

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

www.purasaitimes.com

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXI NO. 31 2025 NOV 02 - NOV 08 **1548th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

Hon'ble Minister Thiru.P.K.Sekar babu - Provided breakfast under "Amudhakkaram" project

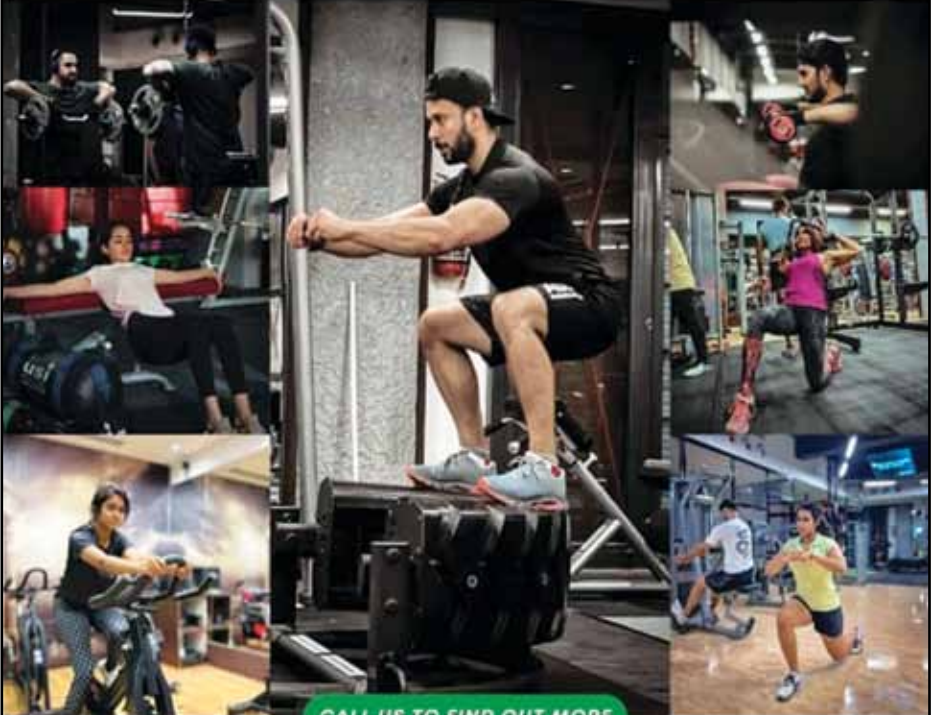


On the occasion of the 72nd birthday of the Honorable Chief Minister of Tamil Nadu, Mr. M.K.Stalin, on behalf of the Chennai East District DMK, our special "Amudhakkaram" project, Mr. P. K. Sekar Babu, Minister for Hindu Religious and Charitable Endowments (HR & CE) and Chennai Metropolitan Development Authority (CMDA) provides breakfast to 1000 people every day for 365 days, has been successfully continuing for the 253rd day on (30.10.2025), we provided breakfast to more than 1000 people at Subbarayan Street and Ambedkar Thidal, located in the 108th and 108th blocks of Egmore South Area.

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

Wear Mask & Keep Maintain Distance

Follow us now
c3fitnesssciencevepery
c3fitnesssciencekilpauk



CALL US TO FIND OUT MORE

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

Health benefits of Omum

For acidity, lightly roast omum seeds and add equal quantity of rock salt. Grind finely to as powder and store in a bottle. Have a quarter to half a teaspoon of this mixture, with hot water 2-3 times a day. A pinch of this mixture can also relieve heart burn, Grind together about 100g of omum, 100g

of dry ginger and 25g of rock salt and store in a bottle. When needed take a teaspoon of the mixture with warm water.

For colic or indigestion related pain, crush a teaspoon of carom seeds coarsely and have it with a pinch of rock salt. For indigestion with constipation, and stomach ache, dilute

half a cup of ripe pulp of fruits with half cup of water. Add two ground blackpeppercorn, a pinch of asafetida, and half a teaspoon of pounded omum seeds, Stir well, add a teaspoon of a cream, and drink this twice a day. It will clear an obstinate colon and relieve the discomfort of indigestion.

**YOUR VOICE MATTERS.
LET'S MAKE IT HEARD.**



Let's build confidence through communication

**Toddlers to Seniors
If Communication feels hard, we are here to help.**

- Delay in speech and language skills
- Poor speech clarity
- Change in voice
- Poor speech fluency
- Speech and language difficulties post stroke or brain injury
- Feeding and swallowing difficulties
- Sleep Apnea

***services at clinic, online and home visits**



THE SOUTHERN
SPEECH AND HEARING CENTRE
(UNIT OF ELJAY)

No.11&12, Ground Floor, Garden Apartments, No.68, Purasawalkam High Road, Opp: Garden Madharsha Purasawalkam, Chennai - 600 007.

