

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

EASY TRAVELS



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

BEST RATE FOR TIRUPATHI

Mob: 98409 37727
98409 89959

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

VOL. XXXI NO. 04 2025 APR 27 - MAY 03 **1521st Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

A TATA PRODUCT



miabytanishq.com

Mia
by TANISHQ
Purasaiwakkam

UP TO 90% OFF*
on making charges of diamond jewellery

Flat 10% off*
on silver jewellery and making charges of gold jewellery

Offer Period: 18th April 2025 - 30th April 2025

No. 180, Purasaiwakkam High Road, Kellys, Chennai-600010 | Phone No : 78452 56777

Tamil Nadu bans raw egg mayonnaise



Tamil Nadu bans raw egg mayonnaise for a year citing risks of foodborne infections like Salmonella and broader health threats like fatty liver and obesity-related disorders.

TFA - TABLE TENNIS FOR ALL CLUB SUMMER CAMP PROGRAM

Smash Into Summer! Fun, Fitness & Top-Level Coaching

- | What We Offer: | CAMP INCLUDES |
|-----------------------------------|--|
| ✳ Spacious, air-conditioned venue | • General fitness training |
| 👤 ITTF-certified coach | • Multiball training sessions |
| 👤 Top-level coaching team | • Multiple fitness drills |
| 🏡 8 premium 25mm tables | • Footwork drills |
| 🤖 2 table tennis robots | • Coaching for all skill levels (Beginners to corporate level) |

MAY 1 - MAY 25 (25 DAYS)

Timings: 7am - 10am, 5pm - 8pm

JJ STADIUM, KILPAUK GARDEN



Free for GCC school students, GCC staffs and their children Ct: 90801 39255

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Wear Mask & Keep Maintain Distance

Kind Attn : Final Year Degree Students / Working Personnel

Online (internet) Training in 'Communication Skills' :
Speaking, giving talks,
writing letters / articles / reports,
Participating in debates etc.

TO FACE JOB INTERVIEWS SUCCESSFULLY

**Conducted by a Group Director (Retd),
Atomic Energy Department,
Govt. of India, PG Qualification
with 40+yrs experience.**

Duration :

**2 Classes a week for 4 weeks (in May' 2025)
or**

**2 Classes during 4 week-ends for
Working Personnel in
May'2025 and other months
Limited Seats / Batch -
Greater Personal Attention**

For Fees, Course and Other Details Contact :
Email : yasasvinee23@gmail.com
Whatsapp : 90809 39317
(Msg only, No calls Pl.)


Chocolate Facts

Switzerland is the biggest consumer of chocolate in the world, Chocolate's name has ancient origins, Chocolate was initially consumed as a bitter drink, Cacao was literal money growing on trees, The Spanish brought cocoa to Europe, Milk chocolate originated in Jamaica, The first chocolate bar was molded in 1847, Chocolate can provide an energy boost, improve your brain function, and boost your immune and cardiovascular health.

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

Follow us now

[c3fitnesssciencevepary](#)
[c3fitnesssciencekilpauk](#)



CALL US TO FIND OUT MORE

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

முக்கனி - மா, பலா, வாழையில்

உள்ள சத்துக்கள்!

மாம்பழம்: முக்கனிகள் என்று போற்றக்கூடிய பழங்களுள் முதல் கனி மா. மாம்பழத்தில் 15% சர்க்கரை, 1% புரதம், பெருமளவு உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏ,பி,சி ஆகியவை உள்ளன. கண் பார்வை, மாலைக்கண் நோயை எதிர்க்கிறது. வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தருகிறது. நோஞ்சன் பிள்ளைகள் உடல் தெம்பும் எடையும் பெறுகின்றனர். இருதயம் வலிமை பெறும். பசி தூண்டும், உடல் தோல், நிறம் வளமை பெறுகிறது. முகத்தில் பொலிவு உண்டாகும். கல்லீரல் குறைபாடுகள் விலகும். புது இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாகும். உடல் வளர்ச்சி பெறுகிறது. பலாப்பழம்: பலாச்சுளைகள் பொட்டாசியம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ் ஆகிய உப்பு சத்துக்களும் உயிர்ச்சத்து ஏ மற்றும் சி யும் அதிக அளவில் கொண்டுள்ளன. கொட்டைகள் உயிர்ச்சத்து பி1, பி2 ஆகியவை கெகாண்டுள்ளன. பழுத்த பலாச்சுளைகள் மலமிளக்கியாக செயல்படுகின்றன. நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள பலாப்பழம் செரிமானத்துக்கு நல்லது. வைட்டமின் ஏ,பி,சி, கால்சியம் உள்ளிட்ட சத்துக்கள் நிறைந்த இப்பழம் முதுமையை தடுக்க வல்லது. கார்போஹைட்ரேட், பொட்டாசியம், கால்சியம் சத்து, புரதச்சத்து ஆகிய சத்துக்கள் உள்ள பலாப்பழம், புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். பொட்டாசியம் அதிகம் இருப்பதால், இரத்த

