Commercial Space for Rent
550 Square feet at first floor
Vijayanagar, Main Road, Velachery (Near Adyar Ananda Bhavan)
CONTACT
7305837388

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper – Weekly

Free Circulation

FOR ADVERTISEMENT IN EXPRESS VELACHERY
Timing
Monday to Friday
9.30 am to 6.00 pm
Saturday
9.30 am to 12.30 pm
CONTACT
044- 42077325
7305837388

VOL - 3 ISSUE - 5 Editorial : 044-42077325 / 7305837388 email : expressvelachery@gmail.com

இந்தியாவில் உருமாறிய கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டோர் எண்ணிக்கை 20 ஆக உயர்வு

உத்திரப்பிரதேசத்தை சேர்ந்த 2 வயது பெண் குழந்தை உட்பட 20 பேருக்கு உருமாறிய கொரோனா இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

பிரிட்டனில் பரவத் தொடங்கிய கொரோனா வைரஸின் புதிய திரிபு (coronavirus new strai) இப்போது இந்தியாவில் பரவி வருகிறது. மேலும் COVID-19 இன் புதிய வடிவம் மக்கள் மத்தியில் வேகமாக பரவி வருவதாகவும் தகவல் வெளியாகியுள்ளது. இந்நிலையில், இந்தியாவில் இதுவரை பிரிட்டனில் இருந்து தாயகம் திரும்பிய 20 பயணிகள் புதிய திரிபு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். சேவ்வாயன்று, இந்தியாவில் 6 புதிய நோயாளிகள் கண்டறியப்பட்டனர், தற்போது இவர்களின் எண்ணிக்கை 20 ஆக அதிகரித்துள்ளது.

இந்த பாதிக்கப்பட்ட அனைவருமே அந்தந்த மாநில அரசுகளால் சுகாதாரப் பாதுகாப்பில் தனிமையில் வைக்கப்பட்டுள்ளனர், அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் மக்களும் தனிமைப்படுத்தலின் கீழ் வைக்கப்பட்டுள்ளனர். இதனுடன், சக பயணிகள், குடும்ப தொடர்புகள் மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான பெரிய அளவிலான தொடர்பு தடமறிதல் தொடங்கப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் வீட்டிற்குள் நீங்கள் சுவாசிக்கும் காற்று சுத்தமாக இருக்க சில health tips!!!

குளிர்காலத்தில் காற்றின் தரம் மோசமாவதால் சுவாச நோய்களின் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி, இதயம் மற்றும் நுரையீரல் காற்று மாசுபாட்டால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதைத் தவிர்க்க தேவையான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

♦ வீட்டை விட்டு வெளியேறும்போது முகக்கவசங்களை அணியுங்கள். தினமும் காலையில் பிராணயாமம் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யுங்கள்.

♦ வீட்டில் உள்ள காற்று மாசுபாட்டை மக்கள் பெரும்பாலும் கண்டுகொள்வதில்லை. வீட்டிலும் காற்று மாசுபடும் அபாயம் உள்ளது. இதற்காக, வீட்டின் உள்ளேயும் வெளியேயும் காற்று மாசுபடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம்.

♦ ஒரு ஆராய்ச்சியின் படி, வீட்டில் காற்று மாசுபாடு அதிகரிப்பதற்கு புகைபிடிப்பதே முக்கிய காரணம். கூடுதலாக, வீட்டில் மெழுகுவர்த்திகள் அல்லது ரசாயன பொருட்களை எரிப்பதால் காற்று மாசுபடும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது

♦ சுற்றுச்சூழலை சுத்தமாக வைத்திருப்பதில் மரங்களும் தாவரங்களும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. ஆகையால் வீட்டில் செடிகளை வளர்ப்பது மிகவும் நல்லது.

பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

பெட்ரோல்விலை	டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர்	விலை 1 லிட்டர்
₹ 86.51	₹ 79.21
விலையில் மாற்றம் இல்லை	விலையில் மாற்றம் இல்லை

ஜனவரி 1ம் தேதி முதல் 8 லட்சம் விசைத்தறிகள் ஸ்டிரைக்

ஜனவரி 1 முதல், தமிழகம் முழுதும், 8 லட்சம் விசைத்தறிகள் செயல்படாது, என, தமிழ்நாடு விசைத்தறி சம்மேளன தலைவர் கூறினார்.

தமிழ்நாடு விசைத்தறி சம்மேளனம் சார்பில், ஆலோசனை கூட்டம், நாமக்கல் மாவட்டம், குமாரபாளையத்தில், தலைவர் தலைமையில் நேற்று நடந்தது. பின், அவர் கூறியது பருத்தி, ரயான் நூலின் விலை கடுமையாக உயர்ந்து வருகிறது. 1 கிலோ பருத்தி நூலின் விலை, 80 ரூபாய், ரயான் நூலின் விலை கிலோ, 40 சதவீதம் அதிகரித்து, 210 ரூபாயாக உயர்ந்துள்ளது. புதிய ஆர்டர் வாங்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டுள்ளதுடன், ஏற்கனவே வாங்கிய ஆர்டர்களுக்கும், துணி உற்பத்தி செய்ய முடியாத நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. கச்சா பருத்தி ஏற்றுமதியை முழுவதுமாக தடை செய்ய வேண்டும். பருத்தி நூலை, அத்தியாவசிய பண்டம் சட்டத்தில் கொண்டு வர வேண்டும், செயற்கை இழை கச்சா பொருட்கள் இறக்குமதிக்கு தடை விதிக்கக் கூடாது ஆகிய தீர்மானங்கள் நிறைவேற்றப்பட்டன.

இதுவரை, 3 லட்சத்திற்கும் மேலான விசைத்தறிகள் நிறுத்தப்பட்டுள்ளன. ஜனவரி 1 முதல் தமிழகம் முழுதும், 8 லட்சத்திற்கும் மேலான விசைத்தறிகள் செயல்படாது. இவ்வாறு, அவர் கூறினார்.

யோகாசனம்

மகா முத்ரா ஆசனம்

மகா முத்ரா ஆசனத்தின் பயன்கள்:

❖ முதுகுத்தண்டு வளைவதால் கீழ்முதுகுத் தண்டுவலி, கழுத்துவலி, தோள்பட்டை வலி போன்றவை நீங்கும்.

❖ உடலானது மூன்று மடிப்புகளாக வளைவதால் உடலின் விரைப்புத்தன்மை குறையும்.

❖ தொடைப்பகுதியில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். இதனால் கால்களுக்கு நல்ல பலம் கிடைக்கும். தொப்பையைக் குறைக்க இதுவே சிறந்த ஆசனமாகும்.

❖ நுரையீரலுக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனை பெற்றுக்கொள்ளும் அளவுக்கு சுவாசப் பைகளை பலப்படுத்தும். மனச் சஞ்சலம் நீங்கும்.

❖ அஜீரணக் கோளாறு நீங்கும். கருப்பை பலப்படும்.

