

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 • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXI NO. 32 2025 NOV 09 - NOV 15 **1549th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Follow us now

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



CALL US TO FIND OUT MORE

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

For Advertisement

Contact :

98409 37719

/ 2661 3111 /

4551 8154

If any interesting News & Views in your area Please

Contact :

97104 52204

WE'RE HIRING!

Qualified and Student-Focused Teachers!
Freshers, Retired Teachers, Graduates all are welcome

Subjects :

Tamil, English, Maths, Social Studies, Commerce, Accountancy, Economics, Computer Applications and Special Educator (Certified Dyslexia Instructor / Remedial Tutor)

WALK-IN INTERVIEW DETAILS

Date : Upto 15th November 2025

Time : 10:00 AM to 5.30 PM

Venue:

Alagappa Matriculation Higher Secondary School
Purasawakkam, Chennai – 600 084.

Landline Phone No.: 044 2642 3545

Send updated profile to:

prakash@alagappa.org

YMCA BEAST KNOCKOUT BATTLE



YMCA Madras, sathuma nagar branch, beast muscle suppliments organising, ymca beast knockout battle, bodybuilding competition & physique, Associate with Saiba Association, on saturday 8th november 2025 @1.30 pm. Venue: YMCA Auditorium, No. 6/74, Ritherdon Road, Vepery, Chennai-7. Chief Guest : T. Isaiah Kumar, President, Ymca Madras. Guests Of Honour : P.S. Selwyn Devadoss, Vice President (Programmes & Activities), Samuel Kirubakaran, Vice President (Property Development), S. Ratan Raj, Board Member, Ymca Madras. N.T.N.Gideon Thangaraj, Board Member Ymca Madras. P. ASIR PANDIAN, General Secretary & CEO, M. EBENEZAR, Asst. Secretary, DR. G.R.ALFRID RUPAK, Chairman, JOHN SUMAKER, Vice-Chairman.



1.Where was the Kiwi fruit first grown? Ans: China
2.Which Fruit has the highest oil content? Ans: Olive

3.Chinese Gooseberry is another name for? Ans: Kiwi

4.According to American research , which fruit is No:1 when it comes to Antioxidants? Ans: Blueberry

5.And finally, If you have 4 bananas in one hand and 5 mangoes in the other, what do you have? Ans: Big Hands!

FRUIT QUIZ

**உங்கள் குரல் முக்கியம்.
அதை அனைவருக்கும்
கேட்கச்செய்வோம்.**



**உரையாடல் மூலம்
நம்பிக்கையை உருவாக்குவோம்**

**குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை
உங்களின் உரையாடல் கழனமாக உணரப்பட்டால்
நாங்கள் உங்களுக்கு உதவுகிறோம்**

- பேச்சு மற்றும் மொழித் திறன்களில் தாமதம்
- தெளிவற்ற பேச்சு
- குரல் மாற்றம்
- சரலமற்ற பேச்சு
- பக்கவாதம் அல்லது மூளை காயம் காரணமாக பேச்சு மற்றும் மொழி சிரமங்கள்
- உணவு விழுங்குவதில் சிரமம்
- தூக்கத்தில் மூச்சு திணறல்

ஞாயிறு விடுமுறை

சேவைகள்: ஆன்லைன் மற்றும் வீட்டு வருகைகள்



THE SOUTHERN
SPEECH AND HEARING CENTRE
(UNIT OF ELJAY)

No.11&12, Ground Floor, Garden Apartments, No.68,
Purasawalkam High Road, Opp: Garden Madharsha
Purasawalkam, Chennai - 600 007.

T: 98414 29286 / 98410 16011

speech@eljayhearing.com www.eljayhearing.com

Adyar 63850 54111 • Alwarpet 89397 20005
Ambattur 89397 20008 • Nanganallur 73959 01798
Purasawalkam 98414 29286 • Tambaram 98418 15414
Tondiarpet 98410 16046 • Velachery 89397 20006

தலைவலி என்றால் காபி குடிக்கிறீர்களா?

தலைவலி ஏற்படும்போது காபி குடித்தால் சில சமயங்களில் தலைவலியை தூண்டிவிட்டு அதிகரிக்கவே செய்யும். தலைவலி ஏற்படுவது வழக்கமான நிகழ்வு ஒன்றுதான். இருந்தாலும் தலைவலி வந்துவிட்டால் அவ்வளவுதான் வேறு எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது. பெரும்பாலும் தலைவலி ஏற்பட்டால் 1௨ அல்லது காபி ஸ்டிராங்காக குடிப்பது வழக்கம். ஆனால் அப்படி செய்வதால் மேலும் தலைவலிதான் ஏற்படுமாம். தலைவலிக்குக் காரணம் தலையில் தண்ணீர் அதிகமாக சேர்வதுதான். தலை குளித்தப்பிறகு தலையை நன்றாக துவட்டுதல் வேண்டும். தலை குளித்தவுடனே அதிக வெயிலில் சென்றால் வேர்வை அதிகம் பெருக்கி தலைவலியை ஏற்படுத்தும். தலை குளித்தபிறகு குளுமையான பாணங்களையும், குளிர்ந்த உணவு வகையையும் உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். கண்களில் கோளாறு ஏற்பட்டாலும் தலைவலி ஏற்படும். இருதைய கோளாறு இருந்தாலும் தலைவலி ஏற்படும். மேலும் தொடர்ந்து தலைவலி வருபவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று தலைவலிக்கான மூலக் காரணத்தை கண்டறிந்து அதற்குரிய சிகிச்சையை பெற வேண்டும். காபி குடித்தவுடன் தலைவலி காணாமல் போனதுபோல் நிக்னத்துக் கொள்வோம். ஆனால் உண்மை அது இல்லை. சில சமயங்களில் உங்களுடைய தலைவலியைத் தூண்டிவிட்டு, அதிகரிக்க செய்யும். அதனால் தலைவலிக்கும் போது காபி குடிப்பதை தவிர்க்கவும். அதேபோன்று தலைவலி இருக்கும்போது சீஸ் சேர்க்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்கள் ஏதாவது சாப்பிட்டால், ஒற்றைத்

