EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

VOL - 4 ISSUE - 51 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

சந்திராயன் மூன்று வெற்றியை கொண்டாடிய கிரீன் வேளச்சேரி...

இந்தியாவின் சந்திராயன் மூன்று வெற்றிகரமாக நிலவில் இறங்கிய நிகழ்ச்சியை கொண்டாடும் விதமாக கிரீன் வேளச்சேரி 24.08.2023 அன்றைய தினம் மரக்கன்றுகளை நட்டது அதனை தொடர்ந்து சென்னை மாநகராட்சி வேளச்சேரி உதயம் நகர் பள்ளியில் மாணவ மாணவிகளுக்கு இனிப்புகளை வழங்கியது அச்சமயம் சந்திராயன் மூன்று நிலவில் இறங்கும் நிகழ்ச்சி பெரிய டிவியில் பள்ளியில் காண்பிக்கப்பட்டது மாணவர்கள் அதனை ஆர்வத்துடன் கண்டு மகிழ்ந்தனர்.

செஸ் உலகக் கோப்பையில் 2ம் இடம் பிடித்த பிரக்ஞானந்தாவுக்கு முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் வாழ்த்து...

“பிடே” உலகக் கோப்பை செஸ் போட்டி அஜர்பைஜான் தலைநகர் பாகுவில் நடைபெற்றது. இதில் இறுதிப்போட்டியில் இந்திய “இளம் புயல்” தமிழகத்தை சேர்ந்த பிரக்ஞானந்தாவும், “நம்பர் ஒன்” வீரரும், 5 முறை உலக சாம்பியனுமான மாக்னஸ் கார்ல்செனும் (நார்வே) மோதினர்.

இந்த இறுதிப்போட்டியின் முடிவில், முதல் சுற்றில் நார்வே வீரர் கார்ல்சன் வெற்றி பெற்றார். இந்நிலையில், செஸ் உலகக் கோப்பையில் 2வது இடம் பிடித்த பிரக்ஞானந்தாவுக்கு முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் வாழ்த்து தெரிவித்துள்ளார். இதுகுறித்து அவர் டுவிட்டர் பக்கத்தில் கூறியிருப்பதாவது:-

2023ம் ஆண்டின் செஸ் உலகக்கோப்பையில் சிறப்பான ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்திய சென்னையின் பெரும் பிரக்ஞானந்தாவிற்கு மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள். உலகின் நம்பர் 2 வீரரான நகமுரா மற்றும் நம்பர் 3 வீரரான கருவானாவை தோற்கடித்து, இறுதிப் போட்டிக்கான பயணம் எங்களை வியப்பில் ஆழ்த்தியது. இறுதி முடிவு இருந்தபோதிலும், உங்கள் சாதனை 140 கோடி கனவுகளுடன் எதிரொலித்தது. முழு தேசமும் உங்களை நினைத்து பெருமை கொள்கிறது பிரக்ஞானந்தா நீங்கள் பெற்ற வெள்ளிப் பதக்கம் மற்றும் செஸ் உலகக்கோப்பை போட்டிக்கான நுழைவு ஆகியவை வரவிருக்கும் தலைமுறையினரை ஊக்குவிக்கும் மைல்கற்கள்.

காலை உணவுத்திட்டம் விரிவாக்கம்: திருக்குவளையில் முதல்-அமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் தொடங்கி வைத்தார்...

முதல்-அமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டம் என்று பெயரிட்டு அதை சட்டசபையில் 7.5.22 அன்று 110-ம் விதியின் கீழ் முதல்-அமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் அறிவித்தார். தொடக்கப் பள்ளிகளில் 1 முதல் 5-ம் வகுப்புவரை பயிலும் குழந்தைகளுக்கு அனைத்துப் பள்ளி நாள்களிலும் சத்தான சிற்றுண்டி வழங்கப்படும்ளூ முதலில் சென்னை மாநகராட்சிப் பள்ளிகளிலும், தொலைதூரக் கிராமங்களில் உள்ள பள்ளிகளிலும் தொடங்கப்படும், பின்னர் படிப்படியாக அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் விரிவுபடுத்தப்படும் என்று அவர் கூறியிருந்தார். அதற்கான அரசாணையை சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத் துறை வெளியிட்டது.

முதன்முதலாக 1922-23-ம் ஆண்டில் கொண்டு வரப்பட்ட மதிய உணவுத் திட்டத்தின் நீட்சிதான் தற்போதைய முதல்-அமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டம் ஆகும். இந்த திட்டத்தை முதல்-அமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின், அண்ணாவின் 115-வது பிறந்தநாளான செப்டம்பர் 15-ந் தேதியன்று (கடந்த ஆண்டு) மதுரை சிம்மக்கல், ஆதிமூலம் ஆரம்பப் பள்ளி என்ற மாநகராட்சித் தொடக்கப் பள்ளியில் தொடங்கி வைத்தார்.

இந்த நிலையில், கடந்த 15-ந் தேதி நடைபெற்ற சுதந்திர தின விழாவில் கோட்டையில் முதல்-அமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் கொடியேற்றிவிட்டு உரையாற்றும் போது, வரும் கல்வியாண்டு முதல் 31 ஆயிரத்து 8 அரசுப் பள்ளிகளில் பயிலும் சுமார் 17 லட்சம் மாணவர்கள் பயன்பெறும் வகையில் காலை உணவுத் திட்டம் ஆகஸ்டு 25-ந் தேதி (இன்று) முதல் மாநிலம் முழுவதும் உள்ள அரசுப் பள்ளிகளுக்கு விரிவுபடுத்தப்படும். இந்தத் திட்டம், மறைந்த முன்னாள் முதல்-அமைச்சர் கருணாநிதி பயின்ற திருக்குவளை பள்ளியில் தொடங்கி வைக்கப்படும். இதற்காக இந்த நிதியாண்டில் ரூ.404 கோடி நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டு உள்ளது என்ற அறிவிப்பை வெளியிட்டார்.

