Hale & Healthy HOSPITAL
HHH
Multi Speciality Since 1987
A1, Srinivasapuram, 7th Main Road, Thiruvalluvar Nagar, Next to Thiruvanmiyur RTO, 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 - 40 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற்ற வைகாசி விசாக கொண்டாட்டம்...

நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் 02/06/23 அன்று வைகாசி விசாகத்தை முன்னிட்டு ஸ்ரீ முருகப் பெருமானுக்கு சிறப்பு அபிஷேகம் அலங்காரம் மற்றும் திருக்கல்யாணம் நடைபெற்றது .

அடியேன் அன்று 02/06/23 மாலை 5:00 மணிக்கு, வைகாசி விசாகத்தை யொட்டி, திருவாய்மொழி கோஷ்டி - 10 பத்து ரூ இராமானுஜ நூற்றந்தாதி இரட்டை பாசுரங்கள் & உற்சவ சாற்றுமுறை நடைபெற்றது இரவு 8:30 மணி ஆழ்வார் மாட வீதி புறப்பாடு வெகு விமர்சையாக நடைபெற்றது.

முரகன் விசாக நட்சத்திரத்தில் பிறந்ததால் அவருக்கு "விசாகன்" என்ற பெயரும் உள்ளது. அதில் வி என்றால் பறவை (மயில்) மற்றும் சாகன் - என்றால் பயணம் என்று பொருள். மயில் மீது பயணம் செய்யக்கூடிய முருகன் வைகாசி மாதத்தில் பௌர்ணமி அன்று அவதரித்த நாளை நாம் வைகாசி விசாகம் என்று கொண்டாடுகிறோம்.

நகர்ப்புற நல வாழ்வு மையம் திறப்பு விழா...

கழக தலைவர் தமிழக முதல்வர் மாண்புமிகு தளபதி அவர்கள் தமிழ்நாட்டிலுள்ள சென்னை உட்பட 37 மாவட்டங்களில் உள்ள நகர்ப்புற நல வாழ்வு மையங்களை காணொளி வாயிலாக திறந்து வைத்ததை தொடர்ந்து மருத்துவம் மற்றும் மக்கள் நல்வாழ்வு துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு திரு.மா.சுப்ரமணியன் BA.LLB.MLA.. அவர்கள் வரவேற்புரை மற்றும் திட்ட விளக்க உரை ஆற்ற 177 வது வார்டு மாமன்ற உறுப்பினர் திரு.பெ.மணிமாறன் MA.MC அவர்கள் ஓரண்டியம்மன் கோயில் தெருவில் அமைந்துள்ள நகர்ப்புற நல்வாழ்வு மையத்தை திறந்து வைத்தார் உடன் மேற்கு பகுதி செயலாளர் திரு.சு.சேகர் 177 அ வட்ட கழக செயலாளர் திரு.பாலசதீஷ் பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி சுகாதார அலுவலர் திரு.சிவகுமார் சுகாதார ஆய்வாளர் திரு.சுப்ரமணியன் உதவி செயற்பொறியாளர் திரு.முகமது உசேன் உதவியாளர் திரு.சுரேஷ் நலசங்க நிர்வாகிகள் திரு.பாலகிருஷ்ணன், திரு.குமாரராஜா மற்றும் கழக நிர்வாகிகள் தோழர்கள் பெரும் திரளான கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

வேளச்சேரியை கண்காணிக்க 150 கேமராக்கள் அமைப்பு...

தமிழக அரசு காவல்துறைக்கும் வேளச்சேரி J 7 காவல்துறைக்கும் மிகச் சிறப்பாக கண்காணிப்பு கேமரா வைத்து வேளச்சேரி மெயின் ரோடு வேளச்சேரி பைபாஸ் ரோடு வேளச்சேரி தாம்பரம் ரோடு வேளச்சேரி பெருங்குடி ரயில்வே சாலை பல முக்கிய சந்திப்புகள் மால்கள் ரயில் நிலையங்கள் பஸ் நிலையங்கள் ஆகியவற்றை துல்லியமாக கண்காணிக்கப்படுகிறது என்பது மிக அற்புதமாக உள்ளது எனவே வேளச்சேரி நல வாசியுங்கள் கூட்டமைப்பின் சார்பாக நன்றியை தெரிவித்துக் கொண்டனர்.

SG PEOPLE TRUST
REBUILDING LIVES FOR FUTURE
Meet & Greet with Volunteers
Introduction
Ice Breaker
Lets know Eachother
Refreshments
11'June 2023 | 05:00 PM -06:00 PM
At SG People Trust Office premises Velachery
RSVP to Admin Manager - 900329 89827

CLASSIFIED

VELACHERY
Laxmipuram before Dandeeswaram Colony

INDP HOUSE 3BHK, 1 Ground, 1600 Built, CCP, 3P Power, Metro, Bore Water, Safe Area during Flooding, Cyclone, EAST Facing, Rs.3.3Cr

89399 43999

TMS YOGA AND ART'S CENTER
SIMPLE SOLUTION TO LEARN
ONLINE & OFFLINE

Contact
9789098094
8012041624
9500090445

Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

RESALE
VELACHERY SRINIVASA NAGAR
Near ISHA Homes, 10mts to MRTS

2BHK - 710 Sqft / UDS - 355 Sqft / GF / EAST Facing / Rs. 46Lacs

90030 93204

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

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

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	5600	1 கிராம்	6070
	8 கிராம்	44800	8 கிராம்	48560
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	79.70		
	1 கிலோ	79700		

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

வீட்டில் விநாயகர் சிலையை எங்கு வைக்க வேண்டும்?