அழுத்தத்தை குறைத்து இதய நோய் வராமல் தடுகிறது. பலாப்பழத்தில் இரும்புச்சத்து இருப்பதால் இரத்தசோகை வராமல் தடுப்பதோடு, உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. வயது ஆவதால் ஏற்படும் தோல் சுருக்கத்தை தடுக்கிறது. வாழைப்பழம்: உடலில் நீர்ச்சத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும், மிக ஆரோக்கியமான, ஒரு கெடுதலும் தராத பழவகை இது. இதில் அதிகமாக பொட்டாசியம் இருப்பதால் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு உதவும். சோடியம் உப்பு குறைவாக இருப்பதால் ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிடலாம். குழந்தைகளின் ஊட்டத்துக்குச் சிறந்தது. தொடர்ந்து இருமல் இருந்து வந்தால் கருமிளகு கால் தேக்கரண்டி எடுத்து பொடி செய்து கொள்ளுங்கள். அதில் பழுத்த நேரந்திரம் பழத்தை கலந்து இரண்டு மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர இருமல் சரியாகும். சின்னம்மை வந்தால் பேயன் வாழைப் பழத்தை மூன்று வேளையும் உண்டு வர விரைவில் நோய் குணமாகும். டைபாய்டு, மஞ்சள் காமாலை ஆகியவற்றுக்கு தேனில் வாழைப்பழத்தைப் பிசைந்து நாள்தோறும் இரு வேளை சாப்பிட வேண்டும். பசும்பாலுடன் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டுவர அஜீரணம் சரியாகும். தொடர்ந்து நாள்தோறும் 2-3 வேளை இவ்வாறு சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோய் தீரும்.

ஆவி பிடிக்கலாம் வாங்க!

முகத்தில் உள்ள அழுக்குகள் விரைவில் எளிதாக செல்வதற்கு, ஆவி பிடிக்கும் பழக்கம் மிகவும் சிறந்தது. இதனால் எப்போது ஆவி பிடிக்கின்றோமோ, அப்போது ஆவி பிடித்து முடித்ததும், முகத்தை சுத்தமான துணியால் துடைக்கும் போது, முகத்தில் உள்ள இறந்த செல்கள் எளிதில் வந்துவிடும். கரும்புள்ளிகள் மற்றும் வெள்ளை புள்ளிகளும் விரைவில் நீங்கிவிடும். அதற்கு 5 முதல் 10 நிமிடம் ஆவி பிடித்து, பின் தேய்த்தால், மூக்கில் காணப்படும் வெள்ளையானவை சீக்கிரம் வந்துவிடும். மேலும் அவை எளிதில் வருவதோடு, கரும்புள்ளிகள் வேரோடு வந்துவிடும். பின்னர் அவை வராது போய்விடும்.

ஆவி பிடிப்பதால், முகப்பருக்கள் குறையும். ஆவி பிடிக்கும் போது முகத்தில் உள்ள எண்ணெய் சுரப்பிகளில் இருந்து சுரக்கும் சருமத்திற்கு ஏற்ற இயற்கை எண்ணெயால், சருமம் எண்ணெய் பசையோடு இருப்பதால், துளைகளில் சேரும் அழுக்குகள் அல்லது டாக்ஸின்களால் ஏற்படும் பருக்கள், துணியால் துடைக்கும் போது போய்விடும்.

மற்றோரு நன்மைகள் என்னவென்றால், முதுமை தோற்றத்தை தடுக்கும். எவ்வாறென்றால், சருமத்தில் அழுக்குகள் நீங்காமல் தங்கிவிடுவதால் தான், முகம் மிகவும் பளிச்சென்று இல்லாமல் முதுமை தோற்றத்தோடு காணப்படுகிறது. அப்போது ஆவி பிடித்தால், அவை அந்த அழுக்குகளை நீக்கி, பளிச்சென்று, இளமைத் தோற்றத்தை தரும்.

முகப்பரு உள்ளவர்கள் முகத்திற்கு 4-5 நிமிடம் ஆவி பிடிக்க வேண்டும். பின் 30 நிமிடம் கழித்து ஐஸ் கட்டிகளால், முகத்தை தேய்த்தால், முகப்பரு உடைந்துவிடும். இதனால் ஒரே நாளில் முகப்பருவை குறைத்துவிடலாம்.

ஆவி பிடிக்கும் போது முகத்திற்கு சரியாக இரத்த ஓட்டம் இருக்கும். மேலும் துளைகள் நன்கு விரிந்து ஒரு தொந்தரவும் இல்லாமல் சுவாசிக்கும். அதனால் சருமம் நன்கு அழகாக, பொலிவோடு இருக்கும்.

உணவே மருந்து

என்றும் நல்லெண்ணெயும்

என் எண்ணெய் - நல்லெண்ணெய்

என் விதைகளில் அதிகமாக இருக்கும் மக்னீசியம் ரத்த அழுத்த நோயை குறைக்க உதவும் சத்துகள் நிறையவே இருக்கின்றன. தோலில் ஏற்படும் சொறி, சிரங்கு, புண்களை போக்க எள்ளு விதையை அரைத்து பூசி வர படிப்படியாக குணமாகும். என்னை செக்கிலிட்டு ஆட்டி எண்ணெய் எடுத்த பின் எஞ்சிய சக்கையினை பிண்ணாக்கு என்பார்கள். இதில் ஏராளமான சத்துகள் நிறைந்திருப்பது பலருக்கும் தெரியும். அதனால் தான் செக்கிலிருந்து கிடைக்கும் பிண்ணாக்கை மக்கள் சாப்பிடுவார்கள். மாட்டுக்கும் கொடுப்பார்கள்.

