

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

GANGA SWEETS

PURE GHEE
SWEETS

Contact
4264 5911 / 2615 4635

VOL - 5 ISSUE - 7

Editorial : 044-42077328 / 7305837388

GURU NANAK CENTRE FOR COUNSULTANCY AND OUTREACH INITIATIVES SIGNED AN MOU WITH MGM CANCER INSTITUTE...



Guru Nanak Educational Society, makes yet another prime initiative to serve the society in extending healthcare support. Mr. Manjit Singh Nayar, General Secretary and Correspondent, GNES & Mr. Siva P. Chief Operating Officer of MGM Cancer Institute, signed an MoU in the gracious presence of Dr. Swati Paliwal Head of GNCCOI, Dr. Kirti Katherine Kabeer (Breast Specialist and Oncoplastic Surgeon), Dr. Veda Priya Mr. Hemakumar D (Senior Manager - Healthcare Services), Principal Dr. M.G.Ragunathan, Vice Principals and other Invitees. This MoU is sure to be beneficial both for the institution and society at large.

சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற்ற நவராத்திரி விழா தொகுப்பு...

நமது வேளச்சேரி சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் 15.10.2023 முதல் 24.10.2023 வரை நடைபெற்ற நவராத்திரியின் பத்து நாட்களும் செய்யப்பட்ட சிறப்பு அலங்காரங்களின் தொகுப்பு உங்கள் பார்வைக்கு. இதில் பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு அம்மன் அருள் பெற்றனர்.



sgpeopletrust.org

Youth Learning Hub - Free Skill Based Training

Skilling youth for a
transformative future

- * Communication Skills
- * Digital Literacy Skills
- * Career Development

Who would Benefit : Age 18 to 29 Years
Internship & Placement Assistance Provided

For More information Contact Us:
78711 70736 / 90032 98927



Lovik
Digital Forum

Saraswathy Puja
is the Time !!
Initiate Your Digital Learning



60
Days

Course

18+ Advanced Modules with 3 Specialization
Work on Real Project from Clients

Online / Offline Class Available

GET EXTRA
25%
OFF

+91 93429 32492 | www.lovikdigitalforum.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
- ❖ Cholesterol, 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
₹ 94.24

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 5705

1 கிராம் 6175

8 கிராம் 45640

8 கிராம் 49400

வெள்ளி விலை - 1 கிராம்

77.50

1 கிலோ

77500

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



புத்திர பாக்கியம் விரைவில் பெறுவதற்கு விநாயகரை இந்த முறையில் வழிபட வேண்டும்...

எத்தனை கோடி செல்வங்கள் இருந்தாலும் குழந்தை செல்வம் என்ற ஒன்று இல்லை என்றால் அந்த தம்பதிகள் பரம ஏழைக்கு சமமாக கருதப்படுவார்கள். எந்த செல்வத்தாலும் ஈடு செய்ய முடியாத ஒரு செல்வமே குழந்தை செல்வம். இந்த ஆன்மீகம் குறித்த பதிவில் புத்திர பாக்கியம் பெற விநாயகரை வழிபடும் முறையைப் பற்றி தான் பார்க்கப் போகிறோம்.

குழந்தை பாக்கியம் இல்லை என்று வருத்தப்படுபவர்கள் தங்கள் வருத்தத்தை நிவர்த்தி செய்வதற்காக பல வழிகளைப் பின்பற்றுவார்கள். பல வழிபாடுகளையும் மேற்கொள்வார்கள். யாகங்கள் செய்வதாக இருந்தாலும் சரி ஹோ மங்கள் செய்வதாக இருந்தாலும் சரி, அனைத்தையும் முயற்சி செய்து பார்ப்பார்கள். இப்படி செலவு செய்வதற்கு பதிலாக தம்பதிகள் இருவரும் விநாயகரை முறையாக வழிபட்டாலே குழந்தை பாக்கியம் என்பது நிச்சயம் கிடைக்கும்.

எந்த தம்பதிகளுக்கு ராகுவால் பாதகமான சூழ்நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது அந்த தம்பதிகளுக்கு தான் குழந்தை செல்வம் கிடைப்பதில் தாமதங்களும் தடைகளும் ஏற்படும் என்று

கூறப்படுகிறது. அப்படிப்பட்ட ராகுவால் ஏற்பட்டிருக்கும் பாதிப்புகளை நீக்குவதற்கு நமக்கு உறுதுணை புரிபவர் விநாயகப் பெருமான் மட்டுமே.

அதனால் தான் அன்றைய காலத்தில் குழந்தை செல்வம் இல்லாதவர்கள் அரச மரத்தடியில் இருக்கும் விநாயகருக்கு தண்ணீர் ஊற்றி அபிஷேகம் செய்து 108 முறை வலம் வந்து வேண்டுகலை வைப்பார்கள். விடியற்காலையில் ஈரத் துணியுடன் இவ்வாறு அரச மரத்தை சுற்றி வரும் பொழுது ஆண்களாக இருந்தாலும் சரி பெண்களாக இருந்தாலும் சரி அவர்களுக்கு தடைப்பட்டு இருக்கும் குழந்தை பாக்கியம் என்பது உடல் ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்து விரைவிலேயே குழந்தை பேரு உண்டாகும் என்று கூறப்படுகிறது.

