

Dirty Petz
915 000 9691
GROOMING & ALL PET SERVICE
1+1 Offer
Dog Grooming (Starts from ₹1200) | Cat Grooming (Starts from ₹1000)
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
Dirtypetz

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

நாவில் நடனமாடும்
சுவைக்கு
GANGA SWEETS
கங்கா ஸ்வீட்ஸ்
PURE GHEE
SWEETS
Contact
4264 5911 / 2615 4635

VOL - 5 ISSUE - 18

Editorial : 044-42077328 / 7305837388

"FITFEST 2024: EMPOWERING LIVES THROUGH PHYSIOTHERAPY"



On the Occasion of World Physiotherapy Day, Physkraft Superspeciality Physiotherapy Clinic and Terapi Kids Rehab Centre Host Successful Event in Association with Rotary Club Velachery and Venkateshwara Diagnostic Centre.

CHENNAI, SEPTEMBER 8, 2024: FITFEST 2024, a physiotherapy awareness event, was held at Banquets Nine01, Kora Karnival, Velachery. Organized by Physkraft Superspeciality Physiotherapy Clinic and Terapi Kids Rehab Centre, in association with Rotary Club Velachery and Venkateshwara Diagnostic Centre, the event aimed to promote the importance of physiotherapy in maintaining a healthy lifestyle.

Renowned medical professionals, Dr. Guganath Sivakadaksham (MD, General Medicine) and Dr. Balamurugan (Orthopedic Surgeon), delivered insightful speeches on the significance of physiotherapy in preventing and managing various health conditions.

The event focused on two key areas:

- Low Back Pain Prevention for Kids: Educating parents and children on ways to prevent low back pain in the young population.

- Back Pain Prevention for Adults: Sharing expert advice on preventing and managing back pain in adults.

Additionally, the event offered FREE assessments, FREE foot scans, and FREE posture analysis to attendees, providing them with personalized insights into their health.

A total of 81 beneficiaries attended the event, availing themselves of the free services and gaining valuable knowledge on physiotherapy.

The event was conducted by Dr. K. Pradeepa, Founder of Physkraft Superspeciality Physiotherapy Clinic and co-founder of Terapi Kids Rehab Centre, and Mr. Malcolm Prasad Anthony, Co-founder of Terapi Kids Rehab Centre, Velachery.

The program included registration, inauguration, World Physiotherapy Day poster release, presentations, and assessments.

FITFEST 2024 successfully raised awareness about the benefits of physiotherapy, encouraging attendees to adopt a healthier lifestyle.

BLOOD DONATION CAMP AT VELACHERY ...



SG People Trust Velachery
in Association with
Sanjeevan Voluntary Blood Centre
Velachery

BLOOD DONATION CAMP



DONATE **BLOOD**

SAVE LIFE

29th September 2024

Venue : Sanjeevan Voluntary Blood Centre
Landmark : Royal Shoppe, Velachery Chennai

REGISTER NOW!

For More information : 7871170736 | 7395969062

 Sgpeopletrust org

We SG People Trust Velachery in association with Sanjeevan Blood Donation bank Organise Blood Donation Camp on 29th September 2024 Morning 9am to 4pm at Sanjeevan Blood Donation Camp Near Royal Shoppee.

For further information please contact 7871170736.

Register now

[.https://forms.gle/4g9SNAiMgXw5eByX6](https://forms.gle/4g9SNAiMgXw5eByX6).

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 ரு 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
தேராய்டு பிரச்சனை
- ❖ Stress, Anxiety & Sleep Disturbance
மன அழுத்தம் ரு தூக்கமின்மை
- ❖ Weight Loss & Weight gain
உடல் எடையை குறைக்க ரு 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 100.75	டீசல் விலை விலை 1 லிட்டர் ₹ 92.34

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 6825	1 கிராம் 7280
8 கிராம் 54600	8 கிராம் 58240
வெள்ளி விலை - 1 கிராம் 95.00	
1 கிலோ 95000	

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



ஆன்மீக தகவல்

திருமண தடை நீக்கும் முருகர் பதிகம்...

ஒவ்வொரு வேண்டுகோலுக்கும் ஒவ்வொரு வகையான தெய்வத்தை வழிபாடு செய்யும் வழக்கம் என்பது நம்மிடம் அதிக அளவில் இருக்கிறது. அந்த வகையில் ஒருவர் குடும்பத்தோடு நிம்மதியுடன் வாழ வேண்டும் என்றால் அதற்கு முருகப்பெருமானின் அருள் என்பது வேண்டும். திருமணம் நடைபெறுவதில் தாமதம் ஏற்பட்டாலோ, திருமணத்தில் தடைகள் இருந்தாலோ, திருமணம் விரைவில் நடைபெறாமல் தள்ளிப் போய்க் கொண்டே இருந்தாலோ முருகப்பெருமானின் அருள் என்பது கண்டிப்பான முறையில் வேண்டும்.

