நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

நோய் தீர்க்கும் அற்புதமான 10 முத்திரைகள்

Dr.P.சிவஞானம் MD

கை விரல்கள் முத்திரை பயிற்சி மூலம், பிரபஞ்சத்திலிருந்து சக்தியை உடலுக்குள் செலுத்துகின்றன. கை விரல்களின் நுனிகள் ஒன்றோடொன்று தொடும்போது உடலுக்குள் அதற்குரிய நல்ல சக்தி செலுத்தப்பட்டு நாம் உடல் நோயிலிருந்து மன நோயிலிருந்தும் நிவாரணம் பெறுகிறோம். இன்றைய காலத்தில் முத்திரைப் பயிற்சிகள் ஒரு சில முத்திரைகள் தவிரமற்ற அனைத்து முத்திரைகளும் உட்கார்ந்துகொண்டு, நின்றுகொண்டு, படுத்துக்கொண்டு, நடந்துகொண்டு எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம். முத்திரை பயிற்சியில் இருக்கும்போது நல்ல மூச்சுப்பயிற்சியும் இருப்பது நல்லது. உட்கார்ந்திருக்கும்போது நன்றாக நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். படுத்திருக்கும்போது நேராக படுத்திருக்க வேண்டும். நாம் முத்திரைப் பயிற்சியை ஒழுங்காக முறைப்படிசெய்துவந்தால்அதற்குரிய நோய்களிலிருந்து நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும். மருந்துவரிடமிருந்தும் மருந்துகளிடமிருந்தும் விடுதலை கிடைக்கும். முத்திரைப் பயிற்சிகள் அதிகம் இருந்தாலும் அதில் முக்தான 10 முத்திரைகள் பற்றி பார்ப்போம். முத்திரைப் பயிற்சிகள் குறைந்தது 15 நிமிடங்களும் அதிகபட்சம் 45 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம், இங்கு 45 நிமிடங்கள் செய்தால் நோயிலிருந்து உடனடியாக நிவாரணம் கிடைக்கும். சில முத்திரைப்பயிற்சிகளை அந்த நோய் நீங்கியவுடன் தொடர்ந்து அதற்குரிய முத்திரை பயிற்சி செய்வதை நிறுத்திவிடவேண்டும். நாம் இப்பொழுது ஒவ்வொரு முத்திரைகளாக பார்ப்போம்.

சின் முத்திரை: Gyan/ ChinMudra *(mudra of knowledge):*

நமது ஆள்காட்டி விரல் நுனியும், பெருவிரல் நுனியும் ஒன்றாக சேர்த்து வைக்கவும். மற்ற விரல்களை நேராக நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இந்த இரண்டு விரல் நுனிகளும் தொடும்போது பிட்யூட்டரி சுரப்பி, பீனியல் சுரப்பிகள் சக்தி பெற்று நன்றாக வேலை செய்து நமது மனதை அமைதிப்படுத்தி, மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்குகிறது.

இந்த முத்திரையை தினமும் அதிக பட்சம் 45 நிமிடங்களும், குறைந்த பட்சம் 15 நிமிடங்களாவது செய்வது நல்ல பலனைத் தரும். இந்த முத்திரைப் பயிற்சி எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம்.

சின் முத்திரையினால் ஏற்படும் நல்ல விளைவுகள்:

- மூளை சக்தியுடன் இயங்கும், நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.
- மனம் அமைதி பெறும், மனக்குழப்பங்கள் தீரும்.
- தூக்கமின்மை நீங்கி நல்ல உறக்கம் வரும்.
- நாளமில்லா சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகள் நன்றாக இருக்கும். குறிப்பாக பிட்யூட்டரி சுரப்பி, பீனியல் சுரப்பி, தைராய்டு சுரப்பிகள் நன்றாக செயல்பட்டு நோய் நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கும். மூட்டுக்களில் உள்ள வலி குறையும்.
- கோபம், மனநோய், மூளை களைப்பு நீங்கும்.
- சளி தொந்தரவு நீங்கும்.
- முறைப்படி தொடர்ந்து செய்து வந்தால் புகை பிடிக்கும் பழக்கம், மது மற்றும் போதை பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட இயலும்.

