

**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. XXX NO. 03 2024 APR 21 - APR 27 **1471st Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

### Garbage strewn on road



Though a dustbin has been provided at kalathiappa street in choolai. Lot of garbage is seen strewn on road. Which risks the residents. Its 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](http://www.purasaitimes.com)**

### 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!

### Tender Coconut to quench your thirst



During the summer season it is better to drink Tender Coconut which would give coolness and




clear the thirst. Instead of drinking carbonated bottle drinks it is better for the health to drink tender coconut. Tender coconut is sold between Rs.40 and Rs.50, according to the size and the sweet water availability in the Tender Coconut. In many places of the city tender coconut is sold by cart vendors at street platforms. Drink Tender coconut and be healthy.




**Your home deserves the best**



Philips home lighting

Visit Philips Smart light hub to experience exclusive range of Philips home lighting

innovation you

**Philips Smart light hub now open at Purasawalkam :**  
# 386/129, 1st floor, Purasawalkam High Road, Kellys Junction, Kilpauk (Opposite Uma complex), Chennai - 600010. Contact : 91764 90075 / 87229 25446

**அல்சரை குணப்படுத்தும் உணவு வகைகள்!**

தேனில் ஆண்டி-பாக்டீரியல் மற்றும் ஆண்டி-வைரல் பொருள் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இதனால் இதனை உணவில் சேர்த்து வந்தால், அல்சரை உண்டு பண்ணும் எச்.பைலோரி பாக்டீரியாவை அழித்து அல்சரை குணமாக்கலாம். தயிரில் உள்ள இயற்கையான பாக்டீரியா, வயிற்றில் அல்சரை உருவாக்கும். கிருமிகளை அழித்து, கடுமையான வலியுடன் கூடிய அல்சரில் இருந்து நிவாரணம் தரும். ஆகவே அல்சர் இருந்தால், தயிரை அதிகம் சாப்பிட்டால், விரைவில் அல்சரில் இருந்து விடுபடலாம். முட்டைகோஸில் அமினோ அமிலங்கள், எல்-குளுட்டமைன் மற்றும் ஜெயர்னோட் போன்ற அல்சரை சரிசெய்யும் பொருட்கள் அதிகம் உள்ளது. இவை அல்சரை குணமாக்குவதோடு, செரிமான மண்டலத்தை சுற்றி ஒரு பாதுகாப்பு படலத்தை உருவாக்கி, அல்சர் வராமல் தடுக்கும். வாழையில் அல்சரை குணமாக்கும் பொருள் அதிகம் நிறைந்துள்ளதால், இதனை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால், அதில் உள்ள ஆண்டி-பாக்டீரியல் பொருள், அல்சரை ஏற்படுத்தும்

பாக்டீரியாவை அழித்துவிடும். கைக் குத்தல் அரிசியில் கார்போஹைட்ரேட் வளமாக நிறைந்துள்ளது. எனவே அல்சர் பிரச்சனையால் அவஸ்தைப்படுபவர்கள், கைக்குத்தல் அரிசி உணவை சாப்பிட்டு வந்தால், அல்சர் குணமாவதோடு, அதில் உள்ள அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள், கனிமச்சத்துக்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களால், உடலியக்கங்கள் அனைத்தும் சீராக இயங்கும். சீஸில் எண்ணற்ற ஆரோக்கியமாக பாக்கீரியாக்கள் நிறைந்துள்ளது. எனவே இந்த உணவுப் பொருளை அதிகம் சாப்பிட்டால், அல்சரை உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்கள் அழிந்து, அல்சர் எனினில் ஆண்டி-பாக்டீரியல் மற்றும் ஆண்டி-வைரல் பொருள் அதிகம் நிறைந்துள்ளதால், இதனை உணவில் சேர்க்க உடலில் நோயை ஏற்படுத்தும் அனைத்து பாக்டீரியாக்களும் அழிந்துவிடும். குறிப்பாக அல்சர் உள்ளவர்கள், பூண்டுகளை அதிகம் சாப்பிட்டால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

**வாழை இலையில் சாப்பிடுங்கள்!**

வாழையிலையின் மேல் உள்ள பச்சைத் தன்மை உணவை எளிதில் சீரணமடையச் செய்வதுடன் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது. நன்கு பசியைத் தூண்டும். வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் இளநரை வராமல், நீண்ட நாட்களுக்கு முடி கருப்பாக இருக்கும். வாழை இலையில் தொடர்ந்து உணவு உட்கொண்டு வந்தால், தோல் பளபளப்பாகும். உடல் நலம் பெறும். மந்தம், வலிமைக் குறைவு, இளைப்பு போன்ற பாதிப்புகள் நீங்கும். வாழை இலையில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தோல் பளபளப்பாகும். உடல் நலம் பெறும். மந்தம், வலிமைக்குறைவு, இளைப்பு போன்ற பாதிப்புகள் நீங்கும். வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் இளநரை வராமல், நீண்ட நாட்களுக்கு முடி கருப்பாக இருக்கும். சாப்பாடு வாழை இலையில் பேக்கிங் செய்தால் சாப்பாடு கெடாமலும், மனமாகவும் இருக்கும். பச்சிளம் குழந்தைகளை உடலுக்கு நல்லெண்ணெய் பூசி வாழை

