

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXI NO. 38 2026 JAN 04 - JAN 10 **1555th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Anmol Rajyog

Commercial Space for sale
Secretariat colony, Medavakkam
Tank road, Purasawalkkam

**Build to suit in 3650 Sq. Ft. land /
7500 Sq. Ft. stand alone / 2500 Sq.
Ft. per floor of Office space**

<https://maps.app.goo.gl/Az2RDMqbSid4tP2t7>



www.anmolproperties.com

63794 11008

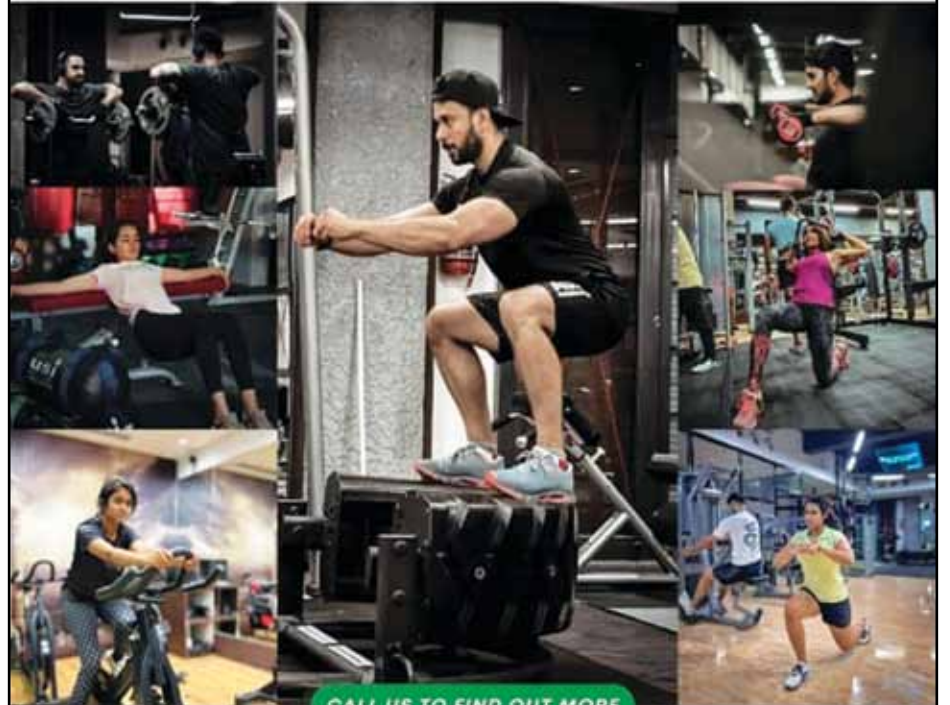
sales@anmolproperties.com

98410 21335



Follow us now

[c3fitnessscienceveperery](#)
[c3fitnesssciencekilpauk](#)



CALL US TO FIND OUT MORE

Vepery

11, Ritherdon Rd, Vepery, Purasawalkkam,
Chennai, Tamil Nadu 600007

9884097333 ; 9884396333

Kilpauk

No : 17, Lakshmi Street, New Avadi Rd,
Kilpauk, Chennai, Tamil Nadu 600010

9176899333 ; 9176844333



SPECIAL OFFERS

GOLD JEWELLERY

20% OFF ON WASTAGE (VA)

DIAMOND JEWELLERY

UP TO 25% OFF ON DIAMOND & UNCUT DIAMOND VALUE (EXCEPT SOLITAIRE)

SILVER ARTICLES

25% OFF ON WASTAGE (VA)

SILVER JEWELLERY

10% OFF ON MRP

PLATINUM JEWELLERY - FLAT 30% OFF ON MAKING CHARGES AND WASTAGE (VA)

*This offer is not applicable on coins and bars. VA and MC applicable for Silver articles. This offer cannot be combined with any other offer. Limited period offer. Conditions apply.