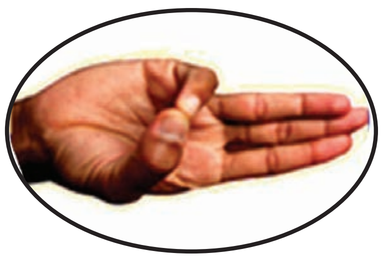
ப்ரித்வி முத்திரை: Prithvi mudra *– (mudra of earth):*

நமது பெருவிரல் நுனியும் மோதிர விரல் நுனியும் தொடும்படியும், மற்ற விரல்கள் நேராக நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இந்த முத்திரையை தினமும் அதிக பட்சம் 45 நிமிடங்களும், குறைந்த பட்சம் 15 நிமிடங்களாவது செய்வது நல்ல பலனைத் தரும். இந்த முத்திரைப் பயிற்சி எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம்.

ப்ரித்வி முத்திரையினால் ஏற்படும் நல்ல விளைவுகள்:

- நமது உடலின் தோல் ஆரோக்கியமாகவும் பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.
- உடல் மெலிவாக இருப்பவர்கள் உடல் எடை கூடும்.
- வயிற்றுக்கோளாறுகள், நெஞ்செரிச்சல், காய்ச்சல், மூச்சுகுழல் நோய்கள் நீங்கும்.
- உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து உடல் நோயில்லாமல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- வைட்டமின் குறைபாடுகள், மற்றும் அதிக களைப்பு நீங்கும்.
- உடல் எரிச்சல், மஞ்சள் காமாலை நோய், அல்சர் குணமாகும்.



வருண முத்திரை: Varuna Mudra *(Mudra of Water):*

நமது சிறுவிரல் நுனியும் சிறு விரல் நுனியும் தொடும்படியும், மற்ற விரல்கள் நேராக நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இந்த முத்திரையை தினமும் அதிக பட்சம் 45 நிமிடங்களும், குறைந்த பட்சம் 15 நிமிடங்களாவது செய்வது நல்ல பலனைத் தரும். இந்த முத்திரைப் பயிற்சி எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம்.

வருண முத்திரையினால் ஏற்படும் நல்ல விளைவுகள்:

- இது உடலின் நீர்ச்சத்தை சமப்படுத்தி ஜீரணசக்தியை அதிகரிக்கும்.
- மலச்சிக்கலை போக்கும்.
- குடலழற்சியினால் ஏற்படும் வலியை போக்கும், தசை சுருக்கத்தை தடுக்கும்.
- இரத்தசோகை, தோல் அரிப்பு, தோல் வறண்டு போவது, சொரியாசிஸ், நோய்களை நீக்கும்.
- குறைவான சிறுநீர் வருவது, குறைவான உமிழ்ச்சுரப்பியுடன் விந்து வருவது, போன்ற நோய்களை நீக்கி உடலுக்கு சக்தி கொடுக்கும்.
- நீர்ச்சத்து குறைவினால் ஏற்படும் தசைகளில் வரும் இழுக்கத்தைப் போக்கும்.(குறக்களை இழுப்பு).
- மூட்டழற்சி, எலும்பு மஜ்ஜையில் ஏற்படும் கோளாறுகளை நீக்கும்.
- கண்கள் வறண்டு போவதை தடுக்கும்.

வாயு முத்திரை: Vayu mudra *– (mudra of air):*

நமது ஆள்காட்டி விரலை பெருவிரலின் அடிப்பாகத்தில் தொடும்படி வைத்து பெருவிரலை வைத்து படத்தில் காட்டியுள்ளபடி இலேசாக அழுத்தவேண்டும். மற்ற விரல்களை நேராக நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்த முத்திரையை தினமும் அதிக பட்சம் 45 நிமிடங்களும், குறைந்த பட்சம் 15 நிமிடங்களாவது செய்வது நல்ல பலனைத் தரும். இந்த முத்திரைப் பயிற்சி காலையில் செய்வது மிகவும் நல்லது.

