

R. VENKATESWARALU (Engineer)
MDRT AGENT

Cell : 98413 50469

LIC



PREMIUM COLLECTION
CENTRE

25, Orandiamman Koil Street,
Velachery, Chennai - 600 042.
(Back to Police Station)

E-mail : venkatinsure@gmail.com

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

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

VOL - 3 ISSUE - 23

Editorial : 044-42077328 / 7305837388

email : expressvelachery@gmail.com



Dr. RAJESHWARI'S Skin and Hair Restoration Centre

Worried about your Hair Loss?
Forget it.

Get your Lost Hair with
PRP Hair Regrowth Treatment

Book **5** Sessions
Get **FREE** Sessions

Book Now

73373 11188

T&C apply



Dr. RAJESHWARI'S Skin and 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 AND HYDERABAD

CHENNAI - BRANCH

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

Cell - 7337311188 / 044-42152111

Email : Info.drrschrc@gmail.com

<http://www.drrajeshwarisclinic.com>

மெட்ரோ ரயில் பணிகளை விரைந்து முடிக்க உத்தரவு...

சென்னை மெட்ரோ ரயில் திட்டப் பணிகளை, விரைவாக முடிக்கும்படி, முதல்வர் அறிவுறுத்தி உள்ளார்.

சிறப்பு முயற்சிகள் துறையின் கீழ் இயங்கும், மெட்ரோ ரயில் திட்டங்கள் மற்றும் அதன் செயல்பாடுகள் குறித்து, முதல்வர் ஆய்வு செய்தார். சென்னை மெட்ரோ ரயில் திட்டத்தில், முதல் கட்டம் மற்றும் அதன் நீட்டிப்பு இரண்டாம் கட்டத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டிய பணிகள் குறித்தும் ஆய்வு செய்தார்.



பணிகளை விரைவாக முடித்து, பொதுமக்கள் பயன்பாட்டிற்கு கொண்டு வர வேண்டும் என்று முதல்வர் அறிவுறுத்தி உள்ளார்.

சென்னை மெட்ரோ ரயில் திட்டம், முதல் கட்டத்தின் நீட்டிப்பில் அறிவிக்கப்பட்ட, மீனம்பாக்கம் முதல் கிளாம்பாக்கம் வரையிலான வழித்தடம் தாம்பரம் முதல் வேளச்சேரி வரையிலான வழித்தடப் பணிகளை, விரைவாக செயல்படுத்த வேண்டும் என, முதல்வர் அறிவுறுத்தினார்.

இது தொடர்பான ஆய்வுக்கூட்டங்கள் தலைமைச் செயலகத்தில் நடைபெற்றன. கூட்டத்தில் தலைமைச் செயலர், நிதித்துறை செயலர், சிறப்பு முயற்சிகள் துறை செயலர், சென்னை மெட்ரோ ரயில் மேலாண்மை இயக்குனர் போன்ற அதிகாரிகள், இக்கூட்டத்தில் கலந்து கொண்டனர்.

யோகாசனம்

தரை ஆசனம்

விளக்கம்:
வில் போன்ற அமைப்புடையது.

பயன்கள்:

- ❖ மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
- ❖ ஆயுள் அதிகரிக்கும்.
- ❖ ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும்.
- ❖ வயிற்று பகுதி கொழுப்பு குறையும்.
- ❖ நுரையீரல் கொள்ளளவு அதிகரிக்கும்.
- ❖ பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை கோளாறு நீங்கும்.
- ❖ முதுகெலும்புக்கு வளைவுத் தன்மை கிடைக்கும்.



அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922



சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்	24 கேரட்
1 கிராம்	₹ 4,506	₹ 4,916
8 கிராம்	₹ 36,048	₹ 39,328
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	₹ 72.00
1 கிலோ	₹ 72,000	

பீனிக்ஸ், ஸ்கைவாக், உள்பட 10 மால்கள், 38 மார்கெட்டுகளில் தடுப்பூசி மையங்கள்..

சென்னையில் உள்ள 10 மால்கள் மற்றும் 38 பழம் மற்றும் காய்கறி மார்கெட்டுகளில் கொரோனா தடுப்பூசி மையங்கள் செயல்படுவதால் மாநகர மக்கள் எளிதாக தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ள ஏதுவாக இருக்கிறது.

கொரோனாவை முற்றிலும் அகற்ற அனைவரும் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என மத்திய, மாநில அரசுகள் வலியுறுத்தி வருகின்றன. கோரோனா வருவதையும் அதனால் ஏற்படும் உயிரிழப்பையும் தடுக்க கொரோனா தடுப்பூசி ஒன்றுதான் தீர்வு என சொல்லப்படுகிறது.

மக்கள் தொகைக்கேற்ப தடுப்பூசிகளை மத்திய அரசு ஒதுக்கவில்லை என்ற குற்றச்சாட்டு எழுந்த நிலையில் தமிழகத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் தடுப்பூசிகள் இல்லை என மாவட்ட நிர்வாகத்தால் போர்டு எழுதி வைக்கும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.



ஆனால் சென்னையில் உள்ள ஷாப்பிங் மால்கள் மற்றும் 38 மார்க்கெட்டுகளில் கொரோனா தடுப்பூசி மையங்களை சென்னை மாநகராட்சி அமைத்துள்ளது. இதனால் சென்னை மக்கள் எளிதில் கொரோனா தடுப்பூசியை செலுத்தி கொள்கிறார்கள்.

