

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

www.purasaitimes.com

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXII NO. 21 2026 SEP 13 - SEP 19 **1590th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Anna Nagar needs black topping



Belly area in Anna nagar was dug up for carrying out certain civic work. Though work was over the road has not yet been blacktopped , due to which the piled off earth has become stumbling block for swift flow of traffic. It is better to blacktop the road by the concerned authorities for free flow of vehicles without any hindrance.

Risky rider



A two wheeler rider has been pushing the cart through his foot on busy traffic road which without carrying anything. It is risky for both the riders and other vehicle riders. The photo was taken at kilpauk garden road on 09.04.2024 morning.

FLATS FOR SALE

Proposed flats 3 BR & 2 BR



No.15, Palayakarar Street, Aynavaram,
Near Noor Hotel, Chennai - 600 023.

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

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



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

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

• **KELLYS,** 500 Sq.Ft. Commercial space available for rent, ground floor. Contact: 9791158816.

• **PURASAIWALKAM,** Vellala street, 1345 sq.ft. New apartment, 1st floor, Lift / Covered car parking / cctv, Contact : 9445860321.

• **PURASAIWAKKAM,** No.28, Vaikakaran street, Purasaiwakkam, Chennai - 7. ground floor, 2 bhk, with lift, 2 wheeler parking, 3 phase current, Rent Rs.18,000/- negotiable, 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,** 1200sqft supermarket along with any other shop space on main road contact 9 8 4 0 3 1 3 2 0 3 .

SALE

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

• **VILLIVAKKAM,** BABA Nagar Approved Layout 2400sq ft South West Corner of 40 & 30 Feet Road Posh Area Immediately Sale Rs 14000 / SQFT Negotiable JOTI : 9884815081 / 9600015081

• **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.

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

• **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 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.

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

LEASE

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

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

• Wanted Secretary / Receptionist Required for Doctors Clinic at Purasaiwakkam, Contact : 9885181149.

• Wanted Experienced or Fresher for hotel industries In and around Purasaiwakkam good salary GRE / Admin / Store / Cashier / House Keeping / Supervisors Ct: 74180 36677.

Love without condition

Learn to love without condition.

Talk without any bad intention.

Donate without any reason and reservation.

And most of all, Care for others without any expectations.

Wear Mask & Keep Maintain Distance

ஆட்கள் தேவை

புரையாக்கத்தில் உள்ள குடும்பத்திற்கு சமையல் வேலைக்கு அனுப்பவருள்ள பெண் தேவை.

86102 04953

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

If any interesting News & Views in your area Please

Contact : 9710452204

RENTAL

PURASAWALKAM
TANA STREET, Main Road, 2000 Sq.ft., Commercial Space, 2nd Floor, with Lift, CCTV, Security Ideal For Bank, Insurance, Software Back Office Etc.

Interested Contact (Negotiable)
94454 30887

LEASE

KORATTUR, Madhanakuppam, near Ambattur, Lease Rs.12 lakhs

98400 91981

THANKS GIVING

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

THIS BOX COST Rs.700/-

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS

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

Also accepted at your Doorstep

(Service Charges Rs.50/- Extra)
All Credit & Debit Cards are also accepted

Praise the Lord

AKG REAL ESTATE
BUYING / SELLING & RENTALS



SALE

- **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

Mandaadi – Review



Director Mathimaran Pugazhendhi’s Mandaadi takes audiences into the fascinating world of Tamil Nadu’s traditional boat-racing culture, blending action, emotion, rivalry and human relationships into an engaging big-screen experience. At the centre of it all is Soori, who delivers a commanding performance as Muthukaali. The story follows Muthukaali, a former boat racer who has walked away from his sport and his past. His peaceful life takes an unexpected turn when Maari, played by Mithun Jai Sankar, gets caught in a conflict involving Saattapuli (Suhas), forcing Muthukaali to confront the rivalries and painful memories he had left behind. The film’s biggest strength is its authentic portrayal of the coastal community and its boat-racing tradition. Mathimaran creates a convincing atmosphere around the fishermen, their relationships and their fierce attachment to the sport. The first half moves briskly, building curiosity and steadily drawing the audience into Muthukaali’s world. The training portions and boat-racing sequences are

particularly impressive. Soori is perfectly cast as Muthukaali. His body language, intensity and emotional restraint suit the character, while the physically demanding boat sequences add further weight to his performance. His scenes while training the youngsters and dealing with the emotional baggage of his past are among the film’s highlights. Mandaadi once again underlines Soori’s impressive evolution as a leading man. Suhas makes a strong impression as Saattapuli, bringing menace and authority to the antagonist. His face-offs with Soori provide the film with considerable energy. Mithun Jai Sankar is convincing as the impulsive Maari, while Mahima Nambiar brings maturity and emotional depth to Angel Rakkamma. Her scenes with Soori add an important emotional layer to the story. Sathyaraj is another major strength, particularly in the second half. As the man who taught both Muthukaali and Saattapuli the sport, he lends dignity and emotional depth to the narrative. His understated scenes with Soori work particularly well. The technical departments elevate the film considerably. S.R. Kathir’s cinematography captures the vastness and beauty of the sea and makes the boat races visually exciting. The racing sequences have an authentic feel and are best experienced

SRI SATHYA SAI SEVA ORGANISATIONS - TAMILNADU

CHENNAI NORTH DISTRICT

Purasawalkam Samithi

The Purasawalkam Annadana Samajam

New No. 115, Old No. 49, Purasawalkam High Road, Chennai - 60007

BLOSSOMING OF HUMAN EXCELLENCE IN CHILDREN

SRI SATHYA SAI BALVIKAS

(For 5 to 15 years Boys & Girls)

OUR CURRICULUM

Education

- Prayer
- Stories
- Group Singing
- Activities
- Games
- Guided Visualisation

Human Values

- Non-Violence
- Truth
- Right Conduct
- Peace
- Love

Balvikas Classes

Every Sunday - 10am to 12pm

Sri Sai Krupa

New.No 52/Old .No.55, Murugappa Street,

Purasawalkam, Chennai-600007.

