

நாவில் நடனமாடும்
சுவைக்கு

கங்கா
GANGA SWEETS
ஸ்வீட்சு

PURE GHEE
SWEETS

Contact
4264 5911 / 2615 4635

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper – Weekly

Free Circulation

DR. RAJESHWARI'S
Skin Care & Hair Restoration Centre

Book for Unlimited Hair with
HAIR TRANSPLANT
PRP HAIR - REGROWTH
Book Now
73373 11188

Door No.15, First Floor,
Velachery Main Road,
Opposite to Phoenix Mall,
Chennai - 600 042
Email : info.drsshrc@gmail.com

Contact
7337311188 / 044-42152111

VOL - 3 ISSUE - 49

Editorial : 044-42077328 / 7305837388

email : expressvelachery@gmail.com

Awareness program on menstrual hygiene was held at Guru Nanak College on the eve of Women's Day...

Rotary club of Chennai Velachery in association with RID 3232 sponsored and supplied "Napkin Vending machine & Napkin Incinerator machine" to Gurunanak college and conducted Happy Periods Menstrual Hygiene Awareness Program for girl students on 7th March 2022 at a function in Gurunanak college, Velachery. This machine was handed over by Chief Guest Rtn. Saradha Ramani - Chairman, Menstrual Health & Hygiene, RID 3232 in the august presence of Principal Dr.M.G.

Raghunathan, Dr. M.L.Mayalekshmi Pillai HOD & Coordinator, Dr. K. Umadevi HOD & Coordinator, Gurunanak college and RCCV President Rtn. M.Sathyarayanan, Rtn. V.Sriram - Director, CS Health and many Rotarian members and Rotarian spouses of Rotary Club of Chennai Velachery along with 300 students of Gurunanak college. This "Napkin Vending machine" will be benefitting nearly 800 Girl students & 100 Women Lecturers of Gurunanak college.



International Women's Day was Celebrated in Ramaniyam Apartments...



International Women's Day was celebrated on 8th March in Ramaniyam Marvel apartments located in seshadripuram Main road in velachery. The event hall was beautifully adorned with lights and lamps to give a warm welcome to all the Women.

The evening was fun-filled with games, music and various interactive events exclusively conducted for the Women.

Women of the society were invited to perform and exhibit their talents on the stage. Music related games, puzzle solving and Karaoke music floor, and sharing life experiences were some of the highlights of the Celebration.

This event brought the women closer together and was one of a kind stress buster to relieve the stress of their everyday busy lives.

Lack of security at Velachery MRTS station parking lot troubles commuters...

CHENNAI: It has been more than two years since a contractor has been assigned for two and four-wheeler parking at the Velachery MRTS station. Commuters park vehicles on bylanes and in the old parking lot, and are worried about theft.

"The contract expired in October, 2019 and has not been renewed. Commuters park their vehicles for free and wherever they want, without any regard for others," said peoples of Velachery and a regular commuter.

Since there is no regulation, anti-social activities are frequent at the place at night. Tipplers park their vehicles in the parking lot and



drink there. Commuters also said some of them were groped and lewd comments were passed.

During the daytime, chaos is

inevitable. Commuters park their vehicles in a haphazard manner and end up the blocking way for others. "On Friday, it took me an

hour just to move other vehicles and take my vehicle out of the parking spot. Ideally, the State is supposed to encourage public transport, but it seems that they are discouraging it over here," said another commuter.

The station has another parking lot on the northern side, for which the commuters from the south, including Madipakkam, Adambakkam, Puzhithivakkam and Velachery have to take a long detour. According to official estimates, the administration could have earned at least Rs 30,000 per day if the contract lot was operating.

When contacted, an official from the Railways said the delay is due to the multi-level parking project. A contractor will be fixed soon if the multi-level parking is delayed any further.

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

Salary Rs.15000/-
Boutique
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
கழுத்து வலி
❖ Back Pain / Lumber Spondylosis
முதுகு 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
தேராய்டு 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

ஆன்மீக தகவல்

அங்காளம்மனுக்கு 3 அமாவாசை விரதம் இருந்தால் நடக்கும் அதிசயங்கள்....

அண்ட சக்திகள் ஒன்று இணையும் நேரம் தான் அமாவாசை. மேலும் பிண்ட சக்திகளாக மனிதனை தோற்றுவித்த ஆவி ஆன்மாவான மூதாதையர்களுக்கு வணக்கத்திற்குரியதாக ஏற்றுக் கொள்ளும் நாள் அமாவாசை.

அமாவாசையில் அங்காளம்மன் திருக்கோயிலில் அமர்த்தப் -பட்டு ஊஞ்சலில் வைக்கப்பட்டு மக்கள் விரதம் இருந்து தங்களின் குறைகளை வேண்டிக் கொண்டால் அதன்படி வேண்டியது நிறைவேறும்.

கல்வி, செல்வம், வீரம் என்று சொல்லும் மூன்று ஆற்றல்களும் மூன்று அமாவாசை தோறும் தொடர்ந்து வந்தால் அவர்களுக்கு நிறைவாக நிறையும்.

ஆன்ம பிணிகளாக பில்லி வைப்பு, சூன்யம், காட்டேரி சேட்டைகள், வறுமை, துன்பம் போன்றவை விலக தொடர்ந்து மூன்று அமாவாசை தோறும் வருகை தந்தால் பிரமஹத்தி என்பது விலகும் என்பது உண்மை.

