

**EASY TRAVELS**



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

**BEST RATE FOR TIRUPATHI**

**Mob: 98409 37727**  
**98409 89959**

# PURASAI TIMES

**The Neighbourhood Weekly**

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

**THE PODIATREE CLINIC**  
FOOT CARE EXPERTS

@ Kilpauk (Miller Road)  
**Aysha Hospital**  
4th Floor

**Dr. T.V. Raja & Team**  
Foot and Ankle Surgeon

Contact : 044 - 4214 8488,  
78710 38388, 95970 48488  
I.V.R. No. +91 8071680821  
[www.podiatreeclinic.com](http://www.podiatreeclinic.com)

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

VOL. XXXI NO. 23 2025 SEP 07 - SEP 13 **1540th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

**Follow us now**

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



**CALL US TO FIND OUT MORE**

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

## Park Entrance or Dustbin



In Skating Park, Near Shenoy Nagar Metro, garbage dumpings are so careless and haywire to the extent that a potential park looks like a garbage dumping site. Lack of proper disposal behavior from the public is the main root cause behind this. Proper perusal from the corporation and placing of dustbin in appropriate places is the need of the hour as this could initiate the necessary behavior change among the residents.

**For Advertisement Contact :**

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

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

## Beware of Excess Body Fat

The excess body fat increase the risk for at least 13 different types of cancer, according to new report from the United States Centre for Disease Control and Prevention. Overweight and obesity related cancers accounted for up to 40% of all cancer diagnosis in the U.S

**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**



## உணவே மருந்து

இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க!

இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த இயற்கை முறைகளைப் பயன்படுத்துவது அரோக்கியமான வழியாகும். நாள் முழுவதும் நீங்கள் உட்கொள்ளும் திரவங்கள் உணவுகள் உங்கள் இரத்த அழுத்த எண்ணிக்கைகளில் வலுவான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

கட்டுப்பாடற்ற இரத்த அழுத்தம் இதய நோய்களுக்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். உங்கள் உணவு உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தில், பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் மாதுளை சாறு உதவும். ஒரு கப் மாதுளை சாற்றை 28 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து உட்கொண்டால் இரத்த அழுத்தம் குறையும். புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட மாதுளை சாற்றை குடிக்க வேண்டும். பாக்கெட்டில் அடைத்து வைக்கப்படும் பழச்சாறுகள் சர்க்கரை மற்றும் செயற்கை வண்ணங்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். இத்தகைய பாக்கெட்டில் அடைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கம்

**இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க**

பாகற்காயை உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் கபம், பித்தம், குஷ்டம், மந்தம் ஆகிய கொடிய நோய்கள் நீங்கும். பாகற்காய் பசியை நன்றாகத் தூண்டக்கூடியது. பாகற்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவதால் உணவுப் பையிலுள்ள பூச்சிகள் அழியும். உணவில் பாகற்காயை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உள்ள பித்தம் குறையும்.

பாகற்காயை பெண்கள் சாப்பிட்டால் தாய்ப்பால் சுரப்பது அதிகரிக்கும். சர்க்கரை வியாதிக்கு முற்றிய பாகற்காய் சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கப் பாகற்காய் சாறுடன், ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து சாப்பிட்டால் ரத்தம் சுத்தமாகும். இரண்டு டீஸ்பூன் பாகற்காய் சாறுடன் தண்ணீர் சேர்த்துக் குடித்து வர மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும்.

## சித்த வைத்திய குறிப்புகள்

சிறுநீர் கடுப்பு நீங்க அன்னாசிப் பழச்சாறு அருந்தவும். ஆசன வாயிலில் எரிச்சலா? மாதுளம் பழத் தோலை வறுத்து கருக்கி பொடியாக்கி அதை ஆமணக்கு எண்ணெயில் கலந்து ஆசன வாயிலில் பூச குணமாகும்.

சிறுநீர் கடுப்பு, சிறுநீர் சுருக்கா? நன்னாரி வேர் 5 கிராம் எடுத்து அதை நன்றாக கழுவி விட்டு அரைத்து அதை காச்சிய பசும்பாலில் கலந்து அருந்தவும்.

இரவில் உறக்கத்தில் சிறுநீர் கழிவு ஏற்படுகிறதா? ஒரு ஸ்பூன் அல்வகந்த லேகியத்தை பாலில் கலந்து காலை மாலை என இரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால்

சாறுகளை அருந்துவதால் நல்ல பயன் அளிக்காது. பச்சை தேநீர் (கிரீன் டீ) தவறாமல் உட்கொள்வதும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். அதோடு மற்ற அற்புதமான ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் வழங்கும். ஒரு நாளில் ஒருமுறை மட்டுமே வயிற்றில் கிரீன் டீ குடிக்கலாம். ஆனால் அதில் எலுமிச்சப்பழ சாற்றை கலந்து குடிக்கவேண்டும்.

பீட்ரூட் சாறு மற்றொரு ஆரோக்கியமான பானமாகும். இது இரத்த அழுத்த எண்ணிக்கையைக் குறைக்க உதவுகிறது. பீட்ரூட் சாற்றில் இருக்கும் நைட்ரேட்டுகள் இரத்த நாளங்களை தளர்த்துவதால் இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருக்கும். அன்னாசி பழச்சாற்றில் பொட்டாசியம் அதிகம் இருப்பதால் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கும். இதில் சோடியமும் குறைவாக இருப்பதால் உயர் இரத்த அழுத்தம் நோயாளிகளுக்கு இது நன்மை பயக்கும்.

