

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com

EASY TRAVELS



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

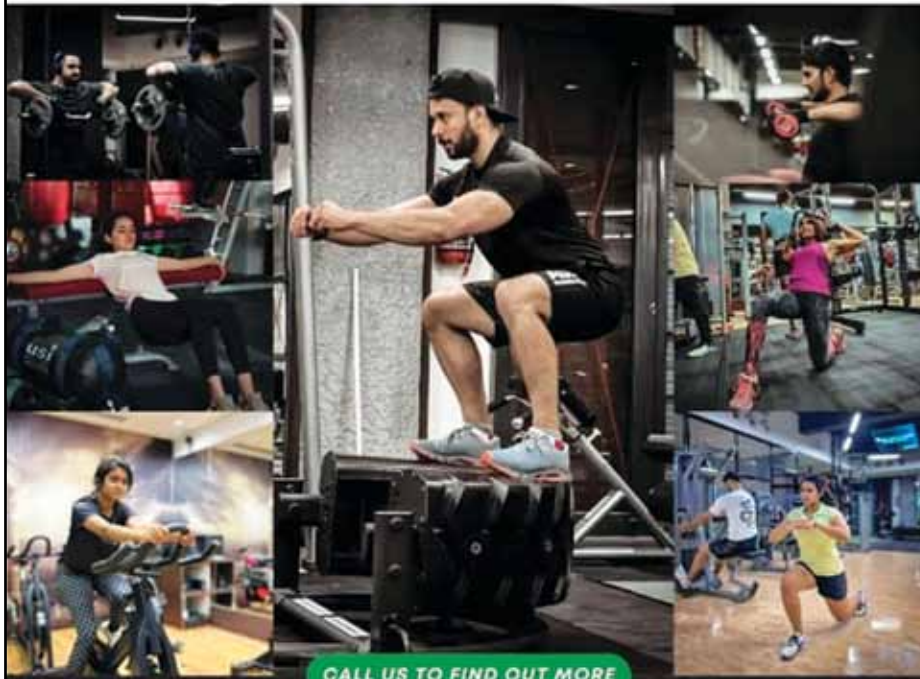
Mob: 98409 37727

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

VOL. XXXII NO. 26 2026 OCT 18 - OCT 24 **1595th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

Follow us now

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



CALL US TO FIND OUT MORE

Vepery
11, Ritherdon Rd, Vepery, Purasawakkam,
Chennai, Tamil Nadu 600007
9884097333 ; 9884396333

Kilpauk
No : 17, Lakshmi Street, New Avadi Rd,
Kilpauk, Chennai, Tamil Nadu 600010
9176899333 ; 9176844333

Perambur to Get 24/7 AC Lounge for Gig Workers



A 24-hour air-conditioned lounge is set to come up in Perambur to provide gig workers with a place to rest between assignments. The facility is expected to benefit delivery personnel, including those working for food delivery and e-commerce platforms, who often spend long hours on the road while waiting for their next booking. The proposed lounge is intended to offer gig workers a comfortable space to take breaks, particularly during hot weather and late-night working hours. The initiative comes amid

FLATS FOR SALE

Proposed flats 3 BR & 2 BR



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

growing attention to the welfare of delivery executives and other platform-based workers in Chennai. Gig workers form an important part of the city's urban service economy, but many lack access to dedicated resting facilities while on duty. The proposed lounge is expected to address this gap by providing a designated space for workers to relax between trips. Further details on the facility's amenities and opening date are awaited.

EASY TRAVELS

Not Call Taxi Minimum 5 Hours

TEMPO TRAVELLER Local Minimum 5 hours 50 Kms

Outstation 250 Kms Coverage Per Day

Available for Local Marriages, Airport Outstation etc.

MINI BUS (35 Seater)

URBANIA

INNOVA CRYSTA

24/7
எப்போதும்
கிடைக்கும்
AVAILABLE
DAY & NIGHT

SAFE DRIVER
பாதுகாப்பான
பயணம்
SAFE DRIVER
& HAPPY JOURNEYS

FOR FAMILY TOUR & OUTSTATION
குடும்பங்களுக்கே
சிற்றத்த செலவு
FOR FAMILY
TOUR & OUTSTATION

COMFORTABLE & RELIABLE
சந்த இடத்திற்கும்
செலாவரியமாக
COMFORTABLE
& RELIABLE

98409 37727

NO. 33, MOOKATHAL STREET, PURASAIWAKAM, CHENNAI-7.

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**, Commercial/Office Space 550sqft For Rent. Suitable For Doctor Clinic / Lab. Brokers Excuse. Contact: 9500762206.

