EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

VOL - 5 ISSUE - 12 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

MAN OF PREEMINENCE, HIS EXCELLENCY GOVERNOR OF WEST BENGAL, SHRI C. V. ANANDA BOSE VISITS GURU NANAK COLLEGE...

His most excellency, the Honorable Governor of West Bengal, Shri. C. V. Ananda Bose honoured Guru Nanak College (Autonomous), Velachery with his distinguished visit on 4th March, 2024. The visit was a proud recollection of his memories associated with the college from 1972, where he started his career as a lecturer in the Department of English.

In his sweet reminiscences he expressed the exponential growth of the institution over the 5 decades and appreciated the Management and the team for their extensive contribution towards the growth of the institution.

It was a proud moment for the institution when His Excellency announced and bestowed various rewards such as

1.Ten awards of Excellence:-

- 5 for Faculty (Past and Present)
- 5 for Students (Past and Present)
- 2 for Non teaching staff

Each award will carry a citation, cash award of Rs. 10,000 and a Plaque.

2.He proposed the Institute to hold a chair in the name of Guru Nanak in Raj Bhavan, West Bengal for Academic Research and Publications. The Chair will be headed by one of the faculty members of the college.

3.He has also extended an invitation to GNC to be the Nodal Institution for the cooperation of the South and East Zone in the upcoming project, 'Kala Kranti Mission', to promote Art and culture in India.

The Governor was greeted and welcomed with a grandiose guard of honor upon his arrival. His excellency also embarked on a comprehensive tour of the campus, especially The Saragarhi Shooting Academy, exploring its infrastructure and the facilities provided.

The Principal of the College, Dr. T. K. Avvai Kothai welcomed the honourable Governor and the other dignitaries, and presented a brief profile of the institution since its inception in 1971. Mr. Manjit Singh Nayar, the General Secretary and Correspondent, in his address, highlighted the major milestones achieved by the institution from 2008 till date.

Before His Excellency's address, Shri Manish Joshi, IPS, ADC to the Governor mentioned that the Governor felt much indebted to visit Guru Nanak College and present the Governor's Cup of Excellence and Governor's Scroll of Honor as a token of gratitude for the dedication and commitment endeavored by the institution to the society. The content of the Scroll of Honor was read out by Shri Manish Joshi, before His Excellency handed it over to the General Secretary and the Principal of the College.

In his Presidential Address, the honourable Governor, Shri. C. V. Anandha Bose compared the remarkable transformation of the college to his own life by proudly acclaiming: " A great change that has happened here has also reflected in my humble life". He also noted that though several changes have taken place in the institution, its "Inner strength has not changed." He appreciated the institution's efforts towards an integrated approach to education through the Skill Development Courses, and the emancipation of women's power through Udayal Padai.

The General Secretary and Correspondent thanked His excellency for recognising the efforts taken by the college and granting various opportunities to further our contribution for the welfare of the society.

Dr. Swati Paliwal, Dean Academics, proposed the vote of thanks and expressed gratitude to His Excellency for making the moment the most memorable one.

3rd MARCH 2024 IS NATIONAL POLIO IMMUNIZATION DAY...

Rotary club done polio drops camps across Chennai in all urban care health centres and many booths .Rotary club of Chennai velachery joined along with perungudi urban care health centre (UCHC) and done polio drops for children up to 5 years.Polio drops were done at the perungudi UCHC and 13 booths and totally 4264 children polio drops was done as per the information from UCHC.Thanks for the support extended by Dr Thendral DCMO and the team of perungudi UCHC and Greater Chennai corporation.

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	₹ 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	6105	1 கிராம்	6575
	8 கிராம்	48840	8 கிராம்	52600
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	79.00		
	1 கிலோ	79000		

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

பணம் சேர பானை பரிகாரம்

நம்முடைய வாழ்க்கையில் நமக்கு நடக்க வேண்டிய அனைத்து நன்மைகளுக்கும் நம்முடைய குலதெய்வத்தின் அருள் பரிபூரணமாக வேண்டும். அப்படியே குலதெய்வத்தின் அருள் கிடைக்காத பட்சத்தில் நம்முடைய வாழ்க்கையில் எந்தவித நன்மைகளும் நடைபெறாது என்று தான் கூற வேண்டும். சாதாரணமாக திருமணம், குழந்தை பாக்கியம், வீடு கட்டுதல், கடன் இல்லாத வாழ்க்கை, பிரச்சனை இல்லாத வாழ்க்கை, பணம் சேர என்று அனைத்து விதமான நல்ல காரியங்களுக்கும் குலதெய்வத்தின் அருளை நாம் பரிபூரணமாக பெறவேண்டும். இந்த ஆன்மீகம் குறித்த பதிவில் பணம் சேர குலதெய்வத்தை நினைத்து என்ன பரிகாரம் செய்ய வேண்டும் என்றுதான் பார்க்கப் போகிறோம்.

