

**EASY TRAVELS**



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

**BEST RATE FOR TIRUPATHI**

Mob: 98409 37727  
98409 89959

# PURASAI TIMES

## The Neighbourhood Weekly

**EASY TRAVELS**



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

**BEST RATE FOR TIRUPATHI**

Mob: 98409 37727  
98409 89959

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

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

VOL. XXIX NO. 44 2024 FEB 04 - FEB 10 **1460th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

**Follow us now**

[c3fitnesssciencevepery](#)  
[c3fitnesssciencekilpauk](#)



**CALL US TO FIND OUT MORE**

<p><b>Vepery</b></p> <p>11, Ritherdon Rd, Vepery, Purasaiwakkam, Chennai, Tamil Nadu 600007</p> <p>9884097333 ; 9884396333</p>	<p><b>Kilpauk</b></p> <p>No : 17, Lakshmi Street, New Avadi Rd, Kilpauk, Chennai, Tamil Nadu 600010</p> <p>9176899333 ; 9176844333</p>
--	--

### Road Condition that need perusal



Road surfaces in Flowers road, Kilpauk is found broken with numerous cracks. The road surface not leveled. This makes the road more slippery and prone to accidents. Proactive interference from the corporation is the need of the hour. Timely leveling of the surface and drainage is needed to avoid any mishap.

### Thalapathy jr pitches for the throne



brought about only by people's power and love. Even as his fans erupted in joy, sharing sweets, bursting crackers and raising slogans, he said the party's general and executive councils have decided not to contest or support any party in the Lok Sabha polls. "The aim is to contest and win the 2026 Assembly elections to provide the political change awaited by the people," Vijay said in his maiden letter as the party president. "Soon after obtaining ECI recognition and Lok Sabha elections, our political journey will begin with public meetings, presenting our party's principles, flag, symbol and action plans for the success of Tamil Nadu-related policies and the upliftment of the people," Vijay added.

Leading actor Vijay finally made it official that he was indeed taking the political plunge with the formation of Thamizhaga Vetri Kazhagam. In a letter to the people of Tamil Nadu, the actor said administrative malpractices and corruption, and divisive political culture attempting to divide

people on the lines of caste and religion were obstacles to unity and progress. "Everyone, especially in Tamil Nadu, is yearning for a fundamental political change that will lead to a caste-less, visionary-minded, corruption-free, selfless, transparent and efficient administration," he said, adding that such a change could be

**Wear Mask & Keep Maintain Distance**

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

அரசு நிதி உதவி பெறும் பள்ளி

**இ.எல்.எம். பெய்ரிசியஸ் மேல்நிலைப்பள்ளி**  
**E.L.M. Fabricius Higher Secondary School**  
PURASAWALKAM, CHENNAI - 600 007.

**2024-2025 கல்வி ஆண்டிற்கான புதிய மாணவர் சேர்க்கை நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது**

**6 முதல் 11-ம் 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 பயிராங்குகள், முகாம்கள் நடத்தப்படுகிறது.**

## 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 உதிர்ந்தல் 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 மாலிக்கூல் இல்லை என்றால் உயிர் வாழ்வதென்பது நினைத்துப் பார்க்க முடியாத ஒன்றாகும். கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு

அவ்வளவு முக்கியத் தேவையான ஒன்றாகும். ஆதலால் உடலுக்குத் தேவையான மிகக்குறைந்த அளவு கொலஸ்ட்ராலைக் கல்லீரல் தயாரிக்கும் தகுதி உடையது. ஆனால் இந்த மாலிக்கூல் 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?

