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 - 5 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

YOUTH TO YOUTH CAMPAIGN PROGRAMME CONDUCTED IN ASSOCIATION WITH BUREAU OF STANDARDS, CHENNAI...

The Bureau of Indian Standards (BIS) is the National Standards Body of India under Dept. Of consumers affairs , Ministry of consumers affairs, Food& Public distribution, Govt.of India. BIS has taken initiative of creating Standards Clubs in educational institutions comprising teachers and students as members. Through a variety of activities under these clubs, students get learning opportunities in the field of quality and standardization.

Guru Nanak College Standards Club, GNC BIS Club was inaugurated to motivate the students toward playing an active role in standardization process and various schemes operated by BIS In view of World Standards Day on Oct 14 th 2023, BIS, Chennai Branch Office has proposed to have Youth to Youth Campaign. 30 volunteers from GNC BIS club were selected and given hands on training on 27.09.2023 by Ms. P.Suhasini, a Graduate Engineer , CNBO, BIS.

The Youth to Youth Quality Connect Campaign started on 10.10.2023 in the college with a flag-off event by Principal Dr.M.G.Ragunathan, along with Dr.R.Chitra, Staff Coordinator, GNC BIS Club, Dr.J.Jayanthi, Dean Sciences, Dr.R.M.Ezhilarasi, Head, Department of Chemistry.

Each selected Manak Mitra will be required to educate minimum 25 youth for this campaign. Every volunteer was provided with a cap and badge..During their interaction with youth, the volunteers are expected to play the Quality Connect video an record the details in the App and also distribute pamphlets about BIS and its activities, common household items under mandatory certification and demonstrate BIS website, BIS Care App and Know your Standards feature. After interaction , the volunteers will also be required to get a feedback form filled. These Campaigns are aimed at achieving the target of making every youth aware of the Indian Standards and its importance in our everyday life. GNC BIS Club thank Bureau of Indian Standards, Chennai Branch Office for this wonderful opportunity.

கிரீன் வேளச்சேரி 25 ஆயிரம் மரங்களை நட்டு சாதனை படைத்துள்ளது...

கிரீன் வேளச்சேரி 12.10.2023 அன்றைய தினம் 25,000 மரக்கன்றுகளை நட்டு பூர்த்தி செய்துள்ளது குருநானக் கல்லூரி என் எஸ் எஸ் மாணவர்கள் சுமார் 50 பேர் கலந்துகொண்டு மரங்கள் நடுவதற்கு பேரு உதவியாக இருந்தது, இரண்டரை ஆண்டுகளுக்கு முன்பு 100 மரக்கன்றுடன் ஆரம்பித்து இன்றைய தினம் 25,000 மரக்கன்றுகளை நட்டு பராமரித்து வருகிறது சுமார் 12 தண்ணீர் தொட்டிகள் வைத்து அனைத்து தண்ணீர் தொட்டிகளையும் பிவிசி குழாய் மூலம் இணைத்து பெருங்குடி ரயில் நிலையத்திலிருந்து வேளச்சேரி ரயில் நிலையம் வரை உள்ள சாலையில் அருகில் ரயில்வே அனுமதியுடன் இரும்பு வேலி அமைத்து சென்னை மாநகராட்சி உதவியுடன் மேலும் பல்வேறு தன்னார்வலர்கள் உதவியுடன் ,ரோட்டரி கிளப் சென்னை வேளச்சேரி, அப்பெக்ஸ் கிளப், எக்ஸ்னோரா மற்றும் இப்பகுதியில் உள்ள நல வாழ்வு சங்கங்களின் உதவியுடன் நட்டு பராமரித்த மரங்கள் இன்றைய தினம் சிறப்பாக 8 முதல் 10 அடி வரை வளர்ந்துள்ளது இதற்காக சென்னை மாநகராட்சி மற்றும் வனத்துறை சுற்றுச்சூழல் துறை ஆகியவை கிரீன் வேளச்சேரிக்கு பாராட்டி சான்றிதழ் வழங்கி உள்ளது. கிரீன் வேளச்சேரி இந்த அளவுக்கு வளர்ச்சிக்கு உதவிய அனைத்து அன்பர்களுக்கும் கிரீன் வேளச்சேரி சார்பாக நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம், மேலும் வளர்ந்து ஒரு லட்சம் மரம் இலக்கை அடைய வேண்டும் என்பது கிரீன் வேளச்சேரியின் இலக்காகும் இதற்கும் அனைவரும் உதவி செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டனர்.

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் ஆஞ்சநேயருக்கு நடைபெற்ற சிறப்பு அலங்காரம்...

நமது வேளச்சேரி ஸ்ரீ சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் 12.10.2023 அன்று ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயருக்கு வெண்ணெய் காப்பு சிறப்பு அலங்காரம் நடைபெற்றது. அதில் பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு சாமி தரிசனம் செய்தனர்.

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 102.63	₹ விலை 1 லிட்டர் 94.24

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்		24 கேரட்	
	1 கிராம்	5410	1 கிராம்	5880
	8 கிராம்	43280	8 கிராம்	47040
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	75.50		
	1 கிலோ	75500		

Friday Price

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

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

சொத்து பிரச்சனை, கடன் பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட கிராம்பு பரிகாரம்

உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய சொத்து பிரச்சனை, பண பிரச்சனையிலிருந்து வெளிவருவதற்கு எளிமையான ஒரு தாந்திரீக பரிகாரத்தை தான் இன்று நாம் தெரிந்து கொள்ள போகின்றோம். குலதெய்வத்தை நினைத்து இந்த தாந்திரீக பரிகாரத்தை செய்பவர்கள் நிச்சயம் அந்த பிரச்சனையிலிருந்து வெளிவரலாம். சவால் விட்டு சொல்லலாம்.

