

அழகுக் கலை பயிற்சி பள்ளி

மத்திய அரசு வழங்கும் சான்றிதழ்
சரிபாடல் கட்டணத்தில் முழுமையான பயிற்சி
பல்வேறு படிப்புகள்
100% வேலை உதவி

எண்: 15, 3 வது தளம், வேளச்சேரி பிரதான சாலை, வேளச்சேரி, பீனிக்ஸ் மால் எதிரில், சென்னை -600042

தொடர்பு எண்:
9962678900

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

Beauty School

Various Courses Available
Central Government Certificate
Affordable fees
100% Job Assistance

No.15, 3rd floor, Velachery main Road, Velachery, opp. Phoenix Mall, Chennai - 600042.

Contact Us:
9962678900

VOL - 3 ISSUE - 26

Editorial : 044-42077328 / 7305837388

email : expressvelachery@gmail.com

75th Independence Day

Dr. RAJESHWARI'S
Skin and Hair Restoration Centre

Take Control Over Your Skin by Using an **ACNE TREATMENT**

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

25% OFF

PRP HAIR-REGROWTH

Book Now **7337311188**

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.drerschrc@gmail.com

<http://www.drrajeshwarisclinic.com>

A NEW LANDMARK IN VELACHERY

vedashreni

Mini Function Hall (A/C)
Traditional Ambience with Modern Amenities.

AC Hall & Dining | Landscaped Roof top Party Area
Lift | Power Back-Up | Covered Car Parking | CCTV
Hall Capacity 150 | Dining 45 | AC Guest Rooms - 2

ADDRESS :
Vedashreni Hall, 3rd Street, Ram Nagar, Vijaya Nagar, Velachery, Ch-42
Email : vedashreni@gmail.com, www.vedashreni.velachery.com

98414 46897 / 95002 67471 VEG FOOD ONLY

Dr. RAJESHWARI'S
Skin and Hair Restoration Centre

Best Special OFFER

HAIR TRANSPLANT
GET **UPTO 40% DISCOUNT**
0% INTEREST ON EMI

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

CHENNAI - BRANCH
Door No. 15, First Floor, Velachery Main Road, Opposite to Phoenix Mall, Chennai - 600 042
Cell - 7337311188 / 044-42152111
Email : Info.drerschrc@gmail.com

<http://www.drrajeshwarisclinic.com>

T&C apply

சுதந்திர தினத்தை முன்னிட்டு விஜயநகரில் நடைபெற்ற சமையல் போட்டி நிகழ்ச்சி...

நமது வேளச்சேரி விஜயநகரில் சுதந்திர தினத்தை முன்னிட்டு விஜயநகர் நலவாழ்வு சங்கம் சார்பாக மகனிசுக்கான சமையல் போட்டி நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது.

இந்நிகழ்ச்சியில் எக்ஸ்பிரஸ் வேளச்சேரி எட்டர் திருமதி. R.சரண்யா ராஜேஷ் அவர்கள் திருமதி. சித்ரா அவர்கள் மற்றும் திருமதி. விசாலாட்சி சீனிவாசன் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினர்களாக வருகை தந்து இவ்விழாவை சிறப்பித்தனர்.

இந்நிகழ்ச்சியில் வருகை தந்த சிறப்பு விருந்தினர்கள் மூவரும் இப்போட்டியில் பங்கேற்ற அனைவரின் சமையல் உணவையும் ருசித்து அவர்களுக்கு மதிப்பெண் அடிப்படையில் சிறப்பாக சமையல் செய்த முதல் மூன்று இடத்தை பிடித்தவர்களுக்கு சிறப்பு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டது.

முதல் பரிசு K.சுபாஷினி மற்றும் S.ஐஸ்வர்யா அவர்களுக்கு நமது சிறப்பு விருந்தினர் திருமதி. R.சரண்யா ராஜேஷ் அவர்கள் பரிசு வழங்கினர்.

2வது பரிசு ஸ்ரீலக்ஷ்மி ராம் குமார் அவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்தினர் திருமதி. சித்ரா அவர்கள் பரிசு வழங்கினர்.

3வது பரிசு ஸ்ரீநேகா அவர்களுக்கு நமது சிறப்பு விருந்தினர் திருமதி. விசாலாட்சி சீனிவாசன் அவர்கள் பரிசு வழங்கினர்.

நிகழ்ச்சியின் இறுதியில் நமது சிறப்பு விருந்தினர்களுக்கும் சிறப்பு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டது.

இந்நிகழ்ச்சியில் கலந்துக் கொண்ட அனைவருக்கும் வேளச்சேரி விஜய நகர் நலவாழ்வு சங்க தலைவர். பட்டாபிராமன் ஐயா அவர்கள் தனது நன்றியை தெரிவித்துக்கொண்டார்.



சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

	
பெட்ரோல் விலை விலை 1 லிட்டர்	டீசல் விலை விலை 1 லிட்டர்
₹ 99.47	₹ 94.39

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

More trains to be run on Chennai's MRTS line...

CHENNAI: Southern Railway will increase the number of services on the Beach-Velachery-Beach MRTS section starting August 13.

Chennai Beach - Velachery route will have 70 services and Velachery - Chennai Beach will have 70 services on weekdays, an addition of 13 services in each direction.

On Sundays, there will be 48 services on Chennai Beach - Velachery and 48 services on Velachery-Beach route as 10 services on each route will be added.



This will push the number of Chennai suburban services from 630 trains to 656 services per day on weekdays and from 451 trains to 471 trains per day on Sundays.

CORONA VIRUS PREVENTION TIPS



Commercial Space for Rent

650 Square feet for
23,000/- @ Ground 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

TOLET 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

யோகாசனம்

நாடிஷோதன பிராணாயாமம்

விளக்கம்:

நாடிஷோதன பிராணாயாமம் நாடி சுத்தி என்பது சுவாசத்தை சுத்தம் செய்யும் ஆசனம் ஆகும்.

பயன்கள்:

இதயத்துடிப்பை சீராக்குகிறது. மனப்பதற்றத்தைக் குறைக்கிறது. மூளையின் இரு அரைக்கோளங்களையும் ஒத்திசைவாக செயல்பட வைக்கிறது. இதனால் மூளை அமைதியடைகிறது. ரத்தம் மற்றும் நுரையீரலில் படிந்துள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றி சுத்தப்படுத்துகிறது. நரம்பு மண்டலங்களின் செயல்பாட்டைத் தூண்டுகிறது. ஆழ்ந்து மூச்சுவிடுவதால் ரத்தத்துக்கு ஆக்சிஜன் நிறைய கிடைக்கிறது. கவனச்சிதறல்கள் விலகி மூளை ஆற்றல் பெறுகிறது.



அருட்பெருஞ்சோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE

Cell : 9444 122 922



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 & குடல் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள்
- ❖ Uterine ailment like Fibroid
கர்ப்பை கோளாறுகள்
- ❖ PCOD
மாதவிடாய் கோளாறுகள்
- ❖ Respiratory ailments, Asthama
சுவாச கோளாறுகள்
- ❖ Diabetes & its Complications
சர்க்கரை வியாதிகள்
- ❖ Cholestrol, BP
கொலஸ்ட்ரால், ரத்த கொதிப்பு
- ❖ Thyroid Problems
தூராய்டு பிரச்சனை
- ❖ Stress, Anxiety & Sleep Disturbance
மன அழுத்தம் & தூக்கமின்மை
- ❖ Weight Loss & Weight gain
உடல் எடையை குறைக்க & அதிகரிக்க
- ❖ General Health
பொது மருத்துவம்
- ❖ Infertility
குழந்தையின்மை

ஆன்மீக தகவல்

புஜை அறையில் பின்பற்ற வேண்டியவை

புஜைக்கு வாங்கிய வெற்றிலையை ஒரு பித்தளை டம்ளரில் வைத்து கவிழ்த்து மூடி வைப்புகள் வெற்றிலை வைத்தபடி வாடாமல் இருக்கும்.

சுவாமிக்கு அகல் விளக்கோ, குத்து விளக்கோ ஏற்றும் போது எண்ணெயில் சிறிய கல் உப்பைப் போட்டு விட்டால் விளக்கானது நன்கு சுடர் விட்டு பிரகாசமாக எரியும்.

சாமி படங்களுக்கு வாசனை இல்லாத பூக்களைக் குடக்கூடாது. வீட்டின் நிலைகளில் குங்குமம், மஞ்சள் வைக்க வேண்டும்.

வீட்டு புஜையில் கற்பூர தீபம் தானே குளிர்ந்து விடுவது தான் நல்லது. அதை நாம் அணைக்கக் கூடாது.

புஜை அறையை குப்பைகள் இன்றி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

இந்த வார ராசிபலன்



மேஷம்

இந்த வாரம் நீங்கள் மன அழுத்தத்தில் இருப்பீர்கள். மற்றவர்களை நன்றாக நடத்த வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இல்லையெனில், உங்கள் குணம் சேதமடையக் கூடும்.



ரிஷபம்

இந்த வாரம், நீங்கள் நண்பர்களுடன் வெளியே சென்று சில மகிழ்ச்சியான தருணங்களை செலவிடுவீர்கள். இது உங்களுக்கு மன அமைதியையும், உடல் ஆரோக்கியத்தையும் தரும்.