• **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**, K O R A T T U R , Madhanakuppam, 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

• **Anna Nagar**, Tailors Road, Gill Nagar, Shenoy Nagar, 1 - Ground Land or Demolish, Contact : **Nazar, 9841368683.**

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

• 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.

**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.

Everything become less in our life

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

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.

PRODUCT RESEARCH ANALYST
Anna Nagar.
₹18-25K. Age Below 35yrs
Freshers / Experienced.
Analyze Product Specifications,
Ensure Data Accuracy,
Maintain Catalog Data.
MS Excel & Web Research
Skills Required.
Immediate Join.
Call / WhatsApp
98844 43301
044 - 4851 3555

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

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

G.J. RAJKUMAR
➤ Flat Promoters
➤ Builders
➤ Financiers
➤ Layout & Jewel Loan
No. 63, Dr. Alagappa Road,
Purasaiwakkam, Chennai-84.
98401 25863

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

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/-

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

Ayudha puja rush sends Chennai flight fares soaring



Airfares from Chennai to several cities have surged ahead of the Ayudha Puja and Vijayadashami holidays, placing an additional financial burden on passengers travelling to their hometowns. With Ayudha Puja from the usual

falling on October 19 and Vijayadashami on October 20, the four-day holiday period has triggered a sharp rise in travel demand.

The fare from Chennai to Thoothukudi has risen to Rs.17,363

Rs.7,201, while the Chennai-Coimbatore fare has climbed to Rs.16,601. Tickets to Bengaluru cost around Rs.18,041 and those to Kochi Rs.18,255. The Chennai-Hyderabad fare has increased to Rs.21,665, while tickets to Madurai are priced at Rs.8,527.

The surge comes as many people plan to leave Chennai for the festive break, with train tickets largely sold out and fares on private buses also rising. Passengers face limited options during the peak travel period, with airfares varying according to availability and booking time.

அருள்மிகு ஸ்ரீனிவாசா பெருமாள் திருக்கோயில் - புரசைவாக்கம் வெள்ளாளர் தெரு



அருள்மிகு ஸ்ரீனிவாசா பெருமாள் திருக்கோயில் வெள்ளாளர் தெரு புரசைவாக்கம் ஆலயத்தில் புரட்டாசி ஐந்தாவது சனிக்கிழமை முன்னிட்டு காலை நடை திறக்கப்பட்டு மூலவர் தாயார் ஆண்டால் சன்னதியில் விசேஷமாக புஷ்பா அலங்காரத்தில் காட்சியளித்தனர் உற்சவர் காலை 8 மணி அளவில் கருட வாகனத்தில் எழுந்தருளி கருட சேவை திருவீதி உலா நடைபெற்றது அப்பொழுது கூடி இருந்த பக்தர்கள் கோவிந்தா கோவிந்தா என பக்தியுடன் கோஷமிட்டனர் நாதஸ்வரம் மேளம் பேண்ட் வாத்தியம் முழுங்க விசேஷ கோலாட்ட நிகழ்ச்சிகளுடனும் வேத கொட்டின் வேத மந்திரங்கள் முழங்க திருவீதி உலா நடைபெற்றது திருக்கோவிலுக்கு வருகை தந்த

அருள்மிகு ஸ்ரீனிவாசா பெருமாள் திருக்கோயில் - புரசைவாக்கம் வெள்ளாளர் தெரு



அருள்மிகு கிராம தேவதை ஸ்ரீ பாதாள பொன்னியம்மன் திருக்கோயில் கீழ்ப்பாக்கம் சென்னை 10 பாதாள பொன்னியம்மன் ஆலயத்தில் 75 ஆம் ஆண்டு நவராத்திரி பவள விழா நடைபெற்று வருகிறது தினந்தோறும்

ஆலயத்தில் பிரசாதங்களும் மற்றும் சினிமா சினிமா பிரபல பாடகர்கள் இசை நடத்தப்படுகிறது வருகிறது. 18/10/26 தேதி மகாலட்சுமி அலங்காரத்தில் அம்மன் காட்சியளிக்கிறார் 19/10/26 சரஸ்வதி

பக்தர்கள் அனைவருக்கும் தீர்த்தம் சடாரி மற்றும் பிரசாதங்கள் வழங்கப்பட்டன பிற்பகல் 11:30 மணிக்கு சிறப்பு அன்னதானம் நடைபெற்றது திரளான பக்தர்களும் பொதுமக்களும் அன்னதான நிகழ்வு கலந்து கொண்டு பிரசாதங்கள் பெற்றுக் கொண்டனர் மாலை ஐந்து மூப்பது மணிக்கு ஸ்ரீ விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பராயணமும் அதனை தொடர்ந்து ஆறு மணி அளவில் ஸ்ரீ அலமேலு மங்கை தாயாருக்கு நவராத்திரி உற்சவம் நடைபெற்றது தொடர்ந்து ஏழு மணி அளவில் கலை குழுவினர் நாமர் கீர்த்தனம் நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது விழாவிிற்கு வருகை புரிந்தவர்கள் வரவேற்று விழாவிிற்கான அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் திருக்கோயில் பரம்பரை அறங்காவலர் N. கங்காதரன் செய்திருந்தார்.

