

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. 43 2024 JAN 28 - FEB 03 **1459th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

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.

Follow us now

- [c3fitnesssciencevepery](#)
- [c3fitnesssciencekilpauk](#)

CALL US TO FIND OUT MORE

| | |
|--|--|
| <p>Vepery</p> <p>11, Ritherdon Rd, Vepery, Purasaiwakkam, Chennai, Tamil Nadu 600007</p> <p>9884097333 ; 9884396333</p> | <p>Kilpauk</p> <p>No : 17, Lakshmi Street, New Avadi Rd, Kilpauk, Chennai, Tamil Nadu 600010</p> <p>9176899333 ; 9176844333</p> |
|--|--|

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

EASY TRAVELS

Not Call Taxi

Minimum 5 Hours

INNOVA, INNOVA CRYSTA & MINI BUS (21 Seater)

SABARIMALA BOOKINGS OPEN

Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

21 seater A/c & Non A/c Local Minimum 5 hours 50 Kms
Outstation 250 Kms Coverage Per Day

Contact : 98409 37727

உணவே மருந்து

துத்தி இலையின் மருத்துவ பயன்கள் குறுஞ்செடி வகையைச் சார்ந்தது. துத்தி இதயவடிவமான இலைகளையும் பொன் மஞ்சள் நிறமான சிறு பூக்களையும் தோடு வடிவமான காய்களையும் கொண்டது. துத்தி 2 செமீ வரை உயரமானது. தாவரம் முழுவதும் மென்மையான உரோமங்கள் உண்டு. இவை நமது தோலில் பட்டால் அரிப்பு ஏற்படும். துத்தி இலைகளின் அடிப்பாகம் மெழுகு பூசியது போன்று காணப்படும். சில நேரங்களில் 3 மடல்களாகப் பிரிந்திருக்கும். எல்லா மாவட்டங்களிலும் களைச் செடியாக வளர்கிறது. கடற்கரை ஓரங்கள், சமவெளிகளில் அடர்ந்து காணப்படும். துத்தி இலை, பூ, விதை, வேர், பட்டை ஆகியவை மருத்துவப் பயன் கொண்டவை. பசும் துத்தி, பெருந்துத்தி, பணியாரத்துத்தி, கருந்துத்தி, நிலத்துத்தி என்னும் பல வகைகள் உண்டு. துத்தி பொதுவாக இனிப்புச் சுவையும், குளிர்ச்சித் தன்மையும் கொண்டது. துத்தி இலை, அழற்சியைப் போக்கும்; மலக்கட்டு, ஆசனவாய் எரிச்சல் ஆகியவற்றை குணமாக்கும். நோய் நீக்கி உடலைத் தேற்றும்; கருமேகம், உடல் சூடு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்; சிறுநீரைப் பெருக்கும். துத்தி பூ, இரத்தப் போக்கை அடக்கும், காமம் பெருக்கும், இருமலைக் குறைக்கும், ஆண்மையைப் பெருக்கும், குளிர்ச்சி உண்டாக்கும், துத்தி விதை இனிப்புச் சுவையுடையது. சிறுநீர் எரிச்சல், ஆசனக் கடுப்பு, வெள்ளை படுதல், கரும்புள்ளி, போன்றவற்றைக் குணமாக்கும். மூலம் குணமாக துத்தி

இலையை விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி மூலம், பவத்திரம், ஆசனவாய் கடுப்பு ஆகியவற்றின் மீது வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அல்லது இலையை விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி ஒற்றடம் கொடுத்து பொறுக்கும் குட்டில் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அல்லது இலைகளுடன் பருப்பு சேர்த்து சமையல் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. துத்தி இலைச்சாற்றுடன் சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் கலந்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் பூசுபுண்கள் குணமாகும். துத்தி இலைச் சாற்றை பச்சரிசி மாவுடன் கலந்து கிண்டி கட்டிகளின் மீது வைத்துக் கட்ட கட்டிகள் உடையும். வெள்ளை படுதல் குணமாக துத்தி இலைகளை நெய்யில் துவட்டி சாதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரலாம். அல்லது இலையை காரமில்லாமல் பொரியலாகச் செய்து சாதத்துடன் பிசைந்து, 40 முதல் 120 நாட்கள் வரை சாப்பிட வேண்டும். இந்தக் காலத்தில், புளி, காரம், மாமிசம் நீக்கிய உணவைச் சாப்பிட வேண்டும், புகைப்பிடித்தல் கூடாது. 20 மி.லி. பூச்சாற்றுடன், சிறிதளவு கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட இரத்த வாந்தி கட்டுப்படும். துத்தி பூக்களை உலர்த்தி, தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தூள், ஒரு டம்ளர் பாலில் கலந்து இரவில் மட்டும் குடித்துவர உடல் சூடு குணமாகும். துத்தி விதைச் சூரணம் ஒரு தேக்கரண்டி, கற்கண்டு ஒரு தேக்கரண்டி, தேனில் கலந்து உட்கொள்ள மெகநோய் குணமாகும். துத்தி இலைகளை கொதிநீரில் போட்டு வேகவைத்து, அந்த நீரில் துணியை தோய்த்துப் பிழிந்து, வலியுள்ள இடத்தில் ஒற்றடம் கொடுக்க உடல்வலி குணமாகும்.

