

**EASY TRAVELS**



**INNOVA, INNOVA CRYSTA & EICHER**  
Available for Local, Marriages, Airport, and Outstation.

**BEST RATE FOR TIRUPATHI**

**Mob: 98409 37727**  
**98409 89959**

# PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

[www.purasaitimes.com](http://www.purasaitimes.com)

**EASY TRAVELS**



**INNOVA, INNOVA CRYSTA & EICHER**  
Available for Local, Marriages, Airport, and Outstation.

**BEST RATE FOR TIRUPATHI**

**Mob: 98409 37727**  
**98409 89959**

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR

VOL. XXX NO. 51 2025 MAR 23 - MAR 29 **1516th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

## Signboard's skeleton lying idle



A signboard in T block in 12th street in Anna Nagar is uprooted with no displaying contents in it and is found lying in the support of a wall next to it. The content board in the name board is found missing with only the skeleton of it left.

Commuters, especially delivery wallets might find it difficult to navigate without a guiding banner like a name board. The corporation must take necessary steps in reinstating the signboard in its original form.

## Bougainvillea Park @ Anna Nagar



Parks provide opportunities for walking, jogging, cycling, playing sports. They offer spaces for picnics, enjoying nature, and simply relaxing in a green environment. Parks facilitate social gatherings, allowing

people to meet friends, family, and neighbors. Parks help to combat urban heat island effect and provide a cooler microclimate. Parks provide intrinsic environmental, aesthetic, and recreation benefits to

our cities. They are also a source of positive economic benefits. They enhance property values, increase municipal revenue, bring in homebuyers and workers, and attract retirees.



# EASY TRAVELS



## Not Call Taxi

## Minimum 5 Hours



## INNOVA, INNOVA CRYSTA & MINI BUS (21 Seater)

## Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

### 21 seater A/c & Non A/c

### Local Minimum 5 hours 50 Kms Outstation 250 Kms Coverage Per Day



# Contact : 98409 37727



## உணவே மருந்து

கறிவேப்பிலையில் அதிக அளவில் கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. கறிவேப்பிலை உண்ணும்பொழுது உங்களின் எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் வலிமை பெரும்.

கறிவேப்பிலையில் அதிக அளவில் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது. நமது செரிமான 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

ஒதுக்குகின்றோம்.

இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளில் முக்கியமான ஒன்று இரத்த சோகை நோய் ஆகும். எனவே தினம் 10 கறிவேப்பிலையினை உண்டு வந்தால் இரத்த சோகை நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கம்.

கறிவேப்பிலையில் 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.

## மூலிகை மருந்து

**கீழாநெல்லி:**

கீழாநெல்லி மூலிகை நீர்க்கசிவுள்ள மணற்பாங்கான இடங்களில் பயிராகக் கூடியது. ஒரு கீழாநெல்லிச் செடியை தலைகீழாகத் தூக்கி பார்த்தால் இலையின் அடிப்பாகத்தில் நெல்லிக்காய் போன்ற வடிவத்தில்

ஆரம் தொடுத்தாற் போல் மிகவும் அழகாகச் சிறு சிறு காய்கள் மறைந்திருப்பதைக் காணலாம். எனவேதான் இதற்கு “கீழ்க்காய் நெல்லி” என சிறப்புப்பெயரும் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

## 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 கழுவுவது சமைக்கும் போது முடிஉதிர்வதை தடுக்க இறுகக் கட்டவும். விரல் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக பராமரிக்கவும்.

சமையலறையையும், சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும் - ஏன்? அசுத்தமான சமையலறை, பரிமாறும் இடம் மற்றும் தொட்டிகளே கிருமிகள் வளர காரணமாகி உணவு நஞ்சாக, வாய்ப்பாய் அமைகிறது. முறையான கால இடைவெளியில் சமையலறை, பரிமாறும் இடம் மற்றும் சமையலறை தொட்டி/வடிகால் போன்றவற்றை சுத்தம் செய்யவும். குப்பைத் தொட்டிகளை மூடி வைத்து, சுத்தமாக பராமரிக்கவும். சமையலறை தொட்டி/வடிகால்களில் உணவை கொட்ட வேண்டாம்.

