

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. XXX NO. 46 2025 FEB 16 - FEB 22 **1511th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8



At the heart of
everything we do it's
YOU

CREDAI



TN/29/Building/0503/2024 dated 22.10.2024

LAVANYA
Residences by RMS INFRA

"3BHK Homes , Ranging from
2300 to 2500 sqft"

17 SIGNATURE
HOMES

At 236, Kilpauk Garden Road, Chennai
Opposite - BHAVAN'S RAJAJI VIDYASHRAM


RMS Infrastructure (P) Ltd

97890 99771 / 72
www.rmsinfra.in

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.

சித்த மருத்துவம்

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

உடலுக்கு நலம் பயக்கும் பழவகைகள்

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

ஆப்பிளைவிட 3 மடங்கு புரதத் சத்து நெல்லியில் உள்ளது. அஸ்கார்பிக் அமிலம் என்னும் உயிர்ச்சத்து 160 மடங்கு நெல்லிக்கனியில் உள்ளது. நெல்லிக்கனியில் உள்ள வைட்டமின் சி சத்து உடலில் உள்ள இரும்புச் சத்து உட்கிரகிக்கப்படுவதை ஊ க் க ப் ப டு த் து கி ர து . இதய வால்வுகளில், இரத்தக்குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்புகளை நீக்கி சீராக செயல்பட வைக்கிறது. இருதய அடைப்பை தடுக்கிறது. மேலும் கார்போஹைட்ரேட், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கரோட்டின், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் நிறைந்துள்ளது. நெல்லி இலையை 25 கிராம் எடுத்து நீரில் இட்டு கொதிக்கவைத்து ஆறவைத்து வாங்க்கொப்பளித்து வந்தால் 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.

நல்லெண்ணெய், பூண்டு, மிளகு. செய்முறை: நல்லெண்ணெயை 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 எண்ணெயை காலின் (இரு கால்) பெருவிரல் நகத்தில் மட்டும் பூசி விட வேண்டும். 2 நிமிடங்கள் கழித்து உடனே காலை கழுவி விட வேண்டும். இதனை செய்யும் போதே உங்கள் உடம்பு குளிர்ச்சி அடைவதை உணர முடியும், 2 நிமிடத்திற்கு மேல் இதனை விரலில் வைத்திருக்க கூடாது. சளி, ஜுரம் உள்ளவர்கள் இதனை முயற்சி செய்ய வேண்டாம்,

முகத்தில் சுருக்கம் மற்றும் பருங்களைப் போக்கும். பலாப்பழம் உண்பதால் கால்சியம் சத்து கிடைக்கும் எலும்புகளின் உறுதிக்கு இதை உண்பது நலம் பயக்கும். உடலின் சுருக்கத்தைப் போக்கி சருமத்தை பொலிவடையச் செய்யும். பேரிச்சம் 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.

உணவு பாதுகாப்புக்கான ஐந்து

தூண்கள்

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

உணவே மருந்து

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

அரைக்கீரை தைலம்

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

சமைக்காத உணவையும் பிரித்து வைக்கவும். சமைத்த இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் உணவினை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். உணவை உட்கொள்ளுமுன் அது கலப்பிடமில்லாமலும் 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 தவிர்ந்தல், உடல் நலனை பாதுகாக்க உதவும். FSSAI - Logo கவனிக்கவும். உணவை உண்ணுமுன் “உண்ண ஏற்ற நான்”ஐ கவனிக்கவும் (Best Before). ஏதேனும் ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் உள்ளனவா என்பதனை உறுதி செய்யவும்.

ஒதுக்குகின்றோம். இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளில் முக்கியமான ஒன்று இரத்த சோகை நோய் ஆகும். எனவே தினம் 10 கறிவேப்பிலையினை உண்டு வந்தால் இரத்த சோகை நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கம். கறிவேப்பிலையில் க றி வே ப் பி லை யில் அதிக அளவில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்ஸ் 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.

தயாரிக்கப்படும் அரைக்கீரைத் தைலம் மிகவும் புகழ்மெற்ற தைலமாகும். இத்தைலம் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. தலைமுடியானது செழித்து வளர இத்தைலமும் உதவுகிறது. மேலும் தலைமுடியும் ஒளிவிட்டு மின்னும்.



பணிந்திருப்பதாக!