ஒரு எலுமிச்சை பழத்தை நான்கு பிளப்பாக செய்து அதில் கற்பூரம் ஏற்றி தலையில் இருந்து பாதம் வரை ஏற்றி இறக்கி, ஆண்கள் வலது பக்கமும், பெண்கள் இடது பக்கமும் உடைத்து அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள திருஷ்டியை கழித்து செல்வது வாடிக்கை வழக்கம்.

பழமை திருவிழாவாக அங்காளம்மன் ஊஞ்சல் திருவிழா ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை தோறும் கொண்டாடு -கின்றனர். அமாவாசை தோறும் இந்த திருக்கோயிலுக்கு வந்தால், அவர்களை பிடித்துள்ள பிணிகள், பீடங்கள், தோஷங்கள், பில்லி வைப்பு, சூன்யம் போன்ற ஆன்ம நோய்கள் குணமாகும்.

இந்த வார ராசிபலன்

 <p>மேஷம் இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் நேரத்தை கொஞ்சம் உங்கள் குழந்தைகளுடன் செலவிடுவது நல்லது. இதன் மூலம் அவர்களின் மனதில் இருக்கும் இன்பம் துன்பங்களை அறிய முடியும்.</p>	 <p>துலாம் இந்த வாரம் ஒரு பெரிய பொருளாதார இழப்பை சந்திக்க நேரிடும். எனவே உங்கள் பண பரிவர்த்தனைகள் குறித்து முடிந்தவரை எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது.</p>
 <p>ரிஷபம் இந்த வாரம் நீங்கள் பணித்துறையில் கொஞ்சம் எரிச்சலான நடத்தை செய்யக்கூடும். இதனால் உங்கள் மற்ற சக ஊழியர்களுடன் சண்டை அல்லது விவாதம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.</p>	 <p>விருச்சிகம் இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் பழைய வேலைகள் நேரத்திற்கு ஏற்ப முடிப்பதில் வெற்றியடைவீர்கள், இதனால் இந்த நேரத்தில் பதவி உயர்வு, ஊதியம் உயர்வு கிடைக்க முழு வாய்ப்புள்ளது.</p>
 <p>மிதுனம் இந்த வாரம் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தக்கூடிய விஷயங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளில் நீங்கள் பணியாற்றுவது நல்லது. இது உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்.</p>	 <p>தனுசு இந்த வாரம் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் விவாதம் நடந்தால் பொறுமையை இழக்க வேண்டாம். இதனால் உங்களுக்கும் உறுப்பினர்களுக்கும் இடையில் கருத்து வேறுபாடுகள் வரும்.</p>
 <p>கடகம் இந்த வாரம் திடீரென்று, குடும்பம் தொடர்பான சில பொறுப்புகள் உங்கள் திட்டங்களை சீர்குலைக்கலாம். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் உள்நாட்டுப் பணிகளில் சிக்கிக்கொள்வீர்கள்.</p>	 <p>மகரம் இந்த வாரம் உங்களுக்கு அதிக பணம் தேவைப்படும். ஆனால் உங்கள் சில தேவையற்ற செலவுகளால் போதுமான பணம் இருக்காது. இதனால் உங்களுக்கு பல துன்பங்கள் ஏற்படும்.</p>
 <p>சிம்மம் இந்த வாரம் ஆரோக்கியத்தில் சில பிரச்சினைகள் வந்தாலும், நீங்கள் எந்தவொரு பெரிய நோய்க்கும் பலியாக மாட்டீர்கள், உடல் ரீதியாக முன்பை விட ஆரோக்கியமாக இருப்பீர்கள்.</p>	 <p>கும்பம் இந்த வாரம் உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிகரிப்பு கொண்டு வரும். ஆனால் இந்த நேரத்தில் நீங்கள் எந்த வேலை செய்தாலும் அதில் சிறப்பு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.</p>
 <p>கன்னி இந்த வாரம் உங்கள் வசதி அதிகரிப்பு ஏற்படும். அதை நீங்கள் முடிக்கவும் தயாராக இருப்பீர்கள். இருப்பினும், நீங்கள் திரட்டிய பணத்தை விட அதிகமாக செலவிடுவீர்கள்.</p>	 <p>மீனம் இந்த வாரம் உங்கள் உடல் நலம் மிகவும் நன்றாக இருக்கும் மற்றும் உங்கள் ஆரோக்கியம் மிகவும் வலுவாக இருக்கும் காரணத்தால், நீங்கள் மிகவும் சிறப்பாக உணர்வீர்கள்.</p>

விஜயநகர் நல வாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக நடைபெற்ற சிறப்பு விழிப்புணர்வு முகாம்...



நமது வேளச்சேரி விஜயநகரில் அடிக்கடி திருட்டு சம்பவங்கள் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. சனிக்கிழமை அதிகாலை சுமார் 3.00 மணி அளவில் 11வது பிரதான சாலையில் ஒரு வீட்டில் ஜன்னல் கதவு திறந்திருந்த சமயத்தில் அதன் வழியாக ஒரு மடிகணியை எடுத்து உள்ளார்கள்.

