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 - 11 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

PADMA SHREE P.N DHAWAN MEMORIAL T20 ALL INDIA INVITATION CRICKET TOURNAMENT FOR WOMEN...

The Padma Shree P. N. Dhawan Memorial T20 All India Invitation Cricket tournament inaugurated at 9.00 am on 26/02/2024, at the Sumangali Turf Ground, Santhosapuram, Chennai. Mr. Manjit Singh Nayar, General Secretary & Correspondent of Guru Nanak College, inaugurated the event. The Guest of Honors, Prijoe Tharu. K, Group Manager, HCL Foundation, and Dr. Swati Paliwal, Dean Academics of Guru Nanak College, graced the occasion. Dr. K. Namasivayam, convener of the Sports Council, along with its members from Sports Council, also attended the inaugural function. The tournament attracted 12 teams from across India, including representatives from Noida and Lucknow. It's a knockout event.

CHENNAI PRIMARY SCHOOL UDHYAM NAGAR ANNUAL DAY CELEBRATION ...

On 23rd February 2024, Rotary club of Chennai Velachery joined along with government corporation Primary school ,udhyam nagar school in Velachery for celebration of their annual day .The chief guest of the function was Thiru S.Baskaran (178 ward councillor), and Rotary club club members and employees from KLA.The headmistress and staffs of the school thanked for extending the support for their annual day with prizes for kids participating in various events and for memento to the teachers.the event was well organised by the school with various cultural events like dance and songs by school kids followed by prize distribution and honouring the teachers .

அரசு பள்ளிகளில் மார்ச் 1-ந்தேதி முதல் மாணவர் சேர்க்கை...

தமிழ்நாட்டில் உள்ள அரசு, தொடக்க, நடுநிலை, உயர்நிலை மற்றும் மேல்நிலைப் பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவர்களின் கல்வி தரத்தை உயர்த்தும் வகையில் இல்லம் தேடி கல்வி, எண்ணும் எழுத்தும் மற்றும் நான் முதல்வன் திட்டங்களுடன் தற்காப்பு கலைப் பயிற்சி, கல்வி சுற்றுலா உள்ளிட்ட பல்வேறு திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

மாணவர்களை அரசு பள்ளிகளை நோக்கி ஈர்க்கும் வகையில் 2024-2025-ம் கல்வியாண்டிற்கான மாணவர் சேர்க்கை மார்ச் 1-ந்தேதி முதல் தொடங்க வேண்டும் என்று பள்ளிக்கல்வித்துறை அனைத்து தலைமை ஆசிரியர்களுக்கும் உத்தரவிட்டுள்ளது.

5 வயது பூர்த்தி அடைந்த மற்றும் பள்ளி குழந்தைகள் அனைவரையும் அரசு பள்ளிகளில் சேர்ப்பதற்கு அனைத்து மாவட்ட முதன்மை கல்வி அதிகாரிகளுக்கு இயக்குனர்கள் அறிவொளி மற்றும் கண்ணப்பன் ஆகியோர் சுற்றறிக்கை அனுப்பியுள்ளனர். அதில் கூறியிருப்பதாவது:- ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் கலெக்டர் தலைமையில் கூட்டங்கள் நடத்தி அதில் உள்ள?ர் பிரமுகர்களை பங்கு பெறச்செய்து மாணவர் சேர்க்கையை அதிகரிக்க நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அரசு பள்ளிகளில் தரமான கல்வி வழங்கப்படுவதை பொதுமக்கள் அனைவரும் அறியும் வகையில் பேனர்கள், துண்டு பிரசுரங்கள் மூலம் பெற்றோர்களுக்கு தெரியப்படுத்த வேண்டும். அரசு பள்ளிகளில் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படும் வசதிகள், நலத்திட்டங்கள், காலை சிற்றுண்டி வழங்குவது குறித்து எடுத்துக்கூறி விழிப்புணர்வு பேரணி நடத்திட வேண்டும். மேலும் அரசு பள்ளியில் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு கிடைக்கும் முன்னுரிமைகள் குறித்து பெற்றோர்களுக்கு ஆசிரியர்கள் எடுத்து கூறி மாணவர் சேர்க்கையினை அதிகரிக்க வேண்டும்.

அங்கன்வாடிகளில் படிக்கும் குழந்தைகளில் 5 வயது உடையவர்களை கண்டறிந்து அவர்களை அரசு பள்ளிகளில் சேர்க்க வேண்டும். வீடு தோறும் நேரடியாக சென்று சேர்க்கையை உறுதி செய்ய வேண்டும். பள்ளியை சுற்றியுள்ள குடியிருப்புகளில் 5 வயது உள்ள குழந்தைகளை கண்டறிந்து அவர்களை உடனடியாக அரசு பள்ளிகளில் சேர்க்க நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும். வருகிற கல்வியாண்டில் அரசு பள்ளிகளில் மாணவர் சேர்க்கை விகிதத்தை அதிகரிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் அலுவலர்கள், ஆசிரியர்கள், பணியாளர்கள் முழு முயற்சியோடு பணியாற்றிட வேண்டும்.