விநாயகர் சதுர்த்தி, விநாயகரின் முக்கியமான விழாவாகும். ஆண்டுதோறும் ஆவணி மாதத்தின் வளர்பிறைச் சதுர்த்தி நாள் அன்று கொண்டாடப்படுகிறது. விநாயகர் சதுர்த்தி விரதத்தை ஒரு கொண்டாட்டமாகவே நாம் பாவிக்கலாம்.

விநாயகர் மிகவும் எளிமையான கடவுள். யார் கூப்பிட்டாலும் ஓடோடி வந்து அருள் தருவார். அதனால்தான் அவர் எல்லாருக்கும் பொதுவாகவும், யாரும் சுலபமாக வழிபடும் வகையிலும் இருக்கிறார்.

விநாயக சதுர்த்தி பல இடங்களில் கோலாகலமாக கொண்டாடப்படும். விநாயக சதுர்த்தி நாளில் விநாயகரை நம் வீட்டில் எத்திசையில் வைக்க வேண்டும்.

இடப்பக்கம் :

விநாயகரின் தும்பிக்கை எப்போதுமே இடது பக்கமாக தன் தாயான கௌரியை பார்த்த வ ண்ணம் விநாயகரை வைக்க வேண்டும். இந்நாளில் விநாயகருடன் சேர்த்து கௌரியையும் பலரும் வைப்பார்கள். விநாயகரின் தும்பிக்கை கௌரி தேவியை நோக்கி இடது பக்கமாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பின் புறம் :

விநாயகரின் சிலையை பின்புறம் வீட்டில் உள்ள எந்த ஒரு அறையையும் பார்த்தவாறு இருக்க கூடாது. விநாயகர், வளமையை தரும் கடவுளாகும். அவரின் பின்புறம் வறுமையை குறிக்கும். அதனால் தான் அவரின் பின்புறம் வீட்டிற்கு வெளிப்பக்கம் பார்த்தவாறு இருக்க வேண்டும்.

தென் திசை :

தென்புற திசையில் விநாயகர் சிலையை வைக்க கூடாது. வீட்டின் கிழக்கு அல்லது மேற்கு திசைகளில் தான் விநாயகர் சிலையை வைக்க வேண்டும். உங்கள் வீட்டின் பூஜை அறையும் கூட தெற்கு திசையில் இருக்க கூடாது.

கழிவறை :

கழிவறையுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள சுவற்றை நோக்கியும் விநாயகர் சிலையை வைக்க கூடாது.

உலோகம் :

விநாயகர் சிலை உலோகத்தில் செய்திருந்தால், வட கிழக்கு அல்லது தென் மேற்கு திசையில் வைக்க வேண்டும்.

மாடிப்படி :

மாடிப்படி இருக்கும் வீட்டில், கண்டிப்பாக மாடிப்படிக்கு அடியில் விநாயகர் சிலையை வைக்கக்கூடாது. இது உங்கள் வீட்டிற்கு துரதிர்ஷ்டத்தை ஏற்படுத்தும்.

விநாயகர் சதுர்த்தி வழிபாடு செய்ய நல்ல நேரம்.

ஆவணி மாதத்தில் வரும் வளர்பிறை சதுர்த்தி திதியை விநாயகர் சதுர்த்தியாக கொண்டாடுகிறோம். ஆன்றைய தினம் விநாயகப்பெருமானை முழுமனதோடு பூஜித்து விரதமிருந்து, அருகில் உள்ள ஆலயத்திற்குச் சென்று வழிபட்டு வந்தால், நமக்கு அனைத்துவிதமான நன்மைகளும் கிடைக்கும் என்பது உறுதி.

சதுர்த்தியன்று பூஜை செய்யும் முறை

விநாயகர் சதுர்த்தியன்று அதிகாலையிலேயே எழுந்து அதிகாலையிலேயே எழுந்து வீட்டைத் தூய்மை செய்து மாக்கோலமிட வேண்டும். பின் நீராடி வந்து பூஜை அறையில் மணைப்பலகையை வைத்து, அதன்மேல் தலை வாழையிலையை, அதன் நுனி வடக்குப் புறமாக இருக்கும்படி வைத்து அதில் அரிசியைப் பரப்ப வேண்டும். அரிசியின் மேல் நம் வலதுகை மோதிர விரலால் பிள்ளையார் சுழியிட்டு, அதன்கீழ் ஓம் என எழுத வேண்டும்.

மணையின் இருபுறமும் குத்துவிளக்கை வைத்து, தேவையான பூஜைப் பொருட்கள், நிவேதனப் பொருட்கள், அபிஷேகப் பொருட்களை தயாராக வைக்க வேண்டும்.

