

EASY TRAVELS



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

BEST RATE FOR TIRUPATHI

Mob: 98409 37727
98409 89959

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com

EASY TRAVELS



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

BEST RATE FOR TIRUPATHI

Mob: 98409 37727
98409 89959

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

VOL. XXXI NO. 09 2025 JUN 01 - JUN 07 **1526th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

Menacing stray dogs at Anna Nagar Railway Ticket Reservation Center

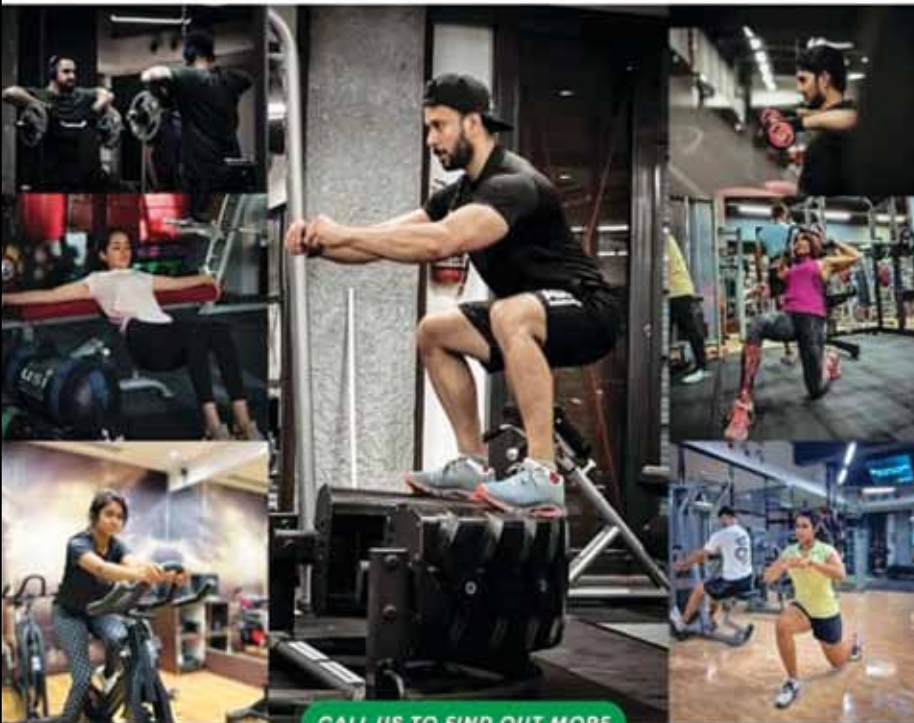


There is a railway ticket reservation center at Anna Nagar. It has total 8 counters but currently only two counters are in public use. Most of them old people and women are making ticket reservation. They are waiting for a long time and are struggling to get a reservation, not only that, chairs are placed inside the reservation center for the passengers to sit. Some menacing stray dogs also lie down in it. On behalf of all people, we request you to take responsibility and serve passengers with proper security.

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 & MINI BUS (21 Seater)

Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

21 seater A/c & Non A/c **Local Minimum 5 hours 50 Kms**
Outstation 250 Kms Coverage Per Day



Contact : 98409 37727

முதுமையைத் தடுக்கும் நெல்லிக்காய்

முதுமையை தடுக்கும் குணம் நெல்லிக்கனிக்கு உண்டு, நெல்லிக்கனி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்டது. முதுமையை விரட்டும் தன்மை கொண்டது. ஆண்டி ஆக்ஸிடேட் என்பது உடலில் உள்ள நச்சுப்பொருள்களை அகற்றி நோய் நொடிகளிலிருந்து உடலைக் காத்து முதுமையை தூரத்தி என்றும் இளமையுடன் இருக்கச் செய்யும் சக்தி இதற்குண்டு. பித்த அதிகரிப்பே முதுமைக்கும், உடல் சோர்வுக்கும் முக்கிய காரணமாகிறது. பித்தத்தைக் குறைத்து உடலிலும் இரத்தத்திலும் தேங்கியுள்ள கொழுப்புகளை உடைத்து கரைத்து வெளியேற்றும் தன்மை நெல்லிக்கனிக்கு உண்டு.

பல் நோய், அஜீரணம், மூட்டு வலி குறையும், அருமையான கண் பார்வை தரும். பசியின்மை விலகி உண்மை பசியை உணர வைக்கும். மாதவிடாய், மலச்சிக்கல், மூலம் சரியாகும். பெண்களின் கர்ப்பப்பை கோளாறு, நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி விலகுகிறது.

