Hale & Healthy 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 - 3 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

GREEN VOICE GLOBAL (NGO) சார்பில் விழிப்புணர்வு நடைப்பயணம்...

சென்னை Green Voice Global (NGO) அமைப்பு சார்பில் செப்டம்பர் 16,2023 அன்று காலை 7.00 மணிக்கு பெசன்ட் நகர் எலியாட்ஸ் பீச் சாலையில் புவி வெப்ப மயமாதல், பருவ நிலை மாற்றம் மற்றும் உலக அமைதிக்கான ஒரு விழிப்புணர்வு நடைப்பயணம் A walk for Green Peace Talk நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வில் சிறப்பு விருந்தினராக ஐஐடி மெட்ராஸ் இயக்குநர் டாக்டர் வி. காமகோடி அவர்கள் கலந்துகொண்டு நிகழ்ச்சி தொடங்கி வைத்தார். மேலும், சென்னை வேளச்சேரி குரு நானக் கல்லூரி, பூந்தமல்லி, ராஜலட்சுமி இன்ஸ்டிட்யூட் ஆ/ப் டெக்னாலஜி நிறுவனம் மற்றும் D.B. ஜெயின் கல்லூரி சேர்ந்த நாட்டுநலப்பணி திட்ட மாணவர்கள்(NSS) கலந்து கொண்டனர். இந்நிகழ்வை C.S.வீரராகவன் நிறுவனர் & தலைவர் -Green Voice Global NGO, பேராசிரியர் Dr.நெடுமாறன், குருநானக் கல்லூரி, பேராசிரியர் Dr.ஹரிஹரன் - ராஜலட்சுமி இன்ஸ்டிட்யூட் ஆ/ப் டெக்னாலஜி, பேராசிரியர் Dr. குபேந்திரன் D.B.ஜெயின் கல்லூரி ஆகியோர் பங்கேற்றனர்.

வள்ளலாரின் 200 வது முப்பெரும் விழா...

தமிழ்நாடு அரசு இந்து சமய அறநிலையத்துறை வள்ளலாரின் 200 வது அவதார நாளை முன்னிட்டு திருவான்மியூர் மருந்தீஸ்வரர் கல்யாண மண்டபத்தில் ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று 17ஆம் தேதி காலையில் வள்ளலார் பற்றிய கருத்தரங்கு ,இசை நிகழ்ச்சி ,வள்ளலார் பாடிய பாடல்கள் தொகுப்பு இசை நிகழ்ச்சி, மேலும் வள்ளலார் ஆன்மீக சமூகத்தைச் சேர்ந்த அன்பர்களுக்கு பாராட்டு ,பள்ளி குழந்தைகள் வள்ளலாரை பற்றிய சொற்பொழிவுகள் கட்டுரைகள் எழுதி இருக்கின்றார்கள் அவர்களுக்கும் பாராட்டு சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டது, வள்ளலாரின், முக்கிய சன்மார்க்கி களுக்கு . சன்மார்க்க சான்றோர் என்ற பட்டமும் கேடயமும் வள்ளலார் உருவம் பதித்த வெள்ளி டாலரும் வழங்கப்பட்டது. விழாவில் தமிழ்நாடு அரசு இந்து சமய அறநிலையத்துறை சிறப்பாக நடத்தியது விழாவில் மாண்புமிகு இந்து சமய அறநிலையத்துறை அமைச்சர் திரு சேகர் பாபு அவர்கள் முக்கிய சன்மார்க்கிகளுக்கு சன்மார்க்க சான்றோர் என்ற பட்டமும் கேடயமும் வழங்கினார் .

இந்து சமய அறநிலையத்துறை இணை ஆணையர் துணை ஆணையர் செயல் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர் விழாவை இந்து சமய அறநிலையத்துடன் இணைந்து வள்ளலாரின் வழி தோன்றல் திரு உமாபதி ஐயா அவர்கள், தீபம் அறக்கட்டளை நிறுவனர் திரு பாலகிருஷ்ணன் ஐயா அவர்கள் விழாவில் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தார்கள் மற்றும் சன்மார்க்க செம்மல் நந்தி சிவம் அய்யா அவர்கள் சிறப்பாக நடத்தினர் இவ்விழாவில் வேளச்சேரி சேர்ந்த திரு எஸ் . குமாரராஜா. மற்றும் வழக்கறிஞர் எம் டி கே திலீப் குமார் மேலும் மின்னல் அம்மா ஆகியோருக்கு சன்மார்க்க சான்றோர் என்ற பட்டமும் கேடயமும் மாண்புமிகு இந்து சமய அறநிலைத்துறை அமைச்சர் அவர்கள் வழங்கினார் மேலும் விழாவில் பள்ளி குழந்தைகள் வள்ளலாரை பற்றிய பாடல்கள் வள்ளலாரை பற்றிய சொற்பொழிவுகள் உள்ளலாரை பற்றிய கட்டுரைகள் எழுதி போட்டியில் வென்றவர்களுக்கு பரிசுகளும் கேடயம் வழங்கப்பட்டது விழா சிறப்பாக நடைபெற்றது.

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	5390	1 கிராம்	5860
	8 கிராம்	43120	8 கிராம்	46880
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

தங்கம் வாங்க வேண்டும் என நினைத்த உடனே தங்கம் வாங்கும் யோகம் கிடைக்க வியாழக்கிழமையில் இந்த மரத்தடியில் பூஜை செய்தால் போதும். வீட்டில் தங்கம் கிடுகிடுவென மலை போல குவிய தொடங்கி விடும்....