கீரைகளுடன் என் பிண்ணாக்கு சிறிதளவு சேர்த்து உண்பது நல்ல சுவையைத் தரும். இது மனிதர்களுக்கு ஆரோக்கிய பலம் கூட்டும். எள்ளு எல்லா எண்ணெய்களைவிட மிக சிறப்பான மருத்துவகுணம் கொண்டது. எள்ளின் இலைகளை எடுத்து நீரில் போட்டு கசக்கினால் வரும் சாரை எடுத்து முகம் கழுவினால் முகம் பொலிவோடும், கண்கள் ஒளி பெறவும், கண் நரம்புகள் பலப்படுத்தி நலமாக்கும். மாமிச உணவுசாப்பிடாதவர்கள் எள்ளுருண்டை சாப்பிடுவது நல்ல பலத்தை தரும். எள்ளுருண்டையில் துத்தநாக சத்தும், இரும்பு சத்தும் இருக்கிறது. வயதானவர்கள் எள்ளுருண்டையை சிறந்த உணவாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். இதனால் எலும்புகள் பலமடையும், ஆரோக்கியத்தை தரும். இதனால் உடல் சோர்வு குறைந்து சக்தியை தரும் எள்ளை சேர்த்து குடான சாதத்தோடு உண்டுவர உடல் பலம் அதிகரிக்கும்.

எள்ளின் நல்லெண்ணெயை இரு கண்களிலும் விட்டு, தலையில் தடவி சுடுநீரில் மூன்று நாட்கள் தலை முழுவிர சிவந்த கண், கண் வலி, கண்ணில் நீர் வடிதல், கண் கூச்சம், மென்மை குத்தல் ஆகியவை தீரும். எள்ளில் இருந்து எடுக்கப்படும் நல்லெண்ணெய் எல்லா எண்ணெய்களைவிட மிக சிறப்பான மருத்துவ குணம் கொண்டது. நல்லெண்ணெய் கபால குடு, காது வலி, சிரங்கு, புண் போன்றவற்றை தீர்க்கும் மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. தென்னிந்தியாவில் நல்லெண்ணெய் மூலம் பலகாரங்கள் செய்வது இன்றும் வழக்கத்தில் கொண்டுள்ளனர்.

எள்ளின் இலைகள் குடல் நோய்களுக்கு சிறந்து மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. என் இலையை அரைத்து அதனை உண்பதால் குடல் நோய்களுக்கு தீர்வு காணலாம். இதன் இலைகளை கசாயம் வைத்து குடிக்கின்றனர். என் இலைகளுடன் வெண்ணெய் வைத்து அரைத்து உண்பதால் ரத்த மூலநோய் குணமாகும். சுடுநீரில் சிறிதளவு எள்ளைப் போட்டு குளியல் செய்ய உடல் வலிகளை போக்கும். என் குளியலில் ஆரோக்கியம் காணமுடியும். பொதுவாக எள்ளில் அதிக அளவு காப்பர் சத்தும், கால்சிய சத்தும், மக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் பி, ஈ இரும்பு சத்தும் உள்ளன. பனை வெல்லம், கருஞ்சீரகம், எள்ளுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கால பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும்.



என் போதகத்தை மறவாதே!

என் மகனே, என் போதகத்தை மறவாதே; உன் இருதயம் என் கட்டளைகளைக் காக்கக் கடவது. அவைகள் உனக்கு நீடித்த நாட்களையும், தீர்காயுசையும், சமாதானத்தையும் பெருகப் பண்ணும். கிருபையும் சத்தியமும் உன்னை விட்டு விலகாதிருப்பதாக. நீ அவைகளை உன் கருத்தில் பூண்டு, அவைகளை உன் இருதயமாகிய பலகையில் எழுதிக்கொள். அதனால் தேவனுடைய பார்வையிலும் மனுஷருடைய பார்வையிலும் தயையும் நற்பத்தியும் பெறுவாய்.

பைபிள் - நிதி மொழிகள் அதி 3:1-4.

உங்கள் சத்தியங்களை

உங்களுக்கிடையே

மோசடியாகப்

பயன்படுத்தாதீர்கள்!



உங்கள் சத்தியங்களை உங்களுக்கிடையே மோசடியாகப் பயன்படுத்தாதீர்கள். அவ்வாறு செய்தால் உறுதிப்பட்ட பாதம் சறுகிப் போய் விடும். அல்லாஹ்வின் பாதையை விட்டும் தடுத்தால் தீங்கைச் சுவைப்பீர்கள். உங்களுக்குக் கடும் வேதனை கிடைக்கும். அல்லாஹ்வின் உடன்படிக்கையை அற்ப விலைக்கு விற்று விடாதீர்கள்! நீங்கள் அறிந்தால் அல்லாஹ்விடம் உள்ளதே சிறந்தது.

திருக்குர் ஆன் அந்நஹ்ல் - 16-94-95



உத்தமமான நைஷ்கர்மய

சித்தியை அடைகிறான்

யாண்டும் பற்றற்ற புத்தியுடையவனாய், சிந்தையை யடக்கியவனாய், ஆசையற்றவனாயிருப்பவன் சந்நியாசத்தால் உத்தமமான நைஷ்கர்மய சித்தியை அடைகிறான். ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத் - 18 - 49

கர்மயோகி ஒருவன் ஓயாது வினையாற்றுகிறான். ஓய்வு ஒழிவை அவன் அறிந்தவன் அல்லன். எந்த இடத்தையாவது தேசத்தையாவது தனக்குச் சொந்தம் என்று அவன் அபிமானிப்பதில்லை. ஊரெல்லாம் அவனுக்குச் சொந்தமெனலாம். அல்லது ஓர் ஊரும் இல்லான் எனலாம். பொருள்கள் பல அவனால் கையாளப்பட்டாலும் அப்பெருளில் யோகியின் மனது பற்றற்று இருக்கிறது. யோகியின் உள்ளம் தேங்கித் திரையற்ற கடல் போன்றது. சிந்தையை அடக்கிச் சும்மா இருப்பவன் என்று அவனை இயம்ப வேண்டும். யோகி ஆசையற்றவன். இதுபோன்ற மனநிலையை உடையவன் சந்யாசியாகிறான். ஏனென்றால் கர்மாதீதத்திலுள்ள பிரம்மத்தில் அவன் நிலை பெற்றவனாகிறான். நைஷ்கர்மய சித்தி அல்லது வினையொழிந்த பெருநிலையென்பதும் பரப்பிரம்மன் என்பதும் ஒன்றேயாகும்.

