

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. 48 2025 MAR 02 - MAR 08 **1513th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

**இனிய
புறந்தான்
வாழ்க்கைகள்**

**மார்ச் 5 ல்
பிறந்தநாள் கானும்**

எங்கள் பாசமிகு
அண்ணாநகர்
வடக்கு பகுதி செயலாளர்

திரு. ச.பரமசிவம் M.A., B.L.,

சென்னை மேற்கு மாவட்டம் அண்ணாநகர் வடக்கு பகுதி
அவர்கள் பல்லாண்டு நீடுழி வாழ வாழ்த்தும்
அண்ணாநகர் தெற்கு மாவட்ட கழகம்,
தி.மு.க. துணைநகர் அணி, தி.மு.க. மாணவர் அணி
மற்றும் வாழ்த்தும்

D.திருவருசன், மு.க.வினி

Surveillance Camera Near Doveton flyover



A new surveillance camera has been installed in Purasaiwalkam for the vehicle riders. For users of Doveton Bridge and to follow safety regulations. Cameras have been deployed in the area. People are appreciate the transport department.

SPECIAL OFFER
CELEBRATING
Women's Day

10% OFF
ON ORDERS ABOVE ₹250 FOR ALL ONE-WAY
TAKENWAY AND HOME DELIVERIES

SHMOOZIES
HAND-CRAFTED ICE CREAMS

Ice Creams | Sorbets | Tacos | Popsicles | Crumble Pies / Bars
Pops | In-Betweeners | Ice Cream Cakes | Brownies
We host events and undertake party orders.

No 14, Drive N Eatz, Vazh St, Kilpauk,
Chennai, Tamil Nadu 600010

To place your next order,
98401 14387
@shmoozies

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Wear Mask & Keep Maintain Distance

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



**The Timeless Taste of Udupi,
Now in Anna Nagar!**

SASHWATHA CAFÉ

FLAVORS ACROSS THE BORDERS

A new chapter, same flavours!

Bringing the authentic flavors of Udupi to the heart of Anna Nagar, Sashwatha Café is a celebration of tradition, taste, and warmth. From rich filter coffee to soulful South Indian delicacies, experience the essence of heritage in every bite. Opening soon - stay tuned!

Anna Nagar : Ground floor, Door No. 49 (Old No.95), T-Block, 3rd Avenue, Anna Nagar, Chennai - 600 040.

Nandanam: 134, Chamiers Road, Nandanam Extension, Nandanam, Chennai - 600 035.

Contact : 91 4448884999 (Anna Nagar) / 99945 51999 - CUG
Our Instagram handle : @sashwathacafe

முக்கனி - மா, பலா, வாழையில்

உள்ள சத்துக்கள்!

மாம்பழம்: முக்கனிகள் என்று போற்றக்கூடிய பழங்களுள் முதல் கனி மா. மாம்பழத்தில் 15% சர்க்கரை, 1% புரதம், பெருமளவு உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏ,பி,சி ஆகியவை உள்ளன. கண் பார்வை, மாலைக்கண் நோயை எதிர்க்கிறது. வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தருகிறது. நோஞ்சன் பிள்ளைகள் உடல் தெம்பும் எடையும் பெறுகின்றனர். இருதயம் வலிமை பெறும். பசி தூண்டும், உடல் தோல், நிறம் வளமை பெறுகிறது. முகத்தில் பொலிவு உண்டாகும். கல்லீரல் குறைபாடுகள் விலகும். புது இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாகும். உடல் வளர்ச்சி பெறுகிறது. பலாப்பழம்: பலாச்சுனைகள் பொட்டாசியம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ் ஆகிய உப்பு சத்துக்களும் உயிர்ச்சத்து ஏ மற்றும் சி யும் அதிக அளவில் கொண்டுள்ளன. கொட்டைகள் உயிர்ச்சத்து பி1, பி2 ஆகியவை கெகாண்டுள்ளன. பழுத்த பலாச்சுனைகள் மலமிளக்கியாக செயல்படுகின்றன. நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள பலாப்பழம் செரிமானத்துக்கு நல்லது. வைட்டமின் ஏ,பி,சி, கால்சியம் உள்ளிட்ட சத்துக்கள் நிறைந்த இப்பழம் முதுமையை தடுக்க வல்லது. கார்போஹைட்ரேட், பொட்டாசியம், கால்சியம் சத்து, புரதச்சத்து ஆகிய சத்துக்கள் உள்ள பலாப்பழம், புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். பொட்டாசியம் அதிகம் இருப்பதால், இரத்த

