

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com

THE PODIATREE CLINIC
FOOT CARE EXPERTS

@ Kilpauk (Miller Road)
Aysha Hospital
4th Floor
Dr. T.V. Raja & Team
Foot and Ankle Surgeon

Contact : 044 - 4214 8488,
78710 38388, 95970 48488
I.V.R. No. +91 8071680821
www.podiatreeclinic.com

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXI NO. 30 2025 OCT 26 - NOV 01 **1547th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Need for a Traffic Signal in Shanthi Colony



The vehicle traffic in the Junction near NAC Jewellers in the Shanthi Colony of Anna Nagar appears to be chaotic most of the time. This is mainly due to the absence of a Traffic Signal in the confluence of the Junction of three lanes. Installation of Traffic Signal in the Zone appears to be an imminent step that needs to be taken by the Corporation and Police authorities to avoid any mishap due to vehicle collisions or any other accidents. Hopefully, proactive steps are taken at the earliest.

Banyan Tree at Landons road



Old banyan tree more than 40yrs at London's road kilapuk



BREAST CANCER AWARENESS MONTH



LIFELINE
MULTISPECIALITY HOSPITALS



Detect Early, Live Fully

Comprehensive
BREAST CANCER SCREENING
₹1750/- Only

MRP ₹ 6000/-
OFFER VALID TILL - NOVEMBER 15TH 2025

- **Digital Mammography** (X-Ray & Sono Mammo)
- **Ultra Sound Scan** (Whole Abdomen)
- **CBC with ESR**
- **Thyroid Test** (T3, T4 TSH)
- **Vitamin D**
- **Pap Smear**
- **Urine Culture & Sensitivity**

Get Whole Body DEXA Scan (Bone Density Scan)
Just ₹500/- MRP ₹3000/-
Only on signing up for the Breast Cancer Screening Package

Home Collection
9553 400 400

FOR APPOINTMENTS
724008 1008, 044 3502 3535



SCAN FOR LOCATION
25/12, Ramanathan Street, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai.



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

சித்த வைத்திய குறிப்புகள்

உடல் சூடு மற்றும் கண் எரிச்சல் இருந்தால், வில்வக் காயை பால்விட்டு அரைத்து நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து காய்ச்சி அவ்வெண்ணெயை தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறிய பிறகு குளித்து வந்தால் சூடு தணியும், கண் எரிச்சல் நீங்கும்.

குழந்தை பேறு காலத்தில் வலி குறைய முருங்கை இலை 10 கிராம், கொத்துமல்லி 10 கிராம் ஆகிய இரண்டையும் தண்ணீரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் அந்த நீரைக் குடித்து வந்தால் வலி குறையும்.

குழந்தை பேறு இல்லாதவர்கள், இலந்தை இலை, மிளகு - 6, பூண்டு -

4, ஆகியவற்றை அரைத்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் கருப்பை சுத்தமாகி குழந்தை பேறு உண்டாகும்.

ஜலதோஷம் உள்ளவர்கள் சர்க்கரை, பால் சேர்க்காத கடுங் காப்பியை அருந்தினால் ஜலதோஷம் நீங்கும்.

பனங்கிழங்கை உண்டு வந்தால் பித்தம் நீங்கி உடல் பலம் அதிகரிக்கும்.

கண் வலி, மற்றும் கண் சிவந்திருந்தால் புளியம் பூவை அரைத்து கண்ணைச் சுற்றி கண்ணில் உள்படாமல், பற்றிட கண்வலி கண் சிவப்பு மாறும்.

சிறுநீரை அடக்கலாமா?

15 வயது சிறுமிக்கு காய்ச்சல் என்று சில நாட்கள் முன்னதாக அந்த மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சைக்காக வந்திருந்தனர். அன்று மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி அச்சிறுமிக்கு இரத்தப் பரிசோதனை மேற்கொண்டுள்ளனர்.

அன்று தான் ஒரு அதிர்ச்சிகரமான விஷயத்தை மருத்துவரும் அச்சிறுமியின் பெற்றோரும் அறிய வந்தனர். என்னவெனில் அச்சிறுமியின் இரண்டு சிறுநீரகங்களும் செலிழந்து விட்டது என்பது. அச்சிறுமியின் பெற்றோர் கலங்கி விட்டனர். எவ்வாறு இந்த பெரிய சங்கடம் உருவானது என்று மருத்துவர் அறிய அச்சிறுமிபிடம் விசாரித்தபோது தான் தெரிந்தது அச்சிறுமி பள்ளி செல்லும் போதெல்லாம் சிறுநீரை கழிக்கவே மாட்டாராம்.

ஏனெனில் சிறுநீர்

கழிக்க அச்சிறுமிக்கு இருந்த தயக்கமும் அப்பள்ளியில் அதற்கான வசதி வாய்ப்புகள் குறைவாக இருந்ததுமே இதற்கு முக்கிய காரணமாக இருந்துள்ளது. சிறுநீரை அடக்கும் பழக்கத்தால் அச்சிறுமியின் சிறுநீர்ப்பாதையில் தொற்று ஏற்பட்டு இறுதியில் சிறுநீரகமே செலிழந்து போனது தான் கொடூரத்தின் உச்சம். அதைவிட கொடூரம் என்னவெனில் அடுத்த இரண்டாவது நாள் அச்சிறுமி மாணத்தையும் தழுவி விட்டாள்.