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



ஓரே பாங்குடையவன், தனக்கெனத் தொழில் செய்யாதவன் யாரோ அவனே குணாதீதன் எனப்படுகிறான்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 14:24-25

நாவல் பழம் சிறுநீரகக் கற்களைக்

கரைக்கும்

சிறுநீரக கற்களால் அவதிப் படுபவர்கள் நாவல் பழத்தை வைத்துக் கொள்ளவும். உலர படுபவர்கள் நாவல் பழத்தை வைத்த நாவல் கொட்டை சாப்பிடலாம். பழம் சாப்பிட்ட பின் உள்ள கொட்டையை தூர தயிருடன் கலந்து சாப்பிட்டு வீசாமல் அதை வெய்யிலில் வந்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் காய வைத்து எடுத்து கரைத்து வெளிவரும்.

காலத்தால் அழியா பொன்மொழிகள்

1. மரணத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே! நீ இருக்கும்வரை அது வரப்போவதில்லை. அது வரும்போது நீ இருக்கப் போவதில்லை! - விவேகானந்தர்
2. உலகம் உன்னை அறிவதைவிட, உன்னை உலகிற்கு அறிமுகம் செய்துகொள்! - அப்துல்கலாம்.
3. தடம் பார்த்து நடப்பவன் மனிதன். தடம் பதித்து நடப்பவன் மாமனிதன்! - ஃபிடல் காஸ்ட்ரோ
4. நீ வெளிச்சத்தில் சென்றால் உலகமே உன்னைப் பின்தொடரும். ஆனால் நீ இருட்டினில் சென்றால் உன் நிழல் கூட உன்னைப் பின்தொடராது. - ஹிட்லர்.

சீரக வில்வாதி லேகியம்

சீரகத்தையும் வில்வவேர்க் கஷாயத்தையும் சேர்த்து, சித்த மருத்துவர்கள் 'செய்யும் சீரக வில்வாதி லேகியம்'. பித்த நோய்கள் பலவற்றையும் போக்கும் மிக முக்கிய மருந்து. சீரகம் பித்தத்தைச் சீர்ப்படுத்தும் மருந்து. எனவே, உளவியல் நோய்க்கும் கூட இதை ஒரு மருந்தாகப் பயன்படுத்த முடியும்.

பல் வலியை போக்க

பல் கூச்சம் மற்றும் வலியை போக்க மிளகுப்பொடி மற்றும் உப்பு கலந்து பற்றுப்போட பல் பிரச்சனைகள் தீரும்.

கருஞ்சீரகப் பொடி: சர்க்கரை, குடல் புண் நீங்கும், நஞ்சு வெளிப்படும்.

வெட்டி வேர் பொடி: நீரில் கலந்து குடித்துவர குடு குறையும், முகம் பொலிவு பெறும். ஆடாதொடை பொடி:சுவாச கோளாறு, ஆஸ்துமாவிற்கு சிறந்தது.

Healthy Summer Diet Plan



1.Increase your water intake: In high humidity conditions, you do not sweat adequately due to which you cannot release heat efficiently from your body.

2. Have eatables high in water content: Eat a lot of fresh fruits, raw salads and lightly spiced foods. Fruits and veggies are easy to digest and high in water content and hence help in hydration. Avoid fried and junk foods as they take time to digest and require a lot of water.

Spicy foods can also increase body heat.

3.Grab naturally cooling drinks: Drink naturally cooling beverages like coconut water, lemon juice, buttermilk and sugarcane juice, etc. Rather than aerated soft drinks, caffeine, and alcoholic beverages as they contain sugar and other preservatives which act as diuretics and can cause loss of water from the body. You can add sabja (tulasi seeds) to drinks as it has a cooling effect on

the body.

4.Have curd: Curd is excellent as it increases friendly bacteria in the gut and improves digestion and boosts immunity.

5.Include veggies in diet: Add veggies like cucumbers, tomatoes, carrots, spinach, beet etc to add to the extra water in your diet.

6.Small meals: avoid heavy meals at one time as it can cause acidity and affect digestion. Rather eat small meals to feel light and keep your system active.

7.Don't forget raw mango: In the summer season, raw mango is a special fruit and is extremely good to prevent sunstrokes and weakness. Raw mango juice also known as aam panna can help balance electrolytes in the body. You can also have raw mango in any form like adding it in bhel, salads or making a dish out of it.

Special Days on February

20 February - World Day of Social Justice
World Day of Social Justice is observed every year on 20 February to encourage people to see how social justice affects poverty eradication. The main aim of this day is to achieve full employment and support for social integration. This day tackles issues like poverty, exclusion, and unemployment.

21 February - International Mother Language Day
International Mother

Language Day is celebrated annually on 21 February worldwide to aware of the diversity of the language and its variety. This day promotes the awareness of language and cultural diversity across the world. On 17 November 1999, it was first announced by UNESCO.

