Hale & Healthy HOSPITAL
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 - 4 ISSUE - 43 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

NATIONAL CONFERENCE ON IMPLEMENTATION OF NATIONAL EDUCATION POLICY 2020 IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS: CHALLENGES AND STRATEGIES

The Internal Quality Assurance Cell (IQAC) of Guru Nanak College has successfully hosted a two-day National Conference on "Implementation of National Education Policy 2020 in Higher Education Institutions: Challenges and Strategies" on June 21 & 22, 2023.

The Inaugural Session began with a welcome address by the Principal, Dr M G Ragunathan highlighting the achievements of the college. Dr Swati Paliwal, IQAC Coordinator & Head GNCCOI explained the theme of the Conference, by emphasizing its aims and objectives. She also touched upon the challenges in implementing the National Education Policy, and how the conference will aid in formulating strategies to overcome the same. The Proceedings of this NAAC-sponsored National Conference was released by the Chief Guest, Prof Saket Kushwaha, Vice Chancellor, Rajiv Gandhi University, along with the other dignitaries.

The Chief Guest of the event, Prof Saket Kushwaha, reiterated the importance of the implementation of the National Education Policy throughout the nation by 2030, addressing the drawbacks of the current education system. Col. (Prof). Y S Siddegowda, Vice Chairman, Karnataka State Council for Higher Education, the keynote speaker, deliberated on the implementation of NEP in the state of Karnataka. The timeline presented by him illustrated the academic reforms that took place in the state.

The inaugural ceremony also witnessed a prodigious moment of exchanging MoUs between Guru Nanak College and Rajiv Gandhi University for the establishment and promotion of inter-institutional teaching, research, faculty and student development programs, and cultural exchange for the furtherance of students and faculties.

The three Technical Sessions were chaired by Dr Sony Kuriakose, IQAC Coordinator, Nirmala College, Dr Jerinabi, IQAC Coordinator, Avinashilingam Institute for Home Science and Higher Education for Women, and Prof. M Krishnan, Vice Chancellor, Central University of Tamil Nadu respectively. The presenters had good discussions and deliberations on the challenges and strategies for implementing NEP 2020.

The valedictory Session was graced with the presence of the Honourable Governor of Tamil Nadu, Thiru R N Ravi. He remarked that NEP 2020, though being the third education policy framed in the nation, is the first in many ways as it is not a mere document but a revolutionary formula. The objective of this education policy is to equip the students with knowledge with which they can march into the world and make a place for themselves. He also stated that the implementation of NEP throughout the country would aid in building a new nation with a sense of who we truly are. The trust placed in the power of the youth can transform the nation and this can be done only with a good education policy in place.

In his concluding remarks, the honourable Chief Guest appreciated the college for collaborating with European Institutions and congratulated the Management and the team for organising such a conference on NEP 2020 which is truly beneficial for the students to become equipped and skilled to face the challenging world. Honourable Governor was welcomed by the guard of honour given by GNC NCC cadets, 1 TN BTY NCC, Madras Group -A.

The Conference Report was presented by Dr. Swati Paliwal, IQAC Coordinator & Head GNCCOI. Prof M Krishnan, Vice Chancellor, Central University of Tamil Nadu, the Keynote speaker stressed the importance of NEP 2020 and skill-based learning for higher education that will give more entrepreneurship and career opportunities.

வேளச்சேரியில் மாற்றி அமைக்கப்பட்ட ரேசன்கடை திறப்பு விழா...

நமது வேளச்சேரி பகுதியில் உள்ள மக்கள் குறிப்பாக பெண்கள், வயதானவர்கள் ரேசன்பொருள்கள் வாங்கவேண்டி தண்டீஸ்வரம் நகரில் உள்ள ரேசன்கடைக்கு சென்றுவர தரமணி லிங் சாலையை கடந்து சென்று ரேசன்பொருள்கள் வாங்கவேண்டிய நிலைமை இருந்தது. அதை கருத்தில் கொண்டு டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக மேற்கண்ட ரேசன் கடைய டான்சிநகர் பகுதிக்கு மாற்றவேண்டி மேலாண்மை இயக்குனர் TUCS அவர்களுக்கு 07-02-2023 அன்று மனு அளிக்கப்பட்டது அதன் அடிப்படையில் நமது பகுதிக்கு ரேசன் கடையை மாற்றி கொடுக்கப்பட்டது. 30-06-23- வெள்ளிக்கிழமை மதியம் 12.00 மணிக்கு பாலகிருஷ்ணா நகரில் ரேசன் கடையை திறக்கப்பட்டது திறப்பு விழாவில் கலந்து கொள்ளவேண்டி அழைப்பு விடுத்தனர். திருமதி. ஜெயபாரதி CSR TUCS அவர்கள். ரேசன் கடையை வேளச்சேரி சட்டமன்ற உறுப்பினர் மாண்புமிகு JH ஹசன் மௌலான 177 வார்டு மாமன்ற உறுப்பினர் திரு.P.மணிமாறன் ஆகியோர் தொடங்கிவைத்தனர்.