பல கல்லூரிகள் மற்றும் பள்ளிகளில் மாணாக்கர்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள கழிவறைகளை கண்டீர்களானால் நம் வயிற்றுக்குள் உணவு செல்லாது. அவ்வளவு அசுத்தமாக இருக்கிறது கழிவறைகள்.

அகத்தின் அழகு முகத்திலா?

நகத்திலா?

அகத்தின் அழகு முகத்தில் என்பது சரியே! அகத்தில் உடலில் ககவீனம் இருந்தால் அது முகத்தில் பருக்களாகவும், கருப்பு நிறத்திட்டுக்களாகவும் வெளிப்படும். அகத்தில் எந்தவித நோய் நொடியில்லாமல் இருந்தால் முகத்தில் பொலிவு இருக்கும். மேலும் அகத்தின் நோய்கள் நகத்திலும் தெரியும். எப்படி என்கிறீர்களா?

நகங்கள் லேசான சிகப்பு நிறத்தில், (ரோஸ்) சற்று பளபளப்பாக இருந்து ஒரு சிறு வளர்பிறை வடிவம் இருந்தால் உடலில் நல்ல இரத்த ஓட்டம் இருப்பதைக் குறிக்கும். நகங்கள் மிகவும் சிவந்து காணப்பட்டால், உடலில் உள்ள ரத்தத்தின் அளவு அதிகம் என்பதைக் குறிக்கும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு வர வாய்ப்பு உண்டு.

விரல் நகங்கள் சற்று நீல நிறமாக இருந்தால் இதயம் பலவீனமாக இருப்பதைக்

குறிக்கும். விரல் நகங்கள் சற்று மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தால் இரத்தத்தில் நிகோடீன் விஷம் கலந்து இருப்பதைக் குறிக்கும்.

விரல் நகங்களில் சொத்தை விழுந்து கறுத்துக் காணப்பட்டால் உடலுக்குப் போதிய ஊட்டச் சத்துக் குறைவு இருப்பதைக் குறிக்கும்.

நகங்கள் உப்பினால் போல் இருந்தால் ஆஸ்துமா போன்ற மூச்சு சம்பந்தமான பாதிப்புகள் இருப்பதைக் குறிக்கும்.

நகங்களில் வெள்ளைப் புள்ளிகள் இருந்தால் உடல்நலம் குன்றி இருப்பதற்கு அடையாளம்.

நகங்கள் வெளுப்பாக இருந்தால் உடலில் போதிய இரத்தம் இல்லை என்பதைக் குறிக்கும்.

நகங்களில் வரிகள் அதிகமாக இருந்தால் வாயுத் தொல்லை இருப்பதை இது குறிக்கும்.

சூடாக காபி குடிப்பவர்கள்

கவனத்திற்கு

சூடாக டீ, காபி குடிப்பதால் உணவுக்குழாயில் புற்றுநோய் தாக்கும் ஆபத்து உள்ளதாக இந்திய மருத்துவ நிபுணர்கள் ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பொதுவாக காபி, டீ உள்ளிட்டவை சூடாகதான் குடிப்போம். பெரும்பாலானவர்களுக்கு சூடாக டீ, காபி குடிக்கவில்லை என்றால் டீ, காபி குடித்த உணர்வே இருக்காது. சூடு இல்லாமல் டீ, காபி குடிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை மிக குறைவு. மிகவும் சூடாக டீ, காபி குடிப்பதால் உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் தாக்கும் ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது என்று இந்திய மருத்துவ நிபுணர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வு முடிவை சர்வதேச நிபுணர்களும் ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர். அதிக சூடாக டீ குடிப்பதால் ஏற்படும் உடல் கோளாறு பற்றி கடந்த சில ஆண்டுகளாக மேற்கொண்டு வந்த ஆய்வில் இதனை

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

கண்டுபிடித்துள்ளனர். வாய் முதல் இரைப்பை வரை உள்ள உணவுக்குழாய் மிகவும் மிருதுவானது. குறிப்பிட்ட அளவில் தான் சூட்டை அது தாங்கும் அதிகமான சூட்டுடன் குடித்தால் உணவுக்குழாய் சுவர்கள் வெகுவாக பாதிக்கப்படுகின்றன. அதன் சுவர்கள் அரிக்கப்பட்டு, திசுக்கள் பலவீனம் அடைகின்றன. இதனால், சுவர்ப்பகுதியில் உணவுக்குழாய் கேன்சர் கட்டி ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது. பான் பராக், புகையிலை போன்றவற்றை சுவைப்பவர்களுக்கு 1.1 மடங்கு கேன்சர் வாய்ப்பு அதிகம். பீடி, சிகரெட் பிடிப்போருக்கு இரண்டு மடங்கு கேன்சர் அபாயம் உள்ளது. மது குடிப்போருக்கு கேன்சர் அபாயம் 1.8 மடங்கு. ஆனால் சூட்டுடன் குடிப்போருக்கு, கேன்சர் வரும் வாய்ப்பு இவர்களை விட, நான்கு மடங்கு அதிகமாக உள்ளது.

