

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

EASY TRAVELS



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

BEST RATE FOR TIRUPATHI

Mob: 98409 37727
98409 89959

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXI NO. 15 2025 JUL 13 - JUL 19 **1532nd Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

Follow us now

c3fitnesssciencevepery
c3fitnesssciencekilpauk



CALL US TO FIND OUT MORE

Vepery
11, Ritherdon Rd, Vepery, Purasaiwakkam,
Chennai, Tamil Nadu 600007
9884097333 ; 9884396333

Kilpauk
No : 17, Lakshmi Street, New Avadi Rd,
Kilpauk, Chennai, Tamil Nadu 600010
9176899333 ; 9176844333

WANTED DRIVER
Experienced Driver
to Drive Innova Crysta
and Innova for Travels
in and around
Purasawalkam



CT : 98409 37727

Need for a Traffic Signal in Shanthi Colony



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

chaotic most of the time. This is mainly due to the absence of a Traffic Signal in the confluence of the Junction of three lanes. Installation of Traffic Signal in the Zone appears to be an imminent step that needs to be taken by the Corporation and Police authorities to avoid any mishap due to vehicle collisions or any other accidents. Hopefully, proactive steps are taken at the earliest.

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

தலைவலி என்றால் காபி குடிக்கிறீர்களா?

தலைவலி ஏற்படும்போது காபி குடித்தால் சில சமயங்களில் தலைவலியை தூண்டிவிட்டு அதிகரிக்கவே செய்யும். தலைவலி ஏற்படுவது வழக்கமான நிகழ்வு ஒன்றுதான். இருந்தாலும் தலைவலி வந்துவிட்டால் அவ்வளவுதான் வேறு எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது. பெரும்பாலும் தலைவலி ஏற்பட்டால் டீ அல்லது காபி ஸ்டிராங்காக குடிப்பது வழக்கம். ஆனால் அப்படி செய்வதால் மேலும் தலைவலிதான் ஏற்படுமாம். தலைவலிக்குக் காரணம் தண்ணீர் அதிகமாக சேர்வதுதான். தலை குளித்தப்பிறகு தலையை நன்றாக துவட்டுதல் வேண்டும். தலை குளித்தவுடனே அதிக வெயிலில் சென்றால் வேர்வை அதிகம் பெருக்கி தலைவலியை ஏற்படுத்தும். தலை குளித்தபிறகு குளுமையான பாணங்ககளையும், குளிர்ந்த உணவு வகைகளையும் உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். கண்களில் கோளாறு ஏற்பட்டாலும் தலைவலி ஏற்படும். இருதைய கோளாறு இருந்தாலும் தலைவலி ஏற்படும். மேலும் தொடர்ந்து தலைவலி வருபவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று தலைவலிக்கான மூலக் காரணத்தை கண்டறிந்து அதற்குரிய சிகிச்சையை பெற வேண்டும். காபி குடித்தவுடன் தலைவலி காணாமல் போனதுபோல் நினைத்துக் கொள்வோம். ஆனால் உண்மை அது இல்லை. சில சமயங்களில் உங்களுடைய தலைவலியைத் தூண்டிவிட்டு, அதிகரிக்க செய்யும். அதனால் தலைவலிக்கும் போது காபி குடிப்பதை தவிர்க்கவும். அதேபோன்று தலைவலி இருக்கும்போது சீஸ் சேர்க்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்கள் ஏதாவது சாப்பிட்டால், ஒற்றைத்

தலைவலி அதிக நேரம் நீங்காமல் இருக்கும். மிளகுடன் பனை வெல்லம் கலந்து காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைப்பாரம், தலைவலி போன்றவை குணமாகும். மிளகை சுட்டு அந்த புகையை நுகர்ந்தாலும் தலைவலி குணமாகும். அது மட்டும் இன்றி மிளகை இடித்து தலையில் பற்றுப் போட்டாலும் தலைவலி விரைவில் குணமாகும். தொண்டை வலி இருந்தால் கொஞ்சம் மிளகு, ஓமம், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு மென்றால் தொண்டை வலி படிப்படியாக குணமாகும். அன்றாட வாழ்வில் சேர்த்து கொள்ளக்கூடிய மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த மிளகு. உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கம். மிளகு, நம்மை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. மிளகில் மாங்கனீஸ், இரும்பு, பொட்டாசியம், வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே மற்றும் நார்ச்சத்து அடங்கி உள்ளது. காது சம்மந்தமான பிரச்சனைகள், பூச்சிக் கடி, குடல் இறக்கம், கக்குவான் இருமல் ஆஸ்த்துமா போன்றவற்றிற்கு மிளகு இன்றி அமையாத ஒன்று. நரம்புத்தளர்ச்சி, கை கால் நடுக்கும், உதறல், ரூபக சக்தி குறைபாடு, முதுமையில் உண்டாகும் மாறாட்டம் இவற்றிற்கு சிறந்த மருந்தாகும். மிளகைப் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து அதை பொடி செய்து, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து, சிறிதளவு நெய் சேர்த்து சூடாக்கி சாப்பாட்டுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்று உப்புசம், பசியின்மை நீங்கும். சளி, ஜலதோஷம் அதிகமாக இருந்தால், மிளகு ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து வைத்து கொண்டு தினமும் மூன்று வேளை அரை ஸ்பூன் பொடியை சாப்பிட்டுவர இரண்டு நாள்களிலேயே நல்ல மாற்றத்தை காணலாம்.

