

**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

[www.purasaitimes.com](http://www.purasaitimes.com)

**EASY TRAVELS**



**INNOVA, INNOVA CRYSTA & EICHER**  
Available for Local, Marriages, Airport, and Outstation.

**BEST RATE FOR TIRUPATHI**

**Mob: 98409 37727**  
**98409 89959**

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

VOL. XXX NO. 42 2025 JAN 19 - JAN 25 **1508th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

## Massive playground @Shenoy Nagar



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

## 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.

**Follow us now**

[c3fitnessscienceveperry](#)  
[c3fitnesssciencekilpauk](#)

**CALL US TO FIND OUT MORE**

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

**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**



## சித்த வைத்திய குறிப்புகள்

உடல் சூடு மற்றும் கண் எரிச்சல் இருந்தால், வில்வக் காயை பால்விட்டு அரைத்து நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து காய்ச்சி அல்வெண்ணெயை தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறிய பிறகு குளித்து வந்தால் சூடு தணியும், கண் எரிச்சல் நீங்கும்.

குழந்தை பேறு காலத்தில் வலி குறைய முருங்கை இலை 10 கிராம், கொத்துமல்லி 10 கிராம் ஆகிய இரண்டையும் தண்ணீரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் அந்த நீரைக் குடித்து வந்தால் வலி குறையும்.

குழந்தை பேறு இல்லாதவர்கள், இலந்தை இலை, மிளகு - 6, பூண்டு -

4, ஆகியவற்றை அரைத்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் கருப்பை சுத்தமாகி குழந்தை பேறு உண்டாகும்.

ஜலதோஷம் உள்ளவர்கள் சர்க்கரை, பால் சேர்க்காத கடுங் காப்பியை அருந்தினால் ஜலதோஷம் நீங்கும்.

பனங்கிழங்கை உண்டு வந்தால் பித்தம் நீங்கி உடல் பலம் அதிகரிக்கும்.

கண் வலி, மற்றும் கண் சிவந்திருந்தால் புளியம் பூவை அரைத்து கண்ணைச் சுற்றி கண்ணில் உள்படாமல், பற்றிட கண்வலி கண் சிவப்பு மாறும்.

## சிறுநீரை அடக்கலாமா?

15 வயது சிறுமிக்கு காய்ச்சல் என்று சில நாட்கள் முன்னதாக அந்த மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சைக்காக வந்திருந்தனர். அன்று மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி அச்சிறுமிக்கு இரத்தப் பரிசோதனை மேற்கொண்டுள்ளனர்.

அன்று தான் ஒரு அதிர்ச்சிகரமான விஷயத்தை மருத்துவரும் அச்சிறுமியின் பெற்றோரும் அறிய வந்தனர். என்னவெனில் அச்சிறுமியின் இரண்டு சிறுநீரகங்களும் செலிழந்து விட்டது என்பது. அச்சிறுமியின் பெற்றோர் கலங்கி விட்டனர். எவ்வாறு இந்த பெரிய சங்கடம் உருவானது என்று மருத்துவர் அறிய அச்சிறுமியிடம் விசாரித்தபோது தான் தெரிந்தது அச்சிறுமி பள்ளி செல்லும் போதெல்லாம் சிறுநீரை கழிக்கவே மாட்டாராம்.

ஏனெனில் சிறுநீர்

கழிக்க அச்சிறுமிக்கு இருந்த தயக்கமும் அப்பள்ளியில் அதற்கான வசதி வாய்ப்புகள் குறைவாக இருந்ததுமே இதற்கு முக்கிய காரணமாக இருந்துள்ளது. சிறுநீரை அடக்கும் பழக்கத்தால் அச்சிறுமியின் சிறுநீர்ப்பாதையில் தொற்று ஏற்பட்டு இறுதியில் சிறுநீரகமே செலிழந்து போனது தான் கொடூரத்தின் உச்சம். அதைவிட கொடூரம் என்னவெனில் அடுத்த இரண்டாவது நாள் அச்சிறுமி மரணத்தையும் தழுவி விட்டாள்.

பல கல்லூரிகள் மற்றும் பள்ளிகளில் மாணாக்கர்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள கழிவறைகளில் கண்டனங்களானால் நம் வயிற்றுக்குள் உணவு செல்லாது. அவ்வளவு அசுத்தமாக இருக்கிறது கழிவறைகள்.

## அகத்தின் அழகு முகத்திலா?

### நகத்திலா?

அகத்தின் அழகு முகத்தில் என்பது சரியே! அகத்தில் உடலில் சுகவீனம் இருந்தால் அது முகத்தில் பருக்களாகவும், கருப்பு நிறத்திட்டுக்களாகவும் வெளிப்படும். அகத்தில் எந்தவித நோய் நொடியில்லாமல் இருந்தால் முகத்தில் பொலிவு இருக்கும். மேலும் அகத்தின் நோய்கள் நகத்திலும் தெரியும். எப்படி என்கிறீர்களா?

