

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. 33 2025 NOV 16 - NOV 22 **1550th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

Sewage pipe inspection @ Ponnappa Street



Sewage pipe inspection work is underway on Ponnappa Street in Purasaiwakkam. The sewer pipes on that street have been damaged for a long time and the Chennai Corporation is currently repairing them.As a result, all vehicles passing through that road are sent through the adjacent street.

Christmas A Festive Tradition



Christmas tree decoration is a beloved tradition that brings joy and magic to the holiday season. The art of decorating a Christmas tree has evolved over the years, with various themes, styles, and ideas emerging. Traditional Look A classic choice, the traditional look features a mix of red and green ornaments, golden bells, and a star or angel

on top. This timeless theme is perfect for those who love a classic, elegant feel. Whimsical Wonderland Add a touch of magic with a whimsical theme, featuring pastel colors, snowflakes, and playful ornaments. This style is ideal for families with kids or those who love a playful vibe. Rustic Charm Bring the outdoors in with a rustic theme, incorporating natural elements like pinecones, twigs, and earthy ornaments. This look is great for those who love a cozy, cabin-like atmosphere. The above picture is taken at YMCA Purasaiwakkam .

PLOT FOR SALE

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

Contact : 98409 37727



Follow us now
[c3fitnesssciencevepery](#)
[c3fitnesssciencekilpauk](#)



CALL US TO FIND OUT MORE

Vepery
 11, Ritherdon Rd, Vepery, Purasaiwakkam,
 Chennai, Tamil Nadu 600007
9884097333 ; 9884396333

Kilpauk
 No : 17, Lakshmi Street, New Avadi Rd,
 Kilpauk, Chennai, Tamil Nadu 600010
9176899333 ; 9176844333

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

Sunday Holiday

*services in 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: 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

மூலிகை மருந்து!

சுக்கு

சுக்குடன் சிறிது பால் சேர்த்து, மைய்யாக அரைத்து, நன்கு சூடாக்கி, இளஞ்சூடான பதத்திற்கு ஆறினதும், வலியுள்ள கை, கால் மூட்டுகளில் பூசுவர மூட்டுவலி முற்றிலும் குணமாகும். சுக்கைத் தூள் செய்து, எலுமிச்சை சாறுடன் கலந்து குடித்தால் பித்தம் விலகும். சுக்கு, மிளகு, தனியா, திப்பிலி, சித்தரத்தை இவ்வைந்தையும் நீரில் இட்டு கஷாயம் செய்து பருகிவர, கடுஞ்சளி மூன்றே நாட்களில் குணமாகும். சிறிது சுக்குடன், ஒரு வெற்றிலையை மென்று தின்றால், வாயுத்தொல்லை நீங்கும். சுக்கு, வேப்பம்பட்டை போட்டு கஷாயம் செய்து குடித்துவர, ஆரம்பநிலை வாதம் குணமாகும். சுக்குடன் சிறிது நீர் தெளித்து, விழுதாக அரைத்து, நெற்றியில்

தடவினால் தலைவலி வந்து வழியே போய்விடும். சுக்கு, கருப்பட்டி, மிளகு சேர்த்து, “சுக்கு நீர்” காய்ச்சிக் குடித்து வர உடல் அசதி, சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பு ஏற்படும். சுக்குடன், தனியா (மல்லி) வைத்து சிறிது நீர் தெளித்து, மைய்யாக அரைத்து உண்டால், அதிக மது அருந்திய போதை தீர்ந்து இயல்பு நிலை ஏற்படும். சுக்கோடு சிறிது வெந்தயம் சேர்த்துப் பொடியாக்கி, தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால், அவர்ஜி தொல்லை அகலும். சுக்கு, மிளகு, பூண்டு, வேப்பிலை இவைகளைச் சேர்த்து கஷாயம் செய்து, தினம் மூன்று வேளை வீதம் இரண்டு நாட்கள் குடித்துவர விஷக்காய்ச்சல் குறையும். தேநீர் அருந்தும் போது அதில் சுக்குத் தூளை சிறிது கலந்து அருந்தலாம்.

உணவே மருந்து

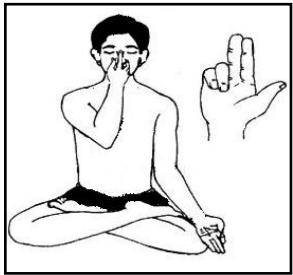
தைராய்டு பிரச்சனைக்குத் தீர்வு

சில பெண்களுக்கு குழந்தை பிறப்புக்கு பிறகு தைராய்டு சுரப்பி குறைவாக இருக்கும். குழந்தை பிறப்புக்கு பிறகு உடல் குண்டாகி, முகம் பருமனாகிவிடும். கைகளில் வீக்கம், கழுத்து பகுதியில் வீக்கம் ஏற்படலாம். கை, கால்கள் உளைச்சல், மூட்டுவலி, ஞாபக மறதி, மனச்சோர்வு அதிகமாகும். சிலருக்கு குரல் மாறும். எச்சில் விழுங்கும்போது வலி ஏற்படும். சருமம் வறண்டு பொலிவு இழந்து காணப்படும். கரு முட்டைகள் சரியாக வளர்ச்சியடையாது. உடல் பருமன் காரணமாக குழந்தை பிறப்பு தடுக்கப்படும். சாப்பிடக்கூடியவை தைராய்டு சுரப்பி சரியாக வேலை செய்ய வேண்டுமென்றால் அயோடின், செலினியம் மிக முக்கியமாகும். செலினியம் அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளான இறைச்சி, மீன், காளான், சோயாபீன்சன், குரியகாந்தி

