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 - 10 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

வேளச்சேரியில் திருமண மண்டப அடிக்கல் நாட்டு விழா...

வேளச்சேரியில் சென்னை மாநகராட்சிக்கு சொந்தமான 35 சென்ட் நிலத்தில் குளிர்சாதன திருமண மண்டப அடிக்கல் நாட்டு விழா 21ஆம் தேதி பிப்ரவரி அன்று நடைபெற்றது. விழாவில் தென்சென்னை நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் திருமதி. தமிழச்சி தங்க பாண்டியன் மற்றும் சென்னை மாநகராட்சி மண்டலம் 13 குழு தலைவர் திரு துரைராஜ் , வேளச்சேரி மாமன்ற உறுப்பினர் 177 வது வார்டு திரு P. மணிமாறன் , 178 வது வார்டு மாமன்ற உறுப்பினர் திரு S. பாஸ்கர் மற்றும் சென்னை மாநகராட்சியின் உயர் அதிகாரிகள் நகர் நல சங்க நிர்வாகிகள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர் இது ஆறு கோடியே 92 லட்சத்தில் கட்டப்படும் திருமண மண்டபம் ஆகும் விஜிபி செல்வா நகர் 2வது மெயின் ரோடு வேளச்சேரியில் கட்டப்பட இருக்கிறது...

சென்னையில் வெயிலின் தாக்கம் அதிகரிப்பு... கோடைகாலம் தொடங்குவதற்கு அறிகுறி...

குளிர்காலம் முடிவுக்கு வந்து கோடைகாலம் தொடங்குவதற்கான அறிகுறியாக சென்னையில் வெயிலின் தாக்கம் அதிகரிக்க தொடங்கியுள்ளது.

சென்னை வானிலை மையம் சார்பில் இதுதொடர்பான அறிவிப்பு வெளியிடப்பட்டிருந்த நிலையில் சென்னையில் கடந்த சில நாட்களாகவே வெயில் அதிகரிக்க தொடங்கியுள்ளது. அந்த வகையில் நேற்று பகலில் வெயில் வாட்டி எடுத்தது.

இதனால் சாலையில் நடந்து சென்றவர்கள், மோட்டார் சைக்கிளில் சென்ற வாகன ஓட்டிகள் உள்ளிட்டோர் அவதிக்குள்ளானா-ர்கள். கடும் வெயிலையும் பொருட்படுத்தாமல் வேலை நிமித்தமாக வெளியில் சென்றவர்கள் வியர்வை மழையில் நனைந்தனர். கோடைகாலம் தொடங்குவதை உணர்த்தும் வகையிலேயே வெயிலின் தாக்கம் அதிகரிக்க தொடங்கி இருப்பதாக வானிலை ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

இதுதொடர்பாக தனியார் வானிலை ஆய்வாளரான பிரதீப் கூறியதாவது:- இனிவரும் காலங்களில் பனிப்பொழிவு குறைய தொடங்கிவிடும். அதிகாலை நேரத்தில் காணப்பட்ட அதிக அளவிலான பனியின் தாக்கம் இனி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைந்து விடும்.

கோடைகாலம் தொடங்கப் போவதற்கான அறிகுறியாகவே வெயிலின் தாக்கம் தற்போது உணரப்பட்டு வருகிறது. இனிவரும் நாட்களில் கூடுதலாக வெயிலின் தாக்கம் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

SG PEOPLE TRUST
REBUILDING LIVES FOR FUTURE

Meet & Greet with Volunteers

Introduction

Ice Breaker

Lets know Eachother

About SG People Trust Volunteer Activities

25th February 2024 | 05:00 PM -06:00 PM

At SG People Trust Office premises Velachery

RSVP to Admin Manager - 900329 89827

வேளச்சேரியில் இலவச கண் பரிசோதனை முகாம்...

இலவச கண் பரிசோதனை முகாம் இரண்டு வார ஞாயிற்றுக்கிழமையில் வேளச்சேரியில் நடைபெற்று வருகிறது , தேவி கருமாரியம்மன் நகர் பழைய ரேஷன் கடை பகுதி அருகில் மற்றும் , பிராமண தெருவில் கங்கை அம்மன் அருகில், இதில் சுமார் 200 பேருக்கு கண்ணாடி இலவசமாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளது 50 பேருக்கு ஆபரேஷனுக்காக செட்டிநாடு மருத்துவமனையில் இலவசமாக செய்வதற்கு பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது இதில் 20 பேர் ஆபரேஷன் முடிந்து வெற்றிகரமாக வீடு திரும்பியுள்ளனர் தூரப்பார்வை என்று 40 பேருக்கு தனியாக கண்ணாடி கொடுக்கப்பட்டுள்ளது இந்த முகாமில் 600 பேருக்கு மேல் வந்து கண் பரிசோதனை செய்து சென்றுள்ளார்கள் இதனை கட்டபொம்மன் நண்பர்கள் சங்கம் வேளச்சேரி, மற்றும் கரம் பவுண்டேஷன் சேர்ந்து நடத்தியது இது முழுவதுமாக இலவசமாக கண் பரிசோதனை மற்றும் கண்ணாடி வழங்குதல் ஆபரேஷன் ஆகியவை செய்யப்பட்டது.