குலதெய்வ வழிபாடு என்பது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று என்று அனைவருக்கும் தெரியும். ஆலயத்திற்கு சென்று வழிபட இயலாதவர்கள் கூட தங்களுடைய இல்லத்தில் குலதெய்வத்தை நினைத்து வழிபாடு செய்ய வேண்டும் என்று நம்முடைய முன்னோர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். அதனால் தான் அன்றைய காலத்தில் ஏதாவது ஒரு நல்ல காரியம் நடைபெற வேண்டும் என்றால் உடனே ஒரு மஞ்சள் துணியில் ஒண்ணே கால் ரூபாய் எடுத்து குலதெய்வத்தை நினைத்து முடிந்து வைத்து விடுவார்கள். அந்த காரியம் நல்ல விதமாக நடைபெற்ற பிறகு குலதெய்வ ஆலயத்திற்கு சென்று அந்த நாணயத்தை உண்டியலில் சேர்த்து விடுவார்கள். இது இன்றளவும் பலரும் பின்பற்றக்கூடிய ஒரு வழக்கமாகவே இருக்கிறது.

அது மட்டுமல்லாமல் அன்றைய காலத்தில் வீட்டு உபயோகத்திற்காக பயன்படுத்தக்கூடிய அரிசியை மண் பானையில் தான் போட்டு வைப்பார்கள். அப்படி போட்டு வைப்பதன் மூலம் தங்களுடைய குடும்பத்திற்கு தேவையான அனைத்து விதமான தானிய வகைகளும் எந்தவித தட்டுப்பாடும் இன்றி கிடைக்கும் என்று அவர்கள் நம்பினார்கள். ஆனால் இன்றைய காலத்தில் மண் பானை என்பதே மிகவும் அரிதாகிவிட்டது. அதற்கு மீறி வாங்கினாலும் அதை ஒரு அழகுப் பொருளாக தான் பயன்படுத்துகிறார்களே தவிர்த்து நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு பொருளாக அதை கருதுவதில்லை.

குலதெய்வத்தை நாம் முழுமையாக நம் வீட்டில் நிலைநிறுத்த வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் கண்டிப்பான முறையில் மண்பானையை தங்களுடைய தெய்வீக வழிபாட்டிலோ அல்லது சமையல் அறையிலோ உபயோகப்படுத்த வேண்டும். ஒரு வளர்பிறை வெள்ளிக்கிழமையாக பார்த்து அன்றைய தினம் மண் பானையை வாங்க வேண்டும். அவ்வாறு வாங்கும் பொழுது வீட்டில் இருக்கும் சுமங்கலி பெண்கள் தான் வாங்க வேண்டும்.

வாங்கி வந்த மண் பானையை மஞ்சள் கலந்த தண்ணீரில் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்த பானை சிறிய அளவில் இருந்தால் கூட பரவாயில்லை. ஆனால் கண்டிப்பாக முறையில் மண்பானையாக தான் இருக்க வேண்டும். இந்த மண்பானையை மஞ்சள் நீரினால் சுத்தம் செய்த பிறகு அதை நன்றாக உலர விட்டு, மாலை 6 மணிக்கு அந்த மண்பானை நிறைய நம் வீட்டில் நாம் சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்தும் அரிசியை போட வேண்டும். முடிந்த அளவிற்கு பச்சரிசியை உபயோகப்படுத்துவது நல்லது.

இப்படி அரிசியை நிரம்ப போட்டுவிட்டு அதற்குள் ஒரு ரூபாய் நாணயத்தை போட வேண்டும். இப்படி தொடர்ந்து 27 நாட்கள் ஒரு ரூபாய் நாணயங்களை அதில் போட்டுக் கொண்டே வரவேண்டும்.

