EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

VOL - 5 ISSUE - 14 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

GURU NANAK COLLEGE ADMISSIONS 2024-25 LAUNCHED!

General Secretary & Correspondent Mr. Manjit Singh Nayar released the Prospectus & Principal Dr. T.K. Avvai Kothai initiated online application form 2024-25. Ms. Gayathri Thiyagarajan, CEO, Kynhood Technologies inaugurated the new admission office.

CLASSIFIED

VELACHERY
Laxmipuram before Dandeeswaram Colony

INDP HOUSE 3BHK, 1 Ground, 1600 Built, CCP, 3P Power, Metro, Bore Water, Safe Area during Flooding, Cyclone, EAST Facing, Rs.3.3Cr

89399 43999

TMS YOGA AND ART'S CENTER

SIMPLE SOLUTION TO LEARN
ONLINE & OFFLINE

Contact
9789098094
8012041624
9500090445

Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

RESALE
VELACHERY SRINIVASA NAGAR
Near ISHA Homes, 10mts to MRTS

2BHK - 710 Sqft / UDS - 355 Sqft / GF / EAST Facing / Rs. 46Lacs

90030 93204

To Advertise about Your Business Rental House, Buying, Selling, Services & Job Vacancy Pay Rs. 100/- Only

---

Mother Land
Play School, Day Care & After School Care

No.38, 2nd Street, Tansi Nagar, Vijayanagar, (Near ICICI Bank - Royal Shoppee) Velachery, Chennai - 600 042.

Contact
72992 62185
90947 52300

WANTED
Tele Callers

CONTACT
7305837388

Commercial Space for Rent

600 Square feet for 15,000/-@ ground floor
31/14, Sarathy Nagar, 2nd street, Velachery
(Bethel Hr Sec School Opp)
3 month rent as advance

CONTACT
8015427018

WANTED
Front Desk Executive
(Male / Female)

Ateliers Fitness
Velachery, Behind A2b

Contact
9841030772

WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE
Contact : 9444 122 922

TREATMENTS FOR

- Headache / Migraine
  தலைவலி / ஒற்றை தலைவலி
- Sinusitis
  சைனஸ் தொந்தரவு
- Neck Pain / Cervical Spondylosis
  கழுத்து வலி
- Back Pain / Lumber Spondylosis
  முதுகு வலி
- Digestion Problems & GIT disorders
  வயிறு ரூ குடல் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள்
- Uterine ailment like Fibroid
  கர்ப்பப்பை கோளாறுகள்
- PCOD
  மாதவிடாய் கோளாறுகள்
- Respiratory ailments, Asthama
  சுவாச கோளாறுகள்
- Diabetes & is Complications
  சர்க்கரை வியாதிகள்
- Cholastrol, BP
  கொலஸ்ட்ரால்இ ரத்த கொதிப்பு
- Thyroid Problems
  தைராய்டு பிரச்சனை
- Stress, Anxiety & Sleep Disturbance
  மன அழுத்தம் ரூ தூக்கமின்மை
- Weight Loss & Weight gain
  உடல் எடையை குறைக்க ரூ அதிகரிக்க
- General Health
  பொது மருத்துவம்
- Infertility
  குழந்தையின்மை

CONSULTANT CATERING HOSPITALITY SERVICE

NFC
NIMS FOOD CONSULTANT

E. KAMESH KUMAR IHM-MBA

Office:plot No:4,kumaran nagar, keelkattalai, chennai-600117

Adviser:K.VIJAYA KANCHANA
MSC Food & Nutrition.

email:Nutritionnfc@gmc

Mobile:9790 902400
email:Consultantnfc@gmail.com

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம் Friday Price

பெட்ரோல் விலை	டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர் 100.75	₹ விலை 1 லிட்டர் 92.34

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	6510	1 கிராம்	6980
	8 கிராம்	52080	8 கிராம்	55840
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	85.00		
	1 கிலோ	85000		

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

கண் திருஷ்டி எதிரி தொல்லை நீங்க ஏற்ற வேண்டிய தீபம்

நம் முன்னோர்கள் காலத்தில் இருந்தே கண் திருஷ்டி கழிப்பதில் அதிக கவனத்தை செலுத்தி வந்தார்கள். இதுற்கு காரணம் மற்றவர்களுடைய கண் திருஷ்டியானது தீய சக்திகளின் தாக்கத்தை விட வெகு விரைவாக வேலை செய்து நம்மை அழித்து விடும்.