அதிலும் குறிப்பாக பெண்களுக்கு திருமண தடை இருக்கும் பட்சத்தில் அதற்கு செவ்வாய் பகவானே முழு காரணமாக திகழ்கிறார். அதனால் செவ்வாய் பகவானுக்குரிய அதி தேவதையான முருகப்பெருமானை வழிபாடு செய்யும்பொழுது பெண்களுக்கு இருக்கக்கூடிய திருமண தடைகள் விலகும் என்று கூறப்படுகிறது. அப்படி திருமண தடை விலகுவதற்கு முருகப்பெருமானை வழிபடும் முறையைப் பற்றிதான் இந்த ஆன்மீகம் குறித்த பதிவில் பார்க்கப் போகிறோம்.

திருமண தடை நீக்கும் முருகர் பதிகம்
பிள்ளைகளைப் பெற்ற ஒவ்வொரு பெற்றோர்களும் தங்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு திருமண வயது வந்தவுடன் நல்ல வரன் பார்த்து திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவார்கள். அதற்குரிய முயற்சிகளிலும் ஈடுபடுவார்கள். திருமணம் செய்து வைத்தால்தான் அது நிறைவான குடும்பமாக இருக்கும். யேமலும் வம்சவிருத்தியும் ஏற்படும் என்று நினைக்காத பெற்றோர்களை இருக்க மாட்டார்கள். அப்படி முயற்சி செய்தும் பலருக்கும் ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் திருமணம் தடைப்பட்டு விடும். திருமண வரன் அமையாமல் சென்று விடும். தாவரங்கள் ஏற்படும். இவை அனைத்தையும் நீக்குவதற்கு முருகப்பெருமானை வழிபடும் முறையைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

இதற்கு முருகப்பெருமான் வள்ளி தெய்வானையுடன் சேர்ந்து இருக்கக்கூடிய படம் வேண்டும். இந்த வழிபாட்டை தொடர்ந்து 48 நாட்கள் செய்ய வேண்டும். முருகப்பெருமானின் படத்தை வாங்கி வந்து சுத்தம் செய்து அவருக்கும், வள்ளி தெய்வானைக்கும் சந்தனம் குங்குமம் வைத்து கொள்ளுங்கள். பிறகு அவர்களுக்கு முன்பாக ஒரு தாம்பாள தட்டை எடுத்து அதில் துவரம் பருப்பை பரப்பி அதற்குள்

ஆறு அகல் விளக்குகளை வட்ட வடிவில் வைத்து, தீபம் அனைத்தும் உள்புறம் பார்த்தவாறு இருக்கும்படி வைத்து தீபம் ஏற்ற வேண்டும்.

பிறகு வடக்கு பார்த்தவாறு அமர்ந்து கொண்டு முருகப் பெருமானின் திருச்செந்துார் திருப்புகழ் என்னும் நூடலிலிருந்து திருமண தடை விலகுவதற்குரிய பதிகத்தை ஆறு முறை படிக்க வேண்டும். இப்படி தொடர்ச்சியாக 48 நாட்கள் அசைவம் சாப்பிடாமல் இந்த தீபம் ஏற்றி வைத்த இந்த பதிகத்தை படிப்பவர்களுக்கு திருமணத்தில் இருக்கக்கூடிய எப்பேர்ப்பட்ட தடையாக இருந்தாலும் அவை அனைத்தும் விலகி விரைவில் திருமணம் கைகூடும். என்று கூறப்படுகிறது.

திருமணத்தடை உள்ள நபர்கள் தான் இந்த வழிபாட்டை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
ஆப்பொழுதுதான் விரைவிலேயே பலன் கிடைக்கும். அப்படி அவர்கள் செய்ய இயலாத பட்சத்தில் அவர்களுடைய பெற்றோர்கள் இந்த வழிபாட்டை செய்யலாம். திருமணம் நடைபெற்ற பிறகு பழமுதிர்ச்சோலை சென்று முருகனுக்கு பாலபிஷேகம் செய்வதாக சங்கல்பம் எடுத்துக் கொண்டால் விரைவிலேயே நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பதிகம்

