EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

VOL - 5 ISSUE - 19 Editorial : 044-42077328 / 7305837388

CHENNAI BOOK FAIR...

The 48th edition of the Chennai Book Fair will begin on 27-Dec-2024 with Tamil Nadu Deputy Chief Minister Udhayanidhi Stalin and School Education Minister Anbil Mahesh Poyyamozhi inaugurating the event at 4.30 p.m.

A total of 900 halls will be set up with a 10% discount on all books at all venues. Stalls will be set up by 10 government departments, including the Tamil Nadu Textbook and Educational Services Corporation. The Hindu Religious and Charitable Endowments department will also set up a stall for the first time.

Other publishers, including Penguin, Random House India, HarperCollins Publishers India, Simon & Schuster India, along with the American Consulate and British Council, will also participate in the fair.

According to S.K.Murugan, secretary of Booksellers and Publishers Association of South India (Bapasi), a stall by Thirunangai Press LLP and a stall for braille publications have also been set up. Further, rest areas for senior citizens have also been set up at this year's book fair. "We have also ensured there are better structures to prevent rains from affecting the fair like last time," he added.

Free tickets will be distributed to school and college students to encourage the habit of reading.

The book fair will go on for 17 days at YMCA Grounds, Nandanam, concluding on January 12, 2025 and is open from 11 a.m. to 8.30 p.m.

பொங்கல் பரிசுத்தொகுப்பு- ஜனவரி 9ம் தேதி முதல் டோக்கன் விநியோகம்...

2025ம் ஆண்டு பொங்கல் பண்டிகையையொட்டி அனைத்து குடும்ப அரிசி அட்டைதாரர்களுக்கும் பொங்கல் பரிசுத் தொகுப்பு வழங்கப்படும் என தமிழக அரசு அறிவித்துள்ளது.

அரிசி குடும்ப அட்டைதாரர்களுக்கு தலா ஒரு கிலோ பச்சரிசி, ஒரு கிலோ சர்க்கரை, ஒரு முழுக் கரும்பு வழங்கப்படும் எனவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும், 2.20 கோடி அரிசி குடும்ப அட்டைதாரர்களும், இலங்கைத் தமிழர் மறுவாழ்வு முகாம்களில் வசிக்கும் குடும்பத்தினர்களும் பயன்பெறுவார்கள்

பொங்கல் பரிசுத்தொகுப்பு வழங்குவது மூலம் அரசுக்கு ரூ.249.76 கோடி செலவு ஏற்படும் என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

பொங்கல் பரிசுத்தொகுப்புடன் இலவச வேட்டி, சேலைகள் வழங்கப்படும் என்றும் இலவச வேட்டி சேலைகள் அனைத்தும் தயார் செய்யப்பட்டு அனைத்து மாவட்டங்களுக்கும் அனுப்பி வைக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இந்நிலையில், பொங்கல்

பரிசுத்தொகுப்பு பெற்றுக் கொள்ள வரும் ஜனவரி 9ம் தேதி முதல் டோக்கன் விநியோகம் தொடங்கும் என தமிழக அரசு அறிவித்துள்ளது.

அதன்படி, முதல் நாளில் முற்பகல் 100 பேருக்கும், பிற்பகலில் 100 பேருக்கும் டோக்கன் வழங்க அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதேபோல், 2ம் நாள் முதல் முற்பகல் 200 பேருக்கும், பிற்பகலில் 200 பேருக்கும் டோக்கன் வழங்க ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. பொங்கல் பண்டிகைக்கு முன்பு பரிசுத்தொகுப்பினை வழங்கிடும் வகையில் டோக்கனில் தேதியை குறிப்பிட அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது. மேலும், கூட்ட நெரிசல் அதிகம் ஏற்படும் கடைகளில் போலீசாரின் பாதுகாப்பு போட அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

புத்தாண்டு கொண்டாட்டம்- பொது மக்களுக்கு கட்டுப்பாடுகள் விதிப்பு...

புத்தாண்டு நெருங்கி வரும் நிலையில், அதன் கொண்டாட்டம் தொடர்பாக சென்னை மாநகர காவல்துறை கட்டுப்பாடுகள் விதித்துள்ளது.

அப்போது, புத்தாண்டை எந்த ஒரு பிரச்சினையும் இல்லாமல் மகிழ்ச்சியாக கொண்டாட பொது மக்களுக்கு, வேண்டுகோள் விடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இதுகுறித்து சென்னை பெருநகர காவல்துறை சார்பில் வெளியிட்டுள்ள செய்திக்குறிப்பில் கூறியிருப்பதாவது:-

சென்னை பெருநகர காவல் ஆணையாளர் தலைமையில் புத்தாண்டு தினம் பொதுமக்கள் பாதுகாப்பு தொடர்பாக கலந்தாய்வு கூட்டம் நடத்தப்பட்டது.

சென்னை பெருநகர காவல் ஆணையாளர் அருண் தலைமையில் 2025-ம் ஆண்டு புத்தாண்டு தினத்தையொட்டி பொதுமக்கள் அமைதியாகவும். பாதுகாப்பாகவும் புத்தாண்டு கொண்டாட அன்று (28.12.2024) காவல் ஆணையாளர் அலுவலகத்தில், காவல் அதிகாரிகளுடன் கலந்தாய்வு கூட்டம் நடத்தப்பட்டது. இதில் சென்னை பெருநகரில் பணிபுரியும் கூடுதல் காவல் ஆணையாளர்கள், இணை ஆணையாளர்கள் மற்றும் துணை ஆணையாளர்கள் கலந்து கொண்டனர். 31.12.2024 அன்று இரவு 9.00 மணியிலிருந்து காவல் அதிகாரிகள், காவல் ஆளநர்கள், மற்றும் ஊர்க்காவல் படையினர் மூலம் கடற்கரை, வழிபாட்டு தலங்கள் உள்ளிட்ட பொதுமக்கள் அதிகம் கூடும் இடங்களில் தனிக் கவனம் செலுத்தி பாதுகாப்பை அதிகரிக்க காவல் ஆணையாளர் அவர்கள் உத்தரவிட்டுள்ளார்.

