

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. 47 2025 FEB 23 - MAR 01 **1512th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8



AMRIT MEDICAL CENTRE

It's time to take your **LIFE BACK** from **BACK PAIN**

Get **FREE** **MEDICAL CONSULTATION**

MARCH 1ST - 8TH 2025 TIME: 6.00PM to 7.00PM
VENUE: Amrit Medical Centre

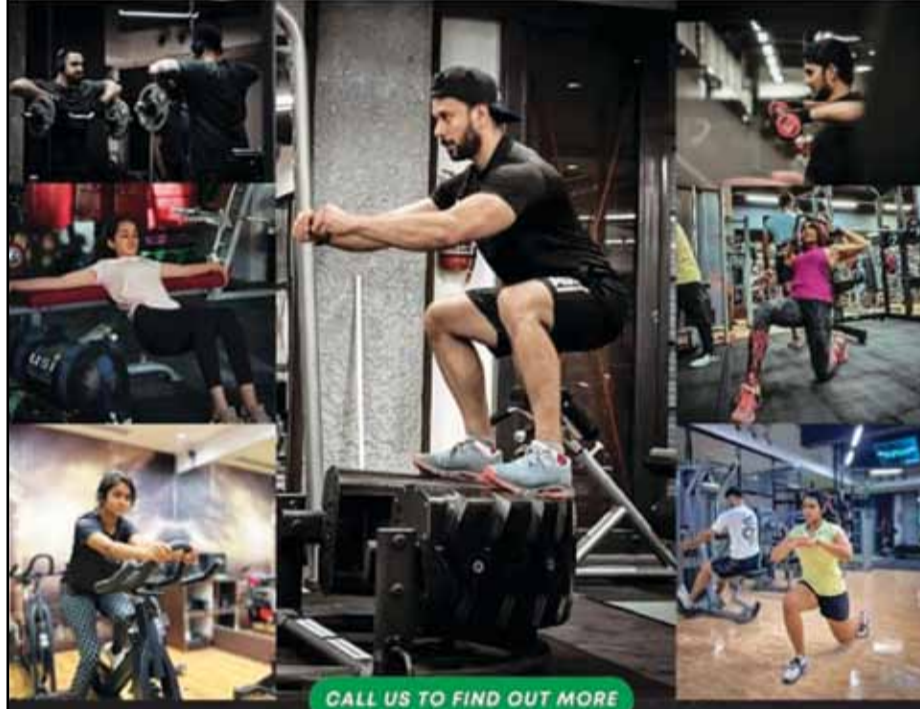
Meet our Expert
Dr. Chetana Chetan
MBBS, MD, DABRM (USA)
Chief Consultant Pain Physician.

ONLY WITH PRIOR APPOINTMENT
TO REGISTER

76959 57120 | 93636 57726

No 73/28, Alagappa Rd, Purasaiwakkam, Chennai, Tamil Nadu 600084
www.amrithospitals.com

Follow us now
c3fitnesssciencevepary
c3fitnesssciencekilpauk



CALL US TO FIND OUT MORE

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

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

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

COMMERICAL SPACE FOR RENT



TANA STREET, PURASAIWAKKAM
FIRST FLOOR (1200+1100 Sqft)
Contact: 98409 37727

ST. CHRISTOPHER'S ACADEMY

ADMISSIONS OPEN 2025-2026

PRE KG TO GRADE IX

OUR FEATURES

- Safe and spacious campus
- Club activities
- Individual Attention
- Child centered learning
- Value based Education
- Qualified & dedicated teachers
- Extra coaching in special games

Website
www.stchristophersacademy.com

Email
Christophersacademy@gmail.com

Contact Us
7904998969

No. 63, EVK Sampath Road, Vepery, Chennai - 07

தலைவலி என்றால் காபி குடிக்கிறீர்களா?

தலைவலி ஏற்படும்போது காபி குடித்தால் சில சமயங்களில் தலைவலியை தூண்டிவிட்டு அதிகரிக்கவே செய்யும். தலைவலி ஏற்படுவது வழக்கமான நிகழ்வு ஒன்றுதான். இருந்தாலும் தலைவலி வந்துவிட்டால் அவ்வளவுதான் வேறு எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது. பெரும்பாலும் தலைவலி ஏற்பட்டால் 1௨ அல்லது காபி ஸ்டிராங்காக குடிப்பது வழக்கம். ஆனால் அப்படி செய்வதால் மேலும் தலைவலிதான் ஏற்படுமா. தலைவலிக்குக் காரணம் தலையில் தண்ணீர் அதிகமாக சேர்வதுதான். தலை குளித்தப்பிறகு தலையை நன்றாக துவட்டுதல் வேண்டும். தலை குளித்தவுடனே அதிக வெயிலில் சென்றால் வேர்வை அதிகம் பெருக்கி தலைவலியை ஏற்படுத்தும். தலை குளித்தபிறகு குளுமையான பாணங்களையும், குளிர்ந்த உணவு வகையையும் உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். கண்களில் கோளாறு ஏற்பட்டாலும் தலைவலி ஏற்படும். இருதைய கோளாறு இருந்தாலும் தலைவலி ஏற்படும். மேலும் தொடர்ந்து தலைவலி வருபவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று தலைவலிக்கான மூலக் காரணத்தை கண்டறிந்து அதற்குரிய சிகிச்சையை பெற வேண்டும். காபி குடித்தவுடன் தலைவலி காணாமல் போனதுபோல் நிக்னத்துக் கொள்வோம். ஆனால் உண்மை அது இல்லை. சில சமயங்களில் உங்களுடைய தலைவலியைத் தூண்டிவிட்டு, அதிகரிக்க செய்யும். அதனால் தலைவலிக்கும் போது காபி குடிப்பதை தவிர்க்கவும். அதேபோன்று தலைவலி இருக்கும்போது சீஸ் சேர்க்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்கள் ஏதாவது சாப்பிட்டால், ஒற்றைத்