**விறல் மாரனைந்து மலர்வாளி
சிந்த மிகவாளி லிருந்து - வெயில்
காய மிதவாடை வந்து தழல்போல
வொன்ற வினைமாதர் தந்தம் -
வசை கூற குறவாணர் குன்றி
லுறை பாதை கொண் கொடி
தான துன்ப - மயில்தீர்
குளிர்மாலை யின்க ணணிமாலை
தந்து குறை தீர் வந்து குறுகாயோ
மறிமானு கந்த இறையோன்ம
கிழந்து
வழிபாடு தந்த மதியாளா
மலைமாவு சிந்த அலைவேலை
அஞ்ச
வடிவேலெ றிந்த அதிதீரா
அறிவால றிந்து னிருதாளி றைஞ்சு
மடியாரி டைஞ்சல் களைவோனே
அழகான செம்பொன் மயில்மேல
மர்ந்து அலைவாயு கந்த
பெருமனே...**

முருகப்பெருமானின் மீது முழு நம்பிக்கை வைத்து இந்த பதிகத்தை தொடர்ச்சியாக 48 நாட்கள் தீபம் ஏற்றி வைத்து படிப்பதன் மூலம் வள்ளி தெய்வானை சமேத முருக பெருமானின் அருளால் விரைவிலேயே திருமணம் கைகூடும் என்ற தகவலை கூறி இந்த பதிவினை நிறைவு செய்து கொள்கிறோம்.

அழகு குறிப்பு

முகப்பருவை நீக்கும்
இயற்கையான வேப்பிலை
சோப் வீட்டிலேயே
தயாரிக்கலாம்...



வேப்பிலை சோப்

தயாரிக்க தேவையானவை

வேப்ப மர இலை
கற்றாழை சோப் பேஸ்
தண்ணீர்
குளிக்கும் மஞ்சள்
குப்பைமேனி இலை

செய்முறை

வேப்பிலை சோப் தயாரிப்பதற்கு பிரெஷ் ஆன வேப்ப மரத்து இலைகளை எடுத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கைப்பிடி அளவிற்கு வேப்பிலையை தண்ணீரில் இரண்டு மூன்று முறை கழுவவும்.

இதை மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு கொஞ்சமாக தண்ணீர் ஊற்றி அரைக்கவும். அடுத்ததாக இதில் குப்பைமேனி இலைகள் போடவும். குப்பைமேனி இலை கிடைக்காத பட்சத்தில் நாட்டு மருந்து கடையில் இருந்து குப்பைமேனி படவர் வாங்கி அதிலிருந்து ஒரு ஸ்பூன் பயன்படுத்தவும்.

குப்பைமேனி இலை புண்களை குணமாக்கும் பண்பு கொண்டது. இப்போது அரை ஸ்பூன் குளிக்கும் மஞ்சள் சேர்க்கவும். 50 மில்லி லிட்டர் அளவிற்கு வேப்பிலை சாறு கிடைக்கும்.

கற்றாழை சோப் /பேஸ் ஆன்லைனில் இருந்து வாங்கிக் கொள்ளவும். ஒரு சில கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

200 கிராம் கற்றாழை சோப் /பேஸ்-ஐ சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி பாத்திரத்தில் போட்டு உருக்கவும். அதாவது ஒரு பாத்திரத்திற்குள் தண்ணீர் நிரப்பி நன்கு கொதிக்க விட்டு அதற்குள் இந்த கற்றாழை சோப் /பேஸ் பாத்திரத்தை வைத்தால் உருகிவிடும்.

மீதமான சூட்டில் மூன்று நிமிடங்களுக்கு கொதிக்கவிட்டு சூடாக இருக்கும் போதே மருந்து கடையில் கிடைக்கும் வைட்டமின் E மாத்திரையை உள்ளே போடவும்.

வட்டமான, சதுரமான எவர் சில்வர் பாத்திரத்தில் எண்ணெய் தடவி தேவையான சைஸிற்கு ஊற்றவும்.

12 மணி நேரத்திற்கு அப்படியே விட்டுவிடுங்கள். இயற்கையான வேப்பிலை சோப் ரெடி. மீதம் உள்ள சோப்பை டிஸ்யூ பேப்பரில் சுற்றி வைக்கவும்.

பயன்கள்

வேப்பிலை ஒரு நல்ல கிருமி நாசினி ஆகும். வேப்பிலை இயற்கையாகவே நறுமணம் கொடுக்கும். இது உடலில் உள்ள தூர்நாற்றத்தை நீக்கும். சருமம் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வையும் கொடுக்கும்.