**பாகற்காய் சாப்பிடுங்கள்!**

பாகற்காய் இலச்சாற்றுடன் சிறிது வெல்லத்தைக் கரைத்துச் சாப்பிட்டால் நாக்குப் பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும்.

பாகற்காயை வதக்கிச் சாப்பிடாலும், ஆவியில் வேகவைத்து சாப்பிட்டாலும் சத்துக்கள் முழுமையாக சித்துக்கும். இதனுடன் எலுமிச்சை, இஞ்சி, மிளகு போன்றவற்றை சேர்த்து சாப்பிட்டால் அதன் கசப்பு தன்மை சற்று மட்டுப்படும்.

பாகற்காயை பச்சையாக சாறாக்கி அருந்தும்போது கிடைக்கும் பலன்கள் சமைத்த பாகற்காயில் கிடைக்கும் பலன்களை விட மிகமிக அதிகம். கண்பார்வையை மேம்படுத்துவதில் பாகற்காய் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. கண் பார்வை கோளாறுகள் என்றால் நாம் உடனே கோட்டை தேடியலைகிறோம். கோட்டில் இருப்பதை விட அதிக சத்துக்கள் பாகற்காயில் உள்ளது.

கண்பார்வையை மேம்படுத்துவதில் பாகற்காய் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. கண் பார்வை கோளாறுகள் என்றால் நாம் உடனே கோட்டை தேடியலைகிறோம். கோட்டில் இருப்பதை விட அதிக சத்துக்கள் பாகற்காயில் உள்ளது.

பிரச்சினை தீரும்.

தைராய்டு பிரச்சினை உள்ளவர்கள் கடல் பாசியை உண்ணலாம்.

மூக்கில் நீர் வடிகிறதா? வேப்ப இலையை ஒமம் சேர்த்து அரைத்து நெற்றி மற்றும் பிடரியில் பூசினால் சரியாகி விடும்.

சுவாச உறுப்புகளில் சளி தேக்கம் நீங்க வல்லாரைப் பொடி, தூதுவளைப் பொடி ஆகி இரண்டையும் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் பாலில் கலந்து குடித்து வர சளி நீங்கும்.

இரைப்பு இருமல் தீர், மருதம்பட்டை சித்திரத்தை, திப்பிலி, சுக்கு ஆகியவற்றில் கஷாயம் வைத்து 48 நாட்கள் குடித்து வர குணமாகும்.

கிராம்பில் பலவித மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. இவை பெரும்பாலும் ஊக்குவித்தல், தூண்டுதல் உண்டாக்கும் பொருளாக உள்ளது. பல் வலிகளைப் போக்கும்.

கிராம்புப் பொடியை வறுத்து அரை கிராம் தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும். கிராம்பில் உள்ள விறைக்கப் பண்ணும் ஒரு பொருள் வயிற்றிலுள்ள சில உறுப்புகளை விரைப்படையச் செய்து வாந்தியைத் தடுக்கிறது.

நான்கு கிராம் கிராம்பை மூன்று லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு அரை பங்காக சுண்டும் அளவிற்கு கொதிக்க வைத்துப் பருகினால் காலரா நோய் குணமடையும்.

**நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் சிறுகுறிஞ்சான்**

சிறுகுறிஞ்சான் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும், மாதவிலக்கை சரியாக்கும். சுவாச காச நோயைப் போக்கும், இருமலைப் போக்கும், பாம்பு நஞ்சவை முறிக்கும், புண்கள் ஆறும், காய்ச்சல் தீரும், ஒவ்வாமையைப் போக்கும்.

சிறுகுறிஞ்சான் இலைகளை எடுத்து அதனுடன் சம பங்கு அளவு நாவற்கொட்டைய எடுத்து அவற்றை தனித் தனியாக நிழலில் உலர்த்தி தனித்தனியாக இடித்து பொடியாக்கி சலித்து பிறகு இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு பொடியை வாயிலிட்டு சுடுநீர் குடித்து வரவும். இவ்வாறு காலை மாலை இருவேளைகளில் 40 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

சிறுகுறிஞ்சான் இலை ஒரு பங்கு, தென்னம் பூ இரண்டு பங்கு சேர்த்து மையாய் அரைத்து பட்டாணி அளவு மாத்திரை செய்து வெப்பியலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை காலை மாலை இருவேளையிலும் ஒரு மாத்திரை வீதம் விழுங்கி வெந்நீர் குடித்து வர சிறுநீரில் வெளியாகும் சர்க்கரை நோய் குணமாகும்.

இரண்டு கைப்பிடியளவு சிறுகுறிஞ்சான் இலைகளைச் சேர்த்து மைய அரைத்து, பசையாக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு நாள் மட்டும் உட்கொள்ள மாதவிலக்கு சரியாக ஏற்படும். சிறுகுறிஞ்சான் வேரைத் தூளாக்கி அதில் ஒரு சிட்டிகை எடுத்துக் கொண்டு அதில் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி

**காலத்தால் அழியா பொன்மொழிகள்**

1. மரணத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே! நீ இருக்கும்வரை அது வரப்போவதில்லை. அது வரும்போது நீ இருக்கப் போவதில்லை!
2. உலகம் உன்னை அறிவதைவிட, உன்னை உலகிற்கு அறிமுகம் செய்துகொள்!
3. தடம் பார்த்து நடப்பவன் மனிதன். தடம் பதித்து நடப்பவன் மாமனிதன்!
4. நீ வெளிச்சத்தில் சென்றால் உலகமே உன்னைப் பின்தொடரும். ஆனால் நீ இருட்டினில் சென்றால் உன் நிழல் கூட உன்னைப் பின்தொடராது.

