

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

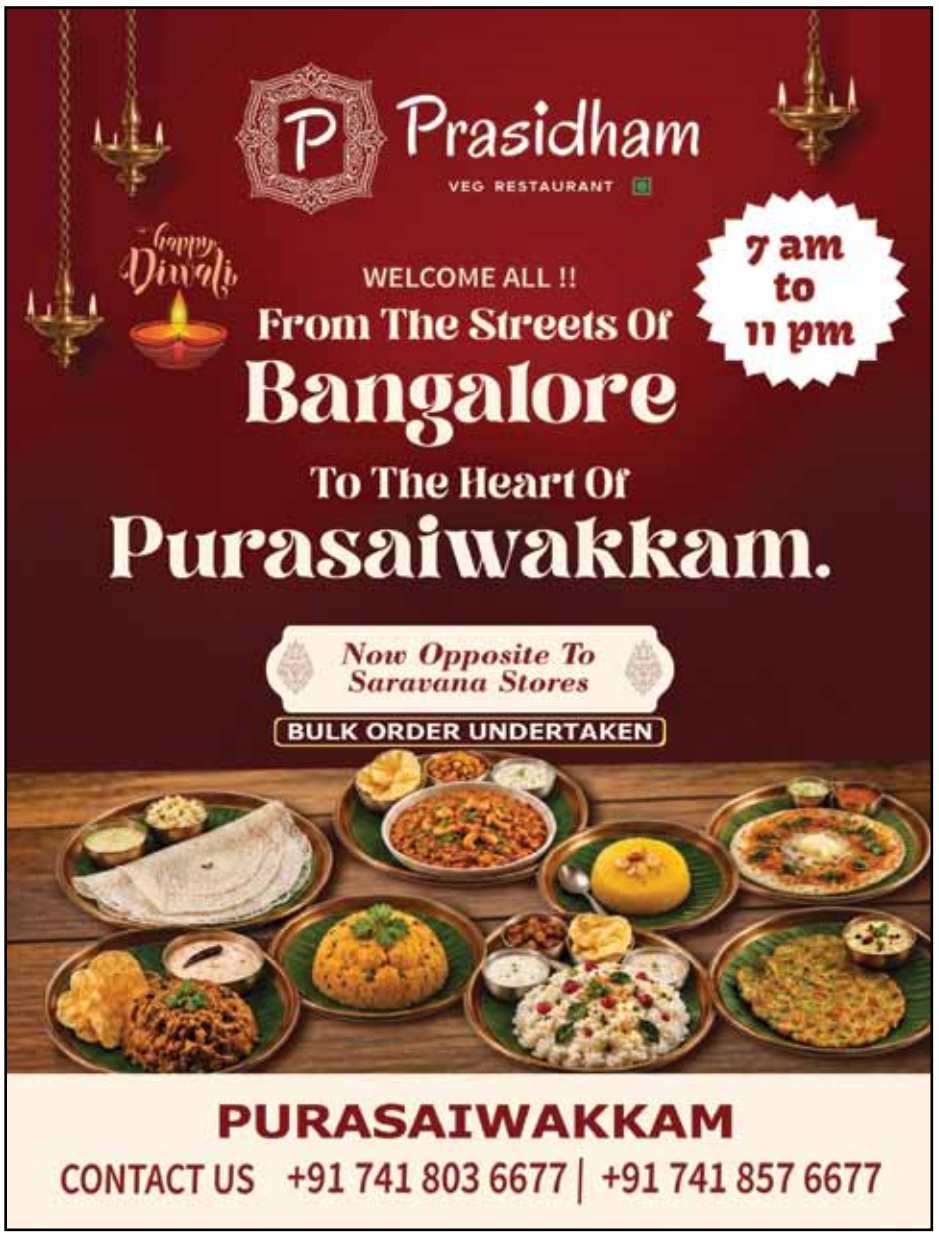
www.purasaitimes.com

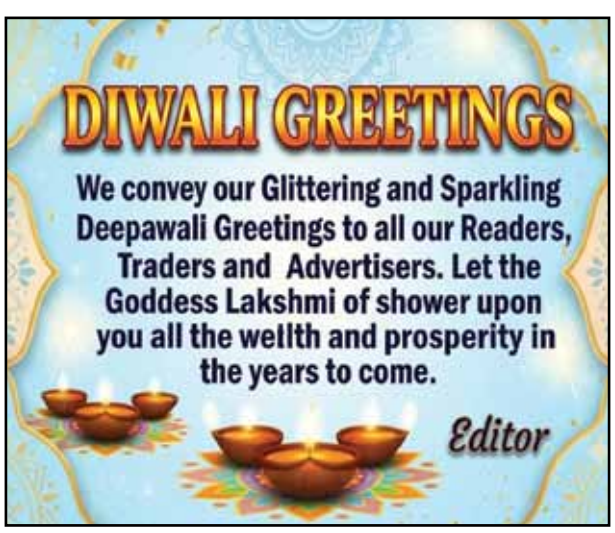


Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • EGMORE • AYANAVARAM • PERAMBUR

VOL. XXXII NO. 29 2026 NOV 06 - NOV 14 **1598th Issue** **Ph : 4551 8154, 98409 37719** PAGES 8







Crackers & Safety Protocols

Strict Two-Hour Window Enforced for Bursting Green Crackers

In compliance with safety and environmental directives, the Tamil Nadu government has designated specific morning and evening time slots for bursting firecrackers. Fire and rescue service teams have stationed quick-response vehicles and mobile fire tenders at key commercial clusters, including Tank Bund Road and Purasawalkam market streets, to counter any cracker shop emergencies.