இதுவும் ஒரு வகையில் குழந்தை பாக்கியம் பெறுவதற்குரிய வழிதான் என்றாலும் இன்றைய காலகட்டத்தில் பலராலும் இந்த வழிபாட்டை மேற்கொள்ள இயலாத சூழ்நிலை உருவாகி இருக்கிறது. அப்படிப்பட்டவர்கள் பிள்ளையார்பட்டியில் வீற்றிருக்கும் விநாயகப் பெருமானை

தம்பதி சகித்தமாக சென்று வழிபட வேண்டும்.

அப்படி வழிபடும் பொழுது விநாயகருக்கு உகந்த அருகம்புல் மாலையை வாங்கி தர வேண்டும். அடுத்ததாக விபூதியை தானமாக கோவிலுக்கு வழங்க வேண்டும். உங்களால் எந்த அளவுக்கு விபூதியை வாங்கித் தர முடியுமோ அந்த அளவுக்கு வாங்கித் தர வேண்டும். அடுத்ததாக ஏழு அரச இலைகளை பறித்து அதன் மேல் அகல் விளக்கில் நெய் தீபம் ஏற்றி வைத்து விநாயகப் பெருமானை மனம் உருக வழிபட்டு வரவேண்டும்.

இப்படி வழிபட்டு வந்த பிறகு அங்கு தரக்கூடிய விபூதியை பிரசாதமாக நினைத்து தினமும் கணவனும் மனைவியும் உட்கொண்டு வந்தால் விரைவிலேயே அவர்களுக்கு விநாயகப் பெருமானின் அருளால் குழந்தை பாக்கியம் என்பது நிச்சயம் கிடைக்கும்.

இதோடு மட்டுமல்லாமல் தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனைகளையும் பெற்று உணவு ரீதியாக நல்ல ஆரோக்கியமான உணவுகளையும் எடுத்துக் கொண்டு வந்தால் விரைவிலேயே குழந்தை செல்வம் என்பது கிடைக்கும்.

அழகு குறிப்பு

முடி வளர்ச்சியை அதிகரிக்க உதவும் காய்கள்...

முடி உதிர்வு என்பது அனைவருக்கும் இருக்கும் பிரச்சினை தான். இருந்தாலும் அதை சரி செய்வதற்காக பல விதங்களில் நாம் முயற்சி செய்வோம். அப்படி முயற்சி செய்யும் சில விஷயங்களாக ஹேர் ஆயில், ஹேர் மாஸ்க், ஷாம்பூ என்று கடைகளில் இருந்தும் அல்லது நாமே வீட்டில் தயார் செய்து உபயோகப்படுத்துவோம். இதனால் மட்டும் முடி வளர்ச்சி என்பது ஏற்படாது. இந்த அழகு குறிப்பு குறித்த பகுதியில் முடி உதிர்வை தடுத்து முடியை ஆரோக்கியமாக வளர வைக்க உதவுகூடிய காய்கறிகளை பற்றி தான் பார்க்கப் போகிறோம்.

பொதுவாக முடி உதிராமல் இருப்பதற்கு நம்முடைய முடி மிகவும் சத்து மிகுந்ததாக இருக்க வேண்டும். அப்படி சத்து மிகுந்ததாக இருப்பதற்கு வெளியில் பூச்சுகூடிய பூச்சுகள் மட்டும் அல்லாமல் உள்ளூர்க்குள் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவுகளும் நன்றாக இருக்க வேண்டும். ஆந்த வகையில் முடி உதிர்வை தடுத்து முடி வளர்ச்சியை அதிகரிக்க கூடிய உணவுகளை பார்ப்போம்.

இதில் முதல் இடத்தை பிடிப்பது பசலை கீரை. பொதுவாக கீரை வகைகளை நாம்

ஊணவாக எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுது இரும்பு சத்து அதிகமாக கிடைத்து. முடி வளர்ச்சி என்பது அதிகரிக்கும் என்று கூறப்படுகிறது. அப்படி இருக்கக் கூடிய கீரைகளில் மிகவும் முக்கியமான கீரையாக கூறப்படுவது தான் பசலை கீரை.

இந்த பசலை கீரையை நாம் பொறியியலாக செய்து சாப்பிடாமல் கூட்டாக செய்து சாப்பிடும் பொழுது உடலில் இருக்கக்கூடிய அனைத்து உறுப்புகளும் நன்றாக செயல்படும். எந்த உடலில் உறுப்புகள் நன்றாக செயல்படுகிறதோ அந்த மனிதரின் முடி மிகவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

இரண்டாவதாக நாம் பார்ப்பது தான் வாழைப்பூ. இங்கிலீஷ் காய்கறிகள் என்று சொல்லக்கூடிய காய்கறிகளை தான் இன்றைய காலத்தில் மக்கள் விரும்பி சாப்பிடுகிறார்கள். ஆனால் அந்த இங்கிலீஷ் காய்கறிகளை விட மிகவும் மலிவாக அதே நேரத்தில் சத்து மிகுந்ததாகவும் இருக்கக்கூடியது தான் நம்முடைய நாட்டு காய்கறிகள். அதில் பெண்களுக்காகவே வரப் பிரசாதமாக திகழக்கூடிய ஒரு காய் என்றால் அதுதான் வாழைப்பூ.

இந்த வாழைப்பூ பெண்களின் கர்ப்பப்பைக்கு மிகவும் சிறப்பானதாக செயல்படுகிறது.

