

**EASY TRAVELS**



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

**Mob: 98409 37727**

# PURASAI TIMES

## The Neighbourhood Weekly

[www.purasaitimes.com](http://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. 06 2026 MAY 31 - JUN 06 **1575th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

### Beautiful painting @ Chennai middle school wall



In Purasawalkam, venkatasamathi street wall fully cover up with the beautiful paintings. Those who are passing that place, watching and grateful to the eyes for seen that painting. All the paintings that are exposed children activities.

### 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.

### Guindy government ITI introduces new courses



The Government Industrial Training Institute Guindy has invited applications for admission to five newly introduced technical courses at its campus, with the deadline set for June 3, 2026.

According to the official announcement, the institute has launched these courses across Engineering, Non-Engineering, and

Industry 4.0 sectors, aiming to enhance skill development and improve employment opportunities for students. Candidates who have completed Class 8 or Class 10 are eligible to apply. The maximum age limit for male applicants is 40 years, while no upper age limit has been prescribed for female candidates.

Selected students will receive free education without any tuition fees. Additionally, they will be provided a monthly stipend of Rs.750, along with financial assistance under government schemes such as Tamil Pudhalvan Scheme and Pudhumai Penn Scheme, which offer Rs.1,000 per month. The institute will also extend several benefits including free uniforms, textbooks, bicycles, and footwear. During the training period, students will gain hands-on industrial experience through practical exposure in factories and industries, preparing them for job-ready skills in emerging sectors.

**For Advertisement Contact :**

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

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

**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,** Chennai, No.4/39, Perumal 1st street, 1BHK, Seperate Bathroom & Toilet, 2nd floor, Rent Rs.6000/- Ct : K. Govindan 9 8 4 0 1 4 0 6 8 4 .

• **PURASAIWAKKAM,** Available One bed room bath attached and kitchen in 2nd Floor backside of Gangadheeswarar temple. Contact No : 98841 41208, 9 9 6 2 3 6 0 9 3 3 .

• **KELLYS,** 1 Master bedroom in 4th floor available for rent near medavakkam tank 2nd street, call : 98847 18807.

## SALE

• **MOGAPAIR WEST,** Casagrand Millenia 3BHK 1974 sq ft 812 UDS Lift CCP with all amenities for Sale Contact JOTI : +91 8122950989.

• **PURASAIWAKKAM,** near spr city, built up, chargeable-1853(1600 built up, 510 sq.ft

pvt terrace), 4th flr, UDS-803sq.ft, 2 car parks, 8yrs old. Rs.1.90cr(Nego) only veg. Ct: 9840091981.

• **NEAR SPR CITY,** 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr. Ct: 9840091981.

• **VILLIVAKKAM,** 2700 square feet individual building with car parking rendering 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.

• **KILPAUK,** New Avadi Road, near Krishna bhavan hotel, independent house, north facing, 1350 sq.ft land with 2000 sq.ft (GF+FF) building with covered car park for sale. PriceRs.3.6 crores. Ph: 94444 68833.

• **ANNA NAGAR,** Independent house for sale, 6 bedrooms, hall, kitchen, 6baths, 2500 sq.ft, north facing, 30 feet road. Nobrokers. Ph: 87787 92060 / 99413 344626.

• **WALLTAX ROAD,** 100 feet road, near central railway station, opposite G.H Hospital land 810 sq.ft with old building, west facing, price Rs.2.10 crores. Ph: Om sakthi- 98400 89550.

## WANTED

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

## 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**

## LAND FOR SALE

• Madhavaram industrial zone near Moolakadai 10639 sqft land Per sqft 6000 7 2 9 9 1 1 5 5 3 3 .

• Hindu college, Gopalapuram, (62x40) on 20feet road, south facing , just 1km from avadi and pattabiram, Price Rs.5000 sq.ft. Ct: 98402 62239.

• Anna nagar, Kambar colony, ground floor for sale: 2 bedrooms, hall, kitchen, attached and common toilet. Ph: 99403 82906 / 94449 56437.

## COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAIWAKKAM,** Rental space available for taking tuition 4 to 5 students. 100 sq. ft x 2 rooms. Each room Rs 4000. Contact: 9 9 6 2 7 5 5 9 9 8 .

