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 - 5 ISSUE - 13 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

UDHYAM NAGAR PRIMARY SCHOOL VELACHERY CELEBRATED THE GRADUATION DAY ...

On 13th March 2024, Corporation Primary school located in udhyam nagar Velachery celebrated the graduation day for the students passing out UKG a nd 5th standard.The students of these classes were wearing the academic regalia (graduation dress) nicely . Parents of all the kids also attended this program and everyone appreciated for this initiative of graduation at this corporation school .The function was organized so grand by the head mistress and teachers of the school and also stage dance was performed by the studentsThe chief guest of the function was Adyar range BRTE . Thirumathi VIOLET and Rotary club of Chennai Velachery secretary thiru Balachandar and KumararajaThe graduation certificate was awarded to each student, and they received with so much happiness. The headmistress and staffs of the school appreciated all the students and wished best of luck for the students passing out of 5th standard as they are leaving towards their next step to join in higher secondary school

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் ஸ்ரீ வித்யா ஹயக்ரீவர் ஹோமம் நடைபெற்றது ...

நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் 10/03/2024 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று காலை 9.30 மணி முதல் 12.00 மணி வரை ஸ்ரீ வித்யா ஹயக்ரீவர் ஹோமம் நடைபெற்றது. பொதுதேர்வு எழதுவுள்ள மாணவ-மாணவியர் தேர்வில் சிறந்த மதிப்பெண்கள் பெறவும், ஞானம், மனோதைரியம், ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கவும், மேற்கல்வி, வேலை வாய்ப்பு வேண்டியும் ஹோமம் நடைபெற்றது.

இதில் ஆசிரியர்கள், பெற்றேரர் தங்கள் பிள்ளைகளுடன் பங்கேற்று ஹயக்ரீவர் அருள்பெற்றனர்.

SUMMER CAMP GOING TO BE CONDUCTED BY SG PEOPLE TRUST VELACHERY...

SG PEOPLE TRUST
REBUILDING LIVES FOR FUTURE

SUMMER LEARNING CAMP 2024
APRIL 01-2024
For Boys & Girls 07-15 Years Old

Activities:

- Storytelling
- Drawing
- Public Speaking
- GK Hub & Vocabulary
- Values
- Personality Development
- HandWriting
- Board Games
- Digital Literacy

For Registration & Enquiries Contact : 90032 8927 / 78711 70736

SG People Trust Office Premises
Velachery Chennai
Sgpeopletrust.org

Looking for a fun and exciting way for your child to spend his or her summer vacation in 2024 .Both Online and Offline Class available Camp Starts 01.04.2024.Registration starts 25th March 2024Don't miss out. Act now to guarantee your spot in this enriching summer camp experience.
To Register : 7871170736 & 9003298927

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

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@gm

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

	22 கேரட்		24 கேரட்	
தங்கம் விலை -	1 கிராம்	6200	1 கிராம்	6670
	8 கிராம்	49600	8 கிராம்	53360
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	79.50		
	1 கிலோ	79500		

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

குடும்பம் சுபிட்சமாக இருக்க வழிபாடு

நம்முடைய கர்ம வினைகளின் அடிப்படையிலேயே நம்முடைய வாழ்க்கை என்பது தீர்மானிக்கப்படுகிறது. நம்முடைய கர்ம வினைகள் மட்டுமல்லாமல் நம்முடைய முன்னோர்கள் செய்த கர்ம வினைகளின் அடிப்படையிலும் நம்முடைய வாழ்க்கை அமையும் என்று தான் சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. அப்படி நம்முடைய முன்னோர்கள் செய்த கர்ம வினைகளால் ஏற்பட்ட சாபங்களும், குற்றங்களும் நீங்க வேண்டும் அதனால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் அகல வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் எந்த தீப வழிபாட்டை செய்ய வேண்டும் என்று தான் இந்த ஆன்மீகம் குறித்த பதிவில் நாம் பார்க்க போகிறோம்.

எப்படி நம்முடைய முன்னோர்களின் சொத்துக்களை நாம் எந்தவித தயக்கமும் இன்றி அனுபவித்து மகிழ்கிறோமோ? அதே போல் நம்முடைய முன்னோர்கள் செய்த பாவகர்ம வினைகளுக்குரிய பலன்களையும் நாம் அனுபவித்தே தீர வேண்டும். எந்தவித பாவங்களையும் செய்யாமல் இருந்தாலும் கஷ்டத்தை மட்டுமே அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம் என்று நினைப்பவர்களுக்கு அவர்களின் மூதாதையர்கள் செய்த கர்ம வினைகளாலும் கஷ்டப்படுவார்கள் என்பதை உணர வேண்டும். அப்படி முன்னோர்கள் செய்த கர்ம வினைகளாலும் தாங்கள் செய்த கர்ம வினைகளாலும் ஏற்பட்ட பாதிப்பிலிருந்து நீங்க செய்யக்கூடிய எளிய வழிபாட்டு முறை.

