

EASY TRAVELS

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

BEST RATE FOR TIRUPATHI

Mob: 98409 37727
98409 89959

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com

THE PODIATREE CLINIC
FOOT CARE EXPERTS

@ Kilpauk (Miller Road)
Aysha Hospital
4th Floor

Dr. T.V. Raja & Team
Foot and Ankle Surgeon

Contact : 044 - 4214 8488,
78710 38388, 95970 48488
I.V.R. No. +91 8071680821
www.podiatreeclinic.com

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXI NO. 27 2025 OCT 05 - OCT 11 **1544th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Shreyas

"The wait is over.. Shreyas returns"

After years away, your favourite store is back in the same spot with a **come back sale** worth waiting for!

Discount sale... Shop now!

Long & short kurtas, plazo sets, potli bags, wooden products, purse, pouches, sling bags, jute bags, pavadaai, chettinad basket sets, table mat, table cloth, dohars, bedspreads, sarees & blouse materials.

Sale from 6th - 19th October

www.shreyasstore.in
+91 97890 99778

RMM "Palmgrove"
23/5 Dr Alagappa road
Purasaiwakkam Chennai-84
(Opp to Ewarts School)

Terms and conditions apply

RJ RATAN JEWELLERY

GRAND OPENING
15TH OCT, 2025

INAUGURAL OFFER

FLAT 0% Wastage On 916 Gold Coins	FLAT 5% Wastage On 916 Hollow Rope Chains
FLAT 6% Wastage On 916 Chains & Bangles	FLAT 8% Wastage On 916 Haram & Necklace

NO MAKING Charges on Silver Leg Chain & Metti

OFFER VALID FROM 15TH - 21ST OCTOBER, 2025

📍 27, Tana Street, Purasawalkam, Chennai 600007.
☎ 99411 00880 | 81244 16156 | 📷 [ratan.jewellery](https://www.instagram.com/ratan.jewellery)

Don't Miss Out! Free Gift With Every Purchase During Offer Period

*T&C Apply



60 YEARS

Thanga Deepavali

EVERY TIME YOU BUY GOLD GET SILVER OF EQUAL WEIGHT, ABSOLUTELY FREE!

₹ 100 LESS* PER GRAM ON GOLD JEWELLERY

OTHER SPARKLING OFFERS

25 GRAMS SILVER FREE* PER CARAT ON DIAMONDS	2 GRAMS SILVER FREE* PER CARAT ON UNCUT DIAMONDS	FREE* SILVER EQUAL TO PLATINUM JEWELLERY WEIGHT
---	--	---

25% OFF* ON MAKING CHARGES FOR SILVER ARTICLES (EXCEPT SPECIAL ITEMS)

10% OFF* ON MRP FOR SILVER JEWELLERY & GIFT ARTICLES

*This offer is not applicable on purchase of Gold coins / bar. VA and MC applicable for Silver articles. This offer cannot be combined with any other offer. Limited period offer. Conditions apply.

HDFC BANK **FESTIVE TREATS** Up to ₹5000 Cashback* with HDFC Bank Credit Cards

Offer: 2% Cashback *Min. transaction ₹75,000 Validity: 01.10.2025 to 26.10.2025. T&C apply. Attractive offer on online purchase also.

GRJ Golden Eleven Flex MONTHLY JEWELLERY PURCHASE PLAN WITH NO WASTAGE (VA) UPTO 18%* ENJOY FREEDOM FROM GOLD PRICE FLUCTUATIONS.

WITH TWO OPTIONS **WEIGHT BASED** or **VALUE BASED** Whichever is beneficial to the customer.

226, Purasawalkam High Road, Purasawalkam, Chennai. Ph: 044-2644 1515.

Tamil Nadu | Puducherry | Andhra Pradesh | Telangana | Karnataka | Singapore

Shop online at: www.grjewels.com **GRJ LIVE** Shop from the comfort of your home

☎ : 1800 203 1000 / 1800 599 1515 | Follow us:

Store Locator

முக்கனி - மா, பலா, வாழையில் உள்ள சத்துக்கள்!

மாம்பழம்: முக்கனிகள் என்று போற்றக்கூடிய பழங்களுள் முதல் கனி மா. மாம்பழத்தில் 15% சர்க்கரை, 1% புரதம், பெருமளவு உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏ,பி,சி ஆகியவை உள்ளன. கண் பார்வை, மாலைக்கண் நோயை எதிர்க்கிறது. வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தருகிறது. நோஞ்சன் பிள்ளைகள் உடல் தெம்பும் எடையும் பெறுகின்றனர். இருதயம் வலிமை பெறும். பசி தூண்டும், உடல் தோல், நிறம் வளமை பெறுகிறது. முகத்தில் பொலிவு உண்டாகும். கல்ஸீரல் குறைபாடுகள் விலகும். புது இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாகும். உடல் வளர்ச்சி பெறுகிறது. பலாப்பழம்: பலாச்சகளைகள் பொட்டாசியம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ் ஆகிய உப்பு சத்துக்களும் உயிர்ச்சத்து ஏ மற்றும் சி யும் அதிக அளவில் கொண்டுள்ளன. கொட்டைகள் உயிர்ச்சத்து பி1, பி2 ஆகியவை கொண்டுள்ளன. பழுத்த பலாச்சகளைகள் மலமிளக்கியாக செயல்படுகின்றன. நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள பலாப்பழம் செரிமானத்துக்கு நல்லது. வைட்டமின் ஏ,பி,சி, கால்சியம் உள்ளிட்ட சத்துக்கள் நிறைந்த இப்பழம் முதுமையை தடுக்க வல்லது. கார்போஹைட்ரேட், பொட்டாசியம், கால்சியம் சத்து, புரதச்சத்து ஆகிய சத்துக்கள் உள்ள பலாப்பழம், புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். பொட்டாசியம் அதிகம் இருப்பதால், இரத்த

சர்க்கரையைவிட வெல்லம் சாப்பிடுவது நல்லது!

