

**EASY TRAVELS**



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

**BEST RATE FOR TIRUPATHI**

**Mob: 98409 37727**  
**98409 89959**

# PURASAI TIMES

## The Neighbourhood Weekly

[www.purasaitimes.com](http://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](http://www.podiatreeclinic.com)

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

VOL. XXXI NO. 26 2025 SEP 28 - OCT 04 **1543rd Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

**FESTIVAL SEASON GREETINGS**

**AR EXPRESS**

**FedEx** **DHL**

**dpd** **aramex**

**TNT** **ups**

**SPECIAL OFFER AVAILABLE FOR INTERNATIONAL BOOKINGS**

Bhaiya Complex, Shop # 28, 286, Purasaiwakkam High Road,  
opp. Doveton Café, Purasaiwakkam, Chennai - 600 007.

**CONTACT : 98844 55723**

### Un authorised parking @ Vepery



Vepery, in front of st.Paul's hr.sec.school. 4 wheeler's are parked in unauthorised area. It is a school area. Student's and people are messy to crowd . so the vehicle need to park right place.

### 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

**\*ChatAri Online\***  
*Education Enlightens*

**Organises WEBINARS :**

- \* For Engg / Science / MBA Students, on Govt. of India's Job-oriented
- ◆ **AI Mission**
- ◆ **SemiConductor Mission**
- ◆ **BioE 3 Policy - Biotechnology**
- ◆ **National Green Hydrogen Mission**
- \* **Communication Skills for job-interviews**

For more info., Contact : **Kannan Echambadi**  
WhatsApp : +91 90809 39317  
Email : padhuka1008@gmail.com

**Wish you all**  
**Happy Ayudha Pooja & Saraswathi Pooja 2025!**  
Wishing everyone a very Happy Ayudha Puja to all.  
Wishing you a glorious, joyous and blessed time with your family and friends.  
**Purasai Times**

### Vehicle encroach the bus stand



In Bricklin road, Megalatheater, Bus stand are encroach with vehicle. All the vehicle are parked in front of the bus stand. It's look like a vehicle parking area. People are suffering to climbing the bus.concerened authority take action.


**Wear Mask & Keep Maintain Distance**

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

**For Advertisement Contact :**  
**98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154**  
**[www.purasaitimes.com](http://www.purasaitimes.com)**

**Follow us now**

**c3fitnesssciencevepery**  
**c3fitnesssciencekilpauk**



**CALL US TO FIND OUT MORE**

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

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



## கட்டிகளை கரைக்கும் சப்பாத்திக்

### கள்ளி

நாகதாளி எனப்படும் சப்பாத்தி கள்ளியின் மருத்துவ பயன்பாட்டுக்கு மிக முக்கிய காரணம், இது உள்ள கால்சியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்களும் உயர்தரமான நார்ச்சத்தும் தான். உடலில் உள்ள அனைத்து கட்டிகளையும் கரைக்க இவை பயன்படுகிறது. வெயிலில் ஏற்படும் நாவரசிக்கும், வெய்யில் ஏற்படுத்தும் உடல் சோர்வை போக்கவும் உஷ்ணத்தை குறைக்கவும் இந்த சப்பாத்திக் கள்ளி பழம் உதவி புரியும். நாகதாளி பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் குரல்வளை, பித்தப்பை, மலக்குடல் சார்ந்த அனைத்து குறைபாடுகளும் நீங்கும். காச இருமல், இரத்தம் குக்குதலும் தீரும். ஞாபக மறதி எனப்படும் அல்லைமர் நோய்க்கு இது மருந்தாக பயன்படுத்தலாம். இந்த பழத்தை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளவதால் கண் பார்வை கூர்மையாகிறது. சாப்பாத்திக் கள்ளி பழத்தில் உள்ள உயர்தரமான நார்ச்சத்தால் உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்புகளை கரைத்து

வெளியேற்றி உடல் பருமனை குறைக்கிறது. சப்பாத்திக் கள்ளியை நன்கு பசையாக்கி சிறிது விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி வீக்கம், வலி கண்ட இடத்தில் மேற்பூச்சாகப் பூசி வைக்க விரைவில் வீக்கம் வற்றும் வலியும் விலகும். சப்பாத்திக் கள்ளியை முட்கள் நீக்கி சுத்திகரித்து பசையாக்கி 20 கிராம் அளவில் தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர உஷ்ணமாக மலம் வெளியேறுதல் மற்றும் மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு தொல்லைகள் இல்லாமல் போகும். முட்களுள்ள சப்பாத்திக் கள்ளியின் இலைத்தண்டை பிளந்து, வெளிப்புறமுள்ள முட்களை நீக்கி, உட்புறமாக சிறிது மஞ்சளை தடவி, அனலில் வாட்டி, கட்டிகளின் மேல் இறுக்கமாக கட்டி வைத்து வர ஆரம்ப நிலையிலுள்ள கட்டிகள் விரைவில் உடைந்து புண் எளிதில் ஆறும். புண் ஆற தாமதமானால் மஞ்சளை தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்த தடவி வர விரைவில் குணமுண்டாகும்.

