

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

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

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXI NO. 25 2025 SEP 21 - SEP 27 **1542nd 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
9884097333 ; 9884396333	9176899333 ; 9176844333

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



Morris Minor @ Balfour Road, Kilpauk



1958 Morris Minor car using now at kilpauk. The Morris Minor is an economy car produced by British marque Morris Motors between 1948 and 1971. It made its debut at the Earls Court Motor Show, London, in October 1948. This post-war classic was one of Britain's most

popular cars in its heyday, designed by Alec Issigonis. You may have heard of him. In 2021, this post-war classic was not one of Britain's most popular cars. It was in fact one of Britain's rarest used cars, because just three changed hands. Whether you're a long-standing

classic owner or you're looking for your first golden oldie, few cars fit the bill better than a Minor. Full of charm, universally recognised and admired, plus easy to upgrade for everyday use, this is one of the most practical cars ever created.

Pedestrian path or car park ?



In kilpauk pedestrians path are fully occupied with 4 wheeler vehicles. People are always using pedestrian path during traffic peak hours. But, they are suffered to walk that place. Concerned department take action immediately.

Fish Market Building in Dangerous Condition



Fish market building in dangerous condition at purasaiwakkam. People are very much crowded to the fish market during peak time. This building was constructed before more than 40 years old so people are very scary for the building condition. Concerned department make it immediate action to renovate the building.

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

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

முதுமையைத் தடுக்கும் நெல்லிக்காய்

முதுமையை தடுக்கும் குணம் நெல்லிக்கனிக்கு உண்டு, நெல்லிக்கனி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்டது. முதுமையை விரட்டும் தன்மை கொண்டது. ஆண்டி ஆக்ஸிடேட் என்பது உடலில் உள்ள நச்சுப்பொருள்களை அகற்றி நோய் நொடிகளிலிருந்து உடலைக் காத்து முதுமையை துரத்தி என்றும் இளமையுடன் இருக்கச் செய்யும் சக்தி இதற்குண்டு. பித்த அதிகரிப்பே முதுமைக்கும், உடல் சோர்வுக்கும் முக்கிய காரணமாகிறது. பித்தத்தைக் குறைத்து உடலிலும் இரத்தத்திலும் தேங்கியுள்ள கொழுப்புகளை உடைத்து கரைத்து வெளியேற்றும் தன்மை நெல்லிக்கனிக்கு உண்டு.

பல் நோய், அஜீரணம், மூட்டு வலி குறையும், அருமையான கண் பார்வை தரும். பசியின்மை விலகி உண்மை பசியை உணர வைக்கும். மாதவிடாய், மலச்சிக்கல், மூலம் சரியாகும். பெண்களின் கர்ப்பப்பை கோளாறு, நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி விலகுகிறது.

சித்த மருத்துவம்

உடல் வெப்பத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை தடுக்க. பருவ நிலை மாற்றத்தால் நம்மில் பலருக்கு உடலில் அதிக உஷ்ணம் (வெப்பம்) ஏற்படுகிறது. குழந்தை இல்லாதவர்கள், உஷ்ண உடம்பால் பாதிக்க பட்டவர்கள், முக்கியமாக அதிக நேரம் வெளியில் பயணங்கள் மேற்கொள்வொர்க்கும், அதிக நேரம் நாய்காலி, சோபா மீது உட்கார்ந்திருப்பதாலும் ஏற்படுகிறது. இதனால் நம் தலை முடி முதல் கால் வரை உள்ள அனைத்தும் ஆரோக்கியத்தை இழக்கிறது. இதனால் ஏற்படும் நோய்கள் முக்கியமாக முகப்பரு, தோல் வியாதிகள், தலை முடி உதிர்்தல், வயிற்று வலி, உடல் எடை குறைதல் போன்ற எரிச்சலூட்டும் நிகழ்வுகள் நிகழ்கிறது. இதனை சரி செய்ய பின்வரும் சித்த மருந்து பயன்படுத்தலாம். தேவையான பொருள்கள்:

உடலுக்கு நலம் பயக்கும் பழவகைகள்

கொய்யாப் பழம் நாச்சத்து அடங்கியது. இதை உண்பதால் மலச்சிக்கல் தீரும். தோல் சருக்கங்கள் மறைபும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். உலர்ந்த திராட்சைப் பழம் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். சருமத்தைப் பொலிவடையச் செய்யும். அமிலத்தன்மையை அதாவது அசிட்டியை போக்கும். சீதாப்பழம் உண்பதால் சோர்வு நீங்கும், வலியைக் குறைக்கும். மூட்டுவலி நோயைப் போக்க உதவுகிறது. இது இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. சப்போட்டா பழத்தில் வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளது. இது கண்களுக்குச் சிறந்தது. உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது. எலுமிச்சம் பழம் வைட்டமின் 'சி' நிறைந்தது. சீரணத்தை அதிகரிக்கும்,