இதுபோல் திருட்டு சம்பவங்களை தடுக்கும் வகை -யில் தங்களையும், தங்கள் இல்லத்தில் உள்ள பொருட்க

-ளையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டி, மக்களுக்கு இதை பற்றி ஒரு சிறப்பு விழிப்புணர்வு முகாமை நமது வேளச்சேரி விஜயநகர் நலவாழ்வு சங்கம் 6ஆம் தேதி ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று நடத்தினார்கள்.



யோகாசனம்

தடாசனம்

பயன்கள்:

- ❖ உடல் முழுவதும் உள்ள நரம்புகள் புத்துணர்வு பெறும். 18 வயதிற்குட்பட்டவர்கள் தினமும் செய்துவந்தால் உயரமாக வளரலாம். குதிகால் வலி நீங்கும்.
- ❖ மன ஒருமைப்பாடு மற்றும் நினைவாற்றலை வளர்க்க உதவும். தட்டை கால் நிமிர இவ்வாசனம் பெரிதும் உதவும்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922



இந்த விழிப்புணர்வு முகாமில் நமது வேளச்சேரி காவல் துறையில் இருந்து (17) குற்றவியல் ஆய்வாளர் திரு. கண்ணன் மற்றும் சட்டம் மற்றும் ஒழுங்கு ஆய்வாளர் திரு. சந்திர

மோகன் மற்றும் குற்றவியல் உதவி ஆய்வாளர் திருமதி. இந்துமதி ஆகியோர் கலந்துக் கொண்டு சிறப்புரையாற்றி -னார்கள்.

மக்கள் அனைவரும் இந்த விழிப்புணர்வு முகாமில் கலந்து கொண்டனர். இந்த முகாமில் கலந்துக் கொண்ட காவல் துறை அதிகாரிகள் மற்றும் மக்கள் அனைவருக்கும் நமது வேளச்சேரி விஜயநகர் நல வாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொண்டனர்.

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
binduinno@gmail.com

B. BINDU
Makeup Artist
Consultant:
Beauty tip & women empowerment (adviser)

Facial
Makeup
Hair cuts
Hair Colouring
Eye brow Trimming
Wedding Packages

Free
30%
OFFER
FOR ALL
BEAUTY
CARE

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 இன்றே போதுமானது. 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

Chutties Corner

கனிக் கிரமை பகுதி



**Kundavi
IV - Std**

HAPPY BIRTHDAY



**P. S. Phyllis Susan
March - 11**



**Monica
March - 11**



**R. Sindiya
March - 12**

திருக்குறள்

35. ஒல்லும் வகையான அறவினை ஓவாதே
செல்லும்வாய் எல்லாஞ் செயல்.

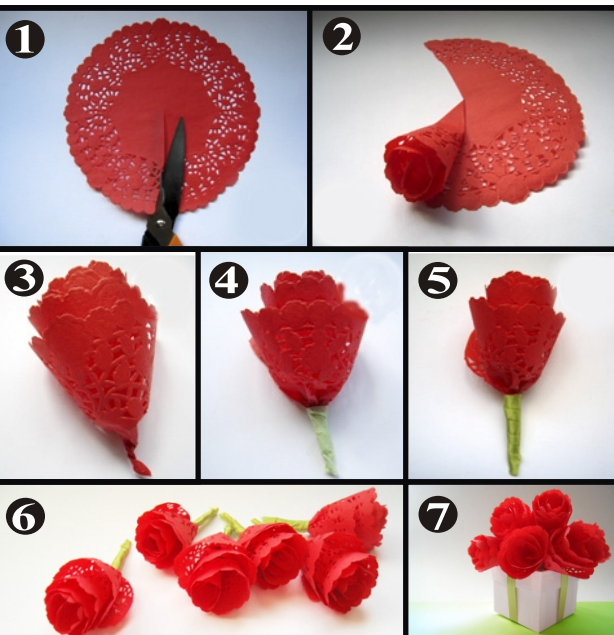
To finish virtue's work with ceaseless effort strive,
What way thou may'st, where'er thou see'st the
- work may thrive.

வண்ணக்கோலம்

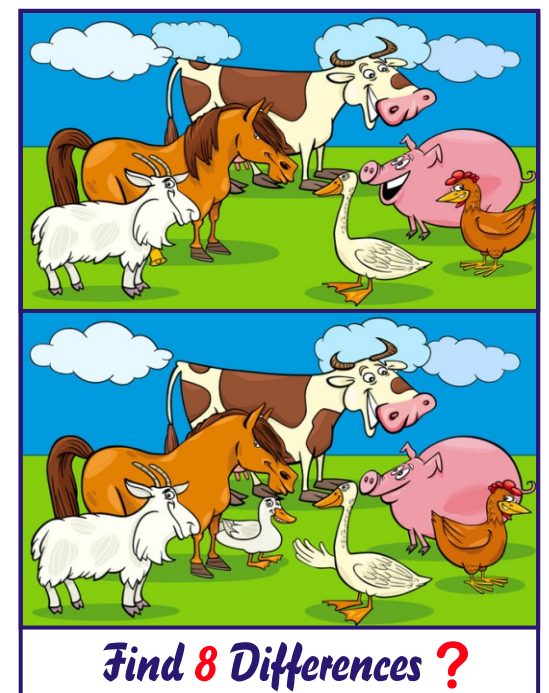


**Devika Marimuthu
Thiruvanniyur**

PAPER CRAFT



படத்தில் உள்ள 6 வித்தியாசங்களை
கண்டுபிடியுங்கள்...!