இத்தனை நாட்களுக்குள் கடனை திருப்பித் தருகின்றேன் என்று, இத்தனை நாட்களுக்குள் சொத்து பிரச்சனை ஒரு முடிவுக்கு வரும் என்று, இத்தனை நாட்களுக்குள் கோர்ட் கேஸ் வழக்குகள் எனக்கு சாதகமாக அமையும் என்று, அந்த அளவுக்கு ஒரு நம்பிக்கையும் வெற்றியையும் தேடி தரக்கூடிய சக்தி வாய்ந்த ஆன்மீகம் பரிகாரம் இது.

ஒன்றுமே கிடையாதுங்க. நீங்க அந்த பிரச்சனை சம்பந்தப்பட்ட விவகாரங்களில் தலையிடும்போது, இந்த பொருளை மட்டும் உங்களுடைய கையில் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். அது என்ன பொருள் அதை எப்படி எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பதை பதிவை தொடர்ந்து படித்து தெரிந்து கொள்வோம் வாருங்கள்.

சொத்து பிரச்சனை பண பிரச்சனையிலிருந்து வெளிவர பரிகாரம் ஒரு கோர்ட்டு கேஸ் வழக்குக்காக போறீங்க. அந்த கேஸ் உங்கள் பக்கம் ஜெயித்தால் நிறைய பணம் கிடைக்கும். அந்த பணத்தை வாங்கி உங்கள் கடனை எல்லாம் அடைத்து விட்டு நிம்மதியாக இருக்கலாம். கடன் கொடுத்தவனோ, கடனை திருப்பித் தரச் சொல்லி நிறைய பிரச்சனைகளை கொடுக்கின்றான்.

கோர்ட் கேஸ் வழக்கோ இழுப்பறியாக செல்கிறது. இந்த பிரச்சனையை தீர்த்து வைக்க வீட்டிலிருந்து இன்று வெளியே கிளம்ப போறீங்க. அப்போது இந்த பரிகாரத்தை செய்யணும். மொட்டோடு இருக்கக்கூடிய பெரிய அளவில் இருக்கும் 9 கிராம்பு எடுத்துக்கோங்க. சதுர வடிவில் ஒரு கருப்பு நிற துணியை எடுத்துக்கோங்க.

அதில் இந்த ஒன்பது கிராம்பை வைத்து கருப்பு நூலில் முடிச்சாக கட்டி உங்களுடைய மணி பர்ஸ் அல்லது பாக்கெட் எதில் வேண்டும் என்றாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம். குலதெய்வத்தை மனதார பிரார்த்தனை செய்து இந்த முடிச்சை எடுத்துக் கொண்டு வீட்டில் இருந்து கிளம்புங்கள்.

உங்களுக்கு எந்தெந்த பிரச்சனை இருக்கிறதோ அதை எல்லாம் சரி செய்ய தேவையான முயற்சிகளை எடுக்கலாம். கோர்ட்டுக்கு போகலாம், போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கு போகலாம், நமக்கு கடன் கொடுத்து டார்ச்சர் செய்கிறார் அல்லவா, அவரை பார்க்க போய் அவருக்கு சமாதானம் பேசலாம். இப்படி நீங்கள் செய்யக்கூடிய வேலையில் உங்கள் கையில் இந்த ஒன்பது கிராம்பு கருப்பு துணியில் இருக்கட்டும்.

படாத பாடு பட்டு வீடு திரும்புகிறீர்கள். வீட்டிற்கு வந்ததும் வீட்டிற்கு வெளியே ஒரு கட்டி கற்பூரத்தை சின்ன தட்டில் வைத்து கொளுத்தி, அதில் கருப்பு துணியில் இருக்கும் ஒன்பது கிராம்பை அந்த துணியோடு நெருப்பில் போட்டு விடுங்கள். உங்களை பிடித்த பீடையெல்லாம் அந்த நெருப்பிலேயே எரிந்து பொசுங்கட்டும்.

மீண்டும் அடுத்த நாளோ, அடுத்த வாரமோ அல்லது பத்து நாள் கழித்தோ இதேபோல பிரச்சனையை சரி செய்ய கிளம்பும்போதும் இந்த கிராம்பை மேல் சொன்னபடி உங்களுடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். மீண்டும் வீட்டிற்குள் நுழைவதற்கு முன்பு அந்த கிராம்பை நெருப்பில் போட்டு எரிக்க வேண்டும்.

இப்படி தொடர்ந்து செய்து கொண்டே வந்தால் உங்களுடைய சொத்து பிரச்சனை பண பிரச்சனையில் இருக்கும் வில்லங்கங்கள் எல்லாம் படிப்படியாக குறைந்து கோர்ட் கேஸ் வழக்குகள் உங்கள் பக்கம் சாதகமாக தீர்ப்பாகி, பணம் உங்கள் கைக்கு வந்து கடன் பிரச்சனையை சரி செய்து விடுவீர்கள்.

நியாயம் உங்கள் பக்கம் இருக்கிறது என்றால் இந்த பரிகாரம் நிச்சயம் உங்களுக்கு ஒரு சில நாட்களில் பலன் தரும் பலன். இது ஒரு எளிமையான தாந்திரீக பரிகாரம். குலதெய்வத்தை வேண்டி செய்து பாருங்களேன். ஒன்பது கிராம்புக்கு லட்சக்கணக்கில் செலவு ஆகப்போவது. கிடையாது, வெற்றி கிடைத்தால் நிம்மதி உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

விவசாயம் காப்போம்

குடைமிளகாய் சாகுபடி முறை

குடைமிளகாய் என்பது மற்ற பயிர்களை போலவே பயிரிடப்பட்டு விற்பனையாகும் காய்கறிகளில் ஒன்றாகும். குடைமிளகாய்ச் செடியின் பெயர் காப்சிக்கம் ஆன்னம் என்பதாகும்.