ஆப்பிளைவிட 3 மடங்கு புரதத் சத்து நெல்லியில் உள்ளது. அஸ்கார்பிக் அமிலம் என்னும் உயிர்ச்சத்து 160 மடங்கு நெல்லிக்கனியில் உள்ளது. நெல்லிக்கனியில் உள்ள வைட்டமின் சி சத்து உடலில் உள்ள இரும்புச் சத்து உட்கிரகிக்கப்படுவதை ஊ க் க ப் ப டு த் து கி ர து . இதய வால்வுகளில், இரத்தக்குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்புகளை நீக்கி சீராக செயல்பட வைக்கிறது. இருதய அடைப்பை தடுக்கிறது. மேலும் கார்போஹைட்ரேட், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கரோட்டின், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் நிறைந்துள்ளது. நெல்லி இலையை 25 கிராம் எடுத்து நீரில் இட்டு கொதிக்கவைத்து ஆறவைத்து வாப்ப்கொப்பளித்து வந்தால் வாப்ப்புன் தீரும்.

15 கிராம் நெல்லிக்காயை இடித்து 1/2 லிட்டர் நீர்விட்டு 100 மி.லி ஆக காய்ச்சி 20 மி.லி தேன் கலந்து 40 மி.லி. ஆக 3 வேளை என நான்கு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் தணியும்.

நல்லெண்ணெய், பூண்டு, மிளகு. செய்முறை: நல்லெண்ணெயை ஒரு குழி கரண்டியில் தேவையான அளவு எடுத்து கொண்டு அதனை மிதமான சூட்டில் குடு படுத்தவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் அதில் மிளகு மற்றும் தோல் உரிக்காத பூண்டை போட்டு சில நிமிடத்தில் சூடானதும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி, குடு ஆறினதும் எண்ணெயை காலின் (இரு கால்) பெருவிரல் நகத்தில் மட்டும் பூசி விட வேண்டும். 2 நிமிடங்கள் கழித்து உடனே காலை கழுவி விட வேண்டும். இதனை செய்யும் போதே உங்கள் உடம்பு குளிர்ச்சி அடைவதை உணர முடியும், 2 நிமிடத்திற்கு மேல் இதனை விரலில் வைத்திருக்க கூடாது. சளி, ஜூரம் உள்ளவர்கள் இதனை முயற்சி செய்ய வேண்டாம்,

முகத்தில் சுருக்கம் மற்றும் பருங்களைப் போக்கும். பலாப்பழம் உண்பதால் கால்சியம் சத்து கிடைக்கும் எலும்புகளின் உறுதிக்கு இதை உண்பது நலம் பயக்கும். உடலின் சுருக்கத்தைப் போக்கி சருமத்தை பொலிவடையச் செய்யும். பேரிச்சம் பழம் இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. உடலுக்கு; புத்துணர்ச்சியைத் தரும். வலுவான பற்களாக மாற்றும். எலும்புகளுக்கும் வலு உண்டாக்கும். முலாம் பழம் அல்சரைப் போக்க உதவும் உடல் எடையைக் குறைக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். செவ்வாழை வைட்டமின் பி6 நிறைந்தது. இதை நாள்தோறும் உண்பதால் உடல் சுறுசுறுப்படையும். நெஞ் செரிச்சலைப் போக்கும்.

உணவு பாதுகாப்புக்கான ஐந்து

தூண்கள்

உணவை கையாளும் போது தன் சுத்தத்தை பராமரிக்கவும் ஏன்? கிருமிகளால் உணவு நஞ் சாவதை தடுக்க தன் சுத்தம் மிகவும் முக்கியம்.கைகளை சுத்தமான நீர் மற்றும் சோப்பினால் கழுவவும். சமைக்கும் போது முடிதீர்வதை தடுக்க இறுகக் கட்டவும். விரல் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக பராமரிக்கவும். ச ம ம ய ல ற ய ய ம் , சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும் - ஏன்? அசுத்தமான சமையலறை, பரிமாறும் இடம் மற்றும் தொடடிகளே கிருமிகள் வளர காரணமாகி உணவு நஞ்சாக, வாய்ப்பாய் அமைகிறது. முறையான கால இடைவெளியில் சமையலறை, பரிமாறும் இடம் மற்றும் சமையலறை தொடடி/வடிகால் போன்றவற்றை சுத்தம் செய்யவும். குப்பைத் தொடடிகளை மூடி வைத்து, சுத்தமாக பராமரிக்கவும். சமையலறை தொடடி/வடிகால்களில் உணவை கொட்ட வேண்டாம். பாதுகாப்பான உணவிற்கான அனைத்து வழிகளையும் பின்பற்றவும் ஏன்? சாப்பிடுவதற்கு முன் காய்கறி, பழங்களை கழுவுவது சமைத்த உணவை தனியாக வைப்பது, உரிய நேரத்தில் குளிர்ச்சாதனப்பெட்டியில் வைப்பது போன்ற செயல்கள் உணவை கிருமிகள் தாக்க வாய்ப்பில்லாமல் இருக்க உதவும். சுத்தமான நீரில் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் கழுவவும். சமைத்த உணவையும்,