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,** 600sqft, Ground floor, 2BHK, 2nd floor, 450sqft, 1 BHK, Opp. Indragandhi Statue, Tana St, contact : 8939761039.

• **VEPERY,** Individual House Rent 2BHK 2500sqft EVK SAMPATH Road Covered car park Mob. 9445703060.

SALE

• **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., per acr 40 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. I N D I V I D U A L HOUSE, Ground 1st floor, Rs. 1.40 cr. Ct: AKG 9840091981.**

LEASE

• **KORATTUR,** K O R A T T U R , M a d h a n a k u p p a m , near Ambattur, L e a s e Rs.12 lakhs, Ct: AKG 98400 91981.

FLAT FOR SALE

• **PULIANTHOPE,** Near Pulianthope Police Station, 3 BHK - 1150 sq.ft., (3 Portions), 2 BHK - 1150 sq.ft., (3 Portions) Per sq.ft. Rate Rs.9250/- 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

• Need staff for GST work at Sowcarpet cell 9840076471, jain. p k n i a @ g m a i l . c o m .

Wear Mask & Keep Maintain Distance

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

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

LEASE
KORATTUR, Madhanakuppam, near Ambattur, Lease Rs.12 lakhs
98400 91981

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

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/-

Be yourself
Never change your originality for the sake of others because no one can play your role better than yours. So be yourself, you are the best.

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

Festive Rush, Crowd Control & Vigilance



Watch Towers & Drone Surveillance along Purasawakkam High Road: Greater Chennai Police have set up temporary watch towers, PA public alert systems, and deployed plainclothes teams along Purasawakkam High Road and Vellala Street. With heavy retail footfall for textiles and jewelry, mobile surveillance vans and AI-assisted facial recognition cameras are active to check pickpocketing and mobile phone thefts. Temporary Parking Restrictions: Traffic police have cordoned off stretches of P u r a s a w a k k a m High Road to four-wheelers during peak evening shopping hours. Shoppers are being routed toward designated public school grounds and Corporation parking zones near Gangadeeshwarar Koil and Doveton junction.

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

Praise the Lord
AKG REAL ESTATE
BUYING / SELLING & RENTALS



SALE
- PERIYAR NAGAR, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- 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

Madras Warp' Art expo opens



'The Madras Warp', a contemporary group art exhibition bringing together sixteen artists under one shared roof, opened at the Lalit Kala Akademi in Chennai, running from November 1 to November 7, 2026. Curated by Nivetha Mailasini, an art practitioner specialising in Museology and Cultural Heritage, the exhibition takes its name from the structural warp threads that form the foundation of woven fabric, celebrating diverse individual expressions within a unified space.

The showcase spans diverse mediums, including painting, sculpture, photography, printmaking, ceramics, mixed media, and installations, reflecting the artists' personal journeys, curiosities, and worldviews without being confined to a single rigid theme. The featured artists include Apoorva Kappagantula, Catherine Alexander, Helen Jenifer, Hemant Kumar, Indhujapriya, Kiran Babu, Mahima Varma, Maran Rajapandian, Neppoliyan, Nivetha Mailasini, Rishi Sasi, Selin Sabashini, Vibhav Kasal, Vidarthe Nagarajan, Vidya Lalgudi Jaishankar, and Vineesh Vijayan.

Speaking about the curatorial concept, artist and curator Nivetha Mailasini said, "Art has many ways of touching our lives. Sometimes it connects us, sometimes it comforts us, and sometimes it simply stays with us." She emphasized that the exhibition aims to connect people through art organically, offering an open platform for dialogue where audiences can engage directly with modern works and the stories behind them.

Traffic police book 8,704 cases in a day, Rs 7.70 lakh fine collected



The Greater Chennai Traffic Police registered 8,704 cases and collected Rs 7.70 lakh in fines during a special enforcement drive conducted across the city on Saturday as part of a 'Traffic Violation-Free Day' initiative.

The drive, ordered by Police Commissioner A Amalraj, was conducted at 88 locations, including 22 busy traffic junctions. Additional Commissioner of Police (Traffic) Samundeeswari, Joint Commissioner Pagalavan and other senior traffic officials supervised the operation. The checks were conducted in two phases, from 9 am to noon and from 4.30 pm to 7.30 pm.

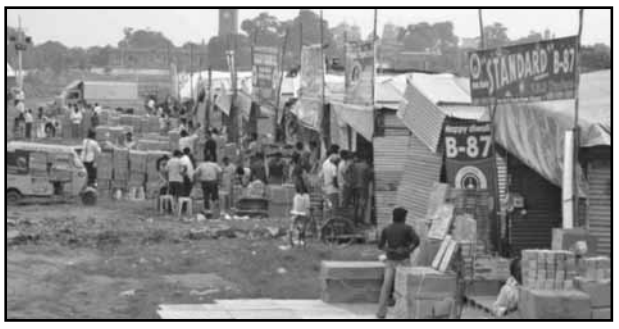
Riding without helmets accounted for the largest number of violations, with 5,700 cases booked. Another 620 cases were registered for improperly fitted number plates, while 680 motorists were booked for driving on no-entry routes. The enforcement drive also targeted signal violations, driving without licences, mobile phone use while driving, failure to wear seat belts, triple riding, insurance violations, defective silencers and drunken driving.