தலைவலி அதிக நேரம் நீங்காமல் இருக்கும். மிளகுடன் பனை வெல்லம் கலந்து காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைப்பாரம், தலைவலி போன்றவை குணமாகும். மிளகை சுட்டு அந்த புகையை நுகர்ந்தாலும் தலைவலி குணமாகும். அது மட்டும் இன்றி மிளகை இடித்து தலையில் பற்றுப் போட்டாலும் தலைவலி விரைவில் குணமாகும். தொண்டை வலி இருந்தால் கொஞ்சம் வலி இருந்தால் கொஞ்சம் மிளகு, ஓமம், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு மென்றால் தொண்டை வலி படிப்படியாக குணமாகும். அன்றாட வாழ்வில் சேர்த்து கொள்ளக்கூடிய மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த மிளகு. உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கம். மிளகு, நம்மை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. மிளகில் மாப்கனீஸ், இரும்பு, பொட்டாசியம், வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே மற்றும் நார்ச்சத்து அடங்கி உள்ளது. காது சம்பந்தமான பிரச்சனைகள், பூச்சிக் கடி, குடல் இறக்கம், கக்குவான் இருமல் ஆஸ்துமா போன்றவற்றிற்கு மிளகு இன்றி அமையாத ஒன்று. நரம்புத்தளர்ச்சி, கை கால் நடுக்கும், உதறல், ஞாபக சக்தி குறைபாடு, முதுமையில் உண்டாகும் மாறாட்டம் இவற்றிற்கு சிறந்த மருந்தாகும். மிளகைப் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து அதை பொடி செய்து, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து, சிறிதளவு நெய் சேர்த்து சூடாக்கி சாப்பாட்டுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்று உப்புசம், பசியின்மை நீங்கும். சளி, ஜலதோஷம் அதிகமாக இருந்தால், மிளகு ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து வைத்து கொண்டு தினமும் மூன்று வேளை அரை ஸ்பூன் பொடியை சாப்பிட்டுவர இரண்டு நாள்களிலேயே நல்ல மாற்றத்தை காணலாம்.

சரும ஆரோக்கியத்தை எப்படி பாதுகாப்பது

வெளிநிப்போன முகம் என்பது அனீமியாவின் அல்லது குறைந்த ஹீமோகுளோபின்யின் முதல் அறிகுறியாக கருதப்படுகிறது. இந்த பிரச்சினையை அதன் வேரிலிருந்து குணப்படுத்த வேண்டுமே தவிர கிரீம்களால் அல்ல. பாண்டு என்பது சருமம் வெளிநி போதல் அல்லது நிறமின்றி போதல் என்பதாகும் இதன் காரணம் பித்தமானது மற்ற மூன்று தோஷங்களை விட மேலோங்கி இருப்பதால்தான் என்று ஆயுர்வேதம் விளக்கம் எரிக்கிறது. அனீமியா அல்லது பாண்டு ஏற்படுவதன் காரணம் முகம் உட்பட உடல் பாகங்களுக்கு போதிய ஊட்டச்சத்து செல்லாததாகும். இதனால் வேறு பல அறிகுறிகளான இழுப்புத்தன்மை குறைதல், சருமம் வறண்டு போதல் போன்ற அறிகுறிகள்

ஏற்படலாம். பாண்டு ஏற்படுவதற்கான பல காரணங்களில், முறையற்ற மற்றும் ஆரோக்கியமில்லாத உணவு முக்கிய காரணியாக ஆயுர்வேதம் கருதுகிறது. இதனால் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்பட்டு அனீமியா தோன்றுகிறது. அதற்கான மிக சிறந்த ஆயுர்வேத சிகிச்சை ரசாயனா ஆகும். இதன் மூலம் அனீமியா குணமடைவதுடன் உடலையும் அது ஆரோக்கியமாகவும் உறுதியாகவும் ஆக்குகிறது. இந்த சிகிச்சையில் பஞ்சகர்மா (உடலை சுத்தம் செய்யும் 5 சிகிச்சை ஆயுர்வேத முறைகள்) மற்றும் மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இந்த சிகிச்சை முறைகளின் மூலம் உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறி மருந்துகள் உடலில் முறையாக உறிஞ்சப்பட்டு வளர்சிதை சீராகி உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கிறது.

அடிக்கடி சோடா குடிக்கக் கூடாது

அஜீரணம் ஏற்பட்டால் சோடா குடித்தால் சரியாகும். உணவு எளிதாக செரிக்கும் என்று அடிக்கடி சொல்ல கேட்டிருப்போம். இது உண்மையல்ல. அடிக்கடி சோடா குடிப்பதால் கிட்னி சேதமடையும். அது டயட் சோடாவாக இருந்தாலும் இதே பாதிப்பு ஏற்படும் தொடர்ந்து சோடா குடிப்பதானால் உடலில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும். சோடா விஷம் என்று மூலப்பொருட்களால் நரம்பு மண்டலம் விரைவில் பலமிழந்து போய்விடும். இதனால் நரம்புத் தளர்ச்சி உருவாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம். சோடா இருக்கும் பாட்டில் மற்றும் கேன்களில் எண்டோக்ரைன் கோட்டிங் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். இதனால் மூச்சு பிரச்சனையிலிருந்து இதயம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் வருவதற்கு கூட வாய்ப்புண்டு. கலர் சோடாவின் வண்ணத்திற்காக பல கெமிக்கல் சேர்க்கப்படுகிறது.