இப்பேற்பட்ட கண் திருஷ்டியில் இருந்து நம்மை காத்துக் கொள்வதுடன், நம்மை சுற்றியுள்ள எதிரிகள் தீய சக்திகள் இவற்றின் தாக்குதலில் இருந்து வெளியேற எளிமையான ஒரு தீப பரிகார முறையை தான் ஆன்மீகம் குறித்த இந்த பதிவில் நாம் தெரிந்து கொள்ளப் போகிறோம்.

கண் திருஷ்டியில் இருந்து தப்பிக்க தீபம்

பொதுவாக நம் முன்னோர்கள் காலத்திலிருந்து சொல்லி வைத்த பழமையான ஒரு பழமொழி தான் கல்லடி பட்டாலும் படலாம் கண்ணடி படக்கூடாது என்பது. கல்லடியால் ஏற்பட்ட காயம் கூட விரைவில் ஆறி விடும். இந்த கண்ணாடியால் ஒருவர் வாழ்க்கையில் அடிபட்டு விட்டால் நிச்சயம் அவர்களால் அந்த அடியிலிருந்து அவ்வளவு எளிதில் மீண்டு வர முடியாது.

நாம் ஒரு காசு சம்பாதிக்க அத்தனை பாடுபட்டு இருப்போம் எத்தனையோ அவமானங்களையும் துன்பங்களையும் சந்தித்து முன்னேறி இருப்போம். இதை பார்த்தவர்களுக்கு நாம் அனுபவித்த வலி வேதனை எதுவும் தெரியாது. இவர்கள் நன்றாக இருக்கிறார்களே என்கிற பொறாமை பட மட்டும் தான் தெரியும். இந்த எண்ணமும் பார்வையுமே நம்மை ஒன்றும் இல்லாமல் செய்து விடும்.

அதுமட்டுமின்றி இன்னும் சிலர் இதை விட ஒரு படி மேலே சென்று நம்மை முன்னேற விடாமல் செய்ய நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ சிலர் தீய செயல்களை செய்வார்கள். இப்படி அனைத்து விதமான துன்பங்களிலிருந்தும் நம்மை காக்க ஒருவர் உண்டெனில் அவர் கால பைரவர் தான்.

இந்த கால பைரவரை நாம் தினந்தோறும் வழிபடும் போது இது போன்ற தீய சக்திகளில் இருந்தும் தீயவர்களிடம் என்றும் நம்மை காப்பார். அதற்கு இந்த தீபத்தை தினந்தோறும் வீட்டு நிலை வாசலின் வெளிப்புறம் மாலை 6 மணிக்கு மேல் ஏற்ற வேண்டும். இந்த தீபத்தை ஏற்ற இரண்டு அகல் விளக்கை எடுத்துக் கொண்டு அதில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி பஞ்சுத் திரி போட்டு தீபம் ஏற்ற வேண்டும்.

இந்த தீபம் கிழக்கு அல்லது வடக்கு பார்த்தவாறு எரிய வேண்டும். ஆப்படி தீபம் ஏற்றும் போது ஓம் பைரவாய நமக என்ற இந்த ஒரு மந்திரத்தை 11 முறை சொல்லுங்கள். இந்த ஒரு தீபம் போதும் உங்கள் வீட்டிற்குள் எந்த தீய சக்தியனயோ, தீயவர்களையோ ஏன் தீய எண்ணங்களை கூட உங்களை வந்து சேராமல் காக்கும்.

அத்தனை வல்லமை கொண்ட பைரவரை தினந்தோறும் நினைத்து இந்த தீப வழிபாட்டை செய்யும் போது நிச்சயம் நாம் நிம்மதியாக வாழலாம் என்று சொல்லப்படுகிறது. நம்பிக்கையுடன் இந்த தீபத்தை ஏற்றி வைரவரின் அனுகிரகத்தோடு நிம்மதியாக வாழுங்கள்.

கால்நடை பராமரிப்பு

தேனீ வளர்ப்பு முறை

தேனீ வளர்ப்பு முறையில் இரு வகையான வளர்ப்பு முறைகள் உள்ளன. ஒன்று விவசாய ரீதியில் தேனீ வளர்ப்பு, மற்றொன்று வியாபார ரீதியில் தேனீ வளர்ப்பு ஆகும்.

விவசாய ரீதியாக வளர்க்கும்போது, இந்தியத் தேனீக்களை மட்டும்தான் வளர்க்க முடியும். இவை, அயல் மகரந்த சேர்க்கைக்கு உகந்தவை. இந்தத் தேனீப் பெட்டிகளை குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் தோட்டத்தில் ஆங்காங்கு வைத்துவிட வேண்டும். இவற்றை இடம் மாற்றக்கூடாது. இம்முறையில், கிடைக்கும் தேனின் அளவு குறைவாக இருக்கும். ஆனால், அயல் மகரந்தச் சேர்க்கை, நன்றாக நடப்பதால் வயலில் உள்ள பயிர்களில் மகசூல் கூடும்.

