

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. 41 2024 JAN 14 - JAN 20 **1457th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

Low hanging EB cable on pavement



A live EB cable connecting two pillar boxes is cutting across the pavement at the low height in front of Kurinji Orchard Flats (near 13th main road junction, 4th Avenue, Shanthi Colony, Anna Nagar). The cable jutting out of the pillar box is tied to a dead tree trunk at one end and to another tree at its other end. As it is sagging under its weight, it is running low and is unsafe for pedestrians and the residents of the apartment complex.

Rough surface & potholes at Thambusamy road



The condition of Thambusamy Road is totally hard and rough with potholes and uneven surface which cause bumpy ride and damage to the vehicle and injury to the riders. Let the concerned authorities take necessary steps to undertake patch up work first and then blacktop it with asphalt.

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

நாள்தோறும் சில பழங்களை சாப்பிடுங்கள்!

பழங்களில் பொட்டாசியம் நிறைவாக உள்ளதால், ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்கிறது. மேலும் சிறுநீரகத்தில் கல் உருவாவதற்கான வாய்ப்பையும் குறைக்கிறது. வயிறு நிரம்பிய உணர்வைத் தந்தாலும் இதில் கலோரி மிகமிகக் குறைவாகவே உள்ளது. அன்னாசி அப்பழத்தில் வைட்டமின் பி உயிர்சத்துகள் அதிக அளவில் உள்ளது. அது உடலில் ரத்தத்தை விருத்தி செய்வதாகவும் உடலுக்கு பலத்தை தருவதாகவும் இருப்பதோடு பல வியாதிகளை குணப்படுத்தும் அரிய மருந்தாகவும் இருக்கிறது. உடலில் போதுமான ரத்த மில்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு அன்னாசிப்பழம் ஒரு சிறந்த டானிக். இதனால் ரத்தம் சம்பந்தமான அனைத்து கோளாறுகளும் நீங்கும். அன்னாசி பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை நோய் குணமாகும். விளம்பழம் பல வியாதிகளை குணப்படுத்தும் சிறந்த பழமாகும். இதில் இரும்பு சத்தும், கண்ணாம்புச் சத்தும், வைட்டமின் ஏ சத்தும் உள்ளது. மாதுளம் பழத்தை சாப்பிட்டு

வந்தால் மலச்சிக்கலிருந்து குணம் பெறலாம். வறட்டு இருமல் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து மூன்று நாட்களுக்கு மாதுளம் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குணமாகும். தினமும் வாழைப்பழம் ஒன்றை சாப்பிட்டு வந்தால் மூல நோயிலிருந்து விடுபடலாம். மேலும் கண் பார்வை தெளிவடைய ஆரம்பிக்கும். பருக்கள் வருவதைத் தடுக்க நினைப்பவர்கள், வைட்டமின் ஏ சத்து நிறைந்த பழங்களை எடுத்துக் கொள்வதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். வைட்டமின் சி உள்ள பழங்களை அப்படியே சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. இதனைச் சூடுபடுத்தும்போது வைட்டமின் சி குறைந்துவிடும் அல்லது அழிந்துவிடும். எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு பழங்களில் அதிக அளவு விட்டமின் 'சி' சத்து உள்ளது. சூரிய வெளிச்சம், காற்று கூட வைட்டமின்-சி சத்துக்கு எதிராக செயல்படக் கூடியவை. எனவே, வைட்டமின் சி நிறைவாக உள்ள பழங்களை உடனடியாக சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். நீண்ட நேரம் வைத்திருக்கக் கூடாது. பழங்களை தினமும் உண்ணுங்கள் நல்ல ஆரோக்கியம் பெறுங்கள்.

நோயற்ற வாழ்வு தரும் வரகு!

நவதானியம் என்று அழைக்கப்படும் 9 வகையான தானியங்களில் வரகு அரிசியும் ஒன்று. வரகு அரிசி நமது பழந்தமிழர் வாழ்வில் பின்னிப் பிணைந்திருந்தது நாம் மறந்து போன வரகை நாம் மீண்டும் பயன்படுத்த ஆரம்பித்தால் நம் வாழ்க்கைக்கு மீண்டும் புத்துயிர் ஊட்டுவதாக அமையும். வரகில் புரதம், கால்சியம், வைட்டமின் 'பி' ஆகியன இருக்கின்றன. தாதுப்பொருட்களும் நிரம்ப உள்ளன. மேலும், விரைவில் செரிமானம் அடைவதுடன் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியையும் கொடுக்கும். வரகு அரிசி ரத்தத்தில் அதிகளவு சேர்ந்துள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தி மிதமான அளவுடன் பராமரிக்கிறது. நடுவயது, முதிர்ந்த வயதினருக்கு வரக்கூடிய மூட்டுவலியைக் கட்டுப்படுத்தி, ஆரோக்கியத்தைத் தருகிறது. மாதவிடாய் கோளாறுகளால் அதிக அளவு பாதிப்பைச் சந்திக்கும் பெண்கள் வரகைச் சமைத்து சாப்பிடுவது நல்லது. இரத்த போக்கு சீரடையும், வயிற்று வலியும் குறையும் என்கிறார்கள் சித்த மருத்துவர்கள். நம் வாழ்வில் எல்லா தானியங்களையும் நாம் இயற்கைப் பேரழிவுகளில் இழந்துவிட்டாலும், வரகு என்ற தானியம் மட்டும் நாம் இழந்துவிடாமல் இருக்க நம் முன்னோர்கள் வரகு