கர்ப்பப்பையில் இருக்கக்கூடிய பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதற்கு உதவுகிறது. எந்த பெண்ணின் கர்ப்பப்பை ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதோ அந்தப் பெண்ணின் முடி வளர்ச்சி என்பது மிகவும் அதிகமாகவே இருக்கும். அதே சமயம் முடி உதிர்வு என்பது இருக்காது.

இந்த இரண்டு காய்களை நாம் வாரத்தில் இரண்டு நாட்களாவது சாப்பிட்டு வந்தோம் என்றால் நம்முடைய உடம்பில் இருக்கக்கூடிய ஹார்மோன்கள் சீராக வேலை செய்வதோடு மட்டுமல்லாமல் உள்ளூறுப்புகள் அனைத்தும் நன்றாக இருக்கும். அதனால் நமக்கு முடி உதிர்வு என்பது ஏற்படாமல் முடி வளர்ச்சி என்பது அதிகரிக்கும்.

எந்த காய்கறியையும் பொரியலாக செய்யாமல் கூட்டாகவோ அல்லது கடைசலாகவோ அல்லது சாராகவோ எடுத்து சாப்பிடும் பொழுது அதன் பலன் மிகவும் அதிகமாக இருக்கும்.

நீதி கதைகள்

பொய் சொல்லாதே!



அது ஒரு அழகிய கிராமம். அங்கு முத்து என்ற விவசாயி தன் குடும்பத்துடன் வாழ்ந்து வந்தான். முத்து தினமும் தன்னுடைய ஆடுகளை அருகில் உள்ள காட்டிற்கு கூட்டிச்சென்று மேய்ப்பது வழக்கம். காலையில் சென்றால் அவன் மாலையில் வீடு திரும்புவான்.

ஒரு நாள் முத்து ஒரு வேலையின் காரணமாக பக்கத்து ஊருக்கு செல்லவேண்டி இருந்தது. இதனால் ஆடுகளை மேய்க்கும் பொறுப்பை தன் மகன் ராமுவிடம் கொடுக்கலாம் என நினைத்தார். முத்துவிற்கு ஒரு பயம். ராமு ஒரு விளையாட்டு பயன், எந்த வேலையையும் சரியாக செய்யமாட்டான். வேறு வழியில்லாமல் அவனிடமே கொடுத்து விட்டு சென்றார்.



விடிந்ததும் ராமு ஆடுகளை காட்டிற்கு ஒட்டிச்சென்றான். காட்டை அடைந்ததும் ஆடுகள் புற்களை மேயத் தொடங்கின. ராமு ஒரு பாறையின் மேல் அமர்ந்தான். அவனுக்கு வேலை பார்த்து பழக்கம் இல்லை என்பதால் பொழுது போகவில்லை. "புலி வருது! புலி வருது!" என்று கூச்சலிட்டான்.

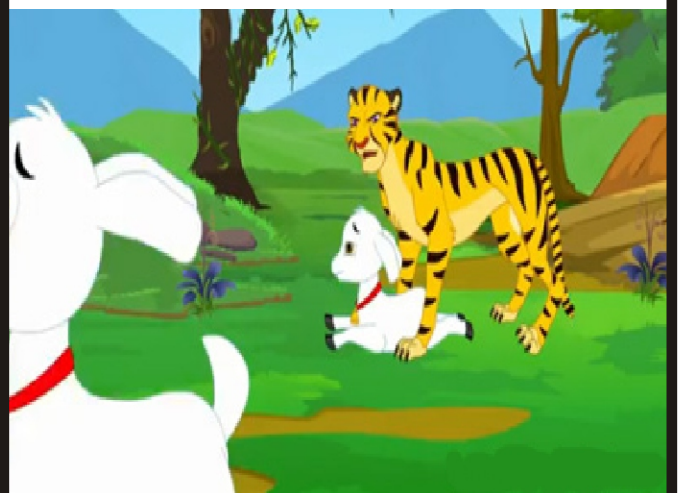


ராமுவின் அலறலை கேட்டு வயலில் வேலை செய்தவர்கள் அனைவரும் கையில் கட்டைகளை எடுத்துக்கொண்டு வந்து "புலி எங்கே" என்று ராமுவிடம் கேட்டனர். அனால் ராமுவோ, "புலி வரவில்லை, நான் பொய் சொன்னேன்", என்று கூறினான். இதனால் கோபமடைந்த அவர்கள் ராமுவை திட்டி விட்டு சென்றனர். ராமுவிற்கோ அவர்களை ஏமாற்றியதை நினைத்து மகிழ்ச்சி அடைந்தான்.

அடுத்த நாளும் ராமு புலி வருது என்று கூச்சலிட்டு வேலை செய்துகொண்டு இருந்தவர்களை ஏமாற்றினான். முன்றாவது நாள் ராமு ஆடுகளை மேய்க்க விட்டு பாறையின் மேல் அமர்ந்தான். சிறிது நேரம் கழித்து தொலைவில் ஒரு புலி வருவதை பார்த்தான். உடனே பாறையின் பின்னால் ஒளிந்துகொண்டு, உண்மையிலே "புலி வருது, புலி வருது" என்று கூச்சலிட்டான்.



ராமு அலறலை கேட்ட அனைவரும் அவன் இன்றும் பொய் தான் சொல்வான் என்று நினைத்து யாரும் உதவிக்கு வரவில்லை. புலி பாய்ந்து வந்து ஒரு ஆட்டினை தூக்கிக்கொண்டு சென்றது.