நம் வீட்டுப் பிள்ளைகள் மூலமாக, களிமண்ணால் செய்யப்பட்ட வலஞ்சுழி விநாயகரை வாங்கி வரச் செய்து, அதற்கு சந்தனம், குங்குமம் இட்டு, தொப்பையில் காசு வைக்க வேண்டும். பிள்ளையாருக்கு அரையில் துண்டு கட்டி பூமாலை, அறுகம்புல் மாலை அணிவித்து, மணைப் பலகையில் இருத்த வேண்டும். குன்றிமணியால் கண்களைத் திறக்க வேண்டும். பின்னர் பிள்ளையார் குடை வைத்து, விளக்குகளை ஏற்றி பூஜையைத் தொடங்க வேண்டும். கோழுக்கட்டை, சுண்டல், வடை முதலிய நிவேதனப் பட்சணங்கள், அர்ச்சனை மலர்கள், பத்ரங்கள் 21 எனும் எண்ணிக்கையில் இருப்பது சிறப்பு. இல்லாவிட்டாலும் நம்மால் முடிந்ததைக்கொண்டு பூஜை செய்யலாம். தூபதீபம் காட்டி அர்ச்சனை செய்யவேண்டும். பின்னர்,

ஓம் ஸ்ரீம், ஹ்ரீம், க்லீம், க்ளௌம் கம், கணபதயே
வர வரத ஸர்வ ஜனம்மே வஸமாயை ஸ்வாஹா

எனும் கணபதியின் மூல மந்திரத்தை 21 முறை அல்லது 51 முறை சொல்லி பூஜையை முடிக்க வேண்டும். பூஜை முடிந்ததும் குழந்தைகளுக்கு நிவேதனப் பட்சணங்களை வழங்கி நாமும் சாப்பிடலாம். வீட்டில் பூஜை முடித்தபின் ஆலயம் சென்று விநாயகரை வணங்கி வரலாம்.

காலை-மாலை இருவேளையும் பூஜை செய்வது சிறப்பு. விநாயகர் சதுர்த்திக்குப் பின் விநாயகர் சிலையை விவர்ஜனம் செய்யவேண்டும். விநாயகர் சதுர்த்தியையும் சேர்த்து, அன்றைய தினமோ அல்லது ஒன்றைப் படையில் அமையும்படியாக 3,5,7-ஆவது நாட்களிலோ இதை மேற்கொள்ளலாம்.

ஆண்கள் மட்டுமே பிள்ளையாரை நீரில் கரைக்க வேண்டும். விநாயகர் வீட்டில் இருக்கும்வரை அவருக்கு இருவேளை பூஜை நைவேத்தியம் செய்ய வேண்டும். பிள்ளையார் சிலை சேதமடையாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

தொப்பையில் பதித்த காசை எடுத்து வீட்டில் வைத்து பூஜை செய்தால் செல்வம் பெருகும்ளு லட்சுமி கடாட்சம் கிட்டும் பிரணவமே வேதத்தின் மூலம். ஓம் என்ற ஒலியின் வடிவமே விநாயகர். எனவே பிரணவப் பொருள் என்று விநாயகரை அழைக்கிறோம். ஈஸ்வரனின் மகனான விநாயகர் பூதகணங்களின் தலைவரும் ஆவார். அதனால் அவருக்கு கணபதி என்ற பெயரும் உண்டு. தேவர்களுக்கு துன்பம் கொடுத்த கஜமுகன் என்ற அரக்கனை அழிப்பதற்காக சிவபெருமான் அருளால் விநாயகப் பெருமான் அவதரித்தார்.

விநாயகர் கஜமுகனுடன் போர் புரிந்தார். அவன் ஆயுதங்களால் அழியாத வரம் பெற்றவன். விநாயகர் தனது வலக் கொம்பை ஒடித்து சிவமந்திரத்தை உச்சரித்து ஏவ, அது கஜமுகனை சாய்த்தது. அவன் பெருச்சாளி வடிவில் எதிர்த்து வந்தான். விநாயகர் அவன் மீது கருணை புரிந்தார். அவன் அறியாமை அகன்றது. விநாயகரை வணங்கி நின்றான்.

விநாயகர் அவனை தன் வாகனமாக்கி அருள்புரிந்தார். இதிகாச காவியமான மஹாபாரதத்தை தனது தந்தத்தை எடுத்து எழுதியதன் வாயிலாக விநாயகப் பெருமானே எழுத்துக்கலைக்கு வித்திட்டவர் ஆகிறார்.

விவசாயம் காப்போம்

இலந்தை பழ மரம் வளர்க்கும் முறை மற்றும் பயன்கள்

இலந்தை என்பது மூவடுக்கிதழிகளைச் சேர்ந்த ஒரு தாவரம். இலந்தையின் தாயகம் சீனா ஆகும்.

இது சுமார் 30 அடி உயரம் வரை வளரக் கூடிய, வெப்பமண்டல மரமாகும். அமெரிக்க, நியூயார்க்கில் அதிகமாக இலந்தை காணப்படுகிறது.

தமிழகத்தின் வறட்சியான பகுதிகளில் இலந்தைமரம் அதிகம் வளர்கிறது.

பயிரிடும் முறை:

பனரசி, உம்ரான், கோலா, கைத்தளி, முண்டியா, மற்றும் கோமா கீர்த்தி ஆகிய இரகங்கள் சாகுபடிக்கு ஏற்றவை.

