

**EASY TRAVELS**



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

**BEST RATE FOR TIRUPATHI**

Mob: 98409 37727  
98409 89959

# PURASAI TIMES

## The Neighbourhood Weekly

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

**EASY TRAVELS**



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

**BEST RATE FOR TIRUPATHI**

Mob: 98409 37727  
98409 89959

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR  
VOL. XXX NO. 45 2025 FEB 09 - FEB 15 **1510th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

**RENTAL**

**OTTERI, Bricklin Road (100 mtrs),  
Thiru.Vi.Ka Street (30 ft Road),  
Near Balaji Saravana Theatre,  
Ground Floor, 650 sq.ft.**

**OFFICE / GODOWN Purpose with  
Bathroom facilities.  
No. Brokers Excuse**

**Ct : 86109 25593 / 99412 51581**



### Electric buses will hit Chennai roads by the middle of this year

After years of planning, the Transport Department called the bids on January 11 for 100 buses for the Metropolitan Transport Corporation. The tender is also for operation and maintenance of the buses. The project cost is put at Rs.170 crore. These buses will be operated from the Central depot on Pallavan Salai and the Adyar bus depot.

**GVN**   
GVN Homes Pvt. Ltd.

**Earn 1 Lakh & more**

**MILLIONAIRE OPPORTUNITY IN  
REAL ESTATE INDUSTRY**

**Knowledge & Training Will be Provided  
Full Transparency**

**For Enquiry: Anna Nagar 93453 13737**

The fear of the Lord is the Beginning of wisdom" - Proverbs 1:7

**இ.எல்.எம்.பெப்ரிசியஸ் மேல்நிலைப் பள்ளி**  
(அரசு நிதி உதவி பெறும் பள்ளி)

**E.L.M. Fabricius Higher Secondary School**  
PURASAWALKAM, CHENNAI-600 007.

**175 YEARS**

**2025-2026 கல்வி ஆண்டிற்கான புதிய மாணவர் சேர்க்கை நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.**

இவ்வாண்டு எம் பள்ளியில் சேரும் மாணவர்களுக்கு கீருடை, விலை உயர்ந்த ஸ்போர்ட்ஸ் ஷூஸ், வீ (Shoe) மற்றும் பள்ளி கட்டணத்தில் சலுகையும் வழங்கப்படும்.

**6 முதல் 11ம் வகுப்புகளுக்கு தமிழ் மற்றும் ஆங்கில வழியில் சேர்க்கை நடைபெறுகிறது.**

**கல்வி, விளையாட்டு, கணிப்பொறி, இலக்கியம், கலைகள், பொது அறிவு, ஒழுக்கம் போன்ற அனைத்து களங்களிலும் மாணவர்களை மேம்படுத்தும் பல்வேறு செயல்பாடுகளை பள்ளி நிகழ்த்தி வருகிறது.**

**அரசு தேர்வில் உயர்ந்த மதிப்பெண் எடுக்கவும் அனைத்து மாணவர்களை தேர்ச்சி அடைய செய்யவும் பயிற்சி வகுப்புகள், சிறப்பு பயிலரங்குகள், முகாம்கள் நடத்தப்படுகிறது.**

**தாளாளர் விவரங்களுக்கு 98408 96119 தலைமையாசிரியர்**

**Follow us now**

**e3fitnesssciencevepery**  
**e3fitnesssciencekilpauk**

**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**



## தலைவலி என்றால் காபி குடிக்கிறீர்களா?

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

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

## சரும ஆரோக்கியத்தை எப்படி பாதுகாப்பது

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

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

## அடிக்கடி சோடா குடிக்கக் கூடாது

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

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

## ஆரோக்கியமாக இருக்க எளிய வழிவகைகள்...

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

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

## மூலிகை மருந்து

கிராம்பு

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



நற்பயிற்சி இல்லாதவர்களிடம் ஞானம் மிகக் கடுமையாக நடந்துகொள்ளும்!

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

பைபிள் - சிராக் - 6:20-22



திரட்டப்பட்ட தங்கம், வெள்ளி ஆகியவை மனிதர்களுக்குக் கவர்ச்சியாக்கப் பட்டுள்ளது!

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

திருக்குர்ஆன்

ஆலு இம்ராண் - 3: 14

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



என்னை இகழ்பவனுக்கும்

இக்கோட்பாட்டை நீ இயம்பாதே!