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	5795	1 கிராம்	6265
	8 கிராம்	46360	8 கிராம்	50120
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	76.00		
	1 கிலோ	76000		

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

திருமணத்தடை நீங்க மருதாணி பரிகாரம்

ஒருவருடைய வாழ்க்கையை திசை திருப்பக் கூடிய அற்புதமான செயலாக திருமணம் திகழ்கிறது. இரு மனங்கள் இணைந்து தங்கள் வாழ்க்கையை ஒன்றாக சேர்ந்து வாழ்வதுதான் திருமண வாழ்க்கை என்று கூறப்படுகிறது. இந்த திருமணம் அதற்குரிய வயதில் நடந்தால்தான் அதனுடைய முழுமையான சிறப்பையும் உணர முடியும்.

பலருக்கு ஏதொ ஒரு காரணங்களினால் அதற்குரிய வயதில் திருமணம் நடைபெறாமல் தள்ளிப் போகிறது. அப்படிப்பட்டவர்கள் மருதாணியுடன் எந்த பொருளை சேர்த்து வைத்தால் திருமண தடை நீங்கும் என்றுதான் இந்த ஆன்மீகம் குறித்த பதிவில் பார்க்கப் போகிறோம்.

மருதாணி என்பது மகாலட்சுமியின் அம்சம் பொருந்திய ஒரு செடியாக திகழ்கிறது. அன்றைய காலத்தில் நம்முடைய முன்னோர்கள் அவர்கள் கையில் என்றுமே மருதாணி இருப்பது போல் அடிக்கடி மருதாணியை அரைத்து வைத்துக் கொள்வார்கள். ஆனால் இன்றைய காலகட்டத்தில் அந்த அளவுக்கு பிரபலமாக இல்லை அதற்கு பதிலாக கெமிக்கல் நிறைந்த பொருட்களையே கையில் வைத்து உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இதனால் எந்தவித பலனும் இல்லை.

மருதாணியை கைக்கு வைப்பதன் மூலம் நம் உடலுக்கு பல ஆரோக்கியங்கள் ஏற்படுகிறது என்றாலும் மகாலட்சுமி கடாட்சம் ஏற்படும் என்பது தான் உண்மை. அப்படிப்பட்ட மருதாணியுடன் எந்த பொருளை சேர்த்து வைத்து வழிபட திருமண தடை விலகும் என்று பார்ப்போம்.

யாருக்கு திருமண தடை ஏற்பட்டு இருக்கிறதோ அவர்கள் தான் இந்த பரிகாரத்தை செய்ய வேண்டும். இந்த பரிகாரத்தை வெள்ளிக்கிழமை அன்றுதான் செய்ய வேண்டும். மருதாணி இலைகளை பறித்து மைய அரைத்து உருண்டையாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிகமான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி மருதாணியை அரைக்க கூடாது. மருதாணியுடன் நாம் வைக்கப் போகும் பொருள்தான் ஜாதிக்காய்.

ஜர்திக்காயும் ஈர்ப்பு சக்தி மிகுந்த பொருளாக திகழ்கிறது. மருதாணி உருண்டைக்குள் ஒரு ஜாதிக்காயை வைத்து மகாலட்சுமி தாயாரின் பாதத்தில் வைத்து கற்பூர தீப தூப ஆராதனை காட்டி வழிபாடு செய்ய வேண்டும். இந்த மருதாணி உருண்டை அப்படியே மகாலட்சுமியின் பாதத்தில் ஒரு வாரம் வரை இருக்கட்டும் . அடுத்த வார வெள்ளிக்கிழமை மறுபடியும் இதே போல் புதிதாக மருதாணியை அரைத்து அதில் ஒரு ஜாதிக்காயை வைத்து மறுபடியும் மகாலட்சுமி தாயாரின் பாதத்தில் வைத்து விட வேண்டும்.

பழைய மருதாணி உருண்டையை தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படி தொடர்ந்து மூன்று வெள்ளிக்கிழமை இந்த பரிகாரத்தை செய்து வழிபாடு செய்ய வேண்டும். மூன்று வெள்ளிக்கிழமை முடிந்த பிறகு இந்த உருண்டைகளை அப்படியே தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மருதாணி இலைகளை எடுத்து கால் படாத இடத்தில் போட்டு விடுங்கள். ஜாதிக்காயை பொடி செய்து குளிக்கும் தண்ணீரில் சேர்த்து குளிக்க வேண்டும். இப்படி செய்வதன் மூலம் திருமணம் தடைப்பட்டு இருப்பது சரியாகி விரைவிலேயே அவர்களுக்கு திருமண யோகம் ஏற்படும்.

