

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

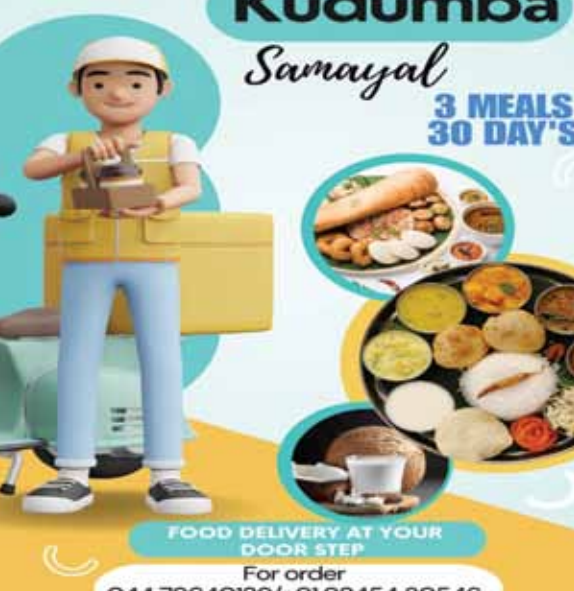
Mob: 98409 37727
98409 89959

www.purasaitimes.com

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXX NO. 34 2024 NOV 24 - NOV 30 **1500th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

Kootu Kudumba Samayal

3 MEALS 30 DAY'S



FOOD DELIVERY AT YOUR DOOR STEP
For order
044 79640139/+91 93454 30546

Christmas Decorative items on Sale



As the Christmas is fast approaching brisk sale is conducted at all places depicting decorative items such as Christmas Trees, Stars, Santa Clause dresses, Kudil with lamp where Jesus born and balloons etc. The photo was taken at Mummy Daddy, Kilpauk on 22nd nov 2024. The items are sold between Rs.10/- and Rs.5000/-

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

Follow us now

c3fitnesssciencevepary
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

Pickleball
FASTEST GROWING SPORT IN INDIA

NOW @ BALFOUR ROAD



KIDS & ADULTS MEMBERSHIP Options

PLEASE CALL OR WHATSAPP +91 99400 43235

ADDRESS:
31/20, BALFOUR ROAD, KILPAUK
CHENNAI 600010. 4TH FLOOR
TERRACE AT VIJAY'S AMARAPURI



Massive playground @Shenoy Nagar



chennai under the Maintenance of Greater Chennai Corporation.

A Massive playground, it has light so you can run also at night. some might use it for cross fit training and other physical training like keeping a double bar,etc.,This is a good place to play sports situated in Anna Nagar.

Usually around 35-40 teams will play every sunday one of the biggest cricket ground in central

Pigeons used to search the granary for food during rainy season



At the government food grain warehouse near Anna Nagar Tower Park, thousands of pigeons flocked to the roof to feed on the grains and ate the grains in the sack together. It is noteworthy that these pigeons gathered at that place two days after the rain. The event was a sight to behold for passers-by.

உணவே மருந்து

கறிவேப்பிலை அதிக அளவில் கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. கறிவேப்பிலை உண்ணும்பொழுது உங்களின் எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் வலிமை பெரும்.

கறிவேப்பிலையில் அதிக அளவில் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது. நமது செரிமான ஆரோக்கியம் மற்றும் குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நார்ச்சத்து மிக மிக முக்கியம்.

தினமும் கறிவேப்பிலையை உணவில் சேர்த்து வந்தால் நரைமுடி, முடி கொட்டுதல், முடி உடைதல் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாது. மேலும் முடி வளர்ச்சி ஆரோக்கியமாக இருக்கும். நமது சமையலில் முக்கிய இடம்பிடிப்பது கருவேப்பிலை, ஆனால் நாம் அதன் அருமை தெரியாமல் கருவேப்பிலையை

ஒதுக்குகின்றோம்.

இரும்புச் சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளில் முக்கியமான ஒன்று இரத்த சோகை நோய் ஆகும். எனவே தினம் 10 கறிவேப்பிலையினை உண்டு வந்தால் இரத்த சோகை நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கம்.

கறிவேப்பிலையில் அதிக அளவில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்ஸ் நிறைந்துள்ளது. இதனை உண்டு வந்தால் நரை முடி, செல் அழிவு, விரைவில் வயதான தோற்றம் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாமல் தடுக்கும். தினமும் வெறும் வயிற்றில் 10 கறிவேப்பிலை இலையினை உண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். மேலும் இது இருதய ஆரோக்கியத்தினை பாதுகாக்கவும் உதவும்.

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 வழங்கப்பட்டுள்ளது.

உணவு பாதுகாப்புக்கான ஐந்து

தூண்கள்

உணவை கையாளும் போது தன் சுத்தத்தை பராமரிக்கவும் ஏன்? கிருமிகளால் உணவு நஞ் சாவதை தடுக்க தன் சுத்தம் மிகவும் முக்கியம்.கைகளை சுத்தமான நீர் மற்றும் சோப்பினால் கழுவுவும். சமைக்கும் போது முடிவற்றதை தடுக்க இறுகக் கட்டவும். விரல் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக பராமரிக்கவும்.

