

EASY TRAVELS



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

BEST RATE FOR TIRUPATHI

Mob: 98409 37727
98409 89959

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com

EASY TRAVELS



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

BEST RATE FOR TIRUPATHI

Mob: 98409 37727
98409 89959

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

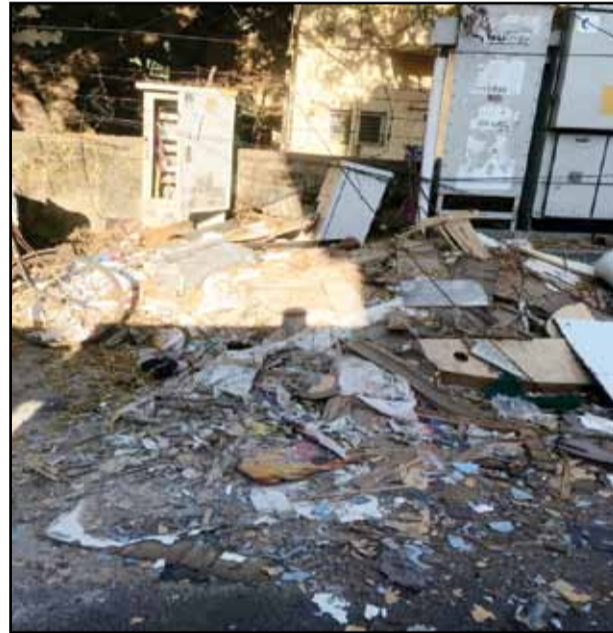
VOL. XXIX NO. 40 2024 JAN 05 - JAN 13 **1456th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Sewage clearance required regularly in Mookathal Street



Frequently there is sewage blockage at Mookathal street, Though there is an office of Sewage Board, no one is regularly clearing the sewage blockage, due to which sometimes the entire street is flooded with sewage water and stagnated for days together, which became a breeding center for mosquitoes. Let the concerned Sewage Board officials appoint maintenance staff to undertake regular clearance of blockage of sewage in Mookathal street.

Garbages around Electric transformers



House wastes and construction wastes like doors are being disposed near the electricity pole and transformers in W Block 1st street in Anna Nagar. 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.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com



EASY TRAVELS



Not Call Taxi

Minimum 5 Hours



INNOVA, INNOVA CRYSTA & MINI BUS (21 Seater)

SABARIMALA BOOKINGS OPEN

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

தலைவலி என்றால் காபி

குடிக்கிறீர்களா?

தலைவலி ஏற்படும்போது காபி குடித்தால் சில சமயங்களில் தலைவலியை தூண்டிவிட்டு அதிகரிக்கவே செய்யும். தலைவலி ஏற்படுவது வழக்கமான நிகழ்வு ஒன்றுதான். இருந்தாலும் தலைவலி வந்துவிட்டால் அவ்வளவுதான் வேறு எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது. பெரும்பாலும் தலைவலி ஏற்பட்டால் அல்லது காபி ஸ்டிராங்காக குடிப்பது வழக்கம். ஆனால் அப்படி செய்வதால் மேலும் தலைவலி ஏற்படுமா. தலைவலிக்குக் காரணம் தலைவலி 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 குடிப்பதைத் 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 மட்டும்தான் இன்றி மிளகை இடித்து தலையில் பற்றுப் போட்டாலும் தலைவலி விரைவில் குணமாகும். தொண்டை வலி இருந்தால் கொஞ்சம் மிளகு, ஓமம், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு மென்றால் தொண்டை வலி படிப்படியாக குணமாகும். அன்றாட வாழ்வில் சேர்த்து கொள்ளக்கூடிய மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த மிளகு. உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க. மிளகு, நம்மை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. மிளகில் மாங்கனீஸ், இரும்பு, பொட்டாசியம், வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே மற்றும் நார்ச்சத்து அடங்கி உள்ளது. காது சம்மந்தமான பிரச்சனைகள், பூச்சிக் கடி, குடல் இறக்கம், சுக்குவான் இருமல் ஆஸ்துமா போன்றவற்றிற்கு மிளகு இன்றி அமையாத ஒன்று. நரம்புத்தளர்ச்சி, கைகால் நடுக்கும், உதறல், ரூபக சக்தி குறைபாடு, முதுமையில் உண்டாகும் மாறாட்டம் இவற்றிற்கு சிறந்த மருந்தாகும். மிளகைப் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து அதை பொடி செய்து, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து, சிறிதளவு நெய் சேர்த்து குடாக்கி சாப்பிட்டால் 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 நாட்களிலேயே நல்ல மாற்றத்தை காணலாம்.