நகங்கள் லேசான சிகப்பு நிறத்தில், (ரோஸ்) சற்று பளபளப்பாக இருந்து ஒரு சிறு வளர்பிறை வடிவம் இருந்தால் உடலில் நல்ல இரத்த ஓட்டம் இருப்பதைக் குறிக்கும். நகங்கள் மிகவும் சிவந்து காணப்பட்டால், உடலில் உள்ள ரத்தத்தின் அளவு அதிகம் என்பதைக் குறிக்கும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு வர வாய்ப்பு உண்டு.

விரல் நகங்கள் சற்று நீல நிறமாக இருந்தால் இதயம் பலவீனமாக இருப்பதைக்

குறிக்கும். விரல் நகங்கள் சற்று மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தால் சள் நிறத்தில் இருந்தால் இரத்தத்தில் நிகோடின் விஷம் கலந்து இருப்பதைக் குறிக்கும். விரல் நகங்களில் சொத்தை விழுந்து கறுத்துக் காணப்பட்டால் உடலுக்குப் போதிய ஊட்டச் சத்துக் குறைவு இருப்பதைக் குறிக்கும். நகங்கள் உப்பினால் போல் இருந்தால் ஆஸ்துமா போன்ற மூச்சு சம்பந்தமான பாதிப்புகள் இருப்பதைக் குறிக்கும். நகங்களில் வெள்ளைப் புள்ளிகள் இருந்தால் உடல்நலம் குன்றி இருப்பதற்கு அடையாளம். நகங்கள் வெளுப்பாக இருந்தால் உடலில் போதிய இரத்தம் இல்லை என்பதைக் குறிக்கும். நகங்களில் வரிகள் அதிகமாக இருந்தால் வாயுத் தொல்லை இருப்பதை இது குறிக்கும்.

## சூடாக காபி குடிப்பவர்கள்

### கவனத்திற்கு

சூடாக டீ, காபி குடிப்பதால் உணவுக்குழாயில் புற்றுநோய் தாக்கும் ஆபத்து உள்ளதாக இந்திய மருத்துவ நிபுணர்கள் ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பொதுவாக காபி, டீ உள்ளிட்டவை உடலுக்கு சூடாகதான் குடிப்போம். பெரும்பாலானவர்களுக்கு சூடாக டீ, காபி குடிக்கவில்லை என்றால் டீ, காபி குடித்த உணர்வே இருக்காது. சூடு இல்லாமல் டீ, காபி குடிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை மிக குறைவு. மிகவும் சூடாக டீ, காபி குடிப்பதால் உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் தாக்கும் ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது என்று இந்திய மருத்துவ நிபுணர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வு முடிவை சர்வதேச நிபுணர்களும் ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர். அதிக சூடாக டீ குடிப்பதால் ஏற்படும் உடல் கோளாறு பற்றி கடந்த சில ஆண்டுகளாக மேற்கொண்டு வந்த ஆய்வில் இதனை

கண்டுபிடித்துள்ளனர். வாய் முதல் இரைப்பை வரை உள்ள உணவுக்குழாய் மிகவும் மிருதுவானது. குறிப்பிட்ட அளவில் தான் சூட்டை அது தாங்கும் அதிகமான சூட்டுடன் உணவுக்குழாய் சுவர்கள் வெகுவாக பாதிக்கப்படுகின்றன. அதன் சுவர்கள் அரிக்கப்பட்டு, திசுக்கள் பலவீனம் அடைகின்றன. இதனால், சுவர்ப்பகுதியில் உணவுக்குழாய் கேன்சர் கட்டி ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது. பான் பராக், புகையிலை போன்றவற்றை சுவைப்பவர்களுக்கு 1.1 மடங்கு கேன்சர் வாய்ப்பு அதிகம். பீடி, சிகரெட் பிடிப்போருக்கு இரண்டு மடங்கு கேன்சர் அபாயம் உள்ளது. மது குடிப்போருக்கு கேன்சர் அபாயம் 1.8 மடங்கு. ஆனால் சூட்டுடன் குடிப்போருக்கு, கேன்சர் வரும் வாய்ப்பு இவர்களை விட, நான்கு மடங்கு அதிகமாக உள்ளது.

## சித்த வைத்திய குறிப்புகள்

சிறுநீர் கடுப்பு நீங்க அன்னாசிப் பழச்சாறு அருந்தவும். ஆசன வாயிலில் எரிச்சலா? மாதுளம் பழத் தேவை வறுத்து கருக்கி பொடியாக்கி அதை ஆமணக்கு எண்ணெயில் கலந்து ஆசன வாயிலில் பூச குணமாகும். சிறுநீர் கடுப்பு, சிறுநீர் சுருக்கா? நன்னாரி வேர் 5 கிராம் எடுத்து அதை நன்றாக கழுவி விட்டு அரைத்து அதை காச்சிய பசும்பாலில் கலந்து அருந்தவும்.

