

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXII NO. 10 2026 JUN 28 - JUL 04 **1579th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

The Greater Chennai Corporation - Raghavendra Herbal Park in Choolai



The sports and exercise equipment at the Raghavendra Herbal Park in Choolai is damaged and is unusable by the public. Every morning and evening, children play, while adults have difficulty walking and exercising. More than 100 people walk and exercise in the park every day. Therefore, the public is requesting the Corporation officials to repair this equipment

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

Wear Mask & Keep Maintain Distance

Follow us now
c3fitnesssciencevepery
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

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

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**, Mookathal Street, 1000 sq.ft., 1st floor, Hall, 1 room, attached bathroom. for commercial purpose. Ct: 98409 72178.

SALE

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

• **KILPAUK**, Villa on taylors road, 5 bed rooms hall, pooja, kitchen, attached wardrodes in rooms, g+2 floors, 2 car parking, 3750 sq.ft. buildup 2240 sq.ft. uds, south facing , gated community, no brokers ct : 7200097450.

• **ANNA NAGAR**, Residential land, 48x100 (2 grounds) 40 feet road, near 2nd avenue, buyers only. Ct : 90805 08066.

• **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.

• **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**, K O R A T T U R , Madhanakuppam, near Ambattur, L e a s e Rs.12 lakhs, Ct: AKG 98400 91981.

WANTED

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

TUITION

• HOME TUITION U N D E R T A K E N STD : 9th to 12th SUB : Mathematics STD : 11th and 12th SUB : Commerce & Accountancy CONTACT : 9 8 8 4 6 2 7 5 2 3 .

MUSIC CLASS

• Young star music school, keyboard, guitar, drums, hindustani, and

PLOT FOR SALE

PERAMBUR JAMALIA, Hyder Garden 4th Street, 2 Ground, 4400 sq.ft, frontage 40 sq.ft, Rate Rs. 6.30cr. Negotiable

98409 37727

RENTAL

PURASAWALKAM TANA STREET, Main Road, 2000 Sq.ft., 2nd FLOOR, WITH LIFT, CCTV, SECURITY IDEAL FOR BANK, INSURENCE, SOFTWARE BACK OFFICE ETC. INTERESTED CONTACT (Negotiable)

94454 30887

etc. regular and crash courses. Ct : 98404 58524.

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.

Check your blood pressure regularly

Hypertension, or high blood pressure, is called a "silent killer". This is because many people who have hypertension may not be aware of the problem as it may not have any symptoms. If left uncontrolled, hypertension can lead to heart, brain, kidney and other diseases. Have your blood pressure checked regularly by a health worker so you know your numbers. If your blood pressure is high, get the advice of a health worker. This is vital in the prevention and control of hypertension

Wear Mask & Keep Maintain Distance

TUITION

Home Tuition for MATHS & SCIENCE 9th to 12th, All Boards, 34 years experienced, PG Teacher

L. PADMANABHAN, M.Sc., B.Ed., MBA
97899 42927
87783 42055

LEASE

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

98400 91981

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

FLAT FOR SALE

NORTH TOWN TOWER 27 -302, PERAMBUR, 2 BHK SEMI FURNISHED 1040 SQ.FT. UDS 370 COVERED CAR PARKING (OPP) SPR CITY

94454 36660
94441 66661

RENTAL

PURASAIWAKKAM, Near Tana Street, Individual Building, Ground floor 1BHK, 1st floor 1BHK, 2nd floor 1BHK Amount Rs. 30,000/- for Nego. No Broker

97909 19420

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/-

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

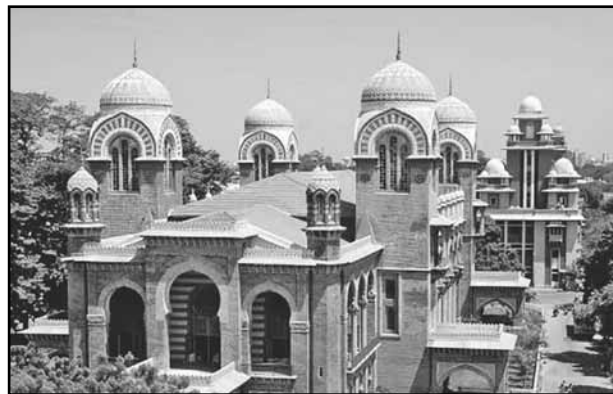


SALE

- **PERIYAR NAGAR**, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- **VILLIVAKKAM**, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor, Rs. 1.40 cr.
- **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