## மத்தி மீனில் இருக்கும் நன்மைகள்...

தமிழகத்தில் அதிகளவு கிடைக்கும் மீன்களில் ஒன்றான மத்தி மீனில் ஏராளமான நன்மைகள் உள்ளது. தமிழக கடலோர பகுதிகளில் அதிகளவு கிடைக்கும் மத்தி மீன், கேரள மாநிலத்திற்கு பெரும் அளவில் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. மனித உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் அவசியமாக தேவைப்படும் புரதச்சத்து மீனில் அதிகம் உள்ளது. மத்தி மீன்களில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுச்சத்துக்கள் உள்ளது. 100 கிராம் மத்தி மீனில் புரதச்சத்து 20.9 கிராமும், கொழுப்பு சத்து 10.5 கிராமும், சாம்பல் சத்து 1.9 கிராமும், நீர்ச்சத்து 66.70 கிராமும்

உள்ளது. மத்தி மீன்களில் “ஒமேகா 3” கொழுப்பு அமிலம் அதிகம் உள்ளதால் ட்ரை கிளிசரைடுகள் அளவை குறைத்து இதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது. தோல் நோய், மூளை மற்றும் நரம்பு நோய்கள், வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம், ஆஸ்துமா, முடி உதிர்ந்தல் ஆகிய நோய்கள் வரும் வாய்ப்பை குறைக்கும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், மத்தி மீன் சாப்பிட்டால் நோய் எதிர்ப்பு திறன் அதிகரித்து ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தலாம் மத்தி மீன்களில் கால்சியம் அதிகம் இருப்பதால் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. மேலும் பாஸ்பரஸ் சத்தினால் எலும்புகளுக்கு வலிமை தருகிறது.

## கொலஸ்ட்ராலால் ஏற்படும்

### ஆபத்துகள்!

கொலஸ்ட்ரால் என்பது இரத்தத்தில் உள்ள ஒரு விதமான கொழுப்பின் சிறுசிறு துகள்கள் ஆகும். இந்த மெழுகு போன்ற பொருள் ஒரு சங்கிலியால் ஆன பேட்டி ஆஸிட் ஆகும் இதில் 27 கார்பன் அணுக்கள் உள்ளன.

கொலஸ்ட்ராலுக்கு உடலில் மிக முக்கியமான வேலை உண்டு. ஏனெனில் அவை செல் சுவர்களின் ஒரு பகுதியாகவும், நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள பொருள்கள், மூளை செல்கள் ஆகியவைகளின் பகுதிகளாகவும் இருக்கின்றன.

இந்த மாலிக்கூல் இல்லை என்றால் உயிர் வாழ்வதென்பது நினைத்துப் பார்க்க முடியாத ஒன்றாகும். கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு

அவ்வளவு முக்கியத் தேவையான ஒன்றாகும். ஆதலால் உடலுக்குத் தேவையான மிகக்குறைந்த அளவு கொலஸ்ட்ராலைக் கல்லீரல் தயாரிக்கும் தகுதி உடையது.

ஆனால் இந்த மாலிக்கூல் தேவைக்கு அதிகமாக உடலிலோ அல்லது இரத்தத்திலோ இருந்தால் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் இதய இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து அடைப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதயம் மட்டுமின்றி அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், காலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், தோலின் அடியிலும் கண்ணுக்குக் கீழும் படிந்து பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது.

## என்னென்ன பழம் சாப்பிட்டால்

### என்னென்ன பயன் விளையும்?

ஆப்பிள்: ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் என எடுத்துக் கொண்டால், நோயின்றி வாழலாம். ஆப்பிளில் விட்டமின் சி சத்து குறைவாக இருப்பினும், அதில் உள்ள Antioxidants, flavonoids போன்றவை இந்த விட்டமின் சி சத்துக்களை மேம்படுத்துவதால், பெருங்குடல் புற்று நோய், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற ஆபத்துக்களை ஆப்பிள் குறைக்கிறது.

ஆரஞ்சு: இனிப்பானது ஒரு நாளைக்கு 2-4 ஆரஞ்சு எடுப்பது ஜலதோஷத்தை விலக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும். மேலும் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பதோடு, கற்கள் வராமலும் தடுக்கும். அதனுடன் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்தினைக் குறைக்கிறது.

தர்பூசணி: மிகவும் குளிர்ச்சியான ஒரு தாகம் தீர்ப்பான். 92% தண்ணீர்ச் சத்துக்களையுடையது. மேலும் இந்தப் பழத்தில் மாபெரும் அளவில் Glutathione இருப்பதால், அது நம் உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மேலும் இது lycopene. என்னும் புற்று நோயை எதிர்த்துப் போராடும் ஒரு oxidant இன் முக்கிய ஆதாரமாகவும் உள்ளது. தர்பூசணியில் உள்ள மற்ற சத்துக்கள் விட்டமின் சி, பொட்டாசியம் ஆகியவை. கொய்யா & பப்பாளி: இவை இரண்டுமே விட்டமின் சி நிறைந்தது உயர் விட்டமின் சி கொண்ட பழங்களை உண்டால் சந்தேகத்துக்கிடமின்றி உடல் நலம் பெறும். கொய்யாபழம்