வாயு முத்திரையினால் ஏற்படும் நல்ல விளைவுகள்:

- இந்த முத்திரை வயிறு மற்றும் குடல்களில் உள்ள வாயு தொந்தரவுகளைப் போக்கும்.
- மலச்சிக்கலை நீக்கும்.
- வாதநோய், மூட்டழற்சி, கீல்வாதம், கை கால் நடுக்கம், பக்கவாதம் நோய்களை குணப்படுத்தும்.
- கழுத்து எலும்பழற்சி, முகவாதம், உட்காது கோளாறினால் கிறுகிறுப்பு, தலைசுற்றல் நோய்களை குணப்படுத்தும்.
- மனஅழுத்தம், பொறுமையின்மை, பதட்டம் இவைகளை போக்கும்.
- நோய் குணமானவுடன் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்வதை நிறுத்திவிடவேண்டும்.

சூன்ய முத்திரை: Shunya mudra *– (mudra of emptiness):*

நமது நடு விரலை பெருவிரலின் அடிப்பாகத்தில் தொடும்படி வைத்து பெருவிரலை வைத்து படத்தில் காட்டியுள்ளபடி இலேசாக அழுத்தவேண்டும். மற்ற விரல்களை நேராக நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்த முத்திரையை தினமும் அதிக பட்சம் 45 நிமிடங்களும், குறைந்த பட்சம் 15 நிமிடங்களாவது செய்வது நல்ல பலனைத் தரும். இந்த முத்திரைப் பயிற்சி எந்த நேரங்களிலும் செய்யலாம். நோய் குணமானவுடன் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்வதை நிறுத்திவிடவேண்டும்.

சூன்ய முத்திரையினால் ஏற்படும் நல்ல விளைவுகள்:

- இந்த முத்திரை காது சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தும். (காது கேளாமை, காது இரைச்சல், உட்காது கோளாறு காரணமாக கிறுகிறுப்பு).
- திடீரென்று பேச்சு நின்று போவதை குணப்படுத்தும்.
- வாத சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தும்.
- விமானத்தில் பயணம் செய்யும்போது இந்த முத்திரை பயிற்சி செய்தால் காதில் அடைப்பு ஏற்படாது.

சூரிய முத்திரை: Surya mudra *– (mudra of the sun):*

நமது மோதிர விரலை பெருவிரலின் அடிப்பாகத்தில் தொடும்படி வைத்து பெருவிரலை வைத்து படத்தில் காட்டியுள்ளபடி இலேசாக அழுத்தவேண்டும். மற்ற விரல்களை நேராக நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்த முத்திரையை தினமும் அதிக பட்சம் 45 நிமிடங்களும், குறைந்த பட்சம் 15 நிமிடங்களாவது செய்வது நல்ல பலனைத் தரும். இந்த முத்திரைப் பயிற்சி எந்த நேரங்களிலும் செய்யலாம். நோய் குணமானவுடன் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்வதை நிறுத்திவிடவேண்டும்.

சூரிய முத்திரையினால் ஏற்படும் நல்ல விளைவுகள்:

- உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை குறைக்கும்.
- உடல் பருமன் குறைந்து உடல் எடை குறையும்.
- ஜீரண சக்தியை அதிகரித்து மலச்சிக்கலை போக்கும்.
- தைராய்டு நோயை நீக்கும்.
- தடுமன், தலைவலி, நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை நீக்கும்.
- உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- உடல் குளிர்ந்து போவதையும், குளிர் காய்ச்சலை போக்கும்.

பிராண முத்திரை: Prana mudra *– (mudra of life):*

நமது மோதிர விரல் நுனியும் சிறு விரல் நுனியும் பெருவிரல் நுனியை தொடும்படி வைத்து மற்ற விரல்களை நேராக நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இந்த முத்திரையை தினமும் அதிக பட்சம் 45 நிமிடங்களும், குறைந்த பட்சம் 15 நிமிடங்களாவது செய்வது நல்ல பலனைத் தரும். இந்த முத்திரைப் பயிற்சி எந்த நேரங்களிலும் செய்யலாம்.