பீனிக்ஸ் மால், ஆம்பா ஸ்கைவாக் உள்பட 10 மால்களில் இந்த தடுப்பூசி மையம் செயல்படுகிறது. இது போன்று சென்னையில் ஆங்காங்கே செயல்படும் தடுப்பூசி மையங்களால் மக்கள் எளிதாக தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்கிறார்கள்.

மருத்துவமனைகள் உள்ளிட்ட இடங்களில் தடுப்பூசி மையங்கள் செயல்படும் நிலையில் அங்கு நீண்ட வரிசையில் மக்கள் காத்திருக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. அப்படி காத்திருந்தாலும் ஊசி கிடைக்காத நிலையே இருப்பதாக பல்வேறு குற்றச்சாட்டுகள் எழுந்தன.

இந்த நிலையில் பீனிக்ஸ் மால், ஸ்கைவாக் உள்ளிட்ட மால்களில் தடுப்பூசி மையங்கள் செயல்படுவதால் இங்கு வந்து 15 நிமிடங்களில் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதாக மக்கள் தெரிவிக்கிறார்கள். இது போல் மக்கள் அதிகம் கூடும் இடங்களில் தடுப்பூசி மையங்கள் வைக்கப்படுவதால் மால்களுக்கும், மார்க்கெட்டுக்கும் வரும் மக்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உணர்கிறார்கள்.

கொரோனா தடுப்பூசிகளுக்கு தேவை அதிகரிப்பதால் அதற்கு

தட்டுபாடுகள் ஏற்பட்டுள்ளன. இதனை கருத்தில் கொண்டு சென்னை மாநகராட்சி ஒரு இணையத்தை தொடங்கி உள்ளது. அதில் முன்கூட்டியே பதிவு செய்யும் 50 சதவீதம் பேருக்கு டோஸ்களை வழங்குகிறது.

மீதமுள்ள 50 சதவீதம் பேர் கொரோனா தடுப்பூசி மையங்களில் நேரடியாக சென்று கொரோனா தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளலாம் எனவும் சென்னை மாநகராட்சி தெரிவித்துள்ளது.



**RESALE OF RESIDENTIAL FLAT
1 BHK FLAT WITH BALCONY
(IMMEDIATE POSSESSION)**

26 YEARS OLD
(IN GOOD CONDITION)
(640 SQ.FT.) (UDS 384 SQ.FT.)
NORTH FACING, LIFT, 1st FLOOR

At Third Main Road,
Dhandeeswaram Nagar,
Velachery, Chennai - 600 042.

**OUTSIDE CAR PARKING
COST RS.35.50 LAKHS
BROKERS EXCUSE**

**Contact
9445614897**

To Advertise about
Rental House, Land Sales
& Job Vacancy
Pay Rs. 350/- Only

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

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

CORONA VIRUS PREVENTION TIPS



WEAR A MASK



WASH YOUR HANDS
FREQUENTLY



DON'T TOUCH EYES,
NOSE OR MOUTH WITH
UNWASHED HANDS



AVOID CONTACT
WITH SICK PEOPLE



COUGH ETIQUETTE
COVER YOUR MOUTH
WITH SLEEVE OR ELBOW



CLEAN AND
DISINFECT

WOMEN'S WELLNESS YOGA CENTRE FREE! FREE! FREE! YOGA CLASS Contact : 9444 122 922

TREATMENTS FOR

- ❖ It gives Vitality
- ❖ It Promotes Health
- ❖ It Prevents Obesity
- ❖ It makes one Active
- ❖ It Promotes Memory
- ❖ It Cures all diseases
- ❖ It Increases Longevity
- ❖ It gives Peace of Mind
- ❖ It makes the mind Satwic
- ❖ It Promotes thinking Power
- ❖ It makes the body Beautiful
- ❖ It increases one's immunity
- ❖ It helps one to forget Worries
- ❖ It invigorates the Nervous System
- ❖ It invigorates all the organs of the body
- ❖ It is Antidote to Laziness and Lethargy
- ❖ It Promotes intelligence to succeed in life
- ❖ It invigorates heart and Circulatory System
- ❖ It increases enduring capacity to work hard
- ❖ It Maintains the Youth appearance the Body
- ❖ It increases brainpower and Facial Outlook
- ❖ It Promotes balanced outlook and reduces Anger

ஆன்மிக தகவல்

பிறை பார்க்கும் பயன்

- மூன்று பிறையை (மூன்று மாதங்கள்) தொடர்ந்து தரிசித்தால் மூர்க்கனும் அறிவு பெறுவான்.
- நான்கு பிறை (நான்கு மாதங்கள்) தொடர்ந்து தரிசித்தால் நம் வினை நாசமாகும்.
- ஐந்து பிறை (ஐந்து மாதங்கள்) தொடர்ந்து தரிசித்தால் ஆண்டியும் அரசு போகும் பெறுவான்.
- ஆறு பிறை (ஆறு மாதங்கள்) தொடர்ந்து தரிசித்தால் திருமணம் தடையின்றி நடக்கும்.
- ஏழு பிறை தொடர்ந்து தரிசித்தால் ஏற்பட்ட கடன் தீரும்.
- பத்து பிறை தொடர்ந்து தரிசித்தால் பாரில் புகழ் ஓங்கும்.
- வருடம் பிறை தரிசிக்க வம்சம் விருத்தியாகும்.
- நீடித்த பிறை தரிசனம் நீடு வாழ்வு தரும் (முக்திபெறு).

