

SRKAY PHYSIOTHERAPY  
& FITNESS CLINIC

**Dr. S. Rajakamal**

MPT., MIAP., PGDOSIM.,  
MSC YTVHS

28, Balakrishna Road,  
Mylapore, Chennai - 600 004.

**9791137744**

**9176455536**

Email : srkayphysiotherapy@gmail.com

# EXPRESS VELACHERY



Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

Chennai Mehandi  
Studio

We bring Prosperity & Positivity

**Prakashini**  
Ceo & Creative Head

Contact

**8012307693**

**9087771000**

VOL - 4 ISSUE - 3

Editorial : 044-42077328 / 7305837388

email : expressvelachery@gmail.com

## Chennai: Arm of Velachery flyover to be ready soon; residents raise doubts...



**CHENNAI:** It might take another three months to complete the first arm of the Velachery double-decker flyover.

The state highways department, which recently completed construction of all 16 deck slabs, has started coat work, which protects the

concrete of the deck from damage caused by vehicles. The total length of this arm is 640m, according to official data.

Highway officials said work on the ramp connecting Tambaram High Road with the Velachery Bypass Road is expected to start next month and underground utilities (electric cables) and lights will be provided subsequently.

While authorities are optimistic that the flyover arm will be ready by July and traffic conditions will improve, Velachery residents say they are doubtful about this deadline because the

department is yet to clear encroachments. Construction of this flyover at Rs 93.5 crore began in 2016 and got delayed due to court cases.

S Kumaraja from Annai Indra Nagar Residents' Welfare Association in Velachery said, "Neither the second arm, which was opened for public use last year, nor the first arm, which is under construction, support two-way traffic. So, it is not going to solve the traffic problem at Vijaya Nagar junction". Another concern is the closing of gaps along the median on Tambaram High Road. "There are two schools on Ram Nagar and Vijaya Nagar side. Parents, have to travel at least 2km extra now," said P Kannan of Ram Nagar.

## வேளச்சேரி ஏரியில் கூழைக்கடா பறவைகள்...

கோடைவெயில் சுட்டெரிக்கும் நிலையில், வேளச்சேரி ஏரிக்கு கூழைக்கடா பறவைகள் வரத்து அதிகரித்துள்ளதால், பறவை ஆர்வலர்கள் மகிழ்ச்சி அடைந்துள்ளனர். இவ்வகை பறவைகள் வேளச்சேரி ஏரிக்கு வருவது இதுவே முதல்முறை என்பது கூடுதல் சிறப்பாக பார்க்கப்படுகிறது.

வேளச்சேரி ஏரியில் பல்வேறு ஆக்கிரமிப்புகள் முளைத்தாலும், 50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இந்த ஏரியில் இதுவரை நீர் வற்றியதில்லை. கோடை காலங்களில் வெயில் எவ்வளவு சுட்டெரித்தாலும், இந்த ஏரியில், குறைந்தது 10 அடிக்காவது தண்ணீர் தேங்கி நிற்கும். இந்த ஏரியில், மீன்கள், ஆமைகள் அதிகம் உள்ளன. இதுவரை, காக்கை, கொக்கு போன்ற பறவைகள் மட்டுமே இரை தேடி முகாமிட்ட நிலையில், முதல் முறையாக, 28ஆம் தேதி வியாழன்கிழமை அன்று 150க்கும் மேற்பட்ட "பெலிகன்" என்று அழைக்கப்படும் கூழைக்கடா பறவைகள் வேளச்சேரி ஏரியில் முகாமிட்டன. பொதுவாக இவ்வகை பறவைகள் பள்ளிக்கரணை, பெரும்பாக்கம்,



சோழிங்கநல்லூர் சதுப்பு நில பகுதிகள் மற்றும் அடையாறு ஆறு முகத்துவார பகுதியில் மட்டுமே காணப்படும்.

இந்நிலையில் 28ஆம் தேதி வியாழன்கிழமை அன்று முதல் முறையாக, வேளச்சேரி ஏரிக்கு வந்ததை, அங்குள்ள மக்கள் ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தனர். இது, பறவை ஆர்வலர்கள் மத்தியில் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. வேளச்சேரி பகுதிக்கு முதல் முறையாக கூழைக்கடா பறவைகள் வந்ததற்கான காரணம் குறித்து, பறவையியல் ஆய்வாளர்கள் ஆய்வு மேற்கொண்டுள்ளனர். இங்கு, நீர் வற்றாமல் உள்ளதால், வரும் நாட்களில் பறவைகளின் எண்ணிக்கை மேலும் அதிகரிக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

## தரமணி ஏரியில் படர்ந்துள்ள ஆகாய தாமரை அகற்றப்படுமா..?



அடையாறு மண்டலம், 178வது வார்டு, தரமணி ஏரி, 30 ஏக்கருக்கு மேல் பரப்பு கொண்டது. சுற்றி, ஆயிரக்கணக்கான வீடுகள் உள்ளன. இந்த ஏரியில் ஆகாய தாமரை படர்ந்து வளர்ந்துள்ளது. இதனால் கொசுப்புழு உற்பத்தி அதிகரித்து, சுற்றுவட்டார குடியிருப்புகளில் கொசுக்களின் பெருக்கம் அதிகரித்தள்ளது.

மேலும், ஏரி நீர் வற்றவும் ஆகாய தாமரை ஒரு காரணமாக உள்ளது. மூன்று இடங்களில் இருந்து வரும் கழிவுநீர், ஏரியில் கலக்கிறது. இதனால், ஏரி நீர் மாசடைந்துள்ளது. ஆகாய தாமரையை அகற்றி, கழிவுநீர் வரும் பாதையை அடைக்க, அதிகாரிகள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என கோரிக்கை எழுந்துள்ளது.

# CLASSIFIED

## WANTED

Front Desk Executive

(Male / Female)

Ateliers Fitness  
Velachery, Behind A2b

Contact  
**9841030772**

## Commercial Space for Rent

100m from the Main Road, Near Vijayanagar Junction & PIND Restaurant

1000 Sqft., 2 Toilets, 1 Car Parking, Security

Direct Owner:  
**+65-90117220**  
**7708622833**  
(WhatsApp)

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**

## 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**

## TMS YOGA AND ART'S CENTER

SIMPLE SOLUTION TO LEARN  
ONLINE & OFFLINE

Contact  
**9789098094**  
**8012041624**  
**9500090445**

Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

## Spoken English Class

ஆங்கிலம் கற்க ஆசையா?