அழுத்தத்தை குறைத்து இதய நோய் வராமல் தடுகிறது. பலாப்பழத்தில் இரும்புச்சத்து இருப்பதால் இரத்தசோகை வராமல் தடுப்பதோடு, உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. வயது ஆவதால் ஏற்படும் தோல் சுருக்கத்தை தடுக்கிறது. வாழைப்பழம்: உடலில் நீர்ச்சத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும், மிக ஆரோக்கியமான, ஒரு கெடுதலும் தராத பழவகை இது. இதில் அதிகமாக பொட்டாசியம் இருப்பதால் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு உதவும். சோடியம் உப்பு குறைவாக இருப்பதால் ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிடலாம். குழந்தைகளின் ஊட்டத்துக்குச் சிறந்தது. தொடர்ந்து இருமல் இருந்து வந்தால் கருமிளகு கால் தேக்கரண்டி எடுத்து பொடி செய்து கொள்ளுங்கள். அதில் பழுத்த நேரந்திரம் பழத்தை கலந்து இரண்டு மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர இருமல் சரியாகும். சின்னம்மை வந்தால் பேயன் வாழைப் பழத்தை மூன்று வேளையும் உண்டு வர விரைவில் நோய் குணமாகும். டைபாய்டு, மஞ்சள் காமாலை ஆகியவற்றுக்கு தேனில் வாழைப்பழத்தைப் பிசைந்து நாள்தோறும் இரு வேளை சாப்பிட வேண்டும். பசும்பாலுடன் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டுவர அஜீரணம் சரியாகும். தொடர்ந்து நாள்தோறும் 2-3 வேளை இவ்வாறு சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோய் தீரும்.

ஆவி பிடிக்கலாம் வாங்க!

முகத்தில் உள்ள அழுக்குகள் விரைவில் எளிதாக செல்வதற்கு, ஆவி பிடிக்கும் பழக்கம் மிகவும் சிறந்தது. இதனால் எப்போது ஆவி பிடிக்கின்றோமோ, அப்போது ஆவி பிடித்து முடித்ததும், முகத்தை சுத்தமான துணியால் துடைக்கும் போது, முகத்தில் உள்ள இறந்த செல்கள் எளிதில் வந்துவிடும். கரும்புள்ளிகள் மற்றும் வெள்ளை புள்ளிகளும் விரைவில் நீங்கிவிடும். அதற்கு 5 முதல் 10 நிமிடம் ஆவி பிடித்து, பின் தேய்த்தால், மூக்கில் காணப்படும் வெள்ளையானவை சீக்கிரம் வந்துவிடும். மேலும் அவை எளிதில் வருவதோடு, கரும்புள்ளிகள் வேரோடு வந்துவிடும். பின்னர் அவை வராது போய்விடும்.

ஆவி பிடிப்பதால், முகப்பருக்கள் குறையும். ஆவி பிடிக்கும் போது முகத்தில் உள்ள எண்ணெய் சுரப்பிகளில் இருந்து சுரக்கும் சருமத்திற்கு ஏற்ற இயற்கை எண்ணெயால், சருமம் எண்ணெய் பசையோடு இருப்பதால், துளைகளில் சேரும் அழுக்குகள் அல்லது டாக்ஸின்களால் ஏற்படும் பருக்கள், துணியால் துடைக்கும் போது போய்விடும்.

மற்றோரு நன்மைகள் என்னவென்றால், முதுமை தோற்றத்தை தடுக்கும். எவ்வாறென்றால், சருமத்தில் அழுக்குகள் நீங்காமல் தங்கிவிடுவதால் தான், முகம் மிகவும் பளிச்சென்று இல்லாமல் முதுமை தோற்றத்தோடு காணப்படுகிறது. அப்போது ஆவி பிடித்தால், அவை அந்த அழுக்குகளை நீக்கி, பளிச்சென்று, இளமைத் தோற்றத்தை தரும்.

முகப்பரு உள்ளவர்கள் முகத்திற்கு 4-5 நிமிடம் ஆவி பிடிக்க வேண்டும். பின் 30 நிமிடம் கழித்து ஐஸ் கட்டிகளால், முகத்தை தேய்த்தால், முகப்பரு உடைந்துவிடும். இதனால் ஒரே நாளில் முகப்பருவை குறைத்துவிடலாம்.

ஆவி பிடிக்கும் போது முகத்திற்கு சரியாக இரத்த ஓட்டம் இருக்கும். மேலும் துளைகள் நன்கு விரிந்து ஒரு தொந்தரவும் இல்லாமல் சுவாசிக்கும். அதனால் சருமம் நன்கு அழகாக, பொலிவோடு இருக்கும்.

உணவே மருந்து

என்றும் நல்லெண்ணெயும்

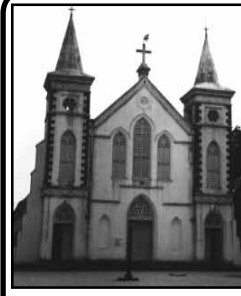
என் எண்ணெய் - நல்லெண்ணெய்

என் விதைகளில் அதிகமாக இருக்கும் மக்னீசியம் ரத்த அழுத்த நோயை குறைக்க உதவும் சத்துகள் நிறையவே இருக்கின்றன. தோலில் ஏற்படும் சொறி, சிரங்கு, புண்களை போக்க எள்ளு விதையை அரைத்து பூசி வர படிப்படியாக குணமாகும். என்னை செக்கிலிட்டு ஆட்டி எண்ணெய் எடுத்த பின் எஞ்சிய சக்கையினை பிண்ணாக்கு என்பார்கள். இதில் ஏராளமான சத்துகள் நிறைந்திருப்பது பலருக்கும் தெரியும். அதனால் தான் செக்கிலிருந்து கிடைக்கும் பிண்ணாக்கை மக்கள் சாப்பிடுவார்கள். மாட்டுக்கும் கொடுப்பார்கள்.

