

SUNIL CONSTRUCTION



77086 07515,
98400 40300

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

SUNIL CONSTRUCTION

14/B, Secretariat colony,
1st Main Road,
Adambakkam, Chennai-88.

Flats for sale !!
2BHK & 3BHK in and around
Adambakkam region.

Rate per square feet
Rs. 8,300/-

For further details
77086 07515,
98400 40300

VOL - 3 ISSUE - 13

Editorial : 044-42077328 / 7305837388

email : expressvelachery@gmail.com

வேளச்சேரியில் மிகக்குறைந்த விலையில் தரமான மளிகை பொருட்கள் மற்றும் வீட்டு உபயோக பொருட்கள் வாங்க சிறந்த இடம்....



FREE HOME DELIVERY

WE ACCEPT ALL MAJOR CREDIT AND DEBIT CARDS

VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS DISCOVER NETWORK paytm

25L WATER ₹30 Only

- ☑ Toys
- ☑ Crockery
- ☑ Plastics
- ☑ Grocery Items
- ☑ Organics Products
- ☑ household Items
- ☑ Stationery
- ☑ Ice Cream
- ☑ Birthday Items

Deluxe Supermarket

Deluxe SUPER MARKET

No.20, Sastri Street,
Annai Indira Nagar,
Velachery, Chennai - 42.

90038 38026



No.23, Balakrishna Nagar Main Road,
Velachery,
Chennai - 42.

96003 66009

அட்வென்ட் கிறிஸ்தவ உயர்நிலைப் பள்ளி

காந்தி சாலை வேளச்சேரி, சென்னை -42.

சேர்க்கை நடைபெறுகிறது

அட்வென்ட் கிறிஸ்தவ மகாசபை வளாகத்தில் அமைந்துள்ள அட்வென்ட் கிறிஸ்தவ ஆரம்ப / உயர்நிலைப் பள்ளிக்கான புதிய மாணவ / மாணவியர் சேர்க்கை ஆரம்பம்

- ❖ அனுபவமிக்க ஆசிரியர்கள்
- ❖ செயல்வழி கற்றல் பயிற்சி
- ❖ காற்றோட்டமான வகுப்பறைகள்
- ❖ ஒழுங்குமுறை 4 சீருடைகள் மற்றும் காலணிகள்
- ❖ உடற்கல்வி & விளையாட்டு வகுப்புகள்
- ❖ கணினி பயிற்சி வகுப்புகள்
- ❖ இலவச நோட்டுப் புத்தகம், புத்தகம்
- ❖ நீதி போதனை வகுப்புகள்
- ❖ படக்காட்சி வழி கல்வி
- ❖ போட்டித் தேர்வுகளுக்கு மாணவர்களை தயார்படுத்துதல்
- ❖ கூடுதல் சிறப்பு வகுப்புகள்
- ❖ பெரிய விளையாட்டு மைதானம்
- ❖ தினமும் மதிய உணவு

இவை அனைத்தும் முற்றிலும் இலவசம்

உங்கள் குழந்தைச் செல்வங்களை எங்கள் பள்ளியில் சேர்த்து பயன்பெறுமாறு அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

சேர்க்கை கட்டணம் & மாத கட்டணம் இல்லை

வகுப்புகள் I முதல் 10ம் வகுப்பு வரை உள்ளது. அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற பள்ளி தொடர்புக்கு: 9840531182, மெர்சி H.M, அட்வென்ட் உயர்நிலைப் பள்ளி

covid-19 இலவச தடுப்பூசி சிறப்பு முகாம்

கொரோனா வைரஸ் பரவல் மாநில அரசு மேற்கொண்டுள்ள தீவிர நடவடிக்கைகளால் மாநிலத்தில் குறைந்து வருகின்றன. கோவிட் -19 தடுப்பூசி தமிழ்நாட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் அரசு செலவில் வழங்கப்படும் என்று முதலமைச்சர் தெரிவித்தார்.

கொரோனா வைரஸ் பரவலை கண்டு மக்கள் அச்சப்படுகிறார்கள். எனவே கோவிட் -19 தடுப்பூசி அனைவருக்கும் இலவசமாக நிர்வகிக்கப்படும், என்று அவர் கூறினார். அரசாங்கத்தால் எடுக்கப்பட்ட கடுமையான நடவடிக்கைகள் காரணமாக

தொற்று நோயிலிருந்து குணமடைந்தவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளது. இந்த நடவடிக்கைகள் காரணமாக இறப்பு விகிதம் குறைந்து இருக்கிறது.

இந்நிலையில் பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி பொது சுகாதாரத் துறை அடையார் மண்டலம்-13ல் covid-19 இலவச தடுப்பூசி சிறப்பு முகாம் நடைபெறுகிறது. அனைத்து ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மற்றும் நகர்புற நலமையத்தில் காலை 9 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை நடைபெறுகிறது. 45 வயதுக்கு மேல் 59 வயதுக்குட்பட்ட பிற நோய் உள்ளவர்கள் மற்றும் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் அனைவருக்கும் இலவசமாக தடுப்பூசி போடப்பட்டு வருகிறது.

FLAT FOR RESALE
Velachery, Near Bus Terminus & 1st Main Road, Vijayanagar
1000 Square feet, second floor lift 2BHK
Two covered car park, 2 balcony's, wood work done neatly maintained
Good Complex like gated community. More space for children play & lot of small plants making greenery - 62 lakh Sundaram realty
Contact : 9840346209

Commercial Space for Rent
650 Square feet for 23,000/- @ first floor
Diya Complex,
Vijayanagar Main Road, Velachery (Near Ananda Bhavan)
6 month rent as advance
CONTACT- 7305837388

Commercial Space for Rent
850 Square feet for 27,000/- @ Ground floor
Diya Complex,
Vijayanagar Main Road, Velachery (Near Ananda Bhavan)
2 L as advance
CONTACT- 7305837388

To Advertise about Rental House, Land Sales & Job Vacancy
Pay Rs. 150/- Only

TOILET RENT VELACHERY
350 Square feet,
Rent 8,000/-
INDEPENDENT HOUSE
Working women 1or 2 Girls
350 சதுர அடி குடோன் வாடகைக்கு (Purpose)
Provision Store
எண்ணெய் குடோன்
அரிசி குடோன்
மருந்து குடோன்
(Tuition Centre, Office Rent Negotiable)
Contact- 7397354283

WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE

YOGA AEROBIC ZUMBA

Yoga Pranayam Classes
Yoga Meditation Classes
Yoga Classes For Woman
Yoga Classes For Men
Yoga Classes For Children
Therapeutic Yoga Classes
Hatha Yoga Classes
Yoga Classes For Diabetes
Corporate Yoga Consultants
Yoga Classes For Weight Loss