இந்த வழிபாட்டை வீட்டில் தான் செய்ய வேண்டும். உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம் வரும் நாள் அன்று மாலை 6 மணிக்கு புதிதாக ஒரு பேரிய அகல் விளக்கை வாங்கி வந்து சுத்தம் செய்து அதற்கு மஞ்சள் குங்குமம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த அகல் விளக்கை வைப்பதற்கு ஒரு சிறிய தாம்பாள தட்டையும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த அகல் விளக்கில் உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம் அன்று வேப்ப எண்ணையை ஊற்றி பஞ்சுத் திரி போட்டு தீபம் ஏற்ற வேண்டும். இந்த தீபமானது குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது எரிய வேண்டும்.

பிறகு தீபத்தை குளிர வைத்து விடலாம். மறுநாள் இதே விளக்கில் ஏற்கனவே இருக்கும் வேப்ப எண்ணையுடன் சேர்த்து இலுப்ப எண்ணையை ஊற்றி தீபம் ஏற்ற வேண்டும். இதையும் ஒரு மணி நேரம் கழித்து அப்படியே குளிர வைத்து விட வேண்டும். மூன்றாவது நாள் இந்த அகல் விளக்கில் விளக்கு எண்ணெய் அதாவது ஆமணக்கு எண்ணெயை ஊற்றி தீபம் ஏற்ற வேண்டும். நான்காவது நாள் இந்த அகல் விளக்கில் நெய்யை ஊற்றி தீபம் ஏற்ற வேண்டும். ஐந்தாவது நாள் இதே அகல் விளக்கில் தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றி தீபம் ஏற்ற வேண்டும்.

ஆறாவது நாள் அந்த அகல் விளக்கில் ஐந்து எண்ணெய்களையும் சேர்த்து தீபம் ஏற்ற வேண்டும். அதாவது வேப்ப எண்ணெய், இலுப்பை எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், நெய் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய் இவை அனைத்தையும் சேர்த்து தீபம் ஏற்ற வேண்டும். அவ்வாறு தீபம் ஏற்றும் பொழுது ஒரு தாம்பாள தட்டை எடுத்துக்கொண்டு அதில் தங்களால் இயன்ற அளவு சர்க்கரை பொங்கலை வீட்டிலேயே செய்து படையலாக வைத்து ஆதனுடன் சிறிது அருகம்புல் வைக்க வேண்டும்.

பிறகு அதில் இரண்டு, ஐந்து, ஏழு, ஒன்பது என்று தங்களுடைய வசதிக்கேற்றார் போல் வாழைப்பழத்தை வைத்து நெய்வேத்தியம் செய்ய வேண்டும். இப்படி நெய்வேத்தியம் செய்த இந்த சர்க்கரை பொங்கலை அப்படியே எடுத்துக் கொண்டு போய் அருகில் இருக்கும் பசுமாட்டிற்கு தானமாக வழங்கிவிட்டு பசுமாட்டை தங்களால் இயன்ற அளவு 3, 5, 7, 9 என்ற எண்ணிக்கையில் வலம் வந்து வணங்க வேண்டும்.

இப்படி வணங்குவதன் மூலம் நம்முடைய முன்னோர்கள் செய்த கர்ம வினைகளும் அதனால் ஏற்பட்ட குற்றங்களும், சாபங்களும் நீங்குவதோடு மட்டுமல்லாமல் இதுவரை நாம் செய்த கர்ம வினைகளும் அதன் பலன்களும் நீங்கி நம் குடும்பத்தில் சுபிட்சமான ஒரு நிலை ஏற்படுவதோடு மட்டுமல்லாமல் சகல விதமான நன்மைகளும் உண்டாகும்.

மாதாமாதம் வரக்கூடிய இந்த உத்திரட்டாதி நட்சத்திரத்தை குறித்து வைத்துக்கொண்டு இப்படி நாம் தீபம் ஏற்றி வழிபட நம் வாழ்வில் இருக்கக்கூடிய கர்ம வினைகள் நம்மையும் தொடராமல் நம்முடைய பிற்கால சந்ததியையும் தொடராமல் நிம்மதியான நலமான சுபிட்சமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

விவசாயம் காப்போம்

மாடித்தோட்டத்தில் தர்பூசணி பயிரிடும் முறை

நாம் அனைவரும் அன்றாட காய்கறிகளை நமது வீட்டு மாடியில் பயிர் செய்யலாம். இவ்வாறு பயிர் செய்வதினால் நமக்கு உடல் நலத்தை காப்பதுடன் இயற்கை முறையில் விளைந்த காய்கறிகளை உண்ட திருப்தியும் ஏற்படும். எனவே நம்மால் முடிந்த அளவுக்கு மாடித்தோட்டங்களை ஏற்படுத்தலாம். மாடித்தோட்டத்தில் தர்பூசணி பயிரிடும் முறை யை இங்கு காணலாம்.

தேவையான பொருட்கள்

Grow Bags அல்லது Thotti.

அடியுரமாக இட மணல், தென்னை நார் கழிவு, மண்புழு உரம், செம்மண், வேப்பந்தூள், பஞ்சகாவ்யா.