அந்த வகையில், திருக்குவளை பள்ளியில் 25.08.2023 அன்று (வெள்ளிக்கிழமை) நடந்த நிகழ்ச்சியில், முதல்-அமைச்சரின் காலை உணவு திட்டத்தை, தமிழகத்தில் உள்ள அனைத்து அரசுப் பள்ளிகளிலும் விரிவாக்கம் செய்து தொடங்கி வைத்தார். இந்த திட்டத்தில் 31 ஆயிரத்து 8 அரசுப் பள்ளிகளில் பயிலும் சுமார் 17 லட்சம் மாணவர்கள் பயன்பெற உள்ளனர். மாணவர்களுக்கு முதல்-அமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் உணவு பரிமாறினார். ஆதனை தொடர்ந்து மாணவர்களுடன் சேர்ந்து முதல்-அமைச்சர் உணவு சாப்பிட்டார்.

என்ன உணவுகள்?

இந்த திட்டத்தின்படி, ஒவ்வொரு நாளுக்கும் காலையில் என்னென்ன உணவு வகைகள் வழங்கப்பட வேண்டும் என்பது பட்டியலாக வெளியிடப்பட்டது. அந்த வகையில், ரவா உப்புமா, அரிசி உப்புமா, சேமியா உப்புமா, வெண் பொங்கல், ரவா பொங்கல், கோதுமை ரவா உப்புமா, காய்கறிச் சாம்பார் போன்ற உணவு வகைகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. வெள்ளிக்கிழமைகளில் ரவா கேசரி, சேமியா கேசரி போன்ற இனிப்பும் பரிந்துரைக்கப்பட்டன. ஒரு நாளைக்கு ஒரு குழந்தைக்கு 50 கிராம் அளவில் ரவை, கோதுமை, அரிசி, சிறுதானியங்கள் போன்ற தானியமும், 15 கிராம் பருப்பும், உள்ளூரில் கிடைக்கும் காய்கறிகளும் வழங்கப்படுகின்றன. சமைத்த உணவு 150 முதல் 200 கிராம் வரையிலும், 60 கிராம் காய்கறியுடன் கூடிய சாம்பாரும் வழங்கப்படுகின்றன. தரமான, சுத்தமான முறையில் காலை உணவு சமைக்கப்பட்டு வழங்கப்பட வேண்டும் என்று அறிவித்ததோடு விட்டுவிடாமல், அதை கண்காணிக்க, மாநிலம், மாவட்டம், பள்ளி அளவில் குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டு உள்ளன.

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@gm

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	5475	1 கிராம்	5945
	8 கிராம்	43800	8 கிராம்	47560
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	79.50		
	1 கிலோ	79500		

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

இரவு உறங்க செல்லும் முன் இந்த ஒரு வார்த்தையை உங்கள் உள்ளங்கையில் எழுதிய பிறகு உறங்கினால் உறங்க விடாமல் பாடாய்படுத்தும் பிரச்சனைகள் யாவும் விடியும் முன்பே உங்களை விட்டு விலகி விடும்...

ஒவ்வொரு மனிதனின் உறக்கமும் இறப்பிற்கு நிகராகவே கருதப்படுகிறது. உறங்கும் நேரத்தில் கடைசியாக நாம் சிந்திக்கும் எண்ணமும் செயலும் தான் நம்முடைய வாழ்க்கையை தீர்மானிக்கும். அதே போல் தான் விடியலும் ஒருவர் கண் விழிக்கும் போது அவர்களுக்குத் தோன்றும் முதல் எண்ணங்கள் தான் அவருடைய அன்றைய நாளின் செயல்களாக இருக்கும்.

இந்த காரணத்தினால் தான் நம் வீட்டில் உள்ள பெரியோர்கள் தூங்கும் போது கண்டதை நினைத்துக் கொண்டு தூங்காதே என்று சொல்வார்கள். எனினும் உறங்கும் போது நீங்கள் நல்லவற்றை சிந்தித்தால் உங்கள் ஆழ்மனதும் அதை ஏற்றுக் கொள்ளும் தேவையற்றதை சிந்தித்தால் அதுவே உங்கள் செயலாக மாறி விடும்.

இந்த செயல் எப்படி ஒரு மனிதனை வெற்றிப் பாதையில் கொண்டு செல்லுமோ, அதே போல் ஒவ்வொரு மனிதனின் வாயிலிருந்து வரும் வார்த்தையும் அவர்களை வெற்றி பாதைக்கு அழைத்துச் செல்ல முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. அவர்கள் எந்த ஒரு விஷயத்தையும் நேர்மறையாகவே சிந்தித்து தனக்கு நல்லது தான் நடக்கும் எனக்கு தீயது நடக்காது என்பதை அவர்கள் ஆழ்மனதில் பதிய வைத்து அதை வார்த்தைகளாக வெளிப்படுத்தும் போது அவர்களுடைய வாழ்க்கையும் நல்ல முறையில் செயல்படும். இதை தான் நம் முன்னோர்கள் எண்ணம் போல் வாழ்க்கை என்று சொல்லி வைத்தார்கள்.