அலங்காரத்தில் அம்மன் 20/10/26 மகிஷாசுரமர்த்தினி அலங்காரம் 21/10/26 விடையாற்றி உற்சவம் அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் ஸ்ரீ பாதாள பொன்னியம்மன் திருக்கோயில் சேவா கமிட்டி ஏற்பாடு சிறந்த முறையில் செய்திருந்தனர் திரு எஸ் ராகேஷ் செயல் அலுவலர் திருமதி பி சுப்புராஜ் விழா குழு தலைவர் திரு புரசை வே ஏழுமலை தலைவர் திரு டி குணசேகரன் துணைத் தலைவர் திரு எம் முருகேசன் செயலாளர் திரு எஸ் யோகேந்திரன் துணைச் செயலாளர் திரு ஆர் ஜனார்த்தனம் விழா குழுவின் சார்பாக அனைவரும் கலந்து கொண்டு அம்மனின் அருளை பெறுமாறு கேட்டுக்கொள்கின்றனர்.

Benefits of Drinking Amla Juice



factors for heart disease, including cholesterol, triglyceride, and blood pressure levels, as well as inflammation.

5. May increase hair growth: Amla is often used to stimulate hair growth and protect against hair loss. According to one test-tube study, amla extract could stimulate hair growth by promoting the proliferation of specific cells in hair follicles (23).

6. Improves kidney health: Likely due to amla juice's antioxidant content, research shows that it may support kidney health. Animal studies have shown that amla extract helps protect against kidney damage and preserve kidney function.

1. Promotes immune function: Amla juice is a great source of vitamin C, an important micronutrient that may boost immune function. 2. Enhances liver health: Amla juice is also rich in antioxidants and possesses powerful anti-inflammatory properties, both of which

could be beneficial for liver health as well.

3. Supports healthy digestion: Amla could help treat and prevent several digestive issues, including GERD, diarrhea, and stomach ulcers.

4. Promotes heart health : Amla extract may reduce several risk

Importance of bone health

Strong and healthy bones are important to your overall well-being and quality of life. Bones provide the framework for our bodies, support movement, protect vital organs and anchor our muscles. Childhood and adolescence are critical periods for bone development.

Bones accumulate most of their density during these stages. In

adulthood, maintaining this density through balanced nutrition and weight-bearing exercises is essential. For older people, the importance of bone health becomes even more pronounced. Osteoporosis can be a major concern because it makes bones susceptible to fractures even after a minor fall. Building solid bones starts with making the

right dietary choices. Choose foods that build bone density, strengthen connective tissue and reduce inflammation.

This will help prevent injuries and preserve your joints for a long, active life. Here are some foods to include in your diet to promote strong bones and prevent orthopaedic conditions like osteoporosis

Queens of herbs



Thulasi is called the queen of herbs. If you chew two leaves of Tulsi a day, it protects the voice and throat. Tulsi is a strong anti-septic, keeps away the negative vibrations. If tulsi is grown in your garden snakes would not visit the area.

Stroke

Stroke occurs when there is a lack of blood supply to the brain that leads to brain damage . Lack of physical activity lifestyle changes, smoking, drinking, high blood pressure, diabetes and obesity are some of the major cause of stroke. About 1.50 crore people world wide suffer a stroke. Although stroke and heart disease are closely related, they are not the same. Strokes primarily revolve around the brain.