முக்கிய சாலைகளில் வாகன நெரிசலை தடுத்தல், அதிவேகமாக செல்லும் வாகனங்களையும், இருசக்கர வாகன வேக பந்தயத்தில் ஈடுபடுவர்களையும் தடுத்து கண்காணிக்க கண்காணிப்பு சோதனை குழுக்களை அமைத்து விபத்தில்லா புத்தாண்டு கொண்டாடுவதற்கு காவல் துறை பணி சிறப்பாக செய்ய வேண்டும் உத்தரவிட்டுள்ளார்கள்.

புத்தாண்டு கொண்டாட்டத்தை முன்னிட்டு, 31.12.2024 மாலை முதல் 01.01.2025 வரை பொதுமக்கள் கடல் நீரில் இறங்கவோ, குளிக்கவோ அனுமதி இல்லை. கடற்கரையோரங்களில் உரிய தடுப்புகள் அமைத்து முன்னேற்பாடுகள் செய்யவும். மெரினா, சாந்தோம். எலியட்ஸ் மற்றும் நீலாங்கரை உள்ளிட்ட கடற்கரை

காவல் ஆளிநர்கள். குதிரைப்படைகள் மற்றும் ATV (All Terrain Vehicle) எனப்படும் மணலில் செல்லக்கூடிய வாகனங்கள் மூலம் கண்காணித்து நடவடிக்கை எடுக்கவும். மணல் பகுதியிலும் தற்காலிக காவல் உதவி மைய கூடாரங்கள் (Police Assistant Booth) அமைத்து பாதுகாப்பு பலப்படுத்தவும். மெரினா. சாந்தோம் பகுதி மற்றும் காமராஜர் சாலையிலும் உதவி மைய கூடாரங்கள் அமைத்தும், முக்கிய இடங்களில் Drone Camera க்கள் மூலம் கண்காணித்து குற்றத் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளவும்ஆலோசிக்கப்பட்டது.

கடற்கரை ஒட்டிய பகுதிகளில் தமிழ்நாடு காவல் துறை. கடலோர பாதுகாப்பு குழுமம். மெரினா கடற்கரை உயிர்காக்கும் பிரிவினருடன் இணைந்து தகுந்த பாதுகாப்பு நடவடிக்கையும், எச்சரிக்கை பதாகைகளும் பொருத்தப்பட்டு கடலில் யாரும் மூழ்காமல் தடுக்க நடவடிக்கை எடுக்க அறிவுறுத்தி உள்ளார்கள்.

மேலும், அவசர மருத்துவ உதவிக்கு. முக்கிய இடங்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் அதிகளவு கூடும் இடங்களின் அருகில் ஆம்புலன்ஸ் வாகனங்கள் மருத்துவ குழுவினருடன் தயார் நிலையில் நிறுத்தி வைக்க ஏற்பாடுகள் செய்ய அறிவுரை வழங்கப்பட்டுள்ளது. மது அருந்திவிட்டு வாகனம் ஓட்டினால் கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். மேலும் அவர்களுடைய வாகனங்கள் பறிமுதல் செய்யப்படும். வழக்குப் பதிவு செய்ய நேரிட்டால் பாஸ்போர்ட், வேலை வாய்ப்பு உள்ளிட்டவைகளின்விண்ணப்பங்கள் போலீசாரால் சரிபார்ப்பு செய்யும்போது பாதிப்பு ஏற்படும் என்பதால் இளைஞர்கள் மது அருந்திவிட்டு வாகனங்கள் ஓட்டுவதை தவிர்க்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது.

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 100.90	விலை 1 லிட்டர் ₹ 92.48

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

	22 கேரட்		24 கேரட்	
தங்கம் விலை -	1 கிராம்	7150	1 கிராம்	7798
	8 கிராம்	57200	8 கிராம்	62384
வெள்ளி விலை -	1 கிராம்	100.00		
	1 கிலோ	100000		

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

மார்கழி வெள்ளி வாசலில் தெளிக்க வேண்டிய தண்ணீர்...

மார்கழி மாதம் என்றதுமே நம் நினைவிற்கு வருவது வாசலில் போடப்பட்டிருக்கும் அழகான கோலங்கள். மற்ற நாட்களில் வாசல் கூட்டி கோலம் போட சோம்பேறித்தனம் படுபவர்கள் கூட, இந்த மார்கழி மாதம் வந்து விட்டால் வாசலில் அழகாக கோலம் போட்டு விடுவார்கள். ஆனால் ஒரு சில பேர் மார்கழி மாதம் இரவு நேரத்திலேயே வாசலில் கோலம் போட்டுவிட்டு உறங்கச் செல்வார்கள். இது ரொம்ப ரொம்ப தவறு.

மார்கழி மாதம் அதிகாலை வேலையில் தான் எழுந்து வாசல் கூட்டி தண்ணீர் தெளித்து கோலம் போட வேண்டும். அதன் மூலம் தான் நம் வீட்டிற்கு லட்சுமி கடாட்சம் கிடைக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மார்கழி மாதம் இரவு நேரத்தில் கோலம் போடுவதன் மூலம் எந்த ஒரு நல்லதும் நம் வீட்டிற்கு நடக்கப் போவதில்லை என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, இன்றைய ஆன்மீகம் சார்ந்த பதிவு பயணம் செய்வோம்.

