களிடம் செல்வம் நிலைப்பதில்லை.

அழுக்காக இருக்கும் கயிற்றை அடிக்கடி நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் மஞ்சள் தடவி வந்தால் அதன் நிறம் மங்காமல் பாதுகாக்கப்படும். மேலும் மஞ்சள் கயிறு சேதம் அடைவதற்கு முன்பே அதை மாற்றி விட வேண்டும். எனவே நீண்ட நாட்களுக்கு ஒரே கயிற்றை பயன்படுத்த வேண்டாம்.

மாங்கல்யத்தில் பழுது ஏ ற்படாமல் இருக்க வேண்டும். அப்படி உங்கள் மாங்கல்யத்தில் விரிசல் அல்லது பழுது ஏற்பட்டால் நீங்களாகவே சென்று அதை புதிதாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டாம். உங்களுடைய குல வழக்கப்படி உங்கள் வீட்டு பெரியவர்களிடம் கலந்தாலோசித்து என்ன செய்வது? என்று முடிவு எடுக்க வேண்டும்.

அப்படி இல்லை என்றால் வீட்டில் இருக்கும் மூத்த சுமங்கலிப் பெண்களை கடைக்கு கூட்டி சென்று புதிய மாங்கல்யத்தை அவர்களுடைய கைகளால் வாங்க வேண்டும். மாங்கல்ய பழுது உள்ள பெண்கள் தனியாக சென்று புதிய மாங்கல்யத்தை வாங்கக் கூடாது.

தாலிக்கயிற்றை மாற்ற வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் அல்லது இது போல புதிய மாங்கல்யத்தை மாற்றிக் கொள்பவர்கள் அதை முறையாக மாற்றிக் கொள்வது நல்லது. எப்பொழுதும் தாலிக்கயிறு மாற்றும் பொழுது கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து மாற்ற வேண்டும்.

நின்று கொண்டோ அல்லது வேறு திசையில் நின்றோ தாலிக் கயிற்றை மாற்றக் கூடாது. இதனால் கணவனுக்கோ அல்லது அப்பெண்ணுக்கு தீர்க்காயுள் என்பது குறையும்.

திங்கள், செவ்வாய் மற்றும் வியாழன் கிழமையில் மாங்கல்யத்தை மாற்றுவது மிகவும் நல்லது. சூரிய உதயத்துக்கு பின்பு, சூரியன் மறைவதற்கு முன்பு தாலிக்கயிறை மாற்றி விட வேண்டும்.

சூரியன் மறைந்த பிறகு மாலை நேரத்தில் மாற்றக்கூடாது அது போல ராகு காலம் மற்றும் எமகண்டத்தில் கண்டிப்பாக தாலி கயிறு மற்றும் மாங்கல்யத்தை மாற்றக்கூடாது.

புதிய மாங்கல்யத்தை அணிபவர்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் கோவிலுக்கு செல்ல வேண்டும். அங்கு நடைபாதையில் அமராமல் ஓரமாக ஓரிடத்தில் கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து மூத்த சுமங்கலிப் பெண்களின் கைகளால் உங்களுடைய மாங்கல்யத்தை மாற்றி கொள்ள வேண்டும்.

மாங்கல்யத்தை அவர்கள் கோர்த்து கொடுக்க உங்களுடைய கணவன் அதை போட்டு விடலாம். ஒருபோதும் நீங்களாகவே புதிய மாங்கல்யத்தை கோர்த்து அணிந்து கொள்ளக் கூடாது. மாங்கல்ய சரடு அல்லது மஞ்சள் கயிற்றில் இரும்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களை தொங்க விடக்கூடாது.

சிலர் ஊக்கு, சாவி போன்ற பொருட்களை மாட்டி வைப்பது உண்டு. இது மிகவும் தவறான செயலாகும். இதை ஒருபோதும் செய்யாதீர்கள்.

வெள்ளிக்கிழமையில் தினமும் மாங்கல்யத்திற்கு மஞ்சள், குங்குமம் வைத்து பழகுங்கள். இவ்வாறு தாலியை பராமரித்தால் அப்பெண்ணும், அப்பெண்ணின் கணவனின் ஆயுளும் தீர்க ஆயுள் பெறும் என்பது ஐதீகம்.