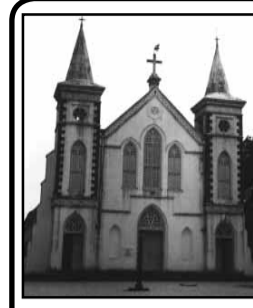
ஆப்பிள்: ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் என எடுத்துக் கொண்டால், நோயின்றி வாழலாம். ஆப்பிளில் விட்டமின் சி சத்து குறைவாக இருப்பினும், அதில் உள்ள antioxidants, flavonoids போன்றவை இந்த விட்டமின் சி சத்துக்களை மேம்படுத்துவதால், பெருங்குடல் புற்று நோய், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற ஆபத்துக்களை ஆப்பிள் குறைக்கிறது. ஆரஞ்சு: இனிப்பானது ஒரு நாளைக்கு 2-4 ஆரஞ்சு எடுப்பது ஜலதோஷத்தை விலக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும். மேலும் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பதோடு, வராமலும் தடுக்கும். அதனுடன் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்தினைக் குறைக்கிறது. தர்பூசணி: மிகவும் குளிர்ச்சியான ஒரு தாகம் தீர்ப்பான். 92% தண்ணீர்ச் சத்துக்களையுடையது. மேலும் இந்தப் பழத்தில் மாபெரும் அளவில் Glutathione 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 உண்டபின் 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, லைக்கோபீனை மற்றும் தோலிற்கு நன்மை பயக்கும் உயிர் வளியேற்ற எதிர்ப்பொருள் (ஆண்டிஆக்ஸிடண்ட்) 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 லைக்கோபீனை நிறைந்துள்ளதால் மார்பகப் 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.

## மருதாணியின் மருத்துவ குணங்கள்...

மருதாணியின் மருத்துவ குணங்கள்...! மருதாணி இலை கிருமி முழுத்தாவரமும் மருத்துவ நோய்கள், கண்ணுக்குப் பயன் உடையவையாகும். புலப்படாத கிருமிகளை இவற்றின் இலைகள், பட்டை, அழிக்க வல்லது. நகசத்தி மலர், கணிகள் போன்றவை மருத்துவ பயன்களை வராமல் தடுக்கும். புண்னை கொண்டது. மருதாணி இலையை மருதாணி 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. உள்ளங்காலில் ஆணி ஏற்பட்டிருந்தால் மருதாணி இலையுடன் சிறிது வசம்பு, மஞ்சள் கற்பூரம் சேர்த்து அதைத்து, ஆணி உள்ள இடத்தில் தொடர்ந்து கட்டி வர ஒரு வாரத்தில் குணமாகும்.

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

## Remembrance of Gandhiji as Anti Leprosy day observed by Gremaltes Hospital



The month of January 30th day is remembered as the death anniversary of the Father of our Nation Mahatma Gandhi for his non-violence movement. He had a similar concern for Leprosy, we remembered his unflinching service to people affected by the dreaded disease. The day is celebrated as Anti leprosy day to spread awareness and drive stigma about leprosy. Gremaltes Hospital

started for cause of leprosy affected persons conducted a week-long various awareness program and rehabilitation program . On the day oath taking session was held by doctors, paramedicals, students with public to raise awareness on leprosy. Dr.Dharmalingam, Addl. Director of medical and rural health services (Leprosy) was chief guest of event.He shared the role of

Gremaltes Hospital in bringing down the incidence of leprosy and their dedicated work helped the government to attain its vision in controlling leprosy in Tamilnadu. Orientation sessions on leprosy were organised for Nursing students of MMC & GRT College , Chettinad college of Physiotherapy , Home Nursing staff, Social Work Students and school students who directly or indirectly support persons affected by leprosy in upcoming years. Anaikkum karangal a rehabilitation wing of self-care group consisting of 50 families exclusively leprosy affected initiated by Gremaltes hospital and 50 Leprosy affected from villivakkam, Ponneri, Avadi leprosy colonies were given dry ration support through kind gesture of Nexus vijaya mall. Students actively participated

in the discussions and interactive sessions, over 500 students from various backgrounds benefited from the program. For more information contact: Gremaltes Hospital, Chennai - 30: mobile 9940081971

## Mahila Samman Saving Certificate

The Mahila Samman Saving Certificate, 2023, is available from 01/04/2023 in the Post Offices at an interest rate of 7.5% p.a. The Union Finance Minister, Smt. Nirmala Sitharaman announced Mahila Samman Saving

Certificate, a new small savings scheme for women and girls, in her Budget Speech 2023-24. The Mahila Samman Savings Certificate scheme was announced to commemorate the Azadi Ka Amrit Mahotsav. The Mahila Samman Savings

Certificate is a one-time scheme available for two years, from April 2023-March 2025. It will offer a maximum deposit facility of up to Rs.2 lakh in the name of women or girls for two years at a fixed interest rate.

## 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 drink that helps in the 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.

