

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.

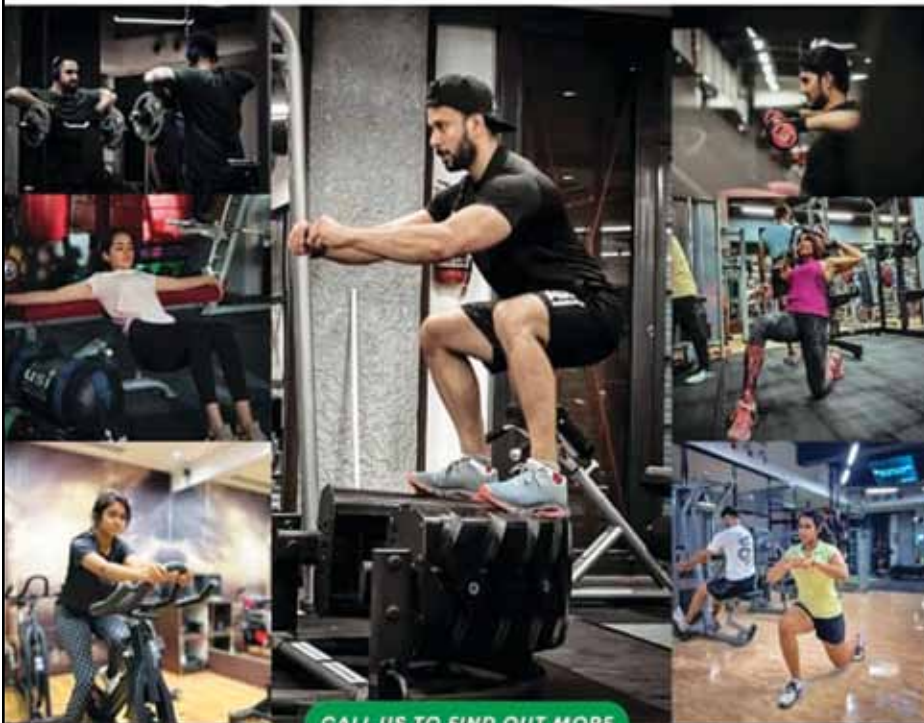
Mob: 98409 37727

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR

VOL. XXXII NO. 16 2026 AUG 09 - AUG 15 **1585th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

Follow us now

[c3fitnesssciencevepery](#)
[c3fitnesssciencekilpauk](#)



CALL US TO FIND OUT MORE

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

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

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

Risky ride @ Perambur Barracks road



In perambur barracks road school boys are ride a bicycle in a dangerous condition. That cycle has no back seat at all. One boy standing and enjoy the ride. But it was so risk . Parents should aware for the children's these kind of activities.

Happy Independence Day

CELEBRATING Independence DAY

Greetings to all Indians, Traders & Business Community for better Prosperity & Personal Freedom

-Publisher

For Advertisement Contact :
9710452204 / 2661 3111 / 4551 8154
www.purasaitimes.com

AMRIT MEDICAL CENTRE
Multi Speciality Hospital
(A Unit of Amrit Medicare Pvt. Ltd)

80th INDIA INDEPENDENCE DAY

FREE MEDICAL CHECKUP

Camp Date : 15th AUGUST 2026

Camp Timings : 9.00 am to 1.00 pm

Our Camp Services

- CBG
- HB
- ECG
- BP




No.73/28, Dr. Alagappa Road, Purasawalkam, Chennai - 600 084.
www.amrithospital.com
Ph : 044 - 2642 7711, 2642 7722, 2642 7733 Mob : 76959 57120

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.

PEST CONTROL

• **J.B. PESTICIDES,** For Effective Treatment Against Termite (White Ants), Cockroach Etc.Contact : 80560 53058, 95515 27050.

RENTAL

• **PURASAIWAKKAM,** Thana street, main road, purasawalkam, 3BHK Modern flat, 1st floor with A/c, semi furnished, small north indian veg family, rent rs. 32K negotiable, Contact : 9444021648.

• **ANNA NAGAR,** 3 BHK flat first floor 1700 Square feet AG block rental rupees 65,000 plus maintenance rupees 5000 to covered car park contact : 9663395776.