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, டசல் விலை நிலவரம் Friday Price

பெட்ரோல் விலை	டசல் விலை
விலை 1 லிட்டர்	₹ விலை 1 லிட்டர்
102.63	94.24

NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY

Online Class for Women and Kids

FOR ALL AGE CATEGORIES

CONTACT
89391 53560

DESIGNING
Tamil & English DTP designing works
Rs. 500/- only

Contact
7358182075

WANTED
LADIES TAILOR

PRASUDRA Boutique

No:2 LAKSHMI NAGAR, 2nd STREET, VELACHERY

CONTACT - PREMALATHA
4435504719
8870393999

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்		24 கேரட்	
	1 கிராம்	5430	1 கிராம்	5890
	8 கிராம்	43440	8 கிராம்	47032
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	74.80		
	1 கிலோ	74800		

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

வாழ்க்கையில் விஸ்வரூப வெற்றி பெற நிலை வாசல் பரிகாரம்

ஒரு வீடு என எடுத்துக் கொண்டால் அதற்கு முதலில் முக்கியத்துவம் கொடுப்பது நிலைவாசல் தான். வீட்டில் ராஜ வாசல் என்று அழைப்பதும் இந்த நிலை வாசலை தான். வீட்டிற்குள் தெய்வங்கள் முதல் மனிதர்கள் வரை அனைவரும் தாண்டி செல்வதும் நிலை வாசல் வழியாகத் தான். இந்த நிலை வாசலை நாம் சரியான முறையில் பூஜை செய்து வழிபட்டு வந்தாலே நம் வாழ்வில் ஏற்பட போகும் பல சிக்கல்களில் இருந்து விடுபடலாம். இந்த ஆன்மீகம் குறித்த பதிவிலும் நிலை வாசலை எப்படி நாம் பூஜித்து வழிபட்டால் நம்முடைய வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்று அதிர்ஷ்ட த்தை நாம் வரவழைத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நிலைவாசல் வழிபாடு

நிலை வாசலில் விரிசல் ஏற்பட்டிருப்பது உடைந்து இருப்பது அல்லது நிலை வாசல் கதவை சாற்றும் போது சத்தம் கேட்பது இவற்றை எல்லாம் முதலில் சரி செய்து விட வேண்டும். இவை தான் நம் குடும்பத்திற்கு துன்பம் வருவதற்கு முதல் காரணம். இந்த நிலை வாசலில் தான் நிலைவாசல் தேவதை எப்போதும் வீற்றிருந்து நம் குடும்பத்தை காப்பார். அது மட்டும் இன்றி நம்முடைய குலதெய்வமே நிலை வாசலில் இருந்து தான் நம்மை காக்கும் என்பதும் ஐதீகம். ஆகையால் நிலைவாசலில் எந்த ஒரு விண்ணமும் இல்லாமல் இருப்பது முக்கியம்.

வெள்ளிக்கிழமைகளில் இந்த நிலை வாசல் பரிகாரத்தை செய்வது மிகவும் உசித்தம். அதிலும் வெள்ளிக்கிழமை காலை ஆறிலிருந்து ஏழு மணிக்குள்ளாக இதை செய்யும் பொழுது சுக்கிரனுடைய அனுகிரகத்தையும் சேர்த்து பெறலாம். முதலில் நிலை வாசலை நல்ல சுத்தமான தண்ணீர் கொண்டு துடைத்து விடுங்கள். அதன் பிறகு பன்னீரை கொண்டு துடைக்க வேண்டும். அடுத்ததாக மஞ்சள் சந்தனம் இரண்டையும் ஒன்றாக குழைத்து (சந்தனம் கேது பகவான் கூறியது கேது கிரகமே பிரம்மாண்டத்தை குறிப்பது தான்) நிலை வாசலில் பூசி அதில் தாழம்பு குங்குமத்தை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இவையெல்லாம் நல்ல நறுமணத்தை தரக் கூடியது. இத்துடன் 11 மாவிலை எடுத்து அதில் சந்தனம் மஞ்சள் கலந்த பொட்டை வைத்து குங்குமமும் வைத்து வாசலில் கட்டி விடுங்கள்.