சொல்லுங்க தெரிஞ்சிக்கிறோம்

- குதிரைகள் குடிக்கும் நீர் நிலைகளில் இருந்து நீர் அருந்துங்கள். குதிரை ஒருபோதும் கெட்ட தண்ணீரை குடிக்காது.
- பூனை தூங்கும் இடத்தில் உங்கள் படுக்கையை இடுங்கள். அமைதி தராத இடத்தில் பூனை உறங்காது.
- புழு துளைத்த கனிகளை உண்ணுங்கள். நச்சுக் கனிகளை புழு துளைக்காது.
- பூச்சிகள் உட்கார்ந்திருக்கும் காளானை தைரியமாக உணவாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். விஷக் காளான்கள் மீது பூச்சிகள் உட்காராது.
- முயல்கள் குழி பறிக்கும் இடத்தில் மரத்தை நடலாம். மரம் செழிப்பாக வளரும்.
- பறவைகள் வெப்பத்தை தவிர்க்க ஓய்வெடுக்கும் இடத்தில் உங்களுக்கான நீர் ஊற்றினை தோண்டுங்கள்.
- பறவைகள் தூங்கப் போகும் நேரத்தில் தூங்கச் சென்று, அவை விழிக்கும் நேரத்தில் எழுந்திருங்கள். நீங்கள் தொட்டதெல்லாம் பொன்னாகும்.
- அதிகம் இயற்கையான உணவுகளை உண்ணுங்கள். வலுவான கால்களையும், துணிச்சல் மிக்க இதயத்தையும் பெறுவீர்கள்.
- நிறைய அமைதியாக இருங்கள், கொஞ்சம் பேசுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் மௌனம் குடிகொள்ளும். உங்கள் ஆன்மா எப்போதும் அமைதியாக இருக்கும்.

தங்கம் விலை மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

		22 கேரட்	24 கேரட்
தங்கம் விலை -	1 கிராம்	₹ 4,724	₹ 5,154
	8 கிராம்	₹37,792	₹41,232
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	₹ 72.30	
	1 கிலோ	₹ 72,300	

துபாய் கடற்கரையில் குட்டி நூலகம்!

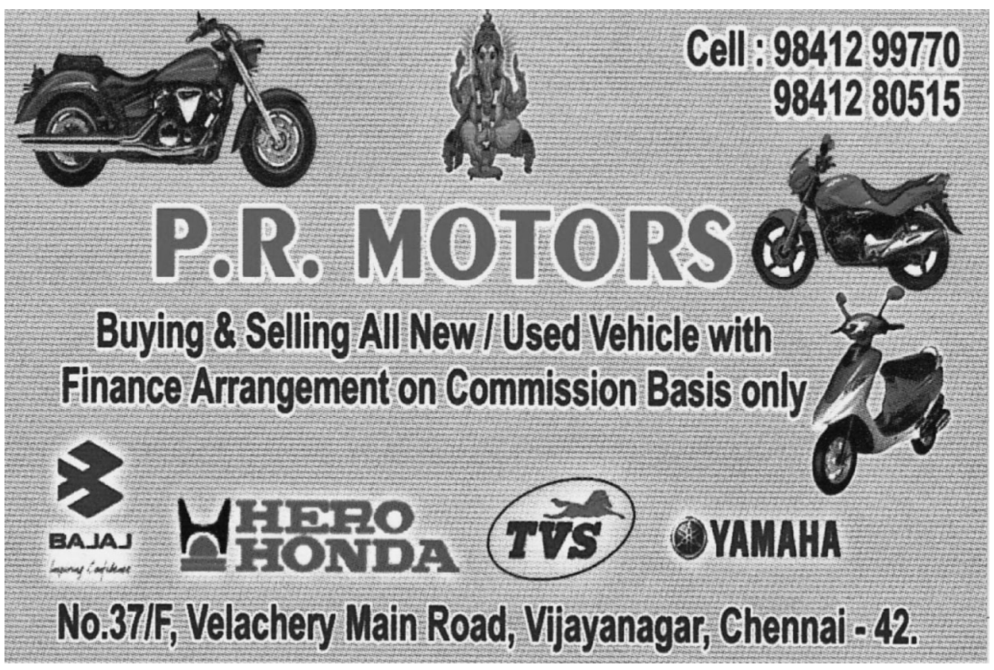
சுற்றுலாக்களில் பொழுதை கழிக்கும் மக்களுக்கு வாசிப்பு பழக்கத்தை ஏற்படுத்த துபாயில் புது முயற்சியில் இறங்கியுள்ளனர். அதன்படி துபாய் கடற்கரைகளில் குட்டி நூலகம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதை கடற்கரை நூலகம் என அழைக்கிறார்கள். கடற்கரையில் பொழுதை கழிக்க வரும் சுற்றுலா பயணிகளுக்கு இந்த நூலகம் வாசிப்பு பழக்கத்தை விதைக்குமாம்.

சோதனை முயற்சியாக ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ள இந்த கடற்கரை நூலகத்தில் அரபு மற்றும் ஆங்கில மொழி நூல்கள் வைக்கப்பட்டுள்ளன இத்துடன் மேலும் எட்டு நூலகங்களை அமைக்கும் பணிகளையும் தீவிரப்படுத்தி உள்ளன. இந்த நூலகங்களில் சூரிய ஒளியை கொண்டு இயங்கும் கூடுதல் சிறப்பு மின்விளக்குகள் மேஜை லாக்கர் என அனைத்திற்குமான மின்சக்தியை சோலார் பேனல் மூலம் பெறப்படுகிறது.

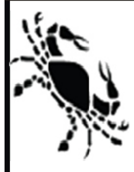
பொன்மொழிகள்

கண்ணுக்கு தெரிந்த மனிதரை மதிக்காவிட்டால்
கண்ணுக்கு தெரியாத கடவுளை மதித்தும் பயன் இல்லை.....