சித்த மருத்துவம்

உடல் வெப்பத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை தடுக்க. பருவ நிலை மாற்றத்தால் நம்மில் பலருக்கு உடலில் அதிக உஷ்ணம் (வெப்பம்) ஏற்படுகிறது. குழந்தை இல்லாதவர்கள், உஷ்ண உடம்பால் பாதிக்க பட்டவர்கள், முக்கியமாக அதிக நேரம் வெளியில் பயணங்கள் மேற்கொள்வொர்க்கும், அதிக நேரம் நாள்காலி, சோபா மீது உட்கார்ந்திருப்பதாலும் ஏற்படுகிறது. இதனால் நம் தலை முடி முதல் கால் வரை உள்ள அனைத்தும் ஆரோக்கியத்தை இழக்கிறது. இதனால் ஏற்படும் நோய்கள் முக்கியமாக முகப்பரு, தோல் வியாதிகள், தலை முடி உதிர்ந்தல், வயிற்று வலி, உடல் எடை குறைதல் போன்ற எரிச்சலூட்டும் நிகழ்வுகள் நிகழ்கிறது. இதனை சரி செய்ய பின்வரும் சித்த மருந்து பயன்படுத்தலாம். தேவையான பொருள்கள்:

உடலுக்கு நலம் பயக்கும் பழவகைகள்

கொய்யாப் பழம் நாச்சத்து அடங்கியது. இதை உண்பதால் மலச்சிக்கல் தீரும். தோல் சருக்கங்கள் மறையும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். உலர்ந்த திராட்சைப் பழம் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். சருமத்தைப் பொலிவடையச் செய்யும். அமிலத்தன்மையை அதாவது அசிடிட்டியை போக்கும். சீதாப்பழம் உண்பதால் சோர்வு நீங்கும், வலியைக் குறைக்கும். மூட்டுவலி நோயைப் போக்க உதவுகிறது. இது இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. சப்போட்டா பழத்தில் வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளது. இது கண்களுக்குச் சிறந்தது. உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது. எலுமிச்சம் பழம் வைட்டமின் 'சி' நிறைந்தது. சீரணத்தை அதிகரிக்கும்,

ஆப்பிளைவிட 3 மடங்கு புரதத் சத்து நெல்லியில் உள்ளது. அஸ்கார்பிக் அமிலம் என்னும் உயிர்ச்சத்து 160 மடங்கு நெல்லிக்கனியில் உள்ளது. நெல்லிக்கனியில் உள்ள வைட்டமின் சி சத்து உடலில் உள்ள இரும்புச் சத்து உட்கிரகிக்கப்படுவதை ஊ க் க ப் ப டு த் து கி ர து . இதய வால்வுகளில், இரத்தக்குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்புகளை நீக்கி சீராக செயல்பட வைக்கிறது. இருதய அடைப்பை தடுக்கிறது. மேலும் கார்போஹைட்ரேட், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கரோட்டின், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் நிறைந்துள்ளது. நெல்லி இலையை 25 கிராம் எடுத்து நீரில் இட்டு கொதிக்கவைத்து ஆறவைத்து வாங்க்கொப்பளித்து வந்தால் வாப்ப்புண் தீரும். 15 கிராம் நெல்லிக்காயை இடித்து 1/2 லிட்டர் நீர்விட்டு 100 மி.லி ஆக காய்ச்சி 20 மி.லி தேன் கலந்து 40 மி.லி. ஆக 3 வேளை என நான்கு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் தணியும்.

நல்லெண்ணெய், பூண்டு, மிளகு. செய்முறை: நல்லெண்ணெயை ஒரு குழி கரண்டியில் தேவையான அளவு எடுத்து கொண்டு அதனை மிதமான சூட்டில் குடு படுத்தவும். எண்ணெய் குடு படுத்தவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் அதில் மிளகு மற்றும் தோல் உரிக்காத பூண்டை போட்டு சில நிமிடத்தில் சூடானதும் குடுபிபில் இருந்து இறக்கி, குடு ஆறினதும் எண்ணெயை காலின் (இரு கால்) பெருவிரல் நகத்தில் மட்டும் பூசி விட வேண்டும். 2 நிமிடங்கள் கழித்து உடனே காலை கழுவி விட வேண்டும். இதனை செய்யும் போதே உங்கள் உடம்பு குளிர்ச்சி அடைவதை உணர முடியும், 2 நிமிடத்திற்கு மேல் இதனை விரலில் வைத்திருக்க கூடாது. சளி, ஜூரம் உள்ளவர்கள் இதனை முயற்சி செய்ய வேண்டாம்,

முகத்தில் சுருக்கம் மற்றும் பருங்களைப் போக்கும். பலாப்பழம் உண்பதால் கால்சியம் சத்து கிடைக்கும் எலுமிச்சுகளின் உறுதிக்கு இதை உண்பது நலம் பயக்கும். உடலின் சுருக்கத்தைப் போக்கி சருமத்தை பொலிவடையச் செய்யும். யேர்ச்சம் பழம் இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. உடலுக்கு; புத்துணர்ச்சியைத் தரும். வலுவான பற்களாக மாற்றும். எலுமிச்சுக்கும் வலு உண்டாகும். மூலம் பழம் அல்சரைப் போக்க உதவும் உடல் எடையைக் குறைக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். செவ்வாழை வைட்டமின் பி6 நிறைந்தது. இதை நாள்தோறும் உண்பதால் உடல் சுறுசுறுப்படையும். நெஞ்