Contact  
**9940354513**

## RENTAL

LAND BUYING, SELLING

All Kind of Building Repair Works Undertaken

Contact B. Rajendran  
**90809 94500**

## SERVICES

### Plumbing works

Contact  
Govindaswamy

**87544 09752**

## TUITION CENTRE @ Velachery

### Baby Nagar

For Students  
Till 9th Grade  
of Any Syllabus

Contact  
**909 494 7285**

## 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**

## CONSULTANT CATERING HOSPITALITY SERVICE

NFC  
NIMS FOOD CONSULTANT

E. KAMESH KUMAR<sup>IHM-MBA</sup>

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

Adviser: K.VIJAYA KANCHANA  
MSC Food & Nutrition.

email: Nutritionnfc@gmail.com

Mobile: 9790 902400  
email: Consultantnfc@gmail.com

## Mother Land

Play School, Day Care & After School Care

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

Contact  
**72992 62185**  
**90947 52300**

## SERVICES

Plumbing, Electrical & CCTV Camara Fixing works

Contact P. Balaji

**9677409529**  
**9962242015**

## 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  
காப்பம்பை கோளாறுகள்
- ❖ PCOD  
மாதவிடாய் கோளாறுகள்

- ❖ Respiratory ailments, Asthama  
சுவாச கோளாறுகள்
- ❖ Diabetes & its Complications  
சர்க்கரை வியாதிகள்
- ❖ Cholesterol, 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

## 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**

## SHARAN TRAVELS

All kinds of Tourist vehicle available here

Drivers Available

Contact V. Marimuthu

**9840508030**

## WANTED

Tele Callers

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**

## NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY

Online Class for Women and Kids

FOR ALL AGE CATEGORIES

CONTACT  
**89391 53560**

## DESIGNING

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

Contact  
**7305837388**

## WANTED

LADIES TAILOR  
PRASUDRA  
Boutique

No:2 LAKSHMI NAGAR,  
2nd STREET, VELACHERY

CONTACT - PREMALATHA

**4435504719**  
**8870393999**

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

## பள்ளிக்கரணை மகளிர் காவல் நிலையம் செயல்பாடு எப்போது...

சென்னை பள்ளிக்கரணையில் துவங்கப்பட்டுள்ள அனைத்து மகளிர் காவல் நிலையம், முழு செயல்பாட்டிற்கு வருவது எப்போது என அப்பகுதி மக்கள் கேள்வி எழுப்பியுள்ளனர்.

இது குறித்து, பள்ளிக்கரணை பகுதி மக்கள் கூறியதாவது: கடந்த ஆண்டு அக்டோபரில், தாம்பரம் மாநகராட்சிக்கான காவல் ஆணையரகம் உருவாக்கப்பட்டு, இந்த ஆண்டு ஜனவரியில் செயல்பாட்டுக்கு வந்தது. தாம்பரம் கமிஷனர் அலுவலக கட்டுப்பாட்டில், பள்ளிக்கரணை காவல் நிலையம் சேர்க்கப்பட்டது. இங்கு பெண்கள், சிறுமியருக்கு இழைக்கப்படும் பாலியல் குற்றங்கள், புகார்கள், குடும்ப நல வழக்குகள் விசாரிக்கப்படுவதற்காக, அனைத்து மகளிர் காவல் நிலையம் உருவாக்கப்பட்டது.

ஆனால், இது நாள் வரை, மகளிர் காவல்நிலையம் முழுமையான செயல்பாட்டுக்கு

வரவில்லை. பள்ளிக்கரணை காவல் நிலையத்திற்கு வரக்கூடிய புகார்கள் மற்றும் வழக்குகளில் பெரும்பாலானவை, குடும்ப பிரச்சனைகள் சார்ந்தவையாகவே உள்ளன. குறிப்பாக, பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் அதிக அளவில் புகார் அளிக்க வருகின்றனர்.

எனினும், இங்கு மகளிர் காவல் நிலையம் செயல்படாததால், பெரும்பாலான பெண்கள் தங்கள் புகார்களை அளிக்காமலேயே திரும்பி விடுகின்றனர். புகார் அளித்தவர்களில் பலர், மறு விசாரணைக்கு வருவதில்லை. எனவே, போதுமான பெண் போலீசார் மற்றும் அதிகாரிகளை நியமித்து, பள்ளிக்கரணை அனைத்து மகளிர் காவல் நிலையத்தை முழுமையான செயல்பாட்டுக்கு கொண்டு வர, சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு அவர்கள் கூறினர்.

## கிண்டி ரயில் நிலையத்தில் நடை மேம்பாலம் அமைக்கும் பணி தீவிரம்...

கிண்டி ரயில் நிலையத்தில் நடை மேம்பாலம் அமைக்கும் பணி தீவிரமாக நடக்கிறது.

சென்னை கடற்கரை - தாம்பரம் வழித்தடத்தில், கிண்டி ரயில் நிலையம் முக்கிய நிலையமாக உள்ளது. அருகே மெட்ரோ ரயில் நிலையம் மற்றும் இருபுறமும் பேருந்து நிறுத்தங்கள் இருப்பதால், எந்நேரமும் பயணியர் கூட்டம் அலைமோதும். குறிப்பாக, கிண்டி ரேல் கோர்ஸ் பேருந்து நிறுத்தத்தில் இருந்து, மெட்ரோ ரயில் நிலையம், ஜி.எஸ்.டி., சாலைக்கு செல்ல பயணியர் மிகவும் சிரமப்பட்டு வருகின்றனர். இந்த நிலையில் பயணியர் வசதிக்காக நடை மேம்பாலம் அமைக்கப்படுகிறது. இதற்கான பணிகள் இன்னும் ஓரிரு மாதங்களில் முடிவடையும் என தெரிகிறது.

