

**EASY TRAVELS**



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

**Mob: 98409 37727**

# PURASAI TIMES

## The Neighbourhood Weekly

[www.purasaitimes.com](http://www.purasaitimes.com)

**EASY TRAVELS**



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

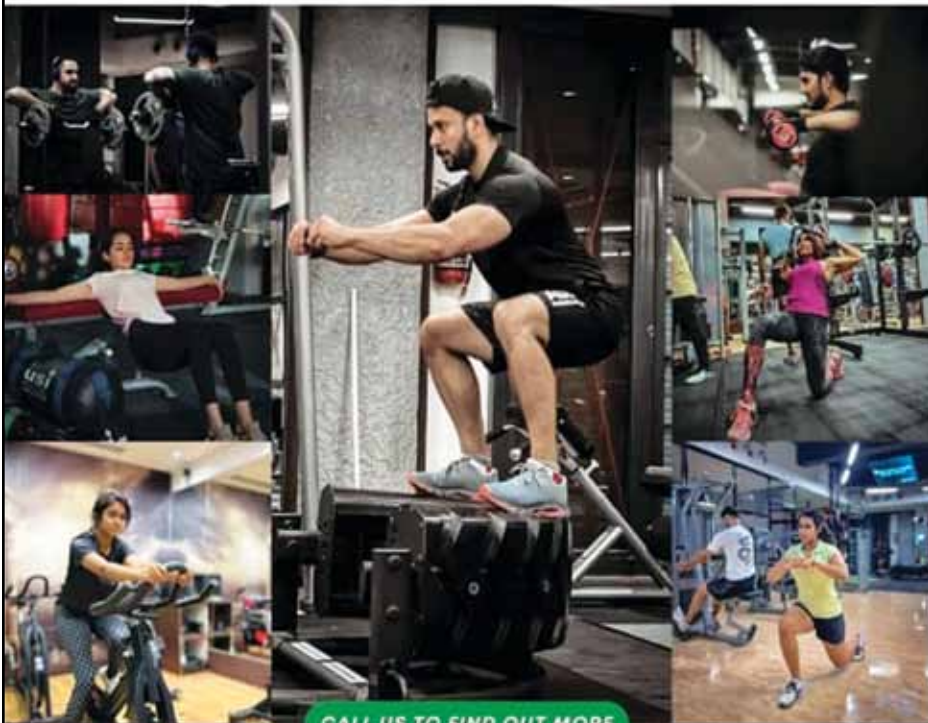
**Mob: 98409 37727**

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

VOL. XXXII NO. 15 2026 AUG 02 - AUG 08 **1584th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

**Follow us now**

[c3fitnesssciencevepery](#)  
[c3fitnesssciencekilpauk](#)



**CALL US TO FIND OUT MORE**

| Vepery                                                              | Kilpauk                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 11, Ritherdon Rd, Vepery, Purasaiwakkam, Chennai, Tamil Nadu 600007 | No : 17, Lakshmi Street, New Avadi Rd, Kilpauk, Chennai, Tamil Nadu 600010 |
| <b>9884097333 ; 9884396333</b>                                      | <b>9176899333 ; 9176844333</b>                                             |

### Low hanging EB cable on pavement



A live EB cable connecting two pillar boxes is cutting across the pavement at the low height in front of

Kurinji Orchard Flats (near 13th main road junction, 4th Avenue, Shanthi Colony, Anna Nagar).

The cable jutting out of the pillar box is tied to a dead tree trunk at one end and to another tree at its other end. As it is sagging under its weight, it is running low and is unsafe for pedestrians and the residents of the apartment complex.

### Bicycle drive in Anna nagar



The big bicycle drive in Anna nagar has grabbed all the eyes with its unique appearance and mechanics, enthralling the children to go for a ride in it. This is also found to generate a decent revenue for the person who is owning it. Feel yourself lucky, if you get a chance to see this huge bicycle in Anna nagar

### Dangerous cable in Barnaby road



In kilpauk barnaby road, Electric cable are in dangerous condition. current Passing electricity through cable. People who are walk that path, they are not in safe. In night time it is dangerous situation to the people . Concerned department take action against that.

**For Advertisement Contact :**

**98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154**

[www.purasaitimes.com](http://www.purasaitimes.com)

**THE BEST COUNSELING & THERAPY CENTER**

*Healing Minds • Strengthening Relationships • Building Families*

## ARE YOU OKAY, BABY?

**DR. LUBNA FATHIMA**  
FOUNDER & DIRECTOR  
COUNSELING PSYCHOLOGIST  
FAMILY & RELATIONSHIP COUNSELOR  
CORPORATE MENTAL HEALTH CONSULTANT  
20+ Years of Professional Experience