பிராண முத்திரையினால் ஏற்படும் நல்ல விளைவுகள்:

- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து நீண்ட ஆயுளைக்கொடுக்கும்.
- நினைவாற்றலை அதிகப்படுத்தும்.
- வைட்டமின் குறைபாடுகளை மற்றும் உடல் களைப்பை போக்கும். உடலுக்கு அதிக சக்தியை கொடுக்கும்.
- இரத்த அழுத்த நோயை குணப்படுத்தும்.
- தூக்கமின்மையை போக்கி நல்ல உறக்கம் வரும்.
- சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை போக்கி சிறுநீர் சிரமமில்லாமல் வரும்.
- பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சமயத்தில் வலியுடன் கூடிய அதிக இரத்தம் போவதை குணப்படுத்தும்.

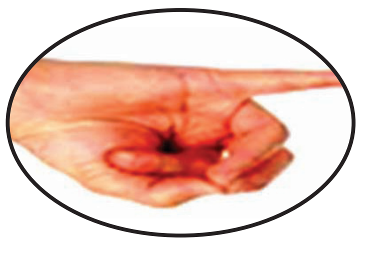
அபான முத்திரை: *Apana mudra – (mudra of digestion):*

நமது மோதிர விரல் நுனியும் நடு விரல் நுனியும் பெருவிரல் நுனியை தொடும்படி வைத்து மற்ற இரண்டு விரல்களையும் நேராக நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இந்த முத்திரையை தினமும் அதிக பட்சம் 45 நிமிடங்களும், குறைந்த பட்சம் 15 நிமிடங்களாவது செய்வது நல்ல பலனைத் தரும். இந்த முத்திரைப் பயிற்சி எந்த நேரங்களிலும் செய்யலாம்.

அபான முத்திரையினால் ஏற்படும் நல்ல விளைவுகள்:

- உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றி உடல் உள் உறுப்புகளை சுத்தப்படுத்தும்.
- உடலில் கழிவுகளை வெளியேற்றும் உறுப்புகள் நன்றாக இயங்கி உடலில் சக்தி அதிகமாகும்.
- சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தும்.
- வாயுக்கோளாறுகளை சரி செய்யும். மலச்சிக்கல், மூலநோய், மஞ்சள்காமாலை, வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.
- கல்லீரல் பித்தப்பை நோய்களை குணப்படுத்தும்.
- மன அமைதி, ஒருமித்த கவனம், தன்னம்பிக்கை உண்டாகும்.



அபான வாயு முத்திரை: *Apana vayu mudra*

நமது மோதிர விரல் நுனியும் நடு விரல் நுனியும் பெருவிரல் நுனியை தொடும்படி வைத்து ஆள்காட்டி விரலை பெருவிரலின் அடிப்பாகத்தை தொடும்படி வைத்து, சிறுவிரலை நேராக நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இந்த முத்திரையை தினமும் அதிக பட்சம் 45 நிமிடங்களும், குறைந்த பட்சம் 15 நிமிடங்களாவது செய்வது நல்ல பலனைத் தரும். இந்த முத்திரைப் பயிற்சி எந்த நேரங்களிலும் செய்யலாம்.

அபான வாயு முத்திரையினால் ஏற்படும் நல்ல விளைவுகள்:

- இது உயிர் காக்கும் முத்திரை. இருதயத்தை பலப்படுத்தி இருதய நோய் வராமல் பாதுகாக்கும்
- உயர் இரத்த அழுத்த நோய், நெஞ்சு படபடப்பு குறையும்.
- வாயுக்கோளாறு, மலச்சிக்கல், மூலநோய் குணமாகும்.
- உடலில் கழிவுகளை வெளியேற்றும் உறுப்புகள் நன்றாக இயங்கி உடலில் சக்தி அதிகமாகும்.
- சிறுநீர்ப்பை உறுப்புகளில் உள்ள தடைகளை நீக்கி சிறுநீர் சிரமமில்லாமல் வெளியேறும்.
- உடல் உறுப்புகளின் வலி அனைத்தும் குறையும். (உம் தலைவலி, உடல்வலி, மூட்டு வலி, கனுக்கால் வலி முதலியன).

