

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

www.purasaitimes.com

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

VOL. XXXI NO. 46 2026 MAR 08 - MAR 14 **1563rd Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Removed the part of the tree @ Rotler Street



Pedestrian path or car park ?



In kilpauk pedestrians path are fully occupied with 4 wheeler vehicles. People are always using pedestrian path during traffic peak hours. But, they are suffered to walk that place. Concerned department take action immediately.

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



EASY TRAVELS



Not Call Taxi

Minimum 5 Hours



INNOVA, INNOVA CRYSTA, URBANIA & MINI BUS (35 Seater)

Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

URBANIA - A/c

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








Contact : 98409 37727

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.

• 360 Degree pest services Termite, cockroach, Rodent, General Disinfestation. Ct: 98840 96133 / 80727 27089.

RENTAL

• **PURASAIWAKKAM**, one bedroom, one hall, small kitchen, bathroom , toilet attached. 3 Portions Lease, Broker's please avoid. CT: 9840637850 / 9003236358.

• **PURASAIWAKKAM**, Saravana perumal street, small portion, 1 bedroom, kitchen & bathroom, contact : 98843 37806 / 63741 68419.

• **PURASAIWAKKAM**, mookathal street, 1000 sq. ft, Hall , 1 room, attached bathroom . for commercial purpose. Ct: 98409 72178.

• **SHENOYNAGAR**, 2000 sq.ft, 3bhk, ground floor, independent house, 3 baths, 3Acs, Servant room, car parking, for working families. No pets. Rent Rs.85k. Negotiable. CT: 96772 13811.

• **KELLYS**, 1 Master bedroom in 4th floor available for rent near medavakkam tank 2nd street, call : 98847 18807.

SALE

• **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.

• **NEAR SPR CITY**, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq. ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr. Ct: 9840091981.

• **VILLIVAKKAM**, 2700 square feet individual building with car parking rendering every month rupees 80000 site at Villivakkam MTH road near mahesh restaurant behind ground 3 portions 1st floor 5 portions 2nd floor 2 portions rental going they are looking for sale per square feet 11k. 16 feet road south facing 80x26, Ct: AKG 9840091981.

• **KILPAUK**, New Avadi Road, near Krishna bhavan hotel, independent house, north facing, 1350 sq.ft land with 2000 sq.ft (GF+FF) building with covered car park for sale. PriceRs.3.6 crores. Ph: 94444 68833.

• **ANNA NAGAR**, Independent house for sale, 6 bedrooms, hall, kitchen, 6baths, 2500 sq.ft, north facing, 30 feet road. Nobrokers. Ph: 87787 92060 / 99413 344626.

• **WALLTAX ROAD**, 100 feet road, near central railway station, opposite G.H Hospital land 810 sq.ft with old building, west facing, price Rs.2.10 crores. Ph: Om sakthi- 98400 89550.

PLOT FOR SALE

• Hindu college, Gopalapuram, (62x40) on 20feet road, south facing , just 1km from avadi and pattabiram, Price Rs.5000 sq.ft. Ct: 98402 62239.

WANTED

SALES EXECUTIVE
0-3 Years, Sales Experience
Any Degree / Diploma
Good Communication Skills
Salary 15k Starting +
Incentives upto to 50k,
Bike must.

gogreenbio24@gmail.com
89391 57787
80720 22009

• Anna nagar, Kamar colony, ground floor for sale: 2 bedrooms, hall, kitchen, attached and common toilet. Ph: 99403 82906 / 94449 56437.

SPOT CASH

• Buying all A to Z scraps . Rosewoods, teak wood & wood & old furniture, sofa set, cot, bureau, dining set. All electronic items, LCD, LED, TV, FRIDGE , OLD AUMINIUM. Etc. Ct: 99410 74940.

PACKERS & MOVERS

• **ANNANAGAR**, ASS Packers & Movers, 24 hours service. No: 253, 10th street, AnnaiSathya Nagar, Anna nagar, Ph: 73584 95409 / 73584 93459.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• 12300 sq.ft, G+3 in Purasaiwalkam high road, parking facility, Rent Rs. 85 per sq.ft(Negotiable) Ct: 9840937727.

PLOT FOR SALE

• **Perambur jamalia** , **5100 sq.ft, frontage 40** , **Rate Rs. 6.75cr.** Ct: **9840937727.**

BUILD-TECH

• Building Construction / Renovation / Alteration / Demolition, Modular kitchen, Painting(Interior & Exterior), Interior works, Aluminium Partition, False Ceiling .CT: 80727 27089 / 98840 96133.

JOB VACANCY

FINANCIAL EXECUTIVE
B.Com Graduates,
0-1 Years Experience,
Key aspects of Accounting
Analytics Knowledge
Good Communication Skills
MS Office Knowledge.

hr@xberratagger.com
+91 91500 10728

THANKS GIVING

Saint Expedite
Saint Expedite, you lay in rest. I come to you and ask that this wish be granted. (Mention your urgent request) Saint Expedite now what I ask of you. Saint Expedite now what I want of you, this very second. Don't waste another day. Grant me what I ask for. I know your power, I Know you because of your work. I Know you can help me. Do this for me and I will spread your name with love and honor so that it will be invoked again and again. Expedite this wish with speed, love, honor, and goodness. Glory to you, Saint Expedite! Answer our Pray. 08.03.2026 BAYS

Wear Mask & Keep Maintain Distance

PEST CONTROL

J.B.PESTICIDES,
SPECIALIST IN ANTI
TERMITE (WHITE ANTS)
TREATMENT,
COCKROACH, BEDBUGS
TREATMENT ETC.,.

80560 53058
95515 27050

LEASE

2BHK for Lease
25 Lakhs and
1BHK 12 Lakhs in
Kandappa Gramani St.
near Tana Street
Purasawalkam.
Also for Bachelors

97904 76643

WANTED

MALE
ACCOUNT ASSISTANT
FOR A PRIVATE
LIMITED COMPANY
AT PURASAIWALKAM.
FRESHERS
CAN ALSO APPLY.