பிரச்சனைகள் தீர சொல்ல வேண்டிய வார்த்தை இந்த ஆன்மீகம் குறித்த பதிவில் நம் பிரச்சனைகள் தீரவும் நம்முடைய வாழ்க்கையில் எதிர்பார்க்காத பல நல்ல விஷயங்களை சந்திக்கவும் அனுதினமும் சொல்ல வேண்டிய ஒரு வார்த்தையை பற்றியும் இரவு உறங்க செல்லும் முன் இந்த வார்த்தையை நாம் எப்படி பயன்படுத்தினால் நம் வாழ்க்கை சிறக்கும் என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள போகிறோம்.

தினமும் இரவு உறங்க செல்லும் முன் ஐந்து நிமிடம் அமைதியாக மனதை ஒரு நிலைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். என்னுடைய பிரச்சனைகள் அனைத்தும் சரியாகி விடும் அதை நான் சரி செய்து விடுவேன் என்ற எண்ணத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு உங்களுடைய வலது கையில் ஓம் நமசிவாய என்ற இந்த வார்த்தையை எழுத வேண்டும். இதில் குறிப்பாக பின்பற்ற வேண்டியது வலது கையில் இடது கையை வைத்து எழுத வேண்டும். அது சரியாக எழுத வரவில்லை என்றாலும் பரவாயில்லை வலது கையில் தான் இந்த வார்த்தையை எழுத வேண்டும்.

முதல் நாளில் இதை எழுதி உறங்கி மறுநாள் எழுதும் பொழுதே உங்களுடைய எண்ணங்கள் சிந்தனைகள் அனைத்தும் தெளிவடைந்து உங்களுடைய வாழ்க்கையில் நல்லது நடக்க போவதற்கான அறிகுறிகள் புலப்படும். இதை தினமும் இரவு உறங்க செல்லும் முன் இப்படி எழுதுவதை ஒரு வழக்கமாகவே வைத்துக் கொள்வதோடு, முடியும் போதெல்லாம்இந்த வார்த்தையை நீங்கள் உச்சரித்துக் கொண்டே இருந்தால் பண பிரச்சனை, திருமண தடை, குழந்தை பேறு, சொந்த வீடு இப்படி உங்களுக்கு இருக்கும் அனைத்து பிரச்சனைகளையும் இந்த ஒரு வார்த்தை தீர்க்கும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

அனைத்திற்கும் மூலாதாரமாக விளங்கும் ஈஸ்வரரின் இந்த நாமத்தை அனுதினமும் உச்சரிக்கும் போது நம்முடைய துன்பங்களையும் துயரங்களையும் அவர் ஏற்றுக் கொண்டு நம்மை நல்ல முறையில் வாழ வைப்பார் என்ற இந்த நம்பிக்கையோடு நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் இந்த பரிகாரத்தை செய்யலாம் என்ற இந்த தகவலோடு பதிவினை நிறைவு செய்து கொள்வோம்.

இயற்கை விவசாயம்

பச்சைப்பயறு பயிரிடும் முறை மற்றும் பயன்கள்

பச்சைப்பயறு - இதன் தாயகம் இந்தியா மற்றும் ஆசியா என்று கூறப்படுகிறது.

இதன் தாவரவியல் பெயர் லிக்னோ ரேடியேட்டா என்பதாகும். லெகூமினேசியே என்ற குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது.இந்தியாவில் அதிகளவில் பயிரிடப்படுகிறது. தமிழர் சமையலில் பச்சைப்பயறு ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

<u>பச்சைப்பயிறு எப்படி பயிரிடுவது</u>

இரகங்கள்

கோ 4, கோ 6, கே எம். 2, பையூர், வம்பன் 1 மற்றும் வம்பன் (ஜிஜி) 2 ஆகிய இரகங்கள் சாகுபடிக்கு ஏற்றவை.

பருவம்

ஆடி மற்றும் புரட்டாசி பட்டங்களில் சாகுபடி செய்யலாம். குளர், உவர் மற்றும் அமிலத்தன்மை இல்லாத செம்மண் சாகுபடிக்கு ஏற்றது.

நிலம் தயாரித்தல்

நிலத்தை மூன்று அல்லது நான்கு தடவை நன்கு உழவு செய்ய வேண்டும். இதனால் மண் நன்கு பக்குவம் அடையும்.

ஏக்கருக்கு 2 டன் மக்கிய தொழுவுரம் இட்டு மீண்டும் உழவு செய்ய வேண்டும். அடி உரமாக 20 கிலோ யூரியா மற்றும் 120 கிலோ சூப்பர் பாஸ்பேட் மற்றும் 85 கிலோ பொட்டாஷையும் கலந்து பார்களின் பக்கவாட்டில் இட வேண்டும். நிலத்தை பாத்திகளாகவோ, அல்லது 30 செ.மீ. (1 அடி) அகலப்பார்களாகவோ அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விதையளவு

ஒரு ஏக்கருக்கு 8 கிலோ விதைகள் தேவைப்படும்.

விதை நேர்த்தி

ஒரு கிலோ விதைக்கு 2 கிராம் கார்பன்டாசிம் அல்லது திரம் அல்லது 4 கிராம் ட்ரைக்கோடெர்மா விரிடி அல்லது 10 கிராம் சூடோமோனாஸ் கொண்டு விதை நேர்த்தி செய்யவேண்டும்.

விதைப்பு

தயார் செய்துள்ள பார்களில் பக்கவாட்டில் குழிக்கு இரண்டு விதை என்ற விகிதத்தில் ஊன்ற வேண்டும். செடிக்குச் செடி 10 செ.மீ இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

நீர் நிர்வாகம்

இறவை முறையில் விதைத்தவுடன் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பின்னர் மூன்றாம் நாள் உயிர்த்தண்ணீர் அவசியம் பாய்ச்ச வேண்டும். அதன் பின்பு 10 முதல் 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பூப்பு மற்றும் காய்ப்பிடிப்பு சமயங்களில் நீர் பாய்ச்சுதல் மிகவும் அவசியம். காய்ப்பிடிப்பின் போது நீர் சரிவர பாய்ச்சாவிட்டால் கடின விதைகள் தோன்றுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளது.