விதைகள்

நீர் தெளிக்க உதவும் பூவாளி தெளிப்பான்

பந்தல் போடுவதற்கான உபகரணங்கள்

தொட்டிகள்

தேங்காய் நார் கழிவு இரண்டு பங்கு, மாட்டுச்சாணம் ஒரு பங்கு, சமையலறை கழிவு ஒரு பங்கு என இயற்கை உரங்களை கொண்டு தொட்டியை நிரப்ப வேண்டும். இந்த கலவை தயாரானதும் உடனே விதைக்க கூடாது. 10 நாட்கள் கழித்து, கலவை நன்கு மக்கியதும் விதைப்பு செய்ய வேண்டும்.

இது கொடி வகை என்பதால் 3 அடிக்கு மேலாக இருக்கும்படி தொட்டிகளில் மண் மற்றும் உரக்கலவையை நிரப்ப வேண்டும்.

விதைத்தல்

நல்ல தரமான விதைகளை தேர்ந்தெடுத்து விதைக்க வேண்டும். ஒரு குழிக்கு 3 விதைகள் வரை ஊன்றலாம்.

நீர் நிர்வாகம்

விதைகளை விதைத்தவுடன் பூவாளியால் நீர் தெளிக்க வேண்டும். தினம் காலை அல்லது மாலை வேளையில் தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும்.

பந்தல் முறை

மாடியில் பந்தல் போடுவது எளிமையான ஒன்று ஆகும். அதற்கு நான்கு சாக்கில் மணலை நிரப்பி ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு மூங்கில் கம்பை ஆழமாக ஊன்றி மூலைக்கு ஒன்றாக நான்கு சாக்குகளையும் நான்கு மூலைகளில் வைக்க வேண்டும்.

அடியில் சிறு கற்களை கொண்டு மேடை போல் அமைத்து அதன்மீது சாக்கு பைகளை வைப்பது சிறந்தது. பின்னர் இதில் கயிறு அல்லது கம்பிகளை குறுக்கு நெடுக்காக கட்ட வேண்டும். இந்த பந்தலில் கொடிகளை படர விட வேண்டும். இந்த பந்தல் மற்ற காய்கறி செடிகளுக்கு நிழலாகவும் பயன்படும்.

மாடியில் கம்பிகள் இருந்தால் அவற்றை பயன்படுத்தியும் பந்தல் போடலாம். இதன் காய்கள் அதிக எடை அளவு கொண்டதால் பந்தல் உறுதியானதாக இருக்க வேண்டும். இலையெனில் சுவற்றின் மீதும், தரையிலும் கூட படர விடலாம்.

உரங்கள்

வீட்டு சமையலறை கழிவுகளை ஒரு குழியில் கொட்டி மக்கச்செய்து அதனை உரமாக பயன்படுத்தலாம்.

செடிகளைக் காக்கும் இயற்கை பூச்சிக் கொல்லியான வேப்ப எண்ணையை மாதம் ஒரு முறை தெளிக்க வேண்டும்.

வேப்ப இலைகளைச் சேமித்து நன்கு காய வைத்துத் தூள் செய்துகொள்ள வேண்டும். இந்தத் தூளைச் செடி ஒன்றுக்கு ஒரு பிடி வீதம் செடியின் வேர் பகுதியில் போட்டு கிளறிவிட வேண்டும். இதுவே அடி உரமாகவும், பூச்சிக் கொல்லியாகவும் செயல்படும்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

வளரும் நுனி கிளைகளை கவாத்து செய்வதால் அதிக கிளைகள் தோன்றுவதற்கு ஏதுவாக இருக்கும். 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை கழிவுகளைக் கிளறுவதால் கீழுள்ள கழிவுகள் மேலும், மேலுள்ள கழிவுகள் கீழும் செல்வதால், கழிவை மக்கச் செய்யும் நுண்ணுயிர்களின் செயல்பாடு துரிதமாக இருக்கும்.

பஞ்சகாவ்யா 50 மில்லி என்ற அளவில் ஒரு லிட்டர் நீரில் கரைத்து பூக்கும் சமயத்தில் பைகளில் ஊற்ற வேண்டும். இதனால் பூக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். இது சிறந்த நோய் தடுப்பானாகவும் செயல்படும்.

அறுவடை

காய்களை சரியான பருவம் பார்த்து அறுவடை செய்ய வேண்டும்.

THE VALEDICTORY OF THE STATE LEVEL INTERCOLLEGIATE COMPETITIONS, HELD AT GURU NANAK COLLEGE...

The Guru Nanak Centre for Consultancy and Outreach Initiatives, in a commendable collaboration with the Tamil Nadu Police and Tamil Home Guards, orchestrated an unprecedented state-level intercollegiate competition. This event was a tribute to the “Unsung Heroes” - the Home Guards, and aimed to foster awareness among the youth about their indispensable contributions to society. The competitions, encompassing Essay Writing and Oratorical contests, were conducted in both Tamil and English on the 11th of March, 2024. Despite the brevity of its planning phase, the event garnered an extraordinary reception.

