EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

VOL - 4 ISSUE - 45 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

மக்களை தேடி மேயர் திட்டம்... நேரடியாக மனு அளித்த பொது மக்கள்...

நமது வேளச்சேரியில் 12.07.2023 அன்றைய தினம் சென்னை மாநகராட்சி மண்டலம் 13 அலுவலகத்தில் நடைபெற்ற மக்களை தேடி சென்னை மாநகராட்சி மேயர் என்ற நிகழ்ச்சியில் அன்னை இந்திரா நகர் நலவாழ்வு சங்க நிர்வாகிகள் மற்றும் வேளச்சேரி நலவாழ்வு சங்க

கூட்டமைப்பின் நிர்வாகிகள் நம்முடைய வேளச்சேரி நகர் பகுதியில் மாநகராட்சி செய்ய வேண்டிய பணிகள் பற்றிய மனுக்களை வணக்கத்திற்குரிய மேயர் மற்றும் ஆணையர் மற்றும் துணை மேயர் வேளச்சேரி மாமன்ற உறுப்பினர் அவர்களிடம் கொடுத்துள்ளனர்.

டான்சிநகர் நலவாழ்வு சங்கத்தின் சார்பாக வைக்கப்பட்ட கோரிக்கைகள்...

நமது வேளச்சேரி 13,வது மண்டல குழுதலைர், திரு.துரை 177,வது மாமன்ற உறுப்பினர் திரு.மணிமாறன் உதவி ஆணையர், உதவி செயற்பொறியாளர், உதவி பொறியாளர் ஆகியோர் சங்க நிர்வாகிகளை 13.07.2023 அன்று காலை சந்தித்தார்கள். அவர்களிடம் 12,14,16,20 ஆகிய முக்கிய போக்குவரத்து சாலைகளில் புதிதாக தார்சாலை போடவேண்டியும், 3,வது தெரு 17,Ex,14,வது தெரு வரதராஜபுரம் ஆகியதெருக்களில் மழைநீர் கால்வாய் அமைக்கவேண்டியும் கோரிக்கை வைக்கப்பட்டது. அவர்களின் கோரிக்கை ஏற்று விரைவில் நடவடிக்கை எடுப்பதாக தெரிவித்துள்ளார்கள் என்பதை தெரிவித்துக்கொண்டனர்.

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
- Cholastrol, BP
  கொலஸ்ட்ரால்இ 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, keelkattalai, chennai-600117

Adviser:K.VIJAYA KANCHANA
MSC Food & Nutrition.

email:Nutritionnfc@gmc

Mobile:9790 902400
email:Consultantnfc@gmail.com

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

Friday Price

பெட்ரோல் விலை	டீசல் விலை
விலை 1 லிட்டர் 102.74	விலை 1 லிட்டர் ₹ 94.33

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	5545	1 கிராம்	6012
	8 கிராம்	44360	8 கிராம்	48096
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	81.30		
	1 கிலோ	81300		

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

குழந்தைகள் கல்வியில் சிறந்து விளங்கவும், வீட்டில் தாராளமாக செல்வ வளம் பெருகவும் லக்ஷ்மி ஹயக்ரீவர் வழிபாடு...

செல்வ வளத்துடன் வாழ வேண்டும் என நாம் நினைப்பதெல்லாம் சரி தான். ஆனால் அந்த செல்வத்தை சேர்க்க வேண்டும் எனில் அதற்கான ஞானத்தை பெற வேண்டும். அந்த ஞானம் நாம் மட்டும் பெறாமல் நம் குழந்தைகளும் பெற்று கல்வியில் சிறந்து விளங்கி வீட்டிலும் செல்வ வளங்கள் பெருகி இருந்தால் அந்த குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை. அப்படி ஒரு செல்வ வளத்தையும் ஞானத்தையும் அளிக்கக் கூடிய லட்சுமி ஹயகீரவரை எப்படி வழிபாடு செய்வது பற்றி தான் இந்த ஆன்மீகம் குறித்த பதிவில் தெரிந்து கொள்ளப் போகிறோம்.

கல்வி செல்வம் செல்வ வளம் இரண்டும் ஒரு சேர பெற லக்ஷ்மி ஹயக்ரீவர் வழிபாடு முதலில் ஹயக்ரீவர் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம். முன் காலத்தில் மதுர் கைடவர் என்ற இரு அரக்கர்கள் உலகத்தை ஆள வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் வாழ்ந்தார்கள். உலகை ஆள வேண்டுமெனில் படைக்கும் கடவுளாக மாற வேண்டும் என முடிவு செய்தார்கள். படைக்கும் கடவுளான பிரம்மா வேதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தான் படைக்கும் தொழிலை செய்தார். அந்த வேதத்தை நாம் கொண்டு சென்று விட்டால் படைப்பு தொழிலை நாமே செய்து உலகை ஆளலாம் என்ற எண்ணத்தில் எடுத்து கடலுக்குள் சென்று விட்டனர்.