பாதுகாப்பான உணவிற்கான அனைத்து வழிகளையும் பின்பற்றவும் ஏன்? சாப்பிடுவதற்கு முன் காய்கறி, பழங்களை கழுவுவது சமைத்த உணவை தனியாக வைப்பது, உரிய நேரத்தில் குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பது போன்ற செயல்கள் உணவை கிருமிகள் தாக்க வாய்ப்பில்லாமல் இருக்க உதவும். சுத்தமான நீரில் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் கழுவுவும். சமைத்த உணவையும்,

சமைக்காத உணவையும் பிரித்து வைக்கவும். சமைத்த இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் உணவினை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். உணவை உட்கொள்ளுமுன் அது கலப்பிடமில்லாமலும் கெட்டுபோகமலும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். ஏன்? கலப்பட, கெட்டுப்போன உணவு, உடல்நலனுக்கு கேடு விளைவிக்கும் காரணியாய் அமைகிறது. எனவே உட்கொள்ளுமுன் உறுதி செய்வது ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும். கெட்டுப்போன, சேதமடைந்த பொட்டல் உணவுகள் வாங்குவதை தவிர்க்கவும். சாதாரண உணவு கலப்படத்தை அறிய எளிய ஆய்வு முறைகளை பின்பற்றவும் (DART - புத்தகம் புற்றி அறிய இணையதளம் [www.fssai.govt.in](http://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 தவிர்த்தல், உடல் நலனை பாதுகாக்க உதவும். FSSAI - Logo கவனிக்கவும். உணவை உண்ணுமுன் “உண்ண ஏற்ற நாள்”ஐ கவனிக்கவும் (Best Before). ஏதேனும் ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் உள்ளனவா என்பதனை உறுதி செய்யவும்.

## 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 நாய்காலி, 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 பின்படும் சித்த மருந்து பயன்படுத்தலாம். தேவையான பொருள்கள்:

## உடலுக்கு நலம் பயக்கும் பழுவகைகள்

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,

## 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 தூர்த்தி 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.

நல்லெண்ணெய், பூண்டு, மிளகு. செய்முறை: நல்லெண்ணெயை ஒரு குழி கரண்டியில் தேவையான அளவு எடுத்து கொண்டு அதனை மிதமான குட்டில் சூடு படுத்தவும். எண்ணெய் காம்ப்த்தும் 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. மூலம் பழம் அல்சரைப் போக்க உதவும் உடல் எடையைக் குறைக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். செவ்வாழை வைட்டமின் பி6 நிறைந்தது. இதை நாள்தோறும் உண்பதால் உடல் சுறுசுறுப்படையும். நெஞ் செரிச்சலைப் போக்கும்.

ஆப்பிளைவிட 3 மடங்கு புரதச் சத்து நெல்லியில் உள்ளது. அஸ்கார்பிக் அமிலம் என்னும் உயிர்ச்சத்து 160 மடங்கு நெல்லிக்கனியில் உள்ளது. நெல்லிக்கனியில் உள்ள வைட்டமின் சி சத்து உடலில் உள்ள இரும்புச் சத்து உட்கிரகிக்கப்படுவதை ஊக்கப்படுத்துகிறது. 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 வாய்க்கொப்பளித்து 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.



பணிநிதிருப்பதாக!



பாக்கியம் பொருந்திய ஸைத்தான் (ஓலிவ்) 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.

திருக்குர் ஆன் - அந்நூர் - 24:35



ஓரே பாங்குடையவன், தனக்கெனத் தொழில் செய்யாதவன் யாரோ அவனே குணாதீதன் எனப்படுகிறான்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 14:24-25

## தலைமுடி சம்பந்தமான அனைத்து பிரச்சனைகளையும் போக்கும்

**வெந்தயம்...!**

வெந்தயத்தை ஊறவைத்து அரைத்து தலைக்கு தடவி சிறிது நேரம் கழித்து வைத்திருந்து குளிப்பதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். முடி கொட்டுதல், பொடுகு, தலை வழக்கை, முடி மெல்லியதாக ஆகுதல் ஆகியவற்றுக்கு வெந்தயத்தை தாராளமாக உணவில் சேர்த்து கொள்ளலாம்.

வெந்தயம் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அதனோடு 4 கப் நீர் ஊற்றி அடிப்பிலிட்டு 15 நிமிடங்கள் காய்ச்சி எடுத்து ஆற வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு தினம் 2 முறை முகத்தை கழுவுவதற்கு உபயோகித்தால் முகத்துக்கு நல்ல வனப்பைத் தருவதோடு, சுருக்கங்களை நீக்கி நல்ல மென்மையான பொன் நிறத்தையும் கொடுக்கும்.