T: +91 98414 29286 / 98410 16011

speech@eljayhearing.com www.eljayhearing.com

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| • Adyar 63850 54111 | • Alwarpet 89397 20005 |
| • Ambattur 89397 20008 | • Nanganallur 73959 01798 |
| • Purasawalkam 98414 29286 | • Tambaram 98418 15414 |
| • Tondiarpet 98410 16046 | • Velachery 89397 20006 |

உணவே மருந்து

துத்தி இலையின் மருத்துவ பயன்கள்

துத்தி 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 விளக்கெண்ணைப் விட்டு வதக்கி மூலம், பவத்திரம், ஆசனவாய் கடுப்பு ஆகியவற்றின் மீது வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அல்லது இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி ஒற்றடம் கொடுத்து பொறுக்கும் சூட்டில் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அல்லது இலைகளுடன் பருப்பு சேர்த்து சமையல் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. துத்தி இலைச்சாற்றுடன் சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் கலந்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் பூச புண்கள் 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 மேகநோய் 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 முதல் காரணம் சமையல் உப்புதான். பல வழிகளில் உடலில் சேரும் உப்பு அதிகமானால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. ரத்த அழுத்தம் கூடினால், அடுத்தடுத்து பல பிரச்சனைகள் வரும். உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. உடலில் சேருகிற நீர், உடலில் சேருகிற உப்பு, சிறுநீரகம், நரம்பு மண்டலம், ரத்த நாளங்கள் வேலை செய்கிற விதம், ஹார்மோன்கள் வேலை செய்கிற விதம் போன்றவை முக்கியமானவை. உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் பக்கவாதம், பேச்சுத் தடை, மாரடைப்பு, இதய பலவீனம், சிறுநீரக நோய், ஏற்படலாம். உடல் எடை அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு, மன அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு, படபடப்பு உள்ளவர்களுக்கு, அதிகமாக மது

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 கொல்ஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும். பீர்கங்காயில் மெக்னீசியம், ரிபோபிளவின் மற்றும் இரும்புச் சத்து நிறைந்துள்ளது. இதை சமைத்து உண்பதால் உடல் எடை குறையும். இதில் பீட்டா கரோடின் உள்ளதால் கண்களுக்கு நன்மை பயக்கும். பூசனிக்காய் என்று 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 இன்கலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும். பூசனிக்காய் 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 மருத்துவதிற்கு 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, வாய்ப்புண், 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 கழவினால் 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 பராமரிப்புக்கு 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! சாயக்காத 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.



வாழ்ப்புகள்; அப்போது அன்பும் அமைதியும் அளிக்கும் கடவுள் உங்களோடு இருப்பார்!

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.

ஸ்பைர் - 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 மூடிகின்றன. 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

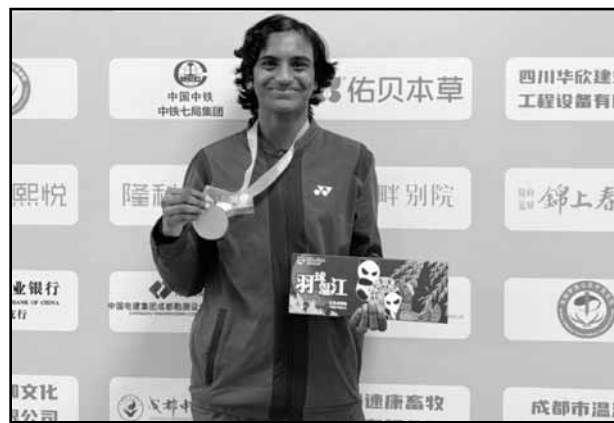
பாதம் பருப்பு ஊறு வைத்து மறுநாள் காலை மென்று உண்ண கண்பார்வை தெளிவு பெறும் பூண்டு, மிளகு சேர்த்து வேப்பம் பூ ரசம் வைத்து உண்டு வர பித்தப்பை நோய் குணமாகும். நெல்லிக்காயை இடித்து சாறு எடுத்து அதில் தேன் கலந்து அருந்தினால் விக்கல் நிற்கும். வில்வ பழம் சாப்பிட்டால் மூளை தொடர்பான நோய்கள் தீரும். வேப்ப எண்ணெயை காய்ச்சி சேற்றுப் புண் மீது தடவி வர குணமாகும். ஒரு மேசைக் கரண்டி தேனை ஒரு டம்ளர் கொதிநீரில் கலந்து குடித்து வந்தால் வயிற்று வலி புறந்து 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 குடலில் பூச்சிகள் உருவாகிறது. அதனை வெளியேற்ற: காலை, பிற்பகல், இரவு மூன்று முறை முற்றிய முருங்கை விதை இரண்டை உணவுக்கு பின் 15 நிமிடம் சப்பிட்டு இறுதியில் மென்று முழுங்கவும். பச்சை மிளகாய், வரமிளகாய் ஆகிய இரண்டின் உபயோகத்தால்: ஏற்பட்ட இழிப்பை மாற்றி மீண்டும். உடல் உறுப்புகளை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வர காலையில் ஒரு முழு பீர்கங்காய் தோலுடன் மற்றும் ஒரு முழு எலுமிச்சை பழம் தோலுடன் ஆகிய இரண்டையும் மிக்கியில்

