

TMS YOGA AND ART'S
CENTER

SIMPLE SOLUTION TO LEARN
ONLINE & OFFLINE

Contact

9789098094
8012041624
9500090445

Velachery, Madippakkam,
Keelkatalai.

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

நாவில் நடனமாடும்
சுவைக்கு

கங்கா ஸ்வீட்ஸ்
GANGA SWEETS

PURE GHEE
SWEETS

Contact
4264 5911 / 2615 4635

VOL - 3 ISSUE - 48

Editorial : 044-42077328 / 7305837388

email : expressvelachery@gmail.com

ஸ்ரீ சிவ - விஷ்ணு ஆலயம்
(4வது குறுக்குத்தெரு, விஜயநகர், வேளச்சேரி, சென்னை - 42.)

ஸ்ரீ ராம நவமி மஹோத்ஸவம்
"கற்பாள் இராமபிராயைல்லால் மற்றும் கற்பரோ"

02.04.2022 - 12.04.2022

தேதி	கிழமை	நேரம்	நிகழ்ச்சி
01/04/2022	வெள்ளிக்கிழமை	மாலை 6.00 மணி	அனுக்கரை, எஜமான ஸங்கல்பம், மிருதஸங்க்ரஹணம், அங்குராப்பணம் கும்ப ஸ்தாபனம், ரஷா பந்தனம்
02/04/2022	சனிக்கிழமை	இரவு 7.00 மணி	தீருச்சிவிகை
03/04/2022	ஞாயிறுக்கிழமை	காலை 10.00 மணி இரவு 7.00 மணி	புத்திர காமேஷ்டி யாகம் கூர்ய பிரபை
04/04/2022	திங்கட்கிழமை	இரவு 7.00 மணி	கருட சேவை
05/04/2022	செவ்வாய்க்கிழமை	இரவு 7.00 மணி	சேஷ வாகனம்
06/04/2022	புதன்கிழமை	இரவு 7.00 மணி	அனுமந்த வாகனம்
07/04/2022	வியாழக்கிழமை	இரவு 7.00 மணி	யானை வாகனம்
08/04/2022	வெள்ளிக்கிழமை	இரவு 7.00 மணி	சந்திர பிரபை
09/04/2022	சனிக்கிழமை	இரவு 7.00 மணி	குதிரை வாகனம்
10/04/2022 - ஞாயிறுக்கிழமை - ஸ்ரீ ராம நவமி			
	காலை 10.00 மணி	81 கலச திருமஞ்சனம் & தீர்த்தவாரி	
	மாலை 5.30 மணி	ஸஹஸ்ரநாம அர்ச்சனை பூர்த்தி, பட்டாபிஷேக வைபவம், கனகாபிஷேகம்	
11/04/2022	திங்கட்கிழமை	காலை 9.30 மணி மாலை 5.30 மணி இரவு 7.00 மணி	த்வாதச ஆராதனம் & கும்ப ப்ரோக்ஷணம் புஷ்ப யாகம் புஷ்ப பல்லக்கு
12/04/2022	செவ்வாய்க்கிழமை	மாலை 6.00 மணி	திக்கவிய புறப்பாடு

24.03.2022 - 01.04.2022 காலை 8.30 சுந்தரகாண்ட பாராயணம்
24.03.2022 - 01.04.2022 மாலை 5.30 ஸஹஸ்ரநாம அர்ச்சனை

02.04.2022 - 11.04.2022 - காலை 8.30 மணி & மாலை 5.30 மணி - வேதபாராயணம் & பிரபந்த கோஷ்பு

*நிகழ்ச்சிகள் மாறுதலுக்கு உட்பட்டவை

விஜயநகர் பக்த சமாஜ் (76/77)

வடிகாலை சீரமைக்க வேண்டும் புகார் பெட்டி...



சென்னை மாநகராட்சியின் பெருங்குடி மண்டலத்தில் மவுண்ட்-மேடவாக்கம் பிரதான சாலையில் இருந்து மடிப்பாக்கம் பிரதான சாலை வரை, நெடுஞ்சாலைத் துறையின் சாலை அமைந்துள்ளது. உள்ளகரம், மடிப்பாக்கம் இரண்டு பகுதிகளை இணைக்கும் இச்சாலையில், மாநகராட்சி மண்டல அலுவலகம் அமைந்துள்ளது. மாநகர மினி பஸ்கள் இயக்கப்படுகின்றன.

நாள் ஒன்றுக்கு நூற்றுக்கணக்கான இரண்டு மற்றும் நான்கு சக்கர வாகனங்கள் சென்று வருகின்றன. இச்சாலை

சந்திப்பில், மழையின் போது தண்ணீர் தேங்கி போக்குவரத்து பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். கடந்த ஆண்டு டிசம்பரில் பெய்த தொடர் மழையால் தேங்கிய நீரை அப்புறப்படுத்த, மழைநீர் வடிகால் உடைக்கப்பட்டது. அது இன்றும் சரி செய்யப்படவில்லை.

இதனால், குறிப்பிட்ட சந்திப்பில் போக்குவரத்து சிக்கல் ஏற்பட்டு வருகிறது. விபத்து அபாயமும் உள்ளது. எனவே, உடைக்கப்பட்ட மழைநீர் வடிகாலை, சம்பந்தப்பட்ட துறையினர் சரிசெய்ய நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

பள்ளிக்கரணையில் 9 மணி நேரம் மின் தடை...



பள்ளிக்கரணையில், மின் பராமரிப்பு பணிகள் நிறைவடைய காலதாமதம் ஏற்பட்டதால், 9 மணி நேரத்திற்கு மேல் மின்சாரம் இன்றி

மக்கள் இயல்பு வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டது. சென்னை, பள்ளிக்கரணை சுற்று வட்டாரப் பகுதியில் வியாழன் கிழமை அன்று

மின் பராமரிப்பு பணி நடந்தது.

பள்ளிக்கரணை துணை மின் நிலையத்தில் ஏற்கனவே இரண்டு முறை தீ விபத்து காரணமாக பாதிப்பு அதிகம் இருந்தது. இதையடுத்து, வியாழன் அன்று காலை, 10:00 மணிக்கு துவங்கிய பராமரிப்பு பணிகள் முடிக்க இரவு, 7:30 மணி ஆனது.

பின், ஒவ்வொரு பகுதிக்காக மின் இணைப்பு வழங்கப்பட்டது. பள்ளிக்கரணை சுற்று வட்டாரப் பகுதியில், 9 மணி நேரத்திற்கு மேல் மின்சாரம் இல்லாததால், அப்பகுதி மக்களின் இயல்பு வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டது.