அன்றாடம் உணவில் சர்க்கரையை தவிர்த்து வெல்லம் சேர்த்து கொள்வது உடலுக்கு மிகவும் ஆரோக்கியத்தைத் தரும். நமது முன்னோர்கள் சித்தமருத்துவத்தில் அதிகப்படியான வெல்லம் சேர்த்து தான் மருந்துகள் தயாரித்தார்கள்.

ஒவ்வாமையால் வரும் ஆஸ்துமா போன்றவற்றிற்கு, வெல்லம் மிகவும் உகந்ததாகும். மேலும் இதில் ஆண்டி அலர்ஜிக் தன்மை மற்றும் நீர்ப்புத் தன்மை இருப்பதனால் உடல் சமச்சீர் தன்மையை அடைய உதவும்.

வெல்லத்தினை இளவயது பெண்கள் சாப்பிடுவது மிகவும் அவசியமானதாகும். இதில் இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ளதால், உடலில் உள்ள ரத்தத்தின் அளவை அதிகரித்து ரூபக சக்தியைப் பெருக்கும்.

உணவு உண்டாக்கி சிறிது வெல்லத்தை உண்பதை அக்காலத்தில் ஒரு பழக்கமாகவே வைத்திருந்தார்கள். இது செரிமானத் தன்மையை உருவாக்க உதவுகிறது.

வெல்லத்தில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால், அது உணவுக்குழாய் வயிறு, நுரையீரல் என உடல் உறுப்புகளை உறுதியாகவும் சத்தமாகவும் வைக்கின்றது. குழந்தைகளுக்கு வரக்கூடிய குடல்புழு பிரச்சனை, அனிமியா, பெண்களுக்கு மாதவிடாயின்போது ஏற்படும் சேர்வு, தலை சுற்றல் போன்றவற்றையும் குணப்படுத்த கூடிய அத்தீத சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு வெல்லமாகும்.

வாதம், பித்தம், கபம், ஆகியவற்றை உடலில் சமமாக வைக்க வெல்லத்தை உண்டு வரவேண்டும். இதனால் உடலிற்கு இரும்பு சத்தும், கால்சியமும் கிடைக்கின்றது.

எதனால் எது கெடும்?

தூண்டாத திரியும் கெடும்! தூற்றிப் பேசும் உரையும் கெடும்! சாயக்காத மரம் கெடும்! காடு அழிந்தால் மழையும் கெடும்! குற்றம் பார்த்தால் சுற்றும் கெடும்!

வசிக்காத வீடு கெடும்! வறுமை வந்தால் எல்லாம் கெடும்! குளிக்காத மேனி கெடும்! குளிர்ந்து போனால் உணவு கெடும்! பொய்யான அழகு கெடும்! பொய்யுரைதால் புகழும் கெடும்! துடிப்பில்லா இளமை கெடும்! துவண்டுவிட்டால் வெற்றி கெடும்! தூங்காத உடல் கெடும்! பகல் தூங்கினால் உடல் கெடும்! கவனமில்லா செயலும் கெடும்! கருத்தில்லா எழுத்தும் கெடும்.

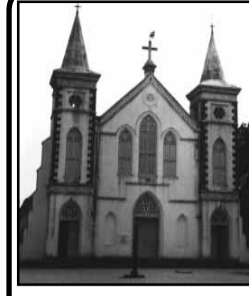
வயிற்றில் ஏற்படும் புண்ணை போக்க இயற்கை மருத்துவம்

இரைப்பையில் கரக்கும் அமிலங்கள்தான், நாம் உண்ணும் உணவின் செரிமானத்துக்கு உதவுகின்றன. இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடலின் உட்பகுதியை மூடி உள்ள சளிச்சவ்வகை இந்த அமிலங்களின் தாக்குதலில் இருந்து இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடலை பாதுகாக்கின்றன. அல்சரை உண்டாக்குவதில் ஹெலிகோபாக்டிரைஸ் பைலோரி என்ற கிருமி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. காரம், மசாலா நிறைந்த உணவுகளாலும் மதுபானம் அருந்தலும், புகையிலைப் பழக்கம், புகைப்பிடித்தல் மற்றும் கணையத்தில் ஏற்படும் கட்டியினாலும், மருத்துவக் கதிரியக்கத்திற்கு உட்படுத்துவதாலும், மனக்கவலை மற்றும் பரபரப்பினாலும் வயிற்றுப் புண் ஏற்படுகிறது. அறிகுறிகள்: குமட்டல், வயிற்றின் மேல் பகுதியில் வலி, உணவு சாப்பிட்ட ஓரிரு மணி நேரத்திற்குள் பசி, நோய் தீவிரமடையும்போது ரத்தம் கலந்த அல்லது கறுப்பு நிறத்தில் மலம் கழித்தல், நெஞ்சு வலி, ரத்த வாந்தி, சோர்வு, உடல் எடை குறைதல் காணப்படும். மருத்துவம்: அரை ஸ்பூன் சக்குத்தூளைக் கரும்புச்சாற்றில் கலந்து காலை வேளையில் அருந்தலாம்.