தலைவலி அதிக நேரம் நீங்காமல் இருக்கும். மிளகுடன் பனை வெல்லம் கலந்து காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைப்பாரம், தலைவலி போன்றவை குணமாகும். மிளகை சுட்டு அந்த புகையை நுகர்ந்தாலும் தலைவலி குணமாகும். அது மட்டும் இன்றி மிளகை இடித்து தலையில் பற்றுப் போட்டாலும் தலைவலி விரைவில் குணமாகும். தொண்டை வலி இருந்தால் கொஞ்சம் வலி இருந்தால் கொஞ்சம் மிளகு, ஓமம், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு மென்றால் தொண்டை வலி படிப்படியாக குணமாகும். அன்றாட வாழ்வில் சேர்த்து கொள்ளக்கூடிய மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த மிளகு. உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கம். மிளகு, நம்மை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. மிளகில் மாப்கனீஸ், இரும்பு, பொட்டாசியம், வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே மற்றும் நார்ச்சத்து அடங்கி உள்ளது. காது சம்மந்தமான பிரச்சனைகள், பூச்சிக் கடி, குடல் இறக்கம், கக்குவான் இருமல் ஆஸ்துமா போன்றவற்றிற்கு மிளகு இன்றி அமையாத ஒன்று. நரம்புத்தளர்ச்சி, கை கால் நடுக்கும், உதறல், ஞாபக சக்தி குறைபாடு, முதுமையில் உண்டாகும் மாறாட்டம் இவற்றிற்கு சிறந்த மருந்தாகும். மிளகைப் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து அதை பொடி செய்து, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து, சிறிதளவு நெய் சேர்த்து சூடாக்கி சாப்பாட்டுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்று உப்புசம், பசியின்மை நீங்கும். சளி, ஜலதோஷம் அதிகமாக இருந்தால், மிளகு ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து வைத்து கொண்டு தினமும் மூன்று வேளை அரை ஸ்பூன் பொடியை சாப்பிட்டுவர இரண்டு நாள்களிலேயே நல்ல மாற்றத்தை காணலாம்.

சரும ஆரோக்கியத்தை எப்படி பாதுகாப்பது

வெளிநிப்போன முகம் என்பது அனீமியாவின் அல்லது குறைந்த ஹீமோகுளோபின்யின் முதல் அறிகுறியாக கருதப்படுகிறது. இந்த பிரச்சினையை அதன் வேரிலிருந்து குணப்படுத்த வேண்டுமே தவிர கிரீம்களால் அல்ல. பாண்டு என்பது சருமம் வெளிநி போதல் அல்லது நிறமின்றி போதல் என்பதாகும் இதன் காரணம் பித்தமானது மற்ற மூன்று தோஷங்களை விட மேலோங்கி இருப்பதால்தான் என்று ஆயுர்வேதம் விளக்கம் எரிக்கிறது. அனீமியா அல்லது பாண்டு ஏற்படுவதன் காரணம் முகம் உட்பட உடல் பாகங்களுக்கு போதிய ஊட்டச்சத்து செல்லாததாகும். இதனால் வேறு பல அறிகுறிகளான இழுப்புத்தன்மை குறைதல், சருமம் வறண்டு போதல் போன்ற அறிகுறிகள்

ஏற்படலாம். பாண்டு ஏற்படுவதற்கான பல காரணங்களில், முறையற்ற மற்றும் ஆரோக்கியமில்லாத உணவு முக்கிய காரணியாக ஆயுர்வேதம் கருதுகிறது. இதனால் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்பட்டு அனீமியா தோன்றுகிறது. அதற்கான மிக சிறந்த ஆயுர்வேத சிகிச்சை ரசாயனா ஆகும். இதன் மூலம் அனீமியா குணமடைவதுடன் உடலையும் அது ஆரோக்கியமாகவும் உறுதியாகவும் ஆக்குகிறது. இந்த சிகிச்சையில் பஞ்சகர்மா (உடலை சுத்தம் செய்யும் 5 சிகிச்சை ஆயுர்வேத முறைகள்) மற்றும் மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இந்த சிகிச்சை முறைகளின் மூலம் உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறி மருந்துகள் உடலில் முறையாக உறிஞ்சப்பட்டு வளர்சிதை சீராகி உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கிறது.

