

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

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

VOL. XXIX NO. 51 2024 MAR 24 - MAR 30 **1467th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

First Anniversary

Shri. C. L. Boopathy (O & M Retd.)
He left us for his Heavenly abode on 20/03/2023.
His principles, teachings, and guidance will be an eternal beacon in our lives.
"To live in the hearts, we leave behind is not to die"

can limit blood flow through arteries that nourish the heart — the coronary arteries — and other arteries throughout the body. When a plaque breaks apart, it can cause a heart attack or stroke. Although many people develop some form of cardiovascular disease (a catch-all term for all of the diseases affecting the heart and blood vessels) as they get older, it isn't inevitable. A healthy lifestyle, especially when started at a young age, goes a long way to preventing cardiovascular disease. Lifestyle changes and medications can nip heart-harming trends, like high blood pressure or high cholesterol, in the bud before they cause damage. And a variety of medications, operations, and devices can help support the heart if damage occurs.

Heart Health

The heart beats about 2.5 billion times over the average lifetime, pushing millions of gallons of blood to every part of the body. This steady flow carries with it oxygen, fuel, hormones, other compounds, and a host of essential cells. It also whisks away the waste products of metabolism. When the heart stops, essential functions fail, some almost instantly. These pockets, called plaque,

steer auto KUN

MEGA PRE-OWNED CAR SALES

200+ CARS ON DISPLAY

Wide Range of Certified Used Cars

Exchange Your Existing Car Any Make / Model

Attractive Exchange benefits and avail spot booking offers

Venue & Date
23 & 24, March 24
St. George School Ground (Opp. to Pachayappa College)
P.H. Road, Kilpauk, Chennai - 600 010.
For Details Contact - **78248 45068**

Price Starts From **₹70,000** Onwards

Display of New Cars

Unregistered / Registered Drive Car Sales With Others

HONDA KIA SKODA VW Renault

* Attractive finance options with initial payment of Rs. 30,000* onwards | * 150 Points quality checks
* Hassle free transactions | * No hidden charges | * 300+ Cars on display in Chennai

Visit our Branches for more Choices

steer auto KUN Certified Pre-Owned Cars

Meenambakkam 96000 63551	Alandur 95000 44758	Ambattur 99400 78254	OMR 98407 86342
-----------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

Kovilambakkam - 87545 90988 | www.steerauto.com

Health Benefits of water melon

Here are the health benefits of eating watermelon



Helps you hydrate contains nutrients and beneficial plant compounds, contains compounds that may help prevent cancer, may improve heart health, may lower inflammation and oxidative stress, may help prevent macular degeneration, may help relieve muscle soreness. Watermelon seeds have amazing health benefits too. These are loaded with nutrients like magnesium, folate, and fatty acids. They are rich in fibres, have low sugar content, and also contain citrulline. Lycopene is found abundantly in watermelon. It has antioxidant and anti-inflammatory potential. Some studies indicate it might also be helpful to improve mental processes and thinking. The correct way to choose a ripe watermelon is to look for a pale yellow or cream-coloured spot. This is where the melon rests on the ground and it is light green or white in colour initially. This bald spot changes its colour after ripening of the fruit.

Follow us now

c3fitnesssciencevepery
c3fitnesssciencekilpauk

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
--	--

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

கட்டிகளை கரைக்கும் சப்பாத்திக்

கள்ளி

நாகதாளி எனப்படும் சப்பாத்தி கள்ளியின் மருத்துவ பயன்பாட்டுக்கு மிக முக்கிய காரணம், இது உள்ள கால்சியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்களும் உயர்தரமான நார்ச்சத்தும் தான். உடலில் உள்ள அனைத்து கட்டிகளையும் கரைக்க இவை பயன்படுகிறது. வெயிலில் ஏற்படும் நாவரசிக்கும், வெய்யில் ஏற்படுத்தும் உடல் சோர்வை போக்கவும் உஷ்ணத்தை குறைக்கவும் இந்த சப்பாத்திக் கள்ளி பழம் உதவி புரியும். நாகதாளி பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் குரல்வளை, பித்தப்பை, மலக்குடல் சார்ந்த அனைத்து குறைபாடுகளும் நீங்கும். காச இருமல், இரத்தம் குக்குதலும் தீரும். ஞாபக மறதி எனப்படும் அல்லைமர் நோய்க்கு இது மருந்தாக பயன்படுத்தலாம். இந்த பழத்தை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளுவதால் கண் பார்வை கூர்மையாகிறது. சாப்பாத்திக் கள்ளி பழத்தில் உள்ள உயர்தரமான நார்ச்சத்தால் உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்புகளை கரைத்து

வெளியேற்றி உடல் பருமனை குறைக்கிறது. சப்பாத்திக் கள்ளியை நன்கு பசையாக்கி சிறிது விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி வீக்கம், வலி கண்ட இடத்தில் மேற்பூச்சாகப் பூசி வைக்க விரைவில் வீக்கம் வறையும் வலியும் விலகும். சப்பாத்திக் கள்ளியை முட்கள் நீக்கி சுத்திகரித்து பசையாக்கி 20 கிராம் அளவில் தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர உஷ்ணமாக மலம் வெளியேறுதல் மற்றும் மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு தொல்லைகள் இல்லாமல் போகும். முட்களுள்ள சப்பாத்திக் கள்ளியின் இலைத்தண்டை பிளந்து, வெளிப்புறமுள்ள முட்களை நீக்கி, உட்புறமாக சிறிது மஞ்சள தடவி, அளவில் வாட்டி, கட்டிகளின் மேல் இறுக்கமாக கட்டி வைத்து வர ஆரம்ப நிலையிலுள்ள கட்டிகள் விரைவில் உடைந்து புண் எளிதில் ஆறும். புண் ஆற தாமதமானால் மஞ்சள தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்த தடவி வர விரைவில் குணமுண்டாகும்.

