# EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

*Free Circulation*

VOL - 4 ISSUE - 16 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

## மழைநீர் வடிகால் பணிகள் முதலமைச்சர் சென்னை - புறநகரில் ஆய்வு...

சென்னை மற்றும் புறநகரில் மழைநீர் வடிகால் பணிகள் வேகமாக நடைபெற்று வருகிறது. வடகிழக்கு பருவமழை தொடங்கும் முன்பே இந்த பணிகளை விரைந்து முடிக்க வேண்டும் என்று முதல்-அமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் உத்தரவு பிறப்பித்து இருந்தார். ஆனாலும் பல இடங்களில் 75 சதவீதம் அளவுக்கு தான் பணிகள் நடந்துள்ளன. எனவே பணிகளை விரைந்து முடிக்க முதல்-அமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் அதிகாரிகளுக்கு தேவையான அறிவுரைகளை வழங்கி வருகிறார்.

வடகிழக்கு பருவமழை இன்னும் 20 நாட்களில் தொடங்கிவிடும் என்பதால் சென்னை புறநகரில் மழைநீர் வடிகால் பணிகள் எந்த அளவுக்கு நடைபெற்றுள்ளன என்பதை முதல்-அமைச்சர் நேரில் சென்று பார்வையிட்டார்.

இதற்காக தென் சென்னைக்கு உட்பட்ட 8 இடங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் மழைநீர் வடிகால் மற்றும் வெள்ளத்தடுப்பு பணிகளை பார்வையிட்டு ஆய்வு மேற்கொண்டார்.

செம்மஞ்சேரி டி.எஸ்.எப். பின்புறம், பெரும்பாக்கம் அருகே உள்ள பாலம், நேதாஜி நகர் பிரதான சாலை, வேளச்சேரி-தாம்பரம் சாலையில் உள்ள பாலாஜி பல் மருத்துவ கல்லூரி அருகே கட்டப்படும் மழைநீர் வடிகால் பணிகளை பார்வையிட்டார்.

வேளச்சேரி ஏ.ஜி.எஸ், பள்ளிக்கரணை, தாமரைக்குளம் பகுதி, காலனி, அடையார் கஸ்தூரிபாய் நகர் 3-வது பிரதான சாலை, இந்திரா நகர் 3-வது பிரதான சாலை ஆகிய இடங்களுக்கும் சென்று ஆய்வு மேற்கொண்டார். மொத்தம் ரூ.174.48 கோடி செலவில் நடைபெற்று வரும் பணிகளை முதல்-அமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் 29/09/2022 அன்று ஆய்வு செய்தார். பணிகளை விரைந்து முடிக்கவும் அறிவுறுத்தினார்.

## FACULTY DEVELOPMENT PROGRAMME...

Guru Nanak College -School of Information Technology had organized a three days Faculty Development Programme to enrich the Emotional Intelligence of Faculties different colleges in collaboration with ICT Academy.Thirty five faculties from various Arts & Science Colleges and Engineering Colleges participated.

The Inauguration event was held at Guru Ramdass Hall. Deans of Schools and HODs of various departments graced the occasion. Dr. AvvaiKothai, Principal-in-charge gave the Welcome Address and Dr. P.V.Kumaraguru, Controller of Examinations gave the special address. Mrs. Nirmala Devi, Dean-IT introduced the Chief Guest.

ICT Academy Mr.K.Nirmal Kumar,In the FDP, the trainer explained about various emotions and the need to be emotionally intelligent. He had also explained about Physiology of Brain and their role in emotions. The trainer also explained about Transaction Analysis and explained it through Activities. He had also explained about managing emotions and how to deal with students in classroom.

The Valedictory event was held at Discussion Room in Guru Amardas Block. Dr.SwatiPaliwal, IQAC Co-ordinator , Dr. P.V.Kumaraguru, COE and Mrs. Nirmala Devi, Dean-IT graced the occasion. Faculties from Arts and Science colleges and Engineering colleges gave their feedback about the FDP and praised the trainer. Dr. M. Devaraj, Asst. professor in Tamil Department proposed the Vote of Thanks.

# CLASSIFIED

**Commercial Space for Rent**
600 Square feet for 15,000/-@ ground floor
*31/14, Sarathy Nagar, 2nd street, Velachery*
*( Bethel Hr Sec School Opp )*
3 month rent as advance
**CONTACT**
**8015427018**

**WANTED**
Front Desk Executive
*(Male / Female)*
Ateliers Fitness
Velachery, Behind A2b
Contact
**9841030772**

**TMS YOGA AND ART'S CENTER**
SIMPLE SOLUTION TO LEARN
ONLINE & OFFLINE
Contact
9789098094
8012041624
9500090445
Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

**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**

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

**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

**WANTED**
*Tele Callers*
CONTACT
**7305837388**

**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
- Cholastrol, BP
  கொலஸ்ட்ரால், ரத்த கொதிப்பு
- Thyroid Problems
  தைராய்டு பிரச்சனை
- Stress, Anxiety & Sleep Disturbance
  மன அழுத்தம் & தூக்கமின்மை
- Weight Loss & Weight gain
  உடல் எடையை குறைக்க & அதிகரிக்க
- General Health
  பொது மருத்துவம்
- Infertility
  குழந்தையின்மை

**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
- Cholastrol, BP
  கொலஸ்ட்ரால், ரத்த கொதிப்பு
- Thyroid Problems
  தைராய்டு பிரச்சனை
- Stress, Anxiety & Sleep Disturbance
  மன அழுத்தம் & தூக்கமின்மை
- Weight Loss & Weight gain
  உடல் எடையை குறைக்க & அதிகரிக்க
- General Health
  பொது மருத்துவம்
- Infertility
  குழந்தையின்மை

**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

**சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்**

| தங்கம் விலை - | 22 கேரட் | | 24 கேரட் | |
|---|---|---|---|---|
| | 1 கிராம் | 4697 | 1 கிராம் | 5099 |
| | 8 கிராம் | 37576 | 8 கிராம் | 40792 |
| வெள்ளி விலை - | 1 கிராம் | 61.50 | | |
| | 1 கிலோ | 61500 | | |

**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

**WANTED**
**LADIES TAILOR**
PRASUDRA *Boutique*
No:2 LAKSHMI NAGAR, 2nd STREET, VELACHERY
CONTACT - PREMALATHA
4435504719
8870393999

**NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY**
Online Class for Women and Kids
*FOR ALL AGE CATEGORIES*
*CONTACT*
**89391 53560**

## Lal Bahadur Shastri
## ( 2 October 1904 – 11 January 1966 )

Lal Bahadur Shastri , 2 October 1904 – 11 January 1966) was the 2nd Prime Minister of India and a senior leader of the Indian National Congress political party. Deeply impressed and influenced by Mahatma Gandhi (with whom he shared his birthday), he joined the Indian independence movement in the 1920s.