இவை குடல், கல்லீரல் புற்றுநோய் மற்றும் தைராய்டு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு சோடாவில் இருக்கும் அமிலம் பற்களில் இருக்கும் எணாமலை நீக்கிவிடும். இவற்றில் உள்ள போஸ்பொரிக் அமிலம் எலும்புகளில் இருக்கும் கால்சியம் சத்தை தளர்ச் செய்திடும். சோடாவை தினமும் குடித்தால் முதுமையில் ஞாபக மறதி நோய்க்கு தள்ளப்படுவீர்கள் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள். இதனால் ஞாபக மறதி, மட்டுமல்லாமல் மந்தத் தன்மை, வாய் குழறுதல் போன்றவை உண்டாகும். அடிக்கடி சோடா குடிப்பதால் டைப் 2 சர்க்கரை நோய் மற்றும் மெட்டபாலிக் சிண்ட்ரோம் ஏற்படும் இடர்பாடு 36 சதவீதமாக உள்ளது. இதனோடு சேர்த்து அதிகரிக்கும் குளுகோஸ், உயர் இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு மற்றும் இடுப்பு கற்றைவு பெருக்கம் போன்ற பிரச்சினைகளும் ஏற்படும்.

ஆரோக்கியமாக இருக்க எளிய வழிவகைகள்...

தக்காளியை சமைக்காமல் பச்சையாக மென்று சாப்பிட்டுவதால் வாய்ப்புண் ஆறும். தக்காளி ஜிஞ்சை வாயில் விட்டு கொப்பளித்து விழுங்கினாலும் உடனடி பலன் தெரியும். சாப்பிட்ட பின்பு ஒரு வெள்ளரிக்காய் துண்டை வாயில் போட்டு நாக்கின் மேலண்ணத்தில் 30 வினாடிகள் அழுத்துங்கள். அதிலுள்ள பைடோ கெமிக்கல்ஸ் துர்நாற்றம் உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்களை அழித்து வாயை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். வெந்தயக்கீரை கொத்தமல்லி இரண்டையும் மைய அரைத்து தலையில் பூசிக் குளிக்க தலைமுடி பட்டுப்போல் மின்னும். பாகற்காயை நறுக்கிக் காயவைத்துத் தூளாக்கி கொள்ளுங்கள். இதில் ஒரு டீஸ்பூன் தூளை ஒரு செப்புப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி கொஞ்சம் துளசி இலைகளை அதில் போட்டு ஐந்து மணி நேரம் ஊற விடுங்கள். பிறகு அந்தத் தண்ணீரை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் எந்த வியாதியும்

அவர்களை அண்டாது. மாத்திரை மருந்தில்லாமல் கால்சியம் சத்து பெற்றிட வெள்ளை எள்ளை வெறும் வானலியில் வறுத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் ஒரு டீஸ்பூன் சாப்பிட்டு வரவும். உடலுக்குத் தேவையான கால்சியம் கிடைத்துவிடும். சருமப் பிரச்சனைகள் தீர அருகம்பல் வேரை விழுதாக அரைத்து அதனுடன் மஞ்சள் தூள் கலந்து குளித்து வந்தால் அரிப்பு, நீக்கி கிருமிகள் நீங்கும். பருத்தொல்லை நீங்க புதினா இலச்சாறுடன் ஓட்ஸ் கலந்து பருக்களின் மீது தடவி 20 நிமிடங்கள் கழித்து வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கழுவு பருக்கள் நாளடைவில் மறைந்துவிடும். அம்மன் அரிசி பச்சிலையின் சாறை தினமும் பருக்களின் மேல் தடவி வந்தாலும் பருக்கள் மறையும். கறிவேப்பிலையை அரைத்து சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு உருண்டையாக்குங்கள். இதை தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர இளநரை சீக்கிரமே மறைந்து போகும்.

மூலிகை மருந்து

கிராம்பு

கிராம்பில் பலவித மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. இவை பெரும்பாலும் ஊக்குவித்தல், தூண்டுதல் உண்டாக்கும் பொருளாக உள்ளது. பல் வலிகளைப் போக்கும். கிராம்புப் பொடியை வறுத்து அரை கிராம் தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும். கிராம்பில் உள்ள விறைக்கப் பண்ணும் ஒரு பொருள் வயிற்றிலுள்ள சில உறுப்புகளை விரைப்படையச் செய்து வாந்தியைத் தடுக்கிறது. நான்கு கிராம் கிராம்பை மூன்று லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு அரை பங்காக கண்டும் அளவிற்கு கொதிக்க வைத்துப் பருகினால் காலரா நோய் குணமடையும். சிறிது சமையல் உப்புடன் கிராம்பை சப்பிச் சாப்பிட்டால் தொண்டை எரிச்சல், கரகரப்பு நீங்கி தொண்டை சரியாகும். தொண்டை அடைப்பால் ஏற்படும் எரிச்சலைத் தவிர்க்க, சுட்ட கிராம்பு மிகச் சிறந்தது. கிராம்பு எண்ணெய் மூன்று துளியுடன் தேன் மற்றும் வெள்ளைப் பூண்டுச் சாறு சேர்த்து படுக்கைக்குப் போகும் முன்பு சாப்பிட ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் சுவாசக் குழல் அழற்சி சரியாகும். கிராம்பு மற்றும் உப்பை பசும்பாலில் அரைத்து அந்தப் பசையைத் தடவினால் தலைவலி பறந்துவிடும். தலையிலுள்ள நீரை உப்பு உறிஞ்சி எடுப்பதால் தலைபாரம் குறைந்து குணம் கிடைக்கிறது.



நற்பயிற்சி இல்லாதவர்களிடம் ஞானம் மிகக் கடுமையாக நடந்துகொள்ளும்!

நற்பயிற்சி இல்லாதவர்களிடம் ஞானம் மிகக் கடுமையாக நடந்து கொள்ளும். அறிவாளிகள் அதனோடு நிலைத்திருக்க முடியாது. அது அவர்களைச் சோதிக்கும் பாறாங்கல்லாய் இருக்கும்: அவர்கள் அதைத் தள்ளி விடக் காலம் தாழ்த்தமாட்டார்கள். ஞானம் பெயர்ப் பொருத்தம் உடையது. பலருக்கு அது புலப்படுவதில்லை.

