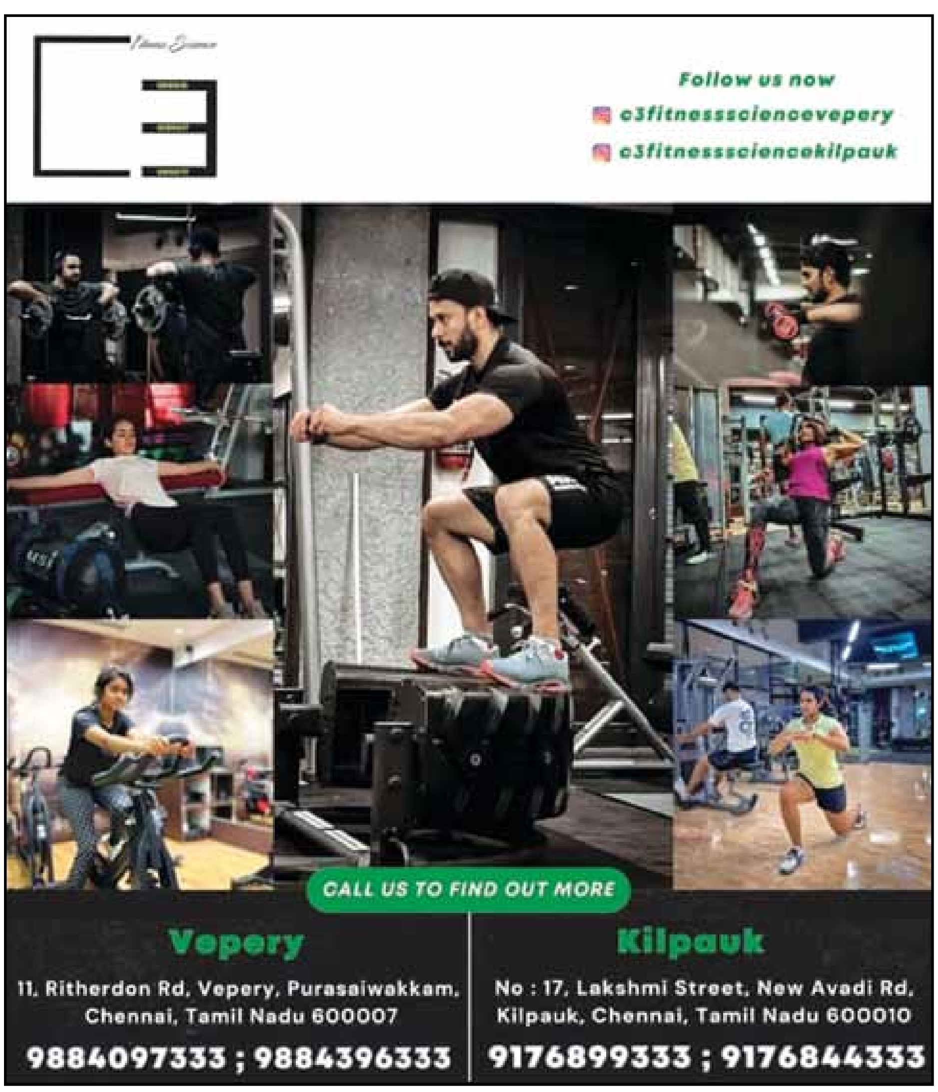
PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com

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

VOL. XXX NO. 38 2024 DEC 22 - DEC 28 **1504th Issue Ph : 4551 8154, 98409 37719** PAGES 8



உணவே மருந்து

முருங்கைக்கீரை

முருங்கை கீரையில் கால்சியம், இரும்புச் சத்து, விட்டமின் பி, பி2, வைட்டமின் சி சத்துகள் மிகுதியாக உள்ளன. முருங்கை பூவைப் பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட உடல் பலம் பெறும். முருங்கைக் காயை எந்த வகையிலாவது சமைத்து தொடர்ந்து சாப்பிட சளி குறையும்.

முருங்கை மரத்தின் இலைகள், பூக்கள், காய்கள் என எல்லாமே மருத்துவக் குணங்கள் கொண்டவை. முருங்கைக் கீரையின் சாறு இரத்த அழுத்தத்தை சரியான அளவில் வைத்திருக்கவும், மனப்பதற்றத்தைத் தணிக்கவும் வல்லது.

நீரிழிவு பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு முருங்கையைப் போன்ற மாமருந்து வேறு எதுவும் இல்லை. குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது முருங்கை.

முருங்கையின் மூலம் கிடைக்கிற புரதமானது முட்டை, பால் மற்றும் இறைச்சியில் கிடைக்கக்கூடிய புரதத்துக்கு இணையானது. மனிதர்களுக்குத் தேவையான 20 அமினோ அமிலங்களில் 18 இந்தக் கீரையில் உள்ளது. மனித உடலால் தயாரிக்கப்பட இயலாத 8 அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் இறைச்சியில் மட்டுமே கிடைக்கும். அந்த 8 அமிலங்களையும் கொண்ட ஒரே சைவ உணவு முருங்கைக்கீரை.

ஒரு கைப்பிடி முருங்கைக்கீரையை 1 டீஸ்பூன் நெய்யில் வதக்கி, மிளகு மற்றும் சீரகம் பொடித்துப் போட்டு, தினமும் காலையில் சூடான சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட, ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகமாகும்.

மாலைக் கண் தீர, இரத்தம் விருத்தியாக முருங்கை கீரையை வதக்கியோ, கூட்டு வைத்தோ சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் வராமல் தடுக்கலாம். இரும்புச் சத்து மிகுதியாக உள்ளதாலும் விட்டமின் - ஏ சத்து உள்ளதாலும் இவ்வாறு பயன்படுகின்றது.