சரும ஆரோக்கியத்தை எப்படி பாதுகாப்பது

வெளிநிப்போன முகம் என்பது அனீமியாவின் அல்லது குறைந்த ஹீமோகுளோபின்யின் முதல் அறிகுறியாக கருதப்படுகிறது. இந்த பிரச்சினையை அதன் வேரிலிருந்து குணப்படுத்த வேண்டுமே தவிர கிரீம்களால் அல்ல. பாண்டு என்பது சருமம் வெளிநி போதல் அல்லது நிறமின்றி போதல் என்பதாகும் இதன் காரணம் பித்தமானது மற்ற மூன்று தோஷங்களை விட மேலோங்கி இருப்பதால்தான் என்று ஆயுர்வேதம் விளக்கமாகக் கிறது. அனீமியா அல்லது பாண்டு ஏற்படுவதன் காரணம் முகம் உட்பட உடல் பாகங்களுக்கு போதிய ஊட்டச்சத்து செல்லாததாகும். இதனால் வேறு பல அறிகுறிகளான இழுப்புத்தன்மை குறைதல், சருமம் வறண்டு போதல் போன்ற அறிகுறிகள்

ஏற்படலாம். பாண்டு ஏற்படுவதற்கான பல காரணங்களில், முறையற்ற மற்றும் ஆரோக்கியமில்லாத உணவு முக்கிய காரணியாக ஆயுர்வேதம் கருதுகிறது. இதனால் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்பட்டு அனீமியா தோன்றுகிறது. அதற்கான மிக சிறந்த ஆயுர்வேத சிகிச்சை ரசாயனா ஆகும். இதன் மூலம் அனீமியா குணமடைவதுடன் உடலையும் அது ஆரோக்கியமாகவும் உறுதியாகவும் ஆக்குகிறது. இந்த சிகிச்சையில் பஞ்சகர்மா (உடலை சுத்தம் செய்யும் 5 சிகிச்சை ஆயுர்வேத முறைகள்) மற்றும் மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இந்த சிகிச்சை முறைகளின் மூலம் உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறி மருந்துகள் உடலில் முறையாக உறிஞ்சப்பட்டு வளர்சிதை சீராகி உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கிறது.

அடிக்கடி சோடா குடிக்கக் கூடாது

அஜீர்ணம் ஏற்பட்டால் சோடா குடித்தால் சரியாகும். உணவு எளிதாக செரிக்கும் என்று அடிக்கடி சொல்ல கேட்டிருப்போம். இது உண்மையல்ல. அடிக்கடி சோடா குடிப்பதால் கிட்னி சேதமடையும். அது டயட் சோடாவாக இருந்தாலும் இதே பாதிப்பு ஏற்படும் தொடர்ந்து சோடா குடிப்பதானால் உடலில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும். சோடா விலுள்ள மூலப்பொருட்களால் நரம்பு மண்டலம் விரைவில் பலமிழந்து போய்விடும். இதனால் நரம்புத் தளர்ச்சி உருவாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம். சோடா இருக்கும் பாட்டில் மற்றும் கேன்களில் எண்டோக்ரைன் கோட்டிங் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். இதனால் மூச்சு பிரச்சனையிலிருந்து இதயம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் வருவதற்கு கூட வாய்ப்புண்டு. கலர் சோடாவின் வண்ணத்திற்காக பல கெமிக்கல் சேர்க்கப்படுகிறது.

இவை குடல், கல்லீரல் புற்றுநோய் மற்றும் தைராய்டு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு சோடாவில் இருக்கும் அமிலம் பற்களில் இருக்கும் எணாமலை நீக்கிவிடும். இவற்றில் உள்ள போஸ்பொரிக் அமிலம் எலும்புகளில் இருக்கும் கால்சியம் சத்தை தளர்ச் செய்திடும். சோடாவை தினமும் குடித்தால் முதுமையில் ரூபக மறதி நோய்க்கு தள்ளப்படுவீர்கள் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள். இதனால் ரூபக மறதி, மட்டுமல்லாமல் மந்தத் தன்மை, வாய் குழறுதல் போன்றவை உண்டாகும். அடிக்கடி சோடா குடிப்பதால் டைப் 2 சர்க்கரை நோய் மற்றும் மெட்டபாலிக் சிண்ட்ரோம் ஏற்படும் இடர்பாடு 36 சதவீதமாக உள்ளது. இதனோடு சேர்த்து அதிகரிக்கும் குளுகோஸ், உயர் இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு மற்றும் இடுப்பு கற்றளவு பெருக்கம் போன்ற பிரச்சனைகளும் ஏற்படும்.

ஆரோக்கியமாக இருக்க எளிய வழிவகைகள்...

