

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXI NO. 37 2025 DEC 28 - JAN 03 **1554th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

Shreyas

"Wait is over, Shreyas returns for one last time at Alagappa road"

"Discount Sale"
Shop Now!

19th Dec - 4th Jan

Long & short kurtas, plazzo sets, potli bags, wooden products, purse, pouches, sling bags, jute bags, pavadai, chettinad basket sets, table mat, table cloth, dohars, bedspreads, sarees & blouse materials.

www.shreyasstore.in
+91 97890 99778

Follow us on  

RMM "Palmgrove" 23/5 Dr Alagappa road
Purasaiwakkam Chennai-84
(Opp to Ewerts School)

Terms and conditions apply.



COMMERCIAL SPACE FOR RENT

12,300 SQ.FT., GROUND + 3,
IN PURASAIWAKKAM HIGH ROAD,
WITH PARKING FACILITIES,
SUITABLE FOR SHOWROOMS,
EDUCATIONAL INSTITUTION ETC,
RENT Rs. 85 PER SQ.FT. (NEGOTIABLE)
INTERESTED PERSON ONLY CONTACT
BROKERS EXCUSE.

Contact : 98409 37727

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

HAPPY NEW YEAR 2026

புரசை டைம்ஸ்
விளம்பரதாரர்கள்
மற்றும் வாசகர்களுக்கு
எங்கள்
இனிய புத்தாண்டு
நல்வாழ்த்துக்கள்

EASY TRAVELS

Not Call Taxi
Minimum 5 Hours

INNOVA, INNOVA CRYSTA & MINI BUS (21 Seater)
Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

21 seater A/c & Non A/c **Local Minimum 5 hours 50 Kms**
Outstation 250 Kms Coverage Per Day








Contact : 98409 37727

நாள்தோறும் சில பழங்களை சாப்பிடுங்கள்!

பழங்களில் பொட்டாசியம் நிறைவாக உள்ளதால், ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்கிறது. மேலும் சிறுநீரகத்தில் கல் உருவாவதற்கான வாய்ப்பையும் குறைக்கிறது. வயிறு நிரம்பிய உணர்வைத் தந்தாலும் இதில் கலோரி மிகமிகக் குறைவாகவே உள்ளது. அன்னாசி அப்பழத்தில் வைட்டமின் பி உயிர்ச்சத்துகள் அதிக அளவில் உள்ளது. அது உடலில் ரத்தத்தை விருத்தி செய்வதாகவும் உடலுக்கு பலத்தை தருவதாகவும் இருப்பதோடு பல வியாதிகளை குணப்படுத்தும் அரிய மருந்தாகவும் இருக்கிறது. உடலில் போதுமான ரத்தமில்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு அன்னாசிப்பழம் ஒரு சிறந்த டானிக். இதனால் ரத்தம் சம்பந்தமான அனைத்து கோளாறுகளும் நீங்கும். அன்னாசி பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை நோய் குணமாகும். விளம்பழம் பல வியாதிகளை குணப்படுத்தும் சிறந்த பழமாகும். இதில் இரும்பு சத்தும், கண்ணாம்புச் சத்தும், வைட்டமின் ஏ சத்தும் உள்ளது. மாதுளம் பழத்தை சாப்பிட்டு

வந்தால் மலச்சிக்கலிருந்து குணம் பெறலாம். வறட்டு இருமல் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து மூன்று நாட்களுக்கு மாதுளம் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குணமாகும். தினமும் வாழைப்பழம் ஒன்றை சாப்பிட்டு வந்தால் மூல நோயிலிருந்து விடுபடலாம். மேலும் கண் பார்வை தெளிவடைய ஆரம்பிக்கும். பருக்கள் வருவதைத் தடுக்க நினைப்பவர்கள், வைட்டமின் ஏ சத்து நிறைந்த பழங்களை எடுத்துக் கொள்வதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். வைட்டமின் சி உள்ள பழங்களை அப்படியே சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. இதனைச் சூடுபடுத்தும்போது வைட்டமின் சி குறைந்துவிடும் அல்லது அழிந்துவிடும். எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, ஆரஞ் பழங்களில் அதிக அளவு விட்டமின் 'சி' சத்து உள்ளது. சூரிய வெளிச்சம், காற்று கூட வைட்டமின்-சி சத்துக்கு எதிராக செயல்படக் கூடியவை. எனவே, வைட்டமின் சி நிறைவாக உள்ள பழங்களை உடனடியாக சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். நீண்ட நேரம் வைத்திருக்கக் கூடாது. பழங்களை தினமும் உண்ணுங்கள் நல்ல ஆரோக்கியம் பெறுங்கள்.

நோயற்ற வாழ்வு தரும் வரகு!

நவதானியம் என்று அழைக்கப்படும் 9 வகையான தானியங்களில் வரகு அரிசியும் ஒன்று. வரகு அரிசி நமது பழந்தமிழர் வாழ்வில் பின்னிப் பிணைந்திருந்தது நாம் மறந்து போன வரகை நாம் மீண்டும் பயன்படுத்த ஆரம்பித்தால் நம் வாழ்க்கைக்கு மீண்டும் புத்துயிர் ஊட்டுவதாக அமையும். வரகில் புரதம், கால்சியம், வைட்டமின் 'பி' ஆகியன இருக்கின்றன. தாதுப்பொருட்களும் நிரம்ப உள்ளன. மேலும், விரைவில் செரிமானம் அடைவதுடன் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியையும் கொடுக்கும்.