இதனால் பிரம்மா விஷ்ணு பெருமானிடம் முறையிட அவர் அரக்கர்கள் எப்படி மனித உடலும், குதிரை முகமாகவும் இருந்தார்களோ, அதே போல தானும் உருமாறி கடலுக்கு அடியில் சென்று அவர்களை வதம் செய்து வேத புத்தகத்தை கொண்டு வந்து பிரம்மாவிடம் கொடுத்தாக சொல்லப்படுகிறது. வேத புத்தகத்தையே காப்பாற்றி தந்தமையால் இவரை வணங்கும் போது கல்வியும் குழந்தைகள் சிறந்து விளங்க என்பதால் தான் கல்விக்கான தெய்வமாக இவரை வழிபாடு செய்கிறோம்.

அது மட்டும் இன்றி கல்வி கடவுளான சரஸ்வதி தாயாரை தன்னுடைய சந்தேகங்களை தீர்த்ததற்காக இவரை தான் அணுகுவார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அத்தகைய ஹயகீரவரை கல்விக்காக மட்டும் வணங்காமல் அத்துடன் சேர்த்து நம்முடைய குடும்ப நலனுக்காக வணங்குவதாக இருந்தால் லட்சுமி ஹயக்ரீவராக வணங்க வேண்டும். அந்த வழிபாடு பற்றி தான் இப்பொழுது நாம் தெரிந்து.

இந்த வழிபாட்டிற்கு லஷ்மி ஹயக்ரீவர் படத்தை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு வேளை இந்த படம் கிடைக்காத பட்சத்தில் நீங்கள் பெருமாளின் படத்தையே வைத்து வணங்கலாம். ஏனெனில் அவரின் அவதாரம் தான் இவர். இவருக்கு ஏலக்காய் மாலை சாற்ற வேண்டுயது மிக மிக முக்கியமானது. அதன் பிறகு தீபம் ஏற்றி வைத்து பசும்பாலை காய்ச்சி அதில் ஏலக்காய் போட்டு நெய்வேத்தியமாக படைக்க வேண்டும் இது தான் மிகவும்.

அதன் பிறகு நீங்களும் உங்கள் குழந்தைகளும் வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவருமே துளசி இலைகளை கையில் கொண்டு அவருக்கு கீழே உள்ள இந்த மந்திரத்தை ஜெபித்தபடி துளசி அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும்.

ஹயக்ரீவ மூல மந்திரம்:

உத்தீக ப்ரண வோத்கீத
ஸர்வ வாகீச்வரேச்வர
ஸர்வ வேத மயோசந்த்ய
ஸர்வம் போதய் போதய

இந்த வழிபாடு முடிந்த பிறகு படைத்த நெய்வேத்திய பாலை குழந்தைகளுக்கு முதலில் கொடுத்து விட்டு அதன் பிறகு நீங்களும் அருந்தலாம். இவ்வளவு தான் இந்த வழிபாடு.

இதைத் தொடர்ந்து செய்து வரும் போது குழந்தைகள் கல்வியில் நல்ல முன்னேற்றம் பெறுவதோடு வீட்டிலும் லட்சுமி கடாட்சம் தேதிக்கு நல்ல மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழலாம்.

மருத்துவ பயன்கள்

சிறுநீரகத்தை சுத்திகரிக்கும் இயற்கை முறை வீட்டு மருத்துவம்

நமது உடலில் சிறுநீரகங்கள் தான் பெரும் பங்கு ஆற்றுகின்றது. ரத்தத்திலுள்ள யூரியா போன்ற கழிவு பொருட்களை பிரித்தெடுத்து நீருடன் சேர்த்து சிறுநீராக வெளியேற்றுகிறது. எனவே அதனை நல்ல முறையில் பராமரிப்பது அவசியம். சிறுநீரகத்தை சுத்திகரிக்கும் இயற்கை முறை வீட்டு மருத்துவம் பற்றி இங்கு காணலாம்.

எலுமிச்சை + கொத்தமல்லி + சீரகம்

எலுமிச்சை - 2 துண்டு
கொத்தமல்லி - சிறிதளவு (தண்டுடன்)
சீரகம் -1 ஸ்பூன்

எலுமிச்சை

எலுமிச்சை பாதி அளவு எடுத்துக் கொண்டு அதனை சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி கொள்ளுங்கள்.

கொத்தமல்லி

கொத்தமல்லியை தண்டுடன் சிறிதளவு எடுத்து கொள்ளுங்கள்.

சீரகம்

சீரகம் 1 ஸ்பூன் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

செய்முறை

மூன்றும் இந்த விகிதத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு ஒரு பாத்திரத்தில் 250 மில்லி அளவு நீரை எடுத்துக் கோண்டு அதில் இந்த 3 பொருட்களையும் சேர்த்து 10 நிமிடத்திற்கு நன்றாக கொதிக்க வைக்க வேண்டும். தண்ணீரின் அளவு பாதியாக குறையும் அளவிற்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

பின்பு வடிகட்டி நன்றாக ஆறவைத்து குடிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு

இந்த நீரை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும். குடித்த பின்பு 1 மணி நேரம் கழித்து தான் காலை உணவை உண்ண வேண்டும்

உடல்சோர்வு, ரத்தம் சம்மந்தமான பிரச்னை உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து நான்கு நாட்கள் குடிக்க வேண்டும். அதன்பின்பு மாதம் 1 முறை குடிப்பது உடல் நலத்திற்கு நல்லது

உடல் எடையை குறைக்க நினைப்பவர்கள், வாய்வு தொல்லை இருப்பவர்கள் வாரம் மூன்று நாட்கள் குடிக்கலாம். ஒரு சிறிய துண்டு இஞ்சியை அதனுடன் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து குடிப்பது நல்லது. தேவைப்பட்டால் குடிப்பதற்கு முன் 1 ஸ்பூன் தேனை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்

ஆஜீரண கோளாறை போக்கும்.
உடல் எடையை குறைக்கும்.
வாயு தொல்லையை போக்கும்.
சிறுநீரகத்தை சுத்தப்படுத்தும்.