Madras University invites applications for distance education courses



The Institute of Distance Education of the University of Madras has announced that admissions for its UGC-recognised distance education programmes for the academic year 2026-2027 will begin from June 29. The university has invited

applications for various UG, PG, diploma, certificate courses, along with MBA and MCA programmes. The release also said that students can apply through the Single Window Admission Centre at the Chepauk campus.

The centre will function on all days, including Saturdays from 10.00 am to 4.00 pm and Sundays from 10.00 am to 1.00 pm, except public holidays. Candidates can also submit their applications through the IDE online admission portal at <http://online.ideunom.ac.in>.

Admission facilities will also be available through 74 Learner support centres across Tamil Nadu. For further details, students can visit the official website of the Institute of Distance Education at <http://www.ideunom.ac.in>.

Admission facilities will also be available through 74 Learner support centres across Tamil Nadu. For further details, students can visit the official website of the Institute of Distance Education at <http://www.ideunom.ac.in>.

Drink at least 1.5 litres of water per day at regular intervals



A list of healthy eating tips could never start with anything but water. It is important that children and the elderly are kept well hydrated, especially on hot days. Dehydration can manifest as headaches, dizziness, and dry skin, mouth, or lips. Watch out for the signs.

Importance of bone health

Strong and healthy bones are important to your overall well-being and quality of life.

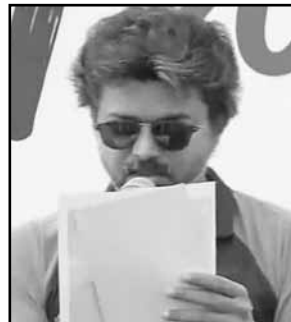
Bones provide the framework for our bodies, support movement, protect vital organs and anchor our muscles. Childhood and adolescence are critical periods for bone development. Bones accumulate most of their density during these

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

CM Vijay joins marathon to fight drug abuse



In a powerful show of commitment, Tamil Nadu Chief Minister Joseph C. Vijay not only flagged off an anti-drug awareness marathon in Chennai but also joined participants on the run, sending a strong message against substance abuse. The event was held on Friday along Kamaraj Salai to mark the International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking, under the theme "Start Run... Stop Drugs."

The Chief Minister's decision to actively participate in the marathon alongside the public added energy and significance to the campaign. Thousands of participants, including youth, students, and

PLACEMENT ASSURED
WANT TO BECOME A TEACHER?
 25 years of Excellence since 2001
INDIA / ABROAD
 (Govt. Registered & Member in IMS, USA)
ATTN : HOUSEWIVES / STUDENTS / WORKING TEACHERS
 Globally accepted Job oriented Montessori Kindergarten & Nursery Teachers Training Diploma / PG Diploma Courses
Flexible Timings
Eminent Faculties
Admissions open. Limited seats.
 Contact : Dr. P. JAYALAKSHMI, Correspondent
SSV Montessori Kindergarten & Nursery Teacher's Training Society (Regd. under TN Societies Act)
 Rajaram Complex, 1st Floor AP 826, G Block, 11th Main Road (Adj. EB Office), Anna Nagar
 Chennai 600 040. Phone : 94441 70190 / 93443 15871. ssvtrainingcentre@yahoo.co.in
ISO IAO
SINCE 2001

volunteers, took part in the run, which aimed to raise awareness about the dangers of drug abuse and the need for collective action to eliminate narcotics from society.

Before flagging off the event, Vijay wrote and signed an anti-drug message on a banner placed at the venue. He also administered a public pledge, urging citizens to stay away from drugs, encourage their families and friends to do the same, and support rehabilitation efforts for those affected by addiction. The pledge highlighted the importance of public cooperation in preventing drug production, trafficking, and consumption.

Minister Adhav Arjuna and several senior officials were present at the event, showing the government's unified commitment

to tackling the issue. Vijay emphasized that a drug-free Tamil Nadu is essential for the state's progress and the well-being of its people, calling upon citizens to work hand-in-hand with the government in this mission.