சமையலறையையும், சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும் - ஏன்? அசுத்தமான சமையலறை, பரிமாறும் இடம் மற்றும் தொடடிகளே கிருமிகள் வளர காரணமாகி உணவு நஞ்சாக, வாய்ப்பாய் அமைகிறது. முறையான கால இடைவெளியில் சமையலறை, பரிமாறும் இடம் மற்றும் சமையலறை தொடடி/வடிகால் போன்றவற்றை சுத்தம் செய்யவும். குப்பைத் தொடடிகளை மூடி வைத்து, சுத்தமாக பராமரிக்கவும். சமையலறை தொடடி/வடிகால்களில் உணவை கொட்ட வேண்டாம்.

பாதுகாப்பான உணவிற்கான அனைத்து வழிகளையும் பின்பற்றவும் ஏன்? சாப்பிடுவதற்கு முன் காய்கறி, பழங்களை கழுவுவது சமைத்த உணவை தனியாக வைப்பது, உரிய நேரத்தில் குளிர்ச்சாதனப்பெட்டியில் வைப்பது போன்ற செயல்கள் உணவை கிருமிகள் தாக்க வாய்ப்பில்லாமல் இருக்க உதவும். சுத்தமான நீரில் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் கழுவுவும். சமைத்த உணவையும்,

சமைக்காத உணவையும் பிரித்து வைக்கவும். சமைத்த இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் உணவினை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். உணவை உட்கொள்ளுமுன் அது கலப்பிடமில்லாமலும் கொட்டுபோகமலும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். ஏன்? கலப்பட, கொட்டுப்போன உணவு, உடல்நலனுக்கு கேடு விளைவிக்கும் காரணியாய் அமைகிறது. எனவே உட்கொள்ளுமுன் உறுதி செய்வது ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும். கொட்டுப்போன, சேதமடைந்த பொட்டல உணவுகள் வாங்குவதை தவிர்க்கவும். சாதாரண உணவு கலப்படத்தை அறிய எளிய ஆய்வு முறைகளை பின்பற்றவும் (DART - புத்தகம் www.fssai.govt.in). உணவு கலப்பட புகார் குறித்து தெரிவிக்க வாட்ஸ் அப் எண்.9444042322ஐ தொடர்பு கொள்ளவும். நீங்கள் உண்ணும் உணவைப்பற்றிய தகவல்களை விபரச் சீட்டியிலிருந்து அறிந்து கொள்ளவும். ஏன்? விபரச்சீட்டுத் தகவல்கள். உணவு உண்ண பாதுகாப்பாய் இருப்பதை கண்டறிய உதவுகிறது. ஒவ்வாமைப் பொருட்களை தவிர்த்தல், உடல் நலனை பாதுகாக்க உதவும். FSSAI – Logo கவனிக்கவும். உணவை உண்ணுமுன் “உண்ண ஏற்ற நாள்”ஐ கவனிக்கவும் (Best Before). ஏதேனும் ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் உள்ளனவா என்பதனை உறுதி செய்யவும்.

சித்த மருத்துவம்

உடல் வெப்பத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை தடுக்க. பருவ நிலை மாற்றத்தால் நம்மில் பலருக்கு உடலில் அதிக உஷ்ணம் (வெப்பம்) ஏற்படுகிறது. குழந்தை இல்லாதவர்கள், உஷ்ண உடம்பால் பாதிக்க பட்டவர்கள், முக்கியமாக அதிக நேரம் வெளியில் பயணங்கள் மேற்கொள்வொர்க்கும், அதிக நேரம் நாய்காலி, சோபா மீது உட்கார்ந்திருப்பதாலும் ஏற்படுகிறது. இதனால் நம் தலை முடி முதல் கால் வரை உள்ள அனைத்தும் ஆரோக்கியத்தை இழக்கிறது. இதனால் ஏற்படும் நோய்கள் முக்கியமாக முகப்பரு, தோல் வியாதிகள், தலை முடி உதிர்ந்தல், வயிற்று வலி, உடல் எடை குறைதல் போன்ற எரிச்சலூட்டும் நிகழ்வுகள் நிகழ்கிறது. இதனை சரி செய்ய பின்வரும் சித்த மருந்து பயன்படுத்தலாம். தேவையான பொருள்கள்:

உடலுக்கு நலம் பயக்கும் பழுவகைகள்

கொய்யாப் பழம் நாச்சத்து அடங்கியது. இதை உண்பதால் மலச்சிக்கல் தீரும். தோல் சருக்கங்கள் மறையும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். உலர்ந்த திராட்சைப் பழம் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். சருமத்தைப் பொலிவடையச் செய்யும். அமிலத்தன்மையை அதாவது அசிடிட்டியை போக்கும். சீதாப்பழம் உண்பதால் சோர்வு நீங்கும், வலியைக் குறைக்கும். மூட்டுவலி நோயைப் போக்க உதவுகிறது. இது இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. சப்போட்டா பழத்தில் வைட்டமின் ‘ஏ’ நிறைந்துள்ளது. இது கண்களுக்குச் சிறந்தது. உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது. எலுமிச்சம் பழம் வைட்டமின் ‘சி’ நிறைந்தது. சீரணத்தை அதிகரிக்கும்,

