

EASY TRAVELS



INNOVA, INNOVA CRYSTA & EICHER
Available for Local, Marriages, Airport, and Outstation.

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

EASY TRAVELS



INNOVA, INNOVA CRYSTA & EICHER
Available for Local, Marriages, Airport, and Outstation.

Mob: 98409 37727

www.purasaitimes.com

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

VOL. XXXII NO. 01 2026 APR 26 - MAY 02 **1570th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Chennai to get second AC electric train service soon



Chennai is set to soon get its second air-conditioned (AC) electric train service, aimed at improving commuter comfort in the suburban rail network, the additional service is likely to also operate

on the Chennai Central-Arakkonam route. This train has 12 berths, and can carry a total of 4,914 passengers, including 1,116 seated and 3,798 standing. The move comes following the response

to the first AC electric train service, which was introduced earlier and has been operating on the Chennai Beach-Chengalpattu route. The additional AC service is expected to cater to increasing passenger demand, especially during peak travel hours. The train is being manufactured at the Integral Coach Factory (ICF) in Perambur. The second AC electric train is currently parked at Annanur Railway yard, undergoing tests.

Tender Coconut to quench your thirst



During the summer season it is better to drink Tender Coconut which would

give coolness and clear the thirst. Instead of drinking carbonated bottle drinks it is better for the health to drink tender coconut. Tender coconut is sold between Rs.60 and Rs.70, according to the size and the sweet water availability in the Tender Coconut. In many places of the city tender coconut is sold by cart vendors at street platforms. Drink Tender coconut and be healthy.

Hiding Name board @ Valliammal road, Purasaiwalkam



Name board hide into the plant. Delivery partner and who are new to the area very suffered to find out the place. Need to recover the name board and place it properly.

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**, Available One bed room bath attached and kitchen in 2nd Floor backside of Gangadheeswarar temple. Contact No : 98841 41208, 9 9 6 2 3 6 0 9 3 3 .

• **PURASAIWAKKAM, Shanmugarayan St, 1 Bhk 500 Sq.ft. 2nd Flr, 2 Western Toilets, Separate Eb, Both Water With Automatic System, Cctv, Wardrobes. Electrical Fittings Rent 15000 + 1000 For Maintenance, Advance Rs.1.50 lakhs Ct: Saravanan 94440 76313.**

• **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

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

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.

INSURANCE

• To become an insurance agent contact PK. Jain 9840076471 email : jain.pknia@gmail.com

WANTED

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

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 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**

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.

Wear Mask & Keep Maintain Distance

RENTAL

PURASAWALKAM
TANA STREET, OPP. TRENDS SHOW ROOM,
2000 Sq.ft., 2nd FLOOR,
WITH LIFT, CCTV,
SECURITY IDEAL FOR BANK,
INSURENCE, SOFTWARE
BACK OFFICE ETC.
INTERESTED CONTACT

94454 30887

THIS BOX COST Rs.700/-

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

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

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

Drink at least 1.5 litres of water per day at regular intervals



A list of healthy eating tips could never start with anything but water. It is important that children and the elderly are kept well hydrated, especially on hot days. Dehydration can manifest as headaches, dizziness, and dry skin, mouth, or lips. Watch out for the signs.

Instagram rolls out enhanced teen safety features in India: 10 points to know



Instagram has introduced enhanced safety features for teenagers in India, expanding its "Teen Accounts" system with stricter content controls and age-based settings. The update, announced by Meta on Thursday (April 9), aligns with the movie 13+ rating criteria.

Here are 10 points to know:

1. All users under 18 will automatically be placed into the updated

13+ safety setting by default.

2. It aims to create a safer, age-appropriate online environment for users, while also giving parents greater oversight.

3. Teen users cannot opt out of these safety settings without parental permission.

4. The update is designed to show teens content that is age-appropriate by default, similar to films rated for their age group.

5. Posts containing strong language, risky stunts or content promoting harmful behaviour will be hidden or not recommended.

6. Instagram will

proactively identify and restrict content that violates age-appropriate guidelines using improved technology.

7. Teenagers will not be able to follow accounts that regularly share inappropriate content.

8. They will also be restricted from viewing or interacting with such content on the platform.

9. A stricter "Limited Content" setting has been introduced, which filters more content and removes features like viewing, posting or receiving comments.

10. The platform is taking a proactive approach to ensure a safe online environment for its younger users.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

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

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.