**OUR SERVICE PORTFOLIO**

|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. RELATIONSHIP &amp; FAMILY COUNSELING</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Marriage</li> <li>Pre-Marital Counseling</li> <li>Family Counseling</li> <li>Parenting Guidance</li> <li>Breakup, Divorce &amp; Separation</li> </ul> | <b>2. CHILD &amp; ADOLESCENT COUNSELING</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Behavioural Issues</li> <li>Emotional Development</li> <li>Parent-Child Relationship</li> <li>Academic &amp; Life Skills Support</li> </ul>                                        |
| <b>3. MENTAL HEALTH &amp; WELL-BEING</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anxiety &amp; Stress</li> <li>Depression</li> <li>Anger Management</li> <li>Emotional Well-being</li> <li>Grief &amp; Loss</li> <li>Self-Esteem</li> </ul>  | <b>4. CORPORATE &amp; INSTITUTIONAL SERVICES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Employee Assistance Programs (EAP)</li> <li>Workplace Mental Health</li> <li>Leadership Coaching</li> <li>Stress Management Workshops</li> <li>Conflict Resolution</li> </ul> |
| <b>5. CRISIS SUPPORT</b><br>Immediate Emotional Support • Stress Relief • Coping Strategies • Guidance & Referrals                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**WHY CHOOSE US?**

|                                 |                           |                            |                                          |                                |
|---------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|
| Confidential & Ethical Practice | Evidence-Based Counseling | Personalized Therapy Plans | Individual, Family & Corporate Solutions | Online & Offline Consultations |
|---------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|

**WE COLLABORATE WITH**

|                   |           |                          |      |
|-------------------|-----------|--------------------------|------|
| CORPORATES & SMEs | HOSPITALS | EDUCATIONAL INSTITUTIONS | NGOS |
|-------------------|-----------|--------------------------|------|

**OUR CLINIC**  
The Best Counselling & Therapy Center  
171/72, Medavakkam Tank Road, Kilpauk, Chennai - 600 010. (Near Kilpauk Mental Hospital)

**LET'S CONNECT**  
+91 90434 76144  
thebestcounseling@gmail.com  
www.thebestcounseling.com  
the.bestpsy  
the.best

*Let's build a mentally healthy and stronger society together.*  
**COUNSELING TODAY FOR A BETTER TOMORROW**



# 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.

• 360 Degree pest services Termite, cockroach, Rodent, General Disinfestation. Ct: 98840 96133 / 80727 27089.

## RENTAL

• **PURASAIWAKKAM,** No.28, Vaikakaran street, Purasaiwakkam, Chennai - 7. ground floor, 2 bhk, with lift, 2 wheeler parking, 3 phase current, Rent Rs.18,000/- Ct : 99625 25259 / 88254 77720.

• **ANNA NAGAR,** 3 BHK flat first floor 1700 Square feet AG block rental rupees 65,000 plus maintenance rupees 5000 to covered car park contact : 9663395776.

• **ANNA NAGAR,** 500 square feet ground floor Udayam colony 18th main road annanagar for commercial only contact 9884436158.

• **ANNA NAGAR,** Commercial Anna Nagar East 1400 sqft big hall 2 rooms 3 baths first floor suitable for office dentist botique shop contact 98 40 99 65 45.

• **ANNA NAGAR,** Annanagar near k4 police station two bedrooms hall kitchen 1000sqft second floor

lift 2 ACs wooden cot open car park rent rupees 40,000 contact 9500918105.

• **ANNA NAGAR,** 1200sqft supermarket along with any other shop space on main road contact 9 8 4 0 3 1 3 2 0 3 .

## SALE

• **KILPAUK/KELLYS,** Indep. House, 1.5 Gr., 2800 Sft, Prime Loc, Quiet Area, Nr. Schls, Hosp, Clr Title. 9940362768.

• **PERIYAR NAGAR,** 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr. Ct: AKG 9 8 4 0 0 9 1 9 8 1 .

• **THIRUVALLUR DISTRICT,** near pondi arei, Mango tree farm, 35 acr., peracr40 lakhs. Ct: AKG 9840091981.

• **THIRU.V.KA NAGAR,** near bus stand, 2BHK, 980 Sq.ft. Sale. Rs.63 lakhs Ct: AKG 9840091981.

• **VILLIVAKKAM,** 2700 square feet individual building with car parking rending every month rupees 80000 site at Villivakkam MTH road near mahesh restaurant behind ground 3 portions1st 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.

• **VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor, Rs. 1.40 cr. Ct: AKG 9840091981.**

• **MOGAPPAIR,** near DAV boys Velammal School 1200 square feet north facing CMDA approved plot good location price rupees 2.1 Crores contact 98408 64400.

• **ANNA NAGAR,** Anna Nagar East 5000 square feet g + 1 5 bedrooms hall

kitchen Bungalow East facing 40 feet road contact 9445905001.

## FLAT FOR SALE

• **KILPAUK,** kilpauk garden road 1600 square feet uds 550 square feet 3 bedrooms hall kitchen 5th floor lift car park power backup security CCTV price rupees 2.30 crores ct 99 4 1 2 77 143.

## LEASE

• **KORATTUR,** K O R A T T U R , Madhanakuppam, near Ambattur, L e a s e Rs.12 lakhs, Ct: AKG 98400 91981.

## PLOT FOR SALE

• **Perambur Jamalia,** Hyder Garden, 4th Street, 2 Ground, 4400 sq.ft, frontage 40 sq.ft, Rate Rs. 6.30cr. Negotiable Ct: 9840937727.

## WANTED

• Experienced Driver to Drive Innova Crysta for Travels in Purasawalkam. Ct: 98409 37727.