உணவே மருந்து

ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும் வல்லாரை கீரை

வல்லாரைக் கீரையில் தோடர்ந்து சாப்பிட்டால் குஷ்ட நார்ச்சத்து, புரதச்சத்து, நோய் குணமாகும். இரும்புச் சத்து, கண்ணாம்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அதிகாலையில் நான்கு மிகுதியாக உள்ளன. இலைகளைப் பறித்து நன்றாக மென்று தின்று அடுத்த நான்கு மணி நேரத்துக்கு எதுவும் சாப்பிடாமல் இருந்தால், எந்தவிதமான அச்சம், பயம் போன்ற பலவகையான மனநோய்களும் விலகும். வல்லாரை சாறு, கீழாநெல்லி இலைச்சாறு சம அளவு எடுத்து கொள்ளவேண்டும் பசும்பால் 100 மி.லி. எடுத்து ஒன்றாகக் கலந்து, அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால், முற்றிய மஞ்சள் காமாலை குணமாகும். வல்லாரை சாறில் பெருஞ்சீரகத்தை ஊறவைத்து எடுத்து பொடியாக்கி, தினமும் இரண்டு கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் சரியாகும்.

If any interesting News & Views in your area

Please Contact : 9710452204

Email : purasait@gmail.com

சர்க்கரையைவிட வெல்லம் சாப்பிடுவது

நல்லது!

அன்றாடம் உணவில் சிறிது வெல்லத்தை சர்க்கரையை தவிர்த்து உண்பதை அக்காலத்தில் வெல்லம் சேர்த்து ஒரு பழக்கமாகவே கொள்வது உடலுக்கு உடலுக்கு வைத்திருந்தார்கள். இது மிகவும் ஆரோக்கியத்தைத் தரும். நமது முன்னோர்கள் சித்தமருத்துவத்தில் அதிகப்படியான வெல்லம் சேர்த்து தான் மருந்துகள் தயாரித்தார்கள். நுரையீரல் என உடல் ஒவ்வாமையால் வரும் ஆஸ்துமா போன்றவற்றிக்கு, வெல்லம் மிகவும் உகந்ததாகும். மேலும் இதில் ஆண்டி அலர்ஜிக் தன்மை மற்றும் நீர்ப்புத் தன்மை இருப்பதனால் உடல் சமச்சீர் தன்மையை அடைய உதவும். வெல்லத்தினை இளவயது பெண்கள் சாப்பிடுவது மிகவும் அவசியமானதாகும். இதில் இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ளதால், உடலில் உள்ள ரத்தத்தின் அளவை அதிகரித்து ஞாபக சக்தியைப் பெருக்கும். உணவு உண்டபின்

அரசு போக்குவரத்து கழக புகார் எண் அறிவிப்பு



அரசு பேருந்தில் பயணம் செய்யும் பயணிகளின் வசதிக்கு புகார்

எண்ணை போக்குவரத்து கழகம் வெளியிட்டுள்ளது. பயணிகளை ஒட்டுநர், நடத்துநர்கள் ஏற்ற மறுப்பது, நிறுத்தத்தில் நிற்காமல் செல்வது, தாமதமாக பேருந்து வருவது, சில்லறை பிரச்சனை, தவறான நடத்தை போன்ற புகார்களை "1800 599 1500" இந்த கட்டணமில்லா இலவச நம்பரில் தொடர்பு கொண்டு பயணிகள் தெரிவிக்கலாம் என அரசுபோக்குவரத்துக் கழகம் சார்பில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

Benefits of Drinking Amla Juice

1. Promotes immune function: Amla juice is a great source of vitamin C, an important micronutrient that may boost immune function.
2. Enhances liver health: Amla juice is also rich in antioxidants and possesses powerful anti-inflammatory properties, both of which could be beneficial for liver health as well.
3. Supports healthy digestion: Amla could help treat and prevent several digestive

issues, including GERD, diarrhea, and stomach ulcers.
4. Promotes heart health : Amla extract may reduce several risk factors for heart disease, including cholesterol, triglyceride, and blood pressure levels, as well as inflammation.
5. May increase hair growth: Amla is often used to stimulate hair growth and protect against hair loss. According to one test-

tube study, amla extract could stimulate hair growth by promoting the proliferation of specific cells in hair follicles (23).
6. Improves kidney health: Likely due to amla juice's antioxidant content, research shows that it may support kidney health. Animal studies have shown that amla extract helps protect against kidney damage and preserve kidney function.