• **ANNA NAGAR,** 500 square feet ground floor Udayam colony 18th main road annanagar for commercial only contact 9884436158.

• **ANNA NAGAR,** Commercial Anna Nagar East 1400 sqft big hall 2 rooms 3 baths first floor

suitable for office dentist botique shop contact 98 40 99 65 45.

• **ANNA NAGAR,** Annanagar near k4 police station two bedrooms hall kitchen 1000sqft second floor lift 2 ACs wooden cot open car park rent rupees 40,000 contact 9500918105.

• **ANNA NAGAR,** 1200sqft supermarket along with any other shop space on main road contact 9 8 4 0 3 1 3 2 0 3 .

SALE

• **PERIYAR NAGAR,** 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr. Ct: AKG 9 8 4 0 0 9 1 9 8 1 .

• **THIRUVALLUR DISTRICT,** near pondi arei, Mango tree farm, 35acr., peracr40 lakhs. Ct: AKG 9840091981.

• **THIRU.V.KA NAGAR,** near bus stand, 2BHK, 980 Sq.ft. Sale. Rs.63 lakhs Ct: AKG 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 portions1st 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.

• **VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor, Rs. 1.40 cr. Ct: AKG 9840091981.**

• **MOGAPPAIR,** near DAV boys Velammal School 1200 square feet north facing CMDA approved plot good location price rupees 2.1 Crores contact 98408 64400.

• **ANNA NAGAR,** Anna Nagar East 5000 square feet g + 1 5 bedrooms hall kitchen Bungalow East facing 40 feet road contact 9445905001.

FLAT FOR SALE

• **PURASAWALKAM,** 1bhk Ground floor with two wheeler parking in saravana Perumal street Purasawalkam rs.50 lakhs Contact: 9 8 4 1 8 7 1 6 7 2 .

LEASE

• **KORATTUR, K O R A T T U R ,** Madhanakuppam, near Ambattur, L e a s e Rs.12 lakhs, Ct: AKG 98400 91981.

PLOT FOR SALE

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

WANTED

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

• Tiaraa Readymade Store in puruswalkam is looking for sales women n sales men timings 10 30 to 9 30 pm..contact no 9840217779.

Love without condition

Learn to love without condition.

Talk without any bad intention.

Donate without any reason and reservation.

And most of all, Care for others without any expectations.

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

RENTAL

COMMERCIAL SPACE FOR RENT Prime hall-type commercial spaces available for rent at AP ROAD, CHOOLAI.

♦ Ground Floor : 2,100 sq. ft.
♦ 3rd Floor : 2,600 sq. ft.

Spacious hall layout suitable for offices, showrooms, training centres, clinics, fitness studios, warehouses, and other commercial purposes.

70107 00344

LEASE

KORATTUR, Madhanakuppam, near Ambattur, Lease Rs.12 lakhs

98400 91981

RENTAL

Purasaiwakkam, Perumal 1st Street G+2, individual house for rent. Rent Rs.35000/-

98840 64257

FLAT FOR SALE

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

99406 73389

Disclaimer

The news and views published in articles and advertisements are fed by different people and advertisers for which the Publisher is not held responsible. Customers are requested to verify themselves well before purchase of goods and utilization of the services offered.

-Editor

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, Rs. 1.40 cr.**
- **Thiruvallur District, near pondi arei, Mango tree farm, 35 acr., per acr 40 lakhs.**
- **Thiru.V.Ka Nagar, near bus stand, 2BHK, 980 Sq.ft. Sale. Rs.63 lakhs**
- **KORATTUR, Madhanakuppam, near Ambattur, Lease Rs.12 lakhs**

Cell : 98400 91981

Seth P.D. Hinduja Sindhi Model Senior Secondary School – Expo “Azhazhi”



Seth P.D. Hinduja Sindhi Model Senior Secondary School proudly hosted Expo “Azhazhi” on 7 August 2026, celebrating creativity, innovation, and experiential learning. The name “Azhazhi”, meaning the vast ocean, symbolizes the limitless potential, curiosity, and knowledge within every child. The primary students showcased an

impressive collection of models, charts, and working projects across various subjects. Live science experiments captivated the audience as students confidently demonstrated scientific concepts through interactive activities. Many children also portrayed renowned scientists, celebrated authors, and eminent personalities, sharing their remarkable

contributions with enthusiasm and confidence. The event was further enriched by vibrant cultural performances, including an energetic dance and a meaningful play that entertained and inspired the audience. Parents and visitors appreciated the students’ creativity, confidence, and presentation skills. Expo “Azhazhi” reflected the school’s commitment to holistic education by providing a platform for students to explore, innovate, and express their talents. The exhibition concluded on a joyful note, leaving everyone inspired by the boundless ocean of learning and creativity displayed by the young minds.