மத்தி மீனில் இருக்கும் நன்மைகள்...!

தமிழகத்தில் அதிகளவு கிடைக்கும் மீன்களில் ஒன்றான மத்தி மீனில் ஏராளமான நன்மைகள் உள்ளது. தமிழக கடலோர பகுதிகளில் அதிகளவு கிடைக்கும் மத்தி மீன், கேரள மாநிலத்திற்கு பெரும் அளவில் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. மனித உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் அவசியமாக தேவைப்படும் புரதச்சத்து மீனில் அதிகம் உள்ளது. மத்தி மீன்களில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுச்சத்துக்கள் உள்ளது. 100 கிராம் மத்தி மீனில் புரதச்சத்து 20.9 கிராமும், கொழுப்பு சத்து 10.5 கிராமும், சாம்பல் சத்து 1.9 கிராமும், நீர்ச்சத்து 66.70 கிராமும்

உள்ளது. மத்தி மீன்களில் "ஒமேகா 3" கொழுப்பு அமிலம் அதிகம் உள்ளதால் ட்ரை கிளிசரைடுகள் அளவை குறைத்து இதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது. தோல் நோய், மூளை மற்றும் நரம்பு நோய்கள், வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம், ஆஸ்துமா, முடி உதிர்ந்தல் ஆகிய நோய்கள் வரும் வாய்ப்பை குறைக்கும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், மத்தி மீன் சாப்பிட்டால் நோய் எதிர்ப்பு திறன் அதிகரித்து ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தலாம் மத்தி மீன்களில் கால்சியம் அதிகம் இருப்பதால் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. மேலும் பாஸ்பரஸ் சத்தினால் எலும்புகளுக்கு வலிமை தருகிறது.

கொலஸ்ட்ராலால் ஏற்படும்

ஆபத்துகள்!

கொலஸ்ட்ரால் என்பது இரத்தத்தில் உள்ள ஒரு விதமான கொழுப்பின் சிறுசிறு துகள்கள் ஆகும். இந்த மெழுகு போன்ற பொருள் ஒரு சங்கிலியால் ஆன பேட்டி ஆஸிட் ஆகும் இதில் 27 கார்பன் அணுக்கள் உள்ளன. கொலஸ்ட்ராலுக்கு உடலில் மிக முக்கியமான வேலை உண்டு. ஏனெனில் அவை செல் சுவர்களின் ஒரு பகுதியாகவும், நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள பொருள்கள், மூளை செல்கள் ஆகியவைகளின் பகுதிகளாகவும் இருக்கின்றன. இந்த மாலிக்ஸல் இல்லை என்றால் உயிர் வாழ்வதென்பது நினைத்துப் பார்க்க முடியாத ஒன்றாகும். கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு

அவ்வளவு முக்கியத் தேவையான ஒன்றாகும். ஆதலால் உடலுக்குத் தேவையான மிகக்குறைந்த அளவு கொலஸ்ட்ராலைக் கல்லீரல் தயாரிக்கும் தகுதி உடையது. ஆனால் இந்த மாலிக்ஸல் தேவைக்கு அதிகமாக உடலிலோ அல்லது இரத்தத்திலோ இருந்தால் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் இதய இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து அடைப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதயம் மட்டுமின்றி அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், காலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், தோலின் அடியிலும் கண்ணுக்குக் கீழும் படிந்து பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது.

என்னென்ன பழம் சாப்பிட்டால்

என்னென்ன பயன் விளையும்?

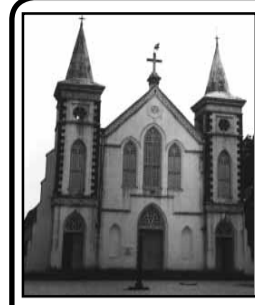
ஆப்பிள்: ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் என எடுத்துக் கொண்டால், நோயின்றி வாழலாம். ஆப்பிளில் விட்டமின் சி சத்து குறைவாக இருப்பினும், அதில் உள்ள antioxidants, flavonoids போன்றவை இந்த விட்டமின் சி சத்துக்களை மேம்படுத்துவதால், பெருங்குடல் புற்று நோய், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற ஆபத்துக்களை ஆப்பிள் குறைக்கிறது. ஆரஞ்சு: இனிப்பானது ஒரு நாளைக்கு 2-4 ஆரஞ்சு எடுப்பது ஜலதோஷத்தை விலக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும். மேலும் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பதோடு, வராமலும் தடுக்கும். அதனுடன் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்தினைக் குறைக்கிறது. தர்பூசணி: மிகவும் குளிர்ச்சியான ஒரு தாகம் தீர்ப்பான். 92% தண்ணீர்ச் சத்துக்களையுடையது. மேலும் இந்தப் பழத்தில் மாபெரும் அளவில் Glutathione இருப்பதால், அது நம் உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மேலும் இது lycopene. என்னும் புற்று நோயை எதிர்த்துப் போராடும் ஒரு oxidant இன் முக்கிய ஆதாரமாகவும் உள்ளது. தர்பூசணியில் உள்ள மற்ற சத்துக்கள் விட்டமின் சி, பொட்டாசியம் ஆகியவை. கொய்யா & பப்பாளி: இவை இரண்டுமே விட்டமின் சி நிறைந்தது உயர் விட்டமின் சி கொண்ட பழங்களை உண்டால் சந்தேகத்துக்கிடமின்றி உடல் நலம் பெறும். கொய்யாபழம்

