PURASAI TIMES
The Neighbourhood Weekly
www.purasaitimes.com
Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXI NO. 05 2025 MAY 04 - MAY 10 **1522nd Issue Ph : 4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

சித்ரா பௌர்ணமி விழாவை சிறப்பிக்க திரு. பி.கே.சேகர்பாபு அவர்களுக்கு அழைப்பிதழ்

01-05-25 அன்று மாண்புமிகு இந்து சமயம் (ம) அறநிலையத்துறை மற்றும் சென்னை பெருநகர் வளர்ச்சி குழு அமைச்சர் ஆருயிர் அண்ணன் பி.கே.சேகர்பாபு அவர்களை அவரது இல்லத்தில் சந்தித்து வருகிற (12-05-25) அருள்மிகு ஸ்ரீ மருடி அம்மன் ஆலயத்தில் நடைபெறும் 22ம் ஆண்டு சித்ரா பௌர்ணமி விழாவில் கலந்து கொண்டு நிகழ்ச்சியினை சிறப்பித்து தருமாறு அழைப்பிதழ் வழங்கி மகிழ்ந்தனர் உடன் A.திலக், M.ஐயப்பா மற்றும் K.Avinash.

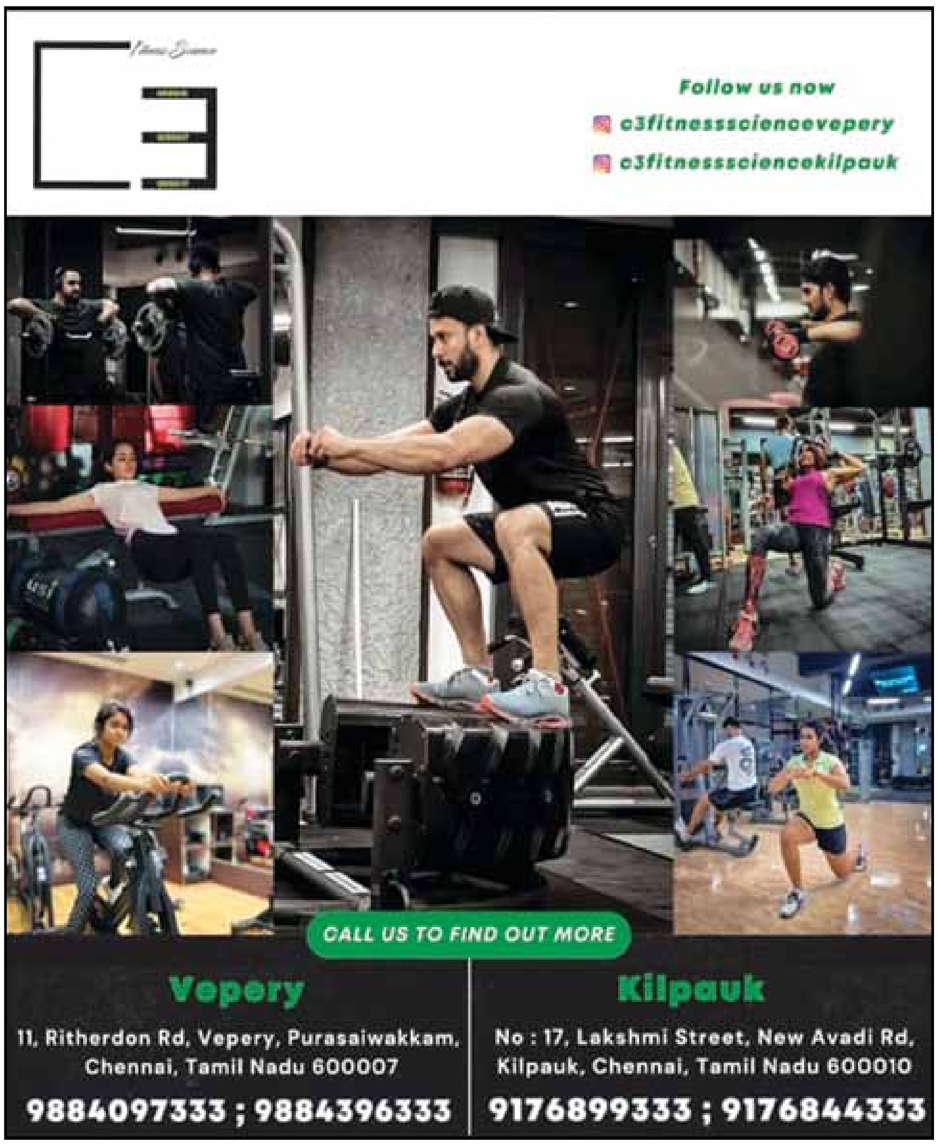
If any interesting News & Views in your area Please Contact : 98409 37719

Dog chasings in Ayanavaram

Incidents of dogs chasing the vehicles are increasing day by day in the vicinity of Ayanavarm. Frequent episodes of dogs chasing the vehicle commuters are found happening in the area. This could lead to accidents endangering both the dog and the people's life, putting at stake. The corporation should take necessary steps in this regard.

Surge in the sales of Nungu ahead of the summer

As the Nungu season has started, frequency of nungus being sold in kilpauk near CSI Bain School have humongously increased. The healthy eatable is sold across the nook and corner of the area. Pedestrians and commuters are finding it easier to make their purchases.



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

உணவே மருந்து

கறிவேப்பிலை

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 ஒதுக்குகின்றோம்.

இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளில் முக்கியமான ஒன்று இரத்த சோகை நோய் ஆகும். எனவே தினம் 10 கறிவேப்பிலையினை உண்டு வந்தால் இரத்த சோகை நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கம்.

கறிவேப்பிலையில் அதிக அளவில் ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்ஸ் நிறைந்துள்ளது. இதனை உண்டு வந்தால் நரை முடி, செல் அழிவு, விரைவில் வயதான தோற்றம் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாமல் தடுக்கும். தினமும் வெறும் வயிற்றில் 10 கறிவேப்பிலை இலையினை உண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். மேலும் இது இருதய ஆரோக்கியத்தினை பாதுகாக்கவும் உதவும்.

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 நாற்காலி, சோபா மீது உட்கார்ந்திருப்பதாலும் ஏற்படுகிறது. இதனால் நம் தலை முடி முதல் கால் வரை உள்ள அனைத்தும் ஆரோக்கியத்தை இழக்கிறது. இதனால் ஏற்படும் நோய்கள் முக்கியமாக முகப்பரு, தோல் வியாதிகள், தலை முடி உதிர்தல், வயிற்று வலி, உடல் எடை குறைதல் போன்ற எரிச்சலூட்டும் நிகழ்வுகள் நிகழ்கிறது.

இதனை சரி செய்ய பின்வரும் சித்த மருந்து பயன்படுத்தலாம்.

தேவையான பொருள்கள்: நல்லெண்ணெய், பூண்டு, மிளகு.

செய்முறை: நல்லெண்ணையை ஒரு குழி கரண்டியில் தேவையான அளவு எடுத்து கொண்டு அதனை மிதமான சூட்டில் சூடு படுத்தவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் அதில் மிளகு மற்றும் தோல் உரிக்காத பூண்டை போட்டு சில நிமிடத்தில் சூடானதும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி, சூடு ஆறினதும் எண்ணையை 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, ஜுரம் உள்ளவர்கள் இதனை முயற்சி செய்ய வேண்டாம்,

ஆண்டவரே கடவுள்! வேறு எவரும் இல்லை!

"ஆண்டவரே கடவுள்; வேறு எவரும் இல்லை', என்று உலகின் எல்லா மக்களும் அறிவார்களாக! நீங்களும் இன்றுபோல் அவருடைய நியமங்களின்படி நடக்கவும், விதிமுறைகளை கடைபிடிக்கவும், நம் கடவுளாகிய ஆண்டவருக்கு உங்கள் உள்ளம் முற்றிலும் பணிந்திருப்பதாக!

பைபிள் - 1 - அரசர்கள் - 8:60-61

அல்லாஹ், வானங்கள் மற்றும் பூமியின் ஒளியாவான்!

அல்லாஹ், வானங்கள் மற்றும் பூமியின் ஒளியாவான். அவனது ஒளிக்கு உவமை ஒரு மாடம். அதில் ஒரு விளக்கு உள்ளது. அவ்விளக்கு ஒரு கண்ணாடிக்குள் உள்ளது. அக்கண்ணாடி ஒளி வீசும் நட்சத்திரம் போன்றுள்ளது. பாக்கியம் பொருந்திய ஸைத்தூன் (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.

திருக்குர் ஆன் - அந்நூர் - 24:35

குணாதீதன்

துன்பத்தையும் இன்பத்தையும் சமமாகக் கொண்டவன், அத்மாவில் நிலைத்தவன், மண், கல், பொன்னை நிகராகக் காண்பவன், இனியதையும், இன்னாததையும் ஒன்றாக ஓர்பவன், பேறறிஞன், இகழ்ச்சி, புகழ்ச்சியை ஒரே பாங்குடன் பார்ப்பவன், மான அவமானத்தை நிகராக நினைப்பவன், நண்பனிடத்தும், பகைவனிடத்தும் ஒரே பாங்குடையவன், தனக்கெனத் தொழில் செய்யாதவன் யாரோ அவனே குணாதீதன் எனப்படுகிறான்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 14:24-25

மூலிகை மருந்து

கீழாநெல்லி:

கீழாநெல்லி மூலிகை நீர்க்கசிவுள்ள மணற்பாங்கான இடங்களில் பயிராகக் கூடியது. ஒரு கீழாநெல்லிச் செடியை தலைகீழாகத் தூக்கி பார்த்தால் இலையின் அடிப்பாகத்தில் நெல்லிக்காய் போன்ற வடிவத்தில் ஆரம் தொடுத்தாற் போல் மிகவும் அழகாகச் சிறு சிறு காய்கள் மறைந்திருப்பதைக் காணலாம். எனவேதான் இதற்கு "கீழ்க்காய் நெல்லி" என சிறப்புப்பெயரும் வழங்கப்பட்டள்ளது.

உணவு பாதுகாப்புக்கான ஐந்து தூண்கள்

உணவை கையாளும் போது தன் சுத்தத்தை பராமரிக்கவும் ஏன்?

கிருமிகளால் உணவு நஞ்சாவதை தடுக்க தன் சுத்தம் மிகவும் முக்கியம்.கைகளை சுத்தமான நீர் மற்றும் சோப்பினால் கழுவவும். சமைக்கும் போது முடிஉதிர்வதை தடுக்க இறுகக் கட்டவும். விரல் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக பராமரிக்கவும்.

சமையலறையையும், சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும் - ஏன்?

