

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

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR  
VOL. XXXI NO. 50 2026 APR 05 - APR 11 **1567th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

# வில்லிவாக்கத்தில் திமுக வேட்பாளர் கார்த்திக் மோகன் தேர்தல் பிரச்சாரம் தொடக்கம்



**நலச்சங்கங்கள் ஆதரவு உறுதி சென்னை**

வில்லிவாக்கம் தொகுதி திமுக வேட்பாளர் கார்த்திக் மோகன், வில்லிவாக்கம் சிட்கோ நகர் மேற்குப் பகுதியில் தனது தேர்தல் பிரச்சாரத்தை அதி கார ப்பூர் வ மாக த் தொடங்கினார். சென்னை கிழக்கு மாவட்டத்திற்கு உட்பட்ட பல்வேறு குடியிருப்பு நலச்சங்கங்களின் (RWAs) பிரதிநிதிகளுடனான சிறப்புக் கலந்தாலோசனைக் கூட்டத்துடன் இந்தப் பிரச்சாரம் எழுச்சியுடன் தொடங்கியது.



**நிகழ்வின் முக்கிய அம்சங்கள்:**

\* **பெரும் ஆதரவு:** இக்கூட்டத்தில் ஏராளமான நலச்சங்கங்களின் பிரதிநிதிகள் திரளாகப் பங்கேற்று, "உதயசூரியன்" சின்னத்திற்கு தங்களது முழுமையான ஆதரவை வழங்குவதாக உறுதி அளித்தனர்.



\* **வளர்ச்சித் திட்டங்கள்:** வில்லிவாக்கம் தொகுதியில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய வளர்ச்சித் திட்டங்கள் மற்றும் பொதுமக்களின் அடிப்படை உட்கட்டமைப்புத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வது குறித்து விரிவாக ஆலோசிக்கப்பட்டது.

\* **திராவிட மாடல் ஆட்சியை வலுப்படுத்துதல்:** முதலமைச்சர் மு.க. ஸ்டாலின் அவர்களின் "திராவிட மாடல் 2.0" ஆட்சியை மேலும் வலுப்படுத்தும் வகையில், மிகப்பெரிய வாக்கு வித்தியாசத்தில் வெற்றியை உறுதி செய்வோம் எனப் பங்கேற்பாளர்கள் தெரிவித்தனர்.



**பங்கேற்ற முக்கியப் பிரமுகர்கள்:**

இந்த ஆலோசனைக் கூட்டத்தில் பல முக்கியத் தலைவர்கள் மற்றும் உள்ளாட்சிப் பிரதிநிதிகள் கலந்துகொண்டனர்:

- \* திரு. பி.கே. சேகர்பாபு, அமைச்சர்
- \* திரு.சபர்சன், சென்னை கிழக்கு மாவட்டச் செயலாளர்.
- \* திருமதி. பிரியா ராஜன், மேயர் சென்னை மாநகராட்சி

04/04/2026 அன்று வில்லிவாக்கத்தின் வெற்றி வேட்பாளர் திரு.கார்த்திக் மோகன் அவர்கள் திமுக சார்பில் அயனாவரத்தில் உள்ள தேர்தல் அலுவலகத்தில் வேட்பு மனு தாக்கல் செய்தார். இந்நிகழ்வில் அமைச்சர் திரு.பி.கே சேகர் பாபு மற்றும் வில்லிவாக்கம் தொகுதியின் முன்னாள் எம்.எல்.ஏ. திரு. அ. வெற்றிஅழகன் உடன் இருந்தனர்.



**உதயசூரியன்**

சின்னத்தில் வாக்களித்து வெற்றி பெற செய்யுமாறு அன்புடன் கோட்டுக்கொள்கிறோம்!

**தேர்தல் நாள் : 23.04.2026**

**நமது வெற்றி வேட்பாளர், திரு. கார்த்திக் மோகன் வில்லிவாக்கம் தொகுதி**

# 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.

• 360 Degree pest services Termite, cockroach, Rodent, General Disinfestation. Ct: 98840 96133 / 80727 27089.