22 February - World Thinking Day
World Thinking Day is also known as Thinking Day and is observed on 22 February annually by Girl Scouts and Girl Guides across 150 countries

23 February- World Peace and Understanding Day
Every year on February 23, World Understanding and Peace Day is celebrated. Actually, this day serves to remember Rotary International's inaugural convention. This gathering of businessmen was intended to be a place where their backgrounds didn't matter, which set off a series of developments that eventually resulted in the creation of Rotary International.



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

Please don't call me,
if you don't want TASTY home food.

BREAKFAST & LUNCH
@ Affordable price

AYANAVARAM
CT : 99410 66991

Benefits of Drinking Amla Juice

1. Promotes immune function: Amla juice is a great source of vitamin C, an important micronutrient that may boost immune function.
2. Enhances liver health: Amla juice is also rich in antioxidants and possesses powerful anti-inflammatory properties, both of which could be beneficial for liver health as well.
3. Supports healthy digestion: Amla could help treat and prevent several digestive issues, including GERD, diarrhea, and stomach ulcers.
4. Promotes heart health : Amla extract may reduce several risk factors for heart disease, including cholesterol, triglyceride, and blood pressure levels, as well as inflammation.
5. May increase hair growth: Amla is often used to stimulate hair growth and protect against hair loss. According to one test-tube study, amla extract could stimulate hair growth by promoting the proliferation of specific cells in hair follicles (23).
6. Improves kidney health: Likely due to amla juice's antioxidant content, research shows that it may support kidney health. Animal studies have shown that amla extract helps protect against kidney damage and preserve kidney function.

For Advertisement Contact :

97104 52204 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Good Tips for Good Health

- Walnuts**
A handful of walnuts contain twice as much antioxidant as an equivalent amount of any commonly consumed nuts.
- Oils**
Oils, with the exception of coconut and palm oils, are much healthier than fats that come from animals in relation to heart and brain health. Total oil consumed should not exceed four to five teaspoons per day per adult.
- Cinamon**
Cinamon regulates the blood sugar, making it a great choice for diabetics and hypoglycemic people. Cinamon reduce harmful cholesterol (LDL) which may help reduce the risk of cardiovascular disease. Cinamon contains fiber, Calcium, iron and manganese.

Donate Blood & Eyes

How much extra Vitamin C is essential for good health?

The pandemic is largely responsible for advocating the idea of proper intake of Vitamin C, known as an important immune-support nutrient and vital in helping the body protect itself from severe viral illnesses.

But how much is the right amount needed for the body? Research at New University of Otago, Christchurch in New Zealand has identified, for the first time, exactly how much extra Vitamin C humans need to ingest, relative to their body weight, to maximise their immune health.

Vitamin C is known to be essential for good immune function and works by helping white blood cells fight infection.

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.

Kavikko Convention Centre: Your Ideal Venue in the Heart of Chennai



Looking for the perfect venue for your next event in Chennai? Look no further than the newly renovated Kavikko Convention Centre, located in the vibrant CIT Colony, Mylapore. This versatile space is ideal for a variety of gatherings, from book launches and literary meets to musical performances, conferences, corporate events, club functions, and more. While the Centre has been a fixture in the community for several years, recent renovations have given the hall and building a fresh, modern look and feel. The fully air-conditioned hall comfortably accommodates up to 200 guests, ensuring a pleasant experience for all attendees.

Venue Features:Acoustically Designed: Enjoy crystal-clear sound in our acoustically treated hall, perfect for presentations, performances, speeches, and musical events.Spacious and Comfortable: Air-conditioned hall with a capacity of 200 people, providing ample space for dancing and other club function activities.Versatile Event Space: Perfect for book releases, literary events, musical performances, conferences, corporate events (including seminars, workshops, product launches, and AGMs), club functions, private parties, and more.

Modern Amenities: Podium microphone, hand microphone, overhead projector, and screen provided. Benefit from lift access, generator backup for uninterrupted power, CCTV security, and complimentary Wi-Fi. An LED board outside is also available for displaying event information.Flexible Rental Options: Available for hire in three time slots: 9:00 AM to 2:00 PM, 3:00 PM to 9:00 PM, and full-day bookings.Dining Options: Dining options are available to suit your event needs. Please contact us for more information and to discuss catering arrangements.Prime Location: Situated in the heart of CIT Colony, Mylapore, at No. 6, Second Main Road. Booking Information:For inquiries and bookings, please contact Mr.Anaz at 9940006300. Secure your date today and experience the enhanced Kavikko Convention Centre!