88384 61686

THIS BOX COST Rs.700/-

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS

Rental, Sale, Real Estate, Tutions, 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

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.**
- **KOLATHUR, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs**
- **AVADI, 5.5 Ground Rs. 1.5cr**
- **Near SPR CITY, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr.**

Cell : 98400 91981

வாட்ஸ்அப் மூலம் ஆம்புலன்ஸ் வசதி! அறிமுகம் செய்தது தமிழ்நாடு அரசு



வாட்ஸ்அப் மூலம் ஆம்புலன்ஸ் வசதி!

வாட்ஸ்அப் மூலம் எளிதாக ஆம்புலன்ஸை அழைக்கும் சேவையை அறிமுகம் செய்தது தமிழ்நாடு அரசு

வாட்ஸ்அப் மூலம் எளிதாக ஆம்புலன்ஸை அழைக்கும் சேவையை அறிமுகம் செய்தது தமிழ்நாடு அரசு 94450 30725 என்ற எண்ணுக்கு பிவீ என அனுப்பி ஆம்புலன்ஸை அழைக்கலாம். மொபைல் ஜிபிஎஸ் மூலம் விபத்து நடந்த இடங்களுக்கு ஆம்புலன்ஸ் துல்லியமாக சென்றடையும் எனவும் தெரிவிப்பு.

Wonderful Definitions for Laughing

School - A place where Parents pay and children play. Life Insurance - A contract that keeps you poor all your life so that you can die Rich. Marriage - It's an agreement in which a man loses his bachelor degree and a woman gains her masters. Tears - The hydraulic force by which masculine will power is defeated by feminine waterpower. Lecture - An art of transferring information from the notes of the Lecturer to the notes of the students without passing

through "the minds of either". Conference - The confusion of one man multiplied by the number present. Conference Room - A place where everybody talks, nobody listens and everybody disagrees later on. Father - A banker provided by nature. Criminal - A person with no different from the rest, except that he/she was caught. Boss - Someone who is early when you are late and late when you are early. Politician - One who shakes your hand before elections

and your confidence post-election. Doctor - A person who tries to resolve your ills by pills, and kills you with his bills. Smile - A curve that can set a lot of things straight. Office - A place where you can relax after your strenuous home life. Yawn - The only time some married men ever get to open their mouth. Committee - Individuals who can do nothing individually and sit to decide that nothing can be done together. Atom Bomb - An invention to end all inventions.

Benefits of Yoga

Can Decrease Stress, Relieves Anxiety, May Reduce Inflammation, Could Improve Heart Health, Improves Quality of Life, May Fight Depression, Could Reduce Chronic Pain, Could Promote Sleep Quality, Improves Flexibility and Balance, Could Help Improve Breathing, May Relieve Migraines, Promotes Healthy Eating Habits, Can Increase Strength.

Who is the First Lady Doctor in India?



Dr. Anandi Gopal Joshi was an exceptional woman who achieved something truly remarkable in a past era. She etched her name in history by becoming first female doctor of India, a noteworthy accomplishment that was particularly challenging during her time. In this account, we will delve into her inspiring journey and discover how she made a lasting impact on the pages of history.

Born in 1865 in a modest village in Maharashtra, India, Anandi Gopal Joshi defied societal norms and conventions. At the tender age of 14, she entered into marriage, but her husband, Gopalrao Joshi, was a forward-thinking individual who not only supported her dreams but also encouraged her to pursue an education. This encouragement would set the stage for her historical accomplishments.

- Birth date: 31st March 1865
- Birthplace: Kalyan, Bombay Presidency, British India
- Qualification: Medical degree
- Medical degree: Woman's Medical College of Pennsylvania, Philadelphia, USA

Naveena Swayamvaram for Telugu Brahmin Brides and Grooms

Telugu Brahmana Prospective brides Mahasabha (33, and grooms are Easwaran Koil Street, West Mambalam) has requested to attend the programme along with their horoscope and two photographs. The nominal registration fee will be collected to support the activities of Telugu Brahmana Mahasabha. For further details, please contact: 99529 68780 / 98400 48941

Sagara Tuitions
SPECIAL COACHING FOR
CBSE
CLASSES UPTO
12th STD

- Expert Teachers
- Personal Attention
- Small Batches
- Proven Results
- Exam Paper Focus
- Regular Tests & Assessments

H. O. : 54, Konnur High Road, Ayanavaram, Chennai - 600 023.
B.O. : New No. 69, Old No. 241-F, 2nd Floor, Kilpauk Garden Road, Chennai-10. (Noble Consultancy)
9789058972 / 9789058973

Benefits of Ash Gourd Juice



Ash gourd juice, since ancient times, has been considered as a valuable drink due to its rich medicinal properties, which is why it is used as an Ayurvedic drink. At the present time, Ash Gourd juice is a widely used treatment of stomach

issues, liver issues and skin problems. It is recommended to drink it on an empty stomach in the morning. Loaded With Nutrients: The Ash gourd juice is a good source of vitamins and minerals for the body. The juice contains calcium, zinc, iron, phosphorous,

magnesium, manganese and copper, niacin, thiamine, vitamin C, and riboflavin. Since the drink has high nutritional value, it helps to fight diseases effectively. Treats Ulcers: Ash gourd is a natural remedy to treat ulcers. It prevents the stomach lining from rupturing and cures peptic ulcers. In addition, ash gourd has anti-microbial properties that help eliminate harmful germs and bacteria in the stomach. It also eliminates bacteria from the intestines. Helps in Cooling the Body. Ash gourds are extremely beneficial and comforting during summer as they help keep the body cool.