## RENTAL

• **PURASAIWAKKAM**, Available One bed room bath attached and kitchen in 2nd Floor near Noble hospital Contact 9962360933.

• **PURASAIWAKKAM**, mookathal street, 1000 sq. ft, Hall , 1 room, attached bathroom . for commercial purpose. Ct: 98409 72178.

• **KELLYS**, 1 Master bedroom in 4th floor available for rent near medavakkam tank 2nd street, call : 98847 18807.

## SALE

• **MOGAPAIR WEST**, Casagrand Millenia 3BHK 1974 sq ft 812 UDS Lift CCP with all amenities for Sale Contact JOTI : +91 8122950989.

• **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.

• **VILLIVAKKAM**, 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.

• **KILPAUK**, New Avadi Road, near Krishna bhavan hotel, independent house, north facing, 1350 sq.ft land with 2000 sq.ft (GF+FF) building with covered car park for sale. PriceRs.3.6 crores. Ph: 94444 68833.

• **ANNA NAGAR**, Independent house for sale, 6 bedrooms, hall, kitchen, 6baths, 2500 sq.ft, north facing, 30 feet road. Nobrokers. Ph: 87787 92060 / 99413 344626.

• **WALLTAX ROAD**, 100 feet road, near central railway station, opposite G.H Hospital land 810 sq.ft with old building, west facing, price Rs.2.10 crores. Ph: Om sakthi- 98400 89550.

## LAND FOR SALE

• Land for sale, near Dashaprakash 2000 sq.ft. land, rate 4 cr negotiable, Ct : 72991 15533.

• Hindu college, Gopalapuram, (62x40) on 20feet road, south facing , just 1km from avadi and pattabiram, Price Rs.5000 sq.ft. Ct: 98402 62239.

• Anna nagar, Kamar colony, ground floor for sale: 2 bedrooms, hall, kitchen, attached and common toilet. Ph: 99403 82906 / 94449 56437.

## PLOT FOR SALE

**PERAMBUR JAMALIA**, Hyder Garden 4th Street, 2 Ground, 4400 sq.ft, frontage 40 sq.ft, Rate Rs. 6.30cr. Negotiable

**98409 37727**

## Required Commercial Space for Timber Business, on Rent

700 sq.ft to 1000 sq.ft. with Road Frontage - Ground Floor. Raja Muthaiya Salai, Choolai High Road, Demellows Road, Apparao Garden, Nehru Timber Market.

**97104 01615**  
**97104 01611**

## SPOT CASH

• Buying all A to Z scraps . Rosewoods, teak wood & wood & old furniture, sofa set, cot, bureau, dining set. All electronic items, LCD, LED, TV, FRIDGE , OLD AUMINIUM. Etc. Ct: 99410 74940.

## WANTED

• Experienced Driver to Drive Innova Crysta for Travels in Purasawalkam. Ct: 98409 37727.

## COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAIWAKKAM**, R e n t a l Commercial space 100 sft. SBU Office space, off tana street suitable for small office, workshop, tailor shop etc 4000 RS. Contact: 9 9 6 2 7 5 5 9 9 8 .

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

## PLOT FOR SALE

• **Perambur Jamalila**, Hyder Garden, 4th Street, 2 Ground, 4400 sq.ft, frontage 40 sq.ft, Rate Rs. 6.30cr. Negotiable Ct: 9840937727.

## FOR RENT

**OFFICE SPACE** 4700 sqft (4th floor) On Marshall Road, Egmore with AC and Car Parking.

**NO BROKERS PLEASE**  
**CALL 98840 32003**

## WANTED

Need a 2BHK with 900 sq.ft Rental New House with Car & Bike Parking in & around Purasaiwalkam, Egmore for a family.

**74488 82686**



## RENTAL

**PURASAIWALKAM**, P.V Koil St.,(Vaikakaran St) Single Bedroom 9 Flats available Brand New, 2 Toilets and Bathrooms (All Premium Flats). 2 wheeler Parking only. Rent Rs. 20000 + 2k Maintenance. No broker's excuse.