Every Saturday

5.00pm to 5:30pm Vedam Chanting

5:30pm to 6:30pm Bhajans

Every month 4th Sunday

5.30 am Nagar Sangeethan

Contact Numbers : 9840131941, 9444035055, 9741460680

For Young Adults/Job seekers

NEET, Tally, PYTHON, Plumbing, Electrical & Home Appliances Servicing, Tailoring and The CEO - Online Competitive Exam Orientation

FOR DETAILS : 9840540816, 9789519828, 9940093381

FLAT FOR SALE

1732 sq.ft. New Flat,

Secretariat Colony

Kilpauk, Chennai - 10.

Covered Car Parking

Generator

Lift

Inverter

Approx. Amount Rs 2.7 Cr.

Ct:98407 54490

Mushrooms for weight loss



Mushrooms are delicious and loved by vegetarians and non-vegetarians, alike. They have even started making appearance as an ingredient in coffees to increase their nutritional value.

Mushrooms have been known to promote weight loss and fat burn by regulating the levels of glucose in the blood are delicious and loved by vegetarians and non-vegetarians, alike. They have even started making appearance as an ingredient in coffees to increase their nutritional value. Mushrooms have been known to promote weight loss and fat burn by regulating the levels of glucose in the blood.

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

Who is the First Lady Doctor in India?



Dr. Anandi Gopal Joshi was an exceptional woman who achieved something truly remarkable in a past era. She etched her name in history by becoming first female doctor of India, a noteworthy accomplishment that was particularly challenging during her time. In this account, we will delve into her inspiring journey and discover how she made a lasting impact on the pages of history. Born in 1865 in a

modest village in Maharashtra, India, Anandi Gopal Joshi defied societal norms and conventions. At the tender age of 14, she entered into marriage, but her husband, Gopalrao Joshi, was a forward-thinking individual who not only supported her dreams but also encouraged her to pursue an education. This encouragement would set the stage for her historical accomplishments.

- Birth date: 31st March 1865
- Birthplace: Kalyan, Bombay Presidency, British India
- Qualification: Medical degree
- Medical degree: Woman’s Medical College of Pennsylvania, Philadelphia, USA

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

History of pen



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

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

We The Leaders Team at Egmore Constituency



GCC 108 ward, We The Leaders Team From Egmore Constituency Appreciated the workers of GCC Sanitary workers. Lead by Shanmugarajan and M.Vinoth from We The Leaders - Chennai participated.

Health Benefits of Eating Ice Cream



It Is Loaded With Vitamins and Minerals, It Gives You Energy, It Helps Boost Your Immunity, It Helps in Stimulating Your Brain, It Helps in Strengthening Your Bones, It Makes You Happier, It Increases Your Libido, It Prevents Breast Cancer, It Helps You Lose Weight, It Improves Your Fertility.

சென்னை கிறிஸ்தவக் கல்லூரி மேல்நிலைப்பள்ளி, தலைமை ஆசிரியருக்கு - டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் விருது



தமிழக கல்வித்துறையில் சிறப்பாக பணியாற்றி வரும் ஆசிரியர்களுக்கு ஒவ்வொரு ஆண்டும் டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் விருது வழங்கப்பட்டு வருகிறது. - அதன்படி இந்த ஆண்டுக்கான டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் விருதுக்கு சென்னை சேத்துப்பட்டு ஹாரிங்டன் சாலையில் - உள்ள சென்னை கிறிஸ்தவக் கல்லூரி மேல்நிலைப்பள்ளி தலைமை ஆசிரியர் ஞா.ஜெபதாஸ் தினகரன் தேர்வு செய்யப்பட்டு உள்ளார். விருது பெற்ற தலைமை ஆசிரியர் ஞா.ஜெபதாஸ் தினகரனுக்கு பள்ளி நிர்வாகத்தினர், ஆசிரிய-ஆசிரியைகள், பணியாளர்கள், மாணவ-மாணவிகளின் பெற்றோர் வாழ்த்து தெரிவித்தனர்.

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

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

NUTS WITH BENEFITS



Fox Nuts/ Makhana

Fox nuts make for great anti-ageing food as they have an abundance of anti-oxidants. A handful every day can keep you looking younger and making your skin glow. The catch is that they must not be consumed as a fried snack. Gallic acid and chlorogenic acid as well as epicatechin are some of the beneficial antioxidant substances found in Makhana nuts. These may play a role in

reducing the risk of heart disease, cancer and chronic conditions like diabetes.

Chestnuts

These nuts are a good source of fiber, which helps keep you regular and supports the growth of healthy bacteria in your gut. Chestnuts are also gluten-free, which makes them a healthy choice for people with celiac disease. The fiber in chestnuts can also help balance your blood sugar.



Pili Nuts : The element magnesium is responsible for the amount of vitamin D and calcium regulation in our bodies. As we can see in the chart, pili nuts contain a good amount of magnesium, making them extremely healthy. In addition, magnesium, calcium, potassium, and phosphorus are responsible for good bone health. Fortunately, these nuts are abundant, making them beneficial for bone health.

Hazelnuts

Eating a nut mix that includes hazelnuts may help improve insulin sensitivity. A small 2011 trial Trusted Source found that eating a 30-g nut mix that contained 7.5 g of hazelnuts every day improved participants' insulin



sensitivity over 12 weeks. Diminished insulin sensitivity plays a role in the development of type 2 diabetes. Improving this sensitivity reduces the risk of the condition.



Pumpkin Seeds

Phytoestrogens are natural compounds in some foods, including pumpkin seeds.