சரும ஆரோக்கியத்தை எப்படி

பாதுகாப்பது

வெளிநிப்போன முகம் என்பது அனீமியாவின் அல்லது குறைந்த ஹீமோகுளோபின் முதல் அறிகுறியாக கருதப்படுகிறது. இந்த பிரச்சினையை அதன் வேரிலிருந்து குணப்படுத்த வேண்டுமே தவிர கிரீம்களால் அல்ல. பாண்டு என்பது சருமம் வெளிநி 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 கிட்னி சேதமடையும். அது டயட் சோடாவாக இருந்தாலும் இதே பாதிப்பு ஏற்படும் தொடர்ந்து சோடா குடிப்பதனால் உடலில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும். சோடா விலுள்ள மூலப்பொருட்களால் நரம்பு மண்டலம் விரைவில் பலமிழந்து போய்விடும். இதனால் நரம்புத் தளர்ச்சி உருவாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம். சோடா இருக்கும் பாட்டில் மற்றும் கேன்களில் எண்டோக்ரீன் கோட்டிங் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். இதனால் மூச்சு பிரச்சனையிலிருந்து இதயம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் வருவதற்கு கூட வாய்ப்புண்டு. கலர் சோடாவின் வண்ணத்திற்காக பல கெமிக்கல் சேர்க்கப்படுகிறது.

ஆரோக்கியமாக இருக்க எளிய

வழிவகைகள்...

தக்காளியை சமைக்காமல் பச்சையாக மென்று சாப்பிட்டுவதால் வாய்ப்புள்ள ஆறும். தக்காளி ஜூலை வாயில் விட்டு கொப்பளித்து விழுங்கினாலும் உடனடி பலன் தெரியும். சாப்பிட்ட பின்பு ஒரு வெள்ளரிக்காய் துண்டை வாயில் போட்டு நாக்கின் மேலண்ணத்தில் 30 வினாடிகள் அழுத்துங்கள். அதிலுள்ள பைடோ கெமிக்கல்ஸ் துர்நாற்றம் உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்களை அழித்து வாயை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். வெந்தயக்கீரை கொத்தமல்லி இரண்டையும் மைய அரைத்து தலையில் பூசிக் குளிக்க தலைமுடி பட்டுப்போல் மின்னும். பாகற்காயை 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 வியாதிமும்

இவை குடல், கல்லீரல் புற்றுநோய் மற்றும் தைராய்டு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு சோடாவில் இருக்கும் அமிலம் பற்களில் இருக்கும் எணமலை நீக்கிவிடும். இவற்றில் உள்ள போஸ்பொரிக் அமிலம் எலும்புகளில் இருக்கும் கால்சியம் சத்தை தளர்ச் செய்திடும. 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 கற்றளவு பெருக்கம் போன்ற பிரச்சனைகளும் ஏற்படும்.

அவர்களை அண்டாது. மாத்திரை மருந்தில்லாமல் கால்சியம் சத்து பெற்றிட வெள்ளை எள்ளை வெறும் வாயில் விட்டு கொப்பளித்து 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 கழுவு 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 விறைக்கப் பண்ணும் ஒரு பொருள் வயிற்றிலுள்ள சில உறுப்புகளை விரைப்படையச் செய்து வாந்தியைத் தடுக்கிறது. நான்கு கிராம் கிராம்பை மூன்று லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு அரை பங்காக கண்டும் 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 தலைப்பாரம் குறைந்து குணம் கிடைக்கிறது.