அடிக்கடி சோடா குடிக்கக் கூடாது

அஜீரணம் ஏற்பட்டால் சோடா குடித்தால் சரியாகும். உணவு எளிதாக செரிக்கும் என்று அடிக்கடி சொல்ல கேட்டிருப்போம். இது உண்மையல்ல. அடிக்கடி சோடா குடிப்பதால் கிட்னி சேதமடையும். அது டயட் சோடாவாக இருந்தாலும் இதே பாதிப்பு ஏற்படும் தொடர்ந்து சோடா குடிப்பதானால் உடலில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும். சோடா விஷம் என்று மூலப்பொருட்களால் நரம்பு மண்டலம் விரைவில் பலமிழந்து போய்விடும். இதனால் நரம்புத் தளர்ச்சி உருவாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம். சோடா இருக்கும் பாட்டில் மற்றும் கேன்களில் எண்டோக்ரைன் கோட்டிங் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். இதனால் மூச்சு பிரச்சனையிலிருந்து இதயம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் வருவதற்கு கூட வாய்ப்புண்டு. கலர் சோடாவின் வண்ணத்திற்காக பல கெமிக்கல் சேர்க்கப்படுகிறது.

இவை குடல், கல்லீரல் புற்றுநோய் மற்றும் தைராய்டு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு சோடாவில் இருக்கும் அமிலம் பற்களில் இருக்கும் எணாமலை நீக்கிவிடும். இவற்றில் உள்ள போஸ்பொரிக் அமிலம் எலும்புகளில் இருக்கும் கால்சியம் சத்தை தளர்ச் செய்திடும். சோடாவை தினமும் குடித்தால் முதுமையில் ஞாபக மறதி நோய்க்கு தள்ளப்படுவீர்கள் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள். இதனால் ஞாபக மறதி, மட்டுமல்லாமல் மந்தத் தன்மை, வாய் குழறுதல் போன்றவை உண்டாகும். அடிக்கடி சோடா குடிப்பதால் டைப் 2 சர்க்கரை நோய் மற்றும் மெட்டபாலிக் சிண்ட்ரோம் ஏற்படும் இடர்பாடு 36 சதவீதமாக உள்ளது. இதனோடு சேர்த்து அதிகரிக்கும் குளுகோஸ், உயர் இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு மற்றும் இடுப்பு கற்றைவு பெருக்கம் போன்ற பிரச்சனைகளும் ஏற்படும்.

ஆரோக்கியமாக இருக்க எளிய வழிவகைகள்...

தக்காளியை சமைக்காமல் பச்சையாக மென்று சாப்பிட்டுவதால் வாய்ப்புண் ஆறும். தக்காளி ஜூலை வாயில் விட்டு கொப்பளித்து விழுங்கினாலும் உடனடி பலன் தெரியும். சாப்பிட்ட பின்பு ஒரு வெள்ளரிக்காய் துண்டை வாயில் போட்டு நாக்கின் மேலண்ணத்தில் 30 வினாடிகள் அழுத்துங்கள். அதிலுள்ள பைடோ கெமிக்கல்ஸ் துர்நாற்றம் உண்டாக்கும் பாற்கிரியாக்களை அழித்து வாயை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். வெந்தயக்கீரை கொத்தமல்லி இரண்டையும் மைய அரைத்து தலையில் பூசிக் குளிக்க தலைமுடி பட்டுப்போல் மின்னும். பாகற்காயை நறுக்கிக் காயவைத்துத் தூளாக்கி கொள்ளுங்கள். இதில் ஒரு டீஸ்பூன் தூளை ஒரு செப்புப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி கொஞ்சம் துளசி இலைகளை அதில் போட்டு ஐந்து மணி நேரம் ஊற விடுங்கள். பிறகு அந்தத் தண்ணீரை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் எந்த வியாதிபும்

அவர்களை அண்டாது. மாத்திரை மருந்தில்லாமல் கால்சியம் சத்து பெற்றிட வெள்ளை எள்ளை வெறும் வாயில் விட்டு கொப்பளித்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் ஒரு டீஸ்பூன் சாப்பிட்டு வரவும். உடலுக்குத் தேவையான கால்சியம் கிடைத்துவிடும். சருமப் பிரச்சனைகள் தீர அருகம்பல் வேரை விழுதாக அரைத்து அதனுடன் மஞ்சள் தூள் கலந்து குளித்து வந்தால் அரிப்பு, நீக்கி கிருமிகள் நீங்கும். பருத்தொல்லை நீங்க புதினா இலச்சாறுடன் ஓட்ஸ் கலந்து பருக்களின் மீது தடவி 20 நிமிடங்கள் கழித்து வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கழுவ பருக்கள் நாளடைவில் மறைந்துவிடும். அம்மன் அரிசி பச்சிலையின் சாறை தினமும் பருக்களின் மேல் தடவி வந்தாலும் பருக்கள் மறையும். கறிவேப்பிலையை அரைத்து சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு உருண்டையாக்குங்கள். இதை தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர இளநரை சீக்கிரமே மறைந்து போகும்.