முருங்கைக்கீரை மட்டுமின்றி, முருங்கைப் பூவும் மருந்தாகப் பரிந்துரைக்கப்படுவதுண்டு. முருங்கைப் பூவை பொடிமாஸ் மாதிரி செய்து சாப்பிடலாம். அரைவேக்காடு வேக வைத்த பாசிப் பருப்புடன், முருங்கைப் பூவையும் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயமும் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிடுவது குழந்தையின்மைப் பிரச்சினை தீர உதவும். கர்ப்பப்பை கோளாறுகளை சரி செய்யும்.

முருங்கைக்கீரையில் தயிரில் இருப்பதைவிட 2 மடங்கு அதிக புரதமும், ஆரஞ்சுப் பழத்தில் உள்ளதைப் போல 7 மடங்கு அதிக வைட்டமின் சியும், வாழைப்பழத்தில் உள்ளதைவிட 3 மடங்கு அதிக பொட்டாசியமும், கேரட்டில் உள்ளதைப் போல 4 மடங்கு அதிக வைட்டமின் ஏவும், பாலில் உள்ளதைவிட 4 மடங்கு அதிக கால்சியமும் உள்ளது. மற்ற கீரைகளைப் போல அல்லாமல் காய்ந்த முருங்கை இலைகளிலும் ஊட்டச்சத்துகள் அப்படியே இருப்பதுதான் இதன் இன்னோரு மகத்துவம்.

இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க பாகற்காய் சாப்பிடுங்கள்!

பாகற்காயை உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் கபம், பித்தம், குஷ்டம், மந்தம் ஆகிய கொடிய நோய்கள் நீங்கும். பாகற்காய் பசியை நன்றாகத் தூண்டக்கூடியது. பாகற்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவதால் உணவுப்பையிலுள்ள பூச்சிகள் அழியும். உணவில் பாகற்காயை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உள்ள பித்தம் குறையும்.

பாகற்காயை பெண்கள் சாப்பிட்டால் தாய்ப்பால் சுரப்பது அதிகரிக்கும். சர்க்கரை வியாதிக்கு முற்றிய பாகற்காய் சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கப் பாகற்காய் சாறுடன், ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து சாப்பிட்டால் ரத்தம் சுத்தமாகும். இரண்டு டீஸ்பூன் பாகற்காய் சாறுடன் தண்ணீர் சேர்த்துக் குடித்து வர மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும். பாகற்காய் இலைச்சாற்றுடன் சிறிது வெல்லத்தைக் கரைத்துச் சாப்பிட்டால் நாக்குப் பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும்.

பாகற்காயை வதக்கிச் சாப்பிடாலும், ஆவியில் வேகவைத்து சாப்பிட்டாலும் சத்துக்கள் முழுமையாக கிடைக்கும். இதனுடன் எலுமிச்சை, இஞ்சி, மிளகு போன்றவற்றை சேர்த்து சாப்பிட்டால் அதன் கசப்பு தன்மை சற்று மட்டுப்படும். பாகற்காயை பச்சையாக சாறாக்கி அருந்தும்போது கிடைக்கும் பலன்கள் சமைத்த பாகற்காயில் கிடைக்கும் பலன்களை விட மிகமிக அதிகம்.

கண்பார்வையை மேம்படுத்துவதில் பாகற்காய் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. கண் பார்வை கோளாறுகள் என்றால் நாம் உடனே கேரட்டை தேடியலைகிறோம். கேரட்டில் இருப்பதை விட அதிக சத்துக்கள் பாகற்காயில் உள்ளது.

மூலிகை மருந்து

கீழாநெல்லி:

கீழாநெல்லி மூலிகை நீர்க்கசிவுள்ள மணற்பாங்கான இடங்களில் பயிராகக் கூடியது. ஒரு கீழாநெல்லிச் செடியை தலைகீழாகத் தூக்கி பார்த்தால் இலையின் அடிப்பாகத்தில் நெல்லிக்காய் போன்ற வடிவத்தில் ஆரம் தொடுத்தாற் போல் மிகவும் அழகாகச் சிறு சிறு காய்கள் மறைந்திருப்பதைக் காணலாம். எனவேதான் இதற்கு "கீழ்க்காய் நெல்லி" என சிறப்புப்பெயரும் வழங்கப்பட்டள்ளது.

பழம் சாப்பிடும் முறையை இனி நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ளலாம்!

' டாக்டர் ஸ்டீஃபன் மேக் ஓவர் தீராத முற்றிய நிலையிலுள்ள புற்றுநோய் நோயாளிகளுக்கு, ஒரு மரபு வழியில்லாத சிகிச்சை முறையை பயன்படுத்தியதில் பெரும்பாலானோர், நோயிலிருந்து மீண்டிருக்கின்றனர். நோயாளிகளின், நோயைக் குணப்படுத்த முதலில் அவர் சூரிய சக்தியை பயன்படுத்தினார். உடலின் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பயன்படுத்தி செய்யும் இயற்கை வழிச் சிகிச்சை முறையில் நம்பிக்கையுடையவர் அவர். பழங்களை உண்ணுவதன் மூலம் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தலாம் என்பது அவரது உத்திகளில் ஒன்று.

புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் அவரது சிகிச்சை முறைகளில், சமீபகால வெற்றிவிகிதம் 80%. புற்றுநோயாளிகள் மரணத்தைத் தழுவக்கூடாது என்றால் புற்றுநோயாளிக்கான சிகிச்சை முறையில் பழங்களை எடுத்துக் கொள்ளும் முறையை புகுத்தினார்.