• Tiaraa Readymade Store in puruswalkam is looking for sales women n sales men timings 10 30 to 9 30 pm..contact no 9840217779.

• Wanted part time female receptionist for cupping clinic Anna Nagar East freshers or experienced age below 45 timing 9.30am to 2.30pm ct : 9884703322.

**If any interesting News & Views in your area Please Contact : 9710452204**

## PLOT FOR SALE

**PERAMBUR JAMALIA,** Hyder Garden 4th Street, 2 Ground, 4400 sq.ft, frontage 40 sq.ft, Rate Rs. 6.30cr. Negotiable

**98409 37727**

## WANTED

**BUSINESS OPERATIONS SPECIALIST (FEMALE REQUIRED)**

♦ Good communication skills  
♦ Basic computer knowledge  
♦ Strong organizational and coordination skills

**GOLDEN TEC (GOTEK)**

+91 98403 30975

+91 98413 50975

Send your resume: info@gotekid.com

## WANTED

**JUNIOR BUSINESS DEVELOPMENT EXECUTIVE (MALE REQUIRED) (FRESHERS)**

♦ Freshers are welcome  
♦ Good communication skills  
♦ Basic computer knowledge

**GOLDEN TEC (GOTEK)**

+91 98403 30975

+91 98413 50975

Send your resume: info@gotekid.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

## LEASE

**KORATTUR,** Madhanakuppam, near Ambattur, Lease

**Rs.12 lakhs**

**98400 91981**

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

## THANKS GIVING

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

## 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**

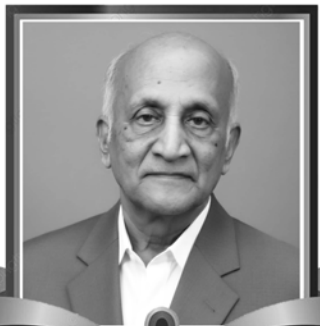


**SALE**

- **PERIYAR NAGAR, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.**
- **VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor, Rs. 1.40 cr.**
- **Thiruvallur District, near pondi arei, Mango tree farm, 35 acr., per acr 40 lakhs.**
- **Thiru.V.Ka Nagar, near bus stand, 2BHK, 980 Sq.ft. Sale. Rs.63 lakhs**
- **KORATTUR, Madhanakuppam, near Ambattur, Lease Rs.12 lakhs**

**Cell : 98400 91981**

**1st Anniversary**  
In Loving Memory of



**Mr. LIONEL DAVID (RTD IEM)**  
05.08.1950 to 06.08.2025  
*Your life was a blessing, your memory a treasure.*  
*You are loved beyond words and missed beyond measure.*  
**Remembered by Family & Friends**

## சென்னை சேத்துப்பட்டில் ஆகஸ்ட் 2-ஆம் தேதி ஜாதக பரிவர்த்தனை மேளா

சென்னை சேத்துப்பட்டில் உள்ள ஸ்ரீ அகிலாண்டேஸ்வரி சாரிட்டியின் டிரஸ்ட் சார்பில், ஆன்மிக மற்றும் ஜோதிட ஆர்வலர்களுக்காக “ஜாதக பரிவர்த்தனை மேளா” வரும் ஆகஸ்ட் 2, 2026 (ஞாயிற்றுக்கிழமை) நடைபெற உள்ளது. இந்நிகழ்ச்சி காலை 9.00 மணி முதல் மதியம் 1.00 மணி வரை நடைபெறும். இதில், பொதுமக்கள் தங்களது ஜாதகங்களை கொண்டு வந்து, அனுபவம் வாய்ந்த ஜோதிடர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெறுவதுடன், ஜாதக பரிவர்த்தனை மற்றும்

அதனைச் சார்ந்த ஆன்மிக வழிகாட்டுதல்களையும் அறிந்து கொள்ளலாம். இந்த மேளா சங்கராலயா, எண் 66, வி.ஆர். ராமநாதன் தெரு, முக்தா கார்டன், சேத்துப்பட்டு, சென்னை டீ 600031 என்ற முகவரியில் நடைபெறுகிறது. ஆன்மிக நம்பிக்கையுடன் ஜோதிட ஆலோசனைகளை நாடுபவர்கள் இந்த நிகழ்வில் பங்கேற்று பயனடையுமாறு அமைப்பாளர்கள் அழைப்பு விடுத்துள்ளனர். மேலும் விவரங்களுக்கு: 94881 42129, 95972 39389.

**80th INDEPENDENCE DAY**  
Salute the Freedom, Celebrate the Nation!

**FREEDOM FIGHTER & MEGA QUIZ COMPETITION & JOB FAIR**

ENTRY AGE:  
♀ FEMALE : 30+  
♂ MALE : 40+

05-08-26 (WEDNESDAY) | 10.00 A.M.

1st PRIZE 3000 + TROPHY  
2nd PRIZE 2000 + TROPHY  
3rd PRIZE 1000 + TROPHY

EVERY PARTICIPANT WILL RECEIVE A SHIELD AS A TOKEN OF RECOGNITION FOR THEIR PARTICIPATION.

