

Hale & Healthy
HOSPITAL

Multi Speciality Since 1987
A1, Srinivasapuram,
7th Main Road,
Thiruvalluvar Nagar,
Next to Thiruvanniyur RTO,
Thiruvanniyur
Chennai - 600 041.

Contact
044-43090397/
9677194440

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

நாவில் நடனமாடும்
சுவைக்கு

கங்கா ஸ்வீட்ஸ்
GANGA SWEETS

**PURE GHEE
SWEETS**

Contact
4264 5911 / 2615 4635

VOL - 4 ISSUE - 46

Editorial : 044-42077328 / 7305837388

சென்னை மேல்நிலைப்பள்ளி வேளச்சேரியில் நடைபெற்ற கரும வீரர் காமராஜர் பிறந்த நாள் விழா...



177 வது வார்டு வேளச்சேரி ராஜலட்சுமி நகரில் அமைந்துள்ள சென்னை மேல்நிலைப்பள்ளியில் கரும வீரர் காமராஜர் அவர்களின் பிறந்த நாளில் 2022 - 2023 ஆம் ஆண்டில் அதிக மதிப்பெண் எடுத்த மாணவ, மாணவியர்க்கு 177 வது வார்டு மாமன்ற உறுப்பினர் திரு.பெ.மணிமாறன் MA.MC அவர்கள் ஊக்க தொகை மற்றும் அதற்கு உறுதுணையாக இருந்த ஆசிரியர் பெருமக்களுக்கு பரிசு வழங்கினார். இந்நிகழ்வில் வேளச்சேரி மேற்கு பகுதி செயலாளர் திரு.அரிமா சு.சேகர், 178 வது மாமன்ற உறுப்பினர்

திரு.எஸ்.பாஸ்கரன், 176 வது வார்டு மாமன்ற உறுப்பினர் திரு.வே.ஆனந்தன், டான்சி நகர் நல்வாழ்வு சங்க செயலாளர் திரு.பாலகிருஷ்ணன், அன்னை இந்திரா நகர் நல்வாழ்வு சங்க தலைவர் திரு.குமாரராஜா, தண்டீஸ்வரர் நகர் நல்வாழ்வு சங்க தலைவர் T.ஐவன்ஸ், மீசை ராஜேந்திரன் மற்றும் கழக நிர்வாகிகள் பெரும் திரளான கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.



ஆசிய ஆக்கி சாம்பியன்ஷிப் கோப்பையை அறிமுகம் செய்து வைத்தார் அமைச்சர் உதயநிதி ஸ்டாலின் ...



சென்னை எழும்பூரில் உள்ள மேயர் ராதாகிருஷ்ணன் ஸ்டேடியத்தில் ஆகஸ்ட் 3-ம் தேதி முதல் 12 ம் தேதி வரை ஆசிய ஆக்கி சாம்பியன்ஷிப் போட்டி நடைபெற உள்ளது. இந்நிலையில், ஆசிய ஆக்கி சாம்பியன்ஷிப் போட்டிக்கான கோப்பை மற்றும் சின்னத்தை அமைச்சர் உதயநிதி ஸ்டாலின் அறிமுகம் செய்து வைத்தார். தொடக்க நாளில் நடைபெறும் முதல் ஆட்டத்தில் நடப்பு சாம்பியனான கொரியா, ஜப்பானை எதிர்கொள்கிறது. இந்தியா தனது முதலாவது லீக் ஆட்டத்தில் சீனாவை எதிர்கொள்கிறது.

915 000 9691

Dirty Petz

GROOMING & ALL PET SERVICE

DOG GROOMING
BASIC BATH
ONLY RS.1000/-

1 + 1

Offer

CAT GROOMING
RS.1500/-

OPENING ON 01.07.2023



- Cat Grooming
- Dog Grooming
- Boarding Services
- Pet Foods
- Pet Sales
- Pet Accessories
- Dog Training Services

Dirty Petz

No. 37F, Velachery Main Road, Vijaya Nagar,
Velachery, Chennai - 600 042

Dirtypetzgroomer@gmail.com www.Dirtypetz.com Dirtypetz groomer
f Dirtypetz

ARCUS
creating careers



Course

- Java training
- AWS training
- Software testing training
- Mainframe training

Value added services

- Interview preparation
- Project seminar
- Resume preparation
- Mock interviews
- Soft skill seminar

No.37, Diya Complex, Tambaram Main Road,
Next to A2B Restaurant Vijayanagar bus
stand, Velachery, Chennai - 600042

93827 29797

Chennai@arcusinfotech.com

https://arcusinfotech.com

CLASSIFIED

VELACHERY

Laxmipuram before
Dandeeswaram Colony

INDP HOUSE 3BHK, 1 Ground,
1600 Built, CCP, 3P Power, Metro, Bore
Water, Safe Area during Flooding, Cyclone,
EAST Facing, Rs.3.3Cr

89399 43999

TMS YOGA AND ART'S CENTER

SIMPLE SOLUTION TO LEARN
ONLINE & OFFLINE

Contact

9789098094
8012041624
9500090445

Velachery, Madippakkam,
Keelkatalai.

