

**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](http://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. 12 2025 JUN 22 - JUN 28 **1529th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

## FLAT FOR SALE

2 BHK 925 sq.ft. (1st Floor)

**Rs. 49 Lakhs**

2 BHK 878 sq.ft. (1st Floor)

**Rs. 48 Lakhs**

3 Balconies Good Ventilation

**AT KORATTUR  
MADHANAKUPPAM**  
Back to Satheesh Balaji School  
Near Bharath Petrol Bank

**Ct: 98409 37727 / 98409 37717**

## Careless waste disposal in Kulanthai Gramani Street, Purasawakkam

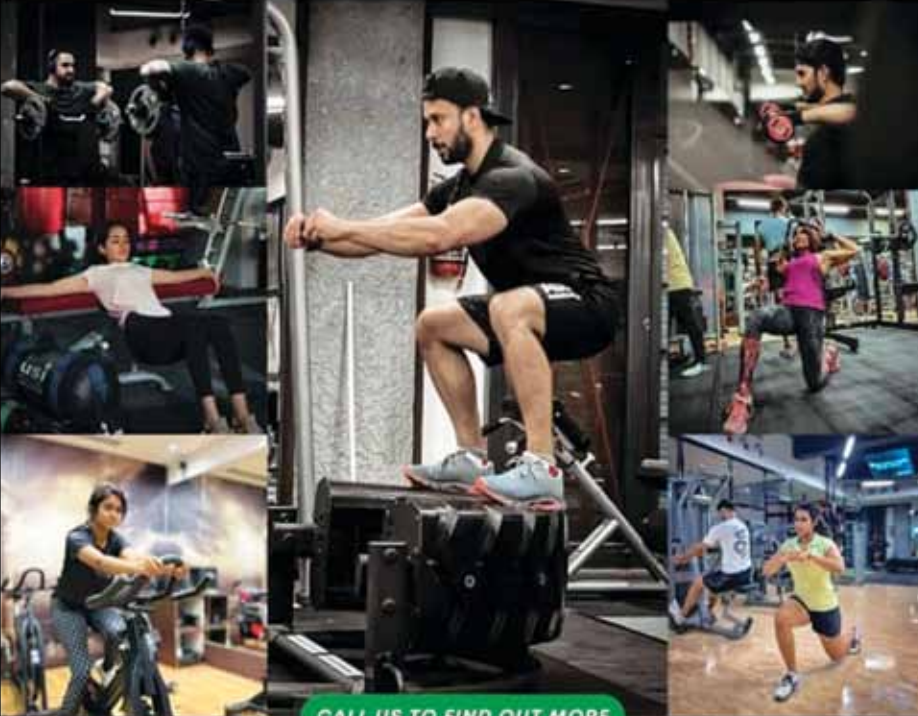


Household garbages and wastes like building rubbish, Construction waste, and leaves are found on the sides of Kulanthai Gramani Street,

Purasawakkam. These wastes are found making their way into the road. Lack of a proper dustbin in the vicinity is the main reason for this mindless waste disposal. Frequent inspection from the corporation is needed. This might prevent the hurdles and disturbances for the students and commuters who walk through the sidewalks on a routine basis.

**Follow us now**

[c3fitnesssciencevepery](#)  
[c3fitnesssciencekilpauk](#)



**CALL US TO FIND OUT MORE**

**Vepery**  
11, Ritherdon Rd, Vepery, Purasawakkam, Chennai, Tamil Nadu 600007  
**9884097333 ; 9884396333**

**Kilpauk**  
No : 17, Lakshmi Street, New Avadi Rd, Kilpauk, Chennai, Tamil Nadu 600010  
**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**



## 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, குளிர்சித்தன்மையும் 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, குளிர்சி உண்டாக்கும், துத்தி விதை இனிப்புச் சுவையுடையது. சிறுநீர் எரிச்சல், ஆசனக் கடுப்பு, வெள்ளை படுதல், கரும்புள்ளி, போன்றவற்றைக் குணமாக்கும். மூலம் குணமாக துத்தி

