

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

EASY TRAVELS



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

Mob: 98409 37727

www.purasaitimes.com

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

VOL. XXXI NO. 42 2026 FEB 08 - FEB 14 **1559th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Chennai Corporation New Cricket Training Center Coming Soon



A new cricket training hall has been set up by the Chennai Corporation team at Purasaiwalkam Rotler Street ward 58. The children of the area are very happy with this. Children who are interested in playing cricket are not given proper training so their individuality does not come out. This training center is suitable for such children.

Hon'ble Tamil Nadu Chief Minister Mr. M.K. Stalin issued cheque for the temple maintenance



Hon'ble Tamil Nadu Chief Minister Mr. M.K. Stalin, on behalf of the Department of Hindu Religious Charitable Trusts, as a government grant raised for the administration and maintenance of temples. 18 crores for temples in Kanyakumari district, Rs.10 crores for temples under Pudukottai Devasthanam administration and Rs.8 crores for temples under Thanjavur Palace Devasthanam administration. He issued cheque worth a total of Rs.36 crore to the concerned officials. Also, Mukdinath gave a total of Rs.1.17 crore as government subsidy of Rs.30,000/- each to 389 pilgrims who undertook the spiritual journey. Minister Hindu Religious & Charitable Endowments Tamil Nadu & Chairman of CMDA Thiru. P.K.Sekarbabu also joined this event.

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

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

EASY TRAVELS

Not Call Taxi
Minimum 5 Hours

INNOVA, INNOVA CRYSTA, URBANIA & MINI BUS (35 Seater)

Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

URBANIA - A/C **Local Minimum 5 hours 50 Kms**
Outstation 250 Kms Coverage Per Day



Contact : 98409 37727

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**, near gangadheeshwarar koil ,2 bedroom, hall , kitchen one a/c for rent. Suitable for small family, hindus only. Broker's excuse, By appointment only. Ct: 9444251863.

• **PURASAIWAKKAM**, Ind. House G+2 Flr, Rent Rs.22,000/- pm. Bank, I.T Companies, Veg only, No broker's Ct: 90439 16475.

• **DOVETON**, Near Doveton, 1HBKD, G.floor, Two wheeler parking, Only hindus. Ct: 95000 80602.

• **PURASAIWAKKAM**, Menod street, 2nd floor, 1bhk available for immediate occupation. Rent Rs. 21k per month. Ct: 94444 55982.

SALE

• **PERAMBUR**, 610 sq.ft, 1BR, dining/ pooja / Balcony / additional toilet, close to bus terminus, railway station high UDS, low maintenance. Ct: 73973 63208.

• **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.

• **VILLIVAKKAM**, 2700 square feet individual building with car parking rendering 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.

MANPOWER CONSULTANCY

• Kalaiselvi manpower consultancy. We provide Brahmin & non Brahmin cooks, baby care, patient attenders, male & female staff nurses. Ct: 99403 63954 / 96000 71798.

NEW FLATS FOR SALE

• 3bhk /4 bhk, K o y a m b e d u , poonamalli road, 2078 sq.ft, 2184 sq.ft, 3324 sq.ft, 3329 sq.ft, kilpauk- 2368 sq.ft, 4530 sq.ft to 5300 sq.ft, no brokers. Ct: 98840 32003.

RATAN JEWELLERY

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

AMRIT MEDICAL CENTRE

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

VIDEOCARE
since 1991
No.1 TV Service Centre
in Chennai
Multibrand LED TV Service

FREE DIAGNOSIS

PICKUP AND DELIVERY DOORSTEP SERVICE

99403 51111
96772 01111

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

TUITION

• Excellent Home Tuition for 9th, 10th, 11th & 12th, Maths & Science, for Both CBSE, ICSE & State Board, Good Results assured. Contact: R . R a g h a v a n R a m a n u j a n : 9 8 8 4 1 6 1 4 8 3 .

PLOT FOR SALE

• Perambur jamalia , 5100 sq.ft, frontage 40 , Rate Rs. 6.75cr. Ct: 9840937727.

TAILORING

• MSK Gents tailoring, coat & suit, pant. We also stitch uniforms for corporate office. Ct: 90805 54086, 72994 63716.