Students from across Tamil Nadu exhibited an eagerness that transcended mere participation; some embarked on a journey to meet and interview Home Guards, thereby imbibing the essence of their unsung narratives. The event witnessed the convergence of 47 colleges, with a total of 347 students participating from various corners of Tamil Nadu. The enthusiasm displayed by the students was not just overwhelming but also reflective of the event's profound impact. A panel of eight distinguished senior faculty members undertook the task of evaluating the submissions. Their expertise ensured a fair and inspiring adjudication process.

The Valedictory of the State Level Intercollegiate Competitions, held on the 14th of March, 2024, at the Shaheed Baba Deep Singh Auditorium, Guru Nanak College, was a grand affair that fittingly celebrated the intellectual and creative achievements of the students. The auditorium was abuzz with anticipation as the winners were honoured for their exemplary work, reflecting the spirit of the competition's theme. The generosity of the Guru Nanak Educational Society was evident in the substantial cash prize of Rs. 49,200, along with the Mementoes and Certificates, which not only rewarded the winners but also underscored the value of recognising the unsung heroes in our midst.

The event commenced with a warm welcome by Thiru. Manjit Singh Nayar, Assistant Commandant General, Tamil Nadu Home Guards, who also serves as the General Secretary and Correspondent of the Guru Nanak Educational Society. His appreciation for the participating colleges, who managed to carve out time for this unique event amidst their academic responsibilities, was heartfelt and sincere. Dr. P. Balaji, Coordinator, GNCCOI, presented a comprehensive report of the competitions, detailing the enthusiastic participation and the high caliber of entries received.

Guest of Honour, Thiru. K. Vanniya Perumal, IPS, Director General of Police (Home Guards and Civil Defence), Tamil Nadu, took the audience through the journey of the programme's conception and expressed his contentment with the outcome. His speech highlighted the importance of acknowledging the everyday heroes who contribute tirelessly to the fabric of our society.

Thiru. Shankar Jiwal, IPS, Director General of Police (HOPF), Tamil Nadu, graced the occasion as the chief guest. His words of appreciation for the college's commendable execution of the competitions resonated with all present. In his address, Thiru. Shankar Jiwal, IPS, Director General of Police (HOPF), Tamil Nadu, further emphasised the pivotal role of youth in the fabric of our nation. He urged the students to consider volunteering as Home Guards, highlighting the opportunity to serve the community while gaining invaluable life experiences. “Volunteering as a Home Guard not only contributes to the safety and well-being of our society,” he said, “but it also instills a sense of discipline, responsibility, and civic duty among the youth.”

Thiru. Jiwal also addressed the pressing issue of drug abuse among youngsters, advocating for proactive measures to eradicate this menace. “It is imperative that we tackle the drug problem head-on,” he asserted. “Counselling services within college premises can play a crucial role in supporting those battling with substance abuse. It is through understanding, support, and proper guidance that we can steer our youth towards a brighter, drug-free future.”

Furthermore, he spoke about the responsible use of social media in an era where misinformation can spread rapidly. Drawing upon Simon's Theory of Bounded Rationality, he cautioned the audience about the cognitive limits we all have in processing information. “With the advancement of technology, it is crucial to discern fact from fiction. We must use social media with the utmost responsibility, ensuring that we do not contribute to the spread of false information,” he advised. These additional points serve to reinforce the message of empowerment, responsibility, and the importance of making informed choices, resonating deeply with the theme of the event and the aspirations of the youth present.

The closing of the event was marked by a Vote of Thanks from Dr. T.K. Avvai Kothai, Principal i/c, Guru Nanak College, who expressed gratitude to all the stakeholders for their invaluable contribution to the success of this landmark event. The event not only celebrated the valour of the Home Guards but also successfully ignited a spark of curiosity and respect within the younger generation. It stands as a testament to the power of community engagement and the resonance of unsung heroism in shaping the minds of the future.

Good To Know...

ஒரு ஆடு, ஒரு வாத்து மற்றும் சேவல் ஒரு காற்று பலூனில் முதல் பயணிகள். விமானம் தனது பயணிகளுடன் பாதுகாப்பாக தரையிறங்குவதற்கு முன்பு 8 நிமிடங்கள் நீடித்தது

MR. CRICKET MICHEAL HUSSEY INAUGURATES THE PRESTIGIOUS ANNUAL EVENT, 10TH EDITION OF PAVIT SINGH NAYAR MEMORIAL T20 ALL INDIA INTER COLLEGIATE CRICKET TOURNAMENT FOR MEN & WOMEN 2024 AT GURU NANAK COLLEGE...

The grand inauguration of the 10th Edition of the Pavit Singh Nayar Memorial Intercollegiate T20, All-India Intercollegiate Cricket Tournament for Men & Women 2024 was held on March 18. Chief Guest, Mr. Cricket Michael Hussey, CSK Batting Coach, Former Australian Cricketer inaugurated along with the Guest of Honour Shri. M. Thiyagarajan, Senior Area Manager, Hero MotoCorp and Mr. Kasi Viswanathan, CEO, CSK. Hussey in his address said, "It's great to see the growing talents. The Game is played to enjoy but the most important thing is to develop relationships and mutual respect.

