

EASY TRAVELS



INNOVA, INNOVA CRYSTA & EICHER
Available for Local, Marriages, Airport, and Outstation.

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

EASY TRAVELS



INNOVA, INNOVA CRYSTA & EICHER
Available for Local, Marriages, Airport, and Outstation.

Mob: 98409 37727

www.purasaitimes.com

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR

VOL. XXXI NO. 41 2026 FEB 01 - FEB 07 **1558th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

1st FEB 2026
6:00 PM

SriSriTM
WELLBEING
holistic health

Chennai

We Are Here!
Bringing Authentic
Ayurveda Closer to You.

Inauguration in the Divine Presence of



Gurudev
Sri Sri Ravi Shankar ji

After soaring across nation and globally, we now bring you the team of experienced Ayurveda Vaidyas and highly skilled therapists in Chennai! With first-in-class infrastructure and ethical wellness practices, every therapy is delivered with precision, care, and integrity.



Pulse Diagnosis



Authentic Ayurveda



Healing Therapies



Lifestyle Guidance

Mrityunjaya Ayur, 119/50, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai – 600010

+91 99430 13111 | +91 96265 66577

Locate us



CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

• **Good Price**, We Buy Old Lcd, Led Audios, Computer, Ups Battery A/C etc., service also undertaken. Contact: S.K ASSOCIATES - 9 4 4 4 1 4 9 3 3 5 , 8428880834.

• **Old TV LED**, LCD, Computer, Monitor, UPS, Invertor, Batteries, Heater, Generator, Laptop, Fridge, A/C, Hi Fi MusicSystem, Furnitures and all scrapes. Ct: 8 7 5 4 4 0 2 1 9 9 / 81898 02989.

RENTAL

• **PURASAIWAKKAM**, near gangadheeshwarar koil ,2 bedroom, hall , kitchen one a/c for rent. Suitable for small family, hindus only. Broker's excuse, By appointment only. Ct: 9444251863.

• **PURASAIWAKKAM**, Ind. House G+2 Flr, Rent Rs.22,000/- pm. Bank, I.T Companies, Veg only, No broker's Ct: 90439 16475.

• **DOVETON**, Near Doveton, 1HBKD, G.floor, Two wheeler parking, Only hindus. Ct: 95000 80602.

• **PURASAIWAKKAM**, Menod street, 2nd floor, 1bhk available for immediate occupation. Rent Rs. 21k per month. Ct: 94444 55982.

SALE

• **PERAMBUR**, 610 sq.ft, 1BR, dining/ pooja / Balcony / additional toilet, close to bus terminus, railway station high UDS, low maintenance. Ct: 73973 63208.

• **PURASAIWAKKAM**, near spr city, built up, chargeable-1853(1600 built up, 510 sq.ft pvt terrace), 4th flr, UDS-803sq.ft, 2 car parks, 8yrs old. Rs.1.90cr(Nego) only veg. Ct: 9840091981.

• **NEAR SPR CITY**, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft.,

Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr. Ct: 9840091981.

• **VILLIVAKKAM**, 2700 square feet individual building with car parking rendering every month rupees 80000 site at Villivakkam MTH road near mahesh restaurant behind ground 3 portions 1st floor 5 portions 2nd floor 2 portions rental going they are looking for sale per square feet 11k. 16 feet road south facing 80x26, Ct: AKG 9840091981.

MANPOWER CONSULTANCY

• Kalaiselvi manpower consultancy. We provide Brahmin & non Brahmin cooks, baby care, patient attenders, male & female staff nurses. Ct: 99403 63954 / 96000 71798.

NEW FLATS FOR SALE

• 3bhk /4 bhk, K o y a m b e d u , poonamalli road, 2078 sq.ft, 2184 sq.ft, 3324 sq.ft, 3329 sq.ft, kilpauk- 2368 sq.ft, 4530 sq.ft to 5300 sq.ft, no brokers. Ct: 98840 32003.

RATAN JEWELLERY

• Flat rs.4000* off minimum purchase of 10grams 916 gold jewellery. 8% off * on value addition charges on gold jewellery. Ct: 27, Tana street, Purasaiwalkam. Ct: 99411 00880 81244 16156.

AMRIT MEDICAL CENTRE

• Your health our priority Emergency care 24/7 NICU Available ICU service available No: 73/28, Dr. Alagappa road, Purasaiwalkam, ch+ 84 Ct: 044 - 26427711, 2 6 4 2 7 7 2 2

NEW FLATS SALE

5 / 4 / 3 / 2 BHK
Kilpauk &
Anna Nagar
CCP Lift Genset
www.RushmoreSSH.com
98410 77848

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• 12300 sq.ft, G+3 in Purasaiwalkam high road, parking facility, Rent Rs. 85 per sq.ft(Negotiable) Ct: 9840937727.

TUITION

• Excellent Home Tuition for 9th, 10th, 11th & 12th, Maths & Science, for Both CBSE, ICSE & State Board, Good Results assured. Contact: R . R a g h a v a n R a m a n u j a n : 9 8 8 4 1 6 1 4 8 3.

PLOT FOR SALE

• Perambur jamalia , 5100 sq.ft, frontage 40 , Rate Rs. 6.75cr. Ct: 9840937727.

TAILORING

• MSK Gents tailoring, coat & suit, pant. We also stitch uniforms for corporate office. Ct: 90805 54086, 72994 63716.

VIDYA VRIKSHAM

• Speech therapy centre We are hiring 4 montessori teachers Special educators Occupational therapists Speech therapists Ct: 86789 66669 / 86789 77779.