Gujarati Youth Association and RMD Hospitals free women health screening camp

Gujarati Youth Association and RMD Hospitals will be jointly conduct free women health screening camp from 8 a.m onwards at RMD Hospital, 32/1, Aspiran Garden Colony

,Kilpauk on March 8 aspart of International Womens day celebration. The camp is suitable for women suffering with back pain, tiredness, hair fall, giddiness, menstrual issue

and PCOD problems. Specialist will provide consultation for all the health issues. More details can be had in phone 99413 20455 and 95661 09486.

Prefer wholegrains in this summer



Choose wholegrain varieties of bread, breakfast cereals, pasta, and rice instead of their refined counterparts. Wholegrain products retain a good part of the nutrients, in particular fibre, unlike refined cereals. Thus, despite having a higher caloric content, wholegrains help balance blood sugar levels, increase calorie burn and help maintain a healthy weight.

Ragi Koozh



As the mercury is rising every day and the sun is shining hot people feel the thirsty. In order to satiate the thirst and appetite Raghi Koozh is sold everywhere in Chennai city, which is relished by riders who ride in hot sun shine. A mug of Ragi Koozh is sold for Rs.30/- which is healthy for the consumers. A vendor is selling it in 1st Main road at Shenoy Nagar near Saibaba Temple.

Deepshika Bayari, a class V student from Velammal Academy Nomalbur



Deepshika Bayari, a class V student from Velammal Academy Nomalbur won First Place in the State Level Isshinryu Karate Championship - 2026, held on 1 February 2026 at Montfort Auditorium, Chennai. She secured the title in the Kata / Thunder Kicks event under the Brown Belt category, bringing pride to her institution.

டாக்டர் கலைஞர் பொது நல மன்றம் கீழ்ப்பாக்கம்



கழக தலைவர் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. முத்துவேல் கருணாநிதி ஸ்டாலின் அவர்களின் பிறந்தநாளை முன்னிட்டு 01/03/2026 அன்று டாக்டர் கலைஞர் பொது நல மன்றம் சார்பாக மன்ற செயலாளர் திரு.மா. சிகாமணி மற்றும் மகளிர் அணி பகுதி துணை அமைப்பாளர் திருமதி.கீதா சிகாமணி தலைமையில் கழக கொடி ஏற்றி அறுசுவை விருந்து வழங்கியவர்கள் சென்னை மேற்கு மாவட்ட கழக செயலாளர் அண்ணன் திரு.நே. சிற்றரசு, மத்திய சென்னை நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் அண்ணன் திரு.தயநிதி மாறன், அண்ணாநகர் சட்டமன்ற உறுப்பினர் ஐயா திரு.ம.க.மோகன், அண்ணாநகர் வடக்கு பகுதி கழக செயலாளர் அண்ணன் திரு.ச.பரமசிவம், தகவல் தொழில்நுட்ப அணி மாநில துணை செயலாளர் அண்ணன் திரு.கார்த்திக் மோகன், 101வது வட்ட கழக செயலாளர் அண்ணன் திரு.க.கோவிந்தராஜ், 101வது வார்டு மாமன்ற உறுப்பினர் அக்கா திருமதி.மெட்டீல்டா கோவிந்தராஜ், மாவட்ட பிரதிநிதிகள், பகுதி பிரதிநிதிகள், வட்ட கழக நிர்வாகிகள் வட்டத்தில் உள்ள அனைத்து அணி சார்ந்த நிர்வாகிகள், கழக தொண்டர்கள், மன்ற நிர்வாகிகள், மற்றும் மன்ற செயற்குழு உறுப்பினர்கள் கலந்துகொண்டனர். மன்ற துணை செயலாளர் திரு.சி.கதிர்வன் நன்றி உரையாற்றினார்.

The Amazing Benefits of Aloe Vera

Excellent food for general health: Aloe vera helps in removing toxins (Detoxification), helps in diseases in digestive system and it has an excellent colon cleansing ability. Aloe vera alkalizes the body; its PH level high prevents diseases. Aloe vera helps in removing pimples, improve your skin texture, Remove dandruff and give shine your hair. Aloe vera helps in stabilizing blood sugar level effectively and helps maintain healthy weight. Aloe vera lower cholesterol, boosts circulation, increase blood oxygenation and repairs sludge blood. Aloe vera has natural; cleaning abilities and helps in improving the performance of the kidney.

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

WORD PUZZLES FOR KIDS

Find and mark the words from the box

R	O	R	A	N	G	E	C	H	R	B
G	W	A	D	I	B	A	N	A	N	A
A	W	A	T	E	R	M	E	L	O	N
V	M	A	G	O	M	A	P	P	O	B
O	Q	L	R	E	A	O	M	P	E	A
C	Y	E	A	T	P	E	A	E	P	A
A	B	M	P	I	P	G	R	A	M	M
D	P	O	E	P	L	R	K	R	A	A
O	R	N	S	A	E	N	A	R	E	N
V	P	I	N	E	A	P	P	L	E	G
C	H	E	R	R	Y	X	Z	A	E	O

VELAMMAL
IIT / NEET ACADEMY

ADMISSIONS OPEN

NEET CRASH COURSE - 2026

A SHORT-TERM COURSE FOR NEET ASPIRANTS

- Timing: 9.00 am to 5.00 pm
- 300 Constructively Planned Classes
- 7 Hours of Extensive Teaching Everyday
- 12 NEET Grand Tests
- 50 Model & Previous Year NEET Papers Practice
- 10 Micro and Macro Level Analysis

PRAHADEESH C

JIPMER
MEDICAL COLLEGE

COURSE FEE
(INCLUSIVE OF GST + BOOKS)
₹ 40,500

40 DAYS
TO CRACK
NEET EXAM

73583 90410
www.velsacademy.co.in

CLASSES COMMENCE ON

CBSE
14.03.2026

MATRIC
24.03.2026

The Magic of 'Fun Day' at Scope School



For some children, school is a dreaded landscape of rules; for others, it is a joyous place of camaraderie. At **Scope Kindergarten School** on Taylor's Road, Kilpauk, the mission is to be a "second home" where happiness is the pulse of the campus. To honor this, the school recently held its annual **Fun Day**, a morning where delight was the only subject on the curriculum.