உயர் ரத்த அழுத்தம் எதனால் ஏற்படுகிறது?

உயர் ரத்த அழுத்த நோய்க்கு அருந்துபவர்களுக்கு, உப்பு, ஊறுகாய், வடகம், வத்தல் போன்றவற்றை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு, குடும்பத்தில் உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு, புகைபிடிப்பவர்களுக்கு, நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கெல்லாம் ரத்த அழுத்த நோய் வரலாம். சிலருக்கு எந்தக் காரணத்தால் வருகிறது என்பது தெரியாது. இதை என்சியல் ஹைபர்டென்ஷன் என்று குறிப்பிடுவார்கள். சில நேரம் மற்ற உறுப்புகளுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பால் ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும். ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு அதிகபட்சமாக ஒன்றரை தேக்கரண்டி உப்பு போதுமானது. நாம் சாப்பிடும் உணவில் உப்பின் அளவு 4 மி. கிராம் அளவைத் தாண்டினால், அது சிறுநீரகத்தை பாதிக்கும்.

உயர் ரத்த அழுத்த நோய்க்கு அருந்துபவர்களுக்கு, உப்பு, ஊறுகாய், வடகம், வத்தல் போன்றவற்றை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு, குடும்பத்தில் உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு, புகைபிடிப்பவர்களுக்கு, நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கெல்லாம் ரத்த அழுத்த நோய் வரலாம். சிலருக்கு எந்தக் காரணத்தால் வருகிறது என்பது தெரியாது. இதை என்சியல் ஹைபர்டென்ஷன் என்று குறிப்பிடுவார்கள். சில நேரம் மற்ற உறுப்புகளுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பால் ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும். ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு அதிகபட்சமாக ஒன்றரை தேக்கரண்டி உப்பு போதுமானது. நாம் சாப்பிடும் உணவில் உப்பின் அளவு 4 மி. கிராம் அளவைத் தாண்டினால், அது சிறுநீரகத்தை பாதிக்கும்.

உடலுக்கு நலம் பயக்கும் காய்கறிகள்

சிறுவெங்காயம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெருக்கும். இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொல்லட்ராலைக் குறைக்கும். பீர்கங்காயில் மெக்னீசியம், ரிபோபிளவின் மற்றும் இரும்புச் சத்து நிறைந்துள்ளது. இதை சமைத்து உண்பதால் உடல் எடை குறையும். இதில் பீட்டா கரோடினின் உள்ளதால் கண்களுக்கு நன்மை பயக்கும். மஞ்சள் பூசணிக்காய் அழைக்கப்படும் பரங்கிக்காய் வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளது. இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் இருதயத்தை

நோய்களிலிருந்து காக்கும். கோவைக்காய் நார்ச்சத்து நிறைந்தது; ஜீரணத்திற்கு உதவும். நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதுகாக்கும். இரும்புச் சத்து நிறைந்திருப்பதால் இதை உண்பதால் சோர்வு நீங்கும். சுரைக்காய் நார்ச்சத்து நிறைந்தது. இதை உண்பதால் மலச்சிக்கல் போகும். பொட்டாசியம், வைட்டமின் பி6 அடங்கியுள்ளதால் இதை உண்பதால் இன்சலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும். பூசணிக்காய் கண்பார்வையை மேம்படுத்தும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வைட்டமின் பி12 அடங்கியது. ஒற்றைத் தலைவலியைப் போக்கும்.

பூ மருத்துவம்

ரோஜா பூ நமது நாட்டின் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளான சித்த மற்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் ஒரு செடியின் வேர், பட்டை, காய், கனி ஆகியவை மருத்துவத்திற்கு பயன்படுத்தியதோடு அதன் பூக்களையும் சிகிச்சைகளுக்கு பயன்படுத்தி வந்திருக்கின்றனர். ரோஜாப்பூ பாரத தேசம் எங்கும் வளர்க்கப்படுகிறது. அந்த ரோஜா பூவை கொண்டு பலவிதமான நோய்களுக்கு தீர்வு கண்டுள்ளனர் நம் முன்னோர்கள். ரோஜா பூக்களில் பன்னீர் ரோஜா, நாட்டு ரோஜா ஆகியவை மருத்துவ சிகிச்சைகளுக்கு சிறந்ததாகும். சிலருக்கு உடலில் பித்தம் அதிகரித்து விடுவதாலும், வேறு பல உடல் ரீதியான காரணங்களால்

தலைவலி ஏற்படுகிறது. இப்படிப்பட்ட தலைவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் மற்ற எந்த மருத்துவ முறைகளையும் நாடுவதற்கு முன்பு புதிதாக பூத்த ரோஜா பூ ஒன்றை எடுத்து, அதன் வாசத்தை சிறிது நேரம் முகர்வதால் கடுமையான தலைவலி குறையும். உடல் துர்நாற்றம், வாய்ப்புணர், ஆண்மை குறைபாடு, மலச்சிக்கல், இளமை தோற்றம், மயக்கம், மாதவிடாய், சீதபேதி, வயிற்று போக்கு, இதயநோய் உள்ளவர்கள் காலையில் ரோஜா இதழ்களை மென்று சாப்பிட்டால் ரத்த அழுத்தம் வெகுவாக குறைந்து, இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள், பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. ரத்தம் கட்டிக்கொள்வது போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் காக்கும்.