Dr. Mu. Va's 123 rd Birthday was celebrated



Dr. Mu. Va's 123 rd Birthday was celebrated .Our school A.O. Dr.P.Krisnamoorthy sir, Dr. Thirukural Damodaran sir, Tvk Speakers Forum members and our Staffs and Students participated and Paid their Respect. Hm . Thiru.Vi.Ka.HSS

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

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

ரேடார் கேமரா சென்னையில் நிலையான இடங்கள் 10



1. அண்ணா சாலை (ஸ்பென்சர் பிளாசா)
2. அண்ணா அறிவாலயம் (Dms)
3. ஆலந்தூர் சந்திப்பு
4. பழைய விமான நிலையம் (எதிர்) 5. ECR (ஈஞ்சம்பாக்கம்)
6. அரசு மருத்துவமனை (பாரிஸ் கார்னர்)
7. டெய்லர்ஸ் சாலை (சந்தி)
8. அமைந்தகரை (புல்லா சந்திப்பு)
9. திருமங்கலம் (எஸ்டேட் ரோடு)
10. மதுரவாயல் (ரேஷன் கடை)

Chewing Gum: Good or Bad?

The ingredients in chewing gum are safe for people to consume, and the act of chewing may even have mental and physical health benefits. However, some people get jaw pain or headaches from chewing. Chewing gum is a candy that's designed to be chewed

but not swallowed. It's made by mixing a gum base with sweeteners and flavorings. Chewing gum could help improve your memory. It has also been linked to reduced feelings of stress. Chewing gum could help you cut calories and lose weight. It may also help reduce

feelings of hunger and help you eat less, although the results are inconclusive. Chewing too much gum could cause problems such as jaw pain, headaches, diarrhea, and tooth decay. Chewing sugar free gum can cause digestive symptoms in people with IBS.

impressive health benefits of cherries



Packed with nutrients, Rich in antioxidants and anti-inflammatory compounds, Can boost exercise recovery, May benefit heart health, Improve symptoms of arthritis and gout, improve sleep quality, Easy to add to your diet. Cherries are a good source of vitamins A, B, C and E which all help to keep the skin radiant and healthy.

Types of Foods to Eat and Avoid When You Have PCOS

• WHAT IS PCOS? PCOS is a condition in which women have an imbalance of reproductive hormones; often, the ovaries produce an excess of the male hormone, testosterone, and a lack of the female hormone, estrogen. The body doesn't go through regular ovulation as a result, so the eggs that are not properly released each month often swell and cluster around the ovaries, forming cysts

FOODS YOU SHOULD EAT ON A PCOS DIET:
1. A high fiber diet (Seeds (chia, flax, sunflower seeds) Legumes (black beans, lentils, chickpeas) Berries (raspberries, blackberries, blueberries) Whole Grains (bulgur, quinoa, brown rice, whole oats)
2. Lean protein (Fish – Tuna, salmon), Lean poultry (skinless chicken and turkey), Plant protein sources (beans, peas, tofu,

tempeh)
3. ANTIOXIDANT-HEAVY FOODS- Fruits –berries, Vegetables, Whole Grains, Unsaturated fats DASH Diet foods for a PCOS diet include All fruits and vegetables, Whole Grains (brown rice, quinoa, whole wheat), Poultry and fish (chicken, turkey, salmon), Legumes (peanuts, chickpeas, peas), Nuts and seeds (walnuts, pecans, flaxseeds, sunflower seeds)

History of pen



In 1809, Bartholomew Folsch received a patent in England for a pen with an ink reservoir. A student in Paris, Romanian Petrache Poenaru invented a fountain pen that used a quill as an

ink reservoir. The French Government patented this in May 1827. Fountain pen patents and production then increased in the 1850s. Dip pens were generally used before the development of fountain pens in the later 19th century, and are now mainly used in illustration, calligraphy, and comics. While a fountain pen offers the convenience of less frequent refills, the dip pen has certain advantages over a fountain pen.

Mia by Tanishq, Purasaiwakkam Lights Up Akshaya Tritiya with Dazzling Offers



With Akshaya Tritiya right around the corner, Mia by Tanishq-Purasaiwakkam is ushering in the festive spirit with a sparkling array of offers designed to make every celebration more special. From April 18th to April 30th, customers can enjoy incredible offers on exquisite diamond, gold, and silver jewellery. Mia Purasaiwakkam store is offering:

Up to 90% off on making charges of diamond jewellery
Flat 10% off on making charges of gold jewellery
Flat 10% off on silver jewellery

*T&C Apply.

The brand's latest launch, the **Mia Fiora collection**, is also on display — a contemporary line that blends elegance with modern design, perfect for the confident, style-forward woman. Mia offers BIS-hallmarked gold, a 30-day return policy, and certified quality that customers can rely on. Whether shopping for personal milestones or thoughtful gifts for loved ones, Mia's Akshaya Tritiya celebration presents the ideal opportunity to invest in timeless beauty.

Shoppers are encouraged to visit the Mia by Tanishq showroom at Purasaiwakkam and experience the festive cheer in store. For more details, contact: **Mia by Tanishq, 180, Purasaiwakkam High Road, Kelleys, Chennai- 600 010. Ph. no: 78452 56777**

VKIDS TSK had a joyful time during the rhyme activity



Kindergarten students of VKIDS TSK had a joyful time during the rhyme activity, enjoying 5 sticky lollipop rhyme and recited with enthusiasm.

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

Facts about Earth

Earth is the third closest planet to the Sun, It is the only planet we have found that contains life, Earth is 4,543 billion years old, Earth's surface is mainly water, earth rotates at the around 1000 miles an hour, Earth's atmosphere is made of gases, Earth isn't perfectly round days on earth used to look very different you could fit a million Earth in the sun.

