

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

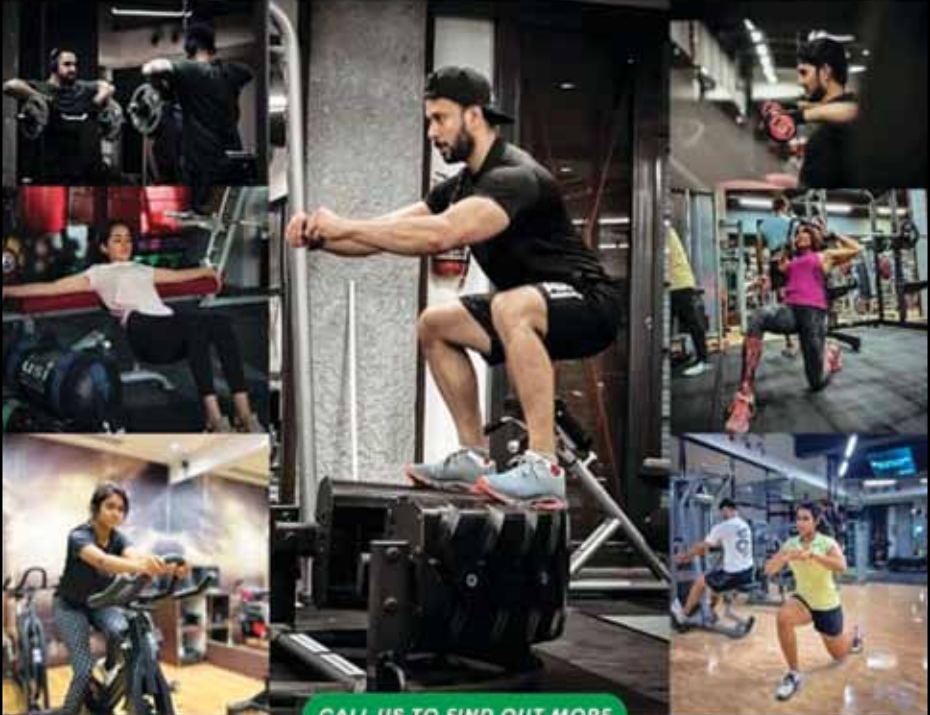
Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXII NO. 07 2026 JUN 07 - JUN 13 **1576th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

Beautiful painting @ Chennai middle school wall



In Purasawalkam, venkatasamathi street wall fully cover up with the beautiful paintings. Those who are passing that place, watching and grateful to the eyes for seen that painting. All the paintings that are exposed children activities.

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

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

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

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

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,** Chennai, No.4/39, Perumal 1st street, 1BHK, Seperate Bathroom & Toilet, 2nd floor, Rent Rs.6000/- Ct : K. Govindan 9 8 4 0 1 4 0 6 8 4 .

SALE

• **OTTERY,** 2 BHK apartment 780 sq. ft. Total 850 sq. ft. Ottery Main Road , 25 years old. UDS 303, Bike parking. Rs. 50 L. Contact : Pandian 9150 372 117, 9884 372117.

• **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 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.

• **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.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAIWAKKAM,** Rental space available for taking tuition 4 to 5 students. 100 sq. ft x 2 rooms. Each room Rs 4000. 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 JAMALIA, Hyder Garden 4th Street, 2 Ground, 4400 sq.ft, frontage 40 sq.ft, Rate Rs. 6.30cr. Negotiable

98409 37727

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

WANTED

• Wanted female tutor for home tuition 10th std student 9 4 4 5 3 9 8 0 9 6 .

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

LAND FOR SALE

• Madhavaram industrial zone near Moolakadai 10639 sqft land Per sqft 6000 7 2 9 9 1 1 5 5 3 3 .

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

E-SERVICES

• E Service, EC, Certified Copy, Patta Transfer, Legal Heir, INCOME, COMMUNITY, NATIVITY, OBC, Passport, PAN, Smart Card, Aadhar Address Change Ct : 9841747278 / 9790984805

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.

RENT

40/70, T.K. Mudali St, (1st Floor), 3 Bed Room with Lift, New House (Flat Model) Krishna Samaj Opp. Choolai.

94432 06343

HOUSE FOR SALE

PURASAIWALKAM, Vellala Street, Ground floor & 1st floor, 1370 sq.ft.

CONTACT 98842 74560

THIS BOX COST Rs.700/-

RENTAL

KILPAUK, Jayalalitha Stadium, Near R.V. Nagar, 1st Floor, 3 Bedroom, Corporation Water & Bore water, Rent Rs.22,000/- Purasaiwakkam, Vallala Street, Ground Floor, 2 Bed Rooms, Rent Rs. 35,000/- Negotiable.

97909 19420 90038 41094

SALE

Cross Ventilated 4 BHK Duplex Flat, Area 1807 sq.ft. near Sudha Hospital for Sale, Price 1.35 negotiable

Contact 94996 55782

SHOP FOR RENT

1st Floor - 60 sq.ft., 2nf floor - 400 sq.ft., 68/2, Tana Street, Purasaiwalkam, Chennai - 600 007.

96555 80251 78239 53535

ஆட்கள் தேவை

கீழ்ப்பாக்கம், மில்லர்ஸ் ரோடு அருகில் உள்ள குடும்பத்திற்கு பகுதி நேர பணிப்பெண் மற்றும் சமையல் வேலைக்கு அனுபவமுள்ள பெண் தேவை.

நேரம் : காலை 94444 55188

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

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.

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.

1570-1051 AD: Bi Sheng, from Yingshan, Hubei, China, develops moveable type, which replaces panels of printing blocks with moveable individual characters that could be reused.

1377: The

PLACEMENT ASSURED
WANT TO BECOME A TEACHER?

Enroll immediately

INDIA / ABROAD
(Govt. Registered & Member in IMS, USA)

ATTN : HOUSEWIVES / STUDENTS / WORKING TEACHERS

Globally accepted Job oriented Montessori Kindergarten & Nursery Teachers Training Diploma / PG Diploma Courses

Admissions open. Limited seats.