RESALE

VELACHERY SRINIVASA NAGAR
Near ISHA Homes, 10mts to MRTS

2BHK - 710 Sqft /
UDS - 355 Sqft / GF /
EAST Facing / Rs. 46Lacs

90030 93204

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

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

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 ரூ 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
தைராய்டு பிரச்சனை
- ❖ Stress, Anxiety & Sleep Disturbance
மன அழுத்தம் ரூ தூக்கமின்மை
- ❖ Weight Loss & Weight gain
உடல் எடையை குறைக்க ரூ 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,
keelkatalai, chennai-600117

Adviser:K.VIJAYA KANCHANA
MSC Food & Nutrition.

email:Nutritionnfc@gmail.com

Mobile:9790 902400

email:Consultantnfc@gmail.com

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

Friday Price



பெட்ரோல் விலை
விலை 1 லிட்டர்
102.63

டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர்
₹ 94.26

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. 500/- only

Contact
7358182075

WANTED

LADIES TAILOR

PRASUDRA
Boutique

No:2 LAKSHMI NAGAR,
2nd STREET, VELACHERY

CONTACT - PREMALATHA

4435504719
8870393999

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை - 22 கேரட்	24 கேரட்
1 கிராம் 5570	1 கிராம் 6037
8 கிராம் 44560	8 கிராம் 48296

வெள்ளி விலை - 1 கிராம்	82.00
1 கிலோ	82000

Friday Price

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 Governmen

Ladies & Kids Only
Consultant: Beauty tip & women
empowerment (adviser)

No:1, MG NAGAR,
ATHANUR - 603 202
binduinno@gmail.com

80560 87391
81247 02731

SHARAN TRAVELS

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

9840508030

RENTAL

LAND BUYING, SELLING

All Kind of
Building
Repair Works
Undertaken

Contact B. Rajendran

90809 94500

SERVICES

Plumbing
works

Contact
Govindaswamy

87544 09752



அம்மனின் அருள் நிறைந்த ஆடி மாதத்தில் இதையெல்லாம் மட்டும் தவறாமல் செய்தால் அம்மனின் அருள் பரிபூரணமாக கிடைத்து செல்வ செழிப்புடன் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்...

ஆடி மாதத்திற்கான சிறப்புகளை பற்றி சொல்லத் தொடங்கினால் நாம் அளவில்லாமல் சொல்லிக் கொண்டே செல்லலாம். அவ்வளவு சிறப்புமிக்க வழிபாட்டிற்குரிய ஒரு மாதம் தான் இது. இந்த மாதத்தில் முழுக்க முழுக்க நாம் அம்பிகைக்கு தான் முன்னுரிமை கொடுத்து வணங்குவோம். இது அனைவரும் அறிந்த ஒன்று தான். இந்த மாதத்தில் நாம் செய்யும் சில காரியங்களால் நம் குடும்பம் எப்போதும் செல்வ செழிப்போடு வாழும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அது என்ன என்பதை ஆன்மீகம் குறித்து இந்த பதிவில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஆடி மாதத்தில் செய்ய வேண்டியது இந்த மாதத்தில் அம்பிகையானவள் நம் இல்லம் தேடி வருவாள் என்றும் ஆகையால் தான் இந்த மாதங்களில் நாம் அம்பிக்கைக்கான அனைத்து பூஜை புனஸ்காரங்களையும் செய்து அவரின் அருளாசியை முழுவதுமாக பெற வேண்டி வேண்டும். இதுனால் தான் பெரும்பாலான அம்மன் கோவில்களில் ஆடி மாதத்தில் சிறப்பு பூஜைகள் அபிஷேகங்கள் நடத்தப்படுகிறது.

இந்த காலங்களில் வீட்டில் பெண்கள் காலையில் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுந்து விளக்கு ஏற்றுவது மிகவும் சிறந்தது. ஆதே

போல் மாலை அந்தி சாயும் நேரத்தில் சரியாக வீட்டில் விளக்கு ஏற்றி விட வேண்டும். ஏனெனில் இந்த காலங்களில் தான் வரலட்சுமி தாயாரும் தன் இல்லம் தேடி வருவாள் என்று சொல்லப்படுகிறது.

இந்த மாதத்தில் வீட்டில் நாம் நல்ல விஷயங்களை மட்டுமே பேச வேண்டும். தவறியும் அடுத்தவரை புறம் கூறுவது, சபிப்பது, பெண் குழந்தைகளை திட்டுவது போன்ற செயல்களை செய்யக் கூடாது. பொதுவாக இதை எல்லாம் எப்போதுமே செய்யக் கூடாது என்றாலும், அம்மனே நம் இல்லம் தேடி வரும் இந்த மாதத்தில் நிச்சயம் இவையெல்லாம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