உரங்கள்

மானாவாரிப்பயிர்களுக்கு 12.5 கிலோ தழைச்சத்து, 25 கிலோ மணிச்சத்து,12.5 கிலோ சாம்பல்சத்து மற்றும் 10 கிலோ கந்தகச்சத்து இடவேண்டும். இறவைப்பயிர்களுக்கு 25 கிலோ தழைச்சத்து, 50 கிலோ மணிச்சத்து, 25 கிலோ சாம்பல்சத்து மற்றும் 20 கிலோ கந்தகச்சத்து தரக்கூடிய உரங்களை இட வேண்டும். அடியுரமாக 25 கிலோ ஜிங்க் சல்பேட் இட வேண்டும்.

<u>பச்சைப்பயிறு பாதுகாப்பு முறைகள்</u>

களை நிர்வாகம்

களை முளைப்பதற்கு முன் களைக்கொல்லியான பென்டிமெத்தலின் பாசன நிலையில் ஏக்கருக்கு 3.3 லிட்டர், மழை நேரமாக இருந்தால் 2.5 லிட்டரை விதைத்த மூன்றாம் நாளில் தட்டை விசிறி நுன்குழல் கொண்ட ராக்கர் தெளிப்பானில் ஒரு எக்டருக்கு 500 லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து தெளிக்க வேண்டும் அல்லது களை முளைத்த பின் தெளிக்கும் களைக்கொல்லியான குயிசல்பாப் மருந்தை எக்டருக்கு 50 கிராம் என்ற அளவில் விதைத்த 15-20 நாளில் தெளிக்க வேண்டும்.களைக்கொல்லி தெளிக்கவில்லை என்றால், விதைத்த 15வது நாளிலும் மற்றும் 30வது நாளிலும் கைக்களை எடுக்க வேண்டும்.

இலை வழி நுண்ணூட்டம்

இலை வழி நுண்ணூட்டமாக ஒரு லிட்டர் துண்ணீரில் என்ஏஏ 40 மில்லி கிராம் மற்றும் சாலிசிலிக் அமிலம் 100 மில்லி கிராம் கலந்து பூக்கும் தருணத்திலும் மற்றும் 15 நாட்கள் கழித்தும் தெளிக்கவேண்டும்.

மகசூலை அதிகரிக்க இலைத் தெளிப்பாக யூரியா 1மூ விதைத்த 30 மற்றும் 45ம் நாளில் தெளிக்க வேண்டும்.

பயிர் பாதுகாப்பு

விதைப்பயிர் வளர்ச்சி பருவத்தின் போது காணப்படும் முக்கிய பூச்சிகளான அசுவினி, தத்துப்பூச்சி, வெள்ளை ஈ ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்த மிதைல் டெமட்டான் (அல்லது) டைமித்தோயேட் (அல்லது) பாஸ்போமிடான் போன்ற மருந்துகளில் ஏதாவது ஒன்றை லிட்டருக்கு 2 மில்லி கலந்து தெளிக்கவும்.

வண்டுகளின் சேதத்தைத் தடுக்க எண்டோசல்பான் மருந்தை லிட்டருக்கு இரண்டு மில்லி என்ற அளவில் கலந்து காய்களின் மீது நன்கு படுமாறு தெளிக்க வேண்டும்.

வளர்ச்சி பருவங்களின் போது காணப்படும் தேமல் நோய் பாதித்த செடிகளை அவ்வப்போது நீக்க வேண்டும். வேர் அழுகல் மற்றும் வாடல் நோய் கொண்ட செடிகளை நீக்குவதுடன், பிடுங்கிய இடத்தில் 0.1மூ பெவிஸ்டின் கரைசல் ஊற்ற வேண்டும். இதனால் வேர் அழுகல் நோய் மற்றும் வாடல் நோய் மேலும் பரவாமல் தடுக்கலாம்.

அறுவடை

விதைத்த 70 - 80 நாட்களில் காய்கள் அறுவடைக்கு தயாராகின்றன. காய்கள் பழுப்பு நிறம் அடைவது அறுவடையின் அறிகுறி ஆகும். செடிகளில் 70 சத காய்கள் கறுமை நிறம் அடைந்தவுடன், செடிகளை வெட்டி களத்தில் போட வேண்டும். தாமதித்தால் காய்கள் வெடித்து விதை சிதறி விடும்.

மகசூல்

மானாவாரியில் எக்டருக்கு 600 - 750 கிலோவும், இறவையில் 1000 - 1200 கிலோவும் மகசூல் கிடைக்கும். இதில் ஊடுபயிராக ஆமணக்கு சாகுபடி செய்யலாம்.

EMPOWERING YOUNG MINDS: UNVEILING HIDDEN TALENTS AND CELEBRATING ACHIEVEMENTS OF "SMART KID FOUNDATION"

In an era where harnessing the potential of the youth is paramount, one visionary individual stands out for her dedication to nurturing young talents and shaping them into record-breaking achievers. Mrs. Subhashini Arunkumar, the driving force behind the "Smart Kid Foundation," has been on a remarkable journey since its inception in 2020, transforming the lives of countless children by unearthing their hidden talents and propelling them towards becoming world record holders.