வியாபார ரீதியில் அதாவது, தேன் உற்பத்திக்காக வளர்க்க, இத்தாலியத் தேனீக்கள் சிறந்தவை. இவற்றை அடிக்கடி இடம் மாற்றி வைத்து வளர்க்க வேண்டும். இஜவ, அதிக அளவில் உண்ணக்கூடியவை. அதனால், பூக்கள் அதிகமாக இருக்கும் இடங்களில்தான் இவை வாழும்.

தேனீக்களின் வகைகள்

மலை தேனீ - இவை சிறந்த தேன் சேகரிக்கும் வகைகள். சராசரியாக, ஒரு காலனிக்கு 50-80 கிலோ தேன் கிடைக்கும்.

சிறு தேனீ - இவை ஒரு காலனியில், 200 - 900 கிராம் தேனை சேகரிக்கும்.

இந்தியத் தேனீ - இவை சராசரியாக தேனை சேகரிக்கும் வகை. ஒரு வருடத்தில், தலா ஒருகாலனியில், 6 - 8 கிலோ தேனை சேகரிக்கும்.

ஐரோப்பா தேனீ - சராசரியாக ஒரு காலனிக்கு 25 - 40 கிலோ தேனை சேகரிக்கும்.

கொடுக்கற்ற தேனீ - கேரளாவில் காணப்படும் இத்தேனீக்களுக்கு கொடுக்குகள் சரியான முறையில் வளர்ந்து இருக்காது. மகரந்த சேர்க்கையில் அதிக திறன் கொண்டவைகள். இவைகள் ஒரு வருடத்திற்கு, 300-400 கிராம் தேனை சேகரிக்கும் தன்மை கொண்டவை.

தேன்கூடுகளை நிறுவும் முறைகள்

தேர்வு செய்யும் இடமானது நல்ல வடிகால் வசதியையுடைய திறந்த இடங்களாகவும், குறிப்பாக பழத்தோட்டம் மற்றும் பூந்தோட்டத்திற்கு அருகாமையிலும் இருக்குமாறு தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

பெட்டியின் மேற்புறத்தில் பாலிதீன் பையைக் கொண்டு கட்டிவிட வேண்டும். இது பெட்டிக்கு நிழலைத் தருவதோடு, மழையிலிருந்தும் பாதுகாக்கும். ஒவ்வொரு பெட்டிக்குமான இடைவெளி 5 முதல் 6 அடி இருக்க வேண்டும்.

தேனீக்களின் காலனிகளை, கால்நடைகள், ஏனைய விலங்குகள், பரபரப்பான வீதிகள் மற்றும் தெரு விளக்குகள் இவைகளிலிருந்து தூரத்தில் அமைக்க வேண்டும்.

பல்லி, ஓணான், கதண்டு, சிலந்தி ஆகியவை தேனீக்களின் முக்கிய எதிரிகள். இவை பெட்டிக்குள் போகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தேன் பெட்டியை தண்ணீருள்ள சிறு பாத்திரத்தில் நனையுமாறு அமைத்தால் எறும்பு அண்டாது.

வெயில் மற்றும் மழையிலிருந்து பாதுகாக்கும் வகையில் தேனீக்களின் காலனிகளை, கிழக்கு திசை நோக்கி இருக்குமாறு தேன் கூட்டை அமைக்க வேண்டும்.

தேன் காலனிகளை அமைக்கும் முறை

தேனீ காலனிகளை அமைக்க இயற்கையான கூட்டில் உள்ள தேனீக்களை மாற்றவோ அல்லது வழி செல்லும் தேனீக்களை கவரவோ செய்ய வேண்டும்.

இராணீ தேனீயை பிடித்து கூட்டினுள் வைத்தால், இது ஏனைய தேனீக்களை கவர்ந்து இழுக்கும்.

பெட்டிகளை பழைய கூட்டின் உதிரிகளை கொண்டோ அல்லது தேனீ மெழுகினைக் கொண்டோ தடவினால் பெட்டியானது தேனீக்களுக்கு பழக்கப்பட்ட வாசனையை உடையதாக அமைக்கப்படும்.

சில வாரங்களுக்கு பாதி கப் சுடுநீரில் பாதி கப் சர்க்கரையை கலந்து தேனிக்களுக்கு உணவு அளிப்பதன் மூலம் பெட்டியுனுள், வேகமாக கூட்டினை கட்ட இயலும்.

பராமரிப்பு முறைகள்

பெட்டிகளை நன்கு செழிப்பான இடத்தில் அமைக்க வேண்டும். பெட்டிகளை இடம் மாற்ற விரும்பினால் இரவு நேரத்தில் மட்டுமே மாற்ற வேண்டும்.