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

DOES YOUR CHILD HESITATE TO SPEAK?
They know the answer... but don't say it.
Help them speak confidently & express clearly *Limited seats
Confidence & Expression Program (8-16 yrs)
Starts: 13 May 2026
Ayanavaram, Chennai
WhatsApp: 9363700179
confidentkidsclub.co

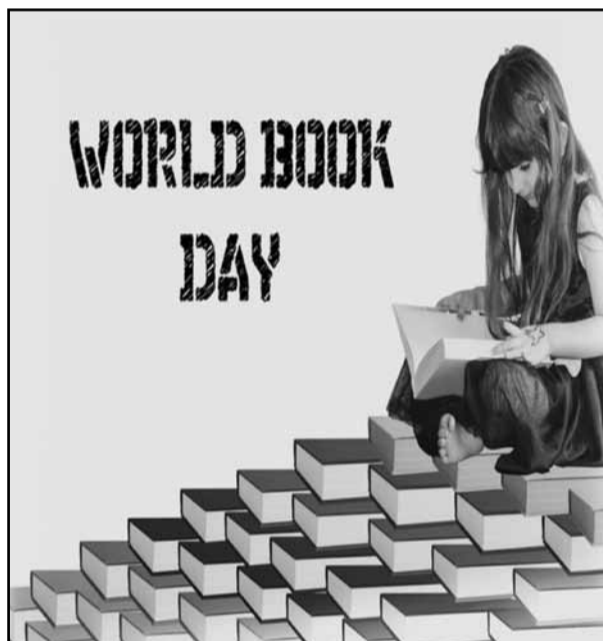
Wonderful Definitions for Laughing

School - A place where Parents pay and children play. Life Insurance - A contract that keeps you poor all your life so that you can die Rich. Marriage - It's an agreement in which a man loses his bachelor degree and a woman gains her masters. Tears - The hydraulic force by which masculine will power is defeated by feminine waterpower. Lecture - An art of transferring information from the notes of the Lecturer to the notes of the students without passing

through "the minds of either". Conference - The confusion of one man multiplied by the number present. Conference Room - A place where everybody talks, nobody listens and everybody disagrees later on. Father - A banker provided by nature. Criminal - A person with no different from the rest, except that he/she was caught. Boss - Someone who is early when you are late and late when you are early. Politician - One who shakes your hand before elections

and your confidence post-election. Doctor - A person who tries to resolve your ills by pills, and kills you with his bills. Smile - A curve that can set a lot of things straight. Office - A place where you can relax after your strenuous home life. Yawn - The only time some married men ever get to open their mouth. Committee - Individuals who can do nothing individually and sit to decide that nothing can be done together. Atom Bomb - An invention to end all inventions.

Book day 23 April



On 23 April, this World Book Day, let's celebrate the power of stories and honor the book lovers. India has produced some of the best books in the world like Mahabharat and Ramayana, Panchatantra which contains wisdom in every page. Let's salute to those who read every day as books expand their minds, touch their hearts and shape the future of the nation. Stories from Kashmir to Kanyakumari, Arunachal to Gujarat, tell us, the soul of the nation lies in every Indian's heart.

Exercises for Belly Fat

Your first step in burning off visceral fat is including at least 30 minutes of aerobic exercise or cardio into your daily routine. Studies show that aerobic exercises for belly fat help to

reduce belly fat and liver fat. Some great cardio of aerobic exercises for belly fat include: Walking, especially at a quick pace, Running, Biking, Rowing, Swimming, Cycling, Group fitness

classes When choosing a cardio activity, make sure it's something that you enjoy doing. This way, you're more motivated and will look forward to your exercise routine.

National Animal of Thailand



Elephants can be described as either eating machines or manure manufacturers, depending on their activity at the time. Elephants may feed for up to 16 hours a day. In

the wild one animal can consume as much as 600 pounds of food in a single day, although 250 - 300 pounds is a more typical amount. Normal daily water consumption is about 25 - 50 gallons per animal, or 100 - 200 liters. Elephants have hair all over their bodies. The elephant trunk serves as a nose, a hand, an extra foot,

a signaling device and a tool for gathering food, siphoning water, dusting, digging and much more. Only male Asian elephants have large tusks. An average baby elephants weigh 200 - 300 pounds at birth. Elephants have been known to learn more than 60 commands.