வெந்தயத்தோடு தேன் சேர்த்து முகப்பருக்களின் மீது பூசி வைத்திருந்து இளஞ் சூடான நீரில் கழுவி வர முகப்பருக்கள் குணமாகும். வெந்தயத்தை தண்ணீரில் ஊற வைத்து அரைத்து எடுத்துக் கொண்டு தலையில்

**ஆண்டவரே கடவுள்! வேறு எவரும் இல்லை!**

“ஆண்டவரே கடவுள்; வேறு எவரும் இல்லை’, என்று உலகின் எல்லா மக்களும் அறிவார்களாக! நீங்களும் இன்றுபோல் அவருடைய நியமங்களின்படி நடக்கவும், விதிமுறைகளை கடைபிடிக்கவும், நம் கடவுளாகிய ஆண்டவருக்கு உங்கள் உள்ளம் முற்றிலும்

பைபிள் - 1 - அரசர்கள் - 8:60-61

**அல்லாஹ், வானங்கள் மற்றும் பூமியின் ஒளியாவான்!**

அல்லாஹ், வானங்கள் மற்றும் பூமியின் ஒளியாவான். அவனது ஒளிக்கு உவமை ஒரு மாடம். அதில் ஒரு விளக்கு உள்ளது. அவ்விளக்கு ஒரு கண்ணாடிக்குள் உள்ளது. அக்கண்ணாடி ஒளி வீசும் நட்சத்திரம் போன்றுள்ளது. பாக்கியம் பொருந்திய ஸைத்தான் (ஓலிவ்) 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.

திருக்குர் ஆன் - அந்நூர் - 24:35

**குணாதீதன்**

துன்பத்தையும் இன்பத்தையும் சமமாகக் கொண்டவன், அத்மாவில் நிலைத்தவன், மண், கல், பொன்னை நிகராகக் காண்பவன், இனியதையும், இன்னாததையும் ஒன்றாக ஓர்பவன், பேறறிஞன், இகழ்ச்சி, புகழ்ச்சியை ஒரே பாங்குடன் பார்ப்பவன், மான அவமானத்தை நிகராக நினைப்பவன், நண்பனிடத்தும், பகைவனிடத்தும் ஓரே பாங்குடையவன், தனக்கெனத் தொழில் செய்யாதவன் யாரோ அவனே குணாதீதன் எனப்படுகிறான்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 14:24-25

கருஞ்சீரகப் பொடி: சர்க்கரை, குடல் புண் நீங்கும், நஞ்சு வெளிப்படும்.  
வெட்டி வேர் பொடி: நீரில் கலந்து குடித்துவர குடு குறையும், முகம் பொலிவு பெறும்.  
ஆடாதொடை பொடி:கவாச கோளாறு, ஆஸ்துமாவிற்கு சிறந்தது.

## NEED PROPER SIGNAL IN CHINTHAMANI



In Chinthamani road signal not working. 2 wheeler and 4 wheeler riders are suffered to ride the vehicle, That place need more attention. People are stag in that junction. Past one weeks ago some random minor accidents are occur. So, Concerned department need to care that junction.

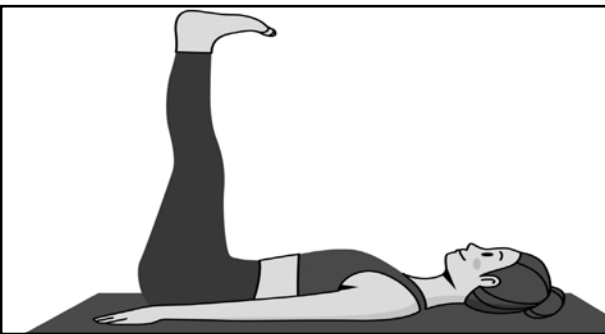
மதராஸ் கால்நடைகள் பாதுகாப்புக் கழகம் நடத்தும் குதிரைகளுக்கான சிறப்பு மருத்துவ முகாம் மற்றும் இலவச கால்நடை மருத்துவ முகாம் நாள் 17.03.2025 திங்கட்கிழமை இடம்: MADRAS S.P.C.A, No.67/34, வேப்பேரி நெடுஞ் சாலை, சென்னை 600007. நேரம்: காலை 8.00 மணி முதல் மதியம் 12:30 மணி வரை

## IRON POSTER IN DANGEROUS CONDITION



Iron poster in dangerous condition at central street, Kilpauk garden. The poster is slanting on the tree. It is not a safe to the pedestrians who walk on the pathway. So, concerned authority take action against that.

## Uttanpadasana (Raised Foot Pose)



This pose helps in switching on the rectus abdominus and associated abdominals while working the hip and thigh regions as well. This pose helps to eliminate the flab that gets accumulated around your waist and hips during pregnancy. Lie down on the mat with your back on the floor, legs stretched out, and heels touching each other. Keep your hands

on either side of your body, palms facing the ground. Inhale deeply. Now, exhaling slowly, tilt your back while placing the head such that the ears are in line with the shoulders. Do not move your hands from their initial position. Breathe normally. Stretch to the maximum possible level, without hurting your back. Inhaling deeply, raise your legs from the floor, making

a 45-degree angle with the floor. Hold the pose for 15 to 30 seconds, breathing normally. Slowly work to hold the posture for more than 60 seconds.. Breathing normally, hold the posture for 30 seconds. Inhaling deeply, gradually bring your legs back to the initial position – the supine position. Repeat this asana 10 times to begin with, working up to 30 times gradually. Relax for 15 seconds after each repetition. Benefits: Treats stomach-related ailments like acidity and constipation, Cures back pain, Improves the functioning of reproductive organs, Improves blood circulation.