லிங்க முத்திரை: Linga mudra– (mudra of heat and energy):

இரண்டு கை விரல்களையும் படத்தில் காட்டியபடி கோர்த்து பிணைத்துக்கொண்டு , இடது கை பெருவிரல் நேராக மேலே தெரியும்படி நீட்டிக்கொள்ளவும். இந்த முத்திரையை தினமும் அதிக பட்சம் 45 நிமிடங்களும், குறைந்த பட்சம் 5 நிமிடங்களாவது செய்வது நல்ல பலனைத் தரும். இந்த முத்திரைப் பயிற்சி எந்த நேரங்களிலும் செய்யலாம். ஆனால் தேவைப்படும்போது மட்டும் இந்த முத்திரை செய்யவேண்டும். நோய் குணமானவுடன் நிறுத்திவிடவேண்டும். உடலில் காய்ச்சல் இருக்கும்போது இந்த முத்திரை பயிற்சி கூடாது. இந்த முத்திரை உடலில் அதிக உஷ்ணத்தை உண்டாக்குவதால் முத்திரை பயிற்சி முடிந்தவுடன் பழச்சாறு, மோர், தண்ணீர், பால் அதிக குடிக்கவேண்டும்.

லிங்க முத்திரையினால் ஏற்படும் நல்ல விளைவுகள்:

- இது நுரையீரலுக்கு சக்தி கொடுக்கும். தடுமன், இருமல், சளி, சைனஸ் நோய் குணமாகும்.
- கல்லீரலையும் வயிற்றுப்பகுதியையும் பலப்படுத்தும்.
- கெட்ட கொழுப்பை நீக்கும், உடல் எடையை குறைக்கும்.
- ஆண்மைக்குறைவை போக்கி உயிர் சக்தி கொடுக்கும்.
- ஆஸ்துமா நோய் நீங்கும். பசியும் ஜீரண சக்தியும் நன்றாக இருக்கும்.

நமது உடல் பஞ்சபூதங்களால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதாவது காற்று, நெருப்பு, நீர், பூமி, ஆகாயம் என்பன. இந்த பஞ்சபூத சக்திகள் நமது உடலில் சமநிலையில் இல்லாமல் இருந்தால் நாம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து நோயால் அவதிப்படுகிறோம். இந்த பஞ்சபூத சக்திகளை முத்திரைப் பயிற்சியின் மூலம் சமநிலைப்படுத்தலாம்.

நமது ஐந்து விரல்களும் பஞ்சபூத சக்திகளை குறிக்கிறது. பெருவிரல் நெருப்பின் சக்தியாகவும், ஆள்காட்டி விரல் காற்றின் சக்தியாகவும், நடுவிரல் ஆகாசத்தின் சக்தியாகவும், மோதிரவிரல் பூமியின் சக்தியாகவும், சிறுவிரல் நீரின் சக்தியாகவும் செயல்படுகிறது. பெருவிரல் நெருப்பு சக்தியுடன் மற்ற விரல்கள் தொடர்பு கொள்ளும்போது அதற்குரிய பஞ்சபூத சக்திகள் சமநிலைப்படுகிறது. அதனால் அதற்குரிய நோய்கள் குணமடைகின்றது. முத்திரைப் பயிற்சி செய்யும்போது உடலில் மின் காந்த சக்தி ஊடுருவி நோய்கள் குணமடைகிறது. உடலின் பிராண சக்தி அதிகரித்து நோய் இல்லாமல் வாழ வழிவகை செய்கிறது.

தொடர்ந்து முத்திரைப் பயிற்சி செய்து நோயற்ற வாழ்க்கை வாழ வாழ்த்துகிறேன்.

Dr.P.Sivagnanam. MD(Acu).Ph.D. Website. www.guruaam.com email. ps@guruaam.com Mobile.9444391909.