## மூலிகை மருந்து

கிராம்பு

சிறிது சமையல் உப்புடன் கிராம்பை சப்பிச் சாப்பிட்டால் தொண்டை எரிச்சல், கரகரப்பு நீங்கி தொண்டை சரியாகும். தொண்டை அடைப்பால் ஏற்படும் எரிச்சலைத் தவிர்க்க, சுட்ட கிராம்பு மிகச் சிறந்தது. கிராம்பு எண்ணெய் மூன்று துளியுடன் தேன் மற்றும் வெள்ளைப் பூண்டுச் சாறு சேர்த்து படுக்கைக்குப் போகும் முன்பு சாப்பிட ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் சுவாசக் குழல் அழற்சி சரியாகும். கிராம்பு மற்றும் உப்பை பசும்பாலில் அரைத்து அந்தப் பசையைத் தடவினால் தலைவலி பறந்துவிடும். தலையிலுள்ள நீரை உப்பு உறிஞ்சி எடுப்பதால் தலைபாரம் குறைந்து குணம் கிடைக்கிறது.

கலந்து தயாரித்த திரிகடிகம் தூள் ஒரு சிட்டிகை கலந்து வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்து வர சுவாசகாசம் தீரும்.

சிறுகுறிஞ்சான் இலை 10 எடுத்துக் கொண்டு அதில் 5 மிளகு, 1/2 தேக்கரண்டி சீரகம் சேர்த்து நசுக்கி அதை அரை லிட்டர் நீரிலிட்டுச் கொதிக்க வைத்து கஷாயம் செய்து ஒரு மணி நேரத்திற்கு இரண்டு தேக்கரண்டிகள் வீதம் குடித்துவர காய்ச்சல் தீரும்.

ஒவ்வாமை இருந்தால் சிறுகுறிஞ்சான் வேரை காய வைத்துத் தூள் செய்து அதில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட வாந்தி ஏற்பட்டு நஞ்ச வெளியாகி ஒவ்வாமை சரியாகும்.

20 கிராம் சுத்தம் செய்த சிறுகுறிஞ்சான் வேரை நன்றாக நசுக்கி அதை 100 மில்லி தண்ணீரில் இட்டு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு அதில் 30 மில்லி அளவு காலை மாலை ஆகிய இருவேளை ஒரு நாள் மட்டும் குடித்தால் இருமல் குணமாகும்.

சிறுகுறிஞ்சான் இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி நெறிகட்டி மீது பற்றுப் போட நெறிக்கட்டி வீக்கம் குறையும். சிறுகுறிஞ்சான் வேரைத் தூள் செய்து அதை குடிநீரில் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க பாம்பு நஞ்சு தீரும்.

சிறுகுறிஞ்சான் வேரின் தூளை புண்களின் மீது தூவி வர புண்கள் ஆறும். சிறுகுறிஞ்சான் குரணம் ஒரு சிட்டிகை, திரிகடுகு குரணம் ஒரு சிட்டிகை சுடுநீரில் கலந்து குடித்துவர கபம் வெளியாகும், ஆஸ்துமா, மூச்சுத் திணறல் தீரும்.



**கர்த்தரைத் துதித்து, அவருடைய நாமத்தைப் பிரஸ்தாபமாக்குங்கள்!**

கர்த்தரைத் துதித்து, அவருடைய நாமத்தைப் பிரஸ்தாபமாக்குங்கள். அவருடைய செய்கைகளை ஜணங்களுக்குள்ளே பிரசித்தப்படுத்துங்கள். அவரைப் பாடி, அவரைக் கீர்த்தனம்

பண்ணுங்கள்; அவருடைய பரிசுத்த நாமத்தைக் குறித்து மேன்மை பாராட்டுங்கள். கர்த்தரைத் தேடுகிறவர்களின் இருதயம் மகிழ்வதாக.

பைபிள் - சங்கீதம் 105-1-3  
மனமகிழ்ச்சி முகமலர்ச்சியைத் தரும்;  
மனோதுக்கத்தினாலே ஆவி முறிந்துபோம்.  
பைபிள் நீதிமொழிகள் - 15:13



**பெண்கள் மீது அவதூறு கூறுவோர் இவ்வுலகிலும் மறுமையிலும் சபிக்கப்பட்டனர்!**

நம்பிக்கைக் கொண்ட வெகுளிகளான ஒழுக்கமுள்ள பெண்கள் மீது அவதூறு கூறுவோர் இவ்வுலகிலும், மறுமையிலும் சபிக்கப்பட்டனர். அவர்களுக்குக் கடுமீ வேதனையுண்டு. அந்நாளில்

அவர்களின் நாவுகளும், கைகளும், கால்களும் அவர்களுக்கு எதிராக அவர்கள் செய்தவை குறித்து சாட்சியம் அளிக்கும். அன்று அவர்களது உண்மையான கூலியை அவர்களுக்கு அல்லாஹ் கொடுப்பான். அல்லாஹ் உண்மையானவன்; தெளிவுபடுத்தக்கூடியவன் என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள்.