Montessori SSV SINCE 2001

Contact : Dr. P. JAYALAKSHMI, Correspondent

SSV Montessori Kindergarten & Nursery Teacher's Training Society (Regd. under TN Societies Act)

Rajaram Complex, 1st Floor AP 826, G Block, 11th Main Road (Adj. EB Office), Anna Nagar Chennai 600 040. Phone : 94441 70190 / 93443 15871. ssvtrainingcentre@yahoo.co.in

25 years of Excellence since 2001

ISO IAO

JOB VACANCY

WANTED ACCOUNTANT

Qualification: B. Com with minimum 3 yrs experience / CA- Inter

KANCHI KARPOORAM LIMITED, Kilpauk

send your CV to secretarial@kklgroup.in

high blood pressure, which in turn increases the risk of heart disease and stroke. Most people get their sodium through salt. Reduce your salt intake to 5g per day, equivalent to about one teaspoon. It's easier to do this by limiting the amount of salt, soy sauce, fish sauce and other high-sodium condiments when preparing meals; removing salt, seasonings and condiments from your meal table; avoiding salty snacks; and choosing low-sodium products. On the other hand, consuming excessive amounts of

sugars increases the risk of tooth decay and unhealthy weight gain. In both adults and children, the intake of free sugars should be reduced to less than 10% of total energy intake. This is equivalent to 50g or about 12 teaspoons for an adult. WHO recommends consuming less than 5% of total energy intake for additional health benefits. You can reduce your sugar intake by limiting the consumption of sugary snacks, candies and sugar-sweetened beverages.

For Advertisement Contact :

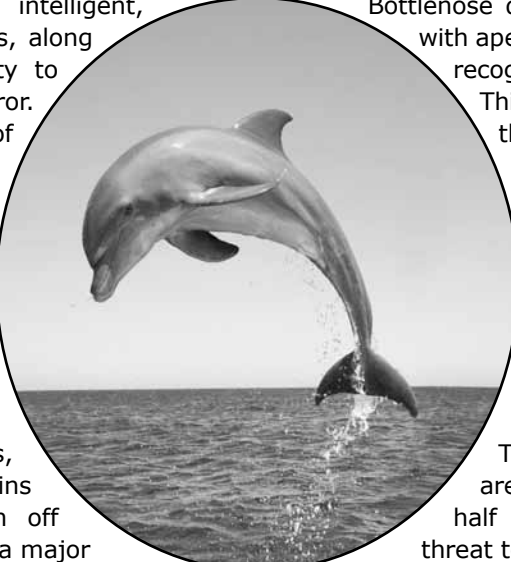
98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Dolphin

They're intelligent, the few species, along have the ability to in a mirror. 'reflective' of Dolphins are few animals documented Dolphins can the world

Freshwater Underwater real threat to fast sprinters, bubbles, Dolphins They can turn off Fishing gear is a major



Bottlenose dolphins are one of with apes and humans, that recognise themselves This is considered their intelligence. also among the that have been using tools. be found all over and in different environments, dolphins, noise pollution is dolphins, They are They like to blow are chatty animals, half of the their brain, threat to dolphins.

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.

Heavily polluting Corporation Lorries



It can be seen from the picture that a Corporation Lorry that passes through Purasawalkam high road is heavily polluting its way. The main reasons are usage of old equipment and reluctance in adopting BS norms due to shortage of maintainence funds. This poses an imminent threat not only to the health of the local residents but also to the commuters. Air pollution due to dust will only exacerbate the problems of asthma and bronchitis among the elder population. Corporation should take proactive steps through sufficient dispersal of funds for vehicle upgradation and maintainence to mitigate this status quo.

History of pen



In 1809, Bartholomew Folsch received a patent in England for a pen with an ink reservoir. A student in Paris, Romanian Petrarhe Poenaru invented a fountain pen that used a quill as an

ink reservoir. The French Government patented this in May 1827. Fountain pen patents and production then increased in the 1850s. Dip pens were generally used before the development of fountain pens in the later 19th century, and are now mainly used in illustration, calligraphy, and comics. While a fountain pen offers the convenience of less frequent refills, the dip pen has certain advantages over a fountain pen.

1TN Girls (Bn) NCC, MADRAS "A" நடத்தும் வருடாந்திர முகாம் -2026



Air Force Station, தாம்பரத்தில் என்.சி.சி. வருடாந்திர முகாம், கடந்த மே26ம் தேதி தொடங்கியது. ஜூன் 4ம் தேதி வரை பத்து நாட்கள் நடைபெறுகிறது. இந்த முகாமினை, 1TN Girls (Bn) NCC, கட்டளை அதிகாரியான Major. சரண்யா அவர்கள் தலைமை தாங்கி நடத்தி வருகின்றார்.

பல்வேறு பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளை சேர்ந்த 500 என்.சி.சி. மாணவிகள் முகாமில் பங்கேற்றனர். இந்த வருடாந்திர முகாமில் அணிவகுப்பு பயிற்சி, ஆயுதப் பயிற்சி, துப்பாக்கிச் சுடும் பயிற்சி மற்றும் வரைபட வாசிப்பு போன்ற அடிப்படை ராணுவப் பயிற்சிகள்

வழங்கப்பட்டு வருகிறது. மேலும் இந்த முகாமில் மாணவியரின் தலைமைத்துவத் திறன்கள் மேம்பட பயிற்சிகளும், ஆளுமை மேம்பாடு மற்றும் பேரிடர் மேலாண்மைத் துறைகளில் எவ்வாறு செயல்படவேண்டும் என்ற பயிற்சிகளையும் வழங்கி வருகின்றனர்.

Cold soup recipes to beat the heat!

WATERMELON SOUP

Ingredients: Watermelon chunks (de-seeded) Mint leaves Ginger and garlic paste Chilli flakes Method: Blend 1 cup de-seeded watermelon chunks, 3-5 mint leaves, 1 tsp ginger and garlic paste, salt and pepper to taste, 1 tsp chilli flakes. Refrigerate and serve cold, with a topping of mint leaves.

BEETROOT SOUP

Ingredients: Boiled beetroot Yogurt Cumin seeds Coriander leaves Salt Pepper Mint leaves Method: Blend 1 cup boiled beetroot, 1/2 cup yogurt, 1 tsp roasted cumin seeds, 1 tbsp coriander leaves, salt and pepper to taste and a few mint leaves. Adjust the consistency with cold water and serve fresh.