பழங்கள் சாப்பிடும் முறை: எல்லோரும் நினைப்பது பழங்கள் சாப்பிடுவது என்றால், உணவுக்கு பின்தான் என்பார்கள். அது சரியல்ல. பழங்களை 'எப்படி' 'எப்போது' சாப்பிடவேண்டும் என்பது தான் மிகவும் முக்கியம்.

பழங்களைச் சாப்பிடும் சரியான முறை: சாப்பிட்ட பிறகு பழங்களை எடுத்துக் கொள்வது தான் வழக்கமான முறையாக நம்மில் பலபேருக்கு உள்ளது. விருந்துகளில் கூட உண்ட பிறகே பழம் மற்றும் ஐஸ்கீரிம் சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளது. அது சரியல்ல. பழங்களை வெறும் வயிற்றிலேயே சாப்பிட வேண்டும். பழங்களை வெறும் வயிற்றில் எடுத்துக் கொண்டால், அது நம் உடலின் நச்சுக்களை வெளியேற்றுவதிலும், எடை குறைப்பு மற்றும் வாழ்வின் மற்ற செயல்களுக்குத் தேவையான அதிகப்படியான ஆற்றலைத் தருவதிலும் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.

சாதாரணமாக நீங்கள் ஏதாவது ஒரு திட உணவு உண்ட பின் ஒரு பழம் என்று எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள் என்றால், பழத்துண்டு வயிற்றின் வழியே நோராகக் குடலுக்குள் செல்லத் தயாராக இருக்கிறது. ஆனால் பழத்திற்கும் முன்னால் எடுத்துக்கொண்ட திட உணவால் பழம் குடல் பகுதிக்குச் செல்வது தடுக்கப்படுகிறது.

இந்த நேரத்தில் முழு உணவு மற்றும் பழம் இரண்டும் அழுகி, புளித்து, அமிலமாக மாறுகிறது. பழம் வயிற்றிலுள்ள உணவு மற்றும் செரிமானத்துக்கு உதவும் சாறுகளுடனும் சேரும் நிமிடத்தில், அந்த முழு நிறையான உணவு கெட்டுப்போக ஆரம்பிக்கிறது. ஆகவே பழங்களை வெறும் வயிற்றில் அல்லது உணவுக்கு முன் சாப்பிடப் பழகுங்கள். சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி நேரம் முன்தாக ஏதாவதொரு பழம், வாழைப்பழம், ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, அண்ணாசிப் பழம், ஆரஞ்ச் பழம்; பச்சை அல்லது கருப்பு திராட்சை சாப்பிடுங்கள். நீங்கள் வெறும் வயிற்றில் பழம் எடுத்துக் கொண்டால் வயிற்று உப்புசம் தோன்றாது. உணவுக்குப் பின் பழம் உண்ணும் போது, பழமானது மற்ற உணவுடன் சேர்ந்து அழுகுவதால், வாயு உற்பத்தியாகி வயிறு ஊதக் காரணமாகிறது.

வெறும் வயிற்றில் பழங்கள் எடுத்துக் கொண்டால் நரை முடி தோன்றுவது, தலையில் வழுக்கை விழுவது, நரம்புகளின் திடீர் எழுச்சி, கண்களின் கீழ் கருவளையம் தோன்றுவது ஆகியவை வராது.

'ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை போன்ற பழங்களெல்லாம் அமிலத்தன்மையுடையவை என்றாலும் எல்லாப் பழங்களும், நமது உடலுக்குள் சென்றதும் காரத்தன்மையுடைய வையாகின்றன" என்று டாக்டர் ஹெர்பெர்ட் ஷெல்டன் கூறுகிறார்.

இந்த முறையில் பழங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் அழகு, நீண்ட ஆயுள், உடல் ஆரோக்கியம், உடலுக்குத் தேவையான சக்தி, மகிழ்ச்சி, மற்றும் சரியான எடை இவற்றைப் பெறும் ரகசியம் உங்களுக்கு கிடைத்துவிடும்.

பழச்சாறு அருந்தும்போது புதிய பழச்சாறுகளையே அருந்துங்கள். டின், பாக்கட் மற்றும் பாட்டில் இவற்றில் அடைக்கப்பட்ட ரெடிமேட் பழச்சாறுகளை அருந்த வேண்டாம். ஏனென்றால் அதில் பிரசர்வேட்டீவ் கலந்துள்ளது. அது உடலுக்கு நல்லதல்ல. ஏனேனில் அவற்றிலிருந்து உங்களுக்கு எந்த விதமான சத்துக்களும் கிடைக்காது.

பழங்களை சமைத்தால் அதிலுள்ள விட்டமின்கள் அனைத்தும் அழிக்கப்படுகின்றன. அதன் சுவை மட்டுமே கிடைக்கிறது, ஆனால் பழப்பயன் இல்லை. ஆனால் பழச்சாறு சாறு அருந்துவதை விட, பழங்களை முழுதாகச் சாப்பிடுவது மிகவும் சிறந்தது.

பழச்சாறு குடிக்கும் போது கூட மடமடவென்று குடிக்காமல், மெதுவாக ஒவ்வொரு வாயாக அருந்தவும். ஏனென்றால், பழச்சாறு விழுங்குவதற்கு முன், அதனை வாயிலுள்ள உமிழ்நீரோடு நன்கு கலக்கச் செய்து பின் உள்ளே அனுப்பவும். உங்கள் உடல் உறுப்புக்களைச் சுத்தம் செய்யவும், உடலிலிருந்து நச்சுக்களை வெளியேற்றவும். ஒரு வேளையாவது பழங்கள் மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளும் முறையைப் பின்பற்றுங்கள். ஒருவேளை பழங்களை மட்டும் சாப்பிட்டு, மற்றும் புதிய பழச்சாறுகளையும் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இந்த முறையின் மூலம் நீங்களே ஆச்சரியப் படும்படி, நீங்கள் மிகவும் அழகாகவும், வனப்புடன் தோற்றமளிப்பதாய் உணர்வீர்கள்.