## why is RBI unhappy with Paytm?

BI seems unhappy with Paytm Bank, possibly due to the close connection between Paytm and Paytm Payments Bank. Although these are separate entities, their deep integration appears to be a source of concern for RBI. Paytm, also known as One 97 Communications, holds 49% of Paytm Payments Bank, with the remaining 51% owned by Vijay Shekhar Sharma, according to the company's 2022-23 annual report.

Paytm Payments Bank encompasses various Paytm services, such as wallets, UPI, utility bill payments, and deposit accounts. The interlinking of these entities is evident in several aspects. Paytm Payments Bank can only be accessed through the Paytm app, funds from the bank are available solely through the app, and registration and login are exclusively through the app. The Paytm app is the primary platform for promoting and distributing all bank

services. Additionally, all of Paytm's 330 million-plus wallet accounts and 150 million-plus UPI handles are housed within Paytm Payments Bank. To address this, RBI has instructed One97 Communications Ltd (ONCL) and Paytm Payments Service Ltd to terminate their nodal accounts with the bank promptly. Nodal accounts are specialized accounts for accepting payments from different bank accounts and forwarding them to merchants.

## Blood and battle: Kamal Haasan unveils first look of STR 48



To give a perfect treat to actor Silambarasan TR's fans on his birthday, the makers of STR 48 unveiled the first look of the film. Helmed by Desingh Periyasamy of Kanna Kanna Kollaiyadithaal fame, the poster is tagged as 'Blood and Battle'. Set in a battleground,

the poster hints Simbu playing dual role in the film Wishing Simbu on his birthday, Kamal Haasan released the poster. Sharing the announcement, Kamal Haasan's Raaj Kamal Films International wrote, "Unleash the valour and witness this remarkable journey

from #STR48. Wishing @SilambarasanTR\_ a happy birthday! #Ulaganayagan #KamalHaasan #Atman #SilambarasanTR #BLOODandBATTLE #HBDSilambarasanTR (sic)." The makers are yet to announce the title of the film. Retweeting the Ulaganayagan's tweet, the Pathu Thala actor captioned, "Heartfelt gratitude for the wishes and blessings sir! Thank you for trusting me always! #Ulaganayagan #KamaliHaasan #STR48 #Atman #SilambarasanTR #BLOODandBATTLE #HBDSilambarasanTR (sic)."

## 3 plant-based protein rich foods that you should add to your diet



People across the world and in India, are increasingly converting to vegetarianism or vegan diets, cutting their overall consumption of animal-based products. Sufficient protein intake is a common concern amongst people who follow veg diets, especially since several meat options and dairy products are high in protein. Appropriately planned vegetarian diets are healthful, nutritionally adequate, and may

provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases like heart disease, type 2 diabetes, hypertension, certain types of cancer, and obesity. Although the Indian government has been regularly sharing information about the fact that Covid-19 doesn't spread through eating non-vegetarian food like eggs, chicken, mutton and seafood, people are still wary about it, and opting for vegetarian diets. "Vegetarian diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and athletes as long as they are well balanced with appropriate intakes of

vegetables, fruits, whole grains, legumes, dairy, nuts, and seeds," says Sheela Krishnaswamy, nutrition and wellness consultant. "If you too are contemplating to switch to a vegetarian or vegan diet, there are three plant foods that provide proteins which you could include to ensure your body's daily requirement for protein is fulfilled," she says, suggesting people to add almonds, lentils (dals) and millets (pearl millet and little millet) to their diet. She adds, "plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage."

**2 BHK Apartment for Sales in Block No: A16, 3rd Floor of RAMS Apartment**  
**Door No: 21, Raja Annamalai Road, Purasawalkam, For Vegetarian Only.**  
**1,150 sq.ft., 2 Bedrooms, 2 Bathrooms, 1 Balcony & 1 Pooja Room, No Lift.**  
**Landmark: Opposite Dharmaprakash Kalyana Mandapam, Above Punjab National Bank**  
**CT: 98848 48972 / 98849 10936**

## La Fiesta at Birla open minds international school



Our school grounds transformed into a spectacular realm of delight at the La Fiesta on 27th January 2024. It was a Triumph of Unity and Creativity at BIRLA OPEN MINDS INTERNATIONAL SCHOOL, MOGAPPAIR. From captivating games stalls to haunted house and the adorable Baby show to melodious request stall, it was a day of pure joy and camaraderie. We thank the authorities of Birla Planetarium, Chennai, under the Tamilnadu Government for being kind in sending the Artificial Planetarium and several Science exhibits to encourage and enhance the spirit of Science, as a part of this fiesta. In fact the carnival transcended the bounds of a typical school event.