எந்த ஒரு பொருளாக இருந்தாலும் அதற்கான விலை அதிகரிக்க அதிகரிக்க தான் அதற்கான மதிப்பும் அதிகரிக்கும். அந்த வகையில் தங்கம் என்று விலை எங்கோ விண்ணைத் தொடும் அளவிற்கு உயர்ந்து கொண்டு செல்கிறது. ஆனால் தங்கம் வாங்கி சேர்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணமும் இப்போது தான் அனைவரிடத்திலும் அதிகரித்து வருகிறது. இப்படி வாங்க வேண்டும் என்று நினைத்த எல்லோராலும் தங்க நகை வாங்க முடியுமா என்ன? அதற்கான ஒரு யோகம் வர வேண்டும் அப்படியான யோகத்தை வரவழைத்து கொடுக்கக் கூடிய ஒரு அற்புதமான எளிய பரிகாரத்தை தான் இந்த ஆன்மீகம் குறித்த பதிவில் இப்பொழுது நாம் தெரிந்து கொள்ள போகிறோம்.

தங்கம் சேர பரிகாரம் இந்த தங்க நகையை வாங்கி சேர்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் எல்லோர் மனதிலும் இருக்கத் தான் செய்கிறது. இதை பேராசை என்றெல்லாம் இப்பொழுது சொல்ல முடியாது. தங்க நகை என்பது சொத்து சேர்ப்பது என்ற நிலை தான் இப்போது உள்ளது. முன்பெல்லாம் தங்க நகை ஒரு அழகியல் சார்ந்த விஷயமாக மட்டும் இருந்தது. இப்பொழுது அப்படி இல்லை அவசர காலத்தில் உதவும் ஒரு மதிப்பிற்குரிய பொருளாகவும் உள்ளது.

இந்த பரிகாரத்தை நீங்கள் வியாழக்கிழமை அன்று காலையில் உணவருந்துவதற்கு முன்பாக செய்துவிட வேண்டும். இதற்கு நமக்கு தேவையானது வாழைமரம் இருக்க வேண்டும். அது நம் வீட்டில் இருந்தாலும் சரி அல்லது மாடித்தோட்டம் ஒருவேளை வாழைத் தோட்டம் இருக்கும் இடத்திற்கு சென்று செய்யலாம் ஆனால் வாழை மரத்தடியில் தான் இந்த பரிகாரத்தை செய்ய வேண்டும்.

இந்த பரிகாரத்தை செய்ய நமக்கு விஷ்ணு பெருமாள் மகாலட்சுமி தாயார் உடன் இருக்கும் ஒரு படம் நிச்சயம் தேவை. இதை வாழ மரத்தடியில் ஒரு மனை அல்லது துணி போட்டு அதன் மேல் இந்த படத்தை வைத்து அதற்கு முன்பாக கடுகு எண்ணெய் ஊற்றி இரண்டு அகல் தீபம் ஏற்ற வேண்டும். ஏதேனும் ஒரு எளிய நெய்வேத்தியத்தை செய்து படைத்த பின்பு ஓம் நமோ நாராயணாய என்ற இந்த மந்திரத்தை ஜெபித்து வணங்க வேண்டும்.

இப்படி வணங்கும் பொழுதே உங்களுக்கு தங்கம் வாங்க வேண்டிய யோகம் கிடைக்க வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு வேலை கையில் இருக்கும் தங்கம் அழகில் இருந்தாலும் அல்லது தங்கம் வாங்க பணமே இருந்து வாங்க முடியவில்லை என்றாலும் அனைத்து விதமான சொன்ன தோஷங்களையும் இந்த பரிகாரம் நீக்கி விடும்.

இன்றைய காலத்திலும் கூட ஒரு போட்டு தங்கம் கூட வாங்க முடியாத எண்ணற்றோர் இருக்கத் தான் செய்கிறார்கள் அப்படி ஆனவர்கள் கூட இந்த வழிபாடை மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது செய்து வரும்பொழுது அவர்கள் தங்கம் வாங்குவதற்கான யோகம் நிச்சயம் கிடைக்கும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது நம்பிக்கையுடன் இந்த பரிகாரத்தை செய்து தங்க நகையை அதிக அளவில் சேர்த்து மகிழ்ச்சியாக வாழுங்கள்.

விவசாயம் காப்போம்

கேழ்வரகு பயிரிடும் முறை

கர்நாடகாவும், தமிழ்நாடும் கேழ்வரகு (ராகி) சாகுபடி செய்யும் முதன்மை மாநிலங்களாகும். இந்தியாவில் கர்நாடகா, தமிழ்நாடு, ஆந்தரா, ஒரிசா, குஜராத், மஹாராஷ்டிரா, உத்திரபிரதேசம் மற்றும் ஹிமாச்சலபிரதேசம் மலைபகுதிகளில் கேழ்வரகு சாகுபடி செய்யப்படுகிறது.

கேழ்வரகு ஆண்டுக்கொருமுறை விளையும் தானியப் பயிர் ஆகும்.

இதன் வேறு பெயர்கள் ராகி மற்றும் கேப்பையாகும்.

எத்தியோப்பியாவின் உயர்ந்த மலைப் பகுதிகளில் சாகுபடி செய்யப்பட்ட இப்பயிர் ஏறத்தாழ 4000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் இந்தியாவில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

இந்தியாவில் முழு நீள, அகல நிலப்பரப்பில் பயிரிடப்படும், ஊடு பயிர்களில் மிக முக்கியமான சிறு தானியம் கேழ்வரகு ஆகம்.

இந்தியாவில் அதிகமாக பயிர் செய்யப்படுவதோடு ஆப்பிரிக்கா, மடகாஸ்கர், இலங்கை, மலேசியா, சீனா மற்றும் ஜப்பானில் பயிர் செய்யப்படுகிறது.

<u>கேழ்வரகு எப்படி பயிரிடுவது’?</u>

கோ 11, கே 5, கே 7, கோ 7, ஜி.பி.யு -28, கோ 9, கோ 13, கோ.ஆர்.ஏ14, டி.ஆர்.ஒய் 1, பையூர் 1 ஆகிய இரகங்கள் உள்ளன.

டிசம்பர்- ஜனவரி, செப்டம்பர்- அக்டோபர் மாதங்கள் பயிர் செய்ய ஏற்றவை ஆகும்.