விவசாயம் காப்போம்

மாடித்தோட்டத்தில் சாம்பல் பூசணி பயிரிடும் முறை

தேவையான பொருட்கள்

Grow Bags அல்லது Thotti

அடியுரமாக இட மணல், தென்னை நார் கழிவு, மண்புழு உரம், செம்மண், வேப்பந்தூள், பஞ்சகாவ்யா.

விதைகள்

நீர் தெளிக்க உதவும் பூவாளி தெளிப்பான்

பந்தல் போடுவதற்கான உபகரணங்கள்

தொட்டிகள்

தேங்காய் நார் கழிவு இரண்டு பங்கு, மாட்டுச்சாணம் ஒரு பங்கு, சமையலறை கழிவு ஒரு பங்கு என இயற்கை உரங்களை கொண்டு தொட்டியை நிரப்பலாம். இந்த கலவை தயாரானதும் 10 நாட்கள் கழித்து விதைப்பு செய்ய வேண்டும். இது படரும் கொடி வகை என்பதால் 3 அடிக்கு மேலாக இருக்கும்படி தொட்டிகளில் மண் மற்றும் உரக்கலவையை நிரப்ப வேண்டும்.

விதைத்தல்

நல்ல தரமான ஆரோக்கியமான விதைகளை தேர்ந்தெடுத்து விதைக்க வேண்டும். இது கொடி வகை என்பதால் ஒரு தொட்டியில் 3 முதல் 4 விதைகள் வரை ஊன்றலாம்.

நீர் நிர்வாகம்

விதைகளை விதைத்தவுடன் பூவாளியால் நீர் தெளிக்க வேண்டும். இரு நாட்களுக்கு ஒருமுறை காலை அல்லது மாலை வேளையில் நீர் தெளிக்க வேண்டும்.

செடிகளுக்குத் தண்ணீர் தேவைப்படுகிறதா என்பதை ஒரு குச்சியை எடுத்து ஊடகத்தினுள் செருகிப் பார்க்க வேண்டும். அப்போது குச்சியில் துகள்கள் ஒட்டிக்கொண்டால் தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை.

பந்தல் முறை

மாடியில் பந்தல் போடுவது எளிமையான ஒன்று ஆகும். அதற்கு நான்கு சாக்கில் மணலை நிரப்பி ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு மூங்கில் கம்பை ஆழமாக ஊன்றி மூலைக்கு ஒன்றாக நான்கு சாக்குகளையும் நான்கு மூலைகளில் வைக்க வேண்டும். அடியில் சிறு கற்களை கொண்டு மேடை போல் அமைத்து அதன்மீது சாக்கு பைகளை வைப்பது சிறந்தது. பின்னர் இதில் கயிறு அல்லது கம்பிகளை குறுக்கு நெடுக்காக கட்ட வேண்டும். இந்த பந்தலில் கொடிகளை படர விட வேண்டும். இதன் காய்கள் அதிக எடை கொண்டதால் அமைக்கும் பந்தல் உறுதியாக இருக்க வேண்டும். இதன் கொடிகளை சுவற்றின் மீதும் படர விடலாம்.

மாடியில் கம்பிகள் இருந்தால் அவற்றை பயன்படுத்தியும் பந்தல் போடலாம். இது அதிக எடை கொண்ட காய்களை தாங்க வல்லது.

உரங்கள்

செடிகளைக் காக்கும் இயற்கை பூச்சிக் கொல்லியான வேப்ப எண்ணையை மாதம் ஒரு முறை தெளிக்க வேண்டும். வீட்டு சமையலறை கழிவுகளை ஒரு குழியில் கொட்டி மக்கச்செய்து அதனை உரமாக பயன்படுத்தலாம்.

வேப்ப இலைகளைச் சேமித்து நன்கு காய வைத்துத் தூள் செய்துகொள்ள வேண்டும். இந்தத் தூளைச் செடி ஒன்றுக்கு ஒரு பிடி வீதம் செடியின் வேர் பகுதியில் போட்டு கிளறிவிட வேண்டும். இதுவே அடி உரமாகவும், பூச்சிக் கொல்லியாகவும் செயல்படும்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

நுனி கிளைகளை கவாத்து செய்வதால் அதிக பக்கக்கிளைகள் தோன்றுவதற்கு ஏதுவாக இருக்கும். 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை கழிவுகளைக் கிளறுவதால் கீழுள்ள கழிவுகள் மேலும், மேலுள்ள கழிவுகள் கீழும் செல்வதால், கழிவை மக்கச் செய்யும் நுண்ணுயிர்களின் செயல்பாடு துரிதமாக இருக்கும்.