The magic began at the gates. Children arrived to find a Ferris wheel and a giant bouncing castle magically appearing on the grounds. Formal lessons vanished. Instead, teachers led a kaleidoscope of games across the playground, and in a specially created dance room, little feet moved in happy rhythm. Nearby, a recreated café allowed friends to share snacks and conversation.

By noon, as the sun filtered through the canopy of old trees surrounding the bungalow, stillness returned to the premises. The day served as a beautiful reminder that when a child's heart is full, their mind is most ready to grow. Within the shade of this leafy sanctuary, a simple truth remains: a child who plays well, learns well. Ct : 9176319234 / 9176272234.

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

Happy Women's Day

PRAGATHI TEXTILES

Women Clothing

- ♦ Kurtis
- ♦ Salwar Sets
- ♦ Chudidar Sets
- ♦ Short Kurtas
- ♦ Indo Western Wear
- ♦ Co-ord Sets
- ♦ Ethnic Wear
- ♦ Long Gowns
- ♦ Inner Garments
- ♦ Nightwear
- ♦ Accessories

Old #119, New #278, Bricklin Road, Purasawakkam, Chennai - 7.
Contact : 91508 75820

Satangi's 'We Love 70s'

Satangi's next presentation 'We Love 70s' will be held on Sunday, 15th March 2026 from 5:45pm at Chinmaya Heritage Centre, Chetpet.

This program will feature memorable songs of 1970s from

movies like Julie, Mere Jeevan Saathi, Kabhi Kabhi, Yaadon Ki Baaraat, Hum Kisise Kam Nahin, Anamika, Caravan, Hare Rama Hare Krishna, Anand, Shor, Jawani Diwani to name a few.

The program will be

presented by Promod, Smriti, Abhishek & Ramya supported by a live orchestra.

Tickets for this event are priced at Rs.1000, Rs.600 and Rs.300 and will be home delivered on calling 9884778073.

Health Benefits of Eating Ice Cream



It Is Loaded With Vitamins and Minerals, It Gives You Energy, It Helps Boost Your Immunity, It Helps in Stimulating Your Brain, It Helps in Strengthening Your Bones, It Makes You Happier, It Increases Your Libido, It Prevents Breast Cancer, It Helps You Lose Weight, It Improves Your Fertility.

LIFELINE[®]

MULTISPECIALITY HOSPITALS

THE HEARTBEAT OF HUMANITY

Celebrating the Indomitable Woman

HAPPY Women's Day

DR. J. S. RAJKUMAR
M.S., F.I.C.S., DIP. N.B. (SURG.), F.R.C.S. (WGL), F.R.C.S. (EDIN), F.R.C.S. (GLASGOW), F.R.C.S. (IRELAND), F.I.M.S., F.A.S., F.A.M.S. (LONDON), F.A.E. (GASTRO), F.A.C.G. (ISAL), F.I.C.A. (USA), F.I.A.G.E.S., DIP. M.I.S. (FR)
CHAIRMAN & CHIEF SURGEON
LIFELINE GROUP OF HOSPITALS

"A woman in health is a family in harmony; her strength is the foundation upon which we build our future."

To the mothers who nurtured us, the sisters who challenged us, and the partners who walk beside us—**Happy International Women's Day!** A woman is the full circle; within her is the power to create, nurture, and transform. To protect that power, she must first protect herself. In my decades as a surgeon, I have seen no strength as resilient as yours. You are the architects of society, bridging professional excellence with personal devotion.

Yet, I must ask: **Are you looking after the person who looks after everyone else?**

In your pursuit of caring, health often falls to the bottom of the "to-do" list.

Remember, your well-being—especially preventive and breast care—is a necessity, not a luxury. This Women's Day, I urge you to **Prioritize Your Health, Claim Your Space, and Lead with Self-Love.**

You are **"supercalifragilisticexpialidocious"** in every sense of the word. Today, and every day, let us ensure that the goddesses who bring life into this world are given the care, justice, and health they so richly deserve.

Stay healthy. Stay Powerful. Your life is precious, your health is non-negotiable, and your presence is irreplaceable.

47/3, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai.
Call: 9677 222 333
www.thelifelinehospitals.com

VELAMMAL

MATRICULATION HR. SEC. SCHOOL

T.S. KRISHNA NAGAR, MUGAPPAIR EAST, CHENNAI - 600 037.

MERIT SCHOLARSHIP

BASED ON CLASS X BOARD EXAM MARKS 2026-27

CONCESSION IN REGULAR SCHOOL FEES		
MARKS	MATRIC	CBSE
495 & ABOVE	100 PERCENTAGE	100 PERCENTAGE
490 - 494	75 PERCENTAGE	100 PERCENTAGE
485 - 489	50 PERCENTAGE	75 PERCENTAGE
480 - 484		50 PERCENTAGE

CONCESSION IN IIT / NEET INTEGRATED COURSE	
MARKS	SCHOLARSHIP ELIGIBLE
495 & ABOVE	75 PERCENTAGE
490 - 494	60 PERCENTAGE
485 - 489	40 PERCENTAGE
480 - 484	25 PERCENTAGE
475 - 479	15 PERCENTAGE

