EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

VOL - 5 ISSUE - 20 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

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 100.80	₹ விலை 1 லிட்டர் 92.39

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	7990	1 கிராம்	8716
	8 கிராம்	63920	8 கிராம்	69728
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	108.00		
	1 கிலோ	108000		

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

கஷ்டங்கள் தேய தேய்பிறை பிரதோஷ வழிபாடு...

சிவபெருமானுக்கு உரிய தினமாக கருதப்படுவது தான் பிரதோஷ தினம் என்று நம் அனைவருக்கும் தெரியும். வளர்பிறை பிரதோஷம் தேய்பிறை பிரதோஷம் என்று மாதத்தில் இரண்டு முறை பிரதோஷம் வரும். வளர்பிறையில் வரக்கூடிய பிரதோஷ நாளன்று சிவபெருமானை வழிபாடு செய்தோம் என்றால் நம் வாழ்வில் நன்மைகள் அனைத்தும் வளர்ந்து கொண்டே போகும் என்று கூறுவார்கள்.

தேய்பிறையில் வரக்கூடிய பிரதோஷ நாளன்று சிவபெருமானை வழிபாடு செய்தோம் என்றால் நம் வாழ்வில் இருக்கக்கூடிய கஷ்டங்கள் அனைத்தும் தேய்ந்து போகும் என்றும் கூறப்படுகிறது. அவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த தேய்பிறை பிரதோஷம் என்பது திங்கட்கிழமையுடன் சேர்ந்து வருகிறது என்னும் பட்சத்தில் அதற்கு அதிக அளவில் பலன் உண்டாகும். அந்த வகையில் தேய்பிறை சோமவார பிரதோஷ நாள் அன்று சிவபெருமானை எந்த முறையில் வழிபட்டால் கஷ்டங்களும், நோய்களும், கடன் பிரச்சனைகளும் தீரும் என்றுதான் இந்த ஆன்மீகம் குறித்த பதிவில் நாம் பார்க்க போகிறோம்.

தேய்பிறை பிரதோஷ வழிபாடு

தோஷங்களை நீக்கக்கூடியது பிரதோஷம் என்று நம் அனைவருக்கும் தெரியும். நம்முடைய வாழ்க்கையில் ஏற்படக்கூடிய கஷ்டங்களும், நோய்களும், கடன்களும் தோஷங்களாகவே கருதப்படுகின்றன. இஇவ அனைத்தையும் நீக்கக்கூடிய ஒரு அற்புத நாளாக தான் பிரதோஷ நாள் திகழ்கிறது. அதிலும் தேய்பிறையில் வரக்கூடிய பிரதோஷ நாளன்று இந்த மூன்று பிரச்சனைகளும் தீர வேண்டும் என்று யார் ஒருவர் வழிபாடு செய்கிறார்களோ, அவர்களுக்கு இவை அனைத்தும் தீரும் என்றும் கூறப்படுகிறது. இந்த பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீர்வதற்கு சிவபெருமானை வழிபாடு செய்யும் முறையைப் பற்றி இப்பொழுது பார்ப்போம்.

பிரதோஷ நாளன்று சிவபெருமானை வழிபாடு செய்ய வேண்டும் என்று நம் அனைவருக்குமே தெரியும். பிரம்ம முகூர்த்த நேரத்தில் சிவபெருமானுக்கு தீபம் ஏற்றி வைத்து வழிபாடு செய்தோம் என்றால் நமக்கு இருக்கக்கூடிய நோய்கள் அனைத்தும் படிப்படியாக விலகும் என்று கூறப்படுகிறது. இதோடு மட்டுமல்லாமல் அன்றைய தினம் சிவபெருமானின் ஆலயத்திற்கு சென்று சிவபெருமானுக்கு வாசனை நிறைந்த மலர்களை வாங்கி தருவதன் மூலம் நம்முடைய கஷ்டங்கள் அனைத்தும் நீங்கி நம் வாழ்க்கையில் வசந்தம் உண்டாகும் என்றும் கூறப்படுகிறது.