அதன் பிறகு இரண்டு அகல் தீபத்தை வைத்து அதில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி பஞ்சு திரி போட்டு ஒவ்வொரு விளக்கிலும் ஆறு டைமண்ட் கற்கண்டை சேர்த்துக் தீபம் ஏற்றுங்கள். ஆறு என்றால் அது சுக்கிரனை குறிக்கும் அத்துடன் வாசலில் அண்ணாச்சி பழ நறுமணத்துடன் இருக்கும் ஊதுபத்தியை ஏற்றி வையுங்கள். இதனால் மகாலட்சுமி இதன் பிறகு நிலை வாசலுக்கு கற்பூர தீபாராதனை காட்டி நிலை வாசலை சிரத்தையுடன் பூஜை செய்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த பூஜை முடித்த பிறகு மகாலட்சுமி தாயாரின் படத்திற்கு முன்பாக நெய் தீபம் ஏற்றி நீங்கள் எப்பொழுதும் போல் வெள்ளிக்கிழமை பூஜையை செய்து கொள்ளலாம். இந்த நிலை வாசல் பூஜையில் நாம் சுக்கிரன், கேது, மகாலட்சுமி தாயார், குலதெய்வம், நிலை வாசல் தெய்வம் என அனைவரையும் வழிபட்டு அனைவரின் ஆசிர்வாதத்தையும் முழுமையாக பெற்று விடலாம்.

இதை வெள்ளிக்கிழமை தோறும் தொடர்ந்து செய்து வரும் போது நாம் தொடங்கும் காரியம் அனைத்தும் வெற்றி தான். இத்தகைய பூஜை செய்த பிறகு நாம் நிலை வாசல் படி தாண்டி போகும் போது நமக்கான அதிர்ஷ்டம் எப்போதும் நம்மை தொடர்ந்து வரும. நேர்மறை எண்ணங்கள் மட்டுமே நம்மை தொடர்ந்து தீயவை எதுவும் நம்மை நெருங்காது. இந்த நிலைவாசல் பரிகாரத்தில் நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் நம்பிக்கையுடன் இதை செய்து வாழ்க்கையில் பெரிய அளவில் வெற்றி பெறலாம் என்ற இந்த தகவலோடு பதிவினை நிறைவு செய்து கொள்வோம்.

BEAUTY TIPS

HOW TO DO THE PERFECT MANICURE

1. Prepare your tools. In order to do a great manicure, you'll need certain supplies. Most supplies can be purchased at a local makeup store or drug store. To do a salon style manicure, you will need the following:

- Nail polish, a base coat, and a top coat
- Nail polish remover
- Cotton balls
- Q-tips
- A bowl filled with warm water and moisturizing shower gel
- A set of manicure tools that includes a cuticle pusher and cuticle blade
- Cuticle moisturizer

2.Select an acetone-free nail polish remover. Acetone nail polish removers tend to remove polish quicker. However, they also contain harsh chemicals that can wear down nails. You should opt for an acetone free polish remover, especially if you do your nails frequently. Check the ingredient list of any polish remover you use to make sure that it does not contain acetone.

3.Remove any previous nail polish. To start, you'll need to remove any previous polish. If you do not have old polish on your nails, you can skip this step. You should not soak you nails in remover, as this can be harsh on your nails. Instead, dab a cotton ball in remover and gently swab your nails until any leftover polish comes off.

4.Moisturize your cuticles. You should moisturize your cuticles before applying any polish. This can help your cuticles retain moisture, keeping your nails healthy.

Near the root of your nail, there is a small flap of Skin known as a cuticle. Dab a small bit of moisturizer over this skin.

Gently massage the cream into your skin until the lumpy bits of cream dissolve into your skin.

5.Soak your hands for two minutes. Take your bowl of warm water filled with shower gel. Place the tips of your fingers in the bowl. Allow them to soak for two minutes.

You can use a clock to track time, but you may be able to gauge the two minute mark by just counting to 120 in your head.

