

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

EASY TRAVELS



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

BEST RATE FOR TIRUPATHI

Mob: 98409 37727
98409 89959

www.purasaitimes.com

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

VOL. XXX NO. 52 2025 MAR 30 - APR 05 **1517th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

TUITION

Tuition +2 Stateboard Exam
A place for joyful and quality learning
AKANKKSHAA
near C.S.I. Ewart School back gate.

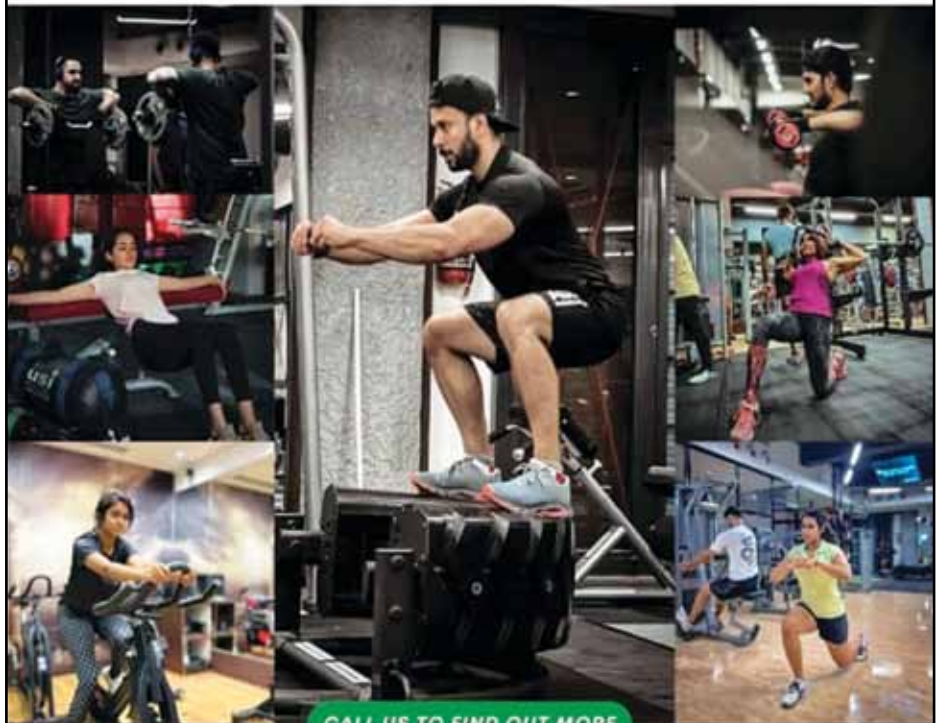
Book a free half an hour seminar to know more about us.
MATHEMATICS, PHYSICS & CHEMISTRY

6/7, Prassan Krupa Apartment, Valliammal Street,
Ritherdon Road, Vepery, Chennai - 600 007.
Contact: 74186 68360, 90030 31819

**For Adver-
tisement
Contact :
98409 37719
/ 2661 3111 /
4551 8154.**

Follow us now

[c3fitnesssciencevepery](#)
[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

Bougainvillea Park @ Anna Nagar



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.

Parks provide opportunities for walking, jogging, cycling, playing sports. They offer spaces for picnics, enjoying nature,

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

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.

Password protect your chats with chat lock

Chat lock lets you store your most personal conversations in a separate folder, whether you're plotting surprise parties or sharing secret recipes.

How to turn on chat lock:

1. Tap Chat info in the chat you want to lock > Chat lock.
2. Tap Lock this chat with fingerprint or Lock this chat with Face ID.
3. Tap View to see the chat in the locked chats folder.

Wear Mask & Keep Maintain Distance

Action Taken



We published unhygienic condition in vasu street in our paper. Chennai corporation department now cleared the all the wastes. On behalf of Purasai Times magazine and people, we express our gratitude to Chennai Corporation.

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 பற்றி அறிய இணையதளம் www.fssai.govt.in). உணவு கலப்பட புகார் குறித்து தெரிவிக்க வாட்ஸ் அப் எண்.9444042322ஐ தொடர்பு கொள்ளவும்.

நீங்கள் உண்ணும் உணவைப்பற்றிய தகவல்களை விபரச் சீட்டியிலிருந்து அறிந்து கொள்ளவும். ஏன்? விபரச்சீட்டுத் தகவல்கள். உணவு உண்ண பாதுகாப்பாய் இருப்பதை கண்டறிய உதவுகிறது. ஒவ்வாமைப் பொருட்களை 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 பின்பறும் 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 குடு படுத்தவும். எண்ணெய் காம்ப்த்தும் அதில் மிளகு மற்றும் தோல் உரிக்காத பூண்டை போட்டு சில நிமிடத்தில் சூடானதும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி, குடு 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.