நார்ச்சத்து அபரிமிதமாக உள்ளதால், மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது. பப்பாளிப்பழம் கரோட்டீன் சத்துக்கள் நிறைந்ததுள்ளதால் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. கிவி பழம்: இது ஒரு சிறிய ஆனால் வலிமை மிகுந்த பழம். இப்பழம் பொட்டாசியம், மக்னீஷியம், விட்டமின் ஈ மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஓர் நல்ல பழம். ஆரஞ்சுப் பழத்தை விட விட்டமின் சி சத்து கிவி பழத்தில் இரண்டு மடங்கு அதிகம் உள்ளது. ஸ்ட்ராபெர்ரி: பாதுகாப்பு தரும் பழம். இந்தப் பழத்தில் மற்ற எல்லாப் பழங்களையும் விட, மொத்த Antioxidant சக்தி இருப்பதால், இது நம் உடலில் சுதந்திரமாய் கட்டுப்பாடற்று பல்கிப் பெருகும் அடிப்படைக் கூறுகளால் (free radicals) இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு, புற்று நோய்க் காரணிகள் பெருகுதல் முதலியவை ஏற்படாமல் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது.

உணவிற்குப் பிறகு சாதாரண நல்ல குடிநீர் அருந்தலாம். ஆனால் குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவது புற்று நோயை உண்டாக்கும். ஆகவே உணவு உண்டாபின் மிதமான சுடுநீர் அருந்துவது நல்ல ஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும். கொழுப்பையும் குறைக்கும். அசைவ உணவு உண்டாபின் கண்டிப்பாக குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். அசைவ உணவு உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு ஏதாவது பழச்சாறு அருந்திவிட்டு அசைவ உணவு உண்டால், வாயுத் தொல்லை ஏற்படாது.

## பழங்களில் சிறந்தது கொய்யாப் பழம்

கொய்யா பழமானது உண்மையில் ஊட்டச்சத்துக்களின் இருப்பிடம். கொய்யா பழம் வைட்டமின் சி, லைக்கோபீனை மற்றும் தோலிற்கு நன்மை பயக்கும் உயிர் வெளியேற்ற எதிர்ப்பொருள் (ஆண்டிஆக்ஸிடன்ட்) அதிக அளவில் கொண்டுள்ளது.

கொய்யாப் பழங்களை நாள்தோறும் உண்ணலாம். ஆரஞ்சுப் பழத்தில் இருக்கும் வைட்டமின் ‘சி’ அளவினைவிட நான்கு மடங்கு அதிக அளவு வைட்டமின் ‘சி’யினை கொய்யாப் பழம் கொண்டுள்ளது. வைட்டமின் ‘சி’ நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிப்பதுடன் சாதாரணமான நோய்கள் மற்றும் நோய்க்கிருமிகளின் தொற்றலிருந்து

பாதுகாக்கிறது. கொய்யாப் பழம் சாப்பிடுவதனால் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயம் குறைவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இவற்றில் வைட்டமின் சி கொண்டுள்ள நிறைந்துள்ளதால் மார்க்புப் புற்றுநோய் செல்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. கொய்யாவில் நிறைந்துள்ள நார்ச்சத்தின் மூலமாகவும் மற்றும் குறைந்த கிளைசிமிக் குறியீட்டின் காரணமாகவும் சர்க்கரையின் அளவு திடீரென உயர்வது தடுக்கப்படுகிறது. மேலும் அதிக அளவில் நார்ச்சத்தினை உள்ளடக்கி உள்ளதால் சர்க்கரையின் அளவு நன்கு ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது. ஆகவே நாள்தோறும் ஒரு கொய்யாப் பழம் சாப்பிடலாமே!



வழிகளினின்று திரும்புங்கள்,"



அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணமாட்டார்கள்.



முடிமத் பகவத் கீதை  
அத் 18:11

தாம் இருக்கும் வரையில் கர்மமும் உண்டு. மூச்சு விடுவதே கர்மம். சுவாசிக்காது யார் வாழ முடியும்? உண்பது கர்மம்: உறங்குவது கர்மம். ஆக உடல் எடுத்தவனுக்குக் கர்மத்தை விடுதல் என்பது வெறும் பேச்சு. கர்மத்தை விட முயல்பவன் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக்கொள்கிறான். மற்று, கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். விவேகி ஒருவனது விவேகத்துக்கு ஏற்றவாறு பற்றற்றுக் கர்மம் செய்கிறான். அவரவர் கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். கர்மத்தை மனிதன் நீத்துவிட முடியாது. கர்மத்துக்குத் தான் கர்த்தா எண்ணும் எண்ணத்தை நீத்து விட வேண்டும். அப்படிச் செய்கிறவனே தியாகியாகின்றான். பற்றற்றவனுக்கு வினைப்பயன் இல்லை.

## மருதாணியின் மருத்துவ குணங்கள்..!

மருதாணியின் முழுத்தாவரமும் மருத்துவ பயன் உடையவையாகும். இவற்றின் இலைகள், பட்டை, மலர், கனிகள் போன்றவை மருத்துவ பயன்களை கொண்டது. மருதாணி இலையை கைகளில் வைப்பதால் பல்வேறு பயன்கள் கிடைக்கின்றன. மருதாணி இலைகள் தசை இறுக்கும் தன்மை கொண்டது. அதிக இரத்தப்போக்கினை தடுக்கும். மாதவிடாய் சுலபமாய் இருக்க உதவும். பெண்களின் வெள்ளைப்படுதல் மற்றும் மாதவிடாயில் அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு ஆகியவற்றை தீர்க்கும்.

