

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. 03 2025 APR 20 - APR 26 **1520th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Follow us now

c3fitnesssciencevepery
c3fitnesssciencekilpauk



CALL US TO FIND OUT MORE

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

A TATA PRODUCT

miabytanishq.com



Mia by TANISHQ
Purasaiwakkam

UP TO 90% OFF*
on making charges of diamond jewellery

Flat 10% Off*
on silver jewellery and making charges of gold jewellery

Offer Period: 18th April 2025 - 30th April 2025

No. 180, Purasaiwakkam High Road, Kellys, Chennai-600010 | Phone No : 78452 56777



*T&C Apply

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

Heavy rainfall on Wednesday



Chennai experienced heavy rainfall on Wednesday, bringing much-needed relief from the sweltering heat but also causing significant waterlogging in various parts of the city. The Greater Chennai Corporation (GCC) deployed teams to clear clogged drains and facilitate water runoff.

Areas such as Purasaiwakkam, Kolathur, Perambur, Thousand Lights and Parrys reported water accumulation, slowing down traffic during peak hours and causing inconvenience to commuters.

Nainar Nagenthran elected as Tamil Nadu BJP chief



BJP MLA Nainar Nagenthran was on Saturday (April 12, 2025) elected as president of the party's Tamil Nadu State unit, with outgoing chief K Annamalai declaring that the goal is to oust the ruling DMK from the corridors of power and the path, to be led by Nagenthran. BJP leader and Union Minister G Kishan Reddy, and party national general secretary Tarun Chugh, at a party meeting here, declared Nagenthran duly elected as Tamil Nadu unit president.

Numerology

The number 5 stands in symbolism for the planet Mercury. No.5 people make friends easily and get on with persons born under almost any other number. But their best friends are those who born under their own

number. N.5 people are mentally very strong.

They live on their nerves and appear to crave excitement. They are quick in thought and decisions and impulsive in their actions. They have a keen sense of making

money by inventions and new ideas.

They are born speculators, prone to stock exchange transactions and generally are willing and ready to run risks in all they undertake.

அல்சரை குணப்படுத்தும் உணவு வகைகள்!

தேனில் ஆண்டி-பாக்கிரியல் மற்றும் ஆண்டி-வைரல் பொருள் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இதனால் இதனை உணவில் சேர்த்து வந்தால், அல்சரை உண்டு பண்ணும் எச்.பைலோரி பாக்கிரியாவை அழித்து. அல்சரை குணமாக்கலாம். தயிரில் உள்ள இயற்கையான பாக்கிரியா, வயிற்றில் அல்சரை உருவாக்கும். கிருமிகளை அழித்து, கடுமையான வலியுடன் கூடிய அல்சரில் இருந்து நிவாரணம் தரும். ஆகவே அல்சர் இருந்தால், தயிரை அதிகம் சாப்பிட்டால், விரைவில் அல்சரில் இருந்து விடுபடலாம். முட்டைகோளில் அமினோ அமிலங்கள், எல்குளுட்டமைன் மற்றும் ஜெபர்னேட் போன்ற அல்சரை சரிசெய்யும் பொருட்கள் அதிகம் உள்ளது. இவை அல்சரை குணமாக்குவதோடு, செரிமான மண்டலத்தை சுற்றி ஒரு பாதுகாப்பு படலத்தை உருவாக்கி, அல்சர் வராமல் தடுக்கும். வாழையில் அல்சரை குணமாக்கும் பொருள் அதிகம் நிறைந்துள்ளதால், இதனை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால், அதில் உள்ள ஆண்டி-பாக்கிரியல் பொருள், அல்சரை ஏற்படுத்தும்

பாக்கிரியாவை அழித்துவிடும். கைக் குத்தல் அரிசியில் காம்ப்ளக்ஸ் கார்போஹைட்ரேட் வளமாக நிறைந்துள்ளது. எனவே அல்சர் பிரச்சனையால் அவஸ்தைப்படுபவர்கள், கைக்குத்தல் அரிசி உணவை சாப்பிட்டு வந்தால், அல்சர் குணமாவதோடு, அதில் உள்ள அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள், கனிமச்சத்துக்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களால், உடலியக்கங்கள் அனைத்தும் சீராக இயங்கும். சீஸில் எண்ணற்ற ஆரோக்கியமாக பாக்கிரியாக்கள் நிறைந்துள்ளது. எனவே இந்த உணவுப் பொருளை அதிகம் சாப்பிட்டால், அல்சரை உண்டாக்கும் பாக்கிரியாக்கள் அழிந்து, அல்சர் எளிதில் குணமாகிவிடும். பூண்டுகளில் ஆண்டி-பாக்கிரியல் மற்றும் ஆண்டி-வைரல் பொருள் அதிகம் நிறைந்துள்ளதால், இதனை உணவில் சேர்க்க உடலில் நோயை ஏற்படுத்தும் அனைத்து பாக்கிரியாக்களும் அழிந்துவிடும். குறிப்பாக அல்சர் உள்ளவர்கள், பூண்டுகளை அதிகம் சாப்பிட்டால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

விரதம் இருப்பதால் நன்மை உண்டா?

விரதம் இருப்பதால் உங்கள் மூளையில் ஆரோக்கியமான நியூரான்கள் உருவாகுவதற்கும், நியூரான் செல்களுக்கிடையே உள்ள தொடர்புகளை அதிகரிக்கவும் செய்கிறது. அதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளும் விரதம் தூண்டுகிறது. மேலும் இதனால் பல நோய்கள் ஏற்படுவது குறைக்கப்படுவதோடு, மனத்தெளிவை ஏற்படுத்துகிறது. விரதம் இருந்தால் வயதாவது தடுக்கப்படும். நம் உடலில் உள்ள உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஹார்மோன்கள் அதிகமாக தூண்டிவிடப்படுகிறது. இந்த ஹார்மோன் குறைவு தான் நாம் வயதாகுவதற்கு ஒரு காரணமாகும். மேலும் இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்கள் வெளியேற்றப்படுகிறது.