**98841 23450 / 99625 25254**

## SALE

Flat at Purasaiwalkam for Sale near Raj Bhavan Hotel (Patta Land) 3 BHK (1806 & 1950) or 3756 sqft. Total 6 Flats only. Last 4 available, Vegetarian only, handover by June 2026.

**Ct: Pritesh Bafna**  
**98402 69965**

## WANTED

**AREA MANAGER**  
**FIELD OFFICER**  
**ADMIN ACCOUNT ASSISTANT**  
**ELECTRICIAN & PLUMBER**  
**EXPERIENCE 2-5 YRS**  
**WITH 2 WHEELER**  
**COMPETITIVE SALARY**  
**+ INCENTIVE**

**89396 44555**

## RENTAL

**Choolai High Road**, 1000 sq.ft Shop or Godown suitable for Plywood, Timber, Hardware Storage purpose.

**98406 51403**

## 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**

## Overloaded in Share Autos



Share autos, once welcomed by people for their low fares when compared to autorickshaws. They have turned into a menacing nowadays. Most commuters at purasawakam near doveton do not seem to

have a good opinion on the share autos. Authorities who do not take action on overloaded share autos need to be punished as in the past. Many such overloaded vehicle have met with accidents, taking the lives of countless number of people. At

first, they were very welcoming. People used to travel for much less money than they would normally. Slowly however, the fares went up and worse still, the attitude of such share auto drivers. Share autos do not move an inch unless they fill up. They want more people to sit and so do not bother about hassle commuters face. Because they offer services at routes that buses do not go and because they stop where people want them to, people stick to them. But after one bad experience after another, people avoid them altogether now.

## 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

## 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: Svadhastana 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, emphathetic; open hearted, serenity, emotionally balanced, trustfulness, and tolerance. Fifth Chakra - Vishuddha Chakra / Throat Chakra is located at 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.

**For Advertisement Contact :**  
**98409 37719**  
**/ 2661 3111 /**  
**4551 8154**

## Sagara Tuitions

Special Coaching for CBSE

CLASSES  
UPTO  
12th STD

- Expert Teachers
- Proven Results
- Personal Attention
- Exam Paper Focus
- Small Batches
- Regular Tests

H.O. : Ayanavaram B.O. : Kilpauk

**9789058972 / 9789058973**



## 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.

## Calming Yoga Pose For Stress Relief



Standing forward bend forward, then bend knees enough to be able to place your palms

on the floor, with head pressed against your legs. Be aware of your spine stretching in different directions as you pull your head down and in. For a deeper stretch, try to straighten the legs. Hold this pose for 6-8 breaths, then whilst inhaling, stretch arms outwards and raise them and your torso back to the standing position.

Benefits of this pose: Stretches hamstrings, thighs and hips, Effective for stress relief, fatigue and mild depression.

## World's biggest dog



According to Guinness World Records, the longest and heaviest dog ever recorded was Aicama Zorba of La-Susa, an Old English Mastiff owned by London resident Chris Eraclides. In 1987, Zorba weighed 343 pounds and measured 8 feet, 3 inches from nose to tail.

## Important days in April

2 April World autism day  
As we mark World Autism Day on April 2, let us celebrate the diversity and unique talents of individuals on the autism spectrum. It is a day to raise awareness, promote acceptance, and foster inclusion for those with autism. By understanding and embracing neurodiversity, we can create a more compassionate and inclusive society where

everyone has the opportunity to thrive. Let us commit to supporting individuals with autism, advocating for their rights, and creating a world where their voices are heard and valued. Together, we can build a more inclusive and understanding world for all.

17 April  
World Hemophilia Day is observed on April 17 (Founder of WFH, Frank Schnabel's birthday) to create awareness

on Hemophilia which is a rare disorder in which blood doesn't clot normally because it lacks sufficient blood-clotting proteins; and also to raise funds and attract volunteers for the World Federation of Hemophilia (WFH), started in 1989. 75% of people with bleeding disorders do not know it and do not receive care. Let us remember- "If we replace 'I' with 'We' even illness becomes wellness."