THE FEARED BOY

KIDS STOORY

Once upon a time, there was a young boy who loved exploring the outdoors. He walked deep into the forest to see all the beautiful trees and animals. But after a while, he started feeling very hungry. He searched for food but couldn't find any.

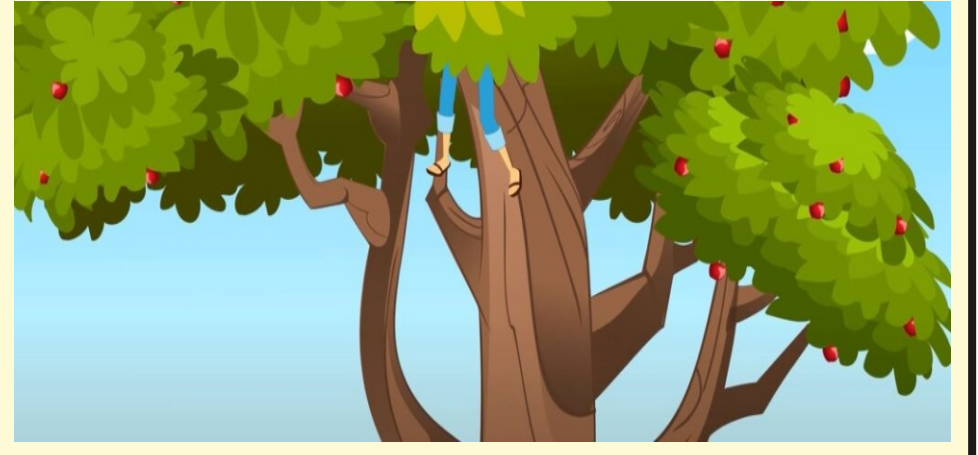


Finally, the boy spotted a mango tree with ripe and juicy mangoes. He climbed up the tree and started eating the mangoes. However, he noticed that all the mangoes on the lower branches were sour.

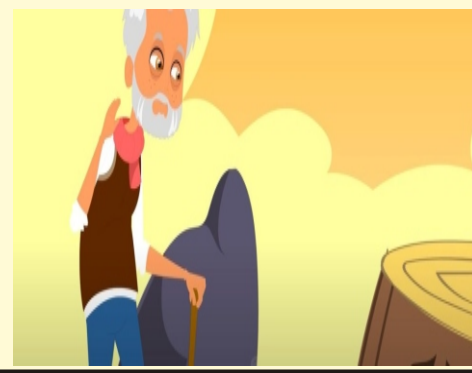


The boy decided to climb higher up the tree to find sweeter mangoes. But as he climbed up, the branch he was holding onto suddenly broke, and he started falling towards the ground. He quickly grabbed onto another branch to stop himself from falling.

But the boy was now stuck, hanging in the air, and he couldn't move his legs to grab onto any other branches. He started shouting for help, hoping someone would hear him.



Luckily, an old man happened to be walking by and heard the boy's cries. But instead of coming to his rescue, the old man started throwing stones at the boy's hands. The boy was angry and confused about why the old man was doing this.



The old man then explained to the boy that he was teaching him a valuable lesson. The boy's fear had prevented him from jumping from the tree, but his anger had given him the courage and power to do so.

With that, the boy realized that he was no longer afraid and jumped from the tree, landing safely on the ground. He thanked the old man for the lesson and continued on his nature walk, feeling more confident and brave than ever before.



Dirty Petz

Dog Grooming
Basic Bath Nail Cut
Ear Cleaning
R. 1000/-

Cat
Grooming
Rs. 1500/-

Our Services

-  Cat Grooming
-  Dog Grooming
-  Breeding Services
-  Boarding Services
-  Pet Foods
-  Pet Sales



9150009691
Dirypetzgroomer@gmail.com
www.dirypetz.com
Dirypetz Groomer
Dirypetz
No.37F, Velachery Main Road,
Vijaya Nagar main Road,
Velachery, Chennai 600 042.

[255]

திருக்குறள்



உண்ணாமை உள்ளது உயிர்நிலை உண்உண்ண
அண்ணாத்தல் செய்யாது அளறு.
Off with flesh; a life you save
The eater hell's mouth shall not waive!

பழமொழி

பழமொழி

ஆனால் அச்சிலே வார், ஆகாவிட்டால் மிடாலிலே வார்.

பொருள்

சரியாக இருந்தால் அச்சில் கொட்டு, இல்லாவிட்டால் திரும்ப கொதிக்கும் பானையில் கொட்டு.