திருக்குர் ஆன் 24. அந்நூர் - 23-25



**உலகம் யாவும் தேவனுடைய தேகத்தில் ஒன்று கூடியிருப்பதை பாண்டவன் பார்த்தான்**

அப்பொழுது பலவாய்ப் பிரிந்துள்ள உலகம் யாவும் தேவனுடைய தேகத்தில் ஒன்றுகூடியிருப்பதைப் பாண்டவன் பார்த்தான்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை  
அத் - 11 - 13

வேற்றுமையில் ஒற்றுமை குடி கொள்வது இயற்கையின் அமைப்பு. வானவர், மக்கள், விலங்கு, பறவை, நிலைத்திணை ஆகிய எண்ணிறந்த இனங்களாக உயிர்கள் வடிவெடுக்கின்றன. இவையாவும், சேதனத்தின் பல்வேறு தோற்றங்கள். மண் உலகு, கீழ் உலகு மேல் உலகு ஆகிய இவையாவும் போகத்துக்குரிய இடங்களாகின்றன. போகப் பொருள்கள் பல இவ்வுலகெங்கும் நிறைந்திருக்கின்றன. இவை யாவும் உயிருக்குயிராய் அறிவுக்கறிவாய் உள்ள இறைவனில் அடங்கியிருப்பதை அர்ஜுனன் கண்டான்.

## உணவே மருந்து

தைராய்டு பிரச்சனைக்குத் தீர்வு

சில பெண்களுக்கு குழந்தை பிறப்புக்கு பிறகு தைராய்டு சுரப்பி குறைவாக இருக்கும். குழந்தை பிறப்புக்கு பிறகு உடல் குண்டாகி, முகம் பருமணாகிவிடும். கைகளில் வீக்கம், கழுத்து பகுதியில் வீக்கம் ஏற்படலாம்.

கை, கால்கள் உளைச்சல், மூட்டுவலி, ரூபக மறதி, மனச்சோர்வு அதிகமாகும். சிலருக்கு குரல் மாறும். எச்சில் விழுங்கும்போது வலி ஏற்படும். சருமம் வறண்டு பொலிவு இழந்து காணப்படும். கரு முட்டைகள் சரியாக வளர்ச்சியடையாது. உடல் பருமன் காரணமாக குழந்தை பிறப்பு தடுக்கப்படும்.

சாப்பிடக்கூடியவை தைராய்டு சுரப்பி சரியாக வேலை செய்ய வேண்டுமென்றால் அயோடின், செலினியம் மிக முக்கியமாகும்.

செலினியம் அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளான இறைச்சி, மீன், காளான், சோயாயீன்கள், சூரியகாந்தி விதைகள் ஆகியவையும்

அவசியம் உண்ண வேண்டும். உணவில் பசலைக்கீரை, என், பூண்டு ஆகியவை சேர்த்து சாப்பிடுவது நல்லது. தினமும் 4 முதல் 5 கிராம் உப்பு உரை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். கீரை வகைகள் சாப்பிடலாம். அவற்றை வேக வைத்தபின் தண்ணீரை வடிக்காமல் பயன்படுத்தலாம்.

முழு தானியங்கள் மற்றும் முளை கட்டிய பயறு வகைகள் உணவில் சேர்க்கலாம்.

பழச்சாறுகளும் உடலுக்கு ஏற்றது. ஊட்டச்சத்து உள்ள உணவுகள் அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.

சிகிச்சை : தைராய்டு நோயால் ஏற்படும் குரல் பிச்சனைக்கு ஆளானவர்கள் அக்ரகாரம், அதிமதுரம், கரிசலாங்கண்ணி மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, தினமும் இரண்டு கிராம் அளவுக்கு காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

ராட்லர் தெரு, புரசைவாக்கத்தில் ஆரம்ப சுகாதார மையம்



ராட்லர் தெரு, புரசைவாக்கத்தில் ஆரம்ப சுகாதார மையத்தின் புதிய கட்டிடத்தை படத்தில் காணலாம். இங்கு வழங்கப்படும் மருத்துவ சேவைகள்: பொதுமருத்துவம், குடும்பநலமருத்துவம், மகப்பேறு மருத்துவம், குழந்தைகள் நல மருத்துவம், இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், டெங்கு காய்ச்சல், மலேரியா, காசநோய், கருப்பை வாய் புற்றுநோய். மேலும் ரத்த தடவல், இ.சி.ஜி மற்றும் ஸ்கேன் போன்ற பரிசோதனைகள் இலவசமாக மேற்கொள்ளப்படும்.

RMD Pain and Palliative Care Trust



RMD Pain and Palliative Care Trust (T.Nagar) appealed for laptops and biometric devices to conduct

free 3 months General duty assistant course conducted by RMD Academy for Health to under privileged students at rural and urban areas. The new batches mainly with women candidates is being conducted at the centers Semmancheri, Tambaram and Arakonnam. They appealed for need of computers,projectors, uniform, skilled lab, stationeries and chairs support for the students. More details can be had in phone 93810 16588.



For Advertisement

Contact :

98409 37719

/ 2661 3111 /

4551 8154

Sandy's Bridal Studio<sup>xx+</sup>

◆ Pro Bridal & Groom Makeup

◆ Pro Saree Pre-pleating and Saree Draping

Outdoor Service Available

Ct: 73391 40791 @sandhiyae11

Dance: The Universal Language



Dancing: An energizing, captivating experience. We live it! We feel it! We breathe it! We love it! But why? Reasons to Dance - Dancing allows one to express oneself. A sense of community is found within the dance. Dancing provides physical/mental refreshment and relaxation.