WANTED

• Dr.Nasser Dental Care Full time front office executive Part-time staff nurses Part-time ward boys Ct: 98402 59017

**Donate
Blood &
Eyes**

WANTED

Experienced
Sales Person with
Computer Skills
for Pharmacy
in Purasawalkam.

Send Your Resume to :
098406 20621
cushahbhavan@yahoo.com

Disclaimer

The news and views published in articles and advertisements are fed by different people and advertisers for which the Publisher is not held responsible. Customers are requested to verify themselves well before purchase of goods and utilization of the services offered.

-Editor

**THIS
BOX
COST
Rs.700/-**

Love without
condition
Learn to love
without condition.
Talk without any
bad intention.
Donate without
any reason and
reservation.
And most of
all, Care for
others without any
expectations.

**Wear Mask
& Keep
Maintain
Distance**

THANKS GIVING
May the Sacred
Heart of Jesus
Be loved adored
and glorified
throughout
the whole world
now and forever.
Amen

VISIT OUR
WEBSITE :
WWW.PURA-
SAITIMES.
COM
FOR OUR CUR-
RENT ISSUE.

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS

Rental, Sale, Real Estate,
Tutions, Wanted, etc.,
Rs. 500/- for 20 words only

**Also accepted
at your Doorstep**

(Service Charges Rs.50/- Extra)

All Credit & Debit Cards are also accepted

Praise the Lord

AKG REAL ESTATE
BUYING / SELLING & RENTALS



SALE

- PERIYAR NAGAR, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
- KOLATHUR, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs
- AVADI, 5.5 Ground Rs. 1.5cr
- Near SPR CITY, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr.

Cell : 98400 91981

EB Junction box in dangerous condition



The roadside EB junction box on Poonamalle high Road, Kilpauk in front of canara bank is in a rusty condition and is leaning causing impact on pedestrians. As there is no safety for the public passing through, we request the concerned departments to take immediate action.

No parking @ Chennai Egmore railway station



As the number of people booking tickets continues

to increase at the Chennai Egmore railway station, parking of vehicles has been banned at the station. A no-parking sign has also been put up. As a result, people do not park their vehicles there and park wherever there is space nearby. It is very disruptive to the general public. Therefore, we request the concerned department to take appropriate action in this regard.

Phonics Carnival, KG students of Velammal Academy



As part of the Phonics Carnival, KG students of Velammal Academy, Nolambur presented attractive models on letter sounds, sight words, digraphs and blends. The children confidently explained the sounds and words, read simple sentences, and demonstrated their learning through fun activities.

History of pen



In 1809, Bartholomew Folsch received a patent in England for a pen with an ink reservoir. A student in Paris, Romanian Petrache Poenaru invented a fountain pen that used a quill as an

ink reservoir. The French Government patented this in May 1827. Fountain pen patents and production then increased in the 1850s. Dip pens were generally used before the development of fountain pens in the later 19th century, and are now mainly used in illustration, calligraphy, and comics. While a fountain pen offers the convenience of less frequent refills, the dip pen has certain advantages over a fountain pen.

EASY TRAVELS

Not Call Taxi

Minimum 5 Hours

INNOVA, INNOVA CRYSTA, URBANIA & MINI BUS (35 Seater)

Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

URBANIA - A/c

Local Minimum 5 hours 50 Kms

Outstation 250 Kms Coverage Per Day

Contact : 98409 37727



VELAMMAL MATRIC. HR. SEC. SCHOOL

T.S. KRISHNA NAGAR, MUGAPPAIR EAST, CHENNAI - 600 037.

ACADEMIC EXCELLENCE

BOARD EXAM TOPPERS				NEET STATE TOPPER	IIT TOPPER
SRI GOWRI .K 498/500	KARTHIGA V 497/500	GURUSHARAN K 497/500	NITHYA SHREE R K 593/600	SARAVANA KUMAR N	JEVA VARSHINI S

NATIONAL ACHIEVERS (Dec 2025 / Jan 2026)

R. POOJA SHREE CHESS	S. SHANMATHI SREE CHESS	JAI JYOTSHNA CYCLING	K.S. VHENISA SREE ARCHERY



WORLD SCHOOLS TEAM CHESS CHAMPIONS

SUPER SINGERS 2025

GAYATHRI SUPER SINGER JUNIOR 10	SARASRUTHI SUPER SINGER JUNIOR 10	SRINATHI SAREGAMAPA SEASON 4	SUJESH SAREGAMAPA SEASON 4

SPECIAL COURSES

- ★ FOUNDATION / NEET / IIT
- ★ CA FOUNDATION
- ★ 14 CLUBS
- ★ 16 ECA COURSES
- ★ 10 UNIFORMED SERVICES
- ★ JUNIOR IAS ACADEMY

FACILITIES AVAILABLE

- ★ HOSTEL
- ★ SMART CLASSROOMS
- ★ ROBOTICS LAB
- ★ PLAYGROUND WITH 8 DIFFERENT SPORTS COURTS

SPORTS 2025-26

- ★ 24 INTERNATIONAL PLAYERS
- ★ 72 NATIONAL PLAYERS
- ★ 248 STATE PLAYERS

ADMISSIONS OPEN 2026-27
FOR CLASSES PRE-KG TO IX & XI

044 - 2656 0063
www.velammalnexus.com

Aurenor Salon Brings a New Era of Premium Grooming to Anna Nagar, Chennai



Chennai 30th January 2026: Luxury grooming meets expert care as **Aurenor Salon**, a premium segment salon, launches its state-of-the-art space at 6th Avenue, Anna Nagar, Chennai, setting a new benchmark in high-end salon and wellness experiences. **The grand launch will be graced by Tamil cinema's popular star Atharva, as chief guest.**