• **12300 sq.ft, G+3 in Purasaiwalkam high road, parking facility, Rent Rs. 85 per sq.ft( Negotiable) Ct: 9840937727.**

## PLOT FOR SALE

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

**Donate Blood & Eyes**

## RENT

**40/70, T.K. Mudali St, (1st Floor), 3 Bed Room with Lift, New House (Flat Model) Krishna Samaj Opp. R.S. Illam**

**94432 06343**

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

## Disclaimer

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

-Editor

## RENTAL

**Purasaiwalkam, Vallala Street, Ground Floor, 2 Bed Rooms, Corporation Water & Bore Water, 2 Wheeler Parking available Rent Rs. 30,000/- Only Negotiable.**

**97909 19420 90038 41094**

## TUITION

**ACCOUNTS TUITION FOR CLASS XI & XII AND COLLEGE STUDENTS** ACCOUNTS TUITION IS TAKEN BY AN EXPERIENCED LADY TUTOR NEAR KILPAUK WATER TANK

**BOTH ONLINE AND OFFLINE CLASSES ARE AVAILABLE AT REASONABLE FEES**

**99401 88768 99403 59216**

## SHOP FOR RENT

**1st Floor - 60 sq.ft., 2nf floor - 400 sq.ft., 68/2, Tana Street, Purasaiwalkam, Chennai - 600 007.**

**96555 80251 78239 53535**

## HOME TUITION

**STATE BOARD PLUS ONE COMPUTER APPLICATION AND FRENCH KILPAUK**

**WELL EXPERIENCED TEACHERS REQUIRED**

**CONTACT : 70101 75928**

## CLASSIFIED ADVERTISEMENTS

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

**Also accepted at your Doorstep**

**(Service Charges Rs.50/- Extra)**

**All Credit & Debit Cards are also accepted**

*Praise the Lord*

**AKG REAL ESTATE**

**BUYING / SELLING & RENTALS**



**SALE**

- **PERIYAR NAGAR, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.**
- **VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.**
- **KOLATHUR, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs**
- **AVADI, 5.5 Ground Rs. 1.5cr**
- **Near SPR CITY, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr.**

**Cell : 98400 91981**

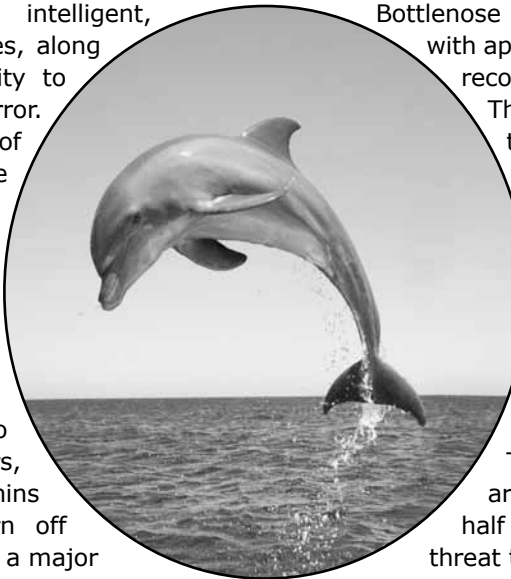
Heavily polluting Corporation Lorries



It can be seen from the picture that a Corporation Lorry that passes through Purasawalkam high road is heavily polluting its way. The main reasons are usage of old equipment and reluctance in adopting BS norms due to shortage of maintainence funds. This poses an imminent threat not only to the health of the local residents but also to the commuters. Air pollution due to dust will only exacerbate the problems of asthma and bronchitis among the elder population. Corporation should take proactive steps through sufficient dispersal of funds for vehicle upgradation and maintainence to mitigate this status quo.

Dolphin

They're intelligent, the few species, along have the ability to in a mirror. 'reflective' of Dolphins are few animals documented Dolphins can the world



Freshwater Underwater real threat to fast sprinters, bubbles, Dolphins They can turn off Fishing gear is a major

Bottlenose dolphins are one of with apes and humans, that recognise themselves This is considered their intelligence. also among the that have been using tools. be found all over and in different environments, dolphins, noise pollution is dolphins, They are They like to blow are chatty animals, half of the their brain, threat to dolphins.