உணவு பாதுகாப்புக்கான ஐந்து

தூண்கள்

உணவை கையாளும் போது தன் சுத்தத்தை பராமரிக்கவும் ஏன்? கிருமிகளால் உணவு நஞ் சாவதை தடுக்க தன் சுத்தம் மிகவும் முக்கியம்.கைகளை சுத்தமான நீர் மற்றும் சோப்பினால் கழுவுவும். சமைக்கும் போது முடிஉதிர்வதை தடுக்க இறுகக் கட்டவும். விரல் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக பராமரிக்கவும். ச ம ம ய ல றை ய யும் , சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும் - ஏன்? அசுத்தமான சமையலறை, பரிமாறும் இடம் மற்றும் தொடடிகளே கிருமிகள் வளர காரணமாகி உணவு நஞ்சாக, வாய்ப்பாய் அமைகிறது. முறையான கால இடைவெளியில் சமையலறை, பரிமாறும் இடம் மற்றும் சமையலறை தொடி/வடிகால் போன்றவற்றை சுத்தம் செய்யவும். குப்பைத் தொடடிகளை மூடி வைத்து, சுத்தமாக பராமரிக்கவும். சமையலறை தொடி/வடிகால்களில் உணவை கொட்ட வேண்டாம். பாதுகாப்பான உணவிற்கான அனைத்து வழிகளையும் பின்பற்றவும் ஏன்? சாப்பிடுவதற்கு முன் காய்கறி, பழங்களை கழுவுவது சமைத்த உணவை தனியாக வைப்பது, உரிய நேரத்தில் குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பது போன்ற செயல்கள் உணவை கிருமிகள் தாக்க வாய்ப்பில்லாமல் இருக்க உதவும். சுத்தமான நீரில் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் கழுவுவும். சமைத்த உணவையும்,

உணவே மருந்து

கறிவேப்பிலை அதிக கறிவேப்பிலையில் அதிக அளவில் கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. கறிவேப்பிலை உண்ணும்பொழுது உங்களின் எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் வலிமை பெரும். கறிவேப்பிலையில் அதிக அளவில் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது. நமது செரிமான ஆரோக்கியம் மற்றும் குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நார்ச்சத்து மிக மிக முக்கியம். தினமும் கறிவேப்பிலையை உணவில் சேர்த்து வந்தால் நரைமுடி, முடி கொட்டுதல், முடி உடைதல் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாது. மேலும் முடி வளர்ச்சி ஆரோக்கியமாக இருக்கும். நமது சமையலில் முக்கிய இடம்பிடிப்பது கருவேப்பிலை, ஆனால் நாம் அதன் அருமை தெரியாமல் கருவேப்பிலையை

அரைக்கீரை தைலம்

தலைமுடி கருமையாகவும் செழிப்பாகவும் வளர்வதற்கு, அரைக்கீரை விதையை நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி பதத்தில் எடுத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு தலைக்குத் தடவிவர வேண்டும். அரைக்கீரை விதையிலிருந்து

சமைக்காத உணவையும் பிரித்து வைக்கவும். சமைத்த இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் உணவினை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். உணவை உட்கொள்ளுமுன் அது கலப்பிடமில்லாமலும் கெட்டுபோகமலும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். ஏன்? கலப்பட, கெட்டுப்போன உணவு, உடல்நலனுக்கு கேடு விளைவிக்கும் காரணியாய் அமைகிறது. எனவே உட்கொள்ளுமுன் உறுதி செய்வது ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும். கெட்டுப்போன, சேதமடைந்த பொட்டல உணவுகள் வாங்குவதை தவிர்க்கவும். சாதாரண உணவு கலப்படத்தை அறிய எளிய ஆய்வு முறைகளை பின்பற்றவும் (DART - புத்தகம் பற்றி அறிய இணையதளம் www.fssai.govt.in). உணவு கலப்பட புகார் குறித்து தெரிவிக்க வாட்ஸ் அப் எண்.9444042322ஐ தொடர்பு கொள்ளவும். நீங்கள் உண்ணும் உணவைப்பற்றிய தகவல்களை விபரச் சீட்டியிலிருந்து அறிந்து கொள்ளவும். ஏன்? விபரச்சீட்டுத் தகவல்கள். உணவு உண்ண பாதுகாப்பாய் இருப்பதை கண்டறிய உதவுகிறது. ஒவ்வாமைப் பொருட்களை தவிர்த்தல், உடல் நலனை பாதுகாக்க உதவும். FSSAI - Logo கவனிக்கவும். உணவை உண்ணுமுன் “உண்ண ஏற்ற நான்”ஐ கவனிக்கவும் (Best Before). ஏதேனும் ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் உள்ளனவா என்பதனை உறுதி செய்யவும்.



பணிந்திருப்பதாக!



பாக்கியம் பொருந்திய ஸைத்தான் (ஒலிவ) மரத்திலிருந்து அது எரிக்கப்படுகிறது. அது கீழ்த்திசையைச் சேர்ந்துமன்று, மேல் திசையை சேர்ந்ததுமன்று. நெருப்பு படாவிட்டாலும் அதன் எண்ணெயும் ஒளி வீசுகிறது. (இப்படி) ஒளிக்கு மேல் ஒளியாக உள்ளது. தான் நாடியோருக்கு அல்லாஹ் தனது ஒளியை நோக்கி வழி காட்டுகிறான். மனிதர்களுக்காக உதாரணங்களை அல்லாஹ் கூறுகிறான். அல்லாஹ் ஒவ்வொரு பொருளையும் அறிந்தவன்.



