

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. 13 2025 JUN 29 - JUL 05 **1530th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

Follow us now

[c3fitnessscienceveperry](#)
[c3fitnesssciencekilpauk](#)



CALL US TO FIND OUT MORE

Veperry	Kilpauk
11, Ritherdon Rd, Veperry, Purasaiwakkam, Chennai, Tamil Nadu 600007	No : 17, Lakshmi Street, New Avadi Rd, Kilpauk, Chennai, Tamil Nadu 600010
9884097333 ; 9884396333	9176899333 ; 9176844333

Herbal Park well maintained



Herbal Park at Otteri is maintained by the Greater Chennai Corporation with lot of herbal plants grown in spacious area. The local people visit the herbal park in order to breathe medicinal value of air. Now the Corporation has also preparing natural manure from out of the decaying garbage and wastes. Well done!

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

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

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

கட்டிகளை கரைக்கும் சப்பாத்திக் கள்ளி

நாகதாளி எனப்படும் சப்பாத்தி கள்ளியின் மருத்துவ பயன்பாட்டுக்கு மிக முக்கிய காரணம், இது உள்ள கால்சியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்களும் உயர்தரமான நார்ச்சத்தும் தான். உடலில் உள்ள அனைத்து கட்டிகளையும் கரைக்க இவை பயன்படுகிறது. வெயிலில் ஏற்படும் நாவரசிக்கும், வெய்யில் ஏற்படுத்தும் உடல் சோர்வை போக்கவும் உஷ்ணத்தை குறைக்கவும் இந்த சப்பாத்திக் கள்ளி பழம் உதவி புரியும். நாகதாளி பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் குரல்வளை, பித்தப்பை, மலக்குடல் சார்ந்த அனைத்து குறைபாடுகளும் நீங்கும். காச இருமல், இரத்தம் குக்குதலும் தீரும். ஞாபக மறதி எனப்படும் அல்லைமர் நோய்க்கு இது மருந்தாக பயன்படுத்தலாம். இந்த பழத்தை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளவதால் கண் பார்வை கூர்மையாகிறது. சாப்பாத்திக் கள்ளி பழத்தில் உள்ள உயர்தரமான நார்ச்சத்தால் உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்புகளை கரைத்து

வெளியேற்றி உடல் பருமனை குறைக்கிறது. சப்பாத்திக் கள்ளியை நன்கு பசையாக்கி சிறிது விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி வீக்கம், வலி கண்ட இடத்தில் மேற்பூச்சாகப் பூசி வைக்க விரைவில் வீக்கம் மற்றும் வலியும் விலகும். சப்பாத்திக் கள்ளியை முட்கள் நீக்கி சுத்திகரித்து பசையாக்கி 20 கிராம் அளவில் தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர உஷ்ணமாக மலம் வெளியேறுதல் மற்றும் மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு தொல்லைகள் இல்லாமல் போகும். முட்களுள்ள சப்பாத்திக் கள்ளியின் இலைத்தண்டை பிளந்து, வெளிப்புறமுள்ள முட்களை நீக்கி, உப்புறமாக சிறிது மஞ்சளை தடவி, அளவில் வாட்டி, கட்டிகளின் மேல் இறுக்கமாக கட்டி வைத்து வர ஆரம்ப நிலையிலுள்ள கட்டிகள் விரைவில் உடைந்து புண் எளிதில் ஆறும். புண் ஆற தாமதமானால் மஞ்சளை தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்த தடவி வர விரைவில் குணமுண்டாகும்.

மத்தி மீனில் இருக்கும் நன்மைகள்...

தமிழகத்தில் அதிகளவு கிடைக்கும் மீன்களில் ஒன்றான மத்தி மீனில் ஏராளமான நன்மைகள் உள்ளது. தமிழக கடலோர பகுதிகளில் அதிகளவு கிடைக்கும் மத்தி மீன், கோள மாநிலத்திற்கு பெரும் அளவில் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. மனித உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் அவசியமாக தேவையப்படும் புரதச்சத்து மீனில் அதிகம் உள்ளது. மத்தி மீன்களில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுச்சத்துக்கள் உள்ளது. 100 கிராம் மத்தி மீனில் புரதச்சத்து 20.9 கிராமும், கொழுப்பு சத்து 10.5 கிராமும், சாம்பல் சத்து 1.9 கிராமும், நீர்ச்சத்து 66.70 கிராமும்