Located at 6th Avenue, Anna Nagar, Aurenor Salon invites Chennai's style-conscious clientele to experience a refined

standard of premium grooming—where luxury, comfort, and professional expertise come together to create an elevated and memorable salon experience. Designed for clients who seek exclusivity and excellence, Aurenor Salon features a refined 14–15 seater premium salon, offering a calm, spacious, and personalized service environment. The salon also includes a separate VIP lounge, thoughtfully created for clients who value privacy and an elevated grooming

experience. At the heart of Aurenor Salon is its expert leadership—three experienced Directors who bring creativity, precision, and consultation-led styling to deliver a signature haircut experience tailored to individual preferences and contemporary trends. Extending beyond hairstyling, Aurenor Salon offers a curated range of wellness and care services, including rejuvenating hair spa treatments, advanced hair damage repair treatments, and advanced skin and

dermatology treatments focused on scalp health, skin care, and overall grooming enhancement. All services are delivered using premium products and modern techniques to ensure visible results and long-term care. With elegant interiors, international hygiene standards, and a strong commitment to quality, Aurenor Salon is positioned as a destination for luxury grooming in Chennai. From precision haircuts to holistic hair and skin care solutions, every service reflects sophistication and professional excellence. Contact : 63842 06000.

VIDYA VRIKSHAM
Born to Achieve

SPEECH THERAPY CENTRE

- ◆ Speech & Language Therapy
- ◆ Occupational Therapy
- ◆ Special Education
- ◆ Group Therapy ◆ Yoga for Kids

WE ARE HIRING

- 4 Montessori Teachers
- Special Educators
- Occupational Therapist
- Speech Therapist

Timing : Morning 10.00 am to 8.00 pm

No. 2/17, Dr. Vasudevan Street, Ormes Road,
Near Shri MCTM School, Opp. Tattu Idily, Kilpauk, Chennai - 600 010.

Ct : 86789 66669 / 86789 77779

BENTINCK HIGHER SECONDARY SCHOOL FOR GIRLS
Vepery, Chennai - 600 007.

ADMISSIONS OPEN 2026-2027

For Tamil and English Medium (Classes LKG to 9 & 11)

—188 Years of Legacy—

- ★ GOVT. SCHOLARSHIPS & FREEBIES
- ★ FREE BREAKFAST & NOON MEALS
- ★ AIRY & SPACIOUS CLASSROOMS
- ★ WELL-EQUIPPED INFRASTRUCTURE
- ★ RO DRINKING WATER
- ★ SAFE ENVIRONMENT FOR GIRLS
- ★ EXPERIENCED TEACHERS
- ★ CENTUMS IN PUBLIC EXAMS
- ★ FREE SPORTS COACHING

APPLY NOW Contact Us @ 6379 504 663

HEARTBURN

When the Chest Speaks the Language of the Stomach

DR. J. S. RAJKUMAR
CHAIRMAN & CHIEF SURGEON
LIFELINE GROUP OF HOSPITALS

Heartburn is one of those deceptively small troubles that can cast a long shadow on daily life. It feels like a burning sensation rising from the chest toward the throat, often after meals or when lying down. Medically, this happens when stomach acid flows backward into the food pipe, irritating its delicate lining. While the name suggests the heart, the source is actually the stomach, though the discomfort can mimic heart-related pain and cause understandable anxiety.

Modern lifestyles have made heartburn increasingly common. Irregular eating habits, spicy or oily foods, excessive tea or coffee, smoking, alcohol, stress, and late-night dinners all weaken the natural valve that keeps acid in the stomach. Over time, frequent heartburn can disturb sleep, reduce appetite, and affect overall quality of life. Ignoring persistent symptoms is unwise, as long-standing acid reflux may lead to complications like inflammation of the food pipe.

5 Practical Tips to Control Heartburn

1. Eat smaller, frequent meals instead of heavy portions.
2. Avoid spicy, fried, and very oily foods, especially at night.
3. Do not lie down immediately after eating; wait at least 2–3 hours.
4. Maintain a healthy weight and manage stress with regular activity.
5. Consult a doctor if heartburn is frequent or severe; do not self-medicate long-term.

47/3, New Avadi Road, Kilpauk.
Call: 9677 222 333

VELAMMAL VIDYALAYA

VELAMMAL NEXUS

40+ YEARS OF TRUST IN HOLISTIC, FUTURE-READY LEARNING

ADMISSIONS OPEN

2026-27

FOR PRE-KG TO CLASS VII

AYANAVARAM

NEAR DUNCAN ROAD, AYANAVARAM RAILWAY COLONY

+91 7305 7305 42

Gandhi Talks – Review



Kishor Pandurang Belekar's Gandhi Talks is a daring attempt at silent black comedy, bringing together an ensemble cast that includes Vijay Sethupathi, Arvind Swamy, Siddharth Jadhav, Aditi Rao Hydari, and Mahesh Manjrekar. While the film does not hit the mark in every aspect, its ambition, performances, and underlying social commentary make it a distinctive viewing experience. Set against the backdrop of Mumbai, the film tackles pressing societal issues such as unemployment,

corruption, and moral dilemmas, relying entirely on visual storytelling and symbolism. From the opening scenes—a crooked courtroom judgment and a rejected job application—the film immediately establishes its thematic concerns, demonstrating the systemic hurdles faced by ordinary people. At the center is Mahadev Vishnu More (Vijay Sethupathi), a man struggling financially while caring for his ailing mother. His path collides with that of Mohan Boseman (Arvind Swamy), a former