Pavement blocked on kilpauk



An autorickshaw parked on the pavement to landons road kilpauk, Pedestrians are forced to walk on the road. Concerned official take necessary action to clear the vehicle.

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

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

The Glitter Mart Chennai's New Favorite Shopping Stop



Right in the heart of Purasawalkam, Chennai's favorite shopping destination, The Glitter Mart is where Pinterest inspiration meets real-life shopping magic! Living up to its tagline, "One Store. Endless Choices," this beautifully curated showroom invites shoppers into a world where elegance, creativity, and thoughtful gifting come together under one roof. Four Unique Worlds Under One Roof... Spread across a Ground Floor and Mezzanine Floor, our store is filled with handpicked treasures for kids, women, anime lovers, stationery addicts, gift

hunters, and anyone who believes life is better with a little sparkle. Whether you're a college student searching for cute stationery, a parent looking for something special for your child, a woman who loves stylish accessories, or an anime fan hunting for collectibles. The Glitter Mart has something that will instantly catch your eye. ★ Fashion Accessories & Jewelry ★ Kawaii & Anime Collections ★ Cute Finds for Kids ★ Trending Stationery & Study Essentials ★ Gifts for Birthdays, Return Gifts & Special Occasions ★ Pinterest & Instagram-Inspired

Must-Haves Located in one of Chennai's busiest shopping destinations Purasawalkam, The Glitter Mart is quickly becoming the go-to place for people who love discovering unique, trendy, and affordable treasures. Cute Finds. Cool Vibes. Endless Discoveries. If You're Shopping in Purasawalkam, Don't Miss The Glitter Mart! #19, Perumal 2nd Street, Purasawalkam, Chennai - 600007. Contact : 8870420622. The Glitter Mart, Jewelry | Gifting | Kawaii | Stationery From "Just Looking" to "I'll Take This!" — That's the Glitter Mart Experience.

Multi-Modal Transit Hub planned at Guindy to boost connectivity



The city is set to witness a major boost in urban mobility with plans for a multi-modal transit hub at Guindy, aimed at enhancing seamless connectivity across various modes of transport. The proposed development will integrate metro rail, suburban rail, and long-

distance bus services, offering commuters improved convenience and reduced travel time. Authorities are also exploring the inclusion of commercial infrastructure within the hub, transforming it into a modern and sustainable urban mobility center. Guindy, a crucial

gateway connecting several key parts of Chennai, has been identified as an ideal location for the project. With increasing traffic congestion and rising commuter demand, the hub is expected to play a vital role in streamlining transportation and easing urban travel. The initiative is part of Chennai Metro Rail's broader vision to strengthen public transport networks and encourage greater adoption of integrated transit systems. Officials believe the project will significantly contribute to the city's long-term infrastructure growth and sustainable development goals.

AVOCADO SPINACH SOUP

Ingredients: Spinach leaves Avocado Garlic Basil leaves Yogurt Lemon juice Paprika powder Salt Pepper Method: Blend parboiled 1 cup spinach leaves, 1 ripe avocado, 1 garlic, 2 tsp basil leaves, 1 cup yogurt, 2 tbsp lemon juice, 1 tsp paprika powder, salt and pepper to taste. Blend all ingredients and adjust the consistency with cold water. Serve fresh.

Jaswith Dental Care Opens its Doors in Purasaiwalkam

JASWITH DENTAL CARE

BEFORE & AFTER

BEFORE



AFTER



Crown placed on 16

Restoring function, strength & a confident smile.

A new center for advanced and comprehensive dental care, Jaswith Dental Care, has been launched at Vadamalai Street, Purasaiwalkam, under the expert care of Dr. J. Sailakshmi, MDS, Prosthodontist & Implantologist. Jaswith Dental Care is dedicated to providing high-quality dental services with a focus on patient comfort, safety, and long-term oral health. The clinic offers dental implants, crowns and bridges, dentures, smile designing, cosmetic dentistry, preventive care, and general dental treatments. Led by Dr. J. Sailakshmi, the clinic combines dental technology with personalized treatment plans to help patients achieve healthy, confident smiles.

Address: 48/58, Vadamalai Street, Purasaiwalkam, Chennai
Phone: 8525033648
Tagline: Creating Healthy Smiles with Expertise and Care.
Instagram : Jaswith_dental_care

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

LIFELINE®

MULTISPECIALITY HOSPITALS

Men's Health:

Prioritize Prevention



DR. J. S. RAJKUMAR

CHAIRMAN & CHIEF SURGEON

LIFELINE GROUP OF HOSPITALS



June marks Men's Health Month, a critical reminder for men to prioritize their long-term well-being. Statistically, men are significantly less likely than women to seek preventative healthcare, often ignoring subtle symptoms until they become severe. This traditionally stoic approach to health frequently leads to late diagnoses for manageable conditions like hypertension, diabetes, and cardiovascular disease.

The foundation of long-term vitality isn't just treating illness; it's preventing it entirely. Regular diagnostic screenings, a balanced diet, and consistent physical activity are non-negotiable pillars of a healthy lifestyle. Mental health, too, requires proactive attention—stress management is just as crucial to your heart as checking your cholesterol.

As the renowned preventative medicine pioneer Dr. Kenneth Cooper aptly stated, "Fitness is a journey, not a destination. It must be continued for the rest of your life."

This month, take charge of your journey. Schedule that overdue annual physical, open up about your mental health, and commit to daily habits that build physical resilience. True strength lies in taking care of yourself so you can be there for the people who rely on you.

“True resilience is proactive, not reactive. The strongest step a man can take for his health is the one into his doctor's office for a preventative check-up. — Dr. J.S. Rajkumar”

Call: 9677 222 333

47/3, New Avadi Road, Kilpauk.

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

International Medal for Velammal Academy Nolambur Student in Jakarta!

Velammal Academy Nolambur takes immense pride in the remarkable achievement of its young skater Reshmitha of Class VII B at the International Speed Skating Race held in Jakarta, Indonesia who showcased an outstanding performance and won 1 Silver Medal, making the school proud on the international stage.

VELAMMAL GLOBAL HOSPITAL

CHENNAI



WE ARE EXPANDING!