நார்ச்சத்து அபரிமிதமாக உள்ளதால், மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது. பப்பாளிப்பழம் கரோட்டீன் சத்துக்கள் நிறைந்ததுள்ளதால் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. கிவி பழம்: இது ஒரு சிறிய ஆனால் வலிமை மிகுந்த பழம். இப்பழம் பொட்டாசியம், மக்னீஷியம், விட்டமின் ஈ மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஓர் நல்ல பழம். ஆரஞ்சுப் பழத்தை விட விட்டமின் சி சத்து கிவி பழத்தில் இரண்டு மடங்கு அதிகம் உள்ளது. ஸ்ட்ராபெர்ரி: பாதுகாப்பு தரும் பழம். இந்தப் பழத்தில் மற்ற எல்லாப் பழங்களையும் விட, மொத்த Antioxidant சக்தி இருப்பதால், இது நம் உடலில் சுதந்திரமாய் கட்டுப்பாற்று பல்கிப் பெருகும் அடிப்படைக் கூறுகளால் (free radicals) இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு, புற்று நோய்க் காரணிகள் பெருகுதல் முதலியவை ஏற்படாமல் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. உணவிற்குப் பிறகு சாதாரண நல்ல குடிநீர் அருந்தலாம். ஆனால் குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவது புற்று நோயை உண்டாக்கும். ஆகவே உணவு உண்டபின் மிதமான சுடுநீர் அருந்துவது நல்ல ஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும். கொழுப்பையும் குறைக்கும். அசைவ உணவு உண்டபின் கண்டிப்பாக குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். அசைவ உணவு உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு ஏதாவது பழச்சாறு அருந்திவிட்டு அசைவ உணவு உண்டால், வாயுத் தொல்லை ஏற்படாது.

பழங்களில் சிறந்தது கொய்யாப் பழம்

கொய்யா பழமானது உண்மையில் ஊட்டச்சத்துக்களின் இருப்பிடம். கொய்யா பழம் வைட்டமின் சி, லைக்கோபீனை மற்றும் தோலிற்கு நன்மை பயக்கும் உயிர் வெளியேற்ற எதிர்ப்பொருள் (ஆண்டிஆக்ஸிடண்ட்) அதிக அளவில் கொண்டுள்ளது. கொய்யாப் பழங்களை நாள்தோறும் உண்ணலாம். ஆரஞ்சுப் பழத்தில் இருக்கும் வைட்டமின் 'சி' அளவினைவிட நான்கு மடங்கு அதிக அளவு வைட்டமின் 'சி'யினை கொய்யாப் பழம் கொண்டுள்ளது. வைட்டமின் 'சி' நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிப்பதுடன் சாதாரணமான நோய்கள் மற்றும் நோய்க்கிருமிகளின் தொற்றலிருந்து

பாதுகாக்கிறது. கொய்யாப் பழம் சாப்பிடுவதனால் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயம் குறைவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இவற்றில் வைட்டமின் சி கொண்டுள்ள திறைந்துள்ளதால் மார்க்பு புற்றுநோய் செல்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. கொய்யாவில் நிறைந்துள்ள நார்ச்சத்தின் மூலமாகவும் மற்றும் குறைந்த கிளைசிமிக் குறியீட்டின் காரணமாகவும் சர்க்கரையின் அளவு திடீரென உயர்வது தடுக்கப்படுகிறது. மேலும் அதிக அளவில் நார்ச்சத்தினை உள்ளடக்கி உள்ளதால் சர்க்கரையின் அளவு நன்கு ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது. ஆகவே நாள்தோறும் ஒரு கொய்யாப் பழம் சாப்பிடலாமே!



வழிகளினின்று திரும்புங்கள்,"



அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணாமட்டார்கள்.

திருக்குர் ஆன் அன்னிஸா 19-120-121



உடலெடுத்தவனுக்குக் கர்மங்களை அறவே விடுவது இயலாது!

உடலெடுத்தவனுக்குக் கர்மங்களை அறவே விடுவது இயலாது. ஆனால் வினைப் பயனைத் துறந்தவன் எவனோ அவன் தியாகி எனப்படுகிறான். மூர்த்தி பகவத கீதை அத் 18:11 தாம் இருக்கும் வரையில் கர்மமும் உண்டு. மூச்சு விடுவதே கர்மம். சுவாசிக்காது யார் வாழ முடியும்? உண்பது கர்மம்: உறங்குவது கர்மம். ஆக உடல் எடுத்தவனுக்குக் கர்மத்தை விடுதல் என்பது வெறும் பேச்சு. கர்மத்தை விட முயல்பவன் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக்கொள்கிறான். மற்று, கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். விவேகி ஒருவனது விவேகத்துக்கு ஏற்றவாறு பற்றற்றுக் கர்மம் செய்கிறான். அவரவர் கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். கர்மத்தை மனிதன் நீத்துவிட முடியாது. கர்மத்துக்குத் தான் கர்த்தா எண்ணும் எண்ணத்தை நீத்து விட வேண்டும். அப்படிச் செய்கிறவனே தியாகியாகின்றான். பற்றற்றவனுக்கு வினைப்பயன் இல்லை.