The awareness marathon comes amid criticism from opposition parties regarding drug-related issues in the state. In response, the Tamil Nadu government has stepped up its anti-drug initiatives, including the formation of special enforcement teams in every district to curb narcotics trafficking.

The marathon is part of a broader campaign aimed particularly at educating young people and encouraging community participation in building a drug-free future.

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

Online OP registration introduced at GHs to reduce queues

The State Health and Family Welfare Department on Friday introduced an Ayushman Bharat Digital Mission (ABDM) - enabled Hospital Management System (HMS) for outpatient registration at government hospitals, allowing patients to complete the process online before visiting the hospital and reducing time spent at registration counters. The facility was launched at Rajiv Gandhi Government General Hospital (RGGGH) and Government Kilpauk Medical College Hospital and few other medical colleges and hospitals across the State. It will be expanded to all government hospitals across the State in phases.

Under the new system, patients can register from home or any location using a mobile phone, laptop or other internet-enabled device by

scanning a QR code or visiting the portal. Once the registration is completed, they will receive a token number, which can be produced at the registration counter to obtain the outpatient card before meeting the doctor "If a patient is visiting the hospital for the first time, he or she has to register through the QR code. A token number will be generated after registration. The patient can produce the token at the counter, collect the OP card and consult the doctor. Doctors will record prescriptions, diagnosis and laboratory investigations online, making the entire process paperless," said Sundaravadhanam, technical expert, RGGGH.

He said the digital records created through the ABDM platform would be available at other government and private hospitals using the same system. "If a patient visits

another hospital that is integrated with ABDM, doctors can access previous prescriptions, laboratory reports, diagnosis and treatment details through the patient's digital health ID," he said.

Hospital authorities clarified that the existing manual registration system will continue alongside the online facility so that patients who are unable to register digitally can continue to receive services without interruption.

Doctors said hospital staff currently enter Aadhaar and other patient details manually before issuing outpatient cards. The new system is expected to simplify registration, reduce crowding at counters and provide patients with access to their treatment records through a single digital platform across participating healthcare institutions.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Don't smoke

Smoking tobacco causes NCDs such as lung disease, heart disease and stroke. Tobacco kills not only the direct smokers but even non-smokers through second-hand exposure. Currently, there are around 15.9 million Filipino adults who smoke tobacco but 7 in 10 smokers are interested or plan to quit.

If you are currently a smoker, it's not too late to quit. Once you do, you will experience immediate and long-term health benefits. If you are not a smoker, that's great! Do not start smoking and fight for your right to breathe tobacco-smoke-free air.

ஸ்ரீ அருள்மிகு வரதராஜ பெருமாள் திருக்கோவில்
அஷ்டபந்தன மகா கும்பாபிஷேகம்



அருள்மிகு ஸ்ரீ பெருந்தேவி தாயார் சமேத ஸ்ரீ வரதராஜ பெருமாள் திருக்கோவில் அஷ்டபந்தன மகா கும்பாபிஷேகம் பெருமானின் அருளாலும், புரட்சை வாழ் பக்தர்களின் ஒத்துழைப்பாலும், கெடையாளிகளின் காரிய உதவியினாலும் அரசத்துறைகளின் (போலீஸ், தீயணைப்பு, மின்சாரம்) பக்க பலத்தாலும், பல்லாயிரம் பக்த கோடிகள் முன்னிலையில் வைகாச ஆச்சாரியார்களின் வேத மந்திர ஒதுதலுடன் 24.06.2026 அன்று காலை 7.00 மணிக்கு இனிதே நடைபெற்றது. அன்று மாலை ஸ்ரீவரதராஜ பெருமாள் திருவீதி புறப்படும் நன்றே அமைந்தது. இத்தருணத்தில் இத்திருப்பணிக்காக எங்களுக்கு வழிகாட்டி உதவிக்கரம் நீட்டியும், ஆதரித்தும் உதவிய திரு. கங்காதரன் (பரம்பரை