## ரயில் டிக்கெட் ரத்தில் அதிரடி மாற்றம்

“கடைசி 8 மணி நேரத்தில் டிக்கெட் ரத்து செய்தால் கட்டணம் திருப்பி வழங்கப்படாது

24 மணி நேரத்திற்குள் டிக்கெட் ரத்து செய்தால் 50% பணம் திருப்பி வழங்கப்படும்

72 மணி நேரத்திற்குள் டிக்கெட் ரத்து செய்தால் 25% பணம் பிடிக்கப்படும்

72 மணி நேரத்திற்கு முன் ரத்து செய்தால் முழு கட்டணம் வழங்கப்படும்

புதிய நடைமுறை ஏப்ரல் 1 முதல் அமல்படுத்தப்படும்”

- இந்தியன் ரயில்வே



முக்கிய செய்தி



**For Advertisement Contact :**

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

**www.purasaitimes.com**

**அண்ணாநகர் தொகுதி வேட்பாளர்கள்**

**தி.மு.க. வேட்பாளர்**  
**நே. சிற்றரசு**  
(உதய சூரியன் சின்னம்)



**அ.தி.மு.க. வேட்பாளர்**  
**எஸ். கோகுல சிந்திரா**  
(கிரட்டை சின்னம்)



**த.வே.க. வேட்பாளர்**  
**வி.கே. ராம்குமார்**  
(வரிசில் சின்னம்)

**எழும்பூர் தொகுதி வேட்பாளர்கள்**

**தி.மு.க. வேட்பாளர்**  
**தமிழன் பிரசன்னா**  
(உதய சூரியன் சின்னம்)



**அ.தி.மு.க. வேட்பாளர்**  
**அபிஷேக் ரங்கசாமி**  
(கிரட்டை சின்னம்)



**த.வே.க. வேட்பாளர்**  
**ராஜ்மோகன்**  
(வரிசில் சின்னம்)

**வில்லிவாக்கம் தொகுதி வேட்பாளர்கள்**

**தி.மு.க. வேட்பாளர்**  
**கார்த்திக் மோகன்**  
(உதய சூரியன் சின்னம்)



**அ.தி.மு.க. வேட்பாளர்**  
**எஸ்.ஆர். விஜய குமார்**  
(கிரட்டை சின்னம்)



**த.வே.க. வேட்பாளர்**  
**ஆதவ் அர்ஜுனா**  
(வரிசில் சின்னம்)

**திரு.வி.கா நகர் தொகுதி வேட்பாளர்கள்**

**தி.மு.க. வேட்பாளர்**  
**கே.எஸ்.ரவிச்சந்திரன்**  
(உதய சூரியன் சின்னம்)



**அ.தி.மு.க. வேட்பாளர்**  
**ஆ.பொற்கொடி**  
(கிரட்டை சின்னம்)



**த.வே.க. வேட்பாளர்**  
**எம்.ஆர். பல்லவி**  
(வரிசில் சின்னம்)



# DID YOU KNOW??

**Feijoa (Pineapple Guava)**

This fruit was another one of the most popular new discoveries at #Fruit Crawl. Feijoa is a small elliptical fruit with tart, slightly gritty flesh that you can scoop out with a spoon. It's native to Brazil, Paraguay, and Argentina.

**Where to find it:** Forage it, it's a common garden tree in California. I suspect some homeowners with pineapple guava trees don't know the fruit is edible! Also, look in well-stocked grocery stores and specialty food stores. Here in the Bay Area, Mollie Stones

Market and the Berkeley Bowl stock it.

**Cherimoya**

Cherimoya was one of the most popular new discoveries at our FruitCrawl. The fruit, native to South America is filled with a soft, custard-like white flesh that gives it the nickname "custard apple." I think it tastes like a combination of banana, pineapple, and bubblegum.

**Where to find it:** Latin American markets and well-stocked grocery stores. Here in the Bay Area, Mollie Stones Market sells it.