சாமை அரிசியின் ஆரோக்கிய நன்மைகள் என்ன..!

சிறுதானிய மற்றும் திணைகளில் எப்பொழுதும் சிறந்ததாக இருக்கிறது இந்த சாமை அரிசி. சாமை அரிசி இந்தியாவில் மட்டும் விளைவிக்கப்படுகிறது சாமை அரிசியை சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு பல்வேறு விதமான மருத்துவ குணநலன்கள் கிடைக்கிறது. இந்த அரிசியில் புரதச்சத்து கொழுப்பு சத்து, மெக்னீசியம், சோடியம், பொட்டாசியம், தாது உப்புக்கள், காப்பர், மெக்னீசியம், துத்தநாகம், நார்ச் சத்து, மாவுச் சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு சத்து போன்றவை ஏராளமாக அடங்கி உள்ளது. இந்த சாமை அரிசி சாப்பிடுவதால் என்ன நன்மைகள் உடலுக்கு கிடைக்கிறது என்பதை முழுமையாக இந்த கட்டுரையில் பார்க்கலாம். சாமை அரிசி சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் அற்புத நன்மைகள் சாமை அரிசியில் அதிக அளவில் நார்ச்சத்து இருப்பது கண்டறியப்பட்டு உள்ளது, இதன் கட்ச நார்ச்சத்து மற்ற தானியங்கள் மற்றும் திணைகளை விட இதில் அதிக அளவில் நிறைந்திருக்கிறது. சாமை அரிசியில் ஃபினோலிக் கலவைகள் அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது இவை ஆக்ஸிஜனேற்ற செயல்பாட்டை உடலில் பல மடங்கு கூடுகிறது. இந்த சாமை அரிசியில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக

ஏலம், அதிமதுரம், நெல்லி வற்றல், சந்தனம், வால்மிளகு இவற்றைச் சம அளவு எடுத்துப் பொடித்து, அதைப்போல இரண்டு பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து, 2 கிராம் வீதம் 3 வேளை உண்ணலாம். சீரகம், அதிமதுரம், தென்னம் பாண்பூ, சர்க்கரை சம அளவு எடுத்துப் பால்விட்டு அரைத்து, சிறு எலுமிச்சை அளவு எடுத்துப் பாலில் கலந்து பருகலாம். கறிவேப்பிலை, சீரகம், மிளகு, மஞ்சள், திப்பிலி, சுக்கு சம அளவு எடுத்துப் பொடித்து அதில் அரை ஸ்பூன் எடுத்துப் பாலில் கலந்து உண்ணலாம். பிரண்டையின் இளந்தண்டை இலையுடன் உலர்த்திப் பொடித்து சம அளவு சுக்குத் தூள், மிளகுத் தூள் கலந்து அதில் அரை ஸ்பூன் எடுத்து வெண்ணெயில் கலந்து உண்ணலாம். கைப்பிடி அளவு வெண்ணெய்ச்சி இலையில் கல் உப்பைப் போட்டு வறுத்து, அடுப்பை அணைத்துவிட்டு குடு இருக்கும்போதே அதில் மோரை ஊற்றி, தெளிவை இறுத்துப் பருகலாம். கோஸ், கோட், வெண்பூசணி, தர்பூசணி, பப்பாளி, ஆப்பிள், நாவல், மாதாள்பழம், நாவல், மாதாள்பழம், வாழைப்பழம், தயிர், மோர், இள நூங்கு ஆகியவற்றை அடிக்கடி உண்ணுங்கள். அதிகக் காரம், பொரித்த உணவுகள், அசைவ உணவுகள், தேன், புளி ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.



கர்த்தர் யோசபாத்தோடு இருந்தார்!

கர்த்தர் யோசபாத்தோடு இருந்தார்; அவன் பாகால்களைத் தேடாமல், தன் தகப்பனாகிய தாவீது முன் நாட்களில் நடந்த வழிகளில் நடந்து, தன் தகப்பனுடைய தேவனைத் தேடி, இஸ்ரவேலுடைய செய்கையின் படி நடவாமல், அவருடைய கற்பனைகளின் படி நடந்து கொண்டான். ஆகையால் கர்த்தர் அவன் கையில் ராஜ்ய பாரத்தை திடப்படுத்தினார்; யூதா கோத்திரத்தார் எல்லாரும் யோசபாத்துக்கு காணிக்கைகளைக் கொண்டு வந்தார்கள்; அவனுக்கு ஐசுவரியமும் கனமும் மிகுதியாயிருந்தது.