விரதம் இருப்பதால் இன்சலின் அளவை குறைத்து, இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வருகிறது. சில பேருக்கு தெரியாது எப்போதும் எப்போதும் என்று விரதம் உங்கள் பசி செயலை தூண்டும் க்ரெலின் ஹார்மோனை சரிசெய்து உங்கள் பசியின் முறையை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

விரதத்தின் போது சீரான மண்டலத்திற்கு ஓய்வு கொடுப்பதால் உங்கள் உடல் மற்ற செயல்களுக்கு அந்த எனர்ஜியை கொடுக்கும். இறந்த செல்களை நீக்குதல், பாதிக்கப்பட்ட செல்களை சரி செய்தல், இரத்த சுத்திகரிப்பு போன்றவற்றை மேற்கொள்ளுமாம். இந்த செயல்கள் நேரடியாக உங்கள் சரும அழகிற்கும் உடல் வடிவமைப்புக்கும் உதவுகிறது.

விரதத்திற்கு சரியான பயிற்சி இல்லையென்றால் அது உங்களுக்கு துன்பமாக முடியும். கண்டிப்பாக கருவற்ற பெண்கள், தாம்பாலுட்டும் பெண்கள் விரதத்தை தவிர்ப்பது நல்லது. கர்ப்பினிகள் விரதம் இருந்தால் அவை குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும். எனவே அவர்கள் விரதத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.

இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஏற்படுவது நல்லதல்ல

உடலில் நோயெதிர்ப்பு சக்தி வலிமையோடு இருப்பதற்கு சில உலோகங்கள் முக்கிய பங்கினை வகிக்கிறது. அதில் முக்கியமான காரணிகளில் ஒன்று இரும்புச்சத்து ஆகும். உடலில் இரும்புச்சத்து குறைவினால் பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உடலில் சோர்வு அதிகம் இருந்தால், அதற்கு முக்கிய காரணம் இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஆகும். இதன் குறைபாட்டினால், ஆக்சிஜன் உடலில் குறைந்து ஆற்றல் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. அதிலும் சிறு வேலை செய்தால் கூட மிகுந்த சோர்வு ஏற்படும். மூச்சுவிடுவதில்ல சிரமம் ஏற்பட்டால், ஒன்று நுரையீரல் பிரச்சனையாக இருக்கும் அல்லது இரும்புச்சத்து குறைபாடாக இருக்கும். சாதாரணமாக குளிர்காலங்களில் உதடு வெடிப்பது இயல்பானதே. ஆனால் ஒரு சிலருக்கு எப்போதும் உதடு வெடித்தபடியே இருப்பது இரும்பு சத்து போதாமையின் அறிகுறியாகும். மாதவிடாய் காலத்தில் இரத்தப்போக்கு அளவுக்கு அதிகம் ஏற்பட்டால், அதற்கு காரணமும் இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஆகும். கடுமையான தலைவலியை பல நாட்களாக இருந்து வந்தால், இரும்புச்சத்து குறைபாட்டினால் மூளைக்கு போதிய ஆக்சிஜன் கிடைப்பதில்லை என்று அர்த்தம்.

வாழை இலையில் சாப்பிடுங்கள்!

வாழையிலையின் மேல் உள்ள பச்சைத் தன்மை உணவை எளிதில் சீரணமடையச் செய்வதுடன் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது. நன்கு பசியைத் தூண்டும். வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் இளநரை வராமல், நீண்ட நாட்களுக்கு முடி கருப்பாக இருக்கும். வாழை இலையில் தொடர்ந்து உணவு உட்கொண்டு வந்தால், தோல் பளபளப்பாகும். உடல் நலம் பெறும். மந்தம், வலிமைக் குறைவு, இளைப்பு போன்ற பாதிப்புகள் நீங்கும். வாழை இலையில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தோல் பளபளப்பாகும். உடல் நலம் பெறும். மந்தம், வலிமைக்குறைவு, இளைப்பு போன்ற பாதிப்புகள் நீங்கும். வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் இளநரை வராமல், நீண்ட நாட்களுக்கு முடி கருப்பாக இருக்கும். சாப்பாடு வாழை இலையில் பேக்கிங் செய்தால் சாப்பாடு கெடாமலும், மனமாகவும் இருக்கும். பச்சிளம் குழந்தைகளை உடலுக்கு நல்லெண்ணெய் பூசி வாழை

இலையில் கிடத்தி காலை சூரிய ஒளியில் படுக்க வைத்தால் சூரிய ஒளியில் இருந்து பெறப்படும் விட்டமின் டி யையும் இலையில் இருந்தும் பெறப்படும் குளுமையும் குழந்தைகளை சரும நோயில் இருந்து பாதுகாக்கும். காயம், தோல் புண்களுக்கு தேங்காய் எண்ணெய்யை துணியில் நனைத்து புண்மேல் தடவி வாழை இலையை மேலே கட்டு கட்டி வந்தால் புண் குணமாகும். சின்ன அம்மை, படுக்கப் புண்ணுக்கு வாழை இலையில் தேன் தடவி தினமும் சில மணி நேரம் படுக்க வைத்தால் விரைவில் குணமாகும். சொரியாசிஸ், தோல் அழற்சி, மற்றும் கொப்பளங்கள் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் வாழை இலையைக் கட்டி வைத்தால் விரைவில் குணமாகும். புண்களுக்கு துணியில் எண்ணெய் நனைத்து வைத்து கட்டும்போது அதன் மேல் வாழை இலையையும் வைத்து கட்டி வர, அந்த துணி எண்ணெய் தன்மையுடனேயே இருக்கும். அதனால் புண் விரைவில் ஆறிவிடும்.

