

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. 35 2025 DEC 14 - DEC 20 **1552nd Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

டிட்டுவா புயலால் மழை வெள்ளத்தில் பாதிக்கப்பட்ட
மக்களுக்கு திரு. ச. பரமசிவம் உணவு வழங்கினார்



டிட்டுவா புயலால் மலை வெள்ளத்தில் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு அண்ணாநகர் தொகுதி
100 வார்டு டிபி சத்திரம் பகுதியில் உள்ள வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு அண்ணா நகர்
தொகுதி வடக்கு பகுதி செயலாளர் திரு. ச. பரமசிவம் அவர்கள் உணவு வழங்கினார்.

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

Follow us now
e3fitnesssciencevepery
e3fitnesssciencekilpauk

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

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

கட்டிகளை கரைக்கும் சப்பாத்திக்
கள்ளி

நாகதாளி எனப்படும் சப்பாத்தி
களளியின் மருத்துவ
பயன்பாட்டுக்கு மிக முக்கிய
காரணம், இதி உள்ள
கால்சியம், பொட்டாசியம்,
பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம்
போன்ற சத்துக்களும்
உயர்தரமான நார்ச்சத்தும்
தான்.

உடலில் உள்ள அனைத்து
கட்டிகளையும் கரைக்க இவை
பயன்படுகிறது. வெயிலில்
ஏற்படும் நாவரட்சிக்கும்,
வெய்யில் ஏற்படுத்தும்
உடல் சோர்வை போக்கவும்
உஷ்ணத்தை குறைக்கவும்
இந்த சப்பாத்திக் கள்ளி பழம்
உதவி புரியும். நாகதாளி
பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால்
குரல்வளை, பித்தப்பை,
மலக்குடல் சார்ந்த அனைத்து
குறைபாடுகளும் நீங்கும். காச
இருமல், இரத்தம் குக்குதலும்
தீரும். ஞாபக மறதி எனப்படும்
அல்ஸைமர் நோய்க்கு இது
மருந்தாக பயன்படுத்தலாம்.
இந்த பழத்தை தொடர்ந்து
எடுத்துக்கொள்ளுவதால் கண்
பார்வை கூர்மையாகிறது.

சாப்பாத்திக் கள்ளி பழத்தில்
உள்ள உயர்தரமான
நார்ச்சத்தால் உடலில்
இருக்கும் தேவையற்ற
கொழுப்புகளை கரைத்து

வெளியேற்றி உடல்
பருமனை குறைக்கிறது.
ச ச ப ப த தி தி க க ள் ளி யை
நன்கு பசையாக்கி சிறிது
விளக்கெண்ணெய் விட்டு
வதக்கி வீக்கம், வலி கணா
இடத்தில் மேற்பூச்சாகப் பூசி
வைக்க விரைவில் வீக்கம்
வற்றும் வலியும் விலகும்.
சப்பாத்திக் கள்ளியை
முட்கள் நீக்கி சுத்திகரித்து
பசையாகி 20 கிராம்
அளவில் தினமும் இருவேளை
சாப்பிட்டு வர உஷ்ணமாக
மலம் வெளியேறுதல்
மற்றும் மாதவிலக்கு நிற்கும்
காலத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு
தொல்லைகள் இல்லாமல்
போகும். முட்களுள்ள
ச ச ப ப த தி தி க க ள் ளி யி ன்
இலைத்தண்டை பிளந்து,
வெளிப்புறமுள்ள முட்களை
நீக்கி, உப்புறமாக சிறிது
மஞ்சளை தடவி, அனலில்
வாட்டி, கட்டிகளின் மேல்
இறுக்கமாக கட்டி வைத்து
வர ஆரம்ப நிலையிலுள்ள
கட்டிகள் விரைவில் உடைந்து
புண் எளிதில் ஆறும். புண்
ஆற தாமதமானால் மஞ்சளை
தேங்காய் எண்ணெயுடன்
கலந்த தடவி வர விரைவில்
குணமுண்டாகும்.

மத்தி மீனில் இருக்கும் நன்மைகள்...!

தமிழகத்தில் அதிகளவு கிடைக்கும் மீன்களில் ஒன்றான மத்தி மீனில் ஏராளமான நன்மைகள் உள்ளது. தமிழக கடலோர பகுதிகளில் அதிகளவு கிடைக்கும் மத்தி மீன், கேரள மாநிலத்திற்கு பெரும் அளவில் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. மனித உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் அவசியமாக தேவைப்படும் புரதச்சத்து மீனில் அதிகம் உள்ளது. மத்தி மீன்களில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுச்சத்துக்கள் உள்ளது. 100 கிராம் மத்தி மீனில் புரதச்சத்து 20.9 கிராமும், கொழுப்பு சத்து 10.5 கிராமும், சாம்பல் சத்து 1.9 கிராமும், நீர்ச்சத்து 66.70 கிராமும்

உள்ளது. மத்தி மீன்களில்
“ஒமேகா 3” கொழுப்பு
அமிலம் அதிகம் உள்ளதால்
ட்ரை கிளிசரைடுகள்
அளவை குறைத்து இதய
நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை
குறைக்கிறது. தோல் நோய்,
வயை மற்றும் நரம்பு நோய்கள்,
உயதான அழகர்களுக்கு ஏற்படும்
மன அழுத்தம், ஆஸ்துமா,
முடி உதிர்தல் ஆகிய நோய்கள்
வரும் வாய்ப்பை குறைக்கும்.
சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள்,
மத்தி மீன் சாப்பிட்டால் நோய்
எதிர்ப்பு திறன் அதிகரித்து
ரத்தத்தில் சர்க்கரையின்
அளவை கட்டுப்படுத்தலாம்
மத்தி மீன்களில் கால்சியம்
அதிகம் இருப்பதால்
எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு
உதவுகிறது. மேலும் பாஸ்பரஸ்
சத்தினால் எலும்புகளுக்கு
வலிமை தருகிறது.