மார்கழி மாதம் நிலை வாசலில் சாணம் தெளித்து கோலம் போடுவது லட்சுமி கடாட்சம். இது நம்மில் எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆனால் இன்று சாணம் இருக்கும் இடத்திற்கு தேடிச்சென்று அதைக் கொண்டு வந்து தண்ணீரில் கரைத்து தெளிக்கும் அளவுக்கு நமக்கு நேரமும் இல்லை பொறுமையும் இல்லை. அது மட்டும் இல்லாமல் எல்லோரும் இப்போது /பிளாட்டில் அப்பார்ட்மெண்டில் குடியிருக்கின்றோம். வெளியில் டயல்ஸ் ஒட்டிய தரைகள் தான் இருக்கிறது. இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையிலும் நம் வீட்டிற்கு மகாலட்சுமி குடி கொள்ள வேண்டும் என்றால் என்ன செய்வது.

<u>மார்கழி வெள்ளி வாசலில் தெளிக்க வேண்டிய தண்ணீர்</u>

முதலில் ஒரு மிக்ஸி ஜாரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் மஞ்சள் கிழங்கு 2, ஏலக்காய் 10, பச்சை கற்பூரம் 2 துண்டு, கிராம்பு 10, இந்த பொருட்களை எல்லாம் போட்டு கொரகொரப்பாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாசனை நிறைந்த ஒரு பொடி உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

அரை பக்கெட் தண்ணீரில், ஒரு ஸ்பூன் அரைத்த இந்த பொடியை போட்டு, இப்போது இந்த தண்ணீரில் கொஞ்சமாக கல் உப்பு போட்டு, நன்றாக கலந்து இரவே இந்த தண்ணீரை தயார் செய்து வெட்ட வெளியான இடத்தில் வைத்து விடலாம்.

திறந்தபடி உங்கள் வீட்டு மொட்டை மாடியில், வெளியில், பால்கனிலோ வைத்துவிட்டு மறுநாள் காலை எழுந்து இந்த தண்ணீரை வீட்டு வாசலில் தெளித்து, கூட்டி பிறகு கோலம் போட்டு பாருங்கள்.

உங்கள் வீட்டில் மகாலட்சுமி கடாட்சம் அத்தனை அழகாக கிடைக்கும். சாணம் தெளித்து கோலம் போட்ட என்ன பலன் உங்களுக்கு கிடைக்குமோ, அதே பலன் இந்த தண்ணீரை தெளித்து கோலம் போடும்போதும் நிச்சயம் கிடைக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உங்கள் வீட்டு முன்பு டைல்ஸ்தான் இருக்கிறது, இந்த தண்ணீரை தெளித்து கோலம் போட முடியாது என்றால் மாப்பை இந்த தண்ணீரில் நனைத்து அந்த டயல்ஸை துடைத்துவிட்டு பிறகு அழகாக கோலம் போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

ஆனால் தினம் தினம் புது தண்ணீர் எடுத்து இந்த பொடியை கலந்து பயன்படுத்த வேண்டும். மார்கழி மாதம் 30 நாளும் இதேபோல நீங்கள் பின்பற்றலாம்.

மார்கழி மாதம் 30 நாளும் உங்கள் வீட்டு வாசலில் இந்த தண்ணீரை தெளிக்க நேரமில்லை கோலம் போட நேரமில்லை என்றாலும் சரி, மார்கழி மாதம் வரும் வெள்ளிக்கிழமையில் மட்டுமாவது மேலே சொன்ன தண்ணீரை நிலை வாசலில் தெளியுங்கள். உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் பண கஷ்டம், மன கஷ்டம் அனைத்தும் தீரும் என்ற தகவலுடன் ஆன்மீகம் சார்ந்த இந்த பதிவினை நிறைவு செய்து கொள்வோம்.

அழகு குறிப்பு

ஆலிவ் ஆயில்

பயன்பாடுகள்:

முகப்பரு மற்றும் முகப்பை அழகாக்கும் மெதுவான மாற்றத்தைத் தரும். அது முகப்புத்தியை குறைக்கவும் உடல் மேல் வலிமையை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.

இது இருமல் வேகத்தை மீட்க முகப்பு மற்றும் உதடு ஆரோக்கியத்தில் உதவுகிறது.

ஆலிவ் ஆயில் அதிகாரத்தை குறைக்கவும் உடல் உயர்ந்த அனுபவத்தை தரும்.

இது கண் விழிப்புணர்வுகளை மீட்க மற்றும் கண்ணுக்கான ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

இது உடல் வாய்ந்த போது உணவு நீக்கும் தனிப்பட்ட போது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகுந்த நன்மைகளை அளிக்கும்.

ஆலிவ் ஆயில் உலர்ந்து வந்ததை சரிசெய்வதற்கும் முகத்தை பொலிவுடன் பராமரிக்கும் முறையை வழங்கும்.

அதன் உடல் நலத்தின் இருக்கும் வலிமையை அதிகரிக்கும்.

இது உலர்ந்து வந்த புற்றுநோய்களை மிகுந்த அளவில் தடுக்கும்.

அதன் பயன்கள் மூலம் மாதவிடாம் அறநெறிகளின் கலாய்க்கலை மிகுந்த அளவை குறைக்கும்.

அழகு குறிப்பு

ஆலிவ் ஆயில் அழகுப் பயன்பாடுகள் பலவற்றில் அற்புதமாக பரவுகின்றன. இது பொதுவாக தோன்றும் என்று உணரப்படுகிறது. இவ்வளவு பயன்பாடுகள் அதன் உடல்நிலைகள் மூலமாக தோன்றுகின்றன:

<u>அழகு மற்றும் பிரதிமை:</u> ஆலிவ் ஆயில் முன்னிருந்தும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது மற்றும் தனியாக பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இது உடலில் அழகு மற்றும் பிரதிமையை அதிகரிக்கும். அதனால், அதை முன்னரின் உடலில் பொதியாக பயன்படுத்தி அழகான தோள்களை, சருமப்படைத் தோல்விகளை பெறலாம்.