VELAMMAL IIT / NEET ACADEMY

MUGAPPAIR | MEL AYANAMBAKKAM | ANNEXURE | ALAPAKKAM | PARUTHIPATTU | MANGADU

STELLAR PERFORMANCE IN

JEE MAIN 2026

CONGRATULATIONS TO THE STUDENTS FOR SECURING 99.00 PERCENTILE AND ABOVE

ALL INDIA RANK

5



TRILOK R

100.00 PERCENTILE



ROHIT MATHEW R
PHYSICS & CHEMISTRY



VIJAYA SURIYA B A
PHYSICS



99.97 PERCENTILE
PRITHIVI K P



99.94 PERCENTILE
MALLEESWARAN V



99.93 PERCENTILE
KRISHIV K K



99.90 PERCENTILE
SIVINI G K



VAISHNAVI S D
99.89



HARI PRASAD A. K.
99.88



SHREE SHARAN M
99.88



DHARSHINI S
99.86



PAVITHRA R S
99.85



PAVAN S
99.82



LAKSHAN D
99.82



VIJAYA SURIYA B A
99.81



ANEESH NARAYANAN L
99.78



ROHIT MATHEW RAVINDRARAJAN
99.75



SHRAVAN J
99.74



JASWANTH P
99.72



YUVAN N
99.71



SHANMUGAM N
99.65



DEVESH S
99.64



SANTHOSH S
99.63



AJAY GAUTHAM A
99.63



SAMUEL JOHN G
99.62



SHAIK TOUFIQ AHMED
99.56



PRASHANTHESH S
99.54



SHABAREESH S.V.
99.47



YASH VENKAT G
99.45



LOGITH PERUMAL
99.45



ABHINAV SAIVARUN B
99.45



C. VISHWANATHAN
99.42



R. RAMPRASATH
99.36



PRANAV M
99.35



SONEESH KUMAR S
99.32



SHREEYADATTA M.V.
99.29



KRISHITH C
99.28



ANISH S S
99.27



VARSHA S S
99.27



NITHEESH S
99.24



MANYA TIWARI
99.24



ALLAM HAYAGREEVJAY
99.19



JEMIMA SHALOM E
99.17



NIRANJANA S
99.12



SHASHWATH KAMAL K
99.12



ADITHYA V
99.08



HARSHITH N
99.03

5 STUDENTS SECURED ABOVE
99.9 PERCENTILE

45 STUDENTS SECURED ABOVE
99 PERCENTILE

88 STUDENTS SECURED ABOVE
98 PERCENTILE

130 STUDENTS SECURED ABOVE
97 PERCENTILE

165 STUDENTS SECURED ABOVE
96 PERCENTILE

198 STUDENTS SECURED ABOVE
95 PERCENTILE

FOR NEET REPEATERS ADMISSIONS

Contact 7358-39-0410
www.velammalnexus.com



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

LIFELINE®
MULTISPECIALITY HOSPITALS

**STOP GUESSING
YOUR GUT !**



Many people confuse Irritable Bowel Syndrome (IBS) with food intolerance because the symptoms often overlap—bloating, stomach pain, gas, diarrhea, and constipation. But they are not the same.

“IBS is a gut-brain disorder, while food intolerance is a reaction to specific foods.”

IBS is a functional digestive condition. Your gut may look normal on tests, yet it doesn't function normally. Stress, poor sleep, hormones, and lifestyle changes can trigger symptoms—even when you haven't eaten anything.

Food intolerance, however, occurs when your body struggles to digest certain ingredients like lactose, gluten, or artificial sweeteners.

Symptoms typically appear within hours of eating the trigger food and improve when that food is avoided. Simply put: all food intolerances can cause gut symptoms, but not all gut symptoms are caused by food intolerance.

How to identify your triggers

Start a simple food and symptom diary for 2-3 weeks. Track what you eat, when symptoms begin, and your stress and sleep patterns. You'll often notice clear patterns quickly. If symptoms persist, a doctor or dietitian can guide elimination diets or testing. Understanding your triggers is the first step toward choosing the right treatment—and finally finding relief.

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

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

Voices that inspire, moves that mesmerize



Students of Velammal Academy, Nolambur, exhibited their talents and skills in the Dancing Stars and Voice of Velammal competitions conducted by Velammal Nexus. Their vibrant and energetic performances stole the show and were highly appreciated.

பூசை சிறுவர்களுக்காக
ஸ்ரீ கமலக விநாயகர் தூணை

23ம் ஆண்டு சித்திரைப் பொள்ளாமி திருவிழா

அன்புடையீர் வணக்கம்

நிகழும் பரபவ வரும் சித்திரை மாதம் 18ம் நாள் (01.05.2026) வெள்ளிக்கிழமை

சித்திரை பொள்ளாமியை முன்னிட்டு கிளை ஸ்ரீ கமலக அம்மனுக்கு காலை 7.00 மணிக்கு அம்மனுக்கு, தீபதாப ஆராதனை அதனைத் தொடர்ந்து நண்பகல் 1.00 மணியளவில் அன்னதானம் நடைபெறும். மாலை 6.00 மணியளவில் அம்மனுக்கு விசேஷ புஷ்ப அலங்காரமும், இரவு 7.00 மணியளவில் மேளதாளம் முழங்க வானவேட்கையுடன் அம்மன் திருவிதி உலா வர இருப்பதால் பக்தர்கள் அனைவரும் துவறாமல் தீபதாப ஆராதனை எடுத்து மேற்படி நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்டு அம்மன் அருளைப் பெறமாறு வேண்டி விரும்பி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

சிறுசிறு குழந்தைகளுக்கு தந்தம் சிறப்பு சித்திரை

பி.கே.சேகர்பாபு

மாண்புமிகு இந்து சமயம் (ம) அறநிலையத்துறை மற்றும் சென்னை பெருநகர வளர்ச்சி குழுவும் அமைச்சர்

அவர்களை வருக! வருக! என அன்புடன் வரவேற்கிறோம்.

குறிப்பு : சித்திரைப் பொள்ளாமி அன்று மாலை 6.00 மணிக்கு அம்மனுக்கு விசேஷ சந்தனகாப்பு அலங்காரம் போடப்படும்.