For Advertisement  
Contact :  
98409 37719  
/ 2661 3111 /  
4551 8154

**HAPPY NEWS**  
If you want TASTY home foods call me.  
**BREAKFAST & LUNCH**  
@ Affordable price  
**AYANAVARAM**  
CT : 99410 66991

## Donate Blood & Eyes

## Ashwin Manikandan Shines with three Gold in National Athletics



Mr.Ashwin Manikandan, an Athletic youth residing in Ayanavaram Housing Board of Chennai, has been participating in State and National level athletics and achieving first place because of his Stamina

with good efforts and practice. He is currently pursuing B.B.A. Course of studies, Second year in Mar Gregorios College of Arts and Sciences, Mogappair located in North Western Chennai. Recently he has been participated in Mega event, SBKF 11th National games 2025 conducted from 29th to 31st January ,2025 held at SMS Stadium, Jaipur, Rajasthan. This was approved by FIT India, Govt of India and hosted by Indu Shree Organisation (ISO)and organised by Sanyukta Bhartiya Khel Foundation(SBKF).In

this games, Mr.Ashwin Manikandan from Tamil Nadu secured First place in Athletics - Triple Jump, First place in Long Jump and First place in High Jump and won Three Gold Medals in age group under-23. In the Camp Office, Honorable Minister for Hindu Religious and Charitable Endowments of Tamil Nadu ,Thiru P.K.Sekar Babu Congratulated Aswin Manikandan with memento and appreciated him for his National Level achievements in Athletics with three Gold medals.

## Newly Opened

## ரவி ஸ்வீட்ஸ் புரட்சிவாக்கம்

### சிறப்பு விற்பனை

	Rs.Per Kg.
லட்டு, ஜாங்கிரி, பாதுஷா	320.00
மோதிபாக், மில்க் கேக், பால் கோவா	440.00
மில்க் வகைகள், பேடா	520.00
ரசுக்லா, பப்பங்கா, ஜாமுன்	440.00
நெய் ஸ்வீட்ஸ்	600.00
காஜ் ஸ்வீட்ஸ்	1000.00
காரவகைகள்	320.00

### Packages

	Rs.1/4 Kg	Rs.1/2 Kg
ஆர்டினரி ஸ்வீட்ஸ்	80.00	160.00
வெரைட்டி மிக்சிங்	130.00	260.00
மில்க் பேடா மிக்சிங்	130.00	260.00
மில்க், பேடா & நெய்	140.00	280.00
நெய் வகைகள்	150.00	300.00
முந்திரி வகைகள்	250.00	500.00



### வாங்கும் ஒவ்வொரு

100 ரூபாய் இனிப்பு மற்றும்

காரத்துடன் கேட்கும் 50 ரூபாய்

பொருள் இலவச பரிசாக

சேர்த்துத் தரப்படும் நன்றி !!!

31-03-2025 வரை திறப்புவிழா சலுகை தொடரும்

தினமும் போளி, பக்கோடா, சமோசா வகைகள் கிடைக்கும்

❖ சீமந்த ஆர்டர்கள் ❖ கல்யாண லட்டு ❖ விழாக்கால இனிப்புகள்

❖ கேட்பரிங் ஆர்டர்கள் செய்து தரப்படும்

53/133, தூணா தெரு கார்னர், புரட்சிவாக்கம், சென்னை-7. (திருமுருகா டெக்ஸ்டைல்ஸ் அருகில்)

தொடர்புக்கு : 98418 14483 / 91767 06083



## Summer drink @ doveton signal



During Chennai's hot summers, staying hydrated and refreshed is crucial, and certain drinks offer health benefits beyond simple thirst quenching, including hydration, cooling effects, and nutrient replenishment. Random person offer a free drinks to the auto drivers and people who walk that side.

## Threat imposing wall in Anna Nagar East



The park wall in C block, 10th street in Anna Nagar East is found in a damaged condition posing a threat to the people walking and commuting by the side. The condition is such that it could fall anytime. Proper support has to be kept to avoid the broken wall falling in the road abruptly. Entire restructuring of the wall could be a better option to make that spot safe.

## Lamp post Gardening @ Medavakkam Tank road



In Medavakkam Tank road near Hindustan college, Lamp post was fully covered with thin stems. It was look like a gardening. The lamp post back side bushes are also there. Concerned department need to take action.