044 - 2656 0063

www.velammalnexus.com

VELAMMAL NEXUS

Legend Saravanan's 'Leader' teaser released



The makers of director RS Durai Senthilkumar's upcoming film, 'Leader', featuring businessmturned-actor Legend Saravanan in the lead, on Thursday released a fast-paced teaser of the film, much to the delight of the actor's fans. Sharing the link to his film's teaser on his social media timelines, the actor wrote, "Your love is my strength. Proudly presenting the Official Teaser of #LEADER #LeaderTeaser # The Legend Saravana Stores Productions # LegendSaravanan Leader From April 2026 A @Dir_dsk directorial. A @ Ghibran Vaibodha Musical." The teaser shows a voiceover of Saravanan saying, "I have to stay by my daughter's side forever. And for that, if I have to take on this entire world, I will do so and emerge victorious." The child too is seen expressing

a desire to stay with her dad always. However, her friend is seen asking her, "But how can you stay with him forever?" The teaser shows that Saravanan plays a character called Sakthivel in the film. It gives the impression that the film will feature a lot of action sequences and that the film will be about a dad's fight to stay with his daughter. Sources in the unit of the film say the film will revolve around an ordinary man who gets caught in a war between the underworld and the police force. "Leader' is about how he survives this intense conflict by protecting himself and those close to him," they add. Produced on a grand budget by Legend Saravana Stores Productions, the movie, which is likely to hit screens in April this year, narrates the extraordinary challenges faced by an ordinary man in a gripping and thrilling manner. Sources claim that RS Durai Senthilkumar, best known for critically acclaimed movies such as 'Ethir Neechal', 'Kaaki Sattai', 'Kodi', 'Pattas', and 'Garudan', had made this film as a gripping entertainer. video The film was shot across

multiple locations, starting in Thoothukudi and spanning Jaipur, Ooty, and Georgia, before concluding in Chennai. Packed with mass elements, action, suspense, and thrills, 'Leader' is designed to align with contemporary trends and audience expectations. Popular Bollywood actress Payal Rajput plays the female lead in the film, which will also feature a host of actors including Shaam, Andrea, Santhosh Prathap, Lal, Baahubali Prabhakar, Amritha Aiyer, VTV Ganesh, Aishwarya, Aranthangi Nisha, Iyal, Jeyasmirtha, Pathman, Yogiram, OAK Sundar, Mahanadhi Shankar, Mariyam George, "Adithya" Kathir, Vel Arunachalam, Niranjan, Shoban Babu and Ashok Pandian among others. Music for the film has been composed by Ghibran Vaibhoda. Cinematography has been handled by S Venkatesh, with editing by Pradeep E Ragav. Stunts have been choreographed by Mahesh Mathew. Art direction is by G Durairaj. Deepthi RJ. and Poorthi Pravin have served as the film's costume designers.

Ram Charan's intro song from 'Peddi' is out



The makers of director Buchi Babu Sana's eagerly awaited rural

action drama 'Peddi' have now released 'Rai Rai Raa Raa', the intro

song of actor Ram Charan in the film, much to the delight of fans and film buffs. Oscar winner A R Rahman has scored a full-throttle dance number packed with pulsating beats and infectious rhythm. Peddi is being produced by Venkata Satish Kilaru under Vriddhi Cinemas, and is being presented by Mythri Movie Makers and Sukumar Writings.

Yash's Toxic release postponed amid Middle East tensions



Actor-producer Yash has announced the postponement of his highly anticipated film Toxic: A Fairy Tale for Grown-ups due to the ongoing regional instability and escalating tensions in the Middle East. In a statement shared on social media, Yash said the film's release has been moved from its original date of March 19 to June 4 after discussions with Gulf

distributor Phars Films. Sharing a note from the production houses KVN Productions and Monster Mind Creations, Yash explained that the film was conceived as a project aimed at reaching a global audience. The statement noted that Toxic: A Fairy Tale for Grown-ups was filmed in Kannada and English with the intention of connecting with viewers both in

India and internationally. "After years of dedicated labour, we were excited to share our film with audiences on March 19. However, the current uncertainty, especially in the Middle East, has created a situation that impacts our goal of reaching the widest possible audience," the statement said. The film is written by Yash and directed by Geetu Mohandas. The movie features an ensemble cast including Nayanthara, Kiara Advani, Huma Qureshi, Rukmini Vasanth and Tara Sutaria in key roles. With the new release date now set for June 4, the makers said they remain committed to bringing the film to audiences worldwide once conditions stabilise.

Donate Blood & Eyes

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

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

ADVERTISEMENT RATES

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

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

GST 5% Extra

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

OUR CONTACT ADDRESS

Purasai Times

33, Mookathal Street, Purasawalkam,

Chennai - 600 007. (Near CSI Church)

Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

FOR COMPLAINT OR IRREGULAR SUPPLY OF PAPER

CALL :

97104 52204

PHOTO COMPLAINTS MAY BE SENT THROUGH

WHATSAPP :

97104 52204

CUT-OFF TIME FOR CLASSIFIEDS ON FRIDAYS IS

9.30-11.30 a.m.

Rental / Wanted and other

For More

Advertisements

Please refer

Classified Bazaar.



WEAR MASK
STAY HOME
STAY SAFE

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

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

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

Advertise in

PURASAI TIMES
CLASSIFIEDS

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

கட்டிகளை கரைக்கும் சப்பாத்திக் கள்ளி

நாகதாளி எனப்படும் சப்பாத்தி கள்ளியின் மருத்துவ பயன்பாட்டுக்கு மிக முக்கிய காரணம், இது உள்ள கால்சியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்களும் உயர்தரமான நார்ச்சத்தும் தான். உடலில் உள்ள அனைத்து கட்டிகளையும் கரைக்க இவை பயன்படுகிறது. வெயிலில் ஏற்படும் நாவரசிக்கும், வெய்யில் ஏற்படுத்தும் உடல் சோர்வை போக்கவும் உஷ்ணத்தை குறைக்கவும் இந்த சப்பாத்திக் கள்ளி பழம் உதவி புரியும். நாகதாளி பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் குரல்வளை, பித்தப்பை, மலக்குடல் சார்ந்த அனைத்து குறைபாடுகளும் நீங்கும். காச இருமல், இரத்தம் குக்குதலும் தீரும். ஞாபக மறதி எனப்படும் அல்லைமர் நோய்க்கு இது மருந்தாக பயன்படுத்தலாம். இந்த பழத்தை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளுவதால் கண் பார்வை கூர்மையாகிறது. சாப்பாத்திக் கள்ளி பழத்தில் உள்ள உயர்தரமான நார்ச்சத்தால் உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்புகளை கரைத்து