அதேபோல் அன்றைய தினத்தில் பிரதோஷ நேரத்தில் வீட்டில் இருக்கக் கூடிய சிவலிங்கத்திற்கு தேனால் அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும். ஒருவேளை சிவலிங்கம் இல்லாத பட்சத்தில் சிவபெருமானின் படத்திற்கு முன்பாக தேனை நெய்வேத்தியமாக வைக்க வேண்டும். ஒரு அகல் விளக்கில் நெய் ஊற்றி பஞ்சு திரி போட்டு தீபம் ஏற்ற வேண்டும். பிறகு சிவபெருமானின் இந்த ஒரு மந்திரத்தை 101 முறை உச்சரிக்க வேண்டும்.

இப்படி உச்சரித்து சிவபெருமானை நாம் வழிபாடு செய்தோம் என்றால் நம் வாழ்வில் இருக்கக்கூடிய கடன் தொடர்பான அனைத்து பிரச்சினைகளும் தீரும் என்று கூறப்படுகிறது. பிரதோஷ நேரத்தில் இந்த வழிபாட்டை செய்ய இயலாதவர்கள் இரவு எட்டு முப்பது மணிக்குள் இந்த வழிபாட்டை செய்யலாம்.

மந்திரம் "**ஹர ஹர மஹாதேவாய நமஹ**"

முழு மனதோடு சிவபெருமானுக்கு தேய்பிறை பிரதோஷ நாளில் இந்த முறையில் வழிபாடு செய்பவர்களுடைய வாழ்க்கையில் இருக்கக்கூடிய கஷ்டங்களும், நோய்களும், கடன்களும் பிரச்சனைகளும் தேய்ந்து போகும் என்ற தகவலை கூறி இந்த பதிவினை நிறைவு செய்து கொள்கிறோம்.

அழகு குறிப்பு

முடி உதிரும் பிரச்சனைக்கு தீர்வு

தலைமுடி உதிர்தலுக்கு உடம்பில் தேவையான சத்துக்கள் இல்லாததும் ஒரு காரணமாக இருக்கிறது. இன்று மாறிவரும் உணவு முறையை பின்பற்றுவதால் தலைமுடி உதிர்தல் பிரச்சனை அதிகரித்து வருகிறது. வேகமாக உதிரும் முடியை தடுத்து நிறுத்தி மீண்டும் ஆரோக்கியமாக வளர செய்ய ஹேர்பேக் போட்டுக் கொண்டால் மட்டும் போதாது. இதெல்லாமும் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். முடி உதிர்வதை தடுக்க சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள் என்னென்ன? அருமையான ஹேர்பேக் என்ன? என்னும் தகவல்களை தான் இந்த அழகு குறிப்பு.

தலைமுடி உதிரும் பிரச்சனையை தடுத்து நிறுத்துவதற்கு உடம்பில் பயோட்டின் சத்து போதுமான அளவிற்கு தேவைப்படுகிறது. பயோடின் சத்தை வைட்டமின் பி7 என்று கூறலாம். பயோட்டின் தலைமுடி, நகம், தோல், மூளை, கண்கள், கல்லீரல், நரம்பு மண்டலம் ஆகியவை ஆரோக்கியமாக இருக்க அவசியம் நாம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய சத்தாகும். இந்த பயோட்டின் அதிக அளவு இருக்கக்கூடிய உணவு வகைகளை, நம் அன்றாட உணவோடு சேர்த்து சாப்பிடும் பொழுது, இயற்கையாகவே நம் தலைமுடி உதிர்தல் பிரச்சனை தடுக்கப்படுகிறது.