கொலஸ்ட்ராலால் ஏற்படும்
ஆபத்துகள்!

கொலஸ்ட்ரால் என்பது இரத்தத்தில் உள்ள ஒரு விதமான கொழுப்பின் சிறுசிறு துகள்கள் ஆகும். இந்த மெழுகு போன்ற பொருள் ஒரு சங்கிலியால் ஆன பேட்டி ஆஸிட் ஆகும். இதில் 27 கார்பன் அணுக்கள் உள்ளன.

கொலஸ்ட்ராலுக்கு உடலில் மிக முக்கியமான வேலை உண்டு. ஏனெனில் அவை செல் சுவர்களின் ஒரு பகுதியாகவும், நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள பொருள்கள், மூளை செல்கள் ஆகியவைகளின் பகுதிகளாகவும் இருக்கின்றன.

இந்த மாலிக்குட் இல்லை என்றால் உயிர் வாழ்வதென்பது நினைத்துப் பார்க்க முடியாத ஒன்றாகும். கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு

அவ்வளவு முக்கியத்
தேவையான ஒன்றாகும்.
ஆதலால் உடலுக்குத்
தேவையான மிகக்குறைந்த
அளவு கொலஸ்ட்ராலைக்
கல்லீரல் தயாரிக்கும் தகுதி
உடையது.

ஆனால் இந்த
மாலிக்குல் தேவைக்கு
அதிகமாக உடலிலோ அல்லது
இரத்தத்திலோ இருந்தால்
அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால்
இதய இரத்தக் குழாய்களில்
படிந்து அடைப்புகளை
ஏற்படுத்துகிறது. இதயம்
மட்டுமின்றி அதிகப்படியான
கொலஸ்ட்ரால் மூளையில்
உள்ள இரத்தக்
குழாய்களிலும், காலில் உள்ள
இரத்தக் குழாய்களிலும்,
தோலின் அடியிலும்
கண்ணுக்குக் கீழும் படிந்து
பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது.

என்னென்ன பழம் சாப்பிட்டால்
என்னென்ன பயன் விளையும்?

ஆப்பிள்: ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் என எடுத்துக் கொண்டால், நோயின்றி வாழலாம். ஆப்பிளில் விட்டமின் சி சத்து குறைவாக இருப்பினும், அதில் உள்ள antioxidants, flavonoids போன்றவை இந்த விட்டமின் சி சத்துக்களை மேம்படுத்துவதால் பெருங்குடல் புற்றுநோய், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற ஆபத்துக்களை ஆப்பிள் குறைக்கிறது.

ஆரஞ்சு: இனிப்பானது ஒரு நாளைக்கு 2-4 ஆரஞ்சு எடுப்பது ஐஸ்தோஷத்தை விலக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும். மேலும் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பதோடு, கற்கள் வராமலும் தடுக்கும். அதனுடன் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்தினைக் குறைக்கிறது.

தர்பூசணி: மிகவும் குளிர்ச்சியான ஒரு தாகம் தீர்ப்பான். 92% தண்ணீர்ச் சத்துக்களையுடையது. மேலும் இந்தப் பழத்தில் மாபெரும் அளவில் Glutathione இருப்பதால், அது நம் உடம்பின் நோய் எதிர்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மேலும் இது lycopene. என்னும் புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடும் ஒரு oxidant இன் முக்கிய ஆதாரமாகவும் உள்ளது. தர்பூசணியில் உள்ள மற்ற சத்துக்கள் விட்டமின் சி, பொட்டாசியம் ஆகியவை. கொய்யா & பப்பாளி: இவை இரண்டுமே விட்டமின் சி நிறைந்தது உயர் விட்டமின் சி கொண்ட பழங்களை உண்டால் சந்தேகத்துக்கிடமின்றி உடல் நலம் பெறும். கொய்யாபழம்

