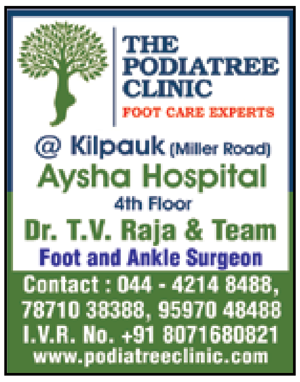
# PURASAI TIMES
The Neighbourhood Weekly
www.purasaitimes.com
Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXI NO. 24 2025 SEP 14 - SEP 20 **1541st Issue Ph : 4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

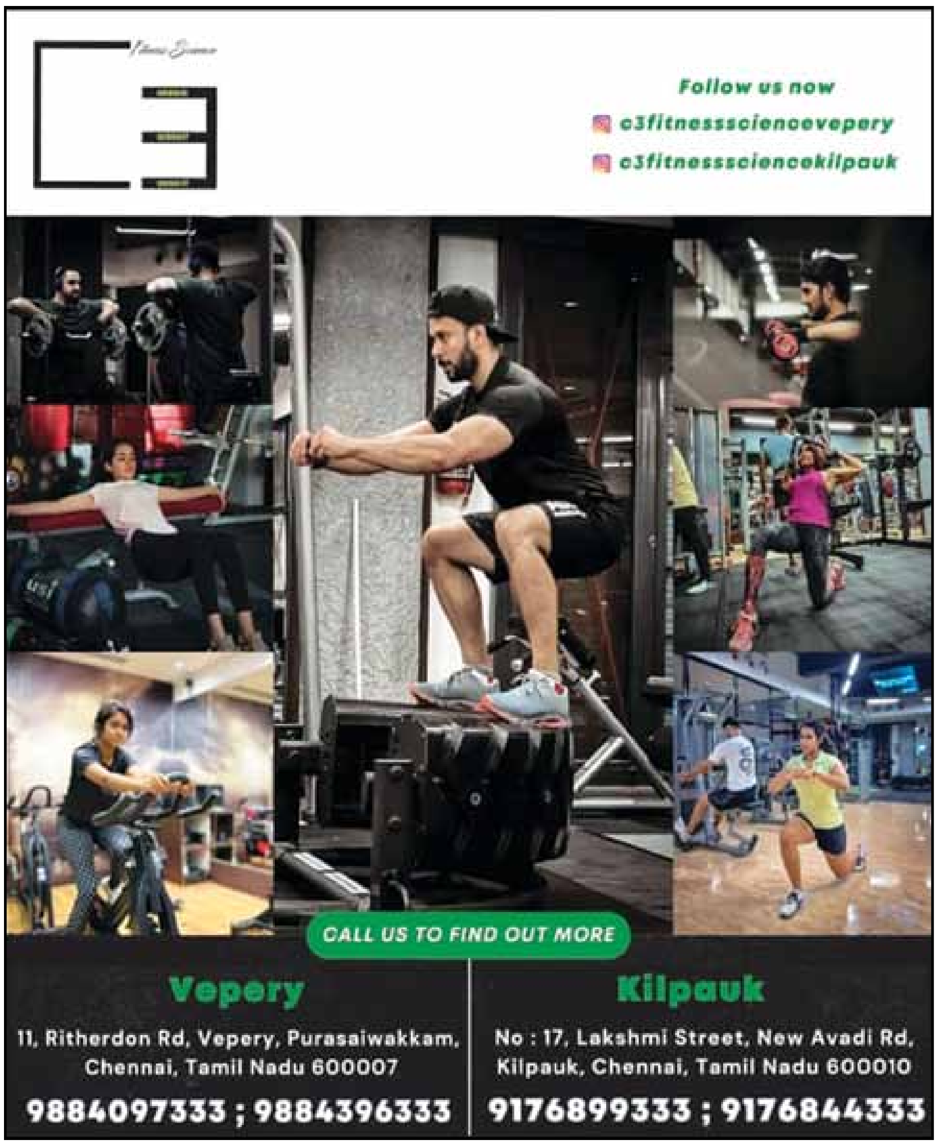



## Clock tower not working @ Doveton

In Purasaiwalkam, Doveton clock tower is a main landmark for that area. Recently Chennai corporation undertaken the painting work and reconstruction work . Some months ago all the work were finished beautifully but now the clock was not work in a proper condition. Concerned department take necessary steps immediately.