Offer: 2% Cashback *Min. transaction: ₹75,000
Validity: 11.12.2025 to 11.01.2026. T&C apply.
Attractive offer on online purchase also

226, Purasawalkam High Road, Purasawalkam, Chennai. Ph: 044-2644 1515.

Tamil Nadu | Puducherry | Andhra Pradesh | Telangana | Karnataka | Singapore

Shop online at: www.grtjewellers.com | [GRJ LIVE](#) | Shop from the comfort of your home

☎ : 1800 203 1000 / 1800 999 1515 | Follow us: [f](#) [t](#) [i](#) [p](#) [i](#) [n](#)

Store Locator



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. தமிழகத்தில் 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 விளக்கெண்ணைம் விட்டு வதக்கி மூலம், பவுத்திரம், ஆசனவாய் கடுப்பு ஆகியவற்றின் மீது வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அல்லது இலையை விளக்கெண்ணைம் 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, பதப்படி 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. மஞ்சள் பூசணிக்காய் 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 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 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 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 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! 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.



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.

ஸபைன் - 2 கொரிந்தியர் 13:11



உங்கள் பொருட்களை கொண்டு செல்லுங்கள்.

திருக்குர் ஆன் அல் பகரா :188

தவறான முறையில் உண்ணாதீர்கள்!

உங்களுக்கிடையே (ஒருவருக்கொருவர்) தவறான முறையில் உண்ணாதீர்கள்! தெரிந்து கொண்டே மக்களின் பொருட்களில் ஒரு பகுதியை பாவமான முறையில்

சாப்பிடுவதற்காக அதிகாரிகளிடம்

உங்கள் பொருட்களை கொண்டு செல்லுங்கள்.

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 மடிகின்றன. 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 தண்ணிலில் 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 முழுக்கவும். பச்சை மிளகாய், வரமிளகாய் ஆகிய இரண்டின் உபயோகத்தால்: ஏற்பட்ட இழப்பை மாற்றி மீண்டும். உடல் உறுப்புகளை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வர காலையில் ஒரு முழு பீர்கங்காய் தோலுடன் மற்றும் ஒரு முழு எலுமிச்சை பழம் தோலுடன் ஆகிய இரண்டையும் மிக்சியில்

அரைத்து வடகட்டி 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 மிக்சியில் நீர் விட்டு அரைத்து வடிக்காமல் சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து பொறுமையாக கொஞ்சம், கொஞ்சமாக குடிக்கவும்.



Incidents of dogs chasing the vehicles are increasing day by day in the vicinity of Vepery Signal, near Jain College For Women. 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.