பருக்கள் எதனால் வருகின்றன?

நாம் சருமத்திற்கும் தரும் தொந்தரவுகளால் தான் முகப்பரு வருகிறது. பெரும்பாலும் நாம் வெயிலில் சென்றுவிட்டு இரவு தூங்கும்போது முகத்தில் உள்ள மேக்கப்பை அகற்றாமல் தூங்கினால் சருமத்தில் அழுக்குகள் தேங்கி முகப்பருக்களை உண்டாக்கும். முகத்தில் ஏற்படும் எண்ணெய் பசையை நீக்கலாம் என்று நினைத்து முகத்தை அடிக்கடி கழுவினால் எண்ணெய்ப்பசை அதிகரித்து முகப்பரு வரக் காரணமாகிவிடும். மேலும் சருமம் வறட்சியடைய வாய்ப்புள்ளது. தினமும் அழகு கிரீம்களை பயன்படுத்தினால் அதில் உள்ள கெமிக்கல் சருமத் துளைகளில் அடைப்பை ஏற்படுத்தி பருக்களை

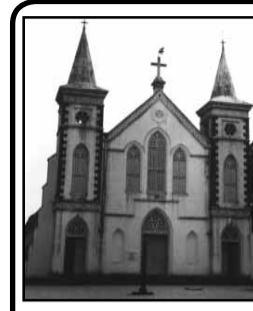
உருவாக்கிவிடும். சருமத்தை அதிகமாக தேய்ப்பதன் மூலம் இறந்த செல்கள் வெளியேற்றப்படும். ஆனால் அளவுக்கு அதிகமாக செய்யும்போது பாக்க்டீரியாக்கள் வேகமாக பரவி பருக்கள் வர வாய்ப்புண்டு. சிலர் முதுமையால் ஏற்படும் சரும சுருக்கத்தை மறைக்க ஆண்டி-ஏஜிங் பொருள்களை பயன்படுத்துவார்கள். இதனை உபயோகிப்பதாலும் சருமத்தில் பருக்கள் வரலாம். தலைமுடி பாராமரிப்புக்கு உபயோகப்படுத்தக் கூடிய ஹேர் டிரையர் மற்றும் சில எலக்ட்ரானிக் பொருள்களில் உள்ள சிலிக்கான் நமது கையில் படும். இதை நம் முகத்தில் தெரியாமல் வைத்தால் கூட பருக்கள் அதிகமாக வர வாய்ப்பு உண்டு.

எதனால் எது கெடும்?

தூண்டாத திரியும் கெடும்! தூற்றிப் பேசும் உரையும் கெடும்! சாய்க்காத மரம் கெடும்! காடு அழிந்தால் மழையும் கெடும்! குற்றம் பார்த்தால் சுற்றம் கெடும்! வசிக்காத வீடு கெடும்! வறுமை வந்தால் எல்லாம் கெடும்! குளிக்காத மேனி கெடும்! குளிர்ந்து போனால் உணவு கெடும்! பொய்யான அழகு கெடும்! பொய்யுரைத்தால் புகழும் கெடும்! துடிப்பில்லா இளமை கெடும்! துவண்டுவிட்டால் வெற்றி கெடும்! தூங்காத உடல் கெடும்! பகல் தூங்கினால் உடல் கெடும்! கவனமில்லா செயலும் கெடும்! கருத்தில்லா எழுத்தும் கெடும்.

பல் வலியை போக்க

பல் கூச்சம் மற்றும் வலியை போக்க மிளகுப்பொடி மற்றும் உப்பு கலந்து பற்றுப்போட பல் பிரச்சனைகள் தீரும்.



அன்பும் அமைதியும் அளிக்கும் கடவுள் உங்களோடு இருப்பார்!

சகோதர சகோதரிகளே, இறுதியாக நான் உங்களுக்குச் சொல்வது: மகிழ்ச்சியாயிருங்கள்; உங்கள் நடத்தையைச் சீர்ப்படுத்துங்கள்; என் அறிவுரைக்குச் செவி சாயுங்கள்; மன ஒற்றுமையைக் கொண்டிருங்கள்; அமைதியுடன் வாழுங்கள்; அப்போது அன்பும் அமைதியும் அளிக்கும் கடவுள் உங்களோடு இருப்பார்.

பைபிள் - 2 கொரிந்தியர் 13:11



தவறான முறையில் உண்ணாதீர்கள்!

உங்களுக்கிடையே (ஒருவருக்கொருவர்) தவறான முறையில் உண்ணாதீர்கள்! தெரிந்து கொண்டே மக்களின் பொருட்களில் ஒரு பகுதியை பாவமான முறையில் சாப்பிடுவதற்காக அதிகாரிகளிடம் உங்கள் பொருட்களை கொண்டு செல்லாதீர்கள்.