27 நாட்கள் முடிந்த பிறகு 28 வது நாள் இந்த பானையில் இருக்கும் அரிசியை பச்சரிசியாக இருக்கும் பட்சத்தில் அதையும் அந்த 27 ஒரு ரூபாய் நாணயத்தையும் எடுத்துக்கொண்டு குலதெய்வ ஆலயத்திற்கு செல்ல வேண்டும். அங்கு அந்த பச்சரிசியை வைத்து பொங்கல் செய்து குலதெய்வத்திற்கு நெய்வேத்தியமாக படிக்க வேண்டும்.

அந்த 27 ஒரு ரூபாய் நாணயங்களையும் குலதெய்வ அபிஷேகம் நடக்கும் பொழுது அபிஷேகத்திற்காக நாணயங்களை நகைகளை கேட்பார்கள் அல்லவா? அந்த மாதிரி கேட்கும் பொழுது இந்த 27 நாணயங்களையும் குலதெய்வத்தின் அபிஷேகத்திற்காக கொடுத்து விட வேண்டும். இப்படி நாம் வருடத்திற்கு ஒருமுறை செய்தால் கூட நம் வீட்டில் குலதெய்வத்தின் அருளால் பணவரவு என்பது தாராளமாக இருக்கும்.

பணவரவு ஏற்பட்டால் நம் வாழ்வில் இருக்கக்கூடிய பிரச்சனைகள் அனைத்தும் நீங்கும் என்பதால் நம்முடைய குலதெய்வத்தை முழு மனதுடன் நம்பி இந்த பரிகாரத்தை செய்து பணவரவை அதிகப்படுத்தி கொள்ளலாம்.

விவசாயம் காப்போம்

வீட்டுக்குள் வளர்க்கும் செடிகளை பராமரிப்பது எப்படி?

பலருக்கும் வீட்டினுள் வளர்க்கக்கூடிய இண்டோர் செடிகளின் (indoor plant) மீதான ஆர்வம் அதிகமாக இருக்கும். கைக்கு அடக்கமான கப்புகளில் தொடங்கி, சிறு சிறு செடிகளில் இருந்து பெரிய செடிகள் வரை வீட்டினுள் கிடைக்கும் சிறிய இடங்களில், மேசைகளில், படிக்கும் அறைகளில் என இவற்றை வளர்க்கலாம். பார்க்க பசுமையாக, அழகாக, மனதை லேசாக்கக் கூடிய இந்த செடிகளை வளர்க்க சிறிய அளவிலான பராமரிப்பே போதும்.

ஏன்றாலும், இண்டோர் செடிகளை கவனிக்காமல் விட்டால் சீக்கிரமே செடிகள் மடிந்துவிடும் ஆபத்தும் உள்ளது. அவற்றை எப்படி பராமரிக்கலாம் என்று பார்க்கலாம்.

தண்ணீர்

வழக்கமாக மற்ற செடிகளுக்குத் தண்ணீர் விடுவதைப்போல உட்புற செடிகளுக்கு தண்ணீர் விடக்கூடாது. அதற்காக மண் வெடித்துப்போகும் அளவுக்கு தண்ணீர் விடாமலும் இருக்கக் கூடாது. செடி வைத்திருக்கும் தொட்டியில் தண்ணீர் தேங்காமல் இருக்கும்படியும், எப்போதும் ஈரப்பதத்துடன் மண் இருப்பதை போன்றும் தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும். அதிக தண்ணீர் ஊற்றினால் வேர் அழிந்துவிடும் ஆபத்தும் உள்ளது. ஒரு சில இண்டோர் செடிகளுக்கு எப்போதாவது தண்ணீர் விட வேண்டும். எந்தெந்த செடிக்கு எப்படி தண்ணீர் விடவேண்டும் என்று அறிந்திருக்க வேண்டும்.

தண்ணீரின் வெப்பநிலை

அறை வெப்பநிலையில் இருக்கும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும். தண்ணீர் மிகவும் சூடாக இருந்தால் வேரை சேதப்படுத்துவதுடன், செடிகளை அழித்துவிடும். மிகவும் குளிர்ந்த தண்ணீர் தாவரத்தில் செயலற்ற தன்மையை ஏற்படுத்தும்.