Consume less salt and sugar

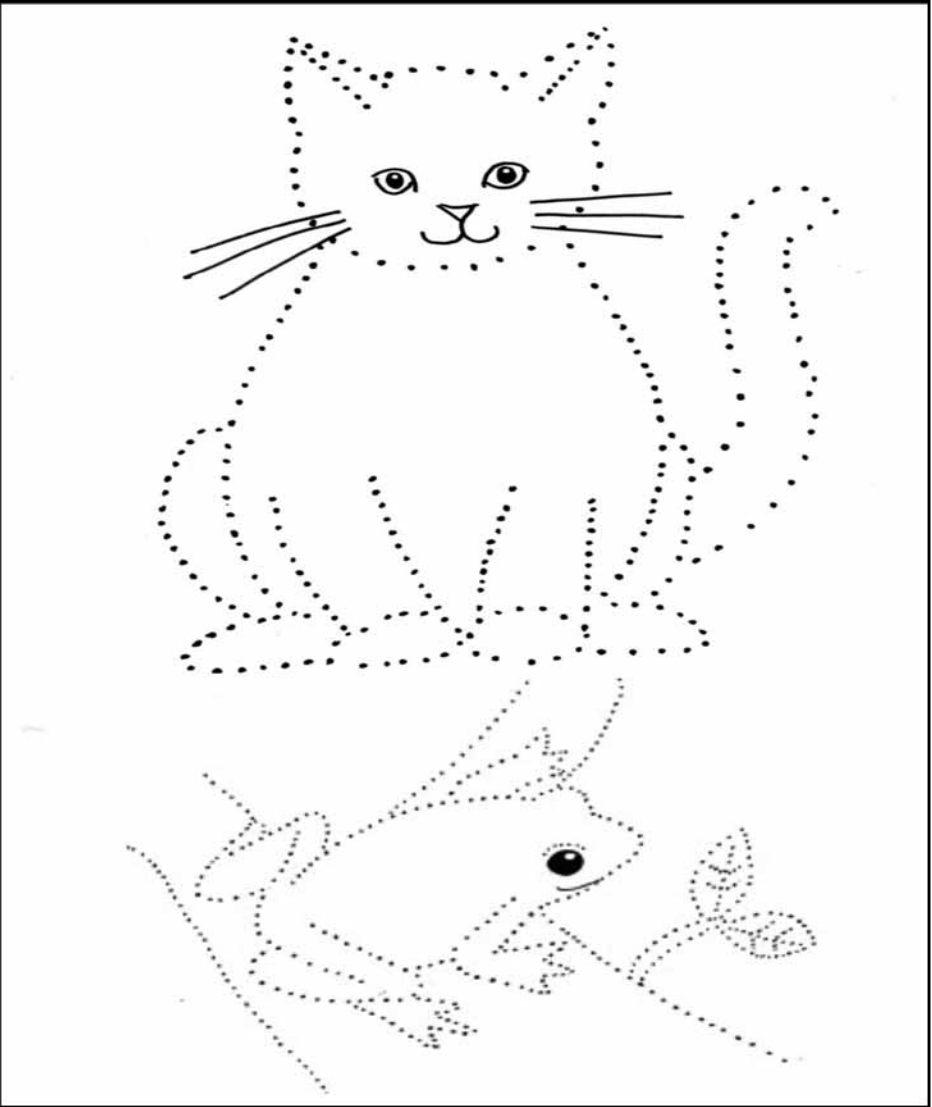
Filipinos consume twice the recommended amount of sodium, putting them at risk of high blood pressure, which in turn increases the risk of heart disease and stroke. Most people get their sodium through salt. Reduce your salt intake to 5g per day, equivalent to about one teaspoon. It’s easier to do this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



Kilpauk near mummy daddy, name board back side look unhygienic with heavy stink. As the place is misused by public. Let the concerned officials clean the area and spray disinfectant and put a warning board that the name board should not be misused and the violators would be punished for such misuse of public place.

Chennai Organic Market changes venue

The Organic Market will be held on January 4, 2026, Sunday, from 10 AM to 5 PM at Corporation Middle Schoo, Manjakollai, 1st Main Rd W, Gajalakshmi Colony, Kathiravan Colony, Shenoy Nagar, Chennai, Tamil Nadu 600030, India.

The market will continue to function on the first Sunday of every month in the same venue.

The market will be a zero-one-time-use plastic, low-waste event with customer bringing bags and own containers for cold pressed oil and other products and stall holders packing their products in paper covers/ cloth bags. Stalls have reusable stainless-steel tumblers to enjoy beverages, customers looking for personalized tumblers and papers are encouraged to bring their own tumblers and tiffen boxes to enjoy the delicious food available at the market.

Key Features

1. Authentic organic vegetables and other products: traditional rice, millets, cold pressed oils, pulses, spices and sweeteners, value added products, organic and hand-made clothing, eco-friendly home utility products, breakfast, lunch, and beverages. Moreover, we have a process to ensure that all food products sold in the santhai are 100% organic.
2. Fair price to all: We ensure fair price to both farmers and consumers.
3. Relationship building between farmers and consumers: Consumers get the opportunity to directly talk to the farmers and understand how their food is produced. Knowing where and how their food is produced, would give consumers greater awareness, choice, and control over what they consume.
4. Building a community: We organize talks, traditional games, competitions, and other interactions that will foster a healthy relationship among the Chennai residents.