NUTS WITH BENEFITS

Fox Nuts/ Makhana



Fox nuts make for great anti-ageing food as they have an abundance of anti-oxidants. A handful every day can keep you looking younger and making your skin glow. The catch is that they must not be consumed as a fried snack. Gallic acid and chlorogenic acid as well as epicatechin are some of the beneficial antioxidant substances found in Makhana nuts. These may play a role in reducing the risk of heart disease, cancer and chronic conditions like diabetes.

Chestnuts

These nuts are a good source of fiber, which helps keep you regular and supports the growth of healthy bacteria in your gut. Chestnuts are also gluten-free, which makes them a healthy choice for people with celiac disease. The fiber in chestnuts can also help balance your blood sugar.



Pili Nuts : The element magnesium is responsible for the amount of vitamin D and calcium regulation in our bodies. As we can see in the chart, pili nuts contain a good amount of magnesium, making them extremely healthy. In addition, magnesium, calcium, potassium, and phosphorus are responsible for good bone health. Fortunately, these nuts are abundant, making them beneficial for bone health.



Hazelnuts

Eating a nut mix that includes hazelnuts may help improve insulin sensitivity. A small 2011 trial Trusted Source found that eating a 30-g nut mix that contained 7.5 g of hazelnuts every day improved participants' insulin



sensitivity over 12 weeks. Diminished insulin sensitivity plays a role in the development of type 2 diabetes. Improving this sensitivity reduces the risk of the condition.

Pumpkin Seeds



Phytoestrogens are natural compounds in some foods, including pumpkin seeds.

These compounds are similar to the hormone estrogen. Some evidence suggests that consuming foods that contain phytoestrogens helps reduce breast cancer risk. Other research on the link between phytoestrogens and breast cancer has been mixed. More studies are needed to know whether there's a positive effect.

அண்ணா நகர் வடக்கு பகுதி 101 வது வட்ட திழுக சார்பாக மக்கள்தாகம் தீர்க்க நீர்மோர் பந்தல் அமைக்கப்பட்டிருந்தது



சென்னை மேற்கு மாவட்டம் அண்ணா நகர் வடக்கு பகுதி 101 வது வட்ட திழுக, பாடர் கலைஞர் பொது நல மன்றம் சார்பாக மக்கள்தாகம் தீர்க்க நீர்மோர் பந்தல் அமைக்கப்பட்டிருந்தது. கோடை வெயிலின் காரணமாக மக்கள் தாகத்தை தீர்க்க நீர்மோர் வழங்கப்பட்டது.

FRUIT QUIZ



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

Ans: Olive
3 . C h i n e s e Gooseberry is another name for? Ans: Kiwi
4.According to American research , which fruit is No:1 when it comes to Antioxidants? Ans: Blueberry
5.And finally, If you have 4 bananas in one hand and 5 mangoes in the other, what do you have? Ans: Big Hands!

Dangerous cable in Barnaby road

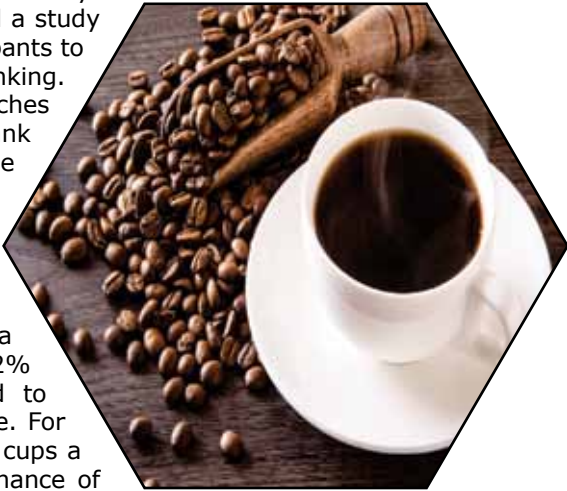


In kilpauk barnaby road, Electric cable are in dangerous condition. current Passing electricity through cable. People who are walk that path, they are not in safe. In night time it is dangerous situation to the people . Concerned department take action against that.

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

Could Coffee drinking increase longevity?

United States Researches of University of Southern California conducted a study of more than 1.80lakh participants to know the effects of Coffee drinking. According the their researches they found that people who drank regular or decaffeinated Coffee experienced health benefits, such as increased longevity. According to their Report published in the journal Annuals of Internal Medicine, that people who consumed a cup of coffee a day were 12% less likely to die, compared to those who do not drink coffee. For those who drink two to three cups a day, there is 18% reduced chance of death. Drinking coffee was also found to be associated with a lower risk of death due to heart disease , cancer, stroke, diabetes and respiratory and kidney diseases so, continue to enjoy Coffee, but with less and diluted milk.



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

Lokesh Kanagaraj to direct Sivakarthikeyan soon?



Director Lokesh Kanagaraj, who is currently wrapping up post-production work on his much-anticipated film *Coolie* starring Superstar Rajinikanth, is now making headlines for his next directorial venture. While earlier reports suggested that he would be directing

Kaithi 2 with Karthi, fresh buzz indicates a change in plans. According to new sources, Lokesh is set to team up with actor Sivakarthikeyan and actress Shruti Haasan for his next project. Though nothing has been officially confirmed, the news has sparked

excitement among fans, as this would mark the first collaboration between Lokesh and Sivakarthikeyan. It is reported that the scripting work for this untitled film has already begun, even as Lokesh oversees the final stages of *Coolie*. Sivakarthikeyan, who is currently working on *Parashakti* directed by Sudha Kongara (following her film *MadhaRasi*), is expected to join Lokesh Kanagaraj's project once *Parashakti* is completed. If the reports turn out to be true, this film promises to be a unique and exciting venture bringing together the creative strengths of Lokesh Kanagaraj and Sivakarthikeyan, with Shruti Haasan adding further star power.