தவமில்லாநுக்கும், பக்தியல்லாநுக்கும் தொண்டு புரியாதவனுக்கும் என்னை இகழ்பவனுக்கும் இக்கோட்பாட்டை நீ இயம்பாதே!

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 18:67

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

இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க பாகற்காய் சாப்பிடுங்கள்!

பாகற்காயை உணவில் சிறிது வெல்லத்தைக் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் கரைத்துச் சாப்பிட்டால் கபம், பித்தம், குஷ்டம், மந்தம் நாகுக்குப் பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும். ஆகிய கொடிய நோய்கள் நீங்கும். பாகற்காய் பசியை நன்றாகத் தூண்டக்கூடியது. பாகற்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவதால் உணவுபையிலுள்ள பூச்சிகள் அழியும். உணவில் பாகற்காயை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உள்ள பித்தம் குறையும். பாகற்காயை பெண்கள் சாப்பிட்டால் தாய்ப்பால் சுரப்பது அதிகரிக்கும். சர்க்கரை வியாதிக்கு முற்றிய பாகற்காய் சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது. காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கப் பாகற்காய் சாறுடன், ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து சாப்பிட்டால் ரத்தம் சுத்தமாகும். இரண்டு டீஸ்பூன் பாகற்காய் சாறுடன் தண்ணீர் சேர்த்துக் குடித்து வர மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும். பாகற்காய் இலச்சாறுடன் உள்ளது.

## Typography



Typography is the art of arranging letters and text in a way that makes the copy legible, clear, and visually appealing to the reader.

Typography involves font style, appearance, and structure, which aims to elicit certain emotions and convey specific messages. In short, typography is what brings the text to life. The first typeface was a Blackletter variety used by Johannes Gutenberg on the first printing press, starting in 1440. This typeface design was created to mimic the calligraphic handwriting used by monks to hand-transcribe manuscripts prior to the invention of the printing press.

## Health Benefits of Omum

For acidity, lightly roast 100g of dry ginger, omum seeds and add equal quantity of rock salt. Grind finely to a powder and store in a bottle. Have a quarter to half a teaspoon of this mixture, with hot water 2-3 times a day. A pinch of this mixture, can also be taken without water relieves heart burn. Grind together about 1200g of omum, 100g of dry ginger, and 25g of rock salt and store in a bottle. When needed take a teaspoon of the mixture with warm water. For colic or indigestion related pain, crush a teaspoon of carom seeds coarsely and have it with a pinch of rock salt. For indigestion with constipation, and stomach ache, dilute half cup of ripe pulp of fruit, with half cup of water. Add two ground black peppercorns, a pinch of asafetida, and half a teaspoon of pounded omum seeds. Stir well, add a teaspoon of cream, and drink this twice a day. It will clear an obstinate colon and relieve the discomfort of indigestion.

HIGHER SECONDARY SECOND YEAR (+2) EXAMINATION			
MARCH -2025			
TIME TABLE			
Examinations Commence at 10.00 a.m. Ends at 01.15 p.m			
10.00 a.m. To 10.10 a.m		Reading the question paper	
10.10 a.m to 10.15 a.m		Verification of Particulars by the Candidate	
10.15 a.m to 1.15 p.m		Duration of the Examination	
DATE	DAY	PART	SUBJECT
03.03.2025	MONDAY	Part -I	தமிழ் மற்றும் இத்ர மொழிப்பாடங்கள்
06.03.2025	THURSDAY	Part -II	ENGLISH
11.03.2025	TUESDAY	Part -III	MATHEMATICS ZOOLOGY COMMERCE MICRO BIOLOGY NUTRITION AND DIETETICS TEXTILES & DRESS DESIGNING FOOD SERVICE MANAGEMENT AGRICULTURAL SCIENCE NURSING (General)
14.03.2025	FRIDAY	Part -III	COMMUNICATIVE ENGLISH ETHICS AND INDIAN CULTURE COMPUTER SCIENCE COMPUTER APPLICATIONS BIO-CHEMISTRY ADVANCED LANGUAGE(TAMIL) HOME SCIENCE POLITICAL SCIENCE STATISTICS NURSING (VOCATIONAL) BASIC ELECTRICAL ENGINEERING
18.03.2025	TUESDAY	Part -III	BIOLOGY BOTANY HISTORY BUSINESS MATHEMATICS AND STATISTICS BASIC ELECTRONICS ENGINEERING BASIC CIVIL ENGINEERING BASIC AUTOMOBILE ENGINEERING BASIC MECHANICAL ENGINEERING TEXTILE TECHNOLOGY OFFICE MANAGEMENT AND SECRETARYSHIP
21.03.2025	FRIDAY	Part -III	CHEMISTRY ACCOUNTANCY GEOGRAPHY
25.03.2025	TUESDAY	Part -III	PHYSICS ECONOMICS EMPLOYABILITY SKILLS

## 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

## Benefits of Drinking Amla Juice

1. Promotes immune function: Amla juice is a great source of vitamin C, an importantmicronutrient 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.