Contact: 9962043710 / 9962225225

Prefer wholegrains



Choose wholegrain varieties of bread, breakfast cereals, pasta, and rice instead of their refined counterparts. Wholegrain products retain a good part of the nutrients, in particular fibre, unlike refined cereals. Thus, despite having a higher caloric content, wholegrains help balance blood sugar levels, increase calorie burn and help maintain a healthy weight.

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

Check your blood pressure regularly

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

NAME BOARD SPOILED



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

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.

Squeeze a micro workout



Squeezing micro workouts into their workday is helping people stay active while increasing their strength levels, compared to longer gym workouts. * Working out for 10min

in two 5 minute sessions daily can benefit your health. TRY THESE MICRO WORKOUTS *PUSH-UPS *SQUATS *LUNGES *JUMPING JACKS *JOGGING IN PLACE BENEFITS: Saves times, Improves cardiovascular and respiratory health, Helps reset during busy workdays, Increase metabolism, Increase your weekly work time.

Benefits of Yoga

Can Decrease Stress, Relieves Anxiety, May Reduce Inflammation, Could Improve Heart Health, Improves Quality of Life, May Fight Depression, Could Reduce Chronic Pain, Could Promote Sleep Quality, Improves Flexibility and Balance, Could Help Improve Breathing, May Relieve Migraines, Promotes Healthy Eating Habits,Can Increase Strength.

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, Vitamin "D" frees tune, red meat, liver, egg yolks – can reduce the chance of life threatening Asthma attack by half. The nutrient in Vitamin 'D' boost the immune system's response to respiratory problems, Scientists said. The Vitamin 'D' also reduced the number of arthomatics needing steroids after suffering breathing difficulties bt nearly third. Vitamin 'D' can be gained from sunlight also.

Massive playground @Shenoy Nagar



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

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

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

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



DR. J. S. RAJKUMAR
M.S. (F.C.S. DIP. N.B. (SURG.) F.R.C.S. (ENG.) F.R.C.S. (EDIN.) F.R.C.S. (GLASGOW) F.R.C.S. (IRELAND) F.I.M.S. F.A.I.S. F.R.M.S. (LONDON) F.A.E. (GASTRO) F.A.C.G. (USA) F.I.C.A. (USA) F.I.A.G.E.S. DIP.M.S. (PR.)
CHAIRMAN & CHIEF SURGEON
LIFELINE GROUP OF HOSPITALS

LIFELINE®
MULTISPECIALITY HOSPITALS
Chennai . Hyderabad

NEW YEAR 2026
MAKE HEALTH YOUR STRONGEST RESOLUTION

"When you protect your health, you protect your dreams, your family, and your future."

A simple fitness resolution helps manage weight, control blood pressure and sugar levels, and reduce stress. Along with physical activity, it also brings awareness about food intake and helps avoid junk and unhealthy eating habits.

For senior citizens, staying active is the key to independence and happiness. Gentle exercises, yoga, or daily walks improve mobility, balance, and heart health while keeping the mind positive and engaged.

Fitness resolutions also nurture mental strength, better sleep, and emotional balance. Instead of doubting or criticizing them, we must respect the effort behind every small step taken towards health.

As we welcome 2026, the New Year gives us a rare pause to reflect and restart. I believe that taking a resolution towards fitness is not a seasonal practice or a business gimmick. When taken seriously, it becomes a powerful tool that brings positivity, discipline, and good health throughout the year.

For youngsters, fitness is an investment in the future. Regular exercise, joining a gym, practicing yoga, or even committing to a daily step count through mobile apps builds energy, confidence, and focus. These habits create discipline that naturally reflects in studies, work, and personal life.