These compounds are similar to the hormone estrogen. Some evidence suggests that consuming foods that contain phytoestrogens helps reduce breast cancer risk. Other research on the link between phytoestrogens and breast cancer has been mixed. More studies are needed to know whether there's a positive effect.

Tamil Nadu to go fully digital with driving licences



Tamil Nadu will move to a fully digital system for issuing driving licences (DLs) and vehicle registration certificates (RCs) from September 13, with the government discontinuing the printing and postal dispatch of the documents after September 12. Under the new system, DLs and RCs will be available for download on the same day the driving test is completed or the vehicle is registered. The digital documents will carry QR codes linked to the original records in government databases through m-Parivahan and DigiLocker. This will enable authorities to verify the documents in real time and help prevent duplicate or

fraudulent documents. The downloadable DLs and RCs will be available free of cost for the first year from September 13, or until the Tamil Nadu Motor Vehicles Rules, 1989 are amended, whichever is earlier. Any fee thereafter will be as prescribed under the amended rules. The documents can be downloaded from the Parivahan portal and printed on plain paper or laminated, with such printouts being treated as valid documents provided the QR code is clearly visible and can be scanned. For those who prefer a physical copy, printing facilities will be available at government e-Seva centres from September 15. Prescribed service charges will apply.

The government order also directs government departments, public bodies and other concerned agencies not to insist on the physical DL or RC formats issued up to September 12. Digital documents or clear printouts must be accepted wherever driving licences and registration certificates are required for filing, verification, approval, authentication, payment or enforcement. Any seizure, authentication or recording of penalties relating to DLs and RCs after September 12 will also have to be carried out electronically through the relevant government databases. The Transport and Road Safety Commissioner has been directed to coordinate with the National Informatics Centre and make the necessary changes to the m-Parivahan portal to ensure a smooth transition to digital issuance. The move follows Chief Minister C Joseph Vijay's announcement in the Assembly on September 2.

Auto drivers to rally in Chennai on September 19

A federation of auto-rickshaw trade unions has announced a rally in Chennai on September 19, demanding that the Tamil Nadu Government immediately announce revised fares for autorickshaws and ban bike-taxi services. Federation coordinator Balasubramanian said a tripartite meeting on autorickshaw fares was held in Chennai on July 9, with representatives of trade unions and passengers taking part in discussions on

revising the existing fare structure. He said the government had also prepared a final report based on the discussions. The federation has opposed the government's decision to constitute a new committee to look into the revision of autorickshaw fares. Balasubramanian said there was no need for another committee since discussions had already been held and urged the government to announce the revised meter fares without

further delay. He also said the federation would organise a rally to the Fort on September 19 to press for a ban on bike-taxi services. Representatives and workers belonging to nine trade unions are expected to participate in the rally. According to the federation, Tamil Nadu has around 3.46 lakh autorickshaws. The unions have been seeking a fare revision for some time, citing the need to update the existing fare structure.

Could Vitamin D intake reduce Asthma



Vitamin D intake could reduce Asthma by half according to the study made. The

nutrient from vitamin D – in foods such as oily fish viz., Solomon sardines, herring,

mackerel, frees tuna, red meat, liver, egg yolks – can reduce the chance of life threatening Asthma attack by half. The nutrient in vitamin D boost the immune systems response to respiratory problems, scientists said. The vitamin D also reduced the number of arthomatics needing steroids after suffering breathing difficulties bu nearly third. Vitamin D can be gained from sunlight also.

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

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 oxygebaton and repairs sludge blood. Aloe vera has natural; cleaning abilities and helps in improving the performance of the kidney.

75th Azadi Ka Amrit Mahotsav

Happy Ganesh Chaturthi

Bank of Baroda

bob World We thank all our customers and well wishers

உங்களுடன் பணத்தீதுவைகளை விரைவாக பூர்த்திசெய்ய பரோடா துங்க நகைக் கடன்

- ◆ ரூ 75 இலட்சம் வரை கடன் வரம்பு
- ◆ ரூ 3 இலட்சம் வரை செயலாக்க கட்டணம் இல்லை
- ◆ வசிய மற்றும் வீவரவாச செயலாக்கம்
- ◆ கடனை முன் கட்டியே அடைக்க அனுமதி ஒரு பத்தி கடனை தீர்த்தி செலுத்த கட்டணங்கள் இல்லை
- ◆ ஒயர் டிராப்ட் / EMI வசதி 36 மாதங்கள் வரை கிடைக்கும்
- ◆ அனைத்து வாகனங்களுக்கும் கவர்ச்சிகரமான வட்டி வீதிக்குள் வழங்கப்படுகிறது

Purasawalkam Branch

Home = Happiness

Baroda Home Loan

- Maximum Savings with Baroda Max Savings Home Loan
- 0.05% Interest Rate Concession for Women Borrowers
- 0.10% Interest Rate Concession for Gen Z and Millennials (Aged under 40 Years)
- Easy Top-Up Facility Available
- Interest Calculated on a Daily Reducing Balance

FAST FLEXIBLE AFFORDABLE BARODA CAR LOAN

- Fixed and Floating Interest Rates
- 90% On-Road Finance on All Models
- Interest Calculated on a Daily Reducing Balance
- Flexible Pre-payment Option
- Zero Foreclosure Charges
- 25 bps Concession for Home Loan Customers and Electric Vehicle Loans

To get your CKYC No./CKYC Card on your mobile dial Control Registry Toll Free Number : 77990 22129

80, Ritherdon Road, Opp. Doveton School, Bank of Baroda Purasawalkam Branch, Chennai - 600 007.