உணவே மருந்து

கறிவேப்பிலை அதிக அளவில் கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. கறிவேப்பிலை உண்ணும்பொழுது உங்களின் எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் வலிமை பெரும். கறிவேப்பிலையில் அதிக அளவில் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது. நமது செரிமான ஆரோக்கியம் மற்றும் குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நார்ச்சத்து மிக மிக முக்கியம். தினமும் கறிவேப்பிலையை உணவில் சேர்த்து வந்தால் நரைமுடி, முடி கொட்டுதல், முடி உடைதல் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாது. மேலும் முடி வளர்ச்சி ஆரோக்கியமாக இருக்கும். நமது சமையலில் முக்கிய இடம்பிடிப்பது கருவேப்பிலை, ஆனால் நாம் அதன் அருமை தெரியாமல் கருவேப்பிலையை

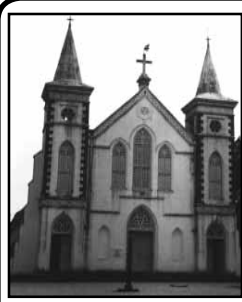
சமைக்காத உணவையும் பிரித்து வைக்கவும். சமைத்த இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் உணவினை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். உணவை உட்கொள்ளுமுன் அது கலப்பிடமில்லாமலும் கெட்டுபோகாமலும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். ஏன்? கலப்பட, கெட்டுப்போன உணவு, உடல்நலனுக்கு கேடு விளைவிக்கும் காரணியாய் அமைகிறது. எனவே உட்கொள்ளுமுன் உறுதி செய்வது ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும். கெட்டுப்போன, சேதமடைந்த பொட்டல உணவுகள் வாங்குவதை தவிர்க்கவும். சாதாரண உணவு கலப்படத்தை அறிய எளிய ஆய்வு முறைகளை பின்பற்றவும் (DART - புத்தகம் பற்றி அறிய இணையதளம் www.fssai.govt.in). உணவு கலப்பட புகார் குறித்து தெரிவிக்க வாட்ஸ் அப் எண்.9444042322ஐ தொடர்பு கொள்ளவும். நீங்கள் உண்ணும் உணவைப்பற்றிய தகவல்களை விபரச் சிட்டியிலிருந்து அறிந்து கொள்ளவும். ஏன்? விபரச்சீட்டுத் தகவல்கள். உணவு உண்ண பாதுகாப்பாய் இருப்பதை கண்டறிய உதவுகிறது. ஒவ்வாமைப் பொருட்களை தவிர்த்தல், உடல் நலனை பாதுகாக்க உதவும். FSSAI - Logo கவனிக்கவும். உணவை உண்ணுமுன் “உண்ண ஏற்ற நான்”ஐ கவனிக்கவும் (Best Before). ஏதேனும் ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் உள்ளனவா என்பதனை உறுதி செய்யவும்.

ஒதுக்குகின்றோம். இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளில் முக்கியமான ஒன்று இரத்த சோகை நோய் ஆகும். எனவே தினம் 10 கறிவேப்பிலையினை உண்டு வந்தால் இரத்த சோகை நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கம். க றி வே ப் பி ல யி ல் அதிக அளவில் ஆ ன் டி ஆ க் ஸி ட ண் ட் ஸ் நிறைந்துள்ளது. இதனை உண்டு வந்தால் நரை முடி, செல் அழிவு, விரைவில் வயதான தோற்றம் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாமல் தடுக்கும். தினமும் வெறும் வயிற்றில் 10 கறிவேப்பிலை இலையினை உண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். மேலும் இது இருதய ஆரோக்கியத்தினை பாதுகாக்கவும் உதவும்.

அரைக்கீரை தைலம்

த லை மு டி க ரு மையாகவும் செழிப்பாகவும் வளர்வதற்கு, அரைக்கீரை விதையை நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சிப் பதத்தில் எடுத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு தலைக்குத் தடவிவர வேண்டும். அரைக்கீரை வி தை யி லி ரு ந் து

த யா ரி க் க ப் ப டு ம் அரைக்கீரைத் தைலம் மிகவும் புகழ்பெற்ற தைலமாகும். இத்தைலம் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. தலைமுடியானது செழித்து வளர இத்தைலமும் உதவுகிறது. மேலும் தலைமுடியும் ஒளிவிட்டு மின்னும்.



பணிநீதிருப்பதாக!



பாக்கியம் பொருந்திய லைத்தூன் (ஒலிவ) மரத்திலிருந்து அது எரிக்கப்படுகிறது. அது கீழ்த்திசையைச் சேர்ந்துமன்று, மேல் திசையை சேர்ந்ததுமன்று. நெருப்பு படாவிட்டாலும் அதன் எண்ணெயும் ஒளி வீசுகிறது. (இப்படி) ஒளிக்கு மேல் ஒளியாக உள்ளது. தான் நாடியோருக்கு அல்லாஹ் தனது ஒளியை நோக்கி வழி காட்டுகிறான். மனிதர்களுக்காக உதாரணங்களை அல்லாஹ் கூறுகிறான். அல்லாஹ் ஒவ்வொரு பொருளையும் அறிந்தவன்.



ஓரே பாங்குடையவன், தனக்கெனத் தொழில் செய்யாதவன் யாரோ அவனே குணாதீதன் எனப்படுகிறான்.