Following independence in 1947, he joined Gandhi's government and became one of Prime Minister Nehru's principals, first as Railways Minister (1951–56), and then in a variety of other functions, including Home Minister. He led the country during the Indo-Pakistan War of 1965.

His slogan of "Jai Jawan Jai Kisan" ("Hail the soldier, Hail the farmer") became very popular during the war.

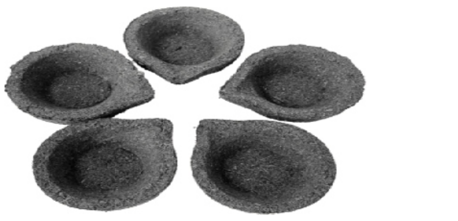
The war formally ended with the Tashkent Agreement on 10 January 1966; he died the following day, still in Tashkent, with the cause of his death in dispute and it was reported to be a cardiac arrest but his family was not satisfied with it.

Shastri was Congress loyalist.

Although Shastri faced stiff opposition from within his party, his relationship with the party and his work aided his ascension to the office of Prime Minister.

ஆன்மீக தகவல்

# பஞ்சகவ்ய விளக்கு வழிபாடு



பஞ்சகவ்ய விளக்கானது பால், தயிர், நெய், கோமியம், சாணம், இவைகளால் மட்டும் செய்யப்பட்டது. உங்களால் முடிந்தால் இந்தப் பொருட்களையெல்லாம் விட்டில் வாங்கி வைத்து, பிசைந்து விளக்கு வடிவில் தயாரித்து, காயவைத்தும் ஏற்றி வைத்துக் கொள்ளலாம். முடியாதவர்கள் நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் பஞ்சகவ்வியம் விளக்கை மொத்தமாக வாங்கி, விட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

வாரம்தோறும் வெள்ளிக்கிழமை அன்று விட்டை துடைத்து சுத்தப்படுத்திவிட்டு, விட்டில் ஏதாவது ஒரு பகுதியை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

கூடத்தின் நடுப்பகுதியாக இருந்தாலும் சரி. அங்கு சிறிது பன்னீர் தெளித்து, நன்றாக துடைத்துவிட்டு, அரிசிமாவில் கோலம் போட்டு, காவி தீட்டி, ஒரு தாம்பூலத்தின் மேல் பஞ்சகவ்ய விளக்கை வைத்து கட்டாயம் நெய்தான் ஊற்றவேண்டும். திரிபோட்டு ஏற்றிவிட வேண்டும். தீபம் மட்டும் எரிந்த பின்பு அனைத்து விடக்கூடாது. தீபத்தோடு சேர்த்து அந்த பஞ்சகவ்விய விளக்கும் ஹோமம் போல் எரிந்து சாம்பலாகும் வரை அதை அப்படியே விட்டு விடவேண்டும்.

எரிந்த சாம்பலை தினம்தோறும் நெற்றியில் இட்டுக் கொள்வது நல்ல பலனைத் தரும். இந்த ஹோமத்தை வாரம்தோறும் வெள்ளிக்கிழமையில் செய்வதில் எந்த தவறும் இல்லை. இதற்கு பெரிய செலவு ஆகாது. வேலைப்பளுவும் சுலபம்தான். இந்த ஹோமமானது லட்சுமிநாராயண பூஜை செய்ததற்கு சமமாக சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

இந்த தீபத்தை ஏற்றிய பின்பு ஏதாவது ஒரு பிரசாதம் செய்து இறைவனுக்கு நைவேத்தியமாகப் படைத்து குழந்தைகளுக்கு பிரசாதமாக விநியோகம் செய்யலாம். யாகம் செய்த புண்ணியத்தை, பரிபூரணமாக அடைய அன்னதானமும் சேர்ந்திருந்தால் நல்ல பலனைத் தரும்.

நமது வேளச்சேரியில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீசிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் ஸ்ரீசாரதா நவராத்திரி மஹோத்ஸவம் முன்னிட்டு ஸ்ரீமீனாக்ஷி தாயருக்கு நவராத்திரி 2வது நாள் அன்று ஸ்ரீராஜராஜேஷ்வரி சிறப்பு அலங்காரம் முத்து சாய கொண்டை, முத்து சரம் மற்றும் சந்திர ஹராம் அணிந்து அருள் புரிந்தார். பின் சிறப்பு பூஜைகள் நடைபெற்றது.

பக்தர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டு ஸ்ரீமீனாட்சி அம்மன்னை தரிசனம் செய்து அருள் பெற்றனர்.

## விவசாயம் காப்போம்

# பஞ்சகவ்யா தயாரிக்கும் முறை

ஆரம்பத்தில் பசுமாட்டில் இருந்து கிடைக்கும் ஐந்து பொருட்களை மட்டும் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்டது பஞ்சகவ்யா. தொடர்ந்து செய்யப்பட்ட பல்வேறு வயல்வெளி ஆராய்ச்சிகளின் முடிவில் இப்போது கூடுதலாக சில பொருட்களை சேர்த்துள்ளோம்.

இயற்கை விவசாயத்தில் ஒரு முக்கிய வளர்ச்சி ஊக்கியாக செயல்படும் தன்மை கொண்டது பஞ்சகவ்யா இவற்றை நம் வீட்டில் வளர்க்கக் கூடிய பசுவினுடைய 5 பொருட்களை கொண்டு குறைந்த செலவில் தயாரித்து பயிர்களுக்கு தெளிப்பதால் கூடுதல் மகசூலும் கிடைக்கும்.

பஞ்சகவ்யாவின் பயன்கள:-

75 சதவீதம் பயிர் வளர்ச்சி ஊக்கியாகவும், 25 சதவீதம் பூச்சி விரட்டியாகவும் பயன்படுகிறது

பஞ்சகவ்யாவை பயன்படுத்துவ-தால் பயிர் ஓரே சீராக வளர்கிறது

சுற்றுப்புற சூழல் பாதிப்பு ஏற்படுத்தாது

பயிர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

பஞ்சக்கவ்யாவில் 13 வகையான நுண்ணூட்டச் சத்துக்களும் உள்ளது

கிருமி நாசினியாகவும் பயன்படுகிறது

சைட்டோகைனின் எனும் வளர்ச்சி ஊக்கி, அமினோ அமிலம் மற்றும் அனைத்து வகை தாதுக்கள் (மினரல்ஸ்) உள்ளன

குறைந்த செலவில் தயாரிக்கும் இடுபொருள்கள்

மண்ணில் நுண்ணுயிரிகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும்

காய்கறிகளுக்கு சுவையும், மணமும் கூடும், காய்கறிகள் தரமானதாக இருக்கும் சந்தையில் நல்ல விலை கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது

இதில் நன்மை செய்யும், நுண்ணுயிரிகள் குறிப்பாக பாக்டீரியா, பூஞ்சைகள் உள்ளது

20 லிட்டர் பஞ்சகவ்யா தயாரிப்புக்கான மூலப்பொருட்கள் :-

- பச்சைப்பசுஞ்சாணம் -5 கிலோ
- பசுமாட்டு சிறுநீர் -3 லிட்டர்
- காய்ச்சி ஆறவைத்த பசும்பால் - 2 லிட்டர்
- பசு மாட்டுதயிர் -2 லிட்டர்
- பசு நெய் -500 கிராம்
- நாட்டுச் சர்க்கரை -1 கிலோ
- இளநீர் -3 லிட்டர்
- கனிந்த வாழைப்பழம் -12
- தென்னங்கள் -2 லிட்டர்

(தென்னங்கள் கிடைக்காதவர்கள் வேறு ஒரு எளிய வழி மூலம் கள் தயாரிக்கலாம். 2 லிட்டர் இளநீரை காற்றுப் புகாமல் பாட்டில் அல்லது கேனில் ஊற்றி மூடி வைத்து பிறகு ஒரு வாரம் கழித்து திறந்து பார்த்தால் அது நொதித்து, கள்ளாக மாறியிருக்கும். அதை பஞ்சகவ்யா கரைசல் தயாரிக்க பயன்படுத்தலாம்.)

முதல் நாள் செய்ய வேண்டியது :-

5 கிலோ பசுமாட்டு சாணத்துடன் 500 கிராம் நெய்யை கலந்து நன்றாக பிசைந்து உருண்டை சேர்த்து 30-50 லிட்டர் அளவு கொண்ட பீப்பாய்க்குள் வைத்து மூட வேண்டும். தொடர்ந்து 3 நாட்கள் சாணம் நெய் கலவை பீப்பாய்க்குள் இருக்கும்.

நான்காவது நாள் மூடியை திறந்து பால், தயிர், இளநீர், பிசைந்த வாழைப்பழம், ஆகிய நான்கு பொருட்களை சாணம், நெய் கலவையினுள் சேர்த்துக் கலக்க வேண்டும். 3 லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து சர்க்கரைத் தண்ணீராக மாற்றி பீப்பாய்க்குள் ஊற்ற வேண்டும். நாட்டு சர்க்கரையை நேரடியாக சேர்க்கக் கூடாது. தொடர்ந்து 10 வது நாள் வரை தினமும் காலை, மாலை ஆகிய இரண்டு வேளைகள் பீப்பாய்க்குள் இருக்கும் கரைசலை திறந்து கலக்கி விடவேண்டும், கலக்கிய பின் மூடிவைக்க வேண்டியது முக்கியம்.

11-வது நாளில் கள்ளை பீப்பாய் கரைசலுக்குள் ஊற்றி தொடர்ந்து 7 நாட்கள் இருவேளை கலக்கி வர வேண்டும்.

19- வது நாளில் பஞ்சகவ்யா தயார். இதை பயிர்களுக்கு பயன்படுத்தலாம்.

பஞ்சகவ்யா கரைசலை 6 மாதம் வரை வைத்திருக்கலாம், வெப்பத்தின் காரணமாக நீர் ஆவியாகி பாகு தன்மை ஏற்படும் பட்சத்தில் தேவையான அளவு நாட்டுச் சர்க்கரை தண்ணீரை கரைசலுக்குள் ஊற்றினால் மீண்டும் திரவ நிலைக்கு வந்துவிடும்.

பயன்படுத்தும் முறை :-

பஞ்சகவ்யா அளவு

1 லிட்டர் தண்ணீருக்கு 30 மில்லி பஞ்சகவ்யா என்பது பல பயிர்களுக்கு பலமுறை சோதனை செய்து உறுதி செய்யப்பட்ட அளவீடு. இதை கூட்டவோ குறைக்கவோ கூடாது.

காய்கறி பயிர்களுக்கு 10 லிட்டர் தண்ணீருக்கு 300 மில்லி என்ற விகிதத்தில் பூ எடுத்த பின் 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை அதிகாலை அல்லது இளமாலை வேளைகளில் பயிருக்கு தெளிக்க வேண்டும்.

மரப்பயிர்களான மா, சப்போட்டா, மாதுளை , எலுமிச்சை , நெல்லி, வாழை, பூ எடுப்பதற்கு ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறையும் பூ எடுத்த பின்பு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறையும் அடிக்கலாம். பிஞ்சு எடுத்த பின்பும் அடிக்கலாம்

தெளிப்பு உரமாக பயன்படுத்தும்-போது கண்டிப்பாக கரைசலை வடிகட்டிய பிறகுதான் தெளிப்பு செய்யவேண்டும்.

விதை நேர்த்தி

குறிப்பு :

பஞ்சகவ்யா கலவை தயாரிக்கும் பொழுது சரியாக கலக்காமலோ அல்லது இடுபொருளகள் தரமில்லாமல் இருந்தாலோ பஞ்சகவ்யத்தில் புழுக்கள் வர ஆரம்பிக்கும். அதனை தடுக்க தயாரிக்கும் டிரம்மில் வேப்ப எண்ணெய் தடவி விட்டால் புழுக்கள் வராது. அல்லது 10 மில்லி வேப்ப எண்ணெய் பஞ்சகவ்யாவில் ஊற்றலாம்.

பஞ்சகவ்யாவின் கார அமிலத் தன்மை 6.5 வழ 7.5 இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் நொதித்தல் நடைபெற்று பஞ்சகவ்யா தரம் கெட்டுவிடும்.

பாட்டிலில் அடைத்து வைக்கும் போது நொதித்தல் நடைபெற்று பாட்டில் உப்பினால் 20 மில்லி சோற்றுக் கற்றாளைச்சாறு ஊற்றி 6 மாதம் வரை பாதுகாக்கலாம்.

# YOUNG ACHIEVER AWARD

This week SRIDRITHI VARSHA VEMPATI received Young Achiever Award from our Express Velachery Team.