அறுங்காவலர் வெள்ளாளத் தெரு, அருள்மிகு ஸ்ரீனிவாச பெருமாள் திருக்கோவில்) திரு. கோபிநாத் (அறுங்காவலர் புரட்சை கங்காதீஸ்வரர் கோவில்) மற்றும் திரு.சரவணன் (பரம்பரை அறுங்காவலர் அருள்மிகு சோலையம்மன் கோவில்) ஆகியவர்களுக்கு எங்கள் நன்றி உரித்தாகும். மேலும் இத்திருப்பணிக்கு கெடையாளிகளான காலஞ்சென்ற திரு.ரி.ஏழுமலைச்செட்டியார் குடும்பத்தினருக்கும், திரு.ச.சம்பந்தம்செட்டி (SSC Group) குழுமத்தினருக்கும், கும்மிடிப்பூண்டி திரு.அருள் குடும்பத்தினருக்கும், சிங்கப்பூர், அமெரிக்கா வாழ் NRI சகோதரர்களுக்கும் எங்கள் நன்றி உரித்தாகும். முக்கியமாக எங்கள் திருக்கோவில் ராஜகோபுரம் விமானங்கள் பணிகளை

செவ்வனே செந்துழுடித்த ஸ்தபதிகள் திரு.துரைராஜ், திரு.வினாயகமூர்த்தி அவர்களுக்கும், ஒளிவிளக்குகள் (LED) அளித்து அலங்காரப் பொருத்த ஆலோசனை வழங்கிய திரு.ஹரி மற்றும் திரு.கண்ணன் ஹரி அவர்களுக்கும் மிக்க நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். எங்கள் திருக்கோவில் ஸ்தானிகர் பட்டாச்சாரியார் திரு.ராஜேஷ் ஐயர் அவர்களுக்கும், திரு.சுந்தரராஜ பட்டாச்சாரியார், திரு.பாலாஜி பட்டாச்சாரியார் அவர்களுக்கும் நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். கடைசியாக எங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும், சொந்த பந்தங்களுக்கும் நன்றிகூறி பெருமானின் அனுக்கிரஹம் அனைவருக்கும் நிலைக்க வேண்டுகிறோம்.

Veteran Filmmaker K. Bhagyaraj Passes Away at 73



Veteran Tamil filmmaker-actor K. Bhagyaraj passed away on Saturday following a massive cardiac arrest at a private hospital in Chennai. He was 73. His demise has sent shockwaves across the Tamil film industry and among fans, marking the end of an era shaped by his distinctive storytelling and relatable characters. He is survived by his wife Poornima Bhagyaraj, son

Shanthanu Bhagyaraj, and daughter Saranya. Family sources said he had been admitted after experiencing severe health complications earlier in the day.

Born as Krishnaswamy Bhagyaraj on January 7, 1953, Bhagyaraj carved a unique niche in Indian cinema as a director, writer, and actor. He worked in more than 75 films and directed over 25, gaining popularity for his middle-class narratives laced with humour and social commentary. Bhagyaraj rose to prominence in the late 1970s and 1980s, delivering several memorable films and earning a reputation as a filmmaker who understood audience

sensibilities. His film Mundhanai Mudichu (1983) won him the Filmfare Award for Best Actor, further cementing his position in Tamil cinema.

Apart from cinema, he also had a brief stint in politics and was known for his writing, including novels and a popular weekly magazine. Over the decades, Bhagyaraj remained an influential figure, inspiring a generation of filmmakers with his simple yet effective storytelling style. His passing leaves a significant void in the Tamil film fraternity, with tributes expected to pour in from across the country

Olive Benefits



Olives have a low calorie density

and may aid weight loss in several ways, it's best to enjoy them in moderation due to their high salt content, as well as their overall fat content.

Furthermore, if you don't closely monitor portion sizes, olives' calorie count can add up quickly.

Olives and olive oil may be good for you but that is when you consume them in appropriate amounts.

Eating 5-10 olives a day as a snack or adding them to your food is great, but overconsumption could cause bloating and gastritis.

DID YOU KNOW??



Market and the Berkeley Bowl stock it.

Cherimoya

Cherimoya was one of the most popular new discoveries at our FruitCrawl. The fruit, native to South America is filled with a soft, custard-like white flesh that gives it the nickname "custard apple." I think it tastes like a combination of banana, pineapple, and bubblegum.

Where to find it: Latin American markets and well-stocked grocery stores. Here in the Bay Area, Mollie Stones Market sells it.