பையிள் - சிராக் - 6:20-22



திரட்டப்பட்ட தங்கம், வெள்ளி ஆகியவை மனிதர்களுக்குக் கவர்ச்சியாக்கப் பட்டுள்ளது!

பெண்கள், ஆண் மக்கள், திரட்டப்பட்ட தங்கம் மற்றும் வெள்ளியின் குவியல்கள், அழகிய குதிரைகள், கால் நடைகள் மற்றும் விளை நிலங்கள் ஆகிய ஆசைப்படும் பொருட்களை நேசிப்பது மனிதர்களுக்குக் கவர்ச்சியாக்கப்பட்டுள்ளது.

திருக்குர்ஆன் ஆலு இம்ராள் - 3: 14

ஆண்கள் தங்க நகைகள் அணிவதை நபிகள் நாயகம் (யல்) தடை செய்துள்ளார். ஆனால் சிலர் இவ்வசனத்தை சான்றாகக் கொண்டு அண்கள் தங்க நகை அணியலாம் எனக் கூறுகின்றனர். தங்க நகைகள் அணிவது போல் இவ்வசனத்தில் கூறப்படவே இல்லை. தங்கம், வெள்ளிக் குவியல்களைத் திரட்டி வைத்துக் கொள்வது பற்றியே இவ்வசனத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே கவர்ச்சியாக்கப்பட்டுள்ளது என்ற சொல் அனுமதிக்கப்பட்டதைக் குறிக்காது



என்னை இகழ்பவனுக்கும் இக்கோட்பாட்டை நீ இயம்பாதே!

தவமில்லாநுக்கும், பக்தியல்லாநுக்கும் தொண்டு புரியாதவனுக்கும் என்னை இகழ்பவனுக்கும் இக்கோட்பாட்டை நீ இயம்பாதே!

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 18:67 வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள் அனைத்தும் அடங்கப்பெற்றது

பகவத்கீதை. அதை முறையாக எல்லார்க்கும் எடுத்தியம்ப வேண்டுமென்பதே பகவானது கருத்தாகும். இந்த அறிவு பரவுமளவு வாழ்க்கை திருந்தியமையும். ஆனால் இதை யாருக்குப் புகட்டலாகாது என்கிற எச்சரிக்கையை பகவான் கூறுகிறார். கண் இல்லாதவனுக்கு சித்திரம் பயன்படாது என்பது போல தவம் அல்லது நெறியான வாழ்க்கை இல்லாதவர்களுக்குக் கீதா உபதேசம் பெரும் பயன் அளிக்காது. வெறும் தவம் மட்டும் போதாது. அது பக்தியோடு கூடியதாயிருக்க வேண்டும். தன்னைப் பற்றி பெரிதாக நினைத்துக்கொண்டோ அல்லது வேறு எக்காரணத்தை முன்னிட்டோ இதை ஊக்கத்தோடு கேட்க மனமில்லாதவனுக்கு இதை உபதேசிக்கலாகாது.

இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க பாகற்காய் சாப்பிடுங்கள்!

பாகற்காயை

உணவில்

சிறிது வெல்லத்தைக்

சேர்த்துச்

சாப்பிடுவதால்

கரைத்துச் சாப்பிட்டால்

கபம், பித்தம்,

குஷ்டம், மந்தம்

நாக்குப் பூச்சிகள்

ஆகிய கொடிய

நோய்கள்

வெளியேறிவிடும்.

நன்றாகத்

தூண்டக்கூடியது.

பாகற்காயை வதக்கிச்

பாகற்காயை

உணவில்

சாப்பிடாலும்,

சேர்த்துக்

கொள்ளவதால்

ஆவியில் வேகவைத்து

உணவுபையிலுள்ள

பூச்சிகள் அழியும்.

இதனுடன் எலுமிச்சை, இஞ்சி,

பாகற்காயை

சேர்த்துச்

சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில்

உள்ள பித்தம் குறையும்.

பாகற்காயை

பெண்கள்

சாப்பிட்டால்

தாய்ப்பால்

சுரப்பது அதிகரிக்கும்.

சர்க்கரை

வியாதிக்கு முற்றிய

பாகற்காய் சிறந்த மருந்தாக

பயன்படுகிறது.

காலையில் வெறும் வயிற்றில்

ஒரு கப் பாகற்காய் சாறுடன்,

ஒரு டீஸ்பூன்

எலுமிச்சைச்சாறு

கலந்து சாப்பிட்டால் ரத்தம்

சுத்தமாகும்.

இரண்டு டீஸ்பூன்

பாகற்காய் சாறுடன் தண்ணீர்

சேர்த்துக் குடித்து

வர மஞ்சள்

காமாலை நோய் குணமாகும்.

பாகற்காய்

இலச்சாறுடன்

உள்ளது.

impressive health benefits of cherries

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



Free Medical Consultation Camp: Siddha, Yoga & Naturopathy for Healthy Living and addressing Chronic Diseases

Origin Nature Cure is hosting a free medical camp aimed at providing consultation and advisory services to all. At this camp, individuals will have the opportunity to consult with experienced medical practitioners with over three decades of experience in the fields of Siddha, Yoga and Naturopathy. These ancient, natural forms of healing focus on addressing the root causes of health issues, rather than merely treating symptoms. Participants will receive valuable insights into lifestyle changes, dietary advice, and natural therapies that can improve their overall well-being. We are offering personalized care and guidance for managing chronic health conditions such as diabetes, blood pressure, lung diseases, ortho care, and overall body illness. Where: 10 AM to 6 PM to Origin Nature Cure Consultation Centre, 26/1, Welcome Colony, Anna Nagar West Extn, Chennai. For more information, please contact +91 9940423770 or write to originnaturecure@gmail.com or visit www.originnaturecure.com. Join us in embracing holistic health.