## 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

## ரவி ஸ்வீட்ஸ் புரசைவாக்கம், தானா தெரு



புரசைவாக்கம் தானா தெருவில் அமைந்துள்ள ரவி ஸ்வீட்ஸ் கடையில் சிறப்பு விற்பனையாக லட்டு ஜாங்கிரி, பாதுஷா ரூ. 320 (1 கி), மோதிப்பாக், மில்க் கேக், பால்கோவா ரூ. 440 (1 கி), மில்க் வகைகள், பேடா ரூ. 520 (1 கி), ரசகுல்லா, பெங்காலி, ஜாமுன் ரூ. 440 (1 கி), நெய் ஸ்வீட் ரூ. 600 (1 கி), காஜா ஸ்வீட் ரூ. 1000, கார வகைகள் ரூ. 320 (1 கி) மற்றும் ஆர்டினரி ஸ்வீட்ஸ், வெரைட்டி மிக்ஸிங், மில்க் பேடா மிக்ஸிங், நெய் வகைகள், முந்திரி வகைகள் அனைத்தும் கவையாக மற்றும் தரமாக இங்கு கிடைக்கும். வாங்கும் ஒவ்வொரு 100 ரூபாய் இனிப்பு மற்றும் காரத்துடன் கேட்கும் 50 ரூபாய் பொருள் இலவச பரிசாக சேர்த்து தரப்படும். இச்சலுகை 31.03.2025 வரை மட்டும் தினமும் போலி பக்கோடா சமோசா வகைகள் போன்றவை கிடைக்கும். சீமந்த ஆர்டர்கள், கல்யாண லட்டு, விழா கால இனிப்புகள், கேட்டரிங் ஆர்டர்கள் அனைத்தும் செய்து தரப்படும். 53/133 தானா தெரு கார்னர், புரசைவாக்கம், சென்னை - 7 (திருமுருகா டெக்ஸ்டைல்ஸ் அருகில்) தொடர்புக்கு 98418 14483, 91767 06083.

**புரசை கெல்லீஸ் அனைத்து வியாபாரிகள் சங்கம், சென்னை பெருநகர மாநகராட்சி மண்டலம் 8 மற்றும் மண்டலம் 6 & 5 இணைந்து நடத்தும் 2025 - 2026 உரிமம் புதுப்பித்தல் சிறப்பு முகாம்**

நாள் 25.03.2025 செவ்வாய்க்கிழமை நேரம் காலை 10 மணி முதல் மதியம் 2 மணி வரை இடம்: ஹோட்டல் அக்ஷயா பிரிசுளின் சாலை, சென்னை 600 007. (சத்யா மாடியில் வசந்த் அண்ட் கோ அருகில்)  
தேவைப்படும் ஆவணங்கள்: சென்ற ஆண்டு உரிமம் நகல் (2022-2023) போட்டோ இரண்டு தொழில் வரி ரசீது, டெபிட் கார்டு / கிரடிட் கார்டு, வங்கி காசோலை (Cheque DD in favour of Revenue Officer Greater Chennai Corporation) கடந்த வருட உரிமம் தொகைக்கு மேல் இந்த வருடம் 30% அதிகமாக கட்ட வேண்டும். ஆகையால் DD எடுக்கிறவர்கள் காலையிலே வந்து உரிமம் தொகையை தெரிந்து கொண்டு DD எடுக்க வேண்டும். மேலும் விவரங்களுக்கு தலைவர் அரிமா. N. சத்தியசீலன் 9444133851. செயலாளர் அரிமா. C. ஏசுதாஸ் 93810 22945. பொருளாளர் அரிமா. S. பாலகிருஷ்ணன்.

## For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

[www.purasaitimes.com](http://www.purasaitimes.com)

## Reasons why visiting the temple is good for your health



these floors will help the energy pass through your body. It is also symbolic of leaving your ego behind. The ringing of the bell creates the hearing sense is activated when you ring the temple bell. Camphor is often lit in a thali during an aarti because it activates the sense of sight in your body. The sight of colourful blooms coupled with their sweet smell is enough to bring us out of a bad mood. The sense of touch is also activated by the softness the flowers. The 'theertham' or holy water is a mixture of pure water with herbs and flowers stored in a copper or silver vessel in front of the idol. "It is supposed to activate one's sense of taste.

A temple is a place of blessings, where everyone comes with a positive thought creating a wave of positivity in the temple space. This helps calm our minds and absorb more positive vibrations and energy. It is evident that every ritual has a symbolic

and a scientific objective behind it. Humans have five senses. And each ritual, like ringing the bell, lighting the camphor, offering flowers, applying tilak and performing Pradakshina in the temple, is meant to activate our senses. Walking barefooted on



## VKIDS (TSK) conducted the Summer Splash for KG children



VKIDS (TSK) conducted the Summer splash from 06.03.25 to 14.03.25 for KG children. A platform to learn basic aasanas and equip the clay modelling activities also to enrich the vocabulary they have focused to see the short film and singing activities. Children were happily participated and equipped with skill.