Dhanush, Mari Selvaraj, and AR Rahman Team Up for 'D56'



Actor Dhanush is all set to collaborate with director Mari Selvaraj for his 56th film, tentatively titled *D56*. The project, backed by Vels Film International, has already created much buzz, and the latest exciting update

is that Oscar-winning composer AR Rahman will be scoring the music for the film. The announcement was made by producer Ishari K Ganesh during the pre-release event of *Sumo*, a film starring

Shiva and produced under the same banner. Ganesh not only confirmed Rahman's involvement in *D56*, but also teased another upcoming Dhanush film to be produced by Vels Film International, which is speculated to be directed by Por Thozhil filmmaker Vignesh Raja. Rahman has previously composed for several Dhanush films, including *Raanjhanaa* (2013), *Maryan* (2013), and *Atrangi Re* (2021).

Fans are eagerly awaiting the official announcement from the makers, as expectations run high for this power-packed collaboration.

Trailer of Sasikumar starrer Tourist Family is out



The trailer for *Tourist Family*, a gripping new drama starring Sasikumar, Simran, and Aavesham fame Mithun Jai Shankar, has been unveiled by its makers, offering a glimpse into an emotional, politically charged journey. Written and directed by Abishan Jeevinth, the film is slated for a theatrical release on May 1.

Set against the backdrop of migration and survival, *Tourist Family* appears to chronicle the ordeal of a family that flees from Valvettithurai in Sri Lanka to

Rameshwaram in Tamil Nadu. The trailer teases poignant moments of fear and displacement but also weaves in light-hearted scenes, including a cheeky nod to a popular dialogue from actor Vijay's film *Theri*, striking a balance between emotion and humor.

The film boasts a robust ensemble cast that includes Yogi Babu, Kamalesh, MS Bhaskar, Ramesh Thilak, Bagavathi Perumal, Elango Kumaravel, and Sreeja Ravi, all of whom add depth and texture

to the story's layered narrative.

On the technical front, *Tourist Family* brings together a strong crew: Sean Roldan handles the music, promising a moving soundtrack; Aravind Viswanathan is the director of photography; Barath Vikraman is in charge of editing; and Raj Kamal serves as the art director. The film's creative direction is overseen by Vijay MP, with Harish Durairaj as the executive producer. It is produced by Nazerath Pasilian, Magesh Raj Pasilian, and Yuvaraj Ganesan. With its emotional storyline rooted in real-world socio-political issues and a cast that blends seasoned performers with rising stars, *Tourist Family* is shaping up to be a must-watch film this summer. The theatrical release on May 1 positions it well for a wide audience across Tamil Nadu and beyond.

Donate Blood & Eyes

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.



WEAR MASK
STAY HOME
STAY SAFE

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

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

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

Advertise in
PURASAI TIMES
CLASSIFIEDS

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

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

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

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

PEST CONTROL

• Termite Control Bed Bugs Control Cockroach Control, Quality service. Contact: 97104 52204 / 98409 37727.

RENTAL

• **PURASAIWALKAM,** 2 bedroom flat in second floor behind Purasawalkam Saravana stores, near schools. Contact: 8056277884, 9 6 0 0 0 7 7 8 8 3 .

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAIWALKAM,** First floor (1200+1100 sq.ft) Tana street, Purasaiwalkam, Ct: 98409 37727.

SALE

• **PURASAIWALKAM,** Purasawalkam Main Road Nr Madhar Sha Commercial Residential 1250 Sqft, 2BHK, 1st flr & UDS 434 SQFT AT BEST PRICE SUITABLE: MASSAGE Ctr, SERVICE Ctr, BANK'S. Or Home RENTAL INCOME UPTO Rs. 1.50 LAKHS Ct : 9884459782.

• **AYANAVARAM SAYANI,** 3 bhk

1090sq.ft/632 UDS Rs.98 lakhs,2bhk 975sq.ft/565 UDS Rs. 90 lakhs Negotiable, 1st floor, Reserved car park, Lift, CMDA Authorised, Contact: 98402 31109 / 98400 62735.

• **KILPAUK,** Near Ormes Road, Duplex House, 1385 sq.ft. buildup area, UDS 765 sq.ft. and 1380 sq.ft. UDS 760 sq.ft. Rs. 2.10 Cr. contact 9840091981.

• **PURASAIWALKAM,** 3000 sq.. ft. near perambur railway station old house sale contact 9840091981.

• **THIRUMULLAI VOYAL,** 3349 sq.ft, Thirumullaivoyal, Rs. 1500 per sq.ft. Ct: AKG 9840091981.

• **PURASAIWALKAM,** 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.

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 .

SUMMER CAMP

• **TFA TABLE TENNIS** For all club Summer camp Programme May 1 to May 25, Timing : 7am to 10am - 5pm to 8pm, Venue: JJ Stadium, Kilpauk Garden (Free for GCC School Students and Staffs & their children Ct: 90801 39255.

ADMISSION OPEN

• **CSI. ST.MATTHIAS' ANGLO INDIAN HR. SEC. SCHOOL** Admissions open for 2025-2026. Ct: 044-25325317

• **VELAMMAL NEXUS** Admission open 2025-26 Contact 7358 390 408 w w w . velammalnexus.com.