The college period is the best time to balance Academics, sports and fun

A game must be played with the spirit of Enjoying, winning and losing is just a part of it". Mr. Manjit Singh Nayar, General Secretary and Correspondent said, "Hero Motocorp and GNC have gone a long way to bring out talents in Cricket and this ground has produced many. In any sports event GNC has bagged prizes many times at National and international arena.

Along with Academics, sports and Skill Development have also been given importance. Under 19 girls recently won laurels in an event jointly organized with HCL".

The event is sponsored by Southern Motorcycles, Hero Motocorp, Lifestyle. As every year this year too attractive prizes are announced in the tournament. The winning teams will get INR 50,000, while runners up take-home INR 25,000. There are individual prizes for each match with Man of the Match and Woman of the Match, while the finals will have INR 5,000 Cash prizes and mementos for Best Batter, Best Bowler, Best All Rounder, Best Fielder, Best Wicket Keeper as well as Best Cricketer of the tournament. In addition, the Player of the Series (Men) will get a **Hero** Motorcycle worth over INR 1,20,000 and the Player of the Series (Women) will get a **Hero** scooter worth about INR 93,500. This year too, 16 men teams pan India and 10 Women teams are participating with zeal and vigour.

MOVIE REVIEW OF THE WEEK

Hey guys, today we're reviewing Invader Zim: Enter the Florpus. This is based on the 2001 Nickelodeon show, Invader Zim. The story is, Zim thinks he has defeated the humans and calls his bosses, The Almighty Tallest. They say, they will come to Earth and appreciate Zim and he gets ecstatic. The movie follows Dib as he tries to save humanity from Zim and the other aliens and prove his claims to everyone. But all this takes a wrong turn when Zim starts an alien invasion and monopolises control on Earth. The movie has lots of dark humour, like the show but it never goes too far. Zim is also the lovable scamp as always and Dib has transformed into Chair Dib, as the chair and him become after Dib sits on it for 18 years continuously as Zim unleashes phase 2 of his evil plan to take over earth. The movie is short at 71 minutes and was silently dropped on Netflix in 2019 and wasn't released in theatres, but still, it has a high budget and exquisite animation. All the characters feel the same as they were in the show. Most Nickelodeon movies turn out lacklustre and disappointing like the Rugrats movies.

Overall Review:

The movie is better than the actual show at parts and really good the rest of the time. I would highly recommend this movie.

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

ENGLISH MADE EASY
Read through Vs Read Over

Read over: To read something from the start till the end but very quickly.

Ram read over the file during his lunch break.

Meenu read over the instructions for the quiz competition.

Read through: To read something from the start till the end very carefully; going through every word to comprehend and check for mistakes.

Our English teacher asked us to read through the passage and answer the given questions.

The actress read through the script before signing the agreement.

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

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் உங்கள் தொழிலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பு உள்ளது. சில முக்கியமான தகவல்கள் கொடுக்கப்படும் நேரத்திலும் நீங்கள் அவசரப்பட வாய்ப்புள்ளது.

துலாம்

இந்த வாரம் உங்களுக்கு மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும். இனிவரும் காலங்களில் உங்களது கல்வியில் சிறந்து விளங்கி வெற்றியடைவீர்கள்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம், நீங்கள் சில விலையுயர்ந்த வேலைகளில் உங்களை ஈடுபடுத்தலாம் அல்லது தொழில் வளர்ச்சியை அடைய திட்டமிடலாம்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் நீங்கள் சந்திக்கும் உங்கள் உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்களுடன் பேசவும் தொடர்பு கொள்ளவும் உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி திரும்பும். அதற்கு முன் உங்கள் குடும்பத்தில் அதிகரிப்பு சாத்தியமாகும்.

தனுசு

இந்த வாரம், உங்கள் உடல்நிலையில் உங்கள் இயல்பில் கொஞ்சம் எச்சரிக்கையாக இருக்கும். முன்பை விட நன்றாக சாப்பிடுவதை நீங்கள் காணலாம்.

கடகம்

இந்த வாரம் குடும்ப வாழ்க்கையில் நல்ல பலன்கள் கிடைக்கும். குடும்பத்தில்விருந்தினர் வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது, இது குடும்ப சூழலில் மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

மகரம்

இந்த வாரம் முழுவதும், நீங்கள் ஒவ்வொரு பணியையும் அதிக பொறுப்புடனும், கவனத்துடனும், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட முறையிலும் செய்வீர்கள்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் உங்கள் காதல் வாழ்க்கையில் சாதகமான காண்பீர்கள். உங்கள் காதலியை உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையாக மாற்றுவது பற்றி நீங்கள் சிந்திக்கலாம்.

கும்பம்

இந்த வாரம் உங்கள் தொழிலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பு உள்ளது. முக்கியமான சில தகவல்கள் கொடுக்கப்படும் நேரத்திலும் நீங்கள் அவசரப்பட வாய்ப்புள்ளது.