ஓரே பாங்குடையவன், தனக்கெனத் தொழில் செய்யாதவன் யாரோ அவனே குணாதீதன் எனப்படுகிறான்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 14:24-25

நாவல் பழம் சிறுநீரகக் கற்களைக்

கரைக்கும்

சிறுநீரக கற்களால் அவதிப் படுபவர்கள் நாவல் பழத்தை சாப்பிடலாம். பழம் சாப்பிட்ட பின் உள்ள கொட்டையை தூர வீசாமல் அதை வெய்யிலில் காய வைத்து எடுத்து

வைத்துக் கொள்ளவும். உலர வைத்த நாவல் கொட்டை 5 எடுத்து பொடி செய்து தயிருடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் கரைத்து வெளிவரும்.

மூலிகை குடிநீர்

ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் அரை மூடி எலுமிச்சைப் பழம், தேன் சிறிது இந்துப்பு கலந்து குடித்து வந்தால் உடல் உற்சாகம் பெருகும். உடலில் உள்ள நாள்பட்ட சளியை கரைத்து வெளியேற்றும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் சிறிது புளி, கருப்பட்டி, இந்துப்பு போன்றவற்றை கலந்து வடிகட்டி அப்படியே குடித்துவந்தால், உடல் சோர்வு அதிக தாகம் அடங்கும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் 10 கிராம் பெருங்காயத்தை தட்டிப் போட்டு சூடாக்காமல் 2 மணி அப்படியே ஊறவைத்து பிறகு குடித்து வந்தால் வாய்வுப்பிடிப்பு ஏப்பம், மூட்டுவலி குணப்படும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் ஒரு கடுக்காயை தட்டிப்போட்டு சூடாக்கி குடித்து வந்தால் வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாகும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் ஒரு நாள்பழக் கொட்டைகளை தட்டிப்போட்டு சிறிது சூடாக்கி குடித்து வந்தால் அதிக

சர்க்கரை குறையும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் சிறிதளவு சுக்கு, மிளகு, கொத்தமல்லியை தட்டிப்போட்டு சிறிது சூடாக்கி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குடித்து வந்தால் அதிக சோர்வு சளித்தொல்லை, முகத்தில் ஏற்படும் கருவளையம் தெரண்டைக்கட்டு குணமாகும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் சீரகம் போட்டு சிறிதளவு சூடாக்கி குடித்து வந்தால் அஜீரணக்கோளாறு வயிற்று உப்புசம் உடல் சூடு தணியும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் அரை தேக்கரண்டி ஒமம் போட்டு சிறிது சூடாக்கி வடிகட்டி குடித்து வந்தால் குடலிறைச்சல், வயிற்றுப்பூச்சி அடிக்கடி வாய்வு பிரிதல், வயிற்றுவலி குணமாகும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கையளவு ஆவாரம் பூவை போட்டு சூடாக்கி வடிகட்டி குடித்து வந்தால் கை, கால் பாதங்களில் சேற்றுப்புண், நகச்சொத்தை உடல் அரிப்பு போன்றவை குணமாகும்.

Name board spoiled



The name board at 12th Street 'G' Block in Anna Nagar has been spoiled and the name of the street is invisible. It is therefore better to provide a new name board which could be easily visible for residents, visitors and riders.

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.

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.

History of Madras High Court



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

Health Benefits of Omum

For acidity, lightly roast 100g of dry ginger, and 25g of rock salt and store in a bottle. When needed take a teaspoon of the mixture with warm water. For colic or indigestion related pain, crush a teaspoon of carom seeds coarsely and have it with a pinch of rock salt. For indigestion with constipation, and stomach ache, dilute half cup of ripe pulp of fruit, with half cup of water. Add two ground black peppercorns, a pinch of asafetida, and half a teaspoon of pounded omum seeds. Stir well, add a teaspoon of cream, and drink this twice a day. It will clear an obstinate colon and relieve the discomfort of indigestion.

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

RASA INSTITUTE OF ANALYTICS (RIA)
School of Technology & AI
Learn Skills ★ Build Your Career ★ Get Placed
Professional Certification Program
Full Stack Data Science & Generative AI
Why Join? ♦ Real Projects & Hands-on Labs
200+ Hours of Expert Training ♦ Lifetime Mentorship
♦ Placement Support
City Center, No. F20, 1st Floor
186, Purasawalkam High Road, Chennai-10.
<https://rasainstituteofanalytics.org>
Ct : +91 98843 63100 | www.rasailabs.com
Course Starts: June 7, 2025
Duration: 5 Months

Menace striking transformer in Anna Nagar East



The transformer cover in 8th cross street of Anna

Nagar East is found broken and hanging. With incessant rain everyday, this damage looks more menacing as further damage could pose some serious threat to the pedestrians and the people in the vicinity. Necessary actions from electricity board and corporation is the need of the hour.