இலையை விளக்கெண்ணைப் விட்டு வதக்கி மூலம், பவுத்திரம், ஆசனவாய் கடுப்பு ஆகியவற்றின் மீது வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அல்லது இலையை விளக்கெண்ணைப் 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 கொரியலாகச் செய்து சாதத்துடன் பிசைந்து, 40 முதல் 120 நாட்கள் வரை சாப்பிட வேண்டும். இந்தக் காலத்தில், புளி, காரம், மாமிசம் நீக்கிய உணவைச் சாப்பிட வேண்டும், புகைப்பிடித்தல் கூடாது. 20 மி.லி. பூச்சாற்றுடன், சிறிதளவு கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட இரத்த வாந்தி கட்டுப்படும். துத்தி பூக்களை உலர்த்தி, தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தூள், ஒரு டம்ளர் பாலில் கலந்து இரவில் மட்டும் குடித்துவர உடல் சூடு குணமாகும். துத்தி விதைச் சூரணம் ஒரு தேக்கரண்டி, கற்கண்டு ஒரு தேக்கரண்டி, தேனில் கலந்து உட்கொள்ள மேகநோய் குணமாகும். துத்தி இலைகளை கொதிநீரில் போட்டு வேகவைத்து, அந்த நீரில் துணியை தோய்த்துப் பிழிந்து, வலியுள்ள இடத்தில் ஒற்றடம் கொடுக்க உடல்வலி குணமாகும்.

## உயர் ரத்த அழுத்தம் எதனால் ஏற்படுகிறது?

உயர் ரத்த அழுத்த நோய்க்கு முதல் காரணம் சமையல் உப்புதான். பல வழிகளில் உடலில் சேரும் உப்பு அதிகமானால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. ரத்த அழுத்தம் கூடினால், அடுத்தடுத்து பல பிரச்சனைகள் வரும். உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. உடலில் சேருகிற நீர், உடலில் சேருகிற உப்பு, சிறுநீரகம், நரம்பு மண்டலம், ரத்த நாளங்கள் வேலை செய்கிற விதம், ஹார்மோன்கள் வேலை செய்கிற விதம் போன்றவை முக்கியமானவை. உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் பக்கவாதம், பேச்சுத் தடை, மாரடைப்பு, இதய பலவீனம், சிறுநீரக நோய், ஏற்படலாம். உடல் எடை அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு, மன அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு, படபடப்பு உள்ளவர்களுக்கு, அதிகமாக மது

அருந்துபவர்களுக்கு, உப்பு, ஊறுகாய், வடகம், வத்தல் போன்றவற்றை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு, குடும்பத்தில் உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு, புகைபிடிப்பவர்களுக்கு, நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கெல்லாம் ரத்த அழுத்த நோய் வரலாம். சிலருக்கு எந்தக் காரணத்தால் வருகிறது என்பது தெரியாது. இதை என்சியல் ஹைபர்டென்ஷன் என்று குறிப்பிடுவார்கள். சில நேரம் மற்ற உறுப்புகளுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பால் ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும். ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு அதிகபட்சமாக ஒன்றரை தேக்கரண்டி உப்பு போதுமானது. நாம் சாப்பிடும் உணவில் உப்பின் அளவு 4 மி. கிராம் அளவைத் தாண்டினால், அது சிறுநீரகத்தை பாதிக்கும்.

## உடலுக்கு நலம் பயக்கும் காய்கறிகள்

சிறுவெங்காயம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெருக்கும். இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொல்ஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும். பீர்கங்காயில் மெக்னீசியம், ரிபோபிளவின் மற்றும் இரும்புச் சத்து நிறைந்துள்ளது. இதை சமைத்து உண்பதால் உடல் எடை குறையும். இதில் பீட்டா கரோடின் உள்ளதால் கண்களுக்கு நன்மை பயக்கும். மஞ்சள் பூசணிக்காய் என்று அழைக்கப்படும் பரங்கிக்காய் வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளது. இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் இருதயத்தை

நோய்களிலிருந்து காக்கும். கோவைக்காய் நார்ச்சத்து நிறைந்தது; ஜீரணத்திற்கு உதவும். நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதுகாக்கும். இரும்புச் சத்து நிறைந்திருப்பதால் இதை உண்பதால் சோர்வு நீங்கும். சுரைக்காய் நார்ச்சத்து நிறைந்தது. இதை உண்பதால் மலச்சிக்கல் போகும். பொட்டாசியம், வைட்டமின் பி6 அடங்கியுள்ளதால் இதை உண்பதால் இன்கலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும். பூசணிக்காய் கண்பார்வையை மேம்படுத்தும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வைட்டமின் பி12 அடங்கியது. ஒற்றைத் தலைவலியைப் போக்கும்.

