

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

www.purasaitimes.com

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXII NO. 24 2026 OCT 04 - OCT 10 **1593rd Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Pedestrian path or car park ?



In kilpauk pedestrians path are fully occupied with 4 wheeler vehicles. People are always using pedestrian path during traffic peak hours. But, they are suffered to walk that place. Concerned department take action immediately.

Everything become less in our life

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

FLATS FOR SALE

Proposed flats 3 BR & 2 BR



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

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

Wear Mask & Keep Maintain Distance

Quarterly Exam-ல marks கம்மியா?
உங்கள் பசங்க MARKS அதிகம் எடுக்கணுமா?
கவலைப்படாதீங்க...
The Right Guidance Can Make The Difference!

Better Future Starts Here...

CCC CATCHY COACHING CENTRE™
Our 3rd Branch Now at PURASAIWAKKAM
Near Welcome Hotel

1st to 12th Standard
CBSE | STATE BOARD | ICSE | IGCSE **All Subjects Covered!**

Why Catchy?

Individual Attention for Every Student	Small & Focused Batches	Comfortable & Student-Friendly Learning Environment
Personal Care & Guidance	Regular Slip Tests & Weekly Tests	Complete Syllabus Coverage
Experienced & Dedicated Faculty	Performance Monitoring & Parent Updates	

DON'T WAIT FOR THE NEXT EXAM TO IMPROVE. START NOW. SCORE BETTER. LEARN BETTER. GROW BETTER.

80561 50734 | 80158 83061

Branches: Sevenwells | Mannady | Purasaiwakkam Your Child's Success is Our Priority



In kilpauk barnaby road, Electric cable are in dangerous condition. current Passing electricity through cable. People who are walk that path, they are not in safe. In night time it is dangerous situation to the people . Concerned department take action against that.

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

NAME BOARD TOTALLY DAMAGED



The name board at Barnaby road Opp KMC Hospital has been totally damaged and only the empty frame stands there. Let the concerned officials replace the name board by a new one.

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

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

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

• 360 Degree pest services Termite, cockroach, Rodent, General Disinfestation. Ct: 98840 96133 / 80727 27089.

RENTAL

• **PURASAIWAKKAM,** Thana street, main road, purasawalkam, 3BHK Modern flat, 1st floor with A/c, semi furnished, small north indian veg family, rent rs. 30K negotiable, Contact : 9444021648.

• **PURASAIWAKKAM,** 1 BHK 360 sq.ft, ground floor with 2 wheeler parking (near Thana Street) for rent. Working people, Hindus with small family preferred. Ct: 98401 80983.

• **ANNA NAGAR,** 3 BHK flat first floor 1700 Square feet AG block rental rupees 65,000 plus maintenance rupees 5000 to covered car park contact : 9663395776.

• **ANNA NAGAR,** 1200sqft supermarket along with any other shop space on main road contact 9 8 4 0 3 1 3 2 0 3 .

• **PURASAIWAKKAM,** No.28, Vaikakaran street, Purasaiwakkam,

Chennai - 7. 2nd floor, 2 bhk, Rent Rs.22,000/- nego. and Ground floor, 2 bhk, Rent Rs.18,000/- negotiable, with lift, 2 wheeler parking, 3 phase current, Ct : 99625 25259 / 88254 77720.

SALE

• **KELLYS,** I2 BHK flat for sale, Medavakkam Tank Road, Kelly's, Prime Location, 900 sq.ft., 2Toilets, Fully Furnished, Lift, Backup facility, 1 balcony, covered car parking. ct : 73586 57258 / 85538 64888.

• **PERIYAR NAGAR,** 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr. Ct: AKG 9 8 4 0 0 9 1 9 8 1 .

• **VILLIVAKKAM,** BABA Nagar Approved Layout 2400sq ft South West Corner of 40 & 30 Feet Road Posh Area Immediately Sale Rs 14000 / SQFT Negotiable JOTI : 9884815081 / 9600015081

• **THIRUVALLUR DISTRICT,** near pondi arei, Mango tree farm, 35 acr., per acr 40 lakhs. Ct: AKG 9840091981.

• **THIRU.V.KA NAGAR,** near bus stand, 2BHK, 980 Sq.ft. Sale. Rs.63 lakhs Ct: AKG 9840091981.

• **KILPAUK/KELLYS,** Indep. House, 1.5 Gr., 2800 Sft, Prime Loc, Quiet Area, Nr. Schls, Hosp, Clr Title. Ct : 9940362768.

• **VILLIVAKKAM,** 2700 square feet individual building with car parking rending every month rupees 80000 site at Villivakkam MTH road near mahesh restaurant behind ground 3 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.

• **VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor, Rs. 1.40 cr. Ct: AKG 9840091981.**

LEASE

• **KORATTUR, KORATTUR, Madhanakuppam, near Ambattur, Lease Rs.12 lakhs, Ct: AKG 98400 91981.**

FLAT FOR SALE

• **PULIANTHOPE,** Near Pulianthope Police Station, 3 BHK - 1150 sq.ft., (3 Portions), 2 BHK - 1150 sq.ft., (3 Portions) Per sq.ft. Rate Rs.9250/- Ct: AKG 98400 91981.

BUYING AND SELLING

• **PURASAIWAKKAM,** in and around, 5 km land house building and outside resell approval plot only buying & selling. Contact : Nazar, 9841368683.

PLOT FOR SALE

• **Perambur Jamalia, Hyder Garden, 4th Street, 2 Ground, 4400 sq.ft, frontage 40 sq.ft, Rate Rs. 6.30cr. Negotiable Ct: 9840937727.**

WANTED

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

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

BUYING & SELLING

PURASAIWAKKAM IN AND AROUND, 5 KM LAND HOUSE BUILDING AND OUTSIDE RESELL APPROVAL PLOT ONLY BUYING & SELLING.