உள்ளது. மத்தி மீன்களில் “ஒமேகா 3” கொழுப்பு அமிலம் அதிகம் உள்ளதால் ட்ரை கிளிசரைடுகள் அளவை குறைத்து இதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது. தோல் நோய், மூளை மற்றும் நரம்பு நோய்கள், வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம், ஆஸ்துமா, முடி உதிர்ந்தல் ஆகிய நோய்கள் வரும் வாய்ப்பை குறைக்கும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், மத்தி மீன் சாப்பிட்டால் நோய் எதிர்ப்பு திறன் அதிகரித்து ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தலாம் மத்தி மீன்களில் கால்சியம் அதிகம் இருப்பதால் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. மேலும் பாஸ்பரஸ் சத்தினால் எலும்புகளுக்கு வலிமை தருகிறது.

கொலஸ்ட்ராலால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்!

கொலஸ்ட்ரால் என்பது இரத்தத்தில் உள்ள ஒரு விதமான கொழுப்பின் சிறுசிறு துகள்கள் ஆகும். இந்த மெழுகு போன்ற பொருள் ஒரு சங்கிலியால் ஆன பேட்டி ஆஸிட் ஆகும் இதில் 27 கார்பன் அணுக்கள் உள்ளன. கொலஸ்ட்ராலுக்கு உடலில் மிக முக்கியமான வேலை உண்டு. ஏனெனில் அவை செல் சுவர்களின் ஒரு பகுதியாகவும், நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள பொருள்கள், மூளை செல்கள் ஆகியவைகளின் பகுதிகளாகவும் இருக்கின்றன. இந்த மாலிக்சுல் இல்லை என்றால் உயிர் வாழ்வதென்பது நினைத்துப் பார்க்க முடியாத ஒன்றாகும். கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு

அவ்வளவு முக்கியத் தேவையான ஒன்றாகும். ஆதலால் உடலுக்குத் தேவையான மிகக்குறைந்த அளவு கொலஸ்ட்ராலைக் கல்லீரல் தயாரிக்கும் தகுதி உடையது. ஆனால் இந்த மாலிக்சுல் தேவைக்கு அதிகமாக உடலிலோ அல்லது இரத்தத்திலோ இருந்தால் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் இதய இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து அடைப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதயம் மட்டுமின்றி அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், காலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், தோலின் அடியிலும் கண்ணுக்குக் கீழும் படிந்து பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது.

என்னென்ன பழம் சாப்பிட்டால் என்னென்ன பயன் விளையும்?

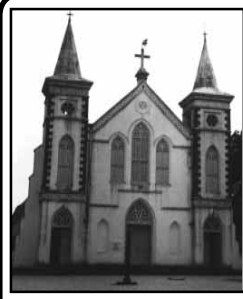
ஆப்பிள்: ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் என எடுத்துக் கொண்டால், நோயின்றி வாழலாம். ஆப்பிளில் விட்டமின் சி சத்து குறைவாக இருப்பினும், அதில் உள்ள antioxidants, flavonoids போன்றவை இந்த விட்டமின் சி சத்துக்களை மேம்படுத்துவதால், பெருங்குடல் புற்று நோய், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற ஆபத்துக்களை ஆப்பிள் குறைக்கிறது. ஆரஞ்சு: இனிப்பானது ஒரு நாளைக்கு 2-4 ஆரஞ்சு எடுப்பது ஜலதோஷத்தை விலக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும். மேலும் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பதோடு, கற்கள் வராமலும் தடுக்கும். அதனுடன் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்தினைக் குறைக்கிறது. தர்பூசணி: மிகவும் குளிர்ச்சியான ஒரு தாகம் தீர்ப்பான். 92% தண்ணீர்ச் சத்துக்களையுடையது. மேலும் இந்தப் பழத்தில் மாபெரும் அளவில் Glutathione இருப்பதால், அது நம் உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மேலும் இது lycopene. என்னும் புற்று நோயை எதிர்த்துப் போராடும் ஒரு oxidant இன் முக்கிய ஆதாரமாகவும் உள்ளது. தர்பூசணியில் உள்ள மற்ற சத்துக்கள் விட்டமின் சி, பொட்டாசியம் ஆகியவை. கொய்யா & பப்பாளி: இவை இரண்டுமே விட்டமின் சி நிறைந்தது உயர் விட்டமின் சி கொண்ட பழங்களை உண்டால் சந்தேகத்துக்கிடமின்றி உடல் நலம் பெறும். கொய்யாபழம்