6.Push back your cuticles and cut the old cuticles. Take your cuticle pusher, which is a small wooden or plastic stick. You will use this to gently push each of your cuticles back so they merge with the skin in your fingers. Older cuticles will emerge from underneath the pushed back cuticles. Take your cuticle cutter and run the blade along the length of your cuticles to cut them off.

You want to take caution with this step. Be very gentle as you push your cuticles back and cut them. Use very slow motions. Forcefully cutting or pushing your cuticles could lead to an infection.

Never neglect to soak your fingers before pushing back your cuticles. If your hands are slightly wet, the cuticles will move easier. This can also help prevent infection.

7.Clip and file your nails. If your nails are not in your desired size and shape, you should now cut and file them. You can use a set of nail clippers and a nail file to do so. You should also use a nail buffer to smooth out the tops of nails.

Trim nails to your desired length. Then, take a file and file them into a good shape. Salon style manicures usually file nails into a square shape or round out the edges of nails. To create a squared look, file each nail flat across the top and then soften the edges slightly so they aren't too sharp. For a rounded look, file the tips of your nails into a soft curve. Be sure to file your nails in one direction only. Start at one edge and work your way over to the other.

Avoid using metallic files, as these can be too harsh. Opt for an emery board or crystal nail file.

Gently rub your nail buffer over the tops of your nails until they have a smooth, even appearance. Do not buffer for too long, however. If nails become too smooth, polish may slide off.

8.Add a base coat. A base coat will protect your nails from becoming tinted by polish. It will also make the nail polish come on smoother. Add one layer of base coat to your nails.

Use about three strokes to cover your nails in base coat. If there are any lumps or uneven patches, use a few shorter strokes to smooth out these bumps.

For best results, you should let nails air dry. However, as you're adding multiple layers, this can be time consuming. You can dry your nails with a hairdryer, but make sure to set it to low heat. If you set it to high or medium heat, you could end up burning your fingers.

9.Add one layer of nail polish. You'll want to add nail polish in layers for best results. Start with one thin layer of polish. Do not worry if the polish looks a little light. It will become darker when you add the second layer. As with the base coat, apply with two to three strokes. If you notice any uneven patches, use shorter strokes to smooth out the polish. The drying procedure is the same as the base coat. Air drying works best, but you can use a blow dryer set to low to dry your nails.

10.Add the second layer of nail polish. Use two to three strokes to cover your nails in a second coat. If you need to smooth out any lines or bubbles, use a few shorter strokes to do so. This should make your nail polish darker and smoother. You can air dry your nails or use a blow dryer set to low.

11.Add a top coat. A top coat will protect your polish, allowing it to last up to two weeks. It will also keep your nails looking clearer and smoother. Apply a top coat the same way you applied the other layers. Work extra hard to get the top coat looking smooth, as this is the last polish you'll be applying.

12.Allow nails to dry completely. Your nails will look smoother and shinier if you allow them to air dry after adding the final coat. It can take up to an hour for nails to dry completely, so avoid touching or handling anything until your nails have dried.Find something to do to distract yourself. Turn on a TV show you like or listen to some music.

13.Clean around the edges of your nails with a q-tip. Even when you work slowly and carefully, a small bit of nail polish may spill onto the skin around your nails. If you want your manicure to look professional, dab a q-tip in nail polish. Then, take the q-tip and rub it along the skin of your nails to remove any rough edges or spilled polish.Go slowly here. You do not want to accidentally rub your nails themselves, as this will remove the polish.

HALE AND HEALTHY HOSPITAL ANNIVERSARY CELEBRATION

HALE AND HEALTHY HOSPITAL management had their ANNIVERSARY CELEBRATION on JUNE 22nd THURSDAY at THIRUVANMIYUR, with the gracious presence of their CHAIRMAN Mr. RAJESH, MANAGING DIRECTOR Mrs. SARANYA and the respected CONSULTANTS Dr. PREMILA PARASURAM (Gynaecologist), Dr. SRIRAM (General Physician), Dr. SARATH KUMAR (General Surgeon) in order to felicitate their Duty Medical Officers Dr. RAM KUMAR, Dr. MOHAMMED NOUFAL and Dr. ADITHYA, along with their duty Nurses and staffs, who have travelled through the years, providing immeasurable support to the organization.

This 24 x 7 Multispeciality Hospital (near Thiruvanmiyur RTO) provides all kind of services with the best specialists in the following departments such as General Surgery, Diabetology, Cardiology, Urology, Pulmonology, Nephrology, Gastrology, Dermatology, Gynaecology, Neurology, Physiotherapy, ENT, Orthopedic, Pediatric & Psychiatric consultations on appointment basis, contact 9677194440 & 044 43090397.