என்ற தானியத்தை கோவில் கோபுரக் கலசங்களில் வைத்து பாதுகாத்துள்ளார்கள். வரகு என்ற தானியம் கோவில்களில் இடி விழாமல் காக்க வல்லது என்பதும் ஒரு காரணம். ஏனெனில் முளைப்பதற்கு முன்னர் உறக்க நிலையில் இருக்கும் தானியத்தில் ஒரு உயிரோட்டம் எப்போதும் இருக்கும். அந்த உயிரோட்டம் எப்போதும் அதன் முளைப்புத் திறனை பாதுகாப்பதுடன் அதைச் சுற்றி ஒரு காந்தப் புலத்தையும் உருவாக்கி வைத்துள்ளது. அந்தக் காந்தப் புலம் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் அதிக அளவில் நிலைத்திருப்பது வரகு தானியத்தில் மட்டுமே. எனவேதான் பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை குடமுழுக்கு என்ற பெயரில் கும்பங்களில் உள்ள வரகு தானியத்தை மாற்றி, அதன் காந்தப் புலத்தை அதிகப்படுத்தி வைப்பார்கள். (இந்த கருத்து சித்த மருத்துவர்கள் சொல்லும் கருத்துதான்). இவ்வளவு காந்தப்புலம் கொண்ட வரகை நாம் சாப்பிட்டால் நமது வான் காந்த ஆற்றல் அதிகரிக்கும். இதனால் நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை நிலைப்படுத்துகிறது. எனவே நோயற்ற வாழ்வு வாழ வரம் தரும் வரகு என்ற தானியமே. அதுவும் உரம் போடாத, பூச்சி மருந்து அடிக்காத வயலில் இயற்கையாக விளைந்த வரகு மிக, மிக உயர்ந்த பலன்களை அளிக்க வல்லது.

முடி கொட்டுதல் மற்றும் இளநரையை போக்க சில குறிப்புகள்

இன்றைய காலத்தில் சுத்தமான நீர் இல்லாததாலும், இயற்கை முறையில் தலைக்குக் குளிக்காமல், இரசாயனக் கலப்பு நிறைந்த ஷாம்பு, சோப்பு போன்றவற்றால் குளிப்பதாலும் இளம் வயதிலேயே தலை முடி கொட்டி விடுகிறது. முடி உதிர்ந்தல், இள நரை, சொட்டை என பலவகையான கூந்தல் பிரச்சனைகளை கரிசலாங்கண்ணி அடியோடு ஒழிக்கும். முடி உதிர்ந்த இடத்தில் எலுமிச்சம்பழ விதை, மிளகு சேர்த்து அரைத்து தேய்த்து வர முடி வளரும். பூசனி கொடியின் கொழுந்து இலைகளை கசக்கிய சாறு தலையில் தடவிவர முடி வளரும். கீயாடுநெல்லி வேரை சுத்தம் செய்து சிறிய துண்டாக நறுக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு காச்சி தலைக்கு தடவி வந்தால் வழக்கை மறையும், முடியும் வளரும். முடி இல்லாமல் சொட்டையாக இருக்கும் இடத்தில் முடி வளர நேர்வளங்கொட்டையை உடைத்து பருப்பை எடுத்து

பசுநீர் விட்டு மைய அரைத்து தடவலாம். கறிவேப்பிலையை தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்து காச்சி, கூந்தலுக்கு தடவி வந்தால் இளநரையானது வராமல் இருக்கும். வெள்ளைப் பூவான கரிசாலையை நன்கு காய வைத்து, அரைத்து பொடி செய்து, ஒரு மாதம் இளநீரிலும், ஒரு மாதம் தேனிலும் கலந்து உண்ண வேண்டும். இதனால் இளநரை மாறும். கறிவேப்பிலையை சமைக்கும்போது உணவில் அதிகம் சேர்த்து, அதனை சாப்பிட்டால் உடலில் இரும்புச்சத்து அதிகமாகி கூந்தலானது கருமையாக வளரும். தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது பாதாம் எண்ணெயுடன் சிறிது எலுமிச்சை சாற்றை விட்டு கலந்து தலைக்கு பூசி நன்கு மசாஜ் செய்து குளித்து வந்தால், இளநரை போகும். ஆகவே மேற்கூறிய இயற்கையான உணவினாலும், சரியான பராமரிப்பாலும் இளநரையை வராமலும், வந்த இளநரையை போக்கவும் செய்யலாம்.