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.

## Don’t smoke

Smoking tobacco causes NCDs such as lung disease, heart disease and stroke. Tobacco kills not only the direct smokers but even non-smokers through second-hand exposure. Currently, there are around 15.9 million Filipino adults who smoke tobacco but 7 in 10 smokers are interested or plan to quit. If you are currently a smoker, it’s not too late to quit. Once you do, you will experience immediate and long-term health benefits. If you are not a smoker, that’s great! Do not start smoking and fight for your right to breathe tobacco-smoke-free air.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

BEST TIMES TO EAT

BREAKFAST

LUNCH

DINNER

IDEAL TIME TO EAT

7-8 AM

12-2 PM

6-9 PM

NOT LATER THAN

10 AM

4 PM

10 PM

ALWAYS REMEMBER

Must eat within 30 minutes of waking up

4 hrs ideal gap between breakfast and lunch

Should be eaten 3 hours before you sleep



EVERY KICK COUNTS – ONE FOOT BALL CLUB



Your kids Learn a professional foot ball.. then choose us. We are successfully running 5 years @ No: 128, Norton Essbee Tower, Bricklin Road, Purasaiwalkam,

Chennai- 600 007. Our Head coach Benner and coach Karthik to put lot of effort for Develop your skill and techniques in foot ball. We will provide many practice and also participate matches and tournaments. we will support our club players to play from local to district level. We will progress you into your dream, To be a better player, Our football club have all licensed coaches. Age category:" Under 8yrs.10yrs.12yrs.14yrs and 16yrs. Fifa norms". Timing: 5pm-6pm(Mon-Fri)/4pm-6pm (Sat-Sun). CT:98845 73421

How to clean these veggies?

Even if you still want to use these veggies, the best way is to clean them well and then cook. This will help in cleaning the bacteria and makes the veggies



safe to consume. So, before chopping or anything, wash these veggies in clean tap water. Next, dip them in the solution of salt, vinegar, and baking soda mixed in water for about 5-10 minutes. Afterwards, clean the veggies with clean water and then chop. Cook as you like.

Chewing Gum: Good or Bad?

The ingredients in chewing gum are safe for people to consume, and the act of chewing may even have mental and physical health benefits. However, some people get jaw pain or headaches from chewing. Chewing gum is a candy that's designed to be chewed

but not swallowed. It's made by mixing a gum base with sweeteners and flavorings. Chewing gum could help improve your memory. It has also been linked to reduced feelings of stress. Chewing gum could help you cut calories and lose weight. It may also help reduce

feelings of hunger and help you eat less, although the results are inconclusive. Chewing too much gum could cause problems such as jaw pain, headaches, diarrhea, and tooth decay. Chewing sugar-free gum can cause digestive symptoms in people with IBS.

Tree waste not properly disposal in Anna Nagar East

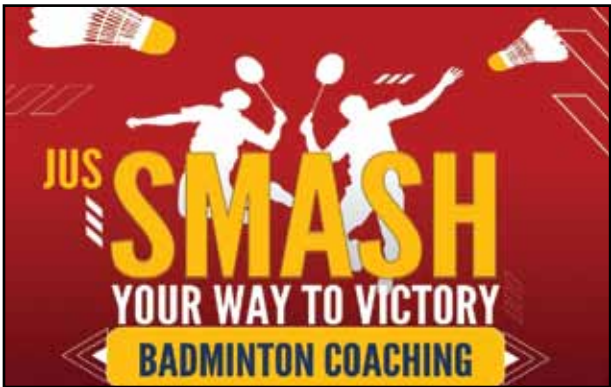


Tree wastes like broken branches, leaves and heaps of sand and small rocks are found infront of Brindavan apartments G21, Anna Nagar east . These wastes are

found making their way into the road. The pedestrians are finding it difficult to walk through the zone. The dustbin in the vicinity is found lying idle. Frequent

inspection from the corporation is needed to avoid problems for the commuters who walk through the sidewalks on routine basis.