tycoon now facing social and financial ruin, and a small-time thief played by Siddharth Jadhav, creating a narrative where poverty, power, and morality intersect. The story primarily unfolds within Mohan's house, a setting that intensifies the exploration of inner conflict, temptation, and guilt. The romance involving Aditi Rao Hydari brings a subtle emotional touch to the otherwise somber plot. The performances are the film's strongest asset: Vijay Sethupathi conveys vulnerability, fear, and frustration with quiet depth, while Arvind Swamy portrays regret and shattered pride with compelling nuance. Though the film's length and heavy symbolism may feel challenging for some, Gandhi Talks is commendable for its experimental approach, strong cast, and social resonance, leaving viewers with lingering thoughts on ethics, survival, and human choices.

With Love trailer trends online

The trailer for With Love — an upcoming romantic comedy billed as a youthful love story — has captured the hearts of audiences with its blend of romance, humour and heartfelt moments. The film, directed by Madhan in his directorial debut and backed by Soundarya Rajinikanth's Zion Films in association with MRP Entertainment, is set to hit theatres on February 6, 2026, just in time for Valentine's Day weekend. The two-minute plus

trailer introduces viewers to a story that spans from school days to young adulthood, following the journeys of the lead characters as they navigate unexpressed feelings and evolving relationships. The narrative centres on two classmates — played by debutant Abishan Jeevinth (who also appears in a key role as an actor) and Anaswara Rajan — and their search to confess their "unsaid love," blending light-hearted moments

with emotional depth. Alongside the lead pair, the cast includes Harish Kumar, Kavya Anil, Sacchin Nachiappan, Theni Murugan and Saravanan, supported by Sean Roldan's music, Shreyaas Krishna's cinematography and editing by Suresh K. The trailer's polished visuals and youthful energy have already generated buzz, positioning With Love as a promising entertainer for audiences seeking a fresh take on romance this season.

2nd National Conference: GERIPALCON 2026



In view of the increasing number of cancer patients and the growing need for coordinated elderly care and palliative medicine, Dr. Republica Sridhar (Chairman, the RMD Group of Hospitals) organized the 2nd National Conference, GERIPALCON 2026. During the event, intensive services such as emergency medicine, ICU, step-down ICU, and home-based care were specifically highlighted. The conference was inaugurated by Padma Shri Dr. V.S. Natrajan (Founder and Chairman Geriatric Foundation), Dr. Uma Sekar (Vice

Chancellor of Sri Ramachandra Institute of Higher Education and Research) graced the occasion as the Chief Guest. The event saw the presence of several eminent personalities, including: Dr. Geetha Joshi, President, IAPC (Indian Association of Palliative Care), Dr. Raghu S. Thotta (Secretary, IAPC), M.A.M.M. Annamalai Chettiar (Chancellor and Scientist, RARE Life Care, Chennai), Dr. D. Sridhara Narayanan (Dean, Madha Medical College and Research Institute,

Chennai), Dr. Deepa, (National Institute of Ageing, Chennai) During this two-day conference, 50 senior doctors presented their insights, followed by various panel discussions. The sessions focused on highlighting new trends and innovations in the fields of Geriatrics, Oncology, and Palliative Care. The concluding and award ceremony was attended by Kumar Vembu (Founder and CEO, Mudhal Partners), Prof. K. Sembulingam (Visiting Professor, Datta Meghe Medical College, Maharashtra), Dr. Aruna Viswanathan (Head of Department, Onco Surgery, Vikram Hospital, Coimbatore), Dr. Gauthaman (Medical Director, RMD Group), S. Immanuel (CEO, RMD Hospitals) The conference concluded with a collective resolution to further strengthen the quality of healthcare by adopting innovative practices in geriatric and palliative medicine.

For Advertisement Contact :
98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154
www.purasaitimes.com

PURASAI TIMES
 The Neighbourhood Weekly
 The circulation of 82,000 copies of Purasai Times is done on every Sunday

ADVERTISEMENT RATES

COLOUR		BLACK AND WHITE	
One Sq. Cm	: ₹ 65	One Sq. Cm	: ₹ 45
Full Page	: ₹ 58,500	Full Page	: ₹ 40,500
Half Page	: ₹ 29,250	Half Page	: ₹ 20,250
Quarter Page	: ₹ 14,265	Quarter Page	: ₹ 10,125
Size 10 x 2	: ₹ 5,200	Size 10 x 2	: ₹ 3,600
Size 5 x 2	: ₹ 2,600	Size 5 x 2	: ₹ 1,800

Front Page	Sq. Cm	₹ 100/-
Back Page	Sq. Cm	₹ 75/-
Inside Page	Sq. Cm	₹ 65/-
Third Page	Sq. Cm	₹ 70/-
Black & White Page	Sq. Cm	₹ 50/-

GST 5% Extra
 Classified Rs. 500 Upto 20 words, Extra Addl. Per Word Rs.20/-

OUR CONTACT ADDRESS
Purasai Times
 # 33, Mookathal Street, Purasawalkam, Chennai - 600 007. (Near CSI Church)
 Dial: 4551 8154 / 2661 3111
 Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719
 E-mail : purasait@gmail.com

FOR COMPLAINT OR IRREGULAR SUPPLY OF PAPER
CALL :
97104 52204
PHOTO COMPLAINTS MAY BE SENT THROUGH
WHATSAPP :
97104 52204

CUT-OFF TIME FOR CLASSIFIEDS ON FRIDAYS IS 9.30-11.30 a.m.