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.

Consume less salt and sugar

Filipinos consume twice the recommended amount of sodium, putting them at risk of high blood pressure, which in turn increases the risk of heart disease and stroke. Most people get their sodium through salt. Reduce your salt intake to 5g per day, equivalent to about one teaspoon. It's easier to do this by limiting the amount of salt, soy sauce, fish sauce and other high-sodium condiments when preparing meals; removing salt, seasonings and condiments from your meal table; avoiding salty snacks; and choosing low-sodium products. On the other hand, consuming excessive amounts of sugars increases the risk of tooth decay and unhealthy weight gain. In both adults and children, the intake of free sugars should be reduced to less than 10% of total energy intake. This is equivalent to 50g or about 12 teaspoons for an adult. WHO recommends consuming less than 5% of total energy intake for additional health benefits. You can reduce your sugar intake by limiting the consumption of sugary snacks, candies and sugar-sweetened beverages.

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.

**For Advertisement Contact :**

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

**www.purasaitimes.com**

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

History of paper printing

3000 BC: The Mesopotamians use round cylinder seals for rolling an impression of images onto clay tablets. In other early societies in China and Egypt, small stamps are used to print on cloth.

Second century AD: A Chinese eunuch court official named Ts'ai Lun (or Cai Lun) is credited with inventing paper.

868 AD: The oldest known printed book, The Diamond Sutra, a Buddhist book from Dunhuang, China, is printed using a method known as block printing.

970 - 1051 AD: Bi Sheng, from Yingshan, Hubei, China, develops moveable type, which replaces panels of printing blocks with moveable individual characters that could be reused.

1377: The oldest known book printed using metal type is a Korean Buddhist document, called Selected Teachings of Buddhist Sages and Seon Masters.

1436: Gutenberg begins work on a printing press. It takes him four years to finish his wooden press, which uses movable metal type.

1450: Gutenberg has a printing machine perfected and ready to use commercially: The Gutenberg press.

1452: Gutenberg produced the one book to come out of his shop: a Bible.

1476: The first printing press is established in England at Westminster.

1501: Pope Alexander VI promises excommunication for anyone who prints manuscripts without the church's approval.

1605: The first official newspaper, Relation, is printed and distributed in Strasbourg.

Prefer wholegrains in this summer



Choose wholegrain varieties of bread, breakfast cereals, pasta, and rice instead of their refined counterparts. Wholegrain products retain a good part of the nutrients, in particular fibre, unlike refined cereals. Thus, despite having a higher caloric content, wholegrains help balance blood sugar levels, increase calorie burn and help maintain a healthy weight.

## Chickenpox surge in Chennai: Children at risk amid summer heat



The city is witnessing a steady rise in chickenpox cases this summer, with children being the most affected group as temperatures continue to soar. Health data shows that Chennai alone recorded around 476 cases between January and March 2026, the highest in Tamil Nadu, with officials warning that the numbers could increase further in the coming weeks. Doctors say the surge is largely seasonal, driven by heat, humidity, and close contact among children, especially during holidays and indoor gatherings. "It is a seasonal virus and

usually occurs with a rise in temperature," a public health official noted, adding that the current early spike is higher than in previous years. Chickenpox, caused by the varicella-zoster virus, spreads rapidly through respiratory droplets and direct contact with infected skin. It typically begins with fever, fatigue, and body pain, followed by itchy rashes that turn into fluid-filled blisters. Medical experts point out that children, particularly those without prior immunity, are the most vulnerable to infection. Health authorities have

advised parents not to ignore early symptoms. "People with fever and rashes should isolate immediately and seek medical care," experts stress, highlighting the highly contagious nature of the disease. To stay safe, doctors recommend simple precautions such as isolating infected children until blisters dry, maintaining personal hygiene, avoiding sharing clothes and utensils, and keeping children well-hydrated during the heat. Wearing loose cotton clothing and preventing scratching can help reduce discomfort and avoid secondary infections. Vaccination, where available, is also considered an effective preventive measure. With peak summer still ahead, health officials urge vigilance among parents and schools, stating that early detection, isolation, and proper care can significantly reduce the spread of chickenpox in the city.