முக்கிய குறிப்பு

3 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வேண்டாம்.

எலுமிச்சையின் மற்ற பயன்கள்

தினமும் எலுமிச்சைச் சாறு குடிப்பதன் முலம் சிறுநீரில் உள்ள சிட்ராஸ் அளவை குறைத்து சிருநிர்ப்பையில் கல் சேர்வதைத் தடுக்க உதவுகிறது.

ஏதேனும் பூச்சிக்கடியால் தோலில் அரிப்பு ஏற்பட்டால் எலுமிச்சை பலத்தை சிறிதாக நறுக்கி கடி பட்ட இடத்தில் தடவ வேண்டும். பூச்சிக்கடியால் ஏற்பட்ட அலர்ஜியை இது குறைக்கும்.

எலுமிச்சை பழசாறு உடலை குளிர்ச்சியாக்கும் தன்மை கொண்டது. இதன் மூலம் தோல் எரிச்சல்,வெப்ப நோய்கள் தாக்குதல் போன்றவற்றிலிருந்து உடலுக்கு பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.

எலுமிச்சைப் பழச்சாறை இளஞ்சூடான தண்ணீரில் கலந்து குடித்தால் வயிற்றுக்கு மிகவும் நல்லது.செரிமானப் பிரச்சனைகள், குமட்டல், வாந்தி, போன்ற சிக்கல்களுக்கெல்லாம் எலுமிச்சைப் பழச்சாறு சரியான நிவாரணியாக செயல்படுகிறது.

தினமும் ஏதேனும் ஒரு வகையில் எலுமிச்சை சாறை சேர்த்து கொள்ளவதன் முலம் உடல் எடை குறையும்.

தேவிபட்டினம் நவபாஷாணம் நவக்கிரக கோவில் வரலாறு

நவகிரகங்கள் - ஒன்பது தெய்வங்கள்

இந்து மதத்தில், நவக்கிரகங்கள் ஒன்பது தெய்வங்கள் என்று நம்பப்படுகிறது, அவை பூமியில் மனித வாழ்க்கையை பாதிக்கின்றன. இந்த நவகிரகங்கள் இந்து ஜோதிடத்தை உருவாக்குகின்றன, அவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:

தி சூர்யா

சூரியக் கடவுள் நவகிரகங்களின் தலைவராகக் கருதப்படுகிறார், மேலும் சூரியக் கடவுளுடன் தொடர்புடைய நிறம் ஆரஞ்சு. அதனுடன் தொடர்புடைய நாள் ஞாயிற்றுக்கிழமை.

சந்திரா

சந்திரா, சந்திரன் கடவுள் இறுதி முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர், ஏனெனில் இந்து மதத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் சந்திர நாட்காட்டியைப் பின்பற்றுகிறார்கள் மற்றும் அவருடன் தொடர்புடைய நிறம் வெள்ளை. அதனுடன் தொடர்புடைய நாள் திங்கட்கிழமை.

ராகு

ராகு நிழல் கிரகமாகக் கருதப்படுகிறார், மேலும் சூரியக் கடவுளான சூரியனின் கிரகணத்திற்கு காரணமானவர். ராகுவுடன் இணைக்கப்பட்ட நிறம் அல்ட்ரா வயலட் ஆகும்.

கேது

ராகுவைப் போலவே, கேதுவும் நிழல் கிரகமாகக் கருதப்படுகிறது மற்றும் சந்திரன் கடவுளான சந்திரனின் கிரகணத்திற்கு காரணமாகும்.

சுக்ரா

வீனஸ் கிரகத்தின் தெய்வம் சுக்ரா, அசுரர்களுக்கு (அசுரர்களுக்கு) பயிற்றுவிப்பவர். சுக்ராவுடன் இணைக்கப்பட்ட நிறம் வெள்ளை. அதனுடன் தொடர்புடைய நாள் வெள்ளிக்கிழமை.

சனி

சனி, சனி கிரகத்தின் தெய்வம் நீதியின் கடவுளாக வணங்கப்படுகிறது மற்றும் அவருடன் தொடர்புடைய நிறம் கருப்பு. அவருடன் தொடர்புடைய நாள் சனிக்கிழமை.

சனி சாலிசாவை உச்சரிப்பதன் மூலம் சனி தோஷம் அல்லது சனி தசாவை குறைக்கலாம் .

குரு

பிருஹஸ்பதி என்றும் அழைக்கப்படும் குரு கிரகம் வியாழன் கிரகத்தின் கடவுள். அதனுடன் தொடர்புடைய நாள் வியாழக்கிழமை. அவர் தொடர்பான நிறம் மஞ்சள்.