கர்த்தராகிய ஆண்டவர் பேசுகிறார், யார் தீர்க்கதரிசனம் சொல்லாதிருப்பான்?

கர்த்தராகிய ஆண்டவர் தீர்க்கதரிசிகளாகிய தம்முடைய ஊழியக்காரருக்குத் தமது இரகசியத்தை வெளிப்படுத்தாமல் ஒரு காரியத்தையும் செய்யார். சிங்கம் கெர்ச்சிக்கிறது, யார் பயப்படாதிருப்பான்? கர்த்தராகிய ஆண்டவர் பேசுகிறார், யார் தீர்க்கதரிசனம் சொல்லாதிருப்பான்?

பைபிள் - ஆமோஸ் 3:7-8

மறுப்போருக்கு அல்லாஹ் எதிரியாக இருக்கிறான்!

அல்லாஹ்வுக்கும், அவனது வானவர்களுக்கும் அவனது தூதர்களுக்கும், ஜிப்ரீலுக்கும், மீகாயீலுக்கும் யார் எதிரியாக இருக்கிறாரோ, அத்தகைய மறுப்போருக்கு அல்லாஹ் எதிரியாக இருக்கிறான்.

திருக்குர் ஆன்
அல்பகரா - 2:98

ஞான யக்ஞ ஆராதனை!

தர்மம் நிறைந்த நமது இச்சம்பாஷணையை இன்னும் யார் கற்றறிகிறானோ, அவனால் ஞானயக்ஞத்தால் நான் ஆராதிக்கப்படுபவன் ஆவேன். இது என் கொள்கை.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை
அத் - 18-70

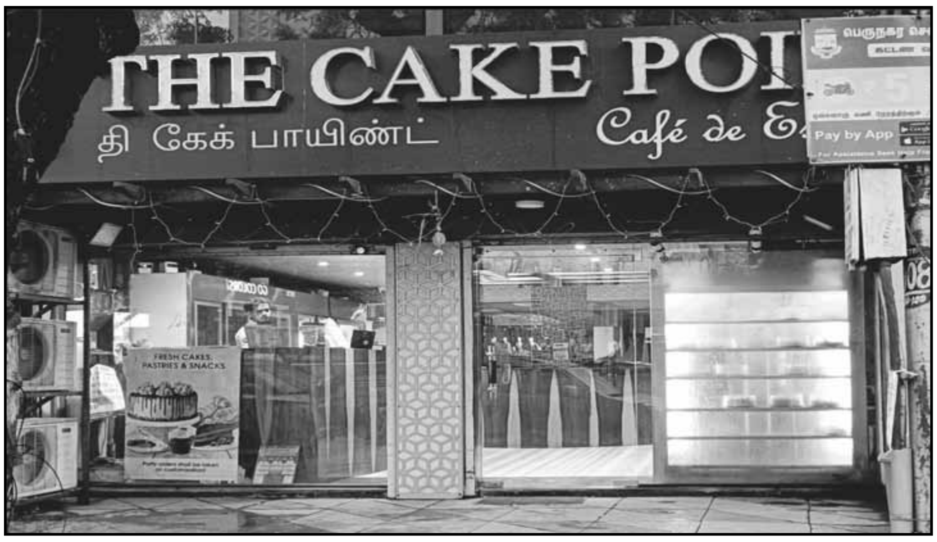
கேள்வியால் கீதையை அறிந்து கொள்வது போன்று சொந்த ஆராய்ச்சியாலும் கீதையை அறிய மனிதன் கடமைப்பட்டிருக்கிறான். கீதையை ஓதி அறிவது பகவத் விஷயத்தை அறிவதாகிறது. பகவத் விஷயத்தை நன்கு அறிந்தவனே பகவானை வழுத்த வல்லவனாகிறான். நல்ல பேச்சை விட சிறந்தது நல்ல பழக்கம். பேசுபவர் ஏராளமாயிருக்கின்றனர்; நல்வாழ்வு வாழ்பவர் மிகச் சிலரே! கீதையை ஓதும் அவர்களது நல்வாழ்வு மற்றவர்களை நல்வழியில் தூண்டுகிறது. ஆக, அது ஞான யக்ஞ ஆராதனை என்று பெயர் பெறுகிறது.

சென்னையில் 'கரன்சி கனவுகள்' நூல் வெளியீடு!

தமிழ் வளர்ச்சித் துறை இயக்குனர் முனைவர் ந. அருள் வெளியிட, திரைப்படப் பாடலாசிரியர் கவிஞர் நெல்லை ஜெயந்தா பெற்றுக் கொண்டார் !சென்னை, 19 டிசம்பர் 2024சென்னையில், தன்முனைப்பு எழுத்தாளர் திரு. இராம்குமார் சிங்காரம் எழுதி, யா பப்ளிகேஷன்ஸ் நிறுவனம் படைத்துள்ள 'கரன்சி கனவுகள்' நூலின் முதல் பிரதியை, தமிழ் வளர்ச்சித் துறையின் இயக்குனர் முனைவர் ந. அருள் வெளியிட, திரைப்படப் பாடலாசிரியர் கவிஞர் நெல்லை ஜெயந்தா பெற்றுக் கொண்டார். இந்நிகழ்ச்சியில் கல்லூரி கல்வித் துறையின் மேனாள் துணை இயக்குனர் திரு. அ. மதிவாணன், யா பப்ளிகேஷன்ஸ் நிறுவனத்தின் உரிமையாளர் திரு. எஸ்.பி. அண்ணாமலை ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.

