

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com



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

VOL. XXXII NO. 30 2026 NOV 15 - NOV 21 **1599th Issue** **Ph : 4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

CM Vijay distributes cakes, greeting cards to school students on 13-11-2026



Marking Children's Day celebrations across Tamil Nadu, Chief Minister C. Joseph Vijay personally distributed cakes and greeting cards to schoolchildren on Friday, November 13, launching a state-wide initiative covering 61,84,566 students in government and government-aided primary, middle, high, and higher secondary schools.

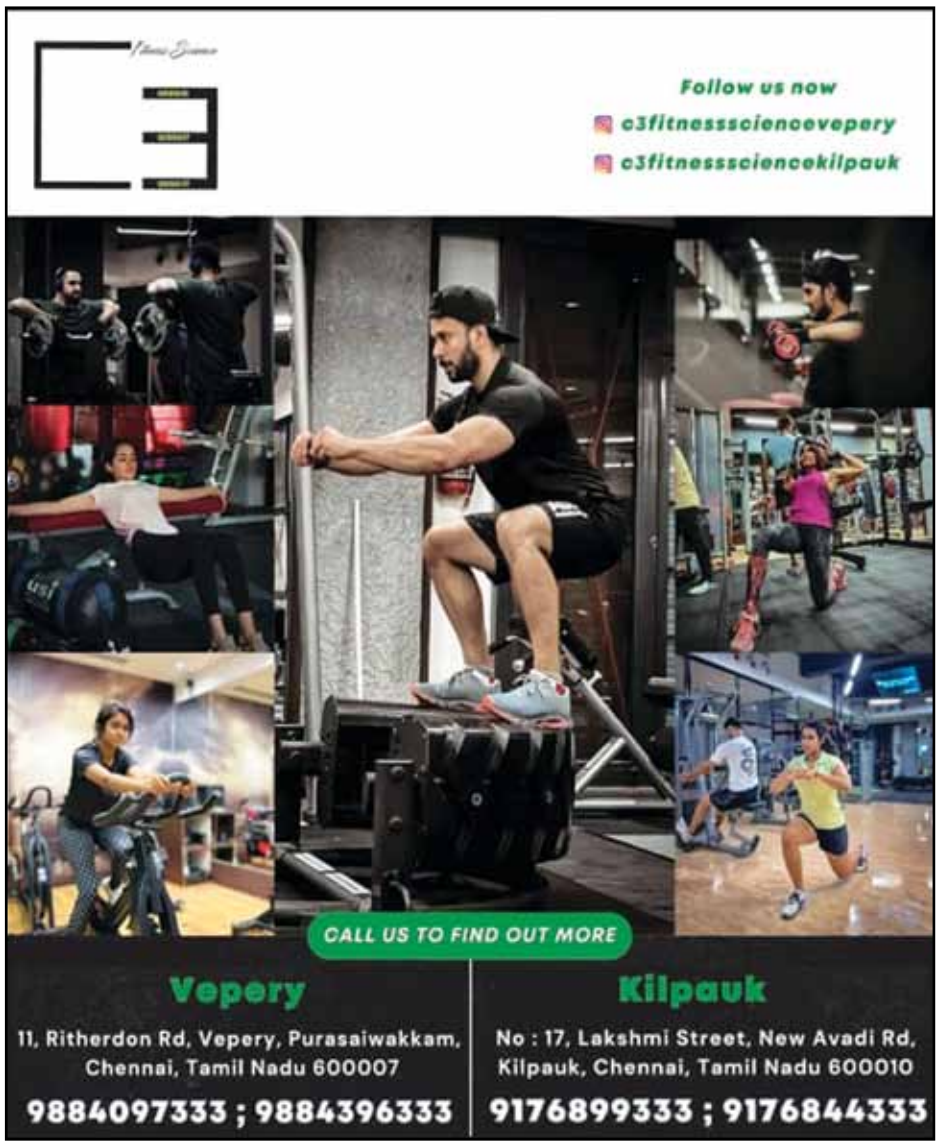
According to an official press release issued by the School Education Department, the state government sanctioned Rs 9.27 crore on the Chief Minister's directives to procure and distribute the festive treats alongside Children's Day greeting cards.