இது பல நிறங்களில் காணப்படுகிறது. குறிப்பாக சிவப்பு, மஞ்சள், பச்சை, ஆரஞ்சு நிறங்களில் காணப்படுகிறது.

குடைமிளகாய்ச் செடி மெக்சிக்கோ, நடு அமெரிக்கா, தென் அமெரிக்காவின் வடபகுதி ஆகிய இடங்களில் இயற்கையில் விளையும் செடியாகும்.

எப்படி பயிரிடுவது'?

<u>இரகங்கள்</u>

கே டீ பி எல் -19, பயிடாகி கட்டி ஆகிய இரகங்கள் சாகுபடிக்கு ஏற்றவை.

<u>பருவம்</u>

ஜூன் - ஜூலை மாதங்கள் சாகுபடி செய்ய சிறந்த பருவம் ஆகும்.

<u>மண்</u>

நல்ல வடிகால் வசதியுடைய, உவர்ப்புத் தன்மை இல்லாத களிமண் குடை மிளகாய் சாகுபடிக்கு ஏற்றது. 6.5-7.0 வரை கார அமிலத் தன்மை கொண்ட மண்ணில் நன்கு வளரும்.

<u>விதையளவு</u>

ஒரு எக்டருக்கு 500 கிராம் விதைகள் வீதம் தேவைப்படும்.

<u>விதைநேர்த்தி</u>

ஒரு கிலோ விதைக்கு 10 கிராம் சூடோமோனாஸ் புளொரசன்ஸ் அல்லது 4 கிராம் டிரைக்கோடெர்மா விரிடி கலந்து விதைநேர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

<u>நாற்றங்கால் தயாரித்தல்</u>

நாற்றங்கால் அமைக்க 7 மீ நீளம், 1.2 மீ அகலம் மற்றும் 15 செ.மீ உயரம் கொண்ட 10-12 படுக்கைகளை அமைக்க வேண்டும். விதைகளை 10 செ.மீ வரிசை இடைவெளியில் 0.5 செ.மீ ஆழத்தில் விதைக்க வேண்டும். 15-20 கிலோ நன்கு மட்கிய உரம் மற்றும் 500 கிராம் 15:15:15 ஃமே உரத்தினை விதைத்த 15-20 நாட்களில் ஒவ்வொரு படுக்கைக்கும் அளிக்க வேண்டும்.

<u>நிலம் தயாரித்தல்</u>

நிலத்தை இரண்டு அல்லது மூன்று முறைகள் நன்கு உழவு செய்ய வேண்டும். கடைசி உழவுக்கு முன் ஒரு எக்டருக்கு 15 டன் தொழுவுரம் அடி உரமாக இட்டு நன்கு உழவேண்டும். நடவு வயலில் 4 அடி அகலம் உடைய மேட்டுப் பாத்திகளை ஒரு அடி இடைவெளியில் அமைக்க வேண்டும். சொட்டு நீர் பாசனமாக இருந்தால் பக்கவாட்டுக் குழாய்கள் மேட்டுப்பாத்தியின் மத்தியில் இணையாகச் செல்லுமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

<u>விதைத்தல்</u>

நடுவதற்கு முன் நடவு வயலில் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். 35 நாட்கள் வயதான செடிகளை 0.5 சதவீத சூடோமோனாஸ் புளோரசன்ஸ் கரைசலில் 30 நிமிடங்கள் நனைத்தபிறகு இரு வரிசை நடவு முறையில் 90 ஒ 60 ஒ 60 செ.மீ என்ற இடைவெளியில் நடவு செய்ய வேண்டும்.

<u>நீர் நிர்வாகம்</u>

நடும் பொழுது நீர்ப்பாசனம் செய்ய வேண்டும். அதன்பின் மூன்றாம் நாள் உயிர்தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பின்னர் மண்ணின் தன்மைக்கேற்ப பாசனம் செய்ய வேண்டும்.

<u>உரங்கள்</u>

எக்டருக்கு 20 கிலோ தழைச் சத்து மற்றும் 20 கிலோ சாம்பல் சத்தினை நட்ட மூன்று வாரங்களுக்கு பிறகும், 40 கிலோ தழைச்சத்து மற்றும் 40 கிலோ சாம்பல் சத்தினை நட்ட ஆறு வாரங்களுக்கு பிறகும் மேலுரமாக இட வேண்டும்.

சூடோமோனாஸ் புளோரசன்ஸ் 0.5 சதவீதத்தை 15 நாட்கள் இடைவெளியில் இலைகளின் மீது தெளிக்க வேண்டும்.

<u>வளர்ச்சி ஊக்கிகள்</u>

டிரையகாண்டனால் என்ற வளர்ச்சி ஊக்கியினை ஒரு லிட்டர் தண்ணீருக்கு 1.25 மி.லி என்ற அளவில் நடவு செய்த 15 மற்றும் 30ம் நாட்களில் தெளிக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

<u>களை நிர்வாகம்</u>

நடவு செய்த 30 மற்றும் 60ம் நாள் களையெடுத்து பராமரிக்க வேண்டும்.

பயிர் பாதுகாப்பு

<u>ஆந்தராக்னோஸ்</u>

ஆந்தராக்னோஸ் நோயை கட்டுப்படுத்த ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் 2 கிராம் மேன்கோசெப் கலந்து தெளிக்க வேண்டும்.