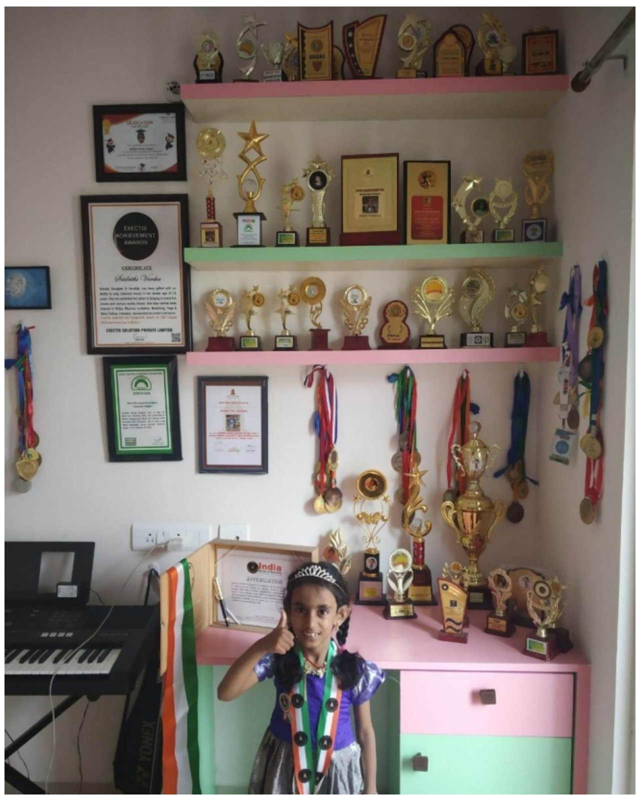
Sridrithi Varsha Vempati is a six year old girl studying Grade 1 in Insignis transnational school, Hyderabad.

An Iconic Kid Sridrithi Varsha is residing in Hyderabad. Born in Chennai in 2016, for blessed parents Mr.Kartheek and Mrs.Gayathri.

She started to memorize and sing keerthanas of telugu, hindi and sanskrit from the age of 3 years and is also western keyboard player from 4 years of age.

She has started to win number of awards, prizes, records for both singing and keyboard.

She won her first prize from Shobha school of dance, chennai. Later she won awards from purple wings, Vibha group, wonder buddies, sri little creations, exectis, unicorn kids, veda mandir academy, crown award competition, fabulous kids and many more.



She won number of prizes from the Smart super stars. She won prestigious awards like talented kid award from manikart awards, shield of best performer from Raaba media, elite talent award from purple wings, balaratna from flabbergasting talents, balratna from MVLA academy, songsmith award from exectis achievement awards, prodigious award from wonder buddies, distinct talent award from purple wings.

She has been certified as child prodigy from flabbergasting talents. She is into India book of records and GRRF records. She is also a model for Amazon for a child product. She has been awarded as an Enthusiastic kid.

Currently, the 6 yr old is getting trained for trinity grade exams of keyboard, learning carnatic music and is excelling in academics.

Apart from vocal and keyboard, drawing painting ,yoga and sloka interests her. she also won many prizes in these categories. Super talented award from enchanting kids. Participated in world fest by TANA.

This award I would like to extend to my parents. I am what I am today because of the efforts of my parents. I love playing piano and want to be a pianist and make my parents proud.

***"We are proud to present this award to this Marvel Kid. May your years be as bright and unique as of now. Congratulations!"***

# Chutties Corner

## தனித்திறமை பகுதி

***Joshua Daniel***
Class 5
St. Theresa Bacq Public School,
Bangalore.

***Ashley Rhianna***
Class 1
St. Davids Higher Secondary School,
Kenya.

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


டான்சி நகர் நலவாழ்வு சங்கமமும்
பதிவு எண். 65/1995
வேளச்சேரி, சென்னை – 600 042.

VRSI MULTI SPECIALITY HOSPITAL

153வது மகாத்மா காந்தி ஜெயந்தி விழா
மற்றும்
பெருந்தலைவர். காமராஜர் நினைவு தினம்

நாள் : 02.10.2022, ஞாயிறு | நேரம் : காலை 9.00 மணிக்கு | இடம் : டான்சி நகர் 9வது தெரு

வேளச்சேரியில் ஒரு பனங்காடு

காந்தி ஜெயந்தியை முன்னிட்டு யாதும் ஊரே மற்றும் OMR & ECR நீர்நிலை பாதுகாப்பு இயக்கம் சார்பாக வேளச்சேரி பகுதியில் 500 பனவிதைகள் நடும் நிகழ்ச்சி மற்றும் சாலை பாதுகாப்பு நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி ஒத்துழைப்பு கொடுத்து உதவிய செஞ்சிலுவை சங்கம் சென்னை மாநில கிளையை சேர்ந்தவர்களை கௌரவித்து நினைவு பரிசு வழங்குதல்.

சிறப்பு விருந்தினர்கள் :

திரு. P. மணிமாறன் அவர்கள்
மாமன்ற உறுப்பினர், வார்டு 177

திரு. T.R. சகாதேவன் அவர்கள்
Managing Director,
VRSI Multi Speciality Hospital, Bhuvaneswari Nagar, Velachery.

செஞ்சிலுவை சங்க நிர்வாகிகள் :

திரு. M. கர்ணன், Manager (Admin)
Indian Red Cross Society, Tamilnadu Branch
திரு. K. பழனிவேல், Secretary Aminjikarai Sub Branch
Indian Red Cross Society, Chennai District
திரு. M. முனிராஜ், Treasure
Indian Red Cross Society, Chennai District
திரு. K. லாரன்ஸ், (Instructor)
Disaster Management
Indian Red Cross Society, Chennai District

நீர்நிலைப் பாதுகாப்பு நிர்வாகிகள் :