பிரச்சினை தீரும்.

தேராய்டு பிரச்சினை உள்ளவர்கள் கடல் பாசியை உண்ணலாம்.

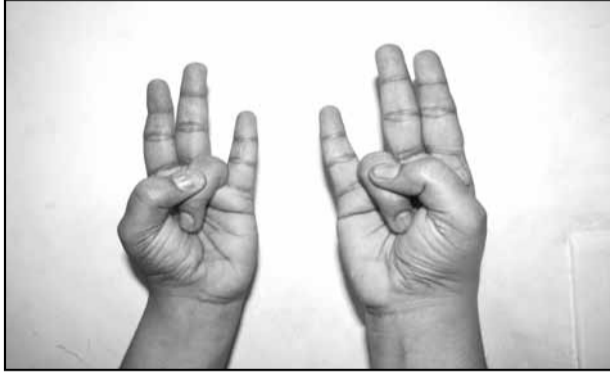
மூக்கில் நீர் வடிகிறதா? வேப்ப இலையை ஓமம் சேர்த்து அரைத்து நெற்றி மற்றும் பிடரியில் பூசினால் சரியாகி விடும்.

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

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

முத்திரைகளின் முக்கியத்துவம்

அக்னி முத்திரை



நீங்கள் உடல் பருத்தவரா? கொழுப்புச் சக்தி மிகுந்தவரா? உங்கள் எடையைக் குறைக்க கொழுப்புச் சக்தி கரைய அக்கினி முத்திரையை செய்யவும். அதாவது மோதிர விரலை மடக்கவும். மடக்கிய மோதிர விரலின் மீது கட்டை விரலை இரண்டாவது மடிப்பின் மீது அழுத்திப் பிடிக்கவும். மற்ற

மூன்று விரல்களும் நேராக இருக்கட்டும். (படத்தில் உள்ளவாறு) ஒரு நாளைக்கு 5 நிமிடங்கள் வீதம் பல தடவை செய்து வந்தால் உடலில் உஷ்ணத்தை உருவாக்கும், சீரணச் சக்தியை அதிகரித்து கொழுப்பையும் குறைக்கும். உஷ்ண உடல் உள்ளவர்கள் இம்முத்திரையைச் செய்ய வேண்டாம்.

பல் வலியை போக்க

பல் கூச்சம் மற்றும் வலியை போக்க மிளகுப்பொடி மற்றும் உப்பு கலந்து பற்றுப்போட பல் பிரச்சனைகள் தீரும்.

ஆண்டவர் கூறுவது இதுவே!

விண்ணுலகைப் படைத்த ஆண்டவர் கூறுவது இதுவே: அவரே கடவுள்; மண்ணுலகைப் படைத்து உருவாக்கியவர் அவரே; அதை நிலை நிறுத்துபவரும் அவரே; வெறுமையாய் இருக்குமாறு படைக்காது மக்கள் வாழுமாறு அதை உருவாக்கினார், நானே ஆண்டவர், என்னையன்றி வேறு எவரும் இல்லை". பைபிள்-ஏசாயா 45:18

சிலந்திப்பூச்சியின்

உதாரணம்



அல்லாஹ் அல்லாதவற்றைத் (தங்களுக்குப்) பாதுகாவலர்களாக எடுத்துக் கொண்டவர்களுக்கு உதாரணம் சிலந்திப்பூச்சியின் உதாரணம் போன்றது. அது ஒரு வீட்டைக் கட்டியது நிச்சயமாக வீடுகளிலெல்லாம் மிகவும் பலவீனமானது சிலந்திப் பூச்சியின் வீடேயாகும். இதை அவர்கள் அறிந்து கொண்டிருப்பார்களாயின் தாங்கள் இணையாக எடுத்துக் கொண்டவற்றின் பலவீனத்தை அறிவார்கள்!

குர்ஆன் மஜீத் அல் அன்கபூத் அத் 29:41

கர்மம் செய்வது அவசியம்

“ஜனகர் முதலியவர்கள் கர்மத்தாலேயே முக்தியடைந்தார்கள். உலகத்தை பின் வழியில் நடத்துதலை நன்குணர்ந்தாவது கர்மஞ் செய்யக் கடப்பாடுடைத்திரு”.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத் 3 (20)

ஜனகர், அசுவபதி முதலிய ராஜரிஷிகள் ராஜ்யபரிபாலனம் மற்றும் நானாவத கர்மங்களில் பிரவேசித்திருந்தனர். நன்கு அரசாளுதலோடு அவர்களுடைய வாழ்க்கை நின்று விடவில்லை. கர்ம மார்க்கத்தைக் கைப்பற்றியே அவர்கள் முக்தியடைந்தார்கள்.