மிகவும் எளிமையான இந்த பரிகாரத்தை நம்பிக்கையுடன் செய்பவர்களின் வாழ்வில் இருக்கக்கூடிய திருமண தடைகள் அனைத்தும் நீங்கும்.

விவசாயம் காப்போம்

இலந்தை பழ மரம் வளர்க்கும் முறை மற்றும் பயன்கள்

இலந்தை என்பது மூவடுக்கிதழிகளைச் சேர்ந்த ஒரு தாவரம். இலந்தையின் தாயகம் சீனா ஆகும்.

இது சுமார் 30 அடி உயரம் வரை வளரக் கூடிய, வெப்பமண்டல மரமாகும். அமெரிக்க, நியூயார்க்கில் அதிகமாக இலந்தை காணப்படுகிறது.

தமிழகத்தின் வறட்சியான பகுதிகளில் இலந்தைமரம் அதிகம் வளர்கிறது.

<u>பயிரிடும் முறை:</u>

பனரசி, உம்ரான், கோலா, கைத்தளி, முண்டியா, மற்றும் கோமா கீர்த்தி ஆகிய இரகங்கள் சாகுபடிக்கு ஏற்றவை.

அனைத்து மாதத்திலும் பயிர் செய்யலாம். ஆனால் மார்கழி மாதம் சிறந்த பருவம் ஆகும்.

இலந்தையை உவர் நிலங்களில் வறட்சிப் பகுதிகளில் பயிரிடலாம். இருமண்பாட்டு செம்மண் நிலங்களில் மிகவும் உகந்தவை.

நிலத்தை நன்கு உழுது 8 மிட்டர் இடைவெளியில் 1 மிட்டர் ஆழ, அகல மற்றும் நீளத்தில் குழிகள் எடுக்க வேண்டும். பின்பு 2 கிலோ நன்கு மக்கிய தொழு உரம் மற்றும் மேல் மண் கொண்டு குழிகளை நிரப்பி நீர் பாய்ச்சி குழிகளை ஆறவிட வேண்டும்.

மொட்டு கட்டப்பட்ட செடிகள் நடவிற்கு பயன்படுகிறது.

இலந்தையில் ஆணிவேர் விரைவாகத் தோன்றுவதால் வேர்ச்செடி விதைகளை குழிக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வீதம், 3 செ.மீ ஆழத்தில் நேரடியாக ஊன்றவேண்டும்.

விதைத்த 90 நாட்களில் நாற்றுகள் மொட்டுக் கட்டுவதற்கு தயாராகிவிடும். விருப்பமான இரகங்களில் ஒரு ஆண்டு முதிர்ச்சியுள்ள குச்சியிலிருந்து திரட்சியான மொக்குகளைத் தேர்வு செய்து வேர்ச்செடிகளில் மூடி மொட்டுக்கட்டும் முறை முலம் மொட்டுக்கட்ட வேண்டும். இவ்வாறு மொட்டுக் கட்டப்பட்ட செடிகளில் ஒரு வாரம் காலத்தில் முளைகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறில்லாமல் நாற்றங்காலிலேயே மொட்டுக்கட்டி, அந்தச் செடிகளை குழிகளில் நடவு செய்யலாம்.

இளஞ்செடிகளும் வாரம் ஒரு முறை நீர் பாய்ச்சவேண்டும். மானாவாரியாகப் பயிரிடப்பட்டு இலந்தை மரங்களுக்குத் தேவையான நிரைத் தேக்குவதற்கு சாய்வுப் பாத்திகளை பெரிதாக அமைக்கவேண்டும்.

எனினும், காய்ப்பிடிப்பு நேரத்தில் நீர் பாய்ச்சினால் அதிகமான காய்ப்பிடிப்பு ஏற்படும். காய்க்கத் தொடங்கி இலந்தை மரங்களுக்கு குறைவான நீர் போதுமானது.

ஒரு வருட வளர்ச்சியுள்ள மரத்திற்கு ஒரு வருடத்திற்கு 20 கிலோ தொழு உரம், 1 கிலோ அளவுக்கு தழை, சாம்பல், மனிசத்துள்ள உரம் இட வேண்டும். இரண்டு வருடத்திற்கு பின் 30 கிலோ அளவுள்ள உரங்களை இட வேண்டும்.

பிப்ரவரி மற்றும் மார்ச் மாதத்தில் கவாத்து செய்ய வேண்டும். பழங்கள் நன்கு காய்க்க நோய்வாய்ப்பட்ட, நலிந்துபோன, குறுக்காக வளரும் கிளைகளை வெட்டிவிட வேண்டும்.

நான்கு திசைகளிலும், பக்க கிளைகள் தரையிலிருந்து ஒரு மீட்டர் உயரத்திற்கு மேல் தோன்றுமாறு கவாத்து செய்ய வேண்டும். கவாத்து என்பது தேவையற்ற கிளைகளை நீக்கும் முறை ஆகும்.