Feijoa (Pineapple Guava)

This fruit was another one of the most popular new discoveries at #FruitCrawl. Feijoa is a small elliptical fruit with tart, slightly gritty flesh that you can scoop out with a spoon. It's native to Brazil, Paraguay, and Argentina.

Where to find it: Forage it, it's a common garden tree in California. I suspect some homeowners with pineapple guava trees don't know the fruit is edible! Also, look in well-stocked grocery stores and specialty food stores. Here in the Bay Area, Mollie Stones

Sour Plum

Sour plums are the same variety of summer-ripening plums that we know and love, picked in the spring when they are still sour and



green. They are a common season snack food in the Middle East, where they are enjoyed dipped in salt.

Where to find it: Middle Eastern grocery stores.

Kiwano (Horned Melon)

Kiwano is a beautiful and otherworldly-looking fruit that is native to Sub-Saharan Africa. The fruit has bright orange spiky skin filled with yellow and green seeds. The vibrant flesh tastes like lemony cucumber.

Where to find it: Well-stocked grocery stores and specialty food stores. Here in the Bay Area, Mollie Stones Market sells it.



Durian

Durian is a large, spiky fruit native to Southeast Asia. It's famous for its pungent aroma and savory smell that is sometimes described as fried onions. While foreigners often have a tough time stomachaching the smell, it's much loved in many parts of Asia.

Asha Nivas Social Service Centre : ANTI-DRUG DAY



Asha Nivas Social Service Centre, organized an awareness programme on the occasion of the International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking at St. Joseph's ITI, Don Bosco, Pulianthope on 23 from 2.15 pm to 4.30 pm. The Programme featured a powerful street play presented by the SIRPI Cultural Troupe of Asha Nivas. Around 150 students participated in the event, which

focused on the theme: "Drug problem Globally: persisting Issues, New challenges, Innovative Response locally". The students actively took part in drawing and slogan-writing competitions, with the winners being honoured as "Samoodaaya Seerthirutha Vaalibargal (SSVs)" Youth for Social Reformation. All participants pledged to stay away from drugs

and to spread awareness among their friends and communities. The Singappen Team from the Basin Bridge Police Station encouraged the youth to become ambassadors in the fight against drug abuse. Fr. Sebastian, SDB, Correspondent of St. Joseph's ITI, distributed prizes to the winners of the competitions. Representing Rev. Dr. Kurian Thomas, Director of Asha Nivas Social Service Centre, Mr. Arul Sahayam, Chief Community Development Officer (CCDO), announced that the winning drawings and slogans would be compiled into an awareness album and shared among Asha Nivas' community groups as part of its Golden Jubilee celebrations.

PLOT FOR SALE

**Perambur Jamalia,
Hyder Garden 4th Street,
2 Ground,**

**4400 sq.ft, frontage 40 sq.ft,
Rate Rs. 6.30cr. Negotiable**

Contact : 98409 37727

Velammal Academy, Nolambur



Velammal Academy, Nolambur, hosted the Government of Tamil Nadu's Singapennaie Programme, reaffirming its commitment to empowering young girls through holistic education.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com



DR. J. S. RAJKUMAR
CHAIRMAN & CHIEF SURGEON
LIFELINE GROUP OF HOSPITALS



"The liver is the only organ that can rebuild itself—but even miracles have limits." Every second of every day, your liver is hard at work. It filters toxins, fuels your body with nutrients, helps digest food, fights infections, and even has the remarkable ability to regenerate itself. Yet, despite its incredible resilience, years of neglect can leave permanent scars.

Liver cirrhosis is a condition where healthy liver tissue is gradually replaced by scar tissue, making it difficult for the liver to perform its vital functions. Common causes include fatty liver disease, excessive alcohol consumption, viral hepatitis, obesity, and uncontrolled diabetes. The most alarming part? It often develops silently, with symptoms appearing only when significant damage has already occurred.

The good news is that many liver diseases are preventable. Nourish your liver with wholesome foods, stay active, maintain a healthy weight, limit alcohol, stay hydrated, and never ignore routine health screenings.

Your liver never takes a day off—why should you ignore it?