மூலிகை மருந்து

கிராம்பு

கிராம்பில் பலவித மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. இவை பெரும்பாலும் ஊக்குவித்தல், தூண்டுதல் உண்டாக்கும் பொருளாக உள்ளது. பல் வலிகளைப் போக்கும். கிராம்புப் பொடியை வறுத்து அரை கிராம் தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும். கிராம்பில் உள்ள விறைக்கப் பண்ணும் ஒரு பொருள் வயிற்றிலுள்ள சில உறுப்புகளை விரைப்படையச் செய்து வாந்தியைத் தடுக்கிறது. நான்கு கிராம் கிராம்பை மூன்று லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு அரை பங்காக கண்டும் அளவிற்கு கொதிக்க வைத்துப் பருகினால் காலரா நோய் குணமடையும். சிறிது சமையல் உப்புடன் கிராம்பை சப்பிச் சாப்பிட்டால் தொண்டை எரிச்சல், கரகரப்பு நீங்கி தொண்டை சரியாகும். தொண்டை அடைப்பால் ஏற்படும் எரிச்சலைத் தவிர்க்க, சுட்ட கிராம்பு மிகச் சிறந்தது. கிராம்பு எண்ணெய் மூன்று துளியுடன் தேன் மற்றும் வெள்ளைப் பூண்டுச் சாறு சேர்த்து படுக்கைக்குப் போகும் முன்பு சாப்பிட ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் சுவாசக் குழல் அழற்சி சரியாகும். கிராம்பு மற்றும் உப்பை பசும்பாலில் அரைத்து அந்தப் பசையைத் தடவினால் தலைவலி பறந்துவிடும். தலையிலுள்ள நீரை உப்பு உறிஞ்சி எடுப்பதால் தலைபாரம் குறைந்து குணம் கிடைக்கிறது.



தள்ளி விடக் காலம் தாழ்த்தமாட்டார்கள். ஞானம் பெயர்ப் பொருத்தம் உடையது. பலருக்கு அது புலப்படுவதில்லை.

பையிள் - சிராக் - 6:20-22



நேசிப்பது மனிதர்களுக்குக் கவர்ச்சியாக்கப்பட்டுள்ளது.

திருக்குர்ஆன் ஆலு இம்ராள் - 3: 14 ஆண்கள் தங்க நகைகள் அணிவதை நபிகள் நாயகம் (யல்) தடை செய்துள்ளார். ஆனால் சிலர் இவ்வசனத்தை சான்றாகக் கொண்டு ஆண்கள் தங்க நகை அணியலாம் எனக் கூறுகின்றனர். தங்க நகைகள் அணிவது போல் இவ்வசனத்தில் கூறப்படவே இல்லை. தங்கம், வெள்ளிக் குவியல்களைத் திரட்டி வைத்துக் கொள்வது பற்றியே இவ்வசனத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே கவர்ச்சியாக்கப்பட்டுள்ளது என்ற சொல் அனுமதிக்கப்பட்டதைக் குறிக்காது



என்னை இகழ்பவனுக்கும் இக்கோட்பாட்டை நீ இயம்பாதே!

தவமில்லாநுக்கும், பக்தியல்லாநுக்கும் தொண்டு புரியாதவனுக்கும் என்னை இகழ்பவனுக்கும் இக்கோட்பாட்டை நீ இயம்பாதே! ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 18:67 வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள் அனைத்தும் அடங்கப்பெற்றது பகவத்கீதை. அதை முறையாக எல்லார்க்கும் எடுத்தியம்ப வேண்டுமென்பதே பகவானது கருத்தாகும். இந்த அறிவு பரவுமளவு வாழ்க்கை திருந்தியமையும். ஆனால் இதை யாருக்குப் புகட்டலாகாது என்கிற எச்சரிக்கையை பகவான் கூறுகிறார். கண் இல்லாதவனுக்கு சித்திரம் பயன்படாது என்பது போல தவம் அல்லது நெறியான வாழ்க்கை இல்லாதவர்களுக்குக் கீதா உபதேசம் பெரும் பயன் அளிக்காது. வெறும் தவம் மட்டும் போதாது. அது பக்தியோடு கூடியதாயிருக்க வேண்டும். தன்னைப் பற்றி பெரிதாக நினைத்துக்கொண்டோ அல்லது வேறு எக்காரணத்தை முன்னிட்டோ இதை ஊக்கத்தோடு கேட்க மனமில்லாதவனுக்கு இதை உபதேசிக்கலாகாது.

இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க பாகற்காய் சாப்பிடுங்கள்!

பாகற்காயை உணவில் சிறிது வெல்லத்தைக் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் கரைத்துச் சாப்பிட்டால் கபம், பித்தம், குஷ்டம், மந்தம் நாக்குப் பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும். ஆகிய கொடிய நோய்கள் 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 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 உள்ளது.