VIDYA VRIKSHAM

• Speech therapy centre We are hiring 4 montessori teachers Special educators Occupational therapists Speech therapists Ct: 86789 66669 / 86789 77779.

WANTED

• Wanted Office Boy dor LED TV Service Center in Purasaiwalkam, Experience no need . Ct: 9940351111/ 9 6 7 7 2 0 1 1 1 1

Donate Blood & Eyes

WANTED

Experienced Accountant and DTP Operator (with Tamil Typing Knowledge) for Christian Literature Ministry
Send your resume to: info@wordofchrist.org
WhatsApp: 99413 05600

REAL ESTATE

LUXURY FLATS & VILLAS IN ADYAR, BESANT NAGAR, THIRUVANMIYUR, ECR, RA PURAM & ALWARPET.
Genuine buyers only
98945 01672

உங்கள் பழைய LCD TVயை விற்க வேண்டாம் புதிய டிவிட்டல் தொழில் நுட்ப திறனாளர் LED ஸ்மார்ட் ஆன்ராய்டு TVயாக மாற்றி அமைத்து தருகிறோம்.
1991 முதல் பல விருதுகளை பெற்ற சிறந்த நிறுவனம்
VIDEOCARE
since 1991
99403 51111 / 96772 01111

Love without condition
Learn to love without condition.
Talk without any bad intention.
Donate without any reason and reservation.
And most of all, Care for others without any expectations.

Wear Mask & Keep Maintain Distance

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

THIS BOX COST Rs.700/-

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS

Rental, Sale, Real Estate, Tutions, 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

Happy 100+ laundry workers



A modern laundromat in Kosappetai was under renovation for a few months. Now it is fully repaired and will be opened in a few days. More than 60 washing stones are installed in it and operational with modern machinery. Water tanks have been installed at various places for washing workers. Fans are also installed for the comfort of workers. This has made more than a hundred laundry workers in the area happy.

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.

இன்ட்ராக்ட் கிளப் மூலமாக இ.எல்.எம் பள்ளி மாணவர்கள் விமான சேவையை பற்றி கற்றுக் கொண்டனர்



இன்ட்ராக்ட் கிளப் (Interact Club) என்பது 12 முதல் 18 வயதுடைய பள்ளி மாணவர்களுக்கான ரோட்டரி சர்வதேச சேவை அமைப்பாகும். இது தலைமைத்துவ பண்புகளை வளர்த்தல், சமூகசேவை, பசியை எதிர்த்துப்போராடுதல், சுகாதாரம், கல்வி, சர்வதேச புரிதல் மற்றும் சுற்றுச் சூழல் பாதுகாப்பு போன்ற பணிகளில் முக்கியமாக ஈடுபடுகிறது.

கிண்டி சார்ந்த ரோட்டரி கிளப்பின் அங்கமாக நமது பள்ளி மாணவர்கள் interact club ல் 7-12 ஆம்வகுப்பு வரை பயிலும் 25 மாணவர்கள் உள்ளனர். விமானபயண அனுபவத்தையும் விமானத்தில் பயணிக்க வேண்டிய முறைகள் பற்றி அறிந்துக்கொள்ளவும் நம் பள்ளி Interact Club இல் 9 முதல் 12 ஆம் வகுப்பு மாணவர்களில் 10 பேரை தெரிவு செய்து 22.01.2026

அன்று சென்னையிலிருந்து கோவைக்குக் கோவையிலிருந்து சென்னைக்கு அழைத்துவந்தனர். மாணவர்கள் இந்த பயணத்தை மிகவும் ரசித்தனர்.