<u>தோல் மற்றும் முகப்பு பராமரிப்பு:</u> ஆலிவ் ஆயில் முன்னிருந்தும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது மற்றும் உடல் நிலைகளை பராமரிக்கும். இது உடலின் மேல் அழகு காப்பாற்றும், தோல் வகைகளை சுத்தம் செய்யும், சுதந்திரமான முகப்பு பலன்களைப் பெறுவதற்கு உதவுகின்றது.

<u>கருமை நீக்குதல்:</u> ஆலிவ் ஆயில் முன்னிருந்தும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது மற்றும் ஆரோக்கியமாக நீக்குகின்றது. இது உடலில் உள்ள விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கும், சரும மற்றும் முகப்பு சுத்தம் செய்யும், வளர்ச்சியை அதிகரிக்கும்.

<u>முகப்புப் பிரகாசம்:</u> ஆலிவ் ஆயில் முன்னிருந்தும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது மற்றும் முகப்புகளை பிரகாசமாக்கும். இது முகப்பு வளர்ச்சியை அதிகரிக்கும், தலையில் உள்ள தொடர்புகளைக் குறைக்கும், முகப்புப் ப ராமரிப்பை பராமரிக்கும்.

RAT AND FROG

KIDS STOORY

Once upon a time, there was a frog and a rat who were good friends. They lived near a beautiful pond where they loved to play and swim.

One summer, the water in the pond started to dry up, and the two friends became very worried. They knew they needed to find another source of water before it was too late.

The rat went out to search for water and soon found a pond with a lot of water. He was very happy and ran back to tell his friend, the frog.

The two friends went to the new pond, but when they got there, they got into a big fight. They both wanted to be the king of the pond, and they couldn't agree on who should be in charge.

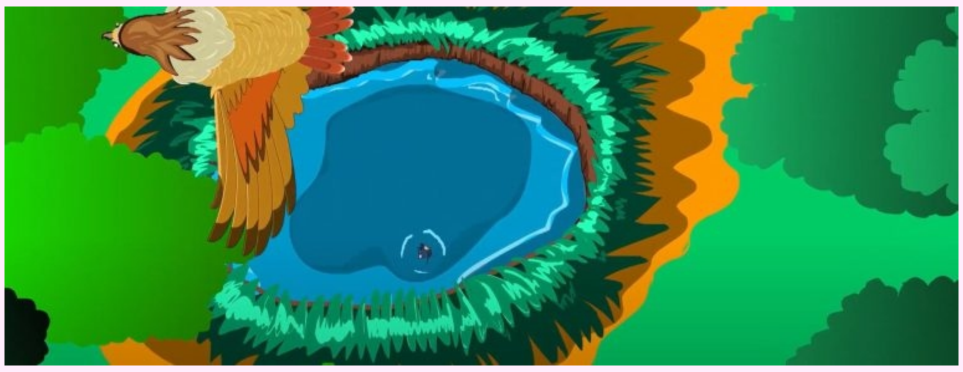
The rat said, "I found the pond, so I should be the king!" But the frog said, "I live inside the pond, so I should be the king!"

The rat was very upset, and he decided to bring all the rats from other places to fight with the frog. The frog, in turn, went and brought all his family to fight the rat.

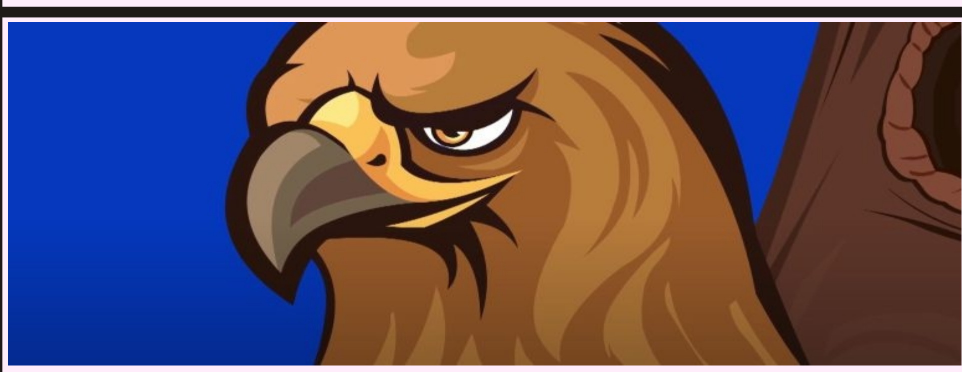
The eagles who lived on the trees nearby saw the fight and waited for their time. The fight went on for a long time, and many rats and frogs lost their lives.

After the fight was over, the eagles came down from the tree and ate all the dead rats and frogs. The rat and frog's taste attracted more eagles, and they started hunting the living rats and frogs.

The frog and rat realized that their silly fight had caused the loss of many lives, and they felt very guilty. They learned that fighting for no reason is not worth it and that it only causes pain and suffering.



So, kids, remember that fighting for silly reasons can hurt others and cause a lot of problems. It's always better to talk things out and find a peaceful solution.



அருள்மிகு வடாரண்யேஸ்வரர் திருக்கோவில், திருவாலங்காடு

தமிழ் நாட்டில் திருவள்ள?ர் மாவட்டத்தில் உள்ள திருவாலங்காடு என்னும் இடத்தில் உள்ள வடாரண்யேஸ்வர் கோவில். சிவனின் தேவாரப்பாடல் பெற்ற 276 சிவாலயங்களில் தொண்டைநாட்டு தலங்களில் ஒன்றானது. திருவாலங்காடு என்பது ஆலமரம் நிறைந்த காடு என்று பொருள்.