Contact : NAZAR 98413 68683

LEASE

KORATTUR, Madhanakuppam, near Ambattur, Lease Rs.12 lakhs

98400 91981

THANKS GIVING

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

RENTAL

2 BHK, 930 Sq.ft. Flat, Spacious & Airy, 1st Flr, Lift & Car Parking near Vasanthi Theatre. Rs 25,000 + Maintenance, Negotiable

70921 63262 94443 57949

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

WANTED

Need Lady Aged 20-26 to work on Computer and Related Tasks in English. Hindi Knowledge Essential.

@ B-21, Prince Towers 98400 44559

THIS BOX COST Rs.700/-

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS

Rental, Sale, Real Estate, Tuitions, Wanted, etc., Rs. 500/- for 20 words only

Also accepted at your Doorstep

(Service Charges Rs.50/- Extra)

All Credit & Debit Cards are also accepted

Praise the Lord

AKG REAL ESTATE

BUYING / SELLING & RENTALS



SALE

- **PERIYAR NAGAR, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.**
- **Thiruvallur District, near pondi arei, Mango tree farm, 35 acr., per acr 40 lakhs.**
- **Thiru.V.Ka Nagar, near bus stand, 2BHK, 980 Sq.ft. Sale. Rs.63 lakhs**
- **KORATTUR, Madhanakuppam, near Ambattur, Lease Rs.12 lakhs**

Cell : 98400 91981

CM Vijay launches Vetri Payanam scheme



Chief Minister C Joseph Vijay today launched the expanded 'Vetri Payanam' scheme for women at the Koyambedu bus terminus in Chennai, extending free travel to a wider range of government bus services across Tamil Nadu.

The scheme, launched on the occasion of Mahatma Gandhi's birth anniversary, expands the existing free bus travel programme for women beyond ordinary city and town buses. Women can now travel free of cost on government Express, Limited Stop Service (LSS) and Deluxe buses operating in metropolitan and urban areas. The benefit has also been extended to ordinary mofussil buses and ordinary buses operating on hill routes beyond 40 km.

During the launch, Vijay distributed free travel tickets to women beneficiaries and interacted with passengers. The expanded scheme is intended to enable women to travel to workplaces, educational institutions, hospitals and other essential

destinations without having to bear the cost of bus fares.

As many as 12,692 government buses operated by the seven State Transport Undertakings have been brought under the expanded scheme. This accounts for about 69 per cent of the 18,413 scheduled buses operated by the State transport corporations. Around 1.65 lakh scheduled trips, or nearly 85 per cent of the total scheduled services, will come under the scheme.

The State government estimates that around 84.32 lakh women will benefit from the scheme every day. There is no income ceiling or restriction on the number of journeys for eligible beneficiaries. Transgender persons are also covered under the scheme. The government has estimated an annual expenditure of around Rs. 6,000 crore for the programme.

The expansion is expected to make longer-distance travel more accessible. Women can use eligible Express services and change buses at different

points to continue their journey, depending on the availability of covered services. Routes such as Tiruchirappalli-Dindigul, Thanjavur-Nagapattinam, Coimbatore-Erode, Erode-Salem, Madurai-Virudhunagar and Tirunelveli-Nagercoil are among those where women can make use of the expanded benefit.

The government had completed the integration of the scheme with electronic ticketing machines in the covered buses. Trial and verification exercises were conducted ahead of the statewide rollout. The expanded programme is expected to particularly benefit students travelling to colleges located away from their homes, working women commuting to workplaces and those travelling for medical treatment and other essential needs.

The free travel programme was originally introduced as 'Magalir Vidiyal Payanam', under which women were allowed to travel free on eligible ordinary government buses in urban areas. The TVK government renamed the expanded programme 'Vetri Payanam' and announced its wider implementation in the Assembly in August.

The statewide expansion came into effect on October 2, with the Koyambedu launch marking the formal rollout of the enlarged free travel facility.

அருள்மிகு ஸ்ரீனிவாசா பெருமாள் திருக்கோயில் - புரசைவாக்கம் வெள்ளாளர் தெரு



அருள்மிகு ஸ்ரீனிவாசா பெருமாள் ஆலயத்தில் புரட்டாசி 3வது சனிக்கிழமை முன்னிட்டு கருட சேவை விழா காலை 8 மணி அளவில் நடைபெற்று கருட வாகனத்தில் பெருமாள் பக்தர்களுக்கு அருள் பாவித்தார் அப்பொழுது வேத கோஷ்டினர் வேத பாராயணம் இசைக்கு பின்னர் பேண்ட் வாத்தியம் முழங்க தூப தீப ஆராதனை நடைபெற்று அப்போது கூடியிருந்த பக்தர்கள் கோவிந்தா கோவிந்தா என பக்தி முழக்கமிட்டனர் தொடர்ந்து மூலவர் பெருமாள் தாயார் ஆண்டாள் சனிதியில் விசேஷ புஷ்ப அங்கியில் காட்சியளித்தார்

பெருமானை சேவித்த பக்தர்கள் ஆலயத்தை வலம் வந்து மண்டபத்தில் உள்ள பெருமானும் தாயாரும் காட்சியளித்தனர் அனைவருக்கும் தீர்த்தம் சதாரி பிரசாதங்கள் வழங்கப்பட்டன பிற்பகல் 11 மணி அளவில் சிறப்பு அன்னதானம் நடைபெற்று பக்தர்கள் பொதுமக்கள் கலந்து கொண்டு அன்னதானம் பெற்று சென்றனர் மாலை 6:30 மணி அளவில் ஸ்ரீ விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் தொடர்ந்து பரதநாட்டிய பள்ளி மாணவிகளால் பரத நிகழ்ச்சிகளும் நடைபெற்று விழாவிிற்கான அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் திருக்கோயில் பரம்பரை அறங்காவலர் நா கங்காதரன் சிறப்பாக செய்திருந்தார்.

VISIT OUR
WEBSITE :
**WWW.PURA-
SAITIMES.
COM**
FOR OUR CUR-
RENT ISSUE.