Calming Yoga Pose For Stress Relief



Standing forward bend
How to do the pose:
Reach tall and exhale

forward, then bend
knees enough to be
able to place your

palms on the floor, with head pressed against your legs. Be aware of your spine stretching in different directions as you pull your head down and in. For a deeper stretch, try to straighten the legs. Hold this pose for 6-8 breaths, then whilst inhaling, stretch arms outwards and raise them and your torso back to the standing position. Benefits of this pose: Stretches hamstrings, thighs and hips, Effective for stress relief, fatigue and mild depression.

'Superfood' cardamom may increase appetite, burn fat: Study

Want to maintain a lean body weight and reduce fat? The humble cardamom may be the perfect option, according to a new study that revealed a range of health and dietary benefits of consuming cardamom, including increased appetite, fat loss and inflammation reduction. Cardamom is a popular spice in many parts of the world and has a warm herbal flavour and an aroma that blends eucalyptus, mint and pepper. Researchers at the Texas A&M College of Agriculture and Life Sciences, called the spice a "superfood". "What we found is that this small spice can burn calories and maintain body weight while increasing appetite and food consumption," said principal investigator Luis Cisneros-Zevallos from the varsity. The study, published in the International Journal of Molecular Sciences, was conducted using live

animal specimens and applied various doses of cardamom seeds in a regular diet. Researchers found that cardamom increases appetite but also increases energy expenditure and fat mass reduction, Cisneros-Zevallos said. It also provided estimated dosages for humans -- at least 77 milligrams of cardamom bioactives for an adult around 132 pounds. It stated this beneficial dose may be obtained from consuming at least eight to 10 cardamom pods every day. The study confirmed cardamom modulates neural circuits that regulate adipose tissue lipolysis and mitochondrial oxidative metabolism in liver and skeletal muscle. Cisneros-Zevallos said other related studies have shown cardamom has anti-inflammatory properties. His research indicates that cardamom may reduce low-grade inflammation

that can lead to chronic inflammation and the development of a range of diseases. "Our team has discovered an amazing opportunity to utilise cardamom as a promoter of overall health," he said. "Cardamom seeds, with this new functionality, can be used in different industries, including the sports industry, functional foods and dietary supplements to favour the production of healthier foods." Cisneros-Zevallos said the research showed cardamom consumption helped appetite and weight loss. He believes this new functionality discovered in cardamom can be used in the growing market of sports nutrition or as an aid to increase appetite in convalescent people. "There is a wide range of potential health products for cardamom and its naturally occurring compounds," he said.

Benefits of Drinking Amla Juice

1. Promotes immune function: Amla juice is a great source of vitamin C, an important micronutrient that may boost immune function.
2. Enhances liver health: Amla juice is also rich in antioxidants and possesses powerful anti-inflammatory properties, both of which could be beneficial for liver health as well.
3. Supports healthy digestion: Amla could help treat and prevent several digestive issues, including GERD, diarrhea, and stomach ulcers.
4. Promotes heart health : Amla extract may reduce several risk factors for heart disease, including cholesterol, triglyceride, and blood pressure levels, as well as inflammation.

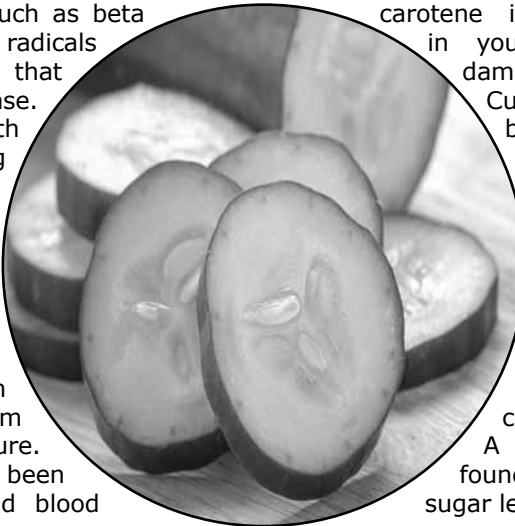
LITTLE MASTERS CRICKET ACADEMY
SUMMER CRICKET COACHING CAMP
Venue : Bhavan's Rajaji Vidyashram
No.6, Kilpauk Garden Road, Kilpauk, Chennai - 600 010.
Venue : Secretariat Colony Mat. School
No.144, 3rd Street, Secretariat Colony, Kellys, Chennai - 600 010.
2nd April 2025 to 30th May 2025 (Monday to Friday only)
Time : 6 am to 8.30 am / 4 pm to 6.30 pm / 7 pm to 9 pm
Former State Players Train the Boys & Girls for different age groups.
75501 15159

5. May increase hair growth: Amla is often used to stimulate hair growth and protect against hair loss. According to one test-tube study, amla extract could stimulate hair growth by promoting the proliferation of specific cells in hair follicles (23).