அனைத்து மாதத்திலும் பயிர் செய்யலாம். ஆனால் மார்கழி மாதம் சிறந்த பருவம் ஆகும்.

இலந்தையை உவர் நிலங்களில் வறட்சிப் பகுதிகளில் பயிரிடலாம். இருமண்பாட்டு செம்மண் நிலங்களில் மிகவும் உகந்தவை.

நிலத்தை நன்கு உழுது 8 மிட்டர் இடைவெளியில் 1 மிட்டர் ஆழ, அகல மற்றும் நீளத்தில் குழிகள் எடுக்க வேண்டும். பின்பு 2 கிலோ நன்கு மக்கிய தொழு உரம் மற்றும் மேல் மண் கொண்டு குழிகளை நிரப்பி நீர் பாய்ச்சி குழிகளை ஆறவிட வேண்டும்.

மொட்டு கட்டப்பட்ட செடிகள் நடவிற்கு பயன்படுகிறது.

இலந்தையில் ஆணிவேர் விரைவாகத் தோன்றுவதால் வேர்ச்செடி விதைகளை குழிக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வீதம், 3 செ.மீ ஆழத்தில் நேரடியாக ஊன்றவேண்டும். விதைத்த 90 நாட்களில் நாற்றுகள் மொட்டுக் கட்டுவதற்கு தயாராகிவிடும். விருப்பமான இரகங்களில் ஒரு ஆண்டு முதிர்ச்சியுள்ள குச்சியிலிருந்து திரட்சியான மொக்குகளைத் தேர்வு செய்து வேர்ச்செடிகளில் மூடி மொட்டுக்கட்டும் முறை மூலம் மொட்டுக்கட்ட வேண்டும். இவ்வாறு மொட்டுக் கட்டப்பட்ட செடிகளில் ஒரு வாரம் காலத்தில் முளைகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறில்லாமல் நாற்றங்காலிலேயே மொட்டுக்கட்டி, அந்தச் செடிகளை குழிகளில் நடவு செய்யலாம்.

இளஞ்செடிகளும் வாரம் ஒரு முறை நீர் பாய்ச்சவேண்டும். மானாவாரியாகப் பயிரிடப்பட்டு இலந்தை மரங்களுக்குத் தேவையான நிரைத் தேக்குவதற்கு சாய்வுப் பாத்திகளை பெரிதாக அமைக்கவேண்டும். எனினும், காய்ப்பிடிப்பு நேரத்தில் நீர் பாய்ச்சினால் அதிகமான காய்ப்பிடிப்பு ஏற்படும். காய்க்கத் தொடங்கி இலந்தை மரங்களுக்கு குறைவான நீர் போதுமானது.

ஒரு வருட வளர்ச்சியுள்ள மரத்திற்கு ஒரு வருடத்திற்கு 20 கிலோ தொழு உரம், 1 கிலோ அளவுக்கு தழை, சாம்பல், மனிசத்துள்ள உரம் இட வேண்டும். இரண்டு வருடத்திற்கு பின் 30 கிலோ அளவுள்ள உரங்களை இட வேண்டும்.

பிப்ரவரி மற்றும் மார்ச் மாதத்தில் கவாத்து செய்ய வேண்டும். பழங்கள் நன்கு காய்க்க நோய்வாய்ப்பட்ட, நலிந்துபோன, குறுக்காக வளரும் கிளைகளை வெட்டிவிட வேண்டும். நான்கு திசைகளிலும், பக்க கிளைகள் தரையிலிருந்து ஒரு மீட்டர் உயரத்திற்கு மேல் தோன்றுமாறு கவாத்து செய்ய வேண்டும். கவாத்து என்பது தேவையற்ற கிளைகளை நீக்கும் முறை ஆகும். செடி நேராக வளர்வதற்கு குச்சிகளை நட்டு அதனுடன் செடியை இணைத்து கட்ட வேண்டும். ஒரு ஆண்டு வளர்ந்த மரங்களின் நுனியை வெட்ட வேண்டும். பின்பு ஆறு முதல் எட்டு முதன்மை கிளைகள் 30 செ.மீ இடைவெளியில் தோன்ற அனுமதிக்க வேண்டும்.

பழங்கள் பழுத்தவுடன் அறுவடை செய்ய வேண்டும். காய்கள் பச்சை நிறத்தில் இருந்து மஞ்சள் கலந்த சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும்பொழுது அறுவடை செய்ய வேண்டும். ஒரு மரத்தில் இருந்து ஆண்டு ஒன்றிற்கு 70 - 80 கிலோ பழங்கள் வரை கிடைக்கும்.

பயன்கள்:

வைட்டமின் சத்துகள் அதிகம் கொண்ட இலந்தை பழம், உடல் சூட்டை தனித்து குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. இந்த பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி, டி இரும்புசத்து , புரதம் மற்றும் தாது உப்புகள் அதிகமாக உள்ளது.

உடலில் சுண்ணாம்புச் சத்து (கால்சியம்) குறைவதால் எலும்புகள் பலமிழந்து காணப்படும். அதனால் இலந்தைப் பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் வாங்கி சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்புகள், பற்கள் வலுப்பெறும்.