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

## Essential Parenting Tips for Raising Toddlers



Raising a toddler is a joyful yet challenging journey. How do we know? Because at Scope Preschool, we've been nurturing little learners for the past 40 years! Our dedicated teaching staff works with toddlers every day, and we asked them to share their most effective parenting tips. Here's what they had to say:

**1. Encourage Independence**  
It's tempting to do everything for your child, but resist the urge! Toddlers love to explore and try things on their own—so let them. Give them simple choices, like picking their clothes or choosing a snack. This helps build confidence and decision-making skills.

**2. Set Clear Boundaries**  
Many parents make the mistake of being too lenient at times and overly strict at others.

Consistency is key! Establish simple rules and follow through. Toddlers thrive on routine, so regular mealtimes, bedtimes, and play schedules help them feel safe and secure.

**3. Communicate with Patience**  
Toddlers can test your patience—we know! But tantrums often stem from frustration because they struggle to express themselves. Get down to their level, listen attentively, and use simple words to explain things. Encouraging them to use words instead of outbursts will help them develop emotional regulation.

**4. Prioritize Play**  
Play is how a child learns best. Provide a stimulating environment at home, or better yet, enroll them in a preschool with books, puzzles, hands-on activities, and other

children to spark their curiosity and creativity.

**5. Lead by Example**  
Toddlers mirror everything they see. Show kindness, patience, and good manners, and they'll follow your lead. This is a big responsibility—but also a wonderful opportunity!

Above all, cherish this time with your little one. These early years pass by quickly, and each moment—every laugh, every question, every hug—is a precious building block of their future. Whether at home or in a playschool of your choice, ensure they have the space to explore, learn, and grow. The foundation you lay today will shape the confident, curious person they become tomorrow.

No.9,Taylor's Road, Kilpauk, Chennai-10. Contact : 91763 19234, 91762 72234.

## Celebrate this RAMZAN



LIBAS Showroom (Since 1987) is new branch @ No: 62/1, Purasaiwalkam high road, Chennai-600 007. Ct: 044-4550 4110. The shop for garments clothes for Kids, Teens, Ladies. The Libas showroom offers New arrival trending clothes for this Ramzan Festival. We are launch so many Beautiful designs for kids, teens, & ladies. It has exclusive collection of frocks, tops, Western dress, Designer clothes, lehenga, garara etc., Clothing is a beautiful visual demonstration of the social and emotional need of people wearing it. So Enjoy your Ramzan with stylish, good looking & more comfortable dresses with us. Please visit our shops. No: 279, Purasaiwalkam high road, Chennai- 600 007. Ct: 044-4356 0999.





## Sweetheart – Review



Director Swineeth S Sukumar's *Sweetheart!* is an emotionally resonant romance drama that explores love, separation, and second chances. The film begins with Manu (Gopika Ramesh) and Vasu (Rio Raj) parting ways, only for Manu to later discover she is pregnant. This revelation sets the stage for a poignant journey filled with emotional conflicts and personal growth. One of the film's greatest strengths lies in its performances. Rio Raj and Gopika Ramesh deliver sincere

portrayals, making their characters' struggles feel authentic. Vasu's reluctance to embrace fatherhood, stemming from his childhood trauma, adds depth to his character, making his internal battle both relatable and engaging. Their chemistry is evident, adding weight to the film's emotional moments. Yuvan Shankar Raja's music plays a crucial role in elevating the narrative. The soundtrack beautifully complements the film's highs and lows, enhancing its emotional impact. The non-linear

storytelling approach keeps the audience intrigued, gradually revealing key aspects of the characters' past and motivations.

Renji Panicker's role as Manu's father brings another layer to the film, highlighting generational differences and societal expectations in relationships. The themes of love, responsibility, and reconciliation are explored effectively, making *Sweetheart!* more than just a simple romance. While the film follows some familiar romantic drama tropes, it makes up for it with its heartfelt moments and well-crafted performances. A slightly sharper screenplay could have further strengthened its impact, but *Sweetheart!* still succeeds as a touching and engaging love story. It's a film that tugs at the heartstrings and lingers in the mind long after the credits roll.