தி மங்கள்

மங்கல், கோபத்தின் கடவுள் செவ்வாய் அல்லது சிவப்பு கிரகத்தின் பெயர், எனவே தொடர்புடைய நிறம் சிவப்பு. அவருடன் தொடர்புடைய நாள் செவ்வாய்.

புத்தர்

புதன் புதன் கிரகத்துடன் தொடர்புடைய கடவுள் மற்றும் அவருடன் தொடர்புடைய நிறம் பச்சை. அதனுடன் தொடர்புடைய நாள் புதன்கிழமை.

தேவிபட்டினம் கோவில் வரலாறு

பழங்காலத்தில் மகிஷாசுரன் என்ற அசுரன் தான் பெற்ற வரத்தைக் கொண்டு சொர்க்கத்தின் தேவர்களை சித்திரவதை செய்தான். பயத்தில் சிதறிய தேவர்கள், தங்களைக் காப்பாற்றுமாறு பராசக்தி தேவியிடம் முறையிட்டனர். சொர்க்கத்தின் தெய்வங்களின் வேண்டுகோளின் பேரில், பராசக்தி தேவி அரக்கன் மகிஷாசுரனுடன் போரிட வந்தாள். அரக்கன் தேவியைக் கண்டு பயந்து தேவிபட்டினத்தில் உள்ள சக்ர தீர்த்தத்தில் ஒளிந்து கொள்கிறான். பராசக்தி தன் சக்தியால் சக்ர தீரத்தை உலர்த்தி மகிஷாசுரனை அழிக்கிறாள். மகிஷாசுரன் அழிக்கப்பட்டதைக் கண்டு மகிழ்ந்த தேவர்கள், தேவிக்கு அமுதத்தைப் பொழிந்தனர். இதனால் தேவிபுரம் தேவிபட்டினம் ஆனது.

ராம அவதாரம்

இலங்கையின் அரசனான ராவணன், படைப்பின் கடவுளான பிரம்மாவை நோக்கி தியானம் செய்தான், அதன் விளைவாக தேவர்களாலும் அசுரர்களாலும் கொல்லப்பட முடியாத வரத்தைப் பெற்றான். ஆனால், ராவணன் மனிதர்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடவில்லை, இதுதான் ராம அவதாரத்தின் பின்னணி.

இருாவணன் இராமனின் மனைவியான சீதாவைக் கவர்ந்து அசோகவனத்தில் சிறை வைத்தான், இராமன் சீதையைக் காப்பாற்ற வந்தான். வழக்கங்கள் மற்றும் மரபுகள் சொல்வது போல், விநாயகர் மற்றும் நவக்கிரகங்களை நோக்கி ஒரு பூஜை செய்ய வேண்டும். இதனால், ராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் தற்போது உப்பூர் வெயிலுகந்த விநாயகர் என்று அழைக்கப்படும் இடத்தில் உள்ள விநாயகரை வழிபட்ட ராமர், 15 கிலோமீட்டர் தொலைவில் உள்ள தேவிபட்டினத்தில் உள்ள நவகிரகங்களை வழிபட்டு வந்தார்.

தேவிபட்டினம் நவபாஷாணம் நவக்கிரக கோவில் நுழைவு

நவபாஷாணம் கோவில் சிறப்பு அம்சங்கள்

அமைதியான கடலுக்கு நடுவே நவபாஷாண நவகிரகங்கள் அமைந்துள்ளன

மேலும் சிறப்பு என்னவெனில், நவகிரகங்கள் ஒன்பது கைப்பிடி மணலைக் கொண்டு ராமரால் செய்யப்பட்டது

பக்தர்கள் தங்கள் கைகளால் நவக்கிரகங்களுக்கு அபிஷேகம் செய்வது இத்தலத்தின் அழகு

ராமர் தனது சனிதோஷத்தை நிவர்த்தி செய்த தலம் இது

இந்த கோவிலுக்கு ஒரு முறை சென்று வந்தால், நமது முந்தைய ஜென்ம பாவங்கள் நீங்கும் என்பது நம்பிக்கை

இங்குதான் சிவபெருமானும் பார்வதி தேவியும் ராமருக்கு அருளியதால் திலகேஸ்வரருடன் சௌந்தர்ய நாயகியாக எழுந்தருளியுள்ளனர்.

தெற்கில் அமைந்துள்ள தேவிபுரம், கடலால் சூழப்பட்ட தேவிபட்டினம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் ராமர் தனது மனைவி சீதையை மீட்பதற்காக இலங்கைக்கு பாலம் கட்டினார்.

பிதுர் தர்ப்பணம் செய்ய விரும்புபவர்கள் இங்கே செய்யலாம்

தேவிபட்டினம் தெப்பத்திருவிழா

தமிழ் மாதமான "ஆடி" (மத்திய ஜூலை முதல் நடுப்பகுதி வரை - ஆகஸ்ட் வரை) 10 நாட்கள் இந்த கோவிலில் திருவிழா கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த திருவிழாவின் போது கிட்டத்தட்ட 1 லட்சம் பக்தர்கள் தங்கள் பிரார்த்தனைகளை வழங்க இங்கு வருகிறார்கள் என்று ஒரு நிலையானது கூறுகிறது.

இதேபோல், தை (ஜனவரி) அமாவாசை நாளில் பிரார்த்தனை செய்ய ஏராளமான பக்தர்கள் இங்கு கூடுகிறார்கள்.

BOOK REVIEW OF THE WEEK

Hey guys, today we're reviewing ***Geronimo Stilton Bollywood Burglary***. The book is rather short at only 109 pages. So, one day Geronimo receives an anonymous call while at home. When he receives it, an Indian rodent speaks to him, which is rather suspicious. He goes to the address they gave him and finds out that he received a call from a restaurant called Taj Mahal, which is the most stereotypical name you could give an Indian restaurant. He gets tangled up in another brand-new adventure. Let's start by talking about the characters, the good and the bad ones.

Geronimo:

Like the other books, Geronimo is very likable. He's funny charming and good natured. When Geronimo receives the call and picks it up, he is very keen to find out who it was. When he ends up at a restaurant, he is bewildered. He is lured inside by the aroma of all the food. He is mesmerized at the architecture of the building, with its rustic atmosphere and use of wood for the pillars and the door, he can't help but find it beautiful. After coming inside, he is greeted by a very peculiar and familiar rodent wearing a yellow kurta and a red dhoti. Stilton is given a contract that he must sign. Which turns out to be a consent form to go to India. He is given a tray full of food. As he eats, the spice level of the food goes on increasing until Geronimo literally must rush to a fountain to drink some water and cool his mouth. The peculiar mouse reveals himself to be Hercule Poirat, Geronimo's detective friend. He is forced to go to India. Geronimo later finds out that they need to go to India to meet their childhood friend Ratna Prem and to star in her new Bollywood romance film, restless hearts. Ratna had to go back to India when they were kids. When they land in New Delhi and go to the audition centre, Geronimo gets selected as the lead. But it turns out he can't dance at all. Ratna finally shows up to teach him to dance. When the shooting starts, Geronimo is shocked as he must do a lot of crazy things. He must go to the Sundarbans and be chased by a tiger and must learn to swim in the Ganga and ride a horse through a forest. While all this happens, Ratna's ruby, Heart of fire, gets stolen. Along with the ruby, a lot of other filming equipment gets stolen. After a long search, it is finally found. It is revealed to be someone that had snuck onto the set. For a book called the Bollywood Burglary, it sure does take a lot of time for the actual burglary to take place. It only takes place in the last 15 pages to happen, and it is only given 10 pages, which makes it boring. This raises a question as to why this book was named Bollywood Burglary instead of something like The Filmy Adventure. Overall, he was the best part of the book.

Hercule Poirot:

He is the detective friend of Geronimo. He is the one who forces him to go to India. He is also a close friend of Ratna. He is the most delightfully insane character in the series. He is my second favourite character aside from Geronimo. He is the reason that this book's events even take place. He is the one who made that one fateful phone call. When the ruby gets stolen, he was one of the people who were actively involved in the search for it. He is the one who takes the ruby back from the antagonist by offering him something in exchange. He has a unique design. He has a ridiculously long nose and has a huge hat. The character is very good. He needs his own book. He is one of the best lunatics in literature.

Ratna Prem:

Ratna is booooring! She is the blandest character in the whole series. All we know about her is that she's a friend of Geronimo and Hercule, she is pretty and kind, and knows how to dance. And that's it.

The antagonist and the Cast and Crew:

Let's start with the antagonist, the {kind of} villain of the book. He appears in the background of one o f the pages. He is then absent until the equipment gets stolen. He then appears when the ruby gets stolen. He's just an antagonist. He doesn't make a single sound throughout the book. The cast and crew are very underdeveloped. I kind of get it. They are not important to the story at all. But there is one huge problem with this. The author could have developed Ratna more because she hadn't developed the cast and crew of the movie that much. But that was not how it turned out. Ratna is boring and underdeveloped and even the cast and crew of the movie are boring and underdeveloped.

Overall Rating:

A huge, missed opportunity. The book went from endearing to dreadfully predictable by the end. Still a good read.

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

பழமொழிக்கு சரியான விளக்கம்

அற்பனுக்கு வாழ்வு வந்தால் அர்த்த ராத்திரியில் குடை பிடிப்பான்

இன்றைய தலைமுறையினரிடத்தில் இந்த பழமொழி இவ்வாறு கூறுவதை நாம் கேட்டிருப்போம் ஆனால் அன்று வயதானவர்கள் இந்த பழமொழி அவ்வாறு கூற வில்லை. அர்பணித்து வாழ்ந்து வந்தால் அர்த்த ராத்திரி-யிலும் கூட கொடை கொடுப்பான். இது தான் சரியான பழமொழி அதாவது மற்றவர்களுக்கு உதவும் குணம் கொண்டவர்கள் நேரம் காலம் பார்க்காமல் எந்த நேரத்திலும் மற்றவர்களுக்கு உதவும் வள்ளல்களை குறித்து நம்முடைய முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்த பழமொழி காலப்போக்கில் இவ்வாறு மறுவி விட்டது. ஆகையால் இந்த பழமொழி அர்பணித்து வாழ்ந்து வந்தால் அர்த்த ராத்திரியிலும் கொடை கொடுப்பான் என்று கூற வேண்டும் என்று கற்றுக் கொடுங்கள்

[254] திருக்குறள்

அருள் அல்லது யாது எனின் கொல்லாமை கோறல்
பொருள் அல்லது அவ்வூன் தினல்.