பக்தர்கள் அவனைவரும் துவறாமல் கலந்து கொண்டு நிகழ்ச்சியை சிறப்பிக்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

தீபதாப ஆராதனை : A.கீலோத்தமர் S.ரவிக்குமார்(ச)கலைஞர் A.தீவக் S.ஹர்ஷரன்(செங்கல்பட்டு) B.செய்யா (கொத்தூர்) A.ரீலுத்தமர் R.மணிகண்டன் (மதுரை) K.புல்லியா (செங்கல்பட்டு) கர்ணாசாமி தீபதாப ஆராதனை : V.செய்யா M.சுப்பிரமணியன் தீபதாப ஆராதனை : T.அரவிந்த்(மேல்குடி) S.ஹர்ஷரன் (செங்கல்பட்டு) கர்ணாசாமி தீபதாப ஆராதனை : கார்த்திக் (Vellore) பிரசாந்த் (Chennai) K.அவிநாசு P.அரவிந்த் B.ரவிசாமி (Chennai)

Kavin teams up with Beyond Pictures for his next



The makers of actor Kavin's upcoming project have officially announced their second production venture under the banner of Beyond Pictures. The announcement, made on Wednesday, has generated buzz among fans, as the film promises a fresh collaboration and a new

creative direction. The yet-untitled film will feature Kavin in the lead, directed by debutant Praveen Paramasivam, who previously worked as an associate in Ramkumar Balakrishnan's National Award-winning film Parking. According to the makers, the film will delve into emotional

relationships and the complexities of modern-day lifestyles, aiming to strike a balance between strong storytelling and commercial appeal. Production is set to commence by the end of May, with further details about the cast and crew expected to be revealed soon.

Meanwhile, Kavin is gearing up for the release of his next film Hi, where he stars alongside Nayanthara. The film's first single, Kannakuzhiya, has already gained traction online, adding to the anticipation. Kavin was last seen in Mask, and continues to build momentum with a promising lineup of projects.

Run re-release postponed



The much-anticipated re-release of Run has been postponed, with the makers confirming that the film will no

longer hit theatres as originally scheduled on April 24. N. Lingusamy announced that the decision was taken

after reconsideration, particularly due to a release clash with another film.

The 2002 romantic-action film, starring R. Madhavan and Meera Jasmine in her Tamil debut, remains a fan favourite and a major commercial success of its time. Its re-release had generated strong buzz among audiences, riding on the ongoing trend of nostalgic theatrical returns.

Breakfast – Review



A Take on Modern Love Director A. R. Gandhi Krishna crafts a heartfelt narrative that explores the evolving nature of love in today's fast-paced world. The film delicately captures how relationships form quickly, intensify emotionally, and sometimes unravel just as fast. With a relatable premise and grounded storytelling, it reflects the complexities of modern romance while prompting audiences to introspect on love, commitment, and emotional disconnect in contemporary life. At the heart of the story are Rosmin and Rana—two individuals from contrasting

worlds. Rosmin, the confident daughter of a wealthy businessman, finds herself drawn to Rana, a sincere village seeking stability. Their journey from friendship to marriage against familial opposition, is engagingly portrayed. However, the film's real strength lies in depicting what happens after the "happily ever after." As their relationship transitions into married life, emotional distance, misunderstandings, and fading intimacy begin to surface, making the narrative feel authentic and relatable.

Raanav delivers a commendable performance,

effectively portraying a man grappling with identity, self-worth, and responsibility. Debutant Rosmin impresses with a bold and intense portrayal, bringing nuance to a layered character. The supporting cast, including Krithik Mohan and Amitha Ranganath, adds depth, while seasoned performers like Sampath Raj, Kasthuri, and Archana lend credibility with their strong screen presence. Visually, the film stands out with vibrant cinematography by M. V. Paneer Selvam, while G. V. Prakash Kumar's music and background score elevate the emotional resonance. Overall, the film succeeds as a thoughtful exploration of modern relationships, blending contemporary themes with timeless emotional truths. It may not offer dramatic twists, but its strength lies in its honesty and relatability, leaving viewers with lingering reflections on love and understanding.

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

If any interesting News & Views in your area Please Contact : 97104 52204
Email : purasait@gmail.com



WEAR MASK
STAY HOME
STAY SAFE

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.

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

இயற்கை முறை மருத்துவ குறிப்புகள்

வெந்தயத்தை ஊற வைத்து நன்கு அரைத்து தலையின் முடி வேர்க்கால்களில் தடவி வைத்து நன்கு ஊறியபின் தலைமுடியை அலசினால் முடி நன்கு வளருவதுடன் கண் எரிச்சல், உடல் சூடு தணியும். வயிற்றுக் கடுப்பு ஏற்பட்டால் புழுங்கல் அரிசி வடித்த தண்ணீரில் சிறிதளவு உப்பையும், வெண்ணெயையும் கலந்து குடித்துவிடுங்கள். சிறிது நேரத்திலேயே குணம்

தெரியும். புதினா இலையை வாயில் போட்டு மென்றுக் கொண்டிருந்தால் பல்லில் ஏற்படும் கூச்சம் மறையும். குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டிய நாளில் கீரை உணவு வகைகள் கொடுக்க கூடாது. சீதபேதி கடுமையாக உள்ளதா? ஊறவைத்த வெந்தயத்தை அரைத்து தயிரில் கலந்து 3 வேளை அருந்தவும்.