மூர்த்த பகவத்கீதை - அத் 14:24-25

நாவல் பழம் சிறுநீரகக் கற்களைக்

கரைக்கும்

சிறுநீரக கற்களால் அவதிப் படுபவர்கள் நாவல் பழத்தை சாப்பிடலாம். பழம் சாப்பிட்ட பின் உள்ள கொட்டையை தூர வீசாமல் அதை வெப்பிலில் காய வைத்து எடுத்து

வைத்துக் கொள்ளவும். உலர வைத்த நாவல் கொட்டை 5 எடுத்து பொடி செய்து தயிருடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் கரைத்து வெளிவரும்.

சித்த வைத்திய சிறு குறிப்புகள்

கறிவேப்பிலையை அம்மியில் வைத்து அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டியளவு சீரகத்தையும் வைத்து, அரைத்து வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்துவிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும். வெண்டைக்காயை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்து வந்தால் நரம்புகள் வலிமை பெறும். மூளையின் இயக்கத்தைச் செம்மைப்படுத்துவதுடன் நல்ல ஞாபக சக்தியையும் உண்டாக்கும். அரிசியுடன் வெந்தயத்தைச் சேர்த்து கஞ்சியாக்கி காய்ச்சி உண்டு வந்தால் தாய்ப்பால் கரக்கும். பசுவின் பாலை நூறு மில்லி தண்ணீரில் விட்டு, வெண்தாமரை மலர்களைப் போட்டுக் காய்ச்சி பாத்திரத்தை இறக்கி வைத்து அதில் வரும் ஆவியைக் கண்ணில் படும்படி பிடித்தால், கண் நோய்கள் அகலும்.

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.

காலத்தால் அழியா பொன்மொழிகள்

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

TARA'S BEAUTY CLINIC
Your Skin Our Passion
Beauty Aesthetic Skin, Hair

Get upto 25% OFF

For Appointment : 93444 04728

- > Laser Hair Treatment
- > All Facials
- > Peels Treatment
- > Waxing
- > Micro Needling
- > Nail Art
- > Glutathione IV
- > Make up
- > Hair Treatment
- > Eyelash Extension

86, Perambur Barracks Road, Purasaiwakkam, Chennai - 600 007.
(Opp) to Praveen Travels, Contact : 86105 40532
Email : Tarasbeautyclinic1@gmail.com / www.https://tarasbeautyclinic.com

VISIT OUR
WEBSITE :
WWW.PURA-
SAITIMES.
COM
FOR OUR CUR-
RENT ISSUE.

For Adver-
tisement
Contact :
98409 37719
/ 2661 3111 /
4551 8154

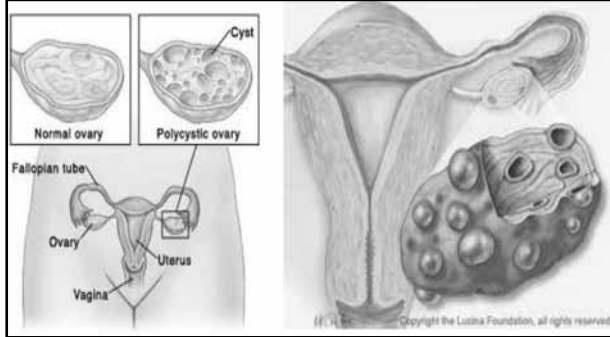
Sandy's Bridal Studio xx+

- ◆ Pro Bridal & Groom Makeup
- ◆ Pro Saree Pre-pleating and Saree Draping

Outdoor Service Available

Ct: 73391 40791 @ sandhiyae11

Polycystic ovary: don't ignore it



The way human body functions is very simple and all the functions are actually controlled by various hormones. Therefore hormones play a major role in harmonious functioning of our bodies. Various hormones are continuously adjusting to slightest variation and changes taking place in the body. If there is a hormonal imbalance due to any reason PCOD will develop, it has the potential to create a lot of problems.

A systematically selected homoeopathic remedy has the capacity to correct the hormonal imbalance due to PCOD, by stimulating the glands to secrete various hormones in the required manner. Thus, homoeopathy is helping the body itself to correct the problem

of hormonal imbalance by harmonizing the hormonal environment of the body. Also the homoeopathic remedies would help in the regression of ovarian cysts.

The main symptoms of PCOD are irregular menses, obesity, increase in facial hair growth, pressure or fullness in lower abdomen.

In conventional medicine hormonal replacement therapy (HRT) which usually consists of progesterone and oestrogen is done to tackle PCOD. Sometimes diabetic or fertility medicines are also prescribed to induce ovulation. This actually make the hormone producing glands more sluggish as the body starts depending on extremely introduced

hormone. Eventually the glands stop functioning altogether with increased need for extremely introduced hormones. Also HRT is associated with lot of dangerous side effect.

In contrast, homoeopathy does not use any hormone but the remedies work by stimulating the glands to produce the required amount of hormones thus curing the problems at the root. Thus homoeopathic treatment for hormonal imbalance is extremely safe and acts at the level of psycho-neuro-endocrinal axis and it produces good results.