விமானநிலையத்தில், பயணத்திற்கு 2-3 மணி நேரத்திற்கு முன்னதாகவே வந்து, செக்-இன் (Check-in) முடித்து, லக்கேஜ்களை ஒப்படைத்து, பாதுகாப்பு சோதனையை (Security Check) எவ்வாறு கடக்க வேண்டும் என்றும். போர்டிங்கேட் (Boarding Gate) எண் மற்றும் நேரத்தை சரிபார்த்து, உணவகங்கள், கடைகள், ஓய்வறைகள் (Lounges) ஆகியவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும் விமான பயணத்தில் விமானப்பணிப்பெண்களிடம் எவ்வாறு பொருட்களை பெற்றுக்கொள்ள

வேண்டும் என்றும் கற்றுக்கொண்டார்கள். விமான ஓட்டுனரை சந்தித்து அவரிடம் பல கேள்விகள் கேட்டு அனைத்து மாணவர்களிடையே my favourite child என்ற பெயரையும் நம் மாணவர் மோகன் பெற்றார். கோவையில் ஜி.டி.நாயுடு கார் மியூசியம் மற்றும் அறிவியல் மியூசியத்தை மாணவர்கள் கண்டுக்களித்தனர். பின்னர் மாணவர்களை கோவை காஸ்மோபாலிட்டன் Club க்கு அழைத்து சென்று Group activities: Motivational speech கொடுத்தனர். மாணவர்களுக்கு சான்றிதழ்களும் பரிசுப்பொருட்களும் நல்ல உணவும் வழங்கி அந்தநாளை தங்கள் வாழ்நாளில் மறக்க முடியாத நாளாக மாற்றிவிட்டனர்.

Opening of First Railway Line in Madras



The first railway line in Madras presidency was opened on 1st July 1856 from Madras (Royapooram) to Arcot a distance of 65 miles by Lord Harris Governor of Madras. Before that the Royapooram station

was opened on 28th June by the Governor. Some important trivia. The stations en route to Arcot
1. Madras 2. Perambore 3. Red hills road 4. Avady 5. Tinnanore 6. Trivellore 7. Chinnamapet 8. Companypet

9. Sholingur 10. Arcot
The Agent and Manager of the line was Major T.A. Jenkins. The Chief Clerk at Royapooram station was R. Allen Esq. The charges for the journey to Arcot was First Class 6Rs. 1A 5P Second Class 3Rs. 0A 9P Third Class 1Re 5A 8P. Children upto age of 3 years allowed free. Rest full charge. No free luggage allowed except for a carpet bag or package which can be kept under seat. More than that charges at 1/3 of an Anna per maund per Mile. By 1861 the route upto Bellore beyond Palghat was completed and thrown open to traffic.

Cancer Awareness Programme



Cancer Awareness Programme by RMD Specialities Hospital, Kilpauk and Bharathiya Vidya Bhavan's Rajaji Vidyasharam, Kilpauk. On View of Cancer Awareness Day, Doctors, Nurses from RMD Specialities Hospital and Students of Bharathiya Vidya Bhavan's Rajaji

Vidyasharam Kilpauk conducted awareness program outside the school premises on Kilpauk Garden Road, Kilpauk. The staff members of RMD Specialities Hospital and Student held placards carrying messages about cancer awareness

and prevention. The programme was well received in the community. The program was led by P.G. Subramanian (School Principal) and Dr. Republica Sridhar (Managing Director, RMD Specialities Hospital, Kilpauk)

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Silver can be pledged in banks and financial institutions

Silver can be pledged in banks and financial institutions to obtain loans. Starting April 1, 2026, the RBI allows for loans against silver, including jewellery and specifically minted coins with at least 92.5% purity, with a maximum cap of 10 kg for jewellery and 500 grams for coins. This enables borrowers to access funds without selling their assets. Key Aspects of Pledging Silver for Loans:

coins sold by banks are eligible. Raw forms, such as bars, bullion, or silver-backed financial assets (ETFs), are not. • Loan-to-Value (LTV) Ratio: The maximum loan amount is based on the LTV, capped at up to 85% for loans up to Rs. 2.5 lakh, 80% for Rs. 2.5 to Rs. 5 lakh, and 75% for over Rs. 5 lakh. • Valuation: The value of the silver is calculated based on the lower of the average closing price of the last 30 days or the previous

day's closing rate, sourced from the India Bullion and Jewellers Association (IBJA) or recognized exchanges. • Lender Coverage: Scheduled commercial banks, Small Finance Banks, RRBs, and NBFCs are permitted to offer these loans. • Voluntary Pledge: Loans against voluntary pledges of silver for agricultural/MSME purposes do not violate collateral-free lending norms.