ஆண்கள் வீட்டில் இருக்கும் பெண்களை மதிப்பும் மரியாதைடனும் நடத்த வேண்டும். தாயாரின் ஆசீர்வாதங்களை பெற வேண்டும். உடன் பிறந்த சகோதரிகளை மகாலட்சுமி தாயாரின் மறு உருவமாகவே பாவித்து அவர்களுக்கான மரியாதைகளை செய்ய வேண்டும். அது மட்டும் இன்றி வீட்டில் இருக்கும் பெண் குழந்தைகளை பாலா திரிபுரசுந்தரி ஆக பாவித்து அவர்களை வணங்க வேண்டும். சில இடங்களில் பெண் குழந்தைகளை வைத்து கன்னியா பூஜை செய்து ஆசீர்வாதங்களை பெறுவார்கள். அது போன்ற சடங்குகளை செய்பவர்கள் இந்த

மாதத்தில் நடை செய்து வயது வித்தியாசம் பார்க்காமல் பெண் குழந்தைகளிடம் நாம் ஆசீர்வாதம் வாங்கும் பொழுது அந்த பாலா திரிபுரசுந்தரி நம் இல்லம் தேடி வந்து ஆசீர்வாதம் வழங்குவதற்கு சமமாக பார்க்கப்படுகிறது.

இவையெல்லாம் செய்வதோடு வீட்டில் இருக்கும் அம்மன் படத்திற்கு தினமும் இரண்டு மல்லிகை மலரையாவது சாற்றி வழிபாடு செய்ய வேண்டும். இதை ஆண் பெண் அனைவருமே செய்யலாம். அதே நேரத்தில் அம்மன் ஆலயங்களில் மாலை நேரத்தில் சுமங்கலி பெண்களுக்கு தாம்பூலங்களை வழங்கலாம். இதையும் ஆண்கள் பெண்கள் இருவரும் செய்யலாம். குறிப்பாக திருமண பக்கியத்திற்காக காத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் இதை செய்வது நல்லது.

சக்தி வடிவான அம்பிகை நம் இல்லம் தேடி வந்து நமக்கு அருளாசி வழங்கி நம் குடும்பத்தை வளமுடன் வாழ வைக்க இவையெல்லாம் செய்வது மேலும் மேலும் செல்வ செழிப்புடன் வாழ்வதற்கு நாமே செய்யும் சில வழிமுறைகள் என்று சொல்லலாம். இந்த பதிவில் உள்ள தகவல்களில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருந்தால் இதையெல்லாம் நீங்களும் கடைப்பிடித்து அம்பிகையின் அருளாசியை முழுவதுமாக பெறலாம்.

பயனுள்ள மருத்துவ குறிப்புகள்

பெண்களுக்காக

1. இளவயதில் தினமும் ஒரு கப் பால் குடிப்பது, எலும்புகளை வலுவாக்கி கால்சியம் சத்தை அதிகரிக்கும்.
2. முட்டைகோஸில் ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகமென்பதால் மார்பக புற்று வரமல் தடுக்க கோதுமை உணவுடன் கோஸ் சேர்த்து உண்ணலாம். பெண்
3. மார்பக புற்று உள்ளிட்ட பல்வேறு புற்று நோய்கள் வராமல் தடுக்க ஆப்பிள் உதவுகிறது.
4. மாதவிடாய்க் கால மன அழுத்தம், பயம், பதற்றம் ஆகியவற்றால் தொந்தரவா..? அந்த நாட்களில் கார்ன்/பிளாக்ஸை காலை உணவாக்குங்கள்.

கர்ப்பக் கால கவனிப்பு

1. கர்ப்பினிகள், நாவல்பழம் சாப்பிட்டால் வயிற்றில் உள்ள குழந்தை கறுப்பாகப் பிறக்கும் என்பதும், குங்குமப்பூ சாப்பிட்டால் சிவப்பாகப் பிறக்கும் என்பதும் மூட நம்பிக்கையே. தோலின் நிறத்தை நிர்ணயிப்பவை சூன்மெலனின் எனப்படும் நிறமிகளே
2. கர்ப்பினிகள், இரும்புச்சத்து மாத்திரை சாப்பிட்டால், உடல் லேசாக கறுத்து, பிறகு பழைய நிறத்துக்கு வந்துவிடும். இதை வைத்தே, குழந்தையும் கறுப்பாக பிறக்கும் என்று சிலர் பயப்படுவார்கள். அது தேவையற்றது.
3. வயிற்றில் குழந்தை வளர வளர, குடல் ஒரு பக்கம் தள்ளும். அப்போது அதிகமாக சாப்பிட முடியாது. சீக்கிரமும் பசிக்காது. அந்த நேரங்களில் ஜூஸ், முளை கட்டிய தானியங்கள் போன்றவற்றை, பல வேளைகளாகப் பிரித்துச் சாப்பிட வேண்டும்.
4. கர்ப்பினி பெண்கள், காலையில் சீக்கிரம் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறையாமலிருக்கும். அடிக்கடி மயக்கமும் வராது.

