EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

VOL - 5 ISSUE - 8 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

வேளச்சேரி டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக வைக்கபடும் ஐந்து அம்ச கோரிக்கைகள்...

ஐந்து அம்ச கோரிக்கைகள்

1.வேளச்சேரி ஏரி ஆக்கிரமிப்புகளை அகற்றி ஏரியின் கொள்ளலவை அதிகப்படுத்தவேண்டும்.

2.தரமணி லிங் சாலை விஜயநகர் சந்திப்பில் இருந்து SRP TOOLS வரை மைக்ரோகெனாலை சுத்தப்படுத்தவேண்டும்.

3.எங்கள் பகுதியில் இருந்து வடிந்து செல்லும் மழைநீர் பெருங்குடி ரயில்வே சாலையில் இருக்கும் மழைநீர் கால்வாயில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த மழைநீர்கால்வாயின் அகலம் சுமார் 10 அடி கொண்ட மிகவும் குறைவான அகலம் கொண்டதாக உள்ளது.இந்த கால்வாய்யின் அகலத்தை 20 அடி கால்வாய்யாக அமைக்கவேண்டும்.

4.எங்கள் பகுதியில் இருந்து வடிந்து செல்லும் மழைநீர் பெருங்குடி சாலை ஆறுகல்வெட் வழியாக சதுப்பு நிலைத்தை சென்றடைகின்றது. இதைபோல மற்றொரு கல்வெட் பாதை ஒன்றை அமைக்க வேண்டும்.

5.எங்கள் பகுதியில் இருந்து வடிந்து செல்லும் ஆறகல் வெட் பகுதியில் சில தனியார் ஆக்கிரமிப்புகளும், மண்மேடுகளும், கற்குவியல்களும், கோரைபுற்களும் போன்ற தடைகள் இருப்பதால் மழைநீர் சீராக வெளியேற முடியாத சூழ்நிலை இருக்கின்றது. ஆகவே மேற்கண்ட தடைகளை நீக்க வேண்டும்.

குடியிருப்பு பகுதியில் உருவான குப்பை கிடங்கால் பொதுமக்கள் அவதி...

பெரும்பாக்கம் மற்றும் அதனை சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் பல்வேறு ஐ.டி நிறுவனங்கள் மற்றும் தனியார் நிறுவனங்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன. இதனால் அப்பகுதியில் தற்போது அதிக அளவில் குடியிருப்புகள் பெருகி மக்கள் தொகை அதிகரித்து உள்ளது. இதே போல் வாகன போக்குவரத்தும் பல மடங்கு உயர்ந்து விட்டது. இந்த நிலையில் பெரும் பாக்கம் ஊராட்சியின் பின் பகுதியில் ஜல்லடியான் பேட்டை பிரதான சாலையில் உள்ள காலி இடம் குப்பைகளை சேகரிக்கும் இடமாக மாற்றப்பட்டு உள்ளது. இங்கு சேகரிக்கப் படும் குப்பைகள் பின்னர் அங்கிருந்து வாகனங்கள் மூலம் ஓரகடம் அருகே உள்ள குப்பை கிடங்கிற்கு கொண்டு செல்லப்பட்டு வருகின்றன. சுற்றிலும் குடியிருப்புகள் உள்ள நிலையில் குப்பை சேகரிக்கும் இடம் தற்போது குப்பை கிடங்காக மாறி விட்டது. இங்கு கொட்டப்படும் குப்பை கழிவுகள் உடனுக்குடன் அகற்றப்படாமல் அங்கேயே குவிந்து கிடப்பதால் தெருநாய்கள் மற்றும் மாடுகள் அந்த பகுதியில் அதிக அளவில் சுற்றி வருகின்றன.

நாய்கள் கழிவுகளை இழுத்து சாலையோரம் போட்டு செல்வதால் வாகன ஓட்டிகள் மற்றும் அப்பகுதி மக்கள் கடும் அவதி அடைந்து வருகிறார்கள். கடும் துர்நாற்றமும் வீசி வருவதாக அப்பகுதி மக்கள் குற்றம் சாட்டி உள்ளனர்.

இங்கு கொட்டப்படும் குப்பைகளை உடனுக்குடன் அகற்றி கிடங்கிற்கு மாற்ற ஊராட்சி நிர்வாகம் கடும் சிரமம் அடைந்து வருகிறது. இதனால் அப்பகுதி குப்பை மேடாக மாறி உள்ளது. இதனை தடுக்க சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்று கோரிக்கை எழுந்து உள்ளது. இதுகுறித்து பொதுமக்கள் கூறும்போது, முறையாக பராமரிக்கப்படாத குப்பை கொட்டும் நிலையத்துக்குள் தெருநாய்கள், கால்நடைகள் அதிக அளவில் சுற்றி வருவதால் பெரும்பாக்கத்தில் இருந்து பள்ளிக்கரணை செல்லும் வாகன ஓட்டிகள் சிரமப்படுகின்றனர். பெரும்பாலான நாட்களில், சேகரிக்கப்படும் குப்பை கழிவுகளில் பாதி மட்டுமே குப்பை கிடங்கிற்கு மாற்றப்படுகிறது. எனவே இந்த பகுதியில் உள்ள குப்பை சேகரிப்பு மையத்தை வேறு இடத்திற்கு மாற்ற வேண்டும் என்றனர்.