Laughter and fun—dancing can provide a lot of entertainment. Dancing is a form of exercise. Dancers find inspiration and motivation as they become lost in the dance. Dancing allows professional dancers to form affiliations. The Universal Language Dance compliments people with different tastes, emotions, needs, and backgrounds because there is so much variety. As a result, dancing has not only become a universal art form, but a universal language.

KNOW ABOUT CHARLIE CHAPLIN



He started performing as a child - Both Chaplin's parents were in the entertainment industry. It is reported that, at age five, Chaplin replaced his mother

(who was suffering from laryngitis) at a music-hall show, singing his first song Jack Jones in front of a crowd of soldiers. At age 12, he appeared as 'Billy the page boy' in a rendition of Sherlock Holmes. He was the first actor to appear in Time Magazine-Chaplin was the first actor ever to appear in time Magazine in the 6th July 1925 issue. The magazine is famous for its influential and controversial covers and this was a big step for the actor. He had blue eyes- The

audience had always believed that Chaplin had brown eyes. This is due to the black and white cinema era; most people were not able to recognise that Chaplin had fabulous blue eyes! He became richer than the president of the United States-During this time, the president of the United States was paid \$75,000 per year. In 1916, after Chaplin signed a contract with the Mutual Film Corporation of New York, his salary increased to \$670,000.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

History of pen



In 1809, Bartholomew Folsch received a patent in England for a pen with an ink reservoir. A student in Paris, Romanian Petrache 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.



# FLAT FOR SALE

2 BHK 925 sq.ft. (1st Floor)  
**Rs. 49 Lakhs**

2 BHK 878 sq.ft. (1st Floor)  
**Rs. 48 Lakhs**


3 Balconies Good Ventilation

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

**Ct: 98409 37727 / 98409 37717**



## Loose cables of Anna nagar



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.


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

## 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

## Eat a healthy diet



Eat a combination of different foods, including fruit, vegetables, legumes, nuts and whole grains. Adults should eat at least five portions (400g) of fruit and vegetables per day. You can improve your intake of fruits and vegetables by always including veggies in your meal; eating fresh fruit and vegetables as snacks; eating a variety of fruits and vegetables; and eating them in season. By eating healthy, you will reduce your risk of malnutrition and noncommunicable diseases (NCDs) such as diabetes, heart disease, stroke and cancer.



### Horse gram( kollu)

In addition to being rich in protein and low in calories, horse gram is also very high in fibre, which is not only great for your digestive health, but also for weight loss. 100g of horse gram contains 8g of fiber, which is why it should be added to your diet.



### Sorghum Millet (Jowar)

Jowar is rich in complex carbohydrate, a good source of carbs and one single jowar roti provides you with 10.2g of carbs. It is slow releasing resistant starch that is absorbed very slowly in the gut, keeps you satiated and does not cause a surge in blood glucose levels.



### Proso Millet (Chena / Barri)

Proso millets are good for healthy heart and balancing cholesterol levels. It prevents diabetes and risk of cancer. It assists digestion and also helpful for postmenopausal women. It prevents high blood pressure and provides adequate zinc, vitamin and iron.



### Karuppu Kavuni Rice

Containing a huge amount of fiber, karuppu Kavuni Rice helps you reduce cholesterol levels, and anthocyanins have been linked to a reduced risk of heart disease. Its antioxidant properties also protect your arteries from damage, and because of this, it will help you maintain healthy blood pressure levels



### Varagu rice

Varagu rice is high in fiber and low in calories. It keeps you fuller for longer and helps in losing weight. It also helps in reducing the risk of developing other lifestyle diseases like hypertension and heart disease





### CHENNAI'S ONE-STOP DESTINATION FOR PLANTS, POTS & PEACE

From landscaping to balcony makeovers and vertical gardens – we green your spaces, beautifully. Visit us any day, 10 AM to 8 PM!

YOUR GREEN WISHLIST STARTS HERE

- ✓ INDOOR & OUTDOOR PLANTS
- ✓ POTS FOR EVERY STYLE
- ✓ DIY KITS & GREEN GIFTS
- ✓ EXCLUSIVE MILLET ICE CREAM

Call Us For Details

Phone Number  
**+91 63790 45664**

Visit Our Location  
Near Aarthi scans & Labs, 751, Chathur Buja Doss Rd, near Poonamallee High Road, Alagappa Nagar, Telecom Quarters, Kilpauk, Chennai, Tamil Nadu 600010



Scan for our Store Location



### 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.

Donate Eyes

If any interesting News & Views in your area Please Contact : 9710452204



### A.T.R. BUILDING CONTRACTOR

Alteration, Building Demolition, Building Plan, Building Construction Loan, Painting, Electrical, Plumbing, Compound Wall, Building Plan as for Vastu.

Building material supply also, Interior work & We can do it all kinds of civil work.

Ct: 96770 67155 / 93609 87446

### Onam Vibration @ Velammal



Velammal Academy, Nollambur, Chennai - 95 celebrated the festival of Onam with cultural grandeur and festive joy. The day began with vibrant Pookolams adorning the School & classroom entrances, creating

a colourful welcome. Highlights of the celebration included a soulful Onam special song, the graceful Thiruvathirai dance by Class IX Girls, and the spirited Pulli Kali by the boys, which together showcased the rich traditions of Kerala.

