PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

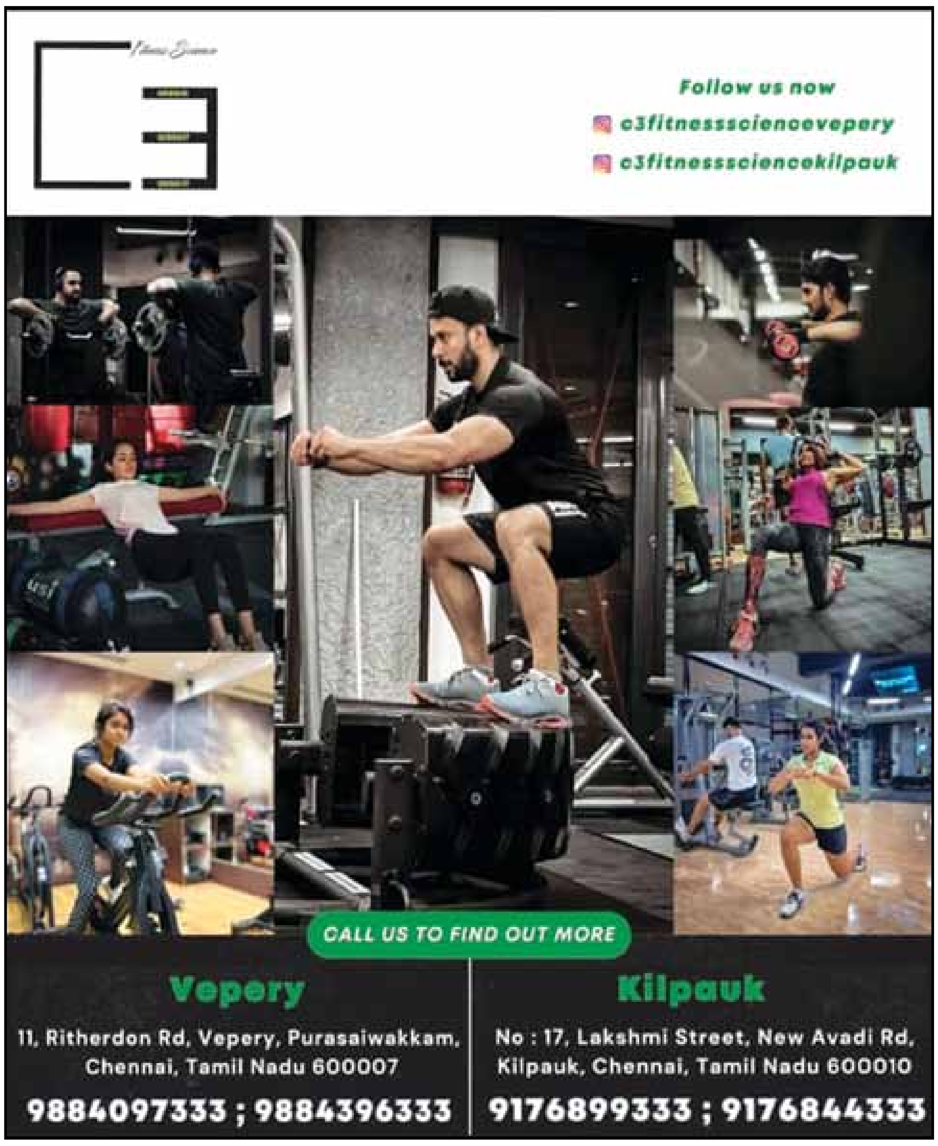
www.purasaitimes.com

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

VOL. XXXI NO. 21 2025 AUG 24 - AUG 30 **1538th Issue Ph : 4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

வடசென்னை, கொளத்தூர் சட்டமன்ற தொகுதியில் நடைபெற்று வரும், இறகு பந்து விளையாட்டு கூடம் மற்றும் நீச்சல் குளம் பணிகளை அமைச்சர் திரு. பி.கே. சேகர்பாபு அவர்கள் நேரில் பார்வையிட்டு ஆய்வு மேற்கொண்டார்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர், கழகத் தலைவர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்களின் திருக்கரங்களால் திறக்கப்பட்டு பொதுமக்கள் பயன்பாட்டிற்கு அர்ப்பணிக்கப்படவுள்ள வடசென்னை வளர்ச்சி திட்டத்தின்கீழ் கொளத்தூர் சட்டமன்ற தொகுதியில் நடைபெற்று வரும் முதலமைச்சர் சிறு விளையாட்டு அரங்கில் உள்ள இறகு பந்து விளையாட்டு கூடம் மற்றும் நீச்சல் குளம் பணிகள் ஆகியவற்றை (22.08.2025) அன்று மாண்புமிகு இந்து சமயம் மற்றும் அறநிலையத்துறை மற்றும் சென்னை பெருநகர் வளர்ச்சி குழு அமைச்சர் திரு. பி.கே. சேகர்பாபு அவர்கள் நேரில் பார்வையிட்டு ஆய்வு மேற்கொண்டார்.



அல்சரை குணப்படுத்தும் உணவு வகைகள்!

தேனில் ஆன்டி-பாக்டீரியல் மற்றும் ஆன்டி-வைரல் பொருள் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இதனால் இதனை உணவில் சேர்த்து வந்தால், அல்சரை உண்டு பண்ணும் எச்.பைலோரி பாக்டீரியாவை அழித்து, அல்சரை குணமாக்கலாம்.

தயிரில் உள்ள இயற்கையான பாக்டீரியா, வயிற்றில் அல்சரை உருவாக்கும் கிருமிகளை அழித்து, கடுமையான வலியுடன் கூடிய அல்சரில் இருந்து நிவாரணம் தரும். ஆகவே அல்சர் இருந்தால், தயிரை அதிகம் சாப்பிட்டால், விரைவில் அல்சரில் இருந்து விடுபடலாம்.

முட்டைகோஸில் அமினோ அமிலங்கள், எல்-குளூட்டமைன் மற்றும் ஜெபர்னேட் போன்ற அல்சரை சரிசெய்யும் பொருட்கள் அதிகம் உள்ளது. இவை அல்சரை குணமாக்குவதோடு, செரிமான மண்டலத்தை சுற்றி ஒரு பாதுகாப்பு படலத்தை உருவாக்கி, அல்சர் வராமல் தடுக்கும்.

வாழையில் அல்சரை குணமாக்கும் பொருள் அதிகம் நிறைந்துள்ளதால், இதனை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால், அதில் உள்ள ஆண்டி-பாக்டீரியல் பொருள், அல்சரை ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாவை அழித்துவிடும்.