இரவில் உறக்கத்தில் சிறுநீர் கழிவு ஏற்படுகிறதா? ஒரு ஸ்பூன் அல்வகந்த லேகியத்தை பாலில் கலந்து காலை மாலை என இரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால்

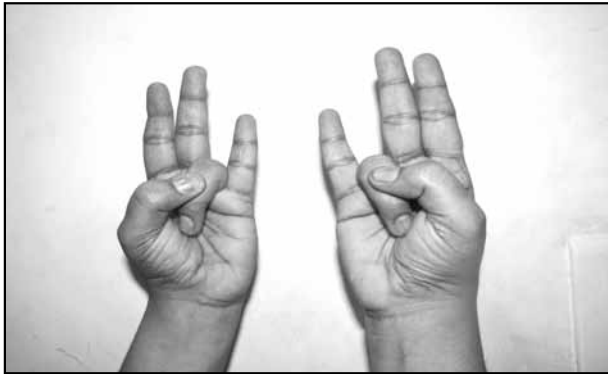
பிரச்சினை தீரும். தைராப்டு பிரச்சினை உள்ளவர்கள் கடல் பாசியை உண்ணலாம். மூக்கில் நீர் வடிகிறதா? வேப்ப இலையை ஓமம் சேர்த்து அரைத்து நெற்றி மற்றும் பிடரியில் பூசினால் சரியாகி விடும்.

சுவாச உறுப்புகளில் சளி தேக்கம் நீங்க வல்லாரைப் பொடி, தூதுவளைப் பொடி ஆகி இரண்டையும் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் பாலில் கலந்து குடித்து வர சளி நீங்கும்.

இரைப்பு இருமல் தீர், மருதம்பட்டை சித்திரத்தை, திப்பிலி, சுக்கு ஆகியவற்றில் கஷாயம் வைத்து 48 நாட்கள் குடித்து வர குணமாகும்.

## முத்திரைகளின் முக்கியத்துவம்

### அக்னி முத்திரை



நீங்கள் உடல் பருத்தவரா? கொழுப்புச் சக்தி மிகுந்தவரா? உங்கள் எடையைக் குறைக்க கொழுப்புச் சக்தி கரைய அக்கினி முத்திரையை செய்யவும். அதாவது மோதிர விரலை மடக்கவும். மடக்கிய மோதிர விரலின் மீது கட்டை விரலை இரண்டாவது மடிப்பின் மீது அழுத்திப் பிடிக்கவும். மற்ற

மூன்று விரல்களும் நேராக இருக்கட்டும். (படத்தில் உள்ளவாறு) ஒரு நாளைக்கு 5 நிமிடங்கள் வீதம் பல தடவை செய்து வந்தால் உடலில் உஷ்ணத்தை உருவாக்கும், சீரணச் சக்தியை அதிகரித்து கொழுப்பையும் குறைக்கும். உஷ்ண உடல் உள்ளவர்கள் இம்முத்திரையைச் செய்ய வேண்டாம்.

## பல் வலியை போக்க

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

## ஆண்டவர் கூறுவது இதுவே!



ஆண்டவர், என்னையன்றி வேறு எவரும் இல்லை". பைபிள்-ஏசாயா 45:18



## சிலந்திப்பூச்சியின்

### உதாரணம்

அல்லாஹ் அல்லாதவற்றைத் (தங்களுக்குப்) பாதுகாவலர்களாக எடுத்துக் கொண்டவர்களுக்கு உதாரணம் சிலந்திப்பூச்சியின் உதாரணம் போன்றது. அது ஒரு வீட்டைக் கட்டியது நிச்சயமாக வீடுகளிலெல்லாம் மிகவும் பலவீனமானது சிலந்திப் பூச்சியின் வீடேயாகும். இதை அவர்கள் அறிந்து கொண்டிருப்பார்களாயின் தாங்கள் இணையாக எடுத்துக் கொண்டவற்றின் பலவீனத்தை அறிவார்கள்!

குர்ஆன் மஜீத் அல் அன்கபூத் அத் 29:41

## கர்மம் செய்வது அவசியம்

“ஜனகர் முதலியவர்கள் கர்மத்தாலேயே முக்தியடைந்தார்கள். உலகத்தை பின் வழியில் நடத்துதலை நன்குணர்ந்தாவது கர்மஞ் செய்யக் கடப்பாடுடைத்திரு”.