வரகு அரிசி ரத்தத்தில் அதிகளவு சேர்ந்துள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தி மிதமான அளவுடன் பராமரிக்கிறது. நடுவயது, முதிர்ந்த வயதினருக்கு வரக்கூடிய மூட்டுவலியைக் கட்டுப்படுத்தி, ஆரோக்கியத்தைத் தருகிறது. மாதவிடாய் கோளாறுகளால் அதிக அளவு பாதிப்பைச் சந்திக்கும் பெண்கள் வரகைச் சமைத்து சாப்பிடுவது நல்லது. இரத்த போக்கு சீரடையும், வயிற்று வலியும் குறையும் என்கிறார்கள் சித்த மருத்துவர்கள். நம் வாழ்வில் எல்லா தானியங்களையும் நாம் இயற்கைப் பேரழிவுகளில் இழந்துவிட்டாலும், வரகு என்ற தானியம் மட்டும் நாம் இழந்துவிடாமல் இருக்க நம் முன்னோர்கள் வரகு

என்ற தானியத்தை கோவில் கோபுரக் கலசங்களில் வைத்து பாதுகாத்துள்ளார்கள். வரகு என்ற தானியம் கோவில்களில் இடி விழாமல் காக்க வல்லது என்பதும் ஒரு காரணம். ஏனெனில் முளைப்பதற்கு முன்னர் உறக்க நிலையில் இருக்கும் தானியத்தில் ஒரு உயிரோட்டம் எப்போதும் இருக்கும். அந்த உயிரோட்டம் எப்போதும் அதன் முளைப்புத் திறனை பாதுகாப்பதுடன் அதைச் சுற்றி ஒரு காந்தப் புலத்தையும் உருவாக்கி வைத்துள்ளது. அந்தக் காந்தப் புலம் பன்னிரெண்டு ஆண்டுகள் அதிக அளவில் நிலைத்திருப்பது வரகு தானியத்தில் மட்டுமே. எனவேதான் பன்னிரெண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை குடமுழுக்கு என்ற பெயரில் கும்பங்களில் உள்ள வரகு தானியத்தை மாற்றி, அதன் காந்தப் புலத்தை அதிகப்படுத்தி வைப்பார்கள். (இந்த கருத்து சித்த மருத்துவர்கள் சொல்லும் கருத்துதான்). இவ்வளவு காந்தப்புலம் கொண்ட வரகை நாம் சாப்பிட்டால் நமது வான் காந்த ஆற்றல் அதிகரிக்கும். இதனால் நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை நிலைப்படுத்துகிறது. எனவே நோயற்ற வாழ்வு வாழ வரம் தரும் வரகு என்ற தானியமே. அதுவும் உரம் போடாத, பூச்சி மருந்து அடிக்காத வயலில் இயற்கையாக விளைந்த வரகு மிக, மிக உயர்ந்த பலன்களை அளிக்க வல்லது.

முடி கொட்டுதல் மற்றும் இளநரையை போக்க சில குறிப்புகள்

இன்றைய காலத்தில் சுத்தமான நீர் இல்லாததாலும், இயற்கை முறையில் தலைக்குக் குளிக்காமல், இரசாயனக் கலப்பு நிறைந்த ஷாம்பு, சோப்பு போன்றவற்றால் குளிப்பதாலும் இளம் வயதிலேயே தலை முடி கொட்டி விடுகிறது. முடி உதிர்ந்தல், இள நரை, சொட்டை என பலவகையான கூந்தல் பிரச்சனைகளை கரிசலாங்கண்ணி அடியோடு ஒழிக்கும்.

முடி உதிர்ந்த இடத்தில் எலுமிச்சம்பழ விதை, மிளகு சேர்த்து அரைத்து தேய்த்து வர முடி வளரும். பூசனி கொடியின் கொழுந்து இலைகளை கசக்கிய சாறு தலையில் தடவிவர முடி வளரும். கீழாநெல்லி வேரை சுத்தம் செய்து சிறிய துண்டாக நறுக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி தலைக்கு தடவி வந்தால் வழக்கை மறையும், முடியும் வளரும்.

முடி இல்லாமல் சொட்டையாக இருக்கும் இடத்தில் முடி வளர நேர்வளங்கொட்டையை உடைத்து பருப்பை எடுத்து

காலை உணவைத் தவிர்க்காதீர்!

உடல் எடையைக் குறைக்கிறேன் என்று பலர் காலை உணவைத் தவிர்க்கிறார்கள். காலை உணவைத் தவிர்த்தவர்களிடையே நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், பெரும்பாலானோருக்கு ரத்த அழுத்தம் இயல்பைவிட அதிகமாக இருந்திருக்கிறது. உயர் ரத்த அழுத்த நோயாளிகள், 'காலையில் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். காலை உணவு சாப்பிடுபவர்களைவிட, உணவைத் தவிர்ப்பவர்களுக்கு இதய நோய்கள் வருவதற்கான ஆபத்து அதிகம். காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால், குளுக்கோஸ் வளர்சிதை சுழற்சியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு சர்க்கரை நோய் உண்டாவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும். காலையில் சாப்பிடாமல் இருக்கும்போது, குளுக்கோஸ்-இன்சலின் சார்ந்த செயல்பாடுகள் குறையும். அதன் பிறகு மதிய உணவின் மூலம் கிடைத்த அதிக குளுக்கோஸை ஈடுகட்ட, அதிகமாக இன்சலின் சுரந்து, தொடர்ந்து மாற்றங்கள் நிகழும். சில மாதங்கள் கழித்து