பத்திரிக்கையாளர் மற்றும் எழுத்தாளர் திரு. இராம்குமார் சிங்காரம் எழுதியுள்ள ஒன்பதாவது தமிழ் நூல், இதுவாகும். இந்த நூலில் தன்முனைப்பு சார்ந்த 60 கட்டுரைகள் இடம்பெற்றுள்ளன. வளர்ச்சி பெறத் துடிக்கும் இளைஞர்களுக்கும், உற்சாகமான நடுவயதினருக்கும் இந்த நூல் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். பல்வேறு நடைமுறை உதாரணங்கள், கதைகள், சம்பவங்கள் போன்றவற்றின் மூலம் எளிமையான எழுத்து நடையில், கருத்துக்களை இந்நூலில் பகிர்ந்துள்ளார், திரு. இராம்குமார் சிங்காரம். 144 பக்கங்கள் கொண்ட இந்த நூலின் விலை ரூ. 200 ஆகும். விற்பனை விவரங்களுக்கு, தொடர்பு கொள்க : 98409 96745.

The Cake Point - "Quality in our Edge"



A unit of The Cake Point, which has been whipping up delicious cakes for the past 20years, Café De Explorer is one of the few restaurants in Chennai to use Sous vide cooking. The restaurant serves a variety of fare - from soups to desserts – which are inspired by classical French and continental cooking. We at the Cake Shop specialize in Desserts & Cakes. We believe in "Quality in our Edge", from selecting the ingredients around India to the final exquisite creation that "Bring you smiles for Sure" Our cakes & Desserts receive a lot of compliments and are complimented by wide range of exclusive desserts. Our theme based Creative Cakes, Cake pop, Cup Cakes and Desserts for Parities, make you Party Unique and Inevitable. We spend more time in understanding Customers expectation, So we Perfectly Personalize to the Needs Christmas orders also undertaken. Regd Office : AC 111, Shanthi Colony Main Road, Anna Nagar, Chennai-40. For corporate orders Ct: 98843 24000 / 044 - 4216 1516.

Bhagat Enterprises 10th Anniversary Celebration

PRESTIGE NO.1 dealer in Purasai – Bhagat Enterprises @ shop no. G-4 Dr. Rajivi Towers, Purasaiwalkam provides 10th anniversary and super saver offer 2024-25. Offers available on all appliances- cookers, non- stick cook-wares, gas stoves, mixer grinders, wet grinders. They are dealer for Preethi, Wonder Chef, Ultra, Milton, Judge & etc., Spares are also available like gasket, safety valve, weight etc. Service is available for Prestige Induction Cook Tops, Prestige Water Kettles, Mixer Grinder etc., Address: G-4 Dr. Rajiv Towers, Purasaiwalkam high road, Purasaiwalkam, Opp. to Adyar Anandha Bhavan hotel. Please visit our showroom today or call us on 044 42695313, 9884433835 for more details.

மாபெரும் கண்டன ஆர்ப்பாட்டம்!

கழகத் தலைவர் மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் வழிகாட்டுதலின்படி, சென்னை கிழக்கு மாவட்ட செயலாளர் மாண்புமிகு அமைச்சர் P.K.சேகர் பாபு அவர்களின் ஆலோசனையின் படி சட்ட மேதை அண்ணல் அம்பேத்கரை அவமதித்த ஒன்றிய அமைச்சர் அமித்ஷாவை கண்டித்து மாபெரும் ஆர்ப்பாட்டம் வி. சுதாகர் தலைமையில் புரசைவாக்கத்தில் டவுட்டன் சிக்னல் அருகில் 19ஆம் தேதி காலை 10.00 மணி அளவில் நடைபெற்றது.

For Advertisement Contact : 98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

WANTED
ACCOUNTANT (M/F) with Tally, Excel & GST Return filling Experience with Fluency in English.
Area preference from Vepery, Choolai, Purasawalkam, Aynavaram, Kilpauk in & around.
(only what's app no calls)
Contact: 098404 93930

VKIDS TSK achieved the world record in silambam

Prathiksha R of LKG from VKIDS TSK achieved the world record in silambam conducted by Tamil Nadu C M Silambam Marathan on 1st December 2024.The school extends warm congratulations to her effort.

தெரு நாய்களுக்கு அடைக்கலம் தந்த கார்ப்பரேஷன் மையம்.!!

மழையின் காரணமாக தெரு நாய்களுக்கு கீழ்ப்பாக்கம் கோவில் தெருவில் உள்ள குடும்ப நல சுகாதார நல வாழ்வு மையம் அடைக்கலமாக இருந்தது. இம்மழைக்காலத்தில் கால்நடைகளுக்கு உரங்க உறைவிடம் இன்றி தவிக்கிறது .பல தொண்டு நிறுவனங்கள் இதனை கருத்தில் கொண்டு இதற்காக செயல்படும்படி புரசை டைம்ස் வாயிலாக கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

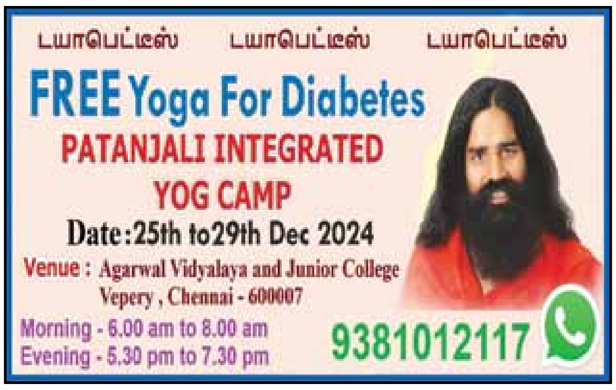
5 days yog camp for Diabetic by Patanjali