இந்த வார ராசிபலன்

 <p>மேஷம் இந்த வாரம் குடும்ப மற்றும் தொழில் வாழ்க்கையில் நன்மைகள் இருக்கும் புதிய வாய்ப்புகள் பெறுவீர்கள். இந்த வாரம் உங்கள் பொருளாதார வாழ்க்கையும் சரியாக இருக்கும்.</p>	 <p>துலாம் இந்த வாரம் வரவுக்கு ஏற்ற செலவுகள் வரும் யோகமான வாரம். அதிக வருமானம் கிடைப்பதால் வங்கி சேமிப்பு கிடைக்கும். சகோதர வழி உறவுகளில் சின்ன சிக்கல்கள் வரலாம்.</p>
 <p>ரிஷபம் இந்த வாரம் உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். சமையல் அதிகரிக்கும் இந்த நேரத்தில் எந்தவித மன அழுத்தத்தையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.</p>	 <p>விருச்சிகம் இந்த வாரம் நினைத்த காரியம் நிறைவேறும். பூர்வீக சொத்துக்களில் இருந்த பிரச்சினைகள் நீங்கும். தைரியம் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். வரவுக்குமீறி செலவுகள் வரலாம்.</p>
 <p>மிதுனம் இந்த வாரம் உடல் ஆரோக்கியத்தில் கொஞ்சம் அக்கறை காட்டுங்கள். முன்னேற்றகரமான வாரம் என்றாலும் மறைமுக எதிரிகள் விசயத்தில் கவனம் தேவை.</p>	 <p>தனுசு இந்த வாரம் பேச்சில் மதிப்பு மரியாதை கூடும். மனக்குழப்பம் நீங்கும். எதிரிகளால் இருந்த பிரச்சினைகள் நீங்கும். அரசு விவகாரங்களில் பொறுமையும் நிதானம் தேவை.</p>
 <p>கடகம் இந்த வாரம் திடீர் பதவி உயர்வு கிடைக்கும். இல்லத்தரசிகளுக்கு இது சந்தோஷமான வாரம். பொன் பொருள் சேரும். லட்சுமி அனுகிரகம் கிடைக்கும்.</p>	 <p>மகரம் இந்த வாரம் எதிர்பாராத நல்ல தகவல்கள் தேடி வரும். வருமானம் இரட்டிப்பாகும். வியாபாரத்தில் லாபம் கிடைக்கும். வேலை செய்யும் இடத்தில் இருந்த சிக்கல்கள் நீங்கும்.</p>
 <p>சிம்மம் இந்த வாரம் எதிர்பார்த்திருந்த காரியம் நல்ல முறையில் கைகூடி வரும். நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும். வேலை தேடுபவர்களுக்கு நல்ல வேலை கிடைக்கும். பணப்பிரச்சினை நீங்கும்.</p>	 <p>கும்பம் இந்த வாரம் சொந்த பிசினஸ் செய்பவர்களுக்கு முதலீடுகளால் லாபம் வரும். இல்லத்தரசிகள் குடும்பத்தினருடன் இணைந்து ஆன்மீக பயணம் செல்வீர்கள்.</p>
 <p>கன்னி இந்த வாரம் சுப காரியங்கள் கை கூடி வரும். புத்திர தோஷங்கள் நீங்கும். சிவ ஆலயங்களில் வில்வம் வாங்கிக் கொடுத்து வழிபடுங்கள். தடை தாமதங்கள் நீங்கும்.</p>	 <p>மீனம் இந்த வாரம் சந்தோஷமும் நிம்மதியும் அதிகமாக இருக்கும். வருமானமும் அதிகரிக்கும். ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்கும். பூர்வீக சொத்துக்களில் இருந்த சிக்கல்கள் நீங்கும்.</p>

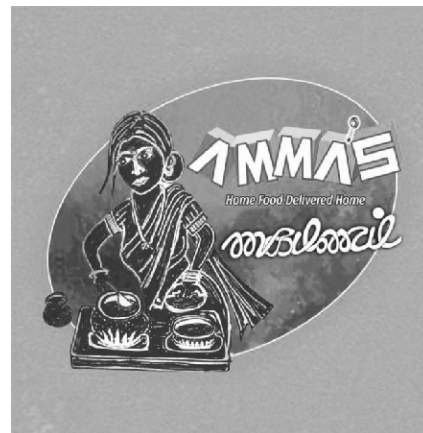


STARR HOMES
DREAMS NEVER END

Under the able Leadership of Mr.Venkat Chetty, who has an abundance experience of more than 7 years in the field of Construction and Real Estate Development, Our brand and Company M/s. Starr Homes is launching our project "Varshidhi Starr Homes" At Pallikarani which is CMDA & RERA approved (RERA Regn.No.TN RERA/1837/2021. Our main focus area of Chennai South with an Aim to provide Apartments, Villas etc., at affordable prices and without any compromise on the quality both in Construction and Services related to it. We are already having an excellent team of Professionals both technical and for non-technical areas aims at building further excellence on the same to achieve our aims of excellence in construction and services.



