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 - 5 ISSUE - 4 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

ஒரு கோடி பனை விதைகள் நடும் உலக சாதனை நிகழ்ச்சி...

கன்னியாகுமரி முதல் சென்னை வரை ஒரு கோடி பனை மர விதைகள் நடும் நிகழ்ச்சி இதில் சென்னையில் பாலவாக்கம் கடற்கரையில் ஆரம்பித்து கிழக்கு கடற்கரை சாலை மாமல்லபுரம் வரை. பனை விதை நடும் நிகழ்ச்சியில் , கிரீன் வேளச்சேரி. பல்வேறு கல்லூரி மாணவ மாணவிகள் குறிப்பாக குரு நானக் கல்லூரி, ராணி முத்தைய கல்லூரி, DB ஜெயின் காலேஜ் , அன்னை வேளாங்கண்ணி மகளிர் கலைக்கல்லூரி, ஜெயின் காலேஜ் மீனம்பாக்கம், சாய்ராம் இன்ஜினியரிங் கல்லூரி , NSS , மாணவ மாணவிகள் ஆசிரியர்கள் கலந்துகொண்டு சுமார் 10,000 பனை மர விதைகள் நட்டனர் சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்கவும் மண்ணரிப்பை தடுக்கவும் நிலத்தடி நீரை பாதுகாக்கவும் நமது கலாச்சாரத்தை பாதுகாக்கவும் நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது .

ஆசிய விளையாட்டு போட்டி 2023: வில்வித்தை ஆண்கள் பிரிவில் தங்கம் வென்றது இந்தியா...

19-வது ஆசிய விளையாட்டு போட்டி சீனாவின் ஹாங்சோவ் நகரில் நடந்து வருகிறது. இதில் 45 நாடுகளை சேர்ந்த 12,400 வீரர், வீராங்கனைகள் பங்கேற்றுள்ளனர். இந்நிலையில் இன்று நடைபெற்ற ஸ்குவாஷ் கலப்பு இரட்டையர் பிரிவில் இந்தியாவின் தீபிகா பல்லிகல், ஹரிந்தர்பால் சிங் ஜோடி, மலேசியா ஜோடியை 2-0 என வீழ்த்தி தங்கப் பதக்கம் வென்றது.

இதுவரை இந்திய அணி 20 தங்கம், 31 வெள்ளி, 32 வெண்கலம் என மொத்தம் 83 பதக்கங்களைப் பெற்றுள்ளது.

INDO-FRENCH CONFERENCE ON " FRAGRANCES AND FLAVOURS: ADVANCES, APPLICATIONS AND INDUSTRIAL VENTURES" (IFCFF-2023)...

The Programme of Biotechnology, under the aegis of the School of Sciences of Guru Nanak College (Autonomous), Chennai, in association with the International Higher Institute of Perfume, Cosmetics, Aromatics and Food (Institut superieur international du parfum, de la cosmetique et de l'aromatique alimentaire - ISIPCA, Versailles, France) organized a one-day Indo-French Conference on "Fragrances and Flavours: Advances, Applications & Industrial Ventures" (ICFF-2023) on 5 October, 2023. ISIPCA is a school of the CCI Paris Ile-de-France Region, established in 1970, on the initiative of Jean-Jacques Guerlain, to bring together four training areas, the three main sectors being Perfumes, Cosmetics and Food Flavours. The conference is aimed to foster understanding of knowledge, transfer, collaborative research across traditional disciplinary boundaries and knowledge networks at the local, regional and international level highlighting GNC's distinct institutional profile.

Ms. Sophie Lathuilliere, Dr. Lydie Gumery and Ms. Marie-France Zumofen, the delegates from ISPICA toured the GNC campus, and interacted with the staff and students of the institution. The Indo-French Conference hosted its technical session on the second day of the visit. The sessions were led by Professor Mukesh Doble, Emeritus Professor, Department of Biotechnology, IITM, Chennai, Dr. Lydie Gumery, Academic Director, ISIPCA, Ms. Marie- France Zumofen, Executive Director ISIPCA and Dr. A.R. Suresh Babu, UGC-FRP, Department of Chemistry, Anna University, Chennai. Guru Nanak Educational Society furthered its collaboration with ISIPCA through the signing of an MoU.

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

	22 கேரட்		24 கேரட்	
தங்கம் விலை -	1 கிராம்	5285	1 கிராம்	5755
	8 கிராம்	42280	8 கிராம்	46040

வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	73.00
	1 கிலோ	73000

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

பசுமாட்டுக்கு உங்க கையால் இதை கொடுத்தால் பித்ரு தோஷம் உடனே விலகும்...

குடும்பத்தில் அடுத்தடுத்து நிறைய பிரச்சனைகள் வருகிறது. சுபகாரிய தடை, வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு நோய்வாய் பிரச்சினை, பிள்ளைகளுக்கு ரொம்ப நாளா வரன் தேடியும் நல்ல இடமாக அமையாமல், கல்யாணம் தடைபட்டுக் கொண்டே வருகிறது. குழந்தை பாக்கியம் இல்லை. இப்படிப்பட்ட பிரச்சனைகள் எல்லாம் இருந்தால் அந்த குடும்பத்திற்கு பித்ரு தோஷமோ, பித்ரு சாபமோ இருக்கிறது என்று சொல்லுவார்கள்.