"Your liver has been protecting you since the day you were born. Protect it in return. Because when your liver thrives, your entire body flourishes—and good health begins from within."

Call: 9677 222 333

47/3, New Avadi Road, Kilpauk.

Ragi Koozh

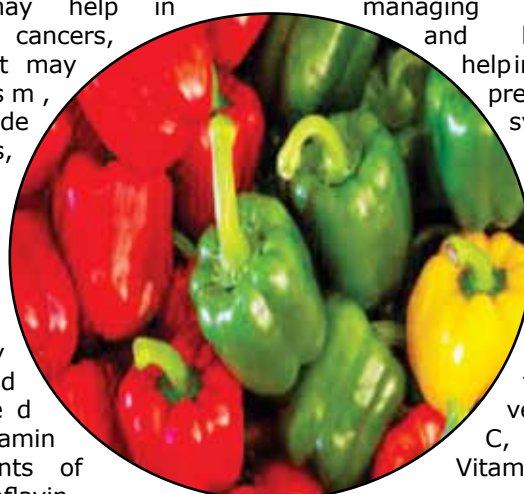


As the mercury is rising every day and the sun is shining hot people feel the thirsty. In order to satiate the thirst and appetite Raghi Koozh is sold everywhere in Chennai city, which is relished by riders who ride in hot sun shine. A mug of Ragi Koozh is sold for Rs.25/- which is healthy for the consumers. A vendor is selling it in 1st Main road at Shenoy Nagar near Saibaba Temple.

Sweet Peppers

Capsicum may help in managing blood glucose, dyslipidemia, cancers, and healing wounds. Additionally, it may help in boosting immunity, metabolism, preventing cataracts, and may provide symptomatic relief in arthritis, Crohn's disease and yellow fever. Sweet peppers or capsicums, be eaten either raw or cooked. Capsicum or bell peppers are

with a very protein and coloured high in Vitamin C, ample amounts of folate and riboflavin.



little amount of fat. These bright vegetables are quite C, Vitamin A, besides Vitamins B2, B6, E, niacin,

Angikaaram – Review Justice & Recognition



Angikaaram is an inspiring sports-courtroom drama that blends determination, justice, and perseverance into a compelling cinematic experience. Directed by Thenpathiyan, the film explores the struggles of an athlete who dares to challenge corruption within the system, delivering both emotional depth and a socially relevant message.

The story follows a determined sportsman who faces injustice and systemic bias, pushing him to take his battle beyond the field and

into the courtroom. His journey becomes a symbol of resilience and self-belief, as he fights not just for victory, but for recognition and fairness. The narrative effectively combines sports action with legal drama, keeping the audience engaged throughout.

Kotapadi J. Rajesh delivers a sincere and committed performance, carrying the emotional weight of the film with conviction. The supporting cast, including Sindhoori Vishwanath, Rangaraj Pandey, Viji Venkatesh, and Mansoor Ali

Khan, add strength and intensity to the narrative, enhancing key moments with impactful performances. On the technical front, the film is well-crafted with music by Ghibran playing a major role in elevating the emotional and motivational scenes. A. Viswanath's cinematography captures both the energy of sports sequences and the seriousness of courtroom drama effectively, while Peter Hein's action choreography adds realism and excitement. Produced by Arunmurugan, Ajith Baskar, and S.K. Prasanth under the banner Swastik Visions, Angikaaram stands out as a meaningful and motivational film. Despite some familiar elements in its courtroom and political portions, its strong message, engaging storytelling, and solid performances make it a rewarding watch.

Con City – Review Quirky Mix of Crime & Comedy



Con City delivers a refreshing blend of crime, comedy, and family drama, making for an engaging and entertaining watch. Directed by debutant Harish Durairaj, the film smartly combines humor with suspense, presenting a light-hearted yet intriguing narrative set against an urban backdrop.

The story revolves around an ordinary family whose life takes an unexpected turn after a bizarre incident pulls them into a chaotic

world of crime and deception. As events spiral, the narrative transforms into a quirky adventure filled with surprises, keeping the audience invested with its mix of tension and humor.