Contd...Pg.No.8



An exciting initiative from the hands of humble 3 independent housewives, who are extremely passionate about cuisines and cooking...in an endeavour to bring to your dining plates the authentic tastes relished from the hands of their mothers, hence the aromatic name, AMMA'S KAIMANAM!

Needless to register here that all ingredients that go into cooking are authentic and home made, vegetables, meat & poultry outsourced fresh from farms practising ethical farming/rearing and sea food fresh from the catches of the day...Our authentic briyani, so unique & subtle but the taste that will linger long in your tongue, chettinad authentic palakaarams straight from the hands of Aachi (one of the partners) and traditional specialty dishes unavailable in its authentic form anywhere else.

Smart phone, bike equipped in-house boys and girls for door delivery, catering capabilities to functions, parties, events, festivals of any size...authenticity at its best taste, wellness and most important of all, absolute value for money guarantee!

WELCOME TO AMMA'S KAIMANAM to taste tamil brahmin, chettinad, naattar cuisines (veg and non--veg) in the most authentic form cooked and catered by HOUSEWIVES.

No.2, Dhandeeswaram Nagar,
5th Main Road, Velachery,
Chennai-600 042.

7358121719
7358254719
8939881582

Contd...Pg.No.8

Chutties Corner

கனிக்திரமை பகுதி

வண்ணம்
தீட்டுக



5 Star ratings from your parents



Krish

Starry night

*Stars are shiny and bright,
They light up the sky at night.*

*Constellations are formed by stars,
I would like to keep them in jars.*

*Stars are made of gases and fire,
Please don't call me a liar.*

*Seven types of stars there are,
Isn't that bizarre?*

*Everyone loves stars,
To have one, I'll sell my chocolate bars.*

*Stars, I think are diamonds, whenever I see,
Every little star enlightens me.*

*Sitting near the window, stars I count,
I wish, a star I can mount.*



Yeddanapudi Jeyan,
Class 4
Delhi Public School, Nacharam
Hyderabad, Telangana

பழமொழி (Proverb)

He that trusts much obliges much.

அதிகம் நம்புவன், அதிகம் கடமைப்பட்டவன்.

HAPPY BIRTHDAY



Kamalika
July - 12



Harish
July - 25



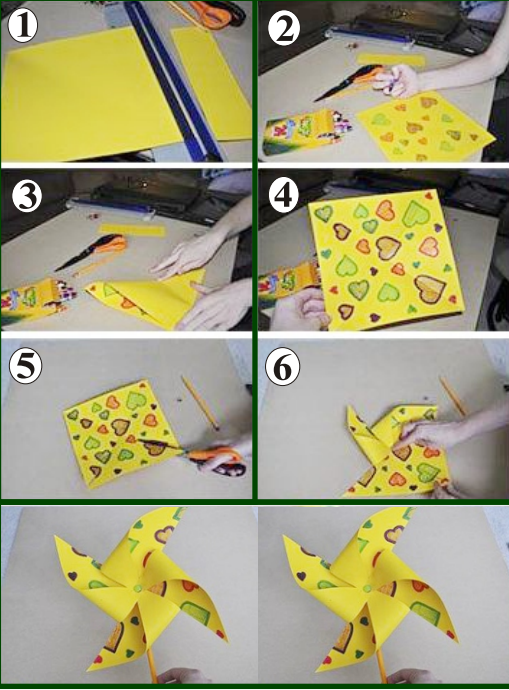
P. Rahul
July - 28

திருக்குறள்

21. ஒழுக்கத்து நீத்தார் பெருமை விழுப்பத்து
வேண்டும் பனுவல் துணிவு.

The settled rule of every code requires, as highest good,
Their greatness who, renouncing all, true to their rule have stood

PAPER CRAFT



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.

நாவில் நடனமாடும் சுவைக்கு...



PURE GHEE SWEETS

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

HEAD OFFICE
Tel.: 4264 5911 / 2615 4635

BRANCHES

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

SILARM
PAIN & STROKE
REHAB CLINIC

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

10%
off on
physiotherapy
packages

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

Book your physio session now !

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

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., Pallikarana, Chennai - 600 100.

Hale & Healthy HOSPITAL

PLEASE REGISTER YOUR SLOT AND TAKE THE VACCINE SHOT

RS 250/- PER DOSE

TIME TO VACCINATE

Eligibility Criteria

Other eligible frontline Workers Age - 45 to 59 years with medical conditions*/ comorbidities* as defined by Govt of India (*Please carry proof of medical condition)
Age - Above 60 years with or without medical conditions

Note: Kindly bring your Aadhar Card / Voter Id
Vaccination Timing : 07:00 AM - 07:00 PM
Location : Thiruvanniyur, (Near RTD)

For Registration
• www.cowin.gov.in (or) download COWIN 2.0 app at Google Play Store
• Walk-in registration is also available at our vaccination centre.

For Information Call : 044-4309 3097, 4210 9696 / 63741 60164

Wholesale dealers can contact : 8973472996

Surya

GINGER GARLIC PASTE
இஞ்சி பூண்டு விழுது

Surya Ginger Garlic Paste is hygienically processed to give you finest flavour and taste for your food preparation.

