Hale & Healthy
HHH HOSPITAL
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 - 5 ISSUE - 1 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

வேளச்சேரி அரசினர் மேல்நிலைப் பள்ளியில் நடைபெற்ற ஆசிரியர் தின விழா...

ஆசிரியர் தினத்தை முன்னிட்டு வேளச்சேரி அரசினர் மேல்நிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியர்களை பாராட்டும் விதமாக பெற்றோர் ஆசிரியர் கழகம் மற்றும் வேளச்சேரி ரோட்டரி கிளப் இணைந்து 16 ஆசிரியர்களுக்கு அவர்கள் பாடம் நடத்திய பிரிவில் நூறு சதவீதம் ரிசல்ட் கொடுத்துள்ளார்கள் தலைமையாசிரியர் அவர்களுக்கு தமிழ்நாடு அரசு அப்துல் கலாம் அவர்களின் விருது வழங்கியுள்ளது பாராட்டி அனைவருக்கும் ரோட்டரி கிளப் சால்வையும் அணிவித்து பாராட்டியது விழாவில் வேளச்சேரி ரோட்டரி கிளப் சேர்ந்த நிர்வாகிகள் மற்றும் சென்னை டிஸ்ட்ரிக்ட் ரோட்டரி அடிஷனல் சேர்மன் திரு ஸ்ரீராம் . திரு பாலச்சந்தர். திரு எஸ் குமார் ராஜா. மற்றும் ரோட்டரி கிளப் நிர்வாகிகள் மற்றும் பெற்றோர் ஆசிரியர் கழக தலைவர் திரு சி. பழனி மற்றும் திரு மோகன் அவர்களுடைய குழுவினர் , ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர் விழா வேளச்சேரி அரசினர் மேல்நிலைப்பள்ளி திரெளபதி அம்மன் கோவில் தெருவில் வெகு சிறப்பாக இன்றைய தினம் காலையில் நடைபெற்றது அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் ஆசிரியர் தின நல்வாழ்த்துக்கள் தெரிவிக்கப்பட்டது விழாவில் தலைமை ஆசிரியர் அவர்கள் ரோட்டரி சங்க நிர்வாகிகளுக்கும் பெற்றோர் ஆசிரியர் கழக நிர்வாகிகளுக்கும் சால்வை அனைத்து பாராட்டு தெரிவித்தார் அனைவருக்கும் நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொண்டார்.

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற்ற கிருஷ்ண ஜெயந்தி விழா மற்றும் ஸ்ரீ காலபைரவர் சிறப்பு பூஜை ...

நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் 06.09.2023 அன்று நடைபெற்ற கிருஷ்ண ஜெயந்தி விழா மற்றும் 07.09.2023 அன்று தேய்பிறை அஷ்டமியை முன்னிட்டு ஸ்ரீ காலபைரவர் சிறப்பு அலங்காரத்தில் பூஜைகள் நடைபெற்றது. அதில் கலந்து கொண்டு சாமி தரிசனம் செய்தனர்.

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற்ற மகா சங்கடஹர சதுர்த்தி விழா...

நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் 03.09.2023 அன்று மகா சங்கடஹர சதுர்த்தி முன்னிட்டு மகா கணபதி ஹோமமும் அதனைத் தொடர்ந்து ஸ்ரீ சித்தி விநாயகருக்கு சிறப்பு அபிஷேகம் நடைபெற்றது. சிறப்பு அலங்காரத்தில் சித்தி விநாயகர் பக்தர்களுக்கு அருள் புரிந்தார்.

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@gmo

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	5530	1 கிராம்	6000
	8 கிராம்	44240	8 கிராம்	48000
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	77.50		
	1 கிலோ	77500		

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

உங்க வீட்டில் இந்த திசை பார்த்து சாப்பிடுங்கள்.. நோய் எட்டி கூட பார்க்காது..