அசுத்தமான சமையலறை, பரிமாறும் இடம் மற்றும் தொட்டிகளே கிருமிகள் வளர காரணமாகி உணவு நஞ்சாக, வாய்ப்பாய் அமைகிறது. முறையான கால இடைவெளியில் சமையலறை, பரிமாறும் இடம் மற்றும் சமையலறை தொட்டி/வடிகால் போன்றவற்றை சுத்தம் செய்யவும். குப்பைத் தொட்டிகளை மூடி வைத்து, சுத்தமாக பராமரிக்கவும். சமையலறை தொட்டி/வடிகால்களில் உணவை கொட்ட வேண்டாம்.

பாதுகாப்பான உணவிற்கான அனைத்து வழிகளையும் பின்பற்றவும் ஏன்?

சாப்பிடுவதற்கு முன் காய்கறி, பழங்களை கழுவுவது சமைத்த உணவை தனியாக வைப்பது, உரிய நேரத்தில் குளிர்ச்சாதனப்பெட்டியில் வைப்பது போன்ற செயல்கள் உணவை கிருமிகள் தாக்க வாய்ப்பில்லாமல் இருக்க உதவும். சுத்தமான நீரில் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் கழுவவும். சமைத்த உணவையும், சமைக்காத உணவையும் பிரித்து வைக்கவும். சமைத்த இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் உணவினை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். உணவை உட்கொள்ளுமுன் அது கலப்பிடமில்லாமலும் கெட்டுபோகாமலும் 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 நாள்"ஐ கவனிக்கவும் (Best Before). ஏதேனும் ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் உள்ளனவா என்பதனை உறுதி செய்யவும்.

உடலுக்கு நலம் பயக்கும் பழவகைகள்

கொய்யாப் பழம் நாச்சத்து அடங்கியது. இதை உண்பதால் மலச்சிக்கல் தீரும். தோல் சுருக்கங்கள் 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, முகத்தில் சுருக்கம் மற்றும் பருக்களைப் போக்கும். பலாப்பழம் உண்பதால் கால்சியம் சத்து கிடைக்கும் எலும்புகளின் உறுதிக்கு இதை உண்பது நலம் பயக்கும். உடலின் சுருக்கத்தைப் போக்கி சருமத்தை பொலிவடையச் செய்யும். பேரீச்சம் பழம் இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. உடலுக்கு; புத்துணர்ச்சியைத் தரும். வலுவான பற்களாக மாற்றும். எலும்புகளுக்கும் வலு உண்டாக்கும். முலாம் பழம் அல்சரைப் போக்க உதவும் உடல் எடையைக் குறைக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். செவ்வாழை வைட்டமின் பி6 நிறைந்தது. இதை நாள்தோறும் உண்பதால் உடல் சுறுசுறுப்படையும். நெஞ் செரிச்சலைப் போக்கும்.

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 துரத்தி 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. ஆப்பிளைவிட 3 மடங்கு புரதச் சத்து நெல்லியில் உள்ளது. அஸ்கார்பிக் அமிலம் என்னும் உயிர்ச்சத்து 160 மடங்கு நெல்லிக்கனியில் உள்ளது. நெல்லிக்கனியில் உள்ள வைட்டமின் சி சத்து உடலில் உள்ள இரும்புச் சத்து உட்கிரகிக்கப்படுவதை ஊக்கப்படுத்துகிறது. 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 வாய்க்கொப்பளித்து வந்தால் வாய்ப்புண் 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.

நாவல் பழம் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைக்கும்

சிறுநீரக கற்களால் அவதிப் படுவபர்கள் 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.

மருத்துவ குறிப்பு

நார்ச்சத்து மிகுந்த கொய்யாபழம் நாள்தோறும் உண்ணுங்கள் அது மலச்சிக்கலைச் சீர்படுத்தும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும், தோல் சுருக்கங்களைப் போக்கும்.

பத்து உலர்ந்த திராட்சையை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். உலர்ந்த திராட்சையை முதல் நாள் இரவு நீரில் ஊறப் போடவும். மறுநாள் காலை எழுந்ததும் அந்த திராட்சையை மென்று தின்று அந்த நீரை அருந்தவும். இது சீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். சருமத்தை பொலிவடைய வைக்கும்.

இஞ்சியை நாள்தோறும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தேனீர் கொதிக்க வைக்கும்போது தோல் நீக்கிய இஞ்சித் துண்டை நசுக்கி தேனிரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அருந்தவும். இது குமட்டலைப் போக்கும். இறால் வறுக்கும் போது இஞ்சி பூண்டு நசுக்கி உடன் தக்காளி சேர்த்து வறுத்து உண்டால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். வாயுவையும் போக்கும் இஞ்சி இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும். இருதய நோய்களையும் போக்கும். சிறு வெங்காயத்தை உணவில் நாள் தோறும் சேர்த்து உண்டு வந்தால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்புச் சக்தியைக் குறைக்கும் சிறு வெங்காயத்தை நறுக்கி சட்னி செய்து சாப்பிடலாம். சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி தோசையின் மேல் இட்டு உண்ணலாம். சிறு வெங்காயம் சேர்த்து சாம்பார் வைத்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஏலக்காய் சுவையும் மணமும் மிக்கது. உணவு உண்டபின் ஒரு ஏலக்காயை மென்று உண்டால் வாயில் உள்ள மற்ற துர்நாற்றத்தைப் போக்கி மணக்க வைக்கும். தேனீர் கொதிக்கும்போது ஏலக்காயை இடித்து கொதிக்க வைத்து தேனீர் அருந்தினால் மனமாகவும் இருக்கும். வாய்ப்புண்ணைச் சரி செய்யும், தொண்டை வலியையும் போக்கும்.