கைக்குத்தல் அரிசியில் காம்ப்ளக்ஸ் கார்போஹைட்ரேட் வளமாக நிறைந்துள்ளது. எனவே அல்சர் பிரச்சனையால் அவஸ்தைப்படுபவர்கள், கைக்குத்தல் அரிசி உணவை சாப்பிட்டு வந்தால், அல்சர் குணமாவதோடு, அதில் உள்ள அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள், கனிமச்சத்துக்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களால், உடலியக்கங்கள் அனைத்தும் சீராக இயங்கும்.

சீஸில் எண்ணற்ற ஆரோக்கியமாக பாக்டீரியாக்கள் நிறைந்துள்ளது. எனவே இந்த உணவுப் பொருளை அதிகம் சாப்பிட்டால், அல்சரை உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்கள் அழிந்து, அல்சர் எளிதில் குணமாகிவிடும்.

பூண்டுகளில் ஆன்டி-பாக்டீரியல் மற்றும் ஆன்டி-வைரல் பொருள் அதிகம் நிறைந்துள்ளதால், இதனை உணவில் சேர்க்க உடலில் நோயை ஏற்படுத்தும் அனைத்து பாக்டீரியாக்களும் அழிந்துவிடும். குறிப்பாக அல்சர் உள்ளவர்கள், பூண்டுகளை அதிகம் சாப்பிட்டால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

விரதம் இருப்பதால் நன்மை உண்டா?

விரதம் இருப்பதால் உங்கள் மூளையில் ஆரோக்கியமான நியூரான்கள் உருவாகுவதற்கும், நியூரான் செல்களுக்கிடையே உள்ள தொடர்புகளை அதிகரிக்கவும் செய்கிறது. அதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளும் விரதம் தூண்டுகிறது. மேலும் இதனால் பல நோய்கள் ஏற்படுவது குறைக்கப்படுவதோடு, மனத்தெளிவை ஏற்படுத்துகிறது.

விரதம் இருந்தால் வயதாவது தடுக்கப்படும். நம் உடலில் உள்ள உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஹார்மோன்கள் அதிகமாக தூண்டிவிடப்படுகிறது. இந்த ஹார்மோன் குறைவு தான் நாம் வயதாகுவதற்கு ஒரு காரணமாம். மேலும் இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்கள் வெளியேற்றப்படுகிறது.

விரதம் இருப்பதால் இன்சுலின் அளவை குறைத்து, இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வருகிறது. சில பேருக்கு தெரியாது எப்ப பசிக்குது எப்ப சாப்பிடனும் என்று. விரதம் உங்கள் பசி செயலை தூண்டும் க்ரெலின் ஹார்மோனை சரிசெய்து உங்கள் பசியின் முறையை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

விரதத்தின் போது சீரண மண்டலத்திற்கு ஓய்வு கொடுப்பதால் உங்கள் உடல் மற்ற செயல்களுக்கு அந்த எனர்ஜியை கொடுக்கும். இறந்த செல்களை நீக்குதல், பாதிக்கப்பட்ட செல்களை சரி செய்தல், இரத்த சுத்திகரிப்பு போன்றவற்றை மேற்கொள்ளுமாம். இந்த செயல்கள் நேரடியாக உங்கள் சரும அழகிற்கும் உடல் வடிவமைப்புக்கும் உதவுகிறதாம்.

விரதத்திற்கு சரியான பயிற்சி இல்லையென்றால் அது உங்களுக்கு துன்பமாக முடியும். கண்டிப்பாக கருவுற்ற பெண்கள், தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்கள் விரதத்தை தவிர்ப்பது நல்லது. கர்ப்பிணிகள் விரதம் இருந்தால் அவை குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும். எனவே அவர்கள் விரதத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.

இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஏற்படுவது நல்லதல்ல

உடலில் நோயெதிர்ப்பு சக்தி வலிமையோடு இருப்பதற்கு சில உலோகங்கள் முக்கிய பங்கினை வகிக்கிறது. அதில் முக்கியமான காரணிகளில் ஒன்று இரும்புச்சத்து ஆகும். உடலில் இரும்புச்சத்து குறைவினால் பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உடலில் சோர்வு அதிகம் இருந்தால், அதற்கு முக்கிய காரணம் இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஆகும். இதன் குறைபாட்டினால், ஆக்சிஜன் உடலில் குறைந்து ஆற்றல் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. அதிலும் சிறு வேலை செய்தால் கூட மிகுந்த சோர்வு ஏற்படும். மூச்சுவிடுவதில்ல சிரமம் ஏற்பட்டால், ஒன்று நுரையீரல் பிரச்சனையாக இருக்கும் அல்லது இரும்புச்சத்து குறைபாடாக இருக்கும். சாதாரணமாக குளிர்காலங்களில் உதடு வெடிப்பது இயல்பானதே. ஆனால் ஒரு சிலருக்கு எப்போதும் உதடு வெடித்தபடியே இருப்பது இரும்பு சத்து போதாமையின் அறிகுறிதான். மாதவிடாய் காலத்தில் இரத்தப்போக்கு அளவுக்கு அதிகம் ஏற்பட்டால், அதற்கு காரணமும் இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஆகும். கடுமையான தலைவலியை பல நாட்களாக இருந்து வந்தால், இரும்புச்சத்து குறைபாட்டினால் மூளைக்கு போதிய ஆக்சிஜன் கிடைப்பதில்லை என்று அர்த்தம்.

வாழை இலையில் சாப்பிடுங்கள்!

வாழையிலையின் மேல் உள்ள பச்சைத் தன்மை உணவை எளிதில் சீரணமடையச் செய்வதுடன் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது. நன்கு பசியைத் தூண்டும். வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் இளநரை வராமல், நீண்ட நாட்களுக்கு முடி கருப்பாக இருக்கும். வாழை இலையில் தொடர்ந்து உணவு உட்கொண்டு வந்தால், தோல் பளபளப்பாகும். உடல் நலம் பெறும். மந்தம், வலிமைக் குறைவு, இளைப்பு போன்ற பாதிப்புகள் நீங்கும்.

வாழை இலையில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தோல் பளபளப்பாகும். உடல் நலம் பெறும். மந்தம், வலிமைக்குறைவு, இளைப்பு போன்ற பாதிப்புகள் நீங்கும். வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் இளநரை வராமல், நீண்ட நாட்களுக்கு முடி கருப்பாக இருக்கும்.

