

98406 65031
044-4207 4222

Gadget King

No. 2, Thiruvalluvar Salai,
Mogappair East, Ch-37

**SMART PHONE
SERVICE & ACCESSORIES**



Town Express
Mogappair Neighbourhood News Paper

RNI TITLE CODE : TNBIL04409 VOLUME 1 ISSUE 4 June 18 - June 24, 2017

**SCHOLARSHIP
AVAIL UPTO**

80%

Success is a choice, Not Chance

- Exam oriented learning & Results oriented program
- Well Experience & well qualified faculties
- Fully Structured learning programmes
- Regular test series and comprehensive mock test



Medical (NEET / AIIMS)

Engineering (JEE-IIT)

Foundations (VIII,IX,X)

For one year and 2 year integrated program
scholarship exam date **JUNE 19th-26th**

One year full time program (Regular class)

For 12th passed students starts from July 10th
(Early bird offer) for first 10 students



Rs. 10,000/- offer

* Conditions Apply

For Registration: +91 95 66 77 33 86



LAMBDA
Career Institute

044-48645556
9597-9597-09

Head Office:

No. A-36, Sector 4,
Noida, Delhi NCR - 201301.

Chennai Aminjikarai:

No. 71, Harini Building, 2nd Floor,
Kannappan Street, Aminjikarai, Chennai - 600029.

Chennai Mogappair:

No. 24/140, 1st Floor, VGP Nagar, Paneer Nagar Main Road,
Mogappair East, Chennai - 600037.

Branches: Delhi, Chennai, Coimbatore, Bangalore, Hyderabad, Shillong. **City Branches:** Aminjikarai, Mogappair, Adyar, Poonamallee, Anna Nagar.

C, C++, DS, JAVA, .Net, TOC, Unix,

NIHM The National Institute of HOTEL MANAGEMENT

#91, Poonamalle High Road, Nerkundram, Chennai - 600 107

TUTORIAL/COACHING CLASSES FOR:

UG/PG Courses

B.Tech (EEE/ECE/ME/CSE/IT/CIVIL)
MCA/BCA
MBA/BBA
B.Com
BA/B.Sc.

**All
Subjects**

Entrance Exam Preparation

MCA/BCA
CAT/MAT/SNAP/MBA/BBA
CA/CS/CWA
NTSE/OLYMPIAD

SECONDARY & HIGHER SECONDARY

- I to VIII All Subjects
- IX-X - Maths, Science, IT, S.St. English,
- XI-XII - Maths, Phy, Chem, Bio, Accounts, Eco, B.St., C++, English, Informatics

Registration Open for Session
2017-2018



044 6565 5009 / 9087 500 600
729911 2233 / 98844 17676

M1, M2, M3, Mechanic, FM, TOM, SOM, Electrical

MOVING / SHIFTING

WE DO MOVING, SHIFTING
HOUSE, VILLA AND OFFICE

ALL FURNITURE
SERVICE & REPAIRS
DONE HERE



1/694, Valayapathi Salai, Mogappair East, Chennai - 600037.

Call / Whats App

9791115556

Now you can read
TOWN EXPRESS
online



E-Paper
on click

www.townexpress.in

STUDY MBBS IN PHILIPPINES

*Fee Starts from Just
Rs.2.50 lakh/year*



SEPARATE
HOSTEL



AFFORDABLE
FEE STRUCTURE



INDIAN
CLIMATE



SOUTH INDIAN
FOOD AVAILABLE

QUALITY

education

50%
Marks
enough in
PCB

English Speaking Country

*Are
you
ready?*

REGISTER NOW!