உங்கள் வீட்டில் உள்ள அனைவரும் மறந்து கூட வடக்கு பார்த்து அமர்ந்து சாப்பிடாதீர்கள். தெற்கு திசை பார்த்து சாப்பிட்டால் நோய் எட்டி கூட பார்க்காது என வாஸ்து சாஸ்திரம் சொல்கிறது. நோய்கள் வராமல் தடுக்க நாம் நம்முடைய வீட்டில் என்ன செய்யலாம் என்ன செய்யக்கூடாது என்று வாஸ்து சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளதை பார்க்கலாம்.

உணவே மருந்து என்று நம்முடைய முன்னோர்கள் கூறி வைத்துள்ளனர். ஆரோக்கியமான உணவை சமைக்கும் கிச்சன் நம்முடைய வீட்டில் சரியான வாஸ்து முறைப்படி அமைக்கப்பட்டிருந்தால் அந்த வீட்டில் இல்லத்தரசிகள் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். ஒரு வீட்டில் இல்லத்தரசி ஆரோக்கியமாக இருந்தாலே அந்த வீட்டில் உள்ள அனைவருமே ஆரோக்கியமாகவும் உற்சாகமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பார்கள்.

நம்முடைய வீட்டில் கிச்சன் எப்படி தென்கிழக்கு திசையில் இருக்க வேண்டும் என்று வாஸ்து சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளதோ அதே போல எந்த திசையில் அமர்ந்து சாப்பிட வேண்டும் என்றும் சொல்லப்பட்டுள்ளது. சாப்பிடும் இடம் அமைதியானதாக நிம்மதி தரக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

சிலரது வீடுகளில் சாப்பிடும் இடத்தில்தான் அதிக சண்டை வரும். சாப்பாடு தட்டு பறக்கும். சிலர் சாப்பிடாமல் கோபித்துக்கொண்டு செல்வார்கள். எனவே நாம் சரியான இடத்தில் அமர்ந்து சரியான திசையை நோக்கி சாப்பிட வேண்டும். டைனிங் டேபிள் போட இடமில்லாவிட்டாலும் சரியான திசையைப் பார்த்து அமர்ந்து சாப்பிட வேண்டும்.

கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து நாம் உணவை உண்பதால், உணவு நன்றாக ஜீரணமாகி நீண்ட காலம் வாழ்வீர்கள் என்றும், இதனால் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பீர்கள் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. அதே போல நம்முடைய சமையல் அறையையும் சாப்பிடும் அறையையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது அவசியம். சுத்தமாக இருக்கும் வீட்டில் ஆரோக்கியம் நிறைந்திருக்கும். ஆரோக்கியமான வீட்டில் அன்னை மகாலட்சுமி குடியேறுவாள்.

நம்முடைய வீட்டிற்குள் சூரிய ஒளி பட வேண்டும். கிழக்கு திசையில் இருந்து சூரிய ஒளி வீட்டிற்குள் வந்தால் அந்த வீட்டில் இருப்பவர்கள் ஆரோக்கியமானவர்களாக இருப்பார்கள். சமையல் அறைக்குள் சூரிய ஒளி தாராளமாக வந்து சென்றால் அந்த வீட்டில் இருப்பவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும் உற்சாகமாகவும் இருப்பார்கள்.

நாம் பூஜை செய்வது வடக்கு பார்த்து செய்வது நல்லது என்று சொல்வார்கள். அதே போல சாப்பிடும் போது தெற்கு பார்த்து சாப்பிட வேண்டும் என்று முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்துள்ளனர். எனவேதான் பூஜை வடக்கு போஜனம் தெற்கு என்று சொல்லி வைத்துள்ளனர்.

வடக்கு திசை பார்த்து நாம் உணவு மட்டுமல்ல மருந்து கூட சாப்பிடக்கூடாது என்று சொல்லி வைத்துள்ளனர். நாம் உண்ணும் உணவு நமக்கு சப்த தாதுக்களாக மாறி நம்முடைய உடலில் சேர வேண்டும்.