திருக்குர் ஆன் அல் பகரா :188



உடன் பிறந்த கர்மத்தை விட்டுவிடலாகாது!

குந்தியின் மைந்தா, கேடுடையதெனினும் உடன் பிறந்த கர்மத்தை விட்டுவிடலாகாது. ஏனென்றால் தீயைப் புகை சூழ்வது போன்று அனைகளையெல்லாம் கேடு சூழ்ந்துள்ளது.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் - 18:48 கேடு இல்லாத கர்மம் இப்பிரபஞ்சத்தில் இல்லை. சுவாசிக்கின்றோம்; அதனால் காற்றில் உள்ள அணு போன்ற உயிர்கள் மடிக்கின்றன. ஆக தீங்கு இல்லாத கர்மம் இயற்கையில் இல்லை. காலத்திற்கும் இடத்திற்கும், சந்தர்ப்பத்துக்கும் ஏற்றவாறு ஒரு வினையில் அமைந்துள்ள நலமோ கேடோ மாறுபாடு அடைகிறது. இவைகளையெல்லாம் தூக்கி வினை செய்கிறார்கள். யோகியின் இயல்பு மிக உயர்ந்தது. தனக்கு அமைந்த கடமையை அவன் தேவ ஆராதனையாகச் செய்கிறான்.

உடல் நலம் பேண பயனுள்ள சில குறிப்புகள்

பாதம் பருப்பு ஊறு வைத்து மறுநாள் காலை மென்று உண்ண கண்பார்வை தெளிவு பெறும் பூண்டு, மிளகு சேர்த்து வேப்பம் பூ ரசம் வைத்து உண்டு வர பித்தப்பை நோய் குணமாகும். நெல்லிக்காயை இடித்து சாறு எடுத்து அதில் தேன் கலந்து அருந்தினால் விக்கல் நிற்கும். வில்வ பழம் சாப்பிட்டால் மூளை தொடர்பான நோய்கள் தீரும். வேப்ப எண்ணெயை காய்ச்சி சேற்றுப் புண் மீது தடவி வர குணமாகும். ஒரு மேசைக் கரண்டி தேனை ஒரு டம்ளர் கொதிநீரில் கலந்து குடித்து வந்தால் வயிற்று வலி பற்றி போகும். கட்டி உடைய, எருக்கன் இலையின் பின்புறம் விளக்கெண்ணெய் தடவி தணலில் காட்டி கட்டி மீது கட்டி வைத்தால் கட்டி பழுத்து உடையும். சப்போட்டா பழம் தினமும் பகல் பொழுதில் உண்டு வந்தால் இரவில் தூக்கம் நன்றாக வரும். முகச் சுருக்கம் நீங்க வேண்டுமா? தக்காளி, கோஸ், கேரட், மூன்றையும் சாப்பிட்டு வரவும். சுருக்கம் வராது.

உடலின் கழிவுகளை அகற்ற

அதிமாக பால், தயிர், மோர் மற்றும் பால் பதார்த்தங்களை உண்ணுவதால் உடலில் புளிப்புத்தன்மை மிகுந்து பூச்சிகள் குடலில் பூச்சிகள் உருவாகிறது. அதனை வெளியேற்ற: காலை, பிற்பகல், இரவு மூன்று முறை முற்றிய முருங்கை விதை இரண்டை உணவுக்கு பின் 15 நிமிடம் சப்பிட்டு இறுதியில் மென்று முழுக்கவும். பச்சை மிளகாய், வரமிளகாய் ஆகிய இரண்டின் உபயோகித்தால்: ஏற்பட்ட இழிப்பை மாற்றி மீண்டும். உடல் உறுப்புகளை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வர காலையில் ஒரு முழு பீர்கங்காய் தோலுடன் மற்றும் ஒரு முழு எலுமிச்சை பழம் தோலுடன் ஆகிய இரண்டையும் மிச்சியில் அரைத்து வடிக்கட்டி சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து குடிக்கவும். உடலுக்குத் தேவையில்லாத ரீபைண்டு ஆயிலை உட்கொண்டதால் கெட்ட கொழுப்பு அதிகரிக்கிறது அதனை வெளியேற்ற: காலை, பிற்பகல், இரவு மூன்று முறை எண்ணெய் பதம் கொண்ட 50 கிராம் கொப்பரை தேங்காயை நன்கு மென்று உமிழ் நீருடன் கலந்து பருகவும். மைதா மற்றும் முட்டையை வெளியேற்ற: காலை மற்றும் இரவு இருமுறை ஒரு முழு எலுமிச்சை பழத்தை பச்சையாக தோலுடன் வர காலையில் ஒரு முழு பீர்கங்காய் தோலுடன் மற்றும் ஒரு முழு எலுமிச்சை பழம் தோலுடன் ஆகிய இரண்டையும் மிச்சியில்

Hindi Songs Music show

YOGESH KALIA, professional singer of Anna Nagar is arranging a Hindi Songs Music show 70s Bollywood with Live Orchestra on February 4th, Sunday at DG Vaishnav College AC auditorium, Arumbakkam at 6pm

Leading singers of Chennai Jaya Rajagopalan, Ganga, Krithika, Harish Sharma, Gopal Bajoria will join Yogesh Kalia in singing popular evergreen Hindi songs from 1970s.