நார்ச்சத்து அபரிமிதமாக உள்ளதால், மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது. பப்பாளிப்பழம் கரோட்டீன் சத்துக்கள் நிறைந்ததுள்ளதால் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. கிவி பழம்: இது ஒரு சிறிய ஆனால் வலிமை மிகுந்த பழம். இப்பழம் பொட்டாசியம், மக்னீஷியம், விட்டமின் ஈ மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஓர் நல்ல பழம். ஆரஞ்சுப் பழத்தை விட விட்டமின் சி சத்து கிவி பழத்தில் இரண்டு மடங்கு அதிகம் உள்ளது. ஸ்ட்ராபெர்ரி: பாதுகாப்பு தரும் பழம். இந்தப் பழத்தில் மற்ற எல்லாப் பழங்களையும் விட, மொத்த Antioxidant சக்தி இருப்பதால், இது நம் உடலில் சுதந்திரமாய் கட்டுப்பாற்று பல்கிப் பெருகும் அடிப்படைக் கூறுகளால் (free radicals) இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு, புற்று நோய்க் காரணிகள் பெருகுதல் முதலியவை ஏற்படாமல் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. உணவிற்குப் பிறகு சாதாரண நல்ல குடிநீர் அருந்தலாம். ஆனால் குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவது புற்று நோயை உண்டாக்கும். ஆகவே உணவு உண்டபின் மிதமான சுடுநீர் அருந்துவது நல்ல ஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும். கொழுப்பையும் குறைக்கும். அசைவ உணவு உண்ட பின் கண்டிப்பாக குளிர்ந்த பாணங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். அசைவ உணவு உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு ஏதாவது பழச்சாறு அருந்திவிட்டு அசைவ உணவு உண்டால், வாயுத் தொல்லை ஏற்படாது.

பழங்களில் சிறந்தது கொய்யாப் பழம்

கொய்யா பழமானது உண்மையில் ஊட்டச்சத்துக்களின் இருப்பிடம். கொய்யா பழம் வைட்டமின் சி, லைக்கோபீனே மற்றும் தோலிற்கு நன்மை பயக்கும் உயிர் வளியேற்ற எதிர்ப்பொருள் (ஆண்டி-ஆக்ஸிடண்ட்) அதிக அளவில் கொண்டுள்ளது. கொய்யாப் பழங்களை நாள்தோறும் உண்ணலாம். ஆரஞ்சுப் பழத்தில் இருக்கும் வைட்டமின் ‘சி’ அளவினைவிட நான்கு மடங்கு அதிக அளவு வைட்டமின் ‘சி’யினை கொய்யாப் பழம் கொண்டுள்ளது. வைட்டமின் ‘சி’ நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிப்பதுடன் சாதாரணமான நோய்கள் மற்றும் நோய்க்கிருமிகளின் தொற்றலிருந்து

பாதுகாக்கிறது. கொய்யாப் பழம் சாப்பிடுவதனால் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயம் குறைவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இவற்றில் லைக்கோபீனே நிறைந்துள்ளதால் மார்பகப் புற்றுநோய் செல்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. கொய்யாவில் நிறைந்துள்ள நார்ச்சத்தின் மூலமாகவும் மற்றும் குறைந்த கிளைசிமிக் குறியீட்டின் காரணமாகவும் சர்க்கரையின் அளவு திடீரென உயர்வது தடுக்கப்படுகிறது. மேலும் அதிக அளவில் நார்ச்சத்தினை உள்ளடக்கி உள்ளதால் சர்க்கரையின் அளவு நன்கு ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது. ஆகவே நாள்தோறும் ஒரு கொய்யாப் பழம் சாப்பிடலாமே!



வழிகளினின்று திரும்புங்கள்,"



அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணமாட்டார்கள்.