If merciless it is to kill,
To kill and eat is disgraceful.

ALTERNATIVES

Very dry - parched
Very upset - distraught
Very different - disparate
Very small - petite
Very tall - towering

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

KINDLY SHARE YOUR VALUABLE FEEDBACK

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 Vijayanar Nagar bus stand, Velacherry, Chennai - 600042
93827 29797
Chennai@arcusinfotech.com
https://arcusinfotech.com

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் உங்கள் உடமைகளில் சிறப்பு கவனம் தேவை. பணியிடத்தில் உங்களின் விலையுயர்ந்த பொருட்களை திருடுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

துலாம்

இந்த வாரம் உங்களுக்கு சாதகமான நிலையில் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. சொத்து அல்லது நிலம் தொடர்பான எந்தவொரு நீதிமன்ற வழக்கிலும் நீங்கள் வெற்றி பெறலாம்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம் மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும். நீங்கள் லாபம் ஈட்டவும் உங்கள் நிதி நிலையை வலுப்படுத்தவும் பல வாய்ப்புகளைப் பெற வாய்ப்புள்ளது.

விருச்சிகம்

இந்த வாரம் பணியிடத்தில் உங்கள் ஓய்வு நேரத்தை பயன்படுத்தி, கடந்த காலத்தில் முடிக்க முடியாத அனைத்து பணிகளையும் முடிக்க முயற்சி செய்யலாம்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் உங்கள் தொழிலுக்கு வழக்கத்தை விட முக்கியமானதாக இருக்கும், உங்களுக்கு பல புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது.

தனுசு

மாணவர்களுக்கு இந்த வாரம் சிறப்பாக அமையும். அத்தகைய சூழ்நிலையில், உங்கள் பங்கில், நீங்கள் தொடர்ந்து முயற்சி செய்து கடினமாக உழைக்க வேண்டும்.

கடகம்

உங்களை பிஸியாக வைத்திருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். நிதி மற்றும் பண பலன்களை வழங்குவதில், இந்த வாரம் வழக்கத்தை விட சிறப்பாக இருக்கும்.

மகரம்

இந்த வாரம் உங்கள் வருமானத்தை அதிகரிக்க நீங்கள் புதிய ஆதாரங்களைத் தேடுகிறீர்களானால், நீங்கள் பாதுகாப்பான பொருளாதார திட்டங்களில் மட்டுமே முதலீடு செய்ய வேண்டும்.

சிம்மம்

இந்த வாரம் பண நடமாட்டம் இருக்கும், ஒவ்வொரு வாய்ப்பையும் சரியாகப் பயன்படுத்தி, பணம் சம்பாதிப்பதற்கான உங்கள் முயற்சிகளைத் தொடரவும்.

கும்பம்

இந்த வாரம் நீங்கள் குடும்பத்திற்காக ஒரு புதிய வீட்டை வாங்கலாம் அல்லது உங்கள் பழைய வீட்டை அழகாகவும் ஒழுங்கமைக்கவும் முடிவெடுக்கலாம்.

கன்னி

இந்த வாரம், பல வணிகர்கள் தங்கள் வணிகத்திற்கு ஒரு புதிய திசையை வழங்குவது பற்றி சிந்திக்கலாம். இருப்பினும், ரிஸ்க் எடுப்பது உங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

மீனம்

இந்த வாரம் பெரிய பதவி உயர்வு அல்லது லாபம் கிடைக்க வாய்ப்பு உள்ளது, பணியிடத்தில் உங்கள் மூத்தவர்கள் உங்களின் பணியையும் சக ஊழியர்களையும் பாராட்டுவார்கள்.

YOGASANAM

வீரபத்ராசனம் 2

பலன்கள்:-

- நுரையீரலைப் பலப்படுத்துகிறது
- இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது
- கைகளை பலப்படுத்துகிறது
- வயிற்று உள்உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது.
- கால்களை, குறிப்பாக தொடைகளை, உறுதியாக்குகிறது
- இளம் வயதிலிருந்தே செய்து வந்தால் தட்டை பாதம் சரியாகிறது
- சையாடிக் வலியைப் போக்க உதவுகிறது
- மூட்டுகளை பலப்படுத்துகிறது
- முதுகு வலியைப் போக்க உதவுகிறது
- தோள் மற்றும் இடுப்புப் பகுதியை நீட்சியடையச் செய்கிறது
- உடலின் சமநிலையை மேம்படுத்துகிறது
- கவனத்தைக் கூர்மையாக்குகிறது

செய்முறை:-

தாடாசனத்தில் நிற்கவும்.

மூச்சை வெளியேற்றியவாறே கால்களை சுமார் 4 அடி விலக்கி வைக்கவும்.

மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும். கைகள் தோள் உயரத்தில் நேராக இருக்க வேண்டும்.

வலது பாதத்தை வலதுபுறம் நோக்கித் திருப்பவும். இடது பாதத்தை நேராக வைக்கவும் அல்லது சற்றே வலதுபுறம் நோக்கித் திருப்பவும்.