Dance: The Universal Language

Dancing: An energizing, captivating experience. We live it! We feel it! We breathe it! We love it! But why? Reasons to Dance -

Dancing allows one to express oneself.

A sense of community is found within the dance. Dancing provides physical/ mental refreshment and relaxation.

Laughter and fun—dancing can provide a lot of entertainment.

Dancing is a form of exercise.

Dancers find inspiration and motivation as they become lost in the dance. Dancing allows professional dancers to form affiliations.

The Universal Language Dance compliments people with different tastes, emotions, needs, and backgrounds because there is so much variety. As a result, dancing has not only become a universal art form, but a universal language.

Chennai Organic Market changes venue

The Organic Market will be held on May 4, Sunday, from 10 AM to 5 PM at Shri M. Ct. Muthiah Memorial Matriculation Higher Secondary School, New, 6, Ormes Rd, Kilpauk, (adjacent to Mantras Restaurant).

The market will continue to function on the first Sunday of every month in the same venue.

The market will be a zero-one-time-use plastic, low-waste event with customer bringing bags and own containers for cold pressed oil and other products and stall holders packing their products in paper covers/ cloth bags. Stalls have reusable stainless-steel tumblers to enjoy beverages, customers looking for personalised tumblers are encouraged to bring their own tumblers.

Key Features

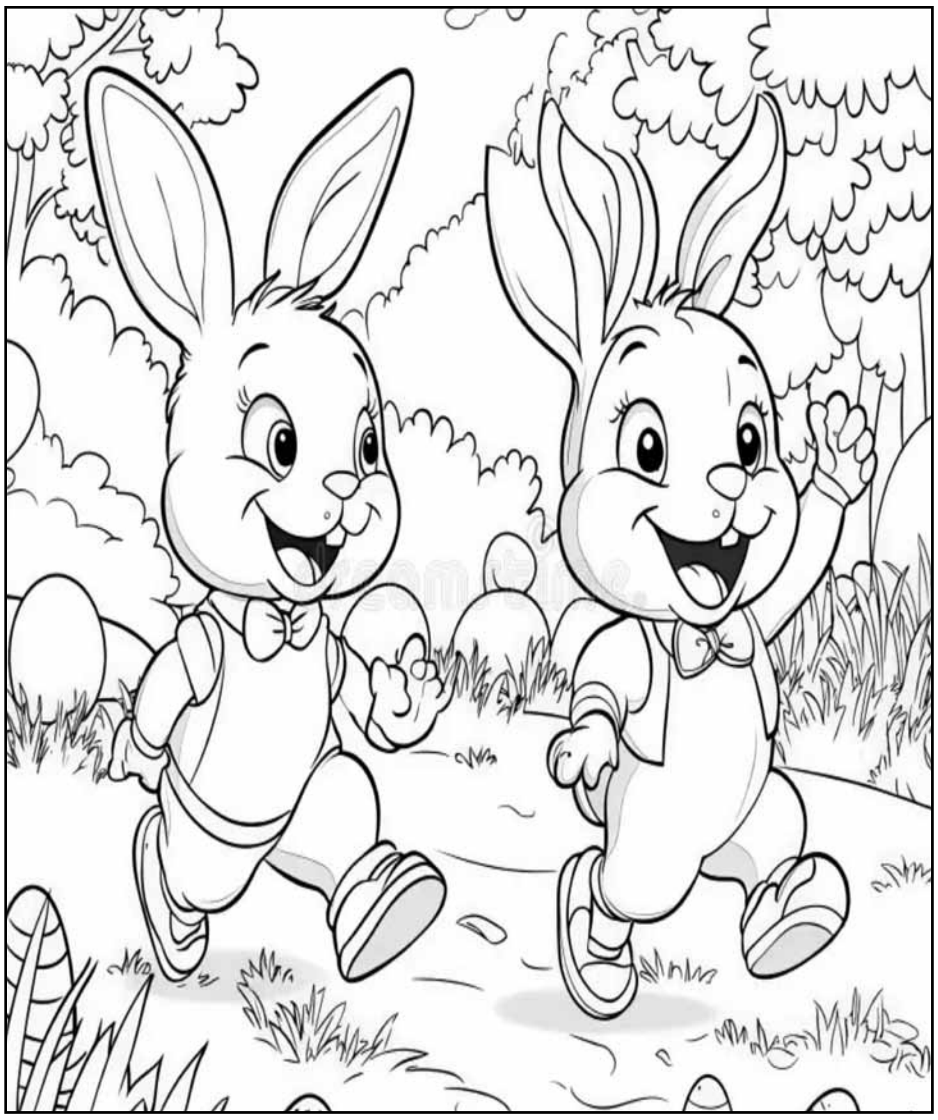
1. Authentic organic vegetables and other products: traditional rice, millets, cold pressed oils, pulses, spices and sweeteners, value added products, organic and hand-made clothing, eco-friendly home utility products, breakfast, lunch, and beverages. Moreover, we have a process to ensure that all food products sold in the santhai are 100% organic.