Rental / Wanted and other For More Advertisements Please refer Classified Bazaar.

Advertise on Business Offers, Rentals, Buying & Selling of Houses, Flats, Plots, by spending only Rs. 500/- through "CLASSIFIEDS".
 (Rs. 500/- for the first 20 words and Rs. 20/- for every additional word)
 Cut-off time for Classifieds on Friday from 9.30 a.m. to 11.30 a.m.

Advertise in
PURASAI TIMES CLASSIFIEDS

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS are accepted at your Doorstep (Service Charges Rs.50) # 33, Mookathal Street, (Next to CSI Church), Purasawalkam, Ch-7. Ph : 2661 3111, 98409 37719. 97104 52204

சித்த வைத்திய குறிப்புகள்

உடல் சூடு மற்றும் கண் எரிச்சல் இருந்தால், வில்வக் காயை பால்விட்டு அரைத்து நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து காய்ச்சி அவ்வெண்ணெயை தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறிய பிறகு குளித்து வந்தால் சூடு தணிவும், கண் எரிச்சல் நீங்கும்.

குழந்தை பேறு காலத்தில் வலி குறைய முருங்கை இலை 10 கிராம், கொத்துமல்லி 10 கிராம் ஆகிய இரண்டையும் தண்ணீரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் அந்த நீரைக் குடித்து வந்தால் வலி குறையும்.

குழந்தை பேறு இல்லாதவர்கள், இலந்தை இலை, மிளகு - 6, பூண்டு -

4, ஆகியவற்றை அரைத்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் கருப்பை சுத்தமாகி குழந்தை பேறு உண்டாகும்.

ஜலதோஷம் உள்ளவர்கள் சர்க்கரை, பால் சேர்க்காத கடுங் காப்பியை அருந்தினால் ஜலதோஷம் நீங்கும்.

பனங்கிழங்கை உண்டு வந்தால் பித்தம் நீங்கி உடல் பலம் அதிகரிக்கும்.

கண் வலி, மற்றும் கண் சிவந்திருந்தால் புளியம் பூவை அரைத்து கண்ணைச் சுற்றி கண்ணில் உள்படாமல், பற்றிட கண்வலி கண் சிவப்பு மாறும்.

சிறுநீரை அடக்கலாமா?

15 வயது சிறுமிக்கு காய்ச்சல் என்று சில நாட்கள் முன்னதாக அந்த மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சைக்காக வந்திருந்தனர். அன்று மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி அச்சிறுமிக்கு இரத்தப் பரிசோதனை மேற்கொண்டுள்ளனர்.

அன்று தான் ஒரு அதிர்ச்சிகரமான விஷயத்தை மருத்துவரும் அச்சிறுமியின் பெற்றோரும் அறிய வந்தனர். என்னவெனில் அச்சிறுமியின் இரண்டு சிறுநீரகங்களும் செலிபுந்து விட்டது என்பது. அச்சிறுமியின் பெற்றோர் கலங்கி விட்டனர். எவ்வாறு இந்த பெரிய சங்கடம் உருவானது என்று மருத்துவர் அறிய அச்சிறுமியிடம் விசாரித்தபோது தான் தெரிந்தது அச்சிறுமி பள்ளி செல்லும் போதெல்லாம் சிறுநீரை கழிக்கவே மாட்டாராம்.

ஏனெனில் சிறுநீர்

கழிக்க அச்சிறுமிக்கு இருந்த தயக்கமும் அப்பள்ளியில் அதற்கான வசதி வாய்ப்புகள் குறைவாக இருந்ததுமே இதற்கு முக்கிய காரணமாக இருந்துள்ளது. சிறுநீரை அடக்கும் பழக்கத்தால் அச்சிறுமியின் சிறுநீர்ப்பாதையில் தொற்று ஏற்பட்டு இறுதியில் சிறுநீரகமே செலிபுந்து போனது தான் கொடுந்ததின் உச்சம். அதைவிட கொடுமர் என்னவெனில் அடுத்த இரண்டாவது நாள் அச்சிறுமி மரணத்தையும் தழுவி விட்டாள்.

பல கல்லூரிகள் மற்றும் பள்ளிகளில் மாணாக்கர்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள கழிவறைகளை கண்டீர்களானால் நம் வயிற்றுக்குள் உணவு செல்லாது. அவ்வளவு அசுத்தமாக இருக்கிறது கழிவறைகள்.

அகத்தின் அழகு முகத்திலா?

நகத்திலா?

அகத்தின் அழகு முகத்தில் என்பது சரியே! அகத்தில் உடலில் சுகவீனம் இருந்தால் அது முகத்தில் பருக்களாகவும், கருப்பு நிறத்திட்டுக்களாகவும் வெளிப்படும். அகத்தில் எந்தவித நோய் நொடியில்லாமல் இருந்தால் முகத்தில் பொலிவு இருக்கும். மேலும் அகத்தின் நோய்கள் நகத்திலும் தெரியும். எப்படி என்கிறீர்களா?

நகங்கள் லேசான சிகப்பு நிறத்தில், (ரோஸ்) சற்று பளபளப்பாக இருந்து ஒரு சிறு வளர்பிறை வடிவம் இருந்தால் உடலில் நல்ல இரத்த ஓட்டம் இருப்பதைக் குறிக்கும்.

நகங்கள் மிகவும் சிவந்து காணப்பட்டால், உடலில் உள்ள ரத்தத்தின் அளவு அதிகம் என்பதைக் குறிக்கும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு வர வாய்ப்பு உண்டு.