Ingredients: Ginger, Garlic, Salt, Water, Acidity Regulator and Stabilizer

Contains Permitted class II Preservative
The Picture shown on the label is for indicative purpose only.

Use clean dry spoon
Do not buy if puffed or leaking
Store in cool and dry place

Mfd by: Surya Foods
Katabakkam Road, Chennai - 127, Tamil Nadu
Customer Care CELL: 8973472996
ISSAI 22421077000011

M.R.P (incl of all taxes) ₹ 5
Net Weight :
Batch No :
Packed On :

8910780567001

Surya

GINGER GARLIC PASTE
இஞ்சி பூண்டு விழுது

50g

தண்ணீர்



நாடி ஜோதிடம்

Naadi Jothidam - The Absolute Truth
திரு. டாக்டர். நடனசிவன்
 வைதீஸ்வரன் கோவில் வள்ளுவன் வகையறா
வானுவம்பேட்டை
 (அம்பா உணவகம் அருகில்)
ஆதம்பாக்கம்
 (DAV ஸ்கூல் அருகில்)






9444051561
9444786561

பசுமைகள்
மரம், செடிகள்

பசுக்கள்
கன்றுகள்

பைரவர்
நாய் குட்டிகள்

பறவைகள்
அனைத்தும்

பாமர
மனிதர்கள்

இவை அனைத்திற்கும் தங்களால் முடிந்த வரை உணவு மற்றும் தண்ணீர் கொடுங்கள்

ஹர ஹர சங்கர
ஜெய ஜெய சங்கர

சென்னையில்
27 வருடமாக
சேவை

For More reviews and know about us visit:
SRI AGASTHIYAR NAADI JOTHIDAM NILAYAM
 Vanuvampet - Adambakkam

For more reviews and know about us visit: www.sriagasthiyarnaadi.com



இயற்கை அழகு குறிப்பு

○ பன்னிரை பஞ்சினால் எடுத்து உதடுகளில் தினமும் பூசி வந்தால் உதடுகள் பொலிவாக மாறிவிடும்.

○ தினமும் தேங்காய் எண்ணையை கொண்டு சருமத்தை மசாஜ் செய்து வந்தால் சருமத்தில் சுருக்கம் ஏற்படுவது தடுக்கப்பட்டு முதுமைத் தோற்றம் தடுக்கப்படும்.

○ சர்க்கரை, கற்றாழை ஜெல் மற்றும் பால் சேர்த்து நன்றாக பேஸ்ட்போல் கலந்து முகத்தில் 15 நிமிடங்கள் தினமும் தடவி வர முகம் கருமை நீங்கி பளபளக்கும்.

○ இரண்டு ஸ்பூன் எள்ளை அரைத்து சாறு எடுத்து அதனுடன் பயத்தமாவு கலந்து முகத்தில் பூசி வர முகச்சுருக்கம் மறைந்து விடும்.

○ தக்காளிச்சாறு மற்றும் வெள்ளரிச்சாறு சம அளவு எடுத்து பஞ்சில் நனைத்து முகத்தில் தடவி, காய்ந்தவுடன் கழுவ வேண்டும். தொடர்ந்து செய்து வந்தால், பருக்களால் ஏற்பட்ட தழும்புகள் மறையும்.

வண்ணக்கோலம்



Devika Marimuthu
Thiruvanimiyur



Dr. RAJESHWARI'S
Skin and Hair Restoration Centre

HAIR TRANSPLANT

GET

UPTO 40% DISCOUNT

0% INTEREST ON EMI

Best Special OFFER

Book Your Appointment Now

73373 11188



Dr. RAJESHWARI'S
Skin and 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 AND HYDERABAD

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

CHENNAI - BRANCH

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

Cell - 7337311188 / 044-42152111

Email : Info.drshrhc@gmail.com

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற்ற அன்னக்கூடை உற்சவம்...



கொரோனா இரண்டாம் அலை பரவலால் சில மாதங்கள் ஊரடங்கு காரணமாக அனைத்து கோவில்களும் மூடப்பட்டிருந்தன. தற்போது கொரோனா பாதிப்பு கடந்த சில நாட்களாக தொடர்ந்து குறைந்து வருவதன் காரணமாக மாநிலம் முழுவதும் பல்வேறு தளர்வுகள் அமலுக்கு வந்துள்ளன. எனவே மாநிலம் முழுவதும் கோவில்கள் அனைத்தும்

கட்டுப்பாடுகளுடன் திறக்கலாம் என அரசு அறிவித்துள்ளது. இந்நிலையில் நமது விஜயநகர் வேளச்சேரியில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீசிவ விஷ்ணு ஆலயத்தில் அன்னக்கூடை உற்சவம் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. 10ஆம் தேதி சனிக் கிழமை அன்று ஜேஷ்டாபிஷேகம் ஸ்ரீ ராமர்க்கு 81 கலச திருமஞ்சனம் மற்றும் 11ஆம்



Chennai: One arm of Velachery flyover set to be ready this month...

CHENNAI: One arm of the Velachery flyover is set to be ready by July-end, bringing cheer to residents of the area and motorists passing through.