பசுநீர் விட்டு மைய அரைத்து தடவாலாம். கறிவேப்பிலையை தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்து காய்ச்சி, கூந்தலுக்கு தடவி வந்தால் இளநரையானது வராமல் இருக்கும். வெள்ளைப் பூவான கரிசாலையை நன்கு காய வைத்து, அரைத்து பொடி செய்து, ஒரு மாதம் இளநீரிலும், ஒரு மாதம் தேனிலும் கலந்து உண்ண வேண்டும். இதனால் இளநரை மாறும். கறிவேப்பிலையை சமைக்கும்போது உணவில் அதிகம் சேர்த்து, அதனை சாப்பிட்டால் உடலில் இரும்புச்சத்து அதிகமாகி கூந்தலானது கருமையாக வளரும். தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது பாதாம் எண்ணெயுடன் சிறிது எலுமிச்சை சாற்றை விட்டு கலந்து தலைக்கு பூசி நன்கு மசாஜ் செய்து. குளித்து வந்தால், இளநரை போகும். ஆகவே மேற்கூறிய இயற்கையான உணவினாலும், சரியான பராமரிப்பாலும் இளநரையை வராமலும், வந்த இளநரையை போக்கவும் செய்யலாம்.

'இன்சலின் ரெசிஸ்டன்ஸ்' ஏற்பட்டு, சர்க்கரை நோயாளியாக வீரர்கள். ஜாக்கிரதை! காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால் உடலில் சுரக்கும் 'டோபமைன்' மற்றும் செரடோனின் ஹார்மோன்களின் அளவுகள் குறையும். இந்த இரண்டு ஹார்மோன்களும் மனதை உற்சாகமாக வைத்துக்கொள்ள உதவுபவை. உணவைத் தவிர்க்கும்போது, பசியைத் தூண்டக்கூடிய க்ரெலின் ஹார்மோன் மற்றும் 'சாப்பிட்டுத் தோஷம்' என்ற உணர்வைக் கொடுக்கக்கூடிய லெப்டின் ஹார்மோனின் இயல்பு நிலையிலும் பல மாறுதல்கள் ஏற்படும். மேலும் வாய்நாற்றம் ஏற்படவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. நேரத்தில் செரிமானச் சுரக்கும் செரிமானச் சூப்பிகளை உணவு ஆகவாசப்படுத்தாதபோது. வயிற்றுத் தசைகளில் பட்டர்ந்திருக்கும் மென்படலத்தில் புண்கள் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. மேலும் உணவு எதுக்களித்தல், வயிற்றுவலி, செரிமானத் தொந்தரவுகளும் உண்டாகலாம்!

வருவதும் போவதும் இரண்டு!

வருவதும் போவதும் இரண்டு - இன்பம், துன்பம் - புகழ், பழி - மாணம், உயிர் - இளமை, முதுமை - பாவம், புண்ணியம் - ஆசை, துக்கம் - பசி, தாகம் - பந்தம், பாசம் - பொறாமை, கோபம் - பிறப்பு, இறப்பு



கொள்வீராக! இவ்விரண்டும் உம் இறைவனிடமிருந்து ஃபிர் அவனுக்காகவும், அவனது சபையோருக்காகவும் உள்ள இரண்டு சான்றுகள்.

திருக்குர் ஆன் - 28:31-32 இவ்வசனங்களில் "இவ்விரண்டு அற்புதங்கள்" என்று கூறப்பட்டுள்ளது. அச்சம் ஏற்படும் போது கைகளை ஒடுக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பது மூஸா நபிக்கு வழங்கப்பட்ட அற்புதம் அல்ல. அனைவருக்கும் பொதுவானது. அச்சம் ஏற்படும் போது இதயம். கடுமையாக வேலை செய்யும். இதைத் தவிர்க்க நெஞ்சை நிமிர்த்திக் கொள்ளாமல் பறவை போல கைகளை ஒடுக்கி தொய்வாக வைத்துக் கொண்டால் இதயத்திற்கு அதிக இடம் கிடைக்கிறது. நெருக்கடி இன்றி அது வேலை செய்யும். படபடப்பு குறைந்து அச்சம் விலகும். அது மட்டுமின்றி கைகளை ஒடுக்கிக் கொள்ளும்போது யாரோ நம்மை அரவணைப்பது போன்று எண்ணம் கொண்டு வரும். இந்த மாபெரும் அறிவியல் உண்மையைத்தான் இவ்வசனம் கூறுகிறது.



சிறந்த வழிபாடாகாது. தற்பெருமைக்காக வென்று பூஜைகள் பல செய்வாரும் உளர். தங்களை விளம்பரப்படுத்திக் கொள்வதற்காக தெய்வ வழிபாடு செய்கிறவர்களும் உண்டு. இவ்விருவித ஆராதனைகள் ரஜோ குணத்தினின்று உதிப்பவைகளாம்.

நீர் ஆற்றல் மிக்கவராய் தீர்ப்பு வழங்குகிறீர்! நீர் ஆற்றல் மிக்கவராய் தீர்ப்பு வழங்குகிறீர்; மிகுந்த பொறுமையோடு எங்களை ஆள்கிறீர்; ஏனெனில் நீர் விரும்பும்போதெல்லாம் செயல் புரிய உமக்கு வலிமை உண்டு பைபிள் - சாலமோனின் ரூனம் 12:18

உமது விலாப் புறத்தை ஒடுக்கிக் கொள்வீராக
"மூஸாவே முன்னே வாரும்! அஞ்சாதீர்! நீர் அச்சமற்றவராவீர்! உமது கையை உமது சட்டைப் பைக்குள் நுழைப்பீராக! எந்தவித தீங்குமின்றி வெண்மையாக அது வெளிப்படும். பயத்தின்போது உமது விலாப்புறத்தை ஒடுக்கிக் கொள்வீராக! இவ்விரண்டும் உம் இறைவனிடமிருந்து ஃபிர் அவனுக்காகவும், அவனது சபையோருக்காகவும் உள்ள இரண்டு சான்றுகள்.