திருவாலங்காடு வடாரண்யேஸ்வரர் கோவில் வரலாறு

புராணங்களில் படி சும்பன், நிசும்பன் என்ற அரக்கர்களை அடக்க சிவபிரான், காளி தேவியை அனுப்ப, காளி அரக்கர்களை போராடி அழிக்கிறார். அப்போது அந்த இரத்தம் காளி தேவியின் உடம்பில் தெளிக்க காளி உக்கிரமாக மாறுகிறார். காளியை அடக்க சிவபெருமான் காளியுடன் தாண்டவம் ஆடி, வெற்றி பெறுபவர்கள் ஆலங்காட்டில் வசிக்க முடிவெடுக்கிறார். ஆடலரசன் ரத்தினசபையில் ஊர்த்துவ நடனம் ஆடுகிறார். சிவபெருமானின் பஞ்சபூத தலங்கள் போல ஐந்து நடன சபைகள் உண்டு. அதில் முதன்மையானது, திருவாலங்காடு ரத்ன சபை' ஊர்த்துவ நடனம்.

ஊர்த்துவ என்றால் மேலே என்று பொருள். சிவபிரான் தனது இடது காதின் அணிகலனை கீழே போட்டு இடது கால் பெரு விரலால் அதை எடுத்து காதில் அணிகிறார். காலை மேலே தூக்கி ஆடியதால் ஊர்த்துவ

நடனம். காளிதேவி காலை தூக்க முடியாமல் தோல்வி அடைகிறார். ஆனால் சிவபெருமான் காளியின் நாட்டியத்தை புகழ்ந்து அவருக்கு அங்கேயே ஓர் ஆலயத்தை கொடுத்தார். பக்தர்கள் முதலில் காளிதேவியை பிரார்த்தித்தப் பிறகுதான் சிவனை பிரார்த்திக்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

இந்த ஆலயத்தின் மற்றொரு சிறப்பு காரைக்கால் அம்மையார் இங்கு வந்து இறைவனை அடைந்தார். சிவபிரானின் ஆடலைக் காண திருவாலங்காடு அடைய, "தன் தலையால் நடந்து வந்து சிவனிடம், இறைவா, நான் பாட நீ ஆட, நான் உன் காலடியில் சிவ ஆனந்த வெள்ளத்தில் திளைக்க வேண்டும்" என வேண்ட சிவனும் அருள் புரிந்தார். ரத்தின சபையில் சிவ தாண்டவத்தை பார்க்க காரைக்கால் அம்மையார் ஒருபுறமும், பார்வதி தேவி ஒருபுறமும் உள்ளனர்.

வடாரண்யேஸ்வரர் கோவில் அமைப்பு

இக்கோவில் 6 வாயில் கடந்து உள் பிரகாரத்தில் கன்னிமுலையில் கணபதியும், வட மேற்கு முனையில் அருணகிரிநாதரால் பாடப்பெற்ற வள்ளி தெய்வானை கூடிய முருகப் பெருமானும், வட மேற்கில் மாந்தீஸ்வரனும் உள்ளார்கள். சனி பகவானின் மகன் மாந்தி வழிப்பட்டு தோஷம் நீங்கியதால் இங்கே மக்கள் சனிக் கிழமை தோஷ பரிகாரம் செய்கிறார்கள். மக்கள் மிகவும் பக்தியுடனும் நம்பிக்கையுடனும் பரிகாரம் செய்வதைக் காணமுடிந்தது.

தெற்கு நோக்கி அம்பாள் வண்டார் குழலி சன்னதி உள்ளது. பார்வதி தேவிக்கு "சமி சீனாம்பிகை" என்ற பெயரும் உண்டு. "சமி " என்றால் அருகில், சமீபத்தில் என்று பொருள், "சீனாப்பிகை " என்றால் ஆச்சரியப்படுவது என்று பொருள். அம்பாளின் வலதுகை தொங்கவிட்டு இடது கை ஆச்சரியத்தில் முகத்தில் இருப்பது போன்ற அமைப்பு. நாட்டியத்தை அருகில் நின்று கண்ட பிரமிப்பு.

ஒருமுறை திருஞானசம்பந்தர் பக்தர்களுடன் இறைவனை காண ஆசைப்பட்டார். ஆனால் அவர் பழையனூர் எனும் இடத்திலேயே தங்கிவிட்டார். இறைவனை நினைத்து உறங்கி விட்டார். அப்போது யாரோ அவரை தொட்டதை உணர்ந்தார். எவரும் இல்லாதது கண்டு மீண்டும் உறங்கிவிட்டார். மீண்டும் யாரோ அழைக்க எழுந்தபோது தொலைவில் ஒரு உருவம், அலைந்து நெளிந்த சடைமுடி ஆட, சுருண்ட கருத்த பாம்பு கழுத்தில் நெளிய, உடுக்கை பிடித்த கை அசைய குஞ்சிய பாதம் ஆட அழகோடு ஈசன் நிற்க, ஞானசம்பந்தரைப் பார்த்து, பாட மறந்தாயா? என ஈசன் கேட்க, மெய் மறந்த சம்பந்தர் தேவார பாடல்கள் பாடினார். சுந்தரர் அப்பர், சம்பந்தர் பல பாடல்களை பாடினார்கள்..

வண்டார்குழலி உமை நங்கை பங்காகங்கை மணவாளா
விண்டார் புரங்கள் எரி செய்த விடையாய் வேத நெறியானே
பண்டாழ் வினைகள் பல தீர்க்கும் பரமா பழையூர் மேலை
அன்னா ஆலங்காடா உன் அடியார்க்கு அடியேன் ஆவனே

இக்கோவிலில் சிற்பக்கலை அழகுடன் பல கல் தூண்கள் அமையப் பெற்றுள்ளது. ரத்தின சபை ஊர்த்துவ நடனக்காட்சியும், பெரிய ஸ்படிபலிங்கம், மரகதலிங்கம் ஆகியவை உள்ளது.