அரைத்து வடிகட்டி சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து குடிக்கவும். உடலுக்குத் தேவையிலவாத 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 மிக்கியில் நீர் விட்டு அரைத்து வடிக்காமல் சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து பொறுமையாக கொஞ்சம், கொஞ்சமாக குடிக்கவும்.

Diksha Sudhakar of Velammal vidyalaya



Diksha Sudhakar of Velammal vidyalaya - vanagaram has made the nation proud by clinching the Gold Medal in the Asian U17 Girls' Singles Badminton Championship. With this remarkable victory, she becomes the first-ever Indian to achieve this prestigious title.

Rishab Physiotherapy Centre – Your Path to Pain-Free Living !

Are you suffering from joint pain, back pain, or post-injury discomfort? Individuals with desk jobs who spend long hours seated in front of computers or other electronic devices are at a higher risk of developing musculoskeletal and circulatory issues.

Prolonged sitting in a fixed posture can strain the body, leading to stiffness, discomfort, and long-term health complications. At Rishab Physiotherapy Centre, we believe in healing through care, movement, and personalized therapy.

Located conveniently in the heart of Purasaiwakkam, Chennai, the clinic offers physiotherapy treatments designed to restore mobility, relieve pain, and enhance your quality of life. With a patient-focused approach, we specialize in:

- ❖ Back and Neck Pain Management
- ❖ Shoulder and Knee pain Management
- ❖ Sports Injury Rehabilitation
- ❖ Post-Surgical Physiotherapy
- ❖ Arthritis & Joint Pain Relief
- ❖ Yoga & Ergonomics
- ❖ Posture correction &

Strength Training

We at Rishab Physiotherapy Centre provide individualized care ensuring faster recovery and long-lasting results. Take the first step towards better health today! For Appointments : Call 95518 38162 Address: Ground Floor, No: 2, old no. 28 , New no. 30/1 , Kariappa Mudali Street, Near Satya Matric HR. Sec. School, Purasaiwakkam, Chennai - 600007 Your wellness is our priority — at Rishab Physiotherapy Centre, we move you toward a pain-free life!

Importance of bone health



Strong and healthy bones are important to your overall well-being and quality of life. Bones provide the framework for our bodies, support movement, protect vital organs and anchor our muscles. Childhood

and adolescence are critical periods for bone development. Bones accumulate most of their density during these stages. In adulthood, maintaining this density through balanced nutrition and weight-bearing exercises is

essential. For older people, the importance of bone health becomes even more pronounced. Osteoporosis can be a major concern because it makes bones susceptible to fractures even after a minor fall. Building solid bones starts with making the right dietary choices. Choose foods that build bone density, strengthen connective tissue and reduce inflammation. This will help prevent injuries and preserve your joints for a long, active life. Here are some foods to include in your diet to promote strong bones and prevent orthopaedic conditions like osteoporosis

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

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.

For Advertisement

Contact :
98409 37719
/ 2661 3111 /
4551 8154

WANTED

Chinmaya Vidyalaya,
9-B, Taylors Road, Kilpauk, Chennai-10.
Invites applications for Hindi Teacher to
handle primary classes on Temporary basis.
Immediate appointment.
Send your applications to
kilpauk@cvchennai.org

Good Tips for Good Health

Almonds

Almonds are heart healthy and good for weight watchers and diabetics. Eat four to five almonds a day.