திருக்குர் ஆன் - 28:31-32 இவ்வசனங்களில் "இவ்விரண்டு அற்புதங்கள்" என்று கூறப்பட்டுள்ளது. அச்சம் ஏற்படும் போது கைகளை ஒடுக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பது மூஸா நபிக்கு வழங்கப்பட்ட அற்புதம் அல்ல. அனைவருக்கும் பொதுவானது. அச்சம் ஏற்படும் போது இதயம். கடுமையாக வேலை செய்யும். இதைத் தவிர்க்க நெஞ்சை நிமிர்த்திக் கொள்ளாமல் பறவை போல கைகளை ஒடுக்கி தொய்வாக வைத்துக் கொண்டால் இதயத்திற்கு அதிக இடம் கிடைக்கிறது. நெருக்கடி இன்றி அது வேலை செய்யும். படபடப்பு குறைந்து அச்சம் விலகும். அது மட்டுமின்றி கைகளை ஒடுக்கிக் கொள்ளும்போது யாரோ நம்மை அரவணைப்பது போன்று எண்ணம் கொண்டு வரும். இந்த மாபெரும் அறிவியல் உண்மையைத்தான் இவ்வசனம் கூறுகிறது.

ராஜஸமான ஆராதனை!
பாதகுல சிரேஷ்டனே, பயனை விரும்பியோ, ஆடம்பத்திற்காகவோ செய்யப்படுகிற ஆராதனையை ராஜஸமான தென்று அறிக. ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத்த 17:12 கடையில பண்டம் மாற்றுவது போன்று, தனது விருப்பத்தை நிறைவேற்றி வைக்க வேண்டுமென்று கடவுளை வேண்டி வணங்குவது சிறந்த வழிபாடாகாது. தற்பெருமைக்காக வென்று பூஜைகள் பல செய்வாரும் உளர். தங்களை விளம்பரப்படுத்திக் கொள்வதற்காக தெய்வ வழிபாடு செய்கிறவர்களும் உண்டு. இவ்விருவித ஆராதனைகள் ரஜோ குணத்தினின்று உதிப்பவைகளாம்.

உணவே மருந்து

அரைக்கீரை நீர்க்கோர்வை, குளிரகரம், வாதசுரங்கள், கபசுரம், சளி இருமல் ஆகியவைகளை அரைக்கீரை போக்கும் குணமுடையது. இக்கீரை உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தந்து சப்த தாதுக்களையும் வலுவடையச் செய்யும். இக்கீரை சுக்கில தாதுவை வலுப்படுத்தி உடல்பலத்தைப் பெருக்குவதில் தூதுவளைக் கீரைக்கு நிகரானது. வாய்வு, வாய்வு சம்பந்தப்பட்ட உடல் வலிகள் இவைகளுக்கு கக்கு, பூண்டு, மிளகு, பெருங்காயம் சேர்த்து அரைக்கீரைக் கடையல், பொரியல் செய்து உண்டால் அந்த நோய்கள் குணமாகும். உடலில் தேங்கும் வாய்வு, வாத நீர்களைப் போக்குவதில் முருங்கைக் கீரைக்கு அரைக்கீரை சமமானது. அரைக்கீரை நோயால் தளர்வுற்ற உடலுக்கு வலுவும் பலனும் தரக்கூடியது அரைக்கீரை. அரைக்கீரையை நாள்தோறும் உணவுடன்

சேர்த்து உண்டுவர உடலுக்கு அழகும் வலுவும் கொடுக்கும். அரைக்கீரை நரம்பு சம்பந்தப் பட்ட நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பிடரி நரம்பு வலித்தல், மண்டை பீனிச் நரம்புவலி, ஜன்னித் தலைவலி, கன்னநரம்பு புடைப்பு ஆகியவைகளுக்கு இக்கீரை பெருங்குணமளிக்க வல்லது. மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்ணுடன் சேர்ந்த சேர்க்கையால் வரும் குதக ஜன்னித் கோளாறுகளை அரைக்கீரையுணவின் மூலம் குணமாக்கிக் கொள்ளலாம். தீயவழிகளில் உடல் சக்தியை இழந்தவர்களுக்கு இக்கீரை அரும் மருந்தாகவும், உற்றுழி உதவும் நண்பனாகவும் திகழ்கிறது. அரைக்கீரை விதையை அரைத்து மாவாக்கி உண்பதும் உண்டு. நாட்பட்ட நோய்களையும் அரைக்கீரை விதையில் சிறுகச் சிறுகக் குணப்படுத்திவிடலாம்.

சீரக வில்வாதி லேகியம்

சீரகத்தையும் வில்வவேர்க் கஷாயத்தையும் சேர்த்து, சித்த மருத்துவர்கள் 'செய்யும் சீரக வில்வாதி லேகியம்'. பித்த நோய்கள் பலவற்றையும் போக்கும் மிக முக்கிய மருந்து. சீரகம் பித்தத்தைச் சீர்ப்படுத்தும் மருந்து. எனவே, உளவியல் நோய்க்கும் கூட இதை ஒரு மருந்தாகப் பயன்படுத்த முடியும்.

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,

at 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.

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.