பயோடின் அதிகம் நிறைந்துள்ள உணவு வகைகள் : பயோடின் அதிகம் நிறைந்துள்ள உணவு வகைகளில் மிகவும் முக்கிய பங்கை வகிப்பது "சர்க்கரை வள்ளி கிழங்கு". தினமும் ஒரு சர்க்கரை வள்ளி கிழங்கை இட்லி பானையில் 15 நிமிடம் நன்கு அவித்து தோல் உரித்து துண்டுகளாக்கி சாலட் போல சாப்பிடுங்கள். வேக வைத்த முட்டையிலும் பயோட்டின் கணிசமான அளவு இருக்கிறது. தினமும் ஒரு முட்டை சாப்பிட ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

200 கிராம் அவகோடாவில் 1.85 மைக்ரோகிராம் அளவிற்கு பயோடின் காணப்படுகிறது. தினமும் இதை ஸ்மூத்தி, ஜூஸ் போன்றவற்றை செய்து பருகி வரலாம். பாதாம், வறுத்த கொட்டைகள், பூசணி விதைகள், அக்ரூட் போன்றவற்றில் பயோட்டின் சத்து ஓரளவிற்கு இருக்கும். இவற்றை அவ்வப்பொழுது வாயில் போட்டு சுவைக்கலாம். சமைக்கக்கூடிய பட்டன் காளான் வகைகளிலும் ஏராளமான பயோடின் நிறைந்துள்ளது. புத்தம் புதிய பிரஷ் ஆன பட்டன் காளான்கள் ஒரு கப் அளவிற்கு எடுத்துக் கொண்டால், அதில் 5 மைக்ரோ கிராமுக்கு மேலாக பயோடின் சத்து நமக்கு கிடைக்கும். அடிக்கடி காளான் வகை உணவுகளை சமைத்து சாப்பிடலாம்.

பால், வாழைப்பழம், யோகர்ட், புரோக்கலி, கீரை வகைகள், பருப்பு வகைகள், பட்டாணி, பீன்ஸ், கொழுப்பு மீன்கள், சால்மன் போன்றவற்றில் எல்லாம் பயோடின் சத்து ஓரளவுக்கு காணப்படுகிறது எனவே இந்த பொருட்களை எல்லாம் நீங்கள் தொடர்ந்து உங்களுடைய உணவு வகைகளில் எப்படியாவது சேர்த்துக் கொண்டால், முடி உதிரும் பிரச்சனை இயற்கையான முறையில் கட்டுப்படும், மேலும் முடி செழித்து வளரவும் செய்யும். பயோட்டின் மட்டுமல்லாமல் அயர்ன் சத்தும் தலைமுடி வளர்வதற்கு அவசியமாகும். முருங்கைக் கீரை, மண்ணீரல், பேரிச்சை பழம் போன்ற அயர்ன் சத்து நிறைந்துள்ள பொருட்களையும் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரும்பு சத்துடன் விட்டமின் சி சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுது தலைமுடி உதிர்தல் குறையும்.

பொடுகு தொல்லை நீங்கி, தலைமுடி வேரிலிருந்து வலுப்பெறுவதற்கு ஒரு கற்றாழை மடலை பிரித்து எடுத்து கிடைக்கும் ஜெல்லை நன்கு அலசி சுத்தம் செய்து அதனுடன் சம அளவிற்கு வேப்பிலைகளையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்கு பேஸ்ட் போல அரைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதை தலை முழுவதும் ஹேர் பேக் போல போட்டு பத்து நிமிடம் கழித்து தலையை அலசினால் முடி உதிர்தல் கட்டுப்படும். வாரம் ஒரு முறை இதையும் ட்ரை பண்ணுங்க.

KIDS STORY

ராஜா யானையும் எலியும்

ஒரு பழம்பெரும் ராஜாங்கத்துல ஒரு எலி வாழ்ந்துகிட்டு வந்துச்சு. அந்த எலிக்கு ரொம்ப தாழ்வு மனப்பான்மை எப்ப பாத்தாலும் அடுத்தவங்கள மாதிரி நாம இல்லையேன்னு வருத்தப்பட்டுக்கிட்டே இருக்கும்.

