# PURASAI TIMES

## The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com

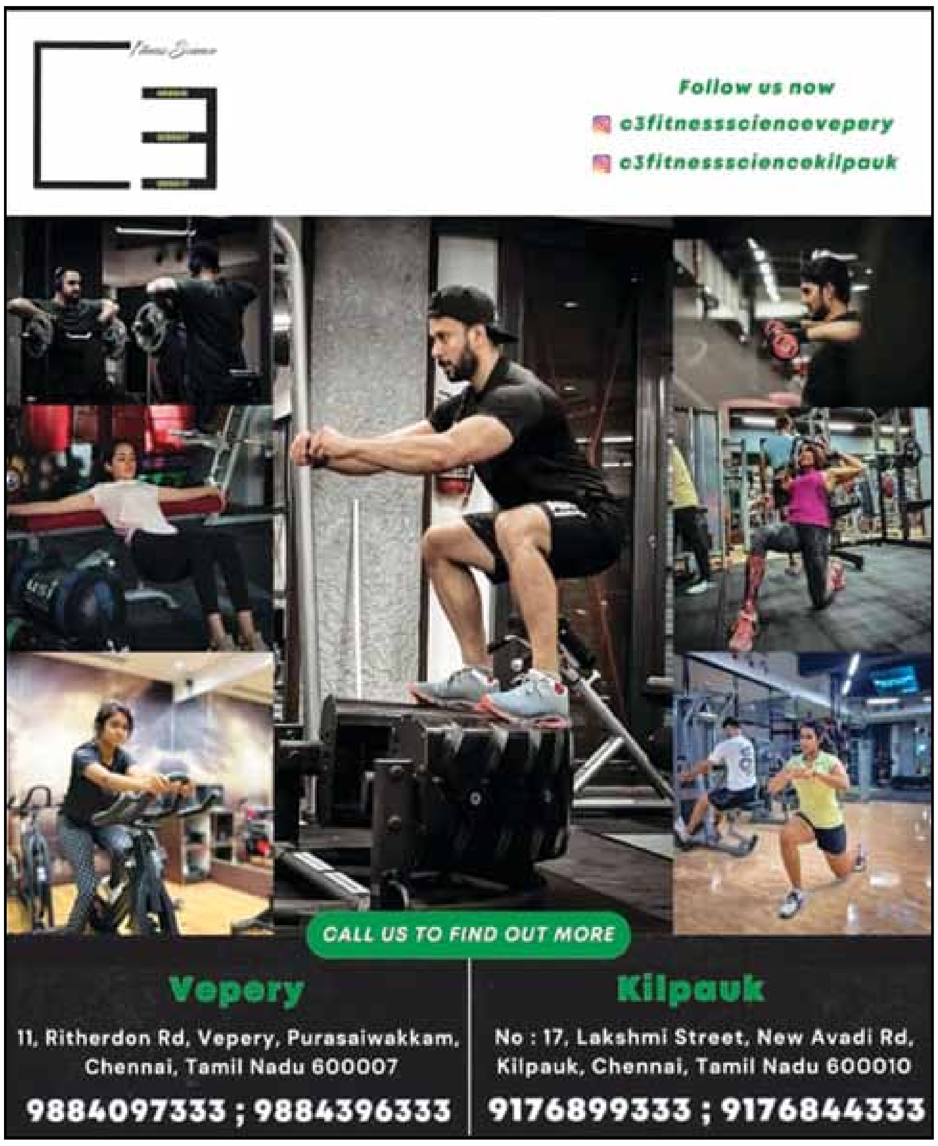
Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR

VOL. XXX NO. 33 2024 NOV 17 - NOV 23 **1499th Issue Ph : 4551 8154, 98409 37719** PAGES 8


## தமிழ்நாடு ஒருங்கிணைந்த பத்திரிகையாளர்கள் சங்கம் சென்னை

தமிழ்நாடு ஒருங்கிணைந்த பத்திரிகையாளர்கள் சங்க சென்னை மாவட்ட கூட்டம் அண்ணா நகரில் உள்ள ஓட்டல் அக்க்ஷயாவில் நடந்தது. மாவட்ட தலைவராக S.சந்திரசேகரன், செயலாளராக S.ரமேஷ், பொருளாளராக மதன் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளனர். சங்க நிறுவனர் ஸ்டாலின் தலைமை தாங்கினார், பொருளாளர் இந்திரகுமார், பொதுசெயலாளர், சத்திய நாராயணன் முன்னிலை வகித்தனர், துணைத்தலைவர் சந்திரசேகர் வரவேற்றார். ஓய்வூதிய பத்திரிகையாளர்கள் சங்கத் தலைவர் பி.ஆர்.எஸ் சிறப்பு அழைப்பாளராக கலந்து கொண்டு வாழ்த்துரை வழங்கினார். அதனைத் தொடர்ந்து சங்க வளர்ச்சி, புதிய உறுப்பினர்கள் சேர்க்கை குறித்த ஆலோசனை நடந்தது.


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

## மூலிகை மருந்து!

### சுக்கு

சுக்குடன் சிறிது பால் சேர்த்து, மையாக அரைத்து, நன்கு சூடாக்கி, இளஞ்சூடான பதத்திற்கு ஆறினதும், வலியுள்ள கை, கால் மூட்டுகளில் பூசிவர மூட்டுவலி முற்றிலும் குணமாகும்.

சுக்கைத் தூள் செய்து, எலுமிச்சை சாறுடன் கலந்து குடித்தால் பித்தம் விலகும்.

சுக்கு, மிளகு, தனியா, திப்பிலி, சித்தரத்தை இவ்வைந்தையும் நீரில் இட்டு கஷாயம் செய்து பருகிவர, கடுஞ்சளி மூன்றே நாட்களில் குணமாகும்.

சிறிது சுக்குடன், ஒரு வெற்றிலையை மென்று தின்றால், வாயுத்தொல்லை நீங்கும்.

சுக்கு, வேப்பம்பட்டை போட்டு கஷாயம் செய்து குடித்துவர, ஆரம்பநிலை வாதம் குணமாகும்.

சுக்குடன் சிறிது நீர் தெளித்து, விழுதாக அரைத்து, நெற்றியில் தடவினால் தலைவலி வந்த வழியே போய்விடும். சுக்கு, கருப்பட்டி, மிளகு சேர்த்து, "சுக்கு நீர்" காய்ச்சிக் குடித்து வர உடல் அசதி, சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.

சுக்குடன், தனியா (மல்லி) வைத்து சிறிது நீர் தெளித்து, மையாக அரைத்து உண்டால், அதிக மது அருந்திய போதை தீர்ந்து இயல்பு நிலை ஏற்படும்.

சுக்கோடு சிறிது வெந்தயம் சேர்த்துப் பொடியாக்கி, தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால், அலர்ஜி தொல்லை அகலும்.

சுக்கு, மிளகு, பூண்டு, வேப்பிலை இவைகளைச் சேர்த்து கஷாயம் செய்து, தினம் மூன்று வேளை வீதம் இரண்டு நாட்கள் குடித்துவர விஷக்காய்ச்சல் குறையும்.

தேநீர் அருந்தும் போது அதில் சுக்குத் தூளை சிறிது கலந்து அருந்தலாம்.

## உணவே மருந்து

### தைராய்டு பிரச்சனைக்குத் தீர்வு

சில பெண்களுக்கு குழந்தை பிறப்புக்கு பிறகு தைராய்டு சுரப்பி குறைவாக இருக்கும். குழந்தை பிறப்புக்கு பிறகு உடல் குண்டாகி, முகம் பருமனாகிவிடும். கைகளில் வீக்கம், கழுத்து பகுதியில் வீக்கம் ஏற்படலாம்.

கை, கால்கள் உளைச்சல், மூட்டுவலி, ஞாபக மறதி, மனச்சோர்வு அதிகமாகும். சிலருக்கு குரல் மாறும். எச்சில் விழுங்கும்போது வலி ஏற்படும். சருமம் வறண்டு பொலிவு இழந்து காணப்படும். கரு முட்டைகள் சரியாக வளர்ச்சியடையாது. உடல் பருமன் காரணமாக குழந்தை பிறப்பு தடுக்கப்படும்.

சாப்பிடக்கூடியவை தைராய்டு சுரப்பி சரியாக வேலை செய்ய வேண்டுமென்றால் அயோடின், செலினியம் மிக முக்கியமாகும்.