இது குறித்து, ரயில்வே அதிகாரிகள் கூறியதாவது: பயணியரின் வருகை அதிகமாக இருக்கும் ரயில் நிலையங்களை



தேர்வு செய்து, படிப்படியாக மேம்பாட்டு பணிகளை மேற்கொண்டு வருகிறோம். கிண்டி ரயில் நிலையத்தில், இரட்டை நடை மேடை அமைக்கப்பட்டுள்ளதால், பயணியர் சிரமமின்றி வந்து செல்கின்றனர். மேலும், பயணியர் கோரிக்கைப்படி, கிண்டி ரேல் கோர்ஸ் பகுதியில் இருந்து மெட்ரோ ரயில் நிலையம் செல்ல, 2 கோடி ரூபாயில் புதிய மேம்பாலம் அமைக்கும் பணிகள் நடக்கின்றன. இந்த பணிகளை விரைந்து முடித்து, பயணியரின் பயன்பாட்டிற்கு துவக்கி வைக்க உள்ளோம். இவ்வாறு அவர்கள் கூறினர்.

## மேடவாக்கம், எல்காட் மெட்ரோ நிலையங்களுக்கு கூடுதல் நிலம்...



சென்னை - மேடவாக்கம், எல்காட் மெட்ரோ நிலையங்களுக்கு கூடுதல் நிலம் கையகப்படுத்துவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

சென்னை மெட்ரோ ரயில் திட்டத்தில், மாதவரம் - சோழிங்க நல்லூர் இடையே, 47 கி.மீ., மெட்ரோ பாதை அமைப்பதற்கு விரிவான திட்ட அறிக்கை தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் குறிப்பிட்டிருந்த மேடவாக்கம், எல்காட் மெட்ரோ நிலையங்களுக்கு முன்னரே இடம் கையகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

நிலையம் மற்றும் பாதை கட்டுமான பணிக்கு மேலும் இடம் தேவைப்படுவதால், நிலம் கையகப்படுத்துவது குறித்து, அதிகாரிகள் வாயிலாக முன்னரே நில உரிமையாளர்களுக்கு தகவல் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. தேவைப்படும் இடங்களில் புதிய கட்டுமானங்கள் செய்ய வேண்டாம் என, கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டிருந்தது.

இப்பாதை மற்றும் நிலையங்கள் கட்டுமான ஒப்பந்த நிறுவனம், மேடவாக்கம் மெட்ரோ நிலையம், எல்காட் மெட்ரோ பாதைக்கு கூடுதல் இடம் தேவைப்படுவதாக கோரியுள்ளது. இந்த இரண்டு நிலையங்கள் மற்றும் மெட்ரோ பாதைக்கு, நில உரிமையாளர்கள் 16 பேரிடமிருந்து, 990 சதுர மீட்டர் இடம் கையகப்படுத்தப்படுவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

### சென்னையில் மெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

	
மெட்ரோல் விலை விலை 1 லிட்டர் ₹ 110.85	டீசல் விலை விலை 1 லிட்டர் ₹ 100.94



29ஆம் தேதி வெள்ளிக்கிழமை அன்று வேளச்சேரி பகுதியை சேர்ந்த திரு. குமாரராஜா மற்றும் திரு. பாலச்சந்தர் அவர்கள் நடத்தி வரும் கிரீன் வேளச்சேரி பற்றிய ஆவணங்களையும் அவர்களின் செயல்பாடுகளையும் விளக்கினர். அவர்களுக்கு கழக சுற்றுச்சூழல் அணியின் சார்பாக வாழ்த்துக்களை தெரிவித்ததோடு நமது அணியின் சார்பில் அடுத்த கட்ட நடவடிக்கைகளுக்காக ஆலோசனை மேற்கொள்ளப்பட்டது.

### சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்	24 கேரட்
	1 கிராம் ₹ 4,903	1 கிராம் ₹ 5,349
	8 கிராம் ₹ 39,224	8 கிராம் ₹ 42,792
வெள்ளி விலை -	1 கிராம் ₹ 69.50	
	1 கிலோ ₹ 69,500	

# Chutties Corner

## கனிக் கிரமை புகுதி



Hamsini Renjith

## HAPPY BIRTHDAY

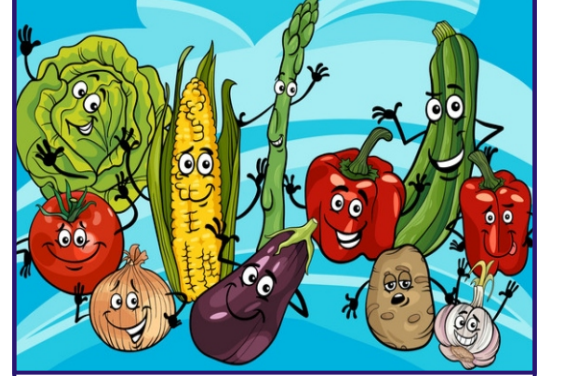
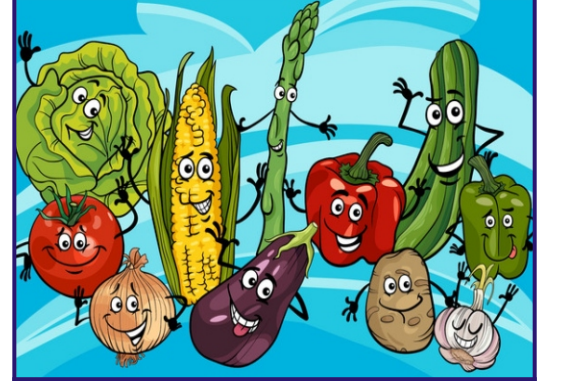


Aishwaryaa  
May - 01



Sinamika  
May - 02

படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!