பூஜை அறையில் சாமி படங்களை கிழக்கு அல்லது வடக்குப் பார்த்து அமைத்து, நீங்கள் வடக்கு அல்லது கிழக்குப் பார்த்து இருந்து வழிபாடு செய்யுங்கள். சாப்பிடும் போது தெற்கு திசை நோக்கி சாப்பிட்டால் புகழும் செல்வாக்கும் கூடும் ஆரோக்கியம் சிறக்கும். மேற்கு திசை நோக்கி சாப்பிட்டால் செல்வம் வளரும்.

ஆரோக்கியம்

ஒரு துண்டு தேங்காயை தினமும் சாப்பிட்டால் என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கும்-ன்னு தெரியுமா?

1. எடை இழப்புக்கு உதவும் உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்போருக்கு தேங்காய் ஒரு சிறந்த ஸ்நாக்ஸ் என்றே கூறலாம். ஏனெனில் தேங்காயை சாப்பிடும் போது, அது பசியைக் கட்டுப்படுத்தி, கண்ட உணவுகளின் மீதான நாட்டத்தைக் குறைத்து, எடை இழப்புக்கு உதவுகிறது. ஊடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளையும் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

2. நோயெதிர்ப்பு சக்தி மேம்படும் தேங்காயில் ஆண்டி-பாக்டீரியல் மற்றும் பூஞ்சை எதிர்ப்பு பண்புகள் அதிகமாக உள்ளன. எனவே தேங்காயை உட்கொள்ளும் போது, அது உடலை பாக்டீரியாக்கள், பூஞ்சைகளின் தாக்குதலைத் தடுத்து, உடலை வலிமையாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றன. நீங்கள் உங்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை எளிய முறையில் வலிமையாக்க விரும்பினால், தேங்காய் துண்டுகளை தினமும் சாப்பிடுங்கள் போதும்.

3. இதய நோய் தடுக்கப்படும் தேங்காயில் சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகள் உள்ளன. இவை உடலில் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் அளவை அதிகரிக்கின்றன. மேலும் இது உடலில் இரத்தகோலஸ்ட்ரால் அளவையும் மேம்படுத்த உதவுகிறது. உடலில் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் சிறப்பான அளவில் இருந்தால், இதய நோயின் அபாயம் குறையும். சுருக்கமாக கூற வேண்டுமானால், தேங்காய் துண்டு சாப்பிட்டால் இதய நோய் வரும் அபாயம் குறையும்.

4. எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் வலுபெறும் தேங்காயை தினமும் சாப்பிடும் போது, அது கால்சியம் மற்றும் மக்னீசியத்தை அதிகமாக உறிஞ்ச உதவுகிறது. உடலில் கால்சியம் மற்றும் மக்னீசியம் சிறப்பான அளவில் இருந்தால், எலும்புகளும், பற்களும் வலிமையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும். எனவே உங்களுக்கு எலும்பு மற்றும் பற்கள் தொடர்பான பிரச்சனைகள் வரக்கூடாதெனில் தேங்காய் துண்டுகளை தினமும் சாப்பிடுங்கள் போதும்.

5. புற்றுநோயைத் தடுக்கும் தேங்காயில் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகளும் உள்ளன. புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகள் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் உட்கொண்டு வந்தால், அது பல்வேறு வகையான புற்றுநோய்களின் அபாயத்தைத் தடுக்கும். எனவே புற்றுநோய் வரக்கூடாதெனில் தினமும் தேங்காய் சாப்பிடும் பழக்கத்தைக் கொள்ளுங்கள்.

6. சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும் தேங்காய் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. சொல்லப்போனால் சர்க்கரை நோயாளிகளின் சிறந்த ஸ்நாக்ஸாக தேங்காய் விளங்கும். ஏனெனில் தேங்காயானது உடலில் உள்ள ஹார்மோன்களில் நேர்மறை தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. எனவே எளிய வழியில் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமானால் தேங்காயை சாப்பிடுங்கள்.