விரல் நகங்கள் சற்று நீல நிறமாக இருந்தால் இதயம் பலவீனமாக இருப்பதைக் குறிக்கும்.

விரல் நகங்கள் சற்று மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தால் இரத்தத்தில் நிகோடீன் விலும் கலந்து இருப்பதைக் குறிக்கும்.

விரல் நகங்களில் சொத்தை விழுந்து கறுத்துக் காணப்பட்டால் உடலுக்குப் போதிய ஊட்டச் சத்துக் குறைவு இருப்பதைக் குறிக்கும்.

நகங்கள் உப்பினால் போல் இருந்தால் ஆஸ்துமா போன்ற மூச்சு சம்பந்தமான பாதிப்புகள் இருப்பதைக் குறிக்கும்.

நகங்களில் வெள்ளைப் புள்ளிகள் இருந்தால் உடல்நலம் குன்றி இருப்பதற்கு அடையாளம்.

நகங்கள் வெளுப்பாக இருந்தால் உடலில் போதிய இரத்தம் இல்லை என்பதைக் குறிக்கும்.

நகங்களில் வரிகள் அதிகமாக இருந்தால் வாயுத் தொல்லை இருப்பதைக் குறிக்கும்.

சூடாக காபி குடிப்பவர்கள்

கவனத்திற்கு

சூடாக டீ, காபி குடிப்பதால் உணவுக்குழாயில் புற்றுநோய் தாக்கும் ஆபத்து உள்ளதாக இந்திய மருத்துவ நிபுணர்கள் ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பொதுவாக காபி, டீ உள்ளிட்ட வையை சூடாகதான் குடிப்போம். பெரும்பாலானவர்களுக்கு சூடாக டீ, காபி குடிக்கவில்லை என்றால் டீ, காபி குடித்த உணர்வே இருக்காது. சூடு இல்லாமல் டீ, காபி குடிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை மிக குறைவு. மிகவும் சூடாக டீ, காபி குடிப்பதால் உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் தாக்கும் ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது என்று இந்திய மருத்துவ நிபுணர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வு முடிவை சர்வதேச நிபுணர்களும் ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர். அதிக சூடாக டீ குடிப்பதால் ஏற்படும் உடல் கோளாறு பற்றி கடந்த சில ஆண்டுகளாக மேற்கொண்டு வந்த ஆய்வில் இதனை

கண்டுபிடித்துள்ளனர். வாய் முதல் இரைப்பை வரை உள்ள உணவுக்குழாய் மிகவும் மிருதுவானது. குறிப்பிட்ட அளவில் தான் சூடான அது தாங்கும் அதிகமான சூட்டுடன் குடித்தால் உணவுக்குழாய் சுவர்கள் வெகுவாக பாதிக்கப்படுகின்றன. அதன் சுவர்கள் அரிக்கப்பட்டு, திசுக்கள் பலவீனம் அடைகின்றன. இதனால், சுவர்ப்பகுதியில் உணவுக்குழாய் கேன்சர் கட்டி ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது. பான் பராக், புகையிலை போன்றவற்றை சுவைப்பவர்களுக்கு 1.1 மடங்கு கேன்சர் வாய்ப்பு அதிகம். பீடி, சிகரெட் பிடிப்போருக்கு இரண்டு மடங்கு கேன்சர் அபாயம் உள்ளது. மது குடிப்போருக்கு கேன்சர் அபாயம் 1.8 மடங்கு ஆனால் சூட்டுடன் குடிப்போருக்கு, கேன்சர் வரும் வாய்ப்பு இவர்களை விட, நான்கு மடங்கு அதிகமாக உள்ளது.

சித்த வைத்திய குறிப்புகள்

சிறுநீர் கடுப்பு நீங்க அன்னாசிப் பழச்சாறு அருந்தவும். ஆசன வாயிலில் எரிச்சலா? மாதுளம் பழத் தோலை வறுத்து கருக்கி பொடியாக்கி அதை ஆமணக்கு எண்ணெயில் கலந்து ஆசன வாயிலில் பூச குணமாகும்.

சிறுநீர் கடுப்பு, சிறு நீர் கருக்கா? நன்னாரி வேர் 5 கிராம் எடுத்து அதை நன்றாக கழுவி விட்டு அரைத்து அதை காச்சிய பசும்பாலில் கலந்து அருந்தவும்.

இரவில் உறக்கத்தில் சிறுநீர் கழிவு ஏற்படுகிறதா? ஒரு ஸ்பூன் அல்வகந்த லேகியத்தை பாலில் கலந்து காலை மாலை என இரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால்

பிரச்சினை தீரும். திராட்சை பிரச்சினை உள்ளவர்கள் கடல் பாசியை உண்ணலாம்.

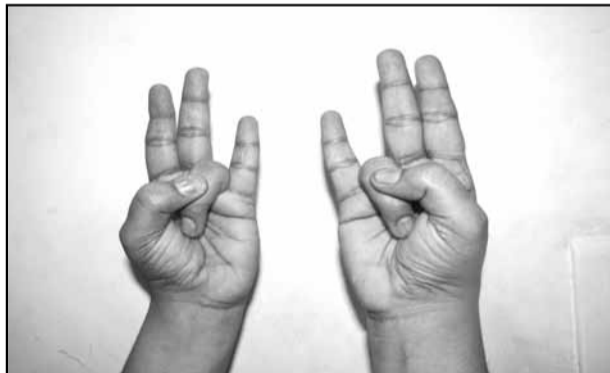
மூக்கில் நீர் வடிகிறதா? வேப்ப இலையை ஓமம் சேர்த்து அரைத்து நெற்றி மற்றும் பிடரியில் பூசினால் சரியாகி விடும்.