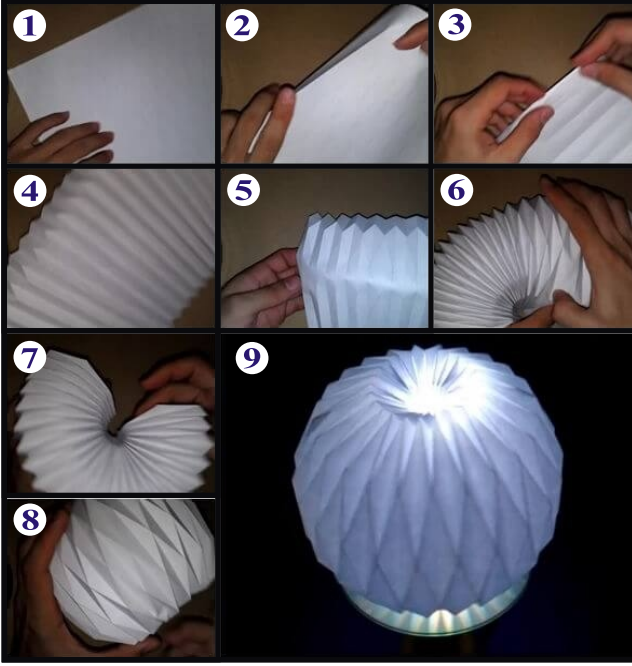
Find 10  
Differences ?

## வண்ணக்கோலம்



Vijaya Asupathi  
Thirupur

## PAPER CRAFT



## திருக்குறள்

40. அறத்தான் வருவதே இன்பமற் றெல்லாம்  
புறத்த புகழும் இல.

What from virtue floweth, yieldeth dear delight;  
All else extern, is void of glory's light



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



**Hale & Healthy HOSPITAL**





PHYSIOTHERAPY



ECHO CARDIOGRAM



LABORATORY



X - RAY



PHARMACY

**MULTI SPECIALITY HOSPITAL & DIALYSIS UNIT**

SERVICES PROVIDED (with experienced specialists) :

- ☞ 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.

**FOR APPOINTMENTS**  
044-43090397

A1, Srinivasapuram, ECR  
Tiruvanmiyur, Chennai-600041  
(Easily Accessible Near Tiruvanmiur RTO)

*Healthy Food Healthy Lifestyle*



**WEIGHT MANAGEMENT**



**KIDS WELLNESS**



**FAMILY WELLNESS PGM**

*Enjoy your Days In Healthy way*

**DON'T MISS**



BE FIT STAY HEALTHY

UR FAVOURITE  
BUT U CAN MANAGE UR WEIGHT???

**Ping me**  
**9940065323**



**ARUL JOTHI**

**YOGA CENTER**

**Cell : 9444 122 922**



## GREEN Velachery celebrated one year completion...



**G**REEN Velachery celebrated successful one year completion on 22nd April (Friday) 2022. Green Velachery project was kick started on 22nd April 2021 on World Earth Day. Lot of time and effort was put in by the volunteers of the green velachery team and rotary club of Chennai Velachery in the last one year journey and we have successfully planted 6050 saplings till now and maintaining it and our journey continues to reach 10000 by December 2022.

Thanks again to all the volunteers for your active presence and participation. with the same enthusiasm let's march towards our green mission. Looking forward for all your participation.


GREEN Velachery celebrated one year completion today the Earth Day (22nd April 2022) in the event all the volunteers were honoured for their enthusiastic participation on the journey of Green Velachery.

### இயற்கை அழகு குறிப்பு அடர்த்தியாக முடி வளர



❖ ஒரு சிறிய பெளலில் முதலில் 2 ஸ்பூன் அளவு தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றி அதன் பின்பு 1 ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் ஊற்றி நன்றாக கலந்து ஒரு பஞ்சில் அந்த எண்ணெயைத் தொடர் உங்களுடைய தலை முடியின் வேர்க்கால்களில் வைத்து தடவி வந்தால் முடி அடர்த்தியாக வளரும்.

❖ நெல்லிக்காய் கலந்த தேங்காய் எண்ணெய், வெந்தயம், கருஞ்சீரக விதைகள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து காய்ச்சி கண்ணாடி பாட்டிலில் வைத்து வாரத்தில் இரண்டு முறை தடவி வந்தால் முடி அடர்த்தியாக வளரும்.



# EXPRESS VELACHERY

A Neighbourhood Newspaper - Weekly

Presents  
**TALENT CABIN'S**

## SELFIE WITH MY SAPLING

GROW GREEN  
NATIONAL LEVEL ONLINE SUMMER CONTEST-2022

- ❖ Plant a sapling.
- ❖ Take a selfie with your sapling.
- ❖ Share the image to us in whatsapp.

**NOTE:**

- ❖ Anyone can participate.
- ❖ **DETAILS REQUIRED:**
  - ❖ NAME ❖ MOBILE NO ❖ ADDRESS
- ❖ Share screenshot of 'Entry Fees' Rs. 150/- through Gpay or Phonepe (Courier charge applicable)
- ❖ Last date of submission is 31st May Tuesday.
- ❖ First 3 Prizes will be categorized according to the number of saplings you plant.
- ❖ All other contestants will receive Winners Medal and E-Certificate.
- ❖ Results will be announced on 5th June Sunday.

*Medals for all*

**(Contact -7305837388)**



## Butterflies

Beauty Parlour &  
Beauty Training Institute  
(Recognised by Tamilnadu Government)  
Ladies & Kids Only

B. Bindu  
Makeup Artist  
8124702731 / 8056087391

NO: 1, MGR NAGAR, ATHANUR - 603 202

ADMISSION OPEN  
2022 - 2023



**AMET**  
UNIVERSITY



28  
years

INDIA'S FIRST UNIVERSITY IN MARITIME EDUCATION

SCHOOL OF MANAGEMENT STUDIES  
DEPARTMENT OF COMMERCE

**B. COM.**  
(Logistics & Computer  
Applications)

**B. VOC**  
(BFSI)

Approved by University Grants Commission, Govt of India

EXCELLENT PLACEMENT  
OPPORTUNITY

(Be a part of Shipping-A Key to  
Global Economy)



Eligibility : Pass in +2 with 50% marks

- ❖ Unique Sector-Specific Programme.
- ❖ Accounting, Computer Applications and Logistics Management.
- ❖ Specialised subjects handled by Industry Experts.
- ❖ 100 percent placement.
- ❖ Placement Opportunities in Accounting, Finance, Logistics and IT Sectors.
- ❖ Internship Programmes for specialised subjects Real Time Projects.