வெளியேற்றி உடல் பருமனை குறைக்கிறது. சப்பாத்திக் கள்ளியை நன்கு பசையாக்கி சிறிது விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி வீக்கம், வலி கண்ட இடத்தில் மேற்பூச்சாகப் பூசி வைக்க விரைவில் வீக்கம் வற்றும் வலியும் விலகும். சப்பாத்திக் கள்ளியை முட்கள் நீக்கி சுத்திகரித்து பசையாக்கி 20 கிராம் அளவில் தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர உஷ்ணமாக மலம் வெளியேறுதல் மற்றும் மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு தொல்லைகள் இல்லாமல் போகும். முட்களுள்ள சப்பாத்திக் கள்ளியின் இலைத்தண்டை பிளந்து, வெளிப்புறமுள்ள முட்களை நீக்கி, உட்புறமாக சிறிது மஞ்சளை தடவி, அளவில் வாட்டி, கட்டிகளின் மேல் இறுக்கமாக கட்டி வைத்து வர ஆரம்ப நிலையிலுள்ள கட்டிகள் விரைவில் உடைந்து புண் எளிதில் ஆறும். புண் ஆற தாமதமானால் மஞ்சளை தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்த தடவி வர விரைவில் குணமுண்டாகும்.

மத்தி மீனில் இருக்கும் நன்மைகள்...

தமிழகத்தில் அதிகளவு கிடைக்கும் மீன்களில் ஒன்றான மத்தி மீனில் ஏராளமான நன்மைகள் உள்ளது. தமிழக கடலோர பகுதிகளில் அதிகளவு கிடைக்கும் மத்தி மீன், கோள மாநிலத்திற்கு பெரும் அளவில் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. மனித உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் அவசியமாக தேவைப்படும் புரதச்சத்து மீனில் அதிகம் உள்ளது. மத்தி மீன்களில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுச்சத்துக்கள் உள்ளது. 100 கிராம் மத்தி மீனில் புரதச்சத்து 20.9 கிராமும், கொழுப்பு சத்து 10.5 கிராமும், சாம்பல் சத்து 1.9 கிராமும், நீர்ச்சத்து 66.70 கிராமும் உள்ளது. மத்தி மீன்களில் 'ஓமேகா 3' கொழுப்பு அமிலம் அதிகம் உள்ளதால் ட்ரை கிளிசரைடுகள் அளவை குறைத்து இதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது. தோல் நோய், மூளை மற்றும் நரம்பு நோய்கள், வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம், ஆஸ்துமா, முடி உதிர்ந்த ஆகிய நோய்கள் வரும் வாய்ப்பை குறைக்கும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், மத்தி மீன் சாப்பிட்டால் நோய் எதிர்ப்பு திறன் அதிகரித்து ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தலாம் மத்தி மீன்களில் கால்சியம் அதிகம் இருப்பதால் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. மேலும் பாஸ்பரஸ் சத்தினால் எலும்புகளுக்கு வலிமை தருகிறது.

கொலஸ்ட்ராலால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்!

கொலஸ்ட்ரால் என்பது இரத்தத்தில் உள்ள ஒரு விதமான கொழுப்பின் சிறுசிறு துகள்கள் ஆகும். இந்த மெழுகு போன்ற பொருள் ஒரு சங்கிலியால் ஆன பேட்டி ஆஸிட் ஆகும் இதில் 27 கார்பன் அணுக்கள் உள்ளன. கொலஸ்ட்ராலுக்கு உடலில் மிக முக்கியமான வேலை உண்டு. ஏனெனில் அவை செல் சுவர்களின் ஒரு பகுதியாகவும், நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள பொருள்கள், மூளை செல்கள் ஆகியவைகளின் பகுதிகளாகவும் இருக்கின்றன. இந்த மாலிக்சுல் தேவைக்கு அதிகமாக உடலிலோ அல்லது இரத்தத்திலோ இருந்தால் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் இதய இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து அடைப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதயம் மட்டுமின்றி அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், காலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், தோலின் அடியிலும் கண்ணுக்குக் கீழும் படிந்து பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது. கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு

அவ்வளவு முக்கியத் தேவையான ஒன்றாகும். ஆதலால் உடலுக்குத் தேவையான மிகக்குறைந்த அளவு கொலஸ்ட்ராலைக் கல்லீரல் தயாரிக்கும் தகுதி உடையது. ஆனால் இந்த மாலிக்சுல் தேவைக்கு அதிகமாக உடலிலோ அல்லது இரத்தத்திலோ இருந்தால் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் இதய இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து அடைப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதயம் மட்டுமின்றி அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், காலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், தோலின் அடியிலும் கண்ணுக்குக் கீழும் படிந்து பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது.

என்னென்ன பழம் சாப்பிட்டால் என்னென்ன பயன் விளையும்?