The stocks—strictly adhering to Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) norms—were procured from four major manufacturers through tenders floated by the Tamil Nadu Civil Supplies Corporation (TNCSC), with product samples tested and certified by officials of the Food Safety and Drug Administration Commissionerate prior to dispatch.

Coordinating closely, Chief Educational Officers (CEOs), District Educational Officers (DEOs), Block Educational Officers (BEOs), and TNCSC regional managers inspected storage godowns and school premises to ensure pest-free, hygienic preservation of the stocks.

District Collectors, district monitoring officers, and special vigilance squads have been tasked with supervising smooth distribution across schools statewide.





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

Special buses to Tiruchendur for three days from Nov 14



The Tamil Nadu State Transport Corporation (TNSTC), Tirunelveli division, will operate special buses for three days starting Saturday, November 14, to manage the heavy influx of devotees heading to the Sri Subramanya Swamy Temple in Tiruchendur for the Kanda Sashti festival.

According to a press release issued by TNSTC Tirunelveli Managing Director Selvam, the special services will run on November 14, 15, and 16 in view of the main Soorasamharam event scheduled for Sunday, November 15, which is expected to draw lakhs of pilgrims from across Tamil Nadu.

Dedicated buses will be operated based on passenger demand from major transit hubs including Thoothukudi, Tirunelveli, Kovilpatti, Nagercoil, Udangudi, and Thisayanvilai to ensure smooth connectivity for pilgrims.

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.

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. 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 Service Boys / Girls Age 20 to 35yrs for Live Counter, in and around Purasaiwakkam Salary 18k to 22k. Opp. To Saravana Stores Contact : 741 803 6677 / 741 857 6677.

Wear Mask & Keep Maintain Distance

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

Donate Blood & Eyes

Best Breakfast Brain Food for Test Day



Breakfast is the most important meal of the day. You may think your morning routine doesn't leave any time for breakfast, but it's the one meal you don't want to miss. A healthy, balanced breakfast fuels your body, balances your blood sugar levels, and revs your metabolism. For a four-hour standardized test, you'll need sustained energy. Your brain controls your processing speed, focus, and sustained attention – so nourish it for optimal performance! Menu 1: Whole-grain cereal with low-fat milk, topped with fresh fruits. Menu 2: Eggs and toast with a side of yogurt or cottage cheese. Menu 3: Oatmeal or porridge topped with fresh fruit and low-fat milk.

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

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

SALE
THREE WHEELER (Passenger Auto)
RTO - Central
Vehicle Age 1year Model
APE CITY + METRO
CNG 0B02B
95856 38583
91596 34221

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

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

GCC clears 600 tonnes of Deepavali cracker waste



The Greater Chennai Corporation (GCC) cleared an estimated 600 tonnes of spent firecracker waste across the metropolitan area following Deepavali celebrations, isolating chemical debris from everyday domestic garbage to avoid environmental degradation.

The civic body deployed 600 conservancy workers and 350 specialized waste-lifting trucks across all 15 administrative zones. Sanitation teams utilized 30,000 heavy-duty 50-kg collection bags to ensure that burned cracker remnants, cardboard tubes, sulphur residue, and metallic powders were swept up directly from arterial roads, residential streets, and stormwater drain gratings.

Civic authorities had conducted sustained outreach ahead of the festival urging citizens not to mix firecracker discards with wet domestic waste. Officials confirmed that the collected hazardous cracker waste is being transported in sealed trucks to the industrial hazardous waste management facility in Gummidipoondi for controlled, high-temperature incineration in compliance with Tamil Nadu Pollution Control Board regulations.

How to keep your digital payments safe & secure



Festivals are a time of celebration, gifting, and increased shopping activity. Both online and offline channels offer attractive discounts, limited-time sales, and cashback promotions that encourage quick purchasing decisions. In this festive rush, many individuals may act impulsively to secure a 'too good to be true' deal. Scamsters are aware of these behavioral patterns and often exploit them through social engineering. As scams evolve with technology, awareness and a few mindful steps suggested by NPCI can help users enjoy a safe and seamless experience.