Walnuts

A handful of walnuts contain twice as much antioxidant as an equivalent amount of any commonly consumed nuts.

Oils

Oils, with the exception of coconut and palm oils, are much healthier than fats that come from animals in relation to heart and brain health. Total oil consumed should not exceed four to five teaspoons per day per adult.

Cinamon

Cinamon regulates the blood sugar, making it a great choice for diabetics and hypoglycemic people. Cinamon reduce harmful cholesterol (LDL) which may help reduce the risk of cardiovascular disease. Cinamon contains fiber, Calcium, iron and manganese.

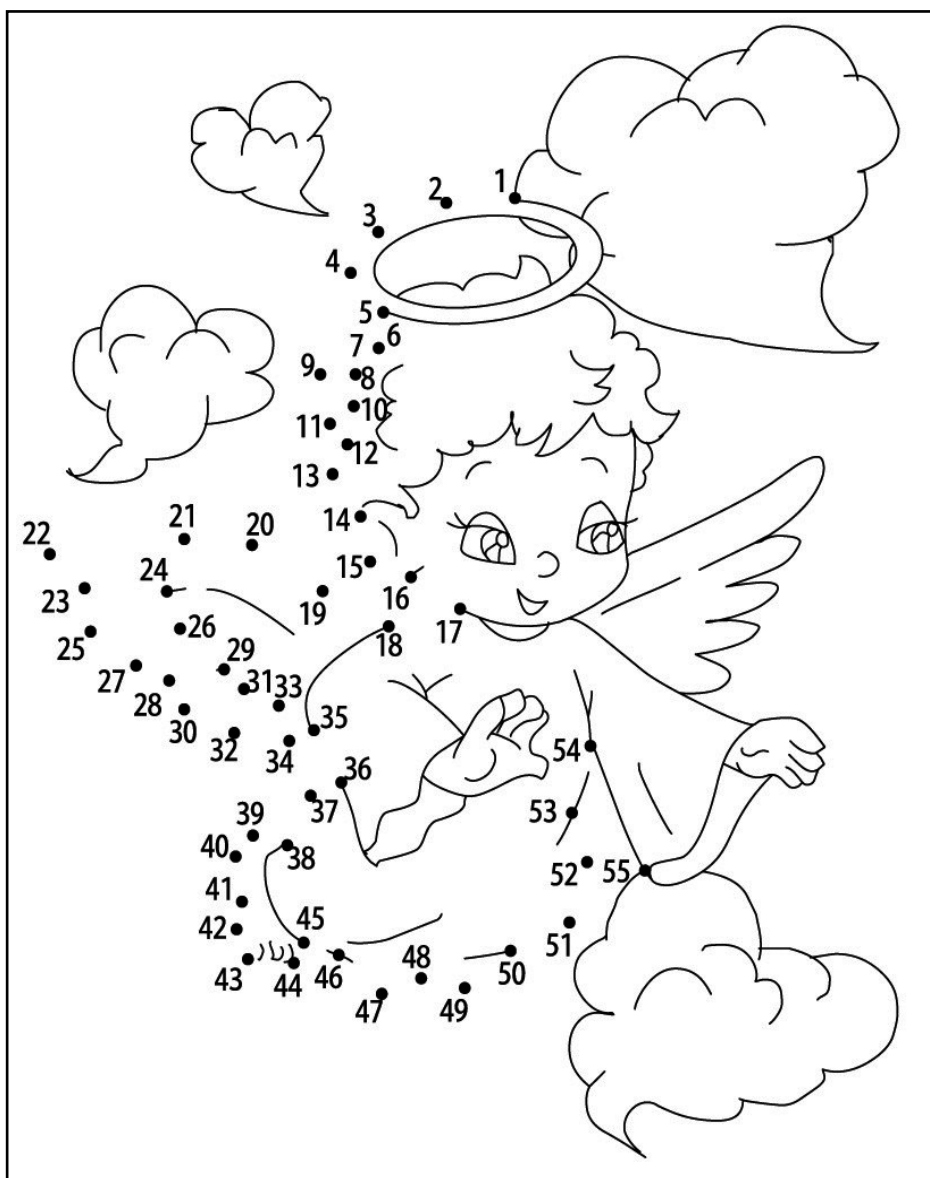
சிலிண்டர் புக்கிங் செய்ய "Hi" என்று மெசேஜ் அனுப்புக



புக் செய்யலாம் என்ற அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. வாடிக்கையாளர்கள், தங்கள் பதிவு செய்யப்பட்ட எண்ணில் இருந்து 'HI' அல்லது 'Refill' என்று மெசேஜ் செய்தாலே போதும். புக் செய்வது, டெலிவரி டிராக் உள்ளிட்ட அனைத்து சேவைகளையும் 24 மணி நேரமும் வாட்ஸ்அப்பில் பெறலாம்.