CMDA DTCP, PATTA, LAND
Buying & Selling For Good Price
Chennai, Avadi, Thiruvallur, Tambaram, Guduvanchery,
Redhills, Minjur, O.M.R, E.C.R. and Etc.,
SHANTHI REAL ESTATE
No.36, T.H.Road, Old Washermenpet, Chennai - 600 021.
(Opp. H1 Police Station)
Contact : 90030 93587 / 9444 610 447

Anbil Avan – Review



Anbil Avan begins as a tender love story before gradually opening up into a mystery thriller, bringing together romance, emotion, action and suspense. The film's attempt to move between these contrasting spaces without losing its emotional core is one of its notable strengths.

Ashok Selvan is a natural fit for the role. His understated performance, expressive eyes and easy body language make his character believable, particularly in the romantic portions. He handles the more intense moments without overplaying them, allowing the

emotions to come through naturally.

Preity Mukundan complements him well. Her performance gives the romantic track an emotional depth, while her expressions effectively reflect the changing situations. The chemistry between the lead pair is among the film's biggest positives and gives the love story warmth.

What makes Anbil Avan different is its movement from romance into mystery and then towards action and thriller territory. The shifts are handled reasonably smoothly, with the different elements largely supporting the central

story rather than feeling like separate tracks.

Director R Kaarthikeyan deserves credit for maintaining this balance. The screenplay keeps the curiosity alive while giving sufficient space to the characters and their emotions. The film is not merely interested in revealing the mystery; it also tries to make the audience connect with the emotional journey.

Govind Vasantha's music adds considerably to the film. The melodies work well with the romantic portions, while the background score builds tension during the thriller sequences. The music and visuals complement each other effectively.

Overall, Anbil Avan is a refreshing romantic mystery thriller with good performances, convincing chemistry and evocative music. It starts with love, gradually embraces mystery and finally travels through action and suspense, making for an engaging cinematic journey.

Chennai Airport Terminal 5 project: Land acquisition work begins



Preliminary work has begun for the proposed Terminal 5 at Chennai airport, with the Tamil Nadu government initiating the land acquisition process for the expansion project. The proposed development is part of efforts to augment

airport infrastructure and meet the city's growing air passenger traffic.

The government has appointed officials to undertake the initial land acquisition-related work, including identifying the required parcels and carrying

out the necessary procedures.

The Terminal 5 project is expected to add new infrastructure to Chennai airport and support the expansion of passenger-handling capacity. The development will involve coordination between various government agencies and airport authorities.

The move comes amid continuing efforts to expand Chennai's aviation infrastructure as passenger traffic at the airport increases. Further details on the extent of land required and the subsequent construction schedule are expected as the acquisition process progresses.

LOOKING FOR THE RIGHT TUITION CENTRE IN PURASAWAKKAM?



Catchy Coaching Centre is now in Purasawakkam!

After building a strong presence in Chennai, Catchy Coaching Centre has expanded with its 3rd branch in Purasawakkam, bringing personalised and quality academic support closer to students and parents in the locality. At Catchy, we believe that every student learns differently. Our focus is not just on completing portions, but on helping students understand

concepts, improve their academic performance and gain confidence. The Purasawakkam branch offers tuition for Classes 1st to 12th across CBSE, State Board, ICSE and IGCSE. Students receive individual attention through small-batch learning, regular slip tests, weekly tests, revision sessions and continuous performance monitoring. For students in 10th, 11th and 12th, special focus is given to school examination

preparation, strengthening concepts and improving answer-writing skills. Parents are also regularly updated about their child's progress.

Located near Welcome Hotel, Purasawakkam, the new branch provides a comfortable and focused learning environment for students from Purasawakkam and nearby areas. With experienced faculty and a student-first approach, Catchy Coaching Centre continues its mission of making quality coaching accessible and effective. Learning isn't boring... it's CATCHY!

ADMISSIONS OPEN-PURASAWAKKAM
Classes 1st-12th | CBSE | State | ICSE | IGCSE
For Admissions & Enquiries: 8056150734, 8015883061
Catchy Coaching Centre - Our 3rd Branch at Purasawakkam.

NSS Volunteers Render Exemplary Community Service During NSS Camp 2026 Of WPAS School



The NSS Unit of W.P.A. Soundarapandian Higher Secondary School successfully conducted its NSS Camp 2026 at Sri Nallaguru Nadar Polytechnic College. A total of 25 NSS volunteers actively participated in the camp and enthusiastically involved themselves in various community service and social welfare activities. The camp was organised under the guidance of NSS Programme Officer Mr. Thinakaran and Assistant Programme Officer Mr. Kumaresan, with the support of

Senior NSS Incharges Mr. Balamurugan, Mr. Afsar and Mr. Shajahan.

As part of the camp, the NSS volunteers carried out an extensive cleanliness drive in and around the Puzhal and Red Hills areas. The volunteers began their service by cleaning the premises of Karumariamman Temple, followed by the Government Primary Health Centre, Government Primary School, M4 Police Station and CSI Church. They also participated in a tree plantation programme

at Sri Nallaguru Nadar Polytechnic College, promoting environmental awareness and the importance of protecting nature. The students displayed remarkable discipline, teamwork, dedication and social responsibility throughout the camp. Their active participation in cleanliness, environmental conservation and community service created a positive impact among the local community. The camp provided the young volunteers with valuable practical experience in serving society and encouraged them to become responsible and socially conscious citizens. The NSS camp successfully reflected the spirit of the NSS motto, "Not Me But You," by inspiring students to place the welfare of society above their individual interests.

VINTAGE TRANSPORTS



Royal Enfield

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

Train

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



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

Airline

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



Bicycle

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

Vintage Car :

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



Parry's turns festive hub as Chennai gears up for Navaratri



With Navaratri just around the corner, the wholesale shops in and around Parry's Corner have begun witnessing a steady rush as residents make a beeline for return gifts and decorative items for their kolu celebrations. The bustling commercial area is currently drawing customers looking for everything from colourful decorative pieces and kumkum packets to blouse bits and other traditional return gifts. Shopkeepers say the Navaratri season has already begun to reflect in sales, with customers arriving in groups to purchase items in bulk. "Customers have started coming in for kolu return gifts. Blouse bits, kumkum, small decorative articles and traditional gift items

are moving well. Since most people need to buy these in larger quantities, they prefer the wholesale shops here," said a shopkeeper in the Parry's area. Another shopkeeper said customers were increasingly looking for attractive yet affordable items. "People want the return gifts to look colourful and special without spending too much. We have different varieties and price ranges. As Navaratri gets closer, we expect the crowd to increase further," he said. For many customers, shopping in Parry's has become a seasonal ritual ahead of Navaratri. "We come here every year to buy return gifts for the women who visit our kolu. There are plenty of choices and we can buy everything

at one place. The blouse bits and kumkum are particularly useful as gifts," said a customer who was shopping with her family.