The significance of Onam, the story of King Mahabali, Felicitation of the winners of various competitions left the audience enriched, inspired & made it a memorable festive experience to cherish.

## WANTED DRIVER

### Experienced Driver

to Drive Innova Crysta and Innova for Travels in and around Purasawalkam

**CT: 98409 37727**



### 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 Ragi 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.25/- which is healthy for the consumers. A vendor is selling it in 1st Main road at Shenoy Nagar near Saibaba Temple.

### For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154  
[www.purasaitimes.com](http://www.purasaitimes.com)

### Dunking Devils Set to Exhibit their Skills At Velammal



Velammal Nexus is proud to announce that the world-renowned Dunking Devils will be performing at their campuses on 8th to 13th September 2025. The Dunking Devils are a group of highly skilled acrobats and dunkers who have wowed audiences around the world with their high-flying, gravity-defying performances.

This event promises to be an unforgettable experience for students and faculty. The Dunking Devils are known for their jaw-dropping stunts, breathtaking acrobatics, and impressive basketball skills. Their performances are a unique blend of sports, dance, and entertainment that is sure to captivate and inspire everyone

in attendance. "We are thrilled to have the Dunking Devils perform at our school," said Mr. Velmurugan, Senior Principal, Velammal vidyalaya main Campus. The Dunking Devils have performed in over 40 countries and have been featured in major international events such as the FIBA Basketball World Cup and the European Games. Their performance at Velammal Group of schools is a rare opportunity for the students to witness their extraordinary skills and artistry. Don't miss out on this once-in-a-lifetime opportunity to witness the Dunking Devils perform live on our campuses. Let's get ready to witness the energetic acrobatic basketball Show.

### Honorary Doctorate on Traditional Healing and spiritual wellness



Mahalakshmi Sethu (resident of Thyagaraya Road, Pondy Bazaar, T.Nagar) received Honorary Doctorate on Traditional Healing and spiritual wellness' from Global Human Peace University in a program held at

Bharathiya Vidya Bhavan Myslapore on Aug 23. The award was presented by P.Manuel (Founder and Chairman of Global Human Peace University) in presence Anitha Kuppasamy (Carnatic and Folk Singer) and other eminent personalities. She is expert in pain relief healing, stress relief, family counselling and guidance to overcome negative thoughts for the past several years. More details can be had in phone 63690 45311.



## Gandhi Kannadi – Review



Director Sherief's Gandhi Kannadi is a warm and sincere film that reflects his growing maturity as a storyteller. Unlike his earlier work Ranam Aram Thavarel, here he shifts gears to explore a tender, feel-good narrative that delicately balances personal emotions with subtle social undertones.

At its core, the film tells the poignant journey of a childless couple, portrayed with quiet brilliance by Balaji Sakthivel and Archana. Their longing to celebrate their Sashtiapthapoorthi (60th birthday ritual) becomes the film's emotional anchor. What could have been a simple plot is

handled with depth and grace, turning it into a heartfelt reflection on shared milestones and unfulfilled dreams.

KPY Bala, in his first lead role, surprises with a sincere performance as an event organizer determined to fulfill the couple's wish. Known widely as a comedian, Bala takes on dramatic responsibility with commendable effort. While there are minor rough edges, his performance hints at a promising career in serious cinema.

Sherief strengthens the film by tying in real-life challenges—most notably, the effects of demonetisation. This layer adds urgency

and relatability without diluting the emotional essence. Flashbacks, dialogues, and understated visuals enrich the narrative, with the younger version of Archana's character adding tenderness and depth to the couple's backstory.

The performances remain the heartbeat of Gandhi Kannadi. Balaji Sakthivel's natural restraint lends authenticity, Archana conveys vulnerability and inner strength with ease, and Namitha Krishnamoorthy makes an impression despite limited screen time. The supporting cast, too, seamlessly contributes to the story's flow.

Music plays a calming role, with pleasant melodies that heighten the film's mood without overwhelming it. The cinematography stays dignified, matching the tone of the narrative. The climax, moving and bittersweet, lingers long after, reminding us of life's fragile balance between joy and longing.

## AR Rahman calls Hans Zimmer a prolific composer



Ramayana' will bring together two powerhouse talents from the world of music — Hans Zimmer and A R Rahman — and the Indian maestro says they will deliver a background score that will be different yet culturally resonant.

The two musicians are hard at work for the score of "Ramayana", a live-action adaptation of the Hindu epic from filmmaker Nitesh Tiwari. Namit Malhotra of Prime Focus Studios is producing the film, which will feature Ranbir Kapoor as Lord Ram, Sai Pallavi as Goddess Sita, and Yash as Ravana.

"Hans Zimmer is a prolific composer, who

has done great things. I have known him since 2009 and he had great things to share with me. I've great respect for him. He invited me before to score but I couldn't as I was doing other things," Rahman told PTI.

Zimmer, a two-time Academy Award winner, has composed some of Hollywood's most iconic soundtracks, including those for "The Lion King", "Gladiator", "Pirates of the Caribbean", "Inception", "Interstellar", "The Dark Knight Rises" and "Dune".

Rahman, who won two Oscars for his work on the 2008 film "Slumdog Millionaire", credited Malhotra for bringing them together.

"We've had a great meeting so far. We've met three-four times. I can't say much more because it's a work in progress," Rahman added.

With "Ramayana", Rahman said both him and Zimmer have tried to create music

that is unique and will resonate with the global audience.