காய் அழுகல் நோய்

ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் 2.5 கிராம் காப்பர் ஆக்ஸி குளோரைடை கலந்து தெளிப்பதன் மூலம் காய் அழுகல் நோயை கட்டுப்படுத்தலாம்.

சாம்பல் நோய்0.3 சதவித நனையும் கந்தகத்தை தெளிப்பதன் மூலம் சாம்பல் நோயை கட்டுப்படுத்தலாம்.

<u>அறுவடை</u>

நன்கு வளர்ச்சி அடைந்த காய்களை நடவு செய்த 70ம் நாள் முதல் அறுவடை செய்யலாம். காய்களின் அளவைப் பொறுத்து தரம் பிரித்து விற்பனைக்கு அனுப்ப வேண்டும். சிறிய வளைந்த மற்றும் உருமாற்றமுள்ள காய்களைத் தனியாக பிரித்தெடுக்க வேண்டும்.

<u>மகசூல்</u>

ஒரு எக்டரில் இருந்து 25 - 35 டன் காய்கள் வரை மகசூல் கிடைக்கும்.

<u>பயன்கள்</u>

செரிமானப் பிரச்சனைகளுக்கு குடைமிளகாய் மிகவும் நல்லது. வயிற்று வலி, வாயுத் தொல்லை, வயிற்றுப் போக்கு ஆகியவற்றுக்கும் இது ஒரு நல்ல நிவாரணியாக உள்ளது.

உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்கள் குடைமிளகாயை உணவில் சேர்த்து வர நல்ல பலனளிக்கும். குடைமிளகாயில் கொழுப்புச் சத்து, கொலஸ்ட்ரால், சோடியம் ஆகியன குறைவாகவே இருப்பதால் உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும்.

நீதிக் கதைகள்

வெட்டுக்கிளியும் ஆந்தையும்

அது ஒரு அடர்ந்த காடு. அந்த காட்டில் ஒரு இரக்கமற்ற ஆந்தை ஒன்று வாழ்ந்து வந்தது. ஒரு நாள் மதிய வேளையில் மரப்பொந்து ஒன்றில் அந்த ஆந்தை தூங்கிக் கொண்டிருந்தது.

அந்த நேரத்தில் புல்தரையின் கீழே வெட்டுக்கிளி ஒன்று பாட்டுப் பாடிக்கொண்டே வந்தது. வெட்டுக்கிளியின் அந்த பாட்டுச்சத்தம் ஆந்தையின் தூக்கத்தை கெடுத்தது. உடனே ஆந்தை அந்த வெட்டுக்கிளியிடம்,

வெட்டுக்கிளியோ அதை கேட்காமல் அந்த மரத்தின் கீழே பாடிக்கொண்டிருந்தது. மேலும் ஆந்தையைப் பார்த்து,

தினமும் ஒரே மாதிரியான உணவினை சாப்பிட்டுவந்த ஆந்தைக்கு அந்த வெட்டுக்கிளி சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஆசை வந்தது. தந்திரத்தால்தான் வெட்டுக்கிளியை அடக்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்து.

"நண்பனே, என்னைத் தூங்கவிடாமல் நீ செய்ய விரும்பினால் செய்துவிட்டுப் போ. ஆனால் விழித்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இனிமையாய் இருக்கும் பொருட்டு உன் சங்கீதம் உபயோகப்படட்டுமே உன் சங்கீதம் இனிமையானது. அதை இன்னும் மெருகேற்ற என்னிடம் ஓர் அமிர்தம் இருக்கிறது. அந்த அமிர்தத்தை இரண்டு துளி நீ சாப்பிட்டால் போதும். உன் குரலும் அமிர்தமாய் விடும். மேலே வா தருகிறேன்", என்றது ஆந்தை.

ஆந்தையின் நயவஞ்சக பேச்சைக் கேட்டு மயங்கிய வெட்டுக்கிளி மரத்தில் ஏறி ஆந்தையின் அருகில் சென்றது. அருகில் வந்த வெட்டுக்கிளியை ஆந்தை பிடித்து நசுக்கிக் கொன்றது.

நீதி: பயமுறுத்தலை விட நயவஞ்சகம் பலமானது.

MOVIE REVIEW OF THE WEEK

Hey guys today we are reviewing ***SpongeBob SquarePants: Sponge on the Run***. This is the third SpongeBob movie and was released on October 5, 2020, on Netflix. This movie wasn't critically received well. The movie is about SpongeBob and Patrick trying to rescue Gary from King Poseidon after Plankton delivers it to him. This movie also has a lot of Kamp Koral scenes sandwiched in between the story. The movie starts off with SpongeBob and his average day in Bikini Bottom with Gary. After this, Plankton with help from Karen finds out that SpongeBob is the reason why all his plans fail. So, he takes Gary away from SpongeBob by mailing him to King Poseidon. If you're confused as to why Poseidon is the ruler of the undersea, it's because this movie takes place in an alternate timeline where Neptune wasn't the ruler. I got this from Alex Bale's theory on it. The movie then becomes a remake, or in this case a demake of 'Gary Come Home' from the earlier seasons. Patrick and SpongeBob begin their travels to the Lost City of Atlantic City. Then they get interrupted with the weirdest scene in the entirety of the history of cinema. It is a zombie cowboy dance sequence in a desert town with Snoop Dogg and an evil demon cowboy named El Diablo who tries to hunt them down. This all happens to be a dream, except for Sage who is a wise tumbleweed man who was also in the dream and is played by Keanu Reeves. They finally reach the city, and it is literally an undersea version of Las Vegas. There SpongeBob and Patrick start gambling and eventually get arrested and are to be executed. Then finally the folks at Bikini Bottom go to the city to save them. But this team only includes Sandy, Squidward, Krabs and Plankton. I felt like they should have added Mrs. Puff to the group because it would have been the perfect opportunity to end her arc. This culminates to some of the most heartfelt moments in the show. Plankton, Sandy, Squidward and Mr. Krabs all show their love for SpongeBob in the best song in the show: The Secret to The Formula Is You'. They sing as a distraction for King Poseidon to get Gary away from him. This leads to an epic chase and when it ends the gang is cornered. SpongeBob then tals about how it is not necessary to improve your beauty and to be fine just the way you are. Poseidon takes of all his all his beauty products, and we see that he is in terrible shape. Gary is handed back to SpongeBob and all the other snails Poseidon has been also returned. These other snails become the other Bikini Bottomites' snails.