நார்ச்சத்து அபரிமிதமாக உள்ளதால், மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது. பப்பாளிப்பழம் கரோட்டீன் சத்துக்கள் நிறைந்ததுள்ளதால் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. கிவி பழம்: இது ஒரு சிறிய ஆனால் வலிமை மிகுந்த பழம். இப்பழம் பொட்டாசியம், மக்னீஷியம், விட்டமின் ஈ மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஓர் நல்ல பழம். ஆரஞ்சுப் பழத்தை விட விட்டமின் சி சத்து கிவி பழத்தில் இரண்டு மடங்கு அதிகம் உள்ளது. ஸ்ட்ராபெர்ரி: பாதுகாப்பு தரும் பழம். இந்தப் பழத்தில் மற்ற எல்லாப் பழங்களையும் விட, மொத்த Antioxidant சக்தி இருப்பதால், இது நம் உடலில் சுதந்திரமாய் கட்டுப்பாட்டுறு பஸ்கிப் பெருகும் அடிப்படைக் கூறுகளால் (free radicals) இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு, புற்று நோய்க் காரணிகள் பெருகுதல் முதலியவை ஏற்படாமல் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. உணவிற்குப் பிறகு சாதாரண நல்ல குடிநீர் அருந்துலாம். ஆனால் குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவது புற்று நோயை உண்டாக்கும். ஆகவே உணவு உண்டபின் மிதமான சுடுநீர் அருந்துவது நல்ல ஜீரணத்தை உண்டு பண்ணும். கொழுப்பையும் குறைக்கும். அசைவ உணவு உண்ட பின் கண்டிப்பாக குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். அசைவ உணவு உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு ஏதாவது பழச்சாறு அருந்திவிட்டு அசைவ உணவு உண்டால், வாயுத் தொல்லை ஏற்படாது.

பழங்களில் சிறந்தது கொய்யாப் பழம்

கொய்யாப் பழமானது உண்மையில் ஊட்டச்சத்துக்களின் இருப்பிடம். கொய்யா பழம் வைட்டமின் சி, லைக்கோபீனே மற்றும் தோலிற்கு நன்மை பயக்கும் உயிர் வளியேற்ற எதிர்ப்பொருள் (ஆண்டிஆக்ஸிடண்ட்) அதிக அளவில் கொண்டுள்ளது.

கொய்யாப் பழங்களை நாள்தோறும் உண்ணலாம். ஆரஞ்சுப் பழத்தில் இருக்கும் வைட்டமின் 'சி' அளவினைவிட நான்கு மடங்கு அதிக அளவு வைட்டமின் 'சி'யினை கொய்யாப் பழம் கொண்டுள்ளது. வைட்டமின் 'சி' நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிப்பதுடன் சாதாரணமான நோய்கள் மற்றும் நோய்க்கிருமிகளின் தொற்றலிருந்தும்

பாதுகாக்கிறது.
கொய்யாப் பழம் சாப்பிடுவதனால்
புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்
அபாயம் குறைவதாகக்
கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.
மேலும் இவற்றில்
லைக் கோபீன
நிறைந்துள்ளதால் மார்பகப்
புற்றுநோய் செல்கள்
அழிக்கப்படுகின்றன.
கொய்யாவில் நிறைந்துள்ள
நார்ச்சத்தின் மூலமாகவும்
மற்றும் குறைந்த கிளைசிமிக்
குறியீட்டின் காரணமாகவும்
சர்க்கரையின் அளவு திடீரென
உயர்வது தடுக்கப்படுகிறது.
மேலும் அதிக
அளவில் நார்ச்சத்தினை
உள்ளடக்கி உள்ளதால்
சர்க்கரையின் அளவு நன்கு
ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது.
ஆகவே நாள்தோறும் ஒரு
கொய்யாப் பழம் சாப்பிடலாமே!

வழிகளினின்று திரும்புந்

தீயோர் சாகவேண்டுமென்பது
என் விருப்பம் அன்று!
தலைவராகிய ஆண்டவராகிய
கூறுவது இதுவே: என்மேன்
ஆணை! தீயோர் சாக
வேண்டுமென்பது என் விருப்பம்
அன்று: ஆனால், அத்தீயோர்
யும் வழிகளினின்று திருப்ப
பாழ் வேண்டும் என்பதே என்
விருப்பம். ஆகவே உங்கள் தீய
கள்,”

பைபிள்
எசேக்கியல் 33:11

ஷைத்தான் ஏமாற்றத்தையே
வாக்களிக்கிறான்!
அல்லாஹ்வையன்றி
ஷைத்தானைப்
பொறுப்பாளனாக்கிக் கொள்பவன்
வெளிப்படையான இழப்பை
அடைந்துவிட்டான். அவர்களுக்கு
அவன் வாக்களிக்கிறான். ஆகையால்
வார்த்தை கூறுகிறான், ஷைத்தான்
தேய வாக்களிக்கிறான். அவர்கள்
நூறு தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள்

திருக்குர் ஆன்
அன்னிஸா 19-120-121

உடலெடுத்தவனுக்குக்
கர்மங்களை அறவே விடுவது
இயலாது!

உ ட லெ டு த் த வ னு க் கு ள்
கர்மங்களை அறவே விடுவது
இயலாது. ஆனால் வினைப் பயனைத்
தூற்றுவன் எவனோ அவன் தியாகச்
செய்யப்படுகிறான்.

ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை
அத் 18:11

தாம் இருக்கும் வரையில் கர்மமும் உண்டு. மூச்சு விடுவதே கர்மம். சுவாசிக்காது யார் வாழ முடியும்? உண்பதும் கர்மம்: உறங்குவது கர்மம். ஆக உடல் எடுத்தவனுக்குக் கர்மத்தை விடுத்து என்பது மெற்றும் பேச்சு. கர்மத்தை விட முயல்பவன் தன்னைத் தானே ஏற்றுக்கொள்கிறான். மற்ற கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். விவேகி ஓடுவனதூறு விவேகத்துக்கு ஏற்றவாறு பற்றற்றுக் கர்மம் செய்கிறான். அவாவர் கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். கர்மத்தை மனிதன் நீத்துவிட முடியாது. கர்மத்துக்குத் தான் கர்த்தா என்பனும் எண்ணத்தே நீத்து விட வேண்டும். அப்படிச் செய்கிறவனே தியாகியாகின்றான். பற்றற்றவனுக்கு வினைப்பயன் இல்லை.

மருதானியின் மருத்துவ குணங்கள்...!

ம ரு த ா ணி யி ன்
முழுத்தாவரமும் மருத்துவ
பயன் உடையவையாகும்.
இவற்றின் இலைகள், பட்டை,
மலர், கனிகள் போன்றவை
மருத்துவ பயன்களை
கொண்டது. மருதாணி
இலையை கைகளில்
வைப்பதால் பல்வேறு பயன்கள்
கிடைக்கின்றன. மருதாணி
இலைகள் தசை இறுக்கும்
தன்மை கொண்டது. அதிக
இரத்தப்போக்கினை தடுக்கும்.
மாதவிடாய் சுலபமாய் இருக்க
உதவும். பெண்களின்
வெள்ளைப்படுதல் மற்றும்
மாதவிடாயில் அதிகப்படியான
இரத்தப்போக்கு ஆகியவற்றை
தீர்க்கும்.
கால் எரிச்சலைத் தடுக்க
இலைகளை அரைத்து
பசையாக வைப்பதின் மூலம்
அவற்றை சரிசெய்யலாம்.
தொண்டை கரகரப்புக்கு
கொப்பளிப்பு நீராகும்.
இலைகளின் வடிசாறு, அல்லது
கசாயம் வயிற்றுப்போக்கு
மற்றும் சீதபேதியினை
க ட் டு ப் ப டு த் து ம் .
உள்ளள்காலில் ஆணி
ஏற்பட்டிருந்தால் மருதாணி
இலையுடன் சிறிது வசம்பு,
மஞ்சள் கற்பூரம் சேர்த்து
அதைத்து, ஆணி உள்ள
இடத்தில் தொடர்ந்து கட்டி வர
ஒரு வாரத்தில் குணமாகும்.

மருதாணி இலை கிருமி
நாசினி, கண்ணுக்குப்
புலப்படாத கிருமிகளை
அழிக்க வல்லது. நகசத்தி
வராமல் தடுக்கும். புண்ணை
ஆற்றவும் நல்ல மருந்து.
மருதாணி இலையை
அரைத்து கைகளுக்கு
வைத்து வர, உடல் வெப்பம்
தணியும். கைகளுக்கு
அடிக்கடி மருதாணி போட்டு
வர மனநோய் ஏற்படுவது
குறையும். மருதாணி இட்டுக்
கொள்வதால் நகங்களுக்கு
எந்த நோயும் வராமல்
பாதுகாக்கலாம். ஆனால் இந்த
பயன்கள் எல்லாம் தற்போது
கடைகளில் கிடைக்கும்
மருதாணி கோள்களில்
கிடைக்க வாய்ப்பே இல்லை.
மருதாணி இட்டுக்
கொள்வதால் சிலருக்கு
சளி பிடித்து விடும். இதற்கு
மருதாணி இலைகளை
அரைக்கும் போது கூடவே
7 அல்லது 8 நொச்சி
இலைகளை சேர்த்து அரைத்து
வைத்துக் கொள்ளலாம்.
ஆறாத வாய்ப்புண் அம்மைப்
புண் ஆகியவற்றிற்கு இதன்
இலையை அரைத்து நீரில்
கரைத்து வடித்து வாய்
கொப்பளிக்கலாம். அரைத்து
அம்மைப் புண்களுக்குப்
பூசலாம்.

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

Refreshing Mint Tea



Step: 1 water to a boil.
Step: 2 Remove from the heat and add the fresh mint leaves. Steep for 3 to 5 minutes, depending on desired strength. Step:3 Add optional sweetener. Start with 1 teaspoon per cup and add more as desired. Step : 4 If serving iced, fill tall glasses with ice and pour the tea over. If serving hot, pour the tea into mugs. Garnish with optional lemon slices and/or lemon juice to taste

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

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.

Donate Blood & Eyes

GVRF the award from the jury members of HCL Tech Grant at a glittering ceremony



Gurupriya Vision Research Foundation, the public charitable trust of Radhatri Nethralaya tertiary eye care hospital, Chennai, was awarded the tenth edition of the prestigious HCL Tech grant this year, for its Project Vision on Wheels: the rural teleophthalmology project, which screens for blinding conditions in preterm babies in villages. Gurupriya Vision Research Foundation won the award, among 1300 applications from all over India in the category of Health. Dr. Vasumathy Vedantham, Managing trustee, Dr. Praveen Krishna, Trustee and Shri Madhavan, honorary consultant, Gurupriya

kms from Chennai to screen the babies in villages, he said. Dr. Vasumathy Vedantham, Managing Trustee GVRF and Medical Director, Radhatri Nethralaya, said that ROP was the commonest cause of childhood blindness in middle income countries such as India. With only 150 pediatric retina specialists in India, and ROP being a predominantly rural problem, interventions like teleophthalmology and hand-held retinal cameras to screen all babies in villages were needed. Project Vision on Wheels, is our signature free rural teleophthalmology project, through which more than 1 lakh 50,000 babies have been screened in rural Tamilnadu and Andhra Pradesh by our technicians whom we fondly refer to as our seven women warriors and more than 5000 babies prevented from blindness by timely laser, injections and vitrectomy surgeries under general anaesthesia, she added.