தக்காளியை சமைக்காமல் பச்சையாக மென்று சாப்பிட்டுவதால் வாய்ப்புண் ஆகும். தக்காளி ஜிஹை வாயில் விட்டு கொப்பளித்து விழுங்கினாலும் உடனடி பலன் தெரியும். சாப்பிட்ட பின்பு ஒரு வெள்ளரிக்காய் துண்டை வாயில் போட்டு நாக்கின் மேலண்ணத்தில் 30 வினாடிகள் அழுத்துங்கள். அதிலுள்ள பைடோ கெமிக்கல்ஸ் துர்நாற்றம் உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்களை அழித்து வாயை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். வெந்தயக்கீரை கொத்தமல்லி இரண்டையும் மைய அரைத்து தலையில் பூசிக் குளிக்க தலைமுடி பட்டுப்போல் மின்னும். பாகற்காயை நறுக்கிக் காயவைத்துத் தூளாக்கி கொள்ளுங்கள். இதில் ஒரு டீஸ்பூன் தூளை ஒரு செபுப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி கொஞ்சம் துளசி இலைகளை அதில் போட்டு ஐந்து மணி நேரம் ஊற விடுங்கள். பிறகு அந்தத் தண்ணீரை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் எந்த வியாதிபும்

அவர்களை அண்டாது. மாத்திரை மருந்தில்லாமல் கால்சியம் சத்து பெற்றிட வெள்ளை எள்ளை வெறும் வாணலியில் வறுத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் ஒரு டீஸ்பூன் சாப்பிட்டு வரவும். உடலுக்குத் தேவையான கால்சியம் கிடைத்துவிடும். சருமப் பிரச்சனைகள் தீர அருகம்பல் வேரை விழுதாக அரைத்து அதனுடன் மஞ்சள் தூள் கலந்து குளித்து வந்தால் அரிப்பு, நீக்கி கிருமிகள் நீங்கும். பருத்தொல்லை நீங்க புதினா இலச்சாறுடன் ஓட்ஸ் கலந்து பருக்களின் மீது தடவி 20 நிமிடங்கள் கழித்து வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கழுவ பருக்கள் நாளடைவில் மறைந்துவிடும். அம்மன் அரிசி பச்சிலையின் சாறை தினமும் பருக்களின் மேல் தடவி வந்தாலும் பருக்கள் மறையும். கறிவேப்பிலையை அரைத்து சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு உருண்டையாக்குங்கள். இதை தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர இளநரை சீக்கிரமே மறைந்து போகும்.

மூலிகை மருந்து

கிராம்பு

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. சிறிது சமைமயல் 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 மறந்துவிடும். தலையிலுள்ள நீரை உப்பு உறிஞ்சி எடுப்பதால் தலைபாரம் குறைந்து குணம் கிடைக்கிறது.



தள்ளி விடக் காலம் தாழ்த்தமாட்டார்கள். ஞானம் பெயர்ப் பொருத்தம் உடையது. பலருக்கு அது புலப்படுவதில்லை.

பைபிள் - சிராக் - 6:20-22



நேசிப்பது மனிதர்களுக்குக் கவர்ச்சியாக்கப்பட்டுள்ளது.

திருக்குர்ஆன் ஆலு இம்ரான் - 3: 14

ஆண்கள் தங்க நகைகள் அணிவதை நபிகள் நாயகம் (யல்) தடை செய்துள்ளார். ஆனால் சிலர் இவ்வசனத்தை சான்றாகக் கொண்டு அண்கள் தங்க நகை அணிவது போல் இவ்வசனத்தில் கூறப்படவே இல்லை. தங்கம், வெள்ளிக் குவியல்களைத் திரட்டி வைத்துக் கொள்வது பற்றியே இவ்வசனத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே கவர்ச்சியாக்கப்பட்டுள்ளது என்ற சொல் அனுமதிக்கப்பட்டதைக் குறிக்காது



என்னை இகழ்பவனுக்கும் இக்கோட்பாட்டை நீ இயம்பாதே!

தவமில்லாநுக்கும், பக்தியல்லாநுக்கும் தொண்டு புரியாதவனுக்கும் என்னை இகழ்பவனுக்கும் இக்கோட்பாட்டை நீ இயம்பாதே! ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 18:67 வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள் அனைத்தும் அடங்கப்பெற்றது பகவத் கீதை. அதை முறையாக எல்லார்க்கும் எடுத்தியம்ப வேண்டுமென்பதே பகவானது கருத்தாகும். இந்த அறிவு பரவுமளவு வாழ்க்கை திருந்தியமையும். ஆனால் இதை யாருக்குப் புகட்டலாகாது என்கிற எச்சரிக்கையை பகவான் கூறுகிறார். கண் இல்லாதவனுக்கு சித்திரம் பயன்படாது என்பது போல தவம் அல்லது நெறியான வாழ்க்கை இல்லாதவர்களுக்குக் கீதா உபதேசம் பெரும் பயன் அளிக்காது. வெறும் தவம் மட்டும் போதாது. அது பக்தியோடு கூடியதாயிருக்க வேண்டும். தன்னைப் பற்றி பெரிதாக நினைத்துக்கொண்டோ அல்லது வேறு எக்காரணத்தை முன்னிட்டோ இதை ஊக்கத்தோடு கேட்க மனமில்லாதவனுக்கு இதை உபதேசிக்கலாகாது.

இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க பாகற்காய் சாப்பிடுங்கள்!