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

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

74 years Shanthi Chandrasekar exhibited 450 plus Vinayagar idols in Thejus Swarna golu

Special buses from five Chennai boarding points for Ayudha Pooja



74 years Shanthi Chandrasekar exhibited 450 plus Vinayagar idols in thematic 15th year Thejus Swarna golu at Park View, 3rd Floor, Old No. 85, New No. 94, G N Chetty Road, T.Nagar Next to Jeeva Park. She said that this initiative has also given us an opportunity to showcase her personal collection of nearly 450-500 Vinayaka idols, lovingly collected over the years. Made from different materials and crafted in a variety

of shapes and sizes, each idol has its own uniqueness and story, having been acquired from different places. Shanthi said that there will be special video presentation of Lord Vinayagar. She said that When we first started Swarna Golu in 2011, we followed the traditional practice of arranging steps and displaying the idols we already had. We were delighted to create a beautiful Golu. For several years thereafter,

we celebrated Navaratri with themes inspired by various festivals, divine weddings, the Dashavatara, and other religious and mythological subjects. We collected dolls and figurines that suited each theme and brought our ideas to life. The visitor may visit Thejus Swarna golu from 11 a.m to 6 p.m till Oct.20. All are welcome. For more details call, 94440 00060.



The Tamil Nadu State Transport Department has arranged special bus services from five designated boarding points in and around Chennai to help passengers travel to their hometowns during the Ayudha Pooja and Vijayadashami holidays. The main boarding points are Kilambakkam Bus Terminus, a temporary bus stand near the CMDA Climate Park at Kilambakkam, Maraimalai Nagar, and Koyambedu Bus Terminus, along with the associated boarding arrangements

for different routes. Passengers have been advised to check their boarding points carefully before starting their journeys. The Kalaingar Centenary Bus Terminus at Kilambakkam will operate services to southern and western Tamil Nadu, including Villupuram, Kallakurichi, Salem, Coimbatore, Madurai, Tiruchy, Tirunelveli, Nagercoil, Thoothukudi, Dindigul and Palani. The temporary bus stand near the CMDA Climate Park will cater to passengers travelling to Tiruvannamalai, Polur,

Chetpet and Vandavasi through Guindy. Maraimalai Nagar's temporary bus stand will serve destinations in the Cauvery Delta region, including Kumbakonam, Nagapattinam and Thanjavur. Free connecting buses will operate between the Kilambakkam MTC terminus and the Maraimalai Nagar boarding point. Koyambedu's Puratchi Thalaivar Dr MGR Bus Terminus will handle services to Puducherry, Cuddalore, Chidambaram, Mayiladuthurai, Nagapattinam, Velankanni, Kancheepuram, Vellore, Hosur, Bengaluru, Tiruttani and Tirupati. Passengers have been advised to verify their bus timings, ticket details and departure terminals in advance to avoid confusion and delays during the festive rush.

VINTAGE TRANSPORTS



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

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



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

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



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

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



Over 80 Benefit from Free Medical Camp Organized by RMD Specialities Hospital and GIAFI in Chennai



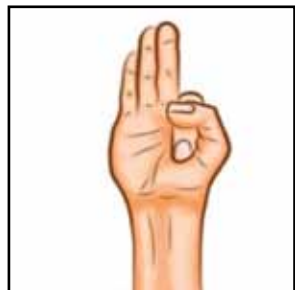
CHENNAI, October 17, 2026: A comprehensive free multi-specialty health camp was successfully conducted today at the premises of RMD Specialities Hospital, Kilpauk, witnessing an enthusiastic turnout of over 80 participants from the local community. The mega health camp was jointly organized by RMD Specialities Hospital (Kilpauk) and the General Insurance Agents Federation Integrated (GIAFI).

The camp was inaugurated jointly by Mr. J. Ajith Abraham, All India Vice President of

GIAFI, and Dr. Republica Sridhar, Chairman of the RMD Group of Hospitals and Trust. The inaugural ceremony was graced by prominent association leaders, including Mr. M. Moorthy (President, Chennai GIAFI), Mr. T.K.R. Srinivasan (Secretary), and Mr. D. Prabhakaran (Treasurer). A dedicated team of expert medical professionals—comprising general physicians, cardiologists, gynecologists, diabetologists, and orthopedic specialists—conducted thorough clinical examinations, health screenings,

and consultations for all attendees. Free diagnostic evaluations and health guidance were also provided to promote preventive healthcare among citizens. RMD Group of Hospitals and Trust, Renowned for its unwavering commitment to community health and accessible medical care, the RMD Group continues to bridge healthcare gaps through specialized treatments, charitable medical camps, and holistic healthcare initiatives across Tamil Nadu. General Insurance Agents Federation Integrated (GIAFI): GIAFI is a premier nationwide organization dedicated to safeguarding the professional interests of insurance agents while actively engaging in impactful community welfare programs, social service drives, and public health awareness campaigns.

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.

TN voter list revision: Online applications from Nov 12



The Election Commission of India has announced the Special Summary Revision of the photo electoral roll for 2027, with January 1, 2027, set as the qualifying date for the revision process.