இதை நீங்கள் உங்களுடைய ஜாதகத்தை வைத்து தெரிந்து கொள்ளலாம். ஜோதிடரிடம் உங்கள் ஜாதகத்தை கொண்டுபோய் காண்பித்தாலே அவர் உங்களுக்கு பித்ரு தோஷம் பித்ரு சாபம் இருக்கிறதா என்பதை சரியாக கவனித்து விடுவார். குறிப்பாக குடும்ப தலைவரது ஜாதகத்தை கொண்டு போய் ஜோதிடர்களிடம் காண்பிக்க வேண்டும். சில குடும்பங்களில் சில பேருக்கு பெண் சாபம் இருக்கும்.

பெண் சாபம் இருந்தாலும் மேல் சொன்ன பிரச்சனைகளை எல்லாம் அனுபவிக்க வேண்டிய சூழ்நிலை இருக்கும். இது ஒரு பக்கம் இருக்க, சில பேர் என்ன செய்வார்கள் தெரியுமா. அமாவாசைக்கு திதி தர்ப்பணம் கொடுக்க மறந்து விடுவார்கள். சில பேர் வருடம் தோறும் தாய் தந்தையருக்கு கொடுக்க வேண்டிய சிரார்த்தங்களை செய்யாமல் தவற விட்டு விடுவார்கள். அது சூழ்நிலை காரணமாகவும் தவறலாம்.

அப்படி இல்லை என்றால் அவர்களுடைய இறந்த திதியை மறந்து விட்டு தெவசம் போன்ற காரியங்கள் செய்யாமல் மறந்து விடலாம். எப்படி இருந்தாலும் சரி, இப்படி முன்னோர்களை மறந்ததற்காக உங்களுக்கு பித்ரு தோஷம், பித்ரு சாபம் உண்டாக நிறையவே வாய்ப்புகள் உள்ளது. தவறு செய்து விட்டோம். மன்னிப்பும் கேட்டு விட்டோம். இந்த தோஷத்தில் இருந்து சாபத்திலிருந்து விடுபட என்ன பரிகாரம் செய்யலாம் என்பதை பற்றிய ஆன்மீகம் சார்ந்த பதிவு தான் இது.

பித்ரு தோஷம் விலக பசு பரிகாரம்

பச்சரிசி சாதம் வடித்துக் கொள்ள வேண்டும். கொஞ்சமாக பாசிப்பருப்பை தண்ணீரில் போட்டு நன்றாக ஊற வைத்து விடுங்கள். பாசிப்பருப்பை வேக வைக்க வேண்டாம். இரண்டு முந்திரி பருப்பு, இரண்டு உலர் திராட்சை, சிறிதளவு வெல்லம், எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வேக வைத்த பச்சரிசி சாதத்தில் ஊறவைத்த பாசிப்பருப்பு முந்திரிப்பருப்பு உலர் திராட்சை வெல்லம் போட்டு உங்கள் கைகளாயிலேயே பிசைந்து இதை கொண்டு போய் பசு மாட்டிற்கு கொடுக்க வேண்டும்.

அமாவாசைக்கு திதி கொடுக்க முடியாத சூழ்நிலை, அமாவாசை வழிபாட்டை தவற விட்டீர்கள் என்றால், ஐந்து வெள்ளிக்கிழமை பசு மாட்டிற்கு உங்கள் கையால் இந்த தயார் செய்த பச்சரிசி உருண்டைகளை கொடுக்க வேண்டும். வருடம் தோறும் வரக்கூடிய திதி அன்று மறைந்த முன்னோர்களுக்கு திதி தர்ப்பணம் கொடுக்க மறந்து இருந்தால், மாதம் தோறும் அவர்கள் இறந்த திதி வரும் அல்லவா, அந்த நாளன்று இந்த பச்சரிசி உருண்டையை பசு மாட்டிற்கு கொடுக்க வேண்டும்.

உங்கள் குடும்பத்தில் யார் வேண்டுமென்றாலும் இந்த பச்சரிசி சாத உருண்டையை கொண்டு போய் பசு மாட்டிற்கு கொடுக்கலாம். யார் கையால் கொடுத்தாலும் தவறில்லை. பெண் சாபம் இருக்கிறதா ஒன்பது வாரம் வெள்ளிக்கிழமை இதே போல பச்சரிசி சாதத்தை தயார் செய்து மேல் சொன்ன பொருட்களை எல்லாம் கலந்து கொண்டு போய் பசு மாட்டிற்கு கொடுக்க வேண்டும்.

இதை மட்டும், யாருக்கு பெண் சாபம் இருக்கிறதோ அவர்களுடைய கையால் செய்தால் தான் பெண் சாபத்திலிருந்து விமோசனம் கிடைக்கும். இதை தொடர்ந்து செய்து பாருங்கள். உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் சுபகாரிய தடைகள் எல்லாம் விலகி படிப்படியாக நல்லது நடக்க தொடங்கிவிடும்.

விவசாயம் காப்போம்

செம்மரம் வளர்ப்பு முறை

சந்தன மரத்திற்கு அடுத்த படியாக விலைபோகக் கூடிய மரமாகும்,

1. செம்மண், செம்மண்ணில் கல் கலந்த காடு (GRAVE SOIL)' போன்ற இடங்களில் சிறப்பாக வளரும்.

2. மேட்டுப்பாங்கான நிலங்களில் சிறப்பாக வளரும், உதாரணமாக: வறண்ட வனப் பகுதிகளைக் கூறலாம்.

3. மேட்டுப்பாங்கான இடங்களில் மழைநீர் சிறப்பான முறையில் அறுவடை செய்தல் அவசியம். உதாரணமாக: உயரமான வரப்புகள் அமைத்துக் கொள்ளுதல், குறிப்பாக ஒவ்வொரு மரத்திற்கும் இவை செயல் முறைபடுத்திட வேண்டும். மழை நீரை முழுமையாக அறுவடை செய்திட வேண்டும் என்பதே இதன் பொருளாகும்.