It was a testament to the extraordinary ideas generated by our school Principal, supported by the management and executed by the entire teaching and admin staff for the greatest ever and diverse exposure of our young minds - our students. The collective spirit that defines our school community was so very evident. The fiesta unfolded an unforgettable experience both learning and merriment. From the early stages of planning to the meticulous execution, the dedicated efforts of BOMIS team was evident at every turn. Each member worked tirelessly to ensure that every detail was attended to, creating an environment that not only met but exceeded

expectations. The Carnival served as a platform for students to showcase their unique talents and creativity. Through their TED Talk speech, spirited songs and dance performances, and the detailed explanation of scientific experiments, conducting themselves in the game stalls, students were able to express themselves in ways that went beyond the confines of traditional classroom settings. The fiesta provided a stage for students to explore their artistic inclinations, fostering a sense of pride and accomplishment that extended beyond academic achievements. The event's success was also attributed to the proactive involvement of students in the planning and execution of games along with teachers. This hands-on involvement provided them with valuable organizational and leadership skills. The diverse exposure that the carnival offered to students was worth it. We wholeheartedly thank our parents for making it a huge success. Until next year, let the memories linger and the joy resonate. contact : 98845 81234 / 89390 31234.

## ROAD SAFETY EDUCATION IN VELAMMAL MAIN SCHOOL



Velammal Main School, Class IX students witnessed the Road Safety Awareness Programme and acquired knowledge on how to avoid road accidents and precautions on road safety in the school campus, Organised by Metropolitan Transport Corporation (MTC), Chennai.

## Silver Medal in Fencing



Puneethiswar - 11C4 of Velammal Main School, Mogappair, Chennai participated in RDS / BDS State Level tournament held at Perambalur and won silver medal in U17 Fencing event.

## 16th National Youth Games Championship 2024



Venue - Chowgule Sports Centre in Goa, Date : 27th - 29th January 2024, Participated Students - 473. (won 8 gold and 8 silver) Participated States 1. Maharashtra 2. Haryana 3. Goa 4. Karnataka 5. Tamilnadu 6. Telungana.

\*Surekavarsha - Kyorugi - Silver, Poomsae - Gold, \*Jahnvi - Kyorugi - Silver, Poomsae - Gold, \*Arya Vinodkumar - Poomsae - Gold, Kyorugi - Silver, \*Raakshini- Poomsae - Gold, Kyorugi - Silver, \*Shreyah- Poomsae - Gold, Kyorugi - Silver, \*Lakshitha - Poomsae - Gold, Kyorugi - Silver, \*Samyak - Poomsae - Gold, Kyorugi - Silver, \*Meenakshi Mehra - Gold, Kyorugi - Silver. Born to Fight Karate School, No.106/26 Landons Road Kilpauk Chennai - 600 010. Phone Number - 82487 52737 / 95662 79977.

## Arc Lumina Securitas Now newly opened at Purasaiwalkam



Arc Lumina Founded & Headed by an seasoned HR professional over 25yrs of experience. We have opened our

office in Purasaiwalkam, Kandappa Street to provide affordable security service to all neighborhood and offices and shops, without compromising on quality. At Arc Lumina Securitas, our mission is to provide reliable and professional security services to our clients. We strive to maintain the highest level of safety and security so

that our clients can have peace of mind. Address : Old No. 35/1, New No. 58, Kandappa Street, Purasaiwalkam, Chennai - 600 007. (Opposite to Saravana Stores) Email : arc.lumina.securitas@gmail.com, website : http://arcluminasecuritas.com / Corporate : antony.ebinazan@arcluminasecuritas.com, contact : 79047 36500.

**For Advertisement Contact :**  
**98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154**  
[www.purasaitimes.com](http://www.purasaitimes.com)

## Velammal Innovation lab Outreach Program



Velammal Matriculation Higher Secondary School at Mugappair organised a hands-on workshop on building a high Tech Robot in the Innovation Lab on 21st January, 2024. The session was exclusively arranged

for the students of Panchayat Union Middle School, Uthirameroor, Kanchipuram District. Future skills students of Velammal Main Campus & Velammal Vidyalaya trained the PUMS Students on 3D printing, Coding & First Tech

Challenge Competition. High Tech Innovation Lab is equipped with electronic components to enhance the technical skills of the students in Robotics, 3D Printing, Drone Technology & Artificial Intelligence.