உடல்வலியைப் போக்க உடலைத் தெம்பாக்க இலந்தைப் பழம் நல்ல மருந்தாகும்.

இதன் இலைகளை மை போல் அரைத்து வெட்டுக்காயம் மீது கட்டினால் விரைவில் நலம் பெற முடிவும். உடலில் மேற்பகுதில் ஏற்படும் கோடைக்காலக் கட்டிகள் மீது கட்டி வர விரைவில் கட்டிகள் பழுத்து உடைவும்.

இலந்தை பழம் அடிகடி சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் சமநிலையில் இருக்கும்.

5 YEARS ACHIEVEMENT OF CRESCENDO ART SCHOOL

Established about 5 years ago,Crescendo art school , Deepthi srinagar, Hyderabad has celebrated its annual day "Fine Arts Fiesta 2023" on June 3rd '23. Contests were held in various categories including keyboard, vocal, dance, violin,guitar etc and prize distribution was done by the Chief guests of the day- Mr.Thouti Reddy Santosh Reddy(Ramos human rights Foundation National Chairman and BRTU state Vice President), Tollywood music director and singer Mr.Srinivas Sharma and also a grade 1 Artist of All India Radio Mrs.Savitri. "We believe that music is the best way to heal one's heart and is the best therapy for mind" say the founders of the institute Mrs. Suhasini and Ms.Mercy. The institute trains people of all ages as early as 3 years in various forms of vocal and music instruments and dance. Kids as small as 5 and 6 years have given their examinations for Trinity University London and came out with sparkling colors.

ROTARY ENVIRONMENT WEEK IS BEING CELEBRATED (5TH JUNE TO 11TH JUNE 2023)

As a part of this ,Today (6th June) , District Environment Mission team planted 100 sapplings along with Rotary club of Chennai Velachery & Greenvelachery teamRotary club - District Environment Mission team has appreciated and awarded the prestigious GREEN AMBASSADOR AWARD to rotary club of Chennai Velachery.

SG PEOPLE TRUST - VELACHERY

பொருளாதாரத்தில் பின் தங்கிய பிரிவினரின் கல்விதரத்தை உயர்த்த 2023-2024 ஆம் கல்வியாண்டில். வேளச்சேரி அதைச் சுற்றியுள்ள அரசு பள்ளி மாணவர்களுக்கு எங்கள் மையத்தில் இலவச கணிதம் மற்றும் ஆங்கில வகுப்புகள் நடத்தப்படும்.

உங்கள் குழந்தைக்காக பதிவு செய்ய மேலும் தகவலுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்
7871170736 ரு 9003298927

விதிமுறை :
பெற்றோரின் வருமானம் ஆண்டுக்கு இரண்டு லட்சத்திற்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

வேளச்சேரியில் உள்ள எங்கள் மைய மாணவர்களுக்கு வகுப்பு எடுக்க ஆர்வமுள்ளவர்கள் மேலும் தகவலுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்...

GURU NANAK COLLEGE AND MARUTI SUZUKI TO LAUNCH A JOB ORIENTED BBA RETAIL MANAGEMENT COURSE...

Guru Nanak Education Society (GNES) has marked a remarkable achievement by signing an MOU with Maruti Suzuki India Limited for launching its BBA Retail Management Course on 7th June 2023.The occasion was graced by the presence of Mr. Sanjiv Sinha, Vice President of Maruti Suzuki India Ltd., and Mr. Dibyendu B. Ranjit, Asst. Vice President of Maruti Suzuki India Ltd., Mr. Bharath Sampath, Regional manager, Tamil Nadu Arena, MSIL.Retail Management is dynamic in nature and is providing employability to the larger audience. Keeping it in mind Guru Nanak College has introduced the new course. All students enrolling in the course will not only have classroom training but also field training in Maruti dealerships, showrooms, service centres etc. They will be trained in the wide spectra of retail management ie. Customer handling, CRM, Visual Merchandising, Buyer behaviours, warehouse management and salesmanship. At GNC, this model of Industry-Academia partnership has its genesis in the IT domain under MoU with NASSCOM, ICT Academy, Infosys, Springboard, and CISCO Foundation. Mr. Manjit Singh Nayar, General Secretary and Correspondent, GNES, Advisor Dr. Marlene Morais, Principal Dr. M.G.Ragunathan, Dr. Swati Paliwal, Head, GNCCOI, staff and students of the institution were present for the event.

ALTERNATIVES

Very short - precise
Very shy - timid
Very easy - effortless
Very simple - basic
Very serious - grave

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

BOOK REVIEW OF THE WEEK

Hey, I am Jeyan here, reviewing ***TINTIN IN THE LAND OF THE SOVIETS***.

This was published in January of 1929 and it's the first of 24 books. The book features Tintin, a young reporter for 'Le Petit Vingtieme' going to Russia to document the state of the country under communist rule.

Tintin gets arrested by the Russian police after someone blows up a few carriages of the train that Tintin wason. This leads to Tintin getting chased by the OGPU and kidnapped only to be freed by snowy, his dog. All of this builds up to the climax of the book where Tintin and Snowy almost get chloroformed by Borschtisov an OGPU agent. Tintin proceeds to beat him up and snatches a letter out of his pocket. He then goes to a cop and gives it to him and stops their evil plan.