North Chennai recorded the highest number of cases at 3,816, followed by South Chennai with 2,218, West Chennai with 1,920 and East Chennai with 750.

In terms of fine collection, South Chennai topped the list with Rs 3.59 lakh, followed by West Chennai with Rs 1.89 lakh, North Chennai with Rs 1.46 lakh and East Chennai with Rs 60,500.

The police said the intensive checks were aimed at improving road discipline and reducing accidents by ensuring strict compliance with traffic regulations.

30 shops to sell Diwali crackers at Island Grounds from Nov 3



The sale of Diwali crackers at Island Grounds (Theevuthidal) in Chennai will begin on November 3 and continue until November 10, with 30 temporary shops being set up at the venue. Preparations are under way following the Madras High Court's clearance for the shops, after the annual arrangements were delayed due to a court case.

The Tamil Nadu Tourism Development Corporation has initiated the tender process, and construction of the temporary shops has been progressing. The Chennai Fireworks Traders Association expects the arrangements to be completed in time for the scheduled opening.

Cracker prices are likely to increase by 10 to 15 per cent this year, mainly due to reduced production, with several fireworks units in Sivakasi reportedly remaining closed. Traders have also indicated that supplies may be limited and fewer new varieties may be available. Buyers have been advised to avoid waiting until the last day, as popular varieties could sell out early.

Revised suburban train timetable comes into effect

Southern Railway has introduced a revised suburban train timetable from November 1, bringing changes to services on the Chennai Central-Arakkonam, Chennai Central-Sullurupeta and Chennai Beach-Chengalpattu sections. The changes include a new midday service, extension of existing trains, revised stopping patterns and an additional halt at Guduvanchery. The MRTS timetable will remain unchanged.

A new suburban service will leave Tiruvallur at 12.25 pm and reach Moore Market Complex near Chennai Central at 1.45 pm. Two existing services operating between Moore Market Complex and Pattabiram have been extended to Tiruvallur, while another pair of services will be extended to Kadambattur. The evening stopping patterns on the Arakkonam route have also been revised. The 7.30 pm fast service will stop at all stations, while the 7.45 pm slow service will be converted into a fast train.

On the Chennai Central-Sullurupeta section, an early-morning service that previously terminated at Gummidipundi will now run up to Sullurupeta. It will leave Moore Market Complex at 5.20 am and reach Sullurupeta at 7.55 am. The return service will depart Sullurupeta at 8.10 am and reach Chennai at 10.40 am.

In another change, the semi-fast train from Arakkonam to Chennai Beach, departing Arakkonam at 7.30 am, will stop at Guduvanchery at 9.20 am. The revised schedule is intended to improve connectivity for commuters travelling between Chennai and its neighbouring districts. Passengers have been advised to check the updated timings and stopping patterns before planning their journeys.

Deepavali special buses roll out across TN,15,659 buses deployed statewide , Special shuttles, 10 reservation counters, and satellite parking set up at KCBT

With an estimated six lakh commuters expected to leave Chennai daily ahead of Deepavali, the Tamil Nadu State Transport Corporation (TNSTC) and state transport authorities have mobilised a massive fleet of 15,659 buses between November 5 and 7, pairing unprecedented transit capacity with strict anti-fleecing crackdowns.

The operations comprise 6,573 regular services and 9,086 special buses across key corridors, with over 85,000 passengers already locking in advance online reservations.

On Thursday alone, 5,061 buses—including 2,191 regular services, 2,316 specials, and 554 contract vehicles—were dispatched from Chennai.

At the Kalaignar Centenary Bus Terminus (KCBT) in Kilambakkam, authorities set up 10 dedicated advance booking counters, helpdesks, and round-the-clock MTC feeder shuttles linking Koyambedu and Maraimalai Nagar, alongside satellite boarding bays near the CMDA Climate Park to decongest the Tambaram–Perungalathur bottlenecks.

Simultaneously, Coimbatore launched 2,895 special buses operating across Singanallur, Sulur, Gandhipuram, Ukkadam, and Pollachi.

To curb exorbitant fares by private omni bus operators, departures in Coimbatore were shifted exclusively to Codissia Grounds, while transport authorities deployed 10 RTO-led flying squads on round-the-clock patrol, issuing dedicated complaint helplines (1800 425 6151, 149, 94450 14436, and WhatsApp 93848 08333) for passengers.

Carrying crackers on trains can invite 3-year jail term: S Railway



With Deepavali approaching, Southern Railway has warned passengers against carrying firecrackers on trains, stating that violators could face imprisonment of up to three years or a fine of Rs 1,000 or more.

The railway administration said firecrackers are highly inflammable and pose a serious safety risk to passengers and railway property. Passengers have been advised not to carry or transport crackers in trains, either in their luggage or otherwise. It warned that strict action would be taken against those violating the rules.



Looking for the Right Tuition Centre in Purasawakkam?



Catchy Coaching Centre is now in Purasawakkam!

After building a strong presence in Chennai, Catchy Coaching Centre has expanded with its 3rd branch in Purasawakkam, bringing personalised and quality academic support closer to students and parents in the locality. At Catchy, we believe that every student learns differently. Our focus is not just on completing portions, but on helping students understand concepts, improve their academic performance and gain confidence. The Purasawakkam branch offers tuition for Classes 1st to 12th across CBSE, State Board, ICSE and IGCSE. Students receive individual attention through small-batch learning, regular slip tests, weekly tests, revision sessions and continuous performance monitoring. For students in 10th, 11th and 12th, special focus is given to school examination preparation, strengthening concepts and improving answer-writing skills. Parents are also regularly updated about their child's progress.