## Novel pin-hole procedure gives new lease of life to young stroke patient



Neuro specialists at Vanchilingam Advanced Neurology and Stroke (VANS), recently performed a unique procedure at their state-of-the-art Biplane CathLab. A 42 year old male patient from Mayiladuthurai with frequent episodes of giddiness and inability to move his left-hand sought treatment at VANS. On evaluation he was diagnosed with a critical narrowing (Stenosis) of the intracranial segment of the blood vessel supplying his right brain, due to Atherosclerotic disease. Interventional Neurologist Dr. Somesh Vanchilingam, and Consultant Neurologist Dr. Sinduja further evaluated the patient

and decided that the patient needed a stent placement in the critically narrowed segment of the artery. Neurointervention procedures through the wrist route enable fast recovery and enhanced safety for the patient. In a first, this novel procedure was carried out with the patient awake, through a pin-hole in his wrist, facilitating early recovery and discharge. The procedure was successfully carried out by Interventional Neuroradiologists, Dr. Arul Babu and Dr. Karthik Vanchilingam. Dr. Somesh Vanchilingam, Director of Stroke at the hospital said, "Intracranial atherosclerotic disease is one of the prominent

தி கைட் கல்வி மையம்  
**THE GUIDE**  
TUITION CENTRE ALL SUBJECTS  
From Class 3 to 12 : STATE + CBSE + MATRIC  
Olympiad, Jee, IIT, Neet, Clat, Lawcet & Next Test etc.  
HINDI PRACHAR SABHA CLASSES TAKEN  
No.8/2, Sundaram Lane, Purasaiwalkam, Ch-7.  
81485 85917, 93446 83468

causes of stroke in the Indian population. It is imperative that people realise the importance of seeking immediate medical attention whenever a patient experiences recurrent mini-stroke or TIA (Transient Ischemic attack)."

VANS is the comprehensive stroke-ready Hospital based within the RPS Hospital campus at Korattur, Chennai. The is one of the few centers which offer trans radial treatment of intracranial diseases in Tamilnadu. The center is part of Dr. Vanchilingam Hospital, Thanjavur which has a three-decade legacy in Neurology and Stroke. The hospital has a dedicated Stroke Number, 893 9998108, which people can reach out to 24X7. Address: RPS Hospital Campus, 65/2, Water Canal Road, TVS Nagar, Korattur, Chennai - 600 076.

என் எம் என் மருத்வமனை  
**NMN CLINIC**  
Specialist in Treatment for Cancer, Kidney, Heart, Diabetis, Chest, Infectious Diseases & Geriatric, Women & Child etc.,  
Dr. H.I. HUSSIAN.S M.D., Dr. H. MEHNAAZ ANNUM Pharm-D.,  
(Community Medical Service) (Clinical Practitioner) - Cancer Specialist  
Consulting Hours : Evening 9.00 pm - 2.00 am, Night All Days  
No.8/2, Sundaram Lane, Purasaiwalkam, Chennai - 7.  
Email : nmnelectro@gmail.com 87784 25830

## பழைய மாணவரும் - புதிய தலைமையாசிரியரும்...



திரு.ஜோ.அருள் பிரகாஷ் அவர்கள் இப்பள்ளியிலேயே ஆறாம் வகுப்பு முதல் 12 ஆம் வகுப்பு வரை பயின்று இதே பள்ளியில் தமிழ் ஆசிரியராக பொறுப்பேற்று பின்னர் முதுகலை தமிழாசிரியராக பணியாற்றி ஜூன் 2023 முதல் பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியராக பதவி உயர்வு பெற்று தற்போது சிறப்பாக பள்ளியை வழி நடத்தி வருகிறார். இப்பள்ளி புதிய பொலிவோடும் புத்துணர்ச்சியோடும் தற்போது

செயல்பட்டு வருகிறது. மாணவர்களுக்கு கல்வியை மேம்படுத்துவது மட்டுமின்றி அனைத்து களங்களிலும் சிறப்பானவர்களாக மாற்ற இப்பள்ளியின் ஆசிரியர்கள் தலைமை ஆசிரியரோடு இணைந்து சிறப்பாக பணியாற்றி வருகின்றனர். முகவரி : எண்.54, புரவைக்கம் நெடுஞ் சாலை, புரவைக்கம், சென்னை - 600007. தொடர்புக்கு :9840896119, 044-26427101.