பாரத் - 1800 22 4344, Indane - 75888 88824, HP- 92222 01122 என்ற எண்களில் வாட்ஸ்அப் செய்யலாம்.

LPG சிலிண்டர்களை இனி ஈசியாக வாட்ஸ்அப்பிலும்





VELAMMAL NEXUS

2026 - 27

ADMISSION OPEN

APPLICATION FORM

WILL BE ISSUED AT THE SCHOOL FEE COUNTER FROM

24-11-2025 (MONDAY)

BETWEEN 9.00 a.m & 2.30 p.m.



VELAMMAL VIDYALAYA CBSE



Annexure

+91 73583 90407



Alapakkam

+91 75500 74003



Avadi

+91 73583 09991



Hosur

+91 95666 32805



Karambakkam

+91 73587 87222



Madambakkam

+91 97895 99980



Mangadu

+91 75500 01522



Mel Ayanambakkam

+91 80561 35353



Mogappair West

+91 44 26532578



Paruthipattu

+91 95660 21992



Poonamallee

+91 97908 38999



Vanagaram

+91 90030 03621



Veppampattu

+91 95666 47349

VELAMMAL ACADEMY (A/C CAMPUS)



Avadi

+91 73058 85333



Nolambur

+91 73056 68333

V KIDS



Mogappair East

+91 90030 03624



Mogappair West

+91 90030 03623

MATRIC



Mogappair East

+91 44 26560063

UPCOMING SCHOOLS

ADAYALAMPATTU | AYANAVARAM | TAMBARAM
TIRUPATI | BENGALURU (YELAHANKA)



+91 73583 90408

www.velammalnexus.com



REGISTRATION OPEN
FOR KG

Colon Cancer: Don't Wait for a Warning



"Cancer doesn't knock before it enters — but awareness can shut the door." Colon cancer is not just an illness of the aged anymore. It's quietly touching young lives — professionals chasing deadlines, parents skipping meals, and students living on fast food. It doesn't begin with pain; it begins with silence. But silence is where we lose the battle.

5 Truths That Can Save Lives:

1. Your body whispers before it screams – Don't ignore small changes; they're early alarms.

2. Screening is strength – A few minutes of colonoscopy can protect decades of life.

3. Health checks are not luxury, they're love for yourself – Preventive care saves futures.

4. Early detection means gentler healing – Tiny incisions, faster recovery, scarless results.

5. Right hands heal faster – Choose centers that treat with skill and compassion.

Colon cancer is beatable when we act early. Don't wait for symptoms. Listen, screen, and live — because awareness is not fear, it's freedom. **Dr. JS Rajkumar**, Surgical Gastroenterologist, Chairman & Chief Surgeon, Lifeline Group of Hospitals, Chennai & Hyderabad. Location: 47/3, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai. For appointments Call: **9677 222 333**, Website: www.thelifelinehospitals.com

Our little Kindergarten children of Velammal Academy



Our little Kindergarten children of Velammal Academy, Nolambur had a wonderful time learning the classic nursery rhyme "Hickory Dickory Dock." The children sang with joy as they watched the tiny mouse run up and down the clock—"The clock struck one, the mouse ran down!" To make the rhyme come alive, each child received a cute little mouse takeaway to take home! The tiny mouse reminds us of the fun we had learning about time, rhymes, and rhythm. The children loved pretending their mouse was climbing the clock—tick-tock, tick-tock!

Dog chasing in Anna nagar



Incidents of dogs chasing the vehicles are increasing day by day in the vicinity of Anna Nagar. Frequent episodes of dog chasing the vehicle commuters are found happening in the area.

This could lead to accidents endangering both the dog and the people's life, putting at stake. The corporation should take necessary steps in this regard.