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

Destroyed name board words @ Kilpauk Waddels Road



Due to rain and weather changing the stone name board paint was erased. The stone name board was not proper.

Who are new to the area and Delivery partners are confusing to hand over the parcel to the person in that area. So concerned authority take an action.

Sweet Peppers


Capsicum may help in managing blood glucose, dyslipidemia, cancers, and healing wounds. Additionally, it may help in boosting immunity, metabolism, preventing cataracts, and may provide symptomatic relief in arthritis, Crohn's disease and yellow fever. sweet peppers or capsicums, bell peppers can be eaten either raw or cooked. Capsicum or bell peppers are 94% water, 5% carbohydrates, with a very little amount of protein and fat. These bright coloured vegetables are quite high in Vitamin C, Vitamin A, besides ample amounts of Vitamins B2, B6, E, niacin, folate and riboflavin.

Bicycle drive in Anna nagar



The big bicycle drive in Anna nagar has grabbed all the eyes with its unique appearance and mechanics, enthralling the children to go for a ride in it. This is also found to generate a decent revenue for the person who is owning it. Feel yourself lucky, if you get a chance to see this huge bicycle in Anna nagar

Are You Protecting Yourself from Cervical Cancer? Here's Why You Should!



Cervical cancer is one of the most preventable cancers, yet it remains a leading cause of death among women. The HPV vaccine is a game-changer, offering protection against the human papillomavirus (HPV)—the primary cause of cervical cancer. Whether you're a young woman, a mother, or someone planning a family, the HPV vaccine is essential. It not only protects you but also prevents the spread of HPV to loved ones. The vaccine is most effective when taken early, but women up to 45 years can still benefit from it! Don't take chances with your health—prevention is better than cure. LifelineMultispeciality Hospitals, Kilpauk, offers free counselling on vaccinations to help you make the right choice. Get a Free Counselling Session Today! Call 9677222333, Address : No.47/3, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai-10. Valid Until 22-02-2025. *T&C Apply

Snoring a sleep disorder


Snoring is, in fact, the sound caused by obstructed air movement, while sleeping. It is often a symptom of sleep apnea- a sleep disorder characterized by pauses in breathing or periods of shallow breathing. The long-term conditions snoring can lead to are: hypertension, diabetes and excessive daytime sleepiness, say Dr.Isaac Christian Moses, Dean Stanley Medical College. To correct the snoring a sleep lab has been set up at Stanley medical college at the cost of Rs.12 lakh. The Lab will offer a polysomnography or sleep- study and a remedial surgery if required, free of cost.

VKIDS TSK congratulates the Merit scholars of 4th Assessment



VKIDS TSK congratulates the Merit scholars of 4th Assessment for their effort in the academic and wish them to continue their spirits in the upcoming year.

Eat a healthy diet



portions (400g) of fruit and vegetables per day. You can improve your intake of fruits and vegetables by always including veggies in your meal; eating fresh fruit and vegetables as snacks; eating a variety of fruits and vegetables; and eating them in season. By eating healthy, you will reduce your risk of malnutrition and noncommunicable diseases (NCDs) such as diabetes, heart disease, stroke and cancer.

Eat a combination of fruit, vegetables, legumes, nuts and different foods, including whole grains. Adults should eat at least five

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

ROBO QUEST FAIR AT
MCC NURSERY AND PRIMARY SCHOOL, CHETPET.



'Igniting Young Minds in STEM'

MCC Nursery and Primary School Chetpet, hosted the **Robo Quest Fair** on 8th February 2025, an exciting event that brought together students, teachers, and parents to celebrate innovation, creativity and STEM education. Our chief guests were **Dr.Selvanayagam**, Director Loyola Institute of Fronteir Energy (LIFE), **Mr. Koushik** -Director - KOLOZEN company, MRF, MCC Innovation park, Tambaram, who enlightened the programme and shared their insights on the latest advancements in robotics and AI. Our Correspondent **Dr.G.J. Manohar** played a significant part in implementing the stem lab in MCC Nursery and Primary School as an effective resource to lay the stepping stone for higher education in AI. His ambition made us to march forward in excellence through what is achieved today. Our other guests of honour were **Mr.Jebadoss Dinakaran**, Headmaster, MCC Higher Secondary School, **Mrs.Grace Sheela**, Principal and correspondent, MCC Matriculation & Higher Secondary School, **Dr. Jolly Mathew**, Principal & Correspondent, MCC Public School. The Programme was organised by **Mrs.Sabine Paul**, Headmistress, MCC Nursery and Primary School, Chetpet, **Dr.Stanely Raj**, Professor of Physics Loyola College & **Mr. Srikanth M.Sc.**, Physics student Loyola College. Students from grades 3-5 demonstrated simple robotic projects. The fair aimed to provide a platform for students to showcase their robotics and coding skills by promoting critical thinking, problem-solving and collaboration. Students displayed their various self-designed exhibits and demonstrated their electrifying performances.

Six Schools competed each other with their innovative and exceptional talents. The first Prize was awarded to Union Christian Matriculation School for **"Obstacle Avoiding Robot"**. The second Prize was awarded to Don Bosco Matriculation Higher Secondary School for their project **"Smart Farming"**. Third prize was presented to Union Christian Public School for their exhibit **"Smart Park"**. Product Development award was won by MCC Nursery and Primary School for **"Micro Collector Rover"**. Sustainability award was won by MCC Matriculation Higher Secondary School for **"Waste Segregation Robot"**. Good Presentation award was won by MCC Public School for **"Guardian Shield"**. The fair concluded with an awards ceremony, recognizing outstanding projects and participants.

The Robo Quest Fair was a resounding success, inspiring our students to pursue careers in STEM fields. We look forward to hosting more events that foster innovation, creativity and technical skills. Address : No 78, Harrington Road, Chetpet, Chennai - 600 031. Contact No. **9841820112, 28365205 Ext. 57**

EARN MORE, DO MORE & BE MORE

TO KNOW MORE JOIN OUR INCOME OPPORTUNITY PROGRAMME

This Programme is Exclusively for Over 45 Years :

1. Grow Beyond Retirement

2. Freedom to Thrive into Income

3. Turn your Network into Income

4. Be More than a Homemaker be a Change Maker

You are invited to Join us

Date : 18-02-2025 (Tuesday)

Time : 10.30 am


Venue : A2Z PARTY HALL

No.1, Medavakkam Tank Road, Kellys, Chennai - 600 010.

For Registration & Enquiry Contact : **S.MALLIGA**

63827 34724 / 70109 70701

Telephone post in
Dangerous condition



In Kilpauk garden telephone post was broken All the wires are knot in the tree branches. This is not a safe condition to the riders. The frequency of vehicles commuting and pedestrians walking are so high that the probability of possible. The Telephone department should take immediate steps without any delay to ensure that the people commute safety in this zone.



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

Atharvaa’s next titled Idhayam Murali



Dawn Pictures has officially unveiled the title of its upcoming romance drama, 'Idhayam Murali,' featuring Atharvaa in the lead role. The title is a tribute to Atharvaa's father, the late actor Murali, and his classic 1991 film Idhayam. At a title release event held today, the production house launched the first-look poster and title teaser, generating excitement among fans. Apart from Atharvaa, the film features an ensemble cast, including Kayadu, Thaman (in his first acting role since Boys), Natty, Preity Mukundhan, Pragya, Angeline, and Yashashree. Additionally, popular YouTubers Sudhakar and Dravid from Parithabangal, along with content creator Niharika NM, will also be seen in key roles.

'Idhayam Murali' is directed by Aakash Baskaran, with Senthilkumar Kesavan serving as the co-director. The dialogues are written by Dravid and Ramanagirivasan, while Thaman takes charge of the music composition, with lyrics penned by Vivek. Manoj Paramahansa is handling the cinematography, and Pradeep E Ragav is on board as the editor. Produced by Aakash Baskaran under the Dawn Pictures banner, Idhayam Murali joins the studio's growing lineup, which also includes films like Parasakthi, Idly Kadai, and STR:49. With an impressive team both in front of and behind the camera, the film is expected to be a heartfelt romance drama that pays homage to a Tamil cinema classic.

Baby & Baby – Review



Baby & Baby is a delightful comedy that effortlessly blends humor with family drama, delivering an engaging cinematic experience. Directed by Pradhap, the film thrives on a quirky premise—a classic mix-up at an airport leading to two couples unknowingly swapping their newborns. What follows is a rollercoaster of confusion, chaos, and laughter as the parents, played by Jai and Yogi Babu, scramble to manage the situation while keeping their strict fathers (Sathyaraj and Anandaraj) in the dark. As expected, Yogi Babu steals the show with his impeccable comic timing, ensuring plenty of laugh-out-loud moments. His chemistry with Jai adds to the film's appeal, with Jai delivering a charming and effortless performance. Sathyaraj and Anandaraj, playing traditional fathers with contrasting beliefs about the babies' fates, bring depth and amusement to the storyline. Their interactions create some of the most hilarious and heartwarming moments in the film. The film embraces its lighthearted nature,