பஞ்சகாவ்யா 50 மில்லி என்ற அளவில் ஒரு லிட்டர் நீரில் கரைத்து பூக்கும் சமயத்தில் பைகளில் ஊற்ற வேண்டும். இதனால் பூக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். 5 லிட்டர் தண்ணீரில் ஒரு கையளவு சாணத்தை கலந்தும் ஊற்றலாம். இதன் மூலம் பூச்சி தாக்குதல் கட்டுப்படுத்தப்படும்.

அறுவடை

இதில் 90 நாட்களில் அறுவடைக்கு வரும். காய்களை சரியான பருவத்தில் அறுவடை செய்ய வேண்டும்.

ஒரு கிலோ வெண்ணை

நீதி கதை

ஒரு கிராமத்துல ஒரு விவசாயி இருந்தாரு அவருக்கு நிறைய பசுமாடுகள் இருந்துச்சு.அந்த பசு மூலமா கிடைக்குற பால் ,தயிர் ,வெண்ணை எல்லாத்தையும் வித்து நிறைய பணம் சம்பாதிச்சாரு அந்த விவசாயி

அவரு தினமும் பசு கொடுக்குற வெண்ணெல இருந்து ஒருகிலோ பக்கத்துல இருக்குற பேக்கரிக்கு கொண்டுபோய் கொடுத்துட்டு காசு வாங்கிப்பாரு,

அந்த பேக்கரி காரர் ஒருநாள் அந்த வெண்ணெய எப்பவும் கேள்விகேக்கம நெருத்து பக்கமா வாங்குறமேன்னு யோசிச்சாறு

உடனே திராசுல வச்சு அளந்து பாத்தாரு ஆனா அந்த வெண்ணை ஒரு கிலோ இல்லாம கொஞ்சம் குறைவா இருந்துச்சு

உடனே அந்த பேக்கரிக்காரர் ரொம்ப கோபப்பட்டாரு ,உடனே பக்கத்துல இருந்த பஞ்சாயத்து தலைவர்கிட்ட போய் சொன்னாரு

உடனே ஊர் தலைவர் ஒரு ஆள அனுப்பிச்சு அந்த விவசாயிய கூட்டிட்டு வர சொன்னாரு

அங்க வந்த விவசாயிகிட்ட நீ கொடுத்த வெண்ணை ஒரு கிலோ இல்லாம குறைவா இருக்கு ,இதுக்கு நீ என்ன சொல்றன்னு கேட்டாரு

அதுக்கு அந்த விவசாயி சொன்னாரு ஐயா நான் தெரிஞ்சே எந்த தப்பும் பண்ணல ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு கிலோ தின்பண்டம் அந்த கடைல இருந்துதான் வாங்கிட்டு போவேன்

மறுநாள் திராசுல அவர் கொடுத்த தின்பண்டத்துக்கு சரியா வெண்ணெய எடை போட்டு கொண்டு போய் கொடுப்பேன்னு சொன்னாரு

யோசிச்சு பாத்த தலைவர் உண்மையான குற்றவாளி பேக்கரி கடைக்காரர்தானு முடிவு பன்னுன்னாரு ,உடனே அவர் கடைல இருக்குற தின்பண்டங்கள் பாக்கெட் எல்லாத்தையும் எடை போட்டு பாத்தாரு

அப்பத்தான் தெரிஞ்சது எடை குறைவான தின்பண்டங்களை வித்து ஊருல இருக்குற எல்லாத்தையும் இந்த பேக்கரி காரர் தான் ஏமாத்திக்கிட்டு இருந்தாருன்னு