For Advertisement Contact :

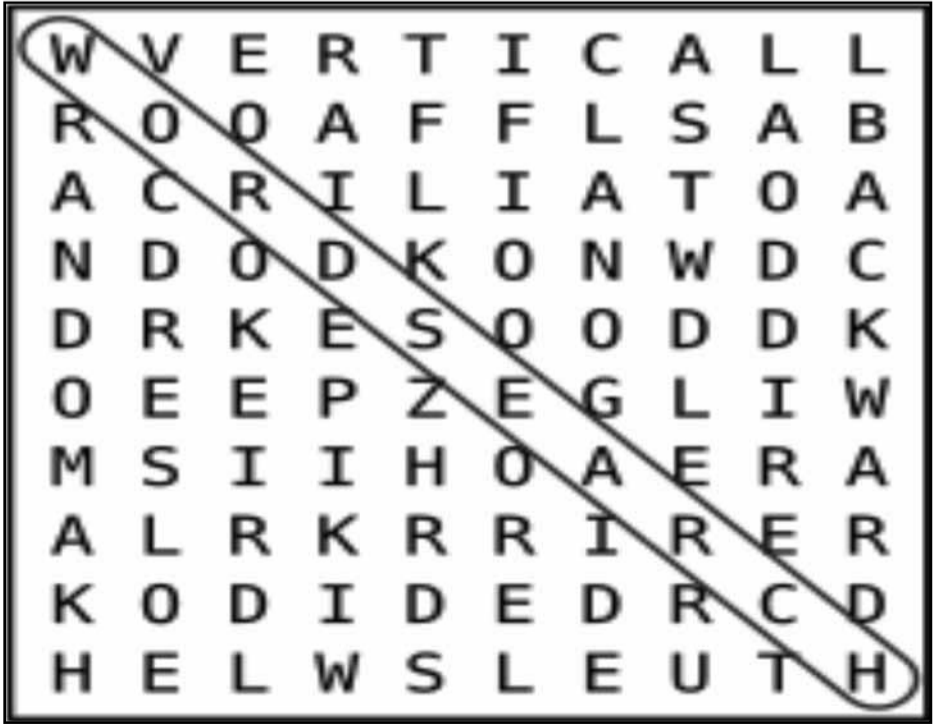
97104 52204 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Exercises for Belly Fat

Your first step in burning off visceral fat is including at least 30 minutes of aerobic exercise or cardio into your daily routine. Studies show that aerobic exercises for belly fat help to reduce belly fat and liver fat. Some great cardio of aerobic exercises for belly fat include: Walking, especially at a quick pace, Running, Biking, Rowing, Swimming, Cycling, Group fitness classes. When choosing a cardio activity, make sure it's something that you enjoy doing. This way, you're more motivated and will look forward to your exercise routine.

FIND THE WORDS



Answers will be in 7 page

VISIT OUR WEBSITE :

WWW.PURASAITIMES.COM

FOR OUR CURRENT ISSUE.

HAPPY WOMEN'S DAY

Dr. NOELA'S HOMOEOPATHIC CLINIC

We treat God Heals!

NO SIDE EFFECT

NO CHEMICAL

CURE FROM ROOTS

INDIVIDUALIZED MEDICINE

NO SURGICAL INTERVENTION

Dr. Noela David M.D. (HOM)

50% Discount Mar 1st - 8th 2025

Shri Sindhi Medical Relief Society

New # 23, Old # 9, Mandapam Road, Kilpauk, Chennai - 600 010.

For registration : 94444 70774

Four fruits you can eat to reduce gastric acid

Variety of fruits that are great for acid reflux

1. Banana: Bananas are one of the delicious fruits for stomach acid. banana, a yellow fruit that tastes delicious. Bananas for stomach acid are considered safe because they have alkaline (alkaline) properties. In addition, this fruit is also considered to help balance the acid in the stomach so that symptoms of acid reflux or GERD can be prevented.

2. Melon : Just like bananas, the

benefits of melon for stomach acid come from its alkaline nature. According to reports from Johns Hopkins Medicine, this sweet-tasting fruit is believed to relieve stomach acid and prevent irritation due to gastric acid reflux. There are various types of melons that are safe for people with stomach acid reflux to consume, including honeydew melon, cantaloupe (cantaloupe), and watermelon (watermelon).

3. Apple : Apples for stomach acid are believed to be safe

because they contain alkaline minerals, such as calcium, magnesium, and potassium, which are claimed to relieve stomach acid reflux symptoms.

4. Coconut: Coconut can be a safe choice for people with stomach acid because it is considered one of the fruits with the lowest acid content. What's more, this fruit that contains a lot of water is believed to improve brain function, potentially prevent heart disease, and reduce the risk of stroke.

My Lady's Garden- Periamet



My Lady's Garden is the sole remnant of what was once People's Park – the brainchild of Governor Sir Charles Trevelyan. Its entire management was transferred to the Municipality in 1866. At the geographical centre of the city, some of its portions housed "zoological and ornithological collections, five lakes, a bandstand, reserves for football, tennis

and other games." By 1878, a gymnasium was started inside the Park near the Vepery gate. A band played twice a week at the bandstand, with attendance on "Saturdays being "invariably numerous". From 1921, its management was vested with the Health Officer. The Park's heydays were "undoubtedly in the 1920s and during Christmas Week, when

numerous events would take place in its commodious grounds. The Music Academy held its annual conferences here between 1930 and 1935. Far more noisy and attracting huge crowds was the Park Town Fair and Carnival organized by the South Indian Athletic Association which occupied the Moore Pavilion and, later, the Victoria Public Hall for several years. Between 1933 and 1973, My Lady's Garden was the venue for the Mayor's civic receptions and tea parties. It was also the place where the annual flower show was held for over a century, at a time when the city had more gardens than buildings. My Lady's Garden survives gloriously. Maintained lovingly, it is a paradise for birds and early morning and late evening "walkers and joggers.

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 eaten raw.