செடி நேராக வளர்வதற்கு குச்சிகளை நட்டு அதனுடன் செடியை இணைத்து கட்ட வேண்டும். ஒரு ஆண்டு வளர்ந்த மரங்களின் நுனியை வெட்ட வேண்டும். பின்பு ஆறு முதல் எட்டு முதன்மை கிளைகள் 30 செ.மீ இடைவெளியில் தோன்ற அனுமதிக்க வேண்டும்.

பழங்கள் பழுத்தவுடன் அறுவடை செய்ய வேண்டும். காய்கள் பச்சை நிறத்தில் இருந்து மஞ்சள் கலந்த சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும்பொழுது அறுவடை செய்ய வேண்டும். ஒரு மரத்தில் இருந்து ஆண்டு ஒன்றிற்கு 70 -80 கிலோ பழங்கள் வரை கிடைக்கும்.

<u>பயன்கள்:</u>

வைட்டமின் சத்துகள் அதிகம் கொண்ட இலந்தை பழம், உடல் சூட்டை தனித்து குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. இந்த பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி, டி இரும்புசத்து , புரதம் மற்றும் தாது உப்புகள் அதிகமாக உள்ளது.

உடலில் சுண்ணாம்புச் சத்து (கால்சியம்) குறைவதால் எலும்புகள் பலமிழந்து காணப்படும். அதனால் இலந்தைப் பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் வாங்கி சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்புகள், பற்கள் வலுப்பெறும்.

உடல்வலியைப் போக்க உடலைத் தெம்பாக்க இலந்தைப் பழம் நல்ல மருந்தாகும்.

இதன் இலைகளை மை போல் அரைத்து வெட்டுக்காயம் மீது கட்டினால் விரைவில் நலம் பெற முடிவும். உடலில் மேற்பகுதில் ஏற்படும் கோடைக்காலக் கட்டிகள் மீது கட்டி வர விரைவில் கட்டிகள் பழுத்து உடைவும்.

இலுந்தை பழம் அடிகடி சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் சமநிலையில் இருக்கும்.

INTERNATIONAL CONFERENCE ON "FRONTIERS OF SUSTAINABLE RESEARCH IN HEALTH CARE, FOOD, AGRICULTURE AND ENVIRONMENTAL MANAGEMENT" (ICSURE - 2024)

"Advancing Sustainability: A Global Convergence of Visionaries"

In an awe-inspiring showcase of scholarly dedication and an unyielding pledge to sustainability, the Guru Nanak Centre for Research and the G.S. Gill Research Institute orchestrated the International Conference on "Frontiers of Sustainable Research in Health Care, Food, Agriculture, and Environmental Management" (ICSURE - 2024). Dr. T.K. Avvai Kothai, Principal of the College welcomed the gathering, and she traced a comprehensive overview of the college's legacy and its unwavering commitment to excellence in academia, research and outreach.

In his address Mr. Manjit Singh Nayar, General Secretary & Correspondent, drew comparison of the holistic principles of Sikhism and Sustainability. His words resonated deeply, underscoring the imperative for scientific inquiry to be guided by principles of conservation and sustenance. Dr. Marlene Morais, Advisor, said that the college was a forerunner in publishing the Guru Nanak Journal for Multidisciplinary Research way back 2012 itself. Dr. S. E. Noorjahan, the Convener of ICSURE 2024, elaborated on the conference's theme, stressing the urgent need for collaborative action to address sustainability challenges across diverse sectors.

Prof. T. Arumugam, the esteemed Vice Chancellor of Thiruvalluvar University, highlighted the transformative potential of patent commercialization as a catalyst for progress in the realm of sustainable agriculture. His clarion call to pursue outcome based research impacted the attendees to intensify their endeavors.

Dr. Roshan Kumar Yadav, the keynote speaker, presented the diverse flora in Nepal and its medicinal properties. Through captivating tales of untapped potential and the promise of commercialization, he painted a vivid tapestry of possibilities, urging all to harness the bounty of nature for the betterment of humankind. Dr. P. Aruna, Senior Scientist CSIR - Indian Institute of Chemical Technology, presented the path forward, showcasing the transformative impact of scientific inquiry on environmental stewardship and resource conservation. Dr. Sinnadurai Jameson Arasakesary, from the University of Jaffna, Sri Lanka, delved into sustainable approaches for food security in Southeast Asia. He outlined strategies to combat hunger and ensure a bountiful harvest for generations to come. Dr. Sonam Tashi, a luminary from the College of Natural Resources, Royal University, Bhutan, resonated with the timeless wisdom of ancient traditions, calling for a harmonious balance between human well-being and ecological sustainability.