Located near Welcome Hotel, Purasawakkam, the new branch provides a comfortable and focused learning environment for students from Purasawakkam and nearby areas. With experienced faculty and a student-first approach, Catchy Coaching Centre continues its mission of making quality coaching accessible and effective. Learning isn't boring… it's CATCHY!

ADMISSIONS OPEN – PURASAWAKKAM
Classes 1st–12th | CBSE | State | ICSE | IGCSE
For Admissions & Enquiries: 8056150734, 8015883061
Catchy Coaching Centre – Our 3rd Branch at Purasawakkam.

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



இனிய தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

மக்கள் சேவையில் 113 ஆண்டுகள்

சென்னை பெருநகர வீட்டுவசதி கூட்டுறவு சங்கம் லிமிடெட்., எண்.900

ISO 9001: 2008 சான்றிதழ் பெற்ற கூட்டுறவு வீட்டுவசதி சங்கம்

52-55, கீழ்தளம், பாண்டுரங்கன் தெரு, ஜம்புலி நியூ காலனி, கொடுங்கையூர், சென்னை - 600118.

தொலைபேசி எண் : 044 46612697, 9444154783

என்றென்றும் மக்கள் சேவையில் 1912 முதல்

நம்பிக்கை | பாதுகாப்பு | சேவை

உங்கள் நிதி நலனுக்காக நம்பகமான துணை

- உறுப்பினர்கள் நலன் மேம்பாடு
- அதிகபட்ச வட்டி விகிதங்கள்
- பாதுகாப்பான மற்றும் வெளிப்படையான செயல்பாடுகள்



நகைக்கடன்

உங்கள் நகையை நிதி வலிமையாக மாற்றுங்கள்



₹40L
அதிகபட்ச கடன் தொகை

11%
வட்டி விகிதம்

₹10,000
கிராமுக்கு

நிரந்தர வைப்பு

பாதுகாப்பான மற்றும் நம்பகமான முதலீடு



கால அளவு
12 முதல் 36
மாதங்கள்

9% p.a.
மூத்த குடிமக்களுக்கு

8.5% p.a.
மற்றவர்களுக்கு

தனிநபர் பாதுகாப்பு பெட்டக வசதி

உங்கள் மதிப்புமிக்க பொருட்களை எங்களுடன் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்



தனிநபர் பாதுகாப்பு பெட்டக வசதி

தலைமை அலுவலகம்:

50, ரித்தர்டன் சாலை, வேப்பேரி, சென்னை- 600 007.

தொலைபேசி எண் : 044 25321795 / 25323366

Arjun Das turns cop in crime thriller John Doe



The gripping official trailer of actor Arjun Das's upcoming neo-noir thriller 'John Doe' was unveiled on Tuesday across digital platforms, instantly captivating viewers with its dark visual tone, gritty storytelling, and signature baritone dialogue delivery. Alongside the trailer drop, the makers also officially locked and announced the film's worldwide theatrical release date.

The trailer plunges audiences into a shadowy, high-stakes investigation where Arjun Das essays an intense character navigating crime networks, perilous confrontations, and psychological intrigue. Directed with a stylised aesthetic, the visual teaser showcases visceral action sequences, atmospheric night-time cinematography, and an unsettling background score that heightens the tension.

Celebrated directors Lokesh Kanagaraj and Pa. Ranjith joined hands digitally to launch the trailer, amplifying excitement across cinephile communities.

Team 'Mookuthi Amman 2' seeks divine blessings



'Mookuthi Amman 2's cast and production crew visited the revered Sri Maha Pratyangira Devi temple to perform special prayers and homams for the success of the spiritual entertainer.

The makers participated in elaborate sacred rituals, seeking blessings for a smooth production schedule and a triumphant theatrical run. As part of the auspicious ceremony, the film's production unit also organised an extensive 'annadhanam' (community meal distribution), serving food to over 500 devotees who had gathered at the temple complex. Following the massive critical and commercial success of the first instalment, 'Mookuthi Amman 2' is being mounted on an expansive scale, promising to blend sharp socio-political satire, humor, and divine motifs.

Fresh buzz drops around Rajinikanth's highly anticipated actioner 'Dharman'



Excitement has scaled new heights in Kollywood following fresh official updates surrounding Superstar Rajinikanth's upcoming big-ticket action film, titled 'Dharman'.

The production team confirmed key additions to the ensemble cast and technical crew, setting social media abuzz as promotional materials for the high-octane project began rolling out.

According to the update, a celebrated leading actress has officially joined the cast for a pivotal role alongside Rajinikanth, adding significant emotional depth and star power to the narrative.

The makers revealed that the film is being mounted on a grand visual scale, incorporating cutting-edge stunt choreography and slick, contemporary technical production designed to offer a complete theatrical experience.

With filming progressing swiftly across key outdoor schedules, the production house teased that more exclusive glimpses, including first-look character assets and teaser timelines, will be unveiled in the coming weeks.

If any interesting News & Views in your area
Please Contact : 98409 37719
Email : purasait@gmail.com

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



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

ADVERTISEMENT RATES

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

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

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

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

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

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

Rental / Wanted and other For More Advertisements Please refer Classified 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, 98409 37719. 97104 52204

நல்லெண்ணெய்யின் பயன்கள்...!