"Ramayana" is part of our culture, and the music ...I've studied in Padma Seshadri Bala Bhavan and every year there would be 'Ramayana' or 'Mahabharat' or 'Shakuntala' kind of plays (happening there). So, the culture is within me.

"For this, we had to be different from all the other scores which have come before because it is for a world audience. When you look at the trailer music, it shows what we're trying to do. We will hopefully (be) particular about cultural relevance, but we are careful about it," the musician said.

Billed as an ambitious cinematic event, "Ramayana" also stars Sunny Deol as Lord Hanuman and Ravie Dubey as Lord Lakshman. The film will be released in two parts, with the first instalment coming out on Diwali 2026, followed by part two on Diwali 2027.

## Vikram to team up with director Madonne Ashwin



Vikram, fresh from the critical acclaim of Veera Dheera Sooran, continues shaping his next cinematic move

with care. According to reports, he is in advanced talks to join hands with Madonne Ashwin, the acclaimed director of Mandela and Maaveeran, for his 63rd film—an unexpected and exciting collaboration that's generating plenty of buzz among fans.

Earlier, the actor had collaborated with SU Arun Kumar on Veera Dheera Sooran, which earned praise for its

storytelling despite modest box office returns. Now, eager for a commercial blockbuster, Vikram has reportedly chosen Ashwin's film as his next vehicle.

This move comes amid growing expectations and speculation in the film industry, particularly with the pairing of Vikram and a rising director like Ashwin deemed a compelling combination.

## 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

• **PURASAIWAKKAM**, No.9, Perumal 1st street, 1 BHK, rent rs.12,000 including maintenance, road facing, balcony portion, 2nd floor, direct EB card. ct : 99625 25259 / 88254 77720.

• **KELLY'S**, House For Rent in Kellys, 3 BHK Flat, 3 Phase Current 2nd Floor, 1 Two Wheeler Covered Parking, Rent Rs18000/- pm. Advance Rs70000/- near Kellys Signal, Ct : 9380292164.

• **PURASAIWAKKAM**, near Saravana furniture 100 sq.ft. shop in ground floor with all amenities contact : 89252 72902.

## COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAIWAKKAM**, New Building, 100 Sq.Ft., Ground Floor, Tana Street, Purasaiwakkam. Contact : 98409 37727.

## 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.

• **VILLIAKKAM**, 32700 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.

• **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.

• **ANNANAGAR**, back to Chinmaya School, 1.5 ground, Rate 10.5 Crores (fixed), broker excuse, contact : 9 8 4 0 9 3 7 7 2 7 .

## INSIGHT LEARNING CENTRE

• School readiness early intervention remedial education special education speech therapy learning disability autism adhd intellectual disability book your slot few slot available contact : 9363 20 22 85/ 99 40 66 96 91.

## FASHIYANA BY SHABANA

• The designer boutique bridal lehengas and embroidery Aari work uniform stitching bridal works etc ct : 938 237 5445

## GKM HOSPITAL

• Purasai diabetic clinic now at GKM Hospital Timing : 9am to 2pm, Holistic Solutions for Every Diabetic need, Diabetes Screening & Diagnosis, Lifestyle & Weight Management. Ct : 044-4390 3333 / 86100 14395.

## HANDE HOSPITAL

• Celebrate Independence day with care starting from August 15th 2025, High resolution ultrasound \*Abdomen Scan @ Rs.900, Timing: 10am to 12 pm and 4pm to 5pm. ct : 98401 11390.

## RENTAL

**PURASAIWAKKAM** opp. to Trends Showroom Tana Street, 2000 sq.ft. 2nd floor, CCTV, Lift ideal back office and multipurpose use etc. Reasonable rent. **94454 30887**

## NEW FLATS SALE 2 BHK

**CHINDADRI PET** (Swaminaickan Street) 1080 sq.ft. (1st & 3rd floor) No brokers please

**CALL 98840 32003**

## REAL ESTATE PRIME LOCATION

**POSH AREA IN AYANAVARAM** 1/2 Gr | 1Gr | 1 1/4 Gr | 1 1/2 Gr

**CONTACT : 98404 60026 / 78459 71078**

## AMRIT MEDICAL CENTRE

• Neubon play learn thrive child development centre contact 63741 45549.

## C3 FITNESS

• Start your fitness today at vepery - 98840 97333 , 98843 96333/ kilpauk - 9 1 7 6 8 9 9 3 3 3 , 9 1 7 6 8 4 4 3 3 3 .

## WANTED

• Wanted Experience driver to drive innova Crysta and innova for travels in and around purasawakkam contact 9840937727.

## THE PODIATREE CLINIC

• Advanced wound healing step by step advance wound care and regenerative therapy centre limb preservation centre now at Kilpauk Millers road Aysha Hospital Ct : 044-42148488 / 78710 38388 / 9597048488 / IVR No.: +91 80716 80821.