6. Improves kidney health: Likely due to amla juice's antioxidant content, research shows that it may support kidney health. Animal studies have shown that amla extract helps protect against kidney damage and preserve kidney function.

CUCUMBER

Antioxidants such as beta carotene in cucumbers can help fight free radicals electrons that lead to disease. have health body. Putting may help ease swelling, and Cucumbers magnesium, vitamin K, are vital functioning of system. In and potassium blood pressure. cucumber has been cholesterol and blood



carotene in cucumbers can in your body, unpaired damage cells and can Cucumbers may also benefits outside your them on your skin sunburn pain, damaged skin. c o n t a i n potassium, and These 3 nutrients for the proper the cardiovascular taking magnesium can lower down A regular intake of found to decrease bad sugar levels as well.

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

Donate Blood & Eyes

Refreshing Mint Tea



Step: 1 water to a boil. Step: 2 Remove from the heat and add the fresh mint leaves. Steep for 3 to 5 minutes, depending on desired strength. Step:3 Add optional sweetener. Start with 1 teaspoon per cup and add more as desired. Step : 4 If serving iced, fill tall glasses with ice and pour the tea over. If serving hot, pour the tea into mugs. Garnish with optional lemon slices and/or lemon juice to taste

If You Didn't Know...
HERBSOVERMEDS

Anger weakens your liver.

Grief weakens your lungs.

Worry weakens your stomach.

Fear weakens your kidneys

Stress weakens your heart and brain.

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.

The fun trip was organised by VKIDS TSK



The fun trip was organised by VKIDS TSK, all the UKG students enjoyed it, they laughed, screamed and bonded with their friends at queen's land.

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

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(1கி), மில்க் வகைகள், பேடா ரூ.520 (1கி), ரசகுல்லா, பெங்காலி, ஜாமுன் ரூ.440(1கி), நெய் ஸ்வீட் ரூ.600(1கி), காஜா ஸ்வீட் ரூ.1000, கார வகைகள் ரூ.320(1கி) மற்றும் ஆர்டிரரி 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 நடத்திய 2025 - 2026 உரிமம் புதுப்பித்தல் சிறப்பு முகாம்



சென்னை பெருநகர மாநகராட்சி வர்த்தக உரிமத்தை புதுப்பித்தல் மற்றும் பதிவு செய்தல், மண்டலம் 8 மற்றும் மண்டலம் 5, 6 2025-2026 சிறப்பு முகாம் 25.03.2025 செவ்வாய்க்கிழமை அன்று காலை 10 மணி முதல் மாலை 2.00மணி வரை சிறப்பாக நடைபெற்றது. திரு செளந்தர்ராஜன் தமிழ்நாடு வணிகர் சங்கங்களின் பேரவை மாநில தலைவர், தலைவர் அரிமா. N. சத்தியசீலன் 9444133851. செயலாளர் அரிமா. C. ஏசுதாஸ் 93810 22945. பொருளாளர் அரிமா. S. பாலகிருஷ்ணன்.

Mia by Tanishq Purasaiwalkam Celebrates Its First Anniversary with Grandeur



Purasaiwalkam, March 27, 2025 - A milestone worth celebrating! Mia by Tanishq Purasaiwalkam marked its first anniversary with an elegant and inspiring event that delighted customers and the local community. The showroom, which was launched on

March 27, 2024, has established itself as a premier destination for exquisite gold and diamond jewellery. The showroom offers exclusive free jewellery cleaning services to mark the occasion.

Speaking at the occasion, Mia by Tanishq Purasaiwalkam Team expressed heartfelt gratitude: "It has been an incredible journey over the past year, and we are immensely grateful to our customers for their trust and love. Mia is not just about jewellery; it's about making every woman feel confident and

stylish. This anniversary celebration is our way of thanking our valued patrons and sharing our joy with them." As the celebrations concluded on a high note, customers left with smiles, stunning jewellery pieces, and cherished memories. Here's to many more years of sparkle and success for Mia by Tanishq Purasaiwalkam! Mia by Tanishq Purasaiwalkam is located at 180, Purasaiwalkam High Road, Kelleys, Chennai-600 010. For more information, please call : 78452 56777.