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

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

Refreshing Mint Tea



Step: 1 water to a boil.
Step: 2 Remove from the heat and add the fresh mint leaves. Steep for 3 to 5 minutes, depending on desired strength. Step:3 Add optional sweetener. Start with 1 teaspoon per cup and add more as desired. Step : 4 If serving iced, fill tall glasses with ice and pour the tea over. If serving hot, pour the tea into mugs. Garnish with optional lemon slices and/or lemon juice to taste

Dog's bite



A rich man was fond of keeping a dog, so he bought a dog from the market. He used to take him out of the house for a walk every morning. He had been doing this continuously for the last few months. In fact, he loved him very much. The people of his colony were also very happy seeing his affection for the dog. One day, when he came home from his office, the dog bit him while entering the

house. When the people of his colony came to know about the incident, they started criticizing the dog, but the man didn't react to it. When the man's wound was healed, he again went to the dog and hugged him lovingly. Similarly, the dog also licked his owner. Positive attitude – The man never brought any negative thoughts to the dog.

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

Could Vitamin D intake reduce Asthma

Vitamin "D" Intake could reduce Asthma by half, according to the study made. The nutrient from Vitamin 'D' – in foods such as oily fish viz., Solomon sardines, b\herring, mackerel, frees tune, red meat,

liver, egg yolks – can reduce the chance of life threatening Asthma attack by half. The nutrient in Vitamin 'D' boost the immune system's response to respiratory problems, Scientists said. The

Vitamin 'D' also reduced the number of arthomatics needing steroids after suffering breathing difficulties bt nearly third. Vitamin 'D' can be gained from sunlight also.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Idle public toilet booth



The public toilet booth in Vepery near iyyappa ground is not used three months. The condition of the booth is very poor with no maintainance. High instances of urinating around the zone in public makes the toilet booth a futile installation.

Corporation needs to allocate a dedicated maintainance personnel to ensure proper sanitation and good environment.

Wear Mask & Keep Maintain Distance

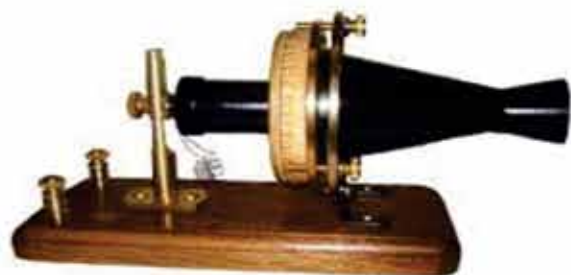
Massive playground @Shenoy Nagar



Usually around 35-40 teams will play every sunday

one of the biggest cricket ground in central chennai under the Maintenance of Greater Chennai Corporation. A Massive playground, it has light so you can run also at night. some might use it for cross fit training and other physical training like keeping a double bar,etc.,This is a good place to play sports situated in Anna Nagar.

KNOW ABOUT INVENTION?



Who invented the first telephone in India?

The telephone was first invented in 1876 by Alexander Graham Bell. Within seven years of its invention, the telephone exchanges were established in Bombay, Madras and Calcutta. By 1907, the central battery was introduced to replace the earlier cranking practice. Automatic telephone came to India in 1914 at Simla.

Who invented radio in India?

He was Jagadish Chandra Bose (1858-1937). In 1895, in the town hall of Calcutta (now Kolkata), India, Bose showed how electromagnetic waves can be sent wirelessly through not only air, but also walls and even people's bodies.



Who invented fan first in India?

1906: Crompton Greaves, a joint venture between Greaves Cotton of India and Crompton Parkinson of England, launched the first electric fan in India. 1930: The first indigenous Indian ceiling fan was introduced by Usha.



Who first invented computers in India?

The first computer in India was called the "Tata Institute of



Fundamental Research Automatic Calculator" (TIFRAC) and was made by a team led by Dr. Homi Bhabha at the Tata Institute of Fundamental Research in Mumbai in 1950.



Who invented fridge?

William Cullen, a Scottish professor, and physician made the earliest invention of artificial refrigeration in 1748. Although he didn't employ the technique in practice, he showed how quickly evaporating a liquid into gas has a cooling impact.