- அன்னை தெரசா -



இந்த வார ராசிபலன்

	மேஷம் வேலை தொடர்பான தடைகளை நீங்கள் சந்திக்க நேரிடும். இதனுடவே உங்கள் தாயின் ஆரோக்கியமும் உங்களைத் தொந்தரவு செய்யலாம். இதனால் சில மன அழுத்தங்கள் இருக்கும்		**துலாம்** குடும்ப விஷயங்களில் நீங்கள் நேர்மையாக இருப்பீர்கள் மற்றும் உங்கள் பொறுப்புகளையும் புரிந்துக் கொள்வீர்கள். நீங்கள் சுறுசுறுப்பாகவும், ஆக்கப்பூர்வமாகவும் இருப்பீர்கள்.
	ரிஷபம் தொழில் விஷயங்களில் நீங்கள் குழப்பமாக உணரலாம் மற்றும் உங்கள் அதிகாரிகளிடமிருந்து வழிகாட்டுதலைப் பெற அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் வணிகத்திலிருந்து பயனடையலாம்.		**விருச்சிகம்** இந்த வாரம் உங்களுக்கு நல்ல பெயரும் புகழும் கிடைக்கும். நீங்கள் உங்கள் நண்பர்களுடன் நேரத்தை செலவிடு -வீர்கள் பண விஷயங்களில் சில ஏற்ற இறக்கங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.
	மிதுனம் இந்த நேரத்தில் நீங்கள் உங்கள் தாய் வழி உறவினர்களுடன் சிக்கல் வரும் மற்றும் பண விஷயங்களிலும் நீங்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் சமூக ரீதியாகவும் செயல்படுவீர்கள்.		**தனுசு** உங்கள் தொழில் வாழ்க்கையில் சில மாற்றங்கள் இருக்கலாம், இது உங்களுக்கு சில மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். எல்லா தடைகளையும் கடக்க கடுமையாக உழைக்க வேண்டும்
	**கடகம்** இந்த நேரத்தில் நீங்கள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும் மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கையில் சற்று சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும். இந்த நேரத்தில் சனி, இருமல் இவற்றால் பாதிக்கப்படலாம்.		**மகரம்** உங்கள் பணித் துறையில் நல்ல முடிவுகளைப் எடுப்பீர்கள். இந்த வாரம் உங்கள் வேலைக்கு நல்ல மரியாதை கிடைக்கும். உங்கள் உடன்பிறப்பு -களுடன் நேரத்தை செலவிடுவீர்கள்.
	சிம்மம் இந்த நேரத்தில் நீங்கள் எந்த சமரசமும் செய்ய மாட்டீர்கள். நீங்கள் சற்று மன நிலையுடனும் அமைதியற்றவராகவும் இருப்பீர். உங்கள் உடன்பிறப்புகளுடன் நல்ல உறவைக் கொண்டிருப்பீர்கள்.		**கும்பம்** உங்களை உடல் ரீதியாக உற்சாகமாக வைத்திருக்கும், ஆனால் உங்களுக்கு சில மன அழுத்தங்களும் இருக்கலாம். உங்கள் உயர் நிர்வாகம் உங்களுக்கு கூடுதல் பொறுப்புகளை வழங்கக்கூடும்.
	கன்னி இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு தொழிலில் நல்ல வருமானம் வரும். உங்கள் செலவுகளை அதிகரிக்க முடியும் மற்றும் ஆடம்பர பொருட்களுக்கு செலவிடுவீர். இந்த வாரம் தொண்டு செய்வதையும் நீங்கள் உணர்வீர்கள்.		**மீனம்** உங்கள் வாழ்க்கையில் சாதகமான முடிவுகளைத் தரும். இருப்பினும், பணி இடத்தில் சில மன அழுத்தங்களையும் சர்ச்சையையும் ஏற்படுத்தும். உங்கள் வணிகத்தில் நீங்கள் வெற்றியைப் பெறுவீர்கள்.

ஆன்மீக பகுதி

சிவனருள் கிடைக்க சிவாலயங்களில் செய்யவேண்டிய வழிமுறைகள்

சிவாலயத்துக்குள் எப்போதும் திரியாங்க நமஸ்காரம் (இருகரங் களையும் சிரம் மேல் குவித்து) செய்ய வேண்டும்.

பிராகாரத்தில் பிரதட்சணம் செய்யும் பொழுது மிகவும் நிதானமாகச் செய்ய வேண்டும்.

உட்பிராகார பிரதட்சணத்தைவிட வெளிப்பிராகார பிரதட்சணமே மிகவும் சிறந்தது.

ஆலயத்தில் குறைந்தது மும்முறை கொடிமரத்துக்கு அருகே வணங்க வேண்டும். மும்முறை வலம் வர வேண்டும்.

அபிஷேக காலத்தில் பிரதட்சணம் செய்யக்கூடாது. கொடிமரத்தையும் சேர்த்துபிரதட்சணம் செய்ய வேண்டும்.

ஆலயத்தை விட்டு வெளிவரும்போது கொடிமரத்துக்கு அருகில் வணங்க வேண்டும். ஆலயத்துக்குள் எந்த சந்நிதியிலும் வணங்கக்கூடாது.

இறைவன், இறைவிக்கு அபிஷேகம் நடக்கும் பொழுது பிரதட்சண நமஸ்காரங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆலயத்தில் ஆண்ட வனைத் தவிர வேறு எவரையும் வணங்கக்கூடாது.

ஆலயத்தில் நெய்விளக்கு ஏற்றினால் நினைத்தது நடக்கும். நல்லெண்ணைய் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும்.

தேங்காய் எண்ணை வசீகரத்தை அளிக்கும். இலுப்ப எண்ணை சகல காரியங்களிலும் வெற்றியைத் தரும். மறு ஜென்மத்திலும் நன்மை அளிக்கும்.

சிவாலய வழிபாடு செய்யும் போது லிங்கத் திற்கு வலப்புறம் இருந்து பணிய வேண்டும்.

பூவும், நீரும் சிறந்த சிவபுண்ணியம். செல் வமும், அமைதியும் பெற மகேசனை பூவும், நீரும் கொண்டு வழிபட வேண்டும்.

சிவனின் திருமேனியில் சந்தனக்காப்புப் பொருத்திக் குளிர் -வித்தால் உலகில் உள்ள எல்லா உயிர்களையும் குளிர்விப்பது போல் ஆகும்.

சிவபெருமானுக்குரிய திருப்பணிகள் எதுவாக இருந்தாலும் அவை அனைத்தும் குற்றமற்ற நல்ல அறமே ஆகும்.

மூன்றே நாளில் இத்தனை கோடியா? அசர வைத்த திருப்பதி உண்டியல் வசூல்!

திருப்பதி ஏழுமலையான் கோயிலில் 3 நாட்களில் மட்டும் ரூ.9 கோடிக்கு மேல் உண்டியல் காணிக்கை வசூலாகியுள்ளது.

திருப்பதி திருமலையில் வீற்றிருக்கும் ஏழுமலையானுக்கு லட்சக்கணக்கான பக்தர்கள் இருக்கின்றனர். வெளிமாநிலங்கள் மட்டுமல்லாது வெளி நாடுகளில் இருந்து பக்தர்கள் வருகை புரிந்து சாமி தரிசனம் செய்கின்றனர். இக்கோயிலில் நாள்தோறும் லட்சக்கணக்கான பக்தர்கள் தரிசனம் செய்து காணிக்கை செலுத்துவர். திருப்பதி ஏழுமலையான் பணக்கார சுவாமிகளில் ஒருவராக அறியப்படுகிறார்.

கொரோனா காரணமாக பக்தர்கள் தரிசனத்துக்கு அனுமதி மறுக்கப்பட்ட திருப்பதி கோயிலில் தற்போது பக்தர்கள் அனுமதிக்கப்பட்டு வருகின்றனர். முதலில்6000 பக்தர்கள் அனுமதிக்கப்பட்டு வந்த நிலையில், இந்த எண்ணிக்கை படிப்படியாக உயர்ந்து தகுந்த முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை பின்பற்றி தற்போது 30,000 பக்தர்கள் வரை அனுமதிக்கப்படுகின்றனர்.