எள்ளில் இருந்து ஆட்டி எடுக்கப்படும் நல்லெண்ணெய் உணவுப் பொருளாகவும், மருந்துப் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது. அதிகமாகச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் எண்ணெய் இதுதான். கடுகு மற்றும் தேங்காய் எண்ணெயை விட, நல்லெண்ணெய் மிகவும் லேசாக இருப்பதால், இதனை உணவில் சேர்த்து சாப்பிடும் போது, குடலியக்கமானது சீராக செயல்பட்டு, செரிமானப்பிரச்சனை வராமல் இருக்கும். நல்லெண்ணெயில் 'ஜிங்க்' என்னும் கனிமச்சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இது எலும்புகளில் கால்சியம் அதிகம் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளும். எனவே எலும்புகள் வலுவுடன் இருக்க வேண்டுமெனில், கால்சியம் உணவுகளுடன், நல்லெண்ணெயை சாப்பிடுவது நல்லது. அதிலும் நல்லெண்ணெயை பெண்கள் அதிகம் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. நல்லெண்ணெயில் நிறைந்துள்ள 'ஜிங்க்' சத்தால், சருமத்தின் நெகிழ்வுத் தன்மை அதிகரித்து, சருமத்தில் 'கொலாஜெனின்' வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும். அதிலும் கர்ப்பிணிகள் நல்லெண்ணெயைக் கொண்டு, வயிற்றில் மசாஜ் செய்தால், 'ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க்' ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். காலையில் எழுந்து பல் தேய்த்த பின்னர் 10மி எண்ணெயை வாயில் ஊற்றி 10 நிமிடம் அப்படியே வாய்க்குள்ளேயே வைத்திருந்து பற்களுக்கிடையே நன்றாக படும்படி கொப்பளிக்க நுரைத்து வெண்மை நிறமாக மாறி இருக்கும் அப்போது அதை வெளியே கொப்பளித்து விடவேண்டும். இப்படி செய்வதால் தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், அரிப்பு போன்றவை நீங்கிவிடும். உள் உறுப்புகள் பலம் அடையும் நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகும். பல் வலி, ஈறு வீக்கம், தலை வலி சரி செய்யப்படும். நல்லெண்ணெயை சமையலுக்கு பயன்படுத்துவதன் மூலம் உடலில் ஏற்படும் கொழுப்பு கட்டிகள் வரவிடாது.

உடலில் வலி உள்ள இடத்தில் நல்லெண்ணெயை தேய்த்து மசாஜ் செய்து வந்தால் வலி நீங்கும். சிலருக்கு அதிக உஷ்ணத்தால் அடி வயிறு வலி, சிறுநீர் பிரிவதில் சிரமம் ஏற்படும். அவர்கள் அடி வயிற்றுப்பகுதியில் நல்லெண்ணெயை தேய்த்தால் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு அருகம்புல் சாறு...!

அருகம்புல் சாற்றில் 65 சதவீதம் பச்சையம் உள்ளதால் இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களையும், ஹீமோகுளோபினையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் உள்ள அதிகப்படியான அமிலத்தன்மையை நீக்கி காரத்தன்மையை உருவாக்குகிறது. அருகம்புல் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதனுடன் ஐந்து மிளகு மற்றும் நாட்டு வெள்ளைப்பூண்டு இரண்டு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதை மிக்சியில் போட்டு சிரிது சிறிதாக நீர் விட்டு குறைந்த வேகத்தில் அரைத்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்பு இதனை நன்கு வடிகட்டி தேவையான அளவு தேன் சேர்த்து சாற்றினை பருகலாம். இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட சாற்றினை. அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறிது சிறிதாக உமிழ் நீருடன் கலந்து பருக வேண்டும். பருகிய பின் அரை மணி நேரத்துக்கு எந்த விதமான உணவும் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. அப்பொழுதுதான் இதனுடைய முழுப்பயனும் நாம் பெற முடியும். அருகம்புல் சாறு உடல் வெப்பத்தை சீராக வைக்கிறது. பித்தத்தை சமன் செய்கிறது. தொற்று நோய் கிருமிகளிடமிருந்து உடலை பாதுகாக்கிறது. சிறுநீரக பாதை அழற்சியை தடுக்கிறது. இரத்தக்குழாய்கள் தடிமனாகாமலும் சுருங்கி போகாமலும் இருக்கச் செய்து. இரத்த ஓட்டத்தை சரி செய்கிறது. இதனால் உயர் மற்றும் குறை இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. ஞாபக சக்தியைத் தூண்ட அருகம்புல் சிறந்த மருந்தாகும். ஞாபக மறதியைப் போக்கி அன்றாட வாழ்வில் மன உளைச்சல், மன இறுக்கம் நீங்கும். அரும்புல்லை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து தினமும் கஷாயம் செய்து குடித்து வந்தால் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

சீரக வில்வாதி லேகியம்

சீரகத்தையும் வில்வவேர்க் கஷாயத்தையும் சேர்த்து, சித்த மருத்துவர்கள் 'செய்யும் சீரக வில்வாதி லேகியம்'. பித்த நோய்கள் பலவற்றையும் போக்கும் மிக முக்கிய மருந்து. சீரகம் பித்தத்தைச் சீர்ப்படுத்தும் மருந்து. எனவே, உளவியல் நோய்க்கும் கூட இதை ஒரு மருந்தாகப் பயன்படுத்த முடியும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

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

If any interesting News & Views in your area
Please Contact :98409 37719
Email : purasait@gmail.com

தலைமுடி சம்பந்தமான அனைத்து பிரச்சனைகளையும் போக்கும் வெந்தயம்...!