For people in their middle age, health often takes a back seat due to work pressure and family responsibilities.

47/3, New Avadi Road, Kilpauk.
Call: 9677 222 333

Pre-Primary Students Showcase Creativity
Through Origami Photo Frame Activity



As part of the Pre-Primary Club Activities, students of Velammal Academy, Nolambur participated in an Origami Photo Frame making session. The activity provided an engaging platform to nurture imagination & creativity, fine motor skills, hand-eye coordination and concentration among young learners.

இலிய
பொங்கல்
நல்வாழ்த்துக்கள்

RJ

RATAN
JEWELLERY
Gold | Diamond | Silver

குறைந்த பட்சம்
10 கிராம் 916 தங்க
நகை வாங்கினால்
ரூ.4000/-* தள்ளுபடி

வாங்கும் 916 தங்க
நகைகளுக்கு
சேதாரத்தில் 8%
(V.A) தள்ளுபடி

வெள்ளி கொலுசு
& மெட்டிக்கு
செய்கை, சேதாரம்
கில்லை

அனைத்து MRP
வெள்ளிப்
பொருட்களுக்கும்
10% தள்ளுபடி

இச்சலுகையை தவற விடாதீர்கள் !!!

*புதிதாக சேரும் நகை கீட்டுத் திட்ட வாடிக்கையாளர்களுக்கு சிறப்பு பரிசுகள் வழங்கப்படும்

27, தானா தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை 600007.
99411 00880 / 81244 16156 | ratan.jewellery

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

Drink methi seeds water

Regulates blood
sugar levels: Fenugreek
seeds may help regulate
blood sugar levels
by improving insulin
sensitivity. Drinking
fenugreek seed water
regularly can be
beneficial for individuals
with diabetes. Improves
skin health: Fenugreek
seeds are rich in

antioxidants and have
anti-inflammatory
properties that may
help improve skin
health and reduce
acne or blemishes.
Boosts immunity:
The seeds contain
vitamins, minerals, and
antioxidants that can
strengthen the immune
system and help the

body fight off infections.
Supports hair growth:
Fenugreek seeds are a
good source of protein
and nicotinic acid,
which are beneficial for
hair health. Drinking
fenugreek seed water
may promote hair
growth and reduce hair
fall.

Telephone post in Dangerous condition

the wires are knot in the
tree branches. This is
not a safe condition to
the riders.

The frequency of
vehicles commuting
and pedestrians
walking are so high
that the probability of
possible. The Telephone
department should take
immediate steps without
any delay to ensure that
the people commute
safety in this zone.

In Kilpauk garden telephone post was broken All

Since
1989

Chennai
Noble Hospitals Pvt Ltd
healing touch is noble

HAPPY
NEW YEAR
2026

➤ EMERGENCY CARE
➤ ADVANCED BARIATRIC SURGERY

➤ ADVANCED ANGIOGRAPHY SYSTEM FOR
◆ CARDIAC ◆ NEURO ◆ NEPHRO
◆ VASCULAR INTERVENTIONS UNDER ONE ROOF

No.4,6,8&10, Audiappa Street, Purasaiwalkam, Chennai - 600084. Phone: 044 4004 2222

Draupathi 2 creates buzz with Chirag Jani as key villain



The much-awaited historical action drama 'Draupathi 2' has intensified excitement as Chirag Jani takes on a major antagonist role. Set in 14th-century South India, the multilingual period film, directed by Mohan G, has completed post-production and received

its U/A certification from the CBFC. Chirag Jani plays Mohammad Bin Tughlaq, a ruler described as an "intelligent fool," combining menace, intellect, and emotional depth. Director Mohan G praised Chirag for fully immersing himself in the role, bringing both

physical presence and layered performance to the character. The film also stars Richard Rishi, Rakshana Indusudan, and Natti Natraj, supported by a strong ensemble cast.