using situational comedy, witty dialogues, and slapstick humor to keep the narrative entertaining. While the humor takes center stage, Baby & Baby also carries an emotional undertone, especially as the characters navigate their newfound parental responsibilities. D. Imman's cheerful music complements the film's mood, enhancing both the comedic sequences and sentimental moments. The screenplay, while predictable at times, ensures the audience remains engaged with a steady flow of entertaining situations. Baby & Baby succeeds as a family-friendly comedy that delivers genuine laughs while sprinkling in warmth and sentiment. Though it leans on classic comedic tropes, the film's strong performances, witty writing, and lively energy make it a fun watch.

Kannadi Poove first single from Suriya’s Retro released

The makers of Suriya and Karthik Subbaraj's much-anticipated action-adventure drama Retro have unveiled the film's first single, 'Kannadi Poove', on Thursday. The song, which has already generated excitement among fans, gives a glimpse into the emotional depth of the film. A Soulful Song Set in Prison The song is set in a prison backdrop, where Suriya's character is seen longing for his lady love while yearning for freedom. The emotionally charged track is composed and sung by Santhosh Narayanan, with Kapil Kapilan lending additional vocals. Lyricist Vivek has penned the lyrics, capturing the pain of separation and the hope for reunion. The visuals of the song depict Suriya's character in solitude, expressing his emotions through heartfelt lyrics. The composition is expected to strike a chord with listeners, adding to the film's emotional depth. The teaser of Retro, released earlier, showcases Suriya in an intense role, portraying a short-tempered and violent character. The film hints at an emotional arc where he promises his girlfriend, played by Pooja Hegde, that he will change for the better to save their relationship. This blend of action, romance, and self-transformation adds a unique appeal to the film, making it one of the most awaited projects of the year. The teaser also suggests a mix of high-octane action sequences and deep emotional conflicts, setting the stage for an engaging cinematic experience. Produced by Suriya-Jyotika's 2D Entertainment and Karthik Subbaraj's Stone Bench Films, Retro boasts a stellar ensemble cast. Alongside Suriya and Pooja Hegde, the film features acclaimed actors such as Jayaram, Nasser, Prakash Raj, Sujith Shankar, Karunakaran, Tamizh, Prem Kumar, Ramachandran Durairaj, Sandeep Raj, Murugavel, and Remya Suresh.

Produced by Suriya-Jyotika's 2D Entertainment and Karthik Subbaraj's Stone Bench Films, Retro boasts a stellar ensemble cast. Alongside Suriya and Pooja Hegde, the film features acclaimed actors such as Jayaram, Nasser, Prakash Raj, Sujith Shankar, Karunakaran, Tamizh, Prem Kumar, Ramachandran Durairaj, Sandeep Raj, Murugavel, and Remya Suresh.



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 Bazaar.

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.

MELTING VIBES @ PURASAIWALKAM

• Frozen foods available. Wholesale & Retail (Frozen foods, Pet foods, Sauces, Ice creams, Chocolates, Savouries, Soft drinks, Diary products @ B/33, Kandappa street opp to saravana store Ct: 94450 22482.

RENTAL

• **KELLYS**, Three 2 bedrooms flats in ground & 2nd floor, kellys road, 2 wheeler parking, separate T.N.E.B Meter, Near schools, contact: 99529 19465.

SALE

• **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

• **ANNA NAGAR**, East, West, Kilpauk 1/2/3/4/5 Bhk flat, house for bachelors, Family, Guest house, office, clinic, coaching centre and etc. Ph: 96772 13811.

ADMISSION OPEN

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

• **E.L.M FABRICIUS H.R.SEC.SCHOOL** Admission open for 2025-26. Many offers are available at fees, uniforms, shoes. Contact: 98408 96119.

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 .

GANPAD ACADEMY

• Yoga, Karate, Silambam, Tailoring , AAriwork. No: 15/7, Erran Street,(Near AFT Church), Purasaiwalkam, Chennai, 600 007. Ct: 86106 50379 / 86680 16783.

LIFELINE MULTISPECIALITY HOSPITALS

• Experience world class maternity care, ensuring a safe smooth and memorable birthing experience @ lifeline No: 47/3, New avadi road, kilpauk, Chennai- 600 010.