இதனிடையே, திருப்பதி ஏழுமலையான் கோயிலில் வைகுண்ட ஏகாதசி நிகழ்வின் போது தொடர்ந்து 10 நாட்கள் வைகுண்ட வாசல் வழியாக பக்தர்களை அனுமதிக்க முடிவு செய்யப்பட்டு அறிவிக்கப்பட்டது. அதன்படி கடந்த 25ஆம் தேதி திறக்கப்பட்ட வைகுண்ட வாசல் வழியாக ஜனவரி 3 ஆம் தேதி வரை பக்தர்கள் அனுமதிக்கப்பட உள்ளனர்.

இதற்கான ரூ.300 சிறப்பு தரிசன டிக்கெட்டுகள் ஆன்லைன் மூலமாக விற்கப்பட்டன. நாள்தோறும் 20 ஆயிரம் டிக்கெட்டுகள் மூலம் 10 நாட்களுக்கு 2 லட்சம் டிக்கெட்டுகள் ஏற்கனவே விநியோகம் செய்யப்பட்டு விட்டன.

இந்த நிலையில், வைகுண்ட சொர்க்க வாசல் வழியாக கடந்த 3 நாட்களில் மட்டும் தரிசனம் செய்த பக்தர்கள், ரூ.9.43 கோடியை உண்டியலில் காணிக்கையாக செலுத்தி உள்ளதாக தேவஸ்தானம் தெரிவித்துள்ளது.

3BHK FLAT FOR SALE

Area : 1418 Square feet
UDS : 749 Square feet

flat no, FA, 65B, Ram Villa,
Dr.Ambedkar salai, Periyar nagar Extn.,
Madipakkam [near siva vishnu temple]

contact: 9500077905

வீடு, மனைகள் விற்பனை மற்றும் வீடு வாடகை இவைகள் நமது எக்ஸ்பிரஸ் வேளச்சேரி இதழில் விளம்பரம் செய்வதற்கு 250/- மட்டும்.

CONTACT

044- 42077325
7305837388

பாட்டி வைத்தியம்

அல்சர் குணமாக:

♦ வாரத்தில் மூன்று முறையாவது மணத்தக்காளி கீரையை சூப்பாகவோ அல்லது பொறியலாகவோ உட்கொண்டு வந்தால் குடல் புண், வயிற்று புண், அல்சர் மற்றும் வாய்புண் போன்றவற்றை சரி செய்யும்.

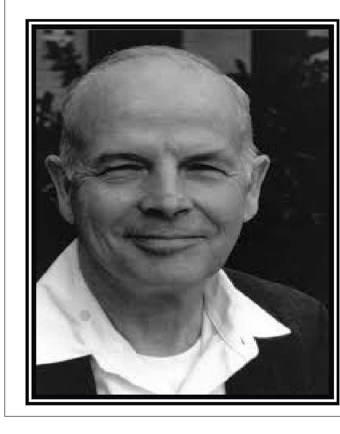
♦ பச்சை வாழைப்பழத்தை தினமும் உட்கொண்டு வர, வயிற்று குடல்களில் பழுதுபட்ட மெல்லிய ஜவ்வு தோள்களை வளர செய்யும் மற்றும் அல்சர் நோய் சரி செய்யும்.

♦ தினமும் தேங்காய் பாலை உணவில் சேர்த்து கொள்ளலாம் அல்லது தேங்காய் பாலை மட்டும் அருந்தி வர வயிற்று புண், குடல் புண், வாய் புண் மற்றும் அல்சர் போன்ற பிரச்சனைகளை சரி செய்ய உதவுகிறது.

♦ ஆப்பிள் ஜூஸை தினமும் அருந்தி வந்தால், அல்சரினால் ஏற்படும் வயிற்று வலியை சரி செய்யும்.

வில்லியம் வில்சன் மார்கன் (William Wilson Morgan) பிறந்த தினம் இன்று!

ஜனவரி. 03. 1906



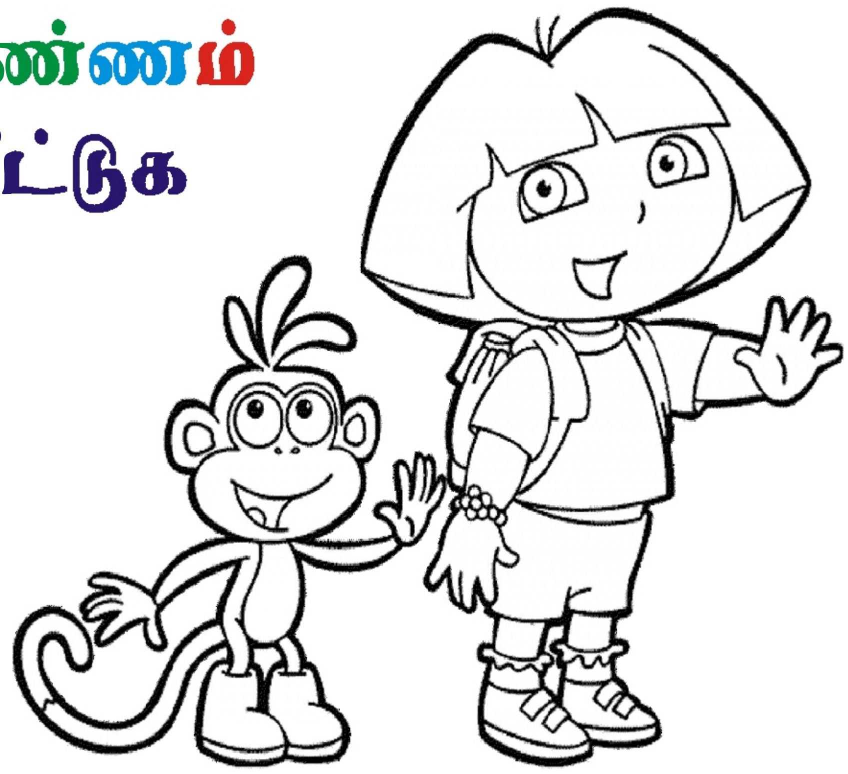
வில்லியம் வில்சன் மார்கன் (William Wilson Morgan) (ஜனவரி 3, 1906) ல் பிறந்தார். இவர் ஓர் அமெரிக்க வானியலாளரும் வானியற்பியலாளரும் ஆவார். இவர் சிக்காகோ பல்கலைகழகத்தில் இளநிலை மற்றும் முதுகளை அறிவியல் பட்டம் பயின்றார். படிப்பை முடித்ததும் அப்பல்கலைக்கழகத்திலேயே இணைந்து 1936 இல் உதவிப் பேராசிரியராகவும் 1947 இல் பேராசிரியராகவும் 1966 இல் தகைமைப் பேராசிரியராகவும் ஆனார். இவரது முதன்மை ஆய்வுக் கருப்பொருள் விண்மீன், பால்வெளி வகைபாடு ஆகும். இவர் நம் பால்வழிப் பால்வெளியில் சுருள்கைகள் அமைதலை நிறுவவும் உதவியுள்ளார். புரூசு பதக்கம் 1958, என்றி டிரேப்பர் பதக்கம் 1980, எர்ழ்செல் பதக்கம் போன்ற பதக்கங்களை வாங்கியுள்ளார். (ஜூன் 21, 1994)ல் இவர் காலமானார்.