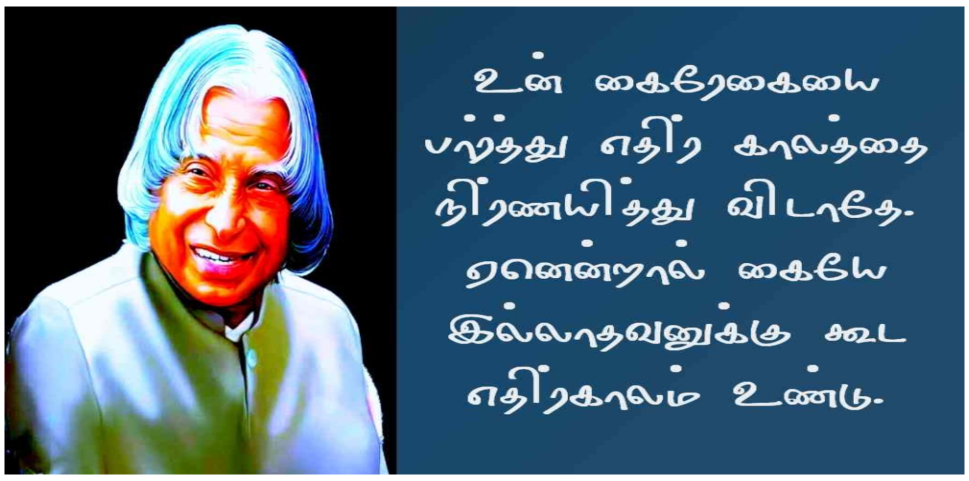
உடனே அவருக்கு அபராதம் போட்டாரு அந்த தலைவர்

நீதி :- நீங்கள் செய்வதே உங்களை வந்தடையும்

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற்ற ஸ்ரீ வித்யா ஹயக்ரீவர் ஹோமம்...

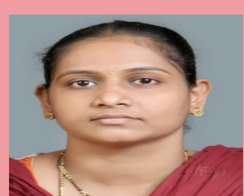
நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் 05/03/2023 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று காலை 9.30 மணி முதல் 12.00 மணி வரை ஸ்ரீ வித்யா ஹயக்ரீவர் ஹோமம் மிக சிறப்பாக நடைபெற்றது. பொதுதேர்வு எழதுவுள்ள மாணவ- மாணவியர் தேர்வில் சிறந்த மதிப்பெண்கள் பெறவும், ஞானம், மனோதைரியம், ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கவும், மேற்கல்வி, வேலை வாய்ப்பு வேண்டியும் ஹோமம் நடைபெற்றது.

இதில் ஆசிரியர்கள், பெற்றேரர்கள் மாணவ- மாணவியர்கள் கலந்து கொண்டு ஸ்ரீ வித்யா ஹயக்ரீவர் அருள் பெற்றனர்.



ALTERNATIVES

- ***Very Afraid - Terrified***
- ***Very Annoying - Exasperating***
- ***Very Bad - Terrible***
- ***Very Beautiful - Gorgeous***
- ***Very Big - Massive***



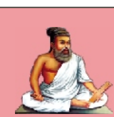
Dr.Mrs. Y. Deepika,
M.Sc.,Ph.D.,
Delhi Public School,
Nacharam,Telangana,

GENERAL KNOWLEDGE FACTS

1. Elephants are the only animals that can't jump.
2. Like fingerprints, everyone's tongue print is different.
3. The only food that doesn't spoil is Honey.
4. You can't kill yourself by holding your breath.
5. TYPEWRITER is the longest word that can be made using the letters only on one row on the keyboard.
6. People say, 'Bless You' when you sneeze because when you sneeze, your heart stops for a millisecond.
7. The longest muscle in the body is the tongue.
8. The most common name in the world is Mohammed.
9. Carbon monoxide can kill a person in less than 15 minutes.
10. The blood of mammals is red, the blood of insects is yellow in colour, and the blood of lobster is blue.
11. The hummingbird, the loon, the swift, the kingfisher, and the greb are all birds that cannot walk.
12. The fastest bird is the Peregrine falcon, clocked at speeds of up to 240 miles per hour.
13. Dragonflies are one of the fastest insects, flying 50 to 60 mph.
14. The electric chair was invented by a dentist.
15. A cat's tail contains nearly 10 percent of all the bones in its body.
16. Corn is grown on every continent except antarctica.
17. Hearing is the fastest human sense. a person can recognize a sound in as little as 0.05 seconds.
18. "Rhythm" is the longest English word without a vowel.
19. Human thigh bones are stronger than concrete.
20. Earth is the only planet not named after a god.