செலினியம் அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளான இறைச்சி, மீன், காளான், சோயாபீன்கள், சூரியகாந்தி விதைகள் ஆகியவையும் அவசியம் உண்ண வேண்டும். உணவில் பசலைக்கீரை, எள், பூண்டு ஆகியவை சேர்த்து சாப்பிடுவது நல்லது. தினமும் 4 முதல் 5 கிராம் உப்பு உரை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். கீரை வகைகள் சாப்பிடலாம். அவற்றை வேக வைத்தபின் தண்ணீரை வடிக்காமல் பயன்படுத்தலாம்.

முழு தானியங்கள் மற்றும் முளை கட்டிய பயறு வகைகள் உணவில் சேர்க்கலாம்.

பழச்சாறுகளும் உடலுக்கு ஏற்றது. ஊட்டச்சத்து உள்ள உணவுகள் அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.

சிகிச்சை: தைராயாடு நோயால் ஏற்படும் குரல் பிச்சனைக்கு ஆளானவர்கள் அக்ரகாரம், அதிமதுரம், கரிசலாங்கண்ணி மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, தினமும் இரண்டு கிராம் அளவுக்கு காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

## ஆஸ்துமா பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் மூச்சு பயிற்சி

சைனஸ், ஆஸ்துமா, மூக்கடைத்தல் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு கபாலபதி கிரியா மூச்சுப் பயிற்சி மிகவும் உதவுகிறது.

குளிர் காலங்களில் பலருக்கும் மூக்கடைப்பு, சைனஸ், ஆஸ்துமா, சளி பிரச்சனை போன்ற மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படும். இதனை ஓரளவு குறைப்பதற்கு கபாலபதி மூச்சு பயிற்சி உதவுகிறது. மூச்சை மெதுவாக மூக்கு வழியாக உள்ளே இழுத்து, பின்பு மெதுவாக வெளியே விட வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு நிமிடத்திற்கு 120 முறை மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும். இந்த பயிற்சி செய்வதால் நுரையீரலில் தேங்கியிருக்கும் கழிவுகள் வெளியேறுகின்றன. இதனால் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படுதல் குறையும். இதனை தினமும் 10-15 நிமிடங்கள் செய்தால் நல்ல பலன் தரும்.

## உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இனிக்க இனிக்க பேசுபவர்கள் நல்லவர்களா என்று சிந்தித்து நட்புடன் பழகுங்கள். ஏனென்றால் சுவையான தேன் வழங்கும் தேனீக்களின் கொடுக்கிலும் விஷம்தான் இருக்கிறது.

## தேநீர் அடிக்கடி அருந்தலாமா?

ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக இரண்டு கப் தேநீர் குடிப்பது போதுமானது. அதற்கு அதிகமாக குடிப்பதும், அடிக்கடி குடிக்க பழகிக் கொள்வதும் உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் என ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. இதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

தேநீர் எலும்பின் உறுதிக்குத் துணைபுரிகிறது. அதே நேரத்தில் எல்லை மீறும் போது எலும்பின் உறுதியை அது பாதிக்கிறது. பற்களின் சிதைவுக்கும் காரணமாகிறது. அதிக அளவு தேநீர் அருந்துபவர்களுக்கு 40% மூட்டுவலி ஏற்படவாய்ப்புள்ளது என்கிறார்கள் மருத்துவ நிபுணர்கள்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் தண்ணீர் பருகுவதைத் தொடர்ந்து அதிக அளவில் மக்கள் பருகுவது தேநீர் தான். தேநீர் குடிப்பது பல மக்களின் அன்றாட பழக்கமாகவும், பொழுது போக்காகவும் உள்ளது.

அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் நபர்கள் கூட தேநீர் குடிப்பதை வழக்கமாக வைத்துள்ளனர். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வந்தால், அந்த நேரத்தில் அவர்களுக்கு தேநீர் குடித்தால் தான் பணி செய்ய முடியும் என்ற மனநிலையைப் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

அதிக அளவில் தேநீர் குடிப்பதால், அதில் இருந்து வெளியாகும் நச்சுக்களால் கவனச் சிதறல், அமைதியில்லாமை, உறக்கம் கெடுதல், நிலையில்லாத ஒரு தன்மை ஆகியவை உருவாகி மனம் அலை பாய்ந்துக்கொண்டே இருக்கும்.

தேநீர் அதிக அளவில் குடித்தால் அதிலுள்ள டானிஸ் வேதிப்பொருள், உடலில் இரும்புச்சத்து சேராமல் தடுக்கும். புற்றுநோய்க்கு மிக முக்கியமாக தரப்படும் கீமோ தெரபி சிகிச்சை கொடுக்கும்போது சிகிச்சை பலன் தராது. காரணம் அதிக அளவில் தேநீர் குடிப்பதால், ஹீமோதெரபி மருந்துகள் உடலில் வேலை செய்யாதவாறு தடுத்து நிறுத்துகிறது.

புராஸ்டேட் புற்று நோய், உணவுக் குழாய் புற்றுநோய் போன்றவை ஏற்படுவதற்கு தேநீரும் ஒரு காரணமாக அமைந்துவிடலாம் என்று சில மருத்துவ ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. தேநீர் டோனிக் அமிலம் உள்ளது. இது உடலில் இரும்புசத்தை கிரகித்துக்கொள்வதை தடுத்து அனீமியாவை உண்டாக்க காரணமாகிறது.

### இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க!

இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த இயற்கை முறைகளைப் பயன்படுத்துவது அரோக்கியமான வழியாகும். நாள் முழுவதும் நீங்கள் உட்கொள்ளும் திரவங்கள் உணவுகள் உங்கள் இரத்த அழுத்த எண்ணிக்கைகளில் வலுவான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

கட்டுப்பாடற்ற இரத்த அழுத்தம் இதய நோய்களுக்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். உங்கள் உணவு உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தில், பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் மாதுளை சாறு உதவும். ஒரு கப் மாதுளை சாற்றை 28 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து உட்கொண்டால் இரத்த அழுத்தம் குறைக்கும். புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட மாதுளை சாற்றை குடிக்க வேண்டும். பாக்கெட்டில் அடைத்து வைக்கப்படும் பழச்சாறுகள் சர்க்கரை மற்றும் செயற்கை வண்ணங்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். இத்தகைய பாக்கெட்டில் அடைத்துவைக்கப்பட்டிருக்கும் சாறுகளை அருந்துவதால் நல்ல பயன் அளிக்காது.

பச்சை தேநீர் (கீரின் டீ) தவறாமல் உட்கொள்வதும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். அதோடு மற்ற அற்புதமான ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் வழங்கும். ஒரு நாளில் ஒருமுறை மட்டுமே வயிற்றில் கிரீன் டீ குடிக்கலாம். ஆனால் அதில் எலுமிச்சபழ சாற்றை கலந்து குடிக்கவேண்டும்.

பீட்ரூட் சாறு மற்றொரு ஆரோக்கியமான பானமாகும். இது இரத்த அழுத்த எண்ணிக்கையைக் குறைக்க உதவுகிறது. பீட்ரூட் சாற்றில் இருக்கும் நைட்ரேட்டுகள் இரத்த நாளங்களை தளர்த்துவதால் இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருக்கும்.

அன்னாசி பழச்சாற்றில் பொட்டாசியம் அதிகம் இருப்பதால் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கும். இதில் சோடியமும் குறைவாக இருப்பதால் உயர் இரத்த அழுத்தம் நோயாளிகளுக்கு இது நன்மை பயக்கும்.

## உடல் நலத்திற்குச் சிறந்த சித்த வைத்திய சிறு குறிப்புக்கள்

உடல் சோர்வின் போது, அகில் கட்டையை பொடி செய்து அதை நெருப்பில் தூவி வரும் புகையை முகரலாம்.

அசோக மரப்பட்டையை தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து தினமும் மூன்று வேளையும் ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்கு குடித்து வந்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் அதிக ரத்தப்போக்கு குணமாகும்.

தூதுவளைக் கீரைச்சாறு 30 மிலி அளவில் தினமும் காலையில் குடித்து வருவதன் மூலம் உடலில் சேரும் அதிகப்படியான கொழுப்பு கரையும். தும்பை இலையை அரைத்து கழுத்துப் பகுதியில் பற்று போட்டால் கழலைகள் குணமாகும். ஆடாதொடை பொடி: சுவாச கோளாறு, ஆஸ்துமாவிற்கு சிறந்தது.கருஞ்சீரகப் பொடி: சர்க்கரை, குடல் புண் நீங்கும், நஞ்சு வெளிப்படும். வெட்டி வேர் பொடி: நீரில் கலந்து குடித்துவர சூடு குறையும், முகம் பொலிவு பெறும்.