காலை உணவைத் தவிர்க்காதீர்!

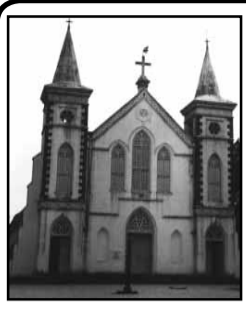
உடல் எடையைக் குறைக்கிறேன் என்று பலர் காலை உணவைத் தவிர்க்கிறார்கள். காலை உணவைத் தவிர்ந்தவர்களிடையே நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், பெரும்பாலானோருக்கு ரத்த அழுத்தம் இயல்பைவிட அதிகமாக இருந்திருக்கிறது. உயர் ரத்த அழுத்த நோயாளிகள், 'காலையில் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். காலை உணவு சாப்பிடுபவர்களிடையே, உணவைத் தவிர்ப்பவர்களுக்கு இதய நோய்கள் வருவதற்கான ஆபத்து அதிகம். காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால், குளுக்கோஸ் வளர்சிதை சுழற்சியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு சர்க்கரை நோய் உண்டாவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும். காலையில் சாப்பிடாமல் இருக்கும்போது, குளுக்கோஸ் - இன்சலின் சார்ந்த செயல்பாடுகள் குறையும். அதன் பிறகு மதிய உணவின் மூலம் கிடைத்த அதிக குளுக்கோஸை ஈடுகட்ட, அதிகமாக இன்சலின் சுரந்து, தொடர்ந்து மாற்றங்கள் நிகழும். சில மாதங்கள் கழித்து

'இன்சலின் ரெசிஸ்டன்ஸ்' ஏற்பட்டு, சர்க்கரை நோயாளியாக வீர்கள். ஜாக்கிரதை! காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால் உடலில் சுரக்கும் 'டோபமைன்' மற்றும் செரடோனின் ஹார்மோன்களின் அளவுகள் குறையும். இந்த இரண்டு ஹார்மோன்களும் மனதை உற்சாகமாக வைத்துக்கொள்ள உதவுபவை. உணவைத் தவிர்க்கும்போது, பசியைத் தூண்டக்கூடிய க்ரெலின் ஹார்மோன் மற்றும் 'சாப்பிட்டது போதும்' என்ற உணர்வைக் கொடுக்கக்கூடிய லெப்டின் ஹார்மோனின் இயல்பு நிலையிலும் பல மாறுதல்கள் ஏற்படும். மேலும் வாய்நாற்றம் ஏற்படவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. நேரத்தில் சரக்கும செரிமானச் சுரப்பிகளை உணவு ஆகவாசப்படுத்தாதபோது, வயிற்றுத் தசைகளில் படர்ந்திருக்கும் மென்படலத்தில் புண்கள் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. மேலும் உணவு எதுக்களித்தல், வயிற்றுவலி, செரிமானத் தொந்தரவுகளும் உண்டாகலாம்!

வருவதும் போவதும் இரண்டு!

வருவதும் போவதும் இரண்டு - இன்பம், துன்பம் - புகழ், பழி - மானம், உயிர் - இளமை, முதுமை - பாவம், புண்ணியம் - ஆசை, துக்கம் - பசி, தாகம் - பந்தம், பாசம் - பொறாமை, கோபம் - பிறப்பு, இறப்பு

வருவதும் போவதும் இரண்டு - இன்பம், துன்பம் - புகழ், பழி - மானம், உயிர் - இளமை, முதுமை - பாவம், புண்ணியம் - ஆசை, துக்கம் - பசி, தாகம் - பந்தம், பாசம் - பொறாமை, கோபம் - பிறப்பு, இறப்பு



நீர் ஆற்றல் மிக்கவராய் தீர்ப்பு வழங்குகிறீர்!