Another customer said the variety available in the wholesale shops was the main attraction. "There are so many colourful decorative items that it becomes difficult to choose. We have to buy for several people, so the wholesale prices are helpful. The festive atmosphere has already started here," she said.

Shopkeepers said the demand for traditional and utility-based return gifts remained strong, even as customers explored newer decorative options. The colourful display of goods outside the shops has added to the festive atmosphere, with the busy lanes of Parry's already reflecting the arrival of the Navaratri season.

With the festival approaching, traders expect the rush to intensify in the coming days as families step up preparations for their kolu gatherings and begin finalising their return gifts.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

TNEB launches 24x7 WhatsApp chatbot for power complaints



The Tamil Nadu Electricity Board (TNEB) has introduced a 24x7 WhatsApp chatbot facility to enable consumers to register complaints related to electricity services more easily and ensure that the grievances are promptly forwarded to the concerned officials for action.

The new service, named TNEB Chatbot, can be

accessed by sending "HI" to 94987 94987 through WhatsApp. The chatbot will collect the details of the complaint using the consumer's mobile phone number or electricity service connection number.

Once the complaint is registered, it will be forwarded to the concerned official for immediate action. The facility is aimed at making it easier for

consumers to lodge complaints at any time of the day and speeding up the process of addressing power-related grievances.

The Electricity Board said the initiative is part of its efforts to improve consumer services and ensure that complaints are resolved within the stipulated time. TNEB has also been strengthening its complaint-handling mechanisms amid continuing efforts to improve the reliability of electricity supply. How to register a complaint: Consumers need to open WhatsApp, send "HI" to 94987 94987, and follow the chatbot instructions to provide their mobile number or service connection details.

FLAT FOR SALE

2 BHK 920 sq.ft. (1st Floor)

Rs. 47 Lakhs

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

Rs. 45 Lakhs

3 Balconies Good Ventilation

AT KORATTUR

MADHANAKUPPAM

Back to Satheesh Balaji School

Near Bharath Petrol Bank

Ct: 98409 37727 / 98409 37717

Singappen Special Force attends 1,045 complaints in Sept



The Singappen Special Force (SSF), a dedicated unit of the Tamil Nadu Police for the safety and protection of women and children, attended to 1,045 complaints and helped register 75 cases during September, according to a police press release issued on Friday.

Between September 1 and 30, the force traced 15 missing women and 16 missing children. It also conducted 2,812 awareness programmes in educational institutions, 11,787 programmes at other locations and 706 sessions among migrant workers.

As part of its preventive measures, the force made repeated visits to 57,183 identified hotspots. It also rescued 25 persons with intellectual disabilities, including 22 women and three men, prevented seven child marriages and facilitated the re-enrolment of 227 school dropouts.

In one incident on September 27, an SSF patrol team in Flower Bazaar apprehended a man accused of sexually harassing a 19-year-old woman who had alighted from a Metropolitan Transport Corporation bus. The accused was handed over to the jurisdictional police and remanded in judicial custody.

In another case, an SSF team conducting an awareness programme at a school in Tenkasi found that a 17-year-old Class XII student had been absent for two months. An inquiry revealed that two neighbours had allegedly sexually assaulted

and threatened her on several occasions, resulting in her discontinuing her education. The Child Welfare Committee was informed, and a case was registered. The accused were arrested and remanded in judicial custody. On September 29, an SSF team in Koyambedu responded to a complaint from a woman who alleged that a person had recorded her on a mobile phone without her consent. The team alerted the police station concerned and assisted her in lodging a complaint. The accused was arrested and remanded in judicial custody.

Meanwhile, the force has announced a short-film competition for university and college students to create awareness about the safety of women and children. The last date for submitting entries is October 10. The themes include men's role in women's safety, bystander intervention and society's responsibility in preventing crimes against women and children.

Custard apple everyday?



You can eat custard apple daily as it offers many health benefits like boosting the digestive system and immune system, promoting eye

health, and controlling blood sugar levels. However, you shouldn't eat its skin and seeds as they contain a toxin called annonacin. Since custard apple is moisture-rich with hydrating capabilities and properties, it is an extremely cooling fruit. Ayurvedic texts, in fact, suggest that consuming custard apple can help bring down the body's

temperature, which means people with excess body heat can benefit from it. Eating Custard Apple 30 minutes before your dinner, lunch, etc. It helps you to boost your digestion. Custard apples are classified as a cooling fruit, So it is best not to eat them when the weather is cool, or when you are suffering from any illness.

Yezhu Kadal Yezhu Malai – Review A bold journey



Director Ram's Yezhu Kadal Yezhu Malai is an unusual fantasy drama that refuses to follow a conventional cinematic template. Starring Nivin Pauly, Soori and Anjali, the film takes audiences on a strange and fascinating journey through time, love, memory and human existence. Set against the backdrop of a moving train, the story begins when a man returning from Dubai encounters a mysterious stranger who claims to be 8,822 years old and has been searching for his lover through four different lives. What makes the film intriguing is its attempt to combine grounded drama with fantasy. Soori plays an ordinary man whose seemingly routine journey turns into an extraordinary encounter, while Nivin Pauly brings an otherworldly quality to a character who has lived through thousands of years. Their interactions inside the train provide both tension and

humour, while the flashback portions open up the larger world of the film. Anjali, though sparingly used, adds warmth and beauty to the emotional core of the story. At its heart, Yezhu Kadal Yezhu Malai explores some fascinating ideas — eternal love, the passage of time, fading memories, guilt, humanity and equality. The film imagines a character who has witnessed generations come and go and yet continues to search for the same love. Ram also uses the characters as representations of different shades of human nature, giving the story an allegorical quality. The idea that love can survive across centuries and different lives gives the film its emotional foundation. Nivin Pauly and Soori deserve appreciation for the physical effort they have put into their performances. Much of the film unfolds inside the confines of a train compartment,

leaving both actors with plenty of action and movement to handle. Nivin gives his character an unusual presence, while Soori effectively brings the audience into the bewilderment and fear of an ordinary man caught in an extraordinary situation. Anjali brings a pleasant charm whenever she appears.