5. பிரசவ காலத்துக்குப் பின் வயிற்று தசைகள் வலுப்பெற உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.
6. கர்ப்பினிகளின் உடலுக்கு இயற்கையான குளிர்ச்சியைத் தருகிறது வாழைப்பழம். உடல் காரணங்களால் மட்டுமல்ல உணர்ச்சி வசப்படுவதாலும் உடலைப் பாதிக்கும் சூட்டை வாழைப்பழம் நீக்குகிறது. தாய்லாந்தில் தாயாகப் போகிறவரின் தினசரி உணவில் வாழை ரெசிபிக்கள் விதவிதமாக இருக்கும்.
7. கர்ப்பக் காலத்தில் சிலருக்கு கால்கள் வீங்குவது வழக்கமான ஒன்று. அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பதால்தான் இப்படி என்று சொல்வது தவறு.
8. தைராய்டு, சுகர் போன்ற பிரச்சனைகள் உள்ள பெண்கள், கர்ப்பக் காலத்தில் அதற்கான மருந்துகளைக் கட்டாயம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அது, குழந்தையைப் பாதிக்காது.
9. கர்ப்பக் காலத்தில் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை வரும். அதைத் தவிர்க்க அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
10. சில கிராமங்களில் பிறந்த குழந்தையின் நாக்கில் தேன், சர்க்கரை, கழுதைப் பால் போன்றவற்றைத் தடவும் பழக்கம் உள்ளது. நாளிட்ட தேனாக இருந்தால் அதிலிருக்கும் ஒரு வகை நச்சுக்கிருமி, இளம்பிள்ளைவாதத்தைக் கூட கொண்டு வரக்கூடும்.
11. பிரசவம் முடிந்த சில நாட்களில், வயிறு சுருங்க வேண்டும் என்பதற்காக பெரிய துணியை வயிற்றில் கட்டிவிடுவார்கள். அது தவறு. இதனால் கருப்பை கீழிறங்கி வாய்ப்பு உண்டு. இரும்பு அல்லது தும்பலின்போது சிலருக்கு சிறுநீர் வெளியாவதற்கு காரணம் இதுதான். பிரசவம் முடிந்து ஆறு வாரம் கழித்து, அதற்கான பெல்ட்டை அணியலாம்.

12. பிறந்த குழந்தைக்கு பழைய துணியை முதலில் அணிவிப்பது சம்பிரதாயமாக இருக்கிறது. நீண்டநாள் பெட்டியில் வைத்திருந்த துணியை அப்படியே எடுத்துப் போடக் கூடாது. அதில் தொற்றுக் கிருமிகள் இருக்கலாம். துவைத்து, காய வைத்த பிறகே அணிவிக்க வேண்டும்.
13. தினமும் ஒரு டம்ளர் மாதுளை ஜூஸ் குடிப்பது உடலில் ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு, நச்சுத்தன்மை என பல பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வாக இருக்கும்.
14. குழந்தைகள் விளையாடச் செல்வதற்கு முன்பு நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். விளையாடும்போது வியர்வையாக வெளியேறும் நீரை, அது ஈடு செய்யும்.
15. தாய்ப்பாலை சேமித்து கொடுப்பது நல்லதல்ல. தவிர்க்கமுடியாத பட்சத்தில், சுத்தமான பாத்திரத்தில் சேகரித்துக் கொடுக்கலாம். சாதாரண அறை வெப்பத்தில் 6 மணி நேரம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.
16. தயிர் சாப்பிட்டால் குழந்தைகளுக்குச் சளி பிடிக்கும் என்பது தவறு. குழந்தைக்குத் தயிர் மிகவும் நல்ல உணவு. தயிரில் புரொபயோட்டிக் எனும் சத்து அதிகம். அது குடலுக்கு மிக நல்லது. குழந்தைக்கு அவர்ஜி வராமல் தடுக்கும்.
17. குழந்தைகள் உணவில் மாவுச் சத்துக்களே அதிகமிருப்பதால் வாழைப்பழம் அவசியம் கொடுக்க வேண்டும். இது மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் சளி பிடிக்கும் என்பது தவறு.
18. நீங்கள், தினமும் ஐந்து விதமான பழங்களையும், சில காய்கறிகளையும் உணவாக எடுத்துக் கொள்பவரா..? ஆம் என்றால் 'ஆரோக்கியமும் அழகும் எப்போதும் உங்க பக்கம்தான்'.

ANANDAN SIVAKUMAR Completes 2000 Consecutive Days of Running, Recognized by Asia Book of Records

Mr. Anandan Sivakumar, an avid runner and fitness enthusiast, achieved a remarkable milestone today as he completed his 2000th consecutive day of running. The momentous occasion took place at the Dream Runners Half Marathon (DRHM) in Besant Nagar, where Mr. Anandan Sivakumar was felicitated by Mrs. Kavitha Jain from the Asia Book of Records for his outstanding achievement.

Mr. Anandan Sivakumar's feat of running for 2000 consecutive days, covering a minimum of 5 kilometers each day, is a testament to his unwavering dedication, discipline, and passion for maintaining a healthy lifestyle. This extraordinary accomplishment has not only inspired his fellow runners but has also garnered recognition from prestigious platforms.



Mr. Anandan Sivakumar's achievement is not his first brush with recognition. He has previously been acknowledged by the India & Asia Book of Records for his 1300-day consecutive run and received the prestigious Raj TV award for completing 1808 consecutive days of running.