As the nation celebrated its independence, the Smart Kid Foundation took the opportunity to reveal the exceptional results of its recent endeavors: the Independence Day Contest and the Friendship Day National Level Talent Hunt. These events not only showcased the brilliance of the young participants but also underlined the Foundation's commitment to providing a platform for budding talents to shine on a national stage.

We would like to congratulate all the winners and participants and would like to thank the parents for their effort in shaping their kids passion

BOOK REVIEW OF THE WEEK

Hey guys, today we're reviewing **Harry potter and the Deathly Hallows**. This is the conclusion to the Harry Potter series. Yes, I will never acknowledge that Cursed Child exists and I will never review it. So, Voldemort is going to attack Hogwarts and Harry needs to save the world again by collecting Horcruxes. The book starts off with Harry going to the Burrow for Bill and Fleur's wedding. There he is given gifts from Dumbledore. Harry, Ron and Hermione then set of to find and destroy the Horcruxes. Hermione is the best character in this book. She's wise, funny and caring. She was the one who had a key role in the Horcrux hunt. Ron is actually pretty annoying in this one. He straight up leaves the team because he's angry. The last 100 pages is the best in the book: The Battle of Hogwarts. It's better in the movie as there are like a thousand film making techniques and it's beautiful. Now let's talk about Harry, the lead character. Harry is a GOOD character in this book. Not amazing, not bad, just good. Voldemort is the best he's ever been in this book. His every single act is awesome and cold blooded at the same time. I was surprised when he killed Harry with Avada Kedavra later in the book. His Horcruxes are perfectly hidden. With one being in the Black household. There we meet Kreacher, one of the scariest creatures ever. Then, there's Shacklebolt, the coolest wizard ever. He saves Harry from the Death Eaters. Overall, this book is the perfect conclusion to the series.

Yeddanapudi Jeyan
Class 6
Delhi Public School,
Nacharam,
Telangana.

பழமொழி

பழமொழி

எடுப்பார் மழுவை, தடுப்பார் புலியை, கொடுப்பார் அருமை.

பொருள்

அருஞ்செயல் ஆற்றுபவர்கள் உண்டு ஆனால் ஈகைக் குணமுடையோரைக் காணுதல் அரிது.

தமிழ் விளக்கம்

மழு என்பது பழுக்கக் காய்ச்சிய இரும்பு. அதையும் கையால் பிடிப்பவர் உண்டு, புலியைத் தடுப்பார் உண்டு, ஆனால் எல்லோருக்கும் செயலில் எளிதாக உள்ள ஈகைக் குணம் மட்டும் காண்பது முன்சொன்ன அருஞ்செயல் ஆற்றுபவர்களை விட அரிதாக உள்ளது என்பது செய்தி.

[246]

திருக்குறள்

பொருள்நீங்கிப் பொச்சாந்தார் என்பர் அருள்நீங்கி
அல்லவை செய்தொழுகு வார்.
Who grace forsake and graceless act
The former loss and woes forget.

ALTERNATIVES

Words that can be used instead of very:

- ***very gorgeous - absolutely gorgeous***
- ***very fun time - exceptionally fun time***
- ***very curious - extremely curious***
- ***very thrilled - incredibly thrilled***
- ***very embarrassed - deeply embarrassed***

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

KINDLY SHARE YOUR VALUABLE FEEDBACK

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் எந்த ஒரு புதிய வேலையைத் தொடங்குவதற்கும் அல்லது எங்காவது முதலீடு செய்வதற்கும் பொருத்தமான மற்றும் சிறந்த யோகத்தைக் காட்டுகிறது.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் குடும்ப உறுப்பினர்கள் உங்களை நன்றாக நடத்த வேண்டுமென்றால், நீங்கள் அவர்களை அதே வழியில் நடத்த வேண்டும்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் வீட்டின் பெரியவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்பதில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இதனால் உங்கள் மன உளைச்சல் இல்லாமல் இருக்கும்.

கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் பணத்தை அதிகம் செலவிட வேண்டியிருக்கும். உங்கள் நிதி நிலை மோசமடையலாம். ஆனால் இது குடும்பத்தில் உங்கள் அந்தஸ்தை அதிகரிக்கும்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் கல்வியில் இருந்த அனைத்து பிரச்சனைகளும் நீங்கும். உங்கள் கல்வித் துறையில் நல்ல நிலையை அடைவீர்கள், நல்ல பலன்களைப் பெறுவீர்கள்.

கன்னி

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

துலாம்

இந்த வாரம், உங்கள் வேலையைத் தவிர, உங்கள் சுகங்களை நிறைவேற்றுவதில் உங்கள் மனம் அதிக கவனம் செலுத்தும். ஊணர்ச்சிகரமான விஷயங்களைத் தவிர்க்கவும்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம், நீங்கள் வேலை செய்யும் இடத்தில் பயனற்ற அல்லது அற்ப விஷயங்களில் மற்றவர்களுடன் வாக்குவாதம் அல்லது சண்டையிடுவதைக் காணலாம்.

தனுசு

இந்த வாரம் நீங்கள் சற்று மந்தமாக உணரலாம், ஆனால் இது இருந்தபோதிலும், நீங்கள் செய்யும் அனைத்திற்கும் பாராட்டுகளைப் பெற ஆர்வமாக இருப்பீர்கள்.

மகரம்

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

கும்பம்

இந்த வாரம் உங்களின் கடந்தகால கடின உழைப்பு பலனளிக்கும், மேலும் மூத்தவர்களிடமிருந்து பாராட்டும், பதவி உயர்வுகளும் கிடைக்கும்.