GREEN VELACHERY CELEBRATES WORLD WETLANDS DAY ...

World wetlands day was celebrated on 2nd February 2024 by green Velachery in front of perungudi MRTS to create awareness to the public.

Around 75 students from government higher school from Velachery participated in this event along with Many green volunteers and members from the rotary club and Apex club participated.

Chief guest of the event was Dr.Sakthivel Beemaraja a notable Hydrologist , he explained about severity to protect wetlands and awareness about the pollution free environment to the school students and public.

Awareness was spread about the vital role of wetlands for people and our planet . Students were holding placard and Slogans were said to save wetlands Save the wetlands as the future of the Earth depends on them.

The wetlands are responsible for a very diverse ecosystem and the ecosystem will be spoiled if the wetlands cease to exist. The wetlands are a beautiful part of our ecosystem and we should take care of the wetlands.

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

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	5840	1 கிராம்	6310
	8 கிராம்	46720	8 கிராம்	50480
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	76.50		
	1 கிலோ	76500		

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 Government

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

சனி பகவான் பிடியில் இருந்து தப்பிக்க விநாயகர் வழிபாடு...

சனிபகவானை கண்டு பயப்படாதவர்கள் யாருமே இல்லை. சனி பகவானின் பிடியில் சிக்கிக் கொண்டு, வாழ்க்கையில் தீராத துன்பத்தில் சிக்கித் தவிக்கும் சமயத்தில், பிரச்சனையை சரி செய்ய என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் திண்டாடுவோம். நிறைய பணம் செலவு செய்து பல கிலோ மீட்டர் தூரம் தள்ளி இருக்கும் கோவில்களுக்கு எல்லாம் சென்று பரிகாரம் செய்வோம்.

ஆனால் நம் வீட்டு பக்கத்தில் இருக்கும், தெரு முனையில் இருக்கும், பிள்ளையாரை கும்பிட மறந்து இருப்போம். உங்களுக்கு வாழ்வில் எவ்வளவு பெரிய கஷ்டம் வந்தாலும் சரி, சனி பகவானால் வாழ்க்கையில் இன்னல்கள் வரக்கூடிய சூழ்நிலை இருந்தாலும் சரி, முதலில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய வழிபாடு விநாயகர் வழிபாடு.

நமக்கு எப்போது சிக்கல் வரும் என்று கொஞ்சம் சிந்தித்துப் பாருங்களேன். மனசு சொல்லும் இதை செய்தால் நமக்கு பிரச்சனை வரும். இதை செய்யாதே செய்யாதே என்று. ஆனால் மூளை சொல்லும் இதை செய்துதான் பார்ப்போமே. அப்படி என்னதான் நடக்கிறது என்று ஒரு கை பார்த்து என்று. சவாலோடு தேவையில்லாத ஒரு விஷயத்தை செய்யச் சொல்லி மூளை, அதாவது புத்தி சொல்லும்.

உங்களுடைய புத்தியை தடுமாறச் செய்யக்கூடிய அந்த சமயத்தில், பிள்ளையார் வந்து உங்களை காப்பாற்றி விடுவார். அதற்காகத்தான் விநாயகரை வழிபாடு செய்ய சொல்கின்றோம். ஏனென்றால் புத்தி காரகன் விநாயகர். உங்கள் புத்தியை தடுமாற விடாமல் பார்த்துக் கொள்வார். கடைசி நேரத்தில் இதை செய்தால், நமக்கு பிரச்சனை வரும். இந்த செயலை செய்ய வேண்டாம் என்று அந்த காரியத்தை செய்யவிடாமல் தடுக்கக்கூடிய சக்தி இவருக்கு உண்டு.

என்னங்க காரியத்தடை வரக்கூடாது என்பதற்காகத்தான் பிள்ளையாரை கும்பிடுகின்றோம். ஆனால் இதில் எல்லாமே தலைகீழாக இருக்கிறதே என்று யோசிக்காதீங்க. தவறான காரியத்தை தடை செய்து, உங்களுக்கு தேவையான காரியங்களை நடத்தி தரக்கூடிய வேலையை பிள்ளையார் பார்த்துபார்.

விநாயகருக்கு பிடித்த பிரசாதம்

சரி, தீராத இன்னல்களில் இருந்து விடுபட, ஆரோக்கியமாக வாழ, சனி பகவான் கொடுக்கும் பிரச்சனையிலிருந்து தப்பிக்க, விநாயகருக்கு என்ன நெய்வேதியம் வைக்கணும். கொழுக்கட்டை தாங்க. ஆனா இதில் ஸ்பெஷலா ஒரு கொழுக்கட்டை இருக்குது. அதுதான் எள்ளு கொழுக்கட்டை. நிறைய பேர் வீடுகளில் விநாயகருக்கு எள்ளு கொழுக்கட்டை செய்து நிவேதனம் வைக்கும் வழக்கம் இருக்கும்.