Radhatri Nethralaya organised its annual Project RADAR

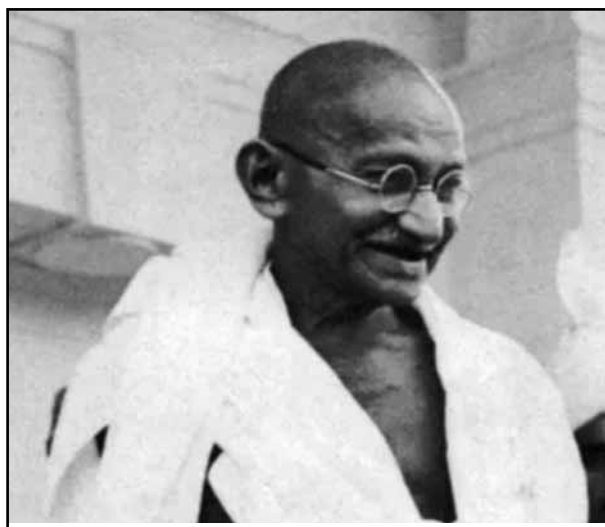


Radhatri Nethralaya organised its annual Project RADAR (Radhatri Nethralaya Diabetic Retinopathy Project in Association with Rotary) walkathon at Besant Nagar beach, with 405 plus participants comprising of school and college students, female auto drivers, doctors, rotarians, lions club members, optometrists, retired army personnel and professionals to promote awareness about Diabetic Retinopathy: the blinding disease affecting diabetics. The walkathon was powered by Rotary club of Chennai Towers and Federal Bank and was under the aegis of Gurupriya Vision Research Foundation, the public charitable trust of Radhatri Nethralaya. The

participants were from B.S Mootha school, AMJ college, Female Auto drivers Association, Retired armed forces Association, ANM Jain college, Lions club of Avadi, Vasan Institute of Optometry, PSG Medical college and SRM medical college and the public. The chief guest Ponniyin Selvan fame Actor Mr. Ashwin Kakumanu and Guest of Honour Celebrity Mr. G. Venket Ram flagged off the walkathon. They spoke about the need for such awareness programs and urged diabetics to get their eyes regularly examined and appreciated Radhatri Nethralaya's efforts in the field of prevention of blindness due to Diabetic Retinopathy. Dr. Praveen Krishna, Medical director, Radhatri Nethralaya

said, that Diabetes and Diabetic Retinopathy were on the rise and awareness should be improved in the public about the need to get their eyes examined to rule out blinding conditions such as Diabetic Retinopathy. Dr. Vasumathy Vedantham, Medical Director Radhatri Nethralaya said that certificates were distributed to the participating students certifying them to be Yuva Nethra Jyotis or Youth Vision Ambassadors and pamphlets promoting awareness on Diabetic Retinopathy were distributed. **L e g e n d :** 1.) The chief guest Actor Ashwin Kakumanu and the school and college students participate in the walkathon, in the presence of Dr Praveen Krishna and Dr Vasumathy Vedantham, Medical directors, Radhatri Nethralaya. 2.) The chief guest Actor Ashwin Kakumanu gives a certificate to a student from B.S. Mootha School certifying her to be a Yuva Nethra Jyoti: Youth Vision Ambassador, in the presence of Dr Vasumathy Vedantham, Medical director, Radhatri Nethralaya.

Mahatma and Now



Mahatma was True to Sugar coated words salt and now they say Mahatma carried a Stick

and now they carry selfie stick(mobile) Mahatma cared for Society now they care for Social media Mahatma said "Vande Matram" - people followed but now they pressurise & order "Vans of Media -follow" Mahatma said "Dandi yatra" and people listened Now there is Dhandey ka khatra if you don't listen. They travel from Kashmir to Kanyakumari, Arunachal to Gujarat Mahatma said "soul of the nation lies in every Indian's heart"

Foods that can help manage diabetes

Type-2 diabetes is an escalating public health problem in India, associated with genetic susceptibility, dietary shift, and rapid lifestyle changes. According to a study, nearly 98 million people in India may have type-2 diabetes by 2030. Amidst the burgeoning information on food and nutrients, it's important to carefully sift through and uncover what each recommendation means for you, and which is beneficial. "Most of us are aware that adding greens to one's diet is of prime importance, but according to research, consuming green leafy vegetables could significantly reduce the risk of type 2 diabetes," says Sheela

Krishnaswamy, nutrition and wellness consultant. Green leafy vegetables that can be included regularly in the diet are spinach, cabbage, drumstick leaves, mint leaves, amaranth leaves, fenugreek leaves, radish tops, and so on, she says.

All the green leafy vegetables are rich in fibre, vitamins and minerals. Some of them also contain omega-3 fatty acids in the alpha-linolenic form. You can consume these green leafy vegetables in various ways: soups, salads or even as a green juice. If you are cooking them as a curry, avoid adding excess oil. "Consuming a handful of almonds may improve both shortterm and

long-term markers of blood sugar control for those with uncomplicated type2 diabetes. To prevent sudden spikes in blood sugar levels, almonds can be consumed along with a meal," she adds. Vitamin E and healthy fats present in almonds play an important role in preventing heart complications. Homemade dahi has been a part of the Indian diet for centuries now.

In recent times, yogurt has gained a lot of popularity for the health benefits it offers. According to a study, consuming yogurt may reduce the risk of type 2 diabetes in healthy and older adults at high cardiovascular risk.