வேளச்சேரியைச் சேர்ந்த சிறுமி சஹானா... சிலம்பப் போட்டியில் மாநில அளவில் முதலிடம்...



சென்னை அடையாறில் மாநில அளவிலான சிலம்பப் சுற்றுப் போட்டி நடைபெற்றது. இதில் பல்வேறு மாவட்டங்களிலிருந்து 5 வயது சிறுவர்கள் முதல் இளைஞர்கள் வரை கலந்துக் கொண்டனர்.

சென்னை அடையாறில் முதல் ஆயதம் சிலம்பாட்ட பள்ளி உலக பாரம்பரிய சிலம்பாட்ட கூட்டமைப்பு மற்றும் பாரம்பரிய சிலம்பாட்ட சங்கம் இணைந்து மாநில சிலம்பாட்ட போட்டியை நடத்தியது. சிலம்ப ஆசான்கள் கண்ணன், மணிகண்டன் முன்னிலையில் மாணவ மாணவிகள் தங்கள் திறமையை உற்சாகத்துடன் வெளிப்படுத்தினர்.

சென்னை, மதுரை மற்றும் சிவகங்கை ஆகிய மாவட்டங்களில் இருந்து மாணவ மாணவிகள் திரளாக கலந்துக் கொண்டனர். ஒற்றை சிலம்பம் சுற்றுப் போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு கோப்பையும் இரட்டை சிலம்பம் சுற்றுப் போட்டியில் வெற்றவர்களுக்கு பதக்கமும் வழங்கப்பட்டது. இதனைத் தொடர்ந்து சிலம்பம் பயிற்சி முகாமும் நடைபெற்றது.

இதில் வேளச்சேரியை சேர்ந்த சஹானா என்ற 11 வயது சிறுமி ஒற்றை சிலம்பம் சுற்றுப்போட்டியில் கலந்துக் கொண்டு மாநில அளவில் முதல் பரிசைப் பெற்றார். இவர் வேளச்சேரி சேஷாத்திரிபுரம் முதல்



பிரதான சாலையில் உள்ள ரமணியம் மார்வெல் அடுக்குமாடி குடியிருப்பில் வசித்து வருகிறார்.

சிறு வயதிலிருந்தே சிலம்பம் சுற்றுவதில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்ட இவர் கே.கே.வி தற்காப்புக் கலையில் சேர்ந்து சிலம்பாட்ட குரு பாலாஜியிடம் சிறப்பு பயிற்சி பெற்று வந்தார். தற்போது மாநில அளவிலான ஒற்றை சிலம்பம் சுற்றுப் போட்டியில் கலந்துக் கொண்டு முதல் பரிசைப் பெற்றுள்ளார்.

தூதுவளையின் மருத்துவ பயன்கள்...!

சளி, இருமல், ஜலதோஷம் போன்ற நுரையீரல் சார்ந்த நோய்களை போக்கும். தூதுவளையில் உள்ள சொலானின் சொலாசெரினின் என்ற வேதிப்பொருட்கள் சளியை நீக்கக் கூடிய சக்தியைக் கொண்டுள்ளன.

ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும். முளை நரம்புகள் வலிமை அடைந்து முளையில் இருக்கும் செல்கள் தூண்டப்பட்டு நினைவாற்றல் பெடுக்கும்.

தூதுவளை உடலில் பித்த அதிகரிப்பு ஏற்படும் போது உடலிலுள்ள பித்த அதிகரிப்பை சமப்படுத்தி சீர்செய்வதில் சிறப்பாக செயல்படுகின்றது. காது மந்தம், வயிற்று மந்தம் முதலானவற்றையும் தடுக்கின்றது. தூதுவளைப் பூவை நிழலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி பாலில் கலந்து அருந்தி வந்தால் உடல் பலம் பெறும்.

YOURS
BRIDAL STUDIO
SALON SPA

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.

**SCHOOL FOR
SKIN
HAIR
MAKEUP**

Hale & Healthy HOSPITAL
A1, Srinivasapuram, ECR
Tiruvanniyur, Chennai - 600041
(Easily Accessible Near Tiruvanniyur RTC)

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.

<p>Diagnostic Services</p> <ul style="list-style-type: none"> • X-ray • Ultrasound (USG) • ECG • ECHO • USG • Clinical Laboratory Services 	<p>Unique Offers</p> <p>"Ungal Nalam" scheme of Hale and Healthy Hospital - offers "Free Duty Medical Officer (DMO) Consultation" for all your health needs on the following days:</p> <p>Every Wednesday - from 10 am to 12 (noon) Every Saturday - from 10 am to 12 (noon)</p>	<p>Support Services</p> <p>24/7 Pharmacy (door delivery available) Physiotherapy</p>
---	---	---

www.haleandhealthy.in
FOR APPOINTMENTS: 044-43090397

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

Thiruvanniyur
4230 0911

Velachery
4232 5234

Pallavaram
4207 3157

Kolathur 4286 6809/10

சாலையோர பாஸ்ட் புட் கடைகளால் விபத்தில் சிக்கும் வாகன ஓட்டிகள்...