Celebrate this RAMZAN



279, Purasaiwalkam High Road,
Chennai - 7. Ph : 044 - 4356 0999



62/1, Purasaiwalkam High Road,
Chennai - 7. Ph : 044 - 4550 4110

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.

For Adver-
tisement

Contact :
98409 37719
/ 2661 3111 /
4551 8154

FLAT FOR RENT

3 BHK Apartment with
Car parking, 3rd Floor,
Sonex Sneha Apartment
in Kilpauk, Chennai.

Contact: 98402 82452

Never ending stories of garbage dumping



Wet and dry tree wastes are found along the platforms and sides of the road of D block,

8th street in kilpauk. Dumpings are so haywire that the dustbins that are around are neglected and the garbages are hastily thrown around the road.
Regular clearing of wastes by the corporation coupled with behavioral change among the people to drop the garbage in the dustbin is the need of the hour.

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.

C.S.I. EWART MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL, CHENNAI – 84.
CSI EWART SCHOOL CELEBRATES 111th SPORTS DAY



March 22, 2025: CSI Ewart Matriculation Higher Secondary School, Chennai-84, celebrated its 111th 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

Veera Dheera Sooran – Review



Veera Dheera Sooran is a gripping action thriller that delivers both realism and high-octane mass appeal. Directed by SU Arunkumar, the film keeps the audience engaged with its tight screenplay, intense action, and layered characters. The one-night narrative structure adds urgency, making it a thrilling ride from start to finish.

Vikram shines in a power-packed role, bringing back his trademark swag, intensity, and emotional

depth. His performance is one of his best in recent years, reminding fans of his unmatched screen presence. SJ Suryah, in a unique cop role, adds intrigue with his nuanced performance, proving yet again why he is among Tamil cinema's finest actors.

The film's action sequences are raw, realistic, and well-choreographed, ensuring adrenaline-pumping moments. GV Prakash's electrifying background score

amplifies the tension, making each fight sequence impactful. The supporting characters, particularly Kaali, Arunagiri, Kannan, and Periyavar, are not mere stereotypes but have well-defined arcs, adding depth to the narrative.

What sets Veera Dheera Sooran apart is its ability to balance realism with commercial elements. The film doesn't rely on over-the-top heroism but instead builds tension through strong character conflicts and unexpected twists. Every twist feels organic, keeping the audience invested.

Overall, Veera Dheera Sooran is a well-crafted action drama that blends intensity, emotion, and mass appeal seamlessly. With stellar performances, gripping storytelling, and a pulsating score, this film is a must-watch in theaters.

The Door – Review



The Door is a gripping horror-thriller that blurs the line between reality and the supernatural, offering an immersive and unsettling cinematic experience.

Directed by Jaiiddev, the film masterfully combines classic horror elements with modern storytelling techniques, crafting an eerie atmosphere that lingers long after the credits roll. From its very first frame, The Door grips the audience with its suspenseful narrative, psychological depth, and chilling moments.

At the heart of the film is Bhavana, who delivers a standout performance in the lead role. She effortlessly balances vulnerability and determination, making her character's journey

both compelling and emotionally engaging. As she navigates the eerie events unfolding around her, her performance keeps the audience invested in every twist and turn. Varun Unni adds another layer of intrigue with his enigmatic presence, keeping viewers on edge with his unpredictable character arc.

Meanwhile, seasoned actors Jaya Prakash and Nandha Kumar provide solid support, elevating the film's intensity with their nuanced portrayals and strong screen presence.

Jaiiddev's direction is one of the film's greatest strengths. His ability to build tension through carefully crafted scenes, eerie cinematography, and a haunting background score makes The Door a standout in Tamil horror cinema. The screenplay is tight, ensuring that every moment serves a purpose, whether it's deepening the mystery or heightening the fear. The film doesn't rely on cheap jump scares; instead, it creates an atmosphere of dread

that slowly seeps into the viewer's psyche.

Beyond its horror elements, The Door explores themes of fear, fate, and the supernatural in a way that challenges the audience's perception of reality. It is not just about terrifying moments but also about the emotional and psychological impact of the unknown. The film's ability to weave thought-provoking ideas into its spine-chilling narrative makes it more than just a horror film—it's an experience that lingers in the mind.

With its gripping storyline, exceptional performances, and masterful direction, The Door stands as a testament to the evolving landscape of Tamil horror cinema. It delivers both thrills and depth, leaving a lasting impact on audiences. Prepare to be mesmerized and terrified in equal measure—The Door is a must-watch for horror lovers seeking an intelligent and haunting cinematic experience.