Courtesy; Dr SUNDARAMURTHY MD(HOM), BHMS, Msc(psy), DR SUNDAR HOMEO HOSPITAL, PRINCE TOWER 94, B4, Purasaiwakkam High Road, Opp. Abirami Mega Mall, Kilpauk, Chennai - 600 010. Contact; 9840446962. TIMING; 11AM TO 1.30PM AND 4.30 TO 8.30PM. email; drdsundar@gmail.com, www.drdsundarhomeo.com, contact@drdsundarhomeo.com

Donate Blood & Eyes

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.

Cold tea bags to Treat Dark Circles

One of the most effective and highly easy ways to combat these dark circles is to use cold tea bags. Preferably, use green tea or chamomile tea bags for quick results.

It is thought that the residual caffeine helps to constrict blood vessels which reduces blood flow, helping to provide some relief from dark circles. How To Use Cold Tea Bags - Soak

the bags in water and chill in the refrigerator. Remove from the fridge and gently place them on both your eyes for 10 to 15 mins. Repeat regularly.

OLIVE OIL

olive is a small oval shaped fruit with a hard stone and bitter flesh. It is green when unripe and bluish black when ripe. Its 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. Olive oil prevents skin aging of internal organs and atherosclerosis of bones.

அருள்மிகு ஸ்ரீனிவாச பெருமாள் திருக்கோயிலில் புரட்டாசி மாத முதல் சனிக்கிழமை



புரட்டாசி மாதம் முதல் சனிக்கிழமை முன்னிட்டு வெள்ளாளர் தெருவில் அமைந்துள்ள அருள்மிகு ஸ்ரீனிவாச பெருமாள் திருக்கோயில் உள்ள மூலவர் பெருமாள் தாயார் ஆண்டாள் விசேஷ பூஜா இங்கே சேவையில் காட்சியளித்தனர் தொடர்ந்து உற்சவர் கருட வாகனத்தில் எழுந்தருளி பக்தர்களுக்கு அருள் பாலித்தார் அங்கு திரண்ட பக்தர்கள் கோவிந்தா கோவிந்தா என முழுக்க விட்டனர் வேத சாஸ்திரங்களும் மூலமும் நாதேஸ்வரமும் பேண்ட் வாத்தியமும் முழுங்க சுவாமி திருவிதி உலா நடைபெற்றது அதை தொடர்ந்து பிற்பகல் சிறப்பு அன்னதானம் நடைபெற்றது மாலையில் விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் நடைபெற்றது தொடர்ந்து திருக்கோயிலில் வருகை புரிந்து அனைத்து பக்தர்களும் சாமியை கண்டு அருள் பெற்றனர் இதை திருக்கோயிலில் பரம்பரை அறங்காவலர் ஆன என் கங்காதரன் அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் செய்திருந்தார்.

Indian Blackberry

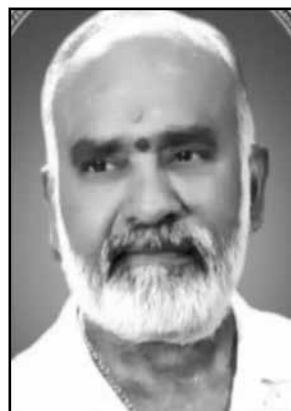


Jamun is a healthy and nutritious fruit that's packed with a variety of nutrients. It's a rich source of antioxidants, calcium, phosphorus, and

flavonoids. It also contains other nutrients like sodium, thiamine, riboflavin, carotene, fibre, niacin, folic acid, protein. Jamun can be consumed in fruit form,

made as a juice, or even used in powder form. It can be used in many healthy recipes like salads, and smoothies as it aids in weight loss. Jamun is a very nutritious summer fruit that has a wide range of health benefits. You can eat 100g of Jamun in a day without any health complications to reap its benefits. In terms of Jamun juice, you can have 3-4 teaspoons in a day. Never eat Jamun on empty stomach. Never drink milk after consuming jamun. Do not consume in excess as it may cause body aches and fevers

முதலாம் ஆண்டு நினைவு நாள்



ஸ்ரீ முத்துமாரி கங்கையம்மன் கோயில் முன்னாள் அறங்காவலர் திரு கே உமாசங்கர் அவர்களின் முதலாம் ஆண்டு நினைவு நாளை முன்னிட்டு 23-9-25 செவ்வாய்க்கிழமை அன்று முற்பகல் 11 மணிளவில் அன்னதானம் நடைபெறும் ஸ்ரீ முத்துமாரி கங்கை அம்மன் கோயில் செவந்த சேவாத்த சகோதரர்கள் மற்றும் சகோதரிகள்.

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

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

Contact : 98409 37727

Exercise equipment in Shenoy Nagar Skating park



The new exercise equipments in Shenoy Nagar park were arranged. Park visitors told all the exercise equipments are very useful to the beginners and senior citizen. In a evening time and early morning many of them visit and done the exercise on a regular basis. Near by residents please visit the park @ Pulla avenue Shenoy Nagar. Stay fit and live healthiest life.