The Asia Book of Records, renowned for acknowledging exceptional achievements across the continent, presented Mr. Anandan Sivakumar with an esteemed recognition for his 2000-day consecutive run. This recognition not only highlights his personal commitment but also serves as an inspiration to individuals striving to prioritize their well-being and push their limits.

The felicitation ceremony at DRHM was attended by a gathering of enthusiastic runners, supporters, and well-wishers. Mrs. Kavitha Jain, the representative from the Asia Book of Records, presented Mr. Anandan Sivakumar with the accolade, commending his remarkable dedication and inspiring others to adopt a healthy and active lifestyle.

Speaking about his achievement, Mr. Anandan Sivakumar expressed his gratitude to the running community for their support and motivation throughout his 2000-day journey. He emphasized the importance of perseverance, self-discipline, and the positive impact of regular exercise on one's physical and mental well-being.



This milestone in Mr. Anandan Sivakumar's running journey serves as an inspiration to individuals of all ages, encouraging them to prioritize their health and embrace an active lifestyle. His dedication and perseverance have become a shining example for aspiring athletes and fitness enthusiasts alike.

As Mr. Anandan Sivakumar continues to pursue his passion for running, he aims to inspire others to overcome their personal limitations and unlock their full potential. His story resonates with the spirit of determination and serves as a beacon of motivation for anyone striving to achieve their fitness goals.



BOOK REVIEW OF THE WEEK

Hey guys, today we're reviewing *Harry Potter and the Philosopher's Stone*. This is the first of seven books. This book is all about Harry getting re introduced to the wizarding world, facing of with Voldemort and finding out what the Sorcerer's stone is and figuring out who is planning to steal it.

Harry Potter:

We are looking at the main character himself, the boy who lived. So, the book starts off with, with McGonagall and Professor Dumbledore on the night that Harry was delivered to the Dursleys. They chat for a while about how Harry has marked the end of the first Wizarding War and how people are celebrating him. Dumbledore and McGonagall also mourn James and Lily Potter's deaths as they were two of their previous students. Hagrid then approaches riding Sirius Black's motorcycle, carrying Harry in his arms. He is then dropped off at the Dursleys' doorstep. We then get a massive time skip of 10 years. The book then starts again as we see Harry waking up for the zoo. There, he accidentally traps his cousin in a snake enclosure. He then goes back home and gets an acceptance letter from Hogwarts. All of this leads to Hagrid travelling from Scotland to a shabby shack just off the coast of Great Britain. Harry and Hagrid then go to Diagon Alley in London to buy Harry's school supplies. Harry goes home again then and after a month he must go to Hogwarts from Platform 9 3/4 by speeding into and out of one of the barriers. This leads to Harry meeting Ron, Hermione, Neville, Draco, and Crabbe and Goyle on the Hogwarts Express. After skipping a few pages, we find ourselves at Hogwarts suddenly. There, we get introduced to the staff of Hogwarts whom we will be seeing many times throughout the series. After this, like the next 30 pages are dedicated solely to school adventures. The book gets interesting again when Quirrell informs everyone that a troll is in one of the bathrooms. This leads to the trio discovering about the sorcerer's stone. They immediately doubt Snape. But they find out that it is Quirrell. After a fight, Quirrell is killed, and the sorcerer's stone is destroyed. The day is saved. Overall, Harry's character in this book is boring and has very cliché reactions to the wizarding world. Sorry, but I just can't hear Harry saw wow in 10000 ways in the same book.

Ron Weasley and Hermione Granger:

I'm just going to say it like it is, Ron is easily the best character in the books. Though he is only introduced like halfway through the book and he only gets a few pages to himself, he is the funniest character. Overall, I really like his character. Hermione's character is a little annoying in this book. She is supposed to be this know it all, but she just comes off as slightly annoying.

The Side Characters:

Let's first talk about the professors of Hogwarts. The best ones are easily Dumbledore, McGonagall, and Snape. The others like Sprout and Professor Flitwick are not even given any scenes. Quirrell is also a pretty good villain. He is not amazing like Voldemort. He is a perfectly serviceable villain to set up the main villain of the series. I won't be counting Hagrid as a professor as he is just the groundskeeper in this one, even though he is a very charming character. Finally, I will be talking about the Dursleys. The first 20 or so pages are focused solely on the Dursleys. I love how J K Rowling was able to portray a clear and detailed picture of how Uncle Vernon slowly becomes mad. Petunia is also a great threat to Harry throughout the series, but not so much in this one. As she is only present for a few pages, we cannot really understand her character. Now I will talk about Dudley, the son of Vernon and Petunia who is spoiled and bratty. He repeatedly abuses Harry in this one as he is physically stronger than him. I just love how he's a lunatic, but it does get annoying often.

Overall review:

A flawed book, but a fantastic start to the series.



Yeddanapudi Jeyan
Class 5
Delhi Public School,
Nacharam,
Telangana.