மீனம்

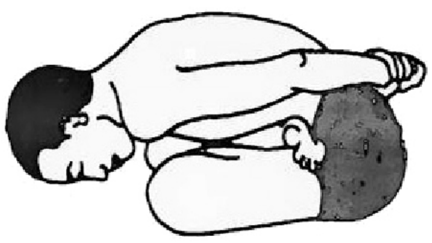
இந்த வாரம் உங்களின் நிதி நிலைமை ஏற்ற இறக்கமாக இருக்கலாம், ஆனால் கடந்த காலத்தில் நீங்கள் சேமித்த பணம் உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

YOGASANAM

யோகமுத்திராசனம்

பலன்கள்:-

உடல் முழுமைக்கும் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக செலுத்துகிறது.
நுரையீரலை பலப்படுத்துகிறது.
நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது.
கழுத்து மற்றும் முதுகுத் தசைகளை பலப்படுத்துகிறது.
வயிற்று உள் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை ஊக்குவிக்கிறது.
மனதை ஒருநிலைப்படுத்த உதவுகிறது.
குண்டலினி சக்தி மேலெழும்பச் செய்கிறது.



செய்முறை:-

பத்மாசனத்தில் அமரவும்.

கைகளை பின்னால் கொண்டு வந்து வலது மணிக்கட்டை இடது கையால் பிடிக்கவும்.

மெதுவாக மூச்சை வெளியேற்றியவாறே முன்னால் குனிந்து, புட்டத்தை உயர்த்தாமல் நெற்றியை தரையில் படுமாறு வைக்கவும்.

30 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருக்கவும். தொடர் பயிற்சிக்கு பின், இரண்டு நிமிடம் வரை இந்த நிலையில் இருக்கலாம்.

குறிப்பு:-

முதுகுத்தண்டு மற்றும் முதுகில் தீவிர பிரச்சினை உள்ளவர்கள், அதிக இரத்த அழுத்தம், குடலிறக்கம் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.

அழகு குறிப்பு

பீட்ரூட் வெச்சே சூப்பரா ஹேர் கலரிங் செய்யலாம்னு பாருங்க.

தற்போது இளம் வயதிலேயே நிறைய பேருக்கு தலைமுடி நரைத்துவிடுகிறது. இப்படி முடி நரைப்பதால், அந்த நரை முடியை மறைக்க பலரும் ஹேர் கலரிங் செய்து வருகிறார்கள்.

அதுவும் ஹேர் கலரிங் செய்வதற்கு நிறைய பேர் பார்லர் சென்று நிறைய பணத்தை செலவிடுகிறார்கள். இப்படி கெமிக்கல் கலந்த பொருட்களால் ஹேர் கலரிங் செய்வதற்கு பதிலாக இயற்கை பொருட்களைக் கொண்டு வீட்டிலேயே அடர் ப்ரௌன் நிற முடியைப் பெறலாம்.

ஹேர் கலரிங் என்று வரும் போது அதில் நிச்சயம் ஹென்னா என்னும் மருதாணி இடம் பெறும். ஆனால் வெறுமனே அந்த மருதாணி பொடியை பயன்படுத்தினால், அது ஓரிரு நாட்களே வரும் மற்றும் எதிர்பார்த்த நிறத்தைக் கொடுக்காது. ஆனால் அந்த மருதாணி பொடியுடன் ஒருசில பொருட்களை கலந்து பயன்படுத்தும் போது, அது முடிக்கு நல்ல நிறத்தைத் தரும்.

அதில் ஒன்று தான் பீட்ரூட். இயற்கையாகவே பீட்ரூட் நல்ல நிறத்தைக் கொண்டது. அந்த பீட்ரூட்டை ஹென்னாவுடன் சேர்த்து பயன்படுத்தும் போது, தலைமுடி நல்ல ப்ரௌன் நிறத்தில் மாறுவதோடு, நீண்ட நாட்கள் நிலைத்திருக்கும். இப்போது ஹேர் கலரிங் செய்ய பீட்ரூட்டை எப்படி பயன்படுத்துவது என்பதைக் காண்போம்.

தேவையான பொருட்கள்:

இந்த ஹேர் கலரிங் செய்வதற்கு ஒரு பௌல் துருவிய பீட்ரூட் வேண்டும்.

அதன் பின் தலைமுடியின் நீளத்திற்கு ஏற்ப மருதாணி பொடி அல்லது ஹென்னா பவுடர் தேவை.

அதற்கு அடுத்தபடியாக தேவையான அளவு தண்ணீர் வேண்டும்.

தயாரிக்கும் முறை:

ஒரு மெட்டல் பாத்திரத்தில் துருவிய பீட்ரூட்டை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் அதில் 2 கப் நீரை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து, குறைவான தீயில் வைத்து நீர் பாதியாக சுண்டும் வரை நீரைக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

நீரானது பாதியானதும், அதை இறக்கி குளிர வைக்க வேண்டும்.

பின் நீரை வடிகட்டிவிட வேண்டும். அதன் பின் வேக வைத்த பீட்ரூட்டை சிறிது எடுத்து அரைத்து, அதை வடிகட்டி வைத்துள்ள நீரில் சேர்த்து கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதன் பின் ஹென்னா பவுடரை சேர்த்து கலந்து பேஸ்ட் செய்து, குறைந்தது 2 மணிநேரம் ஊற வைக்க வேண்டும்.

பயன்படுத்தும் முறை:

தயாரித்து வைத்துள்ள பேஸ்ட்டை தலைமுடியில் சீராக தடவிக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் அதை குறைந்தது 5 மணிநேரம் ஊற வைத்து, பின் குளிர்ந்த நீரால் கழுவ வேண்டும்.