Dr. G. Sekaran, an industrial consultant and former chief scientist, presented his groundbreaking research finding on Nano Porous Activated Cermet for Environmental Applications. His innovative solutions offered a glimpse into a future where technology and sustainability coexist in perfect harmony. Dr. Ponmurugan Karuppiah, from the Department of Botany and Microbiology, King Saud University, Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia, wove a spellbinding narrative of soil sustainability and the untapped potential of microbiomes in agriculture production.

The ICSURE 24 Conference stands as a testament to academic collaboration, drawing a total of 457 participants across both online and offline platforms. This impressive turnout underscores the conference's adaptability and widespread appeal within the academic community. Among these participants, 113 esteemed faculty members enriched the dialogue with their seasoned insights, while 144 students brought forth youthful perspectives and curiosity. Additionally, 200 research scholars showcased the cutting edge of academic research.

Participants hailed from a multitude of prestigious institutions, including 8 international universities, 6 central universities, and numerous top-tier universities and colleges. This broad representation enriched the academic dialogue, fostering a comprehensive exchange of ideas, research findings, and pedagogical approaches across various disciplines.

Given the hybrid nature of the conference, arrangements were made to accommodate presenters from various locations who faced difficulties attending in person. These presentations were conducted seamlessly through Google Meet, spanning 7 sessions over two days of online sessions (16.02.24 & 17.02.24). The online component featured a total of 156 oral and poster presentations, while 145 presentations were delivered offline. In total, 297 presenters shared their views and ideas on their research, contributing to the diverse and enriching dialogue of the conference. A special issue with Springer's "Environmental Science and Pollution Research" with a 5.8 impact factor underscores a commitment to disseminating high-impact research findings to a global audience.

As the curtains drew to a close, Prof. R. Velraj, Vice Chancellor of Anna University, delivered a valedictory address, reaffirming the importance of Sustainable Development Goals (SDGs) and the importance for sustained research efforts to achieve them. The International Conference on "Frontiers of Sustainable Research in Health Care, Food, Agriculture, and Environmental Management" (ICSURE - 2024) stands as a milestone in the pursuit of sustainability, embodying the spirit of collaboration, innovation, and collective action that will shape a more sustainable future for generations to come.

MOVIE REVIEW OF THE WEEK

Hey guys today we're reviewing Charlie and the chocolate factory, the 2005 remake of the 1971 classic. Based on Roald Dahl's novel, this movie was directed by Tim Burton. It starts with Willy Wonka shutting down his factory and suddenly re opens it after years to choose successor by planting 5 golden tickets in his chocolate bars to choose who it'll be. Veruca Salt, Augustus Gloop, Violet Beauregarde and Charlie Bucket are the lucky winners of the tickets and must go on a tour of the factory and the last one remaining will be chosen as the successor of Willy Wonka and will inherit his factory. Of course, Charlie, the poor kid wins it and snags the factory. The start of the movie is faster than a rocket as it zooms by the character introductions and the whole hunt for the Golden ticket, we're shown how people react to this even in different countries. But when they enter the factory and they show Wonka, it is a little underwhelming. His whole performance is just awkward. Even the kids are a little awkward. Charlie has no personality whatsoever and is portrayed as a saint all throughout the movie and all these factors make it just a little worse.

Overall Review: Not quite as good as people make it out to be but still worth your time.

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

ENGLISH MADE EASY

In time/ On time/ By time/ At time

- In time: Have enough time to do something before it started.
  Eg: If we leave now, we will be in time for the birthday party.

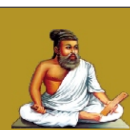
- On time: to do something on the decided/ planned time.
  Eg: Raju always reaches the school on time.

- By time: We do not use by time in sentences but replace by the actual time.
  Eg: You need to be home by 7o' clock.

- At time: We do not use at time in sentences but replace by the actual fixed time.
  Eg: The meeting starts at 4pm

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

[1097] **திருக்குறள்**



செறாஅச் சிறுசொல்லும் செற்றார்போல் நோக்கும்
உறாஅர்போன்று உற்றார் குறிப்பு.

Harsh little words; offended looks,
Are feigned consenting love-lorn tricks.

ANANDAM
LEARNING ACADEMY
P.R.
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)

arcus
creating careers
Course
Java training
AWS training
Software testing training
Mainframe training
Value added services
Interview preparation
Project seminar
Resume preparation
Mock interviews
Soft skill seminar
No.37, Diya Complex, Tambaram Main Road,
Next to A2B Restaurant Vijayanar Nagar bus
stand, Velacherry, Chennai - 600042
93827 29797
Chennai@arcusinfotech.com
https://arcusinfotech.com

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பணிகளுக்கு நீங்கள் பொறுப்பேற்கலாம், இதன் காரணமாக உங்களின் வேலை உணர்வு அதிகரிக்கும்.