விஐடி பி.டெக் நுழைவுத் தேர்வு 134 மையங்களில் தொடங்கியது: இந்தியா முழுவதும் 2 லட்சத்து 2000 மாணவர்கள் எழுதுகின்றனர்

வேந்தர் ஜி. விசுவநாதன் பார்வையிட்டார்

வேலூர், ஏப். 8

விஐடி பி.டெக் பாடப் பிரிவுகளுக்கான நுழைவுத் தேர்வு இந்தியா, துபாய், குவைத் நாடுகளில் அமைக்கப்பட்டுள்ள 134 மையங்களில் ஆன் லைன் மூலம் தொடங்கியது. இதனை வேந்தர் ஜி. விசுவநாதன் நேரில் பார்வையிட்டார்.

விஐடி பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ள 14 பி.டெக் பொறியியல் படிப்புக்கான நுழைவுத் தேர்வு தொடங்கியது குறித்து வேந்தர் ஜி. விசுவநாதன் செய்தியாளர்களிடம் கூறியதாவது:

ஜி. விஸ்வநாதன் வி.ஐ.டி. பல்கலைக்கழகத்தின் பொறியியல் பி.டெக் பாடப் பிரிவுகளுக்கு மாணவர்கள் சேர்க்கை 2015_16க்காக நுழைவுத் தேர்வு இன்று முதல் 10 நாட்களுக்கு ஆன்லைன் மூலம் நடக்கிறது. ஒவ்வொரு நாளிலும் மூன்று பிரிவுகளாக நடத்தப்படுகிறது. இந்த நுழைவுத் தேர்வில் மொத்தம் 2 லட்சத்து 2000 மாணவர்கள் எழுதுகின்றனர். இதில் அதிகபட்சமாக உத்தரப்பிரதேசத்தில் 27 ஆயிரத்து 604 மாணவர்கள் பங்கேற்கிறார்கள். அடுத்தபடியாக ஆந்திர மாநிலத்தில் 25 ஆயிரம் மாணவர்கள் பங்கேற்கின்றனர்.

மாநகரைப் பொறுத்தவரை டெல்லியில் மட்டும் 14,219 மாணவர்கள் அதிகபட்சமாக எழுதுகின்றனர். தமிழகத்தை பொறுத்தவரை 13 ஆயிரத்து 643 மாணவர்கள் நுழைவுத் தேர்வை எழுதுகின்றனர். மேலும் துபாய், குவைத்தில் 232 மாணவர்கள் அங்கேயே எழுதுகின்றனர்.

ஏப்ரல் 30ந் தேதி ரிசல்ட்

இந்த நுழைவுத் தேர்வுகளின் முடிவுகள் ஏப்ரல் 30ந்தேதி வெளியாகிறது. அதனைத் தொடர்ந்து மே 11 முதல் 16 வரை ரேங்க் அடிப்படையில் மாணவர்கள் சேர்க்கை நடைபெறும். இந்த சேர்க்கை சென்னை வளாகத்தை உட்படுத்தியது.

இவ்வாறு வேந்தர் ஜி. விசுவநாதன் கூறினார். இந்த நுழைவுத் தேர்வு தொடங்கியபோது, விஐடி பிரதான வளாகத்தில் உள்ள அமைக்கப்பட்டுள்ள நுழைவுத் தேர்வு மையத்தினை வேந்தர் ஜி.விஸ்வநாதன், ஜி.வி. செல்வம், அட்மிஷன் அலுவலர் டாக்டர் மணிவண்ணன், இணை துணை வேந்தர்கள் நாராயணன், ஆனந்த் சாமுவேல் உட்பட பலர் பார்வையிட்டனர்.

Edited, Printed and Published by R. Muthu Kumar at No. 1, First Main Road, United India Colony, Kodambakkam, Chennai-600 024 and printed at Print House, 1 First Main Road, United India Colony, Kodambakkam, Chennai 600024 on behalf of M/s. Newsmen Associates Limited.
நிர்வாகம், விளம்பரம், சர்குலேஷன் போன்: 24733900, 24733910, ஆசிரியர் குழு: 24734700, பேக்ஸ்: 24732700, 24735700 இமெயில்: makkalkural.news@gmail.com நிறுவன ஆசிரியர்: எம். சண்முகவேல்