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

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



## உணவே மருந்து

**இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க!**

இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த இயற்கை முறைகளைப் பயன்படுத்துவது ஆரோக்கியமான வழியாகும். நாள் முழுவதும் நீங்கள் உட்கொள்ளும் திரவங்கள் உணவுகள் உங்கள் இரத்த அழுத்த எண்ணிக்கைகளில் வலுவான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

கட்டுப்பாடற்ற இரத்த அழுத்தம் இதய நோய்களுக்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். உங்கள் உணவு உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தில், பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் மாதுளை சாறு உதவும். ஒரு கப் மாதுளை சாற்றை 28 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து உட்கொண்டால் இரத்த அழுத்தம் குறையும். புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட மாதுளை சாற்றை குடிக்க வேண்டும். பாக்கெட்டில் அடைத்து வைக்கப்படும் பழச்சாறுகள் சர்க்கரை மற்றும் செயற்கை வண்ணங்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். இத்தகைய பாக்கெட்டில் அடைத்துவைக்கப்பட்டிருக்கும் சாறுகளை அருந்துவதால் நல்ல பயன் அளிக்காது.

பச்சை தேநீர் (கிரீன் டீ) தவறாமல் உட்கொள்வதும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். அதோடு மற்ற அற்புதமான ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் வழங்கும். ஒரு நாளில் ஒருமுறை மட்டுமே வயிற்றில் கிரீன் டீ குடிக்கலாம். ஆனால் அதில் எலுமிச்சப்பழ சாற்றை கலந்து குடிக்கவேண்டும்.

பீட்ரூட் சாறு மற்றொரு ஆரோக்கியமான பானமாகும். இது இரத்த அழுத்த எண்ணிக்கையைக் குறைக்க உதவுகிறது. பீட்ரூட் சாற்றில் இருக்கும் நைட்ரேட்டுகள் இரத்த நாளங்களை தளர்த்துவதால் இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருக்கும்.

அன்னாசி பழச்சாற்றில் பொட்டாசியம் அதிகம் இருப்பதால் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கும். இதில் சோடியமும் குறைவாக இருப்பதால் உயர் இரத்த அழுத்தம் நோயாளிகளுக்கு இது நன்மை பயக்கும்.

### இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க பாகற்காய் சாப்பிடுங்கள்!

பாகற்காயை உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் கபம், பித்தம், குஷ்டம், மந்தம் ஆகிய கொடிய நோய்கள் நீங்கும். பாகற்காய் பசியை நன்றாகத் தூண்டக்கூடியது. பாகற்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவதால் உணவுப்பையிலுள்ள பூச்சிகள் அழியும். உணவில் 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 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.

## சித்த வைத்திய குறிப்புகள்

சிறுநீர் கடுப்பு நீங்க அன்னாசிப் பழச்சாறு அருந்தவும்.

ஆசன வாயிலில் எரிச்சலா? மாதுளம் பழத் தோலை வறுத்து கருக்கி பொடியாக்கி அதை ஆமணக்கு எண்ணெயில் கலந்து ஆசன வாயிலில் பூச குணமாகும்.

சிறுநீர் கடுப்பு, சிறு நீர் சுருக்கா? நன்னாரி வேர் 5 கிராம் எடுத்து அதை நன்றாக கழுவி விட்டு அரைத்து அதை காச்சிய பசும்பாலில் கலந்து அருந்தவும்.

இரவில் உறக்கத்தில் சிறுநீர் கழிவு ஏற்படுகிறதா? ஒரு ஸ்பூன் அஸ்வகந்த லேகியத்தை பாலில் கலந்து காலை மாலை என இரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் பிரச்சினை தீரும்.

தைராய்டு பிரச்சினை உள்ளவர்கள் கடல் பாசியை உண்ணலாம்.

மூக்கில் நீர் வடிகிறதா? வேப்ப இலையை ஓமம் சேர்த்து அரைத்து நெற்றி மற்றும் பிடரியில் பூசினால் சரியாகி விடும்.

சுவாச உறுப்புகளில் சளி தேக்கம் நீங்க வல்லாரைப் பொடி, தூதுவளைப் பொடி ஆகி இரண்டையும் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் பாலில் கலந்து குடித்து வர சளி நீங்கும்.

இரைப்பு இருமல் தீர, மருதம்பட்டை சித்திரத்தை, திப்பிலி, சுக்கு ஆகியவற்றில் கஷாயம் வைத்து 48 நாட்கள் குடித்து வர குணமாகும்.

## 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 சுண்டும் 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.

### நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் சிறுகுறிஞ்சான்

சிறுகுறிஞ்சான் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும், மாதவிலக்கை சரியாக்கும். சுவாச காச நோயைப் போக்கும், இருமலைப் போக்கும், பாம்பு நஞ்சுவை முறிக்கும், புண்கள் ஆறும், காய்ச்சல் தீரும், ஒவ்வாமையைப் போக்கும்.