மூலிகைகளின் பயன்கள்

இயற்கையாக வளரும் மூலிகைகள் சாதாரணமாக பக்க விளைவுகள் இல்லாதவை. மேலும் பல மூலிகைகளை நாம் தினசரி உணவிலும் பயன்படுத்தி வருகிறோம். பாரம்பரிய இந்திய மருத்துவ முறைகளான சித்த, ஆயுர்வேத முறைகளில் மருத்துவ மூலிகைகளுக்கே முதலிடம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அருகம்புல் சாறு மூலச்சூடு, விஷங்கல், அல்சர், ஆஸ்துமா சர்க்கரை நோய் மற்றும் ரத்தத்தில் உள்ள கெடுதல்களை நீக்கும். ஆடா தோடை இலைச்சாறு இருமல், சளி, ஆஸ்துமா, பிணியம், இருமலில் ரத்த கசிவு போன்றவற்றைப் போக்கும். தூதுவளை, சளி, இருமல், ஆஸ்துமா, ஈஸினோபீயியா, பீனீசனம், வாதக்கடுப்பு போன்ற நோய்களைப் போக்கும். தூதுவளை இலையை நறுக்கி சட்னி, துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். நில ஆவாரை மலச்சிக்கல், மூலம், வாதம், உடல் உஷ்ணம் போன்றவற்றைப் போக்கும். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இரவில் படுக்கப்போகும் முன் குரத் நில ஆவாரையை ஒரு ஸ்பூன் மென்று தின்று நீர் அருந்தினால் மறு நாள் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் வெளியேறும். நில வேம்பு குடிநீர் அருந்தினால் சுரம், நீர்க்கோவை, பித்த மயக்கம் போகும். முடக்கத்தான் கீரையை

சாம்பார் / சூப் வைத்து சாப்பிட்டால் மூட்டு பிடிப்புகள், சகல வாதங்கள் குறையும். சகல வாதரை இலை ரூபக சக்தியை அதிகரிக்கும், காமாலை மற்றும் மலச்சிக்கலையும் போக்கும். வல்லாரை துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். அஸ்வகந்தி கரப்பான், வெட்டான், மயக்கம், தாது நஷ்டம் போன்றவற்றைப் போக்கும். வில்வம் பித்தம், ஆஸ்துமா, காசம், தோல் நோய்கள் விலகும். நெல்லிக்காய் மற்றும் அதன் சாறு பித்தம், சளி, மூலம், சர்க்கரை வியாதி போன்றவற்றை நீக்கும். நாவல் கொட்டைத் தூள் உண்டால் சர்க்கரை வியாதி, குறையும். கரப்பான், தோல் நோய்கள் போகும். சுக்கு வயிற்றில் வாயு வலி, பொறுமல் அஜீரணம் போன்றவற்றை நீக்குவதால் சுக்குக் காப்பி நாள்தோறும் ஒரு வேளை அருந்தலாம். சர்க்கரைக்குப் பதிலாக பனங்கற்கண்டு அல்லது பனை சர்க்கரை; வெல்லம் கலந்து அருந்தினால் நலம் பயக்கும். மிளகு கபம், மூலவாயு, பித்தம், வாதம், அஜீரணம் ஆகியவற்றைச் சீர் செய்யும். நாள்தோறும் குடிநீர் காய்ச்சும் போது சிறிது சீரகம், பத்து மிளகு போட்டுக் காய்ச்சி அருந்தி வந்தால் நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.

நகம் கடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டு

விடுங்கள்

பலருக்கும் நகம் கடிக்கும் பழக்கம் இருக்கிறது. இதனை சாதாரணமான ஒன்றாகத்தான் நினைக்கிறோம். ஆனால் அது ஒரு வகையான மன நோய் என்று கூறப்படுகிறது. நகம் கடிக்கும் பழக்கம் குழந்தைப் பருவத்திலே தொடங்கி விடுகிறது. பின்னர் பருவ வயதில் தானாகவே மறைந்து போகும். குறிப்பிட்ட சிலரால் இப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட முடிவதில்லை. காரணமில்லாத அச்சம், தவறான எண்ணங்கள் மனதில் எழுவதால் இவ்வாறு நகம் கடிக்கும் பழக்கம் ஒருவருக்கு தொடரலாம். நகம் கடித்தல் மன அழுத்தத்தின் வெளிப்பாடு

என்றும் கூறப்படுகிறது. நகம் கடிப்பது மட்டுமல்ல, கையை அடிக்கடி கழுவுவது, முடியை பிடித்து இழுத்து கொண்டே இருப்பது ஆகியவையும் மனநல பாதிப்பின் வெளிப்பாடுதான் என்று கூறப்படுகிறது. மன ரீதியாக மட்டுமின்றி உடல் ரீதியாகவும் நகம் கடித்தல் கெடுதல் விளைவிக்கும். விரல் நுனிகளில் அழுக்குகள் இருக்கும். நகங்களைக் கடிக்கும் போது அவை வாய் வழியே உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கும் பரவும். இதனால் எளிதில் நோய்த் தொற்று ஏற்படும். எனவே, நகம் கடிக்கும் பழக்கத்தை உடையவர்கள் அதிலிருந்து விடுபடுவது நன்மை தரும்.