## பூ மருத்துவம்

ரோஜா பூ நமது நாட்டின் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளான சித்த மற்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் ஒரு செடியின் வேர், பட்டை, காய், கனி ஆகியவை மருத்துவதிற்கு பயன்படுத்தியதோடு அதன் பூக்களையும் சிகிச்சைகளுக்கு பயன்படுத்தி வந்திருக்கின்றனர். ரோஜாப்பூ பாரத தேசம் எங்கும் வளர்க்கப்படுகிறது. அந்த ரோஜா பூவை கொண்டு பலவிதமான நோய்களுக்கு தீர்வு கண்டுள்ளனர் நம் முன்னோர்கள். ரோஜா பூக்களில் பன்னீர் ரோஜா, நாட்டு ரோஜா ஆகியவை மருத்துவ சிகிச்சைகளுக்கு சிறந்ததாகும். சிலருக்கு உடலில் பித்தம் அதிகரித்து விடுவதாலும், வேறு பல உடல் ரீதியான காரணங்களால்

தலைவலி ஏற்படுகிறது. இப்படிப்பட்ட தலைவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் மற்ற எந்த மருத்துவ முறைகளையும் நாடுவதற்கு முன்பு புதிதாக பூத்த ரோஜா பூ ஒன்றை எடுத்து, அதன் வாசத்தை சிறிது நேரம் முகர்வதால் கடுமையான தலைவலி குறையும். உடல் துர்நாற்றம், 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 வாப்ப்புள்ளது. தினமும் அழகு கிரீம்களை பயன்படுத்தினால் அதில் உள்ள கெமிக்கல் சருமத் துளைகளில் அடைப்பை ஏற்படுத்தி பருக்களை

உருவாக்கிவிடும். சருமத்தை அதிகமாக தேய்ப்பதன் மூலம் இறந்த செல்கள் வெளியேற்றப்படும். ஆனால் அளவுக்கு அதிகமாக செய்யும்போது பாக்க்டீரியாக்கள் வேகமாக பரவி பருக்கள் வர வாப்ப்புண்டு. சிலர் முதுமையால் ஏற்படும் சரும கருக்கத்தை 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.

பைபிள் - 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 மடிக்கின்றன. 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 இழிப்பை மாற்றி மீண்டும். உடல் உறுப்புகளை 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 தேவையிலவாத 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.

## VKIDS TSK won the 1st prize in State Level drawing competition



M o h a m m e d Shouaib J F of LKG A from VKIDS TSK won the 1st prize in State Level drawing competition conducted by Kalam Sport Academy, Chennai in the month of April & May. The School extends warm congratulations for his effort and wishes him continued success.

## CM inaugurates free drinking water vending machines



Tamil Nadu Chief Minister M.K. Stalin launched 50 free drinking water vending machines across key public locations in Chennai as part of a clean water access. The units are set up in high-traffic areas including Marina Beach, bus terminals, parks, temples, and markets across 15 zones such as Adyar, Anna Nagar,

Ambattur, Royapuram, Madhavaram, and Manali. The machines dispense 150 ml and 1-litre purified Metro Water at no cost, aimed at serving daily-wage workers, the underprivileged, and general public. Each unit includes IoT-based sensors that notify officials when water is low and CCTV cameras for safety and

monitoring. Residents welcomed the move, reminiscing the earlier "Ammu Kudineer" project, and stressed the importance of regular upkeep for success. Officials highlighted that the scheme not only ensures hydration but also encourages reduced use of plastic bottles, aligning with eco-friendly goals.

### நரம்புகளை வலுப்படுத்தும் உணவுகள்

அத்திப்பழம், வால்நட்ஸ், பிரண்டை, வெந்தயம், மணத்தக்காளி கீரை, நெல்லிக்காய், வாழைப்பழம், வெற்றிலை, பொன்னாங்கண்ணி கீரை, ஓரிதழ் தாமரை பொடி, பூனைக்காலி பொடி, மாதுளம்பழம்.