2. Fair price to all: We ensure fair price to both farmers and consumers.

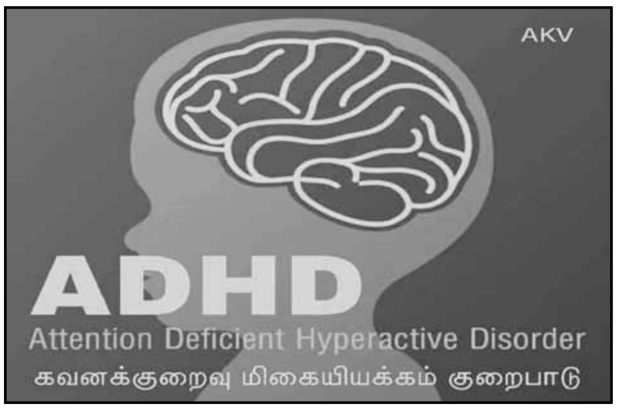
3. Relationship building between farmers and consumers: Consumers get the opportunity to directly talk to the farmers and understand how their food is produced. Knowing where and how their food is produced, would give consumers greater awareness, choice, and control over what they consume.

4. Building a community: We organize talks, traditional games, competitions, and other interactions that will foster a healthy relationship among the Chennai residents.

Contact: 99620 43710 / 89391 38207.



டிஸ்லெக்சியா கற்றல் குறைபாடு களைய !



இக்குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் தாங்களே புத்தகத்தை எடுத்து படிக்க விரும்புவதில்லை. பிறரை படிக்கச் சொல்லி அதைக் கேட்டு கற்பார்கள். இக்குழந்தைகள் பிறர் கதை சொல்வதை மிகவும் ரசிப்பார்கள். இவர்களிடம் கேள்வி ஞானமும் கற்பனை ஆற்றலும் அதிக அளவில் இருக்கும். ஆனால், படிப்பறிவு மிகவும் குறைந்தே காணப்படும். இக்குழந்தைகள் பிற குழந்தைகளை விட புத்திசாலியாக திறமை மிக்கவர்களாக விளங்கினாலும் படிப்பு விஷயத்தில் குறைபாடு இருக்கவே செய்யும். இவர்களுக்கு மொழி, கணிதம், புதிர்கள், இலக்கணம் சூத்திரம் நூற்பா போன்ற விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்வதில் சிரமம் இருக்கும். ஆனால், வரலாறு கலை இலக்கியம் கவிதை ஓவியம் இசை விளையாட்டு போன்றவற்றில் மிகவும் திறமையானவர்களாக விளங்குவார்கள். இப்பிள்ளைகளுக்கு பிற பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுவது பிடிக்கும். ஆசிரியர்கள் வகுப்பறையில் பாடத்தை விவரித்து விளக்குவது பிடிக்கும். ஆனால், ஆசிரியர்கள் புத்தகத்தைப் பார்த்துப் படிக்கச் சொன்னால் பிடிக்காது. ஆனாலும் இவர்கள் மிகவும் புத்திசாலிகள், இதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உலகப் புகழ்பெற்ற அறிவியல் அறிஞரான தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் டிஸ்லெக்சியா குறைபாடு உள்ளவர்தான். ஆனால் இக்குறைபாடு நீங்க எடிசனின் தாயார் அவரை எவ்வாறு வளர்த்து உருவாக்கினார் என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்த ஒன்றே, இதே போல் நாமும் இக்குறைபாடு உள்ள நம் குழந்தைகளையும் சிறந்தவர்களாக வளர்த்து உருவாக்க இயலும். இக்குழந்தைகளின் கேள்விஞானம் இவர்களுக்கு படிப்பதில் உள்ள ஈடுபாட்டைக் காட்டிலும் மிக அதிகமாக இருப்பதால், இவர்களின் கேள்வி ஞானத்தை உயர்த்த ஒவ்வொரு பெற்றோரும் பாடுபட வேண்டும். இதை விட்டுவிட்டு இக்குறைபாட்டைப் பற்றி மட்டுமே பெரிதாக பேசி குறைபட்டு கவலையால் மனம் உடைந்து போய்விடக்கூடாது. மாறாக ஆக்கப்பூர்வமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும். குழந்தைகளின் கற்பனைத் திறனை வளர்க்கும் கதைகளையும் வரலாறுகளையும் சொல்லித் தர வேண்டும். இவர்களுக்கு வாத்து பொம்மையைக் காட்டி வாத்து என்ற சொல்லையும், விசிறியால் காற்றை வீசிக்காட்டி காற்று என்ற சொல்லையும் புரியவைத்து, இந்த இரண்டு சொற்களுக்கும் இடையே உள்ள முதல் எழுந்து வேறுபாட்டை எளிமையாக அறிவுறுத்த வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் அவர்களுக்கு இவை இரண்டுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு புரிந்துவிடும். இவ்வாறே இவர்களிடம் படிக்கும் ஆர்வத்தையும் மற்றும் எழுதும் ஆர்வத்தையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். ஹோமியோ மருத்துவர் - உளவியல் ஆலோசகர் உ.அறவாழி

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

impressive health benefits of cherries

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

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

'Chilli city'

Guntur is called as the 'Chilli city' of India. Guntur is a famous city in Andhra Pradesh which is globally renowned for its chilli cultivators. They are the main producers of varieties of chillies in India which are exported all over the world. In India, Andhra Pradesh is the largest producer of Chilli with a 57% share in total production. It contributes about 26% of the total area under Chilli.

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.

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.