ஞானியர்கள் கர்மத்தில் ஈடுபடுதலில் இன்னொரு சிறப்பு உண்டு. குருடன் குருடனுக்கு வழிகாட்ட முடியாது. கண்ணுடையவன்தான் கண் இல்லாதவனுக்கு வழிகாட்ட இயலும். ஞானக் கண்ணுடையவர்கள் கர்மத்தைத் தவறுதலின்றிச் செய்ய வல்லவர் ஆவர். கர்மம் செய்தே முன்னேற்றம் அடைந்தாக வேண்டிய உலக மக்களை நல்வழியில் நடத்துதல் அவர்களுக்கு இயலும். ஆகவே அத்தகைய பொறுப்பை எண்ணிப் பார்க்குமிடத்து கர்மம் செய்வது அவசியமாகிறது.

பயனுள்ள குறிப்புகள்

பப்பாளிக் காயை சாம்பாரில் போட்டு சமைத்து உண்டு வந்தால் சாம்பரின் சுவையும் அதிகரிக்கும், உடலில் இரத்தமும் அதிகரிக்கும்.

அண்ணாசிப் பழச் சாறு அருந்துவதால் மஞ்சள் காமாலை நோய் குணப்படும். அண்ணாசிப் பழச் சாற்றுடன் மிளகுத்தூள் சேர்த்து தினமும் அருந்தி வந்தால் உடல் சோர்வு மறையும், சளித்தொல்லை அகலும். பாலும் தேனும் கலந்து அதில் ஆப்பிள் துண்டுகளை முக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால்

நரம்புகள் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

தேனில் ஊறுவைத்த ரோசா மலருடன் ஆப்பிள் துண்டுகளையும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த சோகை நீங்கும்.

ஆரஞ்சுப் பழச் சாற்றில் மிளகுப் பொடி, சிறிது உப்பு கலந்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும். அஜீரணம் தீரும்.

திராட்சை சாற்றை சர்க்கரை கலக்காமல் அருந்துவது நீரிழிவு நோயாளிக்கும் நல்லது. புற்று நோயையும் நீக்கும்.

சில அருமையான சிந்திக்க வேண்டிய விஷயங்கள்

மதிப்பே இல்லாத பூஜ்ஜியத்தை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தி தன் மதிப்பை கூட்டியவன் தான் இந்தியன்!

பாம்புக்கு காது கிடையாது எனில், தவளை எப்படி தன் வாயால் கெடும்? சொல்லுங்க?

சந்தோசமாக உள்ளவனிடம் மட்டுமே இவ்வுலகம் நலம் விசாரிக்கும்! கஷ்டத்திலே இருப்பவனோட தொலைபேசி எண் கண்டிப்பாக பழைய செல்போனோட தொலைஞ்சு போயிருக்கும். நாம் நிராகரிக்கப்படும் இடத்தில் நம் கோபத்தை காட்டுவதை விட சிரித்த முகத்தை காட்டுவதே மிகச்சிறந்த பதிலடி.

பழகிய மிருகங்களிடம் இருக்கும் பாசம் கூட சில மனிதர்களிடம் இருப்பதில்லை!

வாழத் தெரியாம சாமியாரா போனவங்கிட்ட, எப்படி வாழறதுன்னு கேக்க போவது ஒரு மூடர் கூட்டம்!

Visit our website :
www.purasaitimes.com
for our current issue.

Menace striking transformer in Anna Nagar East



The transformer cover in 8th cross street of Anna Nagar East is found broken and hanging. With incessant rain everyday, this damage looks more menacing as further damage could pose some serious threat to the pedestrians and the people in the vicinity. Necessary actions from electricity board and corporation is the need of the hour.

Calming Yoga Pose For Stress Relief



Standing forward bend
How to do the pose:
Reach tall and exhale
forward, then bend knees enough to be able to place your palms

on the floor, with head pressed against your legs. Be aware of your spine stretching in different directions as you pull your head down and in. For a deeper stretch, try to straighten the legs. Hold this pose for 6-8 breaths, then whilst inhaling, stretch arms outwards and raise them and your torso back to the standing position. Benefits of this pose: Stretches hamstrings, thighs and hips, Effective for stress relief, fatigue and mild depression.

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.

World's biggest dog



According to Guinness World Records, the longest and heaviest dog ever recorded was Aicama Zorba of La-Susa, an Old English Mastiff owned by London resident Chris Eracides. In 1987, Zorba weighed 343 pounds and measured 8 feet, 3 inches from nose to tail.

Best Breakfast Brain Food for Test Day



Breakfast is the most important meal of the day. You may think your morning routine doesn't leave any time for breakfast, but it's the one meal you don't want to miss. A healthy,

balanced breakfast fuels your body, balances your blood sugar levels, and revs your metabolism. For a four-hour standardized test, you'll need sustained energy. Your brain controls your processing speed, focus, and sustained attention - so nourish it for optimal performance! Menu 1: Whole-grain cereal with low-fat milk, topped with fresh fruits. Menu 2: Eggs and toast with a side of yogurt or cottage cheese. Menu 3: Oatmeal or porridge topped with fresh fruit and low-fat milk.