செம்பு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் நிரப்பி

வைத்து குடிக்கலாம்!

செம்பு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் நிரப்பி வைத்தால், அறையின் வெப்ப நிலையிலேயே, 4 மணி நேரத்தில் நீரில் உள்ள பாக்கிரியாக்கள் செத்து மடிகின்றன. ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரத்தில் வைக்கப்படும் தண்ணீரில் பாக்கிரியாக்கள் 34 நாட்கள் உயிர் வாழ்கின்றன. பித்தளை பாத்திரத்தில் 4 நாட்கள் உயிர் வாழ்கின்றன. ரத்தத்தில் செம்புக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் ரத்த சோகை குறைகிறது. செம்புபாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் குடித்தால் இருமல், இரைப்பு நோய் வராது. செம்பு பாத்திரத்தை பயன்படுத்துவது உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது. அதில் பல மருத்துவ குணங்கள் அடங்கி இருக்கிறது. அதே பாத்திரத்தை பூஜைக்கும் பயன்படுத்தும் பொது கண்ணுக்கு தெரியாமல் மறைந்திருக்கும் இறை சக்தியை தன்பால் ஈர்த்து நமக்கு தர வல்லது. எனவே பூஜை என்று வரும் போது செம்பு பாத்திரங்களை பயன்படுத்துவது மட்டுமே சிறந்தது.

தேராய்டு கர்ப்பி சீராக செயல்பட இது அ தி மு க் கி ய ம ர ன த ர க கருதப்படுகிறது. பல நேரங்களில், தாமிர குறைபாடு இருக்கையில், தேராய்டு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் உண்டாகும். தாமிர பாணையில் உள்ள தண்ணீரை குடிப்பதால் உடல் நல பிரச்சனைகளை

சமநிலையில் வைத்திடும். தாமிரத்தில் அழற்சி நீக்கும் குணங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக அடங்கியுள்ளது. கீல்வாதத்தினால் ஏற்படும் மிக முக்கியமான கனிமமாகும். இதற்கு தாமிரமும் சிறிய அளவில் தேவைப்படும். கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தையை பாதுகாக்க, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தேவைப்படுகிறது. அதனால் கர்ப்ப காலத்தில் தாமிர பாணையில் உள்ள தண்ணீரை குடித்தால், தொற்றுக்கள் மற்றும் நோய்வாய் படாமல் பாதுகாப்போடு இருக்கலாம்.

தாமிரத்தில் சிறப்பான ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் குணங்கள் அடங்கியுள்ளது. அதனால் தான் பற்றாடையான அணுக்கள் வளர விடாமல் அது பாதுகாக்கிறது. மேலும் இயக்க உறுப்புகளால் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புகளை சரி செய்ய இது உதவும். தாமிரத்தில் உள்ள ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் குணங்கள், சருமத்தில் ஏற்படும் கருக்கங்கள் மற்றும் திட்டுகளை சிறப்பாக கையாளும். கூடுதல் அளவிலான தாமிரத்தால், உங்கள் சருமம் மற்றும் முடிக்கு இயற்கையான இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும்.

நாவல் பழம் சிறுநீரகக் கற்களைக்

கரைக்கும்

சிறுநீரக கற்களால் அவதிப் படுபவர்கள் நாவல் பழத்தை சாப்பிடலாம். பழம் சாப்பிட்ட பின் உள்ள கொட்டையை தூர வீசாமல் அதை வெப்பியில் காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். உலர் வைத்த நாவல் கொட்டை 5 எடுத்து பொடி செய்து தயிருடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் கரைத்து வெளிவரும்.



பிரியப்படுவார்; அவருடைய முகம் செம்மையானவர்களை நோக்கியிருக்கிறது.

கர்த்தருடைய கண்கள் மனுபத்திரை பார்க்கிறது!

கர்த்தர் தம்முடைய பரிசுத்த ஆலயத்தில் இருக்கிறார்; கர்த்தருடைய சிங்காசனம் பரலோகத்தில் இருக்கிறது; அவருடைய கண்கள் மனுபத்திரை பார்க்கிறது; அவருடைய இமைகள் அவர்களைச் சோதித்து அறிகிறது. கர்த்தர் நீதியுள்ளவர் நீதியின் மேல்

பைபிள் - சங்கீதம் 11:4-7



யாரேனும் நல்லறம் செய்தால் அது அவருக்கே நல்லது!

இட்டுக் கட்டும் ஒவ்வொருக்கும் கேடுதான். தமது இறைவனின் வசனங்களை மறுத்தோருக்குக் கட்டும் துன்புறுத்தும் வேதன உண்டு. யாரேனும் நல்லறம் செய்தால் அது அவருக்கே நல்லது. யாரேனும் தீமை செய்தால் அது அவருக்கே எதிரானது. பின்னர் உங்கள் இறைவனிடம் திரும்பிக் கொண்டு வரப்படுவீர்கள்.

திருக்குர் ஆன் அஸ்ஜாஸியா - 7, 11-15



நானே ஈண்டு தேகத்தினுள் அதியக்ருமாகிறேன்!