ஒருநாள் அந்த எலி ராஜாங்க சாலைல நடந்து போய்கிட்டு இருந்துச்சு. அப்ப அந்த ராஜாங்கத்தோட ராஜா நகர்வலம் வந்தாரு ,ஒரு பெரிய யானைல ஏறி அவரு தன்னோட பயணத்தை நடத்துனாரு

அத பார்த்த எலிக்கு ரொம்ப பொறாமையா போச்சு ,இத யானை மாதிரி உடம்பு தனக்கு இல்லையே ,அப்படி இருந்திருந்தா அந்த யானைக்கு கிடைக்குற மரியாதையை எல்லாம் எனக்கும்

அப்பதான் ஒரு பூனை அந்த எலிய கவனிக்கிறத பார்த்துச்சு எலி

அடடா யானைய பார்த்துகிட்டு பூனையை கவனிக்காம விட்டுட்டமேன்னு நினச்சுகிட்டே அங்க இருந்த ஒரு பொந்துல போய் ஒளிஞ்சிகிடுச்சு

எலி ரொம்ப சின்னதா இருந்ததால பூனையாள அந்த எலிய கண்டுபிடிக்க முடியல

அப்பத்தான் அந்த எலிக்கு அறிவு வந்துச்சு ,அடடா சுலபமா தப்பிக்கிற அளவுக்கு நமக்கு சின்ன உடம்ப கடவுள் கொடுத்திருக்காரு

இது விட்டுட்டு யானை மாதிரி பெரிய உடம்னு வேணும்னு முட்டாள் தனமா வருத்தபட்டமேன்னு நினச்சுச்சு

அன்னைல இருந்து தாழ்வு மனப்பான்மையில் இருந்து வெளிப்பட்டு நல்லபடியா தன்னோட வாழ்நாளை கழிச்சிச்சி எலி

<u>குரல் நீதி</u> : அழுக்காறு உடையார்க்கு அதுசாலும் ஒன்னார்
வழுக்கியும் கேடீன் பது

நீதி : பொறாமைக் குணம் கொண்டவர்களுக்கு அவர்களை வீழ்த்த வேறு பகையே வேண்டாம். அந்தக் குணமே அவர்களை வீழ்த்தி விடும்

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற்ற தைப்பூச விழா...

நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் 11.02.2025 அன்று தைப்பூசத்தை முன்னிட்டு ஸ்ரீ முருகப் பெருமானுக்கு சிறப்பு அபிஷேக அலங்காரம் மற்றும் திருக்கல்யாணம் சிறபாக நடைபெற்றது. இதில் பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு சுவாமி தரிசனம் செய்தனர்.

அரசுப் பேருந்து நடத்துனர் பணிக்கான தகுதி- பெண்களுக்கான உயரம் 150 செ.மீ ஆக குறைப்பு...

அரசுப் பேருந்துகளில் அதிக மகளிருக்கு வேலைவாய்ப்பு வழங்கப்படும் என தமிழக அரசு அரசாணை வெளியிட்டுள்ளது. மேலும், அரசுப் பேருந்துகளில் நடத்துநர் பணிக்கு தேர்வாகும் மகளிருக்கான குறைந்தபட்ச உயரம் 160 செ.மீட்டரில் இருந்து 150 செ.மீ ஆக குறைத்து அரசாணை வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

தமிழ்நாடு அரசின் புதிய அறிவிப்பால் அரசுப்பேருந்துகளில் நடத்துநர் பணிக்கு அதிக அளவில் மகளிருக்கு வேலைவாய்ப்பு கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. பணிக்காலத்தில் உயிரிழந்தோரின் பெண் வாரிசுதாரர்களுக்கு நடத்துநர் பணி எனவும் அரசாணை வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

P.R. ANANDAM LEARNING ACADEMY
www.amgp.in
CLASSES for 2nd to 12th
by experienced Teachers
PHYSICS
CHEMISTRY
MATHEMATICS
BIOLOGY
SOCIAL STUDIES
SPELLING BEE
SPOKEN ENGLISH
SPOKEN HINDI
TAMIL / BASIC TAMIL
KEYBOARD
Contact: 99520 62573 / 96778 07469
ADDRESS
37F, VELACHERY - TAMBARAM ROAD
VIJAYANAGAR, VELACHERY - 42
(NEAR ADYAR ANANDA BHAVAN)

[1086] **திருக்குறள்**

கொடும்புருவம் கோடா மறைப்பின் நடுங்கஞர்
செய்யல மன்இவள் கண்.