யோசபாத்தோடு இருந்தார்; அவன் பாகால்களைத் தேடாமல், தன் தகப்பனாகிய தாவீது முன் நாட்களில் நடந்த வழிகளில் நடந்து, தன் தகப்பனுடைய தேவனைத் தேடி, இஸ்ரவேலுடைய செய்கையின் படி நடவாமல், அவருடைய கற்பனைகளின் படி நடந்து கொண்டான். ஆகையால் கர்த்தர் அவன் கையில் ராஜ்ய பாரத்தை திடப்படுத்தினார்; யூதா கோத்திரத்தார் எல்லாரும் யோசபாத்துக்கு காணிக்கைகளைக் கொண்டு வந்தார்கள்; அவனுக்கு ஐசுவரியமும் கனமும் மிகுதியாயிருந்தது.

பைபிள் - மிமி - நாளாகமம் 17-3-5



ஷைத்தான் ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான்!

தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணாமட்டார்கள்.

அல்லாஹ் வையன்றி ஷைத்தானைப் பொறுப்பாளனாக்கிக் கொள்பவன் வெளிப்படையான இழப்பை அடைந்துவிட்டான். அவர்களுக்கு அவன் வாக்களிக்கிறான். ஆசை வார்த்தை கூறுகிறான், ஷைத்தான் அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள்

திருக்குர் ஆன் அன்னிஸா 19-120-121



மாறாத பக்தியாலேயே என்னை உள்ளபடி உணரவும் காணவும் முடியும்

இவ்விதம் என்னை உள்ளபடி உணரவும், காணவும், அடையவும் கூடும்.

நீ என்னை எவ்வாறு தரிசித்தாயோ அவ்வாறு நான் வேதங்களாலும், தவத்தாலும், தானத்தாலும், யாகத்தாலும் தரிசிக்க இயலாதவன். எதிரிகளை வாட்டவல்ல அர்ஜுனா, மாறாத பக்தியாலேயே உள்படி உணரவும், காணவும், அடையவும் கூடும்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத் - 11 - 53-54

வேதம், வேள்வி, தானம், தபசு முதலியன மனிதனைப் பண்படுத்துவதற்குப் பயன்படலாம். ஆனால் கடவுளைக் காண இவையாவும் உதவாமட்டா. கடவுளைக் காண தேவையானது அனன்ய பக்தி. அதாவது கடவுளைத் தவிர வேறு ஒன்றையும் நாடாத பக்தி. அது கடவுளுக்குப் புறம்பாக எதையும் பொருட்படுத்துவதில்லை. எல்லாம் அவன் மயம், எல்லாம் அவன் செயல் என்ற மனநிலை அனன்ய பக்தியினின்று வருகிறது. அனன்ய பக்தியால் ஒருவன் கடவுளின் சாந்தித்தியத்தை முதலில் உணர்கிறான். அதன் மேல் தர்சனம் உண்டாகிறது. பிறகு தானே அதில் ஓடுங்கிறான்.

இத்தனையும் செய்யவல்லது அனன்ய பக்தி. இத்தகைய பக்தி பண்ணும் போது அன்பு மயமான சரீரம் ஒன்று நமக்குள் உண்டாகிறது. அச்சரீரத்திற்கு அன்பு மயமான கண்களும், காதுகளும் உண்டு. அவற்றால் நீ இறைவனைக் காணவும் கேட்கவும் அடையவும் முடியும்.

சிறந்த உணவு சோளம்!

சோளம் ஒரு சிறந்த உணவு பொருள் ஆகும். சோளத்தில் அதிக ஊட்டச்சத்து நிறைந்துள்ளது. மற்ற காய்கறிகளை போல சோளமும் செல்கள் சேதத்தை எதிர்த்து போராடும். இதய நோய், புற்றுநோய் மற்றும் பிற நோய்களில் இருந்தும் பாதுகாக்க கூடியது. கோதுமை, அரிசியை விட சோளத்தில் ஆண்டி-ஆக்ஸிடென்ட் அதிகம். சோளத்தில் கரோடெனாய்டுகள், வைட்டமின்-சி மற்றும் வைட்டமின்-இ உள்ளது. கரோடெனாய்டுகள் இரும்புதால் கண்களுக்கு மிகவும் சிறந்தது. ஒரு கப் வேகவைத்த சோளத்தில் 4 கிராம் நார்ச்சத்து உள்ளது. இதனால் மலச்சிக்கல் இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களிலிருந்து விடுபட முடியும் 14% வைட்டமின்-சி யும், 12% மங்கனீசும் உள்ளது. அதிக பழங்கள் மற்றும் காய் சாப்பிடுபவர்களின் எடையை விட அதிக நார்ச்சத்து நிறைந்த சோள உணவு சாப்பிடுபவர்களின் எடை குறைந்துள்ளதாகவும் ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் ஆண்டி-ஆக்ஸிடென்ட் மற்றும் பைபர் உள்ளது. எடையைக் குறைக்கும் பணியில் சோளம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மஞ்சள் நிற சோளத்தில் ஒரு கப்பில் 392 மி.கி பொட்டாசியம் மற்றும் வெள்ளை சோளம் ஒரு கப்பில் 416 மி.கி பொட்டாசியம் உள்ளது. இது ரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது. எனினும் அதிக அளவு பொட்டாசியம் உண்பதும் நல்லதல்ல. குறிப்பாக வயதில் முதிர்ந்தவர்கள், சிறுநீரக பிரச்சனை உடையவர்கள் சோளத்தை உண்ணக்கூடாது.