கீரைகளுடன் என் பிண்ணாக்கு சிறிதளவு சேர்த்து உண்பது நல்ல சுவையைத் தரும். இது மனிதர்களுக்கு ஆரோக்கிய பலம் கூட்டும். எள்ளு எல்லா எண்ணெய்களைவிட மிக சிறப்பான மருத்துவகுணம் கொண்டது. எள்ளின் இலைகளை எடுத்து நீரில் போட்டு கசக்கினால் வரும் சாரை எடுத்து முகம் கழுவினால் முகம் பொலிவோடும், கண்கள் ஒளி பெறவும், கண் நரம்புகள் பலப்படுத்தி நலமாக்கும். மாமிசஉணவுசாப்பிடாதவர்கள் எள்ளுருண்டை சாப்பிடுவது நல்ல பலத்தை தரும். எள்ளுருண்டையில் துத்தநாக சத்தும், இரும்பு சத்தும் இருக்கிறது. வயதானவர்கள் எள்ளுருண்டையை சிறந்த உணவாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். இதனால் எலும்புகள் பலமடையும், ஆரோக்கியத்தை தரும். இதனால் உடல் சோர்வு குறைந்து சக்தியை தரும் என்னை சேர்த்து குடான சாதத்தோடு உண்டுவர உடல் பலம் அதிகரிக்கும்.

எள்ளின் நல்லெண்ணெயை இரு கண்களிலும் விட்டு, தலையில் தடவி சுடுநீரில் மூன்று நாட்கள் தலை முழுகிவர சிவந்த கண், கண் வலி, கண்ணில் நீர் வடிதல், கண் கூச்சம், மென்மை குத்தல் ஆகியவை தீரும். எள்ளில் இருந்து எடுக்கப்படும் நல்லெண்ணெய் எல்லா எண்ணெய்களைவிட மிக சிறப்பான மருத்துவ குணம் கொண்டது. நல்லெண்ணெய் கபால குடு, காது வலி, சிரங்கு, புண் போன்றவற்றை தீர்க்கும் மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. தென்னிந்தியாவில் நல்லெண்ணெய் மூலம் பலகாரங்கள் செய்வது இன்றும் வழக்கத்தில் கொண்டுள்ளனர்.

எள்ளின் இலைகள் குடல் நோய்களுக்கு சிறந்து மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. எள் இலையை அரைத்து அதனை உண்பதால் குடல் நோய்களுக்கு தீர்வு காணலாம். இதன் இலைகளை கசாயம் வைத்து குடிக்கின்றனர். எள் இலைகளுடன் வெண்ணெய் வைத்து அரைத்து உண்பதால் ரத்த மூலநோய் குணமாகும். சுடுநீரில் சிறிதளவு எள்ளைப் போட்டு குளியல் செய்ய உடல் வலிகளை போக்கும். எள் குளியலில் ஆரோக்கியம் காணமுடியும். பொதுவாக எள்ளில் அதிக அளவு காப்பர் சத்தும், கால்சிய சத்தும், மக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் பி, ஈ இரும்பு சத்தும் உள்ளன. பனை வெல்லம், கருஞ்சீரகம், எள்ளுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கால பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும்.



என் போதகத்தை மறவாதே! என் மகனே, என் போதகத்தை மறவாதே; உன் இருதயம் என் கட்டளைகளைக் காக்கக் கடவது. அவைகள் உனக்கு நீடித்த நாட்களையும், தீர்காயுசையும், சமாதானத்தையும் பெருகப் பண்ணும். கிருடையும் சத்தியமும் உன்னை விட்டு விலகாதிருப்பதாக. நீ அவைகளை உன் கருத்தில் பூண்டு, அவைகளை உன் இருதயமாகிய பலகையில் எழுதிக்கொள். அதனால் தேவனுடைய பார்வையிலும் மனுஷருடைய பார்வையிலும் தயையும் நற்பத்தியும் பெறுவாய்.

பைபிள் - நிதி மொழிகள் அதி 3:1-4.

உங்கள் சத்தியங்களை உங்களுக்கிடையே மோசடியாகப் பயன்படுத்தாதீர்கள்!



உங்கள் சத்தியங்களை உங்களுக்கிடையே மோசடியாகப் பயன்படுத்தாதீர்கள். அவ்வாறு செய்தால் உறுதிப்பட்ட பாதம் சறுகிப் போய் விடும். அல்லாஹ்வின் பாதையை விட்டும் தடுத்தால் தீங்கைச் சுவைப்பீர்கள். உங்களுக்குக் கடும வேதனை கிடைக்கும். அல்லாஹ்வின் உடன்படிக்கையை அற்ப விலைக்கு விற்று விடாதீர்கள்! நீங்கள் அறிந்தால் அல்லாஹ்விடம் உள்ளதே சிறந்தது.