### மூன்றில் ஒரு பங்கைக் கொடுப்போம்!

எங்கள் தேவனுடைய ஆலயத்தின் சகல வேலைக்கும், வருஷந்தோறும் நாங்கள் சேக்கலில் மூன்றில் ஒரு பங்கைக் கொடுப்போம் என்கிற கடனை எங்கள் மேல் ஏற்றுக் கொண்டோம்.
பைபிள் - நெகேமியா 10:33.

### வசனங்களை மறுப்போரைப் பின்னர் நரகில் கருகச் செய்வோம்!

நமது வசனங்களை மறுப்போரைப் பின்னர் நரகில் கருகச் செய்வோம். அவர்களின் தோல்கள் கருகும் போதெல்லாம் அவர்கள் வேதனையை உணர்வதற்காக வேறு தோல்களை அவர்களுக்கு மாற்றுவோம். அல்லாஹ் மிகைத்தவனாகவும், ஞானமிக்கவனாகவும் இருக்கிறேன்.

திருக்குர் ஆன்
அன்னிஸா - 56

அல்லாஹ் மிகைத்தவனாகவும், ஞானமிக்கவனாகவும் இருக்கிறான் என்பதற்கு விளக்கம் இதோ!

வேதனைகளை உணரக் கூடிய நரம்புகள் மனிதனின் தோலில் தான் உள்ளன. தோல் கரிந்து விட்டால் எந்த வேதனையையும் மூளை உணராது என்பது சமீபத்திய கண்டுபிடிப்பு. இதனால்தான் மேல் தோலை மட்டும் மரத்துப் போகச் செய்யும் ஊசிகளைப் போட்டு மருத்துவர்கள் அறுவை. சிகிச்சை செய்கின்றனர். முழு உடலையும் மரத்துப் போகச் செய்வதில்லை. அவ்வாறு மரத்துப் போகச் செய்தால் மனிதன் செத்து விடுவான். அதுபோல தான் தீக்காயத்தில் தோல் கருகிப் போனவர்கள் வேதனையால் துடிக்காமல் இருப்பதையும் காண்கிறோம்.

பதினான்கு நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த முஹமது நபிக்கு இது எப்படித் தெரிந்தது? இப்படிக் கூறுவதென்றால் மனிதனைப் படைத்த இறைவனால்தான் சாத்தியமாகும். திருக்குர்ஆன் இறைவனின் வேதம் என்பதற்கு இதுவும் வலுவான சான்றாக அமைந்துள்ளது.

### சம்சாரமாகிய பிரபஞ்சத்துக்கு அரச மரமே உபமானம்

அரசமரத்தின் கிளைகள் குணங்களால் செழிப்படைந்து, விஷயங்கள் என்னும் தளிர்விட்டு, கீழும் மேலும் படர்ந்திருக்கின்றன. மானுட உலகில் வினையை விளைவிப்பனவாய் அதன் வேர்கள் கீழ் நோக்கி பரவியிருக்கின்றன.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை
அத் - 11 - 53

சம்சாரமாகிய இப்பிரபஞ்சத்துக்கு அரசமரமே மேலும் தகுந்த உபமானமாக அமைகிறது. அதன் கிளைகள் மேலும் கீழும் நாலாபக்கமும் பரவியிருக்கின்றன. இப்பிரபஞ்சம் என்ற மரத்திற்கு மிக மேலானதாக இருக்கும் கிளை பிரம்மாவும் பிரம்ம லோகமுமாம். கீழான கிளை மானுட லோகமும் மற்றுமுள்ள அஃறினை உயிர்களுமாம். ஞானத்திற்கு ஏற்ப மேலான பிறவியும், வெறும் கர்மத்துக்கு ஏற்ப கீழான பிறவியும், ஞானமும், கர்மமும் கலந்திருப்பதற்கேற்ப நடுத்தரமான மானுடப் பிறவி போன்றவையும் அமைகின்றன.

கிளைகளுள் சாரமிருந்தால்தான் அவைகள் தளிர்விடும். இந்திரியங்கள் வாயிலாக இந்திரியார்த்தங்களில் உழல்வது இந்த சம்சாரத்துக்குத் தளிர்களாகின்றன. இந்தக் குணங்கள் இருக்கும் வரை கிளைகள் தளிர்த்துக் கொண்டேயிருக்கும்.

இந்த மரத்துக்கு இரண்டுவிதமான வேர்களிருக்கின்றன. ஒன்று ஆணிவேர்; மற்றவைகள் சல்லிவேர். மாயா ஸஹிதனாகிய ஈசுவரனிடத்திருந்து ஜகத் கீழே வந்திருப்பதால் ஈஸ்வரன் இந்த அசுவத்துக்கு மேல் உள்ள ஆணிவேர்.

பூவுலகில் விதவிதமான கர்மங்களைப் பரிணமித்து வருவது சல்லிவேர்கள். சல்லிவேர்களை இடையிடையே களைவதால் மரம் பண்படுகிறது. அங்ஙனம் பூவுலகில் கர்மங்களைச் செப்பனிடுவதால் மனிதன் திருந்தியமைகிறான். அவனுடைய இயல்பை மாற்றுவதற்குக் கர்மம் பயன்படுகிறது. நில்லியல்பில் அல்லது கெட்ட இயல்பில் பந்தப்படுத்தி மனிதனைப் பிறப்பு இறப்பு மயமான பூவுலகில் பிடித்து வைத்திருப்பதும் கர்மம் என்கின்ற வேர். இது ஜீவர்கள் எல்லோருக்கும் பொதுவானதால் வேர் எங்கும் பரவியிருக்கிறது என்று சொல்லப்படுகிறது.

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

## சமத்துவ மக்கள் கட்சி மற்றும் பாரதிய ஜனதா கட்சி சேர்ந்து தீபாவளி மற்றும் கிறிஸ்துமஸ் விழாவை முன்னிட்டு சமத்துவ விருந்து நிகழ்ச்சி

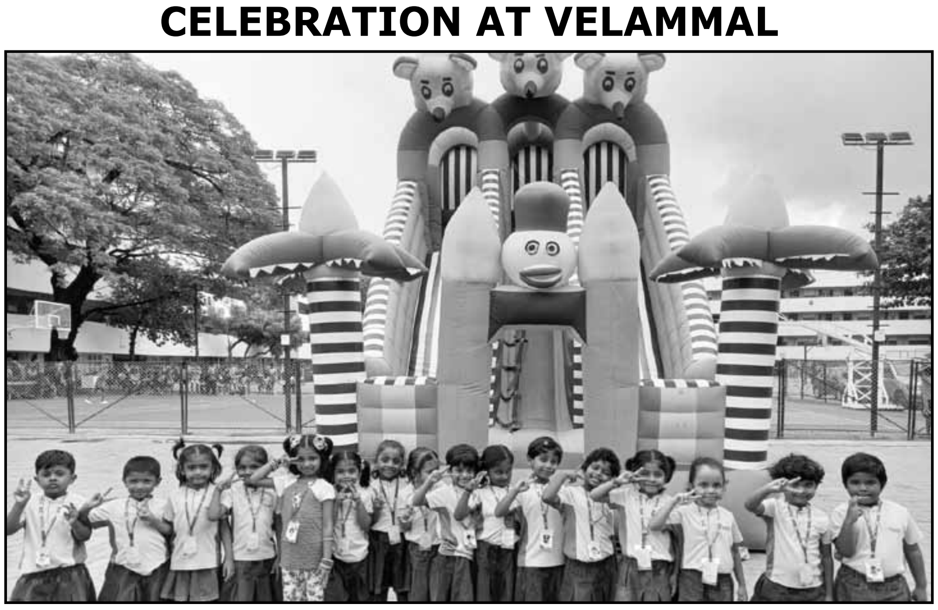
சமத்துவ மக்கள் கட்சி மற்றும் பாரதிய ஜனதா கட்சி சேர்ந்து தீபாவளி மற்றும் கிறிஸ்துமஸ் விழாவை முன்னிட்டு சமத்துவ விருந்து நிகழ்ச்சி மிக விமர்சையாக கட்சி நிர்வாகிகளுக்காக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. நவம்பர் 15 வெள்ளிக்கிழமை காலை 10 மணியளவில் பெரிய மேட்டில் உள்ள ஏ.ஆர். டவர்ஸ் ஜவஹர் எலைட் திருமண மண்டபத்தில் நடைபெற்றது. அதில் கட்சி தலைவரான திரு. நாட்டாமை சரத்குமார் அவர்கள் மற்றும் கட்சி நிர்வாகிகள் கலந்து கொண்டு நிகழ்ச்சியை மிகப் பிரம்மாண்டமாக நடத்தி வைத்தனர். அதில் 2026 இல் நடைபெற இருக்கும் சட்டமன்ற தேர்தலை எதிர்கொள்வதைப் பற்றி பேசப்பட்டது. நிகழ்ச்சியின் முடிவில் அனைவருக்கும் சமத்துவ விருந்து நடைபெற்றுது. அதில் தொண்டர்களோடும் கட்சி நிர்வாகிகளோடும் சமத்துவமாக அமர்ந்து கட்சி தலைவரும் திரு. சரத்குமார் அவர்கள் உணவு அருந்தினர்.