இரண்டாம் உலகப்போரில் உயிர்நீத்த வீரர்களுக்கு நடைபெற்ற நினைவு அஞ்சலி விழா...

30/06/2023 அன்றைய தினம் இரண்டாம் உலகப்போரில் உயிர்நீத்த வீர பெருமக்களுக்கு நினைவு அஞ்சலியாக தூதரக அதிகாரி மற்றும் மாண்புமிகு தமிழக சுற்றுச்சூழல் அமைச்சர் சோழிங்கநல்லூர் சட்டமன்ற உறுப்பினர் திரு அரவிந்த் ரமேஷ் மேலும் பெருங்குடி மண்டல குழு தலைவர் ரவிச்சந்திரன், எக்ஸ்னோரா தலைவர் திரு செந்தூர் பாரி அவர்கள் மேலும் பல்வேறு சுற்றுச்சூழல் அமைப்பைச் சேர்ந்த நண்பர்கள் கலந்து கொண்டனர். இதில் கிரீன் வேளச்சேரியும் கலந்து கொண்டு மரங்கள் நட்டு அமைச்சர் மற்றும் ரஷ்ய தூதரக அதிகாரிகளும் புகைப்படம் எடுத்துக் கொண்டது விழா சிறப்பாக பெருங்குடி தொழில்பேட்டையில் உள்ள ஒஎஸ்ஆர் நிலத்தில் நடைபெற்றது.

ROTARY CLUB OF VELACHERY NEW TEAM SWEARING CEREMONY ...

Rotary club of chennai Velachery (RCCV)started in 2008, Being part of rotary international district 3232. RCCV has been engaged in various community projects in and around Velachery for past 14 years.

The new incoming team for the year 23 -24 swearing ceremony was held on 25 th June at Madras race club Guindy, chennai. The president Rtn. A. Mohan and secretary Rtn. D. Balachandar and incoming club officers of RCCV were pinned by district governor Rtn. Ravi Raman in presence of many rotary district officials and rotary members.

Rotary club of Chennai Velachery wing green Velachery has planted and maintaining 20000 + samplings in Velachery and continuing their efforts on expanding the Green landscape. The president and new team committed they will continue to do various community development projects across in and around Velachery.

SG PEOPLE TRUST GOING TO CONDUCT AWARENESS CAMPAIGN

Do Join Hands with Us to Our initiative. If you are interested in Volunteer Do contact us ! You can do this at your Respective Places like Schools /Tution / Colleges/ Company . for further information please contact us : 9003298927.

ALTERNATIVES

Very lazy - indolent
Very valuable - precious
Very rich - wealthy
Very roomy - spacious
Very thin - gaunt

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

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் தொழில் ரீதியாக உங்கள் ஒழுக்கம் மற்றும் கடின உழைப்பின் வலிமையால், நீங்கள் பதவி உயர்வு மற்றும் சம்பள உயர்வைப் பெறலாம்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் உங்களுக்கு யோசனைகள் அதிகரிக்கும், நிறைய பணம் சம்பாதிக்க புதிய வாய்ப்புகளைக் கண்டுபிடித்து நல்ல லாபத்தைப் பெற முடியும்.

மிதுனம்

நீங்கள் கூட்டாக வணிகம் செய்தால், இந்த வாரம் உங்கள் பங்குதாரர் தனது வாக்குறுதியைக் காப்பாற்றவில்லை என்று உணருவீர்கள்.

கடகம்

உங்கள் செல்வம் மற்றும் நிதியின் அதிபதி சாதகமான நிலையில் இருப்பதால் இது நடக்கும். இந்த வாரம் நீங்கள் சமூகத்தில் மரியாதை பெறுவீர்கள்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் உங்கள் தொழிலில் நிச்சயம் முன்னேற்றம் தரும், ஆனால் வெற்றியின் போதை உங்களை ஆட்கொள்ள வேண்டாம் என அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

கன்னி

இந்த வாரம் தொடக்கத்தில் உங்கள் மூத்தவர்களால் திட்டி முடிக்கப்படாத பணிகளை உங்களால் முடிக்க முடியாமல் போகலாம்.