## VELAMMAL'S EPIC SHOWDOWN



Master K.V.Sanjai Kumar and Master N.Rahul of Class IX, Velammal Main School, participated in the Tamilnadu Police Traffic Wardens Organisation, Road Safety Patrol Contingent on Republic Day Parade 2024, held at Chennai.

**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**

### Egmore Metro Rail Station parking lot relocated to improve commuters' convenience & accessibility



The Egmore Metro Rail station parking lot will be moved to a new location right beside the Egmore Reservation Ticketing Office, and will be operated by Chennai Metro Rail.

A press release from CMRL said that as part of Southern Railway's multimodal integration projects at the Egmore Metro and Railway Station, the parking lot will be moved to a new location.

The purpose of this move is to improve convenience and accessibility for every traveller. New parking will be available from Monday, the press release added.

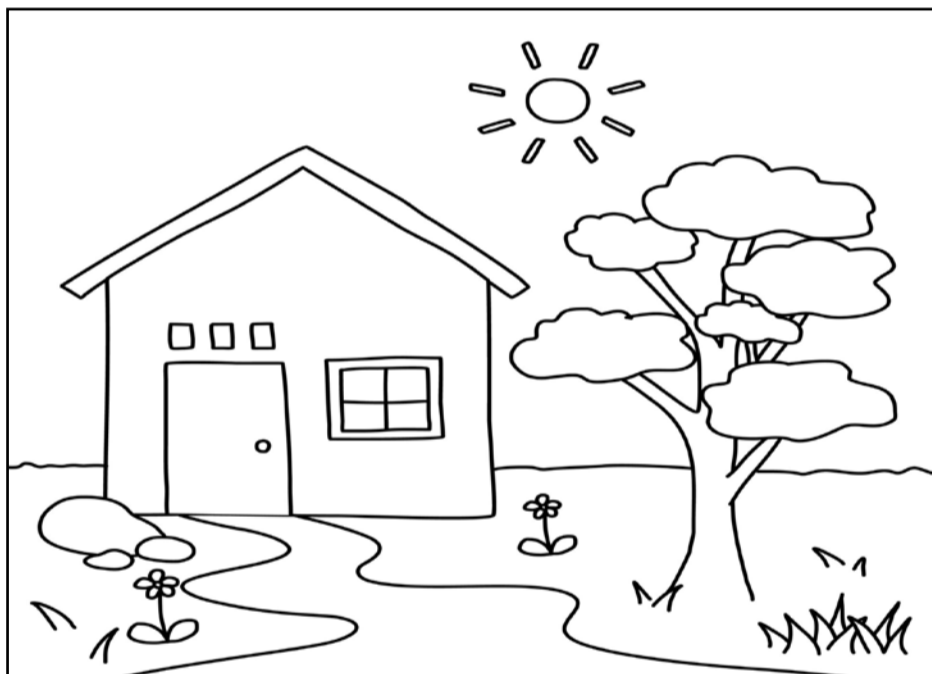
### CMDA to study open spaces to make them sustainable for future



As part of preparing the Third Master Plan (TMP) for the city, the Chennai Metropolitan Development Authority (CMDA) will conduct a study on open spaces - both natural and man-made - and

arrive at an Open Space Strategy for the Chennai Metropolitan Area (CMA). The strategy is expected to set forth a vision, lay down guiding principles and provide detailed recommendations for successful planning,

design, implementation, operation and maintenance of open spaces. "It will serve as an input to the Third Master Plan (TMP) and inform critical decision-making concerning the quantum, spatial distribution, planning, design and management of existing and proposed open spaces. "The study should holistically approach open spaces and treat them as interconnected networks that enhance urban sustainability and provide quality spaces for social interaction and recreation thereby improving the overall quality of urban life," a CMDA document said.