HOME FOODS

• Affordable homefoods available . Breakfast & lunch @ Ayanavaram ct: 99410 66991

SSB TRAVELS

• 25Seater AC & Non AC , 21 Seater, 14 Seater AC & Non AC , School van & Travels service 24/7. No: 71, Barakha Main road, Nammalwarpet, Chennai- 12 Ct: 90433 72970, 94442 08859, 63831 86842.

NEW FLATS FOR SALE

2 BHK LUXURY FLATS
CHINDADRI PET

(Swaminaickan Street)
1082 sqft (1st & 2nd floor)
1097 sqft (1st floor)
No brokers please

CALL
98840 32003

RENTAL

Duplex House for
Rent in
Purasawakkam.
Fully furnished,
2nd floor, No Lift,
No Car Parking

97102 09903

WANTED

TYPIST /
COMPUTER OPERATOR
FRESHERS OR EXPERIENCE
IN AND AROUND
PURASAIWAKKAM

Timing: 9.30am to 6.30pm
98404 88616

WANTED

• Audit staff (Preferably Female), Eligibility: Freshers with Bachelor Degree/ Prior experience in Auditor office. Contact: G.Venkatesh & Co., Chartered Accounted, No: 37/89, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai-10. Ct: 79043 68964.

STITCH

• School of Aari embroidery, Tailoring& Designer boutique, Silk thread bangles@ new no: 259/2 , Old no: 139/2, Purasaiwalkam high road, Purasawakkam, Chennai- 600 084. Ct: 90429 63213.

BADMINTON COACHING

• Jus smash - special offer first 25 enrollments & enjoy an exclusive offer @jus smash indoor badminton. Sri kutchi bhawan , 2nd floor, 350/142 purasaiwalkam high road, kellys, Chennai 10 7 2 9 9 0 4 4 1 9 9 .

SANRAC REAL-ESTATE

2 BHK
FLAT FOR SALE
Rs. 55 lakhs,
3 BHK
FOR SALE
Rs. 1.10Cr.

98840 44472

WANTED

EMERGENCY REQUIRED
WE ARE HIRING
1. Laundry staff billing
2. House keeping
3. Café staff's
4. Delivery boys (Laundry)
PURASAIWALKAM &
NUNGAMBAKKAM

Contact: J. DEVI
99623 17770

FLAT FOR SALE

FLAT FOR SALE
IN
PURASAIWALKAM,
VELLALA STREET,
2 BHK

+91 6379422686
+91 9498660799

WANTED GODOWN SPACE ON RENTAL

Area : 2000 to 4000 sq.ft.
Location : Kilpauk, Kellys, Purasai,
Vepery, Choolai, Sowcarpet,
Wall Tax Road.

Prefer : G.Flr or G.Flr & 1st Flr, Old Type Bungalow

Only PIs : 95146 10000

Share details with Images

RENTAL

Shop for Rent at
Tana Street,
Purasaiwalkam,
Frontage: 34' feet
Carpet area: 1360 sq.ft

For more details Contact:
93610 60200

THINK EXCELLENT

2025-26 Batch
CBSE
Classes 6 to 12
All subjects
Online & Offline classes
From 6-3-2025

85, Ponnappa St., Purasawakkam
94441 11424 / 75987 63076

WANTED

♦ **SALES EXECUTIVE /**
RECEPTIONIST (Female)
♦ Salary: 13k - 15k
♦ Languages: Tamil, Hindi or English (Little)
♦ Timings: 9.30am-7.30pm
♦ Working Days: Mon - Sat

95009 93047
72004 08132

WANTED

AUDIT STAFF
(PREFERABLY FEMALE)
ELIGIBILITY: FRESHERS
WITH BACHELOR DEGREE/
PRIOR EXPERIENCE IN
AUDITOR OFFICE.

Contact : G.Venkatesh & Co., Chartered Accountant

No.37/89, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai - 600010.
79043 68964

SALE

FLAT AND LAND
SALES IN
PURASAIWAKKAM
1 BHK, 544 sq.ft.,
2 BHK, 826 sq.ft.,
LAND 2552 sq.ft.

99401 05186
87784 99511

NEW FLAT FOR SALE

1 & 2 BHK FLATS

GUDUVACHERY
390 & 780 Sqft.
19 to 41L Onwards

MARAIMALAINAGAR
590 & 710 Sqft.
27 to 35L Onwards.