மருதானியின் மருத்துவ குணங்கள்...!

மருதானியின் மருத்துவ குணங்களை இலையகிடுமி முழுத்தாவரமும் மருத்துவ நோய்களை கண்ணுக்குப் பயன் உடையவையாகும். புலப்படாத கிருமிகளை அழிக்க வல்லது. நகசத்தி மலர், கனிகள் போன்றவை வராமல் தடுக்கும். புண்ணை மருத்துவ பயன்களை ஆற்றவும் நல்ல மருந்து. கொண்டது. மருதானி இலையை கைகளில் அரைத்து கைகளுக்கு வைத்து வர, உடல் வெப்பம் தணியும். கைகளுக்கு அடிக்கடி மருதானி போட்டு வர மனநோய் ஏற்படுவது குறையும். மருதானி இட்டுக் கொள்வதால் நகங்களுக்கு எந்த நோயும் வராமல் பாதுகாக்கலாம். ஆனால் இந்த பயன்கள் எல்லாம் தற்போது கடைகளில் கிடைக்கும் மருதானி கோள்களில் கிடைக்க வாய்ப்பே இல்லை. மருதானி இட்டுக் கொள்வதால் சிலருக்கு சளி பிடித்து விடும். இதற்கு மருதானி இலைகளை அரைக்கும் போது கூடவே 7 அல்லது 8 நொச்சி இலைகளை சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆறாத வாய்ப்புண் அம்மைப் புண் ஆகியவற்றிற்கு இதன் இலையை அரைத்து நீரில் கரைத்து வடித்து வாய் கொப்பளிக்கலாம். அரைத்து அமைப் புண்களுக்குப் பூசலாம். ஒரு வாரத்தில் குணமாகும்.

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

How much extra Vitamin C is essential for good health?



The pandemic is largely responsible for advocating the idea of proper intake of Vitamin C, known as an important immune-support nutrient and vital in helping the body protect itself from severe viral illnesses.

But how much is the right amount needed for the body?

Research at New University of Otago, Christchurch in New Zealand has identified, for the first time, exactly how much extra Vitamin C humans need to ingest, relative to their body weight, to maximise their immune health.

Vitamin C is known to be essential for good immune function and works by helping white blood cells fight infection.

World Water Day



In 1993, the United Nations General Assembly decided that a day should be dedicated to creating awareness about the conservation

and significance of fresh water in our lives. Since 1993, March 22 has been observed as World Water Day. "World Water Day celebrates water and inspires action to tackle the global water crisis. A core focus of World Water Day is to support the achievement of Sustainable Development Goal (SDG) 6: water and sanitation for all by 2030. World Water Day is an

annual United Nations Observance – held on 22 March – focusing on the importance of freshwater, coordinated by UN-Water and led by one or more UN-Water Members and Partners with a related mandate," wrote the United Nations on their official website. The day aims to create conversations and raise awareness about the importance of saving water.

CRICKET HISTORY



Researchers believe cricket could be dated as far back as the 13th century; however, this first recorded

game took place in Kent. Since the first matchup, the rules have changed throughout the years. The sport grew in popularity, specifically in England, in the 17th and 18th centuries.

William Gilbert Grace MRCS LRCP was an English amateur cricketer who was important in the development of the sport and is widely considered one of its greatest players. He was nominally amateur as a cricketer, but he is said to have made more money from his cricketing activities than any professional cricketer.

5 evening habits that can help you sleep better

- From eating foods that enhance melatonin to avoiding spicy foods, here are some evening habits for a good night's sleep. "Are you tired of tossing and turning all night? Let's talk about something we often overlook – our eating habits and how they affect our sleep," says Nutritionist Karishma Shah on secrets to a restful night with smart food choices. Here are 5 eating habits that

promise better sleep. Time it right: If you eat just hitting bed, your sleep quality is bound to be affected. Finish dinner 2-3 hours before bed to aid digestion and avoid discomfort. Nutrient-rich choices: Opt for foods rich in sleep-enhancing nutrients like magnesium (eg nuts) and melatonin (eg cherries). Hydration strategy: Waking up in the middle of the night for

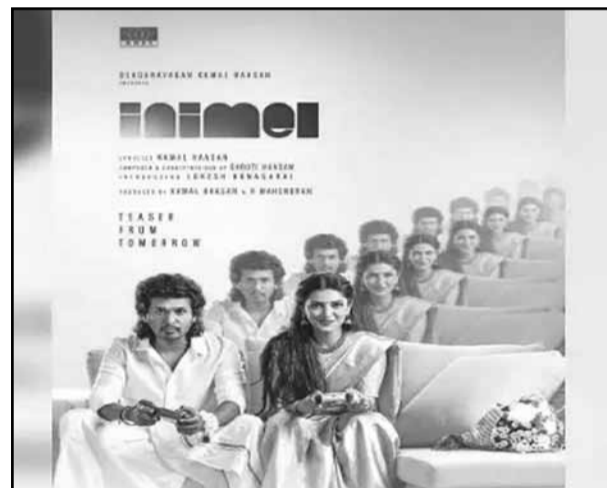
a washroom break can impact sleep quality. Limit fluids close to bedtime to prevent walking up for bathroom trips. Mindful evening meal: Avoid heavy or spicy foods in the dinner as they may cause acid reflux and discomfort. Smart bedtime snacks: If needed, have a light, balanced snacklike banana with almond butter to curb late-night cravings.