நீர் ஆற்றல் மிக்கவராய் தீர்ப்பு வழங்குகிறீர்; மிகுந்த பொறுமையோடு எங்களை ஆள்கிறீர்; ஏனெனில் நீர் விரும்பும்போதெல்லாம் செயல் புரிய உமக்கு வலிமை உண்டு பைபிள் - சாலமோனின் ஞானம் 12:18

உமது விலாப் புறத்தை ஒடுக்கிக் கொள்வீராக
"மூலாவே முன்னே வாரும்! அஞ்சாதீர்! நீர் அச்சமற்றவராவீர்! உமது கையை உமது சட்டைப் பைக்குள் நுழைப்பீராக! எந்தவித தீங்குமின்றி வெண்மையாக அது வெளிப்படும். பயத்தின்போது உமது விலாப்புறத்தை ஒடுக்கிக் கொள்வீராக! இவ்விரண்டும் உம் இறைவனிடமிருந்து ஃபிர் அவனுக்காகவும், அவனது சபையோடுக்காகவும் உள்ள இரண்டு சான்றுகள்.

திருக்குர் ஆன் - 28:31-32 இவ்வசனங்களில் "இவ்விரண்டு அற்புதங்கள்" என்று கூறப்பட்டுள்ளது. அச்சம் ஏற்படும் போது கைகளை ஒடுக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பது மூலா நபிக்கு வழங்கப்பட்ட அற்புதம் அல்ல. அனைவருக்கும் பொதுவானது. அச்சம் ஏற்படும் போது இதயம். கடுமையாக வேலை செய்யும். இதைத் தவிர்க்க நெஞ்சை நிமிர்த்திக் கொள்ளாமல் புறவை போல கைகளை ஒடுக்கி தொய்வாக வைத்துக் கொண்டால் இதயத்திற்கு அதிக இடம் கிடைக்கிறது. நெருக்கடி இன்றி அது வேலை செய்யும். படபடப்பு குறைந்து அச்சம் விலகும். அது மட்டுமின்றி கைகளை ஒடுக்கிக் கொள்ளும்போது யாரோ நம்மை அரவணைப்பது போன்று எண்ணம் கொண்டு வரும். இந்த மாபெரும் அறிவியல் உண்மையைத்தான் இவ்வசனம் கூறுகிறது.



ராஜஸமான ஆராதனை!

பரதகுல சிரேஷ்டனே, பயனை விரும்பியோ, ஆடம்பத்திற்காகவோ செய்யப்படுகிற ஆராதனையை ராஜஸமான தென்று அறிக. ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 17:12 கடையில் பண்டம் மாற்றுவது போன்று, தனது விருப்பத்தை நிறைவேற்றி வைக்க வேண்டுமென்று கடவுளை வேண்டி வணங்குவது சிறந்த வழிபாடாகாது. தற்பெருமைக்காக வென்று பூஜைகள் பல செய்வாரும் உளர். தங்களை விளம்பரப்படுத்திக் கொள்வதற்காக தெய்வ வழிபாடு செய்கிறவர்களும் உண்டு. இவ்விருவித ஆராதனைகள் ரஜோ குணத்தினின்று உதிப்பவைகளாம்.

உணவே மருந்து

அரைக்கீரை நீர்க்கோர்வை, குளிர்கரம், வாதகரங்கள், கபகரம், சளி இருமல் ஆகியவைகளை அரைக்கீரை போக்கு உணவுமுடையது. இக்கீரை உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தந்து சப்த தாதுக்களையும் வலுவடையச் செய்யும். இக்கீரை சுக்கில தாதுவை வலுப்படுத்தி உடல்பலத்தைப் பெருக்குவதில் தூதுவளைக் கீரைக்கு நிகரானது. வாதம், வாய்வு, வாய்வு சம்பந்தப்பட்ட உடல் வலிகள் இவைகளுக்கு கக்கு, பூண்டு, மிளகு, பெருங்காயம் சேர்த்து அரைக்கீரைக் கடையல், பொரியல் செய்து உண்டால் அந்த நோய்கள் குணமாகும். உடலில் தேங்கும் வாய்வு, வாத நீர்களைப் போக்குவதில் முருங்கைக் கீரைக்கு சமமானது அரைக்கீரை. நோயால் தளர்வுற்ற உடலுக்கு வலுவும் பலனும் தரக்கூடியது அரைக்கீரை. அரைக்கீரையை நாள்தோறும் உணவுடன்

சேர்த்து உண்டுவர உடலுக்கு அழகும் வலுவும் கொடுக்கும். அரைக்கீரை நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பிடரி நரம்பு வலித்தல், மண்டை பீனிச் நரம்புவலி, ஜன்னித் தலைவலி, கன்னநரம்பு புடைப்பு ஆகியவைகளுக்கு இக்கீரை பெருங்குணமளிக்க வல்லது. மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்ணுடன் சேர்ந்த சேர்க்கையால் வரும் சூதக ஜன்னித் கோளாறுகளை அரைக்கீரையுணவின மூலம் குணமாக்கிக் கொள்ளலாம். தீயவழிகளில் உடல் சக்தியை இழந்தவர்களுக்கு இக்கீரை அரும் மருந்தாகவும், உற்றுழி உதவும் நண்பனாகவும் திகழ்கிறது. அரைக்கீரை விதையை அரைத்து மாவாக்கி உண்பதும் உண்டு. நாட்பட்ட நோய்களையும் அரைக்கீரை விதையில் சிறுக்கச் சிறுக்க குணப்படுத்திவிடலாம்.