JOB VACANCY

Need a International Telecaller with or without experience.

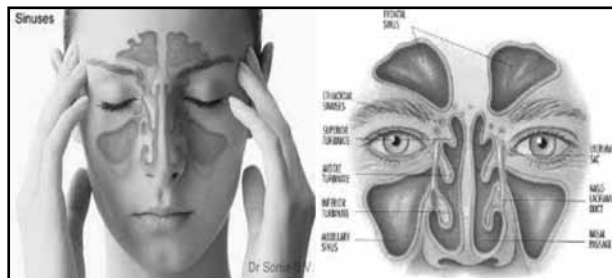
Qualification:
Any degree with English frequency

Location :
ANNA NAGAR
(NEAR Kora Food)

Contact : Ms Jennifer
98403 12359 / 90921 13760

Sinusitis

Homoeopathy keep you away from surgery



Every patient of sinusitis gets bored with pain-killer, anti-biotic, nasal-cartico-steroid sprays, saline nasal sprays, inhalers, anti-histamine, and finally surgery, as they give only a temporary relief. Surgical treatment of sinusitis does not mean they would not occur again and it give complication also. Sinusitis is most often the revenge of a recurring infection or allergy. Usually it is associated with the following condition,

1. Deviated nasal septum(DNS)
2. Nasal polyp
3. Allergy(dust, cold things)
4. Severe headache
5. Anosmia(loss of smell)
6. Frequent throat infection.(tonsillitis)
7. Sneezing and running nose.

All above conditions are successfully treated without surgery with minimal expenses through homoeopathy.

There are two things involved in homoeopathic treatment

1. eradication of allergic tendency
2. enhancing immunity.

This is possible only in homoeopathy through individual study of the patient. An well experienced and qualified homoeopath only can assesses all of these factors when determining the most appropriate remedy for a particular individual. We treat sinusitis to eradicate the allergic tendency and improve the immunity or vitality of the patient. So they do not fall prey to frequent infections. Such a treatment will also be much holistic in its results as far as the health of the patient is concerned.

Homoeopathy acts as safe, effective, natural alternative to surgery. This is one the disease where homoeopathy has been very effective with 100% permanent

Dr AN KALANITHI CLINIC

Continuing the rich tradition and enduring legacy of Dr AN Kalanithi since 1964, KHM Hospital Management is pleased to resume its Daily OPD Clinic with



Dr Deepika MBBS
GENERAL & Physician

Available
9 am to 8 pm

Clinic Address : Dr AN Kalanithi Clinic
3, Thacker Street, Purusaiwalkam, Ch-10.

cure.

In our hospital we are using only imported homoeopathic medicine. Our only mission is your health, to cure as per the medical ethics. Homoeopathic treatment always low cost, compare with other system or surgery, it cost only not more than 1/10th of others. So believe homoeopathy, it is real saviour of your life and the medicine of millions of educated in 21st century.

Courtesy; Dr SUNDARAMURTHY MD(HOM), BHMS, Msc(psy), Professor & Sr. Consultant
DR SUNDAR HOMEO HOSPITAL, PRINCE TOWER 94, B4, Purasaiwakkam High Road, Opp. Abirami Mega Mall, Kilpauk, Chennai - 600 010.
Contact: 9840446962.
TIMING: 11AM TO 1.30PM AND 4.30 TO 8.30PM. email; drdsundar@gmail.com, www.drdsundarhomeo.com, contact@drdsundarhomeo.com

KNOW ABOUT CHARLIE CHAPLIN

He started performing as a child - Both Chaplin's parents were in the entertainment industry. It is reported that, at age five, Chaplin replaced his mother (who was suffering from laryngitis) at a music-hall show, singing his first song Jack Jones in front of a crowd of soldiers. At age 12, he appeared as 'Billy the page boy' in a rendition of Sherlock Holmes.

He was the first actor to appear in Time Magazine-Chaplin was the first actor ever to appear in Time Magazine in the 6th July 1925 issue. The magazine is famous for its influential and controversial covers and this was a big step for the actor.

He had blue eyes- The audience had always believed that Chaplin had brown eyes. This is due to the black and white cinema era;

most people were not able to recognise that Chaplin had fabulous blue eyes!

He became richer than the president of the United States-During this time, the president of the United States was paid \$75,000 per year. In 1916, after Chaplin signed a contract with the Mutual Film Corporation of New York, his salary increased to \$670,000.

FACTS ABOUT TIGER

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

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

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

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

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

The Kindergarten students of Velammal Academy, Nolambur

The Kindergarten students of Velammal Academy, Nolambur had an exciting and educational experience this week as part of their EVS activity "Grow Plants." With tiny hands and big smiles, our little gardeners planted seeds in small pots filled with soil. They learned how sunlight, air, water, and care help plants grow strong and healthy. Each child eagerly watered their own pot and promised to take care of it every day.