எறும்பு மற்றும் மற்ற விலங்குகளிடம் இருந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.

தினமும் தேன் பெட்டியை கண்காணிக்க வேண்டும். அறுவடையை சரியான சமயம் அறிந்து செய்ய வேண்டும்.

GLOBAL INSPIRATIONAL LEADER 2024: CELEBRATING THE ACHIEVEMENTS OF PURTI WADHWA - A VISIONARY LEADER REDEFINING EDUCATION

In the ever-evolving landscape of education, Purti Wadhwa emerges as a transformative force, reshaping traditional paradigms with her innovative approach. At 34, Purti's journey as an online tutor spans six enriching years, marked by a profound impact on learners worldwide.

Driven by a fervent passion for Vedic maths, Purti's prowess garnered global recognition, earning her prestigious accolades such as the International Award Achiever and the Best International Tutor Award from Guru Abacus. Her journey of excellence didn't stop there.

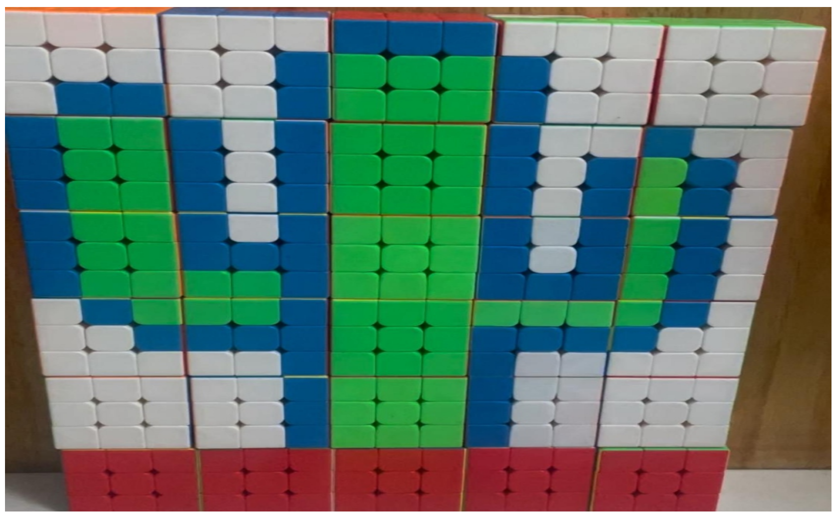
As a luminary at Lerner Circle, Purti's pedagogical finesse transcends conventional boundaries, fostering an Inclusive and empowering learning environment. Her dedication to nurturing young minds earned her the esteemed "Hero of the Nation" Award in 2023, a testament to her unwavering commitment to educational excellence.

Beyond her educational endeavors, Purti's multifaceted talents shine through, earning her recognition as an exemplary super mom, acclaimed artist, and visionary entrepreneur. Her accolades, including the prestigious Jackhi Award and honors from the Sindhu Trust, underscore her versatility and indomitable spirit.

Purti Wadhwa's journey embodies the ethos of empowerment and innovation, transcending borders to inspire a generation of change-makers. As a global inspirational leader, she illuminates new horizons, empowering individuals to realize their fullest potential and redefine the future of education.

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி



CUBE MOSAIC ART

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

GLOBAL INSPIRATIONAL LEADER 2024: DEEPIKA - NAVIGATING THE COMPLEXITIES OF PHARMACEUTICAL FORMULATION WITH DETERMINATION AND BALANCE

Deepika, a seasoned professional in the field of pharmaceutical formulation, epitomizes the essence of dedication and resilience. At the age of 33, with five years of experience under her belt, she stands as a testament to the challenges and triumphs encountered in the realm of science.

Hailing from Australia, Deepika serves as a formulation chemist in a prominent pharmaceutical company. Her journey in drug research has been marked by a fervent pursuit of knowledge and a commitment to excellence. Despite her profound expertise, Deepika's career trajectory faced a significant hurdle as she embraced the responsibility of motherhood. However, this pause did not deter her spirits; rather, it instilled in her a deeper sense of purpose and determination.

In reflecting on her experience, Deepika underscores the pivotal role of product formulation in the drug development process. She emphasizes that this phase is not only challenging but also indispensable, as it encompasses a myriad of tasks ranging from drug discovery to regulatory submissions. Each step demands meticulous attention to detail and a collaborative effort to ensure the successful launch of a finished product.

Throughout her journey, Deepika attributes her achievements to a combination of factors, including her

unwavering determination, positive mindset, diligent work ethic, and a keen eye for detail. Moreover, she highlights the significance of teamwork in navigating the intricacies of drug development, acknowledging the collective effort required to bring a pharmaceutical product to market.