திருக்குடை சேவா சமிதி டிரஸ்ட் மற்றும் விஷ்வ இந்து பரிஷத் தமிழ்நாடு ஆந்திரா



திருக்குடை சேவா சமிதி டிரஸ்ட் மற்றும் விஷ்வ இந்து பரிஷத் தமிழ்நாடு ஆந்திரா 17-09-25 புதன்கிழமை அன்று மாலை 5 மணிக்கு திருக்குடைகள் கவனியை தாண்டியது இதில் முதன்மை விருந்தினராக மற்றும் நிகழ்ச்சியை தொடங்கி வைத்தவர் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு ஆளுநர் திரு. ஆர்.என். ரவி அவர்களால் துவக்கி வைக்கப்பட்டது. இதில் சிறப்பு விருந்தினராக திரு. நைனார் நாகேந்திரன் எம்.எல்.ஏ. அவர்களும் மற்றும் விஷ்வ இந்து பரிஷத் தலைவர்களும் மற்றும் அதில் உள்ள நிர்வாகிகளும் மற்றும் பல தலைவர்களும், அன்னை ஞானேஸ்வரி கிரி நிர்வாகி சிவ சபா ஆசிரமம் சென்னை நிறுவனர் ஆசியுரை வழங்கினார். அன்று திருக்குடை சிறப்பாக நடைபெற்று பக்த கோடிகளுக்கு ஆங்காங்கே அன்னதானமும், பிரசாதமும் வழங்கப்பட்டது. இதில் அனைத்து பக்த கோடிகளும் கலந்து பெருமாளின் மற்றும் ஆண்டாளின் ஆசிர்வாதத்தை பெற்றுக் கொண்டனர்.

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

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com



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.



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



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

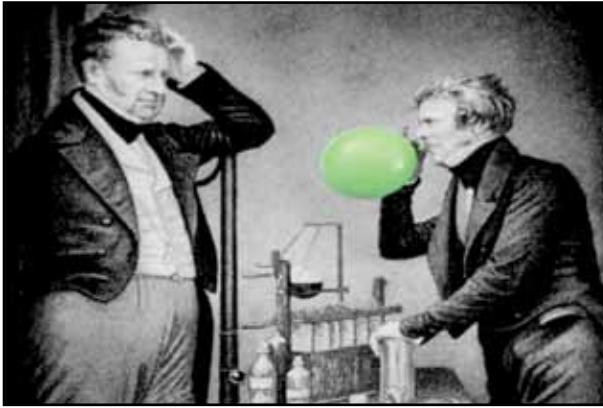
புரசைவாக்கத்தில் உள்ள ஒரு வீட்டிற்குள் 30 க்கு அதிகமான தெரு நாய்களை மீட்டனர்



புரசைவாக்கத்தில் உள்ள அரசப்பா தெருவில் அமைந்திருந்த ஒரு வீட்டிற்குள் 30 க்கு அதிகமான தெரு நாய்கள் பராமரிக்கப்பட்டு வந்தன இதனால் தெருவில் வசிக்கும் அக்கம் பக்கத்தினருக்கு இரவிலும் பகலிலும் தொந்தரவாகவும் துர்நாற்றம் வீசப்பட்டது இதனால் சென்னை மாநகராட்சிக்கு புகார் அளிக்கப்பட்டு மாநகராட்சி அதிகாரிகளும் காவல்துறை அதிகாரிகளும் இணைந்து தெரு நாய்களை மீட்டு அரசு காப்பகத்தில் ஒப்படைக்கப்பட்டது இதை கண்ட மக்கள் மாநகராட்சி அதிகாரிகளுக்கும் காவல்துறை அதிகாரிகளுக்கும் நன்றி தெரிவித்து பாராட்டினர்.

First Balloon made by Michael Faraday

The first modern rubber balloons on record were made by Michael Faraday in 1824. He used these to contain gasses he was experimenting with, especially hydrogen. By 1825 similar balloons were being sold by Thomas Hancock, but like Faraday's they came disassembled, as two circles of soft rubber



Nikil Prabhu, a promising young athlete of Velammal Aademy Nolambur



Nikil Prabhu, a promising young athlete of Velammal Aademy Nolambur, brought laurels to his school by securing the silver medal in the 200 metres in CBSE National Level Championships held at Sant Atulanand, Varanasi. The head of the school felicitated the achiever with a shield and a bouquet, appreciating his hard work, discipline, and commitment to excellence in athletics.

MADRAS Home Decor & Interior
WHOLE SALE & RETAIL
(FURNISHING ORDER UNDERTAKEN)

- Handmade Carpets
- Customized Carpets
- Imported Carpets
- Silk Carpets
- Wall to Wall Carpets
- Masjid Carpets
- Artificial Grass
- Wallpaper
- Customized Wallpaper
- PVC Flooring
- Window Blinds
- Louvers & Ceiling Panel
- Vertical Gardens
- Carpet Tiles

34/2, Muthiyal Chetty Street, Purasaiwakkam, Chennai-7.
Email : madrashomedecor@gmail.com
Contact : 044 - 4619 3938, 75500 45948

Cold soup recipes to beat the heat!