Seven Chakras & its benefits

There are 7 Chakras in a human body. They are as follows: Mooladhara Chakra / Roof Chakra is located at the base of spine. If this chakra is balanced you will feel security, humility grounded stable, energetic, optimal weight, healthy eating; proper elimination. Second Chakra: Svadhistana Chakra / Sacral Chakra is located between genital and naval. If it is balanced you will feel creativity, joy, sexuality, healthy sex life, prosperity patience, fertility and pleasure. The Third Chakra - Manipura Chakra is located between naval and solar plexus. If balanced you will get energy strength, Confidence, strong will, mental balance, active, health. Fourth Chakra – Heart Chakra / Anahata Chakra is located at the centre of the chest. If balanced you feel loving, empathetic; open hearted, serenity, emotionally balanced, trustfulness, and tolerance. Fifth Chakra – Vishuddha Chakra / Throat Chakra is located at

பொது அறிவிப்பு
B . Meenakshi & S. Balachandran பெயரில் உள்ள Ruttonsha International Rectifier Limited இன் 400 (நானூறு மட்டும்) பங்குகளுக்கு ஃபோலியோ எண். 0003531 தாங்கிய சான்றிதழின் கீழ் அந்தச் சான்றிதழ் வழங்கப்படுகிறது. எண். 3593, 7972, 7973 & 30723 - 30726 மற்றும் மாவட்டம். 658951 - 659050, 1028572 - 1028621, 1028622 - 1028671, 1939495 - 1939694 ஆகிய எண்கள் தொலைந்துவிட்டதால், அதற்குப் பதிலாக நகல் வழங்க நிறுவனத்திடம் விண்ணப்பம் செய்யப்பட்டுள்ளது. கூறப்பட்ட பங்குகள் தொடர்பான உரிமைகோரலைக் கொண்ட எந்தவொரு நபரும் நிறுவனத்தின் பதிவாளர்கள் மற்றும் பரிமாற்ற முகவர்களிடம் "ADROIT CORPORATE SERVICES PVT LTD" இல் அத்தகைய கோரிக்கையை பதிவு செய்ய வேண்டும். 18-20, Jafferbhoy Ind. Estate 1st Floor, Makwana Road, Marol Naka, Andheri (E), Mumbai - 400059 இந்த அறிவிப்பு வெளியான நாளிலிருந்து 15 நாட்களுக்குள், இல்லையெனில் நிறுவனம் நகல் சான்றிதழ்களை வழங்கத் தொடரும்.

இடம்: சென்னை
தேதி: 30-11-2025

PUBLIC NOTICE
NOTICE is hereby given that certificate for 400 (Four Hundred only) shares of Ruttonsha International Rectifier Limited in the name of B Meenakshi & S Balachandran under Folio No. 0003531 bearing Cert. No. 3593, 7972, 7973 & 30723 - 30726 and Dist. Nos. 658951 - 659050, 1028572 - 1028621, 1028622 - 1028671, 1939495 - 1939694 have been lost and application has been made to the Company to issue duplicate in lieu thereof. Any person who has a claim in respect of the said shares should lodge such claim with the Company's Registrars & Transfer Agents at "ADROIT CORPORATE SERVICES PVT LTD." 18-20, Jafferbhoy Ind. Estate 1st Floor, Makwana Road, Marol Naka, Andheri (E), Mumbai - 400059 within 15 days from the date of publication of this Notice, else the Company will proceed to issue Duplicate Certificates.

Place : Chennai
Date : 30-11-2025

throat. If it is balanced you feel peaceful, truthful, listening, good communication, strong self-expression, peaceful. Sixth Chakra – Ajna Chakra/Third eye chakra is located between brows. If balanced you feel intuitive, guided, perceptive, clairvoyance, bright

dreams, spiritual, mental strength and good vision. Seventh Chakra – Crown Chakra / Sahasrara Chakra is located at the top of the head. If it is balanced you feel spiritual, blessed unity, wisdom, open mindedness, strong nervous system.

Menace striking transformer in Anna Nagar East



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

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.

AWESOME ACHIEVEMENT BY JUNAIDH



Master Junaidh of Grade VIII from Velammal Academy, Nolambur participated in I-QUEST, a Science and Mathematics-based competitive examination conducted by Velammal Nexus. He secured the overall second rank among the 16 Nexus Group of Schools. The management, staff, and students applaud his remarkable achievement.

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.

Loose cables of Anna nagar



Electric cables outside found lying loose in the transformer are the street corner of

W block 4th street in Anna nagar. The wires have active current flowing through it. This makes it a dangerous zone that could cause fatal accidents. The frequency of vehicles commuting and pedestrians walking are so high that the probability of possible mishaps are very high. The EB department should take immediate steps without any delay to ensure that the people commute safely in this zone.