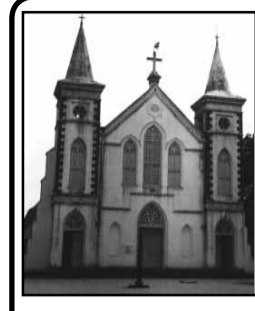
ஆப்பிள்: ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் என எடுத்துக் கொண்டால், நோயின்றி வாழலாம். ஆப்பிளில் விட்டமின் சி சத்து குறைவாக இருப்பினும், அதில் உள்ள antioxidants, flavonoids போன்றவை இந்த விட்டமின் சி சத்துக்களை மேம்படுத்துவதால், பெருங்குடல் புற்று நோய், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற ஆபத்துக்களை ஆப்பிள் குறைக்கிறது. ஆரஞ்சு: இனிப்பானது ஒரு நாளைக்கு 2-4 ஆரஞ்சு எடுப்பது ஜலதோஷத்தை விலக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும். மேலும் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பதோடு, கற்கள் வராமலும் தடுக்கும். அதனுடன் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்தினைக் குறைக்கிறது. தர்பூசணி: மிகவும் குளிர்ச்சியான ஒரு தாகம் தீர்ப்பான். 92% தண்ணீர்ச் சத்துக்களையுடையது. மேலும் இந்தப் பழத்தில் மாபெரும் அளவில் Gluthathione இருப்பதால், அது நம் உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மேலும் இது lycopene. என்னும் புற்று நோயை எதிர்த்துப் போராடும் ஒரு oxidant இன் முக்கிய ஆதாரமாகவும் உள்ளது. தர்பூசணியில் உள்ள மற்ற சத்துக்கள் விட்டமின் சி, பொட்டாசியம் ஆகியவை. கொய்யா & பப்பாளி: இவை இரண்டுமே விட்டமின் சி நிறைந்தது உயர் விட்டமின் சி கொண்ட பழங்களை உண்டால் சந்தேகத்துக்கிடமின்றி உடல் நலம் பெறும். கொய்யாபழம்

நார்ச்சத்து அபரிமிதமாக உள்ளதால், மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது. பப்பாளிப்பழம் கரோட்டீன் சத்துக்கள் நிறைந்ததுள்ளதால் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. கிவி பழம்: இது ஒரு சிறிய ஆனால் வலிமை மிகுந்த பழம். இப்பழம் பொட்டாசியம், மக்னீஷியம், விட்டமின் ஈ மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஓர் நல்ல பழம். ஆரஞ்சுப் பழத்தை விட விட்டமின் சி சத்து கிவி பழத்தில் இரண்டு மடங்கு அதிகம் உள்ளது. ஸ்ட்ராபெர்ரி: பாதுகாப்பு தரும் பழம். இந்தப் பழத்தில் மற்ற எல்லாப் பழங்களையும் விட, மொத்த Antioxidant சக்தி இருப்பதால், இது நம் உடலில் சுதந்திரமாய் கட்டுப்பாற்று பல்கிப் பெருகும் அடிப்படைக் கூறுகளால் (free radicals) இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு, புற்று நோய்க் காரணிகள் பெருகுதல் முதலியவை ஏற்படாமல் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. உணவிற்குப் பிறகு சாதாரண நல்ல குடிநீர் அருந்தலாம். ஆனால் குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவது புற்று நோயை உண்டாக்கும். ஆகவே உணவு உண்டபின் மிதமான சுடுநீர் அருந்துவது நல்ல ஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும். கொழுப்பையும் குறைக்கும். அசைவ உணவு உண்ட பின் கண்டிப்பாக குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். அசைவ உணவு உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு ஏதாவது பழச்சாறு அருந்திவிட்டு அசைவ உணவு உண்டால், வாயுத் தொல்லை ஏற்படாது.

பழங்களில் சிறந்தது கொய்யாப் பழம்

கொய்யா பழமானது உண்மையில் ஊட்டச்சத்துக்களின் இருப்பிடம். கொய்யா பழம் வைட்டமின் சி, லைக்கோபீனே மற்றும் தோலிற்கு நன்மை பயக்கும் உயிர் வளியேற்ற எதிர்ப்பொருள் (ஆண்டி-ஆக்ஸிடண்ட்) அதிக அளவில் கொண்டுள்ளது. கொய்யாப் பழங்களை நாள்தோறும் உண்ணலாம். ஆரஞ்சுப் பழத்தில் இருக்கும் வைட்டமின் 'சி' அளவினைவிட நான்கு மடங்கு அதிக அளவு வைட்டமின் 'சி'யினை கொய்யாப் பழம் கொண்டுள்ளது. வைட்டமின் 'சி' நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிப்பதுடன் சாதாரணமான நோய்கள் மற்றும் நோய்க்கிருமிகளின் தொற்றலிருந்து

பாதுகாக்கிறது. கொய்யாப் பழம் சாப்பிடுவதனால் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயம் குறைவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இவற்றில் லைக்கோபீனே நிறைந்துள்ளதால் மார்க்புப் புற்றுநோய் செல்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. கொய்யாவில் நிறைந்துள்ள நார்ச்சத்தின் மூலமாகவும் மற்றும் குறைந்த கிளைசிமிக் குறியீட்டின் காரணமாகவும் சர்க்கரையின் அளவு திடீரென உயர்வது தடுக்கப்படுகிறது. மேலும் அதிக அளவில் நார்ச்சத்தினை உள்ளடக்கி உள்ளதால் சர்க்கரையின் அளவு நன்கு ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது. ஆகவே நாள்தோறும் ஒரு கொய்யாப் பழம் சாப்பிடலாமே!



வழிகளினின்று திரும்புங்கள்,"



அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணமாட்டார்கள்.



அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணமாட்டார்கள்.

தீயோர் சாகவேண்டுமென்பது என் விருப்பம் அன்று! தலைவராகிய ஆண்டவர் கூறுவது இதுவே: என்மேல் ஆணை! தீயோர் சாக வேண்டுமென்பது என் விருப்பம் அன்று: ஆனால், அத்தீயோர் தம் வழிகளினின்று திரும்பி வாழ வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம். ஆகவே உங்கள் தீய

பையின் எசேக்கியல் 33:11

செஷத்தான் ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான்!

அல்லாஹ்வையன்றி ஷத்தானைப் பொறுப்பாளனாக்கிக் கொள்பவன் வெளிப்படையான இழப்பை அடைந்துவிட்டான். அவர்களுக்கு அவன் வாக்களிக்கிறான். ஆசை வார்த்தை கூறுகிறான், செஷத்தான் அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணமாட்டார்கள்.