Jus 'Smash Indoor Badminton, Kellys



We are thrilled to announce the launch of our coaching programs at Jus 'Smash Indoor Badminton , Kellys ! OUR STRUCTURED COACHING CATER TO ALL SKILL LEVELS AND AGE GROUPS: Children & Adults, Beginners, Intermediate & Advanced Players,

Exclusive Ladies Coaching Available, Book Your Free Trial Slot Now! Call: 91503 44199 (for trial bookings) SPECIAL OFFER First 25 enrollments & enjoy an exclusive offer! Court Available for Slot booking & Membership, Jus ' Smash Indoor Badminton, Sri Kutcchi Bhawan, 2nd Flr, 350/142, P u r a s a i w a k k a m High Road, (Opp. Prince Manor) Kellys, Chennai-10. For more details, contact: Anand Mehra – 7299044199.

Boil the water before drinking

Recent cyclonic weather change may cause waterborne and airborne diseases. Therefore people are advised to boil the water before drinking, whether it is well water, piped water or cane water.

Could Vitamin D intake reduce Asthma

Vitamin "D" Intake could reduce Asthma by half, according to the study made. The nutrient from Vitamin 'D' – in foods such as oily fish viz., Solomon sardines, b\herring, mackerel, frees tune, red meat,

liver, egg yolks – can reduce the chance of life threatening Asthma attack by half. The nutrient in Vitamin 'D' boost the immune system's response to respiratory problems, Scientists said. The

Vitamin 'D' also reduced the number of arthomatics needing steroids after suffering breathing difficulties bt nearly third. Vitamin 'D' can be gained from sunlight also.

Public Practical exam started for std 12



7/2/2025 The Public Practical exam started for std 12. The Director of school education Mr. Kannapan visited MCC Higher Secondary School, Chetpet.

IMPORTANT TELEPHONE NOS.	
Police	100
Fire Control	101
Traffice Police	103
Accident Helpline	108
Disaster Helpline	1077
Child Helpline	1098
Women Helpline	181
Lions Blood Bank	28415959
Chennai Corporation Complaints	1913
Railways Reservation Enquiry	132
Eye Bank	1919



**MCC HIGHER SECONDARY SCHOOL**  
SATELLITE MAKING WORKSHOP & SCIENCE CLUB VALEDICTORY



**Madras Christian College Hr. Sec. School**, and wings of science academy conducted workshop on Feb 04, 2025 for **150 students** on "Satellite Making" to motivate the students to get a hands-on experience with cutting edge technology and to learn from experts in that field.

The workshop was inaugurated by our school headmaster **Mr. G. Jebadoss Thinakaran**, along with founder of wings of science academy, Salem, **Mr. Aravind** and **Mr. Shanmuga Raja**, **Dr. G.S. Iyappan**, Senior Principal scientist, CSIR, Madras Campus, Tharamani was the Chief Guest.

During the first session the students were trained on satellite and rocket making. In the second session students were given hands on training to make their own model of a **Satellite/Rocket**. By the end of the session about **10 satellites** were launch in the sky using weather balloons. The show was witnessed by parents and students. The satellites launch soared upto a height of **300 feet** above the ground and recorded the temperature, humidity, air quality, effects of UV rays and passed on the collected data to the information centre.

As a result of this event the students learn to make their own low cost satellites. A participation certificate was given to all the students who took part in this workshop.

MADRAS CHRISTIAN COLLEGE HIGHER SECONDARY SCHOOL, Harrington Road, Chetpet, Chennai - 600 031. **Ph: 2836 5205 / 2836 2974.**

**STITCH** Register NOW  
SCHOOL OF AARI EMBROIDERY & TAILORING

**COURSES OFFERED**

AARI EMBROIDERY	TAILORING	SILKTHREAD BANGLES
• BRIDAL BLOUSE MAKING	• 3 DART BLOUSE	• KUNDAN BANGLES
• HIPBELT & TASSEL MAKING	• LINING BLOUSE	• 3D SILKTHREAD BANGLES
	• GOWNS	

**STITCH DESIGNER BOUTIQUE**

- BRIDAL BLOUSE
- BRIDESMAID BLOUSE
- AARI WORK IN SAREE
- AARI WORK IN MEN'S SUIT

259/2, PURASAWALKAM HIGH ROAD, PURASAWALKAM, CHENNAI - 600084 (ABOVE LEO COFFEE)

**9042963213**

**VKIDS TSK congratulate the achievers of Term II winners**



VKIDS TSK congratulate the achievers of Term II winners for their effort in various skills and continue their spirits for the future.