BEETROOT SOUP

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

AVOCADO SPINACH SOUP

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

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

Rajini says film with Kamal has no director finalised yet



Rajinikanth confirmed that his much-anticipated collaboration with Kamal Haasan is still in early stages, with the director, storyline, and their individual characters yet to be finalised. He made the remarks while speaking

to the press at Chennai airport before heading to Coimbatore for the shoot of Jailer 2.

Rajinikanth said: "I am doing a film for Raaj Kamal Films International and Red Giant Movies with Kamal Haasan. However, the

director for the film, the storyline, and our characters are yet to be finalised. I hope this film materialises, but it all depends upon the story and the director."

Although there has been speculation that director Lokesh Kanagaraj might helm the film, nothing has been officially confirmed yet.

If this project materialises, it will mark a rare onscreen collaboration between Rajinikanth and Kamal Haasan—actors who last shared the screen in the 1979 film Alavuddinum Athbutha Vilakkum.

Mohan Raja confirms Thani Oruvan 2 will happen



The 2015 blockbuster Thani Oruvan, directed by Mohan Raja and starring Jayam Ravi, Arvind Swami, and Nayanthara, was a major hit in Tamil cinema. In 2023, the makers officially announced a sequel with

a special video, creating huge excitement among fans. However, the filming of Thani Oruvan 2 has yet to begin. Speaking at a recent award function, director Mohan Raja was asked about the sequel's status. He revealed

that he had recently held discussions with producer Archana Kalpathi. "We spoke about Thani Oruvan 2 and agreed that given the high budget required, this is not the right time to begin production. The current state of Tamil cinema needs to improve further. But we are determined to make this film, and it will definitely happen," he said. With this update, Mohan Raja confirmed that while the project is delayed due to financial considerations, fans can rest assured that the much-anticipated sequel will eventually go on floors.

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

**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.

Thandakaaranyam – Review



Thandakaaranyam, directed by Athiyan Aathirai and produced by Pa Ranjith's Neelam Productions, is a bold and haunting work of cinema. Drawing inspiration from the 2014 fake Naxal surrender scam, the film goes beyond conventional storytelling to deliver a raw and unsettling narrative of systemic betrayal, political manipulation, and the exploitation of marginalized communities. Rather than softening its subject, it confronts harsh truths head-on, making it a film that feels urgent, necessary, and unshakably relevant. The story carries an authenticity that transforms a dark historical chapter into a gripping cinematic

experience. It captures not only the exploitation and injustice meted out to the vulnerable but also their resilience, suppressed rage, and search for dignity. The emotional weight of the narrative is heightened by the performances—Kalaiyaran, in a career-best role, portrays a man trapped between innocence and institutional cruelty with remarkable subtlety and intensity. His restrained yet powerful expressions recall the impact he made in Madras. Dinesh, breaking away from his familiar roles, delivers a grounded and intense performance that pairs seamlessly with Kalaiyaran, creating the film's emotional core. The supporting cast makes the world of

Thandakaaranyam feel lived-in and real. Shabeer Kallarakkal lends gravity, Bala Saravanan surprises with a toned-down, sincere turn, while Rithvika and Vinsu add nuance and depth. Technically, the film is masterful: Justin Prabhakaran's evocative score lingers in the background, never overpowering but always guiding emotions; Pratheep's cinematography captures the forest as both a cage and a character; and editor Selva's measured pacing sustains tension without letting the story drag. In the end, Thandakaaranyam is more than just a film—it is a cinematic statement. With its unflinching honesty and artistic finesse, it solidifies Neelam Productions' commitment to socially conscious storytelling. It is a powerful, affecting work that forces the audience to reflect on injustice, resilience, and the cost of silence, long after the screen goes dark.

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

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

ADVERTISEMENT RATES

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

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

GST 5% Extra

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

OUR CONTACT ADDRESS

Purasai Times

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

Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

**FOR COMPLAINT
OR IRREGULAR
SUPPLY OF PAPER**

CALL :

97104 52204

**PHOTO COMPLAINTS
MAY BE SENT THROUGH**

☎ WHATSAPP :

97104 52204

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

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

Advertise 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.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

PLOT FOR SALE

• 2460 Sqft, Frontage 47 Feet, Poonamallee high road, Arumbakkam, Near Kia Car Showroom, 8cr Negotiable. Contact, 9840937727.

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.

TURIYA

• **TURIYA - THE GARDEN STORE IN KILPAUK** "Transcend with Nature," * Landscaping and garden maintenance * Balcony garden setups * Terrace and rooftop garden development * Vertical garden installation * Plant stands and interiorscape design & execution Ct: +91-63790 45664.

DR SUNDAR S HOMEOPATHY CLINIC AND RESEARCH CENTRL

• Dr. Sundar speciality personalized treatment with promising result advance treat homeopathy regenerative method contact 9840 446 962.

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.

AMRIT MEDICAL CENTRE

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

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

Chewing Gum: Good or Bad?