எல்லா வகையான மண்களிலும் பயிர் செய்யலாம் எனினும் செம்மண், மணற்பாங்கான கருமண் நிலம் ஏற்றது.

ஒரு எக்டருக்கு 15-20 கிலோ விதைகள் தேவைப்படும்.

ஒரு எக்டருக்கு அசோஸ்பைரில்லம் 3 பாக்கெட், 3 பாக்கெட் பாஸ்போபாக்டீரியா கொண்டு விதைநேர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

<u>நாற்றங்கால் தயாரித்தல்:</u>

வறண்ட நிலையில் இருக்கும் பொழுது நிலத்தை தயார் செய்ய வேண்டும். தொழு உரம் இட்டு நன்றாக உழவேண்டும். தேவைப்பட்ட நீளமும், 1 மீ அகலமும் கொண்ட பாத்திகள் அமைக்க வேண்டும்.

விதைகளை 12 மணி நேரம் நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். விதையை ஈரக்கோணியில் போட்டு 24 மணி நேரம் மூடி வைக்க வேண்டும். விதைப்படுக்கையை சமம்படுத்தி படுக்கையின் மேல் நன்கு மக்கிய தொழுஉரம் இட வேண்டும். அதற்கு மேல் விதைகளை பரவலாக தூவவேண்டும். 40 சதுர மீட்டர் பரப்பிற்கு 1.25 கிலோ அளவு விதை போதுமானது. தொழு உரம் மறுபடியும் இட்டு விதைகளை மூடவேண்டும். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் மாலையிலும் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். நாற்று படுக்கையில், எந்தவித இரசாயன உரங்களையும் இடக்கூடாது. 10-15 நாட்களில், நல்ல வளமான, வீரியமுள்ள நாற்றுக்கள் நடவுக்கு தயாராகிவிடும்.

<u>நிலம் தயாரித்தல்:</u>

கட்டிகள் இல்லாத அளவுக்கு நிலத்தை நன்றாக உழுது 4 டன் மாட்டு எருவைத் தூவி உழவு செய்து, பாசனம் செய்ய வசதியாக பாத்திகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

படுக்கை சமமாக இருந்தால் நீர் போக எளிதாக இருக்கும். 18 முதல் 20 நாட்கள் ஆன நாற்றுகளை 30×10 செ.மீ இடைவெளியில் நடவு செய்ய வேண்டும். 3 செ.மீ ஆழத்தில் ஒரு குத்துக்கு 2 நாற்றுகளை நடவு செய்ய வேண்டும். நேரடி விதைப்பாக இருந்தால் 22×10 செ.மீ இடைவெளியில் நடவு செய்ய வேண்டும்.

நாற்று நடும் முன் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பின்னர் மூன்றாம் நாள் உயிர்த்தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும். அதன்பின் மண்ணின் தன்மைக்கேற்ப நீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

<u>உரங்கள் :</u>

ஒரு எக்டருக்கு தழை, மணி மற்றும் சாம்பல் சத்துக்களை 60:30:30 கிலோ விகிதத்தில் இட வேண்டும்.

அடி உரமாக மணி, சாம்பல் சத்துகளை முழுமையாக இட வேண்டும். தழைச்சத்தை மட்டும் பாதி அளவு இட்டு, மீதமுள்ளவற்றை சரி பாதியாக 23, 30, 40-வது நாட்களில் இட வேண்டும்.

விதைத்த 3 நாட்களுக்கு பிறகு களை முளைக்கும் முன் களைக்கொல்லி தெளிக்க வேண்டும். விதைத்த 20 நாட்களுக்கு பிறகு கையால் களையெடுக்க வேண்டும்.

களைக்கொல்லி தெளிக்கவில்லை என்றால் விதைத்த பிறகு 10, 20 நாட்களில் இருமுறை கையால் களையெடுக்க வேண்டும்.

<u>அறுவடை:</u>

கேழ்வரகுப் பயிர் ஒரே சீராக முதிர்ச்சியடைவதில்லை. எனவே, இருமுறையாக அறுவடை செய்ய வேண்டும். 50 சதவீத கதிர்கள் பழுப்பு நிறமடைந்த பிறகு அதை அறுவடை செய்யலாம்.

முற்றிப் பழுப்பு நிறமடைந்த அனைத்து கதிர்களையும் அறுவடை செய்யவேண்டும். தானியத்தைக் காயவைத்து கதிரடித்து தூற்றி சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

முதல் அறுவடைக்குப் பிறகு 7வது நாளில் அனைத்து தானியக் கதிர்களையும் பச்சையாக இருக்கும் கதிரையும் சேர்த்து அறுவடை செய்ய வேண்டும். அறுவடை செய்த தானியங்களை உலர்த்துவதற்கு முன் குவியலாக நிழலில் ஒருநாள் வைப்பதால் வெப்பநிலை அதிகரித்து தானியம் தரமாகும். உலர்ந்த தானியத்தைக் கதிரடித்து புடைத்து, சுத்தப்படுத்தி சாக்குப் பைகளில் சேமிக்க வேண்டும்.

ஏக்கருக்கு 250 -300 கிலோ மகசூல் கிடைக்கும்.

கேழ்வரகுடன் துவரை , உளுந்து உள்ளிட்ட பயறு வகைப் பயிர்களை 8:2 விகிதத்தில் ஊடுபயிராகப் பயிரிடுவதன் மூலம் அதிக மகசூலுடன், வருமானமும் கிடைக்கிறது.

HOLY FAMILY CONVENT STUDENT RECEIVED GOLD MEDAL IN THE INTERNATIONAL CHAMPIONSHIP ...

N R Lakshna Lia (Holy Family Convent Matriculation Higher Secondary School, Keelkatlai, Chennai) received Gold Medal in the International Championship (The 10th International Karatedo International Championship) held at Jakarta, Indonesia on 22-24 September 2023.