Overall review:

Literally saved from being labelled as a bad movie by one song alone. Pretty sub-par, but that's just my opinion This movie originally had several amazing plots, but they got scrapped for this one, because Stephen Hillenburg the creator of SpongeBob always said he liked grounded plots. This review was written as a tribute to him.

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

பழமொழி

<u>பழமொழி</u>

உண்பான் தின்பான் பைராகி, குத்துக்கு நிற்பான் வீரமுஷ்டி.

<u>பொருள்</u>

வடநாட்டில் இருந்து வந்த பைராகி சந்நியாசி மேசையில் அமரவைக்கப் பட்டு உணவால் நன்கு உபசரிக்கப் பட்டுத் தின்பான். உணைவைத் தயார்செய்து பரிமாறிய வீரமுஷ்டியாகிய நான் வாங்குவதோ வசவும் உதையும்.

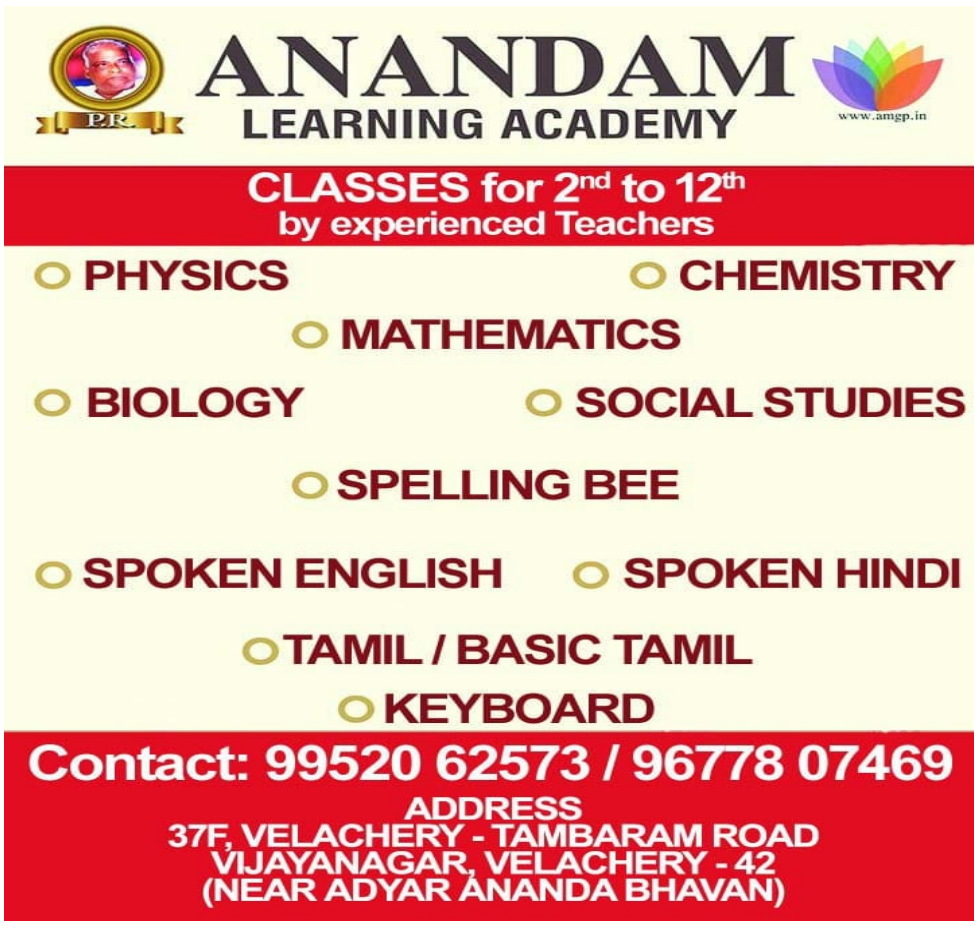
<u>தமிழ் விளக்கம்</u>

பைராகி என்பவன் சிவனை வழிபடும் வடநாட்டுத் துறவி. வீரமுஷ்டி என்பவன் வாள் முதலிய ஆயுதங்கள் தரித்துச் செல்லும் மதவைராக்கியம் மிக்க வீரசைவத் துறவி. "பைராகி" என்றதற்கு பதில் "சிவ பிராமணன்" என்றும் பழமொழியில் வழக்குள்ளது.

ONE WORD SUBSTITUTION

- ***The arrangement of events or dates in the order of their occurrence - Chronology***
- ***A vigorous campaign for political, social, or religious change - Crusade***
- ***Lasting for a very short time - Ephemeral***
- ***Spoken or done without preparation - Extempore***
- ***Release someone from a duty or obligation - Exonerate***

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



இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்
இந்த வாரம் உங்களுக்கு பூர்வீக சொத்துக்கள் வாங்குதல் அல்லது விற்பதன் மூலம் நல்ல நிதி ஆதாயம் கிடைக்கும் வாய்ப்புகள் உள்ளன.