தமிழ் விளக்கம்

பொற்கொல்லன் தங்கத்தை உருக்கிப் பரிசோதிக்கும்போது மாசற்று இருந்தால் நகை செய்யும் அச்சில் கொட்டுவான். மாசு இருந்தால் மீண்டும் அதைக் கொதிக்கும் பானையில் கொட்டி உருகவைப்பான். ஏதோ ஒரு வழியில் காரியத்தை முடிப்பவர்களைக் குறித்துச் சொன்னது.

பாரா ஒலிம்பிக்கில் பதக்கம் வென்ற மாரியப்பனுக்கு உற்சாக வரவேற்பு...



மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான பாரா ஒலிம்பிக் போட்டி சமீபத்தில் பிரான்ஸ் தலைநகர் பாரீசில் நடந்தது. இந்தியா சார்பில் 12 விளையாட்டுகளில் 84 வீரர்-வீராங்கணைகள் பங்கேற்றனர். இப்போட்டியில் இந்தியா 7 தங்கம், 9 வெள்ளி, 13 வெண்கலம் என 29 பதக்கங்களை வென்று 18-வது இடத்தை பிடித்தது. தமிழகத்தை சேர்ந்த மாரியப்பன், உயரம் தாண்டுதலில் (டி.63 பிரிவு) வெண்கலப் பதக்கம் வென்றார்.

இந்த நிலையில் மாரியப்பன் இன்று நாடு திரும்பினார். சென்னை விமான நிலையத்தை வந்தடைந்த அவருக்கு உற்சாக வரவேற்பு அளிக்கப்பட்டது. மாரியப்பன், ரியோ ஒலிம்பிக்கில் (2016-ம் ஆண்டு) தங்கமும், டோக்கியோ ஒலிம்பிக்கில் (2020) வெள்ளியும் வென்றார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சென்னையில் ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று பிரமாண்ட விநாயகர் ஊர்வலம்- 1,300 சிலைகள் கரைக்கப்படுகிறது



சென்னையில் 1,500 விநாயகர் சிலைகள் கடந்த 7-ந்தேதி பூஜைக்காக வைக்கப்பட்டன. இந்த சிலைகளில் ஒரு பகுதி கடந்த 11-ந்தேதி ஊர்வலமாக எடுத்துச் செல்லப்பட்டு கடலில் கரைக்கப்பட்டது. நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட சிலைகள் கரைக்கப்பட்ட நிலையில் இன்று மற்றும் நாளை விநாயகர் சிலைகள் அதிக எண்ணிக்கையில் கரைக்கப்பட உள்ளன. நாளை ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று 1,300 சிலைகளுடன் பிரமாண்ட ஊர்வலம் நடைபெறுகிறது. அன்றைய தினம் சிலைகளை கரைப்பதற்கு கடைசி நாள் என்பதால் பலத்த பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

பட்டினப்பாக்கம், நீலாங்கரை, காசிமேடு, திருவொற்றியூர் ஆகிய 4 இடங்களில் சென்னை மாநகரில் வைக்கப்பட்டுள்ள சிலைகளை கரைப்பதற்கான ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. சென்னை மாநகரம் முழுவதும் 2 ஆயிரம் போலீசார் பாதுகாப்பு பணியில் ஈடுபட உள்ளனர். விநாயகர் சிலைகளை அனுமதிக்கப்பட்ட 17 வழித்தடங்களின் வழியாக மட்டுமே எடுத்துச் சென்று கரைக்க வேண்டும் என்று போலீசார் தெரிவித்துள்ளனர்.



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)