Produced by Chola Shakkaravarthi (Netaji Productions) in association with G.M. Film Corporation, the movie features cinematography by Philip R. Sundar, music by Ghibran Vaibodha, and action choreography by Action Santosh. With censor formalities complete, the trailer and audio launch will be unveiled soon, followed by the worldwide theatrical release announcement.

Sallyyargal – Review

Sallyyargal delves into one of the most humane and rarely explored aspects of the Sri Lankan civil war—the medical wing of the LTTE and the doctors who risked their own lives to save others. Instead of glorifying war or violence, the film focuses on compassion, sacrifice, and the moral courage of those who chose to heal amid destruction. The story is set in a bunker hospital where injured fighters are brought in from the battlefield. Dr. Satyadevi leads the team, working relentlessly without sleep or proper food, driven entirely by duty and empathy. She is later joined by Dr. Sembian (Mahendran), whose arrival strengthens the medical unit. While they fight relentlessly to keep their patients alive, the Sinhala army targets this humanitarian base, heightening the film's emotional intensity. What makes Sallyyargal

stand out is its portrayal of doctors as true symbols of humanity. The film highlights their unwavering resolve to save lives—be it friend or foe. Their fearless commitment to their calling forms the emotional backbone of the narrative.

Satyadevi delivers a powerful performance with restrained dialogue and dignified presence. Her calm determination feels authentic and deeply moving. Mahendran as Dr. Sembian is equally convincing, bringing sincerity and emotional depth. Sethu Karunas, as the heroine's father, leaves an impact with dialogues that reflect the pain, resilience, and spirit of the Tamil Eelam people. The supporting cast, including Thirumurugan, Santhosh, Mohan, Nagaraj, and Priyalaya, add strength to the storytelling.

Technically, the film is

impressive. Music by Ken and Easwar, with lyrics by Vairamuthu and T. Kittu, is emotionally stirring, while the background score intensifies the drama. Cibi Sadasivam's cinematography captures the war-ravaged landscape with realism, and C.M. Elangovan's editing ensures a gripping pace. Art direction, makeup, and costumes lend authenticity to the visuals.

Written and directed by T. Kittu, Sallyyargal is not just a war film—it is a heartfelt tribute to the doctors who chose humanity over hatred. With its emotionally rich writing and poetic dialogues, the film leaves a deep impression. More than entertainment, "Sallyyargal" feels like a preserved chapter of history, reminding audiences of courage, sacrifice, and hope in the darkest times.

Mark – Review



Mark, starring Kichcha Sudeep, is a fast-paced Kannada action thriller that delivers solid entertainment, driven by the lead actor's powerful screen presence and a capable ensemble supporting cast. Directed by Vijay Kartikeya, the film combines crime, drama, and emotional stakes in a way that keeps audiences engaged from start to finish.

Sudeep plays Ajay Markandeya (Mark), a no-nonsense police officer who takes on a sprawling web of crime and corruption after a series of child abductions shakes the state. His portrayal is confident and impactful, anchoring the film's

tension and momentum throughout.

Alongside Sudeep, Mark features an impressive supporting cast including Naveen Chandra, Shine Tom Chacko, Vikranth, Guru Somasundaram, Roshni Prakash, Yogi Babu, Deepshika, Dragon Manju, Gopalkrishna Deshpande and Nishvika Naidu in a special role. Each actor contributes to the film's varied textures, whether in intense dramatic moments or action sequences, adding depth to the narrative world.

The story blends gritty crime investigation with punchy action and emotional beats. As Mark navigates

corrupt forces, political gamesmanship and powerful criminal networks, the stakes remain high and the pacing consistently brisk. Although the plot sometimes treads familiar territory, the execution and performances help maintain audience interest.

Technically, Mark benefits from stylish cinematography and a pulsating background score that enhance its thriller elements. The action choreography is engaging and crafted with clear attention to detail, making many key set-pieces memorable on the big screen.