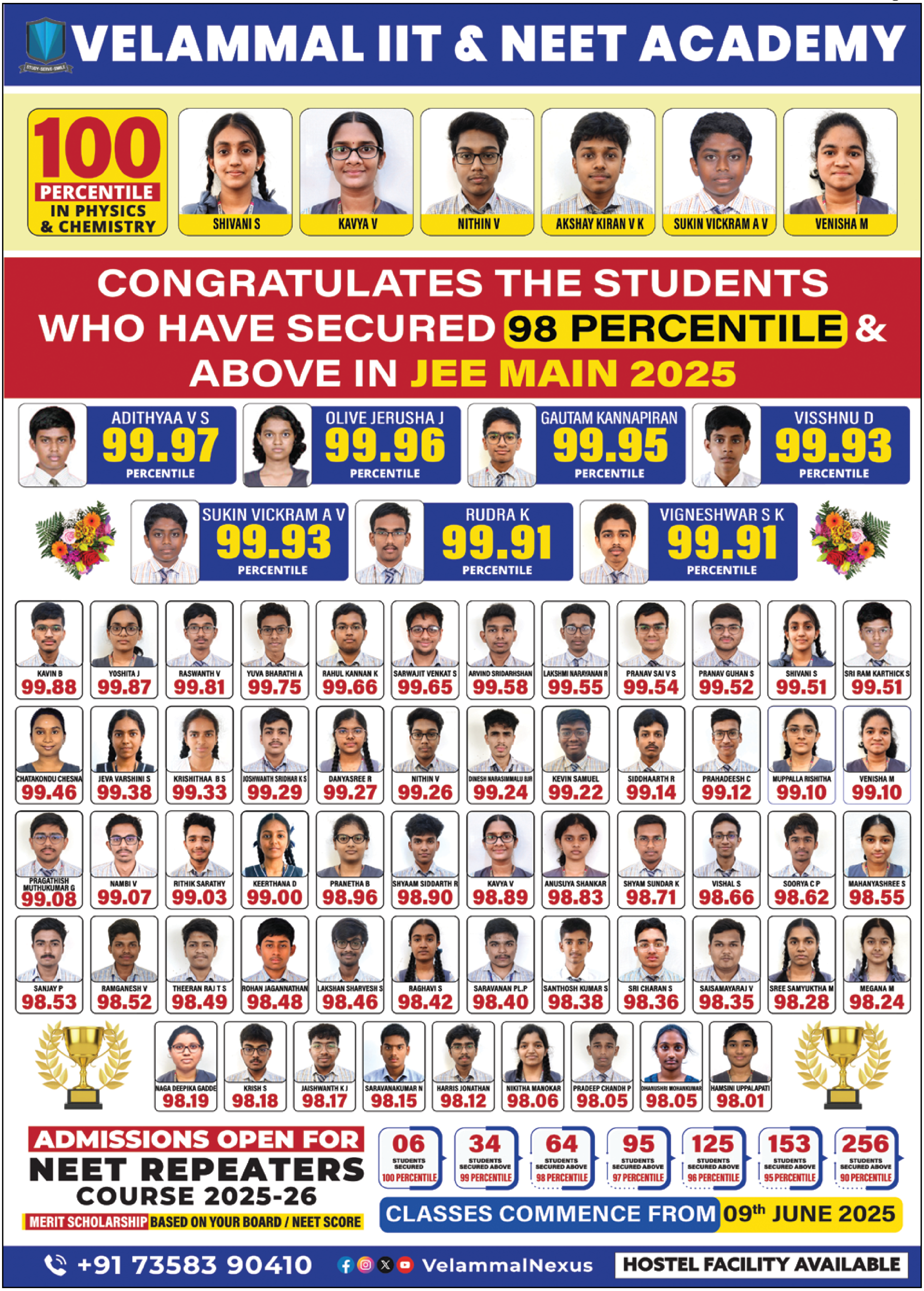
Wear Mask & Keep Maintain Distance

Thiru.vi.ka.HSS

One of our School Alumni. Mr.T.Sivagnana Murugan. Studied 1971 batch. (Rtd. Senior Accountant, AGS-office) has donated rupees one Lakh & one (1,00,001) for the Renovation Work of our School Building. On behalf of the Management, Staffs and Alumni we convey our sincere thanks and regards to him and his family. Hm. Thiru.vi.ka.Hss