பாகற்காயை உணவில் சிறிது வெல்லத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் கரைத்துச் சாப்பிட்டால் கபம், பித்தம், குஷ்டம், மந்தம் நாகுப் பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும். பாகற்காய் பசியை வதக்கிச் சாப்பிடாலும், ஆவியில் வேகவைத்து சாப்பிட்டாலும் சத்துக்கள் முழுமையாக கிடைக்கும். 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 ஒரு கப் பாகற்காய் சாறுடன், ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து சாப்பிட்டால் ரத்தம் சுத்தமாகும். இரண்டு டீஸ்பூன் பாகற்காய் சாறுடன் தண்ணீர் சேர்த்துக் குடித்து வர மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும். பாகற்காய் இலச்சாறுடன்

PLACEMENT ASSURED
WANT TO BECOME A TEACHER?

Enroll immediately

ATTN : HOUSEWIVES / STUDENTS / WORKING TEACHERS

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

Admissions open. Limited seats.

25 years of Excellence since 2001

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

Flexible Timings
Eminent Faculties

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

Since 2001

Contact : Dr. P. JAYALAKSHMI, Correspondent

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

WANTED FEMALE CARETAKER

English & Hindi Must

Should take care of Elderly couple

Provide companionship,
basic Cooking & Homecare

Good Salary,
Food & Accommodation Provided.

Contact : +91 81241 73707

INSIGHT LEARNING CENTRE

WE SUPPORT

LEARNING DIFFICULTY
AUTISM & ADHD
DEVELOPMENT DELAY
INTELLECTUAL DISABILITY
SPEECH DELAY

OUR PROGRAMS

EARLY INTERVENTION
SPECIAL EDUCATION
SPEECH THERAPY
OCCUPATIONAL THERAPY
SCHOOL READINESS

Remedial For Intellectual
Developmental Disabilities
Dyslexia, Dysgraphia &
Slow Learners

No.37/18, Vellala Street, Purasaiwalkam, Chennai - 600 084.