Overall, Mark is a strong mass thriller anchored by Kichcha Sudeep's commanding performance and supported by a capable, well-rounded cast. Audiences looking for a high-octane cinematic experience this holiday season will find plenty to enjoy in this film — a blend of action, intensity, and crowd-pleasing moments.



**WEAR
MASK
STAY HOME
STAY SAFE**

Advertise on Business Offers, Rentals, Buying & Selling of Houses, Flats, Plots, by spending only Rs. 500/- through "CLASSIFIEDS".
(Rs. 500/- for the first 20 words and Rs. 20/- for every additional word)

Cut-off time for Classifieds on Friday from 9.30 a.m. to 11.30 a.m.

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS are accepted at your Doorstep (Service Charges Rs.50) # 33, Mookathal Street, (Next to CSI Church), Purasawalkam, Ch-7. Ph : 2661 3111, 98409 37719. 97104 52204

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

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

ADVERTISEMENT RATES

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

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

GST 5% Extra

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

OUR CONTACT ADDRESS

Purasai Times

33, Mookathal Street, Purasawalkam, Chennai - 600 007. (Near CSI Church)

Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

**FOR COMPLAINT
OR IRREGULAR
SUPPLY OF PAPER**

CALL :

97104 52204

**PHOTO COMPLAINTS
MAY BE SENT THROUGH**

WHATSAPP :

97104 52204

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

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

Advertise in

**PURASAI TIMES
CLASSIFIEDS**

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

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

• **Old TV LED**, LCD, Computer, Monitor, UPS, Inverter, 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

• **ANNA NAGAR**, Brand new single bedroom flat, attached bath, 13th main road, near sridevi hospital, 800 sq.ft, 4th floor, semi furnished. Agent velu. 88386 58186, 98410 13369.

• **ANNA NAGAR**, Brand new, 3bhk flat, 4 Acrs, 2 covered car parks, lift, security, power back-up, north facing Ct: 99412 55632.

SALE

• **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.

• **VILLIAKKAM**, 2700 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.

ELECTRICAL WORKS

• All kinds of electrical works & rewinding, wiring, A/c sales, Servicing & rental Call: 99401 07702.

HOME SERVICE

• Sree Ganapathi home service, We arrange reliable vegetarians / non- vegetarian cooks(male/female). Local & outstation. Ct: 99628 74936 / 93445 64451.

RATAN JEWELLERY

• Flat rs.4000* off minimum purchase of 10grams 916 gold jewellery. 8% off * on value addition charges on gold jewellery. Ct: 27, Tana street, Purasaiwalkam. Ct: 99411 00880 81244 16156.

AMRIT MEDICAL CENTRE

• Your health our priority Emergency care 24/7 NICU Available ICU service available No: 73/28, Dr. Alagappa road, Purasaiwalkam, ch+ 84 Ct: 044 - 26427711, 2 6 4 2 7 7 2 2

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• 12300 sq.ft, G+3 in Purasaiwalkam high road, parking facility, Rent Rs. 85 per sq.ft(Negotiable) Ct: 9840937727.

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.**

PLOT FOR SALE

• Nolambur, 1800 sq.ft, 2400 sq.ft, north facing, east facing on 30 feet road, good location. Ct: 99520 86799.

TAILORING

• MSK Gents tailoring, coat & suit, pant. We also stitch uniforms for corporate office. Ct: 90805 54086, 72994 63716.

GRT JEWELLERS

• Ponpongal special offers, Gold jewellery-20% off on wastage (VA), Silver articles 25% off on wastage(VA), Diamond jewellery upto 25% off , silver 10% off on MRP. CT: 044- 2644 1515.

ANMOL RAJYOG

• Commercial space for sale secretariat colony, Medavakkam tank road, purasawalkkam. Build to suit in 3650 sq.ft land /7500 sq.ft, stand alone 2500sq. ft per floor of office space. Ct: 63794 11000/ 98410 21335.