வலதுபுறம் பார்க்கும் வண்ணம் தலையைத் திருப்பவும்.

30 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருந்தபின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து எதிர்த் திசையில் மீண்டும் செய்யவும்.

குறிப்பு:-

தீவிர கழுத்து வலி உள்ளவர்கள் தலையைத் திருப்பாமல் நேராகப் பார்த்தவாறு ஆசனத்தைப் பயிலவும்.

தோள், முதுகு மற்றும் இடுப்புப் பகுதியில் தீவிர பிரச்சினை உள்ளவர்கள் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்கவும்.

SUDOKU GAME

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

சொல் விளையாட்டு

சிறியகிராமம்

____________ ____________

____________ ____________

____

சொல்லுக்குள் சொல்
5 சொற்கள்
கண்டுபிடியுங்கள்.

எக்ஸ்பிரஸ் ஜோக்ஸ்........

<u>கணவன்:</u> ஏய் அங்க பாரு அங்க பாரு உங்க சொந்தக்காரங்க எல்லாம் வந்துகிட்டு இருக்காங்க.

(கிச்சனில் சமைத்துக்கொண்டிருந்த மனைவி ஓடிவந்து வெளியே வந்து பார்த்த போது குரங்குகள் வரிசையாக வந்து கொண்டிருந்தன அதைப்பார்த்த மனைவிக்கு வந்ததே கோபம். அடுத்து மனைவி சொன்னதுதான் செம ட்விஸ்ட்)

<u>மனைவி:</u> வாங்க மாமா... வாங்க அத்தை..வாங்க கொழுந்தனாரே.. வாங்க நாத்தனாரே என்று அழைக்க.. கணவன் செம பல்பு வாங்கினார். இருந்தாலும் மனைவி சொன்னதற்கு பதில் கொடுக்க வேண்டுமே

<u>கணவன்:</u> "ஏய்..என்னடி வாய் ரொம்ப நீளுது..அவங்க எல்லாம் என்னோட அப்பா அம்மாவா?" நீங்க போலீஸ் கிடையாது..

<u>மனைவி:</u> நீங்கதானங்க என்னோட சொந்தம்னு சொன்னீங்க.. உங்கள கட்டிக்கிட்டதுக்கு அப்புறம் உங்க வீட்டு ஆளுங்கதாங்க என்னோட சொந்தம் அதனாலதான் அப்படி வரவேற்பு கொடுத்தேன்.

<u>கணவன்:</u> (பேச்சை மாற்ற வேண்டுமே) சரி சரி ஊர்ல இருந்து அப்பா அம்மா வரப்போறாங்களாம் போன் வந்துச்சு..

<u>மனைவி :</u> "எனக்கு ஒரே குளிர் ஜுரமா இருக்கு என்னால எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது.. அவங்களை இன்னொரு நாளைக்கு வரச்சொல்லுங்க"..

<u>கணவன்:</u> அப்படியா இரு உடனே நான் போன்ல சொல்லிடுறேன்.. "அத்தை.. மாமா உங்க பொண்ணுக்கு உடம்பு சரியில்லையாம் நீங்க அடுத்த மாசம் வருவீங்களாம்"...

<u>மனைவி:</u> "என்னது எங்க அப்பா அம்மாவா? அதை ஏன் நீங்க தெளிவா சொல்லலையே"..

<u>கணவன்:</u> "நீ எங்க சொல்ல விட்டே.. நான் சொல்லி முடிக்கிற முன்னாடியே உனக்கு உடம்பு சரியில்லைன்னு சொல்லிட்டியே..(மைண்ட் வாய்ஸ்சில்.. நல்ல வேளை நான் தப்பிச்சிட்டேன்)

<u>மனைவி:</u> "உங்க அப்பா அம்மா பத்தி நான் சொன்னதுக்கு நீங்க என்ன என்ன பழி வாங்கிட்டீங்கல்ல..இருங்க உங்கள நான் வச்சிக்கிறேன்".

<u>கணவன்:</u> (மைன்ட் வாய்ஸ்) அடியே நீ படிச்ச ஸ்கூல்ல நான் ஹெட் மாஸ்டர்.. பல்டி அடிக்கிறதுல நான் பிஎச்டி வாங்கியிருக்கேனாக்கும்..எங்க கிட்டயேவா?

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

PRAWN FRIED RICE

For marinating prawns

200 grams prawns, cleaned, medium size
1 teaspoon soy sauce
1/2 teaspoon red chilli flakes
2 teaspoon corn starch

Egg mixture

3 eggs
1/4 teaspoon black pepper powder
1/4 teaspoon salt

For making fried rice

3 tablespoon vegetable oil (divided)
2 teaspoon minced garlic
1 teaspoon minced ginger
1/4 cup onion, finely chopped
1/4 cup carrots, chopped
1/4 cup sweet corn
1/4 cup green peas
1 teaspoon red chilli flakes
1/4 teaspoon salt
1/4 teaspoon black pepper powder
1 stock cube
1/4 teaspoon sugar
2 tablespoon soy sauce
3 cups cooked rice
2 sprigs spring onions, chopped

INSTRUCTIONS

Marinating the prawns :

In a bowl, combine the cleaned prawns, soy sauce, and red chili flakes.