விதைகள் ஆகியவையும் அவசியம் உண்ண வேண்டும். உணவில் பசுலைக்கீரை, எள், பூண்டு ஆகியவை சேர்த்து சாப்பிடுவது நல்லது. தினமும் 4 முதல் 5 கிராம் உப்பு உரை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். கீரை வகைகள் சாப்பிடலாம். அவற்றை வேக வைத்தபின் தண்ணீரை வடிக்காமல் பயன்படுத்தலாம். முழு தானியங்கள் மற்றும் முளை கட்டிய பயறு வகைகள் உணவில் சேர்க்கலாம். பழச்சாறுகளும் உடலுக்கு ஏற்றது. ஊட்டச்சத்து உள்ள உணவுகள் அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். சிகிச்சை: தைராயாடு நோயால் ஏற்படும் குரல் பிச்சனைக்கு ஆளானவர்கள் அக்ரகாரம், அதிமதுரம், கரிசலாங்கண்ணி மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, தினமும் இரண்டு கிராம் அளவுக்கு காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

ஆஸ்துமா பிரச்சனையைத் தீர்க்கும்

மூச்சு பயிற்சி



சைனஸ், ஆஸ்துமா, மூக்கடைத்தல் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு கபாலபதி கிரியா மூச்சுப் பயிற்சி மிகவும் உதவுகிறது.

குளிர் காலங்களில் பலருக்கும் மூக்கடைப்பு, சைனஸ், ஆஸ்துமா, சளி பிரச்சனை போன்ற

மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படும். இதனை ஓரளவு குறைப்பதற்கு கபாலபதி மூச்சு பயிற்சி உதவுகிறது. மூச்சை மெதுவாக மூக்கு வழியாக உள்ளே இழுத்து, பின்பு மெதுவாக வெளியே விட வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு நிமிடத்திற்கு 120 முறை மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும். இந்த பயிற்சி செய்ததால் நுரையீரலில் தேங்கியிருக்கும் கழிவுகள் வெளியேறுகின்றன. இதனால் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படுதல் குறையும். இதனை தினமும் 10-15 நிமிடங்கள் செய்தால் நல்ல பலன் தரும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இனிக்க இனிக்க யேசுபவர்கள் நல்லவர்களா என்று சிந்தித்து நட்புடன் பழகுங்கள். ஏனென்றால் கவையான தேன் வழங்கும் தேனீக்களின் கொடுக்கிலும் விஷம்தான் இருக்கிறது.

தேநீர் அடிக்கடி அருந்தலாமா?

ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக இரண்டு கப் தேநீர் குடிப்பது போதுமானது. அதற்கு அதிகமாக குடிப்பதும், அடிக்கடி குடிக்க பழகிக் கொள்வதும் உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் என ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. இதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. தேநீர் எலும்பின் உறுதிக்குத் துணைபுரிகிறது. அதே நேரத்தில் எல்லை மீறும் போது எலும்பின் உறுதியை அது பாதிக்கிறது. பற்களின் சிதைவுக்கும் காரணமாகிறது. அதிக அளவு தேநீர் அருந்துபவர்களுக்கு 40% மூட்டுவலி ஏற்படவாய்ப்புள்ளது என்கிறார்கள் மருத்துவ நிபுணர்கள். இன்றைய காலகட்டத்தில் தண்ணீர் பருகுவதைத் தொடர்ந்து அதிக அளவில் மக்கள் பருகுவது தேநீர் தான். தேநீர் குடிப்பது பல மக்களின் அன்றாட பழக்கமாகவும், பொழுது போக்காகவும் உள்ளது.

அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் நபர்கள் கூட தேநீர் குடிப்பதை வழக்கமாக வைத்துள்ளனர். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வந்தால், அந்த நேரத்தில் அவர்களுக்கு தேநீர் குடித்தால் தான் பணி செய்ய முடியும் என்ற மனநிலையைப்

இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க!

இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த இயற்கை முறைகளைப் பயன்படுத்துவது அரோக்கியமான வழியாகும். நாள் முழுவதும் நீங்கள் உட்கொள்ளும் திரவங்கள் உணவுகள் உங்கள் இரத்த அழுத்த எண்ணிக்கைகளில் வலுவான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இரத்த கட்டுப்பாடற்ற இதய நோய்களுக்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். உங்கள் உணவு உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தில், பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் மாதுளை சாறு உதவும். ஒரு கப் மாதுளை சாற்றை 28 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து உட்கொண்டால் இரத்த அழுத்தம் குறையும். புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட மாதுளை சாற்றை குடிக்க வேண்டும். பாக்கெட்டில் அடைத்து வைக்கப்படும் பழச்சாறுகள் சர்க்கரை மற்றும் செயற்கை வண்ணங்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். இத்தகைய பாக்கெட்டில் அடைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கம்

உடல் நலத்திற்குச் சிறந்த சித்த வைத்திய சிறு குறிப்புகள்

உடல் சோர்வின் போது, அகில் கட்டையை பொடி செய்து அதை நெருப்பில் தூவி வரும் புகையை முகரலாம்.

அசோக மரப்பட்டையை தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து தினமும் மூன்று வேளையும் ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்கு குடித்து வந்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் அதிக ரத்தப்போக்கு குணமாகும்.

தூதுவளைக் கீரைச்சாறு 30 மிலி அளவில் தினமும் காலையில் குடித்து வருவதன் மூலம் உடலில் சேரும் அதிகப்படியான கொழுப்பு கரையும். தும்பை இலையை அரைத்து கழுத்துப் பகுதியில் பற்று போட்டால் கழலைகள் குணமாகும். ஆடாதொடை பொடி: சுவாச கோளாறு, ஆஸ்துமாவிற்கு சிறந்தது. கருஞ்சீரகப் பொடி: சர்க்கரை, குடல் புண் நீங்கும், நஞ்சு வெளிப்படும். வெட்டி வேர் பொடி: நீரில் கலந்து குடித்துவர குடு குறையும், முகம் பொலிவு பெறும்.

பெற்றிருக்கிறார்கள்.

அதிக அளவில் தேநீர் குடிப்பதால், அதில் நச்சுக்களால் கவனச் சிதறல், அமைதியில்லாமை, உறக்கம் கெடுதல், நிலையில்லாத ஒரு தன்மை ஆகியவை உருவாகி மனம் அலை பா ய் ந் து க் கெ ா ண் டே இருக்கும்.

தேநீர் அதிக அளவில் குடித்தால் அதிலுள்ள டானில் வேதிப்பொருள், உடலில் இரும்புச்சத்து சேராமல் தடுக்கும். புற்றுநோய்க்கு மிக முக்கியமாக தரப்படும் கீமோ தெரபி சிகிச்சை கொடுக்கும்போது சிகிச்சை பலன் தராது. காரணம் அதிக அளவில் தேநீர் குடிப்பதால், ஹீமோதெரபி மருந்துகள் உடலில் வேலை செய்யாதவாறு தடுத்து நிறுத்துகிறது. புராஸ்டேட் புற்று நோய், உணவுக் குழாய் புற்றுநோய் போன்றவை ஏற்படுவதற்கு தேநீரும் ஒரு காரணமாக அமைந்துவிடலாம் என்று சில மருத்துவ ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. தேநீர் டோனிக் அமிலம் உள்ளது. இது உடலில் இரும்புச்சத்து கிர கி த் து க் கெ ா ள் வ தை தடுத்து அனீமியாவை உண்டாக்க காரணமாகிறது.

சாறுகளை அருந்துவதால் நல்ல பயன் அளிக்காது. பச்சை தேநீர் (கீரின் டீ) தவறாமல் உட்கொள்வதும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். அதோடு மற்ற அற்புதமான ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் வழங்கும். ஒரு நாளில் ஒருமுறை மட்டுமே வயிற்றில் கீரின் டீ குடிக்கலாம். ஆனால் அதில் எலுமிச்சப்பழ சாற்றை கலந்து குடிக்கவேண்டும். பீட்ரூட் சாறு மற்றொரு ஆ ரோ க் கிய மான பானமாகும். இது இரத்த அழுத்த எண்ணிக்கையைக் குறைக்க உதவுகிறது. பீட்ரூட் சாற்றில் இருக்கும் நைட்ரேட்டுகள் இரத்த நாளங்களை தளர்த்துவதால் இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருக்கும். அன்னாசி பழச்சாற்றில் பொட்டாசியம் அதிகம் இருப்பதால் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கும். இதில் சோடியமும் குறைவாக இருப்பதால் உயர் இரத்த அழுத்தம் நோயாளிகளுக்கு இது நன்மை பயக்கும்.



மூன்றில் ஒரு பங்கைக் கொடுப்போம்!

எங்கள் தேவனுடைய ஆலயத்தின் சகல வேலைக்கும், வருஷந்தோறும் நாங்கள் சேக்கலில் மூன்றில் ஒரு பங்கைக் கொடுப்போம் என்கிற கடனை எங்கள் மேல் ஏற்றுக் கொண்டோம். பைபிள் - நெகேமியா 10:33.