முதுமையைத் தடுக்கும் நெல்லிக்காய்

முதுமையை தடுக்கும் குணம் நெல்லிக்கனிக்கு உண்டு, நெல்லிக்கனி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்டது. முதுமையை விரட்டும் தன்மை கொண்டது. ஆண்டி ஆக்ஸிடேட் என்பது உடலில் உள்ள நச்சுப்பொருள்களை அகற்றி நோய் நொடிகளிலிருந்து உடலைக் காத்து முதுமையை துரத்தி என்றும் இளமையுடன் இருக்கச் செய்யும் சக்தி இதற்குண்டு. பித்த அதிகரிப்பே முதுமைக்கும், உடல் சோர்வுக்கும் முக்கிய காரணமாகிறது. பித்தத்தைக் குறைத்து உடலிலும் இரத்தத்திலும் தேங்கியுள்ள கொழுப்புகளை உடைத்து கரைத்து வெளியேற்றும் தன்மை நெல்லிக்கனிக்கு உண்டு.

பல் நோய், அஜீரணம், மூட்டு வலி குறையும், அருமையான கண் பார்வை தரும். பசியின்மை விலகி உண்மை பசியை உணர வைக்கும். மாதவிடாய், மலச்சிக்கல், மூலம் சரியாகும். பெண்களின் கர்ப்பப்பை கோளாறு, நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி விலகுகிறது.

நல்லெண்ணெய், பூண்டு, மிளகு. செய்முறை: நல்லெண்ணெயை ஒரு குழி கரண்டியில் தேவையான அளவு எடுத்து கொண்டு அதனை மிதமான சூட்டில் சூடு படுத்தவும். எண்ணெய் காம்புத்தும் அதில் மிளகு மற்றும் தோல் உரிக் காத பூண்டை போட்டு சில நிமிடத்தில் சூடானதும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி, சூடு ஆறினதும் எண்ணெயை காலின் (இரு கால்) பெருவிரல் நகத்தில் மட்டும் பூசி விட வேண்டும். 2 நிமிடங்கள் கழித்து உடனே காலை சுழவி விட வேண்டும். இதனை செய்யும் போதே உங்கள் உடம்பு குளிர்ச்சி அடைவதை உணர முடியும், 2 நிமிடத்திற்கு மேல் இதனை விரலில் வைத்திருக்க கூடாது. சளி, ஜوارம் உள்ளவர்கள் இதனை முயற்சி செய்ய வேண்டாம்,

முகத்தில் சுருக்கம் மற்றும் பருங்களைப் போக்கும். பலாப்பழம் உண்பதால் கால்சியம் சத்து கிடைக்கும் எலும்புகளின் உறுதிக்கு இதை உண்பது நலம் பயக்கும். உடலின் சுருக்கத்தைப் போக்கி சருமத்தை பொலிவடையச் செய்யும். பேரிச்சம் பழம் இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. உடலுக்கு; புத்துணர்ச்சியைத் தரும். வலுவான பற்களாக மாற்றும். எலும்புகளுக்கும் வலு உண்டாக்கும். முலாம் பழம் அல்சரைப் போக்க உதவும் உடல் எடையைக் குறைக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். செவ்வாழை வைட்டமின் பி6 நிறைந்தது. இதை நாள்தோறும் உண்பதால் உடல் சுறுசுறுப்படையும். நெஞ் செரிச்சலைப் போக்கும்.

ஆப்பிளைவிட 3 மடங்கு புரத்த சத்து நெல்லியில் உள்ளது. அஸ்கார்பிக் அமிலம் என்னும் உயிர்ச்சத்து 160 மடங்கு நெல்லிக்கனியில் உள்ளது. நெல்லிக்கனியில் உள்ள வைட்டமின் சி சத்து உடலில் உள்ள இரும்புச் சத்து உட்கிரகிக்கப்படுவதை ஊக்கப்படுத்துகிறது. இதய வால்வுகளில், இரத்தக்குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்புகளை நீக்கி சீராக செயல்பட வைக்கிறது. இருதய அடைப்பை தடுக்கிறது. மேலும் கார்போஹைட்ரேட், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கரோட்டின், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் நிறைந்துள்ளது. நெல்லி இலையை 25 கிராம் எடுத்து நீரில் இட்டு கொதிக்கவைத்து ஆறவைத்து வாய்க்கொப்பளித்து வந்தால் வாய்ப்புண் தீரும்.

15 கிராம் நெல்லிக்காயை இடித்து 1/2 லிட்டர் நீர்விட்டு 100 மி.லி ஆக காய்ச்சி 20 மி.லி தேன் கலந்து 40 மி.லி. ஆக 3 வேளை என நான்கு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் தணிபும்.



பணிந்திருப்பதாக!