## VELAMMALIAN'S SPECTACULAR ELEGANCE

Miss A.Subiksha of Std IX, Velammal Matriculation Higher Seconday School, Mugappair East, has Won 3 Silver Medals and1 Bronze Medal in Fencing organized by Thiruvallur District Fencing Association & Sports Development Authority of Tamilnadu

Visit our website : www.purasaitimes.com

## FUN FILLED CHILDREN'S DAY CELEBRATION AT VELAMMAL



Velammal Matriculation Higher Secondary School in Mogappair celebrated Children's Day with excitement, capturing the achievements of the children who took part in various competitions and won prizes. The tiny tots had a blast in the bouncing balloon castle. The students enjoyment was boundless as they interacted with their favourite cartoon characters.

The celebration was a resounding success, filled with moments of joy and laughter. A special mime depicting the lives of 90's and 2K kids was full of laughter and fun.

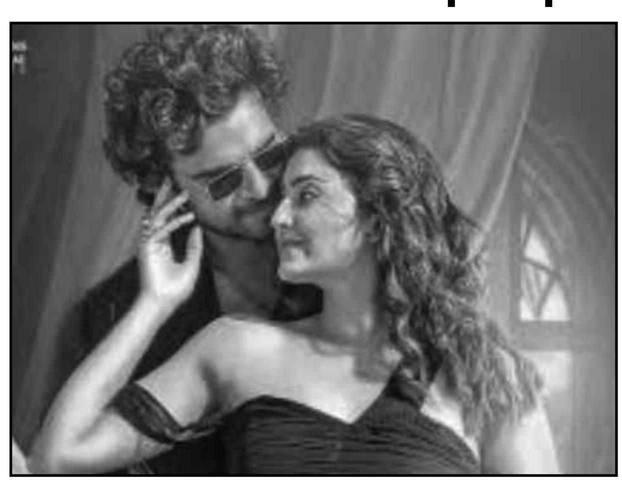
For Advertisement Contact : 98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

ANDHAADHI REHAB
Child Development Center
Founder - VAISHNAVI S,
M.Sc Speech Language Pathology
SERVICES PROVIDED
✦ Speech therapy ✦ Occupational therapy
✦ Special Education ✦ Mental health therapy
✦ Therapy for Autism ✦ Online speech therapy
✦ Online occupational therapy
Experienced, Qualified and Licensed Professionals
Transparent therapy & Parent training programs
@andhaadhirehab.speechtherapy
9/6, Sundaram Pillai St., Purasaiwakkam, Ch-7.
Email andhaadhirehab@gmail.com
Contact : 81221 00724

## புரசைவாக்கத்தில் மாபெரும் இரத்ததான முகாம் மற்றும் கண் பரிசோதனை முகாம்

புரசை கெல்லீஸ் அனைத்து வியாபாரிகள் சங்கம் மற்றும் Sign O Sign Designs (Chennai) Pvt. Ltd. மத்திய சென்னை லயன்ஸ் கிளப் - மாவட்டம் 324 M, லயன்ஸ் இரத்த வங்கி, பிரைட் அரிமா சங்கம் - 324 L இணைந்து 16-11-2024 சனிக்கிழமை அன்று காலை 9 மணி முதல் பிற்பகல் 2 மணி வரை லலிதா நகைக்கடை அருகில், கார்டன் மதர்ஷா எதிரில் புரசைவாக்கத்தில் மாபெரும் இரத்ததான முகாம் மற்றும் கண் பரிசோதனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இந்த முகாமில் மக்கள் அனைவரும் ஆர்வமுடன் கலந்து கொண்டு இரத்த தானம் செய்தனர். MJF Ln.N. Sathiyaseelan President, Lion R.Vishwanathan President, Ln.C.Yesudhas Secretary, Lion S.Kishore Kumar Secretary, Ln.S.Balakrishnan Treasurer.

## Ashok Selvan's Emakku Thozhil Romance release postponed



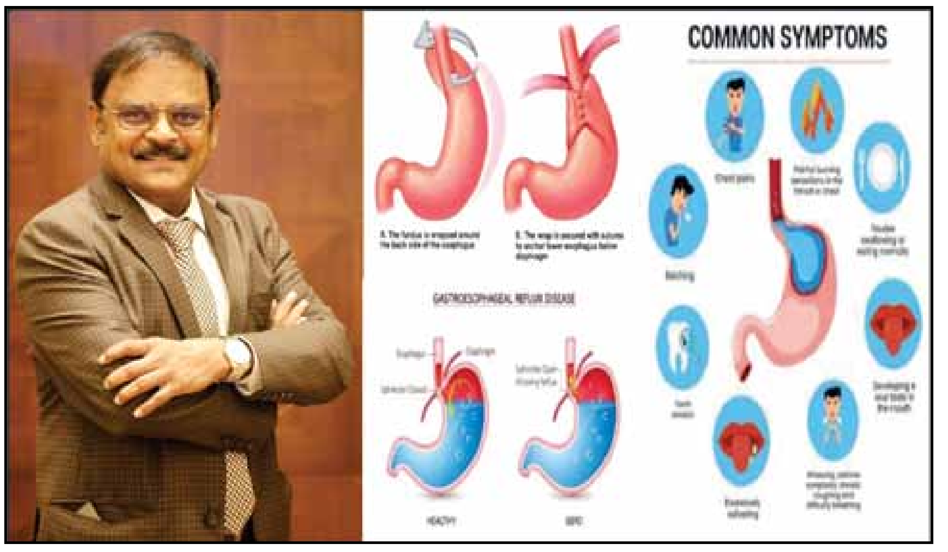
In a recent announcement, the makers of Emakku Thozhil Romance, starring Ashok Selvan, revealed that the film's release, initially scheduled for this Friday, has been postponed. The decision comes in light of the heavy rainfall predicted to hit Tamil Nadu in the coming days, posing potential challenges for moviegoers and theater operations.

Emakku Thozhil Romance is touted to be a romantic-comedy directed by debutant Balaji Kesavan. The film features an ensemble cast including Avantika Mishra, veteran actress Urvashi, Azhagam Perumal, MS Bhaskar, Bagavathi Perumal, and Badava Gopi, all playing key roles. The trailer, which was released back in May, hinted at a comedy of errors, with Ashok Selvan portraying an aspiring filmmaker navigating various humorous and chaotic situations.

The technical crew behind the film includes Ganesh Chandra as the cinematographer and I Jerome Alen handling the editing. The music is composed by Nivas K Prasanna, while the lyrics are penned by Mohan Rajan. The project is bankrolled by M Thirumalai under the banner of T Creations.

The makers have yet to announce a new release date for Emakku Thozhil Romance. This unexpected delay has sparked anticipation among fans who are eager to watch the romantic-comedy unfold on the big screen.

## வயிற்றுப்புண் - GERD




பாதிப்புகளும் தீர்வுகளும் :

பொதுவாக நம் சாப்பிடும் உணவை செரிமானம் செய்ய வயிற்றில் அமிலம் (Hydrochloric Acid) சுரக்கிறது. பல காரணங்களால் இந்த அமிலம் அதிகமாக சுரந்து இரைப்பை (வயிறு) மற்றும் சிறுகுடல் (Duodenum) சுவர்களில் உள்ள மியூகோஸா (Mucosa) படலத்தை சிதைப்பதால் புண் உண்டாகிறது. இதனையே வயிறு மற்றும் குடல் புண் என்கிறோம்.

வயிற்றில் அமிலம் அதிகம் சுரப்பதால் வீக்கம் (Gastritis) வயிற்றுப்புண் (Gastric Ulcer) உணவுக்குழாய் வீக்கம் (Esophagitis) டியோடினல் அல்சர் (Duodenal Ulcer) GERD (Gastro Esophageal Reflux Disease) போன்றவை உண்டாகலாம்.

அறிகுறிகள் :

வயிற்றின் மேல் பகுதியில் எரிச்சல் மற்றும் வலி, வயிறு உப்புசம் மற்றும் அஜீரணக் கோளாறு, இனம் புரியாத சங்கடமான உணர்வு, வாயுக் கோளாறு, ஏப்பம், குமட்டல் மற்றும் வாந்தி, கொஞ்சம் சாப்பிட்ட உடனே வயிறு நிறைந்த உணர்வு, சாப்பிட விருப்பமின்மை, எரிச்சலோடு கூடிய வயிற்று வலி, மார்பு எலும்புக்கு கீழே வயிற்று பகுதியில் ஒன்றுமே இல்லை போன்ற உணர்வு.