## GCC mandates online registration for bulk waste generators



The Greater Chennai Corporation has made it mandatory for all bulk waste generators to complete online registration under the Solid Waste Management Rules, 2026, which came into force on April 1, 2026. The regulations follow an official notification issued by the Government of India on January 28, 2026. As per the new guidelines, buildings with a total area of

20,000 square meters or more, establishments consuming over 40,000 litres of water per day, or entities generating 100 kilograms or more of solid waste daily will be classified as bulk waste generators. This includes a wide range of institutions such as commercial establishments, residential welfare associations, hotels, hospitals, educational institutions, IT parks, marriage halls, markets,

and factories. Authorities have instructed all eligible entities within city limits to register online within 15 days of receiving notice from zonal officials. The civic body has warned that strict action will be taken against those who fail to comply within the stipulated timeframe. In addition to registration, bulk waste generators must ensure proper segregation of waste, procure appropriate bins, and hand over waste only to the Corporation or its authorised agencies. Organic waste generated on-site must be processed within the premises through composting or bio-gas methods, as part of efforts to promote sustainable waste management practices.

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

***Wear Mask & Keep Maintain Distance***

# Medicinal Plants



**Ashwagandha**  
Ashwagandha has been used for thousands of years for its medicinal properties. The versatile herb is common in Ayurvedic medicine (the

traditional medicine system in India) to boost energy levels, decrease anxiety and stress, and reduce pain and inflammation. Ashwagandha is available in capsule, tincture, and powder forms as a dietary supplement.

### Ginkgo

Ginkgo is one of the oldest surviving tree species. Native to Asia, ginkgo is one of the top-selling herbal remedies in the United States. Ginkgo leaves are used to create extracts, capsules, and tablets. Ginkgo leaves can also be consumed as tea. It's used typically to enhance cognition and also for symptoms of dementia. The nut is used in traditional Chinese medicine for wheezing.



### Echinacea

Echinacea is a flowering plant in the daisy family. The flower's large, magenta petals unfurl in early to late summer. It grows in eastern and central North America, and the leaf, stalk, and root of echinacea are commonly used for medicinal purposes. Echinacea has traditionally been used as a remedy for toothache, bowel pain, snake bites, seizures, skin irritation, arthritis, and cancer.



### Chamomile

Chamomile is a flower native to Western Europe, India, and Asia. It now grows freely throughout the United States. There are two types of chamomile: German (native to southern and eastern Europe) Chamomile can be brewed as a tea,

applied as a compress, or used topically to treat skin irritation.



### Lavender

One of the most popular herbs in the world, lavender (*Lavandula*) is a pleasant-smelling evergreen shrub that grows in low mounds and is native to the Mediterranean. Lavender is in the mint family and

thrives in many places around the globe. Evidence suggests that lavender promotes sleep, improves memory, relieves pain, and uplifts mood.



### St. John's Wort

St. John's Wort is a plant with yellow flowers. It is native to Europe, Western Asia, and North Africa, though it now grows throughout the United States. The flower and leaf are used to create herbal remedies and supplements as an alternative treatment for various ailments. St. John's Wort has been used for medicinal purposes for thousands of years and various conditions, including insomnia, wound healing, depression, and kidney and lung ailments.

## Mild COVID-19 cases rise in Chennai, Doctors urge vigilance



Doctors in Chennai have reported a recent increase in mild COVID-19 cases, with hospitals witnessing a noticeable uptick in patients presenting with flu-like symptoms. While most infections remain mild and manageable at home, health experts have advised caution, particularly for vulnerable groups.

According to medical professionals, the surge has been observed over the past couple of weeks, with more patients reporting symptoms such as low-grade fever, sore throat, cough, and fatigue. Many of these cases are being treated

on an outpatient basis, and there has been no significant rise in hospital admissions or severe illness so far. Doctors noted that earlier cases of fever were largely attributed to influenza, but recent trends indicate that COVID-19 is now accounting for a growing share of infections.