துலாம்

இந்த வாரம், தவறுதலாக கூட உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் அநாகரிகமாக நடந்து கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் பெரியவர்களிடம் எப்போதும் கண்ணியமாக நடந்து கொள்ளுங்கள்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் உங்கள் நண்பர்களுடன் தரமான நேரத்தை செலவிடுவீர்கள். ஆவர்களுடன் அழகான பயணம் அல்லது சுற்றுலா செல்லவும் திட்டமிடலாம்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் நீங்கள் ஒவ்வொரு வேலையையும் மிகுந்த ஆற்றலுடன் செய்வதைக் காண்பீர்கள், ஆனால் சில விரும்பத்தகாத சம்பவங்களால் உங்கள் மனநிலை கெட்டுப்போக வாய்ப்புள்ளது.

மிதுனம்

இந்த வாரம் நிதி வாழ்க்கையின் அடிப்படையில் சிறப்பாக இருக்கும். வாகனம் ஓட்டும் போது சற்று கவனமாக இருக்குமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

தனுசு

இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் பணியிடத்திலிருந்து வீட்டிற்கு சீக்கிரம் வர முயற்சிப்பீர்கள், அதில் உங்களுக்கு வெற்றியும் கிடைக்கும்.

கடகம்

இந்த வாரம், உங்கள் தொழில் வாழ்க்கையின் அதிர்ஷ்டம் உங்கள் பக்கம் இருக்கும். உங்கள் மேலதிகாரிகளிடமிருந்து சரியான பாராட்டை பெறுவீர்கள்.

மகரம்

உறவினர்கள் உங்கள் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்பதை இந்த வாரம் உணர்வீர்கள். அவர்கள் மீது உங்களுக்கு தவறான உணர்வுகள் இருக்கலாம்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்தின் இளைய உறுப்பினர்களுடனான உறவை மேம்படுத்த உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும்.

கும்பம்

இந்த வாரம் உங்கள் வேலையில் பற்றாக்குறை இல்லாத நாட்களில் ஒன்றாக இருக்கும், உங்கள் விருப்பப்படி உங்கள் திட்டங்களை பணியிடத்தில் வைப்பதில் வெற்றிபெற மாட்டீர்கள்.

கன்னி

இந்த வாரம் பொருளாதார அம்சத்திலிருந்து மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும். நீங்கள் லாபம் மற்றும் உங்கள் நிதி நிலையை வலுப்படுத்த பல வாய்ப்புகளை பெற வாய்ப்பு உள்ளது.

மீனம்

இந்த வாரம், உங்கள் தவறு-களை உங்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்-ளாமல் மீண்டும் செய்வார்கள். தங்கள் கல்வித் துறையில் மோசமான விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும்.

YOGASANAM

வீரியஸ்தம்பன் ஆசனம்

பலன்கள்:-

நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்துகிறதுளூ நரம்புக் கோளாறுகளைப் போக்குகிறது
முதுகுத்தண்டை நீட்சியடைய வைக்கிறதுளூ முதுகுத்தண்டைப் பலப்படுத்துகிறது
கால்களை நீட்சியடைய வைக்கிறதுளூ கால்களைப் பலமாக்குகிறது
மூட்டுகளை ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவுகிறது
இடுப்புப் பகுதியைப் பலப்படுத்துகிறதுளூ இடுப்பில் உள்ள அதிக சதையைக் குறைக்கிறது
தொடைப் பகுதியில் உள்ள அதிகக் கொழுப்பைக் கரைக்க ஊதவுகிறது
தலைக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது
வாய்வுக் கோளாறுகளைப் போக்குகிறது
இரத்த குறைப்பாட்டை சரி செய்கிறது
தொடர்ந்து பழகி வர இளமையான தோற்றத்தைத் தருகிறது
தூக்கமின்மையைப் போக்குகிறது

செய்முறை:-

தாடாசனத்தில் நிற்கவும்.

இரண்டு கால்களுக்கு இடையில் நான்கு முதல் அய்ந்து அடி இடைவெளி விட்டு நிற்கவும்.

வலது பாதத்தை 90 degree அளவில் வெளிப்புறமாகத் திருப்பவும்.

வலது காலை மடிக்கவும். வலது முட்டிக்கு நேர் கீழே வலது கணுக்கால் இருக்குமாறு காலை மடிக்கவும்.

வலது புறமாகக் குனிந்து வலது கையை வலது காலின் உள்புறத்திலிருந்து வெளிப்புறம் கொண்டு வந்து வலது பாதத்தின் வெளிப்புறம் வலது உள்ளங்கையைத் தரையில் வைக்கவும்.

இடது உள்ளங்கையை வலது பாதத்தின் உட்புறமாகத் தரையில் வைக்கவும். மாறாக, இரண்டு கைகளையும் முதுகுக்குப் பின்னால் கொண்டு வந்து வலது மணிக்கட்டை இடது கையால் பற்றலாம்.

நன்றாக வலதுபுறம் குனிந்து தலையை வலது பாதத்திற்கும் இடது உள்ளங்கைக்கும் இடையில் தரையில் வைக்கவும். இடது கால் நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும்.