**FEES PER YEAR**  
**RS. 50,000/-**  
(Paid in three  
terms)

CALL US TODAY  
Toll Free  
**1800 108 3030**

135, East Coast Road, Kanathur  
Chennai-603112  
admission@ametuniv.ac.in

Visit us at:  
www.ametuniv.ac.in

## ஆன்மீக தகவல்

## ஊதுபத்தி ஏற்றி வைப்பதன் தத்துவம்

நம்மில் பலரும் இல்லத்து பூஜை அறையில், தெய்வ வழிபாடுகளைச் செய்யும் போது, தீப, தூபம் காட்டுவதும், ஊதுபத்தியை ஏற்றிவைப்பதும் வழக்கம். கோவிலுக்குச் சென்று இறைவனை வழிபடுபவர்களும் கூட, அர்ச்சனைப் பொருட்களோடு ஊதுபத்தியையும் சேர்த்தே வாங்கிச் சென்று இறைவனுக்கு சமர்ப்பிப்பார்கள். ஆலயங்களிலும், இல்லத்தின் பூஜை அறையிலும் ஊதுபத்தி ஏற்றி வைப்பது என்பது வழக்கமான ஒன்றாகவே இருந்து வருகிறது.

ஊதுபத்தியை ஏற்றி வைத்தவுடன், அதில் இருந்து நறுமணம் வெளிப்பட்டு, அறை முழுவதும் பரவுவதை உணரலாம். அது தெய்வீக சக்தியை இல்லத்திற்குள் பரவச் செய்வதாகும். ஏற்றி வைத்த ஊதுபத்தியானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கரைந்து, இறுதியில் சாம்பல்தான் மிஞ்சும். தன்னையே சாம்பலாக்கிக் கொண்டு, தன்னை சுற்றியிருப்பவர்களை தன்னுடைய மணத்தால் மகிழ்விக்கும் சக்தி கொண்டது, ஊதுபத்தி. இது ஒரு தியாகத்தின் வெளிப்பாடு ஆகும்.

இறைவனை உண்மையாக நேசிக்கும் பக்தர்கள், தன்னுடைய சுயநலத்தை விட்டொழிக்க வேண்டும். அவர்கள் சிந்தனை பொதுநலம் கொண்டதாக, பிரதிபலன் எதிர்பாராததாக இருக்க வேண்டும். மற்றவர்களின் வாழ்க்கையை மணம் வீசச் செய்வதே தெய்வீகச் செயலாகும். ஊதுபத்தி சாம்பலானாலும், அதன் மணம், காற்றில் கலந்திருக்கும். அதனை முகர்ந்தவர்களின், நினைவில் எப்போதும் நிலைத்திருக்கும். அதுபோலத்தான் வாழும்போது மற்றவர்களுக்காக நன்மை செய்து மறைந்தவர்களின் பேரும் புகழும் எப்போதும் மக்களிடையே நிலைத்திருக்கும்.

இதுபோன்ற குணத்தைத் தான் ஊதுபத்தி குறிக்கிறது. இதுபோன்ற குணத்தை உடையவர்கள்தான் இறைவனுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருபவர்கள்.

## இந்த வார ராசிபலன்

 <b>மேஷம்</b> இந்த வாரம் நீங்கள் பல வேலைகளில் பயனடைவீர்கள். பொருத்தமான வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி, அதை முதலீட்டில் முதலீடு செய்யவும் நீங்கள் முடிவு செய்யலாம்.	 <b>துலாம்</b> இந்த வார நீங்கள் நிறைய தடைகளை சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். எனவே நீங்கள் அமைதியாக இருங்கள். ஒவ்வொரு சூழ்நிலையும் தைரியமாக எதிர்கொள்ளுங்கள்.
 <b>ரிஷபம்</b> இந்த வாரம் நீங்கள் மிகவும் சோர்வாக இருப்பீர்கள், இதனால் நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும் மற்றவர்களின் மீது சிறிய விஷயங்களில் கோபப்படலாம். கவனமாக இருக்க வேண்டும்.	 <b>விருச்சிகம்</b> இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒருவரின் ஆலோசனை உங்களுக்கு அதிகம் பணம் சம்பாதிக்க வாய்ப்பு கிடைக்கும். இதனால் உங்கள் மனம் மகிழ்ச்சி அடையக்கூடும்.
 <b>மிதுனம்</b> இந்த வாரம் நீங்கள் மோசமான நேரங்களில் பணம் சேமிக்கப்படுகிறது என்பதை உணருவீர்கள். ஏனெனில் இந்த வாரம் உங்கள் நிதி நிலைமை ஓரளவுக்கு சமமாக இருக்கலாம்.	 <b>கன்னடம்</b> இந்த வாரம் உங்கள் எண்ணங்களை பரிமாறிக்கொள்ள நீங்கள் விரும்பலாம், ஆனால் உங்கள் எண்ணங்களுக்கும் ஆலோசனைகளுக்கும் பணியிடத்தில் அதிக முக்கியத்துவம் கிடைக்காது.
 <b>கடகம்</b> இந்த வாரம், நீங்கள் உடல்நலம் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். சிறிய பிரச்சினை குறித்து கூட கவனக்குறைவாக இருக்க வேண்டாம். உடனே சிகிச்சையளிக்க வேண்டும்.	 <b>மகரம்</b> இந்த வாரம் பணியிடத்தில் உங்கள் உணர்ச்சிகளை, குறிப்பாக உங்கள் கோபத்தை நீங்கள் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். ஏனென்றால் நீங்கள் ஒரு சக ஊழியரால் ஏமாற்றப்படலாம்.
 <b>சிம்மம்</b> இந்த வாரம் உங்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் கிடைக்கும். இதன் காரணமாக உங்கள் ஆரோக்கியம் சிறப்பாக வைத்திருக்க நீங்கள் குறைவாக முயற்சி செய்தாலும், நல்ல பலன் கிடைக்கும்.	 <b>கும்பம்</b> இந்த வாரம் உங்களுக்கு சமூகத்தில் மரியாதை கிடைக்கும், உங்கள் உடன் பிறப்புகளின் ஆரோக்கியம் மேம்படும். இதனால் நீங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள்.
 <b>கன்னி</b> இந்த வாரம், எதிர்மறை உணர்ச்சி-களின் அலை உங்கள் மனதில் அதிகமாக இருக்கும். இது உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் உங்கள் நடத்தை குழப்பமடையச் செய்யும்.	 <b>மீனம்</b> இந்த வாரம், வீடு அல்லது குடும்பத்தின் சிகிச்சை தொடர்பான செலவுகளில் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்பு காணப்படும் இதனால், நிதி நெருக்கடி காரணமாக மன அழுத்தத்தை சந்திக்க நேரிடும்.