Beyond her professional accomplishments, Deepika also sheds light on the unique challenges faced by women in balancing career aspirations with family responsibilities. She acknowledges the inherent struggle but emphasizes that with self-confidence and perseverance, one can achieve harmony in both spheres of life. As a proponent of women's empowerment, Deepika encourages her peers to embrace their ambitions and pursue their goals with unwavering resolve.

In conclusion, Deepika's journey serves as a beacon of inspiration for aspiring professionals, especially women, in the field of science. Her story is a testament to the power of determination, resilience, and the ability to overcome obstacles on the path to success. As she continues to make strides in her career, Deepika remains committed to fostering a culture of excellence and empowerment, inspiring others to reach for their dreams with unwavering confidence.

MOVIE REVIEW OF THE WEEK

Hey guys today we're reviewing Kung Fu Panda 4. This is the long-awaited successor to the Kung Fu Panda franchise, returning with a new instalment 8 years later. This time Po is taskedto look for a worthy successor for his position of dragon warrior. He is also tasked with moving on to the position of the spiritual leader of the Valley of Peace. Po clearly doesn't want to move on and face change. At the same time, a new foe rises in Juniper city who wants to access the Spirit realm and take the chi of every kung fu master for herself. This means that even Po's chi is at risk. Back in the Valley of Peace, Shifu forces Po to hold a ceremony for choosing the next dragon warrior. The group of martial artists Po has to choose from is actually quite impressive, including a goat who can split a boulder with his chin. But you know who Po actually chooses? Himself. Yes, he chooses himself. Shifu is obviously furious. Oh! yes speaking of the word furious, the furious five are entirely absent in this movie. Okay, maybe not entirely but theydon't have a role in this movie at all, they just show up at the end of the movie and have no dialogue. The reason for their absence is explained about 15 minutes in, they're all on super important missions outside the Valley of Peace. This is all revealed at the opening of Mr. Ping's new shop. Po is reminded to choose the next dragon warrior and finds someone at the Jade palace, a fox named Zhen who turns out to be the apprentice of the villain they've been building up, The chameleon. The chameleon can shape shift into anyone she sees. The rest of the movie consists of Po and Zhen (followed by Mr Ping and Li) as they go to Juniper city to take down the chameleon. The movie, while not being as good as the originals, is still a worthy successor.

Overall review:

The movie is really good and even though it is not groundbreaking, it is really fun.

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

ENGLISH MADE EASY
At Vs In

LOCATION:

Both '**in**' and '**at**' can be used as prepositions of place.

In: is generally used for larger, more general locations or areas, such as countries or cities.

Eg: She has been living in Delhi.

At: is used to indicate a specific point or location within a larger area or space. It is used to describe a specific place or position.

Eg: He is at Ranganathan Street.

Here, the location of the subject is specified.

TIME:

'**In**' and '**at**' can also be used as prepositions of time to talk about dates and time.

In: is used to talk about non-specific times such as 'morning,' 'evening,' 'afternoon'.

Eg: I always study in the morning.

At: is used to indicate a specific moment in time such as 'noon', 'midnight,' or even a specific hour.

Eg: He came home at almost midnight.

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

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம், உங்கள் நல்ல குணத்தால் எதிர் பாலினத்தை சேர்ந்த ஒருவரை உங்கள் வீட்டிற்கு அருகில் ஈர்ப்பதில் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

துலாம்

இந்த வாரம், உங்கள் ஓய்வு நேரத்தை சரியாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், கடந்த காலத்தில் முடிக்கப்படாத அனைத்து பணிகளையும் முடிக்க முயற்சி செய்யலாம்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் நீண்ட நாட்களாக நிலுவையில் உள்ள வீட்டு விஷயங்கள் மற்றும் வீட்டு வேலைகளுக்கு இந்த நேரம் ஒரு நல்ல வாரமாக இருக்கும்.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் நிதி ரீதியாக சிறப்பாக இருக்கும். கிரகங்களின் நிலையும் திசையும் இந்த நேரத்தில் உங்களுக்கு மிகவும் சாதகமான நிலையில் இருப்பதாகத் தெரிகிறது.

மிதுனம்

இந்த வாரம் திடீரென்று உங்களுக்கு நிதி நன்மைகள் கிடைக்கும். உங்கள் நிதி நிலையை பெரிய அளவில் வலுப்படுத்துவதில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

தனுசு

இந்த வாரம் உங்கள் மன உறுதியை அதிகரிப்பதோடு, உங்கள் தன்னம்பிக்கையும் அதிகரிக்கும், மேலும் பணியையும் முன்பை விட அதிக வேகத்தில் முடிக்க முயற்சி செய்வீர்கள்.