AR Rahman to receive Lakshminarayana International Award

Music composer A R Rahman will be conferred with the Lakshminarayana International Award this year, the organisers of the Lakshminarayana Global Music Festival have announced. The award, instituted to honour artists for their contributions to the field of arts, will be presented to Rahman at a special ceremony on December 15, according to a press release. The event will serve as the curtain raiser to the 35th edition of the Lakshminarayana

Global Music Festival and will be held at RasikaRanjaniSabha here. Rahman, a two-time Academy Award winner and one of India's most celebrated music composers, has been credited with transforming the soundscape of Indian cinema. With over 150 million records sold and more than 100 film soundtracks and albums to his name, his work spans landmark films such as "Roja", "Bombay" "Dil Se", "Taal", "Lagaan", "Slumdog Millionaire"

and "127 Hours". Trained in Western classical music at Trinity College, London, Rahman established the Panchathan Record Inn in Chennai, one of India's most advanced recording studios. He made a historic debut with "Roja", which earned him the National Award — the first of seven, the highest number received by any Indian composer. Rahman is also a recipient of the Padma Shri and Padma Bhushan.

VELAMMAL VIDYALAYA AVADI & PARUTHIPATTU - VELAMMAL NEXUS



Grand Book Launch by Author Chetan Bhagat. Velammal Vidyalaya, Avadi & Paruthipattu, witnessed a proud and historic moment as 142 students released their handwritten books, celebrating young talent and creativity. The ceremony was graced by celebrated author Mr. Chetan Bhagat, who inaugurated the books and interacted with the budding writers. A touching highlight of the event was when parents blessed their children by adorning them with garlands, expressing pride and emotional support for their achievement.

The celebration began with a grand welcome by Velammal Nexus students, showcasing discipline, cultural flair, and

enthusiasm that set the tone for the event. During the interactive session, students posed insightful questions, and Mr. Bhagat responded warmly. He even spoke a few words in Tamil, delighting the audience and strengthening his connection with the young authors.

Mr. Chetan Bhagat's motivational speech emphasized that every student possesses a unique creative spark and encouraged them to nurture their imagination through writing.

Correspondent Mr. Velmohan's Address Velammal Nexus Correspondent Mr. Velmohan praised the creativity, confidence, and originality displayed by the 142 young authors. He

acknowledged the strong encouragement from parents, which he said plays a vital role in shaping a child's artistic and academic journey.

Mr. Velmohan also motivated all students across Velammal Nexus to read more, write more, and dream bigger, emphasizing that their books should one day reach national and international recognition just like those of Mr. Chetan Bhagat. He reaffirmed the institution's commitment to nurturing future writers, thinkers, and achievers.

The programme concluded with great pride and applause, marking a memorable milestone for the students and the Velammal Nexus community.


Tamil Nadu: Free HPV vaccine drive to begin in 4 high-risk districts in Jan



Tamil Nadu will launch a free HPV vaccination drive for girls aged 9-14 years next month in Ariyalur, Perambalur, Dharmapuri and Tiruvannamalai, where cervical cancer prevalence is significantly higher, said Health Minister Ma Subramanian on Friday. Speaking to reporters at the World AIDS Day 2025 awareness programme organised at the Tamil Nadu Government


Multi-Super Speciality Hospital, Omandurar Estate, he said that CM Stalin would inaugurate the initiative. "Introduced in India for the first time as a fully free State-funded programme, around 3.38 lakh girls are expected to benefit in the first phase," he added. "India's HIV prevalence stands at 0.23%, while TN's average is 0.16%. Our goal is to bring this down to zero by 2030.

Tamil Nadu remains a pioneer in prevention, testing and treatment." The State operates 2,600 HIV testing centres and 172 ART service centres, ensuring universal screening for pregnant women to prevent mother-to-child transmission. Affected by HIV/AIDS (TNTCAA), created in 2009 with an initial corpus of Rs 5 crore, has now grown to Rs 25 crore. "The CM has been providing Rs 1,000 per month for nutrition and education support to 7,618 HIV-affected children over the past six months emphasising the need to dismantle stigma against people living with HIV.



LIFELINE
MULTISPECIALITY HOSPITALS
Chennai . Hyderabad

POROUS BONES? No Need to Worry Anymore!



DR. J. S. RAJKUMAR
M.S., F.I.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.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.I.S. (PRI)
CHAIRMAN & CHIEF SURGEON
LIFELINE GROUP OF HOSPITALS

These thoughts are real – but they should **never steal your confidence**. Your life, mobility, and dignity matter, and with a few mindful habits, you can protect them.

Nourish your bones with strength-giving foods: milk products, pulses, nuts, and drumstick leaves. Just **15 minutes of gentle morning sunlight** boosts Vitamin D naturally. If needed, supplements – taken with a doctor’s advice – can make a world of difference.

Don’t fear protein powders. When taken correctly, they **support muscles, protect bones, and keep your body active**.

Movement is medicine. A few minutes of walking, stretching, or yoga each day keeps your joints flexible. Start slow – every step is progress.

With age, many seniors quietly worry: **“Are my bones getting weaker? What if I fall?”**

Your home should be your safest place. Simple changes like support handles, non-slip mats, and good lighting can **prevent dangerous falls**.