சிறுகுறிஞ்சான் இலைகளை எடுத்து அதனுடன் சம பங்கு அளவு நாவற்கொட்டைய எடுத்து அவற்றை தனித் தனியாக நிழலில் உலர்த்தி தனித்தனியாக இடித்து பொடியாக்கி சலித்து பிறகு இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு பொடியை வாயிலிட்டு சுடுநீர் குடித்து வரவும். இவ்வாறு காலை மாலை இருவேளைகளில் 40 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

சிறுகுறிஞ்சான் இலை ஒரு பங்கு, தென்னம் பூ இரண்டு பங்கு சேர்த்து மையாய் அரைத்து பட்டாணி அளவு மாத்திரை செய்து வெய்யிலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும் இதை காலை மாலை இருவேளையிலும் ஒரு மாத்திரை வீதம் விழுங்கி வெந்நீர் குடித்து வர சிறுநீரில் வெளியாகும் சர்க்கரை நோய் குணமாகும்.

இரண்டு கைப்பிடியளவு சிறுகுறிஞ் சான் இலைகளைச் சேர்த்து மைய அரைத்து, பசையாக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு நாள் மட்டும் உட்கொள்ள மாதவிலக்கு சரியாக ஏற்படும். சிறுகுறிஞ்சான் வேரைத் தூளாக்கி அதில் ஒரு சிட்டிகை எடுத்துக் கொண்டு அதில் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி கலந்து தயாரித்த திரிகடிகம் தூள் ஒரு சிட்டிகை கலந்து வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்து வர சுவாசகாசம் தீரும்.

சிறுகுறிஞ்சான் இலை 10 எடுத்துக் கொண்டு அதில் 5 மிளகு, 1/2 தேக்கரண்டி சீரகம் சேர்த்து நசுக்கி அதை அரை லிட்டர் நீரிலிட்டுச் கொதிக்க வைத்து கஷாயம் செய்து ஒரு மணி நேரத்திற்கு இரண்டு தேக்கரண்டிகள் வீதம் குடித்துவர காய்ச்சல் தீரும்.

ஒவ்வாமை இருந்தால் சிறுகுறிஞ்சான் வேரை காய வைத்துத் தூள் செய்து அதில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட வாந்தி ஏற்பட்டு நஞ்சு வெளியாகி ஒவ்வாமை சரியாகும்.

20 கிராம் சுத்தம் செய்த சிறுகுறிஞ்சான் வேரை நன்றாக நசுக்கி அதை 100 மில்லி தண்ணீரில் இட்டு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு அதில் 30 மில்லி அளவு காலை மாலை ஆகிய இருவேளை ஒரு நாள் மட்டும் குடித்தால் இருமல் குணமாகும்.

சிறுகுறிஞ்சான் இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி நெறிகட்டி மீது பற்றுப் போட நெறிக்கட்டி வீக்கம் குறையும். சிறுகுறிஞ்சான் வேரைத் தூள் செய்து அதை குடிநீரில் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க பாம்பு நஞ்சு தீரும்.

சிறுகுறிஞ்சான் வேரின் தூளை புண்களின் மீது தூவி வர புண்கள் ஆறும். சிறுகுறிச்சான் சூரணம் ஒரு சிட்டிகை, திரிகடுகு சூரணம் ஒரு சிட்டிகை சுடுநீரில் கலந்து குடித்துவர கபம் வெளியாகும், ஆஸ்துமா, மூச்சுத் திணறல் தீரும்.

## காலத்தால் அழியா பொன்மொழிகள்

1. மரணத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே! நீ இருக்கும்வரை அது வரப்போவதில்லை. அது வரும்போது நீ இருக்கப் போவதில்லை! - விவேகானந்தர்
2. உலகம் உன்னை அறிவதைவிட, உன்னை உலகிற்கு அறிமுகம் செய்துகொள்! - அப்துல்கலாம்.
3. தடம் பார்த்து நடப்பவன் மனிதன். தடம் பதித்து நடப்பவன் மாமனிதன்! - ஃபிடல் காஸ்ட்ரோ
4. நீ வெளிச்சத்தில் சென்றால் உலகமே உன்னைப் பின்தொடரும். ஆனால் நீ இருட்டினில் சென்றால் உன் நிழல் கூட உன்னைப் பின்தொடராது. - ஹிட்லர்.

**கர்த்தரைத் துதித்து, அவருடைய நாமத்தைப் பிரஸ்தாபமாக்குங்கள்!**

கர்த்தரைத் துதித்து, அவருடைய நாமத்தைப் பிரஸ்தாபமாக்குங்கள். அவருடைய செய்கைகளை ஜனங்களுக்குள்ளே பிரசித்துப்படுத்துங்கள். அவரைப் பாடி, அவரைக் கீர்த்தனம் பண்ணுங்கள்; அவருடைய பரிசுத்த நாமத்தைக் குறித்து மேன்மை பாராட்டுங்கள். கர்த்தரைத் தேடுகிறவர்களின் இருதயம் மகிழ்வதாக.