Orchestra is by Rajinikanth & anchor is TV fame actress Sujata Panju.

Catering by Chapati Kings.

Tickets : Rs.300, Rs.200.

For tickets call 9500069345

Tickets available on :

- Bookmyshow (go to Music Shows)

- G pay Yogesh Kalia 9500069345 & collect tickets at venue counter for entry

- Pay & collect tickets at venue counter for entry.

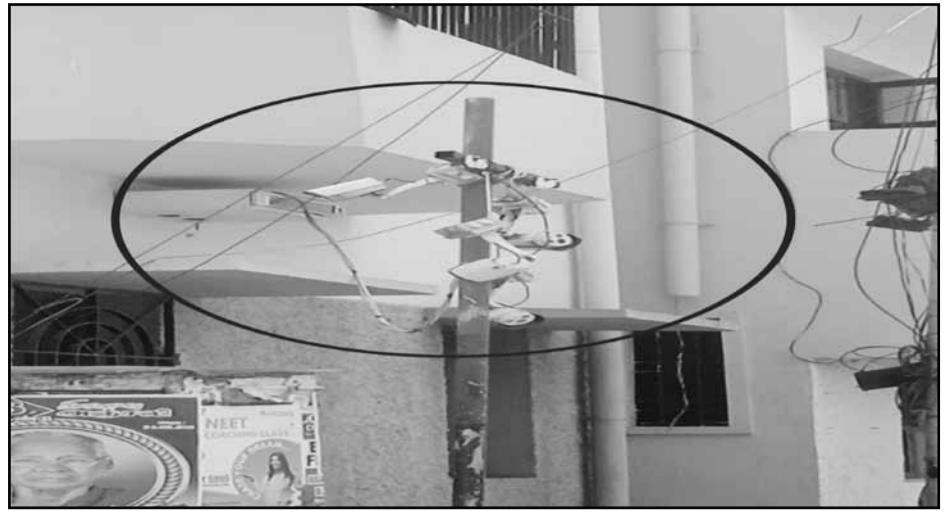
Nestle Munch chocolate worth Rs.25 free for all.

Menace striking transformer in Anna Nagar East



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

BROKEN JUNCTION CAMERA



Vadamalai street & arunachalam street Junction camera is broken and not working in proper condition. People are suffered a lot because if a crime does occur, security cameras can help gather evidence. Concerned authority take immediate action.

History of pen



In 1809, Bartholomew Folsch received a patent in England for a pen with an ink reservoir. A student in Paris, Romanian Petrache Poenaru invented a fountain pen that used a quill as an

ink reservoir. The French Government patented this in May 1827. Fountain pen patents and production then increased in the 1850s. Dip pens were generally used before the development of fountain pens in the later 19th century, and are now mainly used in illustration, calligraphy, and comics. While a fountain pen offers the convenience of less frequent refills, the dip pen has certain advantages over a fountain pen.

Unhygienic condition @vellala street



In Vellala street, Purasaiwalkam, opp corporation school. Garbage dumbledings are so careless and haywire to the extent that a road side look like a garbage dumping site. Lack of proper disposal behaviour from the public is main root cause behind this. Proper perusal from the corporation and placing of dustbin in appropriate places in the need of the hour as this could initiate the necessary behaviour change among the residents.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

My Lady's Garden- Periamet



My Lady's Garden is the sole remnant of what was once People's Park - the brainchild of Governor Sir Charles Trevelyan. Its entire management was transferred to the Municipality in 1866. At the geographical centre of the city, some of its portions housed "zoological and ornithological collections, five lakes, a bandstand, reserves for football, tennis

and other games." By 1878, a gymnasium was started inside the Park near the Vepery gate. A band played twice a week at the bandstand, with attendance on -Saturdays being "invariably numerous".. From 1921, its management was vested with the Health Officer. The Park's heydays were -undoubtedly in the 1920s and during Christmas Week, when

numerous events would take place in its commodious grounds. The Music Academy held its annual conferences here between 1930 and 1935. Far more noisy and attracting huge crowds was the Park Town Fair and Carnival organized by the South Indian Athletic Association which occupied the Moore Pavilion and, later, the Victoria Public Hall for several years. Between 1933 and 1973, My Lady's Garden was the venue for the Mayor's civic receptions and tea parties. It was also the place where the annual flower show was held for over a century, at a time when the city had more gardens than buildings. My Lady's Garden survives gloriously. Maintained lovingly, it is a paradise for birds and early morning and late evening -walkers and joggers.

JGMHSS - 75th Republic Day celebration



Jaigopal Garodia Matric Hr Sec School is celebrating its Silver Jubilee year celebrated 75th Republic day. The Chief Guest of the day was Shri. R. Raveendran Scientist ` Joint Director' F(Joint Director) DRDO

Chennai was given a warm welcome . He was welcomed by our school scouts and bulls. He unfurled the our National flag. . The Principal Smt. R.Hemamalani had given a motivational speech for the gathering. Followed by

that March past and cultural programmes like songs, speech, instrumental, pyramids were organized based on patriotic development in the minds of the students The program concluded with Vote of thanks.