The film is also technically ambitious. Yuvan Shankar Raja's music complements the unusual mood of the narrative, while Umesh J Kumar's production design helps create the distinct visual world of the film. The use of fantasy imagery and AI-assisted visuals adds to the film's experimental character, reflecting Ram's willingness to explore newer cinematic possibilities. Yezhu Kadal Yezhu Malai may not be a straightforward entertainer, but it is certainly an ambitious attempt to explore big ideas through an unconventional story. With its blend of fantasy, philosophy, humour, romance and human emotion, the film offers something different from routine cinema. For viewers willing to go along with Ram's imaginative journey, it can be an intriguing and thought-provoking experience.

Mr Bhaarath postponed again



Mr Bhaarath, the debut feature of popular YouTube creators Bhaarath and Niranjana, has been postponed once again. The film, presented by Lokesh Kanagaraj's G Squad banner, was scheduled

to hit theatres on October 1. The film was originally planned for a July release but was postponed after Jana Nayagan was scheduled to release on July 23. The makers had subsequently

announced October 1 as the new release date. With Baththa, Yezhu Kadal Yezhu Malai, Sigma and Anbil Avan arriving during the long weekend, the makers have now decided to postpone Mr Bhaarath. A new release date will be announced soon. S a m y u k t h a Viswanathan plays the female lead, while Bala Saravanan, R Sunder Rajan, Nidhi Pradeep, Adithya Kathir and Linga are also part of the cast. The film is co-produced by Jagadish Palanisamy and Sudhan Sundaram.

Jailer 2 to hit screens in IMAX too



Rajinikanth-starrer Jailer 2 will be released in IMAX format, adding a larger-than-life visual experience to the much-

awaited action drama. Written and directed by Nelson, the sequel is scheduled to hit theatres on October 15.

Rajinikanth returns as Muthuvel Pandian, with Ramya Krishnan, Mohanlal, Shivarajkumar, Mirnaa Menon, Yogi Babu and Jaffer Saadiq reprising their roles from Jailer. Vidya Balan, SJ Suryah, Suraj Venjaramoodu and several others are also part of the cast. Anirudh is composing the music, while Vijay Kartik Kannan handles cinematography. The film is the latest Tamil production to get an IMAX release.

If any interesting News & Views in your area

Please Contact : 9710452204 Email : purasait@gmail.com

For Advertisement Contact :

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



**WEAR
MASK
STAY HOME
STAY SAFE**

Advertise on Business Offers, Rentals, Buying & Selling of Houses, Flats, Plots, by spending only Rs. 500/- through "CLASSIFIEDS".
(Rs. 500/- for the first 20 words and Rs. 20/- for every additional word)

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

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.*

Advertise in

**PURASAI TIMES
CLASSIFIEDS**

உணவே மருந்து

துத்தி இலையின் மருத்துவ பயன்கள்

துத்தி குறுஞ்செடி வகையைச் சார்ந்தது. துத்தி இதயவடிவமான இலைகளையும் பொன் மஞ்சள் நிறமான சிறு பூக்களையும் தோடு வடிவமான காய்களையும் கொண்டது.

துத்தி 2 செமீ வரை உயரமானது. தாவரம் முழுவதும் மென்மையான உரோமங்கள் உண்டு. இவை நமது தோலில் பட்டால் அரிப்பு ஏற்படும். துத்தி இலைகளின் அடிப்பாகம் மெழுகு பூசியது போன்று காணப்படும். சில நேரங்களில் 3 மடல்களாகப் பிரிந்திருக்கும்.

தமிழகத்தில் எல்லா மாவட்டங்களிலும் களைச் செடியாக வளர்கிறது. கடற்கரை ஓரங்கள், சமவெளிகளில் அடர்ந்து காணப்படும்.

துத்தி இலை, பூ, விதை, வேர், பட்டை ஆகியவை மருத்துவப் பயன் கொண்டவை. பசும் துத்தி, பெருந்துத்தி, பணியாரத்துத்தி, கருந்துத்தி, நிலத்துத்தி என்னும் பல வகைகள் உண்டு.

துத்தி பொதுவாக இனிப்புச் சுவையும், குளிர்ச்சித் தன்மையும் கொண்டது. துத்தி இலை, அழற்சியைப் போக்கும்; மலக்கட்டு, ஆசனவாய் எரிச்சல் ஆகியவற்றை குணமாக்கும். நோய் நீக்கி உடலைத் தேற்றும்; கருமேகம், உடல் சூடு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்; சிறுநீரைப் பெருக்கும்.

துத்தி பூ, இரத்தப் போக்கை அடக்கும், காமம் பெருக்கும், இருமலைக் குறைக்கும், ஆண்மையைப் பெருக்கும், குளிர்ச்சி உண்டாக்கும், துத்தி விதை இனிப்புச் சுவையுடையது. சிறுநீர் எரிச்சல், ஆசனக் கடுப்பு, வெள்ளை படுதல், கரும்புள்ளி, போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.

மூலம் குணமாக துத்தி

இலையை விளக்கெண்ணைய் விட்டு வதக்கி மூலம், பவத்திரம், ஆசனவாய் கடுப்பு ஆகியவற்றின் மீது வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அல்லது இலையை விளக்கெண்ணைய் விட்டு வதக்கி ஒற்றடம் கொடுத்து பொறுக்கும் சூட்டில் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அல்லது இலைகளுடன் பருப்பு சேர்த்து சமையல் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது.