Contact : 72000 71982, 63824 07852 / www.bankofbaroda.in / Follow us on

Vijay Deverakonda's 'Ranabaali' teaser released



Vijay Deverakonda turns fierce and fiery in the teaser of *Ranabaali*, an intense period action drama directed by Rahul Sankrityan. The teaser sets the stage for a story of hunger, oppression and rebellion during British rule in South India. Set between 1876 and 1878, the film draws from the devastating famine that struck South India and the brutal oppression

faced by Indians under British rule. The story revolves around the people who suffered and the resistance that rose against the colonial regime. Vijay Deverakonda appears in an intense, rugged avatar as a man who refuses to remain silent in the face of injustice. The teaser showcases his character's anger and his violent resistance against the British,

promising a raw and hard-hitting action drama. Rashmika Mandanna plays the female lead and reunites with Vijay Deverakonda on screen. Arnold Vosloo plays the principal antagonist, adding another layer to the film's period conflict. Produced by Mythri Movie Makers, *Ranabaali* has music by Ajay-Atul and is being released in five languages, including Tamil and Telugu. The film is scheduled to hit theatres on October 16. With its gritty period setting, intense performances and rebellion-driven storyline, the teaser has positioned *Ranabaali* as a film that aims to bring history, emotion and high-voltage action together on the big screen.

Sardar 2 – Review



Sardar 2 is an ambitious and engaging spy thriller that expands the world of its predecessor with bigger action, international intrigue and a strong social message. Directed by P.S. Mithran, the film once again blends espionage with a contemporary issue, this time focusing on the dangers surrounding antibiotic resistance. Karthi is the biggest strength of the film, delivering a striking dual performance as Viji and Sardar. He gives both characters distinct personalities through his body language, voice modulation and screen presence. The contrast between the

younger Viji and the experienced Sardar adds considerable energy to the narrative. The story revolves around a deadly biochemical weapon known as Doku, which has the potential to wipe out thousands of lives within seconds. Black Dagger, played by S.J. Suryah, is determined to acquire it, leading to a dangerous international chase involving RAW agents and the return of Sardar. The action and espionage portions give the film a large-scale feel. S.J. Suryah brings style and menace to the antagonist, while Malavika Mohanan and Ashika Ranganath make

their presence felt with well-defined roles. Yogi Babu and Nizhalgal Ravi add further value to the proceedings. Sam CS's music is another major highlight. *Sardar 2* marks his 100th film as a music director, making it a special milestone in his career. His background score effectively elevates the action sequences and gives several key moments added intensity. The score particularly works well during the chase, combat and hero-elevation portions, enhancing the film's big-screen impact. The production values, action choreography and visual effects complement the film's ambitious scale. Mithran once again succeeds in combining a socially relevant theme with commercial elements, while Karthi carries the emotional and action-heavy portions with confidence. The film has a long runtime and some portions could have been tighter.

Ravi Mohan releases first-look poster of 'An Ordinary Man'



Birthday celebrations have begun on a high note for actor-director Ravi Mohan, with the first-look poster of his much-awaited directorial debut *An Ordinary Man* unveiled as a special treat for his fans. The film, which promises to blend comedy and family emotions, has popular comedian Yogi Babu in the lead. The project marks an interesting

new chapter for Ravi Mohan, who is stepping behind the camera after establishing himself as an actor. Interestingly, Ravi Mohan had reportedly promised Yogi Babu during the making of *Comali* that he would cast him as the hero in his first directorial venture. True to his word, Yogi Babu has now taken centre stage in *An Ordinary Man*, adding to the

curiosity surrounding the film. And there is more in store for fans. The film's first song, *Higher*, is set to make its official debut at 5.05 pm today as part of Ravi Mohan's birthday celebrations. Keneesha Francis has composed the music for the film, marking another interesting musical association for the project. With Ravi Mohan calling the shots, Yogi Babu taking the lead and a fresh musical team adding its own flavour, *An Ordinary Man* is already creating a buzz. For the birthday boy, the first look is just the beginning of what promises to be an exciting new innings behind the camera.



**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

உணவே மருந்து

முருங்கைக்கீரை முருங்கை கீரையில் கால்சியம், இரும்புச் சத்து, விட்டமின் பி, பி2, வைட்டமின் சி சத்துகள் மிகுதியாக உள்ளன. முருங்கை பூவைப் பருப்பின் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட உடல் பலம் பெறும். முருங்கைக் காயை எந்த வகையிலாவது சமைத்து தொடர்ந்து சாப்பிட சளி குறையும். முருங்கை மரத்தின் இலைகள், பூக்கள், காய்கள் என எல்லாமே மருத்துவக் குணங்கள் கொண்டவை. முருங்கைக் கீரையின் சாறு இரத்த அழுத்தத்தை சரியான அளவில் வைத்திருக்கவும், மனப்பதற்றத்தைத் தணிக்கவும் வல்லது. நீரிழிவு பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு முருங்கையைப் போன்ற மாமருந்து வேறு எதுவும் இல்லை. குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது முருங்கை. முருங்கையின் மூலம் கிடைக்கிற புரதமானது முட்டை, பால் மற்றும் இறைச்சியில் கிடைக்கக்கூடிய புரதத்துக்கு இணையானது. மனிதர்களுக்குத் தேவையான 20 அமினோ அமிலங்களில் 18 இந்தக் கீரையில் உள்ளது. மனித உடலால் தயாரிக்கப்பட இயலாத 8 அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் இறைச்சியில் மட்டுமே கிடைக்கும். அந்த 8 அமிலங்களையும் கொண்ட ஒரே சைவ உணவு முருங்கைக்கீரை. ஒரு கைப்பிடி முருங்கைக்கீரையை

இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க பாகற்காயை உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் கபம், பித்தம், குஷ்டம், மந்தம் ஆகிய கொடிய நோய்கள் நீங்கும். பாகற்காய் பசியை நன்றாகத் தூண்டக்கூடியது. பாகற்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவதால் உணவுப் பையிலுள்ள பூச்சிகள் அழியும். உணவில் பாகற்காயை சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வந்தால் உடலில் உள்ள பித்தம் குறையும். பாகற்காயை பெண்கள் சாப்பிட்டால் தாய்ப்பால் சுரப்பது அதிகரிக்கும். சர்க்கரை வியாதிக்கு முற்றிய பாகற்காய் சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது. காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கப் பாகற்காய் சாறுடன், ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து சாப்பிட்டால் ரத்தம் சுத்தமாகும். இரண்டு டீஸ்பூன் பாகற்காய் சாறுடன் தண்ணீர் சேர்த்துக் குடித்து வர மஞ்சள் காயாலை நோய் குணமாகும். பாகற்காய் இலச்சாற்றுடன்

1 டீஸ்பூன் நெய்யில் வதக்கி, மிளகு மற்றும் சீரகம் பொடித்துப் போட்டு, தினமும் காலையில் சூடான சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட, ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகமாகும். மாலைக் கண் தீர், இரத்தம் விருத்தியாக முருங்கை கீரையை வதக்கியோ, கூட்டு வைத்தோ சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் வராமல் தடுக்கலாம். இரும்புச் சத்து மிகுதியாக உள்ளதாலும் விட்டமின் - ஏ சத்து உள்ளதாலும் இவ்வாறு பயன்படுகின்றது. முருங்கைக்கீரை மட்டுமின்றி, முருங்கைப் பூவும் மருந்தாகப் பரிந்துரைக்கப்படுவதுண்டு. முருங்கைப் பூவை பொடிமாஸ் மாதிரி செய்து சாப்பிடலாம். அரைவேக்காடு வேக வைத்த பாசிப் பருபுடன், முருங்கைப் பூவையும் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயமும் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிடுவது குழந்தையின்மைப் பிரச்சினை தீர் உதவும். கர்ப்பப்பை கோளாறுகளை சரி செய்யும். முருங்கைக்கீரையில் தயிரில் இருப்பதைவிட 2 மடங்கு அதிக புரதமும், ஆரஞ்சுப் பழத்தில் உள்ளதைப் போல 7 மடங்கு அதிக வைட்டமின் சியும், வாழைப்பழத்தில் உள்ளதைவிட 3 மடங்கு அதிக பொட்டாசியமும், கோர்ட்டில் உள்ளதைப் போல 4 மடங்கு அதிக வைட்டமின் ஏவும், பாலில் உள்ளதைவிட 4 மடங்கு அதிக கால்சியமும் உள்ளது. மற்ற கீரைகளைப் போல அல்லாமல் காய்ந்த முருங்கை இலைகளிலும் ஊட்டச்சத்துகள் அப்படியே இருப்பதுதான் இதன் இன்னோரு மகத்துவம்.

பாகற்காய் சாப்பிடுங்கள்!

சிறிது வெல்லத்தைக் கரைத்துச் சாப்பிட்டால் நாக்பூ பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும். பாகற்காயை வதக்கிச் சாப்பிடாலும், ஆவியில் வேகவைத்து சாப்பிட்டாலும் சத்துக்கள் முழுமையாக கிடைக்கும். இதனுடன் எலுமிச்சை, இஞ்சி, மிளகு போன்றவற்றை சேர்த்து சாப்பிட்டால் அதன் கசப்பு தன்மை சற்று மட்டுப்படும். பாகற்காயை பச்சையாக சாறாக்கி அருந்தும்தோது கிடைக்கும் பலன்கள் சமைத்த பாகற்காயில் கிடைக்கும் பலன்களை விட மிகமிக அதிகம். கண்பார்வையை மேம்படுத்துவதில் பாகற்காய் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. கண் பார்வை கோளாறுகள் என்றால் நாம் உடனே கோர்ட்டை தேடியலையோம். கோர்ட்டில் இருப்பதை விட அதிக சத்துக்கள் பாகற்காயில் உள்ளது.

மூலிகை மருந்து

கீழாநெல்லி:

கீழாநெல்லி மூலிகை நீர்க்கசிவுள்ள மணற்பாங்கான இடங்களில் பயிராகக் கூடியது. ஒரு கீழாநெல்லிச் செடியை தலைகீழாகத் தூக்கி பார்த்தால் இலையின் அடிப்பாகத்தில் நெல்லிக்காய் போன்ற வடிவத்தில் ஆரம் தொடுத்தார் போல் மிகவும் அழகாகச் சிறு காய்கள் மறைந்திருப்பதைக் காணலாம். எனவேதான் இதற்கு “கீழ்க்காய் நெல்லி” என சிறப்பப்பெயரும் வழங்கப்பட்டள்ளது.

பழம் சாப்பிடும் முறையை இனி நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ளலாம்!

டாக்டர் ஸ்டீபன் மேக் ஓவர் தீராத முற்றிய நிலையிலுள்ள புற்றுநோய் நோயாளிகளுக்கு, ஒரு மரபு வழியில்லாத சிகிச்சை முறையை பயன்படுத்தியதில் பெரும்பாலானோர், நோயிலிருந்து மீண்டிருக்கின்றனர். நோயாளிகளின், நோயைக் குணப்படுத்த முதலில் அவர் சூரிய சக்தியை பயன்படுத்தினார். உடலின் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பயன்படுத்தி செய்யும் இயற்கை வழிச் சிகிச்சை முறையில் நம்பிக்கையுடையவர் அவர். பழங்களை உண்ணுவதன் மூலம் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தலாம் என்பது அவரது உத்திகளில் ஒன்று. புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் அவரது சிகிச்சை முறைகளில், சமீபகால வெற்றிவிகிதம் 80%. புற்றுநோயாளிகள் மரணத்தைத் தடுவக்கூடாது என்றால் புற்றுநோயாளிக்கான சிகிச்சை முறையில் பழங்களை எடுத்துக் கொள்ளும் முறையை புகுத்தினார்.