இதற்கு காரணம் என்ன. எள்ளு சனி பகவானுக்கு உரிய பொருள். இதை வைத்து விநாயகருக்கு கொழுக்கட்டை செய்து வைக்கும் போது சனிபகவான் மனம் குளிர்ந்து நமக்கு ஆசிகளை வழங்குவார். விநாயகப் பெருமான் சனிபகவானிடம் இருந்து நம்மை காக்கும் வேலையை செய்து விடுவார். ரோம்பவும் துன்பத்தில் கஷ்டப்படுபவர்கள் வாரம் ஒரு நாள் ஞாயிற்றுக்கிழமை அல்லது திங்கட்கிழமை விநாயகர் கோவிலுக்கு, எள்ளு பூரணம் வைத்த கொழுக்கட்டையை செய்து கொண்டு போய் நிவேதனம் வைத்து அங்க கோவிலுக்கு வரும் பக்தர்களுக்கு அதை பிரசாதமாக கொடுங்கள்.

சங்கடஹர சதுர்த்திக்கும் இந்த பிரசாதத்தை விநாயகர் கோவிலுக்கு செய்து கொடுக்கலாம். கோவிலுக்கு செல்ல முடியவில்லை என்பவர்கள் இந்த கொழுக்கட்டையை வீட்டிலேயே செய்து விநாயகருக்கு படைத்து வீட்டில் இருப்பவர்கள் அனைவரும் சாப்பிடலாம். இல்லை, கொழுக்கட்டை உங்களால் செய்ய முடியாதா. எள்ளு உருண்டை செய்து விநாயகருக்கு நிவேதியம் வையுங்கள்.

எள்ளுருண்டையும் செய்யவும் தெரியாதா. கடையிலிருந்து ஒரு பாக்கெட் வாங்கி நிவேதனம் செய்து அதை எல்லோரும் சாப்பிடுங்கள். இது ஒரு எளிமையான வழிபாடு தான் ஆனால் பெரிய அளவில் பலன் தரக்கூடிய வழிபாடு. புத்தி தடுமாறக்கூடாது, கெட்ட நேரத்திலும் சரியான முடிவை எடுக்க வேண்டும் என்றால் விநாயகர் பாதங்களை பிடிப்பதுதான் ஒரே வழி என்று இந்த பதிவினை நிறைவு செய்து கொள்வோம்.

அழகு குறிப்பு

தலைமுடி வளர்ச்சிக்கு உதவும் வெங்காயத் தோல் ...

வெங்காய தோல் ஹேர்மாஸ்க்

வெங்காயத்தை பயன்படுத்தி ஹேர் மாஸ்க் போடுவார்கள். அதேபோல வெங்காயத் தோலை வைத்து ஹேர் மாஸ்க் செய்து பயன்படுத்த முடியும்.

வெங்காயத் தோலை சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி 15 நிமிடம் ஊற விடுங்கள். பிறகு அதை ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் சேர்த்து அதோடு கற்றாழை ஜெல்லையும் சேர்த்து அரைத்து தலைமுடிக்கு ஹேர்மாஸ்க் அப்ளை செய்யுங்கள்.

20 நிமிடங்கள் அப்படியே வைத்திருந்து, பின் தலைமுடியை மென்மையான ஹெர்பல் ஷாம்பு கொண்டு அலசுங்கள்.

வாரத்திற்கு இரண்டு நாள் இதை செய்தால் போதும். முடி நீளமாக, அடர்த்தியாக வளர்வதோடு நன்கு ஸ்மூத்தாகவும் பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.

ஆனியன் ஹேர் ஸ்பிரே

அடுப்பில் 300 மில்லி அளவு தண்ணீர் வைத்து அதில் ஒரு கைப்பிடி அளவு வெங்காயத் தோலைச் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடுங்கள்.

வெங்காயத் தோலில் இருக்கும் எசன்ஸ் முழுவதும் தண்ணீருக்குள் இறங்கியதும் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு நன்கு ஆறவிடுங்கள்.

நன்கு ஆறியதும் ஒரு ஸ்பிரே பாட்டிலில் ஊற்றி, அதை முடியின் வேர்க்கால்களில் நன்கு ஸ்பிரே செய்து, விரல் நுனிகளால் நன்கு 10 நிமிடங்கள் வரை மசாஜ் செய்யுங்கள்.

இதை அப்படியே அரை மணி நேரம் ஊறவிட்டு, பின் தலைடியை ஷாம்பு கொண்டு அலசுங்கள். தலைக்கு குளிப்பதற்கு முன்பு இதுபோல செய்து வருவதன் மூலம் தலைமுடி உறுதியாகவும் நீளமாகவும் வளரும்.

புவியைக் குளிர வைக்கும்

எறும்புகள்...

உலகையே அச்சுறுத்தி வரும் புவி வெப்பமயமாதல் எறும்புகளால் தடுக்கப் படுவதாக அமெரிக்காவின் அரிசோனா மாநில பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் கூறியுள்ளனர்.

எறும்புகள் மண்ணில் உள்ள கால்சியம் மக்னீசியம் சார்ந்த மணற்சத்துகளைச் சிதைக்கின்றன. இதுனால் காற்றில் கலந்துள்ள கார்பன்-டை ஆக்சைடு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைகிறது. எனவே புவி வெப்பமடைவது குறைந்து குளிச்சியடையும் என்று கூறியுள்ளனர்...

செயற்கை நுண்ணறிவு ஆக்கமா? அச்சுறுத்தலா- சிறப்பு பட்டி மன்றம்...