Tamil Nadu Chief Electoral Officer Archana Patnaik announced that eligible citizens can apply to include their names in the electoral roll, correct existing details, seek deletion of entries or update their addresses

from November 12 to December 11, 2026.

Applications can be submitted through Booth Level Officers, Electoral Registration Officers or Assistant Electoral Registration Officers. Voters can also apply online through the Election Commission's Voters' Service Portal at [https://voterportal.eci.gov.in/] (https://voterportal.eci.gov.in/?utm_source=chatgpt.com) or via the ECINET mobile application. Eligible Indian citizens turning 18 on January 1, April 1, July 1 or October 1, 2027, can seek inclusion in the electoral roll in accordance with the applicable provisions. The January 1 qualifying date will serve as the

primary reference date for the 2027 revision.

The Election Commission has urged eligible citizens to check their electoral details and ensure that their names and personal information are correctly recorded. Applicants should select the appropriate form depending on whether they are seeking new registration, correction of details, deletion of an entry or an address change.

The application window will remain open until December 11, 2026. Citizens have been advised to complete the process within the stipulated period and verify their details through official Election Commission channels.

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

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Young Gymnast Shines at State-Level Competition



Velammal Nexus proudly felicitated renowned Indian athlete Ms. Vithya Ramraj, a distinguished 3 medal winner at the Asian Games, and her accomplished coach Shri. Nehpal Singh, in recognition of their remarkable contribution to Indian athletics and their inspiring achievements on the international sporting stage.

The grand felicitation ceremony was organised at Velammal Vidyalaya, Avadi, one of the esteemed branches of Velammal Nexus. The event was organised as a tribute to the sporting excellence, dedication and perseverance demonstrated by Ms. Vithya Ramraj and her coach Shri. Nehpal Singh.

The celebration began with a grand and traditional welcome. Ms. Vithya Ramraj, her mother and her coach Shri. Nehpal Singh were accorded a warm and memorable reception by the students of Velammal Vidyalaya, Avadi. The guests were welcomed with a beautifully decorated chariot procession, flower garlands and traditional ceremonial honours, creating an

atmosphere of pride and celebration across the campus.

The presence of a large number of enthusiastic students added further grandeur to the occasion. The students greeted the sporting achievers with immense excitement and admiration, celebrating their success as a source of inspiration for the younger generation. As a special mark of appreciation and recognition of their extraordinary achievements, Velammal Nexus presented a car each to Ms. Vithya Ramraj and her coach Shri. Nehpal Singh. The gesture was a tribute to their hard work, commitment and the countless hours of training and sacrifice behind their international success.

The felicitation was conducted by Shri. M.V.M. Velmohan, Correspondent, Velammal Nexus, who honoured Ms. Vithya Ramraj and Shri. Nehpal Singh on behalf of the Velammal Nexus family. Speaking on the occasion, the Velammal Nexus fraternity expressed its pride in Ms. Vithya Ramraj's outstanding

achievements and acknowledged the vital role played by her coach Shri. Nehpal Singh in shaping and guiding her sporting journey.

Ms. Vithya Ramraj's achievement stands as a powerful example of determination, discipline and unwavering commitment. Her journey from rigorous training to winning medals at the Asian Games serves as an inspiration to thousands of young students aspiring to excel in sports.

Velammal Nexus has consistently encouraged and supported sporting talent, providing students with opportunities, facilities and an environment that nurtures excellence beyond academics. The felicitation of Ms. Vithya Ramraj and Shri. Nehpal Singh is yet another expression of the institution's commitment to recognising sporting heroes and motivating the next generation to dream big and achieve greater heights.

The ceremony concluded on a celebratory note, with students and members of the Velammal Nexus family expressing their heartfelt congratulations and pride in the achievements of Ms. Vithya Ramraj and Shri. Nehpal Singh.

Velammal Nexus congratulates Ms. Vithya Ramraj and Shri. Nehpal Singh and wishes them continued success in their future sporting journey.

Dhanush transforms fan club into welfare movement, sparks political speculation



Actor Dhanush has transformed his fan club into the Dhanush Welfare Movement, marking a major organisational change that has fuelled speculation about his possible political entry. The decision followed a meeting of office-bearers

in Coimbatore, attended by administrators and supporters from across Tamil Nadu and abroad. A new flag and logo for the welfare organisation were also unveiled. The move follows efforts to strengthen the fan network through district-

level appointments and constituency-wise membership drives. Dhanush's move has drawn comparisons with Tamil Nadu Chief Minister Vijay, who built a network of fan clubs and welfare initiatives before launching Tamilaga Vettri Kazhagam. However, Dhanush has not officially announced plans to enter politics or launch a political party. For now, the transformation of his fan club signals a shift towards a more structured welfare organisation, even as questions about his political ambitions continue to grow.