ANANDAM
LEARNING ACADEMY
P.R.
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)

[380] **திருக்குறள்**

ஊழின் பெருவலி யாஉள மற்றுஒன்று
சூழினும் தான்முந் துறும்.
What power surpasses fate? Its will
Persists against the human skill.

பழமொழி

பழமொழி
தெய்வம் காட்டும், ஊட்டுமா?

பொருள்
தெய்வம் வழிகாட்டும், ஆனால் அந்த வழியில் நாம் தானே போகவேண்டும்? தெய்வமே என்கையைப் பிடித்துக்கூட்டிச் செல்லவேண்டுமென்றால் எப்படி?

தமிழ் விளக்கம்
இதனால்தான் தெய்வத்தைத் தாய் என்பதைவிட தந்தை என்னும் வழக்கம் அதிகம் உள்ளதோ? இதனை ஒத்த ஆங்கிலப் பழமொழிகளும் உண்டு:

இந்த வார ராசிபலன்

மேஷம்

இந்த வாரம் நீங்கள் இந்த வேலையில் முழுமையான வெற்றியைப் பெறலாம். ஏனென்றால், இந்த காலகட்டத்தில், சிறப்பு சாதகமான வாய்ப்புகள் தெரியும்.

ரிஷபம்

இந்த வாரம உங்கள் பணத்தை நீங்கள் சேமித்தால் மட்டுமே உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மிதுனம்

இந்த வாரம் மாணவர்களின் நடத்தையில் பல மாற்றங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது, இந்த ராசிக்கார-ர்களுக்கு ஆசிரியர்களுடன் வாக்குவாதம் ஏற்படலாம்.

கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் அமைதியை ஏற்படுத்தும். ஆனால் நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும், சில வீட்டுப் பொருட்கள் உடைந்து போகலாம்.

சிம்மம்

இந்த வாரம், உங்கள் புரிதலின்படி உங்கள் குடும்பத்தில் நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்துவதில் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

கன்னி

இந்த வாரம், பல மாணவர்கள் வீட்டில் சில வேலைகளில் பங்களிப்பதைக் காணலாம், இது அவர்களின் அறிவை நன்கு வெளிப்படுத்துகிறது.

துலாம்

இந்த வாரம் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன செய்யக்கூடாது என்பதை உங்கள் குடும்பத்தினர் தீர்மானிக்க வேண்டாம்.

விருச்சிகம்

இந்த வார தொடக்கத்தில், உங்கள் நிதி வாழ்க்கையில் ஒரு நல்ல திட்டத்தை உருவாக்கவும், திட்டமிடவும் அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

தனுசு

இந்த வாரம் உறவினர்களுடனான உறவைப் புதுப்பிப்பதில் சிறப்பான வெற்றியைப் பெறுவீர்கள்.அதை உங்கள் கைகளில் இருந்து நழுவ விடாதீர்கள்.

மகரம்

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் நல்ல நடத்தையை நீங்கள் விரும்பினால், அவர்களுடன் நீங்கள் அதே வழியில் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

கும்பம்

இந்த வாரம் நீங்கள் சமூகத்தில் மரியாதை பெறுவீர்கள், இருப்பினும், இந்த நேரத்தில் உங்கள் சகோதர சகோதரிகளின் ஆரோக்கியம் பலவீனமாக இருக்கும்.

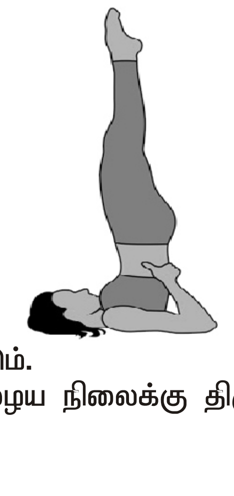
மீனம்

இந்த வாரம் உங்கள் உடல் மகிழ்ச்சியை அழிக்கக்கூடும். யாருடைய எதிர்மறையான தாக்கம் உங்கள் இலக்குகளைப் பற்றி குழப்பமடையச் செய்யும்.

YOGASANAM

சர்வாங்காசனம்

பலன்கள்:-



முதலில் தரையில் மல்லாந்து படித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு கால்கள் இரண்டையும் ஒன்றாக மேலே உயர்த்த வேண்டும்.

பின்பு முதுகையும், பிட்டத்தையும் உயர்த்தி, கால்களை த லைக்கு மேலே உயர்த்த வேண்டும்.

பிறகு இரண்டு முழங்கைகளையும் தரையில் ஊன்றி, உள்ளங்கைகளால் இடுப்பை பிடித்து,கால்கள் மற்றும் உடல் ஒரே நேராக இருக்கும் படி செய்ய வேண்டும்.

இந்நிலையில் கண்கள் கால் பெருவிரலைப் பார்க்க வேண்டும்.

இந்த நிலையில் 2 நிமிடம் இருக்க வேண்டும். பின் பழைய நிலைக்கு திரும்ப வேண்டும்.

செய்முறை:-

தைராய்டு சுரப்பியின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தி புத்துயிர் அளிக்கும்.

தலையில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும்.

நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும் மற்றும் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த உதவும்.

அட்ரீனல் சுரப்பிகள், கருப்பைகள் மற்றும் விதைப்பைகளை வலுவாக்கும்.

2 மற்றும் 3 ஆம் நிலை ஆஸ்துமாவிற்கு நன்மை அளிக்கும்.

அடிவயிற்று தசைகள் வலுவாகும்.

இதயத்திற்கு நல்லது.

தலைவலி, உயர் இரத்த அழுத்தம், ஒற்றைத் தலைவலி உள்ளவர்களுக்கு நன்மையளிக்கும்.