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.

Lokesh, Shruti starrer 'Inimel' teaser to be out on this date



Makers of the music video 'Inimel' starring Lokesh Kanagaraj and Shruti Haasan are all set to unveil a teaser. Sharing it to X, makers

wrote, "No Winners No Losers, #Inimel only Players (sic)."

The teaser will be out on March 21. Recently, the makers unveiled the title of the music video Inimel with a poster. Composed and conceptualised by Shruti Haasan, the song will introduce the Lokesh as an actor for the first time. Kamal Haasan has penned the lyrics for Inimel. Releasing under the label of Raaj Kamal Films International, the song is helmed by Dwarkesh Prabakar.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Hunt on for Rapido bike taxi rider who flashed at woman customer



Neelankarai police resident of Kaveri Nagar have registered a case against a Rapido bike taxi rider for flashing before a woman customer. Based on a complaint from a woman

the woman booked a bike taxi from Guindy to Kottivakkam on Tuesday. The incident occurred when the woman reached home. The bike taxi rider opened the fly and flashed when the victim was making the payment. The woman in a state of shock threw the helmet, given by the accused for traveling during the ride on his bike. The rider immediately escaped from the scene without even bothering to collect the fare of Rs122 from the woman. Later on Wednesday, the woman filed a complaint with the Neelankarai police station. According to the police,

Colourful and creative solo painting exhibition



Colourful creativity by Thara Ganesan A colourful and creative solo painting exhibition by Thara Ganesan titled "ARTISTIC ALCHEMY" was inaugurated at Soul Spice Art Gallery on 14th March 2024. The painting exhibition cum sale

was inauguration by Chief Guest Shri Vasanthalaban Film Director. Guests of Honour Eminent Artist Kalaichemmal Shri. A.Viswam and Shri. AR.R Rammanath Founder Chairman, Dot School of Design, Chennai graced the ceremony.

The exhibition is on till 23 March 2024 at Soul Spice Art Gallery situated at No-21/11, 1st Main Road, C.I.T.Colony, Mylapore, Chennai. The gallery is open from 12.00 noon to 7.00 pm (Monday to Saturday). Sunday Holiday. All are welcome.

Thalapathy Vijay greets, expresses gratitude to fans during GOAT's Kerala schedule



South superstar Thalapathy Vijay, who is busy shooting for his film 'Greatest Of All Time' in Kerala, greeted fans on Friday and expressed gratitude to them for their love. Vijay is shooting at the Sports Hub stadium in Thiruvananthapuram. The 'GOAT' is being

directed by Venkat Prabhu.

Since his arrival in Kerala a few days ago, Vijay has been greeted by a massive crowd of his fans. In the viral videos, Vijay came out of his vanity van and climbed atop it to greet them. In response to the overwhelming support,

Vijay took a moment to thank his fans for their unconditional love.

In the movie, Thalapathy Vijay will be seen portraying dual roles. 'Greatest Of All Time' boasts an ensemble cast including Prashanth, Prabhu Deva, and Meenaakshi Chaudhary. Vijay is known for his eye-catching performances in films such as 'Theri', 'Master', 'Bigil', 'Beast', 'Puli', 'Thuppakki', 'Mersal', and 'Kaththi', among others. He was last seen in the action film 'Leo' which also starred Sanjay Dutt in the lead role. Helmed by Lokesh Kanagaraj, the film received positive responses from the audience.

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

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

Eat a brain-healthy diet to support strong mental health

Foods that may support your mood include beans, legumes (e.g., lentils), fatty fish rich in omega-3s, nuts (e.g., walnuts, almonds, cashews and peanuts), avocados, dark leafy greens (e.g., spinach, kale and Brussels sprouts), and fruit (e.g., blueberries).

Dark chocolate has also been found to be potentially beneficial for mental health. For the best dietary and nutritional advice, talk to a registered dietician.

Reduce intake of harmful fats

Fats consumed should be less than 30% of your total energy intake. This will help prevent unhealthy weight gain and NCDs. There are different types of fats, but unsaturated fats are preferable over saturated fats and trans-fats. WHO recommends reducing saturated fats to less than 10% of total energy intake; reducing trans-fats to less than 1% of total energy intake; and replacing both saturated fats and trans-fats to unsaturated fats.

The preferable unsaturated fats are found in fish, avocado and nuts, and in sunflower, soybean, canola and olive oils; saturated fats are found in fatty meat, butter, palm and coconut oil, cream, cheese, ghee and lard; and trans-fats are found in baked and fried foods, and pre-packaged snacks and foods, such as frozen pizza, cookies, biscuits, and cooking oils and spreads.

Tree Branches over Electric Cables



In VP Colony, North Street of Ayanavaram, broken

tree branches is found lying over the Electric pole and cables. This might lead to hazardous situations that might precipitate serious mishaps. During rainy days, the situation could be further aggravated as it might lead to increase dangers of electrocution. With the frequency of children and old people in the vicinity, the EB has to take the necessary precautions and steps at the earliest.