A senior state highways department official said work on the last leg of the arm linking Taramani Link Road to 100 Feet Road (Velachery Bypass Road) involves applying a thin protective coat to the black topped road that will act as a waterproof sheath to the underlying layer. Then, lamp posts will be installed on the 1,030-metre-long arm before it is thrown open to the public.

On the arm connecting Velachery to Medavakkam,

which has five layers, work on laying approach road/ ramps is on, he said the official.

The project, coming up at an estimated 186 crore, was to be completed by May 2021, but various factors led to a delay in the schedule. Soon after work began, officials faced problems in acquiring land and completed it after an inordinate delay.

Then came the issue of Metrowater pipeline and sewer lines. On Velachery-Taramani Link Road, alignment of the water distribution main lines had to be changed to restart the flyover work. This took more than six months.



Brahmin Kalyanam.com
An auspicious beginning...

**பிராமணர்களுக்கு மட்டும்
REGISTER & GET**

**Brides/Grooms Profiles +
Free Benefits for 1000 days validity.
One time membership Fee Rs.1000 only.**

Astro Guidance By :
Thethiyur V J Raman
Aathmartha Jothidar

89397 02500

brahminkalyanam.com@gmail.com

தேதி ஞாயிற்றுக் கிழமை அன்று ஸ்ரீ ராமர்க்கு அன்னக்கூடை உற்சவமும் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. மக்கள் முககவசம் அணிந்தும் சமூக இடைவெளி பின்பற்றியும் சாமி தரிசனம் செய்தனர்.



சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

	
பெட்ரோல் விலை விலை 1 லிட்டர்	டீசல் விலை விலை 1 லிட்டர்
₹102.49	₹94.39

அறிவியல் தகவல்

கடலில் கிடைக்கும் அரிய உலோகம்

◆ இன்றைய தேதிக்கு, லித்தியம் மிக கிராக்கி உள்ள உலோகம். ஆஸ்திரேலியா, சிலி, சீனா உள்ளிட்ட, எட்டு நாடுகளில் மட்டுமே லித்தியம் கிடைக்கிறது. எனவே தான் லித்தியத்திற்கு மவுசு. இத்தனை மவுசுள்ள ஒரு உலோகம், கடலில் பல கோடி டன்கள் கொட்டிக் கிடக்கிறது என்பது தான் ஆச்சரியம். அதைவிட ஆச்சரியம், கடல் நீரிலிருந்து லித்தியத்தை பிரித்தெடுக்கும் தொழில்நுட்பம் அண்மையில் தான் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

◆ "லித்தியம் லாந்தானம் டைட்டானியம் ஆக்சைடு" (எல்.எல்.டி.ஓ.) ஏற்ற பொருளால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு வடிகட்டியின் வழியே, கடல் நீரையும், மின்சாரத்தையும் செலுத்தி, சில வேதி வினைகளால் லித்தியம் பாஸ்பேட்டை பிரித்தெடுக்கும் முறையை விஞ்ஞானிகள் உருவாக்கியுள்ளனர்.

◆ இந்த கண்டுபிடிப்பு பற்றிய கட்டுரை, "எனர்ஜி அண்டு என்விரோன்மென்டல் சயின்ஸ்" என்ற ஆய்விதழில் வெளியாகியுள்ளது. இத்தொழில்நுட்பத்தின் மூலம், கடல் நீரிலிருந்து, 1 கிலோ லித்தியம் எடுக்க வெறும், 367 ரூபாய் தான் செலவாகிறது என கண்டுபிடிப்பாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

◆ இந்த வேதிவினையின் போதே, பக்கவிளைவாக, 0.87 கிலோ ஹைட்ரஜன் வாயு, 31 கிலோ குளோரின் வாயு ஆகியவையும் கிடைக்கும். இவற்றின் சந்தை மதிப்பு முறையே, 506 மற்றும் 858 ரூபாய். இவை எல்லாவற்றையும் விட, கடல் நீரை எடுத்து, அதிலிருந்து லித்தியத்தை பிரித்ததும் மிஞ்சக் கூடியது, தூய்மையான நீர். ஆம், கடல் நீரை குடிநீராக்கும் முறை.

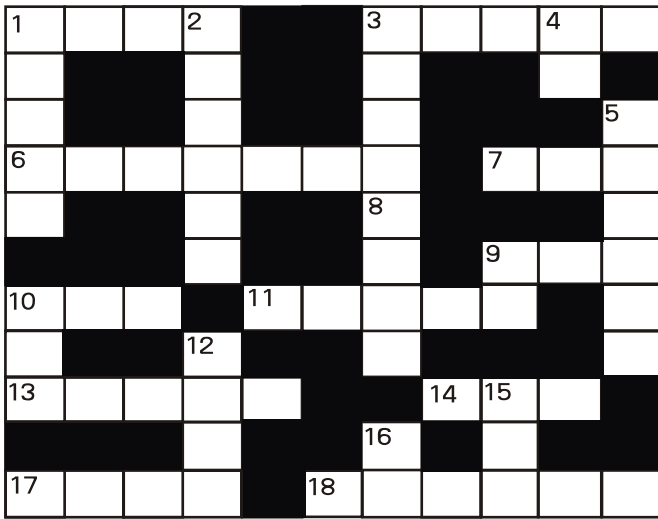


Last year, the lockdown triggered by Covid-19 and the subsequent monsoon rain compounded the problems, said the official.