## பெருங்குடி சூப்பை கிடங்கில் பயங்கர தீ விபத்து...



பெருங்குடி சூப்பை கிடங்கில் 27ஆம் தேதி புதன்கிழமை மாலை அன்று பெரும் தீ விபத்து ஏற்பட்டது. தீயை கட்டுப்படுத்த தீயணைப்பு வீரர்கள் மிகவும் போராடினர்.

சென்னை மாநகராட்சியில் நாள் ஒன்றுக்கு, 51 லட்சம் கிலோ திடக்கழிவுகள் சேகரமாகின்றன. அவை மக்கும், மக்காத சூப்பையாக தரம் பிரிக்கப்பட்டு, மறுசுழற்சி செய்யும் வகையில் பதனிடும் மையங்களுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. மீதமுள்ள கழிவுகள், பெருங்குடி கிடங்கில் கொட்டப்படுகிறது. அக்கிடங்கு, 225 ஏக்கர் பரப்பளவில் அமைந்துள்ளது. இதில், பல ஆண்டுகளாக சூப்பை கொட்டப்

படுகிறது. இதனால், அங்கு, 34.02 லட்சம் கனமீட்டர் அளவில் சூப்பை உள்ளது.

இந்த நிலையில், 27ஆம் தேதி புதன்கிழமை மாலை அன்று மறு சுழற்சி செய்யும் பகுதியில் திடீரென தீ விபத்து ஏற்பட்டது. அது, சூப்பை கிடங்கு முழுதும் பரவி கொழுந்து விட்டெரிந்தது. காற்றின் வேகம் காரணமாக, தீயிலிருந்து வெண் புகை வெளியேறி சுற்று வட்டார பகுதிகளில் பரவியது. இதனால், அருகில் வசிப்போர் கண் எரிச்சல், மூச்சுத்திணறலால் கரும் அவதிக்குள்ளாகினர்.

தகவல் அறிந்து, துரைப் பாக்கம், மேடவாக்கம், ராஜ்பவன்,

கிண்டி உள்ளிட்ட பகுதிகளிலிருந்து, தீயணைப்பு வாகனங்கள் சூப்பை கிடங்கிற்கு விரைந்தன. கொழுந்து விட்டெரிந்த தீயால், இரவு வரை தீயணைப்பு வீரர்களும் கண் எரிச்சலால் கரும் அவதிக்குள் -ளாகினர். தொடர்ந்து தீ பரவாமல் இருக்க தேவையான முயற்சிகளையும் மேற்கொண்டு வந்தனர்.

27ஆம் தேதி புதன்கிழமை இரவு வரை தீயை கட்டுப்படுத்தும் முயற்சி தொடர்ந்து நடைபெற்றது. திறந்தவெளி என்பதாலும், சதுப்பு நிலத்தில் காற்றின் வேகம் அதிகமாக இருப்பதாலும், தீ தொடர்ந்து பரவியது.

## CORONA VIRUS PREVENTION TIPS



WEAR A MASK



WASH YOUR HANDS FREQUENTLY



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



AVOID CONTACT WITH SICK PEOPLE



COUGH ETIQUETTE COVER YOUR MOUTH WITH SLEEVE OR ELBOW



CLEAN AND DISINFECT

## யோகாசனம்

## சவாசனம்

பயன்கள்:

- ❖ இது அழுத்தத்தையும், பதற்றத்தையும் நீக்குகிறது.
- ❖ இது உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- ❖ இது உடலையும், உள்ளத்தையும் ஓய்வு பெறச்செய்கிறது.
- ❖ இது உடலிலிருந்து சோர்வைப் போக்குகிறது.
- ❖ இது தூக்கமின்மையைப் போக்கித் தூக்கத்தைத் தூண்டுகிறது.



அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE  
Cell : 9444 122 922

## Entertainment Corner

### எக்ஸ்பிரஸ்

ஜோக்ஸ்.....



மனைவி : ஏங்க இறந்து போனதுக்கு அப்புறம் பெண்கள் எல்லாம் சொர்க்கத்துக்கு போவாங்களாமே..? அப்படியா..?  
கணவன் : அப்படித்தான் சொல்றாங்க..  
மனைவி : அப்ப நீங்க எங்கே போவிங்க...?  
கணவன் : நீங்க எல்லோரும் அங்கே போயிட்டா இங்க எங்களுக்கு சொர்க்கம் தானே...?  
\*\*\*\*\*  
கணவன் : ச்சீய்! காப்பியா டி இது...? நாய் கூட இதை குடிக்காது டி...  
மனைவி : ஆமாங்க! அதான் நம்ம நாய்க்கு ஹார்லிக்ஸ் போட்டு வச்சருக்கேன்...

சென்ற வார இணைச் சொற்களுக்கான விடைகள்

**கரவு**

உடை துணி ஆடை உருப்பு

சென்ற வார குறுக்கெழுத்து புதிருக்கான விடைகள்

இடமிருந்து வலம்: 1. ஜோசப் ஸ்டாலின் 3. கதை 6. கவி 9. வாளி 13. சமீப்பணம் 15. பப்பு

வலமிருந்து இடம்: 8. மதில் 10. கதிரி

12. வாசகன் 17. அருவிகள் 20. சட்டி

மேலிருந்து கீழ்: 1. ஜோக்கர் 2. ஸ்டீல்

4. விவாகம் 7. விதி 10. கசப்பு

12. வாசிம் அக்ரம் 20. சரி

கீழிருந்து மேல்: 5. சிதை 14. பார்வதி

16. கர்ணன் 18. கள் 19. திரு

சென்ற வார சொல் விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. கனம் 2. சினம் 3. சிங்கம் 4. கடினம் 5. அகம் 6. அலை 7. சிலை 8. விலை 9. கலை 10. அடி

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. வானொலிப் பெட்டி 2. கொசு 3. காற்று 4. தேங்காய் 5. அன்னாசிப்பழம்

உங்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, உங்கள் ஓவியம், கைத்திரம், 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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

சீ ப் த  
ப ரி வு  
பு வ று

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 10 வார்த்தைகளை கண்டுபிடிப்புகள்.