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.

If any interesting News & Views in your area Please Contact : 98409 37719

Prefer wholegrains in this summer



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

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

WANTED
EXPERIENCED SALESMAN
FOR SUITING COUNTER AT LEADING TEXTILE SHOWROOM
AGE BETWEEN 35 TO 50 YRS
(Lunch will be provided)
Contact : 98410 90128

Mobile Phones Banned Inside Temples from September 1: HR&CE



The Hindu Religious and Charitable Endowments (HR&CE) Department has announced a complete ban on carrying mobile phones inside temples under its control, effective from September 1, 2026. The department stated

that in recent times, some devotees have been taking photos, recording videos, clicking selfies, and creating social media reels inside temple premises, affecting the sanctity of temples and causing inconvenience

to other devotees. To address this, temple administrations have been instructed to set up secure mobile phone storage facilities before entry. These counters should be located near temple entrances or footwear stands wherever possible. A standard fee of Rs. 5 per mobile phone will be charged for storage, and receipts must be issued through the ITMS system. The HR&CE emphasized that this measure is intended to preserve the spiritual environment of temples and ensure that devotees can have a peaceful darshan without disturbances.

Simple & Useful Tips

The following are the simple and useful tips offered for the people to implement. **Ants Problems:** Ants hate cucumbers. " Keep the skin of cucumber near the place where they are or @ the ant hole. **To Get pure & Clean Ice:** "Boil the water first before placing in the freezer." **To Make the Mirror Shine:** " Clean with waste news paper." **To remove chewing**

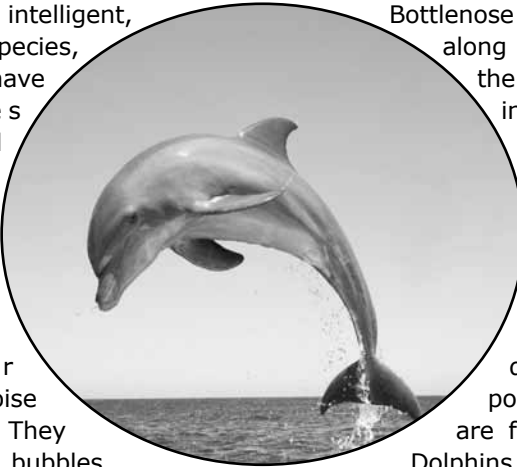
Gums from Clothes: "Keep the cloth in the freezer for one hour". Then you can easily remove the gum. **To brighten White Clothes:** "Soak white clothes in hot water with a slice of lemon for 10minutes and then wash in a cool water. **To give Shine to your Hair:** " Add one teaspoon of vinegar to hair while a washing hair. **To get Maximum Juice out of lemon:** " Soak

lemons in hot water for 15 minutes and then juice them" **To boil potatoes Quickly:** " Remove Skin from one side of the potato only before boiling . **To remove ink from clothes:** " Put toothpaste on the ink spots generously and let it dry completely, the was". **To get rid of Mice or Rats:** " Sprinkle black pepper where you find the mice and rats. They will run away.

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

Dolphin

They're intelligent, of the few species, humans, that have themselves considered intelligence. among the have been using tools. found all over in different Freshwater Underwater noise to dolphins, They like to blow bubbles, They can turn off half of the threat to dolphins.