Arjun Das stands out with a relatable and refreshing performance, stepping away from his usual intense roles. Anna Ben brings emotional depth and warmth, while Yogi Babu's impeccable comic timing adds consistent laughter. The supporting cast—

including Vadivukkarasi, Akhilan, Imman Annachi, Aruldoss, VTV Ganesh, Ponvannan, Radha Ravi, and Ramesh Thilak—adds strength and variety to the film.

Director Harish Durairaj deserves credit for crafting a unique premise that balances crime and comedy while retaining a strong emotional core. Backed by producers Harish Durairaj, Bharath Durairaj, and team, the film benefits from Sean Roldan's music and lively cinematography that captures the city's energy effectively.

Despite minor pacing issues in the middle, "Con City" remains a thoroughly enjoyable entertainer. With its blend of humor, suspense, and heartfelt moments, the film succeeds as a wholesome family-oriented crime comedy.

Karthi's Sardar 2 to hit screens on Sept 10



Director PS Mithran on Wednesday announced that his eagerly-awaited spy thriller 'Sardar 2', featuring actor Karthi in the lead, will now hit screens worldwide on September 10 this year.

Taking to his X timeline to make the announcement, PS Mithran wrote, "Sky-shattering update. #Sardar2 in cinemas from Sep 10th, 2026, WORLDWIDE. Agent @Karthi_Official arrives. Get ready for the

mission of a lifetime. #OnceAspyAlwaysAspy #SardarFromSep10."

For the unaware, the unit of the film had wrapped up its shooting in Bangkok in June last year.

Actress Malavika Mohanan, who shared a picture from the sets of the film in Bangkok on her Instagram stories, had in May last year, disclosed during a question and answer session with fans that she would be wrapping up 'Sardar 2' in June, 2025.

**If any interesting News & Views in your area
Please Contact : 98409 37719
Email : purasait@gmail.com**

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

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

ADVERTISEMENT RATES

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

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

GST 5% Extra

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

OUR CONTACT ADDRESS

Purasai Times

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

Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

**FOR COMPLAINT
OR IRREGULAR
SUPPLY OF PAPER**

CALL :

97104 52204

**PHOTO COMPLAINTS
MAY BE SENT THROUGH**

☎ WHATSAPP :

97104 52204

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

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

**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.

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

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 விளக்கெண்ணைம் விட்டு வதக்கி மூலம், பவுத்திரம், ஆசனவாய் கடுப்பு ஆகியவற்றின் மீது வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அல்லது இலையை விளக்கெண்ணைம் 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, பபபபபு 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 என்சிபல் 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 பூசணிக்காய் 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 இன்கலின் 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 பாக்கிரியாக்கள் வேகமாக பரவி பருக்கள் வர வாய்ப்புண்டு. சிலர் முதுமையால் ஏற்படும் சரும சுருக்கத்தை மறைக்க ஆண்டி-ஏஜிங் பொருள்களை பயன்படுத்துவார்கள். இதனை உபயோகிப்பதாலும் சருமத்தில் பருக்கள் வரலாம். தலைமுடி பராமரிப்புக்கு 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.

அன்பும் அமைதியும் அளிக்கும் கடவுள் உங்களோடு இருப்பார்!

சகோதர சகோதரிகளே, இறுதியாக நான் உங்களுக்குச் சொல்வது: மகிழ்ச்சியாயிருங்கள்; உங்கள் நடத்தையைச் சீர்ப்படுத்துங்கள்; என் அறிவுரைக்குச் செவி சாயுங்கள்; மன ஒற்றுமையைக் கொண்டிருங்கள்; அமைதியுடன் வாழுங்கள்; அப்போது அன்பும் அமைதியும் அளிக்கும் கடவுள் உங்களோடு இருப்பார்.

ஸபைன் - 2 கொரிந்தியர் 13:11



தவறான முறையில் உண்ணாதீர்கள்!

உங்களுக்கிடையே (ஒருவருக்கொருவர்) தவறான முறையில் உண்ணாதீர்கள்! தெரிந்து கொண்டே மக்களின் பொருட்களில் ஒரு பகுதியை பாவமான முறையில் சாப்பிடுவதற்காக அதிகாரிகளிடம் உங்கள் பொருட்களை கொண்டு செல்லாதீர்கள்.

திருக்குர் ஆன் அல் பகரா :188



உடன் பிறந்த கர்மத்தை விட்டுவிடலாகாது!