பாக்கியம் பொருந்திய ஸைத்தான் (ஒலிவ) மரத்திலிருந்து அது எரிக்கப்படுகிறது. அது கீழ்த்திசையைச் சேர்ந்துமன்று, மேல் திசையை சேர்ந்ததுமன்று. நெருப்பு படாவிட்டாலும் அதன் எண்ணெயும் ஒளி வீசுகிறது. (இப்படி) ஒளிக்கு மேல் ஒளியாக உள்ளது. தான் நாடியோருக்கு அல்லாஹ் தனது ஒளியை நோக்கி வழி காட்டுகிறான். மனிதர்களுக்காக உதாரணங்களை அல்லாஹ் கூறுகிறான். அல்லாஹ் ஒவ்வொரு பொருளையும் அறிந்தவன்.

திருக்குர் ஆன் - அந்நூர் - 24:35



ஓரே பாங்குடையவன், தனக்கெனத் தொழில் செய்யாதவன் யாரோ அவனே குணாதீதன் எனப்படுகிறான்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 14:24-25

நாவல் பழம் சிறுநீரகக் கற்களைக்

கரைக்கும்

சிறுநீரக கற்களால் அவதிப் படுபவர்கள் 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.

பழங்களின் பயன்கள்

கொய்யாப்பழம் மிகுந்த நார்ச்சத்து கொய்யாப்பழம் நாள்தோறும் உண்ணுங்கள் அது மலச்சிக்கலைச் சீர்படுத்தும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும், தோல் சுருக்கங்களைப் போக்கும். பத்து உலர்ந்த திராட்சையை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். உலர்ந்த திராட்சையை முதல் நாள் இரவு நீரில் ஊறப் போடவும். மறுநாள் காலை எழுந்ததும் அந்த திராட்சையை மென்று தின்று அந்த நீரை அருந்தவும். இது சீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். சருமத்தை பொலிவடைய வைக்கும். இஞ்சியை நாள்தோறும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தேனீர் கொதிக்க வைக்கும்போது தோல் நீக்கிய இஞ்சித் துண்டை நசுக்கி தேனிரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அருந்தவும். இது வறுக்கும் போது இஞ்சி பூண்டு நசுக்கி உடன் தக்காளி சேர்த்து வறுத்து உண்டால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

வாயுவையும் போக்கும் இஞ்சி இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும். இருதய நோய்களையும் போக்கும். சிறு வெங்காயத்தை உணவில் நாள் தோறும் சேர்த்து உண்டு வந்தால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்புச் சக்தியைக் குறைக்கும் சிறு வெங்காயத்தை நறுக்கி சட்னி செய்து சாப்பிடலாம். சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி தோசையின் மேல் இட்டு உண்ணலாம். சிறு வெங்காயம் சேர்த்து சாம்பார் வைத்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஏலக்காய் சுவையும் மணமும் மிகக்கு. உணவு உண்டபின் ஒரு ஏலக்காயை மென்று உண்டால் வாயில் உள்ள மற்ற துர்நாற்றத்தைப் போக்கி மணக்க வைக்கும். தேனீர் கொதிக்கும்போது ஏலக்காயை இடித்து கொதிக்க வைத்து தேனீர் அருந்தினால் மனமாகவும் இருக்கும். வாய்ப்புண்ணைச் சரி செய்யும், தொண்டை வலியையும் போக்கும்.

DO YOU KNOW ?



It should be planted in April, May because drumstick fetches higher price in the months of November, December and January. Care should be taken

to give proper irrigation and drainage. Annual Moringa has many high yielding types. Drumstick is predominantly a crop of dry and arid tracts.

However intensive cultivation with good irrigation and systematic cultural practices will give good yield especially for annual type. The plant put forth luxuriant growth at 25-30°C. Higher temperature results in heavy flower shedding.

BENEFITS :
Helps to manage diabetes, Helps to manage diabetes, Lowers the risk of cancer, Regulates hypertension, Strengthens bones, Manage Asthma, Boost immune system

வரம் அழுத்த சிகிச்சை அண்டமும் பிண்டமும்:

ஐம்பூதங்களால் ஆகியதுதான் இப்பிரபஞ்சம் அல்லது அண்டம். இந்த ஐம்பூதங்களும் மணிதரிடத்திலும் அதாவது பிண்டத்திலும் காணப்படுகிறது. எனவேதான் இப்பிரபஞ்சத்தை ஆங்கிலத்தில் மேக்ரோகாஸ்ம் (macro cosm) என்றும் மனிதனை மைக்ரோகாஸ்ம் (micro cosm) என்றும் சொல்லுவார்கள். அதாவது அண்டத்திலுள்ளது பிண்டத்திலும் உள்ளது அண்டத்திலும் இருப்பதை ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்படுத்தி உள்ளன. மனிதனின் மையம் மனம் ஆகும். ஒரு மனிதனின் மனிதற்கு உள்ள ஆற்றல் அளவிடமுடியாதது. அது அந்த பிரபஞ்ச ஆற்றலுக்கு ஒப்பாகும். இந்த ஆற்றலை ஒவ்வொரு மனிதனும் உணர்ந்து செயல்பட்டால் அவன் நல் வாழ்க்கையில் எத்தனையோ சாதனைகளை நிகழ்த்தலாம். ஐம்பூதங்களால் ஆகியது இப்பிரபஞ்சம், அதே போல் இயற்கை சக்திகளாகிய ஐம்பூதங்கள் நமது உடலில் உள்ளன. அகில