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

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



VELAMMAL IIT & NEET ACADEMY
100 PERCENTILE IN PHYSICS & CHEMISTRY
SHIVANI S
KAVYA V
NITHIN V
AKSHAY KIRAN V K
SUKIN VICKRAM A V
VENISHA M
CONGRATULATES THE STUDENTS WHO HAVE SECURED 98 PERCENTILE & ABOVE IN JEE MAIN 2025
ADITHYAA V S 99.97 PERCENTILE
OLIVE JERUSHA J 99.96 PERCENTILE
GAUTAM KANNAPIRAN 99.95 PERCENTILE
VISSHNU D 99.93 PERCENTILE
SUKIN VICKRAM A V 99.93 PERCENTILE
RUDRA K 99.91 PERCENTILE
VIGNESHWAR S K 99.91 PERCENTILE
KAVIN B 99.88
YOSHITA J 99.87
RASWANTH V 99.81
YUVA BHARATHI A 99.75
RAHUL KANNAN K 99.66
SARWAJIT VENKAT S 99.65
ARVIND SRIDARHSHAN 99.58
LAKSHMI NARAYANAN R 99.55
PRANAV SAI V S 99.54
PRANAV GUHAN S 99.52
SHIVANI S 99.51
SRI RAM KARTHICK S 99.51
CHATAKONDU CHESNA 99.46
JEVA VARSHINI S 99.38
KRISHITHAA B S 99.33
JOSHWANTH SRIDHAR K S 99.29
DANYASREE R 99.27
NITHIN V 99.26
DINESH NARASIMMALU BJR 99.24
KEVIN SAMUEL 99.22
SIDDHAARTH R 99.14
PRAHADEESH C 99.12
MUPPALLA RISHITHA 99.10
VENISHA M 99.10
PRAGATHISH MUTHUKUMAR G 99.08
NAMBI V 99.07
RITHIK SARATHY 99.03
KEERTHANA D 99.00
PRANETHA B 98.96
SHYAAM SIDDARTH R 98.90
KAVYA V 98.89
ANUSUYA SHANKAR 98.83
SHYAM SUNDAR K 98.71
VISHAL S 98.66
SOORYA C P 98.62
MAHANYASHREE S 98.55
SANJAY P 98.53
RAMGANESH V 98.52
THEERAN RAJ T S 98.49
ROHAN JAGANNATHAN 98.48
LAKSHAN SHARVESH S 98.46
RAGHAVI S 98.42
SARAVANAN PL.P 98.40
SANTHOSH KUMAR S 98.38
SRI CHARAN S 98.36
SAISAMAYARAJ V 98.35
SREE SAMYUKTHA M 98.28
MEGANA M 98.24
NAGA DEEPIKA GADDE 98.19
KRISH S 98.18
JAISHWANTH K J 98.17
SARAVANAKUMAR N 98.15
HARRIS JONATHAN 98.12
NIKITHA MANOKAR 98.06
PRADEEP CHANDH P 98.05
DHANUSHRI MOHANKUMAR 98.05
HAMSINI UPPALAPATI 98.01
ADMISSIONS OPEN FOR NEET REPEATERS COURSE 2025-26
MERIT SCHOLARSHIP BASED ON YOUR BOARD / NEET SCORE
06 STUDENTS SECURED 100 PERCENTILE
34 STUDENTS SECURED ABOVE 99 PERCENTILE
64 STUDENTS SECURED ABOVE 98 PERCENTILE
95 STUDENTS SECURED ABOVE 97 PERCENTILE
125 STUDENTS SECURED ABOVE 96 PERCENTILE
153 STUDENTS SECURED ABOVE 95 PERCENTILE
256 STUDENTS SECURED ABOVE 90 PERCENTILE
CLASSES COMMENCE FROM 09th JUNE 2025
+91 73583 90410
VelammalNexus
HOSTEL FACILITY AVAILABLE

Retro – Review

Retro, directed by Karthik Subbaraj, is a powerful story about how a violent man changes into someone peaceful and loving. The film starts as a gangster drama but slowly turns into a political story where the people rise up against a cruel system. In the end, Suriya's character becomes like Lord Krishna leading people with love and smile.

The film shows four sides of Suriya love, laughter, war and The One. And he performs each one with depth and intensity.

Suriya plays a gangster who has never smiled since birth his life filled with pain, rage, and loneliness. But everything begins to change when he meets Pooja Hegde's character. Her love, patience, and warmth break through his hard shell. And at the end of the first half, when he finally smiles at her for the first time, it becomes the most emotional moment in the film a turning point for both the character and the story.

Pooja Hegde plays a strong and beautiful character who brings this change in him. It's one of her best roles real, bold, and emotional. Her silent moments speak louder than words.

Joju George plays Suriya's enemy, a father who becomes a villain. He is calm but dangerous, and his performance is very strong, especially in the second half when the story shifts to war and politics.

Karthik Subbaraj adds his usual visual style creative shots, deep meanings, and bold storytelling. But the second half feels a bit slow in some places. Some action scenes feel too long or predictable. Still, the final 20 minutes are excellent and bring everything together beautifully. In the end, Suriya not only finds peace for himself, but also brings hope and joy to the people just like Krishna.

The cinematography by Shreyaas Krishna is outstanding. The way he uses light and colors to show emotions love, laughter, and war is amazing. The 15-minute "Kanima" song and montage are a visual treat.

At 50, Suriya gives one of his best performances. Retro is not just a mass film it's a journey of the heart, full of art, emotion, and transformation.

Suriya smiles and the people smile with him. Retro is a unique mix of action, art, and soul.

Arjun Das wins best actor at Dada Saheb Phalke Film Festival

Arjun Das has won the Best Actor award at the 15th edition of the Dada Saheb Phalke Film Festival for his powerful performance in Rasavathi, directed by Santhakumar. The director announced the news on social media, highlighting that Arjun's portrayal stood out among over 700 entries. This marks the second major recognition for Arjun's role as Siddha doctor Sadhasiva Pandian, following his Best Actor win at the New Jersey Indian and International Film Festival. An excerpt from a review of Rasavathi reads, "Arjun's portrayal of Sadhasiva Pandian is characterised by sincerity and authenticity... his performance serves as the film's cornerstone."

The film also earned acclaim internationally, with Tapas Nayak winning Best Sound Design at the London International Film Festival.

Released in May 2024, Rasavathi tells the story of a reclusive Siddha doctor caught in a deadly ego clash with a psychopathic cop, played by Sujith Shanker.