Param Pujya Yog Rishi Swami Ramdev Maharaj and Shradhey Acharyaji Balkrishnaji Blessings Pujya Swami Ritdev Maharaj ji from Patanjali Yogpeeth Haridwar - South India - Coordinator will conduct a 5-day Integrated Yoga* Camp* for diabetic organized by Patanjali Yog Samiti in collaboration with *Agarwal Vidyalaya and Junior College * Learn more about: Yoga, Ayurveda, Naturopathy, Medicated Air, Medicated Water, Medicated Food, Medicated Fasting,Medicated Enema Venue -Agarwal Vidyalaya, Vepery, Chennai Tamilnadu. Dates: 25th to 29th Dec 2024 Timings:- ✔ Morning Batch - 6:00 AM to 8:00 AM Contact - Manoj – 9840153701 Anniyappan – 9444282262 ✔ Evening Batch - 5:30 PM to 7:30 PM Contact - Kishor – 9381012117 Sesha – 9382114658 ✔ No Registration required. ✔☐Please bring ur yogamat with u ✔☐ Anti Dibetic juice will b given to Dibetic Participants

Anti-diabetic juice will be provided to the Dibetic participants. The camp is open to all diabetics, pre-diabetics and non-diabetics.

The Medicinal benefits of Madhura Thulasi

Madhura Thulasi is a very important medicinal plant. The botanical name of it is Stevia rebaudiana. Sugar or glucose is the important source of enrgy for us. The number of diabetic patients is increasing day by day and stevia is nature's gift for such patients. The sugar extracted from it can be used by diabetic patients even though it is much sweeter than cane sugar. Stevia extract is available in powdered form and this is widely used in the making of sweets. Stevia or Madhura Thulasi grows well in any soil with moisture content and organic matter. But areas with water logging are not ideal to grow stevias. Propagation in stevia is done by planting the top end of the plant (tender stem), Healthy stems are selected while planting and the stems should be 15cm long. The leaves of the plant have medicinal properties.



Fashion Fusion by Veena Jain Super Sale @ Rs. 299/- onwards

A Lady Entrepreneur Veena Jain started her Journey with Ladies Dresses They Provide exclusive collection for Ladies. Fashion Fusion offers New arrival modern and Trendy collections.

They have an exclusive collection of cot set, Salwar suit, Kurti and Paint, Designer Blouse, Plus Size also available. Starting @299/- Onward Book your video call appointment and Celebrate this festival season with Fashion Fusion. located at No: 16/17, Brethapet Road, 1st floor, Flat No: 1A Vepery, Chennai-600 007. Contact: 9363548998 / 8667734598. Hurry up...!!! Limited stock only.

Boil the water before drinking

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

Celebrate this Christmas & New Year with LIBAS

279, Purasaiwalkam High Road, Chennai - 7. Ph : 044 - 4356 0999

62/1, Purasaiwalkam High Road, Chennai - 7. Ph : 044 - 4550 4110

LIBAS Showroom (Since 1987) is new branch @ No: 62/1, Purasaiwalkam high road, Chennai-600 007. Ct: 044-4550 4110. The shop for garments clothes for Kids, Teens, Ladies. The Libas showroom offers New arrival trending clothes for this Christmas & New Year Festival. We are launch so many Beautiful designs for kids, teens, & ladies. It has exclusive collection of frocks, tops, Western dress, Designer clothes, lehenga, garara etc., Clothing is a beautiful visual demonstration of the social and emotional need of people wearing it. So Enjoy your Christmas & New Year with stylish, good looking & more comfortable dresses with us. Please visit our shops. No: 279, Purasaiwalkam high road, Chennai- 600 007. Ct: 044-4356 0999 .

Happiness is not measured by the amount of money you have. It is measured by the wonderful people you have in your life.

"Glory to God in the highest, and on earth peace, good will towards men" Luke 2:14

C.S.I. EWART GLOBAL SCHOOL, CHENNAI - 600 084.

CO-EDCUATION

(Affiliated to CBSE till Secondary Level, New Delhi, Affiliation No. 1931220)

ANNUAL PRIZE DAY & CHRISTMAS CELEBRATION 2024

CSI Ewart Global School Celebrated its Annual Prize Day & Christmas Celebration on 18th Dec 2024 at 4.30 p.m at the School Auditorium, with the blessing of **Rt.Rev.Dr. H.Sharma Nithiyanandham** – Bishop in-charge, Diocese of Madras.The Diocesan Officers **Rev.C.Jayaseelan Gnanadikam** - (Vice President, MDC), **Rev.S.Augustin Premraj** - (Secretary, MDC), **Prof.Dr.J.Samuel Cornelius** – (Treasurer, MDC), Senior Presbyters, Correspondents and Principals of various CSI Schools were present. **Mrs.Karen Vishwanath,** Principal of CSI Ewart Global School welcomed the gathering and presented the Annual Report for the Academic Year 2023-2024. The Correspondent **Dr.G.K.Fransis** addressed the gathering. The high achievers of Grade X and The Teachers who trained them were honoured for Producing Centum results. **Rev.Paul Francis** Presbyter of CSI Church of the Victorious Cross, Ashok Nagar, delivered the Christmas message. The Students presented various high energy heart thumping dance performances with perfect steps to the Rhythm. The Spirit filled Christmas Carols and the melodious rendering of the choir brought the very birth of Jesus live to the audience. The play entitled "Heavenly Meeting" enacted by the students about the birth and the second coming of Jesus Christ touched the hearts of the audience. The Staff members also sang the all time favourite Christmas carols in candlelight. The School Pupil Leader **Arvind Kumar** proposed the vote of thanks. The programme was witnessed by Parents, Grandparents of the Children and Well wishers. **Rev. Devakadasam** Presbyter of CSI St.Mathias Church Pronounced the benediction.