7. செரிமான ஆரோக்கியம் மேம்படும் தேங்காய் தினமும் சாப்பிடுவதால், வயிற்று உப்புசம், மலச்சிக்கல் போன்ற செரிமான பிரச்சனைகளைத் தடுக்கலாம். ஒருவருக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட முக்கிய காரணம் நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை குறைவாக உண்பது தான். ஆனால் தேங்காயில் நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. எனவே இதை உட்கொள்ளும் போது குடலியக்கம் சீராக நடைபெற்று, மலச்சிக்கல் ஏற்படும் அபாயம் குறையும். நீங்கள் அடிக்கடி செரிமான பிரச்சனைகளை சந்திப்பவராயின், ஒரு துண்டு தேங்காயை தினமும் சாப்பிடுங்கள், செரிமான பிரச்சனைகளை நிச்சயம் தடுக்கலாம்.

THE YOUNG PRODIGY: SANJAY ARUNKUMAR - THREE TIMES GUINNESS WORLD RECORD HOLDER AND QUANTUM COMPUTING WHIZ

In a world brimming with talent, occasionally, there emerges a young prodigy who not only captures our imagination but also redefines the boundaries of human potential. One such exceptional individual is Sanjay Arunkumar, a nine-year-old wonder kid born on August 12, 2014, hailing from Bangalore, Karnataka.

At the tender age of four, Sanjay began his educational journey at Capstone High School in Hoskote, Bangalore. Now in the fourth grade, he has achieved astonishing feats that have left both his peers and mentors astounded.

One of Sanjay's most remarkable accomplishments is his astounding collection of 80 world records, including three coveted Guinness World Records. These records span a wide range of disciplines, showcasing his extraordinary versatility and talent.

But that's not all; Sanjay's brilliance extends beyond records. At his young age, he has already secured a patent for his groundbreaking design of a quantum computing machine. Quantum computing is an emerging field with the potential to revolutionize technology, and Sanjay's innovative contribution in this area is a testament to his exceptional intellect.

Sanjay Arunkumar has not only garnered national acclaim but has also earned international recognition for his outstanding achievements. His name is synonymous with excellence, and he continues to inspire countless individuals, young and old, with his remarkable journey.

What truly sets Sanjay apart is his insatiable curiosity and quest for knowledge. He is a polyglot, proficient in six languages, which allows him to communicate and

connect with diverse cultures and communities. His relentless pursuit of knowledge manifests in his incessant questioning and quest for solutions to the mysteries and challenges of the world around him.

As we look ahead to the future, one can only wonder what incredible accomplishments await Sanjay Arunkumar. With his boundless potential, insatiable curiosity, and unmatched determination, he is undoubtedly a shining star destined to leave an indelible mark on our world. Sanjay Arunkumar is proof that age is no barrier to achieving greatness, and his journey is a testament to the limitless possibilities of the human spirit.

மகளிர் உரிமைத் தொகை பெற குடும்ப தலைவிகளுக்கு தனி ஏ.டி.எம். கார்டு தயாராகிறது...

தமிழ்நாட்டில் குடும்ப தலைவிகளுக்கு மாதம் ரூ.1000 உரிமைத் தொகை வழங்கும் திட்டத்தை அரசு இந்த மாதம் முதல் செயல்படுத்த உள்ளது. இந்த திட்டத்தில் இணைய தமிழகம் முழுவதும் ஒரு கோடியே 63 லட்சம் பெண்கள் விண்ணப்பித்தனர். விண்ணப்பித்தவர்களின் வீடுகளுக்கு நேரில் சென்று அதிகாரிகள் ஆய்வு மேற்கொண்டு தகுதியான விண்ணப்பதாரர்களை அடையாளம் கண்டு தேர்வு செய்துள்ளனர். ஒரு வாரமாக நடந்த இந்த கள ஆய்வு நிறைவடைந்து விட்டது. மாதம் தோறும் உரிமைத் தொகை அவரவர் வங்கி கணக்கிலேயே செலுத்தப்படும்.