93632 02285 / 99406 69691

insightlearning25@gmail.com

Best Breakfast Brain Food for Test Day

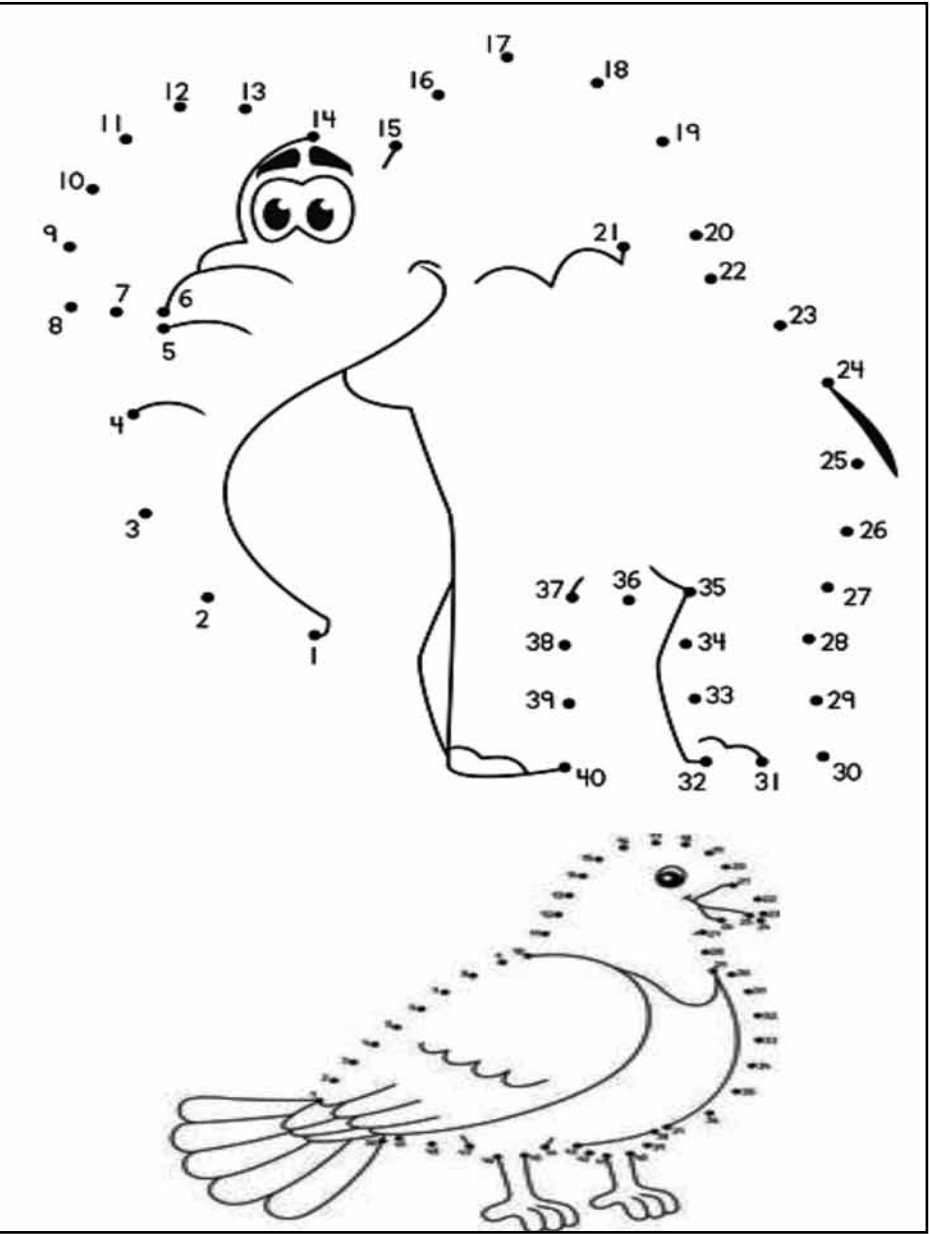


Breakfast is the most important meal of the day. You may think your morning routine doesn't leave any time for breakfast, but it's the one meal you don't want to miss. A healthy,

balanced breakfast fuels your body, balances your blood sugar levels, and revs your metabolism. For a four-hour standardized test, you'll need sustained energy. Your brain controls your processing speed, focus, and sustained attention – so nourish it for optimal performance! Menu 1: Whole-grain cereal with low-fat milk, topped with fresh fruits. Menu 2: Eggs and toast with a side of yogurt or cottage cheese. Menu 3: Oatmeal or porridge topped with fresh fruit and low-fat milk.

Don't smoke

Smoking tobacco causes NCDs such as lung disease, heart disease and stroke. Tobacco kills not only the direct smokers but even non-smokers through second-hand exposure. Currently, there are around 15.9 million Filipino adults who smoke tobacco but 7 in 10 smokers are interested or plan to quit. If you are currently a smoker, it's not too late to quit. Once you do, you will experience immediate and long-term health benefits. If you are not a smoker, that's great! Do not start smoking and fight for your right to breathe tobacco-smoke-free air.



OLIVE OIL

olive is a small ovel shaped fruit with a hard stone and bitter flesh. It is greenwin unripe and bluish black when ripe. It's oil is used as food and salad dressings. Olive oil regulates high levels of cholesterol and helps to regulate the cardiovascular system. It also helps to assimilate vitamins and minerals including calcium Oliver oil prevents skin aging of internal organs and a IDS mineralisation of bones.

Five parks in Chennai to get inclusive play equipment for Rs 15 L

The Greater Chennai Corporation (GCC) has proposed to spend Rs 15 lakh for the installation of inclusive play equipment for children with special needs in five parks in the city as a first phase. The local body, which is responsible for the maintenance of all the public parks and playfields in the city, is now looking for a private consultant for the installation in Bougainvillea Park at Anna Nagar East, Natesan Park at T Nagar, Murasoli Maran Park at Perambur, Vasugi Park at Tondiarpet and Anna Nagar Tower Park. GCC has mooted a plan to install inclusive play equipment in 10 parks, after Mayor R Priya announced the improvement of parks through the installation of inclusive play equipment. As a part of the first phase, the

GCC has now floated a tender for 5 parks. "The successful bidder will install equipment such as see-saw, swing, merry-go-round and others that cater to kids with special needs," said a GCC official (Parks & Playfields). "It is the contractor's responsibility to ensure universal accessibility of the parks, including laying ramps for wheelchair users to approach the parks. After we find the contractor, the work will begin, and be completed within 3 months." This initiative aims to install safe, durable, and sensory-friendly play equipment catering to diverse abilities and also promote social interaction and inclusive play among children of all abilities. "The hope is to create model parks that serve as benchmarks for inclusive

urban infrastructure," he added. Conducting a detailed assessment of all the listed parks, identifying suitable areas for the installation of inclusive play equipment, evaluating site conditions such as accessibility, safety, space, and utilities, will be the key works of the consultant, said sources. The private player also has to comply with national and international accessibility standards (such as the Rights of Persons with Disabilities Act, 2016 and universal design principles), while making the design and installing the play equipment, GCC said. MMDA Park, KK Nagar Garden Park, Tiruvalluvar Nagar, Jeyachandran Nagar and Sri Sai Nagar Park are in the pipeline to get a facelift with inclusivity.

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.

VKIDS TSK congratulates Prathiksha R of UKG-C for participated in world record



V K I D S TSK congratulates Prathiksha R of UKG-C for participated in world record event organised by Star book of world record. .The school take the privilege to wish her for her achievement and continued success in her journey and all the future endeavours.

MCCS - Mrf State Level Football Tournament



To mark the 190th anniversary of Madras Christian College Higher Secondary School, a State-Level MCCS - MRF Football Tournament was conducted from July 3rd to 5th. A total of 12 teams from across Tamil Nadu participated in the tournament, including teams from Thoothukudi, Kanyakumari, Madurai, Thanjavur, Coimbatore, Dindigul, and others. In the final match, the Hotbuilt International School - Omega Division clinched the championship trophy, while Don Bosco Higher Secondary School, Perambur, secured the runner-up position. Dr. Kalanidhi Veerasamy, Member of Parliament for North Chennai, attended the final and awarded medals and the winner's trophy to the victorious team players. The event was excellently organized by the school's Headmaster, Mr. G. Jebadhas Thinakaran, along with the Physical Education department staff. Madras Christian College Higher Secondary School, Harrington Road, Chetpet, Chennai - 600 031. Ph: 2836 5205 / 2836 2974.