பழங்கள் சாப்பிடும் முறை: எல்லோரும் நினைப்பது பழங்கள் சாப்பிடுவது என்றால், உணவுக்கு பின்தான் என்பார்கள். அது சரியல்ல. பழங்களை ‘எப்படி’ என்போது சாப்பிடவேண்டும் என்பது தான் மிகவும் முக்கியம்.

பழங்களைச் சாப்பிடும் சரியான முறை: சாப்பிட்ட பிறகு பழங்களை எடுத்துக் கொள்வது தான் வழக்கமான முறையாக நம்மில் பலபேருக்கு உள்ளது. விருந்துகளில் கூட உண்ட பிறகு பழம் மற்றும் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளது. அது சரியல்ல. பழங்களை வெறும் வயிற்றிலேயே சாப்பிட வேண்டும். பழங்களை வெறும் வயிற்றில் எடுத்துக் கொண்டால், அது நம் உடலின் நச்சுக்களை வெளியேற்றுவதிலும், எடை குறைப்பு மற்றும் வாழ்வின் மற்ற செயல்களுக்குத் தேவையான அதிகப்படியான ஆற்றலைத் தருவதிலும் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. சாதாரணமாக நீங்கள் ஏதாவது ஒரு திட உணவு உண்ட பின் ஒரு பழம் என்று எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள் என்றால், பழத்துண்டு வயிற்றின் வழியே நோயாகக் குடலுக்குள் செல்லத் தயாராக இருக்கிறது. ஆனால் பழத்திற்கும் முன்னால் எடுத்துக்கொண்ட திட உணவால் பழம் குடல் பகுதிக்குச் செல்வது தடுக்கப்படுகிறது. இந்த நேரத்தில் முழு உணவு மற்றும் பழம் இரண்டும் அழுகி, புளித்து, அமிலமாக மாறுகிறது. பழம் வயிற்றிலுள்ள உணவு மற்றும் செரிமானத்துக்கு உதவும் சாறுகளுடனும் சேரும் நிமிடத்தில், அந்த முழு நிறையான உணவு கெட்டுப்போக ஆரம்பிக்கிறது. ஆகவே பழங்களை வெறும் வயிற்றில் அல்லது உணவுக்கு முன் சாப்பிடப் பழகங்கள். சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி

நேரம் முன்தாக ஏதாவதொரு பழம், வாழைப்பழம், ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, அண்ணாசிப் பழம், ஆரஞ்சு பழம்; பச்சை அல்லது கருப்பு திராட்சை சாப்பிடுங்கள். நீங்கள் வெறும் வயிற்றில் பழம் எடுத்துக் கொண்டால் வயிற்று உப்புச் சோன்றாகு. உணவுக்குப் பின் பழம் உண்ணும் போது, பழமானது மற்ற உணவுடன் சேர்ந்து அழுகுவதால், வாயு உற்பத்தியாகி வயிறு ஊதக் காரணமாகிறது. வெறும் வயிற்றில் பழங்கள் எடுத்துக் கொண்டால் நரை முடி தோன்றுவது, தலையில் வழக்கை விழுவது, நரம்புகளின் திடீர் எழுச்சி, கண்களின் கீழ் கருவளையம் தோன்றுவது ஆகியவை வரலாம்.

‘ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை போன்ற பழங்களெல்லாம் அமிலத்தன்மையுடையவை என்றாலும் எல்லாப் பழங்களும், நமது உடலுக்குள் சென்றதும் காரத்தன்மையுடைய வையாகின்றன’ என்று டாக்டர் ஹெர்பெர்ட் ஜெஸ்டன் கூறுகிறார்.

இந்த முறையில் பழங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் அழகு, நீண்ட ஆயுள், உடல் ஆரோக்கியம், உடலுக்குத் தேவையான சக்தி, மகிழ்ச்சி, மற்றும் சரியான எடை இவற்றைப் பெறும் ரகசியம் உங்களுக்கு கிடைத்துவிடும். பழச்சாறு அருந்தும்தோது புதிய பழச்சாறுகளையே அருந்துங்கள். டீன், பாக்கட் மற்றும் பாட்டில் இவற்றில் அடைக்கப்பட்ட ரெடிமேட் பழச்சாறுகளை அருந்த வேண்டாம். ஏனென்றால் அதில் பிரசர்வேட்டிவ் கலந்துள்ளது. அது உடலுக்கு நல்லதல்ல. ஏனெனில் அவற்றிலிருந்து உங்களுக்கு எந்த விதமான சத்துக்களும் கிடைக்காது. பழங்களை சமைத்தால் அதிலுள்ள விட்டமின்கள் அனைத்தும் அழிக்கப்படுகின்றன. அதன் சுவை மட்டுமே கிடைக்கிறது, ஆனால் பழப்பயன் இல்லை. ஆனால் பழச்சாறு சாறு அருந்துவதை விட, பழங்களை முழுதாகச் சாப்பிடுவது மிகவும் சிறந்தது.

பழச்சாறு குடிக்கும் போது கூட மடமடவென்று குடிக்காமல், மெதுவாக ஒவ்வொரு வாயாக அருந்தவும். ஏனென்றால், பழச்சாறு விழுங்குவதற்கு முன், அதனை வாயிலுள்ள உமிழ்நீரோடு நன்கு கலக்கச் செய்து பின் உள்ளே அனுப்பவும். உங்கள் உடல் உறுப்புக்களைச் சுத்தம் செய்யவும், உடலிலிருந்து நச்சுக்களை வெளியேற்றவும். ஒரு வேளையாவது பழங்கள் மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளும் முறையைப் பின்பற்றுங்கள். ஒருவேளை பழங்களை மட்டும் சாப்பிட்டு, மற்றும் புதிய பழச்சாறுகளையும் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இந்த முறையின் மூலம் நீங்களே ஆச்சரியப்படும்படி, நீங்கள் மிகவும் அழகாய், வளப்புடன் தோற்றமளிப்பதாய் உணர்வீர்கள்.