**For Advertisement Contact :**

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

**www.purasaitimes.com**

**Wear Mask & Keep Maintain Distance**

**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**



## Vidaamuyarchi – Review



Ajith Kumar returns to the silver screen after two years with *Vidaamuyarchi*, a stylish yet brooding crime thriller that takes inspiration from the American classic *Breakdown*. Under the direction of Magizh Thirumeni, the film attempts to inject fresh layers into the narrative, blending raw emotions with pulse-pounding action. While it succeeds in parts, it falls short of being a gripping edge-of-the-seat experience. The film follows Arjun (Ajith Kumar) and Kayal (Trisha Krishnan), an ideal couple whose picture-perfect life in Azerbaijan begins to crumble. As Kayal decides to walk away from their twelve-year-long relationship, Arjun convinces her to take one last road trip to Tbilisi—a journey that soon turns into a nightmare. Their paths cross with a gang of reckless youngsters and a seemingly helpful

duo, Rakshith (Arjun) and Deepika (Regina Cassandra). But as the layers peel away, Arjun realizes he's been ensnared in a dangerous game where Kayal has been kidnapped for ransom. What follows is a desperate, adrenaline-fueled battle against a ruthless criminal network in an unfamiliar land. Unlike his usual mass-hero avatars, Ajith embraces a character that is vulnerable, stripped of grandiose punch dialogues and over-the-top heroism. This calculated restraint works in his favor, adding an emotional depth that sets *Vidaamuyarchi* apart from conventional action thrillers. Trisha, with her effortless charm, provides the right emotional anchor, making Kayal a character worth rooting for. However, where *Vidaamuyarchi* falters is its pacing. The first half unfolds in a leisurely manner, establishing the

relationship dynamics but testing the patience of action-thirsty fans. The screenplay takes its time before plunging into the heart of the conflict, leaving a noticeable lull in the momentum.

If the first half is a slow burn, the second half is an explosion of relentless action. Ajith steps into full-blown combat mode, delivering high-octane sequences one after the other. His action choreography is slick, his screen presence magnetic, and his rage electrifying.

Om Prakash's cinematography is a visual treat, capturing the vast and breathtaking landscapes of Azerbaijan with finesse. Anirudh's background score does its best to add intensity, though the film would have benefitted from a more immersive soundtrack.

Editor N Srikanth, however, could have wielded a sharper blade to trim unnecessary sequences, ensuring a tighter narrative. *Vidaamuyarchi* is an ambitious attempt that offers Ajith in a refreshing avatar, backed by strong visuals and a gripping premise. Magizh Thirumeni succeeds in giving *Breakdown* a Tamil twist.

For Ajith fans, *Vidaamuyarchi* is a feast worth indulging in, even if it's not a masterpiece.

## Captain America: Brave New World to hit screens Feb 14



The Marvel Cinematic Universe (MCU) is gearing up for one of its most thrilling battles yet as Captain America: Brave New World prepares for release on February 14,

2025, in English, Hindi, Tamil, and Telugu.

The highly anticipated film will see Anthony Mackie's Sam Wilson step into his role as the new Captain America, facing off

against Harrison Ford's President Ross, who will transform into the Red Hulk in a fierce clash of power.

With the iconic Vibranium shield back in action and Falcon's new wings, fans can expect an intense battle between Sam Wilson and President Ross, whose transformation into Red Hulk brings an unpredictable twist to the film.

While Wilson initially works for Ross, their relationship takes a dramatic turn, leading to an epic showdown between the two.

## Silambarasan TR's next with Ashwath Marimuthu titled God of Love

Silambarasan TR is set to collaborate with Oh My Kadavule fame director Ashwath Marimuthu for his next film, which has now been officially titled *God of Love*. The movie, produced by AGS Entertainment, was previously referred to as AGS 27.

Interestingly, the title *God of Love* serves as the English translation of Manmadhan, STR's 2004 cult hit, further fueling excitement among his fans.