Limited Seats Admissions open in :

LORMA Colleges
San Fernando, Philippines

South Western University
Cebu, Philippines

University of Northern Philippines
Bigan City, Philippines

AMA University College of Medicine
Manila, Philippines

LEADERSHIP TRAINING SOLUTIONS

PMKVY, ESDM, Govt of India approved Training Partner
(in collaboration with Alpha International Academy Pvt Ltd)
Offices : Anna Nagar - Mogappair - Ambattur - Philippines

For Enquiries : 9840940929

VARNA PLAY SCHOOL
(Managed by Velan Educational Trust)
PLAY SCHOOL PRE KG
Montessori Teacher Training
Other Activities (Evening)
* Tuitions for all subjects
* Western Dance * Abacus
* Handwriting & Karate
LKG & UKG DAY CARE
For enquiries contact :
9710810677 / 8939661189
@ Mogappair West (Behind Dominos Pizza)

Town Express

Neighbourhood News Paper

RNI TITLE CODE : TNBIL04409

June 18 - June 24, 2017

Domestic & International Tours



Customised tours for Schools, Colleges, Organisations also undertaken
Call : 9094073424
Yatra Holiday Advisor **yatra.com**

BECOME A CENTRAL GOVERNMENT CERTIFIED DIABETES EDUCATOR



Eligibility Criteria



Age : 18 years & above
Qualification : 12th Pass
Duration : 4 months

LENY EDUCATIONAL RESEARCH & DEVELOPMENT TRUST

(Central Government Recognized Institute)

No: 1038, 42nd Street, TVS Colony
Anna Nagar West Extn, Chennai 600 101

CONTACT : 74010 16329

E-mail : manthrralaya15@gmail.com

For Admission **Call 91769 45454**

B KIDZ

Discover the fun
Fun....Culture....Creativity

Surprise Gift for every Child*

- A/C Classroom
- CCTV Security
- Less Student -Teacher Ratio
- Indoor BallPool
- Spacious Outdoor Play area
- Quarterly Field trips
- Trained Staff

Playgroup Nursery/KG Day Care After School

CAB FACILITY AVAILABLE

MONTESSORI TEACHER TRAINING
(AFF TO BSS. PROMOTED BY CENTRAL GOVT OF INDIA)

IBA TUITION CENTRE
(IMAGINE/BELIEVE/ACHIEVE)

TUITION TAKEN FOR CLASSES 3 TO 12
SAMACHEER, CBSE & MATRICULATION
SPECIAL TUTORS FOR 10TH/11TH/12TH

OTHER ACTIVITIES :
HANDWRITING CLASS/DRUMS/
BHARATHANATYAM

RING IN THE NEW YEAR
WITH BETTER GRADES

BRANCH 1 : MOGAPPAIR WEST
BRANCH 2 : NOLAMBUR (S & P Garden)

CONTACT : 9962260256

10% Offer On Every Home Delivery(Only For Combos)

EAT - THINK
ASK - SHARE

POP THAT QUESTION
RESTAURANT REDEFINED

SPECIAL COMBOS

COMBO - 1 CHICKEN BURGER + FRIES + SHAKE 159	COMBO - 2 NON-VEG PASTA SANDWICH + FRIES + SHAKE 149	COMBO - 3 VEG SWEET CHILLI BBQ SANDWICH + FRIES + SHAKE 149
COMBO - 4 VEG BURGER + FRIES + SHAKE 129	COMBO - 5 VEG PASTA SANDWICH + FRIES + SHAKE 139	COMBO - 6 PANNER WRAP + FRIES + SHAKE 199

Offer Price
Rs 149 Rs. 120

Book your order
044-65555011

No: 3 Pillayar Koil Street, Paneer Nagar, Mogappair, Chennai 600 037

044-65555011

@POPTHATQUESTION2016 **FB.COM/POPTHATQUESTION** **#POPTHATQUES2016** **POP THAT QUESTION**

If you want to move goods worth more than Rs. 50,000 under GST, you will need prior online registration of the consignment and secure an "e-way bill" that tax officials can inspect any time during the transit to check tax evasion. In a nutshell, without an e-way bill, goods worth over Rs. 50,000 simply cannot move. For example, if the distance to be covered is between 500 to 1000 Kms, the number of days the e-way bill is valid for 10 days. In other words, if the goods do not reach within 10 days, the validity of the e-way bill will get expired and you cannot move the goods. Mr.Mani, the owner of a small industry says that this 10 days validity is not enough to reach the destination when the lorry carries a heavy metals.