Positives:

This a comic book with a lot of illustrations, and the art style is unique and stylish. The characters are likeable enough. This book does not hold back on the violence. Tintin literally fights a polar bear and kicks Borschtisov on the head and knocks him out making this book a little edgy. The book has a good enough story. The first 90 pages were, in my opinion, the best. We get a lot of good moments in these pages. Snowy dressing up as a tiger was funny but not hilarious. Tintin is very smart and strong in this book, and sometimes it's very funny.

Negatives:

The book is too long, and it just keeps going on and on. I thought it was going to end when Tintin was freed by Snowy after getting kidnapped. But it still had 30 pages left. This is the longest Tintin book at 142 pages. Herge should have made it less than 100 pages. The last 50 pages were unnecessary, Herge could have easily cut those pages out of the book, and it wouldn't have made a difference at all.

Overall, Tintin in the land of the Soviets is an intense, smart, and exciting book. Even though it's not perfect, it still makes for a good read.

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

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் நீங்கள் குடும்பத்திற்காக ஒரு புதிய வீட்டை வாங்கலாம் அல்லது உங்கள் பழைய வீட்டை அழகாகவும் ஒழுங்கமைக்கவும் முடிவெடுக்கலாம்.

துலாம்

இந்த வாரம், உங்கள் குடும்பத்தின் மீதான உங்கள் பொறுப்புகளை உணர்ந்து, குடும்ப உறுப்பினர்களின் தேவைகளுக்குத் முன்னுரிமை அளிப்பீர்கள்.

ரிஷபம்

உங்களின் கவனக்குறைவு மற்றும் ஒழுங்கற்ற நடத்தை காரணமாக ஒரு சிறப்பு நபர் இந்த வாரம் உங்களை எரிச்சலடையச் செய்யலாம்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் நீங்கள் சற்று மந்தமாகவோ அல்லது பாதிக்கப்பட்ட-சிக்கலுக்கு பலியாகவோ உணர்ந்தால், இதையும் மீறி, நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

மிதுனம்

இந்த வாரம், வீட்டில் பல பிரச்சனைகளை சமாளிப்பது கடினமாக இருக்கும். பலர் உங்களை கீழே இழுக்க முயற்சிப்பதாக நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

தனுசு

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

கடகம்

இந்த வாரம், வேலையில் முன்பை விட சிறப்பாக இருக்கும். அதன் காரணமாக உங்கள் மோசமான மனநிலை கூட நன்றாக இருக்கும்.

மகரம்

இந்த வாரம், பணியிடத்தில் உங்கள் முடிக்கப்படாத பணிகள் அனைத்தையும் செய்து முடிப்பதன் மூலம் உங்கள் மேலதிகாரிகளை மகிழ்விக்க முடியும்.

சிம்மம்

நீங்கள் நல்ல வேலையில் பணிபுரிபவராக இருந்தால், இந்த வாரம் உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானதாக இருக்கும்.

கும்பம்

இந்த வாரம், உங்கள் பெற்றோரின் மோசமான ஆரோக்கிய-த்தில் நல்ல முன்னேற்றம் சாத்தியமாகும். முன உளைச்சல்களில் இருந்து விடுபடுவீர்கள்

கன்னி

இந்த வாரம் நீங்கள் பணத்தை சேமிப்பது குறித்து உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆலொசனையைப் பெற வேண்டும்.

மீனம்

திருமணமானவர்களுக்கும் இந்த வாரம் மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும். உங்கள் மனைவியை மகிழ்விக்க முயற்சிப்பதைக் காணலாம்.

YOGASANAM

கருடாசனம்

பலன்கள்:-

மூச்சுக் கோளாறுகளைப் போக்குகிறது
நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்துகிறது
கால் தசைகளை உறுதியாக்குகிறது
மூட்டுக்களை வலுவாக்குகிறது
உடம்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது
உடலின் சமநிலையைப் பராமரிக்கிறது
இடுப்பை பலப்படுத்துகிறது
அடி முதுகு வலியைப் போக்குகிறது
சையாடிக் வலியைப் போக்குகிறது

செய்முறை:-

தாடாசனத்தில் நிற்கவும்.

வலது கையை நெஞ்சுக்கு நேராக உயர்த்தி கை முட்டியை மடக்கவும்.

இடது கையை வலது கைக்கு அடியில் கொண்டு வந்து அதனை வளைத்து, இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றாக வைக்கவும்.

இடது கால் முட்டியைச் சற்று வளைக்கவும்.

வலது காலை உயர்த்தி இடது காலின் மேல் வைக்கவும். அதாவது, வலது தொடை இடது தொடையின் மீது இருக்க வேண்டும்.

வலது பாதத்தை இடது காலைச் சுற்றி கொண்டு வரவும்.

30 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருக்கவும்.

கால் மற்றும் கை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும்.

குறிப்பு:-

தீவிர முட்டி அல்லது மூட்டுப் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தைத் தவிர்க்கவும்.

ஒற்றைக் காலில் நிற்பது கடினமாக இருந்தால் சுவரை ஒட்டி நின்று பயிலவும்.