**SMB MAHAL : 248, Konnur High Road, Ayanavaram, Chennai-23.**  
**N. GOWRI, Contact : 70107 39951 / REG CODE- VGN**

### WATERMELON SOUP

Ingredients: Watermelon chunks (de-seeded) Mint leaves Ginger and garlic paste Chilli flakes Method: Blend 1 cup de-seeded watermelon chunks, 3-5 mint leaves, 1 tsp ginger and garlic paste, salt and pepper to taste, 1 tsp chilli flakes. Refrigerate and serve cold, with a topping of mint leaves.

## TN allocates Rs.340 cr for drinking water supply, drought relief



Tamil Nadu Chief Minister C. Joseph Vijay has sanctioned rs.340 crore to strengthen drinking water supply and implement drought mitigation measures across the State amid continuing dry weather conditions. The allocation was announced following a high-level review meeting chaired by the Chief Minister to assess the prevailing drought situation and evaluate preparedness to tackle water scarcity. Of the total outlay,

rs.330 crore has been earmarked for drinking water infrastructure and emergency supply measures. The Chief Minister directed officials to ensure uninterrupted water supply to affected areas through tanker lorries and expedite the replacement of ageing pipelines to improve distribution efficiency. An additional rs.10 crore has been allocated to the Animal Husbandry and Fisheries Department to ensure adequate fodder supply for cattle and other

livestock impacted by drought conditions.

The Chief Minister also instructed senior IAS officers, appointed as district monitoring officers, to closely track the situation and ensure timely implementation of relief measures. District Collectors have been directed to review drinking water supply and drought-related works during weekly meetings. The review meeting was attended by Ministers R. Vinoth and N. Marie Wilson, Chief Secretary M. Sai Kumar, Additional Chief Secretary Gagandeep Singh Bedi, and other senior officials. The latest allocation underscores the State government's focus on ensuring safe drinking water, protecting livestock, and strengthening drought preparedness across Tamil Nadu.

## TN to run 2,030 special buses for Aadi Perukku rush

The Tamil Nadu State Transport Corporations will operate 2,030 special buses across the State to handle the surge in passenger traffic during the Aadi Perukku festival and the extended weekend from July 31 to August 2.

According to officials, special services will be operated from key bus termini in Chennai, including the Kalaingar Centenary Bus Terminus (KCBT) at Kilambakkam, Chennai Mofussil Bus Terminus (CMBT) at Koyambedu, and the Madhavaram bus stand, connecting major destinations across Tamil Nadu and neighbouring states.

From Kilambakkam, buses will be operated to cities such as Tiruvannamalai, Tiruchy, Kumbakonam, Madurai, Tirunelveli, Nagercoil, Kaniyakkumari, Thoothukudi,

Coimbatore, Salem, Erode and Tirupur. The State Express Transport Corporation (SETC) will run 420 buses on July 31, 330 on August 1, and 270 on August 2 from this terminal alone. From CMBT, special buses will be operated to Tiruvannamalai, Nagapattinam, Velankanni, Hosur and Bengaluru, with 120 services each on July 31 and August 1, and 55 buses on August 2. Additionally, 200 special buses will be operated from cities such as Bengaluru, Coimbatore, Erode and Tirupur to various destinations. From Madhavaram, buses will be operated to Kallakurichi, Tiruvannamalai, Polur and Puducherry, with 45 services each on July 31 and August 1, and 50 buses on August 2.

To facilitate the return of passengers after the festival, 420

special buses will be operated on August 2 from various parts of Tamil Nadu to Chennai and Bengaluru.

Officials said that 13,547 passengers have already booked tickets in advance for travel during the period, including 5,721 bookings for July 31, 2,396 for August 1 and 5,430 for August 2. The number is expected to rise further as the festival approaches.

Transport authorities have deployed additional personnel at major bus stations to monitor operations and ensure smooth movement of passengers.

Passengers have been advised to make use of advance booking facilities through the TNSTC mobile application and the official online booking portal to avoid last-minute inconvenience.

## TN Class 11, 12 original mark certificates available from July 30

The Tamil Nadu Directorate of Government Examinations (DGE) has announced that original mark certificates for students who appeared for the March 2026 Higher Secondary Public Examinations will be available for distribution from July 30, 2026. The announcement applies to both Higher Secondary First Year (Class 11) and Second Year (Class 12) students, including those whose results were revised after retotalling or revaluation.

According to the official notification, school students can collect their original mark certificates or statements of marks directly from the schools where they studied. Private candidates, on the other hand, are required to collect their certificates from the examination centres where they appeared for the public examinations. The DGE also clarified that private candidates who have not yet collected earlier original mark certificates linked to their permanent registration can obtain

them from their respective examination centres. Officials said the distribution process began on July 30 and urged students to collect their certificates at the earliest, as they are essential for higher education admissions and other official purposes. For additional information, students and parents can visit the official website of the Directorate of Government Examinations.



DMK president M.K. Stalin on Friday said the party's initiative of accepting books instead of shawls and bouquets as gifts has led to the donation of around six lakh books to libraries across Tamil Nadu

and other parts of the country. In a statement, Stalin recalled that the books received through the initiative have been systematically distributed to public libraries in the State as well as in other regions,

promoting reading habits and strengthening library resources. The initiative, introduced to encourage meaningful gifting and knowledge sharing, has gained steady support from party workers and the public over the years. The development comes amid recent political attention following the arrest of DMK MLA G.V. Markandeyan in a criminal case. Leader of the Opposition Udhayanidhi Stalin had recently visited the MLA at the Palayamkottai prison.