கடகம்

இந்த வாரம், மாணவர்களுக்கு கல்வி அல்லது ஏதேனும் ஒரு பாடம் குறித்த சந்தேகங்கள் இருந்தால், அவை முற்றிலும் நிவர்த்தி செய்யப்படும்.

மகரம்

இந்த வாரம் குடும்பத்தில் உள்ள மற்ற உறுப்பினர்களிடையே குடும்பத்தில் கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டு குடும்ப அமைதி குலைந்து போகலாம்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் உங்கள் ராசிக்காரர்களுக்கு நிதிப் பார்வையில் சராசரியை விட சிறந்த பலன்களைத் தரும். சமூகத்தில் உங்கள் நிலையை வலுப்படுத்தும்.

கும்பம்

இந்த வாரம் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் திரைப்படம் பார்ப்பது உங்களை ரிலாக்ஸ் செய்து மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் வைத்திருக்கும்.

கன்னி

இந்த வாரம், உங்கள் மனம் தொண்டு வேலைகளில் அதிகமாக ஈடுபடும், உங்கள் குடும்பத்தினருடன் சில மத நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்ய முடிவு செய்யலாம்.

மீனம்

இந்த வாரம் நீங்கள் பல ரகசிய ஆதாரங்கள் மற்றும் தொடர்புகள் மூலம் நல்ல பணம் சம்பாதிப்பீர்கள். உங்கள் வீட்டுச் செலவுகள் அதிகரிப்பது உங்களுக்குச் சேமிப்பை கடினமாக்கும்.

YOGASANAM

அமிலப் பின்னோட்டத்தைச் (ஆசிட் ரி:ப்ளெக்ஸ்) சரி செய்ய உதவும் முத்திரைகள்

1.சுரபி முத்திரை

<u>செய்முறை</u>

இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றாக சேர்த்து வைக்கவும்.

இடது கையின் சிறுவிரல் நுனியை வலது கை மோதிர விரல் நுனியோடு சேர்த்து வைக்கவும்.

வலது கை சிறுவிரல் நுனியை இடது கை மோதிர விரலோடு சேர்த்து வைக்கவும்.

இடது கை நடு விரல் நுனியை வலது கை சுட்டும் விரல் நுனியோடு சேர்த்து வைக்கவும்.

வலது கை நடு விரல் நுனியை இடது கை சுட்டும் விரல் நுனியோடு சேர்த்து வைக்கவும்.

சூரிய உதயம் அல்லது சூரிய அத்தமன நேரத்தில் 15 முதல் 45 நிமிடங்கள் வரை பயிலும் போது பலன்கள் கூடுதலாகக் கிடைக்கும்.

2.அபான முத்திரை

15 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை அபான முத்திரையில் இருக்கவும்.

குறுக்கெழுத்து புதிர் விடை

மு[1]	ழு	ம	தி[2]			பே[3]		ச[4]	மா[5]	ளி
க			ரு			ரு			று	
ம[6]	ய	க்	கு	ம	ரு	ந்	து		தே[7]	மா[8]
து						து				ல்
	இ[9]	ன்	னா	நா[10]	ற்	ப	து		வெ[11]	கு
அ[12]				ன்		ய				டி
ம[13]	தி		ம[14]	கு	ட	ம்	தி	ரு	டி	
ர்				அ						இ[15]
க[16]	வி[17]		உ[18]	ரை	சா	ல்	ப[19]	த்	தி	னி
	டு			க			ழ			ய
செ[20]	வி	டு		ள்			கு[21]	ந்	த	வை

வெயிலில் இருந்து குழந்தைகளின் தலைமுடியைக் காப்பாற்ற சில குறிப்புகள்

<u>சீப்பைக் கடுமையாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது</u>

கோடைக்காலத்தில் வெயிலின் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கின்ற காரணத்தினால் குழந்தைகளின் தலைமுடியில் அதிக சிக்கு, வியர்வை உள்ளிட்டவை இருக்கும். முடியில் இருக்கும் சிக்கலை நீக்க மென்மையான பற்களைக் கொண்ட சீப்பைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இதன் மூலம் குழந்தைகளின் தலைமுடியில் இருக்கும் சிக்கலை எளிதாக நீக்க முடியும். குறிப்பாக பேபி சீப்பு பயன்படுத்தினால் வலியற்ற முறையில் சிக்குகளை நீக்கலாம்.

<u>ஈரப்பதத்தோடு வைத்திருக்க வேண்டும்</u>

கோடைக் காலத்தில் குழந்தைகளின் தலைமுடியை ஈரப்பதத்தோடு வைத்திருப்பது சிறந்ததாகும். இது முடி உடைதல், சேதமடைதல் போன்றவற்றைத் தடுக்க உதவியாக இருக்கும். அதேசமயம் முடியை மென்மையாக வைத்திருக்க உதவும். முடியை மென்மையாக்க வாரம் தோறும் இயற்கை எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தலாம்.