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

MCC CELEBRATED - 75th REPUBLIC DAY



MCC Hr Sec School Celebrated its 75th Republic day in a grand manner. The National flag was unfurled by **Dr. G.J Manohar**, Headmaster & Correspondent followed by crisp programme echoing the patriotism and ideal of a true democracy. The programme came to an end after honouring the prize winners of various competitions held as a part of celebrations and the singing of National Anthem.

Idle public toilet booth



The public toilet booth in Vepery near Iyyappa

ground is not used three months. The condition of the booth is very poor with no maintainance. High instances of urinating around the zone in public makes the toilet booth a futile installation.

Corporation needs to allocate a dedicated maintainance personnel to ensure proper sanitation and good environment.

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.

MARVELLOUS PERFORMANCE



Velammal Main School students participated and won the P S G Trophy of 46th State Level Basketball Tournament held at Coimbatore.

புரசைவாக்கம் தாணா தெருவில் ரூபாய் 75/- சிக்கன் பிரியாணி



சென்னை புரசைவாக்கம் தாணா தெருவில் அமைந்துள்ள ஜகூர் பிரியாணி கடையில் 75 வது ஆண்டு குடியரசு தினத்தை முன்னிட்டு அன்று ஒரு நாள் மட்டும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு ரூபாய் 75/- சிக்கன் பிரியாணி வழங்கப்பட்டது. மதியம் 1.00 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை

இச்சலுகை வழங்கப்பட்டது. அது மட்டும் இன்றி மூவண்ண நிறத்தில் கிரில் சிக்கன் டிஸ்ப்ளே செய்யப்பட்டது மக்கள் அதனைக் கண்டு மகிழ்ந்தனர் மற்றும் கடையின் உரிமையாளரிடம் குடியரசு தின வாழ்த்துக்களை தெரிவித்து மகிழ்ச்சியுடன் 75/- ரூபாய்க்கு சிக்கன் பிரியாணி வாங்கிச் சென்றனர், இதைப் பற்றி கடை உரிமையாளரிடம் கேட்ட பொழுது, குடியரசு தினத்தை மகிழ்ச்சியுடன் அனைவரும் கொண்டாட வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இச்சலுகை வழங்கப்பட்டது என தெரிவித்தார். தொடர்புக்கு : 98403 17777, 044-3563 4177.

PM Modi's enthusiastic interaction Sports Legends



Prime Minister Narendra Modi inaugurated the Khelo India Youth Games 2023 at the Nehru Indoor Stadium, Chennai in a grand ceremony. Top Sports Legends of Tamil Nadu received Honourable Prime Minister Shri

Narendra Modi during the inauguration of the Khelo India Youth Games 2024 at Chennai. Shri Annamalai, Ex-IPS & President BJP Tamil Nadu is of all praise for bestowing such a privilege to the top sports personalities.

Prime Minister praised and interacted with each individual delegates headed by Shri S Purushottaman, International & Professional Basketballer and Senior Advisor, Youth & Sports BJP along with Padmashree Sharath Kamal - Table Tennis, Padmashree V Baskaran - Hockey, Mohammad Riaz - Arjuna awardee - Hockey, Adam Sinclair - Olympian - Hockey, Joshna Chinnappa - Arjuna awardee - Squash, Christy Elena - International - Hockey, Ukkirapandian - International - Volleyball, Satish - Arjuna awardee - Weightlifter, Alisha - International - Motorsports.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

தி கைட் கல்வி மையம்
THE GUIDE
TUITION CENTRE ALL SUBJECTS
 From Class 3 to 12 : STATE + CBSE + MATRIC
Olympiad, Jee, IIT, Neet, Clat, Lawcet & Next Test etc.
HINDI PRACHAR SABHA CLASSES TAKEN
 No.8/2, Sundaram Lane, Purasaiwalkam, Ch-7.
81485 85917, 93446 83468

என் எம் என் மருத்வமனை
NMN CLINIC
 Specialist in Treatment for Cancer, Kidney, Heart, Diabetes, Chest, Infectious Diseases & Geriatric, Women & Child etc.,
Dr. H.I. HUSSIAN.S M.D., Dr. H. MEHNAAZ ANNUM Pharm-D.,
 (Community Medical Service) (Clinical Practitioner) - Cancer Specialist
Consulting Hours : Evening 9.00 pm - 2.00 am, Night All Days
 No.8/2, Sundaram Lane, Purasaiwalkam, Chennai - 7.
 Email : nmnelectro@gmail.com **87784 25830**

BIRLA OPEN MINDS
 INTERNATIONAL SCHOOL
 MOGAPPAIR

Learn, Explore, Transform the BIRLA Way
CBSE SYLLABUS

ADMISSIONS OPEN 2024-2025
NURSERY - GRADE VIII

ACTIVITIES

- 135+ Institutes Across India
- 70+ years of Excellence in Education
- 22+ States Reached
- 40,000+ Students Enrolled
- 80,000+sqm Campus located at the heart of the city.
- 4+ Acre Campus

+91 98845 81234 / +91 89390 31234

STUNNING SHOWDOWN OF VELAMMALIAN



Master S.Kishore Kumar India Book of World of Class X, Velammal Main School, has recorded his name in

SPRINTING TO SUCCESS



Master G. Mukesh 2nd Mardani Sports National Championship 2023 (Martial Arts) held at Goa.