கர்த்தராகிய ஆண்டவர் பேசுகிறார், யார் தீர்க்கதரிசனம் சொல்லாதிருப்பான்?



கர்த்தராகிய ஆண்டவர் பேசுகிறார், யார் தீர்க்கதரிசனம் சொல்லாதிருப்பான்? பைபிள் - ஆமோஸ் 3:7-8

மூலிகை குடிநீர்

ஒரு விட்டர் தண்ணீரில் அரை மூடி எலுமிச்சைப் பழம், தேன் சிறிது இந்துப்பு கலந்து குடித்து வந்தால் உடல் உற்சாகம் பெருகும். உடலில் உள்ள நாள்பட்ட சளியை கரைத்து வெளியேற்றும். ஒரு விட்டர் தண்ணீரில் சிறிது புளி, கருப்பட்டி, இந்துப்பு போன்றவற்றை கலந்து வடிகட்டி அப்படியே குடித்துவந்தால், உடல் சோர்வு அதிக தாகம் அடங்கும். ஒரு விட்டர் தண்ணீரில் 10 கிராம் பெருங்காயத்தை தட்டிப் போட்டு சூடாக்காமல் 2 மணி அப்படியே ஊறவைத்து பிறகு குடித்து வந்தால் வாய்வுப்பிடிப்பு எப்பும், மூட்டுவலி குணப்படும். ஒரு விட்டர் தண்ணீரில் ஒரு கடுக்காயை தட்டிப்போட்டு சூடாக்கி குடித்து வந்தால் வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாகும். ஒரு விட்டர் தண்ணீரில் நாவற்பழக் கொட்டைகளை தட்டிப்போட்டு சிறிது சூடாக்கி குடித்து வந்தால் அதிக

கர்த்தராகிய ஆண்டவர் பேசுகிறார், யார் தீர்க்கதரிசனம் சொல்லாதிருப்பான்?

கர்த்தராகிய ஆண்டவர் தம்முடைய தமது இரகசியத்தை வெளிப்படுத்தாமல் ஒரு காரியத்தையும் செய்யார். சிங்கம் கொச்சிக்கிறது, யார் பயப்படாதிருப்பான்?

கர்த்தராகிய ஆண்டவர் பேசுகிறார், யார் தீர்க்கதரிசனம் சொல்லாதிருப்பான்?

பைபிள் - ஆமோஸ் 3:7-8

மறுப்போருக்கு அல்லாஹ் எதிரியாக இருக்கிறான்!

அல்லாஹ்வுக்கும், அவனது வானவர்களுக்கும் அவனது தூதர்களுக்கும், ஜிப்ரீலுக்கும், மீகாயீலுக்கும் யார் எதிரியாக இருக்கிறாரோ, அத்தகைய மறுப்போருக்கு அல்லாஹ் எதிரியாக இருக்கிறான்.

திருக்குர் ஆன் அல்பகரா - 2:98

ஞான யக்ஞ ஆராதனை!

தர்மம் நிறைந்த நமது இச்சம்பாஷணையை இன்னும் யார் கற்றறிகிறானோ, அவனால் ஞானயக்ஞத்தால் நான் ஆராதிக்கப்படுபவன் ஆவேன். இது என் கொள்கை.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத் - 18-70

கௌவியால் கீதையை அறிந்து

கொள்வது போன்று சொந்த ஆராய்ச்சியாலும் கீதையை அறிய மனிதன் கடமைப்பட்டிருக்கிறான். கீதையை ஒதி அறிவது பகவத் விஷயத்தை அறிவதாகிறது. பகவத் விஷயத்தை நன்கு அறிந்தவனே பகவானை வழத்த வல்லவனாகிறான். நல்ல பேச்சை விட சிறந்தது நல்ல பழக்கம். பேசுபவர் ஏராளமாயிருக்கின்றனர்; நல்வாழ்வு வாழ்பவர் மிகச் சிலரே! கீதையை ஒதும் அவர்களது நல்வாழ்வு மற்றவர்களை நல்வழியில் தூண்டுகிறது. ஆக, அது ஞான யக்ஞ ஆராதனை என்று பெயர் பெறுகிறது.

சுரக்கரை குறையும்.

ஒரு விட்டர் தண்ணீரில் சிறிதளவு சுக்கு, மிளகு, கெரத்தமல்லியை தட்டிப்போட்டு சிறிது சூடாக்கி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குடித்து வந்தால் அதிக சோர்வு சளித்தொல்லை, முகத்தில் ஏற்படும் கருவளையம் தெரண்டைக்கட்டு குணமாகும். ஒரு விட்டர் தண்ணீரில் சீரகம் போட்டு சிறிதளவு சூடாக்கி குடித்து வந்தால் அஜீரணக்கோளாறு வயிற்று உப்புசம் உடல் சூடு தணியும். ஒரு விட்டர் தண்ணீரில் அரை தேக்கரண்டி ஒமம் போட்டு சிறிது சூடாக்கி வடிக்கடி குடித்து வந்தால் குடலிறைச்சல், வயிற்றுப்புச்சி அடிக்கடி வாய்வு பிரிதல், வயிற்றுவலி குணமாகும். ஒரு விட்டர் தண்ணீரில் கையளவு ஆவாரம் பூவை போட்டு சூடாக்கி வடிக்கடி குடித்து வந்தால் கை, கால் பாதங்களில் சேற்றுப்புண், நகச்சொத்தை உடல் அரிப்பு போன்றவை குணமாகும்.