கால் எரிச்சலைத் தடுக்க இலைகளை அரைத்து பசையாக வைப்பதின் மூலம் அவற்றை சரிசெய்யலாம். தொண்டை கரகரப்புக்கு கொப்பளிப்பு நீராகும். இலைகளின் வடிசாறு, அல்லது கசாயம் வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சீதபேதியினை கட்டுப்படுத்தும். உள்ளங்காலில் ஆணி ஏற்பட்டிருந்தால் மருதாணி இலையுடன் சிறிது வசம்பு, மஞ்சள் கற்பூரம் சேர்த்து அதைத்து, ஆணி உள்ள இடத்தில் தொடர்ந்து கட்டி வர ஒரு வாரத்தில் குணமாகும்.

தீயோர் சாகவேண்டுமென்பது என் விருப்பம் அன்று!

தலைவராகிய ஆண்டவர் கூறுவது இதுவே: என்மேல் ஆணை! தீயோர் சாக வேண்டுமென்பது என் விருப்பம் அன்று: ஆனால், அத்தீயோர் தம் வழிகளினின்று திரும்பி வாழ வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம். ஆகவே உங்கள் தீய

பையின் எசேக்கியல் 33:11

ஷெத்தான் ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான்!

அல்லாஹ்வையன்றி ஷத்தானைப் பொறுப்பாளனாக்கிக் கொள்பவன் வெளிப்படையான இழப்பை அடைந்துவிட்டான். அவர்களுக்கு அவன் வாக்களிக்கிறான். ஆசை வார்த்தை கூறுகிறான், ஷெத்தான் அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணமாட்டார்கள்.

திருக்குர் ஆன் அன்னிஸா 19-120-121

உடலெடுத்தவனுக்குக் கர்மங்களை அறவே விடுவது இயலாது!

உடலெடுத்தவனுக்குக் கர்மங்களை அறவே விடுவது இயலாது. ஆனால் வினைப் பயனைத் துறந்தவன் எவனோ அவன் தியாகி எனப்படுகிறான்.

முடிமத் பகவத் கீதை  
அத் 18:11

தாம் இருக்கும் வரையில் கர்மமும் உண்டு. மூச்சு விடுவதே கர்மம். சுவாசிக்காது யார் வாழ முடியும்? உண்பது கர்மம்: உறங்குவது கர்மம். ஆக உடல் எடுத்தவனுக்குக் கர்மத்தை விடுதல் என்பது வெறும் பேச்சு. கர்மத்தை விட முயல்பவன் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக்கொள்கிறான். மற்று, கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். விவேகி ஒருவனது விவேகத்துக்கு ஏற்றவாறு பற்றற்றுக் கர்மம் செய்கிறான். அவரவர் கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். கர்மத்தை மனிதன் நீத்துவிட முடியாது. கர்மத்துக்குத் தான் கர்த்தா எண்ணும் எண்ணத்தை நீத்து விட வேண்டும். அப்படிச் செய்கிறவனே தியாகியாகின்றான். பற்றற்றவனுக்கு வினைப்பயன் இல்லை.

Visit our website :  
[www.purasaitimes.com](http://www.purasaitimes.com)  
for our current issue.

## History of Madras High Court



"It was started as a 'Choultry Court' 341 years ago i.e. in 1682. Later it became a Supreme Court of Judicature. Sir Colley Scotland was appointed the first Chief Justice of the Supreme Court of Madras in 1862. Sir Muthusamy Aiyar was appointed the first Indian Judge in 1878" said justice Mr.C. Nagappan

## Importance of bone health



Strong and healthy bones are important to your overall well-being and quality of life. Bones provide the framework for our bodies, support movement, protect vital organs and anchor our muscles. Childhood and adolescence are critical periods for bone development. Bones accumulate most of their density during these stages. In adulthood, maintaining this density through balanced nutrition and weight-bearing exercises is

essential. For older people, the importance of bone health becomes even more pronounced. Osteoporosis can be a major concern because it makes bones susceptible to fractures even after a minor fall. Building solid bones starts with making the right dietary choices. Choose foods that build bone density, strengthen connective tissue and reduce inflammation. This will help prevent injuries and preserve your joints for a long, active life. Here are some foods to include in your diet to promote strong bones and prevent orthopaedic conditions like osteoporosis

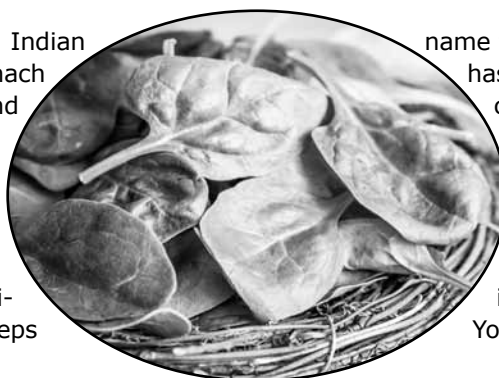
அருள்மிகு ஸ்ரீ சீனிவாச பெருமாள் திருக்கோயிலில் புரட்டாசி மாத இரண்டாவது சனிக்கிழமை