மூீமத் பகவத்கீதை அத் 3 (20)

ஜனகர், அசுவபதி முதலிய ராஜரிக்ஷிகள் ராஜ்யபரிபாலனம் மற்றும் நானாவித கர்மங்களில் பிரவேசித்திருந்தனர். நன்கு அரசாளுதலோடு அவர்களுடைய வாழ்க்கை நின்று விடவில்லை. கர்ம மார்க்கத்தைக் கைப்பற்றியே அவர்கள் முக்தியடைந்தார்கள்.

ஞானியர்கள் கர்மத்தில் ஈடுபடுதலில் இன்னொரு சிறப்பு உண்டு. குருடன் குருடனுக்கு வழிகாட்ட முடியாது. கண்ணுடையவன்தான் கண் இல்லாதவனுக்கு வழிகாட்ட இயலும். ஞானக் கண்ணுடையவர்கள் கர்மத்தைத் தவறுதலின்றிச் செய்ய வல்லவர் ஆவர். கர்மம் செய்தே முன்னேற்றம் அடைந்தாக வேண்டிய உலக மக்களை நல்வழியில் நடத்துதல் அவர்களுக்கு இயலும். ஆகவே அத்தகைய பொறுப்பை எண்ணிப் பார்க்குமிடத்து கர்மம் செய்வது அவசியமாகிறது.

## பயனுள்ள குறிப்புகள்

பப்பாளிக் காயை சாம்பாரில் போட்டு சமைத்து உண்டு வந்தால் சாம்பரின் உணர்வு அதிகரிக்கும், உடலில் இரத்தமும் அதிகரிக்கும்.

அண்ணாசிப் பழச் சாறு அருந்துவதால் மஞ்சள் காமாலை நோய் குணப்படும். அண்ணாசிப் பழச் சாற்றுடன் மிளகுத்தூள் சேர்த்து தினமும் அருந்தி வந்தால் உடல் சோர்வு மறையும், சளித்தொல்லை அகலும். பாலும் தேனும் கலந்து அதில் ஆப்பிள் துண்டுகளை முக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால்

நரம்புகள் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

தேனில் ஊறவைத்த ரோசா மலருடன் ஆப்பிள் துண்டுகளையும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த சோகை நீங்கும்.

ஆரஞ்சுப் பழச் சாற்றில் மிளகுப் பொடி, சிறிது உப்பு கலந்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும். அஜீரணம் தீரும்.

திராட்சை சாற்றை சர்க்கரை கலக்காமல் அருந்துவது நீரிழிவு நோயாளிக்கும் நல்லது. புற்று நோயையும் நீக்கும்.

## சில அருமையான சிந்திக்க வேண்டிய விஷயங்கள்

மதிப்பே இல்லாத பூஜ்ஜியத்தை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தி தன் மதிப்பை கூட்டியவன் தான் இந்தியன்!

பாம்புக்கு காது கிடையாது எனில், தவளை எப்படி தன் வாயால் கெடும்? சொல்லுங்க?

சந்தோசமாக உள்ளவனிடம் மட்டுமே இவ்வுலகம் நலம் விசாரிக்கும்! கஷ்டத்திலே இருப்பவனோட தொலைபேசி எண் கண்டிப்பாக பழைய செல்போனோட தொலைஞ்சு போயிருக்கும். நாம் நிராகரிக்கப்படும் இடத்தில் நம் கோபத்தை காட்டுவதை விட சிரித்த முகத்தை காட்டுவதே மிகச்சிறந்த பதிலடி.

பழகிய மிருகங்களிடம் இருக்கும் பாசம் கூட சில மனிதர்களிடம் இருப்பதில்லை!

வாழத் தெரியாம சாமியாரா போனவங்கிட்ட, எப்படி வாழறதுன்னு கேக்க போவது ஒரு மூடர் கூட்டம்!

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

## Pro Dr.Kasturiraja received Thirukural award from TN Chief Minister



Pro Dr kasturiraja is president of ulaga Thirukural peravai, Purasavakkam. She is the recipient of Thirukural award. Kalaichezian, secretary is also recipient.

## Dance: The Universal Language



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

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

Laughter and fun—dancing can provide a lot of entertainment. Dancing is a form of exercise. Dancers find inspiration and motivation as they become lost in the dance. Dancing allows professional dancers to form affiliations. The Universal Language Dance compliments people with different tastes, emotions, needs, and backgrounds because there is so much variety. As a result, dancing has not only become a universal art form, but a universal language.