சாப்பாடு வாழை இலையில் பேக்கிங் செய்தால் சாப்பாடு கெடாமலும், மனமாகவும் இருக்கும். பச்சிளம் குழந்தைகளை உடலுக்கு நல்லெண்ணெய் பூசி வாழை இலையில் கிடத்தி காலை சூரிய ஒளியில் படுக்க வைத்தால் சூரிய ஒளியில் இருந்து பெறப்படும் விட்டமின் டி யையும் இலையில் இருந்தும் பெறப்படும் குளுமையும் குழந்தைகளை சரும நோயில் இருந்து பாதுகாக்கும்.

காயம், தோல் புண்களுக்கு தேங்காய் எண்ணெயை துணியில் நனைத்து புண்மேல் தடவி வாழை இலையை மேலே கட்டு கட்டி வந்தால் புண் குணமாகும். சின்ன அம்மை, படுக்கப் புண்ணுக்கு வாழை இலையில் தேன் தடவி தினமும் சில மணி நேரம் படுக்க வைத்தால் விரைவில் குணமாகும்.

சொரியாசிஸ், தோல் அழற்சி, மற்றும் கொப்பளங்கள் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் வாழை இலையைக் கட்டி வைத்தால் விரைவில் குணமாகும். புண்களுக்கு துணியில் எண்ணெய் நனைத்து வைத்து கட்டும்போது அதன் மேல் வாழை இலையையும் வைத்து கட்டி வர, அந்த துணி எண்ணெய் தன்மையுடனேயே இருக்கும். அதனால் புண் விரைவில் ஆறிவிடும்.

செம்பு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் நிரப்பி வைத்து குடிக்கலாம்!

செம்பு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் நிரப்பி வைத்தால், அறையின் வெப்ப நிலையிலேயே, 4 மணி நேரத்தில் நீரில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் செத்து மடிகின்றன. ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரத்தில் வைக்கப்படும் தண்ணீரில் பாக்டீரியாக்கள் 34 நாட்கள் உயிர் வாழ்கின்றன. பித்தளை பாத்திரத்தில் 4 நாட்கள் உயிர் வாழ்கின்றன.

ரத்தத்தில் செம்புக் குறைப்பாட்டால் ஏற்படும் ரத்த சோகை குறைகிறது. செம்புப்பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் குடித்தால் இருமல், இரைப்பு நோய் வராது.

செம்பு பாத்திரத்தை பயன்படுத்துவது உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது. அதில் பல மருத்துவ குணங்கள் அடங்கி இருக்கிறது. அதே பாத்திரத்தை பூஜைக்கும் பயன்படுத்தும் பொது கண்ணுக்கு தெரியாமல் மறைந்திருக்கும் இறை சக்தியை தன்பால் ஈர்த்து நமக்கு தர வல்லது. எனவே பூஜை என்று வரும் போது செம்பு பாத்திரங்களை பயன்படுத்துவது மட்டுமே சிறந்தது.

தைராய்டு சுரப்பி சீராக செயல்பட இது அதிமுக்கியமானதாக கருதப்படுகிறது. பல நேரங்களில், தாமிர குறைபாடு இருக்கையில், தைராய்டு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் உண்டாகும். தாமிர பானையில் உள்ள தண்ணீரை குடிப்பதால் உடல் நல பிரச்சனைகளை சமநிலையில் வைத்திடும்.

தாமிரத்தில் அழற்சி நீக்கும் குணங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக அடங்கியுள்ளது. கீல்வாதத்தினால் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலியை குணப்படுத்த இது பெரிதும் உதவுகிறது.

நம் உடலில் இரத்த சிவப்பணுக்களின் உற்பத்தியின் அதிகரிக்க தாமிரம் உதவுகிறது. இரத்த சோகையை எதிர்க்க இரும்பு மிக முக்கியமான கனிமமாகும். இதற்கு தாமிரமும் சிறிய அளவில் தேவைப்படும்.

கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தையை பாதுகாக்க, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தேவைப்படுகிறது. அதனால் கர்ப்ப காலத்தில் தாமிர பானையில் உள்ள தண்ணீரை குடித்தால், தொற்றுக்கள் மற்றும் நோய்வாய் படாமல் பாதுகாப்போடு இருக்கலாம்.

தாமிரத்தில் சிறப்பான ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் குணங்கள் அடங்கியுள்ளது. அதனால் தான் புற்றுநோய் அணுக்கள் வளர விடாமல் அது பாதுகாக்கிறது. மேலும் இயக்க உறுப்புகளால் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புகளை சரி செய்ய இது உதவும்.

தாமிரத்தில் உள்ள ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் குணங்கள், சருமத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் மற்றும் திட்டுகளை சிறப்பாக கையாளும். கூடுதல் அளவிலான தாமிரத்தால், உங்கள் சருமம் மற்றும் முடிக்கு இயற்கையான இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும்.

கருஞ்சீரகப் பொடி: சர்க்கரை, குடல் புண் நீங்கும், நஞ்சு வெளிப்படும்.
வெட்டி வேர் பொடி: நீரில் கலந்து குடித்துவர சூடு குறையும், முகம் பொலிவு பெறும்.
ஆடாதொடை பொடி:சுவாச கோளாறு, ஆஸ்துமாவிற்கு சிறந்தது.

கர்த்தருடைய கண்கள் மனுபுத்திரை பார்க்கிறது!

கர்த்தர் தம்முடைய பரிசுத்த ஆலயத்தில் இருக்கிறார்; கர்த்தருடைய சிங்காசனம் பரலோகத்தில் இருக்கிறது; அவருடைய கண்கள் மனுபுத்திரரை பார்க்கிறது; அவருடைய இமைகள் அவர்களைச் சோதித்து அறிகிறது. கர்த்தர் நீதியுள்ளவர் நீதியின் மேல் பிரியப்படுவார்; அவருடைய முகம் செம்மையானவர்களை நோக்கியிருக்கிறது.

பைபிள் - சங்கீதம் 11:4-7

யாரேனும் நல்லறம் செய்தால் அது அவருக்கே நல்லது!

இட்டுக் கட்டும் ஒவ்வொருக்கும் கேடுதான். தமது இறைவனின் வசனங்களை மறுந்தோருக்குக் கடும் துன்புறுத்தும் வேதன உண்டு. யாரேனும் நல்லறம் செய்தால் அது அவருக்கே நல்லது. யாரேனும் தீமை செய்தால் அது அவருக்கே எதிரானது. பின்னர் உங்கள் இறைவனிடம் திரும்பிக் கொண்டு வரப்படுவீர்கள்.