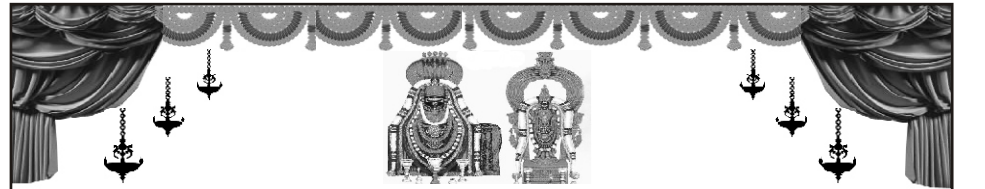
Yoga Classes At Home

Contact : 9444 122 922

(Separate Classes for Ladies/Ladies Teachers Available)

Branches :

❖ Velachery ❖ Palvakkam (OMR) ❖ Navalur ❖ PTC



அருள்மிகு கருணாம்பிகை ஸமேத அருள்மிகு தண்ணீர்வாரி திருக்கோவில்

தோஷ நிவர்த்தி மற்றும் ஸ்ரீ சக்கர பூஜை ஸ்தலம்

[தமிழ்நாடு அரசு இந்துசமய அறநிலையத்துறை ஆளுகைக்குட்பட்டது]

வேளச்சேரி, சென்னை -600 042.

மஹா சிவராத்திரிப் பெருவிழா நாள்: 11.03.2021

நிகழும் மங்களகரமான சார்வரி வருடம், மாசி மாதம் 27ஆம் மார்க் நாள்: 11.03.2021 அன்றுவியாழக்கிழமை பின்பு சதுர்த்தி திதியும் உத்திரம் நட்சத்திரம் பின்பு திருவோணம் நட்சத்திரமும் கூடிய சுபயோக சுப தினத்தன்று மஹா சிவராத்திரி விழா கீழ்க்கண்ட நிகழ்ச்சி நிரல்படி 09.03.2021 முதல் 11.03.2021 விசேஷ பூஜைகள் மற்றும் மற்றும் தீப ஆராதனைகளுடன் மிக விமர்சையாக நடைபெற்றது.

நிகழ்ச்சி நிரல்

09.03.2021 செவ்வாய்கிழமை மாலை 6.00 மணிக்கு முதல் காலம்	1008 கலச பூஜை ஓடும் ஆரம்பம் விக்னேஷ்வர பூஜை, மஹாசங்கல்பம் சோடாஷ உபச்சரம், பூர்ணஹிதி, மஹாதிபாராதனை நடைபெற்றது.
10.03.2021 வியாழக்கிழமை, 2வது காலம் காலை 9.00 மணிக்கு மாலை 6.00 மணிக்கு	1008 கலச பூஜை ஓடும் ஆரம்பம் விக்னேஷ்வர பூஜை, மஹாசங்கல்பம் சோடாஷ உபச்சரம், மஹாதிபாராதனை நடைபெற்றது.
11.03.2021 வியாழக்கிழமை அதிகாலை 4.00 மணிக்கு மூன்றாம் காலம்	கலச பூஜை ஓடும், சோடாஷ உபச்சரம், பூர்ணஹிதி தீபாராதனை பிரசாதம் வழங்கப்பட்டது.
காலை 6.00 மணிக்கு	கலச பூஜை ஓடும், பூர்ணஹிதி கலச புறப்பாடு தண்ணீர்வாரி சுவாமிக்கு 1008 கலசாபிஷேகம் நடைபெற்றது.
காலை 9.00 மணிக்கு	மஹன்யாச ஏகாதச ருத்ரபாராயணம் தண்ணீர்வாரி சுவாமிக்கு நடைபெற்றது.
மாலை 4.00 மணிக்கு [10.03.2021]	பிரதோஷ வழிபாடு மற்றும் சுவாமி உள்புறப்பாடு நடைபெற்றது.

1008 கலச பூஜை உபயாதாரர்: திரு.எம்.நமச்சிவாயம், திரு.என்.விஜயகுமார் குடும்பத்தினர் வேளச்சேரி, சென்னை-42. மஹன்யாச ஏகாதச ருத்ரபாராயணம் உபயாதாரர்கள்: திரு. புலவணேஸ்வரி மகாதேவன், திரு. கஜேஷ், திரு. வெங்கடேசன், Dr. செந்தில்நாதன் வேளச்சேரி சென்னை-42.

[11.03.2021] மஹாசிவராத்திரி விழா நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிகள்

முதல் கால பூஜை	இரவு 9.00 மணிக்கு
இரண்டாம் கால பூஜை	இரவு 11.00 மணிக்கு
மூன்றாம் கால பூஜை	இரவு 2.00 மணிக்கு
நான்காம் கால பூஜை	அதிகாலை 4.00 மணிக்கு

நான்கு கால பூஜை உபயாதாரர் திருமதி.மோகனாம்பாள் குடும்பத்தினர் திருவான்மியூர், சென்னை-41.

மஹாசிவராத்திரியில் கலந்து கொண்டால் மனதில் நினைத்த காரியங்கள் யாவும் நிறைவேறும். சத்ருக்கள் அழிவார்கள் இறைவன் நம்மை ஆட்கொள்வான் முக்தி பேறு கிடைக்கும். பக்தகோடிகள் அனைவரும் மஹாசிவராத்திரி பூஜையில் கலந்து கொண்டு தண்ணீர்வாரி அருளை பெற்றுள்ளனர்.

மஹாசிவராத்திரி உற்சவத்தில் கலந்து கொண்டவர்கள் தண்ணீர்வாரி திருக்கோவில் அலுவலகத்தில் உரிய ரீது பெற்றுக்கொண்டு நன்கொடை அளித்தனர்.

மின் அவங்கார உபயம்: திரு.செந்தில்குமார் சவுண்ட் சர்வீஸ் வேளச்சேரி, சென்னை-42. பிரதோஷ வழிபாடு [10.03.2021] உபயாதாரர்கள்: திரு.ப.கல்யாணசுந்தரம், திரு.எஸ்.குமாரராஜா வேளச்சேரி, சென்னை-42.

இங்கனம்

க.சிவக்குமார் மற்றும் திருக்கோவில் பணியாளர்கள் ஞா.திவ்யா செயல் அலுவலர்

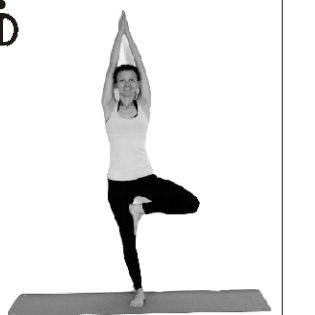
யோகாசனம்

விருச்சாசனம்

விளக்கம்: மரம் போன்ற அமைப்பு.

செய்முறை: நேராக நிற்கவும் இரு கைகளை மேலே உயர்த்தி கும்பிடவும். இடது காலை மடக்கி வலது தொடையில் வைக்கவும். இயல்பான மூச்சில் 20 வினாடிகள் இருக்கவும். இது போன்று வலது புறமும் மாற்றி செய்ய வேண்டும்.