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	76.20
	1 கிலோ	76200

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

குடும்ப பிரச்சனை தீர செவ்வாய்க்கிழமை வழிபாடு

குடும்பம் என்றாலே சந்தோஷம் இன்பம் துன்பம் அனைத்தும் கலந்தது தான். ஆனால் ஒரு சில குடும்பங்களில் எப்போதும் சண்டையும் சச்சரவுமாகத் குடும்பத்தில் நிம்மதியே இருக்காது இதிலும் கணவன் மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை என்பது அறவே இருக்காது. எதற்கெடுத்தாலும் வாக்குவாதங்களும் விவாதங்களும் தான் தொடரும்.

இப்படியான குடும்பத்தில் ஒரு நாளும் நிம்மதியாக வாழ முடியாது. இந்த சூழ்நிலையில் வளரக் கூடிய பிள்ளைகளின் எதிர்காலமும் கேள்விக்குறியாகும். ஒரு குடும்பத்திற்கு அடித்தளமானவர்களே கணவன் மனைவி தான். அவர்களுக்குள்ளேயே புரிதல் இல்லை என்றால் அந்த குடும்பத்தின் நிலை பற்றி சொல்லவே தேவை இல்லை.

இப்படியான சிக்கல்களை நீக்கக் கூடிய ஒரு எளிமையான வழிபாட்டு முறையை பற்றி தான் ஆன்மீகம் குறித்த இந்த பதிவில் நாம் தெரிந்து கொள்ள போகிறோம்.

கணவன் மனைவி பிரச்சினைகள் தீர

இந்த வழிபாடு செவ்வாய்க்கிழமை அன்று தான் செய்ய வேண்டும். அதுவும் செவ்வாய்க்கிழமை காலை வேளையில் செய்வது சிறப்பு இதற்கு இரண்டு பொருட்களை கட்டாயமாக வாங்க வேண்டும். ஒன்று அத்திமர பலகை மற்றொன்று காமேஸ்வரன் காமேஸ்வரி படம் அல்லது சிலை.

இந்த காமேஸ்வரன் காமேஸ்வரி என்பது சிவபெருமான் பார்வதி தாயாரை தான் குறிக்கும். இவர்களின் இந்த படமோ அல்லது சிலையோ வாங்கி அத்திமர பலகை மீது வைக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு வாசனை மிக்க மலர்களை சூட்டுங்கள். மல்லி பாரிஜாதம் செண்பக மலர் இப்படியான மலர்களாக இருந்தால் நல்லது.

அடுத்து நெய்வேதியமாக அவலும் வெல்லமும் கலந்து வைக்க வேண்டும். இதை அனைவருக்கும் தர வேண்டும். ஆகையால் சற்று அதிகமாக செய்து கொள்ளுங்கள். அதே போல் இன்னொரு சிறிய கிண்ணத்தில் பாலும் தேனும் கலந்து வையுங்கள்.

இந்த வழிபாட்டிற்கு ஏற்ற வேண்டிய தீபம் தான் மிகவும் முக்கியமானது. இதற்கு அகல் விளக்கு, குத்துவிளக்கு நீங்கள் வீட்டில் ஏற்றக் கூடிய எந்த விளக்காக இருந்தாலும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் முதலில் சுத்தமான பசும்பாலை கொஞ்சம் ஊற்றி கொள்ளுங்கள். அதன் பிறகு அதில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி தீபம் ஏற்ற வேண்டும்.

காமேஸ்வரன் காமேஸ்வரி தாயாருக்கு முன்பாக இந்த தீபத்தை ஏற்றி நெய்வேத்தியங்களை வைத்து இப்படி வழிபாடு செய்வதன் மூலம் குடும்பத்தில் இருக்கும் பிரச்சனைகள் நீங்கும். குறிப்பாக கணவன் மனைவி இடையே இருக்கும் பிரச்சனைகள் நீங்கி அன்யோன்யமாக வாழ்வார்கள் என்று சொல்லப்படுகிறது.

இந்த தீபத்தை 18 வாரங்கள் தொடர்ந்து ஏற்ற வேண்டும். அவல் வெல்லம் நெய்வேத்தியத்தை வீட்டின் அருகில் உள்ளவர்களுக்கு பகிர்ந்து தர வேண்டும். ஆனால் பாலும் தேனும் கலந்து வைத்த நெய்வேத்தியத்தை குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் குடிக்க வேண்டும். ஒரு வேளை கணவன் மனைவி பிரிந்து இருந்து இந்த வேண்டுதலை வைத்தாலும் யாராவது ஒருவர் இதை செய்தால் கூட நல்ல பலனை பெற முடியும்.

குடும்ப ஒற்றுமைக்காக செய்யப்படும் இந்த வழிபாட்டு முறையில் நம்பிக்கை இருப்பவர்கள் நம்பிக்கையுடன் இந்த தெய்வங்களை வணங்கி வாருங்கள். நிச்சயம் உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள சூழ்நிலை மாறி மகிழ்ச்சியாய் வாழும் சூழ்நிலை உருவாகும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

அழகு குறிப்பு

முகம் பொலிவுடன் காணப்பட இந்த வீட்டு வைத்தியத்தை முயன்று பார்க்கலாமே...