இருமலை போக்கும் வீட்டு மருத்துவம்

சிற்றிருமல்

நீங்கள் நன்றாகக் காய்ச்சிய பசும் பாலுடன் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூளுடன் சிறிது மிளகுத்தூளையும் சேர்த்துக் கலக்கி அருந்த இருமல் தணியும்.

இரைப்பு இருமலுக்கு

இஞ்சிச் சாறு, ஈர வெங்காயச் சாறு, எலுமிச்சம்பழச்சாறு இவைகளை சம அளவு எடுத்து வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் இரைப்பு இருமல் சாந்தியாகும். இருமல் அதிகமாயிருந்தால் ஒரு நாளைக்கு இரு வேளை சாப்பிடலாம்.

கோழை இருமல்

நாய் துளசியைக் கொண்டு வந்து தினம் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வந்தால் கோழை இருமல் போன்ற குறைகளை அகற்றும். இதனைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் நல்ல போஷாக்கு பெறும்.

வறட்டு இருமல்

வறட்டு இருமல் ஏற்பட்டிருந்தால், ஆழாக்களவு பசும்பாலுடன் அரைத் தேக்கரண்டியளவு மிளகை உடைத்துப் போட்டுக் கொதி வரும் வரைக் கொதிக்க வைத்து, இறக்கி வடிகட்டி, சிறிதளவு பனங்கற்கண்டையும் சேர்த்துக் கலக்கிப் படுக்கப் போகுமுன் குடித்துவிட வேண்டும். இது போல மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் போதும், வறட்டு இருமல் குணமாகும்.

உடல் சூட்டினால் இருமல்

உடல் சூட்டினால் ஏற்படும் இருமலைத்தான் இந்த மருத்துவம் கண்டிக்கும். மிளகுத் தூளையும் பனை வெல்லத்தையும் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், இரண்டொரு நாட்களில் சூட்டு இருமல் சரியாகும்.

எந்த வகையான இருமலுக்கும்

பொதுவாக எந்த வகையான இருமலையும் சீரகம் குணப்படுத்திவிடும். 10 கிராம் சீரகத்தைச் சுத்தம் பார்த்து அதை இலேசாக வறுத்து எடுத்து அம்மியில் வைத்துத் தூள் செய்து அது எந்த அளவு இருக்கிறதோ அந்த அளவு கற்கண்டைத் தூள் செய்து அத்துடன் கலந்து, ஒரு சீசாவில் வைத்துக்கொண்டு, காலை, மாலை அரை தேக்கரண்டியளவு சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடிக்க ஐந்தே நாளில் இருமல் குணமாகும்.

கக்குவான் இருமலுக்கு

கக்குவான் இருமலின்போது வெள்ளைப் பூண்டை உரித்து அதை நெய்யில் வதக்கி வைத்துக்கொண்டு சாதத்துடன் சுமார் இரண்டு கிராம் எடை வீதம் சேர்த்துக் கொடுத்து வந்தால் கக்குவான் இருமல் குணமாகும்.

ஜலதோஷம் காரணமாக இருமல்

ஜலதோஷம் காரணமாக இருமல் ஏற்பட்டிருந்தால் ஒரு சுத்தமான சட்டியை அடுப்பில் வைத்து சட்டியைக் காயவிட்டு அதில் இரண்டு தேக்கரண்டியளவு மிளகைப் போட்டு நன்றாக வறுக்க வேண்டும். மிளகு வறுபட்டு சிவந்து வருகி, அதில் தீப்பொறி பறக்கும் சமயம் ஆழாக்குத் தண்ணீரை அதில் விட்டு மூடி நன்றாகக் கொதிக்க விட வேண்டும்.

கொதித்தபின் இறக்கி அதில் பாதியை மட்டும் ஒரு டம்ளரில் இறுத்துக்கொண்டு, அதில் தேவையான அளவு சர்க்கரைச் சேர்த்துக் காலையில் குடித்துவிட வேண்டும். மறுபகுதியை மிளகுடன் வைத்திருந்து மாலையில் குடித்துவிட வேண்டும். இருமல் குணமாகும்.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

CHANA MASALA PASTA

INGREDIENTS:

Pasta – 1 cup
Chickpeas – 1/4 cup
Garlic Cloves – 2
Onion – 1, Finely sliced
Green Chilli – 1, Finely chopped
Pasta Sauce – 2 tblsp
Red Chilli Powder – 1/2 tsp
Chana Masala Powder – 1 tsp
Salt to Taste
Kasoori Methi – Little
Coriander Leaves – Few
Oil – 2 tblsp
Cumin Seeds – 1 tsp

METHOD:

Cook the pasta with required water and little salt.

Drain off the excess water in strainer.

Keep it aside.

Soak the chickpeas overnight and cook in pressure cooker for 5 to 6 whistles.

Drain and reserve the excess water.

Heat a pan under medium flame.

Add oil and temper with cumin seeds.

Add the chopped garlic and cook till nice aroma.

Add the sliced onion, green chillies and cook till the onions turn soft.

Add the pasta sauce, red chilli powder, chana masala powder, salt and mix well.

Fry the powders until raw smell disappears.

Add the cooked channa with 2 tblsp of reserved water.

Allow it to cook for a while.

When a gravy consistency is formed, add the cooked pasta's and toss them well.

Mix until all the spice powders are coated well with pasta.