JOIN OUR 550-BED MULTI-SPECIALTY HOSPITAL AT POONAMALLEE, CHENNAI

Our expertise is built on the successful management of Velammal Hospital, Madurai, established in 2012, one of the largest private healthcare institutions in South Tamil Nadu. With 2,100 beds, a team of 450+ highly qualified doctors, 1,100+ dedicated nursing professionals, and 250+ skilled technicians, the hospital delivers world-class healthcare services to over 3,000 outpatients and 1,000 inpatients every day.

Driven by a commitment to clinical excellence, advanced medical technology, and compassionate patient care, we continue to set benchmarks in quality healthcare delivery.

IMMEDIATE OPENINGS

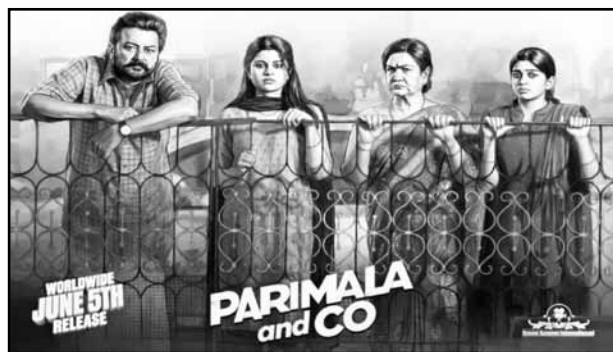
MEDICAL CONSULTANTS – GENERAL MEDICINE, GENERAL SURGERY, OBSTETRICS AND GYNECOLOGY, PEDIATRICS, ORTHOPEDICS, AND TRAUMA CARE.

CONTACT

044 2680 3001 | 6384777999

Velammal Global Hospital, Sameera Estates, Veeraraghavapuram, Poonamallee, Chennai - 600 077.

Parimala & Co – Review: Engaging entertainer



"A delightful family thriller where every character holds a secret and every twist keeps the audience engaged" — this perfectly sums up the film's essence.

Produced by Subaskaran under Lyca Productions, GKM Tamilkumaran of Tamilkumaran Productions Pvt Ltd, and director Pandiraj under Pasanga Productions, the film brings together a strong creative backing. Written and directed by Pandiraj, the film reflects his signature style of blending family emotions with socially relevant themes.

Set in a relatable middle-class household, the story revolves around a loving yet quirky family led by Jayaram and Urvashi, along with their two daughters, played by Sanjana Krishnamurthy and

Ananthika Sanilkumar. Their everyday life—filled with small arguments, laughter, and emotional bonding—feels authentic and instantly connects with the audience. Yogi Babu, as the worried landlord, adds a consistent layer of humor with his comic timing.

The narrative takes a sharp turn when the elder daughter falls in love, only to face harassment from a politically backed rowdy. This conflict introduces tension and highlights social concerns, especially around women's safety. The situation escalates dramatically with the sudden murder of the rowdy, turning the film into an engaging whodunit.

Pandiraj's direction stands out as he

cleverly balances genres—family drama, comedy, and suspense—without losing grip on the storytelling. The investigation led by Mysskin brings a fresh and unconventional energy, while the suspicion within the family adds emotional depth and intrigue.

Performances stand out as the film's backbone. Jayaram and Urvashi shine with their natural chemistry, while the younger cast delivers convincing performances. Mysskin's presence is impactful, and supporting actors, including Gayathri, leave a mark.

Technically, the film is supported by appealing music, neat production design, and tight pacing that keeps the audience invested. More importantly, it subtly delivers a message about courage, family values, and societal pressures.

Overall, this is an engaging entertainer that successfully combines humor, emotions, and suspense, making it a satisfying watch with both heart and mystery.

Ashwath Marimuthu to direct Rajinikanth's #Thalaivar173?

Speculation is mounting in the Tamil film industry that director Ashwath Marimuthu may helm Superstar Rajinikanth's upcoming film, tentatively referred to as #Thalaivar173.

The buzz gained momentum after Raaj Kamal Films International (RKFI), actor Kamal Haasan's production house, shared a birthday greeting video for Ashwath Marimuthu

on social media. The clip, featuring energetic visuals and phrases hinting at a "fun ride," has sparked excitement among fans, who see it as a subtle confirmation.

The project has already witnessed multiple changes in direction. Initially, filmmaker Sundar C was set to direct the big-budget venture but later stepped away citing unforeseen circumstances. Subsequently, Cibi

Chakravarthy was announced as the director, though reports later suggested his exit as well.

With Ashwath Marimuthu now being widely speculated as the frontrunner, anticipation around the film continues to build. However, the makers have not issued any official confirmation regarding the director of the much-awaited project.

Peddi – Review: Ram Charan all the way



Director Buchi Babu Sana's Peddi arrives with towering expectations, and it largely delivers as an emotionally driven sports drama rooted in a strong social message. Set in a 1990s village in Vizianagaram, the film tells the story of Peddi, a cricketer-for-hire who gradually transforms into a man driven by purpose, taking up the cause of securing recognition for his neglected village. The narrative blends sports and social drama, using cricket, wrestling, and athletics as metaphors for struggle, identity, and resilience. At its core lies the dream of a forgotten community yearning for basic recognition,

a theme that adds emotional weight to the story. The film gains momentum as Peddi takes forward the mission of an idealistic villager, pushing himself through physical and emotional challenges. Ram Charan delivers a commanding performance, carrying the film with conviction and intensity. His physical transformation, dialect, and emotional depth stand out, making Peddi one of his most memorable roles. Jagapathi Babu adds substance with a dignified performance, while Shiva Rajkumar brings gravitas as the mentor figure. Janhvi Kapoor fits naturally into the rural setting, adding

a touch of charm. Technically, the film is well-mounted. The music and background score enhance key moments, while the cinematography effectively captures both the rustic landscape and the high-energy sports sequences. The production design adds authenticity to the period setting, giving the film a grounded visual appeal.

While the film follows a familiar commercial template in parts, it finds its strength in the latter half, where the emotional stakes rise significantly. The climax, in particular, leaves a lasting impression, tying together the themes of perseverance and collective identity.