Lakshanya Lia has brought immense pride and honor to our state and to our institution by winning a gold medal in International Karatedo Championship. She has exhibited exceptional talent, dedication, and perseverance, making our state shine on an international platform.

It is an inspiration to all young athletes who aspire to achieve similar success in their respective fields. Their achievement represents the culmination of years of hard work, rigorous training, and unwavering determination.

அன்னை இந்திராநகரில் நடைபெற்ற விநாயகர் சதுர்த்தி விழா ...

வேளச்சேரி அன்னை இந்திராநகர் ஞான சித்தி விநாயகர் திருக்கோயில் 34 ஆம் ஆண்டு விநாயகர் சதுர்த்தி விழா வெகு விமர்சியாக 6 நாட்கள் நடைபெற்றது 5 நாட்கள் சகஸ்ரநாம ல சாரசனையுடன் ஆறாம் நாள் சதுர்த்தி அன்று எல்லாம் வல்ல விநாயகர் பெருமானுக்கு காலையில் சிறப்பாக அபிஷேகம் அலங்காரம் பின்பு அனைத்து பக்த கோடிகளுக்கும் பிரசாதம் வழங்கப்பட்டது அதற்குப் பிறகு மாலை ஏழு மணி அளவில் எல்லாம் வல்ல விநாயகர் பெருமானுடைய உற்சவமூர்த்தி மின் விளக்குகளால் அலங்கரிக்கப்பட்ட திருத்தேரில் சிறப்பு அலங்காரத்துடன் அன்னை இந்திரா நகர் அண்ணா நகர் டான்சி நகர் வழியாக திருக்கோயில் சென்றடைந்தது வான வேடிக்கைகளுடன் ஊாவலம் மிகச் சிறப்பாக சென்றடைந்தது திரளாக மக்கள் கலந்து கொண்டு விழாவில் சிறப்பித்தனர் விழாவிற்கு உழைத்த பொருளுதவி சரீர உதவி செய்த அனைவருக்கும் ஞான சித்தி விநாயகர் திருவருட் சங்கம் நன்றியை தெரிவித்துக் கொண்டது.

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற்ற புரட்டாசி சனிக்கிழமை வழிபாடு...

நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் புரட்டாசி 1ஆம் சனிக்கிழமை. நம் பேசும் தெய்வம் ராமர் - திருமலை மூலவர் திருவேங்கடமுடையான் அலங்காரத்தில் ஸ்ரீ வாரி மண்டபத்தில் சேவை புரிந்தார். அதில் பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு சாமி தரிசனம் செய்தனர்.

கிச்சன் டிப்ஸ்

1.அவியல் செய்யும்போது தேங்காய், பச்சை மிளகாய், சீரகம் இவற்றுடன் சிறிது ஊறவைத்த கசகசாவைச் சேர்த்து அரைத்தால் அவியல் திக்காகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

2. வாழைத்தண்டு கூட்டுப் பொரியல் செய்யும் போது அத்துடன் சிறிது முருங்கைக் கீரையையும் சேர்த்து செய்தால் சுவையும் மணமும் பிரமாதமாக இருக்கும்.

3. வாணலியில் ஒரு பிடி முருங்கைக் கீரையை நெய் விட்டு வதக்கி, சிறிது தேங்காய் சேர்த்து அரைத்துக் கொதிக்கும் சாம்பாரில் விட்டால் சுவை சூப்பராக இருக்கும்.

4. அவல் உப்புமா செய்யும்போது பயத்தம் பருப்பை நெத்துப்பதமாக வேகவைத்துச் சேர்த்து கலந்து செய்ய சுவை அதிகமாக இருக்கும்.

5. பாயாசத்தில் திராட்சைக்குப் பதிலாக பேரிச்சம் பழத்தை பொடியாக நறுக்கி வைத்து நெய்யில் பொரித்து போட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

DEFUNCT ADYAR PARK FOUNTAIN TURNS BREEDING GROUND FOR MOSQUITOES...

A defunct water fountain in a Greater Chennai Corporation park in Adyar has turned into a breeding ground for mosquitoes.

Residents who frequent the GCC park near Kasturba Nagar say there are hundreds of larvae in the stagnant water. D Balaji of Kasturba Nagar Residents Welfare Association said the fountain has been defunct for two months.

"GCC should drain the water out, and close the fountain temporarily if it's not working. There are also scores of mosquitoes in the Buckingham Canal nearby," he said.

The park has a walking track, gym, tennis court and benches. With its entry near the OMR, hundreds of residents use it daily.

The Kasturba Nagar RWA has also lodged a complaint with Velachery MLA JMH Aassan Maulaana. "I will ask the park department to clear the fountain. If it's not working, it will be fixed," he said.

பட்டா இல்லாத வீடுகளுக்கும் சொத்து வரி வசூலிக்க சென்னை மாநகராட்சி முடிவு...

சென்னை மாநகராட்சியின் மாதாந்திர கவுன்சில் கூட்டம், மேயர் பிரியா தலைமையில் நேற்று நடந்தது. இக்கூட்டத்தில் 31 தீர்மானங்கள் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளன.