பயன்கள்: 20 வயதுக்குள் தொடர்ந்து செய்யும்போது உயரமாக வளரலாம். மணம் ஒரு நிலைப்படும். நுரையீரல் கொள்ளளவு அதிகரிக்கும். வீசிங் (மூச்சுத்திணறல்), ஆஸ்துமா குணமாகும். தொடை பகுதி எடை குறையும் நியாயக சக்தி அதிகரிக்கும். குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற முக்கியமான ஆசனம்.



லாட்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கம்
(Regn. No. 65 of 1995)
வேளச்சேரி, சென்னை - 42.

Green Life Charitable Trust
லைப் கிரீன் ஹாஸ்பிடல்
எண். 8, பேபி நகர், 1-வது மெயின் ரோடு, வேளச்சேரி, சென்னை - 42
இணைந்து நடத்தும்

சித்த மருத்துவ முகாம் மற்றும் கண்காட்சி

நாள் : 14.03.2021 ஞாயிறு
நேரம் : காலை 8.00 மணிமுதல் 2.00 மணிவரை
இடம் : புனித அந்தோணியார் மேல்நிலைப் பள்ளி
லாட்சி நகர் 14-வது தெரு, வேளச்சேரி.

கண்காட்சியின் சிறப்பம்சம்

- ❖ Traditional Rice Varieties பாரம்பரிய அரிசி வகைகள்
- ❖ Palm sugar, Palm Products பனை சர்க்கரை & பொருட்கள்
- ❖ Natural Herbal Handmade Soap இயற்கை மூலிகை குளியல் சோப்
- ❖ Wooden Toys மரத்திலான பொம்மைகள்
- ❖ Handmade Ornaments கைவினைப் பொருட்கள்
- ❖ Country Seeds நாட்டு விதைகள்
- ❖ Coldpressed Oil மரச்செக்கு எண்ணெய்
- ❖ Herbal Juices / மூலிகை சாறுகள்
- ❖ Herbal Tea / மூலிகை தேநீர் வகைகள்
- ❖ Herbal Idly Powder / மூலிகை இட்லிவாடி வகைகள்
- ❖ Sevai Items / சேவை பொருட்கள்
- ❖ Millet Snacks Items / சிறுதானிய நொறுக்கு திண்டாண்டங்கள்
- ❖ Coconut Sugar / Coconut Products தென்னை சர்க்கரை & பொருட்கள்
- ❖ Herbal Plants & Saplings மூலிகை தாவரங்கள் & மரக்கன்றுகள்
- ❖ Natural Napkins இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட நாங்கின்கள்
- ❖ Naturopathy & Accupressure Equipments இயற்கை மருத்துவம் & அக்குபிரஷர் கருவிகள்
- ❖ Millets & Millets Value added Products சிறுதானியங்கள் & சிறுதானிய மதிப்புசேர்ப்பு பொருட்கள்
- ❖ Herbal Soups / மூலிகை சூப் வகைகள்
- ❖ Herbal Pickles / மூலிகை உணுகாயம்
- ❖ Millet Aval / சிறுதானிய அவல் வகைகள்

வொதுச் செயலாளர்
M. பாலகிருஷ்ணன் (91766 01710)

லாட்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கம்
(Regn. No. 65 of 1995)
வேளச்சேரி, சென்னை - 42.

Green Life Charitable Trust
லைப் கிரீன் ஹாஸ்பிடல்
எண். 8, பேபி நகர், 1-வது மெயின் ரோடு, வேளச்சேரி, சென்னை - 42
இணைந்து நடத்தும்

Siddha, Naturoopathy and Yoga

சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

- ❖ தாசவர் மருத்துவ கல்லூரி பொது மருத்துவம்
- ❖ Unique Optics For Eye Checkup
- ❖ Yoga for Kids குழந்தைகளுக்காக யோகா
- ❖ Improving Memory நினைவாற்றலை மேம்படுத்துதல்
- ❖ Improving Immunity நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துதல்
- ❖ Improving Concentration கவன சக்தியை மேம்படுத்துதல்
- ❖ Yoga for PPH (Positive Promotion of Health) ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் யோகா
- ❖ Therapeutic Yoga (Yoga for all Diseases) அனைத்து நோய்களுக்கான யோகா
- ❖ தாசவர் மருத்துவ கல்லூரி பல் மருத்துவம்
- ❖ Geriatric Yoga (Yoga for Senior Citizens) வயதானவர்களுக்கான யோகா
- ❖ Yoga for Women's Empowerment பெண்களின் திறன்மேம்பாட்டிற்கான யோகா
- ❖ Special Yoga for Neurological Problems நரம்பியல் பிரச்சனைக்கிற்கான சிறப்பு யோகா

யோகா பயிற்சி பற்றிய விழிப்புணர்வு [ம]ஆலோசனை வழங்கப்படும்

நுழைவு கட்டணம் ரூ. 20/-

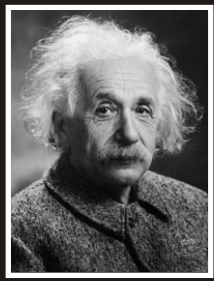
இலவச மருத்துவ ஆலோசனை :

- கர்ப்பை வாய் புற்றுநோய்
- கருப்பை புற்றுநோய்
- சிசுமராய் கட்டிகள்
- நீர்க் கட்டிகள் • உடல் பருமன்
- இரத்த சோகை • வளர்ச்சியைப்படுத்தல்
- ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்
- கருவுறுதல் • தைராய்டு

Dr. M. Maheswari B.S.M.S
MD. Accu, DNYS., Dip. Cosmetology,
Dip. Panchakarma, MBA (HM)
(Regd. Medical Practitioner)
Regd No. 6460

பொன்மொழிகள்

வாழ்வில் தோல்வியை சந்திக்காதவன்,
எதையுமே முயற்சிக்காதவன் ஆவான்.
- ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டைன்



ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டைன் (Albert Einstein)
பிறந்த தினம் இன்று மார்ச் 14, 1879

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டைன் மார்ச் 14, 1879 ல் பிறந்தார். இவர் குறிப்பிடத்தக்க பயன்பாட்டுக் கணிதத் திறமைகள் கொண்ட, ஒரு கோட்பாட்டு இயற்பியல் அறிஞர் ஆவார். இருபதாம் நூற்றாண்டின் மிக முக்கியமான அறிவியலாளராகப் பொதுவாகக் கருதப்படுகிறார்.

ஐன்ஸ்டைன் ஜெர்மனியில், வர்ட்டெம்பர்க்கிலுள்ள உல்ம் என்னுமிடத்தில், பிறந்தார். இவரது தந்தையார், ஹேர்மன் ஐன்ஸ்டைன், இவர் ஒரு மின்வேதியியல் சார்ந்த தொழில் நிலையமொன்றை நடத்திவந்தார். தாயார் போலின் கோச்.