CHENNAI NOBLE HOSPITAL

• Emergency care, Advanced bariatric surgery, Advanced angiography system for *Cardiac, neuro. No: 4,6,8&10, Audiappa Street, Purasaiwalkam, Chennai- 84. Phone: 044 - 4004 2222.

Kiwi for digestion

Green Kiwi helps in better digestion because it contains the enzyme called actinidin which helps enhance protein digestion. This fruit is also known for its laxative effect, which is attributed to its high fibre content. According to certain studies, two kiwis provide almost 20% of the daily recommended amount of fibre to the body, which aids digestion and facilitates colon health. Fruits are an essential part of our daily diet. Taken raw, fruits come loaded with fibre, vitamins, and minerals and are very healthy for our body. It is best to incorporate at least one fruit in your daily diet either in its raw form or as a part of your breakfast shakes, salads, or oats. However, if you want to reap the best benefits out of fruits for digestion, they should be taken raw.

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

**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.

Donate Blood & Eyes

NEW FLATS SALE
3 BHK / 4 BHK
MONTIETH ROAD
EGMORE
2933 to 3014 SQFT
4475 to 4874 SQFT
NO BROKERS
PLEASE CALL
98840 32003

WANTED
Accountant
2+ yrs exp
Salary Payroll Process
Tally - Invoice
& Bills Mgmt
Madhavaram Location
Good Salary
jobs@spg.co.in
88705 30826

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,
Tutions, 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

SBI PURASAWALKAM BRANCH

எங்கள் அனைத்து
வாடிக்கையாளர்களுக்கும்
இசிய

பொங்கல்

நல்வாழ்த்துக்கள்

BUSINESS LOAN MELA

BRE LOANS

For Existing Business
More Than 10 Lakhs

MUDRA LOANS

For Startups and Existing
Less Than 10 Lakhs

Venue : **SBI Purasaiwakkam Branch**

Date : **05-01-2026 & 06-01-2026**

Time 10.30 am to 4 pm

MAIN CHARACTERISTICS

- ♦ Low Interest Rate
- ♦ No Collateral Required
- ♦ Easy Application Process

முக்கிய பண்புகள்

- ♦ குறைந்த வட்டி விகிதம்
- ♦ பிணையம் தேவையில்லை
- ♦ எளிதான விண்ணப்ப செயல்முறை

DOCUMENTS REQUIRED

1. Udhayam / MSME Certificate
2. PAN, Aadhar
3. 2 Photo
4. Other Docs.

தேவையான ஆவணங்கள்

1. உதயம் / எம்.எஸ்.எம்.இ சான்றிதழ்
2. பான், ஆதார்
3. 2 புகைப்படம்
4. பிற ஆவணங்கள்

*Terms and conditions apply

Ct : 94444 12424 / 75981 49220 / 86674 88521

STATE BANK OF INDIA

No.129/51, HIS Grace Tower, Tana Street, Purasaiwakkam, Chennai - 600 007.

Never ending stories of garbage dumping



Wet and dry tree wastes are found along the platforms and sides of the road of D block,

8th street in Kilpauk. Dumpings are so haphazard that the dustbins that are around are neglected and the garbage is hastily thrown around the road. Regular clearing of wastes by the corporation coupled with behavioral change among the people to drop the garbage in the dustbin is the need of the hour.

Parking menace



A number of vehicles are parked at the vepary near St Paul's higher secondary school. The ambulance could not enter the street due to the haphazard parking of vehicles and their food the family members of the senior citizen physically lifted him to the ambulance van which was part for away from the area. And the school students are very much suffered. Let the concerned department need to take action immediately.

EASY TRAVELS



Not Call Taxi

Minimum 5 Hours



INNOVA, INNOVA CRYSTA, URBANIA & MINI BUS (35 Seater)

Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

URBANIA - A/c

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



Contact : 98409 37727