நற்பயிற்சி இல்லாதவர்களிடம் ஞானம் மிகக் கடுமையாக நடந்துகொள்ளும்!



நற்பயிற்சி இல்லாதவர்களிடம் ஞானம் மிகக் கடுமையாக நடந்து கொள்ளும். அறிவாளிகள் அதனோடு நிலைத்திருக்க முடியாது. அது அவர்களைச் சோதிக்கும் பாராங்கல்லாய் இருக்கும்: அவர்கள் அதைத் தள்ளி விடக் காலம் தாழ்த்தமாட்டார்கள். ஞானம் பெறப் பொருத்தம் உடையது. பலருக்கு அது புலப்படுவதில்லை. பையின் - 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 - 3: 14

ஆண்கள் தங்க நகைகள் அணிவதை நபிகள் நாயகம் (யல்) தடை செய்துள்ளார். ஆனால் சிலர் இவ்வசனத்தை சான்றாகக் கொண்டு அண்கள் 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 வெல்லத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் கரைத்துச் சாப்பிட்டால் கபம், பித்தம், குஷ்டம், மந்தம் நாக்குப் பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும். ஆகிய கொடிய நோய்கள் நீங்கும். பாகற்காய் பசியை பாகற்காயை வதக்கிச் சாப்பிடாலும், ஆவியில் வேகவைத்து சாப்பிட்டாலும் சத்துக்கள் முழுமையாக கிடைக்கும். இதனுடன் எலுமிச்சை, இஞ்சி, மிளகு 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 இலச்சாற்றுடன்

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

Ramdas Mohandas Gandhi



Ramdas Mohandas Gandhi (2 January, 1897 -14 April, 1969) was the third son of Mahatma Gandhi. He was a freedom activist in his own right.

Ramdas was born in the Colony of Natal, had

two older brothers, Harilal and Manilal, and one younger brother, Devdas Gandhi.

Raised in South Africa on one of his father's ashram-farms, Ramdas would, as an adult, tend to deprecate

the idealistic poverty imposed by his father on all his associates. He had no taste for asceticism and considered that his father's lifestyle was nothing more than a personal fetish which caused inconvenience to others, including the Gandhi family.

Nevertheless, he was a passionate nationalist and freedom fighter, and an active participant in the grueling civil protests of the 1930s which his father led. He was imprisoned numerous times by the British, and these prolonged stints in jail had serious effects on his health.

At his father's funeral, Ramdas Gandhi was the one who lit the funeral pyre, as he had desired.

Glass panel breaks in 37-E route bus during journey

Passengers travelling on Metropolitan Transport Corporation (MTC) bus route 37E had a harrowing experience when a glass panel above window broke and fell during the journey. Passengers demanded that the MTC replace the old 37-E bus that connects Kaviarasu Kannadasan Nagar and Iyyappanthangal with a better bus to ensure their safety.

"After the bus started its journey from Kaviarasu Kannadasan Nagar terminus, suddenly

one glass panel above the window came off. Women who were standing next to the seated passengers got hold of the glass. If the glass had fallen on them, they would have been seriously injured," said Murugavel, a Tangedco employee who regularly travels on the bus.