வசனங்களை மறுப்போரைப் பின்னர் நரகில் கருகச் செய்வோம்!

நமது வசனங்களை மறுப்போரைப் பின்னர் நரகில் கருகச் செய்வோம். அவர்களின் தோல்கள் கருகும் போதெல்லாம் அவர்கள் வேதனையை உணர்வதற்காக வேறு தோல்களை அவர்களுக்கு மாற்றுவோம். அல்லாஹ் மிகைத்தவனாகவும், ஞானமிக்கவனாகவும் இருக்கிறேன்.

திருக்குர் ஆன் அன்னிஸா - 56

அல்லாஹ் மிகைத்தவனாகவும், ஞானமிக்கவனாகவும் இருக்கிறான் என்பதற்கு விளக்கம் இதோ!

வேதனைகளை உணரக் கூடிய நரம்புகள் மனிதனின் தோலில் தான் உள்ளன. தோல் கரிந்து விட்டால் எந்த வேதனையையும் மூளை உணராது என்பது சமீபத்திய கண்டுபிடிப்பு. இதனால்தான் மேல் தோலை மட்டும் மரத்துப் போகச் செய்யும் ஊசிகளைப் போட்டு மருத்துவர்கள் அறுவை. சிகிச்சை செய்கின்றனர். முழு உடலையும் மரத்துப் போகச் செய்வதில்லை. அவ்வாறு மரத்துப் போகச் செய்தால் மனிதன் செத்து விடுவான். அதுபோல தான் தீக்காயத்தில் தோல் கருகிப் போனவர்கள் வேதனையால் துடிக்காமல் இருப்பதையும் காண்கிறோம்.

பதினான்கு நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த முஹமது நபிக்கு இது எப்படித் தெரிந்தது? இப்படிச் கூறுவதென்றால் மனிதனைப் படைத்த இறைவனால்தான் சாத்தியமாகும். திருக்குர்ஆன் இறைவனின் வேதம் என்பதற்கு இதுவும் வலுவான சான்றாக அமைந்துள்ளது.



சம்சாரமாகிய பிரபஞ்சத்துக்கு அரச மரமே உபமானம்

அரசமரத்தின் கிளைகள் குணங்களால் செழிப்படைந்து, விஷயங்கள் என்னும் தளிர்விட்டு, கீழும் மேலும் படர்ந்திருக்கின்றன. மானுட உலகில் வினையை விளைவிப்பனவாய் அதன் வேர்கள் கீழ் நோக்கி பரவியிருக்கின்றன.

மூீமத் பகவத்கீதை அத் - 11 - 53 சம்சாரமாகிய இப்பிரபஞ்சத்துக்கு அரசமரமே மேலும் தகுந்த உபமானமாக அமைகிறது. அதன் கிளைகள் மேலும் கீழும் நாலாபக்கமும் பரவியிருக்கின்றன. இப்பிரபஞ்சம் என்ற மரத்திற்கு மிக மேலானதாக இருக்கும் கிளை பிரம்மாவும் மற்றுமுள்ள அஃறிணை உயிர்களுமாம். ஞானத்திற்கு ஏற்ப மேலான பிறவியும், வெறும் கர்மத்துக்கு ஏற்ப கீழான பிறவியும், ஞானமும், கர்மமும் கலந்திருப்பதற்கேற்ப நடுத்தரமான மானுடப் பிறவி போன்றவையும் அமைகின்றன.

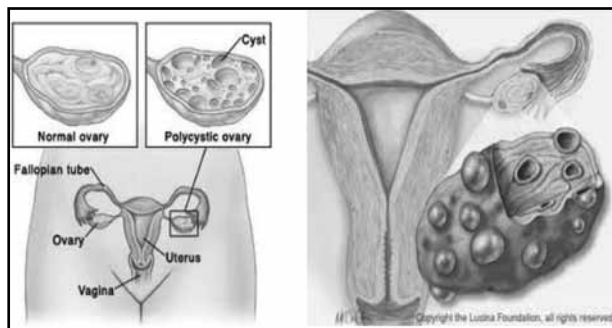
கிளைகளுள் சாரமிருந்தால்தான் அவைகள் தளிர்விடும். இந்திரியங்கள் வாயிலாக இந்திரியார்த்தங்களில் உழல்வது இந்த சம்சாரத்துக்குத் தளிர்களாகின்றன. இந்தக் குணங்கள் இருக்கும் வரை கிளைகள் தளிர்ந்துக் கொண்டேயிருக்கும்.

ஒரு மரத்துக்கு இரண்டுவிதமான வேர்களிருக்கின்றன. ஒன்று ஆணிவேர்; மற்றவைகள் சல்லிவேர். மாயா ஸஹிதனாகிய ஈசுவரனிடத்திருந்து ஜகத் கீழே வந்திருப்பதால் ஈஸ்வரன் இந்த அகவத்துக்கு மேல் உள்ள ஆணிவேர்.