அருள்மிகு ஸ்ரீ சீனிவாச பெருமாள் திருக்கோயில் வெள்ளாளர் தெரு புரட்சவாக்கத்தில் உள்ள புரட்டாசி இரண்டாவது வார சனிக்கிழமை முன்னிட்டு மூலவர் பெருமாள் தாயார் ஆண்டால் புஷ்பங்கியில் காட்சியளித்தனர் விழாவை தொடர்ந்து உற்சவர் விசேஷ அலங்காரத்தில் கருட சேவை நடைபெற்றது அதைக் காண பக்தர்கள் குவிந்தனர் தொடர்ந்து பக்தர்கள் கண்ணாடி அறைக்கு சென்று தாயார் வணங்கி சென்றனர் பிற்பகல் 11:30 மணிக்கு சிறப்பு அன்னதானம் நடைபெற்றது மாலை 6:30 மணிக்கு விஷ்ணு சகஸ்ரநாம பராயணமும் அனைத்து பக்தர்களும் தீர்த்தமும் பிரசாதத்தை வழங்கப்பட்டன சனிக்கிழமை இரண்டாவது வாரம் முன்னிட்டு திருக்கோயில் முழுவதும் பக்தர்கள் வருகை புரிந்து பிரசாதங்களை பெற்றுக் கொண்டனர் அனைத்து பக்தர்களையும் திருக்கோயில் பரம்பரை அறங்காவலர் என் கங்காதரன் வரவேற்று விழாவினை அனைத்து ஏற்பாட்டையும் செய்து கொடுத்தார்.

## Benefits of Spinach

Palak is the Indian name for spinach. Prevents Cancer. Spinach has a high source of zeaxanthin and carotenoids that can flush out the free radicals from your body, Reduces Blood Sugar, Aids in Good Bone Health, Aids in Weight Loss, Eyes, Reduces Hypertension, Has Anti-inflammatory Properties, Keeps Your Body Relaxed.



name for spinac. Prevents has a high source of carotenoids that can flush out the free radicals from your Blood Sugar, Aids in Good Bone Health, Aids in Weight Loss, Eyes, Reduces Hypertension, Has Anti-inflammatory Properties, Keeps Your Body Relaxed.

## Careless wastes disposal in Anna nagar



Tree wastes like broken branches and leaves and heaps of sand and small rocks are found in the sides of Tagore circle road in Belly area of Anna nagar. These wastes are found making their way into the road. The pedestrians are finding it difficult to walk through the zone.

The dustbin in the vicinity is found lying idle. Frequent inspection from the corporation is needed to avoid problems for the commuters who walk through the side walks on routine basis.