VKIDS TSK kids participated in an interschool competition



VKIDS TSK kids participated in an interschool competition conducted by Valliammal Nursery & Primary school and won the prizes in Colouring , Drawing, show & tell. Also won the Overall shield.The school extends warm congratulations to their effort.

Levelling required



The road is uneven in Dolly Street, near Rotler street, Choolai. Due to which there is a scope for stumbling down of two wheeler riders. It is better to level the road so that two-wheeler riders could ride smoothly.

Traffic Signal not in Proper condition



In purasaiwalkam doveton corner traffic signal is not working in proper condition. Riders are affecting so much because that corner way to divide 4 routes. School students and office going person are very much affected in the peak hours.

Vayu Mudra – Air Mudra



Regular practice of this mudra improves gout, arthritis, joint pain, paralysis, Parkinsons, sciatica, knee pain and gas formation like diseases. vayu mudra for stomach health, reducing pain,

Mental health, ears and eyes, skin, nails and hair, hormonal imbalance, Parkinson's disease, neck stiffness. Indian classical dances, like Bharatanatyam, use hand gestures to convey messages and emotions. Vayu mudra is similar to the hamsas hasta of the Indian classical dance. Vayu mudra is one of the most commonly used mudras while meditating.

Medicinal Plants



Ashwagandha
Ashwagandha has been used for thousands of years for its medicinal properties. The versatile herb is common in Ayurvedic medicine (the

traditional medicine system in India) to boost energy levels, decrease anxiety and stress, and reduce pain and inflammation. Ashwagandha is available in capsule, tincture, and powder forms as a dietary supplement.

Ginkgo

Ginkgo is one of the oldest surviving tree species. Native to Asia, ginkgo is one of the top-selling herbal remedies in the United States. Ginkgo leaves are used to create extracts, capsules, and tablets. Ginkgo leaves can also be consumed as tea. It's used typically to enhance cognition and also for symptoms of dementia. The nut is used in traditional Chinese medicine for wheezing.



Echinacea
Echinacea is a flowering plant in the daisy family. The flower's large, magenta petals unfurl in early to late summer. It grows in eastern and central North America, and the leaf, stalk, and root of echinacea are commonly used for medicinal purposes. Echinacea has traditionally been used as a remedy for toothache, bowel pain, snake bites, seizures, skin irritation, arthritis, and cancer.



Chamomile
Chamomile is a flower native to Western Europe, India, and Asia. It now grows freely throughout the United States. There are two types of chamomile: German (native to southern and eastern Europe) Chamomile can be brewed as a tea,

applied as a compress, or used topically to treat skin irritation.



Lavender
One of the most popular herbs in the world, lavender (*Lavandula*) is a pleasant-smelling evergreen shrub that grows in low mounds and is native to the Mediterranean. Lavender is in the mint family and

thrives in many places around the globe. Evidence suggests that lavender promotes sleep, improves memory, relieves pain, and uplifts mood.



St. John's Wort
St. John's Wort is a plant with yellow flowers. It is native to Europe, Western Asia, and North Africa, though it now grows throughout the United States. The flower and leaf are used to create herbal remedies and supplements as an alternative treatment for various ailments. St. John's Wort has been used for medicinal purposes for thousands of years and various conditions, including insomnia, wound healing, depression, and kidney and lung ailments.



VELAMMAL IIT & NEET ACADEMY

MUGAPPAIR | MEL AYANAMBAKKAM | ANNEXURE | ALAPAKKAM | PARUTHIPATTU



100 PERCENTILE

IN PHYSICS & CHEMISTRY



VENISHA M



AKSHAY KIRAN V K



SUKIN VICKRAM A V



26 STUDENTS SECURED ABOVE 99 PERCENTILE IN JEE MAIN 2025 (SESSION - 1)

	ADITHYAA V S 99.97 PERCENTILE		OLIVE JERUSHA J 99.96 PERCENTILE		SUKIN VICKRAM A V 99.93 PERCENTILE		VISSHNU D 99.92 PERCENTILE		RUDRA K 99.91 PERCENTILE		VIGNESHWAR S K 99.91 PERCENTILE
--	--	--	---	--	---	--	---	--	---------------------------------------	--	--