**If any interesting News & Views in your area**

**Please Contact : 98409 37719  
Email : purasait@gmail.com**

#### PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

#### ADVERTISEMENT RATES

COLOUR		BLACK AND WHITE	
One Col. Cm	: ₹ 260	One Col. Cm	: ₹ 180
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	: ₹ 14,625	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	Sq.Cm	₹ 50/-

GST 5% Extra

Classified Coloumn Rs. 500 Upto 20 words.

OUR CONTACT ADDRESS  
Purasai Times

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

Dial: 2661 3111, 4551 8154

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**

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

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

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



**WEAR MASK  
STAY HOME  
STAY SAFE**

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

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

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

Advertise in

**PURASAI TIMES  
CLASSIFIEDS**

**CLASSIFIED ADVERTISEMENTS are accepted at your Doorstep (Service Charges Rs.50) # 33, Mookathal Street, (Next to CSI Church), Purasawalkam, Ch-7. Ph : 2661 3111, 4551 8154, 98409 37719.**

# 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.

## COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAWAKKAM,** Purasaiwalkam high road, 11500 sq.ft, g.floor, 1st & 2nd floor, parking available Ct: 9840937727.

## FLAT FOR SALE

• **KOLATHUR,** Near Annasalai & Don Bosco school, 700sq. ft, 2bedroom flat, G.floor, Rs.39lakhs Ct: 9840937727.

## WANTED

• Independent Residence or flat 3bhk with dining car park and pets.. allowed in and around purasaiwalkam area for rent Ct: 99400 13353.

## SALE

• **PURASAWAKKAM,** Clements road 800 sq.ft. ground floor, ac sheet roof, tiled house, contact : s u b r a m a n i y a m , 9383002003.

## TUITION

• **Excellent Home Tuition for 9th, 10th, 11th & 12th, Maths & Science, for Both CBSE, ICSE & State Board, Good Results assured. Contact: R . R a g h a v a n R a m a n u j a n : 9 8 8 4 1 6 1 4 8 3.**

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 others without any expectations.

**Donate Blood & Eyes**

## VIVA ACCOUNTING & CFO SERVICES

◆ Accounting Services  
◆ CFO Services  
◆ GST Filing  
◆ Business Loans

**63811 83686  
99405 34671**

## RENTAL

EGMORE, NEAR DASAPRAKASH NEW 4 BHK, LIFT, GENSET, 4 CAR PARKING, MODULAR KITCHEN, RENT RS. 1.10 LAKHS

**97899 99026**

## SANRAC REAL-ESTATE

INDIVIDUAL HOUSE FOR SALE

★ IN PURASAIWAKKAM ★

**1450/1200/900 sq.ft.**

**FLAT FOR SALE  
RENT/LEASE**

**Cell: 98840 44472**

## WANTED

Wanted a lady staff with System & Tally Knowledge in and around PATTALAM, OTTERI, PULIANTHOPE & CHOOLAI For a SUPER MARKET Pattalam.

**95516 20628**

## PLAY SCHOOL FOR SALE

Fully Furnished, Well maintained, Air conditioned Playschool with amazing Infrastructure.

Near Perambur Junction.  
**9042 77 77 57**

## ஆட்கள் தேவை

கீழ்ப்பாக்கத்தில் உள்ள குடும்பத்திற்கு பகுதி நேர சமையல் வேலைக்கு அனுபவமுள்ள பெண் தேவை.

**94444 55188**

## WANTED

We provide affordable security service with uncompromising safety for your office shop etc.

**ALSO WANTED SECURITY GUARDS**

**ARC LUMINA SECURITAS**

Old No. 35/1, New No. 58, Kandappa Street, Purasawalkam, Chennai - 7. (Opp. Saravana Stores)