பைபிள் - சங்கீதம் 105-1-3

மனமகிழ்ச்சி முகமலர்ச்சியைத் தரும்; மனோதுக்கத்தினாலே ஆவி முறிந்துபோம்.

பைபிள் நீதிமொழிகள் - 15:13

**பெண்கள் மீது அவதூறு கூறுவோர் இவ்வுலகிலும் மறுமையிலும் சபிக்கப்பட்டனர்!**

நம்பிக்கைக் கொண்ட வெகுளிகளான ஒழுக்கமுள்ள பெண்கள் மீது அவதூறு கூறுவோர் இவ்வுலகிலும், மறுமையிலும் சபிக்கப்பட்டனர். அவர்களுக்குக் கடும் வேதனையுண்டு. அந்நாளில் அவர்களின் நாவுகளும், கைகளும், கால்களும் அவர்களுக்கு எதிராக அவர்கள் செய்தவை குறித்து சாட்சியம் அளிக்கும். அன்று அவர்களது உண்மையான கூலியை அவர்களுக்கு அல்லாஹ் கொடுப்பான். அல்லாஹ் உண்மையானவன்; தெளிவுபடுத்தக்கூடியவன் என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள்.

திருக்குர் ஆன்
24. அந்நூர் - 23-25

**உலகம் யாவும் தேவனுடைய தேகத்தில் ஒன்று கூடியிருப்பதை பாண்டவன் பார்த்தான்**

அப்பொழுது பலவாப் பிரிந்துள்ள உலகம் யாவும் தேவனுடைய தேகத்தில் ஒன்றுகூடியிருப்பதைப் பாண்டவன் பார்த்தான்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை
அத் - 11 - 13

வேற்றுமையில் ஒற்றுமை குடி கொள்வது இயற்கையின் அமைப்பு. வானவர், மக்கள், விலங்கு, பறவை, நிலைத்திணை ஆகிய எண்ணிறந்த இனங்களாக உயிர்கள் வடிவெடுக்கின்றன. இவையாவும், சேதனத்தின் பல்வேறு தோற்றங்கள். மண் உலகு, கீழ் உலகு மேல் உலகு ஆகிய இவையாவும் போகத்துக்குரிய இடங்களாகின்றன. போகப் பொருள்கள் பல இவ்வுலகெங்கும் நிறைந்திருக்கின்றன. இவை யாவும் உயிருக்குயிராய் அறிவுக்கறிவாய் உள்ள இறைவனில் அடங்கியிருப்பதை அர்ஜுனன் கண்டான்.

## உணவே மருந்து

**தைராய்டு பிரச்சனைக்குத் தீர்வு**

சில பெண்களுக்கு குழந்தை பிறப்புக்கு பிறகு தைராய்டு சுரப்பி குறைவாக இருக்கும். குழந்தை பிறப்புக்கு பிறகு உடல் குண்டாகி, முகம் பருமனாகிவிடும். கைகளில் வீக்கம், கழுத்து பகுதியில் வீக்கம் ஏற்படலாம்.

கை, கால்கள் உளைச்சல், மூட்டுவலி, ஞாபக மறதி, மனச்சோர்வு அதிகமாகும். சிலருக்கு குரல் மாறும். எச்சில் விழுங்கும்போது வலி ஏற்படும். சருமம் வறண்டு பொலிவு இழந்து காணப்படும். கரு முட்டைகள் சரியாக வளர்ச்சியடையாது. உடல் பருமன் காரணமாக குழந்தை பிறப்பு தடுக்கப்படும். சாப்பிடக்கூடியவை தைராய்டு சுரப்பி சரியாக வேலை செய்ய வேண்டுமென்றால் அயோடின், செலினியம் மிக முக்கியமாகும்.

செலினியம் அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளான இறைச்சி, மீன், காளான், சோயாபீன்கள், சூரியகாந்தி விதைகள் ஆகியவையும் அவசியம் உண்ண வேண்டும். உணவில் பசலைக்கீரை, எள், பூண்டு ஆகியவை சேர்த்து சாப்பிடுவது நல்லது. தினமும் 4 முதல் 5 கிராம் உப்பு உரை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். கீரை வகைகள் சாப்பிடலாம். அவற்றை வேக வைத்தபின் தண்ணீரை வடிக்காமல் பயன்படுத்தலாம்.

முழு தானியங்கள் மற்றும் முளை கட்டிய பயறு வகைகள் உணவில் சேர்க்கலாம்.

பழச்சாறுகளும் உடலுக்கு ஏற்றது. ஊட்டச்சத்து உள்ள உணவுகள் அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.