CORONAVIRUS 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

CLASSIFIED

SHARAN TRAVELS

All kinds of Tourist vehicle available here
Drivers Available
Contact V. Marimuthu
9840508030

CONSULTANT CATERING HOSPITALITY SERVICE

NFC
NIMS FOOD CONSULTANT
E. KAMESH KUMAR IHM-MBA
Office: plot No:4, kumaran nagar, keelkattalai, chennai-600117
Adviser: K.VIJAYA KANCHANA MSC Food & Nutrition.
email: Nutritionnfc@gmail.com
Mobile: 9790 902400
email: Consultantnfc@gmail.com

BUYING

FURNITURE, ANTIQUES A TO Z ROSE WOOD
Split A/c, Window A/c Led & Lcd Tv
Computer, Laptop, Battery, Music System, Hotel Equipments. Two Wheeler, Four Wheeler
A TO Z PERUMAL
97105 34483

INCOME TAX / GST RETURNS, ROC ANNUAL COMPLIANCE / COMPANY INCORP / PF-ESIC eTDS / TRADEMARK REGN / DSC

ASHARAJ BUSINESS CONSULTANTS
CMA.T.RAJKUMAR JAIN
99401 11431
Email: cmarajkumar@gmail.com

Commercial Space for Rent

Velachery Main Road
Opp to Chennai Silks

850 sq. ft. New building Fully furnished Suitable for Scan Centre, Diagnostic Lab, PolyClinic
Contact
9841002876

COMPUTER SERVICES

Laptop, Peripherals through Installation, Sales, Services, Chiplevel, Virus Removal, Networking Solutions to all Hardware & Software
Contact
9841823435
9841823436

WANTED - LADIES TAILOR

PRASUDRA
Boutique
Salary Rs.15000/-
Only Ladies
Working time 10.00am to 5.00pm / Sunday holiday
No:2 LAKSHMI NAGAR, 2nd STREET, VELACHERY
CONTACT : PREMALATHA.G
4435504719 / 8870393999

LIBRARY FOR CHILDREN

At 8/3 Vth Cross Street, 13th Main Road, Vijayanagar, Velachery, Chennai - 600 042.
Contact
9171950340
8056103724

Spoken English Class

ஆங்கிலம் கற்க ஆசையா?
Contact
9940354513

YOURS FAMILY SALON BRIDAL STUDIO

Sushmitha
MAKEOVER ARTIST
Contact
96770 97907
98405 91115

TUITION CENTRE @ Velachery

Baby Nagar
For Students Till 9th Grade of Any Syllabus
Contact
909 494 7285

SERVICES

Plumbing works
Contact
Govindaswamy
87544 09752

Butter Flies

Beauty Parlour & Beauty Training Institute
(Recognised by Tamilnadu Government)
Ladies & Kids Only
Consultant: Beauty tip & women empowerment (adviser)
No:1, MG NAGAR, ATHANUR - 603 202
binduinno@gmail.com
80560 87391
81247 02731

RENTAL LAND BUYING, SELLING

All Kind of Building Repair Works Undertaken
Contact B. Rajendran
90809 94500

NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY

Online Class for Women and Kids
FOR ALL AGE CATEGORIES
CONTACT
89391 53560

SERVICES

Plumbing, Electrical & CCTV Camara Fixing works
Contact P. Balaji
9677409529
9962242015

YOURS DETECTIVE AGENCY

துப்பறியும் நிறுவனம்
PRASANNA KUMARI. R
(LADY DETECTIVE)
HEAD OF INTELIGENTS
No:27/D, Shivas Sundaram Flats, Nattar Street, Velachery, chennai - 42.
Contact
90945 55522

WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE

Contact : 9444 122 922
TREATMENTS FOR
❖ Headache / Migraine
தலைவலி / ஒற்றை தலைவலி
❖ Sinusitis
சைனஸ் தொந்தரவு
❖ Neck Pain / Cervical Spondylosis
குத்து வலி
❖ Back Pain / Lumber Spondylosis
குத்து வலி
❖ Digestion Problems & GIT disorders
வயிறு & குடல் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள்
❖ Uterine ailment like Fibroid
கர்ப்பப்பை கோளாறுகள்
❖ PCOD
மாதவிடாய் கோளாறுகள்
❖ Respiratory ailments, Asthama
சுவாச கோளாறுகள்
❖ Diabetes & is Complications
சர்க்கரை வியாதிகள்
❖ Cholestrol, BP
கொலஸ்ட்ரால், ரத்த கொதிப்பு
❖ Thyroid Problems
தொண்டி பிரச்சனை
❖ Stress, Anxiety & Sleep Disturbance
மன அழுத்தம் & தூக்கமின்மை
❖ Weight Loss & Weight gain
உடல் எடையை குறைக்க & அதிகரிக்க
❖ General Health
பொது மருத்துவம்
❖ Infertility
குழந்தையின்மை

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

WANTED

Tele Callers
CONTACT
7305837388

DESIGNING

Tamil & English DTP designing works
Rs. 750/- only
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

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

நீர்நிலையில் கட்டப்பட்ட அம்மா உணவகம் இடிப்பு...



மாதவரம் மண்டலத்தில் உள்ள நீர்நிலையில் கட்டப்பட்ட அம்மா உணவகம், நீதிமன்ற உத்தரவால் இடிக்கப்பட்டது. சென்னை மாதவரம் மண்டலத்தின் புதிய 32வது வார்டில், புத்தகரம், கடப்பா சாலையில், 1.5 ஏக்கர் பரப்பளவில், "பரப்பன் குளம்" இருந்தது.

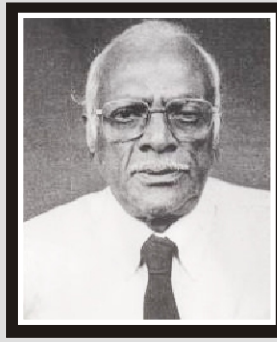
கடந்த, 2015ஆம் ஆண்டு, அ.தி.மு.க ஆட்சியில் மாநகராட்சி அதிகாரிகள், பரப்பன் குளம் நீர்நிலையின் ஒரு பகுதியில், "அம்மா" உணவகம் கட்டி, மக்கள் பயன்பாட்டிற்கு திறந்தனர். இது குறித்து, சென்னை உயர் நீதிமன்றத்தில், பொதுநல வழக்கு தொடரப்பட்டது.

இந்த நிலையில், கடந்த 10ஆம் தேதி, நீர்நிலையில் கட்டப்பட்ட அம்மா உணவகத்தை இடித்து அகற்ற வேண்டும் என, நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டது. இதையடுத்து, 24ம் தேதி இரவு, மாநகராட்சி அதிகாரிகள்,

அம்மா உணவகத்தை இடிக்கும் பணியை துவங்கினர்.