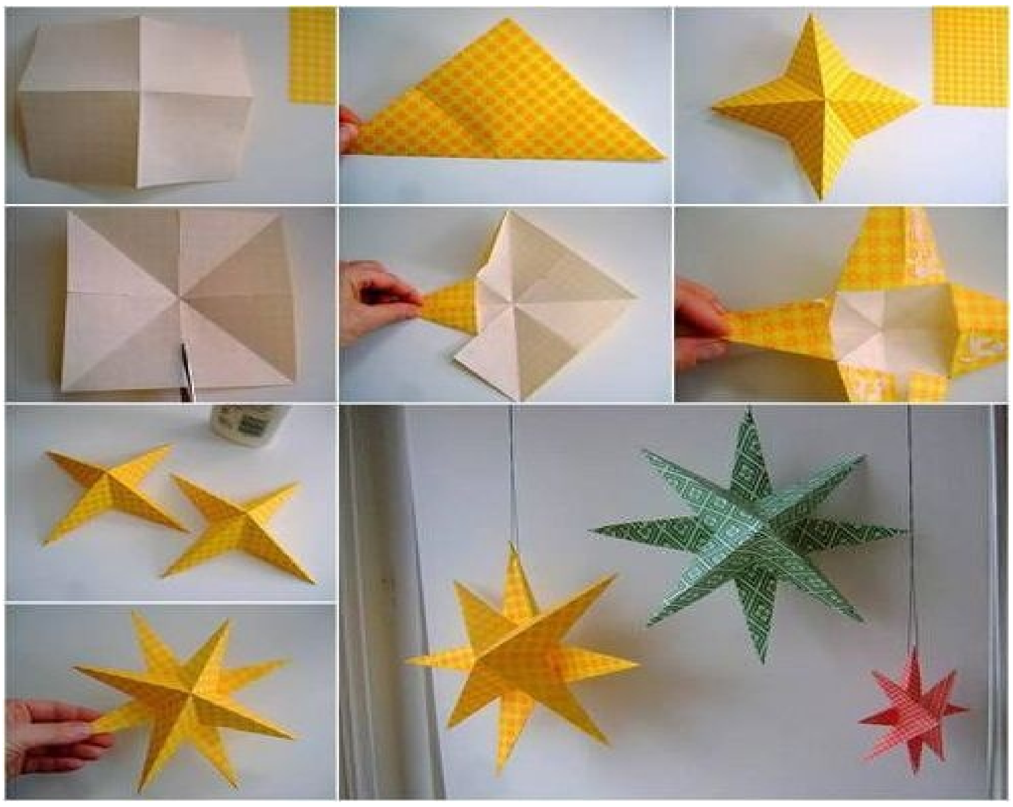
திரு. அ. ரமணன், நிறுவனத் தலைவர்
பொன். தங்கவேலு, செயலாளர்
திரு. S. சிங்காரவேலன், மடிப்பாக்கம்
திரு. A. ரமேஷ், சோழிங்கநல்லூர்
திரு. D. தயாளன், ஈஞ்சம்பாக்கம்
திரு. மு. கங்காதரன், பனையூர்
திரு. G. செல்வகணபதி, ஈஞ்சம்பாக்கம்
திரு. J. ஜான்சன், ஈஞ்சம்பாக்கம்

இந்த விழாவில் அனைத்து உறுப்பினர்களும், பொதுமக்களும் மற்றும் மாணவ மாணவிகளும் கலந்து கொண்டு தேசிய தலைவர்களுக்கு மரியாதை செய்ய வருமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.
நன்றி !


## படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!

Find 10 Differences ?

## PAPER CRAFT



# இந்த வார ராசிபலன்

**மேஷம்**

இந்த வாரம் உங்கள் உயர் அதிகாரியுடன் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளவும், உங்கள் எல்லா கேள்விகள் மற்றும் பதில்களைக் கண்டறியவும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

**துலாம்**

இந்த வாரம் நீங்கள் ஒரு பெரிய முடிவை எடுக்க வேண்டும் என்றால், எதையும் இறுதி செய்வதற்கு முன், உங்கள் குடும்பத்தினரின் கருத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

**ரிஷபம்**

இந்த வாரம் வீட்டின் உறுப்பினரின் ஆலோசனை உங்களுக்கு கூடுதல் பணம் சம்பாதிக்க உதவும், இது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

**விருச்சிகம்**

நீங்கள் வீட்டின் பெரியவர்களிடமிருந்தோ அல்லது தந்தை அல்லது தந்தை போன்ற எந்தவொரு நபரிடமிருந்தோ நிதி சிக்கல்கள் குறித்து ஆலோசனை பெறலாம்.

**மிதுனம்**

இந்த வாரம் ஏற்றத் தாழ்வுகளிலிருந்து விடுபடும் அதே வேளையில் அதிக பாராட்டுகளையும் முன்னேற்றத்தையும் பெறுவார்கள். நீங்கள் சுப பலன்களைப் பெற முடியும்.

**தனுசு**

இந்த வாரம் பணத்தை உங்களுக்காக செலவிடலாம், உங்கள் நண்பர்களுடன் வெளியே சென்று சில மகிழ்ச்சியான தருணங்களை செலவிடலாம்.

**கடகம்**

உங்கள் உதவியுடன் உங்கள் செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சி செய்யலாம். குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது பங்குதாரர். அவர்களுடன் சேர்ந்து திட்டமிடுவது நல்லது.

**மகரம்**

இந்த வாரம் உங்கள் கருத்துக்களை பரிமாறிக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள், ஆனால் எண்ணங்களும் ஆலோசனைகளும் பணியிடத்தில் அதிக முக்கியத்துவம் பெறாது.

**சிம்மம்**

இந்த வாரம் உங்களுக்கு முக்கியமானதாகவும் சிறப்பாகவும் இருக்கும். ஏனெனில் நீங்கள் அரசாங்கத்திடமிருந்து பலன்களையும் வெகுமதிகளையும் பெறுவீர்கள்.

**கும்பம்**

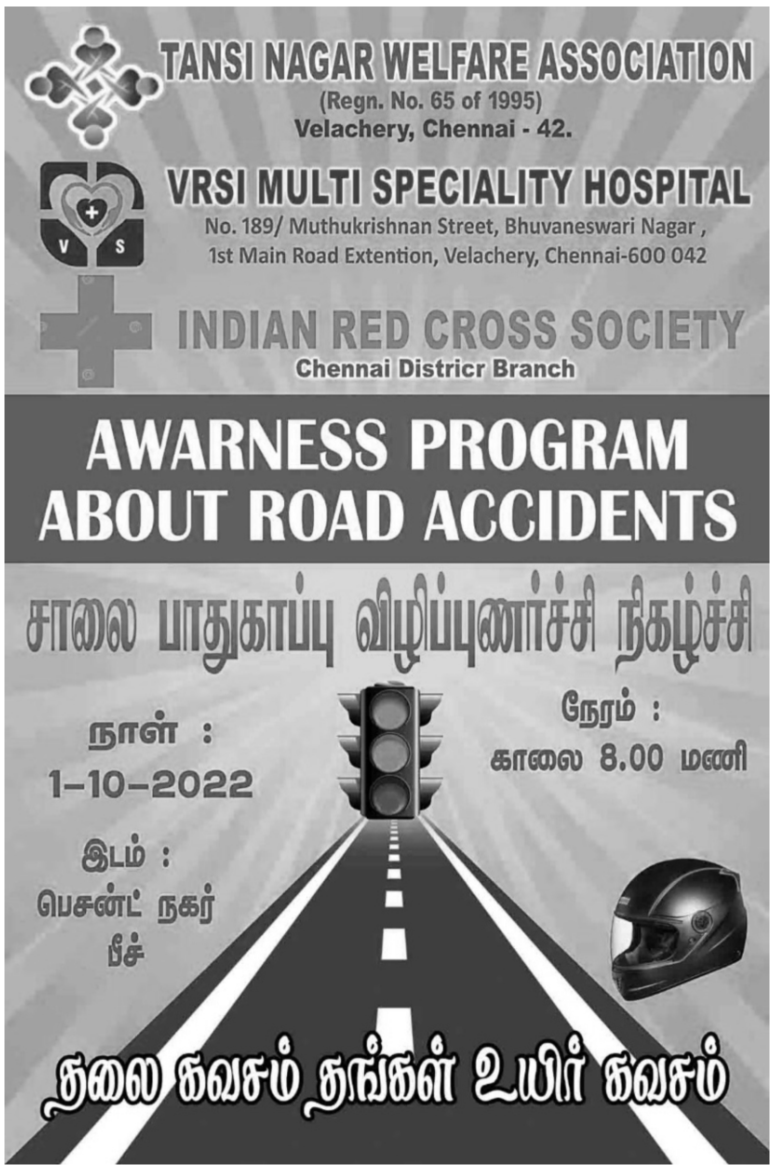
உங்கள் வீடு தொடர்பான ஏதேனும் மாற்றங்களைச் செய்வதற்கு அல்லது எந்த முடிவையும் எடுப்பதற்கு முன், மற்றவர்களின் கருத்தை முழுமையாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

**கன்னி**

இந்த வாரம் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகி நேரத்தை வீணடிப்பதை விட, வாழ்க்கையின் பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்வது நல்லது.

**மீனம்**

இந்த வாரம் வீட்டிற்கு விருந்தினர் வருகை பற்றிய நல்ல செய்தி குடும்பத்தில் அமைதியான சூழ்நிலையும் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டாடி, சுற்றுலா செல்வீர்கள்.

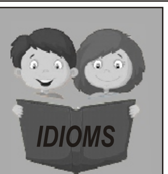



**பொன்மொழி:-**

**நமது பிறப்பு, ஒரு சம்பவமாக இருக்கலாம். ஆனால் இறப்பு, ஒரு சரித்திரமாக இருக்க வேண்டும்.**

*-அப்துல் கலாம்*

## What does it mean?




❖ **Test the waters: to find out what the situation is before doing something or making a decision**

You should go to a couple of classes to test the waters before you decide whether to take the course.

❖ **To the letter: you do exactly what you have been told to do**

I followed the instructions to the letter and it still went wrong.

❖ **Under wraps: secret; temporarily hidden**

They tried to keep the report under wraps.

Dr.Mrs. Y. Deepika,
M.Sc.,Ph.D.,
Delhi Public School,
Nacharam,Telangana.

**பழமொழி**

அறிவு வருகிறது ஆனால் ஞானம் நீடித்து நிற்கிறது.

**Knowledge comes but wisdom lingers**

# YOGASANAM

## மார்ஜாரியாசனா

**செய்முறை :**

❖ முதலில் தரையில் முட்டி போட்டு அமருங்கள். நேராக நிமிர்ந்து அமர வேண்டும். மெதுவாக மூச்சைவிட்டபடி தொடருங்கள்.

❖ பின்னர் முட்டி போட்ட நிலையிலேயே முன்னோக்கி வளைந்து கைகளை தரையில் பதிக்கவும்.

❖ இரண்டு கால்களையும் சிறிது இடைவெளி விட்டு வைக்கவும். தலையை நன்றாக குனியுங்கள்.

❖ தொங்க விடுவது போல் தலையை வைக்கவும். தோள்பட்டைகளை நேராக வைத்திருக்கவும்.

❖ முதுகை நன்றாக வளைக்க வேண்டும். சில நொடிகள் இருந்துவிட்டு மீண்டும் இதே போல் 5 முறை செய்யவும்.

**பயன்கள்:-**

❖ முதுகுத் தண்டிற்கு பலம் தரும்.

❖ ஸ்பாண்டைலிடிஸ் பிரச்சனைக்கு தீர்வு தரும்.

❖ ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும். ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

**YOGA CENTRE**

**Cell : 9444 122 922**

# Entertainment Corner

### அறுசுவை சமையல்

## வெந்தயக் கீரை கோப்தா கறி

**தேவையான பொருட்கள்:**
- வெந்தயக் கீரை - 2 - 3 கட்டு
- கட்டித் தயிர் -3/4 கப்
- மஞ்சள்தூள் -1/4 தேக்கரண்டி
- மிளகாய்த்தூள் -1/2 தேக்கரண்டி
- கரம் மசாலா -1/2 தேக்கரண்டி
- கடலை மாவு -1 கப்
- ஓமம் -1/4 தேக்கரண்டி
- கடைந்த பாலேடு - 2 மேசைக்கரண்டி
- எண்ணெய் -பொரிப்பதற்கு
- உப்பு -தேவைக்கேற்ப

**அரைத்துக் கொள்ளவும்:-**
- வெங்காயம் -2
- தக்காளி -3
- இஞ்சி -ஒரு அங்குலத்துண்டு
- பச்சை மிளகாய் -2
- சர்க்கரை -1 தேக்கரண்டி
- மஞ்சள்தூள் -1/4 தேக்கரண்டி
- தனியாப் பொடி -1 மேசைக்கரண்டி
- மிளகாய்த்தூள் -3/4 தேக்கரண்டி
- கரம் மசாலா -1/2 தேக்கரண்டி
- உப்பு -தேவைக்கேற்ப

**செய்முறை:**
- மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், கடலை மாவு, உப்பு.
- இவற்றை தயிருடன் கலந்து கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அதில் ஓமம், வெந்தயக்கீரை இவற்றைப் போட்டு வதக்கவும்.
- சிறிது வதங்கிய பிறகு கரைத்த மாவை அதனுடன் சேர்க்கவும்.
- கிரேவி கெட்டியாகும் வரை குறைந்த தீயில் வைக்கவும்.
- பின்பு இறக்கவும்.
- சூடு ஆறிய பின் கரம் மசாலாத்தூளைச் சேர்த்து சிறிய உருண்டைகளாக்கவும்.
- சூடான எண்ணெயில் பொன்னிறமாகும் வரை பொரித்து எடுக்கவும்.
- கறி செய்யும் முறை ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடாக்கி அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து எண்ணெய் தனியே பிரியும் வரை வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியதும் தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக கொதிக்க வைக்கவும்.
- கோப்தாவை தட்டில் வைத்து அதன் மேல் குழம்பை ஊற்றவும்.
- துரவிய சீஸ், கொத்தமல்லித்தழை, கடைந்த பாலேடு, ஆகியவற்றை மேலே அலங்கரித்து சூடாக பரோட்டா அல்லது சப்பாத்தியுடன் பரிமாறவும்.

## விடுகதை விளையாட்டு

1. பருத்த வயிற்றுக்காரி படுத்தேக் கிடப்பாள் -அவள் யார்?