நடவு செய்தல் மற்றும் பாதுகாப்பு

1. பருவ மாதத்தில் முதல் மழைக்கு முன்பாக சுமார் 3 அடி குழி எடுத்துக் கொண்டு, இரண்டாவது மழைக்கு முன்பாக நடவு செய்திட வேண்டும். இதற்கு உயிர் நீர் அவசியம் (மழை கிடைக்காத போது), இரண்டு மாதம் வரை பராமரிப்பு செய்தல் வேண்டும் (மண்ணில் ஈரப்பதம் இருக்கும் அளவு பார்த்துக் கொண்டால் போதுமானதாகும்).

2. 10 அடிக்கு 10 அடி இடைவெளியில் ஒரு நாற்று நடவு செய்யலாம். சுமார் 400 நாற்றுகள் 1 ஏக்கருக்கு தேவைப்படும்.

3. வேளாண் காடு வளர்ப்புச் சுற்றி பாதுகாப்பு வேலி அமைக்க வேண்டும்.

4. இடைவெளியில் வளரும் புற்களில் வெள்ளாடு, மாடு போன்றவைகளை மேய்க்க விடக்கூடாது. செம்மறி ஆடுகளை மேய்க்க விடலாம்.

பலன்கள்

1. 20 - 25 வருடம் வரை வளர்க்க வேண்டும். சுமார் 20 வருட மரத்திற்கே மருத்துவ குணம் உருவாகும் என்பதை நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

2. 25வது வருடத்தில் - மரம் ஒன்று 100 கிலோ எடையில் இருக்கும். 1 கிலோ ரூ.1,000/- என்று கணக்கிட்டால் மரத்திற்கு ரூ.1,00,000/- பெறலாம்.

3. ஏக்கருக்கு 300 மரங்கள் அறுவடை என்று வைத்தால் கூட, 300ஒ1,00,000 ஸ்ரீ 3,00,00,000/- . இதில் செலவுக் கணக்கு சேர்க்கப்பட வில்லை.

வறண்ட பகுதிகளில், தண்ணீர்ப் பராமரிப்பு, மின் இணைப்பு' போன்ற வசதிகள் ஏதுமின்றி இவ்வளவு வருமானம் வேறு எந்தப் பயிரிலும் நாம் பார்க்க இயலாது என்பது நிதர்சனம்.

பயன்கள்

செம்மரம் மருத்துவ குணம் வாய்ந்தவை. புற்றுநோய், நீரழிவு நோய், ஆயுர்வேதம்,மற்றும் உணவுப் பொருட்களில் நிறமியாக சேர்க்கப்படுகிறது (இயற்கை நிறமி).

மேலும், ஐரோப்பா போன்ற மேல்நாடுகளின் மதுபானத்தில் (WINE) இந்நிறமிகளைச் சேர்க்ககின்றனர், சீன நாட்டில் மருந்து தயாரிப்பில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. ATOMIC POWER PLANT COOLENT ஆக பயன்படுத்தப்படுவதாகவும் ஒரு செய்தி (அணு சக்தி மையம்), இந்தத் தொழில்நுட்பம் இந்தியாவில் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. இன்றளவும் உலகச் சந்தையில் அதிக விலை போவதால் தான் செம்மரக் கடத்தல் நடக்கிறது. தரிசு நிலங்களில் செம்மரங்களை வளர்த்தால் தங்கத்திற்கு இணையான வருமானம் பெறலாம்.

காப்புரிமை தொடர்பாகக் கூறிய போது, அமெரிக்க நாடு 47 காப்புரிமை பெற்றுள்ளதாகவும் மேலும், கொரியா, ஜப்பான், சீனா' போன்ற நாடுகளும் சில காப்புரிமை பெற்றுள்ளனர் என்றும் இந்திய நாடு 1 காப்புரிமையும் வாங்கியுள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மரமே இல்லாத நாடுகள் பல காப்புரிமை வாங்கியதும், சமீபத்தில் இந்திய நாடு 1 காப்புரிமை வாங்கியதும் நாம் அறிய வேண்டிய செய்தி.

ஏற்றுமதி செய்யக்கூடாது என்று இந்தியா தடைவிதித்துள்ளது. இயற்கை வளம், இது போன்றதொரு வாய்ப்பு மற்ற நாடுகளுக்குக் கிடைத்தால் ஏற்றுமதியை நன்கு பயன்படுத்திக் கொண்டு தனி மனிதனுக்கும், கிராமத்திற்கும் மற்றும் நாட்டின் பொருளாதாரத்தையும் முன்னேற்றி விடுவார்கள் என்பது சமூக ஆர்வலரின் ஆதங்கமாக இருந்தது.

25வது வருடம், செம்மரத்தை வெட்டினால் மீண்டும் 20 வருடத்தில் அது வளர்ந்து பலன் தருவது இதன் கூடுதல் சிறப்பம்சம்.