SINGAPERUMAL KOIL
395 & 530 Sqft.
19 to 26L Onwards

CHENGALPET
625 & 730 Sqft.
27 to 35L Onwards

SHOLINGANALLUR
695 sqft 50L onwards

SIRUSERI
680 - 725 Sqft.
40 -41L Onwards

ASHOK NAGAR
1040 sqft. 1.71C onwards

WEST MAMBALAM
900 sqft 1.48 C onwards

KK NAGAR
1400 sqft, 2.21C onwards

No Brokers Please
Call 98840 32003

Praise the Lord

AKG REAL ESTATE
BUYING / SELLING & RENTALS



SALE

- **PERIYAR NAGAR**, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- **VILLIVAKKAM**, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
- **GKM COLONY**, NEAR LOCO 1200 sq.ft. Ground 1st & 2nd floor, Rs.2.10 Cr.
- **KOLATHUR**, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs
- **KILPAUK**, Near Ormes Road, Duplex House, 1385 sq.ft. buildup area, UDS 765 sq.ft. and 1380 sq.ft. UDS 760 sq.ft. Rs. 2.20 Cr.


Cell : 98400 91981



Follow us now

[c3fitnesssciencevepary](#)

[c3fitnesssciencekilpauk](#)


Vepery

11, Ritherdon Rd, Vepery, Purasaiwakkam,
Chennai, Tamil Nadu 600007

9884097333 ; 9884396333

Kilpauk

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

9176899333 ; 9176844333

CALL US TO FIND OUT MORE

Fresh fruits @ lowest price



Fresh fruits @ lowest price in tana street, purasaiwalkam near zahoor biriyani, road side fruit seller sell the fresh fruits like strawberries, dragon, fig, grapes. people are eagerly to buy the fresh fruits.

Idle public toilet booth



The public toilet booth in Vepery near iyyappa ground is not used three months. The condition of the booth is very poor with no maintainance. High instances of urinating around the zone in public makes the toilet booth a futile installation. Corporation needs to allocate a dedicated maintainance personnel to ensure proper sanitation and good environment.

SSB TRAVELS



25 Seater AC & Non AC 21 Seater 14 Seater AC & Non AC

SCHOOL VAN & TRAVELS SERVICE

INNOVA - SWIFT - CAR - VAN - MINIBUS - BUS (AC & NON AC)

24/7

SERVICE

No.41, Barakha Main Road, Nammalwarpet, Chennai-12.

Ct : 90433 72970, 94442 08859, 63831 86842

MGM Tamil Nadu Pickleball Premier League (TNPPL) Kicks Off with a Grand Inaugural Ceremony



Chennai, February 15, 2025: The MGM Tamil Nadu Pickleball Premier League (TNPPL) officially launched today with a spectacular inaugural ceremony at the Jawaharlal Nehru Indoor Stadium, Chennai, marking a significant milestone in the growth of pickleball in South India. The prestigious event was graced by Thiru J Meghanath Reddy, IAS, Chief Executive Officer/Member Secretary, Sports Development Authority of Tamil Nadu; Thiru Sharath Kamal, Khel Ratna, Padma Shri & Arjuna Awardee; and renowned actor Thiru Sathish MuthuKrishnan.. In his inaugural address, Thiru J Meghanath Reddy, IAS, commended the efforts of the organizers in creating a competitive platform for athletes. He stated, "Pickleball is a rapidly growing sport, and initiatives like the MGM TNPPL will

help nurture talent and encourage more people to participate in it. We look forward to seeing Tamil Nadu emerge as a strong contender in national and international pickleball events." Echoing the sentiment, Olympian and table tennis legend Thiru Sharath Kamal said, "Sports have the power to bring communities together, and pickleball is no exception. The enthusiasm of the players and fans today is a testament to the sport's bright future in India." Actor Thiru Sathish MuthuKrishnan added to the excitement, expressing his admiration for the league's vision and the high-energy atmosphere. The two-day league (February 15-16, 2025) features 16 teams, each comprising 10 skilled players, battling for the coveted championship

title. K. Mohit Kumar, Secretary of TNPPL, shared his enthusiasm, stating, "We are thrilled to witness such an incredible response to the MGM TNPPL. Our goal is to make pickleball a household name in Tamil Nadu and provide players with a platform to shine. With the support of esteemed guests, sponsors: Main Sponsors Mgm - Title Sponsor, Boom Cars - Power Sponsor, Madha - Co Sponsor, Indian Bank - Co Sponsor, Tex Valley - Jersey Sponsor, and the community, we are confident this league will grow exponentially in the coming years." With the tournament now in full swing, fans can expect electrifying matches, fierce rivalries, and a display of exceptional talent. The MGM TNPPL is set to become a landmark sporting event, drawing attention from across the country.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com