தொட்டியைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

வேளிப்புற செடிகளைப்போல உட்புற செடிகளுக்கும் தொட்டியைத் தேர்வு செய்வதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். தொட்டியின் அடிப்புறத்தில் ,அதிகப்படியான தண்ணீர் வெளியேறுவதற்கான துளைகள் உள்ளதா என்று கவனித்து வாங்க வேண்டும்.

சூரிய ஒளி

வீட்டுக்குள் வளர்க்கக்கூடிய செடி வகைகளுக்கு நேரடியான சூரிய வெளிச்சம் தேவையில்லை என்றாலும், மறைமுகமாக சூரிய ஒளி கிடைக்கும்படி வைப்பது நல்லது. அறையில் வெளிச்சம் இருக்கும் பக்கத்தில் வைக்கலாம். பூக்கும் தாவரங்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு 12 - 16 மணி நேரம் வெளிச்சம் தேவை. பசுமை செடிகளுக்கு ஒரு நாளைக்கு 14 - 16 மணி நேரம் வெளிச்சம் தேவை.

இடுங்கள் தேர்வு

வீட்டுக்குள் வளர்க்கும் செடிகளை அடிக்கடி நகர்த்தி வைக்க வேண்டாம். ஓர் இடத்தில் வைத்த செடிகள், அந்த இடத்துக்கு, வெளிச்சத்துக்கு மெதுவாகப் பழக ஆரம்பிக்கும். இடத்தை மாற்றும்போது புதிய இடத்தில் அது மீண்டும் பழக நாளாகும். குறிப்பாக, வெளிச்சமாக இருந்த இடத்தில் இருந்து நிழலான இடத்திற்கு நகர்த்திவிட வேண்டாம். சரியான அளவுக்கு ஈரப்பதம், காற்று கிடைக்குமாறு வைக்கவும்.

உரம்

மறக்காமல் உரங்களை இடவும். தேவையான நேரத்தில், செடிகளின் பிரச்னைகளுக்கு ஏற்பவோ, வளர்ச்சிக்கு ஏற்றவாரோ இயற்கை உரங்களை இட வேண்டும்.

சேடிகளை வெட்டிவிடுதல்

இண்டோர் செடிகளின் வளர்ச்சியில் மிக முக்கியமானது, செடிகளை குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல், குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் வெட்டிவிடுவது. செடிகள் அடர்ந்து, பசுமையாக வளரும். எனவே, அவற்றை வாங்கும்போதே அது குறித்தெல்லாம் கேட்டறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நீதிக் கதைகள்

எஜமானரும் முட்டாள் கழுதையும்

ஒரு கிராமத்துல ஒரு விவசாயி இருந்தாரு அவரு தன்னோட பொதிகளை சுமக்க ஒரு கழுதை வளர்த்தாரு

பக்கத்து கிராமத்துக்கு போக பக்கத்துல இருக்குற மலை பாதை வழியா கழுதையோட பயணம் போனாரு அந்த விவசாயி

கழுதை மேல நிறைய சாமான் இருந்ததால , கழுதையோட கழுத்துல ஒரு கயிற கட்டி பாதுகாப்பா அதுகூடவே நடந்து போனாரு அந்த விவசாயி

ஆனா அந்த முட்டாள் கழுதை இவ்வளவு உழைக்கிற என்ன சந்தேகப்பட்டு கழுத்துல கயிறு கட்டி இழுத்துட்டு போறாரேன்னு வருத்தப்பட்டுச்சு

இனிமே இவருக்கு விசுவாசமான இருக்க கூடாதுனு முடிவு பண்ணி சண்டித்தனம் செய்ய ஆரம்பிச்சுச்சு அந்த கழுத

உடனே திமிறிக்கிட்டு ஓட பார்த்துச்சு கழுதை , ஆனா அது மலை பதைக்கிறதால கயிற இறுக்கமா பிடிச்சி இளுத்தாறு விவசாயி

அடடா தன்ன கயிறால இருக்க பிடிச்சி தன்ன கொடும படுத்துறாரு விவசாயினு நினைச்சு ரொம்ப வேகமா அந்த பக்கம் இருந்த பள்ளத்துக்கு பக்கம் இழுத்துச்சு

தன்னோட கழுதையோட முட்டாள் தனத்தை நினச்சு வருத்தப்பட்டு அந்த கயிறை விட்டுட்டாரு அந்த விவசாயி

நடக்குற விஷயங்கள் எல்லாம் தனக்கு எதிரானதுனு நினைச்ச கழுதை வீணா அந்த பள்ளத்துக்குள்ள விளைந்து செத்து போச்சு

நீதி:

நடப்பவை அனைத்தையும் நல்ல கண்ணோட்டத்துடன் பார்க்க வேண்டும்.