தூக்க பிரச்சனைகளை சரிசெய்யும். மலச்சிக்கல் பிரச்சனைப் போக்கும்.

பொன்மொழி

இந்த உலகில்
நாம் நம் கண் முன்னால் காணும்
ஒவ்வொருவரையும் நேசிக்க
இயலவில்லை என்றால்
கண்ணுக்குத் தென்படாத
கடவுளிடம்
எவ்வாறு அன்பை செலுத்த
இயலும்.

- அன்னை தெரசா

வீட்டு வைத்தியம்...

உங்க மூக்கில் சின்ன சின்னதா கரும்புள்ளிகள் இருக்கா?

ஸ்டீமிங் (நீராவி):

ஒரு நீராவி அமர்வு மூலம் உங்கள் மூக்கிற்கு ஸ்பா சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் தொடங்க வேண்டும். சிறிது தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, சிறிது நேரம் ஆறவிடவும், பிறகு உங்கள் தலையில் ஒரு துண்டைக் கொண்டு நீராவியின் மேல் வட்டமிடவும். இது உங்கள் துளைகளைத் திறந்து, அந்த கரும்புள்ளிகள் நீக்குவதை எளிதாக்குகிறது. மிதமான சூடு இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

தேன் மற்றும் இலவங்கப்பட்டை:

ஒரு முகமூடியை உருவாக்க தேன் மற்றும் இலவங்கப்பட்டையை இணைக்க வேண்டும். அதை உங்கள் மூக்கில் தடவி 15 நிமிடங்கள் அப்படியே விட வேண்டும். தேனின் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகள் இலவங்கப்பட்டையின் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தும் திறனுடன் இணைந்து, துளைகளை அவிழ்த்து, அந்த கரும்புள்ளிகளை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. உங்களுக்கு தேன் ஒவ்வாமை இருந்தால், இதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

எலுமிச்சை சாறு:

எலுமிச்சை சாறு ஜூஸ் குடிப்பதற்கு மட்டுமல்ல, இது உங்கள் கரும்புள்ளிகளை அழிக்கும் கூட்டாளியாகவும் இருக்கலாம். உங்கள் மூக்கில் சிறிது எலுமிச்சை சாற்றை தடவி, சுமார் 10 நிமிடங்கள் உலர விடவும், பின்னர் அவற்றை கழுவ வேண்டும். எலுமிச்சையில் உள்ள சிட்ரிக் அமிலம் அதிகப்படியான எண்ணெய் மற்றும் இறந்த சரும செல்களை உடைப்பதன் மூலம் அதன் மந்திரத்தை செய்கிறது. எலுமிச்சை சாறு சிலருக்கு எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் என்பதால், சிறிதளவு தண்ணீர் கலந்து பயன்படுத்த அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

தேயிலை மர எண்ணெய்:

நீர்த்த தேயிலை மர எண்ணெயில் ஒரு பருத்தி துணியைத் தடவி உங்கள் மூக்கில் தடவவும். இந்த அத்தியாவசிய எண்ணெய் ஆண்டிமைக்ரோபியல் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது, இது கரும்புள்ளிகளுக்கு எதிரான பயனுள்ள ஆயுதமாக அமைகிறது. நினைவில் வைத்து கொள்ளுங்கள், மிதமான அளவு மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். அதில் உங்கள் மூக்கை மூழ்கடிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. எரிச்சலைத் தவிர்க்க முதலில் பேட்ச் டெஸ்ட் செய்ய வேண்டும். பின்னர், கண்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

Entertainment Corner

ARUSUVAI SAMAYAL

VEGGIE PAD THAI

INGREDIENTS:

For the Pad Thai Sauce

1 inch piece tamarind
1/2 cup hot water to soak tamarind
1 tablespoon palm sugar / jaggery
1.5 teaspoon chilli sauce like sriracha
1 teaspoon rice vinegar (or) plain vinegar
1/2 teaspoon red chilli flakes
3 tablespoon soy sauce

Other Ingredients

250 grams rice noodles
2 tablespoon peanut oil
1/3 cup peanuts
200 grams / 1 pack firm tofu
1 pod garlic, minced
3 stalks spring onions, white part alone
1/2 cup onions, sliced
2 medium carrots, julienne
1 capsicum, sliced
1/2 teaspoon salt
3 stalks spring onions, cut
1/2 cup mung sprouts
1 lime, juiced

INSTRUCTIONS:

Soak the tamarind in hot water for about 20 minutes. Squeeze the tamarind to extract the pulp. Strain the pulp. To the strained pulp, add all the other ingredients. Whisk well. Set aside.

Heat oil in a pan and roast the skinned peanuts on a low flame till golden. Remove from oil and set aside to cool a bit. When cool, crush it gently in a mortar and pestle. Set aside. If you have ready made roasted peanuts of good quality, you can omit this step.

In the remaining oil, add in the diced tofu. Cook for a couple of minutes so the skin of the tofu is a little dry. Remove from oil and set aside.

I n the same oil, add in the garlic and sauté for a few seconds. Add in all the veggies at once and sauté for 5 minutes. Add a little salt while sautéing. Do not overdo salt as the pad thai sauce itself can be salty due to the addition of soy sauce. We can adjust the seasoning later. So go easy on the salt at this stage. Add in the sauce and the tofu. Let it cook for a few minutes on low flame.

Add in the rice noodles. The rice noodles need not be cooked like regular noodles. Just soak the noodles in hot water for 10-12 minutes and the rice noodles are ready to go. After adding the rice noodles, mix well to combine. Check for seasoning and adjust the seasoning and salt if necessary. If the noodles look dry, add in a few tablespoon of water. Cover and cook for a few minutes till the noodles is soft. Add in half of the peanuts. Use the other half for garnish and to serve on the side.

Add in the spring onions and mung bean sprouts. Mix well and serve hot. Fantastic, home made from scratch, Veggie Vegan Pad Thai is ready!