If cruel brows unbent, would screen
Her eyes won't cause me trembling pain.

பழமொழி

பழமொழி

அம்மி மிடுக்கோ, அரைப்பவள் மிடுக்கோ?

பொருள்

அம்மியில் அரைப்பதன் ஆற்றல் அம்மிக்கல்-குழவியில் உள்ளதா, அரைக்கும் பெண்ணின் வலிமையில் உள்ளதா?

தமிழ் விளக்கம்

மிடுக்கு என்ற சொல்லினை நாம் பொதுவாக இறுமாப்பு, செருக்கு என்றபொருளில் அறிந்தாலும், அதற்கு வலிமை என்றொரு பொருள் உண்டு. ஒரு அழகான பெண் தன் ஆற்றலில் உள்ள கர்வம் தெரிய முழுக்கவனத்துடன் அம்மியில் அரைப்பதை விழுதாக அரைத்துப் பாராட்டுவாங்குவதை இந்தப் பழமொழி அழகாகப் படம்பிடித்துக் காட்டுகிறது.இந்தக்காலத்தில் பெண்ணை அம்மையில் அரைக்கச்சொன்னால், சொன்னவர்மேலுள்ள கோபத்தில் அவள் மிடுக்கு--ஆற்றல் அதிகமாவது நிச்சயம்.

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் மாளிச்சி மற்றும் சிறப்பானதாக இருக்க, உங்கள் வீட்டில் விருந்தினர்கள் கூட்டம் நிரம்பியிருக்கும்.

துலாம்

இந்த வாரம், மற்றவர்கள் மீதான உங்கள் நம்பிக்கையே உங்கள் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்க முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் நண்பர்கள், உறவினர்கள் உங்கள் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்பதை நீங்கள் உணருவீர்கள்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் உங்கள் எண்ணங்களை பரிமாறிக்கொள்ள நீங்கள் விரும்பலாம், உங்கள் எண்ணங்களுக்கும் பணியிடத்தில் முக்கியத்துவம் கிடைக்காது.

மிதுனம்

இந்த வாரம் குடும்ப உறுப்பினர்களின் உதவியால் சிலருக்கு வாடகை வீட்டிலிருந்து சொந்த வீட்டிற்கு செல்ல யோகம் வர வாய்ப்புள்ளது.

தனுசு

இந்த வாரம் எந்த ஒரு புதிய வேலை தொடங்க அல்லது முதலீடு செய்ய மிகவும் சிறப்பான நேரமாக குறிப்பிடுகிறது.

கடகம்

இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் வேலையில் கடின உழைப்பு மற்றும் ஆர்வம் பார்க்கும் பொது உங்களுக்கு முன்னேற்றம் கிடைக்கும்.

மகரம்

இந்த வாரம், வணிகர்கள் சில நல்ல செய்திகளைப் பெறலாம். யாருடைய செவிப்புலனையும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் ஆடவதைக் காணலாம்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் நிதி வாழ்க்கைக்கு சிறந்ததாக இருக்கும்.வாகனம் ஓட்டும் நபர்கள் வாகனம் ஓட்டும்போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

கும்பம்

இந்த வாரம் நீங்கள் மற்றவர்களின் வார்த்தைகளுக்கும் அறிவுரைகளுக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க மாட்டீர்கள்.

கன்னி

இந்த வாரம், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே, முந்தைய காலகட்டத்தில் ஒவ்வொரு விதமான பிரச்சனைகள் தீர்வு காண்பதில் வெற்றி அடைவீர்கள்.

மீனம்

இந்த வாரம் உங்கள் எதிரிகள் மற்றும் விரோதிகள் ஒவ்வொரு அசைவையும் தோற்கடித்து, அவர்களுக்கு நேருக்கு நேர் பதிலளிப்பீர்கள்.