Mookuthi Amman 2: Kushboo denies any rift between Sundar C & Nayanthara



Director Sundar C is currently filming Mookuthi Amman 2, starring Nayanthara. The film is being produced by Isari Ganesh, and the shoot is progressing as planned.

However, recent reports suggested that a disagreement occurred between Sundar C and Nayanthara, leading to the actress walking out of the sets.

In response to these rumors, actress Kushboo, who is also one of the film's producers, issued a clarification on her social media handle. She stated, "There are baseless rumors spreading about Mookuthi Amman 2. Please do not believe them. The film's shooting is progressing smoothly as per schedule."

Director Sundar C is an experienced and intelligent filmmaker, while Nayanthara is a talented and professional actress. The shooting is happening peacefully without any issues."

Kushboo further added that they are treating these rumors like "drishti" (evil eye) and are focused on delivering an entertaining mega-hit. She urged fans to wait for the film's release and dismissed the speculations as false.

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.

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 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

• For Termite, Cockroach and other Pest control service. Contact: J.B. PESTICIDES our services and professional swift and effective Contact : 95515 27050 / 80560 53058.

RENTAL

• **PURASAIWAKAM,** 2 bedroom flat in second floor, behind purasaiwakkam 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 .

• **KILPAUK,** 1300 Sq.ft, 2bhk, ground floor, medavakkam tank road, kilpauk, near ESI hospital. Ct: 93810 22945 / 98841 12188.

• **KILPAUK,** 3BHK Apartment with Car parking, 3rd Floor, Sonex Sneha Apartment in Kilpauk, Chennai. Contact: 98402 82452.

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.

• **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.

• **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.

RAVI SWEETS

• Newly opened at purasaiwakkam. 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, purasaiwakkam, Ch7. Ct: 98418 14483/ 91767 06083.

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.

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

• **CSI EWART MAT. HR. SEC. SCHOOL** Admission open 2025-26, Contact : 91761 00023.

LIBAS

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

Kiwi for digestion

Green Kiwi helps in better digestion because it contains the enzyme called actinidin which helps enhance protein digestion. This fruit is also known for its laxative effect, which is attributed to its high fibre content. According to certain studies, two kiwis provide almost 20% of the daily recommended amount of fibre to the body, which aids digestion and facilitates colon health. Fruits are an essential part of our daily diet. Taken raw, fruits come loaded with fibre, vitamins, and minerals and are very healthy for our body. It is best to incorporate at least one fruit in your daily diet either in its raw form or as a part of your breakfast shakes, salads, or oats. However, if you want to reap the best benefits out of fruits for digestion, they should be taken raw.

WANTED

TYPIST / COMPUTER OPERATOR
FRESHERS OR EXPERIENCE
IN AND AROUND
PURASAIWAKKAM
Timing: 9.30am to 6.30pm
98404 88616

THANKS GIVING

May the Sacred Heart of Jesus Be loved adored and glorified throughout the whole world now and forever. Amen

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

RENTAL

PAYING GUEST ACCOMODATION AVAILABLE AT PURASAIWALKAM NEAR MEHALA BUS STOP.
94449 48305

ஆட்கள் தேவை

கீழ்ப்பாக்கம், மில்லர்ஸ் ரோடு அருகில் உள்ள குடும்பத்திற்கு சைவ உணவு சமைக்க பகுதி நேர வேலைக்கு அனுபவமுள்ள பெண் தேவை.
நேரம் : காலை
94444 55188

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

THIS BOX COST Rs.700/-

★ **SANRAC REAL-ESTATE** ★
INDEPENDENT HOUSE FOR SALE IN CHOOLAI 1200 SQ.FT., Rs. 2.8 Crs. 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

Graduation of young achievers at velammal



The graduation ceremony of Kindergarten children and KG Teacher and Trainees of Velammal Kindergarten Teachers Training Academy, Mogappair East took

place in a splendid manner on Tuesday, 25th March 2025 at the Velammal Hall, Mogappair, Chennai-37.

The Graduation was conferred by Smt. Priya Venugopal, eminent Educator, Speaker, Advocate for Social Change. The School Management wished and blessed the young graduates. Parents were excited to see the tiny tots dressed up as graduates and receiving their degree certificates on stage from the special guest. More than 200 tiny tots presented a variety of cultural programmes to entertain the audience.

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

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.

Idle public toilet booth



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

BROKEN JUNCTION CAMERA



Vadamalai street & arunachalam street, Purasaiwalkkam, Junction camera is broken and not working in proper condition. People are suffered a lot because if any crime does occur, security cameras can help to gather evidence. So concerned authority take immediate action against that junction camera.



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