According to reports, *God of Love* will resonate with the themes and essence of

STR's past blockbuster films like *Dum*, *Vallavan*, and *Manmadhan*, but adapted to match contemporary sensibilities. This has sparked speculation that the film may carry nostalgic references or a similar tone to these popular hits.

**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**



**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.**

**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**

## 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 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.

## MELTING VIBES @ PURASAIWALKAM

• Frozen foods available. Wholesale & Retail (Frozen foods, Pet foods, Sauces, Ice creams, Chocolates, Savouries, Soft drinks, Diary products @ B/33, Kandappa street opp to saravana store Ct: 94450 22482.

## RENTAL

• **OTTERI,** Valluva pandaram main road, 150 sq.ft shop/office purpose. Contact: 98843 04344.

• **OTTERI,** Bricklin Road (100 MTRS)Thiru. Vi.Ka street (30 ft rd) Near balaji saravana theatre, Gf, 650 sq.ft, office/godown purpose with bathroom facilities No brokers excuse. Ct: 86109 25593 / 99412 51581.

## SALE

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

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

• **PURASAIWAKKAM,** near spr city, built up, chargeable-1853(1600 built up, 510 sq.ft pvt terrace), 4th flr, UDS-803sq.ft, 2 car parks, 8yrs old. Rs.1.90cr(Nego) only veg. Ct: 9840091981.

## ADMISSION OPEN

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

• **E.L.M FABRICIUS HR.SEC.SCHOOL** Admission open for 2025-26. Many offers are available at fees, uniforms, shoes. Contact: 98408 96119.

## C3 FITNESS

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

## GANPAD ACADEMY

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

## CHENNAI NOBLE HOSPITAL

• Sucessfully turned 35 years, No.44, 4, Audiappa St, near Lauders Gate, Purasaiwalkam, Chennai - 600084. Phone: 044-4 0 0 4 2 2 2 2 .

## LIFELINE MULTISPECIALITY HOSPITALS

• Experience world class maternity care, ensuring a safe smooth and memorable birthing experience @ lifeline No: 47/3, New avadi road, kilpauk, Chennai- 600 010.

## ONE FOOT BALL CLUB

• Learn professional foot ball @ Kootam turf No: 128, Norton essbee tower, Bricklin road, Purasaiwalkam, Chennai-600 007. Ct: 9884573421.

## STITCH

• School of Aari embroidery, Tailoring& Designer boutique, Silk thread bangles@ new no: 259/2 , Old no: 139/2, Purasaiwalkam high road, Purasawalkam, Chennai- 600 084. Ct: 90429 63213.

## BADMINTON COACHING

• Jus smash - special offer first 25 enrollments & enjoy an exclusive offer @jus smash indoor badminton. Sri kutchi bhawan , 2nd floor, 350/142 purasaiwalkam high road, kellys, Chennai 10 7 2 9 9 0 4 4 1 9 9 .

## Love without condition

Learn to love without condition.

Talk without any bad intention.

Donate without any reason and reservation.

And most of all, Care for otherswithout any expectations.

**Donate Blood & Eyes**

## NEW FLATS FOR SALE 2 BHK LUXURY FLATS

CHINDADRI PET (Swaminaickan Street) **935 sqft, 1082 sqft 1097 sqft** (In 1st floor and 2nd 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

## THINK EXCELLENT 2025-26 Batch

**CBSE** Classes 6 to 12 All subjects Online & Offline classes From 6-3-2025

85, Ponnappa St., Purasawalkam 94441 11424 / 75987 63076

## RESALE OF FLAT

**SHENOY NAGAR, GAJAPATHY STREET, III rd FLOOR,** 890 Sq.ft., No Lift.

**Contact: 94444 00092**

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

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

## THANKS GIVING

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

## 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**

*Praise the Lord*

**AKG REAL ESTATE**

**BUYING / SELLING & RENTALS**



**SALE**

- PERIYAR NAGAR, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
- GKM COLONY, NEAR LOCO 1200 sq.ft. Ground 1st & 2nd floor, Rs.2.10 Cr.
- KOLATHUR, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs
- KILPAUK, Near Ormes Road, Duplex House, 1385 sq.ft. buildup area, UDS 765 sq.ft. and 1380 sq.ft. UDS 760 sq.ft. Rs. 2.20 Cr.