அறுசுவை சமையல்

### முடக்கற்றான் கீரை சூப்

தேவையான பொருட்கள்:

முடக்கற்றான் கீரை - 2 பிடி

பட்டை - 1 துண்டு

லவங்கம் - 1

இஞ்சி - சிறிதளவு

பூண்டு - 2 பல்

மிளகு தூள் - சுவைக் கேற்ப

சீரகத்தூள் - ஸ்பூன்

உப்பு - தேவைகேற்ப

நெய் - தேவைகேற்ப

செய்முறை:

❖ இஞ்சி, பூண்டை ஒன்றும் பாதியாக தட்டிக் கொள்ளவும். முடக்கற்றான் கீரையை நன்றாக கழுவி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ பின்பு ஒரு பாத்திரத்தில் நெய்விட்டு சிறு தீயில் வைத்து, அதில் பட்டை, லவங்கம் சேர்த்து, இஞ்சி, பூண்டு தட்டி அதனுடன் முடக்கற்றான் கீரை சேர்த்து, பச்சை வாடை போகும் வரை வதக்க வேண்டும்.

❖ பின்பு 2 கப் தண்ணீர் விட்டு, முடக்கற்றான் கீரை வெந்தவுடன் அடுப்பிலேற்றி இறக்கி வடிகட்டி கொள்ள வேண்டும்.

❖ பின்பு தேவைக்கேற்ப உப்பு, மிளகு தூள் சேர்த்து பருகினால் சுவையான முடக்கற்றான் கீரை சூப் ரெடி.

### விடுகதை விளையாட்டு

1. கருப்பர்கள் மாநாடு போட்ட இடத்தில் கண்ணீர் பிரவாகம். - அது என்ன?
2. கூட்டுக்குள் குடியிருக்கும் குருவி அல்ல, கொலை செய்யும் பாயும் அது வீரனுமல்ல. - அது என்ன?
3. கத்தி போல் இலை இருக்கும் கவரிமான் பூ பூக்கும் தின்ன பழம் கொடுக்கும் தின்னாத காய் கொடுக்கும் - அது என்ன?
4. காற்று இல்லாத கண்ணாடிக் கூண்டில் மஞ்சக் கோழி மயங்கி கிடக்குது - அது என்ன?
5. காலையில் ஊதும் சங்கு, கறி சமைக்க உதவும் சங்கு - அது என்ன?

அறிவியல் தகவல்

### பெட்ரோலியத்திற்கு மாற்றாகும் மர உருண்டைகள்

காட்டில் விளையும் மரத்தை எரிபொருளாக பயன்படுத்துவது புதிதல்ல. ஆனால், அந்த மரத்தை சிறிய உருண்டைகளாக்கி அவற்றை எரிபொருளாக பயன்படுத்துவதுதான் புதிது. கோஸ்டா ரிகாவில் ஆண்டுக்கு 1.2 மில்லியன் டன் மரம் விளைவிக்கப் படுகிறது. அதில் 40 சதவீதம் வீணாக்கப்படுகிறது. இதே விகிதத்தில் உலகெங்கும் மரங்கள் வீணாக்கப்படுகின்றன. வீணாக குப்பையில் சேரும் மரங்கள், மட்கும்போது மீத்தேன் வாயுவை வெளிப்பெற்றுக்கின்றன. இவை புவி வெப்பமாதலுக்கு துணைபோகின்றன.

பெல்லடிக்ஸ் என்ற கோஸ்டா ரிக்கா நிறுவனம், மரங்கள் மற்றும் வேளாண் கழிவுகளை, அடித்து நெகிழ்த்தி, உலர்த்தி, இறுக்கி, உருண்டைகளாக ஆக்கும் புதிய தொழில்நுட்பத்தை படைத்துள்ளது. இதனால், சிறிய மர உருண்டைகள் நின்று நெடு நேரம் எரிவதோடு, பெட்ரோலிய பொருட்களை விட 50 சதவீதம் விலை குறைவாகவும் உள்ளன.

மேலும் பெல்லெடிக்ஸ் உருவாக்கியுள்ள இந்த நுட்பத்தால், சிறிய ஆலைகளை பல இடங்களில் கட்டுவிக்க முடியும். உதாரணமாக, மரவேலைகள் அதிகம் நடக்கும் மர அறுப்பு மில்கள், மரக் கடைகள், மர குடோன்களுக்கு அருகிலேயே பெல்லெடிக்ஸ் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தும் ஆலைகளை நிறுவ முடியும். இதன் மூலம், மர உருண்டைகளை வெகு தூரம் எடுத்துச் செல்லும் செலவும், அந்த வாகனங்கள் உமிழும் மாசும் மிச்சப்படும். பெல்லெடிக்ஸின் மர உருண்டைகள் பாய்லர்கள், தொழிற்சாலை உலைகள், வீடுகளுக்கு கதகதப் பூட்டுதல் போன்றவற்றுக்கு மிகவும் ஏற்றவை.

### விவசாயம் காப்போம்

#### தர்ப்பூசணி சாகுபடி

தர்ப்பூசணியை நவம்பர்-டிசம்பர் மாதங்களிலும், நிலப்போர்வை அமைப்புடன் நுண்நீர் பாசன சாகுபடி முறையிலும் பயிரிடலாம்.

இந்த தர்ப்பூசணி பயிரால் விவசாயிகள் அதிக வருவாய் பெற வாய்ப்பு உள்ளது. தர்ப்பூசணியில் சுகர் பேபி, சுகந்தி, விசால், கிரண், சிம்ரன், அபூர்வா, மிதுலா, ரியா, சிந்தூரி போன்ற வீரிய ரகங்களும், 295 ஐஸ்பாக்ஸ் ரகங்கள், பெரியகுளம்1 போன்றவை வர்த்தக ரீதியாக தமிழகத்தில் பயிரிட ஏற்றவை.