VELAMMAL NEXUS

CLASS X CBSE EXAMINATION 2024-25



SCHOOL 1st MARK
R BHAVINI

499
MARK

OUT OF
500

**CONGRATULATIONS TO THE FOLLOWING STUDENTS
FOR SECURING 490 AND ABOVE**

 R BHAVINI 499 500	 KAVIN L 497 500	 B HARSHITHA 496 500	 JAISANA D 495 500	 SANTHOSH KAVANURU 495 500	 LAKSHITHA R A 495 500	 MAHALAKSHMI M 495 500	 A DIYA VARSHINI 494 500	 R HARSHITHA 494 500	 SHASHANK GOPALAN D 494 500	 PRITHIKA V 494 500
 RUKSANA A 494 500	 VINOLIA A 494 500	 HAKESH K S 494 500	 J THOUFIQ RAHMAN 493 500	 PRAJITH RAJAN 493 500	 SALAJ AMUTHATHARAANA 493 500	 THASMIN S 493 500	 THANIKKA SRI K 493 500	 SULTHA SREE AS 493 500	 KISHORE T 493 500	 SANTHVIKA RADHA KRISHNAN 493 500
 SRINIDHI A 492 500	 ROHIT DANIEL 492 500	 SRIRAM 492 500	 AADHIRA 492 500	 TANISHA B 492 500	 S AKSHERA 492 500	 K J KARILESH 492 500	 SANDHEEP G S 492 500	 TARUN KANTHIK S 492 500	 THEJASRI R 492 500	 YASHWANTH S 492 500
 LAKSHANA S D 492 500	 HASHINI R 492 500	 THARUN PARAMESH K 491 500	 GEETIKA GUBFENDRAN 491 500	 PRITHIKA A 491 500	 SURYANSH DASH 491 500	 SUDHALEKSHMI D S 491 500	 AISWARYA S 491 500	 J GOPICHANDR 491 500	 NITHISHWARAN L 491 500	 RAKSHANA N 491 500
 J R ASHWIN SRIRAM 490 500	 M KAMALIKA 490 500	 SANCHANA 490 500	 JASWANTH 490 500	 NIRANJAN 490 500	 PAVAN KUMAR 490 500	 PERSHITHA A 490 500	 SHANMATHA 490 500	 KUNATHIKA 490 500	 JOSHICA R R 490 500	 KAVIYA E 490 500
 M DEEPTHI ANJANA 490 500	 SAFIR SHERIEF S 490 500	 JEFFRIN A 490 500	 HARSHITH SARAN S 490 500	 VAIDHAYACHARAN C 490 500	 SWEETY S 490 500	 SMRITHI M 490 500	 ASWIN PRABU S 490 500	100% RESULTS		

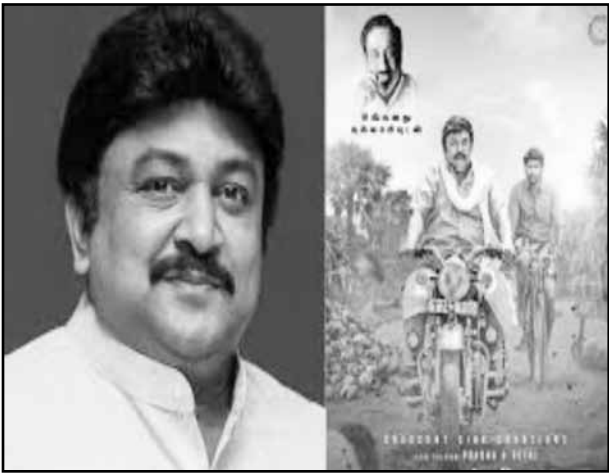
490 MARKS & ABOVE	63 STUDENTS	485 MARKS & ABOVE	118 STUDENTS	480 MARKS & ABOVE	206 STUDENTS	475 MARKS & ABOVE	291 STUDENTS	470 MARKS & ABOVE	373 STUDENTS
-----------------------------	-----------------------	-----------------------------	------------------------	-----------------------------	------------------------	-----------------------------	------------------------	-----------------------------	------------------------

ADMISSIONS OPEN 2025-26
FOR CLASS XI

+91 73583 90408

f @ x v VelammalNexus

Rajaputhiran – Review



Rajaputhiran shines as a heartfelt family entertainer, anchored by a strong emotional core and sincere performances. Veteran actor Prabhupada delivers a compelling portrayal of Chellaiya, a devoted father whose bond with his son forms the soul of the film. Vetri complements him well, showcasing versatility through lively dance numbers, action-packed

antagonist, Linga, played effectively by Komal Kumar, whose intense presence adds much-needed tension despite some overdone character traits. The film’s music elevates the mood, with melodious songs and captivating dance sequences, particularly those featuring Vetri. While the comedy track by Thangadurai offers nostalgic charm, some humor might not resonate with everyone. Nevertheless, the film maintains a steady pace without dragging, delivering an enjoyable experience that celebrates relationships, values, and emotions. Directed by Mahaa Kandan and produced by Crescent Cine Creations, Rajaputhiran is a wholesome cinematic journey that will leave viewers with a warm smile.

scenes, and tender romantic moments. Set against a vibrant rural backdrop, the story explores the deep connection between Chellaiya and his son Pattamuthu, along with a charming romance between Pattamuthu and Poochendu. The narrative gains momentum when Pattamuthu becomes entangled in the schemes of the local

Tourist Family to Stream on JioHotstar from June 2



The critically acclaimed Tamil film Tourist Family, starring M. Sasikumar and Simran, is all set to make its OTT debut on JioHotstar on June 2, 2025. Directed by debutant Abishan Jeevinth, the film was released theatrically on May 1 and has since won praise from audiences and critics

alike, collecting over ₹82 crore at the global box office. Tourist Family narrates the heartfelt journey of a Tamil family fleeing the post-COVID economic crisis in Sri Lanka and seeking refuge in Tamil Nadu. The story is a poignant reflection on resilience, belonging, and the power of family

and community in the face of hardship. With a strong emotional core and moments of humor and warmth, the film has resonated widely with viewers. The ensemble cast includes popular faces such as Yogi Babu, Mithun Jai Sankar, Kamalesh, MS Bhaskar, Ramesh Thilak, Bagavathi Perumal, Elango Kumaravel, and Sreeja Ravi. The film is produced by Million Dollar Studios and MRP Entertainment, with music by Sean Roldan, cinematography by Aravind Viswanathan, and editing by Barath Vikraman. With its compelling storytelling and powerful performances, Tourist Family is expected to reach an even wider audience through its digital release.