Chutties Corner

BIRTHDAY WISHES

S. Mohit,
Avadi
January 10

வண்ணம் தீட்டுக



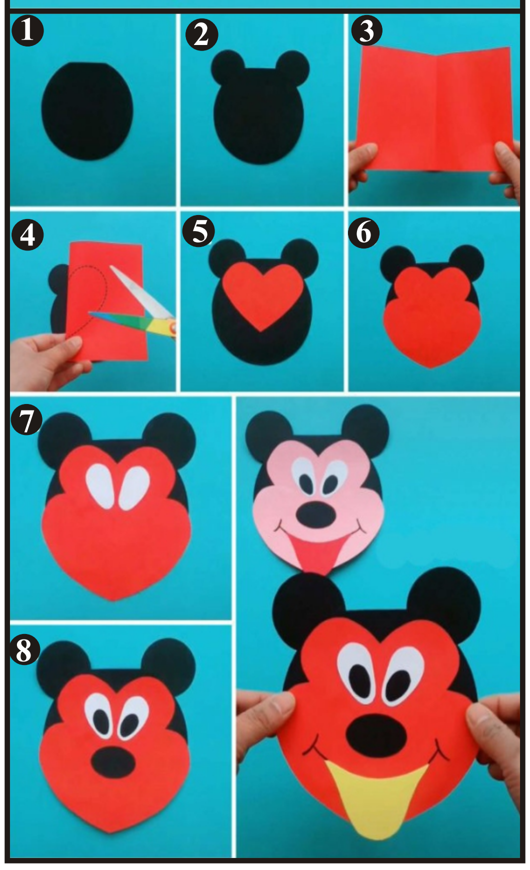
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

5 star ratings from your parents

CHRISTMAS TREE DECORATION

Monika, foncika, Daniel from Velachery.

Mickey Mouse Craft



தனித்திறமை பகுதி

கைத்திறம்

Saranya,
kovilambakkam
Christmas Tree Craft

HOTEL NESTLE INN

LUXURY A/C ROOMS

A/C ROOMS AVAILABLE

good night guaranteed...
For Booking : 044 48600206
Mobile & Whatsapp : 91763 28128

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

மாறுவேட புகைப்படம்

Jananie
S.kolathur

பாதை விளையாட்டு

பூவில், தேன் சேகரிக்க, தேனீக்கு வழி காட்டி உதவுங்கள் குட்டிஸ்!

NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE
VELACHERY
Online class for women and kids

Monday to Friday
5.30 am to 6.30am
&
4.45 pm to 6.00 pm

Yoga classes for
- Fitness
- Weight loss
- PCOD
- PCOS
- Thyroid, etc., Are also undertaken.

By professional trainer,
Mrs.NISHA

FOR ALL AGE CATEGORIES / CONTACT : 89391 53560

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

எக்ஸ்பிரஸ் வேளச்சேரி ஊழியர்களுக்கு "பாராட்டு விருதுகள்"

ஆங்கிலப் புத்தாண்டை முன்னிட்டு எக்ஸ்பிரஸ் வேளச்சேரி ஊழியர்களான S.அஸ்வினி (டிசைனர்) K.கார்த்திக் (ஸ்டாப்) P.ரவிக்குமார் (மார்க்கெட்டிங் மேனேஜர்) M.விஷ்ணு, I.ஆகாஷ், R.கார்த்திக், M.வெங்கடாஜலபதி, A.முத்து ஆகியோரின் உழைப்பை ஊக்குவிக்கும் வண்ணம் திரு. ராஜேஷ் (நிர்வாகி) அவர்கள் மற்றும் திருமதி சரண்யா ராஜேஷ் (எடிட்டர்) அவர்களும் இணைந்து 'பாராட்டு விருது' வழங்கினார்.

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Presents

TALENT CABIN'S PONGAL CONTEST

Online Pot Painting Competition

CATEGORY	CLASS
1	Prekg, Lkg & Ukg
2	I & II
3	III & IV
4	V & VI

RULES :

- Pot can be of any size & shape.
- Medium - Acrylic or poster colours (compulsory)
- Can also decorate it additionally
- Send the picture of finished work and passport size photo copy of participant, along with following details in a PDF format, to expressvelachery@gmail.com
  - Topic :
  - Name :
  - Class :
  - School :
  - Mobile No :
  - Email ID :
  - Address :
  - Category:
- Entry fees of Rs.200/- has to be made through any of the following method and share the screenshot of payment along with entry.
  - Google pay 7305837388
  - Name : Express Velachery
  - A/c No : 69450200000055
  - Bank : Bank of Baroda, Branch : Velachery
  - IFSC CODE : BARBOVELACH
- If any of the above details is missing, that entry will be disqualified.
- Last date of submission is January 15th Friday.
- In each category, top 3 artwork will be selected.
- Winner's artwork and passport size photos will be issued on Pongal edition 17.01.2021 Sunday.
- Results will be posted in our Express Velachery FB Page and www.expressvelachery.com on January 17th.
- All participants will receive participation certificate and participant medal & All winners will receive winner's certificate and winner's medal, through courier within 10 days after result announcement.

37F, Velachery Main Road, Vijayanagar, Velachery, Chennai-42.
044-42077328, 7305837388

இயற்கை அழகு குறிப்பு

கருவளையம் மறைய டிப்ஸ்...

❖ பெண்கள் அதிகமாக சந்திக்கக்கூடிய ஒரு பிரச்சனைதான் கருவளையம், (dark circles) இந்த பிரச்சனை பலவகையான காரணங்களினால் ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக அதிக வேலைச் சுமை போதுமான தூக்கம் கிடைக்காததால், கண்களைச் சுற்றி கருப்பான வளையங்கள் வருகின்றன. சரிவாருங்கள் கரு வளையம் போக என்னென்ன குறிப்புகள் இருக்கின்றது என்று நாம் காண்போம்.

❖ தக்காளி ஜூஸை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை, சிறிது புதினா மற்றும் உப்பை சேர்த்து கலந்து குடித்து வந்தால், கருவளையங்கள் நாளடைவில் நீங்கிவிடும்.

❖ 2 துண்டு வெள்ளரிக்காயில், அரை டீஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பை 1 மணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்து, இதை தினமும் கண்களைச் சுற்றி பூசி, 3 நிமிடம் கழித்து கழுவினால் நீங்கிவிடும்.

❖ இரவு தூங்கும் முன்பு இரண்டு துளிகள் விளக்கெண்ணெய் தடவி சிறிது நேரம் மசாஜ் செய்து வந்தால் கருவளையம் மறைந்து விடும்.

மெகந்தி டிசைன்

தெரிந்துக்கொள்வோம்!

வியக்க வைக்கும் கணபதி சிலை

ஆசிய நடன தாய்லாந்து, சாச்சோயின்சவோ நகரில் படுத்த நிலையில் உள்ளது இந்த சிலை. இது 16 மீட்டர் உயரமும், 22 மீட்டர் அகலமும் கொண்டது. இதை காண இந்துக்கள் மற்றும் சுற்றுலா பயணிகள் பெருமளவில் குவிகின்றனர்.

உ

முப்பிடாரி முத்துமாலை அம்மன் துணை   பத்ரகாளி அம்மன் துணை

ஸ்ரீ தேவி நாடார் திருமண தகவல் மையம்

வாருங்கள் இணைப்போம்!   திருமண மேளம் முழங்கிட செய்வோம்!

இந்து நாடார் இன மணமகன் - மணமகளின் பெற்றோர் விருப்பத்திற்கேற்ப பொருத்தமான நல்ல வரன்களின் ஜாதக தகவல்களை தந்து, சேவை கட்டணம் பெரும் கைராசியான திருமண தகவல் மையம். பதிவு கட்டணம் 1000/- மட்டுமே உள்நாட்டில் பணிபுரியும் டாக்டர்கள், இன்ஜினியர்கள் மற்றும் வியாபாரிகளின் ஜாதகங்கள் மட்டுமின்றி வெளிநாட்டில் பணிபுரிபவர்களின் ஜாதகங்களை பற்றிய தகவல்களும் இவ்விடம் கிடைக்கும்.

அமைப்பாளர்கள் :
A. பிருந்தாதேவி
G. செல்வி

9841638387
9791370555
9080840288

வைத்தீஸ்வரன் ஸ்ரீ வைத்தியநாத சுவாமி திருக்கோவில்

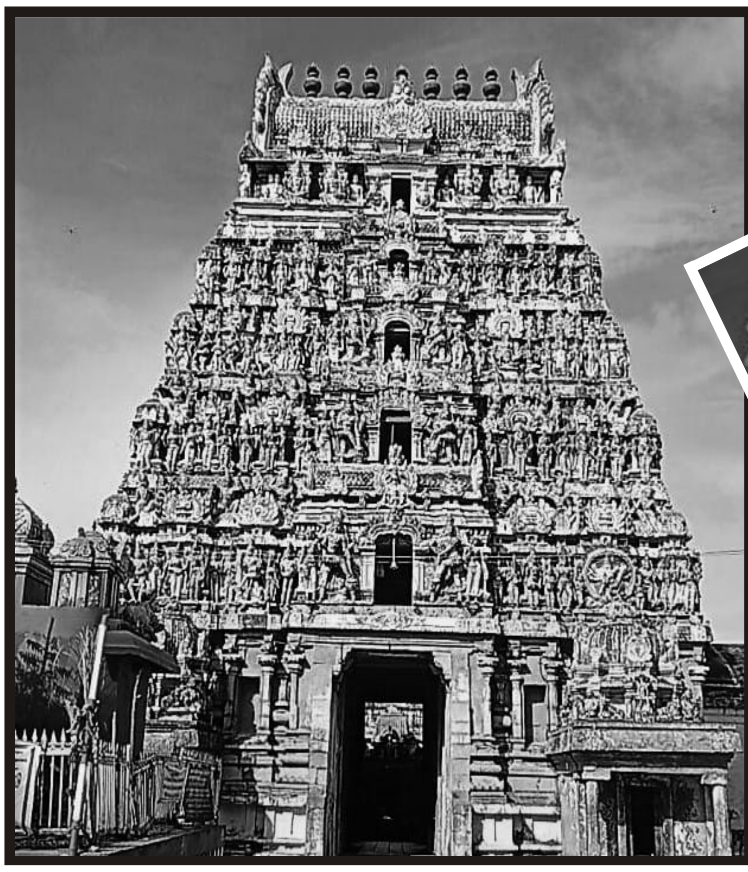
நமது உடலே இறைவனின் ஆலையம் என்பது சித்தர்களின் கருத்தாகும். ஒரு மனிதனுக்கு நல்ல உடல் நலம் இருந்தால் போதும். அதை விட சிறந்த செல்வம் வேறெதுவுமில்லை ஆனால் பலருக்கும் அவர்களின் உடலின் ஏதாவது ஒரு வகை நோய்கள் ஏற்பட்டு அவர்களை வாட்டுகிறது.இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு வைத்தியராக அருள் புரியும் வைத்தீஸ்வரன் ஸ்ரீ வைத்தியநாத சுவாமி கோவிலின் சிறப்புகளை இங்கு தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இந்த வைத்தீஸ்வரன் கோவில் சுமார் 2000 ஆண்டுகள் பழமை வாய்ந்த கோவிலாகும். இக்கோவிலின் இறைவன் சிவபெருமான் வைத்தியநாதர் என்றும் அம்பாள் தையல் நாயகி எனவும் அழைக்கப்படுகிறார்கள். இந்த வைத்தீஸ்வரன் கோவிலுக்கு புள்ளிருக்கு வேளூர் என்று ஒரு பெயரும் உண்டு. புள் என்ற சடாயு பறவை ராஜனும், இருக்கு என்ற வேதமும், வேள் என்கிற முருகப்பெருமானும், ஊர் என்கிற சூரியன் ஆகிய நால்வரும் இத்தலத்தில் வழிபட்டு நலம் பெற்றதால் இப்பெயர் பெற்றது. இக்கோவிலின் குளம் சித்தாமிர்த குளம் என அழைக்கப்படுகிறது. முற்காலத்தில் இந்த குள கரையில் சதானந்த முனிவர் தவம் செய்து கொண்டிருந்த போது ஒரு பாம்பு தவளையை முழுங்க முயலும் போது அவற்றை சபித்தார் சதானந்த முனிவர். இதன் காரணமாக இன்றும் இக்குளத்தில் தவளை, பாம்பு போன்றவை காணப்படுவதில்லை.

இக்கோவிலில் மூலவர் சந்நிதிக்கு முன்பு தங்கம் மற்றும் வெள்ளியினால் ஆனால் இரண்டு கொடிமரங்கள் உள்ளன. மற்ற கோவில்களிலில் எல்லாம் நவகிரகங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அமைப்பில் இருக்கும் ஆனால் இக்கோவிலில் நவகிரகங்கள் அனைத்தும் இக்கோவிலின் மூலவரான வைத்தியநாதரின் சந்நிதிக்கு பின்புறம் ஒரே நேர்கோட்டில் அமைந்து இறைவனின் கட்டளைக்கு பணிந்து பக்தர்களின் நோய்களையும், தோஷங்களையும் போக்குவதாக ஐதீகம். இக்கோவிலுக்கு கிழக்கில் பைரவ மூர்த்தியும், தெற்கில் விநாயகர், மேற்கில் வீரபத்திரர், வடக்கில் காளி ஆகியோர் காவல் புரிகின்றனர். தேவாரபாடல் பாடப்பெற்ற தலங்களில் இதுவும் ஒன்று. ஐந்து பிரகாரங்களை கொண்ட இந்த கோவில் ஏழு நிலை ராஜகோபுரம் கொண்டது. தருமபுர ஆதனத்தின் கட்டுப்பாட்டில் இக்கோவில் உள்ளது.