சுவாச உறுப்புகளில் சளி தேக்கம் நீங்க வல்லாரைப் பொடி, தூதுவளைப் பொடி ஆகி இரண்டையும் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் பாலில் கலந்து குடித்து வர சளி நீங்கும்.

இரைப்பு இருமல் தீர், மருதம்பட்டை சித்திரத்தை, திப்பிலி, சுக்கு ஆகியவற்றில் கஷாயம் வைத்து 48 நாட்கள் குடித்து வர குணமாகும்.

முத்திரைகளின் முக்கியத்துவம்

அக்னி முத்திரை



நீங்கள் உடல் பருத்தவரா? கொழுப்புச் சக்தி மிகுந்தவரா? உங்கள் எடையைக் குறைக்க கொழுப்புச் சக்தி கரைய அக்கினி முத்திரையை செய்யவும். அதாவது மோதிர விரலை மடக்கவும். மடக்கிய மோதிர விரலின் மீது கட்டை விரலை இரண்டாவது மடிப்பின் மீது அழுத்திப் பிடிக்கவும். மற்ற

மூன்று விரல்களும் நேராக இருக்கட்டும். (படத்தில் உள்ளவாறு) ஒரு நாளைக்கு 5 நிமிடங்கள் வீதம் பல தடவை செய்து வந்தால் உடலில் உஷ்ணத்தை உருவாக்கும், சீரணச் சக்தியை அதிகரித்து கொழுப்பையும் குறைக்கும். உஷ்ண உடல் உள்ளவர்கள் இம்முத்திரையைச் செய்ய வேண்டாம்.

பல் வலியை போக்க

பல் கூச்சம் மற்றும் வலியை போக்க மிளகுப்பொடி மற்றும் உப்பு கலந்து பற்றுப்போட பல் பிரச்சனைகள் தீரும்.



ஆண்டவர் கூறுவது இதுவே!

விண்ணுலகைப் படைத்த ஆண்டவர் கூறுவது இதுவே: அவரே கடவுள்; மண்ணுலகைப் படைத்து உருவாக்கியவர் அவரே; அதை நிலை நிறுத்துவரும் அவரே; வெறுமையாய் இருக்குமாறு படைக்காது மக்கள் வாழுமாறு அதை உருவாக்கினார், நானே ஆண்டவர், என்னையன்றி வேறு எவரும் இல்லை". பைபிள்-ஏசாயா 45:18



சிலந்திப்பூச்சியின்

உதாரணம்

அல்லாஹ் அல்லாதவற்றைத் (தங்களுக்கு) பாதுகாவலர்களாக எடுத்துக் கொண்டவர்களுக்கு உதாரணம் சிலந்திப்பூச்சியின் உதாரணம் போன்றது. அது ஒரு வீட்டைக் கட்டியது நிச்சயமாக வீடுகளிலெல்லாம் மிகவும் பலவீனமானது சிலந்திப் பூச்சியின் வீடியோகும். இதை அவர்கள் அறிந்து கொண்டிருப்பார்களாயின் தாங்கள் இணையாக எடுத்துக் கொண்டவற்றின் பலவீனத்தை அறிவார்கள்!

குர்ஆன் மஜீத் அல் அன்கபூத் அத் 29:41



கர்மம் செய்வது அவசியம்

"ஜனகர் முதலியவர்கள் கர்மத்தாலேயே முக்தியடைந்தார்கள். உலகத்தை பின் வழியில் நடத்துதலை நன்குணர்ந்தாவது கர்மத் செய்பக் கடப்பாடுடைத்திரு". ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத் 3 (20)

ஜனகர், அகவபதி முதலிய ராஜரிக்ஷிகள் ராஜ்யபரிபாலனம் மற்றும் நானாவதி கர்மங்களில் பிரவேசித்திருந்தனர். நன்கு அரசாளுதலோடு அவர்களுடைய வாழ்க்கை நின்று விடவில்லை. கர்ம மார்க்கத்தைக் கைப்பற்றியே அவர்கள் முக்தியடைந்தார்கள்.

ஞானியர்கள் கர்மத்தில் ஈடுபடுதலில் இன்னொரு சிறப்பு உண்டு. குருடன் குருடனுக்கு வழிகாட்ட முடியாது. கண்ணுடையவன்தான் கண் இல்லாதவனுக்கு வழி காட்ட இயலும். ஞானக் கண்ணுடையவர்கள் கர்மத்தைத் தவறுதலின்றிச் செய்ய வல்லவர் ஆவர். கர்மம் செய்தே முன்னேற்றம் அடைந்தாக வேண்டிய உலக மக்களை நல்வழியில் நடத்துதல் அவர்களுக்கு இயலும். ஆகவே அத்தகைய பொறுப்பை எண்ணிப் பார்க்குமிடத்து கர்மம் செய்வது அவசியமாகிறது.

பயனுள்ள குறிப்புகள்

பப்பாளிக் காயை நரம்புகள் புத்துணர்ச்சி சாம்பாரில் போட்டு சமைத்து உண்டு வந்தால் சாம்பரின் கவையும் அதிகரிக்கும், உடலில் இரத்தமும் அதிகரிக்கும்.

அண்ணாசிப் பழச் சாறு அருந்துவதால் மஞ்சள் காமாலை நோய் குணப்படும். அண்ணாசிப் பழச் சாற்றுடன் மிளகுத்தூள் சேர்த்து தினமும் அருந்தி வந்தால் உடல் சோர்வு மறையும், சளித்தொல்லை அகலும்.