Road Safety Awareness Programme at Seth P D Hinduja Sindhi Model Sr. Sec. School



Seth P D Hinduja Sindhi Model Senior Secondary School conducted a Road Safety Awareness Programme on 8, July 2025 for the Road Safety Patrol (RSP) students of Class VIII, aimed at promoting road safety awareness and responsible behaviour among young students. Officials from the Kilpauk Traffic Department addressed the gathering and shared valuable insights on traffic rules, traffic signals, pedestrian crossings, the importance of seat belts, and the legal age for driving motor vehicles. They also highlighted key

precautions to be followed while riding bicycles. As part of the session, students were trained to perform standard hand signals used for road safety, enhancing their understanding of communication on the road. The programme was coordinated by Mr. K. M. R. Jawahar, Physical Director, Seth P D Hinduja Sindhi Model Senior Secondary School. The initiative was well received and served as a valuable learning experience for the students, equipping them with essential knowledge to stay safe and act responsibly on the road.

Free Meditation Class @ Purasawakkam



Heartfulness Meditation centre conducts Meditation classes for General public at Free of cost. Every Weekly Twice Sunday Morning 7.30am to 8.30am including free breakfast and Wednesday Evening from 6.30pm to 7.30pm. at Experience Meditation Masters experts in specific field impart extra ordinary techniques with practical guidance. In Chennai Approximate 100+ centers in Chennai city,Head office Hyderabad Present living Guru lovingly known as Daaji Alias Kamalesh Patel, In Purasawakkam, Vepery and Egmore centre joined approx 100 members participated in Meditationatation classes. Benefits of Meditation Classes : Meditation classes offer a structured environment to learn and practice various meditation techniques, helping individuals reduce stress, improve focus, and enhance emotional control. Regular meditation practice has been linked to improved sleep quality, increased emotional intelligence and lower levels of fatigue and improved emotional intelligence, reduced stress and fatigue, and enhanced sleep quality. VENUE: Heartfulness Meditation Centre, NEW No:5, old no 9, 2nd floor Muthiyal Naicken street, purasawakkam, Chennai - 07. (Opp to Tana street HDFC Bank) Contact: 7904908843 / 9043535490.

VKIDS TSK organised the Eye Camp with the help of Kalpana Eye Clinic



VKIDS TSK organised the Eye Camp on July 9th with the help of Kalpana Eye Clinic, for tiny tots and their parents, to create awareness and screen test in the early stage. Dr. T Siva Prasanna and their team members performed detailed examinations on all the students and the parents.

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

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

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

Velammal Schools CA Foundation Course Launched on National Chartered Accountant Day



Velammal Matriculation Higher Secondary School, Chennai – 37 inaugurated the CA Foundation Course on July 1, 2025, at CNR Rao A/C Hall to celebrate National Chartered Accountant Day. The event's chief guests were distinguished Chartered Accountants Ms. M. Abirami and Mr. Sriram. Both shared powerful stories, encouraging students to strive towards Chartered Accountancy, portraying it as a prestigious and rewarding career. The speakers also assured the audience that with the right commitment and hard work, any goal can be achieved, especially in today's economy where CAs are in great demand. The course was developed in line with the school's philosophy aimed at holistic student development. The newly created CA Foundation Course for Class XI Commerce students is designed to provide an early strategic advantage in preparation for the rigorous CA examinations. The management expressed pride in introducing such a forward-looking program while reaffirming its commitment to the professional growth of students.

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

Skin Care Tips For Summer



1.Include cleansing, toning, and moisturizing in your summer skin care regimen, to keep your skin clean and looking fresh.
2. As a part of your summer skin care routine, wash your face with clean water a few times daily to keep it clean and sweat-free. To keep your skin hydrated, you could also use a hydrating mask or a facial mist.

- 3. Don't forget to use a sunscreen to protect against the UV-A and UV-B rays of the sun, which can cause sunburn, tan, wrinkles, and age spots.
- 4. Use non comedogenic makeup products.
- 5. The skin around the eyes is delicate. Wear sunglasses when going out in the sun and use a moisturizing under-eye gel for extra protection.
- 6. Use a lip balm that contains SPF, and wear it under your lipstick.

Welcoming

Dr. S. Magesh Kumar

MD (General Medicine), Retd. Professor of Medicine from Stanley Medical College and Savitha Medical College

Consultant General Physician and Diabetologist.

Consulting Hours : 10 am -12 pm
Monday to Saturday

Hande Hospital,
44, Lakshmi Talkies Road,
Chennai - 600 030.
For booking appointments call :
98410 11390
www.handehospital.org

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

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

Contact : 98409 37727

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.

How to clean these veggies?

Even if you still want to use these veggies, the best way is to clean them well and then cook. This will help in cleaning the bacteria and makes the veggies safe to consume. So, before chopping or anything, wash these veggies in clean tap water. Next, dip them in the solution of salt, vinegar, and baking soda mixed in water for about 5-10 minutes. Afterwards, clean the veggies with clean water and then chop. Cook as you like.