## MK Stalin donates books to Palayamkottai prison



## Before You Choose Divorce... Choose Counseling



By Dr. A. Lubna Fathima Counseling Psychologist & Relationship Counselor "Every relationship deserves a chance to heal before it is allowed to break." The rising number of divorces is a growing concern, affecting not only couples but also children, families, and society. While some marriages end due to serious issues requiring separation, many relationships fail because of poor communication, unresolved conflicts, emotional distance, financial stress, and unmet expectations. These challenges can often be addressed through

professional counseling. Relationship counseling provides a safe, confidential, and non-judgmental space where couples can express their feelings, understand each other's perspectives, and learn healthier ways to communicate. It promotes empathy, rebuilds trust, improves emotional intimacy, and equips couples with practical conflict-resolution skills. Seeking counseling is not a sign of weakness; it is a sign of maturity and commitment to preserving a meaningful relationship. At The Best Counseling and Therapy

Center, Kilpauk, Chennai, we believe that every couple deserves an opportunity to be heard, understood, and guided with compassion. Our experienced professionals offer premarital, marital, family, parenting, and individual counseling using evidence-based therapeutic approaches tailored to each client's unique needs.

Counseling not only helps prevent avoidable divorces but also supports couples in making thoughtful and informed decisions. Even when separation is unavoidable, counseling enables individuals to part with dignity while protecting the emotional well-being of their children and families.

Before making one of life's most important decisions, choose a conversation over a conclusion. A single counseling session may open the door to healing, hope, and a stronger future. The Best Counselling & Therapy Center 171/72, Medavakkam Tank Road, Kilpauk, Chennai - 600 010. (Near Kilpauk Mental Hospital), Contact : +91 9043476144.

## TN govt schools 4.23 lakh new admissions for academic year



Tamil Nadu government schools have recorded a significant surge in student enrolment, with as many as 4.23 lakh new admissions reported for the current academic year, according to the School Education Department. The data reveals that a majority of the new admissions are at the primary level, with 2,94,209 students enrolling in Class 1

alone. This indicates a strong preference among parents for enrolling children in government schools at the foundational stage. In addition to primary enrolments, 88,515 students have joined Classes 2 to 8, contributing to the overall rise in admissions across the State. Officials noted that the steady increase in enrolment reflects

growing confidence in the quality of education provided in Tamil Nadu government schools. Over the years, several initiatives, including infrastructure improvements, enhanced teaching methods, and welfare schemes, have played a key role in attracting students.

The latest figures highlight the State government's continued efforts to strengthen public education and ensure access to quality schooling for all sections of society.

Education experts believe that sustained investment in government schools, along with focused academic support, will further boost enrolment and improve learning outcomes in the coming years.

## \*Young Minds Debate with Confidence and Conviction\*



Velammal Academy Nolambur successfully conducted an Inter-House Debate Competition for the Middle School students.

**For Advertisement Contact :**

**98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154**

**www.purasaitimes.com**

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

## Sindhi Model Matriculation Higher Secondary School celebrated its 15th Annual Day



Sindhi Model Matriculation Higher Secondary School, Chetpet, Chennai, celebrated its 15th Annual Day on Friday, 31st July 2026, with immense pride and enthusiasm. The theme for this year was "ECHOES OF BHARAT". The event was a tribute to the values, diverse cultures, artistic traditions, scientific achievements, and the indomitable spirit that define our great nation, India.

The celebration was graced by Dr. Smt. Manju Kulkarni, MBBS., DO., FMRF, Ophthalmic Surgeon as the Chief Guest. The dignitaries present included Shri. Raja Lal Nichani (Chairman), Shri. Ashok Ahuja (Secretary) Shri. Ghanshyam Hemdev - (Treasurer) - Shri. Rishi Chugh - (Active Member) along with Smt. Lakshmi Sai Kumar, Principal of the school. The program began with

the traditional lighting of the Kuthuvilakku, symbolizing wisdom, knowledge, and spreading light.

The students enthralled the audience with a series of spectacular cultural performances. The stage came alive when our little stars took over! With twinkling eyes and bright smiles, the children performed a beautiful dance celebrating the colours of India. Their innocent movements, perfect coordination, and pure joy truly embodied the spirit of "Echoes of Bharat" and left the audience spellbound. The Students of Classes 3 to 5 presented an energetic group dance. Their enthusiasm, synchronization, and cheerful expressions beautifully portrayed the diversity and cultural heritage of our nation, earning huge applause from the audience. Students performed Religious Harmony Dance, a

graceful portrayal of various gods. Drama: 'The Map Beyond Borders'\_ A powerful performance that highlighted the valor of Indian warriors and the unity of the nation. The energetic dance at the end received a standing ovation.

This year's Annual Day also celebrated the outstanding academic and co-curricular performance of students. Students who secured centums in Board Examinations were honored on stage. Class toppers across all grades were awarded certificates and mementos.