Good To Know...

Pineapple juice is 500% more effective at helping you to stop coughing than cough syrup is. Fresh pineapples contain a substance known as Bromelain. A specific type of enzyme that has anti-inflammatory characteristics which can combat infections and eradicate bacteria.

MOVIE REVIEW OF THE WEEK

Hey guys today we're reviewing Total Drama. Created by Fresh TV in 2007, this show has 6 seasons each of degrading quality, which is especially true in the later seasons of the show. Each season follows a different theme such as world tour, pahkitew island etc. The main gimmick of the show is the parody aspect present for shows such as Survivor. The first season is the only one to have 22 participants. Most of these participants don't have any distinct character or personality so they can get eliminated to make way for the real characters. The winners of seasons get chosen randomly which always keeps us guessing. Some of them might be hated by the audience and some of them are loved. Another interesting thing is that there are always 2 winners, but they differ according to the country you're watching from. This used to create confusion between some fans especially in the early years. The first season, Total Drama Island, had Owen or Gwen as the winners. The most controversial was Beth as the winner of total drama action, the 2nd season. As I said the seasons get worse the longer, they go on, they become monotonous and dragged out, especially in the case of Action. According to the general audience, World tour, the 3rd season, is the best season. The best character is Chris, the host, favourite character. Out of the 6 seasons, only 3 are good, which can tell you about the overall quality of the show.

Overall Review:

Not that bad. Give it a watch and you might like it.

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

ENGLISH MADE EASY
Can Vs Could

Both are modal verbs. They are used to express permission, ability, possibility or polite requests.

Can:

(i) used to express present ability or capability.
Eg: Jai can speak four languages fluently.

(ii) used to ask for or grant permission and considered more informal.
Eg: Can I borrow your book?

(iii) used to express a possibility or likelihood.
Eg: We can meet for lunch today.

Could:

(i) used to express past ability or capability.
Eg: I could swim before I started school.

(ii) used to make polite requests or offers.
Eg: Could I submit the documents tomorrow?

(iii) used to express possibility or hypothetical situation.
Eg: If I had enough time, I could complete the drawing.

(iv) used in conditional sentences.
Eg: If you could help me, I would finish my project

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

[800] **திருக்குறள்**

மருவுக மாசற்றார் கேண்மைஒன் றீத்தும்
ஒருவுக ஒப்பிலார் நட்பு.

The blameless ones as friends embarace;
Give something and give up the base.

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 சில புதிய அபாயங்களை எடுப்பதில் இருந்து நீங்கள் வெட்கப்பட மாட்டீர்கள், இது நிச்சயமாக இந்த காலகட்டத்தில் உங்களுக்கு பலன்களைத் தரும்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம், உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் பெற்றோர் அல்லது மூத்த உடன்பிறப்புகளின் அதிகப்படியான குறுக்கீடு உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

மிதுனம்

இந்த வாரம், உங்களுக்கு பணம் இருக்கும், ஆனால் எந்த ஒரு பொருளையும் வாங்குவதால் உங்களுக்கு போதுமானதாக இருக்காது.

கடகம்

இந்த வாரம், நீங்கள் வீட்டு வேலைகளில் ஆர்வம் காட்டலாம் மற்றும் வீட்டில் உள்ள பெண்களுக்கு உதவலாம். இது குடும்பத்தில் மரியாதையை அதிகரிக்கும்.

சிம்மம்

உங்கள் நிதி வாழ்க்கையில் ஏற்படும் ஏற்ற தாழ்வுகள் காரணமாக, இந்த வாரம் உங்கள் மனைவி அல்லது காதலருடன் உங்களுக்கு பெரிய தகராறு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

கன்னி

இந்த வாரம் உங்கள் சகோதரர்களின் ஆதரவைப் பெறுவீர்கள், அவர்களின் உதவியால் மட்டுமே நீங்கள் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையை சீராக நடத்த முடியும்.