Tree Branches over Electric Cables



Tree branches is found lying over the Electric pole and cables. This might lead to hazardous situations that might precipitate serious mishaps. During rainy days, the situation could be further aggravated as it might lead to increase dangers of electrocution. With the frequency of children and old people in the vicinity, the EB has to take the necessary precautions and steps at the earliest.

The Amazing Benefits of Aloe Vera



Excellent food for general health:

Aloe vera helps in removing toxins (Detoxification), helps in diseases in digestive system and it has an excellent colon cleansing ability. Aloe vera alkalizes the body; its PH level high prevents diseases.

Aloe vera helps in removing pimples, improve your skin texture, Remove dandruff and give shine

your hair. Aloe vera helps in stabilizing blood sugar level effectively and helps maintain healthy weight. Aloe vera lower cholesterol, boosts circulation, increase blood oxygenation and repairs sludge blood.

Aloe vera has natural; cleaning abilities and helps in improving the performance of the kidney.

Need school premises to be clean



Garbage and broken tree branches are scattered everywhere outside Purasaiwakam ELM School. There is an abundance of non-biodegradable waste. This makes the area look dirty. As it is also outside the school premises, we request the concerned department to fix it as soon as possible.

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

உலக புற்றுநோய் தினத்தை முன்னிட்டு அகில பாரதிய தேராபந்த் மகளிர் அமைப்பின் (ABTMM) நாடு தழுவிய முன்னெடுப்பு



பிப்ரவரி 4 - உலக புற்றுநோய் தினத்தை முன்னிட்டு, அகில பாரதிய தேராபந்த் மகளிர் அமைப்பு (ABTMM) சார்பில் இந்தியா முழுவதும் பெண்களின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பதற்காக 'பேப்ஸ்மியர்' (கர்ப்பப்பை வாய்புற்றுநோய்) பரிசோதனை முகாம்கள் பிரம்மாண்டமாக நடத்தப்பட்டன. பெண்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, அறம்பநிலையிலேயே நோயைக் கண்டறிந்து உயிரைக் காப்பதே இத்திட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

இதன் ஒரு பகுதியாக, கீழ்பாக்கம் (Kilpauk) தேராபந்த் மகளிர் அமைப்பு முகாம்களை வெற்றிகரமாக நடத்திப் பாராட்டுக்குரிய பங்களிப்பை வழங்கியுள்ளது. அமைப்பின் கடின உழைப்பால், நிர்ணயிக்கப்பட்ட இலக்கைத் தாண்டி மொத்தம் 802 பேப்ஸ்மியர் பரிசோதனைகள் செய்து முடிக்கப்பட்டன. தொடக்க விழா மற்றும் சிறப்பம்சங்கள்: இந்தச் சேவை முகாமைப் புகழ்பெற்ற புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டவரும், தன்னம்பிக்கை பேச்சாளருமான திருமதி. நீராஜா மாலிக் தொடங்கி வைத்தார். புற்றுநோய் போன்ற கொடிய நோயுடன் போராடி வெற்றி பெற்ற அவர், இன்று சமூகத்தில் தைரியம், நம்பிக்கை மற்றும் நேர்மறையான எண்ணங்களின் அடையாளமாகத் திகழ்கிறார். அவரது உரையானது பெண்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தில் விழிப்புடன் இருக்கவும், சரியான நேரத்தில் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும் பெரும் தூண்டுதலாக அமைந்தது. இந்தத் தொடக்க விழாவில் கீழ்பாக்கம் தேராபந்த் சபாவின் தலைவர் திரு. அசோக் பர்மார் மற்றும் திரு தர்மிசந்த் சல்லானி, திரு அசோக் ஆச்சா, திரு விஜய் சரானா மற்றும் அவரது குழுவினர், மகளிர் மன்ற செயலாளர் திருமதி. வனிதா நாஹர் திருமதி. ராஜ்குமாரி துகர், திருமதி. ராஜ்குமாரி நாஹர் மற்றும் டாக்டர் விம்லாஜி சோஹ்ளராஜ் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர். வழிகாட்டுதல் மற்றும் அர்ப்பணிப்பு:

இந்த முழுமையான முகாம் தேசிய செயற்குழு உறுப்பினர் திருமதி. மாலா காத்திரேலா அவர்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் நடைபெற்றது. அவரது திறமையான தலைமையின் கீழ், கீழ்பாக்கம் மகளிர் அமைப்பின் அனைத்து உறுப்பினர்களும் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் பணியாற்றி இந்த முக்கிய இலக்கை வெற்றிகரமாக அடைந்தனர். மருத்துவர்களுக்கு பாராட்டு: இத்திட்டத்தில் தங்களின் தன்னலமற்ற மற்றும் மனிதாபிமான சேவையை வழங்கிய மருத்துவர்கள் டாக்டர் ஷாலினி லலித் குமார் மற்றும் டாக்டர் நீலு கைலாஷ் மாண்டோத் ஆகியோருக்கு இந்த சந்தர்ப்பத்தில் சிறப்பு நன்றிகளும் பாராட்டுக்களும் தெரிவிக்கப்பட்டுது. அவர்களின் ஒத்துழைப்பு இன்றி இந்த முகாம் சாத்தியமாகியிருக்காது. உலக புற்றுநோய் தினத்தில் நடத்தப்பட்ட இந்த முகாம், பெண்களின் ஆரோக்கியம், சமூக விழிப்புணர்வு மற்றும் அமைப்பின் ஒற்றுமைக்கு ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியாகத் திகழ்கிறது.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Young Robotics Enthusiast from Velammal Academy Nolambur



R.B. Jai Vatsaa, a student of Class V from Velammal Academy Nolambur has made the institution proud by securing the 2nd Runner-Up position in the Inschool Robotics category at the 7th International Robotics Competition - ROBOTICA-26. The international-level event was organized by Otomatiks and held at Vellore Institute of Technology (VIT).

School students chance to get accident



The road in front of the Kilpauk Bhawan School was lined with red pipe. Mysterious persons have broken it and pushed it down. As a result, the public and school students will face accidents when they arrive. We humbly request the concerned department to monitor this and make it suitable for school students and the public.

அமைச்சர் திரு. பி.கே. சேகர்பாபு அவர்கள் கன்னிகாபுரம் விளையாட்டு மைதானத்தை மேற்பார்வையிட்டார்



மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் நல்வழிகாட்டுதலின்படி, வடசென்னை வளர்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ் CMDA சார்பில், வடசென்னை பகுதிகளில் இளைஞர்களின் விளையாட்டு வளர்ச்சியை முன்னிறுத்தும் வகையில் கன்னிகாபுரம் விளையாட்டு மைதானத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் கட்டுமான மற்றும் உட்கட்டமைப்பு பணிகள் குறித்து (05.02.2026) அன்று நேரில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டு, பணிகளை விரைந்து முடிக்கும்படி மாண்புமிகு, இந்து சமயம் மற்றும் அறநிலையத்துறை மற்றும் சென்னை பெருநகர் வளர்ச்சி குழு அமைச்சர் திரு. பி.கே. சேகர்பாபு அவர்கள் அறிவுறுத்தினார்.

The Kindergarten students of Velammal Academy, Nolambur



The Kindergarten students of Velammal Academy, Nolambur joyfully participated in a vibrant Phonic Carnival, where young learners joyfully showcased their understanding of letter sounds through engaging and interactive activities. They confidently explained each activity to their parents, relating sounds to pictures, actions, and games. Parents enjoyed seeing their children learn through play.

Left the part of the tree @ Rotler Street



Choolai Rotler Street, people left the part of the tree as they walked. Due to this, pedestrians and motorists have been inconvenienced in the area. People have demanded to dispose of it immediately.



LIFELINE
MULTISPECIALITY HOSPITALS
Chennai . Hyderabad

WHEN STOMACH PAIN ISN'T Normal

A Message Every Woman Must Hear



I health. What feels like "age-related" pain may actually be a condition asking for timely care. At Lifeline Hospitals, our gynaecologists, gastro specialists, and surgeons work together—guided by 29 years of institutional excellence. We don't just treat symptoms; we listen, guide, and support women through every phase of life.