Jinn The Pet – Review



Jinn The Pet transports audiences to the exotic locales of Malaysia, delivering a unique blend of mystery, magic, and humor that offers a refreshing break from the usual. With its imaginative storyline and engaging visuals, the film keeps viewers entertained from start to finish. Mugen Rao marks

a dynamic return with a confident and charismatic performance, becoming the film’s standout. His energy adds depth to the fantasy world, while Bhavya shows promising potential as a budding talent. Balasaravanan’s comedic timing brings a nice balance to the thriller elements, and veteran actors like

Vinodhini Vaidyanathan and Vadivukkarasi add authenticity in their brief roles. Although Radharavi’s villain role is underwhelming, his presence adds weight to the ensemble. The story’s highlight is the intriguing twist involving a Jinn that transforms into a formidable, almost Terminator-like figure during the climax. The special effects create an eerie, mysterious vibe that complements the fantasy narrative, even if the CGI isn’t cutting-edge. Overall, Jinn The Pet charms with its adventurous spirit and imaginative storytelling, making it a delightful watch for those seeking a light-hearted yet thrilling escape this summer.

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

Donate Blood & Eyes

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

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

ADVERTISEMENT RATES

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

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

GST 5% Extra

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

OUR CONTACT ADDRESS

Purasai Times

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

Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

FOR COMPLAINT OR IRREGULAR SUPPLY OF PAPER

CALL : 97104 52204

PHOTO COMPLAINTS MAY BE SENT THROUGH

WHATSAPP : 97104 52204

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

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

WEAR MASK

STAY HOME STAY SAFE

Advertise on Business Offers, Rentals, Buying & Selling of Houses, Flats, Plots, by spending only Rs. 500/- through “CLASSIFIEDS”.
(Rs. 500/- for the first 20 words and Rs. 20/- for every additional word)
Cut-off time for Classifieds on Friday from 9.30 a.m. to 11.30 a.m.

Advertise in

PURASAI TIMES

CLASSIFIEDS

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

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

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

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

RENTAL

• **PURASAIWAKKAM,** Near Tana street, 200 sq.ft, shop in ground floor, available with all amenities. (Mediator Excuse) Ct: 89252 72902.

• **PURASAIWAKKAM,** 9, perumal 1st street, 1 BHK, rent rs.13,000, road facing, balcony portion, 2nd floor, direct EB card. ct : 99625 25259 / 88254 77720.

FLAT FOR SALE

• **PURASAIWAKKAM,** Opp upcoming metro station, Next to Purasaiwalkam vasanth & co . Baba Foundation Flats, 1st floor, 950sq. ft, 2Bhk, CCP with lift.Ct: 9962387371 / 9952967164.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

SALE

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

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

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

• **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.

• **ANNANAGAR,back to Chinmaya School, 1.5 ground, Rate 10.5 Crores (fixed), broker excuse, contact : 9 8 4 0 9 3 7 7 2 7 .**

C3 FITNESS

• Start your fitness today at vepery - 98840 97333 , 98843 96333/ kilpauk - 9 1 7 6 8 9 9 3 3 3 , 9 1 7 6 8 4 4 3 3 3 .

ADMISSION OPEN

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

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

• **DON BOSCO ARTS & SCIENCE COLLEGE** Admissions open for 2025-2026, No.45, Landons Road, Kilpauk, Chennai-10.. Ct: 86675 74848 / 93641 68834 / 98416 11451.

DR.VANCHILINGAM HOSPITAL

• Free health camp for brain and nerves, Date : 08-06-2025, Time : 10am to 1pm. Address: Chennai National Hospital, Poonamallee High Road, Opp. KMC, Kilpauk. Contact : 73584 13016.

NEW FLATS 1 & 2 BHK

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

CALL 98840 32003

NEW SHOP FOR RENT

390 sq.ft., 12.8 x 30ft
North facing on
New Ferrance Road,
"Opposite to
Shakthi Vinayakar Temple"
readily available.

98407 08510

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

LEVI STUDY CENTER

• +1,+2, MATHS, PHY, CHEM & C.SCIENCE. STD X: MATHS, SCIENCE FOR JUNIORS. (ALL SUBJECTS). CT: 34/41, ARUNACHALAM ST, PURASAIWALKAM, CH-7. CT: 9940236800.

TUITION

• +1, +2, Chemistry Home Tuitions any time Schedule offered by a teacher specialist in chemistry No fear on equation we are here. check us with demo class. Centum Guaranteed . Ct:9444912555.