பழமொழிக்கு சரியான விளக்கம்

நல்ல மாட்டுக்கு ஒரு சூடு

நல்ல மாட்டுக்கு ஒரு சூடு என்று முன்னோர்கள் கூறினார்கள். இன்றை காலத்தில் தான் அவை நல்ல மாட்டுக்கு ஒரு சூடு என்று மறுவி நிற்கின்றது. அதாவது இதன் விளக்கம், சந்தையில் மாட்டை வாங்க நினைப்பவர்கள் மாடுகளின் தடத்தை வைத்து கவனித்து வாங்குவார்கள். அதாவது அது பதிலும் தடம் ஒரு சூட்டை கணித்து வாங்குவார்கள். நன்றான சூட்டையே அல்லது அழுத்தமான சூட்டை பதிலும் மாடு தான் அதிக பலம் வாய்ந்ததாக இருக்கும். அதனால் ஒரு மாட்டின் சூட்டை பார்த்தாலே மாட்டின் பலம் புலனாகும். ஆகையால் தான் மாட்டின் சூட்டை வைத்து அதன் வலிமையையும், உடல்நலத்தை கணிப்பதற்காகவே இப்பழமொழி கூறி உள்ளார்கள்.



[237]

திருக்குறள்



புகழ்பட வாழாதார் தந்நோவார் தம்மை
இகழ்வாரை நோவது எவன்.

Why grieve at those who blame the shame
Of those who cannot live in fame?

ALTERNATIVES

Very bad - atrocious
Very busy - overloaded
Very gracefully - lithely
Very limited - finite
Very weak - infirm



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

**KINDLY SHARE YOUR
VALUABLE FEEDBACK**



ANANDAM
LEARNING ACADEMY















CLASSES for 2nd to 12th
by experienced Teachers

- PHYSICS
- CHEMISTRY
- MATHEMATICS
- BIOLOGY
- SOCIAL STUDIES
- SPELLING BEE
- SPOKEN ENGLISH
- SPOKEN HINDI
- TAMIL / BASIC TAMIL
- KEYBOARD

Contact: 99520 62573 / 96778 07469

ADDRESS
37F, VELACHERY - TAMBARAM ROAD
VIJAYANAGAR, VELACHERY - 42
(NEAR ADYAR ANANDA BHAVAN)

இந்த வார ராசிபலன்

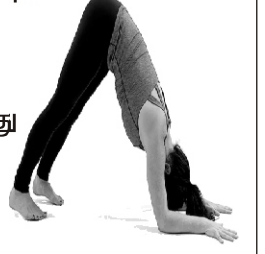
 <p>மேஷம் இந்த வாரம் உங்கள் நிலையான பட்ஜெட்டில் இருந்து விலகிச் செல்ல வேண்டாம் என்று கண்டிப்பாக அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள்.</p>	 <p>துலாம் இந்த வாரம் உங்கள் இளைய சகோதரர்கள் உங்களிடம் கடன் கேட்கலாம். அவர்களுக்கு நிதி உதவி செய்யும் போது, நீங்கள் அவர்களுக்கு கடன் கொடுப்பீர்கள்.</p>
 <p>ரிஷபம் இந்த வாரம், வீட்டில் தேவையற்ற விருந்தாளியின் தட்டுப்பாடு உங்களை தொந்தரவு செய்யும். நீங்கள் நிறைய பணம் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கும்.</p>	 <p>விருச்சிகம் இந்த வாரம் உங்கள் தொழிலை முன்னேற்றுவதில் சிக்கல்களைச் சந்திக்க நேரிடும். இந்த நேரத்தில் மற்றவர்களின் உதவியைப் பெறுவதை நிறுத்துவீர்கள்.</p>
 <p>மிதுனம் இந்த வாரம் நீங்கள் பல ஆதாரங்களில் இருந்து பணம் பெறுவீர்கள், சரியான வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி, அதை ஏதாவது முதலீடு செய்ய முடிவு செய்யலாம்.</p>	 <p>தனுசு இந்த வாரம், உங்கள் தொழிலில் சிறப்பாகச் செயல்படுவதால், உங்களுக்குக் கீழ் பணிபுரியும் பணியாளர்களையும் நீங்கள் விரும்பாமல் காயப்படுத்தலாம்.</p>
 <p>கடகம் வேலையில் உங்களுக்கு ஈர்ப்பு இருந்தால், இந்த வாரம் அவர்களிடம் பேசும்போது அடக்கமாக நடந்து கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள்.</p>	 <p>மகரம் இந்த வாரம், மாணவர்கள் கடினமாக உழைக்க வேண்டும், ஏனெனில் இந்த நேரத்தில் அவர்களின் புரிந்துகொள்ளும் திறன் சிறப்பாக இருக்கும்.</p>
 <p>சிம்மம் இந்த வாரம் உங்கள் சௌகரியங்களை அதிகரிக்கலாம். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் திரட்டப்பட்ட பணத்தை விட அதிகமாக செலவழிக்க வேண்டியிருக்கும்.</p>	 <p>கும்பம் இந்த வாரம் உங்கள் பெற்றோரின் ஆரோக்கியத்திற்காக நீங்கள் செலவழித்த வருமானத்தில் பெரும்பகுதியைச் சேமிக்க முடியும்.</p>
 <p>கன்னி இந்த வாரம், உங்கள் நிதி வாழ்க்கையில் ஏற்படும் நெருக்கடி குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களின் முன்னிலையில் உங்களை சங்கடப்படுத்தலாம்.</p>	 <p>மீனம் இந்த வாரம், குடும்பத்தில் எந்தவிதமான வாக்குவாதத்திலும் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாதது பிறர் முன் உங்கள் இமேஜை மாசுபடுத்திவிடும்.</p>