இதில் கவுன்சிலர்கள் கூறியதாவது: சென்னையின் பல இடங்களில் குடிநீர் குழாய் உடைந்தாலும், கழிவுநீர் தேங்கினாலும், குடிநீர் வாரியத்தினர் கண்டுகொள்வதில்லை. கவுன்சிலர்களாகிய நாங்கள் தொடர்பு கொண்டாலும், அவர்கள் அலட்சியப்படுத்துகின்றனர் எனவே, மாதந்தோறும் மாநகராட்சி கவுன்சில் கூட்டம்போல், குடிநீர் வாரிய அதிகாரிகளுடனும் கூட்டம் நடத்த நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

மாநகராட்சியில், அனுமதியின்றி கேபிள் லைன் போடும் நிறுவனங்கள் மற்றும் வாடகை செலுத்தாத நிறுவனங்கள் மீது எடுக்கப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகளை தெரிவிக்க வேண்டும். இவ்வாறு அவர்கள் கூறினர். இதற்கு பதிலளித்து

மேயர் பிரியா கூறியதாவது: சென்னையில் ஆறு கேபிள் "டிவி" சேவை நிறுவனங்கள் மற்றும் 17 இணைய கேபிள் சேவை நிறுவனங்கள் என, 23 நிறுவனங்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன. பல கேபிள் நிறுவனங்கள் உரிமம் இல்லாமல் இயங்கி வருகின்றன. வாடகை செலுத்தாத நிறுவனங்களுக்கு மாநகராட்சியில் இருந்து "நோட்டீஸ்" அனுப்பப்பட்டுள்ளது.

சென்னையில் டெங்கு பாதிப்பு அதிகரிக்கும் நிலையில், கொசு ஒழிப்பு பணிகளில் கவுன்சிலர்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அடுத்த நான்கு மாதங்களுக்கு டெங்கு பாதிப்பை கட்டுப்படுத்த பணியாற்றுவதோடு, தண்ணீர் தேங்கி உள்ளதை அப்புறப்படுத்த வேண்டும். மக்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

சென்னையில் பட்டா இல்லாத வீடுகளில் சொத்துவரி வசூலிப்பது குறித்து ஆய்வு செய்ய கமிட்டி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இக்கமிட்டியினர் ஆய்வு செய்து பரிந்துரைகளை அளிக்க உள்ளனர். அதன்படி, மாநகராட்சி பகுதிகளில், அவர்களும் சொத்துவரி செலுத்த வழிவகை செய்யப்படும் இவ்வாறு அவர் கூறினார்.

பழமொழி

பழமொழி

ஆனையை முழுங்கின அம்மையாருக்குப் பூனை சுண்டாங்கி.

பொருள்

ஒரு பெரிய செயலை செய்து காட்டியவருக்கு இந்தச் சிறிய செயல் எம்மாத்திரம்?

தமிழ் விளக்கம்

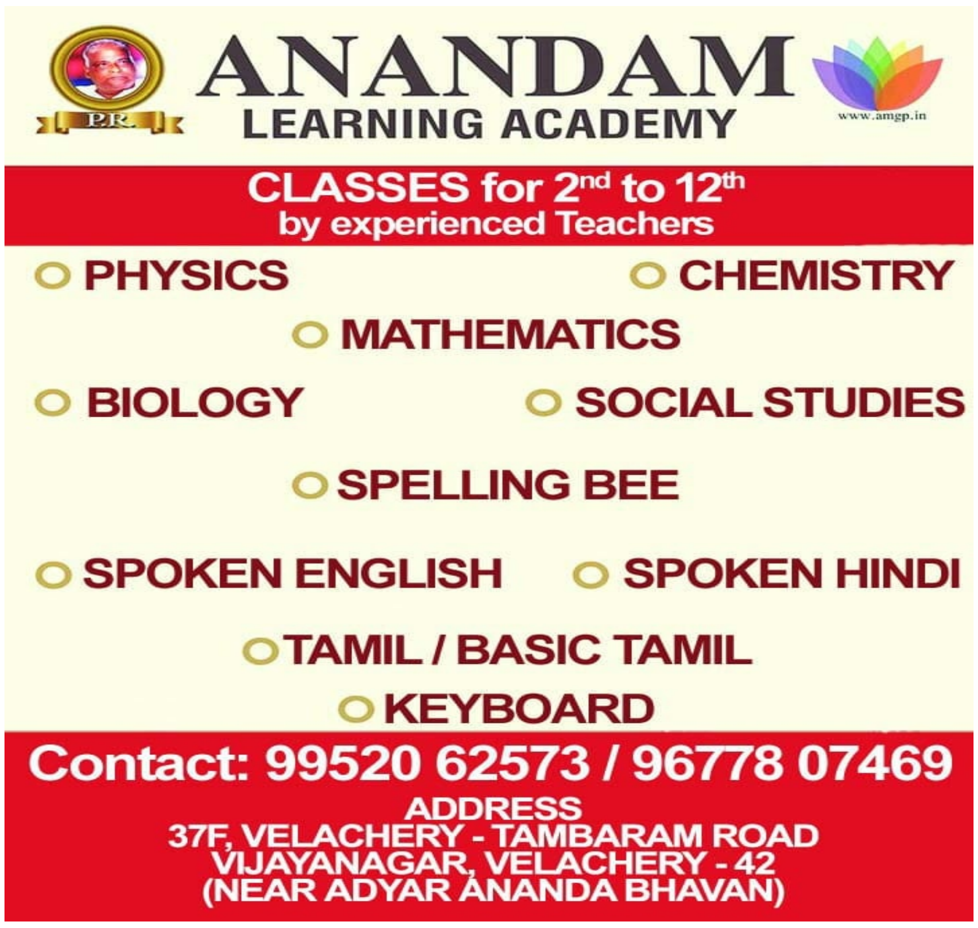
அம்மை என்றால் தாய், பாட்டி. அம்மையார் என்றால் பாட்டிதான். அதாவது, அனுபவத்தில் பழுத்தவர். சுண்டாங்கி என்றால் கறியோடு சேர்க்க அரைத்த சம்பாரம், இன்றைய வழக்கில் மசாலா. அனுபவத்தில் பழுத்து ஆனையையே விழுங்கிக் காட்டிய அம்மையாருக்கு ஒரு பூனையை விழுங்குவது கறியோடு சேர்த்த மசாலாவை உண்பது போலத்தானே?

திருக்குறள்

[278]

மனத்தது மாசுஆக மாண்டார்நீர் ஆடி
மறைந்துஒழுகு மாந்தர் பலர்.

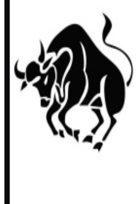
Filthy in mind some bathe in streams
Hiding sins in showy extremes.



இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்
இந்த வாரம் உங்கள் ஆரோக்கியம் முந்தைய காலங்களை விட கணிசமாக மேம்படும் மற்றும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் சாதகமான மாற்றங்களை உணருவீர்கள்.

துலாம்
இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் வசதிகளை அனுபவிப்பதில் மிகவும் பிஸியாக இருக்கப் போகிறீர்கள், உங்கள் குடும்பத்தின் தேவைகளை நிறைவேற்ற நேரம் இருக்காது.



ரிஷபம்
இந்த வாரம் உங்களின் பணிச்சுமை சற்று குறையும், அதனால் சும்மா உட்கார்ந்து உங்கள் நேரத்தை வீணடிக்கலாம். உங்கள் நேரத்தை சரியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்,

விருச்சிகம்
இந்த வாரம் நீங்கள் ஒவ்வொரு பணியையும் பொறுப்புடனும், கவனத்துடனும், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட முறையிலும் செய்வீர்கள். நீங்கள் பணியிடத்தில் சிறந்த வெற்றி பெறுவீர்கள்.

மிதுனம்
இந்த வாரம் நிதி அம்சத்தில் சிறப்பாக இருக்கும், ஆனால் இது இருந்தபோதிலும், நீங்கள் எந்த வகையான பணத்தையும் முதலீடு செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தனுசு
தங்கள் விருப்பப்படி வெளிநாட்டுப் பல்கலைக் கழகத்தில் சேர நீண்ட நாட்களாகக் காத்திருந்த மாணவர்களுக்கு இந்த வாரம் பாதகமான செய்திகள் வரலாம்.

கடகம்
இந்த வாரம் நீங்கள் பணத்தை சேமிப்பது பற்றி உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் பேசி அவர்களிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

மகரம்
இந்த வாரம் உங்கள் உற்சாகமான மற்றும் அன்பான நடத்தை உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு, குறிப்பாக உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

சிம்மம்
இந்த வாரம் உங்களுக்கு அதிர்ஷ்டத்தைத் தரும், இதன் காரணமாக நீங்கள் வழக்கத்தை விட பல மடங்கு அதிக பணம் சம்பாதிப்பீர்கள்.

கும்பம்
இந்த வாரம் வீட்டிற்கு ஒரு சிறிய விருந்தினர் வருகை பற்றிய நல்ல செய்தி குடும்பத்தில் அமைதியான சூழ்நிலையை உறுதி செய்யும்.

கன்னி
இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் பணியிடத்திலிருந்து சீக்கிரம் வீட்டிற்கு வர முயற்சிப்பீர்கள், அதில் நீங்கள் வெற்றியையும் பெறுவீர்கள்.

மீனம்
இந்த வாரம் பணத்தேவை ஏற்படும். வாழ்க்கையில் பணத்தின் முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளலாம். உங்கள் செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்தி கொள்ளுங்கள்.

YOGASANAM

சுப்த வஜ்ஜிராசனம்

பலன்கள்:-

நுரையீரலைப் பலப்படுத்துகிறது.
வாயுக் கோளாறைப் போக்குகிறது.
தொடை முதல் பாதம் வரை கால்கள் முழுவதையும் பலப்படுத்துகிறது.
மூட்டுகளை பலப்படுத்துகிறது.
தொடர் பயிற்சியில் மாதவிடாய் நேரத்தில் ஏற்படும் வலிகளைப் போக்குகிறது.
சையாடிக் பிரச்சினையை ப்போக்குகிறது.
வெரிகோஸ் வெயின் (Varicose vein) எனப்படும் நரம்பு சுருண்டு வீங்கிய நிலையை சரி செய்கிறது.
தூக்கமின்மையை போக்குகிறது.

செய்முறை:-

வஜ்ஜிராசனத்தில் அமரவும். பின், கால்களை விரித்து வீராசன நிலைக்கு வரவும்.

கால் பாதங்களை கைகளால் பிடித்து கொள்ளவும்.

உங்கள் முன்கைகளை தரையில் வைத்து பின்னால் மெதுவாக சாயவும்.

மேலும் நன்றாக சாய்ந்து தரையில் படுக்கவும்.

இப்பொழுது உங்கள் கைகளை தலைக்கு பின்னால் கொண்டு வந்து வலது தோளை இடது கையாலும் இடது தோளை வலது கையாலும் பற்றி முன்கைகளை தரையில் வைக்கவும்.

30 வினாடிகள் முதல் ஒரு நிமிடம் வரை இந்த நிலையில் இருக்கவும்.

குறிப்பிட்ட நேரம் இந்த நிலையில் இருந்த பின் பாதங்களைப் பற்றி எழுந்து பின் கால்களை சேர்த்து வஜ்ஜிராசன நிலைக்கு வரவும்.

மருத்துவ குறிப்பு

கரிநீரகியின் நன்மைகள் மற்றும் கரிநீரகி குறைபாட்டின் அறிகுறிகள்

கரிநீரகியின் வகைகள்

சர்க்கரை, மாச்சத்து மற்றும் நார்சத்து ஆகிய மூன்றும் கரிநீரகியின் வகைகளாகும்.

சர்க்கரை எளிய கரிநீரகி வகையைச் சேர்ந்தது. உதாரணம்: சர்க்கரை, சோடா.

மாச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து, பல்கூறு கரிநீரகி வகையைச் சேர்ந்தவை. உதாரணம்: அரிசி, நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள காய்கள் மற்றும் பழங்கள்.

கரிநீரகியின் பயன்கள்

உடலுக்கு ஆற்றலைத் தருகிறது

மூளை, தசைகள், மத்திய நரம்பு மண்டலம் மற்றும் சிறுநீரகத்துக்கு ஆற்றல் அளிக்கிறது.

சீரணத்தை மேம்படுத்துகிறது.