If knee pain is holding you back, modern **knee replacement** can give you your life back – with less pain, faster healing, and renewed freedom.

Age may slow the body, but the right care keeps your spirit strong.

47/3, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai.
Call: 9677 222 333
www.thelifelinehospitals.com

*If any
interesting
News &
Views in your
area Please
Contact :
9710452204*

**50% FLATS SOLD!!!
READY TO MOVE FLATS FOR SALE
@ PERAMBUR**

80% LOAN AVAILABLE
PER SQ.FT. - Rs 6999/-
2 BHK - 56 LAKHS
2 BHK - 66 LAKHS
3 BHK - 69 LAKHS



No.3, SSV Kovil, 1st Street, Ramana Nagar, Perambur-11.
Behind Reliance Super Market, Melpathi Ponappa Street

LNT HOUSING
98408 22222 / 73580 94555

Risky rider



A two wheeler rider has been pushing the cart through his foot on busy traffic road which without carrying anything. It is risky for both the riders and other vehicle riders. The photo was taken at kilpauk garden road on 09.04.2024 morning.

**Christmas Tree in our neighbourhood
areas**



As part of the Christmas celebrations, YMCA Madras has erected a 70-foot-tall Christmas tree at its Ritherdon Road, Vepery premises, And infront of Saravana stores, Purasaiwakkam also decorative christmas tree to attracting enthusiastic public attention.

Dangerous cable in Barnaby road



In kilpauk barnaby road, Electric cable are in dangerous condition. current Passing electricity through cable. People who are walk that path, they are not in safe. In night time it is dangerous situation to the people . Concerned department take action against that.

**Maths Expo Sparks Curiosity Among
Young Learners**



A colourful Maths Expo was held at Velammal Academy, Nolambur for Class 1 and 2 students. Children showcased models on addition, subtraction, measurement, money, and patterns. Various stalls displayed creative materials including abacuses, shape gardens, clock models, weighing balances, number puzzles, counting objects, and math-based games. Students demonstrated how mathematics is part of daily life through activities like shopping corners, time-telling stations, and measurement corners. The event encouraged curiosity and strengthened basic math skills among young learners.

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

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

The Carrom Queen: Biopic on Chennai champion Kajima launched



A powerful real-life story from North Chennai is now set for the big screen. The biopic of international carrom champion Kajima, who recently brought pride to India by winning the 6th International Carrom Tournament in California, began with a grand pooja ceremony today. Titled "The Carrom Queen," the film will trace her extraordinary rise from hardship to global recognition.

Born into a modest family and raised as the daughter of an autorickshaw driver, Kajima's journey is nothing short of inspiring. She learned the sport with the support of her father and brother, overcoming poverty and challenges to emerge as an international star. Moved by her story of struggle and victory, a Karnataka-based production house has taken up the project.

Actress Randiya Bhuvanesh will play Kajima, while actor Kaali Venkat portrays a key role. Producer Nagesh Bhat of Nihan Entertainments said he was profoundly impacted by Kajima's journey and decided to enter Tamil cinema through this film. Director Murali added that although he has made films before, this project feels especially meaningful because it brings a true story to life with full support from Kajima's family. Squash player and actress Komal Sharma, along with special guests including producer S.K. Pictures Sampath and writer Saurabh M. Pandey of The Kashmir Files, attended the ceremony and praised the team for celebrating a remarkable sportswoman's life.

First look of Magenta, Shanthnu Bhagyaraj's new film, is out



The first look poster of the upcoming Tamil film Magenta, starring Shanthnu Bhagyaraj and Anjali Nair, was released on Friday, delighting fans and movie lovers. The poster shows Anjali's character driving a car with Shanthnu beside

her, and hints at deeper emotional layers in the story. "Behind this colour lies a truth she never wanted to face," reads the caption shared by the makers, suggesting complex shades in the characters. Directed by Bharath Mohan and produced

by Brand Blitz Entertainment, Magenta is described as a psychological romantic drama that explores the fragile connection between two people at vulnerable points in their lives. The film's teaser is expected to be released soon. The technical team includes cinematographer Ballu, music composer Dharan Kumar, and editor Pavithran K. The movie was shot in Chennai and Kotagiri, and also features actors such as RJ Anandhi, Bucks, Archana Ravichandran, Sharath Ravi, Soundarya Saravanan and Badava Gopi in important roles. Magenta is slated to hit theatres in 2026.

Arjun Das, Anna Ben film begins with pooja ceremony



A new family entertainer starring Arjun Das, Malayalam actress Anna Ben, Yogi Babu, and Vaduvukarasi officially began with a pooja ceremony today. The film marks the directorial debut of Harish Durairaj, who also pens the script. Produced by Power

House Pictures (Production No.1), the film promises a fresh plot with strong commercial elements. The story revolves around the four lead actors, offering a blend suited for all audiences. Following the pooja, the team will shoot

the film in Chennai, Mangaluru, and Mumbai in a single schedule. Music is composed by Sean Roldan, with Aravind Viswanathan (cinematography), Arul Moses A (editing), Raj Kamal (art), and Action Santhosh (stunts) part of the technical crew.

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

• **PURASAIWALKAM,** 1200 sq.ft shop near tana street church. Contact: 93819 21951.