திருக்குர் ஆன்
அல்ஜாஸியா - 7, 11-15

நானே ஈண்டு தேகத்தினுள் அதியக்ஞமாகிறேன்!

அழிவற்றதாயும் மேலானதிருப்பது பிரம்மம். அதன் ஸ்வாபம் அத்யாத்மம் என்று சொல்லப்படுகிறது. உயிர்களை உண்டுபண்ணி, நிலைத்திருக்கச் செய்தலாகிய வேள்வி சர்மமெனப்படுகிறது. உடல் எடுத்தவர்களுள் உயர்ந்தவனே, அழியும் பொருள் அதிபூதம் என்று சொல்லப்படுகிறது. புருஷன் அதிதெய்வம் எனப்படுகிறான். இனி நானே ஈண்டு தேகத்தினுள் அதியக்ஞமாகிறேன் என்கிறார் பகவான்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை
அத்-8:3-4

அதிபூதம் - தேகம் முதலிய அழியும் தன்மையுடையவைகள். புருஷன் - புரியிலே சயனிப்பவன். அதிதெய்வம் - பிரம்மதேவனை இப்பதம் குறிக்கிறது. அதியக்ஞஸம் - ஜீவன் தன்னை அடியோடு இறைவனிடத்து ஆஹுதியாகக் கொடுத்து விடும் பொழுது யக்ஞம், உச்ச ஸ்தானம் பெறுகிறது. தன்னை இறைவனுக்குக் கொடுப்பவனே உடல் எடுத்தவர்களுள் உயர்ந்தவன் ஆகிறான். அவ்வாறு உயர்ந்தவர் என்கிறார் பகவான்.

உணவே மருந்து!

முருங்கைக்கீரை

முருங்கையின் எல்லா பாகங்களும் சிறந்த உணவாகவும் மருந்தாகவும் நமக்கு பயன் தருகிறது. முருங்கைக்கீரையை 1 டீஸ்பூன் நெய்யில் வதக்கி இதனுடன் 5 பல் பூண்டு, 5 மிளகு இதனுடன் சீரகம் பொடித்துப்போட்டு தினமும் மதிய உணவு வேலையில் சூடான சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட பலவிதமான நன்மைகளை உடலுக்கு கொடுக்கிறது.

ரத்தசோகை உள்ளவர்களுக்கு ரத்தத்தில் ஹீமோகுளொபின் அளவு அதிகரித்து உடலை சீராக வைத்துக் கொள்ளும். மாதவிடாய் நேரத்தில் வரும் வயிற்று வலி குணமடையும்.

மற்ற கீரைகளில் உள்ள இரும்புச்சத்தினை விட 75 சதவீத அதிக சத்து முருங்கை கீரையில் உள்ளது. ஆரஞ் சைவில் 7 மடங்கு விட்டமின் 'சி' உள்ளது. பாலில் இருப்பதை விட 4 மடங்கு அதிகம் கால்சியம் உள்ளது. கேரட்டில் இருப்பதுப்போல 4 மடங்கு விட்டமின் 'ஏ' உள்ளது. வாழைப்பழத்தில் உள்ளதுபோல் 3 மடங்கு பொட்டாசியம் உள்ளது. தயிர் பாலாடைக் கட்டியில் உள்ளது போல 2 மடங்கு புரதச்சத்து உள்ளது.

முருங்கை ஈர்க்கை எடுத்துக் கொண்டு இதனுடன் மிளகு, சீரகம் சோம்பு சேர்த்து கொதிக்க சூப் செய்து குடிக்க காய்ச்சல், கைகால்வலி, மூட்டுவலி, வயிற்றுப்புண் நீங்கும். உடலுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும்.

முருங்கைப்பூ ஒரு கைப்பிடியளவு எடுத்துக்கொண்டு 1 டீஸ்பூன் நெய்யில் வதக்கி காலையில் உணவிற்கு முன் சாப்பிட்டு வர ஆண்மை தன்மையை அதிகரிக்கும். முருங்கைப்பூவை அரைத்து பாலில் கொதிக்க வைத்து பனங்கற்கண்டு கலந்து 48 நாட்கள் அதாவது ஒரு மண்டலம் அருந்திவந்தால் தாம்பத்ய உறவில் நாட்டமில்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு நாட்டம் உண்டாகும். இதை இயற்கையான வயகரா எனக் கூறலாம்.

முருங்கை பட்டையை சிதைத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து வீக்கங்களின் மீது வைத்து கட்டினால் வீக்கம் குறையும். முருங்கைவேர் சாற்றுடன் பால் சேர்த்து கொதிக்கவைத்து அருந்தினால் விக்கல், இரைப்பு, உடல் வலி, கைகால் வலி குறையும்.

VKids West Shines Again!!!

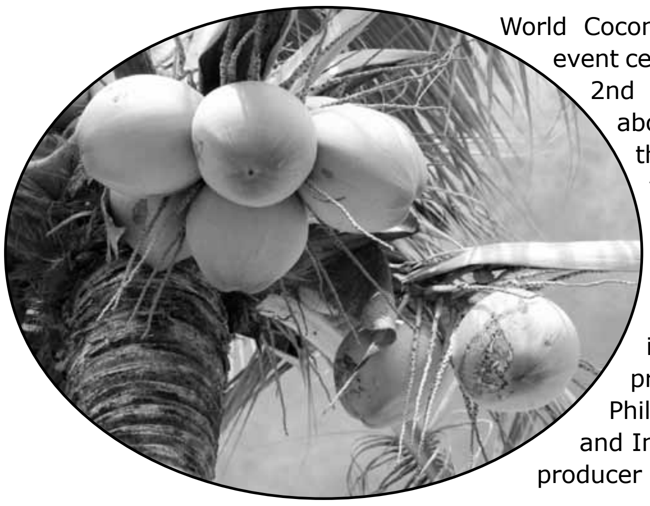
We are immensely proud to announce that Hariharan of LKG, has emerged as the National Winner in the Yoga Competition conducted by the Young Achievers Olympiad!

His dedication, discipline, and passion for yoga have brought this prestigious national-level recognition, making his mentors, peers, and the entire VKids West family incredibly proud.

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.

2nd September World Coconut Day



World Coconut Day is an annual event celebrated on September 2nd to raise awareness about the importance of the coconut tree and its various contributions to people's livelihoods, economies, and environments across the world. Indonesia is the world's largest producer of coconuts. Philipines ranks second, and India is the third-largest producer of coconuts.

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

Careless wastes disposal in Anna nagar

Tree wastes like broken branches and leaves and heaps of sand and small rocks are found in the sides of Tagore circle road in Belly area of Anna nagar. These wastes are found making their way into the road. The pedestrians are finding it difficult to walk through the zone. The dustbin in the vicinity is found lying idle. Frequent inspection from the corporation is needed to avoid problems for the commuters who walk through the side walks on routine basis.

Velammal Vidyalaya West Girls Excel in CBSE Kho Kho Tournament

The Under-19 Girls Kho Kho team of Velammal Vidyalaya West displayed remarkable skill and teamwork to secure the silver medal at the CBSE Cluster VI Kho Kho Tournament, held at Kola Saraswathi Vaishnav Senior Secondary School, Kilpauk. The management, staff, and students of Velammal Vidyalaya West congratulated the team on their impressive achievement

Rambutan

Rambutans are also full of potassium, a mineral that helps your heart beat, kidneys function, and muscles contract. Rambutans are rich in vitamin C, which is a potent antioxidant. Consuming antioxidants helps fight off free radicals, which are waste products in your body that can damage your cells. you can eat them every day. However, rambutan is abundant in natural sugars and may raise blood sugar levels. Thus it is safe to consume only 5-6 per day. Rambutan juice is a refreshing drink that assists in cooling down the body and it is also commonly infused into many cocktails to add an exclusive flavour.

Donate Blood & Eyes

நமது ஒவ்வொரு கைபேசியுலும் கண்டிப்பாக சேமித்து வைத்திருக்க வேண்டிய முக்கிய அவசர உதவி எண்கள்!

1. அவசர உதவி அனைத்திற்கும் - 112
2. வங்கித் திருட்டு உதவிக்கு - 9840814100
3. மனித உரிமைகள் ஆணையம் - 044-22410377
4. மாநகர பேருந்தில அத்துமீறல் - 09383337639
5. போலீஸ் SMS - 9500099100
6. போலீஸ் மீது ஊழல் புகாருக்கு SMS - 9840983832
7. போக்குவரத்து விதிமீறல் ஷிவிஷி - 98400 00103
8. போலீஸ் - 100
9. தீயணைப்புத்துறை - 101
10. போக்குவரத்து விதிமீறல - 103
11. விபத்து - 100, 103
12. ஆம்புலன்ஸ் - 102, 108
13. பெண்களுக்கான அவசர உதவி - 1091
14. குழந்தைகளுக்கான அவசர உதவி - 1098
15. அவசர காலம் மற்றும் விபத்து - 1099
16. முதியோர்களுக்கான அவசர உதவி - 1253
17. தேசியநெடுஞ்சாலையில் அவசர உதவி - 1033
18. கடலோர பகுதி அவசர உதவி - 1093
19. ரத்த வங்கி அவசர உதவி - 1910
20. கண் வங்கி அவசர உதவி - 1919
21. விலங்குகள் பாதுகாப்பு - 044 -2235 4959 / 2230 0666
22. நமது அலைபேசியில் 112 என்ற எண் மட்டும் எந்த நிலையிலும் எப்போதுமே, எல்லா மாநிலம், எல்லா தேசத்திலும் இயங்கும்.

நமது அலைபேசி லாக்கில் (Locked) இருந்தாலும் இந்த எண்கள் மட்டும் இயங்கும்.

இது அனைத்திற்குமான அவசர உதவி எண்.

பேருந்துகள் சரியான நேரத்திற்கு வராதது, நடத்துநர் மீதி சில்லரையைக் கொடுக்காதது அல்லது குடித்து விட்டோ, செல்போன் பேசிக்கொண்டோ ஓட்டுநர் பேருந்தை ஓட்டுவது போன்ற புகார்களுக்கு 93833 37639

பொருட்கள் வாங்கும் கடைகளில் ஏமாற்றப்படுகிறீர்கள் என்றால் மாநில நுகர்வோர்க்கு Toll Free No :- 180011400, 94454 64748, 72999 98002, 72000 18001, 044-28592828

மனரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட, ஆதரவற்ற பெண்களைப் பாதுகாக்க:- 044 - 26530504 / 26530599

வாடகைத் தாய்களாகப் போய், புரோக்கர்களிடம் ஏமாறும் பெண்கள்ஞ் 044-26184392 / 9171313424

ரயில் பயணங்களின்போது பெண்களுக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டால்: 044- 25353999 / 90031 61710 / 99625 00500

ஆட்டோவில் அளவுக்கதிகமான குழந்தைகளை ஏற்றிச்சென்றால் - 044-24749002 / 26744445

சென்னைக் கல்லூரிகளில் ராக்கிங் என்ற எண்ணிற்க்கு SMS - 95000 99100.

Parambriym Southern Dining

Parambriym stands as a proud tribute to the rich culinary traditions of South India Founded by Mrs. Anitha Sivakumar an accomplished entrepreneur and the creative force behind some of Chennai's most loved dining destinations- Parambriym brings together authentic flavours from Karnataka, Tamil Nadu. Kerala, and Andhra Pradesh, all under one roof.

The Inauguration and lamp lighting were done by Ms Simran, Film star and the Special Guest of Honour was Dr J Radhakrishnan IAS, Additional Chief Secretary.

With over 15 years of excellence in the hospitality industry. Parambriym blends time-honoured recipes with a warm, inviting ambience to create a dining experience that is both memorable and meaningful. All our masalas are freshly ground in-house, ensuring every dish bursts with authentic aroma and flavour Recently renovated, the restaurant at Anna Nagar now features beautiful hand-painted murals and a traditional design aesthetic, creating a perfect balance of heritage and modern comfort-making it the ideal place to enjoy regional delicacies with family and friends.

Every dish at Parambriym is crafted with passion, care, and a commitment to authenticity - Inviting guests to savour the stories, spices, and soul of South India.

At Parambriym, tradition is not just preserved - it is celebrated Parambriym offers more than a dining experience it is a tribute to the soul of the South.

Address : W Floor, 3rd, 126, 1st Street, Santha Avenue, Anna Nagar, Chennai - 600040. Phone: 044 2626 5557.