Complex carbs-ஆன னறைவயசல கடிைநச இருதய நலனைப் பாதுகாக்கிறது.

சரியான முறையில் எடுத்தால் அதிக கொழுப்பை நீக்க உதவி செய்கிறது.

கரிநீரகி மனநிலையை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

தினசரி கரிநீரகி எடுக்க வேண்டிய அளவு

பொதுவாக, நாம் உண்ணும் உணவில் 45மூ முதல் 60மூ வரை கரிநீரகி இருக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது.

கரிநீரகி குறைபாட்டின் அறிகுறிகள்

தேவையை விட குறைவாக கரிநீரகி எடுப்பதால் உடல், மன நலத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. கரிநீரகி பற்றாக்குறையின் அறிகுறிகளில் சில:

செரிமானக் கோளாறு
மலச்சிக்கல்
உடல் சோர்வு
வேலையில் கவனம் செலுத்த இயலாமை
உணவு உண்ட சிறிது நேரத்தில் பசி உணர்வு தோன்றுதல்
சத்து குறைபாடு
வாய் துர்நாற்றம்
எரிச்சல், கோபம், பதட்டம் போன்ற மனநிலை மாற்றங்கள்

கரிநீரகி அதிகமுள்ள உணவுகள்

நாம் உண்ணும் உணவின் பெரும்பங்கு அரிசி சோறாக இருக்கும் பட்சத்தில், நம் கரிநீரகி தேவையில் பெரும்பாலான அளவையோ அதற்கும் அதிகமாகவோ அரிசியிலிருந்தே பெறுகிறோம். அவ்வாறில்லாமல், கரிநீரகியை வேறு சில உணவுகளிலிருந்தும் பெற்றுக் கொள்ளும் போதுதான் பல வித ஊட்டச்சத்துகளும் கிடைக்கின்றன.

கரிநீரகி அதிகமுள்ள உணவுகளில் சில:

வெள்ளை அரிசி, பழுப்பு அரிசி, சிறு தானியங்கள், கோதுமை, சீமை திணை (quinoa) ஓட்ஸ் முதலிய முழு தானியங்கள்
பருப்பு மற்றும் பயறு வகைகள்
வாழைப்பழம்
ஆப்பிள்
சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு
உருளைக்கிழங்கு
வெள்ளை பாஸ்தா
முழு தானிய ரொட்டி

தினசரி உணவில் கரிநீரகியை குறிப்பிட்ட அளவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் நல்ல ஆற்றலைப் பெறலாம்.

குறிப்பு:குறிப்பிட்ட வகை கரிநீரகியை உணவில் சேர்க்கவும் தவிர்க்கவும் உதவும் பல்வேறு உணவுக் குறிப்புகள் கொண்ட புத்தகங்கள் இணையதளத்தில் விற்கப்படுகின்றன. அது போலவே, கரிநீரகி எடுப்பதை குறைக்கும் தேவையில் உள்ளவர்களுக்கு உதவக் கூடிய குறைந்த அளவு கரிநீரகி உணவு முறை பற்றிய புத்தகங்களும் இணையத்தில் விற்கப்படுகின்றன.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

FALAFEL BURGER

INGREDIENTS

For the Falafel Patties

1 1/2 cups dried chickpeas, soaked in cold water overnight with 1/2 teaspoon baking soda
1 medium onion, coarsely chopped
3 garlic cloves, coarsely chopped
1/2 cup coriander leaves (6–7 sprigs), coarsely chopped
1/2 cup parsley (6–7 sprigs), coarsely chopped
1/4 cup mint leaves (4–5 sprigs), coarsely chopped
1½ teaspoons salt
1 tablespoon coriander powder
½ teaspoon ground cumin powder
½ teaspoon freshly ground black pepper
2 green chillies (optional)

For the Israeli Salad

1 tomato, finely chopped
1 small cucumber, finely chopped
3 sprigs parsley, finely chopped
Juice of a lime
1/3 teaspoon salt

Other Ingredients for Burger Assembly

6 Burger Buns, (optional – toast the buns with butter)
1/3 cup Store bought Mayonnaise
1/3 cup Homemade Hummus / Store bought is fine

INSTRUCTIONS

For the Falafel Patties

Dump the chickpeas in a large bowl and add 1/2 teaspoon baking soda. Add water till it fills the bowl and let it sit at room temperature overnight for 8-10 hours. The next day, drain.

Chop the greens (I use coriander leaves, mint leaves and parsley) roughly. Set aside. Add in the rest of the ingredients along with the greens. Basically dump all the ingredients in your mixer. Work in batches if necessary. You need to grind the mixture to a slightly coarse paste. Do not add any water while grinding. For every pulse in your mixer, open the jar and slightly mix everything so the mixture gets ground evenly. Resist your urge to add water. Once you feel that the mixture has become a coarse paste, Set aside. The coarse texture is important for this recipe.

Make a 3-4 inch patties out of the mixture and place it in the air fryer. Set the timer for 15 minutes and fry the patties at 200 degrees Celsius temperature. Fry in batches. Do not over crowd the air fryer. Set aside. Your Zero Oil Patties are ready.

For the Israeli Salad

Mix all the finely chopped ingredients listed under Israeli salad and set aside.

Burger Assembly

Toast the burger buns on each side with a little butter.
Spread a tablespoon of Hummus.
Spread a tablespoon of the Israeli salad
Place the patty
Spread a tablespoon of Mayo
Top it off with the toasted bun and serve it.

SUDOKU ANSWER

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

SUDOKU GAME

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

விடுகதை விளையாட்டு

1. காட்டிலே பச்சைளூ கடையிலே கறுப்புளூ வீட்டிலே சிவப்பு. -அது என்ன?

2. என்னைத் தெரியாத போது தெரிந்து கொள்ளும் ஆவல்.தெரிந்த பிறகு பகிர்ந்து கொள்ளும் ஆசை. நான் மறைக்கப்பட வேண்டியவன். -நான் யார்?