எனவே பயனாளிகளுக்கு வங்கி கணக்கு அவசியம். வங்கி கணக்கு இல்லாதவர்கள் தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கி அல்லது கூட்டுறவு வங்கிகளில் வங்கி கணக்கு தொடங்க அறிவுறுத்தப்பட்டனர். தற்போது தகுதியான பெண்களுக்கு வழங்குவதற்கான ஏ.டி.எம். கார்டு பிரத்யேகமாக தயாராகி வருகிறது. ரூபே கார்டாக வழங்கப்படும். இந்த கார்டு மூலம் பணத்தை எடுத்து கொள்ள முடியும். இந்த திட்டத்தை அண்ணா பிறந்தநாளான வருகிற 15-ந்தேதி (வெள்ளிக்கிழமை) காஞ்சிபுரத்தில் முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் தொடங்கி வைக்கிறார். முதலமைச்சர் தொடங்கி வைத்ததும் அனைவரது வங்கி கணக்குக்கும் ரூ.1000 சென்றுவிடும். அடுத்த மாதம் முதல் மாதந்தோறும் 1-ந்தேதி வந்துவிடும். குடும்பத் தலைவிகளுக்கு வழங்கப்படும் ஏ.டி.எம். கார்டுகள் ரேஷன் கடைகள் மூலம் விநியோகிக்கப்படும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. நிராகரிக்கப்பட்ட விண்ணப்பதாரர்கள் அவர்கள் பகுதி ஆர்.டி.ஓ.விடம் சென்று முறையிட்டு நிவாரணம் தேடிக் கொள்ளவும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

பழமொழி

சோறு கண்ட இடம் சொர்க்கம்.

பொருள்: இந்த பழமொழியானது தற்காலத்தில் உழைக்காமல் சாப்பிடுபவர்களை கேலி செய்வதற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் இதன் உண்மை பொருள் யாதெனில், ஐப்பசி பௌர்ணமியில் சிவன் கோவில்களில் பச்சரிசி சாதத்தால் சிவனுக்கு அபிஷேகம் நடக்கும். அதை காண்பவருக்கு சொர்கம் கிட்டும் என்பதே இதன் பொருள்.

நண்டு கொழுத்தால் வலையில் தங்காது.

பொருள்: பொதுவாக நண்டிற்கு தேவையான உணவு கிடைத்துவிட்டது என்றால் அவற்றை அது உண்டு நல்ல பலம் பெற்ற பிறகு இணைசேர்க்கைக்காக எதிர்பாலினத்தை தேடி வெளியில் வரும். அப்போது தான் பெரும்பாலும் அவை மற்ற பெரிய விலங்குகளிடம் சிக்கி மாண்டு போகும். இந்த பழமொயை பெரும்பாலும் வீண்வம்பில் ஈடுபடுபவர்களை நோக்கி கூறும் ஒன்றாக தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

திருக்குறள்

[732]

பெரும்பொருளால் பெட்டக்க தாகி அருங்கேட்டான்
ஆற்ற விளைவது நாடு.

The Land has large luring treasure
Where pests are nil and yields are sure.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்தினருடன் உங்கள் நடத்தை மோசமாக இருக்கும், இதன் காரண-மாக வார இறுதியில் நீங்கள் செய்த காரியங்களுக்கு வருத்தப்படலாம்.

துலாம்

இந்த வாரம், நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு அதிகமாகவும் உங்களுக்காக குறைவாகவும் செய்ய முடியும் என்று நினைக்கும் அளவுக்கு வீட்டு வேலைகளில் மூழ்கிவிடுவீர்கள்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் உங்கள் வாழ்க்கையில் பல முன்னேற்றங்கள் ஏற்படும். நீண்ட நாட்களாக நிலுவையில் உள்ள கடன்களை எளிதாக திருப்பிச் செலுத்த முடியும்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம், குடும்பத்தில் எந்தவிதமான வாக்குவாதத்திலும் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாதது பிறர் முன் உங்கள் இமேஜை மாசுபடுத்திவிடும்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் முழுவதும் உங்கள் முயற்சிகளை தீவிரப்படுத்த வேண்டும். இல்லையெனில் பல நல்ல வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வாய்ப்பை இழக்க நேரிடும்.