இந்த ஹேர் கலரானது குறைந்தது ஒரு வாரம் வரை தலைமுடியில் இருக்கும். அதன் பின்னரே அது மங்கத் தொடங்கும்.

முக்கியமாக இந்த பேஸ்ட்டை தலையில் தடவும் போது, கைகளில் கையுறைகளை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கையில் நிறம் ஒட்டிக் கொள்ளும்.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

MASALA SOLAM APPAM

INGREDIENTS

Main Ingredients

- 1 cup solam / sorghum
- 1 cup brown rice
- 1/4 teaspoon fenugreek seeds
- 1/4 cup cooked rice
- 1/4 cup fresh shredded coconut
- 1/4 teaspoon active dry yeast
- 1 teaspoon jaggery
- 1 teaspoon salt
- 2 cups water

For Tempering

- 1 teaspoon vegetable oil
- 1/4 teaspoon mustard seeds
- 1/4 teaspoon cumin seeds
- 1 teaspoon minced ginger
- 2 sprigs curry leaves finely chopped
- 1/4 teaspoon red chilli flakes
- 1 green chilli finely chopped
- 2 tablespoons coriander leaves, chopped

INSTRUCTIONS

Wash and soak the solam along with rice and fenugreek seeds overnight. A minimum of 6-hour of soak is required as the grains are very hard. After soaking, drain the water used for soaking. Add a cup of water and grind to a paste. Halfway through, add the cooked rice, coconut, yeast, jaggery, and salt. Grind again to a fine paste. Transfer the ground batter to a bowl. Rinse the mixie with a cup of water and add to the bowl. (A total of two cups of water is used for grinding the batter). Cover the bowl with a lid and let the batter ferment for about 6-8 hours. Once fermented the batter should be foamy and bubbly. Set aside.

Tempering: Heat oil in a pan and add in all the tempering ingredients except chillies and coriander. Let the mustard seeds crackle and the curry leaves crisp up. Remove the tempering and add it to the batter.

Add the coriander leaves and the green chillies to the batter and mix well to combine. The appam batter consistency should be thin. Little thinner than the dosai batter consistency. Add water if necessary to adjust the consistency of the appam batter.

Heat appam kadai or appa chatti until hot. Ladle some batter into the kadai in the middle. Slowly rotate the pan to make the appam batter adhere to all the sides of the pan. Use your hands to rotate the pan in a circular motion and guide the batter to stick to all sides.

Cover with a lid and let it cook for a minute on medium flame. Appam cooks only on one side. Appam is done when the sides are brown. Remove the appam slowly with the help of a spatula. Serve the appams hot.

SUDOKU ANSWER

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

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.

SUDOKU GAME

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

சொல் விளையாட்டு

1.__ ர __ ஞ் __ ம்
2. __ ல__ க் __ ய்
3. வெ __ டை __ கா __
4. __ ய __ தி __ ம்
5. வி __ ந் __ ன __
6. ப __ தொ __ ப __
7. __ த __ க __ க __
8. __ ட் __ டக __ லை
9.கா__ த __

விடுபட்ட எழுத்துக்களை கண்டுபிடியுங்கள்.

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

விடுகதை விளையாட்டு

1. ஓயாமல் இரையும் இயந்திரமல்ல, உருண்டோடிவரும் பந்து அல்ல -அது என்ன?

2. காலையிலும் மாலையிலும் நெட்டை மதியம் குட்டை -நான் யார்?

3. இரு கொம்புகள் உண்டு மாடு அல்ல, வேகமாய் ஓடும் மான் அல்ல, கால்கள் உண்டு மனிதனல்ல. -அது என்ன?

4. சிறு தூசி விழுந்ததும் குளமே கலங்கியது -அது என்ன?

5. ஓடெடுப்பான் பிச்சை ஒரு நாளும் கண்டறியான் காடுறைவான் தீர்த்தக் கரைசேர்வான்- தேட நடக்குங்கால் நாலுண்டு நல்தலை ஒன்றுண்டு படுக்கும்போது அவையில்லை பார் -அது என்ன?

6. வெள்ளை ஆடை உடுத்திய மஞ்சள் மகாராணி? -அவள் யார்?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1. தாமதமாக
2. குப்பைக்கூடை
3. வணிகவாய்ப்புகள்
4. கலவரக்காரர்கள்
5. பாகற்காய்
6. தலைவிரித்தாடுகிறது
7. நல்லநாகம்
8. சத்திரம்சாவடி