Bottlenose dolphins are one along with apes and the ability to recognise in a mirror. This is 'reflective' of their Dolphins are also few animals that documented Dolphins can be the world and environments, dolphins , pollution is real threat are fast sprinters, They Dolphins are chatty animals, their brain, Fishing gear is a major

The Beauty of Friendship



Did you ever think... Why do I have a variety of friends who are all so different in character? How is it possible that I can get along with them all? I think.. that each one helps to bring out a "different" part of me. With one of them, I am polite. With another, I joke... With another, I can be a bit naughty... I can sit down & talk about serious matters with one.. be on the same wavelength with another. With another, I laugh a lot. I listen to one friend's problems. Then I listen to another

one's advice for me. My friends are like pieces of a jigsaw puzzle. When completed, they form a treasure box. A treasure of friends! They are my friends who understand me better than I understand myself. They're friends who support me through good days & bad. Real Age doctors tell us that friends are good for our health... Call them Vitamin F (for Friends) & count the benefits of friends as essential to our wellbeing. Research shows that people in strong social circles have less

risk of depression & terminal strokes... If you enjoy Vitamin F constantly, you can be up to 30 years younger than your real age. The warmth of friendship stops stress, & even in your most intense moments, it decreases the chance of a cardiac arrest or stroke by 50%. In summary, we should value our friends & keep in touch with them.

We should try to see the funny side of things laugh together & pray for each other in the tough moments. I know I am part of their lives because their names appear on my mobile screen every day & I feel blessed that they care as much for me as I care for them! Thank you for being my Friend... Happy Friendship Day

The Best Counselling & Therapy Center, No. 171/72, Medavakkam Tank Road, Kilpauk, Chennai-10. (Near Kilpauk Mental Hospital) Contact : 90434 76144.

Velammal Academy Nolambur Secures Runner-Up Spot in Football



The Football team of Velammal Academy Nolambur, won the Runner-Up position at the Mathlon '26 Interschool Sports Festival. The achievement reflects the team's excellent performance, teamwork and sporting spirit.

TN launches 'My Home' Scheme, 1 lakh houses planned



The Tamil Nadu government has launched the 'My Home' (Maa Veedu) housing scheme to provide affordable and quality homes for low-income families in Chennai. Announced in the 2026-

27 Budget, the scheme aims to construct one lakh houses over the next seven years across the Chennai Metropolitan Area, addressing the growing demand for affordable urban housing.

The project, to be implemented under a Public-Private Partnership (PPP) model, is expected to attract investments of rs 15,000 crore, with the State contributing rs 3,500 crore through an equity fund to support execution.

The initiative is designed to offer modern housing with essential amenities, improve living standards and promote planned urban development, while also generating employment in the construction sector.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

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

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

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

Godrej PURASAIWALKAM

Special offer

upto 50% on all Godrej Products

- ♦ Bero ♦ Safe Locker ♦ Pillow ♦ office furniture
- ♦ Dining Table ♦ Cot ♦ Locks and Microwave Oven

RR AGENCIES Shop # 4, Prince Manor, Purasaivakkam High Rd,
opposite to Union Bank, Kilpauk, Chennai - 10.
Contact : 9841284562 www.godrejstore.in

KG students of Velammal Academy Nolambur



KG students of Velammal Academy Nolambur enthusiastically participated in the Independence Day Colouring Competition with great excitement. Their colourful artwork reflected creativity, patriotism and joy.

1,805 special buses from Kilambakkam for weekend rush



To manage the surge in weekend travel, the Tamil Nadu transport department will operate 1,805 special buses from the Kalaingar Centenary Bus Terminus and other key hubs over the next three days.

The additional services by TNSTC and SETC will run on Friday, Saturday and Sunday, catering to passengers travelling from Chennai to major destinations including Tiruvannamalai, Tiruchirappalli,

Madurai, Tirunelveli and Kanniyakumari. Officials said 430 extra buses will be operated on Friday and 465 on Saturday, apart from regular services. For the return journey, 410 special buses will run from various districts to Chennai on Sunday. With over 8,500 passengers already booking tickets for Friday, authorities expect heavy demand. Special officers have been deployed at bus terminals to monitor operations and assist commuters, ensuring smooth and hassle-free travel during the weekend rush.

Chennai Metro Phase II: 'Nilagiri' TBM Reaches Moolakadai

The Chennai Metro Rail Phase II project achieved a key milestone as the 'Nilagiri' Tunnel Boring Machine (TBM) successfully reached Moolakadai Metro Station after completing an 819-metre underground tunnel from Madhavaram Highway Metro Station. This breakthrough is part of the underground corridor connecting

Madhavaram Milk Colony and Kellys (Purasawalkam), marking steady progress in expanding the city's metro network. With this development, a total of 24 TBMs have now completed their assigned tunnelling work under Phase II. The Chennai Metro Phase II project, one of India's largest urban transport initiatives, aims to

enhance connectivity, reduce travel time and provide sustainable public transportation for the growing population of Chennai. Officials noted that continued progress in tunnelling and infrastructure works will accelerate the project timeline and bring significant benefits to daily commuters across the city.