தனுசு

மாணவர்களின் வாழ்க்கை வரைபடம் இந்த வாரம் உயரத்தை எட்டும், ஆனால் நீங்கள் பெறும் வெற்றி உங்கள் ஈகோ அதிகரிக்க முக்கிய காரணமாக இருக்கும்.

கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் வீட்டு உரிமையாளர் முன்பணம் அல்லது வீட்டைப் பழுதுபார்ப்பதற்காக உங்களிடம் பணம் கேட்டு உங்கள் நிதி நிலையைக் கெடுக்கலாம்.

மகரம்

இந்த வாரம் பல மாணவர்கள் தங்கள் தொழில் சம்பந்தமாக குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் உறவினர்களிடமிருந்து கூடுதல் அழுத்தங்களைச் சந்திக்க நேரிடும்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் வேலையில் இருப்பவர்கள் பணிக்கு ஏற்றவாறு முன்னேற்றம் அடைவது மட்டுமின்றி பூர்வீகவாசிகள் பலருக்கும் சம்பள உயர்வு ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன.

கும்பம்

இந்த வாரம், உங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற உங்கள் விருப்பம் உங்கள் அணுகுமுறையை சற்று பிடிவாதமாகவும், கருத்தாகவும் மாற்றும்.

கன்னி

இந்த வாரம் உங்களுக்கு பொறுமை குறைவதால் பணியிடத்தில் மற்றவர்களுக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் வகையில் உங்கள் கருத்துக்களை தெரிவிப்பீர்கள்.

மீனம்

இந்த வாரம் வேலையில் இருக்கும் எந்தவொரு கூட்டத்திலும், உங்கள் யோசனைகளையும் பரிந்துரைகளையும் முன்வைக்கும்போது மிகவும் தெளிவாக இருக்க வேண்டும்.

YOGASANAM

பஸ்சிமோத்தானாசனம்

பலன்கள்:-

கழுத்து தொடங்கி பாதம் வரை, பின் உடலின் அனைத்துத் தசைகளையும் நீட்டிக்கிறது (stretch).

நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்துகிறது.

வயிற்று உள் உறுப்புகளின் இயக்கத்தைப் பலப்படுத்துகிறது.

வயிற்றில் உள்ள அதிகக் கொழுப்பைக் குறைக்கிறது.

சீரணத்தை மேம்படுத்துகிறதுளூ அசீரணத்தால் ஏற்படும் தலைவலியைப் போக்குகிறது.

மாதவிடாய் கோளாறுகளையும், மாதவிடாய் நேரத்தில் ஏற்படும் வலியையும் போக்குகிறது.

மனதை ஒருமுகப்படுத்துகிறது.

செய்முறை:-

விரிப்பில் கால்களை நீட்டி அமர்ந்து கொள்ளவும்.

முதுகை நேராக வைத்து மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே கைகளை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும்.

மூச்சை வெளியேற்றிக் கொண்டே கைகளை முன்னால் நீட்டியவாறே முன் நோக்கி குனியவும்.

கைகளால் கால் பாதங்கள் அல்லது கால் கட்டை விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். கால் முட்டியை வளைக்கக் கூடாது. நெற்றியை காலில் வைக்கவும்.

20 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருக்கவும். பின், கால்களை விடுவித்து பழைய நிலைக்கு வரவும்.