பூவுலகில் விதவிதமான கர்மங்களைப் பரிணமித்து வருவது சல்லிவேர்கள். சல்லிவேர்களை இடையிடையே களைவதால் மரம் பண்படுகிறது. அங்ஙனம் பூவுலகில் கர்மங்களைச் செப்பனிடுவதால் மனிதன் திருந்தியமைகிறான். அவனுடைய இயல்பை மாற்றுவதற்குக் கர்மம் பயன்படுகிறது. நில்லியல்பில் அல்லது கெட்ட இயல்பில் பந்தப்படுத்தி மனிதனைப் பிறப்பு இறப்பு மயமான பூவுலகில் பிடித்து வைத்திருப்பதும் கர்மம் என்கின்ற வேர். இது ஜீவர்கள் எல்லோர்க்கும் பொதுவானதால் வேர் எங்கும் பரவியிருக்கிறது என்று சொல்லப்படுகிறது.

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

Polycystic ovary: don't ignore it



The way human body functions is very simple and all the functions are actually controlled by various hormones. Therefore hormones play a major role in harmonious functioning of our bodies. Various hormones are continuously adjusting to slightest variation and changes taking place in the body. If there is a hormonal imbalance due to any reason PCOD will develop, it has the potential to create a lot of problems.

A systematically selected homoeopathic remedy has the capacity to correct the hormonal imbalance due to PCOD, by stimulating the glands to secrete various hormones in the required manner. Thus, homoeopathy is helping the body itself to correct the problem of hormonal imbalance

by harmonizing the hormonal environment of the body. Also the homoeopathic remedies would help in the regression of ovarian cysts.

The main symptoms of PCOD are irregular menses, obesity, increase in facial hair growth, pressure or fullness in lower abdomen.

In conventional medicine hormonal replacement therapy (HRT) which usually consists of progesterone and oestrogen is done to tackle PCOD. Sometimes diabetic or fertility medicines are also prescribed to induce ovulation. This actually makes the hormone producing glands more sluggish as the body starts depending on extremely introduced hormone. Eventually the glands

stop functioning altogether with increased need for extremely introduced hormones. Also HRT is associated with lot of dangerous side effect.

In contrast, homoeopathy does not use any hormone but the remedies work by stimulating the glands to produce the required amount of hormones thus curing the problems at the root. Thus homoeopathic treatment for hormonal imbalance is extremely safe and acts at the level of psycho-neuro-endocrinal axis and it produces good results.

Courtesy; Dr SUNDARAMURTHY MD(HOM), BHMS, Msc(psy), Professor & Sr. Consultant DR SUNDAR HOMEO HOSPITAL, PRINCE TOWER 94, B4, Purasaiwakkam High Road, Opp. Abirami Mega Mall, Kilpauk, Chennai - 600 010. Contact: 9840446962. TIMING: 11AM TO 1.30PM AND 4.30 TO 8.30PM. email: drdsundar@gmail.com, www.drdsundarhomeo.com, contact@drdsundarhomeo.com

For Advertisement

Contact :

98409 37719

/ 2661 3111 /

4551 8154

JOB VACANCY

Need a International Telecaller with or without experience.

Qualification:
Any degree with English frequency

Location :
ANNA NAGAR
(NEAR Kora Food)

Contact : Ms Jennifer
98403 12359 / 90921 13760



SPECIAL DAYS IN NOVEMBER

16th November- National Press Day

Every year on November 16th, National Press Day is observed to recognize and honour the Press Council of India (PCI). The day celebrates the existence of a free and accountable press in the nation.

17th November- International Students Day

The Nazi troops established International Students Day on November 17, 1939. On this day, there were 9 student leaders, and the students' bravery during this incident was exceptional.

19th November- World Toilet Day

Every year on November 19th, World Toilet Day is observed. This day is primarily about inspiring people to address the global sanitation crisis and achieve Sustainable Development Goal (SDG) 6, which promises sanitation for all by 2030. According to UNICEF and WHO, approximately 60% of the global population, or approximately 4.5 billion people, do not have toilets at home or do not know how to properly dispose of toilet waste.

19th November- International Men's Day

The main theme of International Men's Day is to promote men's and boys' health. Every year on November 19th, International Men's Day is observed, and this day highlights the major issues confronting men worldwide.

20th November- Universal Children's Day

Every year on November 20th, Universal Children's Day is observed. This day is primarily intended to promote international cooperation, raise awareness among children worldwide, and improve children's welfare. On November 20, 1954, Universal Children's Day was established.

21st November- World Television Day

Every year on November 21st, World Television Day is observed. According to the UN, on this day, the daily role of television is highlighted as it presents various issues that affect people. This day is observed as the acceptance of the impact and reach of geo-televisual communication on the global scenario.



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

Congratulations to A.Enoliya Laurel



Participated in State-level Silambam Competition held at Santhome, Chennai in the under-10 category and won one Silver & two Bronze Trophies. Her proud parents who are practising Dentistry in Zion Dental clinic, Tana Street, Purasawalkam happily congratulate for her achievements.