பாலும் தேனும் கலந்து அதில் ஆப்பிள் துண்டுகளை முக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புகள் புத்துணர்ச்சி பெறும். தேனில் ஊறுவைத்த ரோசா மலருடன் ஆப்பிள் துண்டுகளையும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த சோகை நீங்கும். ஆரஞ்சுப் பழச் சாற்றில் மிளகுப் பொடி, சிறிது உப்பு கலந்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும். அஜீரணம் தீரும். திராட்சை சாற்றை சர்க்கரை கலக்காமல் அருந்துவது நீரிழிவு நோயாளிக் கும் நல்லது. புற்று நோயையும் நீக்கும்.

சில அருமையான சிந்திக்க வேண்டிய விஷயங்கள்

மதிப்பே இல்லாத பூஜ்ஜியத்தை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தி தன் மதிப்பை கூட்டியவன் தான் இந்தியன்! பாம்புக்கு காது கிடையாது எனில், தவளை எப்படி தன் வாயால் கெடும்? சொல்லுங்கள்?

சந்தோசமாக உள்ளவனிடம் மட்டுமே இவ்வுலகம் நலம் விசாரிக்கும்! கஷ்டத்திலே இருப்பவனோட தொலைபேசி எண் கண்டிப்பாக பழைய செல்போனோட தொலைபேசி போயிருக்கும். நாம் நிராகரிக்கப்படும் இடத்தில் நம் கோபத்தை காட்டுவதை விட சிரித்த முகத்தை காட்டுவதே மிகச்சிறந்த பதிலடி.

பழகிய மிருகங்களிடம் இருக்கும் பாசம் கூட சில மனிதர்களிடம் இருப்பதில்லை! வாழத் தெரியாம சாமியாரா போனவங்கிட்ட, எப்படி வாழறதுன்னு கேக்க போவது ஒரு மூடர் கூட்டம்!

Visit our website :
www.purasaitimes.com
for our current issue.

அண்ணா நகர் திரு. ச.பரமசிவம் அவர்கள் TP சத்திரம் பகுதியில் சாலை பணிகளை பார்வையிட்டார்



சென்னை மேற்கு மாவட்டம் அண்ணா நகர் வடக்கு பகுதிக்கு உட்பட்ட 100வது வட்டத்தில் உள்ள TP சத்திரம் 26வது குறுக்கு தெருவில் சாலை பணிகள் குறித்து பொதுமக்களிடம் கேட்டரிந்தார் அண்ணா நகர் வடக்கு பகுதி ஆற்றல்மிகு செயலாளர் அண்ணன் ச.பரமசிவம் அவர்கள்.

Colors to attract the attention of the public



Beautifully painted on the walls of Harrington road bridge and Chetpetdown bridge - Guruswamy bridge. It has painted beautiful colorful birds, like taking school students in an auto, agriculture based and many other. colors to attract the attention of the public.

Pride of Velammal Academy, Nolambur



Master Raghav Krishna of Class VIII has clinched victory, representing India and securing the First Place at the *Robowunder International Robotics Championship, Malaysia.* The event focused on the themes of technology and educational innovation for youth.

For
Advertisement

Contact :

98409 37719 /

4551 8154 /

2661 3111

www.purasai-times.com

SINCE 1978

Dr. Nasser Dental Care HIRES

- ◆ Full Time Front Office Executive
- ◆ Part Time Staff Nurses
- ◆ Part Time Ward Boys

Old No.8, New No. 13, Ritherdon Road, Vepery, Chennai -600 00 7.

Contact : 98402 59017

Fish For Sale @ Purasaiwalakm Saravana Stores



Purasaiakkam Saravana Stores is lined with spectacular colorful fish for sale. Fighter fish, golden fish, and many other colorful fish are kept to attract the public. People eagerly bought it.

If any interesting News & Views in your area Please Contact : 97104 52204

SEVENTH-DAY ADVENTIST HIGHER SECONDARY SCHOOL
(Recognised by the Govt. of Tamil Nadu)
No.16, Valliammal Road, Vepery, Chennai - 600 007.

2026 - 2027 NEW ADMISSIONS OPEN FOR CLASSES
LKG, UKG and Std I to IX (SUBJECT TO VACANCY)

STREAMS OF EDUCATION

1. STATE BOARD - MATRICULATION, CLASSES LKG TO XII
2. CENTRAL BOARD - ICSE SYLLABUS, CLASSES I TO X

SALIENT FEATURES

- ◆ Safety, Discipline and Best Education
- ◆ Spoken English Communication Skills
- ◆ Handwriting - Focused Curriculum
- ◆ Special Care Coaching Class
- ◆ Extra curricular & Co-curricular Activities
- ◆ Value Based Education
- ◆ Experienced and Well Trained Teachers
- ◆ Spacious Playground
- ◆ Cosy Well Furnished Class Rooms
- ◆ Attractive & Safe Kids' Park
- ◆ Well Equipped Science and Computer Labs
- ◆ Individual Care and Individual Attention

Dr. P. Sekar, MA., M.Ed., M.Phil, Ph.D
PRINCIPAL

Mr. David Raja, MA, B.Ed.
VICE PRINCIPAL (Academic)

Mr. Appollo Joseph, MBA
VICE PRINCIPAL (Finance)

APPLICATION FORMS AVAILABLE
Contact us : 2641 1618, 2641 2618, 4555 0222 / Email : sdavepery@yahoo.co.in