Kavin Velavan Makes a Winning Move at State Chess Tournament



Master Kavin Velavan, a student of Class IV, brought laurels to his school Velammal Academy Nolambur by securing Second Place in the State-Level Children's Chess Tournament organized by the Ten Ten Chess Academy held at Meenakshi College of Engineering on 26th October. The school management and

WANTED

ஆட்கள் தேவை

Wanted staff for Medical shop in Purasaiwakkam, both freshers and experienced, Qualification : +2 / any Graduate / D.pharma / B.Pharma. Interested Candidates please send your resume to 9962015999

புரையாக்கத்தில் உள்ள மருந்து கடைக்கு அனுபவம் இல்லாதவர்கள் மற்றும் அனுபவம் வாய்ந்த ஆட்கள் தேவை. தகுதி: +2 / ஏதேனும் பட்டதாரி /D.pharma/B.Pharma. ஆர்வமுள்ளவர்கள் உங்கள் விண்ணப்பத்தை 9962015999 என்ற எண்ணுக்கு அனுப்பவும்.

99620 15999

staff congratulated Kavin Velavan on his outstanding achievement and dedication.

PLOT FOR SALE

2460 Sq.ft., Frontage 47 Feet,
Poonamallee High Road, Arumbakkam,
Near Kia Car Showroom,
8cr Negotiable.

Contact : 98409 37727

மாண்புமிகு அமைச்சர் திரு. பி.கே.சேகர்பாபு அவர்கள் வார்டு 75ல் மழைக்கால சிறப்பு தொகுப்பினை வழங்கினார்



மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர், கழகத் தலைவர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்களின் நல் வழிகாட்டுதல் படி (29-10-25) மாண்புமிகு இந்து சமயம் (ம) அறநிலையத்துறை மற்றும் சென்னை பெருநகர் வளர்ச்சி குழு அமைச்சர் பி.கே.சேகர்பாபு அவர்கள் வார்டு 75, பிரிச்சின் சாலை, எஸ்.எஸ்.புறம் சந்திப்பு பகுதியில் நடைபெற்ற மழைக்கால சிறப்பு மருத்துவ முகாமினை பார்வையிட்டு, முகாமில் கலந்து கொண்டு நபர்களுக்கு மருந்து மாத்திரைகளுடன், பிரட், பிஸ்கட், பால், பழங்கள் அடங்கிய தொகுப்பினை வழங்கினார். உடன் மேயர் பிரியா, கலாநிதி வீராசாமி எம்.பி, ஆணையாளர் ஜெ.குமாரகுருபரன், துணை ஆணையாளர் எச்.கௌஷிக், மண்டல குழு தலைவர் சரிதா மகேஷ்குமார், எல்.ரமணி எம்.சி, எஸ்.தமிழ்செல்வி எம்.சி, வட்ட செயலாளர் பா.பி.தாஸ் மற்றும் நிகழ்ச்சியில் கழக உடன் பிறப்புகள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

Ram Abdullah Anthony – Review



Ram Abdullah Anthony is a compelling Tamil drama that shines light on friendship, faith, and justice. The film centers on three inseparable 12th-grade friends—Hindu, Christian, and Muslim—whose camaraderie transcends religious boundaries, symbolizing unity in diversity. Their carefree school days take a dark turn with the kidnapping and suspected murder of a local bigwig's grandson,

plunging the story into a gripping mystery across three intense days.

The narrative is skillfully handled by director Jayavel, who balances thrills with meaningful storytelling. Soundararaja delivers a strong performance as the sincere cop haunted by his father's murder, while Poovaiyar Kappis makes a promising debut as one of the three friends along with Ajay Arnold and Arjun. Seasoned actors

Vela Ramamoorthy, Thalaivasal Vijay, Sai Dheena, and Chaams add depth to the cast, with Vanitha Vijayakumar appearing in a special role.

The revelation of a startling fourth person involved in the crime adds an unexpected twist, keeping audiences engaged. With moments of intense emotion and social commentary—like its anti-tobacco message and reflections on religious unity—Ram Abdullah Anthony stands out as a thought-provoking tale of friendship, loss, justice, and redemption. The film urges viewers to look beyond surface judgments and appreciate nuanced moral dilemmas, making it both an entertaining and reflective cinematic experience.

Aaryan – Review



Aaryan is a gripping and emotionally layered crime thriller that dares to break conventions. Directed with precision and flair, the film opens with a chilling sequence where writer Azhagar (Selvaraghavan) hijacks a live TV broadcast to announce his "five-day serial killing story." Moments later, he takes his own life—a shocking act that becomes the prologue to a larger, intricately woven crime narrative.

From there, Aaryan turns into a cerebral "howdunnit," with DCP Nambi (Vishnu Vishal) racing against time to decode the cryptic clues

left behind by a dead man. The brilliance lies in how the story unfolds—the antagonist's death becomes the starting point, creating an unsettling yet fascinating tension that drives the entire film.