துலாம்

இந்த வாரம், நீங்கள் எல்லா வேலைகளையும் விட்டுவிட்டு, குழந்தை பருவத்தில் நீங்கள் செய்த விஷயங்களைச் செய்ய விரும்புவீர்கள்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் வீட்டிற்கு விருந்தினர்களின் திடீர் வருகை சாத்தியமாகும். இதனால் குடும்பச் சூழலில் அமைதி நிலவும்.

தனுசு

கடந்த காலங்களில் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குள் ஏதேனும் கருத்து வேறுபாடுகள் இருந்திருந்தால், இந்த வாரம் அது முற்றிலும் நீங்கும்.

மகரம்

இந்த வாரம் உங்கள் கடின உழைப்பையும் அர்ப்பணிப்பையும் மக்கள் கவனிப்பார்கள், இதன் காரணமாக, நீங்கள் சில நிதி நன்மைகளைப் பெற வாய்ப்புள்ளது.

கும்பம்

இந்த வாரம் நீங்கள் குடும்பத்திற்காக ஒரு புதிய வீட்டை வாங்கலாம் அல்லது உங்கள் பழைய வீட்டை அழகாகவும் ஒழுங்கமைக்கவும் முடிவெடுக்கலாம்.

மீனம்

கடந்த வாரத்தில் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கைக்கு நேரம் கொடுக்க முடியாமல் போனதை இந்த வாரம் ஈடுசெய்வீர்கள்.

YOGASANAM

பாதாங்குஸ்தாசனம்

பலன்கள்:-

மேலே குறிப்பிட்டிருப்பது போல் கல்லீரல் மற்றும் மண்ணீரல் செயல்பாடுகளை செம்மைப்படுத்துகிறது.

முதுகெலும்பை பலப்படுத்துகிறது.

நுரையீரலை பலப்படுத்துகிறது.

மூளைக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது நினைவாற்றலை வளர்க்கிறது.

மேல் முதுகுத் தசைகளை தளர்த்தி மேல் முதுகு வலியை போக்குகிறது.

கழுத்து தொடங்கி ஆடுசதைகள் வரை நீட்சியடைய (stretch) வைக்கிறது.

வயிற்று கோளாறுகளை சரி செய்கிறது.

சையாடிக் பிரச்சினையை போக்குகிறது.

லேசான தலைவலியை போக்க உதவுகிறது.

எலும்புகளை பலப்படுத்துகிறது.

தூக்கமின்மையை சரி செய்கிறது.

மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது.

செய்முறை:-

பாதாங்குஸ்தாசனம் செய்வது எப்படி என்று பார்க்கலாம்.

இரண்டு பாதங்களுக்கிடையே சிறிது இடைவெளி விட்டுநேராக நிற்கவும்.

மூச்சை வெளியே விட்டுக் கொண்டே முன்னால் குனிந்து கால் பெருவிரல்களை பிடிக்கவும்.

20 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருந்த பின் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

குறிப்பு:-

முதுகுத் தசைகளை பலப்படுத்தும் ஆசனமாக இது விளங்கினாலும் தீவிர முதுகுப் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தைத் தவிர்க்கவும்.

FAMOUS SCIENTISTS AND THEIR INVENTIONS

1.André-Marie Ampère was a prominent French physicist and mathematician who is considered as one of the early founders of classical electromagnetism, or “electrodynamics” He invented the solenoid and the electrical telegraph.

2.Archimedes is credited with the invention of the sciences of mechanics and hydrostatics. The laws of levers and pulleys wwhich he discovered is what allows us to move heavy items with small forces.

The center of gravity, one of the most fundamental principles in physics was first proposed by him.

3.John Logie Baird, a Scottish engineer, invented the first mechanical television, which could broadcast images of moving objects. In 1928, he also exhibited color television.

4.John Logie Baird, a Scottish engineer, invented the first mechanical television, which could broadcast images of moving objects. In 1928, he also exhibited color television.

5.Rachel Carson was a well-known American biologist who focused on environmental pollution and the natural history of the sea.

Silent Spring, published in 1962, became one of the most significant books in the modern environmental movement, paving the way for stricter pesticide regulations.

6.Barbara McClintock is best known for discovering genetic transposition, which is crucial to understanding genetics, biology and medicine.

7.James Chadwick is the scientist who discovered neutrons, which are elementary particles devoid of charge.

8.Francis Harry Compton Crick OM FRS was a molecular biologist, biophysicist, and neuroscientist. He, along with Rosalind Franklin and James Watson, helped decode the DNA molecule’s helical structure.