அருள்மிகு ஸ்ரீனிவாச பெருமாள் திருக்கோயிலில் புரட்டாசி
மாத மூன்றாவது சனிக்கிழமை



அருள்மிகு ஸ்ரீனிவாச பெருமாள் திருக்கோயில் வெள்ளாளர் தெரு புரட்சைவாக்கம் சென்னை 84 அந்த ஆலயத்தில் புரட்டாசி மூன்றாவது சனிக்கிழமை முன்னிட்டு மூலவர் பெருமாள் தாயார் ஆண்டாள் ராமர் மற்றும் அனுமன் சன்னிதியில் சேஷ புஷ்ப அங்கிள் அலங்கரிக்கப்பட்டு பக்தர்களுக்கு அருள் பாவித்தனர் உற்சவர் கருட வாகனத்தில் வீதி உலா நடைபெற்று பகல் 11.30 மணிக்கு அன்னதானம் நடைபெற்றது அன்று மாலை விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பராயணம் நடைபெற்றது அந்நாளில் வருகை புரிந்து அனைத்து பக்தர்களுக்கும் பிரசாதம் வழங்கப்பட்டன தொடர்ந்து ஆறாம் தேதி திங்கட்கிழமை காலை 8 மணிக்கு திருக்கோயில் அன்ன பாவாடை உற்சவம் நடைபெற உள்ளது 8.30 மணிக்கு சாற்றுமுறை நடைபெறும் பின்னர் பிரசாதங்கள் வழங்கப்பட உள்ளன பக்தர்கள் அனைவரும் விழாவில் கலந்து கொண்டு பெருமானின் ஆசிர்வாதத்தை பெற வேண்டும் என்று பரம்பரை அறங்காவலர் ஏன் கங்காதரன் வேண்டி கேட்டுக்கொள்கிறார்.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

RMD Pain and Palliative Care Trust



RMD Pain and Palliative Care Trust (13, Raghaviah Road, T.Nagar) appealed to readers to celebrate and support to Deepavalli celebrations with their inmates in Karuna Sagar in Amarambedu. There are about 30

inmates supported with palliative care, advance cancer care, desitutes, mentally illness and differently abled persons for free and subsidy support from the family members and philanthropist. Donors can be supported

by donating diapers, medical equipments, groceries and other moral support. All are welcome to visit and interact with the inmates. More details can be had in phone 93810 16588.



ராட்லர் தெரு, புரட்சைவாக்கத்தில் ஆரம்ப சுகாதார மையம்



ராட்லர் தெரு, புரட்சைவாக்கத்தில் ஆரம்ப சுகாதார மையத்தின் புதிய கட்டிடத்தை படத்தில் காணலாம். இங்கு வழங்கப்படும் மருத்துவ சேவைகள்: பொதுமருத்துவம், குடும்பநலமருத்துவம், மகப்பேறு மருத்துவம், குழந்தைகள் நல மருத்துவம், இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், டெங்கு காப்ச்சல், மலேரியா, காசநோய், கருப்பை வாய் புற்றுநோய். மேலும் ரத்த தடவல், இ.சி.ஐ மற்றும் ஸ்கேன் போன்ற பரிசோதனைகள் இலவசமாக மேற்கொள்ளப்படும்.

Hubert Cecil Booth

Hubert Cecil Booth (1871 - 1955) was an English engineer, best known for having invented one of the first powered vacuum cleaners. He also designed suspension bridges and Ferris wheels, factories. Later he became Chairman and the British

Booth introducing powered vacuum machines before Booth of the vacuum machines blew or of sucking it up. later, in 1901 he an American machine Music Hall in London.



(4 July 1871 - 14 January 1955) was an English engineer, best known for having invented one of the first powered vacuum cleaners. He also designed suspension bridges and Ferris wheels, factories. Later he became Chairman and the British Managing Director of Vacuum Cleaner and Engineering Co. is known for one of the first vacuum cleaners. introduced his version cleaner, cleaning brushed dirt away, instead As Booth recalled decades attended "a demonstration of by its inventor" at the Empire

FACTS ABOUT TIGER

1. Tigers are nocturnal animals, 2. Tiger cubs are born blind and only half of the cubs survive, 3. Tigers love to swim and play in the water, 4. Tigers live for about 25 years, 5. A group of Tigers are called an ambush or streak, 6.

Tigers can mate with other big cats, 7. Tigers have antiseptic saliva, 8. Tigers can sprint at over 60 km/hour, 9. Tiger stripes are also found on their skin, 10. Tigers rarely roar and are humble towards their group, 11. Tigers urine

smells like buttered popcorn. 12. Tigers are solitary creatures, 13. Tigers can imitate the call of other animals, 14. Tigers do not normally view humans as a prey, 15. A Tiger's penis does not erect even when aroused

If You Didn't Know...

HERBSOVERMEDS



Anger weakens your liver.



Grief weakens your lungs.



Worry weakens your stomach.



Fear weakens your kidneys



Stress weakens your heart and brain.