சீரக வில்வாதி லேகியம்

சீரகத்தையும் வில்வவேர்க் கஷாயத்தையும் சேர்த்து, சித்த மருத்துவர்கள் 'செய்யும் சீரக வில்வாதி லேகியம்'. பித்த நோய்கள் பலவற்றையும் போக்கும் மிக முக்கிய மருந்து. சீரகம் பித்தத்தைச் சீர்ப்படுத்தும் மருந்து. எனவே, உளவியல் நோய்க்கும் கூட இதை ஒரு மருந்தாகப் பயன்படுத்த முடியும்.

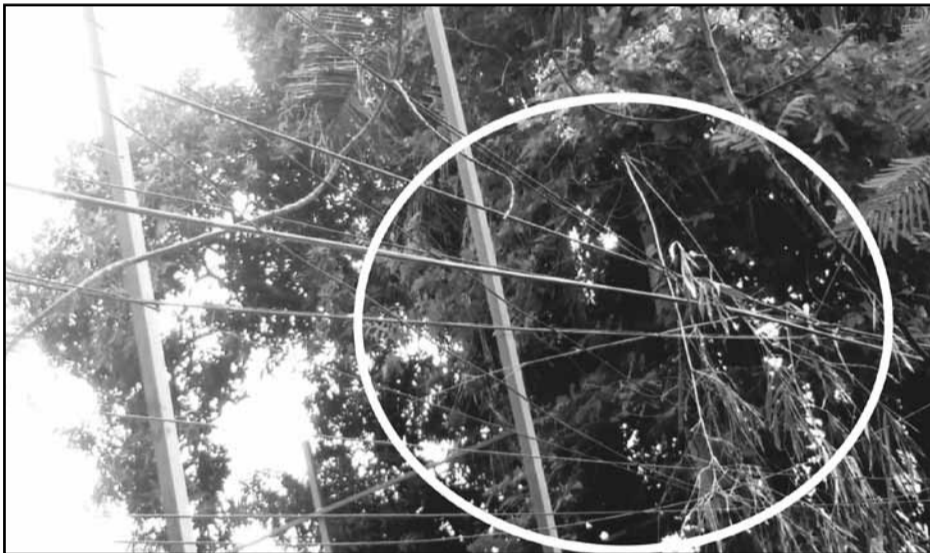
Garbage strewn on road



Though a dust bin has been provided at Canal Street in Kilpauk lot of garbage is seen strewn on road, which irks 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

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

Neglected cables of Kellys road



In Kellys road, electric wires are found out of shape and are hanging from the pole posing threat to the people in the locality. This needs immediate perusal as the vicinity has old age people and children around. Interference from EB authorities is the need of the hour which could avoid any mishap.

Visit our website :
www.purasaitimes.com

Importance of bone health



Strong and healthy bones are important to your overall well-being and quality of life. Bones provide the framework for our bodies, support movement, protect vital organs and anchor our muscles. Childhood and adolescence are critical periods for bone development. Bones accumulate most of their density during these stages. In adulthood, maintaining this density through balanced nutrition and weight-bearing exercises is

essential. For older people, the importance of bone health becomes even more pronounced. Osteoporosis can be a major concern because it makes bones susceptible to fractures even after a minor fall. Building solid bones starts with making the right dietary choices. Choose foods that build bone density, strengthen connective tissue and reduce inflammation. This will help prevent injuries and preserve your joints for a long, active life. Here are some foods to include in your diet to promote strong bones and prevent orthopaedic conditions like osteoporosis

BAYNES MEMORIAL BAPTIST CHURCH
MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL
ADMISSIONS OPEN
2024 - 2025

Applications For Admission to PRE KG, LKG & UKG are being issued.

Rev. **SUKANYA BAYNES PRABHU**, MA(Edu. Mgmt), MA(Chr. Studies), M.Phil., B.Ed.,
 Principal

115, Vepery High Road, Periamet, Chennai - 600 003.
Ph : 2536 1658 / 4863 3209



Menace striking transformer in Anna Nagar East



The transformer cover in 8th cross street of Anna Nagar East is found broken and hanging. With incessant rain everyday, this damage looks more menacing as further damage could pose some serious threat to the pedestrians and the people in the vicinity. Necessary actions from electricity board and corporation is the need of the hour.

NEED PROPER SIGNAL IN CHINTHAMANI



In Chinthamani road signal not working. 2 wheeler and 4 wheeler riders are suffered to ride the vehicle, That place need more attention. People are stag in that junction. Past one weeks ago some random minor accidents are occur. So, Concerned department need to care that junction.