Sathyavan Savithiri teaser: Keerthy Suresh plays lawyer in courtroom drama



The makers of Sathyavan Savithiri, starring Keerthy Suresh and Mysskin, have released the film's first official teaser, offering a glimpse into a young lawyer's challenging first case. Written and directed by debutant Praveen S Vijaay, the film follows Keerthy as a cheerful, energetic lawyer whose first

major case takes an emotional toll on her while she deals with her own personal struggles. The film marks the first time Keerthy and Mysskin are sharing screen space as actors. The cast also includes Charukesh, Bala Saravanan and Shilpa Manjunath. Though the story explores intense legal and emotional

conflicts, the teaser also features several light-hearted moments. Director Praveen has cited courtroom dramas such as Vidhi as an inspiration for its blend of the pursuit of justice and personal challenges. Produced by Vedikkaranpatti S Sakthivel under the Drumsticks Productions banner, with S Vaishnavi Vivekchandar of ZEE Studios as co-producer, the film has music by Sam CS, cinematography by Arul Vincent and editing by Prasanna GK. Sathyavan Savithiri is scheduled for a worldwide theatrical release on November 20 and is also expected to have a Telugu-dubbed version.

Aegan's Haiku gets U/A Certificate



The Central Board of Film Certification (CBFC) has cleared director Yuvaraj Chinnasamy's upcoming romantic entertainer Haiku, starring Aegan, Sridevi and Femina George, for release with a U/A certificate. The makers confirmed the development through a poster on social media, announcing that the film would hit theatres worldwide on October 23. The Tamil Nadu theatrical release will be handled by Sakthi Film Factory. Produced by Dr D Arulanandhu and Mathewo Arulanandhu under the banner of Vision Cinema House, Haiku is said to explore love, friendship and romance through a contemporary college setting. The film reportedly revolves around a young man who

finds himself admitted to a women's college, where he experiences life as the lone male student among female classmates. The story follows the protagonist through different stages of his life, from the age of 19 to 26. Producer Arulanandhu has said that the narrative would offer relatable experiences for audiences across age groups. The film has also secured a major business deal ahead of its theatrical release, with Netflix acquiring its post-theatrical digital streaming rights even before the completion of shooting. The producer revealed that the project was made on an investment of around Rs 11 crore and that nearly 80 per cent of the investment had

been recovered before its release, with digital rights accounting for a substantial share. Aegan, known for his performances in Joe and Kozhipannai Chelladurai, plays the lead role. Sridevi Apalla, who featured in the Telugu film Court – State vs A Nobody, plays his romantic interest, while Femina George, known for Minnal Murali and Sesham Mike-il Fathima, appears in a prominent role. The supporting cast includes Adirchi Arun, Subramaniya Sethu, Adhiyaman, Mime Gopi and Indhumathi Manigandan. Hari Haran Ram has contributed additional screenplay. Siddhu Kumar has composed the music, Priyesh Guruswamy has handled cinematography, Sakthi Pranesh is in charge of editing and Prem has overseen art direction. With its U/A certification and October 23 release date confirmed, Haiku is preparing for its theatrical debut, backed by an early digital rights deal and a youthful romantic storyline.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com



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

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 பருப்புடன், 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, கேரட்டில் 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.

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. உணவின் பாகற்காயை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு 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 காமாலை நோய் குணமாகும். பாகற்காய் இலச்சாற்றுடன்

பாகற்காய் சாப்பிடுங்கள்! சிறிது வெல்லத்தைக் கரைத்துச் சாப்பிட்டால் நாக்குப் 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 அருந்தும்போது கிடைக்கும் பலன்கள் சமைத்த பாகற்காயில் கிடைக்கும் பலன்களை விட மிகமிக அதிகம். கண்பார்வையை மேம்படுத்துவதில் பாகற்காய் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. கண் பார்வை கோளாறுகள் என்றால் நாம் உடனே கேரட்டை தேடியலைகிறோம். கேரட்டில் 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 சிறு காய்கள் மறைந்திருப்பதைக் காணலாம். எனவேதான் இதற்கு “கீழ்க்காய் நெல்லி” என சிறப்புப்பெயரும் வழங்கப்பட்டள்ளது.

பழம் சாப்பிடும் முறையை இனி நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ளலாம்!