Despite the increase, officials have stressed that there is no cause for panic, as the current infections are largely mild in nature. Health experts believe the rise could be linked to emerging Omicron subvariants, which are known to spread

quickly but typically cause less severe disease. Symptoms often resemble common cold or seasonal viral infections, making it important for people to get tested if symptoms persist.

Authorities have advised the public to follow basic precautions such as wearing masks in crowded or enclosed spaces, maintaining hand hygiene, and avoiding close contact with symptomatic individuals. Special care has been recommended for the elderly, pregnant women, and those with underlying health conditions.

Doctors have reiterated that while COVID-19 has not disappeared, it continues to show seasonal patterns with periodic spikes. Early detection, responsible behaviour, and preventive measures remain key to limiting the spread in the city.

Doctors have reiterated that while COVID-19 has not disappeared, it continues to show seasonal patterns with periodic spikes. Early detection, responsible behaviour, and preventive measures remain key to limiting the spread in the city.

## Cold soup recipes to beat the heat!

### WATERMELON SOUP

Ingredients: Watermelon chunks (de-seeded) Mint leaves Ginger and garlic paste Chilli flakes Method: Blend 1 cup de-seeded watermelon chunks, 3-5 mint leaves, 1 tsp ginger and garlic paste, salt and pepper to taste, 1 tsp chilli flakes. Refrigerate and serve cold, with a topping of mint leaves.

### BEETROOT SOUP

Ingredients: Boiled beetroot Yogurt Cumin seeds Coriander leaves Salt Pepper Mint leaves Method: Blend 1 cup boiled beetroot, 1/2 cup yogurt, 1 tsp roasted cumin seeds, 1 tbsp coriander leaves, salt and pepper to taste and a few mint leaves. Adjust the consistency with cold water and serve fresh.

### AVOCADO SPINACH SOUP

Ingredients: Spinach leaves Avocado Garlic Basil leaves Yogurt Lemon juice Paprika powder Salt Pepper Method: Blend parboiled 1 cup spinach leaves, 1 ripe avocado, 1 garlic, 2 tsp basil leaves, 1 cup yogurt, 2 tbsp lemon juice, 1 tsp paprika powder, salt and pepper to taste. Blend all ingredients and adjust the consistency with cold water. Serve fresh.

## Complete Kodambakkam PHC in 45 days: WRD Minister Anand



State Minister for Rural Development and Water Resources N Anand on Friday conducted a surprise inspection of an Urban Primary Health Centre being constructed in Kodambakkam and directed officials to complete the project within 45 days, following complaints from residents over

prolonged delays in execution.

The inspection at Ward 132 was carried out on the instructions of Chief Minister C Joseph Vijay after members of the public flagged the slow pace of construction and the resulting delay in commissioning the facility.

Reviewing the progress of the works on the

ground, the T Nagar MLA sought details from officials on the status of the project and expressed concern over the delay in making the healthcare facility operational for the public.

Taking note of the medical needs of residents, he instructed officials to ensure that all remaining construction activities are completed within the stipulated 45-day period while maintaining quality standards. "The facility should be brought into public use immediately after the completion of works so that residents can access healthcare services without further delay," he told officials during the inspection.

## 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

## Summer special train between Ernakulam and Chennai Egmore



The Southern Railway has announced a special train service between Ernakulam and Chennai Egmore railway station to manage

the rising passenger demand during the summer travel season.

As per the official release, Train No. 06056 will depart from Ernakulam at 11:10 PM on May 31, 2026, and is scheduled to arrive at Chennai Egmore at 12:00 PM on June 1.

In the return direction, Train No. 06055 will leave Chennai Egmore at 2:30 PM on June 1 and reach

Ernakulam at 4:30 AM on June 2.

The special train will feature a range of coaches including AC 2-tier, AC 3-tier, sleeper class, general second-class, and luggage-cum-brake vans, ensuring comfortable travel options for passengers. The service is expected to provide significant relief to travellers during the peak holiday rush.

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

**LIFELINE®**  
MULTISPECIALITY HOSPITALS

*Silent Pain, Loud Impact:  
Understanding Arthritis*

Arthritis is not just a condition of old age—it can affect people of all ages, including young adults. It is one of the leading causes of joint pain and reduced mobility worldwide. Arthritis occurs when the joints become inflamed, causing pain, stiffness, swelling, and difficulty in movement. Common forms include osteoarthritis and rheumatoid arthritis.