சிகிச்சை: தைராயாடு நோயால் ஏற்படும் குரல் பிச்சனைக்கு ஆளானவர்கள் அக்ரகாரம், அதிமதுரம், கரிசலாங்கண்ணி மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, தினமும் இரண்டு கிராம் அளவுக்கு காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

# 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 healthof 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 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 1/10rd of others. So believe homoeopathy, it is real savvier of your life and the medicine of millions of educated in 21st century.

Courtesy; Dr SUNDARAMURHTY MD(HOM), BHMS, Msc(psy),
DR SUNDAR HOMOEO 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.drsundarhomeo.com,contact@drsundarhomeo.com

For Advertisement Contact :
98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

# The Transport Corporation has issued a complaint number

The Transport Corporation has issued a complaint number for the convenience of passengers traveling in government buses. Passengers can report complaints such as refusal to board passengers by drivers and conductors, failure to stop at bus stops, late arrival of buses, petty problems, and misbehavior by contacting this toll-free number "1800 599 1500", the Government Transport Corporation has said.

# அபராதம் செலுத்தினால்தான் வாகன இன்சூரன்ஸ் புதுப்பிப்பு

அபராத தொகையை செலுத்தினால் மட்டுமே வாகனங்களின் இன்சூரன்ஸை புதுப்பிக்க முடியும் விதிமீறல்களில் ஈடுபடுவதை தடுக்க போக்குவரத்து காவல்துறை திட்டமிட்டு வருவதாக தகவல் அபராதம் செலுத்தினால் மட்டுமே வாகனத்தை விற்கவோ, பெயர் மாற்றமோ செய்ய முடியும் - பழைய நடைமுறை.

# சென்னை மாநகராட்சி விரைவில் அண்ணாநகரில் திருநங்கைகளுக்காக பிரத்யேகமாக ஒரு விடுதியைக் கட்டவுள்ளது.

சென்னை மாநகராட்சி விரைவில் அண்ணாநகரில் திருநங்கைகளுக்காக பிரத்யேகமாக ஒரு விடுதியைக் கட்டவுள்ளது.

வேலை, கல்வி, அடையாள அட்டை அல்லது மருத்துவ சிகிச்சைக்காக நகரத்திற்கு வரும்போது, சமூக உறுப்பினர்கள் தங்குவதற்கு பாதுகாப்பான இடத்தை இது வழங்கும் என்று மூத்த அதிகாரி ஒருவர் தெரிவித்தார். 2025 திருநங்கைப் பெண்களின் சுகாதாரம், கல்வி, அதிகாரமளித்தல் மற்றும் வேலைவாய்ப்புக்காகப் பாடுபடும் சமூக அடிப்படையிலான அமைப்பான தோழி, புதிய வசதியை மேற்பார்வையிடும். இயக்கம் அனிமா எடிசன் 164 தற்போது, சேத்துப்பட்டில் உள்ள மெக்நிக்கோல்ஸ் சாலையில் திருநங்கைகளுக்கான தங்குமிடம் செயல்பட்டு வருகிறது.

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

*If any interesting News & Views in your area Please Contact : 98409 37719*

# Stray dogs in high numbers at Herbal park in otteri

Stray dogs are found in high numbers at Herbal Park on Pumping Station Road in Otteri. Visitors to the park are feeding the dogs.It seems they are unaware of the latest Supreme Court ruling that stray dogs cannot be fed in public spaces; and be fed only in designated spots. Greater Chennai 23 AM, 9/9/2025] Times: Corporation should look into this issue at the earliest.

# C.S.I. EWART MAT. HR. SEC. SCHOOL, CHENNAI-84.

### CSI Ewart Principal Honoured with Prestigious Dr. Radhakrishnan Award 2025

CSI Ewart Matriculation Higher Secondary School, Chennai – 84, witnessed a proud and historic moment as its Principal, **Mrs. Emily Sujirtha Titus,** was conferred the Tamil Nadu State Department of Education **Dr. Radhakrishnan Award 2025.** With an illustrious career spanning 32 years of service as head of various institutions, Mrs. Emily Sujirtha Titus has been widely admired for her visionary leadership, academic excellence, and untiring dedication to students' growth. Under her stewardship, the Ewart School is poised for further development. At the recently held CSI Diocese Silver Jubilee Awards Day ceremony, the **Rt. Rev. A. Paul Francis Ravichandran,** Bishop in Madras and Manager of Diocesan Schools, felicitated Mrs. Emily Sujirtha Titus and lauded her commitment to education.