திருக்குர் ஆன் அந்நஹ்ல் - 16-94-95



உத்தமமான நைஷ்கர்மய சித்தியை அடைகிறான்

யாண்டும் பற்றற்ற புத்தியுடையவனாய், சிந்தையை யடக்கியவனாய், ஆசையற்றவனாயிருப்பவன் சந்நியாசத்தால் உத்தமமான நைஷ்கர்மய சித்தியை அடைகிறான். ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத் - 18 - 49

கர்மயோகி ஒருவன் ஓயாது வினையாற்றுகிறான். ஓய்வு ஒழிவை அவன் அறிந்தவன் அல்லன். எந்த இடத்தையாவது தேசத்தையாவது தனக்குச் சொந்தம் என்று அவன் அபிமானிப்பதில்லை. ஊரெல்லாம் அவனுக்குச் சொந்தமெனலாம். அல்லது ஓர் ஊரும் இல்லான் எனலாம். பொருள்கள் பல அவனால் கையாளப்பட்டாலும் அப்பெருளில் யோகியின் மனது பற்றற்று இருக்கிறது. யோகியின் உள்ளம் தேங்கித் திரையற்ற கடல் போன்றது. சிந்தையை அடக்கிச் சும்மா இருப்பவன் என்று அவனை இயம்ப வேண்டும். யோகி ஆசையற்றவன். இதுபோன்ற மனநிலையை உடையவன் சந்யாசியாகிறான். ஏனென்றால் கர்மாதீதத்திலுள்ள பிரம்மத்தில் அவன் நிலை பெற்றவனாகிறான். நைஷ்கர்மய சித்தி அல்லது வினையொழிந்த பெருநிலையென்பதும் பரப்பிரம்மன் என்பதும் ஒன்றேயாகும்.

உணவே மருந்து

ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும் வல்லாரை கீரை

வல்லாரைக் கீரையில் தோடர்ந்து சாப்பிட்டால் குஷ்ட நார்ச்சத்து, புரதச்சத்து, நோய் குணமாகும். இரும்புச் சத்து, கண்ணாம்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அதிகாலையில் நான்கு மிகுதியாக உள்ளன. இலைகளைப் பறித்து நன்றாக மென்று தின்று அடுத்த நான்கு மணி நேரத்துக்கு எதுவும் சாப்பிடாமல் இருந்தால், எந்தவிதமான அச்சம், பயம் போன்ற பலவகையான மனநோய்களும் விலகும்.

வல்லாரை சாறு, கீழாநெல்லி இலைச்சாறு சம அளவு எடுத்து கொள்ளவேண்டும் பசும்பால் 100 மி.லி. எடுத்து ஒன்றாகக் கலந்து, அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால், முற்றிய மஞ்சள் காமாலை குணமாகும். வல்லாரைச் சாறில் பெருஞ்சீரகத்தை ஊறவைத்து எடுத்து பொடியாக்கி, தினமும் இரண்டு கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் சரியாகும்.

If any interesting News & Views in your area

Please Contact : 9710452204

Email : purasait@gmail.com

சர்க்கரையைவிட வெல்லம் சாப்பிடுவது

நல்லது!

அன்றாடம் உணவில் சிறிது வெல்லத்தை சர்க்கரையை தவிர்த்து உண்பதை அக்காலத்தில் வெல்லம் சேர்த்து ஒரு பழக்கமாகவே கொள்வது உடலுக்கு உடலுக்கு வைத்திருந்தார்கள். இது மிகவும் ஆரோக்கியத்தைத் தரும். நமது முன்னோர்கள் சித்தமருத்துவத்தில் அதிகப்படியான வெல்லம் சேர்த்து தான் மருந்துகள் தயாரித்தார்கள். நுரையீரல் என உடல் ஓவ்வாமையால் வரும் ஆஸ்துமா போன்றவற்றிக்கு, வெல்லம் மிகவும் உகந்ததாகும். மேலும் இதில் ஆண்டி அலர்ஜிக் தன்மை மற்றும் நீர்ப்புத் தன்மை இருப்பதனால் உடல் சமச்சீர் தன்மையை அடைய உதவும். வெல்லத்தினை இளவயது பெண்கள் சாப்பிடுவது மிகவும் அவசியமானதாகும். இதில் இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ளதால், உடலில் உள்ள ரத்தத்தின் அளவை அதிகரித்து ஞாபக சக்தியைப் பெருக்கும். உணவு உண்டபின்

சிறிது வெல்லத்தை உண்பதை அக்காலத்தில் ஒரு பழக்கமாகவே வைத்திருந்தார்கள். இது மிகவும் ஆரோக்கியத்தைத் தரும். நமது முன்னோர்கள் சித்தமருத்துவத்தில் அதிகப்படியான வெல்லம் சேர்த்து தான் மருந்துகள் தயாரித்தார்கள். நுரையீரல் என உடல் ஓவ்வாமையால் வரும் ஆஸ்துமா போன்றவற்றிக்கு, வெல்லம் மிகவும் உகந்ததாகும். மேலும் இதில் ஆண்டி அலர்ஜிக் தன்மை மற்றும் நீர்ப்புத் தன்மை இருப்பதனால் உடல் சமச்சீர் தன்மையை அடைய உதவும். வெல்லத்தினை இளவயது பெண்கள் சாப்பிடுவது மிகவும் அவசியமானதாகும். இதில் இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ளதால், உடலில் உள்ள ரத்தத்தின் அளவை அதிகரித்து ஞாபக சக்தியைப் பெருக்கும். உணவு உண்டபின்