Add corn starch and mix well until the prawns are coated. Let it marinate for 15 minutes.

Preparing the egg mixture:

In a separate bowl, whisk together the eggs, black pepper powder, and salt until well combined. Set aside.

Making the fried rice:

Heat a little oil in a wok or pan over medium heat.

Add the marinated prawns and cook for 3-4 minutes until they are nicely roasted. Remove the prawns from the pan and set them aside on a plate to cool.

In the same pan, add the egg mixture and scramble the eggs until they are fully cooked. Transfer the scrambled eggs to a plate and let them cool.

Add a little more oil to the pan and add minced garlic, minced ginger, and chopped onions. Sauté for a couple of minutes until they become fragrant.

Add the chopped carrots, sweet corn, and green peas to the pan. Cook for 3-4 minutes, stirring occasionally.

Sprinkle red chili flakes, black pepper powder, salt, stock cube, and a little sugar over the vegetables. Mix well, ensuring that the stock cube is fully dissolved.

Pour in the soy sauce and stir to coat the vegetables evenly.

Add the cooked rice, cooked prawns, and scrambled eggs to the pan. Mix everything together gently, ensuring the rice and other ingredients are well combined.

Finally, finish off the dish by sprinkling generous amounts of chopped spring onions on top.

SUDOKU ANSWER

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

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.

GENERAL KNOWLEDGE ANSWERS

1.Bhimrao Ramji Ambedkar
2.Savitribai Phule
3.Captain Prem Mathur
4.Vijaya Lakshmi Pandit
5.Pali
6.Tessy Thomas
7.14th Century AD
8.Neerja Bhanot
9.1919
10.20 years
11.Karnam Malleswari
12.Rabindranath Tagore
13.Indus Valley Civilisation
14.Janaki Ammal
15.206
16.Norway
17.Homo habilis and Homo erectus
18.The sea is sometimes filled with the blooms of the algae Trichodesmium Erythraeum. When they die, the water becomes reddish-brown. It is also known as 'sea sawdust'.
19.Milk, eggs, fish, nuts, legumes, red meat, etc.
20.Carbon dioxide, methane, fluorinated gases (F-gases), and nitrous oxide
21.Dmitri Mendeleev
22.Calcium Carbide
23.Carbon
24.Nitrous Oxide
25.360-degree celsius

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

விடுகதை விளையாட்டு

1. பறந்து செல்லும் ஆனால் பறவையும் அல்ல பால் கொடுக்கும் ஆனால் விலங்கும் அல்ல -அது என்ன ?

2. பச்சை கீரை பொரிக்க உதவுவது . வழுக்க உவுதவும் . -அது என்ன ?

3. பேப்பர் கிடையாது வாய்பாடு தெரியாது . கணக்கிலோ புலி -அது என்ன?

4. பணத்தை அள்ளித் தருவதாக கூறி பணத்தை எல்லாம் அள்ளிகொள்ளும் பூதம் -அது என்ன ?

5. உலகமெங்கும் படுக்கை விரித்தும் உறங்காமல் அலைகிறேன். -அவன் யார் ?

6. காற்று வீசும் அழகான மரம் . -அது என்ன ?

7. உள்ளே இருந்தால் ஓடித்திரியும் வெளியே வெளியே வந்தால் விரைவில் மடியும் . -அது என்ன ?

8. ஓடுமாம் சாடுமாம் ஒற்றைக் காலில் நிற்குமாம். -அது என்ன ?

9. ஐந்து ஊர்களுக்கு ஒரே மந்தை -அது என்ன ?

10. கால் இல்லாத மான் வேர் இல்லா புல்லை தின்னும் -அது என்ன ?

சென்ற வார சொல் விளையாட்டு விடைகள்

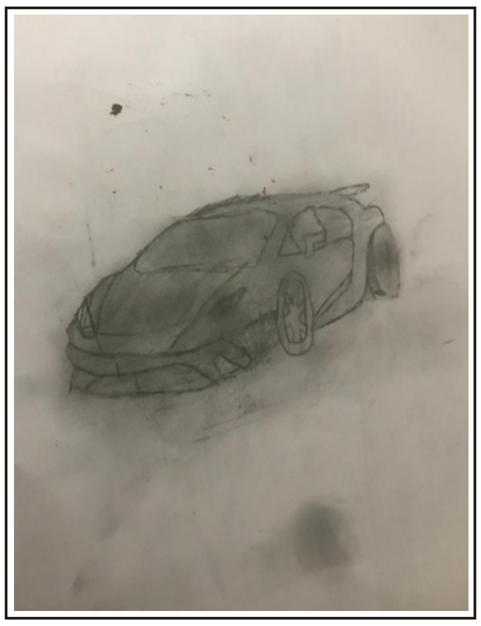
1.வட்டம் 2.அல்லி 3.வலி 4.வடம்
5.அடம்

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.வானம் 2.குளிர்
3.நெருப்பு 4.நாய்
5.இளநீர் 6.உப்பு
7.எறும்புகள் 8.கண் இமை

CHUTTIES CORNER

தனித்திறமை பகுதி



Joshua Daniel
Class 5
St. Theresa Bacq
Public School,
Bangalore.

MEHENDI

PAPER CRAFT

படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை கண்டுபிடியுங்கள்...!

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