Shop Only on Official Apps and Websites: Fraudsters create lookalike websites and links, especially during sale season, to steal personal and payment details. Always type the web address yourself or use the official app.

Do not click on links or download files from unknown sources, including those claiming to contain festive offers or greeting cards, as they may lead to fraudulent sites or contain harmful software that could compromise your device.

Complete Payments only Within the Platform: Some scams push users to pay on external UPI IDs or links outside the shopping app or site, skipping safety checks. Always complete transactions on the official checkout page and confirm the seller's details.

Be Careful with Free Vouchers and Cashback promises: Messages offering rewards, cashback or festival gifts may ask for OTPs, account details or small "fees". Genuine offers don't need sensitive information or upfront payments. Do not share sensitive information or pay a fee based on an unsolicited message. Check the offer directly on the official app or website instead.

Treat Unexpected OTP Requests as Warning: Some messages claim that a payment has failed, or an account is blocked, and then request OTPs to "fix" the problem. OTPs are meant only to confirm a transaction initiated by users. Banks or payment apps never ask for them over calls or messages. Do not share an OTP with someone who contacts you, even if they claim to be from your bank or a payment app.

Don't Act Under Pressure: Scammers create urgency by saying an offer will expire soon, or your account will be blocked if you don't act. Genuine platforms don't use fear or rush tactics. Take a moment to check before responding. Pause and verify such claims through the official app, website or customer support channel before responding.

To ensure a secure transaction experience, users should adopt the 'Stop, Think, Act' principle. By stopping at the point of unexpected requests, thinking and verifying the information, and acting wisely, users can effectively safeguard transactions and protect sensitive information, ensuring a secure experience. Stop when a request is unexpected, think before sharing information or making a payment,

and act only after verifying the source.

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

Damaged street name boards cause confusion in Perambur



Several street name boards in different parts of Perambur are either damaged, missing or hidden behind shops. This causes great difficulty for not only residents of the area but also delivery agents, visitors and newcomers. In Ward 71 of Zone 6, several street name boards are damaged. Patel Road 1st and 2nd Cross Streets, Srinivasan Cross Street, School Road and Ramachandran Street are among the affected areas. While some boards are broken, others are missing. The name board on Meenakshi Street was installed facing the wrong direction. Further, the board on Venkataraman Canal Street carries an incorrect PIN code of 600012 instead of 600011 (the correct one). In Ward 44 of Zone 4, boards on Muniyappan Street and Kandan Street, along the route from Perambur towards Madhavaram High Road, are completely hidden by shops.

Activist Raghukumar Choodamani said, "Incorrect PIN codes should be rectified and the damaged boards should be repaired at the earliest. Officials should also check whether newly installed boards are placed in the right direction." Some boards installed a year ago have also been damaged by heavy vehicles taking turns. The iron poles supporting the boards are rusted, while some have broken.

A resident Santhosh, said that Patel Road was frequented by rental cars and delivery agents every day. "The absence of a name board on Patel Road 1st Cross Street makes it difficult for them to locate the address. Particularly at night, people who book cabs or order food often have to go outside and search for the correct location," he stated Another official said that steps would be taken to "relocate shops that obstruct the visibility of street name boards".

ஆஷா நிவாஸ் சார்பில் குழந்தைகள் தினம் மற்றும் குழந்தைகள் உரிமைகள் தின விழா



"எனது நாள்! எனது உரிமைகள்! எனது எதிர்காலம்!"

சென்னை, நவம்பர் 14, 2026: ஆஷா நிவாஸ் சமூக சேவை மையத்தின் சார்பில் குழந்தைகள் தினம் மற்றும் குழந்தைகள் உரிமைகள் தின விழா, நவம்பர் 14ஆம் தேதி சனிக்கிழமையன்று சென்னை கெல்லீஸில் உள்ள அனைத்து மகளிர் சேவை மையத்தில் 700-க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளின் உற்சாகமான பங்கேற்புடன் சிறப்பாக நடைபெற்றது. இவ்விழா ஆஷா நிவாஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை குரியன் தாமஸ் அவர்களின் வழிகாட்டுதலில் நடைபெற்றது.