Your GST levied invoice validity against distance for transport

1 day - Less than 100 Kms
 3 days - 100 Kms to 300 Kms
 5 days - 300 Kms to 500 Kms
 10 days - 500 Kms to 1000 Kms
 15 days - 1000 Kms or more

TOWN EXPRESS
 Advertisement Tariff
 Cost per one Sq.cm
 1st Page : Rs.70
 2nd Page : Rs.50
 3rd Page : Rs.60
 4th Page : Rs.50
 5th Page : Rs.50
 6th Page : Rs.50
 7th Page : Rs.50
 8th Page : Rs.60
 Call us : 9965566700

Curry leaf rice



Ingredients :

Basmati rice - 2 cups
 Salt - as needed
 Turmeric Powder a pinch

To roast and powder :

Curry leaves 1 cup packed
 Urad dal 2 tbsp
 Channa dal 1 tbsp
 Garlic one clove
 Dry red chillies 5
 Peppercorns 5
 Coconut 2 tbsp

For seasoning :

Asafoetida a pinch
 Mustard seeds 1 tsp
 Sesame oil 2 tbsp

Method

Cook the rice with required salt and a pinch of turmeric powder and keep aside.

Dry roast the dals, garlic, peppercorn, dry red chillies and coconut till it turns golden brown. Roast it in low flame to prevent it from getting burnt.

Add the curry leaves and toss everything on low flame till the leaves turn crisp. The whole roasting process should take about 12 minutes. Switch off and cool everything.

Grind everything to a coarse powder and keep aside.

Heat oil in a wok and do the tempering with mustard seeds and asafoetida.

Add the cooked rice and the ground curry leaf powder. Switch off.

Toss till everything comes together. Check for seasonings and add salt if needed.

Serve with raita, papad or some vegetable fry.

This rice improves the digestion and alters the way our body absorbs fat and also helps in weight loss and keeping anemia in bay.

City on Mars possible within our life time : Elon Musk



Human colonies on Mars could be possible within our life time, according to SpaceX CEO Elon Musk who has outlined his vision for a self sustaining city on the red planet in a new study.

He said in his study that the major challenge, facing engineers and scientists at present is the need to reduce the cost per tonne of transporting materials to Mars by five million percent.

"By talking about the SpaceX

Mars architecture, I want to make Mars seem possible make it seem as though it is something that we can do in our lifetime. There is really a way that anyone could go if they wanted to" said Musk, founder of US based space transport services company.

"History is going to bifurcate along two directions. One path is we stay on earth forever and then there will be some eventual extinction event." he added.

Change of fuel prices everyday Here is, how you can trace everyday

Starting today, you will be paying different prices for petrol and diesel everyday, similar to what happens in many advanced markets.

Earlier the state fuel retailers used to revise the prices on the 1st and 16th of every month based on the average international price of fuel in the preceding fortnight and currency exchange rate.

Now you can look for the revised rates change at 6 am everyday, based on the change in cost on the previous day.

Track it on your phone by downloading an app - Fuel@ IOC - Indian Oil.

BPCL runs a similar app



called SmartDrive and the app which is run by HP is called MYHPCL.

You can also get to know through sms. Send a text RSP<space>DEALER CODE to 9224992224 (for IOC). 9223112222 for BPCL and for HP SMS HPPRICED DEALER CODE to 922220112.



படித்ததில் பிடித்தது

உண்மையில் நாம் எதற்காக குளிக்கிறோம் என்று தெரிந்து கொள்வோம்.

அழுக்கு போகவா.... நிச்சயம் கிடையாது.

சரி பின் எதற்காக தான் குளிக்கிறோம் என்று கேட்கிறீர்களா...

குளியல் = குளிர்வித்தல்

குளிர்வித்தலே மருவி குளியல் ஆனது.