உலகத்திற்கும் இவைகளே அடிப்படை ஆகும். ஆதி காலத்திலிருந்தே சீன நாடு நமக்கு கொடுத்த சீதனங்கள் ஏராளம். சீன மருத்துவத்தின் அற்புதமான ரகசியங்கள் மட்டும் நம் நாட்டுக்கு வந்து சேராமல் போனது ஆச்சர்யம்தான்! மேலை நாட்டு மருத்துவம் மனித உடலை அறுத்துப் பார்த்து, உள்ளுறுப்புகளை பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு முன்பாகவே, உடலை அறுத்துப் பார்க்காமலே உள்ளே என்னென்ன உறுப்புகள் இருக்கின்றன அவற்றின் செயல்பாடுகள் என்னென்ன என்பதைக் கண்டு பிடித்தவர்கள் சீனர்கள். நாம் எல்லோரும் நினைப்பது போல உணர்ச்சிகள் மனதில் இருந்து வரவில்லை, ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் ஒவ்வொரு உறுப்பில் இருந்து வருகிறது என்று சீன மருத்துவம் கண்டுபிடித்து இருக்கிறது. அதன்படி துக்கம்! நுரையீரலில் இருந்து வருகிறது! அதனால்தான் துக்கப்படும் போது கவாசம் தேங்கி

நெஞ்சை அடைக்கிறது. கவலை மண்ணீரலில் இருந்து வருகிறது. பசிக்கும் ஜீரணத்துக்கும் பொறுப்பாக இருக்கும் மண்ணீரலில் கவலை மையம் கொள்வதனால் அதன் சக்தி முழுவதும் அதற்கே செலவாகி ஜீரணம் நின்று போய் பசியும் எடுப்பதில்லை. பயம் சிறுநீரகத்தில் பிறக்கிறது பயப்படும் போது சிறுநீரகங்கள் தன் கட்டுப்பாட்டை இழப்பதால் தான் சிறுநீர் தானே வெளியேறுகிறது. கோபம் கல்லீரல் சம்பந்தப்பட்டது உடல் உழைப்பின் போது எந்த பகுதிக்கு அதிக இயக்கம் தேவையோ அந்த பகுதிக்கு சக்தி அளிப்பது கல்லீரலை ஆகையால் தான் கோபவெறியில் எதையாவது தூக்கி அடிக்க வேண்டும் என்று நினைத்த உடனே கைகளுக்கு அசாத்திய பலம் பிறந்து பெரிய பொருளையும் தூக்கி விட முடிகிறது. (தொடரும்) வரம் அழுத்த சிகிச்சையால் எல்லா உறுப்புகளையும் நல்ல முறையில் இயக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

Mushrooms for weight loss



Mushrooms are delicious and loved by vegetarians and non-vegetarians, alike. They have even started making appearance as an ingredient in coffees to increase

their nutritional value. Mushrooms have been known to promote weight loss and fat burn by regulating the levels of glucose in the blood are delicious and loved by vegetarians and non-vegetarians, alike. They have even started making appearance as an ingredient in coffees to increase their nutritional value. Mushrooms have been known to promote weight loss and fat burn by regulating the levels of glucose in the blood.

Be active

Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. This includes exercise and activities undertaken while working, playing, carrying out household chores, travelling, and engaging in recreational pursuits. The amount of physical activity you need depends on your age group but adults aged 18-64 years should do at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity throughout the week. Increase moderate-intensity physical activity to 300 minutes per week for additional health benefits.

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

ANDHAADHI REHAB
Child Development Center
Founder - **VAISHNAVI S,**
M.Sc Speech Language Pathology

SERVICES PROVIDED

- Speech therapy
- Special Education
- Therapy for Autism
- Online occupational therapy
- Occupational therapy
- Mental health therapy
- Online speech therapy

Experienced, Qualified and Licensed Professionals
Transparent therapy & Parent training programs
@andhaadhirehab.speechtherapy
9/6, Sundaram Pillai St., Purasaiwakkam, Ch-7.
Email andhaadhirehab@gmail.com
Contact : 81221 00724

Careless wastes disposal in Anna nagar



Tree wastes like broken branches and leaves and heaps of sand and small rocks are found in the sides of Tagore circle road in Belly area of Anna nagar. 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.

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.

History of Madras High Court



"It was started as a "Choultry Court" 341 years ago i.e. in 1682. Later it became a Supreme Court of Judicature. Sir Colley Scotland was appointed the first Chief Justice of the Supreme Court of Madras in 1862. Sir Muthusamy Aiyar was appointed the first Indian Judge in 1878" said justice Mr.C. Nagappan

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.

VKIDS (TSK) students were brought their inherent talent in Academic skills



VKIDS (TSK) students were brought their inherent talent in Academic skills by participated in reading, writing and speaking skills were awarded to recognize not only the winners but also the commendable efforts of all participants.

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

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.

Mud and garbage pilling at Letangs road



Lot of mud and garbage is piled at letangs road, this area for the past several weeks which irks the riders and the pedestrians. It is better to remove so that the area could be free from dust pollution and unhygienic condition.