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 குடும்ப வாழ்வில் எல்லாவிதமான ஏற்ற தாழ்வுகளிலிருந்தும் விடுவிக்கும். சிலருக்கு வாடகை வீட்டிற்கு பதிலாக சொந்த வீடு வாங்குவதில் வெற்றி உண்டு.</p>	 <p>துலாம் இந்த வாரம், உங்கள் நல்ல குணத்தால் எதிர் பாலினத்தை சேர்ந்த ஒருவரை உங்கள் வீட்டிற்கு அருகில் ஈர்ப்பதில் வெற்றி பெறுவீர்கள்.</p>
 <p>ரிஷபம் இந்த வாரம் உங்களுக்குக் கீழ் பணிபுரிபவர்களுடன் நீங்கள் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக இருக்கலாம், ஏனெனில் அவர்கள் எதிர்பார்த்தபடி செயல்பட மாட்டார்கள்.</p>	 <p>விருச்சிகம் இந்த வாரம் நீங்கள் பணம் சம்பாதிப்பீர்கள், அந்த பணத்தால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க மாட்டீர்கள். பெறப்பட்ட பணம் எதிர்பார்ப்பை விட குறைவாக இருக்கும்.</p>
 <p>மிதுனம் இந்த வாரம் கடந்த சில பிரச்சினைகளில் வீட்டிலுள்ள குழந்தைகளுடன் ஏதேனும் மோதல்களைத் தீர்ப்பதில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள்.</p>	 <p>தனுசு இந்த வாரம் நீங்கள் சமூகத்தில் மரியாதை பெறுவீர்கள், இந்த நேரத்தில் உங்கள் சகோதர சகோதரிகளின் ஆரோக்கியம் பலவீனமாக இருக்கும்.</p>
 <p>கடகம் இந்த வாரம் உங்கள் குழந்தையின் விருது வழங்கும் விழாவிற்கான அழைப்பிதழ் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் மகிழ்ச்சியான உணர்வாக இருக்கும்.</p>	 <p>மகரம் இந்த வாரம் உங்களுக்கு அலுவலக வேலைகளில் ஆர்வம் இருக்காது. உங்கள் தொழிலைப் பற்றி உங்கள் மனதில் சில குழப்பங்கள் இருக்கும்.</p>
 <p>சிம்மம் இந்த வாரம் உங்களுக்கு நிதி நன்மைகள் கிடைக்கும், பணம் உங்களுக்கு வேகமாக வந்தாலும், அதை செலவழிக்க நீங்கள் அதிக ஆர்வத்துடன் இருப்பீர்கள்.</p>	 <p>கும்பம் இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் அமைதியை ஏற்படுத்தும். சில வீட்டுப் பொருட்கள் உடைந்து போகலாம் அல்லது இழக்க நேரிடலாம்.</p>
 <p>கன்னி இந்த வாரம், உங்கள் வீட்டுப் பிள்ளைகளுக்கு அத்த அவகாசம் கொடுப்பது எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கு பிரச்சனைகளை உண்டாக்கும்.</p>	 <p>மீனம் இந்த வாரம் உங்கள் நம்பத்தகாத அல்லது அபாயகரமான திட்டங்கள் அனைத்தும் உங்கள் செல்வத்தை குறைக்கலாம்.</p>

பொன்மொழி

புறக்கணிப்பு என்ற நோய்க்கு மருந்தே கிடையாது. எனவே யாரையும் அலட்சியப் படுத்தாதீர்கள்...

கீரை வகைகளும், அதன் ஆரோக்கிய நன்மைகளும்...

சுங்கான்கீரை:

இது ஆஸ்துமா, மூச்சுத் திணறல் போன்ற பிரச்சனைகளை கட்டுப்படுத்த உதவும். இதில் ஆக்ஸலேட்கள் அதிகளவில் இருப்பதால் பூச்சிக்கடிக்கு மருந்தாக பயன்படுத்தலாம். இந்த கீரையை புளி சேர்க்காமல் பாசிப்பருப்பு சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் குடல்புண் குணமாகும்.

சதக்குப்பைக்கீரை:

இந்த கீரையை சாப்பிட்டால் வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும். மேலும் கர்ப்பப்பை பிரச்சனைகள் உள்ள பெண்கள் இந்த கீரையுடன் சீரகம், மிளகு மற்றும் பூண்டு சேர்த்து கஷாயமாக்கி சாப்பிட்டு வந்தால் கர்ப்பப்பை ஆரோக்கியம் மேம்பட உதவும்.

தவசிக்கீரை:

இந்த கீரை வகை அனைத்து வைட்டமின் சத்துக்களை கொண்டுள்ளது. உடற்சோர்வு, சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் உடல் பலவீனம் குணமாக வாரம் ஒருமுறை தவசிக்கீரை சாப்பிடலாம்.

சண்டி கீரை:

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மூட்டு வலி, முதுகு வலி மற்றும் இடுப்பு வலிகளை போக்குவதுடன், சளி, சுவாசக் கோளாறு மற்றும் நெஞ்சு வலி போன்றவற்றை குணமாக்க உதவுகிறது. இந்த கீரை உடலில் இருக்கும் நச்சுக்களை வெளியேற்றும் ஆற்றல் மிக்கது. இதனை பாசிப்பருப்பு அல்லது துவரம் பருப்பு சேர்த்து கூட்டாக செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் வாதம் குணமாகும்.