The flyovers are crucial as people from areas such as Medavakkam, Tambaram use them to reach Saidapet and beyond, while those working in IT companies on OMR also use them to reach some interior areas, added the officials.

Entertainment Corner

குறுக்கெழுத்துப் புதிர்



இடமிருந்து வலம்:

1. கொம்பு ஒடிந்ததும் பறக்கிறது பேருந்து (4)
3. நெருப்புக்குப் பிறகு மனிதனின் மாபெரும் கண்டுபிடிப்பு (5)
6. அரசரை வியங்கோள் வினைமுற்று கொண்டு அழைத்தல் (4,3)
7. பொறி (3)
9. தூங்கா நகரத்தை இப்படியும் உச்சரிக்கிறார்கள்(3)
10. காடும் காடு சார்ந்த நிலமும் (3)
11. எதிர்மறை பெயரெச்சம் ஈறு கெட்ட போதிலும் உதிராத மணி (5)
13. அறுசுவைகளில் ஒன்று (5)
14. தன் நாட்டில் கதியற்றதால் தஞ்சம் கோருபவர் (3)
17. இரண்டு புள்ளிகளை இணைக்கும் குறைந்தபட்ச தூரத்தின் பாதை (4)
18. இதை முடிக்க நீங்கள் இரவெல்லாம் யோசிக்க வேண்டும் (3,3)

மேலிருந்து கீழ்:

1. ஜூன் 1-ல் எதிர்பார்க்கப்படும், முகப்பரு இல்லாத வாலிப சாரல்? (3,2)
2. இவர்களுக்குத் துப்பாய தூஉம் மழை (6)
3. இன்னும் அழியாமல் இருக்கிறதா என்று தெரியாத விலங்குகளை இப்படியும் அழைக்கலாமோ? (8)
4. அழகி (2)
5. கண்ணதாசன் (5)
10. ரஜினி படம் பாண்டியன் சிலம்பில்! (3)
12. அழை, call பண்ணு, வரச் சொல்லு (4)
15. காமராஜரால் கண் பெற்றது (3)
16. மின்னலைத் தொடர்ந்து வருவது (2)

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

Publisher : R. Rajesh
Editor : Saranya Rajesh
Marketing Executive : M.C. Rajan
Journalist : P. Praveen
Designer : S. Aswini

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.

தமிழோடு! விளையாடு!

வார்த்தை தேடு

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில்

10 பூக்களின் பெயர்களை கண்டுபிடியுங்கள்.

பா	அ	ஒள	கு	ஒள	அ	செ	கு	உ	உ
தி	எ	எ	ர	உ	ஊ	ரு	ட	ஏ	ஆ
ரி	உ	எ	வ	ஆ	ஒள	வி	ச	ஏ	ஒ
கு	ல்	லை	ம்	க	ஐ	ளை	ம்	ம்	ஏ
கு	ஏ	ஈ	ஏ	ரு	லை	ஊ	மு	ள	ஒள
ம்	ள	ஒள	ஒ	வி	ல்	ஒள	ல்	கு	டி
க	ஏ	வி	ஆ	ளை	தி	எ	லை	வ	பி
ப	எ	ஒ	ளி	க	லி	மா	ஒ	உ	ம்
ண்	எ	ள்	ஒ	ஊ	லை	கி	ரு	கு	சு
ச	வ	க	ர	ந்	தை	னி	ன்	க	ப

சென்ற வார வார்த்தை தேடு

விளையாட்டிற்கான விடைகள்

10 செடி மூலிகைகளின் பெயர்கள்

இ	ந	அ	ஈ	ஒ	ஆ	அ	உ	கு	கீ
க	த்	ஏ	அ	ஒ	எ	இ	ஊ	ட	ழா
டு	தை	ஒள	ஏ	ல்	வ	நா	அ	ச	நெ
க்	கு	தூ	து	வ	ளை	வு	ஒ	ப்	ல்
கா	ரி	ஏ	ஏ	ஒ	ரி	உ	அ	பா	லி
ய்	ஒள	உ	ஒ	உ	ஒ	ஈ	பு	லை	ஈ
ஊ	சு	ஒ	அ	அ	கி	ல்	ம்	இ	ஒ
ஊ	ர	தி	ப்	பி	லி	ஒள	ரா	அ	ஆ
ஐ	அ	ஒ	உ	ஊ	ஐ	ஊ	கி	இ	ஏ
ஏ	அ	த	ழ	தா	ழை	அ	ஈ	எ	ஏ

சென்ற வார குறுக்கெழுத்து விளையாட்டிற்கான விடைகள்

இடமிருந்து வலம்: 1. நாழிகை 2. தீண்டாமை 6. கனவுக்கனனி
 10. பன்னிருவர் 11. அடையாறு ஆலமரம்
 13. திண்ணை 14. மது 16. பிரம்மபுத்திரா 17. நீர்

மேலிருந்து கீழ்: 2. தீர்ச்சின்னமலை 3. இணையம் 4. தீவு
 5. பகைவர் 7. துருவம் 9. வினையாலனையும்
 11. அமைதி 12. அமைச்சர் 14. மரபு 15. மதுரா