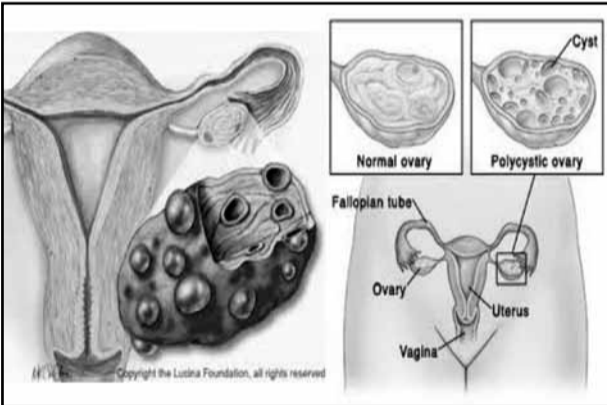
He said that the bus itself was in a bad condition. "It's a very old bus. We've been demanding a replacement with a relatively new one. Most people who take this bus are office-goers as it passes

through Vepery Police Commissioner, DPI and Shastry Bhavan," added Murugavel.

Another passenger lamented that apart from the bad condition of the buses, the buses do not ply on time. "Sometimes, the buses ply one after another. There would not be any bus for long time. We want the MTC to operate them as per the schedule," the passenger added.

A MTC official said that they would look into the complaint.

Homoeopathy: The best treatment for PCOD



The way human body functions is very simple and all the functions are actually controlled by various hormones. Therefore hormones play a major role in harmonious functioning of our bodies. Various hormones are continuously adjusting to slightest variation and changes taking place in the body. If there is a hormonal imbalance due to any reason PCOD will develop, it has the potential to create a lot of problems.

A systematically selected homoeopathic remedy has the capacity to correct the hormonal imbalance due to PCOD, by stimulating the glands to secrete various hormones in the required manner.

Thus, homoeopathy is helping the body itself to correct the problem of hormonal imbalance by harmonizing the hormonal environment of the body. Also the homoeopathic remedies would help in the regression of ovarian cysts.

The main symptoms of PCOD are irregular menses, obesity, increase in facial hair growth, pressure or fullness in lower abdomen.

In conventional medicine hormonal replacement therapy (HRT) which usually consists of progesterone and oestrogen is done to tackle PCOD. Sometimes diabetic or fertility medicines are also prescribed to induce

ovulation. This actually make the hormone producing glands more sluggish as the body starts depending on extremely introduced hormone. Eventually the glands stop functioning altogether with increased need for extremely introduced hormones. Also HRT is associated with lot of dangerous side effect.

In contrast, homoeopathy does not use any hormone but the remedies work by stimulating the glands to produce the required amount of hormones thus curing the problems at the root. Thus homoeopathic treatment for hormonal imbalance is extremely safe and acts at the level of psycho-neuro-endocrinal axis and it produces good results.

C O U R T E S Y ;
dr.sundaramurthy, DR. SUNDARHOMOEOPATHIC HOSPITAL, 115a, purasaiwakkam high road, kellys, kilpauk, Chennai-10. [next to price manor] Time 11am to 1.30 pm and 4.30 pm to 8.30pm. for appointment call 9840446962, 9445798690.

Good Tips for Good Health

Almonds

Almonds are heart healthy and good for weight watchers and diabetics. Eat four to five almonds a day.

Walnuts

A handful of walnuts contain twice as much antioxidant as an equivalent amount of any commonly consumed nuts.

Oils

Oils, with the exception of coconut and palm oils, are much healthier than fats that come from animals in relation to heart and brain health. Total oil consumed should not exceed four to five teaspoons per day per adult.

Cinamon

Cinamon regulates the blood sugar, making it a great choice for diabetics and hypoglycemic people. Cinamon reduce harmful cholesterol (LDL) which may help reduce the risk of cardiovascular disease. Cinamon contains fiber, Calcium, iron and manganese.

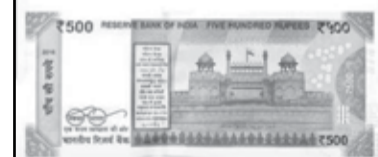
Donate Blood & Eyes

If any interesting News & Views in your area

Please Contact : 98409 37719

Email : purasait@gmail.com

யார் யாருக்கு ரூ.1000 கிடையாது?