Simple & Useful Tips

The following are the simple and useful tips offered for the people to implement. Ants Problems: Ants hate cucumbers. "Keep the skin of cucumber near the place where they are or @ the ant hole. To Get pure & Clean Ice: "Boil the water first before placing in the freezer." To Make the Mirror Shine: "Clean with waste news paper." To remove chewing

Gums from Clothes: "Keep the cloth in the freezer for one hour". Then you can easily remove the gum. To brighten White Clothes: "Soak white clothes in hot water with a slice of lemon for 10 minutes and then wash in a cool water. To give Shine to your Hair: "Add one teaspoon of vinegar to hair while a washing hair. To get Maximum Juice out of lemon: " Soak

lemons in hot water for 15 minutes and then juice them" To boil potatoes Quickly: "Remove Skin from one side of the potato only before boiling . To remove ink from clothes: "Put toothpaste on the ink spots generously and let it dry completely, the was". To get rid of Mice or Rats: "Sprinkle black pepper where you find the mice and rats. They will run away.

PLOT FOR SALE

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

Contact : 98409 37727

Our Pre-Primary students of Velammal Academy - Nolambur



Our Pre-Primary students of Velammal Academy, Nolambur had a delightful time making Fruity Fun Kebabs! They explored the colors, textures, and tastes of various fruits while making their own kebabs. They learned about different fruits while threading colorful pieces onto skewers. The children enjoyed creating their own healthy, tasty treats. It was a joyful and nutritious activity that made healthy eating truly fun!

Garbage strewn on road



Though a dustbin has been provided at kalathiappa street in choolai. Lot of garbage is seen strewn on road. Which risks the residents. Its is better to remove the garbage daily by the conservancy staff of the greater Chennai corporation in order to keep the city clean and in hygienic condition.

Loose cables of Anna nagar



Electric cables outside found lying loose in the transformer are the street corner of

W block 4th street in Anna nagar. The wires have active current flowing through it. This makes it a dangerous zone that could cause fatal accidents. The frequency of vehicles commuting and pedestrians walking are so high that the probability of possible mishaps are very high. The EB department should take immediate steps without any delay to ensure that the people commute safely in this zone.

EASY TRAVELS

Not Call Taxi

Minimum 5 Hours

INNOVA, INNOVA CRYSTA & MINI BUS (21 Seater)

Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

21 seater A/c & Non A/c

Local Minimum 5 hours 50 Kms
Outstation 250 Kms Coverage Per Day

Contact : 98409 37727

Congratulations to S. Sai Ashish



Participated in the State-Level Badminton Tournament held at Trichy in the Under-13 category and was declared the Runner-up. The school management and staff congratulated Sai Ashish on his outstanding achievement and dedication.

RAAHUL V.S., a proud student of Velammal



RAAHUL V.S., a proud student of Velammal, has achieved the prestigious GM Title in the ASEAN Individual Chess Championship 2025 held in Philippines. He is India's 91st Grandmaster, Tamil Nadu's 36th Grandmaster, and Velammal's 23rd Grandmaster. We congratulate RAAHUL V.S. on this outstanding achievement

CHENNAI YOGA STUDIO

NOW IN KILPAUK!

YOGA FOR EVERY BODY

- ◆ Vinyasa
- ◆ Aerial ◆ Yin
- ◆ Sound Healing
- ◆ Free Flow

5 CLASSES EVERYDAY
Morning / Afternoon / Evening

Internationally Certified Teachers & Inspiring Space

Come breathe, stretch and grow with us!

2nd flr, Star Towers, #101/102, New Avadi Rd, Kilpauk Garden Colony, Kilpauk, Chennai - 600 010. www.chennaiyogastudio.com

Contact : +91 98841 18090

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.

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.

Pigeons to search for food



Harrington road opposite Bethany hospital thousands of pigeons are ate the granary on road side. pigeons gathered at that place two days after the rain. The event was a sight to behold for passers-by.

Cold soup recipes to beat the heat!

BEETROOT SOUP

Ingredients: Boiled beetroot Yogurt Cumin seeds Coriander leaves Salt Pepper Mint leaves Method: Blend 1 cup boiled beetroot, 1/2 cup yogurt, 1 tsp roasted cumin seeds, 1 tbsp coriander leaves, salt and pepper to taste and a few mint leaves. Adjust the consistency with cold water and serve fresh.

AVOCADO SPINACH SOUP

Ingredients: Spinach leaves Avocado Garlic Basil leaves Yogurt Lemon juice Paprika powder Salt Pepper Method: Blend parboiled 1 cup spinach leaves, 1 ripe avocado, 1 garlic, 2 tsp basil leaves, 1 cup yogurt, 2 tbsp lemon juice, 1 tsp paprika powder, salt and pepper to taste. Blend all ingredients and adjust the consistency with cold water. Serve fresh.

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.

Protect Your Liver

Before It's Too Late!

Your liver is one of the hardest working organs in your body – it never sleeps. It filters toxins, helps in digestion, and keeps your body healthy every single moment. But today, a silent enemy called Fatty Liver Disease (NAFLD) is spreading fast among people of all ages – not just the elderly.