சித்த வைத்திய சிறு குறிப்புகள்

கறிவேப்பிலையை அம்மியில் வைத்து அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டியளவு சீரகத்தையும் வைத்து, அரைத்து வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்துவிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும். வெண்டைக்காயை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்து வந்தால் நரம்புகள் வலிமை பெறும். மூளையின் இயக்கத்தைச் செம்மைப்படுத்துவதுடன் நல்ல ஞாபக சக்தியையும் உண்டாக்கும். அரிசியுடன் வெந்தயத்தைச் சேர்த்து கஞ்சியாக்கி காய்ச்சி உண்டு வந்தால் தாய்ப்பால் சுரக்கும். பசுவின் பாலை நூறு மில்லி தண்ணீரில் விட்டு, வெண்தாமரை மலர்களைப் போட்டுக் காய்ச்சி பாத்திரத்தை இறக்கி வைத்து அதில் வரும் ஆவியைக் கண்ணில் படுமபடி பிடித்தால், கண் நோய்கள் அகலும்.

GCC holds camp for out-of-school children with disabilities



A special coordination and support camp was held at the Ripon Buildings complex on Thursday to address the educational, rehabilitation and support needs of out-of-school children with disabilities and special needs in the Greater Chennai Corporation limits.

The camp was organised under the guidance of the Chennai Corporation Commissioner following an assessment of out-of-school children. According to the Corporation, 7,302 out-of-school children were identified and 2,106 of them were initially verified.

Following the first phase

of verification, 509 children were admitted to schools and another 263 were enrolled in Industrial Training Institutes (ITIs). The assessment also identified 28 children with disabilities and special needs who required additional attention and specialised support.

The special camp was attended by the 28 children and their parents. Officials from the Education, Social Welfare and Welfare of Differently Aabled Persons departments, along with representatives of the Tamil Nadu Rights Project, teachers and other stakeholders, participated.

The participants were briefed on welfare schemes, educational opportunities, rights, skill-development options and rehabilitation assistance available for children with disabilities and special needs. Sign-language assistance and spectacles for children with visual impairment were among the services discussed.

Psychologists also provided individual counselling to the children and their parents after assessing their educational, family, psychosocial and support requirements. The Corporation said follow-up measures would include rehabilitation support, linking children with welfare schemes and helping them return to school wherever required. Continuous monitoring would also be undertaken to ensure that the identified children receive appropriate educational and developmental support.

Praise the Lord

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

New SIPCOT industrial estate planned near Parandur



The Tamil Nadu Government has issued a Government Order for establishing a new SIPCOT industrial estate across 422 acres in the Maduramangal area near Parandur in Kanchipuram district.

According to the project details, the proposed industrial estate is expected to attract investments of around ₹2,000 crore and create employment opportunities for approximately 5,000

people.

The industrial estate is expected to give a boost to industrial development in Kanchipuram district and encourage the setting up of new industries in and around the Parandur region. The project is also expected to generate additional employment opportunities and support economic activity in the surrounding areas.

The move comes as Tamil Nadu continues to expand industrial infrastructure and develop new industrial locations outside the established industrial clusters in the State.

Quarterly exam schedule for Classes 1 to 12 announced

The School Education Department has announced the schedule for the quarterly examinations for students of Classes 1 to 12 in government and government-aided schools across Tamil Nadu.

According to the schedule, examinations for Classes 3 to 10 will begin on September 16 and conclude on September 24. For Classes 11 and 12, the examinations will also

begin on September 16 but will continue until September 25.

For students of Classes 1 and 2, the quarterly examinations will begin on September 17 and conclude on September 24.

The School Education Directorate issued the examination schedule on Wednesday, covering all classes from primary to higher secondary levels.

Following the examinations, quarterly

vacation has been announced from September 25 to October 4. Students are expected to return to school after the vacation on October 5.

The announcement provides schools, students and parents with clarity on the examination and vacation schedule and enables schools to complete the examinations within the stipulated period.

Cold soup recipes

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.

CHICKPEA SESAME SOUP

Ingredients: Boiled chickpea Garlic clove Sesame seeds Cumin seeds Lime juice Olive oil Salt Pepper Method: Blend 1 cup soaked and boiled chickpea, 1 garlic clove, 2 tbsp sesame seeds, 1 tsp roasted cumin seeds, 2 tsp lime juice, 2 tbsp olive oil, salt and pepper to taste. Blend all ingredients well to make a smooth paste. Add cold water to adjust the consistency and serve fresh.

Chennai decks up for Vinayaka Chaturthi as festive fervour grips city



Chennai is all set to wear a festive look as the city gears up to celebrate Vinayaka Chaturthi on Monday, September 14, with temples and neighbourhood shrines getting spruced up and preparations gathering pace across the city.

From busy residential streets to small neighbourhood corners, almost every locality has a Vinayaka temple or shrine, and these are being decorated and illuminated ahead of the festival. Special poojas, abhishekams and annadhanams have been lined up at several temples, with devotees expected to turn up in large numbers on

Monday.

The temples are being given a colourful makeover with flowers, decorative materials and bright lights. In several areas, special lighting arrangements are being made around the shrines, adding to the festive atmosphere that has already begun to set in. The festival fervour is also visible in Chennai's markets, where the sale of flowers, fruits, pori and other items traditionally offered to Lord Vinayaka has started picking up. Traders expect the rush to increase further over the weekend as families begin their festival

shopping. Flower sales are expected to gain momentum from Sunday evening, when people are likely to make last-minute purchases for poojas at homes and temples. Vendors have stocked up on flowers to meet the expected demand on the eve of the festival.

The sale of clay Vinayaka idols is also set to gather pace. Vendors are expected to begin brisk sales from Sunday evening, with people making a beeline to purchase idols for worship at their homes and in neighbourhood celebrations.

With the festival falling on Monday, markets and temple streets are expected to remain busy through the weekend. For many families, the arrival of the Vinayaka idol, the traditional offerings and the glow of decorated temples will mark the beginning of the festive celebrations across Chennai.