Special appreciation was given to students for 100% attendance.

The Chief Guest released the school magazine 'Springs', which featured student articles, artwork, and a record of the year's achievements.

Smt. Lakshmi Sai Kumar, Principal, presented the Annual Report, highlighting the school's academic excellence, co-curricular milestones, and future initiatives.

The 15th Annual Day concluded as a resounding success, radiating joy, unity, cultural pride, and a strong sense of patriotism.

**Happiness is not measured by the amount of money you have. It is measured by the wonderful people you have in your life.**



**PLOT FOR SALE**  
**Perambur Jamalia,**  
**Hyder Garden 4th Street,**  
**2 Ground,**  
**4400 sq.ft, frontage 40 sq.ft,**  
**Rate Rs. 6.30cr. Negotiable**  
**Contact : 98409 37727**

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

**Godrej PURASAIWALKAM**  
**Special offer**  
**upto 50% on all Godrej Products**  
 ♦ Bero ♦ Safe Locker ♦ Pillow ♦ office furniture  
 ♦ Dining Table ♦ Cot ♦ Locks and Microwave Oven  
**RR AGENCIES** Shop # 4, Prince Manor, Purasaivakkam High Rd,  
 opposite to Union Bank, Kilpauk, Chennai - 10.  
**Contact : 9841284562** [www.godrejstore.in](http://www.godrejstore.in)

## Velammal Academy Students Shine with Outstanding Achievements



### Congratulations to A.Enoliya Laurel

On Friday, she participated in Don Bosco sports day & won two gold medals in 75mts, 100mts running race respectively. As she is the School Pupil Leader, she invited Mrs.Innocent Divya IAS for her school sports day event. Being a International SILAMBAM athelete, she won a bronze medal in international SILAMBAM championship held in Malaysia. For the past four years she also won many medals in State & national Silambam Competitions held every year. Her proud parents who are practising Dentistry in Zion Dental care, which is located in Tana Street & Vellala street, Purasawalkam happily congratulate for her achievements. Ct : 9840070353 / 9952130247.



Students of Velammal Academy, Nolambur, have brought laurels to the school by excelling in Chess and karate competitions. The young achievers were felicitated with trophies, medals and certificates in recognition of their outstanding accomplishments.

## The Amazing Benefits of Aloe vera



Excellent food for general health: Aloe vera helps in removing toxins (Detoxification), helps in diseases in digestive system and it has an excellent colon cleansing ability. Aloe vera alkalizes the body's PH level high prevents diseases. Aloe vera helps in removing pimples, improve your skin texture, Remove

dandruff and give shine your hair. Aloe vera helps in stabilizing blood sugar level effectively and helps maintain healthy weight. Aloe vera lower cholesterol, boosts circulation, increase blood oxygebation and repairs sludge blood. Aloe vera has natural; cleaning abilities and helps in improving the performance of the kidney.

## Eat a brain-healthy diet to support strong mental health

Foods that may support your mood include beans, legumes (e.g., lentils), fatty fish rich in omega-3s, nuts (e.g., walnuts, almonds, cashews and peanuts), avocados, dark leafy greens (e.g., spinach, kale and Brussels sprouts), and fruit (e.g., blueberries).

Dark chocolate has also been found to be potentially beneficial for mental health. For the best dietary and nutritional advice, talk to a registered dietician.

## Reduce intake of harmful fats

Fats consumed should be less than 30% of your total energy intake. This will help prevent unhealthy weight gain and NCDs. There are different types of fats, but unsaturated fats are preferable over saturated fats and trans-fats. WHO recommends reducing saturated fats to less than 10% of total energy intake; reducing trans-fats to less than 1% of total energy intake; and replacing both saturated fats and trans-fats to unsaturated fats.

The preferable unsaturated fats are found in fish, avocado and nuts, and in sunflower, soybean, canola and olive oils; saturated fats are found in fatty meat, butter, palm and coconut oil, cream, cheese, ghee and lard; and trans-fats are found in baked and fried foods, and pre-packaged snacks and foods, such as frozen pizza, cookies, biscuits, and cooking oils and spreads.

**LIFELINE<sup>®</sup>**  
 MULTISPECIALITY HOSPITALS

**7 Daily Habits**  
 That Make You Age Faster  
 How to Stop Them

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

**"You don't age because of birthdays  
 —you age because of daily habits."**

Aging is a natural part of life, but some everyday habits can speed up the process. Poor sleep, chronic stress, smoking, excessive sun exposure, a diet high in processed foods, physical inactivity, and dehydration can all contribute to premature aging by damaging your skin, weakening your muscles, and increasing inflammation. The good news? Small lifestyle changes can make a big difference.

Aim for 7–9 hours of quality sleep, eat antioxidant-rich fruits and vegetables, stay physically active, drink enough water, wear sunscreen daily, manage stress through relaxation techniques, and avoid tobacco products. These simple habits not only help you maintain healthier skin but also support your heart, brain, bones, and overall well-being.

**Did You Know?**  
 Studies suggest that healthy lifestyle choices can improve your biological age, helping your body function younger than your actual age.