## நாளும் ஒரு சிந்தனை

நாளும் ஒரு சிந்தனை எந்தப் பக்கம் பிடித்தாலும் மேல் நோக்கி எரியும் நெருப்பைப் போல, எந்த நிலை வந்தாலும் ஒரே நிலையில் இருப்போம்! அது நம் மதிப்பை உயர்த்தும்!! நாளும் ஒரு வீட்டு பண்டுவம் மக்காச்சோளம் மலச்சிக்கலை நீக்கும். இரத்த சோகையை தவிர்க்கும். நாளும் ஒரு செய்தி

வேதிப் பொருட்களின் அரசன் என்றழைக்கப்படுவது 'கந்தக அமிலம்' ஆகும். நாளும் ஒரு சமையல் குறிப்பு சோறு வடிப்பதற்கு அரிசியை நன்றாக கழுவி பிறகே ஊறவைக்க வேண்டும். கழுவும் முன் ஊறவைத்தால் சோறு விரைவில் குழைந்துவிடும். நாளும் ஒரு பொன்மொழி தன்னம்பிக்கையையும்,

சமுதாயச் சிந்தனையையும், மனித நேயத்தையும் வளர்ப்பதே உண்மையான கல்வி. - டாக்டர் இராத்தாருஷ்ணன் இன்று ஜூன் 29 : தேசிய புள்ளியியல் நாள். பன்னாட்டு வெப்ப மண்டல நாள். 2007-இல் ஆப்பிள் நிறுவனம் தனது முதலாவது கைபேசியை அறிமுகம் செய்தது.

## SIGNBOARD THAT NEEDS PERUSAL



Sign board in Erran street, Purasaiwalkam damaged. Commuters and Delivery valets might find difficulties in navigating without these name board. It would be great from the side of corporation if it makes sure that the nameboard is reinstated in proper condition

## NEED ATTENTION ON KILPAUK FLOWERS ROAD



Garbage and parked vehicles on the pavement on flowers Road, Kilpauk have kept it out of bounds for pedestrians. Authorities should take steps to clear them.

**For Advertisement Contact :**

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

**www.purasaitimes.com**

**Visit our website :  
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.

## 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.**





## Kola Saraswathi Vaishnav Senior Secondary School Golden Jubilee Sports Day celebrations



On 9th January, Kola SaraswathiVaishnav Senior Secondary School celebrated its Golden Jubilee Sports Day, a grand occasion that marked 50 years of dedication to nurturing young minds and bodies through sports and cultural excellence. The Principal Mrs. Meena Mehta and Vice Principal Mrs. Seema Madan extended a warm welcome to all present there. The cultural display was a

visual treat, combining tradition, patriotism, and vibrant energy. The Chief Guest Mr. Kanagraj, Inspector General of Prisons and Correctional Department graced the occasion with his presence. The National sports winners Joshika All India Open National Gold Medalist as well as CBSE Nationals Gold Medalist was awarded the prize along with the Girls Nationals Kho -Kho team. In a tribute to the Armed Forces, students performed a powerful and emotive Army Dance to honor the sacrifices and courage of our soldiers, especially marking 25 years of the Kargil War.

## Public urged to return early to avoid traffic jams on Sunday



The Tamil Nadu State Transport Department has issued an advisory to the public, especially those returning to Chennai after the Pongal holidays, to plan their travel ahead to avoid anticipated traffic congestion on Sunday, January 19. In an official statement, the department urged travelers to adjust their schedules and consider returning earlier to Chennai to prevent getting stuck in severe traffic jams. The department highlighted that traffic flow on the Trichy-Chennai National

Highway is expected to be significantly affected as thousands of people return to Chennai. A high volume of vehicles, including private cars and buses, often leads to long delays on this route during the post-Pongal period. Critical points on the highway, including Singaperumal Koil, Guduvanchery, U r a p a k k a m , Kilambakkam, Vandalur, Perungalathur, and Tambaram, are expected to witness heavy congestion. These areas typically experience bottlenecks during festival season returns, causing inconvenience

to commuters. The Transport Department has also appealed to private bus operators to ensure smooth scheduling of trips to manage the influx of returning passengers efficiently. Government bus services will operate additional services, but the department emphasized that early travel would minimize discomfort for passengers. Travelers are advised to stay updated on traffic conditions through real-time updates and plan their return journeys to Chennai accordingly. Returning a day or two earlier than Sunday could help avoid long hours stuck in traffic and ensure a safer, more comfortable journey. With heavy traffic already anticipated, the department's appeal aims to ensure smoother transit for everyone heading back to Chennai.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

# 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.



### Lamp post Gardening @ Medavakkam Tank road



In Medavakkam Tank road near Hindustan college, Lamp post was fully covered with thin stems . It was look like a gardening. The lamp post back side bushes are also there. Concerned department need to take action .