வெந்தயத்தை ஊறவைத்து அரைத்து தலைக்கு தடவி சிறிது நேரம் கழித்து வைத்திருந்து குளிப்பதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். முடி கொட்டுதல், பொடுகு, தலை வழுக்கை, முடி மெல்லியதாக ஆகுதல் ஆகியவற்றுக்கு வெந்தயத்தை தாராளமாக உணவில் சேர்த்து கொள்ளலாம்.

வெந்தயம் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அதனோடு 4 கப் நீர் ஊற்றி அடிப்பிலிட்டு 15 நிமிடங்கள் காய்ச்சி எடுத்து ஆற வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு தினம் 2 முறை முகத்தை கழுவுவதற்கு உபயோகித்தால் முகத்துக்கு நல்ல வனப்பைத் தருவதோடு, சுருக்கங்களை நீக்கி நல்ல மென்மையான பொன் நிறத்தையும் கொடுக்கும்.

வெந்தயத்தோடு தேன் சேர்த்து முகப்பருக்களின் மீது பூசி வைத்திருந்து இளஞ் சூடான நீரில் கழுவி வர முகப்பருக்கள் குணமாகும். வெந்தயத்தை தண்ணீரில் ஊற வைத்து அரைத்து எடுத்துக் கொண்டு தலையில் தேய்த்து குளித்துவர முடி கொட்டுவது நின்று முடி நன்கு வளரத் தொடங்கும்.

வெந்தயத்தை இரவு முழுவதும் நீர்விட்டு ஊறவைத்து காலையில் மைய அரைத்து வைத்துக் கொண்டு அதனோடு சிறிது தயிர் சேர்த்து நன்கு கலந்து தலை முடிக்கும், தலையின் மேற்புறத்தும் தடவி நன்றாக மசாஜ் செய்து 20 நிமிடங்களுக்கு பிறகு தலைக்கு குளித்தால் பொடுகுகள் போகும்.

வெந்தயத்திற்கு இளநரையையும் போக்கக்கூடிய மருத்துவ குணம் உண்டு. கைப்பிடி அளவு வெந்தயத்தை 300மி.லி. தேங்காய் எண்ணெய்யில் இட்டு கொதிக்க வைத்து எடுத்து வடிகட்டி இளஞ்சூட்டோடு தலைக்குத் தேய்த்து நன்கு மசாஜ் செய்துவர இளநரையைத் தடுத்து நிறுத்தும். எண்ணெய் இரவு முழுவதும் தலையில் ஊறும்படி வைத்திருந்து காலை குளிக்க வேண்டும்.

ஊட்டச் சத்துள்ள சோயா

உடல் ஆரோக்கியம் தரும் உணவு வகைகளில் சோயா சிறந்தது. அதில் ஏராளமான ஊட்டச்சத்துகள் உள்ளன. பல்வேறு வயதில் உள்ளவர்களுக்கு தேவையான 9 வகை அமினோ அமிலங்களை வழங்கும் ஒரே தாவர வகை உணவு சோயா. சோயாவில் அதிக அளவில் புரோட்டீன், மிதமான அளவில் கொழுப்பு, நார்சத்து, வைட்டமின் பி, ஃபோலிக் அமிலம், பொட்டாசியம், கால்சியம் மற்றும் ஏராளமான இரும்புசத்துக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. பால் பானங்கள் தவிர்க்க விரும்புவோருக்கு சிறந்த ஆரோக்கியமான மாற்று பானமாக சோயா புரோட்டீன் உள்ளது. சோயா புரோட்டீனை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதன் முலம் ஹார்மோன் குறைபாடுகளால் உருவாகும் சில வகை புற்றுநோய்களை தடுக்க முடியும். உடல் எடையையும், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க நினைப்பவர்களும் சோய்விட்டா-டயாபட்டிக் சிறந்த ஒன்றாகும். சோயாவில் உள்ள புரோட்டீனானது எலும்பு தேய்மானத்தை தாமதப்படுத்துகிறது. ஆண்களின் புரோஸ்டேட் சுரப்பிகளின் நலனுக்கும் இது உகந்தது. ஹார்மோன் குறைபாடுகளால் மாதவிடாய் காலங்களில் மகளிருக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகளையும் சரிசெய்ய கூடியது சோயா.

மிளகின் மகிமை

அன்றாட வாழ்வில் சேர்த்து கொள்ளக்கூடிய மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த உணவுப் பொருள் மிளகு. உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். மிளகு நம்மை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

மிளகில் மாங்கனீஸ், இரும்பு, பொட்டாசியம், வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே மற்றும் நார்ச்சத்து அடங்கி உள்ளது.

காது சம்மந்தமான பிரச்சனைகள், பூச்சிக் கடி, குடல் இறக்கம், சுக்குவான் இருமல் ஆஸ்த்துமா போன்றவற்றிற்கு மிளகு இன்றி அமையாத ஒன்று.

நரம்புத்தளர்ச்சி, கை கால் நடுக்கம், உதறல், ஞாபக சக்தி குறைபாடு, முதுமையில் உண்டாகும் மாறாட்டம் இவற்றிற்கு நல்ல சிறந்த மருந்தாகும்.