## The GCC has opened an air-conditioned mobile lounge for gig workers



The Greater Chennai Corporation has opened mobile lounge for gig

workers, including food delivery personnel, in Anna Nagar. This facility, built at a cost of 25 lakh, provides a space for rest and includes amenities like clean restrooms, seating, charging points, and storage. A security guard is also present to maintain the facility. This initiative is aimed at improving the working conditions and safety of gig workers, especially women, in the city.

**Wear Mask & Keep Maintain Distance**

VISIT OUR WEBSITE : [WWW.PURASAITIMES.COM](http://WWW.PURASAITIMES.COM) FOR OUR CURRENT ISSUE.

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

இ.எல்.எம். பள்ளியில் 5 லட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் புதிய கணிப்பொறி ஆய்வகம் திறப்பு விழா



இ.எல்.எம். பள்ளியில் சங்கத்தின் சார்பில் மாணவர்களின் கற்றலை ஓன்றரை லட்சம் ரூபாயும் மேம்படுத்த புதிய இதரத்தொகை பல்வேறு கணிப்பொறி ஆய்வகம் நன்கொடையாளர்களாலும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. தரப்பட்டு புதிய கணிப்பொறி முன்னாள் மாணவர் ஆய்வகம் அமைக்கப்பட்டு ஒருவரின் நன்கொடையால் நேற்று பள்ளிக்கு 10 புதிய கணிப்பொறிகளும் அர்பணிக்கப்பட்டது. திருவான்மியூர் ரோட்டரி மேலும் இந்நிகழ்வில் கலந்து கொண்டனர்.

**For Advertisement Contact :**

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

## An awareness programme for NCC students on hygiene, sanitation & first aid



An awareness programme on hygiene, sanitation, and first aid was held on 16th June 2025 for NCC students of Classes 7, 8, and 9. The session was conducted by Dr. V. Vijay, MBBS, and Dr. Muhamed Sharif, MBBS from Murugan Hospitals.

The doctors spoke about preventable diseases, personal hygiene, and basic first aid in an interactive manner. Students actively participated, making the session engaging and informative. The programme helped raise awareness

among students on maintaining good health and responding to emergencies. Doctors conducted a CPR session to equip students with essential life-saving skills. The event also featured a medical check-up to promote health and well-being.