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

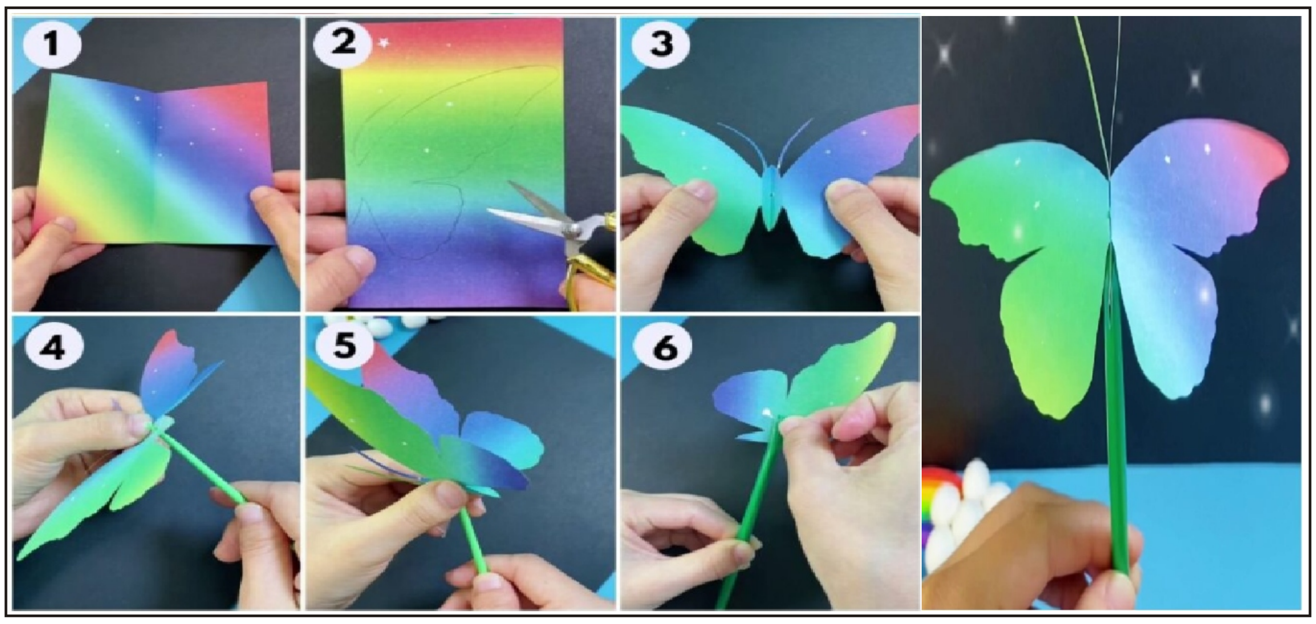
1.பட்டுத்துணி
2.பட்டாசு
3.பற்கள்
4.அகப்பை
5.சூரியன்
6.சோளக்கதிர்
7.உப்பு

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

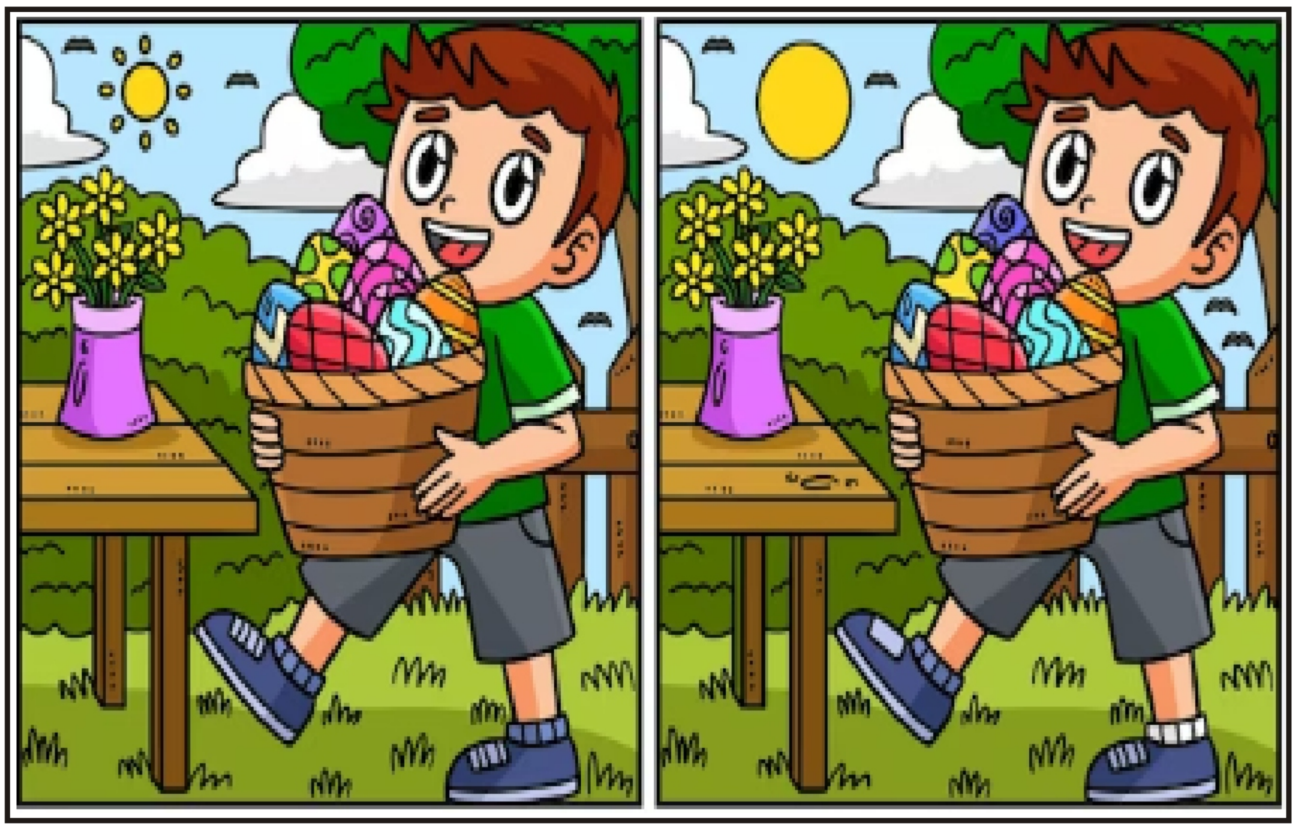
CHUTTIES CORNER

MEHENDI

HAND CRAFT



படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



Owned & Published R.Rajesh, No.17, 100ft, By Pass Road, Velachery, Ch-42. Printed by S.Ali Mohammed Sayeed, No.22/49, Subedar Hussain Street, Border Thottam, Royapettah, Ch-14. Editor: SARANYA RAJESH