4448 நோய்களை தீர்க்கும் சித்த மருத்துவத்தை கண்டுபிடித்த சித்தர்களின் தலைமை பீடமாக இந்த கோவில் கருதப்படுகிறது. இக்கோவிலின் சிறப்பு பக்தர்களின் எத்தகைய நோய்களையும் தீர்ப்பதற்கு புற்று மண், அபிஷேக தீர்த்தம், அபிஷேக சந்தனம், அபிஷேக விபூதி வேப்பிலை ஆகியவற்றை கலந்து திருச்சாந்து உருண்டை தயாரித்து பக்தர்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இதை உண்பவர்கள் எத்தகைய நோய்களும் நீங்கி முழு குணம் அடைவர் என்பது இங்கு வந்து வழிபடுபவர்களின் நம்பிக்கையாக உள்ளது. தோல் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இங்கு விற்கப்படும் புனுகு எண்ணையை வாங்கி தேய்த்து, நீராடி இறைவனை வழிபட்டால் அவை நீங்கும் என கூறப்படுகிறது. இங்கு தரப்படும் விபூதி, வில்வம், புற்றுமண் தைலம் கலந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்து வெண்குஷ்ட நோய்க்கு சிறந்த நிவாரணமாக இருக்கிறது. ஊடல் பிணி மட்டுமன்றி நமது பிறவி பிணியையும், கல்வித் தடை, குழந்தையின்மை, திருமண தடை, தொழில் வியாபார நஷ்டம் ஆகிய அனைத்து கஷ்டங்களையும் வைத்தியநாதசுவாமி தீர்த்து வைப்பார் என்பது அனுபவம் வாய்ந்தவர்களின் கருத்தாக உள்ளது.

இக்கோவிலில் இருக்கும் கற்பக விநாயகர் பக்தர்களின் எத்தகைய கோரிக்கையையும் நிறைவேற்றும் சக்தி கொண்டவராவார். இங்குள்ள அங்காரகன் சந்நிதி எனப்படும் செவ்வாய் பகவான் சந்நிதியில் செவ்வாய் தோஷ நிவர்த்தி பூஜைகள் செய்யப்படுகின்றன. இங்குள்ள முருகப்பெருமான் செல்வ முத்துக்குமாரர் என அழைக்கப்படுகிறார். அர்த்த ஜாம பூஜையின் போது புனுகு, சந்தனம், பச்சைக்கற்பூரம், எலுமிச்சை, பன்னீர், புஷ்பம், பால், பால் சாதம் ஆகியவற்றுடன் விசேஷ பூஜைகள் செய்யப் -படுகிறது. இங்கிருக்கும் அம்மனான தையல் நாயகியை வழிபடுவதால் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் பாலாரிஷ்டம் தோஷம் நீங்கும். இக்கோவிலில் மொட்டை அடித்தல், காது குத்துதல், அன்னதானம் போன்ற நேர்த்தி கடன்களை பக்தர்கள் நிறைவேற்றுகின்றனர்.



Entertainment Corner

குறுக்கெழுத்துப் புதிர்

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

குறிப்புகளிலுள்ள ஆங்கில சொல்லுக்கு இணையான தமிழ் சொல்லை கட்டங்களில் நிரப்புங்கள்.

இடமிருந்து வலம்

1. He
3. Boat
5. Right
6. Average
7. Thirst
8. Salary
9. National Anthem

மேலிருந்து கீழ்

2. Income
3. Pity
4. Mischief

விடுகதை விளையாட்டு

1. ஊசி போல் இருப்பான், ஊரையே எரிப்பான் -அவன் யார்?
2. இதயம் போல் துடிப்பிருக்கும், இரவு பகல் விழித்திருக்கும் -அது என்ன?
3. உயரத்தில் இருப்பிடம், தாகம் தீர்ப்பதில் தனியிடம் -அது என்ன?
4. கண்டு பூ பூக்கும், காணாமல் காய் காய்க்கும் -அது என்ன?
5. ஒளி கொடுக்கும் விளக்கு அல்ல, சூடு கொடுக்கும் தீ அல்ல, பளபளக்கும் தங்கம் அல்ல -அது என்ன?

விடை: 1.தீக்குச்சி 2.கடிகாரம் 3.இளநீர் 4.வேர்க்கடலை 5.சூரியன்

தமிழோடு விளையாடு!

வார்த்தை தேடு

ச	கி	ளை	வ	த	தை	த்	ந	ஆ	கொ
ங்	ளி	ஐ	ஈ	ஈ	ஆ	ஔ	இ	எ	டு
க	ஞ்	அ	ஊ	ஓ	ஓ	ஏ	ஔ	அ	வா
ரா	சி	வி	ரா	ல்	லை	த	மு	அ	மீ
ஊ	ல்	ஐ	ஈ	னை	யா	ற்	ட	க	ன்
இ	கெ	ளு	த்	தி	ஓ	ஒ	டை	ஔ	சி
ஆ	ஊ	பா	ல்	சு	றா	லி	ண்	ஈ	பா
ஊ	தி	ர	ளி	இ	ஆ	தி	கெ	ஏ	ற்
ஐ	வ	ஞ்	ச	ர	ம்	த்	உ	ஓ	ட
இ	ஊ	ஊ	அ	எ	உ	நெ	ஏ	இ	க

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 15 கடல் விலங்குகளின் பெயர்களை கண்டுபிடியுங்கள்.

சொல் விளையாட்டு

வ் க ம்

ந றி ஊ

ன் ன க்

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 10 வார்த்தைகளை கண்டுபிடியுங்கள்.

உங்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, உங்கள் ஓவியம், கைத்திறன், கோலம் மற்றும் கவிதைகளை உங்களின் புகைப்படத்தோடு சேர்த்து வாட்சப் அல்லது மெயில் மூலம் எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்.........

ஆசிரியர்: உலகம் ஒரு நாடக மேடை... அதில் நாமெல்லாம் நடிகர்கள்...

மாணவன்: சார்... அப்படின்னா எனக்கு ஜோடியா தமன்னாவை போடுங்க சார்..!

ஆசிரியர்: ஏண்டா 20 நாளா ஸ்கூலுக்கு வரல...?

மாணவன்: எங்க அப்பா தான் சொன்னாரு ஒரே இடத்துக்கு அடிக்கடி போனா மரியாத கிடைக்காதுன்னு...