3. நடக்கவும் மாட்டேன், நகராமல் இருக்கவும் மாட்டேன் -நான் யார்?

4. மழையோடு வருகின்ற மஞ்சள் புறாவை வெட்டினால் ஒரு சொட்டு இரத்தம் வராது. -அது என்ன?

5. நடந்தவன் நின்றான். கத்தியை எடுத்து தலையைச் சீவினேன். மறுபடி நடந்தான். -அவன் யார்?

6. விரல் இல்லாமலே ஒரு கை. -அது என்ன?

7. கீழேயும் மேலேயும் மண்ளூ நடுவிலே அழகான பெண். -அது என்ன?

சொல் விளையாட்டு

1. மத்து ________
2.சந்தை ________
3.காவல்________
4.ஆழி ________
5.பாக்கு ________
6.வாயில் ________
7.மெழுகு ________
8.கருவாச்சி ________
9.சோமு ________
10.ஊதாரி ________

கொடுக்கப்பட்டுள்ள சொல்லின் முதல்எழுத்தை மாற்றி பறவையின் பெயரைக் கண்டுபிடியுங்கள்

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1. க னா டா
2.மு ருக் கு
3.க ங் கா ரு
4.சா ம ந் தி
5.இ ங் கி லா ந் து
6.ஆ ஸ் க ர்
7.ப ணி யா ர ம்
8.க ர் நா ட கா
9.அ ணி க ல ன்
10.சு த் தி ய ல்

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.மீன் வலை
2.பட்டாசு
3.பாய்
4.சிலந்தி வலை
5.சிலந்தி
6.முதுகு
7.பூட்டும் திறப்பும்
8.மாதுளம்பழம்

Publisher : R. Rajesh
Editor : Saranya Rajesh
Designer : D. Deepa
Journalist : P. Praveen
Marketing Executive : C. Karthikeyan

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்
This is our only concern

Express Velachery
Weekly - News Paper
37F, Diya Complex
Velachery Main Road, Vijayanagar,
Velachery, Chennai - 600042.
Timing: Monday to Friday 9.30 am to 6.00 pm
Saturday 9.30 am to 12.30 pm
044-42077328 / 7305837388
E-mail : expressvelachery@gmail.com

DISCLAIMER

Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisements in these columns. Express Velachery does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printers, Publishers, Editor and Owners of Express Velachery shall not be held responsible/ liable for any consequences, in case such claims are found to be false.

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

CHUTTIES CORNER

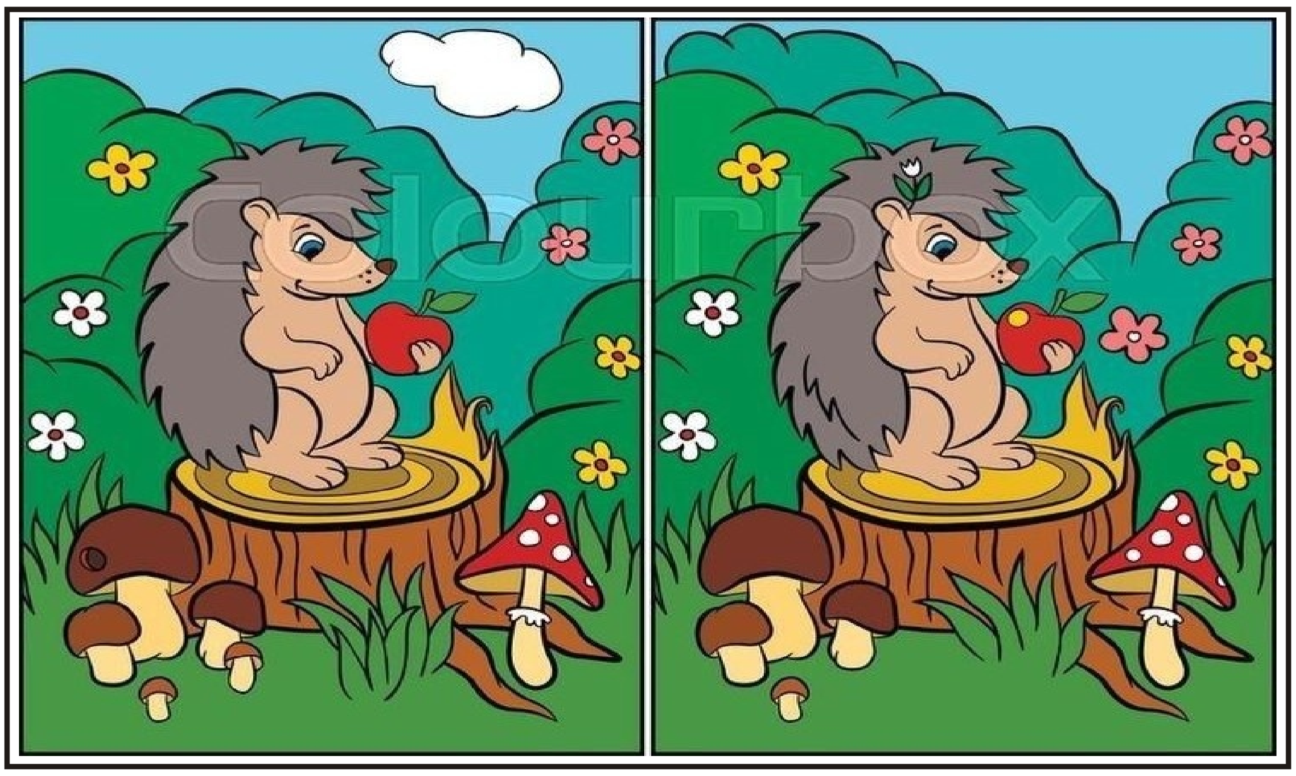
தனித்திறமை பகுதி

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

MEHENDI

HAND CRAFT

படத்தில் உள்ள 12 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