Lion Grishma Rathi donated RO water Purifier to RMD Group of Hospital

Lion Grishma Rathi donated RO water Purifier to RMD Group of Hospital and Trust, Kilpauk on Aug.18 in memory of Late Mangilal Ji. RMD hospitals have been treating cancer ,geriatric palliative patients with integrated multi specialities for over 30 years. RMD also does home care for such patients and they also provide skilled training for rural students.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர், கழகத் தலைவர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் திருக்கோயில்களில் 14 முடிவுற்ற பணிகளை காணொலிக் காட்சி வாயிலாக திறந்து வைத்தார்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர், கழகத் தலைவர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் (22.08.2025) அன்று, இந்து சமய அறநிலையத்துறை சார்பில் 124 கோடியே 97 இலட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் 12 திருக்கோயில்களில் 17 புதிய திட்டப் பணிகளுக்கான கட்டுமானப் பணிகள் மற்றும் 32 கோடியே 53 இலட்சம் மதிப்பீட்டில் ஆயிரம் ஆண்டுகள் பழமையான 9 திருக்கோயில்களை அதன் பழமை மாறாமல் புனரமைக்கும் வகையிலான திருப்பணிகளையும் தொடங்கி வைத்து, 51 கோடியே 19 இலட்சம் ரூபாய் செலவில் 11 திருக்கோயில்களில் 14 முடிவுற்ற பணிகளை காணொலிக் காட்சி வாயிலாக திறந்து வைத்தார் உடன் மாண்புமிகு இந்து சமயம் மற்றும் அறநிலையத்துறை மற்றும் சென்னை பெருநகர் வளர்ச்சி குழு அமைச்சர் திரு. பி.கே. சேகர்பாபு அவர்களும் உடன் இருந்தனர்.

Independence Day Celebration at VKIDS WEST

VKIDS WEST proudly celebrated Independence Day with great enthusiasm and patriotic fervor! Our little stars dressed up as freedom fighters, delivered inspiring speeches, and sang soulful patriotic songs, paying tribute to the heroes who fought for our nation's freedom. The event was a vibrant display of patriotism, creativity, and confidence. Jai Hind!!!

Velammal Vidyalaya West Shines at Junior Open Athletics

Velammal Vidyalaya West student Udhayachandiran V of Class XI won the Silver medal in the 1000 metres race (Under-18 category) at the 37th Junior Open Athletics Championships 2025 held in Madurai.

His outstanding performance has secured him a place in the South Zone National Athletics Championships 2025. The management, staff, and students of Velammal Vidyalaya West congratulated him on this proud achievement and wished him success in the forthcoming national event.

5 ரூபாய் டாக்டர் காலமானார்

சென்னையில் ரூ.5-க்கு மருத்துவம் பார்த்து வந்த டாக்டர் வேணி (71) மாரடைப்பால் காலமானார். 1 லட்சத்திற்கும் அதிகமான பிரசவங்களை பார்த்துள்ள இவர், கணவர் இறந்த பின்பு, அவரது ரூ.5 சேவையை தொடர்ந்து வந்தார். அவருடைய இழப்பை கேட்டு சென்னை மக்கள் துயரத்தில் மூழ்கியுள்ளனர். முன்னதாக, இவரது கணவர் டாக்டர் ஜெயச்சந்திரன் 48 ஆண்டுகளாக ரூ.5-க்கு மருத்துவம் பார்த்து வந்த நிலையில், கடந்த 2018-ல் காலமானார்.

Golden Leap of Success!

Velammal Academy, Nolambur, Ch-95 celebrates the stellar victory of its student Lakshitha .S of Class VI, for clinching the First Place in the IGCI Artistic Gymnastics Championship 2025-26. The school plaudits her victorious achievement reflecting grit, grace, and glory!

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

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

THE PODIATREE CLINIC

Reversal of Neuropathy with Ozone Therapy and Hyperbaric Oxygen Therapy (HBOT)

Diabetic neuropathy, a progressive complication of diabetes, often results from impaired microcirculation, oxidative stress, and chronic hypoxia of peripheral nerves. Emerging evidence supports the role of Ozone Therapy and Hyperbaric Oxygen Therapy (HBOT) as adjunctive modalities in neuropathy management.

- Ozone Therapy enhances oxygen metabolism, improves microvascular circulation, reduces oxidative damage, and stimulates endogenous antioxidant defense mechanisms. This contributes to improved nerve conductivity and symptomatic relief.
- HBOT increases oxygen delivery to ischemic tissues under hyperbaric conditions, promotes angiogenesis, reduces inflammation, and accelerates neuronal repair and regeneration.

When combined with standard diabetic care, these therapies show potential in reversing neuropathic changes, alleviating symptoms, and improving functional outcomes, offering patients a better quality of life.

At The Podiatree Clinic, we treat more than wounds—we restore confidence, mobility, and independence. We understand the deep emotional and physical toll of limb loss. That's why we are committed to holistic healing—combining expert medical care with emotional support and rehabilitation.

Our ultimate goal is to help each patient lead a happy, active, and pain-free life.

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.

Every member of the team is aligned with the same purpose: Saving limbs and restoring lives. Take your first step for healthy and active life.

Address : 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.

Vignesh Shivan's Love Insurance Kompany to be out Oct 17

The makers of Vignesh Shivan's upcoming romantic film Love Insurance Kompany have announced that the film will release on October 17, just ahead of Deepavali. The film stars actor-director Pradeep Ranganathan and Krithi Shetty in the lead roles.

Vignesh Shivan, along with Nayanthara under the Rowdy Pictures banner, is producing the film. SS Lalit Kumar is presenting the film under his Seven Screen Studio banner. The ensemble cast also includes actor-politician Seeman, SJ Suryah, Gouri G Kishan, Yogi Babu, and Shah Rah.

The music for Love Insurance Kompany is composed by Anirudh, marking his continued collaboration with Vignesh Shivan after Naanum Rowdy Dhan, Thaana Serndha Kootam, and Kaathuvaakula Rendu Kaadhal. The first single, Dheema, featuring Anirudh's vocals and lyrics by Vignesh, was released last year. The technical team includes Ravi Varman as cinematographer, Pradeep E Ragav as editor, T Muthuraj as production designer, and Peter Hein handling stunts.

Vijay Sethupathi to return as host for Bigg Boss Tamil season 9

Actor Vijay Sethupathi is set to return as the host for the upcoming ninth season of Bigg Boss Tamil, which is scheduled to premiere in the first week of October 2025. Sethupathi previously hosted Season 8 in 2024, and his return was confirmed by Krishnan Kutty, South Entertainment Head of JioStar. The season will be directed by Praveen and Arjun and will be available for streaming on JioHotstar. Reports suggest that this season may also feature social media influencers among the contestants. In Season 8, Sethupathi was appreciated for his calm and straightforward hosting style, which contrasted with the sharp wit of former host Kamal Haasan. While reactions were mixed, his approach was notable for addressing issues directly and maintaining a composed presence on the show.