# VELAMMAL NEXUS

## SCHOOL TOPPER



**PRAHADEESH C**

**CONGRATULATIONS TO THE  
FOLLOWING STUDENTS FOR SCORING  
525 MARKS & ABOVE  
OUT OF 720**



**KEVIN SAMUEL**



**SARAVANAKUMAR N**



**SRICHARAN S**



**RAMGANESH V**



**ROHAN JAGANNATHAN**



**SHIVANI S**



**BHAGATH PRIYAN P**



**JAISHWANTH K J**



**SURYA SURESHKUMAR**



**KAVYA V**



**MAHANYASHREE S**



**SANJAY E**



**RITHIK SARATHY**



**SRENETHRA R K**



**RAKSHITHA P**



**VEDHAANAND J S**



**ASHWIN VINAYAGAM**



**SOORYA C P**



**VENISHA M**



**SANJAY SAGAR B**



**VISHAL S**



**HARISH T**



**NIKITHA MANOKAR**



**KARTHIKESHWER KRISHNA M**



**SARAVANAN PL.P**



**VIGNES R**



**HARSHITHA K S**



**KAVYA D M**



**AKSAYA K**



**DAISHMEKA S**



**GURUSARAN S**



**HARSHIL SAI J**



**KAMALESH S**



**NITHYA SRI P**



**NITHIN V**



**MANISH .K**



**AKSHAYA S**



**ANIRUTHA P**



**SINDHU K**



**VISHANTH V E**



**KOKULALAKSHMI M U**



**SHYAM K**



**SANJAY R**



**SUHAPRIYA S M**



**VISHAL V**



**ARMAAN SHAYAN A**



**VEDESH G**



**RAGHAVI S**



**BHAVYASHREE B**



**RICHARD R**



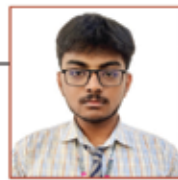
**ANUKAVIYA K**



**ABINAYA M**



**DHARANI C**



**KRISH S**



**SAMYUKTHA K**



**ALLAN PAUL V**

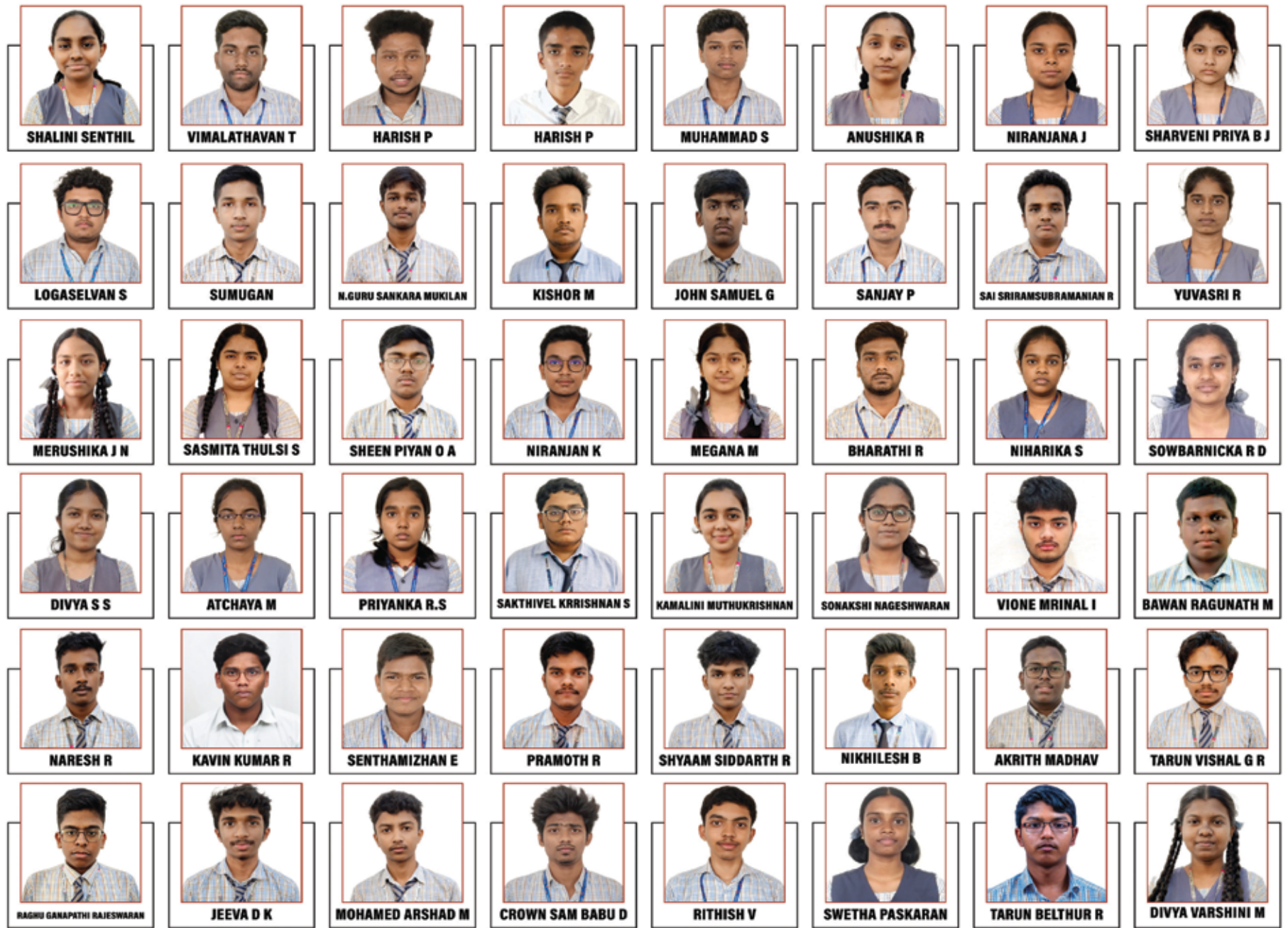


**VELAMMAL**  
MATRIC. HR. SEC. SCHOOL



**VELAMMAL**  
VIDYALAYA





## ADMISSIONS OPEN NEET REPEATERS COURSE 2025-26

MERIT SCHOLARSHIP BASED ON YOUR BOARD / NEET SCORE

### CONCESSION BASED ON CLASS XII BOARD MARK 2025

MARKS (Phy + Che + Bio)	ELIGIBILITY
<b>297 &amp; ABOVE</b>	<b>60 %</b>
<b>293 - 296</b>	<b>40 %</b>
<b>288-292</b>	<b>25 %</b>
<b>280-287</b>	<b>10 %</b>
<b>&lt; 280</b>	<b>NIL</b>