இவர் ஐந்து வயதாக இருந்தபோது, இவரது தந்தையார் திசையறி கருவியொன்றைக் காட்டினார். அந்த வயதிலேயே காந்த ஊசியில் தாக்கம் ஏற்படுத்துவதைப் புரிந்துகொண்டார். இவர் தனது 12 ஆவது வயதில் கணிதம் படிக்க ஆரம்பித்தார்.

இவர் புகழ்பெற்ற குவாண்டம் எந்திரவியல், புள்ளியியற் எந்திரவியல் துறைகளிலும் பல பங்களிப்புகளைச் செய்துள்ளார். ஒளி மின் விளைவைக் கண்டுபிடித்ததற்காகவும், கோட்பாட்டு இயற்பியலில் அவர் செய்த சேவைக்காகவும், 1921ல் இவருக்கு இயற்பியலுக்கான நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

தற்காலத்தில் ஐன்ஸ்டைன் என்ற சொல், அதிக புத்திக்கூர்மையுள்ள ஒருவரைக் குறிக்கும் சொல்லாக மாறிவிட்டது. 1999 ல், வெளியிடப்பட்ட டைம் (இதழ்), "இந்த நூற்றாண்டின் சிறந்த மனிதர்" என்ற பெயரை ஐன்ஸ்டைனுக்கு வழங்கியது.

திருக்குறள்

கெடுப்பதா உம் கெட்டார்க்குச் சார்வாய்மற் றாங்கே
எடுப்பதா உம் எல்லாம் மறை.

'Tis rain works all: it ruin spreads, then timely aid supplies;
As, in the happy days before, it bids the ruined rise

இந்த வார ராசிபலன்



மேஷம்

இந்த வாரம் உங்கள் தொழில் வாழ்கை சிறப்பாக இருக்கும். எதிர்மறையான பிரச்சனைகளிலிருந்து விலகி இருக்க வேண்டும். அது உங்கள் வாழ்க்கைக்கு நல்லது.



ரிஷபம்

இந்த வாரம் உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் நெருக்கமானவர்கள் முக்கியமான நேரத்தில் ஆதரவளிக்கக் கூடும், எனவே மிக முக்கியமான கட்டங்களில், மற்றவர்களை நம்புவதை தவிர்க்கவும்,



மிதுனம்

இந்த நேரத்தில் நீங்கள் சம்பாதிக்கும் பணத்தைவிட அதிகமாக செலவு செய்ய வேண்டி இருக்கும், இதனால் இடையியல் உங்களுக்கு பொருளாதார பிரச்சனையும் ஏற்படக்கூடும்.



கடகம்

இந்த நேரம் உங்கள் வாழ்க்கையில் சில நல்ல மாற்றங்கள் மற்றும் சாதகமான விளைவுகள் வரக்கூடும், உங்கள் குடும்பத்தில் உங்கள் கடின உழைப்பு கண்டு பெருமியும் கொள்வீர்கள்.



சிம்மம்

இந்த வாரம் நீங்கள் சுயமாகவே எதிர்மறையான விஷயங்களில் இருந்து விலகி இருக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இல்லையெனில் இது உங்களுக்கு எதிர்காலத்தில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தும்.



கன்னி

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் அமைதியான தருணம் செலவிட வாய்ப்பு கிடைக்கும். இந்த வாரம் பலருக்கு வியாபாரத்தில் லாபம் பெற வாய்ப்பு கிடைக்கும்.



துலாம்

இந்த வாரம் தொடக்கத்திலிருந்து, அதன் கடைசி வரை உங்கள் அனைத்து நண்பர்கள் மற்றும் நெருக்கமானவர்களிடம் கவனமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.



விருச்சிகம்

இந்த வாரம் எந்த விதமான முடிவு எடுப்பதற்கு முன், உங்கள் அகங்காரத்திற்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள். அது உங்களுக்கு சிரமத்தை ஏற்படுத்தும்.



தனுசு

இந்த வாரம் உங்கள் கடந்த காலங்களின் வேலைகளை நேரத்திற்கு ஏற்ப முடிப்பதில் வெற்றி பெறக்கூடும். இதனால் நீங்கள் பணித்துறையில் முன்னேற்றம் அடைவீர்கள்.



மகரம்

இந்த வாரம் அதிகப்படியான கிரகத்தின் பார்வையால், உங்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் கைகொடுக்கும். இதனால் உங்கள் தொழில் வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத தடைகள் எதிர் கொள்ள வேண்டும்



கும்பம்

இந்த வாரம் உங்கள் வேலை மற்றும் வாழ்க்கையில் நல்ல மாற்றம் பெற வாய்ப்புள்ளது. உங்கள் மூத்த அதிகாரிகளிடமிருந்து நீங்கள் பாராட்டு பெறுவீர்கள்.



மீனம்

இந்த வாரம் ஒவ்வொரு செயல்களிலும் மிகவும் கவனமாக இருக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இதனால் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கக்கூடும்.

Chutties Corner

†
உள்ளே ஆசிரியத்திடு, உள் பெரைப் பெருமப்படுகுடுவேன், நீ ஆசிரியராயம் இருப்பாய். ஆதி.12:2

Latta Super Market
A Trusted Name in Quality

•VELACHERY •MADIPAKKAM •MEDAVAKKAM •PALLIKARANAI

லதா சூப்பர் மார்க்கெட்

FREE HOME DELIVERY
New Latta Fancy Hall

No.1B/3, Dhadeswaran Main Road, Velachery, Chennai - 600 042. Ph: 044- 2243 5666, 96884 79111

வண்ணம் தீட்டுக



5 Star ratings from your parents

BIRTHDAY WISHES

Shreenidhi March-6
J. Aarone xavior March-1
Rachel March-15

Cozy Bean Bags
Park yourself comfortably

▶ VELACHERY ▶ TARAMANI
▶ ANNANAGAR ▶ URAPAKKAM

LEADING BEAN BAG MANUFACTURER

Contact : 93839 78910 / 93822 18477

தனித்திரமை பகுதி



PAPER CRAFT

1 2 3 4 5 6



Princy III - std



Surya VI - std

Cell : 98412 99770
98412 80515

P.R. MOTORS

Buying & Selling All New / Used Vehicle with Finance Arrangement on Commission Basis only

BAJAJ HERO HONDA TVS YAMAHA

No.37/F, Velachery Main Road, Vijayanagar, Chennai - 42.

பழமொழி (PROVERB)

All the glitters is not gold.
மின்னுவதெல்லாம் பொன்னல்ல

உங்கள் வீட்டு குழந்தைகளின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, அவர்களின் ஓவியம், கைத்திறம், கோலம் மற்றும் கவிதைகளை அவர்களின் புகைப்படத்தோடு சேர்த்து வாட்சப் அல்லது மெய்ல் மூலம் எங்களுக்கு அனுப்பி வைப்புகள். இதற்கு கட்டணம் ஏதும் கிடையாது.