ஏக்கருக்கு 1.5 கிலோ விதை போதுமானது. தர்ப்பூசணியை அதிக அளவில் தாக்கும் வாடல் நோய், வேர் அழுகல் நோய், திடீர் அழுகல் நோய், சாம்பல் வகை நோய்கள் போன்றவற்றை முற்றிலும் வராமல் தடுக்க விதைப்பதற்கு முன் ஒரு கிலோ விதைக்கு 10 கிராம்

டிரைக்கோ டெர்மா விரிடி உயிரி பஞ்சாணக் கொல்லியை கலந்து 24 மணி நேரம் கழித்து 10 கிராம் சூடோமோனாஸ் புளுரோசன்ஸ் என்றும் உயிரி பேக்டீரியக் கொல்லியுடன் 400 கிராம் அசோஸ்பைரில்லத்தை ஆறிய அரிசிக் கஞ்சியுடன் கலந்து, நிழலில் உலரவைத்து 2.5 மீ இடைவெளியில் எடுக்கப்பட்ட வாய்க்கால்களில் 0.9மீ இடைவெளியில் ஒரு குழிக்கு 2 விதைகள் வீதம் விதைக்க வேண்டும். குழித்தட்டு நாற்றங்காலில் தயாரித்த 12 நாள் களான நாற்றுகளையும் இதே இடைவெளியில் நடலாம். மண்ணின் கார அயிலத்தன்மை 6.5 முதல் 7.5 வரை இருக்க வேண்டும்.

அடியுரமாக ஏக்கருக்கு 8 டன் தொழுஉரம், 100 கிலோ வேப்பம் பிண்ணாக்கு, 22.5 கிலோ மணிச்சத்து, 22.5 கிலோ சாம்பல் சத்து இட வேண்டும். 30 நாள் கழித்து மேல்

உரமாக 22.5 கிலோ தழைச்சத்து இடவேண்டும். ரசாயன உரங்களை இடுவதற்கு 15 நாட்களுக்கு முன் ஏக்கருக்கு 1 கி சூடோமோனாஸ் புளுரோசன்ஸ், 1 கிலோ டிரைக்கோ டெர்மாவிரிடி, 1 கிலோ பேசில்லஸ் சப்ட்லிஸ், 4 கிலோ அசோஸ் பைரில்லம், 4 கிலோ பாஸ்போ பேக்டீரியா, சாம்பல் சத்தை கிரகிக்கும் பொட்டாஷ் மொபைலைசிங் பேக்டீரியா 4 கிலோ போன்ற இயற்கை நுண்ணுயிர் உயிரி மற்றும் நுண்ணுயிர் உரங்களை 50 கிலோ வேப்பம் பிண்ணாக்கு, 100 கிலோ நன்கு மக்கிய தொழு உரத்துடன் கலந்து கடைசி உழவில்ல வேண்டும்.

இதனால் தர்ப்பூசணியை தாக்கும் முக்கிய நோய்காரணிகளை முன்கூட்டியே அழித்துவிட முடியும். தர்ப்பூசணியை நல்ல முறையில் சாகுபடி செய்தால் 3 மடங்கு விளைச்சலை பெறலாம்.

**EXTRAMARKS SYLLABUS**

For further details about Personalised Learning Contact - 8072292424

All subjects offered. Mapped with the school Curriculum.

**Smart Learning**  
Master the concepts with our interactive study material

All Subjects 16 Subjects	Physics 12 Chapters	Chemistry 9 Chapters	Chemistry Practical 6 Chapters	Mathematics 8 Chapters	Biology 14 Chapters	English 7 Sub Subjects	History & Civics 22 Chapters
Geography 13 Chapters	Economics 14 Chapters	Economic Applications 6 Chapters	Computer Applications 7 Chapters	हिंदी व्याकरण 36 Chapters	हिंदी साहित्य 3 Sub Subjects	संस्कृत : व्याकरण 22 Chapters	Commercial Applications 18 Chapters
Commercial Studies 12 Chapters							

**SRKAY PHYSIOTHERAPY & Fitness Clinic**  
**Dr. S. Rajakamal**  
MPT., MIAP, PGDOSIM., MSc YTVHS.

srkayphysiotherapy

**Specialized in treating**

- Neck & Back pain
- Joint pains
- Disc problems
- Bio Mechanical posture correction
- Sports injury prevention & rehabilitation
- Fitness and fat loss program

**Expertise in**

- Manipulation & Mobilization
- Soft tissue release
- Trigger point release
- Electro therapy
- Deep heat therapy
- Medical Acupuncture
- Sports Taping
- Exercise therapy

28, Balakrishna Road , Mylapore, Chennai - 600004  
9791137744, 9176455536  
Email : srkayphysiotherapy@gmail.com

**EXTRAMARKS**

**LEARNING APP BY EXTRAMARKS**

Studying for school curriculum or preparing for competitive exams like JEE and NEET

**One single, Integrated App for all.**

**Chennai Mehandi Studio**  
We bring Prosperity & Positivity

**Prakashini**  
Ceo & Creative Head

Your event. Our passion

**A.M Digital Studio**  
New No.18, Old No 87  
Aziz Mulk 3rd Street  
Thousand Lights,  
Chennai - 600 006.  
Mail id : amstills@gmail.com  
Phone : 7418563341

Digital Studio  
Photography & Gallery  
எ.எம்.  
எண்ணியல்  
ஒளி பட நுழைபம்

*B. Augustine*

**Dr. S. Radhika, BDS., MDS**  
Dental Surgeon  
Regn. No. TNDC : 27325

**SR ESTHETIC DENTISTRY**

28, Bala Krishna Road,  
Near Thiruvalluvar Silai Bus Stop and  
Mundagakanni Amman Kovil Railway Station  
Mylapore, Chennai - 600 004, INDIA.  
7305930111

**Specialist in:**

- Bridal Mehandi
- Guest Mehandi
- Baby Shower
- Sangeet
- Bespoke Mehandi
- Festive Mehandi

+91 8012307693 , +91 9087771000  
fb.com/Chennai Mehandi Studio  
ChennaiMehandiStudio

**NFC Group**  
A Unit of **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

**நாவில் நடனமாடும் சுவைக்கு...**

**கங்கா ஸ்வீட்ஸ்**  
**GANGA SWEETS**  
**PURE GHEE SWEETS**

**BRANCHES**

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

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

**HEAD OFFICE**  
Tel.: 4264 5911 / 2615 4635