For details visit our website : www.purasaitimes.com

C.S.I. EWART MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL, CHENNAI - 84.

VALEDICTORY SERVICE



The Valedictory Service of Ewart School was held on 23rd January. Most respected **Rev. Dr. Priscilla Parimala Reuben**, Bishop's wife was the Chief Guest. Alumna **Dr. Jayashree Rebecca Ponraj** led the students in the intercessory prayer. A solemn and prayerful service was held to dedicate our students to our Lord as they leave the portals of Ewart. The Principal, **Mrs. Beena Devaprasad** introduced the guest and welcomed the gathering. The Message by our revered Bishop Amma brought out the essence of trusting God and in His plans which in turn will enable us to inherit greater blessings. The thought was based on Israel's blessing inherited from the land of Canaan. Farewell address by the students of class 12, 10 and 5 was indeed note worthy. Special song was rendered by the senior choir. Service ended with closing prayer and Benediction. The presence of our Episcopal leader definitely was an added blessing and added grandeur to the memorable occasion.

REPUBLIC DAY



The 75th Republic day of the nation was celebrated in a meaningful way at CSI Ewart school, Purasaiwalkam. **Rev.S.Augustine Premraj**, Secretary, Diocese of Madras was the Chief Guest. He took the salute for the March past and unfurled the national flag following which the flag song was sung and pledge was taken. The Principal, **Mrs. Beena Devaprasad**, welcomed the gathering. A thought-provoking message on being disciplined, equality of rights, and goal-oriented contribution to society was given by the chief guest. Speeches on the awareness of the constitution of India and the contribution of youth to the country, Villu pattu, Choreography and Mono- acting were presented to awaken the spirit of patriotism. Various competitions was conducted to enlighten the students on patriotism.

YOUR CHILD DESERVES THE BEST EDUCATION
ADMISSIONS ARE IN PROGRESS FOR THE ACADEMIC YEAR 2024-2025
For Further details contact: 9940163361, 9176100023

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.

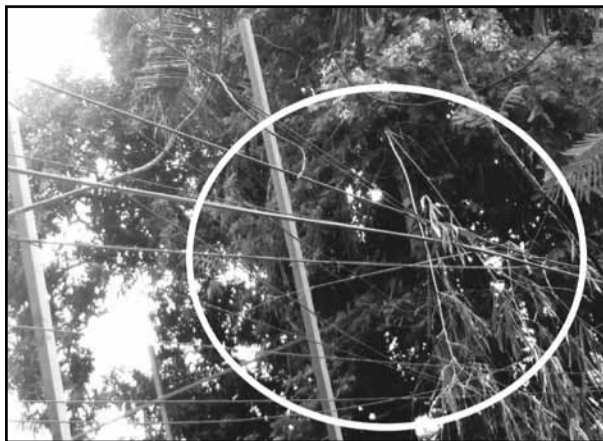
On the other hand, consuming excessive amounts of sugars increases the risk of tooth decay and unhealthy weight gain. In both adults and children, the intake of free sugars should be reduced to less than 10% of total energy intake. This is equivalent to 50g or about 12 teaspoons for an adult. WHO recommends 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.

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.

Neglected cables of Kellys road



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

Garbage strewn on road



Though a dust bin has been provided at Canal Street in Kilpauk lot of garbage is seen strewn on road, which irks the residents. It is better to remove the garbage daily by the conservancy staff of the Greater Chennai Corporation in order to keep the city clean and in hygienic condition

If You Didn't Know...

HERBSOVERMEDS



Anger weakens your liver.



Grief weakens your lungs.



Worry weakens your stomach.



Fear weakens your kidneys



Stress weakens your heart and brain.



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

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.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.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.

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

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

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

RENTAL

• **KELLYS,** One' bed room one hall with attached bathroom covered two wheeler parking g floor front portion at Aman Residency near kellys signal behind E B offic prefer bachelor office working people Rent 10500/- pm Contact 9390292164.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAWAKKAM,** Purasaiwalkam high road, 11500 sq.ft, g.floor, 1st & 2nd floor, parking available Ct: 9840937727.

FLAT FOR SALE

• **KOLATHUR,** Near Annasalai & Don Bosco school, 700sq. ft, 2bedroom flat, G.floor, Rs.39lakhs Ct: 9840937727.

WANTED

• Wanted receptionist with computer knowledge only female at purasavakkam near gangadeeswara temple Ct: 98413 99966

• Independent Residence or flat 3bhk with dining car park and pets.. allowed in and around purasaiwalkam area for rent Ct: 99400 13353.

SALE

• **PURASAWAKKAM,** Clements road 800 sq.ft. ground floor, ac sheet roof, tiled house, contact : s u b r a m a n i y a m , 9383002003.

TUITION

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

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.