அழிவற்றதாயும் மேலானதயிருப்பது பிரம்மம். அதன் ஸ்வாபம் அத்யாத்மம் என்று சொல்லப்படுகிறது. உயிர்களை உண்டுபண்ணி, நிலைத்திருக்கச் செய்தவாகிய வேள்வி சர்மமெனப்படுகிறது. உடல் எடுத்தவர்களுள் உயர்ந்தவனே, அழியும் பொருள் அதிபுதம் என்று சொல்லப்படுகிறது. புருஷன் அதிதெய்வம் எனப்படுகிறான். இனி நானே ஈண்டு தேகத்தினுள் அதியக்ருமாகிறேன் என்கிறார் பகவான்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத்-8:3-4 அதிபுதம் - தேகம் முதலிய அழியும் தன்மையுடையவைகள். புருஷன் - புரியிலே சயனிப்பவன். அதிதெய்வம் - பிரம்மதேவனை இப்பதம் குறிக்கிறது. அதியக்ருசம் - ஜீவன் தன்னை அடியோடு இறைவனிடத்து ஆஹுதியாகக் கொடுத்து விடும் பொழுது யக்கும், உச்ச ஸ்தானம் பெறுகிறது. தன்னை இறைவனுக்குக் கொடுப்பவனே உடல் எடுத்தவர்களுள் உயர்ந்தவன் ஆகிறான். அவ்வாறு உயர்ந்தவர் என்கிறார் பகவான்.

உணவே மருந்து!

முருங்கைக்கீரை எல்லா பாகங்களும் சிறந்த உணவாகவும் மருந்தாகவும் நமக்கு பயன் தருகிறது. முருங்கைக்கீரையை 1 டீஸ்பூன் நெய்யில் வதக்கி இதனுடன் 5 பல் பூண்டு, 5 மிளகு இதனுடன் சீராகப் பொடித்துப்போட்டு தினமும் மதிய உணவு வேலையில் சூடான சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட பலவிதமான நன்மைகளை உடலுக்கு கொடுக்கிறது.

ரத்தசோகை உள்ளவர்களுக்கு ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகரித்து உடலை சீராக வைத்துக் கொள்ளும். மாதவிடாய் நேரத்தில் வரும் வயிற்று வலி குணமடையும். மற்ற கீரைகளில் உள்ள இரும்புச்சத்தினை விட 75 சதவீத அதிக சத்து முருங்கை கீரையில் உள்ளது. ஆரஞ்சைவிட 7 மடங்கு விட்டமின் 'சி' உள்ளது. பாலில் இருப்பதை விட 4 மடங்கு அதிகம் கால்சியம் உள்ளது. கேரட்டில் இருப்பதுப்போல 4 மடங்கு விட்டமின் 'ஏ' உள்ளது. வாழைப்பழத்தில் உள்ளதுபோல 3 மடங்கு பொட்டாசியம் உள்ளது. தயிர் பாலாடைக் கட்டியில் உள்ளது

போல 2 மடங்கு புரதச்சத்து உள்ளது. முருங்கை ஈர்க்கை எடுத்துக் கொண்டு இதனுடன் மிளகு, சீரகம் சோம்பு சேர்த்து கொதிக்க சூப் செய்து குடிக்க காய்ச்சல், கைகால்வலி, மூட்டுவலி, வயிற்றுப்புண் நீங்கும். உடலுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும். முருங்கைப்பூ ஒரு கைப்பிடியளவு எடுத்துக்கொண்டு 1 டீஸ்பூன் நெய்யில் வதக்கி காலையில் உணவிற்கு முன் சாப்பிட்டு வர ஆண்மை தன்மையை அதிகரிக்கும். முருங்கைப்பூவை அரைத்து பாலில் கொதிக்க வைத்து பனங்கற்கண்டு கலந்து 48 நாட்கள் அதாவது ஒரு மண்டலம் அருந்திவந்தால் தாம்பத்ய உறவில் நாட்டமில்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு நாட்டம் உண்டாகும். இதை இயற்கையான வயகரா எனக் கூறலாம். முருங்கை பட்டையை சிதைத்து சிறுது உப்பு சேர்த்து வீக்கங்களின் மீது வைத்து கட்டினால் வீக்கம் குறையும். முருங்கைவேர் சாற்றுடன் பால் சேர்த்து கொதிக்கவைத்து அருந்தினால் விக்ஸ், இரைப்பு, உடல் வலி, கைகால் வலி குறையும்.

Careless wastes disposal in Anna nagar

Heavily polluting Corporation Lorries



Tree wastes like broken branches and leaves and

heaps of sand and small rocks are found in the sides of Tagore circle road in Belly area of Anna nagar. 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.



It can be seen from the picture that a Corporation Lorry that passes through Purasawalkam high road is heavily polluting its way. The main reasons are usage of old equipment and reluctance in adopting BS norms due to shortage of maintainence funds. This poses an imminent threat not only to the health of the local residents but also to the commuters. Air pollution due to dust will only exacerbate the problems of asthma and bronchitis among the elder population. Corporation should take proactive steps through sufficient dispersal of funds for vehicle upgradation and maintainence to mitigate this status quo.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

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.

Chewing Gum: Good or Bad?

The ingredients in chewing gum are safe for people to consume, and the act of chewing may even have mental and physical health benefits. However, some people get jaw pain or headaches from chewing. Chewing gum is a candy that's designed to be chewed but not swallowed. It's made by mixing a gum base with sweeteners and flavorings. Chewing gum could help improve your memory. It has also been linked to reduced feelings of stress. Chewing gum could help you cut calories and lose weight. It may also help reduce feelings of hunger and help you eat less, although the results are inconclusive. Chewing too much gum could cause problems such as jaw pain, headaches, diarrhea, and tooth decay. Chewing sugar free gum can cause digestive symptoms in people with IBS.