திரு.வி.க. நகர் சட்டமன்ற உறுப்பினர் திருமதி எம்.ஆர். பல்லவி அவர்கள் விழாவிற்குத் தலைமை தாங்கி, குழந்தைகளின் நலன் மற்றும் முன்னேற்றத்திற்காக ஆஷா நிவாஸ் ஆற்றி வரும் சிறப்பான சேவைகளையும் சாதனைகளையும் பாராட்டினார். மாவட்ட சமூகப் பாதுகாப்பு அலுவலர் திருமதி கே.ஜி. பார்கவி அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து கொண்டு, குழந்தைகளின் கல்வி, பாதுகாப்பு மற்றும் சம உரிமைகளின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தினார். திரு. கானா வினோத் அவர்கள் வாழ்த்துரை வழங்கினார். ஆஷா நிவாஸ் உதவி இயக்குநர் அருட்தந்தை எழிலரசன் அவர்கள் வரவேற்புரை ஆற்றினார்.

ஆஷா நிவாஸ் மூலம் உருவாக்கப்பட்டுள்ள 100 குழந்தைகள் பாராளுமன்றங்களில், சிறப்பாகச் செயல்பட்ட 50 குழந்தைகள் பாராளுமன்றங்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டு கௌரவிக்கப்பட்டன. மேலும், தலைமைத்துவம், தனித்திறமை மற்றும் பல்வேறு துறைகளில் சாதனை புரிந்த குழந்தைகள் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களுக்கு விருதுகள் வழங்கப்பட்டன.

குழந்தைகளின் வண்ணமயமான கலைநிகழ்ச்சிகள் விழாவிற்கு மேலும் சிறப்புச் சேர்த்தன. குழந்தைகளின் உரிமைகள், பாதுகாப்பு மற்றும் முழுமையான வளர்ச்சிக்காக தொடர்ந்து பாடுபடும் உறுதிப்பாட்டுடன் விழா நன்றியுரையுடன் இனிதே நிறைவடைந்தது.

Unsafe Towing Sparks Chaos at Dasaprakash Signal



Commuters at the busy Dasaprakash signal were left frustrated as traffic came to a standstill when a vehicle was being towed away without proper safety measures.

Eyewitnesses reported that the towing was done in a haphazard manner, causing major disturbance to motorists and pedestrians alike. With vehicles stranded on the congested stretch, tempers flared as honking and confusion filled the air.

"The way the vehicle was pulled in the middle of peak traffic without caution created panic. It could have caused an accident," said a daily commuter.

Residents and road users are demanding stricter enforcement of road safety protocols and proper coordination during vehicle removal to prevent such reckless practices in the future.

Civic activists have also urged the authorities to ensure that towing operations are carried out with adequate equipment and traffic control, to safeguard both road users and pedestrians.

Dangerous cable in Barnaby road



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

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

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

KNOW ABOUT INVENTION?

Who invented the first telephone in India?



The telephone was first invented in 1876 by Alexander Graham Bell. Within seven years of its invention, the telephone exchanges were established in Bombay, Madras and Calcutta. By 1907,the central battery was introduced to replace the earliercranking practice. Automatic telephone came to India in 1914 at Simla.

Who first invented computers in India?

The first computer in India was called the "Tata Institute of



Fundamental Research Automatic Calculator" (TIFRAC) and was made by a team led by Dr. Homi Bhabha at the Tata Institute of Fundamental Research in Mumbai in 1950.

Who invented radio in India?

He was Jagadish Chandra Bose (1858–1937). In 1895, in the town hall of Calcutta (now Kolkata), India, Bose showed how electromagnetic waves can be sent wirelessly through not only air, but also walls and even people's bodies.





Who invented fan first in India?

1906: Crompton Greaves, a joint venture between Greaves Cotton of India and Crompton Parkinson of England, launched the first electric fan in India.

1930: The first indigenous Indian ceiling fan was introduced by Usha.



Who invented fridge?

William Cullen, a Scottish professor, and physician made the earliest invention of artificial refrigeration in 1748. Although he didn't employ the technique in practice, he showed how quickly evaporating a liquid into gas has a cooling impact.