Grand felicitation ceremony



C h e n n a i ,
28.02.2025 Velammal Matric Higher Secondary School proudly hosted a grand felicitation ceremony to honor India's youngest chess champion Grandmaster, Gukesh D. The event witnessed an electrifying atmosphere as 4,000 students warmly welcomed Gukesh with a grand entry, celebrating his historic achievement.

To recognize his outstanding contribution to Indian

chess, Velammal Nexus Correspondent Shri M.V.M. Velmohan and Deputy Correspondent Mr. Shriram Velmohan rewarded Gukesh with a cash prize of Rs. 1 crore. Special Highlights of the Event:

❖ A spectacular 300-drone spectacular formation show dedicated to Gukesh's victorious moment.

❖ A thrilling special performance by Korean K-POP singer and dancer, Aora.

❖ A mesmerizing laser show with a tribute dance performance by students.

❖ A grand fireworks display with 200 firecrackers marking the end of the celebration. The event was a proud moment for Velammal, recognizing the extraordinary talent and dedication of Gukesh. Velammal Matric Higher Secondary School continues to inspire and nurture young champions to shine on the global stage.

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

SALE
PURASAIWALKAM,
Vellalar Street, Ground Floor,
450 sq.ft.
Well Maintained Lane Flat
Rs. 40 Lakhs, Immediate Sale.
Ct: 72000 66809 / 73496 59569

**COMMERICAL
SPACE FOR RENT**

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

For Advertisement Contact :
97104 52204 / 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



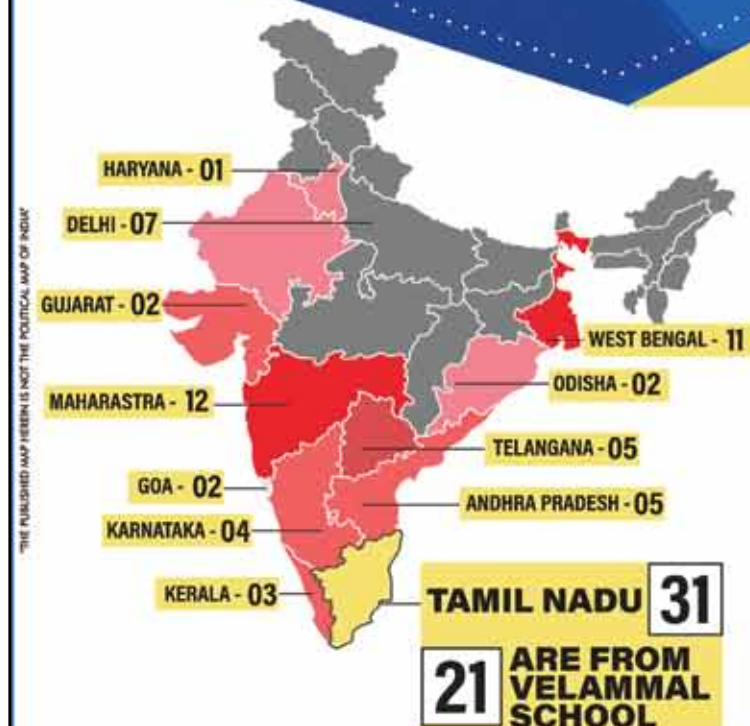
VELAMMAL NEXUS

VELAMMAL expresses sincere gratitude to our Hon'ble Chief Minister **Shri. M.K. STALIN** & Deputy Chief Minister **Shri. UDHAYANIDHI STALIN** for their invaluable support in enabling **Velammalian D. Gukesh** to clinch the **World Chess Championship Title.**

Velammal is proud to award
₹1,00,00,000
(ONE CRORE)
to **D. GUKESH** for becoming the
WORLD CHESS CHAMPION



FELICITATION CEREMONY FOR
D. GUKESH



Of India's **85** Grandmasters, **31** are from Tamil Nadu, with an impressive **21** hailing from Velammal school, renowned as **"India's Chess Factory"** for producing highest number of Grandmasters.



OUR WORLD CHESS CHAMPIONS



ARJUNA AWARDEE
R PRAGGNANANDHAA



ARJUNA AWARDEE
R VAISHALI



WORLD CHAMPION (UNDER 18)
V PRANAV



WORLD CHAMPION (UNDER 10)
SHARVAANICA A S

+91 73583 90408

www.velammalnexus.com

follow us:    

Shmoozie's Serves Up Handcrafted Ice Cream with a Special Women's Day Offer



What started in a garage in Egmore has now grown into a beloved ice cream brand, with Shmoozie's Hand-Crafted Ice Creams opening its latest store at Drive N' Eats, behind Ega Theatre. Since 2016, Shmoozie's has been serving 100% vegetarian, all-natural ice creams, made from

scratch without added essence, artificial flavors, or preservatives. Known for its commitment to quality, the brand offers over 50 flavors of ice creams and sorbets, along with an array of handcrafted ice cream-based treats. Customers can indulge in ice cream tacos, cakes, crumble bars

and pies, sandwiches, pops, popsicles, and hot brownies. The shop also hosts events and takes party orders.