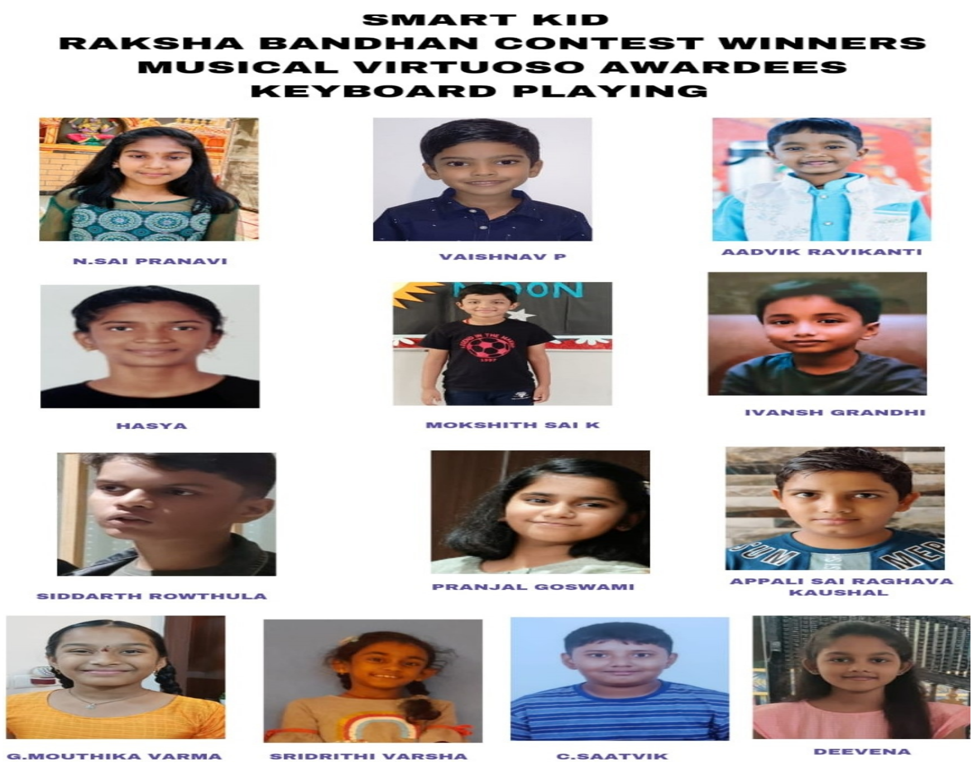
இந்திய அரசு, சட்டங்களைத் தளர்த்தி, வனச் சட்டங்களை விவசாய நிலத்தில் திணிக்காமல் இதனை விவசாயிகள் வளர்க்க ஊக்கு விக்க வேண்டும். வன அலுவலர்கள் வனத்தைப் பாதுகாக்கட்டும், விவசாய நிலங்களில் வளரும் மரங்களை வேளாண்மைத் துறை கட்டுப்படுத்திட வேண்டும் என்பது போன்ற கோரிக்கைகளை முன் வைத்தார்.

இதுவரை, செம்மரத்தின் சிறப்பு, பயன்' போன்றவைகளை அறிந்து கொண்டோம். ஆனால், செம்மரத்தை விடச் சிறப்பானதொரு மரம் உண்டு' ஆம், நமது வீட்டருகில் இருக்கும் வேப்பமரமே அத்தகைய சிறப்புடைய மரமாகும்.

குமிழ் மரம், பீநாறி எனப்படும் பெருமரம் முக்கியமானது. அடுத்து மலைவேம்பு மரம்.

புளியன், புங்கன், வேம்பு, நாவல், வாகை, நிலவாகை, இயல்வாகை முதலியன மானாவாரியில் வளரக்கூடியவை. இந்த மரங்களை நட்டுக் கொஞ்சம் நாட்கள் காப்பாற்றி விட்டால் தண்ணீர் ஊற்றவே வேண்டியதில்லை. தானே வளர்ந்து கொள்ளும்.

REVEALING WINNERS OF SMART KID SEPTEMBER MONTH CONTESTS



Smart kid conducted National level talent hunt on various themes in the month of September aimed at exploring talents of young minds in Association with Crescendo art school. Crescendo art school was Established about 5 years ago in Deepthi srinagar and Ameenpur, Hyderabad. "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.

BOOK REVIEW OF THE WEEK

Hey guys, today we are reviewing the ***Super Mario Bros. Movie***. We all know this from that hilarious Nintendo direct where Jack Black was going to play Bowser. The movie is about Bowser's conquest to rule the Mushroom Kingdom and how Princess Toadstool aka Peach along with Mario, a plumber from Brooklyn plan to save the kingdom with the help of Donkey Kong and Toad. If you wait until the end of the film, there is a post credit scene displaying how Yoshi, one of the dinosaurs hatches from his egg. The movies starts off with Mario and Luigi being plumbers in Brooklyn. They are nit making money at all when a drainpipe in the city bursts. So, to fix it, they have to fix it. This leads to them getting sucked into a pipe. Luigi falls in Bowser's kingdom which is full of Koopas and Dry Bones and is very dangerous. Mario on the other hand, falls in the Mushroom Kingdom which is full of kind Toads, and which is ruled over by Princess Toadstool. She wants to defeat Bowser. Mario gets tested by Peach as he wants to join her army. Mario passes and they begin their travels. They then find Donkey Kong. After a little fight with Mario, Donkey Kong agrees to join them. The inventors back at the Mushroom Kingdom build Mario and the others, karts to chase Bowser's army. This backfires and Mario and Donkey Kong fall into the sea. They barely survive. When they return, Peach is forced to marry Bowser, but when Mario and Donkey Kong return, the wedding is cancelled. Donkey Kong frees all the captives of Bowser and Mario must fight Bullet Bill. They are then transported to Brooklyn along with Luigi and Bowser. They find a power up Mushroom and defeat Bowser and shrink him. The day is saved, and Mario and Luigi move to Mushroom Kingdom. This movie was only 92 minutes long. The casting was on point, and everyone sounded like they were having fun. The film was very good, and I'm really excited for the upcoming Super Smash Bros. Movie.