சாலையோரத்திலும், நடைபாதைகளை ஆக்கிரமித்தும் உள்ள, "பாஸ்ட் புட்" எனப்படும் துரித உணவகங்களால், இரு சக்கர வாகனம் மற்றும் ஆட்டோ ஓட்டுவோர் விபத்தில் சிக்கி பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

சென்னை மாநகராட்சி கொளத்தூர், அம்பத்தூர், புதூர், மாதவரம் மற்றும் ஆவடி மாநகராட்சி என, அனைத்து பகுதியிலும், 300க்கும் அதிகமான "பாஸ்ட் புட்" உணவகங்கள் உள்ளன. அவை பெரும்பாலும், மாலையில் துவங்கி, நள்ளிரவு வரை இயங்குகின்றன. அவற்றில் சாப்பிடும் வாடிக்கையாளர்களின் எண்ணிக்கையும், நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது.

இங்கு உணவு தயாரிக்கும் அடுப்புகள், ஒரு சில கடைகளில் மட்டும், போக்குவரத்துக்கு இடையூறு இல்லாமல் கடைக்குள் வைக்கப்பட்டுள்ளன. பெரும்பாலான பகுதிகளில், அவை மாநகராட்சி சாலை, மாநில நெடுஞ்சாலை மற்றும் பாதுகாப்பு கருக்கான நடைமேடைகளை ஆக்கிரமித்து அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

"பாஸ்ட் புட்" உணவகங்களுக்கு

வரும் வாடிக்கையாளர்களின் அனைத்து வாகனங்களும், சாலையை ஆக்கிரமித்தே நிறுத்தப்படுகின்றன. இதனால், பாதுகாப்பு வேறு வழியின்றி சாலையில் நடந்து செல்லும் போது விபத்தில் சிக்குகின்றனர். "பாஸ்ட் புட்" உணவகங்களால் நடக்கும் விபத்துகள், போலீசாரின் வழக்கு விசாரணையில், சாலை விபத்தாகவே பதிவு செய்யப்படுகின்றன.

சாலை மற்றும் நடைபாதையை ஆக்கிரமிக்கும் இந்த உணவகங்களை அகற்ற, சென்னை மாநகராட்சி நிர்வாகமோ அல்லது அந்தந்த பகுதி சட்டம் - ஒழுங்கு மற்றும் போக்குவரத்து போலீசாரோ, உரிய நடவடிக்கை எடுப்பதில்லை.

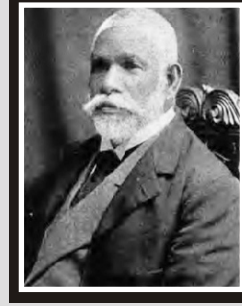
அதனால், விபத்தில் சிக்கி பாதிக்கப்படுவோர் மற்றும் உயிரிழப்போரின் குடும்பத்தினர், மீளாத்துயருக்கு ஆளாகின்றனர். உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தும் மேற்கண்ட பிரச்சனைக்கு, சென்னை மாநகராட்சி, மாவட்ட நிர்வாகம் மற்றும் காவல்துறையினர் ஒருங்கிணைந்து தீர்வு காண முன்வர வேண்டும் என, மக்கள் எதிர்பார்க்கின்றனர்.

ஏப்., 24ல் கேலோ இந்தியா விளையாட்டு போட்டி துவக்கம்...

பல்கலை அணிகளுக்கு இடையிலான "கேலோ இந்தியா" விளையாட்டு போட்டிகள், ஏப்ரல் 24ஆம் தேதி அன்று பெங்களூரில் துவங்க உள்ளன. மத்திய அரசின் விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையம் மற்றும் இந்திய பல்கலைக் கழகங்களின் சங்கம் சார்பில், "கேலோ இந்திய" விளையாட்டு போட்டிகள், கர்நாடக மாநிலம் பெங்களூரில் உள்ள ஜெயின் பல்கலையில் ஏப்ரல் 24ஆம் தேதி துவங்க உள்ளன.

பல்கலை அணிகளுக்கு இடையிலான இப்போட்டியில், பேட்மின்டன், தடகளம், டேபிள் டென்னிஸ், கபடி, கால்பந்து உள்ளிட்ட அனைத்து போட்டிகளும் நடைபெற உள்ளன.

இப்போட்டியில், தமிழகத்தில் உள்ள பல்கலைக் கழக அணிகள் உட்பட நாடு முழுவதும் உள்ள ஏராளமான அணிகள் பங்கேற்க உள்ளன. மேலும், அகில இந்திய போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற அணிகளும், இப்போட்டியில் பங்கேற்கின்றன.



வில்லியம் கேப்ரியல் ரொக்வுட் (William Gabriel Rockwood) பிறந்த தினம் இன்று - மார்ச் 13, 1843

வில்லியம் கேப்ரியல் ரொக்வுட் 13 மார்ச் 1843 ஆம் ஆண்டு பிறந்தார். இவர் இலங்கைத் தமிழ் அரசியல்வாதியும், மருத்துவரும், இலங்கை சட்டவாக்கப் பேரவை உறுப்பினரும் ஆவார். ரொக்வுட் இலங்கையின் வடக்கே அளவெட்டியில் சின்னத் தம்பி எலிசா ரொக்வுட் என்பவருக்கு மகனாகப் பிறந்தார்.