திருக்குறள்

[793]



குணமும் குடிமையும் குற்றமும் குன்றா
இனனும் அறிந்துயாக்க நட்பு.
Temper, descent, defects and kins
Trace well and take companions.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம், குடும்பத்தில் அன்பு, நல்லிணக்கம் மற்றும் பரஸ்பர தொடர்பு ஆகியவற்றில் நல்ல வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன.

ரிஷபம்

நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும் மற்றவர்களின் தேவையற்ற கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றுவதன் மூலம் உங்கள் பணத்தை இழக்க நேரிடும்.

மிதுனம்

உங்கள் வழக்கத்திலும் சரியான மேம்பாடுகளைச் செய்யுங்கள், உங்கள் உணவுத் திட்டத்தை ஒரு நல்ல மருத்துவரிடம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கடகம்

இந்த வாரம், உங்கள் சொந்த வசதிகளை விட உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் தேவைகளில் கவனம் செலுத்துவதே உங்கள் முன்னுரிமையாக இருக்க வேண்டும்.

சிம்மம்

இந்த வாரம், உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவர் அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் உங்களிடம் மிகவும் விசித்திரமாக நடந்து கொள்ளலாம்.

கன்னி

இந்த வாரம் சில சக ஊழியர்கள் பல முக்கியமான விஷயங்களில் உங்களின் பணி பாணியில் அதிருப்தியுடன் இருப்பதைக் காண்பீர்கள்.

துலாம்

இந்த வாரம் உங்கள் மனம் அலுவலக வேலைகளில் ஈடுபடாது. தொழில் சம்பந்தமாக உங்கள் மனதில் சில குழப்பங்கள் இருக்கும், அது கவனம் செலுத்த விடாது.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆதரவைப் பெறுவீர்கள். இந்த வாரம் உங்கள் தாயாரின் உடல்நிலை நன்றாக இருக்கும்.

தனுசு

இந்த வாரம் நீங்கள் சமூகத்தில் மரியாதை பெறுவீர்கள், இந்த நேரத்தில் உங்கள் உடன்பிறந்தவர்களின் ஆரோக்கியம் பலவீனமாக இருக்கும்.

மகரம்

இந்த வாரம், மாணவர்களின் வாழ்க்கை வரைபடம் உயரத்தை எட்டும், நீங்கள் பெறும் வெற்றி உங்கள் ஈகோவின் வளர்ச்சிக்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கும்.

கும்பம்

இந்த வாரம் உங்கள் கூட்டாளருடனான உறவை மேம்படுத்த முடியும். நீங்கள் இருவரும் ஒரே இலக்கை அடைய ஒன்றாக வேலை செய்வதில் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

மீனம்

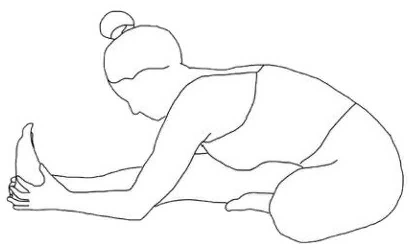
இந்த வாரம் உங்கள் உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடனான உறவில் முன்னேற்றம் கொண்டு, அந்த திசையில் முயற்சி செய்யுங்கள்.

YOGASANAM

ஜானு சிரசாசனம்

பலன்கள்:-

முதுகுத்தண்டை பலப்படுத்துகிறது.
முதுகுத் தசைகளை உறுதியாக்குகிறது.
வயிற்று உள் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது.
மன அழுத்தத்தை போக்குகிறது.



செய்முறை:-

விரிப்பில் கால்களை நீட்டி அமரவும்.

வலது காலை மடித்து வலது பாதத்தை இடது தொடையை ஒட்டி வைக்கவும்.

மூச்சை மெதுவாக உள்ளிழுத்து, கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.

மெல்ல மூச்சை வெளியேற்றியபடி, குனிந்து கைகளால் இடது கால் பாதத்தை அல்லது விரல்களை பிடிக்கவும். தலையை நீட்டியிருக்கும் இடது காலின் மேல் வைக்கவும். உங்கள் வயிறு உங்கள் இடது தொடையின் மேல் இருக்க வேண்டும்.