The school community turned the occasion into a joyful celebration on Wednesday, 10th September, 2025. Staff members praised her as a mentor and guide, while students from the youngest playschool children to the graduating Class XII batch proudly congratulated their Principal. Many described her award as a moment of inspiration, proving that hard work and dedication leave a lasting legacy. This award not only honours Mrs. Emily Titus's personal achievements but also places Ewart School in the spotlight once again. Remarkably, she is the fourth consecutive Principal of the institution to receive this recognition, affirming Ewart's tradition of excellence in leadership. For the Principal Mrs. Emily Sujirtha Titus, the award is a crowning milestone in her journey as an educator. Yet, for those who know her say it is only another step in her lifelong mission to serve with passion and shape young minds with vision and integrity.

## 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.


FLAT FOR SALE

2 BHK 925 sq.ft. (1st Floor)

Rs. 49 Lakhs

2 BHK 878 sq.ft. (1st Floor)

Rs. 48 Lakhs

3 Balconies Good Ventilation

AT KORATTUR MADHANAKUPPAM

Back to Satheesh Balaji School

Near Bharath Petrol Bank

Ct: 98409 37727 / 98409 37717

# 50th Year School Reunion celebrated by Class of 1975 at their Alma Mater, St Aloysius, Vepery.

Celebrating their 50th School Reunion at St Aloysius, Vepery, the Class of 1975, gathered at their Alma Mater on Sept 6th 2025 and enjoyed the momentous occasion walking down memory lane reminiscing their joyous school days and the firm foundation & education that was imparted. They Felicitated their teachers & Principal and planted saplings on the occasion. The School Teacher's day Celebration and Alumnae meet falling on the same day, enhanced the celebration.

# Could Vitamin D intake reduce Asthma

Vitamin "D" Intake could reduce Asthma by half, according to the study made. The nutrient from Vitamin 'D' – in foods such as oily fish viz., Solomon sardines, b\herring, mackerel, frees tune, red meat, liver, egg yolks – can reduce the chance of life threatening Asthma attack by half. The nutrient in Vitamin 'D' boost the immune system's response to respiratory problems, Scientists said. The Vitamin 'D' also reduced the number of arthomatics needing steroids after suffering breathing difficulties bt nearly third. Vitamin 'D' can be gained from sunlight also.

## மக்கள் தலைவர் ஜி.கே. மூப்பனார் அவர்களின் 24 வது ஆண்டு நினைவு நாள்

மக்கள் தலைவர் ஜி.கே. மூப்பனார் அவர்களின் 24 வது ஆண்டு நினைவு நாள் தமிழ் மாநில காங்கிரஸ் தலைவர் ஜி.கே. வாசன் எம்.பி. தலைமையில் நடைபெற்றது இந்நிகழ்ச்சியில் மத்திய சென்னை மாவட்ட தெற்கு தலைவர் எம். கோவிந்தசாமி ணிஜ்.வி.சி. சார்பில் பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு சீருடைகளை மத்திய நிதி அமைச்சர் திருமதி நிர்மலா சீதாராமன் அவர்கள் வழங்கினார்கள்.

## 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.

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

## The Kindergarten compartment at Velammal Academy

The Kindergarten compartment at Velammal Academy, Nolambur was a vibrant splash of joy and colour as the little learners celebrated Colours Day with great enthusiasm and excitement!

Dressed in bright outfits representing various colours of the rainbow, the tiny tots brought the school campus alive with their smiles and colourful attire. Each section of the KG celebrated a different colour – from radiant red to sunny yellow, beautiful blue to gorgeous green – turning the classrooms into a rainbow of happiness!.

## Sivakarthikeyan's Parasakthi to release on January 14, 2026

Actor Sivakarthikeyan's much-awaited film Parasakthi, directed by Sudha Kongara, has officially locked its release date for January 14, 2026, marking a grand Pongal festival treat for fans. The film is positioned as one of the biggest Tamil releases of the year, expected to dominate the festive box office season.

The film features a strong ensemble cast including Atharvaa and Mohan Ravi, alongside Sivakarthikeyan in the lead. Music is composed by GV Prakash Kumar, adding to the excitement, while the project is being bankrolled by Aakash Baskaran. With a title that carries deep cultural significance, Parasakthi has already created a wave of curiosity and hype across the industry.

Currently in the final stages of production, the movie is gearing up for a wide release across Tamil Nadu and overseas markets. With Sudha Kongara's proven track record in crafting powerful, content-driven entertainers, and Sivakarthikeyan's star power, Parasakthi is expected to be a massive crowd-puller during the Pongal holidays.

## Thanal – Review

Thanal, directed by Ravindra Madhava, is a tense and engaging thriller that delves into revenge, justice, and survival. The film begins with a high-stakes police encounter in 2016, where officers take down a gang of slum-based bank robbers. A year later, a mysterious stranger, played by Ashwin Kakamanu, starts targeting these officers one by one, seeking revenge. Amid this, rookie cop Atharvaa Murali experiences a thrilling and dangerous first night on duty, caught in a deadly game of cat and mouse.