நான் உண்மையை கூறிய பொழுது யாரும் உதவிக்கு வரவில்லையே என்று வருந்திக்கொண்டு மீதி இருக்கும் ஆடுகளை கூட்டிக்கொண்டு தன் இல்லம் நோக்கி சென்றான்.

நீதி: ஒருவன் வார்த்தையில் உண்மை இல்லை என தெரிந்தால் அவன் எப்போது உண்மை சொன்னாலும் அதை யாரும் உண்மை என நம்ப மாட்டார்கள்.

915 000 9691

Dirty Petz

GROOMING & ALL PET SERVICE

1 + 1 Offer

DOG GROOMING BASIC BATH ONLY RS.1000/-

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

மருத்துவ குறிப்பு

சித்தரத்தை மருத்துவ பயன்கள்

ஆஸ்துமா குணப்படுத்த:

சிலர், இரைப்பு இருமல் எனும் ஆஸ்துமா பாதிப்பால், மூச்சடைக்கும் வேதனையை அடைவார்கள். அவர்கள், சித்தரத்தை, அதிமதுரம், தாளிசபத்திரி, திப்பிலி மற்றும் யிளகு ஆகிய மூலிகைகளை இலேசாக வறுத்து, அரைத்து பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு, தினமும் இதில் சிறிதளவு எடுத்து, தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டுவர, பாதிப்புகள் விரைவில் நீங்கிவிடும். இதையே, அடிக்கடி சளித் தொல்லையால் பாதிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அளித்து வர, விரைவில் குணமடைவர்.

இடுப்பு வலி போக்கும் சித்தரத்தை நீர் மருந்து:

இடுப்பில் தண்டுவட எலும்புகள் முடியுமிடத்தில், சிலருக்கு கடும வலி தோன்றி, இயல்பான பணிகளை மேற்கொள்ள முடியாமல் சிரமப்பட்டு வருவர். அவர்கள், அம்மியில் இஞ்சியின் சாற்றை சிலதுளிகள் விட்டு, சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய உலர்ந்த சித்தரத்தையை அதில் வைத்து தேய்க்க, சித்தரத்தையின் நார்ப்பகுதி தனியே வரும், அதை எடுத்துக் கொண்டு, சிறிது இஞ்சி சாற்றை மறுபடியும் கலந்து, தண்ணீரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து, அந்த கலவையை இளஞ்சூட்டில், இடுப்பில் வலி உள்ள பகுதியில் தடவி வர, விரைவில் இடுப்பு வலி விலகிவிடும்.

MOVIE REVIEW OF THE WEEK

Hey guys, today we're reviewing what might possibly be the worst film of the entire Pixar catalogue, at least that is what the consensus is for *Cars 2* is. This is the sequel to *Cars*, released in 2006 which follows the story of Lightning McQueen as he gets trapped in what he calls 'Hillbilly Hell' and learns to become a better person. This is all flushed down the toilet in the sequel as it becomes, according to many, a bumbling attempt at a spy movie that reeks of missed potential. But my opinion is entirely different, I think it's really good and even better than the original and definitely better than *Cars 3* (what a useless attempt at nostalgia for such a stupid franchise). The movie follows Mater, the tow truck as he accompanies McQueen in the World Grand Prix by Miles Axlerod, a car millionaire who is converted from a gas guzzler to an electric car as an attempt to stop more gas from being used because of his kind 'Lemon cars' who break down constantly because of a problem in their engines. He also sponsored the Grand Prix by his oil brand, Allinol which causes cars' engines to heat and become more vulnerable to being blown up by an EMP which is causing a lot of cars in the Grand Prix to blow up and injure themselves. The head of this operation is Miles himself and is being assisted by Professor Zundapp, a German scientist, who is a Lemon himself being hunted by The Secret Service for his war crimes. The Grand Prix is taking place in three locations: Tokyo, Porto Corsa and London. While in Tokyo, Mater meets Holley Shiftwell, a British secret service agent. She causes Mater and Lightning to split up because of a misunderstanding between her and Mater while he was out in the pits as a member of McQueen's track crew. Mater then gets involved in a world of crime and agents. After nearly an hour of spy escapades, it is revealed that Miles was the secret villain, the entire time, and the leader of the 'lemons' and he is arrested. Mater is pronounced as a knight by the Queen of England and the movie ends. Mater is funny in the movie sometimes and nearly not as annoying as everyone makes him out to be. Lightning is a little egotistical here and there but is still likable. The others are either uninteresting or inconspicuous until the climax. Finn McMissile is the biggest dunce in a movie ever. He assumes Mater is the agent just because he's American, which is extremely racist.

Overall Review and Rating:

7.5 out of 10. Good. Not as bad as people make it out to be. A fun and exciting spy adventure with Lightning, Mater and the gang.



Yeddanapudi Jeyan

Class 6
Delhi Public School,
Nacharam,
Telangana.

ONE WORD SUBSTITUTION

- **Certain to happen - Inevitable**
- **A sentimental longing or wistful affection for a period in the past - Nostalgia**
- **A solution or remedy for all difficulties or diseases - Panacea**
- **The practice of taking someone else's work or ideas and passing them off as one's own - Plagiarism**
- **An imaginary ideal society free of poverty and suffering - Utopia**



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

பழமொழி

பழமொழி

குதிரை குணம் அறிந்து அல்லவோ தம்பிரான் கொம்பு கொடுக்கவில்லை

பொருள்

குதிரையின் மனம் தெரிந்துதான் ஆண்டவன் அதைக் கொம்புள்ள யிருகமாகப் படைக்கவில்லை.