காரணங்கள் :

1.கலப்பட உணவு, அசுத்த குடிநீர், மோசமான சுற்று சூழலாலும், Helicobactor Pylori எனப்படும் பாக்டீரியாவும் தான் சுமார் 70-80 சதவீதம் அல்சர் வருவதற்கு காரணம். 2. காரம், மசாலா Curry, உணவு வகைகள் அதிகம் உண்ணுதல் பிரியாணி மற்றும் எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், Fastfood கறி வகைகள். 3. காலை உணவை தவிர்ப்பது மற்றும் நேரம் தவறி உண்ணுதல். 4.கோபம், உணர்ச்சிவசப்படுதல் மற்றும் பதற்றம் (Hurry). 5. மன அழுத்தம் மற்றும் கவலை (Worry). 6. சிகரெட், மது மற்றும் புகையிலை பழக்கம். 7. சூடான காபி, டீ மற்றும் கோலா வகை பானங்கள் (Aerated Drinks). 8. வலி நிவாரண மருந்துகள் (Aspirin, Brufen) நீண்ட நாட்களுக்கு எடுப்பது. வயிற்றுப் புண்ணுக்கான காரணங்களை Hurry, Worry, Curry மற்றும் H.Pylori என எளிதாக மனதில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

அல்சர் வகைகள் :

1.பொதுவாக வயிற்றில் ஏற்படும் அல்சரை Gastric Ulcer (GU) Duodenal Ulcer (DU) என்று இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். சாப்பிட்டப் பின்பு Gastric Ulcer ல் வலி அதிகமாகும். ஆனால் Duodenal Ulcer ல் வலி குறையும். எனவே Duodenal Ulcer உள்ளவர்கள், 2 அல்லது 3 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை உணவு எடுத்துக் கொண்டால் வலியிலிருந்தும் விடுபடலாம். அல்சரும் விரைவில் குணமடையும்.

Duodenal Ulcer ல் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால், சரியான சிகிச்சை எடுத்து குணப்படுத்தாவிட்டால் அதிகமாக வலி, வாந்தியில் இரத்தம், வயிற்றில் அடைப்பு மற்றும் இரைப்பையில் ஓட்டை விழுந்து உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை கூட ஏற்படலாம்.

GERD

நம் உண்ணும் உணவு உணவுக்குழாய் வழியாக இரைப்பையை சென்றடையும். அவ்வாறு சென்றடைந்த பிறகு உணவும், இரைப்பையில் உள்ள அமிலமும் மீண்டும் உணவுக்குழாய்க்குள் வராமல் தடுக்க வால்வு (LES-Lower Esophageal Sphincter) ஒன்று உள்ளது. இந்த வால்வு தொளதொளவென்று இருக்கும்போது, உணவும் உணவுடன் கலந்த அமிலமும் (Hydrochloric Acid) உணவுக் குழாய்க்குள் (Esophagus) வரும். அவ்வாறு வரும் பொழுது, உணவுக்குழாயின் சவ்வுப்படலம் (Mucosa) பழுதடையும். இதனால், உணவுக்குழாயின் கீழ்ப்பகுதியில் புண் (Esophageal Erosions, Esophageal Ulcer) உண்டாவதால், நெஞ்சு எரிச்சல், நெஞ்சு வலி மற்றும் வாந்தியில் இரத்தம் கலந்து வரும். இதனையே GERD-Gastro Esophageal Reflux Disease என்கிறோம்.

ஒரு சிலருக்கு LES அதிக அளவில் தொளதொளவென்று இருந்தால், இரைப்பையின் Stomach மேல்பகுதியில் நெஞ்சுக்குள் போகும், இதனையே (Hiatus Hernia) என்கிறோம். இவர்களுக்கும் GERD பிரச்சனை அதிக அளவு வரும்.

GERD பொதுவாக 40 வயதை கடந்தவர்களுக்கு அதிகமாக வரும். இதில் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டவர்கள் 45 முதல் 65 வயது உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். மேலும் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினரையும் GERD பாதிக்கும்.

GERD விளைவுகள்

1.மேல் வயிறு எரிச்சல் மற்றும் வலி 2.நெஞ்சு எரிச்சல் மற்றும் நெஞ்சு வலி 3.சாப்பிடும் போது விழுந்து கடினமாக இருத்தல் 4.சாப்பிடும் போது வலித்துக் கொண்டே உணவு செல்லுதல் 5.உப்புசம், குமட்டல் மற்றும் வாந்தி 6. வாயில் புளிப்பு மற்றும் கசப்பு போன்ற உணர்வு. 7.நாள்பட்ட வாய்ப்புண் மற்றும் பல அரிப்பு 8. நாள்பட்ட இருமல், குரல் மாற்றம் மற்றும் தொண்டை வலி 9. ஆஸ்துமா 10. Barrett's Esothagitis.

மருந்து மற்றும் மாத்திரைகள் :

உயர் இரத்த அழுத்தம், (Calcium Channel Blockers) மற்றும் ஆஸ்துமா (Theophyline) விற்கு எடுக்கும் மருந்துகள். Vit. C, Pottasium, Tetracycline மற்றும் வலி நிவாரணிகள் (Ibubrufen, Aspirin) நிணிஸிஞி ஆல் ஏற்படும் பாதிப்புகளை மேலும் அதிகப்படுத்தும்.

யாருக்கெல்லாம் GERD வரும்

1.உடல் பருமன் 2. Hiatus Hernia உள்ளவர்கள் 3. புகையிலை மற்றும் சிகரெட் பிடிப்பவர்கள் 4.நாள்பட்ட மதுப்பழக்கம் 5. பரம்பரையாக ஒரு சிலருக்கு Family History 6.கர்ப்பக்காலத்தில் (Pregenancy) வயிற்றில் அழுத்தம் மற்றும் அதிகளவு புரொஜெஸ்டிரான் ஹார்மோன் காரணமாக வரும். 7.சர்க்கரை நோய் : நாள்பட்ட சர்க்கரை நோயை சரிவர கவனிக்காவிட்டால் வயிற்றின் சுருங்கி விரியும் தன்மை குறைவதால் (Diabetic Gastroparesis) நிணிஸிஞி வரும். 8. ஆஸ்துமா : நாள்பட்ட ஆஸ்துமாவினால் GERD வரும். மேலும், சரிவர குணப்படுத்தாத ஆஸ்துமாவினால் (தும்மல், இருமல் மற்றும் ஆஸ்துமா மருந்துகளால்) GERD வரும்.

பரிசோதனைகள் : 1.வாய் வழியாக Endoscopy கருவியை செலுத்தி GERD உள்ளதா என்பதைக் கண்டறியலாம். 2.பேரியத்தை (Barium) வாய் வழியாக செலுத்தி (Barium Swallow) GERD உள்ளதா என்பதை கண்டறியலாம். 3. PH Study மற்றும் Esophageal Manometry Study மூலமாகவும் கண்டறியலாம். 4. Barrett's Esophagitis – Endoscopy மூலமாக.

By Dr. R. Kannan
MS., DNB (SGE)., FICS (Gastro)., FAIS., FMAS., FIAGES., FACRSI., FIMSA., DMAS (France)., FALS (UGI)., FALS (HPB)., FALS (COLORECTAL)., FALS (HERNIA).,
Consultant Surgical Gastroenterologist Laser & Advanced Laparoscopic Surgeon. For more information, contact: Prime Indian Specialty Hospitals, 1051, Poonamallee High Road, Arumbakkam, Chennai-106. Contact – 044 – 23639999. Lifecare DKJ Hospitals 177/3, M.T.H. Road, Villivakkam, Chennai-49. Ph: No. 044 – 43577755. www.chennaigastro.com
Prime Home Health Care Hospitals 1051, Poonamallee High Road, Arumbakkam, Chennai-106. Ph: No. 9840227772. www.primehomehealthcare.in

## நவீன சிகிச்சையில் ஹண்டே மருத்துவமனை புரட்சி

குறைந்த வலியுடன் எளிமையான சிகிச்சைக்கு உதவும் லேசர் - மைக்ரோவேவ் அப்லேஷன் கருவிகள்!