**"Healthy aging isn't about turning back the clock—it's about making every day count with choices that help you look, feel, and live better."**

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



Kamal Haasan: 'The Odyssey' belongs to the ages

'DC' trailer unveils violent romantic action drama



Veteran actor-filmmaker Kamal Haasan has heaped praise on Christopher Nolan's epic "The Odyssey", calling it a film that "belongs to the ages."

Kamal Haasan shared his admiration for the project and said "Homer dreamt it, Nolan dared to bring it to life."

'The Odyssey' is based on Homer's ancient Greek epic of the same name. The film marks Nolan's first venture into large-scale mythological storytelling, and follows the legendary journey of Odysseus as he struggles to return

home after the Trojan War. The film has been shot using cutting-edge IMAX technology across multiple international locations. The film is among the most anticipated cinematic releases, with a scheduled theatrical release in July 2026.

Kamal was last seen in Thug Life directed by Mani Ratnam. The film stars Kamal Haasan, Silambarasan, Trisha Krishnan, Aishwarya Lekshmi, Abhirami, Ashok Selvan, Joju George, Nassar, Mahesh Manjrekar,

Ali Fazal, Sanjana Krishnamoorthy and Tanikella Bharani. It marks the reunion of Haasan and Ratnam after their previous collaboration, Nayakan in 1987.

The star will next be seen in the sequel of the 2024 epic mythological science fiction film "Kalki 2898 AD" directed by Nag Ashwin.

Produced by Vyjayanthi Movies, it features an ensemble cast including Amitabh Bachchan, Kamal Haasan, Prabhas, Deepika Padukone, Shobana and Disha Patani.

Inspired by Hindu scriptures, the film serves as the first instalment in the planned Kalki Cinematic Universe. Set in a dystopian future in the year 2898 AD in the city of Kashi, the story follows a group on a mission to protect lab subject SUM-80's unborn child, believed to be Kalki, the final incarnation of Vishnu.



The makers of DC have released the film's official trailer, offering a gritty and intense glimpse into what promises to be a high-octane romantic action drama. Directed by Arun Matheswaran, the film is slated to hit theatres on August 7.

The trailer introduces Lokesh Kanagaraj in his first full-fledged acting role as Devadas, alongside Wamiqa Gabbi as Chandhra and Sanjana Krishnamoorthy as Parvathi. It portrays

Devadas and Chandhra on the run, pursued by a vengeful police officer investigating the killing of a fellow cop. The narrative also weaves in a group of criminals who have stolen a cache of weapons, linking them to Devadas and setting the stage for a violent confrontation.

Amid the chaos, the trailer hints at moments of emotional respite, particularly Devadas' bond with Parvathi, even as the story hurtles towards an inevitable

and bloody clash. The visuals suggest a mix of romance and brutality, with the protagonists caught in a spiral of revenge, survival, and moral ambiguity.

The film features music composed by Anirudh Ravichander, marking his first collaboration with Arun Matheswaran. The recently released 15-track album has already generated buzz among fans. Backed by Sun Pictures and presented by Kalanithi Maran, DC boasts a strong technical crew including cinematographer Mukesh G, editor GK Prasanna, and stunt choreography by PC Stunts. With its stylised storytelling and intense premise, DC is shaping up to be one of the most anticipated releases of the season.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Dulquer's I Am Game trailer unveiled

The trailer of I Am Game, starring Dulquer Salmaan, has been officially unveiled, raising excitement among fans ahead of its worldwide theatrical release on August 20, 2026, coinciding with the Onam festival. Touted as one of the most ambitious projects in Malayalam cinema, the big-budget fantasy thriller is directed by Nahas Hidayath and produced by Dulquer Salmaan along with Jom Varghese under the Wayfarer Films banner.

The trailer promises a visually

spectacular and high-energy cinematic experience, packed with stylised action, intense chase sequences, and gripping storytelling. Dulquer Salmaan appears in a strikingly new avatar, blending mass appeal with a sleek, modern look. Shot across more than 100 locations in South India, the film hints at a grand scale rarely seen in the industry, positioning itself as a pan-Indian entertainer.

Featuring an ensemble cast including Antony Varghese, Mysskin, Kayadu

Lohar, Kathir, Parth Tiwari, and Samyuktha Viswanathan, I Am Game marks Dulquer Salmaan's milestone 40th film. The music, composed by Jakes Bejoy, and the visually rich cinematography by Jimshi Khalid stand out as key highlights in the trailer. Backed by a strong technical team and coming after the success of Lokah, the film is set to release in Malayalam, Tamil, Telugu, Hindi, and Kannada, making it one of the most anticipated releases of the year.



WEAR  
MASK  
STAY HOME  
STAY SAFE

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.

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 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 தணியும், 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 செலிழந்து விட்டது என்பது. அச்சிறுமியின் பெற்றோர் கலங்கி விட்டனர். எவ்வாறு இந்த பெரிய சங்கடம் உருவானது என்று மருத்துவர் அறிய அச்சிறுமிபிடம் விசாரித்தபோது தான் தெரிந்தது அச்சிறுமி பள்ளி செல்லும் போதெல்லாம் சிறுநீரை கழிக்கவே மாட்டாராம்.