ஆசிரியர்: நீ இந்த பரீட்சையில 90 மார்க் வாங்கனும்.

மாணவன்: 100 மார்க் வாங்குவன் சார்.

ஆசிரியர்: டேய் காமெடி பண்ணாதடா.

மாணவன்: யார் சார் முதல்ல காமெடி பண்ணது.

சென்ற வார குறுக்கெழுத்து புதிருக்கான விடைகள்

இடமிருந்து வலம்:

1.இளவரசி 4.அப்துல்கலாம் 6.வரலாறு 8.கல்வி 10.திருக்குறள் 12.பொங்கல் 14.காளை 15.பட்டம் 18.பாட்டு 20.பம்பரம் 21.மாசு 22.நாய்

மேலிருந்து கீழ்:

1.இலக்கணம் 2.வலை 3.சிகரம் 4.அலகு 5.கனி 7.வள்ளி 9.விளையாட்டு 10.திமில் 11.குவளை 12.பொம்மை 13.கணிதம் 15.பட்டாசு 16.நகரம் 17.மிட்டாய் 19.யானை 20.பசு

திருக்குறள்

தமிழ்

7. தனக்குவமை இல்லாதான் தாள்சேர்ந்தார்க் கல்லால்
மனக்கவலை மாற்றல் அரிது.

English

**Unless His foot, 'to whom none can compare, ' men gain,
'Tis hard for mind to find relief from anxious pain.**

அறிவியல் தகவல்

அணு உலையில் வலம் வரும் ரோபோ

● பிரிஸ்டல் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் அண்மையில், ஒரு வித்தியாசமான ரோபோ சோதனையைச் செய்துள்ளனர்.

● அமெரிக்காவில், தற்போது ஆராய்ச்சி -யாளர்களுக்கு மட்டும் விற்பனை செய்யப்படும், “ஸ்பாட்” என்ற நாலுகால் ரோபோவை, எடுத்துக் கொண்டு ரஷ்யா சென்றது, பிரிஸ்டல் ஆராய்ச்சிக் குழு. அங்கே, 1986ல் கொடூர விபத்து நடந்த செர்னோபில் அணு உலை வளாகத்தில், நாலுகால் ஸ்பாட் ரோபோவை வலம் வரச் செய்தனர்.

● அங்கே, நான்காவது அணு உலையிலிருந்து இன்னும் கதிர்வீச்சு வருவதால், அதன் மேல் வலுவான எஃகு கூடாரத்தை ரஷ்ய அரசு அமைத்துள்ளது.

● இந்த நிலையில், அந்த வளாகத்தில் எந்த அளவுக்கு கதிர்வீச்சு உள்ளது என்பதை அளப்பது தான், ஸ்பாட்டிற்குத் தரப்பட்ட வேலை. அதை செம்மையாக செய்து முடித்தது, ஸ்பாட்.

● இடிபாடுகள், படிக்கட்டுகள், கதவு இடுக்குகள் என்று சகல சிக்கலான பகுதிகளிலும், தானாகவே முடிவெடுத்து நடந்து செல்லும் திறன் கொண்டது ஸ்பாட் என்கின்றனர், அதன் தயாரிப்பாளர்களான பாஸ்டன் டைனமிக்சின் அதிகாரிகள் எதிர்காலத்தில், அணு உலை விபத்துகள் நேர்ந்தால், முதற்கட்ட நிவாரணப் பணிகளுக்கு உதவும் வகையில், ஸ்பாட் ரோபோக்களை அந்நிறுவனம் தயாரித்து வருகிறது.

அறுசுவை சமையல்

அவல் போண்டா

தேவையான பொருட்கள்:

- அவல் - ஒரு கப்
- வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு - 2
- கடலை மாவு - 1/2 கப்
- பச்சை மிளகாய் - 3
- மிளகாய் தூள் - ஒரு ஸ்பூன்
- வெங்காயம் - 2 (பொடியாக)
- கொத்தமல்லி இலை - ஒரு கைப்பிடி
- சாட் மசாலா - ஒரு ஸ்பூன்
- இஞ்சி - ஒரு துண்டு (பொடியாக)
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - ½ லிட்டர்

செய்முறை:

❖ அவல் போண்டா செய்வதற்கு முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு கப் அவல் சேர்க்கவும்.

❖ பின்பு அவற்றில் வேகவைத்த உருளை கிழங்கை சேர்த்து நன்றாக மசித்து விடவும்.

❖ பின்பு நறுக்கிவைத்துள்ள இஞ்சி மற்றும் பச்சைமிளகாய் சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து விடவும்.

❖ பிறகு அவற்றில் 1/2 கப் கடலை மாவு, ஒரு ஸ்பூன் சாட் மசாலா, ஒரு ஸ்பூன் மிளகாய் தூள், தேவையான அளவு உப்பு, கொத்தமல்லி மற்றும் சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி பிசைய வேண்டும்.

❖ அதன் பிறகு சிறு சிறு உருண்டைகளாக செய்து, ஒரு தட்டில் தனியாக எடுத்து வைத்து கொள்ளவும்.

❖ ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடேறியதும் அவற்றில் உருட்டி வைத்துள்ள உருண்டைகளை போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.

❖ அவ்வளவு தான் சூடான சுவையான அவல் போண்டா தயார்.

Publisher : R.Rajesh
Editor : Saranya Rajesh
Photographs : Live View Media
Marketing manager : P.Ravikumar
Designer : S.Aswini

Express Velachery
Weekly - News Paper
37F, 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
044-42077325 / 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.

“ஆதன் யாக்கை பந்தனம்” புத்தக வெளியீட்டு விழா

எக்ஸ்பிரஸ் வேளச்சேரி எடிட்டர் திருமதி சரண்யா ராஜேஷ் அவர்கள், தனது பெற்றோர்களான தெய்வத்திரு T.சுப்பிரமணியன் அவர்கள் (பவானி பில்டர்ஸ்) மற்றும் தெய்வத்திருமதி பவானி சுப்பிரமணியன் அவர்களுக்குமான சமர்ப்பணமாக எழுதிய ‘ஆதன் யாக்கை பந்தனம்’ என்ற புத்தகத்தின் வெளியீட்டு விழா 01.01.2021 அன்று எக்ஸ்பிரஸ் வேளச்சேரி அலுவலகத்தில் நடைபெற்றது. உடல் உயிர் மற்றும் ஆன்மாவின் உன்னதமான உணர்வுகளின் உண்மையைப் பற்றி விளக்கக்கூடிய இந்த நாவலை, Ateliers Fitness நிர்வாகியும் Mr.World என்ற பட்டத்தின் உரிமையாளருமான திரு.அரசு மௌனகுரு அவர்கள் வெளியிட்டார். அவரது வருகைக்கு நன்றி பாராட்டி எக்ஸ்பிரஸ் வேளச்சேரியில் நிர்வாகியான திரு ராஜேஷ் அவர்கள் அன்பு பரிசளித்து கௌரவித்தார்.

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