திருக்குர் ஆன் அன்னிஸா 19-120-121

உடலெடுத்தவனுக்குக் கர்மங்களை அறவே விடுவது இயலாது!

உடலெடுத்தவனுக்குக் கர்மங்களை அறவே விடுவது இயலாது. ஆனால் வினைப் பயனைத் துறந்தவன் எவனோ அவன் தியாகி எனப்படுகிறான்.

புரீமத் பகவத் கீதை அத் 18:11

தாம் இருக்கும் வரையில் கர்மமும் உண்டு. மூச்சு விடுவதே கர்மம். சுவாசிக்காது யார் வாழ முடியும்? உண்பது கர்மம்: உறங்குவது கர்மம். ஆக உடல் எடுத்தவனுக்குக் கர்மத்தை விடுதல் என்பது வெறும் பேச்சு. கர்மத்தை விட முயல்பவன் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக்கொள்கிறான். மற்று, கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். விவேகி ஒருவனது விவேகத்துக்கு ஏற்றவாறு பற்றற்றுக் கர்மம் செய்கிறான். அவரவர் கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். கர்மத்தை மனிதன் நீத்துவிட முடியாது. கர்மத்துக்குத் தான் கர்த்தா எண்ணும் எண்ணத்தை நீத்து விட வேண்டும். அப்படிச் செய்கிறவனே தியாகியாகின்றான். பற்றற்றவனுக்கு வினைப்பயன் இல்லை.

மருதாணியின் மருத்துவ குணங்கள்...!

மருதாணியின் மருதாணி இலை கிருமி முழுத்தாவரமும் மருத்துவ நோசினி, கண்ணுக்குப் பயன் உடையவையாகும். புலப்படாத கிருமிகளை இவற்றின் இலைகள், பட்டை, அழிக்க வல்லது. நகசுத்தி மலர், கணிகள் போன்றவை வராமல் தடுக்கும். புண்னை மருத்துவ பயன்களை ஆற்றவும் நல்ல மருந்து. கொண்டது. மருதாணி இலையை கைகளில் அரைத்து கைகளுக்கு வைப்பதால் பல்வேறு பயன்கள் கிடைக்கின்றன. மருதாணி இலைகள் தசை இறுக்கும் தன்மை கொண்டது. அதிக இரத்தப்போக்கினை தடுக்கும். மாதவிடாய் சுலபமாய் இருக்க உதவும். பெண்களின் வெள்ளைப்படுதல் மற்றும் மாதவிடாயில் அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு ஆகியவற்றை தீர்க்கும். கால் எரிச்சலைத் தடுக்க இலைகளை அரைத்து பசையாக வைப்பதின் மூலம் அவற்றை சரிசெய்யலாம். தொண்டை கரகரப்புக்கு கொப்பளிப்பு நீராகும். இலைகளின் வடிசாறு, அல்லது கசாயம் வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சீதபேதியினை கட்டுப்படுத்தும். ஆறாத வாய்ப்புண் அம்மைப் புண் ஆகியவற்றிற்கு இதன் இலையை அரைத்து நீரில் கரைத்து வடித்து வாய் கொப்பளிக்கலாம். அரைத்து அமைப் புண்களுக்குப் பூசலாம். ஒரு வாரத்தில் குணமாகும்.

Visit our website :
www.purasaitimes.com
for our current issue.





SUPERWOMEN
Don't Need Capes –
JUST SUPER HEALTH.

Prioritize your health, as you deserve super care.

WOMEN'S DAY SPECIAL!



Comprehensive Health Check-up

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

SPECIAL PRICE

₹2,999

~~₹6,500~~

*Offer valid till March 31

WHY CHOOSE HEALIA DIAGNOSTICS?

CT & MRI SCANS
24X7

DEXA SCAN

NERVE CONDUCTION TESTS

SLEEP STUDY

30+ ADVANCED DIAGNOSTICS

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

Book an Appointment
72400 81008, 044 3502 3535

Home Blood Collection **9553 400 400**
25/12, Ramanathan Street,
Next to Lifeline Hospital, Kilpauk.



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!

FOR 2026 - 2027

ADMISSIONS NOW OPEN

PRE-KG

SENIOR PRE-KG

LKG

UKG

9176319234 / 9176272234



scopeschoolonline.com

9, Taylor's Road, Kilpauk

Vines on the cable wire @ Anna nagar



In Anna nagar D block 5th street, More Vines is greeny and catchy eyes but all the Vines are grown on the wrong position. It was so dangerous to the people. Concerned department take action to clear the vines on the cable.

If any interesting News & Views in your area Please Contact : 97104 52204

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



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

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

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

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

Cold soup recipes to beat the heat!

BEETROOT SOUP

Ingredients: Boiled beetroot Yogurt Cumin seeds Coriander leaves Salt Pepper Mint leaves Method: Blend 1 cup boiled beetroot, 1/2 cup yogurt, 1 tsp roasted cumin seeds, 1 tbsp coriander leaves, salt and pepper to taste and a few mint leaves. Adjust the consistency with cold water and serve fresh.

AVOCADO SPINACH SOUP

Ingredients: Spinach leaves Avocado Garlic Basil leaves Yogurt Lemon juice Paprika powder Salt Pepper Method: Blend parboiled 1 cup spinach leaves, 1 ripe avocado, 1 garlic, 2 tsp basil leaves, 1 cup yogurt, 2 tsp lemon juice, 1 tsp paprika powder, salt and pepper to taste. Blend all ingredients and adjust the consistency with cold water. Serve fresh.

Bicycle drive in Anna nagar



The big bicycle drive in Anna nagar has grabbed all the eyes with its unique appearance and mechanics, enthralling the children to go for a ride in it. This is also found to generate a decent revenue for the person who is owning it. Feel yourself lucky, if you get a chance to see this huge bicycle in Anna nagar.