இலையில் கிடத்தி காலை சூரிய ஒளியில் படுக்க வைத்தால் சூரிய ஒளியில் இருந்து பெறப்படும் விட்டமின் டி யையும் இலையில் இருந்தும் பெறப்படும் குளுமையும் குழந்தைகளை சரும நோயில் இருந்து பாதுகாக்கும். காயம், தோல் புண்களுக்கு தேங்காய் எண்ணெய்யை துணியில் நனைத்து புண்மேல் தடவி வாழை இலையை மேலே கட்டு கட்டி வந்தால் புண் குணமாகும். சின்ன அம்மை, படுக்கப் புண்ணுக்கு வாழை இலையில் தேன் தடவி தினமும் சில மணி நேரம் படுக்க வைத்தால் விரைவில் குணமாகும். சொரியாசில், தோல் அழற்சி, மற்றும் கொப்பளங்கள் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் வாழை இலையைக் கட்டி வைத்தால் விரைவில் குணமாகும். புண்களுக்கு துணியில் எண்ணெய் நனைத்து வைத்து கட்டும்போது அதன் மேல் வாழை இலையையும் வைத்து கட்டி வர, அந்த துணி எண்ணெய் தன்மையுடனேயே இருக்கும். அதனால் புண் விரைவில் ஆறிவிடும்.

**செம்பு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் நிரப்பி வைத்து குடிக்கலாம்!**

செம்பு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் நிரப்பி வைத்தால், அறையின் வெப்ப நிலையிலேயே, 4 மணி நேரத்தில் நீரில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் செத்து மடிகின்றன. ஸ்டெப்டைஸ்டீல் ஸ்டீல் பாத்திரத்தில் வைக்கப்படும் தண்ணீரில் பாக்டீரியாக்கள் 34 நாட்கள் உயிர் வாழ்கின்றன. பித்தளை பாத்திரத்தில் 4 நாட்கள் உயிர் வாழ்கின்றன. செம்புக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் ரத்த சோகை குறைகிறது. செம்புபாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் குடித்தால் இருமல், இரைப்பு நோய் வராது. செம்பு பாத்திரத்தை பயன்படுத்துவது உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது. அதில் பல மருத்துவ குணங்கள் அடங்கி இருக்கிறது. அதே பாத்திரத்தை பூஜைக்கும் பயன்படுத்தும் பொது கண்ணுக்கு தெரியாமல் மறைந்திருக்கும் இறை சக்தியை தன்பால் ஈர்த்து நமக்கு தர வல்லது. எனவே பூஜை என்று வரும் போது செம்பு பாத்திரங்களை பயன்படுத்துவது மட்டுமே சிறந்தது. கரப்பி சீராக செயல்பட இது அதி முக்கியமானதாக கருதப்படுகிறது. பல நேரங்களில், தாமிர குறைபாடு இருக்கையில், தைராய்டு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் உண்டாகும். தாமிர பாணையில் உள்ள தண்ணீரை குடிப்பதால் உடல் நல பிரச்சனைகளை

சமநிலையில் வைத்திடும். தாமிரத்தில் அழற்சி நீக்கும் குணங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக அடங்கியுள்ளது. கீல்வாதத்தினால் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலியை குணப்படுத்த இது பெரிதும் உதவுகிறது. நம் உடலில் இரத்த சிவப்பணுக்களின் உற்பத்தியின் அதிகரிக்க தாமிரம் உதவுகிறது. இரத்த சோகையை எதிர்க்க இரும்பு மிக முக்கியமான கனிமமாகும். இதற்கு தாமிரமும் சிறிய அளவில் தேவைப்படும். கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தையை பாதுகாக்க, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தேவைப்படுகிறது. அதனால் கர்ப்ப காலத்தில் தாமிர பாணையில் உள்ள தண்ணீரை குடித்தால், தொற்றுக்கள் மற்றும் நோய்வாய் படாமல் பாதுகாப்போடு இருக்கலாம். தாமிரத்தில் சிறப்பான ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் குணங்கள் அடங்கியுள்ளது. அதனால் தான் பற்றுநோய் அணுக்கள் வளர விடாமல் அது பாதுகாக்கிறது. மேலும் இயக்க உறுப்புகளால் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புகளை சரி செய்ய இது உதவும். தாமிரத்தில் உள்ள ஆன்டி-குணங்கள், சருமத்தில் ஏற்படும் கருக்கங்கள் மற்றும் திட்டுகளை சிறப்பாக கையாளும். கூடுதல் அளவிலான தாமிரத்தால், உங்கள் சருமம் மற்றும் முடிக்கு இயற்கையான இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும்.

**நாவல் பழம் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைக்கும்**

சிறுநீரக கற்களால் அவதிப்படும்பவர்கள் நாவல் பழத்தை சாப்பிடலாம். பழம் சாப்பிட்ட பின் உள்ள கொட்டையை தூர வீசாமல் அதை வெய்யிலில் காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். உலர வைத்த நாவல் கொட்டை 5 எடுத்து பொடி செய்து தயிருடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் கரைத்து வெளிவரும்.



பிரியப்படுவார்; அவருடைய முகம் செம்மையானவர்களை நோக்கியிருக்கிறது.