யாழ்ப்பாணம் வேம்படி ஆண்கள் பாடசாலையில் கல்வி பயின்ற வில்லியம் ரொக்வுட் சென்னை சென்று அங்குள்ள மாநிலக் கல்லூரியில் படித்து மெட்ரிக்லேசன் தேர்வு பெற்றார். பின்னர் 1861ல் மதராசு மருத்துவக் கல்லூரியில் புலமைப்பரிசில் பெற்று 1866 சூன் மாதத்தில் மருத்துவர் மற்றும் அறுவை மருத்துவராக முதல் வகுப்பில் தேறினார்.

சென்னையில் இருந்து திரும்பி இரண்டு மாதங்களில் அரசு மருத்துவ சேவையில் சேர்ந்து புத்தளத்தில் மருத்துவராக 1875 வரை சேவையாற்றினார். பின்னர் சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் மருத்துவத்தில் முனைவர் பட்டம் பெற்றார். பின்னர் அம்பாந்தோட்டை, கம்பளை ஆகிய இடங்களில் மருத்துவ அதிகாரியாகப் பணியாற்றினார். இலங்கை மருத்துவக் கல்லூரியில் அறுவை மருத்துவம், மற்றும் பேற்றுத் துணைவியியல் ஆகிய துறைகளில் விரிவுரையாளராகவும் பணியாற்றினார். ரொக்வுட் பிரித்தானிய மருத்துவக் கழகத்தின் இலங்கைக் கிளைக்குத் தலைவராகவும் இருந்து செயல்பட்டார்.

1898 மார்ச் 14ல் ரொக்வுட் இலங்கை சட்டவாக்கப் பேரவையில் இலங்கைத் தமிழர்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் அதிகாரபூர்வமற்ற உறுப்பினராக பி. குமாரசாமிக்குப் பதிலாக நியமிக்கப்பட்டார். 1903ல் மீண்டும் நியமிக்கப்பட்டார். இலங்கையில் வடக்கிற்கும், சிலாபத்திற்கும் தொடருந்துப் பாதைகள் அமைப்பதில் இவர் பெரும் ஆதரவு அளித்திருந்தார்.

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்	24 கேரட்
1 கிராம்	₹ 4,906	₹ 5,352
8 கிராம்	₹ 36,248	₹ 42,816
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	₹ 74.60
1 கிலோ	₹ 74,600	

வடிகால் கட்டமைப்புகளை ஆய்வு செய்த துணை மேயர்...

சைதாப்பேட்டையில், மழை நீர் வடிய தேவையான வடிகால் கட்டமைப்புகள் தூய்மை பணிகள் குறித்து, சென்னை மாநகராட்சி துணை மேயர் மகேஷ்குமார், நேரடியாக ஆய்வு செய்தார். அடையாறு மண்டலம், 169வது வார்டு, சைதாப்பேட்டை, அரசு பண்ணை, வெங்கடாபுரம் பகுதியை உள்ளடக்கியவை. அடையாறு ஆற்றை ஒட்டிய பகுதியானதால், வடிகால் கட்டமைப்பு வசதிகள் மேற்கொள்ள வேண்டி உள்ளது.

இதற்கான ஆய்வு பணியை, சென்னை மாநகராட்சி துணை மேயர் மகேஷ்குமார், நேற்று பார்வையிட்டார். வெங்கடாபுரம், அரசு பண்ணை, ஜோதியம்மாள் நகர் பகுதியில், மழை நீர் தேங்கும் பகுதிகள், அங்கு தேவைப்படும் வடிகால் கட்டமைப்புகள் குறித்து, அதிகாரிகளுடன் கலந்து ஆலோசித்தார். அரசு பண்ணையில், பக்கவாட்டு கால்வாய்களுக்கு மாற்றாக, வடிகால் கட்டமைப்பு அமைப்பது குறித்து, அதிகாரிகள் விளக்கினர்.

பின், ஜோதியம்மாள் நகரில் நீரோட்டத்திற்கு தடையாக, பக்கவாட்டு கால்வாயில் இருந்த குப்பையை அகற்ற உத்தரவிட்டார். தொடர்ந்து, வெங்கடாபுரம், நகர்ப்புற வாழ்விட

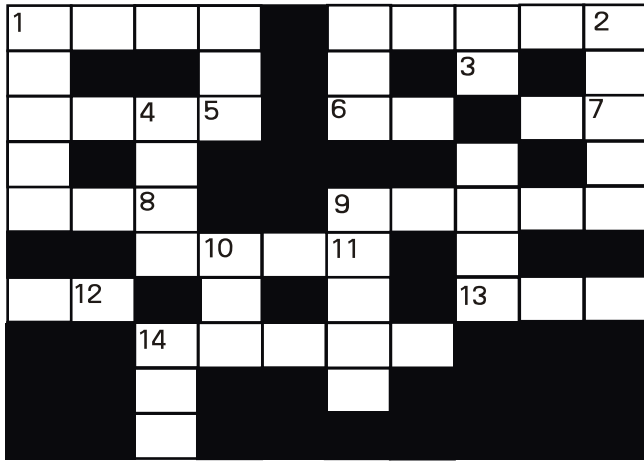


மேம்பாட்டு வாரிய குடியிருப்பில், மழைநீர் வெளியேறும் பகுதியை பார்வையிட்டு, தேவைப்படும் இடங்களில் வடிகால் கட்ட உத்தரவிட்டார். அப்பகுதி மக்களின் கோரிக்கையை ஏற்று, தூய்மை பணி, சுகாதார பணிகளை தினமும் மேற்கொள்ள வேண்டும் என, சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளிடம் கூறினார். இந்த ஆய்வில், மாநகராட்சி அதிகாரிகள் உடன் இருந்தனர்.