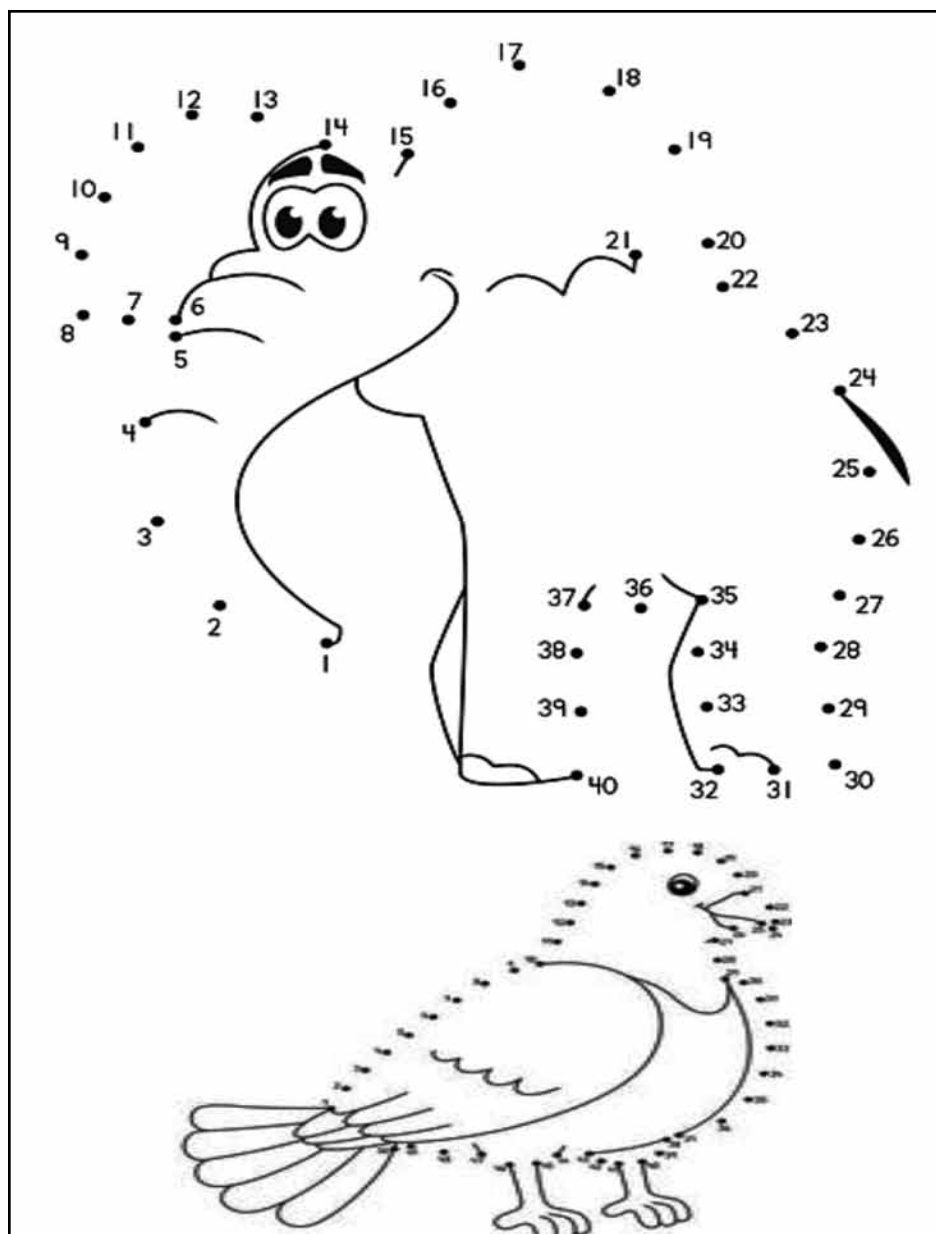
**For Advertisement Contact :**

**98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154**

**www.purasaitimes.com**

## Be active

Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. This includes exercise and activities undertaken while working, playing, carrying out household chores, travelling, and engaging in recreational pursuits. The amount of physical activity you need depends on your age group but adults aged 18-64 years should do at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity throughout the week. Increase moderate-intensity physical activity to 300 minutes per week for additional health benefits.





# 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

## Navratri Celebration at Pro Banking Services Pvt Ltd



Navratri was celebrated at Pro Banking Services Pvt Ltd, No.166-A, 2 nd floor, Purasaiwalkam, 2 nd Street, Kellys, Chennai - 10. with great joy and enthusiasm. The display of elegant Golu dolls attracted.

**For Advertisement Contact :**

**98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154**

**www.purasaitimes.com**

## Madras home decor and interior at Purasawalkam



Madras home decor and interior offers for festival season exclusive wholesale and retail furnishing orders undertaken and exclusive showroom for home decorations it also show cases all kinds of home decor and interior items which include and Homemade carpets, customised carpets, imported carpets, wall to wall carpets, artificial grass all kinds of wallpaper, PVC flooring, window blinds, vertical garden and carpet tiles etc, for this festival season attractive offers and reasonable rates visit No. 34/2 Muthiyal Chetty Street, Purasavakkam, Chennai - 600 007. Contact : 75 50 04 59 48, 044 4619 3938.

## JOCKEY Now open at Purasaiwakkam – Special Offer Avail



Chennai, Global innerwear and activewear brand Jockey has now arrived in Purasaiwakkam (Kariappa Street) with the grand opening of its newest exclusive showroom. Shoppers in and around the area can now experience the comfort, style, and quality of Jockey's premium innerwear, nightwear, and activewear collections for both men and women. To mark this exciting launch, Marudhar

Enterprises, the official franchise, is Special Offer Avail for a limited time only. Customers can choose from a wide range of products designed for everyday comfort and performance — from breathable cotton vests and boxers to stylish sleepwear and high-performance activewear. The store showcases the latest collections with an emphasis on fit, fabric innovation, and fashion-forward designs that have made Jockey a

household name across the globe.

The showroom features the latest seasonal launches and signature ranges like:

Jockey MOVE (Activewear), Jockey NO MARKS (Tagless comfort), Jockey STAYCOOL + (Sweat-wicking innovation), Jockey Juniors (Kidswear range)

\*"We are thrilled to bring Jockey closer to the Purasaiwakkam community. Our goal is to provide an elevated shopping experience that matches the brand's global standards,"\* said the store manager of Marudhar Enterprises.

Visit Us: Marudhar Enterprises, Old #14, New #29, Kariappa Mudali St., Purasaiwakkam, Chennai - 7. Contact: 98404 77009 / 98407 19558.

Don't Miss Out – Step in Today and Feel the Jockey Difference!

## "Blissfull Lord Shiva in his infinite forms"



Shanthi Chandrasekar (Co-Founder of Thejus, 94, G.N.Chetty Salai, T.Nagar) has arranged Swarna Kolu with 82 manifestations of Lord Shiva under the theme "Blissfull Lord Shiva in his infinite forms" as part of Navarathiri celebrations. The visitors can visit Swarna kolu from 11 a.m

to 5 p.m till Oct.3 . This year, Swarna Kolu, displayed the 82 forms of Lord Shiva including Kalyana Sundarar, Meenakshi Sundareswarar and Uma Maheswarar, Gajamahara, Kamamahara, Kalasamahara, Dakshinamurti, Yogeshwara and Lord Nataraja. Shanthi Chandrasekar said that visitors can explore the purpose of Lord Shiva in various forms. All are welcome. More details can be had in 28156370 and 94440 00060.

## The Spirit of Navaratri @ Velammal



Velammal Academy, Nolambur, Chennai-95, came alive with festive spirit as students celebrated Navaratri with devotion and enthusiasm. A grand Golu display of dolls and divine idols adorned the campus, symbolizing tradition and culture. The essence of Navaratri, celebrated for nine days, signifying the triumph of good over evil and the divine power of Goddess Durga to protect humanity was instilled in students.



## COMMERCIAL SPACE FOR RENT

**NEW BUILDING,  
100 SQ.FT., GROUND FLOOR,  
TANA STREET,  
PURASAIWAKKAM.**

**Contact : 98409 37727**

**Special activity week on "Healthy Living", our  
KG students at Velammal Academy**



As part of a special activity week on "Healthy Living", our KG students at Velammal Academy, Nolambur took part in a fun and educational event focused on the importance of healthy food choices. The activity aimed to teach children how what they eat affects their energy, learning, and mood all in a way that's fun, simple, and hands-on!