துலாம்
இந்த வாரம் நிதி வாழ்க்கையில் லட்சுமி தேவியின் ஆதரவைப் பெறுவீர்கள், இதன் காரணமாக குறைந்த முயற்சியிலும் பணம் சம்பாதிப்பதில் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

ரிஷபம்
இந்த வாரம் நீங்கள் சரியான திட்டமிடல் இல்லாமல் பணத்தை செலவழிக்கலாம், உங்கள் மனைவியுடன் வீட்டிற்கு மதிப்புமிக்க பல பொருட்களை வாங்கலாம்.

விருச்சிகம்
இந்த வாரம் உங்கள் யோசனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புவீர்கள், உங்கள் யோசனைகள் மற்றும் ஆலோசனைகள் பணியிடத்தில் அதிக முக்கியத்துவம் பெறாது.

மிதுனம்
இந்த வாரம் உங்களுக்கு பணம் சம்பாதிப்பதற்கான பல வாய்ப்புகளைத் தரும். இந்த சாத்தியக்கூறுகளை அடையாளம் காண, நீங்கள் எப்போதும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

தனுசு
இந்த வாரம், வீட்டில் உள்ள பிள்ளைகள் தங்கள் சாதனைகளால் உங்களை பெருமைப்படுத்துவார்கள். இதன் காரணமாக நீங்கள் சற்று உணர்ச்சிவசப்படுவீர்கள்.

கடகம்
இந்த வாரம் நீங்கள் அடிக்கடி மற்றவர்களுக்கு உங்கள் திறனை விட அதிகமாக வாக்குறுதி அளிக்கிறீர்கள், நீங்கள் விரும்பாமல் கூட சிக்கலில் சிக்குவீர்கள்.

மகரம்
இந்த வாரம், குடும்பத்தில் சில சுப காரியங்கள் நடைபெறலாம். குடும்பத்தில் ஒரு பண்டிகை சூழ்நிலை தோன்றும் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்.

சிம்மம்
இந்த வாரம் நீங்கள் மது அருந்துவது அல்லது வேறு ஏதேனும் போதைப்பொருளை உட்கொள்வது உங்களுக்கு நிதி இழப்பை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பு உள்ளது.

கும்பம்
இந்த வாரம்,நீங்கள் குடும்ப உறுப்பினருடன் பேசும்போது ஏதாவது சொல்லலாம், உங்கள் வார்த்தைகளைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு உங்களுடன் சண்டையிடலாம்.

கன்னி
இந்த வாரம் குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரின் உடல்நிலை சரியில்லாத காரணத்தால் குடும்பத்துடன் திட்டமிட்ட பயணம் சிறிது காலம் தள்ளிப் போகலாம் .

மீனம்
இந்த வாரம், உங்கள் போட்டியாளர் அல்லது எதிரிகளில் ஒருவர் வேலையில் உங்களுக்கு எதிராக சதி செய்யலாம். நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்

YOGASANAM

சிம்ஹாசனம்

பலன்கள்:-

நுரையீரல் கோளாறுகளை சரி செய்து நுரையீரலை பலப்படுத்துகிறது.
நோய் எதிர்க்கும் திறனை வளர்க்கிறது.
முதுகுத்தண்டை பலப்படுத்துகிறது.
நரம்பு மண்டலத்தை உறுதியாக்குகிறது.
கண் பார்வையை கூர்மையாக்குகிறது.
முகத்துக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.
திக்கு வாய் பிரச்சினையை சரி செய்ய உதவுகிறது.
முதுகு வலியை போக்க உதவுகிறது.
தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.

செய்முறை:-

வஜ்ஜிராசனத்தில் அமரவும். வஜ்ஜிராசனம் செய்முறையை பார்க்க இந்தப் பக்கத்திற்குச் செல்லவும்.

கால் முட்டியை விரித்து, உடலை சற்று முன்னால் சாய்த்து இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் கால்களுக்கு இடையிலான இடைவெளியில் விரல்கள் உங்களை நோக்கி இருக்குமாறு வைக்கவும்.

முதுகை வளைத்து தலையை சற்று மேல் நோக்கி உயர்த்தவும்.

உங்கள் புருவ மத்தியை பார்க்கவும்.

மெதுவாக ஆழ்ந்து மூச்சை உள்ளிழுத்து, மூச்சை வெளியே விடும் போது வாயைத் திறந்து நாக்கை வெளியே நீட்டவும். மூச்சை வெளியேற்றும் போது, தொண்டையிலிருந்து "ஆஆஹ்" என ஒலி எழுப்பவும்.

மூச்சை வெளியேற்றிய பின் வாயை மூடி சாதாரண மூச்சில் இருக்கவும்.

இது போல் 5 முறை செய்யவும்.

உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவும் உணவுகள்

புரட்டா கடலை: புரட்டா கடலை அல்லது வேர்க்கடலை அதிகமாக கணக்கிடப்படும் பாக்கியம் கொண்ட ஒரு உணவு. இது பல பொருட்களைக் கொண்டிருக்கும் மருத்துவக் குணங்களையும் அடையும்.

துவர்ப்பசல்: துவர்ப்பசல் என்பது புல்லிங்காயம் அல்லது கிராமியம் என்பதன் வகைகளையும் கொண்டுள்ள சிறுபனிக்கட்டுக்குரிய அரிசி போன்ற வகைகளைக் கொண்டுள்ள உணவு. இது அதிகப்படியாக பாசி மற்றும் உடல் எடையை குறைக்கின்றது.