### CONCESSION BASED ON NEET MARK 2025

MARKS	ELIGIBILITY
<b>500 &amp; Above</b>	<b>75 %</b>
<b>470 - 499</b>	<b>60 %</b>
<b>445-469</b>	<b>40 %</b>
<b>400-444</b>	<b>25 %</b>
<b>350-399</b>	<b>10 %</b>
<b>&lt; 350</b>	<b>NIL</b>

**TOTAL  
APPEARED  
(REGULAR STREAM)**  
**570**

**HOSTEL FACILITIES AVAILABLE**

+91 73583 90410 / 95975 55621

f @ x v VelammalNexus



## Chennai City Gangsters – Review



Chennai City Gangsters, directed by Vikram Rajeshwar and Arun Keshav, is a bold and stylish attempt to reimagine the heist genre in Tamil cinema. With its offbeat characters, unexpected emotional layers, and pulpy visual tone, the film manages to stand out, even if it doesn't hit all the marks perfectly. The story revolves around a timid bank employee who finds himself teaming up with four retired gangsters for a heist. This unlikely

alliance becomes the film's biggest strength, leading to scenes filled with dark humor, chaos, and heartfelt moments. Vaibhav leads the pack with a charismatic performance, striking a balance between nervous energy and growing confidence. Athulya Ravi impresses with her strong screen presence, while veterans like Anandaraj and John Vijay lend credibility, despite their limited screen time. Technically, the film shines in parts.

D. Imman's background score adds intensity and groove, effectively lifting several scenes. The cinematography is slick and modern, complementing the film's urban aesthetic. However, the editing could have been tighter—certain transitions feel abrupt, and the pacing dips occasionally.

What sets Chennai City Gangsters apart is its willingness to break away from formula. It blends crime, humor, and a touch of emotion without taking itself too seriously. It may not be perfect, but its originality and sincerity make it a refreshing entry in the Tamil film landscape.

Chennai City Gangsters is an entertaining, stylized ride with heart and quirk. A must-watch for fans of experimental storytelling and genre-bending cinema.

## Vijay Antony's Maargan gets U/A certificate



Vijay Antony's upcoming crime thriller Maargan has cleared censorship with a U/A certificate from the CBFC and is set to release in theatres on June 27.

Directed by acclaimed editor Leo John Paul in his directorial debut, the film features Antony as cop Dhruv, who investigates a serial killer named Tamilarivu

(played by Ajay Dishan), known for using a deadly blackening serum. The film's trailer hints at a gripping, high-stakes chase as Dhruv himself is infected with the mysterious substance. Maargan also stars Samuthirakani, Brigida Saga, Prithika, and others, with Leo John Paul handling editing and Vijay Antony composing the music. Produced by Vijay Antony Film Corporation, the film will release in Tamil, Telugu, Malayalam, Kannada, and Hindi.

## Valluvar Kottam back to glory; CM Stalin unveils 2.0 on June 21



Chief Minister MK Stalin will throw open the renovated Valluvar Kottam for public viewing here on Saturday. A tourist landmark and cultural icon of the state capital, Valluvar Kottam was constructed during the 1971-75 tenure of the DMK, led by then-Chief Minister M Karunanidhi, but has lost its lustre over the years. Due to years of neglect, or rather, maintenance, the landmark structure gradually lost its sheen

during the last decade and a half. In an effort to revive its lost glory and bring people back to its campus like in the past, Chief Minister MK Stalin had announced the renovation of Valluvar Kottam at an estimated cost of Rs 80 crore. As a part of its renovation project, the State government has also developed a 20,000 sq ft fully air-conditioned "Ayyan Valluvar Cultural Hall" with the capacity to seat 1,548 people. The cultural hall has been

designed to organise cultural and literary events. The government has also given a facelift to the "kural manimandapam" where all the 1,330 couples of Poet Thiruvalluvar, along with their paraphrase rendered by former Chief Minister M Karunanidhi, have been displayed with an artistic touch. A Thirukkural auditorium and research library with the capacity to seat 100 persons has also been developed to support literary debates and educational research. The newly renovated Valluvar Kottam also has the capacity to park 162 cars underground, besides a 3,336 sq ft food court to cater to the needs of the visitors. Audiovisual elements have also been added to the 106 ft stone replica of the Thiruvavur temple car, available on the campus, which is one of the star attractions.