தீமை செய்தால் அது அவருக்கே எதிரானது. பின்னர் உங்கள் இறைவனிடம் திரும்பிக் கொண்டு வரப்படுவீர்கள். திருக்குர் ஆன் அஸ்ஜாஸியா - 7, 11-15



அழியும் பொருள் அதிபுதம் என்று சொல்லப்படுகிறது. புருஷன் அதிதெய்வம் எனப்படுகிறான். இனி நானே ஈண்டு தேகத்தினுள் அதியக்ஞமாகிறேன் என்கிறார் பகவான். ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத்-8:3-4

**கர்த்தருடைய கண்கள் மனுபத்திரை பார்க்கிறது!**

கர்த்தர் தம்முடைய பரிசுத்த ஆலயத்தில் இருக்கிறார்; கர்த்தருடைய சிங்காசனம் பரலோகத்தில் இருக்கிறது; அவருடைய கண்கள் மனுபத்திரை பார்க்கிறது; அவருடைய இமைகள் அவர்களைச் சோதித்து அறிகிறது. கர்த்தர் நீதியுள்ளவர் நீதியின் மேல் நோக்கியிருக்கிறது.

பைபிள் - சங்கீதம் 11:4-7

**யாரேனும் நல்லறம் செய்தால் அது அவருக்கே நல்லது!**

இட்டுக் கட்டும் ஒவ்வொருக்கும் கேடுதான். தமது இறைவனின் வசனங்களை மறுத்தோருக்குக் கடும்துன்புத்தும் வேதன உண்டு. யாரேனும் நல்லறம் செய்தால் அது அவருக்கே நல்லது. யாரேனும் தீமை செய்தால் அது அவருக்கே எதிரானது. பின்னர் உங்கள் இறைவனிடம் திரும்பிக் கொண்டு வரப்படுவீர்கள். திருக்குர் ஆன் அஸ்ஜாஸியா - 7, 11-15

**நானே ஈண்டு தேகத்தினுள் அதியக்ஞமாகிறேன்!**

அழிவற்றதாயும் மேலானதாயிருப்பது பிரம்மம். அதன் ஸ்வாபம் அதுயாத்மம் என்று சொல்லப்படுகிறது. உயிர்களை உண்டுபண்ணி, நிலைத்திருக்கச் செய்தலாகிய வேள்வி சர்மமெனப்படுகிறது. உடல் எடுத்தவர்களுள் உயர்ந்தவனே, அழியும் பொருள் அதிபுதம் என்று சொல்லப்படுகிறது. புருஷன் அதிதெய்வம் எனப்படுகிறான். இனி நானே ஈண்டு தேகத்தினுள் அதியக்ஞமாகிறேன் என்கிறார் பகவான். ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத்-8:3-4

**உணவே மருந்து!**

முருங்கைக்கீரை எல்லா முருங்கையின் பாகங்களும் சிறந்த உணவாகவும் மருந்தாகவும் நமக்கு பயன் தருகிறது. முருங்கைக்கீரையை 1 லீட்டர் நெய்யில் வதக்கி இதனுடன் 5 பல் பூண்டு, 5 மிளகு இதனுடன் சீராகப் பொடித்துப்போட்டு தினமும் மதிய உணவு வேலையில் ஒரு சூடான சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட பலவிதமான நன்மைகளை உடலுக்கு கொடுக்கிறது. ரத்தசோகை உள்ளவர்களுக்கு ரத்தத்தில் ஹீமோகுளொபின் அளவு அதிகரித்து உடலை சீராக வைத்துக் கொள்ளும். மாதவிடாய் நேரத்தில் வரும் வயிற்று வலி குணமடையும். மற்ற கீரைகளில் உள்ள இரும்புச்சத்தினை விட 75 சதவீத அதிக சத்து முருங்கை கீரையில் உள்ளது. ஆரஞ்சைவிட 7 மடங்கு விட்டமின் 'சி' உள்ளது. பாலில் இருப்பதை விட 4 மடங்கு அதிகம் கால்சியம் உள்ளது. கேரட்டில் இருப்பதுபோல 4 மடங்கு விட்டமின் 'ஏ' உள்ளது. வாழைப்பழத்தில் உள்ளதுபோல் 3 மடங்கு பொட்டாசியம் உள்ளது. தயிர் பாலாடைக் கட்டியில் உள்ளது

**விரதம் இருப்பதால் நன்மை உண்டா?**

விரதம் இருப்பதால் உங்கள் மூளையில் ஆரோக்கியமான நியூரான்கள் உருவாகுவதற்கும், நியூரான் செல்களுக்கிடையே உள்ள தொடர்புகளை அதிகரிக்கவும் செய்கிறது. அதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளும் விரதம் தூண்டுகிறது. மேலும் இதனால் பல நோய்கள் ஏற்படுவது குறைக்கப்படுவதோடு, மனத்தெளிவை ஏற்படுத்துகிறது. விரதம் இருந்தால் வயதாவது தடுக்கப்படும். நம் உடலில் உள்ள உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஹார்மோன்கள் அதிகமாக தூண்டிவிடப்படுகிறது. இந்த ஹார்மோன் குறைவு தான் நாம் வயதாகுவதற்கு ஒரு காரணமாகும். மேலும் இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்கள் வெளியேற்றப்படுகிறது. விரதம் இருப்பதால் இன்கலின் அளவை குறைத்து, இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வருகிறது. சில பேருக்கு தெரியாது எப்போதும் எப்போதும் என்று விரதம் உங்கள் பசி செயலை தூண்டும் க்ரெலின் ஹார்மோனை சரிசெய்து உங்கள் பசியின் முறையை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. விரதத்தின் போது சீரண மண்டலத்திற்கு ஓய்வு கொடுப்பதால் உங்கள் உடல் மற்ற செயல்களுக்கு அந்த எனர்ஜியை கொடுக்கும். இறந்த செல்களை நீக்குதல், பாதிக்கப்பட்ட செல்களை சரி செய்தல், இரத்த சுத்திகரிப்பு போன்றவற்றை மேற்கொள்ளுமாம். இந்த செயல்கள் நேரடியாக உங்கள் சரும அழகிற்கும் உடல் வடிவமைப்புக்கும் உதவுகிறது. விரதத்திற்கு சரியான பயிற்சி இல்லையென்றால் அது உங்களுக்கு துன்பமாக முடியும். கண்டிப்பாக கருவற்ற பெண்கள், தாம்பாலுடும் பெண்கள் விரதத்தை தவிர்ப்பது நல்லது. கர்ப்பினிகள் விரதம் இருந்தால் அவை குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும். எனவே அவர்கள் விரதத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.

**இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஏற்படுவது நல்லதல்ல**

உடலில் நோயெதிர்ப்பு சக்தி வலிமையோடு இருப்பதற்கு சில உலோகங்கள் முக்கிய பங்கினை வகிக்கிறது. அதில் முக்கியமான காரணிகளில் ஒன்று இரும்புச்சத்து ஆகும். உடலில் இரும்புச்சத்து குறைவினால் பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உடலில் சோர்வு அதிகம் இருந்தால், அதற்கு முக்கிய காரணம் இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஆகும். இதன் குறைபாட்டினால், ஆக்சிஜன் உடலில் குறைந்து ஆற்றல் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. அதிலும் சிறு வேலை செய்தால் கூட மிகுந்த சோர்வு ஏற்படும். மூச்சுவிடுவதில்ல சிரமம் ஏற்பட்டால், ஒன்று நுரையீரல் பிரச்சனையாக இருக்கும் அல்லது இரும்புச்சத்து குறைபாடாக இருக்கும். சாதாரணமாக குளிர்காலங்களில் உதடு வெடிப்பது இயல்பானதே. ஆனால் ஒரு சிலருக்கு எப்போதும் உதடு வெடித்தபடியே இருப்பது இரும்பு சத்து போதாமையின் அறிகுறியாகும். மாதவிடாய் காலத்தில் இரத்தப்போக்கு அளவுக்கு அதிகம் ஏற்பட்டால், அதற்கு காரணமும் இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஆகும். கடுமையான தலைவலியை பல நாட்களாக இருந்து வந்தால், இரும்புச்சத்து குறைபாட்டினால் மூளைக்கு போதிய ஆக்சிஜன் கிடைப்பதில்லை என்று அர்த்தம்.

## IRON POSTER IN DANGEROUS CONDITION



Iron poster in dangerous condition at central street, Kilpauk garden. The poster is slanting on the tree. It is not safe to the pedestrians who walk on the pathway. So, concerned authority take action against that.

## Dance: The Universal Language



Dancing: An energizing, captivating experience. We live it! We feel it! We breathe it! We love it! But why? Reasons to Dance -

express oneself.

A sense of community is found within the dance. Dancing provides physical/mental refreshment and relaxation.

Laughter and fun—dancing can provide a lot of entertainment. Dancing is a form of exercise.

Dancers find inspiration and motivation as they become lost in the dance. Dancing allows professional dancers to form affiliations.

The Universal Language Dance compliments people with different tastes, emotions, needs, and backgrounds because there is so much variety. As a result, dancing has not only become a universal art form, but a universal language.

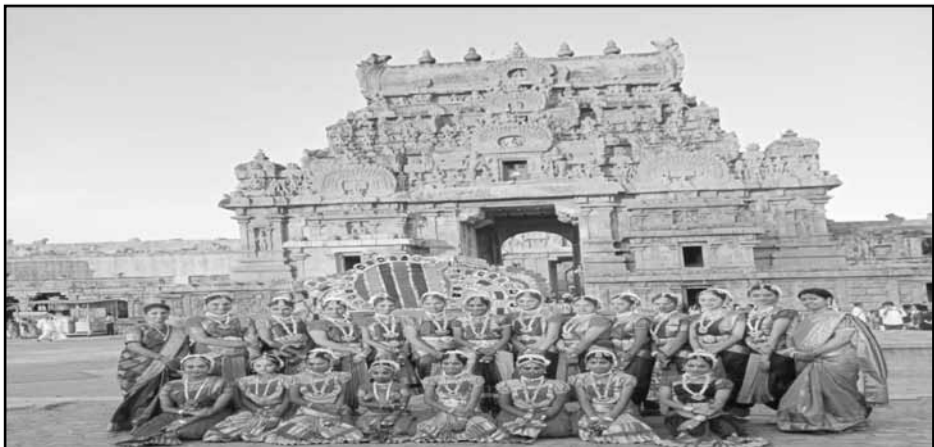
## Simple & Useful Tips

The following are the simple and useful tips offered for the people to implement. Ants Problems: Ants hate cucumbers. "Keep the skin of cucumber near the place where they are or @ the ant hole. To Get pure & Clean Ice: "Boil the water first before placing in the freezer." To Make the Mirror Shine: "Clean with waste news paper." To remove chewing

Gums from Clothes: "Keep the cloth in the freezer for one hour". Then you can easily remove the gum. To brighten White Clothes: "Soak white clothes in hot water with a slice of lemon for 10minutes and then wash in a cool water. To give Shine to your Hair: "Add one teaspoon of vinegar to hair while a washing hair. To get Maximum Juice out of lemon: " Soak

lemons in hot water for 15 minutes and then juice them" To boil potatoes Quickly: " Remove Skin from one side of the potato only before boiling . To remove ink from clothes: " Put toothpaste on the ink spots generously and let it dry completely, the was". To get rid of Mice or Rats: " Sprinkle black pepper where you find the mice and rats. They will run away.