Crush the kasoori methi leaves and add them and mix well.

Cook for a while in low flame.

Garnish with chopped coriander leaves.

SUDOKU ANSWER

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

SUDOKU GAME

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

விடுகதை விளையாட்டு

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

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

3. மேலிலும் துவாரம் கீழிழும் 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?

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

1. க _ க் _ ல்
2. தொ _ ப் _ சி
3. இ _ க் _ ண _
4. ஒ _ பெ _ க் _
5. பி _ ந் _ நா _
6. அ _ க் _ மா _
7. மு _ னே _ ற _
8. வ _ வ _ ப் _

கட்டத்தில் உள்ள விடுபட்ட எழுத்துகளை கண்டுபிடியுங்கள்.

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

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1. நீலம் 2. நீலத்திமிங்கலம்
3. கலம் 4. சலம்
5. திலகம் 6. சங்கம்
7. கத்தி 8. கலகம்
9. கலசம் 10. சகதி

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

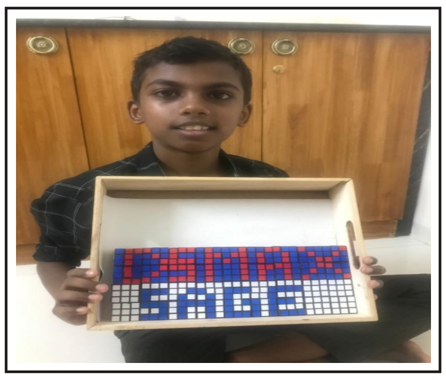
1.புறா 2.உளுந்து
3.பூனை 4.முதுகு
5.மின்மினிப் பூச்சி 6.சீப்பு
7.தவளை 8. புலூரன்
9.நண்டு 10.பொக்கை

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

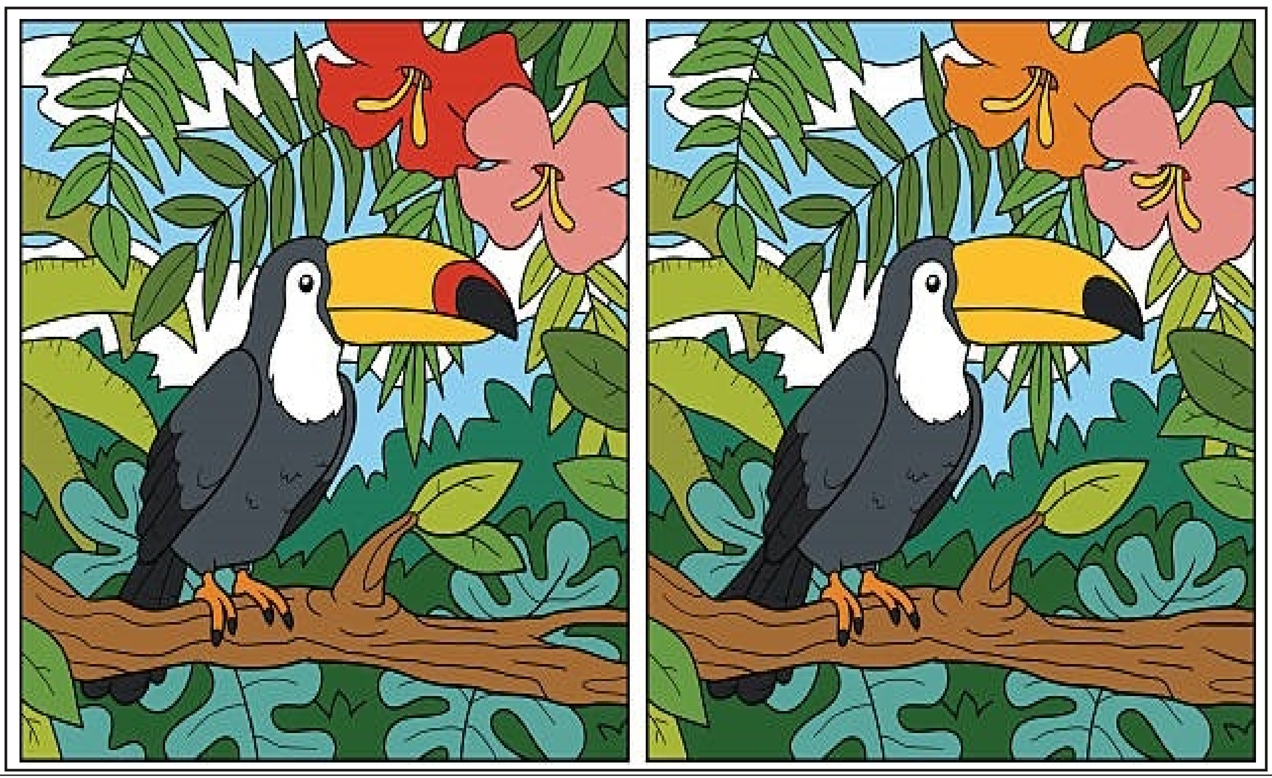
Joshua Daniel
Class 5
St. Theresa Bacq
Public School,
Bangalore.



CUBE MOSAIC ART

PAPER CRAFT

படத்தில் உள்ள 10 வித்தியாசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



MEHENDI

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