YOGASANAM

துண்டயமன பத்த கோணாசனம்

பலன்கள்:-

சீரண கோளாறுகளைச் சரி செய்கிறது.
வயிற்று உள் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது.
இடுப்பை வலுப்படுத்துகிறது.
தொடைகளைப் பலப்படுத்துகிறது.
மாதவிடாய் கோளாறுகளைச் சரி செய்ய உதவுகிறது.
கவனத்தை கூர்மையாக்குகிறது.
மன அழுத்தத்தைப் போக்குகிறது
தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.
ஆக்கபூர்வமான உணர்வுகளை வளர்க்கிறது.



செய்முறை:-

விரிப்பில் அமர்ந்து இரண்டு கால் பாதங்களையும் ஒன்றோடு ஒன்று சேர்த்துத் தரையில் வைக்கவும்.

கைவிரல்களால் கால் விரல்களை அல்லது பாதங்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே உடலைச் சற்றுப் பின்னால் சாய்த்து கால்களை மார்பு உயரத்துக்கு மேலே உயர்த்தவும். இப்போது உங்கள் உடல் எடையை உங்கள் புட்டம் தாங்கியிருக்கும்.

நேராகப் பார்க்கவும்.

20 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருந்தபின் கால்களைத் தளர்த்தி முந்தைய நிலைக்கு வரவும்.

வீட்டு வைத்தியம்...

தலையில் பேன் தொல்லையில் இருந்து விடுபட...

ஆலில் எண்ணெய்:

ஆலில் எண்ணெய் பேன்களை மூச்சுத்திணறச் செய்து, அவற்றை உங்கள் தலைமுடியிலிருந்து நீக்குவதை எளிதாக்கும். உங்கள் உச்சந்தலையில் ஆலில் எண்ணெயை சிறிது அளவு தடவி, அதை ஒரு ஷவர் கேப்பால் மூடி ஊறவிடவும். இரவு முழுவதும் அப்படியே விட்டுவிட்டு, காலையில் பேன்களையும் அவற்றின் முட்டைகளையும் எளிதாக நீக்கி விடலாம். உங்கள் தலைமுடியில் பேன்கள் நீங்கும் வரை தேவைக்கேற்ப இந்த சிகிச்சையை மீண்டும் செய்யவும்.

வேப்ப எண்ணெய்:

வேப்ப எண்ணெய் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு மற்றும் பூச்சிக்கொல்லி பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. இது பேன்களை திறம்பட கொல்லும். வேப்ப எண்ணெயுடன் தேங்காய் எண்ணெயை கலந்து உங்கள் உச்சந்தலையில் தடவுங்கள். தலைமுடியை கழுவுவதற்கு முன்பு சில மணி நேரம் அதை அப்படியே விட்டு விடுங்கள். பேன்களிலிருந்து விடுபடவும், அவை மீண்டும் வருவதைத் தடுக்கவும் இந்த சிகிச்சையை தவறாமல் செய்யவும்.

பூண்டு:

பூண்டில் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு பண்புகள் உள்ளன, அவை பேன்களைக் கொல்ல உதவும். சில பூண்டுகளை நசுக்கி, எலுமிச்சை சாறுடன் கலக்கவும். இந்த கலவையை உங்கள் உச்சந்தலையில் தடவி, முடியை கழுவுவதற்கு முன்பு அரை மணி நேரம் அப்படியே விட்டு விடுங்கள். பூண்டு இயற்கையாகவே பேன்களிலிருந்து விடுபட ஒரு சக்திவாய்ந்த தீர்வாக இருக்கும்.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

GUNPOWDER CORN RIBS

INGREDIENTS:

For Air Frying Corn Ribs

3 pieces sweet corn, cut into riblets
1 teaspoon coconut oil
1/2 teaspoon salt

For The Spicy Mayo Mixture

1.5 teaspoon ghee
2 tablespoon garlic, finely chopped
2 green chillies, chopped
2 sprigs curry leaves, chopped
2 tablespoon mayonnaise
2 tablespoon idli podi / gunpowder

For Garnish

finely chopped spring onions
finely chopped curry leaves
Idli podi / gunpowder

INSTRUCTIONS:

Remove the outer husk from the corn and cut the corn into quarter inch ribs. Set aside.

Arrange the corn ribs on a baking tray. Sprinkle coconut oil and salt on the ribs.

Air fry / bake the corn ribs at 200C / 400F for about 15 minutes. Rotate the trays half way so the ribs cook evenly. Once the ribs are roasted, remove the trays from the air oven / air fryer and set aside to cool.

In the mean time, we will make roasted herbs. Heat ghee in a small kadai and add in the finely chopped garlic, green chillies and finely chopped curry leaves. Roast on a low flame till golden. Once golden, remove the mixture and set aside on a bowl. Add in the mayo and mix well to combine.