அப்போது, அந்த பகுதி அ.தி.மு.க., வினர் எதிர்ப்பு தெரிவித்து, சாலை மறியல் செய்ய முயன்றனர். இதையடுத்து, அந்த பணி தற்காலிகமாக நிறுத்தப்பட்டது. இந்த நிலையில், செவ்வாய் காலை, புழல் போலீசார் பாதுகாப்புடன், மாநகராட்சியினர், அம்மா உணவகத்தை இடித்தனர். மேற்கண்ட நீர்நிலையில் மற்ற ஆக்கிரமிப்புகளையும் முழுமையாக அகற்றி, அங்கு பழைய நிலையில், மழைநீர் சேகரிப்புக்கான குளத்தை உருவாக்க வேண்டும்.

மேலும், அந்த நீர்நிலை ஆக்கிரமிப்புக்கு, அப்போது வழி காட்டிய வருவாய், மாநகராட்சி மற்றும் மின் வாரிய அதிகாரிகள் மீது, சட்டரீதியாக நடவடிக்கை எடுத்து, அவர்களை பணி நீக்கம் செய்ய வேண்டும் என பொதுமக்கள் கூறினர்.



அன்புமணி இராசையா நாகலிங்கம்
(Anbumani Rasaiyya Nagalingam)
பிறந்த தினம் இன்று மார்ச் - 6, 1935

அன்புமணி என அறியப்படும் இராசையா நாகலிங்கம் மார்ச் 6, 1935 ஆம் ஆண்டு பிறந்தார். இவர் ஓர் ஈழத்து எழுத்தாளரும், கல்விமானும், ஓய்வுபெற்ற நிர்வாக சேவை அதிகாரியும், நாடகக் கலைஞருமாவார். இலங்கையின் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் ஆரையம்பதி கிராமத்தைச் சேர்ந்த நாகலிங்கம்,

வைரமுத்து இராசையா, பொன்னர் தங்கப்பிள்ளை ஆகியோரின் புதல்வராவார். மட்டக்களப்பு ஆரையம்பதி இராமகிருஷ்ண வித்தியாலயத்தில் தனது ஆரம்பக் கல்வியையும், இடைநிலை, உயர்தரக்கல்வியை மட்டக்களப்பு காத்தான்குடி மத்திய கல்லூரியிலும் பயின்றார்.

1952ல் கல்வித்திணைக்கள எழுத்தராகத் தனது பணியை ஆரம்பித்தார். இராசையா நாகலிங்கம் அன்புமணி எனும் புனைப்பெயரிலே அறிமுகமானவர். இவரின் முதல் ஆக்கம் கிராமப்போன் காதல் எனும் தலைப்பில் கல்கி இதழில் 1954ல் பிரசுரமானது. அன்றிலிருந்து 500க்கும் மேற்பட்ட சிறுகதைகள், கவிதைகள், கட்டுரைகள், விமர்சனங்கள், ஆய்வுக் கட்டுரைகள், நாடகங்கள் ஆகியவற்றை இவர் எழுதியுள்ளார். இவரின் ஆக்கங்கள் இலங்கையிலும், இந்தியாவிலும் வெளிவரும் தேசிய பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகளிலும் மற்றும் இலங்கை வானொலி போன்றவற்றிலும் பிரசுரமாகியும், ஒலிபரப்பாகியுமுள்ளன. அன்புமணி, அருள்மணி, தமிழ்மணி ஆகிய பெயர்களிலும் எழுதியுள்ளார்.

1992ல் தமிழ்மணி இந்து சமய விவகார அமைச்சு, 2001ல் வடக்கு, கிழக்கு ஆளுனர் விருது, 2002ல் கலாபூசணம், மற்றும் 2008ல் "பல்கலை வித்தகர்" சிந்தனைவட்டம் போன்ற விருதுகளை பெற்றார். இவை தவிர பிரதேச, மாவட்ட, மாகாண மட்டத்தில் பல்வேறுபட்ட இலக்கியச் சங்கங்கள் இவருக்குப் பொன்னாடை போர்த்தியும், கௌரவப் பட்டங்கள் வழங்கியும் கௌரவித்துள்ளன.

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்	24 கேரட்
1 கிராம்	₹ 4,970	1 கிராம் ₹ 5,327
8 கிராம்	₹ 39,760	8 கிராம் ₹ 42,616
வெள்ளி விலை -		
1 கிராம்	₹ 73.40	
1 கிலோ	₹ 73,400	

St Thomas Mount station is Chennai's next big thing in public transport...

CHENNAI: St Thomas Mount station is set to become the city's biggest multimodal hub after MGR Central when metro rail's phase-2 metro rail corridors open. It is here that commuters can switch between two metro rail lines, an MRTS line and suburban network and travel to the core areas and far suburbs.

The 47km phase two line of Chennai Metro Rail Ltd (CMRL) from Madhavaram to Sholinganallur via St Thomas Mount, where stoppages for a few incoming express trains could be considered, is expected to be ready in three years.

CMRL and railways are planning a double decker corridor with MRTS on the first deck and phase-2 line on the second deck near St Thomas Mount station. The elevated metro line from Madhavaram to Sholinganallur via Alandur will snake into the existing metro station adjacent to St Thomas Mount suburban railway station and while exiting turn left to soar 27 metres over the

railway line to reach Adambakkam and on to Sholinganallur.

A CMRL official said the 460-metre double decker line, being built by MRTS, between St Thomas Mount and Adambakkam crosses the suburban railway tracks. The two lines will have a common/alternative pier or pillar arrangement as the alignment is the same. This will minimise land acquisition and cut costs. "We will not construct a new station at St Thomas Mount for phase-2," the official said.

Southern Railway chief public relations officer B Guga-nesan said "MRTS and CMRL viaducts will be made of steel girders with concrete slab when the line crosses the tracks. Piers will be built on either side and the steel girders will be hoisted and installed using a crane." Concrete slabs will be cast over the steel girders. Tracks will be laid on it. Suburban trains will have to be regulated for the work for five days at a stretch. Tracks have already been barricaded.



St Thomas Mount will become an interchange point for commuters from suburbs like Madipakkam, Perumbakkam and OMR, to be linked in phase-2, to reach areas like Velachery and Kotturpuram that are connected by MRTS. Later, when the planned Tambaram Kilambakkam metro line comes up, MRTS passengers can easily access localities beyond the airport like Tambaram, Vandalur and Kilambakkam.

R Ramanathan, former railway and CMRL official, said

Plans were made for long distance trains to stop at St Thomas Mount suburban station for passengers to switch to metro, MRTS or suburban. "The plan was to allot a oneminute stop for long distance trains. We had planned it like Mambalam and decided to add crossover or turnouts in the suburban station to facilitate the stoppage," he said. With the phase-2 line coming up, stopping of long distance trains is required more than ever.