குறைந்த வலியுடன் மிக எளிமையான வடுவற்ற மிகச் சிறந்த சிகிச்சைக்கு உத்தரவாதமளிக்கும் வகையில் நவீன மருத்துவக் கருவிகள் வாயிலான சிகிச்சையைத் தொடங்கியுள்ளது ஹண்டே மருத்துவமனை. சென்னை ஷெனாய் நகரில் 35 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக மக்களின் நம்பிக்கையைப் பெற்றுச் செயல்பட்டு வரும். மருத்துவமனையில் சிறந்த சிகிச்சைக்காக வாங்கப்பட்டுள்ள புதிய மருத்துவக் கருவிகள் குறித்து மருத்துவர் கூறியதாவது.

நோய்கள் பலவாறு வலிகளைக் கொடுத்தாலும் அதற்கான சிகிச்சைகள் மிக எளிதாக குறைந்த வலியுடன் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அத்தகைய நோக்கத்திற்காக எங்கள் மருத்துவமனையில் புதிதாக லேசர் (laser) மற்றும் மைக்ரோவேவ் அப்லேஷன் (Microwave Ablation) ஆகிய இரண்டு நவீன சிகிச்சைக் கருவிகள் வாங்கப்பட்டுள்ளன. பல்வேறு சிகிச்சைகளுக்கு. சிறந்த நிவாரணம் அளிக்க இந்தக் கருவிகள் மிகவும் பயனுள்ளவையாகும்.

எதிலும் அமர்வதற்கே அச்சம்; பிரச்சினையை வெளியே சொல்வதற்கும் கூச்சம் என மூல வியாதியால் (piles) பலரும் படும்பாடு சொல்லி மாளாது. ஆபரேசன் செய்து தான் அதை அகற்ற வேண்டும் என்கிற நிலை இருந்தது. ஆபரேசனுக்கு பலர் அஞ்சுவதுண்டு. ஆனால். குறைந்த வலியுடன் லேசர் சிகிச்சை வாயிலாக மூலக்கட்டியின் ரத்தக் குழாய்களை சுருங்க வைப்பது மூலப் பிரச்சினைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்பதாக இருக்கும்.

ஆசனவாய் வெடிப்பு எனப்படும் பிளவு (Fissure), புண் புரை எனப்படும் பிஸ்டுலா (Fistula), (Pilonidal sinus) எனப்படும் புட்டங்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு போன்றவற்றையும் லேசர் வாயிலாக எளிதாக குறைந்த வலியுடன் தீர்க்கலாம்.

சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீரகப் பாதையில் கல் அடைப்பு இருந்தால் (Urinary Kidney Stone) உண்டாகும் வலி மிகக் கடுமையானது. சிறுநீர் கழிப்பதே பெரும் போராட்டமாக இருக்கும். இந்தக் கல்லை உடைத்துப் பொடியாக்கி எளிதாக வெளியேற்றவும் லேசர் சிகிச்சை பெரிய அளவில் கைகொடுக்கிறது.

நீண்ட நேரம் நிற்பவர்கள் மட்டுமின்றி இன்று பலருக்கும் பல்வேறு காரணங்களால் நரம்புச் சுருள் எனும் வெரிகோஸ் வெயின் பாதிப்பு (Varicose veins) ஏற்படுகிறது. இப்பிரச்சினைக்கான தீர்வை லேசர் சிகிச்சை மிக எளிதாக ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது.

இடுப்பு, வயிறு, தொடை, கை பல்வேறு இடங்களில் சேரும் கொழுப்புகள் உடல் அழகைக் கெடுப்பதுடன் ஆரோக்கியத்தையும் கெடுத்துவிடும். இத்தகைய கொழுப்பை உறிஞ்சி எடுக்கும் லைப்போசக்ஷன் (Liposuction) சிகிச்சைக்கு லேசர் கருவி பயன்பாடு ஓர் வரப்பிரசாதம்தான்.

சில ஆண்களுக்கு மார்பகம் பெருத்துக் காணப்படுவதுண்டு. இதனால் அவர்கள் பொது வெளியில் தலைகாட்டவே அச்சப்படுவார்கள். ஆண் மார்பக வீக்கம் (Gynecomastia) பாதிப்பை லேசர் உதவி கொண்டு குறைந்த வலியுடனும் போக்கிவிடலாம்.

பினைன் (benign) எனப்படும் தைராய்டு கட்டி பாதிப்பு கண்டறியப்பட்டால், அதை மைக்ரோவேவ் அப்லேஷன் கருவியின் துணையுடன் அல்ட்ரா சவுண்ட் கைடுலைன் மூலம் நீடில் செலுத்தி பிரச்சினையைத் தீர்க்கலாம். இவ்வாறான சிகிச்சையில் ஒன்று முதல் ஒன்றரை மாதத்தில் அந்தக் கட்டி கரைந்து போய்விடும்.

கர்ப்பப்பை பாதிப்புக்குள்ளான (Uterine Fibroids) பெண்களுக்கு மிகுந்த ரத்தப் போக்கு ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் (irregular period) போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படும். பொதுவாக இந்தப் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் ஆபரேசன் மூலம் கர்ப்பப்பையை அகற்றுவதே தீர்வாக இருந்தது. ஆனால் மைக்ரோவேவ் அப்லேஷன் கருவி மூலம் சிகிச்சை பெறும்போது அது தேவையில்லை. அந்தக் கட்டியை மிகச் சிறியதாக மாற்றி பிரச்சினைக்கு சிறந்த தீர்வைப் பெற்றிடலாம்.

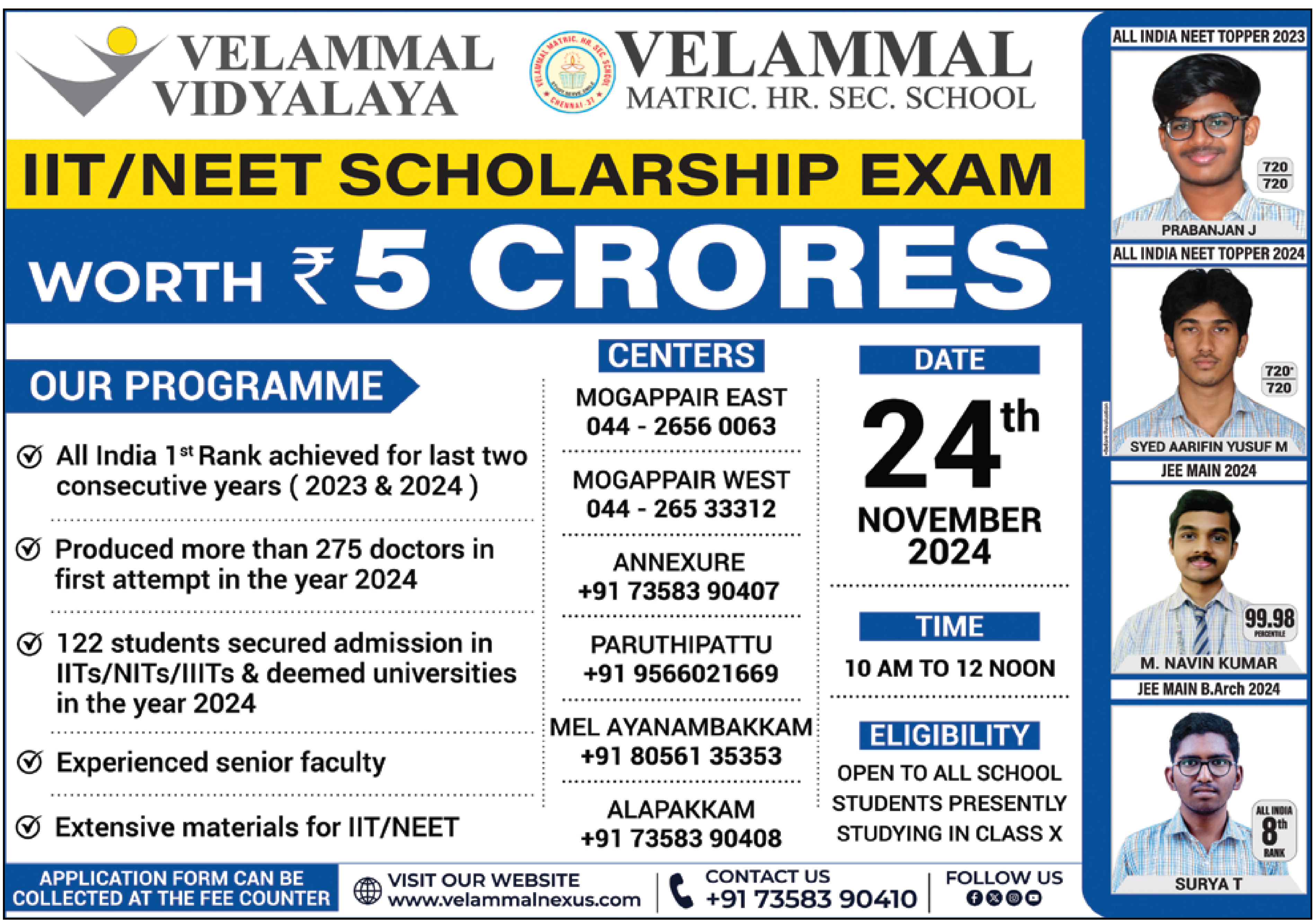
பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஃபைப்ரோடெனோமோ எனப்படும் மார்பகக் கட்டி (Fibroadenoma) பாதிப்பையும் மைக்ரோவேவ் அப்லேஷன் கருவியால் அளிக்கப்படும் சிகிச்சை மூலம் மிகச் சிறந்த நிவாரணம் பெறலாம். இதேபோன்று கல்லீரலில் ஏற்படும் புற்று நோய்ச் சிகிச்சையிலும் மைக்ரோவேவ் அப்லேஷன் கருவியின் பயன்பாடு உன்னதமானது.