**Contact: 79047 36500**

## CLASSIFIED ADVERTISEMENTS

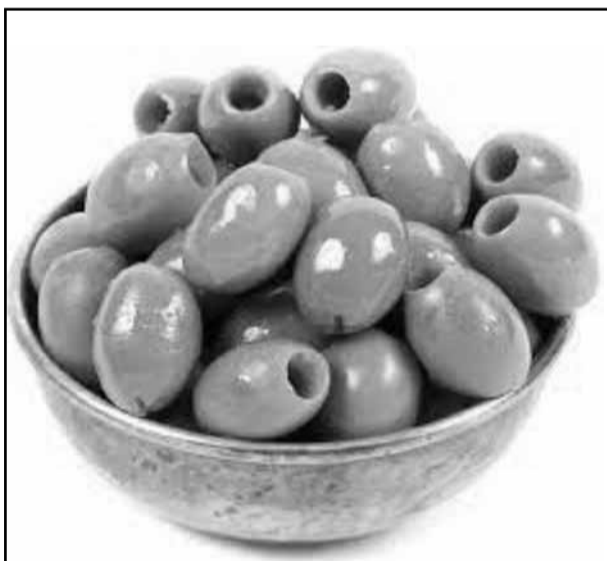
Rental, Sale, Real Estate, Tutions, Wanted, etc., Rs. 500/- for 20 words only

**Also accepted at your Doorstep**

(Service Charges Rs.50/- Extra)

All Credit & Debit Cards are also accepted

## Olive Benefits



Olives have a low calorie density and may aid weight loss in several ways, it's best to enjoy them in moderation due to their high salt content, as well as their overall fat content. Furthermore, if you don't closely monitor portion sizes, olives' calorie count can

add up quickly. Olives and olive oil may be good for you but that is when you consume them in appropriate amounts. Eating 5-10 olives a day as a snack or adding them to your food is great, but overconsumption could cause bloating and gastritis

*Praise the Lord*



**AKG REAL ESTATE**

**BUYING / SELLING & RENTALS**



- APPROVED PLOTS
- INDEPENDENT HOUSE
- FARM LAND
- COMMERCIAL PROPERTIES

**Cell : 98400 91981**

**No.119, Bricklin Road, Grama Street Way, (Near Ratna Store) 1st floor, Purasawakam, Chennai-600 007. Email : kingston200671@gmail.com**

### Fallen electrical power pole @ vepery



Electrical pole was broken in Jermiah park, Vepery. All the electric wires are knot in the tree branches. This is not a safe condition to the riders. The frequency of vehicles commuting and pedestrians walking are so high that the probability of possible. The EB department should take immediate steps without any delay to ensure that the people commute safety in this zone.

### VKIDS TSK Skill day



VKIDS TSK conducted the skill day for PRE KG children on 02.02.24. It was a platform to exhibit their speaking, cognitive and kinesthetic skills. Parents were excited and appreciated the efforts organising the skill day.

### GARBAGE STREWN ON THE ROAD



Though a dust bin has been provided at vaikakaran street in purasaiwalkam . Lot of garbage is seen strewn on road, which risks the residents. It is better to remove the garbage daily by the conservancy staff of the Greater Chennai Corporation in order to keep the city clean and in hygienic condition.

### Beautiful painting @ Nehru stadium wall



In Raja muthial road, Nehru stadium wall fully cover up with the beautiful paintings. Those who are passing that place, watching and grateful to the eyes for seen that painting. All the paintings that are exposed our sports activities.

**SCOPE SCHOOL**  
 • Zest • Zeal • Imagination

**ADMISSIONS OPEN FOR 2024 - 2025**

**Pre-KG, Sr.Pre-Kg, LKG, UKG**

- Safe, Secure and Air conditioned environment
- Pleasant ambience
- Qualified, Child friendly teachers
- Ample outdoor space with play equipment
- Activity based learning
- Gym, Yoga and exercise
- Story telling, Life skill activities, Art & Craft
- Splash Pool
- Projector Room

**No.9, Taylors Road, Kilpauk, Chennai - 600 010.**  
**9176319234 / 9176272234**  
 Office Timings : 9.00 a.m. to 2.00 p.m. (Monday to Friday)  
 Website: www.scopeschoolonline.com

### Garbage around Electric Transformers



are being disposed near the electricity pole and transformers in AP Road Choolai. This not only poses danger for the people disposing the garbage but also the ones involved in removing these garbages. Careless disposal from the public is the root cause behind this. The corporation must also take steps to install dustbins in the vicinity . This might bring the behavioral change among the people.

House wastes and construction wastes like doors

### For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

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

### VINES ON THE CABLE @ EVK SAMPATH ROAD



In vepery EVK Sampath Road, Vines is greeny and catchy eyes but all the vines are grown on the cable wires. It is very dangerous situation for people. All the cable wires are slightly slope down. Concerned department take action against that to clear the waste vines on the cables.