Apply the mayo on the baked ribs. Use a brush to apply the mayo mixture evenly on the ribs. Sprinkle gunpowder / idli powder on the ribs. The gunpowder will stick to the ribs as the mayo will just absorb the gunpowder.

Finally garnish with finely chopped spring onions and curry leaves.

SUDOKU

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

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.

எக்ஸ்பிரஸ்

ஜோக்ஸ்.....



எழுந்து நான் கேக்குற கேள்விக்கெல்லாம் பதில் சொல்லு.

ரகு: "ஒரு நாள் சிரிப்பேன். மறுநாள் வெறுப்பேன் மன்னிப்பாயா முன்னிப்பாயா"

ஆசிரியர்: மன்னிப்பு தமிழ்ல எனக்கு பிடிக்காத ஒரே வார்த்தை.. நம்ம இந்தியாவோட தலைநகரம் என்ன?

ரகு: டெல்லிக்கு ராஜாந்னாலும் பாட்டி சொல்ல தட்டாதே

ஆசிரியர்: இந்தியாவின் தேசிய விலங்கு என்ன?

ரகு: புலி உறுமுது.. புலி உறுமுது..

ஆசிரியர்: தேசிய பறவை எது ரகு?

ரகு: மயில் வந்து மாட்டிகிட்ட பாதையிலே..

ஆசிரியர்: நம்ம நாட்டின் தேசிய மலர் என்னன்னு தெரியுமா?

ரகு: அடியே ஒத்த தாமர, என் வாழ்வில் வந்த தேவத..

ஆசிரியர்: இந்தியாவின் தேசிய பழம் என்னன்னு சொல்லு?

ரகு: மாம்பழமா மாம்பழம், மல்கோவா மாம்பழம் சேலத்து மாம்பழம் நீதானடி

ஆசிரியர்: எனக்கு புடிச்சா ஒரு பாட்ட பாட்டுமா?

ரகு: சூப்பர் பாடுங்க.. சார்

ஆசிரியர்: நான் அடிச்சா தாங்க மாட்ட.. நாலு நாளு தூங்க மாட்டே..



காதலி: டேய்.. நெஞ்சை தொடுற மாதிரி ஒரு வார்த்தை சொல்லுடா..

காதலன்: ம்' பணியன்



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

விடுகதை விளையாட்டு

1. நீண்ட உடலிருக்கும் தூணும் அல்ல, உடலில் சட்டை இருக்கும் ஆனால் உயிர் இல்லை, துயிலில் சுகம் இருக்கும் மெத்தை அல்ல - அது என்ன?

2. எட்டுக்கால் ஊன்றி இருகால் படமெடுக்க வட்டக் குடைபிடித்து வாறாராம் வன்னியப்பு - அது என்ன?

3. ஓய்வு எடுக்காமல் இயங்கும். ஓய்வு எடுத்துவிட்டால் மறுபடியும் இயங்காது. - அது என்ன?

4. நான் இருந்ததில்லை ஆனாலும் இருப்பவனாக இருப்பேன். என்னை யாரும் பார்த்ததில்லை பார்க்கும் முன் பழசாயிருப்பேன். என்னை நம்பியே இந்த உலகமும், மக்களும் நல்லது நடக்குமென எண்ணுகிறார்கள் - நான் யார்?

5. கிட்ட இருக்கும் பட்டணம் எட்டித்தான் பார்க்க முடியவில்லை. - அது என்ன?

6. கோவிலைச் சுற்றிக் கருப்பு கோவிலுக்குள்ளே வெளுப்பு. - அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1. சீப்பு

2. தவளை

3. பலூன்

4. நண்டு

5. பொக்கை

6. வேர்க்கடலை

7. மிளகாய்

8. உலக்கை

9. பாய்

CHUTTIES CORNER

படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை
கண்டுபிடியுங்கள்...!

HAND CRAFT



MEHNDI DESIGN



HAIR STYLE



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

Cozy Bean Bags®
Park yourself comfortably



Size: **4XL** | WITH Beans Warranty | Weight Capacity 70kg - 95kg

No Warranty	6 Month Warranty	2 Years Warranty	5 Years Warranty
Rs.3999/-	Rs.4499/-	Rs.5999/-	Rs.7499/-

BUY 1 GET 1

FREE



For Delivery Contact:

☎ 93838 78910 **Allover Tamilnadu**

OUR BRANCHES:

VELACHERY | ANNANAGAR | RAMAPURAM | MADIPAKKAM | URAPAKKAM

Conditions Apply