9.Democritus was a Greek philosopher best known for developing the atomic theory of the universe. This is especially revolutionary since he was able to decipher this around 420 BC.

10.Charles Richard Drew was a surgeon and medical researcher who conducted research in the field of blood transfusions, establishing improved blood storage procedures, and applied his expert knowledge to develop large-scale blood banks.

11.Michael Faraday FRS was an English scientist whose main discoveries were Electromagnetic induction, electrolysis and diamagnetism.

12.An English chemist and X-ray crystallographer, Rosalind Franklin’s work was pivotal to understand molecular structures of DNA, RNA and viruses.

13.James Clerk Maxwell was the first person who described electricity, light and magnetism as different forms of the same phenomenon. He is responsible for the classical theory of electromagnetic radiation.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

CHICKEN 555

Frying the chicken strips

500 grams boneless chicken breast
1 egg
1/2 teaspoon turmeric powder
1/2 teaspoon salt
2 tablespoon maida (all purpose flour)
1/4 cup corn flour / starch
3 tablespoon vegetable oil for frying

Other Ingredients

1 tablespoon vegetable oil
1/4 teaspoon fennel seeds
1/2 inch piece ginger, minced
2 pods garlic, finely chopped
1/4 cup onion, finely chopped
1/2 teaspoon turmeric powder
1/4 teaspoon salt
1 teaspoon coriander powder
1 teaspoon red chilli powder
2 green chillies, finely chopped
1 teaspoon red chilli flakes
1 sprig curry leaves, finely chopped
1/4 cup mint leaves, finely chopped
2 tablespoon coriander leaves, finely chopped
2 tablespoon spring onion, finely chopped
1/4 cup water
1 teaspoon soy sauce
1 tablespoon lime juice

INSTRUCTIONS

Cut the boneless chicken breasts into thin strips. To the strips add in the egg, turmeric and salt. Mix well to combine. Add in the corn starch and maida. Mix well to combine. Marinate for 30 minutes.

Heat vegetable oil in a pan and add in the chicken strips one by one to the pan. Fry for two minutes. Turn after two minutes and cook for a couple of minutes more. Remove from the pan and drain on paper towels. Repeat with the remaining chicken. Set aside.

Heat oil in a pan and add in the fennel seeds. Add in the minced ginger, finely chopped garlic and finely chopped onions. Sauté for a couple of minutes. Add in the turmeric powder, salt, coriander powder, red chilli powder, green chillies and the red chilli flakes. Sauté for a minute. Add in the curry leaves, mint leaves, coriander leaves and spring onion. Make sure all these herbs are chopped fine. Cook for a minute.

Add in quarter cup of water and cook for a minute. Add in the chicken strips and toss well to coat.

Add in the soy sauce and lime juice. Toss well to coat. If you want a tangier 555, add a tablespoon of tomato ketchup at this stage and toss well. Serve hot.

SUDOKU ANSWER

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

SUDOKU GAME

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

விடுகதை விளையாட்டு

1.இந்த ஊரிலே அடிபட்டவன் அடுத்த ஊரிலே போய் சொல்லுகிறான் -அவன் யார்?

2. உடல் உண்டு தலையில் இல்லை கையுண்டு கால் இல்லை அல்லும் பகலும் ஓடும் -அது என்ன?

3. ஆடையில்லா கருப்பழகி ஆடிச் சுழன்று பாடுகிறாள் -அவள் யார்?

4. மணி அடித்தால் மலைப்பாம்பு நகரும் -அது என்ன?

5. நாலு கால் உண்டு வீச வால் இல்லை -அது என்ன?

6.வாங்கும்போது கறுப்பாகவும், பயன்படுத்தும்போது சிவப்பு நிறமாகவும், தூக்கி எறியும்போது சாம்பல் நிறமாகவும் -இருப்பது எது?

7. தேர் ஓடுது பூ உதிருது -அது என்ன?

8.என்னிடம் இறகுகள் உண்டு ஆனால் நானாக பறக்க முடியாது -நான் யார்?