Visva Vishnu Sahasranamam Samasthan (VISVAS)



About 300 musicians, including young talents, bhajan mandalis, amateur artist were performed and felicitated by Visva Vishnu Sahasranamam Samasthan (VISVAS) during their Annual Vishnu Sahasranamam Mahotsavam and Saptaham program held at Krishnaswamy

Kalyana Mandapam, T.Nagar from Dec.21 to Dec.27. T.J.Sridharan (Founder of VISVAS) felicitated the artists and volunteers of program. Two programs are launched during program Vasudeva Kutumbakkam where the members of VISVAS all over the

world chant Sri Vishnu Sahasranamam at 6.15 p.m online daily and Sudarshana chakra, it is a spin wheel where 108 names of Lord Vishnu and its spritual postive sentence are available to provide healing solutions for person related issues while spinning it. The number of school students presented papers on Sri Vishnu S a h a s r a n a m a m during the program ViSVAS trained more than 1.5 lakhs about chating of Sr Vishnu Sahasranamam in 72 countries including China, USA, Srilanka, Malaysia, Canda, Africa. Members of VISVAS chanting daily at their respective places on all days. For more details contact : www.visvasvsn.org

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

HAPPY NEW YEAR 2026
GUEST RESTAURANT Pure veg
 INDIAN | CHINESE | TANDOORI | MEALS | FRESH JUICE

PARTY HALL

Marriage Party

Brithday Party

Bangle Ceremony

Office Meeting

FREE HOME DELIVERY
PARTY ORDERS UNDERTAKEN

◆ Sitting Capacity 300 Nos.
 ◆ Centralized A/C
 ◆ Vallet Parking
 ◆ Executive Deluxe Rooms Available

◆ FINE DINE
 ◆ TAKE AWAY
 ◆ OUTDOOR
 ◆ CATERING

SHRI VALLI RESIDENCY

No.79/80, Millers Road, Kilpauk, Chennai - 600 010.
 Contact : 9840730760 / 9176106176

The Christmas celebration at Velammal Academy Nolambur



The Christmas celebration at Velammal Academy Nolambur was held with great pomp and show. Students presented vibrant Christmas dances, and melodious carols were sung, filling the entire campus with a joyful festive vibe. Rev. M. Sanjeeviraj, a senior pastor, addressed the gathering and shared a meaningful moral message with the students, inspiring them with values of love, kindness, and compassion.

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

HAPPY New Year 2026
MADRAS SCAN & LAB
 KILPAUK, CHENNAI - 600 010.

MRI SCAN
 Maximum Discount Rs.3,500/- only

CT SCAN
 Rs.1,500/- Only (Brain)

Bring this advertisement cutting to avail discount

Contact : 95144 00800

Benefits of Aloe Vera

Excellent food for general health: Aloe vera helps in removing toxins (Detoxification), helps in diseases in digestive system and it has an excellent colon cleansing ability. Aloe vera alkalizes the body's PH level high prevents diseases. Aloe vera helps in removing pimples, improve your skin texture, Remove

dandruff and give shine your hair. Aloe vera helps in stabilizing blood sugar level effectively and helps maintain healthy weight. Aloe vera lower cholesterol, boosts circulation, increase blood oxygenation and repairs sludge blood. Aloe vera has natural cleaning abilities and helps in improving the performance of the kidney.

Honoured for Healing: Dr. J.S. Rajkumar Receives ATAL RATNA AWARD

Dr. J.S. Rajkumar, Chairman and Surgical Director of the Lifeline Group of Hospitals, was honoured in Delhi on **23rd December** with the prestigious **Atal Ratna Award** for his exceptional contribution to women's health. The award recognises his leadership in organising **free breast cancer screening for over 8,000 women**, especially from underserved communities, enabling early detection and timely care.



The honour was presented by the **Bihar Home Minister** along with a **Member of Parliament**, acknowledging not just a medical milestone but a humanitarian mission driven by compassion and prevention. This recognition marks a proud moment for the entire Lifeline Group of Hospitals and reflects its commitment to taking healthcare beyond hospital walls.

Dedicating the award to his medical teams and volunteers, Dr. Rajkumar reiterated that true health care lies in responsibility, dignity & saving lives before it is too late. This honour strengthens Lifeline's resolve to continue serving society with purpose and excellence.



LIFELINE
 MULTISPECIALITY HOSPITALS
 Chennai . Hyderabad

47/3, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai.

Call: 9677 222 333

www.thelifelinehospitals.com

75 Azadi Ka Amrit Mahotsav **bob World** **Bank of Baroda**

WISH YOU HAPPY NEW YEAR 2026 & HAPPY PONGAL TO ALL OUR VALUABLE CUSTOMERS

பரோடா தங்க நகைக்கடன்

தங்கத்தின் விலைக்கு அதிகபட்ச கடன் தொகையை எங்கள் பரோடா வங்கியினில் பெற்றுடுங்கள்!

₹3 லட்சம் வரை சேவை கட்டணம் இல்லை

LOW INTEREST RATE!