The KG children of Velammal Academy, Nolambur celebrated the Children’s Day



The KG children of Velammal Academy, Nolambur celebrated the Children’s Day with great joy, enjoying many fun-filled activities. They laughed, played, and spent happy moments with the friendly Panda Mascot. Playing with bouncing balls became their favourite moment of the day. Each classroom was filled with excitement and cheerful participation. The celebration ended with lovely takeaways that made the day truly memorable for all the children.

MCC School Organized MCCS-MRF City Level Inter School Cricket Tournament



MCC School Organized MCCS-MRF City Level Inter School Cricket Tournament. 23 Schools Participated in the tournament. The Valedictory Function was held today in the premises at 4.00 pm. Mr. G. Jebadoss Thinakaran, Headmaster & Correspondent welcomed the gathering. The Chief Guest Mr. P.C.R. Suresh, Advisor, MCC Association distributed the prizes to the Winners. Mr. Joseph, Physical Director proposed the vote of thanks. The first, Second and the Third places were secured by Nellai Nadar Mat Hr Sec Schoo Kottivakkam (cash award Rs 25000), PSBB Senior Secondary School, Nungambakkam (cash award Rs 10000) and Govt Hr Sec School, Pudur respectively.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

NAME BOARD TOTALLY DAMAGED



The name board at Barnaby road Opp KMC Hospital has been totally damaged and only the empty frame stands there. Let the concerned officials replace the name board by a new one.

The Kindergarten students of Velammal Academy, Nolambur celebrated Children’s Day



The Kindergarten students of Velammal Academy, Nolambur celebrated Children’s Day with great enthusiasm and cheerful participation. The day began with exciting classroom activities, where the children enjoyed playing with bouncing balls and engaging in fun games specially arranged for them. A lively magic show became the highlight of the celebration, as the tiny tots watched each trick with amazement and joy. The celebration truly became a magical memory for all.



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.I.S. F.R.M.S. (LONDON) F.A.E. (GASTRO) F.A.C.S. (USAL) F.I.C.A. (USAL) F.I.A.B.E.S. DIP.M.S. (FR)
CHAIRMAN & CHIEF SURGEON
LIFELINE GROUP OF HOSPITALS

HEALTHY GUT HEALTHY YOU

Live a Life without Disease

Gut health plays a major role in our overall well-being. After four decades in medicine, I have seen how the gut influences not just digestion, but also immunity, energy, and even mental clarity. As we age, issues like acidity, bloating, and constipation become more common, but simple lifestyle changes can help you stay comfortable and symptom-free.

Maintaining a healthy gut is achievable through daily habits.

Eating a a fiber-rich diet, include probiotics and prebiotics, drink plenty of water, manage stress, stay physically active, limit processed and sugary foods, prioritize good sleep, and schedule regular health checkups. These small steps support digestion, immunity, and overall well-being.

Signs of an Unhealthy Gut: Bloating, gas, constipation, diarrhea, acidity, fatigue, low immunity, and mood changes.



Our gut contains trillions of microorganisms that support digestion, nutrient absorption, and immune defense. When this balance is disturbed, it can lead to sluggish digestion, low energy, and weakened immunity. Many people wonder why they feel bloated after meals or why their digestion slows down with age—often, it’s due to an imbalance in gut bacteria and reduced digestive function.



LIFELINE
MULTISPECIALTY HOSPITALS
Chennai . Hyderabad

Location: 47/3, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai.
For appointments : **9677 222 333**
Website: www.thelifelinehospitals.com




BEYOND THE FINISH LINE WITH USAIN BOLT

VELAMMAL'S NATIONAL ATHLETES



WITH
USAIN BOLT
THE FASTEST MAN
IN THE WORLD.



STATEWISE GRANDMASTERS FROM INDIA*

TAMIL NADU	36	VELAMMAL NEXUS	23	KERALA	3
MAHARASHTRA	11	TELANGANA	4	GUJARAT	2
WEST BENGAL	11	KARNATAKA	3	GOA	2
ANDHRA PRADESH	8	RAJASTHAN	2	HARYANA	1
DELHI	6	ODISHA	2		

OUT OF 91 GRANDMASTERS FROM INDIA

23 ARE FROM VELAMMAL

VELAMMAL NEXUS

VELAMMAL MATRIC. HR. SEC. SCHOOL

VELAMMAL VIDYALAYA

VELAMMAL ACADEMY

V-KIDS A Concept School

+91 73583 90408

VelammalNexus

Velammal Nexus Grand Felicitation Ceremony Honouring Women's Cricket World Cup 2025 Champion



Velammal Nexus proudly organised a magnificent Felicitation Ceremony today, 13th November 2025, to honour Ms. Harmanpreet Kaur, the celebrated Captain of the Indian Women's Cricket Team, for her historic triumph at the Women's Cricket World Cup 2025.