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

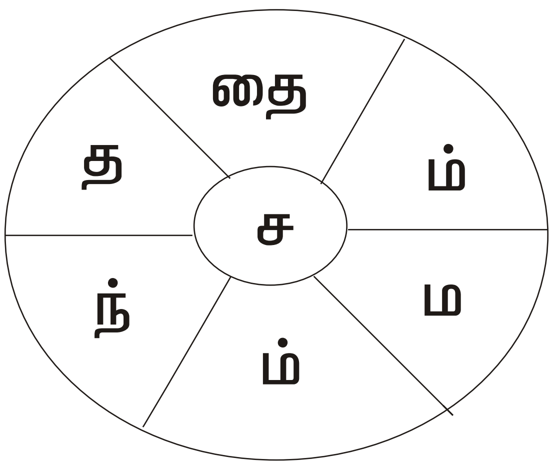
இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்
This is our only concern

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.

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்



மூன்று எழுத்து சொற்கள் கண்டுபிடியுங்கள்.

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

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்..........

1. Costlyஆன கிழமை எது?
"வெள்ளி" கிழமை

2. எலிய என்ன பண்ண யானை ஆகலாம்?
எலிக்கு ஒரு பண்ட் (Pant) போட்ட எலிபெண்ட் (elephant) ஆகிடும்.

3.குடிக்க முடியாத டீ எது? கரண்டி

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

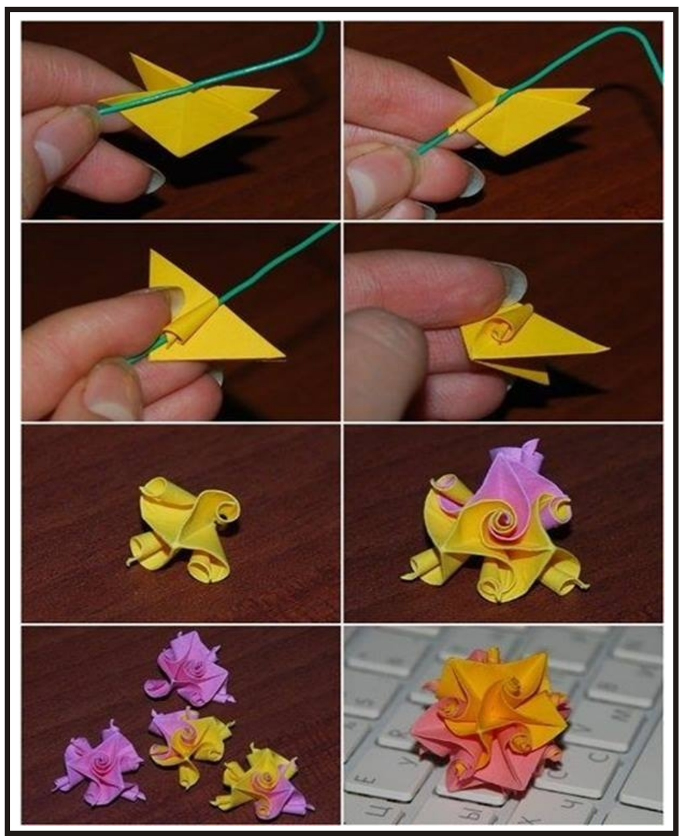
1. எறும்பு
2. மெழுகுவர்த்தி
3. வாழை
4. இடியாப்பம்
5. தீபம்
6. நிலா
7. மஞ்சள்
8. இதயம்

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

MEHENDI

PAPER CRAFT



படத்தில் உள்ள 11 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!

BOOK REVIEW OF THE WEEK

Hey guys, today we're reviewing ***THEA STILTON AND TROUBLE IN THE BIG APPLE***. So, the book starts off with Pamela packing her bags for New York, her home. She also has a race to prepare for there. So, the others follow her there. They are then introduced to her family and told about their pizzeria. As Pamela prepares for the race, a new arsonist approaches the city. He burns down a lot of restaurants making the owners go bankrupt. The villain is revealed to be someone that would obviously be evil and jealous of those with successful restaurants. This leads to a massive chase featuring cars, trucks and fire trucks.

Positives:

Like all the other books of this series, the art style is gorgeous. The Thea Sisters are likeable but the worst character in the book is easily the villain. The pacing is also not too slow.

Negatives:

The worst character in the book is the villain. He is the most obvious twist villain that I have ever seen. There was little to no buildup to him being the villain. He is worse than Wither in Phoenix of Destiny. He is very, very bad. He is easily the worst part of this book. I hated him. If this book was like 50 pages longer, then we could have got at least some insight into his character.

Overall review:

A very mixed bag, but not insultingly bad.

Yeddanapudi Jeyan
Class 5
Delhi Public School,
Nacharam,
Telangana.

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