NEW FLATS 1 & 2 BHK

CHINDADRI PET (Swaminaickan Street) 1080 sq.ft. (1st & 3rd floor) 1097 sq.ft.(1st & 3rd floor) No brokers please CALL 98840 32003

BUILDING FOR SALE

MAIN ROAD PROPERTY Land for sale (800 sq ft) WALLTAX ROAD Very close to sowcarpet Approved for commercial and residential

+91 96771 73153

FLAT FOR SALE

2 BHK, 1st floor, 450 Sq.ft, UDS 150, Lift available, 24 hrs water supply Nearby upcoming METRO STATION, Near The Madras Turf & Corporation Office Rs. 45 Lakhs Negotiable.

10/7, Muthu Gramani Street, Purasawalkam Contact: 98400 70353 / 99521 30247

• **MOUNT SAFA NURSERY & PRIMARY** an islamic school, for the best academic and islamic education. Ct: 91 75500 92828/ 044 4858 5344

MIA

• By Tanishq upto 90% off on making charges of diamond jewellery, Flat 10% off on silver jewellery and making charges of gold jewellery. Offer period 18th April 2025-30th April 2025. No: 180, purasaiwalkam high road, kellys, chennai-600 010. Ct: 78452 56777.

DR.VANCHILINGAM HOSPITAL

• Advance Stroke and Neuro Care Now at Kilpauk, we provide the best care for the whole range of neurological challenges. Address: 829/2, Poonamallee High Road, Opp. KMC, Chennai-10. Contact : 89399 98108.

ALAIKHA SUMMER SALE

• **SHANTHI COLONY,** Cotton fabrics for summer comfort, top starting @499, discounts on branded innerwear. CALL : 96000 92733, +9144 4500 0999.

RENTAL

OFFICE, GODOWN, RESIDENTIAL SPACE AVAILABLE IN PURASAIWALKAM AREA AT REASONABLE RENT BROKER EXCUSE

86810 94931

FLAT FOR SALE

New flats sale for Purasaiwalkam Old # 7, New # 11, Venkatachalam Street, 2 BHK 72 lakhs (735 Sq.ft.), 2 BHK 82 lakhs (837 Sq.ft.), with Modular Kitchen & Storage Lofts Ready to Occupy.

+91 87781 58190 +91 96771 73153

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

WANTED

• **PURASAIWALKAM** WANTED STAFF FOR SHOP T I M I N G S : 10AM TO 10PM CONTACT NUMBER: 8 9 2 5 0 6 1 7 3 1

Donate Eyes

THIS BOX COST Rs.700/-

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.
- GKM COLONY, NEAR LOCO 1200 sq.ft. Ground 1st & 2nd floor, Rs.2.10 Cr.
- KOLATHUR, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs
- KILPAUK, Near Ormes Road, Duplex House, 1385 sq.ft. buildup area, UDS 765 sq.ft. and 1380 sq.ft. UDS 760 sq.ft. Rs. 2.10 Cr.

Cell : 98400 91981

SIGNAL DID NOT WORK @ JAMALIA



In Perambur jamalia need proper signal, people are very much suffered to ride the vehicle, That place need more attention because three roads are divides, people are stag in that junction, past two weeks ago some random minor accidents are occur. So concerned traffic department need to care that junction.

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.

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

Dolphin Fountain @ EVK Sampath Road



In EVK Sampath road near St.Pauls church dolphin water fountain does not work may years. but now it look like eye catchy. The fountain is equipped with a hoses that sprays water out of the dolphin mouths, with the use of a fountain pump. Dolphin fountain is a decorative reservoir used for discharging water.

largest eye-to-head ratio in the world



(B i g e y e Grenadier) The eyes are large, and the mouth is on the underside of the head. The often extended snout presumably aids in rooting about the bottom for food. Some species have light organs, and some can produce sounds by means of paired muscles attached to the swim bladder. The fish is usually about 30 to 60 cm (1 to 2 feet) long.

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

ADVANCED STROKE & NEURO CARE. NOW AT KILPAUK!



Vanchilingam Advanced Neurology & Stroke is now open at the Chennai National Hospital Campus. With 3 decades of experience, this is our third center after Thanjavur and Korattur. Our expertise revolves around providing compassionate care at accessible costs at all times.

We provide the best care for the whole range of Neurological challenges

| Stroke | Headaches | Epilepsy | Cervical & Lumbar Disc disease | Parkinson's disease & other movement disorders | Cerebral palsy & other Neuro developmental disorders | Alzheimer's disease & other Neuro degeneration | Demyelinating disorders of the nervous system



Dr. Somesh Vanchilingam
MBBS, MD, DM, FINS
Interventional Neurologist



Dr. Karthikeyan Vanchilingam
DMRD, FRCR
Neuro Radiologist



Dr. Arul A. S. Babu
MD, DNB, FRCR (UK), FNVIR
Interventional Radiologist



Dr. Sindhuja L
MD, DM
Neurophysician



Dr. Shyam Sundar Krishnan
MBBS, MS, MCH
Neuro Surgeon



CALL 893 9998 108

FOR APPOINTMENTS: **7358-413016**

829/2, Poonamallee High Road, Opp. KMC, Ch-10 • Also at Korattur, Ch-76



VANCHILINGAM

ADVANCED NEUROLOGY & STROKE

www.dr.vanchilingamhospital.com