30 நொடிகளுக்கு இந்த நிலையில் இருக்கவும். பின் காலை மாற்றி இதை மீண்டும் செய்யவும்.

குறுக்கெழுத்துப் புதிர் விடை

சி[1]	த்	தி	ர	ம்	பே	சு[2]	த	டி[3]		ம[4]	லை	யா[5]	ள	
ன்						க		ங்				ர்		க[6]
ன				மா[7]		மா		கி		செ[8]				ரை
சி[9]	ன்	ன	ஞ்	சி	று			ரி		ந்		வா[10]	ரா	யோ
ன்				லா				டி		தூ				ர
ன			க[11]				சி[12]	ங்	கா	ர		வீ[13]		ம்
ஆ[14]	யி	ர	ம்	தா	ம	ரை		கா		ப்		ட்		
சை			ப					லே		பூ[15]	மு	டி	ச்	சு
		தெ[16]	ன்	ம	து	ரை				வே		ல்		
தோ[17]	ழா		ஏ						க[18]					
ழி			மா			தா[19]		க[20]	ண்	ணே	க	லை		வ[21]
	ஆ[22]	ன	ந்	த	யா	ழை			ணா					ய
			தா			யா			ள		வை[23]	கை	ந	தி
		அ[24]	ன்	பே		ம்		மா[25]	னே					ல்

தலைவலியைப் போக்கும் இயற்கை மருத்துவக் குறிப்புகள்...

தும்பைப் பூ

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக சித்த மருத்துவத்தில் பல்வேறு நோய்கள் தீர்க்க தும்பைப் பூ பயன்படுத்தப்பட்டு வந்திருக்கிறது. மைக்ரேனைப் போக்கும் தும்பைப் பூவின் திறன் ஆய்வு மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

கையளவு தும்பைப் பூக்களை எடுத்து நன்றாக சுத்தம் செய்து நொறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒற்றைத் தலைவலி உள்ளவர்கள், வலி உள்ள பகுதிக்கு எதிர் பகுதியில் உள்ள மூக்குத் துவாரம் மூலமாக நொறுக்கிய தும்பைப் பூக்களின் வாசனையை முகரவும். தும்பைப் பூவின் சாறெடுத்து மூக்கில் இரண்டு சொட்டு விட நீர்க் கோத்துக் கொண்டால் வரும் தலைவலி நீங்கும்.

தும்பைப் பூக்களுடன் கொஞ்சம் மிளகு சேர்த்து அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போடவும்.

தும்பைப் பூ, இலை ஆகியவற்றை நன்கு சுத்தம் செய்து தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து ஆவி பிடித்தால் மைக்ரேன் குணமாகும்.

அருகம்புல்

அருகம்புல் அபாரமான மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டது. தலைவலி மலச்சிக்கல், தோல் நோய்கள் உள்ளிட்ட பல நோய்களைப் போக்க உதவும் அருகம்புல் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது.

ஒன்று அல்லது இரண்டு கைப்பிடி அளவு அருகம்புல்லை எடுத்து நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்து சாறெடுக்கவும். அத்துடன் சம அளவில் எலுமிச்சை சாறு கலந்து தலைவலி உள்ள இடத்தில் பூசவும்.

கைப்பிடி அளவு அருகம்புல்லைச் சுத்தம் செய்து ஒரு கோப்பை நீரில் கொதிக்க வைக்கவும். 1/4 கோப்பையாக சுண்டியதும் வடிகட்டி சிறிது வெல்லம் அல்லது தேன் சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகவும். தொடர்ந்து தலைவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் வாரம் இரு முறை இவ்வாறு பருகலாம்.

சுக்கு

சுக்கு அசீரணம் மற்றும் சளியைப் போக்கும் தன்மை கொண்டதால், இவற்றின் காரணமாக ஏற்படும் தலைவலிக்கு அருமருந்தாகிறது.

சுக்குப் பொடியை தண்ணீர் அல்லது பாலில் குழைத்து வலி உள்ள இடத்தில் பற்றுப் போடவும்.

வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை தேக்கரண்டி சுக்குப் பொடியைக் கலந்து குடிக்கவும்.

அரை தேக்கரண்டி சுக்குப் பொடியுடன் சிறிது வெல்லம் சேர்த்து உண்ணவும்.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

NANKHATAI BISCUIT

MAIN INGREDIENTS

1 cup all-purpose flour -125 grams

1/3 cup gram flour (besan) -40 grams

½ teaspoon baking soda – can add ¼ teaspoon or skip baking soda

1 teaspoon baking powder

2 tablespoons rava or cream of wheat -20 grams

2 to 3 pinches nutmeg powder or grated nutmeg or1/8 teaspoon nutmeg powder

½ teaspoon green cardamom powder

1/3 to ½ cup Ghee (semi solid) or butter at room temperature, 70 grams

½ cup sugar 100 to 110 grams sugar or ¾ cup powdered sugar or confectioner's sugar or add as per taste

½ tablespoon Curd (yogurt)

2 to 4 tablespoons milk – at room temperature or cold

10 almonds or pista or any preferred nuts, optional

INSTRUCTIONS

Preparation

Powder the sugar finely in a grinder or spice-grinder.