பாதாம் மற்றும் கறந்த பாலின் நன்மைகள்:-

பாதாமில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் உள்ளது

ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம், இயற்கையாகவே சருமத்தை ஈரப்பதம் மிக்கதாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது

பாதாமில் உள்ள வைட்டமின் - A மற்றும் வைட்டமின் - E சருமம் பொலிவுடன் காணப்பட உதவுகிறது

அதோடு, கண்களுக்கு கீழ் வரும் கரு வளையங்களை குறைக்கவும் இது பயனுள்ளதாக அமைகிறது

பாலில் உள்ள லாக்டிக் அமிலம், சருமத்திற்கு பாதுகாப்பாக உள்ளது

பாலில் வைட்டமின் - A மற்றும் வைட்டமின் - D மிகுதியாக உள்ளது

மேலும் இது புறஊதா கதிர்களில் இருந்தும் சருமத்தை பாதுகாக்கிறது

பாதாமையும், கறந்த பாலையும் எப்படி பயன்படுத்துவது?

முதலில், பாதாமை மிக்சியில் போட்டு நன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவும்

பிறகு கொஞ்சமாக கறந்த பாலை அரைத்த பாதாம் பவுடருடன் சேர்க்கவும்

உங்களுக்கு வேண்டுமென்றால், கருப்பு எள்ளு விதைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

கருப்பு எள்ளின் தோல்கள், சருமத்தை சுத்தம் செய்ய உதவும்

பிறகு, இந்த பேஸ்டை நன்கு கலந்து முகத்தில் தடவவும்

சுமார் 20 நிமிடங்கள் கழித்து, காட்டன் கொண்டு உங்கள் முகத்தை துடைக்கவும்

பிறகு வேண்டுமெனில், உங்கள் முகத்தில் பாதாம் எண்ணெய்யை தடவலாம்

பாதாம் எண்ணெய் உங்கள் முகத்தை ஈரப்பதமாக்க உதவும்

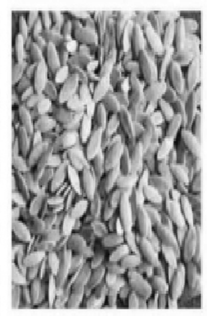
இந்த வீட்டு வைத்தியத்தை வாரத்திற்கு இருமுறை செய்துவர, நீங்கள் மிகவும் அழகாகக்கூடும்

தினமும் இரவில் ஒரு வாழைப்பழம் அல்லது மாம்பழம் சாப்பிட்டு, பால் அருந்த மலச்சிக்கல் வராது.

மாமரத்தின் பட்டையை இடித்துச் சாறு எடுத்துத் தேன் கலந்து உட்கொள்ள ரத்த பேதி நிற்கும்.

மலச்சிக்கலுடன் வயிற்றுவலி இருந்தால், கடுக்காய்த் தூளுடன் சிறிது இஞ்சியைக் கலந்து உட்கொள்ள சகஜ நிலைக்குத் திரும்பும்.

சிறுநீர் கழிக்க முடியாமல் சிரமப் படும் குழந்தைகளுக்கு, வெள்ளரி விதையை இளநீர் விட்டு அரைத்து, தொப்புளைச் சுற்றிப் பற்றுப் போட்டால் நீர் இறங்கும்.



கும்பளிப்பூச்சி கடித்த இடத்தில், வெற்றிலையைச் சாறு வரும்படி அழுத்தித் தேய்த்தால் சிறிது நேரத்தில் குணமாகும்.

நீதிக் கதைகள்

வைக்கோல் நாய்

ஒரு மாட்டு தொழுவத்துல நிறய மாடுகள் இருந்துச்சு. அந்த மாடுகளுக்கு நிறைய வைக்கோல் கொண்டுவந்து போடுவாரு அந்த மாடுகளோட எஜமானர்.

மாடுகளோட பாதுகாப்புக்காக ஒரு நயா வாங்கிட்டு வந்து வளர்க்க ஆரம்பிச்சாரு அந்த எஜமானர்,தன்னை மாடுகளுக்கு காவலா நியமிச்சத நினச்சு ரொம்ப பெருமை பட்டுச்சு அந்த நாய்.

சாப்பாட்டு நேரம் வந்ததும் தொழுவத்துல இருந்த மாடுகளை வைக்கோல் சாப்பிட அவுத்து விட்டுட்டு ,நிறய வைக்கோலை எடுத்து மாடுகளுக்கு முன்னாடி போட்டுட்டு போய்ட்டாரு அந்த எஜமானர்

அவரு போனதுக்கு அப்புறம் அந்த வைகோல் மேல ஏறி நின்னு மாடுகள் சாப்பிடுறத தடுத்துச்சு நாய்.

என்னோட பாதுகாப்புல இருக்குற நீங்க நான் சொன்னதுக்கு அப்புறம்தான் இந்த உணவ சாப்பிடணும்னு சொல்லி குறைக்க ஆரம்பிச்சுச்சு.

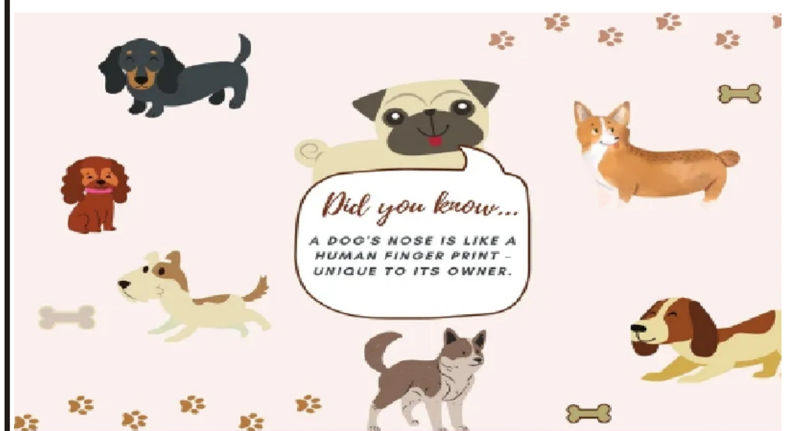
கொஞ்ச நேரத்துக்கு அப்புறம் அங்க வந்து நடக்கிறத பார்த்த எஜமானருக்கு கோபம் வந்து ஒரு குச்சிய எடுத்து நாய அடி அடின்னு அடிச்சுட்டாரு.