Visit our website :  
**www.purasaitimes.com**  
for our current issue.

### PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

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

#### ADVERTISEMENT RATES

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

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

#### GST 5% Extra

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

#### OUR CONTACT ADDRESS

#### Purasai Times

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

Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

FOR COMPLAINT  
OR IRREGULAR  
SUPPLY OF PAPER

CALL :

**97104 52204**

PHOTO COMPLAINTS  
MAY BE SENT THROUGH

WHATSAPP :

**97104 52204**

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

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

### For Advertisement Contact :

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

**www.purasaitimes.com**



**WEAR  
MASK  
STAY HOME  
STAY SAFE**

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

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

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

Advertise in

**PURASAI TIMES  
CLASSIFIEDS**

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



# 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**, 2BHK covered car park, 1st floor, Tana street junction, Rs.24000/- all inclusive, 24 hrs water. Ct : 93807 18989 / 99623 04965.

• **PURASAIWAKKAM**, Abirami street, 2 bed room portion, 2nd floor, 2 wheelers parking, separate EB card, near Schools, Veg. preferable. Contact : 99529 19465..

## COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAIWAKKAM**, 1st floor, Tana Street, 225 sq.ft., Rs.20,000 / 2nd floor, 225 sq.ft. Rs.18,000. Two shops can be combined 450 sq.ft., Rs.40,000 / Rs.36,000. Ct : 93807 18989 / 99623 04965.

## SALE

• **KILPAUK GARDEN COLONY**, 1250 sq.ft. 3bhk, starts from Rs. 2cr, contact: 98409 44449.

• **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.

• **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.

• **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

• **SCOPE-PRESCHOOL** Admissions open for 2025-2026. Ct: 91763 19234 / 91762 72234.

• **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.

## WANTED

• Female teacher for home tuition 9th std All subjects. Contact : 9445398096.

**TOLET**  
**KILPAUK,**  
**HALLS ROAD,**  
**OFFICE SPACE,**  
**1st FLOOR,**  
**1600 SQFT.**  
**94443 99810**  
**99529 29054**

## TUITION

• **+1, +2, Chemistry Home Tutions 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:9 4 4 4 9 1 2 5 5 5 .**

## 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

## Kiwi for digestion

Green Kiwi helps in better digestion because it contains the enzyme called actinidin which helps enhance protein digestion. This fruit is also known for its laxative effect, which is attributed to its high fibre content. According to certain studies, two kiwis provide almost 20% of the daily recommended amount of fibre to the body, which aids digestion and facilitates colon health. Fruits are an essential part of our daily diet. Taken raw, fruits come loaded with fibre, vitamins, and minerals and are very healthy for our body. It is best to incorporate at least one fruit in your daily diet either in its raw form or as a part of your breakfast shakes, salads, or oats. However, if you want to reap the best benefits out of fruits for digestion, they should be taken raw.

**RENTAL**  
**Purasawakkam,**  
**Tana Street Main**  
**2000 sq.ft.**  
**Commercial Space**  
**for Rent provided**  
**with all Amenities,**  
**Fully Furnished.**  
**94454 30887**

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

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

**WANTED**  
**FEMALE**  
**GRADUATE**  
**OFFICE ASSISTANT**  
**IN AND AROUND**  
**KELLYS.**  
**81220 37397**

**WANTED**  
**Experienced**  
**Male / Female**  
**Accountant**  
**well versed in Tally**  
**at Purasawalkam**  
**Mail resume to**  
**h.ruby@shansco.in**  
**nskjain@shansco.in**

**CLASSIFIED ADVERTISEMENTS**  
**Rental, Sale, Real Estate,**  
**Tutions, 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**  
**Independent**  
**House for Sale in**  
**Secretariat Colony,**  
**2087 sq.ft.,**  
**Price Rs.3 Crores**  
**98840 44472**