Dangerous level crossing in Purasaiwalkam



In Purasaiwalkam near csc computer coaching center, people are not crossing the road in a proper manner. It is a dangerous situation to the people.

Villivakkam bus stand to be shifted to ICF grounds for 2 years



To facilitate the construction of the underground Villivakkam terminus metro station in corridor 5, the bus stand in the area will be temporarily shifted to the parade ground of Integral Coach Factory (ICF) for two years. CMRL will construct the

temporary bus stand this week once the Metropolitan Transport Corporation (MTC) submits its design. A lease agreement has been signed between the two departments to use the ICF land measuring 1,441 square metres for operating MTC buses.

CMRL has taken up the ICF land on lease at Rs 52.04 lakh and the departments have already planned the construction. The Villivakkam bus stand, with 20,000 to 30,000 footfall per day, operates 73 regular buses and seven minibuses. The buses from the stand ply to Perambur, Broadway, Foreshore Estate, Besant Nagar and Tiruvanmiyur. An MTC staff further explained that buses such as 27D and 47 are in high demand. "Since these buses connect many prime spots and city colleges, once shifted, there will be a need to operate minibuses to access the parade ground station." The Parade ground is 1.6 km from the Villivakkam bus stand, via Konnur High Road.

Chennai Metro Water seeks 10% increase in infra charge every year; first hike from April 1

The Chennai Metropolitan Water Supply and Sewerage Board (Metro Water) has written to Greater Chennai Corporation to enhance the infrastructure development charge to Rs 264 per sqm from April 1. Presently, Chennai Corporation is collecting infrastructure development charges on behalf of Metro Water at the rate of Rs 240 per sqm while processing applications for stilt-plus-3 floors or ground-plus-2 floors up to 10,000 sqft. The water manager had already passed a resolution to increase the charges by 10 per cent every year. Infrastructure development charges are being collected to provide and maintain public facilities even though Metro Water collects separate charges for providing water and sewerage connections to new buildings.

Milled Road needs to Topped up



Anna Nagar West 13th Main Road was milled two weeks ago but is yet to get a tar top. Residents are forced to deal with the dust pollution and two-wheeler riders risk being in accidents. concern department need to take action against that.

Careless wastes disposal in Mookathal Steet, Purasaiwakkam



Tree wastes like broken branches and leaves and heaps of sand and small rocks are found in opposite to Ankur Garments at Mookathal street. These wastes are found making their way into the road. The pedestrians are finding it difficult to walk through the zone. The dustbin in the vicinity is found lying idle. Frequent inspection from the corporation is needed to avoid problems for the commuters who walk through the side walks on routine basis.

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)

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

THE CAKE POINT

தி கேக் பாயிண்ட் Café de Explorer

BAKERS & CONFECTIONERS

Regd Office : AC 111, Shanthi Colony Main Road, Anna Nagar, Ch-40.
Ph : 044 - 4216 1516, Cell : 98840 99748
Email : cakepointpvtltd@gmail.com

EASTER ORDERS ARE ALSO UNDERTAKEN
contact : 98843 24000

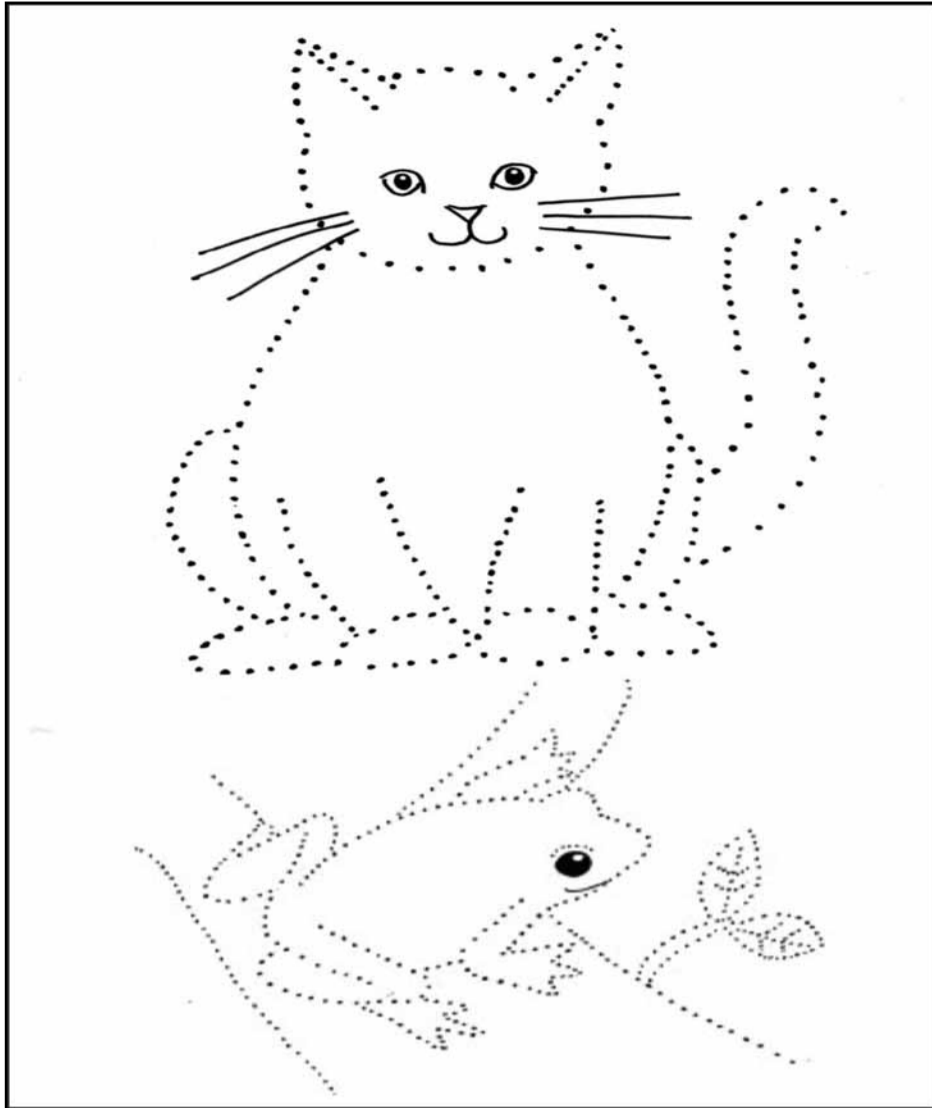
Happy Easter!