கன்னி

இந்த வாரம், உங்கள் பெற்றோரின் உதவியால், உங்கள் முந்தைய நிதி நெருக்கடியில் இருந்து விடுபடுவீர்கள்.

மீனம்

இந்த வாரம் மாணவர்கள் உயர்கல்வியில் நல்ல பலன்களைப் பெறுவார்கள். நீங்கள் ஒரு நல்ல இடத்தில் சேர்க்கை பற்றிய நல்ல செய்தியையும் பெறலாம்.

YOGASANAM

மத்ஸ்யாசனம்

பலன்கள்:-

முதுகுத்தண்டை நீட்சியடையச் செய்வதோடு ஆதன் நெகிழ்வுத்தன்மையையும் அதிகரிக்கிறது

முதுகுத் தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறது

நுரையீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது

ஆஸ்துமா உள்ளிட்ட மூச்சுக் கோளாறுகளை சரி செய்கிறது

தைராய்டு சுரப்பியின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது

கழுத்து மற்றும் முதுகு வலியைப் போக்குகிறது

தோள்களைத் தளர்த்துகிறது

வயிற்று உள்ளுறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது

மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது

குழந்தையின்மை பிரச்சினையை சரி செய்ய உதவுகிறது

_செய்முறை:-_

விரிப்பில் கால்களை நீட்டிப் படுக்கவும். மாறாக, பத்மாசன நிலையில் கால்களை வைத்தும் படுக்கலாம்.

கைகளைத் தரையில் நன்றாக ஊன்றி, மார்பை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும். மாறாக, கைகளைப் புட்டத்துக்குச் சற்று கீழாக வைத்தும் மார்பை உயர்த்தலாம். பத்மாசன நிலையில் பயிலும் போது கைகளைத் தொடையின் மீது வைத்துப் பயிலலாம்.

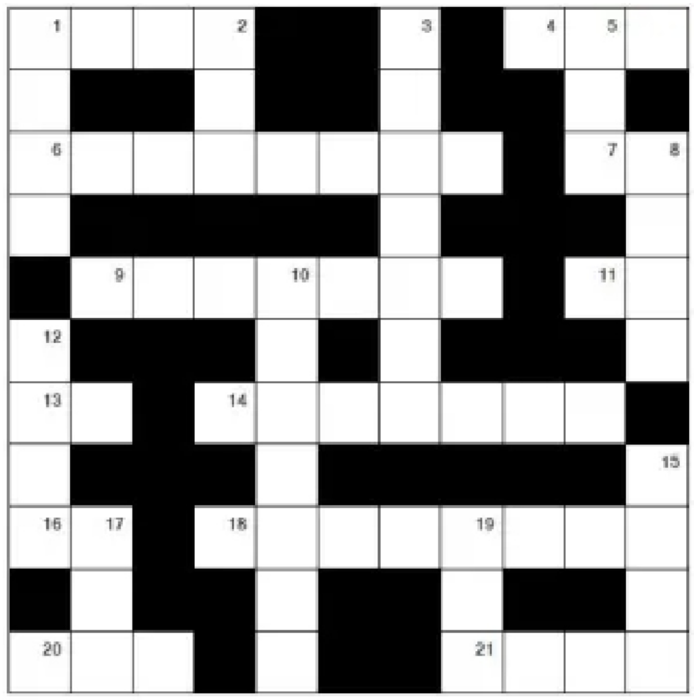
தலையை நன்றாக கீழ் நோக்கி சாய்த்து, உச்சந்தலையைத் தரையில் வைக்கவும்.

தோள்களைத் தளர்த்தவும்.

இரண்டு முதல் மூன்று நிமிடங்களுக்கு இந்நிலையில் இருக்கவும்.

பின், உடலை மெதுவாகத் தளர்த்தி, தலையைத் தரையில் வைத்து கைகளை நீட்டி ஆரம்ப நிலையில் படுத்து ஓய்வாசனத்தில் இருக்கவும்.

குறுக்கெழுத்து புதிர்



இடமிருந்து வலம்:

1.எல்லா அறிவையும் சேர்த்து பௌர்ணமியாய் பளிச்சென்று தொடங்குங்கள் (4)

4.நேச மாளிகை இருபுறமும் இடிகையில் நடுவில் நின்று தப்பிக்க முயற்சி செய் (3)

6. சிகிச்சைக்கு முன் மருத்துவர்களும் சிரிப்பில் மங்கையரும் தருவது (4,4)

7. நேர் நேர் (2)

9. ஐயெட்டு பாடல்களி

லும் சென்னை தமிழ் என்ன் (3, 4)

11, 13. நிறைந்த அறிவுக்கு சன்மானம்? (2,2)

14. குழப்பத்தில் களவாடிய குடம் திருமடி சேர்ந்ததால் கிரீடம் அணிய வாய்ப்பு கிடைத்தது (4,3)

16. எழுதியவரும் எழுதியதும் (2)

18. உயர்ந்தோர் போற்றும் கற்புக்கரசி (4,4)