Overall Review:

Not disappointing like many of them thought it would be. Very good and just a fun time.

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

பழமொழி

<u>பழமொழி</u>

இட்டவர்கள், தொட்டவர்கள் கெட்டவர்கள், இப்போது வந்தவர்கள் நல்லவர்கள்.

<u>பொருள்</u>

கொடுத்தவர்கள், உதவியவர்கள் எல்லோரையும் கெட்டவர்கள் என்று ஒதுக்கிவிட்டுப் புதிதாக வேலைக்கு வந்தவர்களை நல்லவர்கள் என்று சொல்லுவது

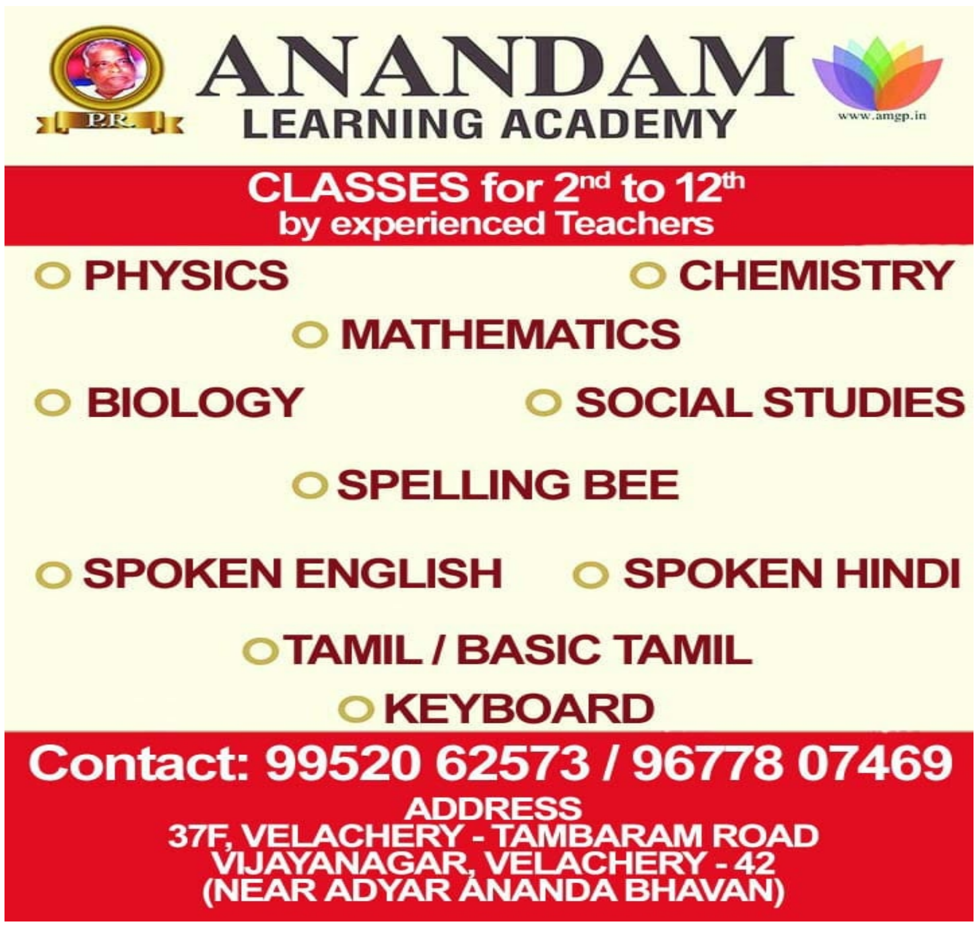
<u>தமிழ் விளக்கம்</u>

பழைய வேலையாட்களின் மனக்குறையாக வெளிப்படும் சொற்கள். இடுதல் என்றால் கொடுத்தல். இங்கு வேலை செய்துகொடுப்பது என்று பொருள். தொடுதல் என்றால் தொடங்குதல். இங்கு வேல்களைத் தொடங்கி உதவியவர்கள் என்று பொருள்.

ONE WORD SUBSTITUTION

- ***Demography - Statistical study of human population***
- ***Palaeography - Study of ancient writings and scriptures***
- ***Philology - Study of languages***
- ***Geology - Study of rocks and soil***
- ***Psychology - Study of human mind***

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



இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்
இந்த வாரத் உங்கள் வாழ்வில் வரும் அனைத்து விதமான பணப் பிரச்சனைகளும் நீங்கி அதில் உள்ள முன்னேற்றம் காரணமாக பல பொருட்களை வாங்குவது எளிதாகும்.

துலாம்
இந்த வாரம் கல்வித்துறையில் உங்களின் கடின உழைப்புக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும். நீங்கள் உயர் கல்வியைத் தொடர நினைத்தால், இது ஒரு நல்ல நேரமாக இருக்கும்.

ரிஷபம்
இந்த வாரம், உங்கள் நல்ல குணத்தால் எதிர் பாலினத்தை சேர்ந்த ஒருவரை உங்கள் வீட்டிற்கு அருகில் ஈர்ப்பதில் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

விருச்சிகம்
இந்த வாரம் நீங்கள் தேவையில்லாமல் குடும்ப உறுப்பினர்களை சந்தேகப்படுவதையும் அவர்களின் எண்ணம் குறித்து அவசர முடிவுகளை எடுப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

மிதுனம்
குடும்ப வாழ்க்கையைப் பற்றி பேசுகையில், இந்த வாரம் உங்கள் ராசிக்கு மிகவும் நல்லது. நீங்கள் அனைவரின் கவனத்தையும் ஈர்க்கும் நேரமாக இது இருக்கும்.