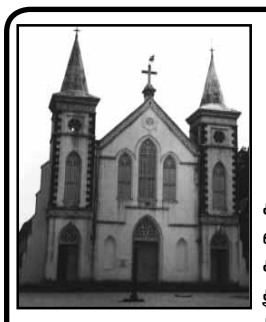
மிளகுடன் பனைவெல்லம் கலந்து காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைப்பாரம், தலைவலி போன்றவை குணமாகும்.

மிளகை சுட்டு அந்த புகையை நுகர்ந்தாலும் தலைவலி குணமாகும். அது மட்டும் இன்றி மிளகை இடித்து தலையில் பற்றுப் போட்டாலும் தலைவலி விரைவில் குணமாகும்.

தொண்டை வலி இருந்தால் கொஞ்சம் மிளகு, ஓமம், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு மென்றால் தொண்டை வலி படிப்படியாக குணமாகும்.

மிளகைப் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து அதை பொடி செய்து, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து சூடாக்கி சிறிதளவு நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டால் வயிற்று உப்புசம், பசியின்மை நீங்கும்.

சளி, ஜலதோஷம் அதிகமாக இருந்தால் மிளகு ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து வைத்து கொண்டு தினமும் மூன்று வேளை அரை ஸ்பூன் பொடியை சாப்பிட்டுவர இரண்டு நாள்களிலேயே நல்ல மாற்றத்தை காணலாம்.



ஸ்திரீயில்லாமல் புருஷனுமில்லை! புருஷனில்லாமல் ஸ்திரீயுமில்லை!

புருஷன் ஸ்திரீக்காகச் சிருஷ்டிக்கப்பட்டவனல்ல, ஸ்திரீயே புருஷனுக்காக சிருஷ்டிக்கப்பட்டவள். ஆகையால் தூதர்களினிமித்தம் ஸ்திரீயானவள் தலையின்மேல் முக்காடிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஆகிலும் கர்த்தருக்குள் ஸ்திரீயில்லாமல் புருஷனுமில்லை, புருஷனில்லாமல் ஸ்திரீயுமில்லை.

பைபிள்-1 - சொரிந்திரியர் 11:9-11



இறைவா உன்னிடமே நான் பாதுகாப்பு தேடுகிறேன்

இறைவா எனக்கு அறிவு இல்லாதது பற்றி உன்னிடம் கேட்பதை விட்டும் உன்னிடமே நான் பாதுகாப்புத் தேடுகிறேன். நீ என்னை மன்னித்து அருள் புரியாவிட்டால் இழப்பை அடைந்தவனாக ஆகி விடுவேன் என்று நாஹே கூறினார்.

திருக்குர் ஆன் ஹூது 47



எல்லா உயிர்களுக்கும் வித்து எதுவோ அது நான்!

அர்ஜுனா, எல்லா உயிர்களுக்கும் வித்து எதுவோ, அது நான். என்னையன்றி ஜங்கம ஸ்தாவரங்களில் வாழ்வது ஒன்றுமில்லை.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத் 10:39

ஈசுவரன் ஒருவனே உலகு அனைத்துக்கும் முழுமுதற்காரணம், இயங்குவன, இயங்காதவனாகிய அனைத்தும் அவனிடத்திருந்தே வந்தவைகள்.

பொடுகு தொல்லையைப் போக்க

மூன்று லிட்டர் நல்ல சுத்தமான தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், அதில் 30 செம்பருத்திபூக்களையும் அதே அளவு துளசி இலைகளையும், கலந்து சிறிய தீயில் கொதிக்க விடுங்கள். தண்ணீர் கொதித்து பாதியளவு ஆகும் வரையில் கொதிக்கட்டும். அந்த கொதித்த நீரில் ஒரு சிறு துண்டு கற்பூரத்தையும் அரை ஸ்பூன் உப்பையும் கலந்து ஆறவிடுங்கள். ஆறியபின் வடிகட்டி ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு நாளும் தலைவாருவதற்கு முன் புட்டியில் உள்ள நீரில் சிறிதளவு தலையில் தெளித்துக் கொள்ளவும். இவ்வாறு புட்டியில் உள்ள ஒன்றரை லிட்டர் நீர் திரும் வரையில் நாள்தோறும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெளித்து தலை சீவி வர பொடுகு போய்விடும்.

ஆண்கள் திருமணம் செய்ய தகுந்த வயது எது...?

பெண்கள் கருத்தரிக்க ஏற்ற சரியான வயது என தீர்மாணிக்கும் அதே நேரத்தில், ஆண்களுக்கு எந்த வயதில் கருவுற வைக்கும் திறன் இருக்கும் என்பதையும் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். வயதான பெண்களுக்கு கருவுறும் திறன் குறைவது போல தான் ஆண்களுக்கும் வயதாகும் போது கருவுறுவாக்கும் திறன் குறைகிறது. ஒரு ஆராய்ச்சியில் 40 வயதிற்கு மேல் உள்ள ஆண்களை திருமணம் செய்யும் பெண்கள் கால தாமதமாக தான் கருவுறுகிறார்கள் என தெரியவந்துள்ளது. ஆனால் 25 வயதுள்ள ஆண்களை திருமணம் செய்யும் பெண்கள் எளிதில் கர்ப்பமடைந்து விடுகிறார்களாம்.