குரு நானக் கல்லூரி(தன்னாட்சி), மொழிப்புலம் - தமிழ்த்துறை கல்கி கிருஷ்ணமூர்த்தி நினைவு அறக்கட்டளையுடன் இணைந்து 24.01.2024 அன்று, அமரர் கல்கி நினைவு நாள் நிகழ்ச்சியினை குரு ராம்தாஸ் கருத்தரங்கக் கூடத்தில் மிகச் சிறப்பாக நடத்தியது.

அமர் கல்கியின் இரு நூல்கள் வெளியீடு, பட்டி மன்றம் ஆகியவை இந்நிகழ்ச்சியில் இடம் பெற்றன. நாடறிந்த பட்டி மன்றப் பேச்சாளர் மற்றும் எழுத்தாளர் பாரதி பாஸ்கர்அவர்கள் இந் நிகழ்ச்சிக்கத் தலைமையேற்று, முதுபெரும் எழுத்தாளர் சுப்ர.பாலன் அவர்கள் தொகுத்த கல்கியின் மகாத்மாவுக்கு விண்ணப்பம், சிந்திக்க வைக்கும் சிறுகதைகள் என்னும் இரண்டு நூல்களை வெளியிட கல்லூரி முதல்வர் முனைவர் தி.க. அவ்வை கோதை பெற்றுக் கொண்டார். புதின வரலாற்றில் தலைமைத்துவமாய் இருந்த கல்கி அவர்களின் ஆளுமைத் திறத்தினை மாணவர்கள் எளிதில் புரியும் வகையில் வரலாற்று அடிப்படையில் உணர்வுபூர்வமாக பாரதி பாஸ்கர் அவர்கள் எடுத்துரைத்தார்.மேலும் எழுத்தாளர் கல்கி அவர்களின் இரு நூல்களின் சிறப்புகளையும், கல்கி அன்று கூறிய கருத்துகள் என்றும் பொருந்தக் கூடியதாக உள்ளமையை எதார்த்தமாகக் கூறினார்.

பொன்குடத்திற்குப் பொட்டு வைத்தாற்போன்று "பொன்னியின் செல்வன்" படைப்பு பிரமிப்பு என்றும், கல்கியின் எழுத்தாளுமை நம்மை அக் காலத்திற்கே கொண்டு சென்று அழகிய புரிதலை உணர்த்தும் என்பதையும் சிறப்பு விருந்தினரின் பேச்சின் மூலம் நன்கு அறியமுடிந்தது. நிகழ்ச்சியினைத் தொடர்ந்து செயற்கை நுண்ணறிவு - ஆக்கமா? அச்சுறுத்தலா? என்னும் தலைப்பில் சிறப்பு பட்டி மன்றம் நடைபெற்றது.

"ஆக்கமே" என்னும் தலைப்பில் குரு நானக் கல்லூரியின் தமிழ் மன்ற மாணவர்கள் ரா.மோகேஷ்வர், பா.பார்கவி, மா.முருகன் ஆகியோரும், "அச்சுறுத்தலே" என்னும் தலைப்பில் பொ. வள்ளியம்மை, கு.ரேஷ்வதி, ரா.ஜெயபிரகாஷ் ஆகியோரும் தங்கள் கருத்துகளை நடைமுறை வாழ்வியலோடு ஒப்பிட்டுக் காட்டி பார்வையாளர்களை மிகவும் சிந்திக்க வைத்தனர். இந்நிகழ்ச்சியின் இறுதியில் பட்டி மன்ற நடுவர் இரு தரப்பு வாதங்களையும் உள்வாங்கி, செயற்கை நுண்ணறிவு நடைமுறை வாழ்வியலில் பல்வேறு துறைகளில்ஆக்கத்தினை ஏற்படுத்தினாலும், இச் செயற்கை நுண்ணறிவால் ஏற்படும் அச்சுறுத்தல்கள் மிகுதியாக உள்ளதால் அச்சுறுத்தலே என்று தீரப்பளித்தார்.

முன்னதாக வாழ்த்துரை வழங்கிய கல்லூரி முதல்வர் முனைவர் தி.க. அவ்வை கோதை அமரர் கல்கியின் வாழ்வியலையும், வரலாற்று நாவல்களில் அவரின் சிறப்பான பங்களிப்பையும் எளிய நடையில் சுருக்கமாகக் கூறினார். மொழிப்புல முதன்மையர் முனைவர் இல.இரா.சு.கலாநிதி நிகழ்ச்சி குறித்து வாழ்த்திப்பேசினார். தமிழ்த்துறைத் தலைவர் முனைவர் மு.மூர்த்தி தன்னுடைய வரவேற்புரையில் புதின வரலாற்றில் கல்கியின் நனவாக்கப் பணியினை நன்கு சுட்டிக்காட்டிப் பேசினார்.

பட்டி மன்றத்தில் சிறப்பாகப் பேசிய ஆறு மாணவர்களுக்கும் பாரதி பாஸ்கர் சான்றிதழ் மற்றும் பரிசுகள் வழங்கினார்.