Young Gymnast Shines at State-Level Competition



Chezhiyan Iniyaan of Class V secured a Silver medal in Floor Exercise in the Under-10 Boys category at the State Level Invitational Artistic Gymnastics Competition 2026, held on 25-26 July 2026 at the Hall of Gymnastics, SDAT AGB Complex, Velachery, Chennai.



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

LIFELINE[®]

MULTISPECIALITY HOSPITALS

Breastfeeding: Nature's First Gift to Your Baby



"Breastfeeding is more than nourishment—it's the first bond of love, comfort, and protection between a mother and her baby."

Every year, World Breastfeeding Week (August 1-7) reminds us of the incredible benefits of breastfeeding for both mother and child. Breast milk is the ideal source of nutrition, providing the right balance of vitamins, minerals, antibodies, and healthy fats that support a baby's growth, brain development, and immune system. It also lowers the risk of infections, allergies, and certain chronic illnesses.

For mothers, breastfeeding promotes faster postpartum recovery, helps reduce the risk of breast and ovarian cancers, and strengthens the emotional bond with the baby. While breastfeeding is natural, it can take time and practice.

Challenges such as latching difficulties or sore nipples are common, and timely support from healthcare professionals can make the journey easier.

Case Study: Priya, a first-time mother, struggled with breastfeeding during her baby's first week. With guidance from a lactation consultant, she corrected her baby's latch and gained confidence. Within days, breastfeeding became comfortable, and her baby was feeding well and gaining weight.

"Every drop of breast milk is a gift of health, love, and protection that lasts a lifetime."

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

Rio Raj's 'Ram in Leela' to hit theatres worldwide Aug 21



The makers of Rio Raj-starrer Ram in Leela have officially announced the film's theatrical release date. Directed by debutant Ramachandran Kannan, the romantic entertainer is set to release in cinemas worldwide on August 21. Ram in Leela stars Varthika as the female lead opposite Rio Raj. The film, centred on a love story, is directed by debut filmmaker Ramachandran Kannan, while Ankit Menon has composed the music.

The film recently wrapped up shooting, and post-production work, including dubbing and re-recording, is currently progressing at full pace. Rio Raj made his debut as a lead actor with Nenjamundu Nermaiundu Odu Raja and went on to feature in films such as Plan Panni Pannanum, Joe, Sweetheart and Aanpaavam Pollathathu. With Ram in Leela, the actor is looking to continue his successful run in Tamil cinema. The film is scheduled for a worldwide theatrical release on August 21.

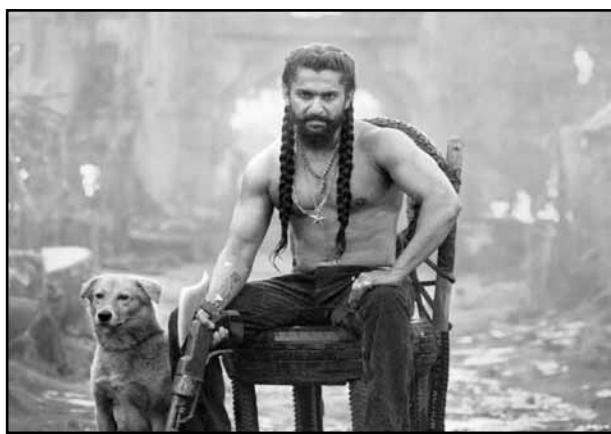
Manikandan's next titled Makkal Kaavalan



Actor Manikandan's upcoming film has been officially titled Makkal Kaavalan, with Pa Ranjith backing the project under his Neelam Studios banner. The first look reveals Manikandan as a police officer standing amid fiery chaos, hinting at an intense and socially driven narrative. Directed by debutant Santhosh Kumar, the film is described as a gripping action drama rooted in cultural conflicts and systemic inequalities. It follows an honest man navigating a corrupt system,

ultimately rising as an unexpected leader while trying to uphold his integrity. The ensemble cast includes Vaagai Chandrasekar, A Venkatesh, Sabumon Abdusamad, Divya Sripada, Lallu, and others. The technical crew features music by Nivas K Prasanna, cinematography by Pratheepan Selvaratnam, editing by Arul Moses, and stunts by Don Ashok. With its strong theme and grounded storytelling, Makkal Kaavalan promises to be a powerful and timely addition to Manikandan's filmography.