தரை மண்ணு போன்ற கருப்பு அரிசி: தரை மண்ணில் வளர்ந்து வரும் கருப்பு அரிசி உணவுகள் மார்க்கெட்டில் உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. இது போதுமான ஆரோக்கியமான பொருள்களைக் கொண்டிருக்கும்.

முள்ளங்கி அல்லது வெங்காயம்: இவ்வளவும் உள்ளூர்காய்கள் உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. இவைகள் அதிக அழகு சேர்வதற்கும் அனுபவமான மருத்துவக் குணங்களுக்கும் அடிப்படை ஆரோக்கியத்திற்கும் பல நன்மைகளைத் தருகின்றன.

பச்சைப்பயறு: பச்சைப்பயறு உணவு கணக்கிடப்படும் பாக்கியமான அருந்திய பொருட்களைக் கொண்டுள்ளது. இது மிகுந்த வாதம் மற்றும் கபம் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகுந்த நன்மைகளைத் தருகின்றது.

பால்: நம் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும் நிறைந்திருப்பதால் பால் ஒரு முழுமையான உணவாகும். புரதங்கள், கால்சியம், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள், தாதுக்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் இதில் அதிகம். இது கேசீன் மற்றும் மோர் புரதங்கள் இரண்டையும் வழங்கும் ஒரு சிறந்த புரத மூலமாகும். இது உங்கள் உடலில் தசை வெகுஜனத்தை சேர்க்க உதவும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு கிளாஸ் பால் உணவுடன் அல்லது உடற்பயிற்சிக்கு முன் அல்லது பின் குடிக்க முயற்சிக்கவும்.

அரிசி: எடை அதிகரிக்க அத்தியாவசியமான கார்போஹைட்ரேட்டின் வசதியான மற்றும் மலிவான ஆதாரங்களில் அரிசி ஒன்றாகும். அரிசி ஒரு கலோரி-அடர்த்தியான உணவாகும், அதாவது ஒரு சேவையிலிருந்து நீங்கள் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் கலோரிகளைப் பெறலாம். ஒரு கப் அரிசியில் சுமார் 200 கலோரிகள் கிடைக்கும், இது உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவுகிறது. அதிக புரதச்சத்து உள்ள பல்வேறு கறிகள் மற்றும் காய்கறிகளுடன் சாதம் சாப்பிடலாம். சுவை, கலோரிகள் மற்றும் புரதத்தை அதிகரிக்க இது எளிதான வழியாகும்.

உலர்ந்த பழங்கள்: உலர்ந்த பழங்களை உட்கொள்வது உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவும். இந்த சூப்பர் /புட் பல்வேறு ஆக்ஸிஜனேற்றிகள், புரதங்கள், கலோரிகள் மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது. அனைத்து வகையான உலர்ந்த பழங்களிலும் இயற்கையாகவே அதிக சர்க்கரை உள்ளடக்கம் உள்ளது, அவை எடை அதிகரிப்பதற்கு சிறந்தவை. நீங்கள் அவற்றை பச்சையாகவோ அல்லது வறுத்தோ சாப்பிடலாம், அத்துடன் தயிர், ஸ்மூத்தியில் சேர்க்கலாம். பாதாம், அக்ரூட் பருப்புகள் மற்றும் முந்திரி போன்ற உலர் பழங்களை தினமும் ஒரு கைப்பிடி சாப்பிடுவது உடல் எடையை அதிகரிக்க சிறந்தது.

வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட புரத மிருதுவாக்கிகள்: ரெடிமேட் புரோட்டீன் சப்ளிமெண்ட்களை விட வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட ஸ்மூத்திகள் மிகவும் ஆரோக்கியமானவை. வொர்க்அவுட்டிற்குப் பிறகு சிறிது நேரம் கழித்து குடித்தால், தசையை வளர்ப்பதில் குலுக்கல் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். மேலும் அவை சுவை மற்றும் சுவை நிறைந்தவை. சாக்லேட் வாழை நட் ஷேக், வெண்ணிலா பெர்ரி ஷேக், சாக்லேட் ஹேசல்நட் ஷேக் மற்றும் சூப்பர் க்ரீன் ஷேக் போன்ற, விரைவாக உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவும் வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட ஸ்மூத்திகள்.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

MADRAS STYLE PRAWN BIRYANI

INGREDIENTS

1.5 cups basmati rice
250 grams cleaned prawns
4 tablespoons vegetable oil
1 cup onions, sliced
2 teaspoons Kashmiri chilli powder
3 tablespoons chopped coriander leaves
3 tablespoons chopped mint leaves
3 green chillies
1.5 tablespoons ginger garlic paste
2 tomatoes, chopped
1.25 teaspoons salt
1/2 teaspoon garam masala powder
3 tablespoons plain curd (yogurt)
3 cups hot water
½ of a lime, juiced

INSTRUCTIONS

Begin by washing the basmati rice and soaking it in water just before you start cooking.

Clean and devein the prawns, and set them aside.

Heat vegetable oil in a pan and add the sliced onions. Sauté the onions until they turn nice and brown. This step is crucial as it adds flavor to the biryani.

Stir in the Kashmiri red chilli powder. This will impart a beautiful color to the biryani. Add the chopped coriander leaves, mint leaves, and whole green chillies. Sauté for a few seconds to release their aroma.

Now, add the ginger garlic paste, chopped tomatoes, salt, and garam masala powder. Mix everything well to combine. Add the plain curd and mix thoroughly. Cover the pan with a lid and let it simmer for a few minutes until the tomatoes become mushy.

Add the cleaned prawns and cook for a couple of minutes. Pour in the hot water and lime juice. Add the soaked and drained rice, and mix everything together. Let it come to a boil.