The ingredients in chewing gum are safe for people to consume, and the act of chewing may even have mental and physical health benefits. However, some people get jaw pain or headaches from chewing. Chewing gum is a candy that's designed to be chewed but not swallowed. It's made by mixing a gum base with sweeteners and flavorings. Chewing gum could help improve your memory. It has also been linked to reduced feelings of stress. Chewing gum could help you cut calories and lose weight. It may also help reduce

THIS BOX COST Rs.700/-

feelings of hunger and help you eat less, although the results are inconclusive. Chewing too much gum could cause problems such as jaw pain, headaches, diarrhea, and tooth decay. Chewing sugar free gum can cause digestive symptoms in people with IBS.

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

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.

Donate Blood & Eyes

WANTED

Need a person for video editing and social media handling.

Qualification :

Viscom / 12th / Diploma Vepery, Purasaiwakkam

Ct : 97908 51571 / 90257 70971

WANTED

Need Male office attendant / assistant
Qualification : 8th std or above.

Vepery, Purasaiwakkam

அலுவலக உதவிக்கு ஆட்கள் தேவை (ஆண்கள்)

கல்வி தகுதி : 8 ஆம் வகுப்புக்கு மேல் படித்துவர்கள்

Ct : 97908 51571 / 90257 70971

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



THE PODIATREE CLINIC
FOOT CARE EXPERTS

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

தி போடியட்ரீ கிளினிக்
நரம்பு மற்றும்
பாதவலிக்கு தீர்வுகள்
தேடுகிறீர்களா?

வலி இல்லாத நடை,
நரம்பு சீரான ஓட்டம் -
உங்கள் பாதங்கள்
மீண்டும் பறக்கட்டும்!

The Podiatree Clinic,
@Visa Medicure (3rd Floor)
27/1 south west boag Road
Tnagar Chennai - 600017

The Podiatree Clinic,
@Billroth Hospital (2nd Floor)
52, 2nd Main Rd, RA Puram,
R A Puram, Chennai - 600028

The Podiatree Clinic,
@Aysha Hospital (4th floor) 81-A Millers Road, Kilpauk,
Chennai-600010

Contact : 044 - 4214 8488, 95970 48488
+91 80716 80821/ +91 9952071919

Stop the Silent Threat. Save a Leg, Save a Life.



I am 58 years old, living with diabetes and blood pressure for many years. A year ago, I began to feel severe cramps in my legs and numbness in my feet.

Even walking a few steps became painful, and gradually my toes started turning darker. I was frightened, thinking I might lose my leg. When I came to the

Podiatree clinic, I was told that I had peripheral vascular disease caused by poor circulation. The doctor explained that with proper medical care and rehabilitation, I could recover without surgery. I was given medicines to improve blood flow, control my sugar, and protect my blood vessels. Along with this, I joined a rehabilitation program at The Podiatree clinic where I was guided through walking therapy, exercises, and physiotherapy sessions. Slowly, I started walking a few minutes every day, increasing step by step. My pain began to reduce, my confidence grew, and I could see the color of my foot improving. With the right footwear, lifestyle changes, and constant guidance, I began to feel normal again.

Today, I can walk long distances without pain, and I live without the fear of losing my leg. I am truly grateful for the medical team and rehabilitation support that gave me back my mobility and peace of mind.

Hence I would recommend this clinic for people who suffer with Peripheral vascular disease and lead a happy life.

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

H.O : The Podiatree Clinic @ Visa Medicure, 27/1, South West Boag Rd, T.Nagar, Ch-17, Ph : 044 2431 1929 / 044 2433 0304.

B.O : The Podiatree Clinic @ Billroth Hospital, 52, 2nd Main Rd, R.A.Puram, Ch-28. Ph: 044 6686 2000



SCOPE
PLAYGROUP · PRESCHOOL · KINDERGARTEN **FOR CHILDREN OVER 18 MONTHS**

- ✓ **Homely & Safe:** Spacious classrooms in a beautiful bungalow with a splash pool – a warm, welcoming space for your child.
- ✓ **Trustworthy:** Established in 1985 – Nearly four decades of nurturing young minds.
- ✓ **Experienced & Caring Teachers:** Preparing your child for a confident start to school & beyond!

LIMITED SEATS

VIJAYADASHAMI
ADMISSIONS

OPEN

9176319234 / 9176272234
scopeschoolonline.com
9, Taylor's Road, Kilpauk

Why wearing silver



Silver is a powerful antimicrobial agent and can help fight infections, heal wounds, aid in

cold and flu prevention, and so much more. Positively charged silver ions form a conductive field stimulating the body's natural conductivity, improving blood circulation, body temperature balance, and overall health. The Benefits of Wearing Sterling Silver Every Day : The biggest benefit of wearing sterling silver daily is that it will keep your silver looking shiny and new. Over time, tarnish can cause silver to become dull and scratched. Wearing sterling silver every day will help to prevent this from happening.

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.

Destroyed name board words @ Kilpauk Secretariat Colony 1st street



Due to rain and weather changing the stone name board paint was slightly erase . the stone name board was not proper. Who are new to the area and Delivery partners are confusing to hand over the parcel for the correct person in that area. So concerned authority take an action.

PLOT FOR SALE

2460 Sq.ft., Frontage 47 Feet,
Poonamallee High Road, Arumbakkam,
Near Kia Car Showroom,
8cr Negotiable.

Contact : 98409 37727