Overall, Peddi is a sincere attempt at blending sports drama with a meaningful social message. Despite minor pacing issues, it succeeds as an engaging and emotionally satisfying cinematic experience, powered by a standout performance from Ram Charan.

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

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

ADVERTISEMENT RATES

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

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

GST 5% Extra

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

OUR CONTACT ADDRESS

Purasai Times

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

Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

FOR COMPLAINT OR IRREGULAR SUPPLY OF PAPER

CALL :

97104 52204

PHOTO COMPLAINTS MAY BE SENT THROUGH

☑️ **WHATSAPP :**

97104 52204

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

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



WEAR MASK STAY HOME STAY SAFE

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

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

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

Advertise in
PURASAI TIMES CLASSIFIEDS

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

உணவே மருந்து

துத்தி இலையின் மருத்துவ பயன்கள்

துத்தி குறுஞ்செடி வகையைச் சார்ந்தது. துத்தி இதயவடிவமான இலைகளையும் பொன் மஞ்சள் நிறமான சிறு பூக்களையும் தோடு வடிவமான காய்களையும் கொண்டது. துத்தி 2 செமீ வரை உயரமானது. தாவரம் முழுவதும் மென்மையான உரோமங்கள் உண்டு. இவை நமது தோலில் பட்டால் அரிப்பு ஏற்படும். துத்தி இலைகளின் அடிப்பாகம் மெழுகு பூசியது போன்று காணப்படும். சில நேரங்களில் 3 மடல்களாகப் பிரிந்திருக்கும். தமிழகத்தில் எல்லா மாவட்டங்களிலும் களைச் செடியாக வளர்கிறது. கடற்கரை ஓரங்கள், சமவெளிகளில் அடர்ந்து காணப்படும். துத்தி இலை, பூ, விதை, வேர், பட்டை ஆகியவை மருத்துவப் பயன் கொண்டவை. பசும் துத்தி, பெருந்துத்தி, பணியாரத்துத்தி, கருந்துத்தி, நிலத்துத்தி என்னும் பல வகைகள் உண்டு. துத்தி பொதுவாக இனிப்புச் சுவையும், குளிர்ச்சித் தன்மையும் கொண்டது. துத்தி இலை, அழற்சியைப் போக்கும்; மலக்கட்டு, ஆசனவாய் எரிச்சல் ஆகியவற்றை குணமாக்கும். நோய் நீக்கி உடலைத் தேற்றும்; கருமேகம், உடல் சூடு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்; சிறுநீரைப் பெருக்கும்.

துத்தி பூ, இரத்தப் போக்கை அடக்கும், காமம் பெருக்கும், இருமலைக் குறைக்கும், ஆண்மையைப் பெருக்கும், குளிர்ச்சி உண்டாக்கும், துத்தி விதை இனிப்புச் சுவையுடையது. சிறுநீர் எரிச்சல், ஆசனக் கடுப்பு, வெள்ளை படுதல், கரும்புள்ளி, போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.

மூலம் குணமாக துத்தி

இலையை விளக்கெண்ணைம் விட்டு வதக்கி மூலம், பவுத்திரம், ஆசனவாய் கடுப்பு ஆகியவற்றின் மீது வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அல்லது இலையை விளக்கெண்ணைம் விட்டு வதக்கி ஒற்றடம் கொடுத்து பொறுக்கும் சூட்டில் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அல்லது இலைகளுடன் பருப்பு சேர்த்து சமையல் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. துத்தி இலைச்சாற்றுடன் சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் கலந்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் பூச புண்கள் குணமாகும். துத்தி இலைச் சாற்றை பச்சரிசி மாவுடன் கலந்து கிண்டி கட்டிகளின் மீது வைத்துக் கட்ட கட்டிகள் உடையும்.

வெள்ளை படுதல் குணமாக துத்தி இலைகளை நெய்யில் துவட்டி சாதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரலாம். அல்லது இலையை காரமில்லாமல் பொரியலாகச் செய்து சாதத்துடன் பிசைந்து, 40 முதல் 120 நாட்கள் வரை சாப்பிட வேண்டும். இந்தக் காலத்தில், புளி, காரம், மாமிசம் நீக்கிய உணவைச் சாப்பிட வேண்டும், புகைப்பிடித்தல் கூடாது.

20 மி.லி. பூச்சாற்றுடன், சிறிதளவு கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட இரத்த வாந்தி கட்டுப்படும். துத்தி பூக்களை உலர்த்தி, தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தூள், ஒரு டம்ளர் பாலில் கலந்து இரவில் மட்டும் குடித்துவர உடல் சூடு குணமாகும். துத்தி விதைச் சூரணம் ஒரு தேக்கரண்டி, கற்கண்டு ஒரு தேக்கரண்டி, தேனில் கலந்து உட்கொள்ள மேகநோய் குணமாகும். துத்தி இலைகளை கொதிநீரில் போட்டு வேகவைத்து, அந்த நீரில் துணியை தோய்த்துப் பிழிந்து, வலியுள்ள இடத்தில் ஒற்றடம் கொடுக்க உடல்வலி குணமாகும்.

உயர் ரத்த அழுத்தம் எதனால்

ஏற்படுகிறது?

உயர் ரத்த அழுத்த நோய்க்கு முதல் காரணம் சமையல் உப்புதான். பல வழிகளில் உடலில் சேரும் உப்பு அதிகமானால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. ரத்த அழுத்தம் கூடினால், அடுத்தடுத்து பல பிரச்சனைகள் வரும். உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. உடலில் சேருகிற நீர், உடலில் சேருகிற உப்பு, சிறுநீரகம், நரம்பு மண்டலம், ரத்த நாளங்கள் வேலை செய்கிற விதம், ஹார்மோன்கள் வேலை செய்கிற விதம் போன்றவை முக்கியமானவை.

உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் பக்கவாதம், பேச்சுத் தடை, மாரடைப்பு, இதய பலவீனம், சிறுநீரக நோய், ஏற்படலாம்.

உடல் எடை அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு, மன அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு, பதப்பட்டு உள்ளவர்களுக்கு, அதிகமாக மது

அருந்துபவர்களுக்கு, உப்பு, ஊறுகாய், வடகம், வத்தல் போன்றவற்றை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு, குடும்பத்தில் உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு, புகைபிடிப்பவர்களுக்கு, நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கெல்லாம் ரத்த அழுத்த நோய் வரலாம்.