VINES ON THE CABLE @ KANDAPPA ST.



In Purasaiwalkam, Kandappa street, 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.



MCC NURSERY AND PRIMARY SCHOOL

ADMISSION OPEN FOR 2024
from Nov 1st 2023

LKG | UKG | I STD - IV STD

OUR FACILITIES

- ✓ Conducive learning Environment
- ✓ Smart board classes
- ✓ Computer lab & STEM lab
- ✓ Outdoor learning facilities
- ✓ Children's Park
- ✓ Modern sports equipment
- ✓ Educational Tours

OUR VALUES



- ✓ Planting the fear of God in every young heart
- ✓ Hard Work
- ✓ Academic Excellence
- ✓ Strict Ethical & Moral Values
- ✓ Team Spirit
- ✓ Valuable Life Skills
- ✓ Innovative & Creative Mind

OUR CURRICULUM

- ✓ Activity based Learning
- ✓ Sports coaching provided
- ✓ Science lab classes
- ✓ Thinking skills & Aptitude classes
- ✓ Reading & Writing skills in English
- ✓ Public speaking
- ✓ Quick calculation in Maths

Contact School Office from 9 am - 4pm
PH: +91-9841 820 112
mccnps@gmail.com
http://mccprimaryschool.edu.in

MCC Nursery & Primary School

Celebration never ends!!!
Life should not only be lived; it should be celebrated.
MCC Nursery and Primary school celebrated Tamilar Thirunaal, Grand Parents day and farm day on 12th January 2024. The entire school campus turned in to a village setup with farmers, farm lands, farm animals, pet animals and our blooming buds in their traditional outfits. A special program was organized by our students to thank and honor the elders. A traditional Tamil debate spirited the day by discussing on the topic on olden educational system and present educational methods and ideas. The grandparents were the guests for the program and made the day wonderful and marvelous experience for the learners. Address : No 78, Harrington Road, Chetpet, Chennai - 600 031. Contact No. 9841820112, 28365205 Ext. 57

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

அழகப்பா கல்வி குழுமம்
மற்றும் பெற்றோர் நல சங்கம்
ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் இணைந்து நடத்தும்
சமத்துவ பொங்கல் விழா









Dr. RM. அழகப்பா செட்டியாரின் ஆசிரியர்களும் ஆச்சி அவர்களை நினைவு கூறும் வகையிலும் Dr. ராமநாதன் வைரவன் தாளாளர் அழகப்பா கல்வி குழுமம் அவர்களின் வழிகாட்டுதலுடன், திரு. நரேஷ்குமார், (Director of the School) அவர்கள் தலைமையில், திருமதி K.S. ரேவதி முதல்வர் அவர்கள் முன்னிலையில் நம் அழகப்பா பள்ளியில் 13.01.2024 அன்று சமத்துவ பொங்கல் நிகழ்ச்சி மிக பிரம்மாண்டமாக நடைபெற்றது. தமிழ் பாரம்பரியம் கலாச்சாரம் ஆகியவை வெளிப்படும் வண்ணம் கிராமிய முறைப்படி அரங்குகள் அமைக்கப்பட்டும் தமிழர்களின் பாரம்பரிய உடை அணிந்தும் ஏராளமான மாணவ மாணவிகள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்களும் கலந்து கொண்டனர். வழக்கறிஞர் இ. பரந்தாமன் B.A., B.L MLA எழுப்பும் தொகுதி சட்டமன்ற உறுப்பினர் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு குத்து விளக்கு ஏற்று விழாவை தொடங்கி வைத்து சிறப்புரை ஆற்றினார். கிராமிய முறைப்படி பெற்றோர் ஆசிரியர் நல சங்க உறுப்பினர்கள் சார்பில் பொங்கல் வைக்கப்பட்டது. தமிழர்களின் பாரம்பரியத்தை விளக்கும் வண்ணம் நூற்று நடுத்தல், உரி அடித்தல், கபடி விளையாட்டு போன்றவை நிகழ்த்தப்பட்டன. அழகப்பா பள்ளியின் மாணவர், மாணவிகளின் ஓயிலாட்டம், சிலம்பாட்டம், குழு பாடல், குழு நடனம் ஆகிய கலை நிகழ்ச்சிகள் பார்வையாளர்களை மிகவும் கவர்ந்தன. மாணவர்களுக்கு சமத்துவ பொங்கலும் தமிழர் மரபும் என்னும் நாடகத்தின் மூலம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தினர். கோமாதா பூஜை மிக அழகாக நடைபெற்றது. அழகப்பா பள்ளியின் வளாகத்தில் பாரம்பரிய உணவு அரங்குகளும் அமைந்திருந்தன. சிறிய கிராமம் போல் தோற்றமளித்த அழகப்பா பள்ளியின் வளாகத்தில் இறுதி நிகழ்ச்சியாக பிரம்மாண்டமான நடன நிகழ்ச்சியோடு விழாவானது இனிதே நிறைவடைந்தது.