- பொங்கல் பரிசாக வழங்கப்படும் 1000 ரூபாய் மத்திய, மாநில அரசு பணியாளர்களுக்கு கிடையாது
- வருமான வரி செலுத்துபவர்களுக்கு கிடையாது
- பொதுத்துறை நிறுவனங்களில் பணியாற்றுவவர்களுக்கு கிடையாது
- சர்க்கரை அட்டைதாரர்கள், பொருளில்லா அட்டைதாரர்களுக்கும் ரூ.1000 கிடையாது

- தமிழக அரசு

FLAT FOR SALE

DELUXE Flats Architect & Structural Engineer designed Spacious and well ventilated 2 BHK & 3 BHK, features :

FLATS DESIGNED FOR FINE LIVING **ONLY 2 FLATS FOR SALE**






DISTANCE FROM OUR HOME TO MARKET OF INDIA

1. Pile foundation (earth quake resistant)
2. Covered parking
3. 10 passenger lift
4. Solar panel (additional cost.)
5. Rain Water Harvesting 50,000 litres sump to store rainwater
6. Walking distance to
 - ★ Hospitals
 - ★ Schools
 - ★ Market of India (SPR complex)
 - ★ 5 min to Perambur Railway Station & Bus Terminus.

Both Bore Water (2 nos) & Metro Water

PROJECT COMPLETED, PROPERTY TAX ASSESSED

38/10, Jamalia Nagar, Perambur, Chennai - 600 012. Cell : 80727 11365

VKIDS TSK



VKIDS (TSK) Adithya J A of PRE-KG and Pavishka S of LKG won the 2nd & 3rd prize in the Smiling Art Drawing Competition organised by Apollo Dental. The school extends warm congratulations to their effort.

Uprooted signboard in Shenoy Nagar



A signboard in the Crescent road in Shenoy Nagar is uprooted and is found lying in the support of a 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.

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.

Idle public toilet booth



The public toilet booth in Vepery near iyyappa ground is not used three months. The condition of the booth is very poor with no maintainance. High instances of urinating around the zone in public makes the toilet booth a futile installation.

Corporation needs to allocate a dedicated maintainance personnel to ensure proper sanitation and good environment.

Plastic Free Surgery Camp @ Trinity Acute Care Hospital Mylapore

Plastic Free Surgery Camp organized by Bharatiya Jain Sanghatana Chennai and Rajasthani Association Tamil Nadu will be held on 11 and 12 January 2024 at Trinity Acute Care Hospital Mylapore Chennai. America's famous plastic surgeon Dr. Larry Weinstein is coming for this surgery. He will have full support from the entire team of Dr. R. Jeyachandranji & Dr. Avinash ji and Camp coordinator Ajay Nahar told that those suffering from cleft lip, stuck palate, cup formed in the palate, stuck tongue, deformity

of nose, congenital deformity of face, jaw, ear and head, all these will get free surgery. We got financial support in this free public service campaign from Sri Subhashji Ranka, Sri Ashokji Mundra, Sri Mangalchand Tated, and various individual people have also given voluntary contribution to full support in making this Free Plastic Surgery Camp for the needy persons without any cast & creed differences. To make this camp successful, BJS Tamil Nadu Plastic Surgery State Head Ajay Nahar, Vice President Daulat Raj Bantiya, Former

Tamil Nadu President Rajendra Dugad, BJS Chennai President-Aakaansh, Secretary - Narendar Sanghvi Rakhi Wala, & Mahaveer Parmar, Usha Bohra, Surabhi Baid, Kushal Raj Banthia, Rajasthani Association President Mohanraj Bajaj, Secretry Devraj Achha & Rikhabachand Bohra are busy preparing for the free plastic surgery camp on 11th and 12th January. It is a request to all the society that if anyone faces any problem like this, please register them today itself on this Given Contact numbers 9940580006 & 9600008060.