Foods that can help manage diabetes

Type-2 diabetes is an escalating public health problem in India, associated with genetic susceptibility, dietary shift, and rapid lifestyle changes. According to a study, nearly 98 million people in India may have type-2 diabetes by 2030. Amidst the burgeoning information on food and nutrients, it's important to carefully sift through and uncover what each recommendation means for you, and which is beneficial. "Most of us are aware that adding greens to one's diet is of prime importance, but according to research, consuming green leafy vegetables could significantly reduce the risk of type 2 diabetes," says Sheela

Krishnaswamy, nutrition and wellness consultant. Green leafy vegetables that can be included regularly in the diet are spinach, cabbage, drumstick leaves, mint leaves, amaranth leaves, fenugreek leaves, radish tops, and so on, she says. All the green leafy vegetables are rich in fibre, vitamins and minerals. Some of them also contain omega-3 fatty acids in the alpha-linolenic form. You can consume these green leafy vegetables in various ways: soups, salads or even as a green juice. If you are cooking them as a curry, avoid adding excess oil. "Consuming a handful of almonds may improve both shortterm and

long- term markers of blood sugar control for those with uncomplicated type2 diabetes. To prevent sudden spikes in blood sugar levels, almonds can be consumed along with a meal," she adds. Vitamin E and healthy fats present in almonds play an important role in preventing heart complications. Homemade dahi has been a part of the Indian diet for centuries now. In recent times, yogurt has gained a lot of popularity for the health benefits it offers. According to a study, consuming yogurt may reduce the risk of type 2 diabetes in healthy and older adults at high cardiovascular risk.

Beware of Excess Body Fat

The excess body fat increase the risk for at least 13 different types of cancer, according to new report from the United States Centre for Disease Control and Prevention. Overweight and obesity related cancers accounted for up to 40% of all cancer diagnosis in the U.S

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154
www.purasaitimes.com

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

Donate Blood & Eyes

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

The talented students of Velammal Academy



The talented students of Velammal Academy, Nolambur proved their excellence on stage through their mesmerizing dance performances in the "Dancing Stars of Velammal" event. Students from various grades participated with great enthusiasm, performing classical, folk, and western styles and exhibited their talents. The "Dancing Stars of Velammal" truly celebrated the spirit of dance and highlighted the immense talent nurtured within the school.

Neem Benefits

Neem (Azadirachta indica) is a tree that grows in tropical regions such as India. The leaf extract is used to reduce tooth plaque and to treat lice. Neem contains chemicals that might help reduce blood sugar levels, heal ulcers in the digestive tract, prevent pregnancy, kill bacteria, and prevent plaque from forming in the mouth. People use neem for lice, tooth plaque, gingivitis, psoriasis, to repel insects, and for many other purposes, but there is no good scientific evidence to support most of these uses. There is also no good evidence to support using neem for COVID-19. Neem seed oil is used as a pesticide.

The Madras Seva Sadan Higher Secondary School



The Madras Seva Sadan Higher Secondary School, Chetpet won the first place in the C.M. Trophy District Level Kabaddi Tournament 2025 for school girls. Four students from the school team were selected for the State Level C.M. Trophy Kabaddi Tournament which was held from 2nd to 5th October 2025. The school team also emerged as the winners in the Nungambakkam Zonal Level Tournament in the under-17 category and has been selected to participate in the Chennai Revenue District Level Kabaddi Tournament which will be held in the 3rd week of October 2025. The School provides free coaching in Sports and free education to all the students and also produced Centum results in Std XII with the highest total of 575/600. S. Kaviya, a student of The Madras Seva Sadan Higher Secondary School, Chetpet won the first place in the C.M. Trophy District Level Judo Competition 2025 for school girls. She took part in Under-17, below 63kg weight category. She has been selected to participate in the C.M. Trophy State Level Judo Tournament which will be held in the second week of October 2025.

Olive Benefits



Olives have a low calorie density and

may aid weight loss in several ways, it's best to enjoy them in moderation due to their high salt content, as well as their overall fat content. Furthermore, if you don't closely monitor portion sizes, olives' calorie count can add up quickly. Olives

and olive oil may be good for you but that is when you consume them in appropriate amounts. Eating 5-10 olives a day as a snack or adding them to your food is great, but overconsumption could cause bloating and gastritis.

PLOT FOR SALE

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

Contact : 98409 37727

Dangerous level crossing in Purasaiwalkam



In Purasaiwalkam near csc computer coaching center, people are not crossing the road in a proper manner. It is a dangerous situation to the people.

Idle public toilet booth



The public toilet booth in Vepery near iyyappa ground is not used three months. The condition of the booth is very poor with no maintainance. High instances of urinating around the zone in public makes the toilet booth a futile installation. Corporation needs to allocate a dedicated maintainance personnel to ensure proper sanitation and good environment.