UNAUTHORISED PARKING



The situation of pedestrians walking on ritherdon road in Purasaiwalkam is turning worse by the day as footpaths are being illegal parking. Since the traffic is also heavy during peak hours, it is getting difficult for senior citizens to move freely. Illegal parking on the road it is no longer a good place for people. It is becoming tough even to buy groceries from the nearby market. The authorities concerned should take necessary action in this issue quickly.

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.

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

Vayu Mudra – Air Mudra



Regular practice of this mudra improves gout, arthritis, joint pain, paralysis, Parkinsons, sciatica, knee pain and gas formation like diseases. vayu mudra for stomach health, reducing pain, Mental health, ears and eyes, skin, nails and hair , hormonal imbalance, Parkinson's disease, neck stiffness. Indian classical dances, like Bharatanatyam, use hand gestures to convey messages and emotions. Vayu mudra is similar to the hamsas hasta of the Indian classical dance. Vayu mudra is one of the most commonly used mudras while meditating.

Low hanging EB cable on pavement



A live EB cable connecting two pillar boxes is cutting across the pavement at the low height in front of Kurinji Orchard Flats (near 13th main road junction, 4th Avenue, Shanthi Colony, Anna Nagar).

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

DONATE LAND, DELIVER HOPE
HELP US BUILD A CHARITABLE DIAGNOSTIC CENTRE

A noble opportunity to transform your land into a lifeline for thousands.

Lions Club of Annanagar Charitable Trust is seeking a generous donation of land to construct a state-of-the-art, non-profit **Charitable Diagonistic Centre**. This facility will provide affordable Blood Tests, X-rays, Ultrasound Scans, ECHO, ECG, Doppler, EEG, CT and MRI to the poor and downtrodden.

We require a Minimum of 1-3 grounds with Clear, litigation-free title for seeking approvals for commercial construction in and around **Perambur Railway Station.**

Your Invidual, Family or Organisation name can be permanently dedicated to the diagnostic centre, creating a lasting leagacy of compassion. Donations to our registered trust are eligble for tax exemptions under **Section 80G of the Income Tax Act**. Your land will directly lower the cost of diagnostic healthcare.

If you, your family, or your organisation wishes to contribue to this life-saving mission, please contact us for a confidential discussion.

Lion. P. Sankar *Chairman* | **95661 51192 99625 94450**

Annanagar Lions Diagnostics Centre
52, Patel Road, Perambur, Chennai - 11.

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

Traffic Signal not in Proper condition



In purasaiwalkam doveton corner traffic signal is not working in proper condition. Riders are affecting so much because that corner way to divide 4 routes. School students and office going person are very much affected in the peak hours.

Threat imposing wall in Anna Nagar East



The park wall in C block, 10th street in Anna Nagar East is found in a damaged condition posing a threat to the people walking and commuting by the side. The condition is such that it could fall anytime. Proper support has to be kept to avoid the broken wall falling in the road abruptly. Entire

Rajinikanth dances at Anirudh's wedding



Superstar Rajinikanth stole the spotlight at music composer Anirudh Ravichander and Kavya Maran's destination wedding in Greece two days ago, which was attended by DMK president M.K. Stalin and several prominent personalities.

Videos of Rajinikanth shaking a leg to his chartbuster track 'Manasilaayo' from 'Vettaiyan' during the celebrations have gone viral across social media platforms. Following his memorable dance appearance at the Ambani wedding in Mumbai recently, the superstar's energetic performance in Greece has delighted fans, ahead of the couple's grand wedding reception scheduled in Chennai on November 21.

Suriya's 'Scene' crosses Rs 200 crore mark



Actor Suriya's Deepavali release 'Scene', directed by Jithu Madhavan and co-starring Nazriya Nazim, has officially breached the Rs 200-crore milestone at the global box office.

Having collected Rs 145 crore worldwide within its first three days of release on November 6, the makers released a celebratory poster announcing that the film has grossed Rs 205 crore so far. With this achievement, Suriya has scored a rare hat-trick of consecutive Rs 200-crore blockbusters, following 'Karuppu' and 'Viswanath and Sons' earlier this year.