## Konjam Kadhal Konjam Modhal – Review

K. Rangarajan's *Konjam Kadhal Konjam Modhal* is a touching romantic family drama that explores the essence of love, relationships, and the true meaning of happiness. With an impressive cast featuring Srikanth, Singam Puli, Pujitha, Nalini, Delhi Ganesh, and R.K. Vijay, the film delivers a blend of emotions that resonates deeply with the audience. The story follows a young couple whose perception of happiness is tied to wealth and financial security. The

film takes a beautiful turn when the couple encounters an elderly pair whose love stands the test of time despite their modest lifestyle. Their unwavering trust, selflessness, and deep emotional bond redefine what it means to be truly happy. This encounter serves as a powerful lesson, urging the younger generation to look beyond wealth and material gains in their pursuit of love and fulfillment. The strength of *Konjam Kadhal Konjam Modhal* lies in its sincere storytelling

and compelling performances. The veteran actors, particularly Delhi Ganesh and Nalini, bring authenticity and warmth to their roles, making their love story the heart of the film. Srikanth and Pujitha effectively portray the emotional evolution of their characters, making the audience empathize with their struggles and transformation. Overall, *Konjam Kadhal Konjam Modhal* is a meaningful, feel-good film that leaves a lasting impression.

## Mur Mur celebrates success



The Tamil film *Mur Mur*, which recently hit theaters, has created history as Tamil cinema's first found-footage horror film. Despite a modest release on just 100 screens, the film's gripping narrative and audience support helped it double its screen count on the second day. To celebrate this overwhelming response, the *Mur Mur* team organized a gratitude event in Chennai, attended by the film's cast and crew. At the event, Production Designer Hasini praised director Hemnath for

executing the entire shoot single-handedly, without an assistant director. She highlighted the film's unique challenges, including extensive filming in forests and the actors' dedication, as they had to remain hidden for long hours in certain scenes. Producer Prabhakaran of SPK Pictures expressed his heartfelt gratitude to the Tamil audience and media for their support. He described director Hemnath as a hardworking visionary who overcame several obstacles to make

the film a success. He also acknowledged distributor Kugan for expanding the film's reach and credited the technical crew—cinematographer Jason, sound designer Kevin, and editor Rohit—for their crucial contributions.

Distributor Kugan spoke about the tough competition in Tamil cinema, where only 4-6% of films succeed at the box office. He emphasized the need for strong marketing strategies to ensure wider reach. He pointed out that *Mur Mur* managed to stand out despite competing with numerous weekly releases, both in theaters and on OTT platforms. The success of *Mur Mur* highlights the power of media in supporting new filmmakers and independent projects. The team expressed their gratitude to the press and the audience for turning the film into a blockbuster.

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

## PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

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

### ADVERTISEMENT RATES

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

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

### GST 5% Extra

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

### OUR CONTACT ADDRESS

#### Purasai Times

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

Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

**FOR COMPLAINT  
OR IRREGULAR  
SUPPLY OF PAPER**

CALL :

**97104 52204**

**PHOTO COMPLAINTS  
MAY BE SENT THROUGH**

☑ WHATSAPP :

**97104 52204**

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

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

**For Advertisement Contact :**

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

**www.purasaitimes.com**



**WEAR  
MASK  
STAY HOME  
STAY SAFE**

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

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

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

*Advertise in*

**PURASAI TIMES  
CLASSIFIEDS**

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

# CLASSIFIED BAZAAR

## BUYING & SERVICE

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

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

## PEST CONTROL

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

## RENTAL

• **PURASAIWAKAM,** 2 bedroom flat in second floor, behind purasaiwalkam saravana stores, near schools, Contact: 8 0 5 6 2 7 7 8 8 4 , 9 6 0 0 0 7 7 8 8 3 .

## REAL ESTATE

• Real Estate Flat for Resale, Kilpauk near mental health hospital, sure posh area, 2 bedrooms, 2 attached bathrooms, buildup area 1120 sq.ft, uds 620 2nd floor, lift, east facing, 1 open reserved car park, 40feet road, price: 1.25crores. Ct: 9840359937 / 8838502742.

• Real Estate Flat for Resale, Anna Nagar near Chintamani 2 bedrooms, attached bathrooms, build up area, 1560 sq.ft, uds 670sq.ft, 2nd floor lift, east facing, 1 open reserved car park, price 1.90crores negotiable. Ct: 9840359937 / 8838502742.

## COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

## RESALE FLAT

• **KILPAUK,** 3bhk, 1584sq.ft, 3rd flr, East facing, lift, 2ccp, backup, gym, 14yr, UDS 800. CT: 79040 47233.

• **KILPAUK,** near maharishi, 2bhk, 7th floor, North Facing, 1040 sq.ft, 1 car park, backup, swim pool, CT:95661 21310.

## SALE

• **PURASAIWAKKAM,** 3000 sq.. ft. near perambur railway station old house sale contact 9840091981.

• **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.

• **THIRUMULLAI VOYAL,** 3349 sq.ft, Thirumullaivoyal, Rs. 1500 per sq.ft. Ct: AKG 9840091981.

## RAVI SWEETS

• Newly opened at purasaiwalkam. If you are buy sweets or savories Rs.100/- You can get any item for worth Rs.50/- (offer till 31-03-2025). 53/133, Tana street, purasaiwalkam, Ch7. Ct: 98418 14483/ 91767 06083.