Cover the pan with a lid and cook for 5 minutes on medium flame. Open the lid and give it a gentle stir. Cover again and reduce the flame to low. Let it simmer for another 5 minutes on low flame.

Finally, switch off the flame and allow the biryani to rest for 20 minutes before opening the lid.

Serve and enjoy this flavorful Madras Style Prawn Biryani

SUDOKU ANSWER

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

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

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

சொல் விளையாட்டு

1.அ __ ப __ பு
2.அ__ __ கு __ டி
3.க__ வே__ __ லை
4.__ ல __ __ டலை
5.ஒ__ பெ __ க்__
6.__ ழ __ __ லம்
7.மி __ த__ __ ம்
8.__ ண்__ வி__ __
9.__ ர __ ம__ __
10.வா__ ன__ க__

விடுபட்ட எழுத்துக்களை கண்டுபிடியுங்கள்

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. வாயிலிருந்து நூல் போடுவான் மந்திரவாதியும் இல்லை, கிளைக்குக் கிளை தாவுவான் குரங்கும் இல்லை, வலைவிரித்துப் பதுங்கியிருப்பான்வேடனும் இல்லை -அவன் யார்?

2. முறையின்றித் தொட்டால், ஒட்டிக் கொண்டு உயிரை எடுப்பான் -அவன் யார்?

3. வீட்டுக்கு வந்த விருந்தாளியை வரவேற்க ஆளில்லை. -அது என்ன?

4. மரத்துக்கு மரம் தாவுவான் குரங்கல்ல, பட்டை போட்டிருப்பான் சாமி அல்ல, -அவன் யார்?

5. நீரிலும் வாழ்வேன், நிலத்திலும் வாழ்வேன். நீண்ட ஆயுள் உடைய எனக்கு இறைவன் கொடுத்த கவசமும் இருக்கு. -நான் யார் ?

6. தாய் குப்பையிலே, மகள் சந்தையிலே -அவை என்ன?

7. பூ பூக்கும். காய் காய்க்கும். ஆனால் பழம் பழக்காது. -அது என்ன?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1. மஞ்சள்	2. கற்றாழை
3.தொலைக்காட்சி	4.மலர்கொத்து
5.கம்பளம்	6.கடிகாரம்
7.தேயிலை	8.கில்லாடி
9.கோபுரம்	10.காவலன்

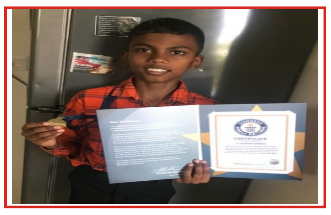
சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.அலாரம்	2.தராசு
3.தேன்	4.சிலந்தி
5.தக்காளி	6.தோடு
7.நுங்கு	8.தொலைபேசி

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

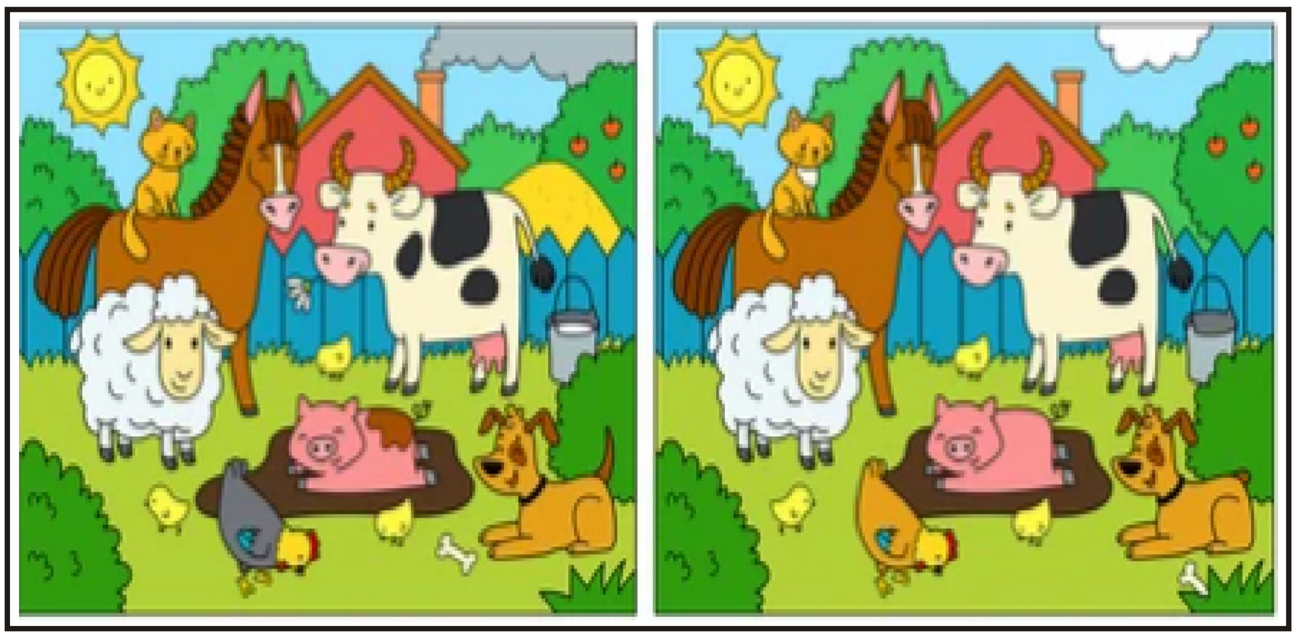
தனித்திறமை பகுதி



Joshua Daniel
Class 6
St. Theresa Bacq
Public School,
Bangalore.

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