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

Little Master in Silambam



Master S.Harshan of class VII - D of Velammal Vidyalaya West won the 1st place in the 6th open Silambam Championship. The event was organized by Maruthu Pandiyar Silamba Pasarai and APWA, in the under 11 to 13 years category Master S Harshan received laurels from the honorable Thiruvallur District MLA Thiru GANAPATHI for his supremacy in Silambam.

Silambam Champ from VKIDS TSK



Master Vihaan S of VKIDS TSK Participated in the National Level Silambam tournament and won the Gold Medal. His extraordinary feat has a bright future in this ancient martial art.

VINES ON THE STREET LIGHT @ PURASAIWALKAM

In Purasaiwalkam, Gangadeeshwarar Koil Street Vines is greeny and catchy eyes but all the Vines are grown on the wrong position. It is a very dangerous situation for people. Street light was slanting on the trees because of vines. Concerned department take action immediately.



Exercises for Belly Fat

Your first step in burning off visceral fat is including at least 30 minutes of aerobic exercise or cardio into your daily routine. Studies show that aerobic exercises for belly fat help to reduce belly fat and liver fat. Some great cardio of aerobic exercises for belly fat include: Walking, especially at a quick pace, Running, Biking, Rowing, Swimming, Cycling, Group fitness classes. When choosing a cardio activity, make sure it's something that you enjoy doing. This way, you're more motivated and will look forward to your exercise routine.

Learn, Explore, Transform
the **BIRLA** Way

CBSE SYLLABUS

BIRLA
OPEN MINDS
INTERNATIONAL SCHOOL
MOGAPPAIR

**ADMISSIONS
OPEN 2024-2025**

NURSERY - GRADE VIII

135+ Institutes Across India
70+ years of Excellence in Education
22+ States Reached
40,000+ Students Enrolled
80,000+ sqft Campus Located at the heart of the city

ACTIVITIES: **4+** Acre Campus
+91 98845 81234 / +91 89390 31234

Facts about Earth



Earth is the third closest planet to The Sun, It is the only planet we have found that contains life, Earth is 4.543 billion years old, Earth's surface is mainly water, Earth rotates at around 1000 miles an hour, Earth's atmosphere is made of gases, Earth isn't perfectly round, Days on Earth are getting longer, Earth used to look very different, You could fit a million Earths in the Sun.



தென்னிந்தியத் திருச்சபை - சென்னைப்பேராயம்

CHURCH OF SOUTH INDIA - DIOCESE OF MADRAS

Rt. Rev. Dr. K. Reuben Mark

(The Moderator- In- Charge,
CSI & Bishop- In- Charge, Diocese of Madras)



அருள் திரு. அறிவர். S. அசோக்துமார்

பேராய துணைத்தலைவர்

அருள் திரு. அறிவர். மேல்மலர் S. கபட்டல்

பேராய செயலாளர்

திரு. R. சுவாமிநாதன்

பேராய பொருளாளர்

அருள் திரு. ஜே. ஏ. எஸ். செல்வதுவா

Bishop's Chaplain

2024

Happy New Year

சென்னைப் பேராய இறை மக்களின் ஒளிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

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.

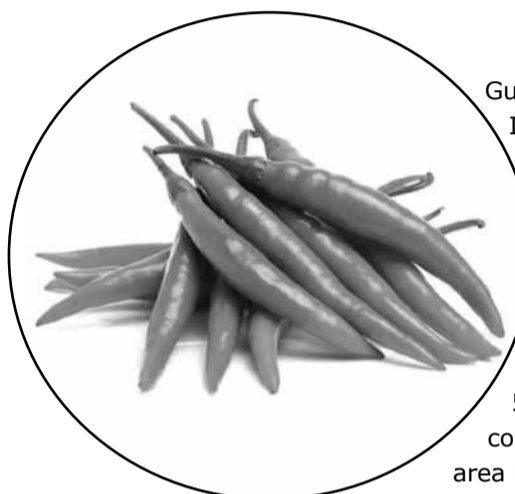
She adds, "plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage."