As the new season approaches, fans are eager to see how Sethupathi will continue to evolve in his role. The show's format remains unchanged, with contestants living together in the Bigg Boss house for 100 days, participating in tasks, and competing for the title and a prize of Rs.50 lakh.

Crime thriller Kuttram Pudhithu to release on Aug 29

The upcoming Tamil crime thriller Kuttram Pudhithu, produced by JKR Cine Arts, is set to hit theatres on August 29. The film is written and directed by Nova Armstrong and marks the debut of Darun Vijay as the lead actor. Seshwita Kanimozhi plays the female lead, with a supporting cast that includes Madhu Soothan Rao, Nizhal Ravi, Ramachandran Durai, Boys Rajan, and Priyadarshini Rajkumar.

Producers and cast members shared their excitement at the film's music release event. JKR Cine Arts co-producer S. Karthikeyan praised Darun Vijay for both producing and acting in his debut film. Actress Seshwita Kanimozhi described the film as special and expressed gratitude to the director and producers. Actress Priyadarshini plays a pivotal mother role and lauded the team's efforts in creating a suspenseful thriller.

Director Nova Armstrong highlighted the film's unique storyline and praised the cast and technical crew for their dedication. Hari Udhra of Udhra Productions confirmed that Kuttram Pudhithu will release across Tamil Nadu and Kerala, expressing confidence in the film's success and urging audiences to support the project.

IMDb: Lokesh Kanagaraj, Rajini lead the List

IMDb's weekly Popular Indian Celebrities list is dominated this week by the cast and crew of the highly anticipated film Coolie. Director Lokesh Kanagaraj tops the list, while superstar Rajinikanth secures the second spot. Bollywood veteran Aamir Khan is also featured prominently, ranking seventh.

The film Saiyaara continues to make waves, with Ahaan Panday ranked fourth and Aneet Padda in ninth position. Meanwhile, the cast and crew of War 2 have multiple entries on the list, including Hrithik Roshan at eighth, N.T. Rama Rao Jr. at 11th, Kiara Advani at 15th, and director Ayan Mukerji in 18th place. Adarsh Gourav, who recently appeared in the international series Alien Earth, ranks fifth. Kritika Kamra's latest series Saare Jahan Se Accha: The Silent Guardian has earned her the 10th spot, alongside co-star Sunny Hinduja at 17th. Surveen Chawla features at 16th for her latest release Andhera.

The IMDb Popular Indian Celebrities feature, available on the IMDb app for Android and iOS, tracks the top trending Indian entertainers and filmmakers each week. Based on over 200 million monthly visits worldwide, the list allows fans to follow their favorite celebrities and discover emerging talent.

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

PURASAI TIMES
The Neighbourhood Weekly
The circulation of 82,000 copies of Purasai Times is done on every Sunday

ADVERTISEMENT RATES

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

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

GST 5% Extra
Classified Rs. 500 Upto 20 words, Extra Addl. Per Word Rs.20/-

OUR CONTACT ADDRESS
Purasai Times
33, Mookathal Street, Purasawalkam,
Chennai - 600 007. (Near CSI Church)
Dial: 4551 8154 / 2661 3111
Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719
E-mail : purasait@gmail.com

FOR COMPLAINT OR IRREGULAR SUPPLY OF PAPER
CALL : 97104 52204
PHOTO COMPLAINTS MAY BE SENT THROUGH
WHATSAPP : 97104 52204

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

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

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 - 9444149335, 8428880834.

• **Old TV LED,** LCD, Computer, Monitor, UPS, Invertor, Batteries, Heater, Generator, Laptop, Fridge, A/C, Hi Fi MusicSystem, Furnitures and all scrapes. Ct: 8754 402199 / 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.

• **CHOOLAI,** Independent 2 BHK house, ground floor at nammalwar Street, Rs. 20K, peace loving small family May contact: 98401 54248 brokers please excuse.

• **DOVETON,** Only Hindus, 1BHK + 1 dinning, ground floor, 2 wheeler parking, 24hrs water, Seperate EB, Ct : 95000 80602.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

SALE

• **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 portions1st 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.

• **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.

• **ANNANAGAR,back to Chinmaya School, 1.5 ground, Rate 10.5 Crores (fixed), broker excuse, contact :9840937727.**

GKM HOSPITAL

• Purasai diabetic clinic now at GKM Hospital Timing : 9am to 2pm, Holistic Solutions for Every Diabetic need, Diabetes Screening & Diagnosis, Blood Sugar & HbAlc Monitoring, Diabetic Foot & Wound Care, Eye (Retinopathy) & Kidney Health Check, Lifestyle & Weight Management. Ct : 044-4390 3333 / 86100 14395.

HANDE HOSPITAL

• Celebrate Independece day with care starting from August 15th 2025, High resolution ultrasound *Abdomen Scan @ Rs.900, Timing: 10am to 12 pm and 4pm to 5pm. contact no. 11, Lakshmi Takies Road, Chennai-30. contact : 98401 11390.

C3 FITNESS

• Start your fitness today at vepery – 98840 97333 , 98843 96333/ kilpauk – 9176899333, 9176844333.

WANTED

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

RENTAL
Purasaiwakkam
Tana Street,
opp. Trends showroom
2000 sqft semifurnished,
3 BHK FLAT 2nd floor /
commerical space
Available for Rent.
94454 30887

ADMISSIONS OPEN
Montessori / KG / Play School
Management Teachers Training / B.Ed.
SRI VENKATESWARA MONTESSORI TEACHERS TRAINING SCHOOL
Regd. (Estd. 2001) H.O. CHENNAI-87.
Web Site : www.svm.co.in
JSS / BSS / ABE / FICS Approved Courses
✦ Play School Management (2 Months)
✦ Certificate / Diploma / Adv. Diploma in Mont. / KG (6 Months)
✦ Diploma in Early Child Care Education (6 Months)
✦ Learning Disabilities (6 Months)
Eligibility : 8th / 10th / Graduate / House wives / Teachers
B.Ed : 2 years / Private / Online
Contact :
89390 26362 / 99624 52377

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

• HOME TUITION UNDERTAKEN STD : 9th to 12th SUBJECT : Mathematics & Accountancy CT : 98846 27523.