சிலருக்கு எந்தக் காரணத்தால் வருகிறது என்பது தெரியாது. இதை என்சிபல் ஹைபர்டென்ஷன் என்று குறிப்பிடுவார்கள். சில நேரம் மற்ற உறுப்புகளுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பால் ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும். ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு அதிகபட்சமாக ஒன்றரை தேக்கரண்டி உப்பு போதுமானது. நாம் சாப்பிடும் உணவில் உப்பின் அளவு 4 மி. கிராம் அளவைத் தாண்டினால், அது சிறுநீரகத்தை பாதிக்கும்.

உடலுக்கு நலம் பயக்கும் காய்கறிகள்

சிறுவெங்காயம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெருக்கும். இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொல்ஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும். பீர்கங்காயில் மெக்னீசியம், ரிபோபிளவின் மற்றும் இரும்புச் சத்து நிறைந்துள்ளது. இதை சமைத்து உண்பதால் உடல் எடை குறையும். இதில் பீட்டா கரோடின் உள்ளதால் கண்களுக்கு நன்மை பயக்கும்.

மஞ்சள் பூசணிக்காய் என்று அழைக்கப்படும் பரங்கிக்காய் வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளது. இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் இருதயத்தை

நோய்களிலிருந்து காக்கும். கோவைக்காய் நார்ச்சத்து நிறைந்தது; ஜீரணத்திற்கு உதவும். நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதுகாக்கும். இரும்புச் சத்து நிறைந்திருப்பதால் இதை உண்பதால் சோர்வு நீங்கும். சுரைக்காய் நார்ச்சத்து நிறைந்தது. இதை உண்பதால் மலச்சிக்கல் போகும். பொட்டாசியம், வைட்டமின் பி6 அடங்கியுள்ளதால் இதை உண்பதால் இன்கலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும். பூசணிக்காய் கண்பார்வையை மேம்படுத்தும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வைட்டமின் பி12 அடங்கியது. ஒற்றைத் தலைவலியைப் போக்கும்.

பூ மருத்துவம்

ரோஜா பூ நமது நாட்டின் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளான சித்த மற்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் ஒரு செடியின் வேர், பட்டை, காய், கனி ஆகியவை மருத்துவதிற்கு பயன்படுத்தியதோடு அதன் பூக்களையும் சிகிச்சைகளுக்கு பயன்படுத்தி வந்திருக்கின்றனர். ரோஜாப்பூ பாரத தேசம் எங்கும் வளர்க்கப்படுகிறது. அந்த ரோஜா பூவை கொண்டு பலவிதமான நோய்களுக்கு தீர்வு கண்டுள்ளனர் நம் முன்னோர்கள். ரோஜா பூக்களில் பன்னீர் ரோஜா, நாட்டு ரோஜா ஆகியவை மருத்துவ சிகிச்சைகளுக்கு சிறந்ததாகும். சிலருக்கு உடலில் பித்தம் அதிகரித்து விடுவதாலும், வேறு பல உடல் ரீதியான காரணங்களால்

தலைவலி ஏற்படுகிறது. இப்படிப்பட்ட தலைவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் மற்ற எந்த மருத்துவ முறைகளையும் நாடுவதற்கு முன்பு புதிதாக பூத்த ரோஜா பூ ஒன்றை எடுத்து, அதன் வாசத்தை சிறிது நேரம் முகர்வதால் கடுமையான தலைவலி குறையும். உடல் துர்நாற்றம், வாய்ப்புணர், ஆண்மை குறைபாடு, மலச்சிக்கல், இளமை தோற்றம், மயக்கம், மாதவிடாய், சீதபேதி, வயிற்று போக்கு, இதயநோய் உள்ளவர்கள் காலையில் ரோஜா இதழ்களை மென்று சாப்பிட்டால் ரத்த அழுத்தம் வெகுவாக குறைந்து, இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள், பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. ரத்தம் கட்டிக்கொள்வது போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் காக்கும்.

பருக்கள் எதனால் வருகின்றன?

நாம் சருமத்திற்கும் தரும் தொந்தரவுகளால் தான் முகப்பரு வருகிறது. பெரும்பாலும் நாம் வெயிலில் சென்றுவிட்டு இரவு தூங்கும்போது முகத்தில் உள்ள மேக்கப்பை அகற்றாமல் தூங்கினால் சருமத்தில் அழுக்குகள் தேங்கி முகப்பருக்களை உண்டாக்கும். முகத்தில் ஏற்படும் எண்ணெய் பசையை நீக்கலாம் என்று நினைத்து முகத்தை அடிக்கடி கழுவினால் எண்ணெய்ப்பசை அதிகரித்து முகப்பரு வரக் காரணமாகிவிடும். மேலும் சருமம் வறட்சியடைய வாய்ப்புள்ளது. தினமும் அழகு கிரீம்களை பயன்படுத்தினால் அதில் உள்ள கெமிக்கல் சருமத் துளைகளில் அடைப்பை ஏற்படுத்தி பருக்களை

உருவாக்கிவிடும். சருமத்தை அதிகமாக தேய்ப்பதன் மூலம் இறந்த செல்கள் வெளியேற்றப்படும். ஆனால் அளவுக்கு அதிகமாக செய்யும்போது பாக்கிரியாக்கள் வேகமாக பரவி பருக்கள் வர வாய்ப்புள்ளது. சிலர் முதுமையால் ஏற்படும் சரும சுருக்கத்தை மறைக்க உண்டி-ஏஜிங் பொருள்களை பயன்படுத்துவார்கள். இதனை உபயோகிப்பதாலும் சருமத்தில் பருக்கள் வரலாம். தலைமுடி பராமரிப்புக்கு உபயோகப்படுத்தக் கூடிய ஹேர் டிரையர் மற்றும் சில எலக்ட்ரானிக் பொருள்களில் உள்ள சிலிக்கான் நமது கையில் படும். இதை நம் முகத்தில் தெரியாமல் வைத்தால் கூட பருக்கள் அதிகமாக வர வாய்ப்பு உண்டு.

எதனால் எது கெடும்?