YOGASANAM

கடிச்சக்ராசனம்

பலன்கள்:-

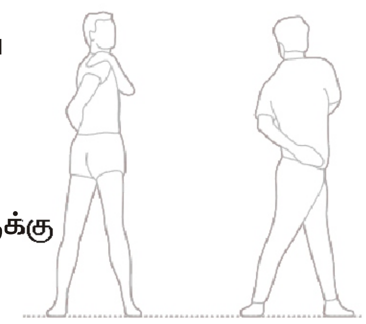
மலச்சிக்கலை போக்க நல்லது

முதுகெலும்பு மற்றும் இடுப்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையை பலப்படுத்துகிறது மற்றும் மேம்படுத்துகிறது

கை மற்றும் கால் தசைகளுக்கு நல்லது

கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டைகளைத் திறந்து, வயிற்று தசைகள் மற்றும் கீழ் முதுகில் வலுவூட்டுகிறது

உட்கார்ந்த அல்லது மேசையில் வேலை செய்பவர்களுக்கு நன்மை பயக்கும்



செய்முறை:-

உங்கள் கால்களை ஒன்றாக வைத்து நேராக நிற்கவும்.

நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது,உங்கள் கைகளை முன்னால் நீட்டவும், உள்ளங்கைகள் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும், தரையில் இணையாக இருக்கும்.

மூச்சை வெளிவிட்டு, இடுப்பிலிருந்து வலப்புறமாகத் திருப்பி, வலது தோள்பட்டையைத் திரும்பிப் பார்க்கவும்

உங்கள் உள்ளங்கைகளுக்கு இடையே உள்ள தூரத்தை சீராக வைத்திருங்கள்.

மூச்சை உள்ளிழுத்து, மீண்டும் மையத்திற்கு வாருங்கள்.

மூச்சை வெளியே விட்டு, உங்கள் இடது பக்கம் திரும்பி, உங்கள் இடது பக்கத்தில் யோகா தோரணையை மீண்டும் செய்யவும்.

பொன்மொழி

ஒருவனிடம் இருக்கவேண்டிய முதன்மையான குணம்
துணிவாக இருப்பதே ஆகும்.
ஏனென்றால், அந்த துணிச்சல் தான்
மற்ற எல்லாக் குணங்களுக்கும்
அடிப்படையானதாகும்.
மற்ற எல்லாக் குணங்களும் அவனிடம்
வந்தடையும்
என்ற உத்தரவாதம் அளிக்கக் கூடியதாகும்.

-வின்செண்ட் சர்ச்சில்

வீட்டு வைத்தியம்...

வயிற்று வலிக்கு வீட்டு வைத்தியம்

இஞ்சி தேநீர்:

இஞ்சி அதன் அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் செரிமான பண்புகளுக்கு பிரபலமானது. வெதுவெதுப்பான ஒரு கப் இஞ்சி டீ வயிற்றைக் குறைத்து, வயிற்றைக் குறைக்கும் குமட்டல். புதிய இஞ்சியை கொதிக்கும் நீரில் அரைத்து, சில நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, தேனைத் தொட்டு மகிழுங்கள்.

மிளகுக்கீரை:

மிளகுக்கீரை பல நூற்றாண்டுகளாக செரிமான பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதன் மெந்தோல் உள்ளடக்கம் வயிற்று தசைகளை தளர்த்தவும், அசௌகரியத்தை எளிதாக்கவும் உதவும். நீங்கள் மிளகுக்கீரை தேநீர் குடிக்கலாம் அல்லது இந்த அதிசய எண்ணெயில் சில துளிகள் கேரியர் எண்ணெயில் சேர்த்து உங்கள் வயிற்றில் மெதுவாக மசாஜ் செய்யலாம்.

கெமோமில் தேநீர்:

கெமோமில் அமைதியான மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. கெமோமில் தேநீர் உங்கள் செரிமான அமைப்பைத் தளர்த்தும் மற்றும் வயிற்றுப் பிடிப்பை நீக்கும் மற்றும் வீக்கம். வார்ம் கம்ப்ரஸ்: உங்கள் வயிற்றில் சூடான கம்ப்ரஸ் அல்லது ஹீட்டிங் பேடைப் பயன்படுத்துவது வயிற்று தசைகளை தளர்த்தி, இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி, அசௌகரியம் மற்றும் வலியைக் குறைக்கும்.