**Sour Plum**

Sour plums are the same variety of summer-ripening plums that we know and love, picked in the spring when they are still sour and



green. They are a common season snack food in the Middle East, where they are enjoyed dipped in salt.

**Where to find it:** Middle Eastern grocery stores.

**Kiwano (Horned Melon)**

Kiwano is a beautiful and otherworldly-looking fruit that is native to Sub-Saharan Africa. The fruit has bright orange spiky skin filled with yellow and green seeds. The vibrant flesh tastes like lemony cucumber.

**Where to find it:** Well-stocked grocery stores and specialty food stores. Here in the Bay Area, Mollie Stones Market sells it.

**Durian**

Durian is a large, spiky fruit native to Southeast Asia. It's famous for its pungent aroma and savory smell that is sometimes described as fried onions. While foreigners often have a tough time stomaching the smell, it's much loved in many parts of Asia.

**Honey – original or spurious**



A few vendors sell honey at Halls Road, Kilpauk, saying that it was procured originally from hills. He also keeps honey hives so as to prove that it is original.

But it is left to people to test its originality before purchase and consume. Sometime honey is prepared out of jaggery. Beware of such honey made out of jaggery, which may not be helpful and healthy to consume.

**Donate Blood & Eyes**

**The Amazing Benefits of Aloe Vera**



Aloe vera helps in removing toxins (Detoxification), helps in diseases in digestive system and it has an excellent colon cleansing ability. Aloe vera alkalizes the body's PH level high prevents diseases.

Aloe vera helps in removing pimples, improve your skin texture, Remove dandruff and give shine

your hair. Aloe vera helps in stabilizing blood sugar level effectively and helps maintain healthy weight. Aloe vera lower cholesterol, boosts circulation, increase blood oxygebatation and repairs sludge blood.

Aloe vera has natural; cleaning abilities and helps in improving the performance of the kidney.

Excellent food for general health:

**PLOT FOR SALE**  
**Perambur Jamalia,**  
**Hyder Garden 4th Street,**  
**2 Ground,**  
**4400 sq.ft, frontage 40 sq.ft,**  
**Rate Rs. 6.30cr. Negotiable**  
**Contact : 98409 37727**

**Chennai Sindhi Ladies Club**



The members of Chennai Sindhi Ladies Club donated Rs.30,000 (Thirty thousands) worth of medical aid

of Karuna Sagar (Unit of RMD Hospital and Trust, 13, Raghaviah Road, T.Nagar) on April 2. The program was led by Beena Asrani of Club. The medical aids are medicines, diapers and sanitary napkins. Karuna Sagar take care of bedridden patients, palliative care and advanced cancer patients. For more details call, 93810 16588.

**VIDYA VRIKSHAM SPEECH THERAPY CENTER**



- Vidya Vriksham speech therapy center offers well-equipped, spacious environment where children receive expert care tailored to their needs.
- Vidya Vriksham was started by Pavithra Lakshmi, Speech Language Pathologist, in the year of 2023 with vast experience in audiology and speech therapy with various reputed hospitals, schools and centers.
- Our services include Occupational therapy, Speech therapy, Special education, and Behavioral therapy.
- We provide speech therapy, occupational therapy and special education all delivered by highly trained professionals.
- Occupational therapy helps people of all ages regain, develop or maintain the skills needed for daily living, working and learning and focuses on developing sensory regulation, motor skills, and coping with emotions.
- Our specialized speech therapy strengthens communication skills, refraining from the use of gestures and eye contact for communication.
- Special educators plan and provide training to improve learning ability with customized academic planners.
- These Psychologists develop strong cognitive skills and behavior sculpting with the help of various activities.
- We use play-based methods to engage children with unique activities like planting trees, yoga and other outdoor activities which facilitate cognitive skills in child – thinking, learning, and understanding.

**LIFELINE<sup>®</sup>**  
 MULTISPECIALITY HOSPITALS

**SMALL POLYPS. SERIOUS SIGNALS.**

**DR. J. S. RAJKUMAR**  
 CHAIRMAN & CHIEF SURGEON  
 LIFELINE GROUP OF HOSPITALS

Colon polyps are small growths that develop on the inner lining of the large intestine. While most polyps are harmless, some can slowly turn into colorectal cancer if left untreated. The good news is that they are often detected early through routine screening and can be safely removed before they become dangerous.