துலாம்

இந்த வாரம் வீட்டில் உள்ள குழந்தைகளிடமோ அல்லது உங்களை விட அனுபவம் குறைந்தவர்களிடமோ பேசும்போது பொறுமையாக இருக்க வேண்டும்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம், நிலுவையில் உள்ள நிதி விஷயங்கள் அதிகரிக்கக்கூடும், மேலும் இந்த நேரத்தில் பல வகையான செலவுகள் உங்கள் மனதை ஆக்கிரமிக்கும்.

தனுசு

இந்த வாரம், குடும்பத்தில் குழந்தைகளின் விளையாட்டு உங்கள் கல்வியில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் அவர்கள் மீது விருப்பமில்லாமல் கோபப்படுவதைக் காணலாம்.

மகரம்

இந்த வாரம் புதிய விருந்தினர் வருகை பற்றிய நல்ல செய்தியைப் பெறலாம். இதனால் குடும்பச் சூழலில் நேர்மறை காணப்படும்.

கும்பம்

இந்த வாரம் உங்கள் பணத்தை நீங்கள் சேமிக்க வேண்டியிருக்கும், ஒரு கடனாளி உங்கள் வீட்டு வாசலுக்கு வந்து உங்களிடம் பணம் கேட்கும் வாய்ப்புகள் உள்ளன.

மீனம்

இந்த வாரம் திடீரென்று உங்களுக்கு புதிய ஆதாரங்கள் மூலம் பணம் கிடைக்கும், இது உங்கள் மனதில் மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

YOGASANAM

பத்ம ஹலாசனம்

பலன்கள்:-

முதுகுத்தண்டின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது முதுகுத்தண்டை நீட்சியடைய வைக்கிறது

முதுகுத் தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறது
இருத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது
நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்துகிறது
தொப்பையைக் கரைக்கிறது
இடுப்பு மற்றும் தொடையிலுள்ள அதிக சதையைக் கரைக்கிறது
வயிற்று உள்ளுறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது
குழந்தையின்மை பிரச்சினையைப் போக்க உதவுகிறது
கால் தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறது
மூட்டுகளின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிப்பதோடு பலப்படுத்தவும் செய்கிறது
கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது
அசதியைப் போக்குகிறது

செய்முறை:-

விரிப்பில் கால்களை நீட்டிப் படுக்கவும். கைகளை உடலின் பக்கவாட்டில் வைக்கவும்.

சர்வாங்காசன நிலைக்கு வரவும். அதாவது, மூச்சை வெளியேற்றியவாறு கால்களை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும். புட்டத்தை உள்ளங்கைகளால் தாங்கியவாறு கழுத்திலிருந்து கால்வரை ஒரே நேர்க்கோட்டில் இடுப்புக்கு நேராக நிறுத்தவும். இது சர்வாங்காசன நிலை. மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.

கால்களை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக பத்மாசன நிலையில் இருப்பது போல் மடக்கவும்.

மூச்சை வெளியேற்றியவாறு கால்களை முகத்தை நோக்கிக் கொண்டு வரவும். கால் முட்டிகளை முகத்தில் வைக்கவும்.

30 வினாடிகள் இந்நிலையில் இருக்கவும். பின் கால்களை நிமிர்த்தி, பத்மாசன நிலையிலிருந்து வெளி வந்து தரையில் ஆரம்ப நிலையில் இருந்தது போல் படுக்கவும்.

குறுக்கெழுத்து புதிர் விடை

ஆ[1]	கா	ர[2]	ம்		வா[3]	ழ்	வா	தா[4]	ர	ம்
ள்		வி			ர			வ		
ப[5]	ந்	தா	டு		ச[6]	ந்	தி	ர	ம	தி[7]
ல		ன்			ந்			வி		ரி
ம்			ம[8]	ம[9]	தை		இ[10]	ய	ல்	பு
		கு[11]		சி		மு[12]		ல்		
இ[13]	த்	தா	லி		ந[14]	டி	கை			ப[15]
னி		நா			க			எ[16]		ட
நீ[17]	தி	ய	ர	ச	ர்		பே[18]	ரி	ட	ர்
		க			வா			க		க்
பே[19]	ர	ன்	பு	ட	ன்		க[20]	ல்	கு	கை