Delightful Pongal celebration at the VKIDS WEST



VKIDS West celebrated the pongal festival with great joy and enthusiasm. Children in their traditional attire engaged in the pot painting activity added a hands-on and cultural element to the festivity.

Dog chasing nearby Vepery signal



Incidents of dogs chasing the vehicles are increasing day by day in the vicinity of Vepery Signal, near Jain College For Women. Frequent episodes of dog chasing the vehicle commuters are found happening in the area. This could lead to accidents endangering both the dog and the people's life, putting at stake. The corporation should take necessary steps in this regard.

Velammal Alumna Vaishali R Honored with Prestigious Arjuna Award



Velammal Nexus takes immense pride in announcing that its distinguished alumna, Vaishali R, has been conferred with the prestigious Arjuna Award for her outstanding contributions to the field of Chess. Vaishali became the third Indian woman to achieve the Grandmaster title and the second Velammalian to receive the Arjuna Award. She received the award from President Droupadi Murmu at the awards ceremony held at Rashtrapati Bhavan. Vaishali R's achievements stand as a shining example of the academic and extracurricular excellence that Velammal Nexus aims to foster.

Top Performers Felicitated at Velammal Main Campus



Velammal Main School at Mogappair hosted a day of special recognition for its top-scoring students of the II Terminal Examination on 9th January, 2024. Mr. Saravanan A.S, Assistant Labour Commissioner in the Central Labour Service graced the occasion and honoured the students with shields and certificates for their exceptional dedication and achievements.

Vayal വയൽ

Organic & Natural Store

Step Into Healthy Living

We cordially invite you for the

GRAND OPENING

of our New Branch @

Shenoy Nagar (ANNA NAGAR)

No.1, Dr.Ambedkar Street, Pulla Ave, Shenoy Nagar, Chennai-600 030.
OFFSITE Zaitoon Restaurant, Anna Nagar, Contact : 89254 58881

on 15 JAN 2024 @ 9.30 to 10.30am

by

CHIEF GUEST

Rtd. JUSTICE D.JAYCHANDRAN

Former Minister of State Human Rights Commission

OPENING OFFER & GIFTS

GUEST OF HONOUR

PASUMAI NAYAGAN

Ln. Dr. J. UMANATH

FREE DOOR DELIVERY AVAILABLE IN&AROUND

ORGANIC VEGETABLES & FRUITS

AVAILABLE IN EVERY WEDNESDAY & SATURDAY

VAYAL TEAM

BRANCHES

ANNA NAGAR : 89254 58881

MOGAPPAIR : 89254 68881

VELACHERY : 89254 78881

PAYMENT ACCEPTS :

MILLETS

Jaigopal Garodia Matric Hr Sec School Pongal Celebration



Jaigopal Garodia Matric Hr Sec School is celebrating its Silver Jubilee Year, one among is the Pongal celebration. Pongal was made by our teachers in pots. We follow our tradition and culture always. Students wore traditional dress. Prayers to

SuriyaBhagvan was recited. Principal Smt. R Hemamalani showed aarthi to Lord Suriya. With a great voice from the students, the sound 'PongaloPongal' mesmerized. The cultural programme started with a prayer song followed by that

Debate, Silambattam, Dance based on our culture, Folk song were performed by our students and uriadiwas performed by the students. Principal mam wished everyone to live a prosperous life. The programme concluded with Vote of thanks.

Pongal Celebrations at VKIDS TSK



VKIDS (TSK) celebrated pongal with full creativity, students enthusiastically took part in the various activities. The decorated pot, hut and the sugarcane arrangements were uniquely displayed during the celebration, adding an extra layer of joy and cultural richness to the festivities.

Donate Blood & Eyes

Drink Water Aplenty



Drinking water at the right time to maximise its effectiveness on the whole human body. We know water is important but may not be aware how when and what quantity should one drink. Drink enough water every intake.

But avoid drinking immediately before bed time. Above 90% of heart attack occur early in the morning and it can be reduced if one takes a glass or two water an hour earlier before going to bed at night. Drink one glass of water every day morning after waking up which helps to activate internal organs. One glass of water 30 minutes before a meal helps digestion. One glass of water before taking a bath helps lower your blood pressure.