FLAT FOR SALE

**2 BHK 925 sq.ft. (1st Floor)
Rs. 49 Lakhs**

**2 BHK 878 sq.ft. (1st Floor)
Rs. 48 Lakhs**

3 Balconies Good Ventilation

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

Ct: 98409 37727 / 98409 37717

Donkey's struggling in rainy season



Donkey's really struggle when they get wet, as their coats don't cope well with water. Once the weather turns donkeys will look for somewhere to escape, so, the donkey's owner tied the knot with heavy stone and also put some covered up on donkey's body. Shelter is a necessity for donkeys. @New avadi road, Kilpauk

Special activity week on "Healthy Living", our KG students at Velammal Academy



As part of a special activity week on "Healthy Living", our KG students at Velammal Academy, Nolambur took part in a fun and educational event focused on the importance of healthy food choices. The activity aimed to teach children how what they eat affects their energy, learning, and mood all in a way that's fun, simple, and hands-on!

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

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

VINTAGE TRANSPORTS



Royal Enfield
Royal Enfield Bullet was the first two wheeler in India being introduced but it was used by the military at first. Back then owning a two wheeler was a status and it was not considered as a mode of transportation.

Train
The first trains were single wagons that were pushed or pulled by people or animals along tracks.



They were used to move goods, such as coal. They use coal in a firebox to boil water until it turns to steam. The steam is forced through powerful pistons to give the engine the power to drive the wheels.

Airline
The first commercial airline in present-day India was Handley Page Indo-Burmese Transport. On 15 October 1932, J. R. D. Tata flew a consignment of mail from Karachi to Juhu Airport. His airline later became Air India.



Vintage Car : A vintage car is, in the most general sense, an old automobile, and in the narrower senses of car enthusiasts and collectors, it is a car from the period of 1919 to 1930. Such enthusiasts have categorization schemes for ages of cars that enforce distinctions between antique cars, vintage cars, classic cars, and so on.



Bicycle
The first cycle in India is believed to have arrived in the late 19th century during the British colonial period. Over time, cycling gained popularity as a mode of transportation, recreation, and sport across the country

Young Change-Makers: Madras School of Social Work Students Drive Powerful Traffic Awareness Movement in Chennai



Chennai, Tamil Nadu — Demonstrating the power of youth-led social action, students from the Master of Social Work (Self-Financing) program at Madras School of Social Work, under the guidance of Prof. R. Ramachandran and in collaboration with the Greater Chennai Traffic Police, spearheaded a four-day traffic awareness campaign that left a lasting mark across the city.

Over the course of the campaign, it is estimated that nearly 1,200 members of the public directly witnessed and engaged with the students' efforts, underscoring the wide reach and influence of the initiative.

The campaign began at the Vepery-Purasawalkam junction, where enthusiastic student volunteers held placards with strong road safety messages and rewarded responsible commuters

with chocolates. Their innovative approach turned everyday traffic stops into moments of learning, appreciation, and reflection.

On Day 2, the movement gathered momentum at Anna Nagar Roundtana, where students performed thought-provoking street plays on drunk driving, triple riding, and rash driving. The skits not only drew the attention of passersby but also ignited meaningful discussions, proving that awareness can be spread through creativity and empathy.

The initiative continued on Day 3 at the G1 Vepery Police Station signal, with a focus on helmet usage. Through slogans and placards, students inspired commuters to adopt safe practices immediately, with many adjusting their helmets on the spot—a clear sign of direct behavioral change.

The concluding day at the Anna Nagar Blue Star signal saw another set of powerful skits, this time addressing catcalling, mobile phone usage while driving, and other unsafe behaviors. Once again, chocolates were given to those following the rules, reinforcing the spirit of positive encouragement. Public participation in chanting slogans alongside the students created a sense of collective responsibility and unity.

This campaign highlighted more than just the importance of road rules—it showcased the energy, dedication, and leadership of young social work students determined to bring change to their community. By blending creativity with civic responsibility, they transformed some of Chennai's busiest junctions into vibrant platforms for awareness, solidarity, and action.

The Spirit of Navaratri @ Velammal



Velammal Academy, Nolambur, Chennai-95, came alive with festive spirit as students celebrated Navaratri with devotion and enthusiasm. A grand Golu display of dolls and divine idols adorned the campus, symbolizing tradition and culture. The essence of Navaratri, celebrated for nine days, signifying the triumph of good over evil and the divine power of Goddess Durga to protect humanity was instilled in students.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

**NEW BUILDING,
100 SQ.FT., GROUND FLOOR,
TANA STREET,
PURASAIWAKKAM.**

Contact : 98409 37727

Vijayadashami Celebrations Held with Grandeur at Velammal Academy, Nolambur



A major highlight of the event was the Aksharabhyasam – the sacred initiation into learning where Children, accompanied by their parents, participated in the ceremony. With the help of teachers and priests, the little ones wrote their first letters on a grains, a traditional practice believed to invoke the blessings of the goddess.

Sumerians made calendar first



The Sumerians were the first to use calendars in Mesopotamia during the Bronze Age. Each month on this calendar had 29 or 30 days and 12 months in a year. The Egyptians created their own calendar, which used the moon's cycles and a star named Sirius to keep track of time.