## Divine Rhythms: Vel's Natalaya Students Shine at Thanjai Periya Kovil Chithirai Thiruvizha



Vel's Natalaya Students from Velammal Matriculation Hr. Sec School mesmerized the audience with a spectacular dance performance at Thanjai Periya Kovil Chithirai Thiruvizha.

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

## PRAISE THE LORD

- 50 நாட்களில் பேன்ட், சட்டை தேக்க கற்று தரப்படும்.
- 30 நாட்களில் பைஜாமா, ஜிப்பா [குர்தா] தேக்க கற்றுதரப்படும்.

91763 79978, 93616 30081  
90872 56157



## VENKATESAPURAM TARAPORE EDUCATIONAL TRUST

ADMISSIONS OPEN 2024 - 2025

Application for Admission to Pre.K.G, L.K.G., U.K.G., & I to X Standard

1. VENKATESAPURAM ASSOCIATION NURSERY SCHOOL
2. Mrs. DHUN TARAPORE NURSERY & PRIMARY SCHOOL

No: 6, 2<sup>ND</sup> Cross Street, V.P. Colony, Ayanavaram, Chennai-23

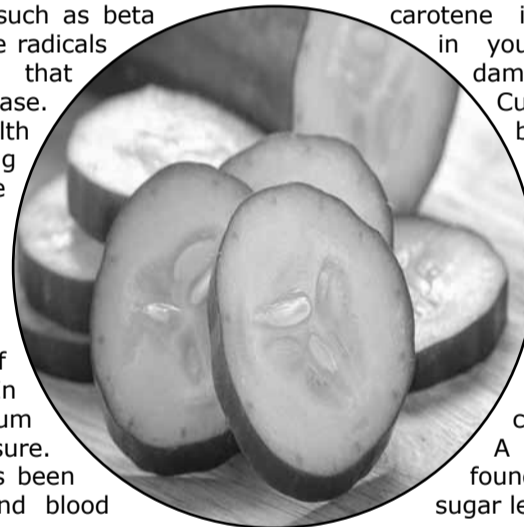
3. Dr. SALAI GOVINDARAJAN GIRLS MATRIC HIGH SCHOOL

No: 10/43, Konnur High Road, Ayanavaram, Chennai-23

Contact: 044 43513487/ 044 26744343

## CUCUMBER

Antioxidants such as beta carotene in cucumbers can help fight free radicals in your body, unpaired electrons that damage cells and can lead to disease. Cucumbers may also have health benefits outside your body. Putting them on your skin may help ease sunburn pain, swelling, and damaged skin. Cucumbers contain potassium, and vitamin K. These 3 nutrients are vital for the proper functioning of the cardiovascular system. In taking magnesium and potassium can lower blood pressure. A regular intake of cucumber has been found to decrease bad cholesterol and blood



carotene in cucumbers can help fight free radicals in your body, unpaired electrons that damage cells and can lead to disease. Cucumbers may also have health benefits outside your body. Putting them on your skin may help ease sunburn pain, swelling, and damaged skin. Cucumbers contain potassium, and vitamin K. These 3 nutrients are vital for the proper functioning of the cardiovascular system. In taking magnesium and potassium can lower blood pressure. A regular intake of cucumber has been found to decrease bad cholesterol and blood

ரேடார் கேமரா சென்னையில் நிலையான இடங்கள் 10



1. அண்ணா சாலை (ஸ்பென்சர் பிளாசா)
2. அண்ணா அறிவாலயம் (Dms)
3. ஆலந்தூர் சந்திப்பு
4. பழைய விமான நிலையம் (எதிர்)
5. ECR (ஈஞ்சம்பாக்கம்)
6. அரசு மருத்துவமனை (பாரிஸ் கார்னர்)
7. டெய்லர்ஸ் சாலை (சந்தி)
8. அமைந்தகரை (புல்லா சந்திப்பு)
9. திருமங்கலம் (எஸ்டேட் ரோடு )
10. மதுரவாயல் (ரேஷன் கடை)

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

### Loose cables of Anna nagar



W block 4th street in Anna nagar. The wires have active current flowing through it. This makes it a dangerous zone that could cause fatal accidents. The frequency of vehicles commuting and pedestrians walking are so high that the probability of possible mishaps are very high. The EB department should take immediate steps without any delay to ensure that the people commute safely in this zone.

Electric cables outside found lying loose in the transformer are the street corner of

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

### BROCCOLI FOR SKIN

Broccoli, which is popularly known as a tasty and hearty green vegetable is rich in various kinds of nutrients. Broccoli is said to have the most nutritional element in comparison to any other vegetable. When someone says to add green vegetables to our diet, the foremost veggie that comes to our mind is Broccoli. Broccoli came from the cabbage family that can be categorized as an edible green plant..