ஏனெனில் சிறுநீர்

## 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.

குறிக்கும். விரல் நகங்கள் சற்று மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தால் இரத்தத்தில் நிகோஷன் விஷம் 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 இருப்பதை இது குறிக்கும்.

## சூடாக காபி குடிப்பவர்கள்

### கவனத்திற்கு

சூடாக டீ, காபி குடிப்பதால் உணவுக்குழாயில் புற்றுநோய் தாக்கும் ஆபத்து உள்ளதாக இந்திய மருத்துவ நிபுணர்கள் ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பொதுவாக காபி, டீ உள்ளிட்ட வயை 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 சூட்டை அது தாங்கும் அதிகமான சூட்டுடன் 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 உணவுக்குழாய் சுவர்கள் வரும் வாய்ப்பு இவர்களை விட, நான்கு மடங்கு அதிகமாக உள்ளது.

## சித்த வைத்திய குறிப்புகள்

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

சிறுநீர் கடுப்பு, சிறு நீர் சுருக்கா? 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. தைராய்டு பிரச்சினை உள்ளவர்கள் கடல் பாசியை உண்ணலாம்.

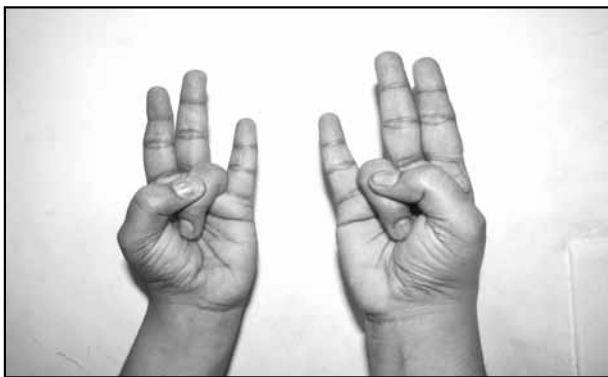
மூக்கில் நீர் வடிகிறதா? வேப்ப இலையை ஓமம் சேர்த்து அரைத்து நெற்றி மற்றும் பிடரியில் பூசினால் சரியாகி விடும்.

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 நிறுத்துபவரும் அவரே; வெறுமையாய் இருக்குமாறு படைக்காது மக்கள் வாழுமாறு அதை உருவாக்கினார், நானே ஆண்டவர், என்னையன்றி வேறு எவரும் இல்லை".

பைபிள்-ஏசாயா 45:18

## சிலந்திப்பூச்சியின்

### உதாரணம்

அல்லாஹ் அல்லாதவற்றைத் (தங்களுக்குப்) 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 அன்ககூத் அத் 29:41

## கர்மம் செய்வது

### அவசியம்

“ஜனகர் முதலியவர்கள் கர்மத்தாலேயே முக்தியடைந்தார்கள். உலகத்தை பின் வழியில் நடத்துதலை நன்குணர்ந்தாவது கர்மஞ் செய்யக் கடப்பாடுடைத்திரு”.

மூீமத் பகவத்கீதை அத் 3 (20)

ஜனகர், அசுவபதி முதலிய ராஜரிஷிகள் ராஜ்யபரிபாலனம் மற்றும் நானாவித 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 சாம்பாரில் போட்டு சமைத்து உண்டு வந்தால் சாம்பரின் சுவையும் 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 நோயாளிக்கும் நல்லது. பற்று 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? சொல்லுங்க?

சந்தோசமாக உள்ளவனிடம் மட்டுமே இவ்வுலகம் நலம் விசாரிக்கும்! கஷ்டத்திலே இருப்பவனோட தொலைபேசி எண் கண்டிப்பாக பழைய செல்போனோட தொலைஞ்சு 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.

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



# FLAT FOR SALE

**2 BHK 920 sq.ft. (1st Floor)  
Rs. 47 Lakhs**

**2 BHK 878 sq.ft. (1st Floor)  
Rs. 45 Lakhs**

**3 Balconies Good Ventilation**

**AT KORATTUR  
MADHANAKUPPAM**  
Back to Satheesh Balaji School  
Near Bharath Petrol Bank

**Ct: 98409 37727 / 98409 37717**

## Eat a healthy diet



Eat a combination of different foods, including fruit, vegetables, legumes, nuts and whole grains. Adults should eat at least five portions (400g) of fruit and

vegetables per day. You can improve your intake of fruits and vegetables by always including veggies in your meal; eating fresh fruit and vegetables as snacks; eating a variety of fruits and vegetables; and eating them in season. By eating healthy, you will reduce your risk of malnutrition and noncommunicable diseases (NCDs) such as diabetes, heart disease, stroke and cancer.

**For Advertisement Contact :**

**98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154**

**www.purasaitimes.com**

**olook**  
BEAUTY THAT LOOKS LIKE YOU

Harris Arcade, 1st Floor, Shop No.1, 93, Perambur Barracks Road, Vepery, Chennai -7.  
Contact : +91 70107 86161 info@olook.co.in / https://olook.co.in

**WANTED : MARKETING STAFF MALE & FEMALE**

## KG students of Velammal Academy Nolambur



\*KG students of Velammal Academy Nolambur\* enthusiastically participated in the Little Chef Activity, showcasing their creativity by preparing healthy and delicious snacks.

# 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**