தனக்கு கொடுத்த கடமைய செய்யாம அதிகாரம் செலுத்துனதுக்கு சரியான தண்டனை கிடைச்சுச்சு அந்த நாய்க்கு.

நீதி:

உங்களுக்கு கொடுக்க பட்ட வேலைகளை மட்டும் செய்யவேண்டும்

Good To Know...



MOVIE REVIEW OF THE WEEK

Hey guys today we're reviewing a woke 'messterpiece' by Disney, Raya and the Last Dragon. Released in 2021 by Disney, at a time when it was just a shell of its former glorious self. The execs were like" We've already desecrated the image of Disney by "wokifying" every single Disney property by ruining and flanderizing almost every single Disney character, we'll just double down on our sinking stone of a reputation by releasing a new, even stupider, and more morally confused movie than ever" This 1 movie shows how much modern Disney has sunk into the abyss of mediocrity. But still, I have a truckload of respect for Disney Pixar, 1 decade of mediocrity can't ruin 80 years of wonder and no matter how many live action remakes they release they'll always have a special place in my heart. Now, let's roast this snivelling shell of a 2 hour 'adventure'. The movie takes place in eastern-ish Asia and is the story of dragons and the 5 clans: Talon, Heart, Spine, Fang, and Tail. Ray is a 'dragon nerd' and her father is a diplomatic king dreaming of a long-lost paradise of the past called Kumandra. Apparently there used to be Dragons but when some purple gas monster which transforms people into stone sculptures. The dad organizes a feast with all the clans and surprise surprise, they betray them the first chance they get, and the idiot dad gets turned into stone and Raya is shocked. Wow so unpredictable, I'm flabbergasted, enemies do something bad when you show too much trust. Oh, yeah, I almost forgot the entirely wasted and idiotic execution about the whole message of trust in this movie. Giving too much trust is good but giving only a little trust to a total stranger you just met a few moments ago is really bad. Even if you start a literal 5 year-long hellish apocalypse, you should have a truckload of trust for everyone you meet. The traitor was Namari, the future princess of one of the rival clans, who is the most non-sensical and idiotic character in all of Disney Pixar. They defeat the Druun and all's well that ends well.

Overall Review: This idiotic movie might not have totally killed Disney but immensely damaged it.

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

ENGLISH MADE EASY
Anyway Vs Any way

• ***Anyway:*** It is one word. It means not to be bothered or to change the topic. It is an adverb.

Eg: The theatre was closed. We didn't want to go anyway.

I like healthy sandwiches, but anyway let's discuss about our movie plans.

• ***Any way:*** Two separate words. A method or manner of doing something.

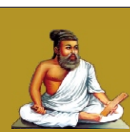
Eg: Is there any way that I can get a business class ticket?

Get some rest any way you can today, as it will be a busy day tomorrow.