**GREAT FOR SKIN CARE-** Skin care not only brings a glow to your skin but also gives immunity. Broccoli is rich in nutrients and antioxidants like minerals like copper, zinc, broccoli and vitamin C which helps in maintaining skin health. It keeps the natural glow of the skin by protecting it from getting infections. It is also full of amino acids, folates and vitamin C that make broccoli an ideal vegetable

for maintaining skin health and immunity. **BROCCOLI FOR EYE CARE-** Broccoli contains phosphorous, vitamins A, B, C and E, Beta- carotene all these nutrients are great for eye health. These nutrients help to protect an eye against macular cataracts, and degeneration and even repair our vision by radiation we go through every day by constantly using our phones, laptops, T.V. or we can say in front of a screen.

### Hidden Gems of India



In today's world, everybody needs a distraction, a distraction from the exceptionally mundane and monotonous routine of their life. We convince ourselves to take a trip, as it is the answer to almost all our problems nowadays. We usually make several intricate plans to visit all the famous places across the globe hoping that it would provide us with that dose of refreshment and fun. Although that is not

wrong, we fail to realize that several underrated travel destinations in our country are off the mainstream map. 1. Ziro Valley, Arunachal Pradesh - This hidden gem in India is the perfect travel destination for those who love photography, sketching, and many more. 2. Wayanad, Kerala - Wayanad is considered to be the spice garden of India with vast orchards of various spices like cardamom,

black pepper, star anise, fenugreek, black cumin, and more 3. Yousmarg, Jammu & Kashmir - Kashmir is an enchanting tourist spot with pristine natural beauty. In this heaven on earth, one of the most mesmerizing locations is, the gorgeous Yousmarg, a pretty little hill station in the Budgam district of Kashmir 4. Chaukori, Uttarakhand - Nobody should miss out on the most splendid experience of witnessing the breathtaking sunrise and sunset in Chaukori. This place also has the most delicious local food with the perfect ambiance of the cuisines 5. Valparai, Tamil Nadu - In comparison to destinations like Ooty, Kodaikanal, Coorg, etc the Valparai is less crowded and is truly the seventh heaven.

### 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.

## WORD PUZZLES FOR KIDS

Find and mark the words from the box

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

### Healthful Homemade protein smoothies For weight gain



Homemade protein smoothies can be a highly nutritious and effective way to gain weight. Making your own smoothies gives you full control over the ingredients and can help you boost calories. Here are a few tasty variations you can try. \*Chocolate banana nut shake: Combine 1 banana, 1 scoop of chocolate whey protein, and 1 tablespoon (15 ml) of peanut or another

nut butter. \*Vanilla berry shake: Combine 1 cup (237 ml) of fresh or frozen mixed berries, ice, 1 cup (237 ml) of high protein, whole milk Greek yogurt, and 1 scoop of vanilla whey protein. Super green shake: Combine 1 cup (237 ml) of spinach, 1 avocado, 1 banana, 1 cup (237 ml) of pineapple, and 1 scoop of unflavored or vanilla whey protein.

### 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.

### Ragi Koozh



As the mercury is rising every day and the sun is shining hot people feel the thirsty. In order to satiate the thirst and appetite Ragi Koozh is sold everywhere in Chennai city, which is relished by riders who ride in hot sun shine. A mug of Ragi Koozh is sold for Rs.25/- which is healthy for the consumers. A vendor is selling it in 1st Main road at Shenoy Nagar near Saibaba Temple.

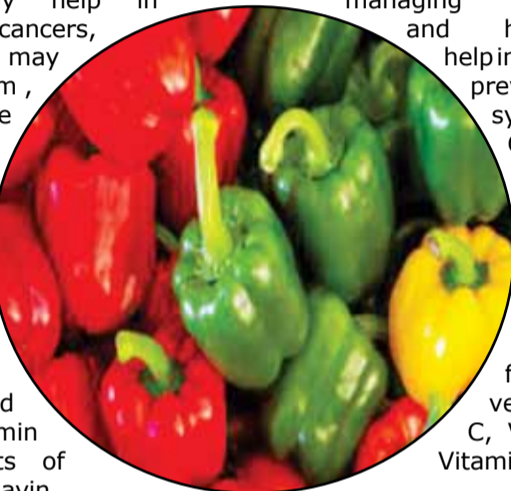
### Low hanging EB cable on pavement



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.

### Sweet Peppers

Capsicum may help in managing blood glucose, dyslipidemia, cancers, and healing wounds. Additionally, it may help in boosting immunity, metabolism, preventing cataracts, and may provide symptomatic relief in arthritis, yellow fever, Crohn's disease and sweet peppers or bell peppers can be eaten either raw or cooked. Capsicum or bell peppers are



with a very protein and coloured high in Vitamin ample amounts of folate and riboflavin.

peppers are rich in carbohydrates, little amount of fat. These bright vegetables are quite C, Vitamin A, besides Vitamins B2, B6, E, niacin,

# 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

### Mini Scale Model Train Show at ICF Rail Museum



Are you a fan of trains? If so, there is a mini scale train model show happening at the ICF Railway museum in Chennai City to mark World Heritage Day.

This show is a special event that brings together train model enthusiasts. It is a platform for these enthusiasts to showcase their impressive train

models and share their passion for trains with others.