According to health experts, early diagnosis and lifestyle changes can significantly improve quality of life. Regular exercise, maintaining a healthy weight, balanced nutrition, and proper posture help protect joints and reduce symptoms. Simple activities like walking, stretching, and staying active can make a major difference.

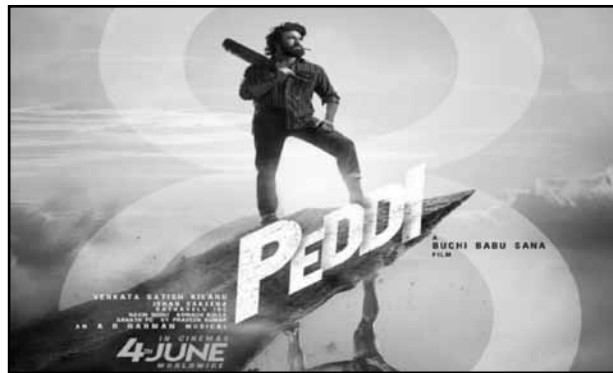
As the saying goes, **“Movement is medicine for the joints.”** Ignoring persistent joint pain may lead to long-term complications, making awareness extremely important.

Modern treatments, physiotherapy, and advanced medical care now allow patients to manage arthritis more effectively than ever before. Awareness, early care, and consistency remain the strongest tools in preventing disability and maintaining an active lifestyle.

**“Healthy joints build a healthier future.”**

**Call: 9677 222 333** | **47/3, New Avadi Road, Kilpauk.**

## Ramcharan's Peddi gears up for grand release



Ram Charan's rural sports epic Peddi is set for a grand worldwide release on June 4, creating massive anticipation across the country. Directed by Buchi Babu Sana, the film's music by A. R. Rahman and its powerful trailer have already struck a chord with audiences. Also starring Janhvi

Kapoor, Shiva Rajkumar, Divyenndu Sharma, Jagapathi Babu and Boman Irani, the film highlights hidden sporting talent from rural India. The team's nationwide promotions have further boosted excitement, with strong responses in major cities.

Calling it an inspiring and emotional entertainer, Ram Charan urged families to watch the film, describing Peddi as a celebration of true Indian spirit and grassroots talent.

## Kattalan – Review



Kattalan emerges as an ambitious action entertainer that successfully blends high-stakes drama with a socially relevant theme. Headlined by Antony Varghese, the film dives into the dark world of illegal ivory trade, placing the conflict between humans and wildlife at its core. Director Paul George crafts a gripping premise set in the forest village of Aanakolli, where power struggles, greed and survival

collide, giving the film a strong narrative backbone. One of the film's biggest strengths lies in its action sequences, which are mounted on a grand scale and executed with finesse. Antony Varghese delivers a committed performance as Antony, bringing intensity and rugged charm to the role. Suniel Shetty (Suneel) stands out as the menacing Maari, while Kabir Duhan Singh adds weight as the rival Eddie.

The film's technical brilliance further elevates the experience, with impressive cinematography and a powerful background score by Ravi Basur enhancing the impact of every major sequence. Despite its action-heavy narrative, Kattalan also attempts to explore deeper issues like environmental exploitation and systemic corruption. The film expands its scale in the second half, moving beyond borders and adding layers to the storyline. While primarily designed as a mass entertainer, it manages to keep viewers engaged with its visual appeal and strong performances. Overall, Kattalan stands out as a technically polished and engaging action drama that showcases both ambition and scale.

## Blast – Review



Director Subash K Raj and produced by AGS Entertainments, Blast delivers an engaging commercial entertainer, a film that blends action, emotion and family drama into a gripping cinematic ride. With a runtime of nearly two and a half hours, the film keeps audiences invested through its high-energy sequences and strong emotional core centered around a middle-class family determined to protect its peace. At the heart of the story is Nila, played impressively by Preity Mukundhan, who emerges as a compelling and inspiring

protagonist. Trained in karate by her father, portrayed by Arjun Sarja, Nila embodies courage and conviction, standing up for what is right regardless of consequences. Her character is both relatable and empowering, and her action sequences are executed with remarkable confidence, making her the standout performer of the film. The film also shines in its portrayal of family dynamics, with Abhirami delivering a layered performance as a mother balancing everyday responsibilities with hidden strength.