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

The Kindergarten students of Velammal Academy



The Kindergarten students of Velammal Academy, Nolambur celebrated Grandparents' Day with lots of love, laughter, and joy! Teachers

welcomed all the grandparents with bright smiles, handmade cards, and colorful decorations. The grandparents were delighted to see their grandchildren perform dance with such confidence and happiness. Grandparents and children enjoyed a variety of fun-filled games and activities together. Laughter and cheers filled the air as they danced, played, and shared happy moments. It was truly a delightful day that created beautiful memories for everyone!

Traffic Signal not in Proper condition



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

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.

Consume less salt and sugar

Filipinos consume twice the recommended amount of sodium, putting them at risk of high blood pressure, which in turn increases the risk of heart disease and stroke. Most people get their sodium through salt. Reduce your salt intake to 5g per day, equivalent to about one teaspoon. It's easier to do this by limiting the amount of salt, soy sauce, fish sauce and other high-

sodium condiments when preparing meals; removing salt, seasonings and condiments from your meal table; avoiding salty snacks; and choosing low-sodium products. On the other hand, consuming excessive amounts of sugars increases the risk of tooth decay and unhealthy weight gain. In both adults and children, the intake of

free sugars should be reduced to less than 10% of total energy intake. This is equivalent to 50g or about 12 teaspoons for an adult. WHO recommends consuming less than 5% of total energy intake for additional health benefits. You can reduce your sugar intake by limiting the consumption of sugary snacks, candies and sugar-sweetened beverages.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Loose cables of Anna nagar



Electric cables outside the transformer are found lying loose in 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.

Seven Chakras & its benefits

There are 7 Chakras in a human body. They are as follows: Mooladhara Chakra / Roof Chakra is located at the base of spine. If this chakra is balanced you will feel security, humility grounded, stable, energetic, optimal weight, healthy eating; proper elimination.

Second Chakra: Svadhistana Chakra / Sacral Chakra is located between genital and naval. If it is balanced you will feel creativity, joy, sexuality, healthy sex life, prosperity patience, fertility and pleasure.

The Third Chakra - Manipura Chakra is located between naval and solar plexus. If balanced you will get energy strength, Confidence, strong will, mental balance, active, health.

Fourth Chakra - Heart Chakra / Anahata Chakra is located at the centre of the chest. If balanced you feel loving, emphathetic;

EVEREST BADMINTON ACADEMY

An early start in sports leads to a lifetime of wellness

Why choose us?

- Wooden Courts
- Professional & Experienced Coaches
- Structured Training
- Fitness & Agility
- Safe environment for kids
- One - One attention

TRAINING FOR ALL LEVELS

BEGINNERS | INTERMEDIATE | ADVANCED

Timings : Monday - Saturday
Morning : 6:00 - 8:00 AM | Evening : 4:00 - 7:00 PM

FOR MORE INFO / ENROLLMENT
+91 98412 47429
+91 97892 46429

St. Christopher's College of Education Campus
63, EVK Sampath Lane, Vepery, Chennai - 600 007.

open hearted, serenity, emotionally balanced, trustfulness, and tolerance.

Fifth Chakra - Vishuddha Chakra / Throat Chakra is located at throat. If it is balanced you feel peaceful, truthful, listening, good communication, strong self-expression, peaceful.

Sixth Chakra - Ajna Chakra/Third eye chakra is located between

brows. If balanced you feel intuitive, guided, perceptive, clairvoyance, bright dreams, spiritual, mental strength and good vision.

Seventh Chakra - Crown Chakra / Sahasrara Chakra is located at the top of the head. If it is balanced you feel spiritual, blessed unity, wisdom, open mindedness, strong nervous system.

GLORY FOR CHENNAI! Lifeline Hospital Named Best Gastroenterology Hospital in Tamil Nadu!



A proud day that stirs the soul of our community! Lifeline Multispeciality Hospitals, a cornerstone of compassionate care right here in Chennai, has achieved a monumental victory, being honored as the **"Best Hospital in Gastroenterology"** across Tamil Nadu.

This prestigious award was conferred by the Confederation of Indian Industry (CII) and TN MedClave at their spectacular **Fifth Edition 2025**

event. The moment of glory unfolded at the **Radisson Blu, Meenambakkam, on October 11, 2025.**

Triumphing in the highly selective 'Under 100 Beds' category, this recognition is a dazzling testament to the Lifeline team's unwavering commitment to clinical brilliance, advanced technology, and personalized patient care. It underscores the exceptional expertise dedicated to diagnosing and treating complex digestive disorders.

For every resident of our city, this honour means that world-class, life-saving Gastroenterology care is not just a dream, but a reality, delivered with passion and integrity, making Lifeline Hospitals a true champion of public health. We salute this incredible achievement! For appointments Call: **96772 22333**

Website: www.thelifelinehospitals.com
Location: 47/3, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai.