Visitors to the show can expect to see a wide variety of running train models on display.

From classic steam engines to modern high-speed trains, there will be something for everyone's taste. You'll be amazed at the level of precision and

accuracy that goes into recreating these trains in miniature form.

One of the highlights of the show is wonderful running train models and amazing layouts. It is the chance to meet and interact with fellow train enthusiasts. It's a unique and enriching experience that will leave you with a newfound appreciation for trains.

Don't miss out on the opportunity to witness the beauty and marvel of these train models up close because it's an experience you won't want to miss! So, mark your calendars and make sure to visit the train model show at the ICF Railway museum in Chennai City on 21st April 2024, (Sunday) from 10am to 4pm.

### Velammal Matriculation School Sports Students Dive into Beach Training Regimen



As part of their rigorous training regimen, sports students of Velammal Matriculation Higher Secondary School, Mogappair have been taken to the shores for specialized beach training sessions. This innovative approach aims to enhance their physical endurance, agility, and teamwork skills in a natural environment.

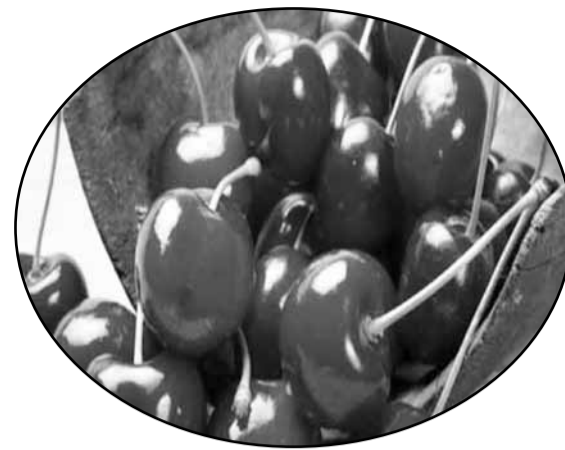
**For Advertisement Contact :**  
**98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154**  
**www.purasaitimes.com**



**WEAR MASK**  
**STAY HOME**  
**STAY SAFE**

### impressive health benefits of cherries

Packed with nutrients, Rich in antioxidants and anti-inflammatory compounds, Can boost exercise recovery, May benefit heart health, Improve symptoms of arthritis and gout, improve sleep quality, Easy to add to your diet. Cherries are a good source of vitamins A, B, C and E which all help to keep the skin radiant and healthy.



### Scientific facts How Younger the moon?

Earth moon actually be one hundred million years younger than what is believed at present, according to American Geochemist Richard Carlson of the Carnegie Institution of Washington who studied the age of lunar rocks, Collected during the Apollo missions using radio active dating. NASA says the leading theory of the moon's origin is that a Mars-Sized body collided with Earth approximately 4.5 billion years ago, and the resulting debris from the impact accumulated to form the moon.

### SUMMER CLASS : 2024'

### 'Time and Tide wait for no one'

In these modern days of competitiveness in Schools, Colleges, Careers and world-at-large, English has become the connecting language, and a necessity. Sensing the need of today's generation, the 'Shantha (Cecilia) Ramchander Charitable Trust' is conducting 'Spoken English Classes' from 24th April to the 31st May 2024 at #20/45, Dewan Rama Avenue Road, (lane opp: Church of God of India) , 4 days a week, with practicals. Regular Attendance is required. Timings : 0900 am to 12:30 pm. Certificates will be issued on successful completion of the course. Registration fee : Rs. 50/- . Preferable Xth pass and upwards. (Xth fail also, could be considered on merit). Please Contact : Dr. (Mrs) P. Kanagaraj, Managing Trustee, Shantha (Cecilia) Ramchander Charitable Trust, #20/45,Dewan Rama Avenue Road, (lane opp: Church of God of India) Puruswalkam, Chennai 84 : landline 044-26403085; mobile no. 9092587354.

**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

• **PURASAWALKAM, VELLALA ST**, 2BHK flat of 700sq ft in first floor of an Apt, 2 wheeler prkg only available for rent RS.17k. Contact 9940342150.

• **PURASAWALKAM**, flat 2bhk for Rent 2nd floor for north indian . 700sqft Ground floor Godown 44/89 saravana perumal street, contact 9380602525 No Broker Excuse.

## FLAT FOR SALE

• **KOLATHUR**, vinayapuram, near bus stand, 2bhk flat, 2nd floor, 830 sq.ft for sale, 3phase current and good water facility. Amount Rs. 47 lakhs. Contact: 9840937727.

## SALE

• **PURASAIWAKKAM**, Near Spr city, Built up - chargeable - 1853(1600 of super built up area with 510 sq.ft of private terrace), Floor - 4th floor, UDS- 803 sq ft, Car park - 2car parks, 8 years old. Rate Rs. 1.90 cr ( Negotiable) Only Vegetarian contact 9840091981.

• **AVADI**, Avadi railway station near 3000 sq.. fit..vacant land sale contact 9840091981.