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

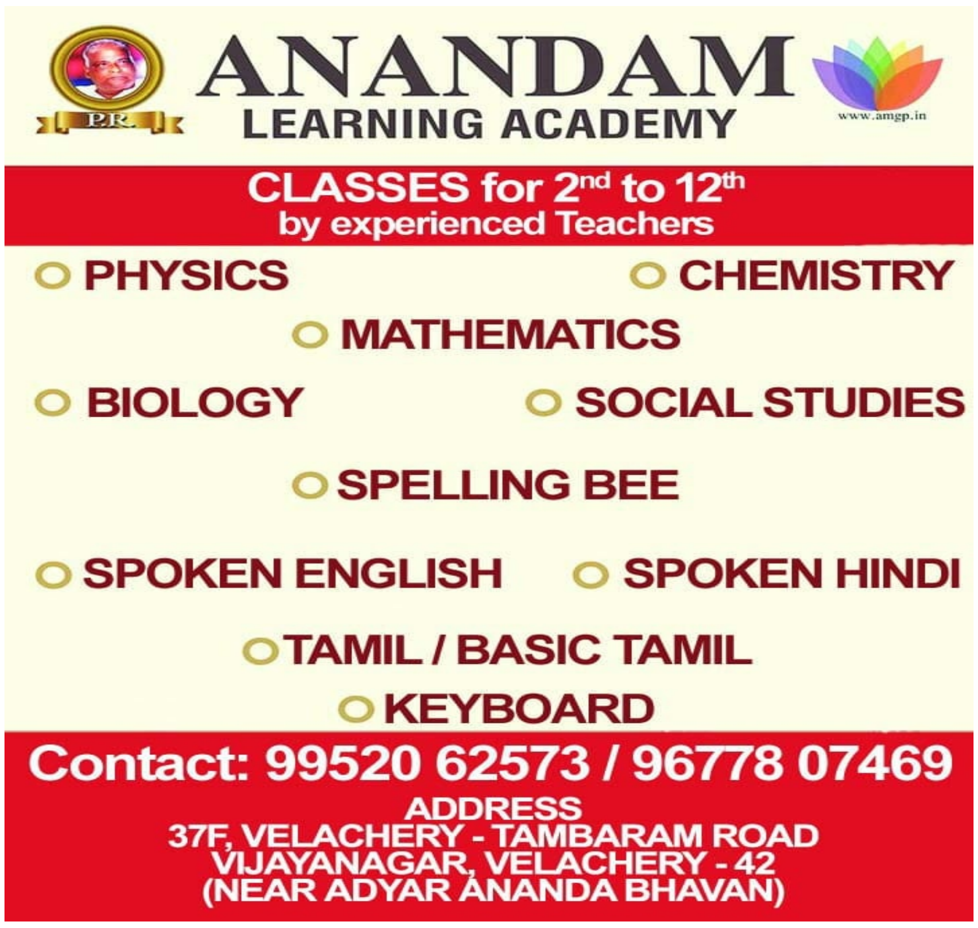
திருக்குறள்

[51]



மனைத்தக்க மாண்புடையள் ஆகித்தற் கொண்டான்
வளத்தக்காள் வாழ்க்கைத் துணை.

A good housewife befits the house,
Spending with thrift the mate's resource.



இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் உங்கள் தொழிலுக்கு வழக்கத்தை விட முக்கியமானதாக இருக்கும், இதன் விளைவாக உங்களுக்கு பல புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது.

துலாம்

இந்த வாரம் சாப்பிடுவதற்கு பல நல்ல உணவுகள் உங்கள் முன் இருக்கும், இதன் காரணமாக முதலில் எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்ற சிக்கலை நீங்கள் சந்திக்க நேரிடும்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் நண்பர்களின் ஆதரவைப் பெறுவீர்கள், சில சிறிய விஷயங்களில் குடும்ப உறுப்பினர்க-ளுடன் கருத்து வேறுபாடுகள் வீட்டில் அமைதியைக் கெடுக்கும்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின், குறிப்பாக உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் நடத்தையால் நீங்கள் கொஞ்சம் எரிச்சலடைவீர்கள்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் கல்வித் துறையில் விரும்பிய பலன்களைப் பெறலாம். வாரத்தின் தொடக்கத்தில் உங்களிடமிருந்து கூடுதல் கடின உழைப்பு தேவைப்படலாம்

தனுசு

இந்த வாரம் உங்கள் துணையுடன் உறவை மேம்படுத்த வேண்டும். இதை செய்தால் மட்டுமே, அவர்களின் உதவியுடன், நீங்கள் நல்ல நிதி லாபத்தைப் பெற முடியும்.

கடகம்

இந்த வாரம் குடும்பத்தில் ஒருவித நிகழ்வுகள் ஏற்பாடு செய்யப்படலாம், அதற்காக நீங்கள் நிறைய பணம் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கும்.

மகரம்

வீட்டில் மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலை இந்த வாரம் உங்கள மன அழுத்தத்தை குறைக்கும். நீங்களும் அதில் முழுமையாக பங்கேற்பது முக்கியம் .

சிம்மம்

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

கும்பம்

இந்த வாரம், மாணவர்களுக்கு கல்வி அல்லது ஏதேனும் ஒரு பாடம் குறித்த சந்தேகங்கள் இருந்தால், அவை முற்றிலும் நிவர்த்தி செய்யப்படும்.

கன்னி

இந்த வாரம் நீங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் மீது உங்கள் ஆலோசனைகளையும் உங்கள் பார்வையையும் திணிப்பீர்கள்.

மீனம்

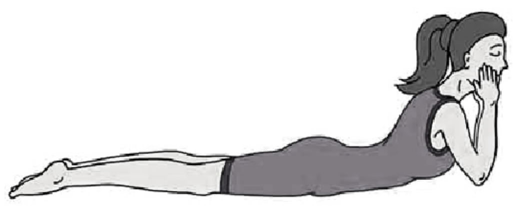
இந்த வாரம், நீங்கள் வீட்டு வேலைகளில் ஆர்வம் காட்டலாம் மற்றும் வீட்டில் உள்ள மற்ற பெண்களுக்கு உதவலாம்.

YOGASANAM

மகராசனம்

பலன்கள்:-

நுரையீரல் செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது
உடல் முழுமைக்கும் நல்ல ஓய்வளிக்கிறது
முதுகு வலியைப் போக்குகிறது
தோற்றப்பாங்கை சரி செய்கிறது
தூக்கமின்மையை சரி செய்கிறது
இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது
இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது
சீரணத்தை சரி செய்கிறது
மன அழுத்தத்தைப் போக்குகிறது



செய்முறை:-

விரிப்பில் குப்புறப் படுக்கவும்.

கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். கைகளை மடித்துத் தலைக்கடியில் வைக்கவும். தலையை கையின் மீது வைக்கவும்.

கால்களைச் சற்று விலக்கித் தளர்வாக இருக்குமாறு வைக்கவும்.