Vishnu Vishal is outstanding as Nambi—his portrayal of a cop torn between personal pain and professional duty adds emotional heft to the mystery. Selvaraghavan's brief appearance is unforgettable, his eerie calmness setting the tone for everything that follows. Shraddha Srinath lends grace and substance as a

TV anchor ensnared in Azhagar's posthumous game.

Thematically, the film stands apart. Azhagar's choice of victims—people who once sacrificed for society but were later forgotten—adds a moral ambiguity that makes viewers question notions of justice and recognition. It's both disturbing and thought-provoking. Technically, Aaryan shines. The sharp cinematography, atmospheric score, and tight editing keep the suspense alive till the very end. The second half, in particular, escalates brilliantly, culminating in a gripping finale that ties emotion and intellect together with finesse.

Despite minor pacing dips, Aaryan emerges as a refreshingly original thriller—bold in concept, compelling in execution, and haunting in its message.

Aan Paavam Pollathathu – Review



Aan Paavam Pollathathu is a fresh and engaging Tamil film that explores the challenges of modern relationships through the lens of a young couple navigating marriage.

The story follows Shiva, an IT professional, and his progressive wife, Sakthi, as their initially happy union slowly faces strains due to ego clashes and differing views on gender roles.

The film skillfully captures the nuances of contemporary married life, blending humor with thought-provoking moments. The performances by Rio Raj as Shiva and Malavika Manoj as Sakthi are convincing, portraying the emotional complexities and frustrations of a couple at odds yet still connected by love.

The supporting

cast, including RJ Vigneshkanth and Jensan Dhivakar, bring additional flavor to the story, enhancing the film's balance of comedy and drama.

The director's approach to sensitive themes such as feminism and societal expectations is subtle and avoids preachiness, making the message accessible and relatable. Although some subplots in the latter part divert focus slightly from the main storyline, Aan Paavam Pollathathu maintains an engaging pace with effective storytelling. Its relevant social commentary and realistic depiction of marital issues make it a worthy watch for audiences seeking both entertainment and thoughtful reflection on relationships today.

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

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

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

The circulation of 82,000 copies of Purasai Times is done on every Sunday

ADVERTISEMENT RATES

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

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

GST 5% Extra

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

OUR CONTACT ADDRESS

Purasai Times

33, Mookathal Street, Purasawalkam,
Chennai - 600 007. (Near CSI Church)
Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

**FOR COMPLAINT
OR IRREGULAR
SUPPLY OF PAPER**

CALL :

97104 52204

**PHOTO COMPLAINTS
MAY BE SENT THROUGH**

☎ WHATSAPP :

97104 52204

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

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



**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, 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.

RENTAL

• **PURASAIWAKKAM**, near tana street, 2bhk with attached bathroom, available for immediate occupation christians preferred. Contact: 98842 61779.

• **PURASAIWAKKAM**, Valluvan street, 120sq.ft, office space/ shop. Contact: 95519 08325/ 99416 33600.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAIWAKKAM**, New Building, 100 Sq.Ft., Ground Floor, Tana Street, Purasaiwakkam. Contact: 98409 37727.

FLAT FOR RENT

• **KILPAUK GARDEN ROAD**, 1bhk & 2bhk, 2nd floor, 2 balconies, good ventilation, Rent Rs.18k & 25k . Contact: Dhanasekar - 99412 77143.

PLOT FOR SALE

• 2460 Sqft, Frontage 47 Feet, Poonamallee high road, Arumbakkam, Near Kia Car Showroom, 8cr Negotiable. Contact, 9840937727.

SALE

• **KELLYS**, 2 BHK flat for sale, Medavakkam Tank Road, Kelly's, Prime Location, 1.8 cr., 900 sq.ft. 2Toilets, Fully Furnished, Lift,

Backup facility, 1 balcony, covered car parking. ct : 73586 57258 / 85538 64888.

• **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.

• **NEAR SPR CITY**, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq. ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr. Ct: 9840091981.

• **PURASAIWAKKAM**, Purasawalkam Main Road, Nr Madhar Sha, RESIDENTIAL / COMMERCIAL , 2BHK, 1st flr, Lift, 1250 Sqft, UDS 434 sq.ft., at low price, Ct : 98844 59782.

• **VILLIAKKAM**, 3270 square feet individual building with car parking rending every month rupees 80000 site at Villivakkam MTH road near mahesh restaurant behind ground 3 portions 1st floor 5 portions 2nd floor 2 portions rental going they are looking for sale per square feet 11k. 16 feet road south facing 80x26, Ct: AKG 9840091981.