Polyps often don't cause noticeable symptoms, which is why regular screening is essential—especially after age 45 or with a family history of colon cancer. Lifestyle factors such as low fiber intake, obesity, smoking, and lack of physical activity can increase risk. "Most colon cancers begin as polyps, and removing them early can prevent cancer altogether," say gastroenterologists.

**Case Study:**  
 Mr. Ravi, a 52-year-old office professional, went for a routine health checkup despite having no symptoms. During a screening colonoscopy, doctors discovered two small polyps. They were removed immediately and tested benign. "I felt perfectly healthy, so the diagnosis surprised me. That screening possibly saved me from cancer," he shares.

Regular screenings, a fiber-rich diet, and an active lifestyle can significantly reduce risk.

**"Prevention & early detection remain our strongest tools against colorectal cancer."**

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

### Demonte Colony 3 wraps shoot, Set for summer release



The much-anticipated sequel Demonte Colony 3, directed by Ajay Gnanamuthu, has successfully completed filming and is now moving into post-production, with a grand worldwide theatrical release planned for this summer. Produced by Sudhan Sundaram, the film was shot across multiple locations

including Portugal, Malta, Leh-Ladakh, and Chennai, and was wrapped efficiently within an 80-day schedule. The film features Arulnithi and Priya Bhavani Shankar in lead roles, supported by a strong ensemble cast.

With music by Sam C. S., cinematography by Sivakumar Vijayan, and editing by Kumaresh D, the third instalment aims to elevate the franchise with a global appeal and a gripping theatrical experience.

### Arya's Mr X to release later this month



Actor Arya's long-delayed film Mr X has finally locked its release window and is set to hit theatres later this month, with the exact date yet to be announced.

Directed by Manu Anand, the action thriller features an ensemble cast including

Manju Warriar, Sarath Kumar, and Gautham Karthik. The film, which went on floors in 2023 and wrapped shooting in June 2024, faced multiple delays before confirming its release.

Touted as a spy-action drama, Mr X revolves around secret agents dealing

with a high-stakes mission involving a missing nuclear device, promising an intense theatrical experience.

Directed by Manu Anand, the action thriller features an ensemble cast including Manju Warriar, Sarath Kumar, and Gautham Karthik. The film, which went on floors in 2023 and wrapped shooting in June 2024, faced multiple delays before confirming its release.

Touted as a spy-action drama, Mr X revolves around secret agents dealing with a high-stakes mission involving a missing nuclear device, promising an intense theatrical experience.

### Leader – Review



Leader, starring Legend Saravanan and directed by R. S. Durai Senthilkumar, emerges as a well-packaged commercial entertainer that successfully blends action, emotion, and mass elements.

Set against an engaging backdrop, the film revolves around a father-daughter relationship layered with action and mystery, giving it a strong emotional core. The narrative keeps the audience invested with its mix of sentiment and high-stakes drama, while also delivering moments designed for mainstream appeal.

Legend Saravanan shows visible improvement in his screen presence, handling action sequences with confidence and bringing sincerity to his role. Compared to his debut outing, this film reflects a more refined performance, particularly in intense and action-driven scenes. Supporting actors like Andrea Jeremiah and Shaam add depth to the narrative with effective performances.

Director Durai Senthilkumar succeeds in presenting the film as a mass entertainer with

commercial ingredients, including gripping action blocks, emotional moments, and engaging twists. The film largely manages to deliver on its promise of a fast-paced and audience-friendly cinematic experience, appealing especially to fans of action dramas.

Technically, the film benefits from slick visuals and a rousing background score, which enhance the overall impact of key sequences.

The action set-pieces stand out as major highlights, contributing to the film's energy and momentum.

Overall, Leader turns out to be a satisfying commercial package that showcases improvement, ambition, and a clear intent to entertain. With its mix of emotion and action, the film is likely to resonate with audiences looking for a mass, big-screen experience.