Eat a brain-healthy diet to support strong mental health

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

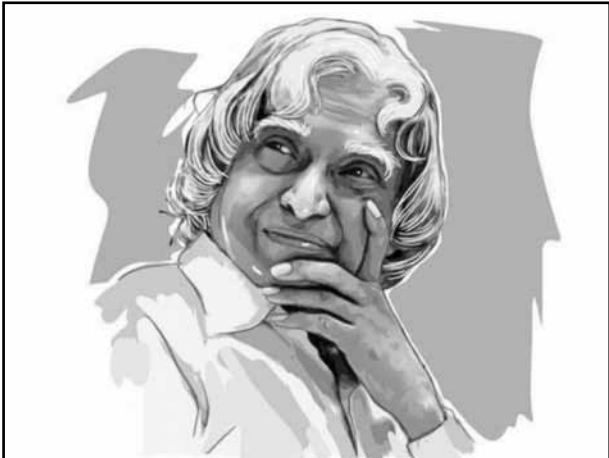
Mushrooms for weight loss



Mushrooms are delicious and loved by vegetarians and non-vegetarians, alike. They have even started making appearance as an ingredient in coffees to increase

their nutritional value. Mushrooms have been known to promote weight loss and fat burn by regulating the levels of glucose in the blood are delicious and loved by vegetarians and non-vegetarians, alike. They have even started making appearance as an ingredient in coffees to increase their nutritional value. Mushrooms have been known to promote weight loss and fat burn by regulating the levels of glucose in the blood.

Be Humble and Grateful to Others



Dr. A.P.J Abdul Kalam holding prestigious positions, he remained widely recognized for his humility and gratitude. Despite

all walks of life. His simplicity and down-to-earth nature were remarkable qualities that made him truly great. Students can learn from him the importance of living a simple life and treating everyone with respect. By nurturing humility, individuals can develop extraordinary thinking and self-belief. Dr. A.P.J Abdul Kalam also stressed the significance of developing creativity, as it fosters logical thinking and imagination.

Donate Blood & Eyes



சென்னை கடற்கரை - செங்கல்பட்டு இடையே
குளிர்சாதன புறநகர் ரயில் சேவை தொடங்கியது

முதல் கட்டமாக 2 குளிர்சாதன ரயில்கள் மூலம் 6 சேவைகள்

ருயிற்றுக்கிழமை ஏசி ரயில் சேவை இயக்கப்படாது

அனைத்து நிலையங்களிலும் ஒரு நிமிடம் ரயில் நின்று செல்லும்

சென்னை கடற்கரையில் இருந்து செங்கல்பட்டிற்கு
காலை 7, மாலை 3.45 மணிக்கும் செங்கல்பட்டில் இருந்து
கடற்கரைக்கு காலை 9, மாலை 5:45 மணிக்கும் ஏசி ரயில் இயக்கும்

தாம்பரம் - சென்னை கடற்கரைக்கு காலை 5:45 மணிக்கும்,
கடற்கரை - தாம்பரத்திற்கு இரவு 7:35க்கும் ஏசி ரயில் இயக்கப்படும்

சென்னை கடற்கரையில் இருந்து கட்டண விவரம்

சென்னை கோட்டை - 35	தாம்பரம் - 85
சென்னை பார்க் - 35	பெருங்குளத்தூர் - 85
எழும்பூர் - 35	கூடுவாஞ்சேரி - 90
மாமல்லம் - 40	பொத்தேரி - 90
கிண்டி - 60	சிங்கபெருமாள் கோயில் - 100
பரங்கிமலை - 60	பரணூர் - 105
திரிகுலம் - 60	செங்கல்பட்டு - 105

சென்னையில்
புறநகர் ஏசி ரயில் சேவை
தொடங்கியது

குறைந்தபட்ச கட்டணம் ரூ.35
அதிகபட்ச கட்டணம் ரூ.105



CHENNAI FORT	35
CHENNAI PARK	35
CHENNAI EGMORE	35
MAMBALAM	40
GUINDY	60
ST. THOMAS MOUNT	60
TIRUSULAM	60
TAMBARAM	85
PERUNGALATHUR	85
GUDEVANCHERI	90
POTHERI	90
SINGAPERUMALKOIL	100
PARANUR	105
CHENGALPATTU	105

Important Days in April 2025:

17 April - World Haemophilia Day

World Haemophilia Day is observed on 17 April every year to increase awareness about hemophilia disease and other inherited bleeding disorders. In 1989, World Haemophilia Day was started by the World Federation of Haemophilia (WFH) in honor of WFH founder Frank Schnabel's birthday.

18 April- World Heritage Day

This day is observed every year on 18 April to preserve the human heritage and recognize the efforts of all the relevant organizations in the field. This day was announced by the International Council on Monuments and Sites (ICOMOS) in 1982 and was approved by the General Assembly of UNESCO in 1983.

20 April- Easter Sunday

April 20 marks Easter Sunday, a joyful celebration of hope, renewal, and new beginnings. Families come together to enjoy festive meals, egg hunts, and reflect on the spirit of resurrection and love.

Beware of pain killers

According to the study published in the BMJ journal, non-steroidal anti-inflammatory drugs such as ibuprofen, diclofenac, celecoxib inflammation could be raising risk of having a heart attack as early as in the first week of its use and especially within the first month of taking high doses of such medication. Researches led by Michele Bally of the University of Montreal Hospital Research Centre, set out to characterize risks of heart attack associate with use of oral non steroidal anti-inflammatory drugs.

Exercise burns the most belly fat

Aerobic exercise includes any activity that raises your heart rate such as walking, dancing, running or swimming. This can also include doing housework, gardening and playing with your children. Other types of exercise such as strength training, Pilates and yoga can also help you lose belly fat.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

DID YOU KNOW??



Feijoa (Pineapple Guava)

This fruit was another one of the most popular new discoveries at #Fruit Crawl. Feijoa is a small elliptical fruit with tart, slightly gritty flesh that you can scoop out with a spoon. It's native to Brazil, Paraguay, and Argentina.