மனிதர்களுக்கு உள்ள 75 சதவீத நோய்களுக்கு காரணம் அதிகப்படியான உடல் வெப்பம்.

இரவு தூங்கி எழும் போது நமது உடலில் வெப்பக் கழிவுகள் தேங்கியிருக்கும். காலை எழுந்ததும் இந்த வெப்ப கழிவை உடலில் இருந்து நீக்குதற்காக குளிந்த நீரில் குளிக்கிறோம்.

வெந்நீரில் குளிக்கும் போது இன்னும் உடல் அதிக வெப்ப மடைகிறது.

எண்ணெய் குளியலின் போது மட்டும் மிதமான வெந்நீர் பயன்படுத்த வேண்டும்.

குளிர்ந்த நீரை அப்படியே எடுத்து தலைக்கு ஊற்றிவிடக் கூடாது. இது முற்றிலும் தவறு.

நீரை முதலில் காலில் ஊற்ற வேண்டும். பின், முழுங்கால், இடுப்பு, நெஞ்சு பகுதி, இறுதியாக தலை.

எதற்கு இப்படி? காலில் இருந்து ஊற்றினால் தான் வெப்பம் கழிந்து மேல் எழும்பி விழி மற்றும் காது வழியாக வெளியேறும்.

நேரிடியாக தலைக்கு ஊற்றினால் வெப்பம் கீழ் நோக்கி சென்று வெளியில் போக முடியாமல் உள்ளேயே சுழன்று கொண்டிருக்கும்.

இப்போது நம் முன்னோர்களின் குறியல் முறையை கண்முன்னே கொண்டு வருவோம்.

குளத்தில் ஒவ்வொரு படியாக இறங்குவார்கள். காலில் இருந்து மேல் நோக்கி குளிரும். வெப்பம்

கீழ் இருந்து மேல் எழும்பி இறுதியில் தலை முங்கும் போது கண், காது வழியே வெப்பக் கழிவு வெளியேறும்.

இதற்கு முன் ஒன்று செய்வார்கள் கவனித்ததுண்டா...

உச்சந்தலைக்கு சிறிது தண்ணீர் தீர்த்தும் போல் தெளித்துவிட்டு இறங்குவார்கள். இது எதற்கு? உச்சந்தலைக்கு அதிக சூடு ஏறக்கூடாது. சிரசு எப்போதும் குளிர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்.

எனவே உச்சியில் சிறிது நனைத்து விட்டால் குளத்தில் இறங்கும் போது கீழ் இருந்து மேலாக எழும் வெப்பம் சிரசை தாக்காமல் காது வழியாக வெளியேறிவிடுகிறது.

குளித்து விட்டு சிறிது நேரம் ஈரத் துணியோடு இருப்பது மிகவும் நல்லது.

பித்தம் நீங்கி பிராணவாயு அதிகரித்தால் அனைத்து நோய்களும் ஓடிவிடும்.

புத்தி பேதலிப்பு கூட சரியாகும்.

குளியலில் இத்தனை விஷயங்கள் இருக்கும் போது, குளியல் அறை என்றாலே அதில் ஒரு ஹீட்டர் வேர, இப்படி சூடு தண்ணீரில் சோப்பும், ஷாம்பையும் போட்டு குளித்து விட்டு வந்தால் நாம் எப்படி நோயில்லாமல் இருக்க முடியும்.

குளிக்க நல்ல நேரம் - சூரிய உதயத்திற்கு முன்.

குளிக்க மிக சிறந்த நீர் - பச்சை தண்ணீர்.

குளித்தல் அழுக்கை நீக்கவும் மற்றும் உடலை குளிர்விக்கவும்.