பெருஞ்சீரகம் விதைகள்:

பெருஞ்சீரகம் விதைகளில் செரிமான மண்டலத்தின் தசைகளை தளர்த்தும் கலவைகள் உள்ளன, தசைப்பிடிப்பு மற்றும் வாயுவைக் குறைக்கும். ஒரு டீஸ்பூன் பெருஞ்சீரகம் விதைகளை மென்று சாப்பிடுங்கள் அல்லது வெந்நீரில் ஊறவைத்து தேநீர் தயாரிக்கவும்.

தயிர்:

இதில் காணப்படும் புரோபயாடிக்குகள் தயிர் உங்கள் குடலில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்களின் உகந்த அளவை மீட்டெடுக்க முடியும், சிறந்த செரிமானத்தை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் வயிற்று அசௌகரியத்தை குறைக்கிறது.

பேக்கிங் சோடா:

பேக்கிங் சோடா வயிற்று அமிலத்தை நடுநிலையாக்க உதவுகிறது மற்றும் அமில ரிஃப்ளக்ஸ் மற்றும் அஜீரணத்தை நீக்குகிறது. அதை ஒரு கப் அல்லது கிளாஸ் தண்ணீரில் சேர்த்து மெதுவாக குடிக்கவும்.

கற்றாழை சாறு:

அலோ வேரா அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் எரிச்சலூட்டும் செரிமான அமைப்பை ஆற்றும்.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

BROCCOLI PALAK PANEER

INGREDIENTS:

- 1 tablespoon vegetable oil (divided)
- 2 tablespoons garlic, chopped
- 1/2-inch piece of ginger, chopped
- 3 green chillies
- 1.5 cups onions, sliced
- 1 teaspoon salt (divided)
- 1.5 cups Broccoli (including stems)
- 3 cups palak (spinach) greens
- 1/4 teaspoon cumin seeds
- 2 tbp onions, finely chopped
- 200 grams paneer, cubes
- 1/4 teaspoon garam masala
- 1/2 cup water
- 3 tablespoons coconut milk

INSTRUCTIONS:

In a pan, heat two teaspoons of oil and add garlic, ginger, green chillies, and onions. Sprinkle salt and sauté for a few minutes until the onions start to brown. Adjust the amount of green chillies according to your preference.

Add the Broccoli with stems and the palak greens to the pan. Cook for a few minutes until the greens wilt. Remove from heat and let the mixture cool down a bit.

Grind everything to a smooth paste and set it aside.

In a pan, heat remaining oil and add cumin seeds and finely chopped onions. Sauté for a few minutes until the onions become soft.

Add the cubed paneer, salt, and garam masala. Sauté for a minute to heat up the paneer.

Now, add the ground greens paste to the pan. Rinse the mixie with a little water and add it back to the pan to get all the remaining goodness. Pour in the coconut milk and bring everything to a simmer.

Your delicious Broccoli Palak Paneer is now ready to be served. Enjoy it with chapati or rice.

SUDOKU

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

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

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்
This is our only concern

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

DISCLAIMER

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

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

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.தீக்குச்சி 2.வெண்டைக்காய்
3.முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி
4.நத்தை 5.அப்பளம்
6.பனம்பழம் 7.முக்காடு
8.இளநீர்

SUDOKU ANSWER

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

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்..........

மகள்: அப்பா என்ன ஏன் செடிகளை பற்றி ஆராய படிக்க வச்சீங்க.

அப்பா: அப்போதான் நீ நல்ல வளர முடியும்.

மகள்: அப்பா.. பியானோ- டூனா அப்பறம் பானை- பசை என்ன வித்தியாசம் சொல்லுங்க?

அப்பா: தெரியலையே்..

மகள்: பியானோ ல டூனா (Tune) போட முடியும். டூனா ல பியானோ போட முடியாதே

அப்பா: அப்போ அந்த பானை- பசை

மகள்: எனக்கு தெரியும் நீங்க அதிலையே ஒட்டிப்பீங்கன்னு..