பொது அறிவு விடைகள்

1.அசையாக்கரடி
2.கடற்குதிரை
3.நாய்
4.கிரிக்கெட்
5.1920
6.டேபிள் டென்னிஸ்
7.அர்ஜென்டினா
8.ஐந்து
9.ஹென்றி ஆல்பர்ட்
10.சடையப்ப வள்ளல்
11.சரசுவதி அந்தாதி
12.கவிஞர். துறைவன்
13.ரஞ்சனா சோனாவனே
14.அன்னா ராஜம் மல்ஹோத்ரா
15.மில்கா சிங்
16.இந்திய ராஜநாகம்
17.கோவலன் பொட்டல்
18.சுவாமி விபுலானந்தா
19.வலிநீக்கி
20.2 (உயிருள்ள, உயிரற்ற)
21.பொருளாகு பெயர்
22.சந்திரயான் -1
23.பீல்ட் மார்ஷல்
24.பானு அத்தையா
25.சுஷ்மிதா சென்
26.ரீட்டா ஃபரியா
27.நியூசிலாந்து

கணபதி ஸ்லோகம்

கணபதி என்றிடக் கலங்கும் வல்வினை
கணபதி என்றிடக் காலனும்
கைதொழும்
கணபதி என்றிடக் கருமம் ஆதலால்
குணபதி என்றிடக் கவலை தீருமே.

******

வாக்குண்டாம் நல்ல மனமுண்டாம்
மாமலராள்
நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது -
பூக்கொண்டு
துப்பார் திருமேனித் தும்பிக்கையான்
பாதம் தப்பாமல் சார்வார் தமக்கு.

******

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க
வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான்
விநாயகனே
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாம்
தன்மையினால் கண்ணில் பணிமின்
கனிந்து.

******

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

PARAGON STYLE FISH MANGO CURRY WITH COCONUT MILK

INGREDIENTS

2 tablespoon coconut oil
1/4 teaspoon fenugreek seeds
3 cloves garlic, finely chopped
1/2 inch piece ginger, finely chopped
5 Indian shallots, sliced
2 sprigs curry leaves (divided)
2 green chillies, chopped
2 tomatoes, sliced
1.5 teaspoon Kashmiri red chilli powder
1.5 teaspoon coriander powder
1 teaspoon salt
1/2 cup water
1 small raw mango, sliced
500 grams fish steaks
250 ml thick coconut milk

INSTRUCTIONS

Heat a pan and add in the coconut oil. To the oil, add the fenugreek seeds, garlic, ginger and shallots. Add the curry leaves and the green chillies. Saute for a minute.

Once the ginger and curry leaves turn aromatic, add in the tomatoes that have been sliced. Saute for a few minutes till the tomatoes turn mushy.

Once the tomatoes are cooked, add the red chilli powder and the coriander powder. Add the salt at this stage. Kashmiri chilli powder is not very hot but imparts a bright red colour to the curry. Saute for a few seconds.

Add half a cup of water and mix well to combine. Add in the sliced raw mangoes at this stage and the fish steaks. I have used cobia fish today. Any firm fish will work well.

Pomfret is what is mostly used in Paragon. Cover the pan with a lid and cook for three minutes. Open the lid and turn the steaks so they cook evenly. Cover again and cook for three minutes more.

Once the fish is cooked, add the coconut milk. We need thick coconut milk for this recipe. After adding the coconut milk, mix gently so as to not break the cooked fish pieces. Simmer the curry for a couple of minutes.

Finish the curry with a sprinkling of fresh curry leaves.

SUDOKU ANSWER

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

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

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

சொல் விளையாட்டு

மா	ய்	த	ற
ம்	ற்	ங்	க
ப	கா	ழ	ய

எழுத்துக்களை இணைத்து சொல் உருவாக்குங்கள்.

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

விடுகதை விளையாட்டு

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

2. இவனும் ஒரு பேப்பர் தான்ளூ ஆனால், மதிப்போடு இருப்பான் -அது என்ன?

3. டாக்டர் வந்தாரு, ஊசி போட்டாரு, காசு வாங்காமல் போனாரு. -அது என்ன?

4. கன்று நிற்க கயிறு மேயுது -அது என்ன?

5. எப்போதும் மழையில் நனைவான் ஆனால் ஜுரம் வராது. எப்போதும் வெயிலில் காய்வான் ஆனால் ஏதும் ஆகாது. -அவன் யார்?

6. தொடாமல் அழுவான், தொட்டால் பேசுவான். -அவன் யார்?