Shmoozie's recently introduced Ice Cream Bento Cakes for Valentine's Day, which were a big hit. These customizable mini cakes have quickly become a customer favorite.

To celebrate Women's Day (March 2nd-8th), use code SHMOOZIESQUEENS for 10% off on orders above Rs.250 for dine-in, takeaway, and home deliveries. Free delivery is available within 5km for orders above Rs.250. For details or orders, contact **+91 99401 14387**. With its handcrafted approach and inspiring journey, Shmoozie's remains a top destination for ice cream lovers in Chennai, loved by families, friends, and couples alike.

Can low back pain be treated without any surgery? Don't allow your back pain to hold you back.



Back pain is the most prevalent medical condition, striking individuals of all ages across the globe. The pain can vary from mild to severe, debilitating pain that hinders daily functioning. Whatever the cause, poor posture, muscle strain, herniated disc, sciatica or an underlying medical condition, appropriate treatment is critical to achieve long-term relief and a better quality of life.

Back pain is a prevalent problem in India, with nearly 60% of adults experiencing it at some point, according to the World Health Organization (WHO). With inactivity due to lifestyle and work-related musculoskeletal disorders causing 40% of occupational health issues, efficient, non-surgical treatments have never been so sought after. Dr. Chetana Chetan, one of the

leading pain specialist, is transforming the relief for back pain using treatments like Platelet-Rich Plasma (PRP) therapy, RF ablation, MIPSI etc., offering patients a safe and long lasting solution, without surgery.

PRP Therapy- A Game Changer in the treatment of Back Pain:

PRP therapy is an advanced regenerative therapy that harnesses the body's own healing mechanisms. The procedure involves a small draw of the patient's blood, which is treated to extract the platelets, and injecting the purified plasma into the affected region. Studies have determined PRP treatment to have an 80% success rate when used for managing chronic musculoskeletal pain and, as a result, patients suffering from ailments like herniated discs, sciatica, degenerative disc disease, and muscle injury regard it as a miracle.

In contrast to conventional treatments with painkillers or surgical interventions, PRP therapy offers a less invasive but potent alternative with long-term benefits. It reduces reliance on pain medications, accelerates healing, and addresses

the source of pain rather than merely addressing symptoms.

Each patient is prescribed individualized PRP therapy protocols, ensuring optimal healing and relief from pain tailored to their individual requirements. Back pain can significantly impact daily life, but with the right techniques, it can be managed. From lifestyle change and physical therapy to newer treatments like PRP therapy, get relief from chronic pain. Taking expert assistance from a physician ensures a treatment plan designed specifically for successful long-term outcomes. Dr. Chetana Chetan is at the forefront with this medical breakthrough, restoring individuals' mobility and improving their well-being—surgery-free. For individuals seeking an established and cutting-edge remedy for back pain, PRP therapy offers a viable solution. To know if you are a suitable candidate for the same, book an appointment today and get on the road to a pain-free tomorrow.

Address : 73/28, Alagappa Road, Purasawakkam, Chennai - 600 084. Contact : 76959 57120 / 93636 57726.

VIJU SHAH conferred with the Mohd Rafi Lifetime Achievement Award 2025.



VIJU SHAH, a Versatile Singer, Qualified Pianist, Event Organiser, Music Tutor and the Founder of Masterpieces Group (Leading Vibrant Bollywood Karaoke Club of Chennai) has a career spanning for more than four decades in the Field of Music. VIJU SHAH was Conferred and Honoured with the prestigious MOHD RAFI LIFETIME ACHIEVEMENT AWARD 2025 for his Outstanding Contribution towards Music. He has been a strong advocate for Amateur singers, providing them a platform. His vast knowledge and unwavering dedication in nurturing them through the workshops and practice sessions speaks volumes.

On behalf of Legend Mohd Rafi Saab's family Nasreen ji (Daughter) Parvez Ahmed (Son-in-law) Imtiaz ji (Samdhi), this prestigious award was presented by Nawabzada Asif Ali, Dewan to the Prince of Arcot, at Kavikko Convention Centre, Chennai.

JSG Chennai Elite Sangini Forum Committee members felicitated Viju Shah and Bakulbhai Virani (Vice President of Jain Social Group International Federation) acknowledged his work and devotion for Music. Viju Shah remarked during his award acceptance speech --- "I am deeply humbled by the honor and will continue to support and promote Aspiring singers". Amazing Anchoring by Heena Shah (wife of Viju Shah) with her sweet gifted voice and exceptional command on language makes this group Masterpieces different and unique. The evening concluded with the hits of gorgeous actresses Sharmila Tagore, Waheeda Rehman, and Vyjantimala performed by 32 passionate Masterpieces. Viju Shah has defined what it means to be a true MASTERPIECE.