மிதுனம்

இந்த வாரம் நீங்கள் மிக கவனத்துடன் வாகனம் ஓட்டவும். வேகமான வளைவுகளில் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். இல்லையெனில் விபத்தில் சிக்கிக்கொள்ளக் கூடும்.



கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்தில் ஏதாவது மங்களகரமான நிகழ்ச்சிகள், நடைபெறும். இது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியான தருணமாக இருக்கும்.



சிம்மம்

இந்த வாரம் நீங்கள் மிகவும் புத்துணர்ச்சியாக இருப்பீர்கள். இதுபோன்ற சூழ்நிலையில், நீங்கள் உங்கள் வேலையில் சிறிது கவனம் செலுத்தினால் வெற்றி நிச்சயம்.



கன்னி

இந்த வாரம் உங்கள் தந்தையின் உடல் ஆரோக்கியத்தில் நல்ல மாற்றம் காணும் போது நீங்கள் சுயமாகவே மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட்டு மகிழ்ச்சியாக உணர்வீர்கள்.



துலாம்

இந்த வாரம் நீங்கள் பணம் தொடர்பான பல சிரமங்களை எதிர்கொள்வீர்கள். இந்த நேரத்தில் உங்களால் பணம் சேமிக்க முடியாது. இது உங்கள் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.



விருச்சிகம்

இந்த வாரம் உங்கள் முந்தைய முதலீடு பரம்பரை சொத்து, நிலம், சேமிப்பு போன்றவற்றையால் குடும்பத்தில் உங்கள் வருமானம் அதிகரிப்பது காணக்கூடும்.



தனுசு

இந்த வாரம் உங்கள் பொருளாதார நிலை வலுவாக கொண்டு செல்வம் சம்பாதிக்க நினைத்தால், உங்கள் வீட்டின் ஆலோசனைப்படி பணத்தை முதலீடு செய்ய வேண்டும்.



மகரம்

இந்த வாரம் ரியல் எஸ்டேட் மற்றும் நிதி கொடுக்கல் வாங்களுக்கு, மிகவும் நன்மையாக இருக்கும். இருப்பினும் நீங்கள் எந்த விதமான பெரிய முதலீட்டில் ஈடுபடுவதை தவிர்க்கவும்.



கும்பம்

இந்த வாரம் நீங்கள் முழு மனதுடன் உடற்பயிற்சி செய்வது, மிகவும் நல்லது. இந்த நேரத்தில் உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் பல நல்ல மாற்றம் வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.



மீனம்

இந்த வாரம் தொழில் வழக்கத்தை விட மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும். இருப்பினும், இந்த நேரத்தில், பணம் தொடர்பான விஷயங்களில் நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருப்பது நல்லது.

Naturals Training Academy
Velachery

No. 15, 3rd floor, Velachery main road, Velachery, opp. Phoenix mall Chennai - 600042

Course Offered

Basic in Skin, Hair
& MakeupBridal
MakeoverAdvance in Skin,
Hair & MakeupMaster Diploma In
GroomingDiplomo in Skin
& HairWhy To Join
In Velachery
Branch

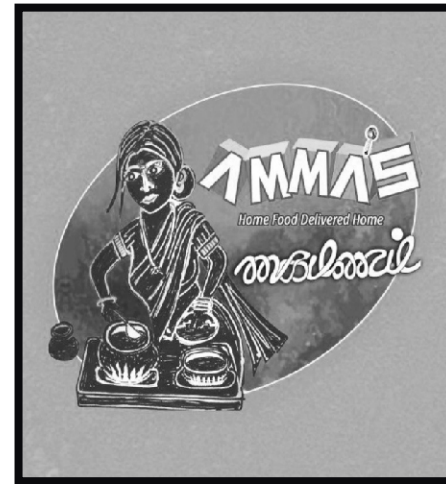
- ✓ Certified Trainers
- ✓ Regular Practice
- ✓ Individual Attention
- ✓ Job Assistance
- ✓ Good Ambience
- ✓ Training Kits Provided
- ✓ Live Model Practice
- ✓ Stunning Portfolio

Career
Opportunities

- ✓ Beauty Therapist
- ✓ Cosmetologist
- ✓ Free Lancer in Beauty Industry
- ✓ Hairstylist
- ✓ Saloon Sales Consultant
- ✓ Makeup Artist
- ✓ Fashion show Stylist
- ✓ Cosmetologist Instructor

N.S.D.C.
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscapeSkill India
अभियान 2015-2020naturals
Training Academy

Contact Us: 9962678900



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.