Application forms from Pre-KG to Grade VIII for the year 2025-2026 are issued

Satya Matric Hr Sec School and Satya Nursery Primary school Celebrates Christmas Programme

Satya Matric Hr Sec School and Satya Nursery Primary school, celebrated Christmas with great enthusiasm, today20th December. The inclement weather that prevailed this morning, could not quench the Christmas spirit. However, the Celebration began with the lively singing of "Long time ago in Bethlehem ", with the melodious keyboard accompaniment of **Thiru.STEPHEN LIONEL SATYA,** the Great Musician Correspondent of the School. The program was compiled by Mrs. Kavitha,our English teacher. The events chiefly consisted of 4 dances in the various languages. English, Tamil, Telugu and Hindi. The students from LKG to std 8, presented these beautiful dances, depicting the Christmas message so profoundly.

The Principal, **Mrs. BETTY PRINCE,** the Vice Principal **Mrs. SHERINE.J. SATYA,** Headmistress, **Mrs. DAPHNE.L.SATYA,** encouraged the Participants with their presence. The Manger Scene was enacted by the KG Classes and Std 1. The Christmas message was shared by **Mrs.Vidi Kingsley**, our Science teacher and she brought out an awesome story to explain the reason for Christmas. The program concluded with the Prayer by **Mrs.Vidi Kingsley.** Congratulations to the students and Teachers for making the celebration so beautiful.

Address : # 46/48, Kariappa Street, Purasawalkam, Chennai-600 007. Contact : Phone : 044 - 26481159. Email : satyaschools@gmail.com

R.C.பால் கனகராஜ் B.L., அவர்களின் பிறந்த நாள் விழா

மரியாதைக்குரிய R.C.பால் கனகராஜ் B.L., தமிழ்நாடு புதுச்சேரி பார் கவுன்சில் உறுப்பினர், சென்னை உயர்நீதிமன்ற வழக்கறிஞர்கள் சங்கத் தலைவர் Ex. பாஜக மாநில துணைத்தலைவர் அவர்களின் பிறந்த நாள் டிசம்பர் 16ஆம் தேதி ஜூனியர் வழக்கறிஞர்களால் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது.

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

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

FIRST TIME IN CHENNAI- The Soulful Singers Club paid tribute to the God of Melody, Rafi Sahab, with 100 songs on the occasion of his birth centenary.

For the first time in Chennai, a tribute was paid to the legendary Mohammad Rafi on his birth centenary year with 100 solo songs on December 8, 2024. This event, crafted by the Soulful Singers, set a record in Chennai. The club behind this unique initiative was started by Meena Sheth from Chennai. This is the first time any club in Chennai has paid tribute to Mohammad Rafi with 100 songs. Yogen Sheth and Deep Sheth played a significant role in making this program a grand success. Alongside them, Nimish Mehta, Narendra Bhatt, Dinesh Patel, and Suresh Thakkar contributed greatly to making the event beautiful and successful. Chennai's renowned and esteemed musician and singer Shri Viju Shah, Mrs. Heena Shah, and Mrs. Pinky Shah honored Meena Sheth and Yogen Sheth for this unique effort. Several talented singers also paid homage to the beloved Rafi Sahab with their soulful renditions of his timeless songs. The event was a grand success and stood out as a memorable, unique, and unparalleled tribute. The Soulful Singers Club aims to continue organizing such exceptional and meaningful events in the future, celebrating the timeless legacy of legendary artists.

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

PURASAI TIMES
The Neighbourhood Weekly
The circulation of 82,000 copies of Purasai Times is done on every Sunday

ADVERTISEMENT RATES

COLOUR			BLACK AND WHITE		
One Sq.Cm	:	₹ 65	One Sq.Cm	:	₹ 45
Full Page	:	₹ 58,500	Full Page	:	₹ 40,500
Half Page	:	₹ 29,250	Half Page	:	₹ 20,250
Quarter Page	:	₹ 14,265	Quarter Page	:	₹ 10,125
Size 10 x 2	:	₹ 5,200	Size 10 x 2	:	₹ 3,600
Size 5 x 2	:	₹ 2,600	Size 5 x 2	:	₹ 1,800

Front Page	Sq.Cm	₹ 100/-
Back Page	Sq.Cm	₹ 75/-
Inside Page	Sq.Cm	₹ 65/-
Third Page	Sq.Cm	₹ 70/-
Black & White Page	Sq.Cm	₹ 50/-

GST 5% Extra

Classified Rs. 500 Upto 20 words, Extra Addl. Per Word Rs.20/-

OUR CONTACT ADDRESS
Purasai Times
33, Mookathal Street, Purasawalkam,
Chennai - 600 007. (Near CSI Church)
Dial: 4551 8154 / 2661 3111
Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719
E-mail : purasait@gmail.com

FOR COMPLAINT OR IRREGULAR SUPPLY OF PAPER
CALL :
97104 52204
PHOTO COMPLAINTS MAY BE SENT THROUGH
WHATSAPP :
97104 52204

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

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

If any interesting News & Views in your area
Please Contact : 97104 52204
Email : purasait@gmail.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. 97104 52204

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

• **Good Price,** We Buy Old Lcd, Led Audios, Computer, Ups Battery A/C etc., service also undertaken. Contact: S.K ASSOCIATES - 9 4 4 4 1 4 9 3 3 5 , 8428880834.