Where to find it: Forage it, it's a common garden tree in California. I suspect some homeowners with pineapple guava trees don't know the fruit is edible! Also, look in well-stocked grocery stores and specialty food stores. Here in the Bay Area, Mollie Stones

Market and the Berkeley Bowl stock it.

Cherimoya

Cherimoya was one of the most popular new discoveries at our FruitCrawl. The fruit, native to South America is filled with a soft, custard-like white flesh that gives it the nickname "custard apple." I think it tastes like a combination of banana, pineapple, and bubblegum.

Where to find it: Latin American markets and well-stocked grocery stores. Here in the Bay Area, Mollie Stones Market sells it.



Sour Plum

Sour plums are the same variety of summer-ripening plums that we know and love, picked in the spring when they are still sour and



green. They are a common season snack food in the Middle East, where they are enjoyed dipped in salt.

Where to find it: Middle Eastern grocery stores.

Kiwano (Horned Melon)

Kiwano is a beautiful and otherworldly-looking fruit that is native to Sub-Saharan Africa. The fruit has bright orange spiky skin filled with yellow and green seeds. The vibrant flesh tastes like lemony cucumber.

Where to find it: Well-stocked grocery stores and specialty food stores. Here in the Bay Area, Mollie Stones Market sells it.



Durian

Durian is a large, spiky fruit native to Southeast Asia. It's famous for its pungent aroma and savory smell that is sometimes described as fried onions. While foreigners often have a tough time stomaching the smell, it's much loved in many parts of Asia.


Dr. Nasser Dental Care Launches State-of-the-Art Digital Lounge and Day Care Operation Theatre in Chennai



April 13, 2025 — In a significant stride toward revolutionizing dental healthcare in the region, Dr. Nasser Dental Care unveiled its Digital Lounge, an advanced facility dedicated to digital dentistry, at its premises on Ritherdon Road, Vepery, Chennai. The grand inauguration was graced by Eminent personalities, Padma Bhushan Dr. Nalli Kuppaswamy Chetti who inaugurated the State of art Theatre and Hon'ble Justice Mr. M. Duraiswamy, Inaugurated the Digital Scanner "I tero" whose presence added prestige to the occasion. This milestone marks a new chapter in the clinic's ongoing commitment to delivering world-class dental services

with compassion and cutting-edge technology. The newly inaugurated Digital Lounge Scanner is complemented by a state-of-the-art Operation Theatre, seamlessly integrated into the facility to ensure comprehensive care under one roof. From diagnosis to advanced procedures, every step of the dental journey is now digitized and streamlined for efficiency and patient comfort. Among the many innovations introduced are CAD-CAM systems, Sedation dentistry options for anxiety-free treatment, day care admission procedures, and Enhanced digital imaging and impressions, making even the most complex treatments more

precise and less invasive. These advancements are particularly beneficial for children, who often find traditional dental procedures intimidating. The digital setup ensures a faster, smoother, and more reassuring experience for young patients and their families. With this Scanner the Impression need not be taken by Impression Material it will be Digitally recorded. This Scanner is the Instrument which is used for Invisalign aligner by which you can see the Pre treatment and post treatment profiles. Speaking at the event, Dr. Nasser expressed his vision: "Our aim has always been to offer the highest standards in dental care. With this digital transformation, we bring







SINCE 1978

Dr. Nasser Dental Care

Prof. Dr. K.S.G.A. Nasser, MDS., Ph.D.,
Prosthodontist & Implantologist

Dr. S.G. Wasim Ahamed, MDS., **Dr. N. Alfia Banu, BDS.,**
Maxillofacial Surgeon & Implantologist Dental Surgeon

- ◆ Braces / Orthodontic Treatments
- ◆ Dental Implants
- ◆ Root Canal Treatment
- ◆ Crowns and Bridges
- ◆ Smile Makeover ◆ Laser Dentistry
- ◆ Cosmetic Jaw Surgeries
- ◆ Dentures ◆ Teeth Whitening
- ◆ Aligners ◆ Sleep Anesthesia
- ◆ Kids / Paediatrics Dentistry
- ◆ Surgical Procedures Under General Anesthesia
- ◆ Day Care Procedures Under General Anesthesia

Old No.8, New No. 13, Ritherdon Road, Vepery, Chennai - 7. Cons. Hrs: 9.30 am to 1.30 pm
Ct : 93610 73793 / 044-2641 0077 / 2642 6570 **5.30 pm to 9.00 pm**
Sunday Holiday

globally benchmarked technology closer to home, making dental care more accessible, comfortable, and efficient for everyone." This one-stop facility is designed with patient's convenience in mind. By consolidating advanced diagnostics, surgeries, and recovery spaces within a single integrated space, Dr. Nasser Dental Care continues to raise the bar in oral healthcare delivery. As the curtains rose on this new era of digital dentistry, it was clear that Dr. Nasser Dental Care is not only stepping up but also setting a benchmark for the future of dental wellness in the city. The event concluded with a guided tour of the facility, followed by a luncheon, leaving attendees impressed by the clinic's thoughtful design and forward-thinking approach. Address : Old No.8, New No. 13, Ritherdon Road, Vepery, Chennai - 7. Contact : 93610 73793 / 044-2641 0077 / 2642 6570.

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

Director Sundar C to team up with Karthi for a new film



Director Sundar C, known for delivering consistent commercial hits in Tamil cinema for several years, has once again regained momentum following the release of his long-delayed film Madha Gaja Raja. The film, which had been stuck in production limbo for

a long time, finally hit the screens recently and turned out to be a major success, reaffirming Sundar C's position as a leading filmmaker in the industry. Currently, Sundar C is busy filming the sequel to Mookuthi Amman, which was a hit fantasy drama. Amidst this, he

reportedly met actor Karthi recently and narrated a new script. Impressed by the story, Karthi has given his nod to play the lead role in the upcoming film.