At Lifeline Hospitals, our gynaecologists, gastro specialists, and surgeons work together—guided by **29 years of institutional excellence.** We don't just treat symptoms; we listen, guide, and support women through every phase of life.

47/3, New Avadi Road, Kilpauk.
Call: 9677 222 333

DR. J. S. RAJKUMAR
CHAIRMAN & CHIEF SURGEON
LIFELINE GROUP OF HOSPITALS

Many women live with stomach pain, bloating, lower abdominal discomfort, and digestive distress—silently. From teenage years to the 40s, these symptoms are often dismissed as stress, periods, or lifestyle issues. But the body never speaks without a reason.

As a gastroenterologist and general surgeon, I see how untreated abdominal and digestive problems in young girls—often linked with PCOD, hormonal imbalance, or irregular cycles—can affect their future health. When these signals are ignored in teenage years, they may resurface as fertility challenges during pregnancy or chronic discomfort later in life.

In the 40s, as menopause approaches, changes in hormones directly impact digestion, metabolism, and abdominal

VELAMMAL
IIT / NEET ACADEMY

ADMISSIONS OPEN

NEET CRASH COURSE - 2026

A SHORT-TERM COURSE FOR NEET ASPIRANTS



NEET 2025
PRAHADEESH C
STATE TOPPER
2025



NEET 2024
SYED AARIFIN YUSUF M
720 / 720
BEFORE REEVALUATION
AIIMS NEW DELHI



NEET 2023
PRABANJAN J
720 / 720
JIPMER
MEDICAL COLLEGE

HOSTEL FACILITY AVAILABLE

73583 90410
www.velsacademy.co.in

CLASSES COMMENCE ON

CBSE
14.03.2026

MATRIC
24.03.2026

Jana Nayagan makers agree to CBFC cuts, release likely on Feb 20



The much-anticipated Tamil film Jana Nayagan, starring Vijay and directed by H Vinoth, may finally hit cinemas on February 20, after the makers agreed to

make the Central Board of Film Certification (CBFC)-requested cuts to the film's content. The film's certification was delayed for over a month after its original

January 9 release date was postponed because the CBFC referred the movie to a revising committee over objections to certain scenes.

Earlier legal battles saw the producers approach the Madras High Court and the Supreme Court as they fought the delay. Now, with a new cut completed and plans to withdraw pending court cases once formalities are done, Jana Nayagan — expected to be Vijay's farewell project before fully entering politics — is likely to be certified and released later this month.

Red Label – Review



Set against the charged atmosphere of college politics, Red Label delivers an engaging blend of power struggles, youthful rebellion, romance, and revenge. The film smartly uses the campus as a microcosm of larger political corruption, where the son of influential politician R. V. Uday Kumar exploits his father's clout to rule the college with fear. This toxic dominance is challenged by Lenin, a former student whose strong moral compass and fearless attitude bring a much-needed jolt of justice, setting the stage for an intense and compelling conflict. The narrative gains emotional depth with the unexpected love story between Lenin and Azmin, Uday Kumar's daughter. Their romance adds warmth

and sensitivity to an otherwise aggressive political drama, offering well-placed relief without diluting the tension. Adding another intriguing layer is the police officer character, driven by a long-standing personal vendetta against Lenin. His calculated patience and strategic plotting heighten the suspense, making the screenplay gripping as it steadily moves toward its turning point during Azmin's engagement. The film truly belongs to Lenin, whose character arc is packed with fire, conviction, and charisma. From exposing corruption in the student president election to dominating action sequences and handling romantic moments with ease, he emerges as a complete performer. Azmin leaves

a strong impression, especially in the climax where her bold decision adds an unexpected and effective twist. R. V. Uday Kumar is entertaining as the antagonist, effortlessly balancing casual arrogance with menace, while the supporting cast lends solid strength to the narrative. Technically, Red Label scores well. Satish Meiyappan's cinematography captures both the intensity of political drama and the softness of romantic moments with finesse, while Kailash Menon's music elevates the emotional and high-energy sequences. Though a few moments stretch believability, the brisk pacing, sharp political undertones, and sustained suspense keep the audience thoroughly engaged. Director K. R. Vinoth successfully weaves together jealousy, rivalry, love, and power into a fast-moving, entertaining package, making Red Label a satisfying and impactful watch.