Future Run Up Films acquires 'Om' rights



Expanding its European theatrical distribution footprint, Future Run Up Films has partnered with United Films Europa to bring Tamil, Malayalam, and Hindi films to audiences across Europe. As its inaugural venture under the new alliance, the banner has acquired the European distribution rights for the highly anticipated bilingual action drama 'Om', directed by Rajkumar Periasamy and starring Dhanush alongside Malayalam megastar Mammootty.

Makkal Kaavalan' first single unveiled



The makers of 'Makkal Kaavalan', jointly bankrolled by Birla Studios and Neelam Studios, have released the film's first single titled 'Ignore'. Directed by Santhosh Kumar and starring K. Manikandan in the lead role, the film is scheduled for a worldwide theatrical release on December 4.

Composed, arranged, and programmed by Nivas K. Prasanna—who has also lent his voice alongside Malaysian rapper Yogi B and actress-singer Aditi Shankar—the track features lyrics penned by M.K. Balaji. The audio rights of the project have been acquired by Think Music.

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

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

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. கல்லீரல் குறைபாடுகள் விலகும். புது இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாகும். உடல் வளர்ச்சி பெறுகிறது.

பலாப்பழம்: பலாச்சுளைகள் பொட்டாசியம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ் ஆகிய உப்பு சத்துக்களும் உயிர்ச்சத்து ஏ மற்றும் சி யும் அதிக அளவில் கொண்டுள்ளன. கொட்டைகள் உயிர்ச்சத்து பி1, பி2 ஆகியவை கொண்டுள்ளன. பழுத்த பலாச்சுளைகள் 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 அழுத்தத்தை குறைத்து இதய நோய் வராமல் தடுக்கிறது. பலாப்பழத்தில் இரும்புச்சத்து இருப்பதால் இரத்தசோகை வராமல் தடுப்பதோடு, உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. வயது ஆவதால் ஏற்படும் தோல் சுருக்கத்தை தடுக்கிறது.

வாழைப்பழம்: உடலில் நீர்ச்சத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும், மிக ஆரோக்கியமான, ஒரு கெடுதலும் தராத பழவகை இது. இதில் அதிகமாக பொட்டாசியம் இருப்பதால் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு உதவும். சோடியம் உப்பு குறைவாக இருப்பதால் ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிடலாம். குழந்தைகளின் ஊட்டத்துக்குச் சிறந்தது.

தொடர்ந்து இருமல் இருந்து வந்தால் கருமிளகு கால் தேக்கரண்டி எடுத்து பொடி செய்து கொள்ளுங்கள். அதில் பழுத்த நேரந்திரம் பழத்தை கலந்து இரண்டு மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர இருமல் சரியாகும்.

சின்னம்மை வந்தால் பேயன் வாழைப் பழத்தை மூன்று வேளையும் உண்டுவர விரைவில் நோய் குணமாகும். டைபாய்டு, மஞ்சள் காமாலை ஆகியவற்றுக்கு தேனில் வாழைப்பழத்தைப் பிசைந்து நாள்தோறும் இரு வேளை சாப்பிட வேண்டும். பசும்பாலுடன் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டுவர அஜீரணம் சரியாகும். தொடர்ந்து நாள்தோறும் 2-3 வேளை இவ்வாறு சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோய் தீரும்.

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 போன்றவற்றிக்கு, 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 ஞாபக சக்தியைப் பெருக்கும்.

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

வெல்லத்தில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால், அது உணவுக்குழாய் வயிறு. நுரையீரல் என உடல் உறுப்புகளை உறுதியாகவும் சுத்தமாகவும் வைக்கின்றது. குழந்தைகளுக்கு வரக்கூடிய குடல்புழு பிரச்சனை, அனிமியா, பெண்களுக்கு மாதவிடாயின்போது ஏற்படும் சேர்வு, தலை சுற்றல் போன்றவற்றையும் குணப்படுத்த கூடிய அதீத 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! சாய்க்காத மரம் கெடும்! காடு அழிந்தால் மழையும் கெடும்! குற்றம் பார்த்தால் சுற்றம் கெடும்!