Nani's The Paradise teaser unveiled



The much-awaited powerful. One of the standout aspects of the teaser is its strong visual storytelling. The recurring crow motif symbolises generations of marginalised people, adding emotional depth to the high-octane narrative. From brutal axe fights and intense prison sequences to massive rebellion marches and fiery explosions, every frame delivers raw, unfiltered action. Nani appears in a completely transformed avatar, showcasing remarkable intensity and screen presence. His powerful dialogue delivery and

commanding body language elevate the teaser, making his character both compelling and fierce. The film also features Mohan Babu, Raghav Juyal, Kayadu Lohar, Sonali Kulkarni, and Sampooranesh Babu in key roles, adding further intrigue. On the technical front, the film stands tall with impressive contributions. Music by Anirudh Ravichander amplifies the intensity with a pulsating background score, while cinematography by CH Sai and production design by Avinash Kolla create a hauntingly immersive world. Produced by Sudhakar Cherukuri under the banner of SLV Cinemas, The Paradise is shaping up to be a grand cinematic spectacle. With expectations soaring high, the film is all set for a worldwide theatrical release on September 24, promising an explosive experience on the big screen.

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

மூலிகை மருந்து!

கக்கு

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

தடவினால் தலைவலி வந்த வழியே போய்விடும். கக்கு, கருப்பட்டி, மிளகு சேர்த்து, “கக்கு நீர்” காய்ச்சிக் குடித்து வர உடல் அசதி, சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பு ஏற்படும். கக்குடன், தனியா (மல்லி) வைத்து சிறிது நீர் தெளித்து, மைய்யாக அரைத்து உண்டால், அதிக மது அருந்திய போதை தீர்ந்து இயல்பு நிலை ஏற்படும். கக்கோடு சிறிது வெந்தயம் சேர்த்துப் பொடியாக்கி, தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால், அலர்ஜி தொல்லை அகலும். கக்கு, மிளகு, பூண்டு, வேப்பிலை இவைகளைச் சேர்த்து கஷாயம் செய்து, தினம் மூன்று வேளை வீதம் இரண்டு நாட்கள் குடித்துவர விஷக்காய்ச்சல் குறையும். தேநீர் அருந்தும் போது அதில் கக்குத் 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 ஹண்டு 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, சோயாபீன்கள், குரியகாந்தி

விதைகள் ஆகியவையும் அவசியம் உண்ண வேண்டும். உணவில் பசைக்கீரை, 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: தைராய்டு 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 செய்வதால் 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 நட்டபுன் 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 மனநிலையை

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 அழுத்தம் 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

பெற்றிருக்கிறார்கள். அதிக அளவில் தேநீர் குடிப்பதால், அதில் இருந்து வெளியாகும் நச்சுக்களால் கவனச் சிதறல், அமைதியில்லாமை, உறக்கம் கெடுதல், நிலையில்லாத ஒரு தன்மை ஆகியவை உருவாகி மனம் அலைபாய்ந்துக் கொண்டே இருக்கும். தேநீர் அதிக அளவில் குடித்தால் அதிலுள்ள டானிஸ் 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 போனிக் அமிலம் உள்ளது. இது உடலில் இரும்புச்சத்து கிரகித்துக் கொள்வதை தடுத்து அனீமியாவை உண்டாக்க காரணமாகிறது.

சாறுகளை அருந்துவதால் நல்ல பயன் அளிக்காது. பச்சை தேநீர் (கிரீன் டீ) தவறாமல் உட்கொள்வதும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். அதோடு மற்ற அற்புதமான ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் வழங்கும். ஒரு நாளில் ஒருமுறை மட்டுமே வயிற்றில் கிரீன் டீ குடிக்கலாம். ஆனால் அதில் எலுமிச்சப்பழ சாற்றை கலந்து குடிக்கவேண்டும். பீட்டரூட் சாறு மற்றொரு ஆரோக்கியமான பானமாகும். இது இரத்த அழுத்த எண்ணிக்கையைக் குறைக்க உதவுகிறது. பீட்டரூட் 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.