உடல் சூட்டைக் குறைக்க குறிப்புகள்

1.பெப்பர்மிண்ட்: குளிர்ச்சித் தன்மைக்கு பெயர் பெற்ற மெந்தோல், உடல் சூட்டை இயற்கையாகக் குறைப்பது எப்படி என்ற எரியும் கேள்விக்கான பதில். மெந்தோல் அதிகம் உள்ள பேரீச்சம்பழத்தை குடித்து சாப்பிடுவது குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். ஒரு மிளகுக்கீரை பானத்தை தயார் செய்து, குளிர்சாதன பெட்டியில் சேமித்து, குளிர்ச்சியாக இருக்க நாள் முழுவதும் உட்கொள்ளலாம்.

2.சந்தனக்கட்டை: சந்தனம் மனித உடலில் அமைதியான மற்றும் குளிர்ச்சியான விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது, இது உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்க சிறந்த தீர்வாக அமைகிறது. அதன் நன்மைகளைப் பயன்படுத்த:

2 தேக்கரண்டி சந்தனப் பொடியை போதுமான தண்ணீர் அல்லது குளிர்ந்த பாலுடன் கலந்து கெட்டியான பேஸ்ட்டை உருவாக்கவும்.

சில துளிகள் ரோஸ் வாட்டர் சேர்த்த பிறகு பேஸ்ட்டை நெற்றியிலும் மார்பிலும் தடவவும்.

அது இயற்கையாக காய்ந்ததும், வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவவும்.

குளிர்ச்சியான உடல் வெப்பநிலையை பராமரிக்க, குளிப்பதற்கு முன் சந்தனப் பொடியை மார்பு மற்றும் அக்குள்களில் தடவலாம்.

3.அலோ வேரா: கற்றாழை ஒரு மருத்துவ தாவரம் மற்றும் உடல் சூட்டை குறைக்கும் சிறந்த தீர்வுகளில் ஒன்றாகும். உட்புற ஜெல் மற்றும் இலைகள் உடல் வெப்பநிலையை குறைக்க உதவும். குளிர்ச்சியான விளைவுக்காக, கற்றாழை ஜெல்லை தோலில் தடவி சில நிமிடங்கள் அப்படியே வைக்கவும். பின்னர், அதை குழாய் நீரில் துவைக்கவும். மேலும் உச்சரிக்கப்படும் குளிரூட்டும் விளைவுக்காக அதைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு நீங்கள் அதை குளிர்சாதன பெட்டியில் சில மணிநேரங்களுக்கு சேமிக்கலாம். கூடுதலாக, அலோ வேராவை புத்துணர்ச்சியூட்டும் சாறு அல்லது ஸ்மூத்திகளை தயாரிக்க பயன்படுத்தலாம்.

4.சீதாலி யோகம்: சீதாலி யோகா முறை உடலையும் மனதையும் குளிர்விக்க உதவும். அதை எப்படி செய்வது என்பது இங்கே:

தளர்வான நிலையில் உட்காரவும்.

நாக்கை நீட்டவும், பின் விளிம்புகளை ஹாட் டாக் பன் போல உருட்டவும். நாக்கு உருளவில்லை என்றால், உங்கள் உதடுகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

வாய் வழியாக மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும்.

மூக்கு வழியாக மூச்சை வெளியேற்றவும்.

ஐந்து நிமிடங்கள் வரை இதை செய்யவும்.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

CHILLI GARLIC FRIED RICE – MADE WITH BROWN RICE

INGREDIENTS:

For cooking the Rice

- 1 cup brown rice – quick cooking variety
- 1.5 liters water
- 1/4 teaspoon Idhayam groundnut oil

Garlic Crisp

- 2 tablespoon Idhayam Groundnut Oil
- 3 tablespoon minced garlic
- 3 tablespoon minced ginger
- 2 teaspoon red chilli flakes
- 1 teaspoon sugar
- 1 teaspoon rice vinegar / plain vinegar
- 2 tablespoon soy sauce

Other Ingredients

- 1 teaspoon Idhayam Groundnut Oil
- 1/2 cup onions, finely chopped
- 1 cup carrots, finely chopped
- 1 cup beans, finely chopped
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 cup red bell pepper, finely chopped
- 1.5 teaspoon unsalted butter
- 2 teaspoon spring onions, finely chopped

INSTRUCTIONS:

Wash the rice in water and drain. Add the washed rice to the cooker. Add about 1.5 liters of water. Add a little bit of oil to the water to avoid foaming up while cooking.