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

## WANTED

• **WANTED LADY BEAUTICIAN** WITH WELL EXPERIENCE E Y E B R O W S . GOOD SALARY. AT KILPAUK, CHENNAI. PHONE NO: 7418719887 / 9 9 4 0 2 3 7 0 2 2 OFFER: FULL PACKAGE RS.1800/- ONLY LIMITED PERIOD

## TUITION

• **+1, +2, Chemistry Home Tutions any time Schedule offered by a teacher specialist in chemistry No fear on equation we are here. check us with demo class. Centum G u a r a n t e e d . Ct:9444912555.**

**AKSHATHAI PARTY HALL**  
FOR FAMILY FUNCTIONS AND GET-TOGETHERS  
ONLY FOR VEGETARIANS  
73/1, Dr.Alagappa Road, Audiappa Lane, Purasawalkam, Chennai - 600 084.  
**98402 03699**

**WANTED**  
WANTED FEMALE ACCOUNT ASSISTANT PART - TIME IN AND AROUND PURASAIWALKAM  
**88384 61686**

**LEASE**  
PURASAIWALKAM  
1 BHK, Ground floor, Separate EB card, 24hrs water supply, Good ventilation (Near Hotel Saravana Bhavan)  
**98404 37131**

**RENTAL**  
Kolathur, Retteri Signal, 4 Double bedroom, Bath attached, Duplex model, Individual House, Rent Rs.25,000/- Negotiable. Advance: Rs. 2 lakhs  
**95005 71717**

**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

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

**Donate Eyes**

**For Advertisement Contact :**

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

**www.purasaitimes.com**

## Foods that can help manage diabetes

Type-2 diabetes is an escalating public health problem in India, associated with genetic susceptibility, dietary shift, and rapid lifestyle changes. According to a study, nearly 98 million people in India may have type-2 diabetes by 2030. Amidst the burgeoning information on food and nutrients, it's important to carefully sift through and uncover what each recommendation means for you, and which is beneficial. "Most of us are aware that adding greens to one's diet is of prime importance, but according to research, consuming green leafy vegetables could significantly reduce the risk of type 2 diabetes," says Sheela Krishnaswamy, nutrition and wellness consultant. Green leafy vegetables that can be included regularly in the diet are spinach, cabbage, drumstick leaves, mint leaves, amaranth leaves, fenugreek leaves, radish tops, and so on, she says.

All the green leafy vegetables are rich in fibre, vitamins and minerals. Some of them also contain omega-3 fatty acids in the alpha-linolenic form. You can consume these green leafy vegetables in various ways: soups, salads or even as a green juice. If you are cooking them as a curry, avoid adding excess oil. "Consuming a handful of almonds may improve both shortterm and long-term markers of blood sugar control for those with uncomplicated type2 diabetes. To prevent sudden spikes in blood sugar levels, almonds can be consumed along with a meal," she adds. Vitamin E and healthy fats present in almonds play an important role in preventing heart complications. Homemade dahi has been a part of the Indian diet for centuries now.

In recent times, yogurt has gained a lot of popularity for the health benefits it offers. According to a study, consuming yogurt may reduce the risk of type 2 diabetes in healthy and older adults at high cardiovascular risk.

*Praise the Lord*

**AKG REAL ESTATE**  
BUYING / SELLING & RENTALS



**SALE**

- THIRUMAZHISAI 80 cent, Thirumazhisai opposite 1 acre 80cent
- PURASAIWALKAM 1200 sq.ft, Individual House
- PERAMBUR 2000 sq.ft, 1550 sq.ft, Individual House
- NEAR PERAMBUR RAILWAY STATION 3000 sq.ft., Old House Sale
- NEAR AVADI RAILWAY STATION 3000 sq.ft. vacant land sale

**Single Bed Room and 3 Bed Room Sale in Perambur**

**Cell : 98400 91981**

### Slabs on pedestrian path



Lot of rubbish as well as concrete slabs meant to cover the under neeth cables are put up at the pedestrian path in anna nagar vr mall entrance, due to which the residents feel inconvenience in parking their own vehicle. Moreover the slushy mud create skidding of vehicles. Let the concerned authorities clear the rubbish as well as the concrete slabs and stones .

# FLAT FOR SALE



**2 BHK Flat, 2nd Floor,  
830sqft, With Car parking,  
Only 2 years Building,  
Good Water speciality,  
Near Vinayakapuram Bus Stop,  
Kolathur, Rs.47 Lacs Fixed.**

**THOSE WHO INTERESTED PLEASE CONTACT 98409 37727**

### Vines on the cable wire @ Anna nagar



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

### Will consuming Red wine would increase pregnancy chances?

Researchers from Washington University in the U.S have found that those who consumed more than five servings of red wine a month had higher ovaries reserve. The team, after doing research on 135 women aged between 18 and 44 years have found this opinion. Will it suit our country is the question which should be answered by our Doctors and Researchers.

### Why Eb work abruptly stopped?



The Eb work undertaken at Sayani complex in front of KH Road ayanavaram has not yet been completed and abruptly stopped. The reason is not known says the residents, due to which they are suffering lot. The open space is dangerous to the childrens. Concerned department need to take action against that.

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

**Wear Mask & Keep Maintain Distance**

### Bus shelter or parking slot



The bus shelter near tirumangalam signal is misused for parking cycle, bikes, Depriving waiting commuters. Let the concerned Traffic Officials and the MTC authorities take joint action to protect the bus shelter and put to use for the purpose for which it was established.

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

### Tree likely to fall



A well grown tree at new avadi road near ganapathi colony bus stop is likely to break down, as the bark has been peeled off from the branches and may cause injury to riders and pedestrians. Before any such mishap happen, let the concerned authorities cut the dangerous portion of the tree and save people from getting injury.