The Good News?
You can stop it – starting today

3 Ways to Protect Your Liver:

- Eat smart – Include fruits, vegetables, whole grains, and avoid fried, sugary, or processed foods.
- Move daily – Even 30 minutes of walking or yoga can make a big difference.
- Check regularly – Do an annual liver test and control diabetes, cholesterol, and blood pressure.

HEALTHY LIVER **FATTY LIVER**

Your liver protects you every day – now it's your turn to protect it. A healthy liver is the secret to a long, energetic, and happy life!

LIFELINE
MULTISPECIALITY HOSPITALS

New Avadi Road, Kilpauk, Chennai-10.

FOR APPOINTMENTS
96 77 222 333
74485 98287

Kumki 2 trailer promises a plenty



The trailer of "Kumki 2," directed by Prabu Solomon, offers a heartfelt glimpse into the deep and enduring bond between Mathi, played by Mathivanan, and his majestic elephant companion, Nila. Set against the backdrop of dense forests, the trailer beautifully showcases their companionship that has lasted for decades, highlighting themes of friendship, trust, and survival. The emotional connection between the man and his jumbo resonates strongly,

promising a touching cinematic experience. The intense and dramatic visuals also hint at challenges ahead, including forest officials determined to capture the elephant, setting the stage for a story filled with tension and emotion. The film reunites Prabu Solomon with long-time collaborator Nivas K Prasanna, who has composed the music, while the trailer's cinematography by M Sukumar captures the wild beauty of the forest and the raw emotions

of the characters. Alongside Mathi, the cast includes Sritha Rao, Andrews, Arjun Das, Harish Peradi, and Srinath, bringing a strong ensemble to the film.

The trailer's mix of adventure, drama, and heartfelt moments creates anticipation for a movie that promises both visual grandeur and compelling storytelling. Scheduled to release on November 14, "Kumki 2" carries the legacy of the critically acclaimed original.

It aims to offer not just entertainment but a reflection on the relationship between humans and nature, with a special focus on respect for wildlife and childhood innocence. The trailer's warm reception hints that the film will be a must-watch for fans of soulful narratives and emotional cinema.

Aaromaley – Review



Aaromaley is a charming Tamil romantic drama that explores love in its most heartfelt and human form. Directed with sensitivity and simplicity, the film beautifully captures the emotional dance between dreams and reality — between a heart that believes in magic and a mind that seeks meaning.

The story follows Ajith (Kishen Das), a hopeless romantic who believes in fairy-tale love, and Anjali (Shivathmika Rajashekar), a level-headed realist who views relationships as a thoughtful choice rather than an emotional leap. Their differing philosophies set the tone for a narrative that is as introspective as it

is romantic.

Kishen Das delivers one of his most natural and sincere performances as Ajith, infusing the role with innocence and quiet conviction. Shivathmika Rajashekar, on the other hand, is the film's emotional anchor — mature, graceful, and effortlessly relatable. Together, they create a chemistry that feels organic and believable. Harshath Khan adds substance to the supporting cast, while VTV Ganesh provides timely humor that keeps the tone light without undercutting the emotion.

Visually, Aaromaley is a delight. The cinematography embraces warmth — soft lighting, golden hues,

and intimate frames that bring out the film's romantic essence. The music plays an equally vital role; every song feels like an emotional extension of the story. The background score subtly enriches the mood, making the viewing experience soothing and immersive. The writing captures the nuances of modern relationships with honesty — the small hesitations, the unspoken feelings, and the clash between idealism and practicality. Though the second half slows down and the climax lingers slightly longer than needed, these moments allow the film to breathe emotionally, giving more weight to the characters' inner journeys.

Aaromaley stands out as a refreshing and feel-good romantic drama that believes in the beauty of emotional growth. Despite its minor pacing hiccups, the film's sincerity, strong performances, and heartfelt storytelling make it a memorable watch.

Rajinikanth to star in Kamal's production



Rajinikanth is all set to play the lead role in an upcoming film produced by Kamal Haasan's Rajkamal Films International. The movie will be directed by

the popular filmmaker Sundar C. This exciting collaboration marks a significant moment in Tamil cinema, uniting two legendary figures under one banner.

The film, which has been tentatively titled "Thalaivar 173" unofficially, is expected to release during Pongal 2027.

This project follows Rajinikanth's recent success with films like "Coolie" and the ongoing shoot of "Jailer 2." This partnership celebrates over five decades of friendship and professional camaraderie between Rajinikanth and Kamal Haasan, promising fans an entertaining and memorable cinematic experience.

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.*

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

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



**WEAR
MASK
STAY HOME
STAY SAFE**

**Advertise on Business Offers, Rentals, Buying & Selling of Houses,
Flats, Plots, by spending only Rs. 500/- through "CLASSIFIEDS".**

(Rs. 500/- for the first 20 words and Rs. 20/- for every additional word)

Cut-off time for Classifieds on Friday from 9.30 a.m. to 11.30 a.m.

Advertise in

**PURASAI TIMES
CLASSIFIEDS**

**CLASSIFIED ADVERTISEMENTS are accepted at your Doorstep (Service Charges Rs.50) # 33, Mookathal Street,
(Next to CSI Church), Purasawalkam, Ch-7. Ph : 2661 3111, 98409 37719. 97104 52204**

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

• **Good Price,** We Buy Old Lcd, Led Audios, Computer, Ups Battery A/C etc., service also undertaken. Contact: S.K ASSOCIATES - 9 4 4 4 1 4 9 3 3 5 , 8428880834.