### 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.

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

Email : purasait@gmail.com

Happiness is not measured by the amount of money you have. It is measured by the wonderful people you have in your life.



**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

## கட்டிகளை கரைக்கும் சப்பாத்திக் கள்ளி

நாகதாளி எனப்படும் சப்பாத்தி வெளியேற்றி உடல் கள்ளியின் மருத்துவ பருமனை குறைக்கிறது. பயன்பாட்டுக்கு மிக முக்கிய காரணம், இது உள்ள கால்சியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்களும் உயர்தரமான நார்ச்சத்தும் தான். உடலில் உள்ள அனைத்து கட்டிகளையும் கரைக்க இவை பயன்படுகிறது. வெயிலில் ஏற்படும் நாவரசிக்கும், 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. சூபக மறதி எனப்படும் அல்லைமர் நோய்க்கு இது மருந்தாக பயன்படுத்தலாம். இந்த பழத்தை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளுவதால் கண் பார்வை கூர்மையாகிறது. சாப்பாத்திக் கள்ளி பழத்தில் உள்ள உயர்தரமான நார்ச்சத்தால் உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்புகளை கரைத்து

## 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 'ஓமேகா 3' கொழுப்பு அமிலம் அதிகம் உள்ளதால் ட்ரை கிளிசரைடுகள் அளவை குறைத்து இதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது. தோல் நோய், மூளை மற்றும் நரம்பு நோய்கள், வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம், ஆஸ்துமா, முடி உதிர்ந்தல் 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 ஆனிட் 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 மாலிக்கூல் இல்லை என்றால் உயிர் வாழ்வதென்பது நினைத்துப் பார்க்க முடியாத ஒன்றாகும். கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு

## என்னென்ன பழம் சாப்பிட்டால் என்னென்ன பயன் விளையும்?

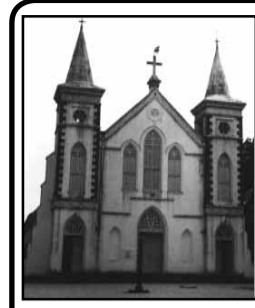
ஆப்பிள்: ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் என எடுத்துக் கொண்டால், நோயின்றி வாழலாம். ஆப்பிளில் விட்டமின் சி சத்து குறைவாக இருப்பினும், அதில் உள்ள வைக்க விரைவில் வீக்கம் மற்றும் வலியும் விலகும். சப்பாத்திக் கள்ளியை முட்கள் நீக்கி சுத்திகரித்து பசையாக்கி 20 கிராம் அளவில் தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர உஷ்ணமாக மலம் வெளியேறுதல் மற்றும் மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு தொல்லைகள் இல்லாமல் போகும். முட்களுள்ள சப்பாத்திக் கள்ளியின் இலைத்தண்டை பிளந்து, வெளிப்புறமுள்ள முட்களை நீக்கி, உட்புறமாக சிறிது மஞ்சளை தடவி, அளவில் 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.

ஆப்பிள்: ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் என எடுத்துக் கொண்டால், நோயின்றி வாழலாம். ஆப்பிளில் விட்டமின் சி சத்து குறைவாக இருப்பினும், அதில் உள்ள வைக்க விரைவில் வீக்கம் மற்றும் வலியும் விலகும். சப்பாத்திக் கள்ளியை முட்கள் நீக்கி சுத்திகரித்து பசையாக்கி 20 கிராம் அளவில் தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர உஷ்ணமாக மலம் வெளியேறுதல் மற்றும் மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு தொல்லைகள் இல்லாமல் போகும். முட்களுள்ள சப்பாத்திக் கள்ளியின் இலைத்தண்டை பிளந்து, வெளிப்புறமுள்ள முட்களை நீக்கி, உட்புறமாக சிறிது மஞ்சளை தடவி, அளவில் 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.