 GAUTAM K 99.84	 YUTHA BHARGAVA A 99.75	 RAHUL KANNAN K 99.66	 SARMA JEYKUMAR S 99.65	 ARINDAM SRIDHARAN 99.58	 PRANAV SAI V S 99.54	 PRANAV GNAN S 99.52	 SRI RAM KARTHICK S 99.51	 SHWETA S 99.51	 KRAVIN D 99.39	 KRISHITHA D S 99.33	 DAKSHIN S 99.27	 KEVIN SAMUEL 99.22	 SIDDHARTH R 99.14	 NUPUR RAGHAV 99.10	 VENISHA N 99.10	 PRAGATHI N 99.08	 ANSHU V 99.03
 RITHIK SARATHY 99.03	 KETHANA D 99.00	 RITHU V 98.99	 PRANETHA B 98.96	 LAKSHMI SANKAR N 98.95	 SHYAM SRIDHAR N 98.90	 KAVYA V 98.89	 ANSHU SANKAR N 98.83	 NANI V 98.71	 JYOTI SRIDHAR S 98.67	 VISHAL S 98.66	 SOORYA C P 98.62	 YASHITA J 98.55	 MANJUSHREE S 98.55	 SAKSHI P 98.53	 RAMKUMAR V 98.52	 THEERTH RAJ T S 98.49	 ROHAN JAGANNATHAN 98.48
 SARAVANAN P P 98.40	 SANTHOSH KUMAR S 98.38	 SREE SARATHY N 98.28	 DIVYA SANKAR N 98.24	 SHYAM SRIDHAR N 98.24	 NIGAMA M 98.24	 NAGA DEEPA SADE 98.19	 NISHU S 98.18	 JYOTI SRIDHAR S 98.17	 SARAVANAN P P 98.15	 HARISH JAGAN N 98.12	 SRI CHANDRA S 98.10	 NITHYA SANKAR N 98.06	 PRADEEP CHANDAN P 98.05	 ROHITHA S 97.95	 SAKSHI P 97.94	 PRADEEP CHANDAN C 97.94	 VISHNU S 97.89
 KISHOR N 97.89	 HARISH JAGAN N 97.88	 TARUN RAJU N 97.87	 NITHYA S 97.81	 CHAKRABORTY CHANDRA 97.77	 VISHAL V 97.76	 ANSHU D M 97.76	 AKSHITA S 97.75	 AKSHAY KIRAN V K 97.67	 NITYA S 97.67	 SAKSHI SANKAR N 97.63	 JEYU SANKAR N 97.61	 NISHU S 97.61	 SAKSHI P 97.60	 VISHNU S 97.60	 SAKSHI S 97.59	 NISHU S 97.56	 KUNAL SANKAR N 97.54
 YASH S 97.53	 NISHA D J 97.48	 SARAVANAN P P 97.47	 DIVYA SANKAR N 97.46	 ARJUN KRISHNA N 97.46	 DIVYA SANKAR N 97.40	 KAVYA D M 97.39	 NISHU S 97.39	 SAKSHI S 97.30	 SAKSHI S 97.27	 NISHU S 97.21	 ALLAN PAUL V 97.13	 ANSHU M 97.07	 ADLINE NISHA N 96.99	 NISHU S 96.97	 NISHU S 96.94	 NISHU S 96.89	 SAKSHI S 96.86
 NISHU S 96.83	 SAKSHI S 96.78	 NISHU S 96.78	 NISHU S 96.74	 NISHU S 96.69	 NISHU S 96.65	 NISHU S 96.55	 NISHU S 96.55	 NISHU S 96.55	 NISHU S 96.52	 NISHU S 96.51	 NISHU S 96.48	 NISHU S 96.45	 NISHU S 96.40	 NISHU S 96.34	 NISHU S 96.33	 NISHU S 96.26	 NISHU S 96.23
 NISHU S 96.16	 NISHU S 96.12	 NISHU S 96.12	 NISHU S 96.10	 NISHU S 95.97	 NISHU S 95.90	 NISHU S 95.90	 NISHU S 95.77	 NISHU S 95.75	 NISHU S 95.66	 NISHU S 95.64	 NISHU S 95.61	 NISHU S 95.57	 NISHU S 95.52	 NISHU S 95.52	 NISHU S 95.52	 NISHU S 95.52	 NISHU S 95.51
 SHASHANK R 95.43	 JAYANTHI S 95.42	 SHRESHTH S 95.39	 NITHYA N 95.39	 MOHAN ARJUN M 95.39	 JANICE SRIPA S 95.37	 SAKSHI ROSHAN P 95.30	 NISHU S 95.28	 NISHU S 95.24	 NISHU S 95.20	 NISHU S 95.11	 NISHU S 95.07						
<div>Heartiest Congratulations !!</div>																	

Heartiest
Congratulations !!



03

STUDENTS
SECURED
100 PERCENTILE

26

STUDENTS
SECURED ABOVE
99 PERCENTILE

56

STUDENTS
SECURED ABOVE
98 PERCENTILE

91

STUDENTS
SECURED ABOVE
97 PERCENTILE

117

STUDENTS
SECURED ABOVE
96 PERCENTILE

144

STUDENTS
SECURED ABOVE
95 PERCENTILE

247

STUDENTS
SECURED ABOVE
90 PERCENTILE



ADMISSIONS OPEN

NEET CRASH COURSE - 2025

CLASSES COMMENCE FROM

26th MARCH 2025

+91 73583 90410

VelammalNexus

HOSTEL FACILITY AVAILABLE

Nilavuku Enmel Ennadi Kobam (NEEK) – review



Dhanush once again showcases his storytelling prowess with Nilavuku Enmel Ennadi Kobam (NEEK), a Gen-Z romantic comedy that brings a fresh perspective on love, relationships, and self-discovery. With a mix of humor, emotions, and engaging characters, the film keeps the audience invested till the very end. The story revolves around Prabhu (Pavish Narayan), an aspiring chef who is still navigating the emotions of love and failure. His best friend Rajesh (Mathew Thomas) stands by him through thick and thin, bringing lighthearted moments to the narrative. When Prabhu's parents introduce him to Preethi

(Priya Prakash Varrier) as a potential match, the duo decides to date for a week before making a decision. However, Prabhu's past resurfaces when he receives his ex-girlfriend Nila's (Anikha Surendran) wedding invitation, leading to an emotional conflict that defines his journey. Dhanush sets the tone for the film right from the start, using music and humor to establish Prabhu's personality and struggles. The film beautifully captures the dilemmas of young love, commitment, and the contrasting ideologies of Gen-Z individuals. Priya Prakash Varrier's Preethi stands out as a strong, independent woman who understands the nuances of relationships, adding depth to the

narrative. Mathew Thomas shines as Rajesh, bringing effortless humor and energy to every scene. His comic timing and expressions make him a delight to watch. Pavish Narayan, making his debut, delivers an earnest performance, displaying great potential as an actor. GV Prakash Kumar's music adds emotional depth, with the songs seamlessly blending into the storytelling. A special mention goes to Sarathkumar, who appears in a cameo as Nila's father, playing a pivotal role in leading the story to its heartfelt climax. His presence adds gravitas, making those moments memorable. With NEEK, Dhanush successfully crafts a story that resonates with modern audiences, blending romance, humor, and emotions in an engaging manner. The film serves as a celebration of love, friendships, and the journey of self-realization, making it a breezy and enjoyable watch.