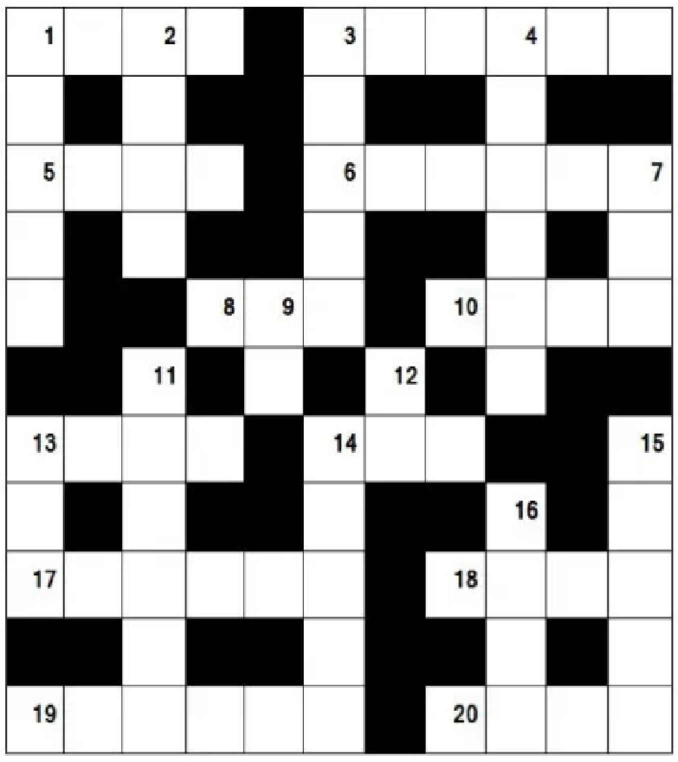
சாதாரண மூச்சில் 20 முதல் 30 வினாடிகள் இருக்கவும்.

குறிப்பு

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்கவும்.

குப்புறப் படுக்க இயலாதவர்கள், நிமிர்ந்து படுத்து கால்களை சுமார் 90 நபசநந அளவு உயர்த்தி சுவற்றின் மீது வைத்து, கைகளை வணக்கம் சொல்லும் முறையில் மார்பின் மீது வைத்துப் பழகவும்.

குறுக்கெழுத்து புதிர்



இடமிருந்து வலம்:

1. மிளகாயால் நாக்கு எரிந்து அலறினாலும் இதுதான் உணவு (4)
3. வாழ்வா-சாவா போராட்டத்தின் இறுதியில் மனைவியின் பிழைப்பு (6)
5. அடித்துப் பிடித்து உதைத்து எறிந்து அல்லோலகல்லோலப் படுத்து (4)
6. நிலாக் காதலன், நிலாக் காதலி (6)
8. மறுபடியும் மறுபடியும் தைரியமாய் வருகிறேன் -ஆணவத்தில் (3)
10. யதார்த்தம், பண்பு, தன்மை (4)
13. இந்த மாங்கல்யம் நிலைக்க ஐரோப்பா செல்ல வேண்டும் (4)
14. பாசாங்கு செய், பின்பு கரம் காட்டு (3)
17. நியாயம் சொல்பவர் (6)
18. பெயரால் வந்த பெருந்துன்பம் (4)
19. தாத்தாவுக்கு நான் பெரும் பாசத்துடன் எழுதிக் கொண்டது (6)
20. ஆதி மனிதனின் வீடு? (2,2)

மேலிருந்து கீழ்:

1. யாரையும் மிரட்டிடத் தேவையான அடியாட்களின் எண்ணிக்கை (5)
2. வடமொழி நீக்கியதால் பொன்னியின் செல்வன் மந்திரவாதியும் சூரியனே (4)
3. தாழ்வார சந்தைக் கடந்தால் பல பொருள் வாங்கி வரலாம் (2,3)
4. கட்சித் தாவலில் குழப்பம் வர, தாவியவரில் ஒருவர் சொத்தை வரிவிலக்கு போகக் கணக்கிட்டால் புல்லும் பூண்டும் வருகிறது (6)
7. மாற்றம் (3)
9. அரைத்துத் தள்ளு (2)
11. திரைப்படத் தலைவன் (6)
12. தலைக்கு மேல் வேலையை உடனே நிறைவு செய் (2)
13. இதற்கு அப்பால் நீங்கள் மரியாதை இழக்கிறீர்கள் (2,1)
14. பட்டணத்து ஆகாயம் நோக்கி இடம்பெயர்வான் (5)
15. மூன்றாம் நபர் போன பின்பு கைநீட்டி இலக்கண சுத்தமாய்ப் பேசு (5)
16. விண்ணின்று விழுவது (4)

Entertainment Corner

அறுசுவை சமையல்

தேங்காய் பால் ரசம்

தேவையான பொருட்கள்:

நன்கு கனிந்த தக்காளி - 2
புளி - நெல்லிக்காய் அளவு
நீர் போன்ற தேங்காய் பால் - 2 கப்
கெட்டி தேங்காய் பால் - 1 கப்
உப்பு - சுவைக்கேற்ப
மஞ்சள் தூள் - 1/4 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை - சிறிது
கொத்தமல்லி - சிறிது

தாளிப்பதற்கு:

தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
கடுகு - ½ டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை - சிறிது
பச்சை மிளகாய் - 1
வரமிளகாய் - 1
நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

அரைப்பதற்கு:

மிளகு - 1/2 டேபிள் ஸ்பூன்
சீரகம் - 1/2 டேபிள் ஸ்பூன்
பூண்டு - 3 பல்

செய்முறை:

முதலில் மிக்சர் ஜாரில் மிளகு, சீரகம், பூண்டு ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் நன்கு கனிந்த தக்காளி மற்றும் புளியை சேர்த்து, கையால் நன்கு பிசைந்து விட வேண்டும்.