தமிழ் விளக்கம்

குதிரையின் போக்கு அதன் மனப்போக்கு. இதனால்தான் குதிரைக்குக் கடிவாளம் போடுவது. தம்பிரான் என்பது சிவனைக் குறிக்கும் சொல் ('தம்பிரா னடிமைத் திறத்து' - பெரிய புராணம், இளையான்குடி 1). சுந்தரமூர்த்தி நாயனாருக்கு தம்பிரான் தோழர் என்று ஒரு பெயர் உண்டு. தவிர, தம்பிரான் என்பது சைவ மடத் தலைவர்களைக் குறிக்கும் பட்டம்.



ANANDAM
LEARNING ACADEMY



www.amgp.in

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)

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

இந்த வார ராசிபலன்

| | |
|---|---|
|  <p>மேஷம் இந்த வாரம், உறவினர்களால் ஏற்பாடு செய்யப்படும் எந்தவொரு சுபநிகழ்ச்சியும் உங்கள் குடும்பத்தின் முக்கிய மையமாக இருக்கும்.</p> |  <p>துலாம் இந்த வாரம் சில சக ஊழியர்கள் பல முக்கியமான விஷயங்களில் உங்களின் பணி பாணியில் அதிருப்தியுடன் இருப்பதைக் காண்பீர்கள்.</p> |
|  <p>ரிஷபம் இந்த வாரம், குடும்பத்தில் நல்லிணக்கத்தைப் பேண உங்கள் மனைவி உங்களுக்கு உதவுவார், மேலும் அவர் உங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருப்பார்.</p> |  <p>விருச்சிகம் இந்த வாரம் உங்களிடம் பணம் இருக்கும், ஆனால் எந்தவொரு பொருளையும் வாங்குவதால் அது உங்களுக்கு போதுமானதாக இருக்காது.</p> |
|  <p>மிதுனம் இந்த வாரம் உங்கள் புத்திசாலித்தனம் மற்றும் செல்வாக்கை முக்கியமான உள்நாட்டு பிரச்சினைகளை தீர்க்க மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.</p> |  <p>தனுசு உங்கள் குடும்ப நலனுக்காக நீங்கள் தொடர்ந்து கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள இந்த வாரம் உங்களுக்கு உதவும்.</p> |
|  <p>கடகம் இந்த வாரம் பொருளாதார அம்சத்திலிருந்து மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும். நீங்கள் லாபம் மற்றும் நிதி நிலையை வலுப்படுத்த பல வாய்ப்புகளை பெற வாய்ப்பு உள்ளது.</p> |  <p>மகரம் இந்த வாரம், உங்கள் வாழ்க்கையின் பல்வேறு பகுதிகளில் நடக்கும் ஏற்ற தாழ்வுகள் உங்கள் இயல்பில் சில எரிச்சலைக் கொண்டுவரும்.</p> |
|  <p>சிம்மம் இந்த வாரம் உங்கள் அனைத்து வகையான முதலீடுகளையும், அது தொடர்பான அனைத்து எதிர்கால திட்டங்களையும் ரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டியிருக்கும்.</p> |  <p>கும்பம் இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் ஆடம்பரத்திற்காக அதிக பணம் செலவழிக்க முடியும், எதிர்காலத்தில் மட்டுமே அதைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.</p> |
|  <p>கன்னி இந்த வாரம் முழுவதும், நீங்கள் ஒவ்வொரு பணியையும் அதிக பொறுப்புடனும், கவனத்துடனும், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட முறையிலும் செய்வீர்கள்.</p> |  <p>மீனம் இந்த வாரம் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பீர்கள், அவ்வப்போது உங்கள் பலவீனங்களைப் பயன்படுத்தி உங்களுக்கு எதிராக சதி செய்வதைக் காணலாம்.</p> |

YOGASANAM

பத்ம மயூராசனம்

பலன்கள்:-

கைகளையும் மணிக்கட்டுகளையும் பலப்படுத்துகிறது
மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது
அசீரணத்தை சரி செய்கிறது
முதுகுத் தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறது
இடுப்புப் பகுதியின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது
வயிற்று உள் உறுப்புகளைப் பலப்படுத்துகிறது
உடலின் சமநிலையைப் பராமரிக்கிறது
கால் மூட்டுகளைப் பலப்படுத்துகிறது கால்களின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது
இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை சீராக வைக்க உதவுகிறது
உடலின் நச்சுக்களை வெளியேற்றுகிறது
மனதை ஒருநிலைப்படுத்துகிறது



செய்முறை:-

பத்மாசனத்தில் அமரவும்.
மூச்சை வெளியேற்றியவாறு முன்னால் குனிந்து உள்ளங்கைகளைத் தரையில் வைக்கவும். விரல்கள் கால்களை நோக்கியவாறு இருக்க வேண்டும்.
கை முட்டிகளை மடக்கி இரண்டு முட்டிகளையும் சற்று அருகே கொண்டு வரவும்.
முன்னால் சாய்ந்து இரண்டு கை முட்டிகளுக்கு மேல் வயிற்றை வைக்கவும்.
கைகளால் பெரும்பாலான உடல் எடையைத் தாங்குமாறு மேலும் முன்னால் சாயவும்.
கால்களைத் தரையிலிருந்து பத்மாசன நிலையிலேயே உயர்த்தவும். இப்பொழுது உங்கள் கைகளால் உடலைத் தாங்கியிருப்பீர்கள்.
30 வினாடிகள் முதல் ஒரு நிமிடம் வரை இந்நிலையில் இருக்கவும்.
ஆசனத்திலிருந்து வெளிவர, கால்களைத் தரையில் வைத்து, உடலைத் தளர்த்தி தரையில் பத்மாசனத்தில் அமரவும்.