### Nesippaya – Review

Director Vishnuvardhan makes a triumphant return to Tamil cinema with Nesippaya, a suspenseful drama blending romance and mystery set against the stunning backdrop of Portugal. Featuring Akash Murali and Aditi Shankar in lead roles, and an unforgettable performance by Kalki Koechlin, the film balances captivating visuals, emotional depth, and thrilling moments. The story revolves around a young man's quest to rescue his ex-girlfriend from a false murder accusation. While the premise is compelling, the film occasionally loses its grip with a drawn-out narrative. However, Vishnuvardhan's direction ensures the audience remains engaged, thanks to visually rich sequences, including scenic streets, bike chases, and a gritty women's prison setting. Akash Murali makes a promising debut, showing glimpses of his brother Atharva Murali's intensity while carving his own identity. Though there is room for emotional growth in his performance, his earnestness shines through. Aditi Shankar brings authenticity and charm to her role, especially in emotionally charged scenes. Kalki Koechlin is the standout performer, commanding attention with her powerful screen presence and impactful dialogues. Her role elevates the narrative, adding layers of intrigue and intensity. Sarathkumar and Khushboo make brief yet memorable appearances, enriching the storyline. Yuvan Shankar Raja's music is a major highlight, with soulful compositions that amplify the film's emotional core. Cameron Eric Bryson's cinematography beautifully captures the allure of Portugal, adding to the film's visual appeal. While Nesippaya could benefit from sharper pacing and tighter storytelling, it remains a commendable effort. It successfully blends romance, mystery, and drama, delivering an engaging cinematic experience. For Vishnuvardhan fans and newcomers alike, Nesippaya offers moments of brilliance and introduces Akash Murali as a promising new talent.

### Menacing drainage pit



A drainage pit in the 3rd main road in Shenoy Nagar can be seen lying open with a swirled cable over it, creating a misleading appearance as if the pit is covered. This poses some serious danger to the people who commute in the vicinity. Frequency of children passing through the zone is high. The corporation needs to take adequate steps to close the pit before any mishap happens.

### Rising influenza cases in Chennai



Chennai is witnessing a sharp rise in influenza cases, with hospitals reporting an increase in patients suffering from fever, cough, and respiratory issues. Doctors attribute this spike to seasonal changes and fluctuating weather conditions. To curb the spread of influenza, health experts are urging the public to take necessary precautions. Dr. Ravi Kumar, a leading pulmonologist, stated, "Influenza spreads easily through droplets when an infected person coughs or sneezes. Simple measures like maintaining hygiene and wearing masks can go a long way in preventing infections."

**For Advertisement Contact :**  
**97104 52204 / 2661 3111 / 4551 8154**  
**www.purasaitimes.com**

**If any interesting News & Views in your area Please Contact : 97104 52204**

TO GOD BE THE GLORY, GREAT THINGS HE HAS DONE!

**C.S.I. EWART GLOBAL SCHOOL**  
(Affiliated to CBSE till Secondary Level, New Delhi, Affiliation No. 1931220)

**CO-EDUCATION - CLASSES PRE-KG TO GRADE X**

No.93, Dr. Alagappa Road, Purasawalkam, CHENNAI - 600 084.  
Contact : 9655793951, 044-29550951, 044-26411295 Email : ewartglobalschool@gmail.com

**ADMISSIONS OPEN 2025 - 2026**  
**FOR CLASSES PRE-KG, LKG, UKG AND STD I TO VIII**

**EXTRA CURRICULAR ACTIVITIES**  
◆ DANCE, MUSIC & KARATE ◆ CLUB ACTIVITIES  
◆ SCOUTS & GUIDES ◆ RSP ◆ JRC

- Child centered value based education of Global standards
- Individual Attention & Activity Based Learning
- Dedicated and Seasoned Faculty
- Smart Board enabled air-conditioned classrooms
- Well Equipped sports facilities
- Well Stocked library
- Well Equipped Labs for Science, Maths, Computer & Language
- Skill Based Subjects Offered



Madha Gaja Raja – Review



After a 12-year delay, Madha Gaja Raja (MGR), directed by Sundar C., finally hits the big screen, delivering a fun-filled blend of action, comedy, and music. Starring Vishal in the lead role, the film manages to entertain with its engaging narrative and vibrant energy, making it a worthwhile watch for fans of commercial cinema. The story follows Koti (Vishal), a fearless protagonist who stands up against injustice and takes on villains who exploit the innocent. Vishal shines

in his role, showcasing a charismatic screen presence, impressive action sequences, and spot-on comic timing. His dynamic performance is the backbone of the film, keeping the audience invested throughout. A standout element of MGR is its comedy. Santhanam, in particular, steals the show with his impeccable timing and energetic performance. His witty one-liners and hilarious exchanges with Vishal ensure consistent laughs. The camaraderie between the duo adds a delightful spark to the

film, making it a treat for comedy lovers. The music by Vijay Antony is another major highlight. The catchy tracks, including "My Dear Lover" and "Sikku Pukku," bring vibrancy to the narrative, while the energetic background score amplifies the intensity of action scenes. Sundar C.'s direction is commendable, striking a balance between humor, action, and storytelling. Despite the long production delays, the film doesn't feel dated, thanks to its lively screenplay and engaging pacing. Madha Gaja Raja may not offer groundbreaking storytelling, but it succeeds in its aim to entertain. With a mix of thrilling action, rib-tickling humor, and foot-tapping music, the film is a complete package for viewers looking for a fun and lighthearted cinematic experience.