கீழாநெல்லியின் அற்புத மருத்துவ குணம்

கீழாநெல்லி ஒரு மூலிகை, கசப்புச் சுவையுடையது. குளிர்ச்சித் தன்மை உடையது. இக்கீரையின் தளிர்களை அரைவிட்டர் தண்ணீரில் இட்டுக் காய்ச்சி, வடிகட்டி தண்ணீரை மட்டும் குடித்து வந்தால் சீதபேதி உடனே மாறும். இரத்த சோகையால் உடல் வெளுத்துக் காணப்படுவர், மேகநோயால் அவதிப்படுபவர் இதை நன்றாக அரைத்து பசுவின் தயிரில் கலந்து நாள்தோறும் காலையில் பருகி வந்தால் நல்ல பலன் கிட்டும். மஞ்சள் காமாலையைக் குணப்படுத்த இக்கீரையைத் தவிர வேறு மருந்து கிடையாது. கீழாநெல்லிக்காய்களை ஆங்கில மருத்துவத்திலும் மஞ்சள் காமாலைக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கீழாநெல்லி, தும்பை இலை, கரிசலாங்கண்ணி இவைகளை சம அளவு எடுத்து நன்றாக அரைத்து, கால, மாலை சமார் பத்து நாட்கள் உண்டு வந்தால் காமாலை நோய் பூரணமாகக் குணமாகும். பெரியவர்கள் நெல்லிக்காய் அளவும், சிறியவர்கள் சுண்டைக்காய் அளவும் உட்கொண்டால் போதுமானது. காரம், புளி, உப்புத் தவிர்த்து, பால்சோறு அல்லது தயிர்சோறு மட்டும் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். தாது பலம் இழந்து மனம்

மற்றும் முகவாட்டத்துடன் இருக்கும் ஆண்கள் இக்கீரையுடன் ஓரிதழ் தாமரை இலையையும் சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு தினமும் சமார் நாற்பது நாட்கள் உண்டால் போதும். இழந்த உயிர்சக்தியை மீண்டும் பெறலாம். ஆண்மை மிகும். இக்கீரை பசியை நன்றாகத் தூண்டும். சொறி, சிரங்குகளுக்கு இக்கீரையை உப்புடன் சேர்த்து அரைத்துப் பூசினால் நல்ல பலன் கிட்டும். காயங்களுக்கு உப்பு சேர்க்காமல் வெறுமனே இக்கீரையை அரைத்து, பசுவின் தயிர் அல்லது மோரில் கலந்து ஓரிரு நாட்கள் குடித்தால் போதும், சீதபேதி குணமாகும். மாதுளைக் கொழுந்தும், இக்கீரையையும் சம அளவில் கலந்து அரைத்து, பசுவின் தயிர் அல்லது மோரில் கலந்து ஓரிரு நாட்கள் குடித்தால் போதும், சீதபேதி குணமாகும். கண் பார்வை மங்குதல், மாலைக் கண் போன்ற கோளாறுகளுக்கு, கீழாநெல்லிக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிகீரையை சம அளவு எடுத்து நன்றாக அரைத்து கால, மாலை புளித்த மோரில் கலந்து தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் பருகினால் போதும். பார்வை மிகும். கண்பார்வை கூர்மை பெறும்.

பூண்டுப் பால்

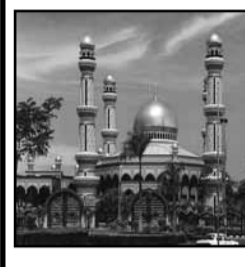
பூண்டுப் பால் தயாரிக்க, ஒரு பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி அதில் உரித்த சில பூண்டைத் பற்களைத் தட்டிப் போட்டு நன்கு வேக வைக்க வேண்டும். பூண்டு நன்கு வெந்ததும் பனங்கற்கண்டு, மிளகுத்தூள், மஞ்சள்தூள் ஆகியவை சேர்த்து சிறிது நேரம் கொதிக்க வைத்து இறக்கி, பூண்டை நன்கு மசித்தால் பூண்டு பால் தயார். பூண்டு பாலை குடிப்பதால் சளி மற்றும் காய்ச்சல் பிரச்சனையில் இருந்து உடனடியாக விடுபடலாம். முகப்பரு பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்க, பூண்டு கலந்த பாலை முகத்தில் தடவி, கழுவ வேண்டும் அல்லது அந்த பாலை குடித்து வரலாம். இடுப்பு வலி, மூட்டு வலி, வாய்வு பிடிப்பு மற்றும் கால் வலி போன்ற பிரச்சனை உள்ளவர்கள், பூண்டை பாலில் காய்ச்சி குடித்தால் நல்ல பலனைக் காணலாம். பூண்டு கலந்த பால் உடல் பருமனைக் குறைத்து, இதயத்தில் ஏற்படும் அடைப்புகளை நீக்கி, ரத்தத்தில் சேரும் கொழுப்புகளை குறைக்கிறது. ரத்த அழுத்த பிரச்சனையைக்