Purasawalkam Branch **Bank of Baroda**

Home = Happiness

Baroda Home Loan

- Maximum Savings with Baroda Max Savings Home Loan
- 0.05% Interest Rate Concession for Women Borrowers
- 0.10% Interest Rate Concession for Gen Z and Millennials (Aged under 40 Years)
- Easy Top-Up Facility Available
- Interest Calculated on a Daily Reducing Balance

FAST FLEXIBLE AFFORDABLE BARODA CAR LOAN

- Fixed and Floating Interest Rates
- 90% On-Road Finance on All Models
- Interest Calculated on a Daily Reducing Balance
- Flexible Pre-payment Option
- Zero Foreclosure Charges
- 25 bps Concession for Home Loan Customers and Electric Vehicle Loans

To get your CKYC No./CKYC Card on your mobile dial Control Registry Toll Free Number : 77990 22129

80, Ritherdon Road, Opp. Doveton School, Bank of Baroda Purasawalkam Branch, Chennai - 600 007.
 Contact : 72000 71982, 63824 07852 / www.bankofbaroda.in / Follow us on

Sivakarthikeyan's Parasakthi faces plagiarism allegations



Just weeks before its much-anticipated Pongal release, Sivakarthikeyan's period drama Parasakthi has been embroiled in a plagiarism controversy, raising questions about whether the film will hit theatres as planned on January 10, 2026. Directed by Sudha Kongara and produced

by Dawn Pictures, Parasakthi — starring Sivakarthikeyan alongside Ravi Mohan, Atharvaa, and Sreeleela — was scheduled for a Pongal box-office launch. However, an assistant director has filed a petition in the Chennai High Court, alleging that the film's story was stolen from

his earlier registered work titled Chemmozhi. The court has ordered the South Indian Film Writers' Association to investigate the plagiarism claim and submit a report by January 2, 2026. Both the filmmakers and the petitioner will be required to present their arguments so the court can determine whether the complaint has merit. With the legal process underway, uncertainty remains over whether Parasakthi will be released on its scheduled date. Fans and industry observers are closely watching developments, as the outcome of the High Court's directive could impact the film's release timeline.

Rashmika is a lone warrior in 'Mysaa' teaser



The teaser of the upcoming pan-India film 'Mysaa' starring Rashmika Mandanna was unveiled on Wednesday. It shows the actress in a fierce avatar. From the powerful opening narration that

introduces Rashmika as Mysaa to the striking visuals of a burning forest paired with an electrifying background score, every element comes together to create an atmosphere of raw intensity. The BGM adds an extra layer

of intensity and is truly goosebumps-worthy.

It perfectly complements the fervour of rage and the intense aura of Rashmika. Critics and audiences alike are loving the teaser, and witnessing Rashmika in such a commanding and intense role is truly astonishing.

Rashmika asserts a strong screen presence and is poised to deliver yet another remarkable performance, following her blockbuster outings in films like the 'Pushpa' franchise, 'Animal', 'Chhaava', 'Kuberaa', and 'Thamma'.

Retta Thala – Review



Retta Thala, starring Arun Vijay in a dual role, delivers an engaging cinematic experience this Christmas. Directed by Kris Thirukumaran, the film impresses with a tight screenplay, unexpected twists, and high-energy action sequences that keep the audience hooked from start to finish.

The story revolves around Kaali,

a young man whose life takes a dramatic turn when his love interest, Anthre (Siddhi Idnani), refuses his marriage proposal due to financial insecurity. The narrative intensifies as Kaali encounters Malpe Upendra, a man who looks exactly like him, leading to a suspenseful sequence of events filled with tension, moral dilemmas, and action-packed confrontations.

The dual roles allow Arun Vijay to showcase versatility, portraying two contrasting characters with depth and intensity.

The supporting cast, including Siddhi Idnani, Tanya Ravichandran, and Yogi Samy, adds strength to the narrative, complementing the lead with solid performances. The film's technical aspects — from cinematography and editing to the background score — enhance the overall impact, creating a polished, big-screen experience.

Overall, Retta Thala is a well-crafted entertainer, combining thrilling action, engaging storytelling, and strong performances, making it one of the notable festive releases of the year.

**If any interesting News & Views
in your area**

Please Contact : 98409 37719

Email : purasait@gmail.com

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

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

ADVERTISEMENT RATES

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

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

GST 5% Extra

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

OUR CONTACT ADDRESS

Purasai Times

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

Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

**FOR COMPLAINT
OR IRREGULAR
SUPPLY OF PAPER**

CALL :

97104 52204

**PHOTO COMPLAINTS
MAY BE SENT THROUGH**

WHATSAPP :

97104 52204

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

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

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com



**WEAR
MASK
STAY HOME
STAY SAFE**

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

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

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

Advertise in

**PURASAI TIMES
CLASSIFIEDS**

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

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

• **Good Price**, We Buy Old Lcd, Led Audios, Computer, Ups Battery A/C etc., service also undertaken. Contact: S.K ASSOCIATES - 9 4 4 4 1 4 9 3 3 5 , 8428880834.

• **Old TV LED**, LCD, Computer, Monitor, UPS, Invertor, Batteries, Heater, Generator, Laptop, Fridge, A/C, Hi Fi MusicSystem, Furnitures and all scrapes. Ct: 8 7 5 4 4 0 2 1 9 9 / 81898 02989.

RENTAL

• **PURASAIWALKAM**, Saravana perumal street, 1st lane, 1bhk for rent, separate EB card, 24hrs water facility. Contact: 98843 37806 / 63741 68419.

• **PURASAIWAKKAM**, 650 sq.ft 2 bedroom bath attached first floor Lawdersgate lane, purasawalkkam batchelors preferred Rent 16000.contact 9 1 7 6 2 6 1 6 7 2 , 8 0 7 2 4 8 4 0 3 7 .

SALE

• **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.

• **VILLIAKKAM**, 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.

ADMISSIONS OPEN

• **SINDHI MODEL SR. SEC. SCHOOL**, Admissions open 2026-2027, apply online www.sindhimodel.in, phone : 044 2644 2454 / 73587 29297.

• **MCC MAT. HR. SEC. SCHOOL**, Admissions open 2026-2027, for Pre kg to Std V, contact : 044 2836 2777 / 2836 3389, email : mccmhss98@gmail.com

ELECTRICAL WORKS

• All kinds of electrical works & rewinding, wiring, A/c sales, Servicing & rental Call: 99401 07702.