20. கேட்காது (3)

21. ராஜராஜனின் தமக்கையை இங்கே அமர்த்து (4)

மேலிருந்து கீழ்:

1. தன் பேரில் இருந்த கடைசி சொத்து அழிந்ததும் இசுலாமியனாய் மாறிய முதுமகன் (4)

2.ரத்தம் சொட்டாமல் இருக்க தலைகீழாய்ப் பிடித்துத் திருப்பு (3)

3. வாகன அன்பளிப்பு ___ பணம் இல்லாததால் பொது போக்குவரத்தில் பயணிக்க அச்சம் (4,3)

5. அடுக்கி வைத்ததைக் கவிழ்த்துப் பார்த்தால் தேறுமா? (3)

8. சுவாமியும் நண்பர்களும் வாழ்ந்த கற்பனை நகரம் (4)

10. இதயம் போலவே இரண்டிலும் இத்தனை பகுதிகள் (3, 4)

12. வியங்கோளில் உட்காரவும் (4)

15. இதற்கு மேல் சபை, கூடினால் எல்லாம் தித்திப்பே (4)

17. எந்தப் பக்கத்திலிருந்து வேண்டுமானாலும் திறந்து புதிரை அவிழ்க்கவும் (3)

19. சித்திரத்தைக் கையாலும் செந்தமிழை நாவாலும் கற்றுக்கொள் (3)

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

BEETROOT PAALEDU THOGAYAL

INGREDIENTS:

- 2.5 teaspoon Indian sesame oil (divided)
- 2 tablespoon chana dal
- 1/4 teaspoon cumin seeds
- 4 dried red chillies (adjust to your taste)
- 4 cloves garlic
- 1 sprig curry leaves
- 250 grams beetroot, chopped
- 3/4 teaspoon salt
- 1 marble sized tamarind
- 1/4 teaspoon asafoetida
- 1/3 cup fresh shredded coconut
- 2 tablespoon paaledu (milk top cream)

Tempering For Thogayal

- 1 teaspoon Indian sesame oil
- 1/4 teaspoon mustard seeds
- 1 sprig of curry leaf
- 3 dried red chillies
- 2 tablespoon roasted peanuts

INSTRUCTIONS:

Take a heavy-bottomed pan and add the Indian-style sesame oil. Add in the chana dal, cumin seeds and dried red chillies. Adjust the chillies according to your taste. Saute on a low flame till the dal roasts and becomes golden. Remove the roasted lentil mixture to a plate. Set that aside. In the same pan, add a little more oil. Add in some roughly chopped garlic, a sprig of fresh curry leaves, and the chopped beetroot. I have chopped them today. You can also grate them and add. Keeping the cut pieces small helps cook the beets faster. Add in the salt and a small marble-sized piece of tamarind. Mix well so the oil coats the beetroot uniformly. Cover the pan with a lid and cook on a low flame for about five minutes. The beetroots will be half-cooked at this stage. Half cooking the beetroot is enough for this recipe.

Add in a little asafoetida and the fresh shredded coconut. Cook for a minute. Our beetroot mixture is now ready.

Take a heavy-duty mixie or a blender and add the roasted and cooled lentil mixture. Add the beetroot mixture. At this stage add the paaledu – the milk cream. The paaledu makes the thogayal very rich and vibrant in taste. Grind everything to a smooth paste. Add little water while grinding if necessary. The paste should be ground to a thick smooth texture. Set aside.

Now let's make a simple tempering for the thogayal.

Add oil to a small Kadai. Add in the mustard seeds, curry leaves and dried red chillies. Saute for a few seconds. Let the mustard seeds crackle. Add the roasted and skinned peanuts to the pan and saute for a few seconds more. The roasted peanuts add a nice textural crunch to the thogayal.

Add the tempering on top of the thogayal. Our fantastic beetroot thogayal is now ready. Serve the thogayal with hot rice and enjoy.

SUDOKU ANSWER

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

SUDOKU GAME

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

சொல் விளையாட்டு

ய்	வ்	க	ஜ	ர	மு	ர	ட்
கா	மி	த்	ளி	த	ள்	ர	ர
க்	ள	த	கா	வெ	ள	ளை	கே
ரை	கா	ரி	க்	கை	ங்	ரு	மு
சு	ய்	ம்	த	சு	கி	உ	ய
ப	ட்	டா	ணி	சு	கோ	க்	பூ

கொடுக்க பட்டிருக்கும் எழுத்துக்களில் இருந்து குறுக்கெழுத்து முறையில் 10 காய்களை கண்டுபிடியுங்கள்...

விடுகதை விளையாட்டு

1. ஒரு வீட்டுக்கு இரண்டு வாசல்படி.
-அது என்ன?

2. ஊரெல்லாமல் ஒரே விளக்கு. அதற்கு ஒரு நாள் ஒய்வு அது ? -அது என்ன?

3. உடம்பெல்லாம் தங்கநிறம், தலையில் பச்சை கிரீடம் -அது என்ன?