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

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

குறுக்கெழுத்துப் புதிர்



இடமிருந்து வலம்:

1. மன அமைதி
6. _____ கொடுப்பான் தோழன்
9. தொழில் வணிகம் என்று சொல்லலாம்
13. கோடைகாலத்தில் இந்த நேரம் அதிகமாக இருக்கும்
14. இது அமரருள் வைத்துவிடும்

வலமிருந்து இடம்:

2. "ஹார்ட் அட்டாக்" என்பதன் தமிழாக்கம்
5. பாகற்காய் _____ ம்
7. மார்க்கம் என்பதன் இன்னொரு சொல்
8. நீதியின் முன் அனைவரும் இது
11. கதையை மேடையில் நடத்துக் காட்டுவது
12. பெரிய மண்பாண்டம்

மேலிருந்து கீழ்:

1. இது தரும்பாது
2. சென்னை மாநகரில் பால் பண்ணை அமைந்துள்ள இடம்
4. காதலர்கள் கொஞ்சிக் குலவும் செயலுக்கான சொல்
9. வினை தீர்க்கும் முதல் கடவுள்
10. அரசர் _____ னையை மதிக்கணும்
14. மரணப்படுக்கையில் இருந்தவரின் உடலில் சிறு "இது" ஏற்பட்டது உறவினர்களை மகிழ வைப்பது

கீழிருந்து மேல்:

3. கிருஷ்ண ஜெயந்தி அன்று செய்யப்படும் பலகாரங்களில் ஒன்று
5. _____ இன்றி இரத்தமின்றி யுத்தமொன்று வருகுது
6. ஒரே வகையைச் சேர்ந்த மரங்கள் நிறைய வளர்க்கப்படும் இடம்
13. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சாப்பிடக்கூடாது என்று சொல்லப்படும் பழம்

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.

Entertainment Corner

எக்ஸ்பிரஸ்

ஜோக்ஸ்.....



மனைவி : "இன்னக்கி வெயில் ரோம்ப அதிகமா இருக்கு, நீங்க வேலைக்கு போக வேண்டாங்க..."

கணவன் : "சத்தியமா சோல்ரேன்டி... என்ன நம்பு... எனக்கு வடகம் போட தெரியாது..."

பிய்யாத தோச வேணும்னு அவள்ட்ட கேட்டதும்..!

அவளும் ஆசையா போட்டு தந்து..!

இப்ப பிய்க்காம திண்ணுனு கரண்டியோட

பக்கத்தில நிப்பா பாருங்க அவ தாங்க..?

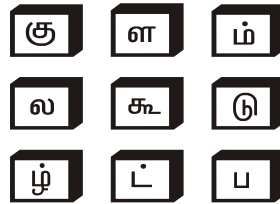
பொண்டாட்டி..

இப்ப என்னடா பண்ணலாம்னு தோசையவே

வெறிக்க வெறிக்க பாத்துட்டு இருப்பான் பாருங்க

அவன் தான் the great புருஷன்..!

சொல் விளையாட்டு



கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 10 வார்த்தைகளை கண்டுபிடியுங்கள்.

சென்ற வார சொல் விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. பாட்டி
2. பம்பரம்
3. கனம்
4. ரகம்
5. கரம்
6. ரனம்
7. பாரம்
8. பாணகம்
9. பாணம்
10. பாகம்

அறுகவை சமையல்

முட்டைக்கோஸ் சப்ஜி

தேவையான பொருட்கள்:

எண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்

கருகு - 1 டீஸ்பூன்

உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்

கறிவேப்பிலை - சிறுது

முட்டைக்கோஸ் - 3 கப் (பொடியாக நறுக்கியது)

வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)

பச்சை மிளகாய் - 2 (நறுக்கியது)

கடலை மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்

உப்பு - சுவைக்கேற்ப

மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்

மிளகாய் தூள் - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

❖ முதலில் முட்டைக்கோஸ், வெங்காயம், கடலை மாவு, உப்பு, மஞ்சள் தூள் மற்றும் மிளகாய் தூள் ஆகியவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து பிரட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ பின்னர் ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், கருகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை சேர்த்து தாளிக்க வேண்டும்.

❖ பின்பு அதில் முட்டைக்கோலை சேர்த்து சிறிது நேரம் கிளறி வேண்டும்.

❖ பிறகு நீரைத் தெளித்து மூடி வைத்து, 10 நிமிடம் குறைவான தீயில் வேக வைக்க வேண்டும். முட்டைக்கோஸ் வெந்ததும், அடுப்பில் இருந்து இறக்கினால், சுவையான முட்டைக்கோஸ் சப்ஜி தயார்.