தூண்டாத திரியும் கெடும்! தூற்றிப் பேசும் உரையும் கெடும்! சாயக்காத மரம் கெடும்! காடு அழிந்தால் மழையும் கெடும்! குற்றம் பார்த்தால் சுற்றம் கெடும்! வசிக்காத வீடு கெடும்! வறுமை வந்தால் எல்லாம் கெடும்! குளிக்காத மேனி கெடும்! குளிர்ந்து போனால் உணவு கெடும்! பொய்யான அழகு கெடும்! பொய்யுரைத்தால் புகழும் கெடும்! துடிப்பில்லா இளமை கெடும்! துவண்டுவிட்டால் வெற்றி கெடும்! தூங்காத உடல் கெடும்! பகல் தூங்கினால் உடல் கெடும்! கவனமில்லா செயலும் கெடும்! கருத்தில்லா எழுத்தும் கெடும்.

பல் வலியை போக்க

பல் கூச்சம் மற்றும் வலியை போக்க மிளகுப்பொடி மற்றும் உப்பு கலந்து பற்றுப்போட பல் பிரச்சனைகள் தீரும்.



வாழ்ப்புகள்; அப்போது அன்பும் அமைதியும் அளிக்கும் கடவுள் உங்களோடு இருப்பார்!

அன்பும் அமைதியும் அளிக்கும் கடவுள் உங்களோடு இருப்பார்!

சகோதர சகோதரிகளே, இறுதியாக நான் உங்களுக்குச் சொல்வது: மகிழ்ச்சியாயிருங்கள்; உங்கள் நடத்தையைச் சீர்ப்படுத்துங்கள்; என் அறிவுரைக்குச் செவி சாயுங்கள்; மன ஒற்றுமையைக் கொண்டிருங்கள்; அமைதியுடன் வாழுங்கள்; அப்போது அன்பும் அமைதியும் அளிக்கும் கடவுள் உங்களோடு இருப்பார்.

ஸ்பைன் - 2 கொரிந்தியர் 13:11



தவறான முறையில் உண்ணாதீர்கள்!

உங்களுக்கிடையே (ஒருவருக்கொருவர்) தவறான முறையில் உண்ணாதீர்கள்! தெரிந்து கொண்டே மக்களின் பொருட்களில் ஒரு பகுதியை பாவமான முறையில் சாப்பிடுவதற்காக அதிகாரிகளிடம் உங்கள் பொருட்களை கொண்டு செல்லாதீர்கள்.

திருக்குர் ஆன் அல் பகரா :188

உடன் பிறந்த கர்மத்தை விட்டுவிடலாகாது!

குந்தியின் மைந்தா, கேடுடையதெனினும் உடன் பிறந்த கர்மத்தை விட்டுவிடலாகாது. ஏனென்றால் தீயைப் புகை சூழ்வது போன்று அனைகளையெல்லாம் கேடு சூழ்ந்துள்ளது.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் - 18:48 கேடு இல்லாத கர்மம் இப்பிரபஞ்சத்தில் இல்லை. சுவாசிக்கின்றோம்; அதனால் காற்றில் உள்ள அணு போன்ற உயிர்கள் மடிகின்றன. ஆக தீங்கு இல்லாத கர்மம் இயற்கையில் இல்லை. காலத்திற்கும் இடத்திற்கும், சந்தர்ப்பத்துக்கும் ஏற்றவாறு ஒரு வினையில் அமைந்துள்ள நலமோ கேடோ மாறுபாடு அடைகிறது. இவைகளையெல்லாம் தூக்கி வினை செய்கிறார்கள். யோகியின் இயல்பு மிக உயர்ந்தது. தனக்கு அமைந்த கடமையை அவன் தேவ ஆராதனையாகச் செய்கிறான்.

உடல் நலம் பேண பயனுள்ள சில குறிப்புகள்

பாதம் பருப்பு ஊறு வைத்து மறுநாள் காலை மென்று உண்ண கண்பார்வை தெளிவு பெறும் பூண்டு, மிளகு சேர்த்து வேப்பம் பூ ரசம் வைத்து உண்டு வர பித்தப்பை நோய் குணமாகும். நெல்லிக்காயை இடித்து சாறு எடுத்து அதில் தேன் கலந்து அருந்தினால் விக்கல் நிற்கும். வில்வ பழம் சாப்பிட்டால் மூளை தொடர்பான நோய்கள் தீரும். வேப்ப எண்ணெயை காய்ச்சி சேற்றுப் புண் மீது தடவி வர குணமாகும்.

ஒரு மேசைக் கரண்டி தேனை ஒரு டம்ளர் கொதிநீரில் கலந்து குடித்து வந்தால் வயிற்று வலி புறந்து போகும். கட்டி உடைய, எருக்கன் இலையின் பின்புறம் விளக்கெண்ணெய் தடவி தணலில் காட்டி கட்டி மீது கட்டி வைத்தால் கட்டி பழுத்து உடையும். சப்போட்டா பழம் தினமும் பகல் பொழுதில் உண்டு வந்தால் இரவில் தூக்கம் நன்றாக வரும். முகச் சுருக்கம் நீங்க வேண்டுமா? தக்காளி, கோஸ், கேரட், மூன்றையும். சாப்பிட்டு வரவும். சுருக்கம் வராது.

உடலின் கழிவுகளை அகற்ற

அதிமாக பால், தயிர், மோர் மற்றும் பால் பதார்த்தங்களை உண்ணுவதால் உடலில் புளிப்புத்தன்மை மிகுந்து குடலில் பூச்சிகள் உருவாகிறது. அதனை வெளியேற்ற: காலை, பிற்பகல், இரவு மூன்று முறை முற்றிய முருங்கை விதை இரண்டை உணவுக்கு பின் 15 நிமிடம் சப்பிட்டு இறுதியில் மென்று முழுங்கவும். பச்சை மிளகாய், வரமிளகாய் ஆகிய இரண்டின் உபயோகித்தால்: ஏற்பட்ட இழப்பை மாற்றி மீண்டும். உடல் உறுப்புகளை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வர காலையில் ஒரு முழு பீர்கங்காய் தோலுடன் மற்றும் ஒரு முழு எலுமிச்சை பழத்தை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வர காலையில் ஒரு முழு பீர்கங்காய் தோலுடன் மற்றும் ஒரு முழு எலுமிச்சை பழம் தோலுடன் ஆகிய இரண்டையும் மிக்கியில்