Medicinal Plants



Ashwagandha
Ashwagandha has been used for thousands of years for its medicinal properties. The versatile herb is common in Ayurvedic medicine (the

traditional medicine system in India) to boost energy levels, decrease anxiety and stress, and reduce pain and inflammation. Ashwagandha is available in capsule, tincture, and powder forms as a dietary supplement.

Ginkgo

Ginkgo is one of the oldest surviving tree species. Native to Asia, ginkgo is one of the top-selling herbal remedies in the United States. Ginkgo leaves are used to create extracts, capsules, and tablets. Ginkgo leaves can also be consumed as tea. It's used typically to enhance cognition and also for symptoms of dementia. The nut is used in traditional Chinese medicine for wheezing.



Echinacea

Echinacea is a flowering plant in the daisy family. The flower's large, magenta petals unfurl in early to late summer. It grows in eastern and central North America, and the leaf, stalk, and root of echinacea are commonly used for medicinal purposes. Echinacea has traditionally been used as a remedy for toothache, bowel pain, snake bites, seizures, skin irritation, arthritis, and cancer.



Chamomile

Chamomile is a flower native to Western Europe, India, and Asia. It now grows freely throughout the United States. There are two types of chamomile: German (native to southern and eastern Europe) Chamomile can be brewed as a tea,

applied as a compress, or used topically to treat skin irritation.



Lavender

One of the most popular herbs in the world, lavender (*Lavandula*) is a pleasant-smelling evergreen shrub that grows in low mounds and is native to the Mediterranean. Lavender is in the mint family and

thrives in many places around the globe. Evidence suggests that lavender promotes sleep, improves memory, relieves pain, and uplifts mood.



St. John's Wort

St. John's Wort is a plant with yellow flowers. It is native to Europe, Western Asia, and North Africa, though it now grows throughout the United States. The flower and leaf are used to create herbal remedies and supplements as an alternative treatment for various ailments. St. John's Wort has been used for medicinal purposes for thousands of years and various conditions, including insomnia, wound healing, depression, and kidney and lung ailments.

Velammal bestowed with World Record Shield by TN Education Minister



The students of Velammal Matriculation Higher Secondary School, Mogappair East, proudly received the prestigious World Record shield from Tamil Nadu Education Minister, Thiru Anbil Mahesh Poyyamozhi. This recognition was awarded for the school's exceptional achievement in organizing the largest school project exhibition. The historic feat, accomplished during the Science Festival '24, showcased an astounding 1000 projects, created and presented by 2400 enthusiastic students across STEAM disciplines. Official adjudicators verified the record, securing Velammal's name in the annals of global achievement. The Minister presented the shield at his office, applauding the efforts of the students and the school for fostering creativity and innovation at such a large scale. While receiving the award, Principal Mr. Aravindh acknowledged the hard work of the students and faculty, emphasizing the school's commitment to excellence in education. This extraordinary accomplishment not only highlights the collective talent and dedication of Velammal's students but also serves as an inspiration for future endeavors. The achievement has brought immense pride to the school community, reinforcing its reputation as a pioneer in nurturing young innovators.

Heart-warming Reunion on Salai Street, Vepery Chennai



Former residents of Salai Street in Vepery, Chennai, reunited after over 30 years, celebrating cherished memories and friendships. The day was filled with laughter, stories, and a delightful lunch, honouring both their past and lost loved ones. A standout moment was the cake inscribed with "Salai St. Friends 2024," on 17th November symbolizing their lasting bonds. Joyful photographs captured their reconnection and commitment to stay in touch. This gathering was a beautiful reminder of community and the joy of shared experiences.

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



EASY TRAVELS



Not Call Taxi Minimum 5 Hours



INNOVA, INNOVA CRYSTA & MINI BUS (21 Seater)

SABARIMALA BOOKINGS OPEN

Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

21 seater A/c & Non A/c

**Local Minimum 5 hours 50 Kms
Outstation 250 Kms Coverage Per Day**



Contact : 98409 37727

Nirangal Moondru – Review

Karthick Naren's Nirangal Moondru is a layered thriller that takes viewers on an emotional and moral rollercoaster. Set over a single eventful night, the film masterfully intertwines the lives of three individuals, revealing their inner struggles and moral ambiguities. The narrative pivots around Vasanth (Rahman), a revered teacher with a hidden dark side; Selvam (Sarath Kumar), a corrupt cop torn between his duties and his family; and Vetri (Atharvaa), a young filmmaker fighting his personal demons. Each character's arc is richly textured, forcing audiences to question first impressions and explore the moral grey zones of human behavior.

The plot takes off when Shree, Vasanth's student, witnesses his crush, Parvathy (Ammu Abirami), being abducted. This sparks a series of events that test relationships and push characters to their moral limits. Vasanth's seemingly protective mentorship, Selvam's duality as a cop and father, and Vetri's reckless pursuit of redemption blend into a tightly woven tale that keeps viewers invested. Visually, the film is a treat. The limited locations are brought alive with atmospheric lighting and impeccable cinematography, which amplify the tension. The decision to forego commercial songs is commendable, as the background score seamlessly intensifies the narrative, making the experience

immersive.