Prabhas' new film titled Fauzi



The makers of Prabhas' upcoming Pan-India film have revealed the title. The movie is called Fauzi. It is directed by Hanu Raghavapudi and produced by Mythri Movie Makers, with T-Series presenting the film.

The title poster shows Prabhas as a brave soldier set in the 1940s during colonial rule. A burning British flag in the background hints at rebellion and freedom struggle. The poster also includes Sanskrit verses that describe the

hero as a powerful and righteous warrior.

The tagline reads "A Battalion Who Walks Alone," showing that Prabhas plays a lone fighter carrying a huge responsibility.

The film features Imanvi as the female lead, and also stars Anupam Kher, Mithun Chakraborty, Jaya Prada and Bhanu Chandar.

The technical crew includes Sudeep Chatterjee as cinematographer and Vishal Chandrasekhar as music composer.

Fauzi will be released in Telugu, Hindi, Tamil, Kannada, Malayalam and Bengali. The film promises to show Prabhas in a new and intense avatar.

Vishnu Vishal promises a thrilling ride in Aaryan



Actor Vishnu Vishal is gearing up for the release of his highly anticipated investigative thriller, Aaryan, hitting theaters worldwide on October 31. Directed by Praveen K, the film follows Vishnu in a gripping role as a tough cop tasked with solving a series of complex serial killings. The teaser has already raised excitement

among fans with its edge-of-the-seat action and suspense.

Aaryan features a talented ensemble cast including Shraddha Srinath, Vani Bhojan, and Selvaraghavan. The film's technical brilliance is highlighted by cinematography from Harish Kannan, music by Ghibran, and sharp editing by San Lokesh. Stunt Silva

and PC Stunts Prabhu bring high-octane action sequences that promise to keep audiences thrilled.

Vishnu Vishal revealed that he also took on the role of producer to have greater creative control and to navigate some challenges in his filmmaking journey. He shared that frequent changes in producers caused delays in completing his films, leading him to step into production himself to maintain momentum. Fans can expect Aaryan to be a compelling thriller that combines intense investigative drama with powerful performances, marking another significant milestone in Vishnu Vishal's career.

'Dude resonated with audience for its bold theme'



Mythri Movie Makers' Dude, written and directed by Keerthiswaran and starring Pradeep Ranganathan and Mamitha Baiju in the lead, has turned out to be a commercial blockbuster following its Diwali release. To celebrate the film's success across Tamil and Telugu markets, the team hosted a Thanksgiving meet, expressing their gratitude to the audience and the media for their unstinting support. Producers Ravi and Naveen of Mythri Movie Makers said

they were thrilled with the reception the film has been receiving globally, lauding director Keerthiswaran for delivering a timely and socially relevant message through engaging storytelling. The technical crew, including editor Bharat Vikraman and cinematographer Niketh Bommireddy, acknowledged the overwhelming response and praised the cast for their dedication. Rising actresses Aishwarya Varma and Hridhva Haroon shared emotional moments from the journey,

recalling how the film gave them a meaningful space to grow as performers.

Senior actors Sarath Kumar and Rohini expressed happiness at being part of a film that sparked constructive social conversations, especially regarding women's right to choose their life partner. Keerthiswaran credited the cast — particularly Pradeep, who he said carried the film's strongest emotional beats — and thanked Mythri Movie Makers for backing his vision. Leading lady Mamitha Baiju, who marked her first Tamil success meet, conveyed heartfelt thanks to the audience for embracing her performance.

Pradeep Ranganathan extended gratitude to the cast, crew and viewers worldwide, noting that Dude has resonated with audiences across regions for its bold yet compassionate stance against honour-based violence.



**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.

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

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

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

The circulation of 82,000 copies of Purasai Times is done on every Sunday

ADVERTISEMENT RATES

COLOUR		BLACK AND WHITE	
One Sq.Cm	: ₹ 65	One Sq.Cm	: ₹ 45
Full Page	: ₹ 58,500	Full Page	: ₹ 40,500
Half Page	: ₹ 29,250	Half Page	: ₹ 20,250
Quarter Page	: ₹ 14,265	Quarter Page	: ₹ 10,125
Size 10 x 2	: ₹ 5,200	Size 10 x 2	: ₹ 3,600
Size 5 x 2	: ₹ 2,600	Size 5 x 2	: ₹ 1,800

Front Page	Sq.Cm	₹ 100/-
Back Page	Sq.Cm	₹ 75/-
Inside Page	Sq.Cm	₹ 65/-
Third Page	Sq.Cm	₹ 70/-
Black & White Page	Sq.Cm	₹ 50/-

GST 5% Extra

Classified Rs. 500 Upto 20 words, Extra Addl. Per Word Rs.20/-

OUR CONTACT ADDRESS

Purasai Times

33, Mookathal Street, Purasawalkam, Chennai - 600 007. (Near CSI Church)

Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

**FOR COMPLAINT
OR IRREGULAR
SUPPLY OF PAPER**

CALL :

97104 52204

**PHOTO COMPLAINTS
MAY BE SENT THROUGH**

WHATSAPP :

97104 52204

**CUT-OFF TIME
FOR CLASSIFIEDS
ON FRIDAYS IS
9.30-11.30 a.m.**

*Rental / Wanted
and other
For More
Advertisements
Please refer
Classified Bazaar.*

Advertise in
**PURASAI TIMES
CLASSIFIEDS**

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

• **PURASAIWAKKAM**, Market street, 1 BHK, 3rd floor, EB seperate, Corporation + bore water, behind saravana stores, ct : 99404 01291 / 97910 42969.