பின்பு அதில் 2 கப் தேங்காய் பாலை ஊற்றி, சுவைக்கேற்ப உப்பு, மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத் தூள், பெருங்காயத் தூள்,கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு கிளறி விட வேண்டும்.

பிறகு ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், கடுகு, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், வரமிளகாய் சேர்த்து தாளிக்க வேண்டும்.

பின் அதில் அரைத்து வைத்துள்ள மிளகு சீரக விழுது, வெங்காயம் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்க வேண்டும்.

அடுத்து அதில் கலந்து வைத்துள்ள தேங்காய் பால் கலவையை ஊற்றி கிளறி, மேலே நுரை கட்ட ஆரம்பிக்கும் போது அடுப்பை அணைத்துவிட வேண்டும். (ரசம் கொதித்துவிடக்கூடாது)

இறுதியாக கெட்டி தேங்காய் பாலை ஊற்றி கிளறி, மேலே கொத்தமல்லியைத் தூவினால், சுவையான பொள்ளாச்சி தேங்காய் பால் ரசம் தயார்.

SUDOKU ANSWER

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

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

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்
This is our only concern

Express Velachery
Weekly - News Paper

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

DISCLAIMER

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

SUDOKU GAME

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

சொல் விளையாட்டு

ம்	ய	ம
ஊ	ளை	ர
க	ண	வ

கொடுக்க பட்டிருக்கும் எழுத்துக்களை இணைத்து 10 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.

விடுகதை விளையாட்டு

1.கல்லில் காய்க்கும்பூ, தண்ணீரில் மலரும்பூ, அது என்ன பூ?

2. காற்றைக் குடித்து காற்றில் பறப்பான், அவன் யார்?

3. நடந்தவன் நின்றான் கத்தியை எடுத்து தலையைச் சீவினேன் மறுபடியும் நடந்தான் அவன் யார்?

4. எத்தனை தரம் சுற்றினாலும் தலை சுற்றாது, அது என்ன?

5.வெள்ளை ராஜாவுக்கு கறுப்பு உடை அது என்ன?

6. முத்துக் கோட்டையிலே மகாராணி சிறைபட்டிருக்கிறாள். அவள் யார்?

7. கூரை வீட்டைப் பிரிச்சா ஓட்டுவீடு ஓட்டு வீட்டுக்குள்ள வெள்ளை மாளிகைவெள்ளை மாளிகைக்கு நடுவில் குளம் அது என்ன ?

8. பேச்சுக் கேட்குது பேசுபவர் தெரியவில்லை. அது என்ன?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.தகரம் 2.தனம்
3.தகனம் 4.கரம்
5.கலம் 6.மரம்
7.மனம் 8.மலர்
9.வனம் 10.வலம்

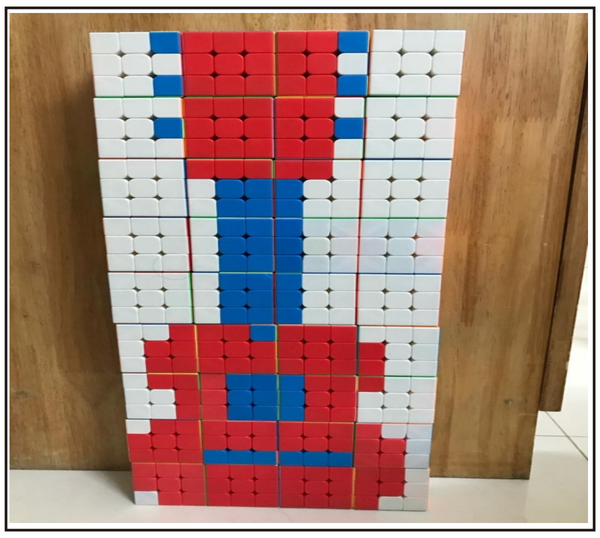
சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.நாணயம் 2.கண்
3.வேர்கடலை 4.வத்தல் மிளகாய்
5.கடிகாரம் 6.சீப்பு
7.தென்னை 8.அருவி

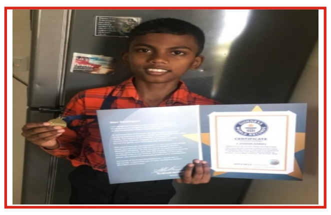
TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