குந்தியின் மைந்தா, கேடுடையதெனினும் உடன் பிறந்த கர்மத்தை விட்டுவிடலாகாது. ஏனென்றால் தீயைப் புகை சூழ்வது போன்று அனைகளையெல்லாம் கேடு சூழ்ந்துள்ளது. ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் - 18:48 கேடு இல்லாத கர்மம் இப்பிரபஞ்சத்தில் 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 விக் கல் 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 முழுங்கவும். 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 வடிகட்டி 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. மைதா 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.

FTS

Festive Fiesta

LIMITED STALLS LEFT!

BOOK YOUR STALL - GROW YOUR BUSINESS

FOR 2 DAYS
25 & 26
JULY 2026

CSI LITE HALL-
BAIN SCHOOL, KILPAUK

10 AM - 8 PM

FASHION

JEWELLERY

ACCESSORIES

AND MUCH MORE...

EXHIBITION CUM CARNIVAL

Great Footfall • Brand Visibility • Direct Sales • Network & Grow

FOR QUERIES PLEASE CONTACT
98844 00101 & 93845 55555

For
Advertisement
Contact :

98409 37719 /
4551 8154 /
2661 3111
www.purasai-
times.com

SCOPE

PLAYGROUP • PRESCHOOL • KINDERGARTEN

FOR CHILDREN
ABOVE
18 MONTHS

✓ Homely & Safe: Spacious classrooms in a beautiful bungalow with a splash pool – a warm, welcoming space for your child.

✓ Trustworthy: Established in 1985 – Nearly four decades of nurturing young minds.

✓ Experienced & Caring Teachers: Preparing your child for a confident start to school & beyond!

FOR 2026 - 2027

ADMISSIONS
NOW OPEN

PRE-KG SENIOR PRE-KG LKG UKG

9176319234 / 9176272234
scopeschoolonline.com
9, Taylor's Road, Kilpauk

The public toilet booth in Vepery near iyyappa

Idle public toilet booth

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.

For Advertisement Contact :

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

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

VELAMMAL

IIT / NEET ACADEMY

MOGAPPAIR | MEL AYANAMBAKKAM | ANNEXURE | ALAPAKKAM | PARUTHIPATTU | MANGADU

**MERIT SCHOLARSHIP
FOR NEET REPEATERS**

CONCESSION BASED ON
CLASS XII BOARD MARK & NEET MARK 2026

ELIGIBILITY	MATRIC / CBSE (Phy + Che + Bio)	NEET SCORE 2026
75 %	296 & ABOVE	500 & Above
60 %	293 - 295	470 - 499
40 %	287 - 292	445 - 469
25 %	280 - 286	400 - 444
10 %	270 - 279	350 - 399
NIL %	< 270	< 350

NEET REPEATERS
COURSE 2026-27
CLASSES COMMENCE FROM 02-07-2026

ONLINE APPLICATION
AVAILABLE

HOSTEL FACILITY IS AVAILABLE

73583 90410
www.velammalnexus.com

Chennai Citizen Connect: Wrong-side
driving is a routine on Ormes Road

are most visible during school hours. Auto rickshaws ferrying schoolchildren and even parents on two wheelers are frequently seen riding against the flow of traffic to save time. With children walking in and around the schools, the practice has made the stretch increasingly unsafe.

The road is also lined with several popular eateries that attract customers throughout the day. With limited parking available, many motorists stop briefly before making hurried exits, while others enter the one-way stretch from the wrong direction to reach restaurants more quickly. This frequent movement of vehicles pulling in and out of parking spaces, combined with pedestrians crossing the road, further adds to the chaos.

Wrong-side driving has become a routine sight on Ormes Road, with parents dropping children at schools, auto rickshaws carrying students and motorists visiting eateries routinely driving against traffic to avoid a detour of less than a kilometre. Six months have passed since concern "The police booth is here, but the police are not always present. Even if they are, they are not preventing the cars that causally violate the one-way after spending time at the eateries," said a watchman of one such eatery.

Ormes Road sees a steady stream of vehicles entering from the wrong end throughout the day. Instead of taking the designated route, many motorists choose to cut through the stretch to avoid a detour of barely a kilometre, often forcing oncoming vehicles to brake or swerve. The violations

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