விடுகதை விளையாட்டு

1. நான் சூரியனைக் கடந்து சென்றால் கூட எனக்கு நிழல் ஏற்படாது - நான் யார்?
2. முழு உலகமும் சுற்றி வரும் ஆனால் ஒரு மூலையிலேயே இருக்கும் - அது என்ன?
3. ஆகாரமாக எதையும் தந்தால் சாப்பிடுவான் ஆனால் நீரை குடிக்க தந்தால் இறந்து விடுவான் - அவன் யார்?
4. கண்டு பிடித்தவனும் வைத்திருக்கவில்லை வாங்கியவனும் உபயோகிக்கவில்லை உபயோகிப்பவனுக்கு அதனை பற்றி எதுவும் தெரியாது - அது என்ன?
5. தண்ணீரில் பிறப்பான் தண்ணீரில் இறப்பான் - அவன் யார்?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. பணிவிடை
2. தீக்குச்சி
3. காலிங்பெல்
4. கண் இமை
5. அமைதி

இணைச் சொற்களை கண்டுபிடியுங்கள்

உபாயம்

சூழ்ச்சி

அர்த்தம்

உத்தி

பயன்

ஆம்புடை

யோசனை

அறிவியல் தகவல்

வீணாகும் வெப்பத்தை மின்சாரமாக்கும் கருவி!

ஆலைகளில், எரிசக்தி ஆற்றல் பல வகையில் வீணாவது உண்டு. உதாரணமாக, புகைப் போக்கி குழாய்கள் ஏராளமான வெப்பத்தை காற்றில் வீணாக ஆற்றுகின்றன. பல ஆலைகளில் பல நூறு மீட்டர் குழாய்கள், வெப்ப திரவம் அல்லது வாயுக்களை கடத்துகின்றன. இவையும் பெருமளவு வெப்ப ஆற்றலை வீணடிக்கின்றன.

இந்தக் குழாய்களின் மீது வெப்ப ஆற்றலை மின் ஆற்றலாக மாற்றும் கருவியை வைத்தால் பல கிலோவாட் மின்சாரத்தை இலவசமாக தயாரிக்க முடியும். இது ஏட்டளவில் எல்லோருக்கும் தெரியும். என்றாலும், நடைமுறைப்படுத்தப்படவில்லை. அண்மையில் அமெரிக்காவிலுள்ள பென்சில்-வேனியா மாநில பல்கலை விஞ்ஞானிகள் இதற்கென ஒரு கருவியை தயாரித்துள்ளனர்.

"சீபெக் ஜெனரேட்டர்" எனப்படும் இக்கருவி, தட்பவெப்பநிலையில் ஏற்படும் மாறுபாட்டை வைத்து மின்னாற்றலை உற்பத்தி செய்யும் திறன் கொண்டது. இந்த சீபெக் மின்உற்பத்தி கருவியை வளைந்து கொடுக்கும் தகடு போன்ற வடிவில் பென்சில்வேனியா விஞ்ஞானிகள் வடிவமைத்-தனர். அவற்றை அப்படியே ஒரு ஆலை மின் வெப்பக் குழாய்களின் மீது போர்த்தினர். அந்தக் கருவிகள் 115 சதவீத மின் அடர்த்தியுடன் செயல்பட்டு, 56.6 வாட்ஸ் மின்சாரத்தை உற்பத்தி செய்தன.

இது இலவச மின்சாரம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. விரைவில் இந்த முறையை பெரிய ஆலைகளில் செயல்படுத்தி, எவ்வளவு மின்சாரத்தை உற்பத்தி செய்ய முடியும் என விஞ்ஞானிகள் சோதிக்க உள்ளனர்.

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.

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

Grilled	Jandoori	Chinese
Gravies	Biryani	Juice
Combo		



We Deliver To You
PARTY ORDERS
CORPORATES
COLLEGE EVENTS ETC...
9047259981
No:25, New Colony, Velachery,
Chennai - 600042
Near Tata Consultancy
Restaurant E-Mail:smk2020@gmail.com

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



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



Dr. RAJESHWARI'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** Sessions

Book Now
73373 11188

Avail **50%** on Hair Test

T&C Apply

FOR ALL YOUR, NOSE, THROAT, AND NECK PROBLEMS

AHILASAMY ENT CENTRE

NO: 1, 2nd Street, Venkateswara Nagar,
Velachery Bye Pass Road, Velachery, Chennai - 600 042.
(Next to Lawrence & Mayo) Ph:9380882221

Dr. N. AHILASAMY
M.S., MNAMS, DNB [ENT], FRCS [UK], DHA.
ENT, Head & Neck Surgeon.
CONSULTAION TIME:
Monday to Saturday - 06.30PM to 09.00PM
www.drahilasamyENT.com

SPECIALIST IN ENDOSCOPIC SURGERY OF EAR, NOSE, THROAT

Also Chief ENT Consultant in
PRASHANTH SUPER SPECIALITY HOSPITAL
Velachery, Chennai. Ph: 044 4680 5544
(10.00 AM to 12.00 Noon)

XCELLENT CARE HOSPITAL
Velachery, Chennai. Ph: 044 4000 0006
(12.00 Noon)

FOR APPOINTMENT CALL : 9380882221 / 9380050317

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 Transporation | LASER Hair Reduction

CHENNAI AND HYDERABAD

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

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

94434 18017
96774 99768

LZ

LEATHER ZONE
EXCLUSIVE LEATHER



#36, Gandhi Salai, Velachery,
Chennai - 600042

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