ஹண்டே மருத்துவமனையில் மேற்கண்ட சிகிச்சைகள் தவிர லேப்ராஸ்கோபிக் மூலம் பித்தப்பை (Gallbladder) கர்ப்பப்பை (Hysterectomy) குடல் வால் (Appendicectomy) வழுக்கைத் தலைப் பிரச்சினைக்கு முடி மாற்று சிகிக்சை (Hair Transplant- FUE) என பல்வேறு பாதிப்புகளுக்கும் லேசர் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் சிறந்த தீர்வைக் கொடுத்து வருகிறோம் என்று மருத்துவர் கூறுகிறார்.

விவரங்களுக்கு: ஹண்டே மருத்துவமனை , 44, லட்சுமி டாக்கீஸ் ரோடு, ஷெனாய் நகர், சென்னை - 600030. றிலீ:- +91 98410 11390. www.handehospital.org

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

VELAMMAL NEXUS
SURPASSING MILESTONES
SYED AARIFIN YUSUF M (VELAMMAL VIDYALAYA)
NEET 2024 720* / 720 BEFORE REVALUATION
SURYA T (VELAMMAL VIDYALAYA)
JEE MAIN 2024 (B. ARCH) ALL INDIA 8th RANK
M NETHRA (VELAMMAL VIDYALAYA)
CBSE NATIONAL DOUBLE GOLD MEDALLIST ATHLETICS
RETHIN PRANAV (VELAMMAL MAIN CAMPUS)
NATIONAL TENNIS CHAMPION AT 17 YEARS OF AGE
SHREENITHA VM (VELAMMAL ACADEMY)
VIJAY TV'S SUPER SINGER JUNIOR 9 TITLE WINNER
SHARVAANICA A S (VELAMMAL VIDYALAYA)
YOUNGEST EVER FEMALE CHESS PLAYER TO REACH 2050 ELO POINTS IN INDIA
?
MAYBE IT'S YOU
JOIN THE LIST OF ACHIEVERS
ADMISSIONS
OPEN 2025-26
APPLICATION FORM
WILL BE ISSUED AT THE SCHOOL FEE COUNTER
FROM 20-11-2024 ( WEDNESDAY )
MATRIC
MOGAPPAIR EAST
VKIDS
T.S. KRISHNA NAGAR | BARATHI SALAI
VELAMMAL ACADEMY (A/C CAMPUS)
AVADI | NOLAMBUR
CBSE
ALAPAKKAM | ANNEXURE | AVADI
KARAMBAKKAM | MADAMBAKKAM
MANGADU | MEL AYANAMBAKKAM
MOGAPPAIR WEST | PARUTHIPATTU
POONAMALLEE | VANAGARAM
UPCOMING NEW SCHOOLS
VEPPAMPATTU | HOSUR
+91 73583 90408
www.velammalnexus.com
follow us:


VELAMMAL VIDYALAYA
VELAMMAL MATRIC. HR. SEC. SCHOOL
IIT/NEET SCHOLARSHIP EXAM
WORTH ₹ 5 CRORES
OUR PROGRAMME
All India 1st Rank achieved for last two consecutive years ( 2023 & 2024 )
Produced more than 275 doctors in first attempt in the year 2024
122 students secured admission in IITs/NITs/IIITs & deemed universities in the year 2024
Experienced senior faculty
Extensive materials for IIT/NEET
CENTERS
MOGAPPAIR EAST 044 - 2656 0063
MOGAPPAIR WEST 044 - 265 33312
ANNEXURE +91 73583 90407
PARUTHIPATTU +91 9566021669
MEL AYANAMBAKKAM +91 80561 35353
ALAPAKKAM +91 73583 90408
DATE
24th NOVEMBER 2024
TIME
10 AM TO 12 NOON
ELIGIBILITY
OPEN TO ALL SCHOOL STUDENTS PRESENTLY STUDYING IN CLASS X
ALL INDIA NEET TOPPER 2023
720 720
PRABANJAN J
ALL INDIA NEET TOPPER 2024
720* 720
SYED AARIFIN YUSUF M
JEE MAIN 2024
99.98 PERCENTILE
M. NAVIN KUMAR
JEE MAIN B.Arch 2024
ALL INDIA 8th RANK
SURYA T
APPLICATION FORM CAN BE COLLECTED AT THE FEE COUNTER
VISIT OUR WEBSITE www.velammalnexus.com
CONTACT US +91 73583 90410
FOLLOW US

## Kanguva – Review

Kanguva, directed by Siruthai Siva and starring Suriya in a dual role, ambitiously interweaves a tale set across parallel timelines, combining historical grandeur with modern-day intrigue. This film marks Suriya's return to the big screen after more than two and a half years, and the stakes set by both him and producer KE Gnanavel Raja were undeniably high. Their claims of record-breaking box-office success set towering expectations for audiences. But did "Kanguva" manage to meet these lofty standards?

The story revolves around Francis, a bounty hunter in 2024, who uncovers a deep connection to his past life as Kanga, a prince from the village of Perumachi a thousand years ago. The dual timelines are cleverly introduced, with the past segments bringing vibrancy and purpose to the overall narrative. Kanga's battles, notably against the formidable Udhiran (played by Bobby Deol), inject energy into the plot, highlighting the tribal village's fight for survival against invaders, including a menacing Romanian force.

Suriya's performance is undeniably the backbone of "Kanguva." His dedication and range shine through in action-packed and emotional moments alike. His dual portrayal as Francis and Kanga showcases his versatility, grounding the film even when the narrative falters. Cinematographer Vetri Palanisamy's work deserves high praise; the visual splendor and striking contrasts between different clans create a rich, immersive world. The period sequences are well-executed, adding a layer of authenticity and grandeur that keeps the audience engaged.

Despite its grand ambition, "Kanguva" falls short of its full potential. Siruthai Siva's efforts to merge past and present are evident, yet the ideas introduced lack the depth needed for impactful storytelling. The screenplay struggles to fully explore the more nuanced themes, occasionally feeling rushed or underdeveloped. While the historical segments drive the movie forward, some parts of the modern-day storyline feel disjointed and secondary.

The production quality is top-notch, with detailed set designs and robust world-building that enrich the period drama. The score, paired with Vetri's stunning visuals, enhances the epic tone. However, certain sequences could have benefited from tighter editing, as the pacing tends to fluctuate, particularly in the transition between timelines.

Conclusion "Kanguva" is a testament to Suriya's star power and Siruthai Siva's bold vision. It succeeds in presenting an engaging visual spectacle but leaves some of its narrative ambitions unmet. For fans of Suriya and epic dramas, the film offers enough intrigue and entertainment. However, those seeking a deeply layered story might find themselves wanting more.

## Inauguration of "Anglo-Indians Welfare Federation of India"

The inaugural event of the "Anglo-Indians Welfare Federation of India" took place during the Annual Get-Together of the Anglo-Indian Suburban Front on Sunday, 3rd November 2024 at ICSA Centre, Egmore. The ceremony began with the lighting of the lamp by Mrs.Eugenie and Mr. Denver Pinto, senior members of the Anglo-Indian community, after a moment of silence for departed members and prayers. Nearly 100 community members attended, including Mr. Nathaniel Patrick Dooland, the Federation's General Secretary. Dr. Augustine Roy Rozario, the Federation's National President, advocated for restoring Anglo-Indian nominations to Parliament and State Assemblies under Article 334(b) of the Indian Constitution. Dr. Rozario also discussed efforts to revive lost constitutional guarantees, such as job reservations and renovation of Railway Institutes.