20 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருந்த பின், நிமிர்ந்து வலது காலை நீட்டி இடது காலை மடித்து முன் குனிந்து வலது கால் பாதம் அல்லது விரல்களை பற்றவும்.

குறிப்பு:-

குனிந்து கால் விரல்களை பிடிக்க முடியாதவர்கள், கை எட்டும் இடத்தில் காலை பிடித்து முடிந்த அளவு குனிந்து செய்யவும்.

கால் முட்டி வலி உள்ளவர்கள் முட்டியின் கீழ் ஏதேனும் விரிப்பை மடித்து வைத்து குனியலாம்.

கால் முட்டியில் தீவிர வலி, தீவிர முதுகு பிரச்சினை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை தவிர்க்கவும்.

Fitness Advantages And Makes Use Of Chayote Squash (Chow Chow Vegetable)

1. Chayote is an excellent vegetable from the gaurd family which may be cooked or eaten raw. It has a few high-quality fitness advantages for the human. It is likewise regularly boiled, stuffed,baked or pickled.

2. This vegetable cannot be peeled, and may be sliced into excellent slices and eaten raw. It is likewise regularly boiled, stuffed, baked, fruited, pickled or stuffed.

3. Many humans use chayote as a medicine for excessive blood stress. It has very crucial minerals like Magnesium and Potassium, reduces excessive blood stress naturally.

4. It is very tastier when added with a salt and pepper. The presence of amino acids and Vitamin C heps to reinforce the immune system and combat of infections.

5.Starchy consistency is enormous in the root of this plant it may also be eaten. This facilitates to bulk up food with carbohydrates and healthful minerals.

6. There are individuals who devour chayote for diabetes additionally. The healthful residences of this could lessen insulin resistance and heal the body from inside.

7. Both the leaves and the fruit act as a slight diuretic. This makes you urinate extra regularly and additionally flushes and detoxifies the kidneys. This can save from the kidney stones.

8. Due to its anti inflammatory residences, a tea may be made by boiling chayote leaves with water. This is used to reduce excessive blood stress and arteriosclerosis.

9. Drinking Chayote Squash tea often facilitates to hold your coronary heart and cardiovascular device healthful with decreased cholesterol.

10. The folate in the fruit is used for enhancing the fitness of pregnant mothers. This aids and protects infant from neural tube defects.

11. Chayote is likewise a wealthy supply of vitamins inclusive of nutritional fibre, antioxidants, manganese, iron, potassium, zinc, phosphorus, copper, Vitamins B1, B2, B6 and C.

12. It additionally includes apigenin and luteolin. These wreck free radicals in human and gaurd your cells from DNA harm and Cancer.

13. We advise including chayote to scrumptious selfmade soups.

14. chayote juice has equal fitness advantages, may be drink easily.

15. The excessive quantity of fibre in the fruit and leaves facilitates to deal with constipation and stabilise bowel actions for people with diarrhoea.

Entertainment Corner

Arusuvai Samayal

MYSORE MUTTON CURRY RECIPE

INGREDIENTS :-

500 g Mutton boneless, cubed
4 to 5 tbsp Ginger Garlic Paste
500 ml Water
1 tsp Fennel Seeds
1/3 cup Plain Yogurt
1/2 tsp Turmeric Powder
1/2 tsp Red Chilli Powder
as per taste Salt

For the gravy:

2 Onions big, sliced
1 tbsp Tomato Puree
2 tbsp Oil
1/2 tsp Urad Dal
1/4 tsp Mustard Seeds
1 inch Cinnamon stick
4 Cardamoms
4 Cloves
1 Star Anise small
2 Green Chillies finely sliced
handful Curry Leaves
3/4 tbsp Red Chilli Powder
1/2 tsp Coriander Powder
1/2 tsp Cumin Powder

PROCEDURE:-

Heat a large pan over medium flame.

Add the mutton pieces, ginger garlic paste, fennel seeds, yogurt, turmeric powder, red chilli powder and salt.

Mix well and pour the water.

Simmer for 1 to 1 1/2 hours until the mutton pieces are cooked.