கட்டுப்படுத்தி, ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி, பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிலக்கு பிரச்சனையை குணமாக்குகிறது. காசநோய், மலேரியா, காசமற்றும் யானைக்கால் நோய் மற்றும் ப்ளேக் போன்ற நோய்களை உண்டாக்கும் கிருமிகளுக்கு எதிராக பூண்டுப் பால் செயல்படுகிறது. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் பூண்டு பாலைக் குடித்து வந்தால், தாய்ப்பாலின் சுரப்பு அதிகரிக்கும், குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமும் மேம்படும். நுரையீரல் அழற்சி போன்ற பிரச்சனை உள்ளவர்கள், இந்த பூண்டு கலந்த பாலை குடித்து வந்தால், விரைவில் நுரையீரல் அழற்சியை குணமாக்கலாம். பூண்டு பாலானது நாம் சாப்பிடும் உணவுகளை ஜீரணமாக்க உதவும், சீரிமான திரவத்தை தூண்டி, உணவுகளை எளிதில் செரிமானம் அடைய உதவுகிறது. பூண்டு கலந்த பாலை காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிப்பதன் மூலம் நம் வயிற்றில் வளரும் புழுக்களை அழிக்கலாம்.

இருமல், நெஞ்சுவலி குணமாக

சிலருக்கு நெஞ்சில் சளி உறைந்திருக்கும். இதனால் அடிக்கடி இருமல் வரும் அப்படிப்பட்டவர்கள் இருமலில் இருந்து விடுபட - ஒரு டம்ளர் பாலைக் காய்ச்சும் போது ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள், ஒன்பது மிளகுத் தூள் செய்து இரண்டையும் சேர்த்த பாலைக் காய்ச்சி

ஆற்றி, மிதமான குட்டில் ஒவ்வொரு வாயாக ருசித்து நிதானமாகக் குடிக்க வேண்டும். சர்க்கரைக்குப் பதில் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து அருந்தினால் நலம். இவ்வாறு ஒரு வாரம் குடித்தால் நெஞ்சுவலி இருமல் போய்விடும்.



நேர்மையைக் கடைபிடியுங்கள்!
ஆண்டவர் கூறுவது இதுவே. நீதியை நிலைநாட்டுங்கள். நேர்மையைக் கடைபிடியுங்கள்; நான் வழங்கும் விடுதலை அண்மையில் உள்ளது; நான் அளிக்கும் வெற்றி விரைவில் வெளிப்படும். இவ்வாறு செய்யும் மனிதர் பேறு பெற்றவர்.
பைபிள் - ஏசாயா 56 (1-2)

கர்வமும் பெருமையும் கொண்டவரை அல்லாஹ் நேசிக்கமாட்டான்
உங்களுக்குத் தவறிவிட்டதற்காக நீங்கள் கவலைப்படாமல் இருப்பதற்காகவும், அவன் உங்களுக்கு வழங்கியதில் நீங்கள் பூரித்துப் போகாமல் இருப்பதற்காகவும் (விதியை ஏற்படுத்தியுள்ளான்) கர்வமும் பெருமையும் கொண்ட ஒவ்வொருவரையும் அல்லாஹ் நேசிக்கமாட்டான்.
திருக்குர்ஆன் - அல் ஹதீத் - 23

பிரபஞ்சமனைத்தையும் பரமாத்மா பிரகாசிப்பிக்கிறான்
ஒரு சூரியன் எப்படி உலகனைத்தையும் ஒளியூறச் செய்கின்றதோ, அப்படி அர்ஜுனா, பிரபஞ்சமனைத்தையும் பரமாத்மா பிரகாசிப்பிக்கிறான்.
ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத் 13 (33)

பூமி முழுவதற்கும் ஒரே சூரியன் வெளிச்சம் கொடுக்கிறான். ஆனால் பூமியில் உள்ள நன்மை தீமைகளால் சூரியன் பாதிக்கப்படுவதில்லை. இங்ஙனம் உலகம் முழுவதற்கும் ஒரே சூரியன் வெளிச்சம் கொடுப்பது போன்று பரமாத்மா அகிலாண்டத்துக்கும், சரம், அசரம் அனைத்துக்கும் சைதன்யத்தை அல்லது அறிவை வழங்குகிறார். எல்லோருக்கும் அறிவு என்னும் வெளிச்சத்தைத் தருவது பிரம்மம்.

நீர் நிலைகளில் காணப்படும் நீர்முள்ளி

மூலிகை!