SUDOKU

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

யானைக்கு 4 கால் இருக்கலாம், ஆனால், அதனால் STD, லோக்கல் எதுவுமே பண்ண முடியாது்

திருவள்ளுவர் 1330 குறள் எழுதியிருந்தாலும், அவரால் ஒரு குரலில் தான் படிக்க முடியும்

என்னதான் உன் தலை சுத்தினாலும், உன் முதுகை நீ பார்க்க முடியுமா?

என்ன தான் ஒருத்தன் குண்டா இருந்தாலும், அவனை துப்பாக்கி உள்ளே போட முடியுமா?

ஸ்கூல் டெஸ்ட்ல பிட் அடிக்கலாம்.. காலேஜ் டெஸ்ட்ல பிட் அடிக்கலாம்.. ப்ளட் டெஸ்ல பிட் அடிக்க முடியுமா?

கோல மாவில் கோலம் போடலாம்.. கடலை மாவில் கடலை போட முடியுமா?

ஆட்டோவுக்கு ஆட்டோனு பேர் இருந்தாலும், மேனுவலாக தான் ஓட்ட முடியும்.

SUDOKU ANSWER

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

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.வெள்ளை ஆளுக்கு கறுப்புத் தலைப்பாகை.
-அது என்ன?

2. அரைசாண் ராணிக்கு வயிற்றில் ஆயிரம் முத்துகள். -அது என்ன?

3. அழுவேன்,சிரிப்பேன் அனைத்தும் செய்வேன்
-நான் யார்?

4. முதுகிலே சுமை தூக்கி முனகாமல் அசைந்து வரும் -அது என்ன?

5. அம்மா போடும் வட்டம், பளபளக்கும் வட்டம், சுவையைக் கூட்டும் வட்டம். சுட்டுத் தின்ன இஸ்டம்.
-அது என்ன?

6. தொப்பொன்று விழுந்தான் தொப்பி கழன்றான்
-அவன் யார்?

7.முயல் புகாத காடு எது?

8. உயரத்தில் இருப்பிடம்.தாகம் தீர்ப்பதில் தனியிடம்
-அது என்ன?

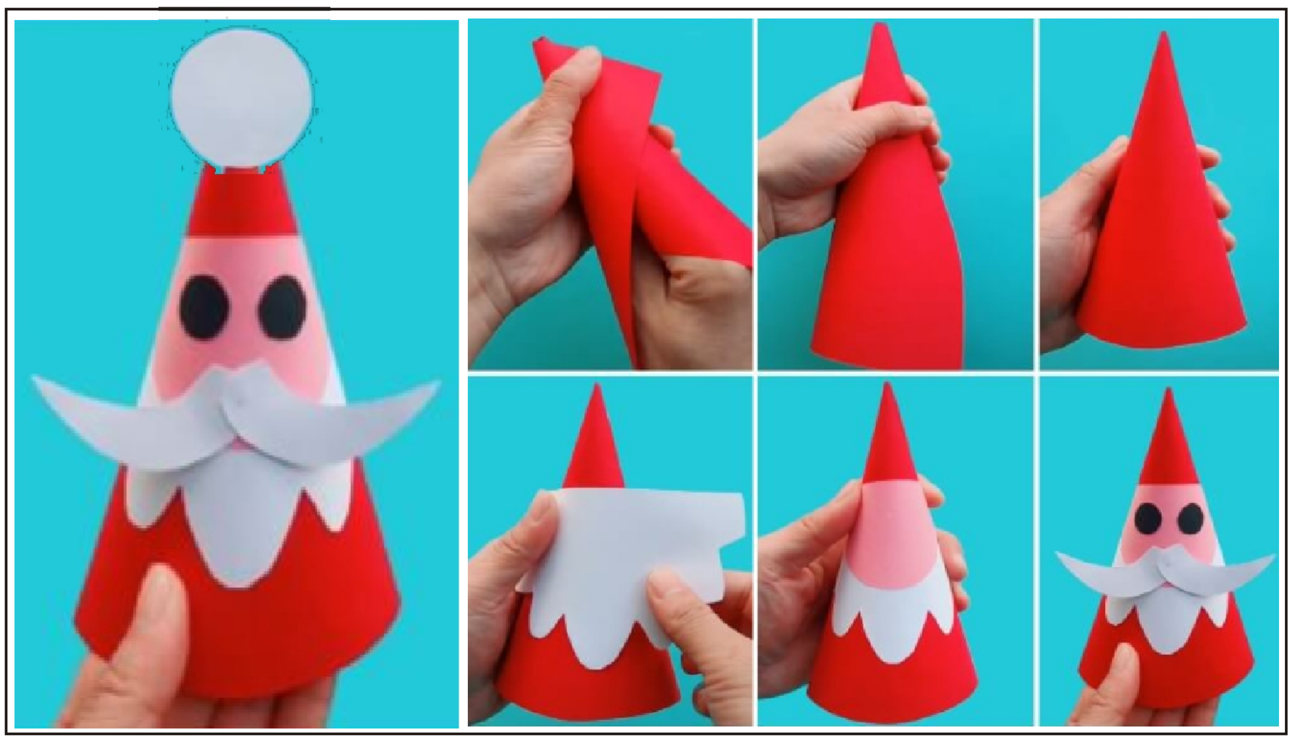
சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டு விடைகள்

1.தலையணை
2.நண்டு
3.இதயம்
4.நாளை
5.முதுகு.
6. சோற்றுப்பானை-சோறு.

TNBIL04133 R.Dis.No.1845/2014

CHUTTIES CORNER

HAND CRAFT



படத்தில் உள்ள 10 வித்தியசங்களை
கண்டுபிடியுங்கள்...!

MEHNDI DESIGN

HAIR STYLE

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