**Cell : 98400 91981**



**Newly Opened**  
**GANPAD ACADEMY**

- ◆ YOGA
- ◆ KARATE
- ◆ SILAMBAM
- ◆ TAILORING
- ◆ AARIWORK

No.15/7, Erran Street, (Near AFT Chrch), Purasaiwakkam, Ch -7.  
**Contact : 86106 50379 / 86680 16783**

**Wear  
Mask &  
Keep  
Maintain  
Distance**

## SQUID

Reduces blood pressure levels (potassium-7%). Trying to keep your blood pressure levels within normal range? Have some squid and then a banana or avocado to supply your body with potassium, a mineral best known for its blood pressure lowering power. If you're watching your cholesterol intake, you should consider moderating your squid consumption as Squid contains one of the highest cholesterol content among sea foods at 221 mg or 74% for every 100 gr. Serving size.

**JUS SMASH**  
**YOUR WAY TO VICTORY**  
**BADMINTON COACHING**

OUR STRUCTURED COACHING CATER TO ALL SKILL LEVELS AND AGE GROUPS:

- ◆ Children & Adults
- ◆ Beginners, Intermediate & Advanced Players
- ◆ Exclusive Ladies Coaching Available

**SPECIAL OFFER**  
First 25 enrollments & enjoy an exclusive offer!

**Book Your Free Trial Slot Now!**  
**Call: 91503 44199** (for trial bookings)

**Jus ' Smash Indoor Badminton**  
Sri Kutechi Bhawan, 2nd Flr, 350/142,  
Purasaiwakkam High Road, (Opp. Prince Manor) Kellys, Chennai-10.  
For more details, contact: **Anand Mehra - 7299044199** Court Available for Slot booking & Membership

**தமிழ்நாடு முதலமைச்சரின் காவலர் பதக்கத்தை பெற்றார்  
தலைமை காவலர் திரு. த.சதீஷ்குமார்**



சென்னை பெருநகர காவல் வடக்கு மண்டல P5 M.K.B நகர், குற்றப்பிரிவு காவல் நிலையம் தலைமை காவலர் திரு. த.சதீஷ்குமார் அவர்கள் நமது தமிழ்நாடு காவல்துறையில் 20 ஆண்டுகள் மக்கள் நலப் பணியில் ஈடுபட்டுத் திகைத்து அப்பணியில் நற்பெயர் பெற்று அரசு சிறப்பு சான்றிதழ் பெற்று சிறப்புடன் பணியாற்றியதற்காக கடந்த 06.02.2025 அன்று தமிழ்நாடு முதலமைச்சரின் காவலர் பதக்கத்தை பெற்றார். அதனை பாராட்டி நமது புரட்சி டைம்ஸ் வார இதழ் மற்றும் பொதுமக்கள் சார்பாக அவருக்கு வாழ்த்துக்களை தெரிவிக்கின்றோம்.

## Uprooted signboard in Shenoy Nagar



A signboard in the Crescent road in Shenoy Nagar is uprooted and is found lying in the support of an park wall next to it. The content in the name board is found debilitated. 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.

## Octogenarian's heartfelt Services



R.Savithri, 83 year old lady, who has learnt the art of designing from her teenage, did not forget to continue the same even at her older age. Older age is not a detrimental to doing service till

the last breath.

She is an example for it. Her home is decorated with hundreds of designed wall hanging which include hand embroidery, wiring design, Pearl designing, Button designing etc. She got many awards for her designing work.

She is the resident of Kellys Balfour road in vijaya court. She is willing to teach people who desire to learn stitching of designer blouse, Telephone mats and other forms of designing art. Her contact no: 9962049810

## To lead a happy life

Don't stress about useless people who don't even deserve to be an issue in your life. Never invest too much emotion in one thing because you'll just end up hurting yourself. Learn to live without worries because god will take care of everything ; Trust in god and have faith.

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

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

www.thelifelinehospitals.com

**LIFELINE**  
MULTISPECIALITY HOSPITALS  
CHENNAI . HYDERABAD

**Trust the safest hands for your little one!**

State-of-the-Art Maternity Care  
Ensuring a safe, smooth, and memorable birthing experience

Experienced & Renowned Doctors  
Leading gynecologists and obstetricians across the city

Comfortable Birthing Suites  
Family-friendly, well-equipped, and designed for your comfort

Comprehensive Infertility Treatments  
High success rates with personalized treatment plans

Dept. of Women & Child  
Experience World-Class Maternity Care at Lifeline Multispeciality Hospitals

Trusted by Families for Generations

Book Appointments **96772 22333**  
47/3, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai -10