

Hale & Healthy
HHP 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
கவைக்கு
கங்கா ஸ்வீட்ஸ்
GANGA SWEETS
PURE GHEE
SWEETS
Contact
4264 5911 / 2615 4635

VOL - 5 ISSUE - 9

Editorial : 044-42077328 / 7305837388

பெண்கள் பாதுகாப்பாக பயணம்: மெட்ரோ ரெயிலில் 15.02.2024 முதல் 'இளஞ்சிவப்பு' பாதுகாப்பு படை...



சென்னையில் மெட்ரோ ரெயில் 2 வழித்தடங்களில் தற்போது இயக்கப்படுகிறது. தினமும் சராசரியாக 3 லட்சம் பேர் பயணம் செய்கிறார்கள். நாளுக்கு நாள் மெட்ரோ ரெயிலில் பயணம் செய்வோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. மெட்ரோ ரெயில் மற்றும் நிலையங்களில் காலை மற்றும் மாலை அலுவலக நேரங்களில் கூட்டம் அதிகமாக உள்ளது, டிக்கெட் பெறக்கூடிய கவுண்டர், உள்ளே நுழையக் கூடிய பகுதியில் நீண்ட வரிசையும் காணப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு மெட்ரோ ரெயிலிலும் 4 பெட்டிகள் உள்ளன. அதில் 3 பெட்டிகள் பொதுவானவை. ஒரு பெட்டி மட்டும் பெண்கள் பயணம் செய்ய ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு சிலர் பெண்கள் பெட்டியில் பயணம் செய்து இடையூறு செய்வதாக புகார்கள் வருகின்றன.

மெட்ரோ ரெயில் நிர்வாகம் பயணத்தின் போது மகளிர் பெட்டியில் ஆண்கள் பயணிக்கக்கூடாது என அறிவிப்பையும் வெளியிடுகிறது. ஆனாலும் சிலர் தெரியாமலும் ஒரு சிலர் தெரிந்தே அதில் பயணம் செய்வதால் பெண் பயணிகளுக்கு இடையூறு ஏற்படுகிறது.

கல்லூரி மாணவர்கள், ஐ.டி. நிறுவன ஊழியர்கள், ஆண்-பெண் ஒன்றாக மகளிர் பெட்டி யில் பயணம் செய்கின்றனர். இதனால் தேவையற்ற அரட்டை, பேச்சுகள் இடம் பெறுவதால் அதனை பெண் பயணிகள் வெறுக்கின்றனர்.

மேலும் ரெயில் நிலையங்களிலும் ஆள் நடமாட்டம் இல்லாத பகுதியில் தனியாக நின்று பேசுவது, உட்கார்ந்து இருப்பது போன்றவை தற்போது அதிகரித்து வருகிறது. இந்த நிலையில் பெண் பயணிகளின் பாதுகாப்பை மேம்படுத்துவதற்காக இளஞ்சிவப்பு படை (பிங்க் ஸ்குவாட்) தொடங்கப்பட்டு உள்ளது.

பெண் பயணிகளின் குறைகளை நிவர்த்தி செய்யும் வகையில் இத்திட்டம் இன்று தொடங்கி வைக்கப்பட்டது. இளஞ்சிவப்பு படையில் கராத்தே தற்காப்பு பயிற்சி பெற்ற பெண்கள் இடம் பெற்றுள்ளனர். 25 பெண்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டு மெட்ரோ ரெயில் மற்றும் நிலையங்களில் ஈடுபடுத்தப்படுகின்றனர். இவர்கள் தற்காப்பு கலைகளில் பிரவுன் பெல்ட் பெற்றவர்கள். பெண் பயணிகளின் பாதுகாப்பை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது என்பது குறித்து அவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு உள்ளது.

அவர்கள் ஒவ்வொரு ரெயில் மற்றும் நிலையத்திலும் 24 மணி நேரமும் பணியில் ஈடுபடுவார்கள் என்று அதிகாரி ஒருவர் தெரிவித்தார்.

குடந்த ஆண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட பெண் பயணிகளின் பாதுகாப்பு குறித்த ஆய்வினை அடிப்படையில் இளஞ்சிவப்பு படை உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. 12 ஆயிரம் பெண் பயணிகளிடம் கணக்கெடுப்பு நடத்தப்பட்டது. பெரும்பாலான பெண்கள் மெட்ரோ ரெயில் பயணம் பாதுகாப்பாக இருப்பதாக தெரிவித்து இருந்தனர்.

ஆனாலும் சில இடையூறுகள் இருப்பதாக ஆய்வில் உறுதியானது. இந்த இளஞ்சிவப்பு படையிடம், பெண் பயணிகள் பாதுகாப்பு குறித்த புகார்களை தெரிவிக்கலாம். அவற்றை அவர்கள் உடனே சரி செய்ய நடவடிக்கை எடுப்பார்கள் என்று அதிகாரி தெரிவித்தார்.

E-QUILL MAGAZINE BY GURU NANAK COLLEGE B.A. ENGLISH LITERATURE STUDENTS!



The e-Quill magazine is an exclusive event conducted by the students of B.A. English showcasing the creative calibre of its wards. The latest edition was released on 08/02/2024 in presence of the dignitaries, who appreciated and acknowledged the Ardous work

of the all who were involved in its making. The magazine is featured as a best practice of the B.A. English Program. It has honed the students to acquire knowledge through participation and experience, in content development for various components of the e-magazine. The Tableau, Vlog and Soliloquy are the novel features of the magazine proven to be spectacular, traversing the audience through the realms of classical literature. Principal, Dr. T.K. Avvaikothai, appreciated the students and encouraged them.

DEBRIS DUMPED ON THIRUVANMIYUR BEACH...



At least 10 truckloads of debris including construction and plastic waste have been dumped on the sands of Thiruvanniyur Beach. The waste is dumped in a water channel dug in the sands to let rainwater flow into the sea and pathway on the beach near Arupadai Veedu Murugan temple. Residents say that this practice has been going

on for a long time, but no action has been taken. A resident of Thiruvanniyur, said dumping of debris has been happening frequently for the last few years.

"They dump garden waste and block the water flow. It pollutes the beach and also creates a hassle for people who take a stroll on the beach, who flagged the issue with ward 179 councillor.

Workers attached to construction firms bring debris and dump it at night. There are no CCTV cameras. After people complained, the corporation has now begun to clear the waste.

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 5760	1 கிராம் 6230
8 கிராம் 46080	8 கிராம் 49840
வெள்ளி விலை - 1 கிராம் 77.00	
1 கிலோ 77000	

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



எதிரிகள் விலக பரிகாரம்

இந்த உலகத்தில் எதிரிகளுடைய சூழ்ச்சியிலிருந்தும், நம் மீது பொறாமைப்படுபவர்களுடைய கண்களில் இருந்தும் தப்பிப்பது ரொம்ப ரொம்ப கஷ்டம். எப்படி இருந்தவங்க, இப்போ எப்படி மாறிட்டா. இவளுக்கெல்லாம் இப்படி ஒரு வாழ்வு எங்கிருந்துதான் வந்ததோ? இவங்களுக்கு மட்டும் பணம் எங்கிருந்து வருகிறதோ தெரியவில்லை, என்று பெருமூச்சு விட்டால் போதும்.

வந்ததெல்லாம் வந்த வழியே திரும்பி சென்று விடும். வியாபாரத்தில் கொஞ்சம் முன்னுக்கு வந்தால் எதிரிகள் தொல்லை தாங்காது. இப்படிப்பட்ட பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடுவது எப்படி. துர்க்கை அம்மனின் பாதங்களை சரணடைவது தான் இதற்கு ஒரே வழி. கெட்டதை துவம்சம் செய்ய அவளை விட்டால் வேறு யாரு இருக்கிறார்கள். எதிரி தொல்லையில் இருந்து விலக, கண்திருஷ்டியில் இருந்து தப்பிக்க செய்ய வேண்டிய துர்க்கை அம்மன் வழிபாடு.

எதிரி தொல்லையில் இருந்து விலக

இந்த பரிகாரத்தைச் செவ்வாய் கிழமை அன்று செய்யுங்கள். பூஜை அறையில் விளக்கு ஏற்றி வைத்து விடுங்கள். துர்க்கை அம்மனை மனதார பிரார்த்தனை செய்து கொள்ளுங்கள். வீட்டில் எந்த அம்மன் படம் இருந்தாலும் சரி, அந்த அம்மனுக்கு முன்பாக ஒரு சின்ன தட்டு வைக்க. அந்த தட்டுக்கு மேலே ஒரு வெற்றிலை, அந்த

வெற்றிலைக்கு மேலே கொஞ்சமாக பச்சரிசி வையுங்கள்.

இப்போது உங்களுடைய கையில் சின்ன கிண்ணத்தில் வாசம் நிறைந்த தாமம்புக்கு குங்குமம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த குங்குமத்தை எடுத்து அந்த பச்சரிசியின் மேல் போட்டு அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும். "ஓம் தும் துர்க்கையை நமஹ" என்ற மந்திரத்தை சொல்லி அர்ச்சனை செய்யுங்கள். 27 முறை இந்த மந்திரத்தை சொன்னால் போதும்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குங்குமத்தை எடுத்து அந்த பச்சரிசியில் போடுங்கள். மந்திரத்தை சொல்லி முடித்துவிட்டு கற்பூர ஆரத்தி காண்பித்து துர்க்கை தேவியை மனதார வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். "என் மீது எந்த தவறும் இல்லை. நான் யாருக்கும் துரோகம் நினைக்கவில்லை. எதிரிகளால் என்னுடைய தொழிலுக்கு பிரச்சனை வரக்கூடாது. என் தொழிலுக்கும் எனக்கும் என்னுடைய குடும்பத்திற்கும் யாருடைய கண் திருஷ்டியும் விழக்கூடாது". அதற்கு துர்க்கை அம்பாளான நீ தான் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும் என்று அம்பாளிடம் உரிமையோடு கேளுங்கள்.

பிறகு அந்த வெற்றிலையில் இருக்கும் அரிசியை அந்த குங்குமத்தோடு கலந்து கொள்ளுங்கள். மஞ்சள் நிறத்தில் அட்சதை

இருப்பது போல, சிவப்பு நிறத்தில் இந்த அட்சதை இருக்கும். இதை எடுத்து ஒரு பேப்பரில் கொட்டி மடித்து, ஒரு கவரில் போட்டு பேக் பண்ணிக்கோங்க. இதை எப்போதும் உங்கள் கையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பாக்கெட்டில், ஹேண்ட் பேக்கில், பர்ஸில் இப்படி உங்களோடு இதை வைக்கவும். உங்களை சுற்றி அந்த துர்க்கை அம்பாளின் பாதுகாப்பு இருக்கும்.

எதிரிகளாலோ அல்லது கெட்ட எண்ணம் கொண்டு கண் திருஷ்டியோடு உங்களை பார்ப்பவர்களாலோ, உங்களுக்கோ உங்கள் தொழிலுக்கோ உங்கள் குடும்பத்திற்கும் எந்த ஒரு பாதிப்பும் ஏற்படாது. இது ஒரு எளிமையான பரிகாரம் தான். ஆனால் கையில் வைத்திருக்கும் பச்சரிசிக்கு 48 நாள் தான் பவர் இருக்கும்.

அதன் பிறகு மீண்டும் நீங்கள் அந்த பச்சரிசியை எடுத்து கால் படாத இடத்தில் போட்டுவிட்டு, மீண்டும் மேல் சொன்ன பூஜையை வீட்டில் செய்ய வேண்டும். இந்த பச்சரிசியை உங்கள் குழந்தைகள் பள்ளிக்கூட பையிலும் வைக்கலாம். ஆண் பெண் இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் பள்ளிக்கூட பையில் இந்த பச்சரிசியை வைத்து அனுப்பலாம்.

தூட்டு உள்ளவர்கள் இதை தொடக்கூடாது என்று எந்த கணக்கும் கிடையாது. பெண் பிள்ளைகள் பத்திரமாக கண்ணுக்கு தெரியாத கெட்ட சக்தியிடம் இருந்து பாதுகாப்பாக, பள்ளி கல்லூரிக்கு சென்று வருவார்கள்.

அழகு குறிப்பு

இயற்கை அழகிற்கு புதினாச் சாறு போதும் பியூட்டி பார்லர் போகமாலே உங்கள் முகம் பளிச்சினு மின்னும்..

டிப்ஸ் 1:

முகம் பளபளப்பாக இருக்க இரவு தூங்கும் முன்பு சிறிதளவு பாலுடன், புதினாச் சாறு கலந்து முகத்தில் பூசி, மறுநாள் காலையில் முகம் கழுவலாம். இதனால், முகம் பளபளப்பாகவும், கரும்புள்ளிகள் நீங்கும் பளபளப்பு தோன்றும்.

டிப்ஸ் 2

முகம் பளபளப்பாக இருக்க தயிர் - அரை ஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு -1 ஸ்பூன், ரோஸ் வாட்டா -1 டீஸ்பூன் மூன்றையும் ஒன்றாக கலந்து மதிய வேளையில் முகத்தில் தடவி 20 நிமிடங்கள் இருக்க வேண்டும். பின் முகத்தை கழுவ முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

டிப்ஸ் 3:

வேளளரிக் காயையும், கேரட்டையும் மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து அதை முகத்தில் தடவி 20 நிமிடம் கழித்து முகத்தை கழுவினால் முகம் கண்ணாடி போல் ஜொலிக்கும். இதனால், முகத்தில் எண்ணெய் வழியாமல் இருக்கும். முகத்தில் இருக்கும் புள்ளிகள் கரும் மச்சங்கள் மறைய ஆரம்பிக்கும்.

டிப்ஸ் 4:

நல்ல பழுத்த வாழைப்பழத்தை நன்றாக மசித்து அதில் ரோஸ் வாட்டரை கலந்து முகத்தில் தடவி மசாஜ் செய்ய வேண்டும். பிறகு பத்து நிமிடம் கழித்து வெது வெதுப்பான நீரில் முகத்தை கழுவவும். இது முகத்தில் இருக்கும் பருக்களை அகற்றி சருமத்தை மென்மையாக்கும்.

டிப்ஸ் 5:

பச்சரிசி மாவு 1 டீஸ்பூன், கஸ்தூரி மஞ்சள் தூள் 1 டீஸ்பூன், அதில் ஒரு டீஸ்பூன் தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பின்பு 1 டீஸ்பூன் ரோஸ் வாட்டர் கலந்து முகத்தில் போட்டு விடுங்கள். இதனால் முகம் பொலிவு பெறும். குரும்புள்ளிகள் நீங்கும்.

புதினா மற்றும் ரோஸ் வாட்டர் பேக்

உங்களுக்கு என்ன தேவை:

10-15 புதினா இலைகள்
ரோஸ் வாட்டர் சில துளிகள்
பெசன் (விரும்பினால்)

தயாரிப்பது எப்படி:

புதினா இலைகளை நசுக்கி அதில் சில துளிகள் ரோஸ் வாட்டர் சேர்க்கவும்.

நீங்கள்

ஒரு தடிமனான நிலைத்தன்மையை விரும்பினால், அதில் சிறிது பேசன் சேர்க்கவும்.

இந்த பேக்கை உங்கள் முகத்தில் தடவி அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். அதை வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவவும்.

புதினா மற்றும் முல்தானி மிட்டி பேக்

ஊங்களுக்கு என்ன தேவை:

10-15 புதினா இலைகள்

தயிர் 1 தேக்கரண்டி

1 தேக்கரண்டி முல்தானி மிட்டி

தயாரிப்பது எப்படி:

புதினா இலைகளை நசுக்கி பேஸ்ட் செய்யவும்.

தயிர் மற்றும் முல்தானி மிட்டியை நன்றாக கலக்கவும். இதனுடன் புதினா விழுதை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

முகமூடியை உங்கள் முகம் மற்றும் கழுத்தில் தடவி உலர விடவும்.

காய்ந்ததும், வெதுவெதுப்பான நீரில் நனைத்த துணியால் துடைக்கவும்.

பேக் மென்மையாக இருக்கும் போது, மெதுவாக வட்ட இயக்கங்களில் கழுவவும்.

பள்ளிக்கரணை சதுப்பு நிலத்தில் புதிய வகை பறவைகள் வருகை...



கடந்த ஆண்டு பெய்த இடேபோல் கொரட்டுர் ஏரி, பருவமழையின் காரணமாக சென்னை மற்றும் புறநகர் பகுதிகளில் உள்ள ஏரி, குளங்களில் போதுமான அளவு தண்ணீர் நிரம்பி உள்ளது. பள்ளிக்கரணை சதுப்பு நிலத்தில் தண்ணீர் நிரம்பி ரம்மியமாக காட்சி அளிக்கிறது.

இதைத் தொடர்ந்து பள்ளிக்கரணை சதுப்பு நிலத்திற்கு வெளிநாடு மற்றும் வெளி மாநிலங்களில் இருந்து ஏராளமான பறவைகள், வாத்து இனங்கள் வந்து உள்ளன. குறிப்பாக நீல நிற தொண்டை உடைய ஈ பிடிப்பான் குருவி இந்த ஆண்டு புதிய வரவு ஆகும்.

கடந்த ஆண்டை ஒப்பிடும் போது இந்த ஆண்டு பள்ளிக்கரணை சதுப்பு நிலத்திற்கு கூடுதலாக பறவை இனங்கள் வந்து இருப்பது கணக்கெடுப்பில் தெரிய வந்துள்ளது. கடந்த ஆண்டு 130 பறவை இனங்களும், இந்த ஆண்டு 148 பறவை இனங்களும் வந்து உள்ளன.

அம்பத்துார் ஏரி, பெரும்பாக்கம் சதுப்பு நிலம், பள்ளிக்கரணை சதுப்பு நிலத்தின் விரிவாக்கம், போளூர் ஏரி, எண்ணூர் முகத்துவாரம், வண்டலூர் ஏரி, மடிப்பாக்கம் ஏரி உள்ளிட்ட 25 இடங்களில் இடம் பெயர்ந்து வரும் பறவைகள் அதிக அளவில் வந்திருப்பது கணக்கிடப்பட்டு இருப்பதாக அதிகாரிகள் தெரிவித்துள்ளனர். இதுகுறித்து பறவைகள் நல ஆர்வலர்கள் கூறும் போது, நன்மங்கலம் ஏரியில் பறவைகள் கணக்கெடுப்பில் ஈடுபட்டபோது சென்னையில் முதன்முறையாக நீல நிற தொண்டை உடைய நீலத் தொண்டை நீல ஈ பிடிப்பான் பறவை இருப்பது பதிவு செய்யப்பட்டு உள்ளது.

பள்ளிக்கரணை சதுப்பு நிலத்தில் கணக்கெடுப்புக்காக 9 இடங்கள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன. பெரும்பாலும் தட்டை வாயன் வாத்து, சிறிய சீழ்க்கைச்சிரவி வாத்து, ஊசிவால் வாத்து, நாமத் தலை வாத்து உள்ளிட்டவை பரவலாக காணப்படுகிறது என்றனர்.

GENERAL KNOWLEDGE FACTS

1. Elephants are the only animals that can't jump.
2. Like fingerprints, everyone's tongue print is different.
3. The only food that doesn't spoil is Honey.
4. You can't kill yourself by holding your breath.
5. TYPEWRITER is the longest word that can be made using the letters only on one row on the keyboard.
6. People say, 'Bless You' when you sneeze because when you sneeze, your heart stops for a millisecond.
7. The longest muscle in the body is the tongue.
8. The most common name in the world is Mohammed.
9. Carbon monoxide can kill a person in less than 15 minutes.
10. The blood of mammals is red, the blood of insects is yellow in colour, and the blood of lobster is blue.
11. The hummingbird, the loon, the swift, the kingfisher, and the greb are all birds that cannot walk.
12. The fastest bird is the Peregrine falcon, clocked at speeds of up to 240 miles per hour.
13. Dragonflies are one of the fastest insects, flying 50 to 60 mph.
14. The electric chair was invented by a dentist.
15. A cat's tail contains nearly 10 percent of all the bones in its body.
16. Corn is grown on every continent except antartica.
17. Hearing is the fastest human sense. a person can recognize a sound in as little as 0.05 seconds.
18. "Rhythm" is the longest English word without a vowel.
19. Human thigh bones are stronger than concrete.
20. Earth is the only planet not named after a god.

[793]

திருக்குறள்



குணமும் குடிமையும் குற்றமும் குன்றா இன்னும் அறிந்துயாக்க நட்பு.
Temper, descent, defects and kins
Trace well and take companions.

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

பாட்டி வைத்தியம்

Patti Vaitthiyam

ரத்தச் சோகைக்கு கேரட், பீட்ரூட், தக்காளி, முட்டைகோஸ் சாப்பிடலாம்.
ஆஸ்துமாவுக்கு தேன், கேரட், அன்னாசிப் பழம் சாப்பிடலாம்.
சர்க்கரை நோய்க்கு முளைவிட்ட சிறு தானியங்கள், பீன்ஸ், பாகற்காய், வெள்ளரி சாப்பிடலாம்.
வயிற்றுப் புண்ணுக்கு கேரட், பூசணி சாப்பிடலாம்.
இதய நோய்க்கு ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, மாதுளை, அன்னாசிப் பழங்களைச் சாப்பிடலாம்.
கொழுப்பு குறைய கொள்ளு, கேரட் நிறைய சாப்பிடலாம்.
சளித் தொல்லைக்கு துளசி இலைச்சாறு, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சைச் சாறு சாப்பிடலாம்.
முருங்கைப் பூவை பருப்படன் சமைத்து உண்ண வாய் கசப்பு குணமாகும்.
புளியந்தளிரை துவையலாக்கி, உண்ண வயிற்று மந்தம் தீரும்.
நாள்தோறும் ஒரு பப்பாளித் துண்டு சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் தீரும்.

MOVIE REVIEW OF THE WEEK

Hey! Guys today we are reviewing the book *Around the world in 80 days*, a book which I read recently, and a book that I want others to know about. Life is like a filled chalk board for Phileas Fogg, he's done it all, become a high-status member of the Reform Club, become rich etc. But when he reads about a railway being built in India that can take him around the world in 80 days, he finds a way to have an adventure again. The story is short at 248 sides. There are lots of characters and the side characters who are present throughout the book who get a lot of lines. Some of the situations I feel are really rushed. I hope others find out about this gem of a book.

Overall review:

This novel gets too long and boring in the middle and the characters have too many lines in certain scenarios in the book. Nevertheless, a book perfect for free time.



Yeddanapudi Jeyan

Class 6
Delhi Public School,
Nacharam,
Telangana.

ENGLISH MADE EASY

When to use 'who' and 'whom'

Trick 1:

- In a sentence, 'who' is used as a subject.

Eg: Who would like to go to the park?

Who made these yummy sandwiches?

- Whereas 'whom' is used as the object of a verb or preposition.

Eg: To whom was the dress delivered?

Whom do you trust?

I do not know with whom I will go to school.

Trick 2:

- Substitute 'who or whom' with he, she, they, him, her or them.

- If he, she or they fits, use 'who'.

- If him, her or them fits, use 'whom'.

Let's try!

- Who/Whom ate my chocolate?

- Use she and her: She ate my chocolate. / Her ate my chocolate.

- She sounds appropriate and her doesn't.

Hence, use 'who'.

- Who/Whom did Jeyan pick up from the party?

- Use Anu. Jeyan picked up Anu from the party.

- Here, 'Anu' is the object. Hence, use 'whom'.



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



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, Velacherry, Chennai - 600042

93827 29797

Chennai@arcusinfotech.com

https://arcusinfotech.com

இந்த வார ராசிபலன்

 <p>மேஷம் உங்களின் தீய பழக்கங்கள் மற்றும் சொந்த விதிமுறைகளின்படி வாழும் உங்கள் மனநிலை காரணமாக, உங்கள் குடும்பம் இந்த வாரம் மிகவும் மகிழ்ச்சியற்றதாக இருக்கலாம்.</p>	 <p>துலாம் இந்த வாரம், இதுவரை உங்களை மதிப்பற்றவர்களாகக் கருதிய மக்கள் அனைவருக்கும் உங்கள் கடின உழைப்பால் நல்ல முன்மாதிரியாக விளங்கி வெற்றி பெறுவீர்கள்.</p>
 <p>ரிஷபம் இந்த வாரம் உங்களின் அதீத உணர்ச்சித் தன்மையால், உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போவீர்கள்.</p>	 <p>விருச்சிகம் இந்த வாரம், உங்களில் ஆக்கப்பூர்வமான யோசனைகள் அதிகரிக்கும், நீங்கள் பணம் சம்பாதிக்க புதிய வாய்ப்புகளைக் கண்டறிந்து நல்ல லாபத்தைப் பெற முடியும்.</p>
 <p>மிதுனம் இந்த வாரம் உங்கள் பணத்தை எல்லா வகையிலும் சேமிப்பதில் வெற்றி பெறுவீர்கள். உங்கள் நிதி நிலையை வலுப்படுத்த சில பெரிய முடிவுகளை எடுக்க வேண்டிய வாய்ப்பும் உள்ளது.</p>	 <p>தனுசு இந்த வாரம் நீங்கள் சமூகத்தில் மரியாதை பெறுவீர்கள், இருப்பினும், இந்த நேரத்தில் உங்கள் சகோதர சகோதரிகளின் ஆரோக்கியம் பலவீனமாக இருக்கும்.</p>
 <p>கடகம் இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள பலரின் திடீர் உடல்நலம் மோசமடையலாம், இதனால் மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டம் ஏற்படலாம்.</p>	 <p>மகரம் இந்த வாரம் குடும்பத்தில் உள்ள மற்ற உறுப்பினர்களிடையே குடும்பத்தில் கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டு குடும்ப அமைதி குலைந்து போகலாம்.</p>
 <p>சிம்மம் இந்த வாரம் உங்கள் தாராளமான நடத்தையால் உங்கள் குடும்பத்தினர் தேவையற்ற அனுசூலங்களைப் பெறுவதை உணர்வீர்கள்.</p>	 <p>கும்பம் இந்த வாரம், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் நகைச்சுவையான நடத்தை, வீட்டில் உள்ள சூழ்நிலையை மகிழ்ச்சியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் மாற்ற உதவும்.</p>
 <p>கன்னி இந்த வாரம், பணியிடத்தில் உங்கள் மேலதிகாரிகள் மற்றும் கீழ் பணிபுரிபவர்களுடன் உங்களின் கடந்தகால சச்சரவுகளை முடித்துக் கொண்டு உறவை மேம்படுத்துவீர்கள்.</p>	 <p>மீனம் இந்த வாரம் குடும்ப உறுப்பினரின் நடத்தை நன்றாக இருக்கும். நீங்கள் உங்கள் வேலை மற்றும் முன்னுரிமைகளில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.</p>

YOGASANAM

சுப்த கோணாசனம்

பலன்கள்:-

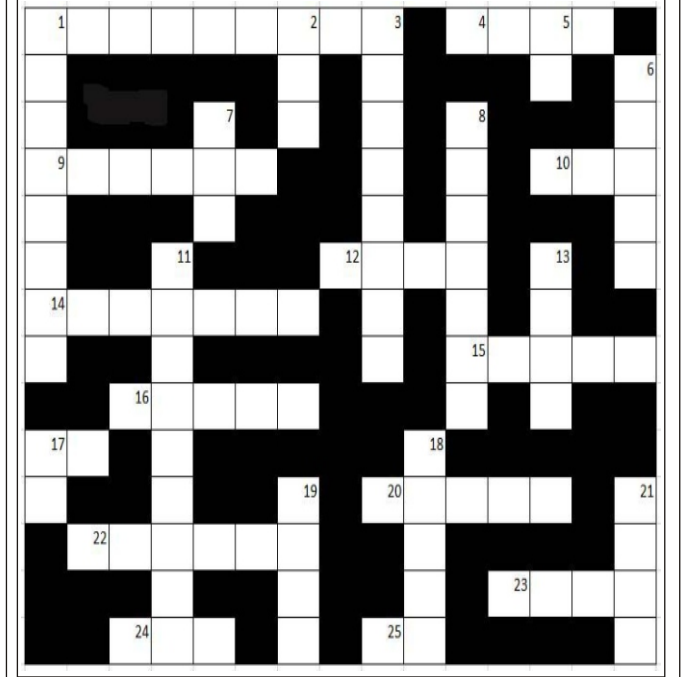
முதுகுத்தண்டை நீட்சியடையச் செய்வதுடன் பலப்படுத்தவும் செய்கிறது
முதுகுத் தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறது
உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது
திராண்டு சுரப்பியின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது
நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்துகிறது
இளமையான தோற்றத்தைத் தருகிறது
உடலுக்கு ஆற்றலைத் தருகிறது
வயிற்று உள்சூறுப்புகளைப் பலப்படுத்துகிறது
சீரண மண்டல செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது
வயிற்றுத் தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறது
தொப்பையைக் கரைக்கிறது
இடுப்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது
இடுப்பு மற்றும் தொடையில் உள்ள அதிக சதையைக் கரைக்கிறது
குழந்தையின்மை குறைப்பாட்டை நீக்குகிறது
கால்களை பலப்படுத்துகிறது

சேய்முறை:-

விரிப்பில் கால்களை நீட்டிப்பதுடன், கைகள் உடலின் பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.
மூச்சை வெளியேற்றியவாறு ஹலாசன நிலைக்கு வரவும்.
தலைக்குப் பின்னால் கைகளைக் கொண்டு சென்று பாதங்களைப் பிடிக்கவும். மாறாக, கால் பெருவிரலையும் பிடிக்கலாம்.
கால்களைப் பக்கவாட்டில் கொண்டு செல்லவும்.
20 முதல் 30 வினாடிகள் இந்நிலையில் இருக்கவும்.
ஆசன நிலையிலிருந்து வெளியில் வர, கால்களை விடுவித்து, ஹலாசன நிலைக்கு வரவும். பின் கால்களை உயர்த்தி முன்னால் கொண்டு வந்து தரையில் நீட்டி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.
20 வினாடிகள் இந்நிலையில் இருக்கவும்.
மூச்சை வெளியேற்றியவாறு காலை மடித்துப் பின் தரையில் நீட்டி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.
இடது காலை உயர்த்தி மீண்டும் செய்யவும்.



குறுக்கெழுத்துப் புதிர்



திரைப்படப் பாடல்களின் முதல் சொற்களைக் கொண்டு இந்தப் புதிர் உள்ளது அதனை கண்டுபிடிங்கள்...

இடமிருந்து வலம்:

- என் உள்ளம் மயங்கும்படி இந்த ஓவியம் என்னென்னவோ சொல்லுதடி (5, 4)
- 4 & மேலிருந்து கீழ் 6. கேரள எல்லையில் நுழைந்த தமிழ்க் குருவிக்கு ஒரே கொண்டாட்டந்தான் (4, 5)
- 9 & மேலிருந்து கீழ் 21. இந்த இளம் பருவத்தில் ஏதோ ஒரு காட்சி தோன்றுதடி (6, 4)
- 10 & மேலிருந்து கீழ் 17. விசில் அடிக்க வருவாயா பாட்டி? (3, 2)
12. அழகிய வேலனே, உன் ஒப்பனை' ம் போய்விட்டது (4)
14. 2000 ரூபாய் தாளில் பாதி அளவிற்கு பா.ஜ.க.வின் சின்னம் (4, 3)
15. மேலிருந்து கீழ் 19-ஐ பார்க்கவும்
- 16 & 23. கீழடி நாகரிகத் தொட்டிலில் தர்மத்தின் தலைவன் (5, 4)
17. நண்பர் நண்பர் என்று அழைத்தால் ஒருமுறை மட்டும் தோள் கொடுக்க வருகிறான் (2)
- 20 & 25. விழியே கண்ணதாசனின் கடைசி வரியே (3, 2, 2)
22. பேரின்பம் தரும் பழந்தமிழ் இசைக்கருவியை வாசிக்கிறான் மகள் (4, 2)
23. இடமிருந்து வலம் 16-ஐ பார்க்கவும்
- 24 & மே. கீ. 2. காதலனே/காதலியே, நலமா? (3, 3)
25. இடமிருந்து வலம் 20-ஐ பார்க்கவும்

மேலிருந்து கீழ்:

- ரோஜாவுக்குத்தான் எத்தனை எத்தனை விருப்பங்கள் (3, 3, 2)
- இ.வ.24-ஐ பார்க்கவும்
- ஹாங்காங் லேடி டிகிரி படித்த குழப்பத்தில் ஹாஸ்யம் மறந்துபோய் ஆடிப் பாடுகிறான் (4, 4)
- 5 & 13. ரோஜா பூத்திருக்கும் விலாசம் மோகனுக்குத் தெரிய வேண்டுமாம் (2, 4)
- இடமிருந்து வலம் 4-ஐ பார்க்கவும்
- குற்றமற்ற ஈறுகெட்ட எதிர்மறை பெயர்ச்சமான மெய்யன்பே (3)
- செம்மலரே உன்னைக் காண எவ்வளவு தொலைவு செல்ல வேண்டும் என்பது கங்கை அமரனுக்குத்தான் தெரியும் (7)
11. பெண்களை உவமைகளால் வர்ணித்து வர்ணித்துக் கவிச்சக்கரவர்த்தியே சறுக்கிவிட்டான் (4, 5)
13. மேலிருந்து கீழ் 5-ஐ பார்க்கவும்
17. இடமிருந்து வலம் 10-ஐ பார்க்கவும்
18. அன்பானவனே என் விழியை பம்பாயில் இழந்துவிட்டேன். (5)
- 19 & இடமிருந்து வலம் 15. தாழ்ப்பூ தலையில் சூடி நடப்பவளே (4, 5)
21. இடமிருந்து வலம் 9-ஐ பார்க்கவும்

Entertainment Corner**ARUSUVAI SAMAYAL****RAKTHASHALI RED RICE VEGETABLE KHICHDI****MAIN INGREDIENTS**

3/4 cup rakthashali rice
1/4 cup moong dal
1/4 cup toor dal
1/4 cup masoor dal
1 tablespoon coconut oil
1/2 teaspoon cumin seeds
4 cloves garlic, finely chopped
1/2 inch ginger, finely chopped
1 sprig curry leaves, chopped
1/4 teaspoon asafoetida
1/2 cup onion, chopped
1 green chilli, chopped
1/2 teaspoon turmeric powder
1/2 teaspoon red chilli powder
1/2 cup tomatoes, chopped
1 teaspoon salt
3 cups mixed vegetables of choice
5 cups water

For Tempering

2 teaspoon ghee
3 cloves garlic, finely chopped
3 shallots, sliced
1 sprig curry leaves
1 teaspoon Kashmiri red chilli powder

INSTRUCTIONS

Rakthashali, a variety of unpolished red rice, for making the khichdi today. Any unpolished red rice or brown rice variety will work for this recipe.

Add in about a quarter cup each of moong dal, toor dal and masoor dal. Wash the rice and lentils well a couple of times. If you cannot source red rice, brown rice works perfectly too. Wash and soak the rice and lentil mixture in water for at least an hour. Soaking the rice is important as unpolished rice needs to be soaked, so they cook to a soft texture.

Heat coconut oil in a pressure cooker. Add in little cumin seeds, finely chopped garlic, finely chopped ginger, chopped curry leaves and some asafoetida. Saute for a few seconds so the spices and herbs get toasted in oil.

Add the chopped onions to the pan. Add in the chopped green chillies. Saute for a few minutes till the onions are soft. Once the onions are soft, add in the turmeric powder and the red chilli powder. Saute for a few seconds for the spice powders to get roasted in oil.

Add in the chopped tomatoes. Add in the salt. Salt will help the tomatoes to cook faster. Saute for a few minutes till the tomatoes are soft and mushy.

We will be using about 3 cups of vegetables today. Use whatever you have in your refrigerator. I have used a combination of roughly chopped spinach, chopped carrots, chopped green beans, some potatoes – potatoes add a nice texture and flavour to your khichdi. So definitely, use some potatoes, and finally some chopped radish. The kind of vegetables you use is completely up to you.

Add the veggies to the pan and mix well so the masalas coat the veggies evenly.

Add in about five cups of water and mix well to combine. After mixing well, wait for the water to come to a slow boil.

Once the water comes to a boil, add in the soaked and drained rice and lentil mixture. Mix once.

Cover the pressure cooker and add in the weight. Cook for 20 minutes. After the first whistle, reduce the flame to low and cook for the remaining time. Ignore the number of whistles. Cooking on a low flame is important so the khichdi does not scorch at the bottom. After the said time, wait for the pressure to settle naturally.

Once the pressure settles, open the cooker and mix well to combine. The rice and lentil mixture should be cooked to a soft and creamy consistency. The khichdi will slightly thicken up as it cools.

Now let's do a quick tempering for the khichdi.

Heat ghee in a small kadai and add in the chopped garlic, sliced shallots and curry leaves. Saute till the shallots are golden and crisp.

At this stage, switch off the flame and add in the kashmiri red chilli powder. Let the chilli powder bloom in hot oil. Add in the hot tempering to the khichdi. Our super healthy vegetable khichdi is ready.