<u>இறுக்கமான ஹேர் ஸ்டைல் வேண்டாம்</u>

குழந்தைகளின் முடி மிகவும் மென்மையாக இருக்கின்ற காரணத்தினால் அவர்களுக்கு இறுக்கமான ஜடை பின்னுதல் உள்ளிட்ட ஹேர் ஸ்டைல்கள் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது சிறந்ததாகும். இது தலை முடிக்குச் சேதத்தை ஏற்படுத்த அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. குறிப்பாகக் கோடைக் காலத்தில் இறுக்கமான ஹேர் ஸ்டைல்களை தவிர்ப்பது நல்லது.

<u>தலையை மூட வேண்டும்</u>

நமது தோல் போலவே, தலைமுடியும் சூரியனின் புற ஊதாக்கதிர்களால் அதிகம் சேதமடையும். குழந்தைகளின் உண்மையான முடி சேதமடையாமல் இருக்க வேண்டும் என்றால் அவர்களை எழில் அழைத்துச் செல்லும்போது துணி அல்லது தொப்பியை வைத்து தலையை மூட வேண்டும். இதனால் வெப்பத்தின் தாக்கத்தைக் குறைக்கலாம்.

<u>நல்ல உணவுகள்</u>

தலை முடியை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க ஆரோக்கியமான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வைட்டமின் மற்றும் தாது சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பாதாம், சியா விதைகள், பூசணி விதைகள், நட்ஸ் வகைகள் உள்ளிட்டவற்றை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

STEAMED CABBAGE ROLL WITH SPICY PEANUT SAUCE

INGREDIENTS:

For the Cabbage Rolls

8 leaves of cabbage
1 potato, boiled and chopped into chunks
Half of a capsicum, chopped
3 sprigs coriander leaves, chopped
1/2 teaspoon salt

For the Peanut Sauce

1/4 cup roasted peanuts
2 cloves garlic
8 dried red chillies
1 tomato
1/2 teaspoon salt
2 teaspoon jaggery
2 teaspoon plain vinegar

INSTRUCTIONS:

First lets make the cabbage rolls.

Gently seperate the leaves from the cabbage. Take 7-8 cabbage leaves and add it to boiling water for 2-3 minutes. Let it wilt. Remove and set aside to cool.

Gently remove the thick core from each of the leaf and cut the leaf into half. Set aside.

Take a bowl and add in the sliced potato, capsicum, coriander leaves and salt. Mix well. Set aside.

Take a tablespoon of stuffing and place it on the cabbage and make a roll. The folding is similar to that of a spring roll. Repeat with all the leaves.

Place the rolls in a steamer and steam for 10 minutes. The rolls are ready.

Now lets make the peanut sauce.

Boil tomato and dried red chillies in water for 10 minutes. Drain the water. Peel the skin of the tomatoes. Set aside.

Take a mixie and add in the red chillies and the tomatoes. Add in the roasted peanuts, jaggery, garlic, vinegar and salt. Grind to a fine paste. The sauce is ready.

Serve the cabbage rolls with peanut sauce.

SUDOKU ANSWER

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

SUDOKU GAME

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

விடுகதை விளையாட்டு

1. எடுக்க எடுக்க வளரும். எண்ணெயைக் கண்டால் படிந்துவிடும். -அது என்ன?

2. அரிவாளால் வெட்டி வெட்டி அடுப்பிலே வெச்சாலும் மூச்சே விட மாட்டான். -அவன் யார்?

3. தண்ணியில்லாத காட்டிலே அலைந்து தவிக்கும் அழகி. -அவள் யார்?

4. ஆகாரமாக எதையும் தந்தால் சாப்பிடுவேன், ஆனால் நீரை குடிக்க தந்தால் இறந்து விடுவேன், -நான் யார்?

5. ஒன்று போனால் மற்றொன்றும் வாழாது? -அது என்ன?

6. ஊரெல்லாம் சுத்துவான், ஆனால் வீட்டிற்குள் வரமாட்டான்? -அது என்ன?

7. கருப்பர்கள் மாநாடு போட்ட இடத்தில் கண்ணீர் பிரவாகம். -அது என்ன?

8. கூட்டுக்குள் குடியிருக்கும் குருவி அல்லளு கொலை செய்யும் பாயும் அது வீரனுமல்ல. -அது என்ன?