Kadhalikka Neramillai – Review

Director Kiruthiga Udhayanidhi's Kadhalikka Neramillai is a refreshing take on love, relationships, and evolving societal norms. With a storyline that explores modern views on marriage and parenting, the film strikes a balance between emotional depth and lighthearted entertainment. The plot centers around Siddharth (Ravi Mohan), a structural engineer firmly opposed to parenthood, and Shreya (Nithya Menen), an ambitious architect with dreams of becoming a parent. Despite their contrasting life goals, they develop a heartfelt relationship, navigating personal differences and societal expectations. This engaging premise is elevated by the

director's ability to weave contemporary themes such as the choice to remain child-free, single parenting, and gay parenting into the narrative, making it relevant and thought-provoking. Nithya Menen shines as Shreya, delivering a nuanced performance that captures the character's dreams and dilemmas. Ravi Mohan complements her with a restrained portrayal of Siddharth, torn between his beliefs and growing affection. Their chemistry feels organic, drawing the audience into their journey. Kiruthiga Udhayanidhi handles sensitive topics with care, particularly in a poignant conversation about unconventional parenting styles. This adds depth and a

touch of realism to the story, reflecting the complexities of modern relationships. While the film stumbles slightly with a predictable love triangle and some repetitive sequences in the second half, these flaws are minor in comparison to its overall charm. Vinay Rai's Sethu brings an energetic dynamic to the plot, though his character could have been utilized more effectively. Ultimately, Kadhalikka Neramillai succeeds as a breezy romantic drama that celebrates love, understanding, and individuality. It resonates with audiences looking for a blend of emotion and humor, making it a delightful watch.



**WEAR  
MASK  
STAY HOME  
STAY SAFE**

Dhanush's NEEK release postponed to Feb 21



Fans of actor Dhanush eagerly awaiting his directorial venture Nilavuku En Mel Ennadi Kobam (NEEK) will have to wait a little longer, as the film's release date has been postponed. Originally slated for a theatrical release on February 7, the makers announced on Friday that the new release date is now set for February 21. This change in schedule follows the announcement that Ajith's Vidaamuyarchi

will hit theatres on February 6, prompting the shift in NEEK's release to avoid a clash. NEEK is expected to delve into themes of love and relationships, with a narrative that resonates with Gen Z sensibilities. The film stars Pavish, Anikha Surendran, Priya Prakash Varrier, Matthew Thomas, Venkatesh Menon, Rabiya Khatoun, and Ramya Ranganathan in pivotal roles, promising a diverse and engaging cast.

The film's music is composed by GV Prakash Kumar, who has worked on successful Dhanush films like Aadukalam, Asuran, Polladhavan, Vaathi, and Captain Miller. Leon Britto serves as the cinematographer, while GK Prasanna will handle the film's editing. This marks Dhanush's third film as a director after the success of Pa Paandi and Raayan. His directorial debut, Pa Paandi, earned critical acclaim, while Raayan was his 50th film as an actor. Additionally, Dhanush is currently working on his fourth directorial, Idli Kadai, set to release on April 10, 2025. With NEEK promising to explore modern-day relationships through the lens of youth culture, it is expected to be a thought-provoking and emotionally engaging experience.

**If any interesting News & Views in your area  
Please Contact : 98409 37719  
Email : purasait@gmail.com**

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

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

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

**GST 5% Extra**  
Classified Rs. 500 Upto 20 words, Extra Addl. Per Word Rs.20/-

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

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

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

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

**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, 98409 37719. 97104 52204**



# CLASSIFIED BAZAAR

## BUYING & SERVICE

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

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

## PEST CONTROL

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

## RENTAL

• **KELLYS**, THREE 2 BEDROOMS FLATS IN GROUND & 2ND FLOOR, KELLYS ROAD, 2 WHEELER PARKING, SEPARATE T.N.E.B METER, NEAR SCHOOLS, CONTACT: 99529 19465.

## SALE RESIDENTIAL FLAT

• **KILPAUK**, Garden Colony 2400/4800 Sft on 30 Ft Road calm area clear title. Ct: 63810 76225.

## SALE

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

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

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

## ADMISSION OPEN

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

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

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

## C3 FITNESS

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

## BHARAT ACCOUNTING AND TAX SERVICES

• GST filing, pf & ESI, Tds filing, GST 9, GST 9C etc.. W h a t s A p p : 93452 68563.