கொழுப்புச் சத்தின் முக்கியத்துவம்

நம் உடல் நலத்திற்கு அத்தியாவசியமான பேரூட்டச்சத்துகளில் கொழுப்பு சத்தும் ஒன்று. எந்த ஒரு உணவும் தரக் கூடிய ஆற்றலின் அளவு கலோரிகளால் அளக்கப்படுகிறது என்பதை நாம் அறிவோம். ஒரு கிராம் கொழுப்பின் மூலம் நமக்கு கிடைப்பது 9 கலோரிகள்.

கொழுப்புச் சத்து நம் உடலுக்கு ஆற்றலைத் தருவதோடு, அணுக்களின் வளர்ச்சியிலும் உடல் உறுப்புகளைக் காப்பத்திலும் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. சீரான வளர்ச்சிக்கும் குறிப்பிட்ட சில உயிர்ச்சத்துகளை கிரகிக்கவும் கொழுப்பு அவசியமாகும். நல்ல கொழுப்பு (HDL) உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் இருதய நோய் ஏற்படும் ஆபத்து குறைவதாக ஆய்வு ஒன்று அறிவிக்கிறது.

நல்ல கொழுப்பும் கெட்ட கொழுப்பும் கொழுப்பு என்றாலே கெடுதல் என்று சிலர் கருதுவதுண்டு. கொழுப்பை, அடிப்படையில், நிறைவுறாக் கொழுப்பு (unsaturated fat) மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பு (saturated fat) என இரு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

நிறைவுறாக் கொழுப்பு (Unsaturated Fat)
நிறைவுறாக் கொழுப்பு உடல் நலத்திற்கு நல்லது. இது ஒற்றை நிறைவுறாக் கொழுப்பு (monounsaturated fat) மற்றும் பல்நிறைவுறாக் கொழுப்பு (poly unsaturated fat) என்று இருவகைப்படும். இந்த வகை கொழுப்பு, காய்கள் மற்றும் செடிகளிலிருந்து பெறப்படுகிறது. இவை கெட்ட கொழுப்பான குறைந்த அடர்த்திக் கொழுப்புப் புரதத்தைக் (Low Density Lipoprotein, அதாவது, LDL) குறைக்க உதவுவதோடு நல்ல கொழுப்பான அதிக அடர்த்திக் கொழுப்புப் புரதத்தை (High Density Lipoprotein, அதாவது, HDL) சரியான அளவில் பராமரிக்க உதவுகிறது.

ஒற்றை நிறைவுறாக் கொழுப்பு (Monounsaturated Fat)
நிறைவுறாக் கொழுப்பு வகைகளில் ஒன்றான இது, பாதாம் பருப்பு போன்ற கொட்டை வகைகள், எள் மற்றும் பூசணி போன்ற விதைகள், வேர்க்கடலை மற்றும் ஆலிவ் போன்றவற்றிலிருந்து பெறப்படுகிறது.

பல்நிறைவுறாக் கொழுப்பு (Polyunsaturated Fat)
இந்த வகை நிறைவுறாக் கொழுப்பு, எள், சூரியகாந்தி பூ, சோயா, சோளம் மற்றும் ஆளிவிதை போன்றவற்றிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. இவற்றைத் தவிர மீனும் பல்நிறைவுறாக் கொழுப்பு கொண்டதாகும்.

ஓமேகா-3, ஓமேகா-6 மற்றும் ஓமேகா-9 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைவுறாக் கொழுப்பு வகையைச் சேர்ந்தவை. இவற்றில் ஓமேகா-3 மற்றும் ஓமேகா-6 பல்நிறைவுறாக் கொழுப்பு வகையாகும். இவை இரண்டில் உள்ள குறிப்பிட்ட வகை ஓமேகா-3 (ALA – Alpha Linolenic Acid) மற்றும் ஓமேகா-6 (LA – Linoleic Acid) ஆகியவை உடலால் தயாரிக்கப்பட முடியாதவை என்பதால் உணவிலிருந்தே இவற்றைப் பெற வேண்டும். இவை அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள் ஆகும். இது பற்றி விரிவாக படிக்க Harvard.edu-வின் இந்தப் பக்கத்திற்குச் செல்லவும்.

ஓமேகா-9 கொழுப்பு அமிலம், ஒற்றை நிறைவுறாக் கொழுப்பு வகையாகும். இது உடலால் தயாரிக்கப்படக் கூடியது என்பதால் அத்தியாவசிய பிரிவைச் சேராது.