• **Old TV LED,** LCD, Computer, Monitor, UPS, Invertor, Batteries, Heater, Generator, Laptop, Fridge, A/C, Hi Fi MusicSystem, Furnitures and all scrapes. Ct: 8 7 5 4 4 0 2 1 9 9 / 81898 02989.

PEST CONTROL

• Termite Control Bed Bugs Control Cockroach Control, Quality service. Contact: 97104 52204 / 98409 37727.

RENTAL

• **KILPAUK,** New 2nd floor, 2 bedroom flat, Near Bhavans, Chinmaya and Bains School contact : 4603 3687.

SALE

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

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

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

ADMISSION OPEN

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

• **CSI EWART MAT. HR. SEC.SCHOOL** ADMISSIONS OPEN FOR THE YEAR 2025-2026 CT: 9176100023.

• **C.S.I EWART GLOBAL SCHOOL** Aadmission open application forms from Pre-KG to Grade VIII for the year 2025 – 2026 are issued.

GKM HOSPITAL

• Affordable ICU care with ventilator facility, 24/7 home doc. Visit available, cashless treatment(Govt employess, Pensioners, D e p e n d e n t s) , Cashless coverage. Ct: 044- 4390 3333.

D SQUARE FOOD FACTORY

• Christmas and new year offer, Chicken and Mutton bucket biriyani starting at Rs. 999/- only. Visit : No.95, Medavakkam Tank Road, Kilpauk, Chennai - 600 010. Contact : 63807 27749 / 62906 81041.

FASHION FUSION

• Super Sale @ Rs. 299/- onwards. New arrival cot set, Kurti and paint, Designer blouse, Plus size etc. No:16/17, Brethapet road, 1st floor, Flat no:1a vepery, Ch-7Ct: 93635 48998/ 86677 34598.

BHAGAT ENTERPRISES

• Celebrate 10th a n n i v e r s a r y . At shop # G4 Dr.Rajivi Towers, 231/15 purasawalkam High road purasaivakkam Chennai 600 007 Ct: 98844 33835/ 044 4269 5313.

RENTAL
3 BHK, New Flat
2nd floor with Lift
(near Saravana Furniture)
No car parking,
only South Indians
Hindu family only.
Rent Rs.35,000/-
Ct: 99402 84153

LIBAS

• CELEBRATE THIS FESTIVAL SEASON WITH LIBAS. NEW TRENDY COLLECTION ARE AVAILABLE. CT: 044-4550 4110 / 044-4356 0999.

SITUATIONS VACANT – TECHNICAL

• Fresh Diploma in Mechatronic or Technician M e c h a t r o n i c s certificate holders required by reputed company. Apply: mail@themagnumgroup.net.

WANTED

• Accountant M/F with tally, Excel & gst return filling exp. With fluency in English. Area : Choolai, p u r a s a i w a l k a m , a y a n a v a r a m , kilpauk & around Ct: 098404 93930

C3 FITNESS

• Start your fitness today at vepery – 98840 97333 , 98843 96333/ kilpauk – 91768 99333, 91768 44333.

YOGA CAMP

• FREE YOGA FOR DIABETES PATANJALI INTEGRATED YOG CAMP. DATE 25TH TO 29TH DEC 2024. VENUE: AGARWAL VIDYALAYA AND JUNIOR COLLEGE, VEPERY CT: 93810 12117.

NEW FLATS FOR SALE
2 BHK LUXURY FLATS
CHINDADRIPET
(Swaminaickan Street)
905 sqft, 1046 sqft,
1063 sqft
(In 1st floor and 2nd floor)
No brokers please
CALL
98840 32003

SANRAC REAL-ESTATE
INDEPENDENT HOUSE FOR SALE,
PURASAIWAKKAM
Rs.1.3 Crs.
98840 44472

ஆட்கள் தேவை
கல்யாண மண்டபத்தில்
வேலை
வயது, கல்வி தடையில்லை
(ஆண் மட்டும்)
D.T.P
ஆப்பரேட்டர் தேவை
இடம்: ஓட்டேரி
99400 90204

Disclaimer
The news and views published in articles and advertisements are fed by different people and advertisers for which the Publisher is not held responsible. Customers are requested to verify themselves well before purchase of goods and utilization of the services offered.
-Editor

THINK EXCELLENT
2025 '26 Batch
Std 6 to 12
(State / CBSE / ICSE)
All subjects
Online & Offline classes
Registration has begun
85, Ponnappa St., Purasawalkam
94441 11424 / 75987 63076

THIS BOX COST Rs.700/-

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

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

Praise the Lord
AKG REAL ESTATE
BUYING / SELLING & RENTALS

SALE
➤ PERAMBUR GROUND 1st, 2nd, 1200 sq.ft. Land area
➤ VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
➤ GKM COLONY, NEAR LOCO 1200 sq.ft. Ground 1st & 2nd floor, Rs.2.10 Cr.
➤ GKM COLONY, NEAR LOCO 788 sq.ft. 2 BHK flat, Rs. 48 lakhs
Cell : 98400 91981

MCC HIGHER SECONDARY SCHOOL CELEBRATE A JOYOUS CHRISTMAS PROGRAM

On December 6, 2024, **MCC School hosted a joyous Christmas program** for the students. The event began with the prayer by the correspondent **Dr.G.J.Manohar** and **Mr. G. Jebadoss Thinakaran** welcomed the gathering. A melodious carol and a special song was rendered by the choir. Students presented a captivating play, **"The Incredible Story,"** followed by a choreographed dance. **Pastor Rufus Singh** delivered a heartfelt message on the true meaning of Christmas, emphasizing God's love and grace. His inspiring words filled the auditorium with gratitude and festive cheer. The Christmas program filled the hearts of students and teachers with joy and festive spirit.

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