TURIYA

• **TURIYA - THE GARDEN STORE IN KILPAUK** "Transcend with Nature," * Landscaping and garden maintenance * Balcony garden setups * Terrace and rooftop garden development * Vertical garden installation * Plant stands and interiorscape design & execution Ct: +91-63790 45664.

JOCKEY MARUDHAR ENTERPRISES

• Now open at Purasawalkam

CHILDRENS DAY CELEBRATION
DRAWING & TALENT SHOW
FOR CHILDREN
Venue: KOTAK APC, 156, PH ROAD, KILPAUK
PRIZE FOR WINNERS & CERTIFICATE FOR ALL
Free Registration
96001 16399

kariyappa Street innerwear nightwear and active wear for Mens and women contact 98404 77009, 98407 19558.

C3 FITNESS

• Start your fitness today at vepery - 98840 97333 , 98843 96333/ kilpauk - 9 1 7 6 8 9 9 3 3 3 , 9 1 7 6 8 4 4 3 3 3 .

WANTED

• Wanted staff for Medical shop in Purasaiwakkam, both freshers and experienced, Qualification : +2 / any Graduate / D.pharma / B.Pharma. Interested Candidates please send your resume to 9962015999.

• Wanted Experience driver to drive innova Crysta and innova for travels in and around purasawakkam contact 9840937727.

• Wanted Chinmaya Vidyalaya, 9-B, Taylors Road, Kilpauk, Chennai-10. Invites applications for Hindi Teacher to handle primary classes on Temporary basis. Immediate appointment. Send your applications to kilpauk@cvchennai.org

CHENNAI METROPOLITAN CO OPERATIVE SOCIETY

• ALL KINDS OF LOAN AVAILABLE. ADDRESS: NO 50, RITHERDON ROAD, VEPERY, CHENNAI -600 040 CT: 044- 2532 1795/ 2532 5494 / 2532 3366 / 2642 0540.

SALE

Yes Gee Vedha Apartment, Kilpauk Garden, 4th Street, Chennai-10. 9 new brick- built flats (997-1210 sq.ft), 42% UDS, ₹ 13,500/sq.ft, with covered car parking.

91763 45225

FLAT FOR SALE

2 BHK, FLAT FOR SALE, 2nd FLOOR IN AKRISH APTS, VELLALA STREET, PURASAWALKAM

99406 73389

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

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.

Wear Mask & Keep Maintain Distance

THANKS GIVING

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

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

- **PERIYAR NAGAR**, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- **VILLIVAKKAM**, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
- **KOLATHUR**, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs
- **AVADI**, 5.5 Ground Rs. 1.5cr
- **Near SPR CITY**, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr.

Cell : 98400 91981

செயல்வீரர் அண்ணா நகர் திரு. ச. பரமசிவம் அவர்கள்
மக்களுக்கு உணவு வழங்கினார்



100வது வார்டு டிபி சத்திரம் பகுதியில் மழைக்காலத்தில் பொதுமக்களுக்கு உணவு (பிரியாணி) நமது அண்ணாநகர் வடக்கு பகுதி கழக செயலாளர் செயல் வீரர் அண்ணன் ச. பரமசிவம் அவர்கள் வழங்கினார். திமுக கழக நிர்வாகிகளும் உடனியிருந்தனர்.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

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

COMMERCIAL SPACE FOR RENT
NEW BUILDING,
100 SQ.FT., GROUND FLOOR,
TANA STREET,
PURASAIWAKKAM.

Contact : 98409 37727

**Velammal Mogappair Main School
Celebrates Historic Milestone**



Velammal Mogappair Main School proudly announces that its student, Ilamparthi, has achieved the prestigious title of Chess Grandmaster, becoming the 22nd Grandmaster from the school

and the 35th from Tamil Nadu. This remarkable achievement brings the institution one step closer to its goal of "40 Grandmasters by 2030". Ilamparthi's dedication and perseverance have paid off, and the school community is thrilled to celebrate this success. Velammal Nexus is committed to nurturing young talent and promoting excellence in chess. The school congratulates Ilamparthi on this outstanding achievement and wishes continued success in his future endeavors.



EASY TRAVELS



Not Call Taxi

Minimum 5 Hours



INNOVA, INNOVA CRYSTA & MINI BUS (21 Seater)

**Available for Local, Marriages, Airport,
Outstation etc.**

21 seater A/c & Non A/c

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



Contact : 98409 37727