Nellai Machānin
RUSIKKARAN
TM

RESTAURANT | CATERING SERVICE | VEG & NON VEG
37F | VELACHERY TO TAMBARAM MAIN ROAD | VIJAY NAGAR
VELACHERY | CHENNAI 600 042 | TN | MOBILE 759 825 6999
Email: rusikkaran@gmail.com

CIN: U60210TN2020PTC134769

SML CHENNAI CARS PVT LTD
Drive The World

ONE STOP DESTINATION FOR ALL YOUR CAR NEEDS

No 37 F, Vijaya Nagar Road, velachery, Chennai-600042.
Email: chennaicars555@gmail.com | www.chennaicar.in
Ph. 044 42106600 | 91504 72441

நாவில் நடனமாடும் சுவைக்கு...

கங்கா ஸ்வீட்ஸ்
GANGA SWEETS
PURE GHEE SWEETS

BRANCHES
Anna Nagar Blue Star 4263 3086
Anna Nagar West Extn. 4264 5917
Anna Nagar 1st Main Road 4350 0998
Thiruvaniyur 4230 0911
Velachery 4232 5234
Pallavaram 4207 3157
Kolathur 4286 6809/10

Mail us @ gangasweets@gmail.com
Visit us @ www.gangasweets.com

HEAD OFFICE
Tel.: 4264 5911 / 2615 4635

முப்பிரி குழந்தைகள் சிவன் பூவை முப்பிரி சிவன் பூவை

ஸ்ரீ தேவி நாடார் திருமண தகவல் மையம்

வாருங்கள் இணைப்போம்! திருமண மேஜை முழுக்கிட செய்வோம்!

இந்து நாடார் இன மணமகன் - மணமகனின் பெற்றோர் விருப்பத்திற்கேற்ப பொருத்தமான நல்ல வரன்களின் ஐதக தகவல்களை தந்து, சேவை கட்டணம் பெரும் கைராசியான திருமண தகவல் மையம். பதிவு கட்டணம் 1000/- மட்டுமே உள்நாட்டில் பணியும் டாக்டர்கள், இன்ஜினியர்கள் மற்றும் வியாபாரிகளின் ஐதகங்கள் மட்டுமன்றி வெளிநாட்டில் பணியுள்ளவர்களின் ஐதகங்களை பற்றிய தகவல்களும் இவ்வீடம் கிடைக்கும்.

அமைப்பாளர்கள் :
A. பிருத்தாதேவி
G. செல்வி

9841638367
9791370555
9080840288



DR. RAJESHWARI'S

Skin Care & Hair Restoration Centre

Every Hair is Precious



SPECIAL OFFER

BOOK
HAIR TRANSPLANT
GET 3 PRP FREE

*T&C Apply

PRP

For
Hair Re-Growth

Celebrate
WOMEN'S DAY

March 8th

Book 5 Sessions &
Get Additional Sessions FREE

Laser Hair Reduction
Book 7 Sessions
Get 3 Sessions FREE

HAPPY
WOMEN'S DAY
8 March

*T&C Apply



DR. RAJESHWARI'S

Skin Care & Hair Restoration Centre

World Class Advanced Skin & Hair Restoration Centre

ANTI-AGING Treatment | HAIR Re-Growth | SKIN Rejuvenation | MEGA HAIR Transplantation | LASER Hair Reduction

CHENNAI & HYDERABAD

<http://www.dr.rajeshwarisclinic.com>

CHENNAI - BRANCH

Door No. 15, First Floor, Velachery
Main Road, Opposite to Phoenix Mall,
Chennai - 600 042

Cell - 0733731188 / 044-42152111
Email : drrajeshwari2222@gmail.com

EXPLORING NEW FRONTIERS IN AESTHETIC MEDICINE

Dr. Rajeshwari's skin care and hair Restoration centre is the brainchild of Dr. Rajeshwari a renowned Cosmo - aesthetic surgeon in South India a respected leader in the cosmetic dermatology circles Dr. Rajeshwari has helped numerous clients look and feel their best in her career spanning across over 25 years.

Dr. Rajeshwari is best known for her dermatology, cosmetic - aesthetic surgeries, cosmetic lasers and hair transplantation procedures. After completing her MBBS and MD, Dr. Rajeshwari developed her knowledge in Cosmetology, Clinical Dermatology and Dermatotomy at prestigious medical institution in Delhi like Fortis Jessa Ram Hospital AIIMS and Safdarjung Hospital.

Walk into Dr. Rajeshwari skin care and hair Restoration centre's units in Hyderabad and Chennai and prepare for a complete skin and hair makeover. Located on Velachery Main Road, the clinic in Chennai provides treatment to patients in a relaxed setting and the doctors and the staff go the extra mile to put clients at ease, to make them feel like they are family.

Dr. Rajeshwari employs the latest advanced techniques to ensure

highly effective and long-lasting results for beautiful glowing skin. She uses some of the latest and best hair growth treatments and hair transplantation techniques like PRP, DHT and DHI to give people the most effective results for healthy and natural hair.

As a recognition to her dedicated and consistent efforts in her field, Dr. Rajeshwari has been honoured with several prestigious awards. She is also frequently invited as a guest lecturer at leading medical institutions, multinational, companies and national and international conferences.

To do her part to give back to society, she has launched an NGO (Dr. Rajeshwari's Global Foundation) to conduct health campus in rural areas and provide treatment, awareness treatment and support to HIV patients. Dr. Rajeshwari also strives to empower the underprivileged with education, healthcare and nutritious food.

For more details, contact:

Door No 15, First Floor,
Velachery Main Road, Velachery,
Opp phoenix Mall, Next to Bajaj
Showroom Chennai - 600042
+91 73373 111 88, (24/7 General inquiry)
drrajeshwari2222@gmail.com

WE CORDIALLY INVITE YOU TO CELEBRATE AND EMPOWER THE POWER WOMEN



வண்ணக்கோலம்



Devika Marimuthu
Thiruvannmiyur

தெரிந்துக்கொள்ளுங்கள்



காலையில் தினம்
ஒரு டம்ளர்

காலையில் தினமும் ஒரு டம்ளர் ஒரு பாத்திரத்தில் நீரை ஊற்றி அதில் நான்கு பூண்டைப் போட்டு கொதிக்கவிட்டு ஆறிய பின் தேன், எலுமிச்சை கலந்து குடித்து பாருங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உருவாகி உடலில் நோய் வராது, உடல் கொழுப்பை கரைத்து வலிமையடையும், சுவாசப் பிரச்சனைகள் தீரும் கல்லீரல் பிரச்சினையும் நீங்கிவிடும், உயர் ரத்த அழுத்தம் குறையும், சரும சுருக்கம் ஏற்படுவதை தடுக்கும்.

SILKARM

PAIN & STROKE
REHAB CLINIC

We relieve your pain with non-invasive, Non-surgical safe and effective management

- ◆ Low back ache
- ◆ Neurological Disorders
- ◆ Knee pain
- ◆ Wrist pain
- ◆ Ankle pain
- ◆ Strain & sprains
- ◆ Neck pain
- ◆ Shoulder pain
- ◆ Arthritis
- ◆ Sports injuries

10%
off on
physiotherapy
packages

Dr. D. Clement
M.P.T (Ortho), MIAP
(Consultant Physiotherapist)

Book your physio session now!