Dhanush's D54 begins shoot with grand pooja



Vels Film International Ltd, led by Dr. Ishari K. Ganesh, has officially begun shooting its biggest production yet — D54, starring National Awardwinning actor Dhanush. The film was launched on July 10 with a traditional pooja

in Chennai. Directed by Por Thozhil fame Vignesh Raja and cowritten by Alfred Prakash, D54 promises to be a gripping, large-scale thriller packed with emotion and suspense. The film marks the first on-screen pairing of

Dhanush with rising star Mamitha Baiju. The ensemble cast includes veterans like KS Ravikumar, Jayaram, Karunas, Suraj Venjaramoodu, and Prithvi Pandiarajan. The technical team features GV Prakash Kumar on music, Theni Eswar on cinematography, Sreejith Sarang on editing, Maya Pandi handling production design, and costumes by Dinesh Manohar and Kaviya Sriram. Planned as a pan-Indian theatrical spectacle, D54 is being shot across multiple locations and aims to offer a thrilling cinematic experience.

Vijay Antony's Shakthi Thirumagan gets a release date



Vijay Antony's milestone 25th film, Shakthi Thirumagan, is all set to release in theatres worldwide on September 5. Directed by Arun Prabu, the film will clash with Sivakarthikeyan's

Madharasi at the box office. Interestingly, the Telugu version will be released under the title Bhadrakali, while dubbed versions in Malayalam and Hindi are also planned.

Initially, the makers considered naming the film Parasakthi in both Tamil and Telugu, but changed it due to copyright concerns with Dawn Pictures. The film also marks the return of veteran actor Kannan, known for his role in Kadhal Oviyam. The cast includes Trupthi Ravindra, Sunil Kriplani, Vaagai Chandrasekar, Master Keshav, and Cell Murugan. Vijay Antony has not only played the lead role but has also composed the music and produced the film under his home banner.

Mrs. & Mr – Review



Fearless voice Vanitha Vijayakumar makes a bold debut as writer, director, producer, and lead in Mrs. & Mr, an adult comedy that explores sensitive themes like late-age motherhood, marital conflict, and womanhood. Featuring Robert, Sriman, Shakeela, and others, the film blends emotional depth with quirky humor. Vanitha's honest take on female struggles in their 40s adds freshness, while

a vibrant subplot set in Bangkok adds color and diversity. Though not without flaws, the film stands out for its courage and originality, marking Vanitha as a fearless new voice in Tamil cinema. Vanitha's performance as the conflicted yet determined wife is both raw and relatable. She portrays the emotional rollercoaster of a woman navigating societal pressure, personal desires, and relationship

hurdles with sincerity. Robert complements her well, balancing charm and resistance as a husband caught between love and fear of commitment. The chemistry between the lead pair drives the film's central conflict and emotional arc. Srikanth Deva's music gives the film a lively pulse, enhancing the comic and emotional beats effectively. The cinematography team captures both domestic drama and the international flair of the Bangkok subplot with flair, adding visual appeal. Despite some uneven pacing and a few the-top moments, "Mrs. & Mr" remains an ambitious, genre-defying attempt that opens up space for more women-centric narratives in Tamil cinema.

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

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.

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

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**, Abirami street, 2 bed room portion, 2nd floor, 2 wheelers parking, separate EB card, near Schools, Veg. preferable. Contact : 99529 19465.

• **PURASAIWAKKAM**, House for rent in 34/41 Arunachaam street, purasawakam with fitted Ac, water heater, fans and lights. Contact 9940236800 after 3pm.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

SALE

• **KILPAUK GARDEN COLONY**, 1250 sq.ft. 3bhk, starts from Rs. 2cr, contact: 98409 44449.

• **PURASAIWAKKAM**, 3000 sq.ft. near perambur railway station old house sale contact 9840091981.

• **THIRUMULLAI VOYAL**, 3349 sq.ft, Thirumullaivoyal, Rs. 1500 per sq.ft. Ct: AKG 9840091981.

• **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.

• **KELLYS**, 3bhk Flat for sale in Beracah road Kellys , Price 2.1 cr. Contact 96554 06283.

• **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 .**

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 .

ADMISSION OPEN

• **SCOPE-PRESCHOOL** Admissions open for 2025-2026. Ct: 91763 19234 / 91762 72234.

• **VELAMMAL NEXUS** Admissions open 2025-26 Contact 7358 390 408 w w w . velammalnexus.com.

WANTED

• Wanted computer knowledge lady staff wanted near purasawalkam part time or full time timings 10:00 a.m. to 7:30 p.m. contact 9848 355 722.

• Wanted female teacher for home tuition 9th std science, maths, subjects. 9445398096.

INCOME TAX & ACCOUNTS SERVICES
INCOME TAX E-FILING
FOR SALARY / BUSINESS,
TDS REFUND CLAIMES,
TALLY ACCOUNTS
MAINTENANCE,
TAX PLANNING &
LIC POLICY SERVICES
99620 95833
itaxsolutions2012@gmail.com

RENTAL
PURASAIWALKAM,
Shanmugarayan Street,
1BHK, 450 Sq.ft, Ground Floor,
3 phase Eb, 24/7 Both Water,
2 Wheeler Parking,
CCTV Coverage.
Rent Rs.11,500 + 1000/-
Maintenance.
Contact: Saravanan
94440 76313

• We recruit retired / vrs employees from govt / pvt for part time work from home age: 40 and above. Call: 9940115559.