• **Old TV LED,** LCD, Computer, Monitor, UPS, Invertor, Batteries, Heater, Generator, Laptop, Fridge, A/C, Hi Fi MusicSystem, Furnitures and all scrapes. Ct: 8 7 5 4 4 0 2 1 9 9 / 81898 02989.

RENTAL

• **KELLY'S,** Kellys corner posh locality 700 sq.ft, 2bhk flat, 4th floor (no lift) Negotiable. Contact: 98847 97997 97909 19420.

• **KELLY'S,** Kellys corner posh locality 1370 sq.ft, 3bhk, 4th floor (no lift) Negotiable. Contact: 98847 97997 97909 19420.

• **PURASAIWAKKAM,** No: 37, Kariyapa Street, Purasawalkam, 640 Sq.Ft, Rs.22000/- , 2Bhk Ground Floor, Separate EB, Two Wheeler Parking. Ct: 98402 37100.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

PLOT FOR SALE

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

SALE

• **KELLYS,** 2 BHK flat for sale, Medavakkam Tank Road, Kelly's, Prime Location, 1.8 cr., 900 sq.ft. 2Toilets, Fully Furnished, Lift,

Backup facility, 1 balcony, covered car parking. ct : 73586 57258 / 85538 64888.

• **PURASAIWAKKAM,** near spr city, built up, chargeable-1853(1600 built up, 510 sq.ft pvt terrace), 4th flr, UDS-803sq.ft, 2 car parks, 8yrs old. Rs.1.90cr(Nego) only veg. Ct: 9840091981.

• **NEAR SPR CITY,** 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr. Ct: 9840091981.

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

• **VILLIAKKAM,** 3270 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.

FLAT FOR SALE

• Land area 1447.12 sq.ft. Ground flr. 892.62 sq.ft. First flr. 998.28 sq.ft. Annanagar East, Sathya Nagar, Contact : 98845 45016 / 94444 32342.

WANTED

• Wanted sales officer in and around chennai, contact : 90031 40743 / 74028 74009.

• A l a g a p p a matriculation h r . s e c . s c h o o l Qualified and student focused teacher. Freshers, retired

★ **SANRAC** ★
REAL-ESTATE
SHOP FOR RENT
IN PURASAIWAKKAM
Rs.13,000 / 15,000 / 70,000
98840 44472

teachers, graduates all are welcome. Interview details: 1 5 / 1 1 / 2 0 2 5 Time: 10am to 5.30pm Ct: 044-2642 3545.

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

HOME TUITION UNDERTAKEN

• STD: 9th to 12th SUB: Mathematics STD: 11th and 12th SUB: Commerce & Accountancy CONTACT: 9884627523

GODOWN FOR LEASE

• SPurasaiwakkam, Tana Street, Near Indra Gandhi Statue, Ground floor, 100 sq.ft., Contact : 98840 53251.

CHENNAI YOGA STUDIO

• NOW IN KILPAUK! 5 CLASSES EVERYDAY Morning / Afternoon / Evening Internationally Certified Teachers & Inspiring Space. Contact : +91 98841 18090.

JOB VACANCY

• Need a International Telecaller with or without experience, Qualification: Any degree with English frequency, Annanagar, Ct : 98403 12359 / 90921 13760.

**Wear Mask
& Keep
Maintain
Distance**

SALE
Near Purasawakam,
Thana Street,
930 sq.ft,
Independent
old house for sale.
98406 51403

**THIS
BOX
COST
Rs.700/-**

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

RENTAL
Purasawalkam,
Saravana Perumal Street,
Chennai - 84. 8000 sq.ft,
Vacant site available for
Rent / Lease. Ideal for
Granite & Marble storage,
godown, multipurpose use.
Interested to contact
94454 30887

★ **SANRAC** ★
REAL-ESTATE
HOUSE FOR SALE
IN
PURASAWALKAM
1/2 GROUND, 3 CRS
98840 44472

FLAT FOR SALE
Land area 1447.12 sq.ft.
Ground flr. 892.62 sq.ft.
First flr. 998.28 sq.ft.
New No. 11/45, Old No.39/4,
V.O.C Nagar Main Road, Annanagar East,
Sathya Nagar, Chennai - 600 102.
98845 45016 / 94444 32342

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS
Rental, Sale, Real Estate,
Tuitions, Wanted, etc.,
Rs. 500/- for 20 words only
Also accepted
at your Doorstep
(Service Charges Rs.50/- Extra)
All Credit & Debit Cards are also accepted

Praise the Lord

AKG REAL ESTATE
BUYING / SELLING & RENTALS



SALE

- PERIYAR NAGAR, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
- KOLATHUR, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs
- AVADI, 5.5 Ground Rs. 1.5cr
- Near SPR CITY, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr.

Cell : 98400 91981

M S DHONI

AT VELAMMAL