Call us
9884313185 / 9841333185 / 9884638757

Head Office: No.249/28, 1st Floor, Dhandeeswaram Nagar, Velachery, Chennai - 600 042. (Opp. to Sri Devi Textiles) | Branch: No. 178, Velachery Main Rd, Jeeva Nagar Extn., Pallikaranai, Chennai-600100.

Hale & Healthy HOSPITAL

Multi Speciality Since 1987

OUR SERVICES

- With Eminent Dedicated Doctors Team
- 24hrs Pharmacy
- Full Fledged Diagnostic Division
- Modern Operation Theatre
- ICU and Home Services
- Ambulance Services
- Free Pick up Services for Senior Citizens

A1, Srinivasapuram, ECR, Thiruvannmiyur, Chennai-600041.

CONTACT 044-43090397

மெகந்தி டிசைன்

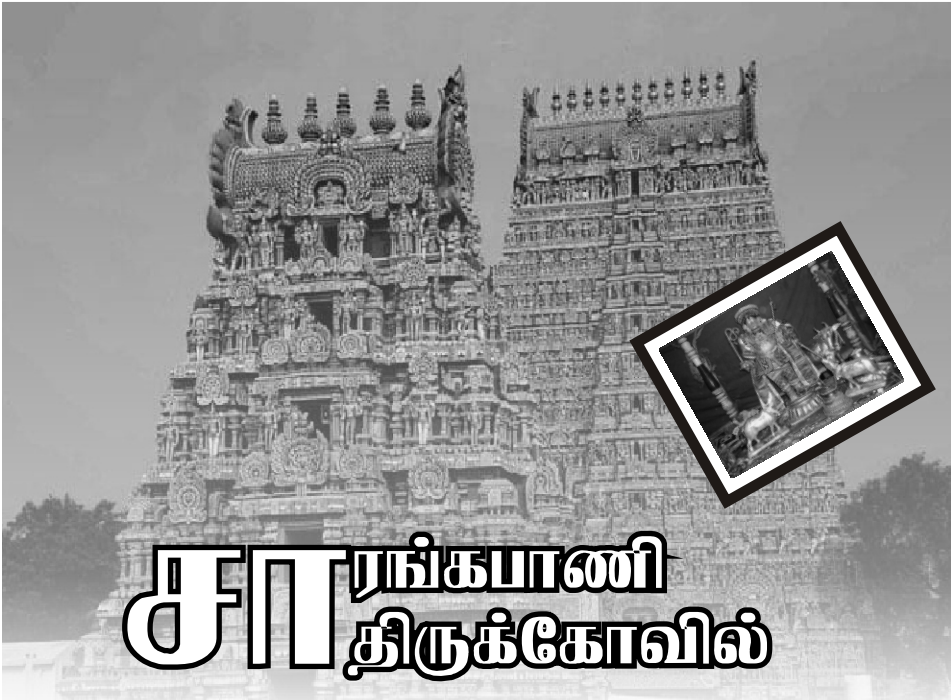
இயற்கை

அழகு குறிப்பு

கரும்புள்ளிகள்: உலர்ந்த துளசி வேப்பிலை புதினா ஆகிய இலைகளை எடுத்து கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள் கலந்து பன்னீருடன் சேர்த்து அரைத்து கரும்புள்ளி உள்ள இடங்களில் தடவி வர கரும்புள்ளிகள் மறைந்து முகம் அழகாகும்

முகப்படு: நல்லெண்ணெயில் வெள்ளைப் பூண்டு துத்தி இலை இலைகளை போட்டு காய்ச்சி முகப் பரு மீது தடவி வர முகப்பரு மறையும்.

பொலிவற்ற முகம்: இரவில் பாலில் சீரகம் கருஞ்சீரகம் இலைகளை ஊற வைத்து காலையில் அரைத்து முகத்தில் தடவி ஊரிய பின் கழுவி வர முகம் பளபளக்கும்.



சாரங்கபாணி திருக்கோவில்

சாரங்கபாணி கோவில் தஞ்சை மாவட்டத்தில் கும்பகோணத்தில் எழுந்தருளியுள்ளது. இவரின் தாயார் கோமளவல்லி ஆவார். இந்த ஊருக்கு திருக்குடந்தை என்னும் புராண பெயர் வைத்தும் அழைக்கின்றனர்.

சாரங்கபாணி பெருமாள் மங்களாசாசனத்தை பெற்றுள்ளார். இவரது 108 திவ்ய தேசங்களில் இது 12-வது திவ்ய தேசமாகும்.

இந்த சாரங்கபாணி கோவில் பெருமாள் வைதிக விமானத்தின் கிழக்கு பகுதியை நோக்கி சயன கோலத்தில் காட்சி அளிக்கிறார். இந்த திருத்தலம் சோழ மன்னர்களால் கட்டப்பட்டவை.

சாரங்கபாணி கோமளவல்லி மற்றும் மஹாலக்ஷ்மியுடன் இக்கோவிலில் அருள் புரிகிறார்.



சாரங்கபாணி நாவலில் பிரம்மனுடன், தலையில் சூரியனுடன் காட்சி தருகிறார். இந்த கோவில் முழுவதும் நரசிம்ம அவதாரம் பெற்ற சிலைகள் மிகவும் கலை நயமாக செதுக்கப்பட்டு உள்ளது.

சாரங்கபாணி தாயாரை மணந்துக் கொள்ள தேரில் வந்தமையால் இந்த திருத்தலமும் தேரின் வடிவில் தோன்றியது. கோவில் தேரின் இருபுறமும் உதராயண, தெட்சிணாயண வாசல்கள் தேரில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த தேரானது 11 நிலைகளையும், 150 அடிகளையும் கொண்டு சிறப்பாக விளங்குகிறது. இந்த கோவிலில் சித்திரை தேர் எனும் விழா சிறப்பு வாய்ந்ததாக இருக்கிறது. இந்த தேரின் அமைப்பை புகழ்ந்து பாடியவர் திருமங்கை ஆழ்வார். ஆழ்வார் பாடிய பாடலை "ரதபந்தம்"

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்	24 கேரட்
1 கிராம்	₹ 4,179	₹ 4,559
8 கிராம்	₹ 33,432	₹ 36,792
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	₹ 70.70
1 கிலோ	₹ 70,700	

விவசாயம் காப்போம்

கருவேப்பிலை சாகுபடி

கருவேப்பிலை சாகுபடி எப்போதும் நல்ல லாபம் தருவதாக இருக்கிறது. தொடக்கத்தில் பயிரிட்டு வளர்ப்பது கடினம் போல் தோன்றினாலும், வளர தொடங்கி விட்டால் விவசாயிகளை வியாபாரிகள் நிலத்திற்கு தேடிவந்து எடை போட்டு பணத்தை கொடுத்து வாங்கி செல்கிறார்கள்.