கல்கி கிருஷ்ண மூர்த்தி நினைவு அறக்கட்டளையின் நிர்வாக அறங்காவலர் சீதாரவி அவர்கள் நன்றி கூறினார். தமிழ் மன்றத் துணைத் தலைவர்கள் முனைவர் மு.தியாகராஜ், முனைவர் த.சக்திவேல் இணைப்புரை வழங்கினர். பேராசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்கள் இந் நிகழ்ச்சியில் திரளாகக் கலந்து கொண்டனர்.

உண்ட மயக்கம்... எப்படித் தவிர்ப்பது?

மதிய வேளை உணவு உட்கொண்ட கொஞ்ச நேரத்தில் ஒரு மயக்கம்... தூக்கக் கலக்கம்... கண்கள் சொருகும்...

இந்த அசதியை Food coma என்பார்கள்.

அதற்கு இன்னொரு பெயரும் உண்டு... Postprandial Somnolence.

ஏதனால் அசதி ஏற்படுகிறது?

சாப்பிட்டவுடன் உணவுச் செரிமானத்திற்கு உதவக் குடலில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.

மூளை உட்பட உடலின் மற்ற பாகங்களில் ரத்த ஓட்டம் தற்காலிகமாக மெதுவடைவதால் தூக்கம் வருகிறது.

High Glycaemic Index அதாவது, குறுகிய நேரத்தில் ரத்தத்தின் இனிப்பு அளவை அதிகரிக்கக்கூடிய உணவு வகைகளை அதிக அளவு உட்கொள்வதால் ரத்தத்தில் இன்சுலின் வெளியாகிறது.

இன்சுலின் அளவு அதிகரிக்கும்போது ரத்தத்தில் உள்ள சக்கரை அளவு திடீரென குறையும். அதனால் சோர்வு ஏற்படக்கூடும்.

உணவில் உள்ள புரதச்சத்து அமினோ அமிலங்களாக உருமாறுகிறது.

அத்தகைய ஓர் அமினோ அமிலமான tryptophan மூளைக்குச் செல்கிறது.

அது serotonin, melatonin ஆகிய தூக்கத்தை தூண்டும் ரசாயனங்களின் உற்பத்தியை ஊக்குவிப்பதால் தூக்கம் ஏற்படலாம்.

உண்ட மயக்கம் வராமல் இருக்க எத்தகைய உணவு வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும்?

Glycaemic Index குறைவாக இருக்கும் உணவு வகைகள்...

கீரை வகைகள்

முழு தானியங்கள்... அது பழுப்பு அரிசி (brown rice), நூடல்ஸ், பாஸ்தாவாகக் கூட இருக்கலாம்.

பருப்பு வகைகள்

பழங்கள்

குறைவான, அளவான உணவை உட்கொள்வதோடு இனிப்பு அதிகம் இருக்கும் பானங்களுக்குப் பதில் தண்ணீர் குடிப்பதும் அசதி ஏற்படும் சாத்தியத்தைக் குறைக்கும்.

MOVIE REVIEW OF THE WEEK

Hey guys today we're reviewing the movie Cars. The 2006 Pixar film brought Disney Pixar out of the dark age of the 2000's. It was the Pixar film with good CGI. The young hotshot Lightning McQueen gets trapped in a small town near Route 66 named Radiator Springs. McQueen must then pave the road he destroyed on his way. He also needs to get to California to prepare for his next race. He gets mentored by The Hudson Hornet. Lightning is really boring in this one. At least he had some character in the third film. Here he's just egotistical and nothing else really. Even Mater is funnier than him. Mater is a tow truck with a heavy hillbilly accent. Chick Hicks is the greatest, admit it. The best part must be the ending. Lightning almost wins but gives up at the finish line after chick hits king and he crashes. Lightning then tows King across the finish line as it's King's last race before he retires. Did you know, this movie is long. It's the 2nd longest Pixar movie lasting for 117 minutes.

Overall Rating:

A LITTLE OVERRATED. BUT NOT AS BAD AS SOME PEOPLE MAKE IT OUT TO BE.

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

ONE WORD SUBSTITUTION

- ***Beginning to exist and evolve - Nascent***
- ***Ethically good behaviour one has - Virtue***
- ***Humour that describes the weaknesses - Satire***
- ***Enjoy something for an extended time - Savour***
- ***Someone who is wrongly blamed for things that others have done - Scapegoat***