நிறைவுற்ற கொழுப்பு (Saturated Fats)
நிறைவுற்ற கொழுப்பு உடல் நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியது. இவை, விலங்கினத்திலிருந்து பெறப்படும் உணவுகளான இறைச்சி மற்றும் பால் பொருட்களான வெண்ணெய் போன்றவற்றில் உள்ளன. இவை, குறைந்த அடர்த்திக் கொழுப்புப் புரதமான LDL-ன் அளவுகளை அதிகரித்து விடும் என்பதால் உடல் நலத்திற்குக் கேடானது. குறைந்த அளவில் நிறைவுற்ற கொழுப்பு உணவுகளை உண்பதால் மொத்த கொழுப்பு மற்றும் கெட்ட கொழுப்பான LDL-ன் அளவுகளை குறைக்க முடியும் என்று ஆய்வு ஒன்று அறிவித்துள்ளது.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

STREET STYLE MASALA CHURUMURI

INGREDIENTS

- 1/4 cup tomato, deseeded
- 1/4 cup onion, finely chopped
- 1/4 cup cucumber, deseeded, finely chopped
- 1/4 cup raw mango, grated
- 1/4 cup carrot, grated
- 1/4 cup coriander leaves, chopped
- 1 green chilli, finely chopped
- 1/2 teaspoon chaat masala
- 1/4 teaspoon cumin powder
- 1/2 teaspoon black salt
- 1/4 teaspoon red chilli powder
- 1/2 lime, juiced
- 1/4 cup roasted peanuts
- 3 cups puffed rice
- 2 tablespoon sev, readymade
- 1 teaspoon coconut oil

INSTRUCTIONS

Dry roast the puffed rice on a low flame for about 2-3 minutes. Roasting the puffed rice makes it very crisp and fresh and they stay crisp for a long time. This step is optional but makes a lot of difference to the finished dish.

Now, let's prepare the veggies. Deseed the tomatoes and finely chop them. Deseeded tomatoes are preferred for this recipe. Prep the mangoes by grating them. Grate the mangoes along with the skin. No need to remove the skin of the mangoes. I have used a box grater for grating. Peel and grate the carrots using a box grater or a food processor. Finely chop the onions. Chop some fresh coriander leaves and prep them. Finely chop a green chilli. If you like your churmuri spicier, you can add one more. Peel and finely chop the cucumber. I prefer to deseed the cucumbers before chopping for this recipe.

Take a bowl and add in all the prepped veggies. We will need about a quarter cup of each veggie. After adding the veggies, mix well to combine.

Add in the chaat masala, cumin powder, black salt and red chilli powder. Squeeze juice of half a lime to the bowl. Mix well to combine.

A note on roasting the peanuts: I like to roast the peanuts in an air fryer. Spread the peanuts on the baking tray. Roast the peanuts at 150 degree C / 300 degree F for about five to six minutes. Depending on the air fryer, it may take a couple of minutes more. The peanuts will be perfectly roasted after the said time. Let it cool a bit. Once cooled, rub the peanuts between the palm to get rid of the skin. The roasted peanuts can be stored in an air tight container and used as required. The peanuts stay crunchy for up to a week.

Add in about a quarter cup of roasted peanuts to the churmuri bowl. Add the roasted puffed rice to the bowl. Mix well to combine. Sprinkle some ready made sev for the crunch. You can use bhujia too. If you are watching your diet, you can skip the sev. Finally sprinkle some coconut oil for flavour. The coconut oil gives a nice aroma to the churmuri. Mix well to combine.

Our healthy veggie packed churmuri is now ready to be served. Serve immediately. The puffed rice will become very soggy if stored for a long time. If preparing for a party, get the veggies prepped and ready. Mix everything just before serving so the puffed rice stays fresh.

SUDOKU ANSWER

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

SUDOKU GAME

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

விடுகதை விளையாட்டு

1. இவன் வாலுக்கு வையகமே நடுங்கும்
- அவன் யார்?
2. பிடுங்கலாம் நடமுடியாது
- அது என்ன?
3. உடம்பில்லா ஒருவன் பத்து சட்டை அணிந்திருப்பான்?
- அவன் யார்?
4. கசக்கிப் பிழிந்தாலும் கடைசிவரை இனிப்பான்.
- அவன் யார்?
5. மரத்தின் மேலே தொங்குவது மலைப் பாம்பல்ல
- அது என்ன?
6. இடி இடிக்கும், மின்னல் மின்னும், மழை பெய்யாது
- அது என்ன?
7. ஆலமரம் தூங்க அவனியெல்லாம் தூங்க, சீரங்கம் தூங்க திருப்பாற்கடல் தூங்க, ஒருவன் மட்டும் தூங்கவில்லை
- அவன் யார்?
8. கொதிக்கும் கிணற்றில் குதித்துக் குண்டாகி வருவான்.
- அவன் யார்?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

1. Car
2. Train
3. Bus
4. Helicopter
5. Rocket
6. Plane
7. Bicycle
8. Tractor
9. Truck
10. Balloon

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1. தையல்காரர்
2. வழக்கை / பொக்கை
3. மிளகாய்
4. தண்ணீர்
5. நிழல்
6. நாற்காலி
7. வாழைப்பழம்
8. வாய்

சொல் விளையாட்டு

| | | | |
|----|----|---|----|
| | வே | ட | |
| ம் | | | க |
| | சை | | ட் |
| லை | | | |
| | டு | த | |

கட்டத்தில் ஒளிந்துள்ள தமிழ் வார்த்தைகளை கண்டுபிடிங்கள்...