தனுசு
இந்த வாரம் உங்கள் தொழிலில் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும், நீங்கள் எந்த வேலையைச் செய்தாலும் அதை கவனமாகப் புரிந்துகொள்வதில் சிறப்பு கவனம் செலுத்துவது நல்லது.

கடகம்
இந்த வாரம் உங்கள் வாழ்க்கையில சில நல்ல மாற்றங்களை-யும் எதிர்பாராத நிகழ்வுகளையும் கொண்டு வரப் போகிறது, நீங்கள் நீண்ட காலமாக காத்திருந்தீர்கள்.

மகரம்
இந்த வாரம் பதவி உயர்வு அல்லது சம்பள உயர்வு மற்றும் விரும்பிய இடமாற்றம் கிடைக்கும். உங்களை மட்டும் உங்களின் இலக்குகளை நோக்கி ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

சிம்மம்
இந்த வாரம், வணிகர்கள் அதிர்ஷ்டத்தின் முழு ஆதரவைப் பெறுவார்கள், இதன் காரணமாக நீங்கள் பல்வேறு ஆதாரங்களில் இருந்து நல்ல லாபத்தைப் பெற முடியும்.

கும்பம்
இந்த வாரம், மாணவர்கள் தங்கள் படிப்பு தொடர்பாக பெற்றோரிடமிருந்தோ அல்லது பெரியவர்களிடமிருந்தோ ஒருவித கண்டனத்தை சந்திக்க நேரிடும்.

கன்னி
இந்த வாரம் உங்களுக்கு நிதி ஆதாயம் கிடைக்கும். இதன் காரணமாக உங்கள் நிதி நிலையை அதிக அளவில் வலுப்படுத்துவதில் நீங்கள் வெற்றியடைவீர்கள்.

மீனம்
இந்த வாரம் எந்த ரகசியமும் வெளிப்படும் என்று காத்திருப்பதற்குப் பதிலாக, அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வது உங்கள் தவறை நீங்களே ஒப்புக்கொள்வது நல்லது.

YOGASANAM

சிரசாசனம்

பலன்கள்:-

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

செய்முறை:-

விரிப்பில் கால்களை நீட்டி அமரவும்.
வலது காலை மடித்து வலது பாதத்தை இடது தொடையை ஒட்டி வைக்கவும்.
மூச்சை மெதுவாக உள்ளிழுத்து, கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.
மெல்ல மூச்சை வெளியேற்றியபடி, குனிந்து கைகளால் இடது கால் பாதத்தை அல்லது விரல்களை பிடிக்கவும். தலையை நீட்டியிருக்கும் இடது காலின் மேல் வைக்கவும். உங்கள் வயிறு உங்கள் இடது தொடையின் மேல் இருக்க வேண்டும்.
20 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருந்த பின், நிமிர்ந்து வலது காலை நீட்டி இடது காலை மடித்து முன் குனிந்து வலது கால் பாதம் அல்லது விரல்களை பற்றவும்.

குறிப்பு:-

குனிந்து கால் விரல்களை பிடிக்க முடியாதவர்கள், கை எட்டும் இடத்தில் காலை பிடித்து முடிந்த அளவு குனிந்து செய்யவும்.
கால் முட்டி வலி உள்ளவர்கள் முட்டியின் கீழ் ஏதேனும் விரிப்பை மடித்து வைத்து குனியலாம். அல்லது yoga block, yoga strap போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.
கால் முட்டியில் தீவிர வலி, தீவிர முதுகு பிரச்சினை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை தவிர்க்கவும்.

மருத்துவ குறிப்பு

இதயம்

1. பீட்டா காரோட்டீன்ஸ் அதிகமுள்ள உணவுகளை உண்பது இதயத்துக்கு நல்லது. குறிப்பாக கேரட், முட்டைகோஸ், சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, அடர் பச்சை நிற கீரைகள் போன்றவை.
2. நீங்கள் அடிக்கடி நீச்சல் அடிப்பவர் என்றால்' இதயத்தைப் பற்றி கவலையேபட தேவையில்லை.
3. உப்பு, இதயத்துக்கு எதிரானது. உப்பு போட்ட கடலையைக் கொறிக்கும்போதெல்லாம், இதயம் பாதிக்கப்படுவதாக உணருங்கள்.
4. மன அழுத்தம் இதயத்தின் எதிரி. அதை விட்டுத் தள்ளுங்கள்.இதயம்
5. உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது இதய நோய்கள் இருந்தால், உங்கள் இதயத்தை மருத்துவர் மூலம் சோதிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

கிட்னியை கவனியுங்கள்

1. கிட்னியில் கல் இருக்கிறதா? சாப்பாட்டில் மெக்னீசியம் சேருங்கள். நிறைய பீன்ஸ் சாப்பிட்டாலே போதும் கோதுமை, ஓட்ஸ், பாதாம், முந்திரி, மீன், பார்லி போன்றவையெல்லாம் மெக்னீசியம் அதிகம் உள்ள சில உணவுகள்.
2. சிப்ஸ், கோக், இனிப்புள்ள பாட்டில் ஜூஸ்கள், சீனி - இவையெல்லாம் கிட்னியில் கல்லை உருவாக்கும் வில்லன்கள்' உஷார்
3. நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது, சிறுசிறு கிட்னி கற்களை அகற்ற உதவும். கூடவே கேரட், திராட்சை மற்றும் ஆரஞ்சு ஜூஸ் என்று ஏதாவது ஒன்றைக் குடிப்பது மிகவும் நல்லது.
4. காய்கறிகளை நிறைய சாப்பிடுபவர்களுக்கு, "கிட்னியில் கல்"என்ற பயமே தேவையில்லை.