Atharvaa delivers a commendable performance, balancing charm, vulnerability, and grit as the rookie cop. Ashwin Kakamanu, however, dominates the screen with his intense portrayal of a vengeance-driven man, giving the film emotional weight. Lavanya Tripathi adds elegance to her role, providing subtle support to the lead characters.

Technically, the film impresses with Sakthi Saravanan's striking cinematography that captures the gritty urban settings and claustrophobic tunnels, enhancing the tension. Production design is solid, creating an immersive environment. The second half builds strong suspense with well-executed action sequences. Some subplots, like the romance and comic relief, could have been trimmed, but they don't detract from the main story. The climax delivers satisfying twists and strong performances, making Thanal a gripping thriller for fans of intense, action-driven narratives.

## BlackMail – Review

This thriller digs deep into the darker corners of human nature, exposing how greed and deception push people into morally grey zones. At its core lies the abduction of a young girl, but what makes the story fascinating is its unusual cyclic structure: the child keeps moving from one group to another, while multiple players demand ransom—even those who don't actually have her. This clever narrative device ensures that suspense never loosens its grip, keeping the audience engaged with every twist.

G.V. Prakash Kumar delivers one of his most restrained yet impactful performances. Playing an ordinary man trapped in extraordinary circumstances, he brings innocence and vulnerability that make the audience root for him as chaos escalates around him. Srikanth and Linga provide weight and intensity, maintaining the film's moody, suspense-driven tone.

Among the female leads, Bindu Madhavi shines in a purposeful role, breaking away from stereotypes and leaving a strong impression. Teju Ashwini, though in a shorter role as GVP's partner, makes her presence felt with charm and emotional connect.

The screenplay is the true star—each scene adds to the puzzle, and the revelation of the real kidnapper at the climax is handled with finesse. The film resists melodrama, instead leaning on controlled chaos and understated tension. Sam C.S.'s pulsating background score amplifies this mood beautifully, never overwhelming the narrative but enhancing its rhythm.

Beyond being a mere kidnapping thriller, the film mirrors the darker sides of ambition and human selfishness. Each character, in their own way, represents a facet of greed or betrayal, making the story a study of moral compromise under pressure.

With its unpredictable screenplay, compelling performances, and atmospheric score, this film stands tall as one of the smarter, well-executed thrillers in recent Tamil cinema.

**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 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

# 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 - 9444149335, 8428880834.

• **Old TV LED,** LCD, Computer, Monitor, UPS, Invertor, Batteries, Heater, Generator, Laptop, Fridge, A/C, Hi Fi MusicSystem, Furnitures and all scrapes. Ct: 8754 402199 / 81898 02989.

## RENTAL

• **PURASAIWAKKAM,** 2 BHK, 2T 1200 Sqft, 2nd Floor with AC, Fan, Light, Geyser. Continuous Water. Inverter Ready. Vegetarians Preferred. Ct:9500762206..

• **ANNANAGAR,** Shenoy Nagar, Kilpauk, 1/2/3/4/5 BHK Flat, Independent Bangalow For Residence / Office / Bachelor / Guest House / Clinic / Hospital Etc. Ph. 96772 13811.

• **CHOOLAI,** Independent 2 BHK House, Ground Floor at Nammalwar Street, Rs. 20k, Peace Loving Small Family May Contact: 98401 54248 Brokers Please Excuse.

• **PURASAIWAKKAM,** No.9, Perumal 1st street, 1 BHK, rent rs.12,000 including maintenance, road facing, balcony portion, 2nd floor, direct EB card. ct : 99625 25259 / 88254 77720.

## COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

## PLOT FOR SALE

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

## SALE

• **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.

• **VILLIAKKAM,** 32700 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.

• **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.

• **ANNANAGAR,back to Chinmaya School, 1.5 ground, Rate 10.5 Crores (fixed), broker excuse, contact :9840937727.**

## INSIGHT LEARNING CENTRE

• School readiness early intervention remedial education special education speech therapy learning disability autism adhd intellectual disability book your slot few slot available contact : 9363 20 22 85/ 99 40 66 96 91.

## TURIYA

• **TURIYA – THE GARDEN STORE IN KILPAUK** "Transcend with Nature," * Landscaping and garden maintenance *Balcony garden setups * Terrace and rooftop garden development * Vertical garden installation * Plant stands and interiorscape design & execution Ct: +91-63790 45664.

## DR SUNDAR S HOMEOPATHY CLINIC AND RESEARCH CENTRL

• Dr. Sundar speciality personalized treatment with promising result advance treat homeopathy regenerative method contact 9840 446 962.

## HANDE HOSPITAL

• Celebrate Independece day with care starting from August 15th 2025, High resolution ultrasound *Abdomen Scan @ Rs.900, Timing: 10am to 12 pm and 4pm to 5pm. ct : 98401 11390.