7. பெட்டியைத் திறந்தால் பூட்ட முடியாது. -அது என்ன?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.சிங்கம் 2.புலி
3.மேகம் 4.டெல்லி
5.சிரிப்பு 6.ஆடை
7.ஆலமரம் 8.மயில்
9.தாமரை 10.ஆக்கி
11.சென்னை 12.மகாத்மா

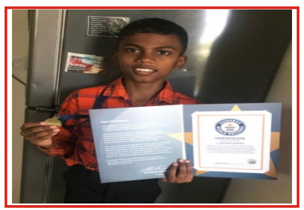
சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.அடுப்புக்கரி 2.பெயர்
3.கண் இமை 4.சிரிப்பு
5.நாய் 6.வாழை

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

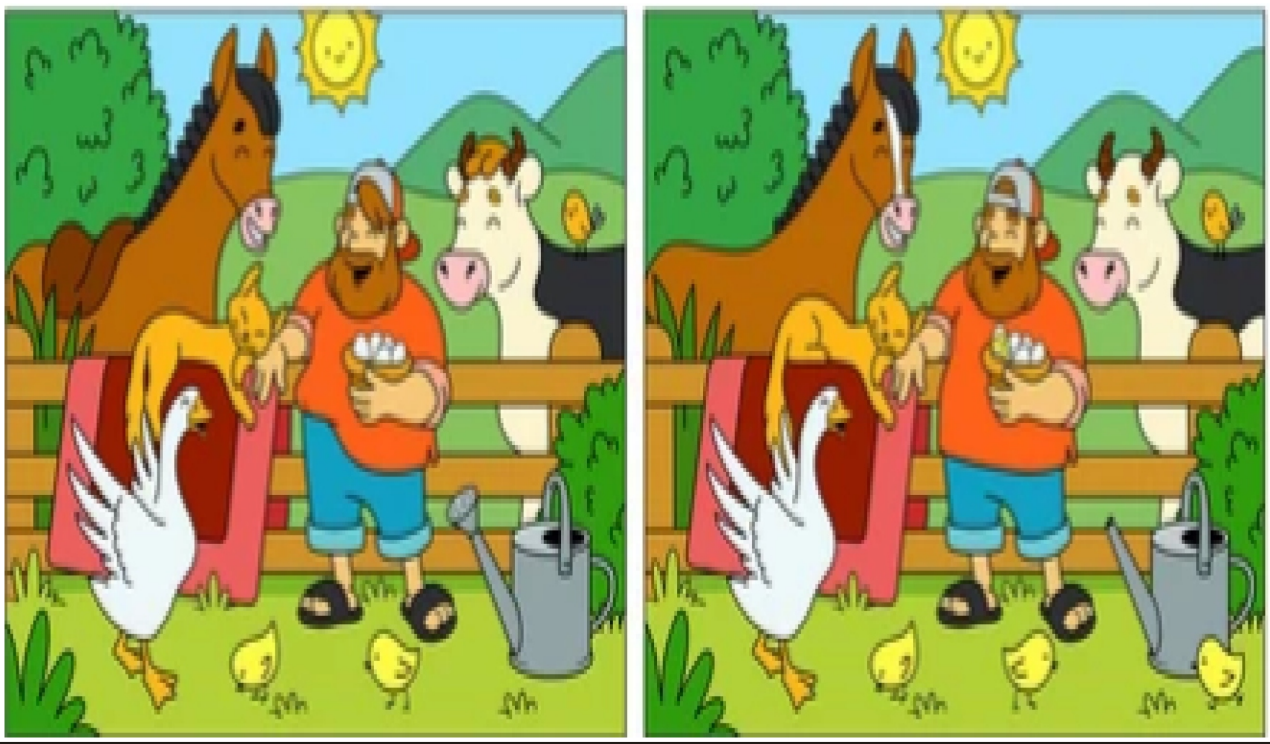


Joshua Daniel
Class 5
St. Theresa Bacq
Public School,
Bangalore.

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

HAND CRAFT

படத்தில் உள்ள 12 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



MEHENDI

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