St. Christopher's Academy Celebrates " Christo's Spectra and Family Fiesta"



The school buzzed with energy on 22nd February as students, parents, grandparents and teachers came together to celebrate Christo's Spectra and Family Fiesta. The event emphasized the importance of family bonding, with parents joining children in fun-filled activities strengthening the home-school connection. A variety of games were conducted for Fathers, Mothers, Grandparents and Family making the day even more enjoyable.

The enthusiastic participation of all generations made the event a memorable celebration of unity, laughter and love.

As it is often said, "Education is not just about textbooks, it's about experiences, relationships, and discoveries. Christo's Spectra showcased students' creativity and hard work, with impressive models and presentations in subjects like Science, Mathematics and Art. Parents and visitors were amazed by the innovative ideas and problem-solving skills displayed by the young minds.

The event concluded highlighting the importance of family values, creativity, and academic curiosity. Christo's Spectra and Family Fiesta was a memorable celebration of togetherness and innovation at St. Christopher's Academy. No.63, EVK Sampath Road, Vepery, Chennai-7. Ct : 7904998969.

தமிழ்நாடு ஒருங்கிணைந்த பத்திரிகையாளர்கள் சங்கம்



தமிழ்நாடு ஒருங்கிணைந்த பத்திரிகையாளர்கள் சங்கம் சார்பில் தலைமை செயலகத்தில் மாண்புமிகு செய்தித்துறை அமைச்சர் சாமிநாதன் அவர்களை இன்று நேரில் சந்தித்து பத்திரிகையாளர்களின் பல முக்கிய கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றிட வேண்டி மனு அளிக்கப்பட்டது. மேலும் நமது சங்கத்தின் மலர் வெளியீடு குறித்து கூறி மாண்புமிகு அமைச்சரிடம் அழைப்பு விடுக்கப்பட்டது.

திரு.வி.க மேல்நிலைப் பள்ளியில் நெகிழி ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு



செனாய் நகர் - 30 திரு.வி.க மேல்நிலைப் பள்ளியில், (25.2.2025) காலை நெகிழி ஒழிப்பு மற்றும் துணிப்பை பயன்பாடு பற்றிய விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியானது, தலைமை ஆசிரியர் திரு. K. ஜான் மற்றும் அண்ணாநகர் சட்டமன்ற உறுப்பினர் திருமிகு M.K. மோகன் அவர்களால் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டு 700 மாணவர்களுக்கும் மஞ்ச பை வழங்கி, சிறப்புரையாற்றி சிறப்பித்தார்கள். தொடர்புக்கு : 94441 53554.

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

For Advertisement Contact :
97104 52204 / 2661 3111 / 4551 8154
www.purasaitimes.com



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.

S C Agarwal Charitable Trust conducted mega donation program



S C Agarwal Charitable Trust conducted mega donation program at Ayikudy, near Tenkasi at Amar Sewa Sangha premises on 20/02/2025. Nearly 100 wheel chairs, artificial limbs, walking aids were handed over to individual beneficiaries and to Amar Sewa Sangam for their general use. Contact : 9840066111.

Shocking but True

Some of the significant factors that have contributed to Indians becoming more prone to heart attacks and strokes are industrialization and globalization leading to unhealthy eating pattern. Indians are more likely to be affected by Cardiovascular disease at an earlier age(in their 40s and 50s) as compared to Westerners(in their 60s and 70s). Lack of exercise and smoking are two main causes that led to epidemic of conditions that have let to diabetes, blood pressure and high cholesterol. The underlying reason for both health causes is due to the narrowing of blood vessels owing to cholesterol deposits.

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

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

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

RENTAL

• **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.

• **KILPAUK**, 60 feet road 4000 sq ft, Hall type, A/C, Fall ceiling ready!!..Rent Rs.2.5 lakhs. Agent ramu. Ct: 9080508066 9 8 4 1 9 8 6 8 4 5 .

SALE

• **ANNA NAGAR**, land for sale, 54x100 -5400 sq.ft, North facing, 40 feet road, ground 7crs. Total 15 crs. 45x80 - 10.5 crs. Agent ramu. Ct: 9080508066 / 9841986845.

• **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.

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.

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 .

HEALIA DIAGNOSTICS PVT LTD.

• Well women package, special offer Rs. 2750, Comprehensive health checkup. contact : 73057 19333 / 7240081008.

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

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.

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.

CAREER OPPORTUNITY

• Become a successful business associate with a leading MNC. Earn your own income with zero investment limited seat only. no registration Fees. Ct: 97890 26028 / 63827 34724.