பல்லுக்கு உறுதி

1. பல்லில் வலி, ஈறுகளில் வீக்கம், வாயின் வெளிப்புறத்தில் வீக்கம், பல் கறுப்பு நிறமாக மாறுவது, பல்லில் குழி ஏற்பட்டு உணவு தங்குவது, குளிர்ந்த மற்றும் சூடான உணவு உட்கொள்ளும்போது கூச்சம் ஏற்படுவது போன்றவை பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள்.
2. பற்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு, தொண்டைக்குப் பரவி, சமயங்களில் இதயத்தையும் பாதிக்கும். எனவே, பற்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
3. தேநீர், காபி போன்றவற்றை அடிக்கடி குடிப்பது பற்களுக்கு நீங்களே வேட்டு வைப்பதற்குச் சமம். மிகவும் குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பதைத் தவிருங்கள்.
4. சூடான உணவை சாப்பிட்ட நொடியே, ஜில்லான உணவுக்கு மாறினால், உடலுக்கும் பல்லுக்கும் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

கிட்னி

5. இனிப்புச் சாப்பிடுபவர்களுக்குப் பல் சொத்தை ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. எனவே, எது சாப்பிட்டாலும் வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்.
6. அக்கி எனப்படும் முகத்தில் தோன்றும் கட்டிகளுக்கு மண் பூசும் வழக்கமிருக்கிறது. அக்கி, ஒருவித கிருமித் தொற்றுமூலம் ஏற்படக்கூடியது. அதற்கான மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதே நல்லது.
7. சருமத்தை இளமையாக, சுருக்கங்கள் இல்லாமல் வைத்திருக்க தண்ணீர் அதிகம் குடிப்பது முக்கியமானது. மன அழுத்தம், சோர்வு, இறுக்கமான ஆடை, மது, புகை, காபி' இவையெல்லாம் சருமத்தின் வில்லன்கள்.
8. தேவையற்ற அழுக்குகள் சருமங்களில் தங்கி, அதன் பொலிவையும், உயிர்ப்பையும் கெடுக்கின்றன. எனவே, முகத்தை அடிக்கடி கழுவிச் சுத்தப்படுத்துவது அவசியமானது.
9. முகப்பரு இருந்தால்' உடனே கிள்ளி எறிய விரல்கள் படபடக்கும். ஆனால், அது ஆபத்தானது. முகத்தில் பள்ளங்களை நிரந்தரமாக்கிவிடும்.
10. நீரிழிவு பிரச்னை உள்ளவர்கள் அனைத்து வகை கீரைகள், காய்கள்,வாழைத்தண்டு சாப்பிடலாம். வெந்தயம் மிக நல்லது.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

ORANGE CAKE

INGREDIENTS

1 cup whole wheat flour – 120 grams or can use all-purpose flour or half-half of both the flours

½ teaspoon baking powder

½ teaspoon baking soda

1 pinch salt

¾ to 1 cup Orange Juice – If using whole wheat flour then add 1 cup orange juice and if using all-purpose flour, then add ¾ cup orange juice

½ cup raw sugar – 100 grams, can use powdered jaggery or powdered sugar – add more if required

¼ cup sunflower oil or olive oil or butter or any neutral oil

½ to 1 teaspoon orange zest

1 tablespoon cornstarch (cornflour) or eggless custard powder

INSTRUCTIONS

Making Batter

Preheat your oven to 180 degrees Celsius/356 degrees Fahrenheit.

Sieve whole wheat flour with the corn starch (or custard powder), a pinch of salt, baking powder and baking soda. Keep this sieved mixture aside.

In a bowl add the sugar and oil. You can also use softened butter instead of oil.

With an electric beater or hand beater or a wooden spoon, beat this mixture of oil/butter and Sugar for a few minutes until well blended. Set aside. I have made this cake with jaggery too. So you can add powdered or grated jaggery instead of sugar.

Now make the fresh orange juice. You can extract the juice with a handheld juicer or in an electric juice or blender. For the blender method, blend the orange segments (with seeds removed) and strain the juice to filter out the fibers. I have used three medium oranges to get a bit more than 1 cup juice.

You can use packaged juice too.

Measure and add 1 cup of the orange juice to the sugar and oil mixture. If using whole wheat flour, then 1 cup of orange juice works well and if using all purpose flour, then you can add about ¾ cup of orange juice.

Mix very well until all the sugar is dissolved.

Now add the sifted flour mixture and orange zest. To get a more dominant flavor of oranges, add a bit of orange extract or essence.

Mix everything very well with a wired whisk. There should be no lumps in the cake batter.

Baking Orange Cake

Pour the batter in a lined or greased cake tin of about 7×4 inches. Use a spatula to scrape the batter from sides and add it to the cake pan.

Tap the pan from the sides or tap the bottom of the pan on the countertop, so that excess air bubbles are released and the batter becomes even in the pan.

Bake the cake in a preheated oven for 180 degrees Celsius/356 degrees Fahrenheit for 30 to 35 minutes.

Check the cake by inserting a bamboo skewer and it should come out clean. If it has any batter on it, bake the cake for some more minutes.