வசிக்காத வீடு கெடும்! வறுமை வந்தால் எல்லாம் கெடும்! குளிக்காத மேனி கெடும்! குளிர்ந்து போனால் உணவு கெடும்! பொய்யான அழுகு கெடும்! பொய்யுரைத்தால் 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 சுரக்கும் அமிலங்கள்தான், நாம் உண்ணும் உணவின் செரிமானத்துக்கு உதவுகின்றன. இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடலின் உட்பகுதியை மூடி உள்ள சளிச்சவ்வுகள் இந்த அமிலங்களின் தாக்குதலில் இருந்து இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடலைப் பாதுகாக்கின்றன.

அல்சரை உண்டாக்குவதில் ஹெலிகோபேக்டர் பைலோரி என்ற கிருமி முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. காரம், மசாலா நிறைந்த உணவுகளாலும் மதுபானம் அருந்ததுல், 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 சுக்குத்தூளைக் கரும்புச்சாற்றில் கலந்து காலை வேளையில் அருந்தலாம். 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 பாளைப்பூ, சர்க்கரை சம அளவு எடுத்துப் பால்விட்டு அரைத்து, சிறு எலுமிச்சை அளவு எடுத்துப் பாலில் கலந்து பருகலாம்.

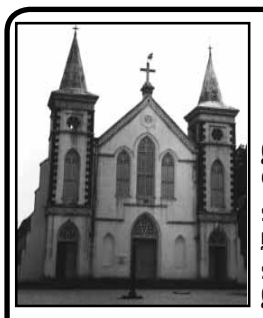
கறிவேப்பிலை, சீரகம், மிளகு, மஞ்சள், திப்பிலி, சுக்கு சம அளவு எடுத்துப் பொடித்து அதில் அரை ஸ்பூன் எடுத்துப் பாலில் கலந்து உண்ணலாம். பிரண்டையின் இளந்தண்டை இலையுடன் உலர்த்திப் பொடித்து சம அளவு சுக்குத் தூள், மிளகுத் தூள் கலந்து அதில் அரை ஸ்பூன் எடுத்து வெண்ணெயில் கலந்து உண்ணலாம். கைப்பிடி அளவு வெண்நொச்சி இலையில் கல் உப்பைப் போட்டு வறுத்து, அடுப்பை அணைத்துவிட்டு சூடு இருக்கும்போதே அதில் மோரை ஊற்றி, தெளிவை இறுத்துப் பருகலாம். கோஸ், கேரட், வெண்பூசணி, தர்பூசணி, பப்பாளி, ஆப்பிள், நாவல், மாதுளம்பழம், வாழைப்பழம், தயிர், மோர், இள நுங்கு ஆகியவற்றை அடிக்கடி உண்ணுங்கள். அதிகக் காரம், பொரித்த உணவுகள், அசைவ உணவுகள், தேன், புளி ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

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, மக்னீசியம், 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 நிறைந்துள்ளது இரத்த சோகை இரும்புச் சத்து குறைபாடு உள்ளவர்கள்.சாமை அரிசியை வாரத்திற்கு இரண்டு முறை தொடர்ந்து எடுத்து வந்தால் இரும்புச்சத்து மற்றும் ரத்த சோகை முழுவதும் நீங்கும் கண்பார்வை மேம்படும்.

மற்ற திணை மற்றும் தானியங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் சாமை அரிசியில் சிறிதளவுகூட ஈரப்பதம் இல்லாமல் இருக்கிறது, இதனால் நார்ச்சத்து மற்றும் புரதச்சத்து முழுவதும் அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது. நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ள நபர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வரப்பிரசாதமாகும். ஏனெனில் நடுத்தர கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் குறியீடு பெற்றுள்ளது இந்த சாமை அரிசி. நீரிழிவு நோயாளிகள் இந்த சாமை அரிசியை அதிக அளவில் உணவில் எடுத்துக் கொண்டால் உடலில் குளுகோஸின் அளவு சமன் செய்யப்படும். இந்த சாமை அரிசியில் அதிக அளவில் அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் வளமான கனிமங்கள் நிறைந்துள்ளது இதனால் உடலுக்கு பல்வேறு விதமான நன்மைகள் கிடைக்கிறது. இந்த சாமி அரிசி எளிதில் கிடைக்கக்கூடியது மற்றும் விலையும் குறைவு பிஸ்கட் தயாரிப்பதற்கு அதிக அளவில் இந்த சாமை அரிசி பயன்படுத்தப்படுகிறது.