• 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 4th floor, 91-A, Millers road, Kilpauk, Chennai - 10. Ct : 044-42148488 / 78710 38388 / 9597048488 / IVR No.: +91 80716 80821.

TUITION

• **+1, +2, Chemistry Home Tuitions any time Schedule offered by a teacher specialist in chemistry No fear on equation we are here. check us with demo class. Centum Guaranteed . Ct: 9 4 4 4 9 1 2 5 5 5 .**

NEW FLATS SALE 2 BHK
CHINDADRI PET
(Swaminaickan Street)
1080 sq.ft.
(1st, 2nd & 3rd floor)
No brokers please
CALL
98840 32003

WANTED PHARMACIST FRESHERS
With Certificate
CHEDU MEDICALS (P) LTD
AYSHA HOSPITALS (P) LTD
24 HOURS,
KILPAUK, CHENNAI-10.
044 4260 1070

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

FLAT FOR SALE
2 BHK Flat,
Srinivasa Apartment,
2nd floor, 686 sq.ft.
UDS 286,
Price Rs. 50 Lakh,
Vallalar Street,
Purasaiwakkam, Ch-84.
98410 12928
90426 14719

INDEPENDENT HOUSE FOR SALE
PURASAWALKAM,
Manickam Street,
Near Lakshmi Mahal,
40 ft Road, Land
3425 sq.ft, built-up
4800 sq.ft, G+2.
87783 24866

REPAIRING WORK
◆ Electrical
◆ Plumbing
◆ Mason
◆ Building Renovation & Alteration
90928 27292
97893 01543

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.
- GKM COLONY, NEAR LOCO 1200 sq.ft. Ground 1st & 2nd floor, Rs.2.10 Cr.
- 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

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

Dangerous cable in Barnaby road



In kilpauk barnaby road, Electric cable are in dangerous condition. current Passing electricity through cable. People who are walk that path, they are not in safe. In night time it is dangerous situation to the people . Concerned department take action against that.



THE PODIATREE CLINIC

ADVANCED WOUND HEALING,
STEP BY STEP.

A State-of-Art
ADVANCED WOUND CARE AND REGENERATIVE THERAPY CENTRE
Limb Preservation Centre
FOCUSED ON SAVING LIMBS AND RESTORING LIVES!!!

**NOW
NEWLY
LAUNCHED**

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

Sre Visa Clinic PVT LTD
Dr. T.V. Raja
Managing Director



4th Floor,
91-A, Millers Road,
Kilpauk,
Chennai - 600 010.
www.podiatreeclinic.com

Contact : 044 - 4214 8488
78710 38388, 95970 48488
I.V.R. No. +91 8071680821

A TATA PRODUCT

Mia
by TANISHQ
Purasaiwakkam

NOW YOURS, AT
UPTO 100% OFF*
ON MAKING CHARGES

HURRY! OFFER VALID FOR LIMITED PERIOD ONLY



*T&C apply
*Offer applicable on select diamond jewellery.

CERTIFIED NATURAL DIAMOND JEWELLERY STARTING AT JUST 9% MAKING CHARGES |
OWN YOUR WISHLIST WITH GOLDEN HARVEST

No. 180, Purasaiwakkam High Road, Kellys, Chennai-600010 | Phone No : 78452 56777

For Advertisement Contact :
97104 52204 / 2661 3111 / 4551 8154
www.purasaitimes.com

Advanced Wound Healing Step By Step "The Podiatree Clinic"



A State-of-the-Art Centre for Diabetic Foot Management and Regenerative Wound Care : The Podiatree Clinic has been Inaugrated by the chief guests Mr. Thirupathy and Mrs Visalatchi Thirupathy on July 07 2025 at Aysha Hospital, Kilpauk (4th floor).

It stands as a beacon of hope for individuals battling the silent but devastating complications of diabetes—especially those affecting the lower limbs. As a state-of-the-art diabetic foot care and wound management centre, The Podiatree Clinic has one clear mission: to preserve limbs, prevent amputations, and restore quality of life.

At the helm of this transformative initiative is Dr. T.V. Raja, a renowned Foot and Ankle Surgeon with 25 years of experience, who serves as the Managing Director of The Podiatree Clinic. Under his visionary leadership, a dedicated team of specialists works relentlessly to turn the clinic's mission into reality.

Our Core Focus Areas · Diabetic Foot & Wound Management, · Diabetic Neuropathy reversal, · Regenerative & Molecular Oxygen Therapies, · Limb Preservation & Amputation Prevention.

Our Vision: At The Podiatree Clinic, we treat more than wounds—we restore confidence, mobility, and independence. Our ultimate goal is to help each patient lead a happy, active, and pain-free life.

A Team Built on Expertise and Compassion

Led by Dr. T.V. Raja, the clinic brings together a highly skilled multidisciplinary team—including foot and ankle surgeons, vascular surgeons, plastic surgeons, diabetologists, orthopedic specialists, wound care experts, and rehabilitation professionals. **For Details Contact :** Web:www.podiatree.com / Email: clinicpodiatree@gmail.com