நார்ச்சத்து அபரிமிதமாக உள்ளதால், மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது. பப்பாளிப்பழம் கரோட்டீன் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளதால் 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 கட்டுப்பாற்று பல்கிப் பெருகும் அடிப்படைக் கூறுகளால் (free radicals) இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு, புற்று நோய்க் காரணிகள் பெருகுதல் முதலியவை ஏற்படாமல் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. உணவிற்குப் பிறகு சாதாரண நல்ல குடிநீர் அருந்தலாம். ஆனால் குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவது புற்று நோயை உண்டாக்கும். ஆகவே உணவு உண்டாக்கிய பின் மிதமான சுடுநீர் அருந்துவது நல்ல ஜீரணத்தை உண்டு பண்ணும். கொழுப்பையும் குறைக்கும். அசைவ உணவு உண்டாக்கிய 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, லைக்கோபீனை 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 தொற்றலிருந்து



வழிகளினின்று திரும்புங்கள்,"



அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணாமட்டார்கள்.



தாம் இருக்கும் வரையில் கர்மமும் உண்டு. மூச்சு விடுவதே கர்மம். சுவாசிக்காது யார் வாழ முடியும்? உண்பது கர்மம்: உறங்குவது கர்மம். ஆக உடல் எடுத்தவனுக்குக் கர்மத்தை விடுதல் என்பது வெறும் பேச்சு. கர்மத்தை விட முயல்பவன் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக்கொள்கிறான். மற்று, கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். விவேகி ஒருவனது விவேகத்துக்கு ஏற்றவாறு பற்றற்றுக் கர்மம் செய்கிறான். அவரவர் கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். கர்மத்தை மனிதன் நீத்துவிட முடியாது. கர்மத்துக்குத் தான் கர்த்தா எண்ணும் எண்ணத்தை நீத்து விட வேண்டும். அப்படிச் செய்கிறவனே தியாகியாகின்றான். பற்றற்றவனுக்கு வினைப்பயன் இல்லை.

## மருதானியின் மருத்துவ குணங்கள்..!

மருதானியின் மருத்துவ குணங்கள்...! மருதானி இலை கிருமி முழுத்தாவரமும் மருத்துவ நோய்களை கண்ணுக்குப் பயன் உடையவையாகும். புலப்படாத கிருமிகளை இவற்றின் இலைகள், பட்டை, அழிக்க வல்லது. நகசுத்தி மலர், கனிகள் போன்றவை வராமல் தடுக்கும். புண்ணை மருத்துவ பயன்களை ஆற்றவும் நல்ல மருந்து. மருதானி இலையை அரைத்து கைகளுக்கு வைத்து வர, உடல் வெப்பம் தணியும். கைகளுக்கு அடிக்கடி மருதானி போட்டு வர மனநோய் ஏற்படுவது குறையும். மருதானி இட்டுக் கொள்வதால் நகங்களுக்கு எந்த நோயும் வராமல் பாதுகாக்கலாம். ஆனால் இந்த பயன்கள் எல்லாம் தற்போது கடைகளில் கிடைக்கும் மருதானி கோள்களில் இட்டுக் கொள்வதால் சிலருக்கு சளி பிடித்து விடும். இதற்கு மருதானி 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.

# FLAT FOR SALE

2 BHK 920 sq.ft. (1st Floor)  
**Rs. 47 Lakhs**

2 BHK 878 sq.ft. (1st Floor)  
**Rs. 45 Lakhs**

3 Balconies Good Ventilation

**AT KORATTUR  
MADHANAKUPPAM**  
Back to Sathesh Balaji School  
Near Bharath Petrol Bank

**Ct: 98409 37727 / 98409 37717**



## 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, 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

# WANTED

## Experienced Driver to Drive Innova Crysta for Travels in Purasawalkam



**98409 37719  
97104 52204**

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.

## FREE BUTTERMILK PROVIDED



In Anna Nagar ab block 44 free buttermilk was given to the general public passing by due to high heat exposure. People enjoyed drinking to quench their thirst. Elderly, and children are advised to drink more water and stay hydrated in this summer season.

## 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.



# 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