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

## FLAT RENTAL or LEASE

2 BHK, 2nd floor, Balcony Portion, Lift available, 600 sq.ft, Two wheeler parking 15K RENT or LEASE 15Lacs No.10/7, Muthu Gramani Street, (Near Arunchalam St), Purasawakkam, Chennai-600 007. **98400 70353 99521 30247**

**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

## 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

## SANRAC REAL-ESTATE

Independent House For Sale in Kilpauk Aspiran Garden, 672 sq.ft., Duplex Rs.2.10 Crores, Negotiable **98840 44472**

## SANRAC REAL-ESTATE

3 BHK, FLAT FOR SALE IN CHOOLAI RS. 1 CRORE **98840 44472**

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**



மக்கள் தலைவர் ஜி.கே. மூப்பனார் அவர்களின் 24 வது ஆண்டு நினைவு நாள்



மக்கள் தலைவர் ஜி.கே. மூப்பனார் அவர்களின் 24 வது ஆண்டு நினைவு நாள் தமிழ் மாநில காங்கிரஸ் தலைவர் ஜி.கே. வாசன் எம்.பி. தலைமையில் நடைபெற்றது இந்நிகழ்ச்சியில் மத்திய சென்னை மாவட்ட தெற்கு தலைவர் எம். கோவிந்தசாமி ணிஜி.வி.சி. சார்பில் பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு சீருடைகளை மத்திய நிதி அமைச்சர் திருமதி நிர்மலா சீதாராமன் அவர்கள் வழங்கினார்கள்.

## Could Vitamin D intake reduce Asthma

Vitamin 'D' Intake could reduce Asthma by half, according to the study made. The nutrient from Vitamin 'D' - in foods such as oily fish viz., Solomon sardines, b\herring, mackerel, frees tune, red meat,

liver, egg yolks - can reduce the chance of life threatening Asthma attack by half. The nutrient in Vitamin 'D' boost the immune system's response to respiratory problems, Scientists said. The

Vitamin 'D' also reduced the number of arthomatics needing steroids after suffering breathing difficulties bt nearly third. Vitamin 'D' can be gained from sunlight also.

**For Advertisement Contact :**

**98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154**  
**www.purasaitimes.com**

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

## Garbages around Electric transformers



House wastes and construction wastes like doors are being disposed near the electricity pole and

transformers in W Block 1st street in Anna Nagar. This not only poses danger for the people disposing the garbage but also the ones involved in removing these garbages. Careless disposal from the public is the root cause behind this. The corporation must also take steps to install dustbins in the vicinity. This might bring the behavioral change among the people.

**COMMERCIAL SPACE FOR RENT**

**NEW BUILDING,  
100 SQ.FT., GROUND FLOOR,  
TANA STREET,  
PURASAIWAKKAM.**

**Contact : 98409 37727**

**Dr. T.V. Raja & Team**  
Foot and Ankle Surgeon

**THE PODIATREE CLINIC**  
FOOT CARE EXPERTS

தி போடியட்ரீ கிளினிக்

நரம்பு மற்றும்  
பாதவலிக்கு தீர்வுகள்  
தேடுகிறீர்களா?

**TREATMENT AT AFFORDABLE PRICE** **20% Discount for Senior Citizens**

Contact : 044 - 4214 8488, 95970 48488 I.V.R. No. +91 8071680821  
4th Floor, Aysha Hospital, Kilpauk, Chennai - 600 010.  
email: clinicpodiatree@gmail.com / www.podiatreeclinic.com

## A Life-Changing Experience at The Podiatree Clinic



For 25 years, I have managed my diabetes with consistent care, but a few months ago, my life was turned upside down. I developed debilitating symptoms in my feet: a constant pins-and-needles sensation, severe burning pain, and intense muscle cramps. The sensitivity became so extreme that even the lightest touch was unbearable.

This relentless agony led to sleepless nights, physical exhaustion, and the heavy weight of depression. After consulting multiple doctors with no lasting relief, I was losing hope. That's when I read an article about The

Podiatree Clinic in the Purasai Times. Hopeful, I decided to give it one more try. From the first consultation, my experience was different. The foot care experts took the time to give me a clear, understandable explanation of my diabetic neuropathy and walked me through a detailed treatment plan with genuine empathy. Under the exceptional care of Dr. T.V. Raja and his team, I began a 14-day course of intensive treatment. This included advanced rehabilitation and neuro stimulation therapy, with holistic approach and targeted medications. The results have been nothing

short of remarkable. Today, my pain has significantly reduced, the burning sensation is manageable, and for the first time in months, I am sleeping peacefully. I am physically and emotionally renewed. I cannot thank Dr. Raja and his dedicated team enough for their expertise, patience, and personalized care. They have given me back my quality of life. If you are suffering from heel pain, burning feet, ankle pain, cramps, or any diabetic foot-related issues, I wholeheartedly recommend The Podiatree Clinic. They are true specialists who genuinely care about your well-being. Take your first step toward a happier, healthier life.— A Grateful Patient, 75 years old.

**20% Discount for Senior Citizens**

For Details : 4th Floor, Aysha Hospital, Kilpauk, Chennai - 600 010. Contact : 044 42148488 / 78710 38388 / 9597048488 / IVR No.: +91 80716 80821 Web:www.podiatree.com / Email: clinicpodiatree@gmail.com

## Ghee on empty stomach



Ghee is a rich source of nutrients like calcium,

healthy fats, omega-3 fatty acids, and Vitamins A, D, E, and K. Thus consuming ghee on an empty stomach helps keep the cells in the body healthy. It provides intense hydration and turns the dry skin into soft and supple skin since ghee on an empty stomach lends moisture to the skin and reduces wrinkles and pimples.

Ghee is beneficial even for the brain. The brain contains more than 50% fat and the nerve cells of the brain require optimum amounts of fatty acid for proper functioning. Eating ghee on an empty stomach has various benefits for the hair as well. Enhancing gut health as well. It improves blood circulation.