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 மிகுதியாமிருந்தது.

பைபிள் - மிமி - நாளாகமம் 17-3-5



ஷைத்தான் ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான்!

அல்லாஹ் வையன்றி ஷைத்தானைப் பொறுப்பாளனாக்கிக் கொள்பவன் வெளிப்படையான இழப்பை அடைந்துவிட்டான். அவர்களுக்கு அவன் வாக்களிக்கிறான். ஆசை வார்த்தை கூறுகிறான், ஷைத்தான் அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணமாட்டார்கள்.

திருக்குர் ஆன் அன்னிஸா 19-120-121



மாறாத பக்தியாலேயே என்னை உள்ளபடி உணரவும் காணவும் முடியும்

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

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத் - 11 - 53-54

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

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 ஆன்டி-ஆக்ஸிடென்ட் அதிகம். சோளத்தில் கரோடெனாய்டுகள், வைட்டமின்-சி மற்றும் வைட்டமின்-இ உள்ளது. கரோடெனாய்டுகள் இருப்பதால் 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 நார்சத்து நிறைந்த சோள உணவு சாப்பிடுபவர்களின் எடை குறைந்துள்ளதாகவும் ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் ஆன்டி-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.

The Bible Society of India
Tamilnadu Auxiliary
Announces
National Bible Fair - 2026
Venue:
St. George's School & College Campus
(Anglo - Indian Hr. Secondary School Campus)
Opp: Pachaiappa's College,
Poonamallee High Road,
Shenoy Nagar, Chennai - 600030.
Dates:
20, 21, 22. November 2026
Friday, Saturday, and Sunday.
Time:
10:00 am to 8:00 pm
All your Scripture Needs will be supplied Here!
UPI, NEFT/ RTGS & ALL MAJOR CARDS ARE ACCEPTED
DISCOUNTS ON SELECTED SCRIPTURES UPTO 50%
Entry Free! All are Welcome!
THE BIBLE SOCIETY OF INDIA
TAMILNADU AUXILIARY
65, Evening Bazaar Road, Park Town, Chennai - 600003.
CONTACT US 9606970985, 9443071170, 9840982591, 7019637441.

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

புரசைவாக்கத்தின் சிலை வடிவமைப்பாளர்



சென்னை புரசைவாக்கத்தில் கொசப்பேட்டையில் கடந்த 40 வருடங்களாக பழனி என்பவர் சிலைகளை வடிவமைத்து வருகிறார். இவர் தலைவர்கள் மற்றும் கோவில் சிலைகளை நேர்த்தியாக வடிவமைத்து தருகிறார். இதன் சிறப்பம்சம் மழையிலும் எவ்வித சேதாரம் இன்றி பாதுகாப்பாக இருக்கும். எத்தனை ஆண்டுகாலமானாலும் இச்சிலைகளின் வடிவம் மற்றும் நேர்த்தி மாறாமல் இருக்கும். தொடர்புக்கு : 8189803413.

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

EASY TRAVELS
Not Call Taxi Minimum 5 Hours
TEMPO TRAVELLER
Local Minimum
5 hours 50 Kms
URBANIA
Available for Local Marriages, Airport Outstation etc.
MINI BUS (35 Seater)
INNOVA CRYSTA
24/7 எப்போதும் கிடைக்கும் AVAILABLE DAY & NIGHT
பாதுகாப்பான பயணம் SAFE DRIVER & HAPPY JOURNEYS
குடும்பங்களுக்கு சிறந்த சேவை FOR FAMILY TOUR & OUTSTATION
வந்த இடத்திற்கும் சௌகரியமாக COMFORTABLE & RELIABLE
98409 37727
NO. 33, MOOKATHAL STREET, PURASAIWAKAM, CHENNAI-7.