• **KILPAUK,** 2 bhk rent rs 14,000 both metro and bore water. address: 30/1, Medavakkam 2nd street, Kilpauk, ch 10. Near bus stop ct 9444136929.

• **PURASAIWALKAM,** 100 sq.ft. commercial space off tana street, suitable for office, tuition centre, tailoring, embroidery, darning etc. rent rs. 4K, brokers excuse, Ct : 99627 55998.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

PLOT FOR SALE

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

REAL ESTATE

• **PURASAIWALKAM,** 1300 sq.ft. land builtup 2600 with 4 BHK, car park, close to tana street church, Ct : Padmanabhan, 93819 21951.

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.

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

• **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.

• **PURASAIWALKAM,** 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,** 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.

FLAT FOR SALE

• Land area 1447.12 sq.ft. Ground flr. 892.62 sq.ft. First flr. 998.28 sq.ft. Annanagar East, Sathya Nagar, Contact : 98845 45016 / 94444 32342.

WANTED

• Wanted sales officer in and around chennai, contact : 90031 40743 / 74028 74009.

• A l a g a p p a matriculation h r . s e c . s c h o o l Qualified and student focused teacher. Freshers, retired teachers, graduates all are welcome. Interview details: 1 5 / 1 1 / 2 0 2 5 Time: 10am to 5.30pm Ct: 044-2642 3545.

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

HOME TUITION UNDERTAKEN

• STD: 9th to 12th SUB: Mathematics STD: 11th and 12th SUB: Commerce & Accountancy CONTACT: 9884627523

GODOWN FOR LEASE

• Purasaiwakkam, Tana Street, Near Indra Gandhi Statue, Ground floor, 100 sq.ft., Contact : 98840 53251.

ADMISSIONS OPEN

• **SINDHI MODEL SR. SEC. SCHOOL,** Admissions open 2026-2027, apply online www.sindhimodel.in, phone : 044 2644 2454 / 73587 29297.

• **MCC MAT. HR. SEC. SCHOOL,** Admissions open 2026-2027, for Pre kg to Std V, contact : 044 2836 2777 / 2836 3389, email : mccmhss98@gmail.com

JOB VACANCY

• Need a International Telecaller with or without experience, Qualification: Any degree with English frequency, Annanagar, Ct : 98403 12359 / 90921 13760.

REAL ESTATE

REDHILLS, AVADI, THIRUNINRAVUR, VEPPAMPATTU, SEVAPET, THIRUVALLUR, CHENGALPET, VANDALLUR, KILAMPAKKAM MARAIMALAI NAGAR, PADAPPAL, ECR ROAD, OMR ROAD LAND BUYING & SELLING. 98404 97574 88255 22408

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.PURASAITIMES.COM FOR OUR CURRENT ISSUE.

SALE

Be proud owner of 4 BHK flat near Prince COURTYARD. Visit, Quote and close the deal.

94996 55782

ஓட்டுனர் தேவை

பள்ளி வாகனம் இயக்க நல்ல அனுபவம் உள்ள ஓட்டுனர் தேவை. தகுதி உள்ளவர்கள் நேரில் அணுகவும்.

Date : 29.11.2025 Time : 10 am to 12 noon MCC Mat. Hr. Sec. School No.78, Harrington Road, Chetpet, Chennai 600 031. 2836 2777 / 2836 3389

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

PLOT FOR SALE

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

Contact : 98409 37727

**Dangerous level crossing in
Purasaiwalkam**



In Purasaiwalkam near csc computer coaching center, people are not crossing the road in a proper manner. It is a dangerous situation to the people.

SCOPE FOR CHILDREN ABOVE 18 MONTHS

PLAYGROUP · PRESCHOOL · KINDERGARTEN

- ✓ **Homely & Safe:** Spacious classrooms in a beautiful bungalow with a splash pool – a warm, welcoming space for your child.
- ✓ **Trustworthy:** Established in 1985 – Nearly four decades of nurturing young minds.
- ✓ **Experienced & Caring Teachers:** Preparing your child for a confident start to school & beyond!

FOR 2026 - 2027

ADMISSIONS NOW OPEN

LIMITED SEATS

9176319234 / 9176272234
scopeschoolonline.com
9, Taylor's Road, Kilpauk

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

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

THE CAKE POINT
தி கேக் பாயிண்ட் Café de Explorer
BAKERS & CONFECTIONERS

Regd Office : AC 111, Shanthi Colony Main Road, Anna Nagar, Ch-40.
Ph : 044 - 4216 1516, Cell : 98840 99748
Email : cakepointpvtltd@gmail.com

CHRISTMAS ORDERS ARE ALSO UNDERTAKEN
For corporate orders
contact : 98843 24000

Merry Christmas
HAPPY NEW YEAR 2026

Other Branches :
Alwarpet - 98840 99759, Kellys - 98840 22000, KK Nagar - 91766 68862, Saligramam - 99622 00244,
Virugamhakkam - 98840 99679, Kolathur - 98840 99716, Camp Road - 98840 09728, Hasthinapuram - 91766 68861,
Mogappair East - 98844 58585, Kottivakka - 98840 99768, M.M.D.A - 98840 99784

Other Branch Details :
*CHENNAI * PUDUCHERRY * THIRUPATHUR * ARAKKONAM * COIMBATORE

*Conditions Apply