துத்தி இலைச்சாற்றுடன் சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் கலந்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் பூச புண்கள் குணமாகும்.

துத்தி இலைச் சாற்றை பச்சரிசி மாவுடன் கலந்து கிண்டி கட்டிகளின் மீது வைத்துக் கட்ட கட்டிகள் உடையும்.

வெள்ளை படுதல் குணமாக துத்தி இலைகளை நெய்யில் துவட்டி சாதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரலாம். அல்லது இலையை காரமில்லாமல் பொரியலாகச் செய்து சாதத்துடன் பிசைந்து, 40 முதல் 120 நாட்கள் வரை சாப்பிட வேண்டும். இந்தக் காலத்தில், புளி, காரம், மாமிசம் நீக்கிய உணவைச் சாப்பிட வேண்டும், புகைப்பிடித்தல் கூடாது.

20 மி.லி. பூச்சாற்றுடன், சிறிதளவு கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட இரத்த வாந்தி கட்டுப்படும். துத்தி பூக்களை உலர்த்தி, தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தூள், ஒரு டம்ளர் பாலில் கலந்து இரவில் மட்டும் குடித்துவர உடல் சூடு குணமாகும்.

துத்தி விதைச் சூரணம் ஒரு தேக்கரண்டி, கற்கண்டு ஒரு தேக்கரண்டி, தேனில் கலந்து உட்கொள்ள மேகநோய் குணமாகும். துத்தி இலைகளை கொதிநீரில் போட்டு வேகவைத்து, அந்த நீரில் துணியை தோய்த்துப் பிழிந்து, வலியுள்ள இடத்தில் ஒற்றடம் கொடுக்க உடல்வலி குணமாகும்.

உயர் ரத்த அழுத்தம் எதனால்

ஏற்படுகிறது?

உயர் ரத்த அழுத்த நோய்க்கு முதல் காரணம் சமையல் உப்புதான். பல வழிகளில் உடலில் சேரும் உப்பு அதிகமானால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. ரத்த அழுத்தம் கூடினால், அடுத்தடுத்து பல பிரச்சனைகள் வரும்.

உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. உடலில் சேருகிற நீர், உடலில் சேருகிற உப்பு, சிறுநீரகம், நரம்பு மண்டலம், ரத்த நாளங்கள் வேலை செய்கிற விதம், ஹார்மோன்கள் வேலை செய்கிற விதம் போன்றவை முக்கியமானவை.

உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் பக்கவாதம், பேச்சுத் தடை, மாரடைப்பு, இதய பலவீனம், சிறுநீரக நோய், ஏற்படலாம்.

உடல் எடை அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு, மன அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு, பதப்பட்டு உள்ளவர்களுக்கு, அதிகமாக மது

அருந்துபவர்களுக்கு, உப்பு, ஊறுகாய், வடகம், வத்தல் போன்றவற்றை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு, குடும்பத்தில் உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு, புகைபிடிப்பவர்களுக்கு, நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கெல்லாம் ரத்த அழுத்த நோய் வரலாம்.

சிலருக்கு எந்தக் காரணத்தால் வருகிறது என்பது தெரியாது. இதை எசன்சியல் ஹைபர்டென்ஷன் என்று குறிப்பிடுவார்கள். சில நேரம் மற்ற உறுப்புகளுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பால் ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும்.

ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு அதிகபட்சமாக ஒன்றரை தேக்கரண்டி உப்பு போதுமானது. நாம் சாப்பிடும் உணவில் உப்பின் அளவு 4 மி. கிராம் அளவைத் தாண்டினால், அது சிறுநீரகத்தை பாதிக்கும்.

உடலுக்கு நலம் பயக்கும் காய்கறிகள்

சிறுவெங்காயம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெருக்கும். இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொல்ஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும். பீர்கங்காயில் மெக்னீசியம், ரிபோபிளவின் மற்றும் இரும்புச் சத்து நிறைந்துள்ளது. இதை சமைத்து உண்பதால் உடல் எடை குறையும். இதில் பீட்டா கரோடின் உள்ளதால் கண்களுக்கு நன்மை பயக்கும்.

மஞ்சள் பூசனிக்காய் என்று அழைக்கப்படும் பரங்கிக்காய் வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளது. இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் இருதயத்தை

நோய்களிலிருந்து காக்கும். கோவைக்காய் நார்ச்சத்து நிறைந்தது; ஜீரணத்திற்கு உதவும். நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதுகாக்கும். இரும்புச் சத்து நிறைந்திருப்பதால் இதை உண்பதால் சோர்வு நீங்கும். சுரைக்காய் நார்ச்சத்து நிறைந்தது. இதை உண்பதால் மலச்சிக்கல் போகும். பொட்டாசியம், வைட்டமின் பி6 அடங்கியுள்ளதால் இதை உண்பதால் இன்சலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும். பூசணிக்காய் கண்பார்வையை மேம்படுத்தும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வைட்டமின் பி12 அடங்கியது. ஒற்றைத் தலைவலியைப் போக்கும்.