SUDOKU ANSWER

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

SUDOKU GAME

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

விடுகதை விளையாட்டு

- அடிக்காமல், திட்டாமல் கண்ணீரை வரவழைப்பாள் அவள் யார்?
- பாலிலே புழு நெளியுது. அது என்ன?
- வளைந்து நெளியுது செல்பவன் வழியெங்கும் தாகம் தீர்ப்பாள் அவள் யார்?
- மேலிலும் துவாரம், கீழிலும் துவாரம், வலதிலும் துவாரம், இடதிலும் துவாரம், உள்ளிலும் துவாரம் வெளியிலும் துவாரம் இருந்தும் நீரை என்னுள் சேமித்து வைப்பேன், நான் யார்?
- ஆழக் குழி தோண்டி அதிலே ஒரு முட்டையிட்டு அண்ணாந்து பார்த்தால் தொண்ணூறு முட்டை அது என்ன?

- சங்கீதம் பாடுபவனுக்கு சாப்பாடு இரத்தம் அது என்ன?
- மழையில் பிறந்து வெயிலில் காயுது?
- அடித்தாலும், உதைத்தாலும் அவன் அழ மாட்டான், அவன் யார்?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு**விடைகள்**

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1. கடிதம் | 2. தகவு | 3. ஓய்வு |
| 4. கதவு | 5. கடி | 6. கல் |
| 7. கடம் | 8. தடம் | 9. ஓடம் |
| 10. கடல் | 11. ஓடி | 12. தடி |
| 13. கதம் | 14. ஓதல் | 15. தடவு |

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

- | | |
|------------|----------------------|
| 1. படகு | 2. குயில் |
| 3. நிலா | 4. மயில் |
| 5. கோலம் | 6. எறும்புக் கூட்டம் |
| 7. விக்கல் | 8. கரன்டி |

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.

சொல் விளையாட்டு

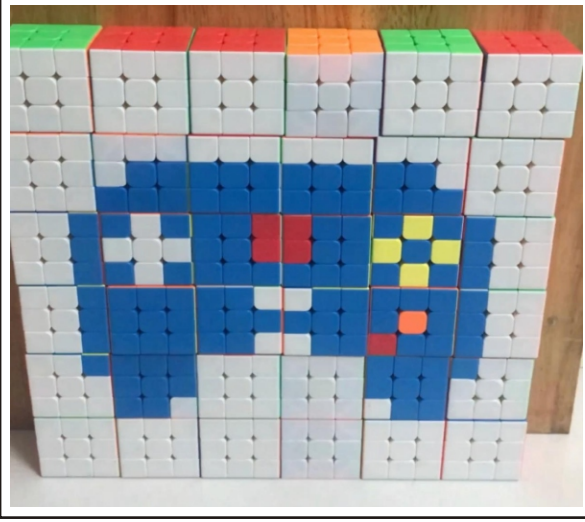
பா	ன	டு
கு	ம்	கா
ல	ச	ல்

கொடுக்க பட்டிருக்கும்
எழுத்துக்களை இணைத்து 10
வார்த்தைகளை கண்டுபிடிங்கள்...

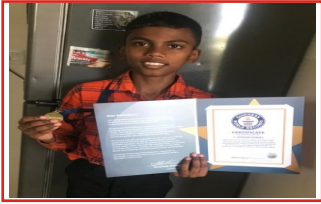
உங்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, உங்கள் ஓவியம், கைத்திறம், கோலம் மற்றும் கவிதைகளை உங்களின் புகைப்படத்தோடு சேர்த்து வாட்சப் அல்லது மெய்ல் மூலம் எங்களுக்கு அனுப்பி வைங்கள். இதற்கு கட்டணம் ஏதும் கிடையாது.

CHUTTIES CORNER

கனிக் கிறமை பகுதி



CUBE MOSAIC ART



Joshua Daniel

Class 6
St. Theresa Bacq
Public School,
Bangalore.

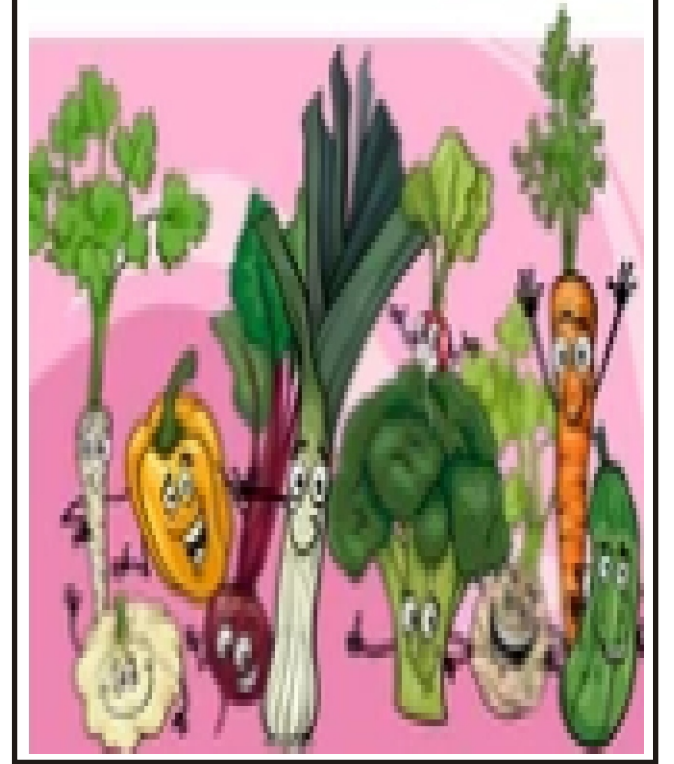
MEHENDI



படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை
கண்டுபிடியுங்கள்...!



HAND CRAFT



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