Other speakers emphasized education choices for Anglo-Indian children, unity, and property protection. The Guest of Honour-Mr.H.Kester who is a Notary and Senior Advocate and the Vice-Chairman of Good Shepherd Institutions located in Thiruvallur District spoke of the need for Anglo-Indian unity and wished the Anglo-Indian community success in all their "Future Endeavors." Lively Band led by Mr.Michael Fernandez entrained the gathering will good music and dancing.


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

WEAR MASK
STAY HOME
STAY SAFE



**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 Bazzar.*

*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, 4551 8154, 98409 37719. 97104 52204

# 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.

**PEST CONTROL**

• Termite Control Bed Bugs Control Cockroach Control, Quality service. Contact: 97104 52204 / 98409 37727.

**RENTAL**

• **SEC. COLONY,** 1.Sec.Colony, Triveni apartment, 2bhk, 1st floor, 20k+ 2k maint. No car park. 2. Sangam apartment, 3bhk, including maintenance Rs.25k. 1st flr with lift. OCP. Ct: 89392 22654.

• **KELLYS,** Two 2 bedroom flats in ground floor, kellys road, 2 wheeler parking, separate T.N.E.B Meter, Near schools, contact: (10 a.m to 2 p.m) – 99529 19465.

**SALE**

• **PURASAIWAKKAM,** 3000 sq.. ft. near perambur railway station old house sale contact 9840091981.

• **THIRUMULLAI VOYAL,** 3349 sq.ft, Thirumullaivoyal, Rs. 1500 per sq.ft. Ct: AKG 9840091981.

• **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.

**HOME TUITION**

• State Board, All subject std VI to XII, CBSE Board MATHS std VI to X Contact: 98846 27523 / 86108 11618.

**EDUCATION INSTITUTE FOR SALE**

• Edu. Institute for sale 43 years successfully running in a purasaiwalkam area. Fully furnished . Ct: 9444772863.

**ADMISSION OPEN**

• **VELAMMAL MAT. HR.SEC.SCHOOL** IIT/NEET Scholarship exam Rs.5 crores worth. Application form can be collected at the fees counter. Ct: 73583 90410.

• **ABISHEK ACADEMY** open schooling, distance education, 10th, 12th any degree, no age limit, Get degree in 45 Days Ct: Abishek academy 89401 26270.

**C3 FITNESS**

• Start your fitness today at vepery – 98840 97333 , 98843 96333/ kilpauk – 91768 99333, 91768 44333.

**GKM HOSPITAL**

• Affordable ICU care with ventilator facility, 24/7 home doc. Visit available, cashless treatment( Govt employess, Pensioners, Dependents), Cashless coverage. Ct: 044- 4390 3333.

**WANTED**
EXPERIENCED FEMALE DENTAL ASSISTANT
BELOW 35 YRS
TIMING : 10.00 AM -7.30 PM
98400 95045

**ANDHAADHI REHAB**

• Speech therapy, Speech education, Therapy for Autism, Online occupational therapy etc. @ No:9/6, Sundarampillai street, purasaiwalkam. Ct: 81221 00724.

**BRIDAL MAKEOVER**

• HD makeup, muhurtham makeup and reception makeup with free lens and lashes @ your doorstep. contact : 81229 85047. insta id : naturallook_ makeover_

**WANTED**

• online mark. exe, accounts exe., content writer, interview date 18,19,20 nov., timing : 11 am to 8 pm. No.18 Ormes road, ground floor, prince appt. chennai -10. contact : 81486 58686.

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 otherswithout any expectations.

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

**NEW FLATS FOR SALE**
**2 BHK LUXURY FLATS**
CHINDADRIPET (Swaminaicken Street)
905 sqft, 1046 sqft, 1063 sqft
(In 1st floor and 2nd floor)
No brokers please
CALL 98840 32003

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

**Donate Blood & Eyes**

**விற்பனைக்கு**
சென்னை நம்மாழ்வார்பேட்டை
பாண்டுரங்கன் கோவில் அருகில்
1155 சதுர அடி, EB கார்ப்பரேஷன் &
போர் வாட்டர் டொமாலிஸ் பில்டிங்
85 லட்சம் மட்டும்
விற்பனைக்கு உள்ளது.
தொடர்புக்கு
97909 19420
63855 19225

**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

**SANRAC REAL-ESTATE**
3 BHK, FLAT FOR SALE
VEG. COMMUNITY.
SALE / LEASE / RENTAL,
PURASAIWALKAM.
Cell: 98840 44472

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

**CLASSIFIED ADVERTISEMENTS**
Rental, Sale, Real Estate, Tuitions, 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**

- PERAMBUR GROUND 1st, 2nd, 1200 sq.ft. Land area
- VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
- PURASAIWALKAM, VELLALA STREET, 900 sq.ft. Duplex Individual House
- PURASAIWALKAM, VELLALA STREET 1250 sq.ft., Rs.1.80 Cr.
- GKM COLONY, NEAR LOCO 1200 sq.ft. Ground 1st & 2nd floor, Rs.2.10 Cr.
- GKM COLONY, NEAR LOCO 788 sq.ft. 2 BHK flat, Rs. 48 lakhs

**Cell : 98400 91981**

Reg.No.TN/PMG(CCR) / 881/03-05 R.N.I. No.TNENG/2002/9551

Registered Newspaper Posted at Egmore RMS / 1 (Patrika Chennai) Posted on : 20.11.2024
License No : WPP.No. 06/03-05 "Licensed to Post without prepayment"



## MCC NURSERY AND PRIMARY SCHOOL, CHETPET, CH-31. CELEBRATES CHILDREN'S DAY

The children of today will make the India of tomorrow.
-Pandit Jawaharlal Nehru.

**Children's Day,** a day dedicated to the bubbly and always excited little humans, was celebrated with great vigour and enthusiasm by the children and teachers of **MCC Nursery and Primary School** on **14th November, 2024** to mark the birth anniversary of **Jawaharlal Nehru,** who as we all know, was extremely fond of children. As a part of children's day celebration, a series of interesting and exciting events were conducted which was planned meticulously for a complete entertainment. Various competitions like colouring, fancy dress, storytelling, recitation, dance, show and tell, collage, elocution, clay modelling, Spell Bee, Thirukkural recitation, pot making, memory game, Prop talk, fireless cooking and wall hanging were the highlights of the competitons.

Our Correspondent **Dr.G J Manohar** appreciated the children for their active participation for which the prizes were distributed on the Children's Day. The teachers also made the occasion memorable for the children with their special assembly followed by an inspirational speech by our Headmistress, **Mrs. Sabine Paul.** The children were enthralled by a melodious song, inspiring skit and colourful dance performances by the teachers. The campus was buzzing with excitement and joy as it was a day wherein fun and frolic dominated. Contact : 91- 9841820112, website : http:// www.mccprimaryschool.edu.in / Email : mccnps@gmail.com

## VKIDS TSK won the first prize in story telling competition

Nandhana S of VKIDS TSK won the first prize in story telling competition conducted by Amar Chitra Katha on 2.11.24. Our school congratulates her effort.

JOB VACANCY
1. ONLINE MARKETING EXECUTIVE
2. ACCOUNTS EXECUTIVE (For Freshers No Tally Only Excel)
3. CONTENT WRITER (Wealth and Finance)
WALKIN INTERVIEW DATE: Nov 18,19 & 20th TIMING : 11 AM - 8 PM
Salary for Fresher Rs.7k - 8k p.m
Experienced Rs.15k - 20k p.m
Walk in interview @ Agrade Properties
18 Ormes Road, Gr. Flr, Prince Apartment, Kilpauk, Ch-10.
Email your resume: abundantlifespacejobs@gmail.com
Whatsapp Resume : 81486 58686

OPEN SCHOOLING
Join Direct Final Year
DISTANCE EDUCATION
ADMISSION OPEN
10TH, 12TH, ANY DEGREE
NO AGE LIMIT
BEST CHOICE FOR YOUR LOVELY FUTURE
Get Degree in 45 Days
Any UG/PG
✦ For Private Jobs
✦ Job Promotion
✦ Abroad education / Jobs
ABISHEK ACADEMY 89401 26270

*If any interesting News & Views in your area Please Contact : 98409 37719*

Affordable ICU CARE with advanced VENTILATOR FACILITY
24/7 HOME DOCTOR VISIT AVAILABLE
GKM
GKM HOSPITAL
Multi speciality Care
CASHLESS TREATMENT
under
Tamil Nadu New Health Insurance Scheme (TNNHIS) for
➤ Government employees
➤ Pensioners
➤ Dependents
CASHLESS COVERAGE
Worry Less, Heal More!!
with
14 Health Insurance Partners
044 4390 3333
113, P.B.Road, Vepery, Purasaiwakkam, Chennai-600007