YOGASANAM

அர்த்த பிண்ட மயூராசனம்

பலன்கள்:-

நுரையீரலைப் பலப்படுத்துகிறது
கால்களை நீட்சியடையவும் பலப்படுத்தவும் செய்கிறது
தோள்களையும் முதுகுத்தண்டையும் நீட்சியடையச் செய்கிறது
வயிற்று உள் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது
சீரணத்தைச் செம்மையாக்குகிறது
கைகளைப் பலப்படுத்துகிறது
தலைவலியைப் போக்க உதவுகிறது
முதுகு வலியைப் போக்குகிறது
சையாடிக் பிரச்சினையை சரி செய்கிறது
மூட்டுப் பிரச்சினைகளைப் போக்குகிறது
சிறு வயது முதலே பயின்று வந்தால் தட்டைப் பாதம் சரியாக உதவுகிறது
மாதவிடாய் நிற்கும் காலக்கட்டத்தில் (menopause) ஏற்படும் அசவுகரியங்களைப் போக்குகிறது
நினைவாற்றலை வளர்க்கிறது
கவனத்தைக் கூர்மையாக்குகிறது
சோர்வை நீக்குகிறது
மன அழுத்தத்தைப் போக்குகிறது
மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது



செய்முறை:-

தவழும் நிலைக்கு வரவும். அதாவது, உங்கள் மணிக்கட்டுகள் தோள்களுக்கு நேர் கீழாகவும், உங்கள் கால் முட்டி இடுப்புக்கு நேர் கீழாகவும் இருக்கும் வகையில் உங்கள் உள்ளங்கைகளையும் கால்களையும் தரையில் வைக்கவும்.
முன்கைகளை மடக்கித் தரையில் வைக்கவும்.
மூச்சை வெளியேற்றியவாறு பாதங்களைத் தரையில் வைத்து இடுப்பை நன்றாக மேலே உயர்த்தவும். உங்கள் கால் முட்டி மடங்காமல் நன்றாக நீட்டப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.
தலை உங்கள் மேற்கைகளுக்கு இடையில் இருக்க வேண்டும்.
30 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருக்கவும்.
இடுப்பை இறக்கி முட்டியைத் தரையில் வைத்து முன்கைகளை நேராக்கவும்.

Destination moon

Chandrayaan-3 consists of a lander module (LM), a propulsion module (PM) and a rover. It was launched by the LVM3-M4 on July 14. The integrated module (comprising LM, PM and rover) was placed in an elliptical parking orbit (EPO) of size ~170 x 36500 km

LAUNCH VEHICLE

LVM3-M4

Height: 43.5 m

Lift-off mass: 642 t

PROPULSION MODULE (PM)

Mission life: PM will carry the lander and the rover from the injection orbit to a circular lunar orbit. Its payload will be operational for 3 to 6 months

Mass: 2,145 kg

Power: 738 W, summer solstice and with bias

Payload: 1

LANDER

Mission life: 1 lunar day (14 earth days)

Mass: 1,749.86 kg including rover

Power: 738 W (winter solstice)

Payloads: 4



ROVER

Mission life: 1 lunar day.

Mass: 26 kg

Power: 50 W

Payloads: 2

INTEGRATED MODULE PHASE



Earth

Injection orbit

Lunar transfer trajectory

Lunar orbit insertion

100 km Circular lunar orbit

Moon

Satellite separation

C25 Ignition

L110 Separation

PLF Separation

L110 Burning phase

S200 Separation

L110 Ignition

S200 Ignition

Chandrayaan-3 will follow the same trajectory as its predecessor. The Propulsion Module will orbit the Earth several times before slingshotting towards the Moon. Once within the Moon's gravitational pull, the module will lower itself to a 100 x 100 km circular orbit. Subsequently, the Lander will detach and descend to the surface

Distance between earth and moon

3,84,400 km

When the lander will land on the moon

The landing is scheduled for August 23-24

Where will the lander land?

It is likely to land near the moon's south pole and operate for one lunar day, equivalent to 14 earth days

Entertainment Corner**ARUSUVAI SAMAYAL****PASI PAYARU UPMA****INGREDIENTS****For the Moong dal Idlis**

- 1 Cup (250 ml) Green Moong Dal – Split
- 1/2 teaspoon Salt
- 1/2 cup water for grinding
- 1 teaspoon oil for coating idli plates

For Tempering

- 2 teaspoon Indian sesame oil (gingely oil)
- 1/2 teaspoon mustard seeds
- 1/2 inch ginger, finely chopped
- 2 dried red chillies
- 2 sprigs curry leaves
- 3/4 cup onions, finely chopped
- 1/2 teaspoon salt
- 3 green chillies, chopped
- 3 sprigs coriander leaves, chopped
- 1/4 cup fresh shredded coconut (optional)

INSTRUCTIONS

Wash and soak the moong dal in water for 4-5 hours. After soaking, scrub the lentils well between fingers.