Contd...Pg.No.8

Chutties Corner

கனித்திரமை பகுதி



Prithika

BIRTHDAY WISHES



R. Deepika sree
August - 20

Wholesale dealers can contact : 8973472996

Surya

GINGER GARLIC PASTE
இஞ்சி பூண்டு விழுது

Surya Ginger Garlic Past 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 is puffed or leaking
Store in cool and dry place

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

ISSAI 2242107700011

M.R.P.
(Incl of all taxes)
Net Weight
Batch No
Packed On



8910780567001

₹5
Surya

GINGER GARLIC PASTE

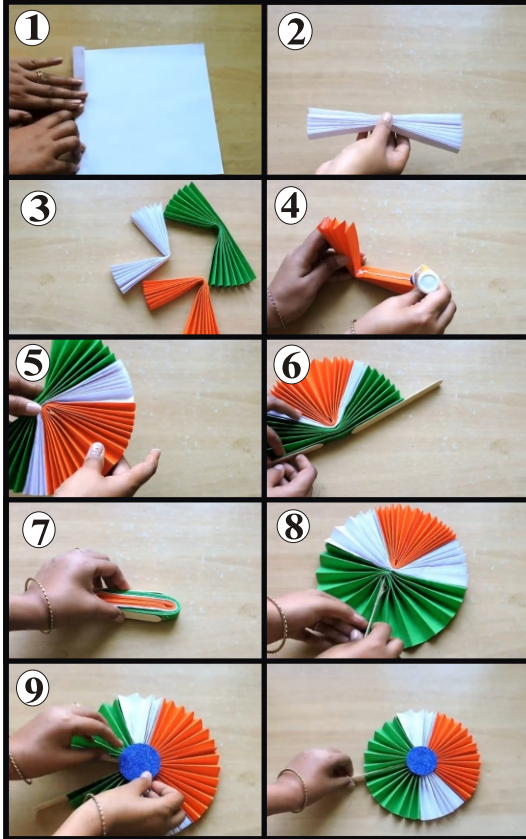
தஞ்சி பூண்டு விழுது



50g

Value Based Package

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.

வண்ணம் தீட்டுக



75th Independence Day



5 Star ratings from your parents

வண்ணக்கோலம்



Vijaya Asupathi
Thirupur

SILARAM
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

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

Book your physio session now !

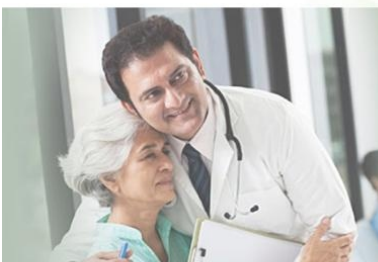
Call us
9884313185 / 9841333185 / 9884638757

Head Office:
No.249/28, 1st Floor, Dhandeewaram Nagar, Velachery, Chennai - 600 042. (Opp. to Sri Devi Textiles)

Branch:
No.178, Velachery Main Rd, Jeeva Nagar Extn., Pallikaranai, Chennai - 600 100.



Hale and Healthy Hospital
A1, Srinivasapuram, ECR
Tiruvanmiyur, Chennai - 600041
(Easily Accessible Near Tiruvanmiyur RTD)



Multispeciality Hospital With Experienced Specialists

Services Provided:

- 24/7 Emergency Care Services with Ambulance Services
- Well- equipped ICU
- Modern Operation Theatre
- Labour room (Normal delivery /LSCS), IUI.
- Exclusive Maternity packages available
- Home healthcare Services (Sample collection / geriatric care)
- Round the clock medical officer availability (TNMC approved)
- Joint Pain/Fracture clinic (C-ARM facility available)
- Govt approved COVID-19 Vaccination Centre
- Special discounts for Senior Citizens on all laboratory investigations
- We are Recognised by top TPAs and corporates.

Diagnostic Services

- X-ray
- Ultrasound (USG)
- ECG
- ECHO
- USG
- Clinical Laboratory Services

Unique Offers

"Ungal Nalam" scheme of Hale and Healthy Hospital - offers "Free Duty Medical Officer (DMO) Consultation" for all your health needs on the following days:

Every Wednesday - from 10 am to 12 (noon)
Every Saturday - from 10 am to 12 (noon)

Support Services

24/7 Pharmacy (door delivery available)
Physiotherapy

www.haleandhealthy.in

FOR APPOINTMENTS : 044-43093097 / 42109696 / 6374160164

நாவில் நடனமாடும் சுவைக்கு...