Other Branches :

Alwarpet - 98840 99759, Kellys - 98840 22000, KK Nagar - 91766 68862, Saligramam - 99622 00244,
Virugamhakkam - 98840 99679, Kolathur - 98840 99716, Camp Road - 98840 09728, Hasthinapuram - 91766 68861,
Mogappair East - 98844 58585, Kottivakka - 98840 99768, M.M.D.A - 98840 99784

Other Branch Details :

*CHENNAI * PUDUCHERRY * THIRUPATHUR * ARAKKONAM * COIMBATORE



National Animal of Thailand



Elephants can be described as either eating machines or manure manufacturers, depending on their activity at the time. Elephants may feed for up to 16 hours a day. In the wild one animal can consume as much as 600 pounds of food in a single day, although 250 - 300 pounds is a more typical amount. Normal

daily water consumption is about 25 - 50 gallons per animal, or 100 - 200 liters. Elephants have hair all over their bodies. The elephant trunk serves as a nose, a hand, an extra foot, a signaling device and a tool for gathering food, siphoning water, dusting, digging and much more. Only male Asian elephants have large tusks. An average baby elephants weigh 200 - 300 pounds at birth. Elephants have been known to learn more than 60 commands.

Consume less salt and sugar

Filipinos consume twice the recommended amount of sodium, putting them at risk of high blood pressure, which in turn increases the risk of heart disease and stroke. Most people get their sodium through salt. Reduce your salt intake to 5g per day, equivalent to about one teaspoon. It's easier to do this by limiting the amount of salt, soy sauce, fish sauce and other high-

sodium condiments when preparing meals; removing salt, seasonings and condiments from your meal table; avoiding salty snacks; and choosing low-sodium products. On the other hand, consuming excessive amounts of sugars increases the risk of tooth decay and unhealthy weight gain. In both adults and children, the intake of free sugars should be

reduced to less than 10% of total energy intake. This is equivalent to 50g or about 12 teaspoons for an adult. WHO recommends consuming less than 5% of total energy intake for additional health benefits. You can reduce your sugar intake by limiting the consumption of sugary snacks, candies and sugar-sweetened beverages.

Check your blood pressure regularly

Hypertension, or high blood pressure, is called a "silent killer". This is because many people who have hypertension may not be aware of the problem as it may not have any symptoms. If left uncontrolled, hypertension can lead to heart, brain, kidney and other diseases. Have your blood pressure checked regularly by a health worker so you know your numbers. If your blood pressure is high, get the advice of a health worker. This is vital in the prevention and control of hypertension

Don't smoke

Smoking tobacco causes NCDs such as lung disease, heart disease and stroke. Tobacco kills not only the direct smokers but even non-smokers through second-hand exposure. Currently, there are around 15.9 million Filipino adults who smoke tobacco but 7 in 10 smokers are interested or plan to quit.

If you are currently a smoker, it's not too late to quit. Once you do, you will experience immediate and long-term health benefits. If you are not a smoker, that's great! Do not start smoking and fight for your right to breathe tobacco-smoke-free air.

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

• **KILPAUK,** Secretariat colony, Barracka Road, 900 sq.ft. 2 bhk, 3rd floor, 3phase current, covered car parking, 24 hrs water supply, contact : 9444204259.

• **PURASAIWAKKAM,** available 3 bhk flat with modular kitchen, wardrobe, cp, 1520 sq.ft. at purasaiwakkam, opp. to alagappa mat. school, no brokers contact : mr. karthick, 9600527293.

SALE

• **PURASAIWALKAM,** Clements road, 800 sq.ft, ground floor, ac sheet roof, tiled house, contact: 9383002003.

FLAT FOR SALE

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

WANTED

• wanted delivery boys with two wheeler. contact : Laundry world, 89254 44267.

TUITION

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

Love without condition
Learn to love without condition.
Talk without any bad intention.
Donate without any reason and reservation.
And most of all, Care for others without any expectations.