Add more water if required.

Heat oil in a pan.

Fry the urad dal and mustard seeds until dal turns golden brown.

Add the cinnamon, cardamoms, star anise and cloves.

Fry for 30 seconds.

Saute the onions, green chillies and curry leaves until onions turn golden brown.

Add chilli powder, coriander powder, cumin powder and tomato puree.

Add the cooked mutton and cook until the gravy turns dry and the mutton pieces are well coated.

Serve hot with rice or roti

SUDOKU ANSWER

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

SUDOKU GAME

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

விடுகதை விளையாட்டு

1. முட்டையிடும் குஞ்சு பொரிக்காது கூட்டில் குடியிருக்கும் கூடு கட்டத் தெரியாது குரலில் இனிமையுண்டு சங்கீதம் தெரியாது -அது என்ன?

2. வெளியே உள்ளதை எறிந்து உள்ளே உள்ளதை சமைத்தான் பின் வெளியே உள்ளதை சாப்பிட்டு விட்டு உள்ளே உள்ளதை எறிந்தான் -அது என்ன?

3. மேலிலும் துவாரம் கீழிலும் துவாரம் வலதிலும் துவாரம் இடதிலும் துவாரம் உள்ளிலும் துவாரம் வெளியிலும் துவாரம் இருந்தும் நீரை என்னுள் சேமித்து வைப்பேன் -நான் யார்?

4. சுற்றும்போது மட்டும் சுகம் தருவாள் -அது என்ன?

5. செய்தி வரும் பின்னே மணியோசை வரும் முன்னே -அது என்ன?

6. கல்லுக்கும் முள்ளுக்கும் அஞ்சாதவன் நீரைக் கண்டு பதைபதைக்கிறான் -அது என்ன?

7. கலர்ப்பூ கொண்டைக்காரி காலையில் எழுப்பிவிடுவாள் -அது என்ன?

8. கந்தல் துணி கட்டியவன் முத்துப் பிள்ளைகளைப் பெற்று மகிழ்ந்தான் -அது என்ன?

9. கடலிலே கலந்து கரையிலே பிரிந்து தெருவிலே திரியும் பூ -எது?

10. கறுப்புக் காகம் ஓடிப்போச்சு வெள்ளைக் காகம் நிற்குது -அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1. பணிவிடை
2. தீக்குச்சி
3. காலிங்பெல்
4. கண் இமை
5. அமைதி
6. தென்றல்
7. முத்திரை
8. நெருப்பு
9. சவப்பெட்டி
10. தற்கொலை

சொல் விளையாட்டு

பிறமொழிச் சொல்லைக் கண்டுப்பிடியுங்கள்...

று	ன்	ற்
ஐக்கியம் ?	மை	
ஒ	உ	தி

சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.ஓட்டுநர்
2.சம்பளம்
3.கோடைக்காலம்
4.மிதிவண்டி
5.ஆசிரியர்
6.மின்விசிறி
7.துவர்ப்பு
8.ஆங்கிலம்
9.பந்தயம்
10.துறைமுகம்

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

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

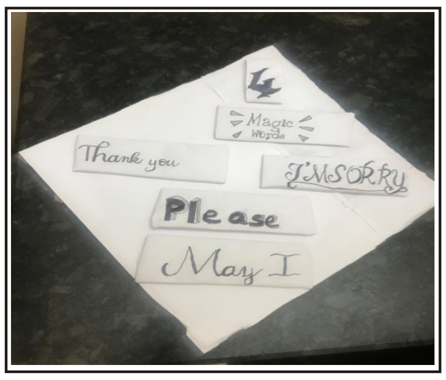
DISCLAIMER

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.