SK and Murugadoss join hands for Madharasi



The much-awaited collaboration between Sivakarthyayan and

director A.R. Murugadoss has been officially titled Madharasi. The announcement, made on SK's birthday, was accompanied by a striking title teaser and poster, sending fans into a frenzy. Produced by N. Srilakshmi Prasad under Sri Lakshmi Movies, Madharasi marks Sivakarthyayan's first full-fledged action role. The film features Rukmini Vasanth as the female lead, while

Vidyut Jamwal, Biju Menon, Vikranth, and Sarpatta Parambarai fame Shabir play crucial roles. With music by Anirudh Ravichander, cinematography by Sudeep Elamon, and editing by Sreekar Prasad, Madharasi is set to be a grand-scale action entertainer. The film's intense visuals and high-octane action sequences have already become a trending topic on social media.



WEAR
MASK
STAY HOME
STAY SAFE

Second Single from Diesel released



The makers of Harish Kalyan's Diesel have released the film's second single, 'Dillubaru Aajaa', featuring vocals by Silambarasan TR and Shweta Mohan. Composed by Dhibu Ninan Thomas, the

song's lyrics are penned by Rokesh and GKB. The song's video s h o w c a s e s Silambarasan and Shweta Mohan recording the track, along with glimpses from the film, choreographed by Shobi

Master. The film's first single, 'Beer Song', was well-received by fans. Directed by Shanmugam Muthuswamy and produced by M Devarajulu of Third Eye Entertainment, Diesel features cinematography by Richard M Nathan and MS Prabhu, editing by San Lokesh, and action sequences by Stunt Silva and Rajasekhar. Choreography is handled by Rajusundaram and Sherif, with Shobi Master overseeing 'Dillubaru Aajaa'. Silambarasan recently also lent his voice to 'Yendi Vittu Pona' from Dragon.

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

**For Advertisement Contact :
97104 52204 / 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.

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

• **PURASAIWAKKAM,** 950 sq.ft, 2bhk, dining room, g.floor, near tana street, 24hrs water, separate 3 Phase TNEB meter, 2 wheeler parking, Hindus and working people preferred. Brokers excuse. Ct: 98401 80983.

• **KELLYS,** Two bedrooms flat in 2nd floor at kellys road & two bedrooms portion in 2nd floor at abirami street, near schools, 2 wheeler parking, contact: 99529 19465.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

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.

ADMISSION OPEN

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

E.L.M FABRICIUS HR.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 .

AMRIT MEDICAL CENTRE

• Get FREE Medical consultation. March 1st to 8th 2025. Time: 6.00pm to 7.00pm. Address: No:73/28, Alagappa Rd, Purasaiwalkam, Chennai- 600 084. Ct: 76959 57120 / 93636 57726.

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

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

HOMEOPATHIC CLINIC

• Dr.Noela's Homeopathic Clinic, 50% Discount March 1St- 8Th 2025. Shri Sindhi Medical Relief Society, New No: 23, Old No:9, Mandapam Road, Kilpauk,Chennai- 10. Ct: 94444 70774.

GANPAD ACADEMY

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

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.

Donate Blood & Eyes

SANRAC REAL-ESTATE

INDEPENDENT HOUSE

NEAR MAHALAKSHMI THEATRE

Rs. 1.40Crs.

98840 44472

THIS BOX COST

Rs.700/-

RENTAL OTTERI

VALLUVA PANDARAM MAIN ROAD,

150 SQ FT

SHOP / OFFICE PURPOSE.

98843 04344

FLAT FOR SALE

In Ayanavaram

2 BHK Rs.72 lakhs

Covered Carpark 750 sq.ft

UDS 320 sq.ft.

73581 73135

63805 59875

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

Ghee on empty stomach

Ghee is a rich source of nutrients like calcium, healthy fats, omega-3 fatty acids, and Vitamins A, D, E, and K. Thus consuming ghee on an empty stomach helps keep the cells in the body healthy. It provides intense hydration and

turns the dry skin into soft and supple skin since ghee on an empty stomach lends moisture to the skin and reduces wrinkles and pimples. Ghee is beneficial even for the brain. The brain contains more than 50% fat and the nerve

cells of the brain require optimum amounts of fatty acid for proper functioning. Eating ghee on an empty stomach has various benefits for the hair as well. Enhancing gut health as well. It improves blood circulation.

Facts about Earth

Earth is the third closest planet to the Sun, It is the only planet we have found that contains life, Earth is 4,543 billion years old, Earth's surface is mainly water, earth rotates at the around 1000 miles an hour, Earth's atmosphere is made of gases, Earth isn't perfectly round days on earth used to look very different you could fit a million Earth in the sun.

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

Health Benefits of water melon Here are the health benefits of eating watermelon



Helps you hydrate contains nutrients and beneficial plant compounds, contains compounds that may help prevent cancer, may improve heart health, may lower inflammation and oxidative stress, may help prevent macular degeneration, may help relieve muscle soreness. Melon. Watermelon seeds have

amazing health benefits too. These are loaded with nutrients like magnesium, folate, and fatty acids. They are rich in fibres, have low sugar content, and also contain citrulline. Lycopene is found abundantly in watermelon. It has antioxidant and anti-inflammatory potential. Some studies indicate it might also

be helpful to improve mental processes and thinking. The correct way to choose a ripe watermelon is to look for a pale yellow or cream-coloured spot. This is where the melon rests on the ground and it is light green or white in colour initially. This bald spot changes its colour after ripening of the fruit.

*If any
interesting
News &
Views in your
area Please
Contact :
9710452204*

WANTED
Work @ Home for MNC
Unlimited Income, Age 35+
Rtd. VRS, HW, Deg Holders.
PART AND FULL TIME JOB
Ct: 63827 34724 / 70109 70701

"Open a Book, Open a World"



Chennai district branch Library located in our neighbourhood area Tana Street. The library was established in 1962. Here 19848 books are

available. Membership fees Rs.60, yearly subscription Rs. 10. Retired person and students also eagerly reading the books. Timings 8.00am to

11.30am, Eve 4pm to 7pm, Only Friday will be holiday. 2nd Saturday and all government holiday's also library closed.

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