VIVA ACCOUNTING & CFO SERVICES

◆ Accounting Services
◆ CFO Services
◆ GST Filing
◆ Business Loans

63811 83686
99405 34671

WANTED

TN MARKETING & OFFICE BOY GARMENT WHOLESALE BUSINESS

Timing : 10am to 7pm
90804 43696

WANTED

Wanted a lady staff with System & Tally Knowledge in and around PATTALAM, OTTERI, PULIANTHOPE & CHOOLAI For a SUPER MARKET Pattalam.

95516 20628

WANTED DRIVER

Male Driver worked for Company Executives. Residing near Kilpauk / Kellys / Purasaiwalkam

94459 22674

RESIDENT - RENT / LEASE

3 BEDROOM / NEW HOUSE (WITH LIFT) 1ST FLOOR, No. 40 (70), T.K. MUDALI STREET, CHOOLAI

94432 06343

ஆட்கள் தேவை

கீழ்ப்பாக்கத்தில் உள்ள குடும்பத்திற்கு பகுதி நேர சமையல் வேலைக்கு அனுபவமுள்ள பெண் தேவை.

94444 55188

WANTED

We provide affordable security service with uncompromising safety for your office shop etc.

ALSO WANTED SECURITY GUARDS

ARC LUMINA SECURITAS

Old No. 35/1, New No. 58, Kandappa Street, Purasawalkam, Chennai - 7. (Opp. Saravana Stores)

Contact: 79047 36500

SANRAC REAL-ESTATE

INDIVIDUAL HOUSE FOR SALE

★ IN PURASAIWAKKAM ★

1450/1200/900 sq.ft.

FLAT FOR SALE

RENT/LEASE

Cell: 98840 44472

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS

Rental, Sale, Real Estate, Tuitions, Wanted, etc., Rs. 500/- for 20 words only

Also accepted at your Doorstep

(Service Charges Rs.50/- Extra)

All Credit & Debit Cards are also accepted



Name board spoiled



The name board at 12th Street 'G' Block in Anna Nagar has been spoiled and the name of the street is invisible. It is therefore better to provide a new name board which could be easily visible for residents, visitors and riders.

Praise the Lord

AKG REAL ESTATE
BUYING / SELLING & RENTALS

➤ APPROVED PLOTS
➤ INDEPENDENT HOUSE
➤ FARM LAND
➤ COMMERCIAL PROPERTIES

Cell : 98400 91981

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

TN Government should take immediate action to close down this Tasmac shop on Tana Street



At the end of Tana Street in Purasawakkam near the Indira Gandhi Statue, this Tasmac shop is a nuisance to the public, a popular liquor store called Venu Wine Shop where liquor lovers defecate and urinate

right in front of the flats, creating a nuisance for the residents. Tamil Nadu government should take immediate action to close this shop which is running in Thana street which is a very crowded area as a

nuisance to the public, there are flats, hospital and school around this Tasmac shop, so this shop should be removed immediately and the long time demand of the people of the area should be fulfilled.

Careless waste disposal in Medavakkam Tank road



Household garbages and wastes like broken tree branches, Construction waste, and leaves are

found on the sides of medavakkam tank road, near mental hospital. These wastes are found making their way into the road. Lack of a proper dustbin in the vicinity is the main reason for this mindless waste disposal. Frequent inspection from the corporation is needed. This might prevent the hurdles and disturbances for the students and commuters who walk through the sidewalks on a routine basis.

Chocolate Facts

Switzerland is the biggest consumer of chocolate in the world, Chocolate's name has ancient origins, Chocolate was initially consumed as a bitter drink, Cacao was literal money growing on trees, The Spanish brought cocoa to Europe, Milk chocolate originated in Jamaica, The first chocolate bar was molded in 1847, Chocolate can provide an energy boost, improve your brain function, and boost your immune and cardiovascular health.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

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.

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

SVM Honda
REPUBLIC DAY OFFER
 SHINE 100cc Ex showroom price Rs. 66,600/-
 HORNET 2.0
 Rate of Interest 7.99%
 Low Down Payment 4999* /-
 Low Down Payment 7999* /-
 EASY FINANCE ARRANGED / SPOT APPROVAL / QUICK DELIVERY
SVM Honda
 H.O. No.65, Medavakkam Tank Road, Kilpauk, Chennai - 600 010.
 Sales : 87549 98503 / 99402 38054 / 2665 0278 - 79
 KOLATHUR (SALES & SERVICE) AYANAVARAM (SERVICE CENTRE)
 No. 32, Paper Mills Road, Kolathur, Chennai - 99. No. 111, NMK Street, Ayanavaram, Chennai-23.
 87798 52793 / 72000 44483 / 98417 50406 / 2550 2371-72 87545 98561 / 2674 1668-69

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.

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.

How to clean these veggies?

Even if you still want to use these veggies, the best way is to clean them well and then cook. This will help



in cleaning the bacteria and makes the veggies safe to consume. So, before chopping or anything, wash these veggies in clean tap water. Next, dip them in the solution of salt, vinegar, and baking soda mixed in water for about 5-10 minutes. Afterwards, clean the veggies with clean water and then chop. Cook as you like.