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

Vines on the cable wire @ Anna nagar



In Anna nagar D block 5 th street, More Vines is greeny and catchy eyes but all the Vines are grown on the wrong position. It was so dangerous to the people. Concerned department take action to clear the vines on the cable.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Idli Kadai – Review



Dhanush makes a confident directorial turn with Idli Kadai, a heartfelt family drama that thrives on nostalgia, tradition, and the quiet strength of human bonds. The film doesn't chase after novelty but instead celebrates the comfort of familiar emotions—much like a plate of steaming idlis on a rainy morning. The story follows Murugan (Dhanush), a young man who dreams of status and luxury while working for a wealthy businessman, Vishnu Vardhan (Sathyaraj), in Bangkok. Engaged to Vishnu's daughter, Meera (Shalini Pandey), Murugan distances himself from the modest life of his father, Sivanesan (Raj Kiran), who runs a small idli shop in their village. Fate, however, pulls him back home, where

he must take charge of the eatery and, in the process, rediscover the meaning of family and community. His transformation is challenged by Ashwin (Arun Vijay), Vishnu's proud and antagonistic son, who becomes a strong foil to Murugan's evolving journey. What works best in Idli Kadai is its emotional core. Dhanush begins with a poignant prologue that establishes Murugan's childhood connection to the idli shop, grounding the narrative in sentiment. From there, the film embraces tried-and-tested tropes—loving parents, loyal villagers, and the inevitable clash of values—but executes them with sincerity. A refreshing layer comes from Murugan's romance with Kayal (Nithya Menen). Their

relationship provides tenderness and spark, reminding viewers of the classic flavor of Thevar Magan while still maintaining its own identity. The chemistry between Dhanush and Nithya Menen is natural and heartfelt, enriching the otherwise traditional story. Performance-wise, the cast is uniformly strong. Raj Kiran brings quiet dignity, Sathyaraj commands respect, and Arun Vijay delivers as a stylish antagonist. Dhanush himself strikes a balance between vulnerability and conviction, while behind the camera he proves adept at handling melodrama with restraint and warmth. Idli Kadai may not be groundbreaking, but its charm lies in evoking timeless values and leaving audiences with a sense of comfort. It is a film that reminds us of where we come from and why roots matter. For viewers who seek warmth, tradition, and emotional satisfaction over spectacle, Dhanush serves up a cinematic dish that is simple yet nourishing.

Kantara – Chapter 1



Rishab Shetty returns with Kantara: Chapter 1, a prequel that dives into the origins of the myth and divinity showcased in the first film. Set in the era of the Kadamba dynasty, the movie explores the clash between human greed, power, and the forces of faith and folklore. The film takes its time to build the world. The first half moves slowly, with a few unnecessary

diversions, but the patience pays off as the second half unfolds with grandeur and emotional intensity. The divine sequences, rituals, and dramatic conflicts are staged with strong visual appeal, supported by an impactful background score. Performances add to the film's strength—Rishab Shetty delivers with conviction, Rajaram and Rukmini Vasanth lend

grace, while Gulshan Devaiah makes his mark as the antagonist despite a slightly exaggerated portrayal. The highlights are the mythic world-building and the cinematic scale. Some flaws do stand out—occasional lag in pacing, uneven VFX, and thinly written side characters—but the film's ambition and sincerity overshadow these shortcomings. Overall, Kantara: Chapter 1 is not flawless, but it is a bold, visually striking, and emotionally rewarding experience. It is best enjoyed with patience and on the big screen, where its mythic grandeur truly comes alive. A powerful and ambitious prequel that expands the Kantara universe with emotion and spectacle.

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

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

Jiiva's next titled Thalaivar Thambi Thalaimaiyil



Actor Jiiva will be seen as the lead in the upcoming Tamil film Thalaivar Thambi Thalaimaiyil, produced by Kannan Ravi under KR Group, with Deepak Ravi as co-producer. The film is directed by Nithish Sahadev, and the first look has been officially released, creating buzz among fans. Thalaivar Thambi Thalaimaiyil is described as a family-friendly commercial entertainer, blending emotion, romance,

and comedy. Alongside Jiiva, actors Thambi Ramaiya, Ilavarasu, and Prarthana Nathan play key roles. The film's technical team includes Pablu Aju (cinematography), Arjun Babu (editing), Vishnu Vijay (music), and Fogus VFX for visual effects. Production design is led by Sunil Kumaran, with action sequences choreographed by Prabhu Jacky. Post-production is in its final phase, with official announcements regarding the trailer and music release expected soon.



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 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

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**, No.33, New 80, Venkatesabaktan St. Purasaiwakkam, 600 sq.ft. 2 BHK (small) Rs.15000/- ground floor, seperate EB, small christian family only, two wheeler parking, ct : 94444 15256.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAIWAKKAM**, New Building, 100 Sq.Ft., Ground Floor, Tana Street, Purasaiwakkam. Contact : 98409 37727.

PLOT FOR SALE

• 2460 Sqft, Frontage 47 Feet, Poonamallee high road, Arumbakkam, Near Kia Car Showroom, 8cr Negotiable. Contact, 9840937727.

SALE

• **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.

• **PURASAIWAKKAM**, Purasawalkam Main Road, Nr Madhar Sha, RESIDENTIAL / COMMERCIAL , 2BHK, 1st flr, Lift, 1250 Sqft, UDS 434 sq.ft., at low price, Ct : 98844 59782.