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

BUYING
All kinds of Old Furnitures, A/C's, All TV's, Fridge, W/M, Steel Wooden Cupboards and Home Appliances Buying @ your door step. **SRI VIGNESHWARA ENTERPRISES** Ct: 9840701899

RESIDENT - RENT / LEASE
3 BEDROOM / NEW HOUSE (WITH LIFT) 1ST FLOOR, No. 40 (70), T.K. MUDALI STREET, CHOLAI **94432 06343**

SALE
A.P ROAD, 1BHK, 500 SQ.FT, 3RD FLOOR WITH LIFT **RENTAL**
2200 SQ.FT, GROUND FLOOR, COMMERCIAL SPACE FOR RENT. **70107 00344 93810 32015**

WANTED
Female Beautician for Ladies Parlour in Purasawalkam with or without Experience. If interested call : **98419 37889**

SANRAC REAL-ESTATE
Independent House for Sale 1/2 ground Secretariat Colony, only 2.75crs
★ Independent house Demolishing condition for sale 27x80,2160 sq.ft. ★ **Rs.3.65crs, Choolai, Sami Pillai Street.**
Godown for sale plywood Choolai, opp. to Nehru Stadium 60x40. 3.84crs Negotiable.
Land for sale near Velammal School Ambattur Athipatu, 44x38 per sq.ft **Rs.5500**
Shop for sale 300 Sq ft 80Sq.ft. UDS 40 Lakhs on Purasawalkam Main Road, shopping complex **Cell: 98840 44472**

OLIVE OIL

olive is a small oval shaped fruit with a hard stone and bitter flesh. It is greenwin unripe and bluish black when ripe. It's oil is used as food and salad dressings. Olive oil regulates high levels of cholesterol and helps to regulate the cardiovascular system. It also helps to assimilate vitamins and minerals including calcium Oliver oil prevents skin aging of internal organs and a IDS mineralisation of bones.

THIS BOX COST Rs.700/-

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

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



SARU WOOD BALLIES @ BRICKLIN ROAD BUS STAND



In Bricklin Road bus stand saru wood ballies and plank are there. Bus stand is the public usage but some peoples are using their own usage. Use to Sleep, things are kept under the bus stand sitting chairs like that.

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

Cell : 98400 91981

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

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 @ Kandappa street



In Purasaiwalkam, kandappa street, vines are very 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 cable.



Affiliated to CBSE, New Delhi, Vide No. 1931212

ADMISSIONS OPEN 2024-25

ENROLL NOW

PLAY GROUP

PRE KG

LKG

UKG

STD I-V

STD VI-IX

[APPLICATION FORMS ARE AVAILABLE AT OFFICE]

- Spacious Air Conditioned Smart Class Rooms
- Individual Attention & Activity Based Learning
- Safe, Secure & Pleasant Ambience
- Well equipped Computer, Maths, Science & Language Labs
- State of Art Library
- Gym, Yoga, Sports & Arts
- Cultural & Social Activities
- Foundation Course - NEET / JEE**



**CO - CURRICULAR
ACTIVITIES
KARATE & SKATING**

No.9, Taylors Road, Kilpauk, Chennai - 600 010. 91763 19234
91762 72234

www.scopeschoolonline.com

SCOPE GLOBAL SCHOOL
Church Road, Mogappair East, Chennai-37.
79043 72852, 79043 54152

scopeschoolonline@gmail.com
scopeglobalschool@gmail.com
TRANSPORT AVAILABLE

YouTube scopeglobalschool
Instagram scope_global_school

Dangerous cable in Barnaby road



In kilpauk barnaby road, Electric cable are in dangerous condition. current Passing electricity through cable. People who are walk that path, they are not in safe. In night time it is dangerous situation to the people . Concerned department take action against that.

Could Vitamin D intake reduce Asthma

Vitamin "D" Intake could reduce Asthma by half, according to the study made. The nutrient from Vitamin 'D' - in foods such as oily fish viz., Solomon sardines, b\herring, mackerel, frees tune, red meat, liver, egg yolks - can reduce the chance of life threatening Asthma attack by half. The nutrient in Vitamin 'D' boost the immune system's response to respiratory problems, Scientists said. The Vitamin 'D' also reduced the number of arthomatics needing steroids after suffering breathing difficulties bt nearly third. Vitamin 'D' can be gained from sunlight also.

Ghee on empty stomach



Ghee is a rich source of nutrients like calcium,

healthy fats, omega-3 fatty acids, and Vitamins A, D, E, and K. Thus consuming ghee on an empty stomach helps keep the cells in the body healthy. It provides intense hydration and turns the dry skin into soft and supple skin since ghee on an empty stomach lends moisture to the skin and reduces wrinkles and pimples.

Ghee is beneficial even for the brain. The brain contains more than 50% fat and the nerve cells of the brain require optimum amounts of fatty acid for proper functioning. Eating ghee on an empty stomach has various benefits for the hair as well. Enhancing gut health as well. It improves blood circulation.



DR. LENIN'S ORTHOINDE HOSPITAL

A center of excellence in Joint replacement and arthroscopic surgeries at Anna Nagar

NEEDS THE FOLLOWING STAFF

<ul style="list-style-type: none"> ◆ Duty Doctors ◆ Staff Nurse (B.Sc. / Diploma) ◆ OT Experienced Nurse ◆ OT Technician ◆ Physiotherapist ◆ Junior Accountant 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Receptionist ◆ Pharmacist ◆ Radiographer ◆ Maintenance Person (Electrical, Plumbing)
--	---

Minimum 2 years experience
Attractive Salary





Door No. 17/1, Plot No. 948-A, 13th Main Road,
H-Block, Anna Nagar, Chennai - 600 040.



Contact : 98418 45445, 98404 23732, 98400 79008