**திருப்பதி திருக்குடை ஊர்வலம்**



திருப்பதி திருக்குடை ஊர்வலம் 22-09-2025 திங்கட்கிழமை அன்று யானை கவனியிலிருந்து திருப்பதி வரை வழி நெடுகிலும் ஏழுமலையான் பாலாஜியின் திருவருவப் படங்கள், சிலைகள் நிறுவப்பட்டு பூசைகள் வெகு விமரிசையாக நடைபெற்றது.

அதில் குறிப்பாக சூளை நெடுஞ்சாலையில் பெருமாள் மூலவர் அலங்காரத்தில் மேளதாளம் முழங்க பஜனைகளுடன் சிறப்பாக அமைக்கப்பட்டிருந்தது. பக்கதர்களின் கண்ணுக்கும் காதுக்கும் விருந்தாக அமைந்திருந்தது. சென்னை மாநகராட்சி 78 வது வார்டு கவுன்சிலர் திரு. சொ. வேலு அவர்கள் இச்சிறப்பு பூணையில் கலந்துக்கொண்டார். இத்தகைய அருமையான ஏற்பாட்டைச் செய்திருந்தவர் சபரி பிள்ளைலாம், சபரி & சன்ஸ் நிறுவனர் B.சத்தியமூர்த்தி அவர்கள் மிகவும் பாராட்டுக்குரியவர் என அதைக் கண்டு களித்து வணங்கிய பக்தர்களும், பொதுமக்களும் தெரிவித்திருந்தனர்.

திரு B.சத்தியமூர்த்தி அவர்கள் கடந்த 31 வருடங்களாக திருப்பதி குடையை சூளை பகுதிக்கு வரவழைத்து பொதுமக்கள் கண்டு களிக்கவும், வணங்கவும் ஏற்பாடு செய்து வருகிறார்கள். ஒவ்வொரு ஆண்டும் திருப்பதி குடை விழாவின் போது இரண்டாயிரம் பேருக்கு அண்ணதானம் செய்து வருகிறார்கள். இதனால் சூளை பகுதிவாழ் மக்கள் பெருமகிழ்ச்சியுற்று பாராட்டி வருகிறார்கள்.



# 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



# Jockey: A unique tale from the heart of Madurai



PK7 Studios is set to present JOCKEY, a film directed by Dr. Pragabhal, who previously helmed Muddy, India's first full-length film on mud racing. This new venture explores another thrilling and culturally rich subject – the traditional Madurai Goat Fight. During his travels across Madurai, Dr. Pragabhal was captivated by the intensity of these goat fights and the extraordinary bond between the goats and their handlers. He realized that these events are not merely a sport but a cultural expression deeply rooted in Tamil heritage. Motivated by this, he

began documenting and researching the tradition extensively, staying in Madurai since 2022 to develop an authentic story. To ensure realism, the actors formed genuine connections with the goats. They purchased and trained with the animals, fed them, lived with them, and experienced firsthand the bonds that drive the animals' fierce determination. Casting was a demanding process, requiring actors to dedicate time, undergo physical training, and confront real risks. Yuvan Krishna and Ridhan Krishnas exemplified dedication, living in Madurai, training with

goats and handlers, and preparing both physically and mentally. Actress Ammu Abhirami plays the female lead, with Madhu Sudhan Rao in a pivotal role. The film also benefits from the involvement of local Madurai communities and goat handlers, ensuring authenticity in every scene. Real goat emotions were captured on camera, with actors directly participating, making the bond between the hero and his goat the emotional center of the narrative. The antagonist's character is equally compelling, managing three aggressive goats, which required intensive training, physical strength, and emotional rapport with the animals. On the technical front, the film boasts top-tier talent. Udhayakumar and his team handled cinematography, capturing challenging night and fight sequences with precision. Srikanth managed the editing, skillfully weaving complex sequences. Music by Sakthi B

# Anth 7 Naatkai – Review



Anth 7 Naatkai (2025), directed by M. Sundar, dares to take Tamil cinema into fresh territory by blending science fiction, suspense, and romance in a single frame. While the film borrows its title from K. Bhagyaraj's 1981 classic, this is no remake—it crafts its own path with a story that is as imaginative as it is emotional. The plot follows Adithya (Ajitej), a space physics student who stumbles upon an ancient telescope. What begins as a romantic journey when he meets Nila (Shriswetha) through

its lens soon turns into a race against time, as the telescope reveals she has only seven days left to live. Torn between love and fate, Adithya sets out to change destiny itself, giving the film its emotional and suspenseful core. M. Sundar's ambitious vision is evident right from the opening, set during a solar eclipse at Birla Planetarium—a striking start that immediately hooks the viewer. The telescope's 300-year-old backstory, tied to tragedy and mystery, adds richness to the narrative. Though the pacing dips in parts,

the film never loses its emotional grip. Performances are key to the film's impact. Ajitej carries the role with sincerity, conveying both anguish and determination. Shriswetha shines with her vulnerability, and their chemistry feels organic. Veteran K. Bhagyaraj adds gravitas as a Minister, while Sachin Sundar's music and Gopinath Durai's polished cinematography give the film a modern, vibrant look. At its essence, Anth 7 Naatkai is more than a sci-fi thriller—it is a meditation on hope, love, and the human struggle against destiny. While it occasionally falters in balancing spectacle with emotion, it stands out as a bold and refreshing attempt in Tamil cinema. For those seeking a love story wrapped in suspense and wonder, this film is worth the watch.