கங்கா ஸ்வீட்ஸ்

GANGA SWEETS

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

Thiruvanmiyur
4230 0911

Velachery
4232 5234

Pallavaram
4207 3157

Kolathur 4286 6809/10

NATIONAL LEVEL ESSAY WRITING COMPETITION TALENT CABIN'S

CATEGORY - I

I PRIZE



B. Aksara
II- std
Karthikeyapuram
Chennai

II PRIZE



Jason David Mylamala
II- std
Tinsukiya
Assam

III PRIZE



G. Sai Deeksha
II- std
Kelambakkam
Chennai

CONSOLATION PRIZE



B. Dhakshan
I- std
Madipakkam
Chennai

CATEGORY - II

I PRIZE



Nihal David Mylamala
III- std
Tinsukiya
Assam

I PRIZE



N. Sarveshwar
III- std
Sivagangai
Madurai

II PRIZE



Yeddanapudi Jeyan
IV- std
Saroornagar
Hyderabad

II PRIZE



R. Deepika sree
IV- std
Velachery
Chennai

III PRIZE



G. Gowthesh
IV- std
Subramaniapuram
Madurai

III PRIZE



S. Aditya
IV- std
Madipakkam
Chennai

CATEGORY - III

I PRIZE



Swagat Samridha Gohain
V- std
Lakhimpur
Assam

II PRIZE



S. Aksan
V- std
Jaihindpuram
Madurai

III PRIZE



R. Sindiya
V- std
Velachery
Chennai

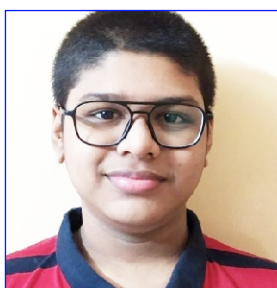
CATEGORY - IV

I PRIZE



R. Jivitesh
VII- std
Velachery
Chennai

II PRIZE



V. Rahul Vittal
X- std
Ram Nagar
Chennai

III PRIZE



R. Akash Chander
VII- std
Velachery
Chennai



EXPRESS VELACHERY

A Neighbourhood Newspaper - Weekly
Presents

TALENT CABIN'S

GANESH CHADURTHI CONTEST

National Level - Online Clay Moulding Competition



CATEGORY	CLASS	TOPIC
1	Prekg, Lkg, Ukg	Ganesha
2	I, II, III	Ganesha or any
3	IV, V, VI	Ganesha or any
4	Others	Any

Medals
for all

NOTE:

- ❖ Take a clear picture of your work and share through Whatsapp, along with screenshot of 'Entry Fees' Rs. 175/- and the following details.
- ❖ NAME ❖ CATEGORY ❖ MOBILE NO ❖ PASSPORT SIZE PHOTO
- ❖ CLASS ❖ SCHOOL ❖ ADDRESS
- ❖ Last date of submission is 12th September, Sunday.
- ❖ Results announcement - 15th September, Wednesday (through Whatsapp).
- ❖ Participation Medals and Winners medals will be despatched on 20th September, Monday.



குங்குமப்பூவின் நன்மைகள்

- ❖ கருவுற்ற பெண்கள் மூன்றாம் மாதத்திலிருந்து பாலில் காய்ந்த குங்குமப் பூவை கலந்து குடித்து வர தாய்க்கும் சேய்க்கும் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். கர்ப்பப்பைக்கு நல்ல ரத்த ஓட்டம் தரும் வயிறு உப்புசம் வாயு சேர்வதை தடுக்கிறது.
- ❖ புற்றுநோய் வராமல் பாதுகாக்கிறது.
- ❖ ஜீரணசக்தி, மூட்டுவலி, மூட்டு சதை நீக்கம் போன்ற பல பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வாக உள்ளது.
- ❖ பாலுடன் குங்குமப் பூவை சேர்த்து தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் தேக ஆரோக்கியம் மற்றும் சரும பொலிவு கூடும். முகம் பிரகாசமடையும்.



Dr. RAJESHWARI'S

Skin and Hair Restoration Centre

Book for Unlimited Hair with
HAIR TRANSPLANT

UPTO
Off **40%** + **2 PRP FREE**

PRP HAIR-REGROWTH

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

Book Now

73373 11188

Avail
50%
on Hair Test



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.drsrc@gmail.com

<http://www.drjajeshwarisclinic.com>

வேளச்சேரி சோனி நகரில் அகற்றப்பட்ட குப்பைகள்...

சென்னை வேளச்சேரியில் அமைந்துள்ள காந்தி ரோடு பகுதியில் உள்ள 179வது மண்டலம் சோனி நகர் 3வது தெருவில் ஒரு வருடமாக அகற்றப்படாமல் இருந்த குப்பை மேட்டை கடந்த வாரம் 10ஆம் தேதி செவ்வாய்க்கிழமை அன்று சென்னை மாநகராட்சி கார்ப்ரேஷனில் இருந்து லாரி மற்றும் ஜெசிபியில் வந்து சுத்தப்படுத்தினார்கள்.

ஒரு வருடமாக இருந்தக் குப்பைக் கிடங்கை அகற்றி அந்த இடத்தை சுத்தம் செய்ய வேண்டுமென்பது அப்பகுதி



மக்களின் நீண்ட நாள் கோரிக்கையாக இருந்தது. தற்போது அங்கு இருந்தக் குப்பைகள் சென்னை மாநகராட்சியால் அகற்றப்பட்டது அப்பகுதி மக்களுக்கு பெரும் நிம்மதியை தந்துள்ளது.



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

வீடு தேடிச் சென்று சிகிச்சை அளித்த மருத்துவர்கள்...

தமிழகத்தில் "மக்களைத்தேடி மருத்துவம்" கண்ட திட்டம் தமிழக முதலமைச்சர் அவர்களால் துவக்கி வைக்கப்பட்டது. முதலமைச்சர் அவர்கள் தலைமையிலான திமுக அரசு கொண்டு வந்துள்ள இந்த திட்டம், வீட்டில் படுத்த படுக்கையாக உள்ளவர்கள் மருத்துவமனைக்கு நேரில் வர முடியாதவர்கள், மருத்துவ மனைகளிலிருந்து தொலைவில் உள்ள பகுதி மக்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ள திட்டமாகும்.

அவ்வகையில் கடந்த இரண்டு தினங்களில் இத்திட்டத்தின்



மூலம் பயனடைந்தவர்களின் விவரங்களை மாவட்ட வாரியாக சுகாதாரத்துறை வெளியிட்டுள்ளது. அதன்படி சென்னை மாவட்டத்தில் மொத்தமாக 753 நோயாளிகள் இத்திட்டத்தில் பயனடைந்துள்ளதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

வேளச்சேரி விஜய நகர் நலவாழ்வு சங்கம் (Regd)
விஜய நகர், வேளச்சேரி, சென்னை 600 042.

வேளச்சேரி விஜயநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக

75வது இந்திய சுதந்திர தின விழா

அழைப்பிதழ்

விஜயநகர் 5வது பிரதான சாலை
காலை 8.00 மணி

நிகழ்வுமுறை

காலை 8.00 மணிக்கு :- இறை வணக்கம் = அதனை தொடர்ந்து
நாட்டின் 75வது சுதந்திர தின விழா கொடியேற்றப்பவர்

திரு. இராங்கநாதன்., A.D., அவர்கள்.

தமிழ்நாடு மின்சார வாரியம் - வேளச்சேரி வட்டம்,

காலை 8.15 மணிக்கு :- வரவேற்புரை - சிறப்பு விருந்தினர்கள்

திருமதி. P.L. அந்ஜிதா., A.E.,

சென்னை குடிநீர் வாரியம் - வேளச்சேரி

திருமதி. பிரபா பத்மநாபன்.,

ரோட்டரி கிளப், வேளச்சேரி, சென்னை

திரு. முருகேசன்., S.O.,

சென்னை மாநகராட்சி - சுகாதார துறை - வேளச்சேரி

திரு. வீரபத்திரன்., C.I.,

சென்னை மாநகராட்சி துய்மை பணி - வேளச்சேரி

காலை 8.45 மணிக்கு

பல்வேறு அரசு துறைகளில் நம் பகுதியில் சிறப்பாக
பணியாற்றும் ஊழியர்களுக்கு பரிசு வழங்கப்படும்.

காலை 9.00 மணிக்கு

நன்றியுரை

தேசிய கீதம்

இனிய சுதந்திர தின நல்வாழ்த்துகள்



நமது வேளச்சேரி விஜயநகர் ஸ்ரீசிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் 11ஆம் தேதி புதன்கிழமை அன்று ஆடிபுரத்தை முன்னிட்டு ஸ்ரீமீனாட்சி அம்பாள் வளையல் அலங்காரம் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. ஆண்டாள் பிறந்த பூரம் நட்சத்திர தினமான புதன்கிழமை அன்று சிறப்பு அலங்காரத்துடன் ஆண்டாள்-ரங்கமன்னார் முத்தங்கி சேவையும் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்	24 கேரட்
1 கிராம்	₹ 4,440	₹ 4,844
8 கிராம்	₹ 35,520	₹ 38,752
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	₹ 68.20
	1 கிலோ	₹ 68,200

குறுக்கெழுத்துப் புதிர்

Entertainment Corner

1				2		3	
4			5				6
	7		8				
9		10					
			11				
12							
13		14					

இடமிருந்து வலம்:

- உலகின் தலைசிறந்த விளையாட்டு வீரருக்கான இந்த விருது பீஜிங் ஒலிம்பிக்கில் தங்கம் வென்ற தடகள வீரரான உசேன் போல்ட்டுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. (7)
- இரும்பில் தண்ணீர் பட்டால் இது ஏற்படும். (2)
- காவலாளிகளாக உள்ள நேபாளிகளை இப்படி அழைப்பர். (4)
- ஈரோடு-நாமக்கல் மாவட்டங்களுக்கு எல்லையாக ஓடும் ஆறு. (3)
- உலகின் மூன்றாவது உயரமான கஞ்சன் ஜங்கா சிகரம் இந்த மாநிலத்தில் உள்ளது. (4)
- டில்லியில் நடைபெற்ற உலகக்கோப்பை ஹாக்கிப் போட்டியில் சாம்பியன் பட்டம் வென்ற நாடு. (6)
- குழந்தையைத் தூங்க வைக்க பாடும் பாட்டு. (4)
- வருடந்தோறும் 24 இந்திய மொழிகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு எழுத்தாளருக்கு வழங்கப்படும் விருது. (8)
- வயலும் வயல்சார்ந்த பகுதியும் இப்படி அழைக்கப்படும். (4)
- தற்பெருமை பேசுபவர்களை ---- அடித்துக் கொள்கிறார்கள் என்பர். (6)

மேலிருந்து கீழ்:

- இந்தப் பெயரில் இந்தியா-பாகிஸ்தான் இரு நாடுகளிலும் ஒரு நகரம் உள்ளது. (3)
- வீரத்துடன் இதுவும் இணைந்தால் வெற்றி நிச்சயம். (4)
- வெண்மைக்கு எடுத்துக்காட்டாக இதைக் கூறலாம். (5)
- இறைவனின் ஆமை உருவ அவதாரம். (3)
- அமெரிக்காவில் சுதந்திரத்தேவி சிலை உள்ள தீவு. (5)
- நான்கு யுகங்களில் முதலானது. (3)
- நாதஸ்வரம் செய்ய பயன்படுத்தும் மரம். (3)
- புத்தபிட்சு தலையலாமா இந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர். (3)
- இந்திய இசைக் கலைக்கான தொடக்கம் இந்த வேதத்தில் காணப்படுகிறது. (2)

உங்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, உங்கள் ஓவியம், கைத்திறம், கோலம் மற்றும் கவிதைகளை உங்களின் புகைப்படத்தோடு சேர்த்து வாட்சப் அல்லது மெய்ல் 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 விண்வெளி பெயர்களை கண்டுபிடிங்கள்.

அ	ஆ	யு	ஈ	இ	ஐ	எ	ஊ	ஏ	ஏ
வி	பா	ரே	ஓ	எ	ஓ	ஐ	ஐ	ஓ	ச
யா	ல்	ன	ஆ	வெ	ள்	ளி	ஓ	ஈ	ந்
மு	வ	ஸ்	ஆ	ஓ	யா	மி	வு	அ	தி
ன்	ழி	ஏ	உ	ன்	ய	ரி	சூ	ஓ	ர
எ	உ	செ	வ்	வா	ய்	டோ	உ	இ	ன்
ஏ	ஏ	ஓ	ஊ	ன்	த	பு	ட்	ஈ	உ
நெ	ப்	டீ	யு	ன்	ஏ	ஓ	ஓ	ஞ	ஓ
வ	ட்	ட	பா	தை	உ	ஈ	ஓ	ஏ	பு
தீ	ர்	க்	க	ம்	ஐ	ஊ	ஏ	இ	ஐ

சென்ற வார வார்த்தை தேடு

விளையாட்டிற்கான விடைகள்

10 உலக அதிசயங்களின் பெயர்கள்

ஐ	ஓ	ஈ	ஆ	ஈ	சு	சீ	எ	ஆ	எ
ஈ	ஈ	ஊ	ஐ	தோ	த	ன	ஈ	தா	ஐ
ஏ	ஓ	இ	உ	லா	ந்	ச்	பி	ஜ்	அ
ஆ	உ	ஏ	ஆ	வீ	தி	சு	ர	ம	ல்
பெ	ட்	ரா	எ	ரா	ர	வ	மி	கா	க
எ	ஓ	மோ	வா	ய்	ம்	ர்	டு	ல்	ம்
ஓ	ஆ	ஓ	ஆ	அ	தா	உ	ஓ	ஐ	றா
எ	ஓ	ஓ	ஆ	ஊ	ந்	எ	ஆ	இ	ஊ
அ	க	ஐ	ரா	ஹோ	ள	இ	ஆ	ஓ	ஓ
அ	ஐ	ஈ	ஆ	ஆ	நா	ஓ	ஏ	ஓ	இ

இணைச் சொற்களை கண்டுபிடிங்கள்

எல்

பகல் ஒளி வெயில் சூரியன்

சென்ற வார குறுக்கெழுத்து விளையாட்டிற்கான விடைகள்

இடமிருந்து வலம்: 1. ஆழ்வார்க்கடியான் 5. குடந்தை 7. திருமலை
8. தியாக விடங்கர் 10. குரவைக் கூத்து
11. பனை 18. முதலை 14. படகோட்டிமேலிருந்து கீழ்: 1. ஆழ்த் திருநாள் 2. வானதி மயக்கம்
3. யானைப் பாகன் 4. நந்தி 6. நந்தினி
9. கனவு 10. குந்தவை 11. பழையாறை
12. கோடிக்கரை 15. காலன்

அறுகவை சமையல்

கார கொழுக்கட்டை ரெடி

தேவையான பொருள்கள்:

பச்சரிசி மாவு - அரை கிலோ
 தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி
 உளுந்தம்பருப்பு - 1 ஸ்பூன்
 கடலை பருப்பு - 1 ஸ்பூன்
 காய்ந்த மிளகாய் - 2
 கடுகு - 1 ஸ்பூன்
 கருவேப்பிலை - சிறிதளவு
 உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

❖ பச்சரிசி மாவை சிறிது உப்பு சேர்த்து கொழுக்கட்டை பக்குவத்துக்கு மாவு பிசைந்து கொள்ளவும்.

❖ பின்பு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கருவேப்பிலை, கடலைபருப்பு, உளுந்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் போட்டு தாளித்து அதை மாவுடன் சேர்த்து கொள்ளவும்.

❖ பின்பு தேங்காய் பூ சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொழுக்கட்டையாக பிடித்து இட்லி சட்டியில் வைத்து வேகவைத்தால் சுவையான கார கொழுக்கட்டை ரெடி.

எக்ஸ்பிரஸ்

ஜோக்கஸ்.....



கணவன் : டார்லிங், ராத்திரி என்ன டிபன்...?
 மனைவி : (கோபத்துடன்) ம... விஷம்...
 கணவன் : ஓக்கே டியர்... நான் வர கொஞ்சம்
 லேட்டாகும்... நீ சாப்பிட்டு
 படுத்துக்கோ மா...

கணவன் : அம்மாவுக்கு உடம்பு முடியலையாம்
 பணம் அனுப்ப சொல்லி போன்
 பண்ணிருக்காங்க

மனைவி : கஞ்சி காச்சி குடிக்க சொல்லுங்க
 எல்லாம் சரியாகிடும்

கணவன் : இந்தா நீயே உன் அம்மா கிட்ட
 சொல்லிடு...

மனைவி : கணவன், மனைவி சண்டைன்னா
 நாலு "சுவத்துக்குள்ளே தான்
 இருக்கணும்...

கணவன் : அப்ப தப்பிச்சு ஓடக் கூட எனக்கு
 உரிமை இல்லையா...?

விடுகதை விளையாட்டு

- இந்த வால் குதிரை ஓட, ஓடக் குறையும்
 - அது என்ன?
- பூக்கும், காய்க்கும், வெடிக்கும். ஆனால்
 பழுக்க மட்டும் செய்யாது. - அது என்ன?
- ஒருவனுக்கு உணவு அளித்தால் ஊரையே
 கூட்டி விடுவான். - அவன் யார்?
- ஆடி ஆடி நடப்பான், அரங்கதிர வைப்பான்.
 - அவன் யார்?
- எல்லா வித்தையும் தெரிந்தவன்,
 தெரியாதவன் போலப் பாவனை
 செய்கிறான். - அவன் யார்?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டிற்கான விடைகள்

- கண் இமை
- சிலந்தி
- துடைப்பம்
- நிலா
- வாழை மரம்

கூடோக்கு விளையாட்டு

கட்டத்தில் உள்ள எண்களுக்கு ஏற்ப சரியான விடையை கண்டுபிடிங்கள்.

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

சென்ற வார கூடோக்கு விளையாட்டிற்கான விடை

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

நீகழ்வே



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

நாடி ஜோதிடம்

Naadi Jothidam - The Absolute Truth

திரு. டாக்டர். நடனசிவன்

வைதீஸ்வரன் கோவில் வள்ளுவன் வகையறா

வானுவம்பேட்டை

(அம்மா உணவகம் அருகில்)

ஆதம்பாக்கம்

(DAV ஸ்கூல் அருகில்)

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

சென்னையில்
27 வருடமாக
சேவை

For More reviews and know about us visit:

SRI AGASTHIYAR NAADI JOTHIDAM NILAYAM

Vanuvampet - Adambakkam

9444051561

9444786561

AMMA'S KAIMANAM

AUTHENTIC CHETTINAD NAATTAR / TAMBRAHM VEETU SAAPARU

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