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

'Chilli city'



Guntur is called as the 'Chilli city' of India. Guntur is a famous city in Andhra Pradesh which is globally renowned for its chilli cultivators. They are the main producers of varieties of chillies in India which are exported all over the world. In India, Andhra Pradesh is the largest producer of Chilli with a 57% share in total production. It contributes about 26% of the total area under Chilli.

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.

Donate Blood & Eyes

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.

RENTAL

• **PURASAWAKKAM,** Audiappa Street, 2BHK ground floor, separate EB meter, Veg only, Brokers Excuse. Ct: 9840852325.

• **PURASAWAKKAM,** Thandavan St, 1st Floor DROWN FREE, 2BHK with balcony for small family VEG only Rent 20K No Broker Contact 9840404925.

WANTED

• Wanted female front office assistant with basic degree and social media knowledge in kilpauk. Salary 10 K. Timings 10.30-5.30. 6 3 8 0 0 0 7 0 8 3

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAWAKKAM,** 220sq.ft, opp to sathya showroom. ct: 93810 22945 / 98841 12188.

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.

VISIT OUR WEBSITE : WWW.PURASAITIMES.COM FOR OUR CURRENT ISSUE.

THIS BOX COST Rs.700/-

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

SANRAC REAL-ESTATE
INDIVIDUAL HOUSE FOR SALE
★ IN PURASAIWAKKAM ★
1450/1200/900 sq.ft.
FLAT FOR SALE
RENT/LEASE
Cell: 98840 44472

LAND FOR SALE
@ KILPAUK,
UMAYAL ROAD, Parallel in between Taylor's Road and New Avadi Road. 2.52 Grounds for Immediate Settlement Brokers Excuse Only Direct Buyers
98840 32003

WANTED
Wanted Accountant with 3-5 Experience with Experience & Knowledge in Tally, E-filing of all Statutory Requirements. for a Engineering Office.
ELENTech ENGINEERING SERVICES PVT. LTD., CH-7.
99402 05604
98402 10202

WANTED
LADY STAFF WITH SYSTEM KNOWLEDGE FOR PHARMA COMPANY IN NEW MANICKAM ST. PURASAIWALKAM
98408 48811

RENTAL
PURASAIWAKKAM ALAGAPPA ROAD, 1400 SQ.FT., 1ST FLOOR, 2.5 BHK, COVERED CAR PARK, 24 HRS WATER, FOR RENT
96772 81905
98403 34009

AKSHATHAI PARTY HALL
(Family functions and Get-togethers)
♦ ENGAGEMENT
♦ SEEMANTHAM
♦ BIRTHDAY PARTIES
♦ EAR PIERCING CEREMONY
♦ BABY NAMING CEREMONY
♦ SANGEETH
Capacity : Maximum 100
STRICTLY FOR VEG. ONLY
73/1, Dr. Alagappa Road, Audiappa Lane, Purasawalkam, Ch-84.
98402 03699

SPOKEN ENGLISH & GRAMMAR
30 Days
Rs.500/-
MVS INSTITUTE OF SPOKEN ENGLISH
98400 23439

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



அபராதம் சலடாது: ரிசர்வ் வங்கி

வாழ்க்கையாளர்கள் 2 ஆண்டுகளாக பரிவர்த்தனை செய்யாவிட்டாலும், ஜீரோ பேலன்ஸ் வைத்திருந்தாலும் அபராதம் விதிக்கக்கூடாது: ரிசர்வ் வங்கி உத்தரவு

FRUIT QUIZ

1. Where was the Kiwi fruit first grown? Ans: China
2. Which Fruit has the highest oil content? Ans: Olive
3. Chinese Gooseberry is another name for? Ans: Kiwi
4. According to American research , which fruit is No:1 when it comes to Antioxidants? Ans: Blueberry
5. And finally, If you have 4 bananas in one hand and 5 mangoes in the other, what do you have? Ans: Big Hands!