2. வயிறு இருக்கும் சாப்பிடாது காது உண்டு கேட்காது -அது என்ன?

3. அடர்ந்த காட்டில் ஒற்றையடி பாதை -அது என்ன?

4. பூவுக்குள் பூ வைத்து போர்த்திய பூ -அது என்ன?

5. முதுகை தொட்டால் மூச்சு விடுவான் பல்லைத் தொட்டால் பாட்டு பாடுவான் -அவன் யார்?

6. உடல் முழுதும் ஓட்டைகளை கொண்டவன்ளூ ஆனாலும் தண்ணீரை சேர்த்து வைப்பவன் -அவன் யார்?


| | |
|---|---|
| Publisher | : R. Rajesh |
| Editor | : Saranya Rajesh |
| Designer | : D. Deepa |
| Journalist | : P. Praveen |
| Marketing Executive | : C. Karthikeyan |

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்
This is our only concern

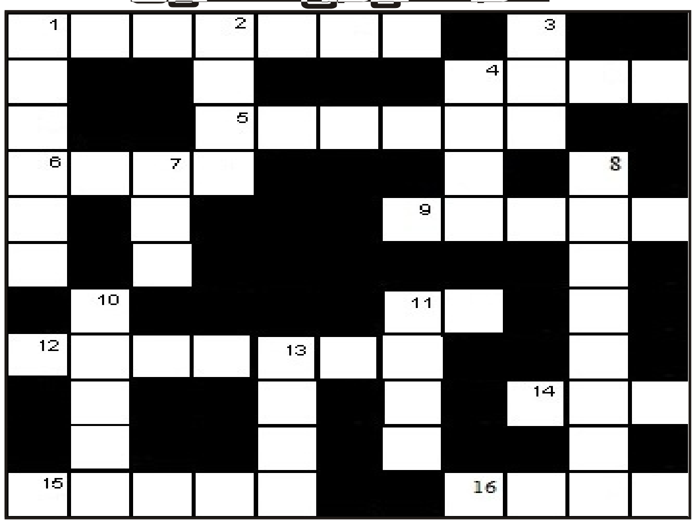
Express Velachery
Weekly - News Paper
37F, Diya Complex
Velachery Main Road, Vijayanagar,
Velachery, Chennai - 600042.
Timing: Monday to Friday 9.30 am to 6.00 pm
Saturday 9.30 am to 12.30 pm
044-42077328 / 7305837388
E-mail : expressvelachery@gmail.com



**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.


## குறுக்கெழுத்துப் புதிர்



இடமிருந்து வலம்
1. பழந்தமிழ் டென்னிஸ் வீராங்கனை? (7)
4. அண்டத்தில் நாம் வசிக்கும் காலக்ஸி. (4)
5. உயிர் காக்கும் உபகாரம் (3, 3)
6. குழந்தையும் தெய்வமும் தோன்றும் இடம். (4)
9. சுழலும் விளையாட்டுக் கருவி. (5)
11. கார்பன் ___ தமிழில் (2)
12. நீளம், அகலம், உயரம் ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைப்பு. (7)
14. பிளாஸ்டிக் ___ தமிழில் (3)
15. எப்படியோ இந்த கேள்விக்கான விடை வெளியே தெரிந்து விட்டது (5)
16. பாதசாரிகள் மற்றும் வாகன ஓட்டிகளின் தலையெழுத்து? (2, 2)

மேலிருந்து கீழ்
1 புதுக்கவிதையின் பழைய பெயர் (6)
2. முடி திருத்தகத்தில் வரிசையாக ஒரே சந்ததியினர் (4)
3. திருமணம் ஆகாதவள் ___ பணக்காரி (3)
4. பயம் கொள்ளலாகாதவர் செய்வது (4)
7. இல்லாமை (4)
8. கடகடவென்று இதை நிரப்புங்கள் (8)
10. உப்பு விளையும் இடம். (5)
13. மங்கையர் செய்தது? (4)
11. கவி பாடும் கட்டுத் தறி வைத்திருந்த கவிஞன். (4)

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

## சுடோக்கு விளையாட்டு

கட்டத்தில் உள்ள எண்களுக்கு ஏற்ப சரியான விடையை கண்டுபிடியுங்கள்.

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

## இணைச்செற்களை கண்டுபிடியுங்கள்

*சின்னம்*

------------- ------------ ------------

### சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.மின் விசிறி 2.உழுந்து 3.நாக்கு
4.வானொலி பெட்டி 5.சோளப்பொத்தி 6.பாம்பு
7.அஞ்சல் பெட்டி. 8.ஐஸ் கட்டி 9.கிரைண்டர்
10.கப்பல் 11.படகு 12.இரயில் 13.நாற்காலி

### சென்ற வார தமிழோடு விளையாட்டு விடைகள்

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 10 பழங்களின் பெயர்கள் கண்டுபிடியுங்கள்.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| அ | இ | ட | தா | ர் | பூ | ங் | ஆ | லி | வ் |
| த் | ய் | ச | ங் | க | ல் | கி | ங் | லா | ஜ |
| தி | ப | ம் | மா | ணி | ஓ | யு | ர | ச | கு |
| னை | ப் | பா | து | த் | சா | லை | சி | ஒ | ட |
| ஊ | பா | ரா | ளை | ஏ | அ | ச் | று | ணி | வா |
| ஆ | ளி | ஆ | ழ | ஈ | இ | சி | நா | ர | ழை |
| சி | க | ப் | பு | சோ | ள | ம் | வ | ப | ங் |
| உ | ப் | ரா | நு | ங் | கு | பு | ல் | செ | அ |
| ப | க் | நெ | ல் | லி | ர | கு | ம | ர் | உ |
| த | ர் | பூ | ச | ணி | ச | ப | பு | ரி | ஊ |

### சென்ற வார இணைச்செற்கள் விளையாட்டு விடைகள்

*தள்ளூடி*

1. சலுகை 2. மலிவு 3.குறைவு

### சென்ற வார சுடோக்கு விளையாட்டு விடைகள்

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

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014



# கோழி குஞ்சு

## திருக்குறள் கதை

ஒரு பண்ணைல ஒரு கோழி குஞ்சு இருந்துச்சு ,அந்த கோழி குஞ்சு ஒருநாள் உணவு தேட கிளம்புச்சு

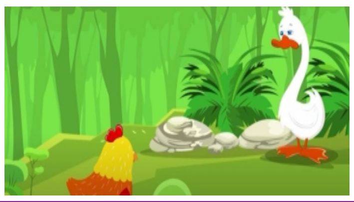
அப்ப அதுமேல சில கற்கள் வந்து விழுஞ்சுது ,அத பாத்த அந்த கோழி குஞ்சு அடடா வானம் இடிஞ்சி விழுது.