The yet-to-be-titled project will be produced by Prince Pictures and is expected to be made on a compact schedule. Reports suggest that Karthi has allotted dates from December this year to February next year for the film's shoot. With this exciting new collaboration between Sundar C and Karthi, expectations are already on the rise among fans and industry insiders alike. Further details about the cast and crew are expected to be officially announced soon.

Suriya's 'Retro' gets U/A certificate



The Censor Board of Film Certification has cleared director Karthik Subbaraj's eagerly awaited-action extravaganza 'Retro', featuring actors Suriya and Pooja Hegde in the lead, for release with a U/A certificate.

The film, which is scheduled to hit screens on May 1 this year, has a run time of Two hours 48 minutes and 30 seconds.

'Retro' has been one of the most eagerly awaited films of the year

and a teaser released by the film unit some days ago has only gone on to add to the excitement.

The teaser begins with Pooja Hegde and Suriya seated on the steps of what appears to be a temple, on the banks of a river. Suriya promises her that he will bid adieu to a life of violence and rowdiness. He says he will stop working with his father and try to be smiling and happy. He says that his purpose in life will be her love.

After saying all this, he

asks her if she will marry him. She expresses her agreement by planting a kiss on his forehead.

The teaser, which had over a whopping two crore views with a matter of hours, made expectations from the film soar even higher with many beginning to await the film's release. Apart from Suriya and Pooja Hegde, the film will feature a host of stars including Malayalam actors Joju George and Jayaram and Tamil actor Karunakaran.

Music for the film is by Santhosh Narayanan and cinematography by Shreyaas Krishna. Editing has been handled by Shafique Mohamed Ali and art direction is by Jacki and Mayapandi. The film, which will be high on action, will have stunts by Kecha Khamphakdee.

Interestingly, Suriya underwent special martial arts training in Thailand for this film.

Prabhu Deva's Yung Mung Sung ready for release



Dancing star and actor Prabhu Deva is back with a bang in "Yung Mung Sung", a quirky action-comedy co-starring Lakshmi Menon. Produced by Vasan Visual Ventures, known for quality Tamil cinema, this film is gearing up for a grand summer release this May. What sets Yung Mung Sung apart is its exotic setting—major portions have been shot in China, adding a vibrant and international

flavour to the narrative. Set across two fascinating timelines—starting in the 17th century and progressing into the 1980s—the story revolves around three young Indians who travel to China to master the art of Kung Fu.

On returning to Tamil Nadu as a trio called "Yung Mung Sung", the film follows their unique journey as they use their martial arts skills in unexpected

and humorous ways. Blending action, humour, and heartfelt emotion, the film is directed by debutant Arjun S J, who also penned the screenplay for Ajith's hit Good Bad Ugly.

The film also features RJ Balaji in a pivotal role, alongside a strong supporting cast including director Thangar Bachan, Chitra Lakshmanan, Kali Venkat, Kumki Ashwin, late Marimuthu, Munishkanth, and Baahubali fame Prabhakar. With stylish visuals by R. B. Gurudev, intense stunt sequences choreographed by Silva, and a vibrant soundtrack by Amrith—already a hit with music lovers—Yung Mung Sung promises to be a pan-Indian blockbuster, releasing in Tamil, Telugu, and other major languages this summer

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

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

ADVERTISEMENT RATES

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

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

GST 5% Extra

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

OUR CONTACT ADDRESS

Purasai Times

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

Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

FOR COMPLAINT OR IRREGULAR SUPPLY OF PAPER

CALL :

97104 52204

PHOTO COMPLAINTS MAY BE SENT THROUGH

WHATSAPP :

97104 52204

CUT-OFF TIME FOR CLASSIFIEDS ON FRIDAYS IS

9.30-11.30 a.m.

Rental / Wanted and other For More

Advertisements Please refer Classified Bazaar.



WEAR MASK
STAY HOME
STAY SAFE

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

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

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

Advertise in

PURASAI TIMES
CLASSIFIEDS

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

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

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

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

PEST CONTROL

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

RENTAL

• **KILPAUK**, Hall type, 1500 sq.ft. ground floor. Sale : 1 ground, 1600 sq.ft. Millers Road, for Sale. contact : 93800 56986.

• **PURASAIWALKAM**, Shanmugarayan Street, 1 Bhk 450 Sq Ft. In Ground Floor ,3 Phase Eb , 2 Wheeler Parking, 24/7 Both Water,Cctv Coverage Rent Rs.12500 +Rs.1000 For Maintenance. Contact: S.Saravanan Cell No. 94440 76313.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

SALE

• **AYANAVARAM SAYANI**, 3 bhk 1090sq.ft/632 UDS Rs.98 lakhs,2bhk 975sq.ft/565 UDS Rs.

90 lakhs Negotiable, 1st floor, Reserved car park, Lift, CMDA Authorised, Contact: 98402 31109 / 98400 62735.

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

• **PURASAIWALKAM**, 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.

• **PURASAIWALKAM**, 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.

C3 FITNESS

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

SUMMER CAMP

• **MCC SCHOOL SPORTS ACADEMY** Summer coaching camp 2025 . Venue: MCCHSS. Ct: 79045 09262/ 89403 00446.

ADMISSION OPEN

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

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

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

SS STAY

• Daily room rent available @ No:1 manonmani ammal st, Kilpauk, Chennai-10. Ct: 98843 44444 / 044 - 3578 1019.