சொல் விளையாட்டு

1.__ ண __ கன்
2.__ டற் __ ரை
3.அ__ த __
4.__ ங் __ ணம்
5.அ __ சம __ ம்
6.ப__ ளங்க__
7.__ ட்ட__ ளி
8.த __ பா__
9.__ க்கு __ தம்
10.ச__ விகி __ ம்

விடுபட்ட எழுத்துகளை கண்டுபிடியுங்கள்...

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1.சுரைக்காய் 2.கத்தரி
3.தக்காளி 4.உருளை
5.பட்டாணி 6.மிளகாய்
7.பூக்கோசு 8.கேரட்
9.முள்ளங்கி 10.முருங்கை

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

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்
This is our only concern

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

DISCLAIMER

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

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

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.மூக்கு 2.சந்திரன்
3.அன்னாசிப் பழம் 4.நாக்கு
5.மெழுகுத்திரிவத்தி 6.நாய்
7.மழை 8.ரயில்

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

"SMART KID ORGANIZATION PRESENTS GLOBAL INSPIRATIONAL LEGEND 2024 TALENT HUNT WINNERS"

Smart Kid celebrates the brightest young minds from across the globe by honouring them with Global Inspirational Legend Award. Recognizing the importance of nurturing talent from a young age, Smart Kid Organization proudly showcases the top performers of this prestigious event. Through their dedication and perseverance, these young talents exemplify the spirit of innovation and excellence, inspiring others to reach for their dreams. As Smart Kid Organization congratulates the winners, it reaffirms its commitment to empowering the next generation of leaders and visionaries.

"7-Year-Old Prodigy, Dr. Maneet Singh Wadhwa, Wins Global Inspirational Legend 2024 Award"

Dr. Maneet Singh Wadhwa, a 7-year-old in grade 2, has been honored with the Global Inspirational Legend 2024 Award for his exceptional achievements. He previously won the "Math Master of the Year 2023," proving his dedication to success.

Dr. Wadhwa has won numerous prizes nationally and internationally, including in cultural events and prestigious records like the International Book of Records. His talents were evident early when he won a fancy dress competition as Subhash Chandra Bose at just 2.8 years old.

His love for mental math is unmatched, constantly improving his speed and accuracy. With supportive parents, he continues to inspire young minds everywhere.

"Kaamya, 12-Year-Old Prodigy, Named Global Inspirational Legend 2024

"Kaamya, a 7th grader at GK Gurukul, Pune, has been awarded the prestigious Global Inspirational Legend 2024 title for his multifaceted talents. From art and craft to mental maths, chess, and more, Kaamya's diverse skill set has earned him admiration worldwide.

Her passion for various activities like drama, cooking, elocution, and music reflects his dedication to exploring and excelling in different fields. Kaamya's love for learning extends to participating in spell bees, olympiads, MUN, and science model making/experiments.

Despite his young age, Kaamya's achievements transcend conventional boundaries, showcasing his exceptional abilities and boundless potential. As a beacon of inspiration for youth globally, Kaamya's journey exemplifies the power of passion, perseverance, and limitless curiosity.

"Ragav Krishna.M, Class 4 Student, Receives Global Inspirational Legend 2024 Award

"Ragav Krishna.M, a student at DAV Boys School Gopalapuram, has been honored with the Global Inspirational Legend 2024 Award for his remarkable achievements. Despite his young age, Ragav is known for his self-determination and diverse talents.

A quick learner and systematic worker, Ragav always gives his best effort in preparing for contests and activities, finding joy in every endeavor. Alongside his academic pursuits, Ragav excels in cricket, showcasing his skills on the field with passion and dedication.

His love for reading storybooks adds depth to his character, reflecting his curiosity and thirst for knowledge. As a shining example of determination and talent, Ragav inspires others to pursue their passions with enthusiasm and dedication.

SG PEOPLE TRUST SUMMER CAMP REGISTRATION...

Join our Upcoming Spoken English Class Batch, Enroll today Get a Confident in your Language. For Registration Contact us : 7871170736 & 9003298927.

ROTARY CLUB OF CHENNAI VELACHERY MEMBERS RAISED THE AWARENESS ON "MEENDUM MANJAPPAI"...

On 24th March 2024, Rotary club of Chennai Velachery members with family raised the awareness at Besant nagar beach on "Meendum Manjappai" to encourage people to adopt cloth bags instead of plastic bags.

TN Government has setup the cloth bag vending machines at various locations across Chennai and rotary members requested public to make use of the same and start using cloth bags.

Owned & Published R.Rajesh, No.17, 100ft, By Pass Road, Velachery, Ch-42. Printed by S.Ali Mohammed Sayeed, No.22/49, Subedar Hussain Street, Border Thottam, Royapettah, Ch-14. Editor: SARANYA RAJESH