பூ மருத்துவம்

ரோஜா பூ நமது நாட்டின் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளான சித்த மற்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் ஒரு செடியின் வேர், பட்டை, காய், கனி ஆகியவை மருத்துவதிற்கு பயன்படுத்தியதோடு அதன் பூக்களையும் சிகிச்சைகளுக்கு பயன்படுத்தி வந்திருக்கின்றனர். ரோஜாப்பூ பாரத தேசம் எங்கும் வளர்க்கப்படுகிறது. அந்த ரோஜா பூவை கொண்டு பலவிதமான நோய்களுக்கு தீர்வு கண்டுள்ளனர் நம் முன்னோர்கள். ரோஜா பூக்களில் பன்னீர் ரோஜா, நாட்டு ரோஜா ஆகியவை மருத்துவ சிகிச்சைகளுக்கு சிறந்ததாகும். சிலருக்கு உடலில் பித்தம் அதிகரித்து விடுவதாலும், வேறு பல உடல் ரீதியான காரணங்களால்

தலைவலி ஏற்படுகிறது. இப்படிப்பட்ட தலைவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் மற்ற எந்த மருத்துவ முறைகளையும் நாடுவதற்கு முன்பு புதிதாக பூத்த ரோஜா பூ ஒன்றை எடுத்து, அதன் வாசத்தை சிறிது நேரம் முகர்வதால் கடுமையான தலைவலி குறையும். உடல் துர்நாற்றம், வாய்ப்புண், ஆண்மை குறைபாடு, மலச்சிக்கல், இளமை தோற்றம், மயக்கம், மாதவிடாய், சீதபேதி, வயிற்று போக்கு, இதயநோய் உள்ளவர்கள் காலையில் ரோஜா இதழ்களை மென்று சாப்பிட்டால் ரத்த அழுத்தம் வெகுவாக குறைந்து, இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள், பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. ரத்தம் கட்டிக்கொள்வது போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் காக்கும்.

பருக்கள் எதனால் வருகின்றன?

நாம் சருமத்திற்கும் தரும் தொந்தரவுகளால் தான் முகப்பரு வருகிறது. பெரும்பாலும் நாம் வெயிலில் சென்றுவிட்டு இரவு தூங்கும்போது முகத்தில் உள்ள மேக்கப்பை அகற்றாமல் தூங்கினால் சருமத்தில் அழுக்குகள் தேங்கி முகப்பருக்களை உண்டாக்கும்.

முகத்தில் ஏற்படும் எண்ணெய் பசையை நீக்கலாம் என்று நினைத்து முகத்தை அடிக்கடி கழுவினால் எண்ணெய்ப்பசை அதிகரித்து முகப்பரு வரக் காரணமாகிவிடும். மேலும் சருமம் வறட்சியடைய வாய்ப்புள்ளது.

தினமும் அழகு கிரீம்களை பயன்படுத்தினால் அதில் உள்ள கெமிக்கல் சருமத் துளைகளில் அடைப்பை ஏற்படுத்தி பருக்களை

உருவாக்கிவிடும். சருமத்தை அதிகமாக தேய்ப்பதன் மூலம் இறந்த செல்கள் வெளியேற்றப்படும். ஆனால் அளவுக்கு அதிகமாக செய்யும்போது பாக்டீரியாக்கள் வேகமாக பரவி பருக்கள் வர வாய்ப்புண்டு.

சிலர் முதுமையால் ஏற்படும் சரும சுருக்கத்தை மறைக்க ஆண்டி-ஏஜிங் பொருள்களை பயன்படுத்துவார்கள். இதனை உபயோகிப்பதாலும் சருமத்தில் பருக்கள் வரலாம். தலைமுடி பாரமரிப்புக்கு உபயோகப்படுத்தக் கூடிய ஹேர் டிரையர் மற்றும் சில எலக்ட்ரானிக் பொருள்களில் உள்ள சிலிக்கான் நமது கையில் படும். இதை நம் முகத்தில் தெரியாமல் வைத்தால் கூட பருக்கள் அதிகமாக வர வாய்ப்பு உண்டு.

எதனால் எது கெடும்?

தூண்டாத திரியும் கெடும்! தூற்றிப் பேசும் உரையும் கெடும்! சாயக்காத மரம் கெடும்! காடு அழிந்தால் மழையும் கெடும்! குற்றம் பார்த்தால் சுற்றம் கெடும்! வசிக்காத வீடு கெடும்! வறுமை வந்தால் எல்லாம் கெடும்! குளிக்காத மேனி கெடும்! குளிர்ந்து போனால் உணவு கெடும்! பொய்யான அழகு கெடும்! பொய்யுரைத்தால் புகழும் கெடும்! துடிப்பில்லா இளமை கெடும்! துவண்டுவிட்டால் வெற்றி கெடும்! தூங்காத உடல் கெடும்! பகல் தூங்கினால் உடல் கெடும்! கவனமில்லா செயலும் கெடும்! கருத்தில்லா எழுத்தும் கெடும்.

பல் வலியை போக்க

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



வாழ்ப்புகள்; அப்போது அன்பும் அமைதியும் அளிக்கும் கடவுள் உங்களோடு இருப்பார்.

பைபிள் - 2 கொரிந்தியர் 13:11



உங்கள் பொருட்களை கொண்டு செல்லாதீர்கள்.

திருக்குர் ஆன் அல் பகரா :188



சத்தில் இல்லை. சுவாசிக்கின்றோம்; அதனால் காற்றில் உள்ள அணு போன்ற உயிர்கள் மடிகின்றன. ஆக தீங்கு இல்லாத கர்மம் இயற்கையில் இல்லை. காலத்திற்கும் இடத்திற்கும், சந்தர்ப்பத்துக்கும் ஏற்றவாறு ஒரு வினையில் அமைந்துள்ள நலமோ கேடோ மாறுபாடு அடைகிறது. இவைகளையெல்லாம் தூக்கி வினை செய்கிறார்கள். யோகியின் இயல்பு மிக உயர்ந்தது. தனக்கு அமைந்த கடமையை அவன் தேவ ஆராதனையாகச் செய்கிறான்.

உடல் நலம் பேண பயனுள்ள சில குறிப்புகள்

பாதம் பருப்பு ஊறு வைத்து மறுநாள் காலை மென்று உண்ண கண்பார்வை தெளிவு பெறும் பூண்டு, மிளகு சேர்த்து வேப்பம் பூ ரசம் வைத்து உண்டு வர பித்தப்பை நோய் குணமாகும். நெல்லிக்காயை இடித்து சாறு எடுத்து அதில் தேன் கலந்து அருந்தினால் விக்கல் நிற்கும்.

வில்வ பழம் சாப்பிட்டால் மூளை தொடர்பான நோய்கள் தீரும். வேப்ப எண்ணெயை காய்ச்சி சேற்றுப் புண் மீது தடவி வர குணமாகும்.