National Youth day Pongal celebration



Shankrathi and Pongal celebrated as fussion of National Youth Celebration remembering the birth day of Swami

Vivekananda at Parry today 12th January 2024 at Life Insurance Corporation of India Town branch. Mr. R. Dinesh, Senior

Branch Manager inagurated the celebration with Sweet Pongal . The staff and field workers entertained with tamil traditional folk songs. Mr.R. Dinesh said that self confidence without fear and determination to achieve goals should be path to success. He said that the youth should be role model in retaining our culture and traditions . Mr S.Natarajan Assistant Branch Manager said today youth should be bold and independent . They should aim for big in life to sustain in the fast transforming world.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com



WEAR MASK
STAY HOME
STAY SAFE

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.

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

• **KELLYS,** Secretariat colony, 2bhk apartment, 900 sq.ft, 3 phase current, covered car parking, 24 hours water supply. Ct: 94441 11078.

• **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.**

For Advertisement

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

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

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

RENTAL
AVAILABLE 3BHK FLAT WITH MODULAR KITCHEN, WARDROBE, CP, 1520 SQ.FT AT PURASAIWALKAM, OPPOSITE TO ALAGAPPA MAT. SCHOOL CT: MR.KARTHICK 96005 27293

THIS BOX COST Rs.700/-

LAND FOR SALE
@ KILPAUK, UMAPAL ROAD, Parallel in between Taylor's Road and New Avadi Road. 6048 Sq.ft. (48"x126") Road width 40 Sq.ft. for Immediate Settlement Brokers Excuse Only Direct Buyers 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

HOTEL HOSTEL SUPPLIER
MATTRESS
PILLOWS
BED SHEETS
DUVET
MATTRESS PROTECTOR
Express Delivery Value For Money
Contact: 98406 52660 | 78456 56000

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

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

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS
Rental, Sale, Real Estate, Tuitions, Wanted, etc.,
Rs. 500/- for 20 words only
Also accepted at your Doorstep
(Service Charges Rs.50/- Extra)
All Credit & Debit Cards are also accepted

Jacqueline Cochran

70 years since Jacqueline Cochran became first woman to break sound barrier on 18 May 1953. Jacqueline Cochran was already a highly decorated pilot with numerous speed records to her name when she slid into the cockpit on 18 May 1953 ready for another record attempt.


Jacqueline Cochran was an American pilot and business executive. She pioneered women's aviation as one of the most prominent racing pilots of her generation. Known by her friends as "Jackie", and maintaining the Cochran name, she was one of three women to compete in the MacRobertson Air Race in 1934.[1] In 1937, she was the only woman to compete in the Bendix race and worked with

Amelia Earhart to open the race to women. That year, she also set a new women's world speed record.[10] By 1938, she was considered the best female pilot in the United States.

She had won the Bendix and set a new transcontinental speed record as well as altitude records.[9] Cochran was the first woman to fly a bomber across the Atlantic. She won five Harmon Trophies. Sometimes called the "Speed Queen", at the time of her death, no other pilot held more speed, distance, or altitude records in aviation history than Cochran. Born: 11 May 1906, Muscogee, Cantonment, Florida, United States Died: 9 August 1980, Indio, California, United States

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



Leveling of Sewage Chambers required



A number of sewage chambers in New secretariat colony road, Kilpauk is either at low level. Authorities undertake patch-up work first and then blacktop the road properly so that the road could be used for free flow of traffic.

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

AMARA STORES பொங்கல் 2024 தள்ளுபடி

No.26, West Park Road, Shenoy Nagar, Near Post Office, Chennai - 600 030. Contact : 99410 07657, 2622 2181, 2621 6181

Enjoy the Festivals with Durable Products
தரமான பொருட்களை வாங்கி பொங்கல் பண்டிகையை கொண்டாடுங்கள்

Premier Preethi Prestige
Cookware & Appliances
Butterfly Panasonic

PHILIPS KENSTAR MILTON
BOROSIL cello SOWBAGHYA

விதவிதமான கும்பகோண வெண்கல பொங்கல் பாத்திரமும் பூடை சாமான்களும் கிடைக்கும்

கல்யாண சீர்வரிசை பாத்திரங்கள் வாங்க சிறந்த இடம்

Variety of Copper Wares are Available

Enjoy a honest Shopping R. Thiraviam Founder

Authorised Service Center
Premier Preethi Prestige
Butterfly Panasonic

Broken EB box @ P.H Road



Electric Junction box is broken .EB junction box in dangerous condition at poonamalle high road. opp to G3 Police station. Those who go walk around the path it is unsafe condition. Concerned EB department take action against that.

Hanging Main box in Anna Nagar



The main box of the transformer in the 6th Avenue of Anna Nagar is found hanging. This not only disrupts the smooth transition of electricity from transformer to households, but also imposes security threats that includes possibilities of electrocution. Immediate perusal and action from the side of Electricity board is the need of the hour to avoid any possibilities of mishaps.