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

பழமொழி

பழமொழி

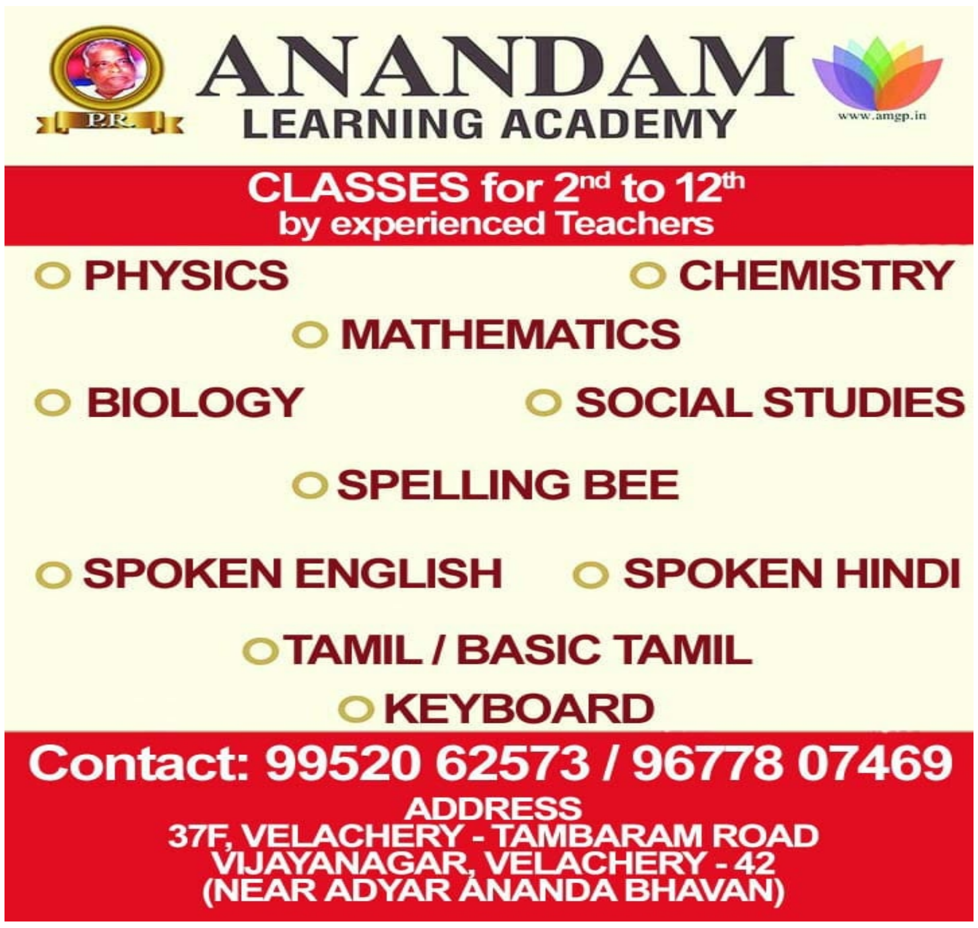
பந்திக்கு முந்து படைக்கு பிந்து

பொருள்

பந்திக்கு முதலில் போய் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்ளு இல்லாவிடில் பலகாரம் நமக்கு முழுமையாக கிடைக்காது, போருக்கு செல்பவன் படைக்கு பின்னால் நின்று கொள்ள வேண்டும். அப்படி செய்தால், உயிருக்கு ஆபத்து வராது.

தமிழ் விளக்கம்

பந்திக்கு முந்து என்பது சாப்பிட போகும் போது நமது வலது கை எப்படி முன்னோக்கி செல்கிறதோ, அது போல போரில், எவ்வளவு தூரம் வலதுகை வில்லின் நாணலை பிடித்து பின்னால் இழுக்கிறதோ, அந்த அளவுக்கு அம்பு வேகமாய் பாயும். இது போருக்கு போகும் வில் வீரருக்காக சொல்லியது



இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம், பணியிடத்தில் உங்கள் மூத்தவர்களும் ,முதலாளியும் கோபமான மனநிலையில் இருப்பார்கள். உங்கள் வேலையிலும் அவர்கள் குறைகளைக் கண்டறிவார்கள்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் குடும்ப வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியைப் பெற வாய்ப்புள்ளது. குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே உள்ள முந்தைய முரண்பாடுகளையும் அகற்றுவதில் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் குடும்பத்தில் உங்கள் இமேஜை மேம்படுத்த உங்கள் வருமானத்தை விட அதிகமாக செலவழிப்பீர்கள். உங்கள் இமேஜை மேம்படுத்துவதில் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

கடகம்

இந்த வாரம் ஏற்றத் தாழ்வுகள் நீங்கி பாராட்டுகளையும் முன்னேற்றத்தையும் பெறுவார்கள். கடின உழைப்புக்குப் பிறகும் சுப பலன்களைப் பெறுவதில் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் ஒரு நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது உறவினர் உங்களை பெரிய அளவில் கடன் கேட்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.

கன்னி

இந்த வாரம் உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் நெருங்கியவர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுவீர்கள். அவர்களுடன் அழகான பயணம் செல்லவும் திட்டமிடலாம்.

துலாம்

இந்த வாரம் உங்களுக்கு தன்னம்பிக்கை குறைவு. அத்தகைய சூழ்நிலையில், உங்கள் சொந்த கடின உழைப்பு மற்றும் அர்ப்பணிப்பு ஆகியவற்றில் நம்பிக்கை வையுங்கள்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் நீங்கள் சிறிது காலம் தனிமையில் இருப்பது போல் தோன்றும். இந்த நேரத்தில், உங்கள் சகாக்கள் உதவிக்கரம் நீட்டலாம்.

தனுசு

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

மகரம்

இந்த வாரம், உங்கள் நேரத்தை வீணடிக்கும் எவரிடமிருந்தும் விலகி இருங்கள், அவர் உங்களுக்கு சிறப்பு வாய்ந்தவராக இருந்தாலும் கூட.

கும்பம்

இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் மீது கோபப்படுவீர்கள்,உங்கள் குடும்பத்தின் குறுக்கீடுகளால் உங்கள் சொந்த வழியில் வாழ்க்கையை வாழ முடியவில்லை என்று உணருவீர்கள்.

மீனம்

இந்த வாரம் உங்கள் இலக்குகளை முன்பை விட அதிகமாக அமைக்கலாம். அதை முடிக்க நீங்கள் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும்.

YOGASANAM

சுப்த பாதாங்குஸ்தாசனம்

பலன்கள்:-

முதுகுத் தசைகளை உறுதியாக்குகிறது
அடி முதுகு வலியைப் போக்க உதவுகிறது
தோள் மற்றும் கைகளைப் பலப்படுத்துகிறது
இடுப்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது
வயிற்று உள்ளுறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது
மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது
கால்களின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிப்பதுடன் கால்களை நீட்சியடையச் செய்கிறது
கால் தசைகளை பலப்படுத்துகிறது
முட்டி வலியைப் போக்குவதுடன் கால் மூட்டுகளைப் பலப்படுத்துகிறது
சையாடிக் வலியைப் போக்க உதவுகிறது
குழந்தையின்மை குறைப்பாட்டைப் போக்க உதவுகிறது

செய்முறை:-

விரிப்பில் கால்களை நீட்டிப் படுக்கவும்.

மூச்சை வெளியேற்றியவாறு வலது கால் முட்டி உங்கள் மார்பை நோக்கி வருமாறு வலது காலை மடிக்கவும்.

வலது கைவிரலால் வலது கால் பெருவிரலைப் பிடிக்கவும்.

மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு வலது காலை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும். பாதம் மேல் நோக்கியும் புட்டமும் இடுப்பும் தரையிலும் இருக்க வேண்டும்.

20 வினாடிகள் இந்நிலையில் இருக்கவும்.

மூச்சை வெளியேற்றியவாறு காலை மடித்துப் பின் தரையில் நீட்டி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். இடது காலை உயர்த்தி மீண்டும் செய்யவும்.

பழைய சோறின் நன்மைகள்

வழக்கமான சோறை விட, பழைய சோறில், அதாவது, முதல் நாள் மாலை வடித்து, ஆற வைத்து, தண்ணீர் ஊற்றி வைக்கப்படும் சோறில் மறு நாள் காலையில் உடலுக்கு அவசியமான சத்துகள் பலவும் மிகுந்து இருக்கும்.

புதிதாக வடித்த சோறில் 10 கூறுகள் (compounds) கண்டறியப்படுவதாகவும், 24 மணி நேரம் ஊற வைத்த பழைய சோற்று தண்ணீரில் முக்கிய கூறுகள் உட்பட 23 கூறுகள் கண்டறியப்படுவதாக ஆய்வு ஒன்று அறிவிக்கிறது. நொதித்த உணவுகளில் குடல் நுண்ணுயிரிகள் (intestinal flora) அதிகரிக்கின்றன.

சுடுசோறில் உள்ளதை விட நொதிக்க வைக்கப்பட்ட பழைய சோறில் உயிர்ச்சத்துகளான B1 நான்கு மடங்கும், B2 இரண்டு மடங்கும் B6 மூன்று மடங்கும் அதிகம் உள்ளதாக ஆய்வு ஒன்று அறிவிக்கிறது.

<u>பழைய சோறு உண்பதால் உண்டாகும் நன்மைகளில் முக்கியமான சில:</u>

உடலின் ஆற்றல் அதிகரிக்கப்படுவதால் சுறுசுறுப்பாக இயங்க உதவுகிறது.

நோய் எதிர்க்கும் திறன் கூடுகிறது.

பழைய சோறு உண்பதால் இரத்தக் குறைபாடு நீங்குகிறது. 12 மணி நேரம் வரை நொதிக்க வைக்கப்படும் சோறில் இரும்புச் சத்தானது, வழக்கமான சோறில் இருப்பதை விட 21 மடங்கு அதிகரிக்கிறது. உடலின் சூட்டைத் தணிக்கிறது.

கெட்ட பாக்டீரியாக்களை அழிக்கும் திறன் பழைய சோற்றுத் தண்ணீரில் இருக்கிறது.

சீரணம் மேம்படுகிறது.

குடல் புண் குணமாகிறது.

நொதிக்க வைக்கப்படும் சோறை உண்பதால், சுண்ணாம்புச் சத்து, இரும்புச் சத்து மற்றும் மக்னீசியம் ஆகிய கனிமங்கள் உடலால் மேலும் நன்றாக கிரகிக்கப்படுகின்றன. பழைய சோறில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் தன்மைகள் அதிகமாய் இருப்பதால் சரும நலன் பாதுகாக்கப்படுகிறது. இரத்த அழுத்தம் சீராகிறது

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்ற உணவாக விளங்குகிறது.

<u>பழைய சோற்று தண்ணீரின் நன்மைகள்</u>

பழைய சோற்று தண்ணீரின் நன்மைகள் நிச்சயம் குறிப்பிடப்பட வேண்டியவை.

நொதிக்க வைக்கப்பட்ட சோற்று நீரில், புற்று நோயை எதிர்க்கும் திறன் உள்ளதாக ஆய்வு ஒன்று அறிவித்துள்ளது.

Antioxidant அதிகமுள்ள பழைய சோற்று தண்ணீர் சரும நலத்தைப் பாதுகாக்கிறது.