ஒரு மேசைக் கரண்டி தேனை ஒரு டம்ளர் கொதிநீரில் கலந்து குடித்து வந்தால் வயிற்று வலி புறந்து போகும். கட்டி உடைய, எருக்கன் இலையின் பின்புறம் விளக்கெண்ணெய் தடவி தணலில் காட்டி கட்டி மீது கட்டி வைத்தால் கட்டி பழுத்து உடையும்.

சப்போட்டா பழம் தினமும் பகல் பொழுதில் உண்டு வந்தால் இரவில் தூக்கம் நன்றாக வரும்.

முகச் சுருக்கம் நீங்க வேண்டுமா? தக்காளி, கோஸ், கேரட், மூன்றையும். சாப்பிட்டு வரவும். சுருக்கம் வராது.

உடலின் கழிவுகளை அகற்ற

அதிமாக பால், தயிர், மோர் மற்றும் பால் பதார்த்தங்களை உண்ணுவதால் உடலில் புளிப்புத்தன்மை மிகுந்து குடலில் பூச்சிகள் உருவாகிறது. அதனை வெளியேற்ற: காலை, பிற்பகல், இரவு மூன்று முறை முற்றிய முருங்கை விதை இரண்டை உணவுக்கு பின் 15 நிமிடம் சப்பிட்டு இறுதியில் மென்று முழுக்கவும். பச்சை மிளகாய், வரமிளகாய் ஆகிய இரண்டின் உபயோகித்தால்: ஏற்பட்ட இழப்பை மாற்றி மீண்டும். உடல் உறுப்புகளை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வர காலையில் ஒரு முழு பீர்கங்காய் தோலுடன் மற்றும் ஒரு முழு எலுமிச்சை பழம் தோலுடன் ஆகிய இரண்டையும் மிக்சியில்

அரைத்து வடிக்கி சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து குடிக்கவும். உடலுக்குத் தேவையில்லாத ரீபைண்டு ஆயிலை உட்கொண்டதால் கெட்ட கொழுப்பு அதிகரிக்கிறது அதனை வெளியேற்ற: காலை, பிற்பகல், இரவு மூன்று முறை எண்ணெய் பதம் கொண்ட 50 கிராம் கொப்பரை தேங்காயை நன்கு மென்று உமிழ் நீருடன் கலந்து பருகவும். கைதா மற்றும் முட்டையை வெளியேற்ற: காலை மற்றும் இரவு இருமுறை ஒரு முழு எலுமிச்சை பழத்தை பச்சையாக தோலுடன் மிக்சியில் நீர் விட்டு அரைத்து வடிக்காமல் சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து பொறுமையாக கொஞ்சம், கொஞ்சமாக குடிக்கவும்.



Praise the Lord

AKG REAL ESTATE

FLAT FOR SALE

NEAR PULIANTHOPE POLICE STATION

3 BHK - 1150 sq.ft. (3 Portions)

2 BHK - 950 sq.ft. (3 Portions)

Per sq.ft. Rate Rs.9250/-

Cell :98400 91981



Chennai Metro tunnelling milestone at KMC



Chennai Metro Rail Limited has achieved a major tunnelling milestone in Phase-II Corridor-3 with the breakthrough of the tunnel boring machine 'Kaveri' at Kilpauk Medical College (KMC) Metro station. The 685-metre downline tunnel between Chetpet and KMC was completed by Larsen & Toubro. The

tunnelling work began on September 6, 2025, and was completed in 252 days. The breakthrough marks further progress in the underground section of Corridor-3, one of the major corridors being developed under Chennai Metro's Phase-II project. The project is aimed at expanding Chennai's rapid transit network and improving connectivity between several important residential and commercial areas of the city.

Sunscreen every day

UV rays can penetrate the skin and damage the cells, causing DNA mutations that may lead to cancer. Regular use of sunscreen can help prevent these harmful effects by blocking or absorbing the UV rays before they can penetrate the skin. Sunburns occur when the skin is exposed to excessive UV radiation, causing redness, pain, and peeling. Wearing sunscreen can help prevent sunburns by blocking or absorbing the UV radiation before it can damage the skin. The main cause of skin cancer is excessive exposure to UV radiation from the sun. This is why it is important to



CASAIRE GROUP

BRAND NEW

DUPLEX VILLA FOR SALE

Back side of Krish International School Kovur, Chennai

LAND AREA: 800 SQ. FT. | BUILT UP AREA: 1700 SQ. FT. | 3 BHK + 3 TOILETS | 2 HALLS | 1 CAR PORCH | ROOFTOP GARDEN

Back side of Krish International School Kovur, Chennai

CALL/WHATSAPP: 7299067040 | 93804 98282

PERFECT HOME FOR YOUR FAMILY



₹1.25 CRORES ONLY

ROOFTOP GARDEN

SPACIOUS HALL

BEDROOM WITH ATTACHED TOILET

wear sunscreen every day so you can reduce the risk of developing skin cancer as it protects your skin from harmful UV rays. Sun damage can cause premature ageing, including wrinkles, fine lines, and age spots. This happens because UV radiation can break down collagen and elastin fibres in the skin, causing it to lose its elasticity and firmness.

Applying sunscreen daily can help prevent these signs of ageing by protecting your skin from UV radiation. Sun damage can also cause rough, uneven skin texture, making the skin look dull and lifeless. Sunscreen can help improve skin texture by protecting the skin from UV radiation and preventing damage to the skin cells.

Big Bicycle drive in New Avadi Road



The big bicycle drive in New avadi road in kilpauk has grabbed all the eyes with its unique appearance and mechanics, enthralling the children to go for a ride in it. This is also found to generate a decent revenue for the person who is owning it. Feel yourself lucky, if you get a chance to see this huge bicycle in kilpauk.



EASY TRAVELS



Not Call Taxi

Minimum 5 Hours



INNOVA, INNOVA CRYSTA, URBANIA & MINI BUS (35 Seater)

Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

URBANIA - A/c

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



Contact : 98409 37727