மூர்தி பகவத் கீதை அத் 18:11

தாம் இருக்கும் வரையில் கர்மமும் உண்டு. மூச்சு விடுவதே கர்மம். சுவாசிக்காது யார் வாழ முடியும்? உண்பது கர்மம்: உறங்குவது கர்மம். ஆக உடல் எடுத்தவனுக்குக் கர்மத்தை விடுதல் என்பது வெறும் பேச்சு. கர்மத்தை விட முயல்பவன் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக்கொள்கிறான். மற்று, கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். விவேகி ஒருவனது விவேகத்துக்கு ஏற்றவாறு பற்றற்றுக் கர்மம் செய்கிறான். அவரவர் கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். கர்மத்தை மனிதன் நீத்துவிட முடியாது. கர்மத்துக்குத் தான் கர்த்தா எண்ணும் எண்ணத்தை நீத்து விட வேண்டும். அப்படிச் செய்கிறவனே தியாகியாகின்றான். பற்றற்றவனுக்கு வினைப்பயன் இல்லை.

மருதாணியின் மருத்துவ குணங்கள்...!

மருதாணியின் முழுத்தாவரமும் மருத்துவ பயன் உடையவையாகும். இவற்றின் இலைகள், பட்டை, மலர், கனிகள் போன்றவை மருத்துவ பயன்களை கொண்டது. மருதாணி இலையை கைகளில் வைப்பதால் பல்வேறு பயன்கள் கிடைக்கின்றன. மருதாணி இலைகள் தசை இறுக்கும் தன்மை கொண்டது. அதிக இரத்தப்போக்கினை தடுக்கும். மாதவிடாய் சுலபமாய் இருக்க உதவும். பெண்களின் வெள்ளைப்படுதல் மற்றும் மாதவிடாயில் அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு ஆகியவற்றை தீர்க்கும். கால் எரிச்சலைத் தடுக்க இலைகளை அரைத்து பசையாக வைப்பதின் மூலம் அவற்றை சரிசெய்யலாம். தொண்டை கரகரப்புக்கு கொப்பளிப்பு நீராகும். இலைகளின் வடிசாறு, அல்லது கசாயம் வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சீதபேதியினை கட்டுப்படுத்தும். உள்ளங்காலில் ஆணி ஏற்பட்டிருந்தால் மருதாணி இலையுடன் சிறிது வசம்பு, மஞ்சள் கற்பூரம் சேர்த்து அதைத்து, ஆணி உள்ள இடத்தில் தொடர்ந்து கட்டி வர ஒரு வாரத்தில் குணமாகும்.

தீயோர் சாகவேண்டுமென்பது என் விருப்பம் அன்று! தலைவராகிய ஆண்டவர் கூறுவது இதுவே: என்மேல் ஆணை! தீயோர் சாக வேண்டுமென்பது என் விருப்பம் அன்று: ஆனால், அத்தீயோர் தம் வழிகளினின்று திரும்பி வாழ வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம். ஆகவே உங்கள் தீய பையின் எசேக்கியல் 33:11

ஷெத்தான் ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான்!

அல்லாஹ்வையன்றி ஷத்தானைப் பொறுப்பாளனாக்கிக் கொள்பவன் வெளிப்படையான இழப்பை அடைந்துவிட்டான். அவர்களுக்கு அவன் வாக்களிக்கிறான். ஆசை வார்த்தை கூறுகிறான், ஷெத்தான் அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள்

திருக்குர் ஆன் அன்னிஸா 19-120-121

உடலெடுத்தவனுக்குக் கர்மங்களை அறவே விடுவது இயலாது!

உடலெடுத்தவனுக்குக் கர்மங்களை அறவே விடுவது இயலாது. ஆனால் வினைப் பயனைத் துறந்தவன் எவனோ அவன் தியாகி எனப்படுகிறான்.

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

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



Mohammed 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 "Amma 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.PURASAI
TIMES.COM**
FOR OUR CUR-
RENT ISSUE.

PLACEMENT ASSURED
WANT TO BECOME A TEACHER?
Enroll immediately **INDIA / ABROAD** (Govt. Registered & Member in IMS, USA)
ATTN : HOUSEWIVES / STUDENTS / WORKING TEACHERS
Globally accepted Job oriented Montessori Kindergarten & Nursery Teachers Training Diploma / PG Diploma Courses
Admissions open. Limited seats.
Flexible Timings
Eminent Faculties
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 இந்திகழ்வில் கலந்து கொண்டனர்.