Place the cake on a wired tray or rack to cool it completely at room temperature.

Later gently remove it from the pan. Slice the eggless orange cake and serve as a sweet dessert or with tea or coffee. You can wrap the remaining cake or store in an tight container and keep in the fridge for about a week.

SUDOKU ANSWER

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

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

சொல் விளையாட்டு

1. __ ஞ்__ ள்
2. க __ றா__
3.தொ__ க்__ ட்__
4.ம___ __ கொத்து
5.க__ ப __ ம்
6.__ டி __ ர__
7.__ யி __
8.__ ல்__ டி
9.கோ__ ர__
10.கா__ ல__

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.சொன்ன நேரத்துக்கு தொண்டை கிழிய கத்துவான். -அவன் யார் ?

2. உயிர் இல்லாத நீதிபதியிடம் ஒழுங்கான நியாயம்- -அது என்ன?

3. பூவோடு பிறந்து: நாவோடு கலந்து விருந்தாவான் மருந்தாவான். -அவன் யார்?

4. நூல் நூற்கும் நெசவாளிக்கு கட்டிக்கொள்ள துணியில்லை -அது என்ன?

5. உடம்பெல்லாம் சிவப்பு, அதன் குடுமி பச்சை -அது என்ன?

6. ஒட்டுத் திண்ணையில் பட்டுப் பாவாடை -அது என்ன?

7. தலைக்குள் கண் வைத்திருப்பவன் இவன் மட்டும்தான் -அவன் யார்?

8.செய்தி வரும் பின்னேஇ மணியோசை வரும் முன்னே. -அது என்ன?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

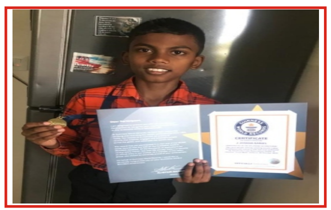
1.வாத்து
2.ஆந்தை
3.சேவல்
4.கோழி
5.கொக்கு
6.மயில்
7.கழுகு
8.இருவாச்சி
9.ஈமு
10.கௌதாரி

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.மரம்-கரி-நெருப்பு.
2.இரகசியம்
3.மணிக்கூடு
4.ஈசல்
5.பென்சில்
6.தும்பிக்கை
7.மஞ்சல்செடி.

CHUTTIES CORNER

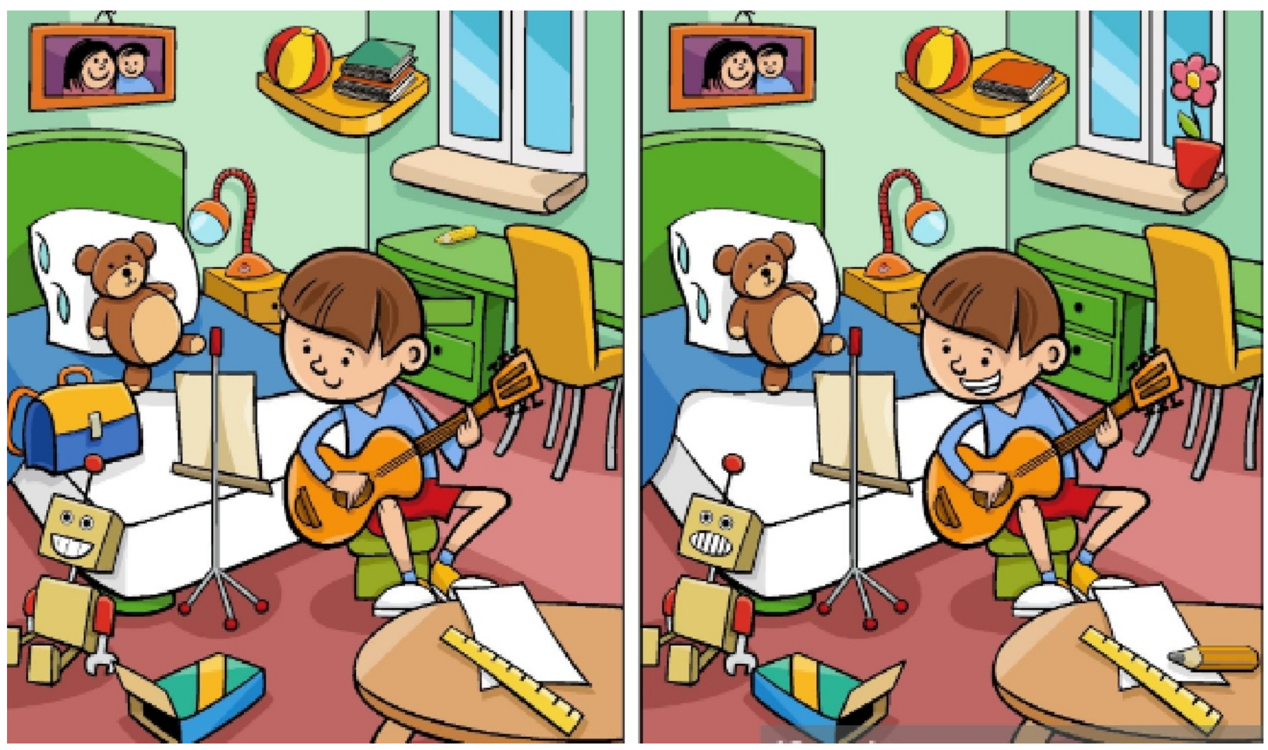
தனித்திறமை பகுதி



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

MEHENDI

படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



HAND CRAFT

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