THANKS GIVING

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

RENTAL

அயனாவரம், நூர் ஹோட்டல் அருகில், 2 bedroom, 1st floor, Corporation and well water, 3 phase, 2 wheeler parking only. Rs. 18000/- 10 months Advance No Brokers Excuse.

97909 19420 63855 19225

Job Alert!!

EDU RECEPTIONIST / ADMIN POST
@ EDU (Immediate Requirement)
Skills Required
+ Basic Computer Knowledge (MS Office & typing)
+ English Speaking Skills
Work days & timings
Mon - Sat, 3.30 pm to 8.30 pm
Interested Candidates Kindly Call
EDU COACHING CENTER - Millers Road
98845 88815

THIS BOX COST Rs.700/-

LEASE

Flat available at Vellala Street, Purasawalkam, II nd floor, 490 sq.ft. Brokers excuse.

86107 22490

SALE

எக்ஸ்டீமார், மாநில மாதிரி மகளிர் மேல்நிலைப்பள்ளி பிரசிடென்சி மாடல் கேரல்ஸ் ஹையர் செகண்டரி ஸ்கூல் Backside, 3 BHK, 2nd floor, Car Parking, 1100 sq.ft, Rs. 120 Cr, Nego.

97909 19420 91769 43148

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

SANRAC REAL-ESTATE

◆ CHOO LAI, Flat for sale 2BHK 50 lakhs
◆ PURASAIWALKAM, Flat for sale, 2 BHK, 50 lakhs
◆ 3 BHK flat for sale @ Lumbini square Per sq ft: 17,500
◆ Independence House for Sale in PERAMBUR, 1840 sq.ft., Rs.2.10 cr, Corner Plot

98840 44472

Praise the Lord

AKG REAL ESTATE
BUYING / SELLING & RENTALS



SALE

- PERIYAR NAGAR, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
- GKM COLONY, NEAR LOCO 1200 sq.ft. Ground 1st & 2nd floor, Rs.2.10 Cr.
- KOLATHUR, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs
- KILPAUK, Near Ormes Road, Duplex House, 1385 sq.ft. buildup area, UDS 765 sq.ft. and 1380 sq.ft. UDS 760 sq.ft. Rs. 2.10 Cr.

Cell : 98400 91981

A Velammalian Conquers the Roof of the World!



Velammal Nexus Mount Everest, the extends its warmest congratulations to the highest mountain in the world! Standing tall at an awe-inspiring 8848.48 meters, Mount Everest is a formidable challenge that pushes human endurance

to its limits. Master Ashish remarkable feat is a testament to his unwavering determination, unrelenting passion, and unshakeable resolve. This incredible achievement is not just a personal triumph but also a source of pride for the entire Velammal community. Master Ashish courage, perseverance, and spirit of adventure inspire us all to strive for excellence and push beyond our boundaries. We applaud Master Ashish remarkable accomplishment and wish him continued success in all his future endeavors!

Eat a brain-healthy diet to support strong mental health

Foods that may support your mood include beans, legumes (e.g., lentils), fatty fish rich in omega-3s, nuts (e.g., walnuts, almonds, cashews and peanuts), avocados, dark leafy greens (e.g., spinach, kale and Brussels sprouts), and fruit (e.g., blueberries). Dark chocolate has also been found to be potentially beneficial for mental health. For the best dietary and nutritional advice, talk to a registered dietician.

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



Don Bosco Arts & Science College

(Affiliated to University of Madras)
No: 45, Landons Road, Kilpauk, Chennai - 600010

ADMISSIONS OPEN FOR 2025-2026





About us

Don Bosco Arts and Science College was established in the year 2016. The college aims to foster intellectual, artistic and professional skills of students thereby leading to their holistic development as responsible and creative persons.

Courses Offered:

Undergraduate Programme

- B.Com. (General)
- B.Com. (Corporate Secretaryship)
- B.C.A. (Bachelor of Computer Applications)
- B.Sc. Visual Communication

Postgraduate Programme

- M.S.W. (Human Resources, Medical and Psychiatry)
- M.Sc. Visual Communication

Email : admissions@dbcc.edu.in
Website : www.dbcc.edu.in

<https://dbcas.higrade.live/admission/>

Enroll Now



CONTACT US FOR ADMISSION : +91 8667574848, +91 9364168834, +91 9841611451

FREE health camp for brain & nerves

Date : 08.06.2025
Time : 10 am to 1 pm
Chennai National Hospital
Poonamallee High Road, Opp. to KMC, Kilpauk

Do meet us at the camp if any of these conditions are affecting you or your loved ones.

- | | | | |
|-----------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Headache | Limb weakness | Nerve disorders (Neuropathy) | Movement disorders |
| Neck pain | Numbness & other Neurological issues | Parkinson's disorder | Memory disturbances (Dementia) |
| Back pain | Epilepsy & seizure disorders | Tremors | |
| Giddiness | | | |
| Stroke | | | |



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



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



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



Dr. Sindhuja L.
MD, DM
Neurophysician



Dr. M. Sathish Kumar
MD, DM
Neurophysician



FOR APPOINTMENTS
73584 13016