Wash in running water and drain several times. Drain between your fingers to get rid of the green skin. Set aside.

Add around 1/2 cup of water and grind the dal to a smooth paste. Add the salt and mix well.

Put some water in an idly vessel and put it on medium flame. Oil the idli plate and gently fill the rounds with the batter.

Put it inside the idly vessel, cover the vessel, and let it steam for 15-20 minutes. Remove from heat. Scoop the idlis out of the idli mold onto a plate.

Shred the moong dal idlis using a vegetable shredder. Set aside.

Heat oil in a pan until hot. Add in the mustard seeds. Let it splutter. Add in the finely chopped ginger, dried red chillies and curry leaves. Fry for a few seconds until fragrant.

Add in the chopped onions and green chillies. Using a lot of onions in this dish makes the upma very tasty. Fry till the onions are soft. Add in a little salt to taste.

Add in the shredded dal and coriander leaves and mix well to combine. Switch off the flame and serve warm with coconut chutney.

SUDOKU ANSWER

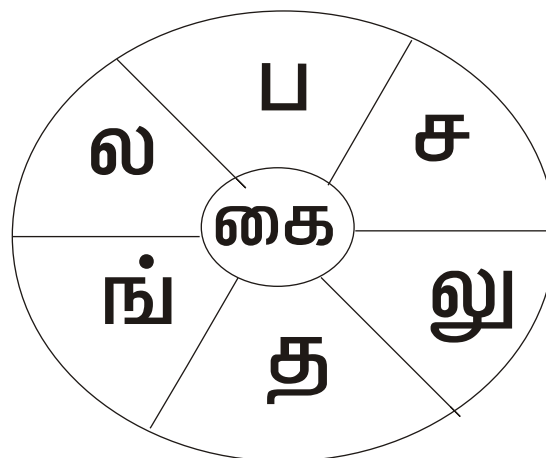
7	3	8	9	4	2	6	1	5
5	6	9	3	8	1	7	2	4
4	2	1	5	6	7	3	9	8
9	7	3	2	5	8	1	4	6
6	4	5	1	7	3	9	8	2
1	8	2	4	9	6	5	3	7
8	5	4	6	1	9	2	7	3
2	9	7	8	3	5	4	6	1
3	1	6	7	2	4	8	5	9

SUDOKU GAME

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

விடுகதை விளையாட்டு

1. தாடிக்கார அரசனுக்கு காடெல்லாம் சொந்தம் - அவன் யார் ?
2. முன் கால் கையால் இருக்கும். குரங்கல்ல குட்டி வல்லும் இடம் பையாக இருக்கும் - அது என்ன ?
3. ஆடி ஆடி நடக்கும் அரங்கம் அதிர நடக்கும் - அது என்ன ?
4. அடிக்கடி தாவுவான் அரசியல்வாதி அள்ள - அவன் யார் ?
5. தண்ணீர் இல்லாத தடாகத்தில் தாவு பாயுது கப்பல் - அவன் யார் ?
6. வெடி வெடித்தும் இடிந்து விழாத கோட்டை - அது என்ன ?
7. ஊரார் அறிந்த காரம் ஊரை அடக்கும் காரம் - அது என்ன ?
8. வடிக்காத சோறு கொதிக்காத குழம்பு - அது என்ன ?
9. உலகை எல்லாம் உப்பிட்டு வளர்த்தவர் - யார் ?
10. பட்டத்தரசி பவனி வரும்போது பரிகாரங்கள் பக்கத்தில் வரும் - அது என்ன ?

சொல் விளையாட்டு

மூன்று எழுத்து

சொற்கள் 4 கண்டுபிடிங்கள்.

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

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு**விடைகள்**

1. கிராம்
2. கிராமம்
3. ராசி
4. ராம்
5. சிறிய

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1. வெளவால்
2. பாசி
3. கால்குலேட்டர்
4. லாட்ரி சீட்
5. கடல் அலை
6. சாமரம்
7. மீன்
8. கதவு
9. உள்ளங்கை
10. மீன் / கடல் பாசி

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.

CHUTTIES CORNER

கனிக் கிறமை பசுதி



Joshua Daniel

Class 5
St. Theresa Bacq
Public School,
Bangalore.

MEHENDI



CROCHET



படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை
கண்டுபிடியுங்கள்...!



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

Thiruvanimiyur
4230 0911

Velachery
4232 5234

Pallavaram
4207 3157

Kolathur 4286 6809/10



**Hale &
Healthy**
HOSPITAL

MULTI SPECIALITY Since 1987 & DIALYSIS UNIT

24/7
SERVICE

FOR APPOINTMENTS
044-43090397 /
9677194440

A1, Srinivasapuram,
7th Main Road, Thiruvalluvar Nagar,
Next to Thiruvanimiyur RTO,
Thiruvanimiyur, Chennai-600041