## AMRIT MEDICAL CENTRE

• Neubon play learn thrive child development centre contact 63741 45549.

## C3 FITNESS

• Start your fitness today at vepery – 98840 97333 , 98843 96333/ kilpauk – 9176899333, 9176844333.

## WANTED

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

## THE PODIATREE CLINIC

• Advanced wound healing step by step advance wound care and regenerative therapy centre limb preservation centre now at Kilpauk Millers road Aysha Hospital Ct : 044-42148488 / 78710 38388 / 9597048488 / IVR No.: +91 80716 80821.


RENTAL
PURASAIWAKKAM
Commercial 2000 sq.ft.
Tana Street Main Road, Semifurnished, Lift, CCTV, 2nd Floor, Ideal for Computer Centre, Back Office, Godown, Multipurpose use etc.
94454 30887

LAND FOR SALE
VYASARPADI
Moorthingar 1st Lane
2115 sq.ft.
Negotiable
PRIME LOCATION
98403 38327

WANTED
EXPERIENCED EMPLOYEES & SELF EMPLOYED FOR TEAM LEADER ROLL
MONTHLY INCOME 30K
AGE : 45 to 75
EDU : SSLC/DEGREE
98400 70904

THIS BOX COST Rs.700/-

ADMISSIONS OPEN
PURASAIWAKKAM BRANCH
Montessori / KG / Play School
Management Teachers Training / B.Ed.
SRI VENKATESWARA MONTESSORI TEACHERS TRAINING SCHOOL
Regd. (Estd. 2001) H.O. CHENNAI-87.
Web Site : www.svm.co.in
JSS / BSS / ABE / FICS Approved Courses
✦ Play School Management (2 Months)
✦ Certificate / Diploma / Adv. Diploma in Mont. / KG (6 Months)
✦ Diploma in Early Child Care Education (6 Months)
✦ Learning Disabilities (6 Months)
Eligibility : 8th / 10th / Graduate / House wives / Teachers
B.Ed : 2 years / Private / Online
Contact : 89390 26362 / 98843 79097

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


**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

VISIT OUR WEBSITE : WWW.PURASAITIMES.COM FOR OUR CURRENT ISSUE.


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

## A Life-Changing Experience at The Podiatree Clinic

For 25 years, I have managed my diabetes with consistent care, but a few months ago, my life was turned upside down. I developed debilitating symptoms in my feet: a constant pins-and-needles sensation, severe burning pain, and intense muscle cramps. The sensitivity became so extreme that even the lightest touch was unbearable.

This relentless agony led to sleepless nights, physical exhaustion, and the heavy weight of depression. After consulting multiple doctors with no lasting relief, I was losing hope. That's when I read an article about The Podiatree Clinic in the Purasai Times. Hopeful, I decided to give it one more try.

From the first consultation, my experience was different. The foot care experts took the time to give me a clear, understandable explanation of my diabetic neuropathy and walked me through a detailed treatment plan with genuine empathy. Under the exceptional care of Dr. T.V. Raja and his team, I began a 14-day course of intensive treatment. This included advanced rehabilitation and neuro stimulation therapy, with holistic approach and targeted medications. The results have been nothing short of remarkable. Today, my pain has significantly reduced, the burning sensation is manageable, and for the first time in months, I am sleeping peacefully. I am physically and emotionally renewed.

I cannot thank Dr. Raja and his dedicated team enough for their expertise, patience, and personalized care. They have given me back my quality of life. If you are suffering from heel pain, burning feet, ankle pain, cramps, or any diabetic foot-related issues, I wholeheartedly recommend The Podiatree Clinic. They are true specialists who genuinely care about your well-being. Take your first step toward a happier, healthier life.— A Grateful Patient, 75 years old.

**20% Discount for Senior Citizens**

For Details : 4th Floor, Aysha Hospital, Kilpauk, Chennai - 600 010. Contact : 044 42148488 / 78710 38388 / 9597048488 / IVR No.: +91 80716 80821 Web:www.podiatree.com / Email: clinicpodiatree@gmail.com

## Velammal's Sprinting Star Shines at Nationals

Master Nikhil Prabhu of Class VIII-B, Velammal Academy, Nolambur, Ch-95 clinched the Silver Medal in the 200m event at the CBSE Nationals held at Sant Atulanand, Varanasi, on 11th September 2025.

The school proudly celebrates his achievement and wishes him greater success in the future.

## Park Entrance or Dustbin

In Skating Park, Near Shenoy Nagar Metro, garbage dumplings are so careless and haywire to the extent that a potential park looks like a garbage dumping site. Lack of proper disposal behavior from the public is the main root cause behind this. Proper perusal from the corporation and placing of dustbin in appropriate places is the need of the hour as this could initiate the necessary behavior change among the residents.