அப்பா: சாம்சங் கம்பெனில வேலை பாக்குற செக்யூரிட்டியை என்ன சொல்லுவாங்க தெரியுமா?

மகள்: என்ன?

அப்பா: ” கார்டியன் ஆ.ஃப் தி கேலக்சி” (Guardian of the Galaxy)

அப்பா: நேத்து பீச் போனேன் இல்லையா?

மகள் : ஆமாம்..

ஆப்பா: அங்க ஒருத்தன் ஹெல்ப் ஹெல்ப் னு கத்திட்டே பக்கத்துல வர ஷார்க் கிட்ட சொல்றான்.

மகள்: அப்பா..

அப்பா: எனக்கு தான் தெரியுமே, ஷார்க் ஹெல்ப் பண்ணாதுன்னு.. ஐபத்தியக்காரன்..

மகள்: அப்பா.. மீன்கள் ஏன் பாஸ்கெட் பால் விளையாடாது தெரியுமா?

அப்பா: ஏன்?

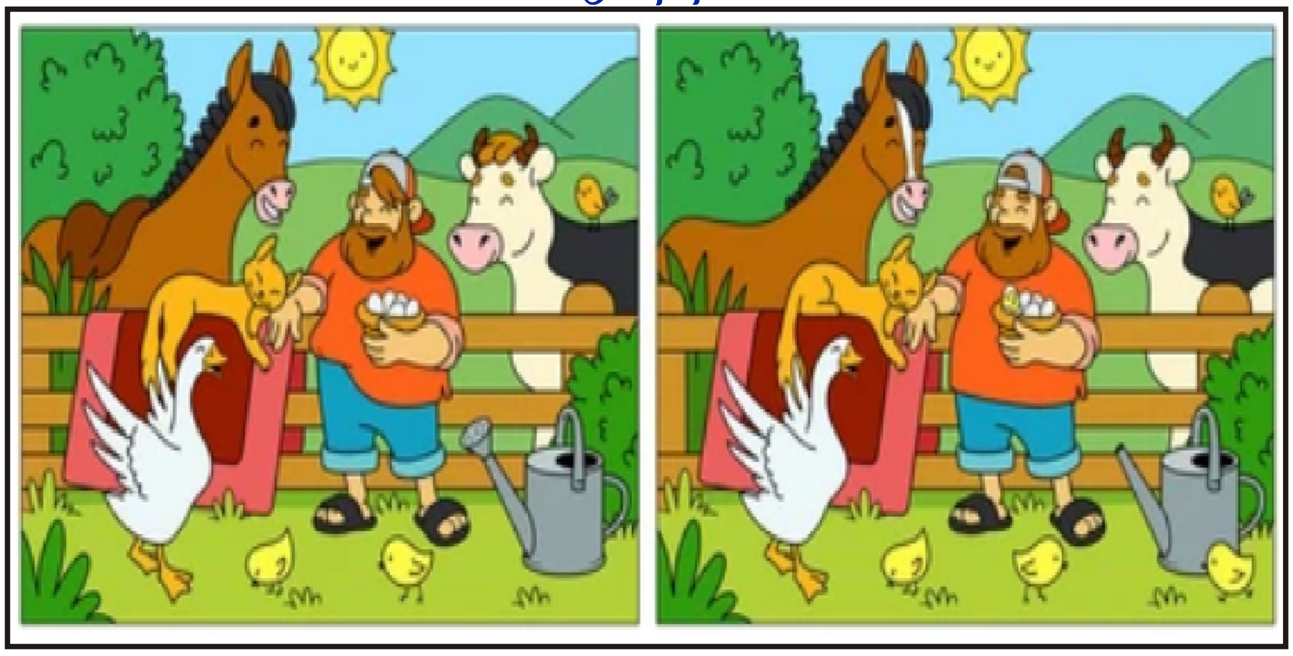
மகள்: நெட் பார்த்த பயம் அதான்..

CHUTTIES CORNER

HAND CRAFT

WORD PUZZLE

படத்தில் உள்ள 12 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



MEHNDI DESIGN

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