இந்த உடல் இறைவன் கொடுத்தது. நாம் அதை நோயில்லாமல் பேணி காக்க வேண்டும். நாம் நமது கார் அல்லது இருசக்கர வண்டியை மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை மெக்கானிக் கிடம் கொடுக்கிறோம். அதை நன்றாக பாதுகாத்துக் கொள்கிறோம். அதே போல் இந்த உடலையும் நாம் நன்றாக நோயில்லாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

Town Express

Mogappair East, West,
 Nolambur, Jaswanth
 Nagar, S&P Garden,
 DABC, VGN Avenue,
 Eri Scheme, G.G.Nagar,
 Golden Flats, Welcome
 Colony, TVS Colony
 Officers' Colony



Now you can read online "www.townexpress.in"



Lotus Agency

லோட்டஸ் ஏஜன்சியின்



கோடைக்கால கொண்டாட்டம்

முகப்பேர் நகர மக்களின் பேராதரவோடு மகிழ்ச்சியுடன்
இரண்டாம் வருடத்தில் அடியெடுத்து வைக்கிறோம்



ALL BRANDS AC AVAILABLE



முதலாம் ஆண்டு நிறைவை முன்னிட்டு
மாபெரும் விலை குறைப்பு விற்பனை
1-6-2017 முதல் 31-6-2017 வரை

ALL PRODUCT EXCHANGE AVAILABLE



0% INTEREST

BAJAJ
FINSERV

CAPITAL
FIRST

வட்டியில்லா
கடன்தவணை
திட்டம்

ALL CARDS ARE ACCEPTED

ALL PRODUCTS
EXCHANGE AVAILABLE

MOGAPPAIR SHOWROOM

JK Towers, 5/10, Pari Salai, Mogappair East,
Chennai 600037. Phone: 9445555883 / 9884816696

NERKUNDRAM SHOWROOM

36, Thamarai Avenue, Sakthi Nagar, Patel Road,
Nerkundram, Chennai 600107. Phone: 9445555881



Lotus Agency

Summer Celebrations

We happily celebrate the momentum of stepping into First Anniversary with Mogappair People



ALL BRAND AIR COOLERS AND FANS AVAILABLE



BUY ANY BRANDS MOBILE & GET SELFIE STICK FREE!!!



ALL MOBILES SALES, SERVICE & ACCESSORIES AVAILABLE



*Conditions Apply

ALL PRODUCT EXCHANGE AVAILABLE

ALL FURN PRODUCTS 5% - 25% OFF



Wafa Furn World

OFFER SALES

5% - 25% Discount

0% INTEREST
BAJAJ FINSERV


All furniture service & maintenance done



Mobile

50% off on movie ticket

All second hand mobile avail

No. 1/694, Valayapathi Salai, Mogappair East, Chennai - 600037. Landmark: Opp. ICICI Bank, Near Fireball Gym
Contact: 044 2656 4114, 99 40 48 43 73, 97 91 11 55 56 | www.wafafurnworld.com

XSALONCE 1st Anniversary
It's Time To Celebrate
DO GET 1 FREE
On Service from ₹1000 onwards

PERMANENT WELLA BRAZILIAN SMOOTHENING	PERMANENT KERATIN SMOOTHENING
₹4999*/-	₹5999*/-
Any Length	Any Length
FREE Haircut Hair Spa	FREE Haircut Facial

If Necessary: Other Brands also Available

Special Offer Spa Treat
Any 2 Body Therapy for ₹3000*
Get 1 FREE Worth ₹1500*
Offer valid for a Limited Period

1 YEAR ANNIVERSARY **XSALONCE**
UNISEX SALON & SPA
Innovating Style

MEN'S OFFER

HAIRCUT + SHAVE/TRIM	₹149/-
HAIRCUT + SHAVE + WASH	₹199/-
BLEACH + FRUIT FACIAL	₹499/-
BLEACH	₹149/-
HAIR COLORING / HENNA	₹499/-
HEAD MASSAGE (20 MINS)	₹199/-
BODY MASSAGE (1 HOUR)	₹999/-

No: 1, Vellalar Street, Mogapair West, Chennai - 600037.
Phone: 044 4214 5522 | Mobile: 98842 00025

FREE

Free Beauty Course, Mens & Ladies
Haircut Course With Certificate And Placement

*Conditions Apply