அரைத்து வடிகட்டி சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து குடிக்கவும். உடலுக்குத் தேவையில்லாத ரீபைண்டு ஆயிலை உட்கொண்டதால் கெட்ட கொழுப்பு அதிகரிக்கிறது அதனை வெளியேற்ற: காலை, பிற்பகல், இரவு மூன்று முறை எண்ணெய் பதம் கொண்ட 50 கிராம் கொப்பரை தேங்காயை நன்கு மென்று உமிழ் நீருடன் கலந்து பருகவும். மைதா மற்றும் முட்டையை வெளியேற்ற: காலை மற்றும் இரவு இருமுறை ஒரு முழு எலுமிச்சை பழத்தை பச்சையாக தோலுடன் மிக்கியில் நீர் விட்டு அரைத்து வடிக்காமல் சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து பொறுமையாக கொஞ்சம், கொஞ்சமாக குடிக்கவும்.

JASWITH Dental Care
ஜஸ்வத் டென்டல் கேர்

OUR SPECIALIST

Dr. SAILAKSHMI. J
BDS., MDS.,
(Prosthodontist & Implantologist)

Dr. சாய்லக்ஷ்மி. J
BDS., MDS.,
(பல் மனது மற்றும் ஈவந்தக
யல் சிறமைப்பு நிபுணர்)

Welcome Offer

FREE
Consultation & Radiograph (X-Ray)

இலவச
ஆய்வுகளை மற்றும்
எக்ஸ்-ரே (Radiograph)

INAUGURAL OFFER

20% DISCOUNT ON ALL TREATMENTS
அனைத்து சிகிச்சைகளுக்கும்
20% தள்ளுபடி!

50% DISCOUNT ON SCALING
பல் கத்தல் செய்தல்
லேசலிங் சிகிச்சைக்கு
50% தள்ளுபடி!

Offer Valid upto 15th July 2026

OUR EXPERTISE

Advanced Dental Implants
நவீன பல் மனது
ஈவந்தக (Implants)

Complete & Partial Dentures
முழு மற்றும் பகுதி
ஈவந்தக பற்கள்

Smile Designing & Cosmetics
புன்மை ஈவந்தக
அழகு சாதன ஈவந்தக

Root Canal & Full Mouth Rehab
குட: சிகிச்சை
(Root Canal)

30% SPECIAL DISCOUNT | 30% சிறப்புத் தள்ளுபடி
Senior Citizens Denture Treatments
முதியோர்களுக்கான சிறப்பு ஈவந்தக பற்கள் (Dentures)
ஈவந்தக 30% கட்டி எடுக்க!

Clinic Timings | கிளினிக் நேரம்
Mon. to Sat. | திங்கள் முதல் சனி வரை
Morning : 10.00 am - 1.00 pm
Evening : 4.30 pm - 8.30 pm
Sundays : On Appointment Only

No.48/58,
Mangalakshmi Building,
Vadamaalai Street,
Purasaiwalkam, Chennai.

For Appointment
8525033648
Walk-In Welcome

Healthy Smile, Happy Life! | ஆரோக்கியமான புன்மைகளை. ஆனந்தமான வாழ்க்கை!
Jaswith_dental_care

Custard apple everyday?



You can eat custard apple daily as it offers many health benefits like boosting the digestive system and immune system, promoting eye health, and controlling blood sugar levels. However, you shouldn't eat its skin and seeds as they contain a toxin called annonacin. Since custard apple is moisture-rich with hydrating capabilities and properties, it is an extremely cooling fruit. Ayurvedic texts, in fact, suggest that consuming custard apple can help

Step into a World of
Elegance, Gifting & Imagination

THE GLITTER MART
JEWELRY | GIFTING | KAWAII | STATIONERY
ONE STORE. ENDLESS CHOICES.

THE GLITTER MART
JEWELRY | GIFTING | KAWAII | STATIONERY

JEWELRY
Timeless Elegance for Every You

GIFTING
Thoughtful Gifts for Every Occasion

KAWAII
Cute, Fun, Unique Just for You!

STATIONERY
Write, Plan, Create with Joy

LOCATION
#19, Perumal 2nd Street,
Purasawalkam, Chennai - 600 007
FACING SUNDARAM STREET, NEAR SRIRAM STORES

8870420622

PROUD TO SERVE INDIAN ARMED FORCES

bring down the body's temperature, which means people with excess body heat can benefit from it. Eating Custard Apple 30 minutes before your dinner, lunch, etc. It helps you to boost your digestion. Custard apples are classified as a cooling fruit, So it is best not to eat them when the weather is cool, or when you are suffering from any illness.

Need for a Traffic Signal in Shanthi Colony



The vehicle the Shanthi Colony of traffic in the Junction Anna Nagar appears near NAC Jewellers in to be chaotic most of

the time. This is mainly due to the absence of a Traffic Signal in the confluence of the Junction of three lanes.

Installation of Traffic Signal in the Zone appears to be an imminent step that needs to be taken by the Corporation and Police authorities to avoid any mishap due to vehicle collisions or any other accidents. Hopefully, proactive steps are taken at the earliest.

புரசைவாக்கத்தில் அதிக வெப்ப அலை



சென்னை புரசைவாக்கத்தில் மூக்காத்தாள் தெருவில் பாத சாரி ஒருவர் வெயிலின் தாக்கத்தால் மயங்கி விழுந்தார். அவரை மீட்டு அருகில் இருந்த நபர்கள் தண்ணீர் கொடுத்து முதலுதவி செய்தனர். தற்போது இருந்து வரும் இந்த சூழ்நிலையில் அதிக வெப்ப சலனம் காரணமாக தேவையில்லாமல் மக்கள் வெளியில் செல்வதை தவிரக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

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.

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

VELAMMAL VIDYALAYA | **VELAMMAL NEXUS**

ANOTHER ALL INDIA RANK FROM VELAMMAL

JEE ADVANCED 2026

ALL INDIA*

12th

RANK

TRILOK R

+91 73583 90410

VelammalNexus