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

Praise the Lord

**AKG REAL ESTATE**  
**BUYING / SELLING & RENTALS**



**SALE**

- **PERIYAR NAGAR**, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- **VILLIVAKKAM**, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
- **GKM COLONY**, NEAR LOCO 1200 sq.ft. Ground 1st & 2nd floor, Rs.2.10 Cr.
- **KOLATHUR**, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs
- **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**



மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் மற்றும் அமைச்சர் திரு. பி.கே. சேகர்பாபு அவர்களும் இந்து சமய அறநிலையத் துறை அலுவலகங்கள் காணொலிக் காட்சி வாயிலாக திறந்து வைத்தார்



மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர், கழகத் தலைவர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் சென்னை, தலைமைச் செயலகத்தில் (18.06.2025) அன்று இந்து சமய அறநிலையத் துறை சார்பில் 217 கோடியே 98 இலட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் 26 திருக்கோயில்களில் 49 புதிய திட்டப் பணிகளுக்கு அடிக்கல் நாட்டி, கட்டுமானப் பணிகளை தொடங்கி வைத்து, 21 கோடியே 50 இலட்சம் ரூபாய் செலவில் கட்டப்பட்டுள்ள உதவி ஆணையர் அலுவலகம், 15 ஆய்வு அலுவலகங்கள் மற்றும் 16 திருக்கோயில்களில் 17 முடிவற்ற பணிகளை காணொலிக் காட்சி வாயிலாக திறந்து வைத்தார். உடன் மாண்புமிகு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் மற்றும் மாண்புமிகு, இந்து சமயம் மற்றும் அறநிலையத்துறை மற்றும் சென்னை பெருநகர் வளர்ச்சி குழு அமைச்சர் திரு. பி.கே. சேகர்பாபு அவர்களும் மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் உடன் இருந்தனர்.

**SCOPE**

PLAYGROUP · PRESCHOOL · KINDERGARTEN

**FOR CHILDREN ABOVE 18 MONTHS**

- ✓ **Homely & Safe:** Spacious classrooms in a beautiful bungalow with a splash pool – a warm, welcoming space for your child.
- ✓ **Trustworthy:** Established in 1985 – Nearly four decades of nurturing young minds.
- ✓ **Experienced & Caring Teachers:** Preparing your child for a confident start to school & beyond!

**LIMITED SEATS**

# PRESCHOOL

# ADMISSION

**ENROLL NOW!**

9176319234 / 9176272234

scopeschoolonline.com

9, Taylor's Road, Kilpauk

## Velammal Observes 11th International Yoga Day with Great Zeal



The 11th International Yoga Day was celebrated on 20th June 2025 (Friday) with great enthusiasm at Velammal Matriculation Higher Secondary School, Mogappair East. The event was graced by Mr. Vikram Srinivasan, Senior Yoga Trainer, who served as the Chief Guest for the occasion.

The highlight of the celebration was a large-scale yoga demonstration led by the Chief Guest, with around 1,500 students participating. The students showcased various yoga asanas with precision and discipline, reflecting their commitment to physical fitness and

mental well-being. In his address, Mr. Vikram Srinivasan shared valuable insights on proper yoga techniques and stressed the importance of regular practice. He encouraged students to embrace yoga as a part of their daily routine to enhance strength, focus, and posture—especially to manage challenges like heavy school bags and sedentary habits. The celebration served as a powerful reminder of the role yoga plays in maintaining a healthy lifestyle. The school management extended its gratitude to the Chief Guest and applauded the enthusiastic participation of the students, making the event a memorable success.

## Be active

Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. This includes exercise and activities undertaken while working, playing, carrying out household chores, travelling, and engaging in recreational pursuits. The amount of physical activity you need depends on your age group but adults aged 18-64 years should do at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity throughout the week. Increase moderate-intensity physical activity to 300 minutes per week for additional health benefits.

## Dangerous cable in Barnaby road



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

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

## Careless wastes disposal in Purasaiwakkam 2nd Street Kelly's



Tree wastes like broken branches and leaves and heaps of sand and small rocks are found in Next Lane To Poetry And Grammar Cloth Shop, Purusaiwalkam

Second Street Kellys. These wastes are found making their way into the road. The pedestrians are finding it difficult to walk through the zone. The dustbin in the vicinity is found

lying idle. Frequent inspection from the corporation is needed to avoid problems for the commuters who walk through the side walks on routine basis.