• **+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:9444912555.**

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

RENTAL
Flat Vaccant, 2nd Floor,
Flat No. S1, 515 sq.ft.
Incl. Common Area,
3/5, Kutty Street,
Kosapet, Chennai-12.
Rent Rs. 10,500 + Maintenance.
98402 45550
98849 50920

RENT ARUMBAKKAM
Posh Bungalow, 5500 sq.ft.
5 Bedroom behind
Panchalai Amman Koil,
Facing N/E with 5 Car parking,
Rent Rs.1,50,000/-
Prefere Doctors / Company Profile
Ct: Champak
98844 17574

CAR FOR SALE
INDICA V2 LS
(2011) Model
Diesel,
Near Kelly's
99628 71980
89394 89349

WANTED
TAILORING FOR LADIES, INCLUDING STITCHING, HEMMING, HAND & MACHINE EMBROIDERY WORK
93810 88889

THIS BOX COST Rs.700/-

★ SANRAC ★ REAL-ESTATE
Independent House For Sale in Purasawakkam,
1200 sq.ft.,
Price Rs.3 Crores
98840 44472

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
AKG
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

79 வது இந்தியா சுதந்திர தின விழா கொண்டாட்டம்

சென்னை-7 வேப்பேரி, பெருநகர கூட்டுறவு வீட்டு வசதி சங்கம் சார்பாக 79 ஆவது சுதந்திர தின விழாவை அதின் மேலாளர் உயர் திரு. வேல்முருகன் அவர்கள் தேசிய கொடியேற்றினர் மற்றும் அலுவலக ஊழியர்கள் கலந்து கொண்டு தேசிய கீதம் பாடி, இனிப்புகள் மற்றும் விழாவில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் சிற்றுண்டி வழங்கி சுதந்திர தின விழாவை சிறப்பாக கொண்டாடினர்.

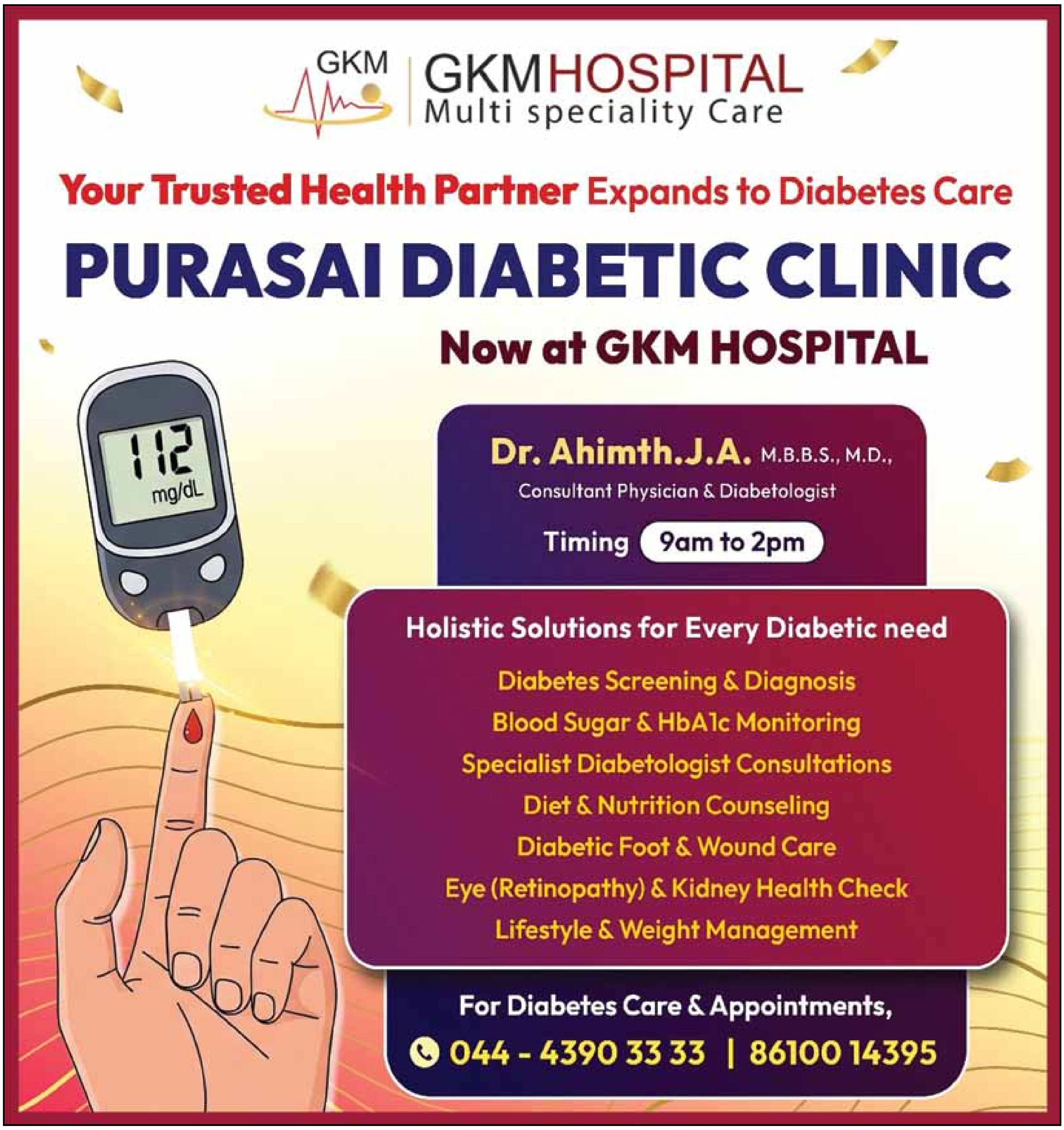
For Advertisement Contact :
98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154
www.purasaitimes.com

Eat a brain-healthy diet to support strong mental health

Foods that may support your mood include beans, legumes (e.g., lentils), fatty fish rich in omega-3s, nuts (e.g., walnuts, almonds, cashews and peanuts), avocados, dark leafy greens (e.g., spinach, kale and Brussels sprouts), and fruit (e.g., blueberries).

Dark chocolate has also been found to be potentially beneficial for mental health.

For the best dietary and nutritional advice, talk to a registered dietician.



Record-Breaking Feat by Velammal Star

Ponnave D of Class VI, Velammal Academy, Nolambur, Chennai–95, has secured a proud spot in the India Book of Records – 2025 by performing 40 push-ups in just 30 seconds, setting the record for the maximum push-ups by a female child. The ten-year-old proved that age is just a number, with her strength and spirit inspiring budding sports enthusiasts. The school applauds her phenomenal achievement.

Wear Mask & Keep Maintain Distance