MIA

• By Tanishq upto 90% off on making charges of diamond jewellery, Flat 10% off on silver jewellery and making charges of gold jewellery. Offer period 18th April 2025-30th April 2025. No: 180, purasaiwalkam high road, kellys, chennai-600 010. Ct: 78452 56777.

DR.NASSER DENTAL CARE

• Braces, Orthodontic Treatments, Dental implants, Root canal treatment, Crowns and Bridges etc. Old no: 8, New no: 13, Ritherdon Road, Vepery, Chennai- 7. Ct: 93610 73793/ 044-2641 0077/ 2642 6570.

ALAIKHA SUMMER SALE

• **SHANTHI COLONY**, Cotton fabrics for summer comfort, top starting @499, discounts on branded innerwear. CALL : 96000 92733, +9144 4500 0999

BUZZING BEES

• One on One sessions, Multi -Sensory, Play - Way method, Flexible timing, Positive Ambience.Enroll in

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

our Unique Reading Programme and see your child begin to LOVE LEARNING. Ct: 90425 00841

TUITION

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

அலுவலகப் பணிக்கு செல்பவரா நீங்கள்? உங்கள் குழந்தைகளை முழு நேரம் பார்த்துக் கொள்வதற்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.
மகேஸ்வரி
+91 63836 58126

SALE
Commercial & Residential property for Sale
opp. Nehru Stadium main gate 5000 sq.ft. corner site with 57 ft frontage.
94443 76272

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS
Rental, Sale, Real Estate, Tuitions, Wanted, etc.,
Rs. 500/- for 20 words only
Also accepted at your Doorstep
(Service Charges Rs.50/- Extra)
All Credit & Debit Cards are also accepted

Disclaimer
The news and views published in articles and advertisements are fed by different people and advertisers for which the Publisher is not held responsible. Customers are requested to verify themselves well before purchase of goods and utilization of the services offered.
-Editor

THIS BOX COST Rs.700/-

Praise the Lord

AKG REAL ESTATE
BUYING / SELLING & RENTALS



SALE

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

Cell : 98400 91981



Now Opened @ SHANTHI COLONY

SUMMER SALE

Where Tradition Meets Trend

Cotton fabrics for Summer Comfort
Tops starting @499 (Indian & Western)

Sets starting @600 Exclusive cotton sets
Party wears and sarees @ fabulous discounts
More than 3000 items & designs

13, 4th Avenue, AG Block, Annanagar, Shanthi Colony (near to Shanthi Colony signal & Opp to Bata)
Mob: 96000 92733, Ph: +9144 4500 0999

Intimacy BLOSSOM amanté Clovia

Bring this paper cutting for 10% discount including Innerwear.



Follow us on

Valet parking available on weekends & holidays

Thiru.Vi.Ka Alumni Association has contributed Rs.1 lakhs



Thiru.Vi.Ka Alumni Association has contributed Rs. 1,00,000 rupees towards Our Building Renovation work. On behalf of the Management, Staffs we convey our sincere thanks and regards to them. Hm. Thiru.Vi.Ka. Hr. Sec. School.

What to Eat:

Hydrating Fruits:
Incorporate a variety of hydrating fruits into your diet, such as watermelon, strawberries, cucumbers, and oranges. These fruits have high water content, helping you stay hydrated and refreshed during hot days. They're also rich in essential vitamins and minerals, promoting overall well-being.

Cooling Beverages:
Stay hydrated with refreshing beverages like coconut water, lemonade, and herbal teas. Coconut water is a natural electrolyte-rich drink, perfect for replenishing lost fluids on hot days. Freshly squeezed lemonade provides a burst of vitamin C and helps quench thirst. Herbal teas like mint or chamomile can be served cold and offer a soothing way to stay hydrated.

Leafy Greens:
Load up on leafy greens like spinach, kale, and lettuce. These vegetables are not only low in calories but also high in water content, making them ideal for keeping you cool. They're also packed with nutrients like vitamin C, which supports immune health, essential for staying healthy in the summer.

Cold Soups:
Beat the heat with chilled soups such as gazpacho or cucumber soup. These cold soups are not only delicious but also packed with vegetables, providing essential nutrients while keeping you cool. Plus, they're easy to prepare and can be enjoyed as a light meal or snack.

Good Friday at Chellappa Street



Good Friday is a Christian holy day that commemorates the crucifixion of Jesus Christ. It's a day of remembrance and sorrow, but also of hope and redemption. On the Eve of Good Friday porridge and buns were distributed to poor people on Chellapa Street.

Benefits of Reading Books



* Reading Exercises the Brain * Reading is a Form of (free) Entertainment * Reading Improves

Concentration and the Ability to Focus
* Reading Improves Literacy
* Reading Improves Sleep
* Reading Increases General Knowledge
* Reading is Motivational
* Reading Reduces Stress
* Reading Sets a Positive Example
* Reading Teaches Empathy

Loose cables of Anna nagar



Electric cables outside the transformer are found lying loose in the street corner of W block 4th street in Anna nagar. The wires have

active current flowing through it. This makes it a dangerous zone that could cause fatal accidents. The frequency of vehicles commuting and pedestrians walking are so high that the probability of possible mishaps are very high. The EB department should take immediate steps without any delay to ensure that the people commute safely in this zone.



CSK SCHEDULE 2025

CSK vs MI	23 MAR
CSK vs RCB	28 MAR
RR vs CSK	30 MAR
CSK vs DC	5 APR
PBKS vs CSK	8 APR
CSK vs KKR	11 APR
LSG vs CSK	14 APR
MI vs CSK	20 APR
CSK vs SRH	25 APR
CSK vs PBKS	30 APR
RCB vs CSK	3 MAY
KKR vs CSK	7 MAY
CSK vs RR	12 MAY
GT vs CSK	18 MAY