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

• **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 portions 1st floor 5 portions 2nd floor 2 portions rental going they are looking for sale per square feet 11k. 16 feet road south facing 80x26, Ct: AKG 9840091981.

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.

JOCKEY MARUDHAR ENTERPRISES

• Now open at Purasawalkam kariyappa Street innerwear nightwear and active wear for Mens and women contact 98404 77009, 98407 19558.

C3 FITNESS

• Start your fitness today at vepery - 98840 97333 , 98843 96333/ kilpauk - 9 1 7 6 8 9 9 3 3 3 , 9 1 7 6 8 4 4 3 3 3 .

RENTAL

PURASAIWAKKAM Commercial 2000 / 250 sq.ft. Tana Street Main Road, Semifurnished, Lift, CCTV, 2nd Floor, Ideal for Computer Centre, Back Office, Godown, Multipurpose use etc.

94454 30887

WANTED

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

CHENNAI METROPOLITAN CO OPERATIVE SOCIETY

• ALL KINDS OF LOAN AVAILABLE. ADDRESS: NO 50, RITHERDON ROAD, VEPERY, CHENNAI -600 040 CT: 044- 2532 1795/ 2532 5494 / 2532 3366 / 2642 0540.

Kiwi for digestion

Green Kiwi helps in better digestion because it contains the enzyme called actinidin which helps enhance protein digestion. This fruit is also known for its laxative effect, which is attributed to its high fibre content. According to certain studies, two kiwis provide almost 20% of the daily recommended amount of fibre to the body, which aids digestion and facilitates colon health. Fruits are an essential part of our daily diet. Taken raw, fruits come loaded with fibre, vitamins, and minerals and are very healthy for our body. It is best to incorporate at least one fruit in your daily diet either in its raw form or as a part of your breakfast shakes, salads, or oats. However, if you want to reap the best benefits out of fruits for digestion, they should be taken raw.

Donate Blood & Eyes

SALE

Yes Gee Vedha Apartment, Kilpauk Garden, 4th Street, Chennai-10. 9 new brick- built flats (997-1210 sq.ft), 42% UDS, ₹ 13,500/sq.ft, with covered car parking.

91763 45225

சென்னை அண்ணாநகரில் இயங்கி வரும் கம்பனிக்கு. பிளஸ் டு படித்த பைக் ஓட்ட தெரிந்த ஆபீஸ் அசிஸ்டன்ட் தேவை.

72002 33475

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 storage, godown, multipurpose use.

Interested to contact **94454 30887**

NAME CHANGED

Vikram Kumar son of Bhawarlal Shah, residing at No.132, Anna Pillai Street, Sowcarpet, Chennai-600001, have changed my name to Vikram Bhawarlal Shah. This change is made as per an affidavit dated 27th September 2025 sworn before Notary.

THIS BOX COST Rs.700/-

பெயர் மாற்றம்

சென்னை - 600 001, செளகார்பேட்டை, அண்ணா பிள்ளை தெரு, எண்.132 இல் வசிக்கும் பவரலால் ஷாவின் மகன் விக்ரம் குமார், எனது பெயரை விக்ரம் பவரலால் ஷா என்று மாற்றப்பட்டது. இந்த மாற்றம் செப்டம்பர் 27, 2025 தேதியிட்ட நோட்டரி முன் சத்திய பிரமாணப் பத்திரத்தின்படி செய்யப்பட்டுள்ளது.

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



VELAMMAL

IIT / NEET ACADEMY



IIT / NEET

SCHOLARSHIP EXAM 2026-27

TOTAL SCHOLARSHIP WORTH 5 CRORES

ELIGIBILITY

OPEN TO
ALL SCHOOL STUDENTS
CURRENTLY STUDYING IN
CLASS X

DATE:

VELAMMAL NEXUS
1st NOVEMBER, 2025
OTHER SCHOOLS
2nd NOVEMBER, 2025

TIME

10.00 AM
TO
12.00 NOON



SCAN QR CODE
FOR REGISTRATION

STUDY CENTRES

MOGAPPAIR EAST

044 - 2656 0063

ANNEXURE

+91 73583 90407

MOGAPPAIR WEST

044 - 265 33312

PARUTHIPATTU

+91 9566021669

MEL AYANAMBAKKAM

+91 80561 35353

ALAPAKKAM

+91 73583 90408

APPLICATION FORM CAN BE
COLLECTED AT THE FEE COUNTER

VISIT OUR WEBSITE
www.velammalnexus.com



CONTACT US
+91 73583 90410