The event began with a royal and vibrant welcome, as hundreds of Velammal Nexus students lined up in a spectacular formation, waving flags and showering a warm ovation. A majestic grand entry procession featuring the school band, cultural performers, and sports achievers escorted Ms. Harmanpreet Kaur into the venue, celebrating her as a true national icon. The atmosphere resounded with cheers, energy, and pride as students greeted her with traditional honours and spirited applause.

As part of Velammal Nexus's commitment to nurturing young talent, the event also featured several significant recognitions:

1. Felicitation of Gold medallist Ms. Sharvaanica (U 10 Girls Chess Champion) with a cheque of Rs.5,00,000

2. Felicitation of Gold medallist Ms. Diksha Sudhakar (First Indian to win Asian U17 Girls Single Title in Badminton) with a cheque of Rs.3,00,000

3. Recognition of 110 outstanding players across multiple disciplines with sports scholarships worth Rs.3 crores.

4. Bhoomi Pooja for the upcoming Velammal Vidyalya Adayalampattu Sports Stadium, a 2.5-acre world-class multi-sport arena 4.5 CRORES

sports facility includes :
☐ Tennis Court
☐ Indoor Stadium
☐ Cricket Turf

☐ Pickleball Court
☐ Basketball Court
☐ Futsal Court
☐ Skating Track
☐ Swimming Pool
☐ A grand 2.5-acre sports arena designed to elevate training infrastructure for young athletes. Speaking at the occasion, Velammal Nexus representatives expressed immense pride in hosting a champion like Ms. Harmanpreet Kaur and reaffirmed the institution's mission to inspire, empower, and elevate future sports stars of India. The press meet concluded with Ms. Harmanpreet Kaur addressing the students and encouraging them to pursue excellence with dedication and passion. Velammal Nexus continues its legacy of celebrating achievers and creating platforms that shape tomorrow's champions.

Radhatri Nethralaya tertiary eye care hospital, Chennai



Radhatri Nethralaya tertiary eye care hospital, Chennai will be conducting "Nethra' 25", a Carnatic Musical by the noted vocalists Smt Ranjani and Smt Gayatri (The RaGa sisters) to raise awareness about Retinopathy of Prematurity: ROP, the blinding condition affecting preterm babies on Nov 16th, Sunday at 6 pm at Krishna Gana Sabha. The musicians visited Radhatri Nethralaya on 13/11/25, to meet and interact with the parents of preterm babies who were undergoing treatment for ROP. Through Nethra' 25, they promised to support

"#Lendyourvoice forrop", a unique initiative by Radhatri Nethralaya wherein celebrities lend their voices and speak about ROP to increase awareness about this condition amongst the public. Dr. Praveen Krishna, Medical Director, Radhatri Nethralaya said, that Nethra' 25, an annual event for the past four years, aims to support the charitable activities of Gurupriya Vision Research Foundation, the public charitable trust of Radhatri Nethralaya, towards prevention of needless childhood blindness. Dr. Vasumathy Vedantham, Medical Director,

Radhatri Nethralaya, said that ROP was emerging as a prime villain of the eyesight of babies born prematurely, with the magnitude of the problem being huge in India which has the maximum number of preterm births in the world. Through Project Vision on Wheels, our signature free rural teleophthalmology project, more than 1 lakh 50,000 babies have been screened in rural Tamilnadu and Andhra Pradesh by handheld retinal cameras, and more than 5000 babies prevented from blindness by timely laser, injections and vitrectomy surgeries under general anaesthesia, she added. Legend: Noted Carnatic vocalist Smt. Ranjani holds a preterm baby from Nellore, and interacts with the parents during a project visit to Radhatri Nethralaya. Dr. Praveen Krishna and Dr. Vasumathy Vedantham, Medical directors, Radhatri Nethralaya, were present. Warm Regards Vasumathy.

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.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com



WEAR MASK
STAY HOME
STAY SAFE

Advertise on Business Offers, Rentals, Buying & Selling of Houses, Flats, Plots, by spending only Rs. 500/- through "CLASSIFIEDS".

(Rs. 500/- for the first 20 words and Rs. 20/- for every additional word)

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

Advertise in

PURASAI TIMES CLASSIFIEDS

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

• **KELLY'S**, Kellys corner posh locality 700 sq.ft, 2bhk flat, 4th floor (no lift) Negotiable. Contact: 98847 97997 97909 19420.

• **KELLY'S**, Kellys corner posh locality 1370 sq.ft, 3bhk, 4th floor (no lift) Negotiable. Contact: 98847 97997 97909 19420.

• **PURASAIWAKKAM**, 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

• **PURASAIWAKKAM**, New Building, 100 Sq.Ft., Ground Floor, Tana Street, Purasaiwakkam. 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

• **PURASAIWAKKAM**, 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.

• **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.

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.

CHENNAI YOGA STUDIO

• NOW IN KILPAUK! 5 CLASSES EVERYDAY Morning / Afternoon / Evening Internationally Certified Teachers & Inspiring Space. Contact : +91 98841 18090.