WANTED

• Wanted retired male typist with computer knowledge, good salary. pH: 96771 49555 / 97911 22745.

FLAT FOR SALE

• **AYANAVARAM**, Opposite watertank solai 1st Street, Ground Floor , 2BHK 2Bathrooms , 708 sqft UDS-432sqft-52Lakhs Building age 22 years , contact khader - 7200-474747.

TAMIL TUITION

• Classes taken (STD 1-10 all Boards) PH: 87545 55677.

HOME SERVICE

• Sree Ganapathi home service, We arrange reliable vegetarians / non- vegetarian cooks(male/female). Local & outstation. Ct: 99628 74936 / 93445 64451.

SOFA SERVICE

• Any sofa's any Recliner sofa's any Cushions, Reupholstery, Re-

Conditioning ay very moderate charges. K.N.S Rajan Services 7 6 6 7 1 3 3 2 3 3 / 9 3 8 1 8 0 3 9 5 6 .

SHREYAS

• Discount sale shop now!! 19th - 28th December RMM - Palmgrove 23/5, Dr. Alagappa road, Purasaiwalkam, Chennai -84 (opp to Ewarts school).

RATAN JEWELLERY

• Flat rs.4000* off minimum purchase of 10grams 916 gold jewellery. 8% off * on value addition charges on gold jewellery. Ct: 27, Tana street, Purasaiwalkam. Ct: 99411 00880 81244 16156.

9 STUDIO

• New year and Pongal festival offer is going on Location: no: 1, Thakkar Street, Purasaiwalkam, Chennai - 84 Ct: 99434 39239.

TONI & GUY

• Festival offer 50% all services. #71 EVK Sampath lane, Sampath salai, Vepery, Chennai - 7 Ct: 044 3133 4599 / 80120 00900.

AMRIT MEDICAL CENTRE

• Your health our priority Emergency care 24/7 NICU Available ICU service available No: 73/28, Dr. Alagappa road, Purasaiwalkam, ch+ 84 Ct: 044 - 26427711, 2 6 4 2 7 7 2 2

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

MADRAS CT SCAN

• MRI SCAN Max Discount rs.3500/ only CT scan Rs. 1500 only /- (Brain) Contact: 95144 00800

WANTED

Experienced Salesman for Gents Readymades Garment in Purasaiwalkam (Kelly's) Good Salary based on experience.

81222 41004
044-25321812

THANKS GIVING

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

VISIT OUR WEBSITE : WWW.PURASAITIMES.COM

FOR OUR CURRENT ISSUE.

PREMIUM REAL ESTATE

INVESTORS, LAND PROMOTERS. CONTACT US TO BUY INDUS LANDS, AGRI LANDS, RESIDENTIAL LANDS IN AND AROUND COIMBATORE No,90,Mettupalayam Road Coimbatore - 641031.

78459 97170
97916 66655

SANRAC REAL-ESTATE

HOUSE FOR SALE IN AYANAVARAM 1300 SQFT, 1.65CRS

98840 44472

WANTED

Freshers / Experienced Female Staff for Jewellery shop with Tally knowledge. In and around Purasaiwalkam. Good salary

99411 00880
81244 16156

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.
- 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

28 Years of
Excellence



LIFELINE[®]
MULTISPECIALITY HOSPITALS
Chennai . Hyderabad

Having STOMACH PAIN, PILES, HERNIA

Where do you go?



DR. J. S. RAJKUMAR
MS, F.R.C.S., DIP. I.B.D. (IBD), F.R.C.S. (GASTRO)
F.R.C.S. (GEN. SURG.), F.R.C.S. (SURGERY)
(IRELAND), F.I.M.S., F.A.S.S., F.R.M.S.
(LONDON), F.A.S. (GASTRO), F.A.C.G. (USA)
(U.S.A.), D.I.H. (PAKISTAN), DIP. MED. (INDIA)
**CHAIRMAN & CHIEF
LAPAROSCOPIC SURGEON**



DR. ANIRUDH RAJKUMAR
MRBLS MS, GENERAL SURGEONS (MD)
(SURGERY), PAHS, DPHM, MRCR, FRAC
(BARCELONA)
**ADVANCED ROBOTIC & LAPAROSCOPIC
OBESITY SURGEON**

**LEADING GASTROENTEROLOGY &
BARIATRICS / METABOLIC SURGERIES IN CHENNAI**



**RANKED
TOP 3 IN
MULTISPECIALTY
HOSPITALS
2024 & 2025**





**THE BEST
HOSPITAL IN
BARIATRICS &
GASTRO - 2025**





**THE BEST
HOSPITAL IN
GASTRO - 2025**



BOOK APPOINTMENT

96 77 222 333

New Avadi Road, Kilpauk, Chennai.

www.thelifelinehospitals.com



9 Studio
Unisex Family Salon




Happy New Year & Pongal Festival Offers

Women's Offer		Men's Offer	
Fruit Facial	249	Haircut	99
Clean up	149	Facial	249
D.tan	199	Clean up	99
Bleach	149	D.tan	99
Eye Brow	29	Shave	69
Straightening	2499	Bleach	99
Smoothening	2499	Straightening	1499
Botox	3099		
Keratin	3099		
Nanoplastia	3500		

Location
No. 1, Thakkar Street,
Purasaiwalkam,
Chennai - 600 084.
(Next to Saravana Stores)

⌚ Timing 10 am - 9 pm

📷 Insta ID: 9studio_1

99434 39239