கருவேப்பிலை களர்நிலம் தவிர மற்ற நிலங்களில் நன்றாக வளரக்கூடியது. செம்மண்ணில் சிறப்பாக வளரும். விதைகளை சேகரித்து எடுத்துக் கொண்டு சிறிய பாலிதீன் பைகளில் மண் நிரப்பி அதில் விதைகளை ஊன்ற வேண்டும்.

ஆடி மாதத்தில் விதை வாங்கி வந்து நாற்று விட்டு, ஐப்பசி மாதத்தில் வயலில் எடுத்து நட வேண்டும். ஆடி மாதத்தினை தவிர மற்ற காலங்களில் விதை எடுக்க கருவேப்பிலை பழங்கள் கிடைக்காது.

விதை ஊன்றும் போது அரை விதை மண்ணின் உள்ளேயும், மீதி விதை வெளியேயும் இருக்குமாறு ஊன்ற வேண்டும். விதை சற்று ஆழமாக மண்ணிற்குள் புதைந்து விட்டால் முளைக்காமல் போய்விடும்.

ஏக்கருக்கு எட்டாயிரம் பாலிதீன் பைகள் கொண்ட விதை நாற்றுகளை தயார் செய்யலாம்.

இப்படி விதை ஊன்றப்பட்ட பைகளின் மேல் வைக்கோலினை பரப்பி 15 நாட்கள் வரை வைக்க வேண்டும். பதினைந்து நாட்களுக்கு பிறகு வைக்கோலினை நீக்கி விட வேண்டும். தொடர்ந்து நான்கு மாதங்கள் வரை நீர் விட்டு வரவேண்டும்.

இந்த நிலையில் அரை அடி உயரத்திற்கு செடி வளர்ந்திருக்கும். இந்த கட்டத்தில் செடிகளை எடுத்து வயலில் நடவேண்டும். ஒவ்வொரு செடிக்கும் இரண்டு அடி இடைவெளி இருக்க வேண்டும். தண்ணீர் செல்லும் பாரின் அளவு இரண்டரை அடி இருக்க வேண்டும். செடியினை அரை அடி ஆழத்தில் குழி தோண்டி நடவேண்டும்.

செடி வைத்த உடன் தண்ணீர் விட வேண்டும். பிறகு 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தண்ணீர் விட்டு வர வேண்டும். கருவேப்பிலை வறட்சியை தாங்கி வளரும் பயிர் ஆகும். முதல் அறுவடை செய்ய ஆறு மாதம் முதல் எட்டு மாதம் ஆகும்.

என்னும் வேறு பெயரால் அழைக்கப்படுகிறது.

ஒரு சமயத்தில் வைகுண்டம் சென்ற மகரிஷி திருமால் குணத்தை சோதனை செய்ய மகரிஷி திருமாலின் மார்க்கை நோக்கி உதைக்க சென்றார். இதனை திருமால் தடுக்காமல் ஏற்றுக் கொண்டார். இதனால் திருமாலின் மனைவி உங்கள் மார்பில் நான் இருந்தும் பிற மனைவிக்கு சொந்தமான பாதத்தை பட அனுமதித்ததால் திருமாலின் மனைவி கோவப்பட்டு திருமாலிடம் இருந்து விலகி சென்றார்.

மகரிஷி பின்பு தான் செய்த தவறை உணர்ந்து திருமால் மற்றும் மனைவி லக்ஷ்மியிடம் மன்னிப்பு கேட்டார். தெய்வங்களில் சாத்வீகமானவர் யார் என்று கண்டுபிடிக்கும் பொறுப்பை தேவர்கள் அனைவரும் மகரிஷியிடம் கொடுத்தனர். மகரிஷி லக்ஷ்மியிடம் இதற்காக தான் உன் கணவனை நான் மார்பில் உதைக்க நேரிடாது என்றார்.

மகரிஷி மனம் மாறி லட்சுமியிடம் லோகத்தின் தாயாகிய உனக்கு நான் தந்தையாகவும், நீ எனக்கு மகள் முறையாகவும் பிறக்க வேண்டும் என்று மஹரிஷி கூறினார். இதை கேட்டதும் லக்ஷ்மி மனம் உருகி போய் மகரிஷியை ஆசிர்வதித்தாள். லட்சுமி கூறிய சபதம் படி மகரிஷி திருமாலை பிரிந்து இருப்பதாகவும், பூலோகத்தில் மஹரிஷியின் மகளாக பிறப்பதற்கு தவம் இருக்கவேண்டும் என்று லக்ஷ்மி கூறினார்.

அதன் பிறகு கும்பகோணத்தில் இருக்கும் சாரங்கபாணி திருக்கோவிலில் மகரிஷி தவத்தினை கடைபிடித்தார்.

இந்த கோவிலின் தீர்த்தமான ஹேமபுஷ்கரிணியில் தாமரை மலரில் லக்ஷ்மி வற்றிருந்தாள். லக்ஷ்மிக்கு கோமளவல்லி என்னும் வேறு பெயரும் இட்டு திருமாலுக்கு மணம் முடித்தனர்.

சாரங்கபாணி "பெருமாள் சார்ங்கம்" எனும் வில்லேந்தி வந்ததால் இவருக்கு சாரங்கபாணி என்னும் பெயரால் இவர் அழைக்கப்பட்டார். கும்பகோணத்தை தாயாரின் அவதார ஸ்தலம் என்னும் சிறப்புமிக்க கூறுகிறார்கள்.

இந்த கோவிலில் வருடா வருடம் சித்திரை திருவிழா, தை மாதத்தில் வரும் சங்கரமண உற்சவம், வைகாசி மாதத்தில் வசந்த உற்சவம், மாசியில் மாசி மக தெப்பம், வைகுண்ட ஏகாதசி போன்ற திருவிழாக்கள் சிறப்பாக நடைபெறும்.

கோவிலின் முன்பாக சந்தான கிருஷ்ணன் அருள் தருகிறார். கோவிலுக்கு செல்லும் முன் இவரை வேண்டிட்டு சென்றால் நினைத்த காரியம் நிறைவேறும் என்பது முன்னோர்களின் ஐதீகமாக கூறப்படுகிறது.

கோவிலில் பெருமானுக்கு திருமஞ்சனம் செய்து வஸ்திரம் சாற்றி பக்தர்கள் அனைவரும் பெருமானை வணங்கி வருகின்றனர். சாரங்கபாணி பெருமானுக்கு பயத்தம்பருப்பு வெல்லம், நெய்யினால் செய்த பொருள்களை வைத்து பக்தர்கள் நேர்த்திக்கடனை செய்து வருகின்றனர்.

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

பெட்ரோல் விலை	டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர்	விலை 1 லிட்டர்
₹ 93.11	₹ 86.45

அறிவியல் தகவல்

கதிர்வீச்சின் விளைவுகள்

● கதிர்வீச்சு பட்டால் என்ன பெரியதாக ஆகிவிடும் என்று தோன்றலாம் உண்மையில் கதிர்வீச்சு விளைவுகள் உடல் ரீதியான பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் தொலைபேசி கதிர்வீச்சு முதற்கொண்டு மருத்துவ அத்தியாவசியத்திற்கு எக்ஸ்-ரே எடுப்பது கூட நமது உடல் நலத்திற்கு ஆபத்து தான்.