Donate Blood & Eyes

FLAT FOR SALE

2 BHK,
FLAT FOR SALE
915 SQ.FT., 2ND FLR,
UDS 535 SQ.FT.,
BISHOP LANE,
PURASAIWAKKAM.

98410 94301

THIS BOX COST Rs.700/-

★ SANRAC REAL-ESTATE ★

◆ Vacant land, 1200 sq.ft, Ayanavaram, 1.15crs
◆ 1800 sq.ft, Independent House, Perambur, 2.2crs
◆ 1300 sq.ft, near Mahalakshmi Theatre, 1.35crs

Cell: 98840 44472

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

Dr. Noela's homeopathy clinic

Dr. NOELA'S HOMOEOPATHIC CLINIC
We treat God Heals!

50% discount Mar1st-8th 2025 No side effect, No chemical, Cure from roots, Individualized medicine, No surgical intervention. Shri Sindhi Medical Relief Society New no: 23, Old no: 9, Mandapam road, Kilpauk, Chennai - 600 010. Contact : 94444 70774.

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

NO ENTRY FEES
DYNAMIC BUSINESS / CAREER OPPORTUNITY MEET
 Become a successful business Associate with a leading MNC
INDIA'S MOST TRUSTED BRAND AND CORPORATE
 Earn your own income with Zero Investment
 We cordially invite you to join us for a
BUSINESS / CAREER OPPORTUNITY PRESENTATION
LIMITED SEATS ONLY / NO REGISTRATION FEE
 Required Documents : 1 Photo / Bank Proof / Aadhar Card/
 PAN Card / Education proof (above SSLC)
Ct: 97890 26028 / 63827 34724

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

இறுதி ஊர்வலம்
 02.03.2025
 ஞாயிற்று கிழமை
 காலை
 11 மணி முதல்
 மாலை 4 மணி

இடம் :
 லைட் ஆப்ட்டொரியம்
 17, பால்வர் ரோடு,
 கீழ்ப்பாக்கம்,
 சென்னை - 600010.

நமது புரதச கெல்லீஸ் வியாபாரிகள் சங்க தலைவர்
திரு. என். சத்தியசீலன் அவர்களின் துணைவியார்
திருமதி. கீதா அவர்கள்
 வெள்ளிக்கிழமை இரவு 28.02.2025 கர்த்தருக்குள் நித்திரை அடைந்தார்
 என்பதை ஆழ்ந்த வருத்தத்துடன் தெரிவித்து கொள்கிறோம்.
 இப்படிக்கு
புரதச கெல்லீஸ் வியாபாரிகள் சங்க உறுப்பினர்கள்

**"A Celebration of Excellence" - MCC Nursery and Primary School's
 17 th Kids' Annual Day Programme**

The MCC Nursery and Primary School Annual Day programme was a momentous occasion that brought the students, teachers, parents and the community together to celebrate the achievements and talents of the students on **26 th February 2025**. This year's Programme witnessed an exciting and memorable event, showcasing the best of MCC Nursery and Primary School. We were honoured to have **Dr.B.S.Sundar Daniel**, Professor & Former Head of the Department of Metallurgical & Materials Engineering, IIT Roorkee as the chief guest of the grand annual gala.

The annual festivity commenced with the award ceremony followed by the Annual Report read by the School Headmistress, **Mrs Sabine Paul**. Students were honoured, recognized and rewarded for their outstanding academic achievements, sports excellence and co-curricular activities. The Programme was highlighted with cultural performances of students from various classes that included fusion dances, tribal fashion show, mesmerizing songs by school choir and value based skits.

The Annual Day programme aimed to celebrate the achievements and talents of our students providing a platform for students to showcase their skills and creativity. This Annual Day Program was also no exception as it witnessed a mind boggling evening of entertainment, inspiration and celebration. No. 78, Harrington Road, Chetpet, Chennai - 600 031. Contact No. 9841820112, 28365205 Ext. 57

SCOPE
 PLAYGROUP & PRESCHOOL
 Zest • Zeal • Imagination

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 and beyond!

LIMITED SEATS
PRESCHOOL ADMISSION

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

Loss of documents

If you find any important documents like Driving license, Ration Card, Passport, Bank pass book etc., missed by someone, simply put them into any nearby postboxes. They will automatically reach the owner and fine will be collected from them.

Healia
 Diagnostics Private Limited

Powered By **LIFELINE**
 MULTISPECIALITY HOSPITALS

**Celebrate Womanhood
 with the Gift of
 Good Health!**

Introducing
WELL WOMAN PACKAGE
 Women's Day Special!

**Comprehensive
 Health Check-up**

Fasting Blood Sugar, HbA1c,
 Thyroid Profile (T3, T4, TSH),
 USG Scan - Whole Abdomen, B12,
 Vitamin D, Pap Smear, Digital
 Mammography (X-ray & Sono
 Mammo), Whole Body DEXA Scan,
 Urine Culture & Sensitivity,
 Gynaecologist Consultation*

SPECIAL OFFER
₹ 2,750
 ₹ 6,500

*Offer valid for Limited Period

Your Health Matters!
 Prioritize self-care and take a step towards a healthier you.

Book Appointment
73057 19333, 724008 1008

**HOME BLOOD
 COLLECTION** **9553 400 400**
 25/12, Ramanathan Street, New Avadi Road,
 Next to Lifeline Hospital, Kilpauk, Chennai - 10.

Doctor consultation based on priority. Conditions apply.