ஆண்கள் 30 வயதிற்கு மேல் வரும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் தங்களது கருவுறுவாக்கும் திறனை 1% இழக்கிறார்கள். அதுமட்டுமின்றி ஆண்களின் 35-வது வயதில் அவர்களின் டி.என்.ஏக்கள் பாதிப்படைய தொடங்குகிறது. ஆணின் 15 முதல் 19 வயதில் தான் விந்தணுக்களின் வளர்ச்சி ஆரம்பிக்கும். எனவே இந்த வயது ஒரு ஆண் குழந்தை பெற நிச்சயம் சிறந்த வயதாக இருக்க முடியாது. விந்தணுக்களின் இயக்கம் விந்தணுக்களின் தரம், மற்றும் இயக்கம் 25 வயதிற்கு முன்னால் மிகச்சிறப்பாக இருக்கும். இதன் தரம் மற்றும் இயக்கம் 55 வயதிற்கு பின்னர் மிகக்குறைவாகிவிடும். இந்த நேரத்தில் ஆண் தனது கருவுறுவாக்கும் திறனை 50% வரை இழக்கக்கூடும்.

ஆண் கருவுறுவாக்கும் திறன் வயதை பொருத்து அமைந்தாலும். அது வாழ்க்கை முறையை பொருத்து அமையும். புகைப்பிடித்தல், ஊட்டச்சத்தின்மை, இறுக்கமான உடைகளை அணிவது. தூக்கமின்மை போன்ற சில பிரச்சனைகளும் காரணமாக அமைகின்றன.

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 : 11.11.2026
License No : WPP.No. 06/03-05 "Licensed to Post without prepayment"

Purasawalkam High Road Choked by Encroachments, Parking Violations Chennai



Purasawalkam High Road, one of the city's key retail corridors, has turned into a major hazard for pedestrians as encroached pavements and illegal parking choke movement. Walkways across the commercial stretch are heavily overrun by merchandise displays, street vendors, and two-wheelers, forcing shoppers and school children onto the main carriageway amidst heavy vehicular flow. The situation is worsened by ongoing Metro Rail Phase II diversions along adjoining feeder routes, funneling excess vehicular traffic through the Doveton-Kellys corridor. Residents and local trade bodies have urged the Greater Chennai Corporation (GCC) and Traffic Police to conduct sustained clearance drives, designate regulated parking zones, and repair uneven road cuts to prevent accidents during peak shopping hours.

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

Metro Rail & Traffic Bottlenecks

Perambur Barracks Road & Strahans Road Diversions: Ongoing Chennai Metro Rail Phase II tunneling and station utility work near Perambur Barracks Road continues to squeeze carriage space. Diversions onto Konnur High Road and Otteri have led to bumper-to-bumper peak-hour gridlocks. Pothole and Trench Patchwork Demanded: Resident welfare associations across Vepery, Purasawakkam, and Kilpauk have petitioned the Greater Chennai Corporation (GCC) for emergency asphalt patchwork. Post-monsoon road cuts made for underground cables and stormwater drains have worsened riding conditions for two-wheelers.

Praise the Lord
AKG
AKG REAL ESTATE
FLAT FOR SALE
NEAR PULIANTHOPE POLICE STATION
3 BHK - 1150 sq.ft. (3 Portions)
2 BHK - 950 sq.ft. (3 Portions)
Per sq.ft. Rate Rs.9250/-
Cell :98400 91981

GCC Desilting & Stormwater Drain Audits in Low-Lying Pockets



With the Northeast Monsoon activity picking up across Chennai, the GCC Zone 7/Zone 5 civic teams have intensified maintenance across flood-prone residential pockets bordering Otteri Nullah, Brick Kiln Road, and Strahans Road. Focus areas include desilting arterial stormwater lines connecting Purasawakkam to the Otteri canal to prevent seasonal waterlogging in low-lying residential streets. Local ward committees have also petitioned for dedicated pump stations in persistently inundated lanes. Angle for Print: Local Governance / Weather Preparedness.

MADRAS CHRISTIAN COLLEGE HIGHER SECONDARY SCHOOL &
MADRAS CHRISTIAN COLLEGE NURSERY & PRIMARY SCHOOL
No. 78, Harrington Road, Chetpet, Chennai - 600 031.
ADMISSIONS OPEN
Self Finance Stream - From LKG to 9th Std.
For English Medium - Boys & Girls
Aided Stream - Std 6th
English & Tamil Medium - Boys only
FOR THE ACADEMIC YEAR 2027 - 2028
REGISTRATION FORM
From LKG to 5th Std.
Available at the Primary School Office
From 6th to 9th Std.
Available at the Main School Office 2nd Floor
"NURTURING MINDS EMPOWERING FUTURE"
✦ Special Coaching for NEET, IIT, TALLY, NMMS, NTSC
✦ Spacious Classrooms with Smart Board
✦ Upgraded Science Laboratories & STEM LAB
✦ Library
➤ Vast Playground / RO Purified Drinking Water
➤ Diverse Clubs
➤ NCC, NSS, SCOUTS AND GUIDES, RSP, JRC and BRASS BAND
✓ Culture Exchange Programs (AFS)
✓ Partnership Program with APU (Asia Pacific University, Japan)
HOSTEL ATTACHED FOR BOYS ONLY
Ph. 28365105 Extn.46
Additional Facilities - M.C.C. Sports Academy - Cricket - Tennis Court - Badminton Court - Foot Ball - Basket Ball Etc...
Headmaster & Correspondent
FOR FURTHER DETAILS, CONTACT
Main School Office: Ph : 044 - 2836 5205 / 2974 / 91766 63112
Primary School Office: Ph : 044 - 2836 5205 Extn.57 / 98418 20112