4. குண்டுச் சட்டியில் கெண்டை மீன்
-அது என்ன?

5. கண்ணீர் விட்டு வெளிச்சம் தருவாள்
-அவள் யார்?

6. நன்றிக்கு வால் கோபத்துக்கு வாய்
-அது என்ன?

7. பூ கொட்ட கொட்ட ஒன்றையும் தனியே பொறுக்க முடியவில்லை? -அது என்ன?

8. நீண்ட உடம்புக்காரன், நெடுந்துாரப் பயணக்காரன்? -அது என்ன?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.மந்தாரை 2.ஆம்பல்
3.சாமந்தி 4.முளறிபூ
5.மௌவல் 6.மகிழம்
7.தாமரை 8.அரளி
9.காந்தள் 10.முல்லை

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.சோளப்பொத்தி 2.பாம்பு
3.அஞ்சல் பெட்டி. 4.சூரியகாந்தி
5.கிளி 6.நிலா
7.கண்ணீர் 8.அம்மி குளவி

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.

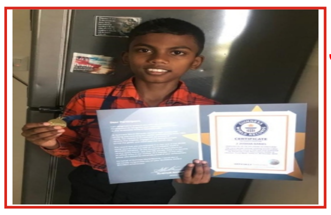
உங்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, உங்கள் ஓவியம், கைத்திறம், கோலம் மற்றும் கவிதைகளை உங்களின் புகைப்படத்தோடு சேர்த்து வாட்சப் அல்லது மெய்ல் மூலம் எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள். இதற்கு கட்டணம் ஏதும் கிடையாது.

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

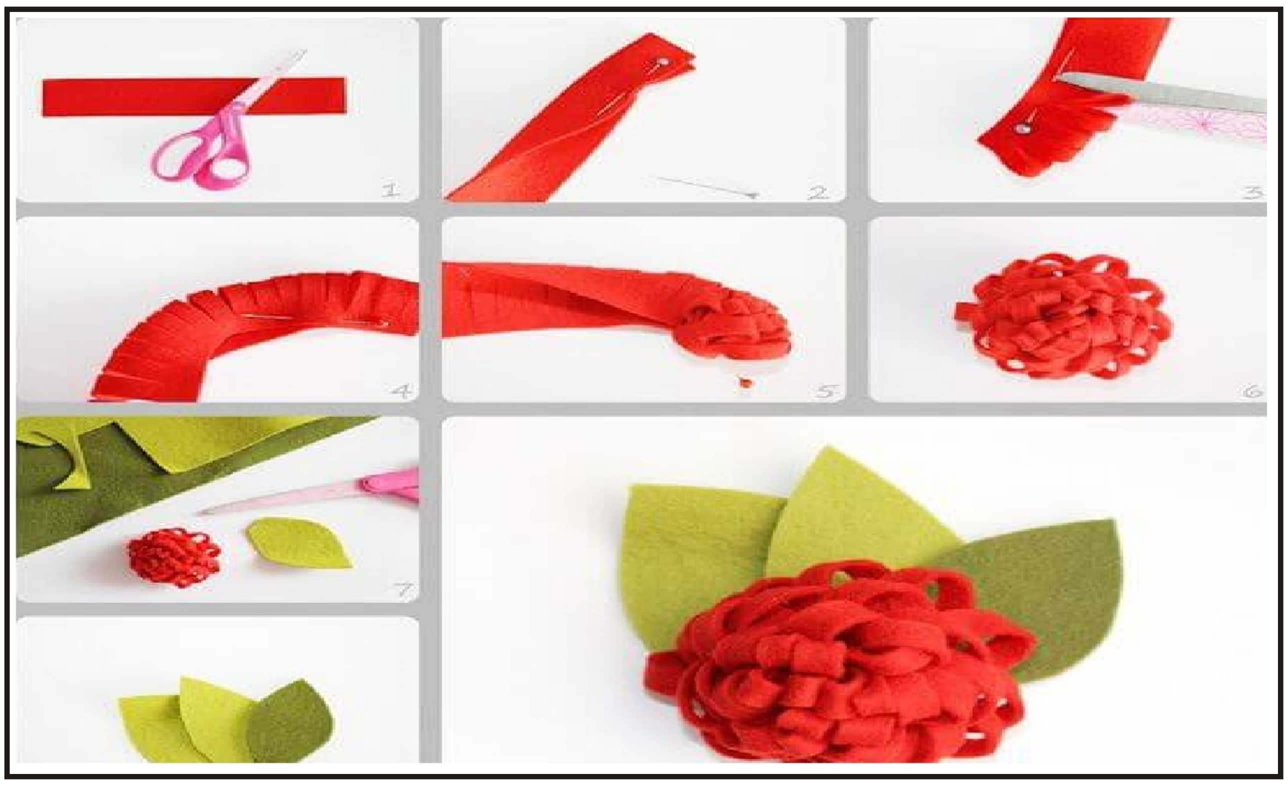
தனித்திறமை பகுதி

CUBE MOSAIC ART



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

HAND CRAFT



படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!

HAIR STYLE

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