Cook on a medium flame for 10-12 minutes. We are looking for about two whistles. After the said time, remove from heat and wait for the pressure to settle. About 10 minutes. Immediately, drain the rice.

Heat oil in a pan and add in the minced garlic and the minced ginger. Make sure to have the flame of the stove on low as garlic will burn easily on high flame. Sauté the ginger and garlic for 3-4 minutes until soft.

Once the ginger and garlic is soft, add in the red chilli flakes. Sauté for a minute on low flame. Add in the sugar, vinegar and the soy sauce. Cook for a minute until oil separates. Remove from heat and set aside to cool.

Heat a wok and add in a little oil. Add in the separated oil from the garlic crisp that we made earlier. Add in the finely chopped onions and cook till the onions are soft. It should take about a couple of minutes. Once the onions are soft, add in the finely chopped carrots and beans. Sauté for 5-6 minutes on a medium flame till the veggies are soft. Add in the salt and the bell peppers. Sauté for a minute.

Add in the cooked rice and the garlic crisp. Mix well to combine and also to heat up the rice. Add in the butter. Add in the finely chopped spring onions. Mix well to combine.

SUDOKU ANSWER

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

SUDOKU GAME

	2	1	6	3	
5	6		4		1
	5	4			
3				4	
1	4	5	3	6	2
2		6		5	

சொல் விளையாட்டு

ரை	தா	ந்	ம	மு	ம்	ள்	ட்
மௌ	ஏ	க்	ள	த	ட்	த	லை
ஆ	வ	ரி	ஜா	தி	தா	ந்	ல
ம்	பூ	ல்	டி	யி	ம	கா	மு
ப	தி	ந்	ம	சா	ரை	உ	ய
ல்	ம	கி	ழ	ம்	ளி	ர	அ

கொடுக்க பட்டிருக்கும் எழுத்துக்களில் இருந்து குறுக்கெழுத்து முறையில் 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.கந்தல் துணிக்காரி முத்துப் பிள்ளைகள் பெற்றாள் -அவள் யார்?

2. வடிவழகு மாப்பிள்ளை வயிற்றால் நடக்கிறார். -அவர் யார்?

3. உடல் சிவப்பு, வாய் அகலம், உணவு காகிதம்- -நான் யார்?

4. இது ஒரு பூ. முதற்பகுதி ஆதவனின் மறுபெயர்: பிற்பகுதி தேசத் தந்தையை குறிக்கும். -அது என்ன?

5. பச்சை நிற அழகிக்கு உதட்டுச் சாயம் பூசாமலே சிவந்தவாய் -அவள் யார்?

6. இரவு வீட்டிற்கு வருவான், இரவு முழுவதும் இருப்பான் காலையில் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் போய்விட்டிருப்பான்? -அது என்ன?

7. ஓடையில் ஓடாத நீர், ஒருவரும் குடிக்காத நீர். -அது என்ன?

8. அம்மா படுத்திருக்க மகள் ஓடித்திரிவாள் -அது என்ன?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.மரம் 2.மலை
3.மயம் 4.உயரம்
5.உலை 6.ரணம்
7.ரகம் 8.கணம்
9.கலை 10.வலை

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.சுண்ணாம்பு 2.பலூன்
3.பென்சில் 4.மின் விசிறி
5.உழுந்து 6.நாக்கு
7.தேங்காய் 8.வானொலி பெட்டி

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

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்
This is our only concern

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

DISCLAIMER

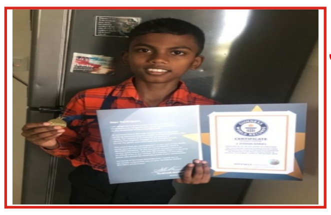
Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisements in these columns. Express Velachery does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printers, Publishers, Editor and Owners of Express Velachery shall not be held responsible/ liable for any consequences,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

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி

CUBE MOSAIC ART



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

HAIR STYLE

HAND CRAFT

படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!

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