JOB VACANCY

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

**Wear Mask
& Keep
Maintain
Distance**

SALE
Near Purasawakam,
Thana Street,
930 sq.ft,
Independent
old house for sale.
98406 51403

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

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

★HIRING★
STORE OPERATOR (FEMALE)
★ Salary : 13k - 17k
(Bonus After 1+ Yr)
★ Languages: Tamil, Hindi or English (Little)
★ Timings: 9.30am-7.30pm
★ Working Days: Mon - Sat
95009 93047

**THIS
BOX
COST
Rs.700/-**

RENTAL
PURASAIWALKAM
No.9, Mookathal Street, Chennai - 600 007.
Individual Newly Constructed Commercial Complex,
1+3 Floors, Each 1500 Sq.ft. Ground Floor,
Car Parking, Suitable for Banks, MNC
and Corporate Office.
Ct : 99625 55122 / 86374 76220

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

திரு.ச.பரமசிவம் அவர்கள் எஸ்.ஐ.ஆர் படிவத்தினை
அண்ணா நகர் 100வது வார்டு மக்களுக்கு
விநியோகித்தார்



நவம்பர் மாதம் சென்னை 100வது வார்டு டிபி சத்திரம் பகுதியில் வசிக்கும் மக்களுக்கு
எஸ்.ஐ.ஆர் படிவத்தினை BLO, BLA-2, மாநகராட்சி அலுவலர்களுடன் இணைந்து அண்ணா நகர்
வடக்கு பகுதி செயலாளர் திரு.ச.பரமசிவம் அவர்கள் வழங்கினார்.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

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

www.thelifelinehospitals.com

LIFELINE
MULTISPECIALITY HOSPITALS
Chennai . Hyderabad

DIABETES IS NOT A DISEASE !

Know your numbers.
Make simple lifestyle changes.
Start your journey to a healthier, happier life — today.

**COMPREHENSIVE CHECK-UP
JUST ₹1200***

MRP ₹2750/-

InBody Checkup
FBS, PPBS, HbA1c
Urea, Creatinine, EGFR, Urine R/O
Eye & Dental Examination
Doctor & Dietitian Consultation

Control diabetes before it controls you.

DR. J. S. RAJKUMAR
M.S. F.I.C.S., DIP. N.B. (SURG), F.R.C.S. (ENGL), F.R.C.S. (EDINB), F.R.C.S. (GLASGOW), F.R.C.S. (IRELAND), F.I.M.S., F.A.S.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. (FR), CHAIRMAN & CHIEF SURGEON, LIFELINE GROUP OF HOSPITALS

DR. ANIRUDH RAJKUMAR
M.B.B.S., M.D. (GENERAL SURGERY), DNB (SURGERY), F.M.A.S. (DMAS, MRCS, FRC (BARBARIAT)), ADVANCED ROBOTIC & LAPAROSCOPIC OBESITY SURGEON, JMD, LIFELINE GROUP OF HOSPITALS

Book Appointments **96772 22333**
47/3, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai -10

MADRAS CHRISTIAN COLLEGE HR. SEC. SCHOOL
MCC NURSERY & PRIMARY SCHOOL

No 78, Harrington Road, Chetpet, Chennai - 600 031.

(Self Finance Stream - English Medium - Boys & Girls &
Aided Stream - English & Tamil Medium Boys only)

**ADMISSIONS OPEN FOR HR. SEC. SCHOOL
STD. VI & XI
FOR THE ACADEMIC YEAR 2026-2027
REGISTRATION FORM**
Being issued in the School Office - 2nd Floor and
OSA Office - Ground Floor

**ADMISSIONS
OPEN
2026 - 2027**

**ADMISSIONS OPEN FOR PRIMARY SCHOOL
LKG TO STD V
FOR THE ACADEMIC YEAR 2026-2027
REGISTRATION FORM**
Being issued in the Primary School Office

"NURTURING MINDS EMPOWERING FUTURE."

**HOSTEL ATTACHED
FOR BOYS ONLY
Ph. 28365105 Extn.46**

Our Facilities
Smart Classrooms
Outdoor Learning Spaces
English Lab & STEM Lab
Computer Lab & Kids's Park
Edu-Tours & Evening Clubs

Our Values
Fear of God
Team Spirit
Creative Thinking
Life Skills

Our Curriculum
Activity-Based Learning
English for Communication
Science & Aptitude Classes
Physical Education
Quick Maths

➤ Special Coaching for NEET, IIT, TALLY, NMMS, NTSC
➤ Spacious Classrooms with Smart Board
➤ Upgraded Science Laboratories & STEM LAB
➤ Library
➤ Vast Playground / RO Purified Drinking Water
➤ Diverse Clubs
➤ NCC, NSS, SCOUTS AND GUIDES, RSP, JRC and BRASS BAND
➤ Culture Exchange Programs (AFS)
➤ Partnership Program With APU (Asia Pacific University, Japan)

For further details contact school office Ph : 044 - 28365205 | 2974 | 91766 63112