● ஏனென்றால் எக்ஸ்-ரே எடுக்க பயன் -படுத்தும் எக்ஸ்-கதிர்கள் அயனியாக்கும் கதிர்வீச்சின் ஒரு வடிவம் சாதாரண ஒளி ஒரு அணுவைத் தாக்கும்போது, அது அணுவை எந்த குறிப்பிடத்தக்க வகையிலும் மாற்ற முடியாது. அதுவே ஒரு எக்ஸ்-ரே ஒரு அணுவைத் தாக்கும்போது அது எலக்ட்ரான்கள் மீது மோதி ஒரு அயனியை உருவாக்குகிறது. இந்த எலக்ட்ரான்கள் பிற அணுக்களுடன் மோதி அதிக அயனிகளை உருவாக்குகின்றன.

● ஒரு அயனியின் இந்த யின்னூட்டம் உயிரணுக்களுக்குள் இயற்கைக்கு மாறான வேதியியல் எதிர்வினைகளுக்கு வழிவகுக்கும். எடுத்துக்காட்டாக டி.என்.ஏ சங்கிலிகளை உடைக்கலாம். இதனால் ஒரு செல் இறந்துவிடும் அல்லது டி.என்.ஏ ஒரு திடீர் மாற்றத்தை உருவாக்கும். இப்படி நிறைய செல்கள் இறந்தால் அது பல்வேறு நோய்களை உருவாக்கும். டி.என்.ஏ திடீர் மாற்றம் நடந்தால், அது புற்றுநோயாகக் கூட மாறக்கூடும். இந்த அபாயங்கள் அனைத்தும் இருப்பதால் தான் மருத்துவர்கள் எக்ஸ்-ரே கதிர்களை குறைவாகவே பயன்படுத்துகின்றனர் சாதாரணமாக ஒரு மார்பு எக்ஸ்-ரே சுமார் 0.2 msv அளவு கதிர்வீச்சு வெளிப்படுத்தும்.

வேளச்சேரி டான்சி நகரில் மகளிர் தின கொண்டாட்டம்...

ஆண்டுதோறும் மார்ச் 8-ஆம் தேதி சர்வதேச மகளிர் தினம் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. இந்த நாளை உலகம் முழுவதும் உள்ள பெண்கள் கோலாகலமாகக் கொண்டாடி வருகிறார்கள்.

1857-ஆம் ஆண்டு மார்ச் 8-இல் நியூயார்க் ஜவுளி தொழிலில் ஈடுபட்ட பெண்களின் போராட்டத்தை நினைவுபடுத்தும் விதமாக மகளிர் தினம் அனுசரிக்கப்பட்டது.

பின்பு 1910 -ஆம் ஆண்டில் கோபன்ஹேகனில் உழைக்கும் பெண்களின் இரண்டாவது சர்வதேச மாநாடு நடைபெற்றது. கிளாரா ஜெட்கின் (ஜெர்மனியில் சமூக ஜனநாயகக் கட்சிக்கான மகளிர் அலுவலகத்தின் தலைவர்) சர்வதேச மகளிர் தின யோசனையை முன்வைத்தார்.

ஒவ்வொரு நாட்டிலும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒரே நாளில் - ஒரு மகளிர் தினம் - அவர்களின் கோரிக்கைகளுக்கு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும் என்று அவர் முன்மொழிந்தார்.

17 நாடுகளைச் சேர்ந்த பெண்கள் இந்த ஆலோசனையை ஏகமனதான ஒப்புதலுடன் வரவேற்றனர். இதனால் மார்ச் 8-ஆம் தேதி சர்வதேச மகளிர் தினத்தை ஏற்றுக்கொண்டனர்.

எனவே அனைத்து நாடுகளிலும் முதன் முறையாக 1911- ஆம் ஆண்டு மார்ச் 8-ஆம் தேதி



சர்வதேச மகளிர் தினம் கொண்டாடப்பட்டது.

இந்நிலையில் 08-03-2021 திங்கள் அன்று உலக மகளிர் தினத்தை முன்னிட்டு வேளச்சேரி டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக மகளிரை போற்றும் வகையில் அவர்களை கவுரவித்தனர். அவர்களின் தனி திறமைக்கான போட்டிகள் வைக்கப்பட்டன. அந்த போட்டியில் சிறந்த முறையில் உணவு சமைத்தவர்கள் மற்றும் கைவினை பொருள்களை அழகாக வடிவமைத்தவர்கள் ஆகியோரை பாராட்டி கவுரவித்தனர்.

Wholesale dealers can contact : 8973472996



LabServ

UNBEATABLE OFFERS!

Trusted Lab Service

Multispeciality Clinical Lab Service From NABL & ISO Labs

New No.8/1, 9th Cross St, Dhandeeswaram Nagar, Velachery, Chennai - 42.

No: 16, Senthur Street, Arul Murugan Nagar, Keelkattalai, Chennai - 117.

No: 7/222, Kamaraj Garden Street, Medavakkam, Chennai - 100. (Near IOB)

FBS, PPBS, HbA1C. ₹ 300

UREA, CREATININE, URIC ACID. ₹ 360

FBS, PPBS, Total Thyroid. ₹ 300

UREA, CREATININE, URIC ACID, Electrolytes. ₹ 700

FBS, PPBS, HbA1C, Lipid Profile. ₹ 500

FSH, LH, PROLACTIN, Thyroid. ₹ 1200

FBS, PPBS, HbA1c, Total Thyroid. ₹ 500

URINE COMPLETE, URINE CULTURE. ₹ 450

FBS, PPBS, HbA1C, Lipid Profile, Total Thyroid. ₹ 700

IRON DEFICIENCY PROFILE (IRON, TIBC, TS %) HEMOGRAM (CBC) ₹ 600

FBS, PPBS, ₹ 80

Vitamin B12, Vitamin D3. ₹ 1000

HEALTH PACKAGE

30 TEST

₹ 650

HEALTH PACKAGE

60 TEST

₹ 830

HEALTH PACKAGE

63 TEST

₹ 1700

Home Service 8939364070

CORONAVIRUS PREVENTION TIPS



sitco

Luggage & Bag

BIG SUPER

SALE

*Conditions Apply

70% Off

VIP

AMERICAN TOURISTER

Skybags MOVE IN STYLE

Lipault PARIS

safari

W WILDCRAFT

CAPRESE

LAVIE

W 109/3, Third Avenue, Anna Nagar (Roundtana), Chennai - 600 040. Phone : 044 - 26208142

No.109, Sankaran Avenue, 100 Feet By Pass Road, (Opp) Anjappar Hotel, Velachery, Chennai - 600 042. Phone : 044 - 4359 4393