CHUTTIES CORNER

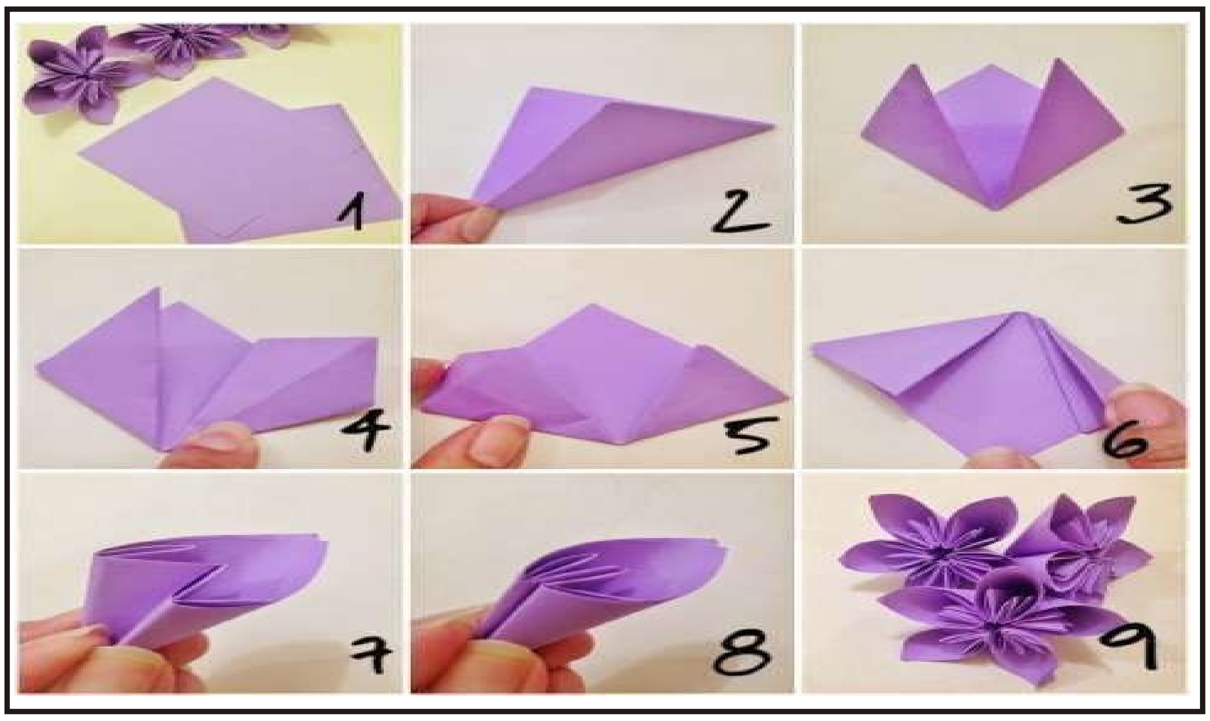
தனித்திறமை பகுதி

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



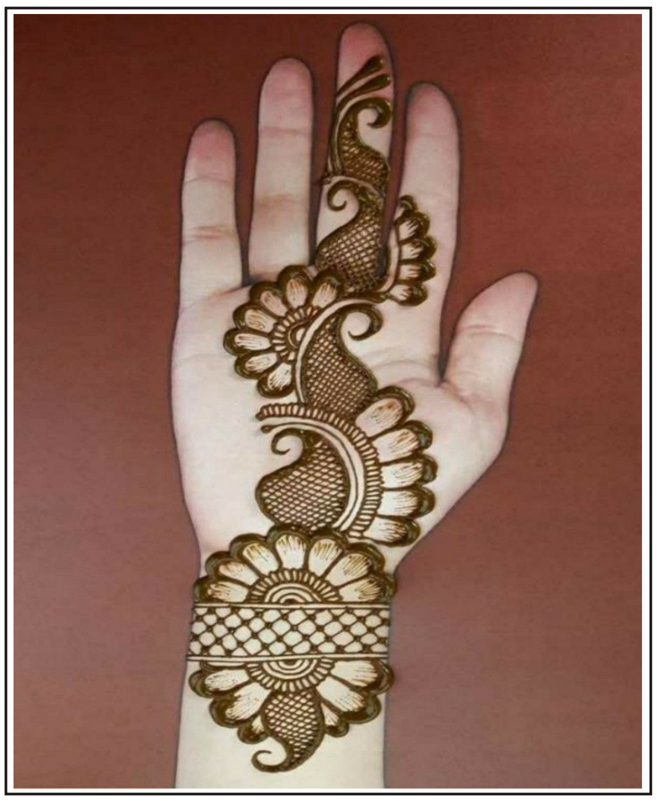
Joel Osteen
Class 2
St. Theresa Bacq Public School, Bangalore.

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