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

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

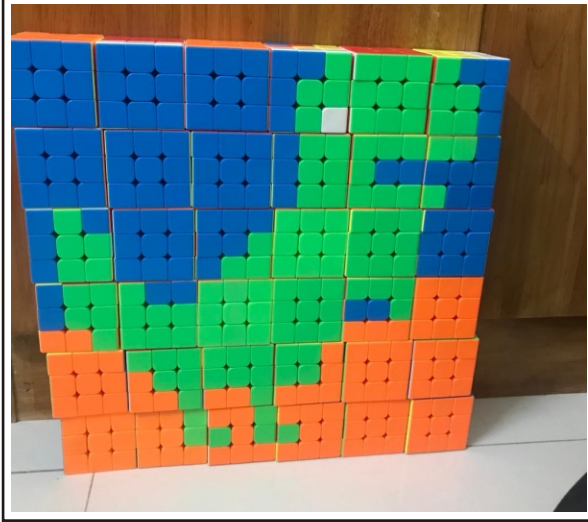
E-mail : expressvelachery@gmail.com

DISCLAIMER

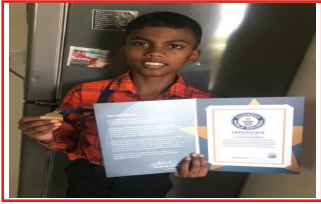
Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisements in these columns. Express Velachery does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printers, Publishers, Editor and Owners of Express Velachery shall not be held responsible/ liable for any consequences,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

CHUTTIES CORNER

கனிக் கிறமை பகுதி



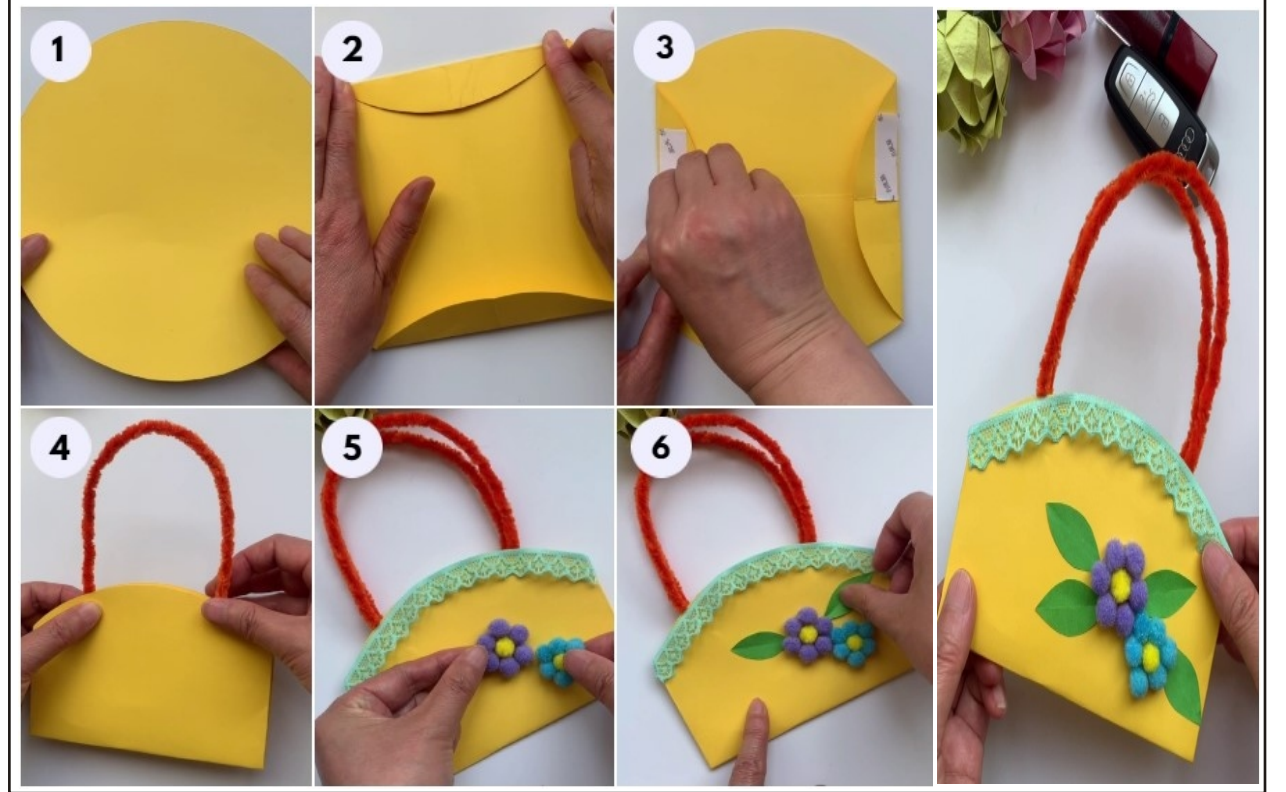
CUBE MOSAIC ART



Joshua Daniel

Class 6
St. Theresa Bacq
Public School,
Bangalore.

HAND CRAFT



படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை
கண்டுபிடிங்கள்...!

MEHENDI



BRING OUT THE HIDDEN BEAUTY
INSIDE YOU

**The touch
makeovers**

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

**MARRIAGE +
RECEPTION
@13999/
ONE DAY OFFER
FREE EYE LASHES AND LENS**

One day offer! Hurry up!
Enquiry: +91-7708956353
Instagram: @the_touch_makeovers

**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 Thiruvanniyur RTO,
Thiruvanniyur, Chennai-600041