The performances elevate the film further. Rahman excels as Vasanth, skillfully oscillating between his caring mentor persona and his darker instincts. Sarath Kumar is compelling, balancing authority with a touch of vulnerability. Atharvaa shines as Vetri, though his drug-related sequences could have been trimmed for brevity. Despite its strengths, Nirangal Moondru isn't without its flaws. Some character arcs, particularly Selvam's revenge subplot, feel slightly predictable, and certain transitions in the narrative could have been smoother. Additionally, the exploration of human nature, while intriguing, occasionally lacks the depth needed

Soodhu Kavvum 2 gets a release date



After much anticipation, actor Shiva's upcoming crime comedy film Soodhu Kavvum 2: Naadum Naatu Makkalum has finally announced its release date. The film is directed and written by SJ Arjun. The long-awaited sequel to the 2013 hit Soodhu Kavvum is all set to hit theatres on December 13. Directed by SJ Arjun, this crime-comedy promises to deliver the same quirky humor and thrilling moments that made its predecessor a fan favorite. In a recent promotional reveal, the makers shared a teaser featuring Shiva's character, who

is seen demanding a meagre ransom from a wine shop owner after kidnapping his daughter. This cheeky and humorous promo has generated considerable buzz, further heightening anticipation for the film. The sequel brings back the sharp wit and dark comedy that Soodhu Kavvum is known for, with a fresh storyline penned by SJ Arjun and T Yogaraja. Apart from Shiva, the cast also includes seasoned actors such as Harisha, Radha Ravi, MS Bhaskar, Karate Karthi, Ramesh Thilak, Aruldoss, Kalki, and Kavi, ensuring a strong ensemble performance.

Their varied portrayals are expected to add depth and fun to the film's crime-comedy narrative.

Soodhu Kavvum 2 continues the unique and offbeat storytelling that made the original film a standout. The technical crew includes music composer Edwin Louis Viswanath, who will be creating a captivating background score, while cinematographer Karthik K Thillai and editor Ignatious Aswin bring their expertise to ensure visually engaging sequences and smooth pacing.

The film is produced by CV Kumar of Thirukumaran Entertainment and S Thangaraj of Thangam, and fans can expect it to live up to the quirky charm of its predecessor. The makers are betting on the film's unpredictable plot twists, memorable characters, and signature style of humor to keep audiences entertained.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Sorgavaasal to hit screens 29 Nov

Directed by Siddharth, who previously worked as an assistant to director Pa. Ranjith, Sorgavaasal is set to hit the screens on the 29th of this month. The film stars R.J. Balaji in the lead role, with Saniya Iyappan playing the female lead. The ensemble cast includes Karunas, Natty (Natarajan Subramaniam), Soba Sakthi, and Balaji Sakthivel, among others. The movie revolves around the theme of prison life, portraying both the inmates' and the prison guards' experiences. Sharing insights about the film, director Siddharth said, "The

movie Sorgavaasal is based on the lives of prison inmates and the challenges faced by prison officers. We shot the film over 40 days in locations across Chennai and Karnataka. The most significant portion—80% of the film—was filmed inside a prison in Shimoga, Karnataka." Describing it as an emotional action thriller, Siddharth highlighted that the movie includes two songs, one of which has been sung by popular singer Anirudh. The storyline is inspired by the 1999 riot that took place in Central Jail, forming the central narrative of the film. In Sorgavaasal, R.J.

Balaji plays the role of a pushcart vendor who is imprisoned for a minor offense, stepping into a character unlike any he has portrayed before. Saniya Iyappan plays his wife. Additionally, an African actor plays a pivotal role in the movie. Siddharth revealed that the script was co-written by him along with Ashwin and Tamil Prabha. The music and cinematography have been done by debutants, showcasing fresh talent alongside a team of skilled young professionals. Siddharth emphasized, "We aimed to create an emotional, action-packed, and entertaining film with an authentic feel."



**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.

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

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 Bazaar.*

Advertise in

**PURASAI TIMES
CLASSIFIEDS**

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 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

• For effective treatment against, TERMITES (WHITE ANTS), COCKROACHES and ALL OTHER PEST. Contact: J.B PESTICIDES - 80560 53058 / 95515 27050.

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

RENTAL

• **PURASAIWALKAM,** Clements road, No: 32/38, available 2 bedroom, independent flat, EB separate, 24 hrs water facility, 2nd floor, Block A. Ct: 90031 72657/ 97909 57757 / 86104 26029.

• **PURASAIWALKAM,** Mookathal street, Ground floor, 5000sq.ft, Commercial space for rent, Broker's Excuse. Ct: 93810 48528.

WANTED HOUSE

• Need 2bhk house with 2 toilet, 5years old with car parking for rent at PURASAIWALKAM, CHOO LAI area. Non Veg. Broker's Excuse. Ct: 98404 47455 / 99401 90322.

SALE

• **PURASAIWALKAM,** Tana Street End, Next to Indra Gandhi Statue right side, 1st floor, road facing with balcony, 2 bhk, 3 phase current, bore well and metro water facility, Rs.65 lakhs. contact : 96772 77655.

• **PURASAIWALKAM,** 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.

• **PURASAIWALKAM,** 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.