நொதித்த தண்ணீர் தலைமுடி நலத்தைப் பாதுகாக்கிறது.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

COWPEA COCONUT MILK PULAO

INGREDIENTS

- 2 cups rice
- 1/2 cup cowpea (thattapayaru)
- 2 tablespoon coconut oil
- 1-inch piece of cinnamon
- 1-star anise
- 2 cloves
- 2 cardamom
- 1 sprig of curry leaves
- 3/4 cup onions, sliced
- 1/2 teaspoon red chilli powder
- 1/4 teaspoon turmeric powder
- 1/2 teaspoon garam masala
- 2.5 cups water
- 1.5 teaspoon salt
- 1/4 cup mint leaves
- 1/4 cup coriander leaves
- 1 cup coconut milk
- 1/2 of a lime, juiced

For the masala paste

- 1 pod garlic
- 1 inch piece ginger
- 1/2 teaspoon fennel seeds
- 3 green chillies
- 1/4 cup water to grind
- 2 tomatoes, chopped

INSTRUCTIONS

Prep Work

Wash and soak the cowpea in water overnight.

Wash and soak the rice just before starting to cook.

Grind everything listed under masala paste to a fine paste.

Method

Take a pressure pan and heat little oil. Add the whole spices and the curry leaves. Add the sliced onions and saute till the onions are nice and brown.

Add the red chilli powder, turmeric powder and garam masala powder. Saute for a few seconds. Add the ground masala paste and tomatoes. Cook till the tomatoes are soft and mushy.

Add the soaked and drained cowpea to the pan. Add the water and the salt and cook for about 15 minutes till the cowpea is almost 75% done.

Add the mint leaves and the coriander leaves. Add the coconut milk. Add the soaked and drained rice and the lime juice. Mix well.

Cover the pan and cook for two whistles – It should take about 4-5 minutes.

Remove from heat and wait for the pressure to settle.

Open the cooker and gently mix. Serve hot.

SUDOKU ANSWER

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

SUDOKU GAME

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

விடுகதை விளையாட்டு

1.கையில்லாமல் நீந்துவான் கால் இல்லாமல் ஓடுவான். -அவன் யார்?

2. முட்டையிடும், குஞ்சு பொரிக்காது. கூட்டில் குடியிருக்கும், கூடு கட்டத் தெரியாது. குரலில் இனிமையுண்டு, சங்கீதம் தெரியாத்து -அது என்ன?

3. அழகான பெண்ணுக்கு அதிசயமான வியாதி, பாதிநாள் குறைவாள், பாதிநாள் வளர்வாள் -அது என்ன?

4. பார்க்க அழகு பாம்புக்கு எதிரி -அது என்ன?

5. அக்கா விதைத்த முத்து, அள்ள முடியாத முத்து, -அது என்ன?

6. ஆயிரம் பேர் அணி வகுத்தாலும் ஆரவாரம் இராது - அவர்கள் யார்?

7. எவர் கையிலும் சிக்காத கல் எங்கும் விற்காத கல், -அது என்ன?

8. குண்டுச்சட்டியில குதிரை ஓட்டறான்? -அது என்ன?

சொல் விளையாட்டு

	டி	ம்	
க	ஓ		வு
டு			ல்
	த	ய்	

கட்டத்தில் ஒளிந்துள்ள தமிழ் வார்த்தைகளை கண்டுபிடியுங்கள்...

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

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.கலை	2.தலை	3.வேலை
4.கட்டு	5.தட்டு	6.கசை
7.தசை	8.தடு	9.கட்டம்
10.வேடம்	11.தடம்	12.கடம்
13.கடலை	14.கசை	15.வேகம்

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.தேள்	2.தலைமுடி
3.வெங்காயம்	4.கரும்பு
5.விழுது	6.பட்டாசு
7.மூச்சு	8.பூரி

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

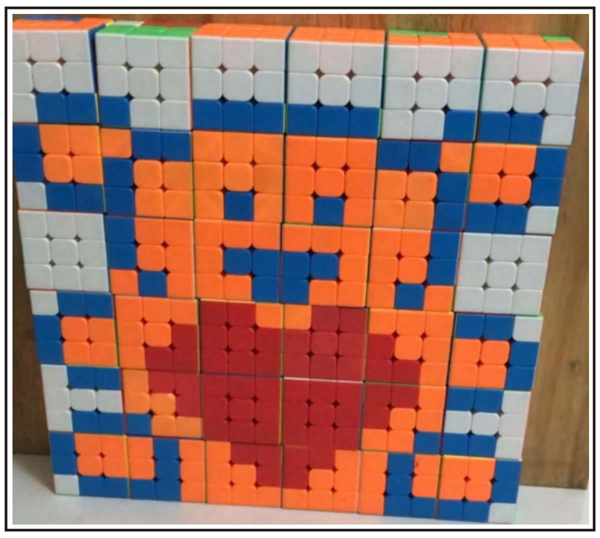
DISCLAIMER

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.

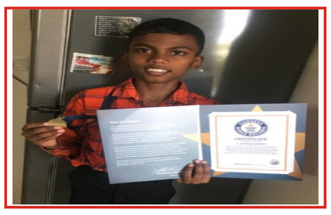
TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி



CUBE MOSAIC ART



Joshua Daniel
Class 6
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, Mo.22/49, Subedar Hussain Street, Border Thottam, Royapettah, Ch-14. Editor: SARANYA RAJESH