Then cream the ghee and powdered sugar with a electric mixer or blender. You can also cream in a food processor.

The mixture should become smooth, light and creamy.

Sift the following dry ingredients -all-purpose flour, besan (gram flour), baking powder and baking soda. Keep the sifted dry ingredients aside.

Add curd (yogurt) to the creamed ghee and sugar mixture. Mix very well.

Now add the sifted dry ingredients. Also add the sooji (rava or cream of wheat), cardamom powder and nutmeg powder.

Gently mix everything. Do not knead.

Just mix and gather to a smooth dough. If the mixture is too crumbly and you cannot bring together to a dough, then add 1 to 3 tablespoons of milk at a time. Mix lightly and bring the mixture to a dough.

Shaping Nankhatai

Pinch medium sized balls from the dough.

Roll them evenly in your palms. Slightly flatten them. Press chironji or almonds on the top lightly.

You can also make some criss cross designs on the nankhatai with a fork or toothpick.

Baking Nankhatai Biscuit

Place the nankhatai in a baking tray.

Keep some space between them as they expand while baking.

Bake the nankhatai in a preheated oven at 180 degrees Celsius/356 degrees Fahrenheit for 20 to 25 mins till light golden.

Remove and place them on wire racks, so that they cool at room temperature.

When cooled, store the nankhatai in an airtight container.

SUDOKU ANSWER

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

SUDOKU GAME

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

விடுகதை விளையாட்டு

1.வட்ட வட்ட நிலவில் வரைஞ்சிருக்குளூ எழுதியிருக்கு. -அது என்ன?

2. ஓடையில கருப்பு மீனு துள்ளி விளையாடுது -அது என்ன ?

3. பூ பூப்பது கண்ணுக்குத் தெரியும். காய் காய்ப்பது கண்ணுக்குத் தெரியாது. -அது என்ன?

4. பட்டுப்பை நிறைய பவுண் காசு -அது என்ன?

5. இருந்த இடத்தில் நகர்ந்தபடி இரவும் பகலும் செல்வான். -அவன் யார்?

6. உடம்பெல்லாம் பல் கொண்ட ஒருத்திக்கு கடிக்க தெரியாது? -அவன் யார்?

7. காலில் தண்ணீர் குடிப்பான், தலையில் முட்டையிடுவான் -அவன் யார்?

8. சலசலவென சத்தம் போடுவான், சமயத்தில் தாகம் தீர்ப்பான். -அவன் யார்?

சொல் விளையாட்டு

த	க	ர
ம்	ன	ம
ர்	வ	ல

கொடுக்க பட்டிருக்கும் எழுத்துக்களை இணைத்து 10 வார்த்தைகளை கண்டுபிடியுங்கள்...

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.சகுனம் 2.பாடல் 3.பால்
4.பாடம் 5.பாடு 6.கால்
7.காடு 8.கானம் 9.குடம்
10.குடல்

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.வெங்காயம் 2.பாயாசம்
3.ஆறு 4.பஞ்சு
5.தென்னை 6.கொசு
7.காளான் 8.பந்து

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

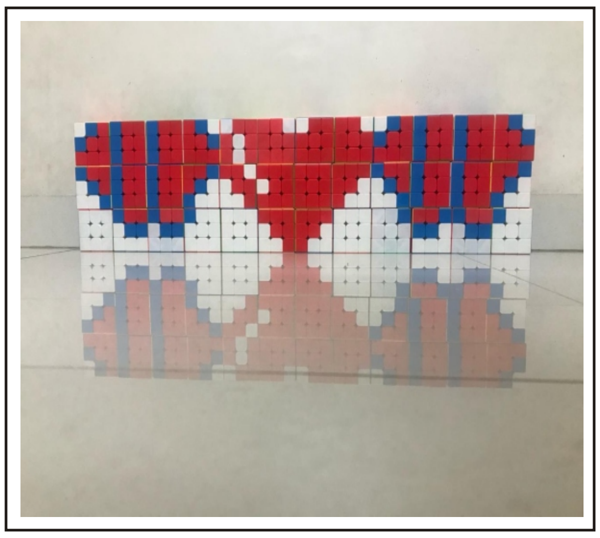
Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisements in these columns. Express Velachery does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printers, Publishers, Editor and Owners of Express Velachery shall not be held responsible/ liable for any consequences,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

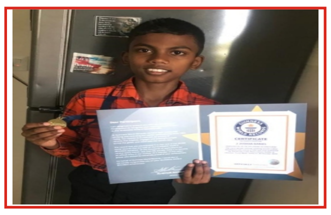
TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி



CUBE MOSAIC ART



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

HAND CRAFT

படத்தில் உள்ள 10 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