டாக்டர் ஸ்டீபன் மேக் ஓவர் தீராத முற்றிய நிலையிலுள்ள புற்றுநோய் நோயாளிகளுக்கு, ஒரு மரபு வழியில்லாத சிகிச்சை முறையை பயன்படுத்தியதில் பெரும்பாலானோர், நோய் 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’ ‘எப்போது’ 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 நோயைக் 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 பழகுவோம். 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 சொன்றாது. உணவுக்குப் பின் பழம் உண்ணும் போது, பழமானது மற்ற உணவுடன் சேர்ந்து அமுகுவதால், வாயு உற்பத்தியாகி வயிறு ஊதக் காரணமாகிறது. வெறும் வயிற்றில் பழங்கள் எடுத்துக் கொண்டால் நரை முடி தோன்றுவது, தலையில் வழக்கை விழுவது, நரம்புகளின் திடீர் எழுச்சி, கண்களின் கீழ் கருவளையம் தோன்றுவது ஆகியவை வராது.

‘ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை போன்ற பழங்களெல்லாம் அமிலத்தன்மையுடையவை என்றாலும் எல்லாப்பழங்களும், நமது உடலுக்குள் சென்றதும் காரத்தன்மையுடையவையாகின்றன” 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 அருந்தும்போது புதிய பழச்சாறுகளையே அருந்துங்கள். டீன், பாக்கட் மற்றும் பாட்டில் இவற்றில் அடைக்கப்பட்ட ரெடிமேட் பழச்சாறுகளை அருந்த வேண்டாம். ஏனென்றால் அதில் பிரசர்வேட்டெட் 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 பின்பற்றுவோம். ஒருவேளை பழங்களை மட்டும் சாப்பிட்டு, மற்றும் புதிய பழச்சாறுகளையும் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

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



கர்த்தராகிய ஆண்டவர் பேசுகிறார், யார் தீர்கதரிசனம் சொல்லாதிருப்பான்?

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

கர்த்தராகிய ஆண்டவர் பேசுகிறார், யார் தீர்கதரிசனம் சொல்லாதிருப்பான்?

பைபிள் - ஆமோஸ் 3:7-8

மறுப்போருக்கு அல்லாஹ் எதிரியாக இருக்கிறான்!

அல்லாஹ்வுக்கும், அவனது வானவர்களுக்கும் அவனது தூதர்களுக்கும், ஜிபரீலுக்கும், 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.

மூலிகை குடிநீர்

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

சர்க்கரை குறையும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் சிறிதளவு சுக்கு, மிளகு, கொத்தமல்லியை தட்டிப்போட்டு சிறிது குடாக்கி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குடித்து வந்தால் அதிக சோர்வு சளித்தொல்லை, முகத்தில் ஏற்படும் கருவளையம் தொண்டைக்கட்டு குணமாகும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் சீரகம் போட்டு சிறிதளவு குடாக்கி குடித்து வந்தால் அஜீரணக்கோளாறு வயிற்று உப்புசம் உடல் குடு தணியும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் அரை தேக்கரண்டி ஒமம் போட்டு சிறிது குடாக்கி வடிகட்டி குடித்து வந்தால் குடலிறைச்சல், வயிற்றுப்புச்சி அடிக்கடி வாய்வு பிரிதல், வயிற்றுவலி குணமாகும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கையளவு ஆவாரம் பூவை போட்டு குடாக்கி வடிகட்டி குடித்து வந்தால் கை, கால் நாவற்பழக் கொட்டைகளை தட்டிப்போட்டு சிறிது குடாக்கி குடித்து வந்தால் அதிக

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 படும்படி பிடித்தால், கண் நோய்கள் அகலும்.

WANTED TEACHERS
P.G.T. (Comm / Acc)
: M.Com., B.Ed.,
B.T. ASST. (History)
B.A., B.Ed.,
OFFICE ASSISTANT
: Any Degree with
Computer Knowledge
PRIMARY TEACHERS
: Any Graduate with
D.T.Ed.,
2 Nos [Female]
Montessori with
Fluency in English.
Fresh or Experience :
from English medium,
attractive Salary Package
offered for candidates
with good Spoken English
(Communication) skills,
Motivation and ability.
We are a reputed 75 years
old Heritage School in the
George Town area,
having more than 1,200
Students from LKG to +2.
Send Bio -Data with
Passport Photo & Phone No.
Admin Officer :
Dr. G.M.T.T.V. Hr. Sec. School
108, Amman Koil Street,
Kondithope, Chennai - 79.
Ph: 044 - 2520 3030
044 - 2520 3031
E-mail: gmttvhss@gmail.com