**If any interesting News & Views in your area**  
**Please Contact : 97104 52204**  
**Email : purasait@gmail.com**

# Yashika Anand plays the lead in TOSS

On behalf of Black Diamond Studio, produced by Syed Jaffer and directed by Sagu Pandian, the film TOSS stars Rathana Mouli, Yashika Anand, Vijay TV fame Yogi, Teja Sri, Sanjay Shankar, and several others. The pooja and launch ceremony of the film was held with grandeur in Kovilpatti, attended by the entire cast and crew. Former Minister and Kovilpatti MLA, Mr. Kadambur C. Raju, graced the occasion and extended his best

wishes to the team. Speaking about the project, director Sagu Pandian shared, "Three mysterious murders take place. What is the reason behind these killings? What is Yashika Anand's connection to them? This forms the core of the story, which will be presented as a crime thriller. Yashika Anand plays the lead role, while Teja Sri, from the Telugu film industry, plays the other heroine. We plan to complete the shoot in one stretch within 25

days across Kovilpatti, Virudhunagar, and Sattur. The love and support of the local people has been very motivating for us." He further added that MLA Kadambur C. Raju, who attended the pooja, not only blessed the team but also promised full support to ensure smooth progress of the shoot. The director also praised the title TOSS, describing it as instantly appealing and confident that it would resonate with audiences.



**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**

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.



# 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

• **CHOO LAI**, Independent 2 BHK House, Ground Floor at Nammalwar Street, Rs. 18k, Peace Loving Small Family May Contact: 98401 54248 Brokers Please Excuse.

## 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 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.

• **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 : 9 8 4 0 9 3 7 7 2 7 .

## 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.

## HANDE HOSPITAL

• Celebrate Independence 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.

## JOCKEY MARUDHAR ENTERPRISES

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

**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**

**NEW FLATS SALE**  
**2 BHK**  
**CHINDADRI PET**  
(Swaminaickan Street)  
**1080 sq.ft.**  
(2nd & 3rd floor)  
**No brokers please**  
**CALL**  
**98840 32003**

**Disclaimer**  
The news and views published in articles and advertisements are fed by different people and advertisers for which the Publisher is not held responsible. Customers are requested to verify themselves well before purchase of goods and utilization of the services offered.  
-Editor

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

## 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.

**Happiness is not measured by the amount of money you have. It is measured by the wonderful people you have in your life.**

## 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 .

## WANTED

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

## VERSION UNISEX SALON

• Hair, skin, nail, bridal, tattoo bill for Rs. 1500 and get Rs. 1000 worth service free special offer book now Purasawalkam - 63692 91632, Choolaimedu - 97519 39495.

**Wear Mask & Keep Maintain Distance**

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

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

## 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**



**PLOT FOR SALE**

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

**Contact : 98409 37727**

### Hanging Main box in Anna Nagar



The main box of the transformer in the 6th Avenue of Anna Nagar is found hanging. This not only disrupts the smooth transition of electricity from transformer to households, but also imposes security threats that includes possibilities of electrocution. Immediate perusal and action from the side of Electricity board is the need of the hour to avoid any possibilities of mishaps.

### 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.

### Wear Mask & Keep Maintain Distance

### 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.

### PAPAYA SMOOTHIE FOR WEIGHT LOSS

p a p a y a smoothie for weight loss is low in fats and high in fiber, phytonutrients, antioxidants, and the anti-inflammatory papain enzyme. The papaya banana smoothie is vegan, low fodmap, and is a SIBO-friendly recipe. The combination of papaya and banana makes such a smooth and creamy smoothie! Anyone looking for healthy smoothies for weight loss will love this exotic fruit smoothie that does wonders for gut

Now Open @ **PURASAIWAKKAM** (Kariappa St.)

**JOCKEY**

Explore our wide range of **Jockey** Innerwear, Nightwear and Active wear. for Men and Women

**Special Offer Avail**



**MARUDHAR ENTERPRISES**  
Old#14, New#29, Kariappa Mudali St., Purasawakkam, Chennai-7.  
**Contact : 98404 77009 / 98407 19558**

health and weight loss. The delicious papaya smoothie for weight loss is a nutritious breakfast that will leave you feeling light and energized. Papaya is a sweet tropical fruit grown in central America and is an old remedy for

stomach problems. The papaya fruit is bright orange and a great source of vitamins, including vitamins A and C, essential for the immune system and is also a good source of folate and contains many B vitamins.

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

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



**VERSION**  
UNISEX SALON  
HAIR | SKIN | NAIL | BRIDAL | TATTOO

**BILL FOR 1500/-**  
**AND GET**  
**1000/-**  
**WORTH SERVICE**

**SPECIAL OFFER**

**BOOK NOW**

**Purasaiwakkam - 6369291632**  
**Choolaimedu - 9751939495**

G2, Jasmine Garden Apartment, Alagappa Rd, Purasaiwakkam, Chennai, Tamil Nadu 600084.