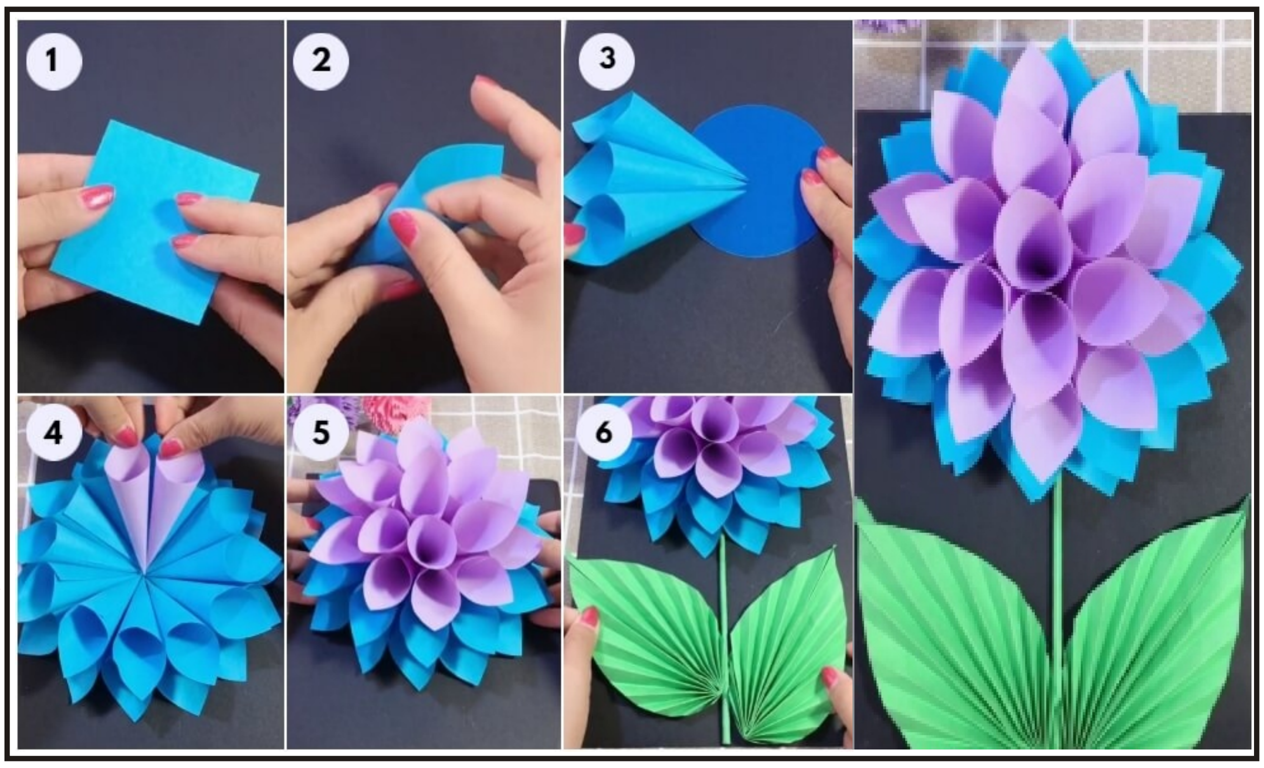


CUBE MOSAIC ART

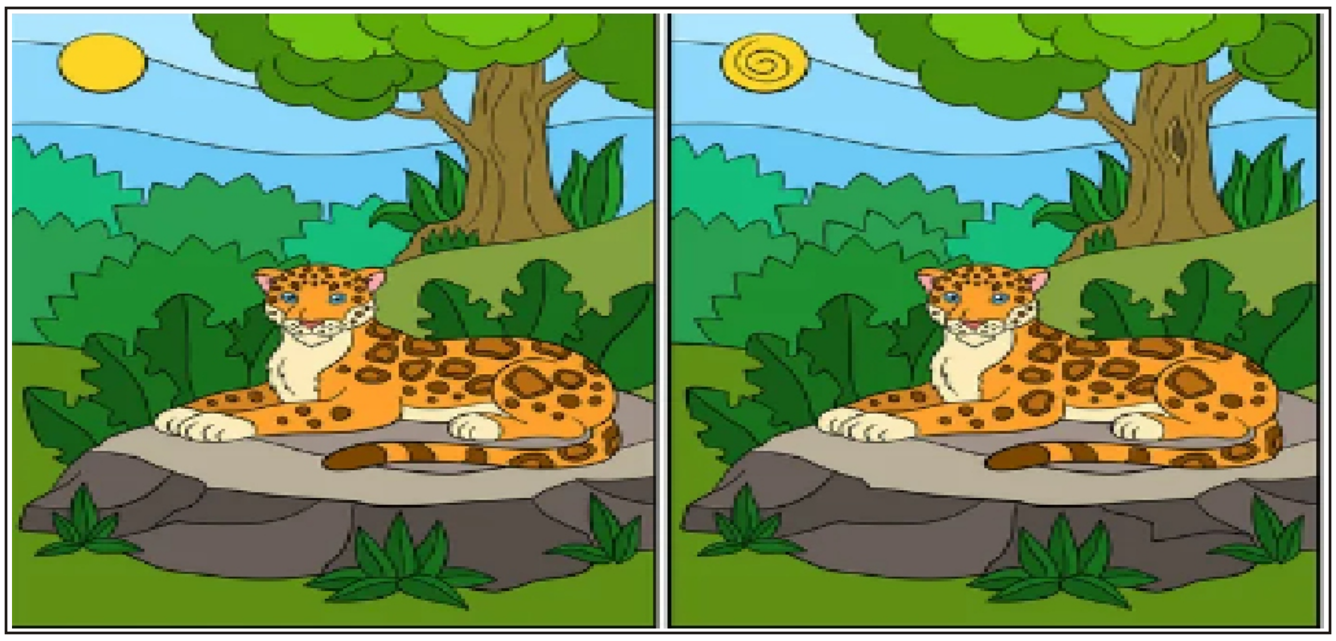


Joshua Daniel
Class 6
St. Theresa Bacq Public School,
Bangalore.

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