Loud mobile phone use on trains may attract fines



Southern Railway has warned passengers against playing music, watching videos and reels, or playing games on mobile phones at high volume without headphones on trains and at railway stations. According to a report, the warning follows complaints from passengers about disturbances caused by loud mobile phone usage. Jafar Ali, a member of the Southern Railway Users' Advisory Committee, said such behaviour inconvenienced fellow passengers and affected their travel experience. Under the amended

provisions cited in the report, offenders could face a fine of up to Rs 1,000, imprisonment for up to six months, or both. Passengers who continue to cause disturbances despite warnings may face fines of up to Rs 5,000, the report said. An order has reportedly been issued to railway divisions, authorising ticket inspectors and senior commercial officials to collect fines. Passengers have been advised to use headphones or earphones while listening to music or watching videos and to keep their voices low while speaking on calls.

TN mulls subsidised rice sales at Rs 40-50 per kg



The Tamil Nadu government is considering selling fine-quality rice at Rs 40 to Rs 50 per kg through cooperative stores to contain the impact of rising prices on consumers. The proposal comes

amid a sharp increase in retail rice prices, with some varieties reportedly selling for Rs 70 to Rs 80 per kg. Prices of pulses and cooking oil have also risen, adding to the burden on households. According to a report, the government is exploring the procurement of fine-quality rice from the Food Corporation of India and other States to make it available at lower prices through cooperative outlets. A price-monitoring committee meeting chaired by Food Minister

Venkataramanan was held at the Secretariat on Tuesday to discuss measures to control the prices of essential commodities. Officials are collecting details on rice availability in different States and the quantities that can be procured. The government is considering the scheme if the availability of one lakh tonnes of rice can be confirmed. The proposal is aimed at improving access to rice at affordable prices amid concerns over rising market rates and supply shortages.

SCOPE
PLAYGROUP · PRESCHOOL · KINDERGARTEN
Zest · Zeal · Imagination

VIJAYADASHAMI ADMISSIONS
FOR 2026 - 2027
FOR CHILDREN OVER 18 MONTHS

PLAY GROUP **PRE-KG** **SENIOR PRE-KG** **LKG** **UKG**

Homely & Safe
Spacious classrooms in a beautiful bungalow with a splash pool - a warm, welcoming space for your child.

Trustworthy
ESTD. 1985
Nearly four decades of nurturing young minds.

Experienced & Caring Teachers
Preparing your child for a confident start to school & beyond!

9176319234 / 9176272234 | scopeschoolonline.com
9, Taylor's Road, Kilpauk

Online ticketing introduced for Kodaikanal tourist spots

The Tamil Nadu Forest Department has introduced an online ticketing facility for popular tourist attractions in Kodaikanal to reduce traffic congestion, particularly during the Dussehra holidays.

Tourists can pay entry fees in advance through the official website, [https://kodaikanalwildlifesanctuary.com/](https://kodaikanalwildlifesanctuary.com/utm_source=chatgpt.com), and visit the attractions by showing a digital or printed receipt. The department has urged visitors to book tickets online before arriving at the hill station.

The facility covers Pillar Rocks, Guna Caves, Pine Forest and Moir Point, which are under the Forest Department's control. These locations attract large numbers of visitors, especially during holidays, and delays in collecting entry fees have frequently led to traffic congestion on approach roads.

Earlier, authorities collected entry fees separately at each location before introducing a centralised manual ticketing system. QR-code payments were subsequently introduced, but poor mobile connectivity in the hilly terrain and long queues continued to cause delays. Installing QR-code kiosks at more than 10 locations also failed to fully resolve congestion during peak hours.

The district administration, police and Forest Department worked together to develop the advance online booking system. Officials said the initiative is expected to reduce waiting times at entry points and help ensure smoother movement of vehicles towards the tourist attractions.

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

Animal Rescues Keep Chennai Firefighters Busy



Fire and Rescue Services personnel in Chennai have been attending to a growing range of animal rescue calls, with snakes accounting for a significant share of the incidents. Apart from responding to fires and other emergencies, firefighters

frequently called upon to rescue snakes found in residential premises, offices and public spaces. The calls increase when changing weather conditions drive reptiles out of their usual habitats in search of shelter. Personnel also handle

rescue operations involving other animals that become trapped in drains, buildings and confined spaces. The rescue work requires trained staff to handle animals carefully and ensure public safety while avoiding harm to the creatures. Residents are advised not to attempt to catch or kill snakes themselves and instead contact the appropriate rescue services. The incidents highlight the expanding role of the Fire and Rescue Services in responding to emergencies beyond firefighting, particularly in a densely populated city such as Chennai.

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