இது உடனே சிங்க ராஜா கிட்ட போயி சொல்லணும்னு கிளம்புச்சு

வேகமா நடந்து போன அந்த கோழி குஞ்சு போற வழியில ஒரு அன்னத்த பாத்துச்சு ,அந்த அன்னம் ஏன் இப்படி ஓடிவர்றனு கேட்டுச்சு

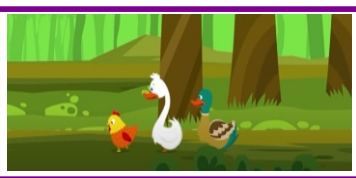
அதுக்கு வானம் இடிஞ்சி விழுது , என்மேல கூட சில பாறை விழுந்துச்சு ,நான் போயி சிங்க ராஜா கிட்ட இத பத்தி சொல்ல போறேன் அவருதான் நம்மள காப்பாத்துவாருன்னு சொல்லுச்சு

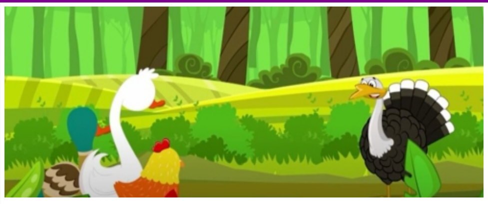
இது முழுசா நம்புனா அன்னமும் அதுகூட சேந்து சிங்க ராஜாவ பாக்க ஓடுச்சு , அப்ப அங்க ஒரு வாத்து நின்னுகிட்டு இருந்துச்சு



ஏன் இப்படி தலை தெறிக்க ஓடுறீங்கன்னு கேட்டுச்சு அந்த வாத்து அதுக்கு இந்த ரெண்டு பறவைகளும் சொல்லுச்சு வானம் இடியிற விஷயம் உனக்கு தெரியாதா

நாங்க சிங்க ராஜாகிட்ட அடைக்கலம் கேட்டு போறோம்னு சொல்லுச்சு அந்த பறவைகள் ,உடனே தானும் அதுங்க கூட சேந்து ஓடி ஆரம்பிச்சது வாத்து



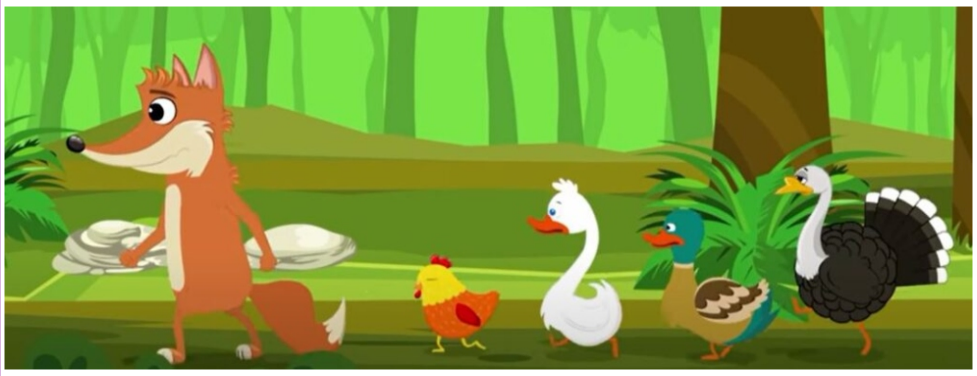


அப்ப அங்க ஒரு வான்கோழிய பாத்துச்சுங்க அதுகிட்டயும் வானம் இடியிற விசயத்த சொல்லி அதையும் கூட்டிகிட்டு ஓடுச்சுங்க

நடு காட்டுக்கு போனதும் ஒரு நரி அந்த ஓட்டத்த நிறுத்துச்சு,என்ன பறவைகலா என்ன அவசரம்னு இப்படி ஓடுறீங்கன்னு கேட்டுச்சு

நடந்தத சொல்லுச்சுங்க அந்த பறவைகள் உடனே அந்த நரி இப்படி மெதுவா போனீங்கன்னா வானம் உங்க தல மேல விழுந்துடும் ,எனக்கு ஒரு குறுக்கு பாதை தெரியும் அது வழியா வேகமா போயி சிங்கராஜா கிட்ட சொல்லி தப்பிச்சிக்கிடுங்கன்னு சொல்லுச்சு

எல்லா பறவைகளும் நரிக்கு பின்னாடியே ஓட ஆரம்பித்ததுங்க ,அப்பதான் அங்க ஒரு குகை இருந்துச்சு ,இதுக்குள்ளதான் சிங்கம் வாசிக்கிது உள்ள போங்கன்னு சொல்லுச்சு நரி. உடனே எல்லா பறவைகளும் உள்ள போக ஆரம்பிச்சதுங்க



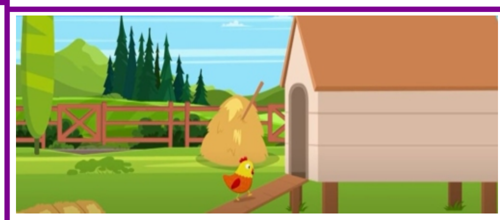
ஆனா உண்மையிலயே அந்த குகை சிங்கம் வசிக்கிற குகை இல்ல அது அந்த நரி குடும்பம் வசிக்கிற இடம் ,எல்லா பறவைகளையும் பிடிச்சி திங்க அங்க இருந்த நரிங்க தொரத்த ஆரம்பிச்சதுங்க

அப்ப அந்த சின்ன கோழி குஞ்சு மட்டும் தப்பிச்சு தன்னோட பண்ணைக்கு ஓடி வந்துடுச்சு

குழந்தைகளா உங்களுக்கு திருக்குறள்ல வற

**"எப்பொருள் யார்யார்வாய்க் கேட்பினும் அப்பொருள்**
**மெய்ப்பொருள் காண்ப தறிவு"**

குறளுக்கு அர்த்தம் இந்த கதை வழியா தெரிச்சிருக்கும்னு நினைக்குறேன் ,எந்த ஒரு விஷயத்தையும் எத்தன பேர் சொன்னாலும் அதுல இருக்குற உண்மைய கண்டுபிடிக்குறதே அறிவாகும்



இல்லைனா முட்டாள் கோழி குஞ்சோட முட்டாள்தனமான பேச்ச கேட்டு நரிக்கு உணவான பறவைகள் மாதிரி ஆபத்துதான் வரும்.

Owned & Published R.Rajesh, No.17, 100ft, By Pass Road, Velachery, Ch-42. Printed by S.Ali Mohammed Sayeed, Mo.22/49, Subedar Hussain Street, Border Thottam, Royapettah, Ch-14. Editor: SARANYA RAJESH