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

Donate Blood & Eyes

Kohli grooves to Silambarasan's 'Nee Singam Dhaan'; STR responds

As the Indian Premier League 2025 hits its halfway mark, Royal Challengers Bangalore's star batsman Virat Kohli has revealed his current favourite song — Nee Singam Dhaan from Silambarasan TR's Pathu Thala. In a candid chat, the cricketer shared that he's been listening to the song on a loop.

The powerful track, known for its uplifting lyrics and electrifying energy, has become a favourite among fans and sports enthusiasts alike. It has been widely used in social media reels and tribute videos highlighting achievements of top athletes — making it a natural pick for Kohli.

Spotting the video on RCB's official page, actor Silambarasan responded with a heartfelt message. Tagging Kohli, he wrote "Nee Singam Dhaan," meaning "You are indeed a lion" — a fitting tribute to the batting icon.

On the film front, Silambarasan is set to appear in a key role in Thug Life, directed by Mani Ratnam and starring Kamal Haasan. The film is slated for release on June 5. STR also has a busy lineup ahead with his 49th film directed by Parking fame Ramkumar Balakrishnan, his 50th by Desingh Periyasamy, and the 51st with Oh My Kadavule director Ashwath Marimuthu.

WEAR MASK
STAY HOME
STAY SAFE

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 Bazzar.

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

Advertise in
PURASAI TIMES CLASSIFIEDS

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

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

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

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

PEST CONTROL

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

RENTAL

• **PURASAIWALKAM, 950 sq.ft, 2bhk, DR Room, 1 attached western type toilet, 1 common western type toilet G.floor, Near tana street, 24hrs water, 3 phase TNEB Meter, 2 wheeler parking, Hindus and working people preferred, No brokers Ct: 98401 80983.**

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAIWAKKAM,** First floor (1200+1100 sq.ft) Tana street, Purasaiwakkam, 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.

REAL ESTATE - SALE

• **AYANAVARAM,** Individual house, Land 2200 sq.ft, Building, 1000 sq.ft near Ayanavaram Bus depot, price : 3cr. A.Vaidhyanathan, Sri Sastha Reality. Ct:90432 88234, 7 3 0 5 8 8 2 1 5 8 .

C3 FITNESS

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

SUMMER CAMP

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

SKIN HAIR & NAIL CLINIC

• **SUMMER OFFER** FGFC - 50% OFFER PRP - 30% OFFER YELLOW PEEL / GCA PEEL - 30% OFFER PRADHAN MANTRI MEDICAL SHOP All the Medicines 20% to 70% DISCOUNT. Phone No. 98414 54741 / 79048 15607.

ADMISSION OPEN

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

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

NEW FLATS 1 & 2 BHK
CHINDADRIPET
(Swaminaickan Street)
1080 sq.ft.
(1st & 3rd floor)
1097 sq.ft. (3rd floor)
No brokers please
CALL 98840 32003

HOUSE FOR SALE
AYANAVARAM
NEAR JOINT OFFICE MARKET
1155 Sqft LAND
2000 sq.ft BUILDING
BROKER'S EXCUSE.
91767 12666

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

DR.VANCHILINGAM HOSPITAL

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

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

ஆட்கள் தேவை
கீழ்ப்பாக்கம்,
மில்லர்ஸ் ரோடு அருகில்
உள்ள குடும்பத்திற்கு
சைவ உணவு சமைக்க
பகுதி நேர வேலைக்கு
அனுபவமுள்ள
பெண் தேவை.
நேரம் : காலை
94444 55188

TOLET
SINGLE BHK FLAT,
1st FLOOR, KILPAUK GARDEN,
NEAR MURUGAN HOSPITAL,
NO CAR PARK,
AVAILABLE FROM JUNE.
SMALL CHRISTIAN FAMILY PREFERRED.
BROKERS EXCUSE.
94454 26788

SALE
Kilpauk, Opp. Mummy Daddy Bhavans School backside,
Ground floor, 1250 sq.ft,
2 bedroom, car parking,
corporation and well water Rs.90 lakhs.
(Nego) Broker's Excuse
63855 19225
97909 19420

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

RENTAL
Ayanavaram, Near Noor Hotel, 2 bedroom, 1st floor, Corporation and well water, 3 phase, 2 wheeler parking only.
Rs. 18000/-
10 months Advance
No Brokers Excuse.
63855 19225
97909 19420

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

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/-

Praise the Lord
AKG
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

Reg.No.TN/PMG(CCR) / 881/03-05 R.N.I. No.TNENG/2002/9551
Registered Newspaper Posted at Egmore RMS / 1 (Patrika Chennai) Posted on : 07.05.2025
License No : WPP.No. 06/03-05 "Licensed to Post without prepayment"

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.30/- which is healthy for the consumers. A vendor is selling it in 1st Main road at Shenoy Nagar near Saibaba Temple.

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

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

Tender Coconut to quench your thirst

During the summer season it is better to drink Tender Coconut which would give coolness and clear the thirst. Instead of drinking carbonated bottle drinks it is better for the health to drink tender coconut. Tender coconut is sold between Rs.40 and Rs.50, according to the size and the sweet water availability in the Tender Coconut. In many places of the city tender coconut is sold by cart vendors at street platforms. Drink Tender coconut and be healthy.

Uprooted signboard in Shenoy Nagar

A signboard in the Cresent road in Shenoy Nagar is uprooted and is found lying in the support of an park wall next to it. The content in the name board is found debilitated. Commuters, especially delivery wallets might find it difficult to navigate without a guiding banner like a name board. The corporation must take necessary steps in reinstating the signboard in its original form.