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

BJS அறுவை சிகிச்சை முகாமுடன் இணைந்து
முதுகுத்து நோய்க்கு அறுவை சிகிச்சை நி. ஸர் ஸ்டீபன் டி. சிவசாமி
இலங்கை மருத்துவ டாக்டர் ஷரீஹான் தீபித்
அறுவை சிகிச்சை அலுவலகத்தில் நோய்க்கு அறுவை சிகிச்சை நி. ஸர் டாக்டர் சார் சேவகங்கலா

சோதனை & முன்பதிவு
நாள் : வியாழன், 11 ஜனவரி 2024
குதிப்பு : காலை 08.00 மணி முதல் மதியம் 12.00 மணி வரை

11, 12 ஜனவரி 2024 முகாம் நடவடிக்கை ஆய்வு
பரிசீலி அலுவலக கேர் மருத்துவமனை



குதிப்பு :
மீன் கேல்கள் மற்றும் வளர்ச்சை தடுக்கள் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

அறுவை சிகிச்சை வகைகள்

- பிளவு உதடு
- மேக்ரோடிரோமியா
- பிளவு மூக்கு
- பிடோசில்
- சிண்டாக்ட்ளாசி

முன்பதிவுக்கான உதவி எண்

RAMESH PATANARI (PRESIDENT BUS TN)	KAMALKISHORE TATED (GEN SECRETARY BUS TN)	AJAY NAHAR (STATE PROJECT HEAD) 9841134333	AKAANSH (PRESIDENT) 9940580006	NARENDRA RAKHIVALA (SECRETARY) 9884309070
--	---	---	---	--

நோயாளிகள் வயல், குழல், வாயல், சளி, நோயில் முன்படி அகலாதவை போன்றவை எல்லாவித அறுவை சிகிச்சைகளும்.

முகாம் கீழ் : பரிசீலி அலுவலக கேர் மருத்துவமனை
33, தேசிகன் சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை, தமிழ்நாடு-600004. **BJS CHENNAI**
02499 1488, 24990880, 24991480

Custard apple everyday?

You can eat custard apple daily as it offers many health benefits like boosting the digestive system and immune system, promoting eye health, and controlling blood sugar levels. However, you shouldn't eat its skin and seeds as they contain a toxin called annonacin.

Since custard apple is moisture-rich with hydrating capabilities and properties, it is an extremely cooling fruit. Ayurvedic texts, in fact,

கோலும்பிக்ஸ்

“வேட்டி தினம் மற்றும் பொங்கலை” முன்னிட்டு

2 1

வாங்கினால் இலவசம்*

நாள் : 06.01.2024 முதல் 31.01.2024 வரை

எங்கள் விற்பனை நிலையத்திற்கு தங்களை வரவேற்கிறோம்.

*Conditions Apply



Threat imposing wall in Anna Nagar East



The park wall in C block, 10th street in Anna Nagar East is found in a damaged condition posing a threat to the people walking and commuting by the side. The condition is such that it could fall anytime. Proper support has to be kept to avoid the broken wall falling in the road abruptly. Entire

Ghee on empty stomach

Ghee is a rich source of nutrients like calcium, healthy fats, omega-3 fatty acids, and Vitamins A, D, E, and K. Thus consuming ghee on an empty stomach helps keep the body healthy. It provides intense hydration and turns the dry skin into soft skin since ghee on an empty stomach lends the skin moisture to reduce wrinkles. Ghee is beneficial for the brain. The brain contains more than 50% fat and the nerve cells require optimum amounts of fatty acid for proper functioning. Eating ghee on an empty stomach has various benefits for the hair as well. Enhancing gut health as well. Improves blood circulation.



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

NEW TRANSFORMER IN ANNANAGAR X BLOCK



The Electricity board officials erected a new transformer in x block. The x block people's and pedestrians happy to see that .

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

FALLEN ELECTRICAL POWER POLE @ PURASAI-WALKAM



Electrical pole was broken in valliammal road , Purasaiwalkam. 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.