Chutties Corner

கனித்திரமை பகுதி



Sai Karthik
I - Std

திருக்குறள்

34. அறத்தினூஉங் காக்கமும் இல்லை அதனை
மறத்தலின் ஊங்கில்லை கேடு

No greater gain than virtue aught can cause;
No greater loss than life oblivious of her laws

வண்ணக்கோலம்



Vijaya Asupathi
Thirupur

HAPPY BIRTHDAY



Ishanthiga
March - 03



Subbalakshmi
March - 03

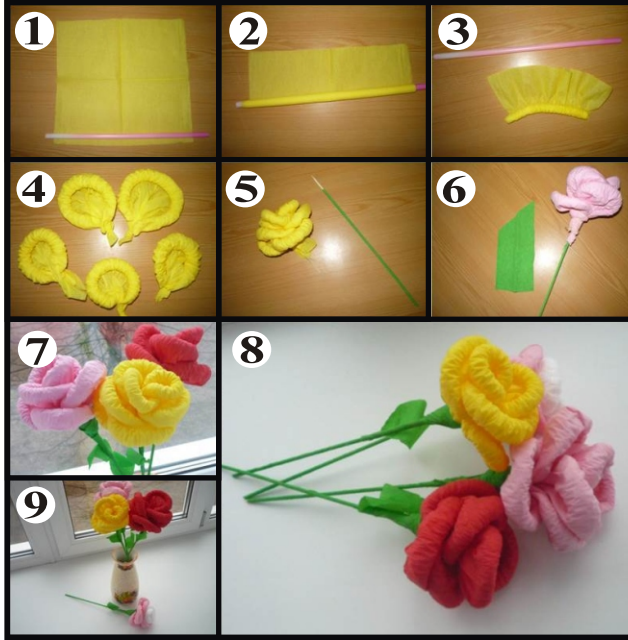


Shreenidhi
March - 06



Madhulika
March - 07

PAPER CRAFT



படத்தில் உள்ள 6 வித்தியசங்களை
கண்டுபிடியுங்கள்...!



Find 6 Differences ?

Govt. Regd.No. : 276/13

mother Land *Mother Land*

Play School, Day Care & After School Care

An Ideal, lovable & Caring Institution to leave your child where learning is made simple & easy through Innovative Teaching Aids, thereby inculcating knowledge in them...

Commitments & Activities

- Greetings - Show & Tell
- Respect for People & Property
- Sing Along (Rhymes & Songs)
- Circle time & Sharing
- Free Play
- Dance
- Discipline
- Craft Work

Extra Classes

- Classical Dance (Bharathanatyam)
- Western Dance - Suran Dance School
- Abacus
- Drawing
- Yoga
- Art & Craft
- Hindi Class

Facilities

- Clean, Safe & Hygienic Environment
- Experienced Staff
- Air-Conditioned Rooms
- Homely & Motherly Care

Play, Learn, Grow... Happily!

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

72992 62185
90947 52300

Butter Flies

Beauty Parlour & Beauty Training Institute
(Recognised by Tamilnadu Government)

Ladies & Kids Only

No:1, MG NAGAR, ATHANUR - 603 202

B. Bindu
Makeup Artist
8124702731 / 8056087391

Beauty Parlour & Beauty Training Institute
(Recognised by Tamilnadu Government)

Ladies & Kids Only

No:1, MG NAGAR, ATHANUR - 603 202

Facial Makeup
Hair cuts
Hair Colouring
Eye brow Trimming
Wedding Packages

Free Heating Therapy
30% OFFER
FOR ALL BEAUTY CARE

Free Home Service Available

80560 87391 / 81247 02731

Pedicure With Effective Pressure Points

YOURS DETECTIVE AGENCY

துப்பறியும் நிறுவனம்

PRASANNA KUMARI.R
(LADY DETECTIVE)
HEAD OF INTELLIGENCE

90945 55522

No: 27D, Shivas Sundaram Flats, Nattar Street, Velachery, Chennai - 600 042.
www.yoursdetectiveagency.com

ONE LIE IS ENOUGH TO QUESTION ALL TRUTHS
ஒரு பொய் ஒன்றே பொதுமரணம். அனைத்து உண்மைகளையும் சந்தேகிக்க

- OUR SERVICES -

- Pre Matrimonial
- Post Matrimonial
- Adultery Investigation
- Teenagers Monitoring
- Surveillance & Shadowing
- Tracing of Missing Person / Debtors
- Theft Cases
- Legal Advice & Advocate support
- Alimony & Divorce Cases
- Fraud & Cheating Cases

https://youtube.com/c/PrasannaDetective | https://www.facebook.com/prasannadetective
yoursdetectives@gmail.com

Hale & 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.

Unique Offers

Diagnostic Services

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

"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: 044-43090397

TMS YOGA AND ART'S CENTER
SIMPLE SOLUTION TO LEARN



YOGA

- * SPOKEN ENGLISH * DRAWING
- * ABACUS * VOCAL * CHESS
- * PHONIX * ZUMBA
- * BHARATHANATYAM
- * DEVOTIONAL STORY
- * WESTERN DANCE

ONLINE & OFFLINE

9789098094, 8012041624, 9500090445
Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

தெரிந்துக்கொள்ளுங்கள்...

சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கின் நன்மைகள்!



100 கிராம் சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கில் 70 முதல் 90 சதவீதம் கலோரி உள்ளது. கொழுப்பு அளவு மிக குறைவாக உள்ளது. மேலும் சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கில் நார்ச்சத்து ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புக்கள் ஆகியவை உள்ளன. நுரையீரல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும், ரத்தத்தில் இருக்கும் சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்த உதவும். தைராயிட் சுரப்பியின் இயக்கத்தை சீராக்கும். சருமம் பளபளக்கும் உடல் எடை கூடும். ரத்த செல்கள் உருவாக உதவும். எலும்பு பற்களை உறுதிப்படுத்தும்.

கிண்டி ரயில் நிலையத்தில் சீரமைக்கப்படாத நடை மேடை...



கிண்டி ரயில் நிலையத்தில் உடைந்துள்ள புதிய நடைமேடை பகுதியை தாமதமின்றி சீரமைக்க வேண்டும் என கோரிக்கை எழுந்துள்ளது. கிண்டி ரயில் நிலையத்தில் பயணியர் தரை வழியாக ரயிலில் ஏறி பயணிப்பதற்கு ஏதுவாக, மேற்கு பக்கம், புதிய நடை மேடை அமைக்கப்பட்டு, 6 மாதங்களாக பயணியர் பயன்பாட்டுக்கு திறந்து விடப்பட்டுள்ளது.

தாம்பரத்தில் இருந்து, கடற்கரை செல்லும் மின்சார ரயிலில், இந்த புதிய நடைமேடை வழியாக அதிகமானோர் ரயிலில் பயணிக்கின்றனர். புதிய நடைமேடையில் தண்டவாளத்தை -யொட்டி பயணியர் நடக்க ஏதுவாக பதிக்கப்பட்ட மூன்று

கான்கிரீட் கற்களின் பிடிமானத் -திற்காக பூசப்பட்ட சிமென்ட் மழையில் உதிர்ந்துள்ளது.

இதனால், இக்கற்கள் ஏற்றம் இறக்கமாக உள்ளன. இந்த கற்களின் ஒரு பகுதி இணைத் -திருக்கும் பகுதியில், 4 இன்ச் உயரத்துக்கு கற்கள் கீழே அழுந்தி உள்ளன. அவசரத்தில் ரயிலில் செல்வதற்கு ஓடிவரும் பயணியர், நடை மேடையில் சேதமடைந் -துள்ள இடத்தில், தவறி கால் வைத்தால் தடுக்கி விழும் அபாயம் உள்ளது.

இந்நிலை தவிர்க்கப்பட, சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகள் துரித நடவடிக்கை எடுத்து, நடைமேடையை தாமதமின்றி சீரமைக்க வேண்டும் என கோரிக்கை எழுந்துள்ளது.

Dr. RAJESHWAR'S
Skin and Hair Restoration Centre

Book for Unlimited Hair with
HAIR TRANSPLANT

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

PRP HAIR-REGROWTH

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

Book Now
73373 11188



Dr. RAJESHWAR'S
Skin and Hair Restoration Centre

World Class Advanced Skin & Hair Restoration Centre

ANTI-AGING Treatment | HAIR Re-Growth | SKIN Rejuvenation | MEGA HAIR Transporation | 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>

ARUL JOTHI
YOGA CENTER

Cell : 9444 122 922



கொசு தொல்லை அதிகரிப்பு வீடுதோறும் மருந்து தெளிக்க உத்தரவு...

சென்னையில் கொசு தொல்லை அதிகரித்திருப்பதை தொடர்ந்து, தினசரி வீடுதோறும் மருந்து தெளிக்க சென்னை மாநகராட்சி நடவடிக்கை எடுத்து உள்ளது. சென்னையில் சில நாட்களாக கொசு தொல்லை அதிகமாக இருப்பதாக, பல்வேறு பகுதிகளில் இருந்து மாநகராட்சிக்கு புகார்கள் குவிந்துள்ளன.

இதைத் தொடர்ந்து, மாநகராட்சி கமிஷனர் ககன்தீப் சிங் பேடி தலைமையில், ரிப்பன் மாளிகையில் செவ்வாய் கிழமை அன்று ஆலோசனை கூட்டம் நடந்தது. இது குறித்து, கமிஷனர் ககன்தீப் சிங் பேடி கூறியதாவது:

சென்னையில் கொசு ஒழிப்பு பணிகளை மேற்கொள்ள நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. அதன்படி, 2,129 சிறு

வட்டங்களாக பிரிக்கப்பட்டு, 1,260 கொசு ஒழிப்பு நிரந்தர பணியாளர்கள் 2,359 ஒப்பந்த பணியாளர்கள் என, 3,619 பணியாளர்கள் வாயிலாக, கொசு ஒழிப்பு பணி மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

இதற்காக, 256 மருந்து தெளிப்பான்கள், 167 "பவர் ஸ்ப்ரேயர்"கள், பேட்டரி வாயிலாக இயங்கும் 479 "ஸ்ப்ரேயர்"கள், 287 கையால் இயக்கும் புகை பரப்பும் இயந்திரங்கள், 12 சிறிய புகை பரப்பும் இயந்திரங்கள் மற்றும் 68 வாகனங்களில் பொருத்தப்பட்ட புகை பரப்பும் இயந்திரங்கள் உள்ளன.

மேலும், வீடுகள் தோறும் மலேரியா பணியாளர்கள் வாயிலாக, தினசரி கொசு ஒழிப்பு மருந்து தெளிக்கப்படும். பொது இடங்களில் கொசுப்புழு உற்பத்தியாகும் இடங்களை கண்டறிந்து, கொசு ஒழிக்கப்படும். நீர்வழித் தடங்களில் ஆகாயத் தாமரைகள் மற்றும் வண்டல்களை அகற்றி, கொசுப்புழு உருவாகாத வகையில், தண்ணீர் தடையின்றி செல்ல வழிவகை செய்யப்படும். நீர் நிலைகளில் "டிரோன்" வாயிலாக கொசு மருந்து தெளிக்கப்படும். இவ்வாறு அவர் கூறினார். கூட்டத்தில், மாநகராட்சி துணை கமிஷனர் மனிஷ், மாநகர நல அலுவலர் ஜெகதீசன் உள்ளிட்டோர் பங்கேற்றனர்.

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

	
பெட்ரோல் விலை விலை 1 லிட்டர் ₹ 101.40	டீசல் விலை விலை 1 லிட்டர் ₹ 91.43

நங்கநல்லூர் ஆஞ்சநேயர் கோவிலுக்கு தனியார் அறங்காவலர்கள் நியமனம்...



நங்கநல்லூரில் உள்ள, ஆதிவ்யாதிஹர பக்த ஆஞ்சநேய சுவாமி கோவிலில், தனியார் அறங்காவலர்களை, ஹிந்து சமய அறநிலையத்துறை நியமித்துள்ளது.

சென்னை, நங்கநல்லூரில் உள்ள, ஆதிவ்யாதிஹர பக்த ஆஞ்சநேய சுவாமி கோவில், 30 ஆண்டுகள் பழமை வாய்ந்தது. இந்த கோவில், தனியார் அறக்கட்டளை சார்பில் கட்டப்பட்டது. கோவில் பிரபலமடைந்ததையடுத்து, ஹிந்து சமய அறநிலையத்துறையின் கீழ், கோவில் கொண்டு வரப்பட்டது. கோவிலை நிர்வகிக்கவும், விழாக்களை நடத்தவும் அறநிலை

-யத்துறை சார்பில், அதிகாரிகள் நியமிக்கப்பட்டனர்.

இருந்தாலும், தனியார் அறக்கட்டளையை சேர்ந்தவர்கள், தங்களையும் அறங்காவலர்களாக நியமிக்கக் கோரி, அறநிலையத்துறைக்கு கோரிக்கை வைத்தனர். இதையேற்ற அறநிலையத்துறை, தனியார் அறங்காவலர்களை நியமித்து உத்தரவிட்டுள்ளது.

இந்த அறங்காவலர்கள், இரண்டு ஆண்டுக்கு ஒரு முறை தேர்வு செய்யப்படுவர். தனியார் அறங்காவலரும், அரசு அதிகாரிகளும் இணைந்து, கோவில் நிர்வாகத்தையும், விழாக்களையும் நடத்துவர் என, அறநிலையத்துறை அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர்.

ஆன்மீக தகவல்

குரு பகவானின் உகந்த வியாழக்கிழமை விரதமும்... அதன் பலன்களும்...

வாரத்தில் வரும் ஏழு நாட்களில் வியாழக்கிழமை பிரகஸ்பதி எனப்படும் குரு பகவான் வழிபாட்டிற்குரிய தினமாக இருக்கிறது. எந்த ஒரு மாதத்திலும் சக்ல பட்சம் எனப்படும் வளர் பிறையில் வரும் வியாழக்கிழமைகளில் இந்த விரதத்தை மேற்கொள்ளலாம். ஒரு வருடத்தில் தொடர்ந்து 16 வளர்பிறை வியாழக்கிழமைகளில் இந்த வியாழ விரதம் மேற்கொள்வது மிகுந்த நன்மைகளை தரும்.

மஞ்சள் நிற ஆடைகளை அணிந்து கொண்டு, எதுவும் உண்ணாமல், அருந்தாமல் அருகிலுள்ள கோயிலின் நவகிரக சந்நிதிக்கு சென்று குரு பகவானுக்கு மஞ்சள் நிற பூக்கள் சாற்றி, மஞ்சள் நிற இனிப்புகள் நைவேத்தியம் செய்து, சந்தனம், மஞ்சள் போன்றவற்றை கொண்டு குரு பகவானுக்கு அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும். பின்பு குங்குமப்பூ கலந்த பசும்பாலை கொண்டு குரு பகவானுக்கு அபிஷேகம் செய்து வழிபட வேண்டும்.

விரதம் இருக்கும் நாள் முழுவதும் உணவேதும் அருந்தாமல் இருப்பது விரதத்தின் முழுமையான பலன்களை தரும். அன்றைய தினம் குரு பகவானுக்குரிய மந்திரங்கள், ஸ்தோத்திரங்கள் போன்றவற்றை படிப்பது நல்லது. மாலையில் மஞ்சள் நிற இனிப்புகள், ஆடைகள் போன்றவற்றை ஏழ்மையில் இருப்பவர்களுக்கு தானமளிப்பது நல்லது. இரவில் உப்பு சேர்க்காத உணவை சமைத்து சாப்பிட்டு வியாழக்கிழமை விரதத்தை நிறைவு செய்யலாம்.

குரு பகவானுக்குரிய இந்த வியாழக்கிழமை விரதத்தை முறையாக மேற்கொள்பவர்களுக்கு வாழ்வில் பல யோகங்கள் ஏற்படும். சரியான காலத்தில் திருமணம் நடக்கும். ஜாதகத்தில் குரு கிரக தோஷம் இருப்பவர்களுக்கு இந்த விரதம் அனுஷ்டிப்பதால் அவை நீங்கும். தொழில், வியாபாரங்களில் சரியான வருமானம் இல்லாதவர்கள், குடும்ப பொருளாதார நிலை சிறப்பாக இல்லாதவர்கள் இந்த விரதம் மேற்கொள்வதால் குரு பகவானின் அருள் கிடைக்கப்பெற்று தொழில், வியாபாரங்களில் சிறந்து செல்வ வளம் பெருகும்.

இந்த வார ராசிபலன்



மேஷம்

இந்த வாரம், நீங்கள் தேவையற்ற பல பொருட்களை வாங்குவதன் மூலம், அதிக ஆடம்பரமாக செலவிடலாம். எதை வாங்குவதற்கு முன்பும் நன்றாக யோசிக்க வேண்டும்.



ரிஷபம்

இந்த வாரம் முழுவதும் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் மிகவும் நன்றாக இருக்கும் மற்றும் இந்த நேரத்தில் நீங்கள் ஏதாவது வாகனம் அல்லது வீடு வாங்க திட்டமிட கூடும்.



மிதுனம்

இந்த வாரம் விருந்தினர்கள் வீட்டிற்கு வருகை தர வாய்ப்புள்ளது. இது குடும்ப சூழலில் அமைதியைக் கொடுக்கும். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள்.



கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் வாழ்க்கையில் மிகவும் புனிதமானதாக இருக்கும். ஏனெனில் இந்த நேரத்தில் நீங்கள் விரும்பிய அனைத்து விஷயங்களையும் பெறுவீர்கள்.



சிம்மம்

இந்த வாரம் உங்கள் தொழில் மற்றும் தொழில் வாழ்க்கையில் வெற்றிகரமாக இருக்கும். இது உங்கள் குறிக்கோள்களையும் லட்சியங்களையும் அடைய மகத்தானவையாக அமைகிறது.



கன்னி

இந்த வாரம் சிறப்பான முறையில் சாதகமாக இருக்கும். இந்த நேரம் உங்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இதனால் நீங்கள் பணியில் வெற்றி அடைவீர்கள்.



துலாம்

இந்த வாரம், உங்கள் நல்ல உடல்நலம் காரணமாக நீங்கள் உற்சாகமாக மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பீர்கள். மகிழ்ச்சியுடன் எதையும் எளிதாகக் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.



விருச்சிகம்

இந்த வாரம், உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கை மற்றும் வேலையில் உள்ள அனைத்து சச்சரவுகளையும் அகற்றுவதன் மூலம் மோசமான குடும்ப நிதி நிலைமையை மேம்படுத்த முடியும்.



கனுசு

இந்த வாரம் தொழில் வாழ்க்கை ரீதியாக உங்களுக்கு நன்மையானதாக இருக்கும். ஏனென்றால் இந்த ராசிக்-காரர் ஏதாவது வெளிநாட்டு பயணம் செல்ல நல்ல வாய்ப்பு கிடைக்கும்.



மகரம்

இந்த வாரம் உங்களுக்கு எதிர்பாராத செலவுகள் ஏற்படும். இருப்பினும் உங்கள் வருமானம் அதிகரிப்பதால், உங்கள் வாழ்க்கையில் இந்த செலவு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படுத்தாது.



கும்பம்

இந்த வாரம் உங்கள் வாழ்க்கை பற்றி குடும்ப உறுப்பினர்கள் மிக முக்கிய முடிவுகளை எடுப்பார்கள். நீங்கள் அவர்களின் வாழ்க்கையில் பல ஆலோசனை கேட்பதை காணக்கூடும்.



மீனம்

இந்த வாரம் உங்கள் இயல்பு வாழ்க்கை சோம்பேறியாக இருக்கும். இதனால் பாதகமான சூழ்நிலையை மதிப்பிட முடியாது. நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும் உங்கள் எதிரிகளை புறக்கணிக்கலாம்.

Entertainment Corner

எக்ஸ்பிரஸ்

ஜோக்ஸ்.....



இந்த உலகத்தில் 2 பேரை ரொம்ப நேரம் முறைச்சு பார்க்க முடியாது...
முதலாவது சூரியன்..
இரண்டாவது மனைவி..

வேலை கிடைக்கிற வரைக்கும் வேலை கிடைக்கலையே என்று கஷ்டமா இருந்துச்ச... வேலை கிடைச்ச பிறகு வேலைக்கு போறதுக்கே கஷ்டமா இருக்கு...

எந்த "புக்" க பாத்தாலும் தூக்கம் தூக்கமா வருது... இந்த "பேஸ்புக்" க பாத்தா மட்டும் கருமம் தூக்கமே வர மாட்டேங்குது...

சென்ற வார இணைச் சொற்களுக்கான விடைகள்

எழில்

அழகு ஈர்ப்பு முழுமை கவர்ச்சி

சென்ற வார குறுக்கெழுத்து புதிருக்கான விடைகள்

இடமிருந்து வலம்: 1. தாய்மொழி 3. பரிகாரம்
4. கற்காலம் 5. பன்றி 7. தேவகிரி 10. நம்நாடு
12. தொடர்கதை 13. இமான்

வலமிருந்து இடம்: 11. தளி(கை) 15. தீவீடி

மேலிருந்து கீழ்: 1. தாசன் 2. மொந்தன்
7. தேக்கரண்டி 9. கிளி 10. நடமாடும்

கீழிருந்து மேல்: 6. சிற்பம் 8. வருங்கால
14. விதை 15. தீர்க்கதரிசனம் 13. தொடுகறி

சென்ற வார சொல் விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. காடை 2. கறி 3. கடி 4. கடை 5. கோழி
6. கறை 7. பாரி 8. கோறை 9. கோடி 10. பாரை

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. தேங்காய் 2. காய்ந்த மிளகாய்
3. மணி 4. கிணற்று நீர் 5. காற்றாடி

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
Designer : S. Aswini
Journalist : P. Praveen
Marketing Executive : C. Karthikeyan

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்
This is our only concern

Express Velachery

Weekly - News Paper

37F, Diya Complex

Velachery Main Road, Vijayanagar,
Velachery, Chennai - 600042.

Timing: Monday to Friday 9.30 am to 6.00 pm
Saturday 9.30 am to 12.30 pm

044-42077328 / 7305837388

E-mail : expressvelachery@gmail.com

DISCLAIMER

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

சொல் விளையாட்டு

ப ட் டி
எ பா க்
க ம் ர

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 10 வார்த்தைகளை கண்டுபிடிங்கள்.

அறுகவை சமையல்

சோள மாவு அல்வா

தேவையான பொருட்கள்:

சோள மாவு - 1/2 கப்
சர்க்கரை - 1 1/2 கப்
தண்ணீர் - 1 கப் + 1 1/2 கப்
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
முந்திரி - 1/4 கப் (நறுக்கியது)
ஏலக்காய் பொடி - 1 சிட்டிகை
கேசரி பவுடர் - 1 சிட்டிகை

செய்முறை:

❖ முதலில் சோள மாவை ஒரு பெளலில் போட்டு, அத்துடன் 1 1/2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி கட்டி சேராதவாறு கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

❖ பின்னர் அதில் கேசரி பவுடர் சேர்த்து நன்கு கலந்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். அதே சமயம் வாணலியில் சிறிது நெய் ஊற்றி, முந்திரியை போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ பின்பு ஒரு நாண்-ஸ்டிக் தவாவை அடுப்பில் வைத்து, அதில் 1 கப் தண்ணீர் ஊற்றி, சர்க்கரை சேர்க்கவும் சர்க்கரை நன்கு கரைந்து, சர்க்கரை பாகு ரெடியானதும், கலந்து வைத்துள்ள சோளமாலை அதில் சேர்த்து தொடர்ந்து கிளறி விட வேண்டும்.

❖ அப்படி கிளறி விடும் போது, கெட்டியாக ஆரம்பித்து, அல்வா போன்று வர ஆரம்பிக்கும்.

❖ அப்போது அதில் நெய் மற்றும் ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து நன்கு கிளறி, பின் அதில் வறுத்த முந்திரியை சேர்த்து கிளறி இறக்கி, ஒரு தட்டில் பரப்பி ஒரு மணிநேரம் கழித்து அதனை துண்டுகளாக்கினால் சுவையான சோளமாவு அல்வா ரெடி.

விடுகதை விளையாட்டு

1. வினா இல்லாத ஒரு விடை - அது என்ன?
2. உரசினால் உயிரே மாய்த்துக் கொள்ளும் - அது என்ன?
3. கை பட்டால் சிணுங்கும் கன்னிப் பெண் கூச்சல் போட்டு கதவை திறக்க வைப்பார் - அவள் யார்?
4. தாழ்ப்பாளர் இல்லாத கதவு தானாக மூடி திறக்கும் கதவு - அது என்ன?
5. பேசாத வரை அவன் இருப்பான் பேசினால் அவன் உடைந்துவிடுவேன் - அவன் யார்?

அறிவியல் தகவல்

கொழுப்பைக் கூட்டும் பிளாஸ்டிக்!

உலகில் தற்போது பிளாஸ்டிக் பயன்பாடு அதிகமாக இருக்கிறது. அதே நேரம், பெரும்பாலான நாடுகளில் உடல் பருமன் ஒரு சவாலான போக்காக மாறியுள்ளது. இந்த இரண்டுக்கும் தொடர்பு இருக்கலாம் என்கின்றனர், நார்வே அறிவியல் தொழில்நுட்ப பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள்.

நாம் உணவு மற்றும் நீரைக் கையாளும் பயன்படுத்தும் பிளாஸ்டிக் கலன்களில் உள்ள சில வேதிப் பொருட்கள், உடலில் புகுந்து உணவை செரிமானிக்கும் முறையில் இடையூறுகளை ஏற்படுத்துவதாக நார்வே விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

இதனால், மனித உடலில் கொழுப்பு செல்கள் அபரிமிதமாகப் பெருகி வளர்வதையும் விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். தயிர் வைக்கும் பிளாஸ்டிக் பாத்திரம், சமையலறையில் சுத்தம் செய்ய உதவும் ஸ்பாஞ்ச், குடிநீர் பாட்டில்கள் போன்ற அன்றாடம் பயன்படும் 34 விதமான பிளாஸ்டிக் பொருட்களில் உள்ள வேதிப் பொருட்களை அடையாளம் கண்டனர்.

இவற்றில் 55 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட வேதிப் பொருட்கள் இருப்பதையும், அதில் 629 வகைகளை, ஆய்ந்து விளைவிக்கக்கூடியவை என்று பிரித்தனர். இதிலும் 11 வேதிப் பொருட்கள் மனித செரிமான அமைப்பில் இடையூறு செய்ய வல்லவை என்று தெரிய வந்தது. எனவே தான், பிளாஸ்டிக் கலன்களை உணவு மற்றும் குடிநீருக்குப் பயன்படுத்துவதை அறவே தவிர்ப்பது, உடல் பருமனை குறைக்க உதவக்கூடும் என விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

விவசாயம் காப்போம்

அவரை பயிர் இடுவது எப்படி?

அவரையில் இருவகைகள் உள்ளன. குத்து அவரை ரகங்களை ஆண்டு முழுவதும் (120 நாட்கள்) பயிரிடலாம். பந்தல் அவரை ரகத்தை ஜூலை, ஆகஸ்ட் மாதங்களில் (240 நாட்கள்) சாகுபடி செய்யலாம். நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள வண்டல் மண் அவரை சாகுபடிக்கு ஏற்றது.

குத்து அவரை நடவு செய்ய ஒரு ஹெக்டேருக்கு 25 கிலோ விதையும், பந்தல் அவரை நடவு செய்ய ஐந்து கிலோ விதையும் போதுமானது. குத்து அவரையை 1 அடிக்கு இரண்டு அடி வீதமும், பந்தல் அவரையை இரண்டு மீட்டர் மூன்று மீட்டர் இடைவெளியிலும் நடவு செய்ய வேண்டும். நட்டவுடன் நீர் பாய்ச்சுவது அவசியம்.

நிலத்தை நன்கு உழுது தயார் செய்து, ஹெக்டேருக்கு 12.5 டன் தொழு உரத்துடன், யூரியா 54

கிலோவும், சூப்பர் பாஸ்பேட் 83 கிலோவும் மேலுரமாக இட வேண்டும். மானாவாரி நிலத்துக்கு ஹெக்டே -ருக்கு 12.5 டன் தொழு உரத்துடன் 27 கிலோ யூரியாவையும், 42 கிலோ சூப்பர் பாஸ்பேட்டையும் மேலுரமாக இட வேண்டும்.

ஹெக்டேருக்கு 20 டன் தொழு உரத்துடன் யூரியா 13 கிலோ சூப்பர் பாஸ்பேட் 20 கிலோ பொட்டாஷ் 75 கிலோவும் மேலுரமாக இடவேண்டும். விதை நேர்த்தி ஒரு ஹெக்டேருக்கு தேவையான விதையுடன் 600 கிராம் ரைசோபியம் நுண்ணுயிர் உரத்தை ஆறிய சோற்றுக் கஞ்சியுடன் கலந்து நிழலில் 15-30 நிமிடம் உலர்த்தி பின் விதைக்க வேண்டும்.

காய்ந்த துளைப்பான் பூச்சிநோய் அவரையை அதிகமாக தாக்கும். இந்நோயால் விவசாயிகளுக்கு அதிக மகசூல் இழப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

இந்நோயை கட்டுப்படுத்த கார்பரில் 50 டிபிள்யூபி மருந்தை 1 லிட்டர் நீரில் 2 கிராம் வீதம் கலந்து 15 நாட்கள் இடைவெளியில் 3 முறை தெளிக்க வேண்டும் (அ) எண்டோசல்பான் 35 இசி மருந்தை 1 லிட்டர் நீரில் 2 மி.லி. என்ற அளவில் கலந்து தெளித்து கட்டுப்படுத்தலாம்.

அவரை பயிரை தாக்கும் மற்றொரு வகையான நோய் சாறு உறுஞ்சும் பூச்சி நோய். இந்நோயை மாலத்தியான் 50 இசி மருந்தை 1 லிட்டர் நீரில் 1 மி.லி. வீதம் தெளித்து கட்டுப்படுத்தலாம். சாம்பல் நோயை கட்டுப்படுத்த கார்பென்டசீம் மருந்தை லிட்டருக்கு 0.5 கிராம் வீதம் தெளித்து கட்டுப்படுத்தலாம். பந்தல் அவரை ஒரு ஹெக்டேருக்கு 12 முதல் 13 டன் வரையிலும், குத்து அவரை 8 முதல் 9 டன் வரையிலும் மகசூல் பெறலாம்.



BRING OUT THE HIDDEN BEAUTY INSIDE YOU

The touch makeovers

Get exclusive offers in bridal packages.
MAKE-UP
SAREE DRAPING
HAIR STYLING

HD-MAKEUP @ 6999/-

Hurry up! Limited period offer!
Enquiry: +91-7708956353
Instagram: the_touch_makeovers

நாவில் நடனமாடும் சுவைக்கு...



கங்கா ஸ்வீட்ச்

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
- Thiruvanniyur 4230 0911
- Velachery 4232 5234
- Pallavaram 4207 3157
- Kolathur 4286 6809/10

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, Chennai - 42.
Email : vedashreni@gmail.com, www.vedashreni.velachery.com

98414 46897
95002 67471

VEG FOOD ONLY

A Unit of **NFC** Group
NIMS FOOD CO
Email: consultantnfc@gmail.com

For Home Delivery
Contact : 9047259981
9884563622
Minimum Order Rs.300/-

SMK SMART KITCHEN

Multi Cuisine Restaurant
HONOUR TO SERVE

Soup Kebabs
Grilled Jandoori Chinese
Gravies Biryani Juice
Combo



We Under Take
PARTY ORDERS
CORPORATES
COLLEGE EVENTS ETC...
9047259981
No:25, New Colony, Velachery, Chennai - 600042
Near Tata Consultancy
Restaurant E-Mail: smk2020r@gmail.com

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

YOURS BRIDAL SALON

SCHOOL FOR SKIN HAIR MAKEUP

Sushmitha
MAKEOVER ARTIST

50% OFF ON BRIDAL MAKEUP & PRE BRIDAL PACKAGES

50% OFF ON ALL MAKEUP COURSES

96770 97907
98405 91115

No: 27/D, Shivas Sundaram Flats, Nattar Street, Velachery, Chennai - 600 042.



AMMA'S KAIMANAM

AUTHENTIC CHETTINAD NAATTAR / TAMBRAHM VEETU SAAPARU
செட்டிநாட்டு நாட்டார் / தம்பிழ் பிரம்மண-வீட்டு சாப்பாடு
Come and dine at 2, 5th Main Road, Dhandeewaram Nagar, Velachery, Chennai 42.



AMMA'S
FSSAI 12421002000106

7358121719
7358254719
8939881582

DOOR DELIVERY
PARTY/FUNCTION/
FESTIVAL BULK
CATERING ORDERS