LEASE

• **SECRETARIAT COLONY,** 2 BHK, 675 sq.ft. GOOD VENTILATION, GOOD WATER, WITH INVERTOR & CAR PARKING LEASE AMOUNT Rs.17 LAKHS (NEGO.) MR. RAMESH 98400 94802 MRS. MERLIN 98403 16931.

PICKE ON TOP

• Kids & Adults Membership options available. Fastest growing sport in india. Address: 31/20, Balfour Road, Kilpauk, Chennai- 600 010.4th floor, Terrace at Vijay's Amarapuri. Ct: 99400 43235.

EDUCATION INSTITUTE FOR SALE

• Edu. Institute for sale 43 years successfully running in a purasaiwalkam area. Fully furnished . Ct: 9444772863.

FOR LEASE

GROUND FLOOR, 1BHK FOR LEASE AVAILABLE @ 2ND SANIYASIPURAM, KILPAUK, CHENNAI-10. NEAR DEEPAM EYECARE HOSPITAL. Ct: 94441 90501

NEW FLATS FOR SALE 2 BHK LUXURY FLATS

CHINDADRI PET (Swaminaickan Street) 905 sqft, 1046 sqft, 1063 sqft (In 1st floor and 2nd floor) No brokers please

CALL 98840 32003

LEASE

SECRETARIAT COLONY, 2 BHK, 675 sq.ft. GOOD VENTILATION, GOOD WATER, WITH INVERTOR & CAR PARKING LEASE AMOUNT Rs.17 LAKHS (NEGO.)

Mr. Ramesh 98400 94802 Mrs. Merlin 98403 16931

ADMISSION OPEN

• **VELAMMAL MAT. HR.SEC.SCHOOL** IIT/NEET Scholarship exam Rs.5 crores worth. Application form can be collected at the fees counter. Ct: 73583 90410.

• **ABISHEK ACADEMY** open schooling, distance education, 10th, 12th any degree, no age limit, Get degree in 45 Days Ct: Abishek academy 89401 26270.

C3 FITNESS

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

GKM HOSPITAL

• Affordable ICU care with ventilator facility, 24/7 home doc. Visit available, cashless treatment(Govt employess, Pensioners, Dependents), Cashless coverage. Ct: 044- 4390 3333.

ANDHAADHI REHAB

• Speech therapy, Speech education, Therapy for Autism, Online occupational therapy etc. @ No:9/6, Sundarampillai street, purasaiwalkam. Ct: 81221 00724.

WANTED

• online mark. exe, accounts exe., content writer, interview date 18,19,20 nov., timing : 11 am to 8 pm. No.18 Ormes road, ground floor, prince appt. chennai -10. contact : 81486 58686.

FOR SALE

4 BHK DUPLEX FLAT NEAR OLD DASAPRAKASH FOR SALE. ₹.1.5 C (Negotiable).

BHAGAT 94996 55782

★ SANRAC REAL-ESTATE ★

3 BHK, FLAT FOR SALE VEG. COMMUNITY. SALE / LEASE / RENTAL, PURASAIWALKAM.

Cell: 98840 44472

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

THIS BOX COST Rs.700/-

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.
- PURASAIWALKAM, VELLALA STREET, 900 sq.ft. Duplex Individual House
- PURASAIWALKAM, VELLALA STREET 1250 sq.ft., Rs.1.80 Cr.
- 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

Unhygienic condition @ Secretariat colony



In Secretariat colony 3rd street for the past two weeks the people living here and the motorists passing through a suffering due to the overflow of waste water. Even though the corporation people are working to remove this wastewater. it is not yielding results this causes adulteration in drinking water. So the concerned department take serious action to resolve that.

அருள்மிகு பங்கஜம்பாள் சமேத அருள்மிகு கங்காதரேசுவரர் திருக்கோயில், புரசைவாக்கம்



அருள்மிகு பங்கஜம்பாள் சமேத அருள்மிகு கங்காதரேசுவரர் திருக்கோயில், தமிழ்நாடு அரசு இந்து சமய அறநிலையத்துறை சார்பாக திருக்குடமுழுக்கு நன்னீராட்டுப் பெருவிழா 28-11-2024 வியாழக்கிழமை காலை 7.30 மணிக்குமேல் 8.30 மணிக்குள் நடைபெற உள்ளதால் பக்தகோடிகள் அனைவரும் சுவாமியின் பேரருளைப் பெற அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

SIGN BOARD DAMAGED



The Crossing Sign Board fixed at manikeswari road in kilpauk and been damaged and slanting towards platform. Let the concerned authorities set right the board, so that purpose could serve.

Great risk for residents



The sewage water leaked near Manickeshwari Road. Due to which it has become a mosquito breeding pond. The nearby residents in the Apartment and nearby shopkeepers are affected, due to which it has become a mosquito breeding pond. They are suffering a lot due to mosquito bites. Let the concerned authorities take immediate action to clear the place.



GKM HOSPITAL
Multi speciality Care

WHEN MOVING IS TOUGH, EXPERT CARE COMES TO YOU!!!

24/7 Doctor Home Visit Services Available for the Elderly and Critically ill People



044 4390 3333

113, P.B.Road, Vepery,
Purasaiwakkam, Chennai-600007