அறுசுவை சமையல்

மிளகு குழம்பு

தேவையானபொருள்கள்:

- மிளகு - 2 ஸ்பூன்
- சீரகம் - 2 ஸ்பூன்
- கடலைபருப்பு - 2 ஸ்பூன்
- உளுந்து - 2 ஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - 1
- கொத்த மல்லி - 2 ஸ்பூன்
- சின்ன வெங்காயம் - 4
- பூண்டு - 4 பல்
- மஞ்சள் - அரை ஸ்பூன்
- பெருங்காயத்தூள் - அரை ஸ்பூன்
- புளி - நெல்லிக்காய் அளவு
- நல்லெண்ணெய் - 100 கிராம்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

❖ முதலில் கடாயை அடுப்பில் வைத்து 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானவுடன் மிளகு, சீரகம், கடலைபருப்பு, உளுந்து, காய்ந்த மிளகாய், கொத்தமல்லி அனைத்தையும் நன்கு வறுத்து ஆற வைத்து பின் தண்ணீர் சேர்த்து மிக்சியில் பேஸ்ட் போல் அரைத்து கொள்ளவும்.

❖ பின் அதே கடாயில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கருவேப்பிலை போட்டு தாளித்து அதனுடன் வெங்காயம், பூண்டு, மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத்தூள் போட்டு வதக்கி அரைத்த மசலாவும் சேர்த்து நன்கு வாசனை போகும் வரை வதக்கவும் பின்பு அதில் புளியை கரைத்து ஊற்றி தேவையான அளவு தண்ணீர் உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

❖ நன்கு கொதித்து குழம்பு கெட்டியாகி எண்ணெய் மேல் மிதந்து வந்தவுடன் இறக்கினால் சுவையான மிளகு குழம்பு ரெடி.

எக்ஸ்பிரஸ்

ஜோக்கஸ்.....



- ஆசிரியர்: டேய்... உன் பக்கத்துல தூங்குறவனை எழுப்பு.
 மாணவன்: இது நல்லாயிருக்கே, நீங்க தூங்க வைப்பிங்க... நான் எழுப்பனுமா?
 ஆசிரியர்: ஒரு நாட்டின் நல்ல குடிமகனுக்கு என்ன தேவை?
 மாணவன்: ஊறுகாய் சார்...

 ஆசிரியர்: என்னது உனக்கு 3 மொழிகள் தெரியுமா? யூ மீன்... தமிழ், ஆங்கிலம், ஹிந்தி...
 மாணவன்: நோ சார்... தேன் மொழி, கனிமொழி, தமிழ் மொழி...

 ஆசிரியர்: தைக்கும், சித்திரைக்கும் என்ன வித்தியாசம்...?
 மாணவன்: தை மாதம் நாம் சூரியனுக்கு பொங்கல் வைப்போம்... சித்திரை மாதம் சூரியன் நம்மள பொங்க வைக்கும்...

விடுகதை விளையாட்டு

1. ஓய்வெடுக்காமல் இயங்கும். ஓய்வு எடுத்துவிட்டால் மறுபடியும் இயங்காது. - அது என்ன?
2. கண்ணீர் விட்டு வெளிச்சம் தருவான் - அவன் யார்?
3. உருவம் இல்லாதவன் சொன்னதை திரும்பிச் செல்வான் - அவன் யார்?
4. உள்ளே இருந்தால் ஓடித்திரியும் வெளியே வந்தால் விரைவில் மடியும் - அது என்ன?
5. காலைக் கடிக்கும் செருப்பல்ல காவல் காக்கும் நாயல்ல - அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. தேன்கூடு
2. பனிக்கட்டி
3. விரல்கள்
4. தூக்கம்
5. போர்க்களம்

சுடோக்கு விளையாட்டு

கட்டத்தில் உள்ள எண்களுக்கு ஏற்ப சரியான விடையை கண்டுபிடியுங்கள்.

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

சென்ற வார சுடோக்கு விளையாட்டிற்கான விடை

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



STARR HOMES

DREAMS NEVER END

CMDA Authorised Developer



2&3 BHK
Rs.5499/-
PER SQFT

FLATS FOR SALE

Exclusive Spanish, Themed Spacious CMDA Approved
2BHK & 3BHK Apts at Pallikaranai (S.Kolathur) @ 5499/-
Just 200 Mtrs from Pallavaram Radial Road

- 👍 RERA Approved Flat
- 👍 Full Bricks
- 👍 24x7 CCTV Surveillance
- 👍 Providing Solar Lights at Common Area
- 👍 With Lift Facility
- 👍 Attractive UDS
- 👍 Covered Car Parking
- 👍 100% Vastu



80562 17942, 99412 75599, 95000 82244

AMMA'S KAIMANAM

AUTHENTIC CHETTINAD NAATTAR / TAMBRAHM VEETU SAAPAKKUDU

செட்டிநாடு நாட்டார் / தமிழ் பிராமண வீட்டு சாப்பாடு

Come and dine at 2, 5th Main Road,
Dhandeeswaram Nagar, Velachery, Chennai 42



FSSAI 12421002000106

7358121719

7358254719

8939881582

**DOOR DELIVERY
PARTY/FUNCTION/
FESTIVAL BULK
CATERING ORDERS**

Contd...Pg.No.3