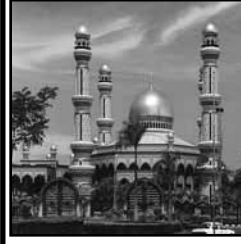
உடல் நலத்திற்குச் சிறந்த சித்த

வைத்திய சிறு குறிப்புக்கள்

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.



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 இதுதான்! 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 வினைகளை விளைவிப்பனவாய் அதன் வேர்கள் கீழ் நோக்கி பரவியிருக்கின்றன. ஸ்ரீமத் 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 பிரம்ம லோகமுமாம். கீழான கிளை மானுட லோகமும் 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 லஹிதனாகிய 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.

Pedestrian path or car park ?



In kilpauk pedestrians path are fully occupied with 4 wheeler vehicles. People are always using pedestrian path during traffic peak hours. But, they are suffered to walk that place. Concerned department take action immediately.

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 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.

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 Satheesh Balaji School
Near Bharath Petrol Bank

Ct: 98409 37727 / 98409 37717

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.

History of paper printing

3000 BC: The Mesopotamians use round cylinder seals for rolling an impression of images onto clay tablets. In other early societies in China and Egypt, small stamps are used to print on cloth.

1377: The oldest known book printed using metal type is a Korean Buddhist document, called Selected Teachings of Buddhist Sages and Seon Masters.

1436: Gutenberg begins work on a printing press. It takes him four years to finish his wooden press, which uses movable metal type.

1450: Gutenberg has a printing machine perfected and ready to use commercially: The Gutenberg press.

1452: Gutenberg produced the one book to come out of his shop: a Bible.

1476: The first printing press is established in England at Westminster.

1501: Pope Alexander VI promises excommunication for anyone who prints manuscripts without the church's approval.

1605: The first official newspaper, Relation, is printed and distributed in Strasbourg.

970 - 1051 AD: Bi Sheng, from Yingshan, Hubei, China, develops moveable type, which replaces panels of printing blocks with moveable individual characters that could be reused.

868 AD: The oldest known printed book, The Diamond Sutra, a Buddhist book from Dunhuang, China, is printed using a method known as block printing.

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.

MCC HIGHER SECONDARY SCHOOL

191st Annual Sports & 79th NCC Day – 08.08.2026

Madras Christian College Higher Secondary School, Chetpet, Chennai 31. celebrated its 191st Sports Day and 79th NCC Day with great enthusiasm and grandeur on 8th August 2026.

Thiru. P. Sundara Vadivel, IPS, Deputy Commissioner of Police (Security), Chennai Police, inaugurated the Sports Meet and inspired the students with his gracious presence.

The day was marked by a spectacular blend of sporting excellence and military discipline. The impressive NCC parade set a spirited tone for the celebrations, while students showcased their athletic talents with remarkable determination and sportsmanship. The audience was captivated by the vibrant **Girls' Cowboy Dance** and the energetic **Aerobies Drill and Silambam** performed by the boys, adding colour and excitement to the event.

Lt. Col. Praveen Kumar, Administrative Officer, NCC Group Headquarters Chennai 'B', graced the occasion as the **Guest of Honour.** **Mr. A. Robin Charles Raja, AFC Pro License Coach,** distributed the prizes to the winners and congratulated the participants for their outstanding performances.

Earlier, **Dr. G. Jebadoss Thinakaran, Headmaster and Correspondent** welcomed the gathering. **Mr. Joseph David Ebenezer, Physical Director,** presented the Physical Education Report, while **Mr. A. Joseph Samuel, First Officer** presented the NCC Report.

The celebrations concluded on a joyful note with the distribution of prize recognizing the students' dedication, discipline, and sporting achievements. The event witnessed the enthusiastic participation and presence of alumni, retired staff members, parents, well-wishers, and students, making it a memorable occasion for the entire MCC School community.

Madras Christian College Higher Secondary School, Harrington Road, Chetpet, Chennai - 600 031. Ph: 2836 5205 / 2836 2974.

- Correspondent & Headmaster