முள்ளி - இது ஒரு நீர் முட்செடி. இதில் மூன்று வகை உண்டு ஊதா நீர் முள்ளி, வெள்ளை நீர் முள்ளி, பேய் நீர் முள்ளி என்பனவாம். இதன் வேரை பலவிருத்திக்கும், சல பேதிக்கும் கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடலாம், மகோதரத்திற்கும் உபயோகப்படும். காடியில் கலந்து பேதிக்குக் கொடுக்கலாம். இதன் வெந்நீர்க் கஷாயத்தினால் விஷப்பாண்டு நீங்கும். இதன் இலை அல்லது சமூலத்தைக் கஷாயமாக வைத்துக் கொடுக்க சோகை, காமாலை, வயிற்றுலுள்ள கட்டி, மகோதரம், ஸ்தூல நோய் முதலியவைகள் நீங்கும். இதன் சாம்பலை, சிறுநீர், வெள்ளாட்டு மூத்திரம் அல்லது பசுவின் மூத்திரத்தில் கரைத்து, பாண்டு வீக்கமுள்ள இடங்களில் பூசி வர வீக்கம் குறையும். மேலும் இது இரத்தத்திலுள்ள மாசுகளை நரம்பின் வழியாக சிறுநீரகத்திற்கு கொண்டு போய் பின் நீர்ப்பை, நீர்தாரை மூலமாய் வெளிப்படுத்தும். மேலும், நீர்த்தாரையிலுள்ள மாமிச வளர்ச்சி, சவ்வுகள் முதலிய தடங்களைக் கரைத்து

ரோகத்தைக் குணப்படுத்தும். இதுதான் இதரச் சர்க்குகளைச் சேர்த்தும் கொடுப்பதுண்டு. இலையை அவித்துக் கடைந்துக் கொண்டு பூண்டு, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துக் கூட்டிக் குழம்பாகக் காய்ச்சி, உட்கொள்ள நீர்கட்டு, நீரேற்றம், மகோதரம், பித்த பாண்டு, நீர் செரிப்பு போகும். மேலும் நீர்முள்ளிச் சாற்றுடன் சிற்றாமணக்கெண்ணெய்யை சமமாகச் சேர்த்து அதில் நவச்சரம் ஒரு 10 கிராம் சேர்த்து கலக்கி பதமுறக் காய்ச்சி வேளைக்கு ஒரு கரண்டி வீதம் உட்கொள்ள பாண்டு சோகை கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு, கை கால் பிடிப்பு, மூலம், வெள்ளை, குன்மம், முதலிய நோய்கள் போகும். இதன் விதையை இடித்துச் சூரணமாக உட்கொள்ள நீர்க்கோவை, இரைப்பு, இருமல் இவைகள் தீரும். இரத்தம் சுத்தமாகி விந்தூறும் தாது புஷ்டி பெறும். இக்காரணங்களால் மாமிச வளர்ச்சி, சவ்வுகள் இதை ஆண்மை பெருக்கும் முதலிய தடங்களைக் கரைத்து

If any interesting News & Views in your area Please Contact :98409 37719 Email : purasait@gmail.com

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

Threat imposing wall in Anna Nagar East



The park wall in C block, 10th street in Anna Nagar East is found in a damaged condition posing a threat to the people walking and commuting by the side. The condition is such that it could fall anytime. Proper support has to be kept to avoid the broken wall falling in the road abruptly. Entire

Loose cables of Anna nagar



Electric cables outside the street corner of the transformer are W block 4th street in found lying loose in Anna nagar. The wires

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

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

Ragi Koozh



As the mercury is rising every day and the sun is shining hot people feel the thirsty. In order to satiate the thirst and appetite Raghi Koozh is sold everywhere in Chennai city, which is relished by riders who ride in hot sun shine. A mug of Ragi Koozh is sold for Rs.30/- which is healthy for the consumers. A vendor is selling it in 1st Main road at Shenoy Nagar near Saibaba Temple.

Foods to Eat this summer

Cucumber:

Cucumber is another hydrating food that is rich in water content and low in calories. This vegetable aids in regulating body temperature and flushing out toxins. Cucumbers can be consumed in salads, smoothies, or as a side dish.

Coconut Water:

Coconut water is a

natural thirst quencher that is rich in electrolytes like potassium, sodium, and magnesium. It helps in replenishing lost fluids during hot weather and keeps the body hydrated. It is also an excellent source of antioxidants.

Mint: Mint contains menthol which has a cooling effect on the body. It is also beneficial in promoting

digestion and reducing inflammation in the body. Mint can be added to water, smoothies, or salads.

Yogurt: Yogurt is a cooling food that provides probiotics to the gut. Consuming yogurt helps in reducing body heat, inflammation, and gut-related issues. It can be consumed as a snack, in smoothies, or as a dressing.

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

Low hanging EB cable on pavement



A live EB cable connecting two pillar boxes is cutting across the pavement at the low height in

front of Kurinji Orchard Flats (near 13th main road junction, 4th Avenue, Shanthi Colony, Anna Nagar).

The cable jutting out of the pillar box is tied to a dead tree trunk at one end and to another tree at its other end. As it is sagging under its weight, it is running low and is unsafe for pedestrians and the residents of the apartment complex.



VELAMMAL

MATRICULATION HR. SEC. SCHOOL

T.S. KRISHNA NAGAR, MUGAPPAIR EAST, CHENNAI - 600 037.

Congratulations

VAISHALI



VELAMMAL MATRIC HIGHER SECONDARY SCHOOL

PROUDLY APPRECIATES

VAISHALI RAMESHBABU

FOR BECOMING THE

FIDE WOMEN'S CHESS CHAMPIONSHIP CHALLENGER 2026

044 - 2656 0063
www.velammalnexus.com