For Advertisement Contact :
98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154
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 SHAYAAN 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
297 & ABOVE	60 %
293 - 296	40 %
288-292	25 %
280-287	10 %
< 280	NIL

CONCESSION BASED ON NEET MARK 2025

MARKS	ELIGIBILITY
500 & Above	75 %
470 - 499	60 %
445-469	40 %
400-444	25 %
350-399	10 %
< 350	NIL

**TOTAL
APPEARED
(REGULAR STREAM)**
570

HOSTEL FACILITIES AVAILABLE

+91 73583 90410 / 95975 55621

f i 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.

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.

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.

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.

HOME TUITION

1. X STD / CBSE / STATE / MAT
MATHS / PHYSICS
2. XI - XII STD ACCOUNTS
3. VI -IX STD, ALL Subjects on Requirement Basis

GST FILING

1. Registration
2. Monthly, Quarterly, Annual Returns
3. Eway bill, E-invoice
4. Renewal 5. Cancellation
95000 82583

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:9444912555.**

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.

FLAT FOR SALE

2 BHK, FLAT FOR SALE IN AKRISH APTS, VELLALA STREET, PURASAWALKAM
99406 73389

TOILET

KILPAUK, HALLS ROAD, OFFICE SPACE, 1st FLOOR, 1600 SQFT.

94443 99810
99529 29054

RENTAL

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

94454 30887

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

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

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!

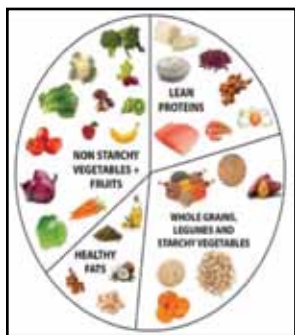
LIMITED SEATS

PRESCHOOL ADMISSION

ENROLL NOW!

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

Types of Foods to Eat and Avoid When You Have PCOS



WHAT IS PCOS?
PCOS is a condition in which women have an imbalance of reproductive hormones; often, the ovaries produce an excess of the male hormone, testosterone, and a lack of the female hormone, estrogen. The body

doesn't go through regular ovulation as a result, so the eggs that are not properly released each month often swell and cluster around the ovaries, forming cysts

FOODS YOU SHOULD EAT ON A PCOS DIET:

1. A high fiber diet (Seeds (chia, flax, sunflower seeds) Legumes (black beans, lentils, chickpeas) Berries (raspberries, blackberries, blueberries) Whole Grains (bulgur, quinoa, brown rice, whole oats)

Lean poultry (skinless chicken and turkey), Plant protein sources (beans, peas, tofu, tempeh)

3. **ANTIOXIDANT-HEAVY FOODS-** Fruits –berries, Vegetables, Whole Grains, Unsaturated fats DASH Diet foods for a PCOS diet include

All fruits and vegetables, Whole Grains (brown rice, quinoa, whole wheat), Poultry and fish (chicken, turkey, salmon), Legumes (peanuts, chickpeas, peas), Nuts and seeds (walnuts, pecans, flaxseeds, sunflower seeds)

Dolphin Fountain @ EVK Sampath Road



In EVK Sampath road near St.Pauls church dolphin water fountain does not work may years. but now it look like eye catchy. The fountain is equipped with a hoses that sprays water out of the dolphin mouths, with the use of a fountain pump. Dolphin fountain is a decorative reservoir used for discharging water.

SIGNAL DID NOT WORK @ JAMALIA



In Perambur jamalia need proper signal, people are very much suffered to ride the vehicle, That place need more attention because three roads are divides, people are stag in that junction, past two weeks ago some random minor accidents are occur. So concerned traffic department need to care that junction.

Rani Lakshmibai



Rani Lakshmi Bai was an unforgettable warrior in the history of India. She is famous as the Rani of Jhansi or as the renowned Queen of Jhansi. Her curiosity, cleverness, courage, and bravery paved her way to becoming the 'Rani' or queen of the

kingdom of Jhansi in the Indian Northern Province, at a tender age of 18 years! She expressed progressive views on feminism when almost everyone was against her. Varanasi is the place she belongs to, popularly called Kashi. It was 1857 when

the queen showed her heroism and valour, rising with a rebellion against Britishers. This battle was known as the very first war for Independence.

Rani Lakshmi Bai was a brave and courageous woman who did not fear death. She learned sword fighting and horse riding at a very young age and was trained in warfare. She was a skilled fighter and led her army into battle when the British attacked Jhansi. She fought fiercely and refused to surrender to the British. Rani Lakshmi Bai died like a hero at the young age of 29 and was amongst the most contributing characters.

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

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