## HOME FOODS

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

## 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**

## C3 FITNESS

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

## ADMISSION OPEN

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

• **SCOPE PLAY SCHOOL** Admission open 2025-26 FOR children above 18 months Contact : 91763 19234 / 91762 72234.

## LIBAS

• The shop for garments- Kids, Teens, Ladies. No:279, Purasaiwalkam high road, Ct: 044-4356 0999 No: 62/1, Purasaiwalkam high road, Ct: 044-4550 4110.

## LIFELINE MULTISPECIALITY HOSPITALS

• Women's day special, well women package, Celebrate womanhood with the gift of good health. No:47, New Avadi Road, Kilpauk, Ch-10. Ct: 9677222333.

## WANTED

• Tele marketing (female only), Service engineer, Sales Marketing, Edu qualification:10th & above. Kandy aqua tech pvt ltd. No: 23 old no: 8,S.S Complex,2nd flr, Audiappamudali st, Purasaiwalkam. Ct: 907420 08686/ 78458 82599.

## WANTED

**TYPIST / COMPUTER OPERATOR**  
FRESHERS OR EXPERIENCE  
IN AND AROUND  
**PURASAIWAKKAM**

Timing: 9.30am to 6.30pm

**98404 88616**

## FLAT FOR SALE

**2 BHK, FLAT FOR SALE IN AKRISH APTS, VELLALA STREET, PURASAWALKAM**  
**94447 85317**

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

## RENTAL

Corner shop with two shutters for RENT at No. 50/2, Pulianthope High Rd, opp Masjide Azam, (Sait Beedi Mosque), Chennai - 600 012.

**93810 14490**  
**99411 17906**

**ரெட்ஹில்ஸ்**  
பம்மதுகுளம் வள்ளி நகர்  
அனெக்ஸ் 1217 ச.அடி.

**மாதவரம்**  
சென்ரம்பாக்கம்,  
சாந்தி நகரில் 1200 ச.அடி.

**விற்பனை**  
**98848 15081**

## 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

## ★ SANRAC REAL-ESTATE ★

♦ 2500 sq.ft Bungalow Secretariat colony, Rs.6.75 cr  
♦ 3 BHK flat for sale Choolai, 1.20cr  
♦ 3775 sq.ft, independent house for sale in Choolai 4.90crs  
♦ 1500 sq.ft, independent house for sale in Choolai 2.50crs  
♦ 1215 sq.ft independent house Choolai 2.70crs  
♦ 1800 sq.ft, independent house, Purasaiwalkam 4crs

**Cell: 98840 44472**

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**







Unbelievable Discounts

**GRAND CLEARANCE SALE**

SILK COTTON & SEMI SILK COTTON

**UP TO 40% OFF**

T.Nagar Anna Nagar 12, Melony Road, Near Hindi Prachar saba, T.Nagar Chennai-17

9962976966-8939906966

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

### 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.



FOR CHILDREN ABOVE 18 MONTHS

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

LIMITED SEATS

**PRESCHOOL ADMISSION**

ENROLL NOW!

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



### 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.

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

## C.S.I. EWART MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL, CHENNAI – 84. CSI EWART SCHOOL CELEBRATES 111<sup>th</sup> SPORTS DAY



March 22, 2025: CSI Ewart Matriculation Higher Secondary School, Chennai-84, celebrated its 111<sup>th</sup> Sports Day with great enthusiasm and fervor. The event, held at the SDAT grounds, saw students from Play School to Standard IX participating in various track and field events. The highlight of the day was the March Past of the five houses, each dressed in vibrant colors, which showcased the students' unity and teamwork. A special display of Silambam by internationally acclaimed participants added to the excitement. Medals and certificates were awarded to winners in various categories, recognizing their achievements and encouraging them to strive for excellence. Special awardees who had excelled in various sports at the zonal, district, state, national, and international levels were also felicitated. The Chief Guest, Diocesan Education Officer - Dr. J Prince, and other distinguished guests graced the occasion, which was well attended by parents and relatives of the students. The event was blessed by Rt. Rev. Sharma Nithyanandam, the Bishop in-charge and the officers of the Madras Diocese, Rev. Jeyaseelan Gnanadikam, Vice President, Secretary Rev. Augustine Premraj and the Treasurer Dr. Samuel Cornelius. This was the first major event under the leadership of the new Principal, Mrs. Emily Sujirtha Titus, who was supported by the Correspondent, Mrs. Rachel Joseph, and the entire staff of the school. The school's commitment to promoting sports and physical education was evident throughout the event, which concluded with a sense of pride and achievement among the students, staff, and parents.

**YOUR CHILD DESERVES THE BEST EDUCATION**  
**CONTACT DETAILS: 9176100023**