## THE CHENNAI METROPOLITAN CO OPERATIVE HOUSING SOCIETY LTD

• House mortgage loan, jewel loan, cmda approved flats, fixed deposit & safety lockers available. Ct: 044- 2532 1795/ 2532 5494/2532 3366/2542 0540

## வீடு வாடகைக்கு

அடித்தளம், 1 பெட்டும் வாடகைக்கு உள்ளது 2வது சன்னியாசிபுரம் கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை-600 010. தீயம் கண் மருத்துவமனை அருகில். Ct: 94441 90501

## AR EXPRESS

• International shopping service Courier, Cargo, Priority Parcel Service Contact: 98844 55723, 70101 81817.

## 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.

## Donate Blood & Eyes

## Beware of Excess Body Fat

The excess body fat increase the risk for at least 13 different types of cancer, according to new report from the United States Centre for Disease Control and Prevention. Overweight and obesity related cancers accounted for up to 40% of all cancer diagnosis in the U.S

## NEW FLATS FOR SALE 2 BHK LUXURY FLATS

CHINDADRI PET (Swaminaickan Street) 935 sqft, 1082 sqft 1097 sqft (In 1st floor and 2nd floor) No brokers please CALL 98840 32003

## RENTAL

3 BHK, 2nd FLOOR, LIFT, OCP, Rent Rs.25K, Brokers Excuse, Barracka Road. 99620 17546 91766 45908

## SANRAC REAL-ESTATE

INDEPENDENT HOUSE FOR SALE 1000 SQ.FT, 1.30 CRS KOSAPET 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

## VISIT OUR WEBSITE :

WWW.PURA-SAITIMES.

COM FOR OUR CURRENT ISSUE.

THIS BOX COST Rs.700/-

## THANKS GIVING

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

## CLASSIFIED ADVERTISEMENTS

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

Also accepted at your Doorstep

(Service Charges Rs.50/- Extra)

All Credit & Debit Cards are also accepted

Praise the Lord

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



**SALE**

- PERIYAR NAGAR, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
- GKM COLONY, NEAR LOCO 1200 sq.ft. Ground 1st & 2nd floor, Rs.2.10 Cr.
- KOLATHUR, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs

**Cell : 98400 91981**



## 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.

## BROCCOLI FOR SKIN

Broccoli, which is popularly known as a tasty and hearty green vegetable is rich in various kinds of nutrients. Broccoli is said to have the most nutritional element in comparison to any other vegetable.

When someone says to add green vegetables to our diet, the foremost veggie that comes to our mind is Broccoli.

Broccoli came from the cabbage family that can be categorized as an edible green plant.

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

It is also full of amino acids, folates and vitamin C that make broccoli an ideal vegetable for

maintaining skin health and immunity.

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

## Chennai International Book Fair inaugurated in Nandambakkam



The third edition of the Chennai International Book Fair (CIBF) was inaugurated by Tamil Nadu School Education Minister Anbil Mahesh Poyyamozi at Nandambakkam. This year, the prestigious event sees participation from 60 countries, showcasing an impressive global representation of the literary world. Aiming to foster

international collaborations, the fair aspires to sign 1,000 Memorandums of Understanding (MoUs), surpassing the achievements of previous editions. The Tamil Nadu government has allocated a substantial budget of ₹3 crore to support and elevate the event. The Bologna Children's Book Fair from Italy is the guest of honour this

year, highlighting the significance of children's literature and fostering cultural exchange between Tamil Nadu and Italy. The CIBF stands as a testament to Tamil Nadu's commitment to promoting education, literature, and global partnerships. The event is expected to attract book enthusiasts, publishers, and authors from across the world.

## BROKEN JUNCTION CAMERA



Vadmalai street & arunachalam street, Purasaiwalkkam, Junction camera is broken and not working in proper condition. People are suffered a lot because if any crime does occur, security cameras can help to gather evidence. So concerned authority take immediate action against that junction camera.

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

**For Advertisement Contact :**

**9710452204 / 2661 3111 / 4551 8154**

**www.purasaitimes.com**

**Wear Mask & Keep Maintain Distance**

## 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,

freed 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.

## Threat imposing wall in Anna Nagar East



The park wall in C block, 10th street in Anna Nagar East is found in a damaged condition posing a threat to the people walking and commuting by the side. The condition is such that it could fall anytime. Proper support has to be kept to avoid the broken wall falling in the road abruptly. Entire

## Eat a healthy diet



Eat a combination of different foods, including fruit, vegetables, legumes, nuts and whole grains. Adults should eat at least five portions (400g) of fruit and

vegetables per day. You can improve your intake of fruits and vegetables by always including veggies in your meal; eating fresh fruit and vegetables as snacks; eating a variety of fruits and vegetables; and eating them in season. By eating healthy, you will reduce your risk of malnutrition and non communicable diseases (NCDs) such as diabetes, heart disease, stroke and cancer.