The emotional depth shared between the family members adds weight to the narrative, elevating it beyond a routine action thriller. While the story touches upon familiar themes of corporate greed and justice, Blast manages to keep the audience entertained with its energetic storytelling and well-choreographed action moments. Supporting performances by Vivek Prasanna add value, while the overall presentation ensures the film remains engaging throughout. Despite drawing inspiration from various genres, Blast succeeds in carving its own space with its strong performances and an empowering central character. With action, emotion, and a message about standing up against injustice, the film offers a satisfying theatrical experience for fans of commercial cinema.

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

## Donate Blood & Eyes

**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.

## 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

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.

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 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, வாய்ப்புணர், 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 உண்டி-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.

ஸபை - 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 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 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 பழத்தை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வர காலையில் ஒரு முழு பீர்கங்காய் தோலுடன் மற்றும் ஒரு முழு எலுமிச்சை பழம் தோலுடன் ஆகிய இரண்டையும் மிக்கியில்

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 மிக்கியில் நீர் விட்டு அரைத்து வடிக்காமல் சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து பொறுமையாக கொஞ்சம், கொஞ்சமாக குடிக்கவும்.

## Young Chess Talent Brings Laurels to Velammal Academy Nolambur



Master Siddharth Anuj of Class IV-A, from Velammal Academy Nolambur, has secured 5th Place in the Open FIDE Rated Chess Championships 2026 and was awarded a cash prize of Rs. 2500/- for his remarkable achievement.

## Dangerous level crossing in Purasaiwalkam



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

## 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.

## 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**

## Chennai Port-Maduravoyal double decker flyover nears completion



The long-pending Chennai Port-Maduravoyal Double Decker Flyover project is now progressing at a rapid pace, with authorities indicating that the key infrastructure corridor is likely to become operational soon. The ambitious project is designed to streamline connectivity between Chennai Port and Maduravoyal, addressing long-standing traffic bottlenecks in the city.

Once commissioned, the elevated corridor is expected to significantly decongest arterial roads by diverting heavy vehicles, particularly container trucks heading to and from the port. This will reduce pressure on city roads and improve overall traffic flow in several busy stretches of Chennai. Officials said the project will play a crucial role in enhancing logistics efficiency by cutting down travel time for port-bound cargo

vehicles. The dedicated corridor is expected to ensure smoother and faster movement of goods, thereby boosting trade operations linked to the port.

Apart from easing congestion, the flyover is also expected to improve road safety by segregating freight traffic from regular city commuters. The project is seen as a major step toward modernising urban transport infrastructure and supporting economic activity in and around Chennai.

With construction now in advanced stages, the completion of the double decker flyover is expected to mark a significant milestone in the city's infrastructure development, offering long-term benefits for both commuters and the logistics sector.

## For Advertisement Contact :

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

**www.purasaitimes.com**

## Chennai: Metro rides to be free for Ilayaraaja concert ticket holders



Concert goers attending the two day Ilayaraaja live concert at Nehru Outdoor Stadium on May 30 and 31 will be able to travel free on Chennai Metro using event-linked QR passes issued by the organisers. According to Chennai

Metro Rail Limited (CMRL), concert attendees will receive a unique QR-code pass through email and WhatsApp from the event organiser. The pass will double as a metro ticket. Passengers can travel from any

operational metro station in Chennai to Puratchi Thalaivar Dr. M.G. Ramachandran Central Metro station, located near the venue, and return using the same QR code. Separate passes will be issued for each day, and a pass issued for May 30 will not be valid on May 31 and vice versa.

To manage the post-concert crowd, CMRL has also extended train services from Central Metro station on both days. The last trains towards Wimco Nagar Depot, Airport and St. Thomas Mount will depart at midnight.

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

## Pavement blocked on kilpauk



An autorickshaw parked on the pavement to landons road kilpauk, Pedestrians are forced to walk on the road. Concerned official take necessary action to clear the vehicle.