• **VILLIAKKAM**, 32700 square feet individual building with car parking rending 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.

• **ANNANAGAR**, back to Chinmaya School, 1.5 ground, Rate 10.5 Crores (fixed), broker excuse, contact : 9 8 4 0 9 3 7 7 2 7 .

TURIYA

• **TURIYA - THE GARDEN STORE IN KILPAUK** "Transcend with Nature," * Landscaping and garden maintenance * Balcony garden setups * Terrace and rooftop garden development * Vertical garden installation * Plant stands and interiorscape design & execution Ct: +91-63790 45664.

JOCKEY MARUDHAR ENTERPRISES

• Now open at Purasawalkam kariyappa Street innerwear nightwear and active wear for Mens and women contact 98404 77009, 98407 19558.

C3 FITNESS

• Start your fitness today at vepery - 98840 97333 , 98843

96333/ kilpauk - 9 1 7 6 8 9 9 3 3 3 , 9 1 7 6 8 4 4 3 3 3 .

WANTED

• Wanted Experience driver to drive innova Crysta and innova for travels in and around purasawakkam contact 9840937727.

Everything become less in our life

Our phones are wireless , cooking is fireless, Tyres are tubeless, tools are cordless, Dresses are sleeveless, Youths are jobless, Leaders are shameless, Relationships are Meaningless, Our attitude is careless, Wives are fearless, Babies are fatherless, Feelings are Heartless, Our education is valueless, Our children are manner less, Thus everything is becoming LESS but still our hope in the lord/ God, Government, Legislature and Parliament are more and Endless.

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

Benefits of Onions

Have Many Antioxidants, Help with Blood Sugar Levels, Improved Digestive Health, Anti-Inflammatory Properties, May Keep Certain Cancers at Bay, Reduces Risks of Alzheimer's Disease, Great Source of Vitamin C, Supports Bone Health, Antibacterial.

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.

Donate Blood & Eyes

RENTAL
For Rent
AYANAVARAM
2 BHK Flat
1st Floor, 800 sq.ft.
Rent 18K + Maintenance
98844 62636

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/-

VISIT OUR WEBSITE : WWW.PURASAITIMES.COM FOR OUR CURRENT ISSUE.

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.
- 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

PLOT FOR SALE

2460 Sq.ft., Frontage 47 Feet,
Poonamallee High Road, Arumbakkam,
Near Kia Car Showroom,
8cr Negotiable.

Contact : 98409 37727

Wear Mask & Keep Maintain Distance

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

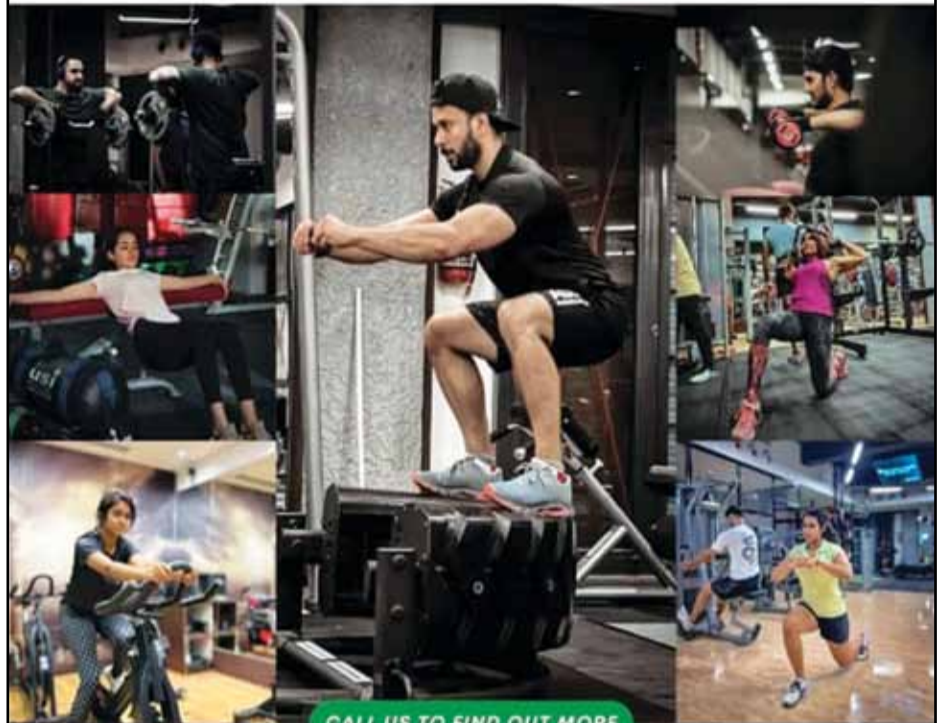
Dangerous cable in Barnaby road



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.

Follow us now

c3fitnesssciencevepery
c3fitnesssciencekilpauk



CALL US TO FIND OUT MORE

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

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

EASY TRAVELS

Not Call Taxi
Minimum 5 Hours

INNOVA, INNOVA CRYSTA & MINI BUS (21 Seater)

Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

21 seater A/c & Non A/c **Local Minimum 5 hours 50 Kms**
Outstation 250 Kms Coverage Per Day



Contact : 98409 37727