Sivakarthykeyan sings title track for Thaa Kizhavi



Sivakarthykeyan has once again surprised fans—this time not in front of the camera, but behind the mic. The Tamil star has lent his vocals to the first single from the eagerly awaited drama Thaa Kizhavi, heightening buzz around the film ahead of its theatrical release later this month. Titled "Thaa Kizhavi Varaa," the track doubles as the movie's title song. Composed by Nivas K. Prasanna with lyrics by Karumathur

Manimaran, the number is designed to reflect the film's central character—an imposing matriarch feared by villagers. In the song, Sivakarthykeyan's spirited rendition adds punch to the energetic rhythm and hints at the quirky, hard-hitting world the film portrays. The upcoming Thaa Kizhavi stars veteran actress Radikaa Sarathkumar in the titular role of Poun Thaa— a no-nonsense usurer whose fearsome

reputation precedes her. The movie, directed by debutant Sivakumar Murugesan and presented by Sivakarthykeyan's SK Productions, promises a mix of drama and character-driven narrative.

Alongside Radikaa, the film features a strong ensemble cast including Singam Puli, Arul Doss, Munishkanth, Bala Saravanan, Ilavarasu, Muthukumar, George Maryan, and Raichal Rabecca in key roles. Technical duties are handled by Vivek Vijayakumar (cinematography) and San Lokesh (editing). Thaa Kizhavi is slated to hit theatres on February 20, 2026, and with the release of its catchy first single, audience anticipation is already on the rise.

PURASAI TIMES
The Neighbourhood Weekly

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

ADVERTISEMENT RATES

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

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

GST 5% Extra

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

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

FOR COMPLAINT OR IRREGULAR SUPPLY OF PAPER

CALL :
97104 52204

PHOTO COMPLAINTS MAY BE SENT THROUGH

WHATSAPP :
97104 52204

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

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

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

WEAR MASK

STAY HOME STAY SAFE

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

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

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

Advertise in
PURASAI TIMES CLASSIFIEDS

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

கட்டிகளை கரைக்கும் சப்பாத்திக் கள்ளி

நாகதாளி எனப்படும் சப்பாத்தி கள்ளியின் மருத்துவ பயன்பாட்டுக்கு மிக முக்கிய காரணம், இது உள்ள கால்சியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்களும் உயர்தரமான நார்ச்சத்தும் தான். உடலில் உள்ள அனைத்து கட்டிகளையும் கரைக்க இவை பயன்படுகிறது. வெயிலில் ஏற்படும் நாவரசிக்கும், வெய்யில் ஏற்படுத்தும் உடல் சோர்வை போக்கவும் உஷ்ணத்தை குறைக்கவும் இந்த சப்பாத்திக் கள்ளி பழம் உதவி புரியும். நாகதாளி பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் குரல்வளை, பித்தப்பை, மலக்குடல் சார்ந்த அனைத்து குறைபாடுகளும் நீங்கும். காச இருமல், இரத்தம் குக்குதலும் தீரும். ஞாபக மறதி எனப்படும் அல்லைமர் நோய்க்கு இது மருந்தாக பயன்படுத்தலாம். இந்த பழத்தை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளுவதால் கண் பார்வை கூர்மையாகிறது. சாப்பாத்திக் கள்ளி பழத்தில் உள்ள உயர்தரமான நார்ச்சத்தால் உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்புகளை கரைத்து

வெளியேற்றி உடல் பருமனை குறைக்கிறது. சப்பாத்திக் கள்ளியை நன்கு பசையாக்கி சிறிது விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி வீக்கம், வலி கண்ட இடத்தில் மேற்பூச்சாகப் பூசி வைக்க விரைவில் வீக்கம் வற்றும் வலியும் விலகும். சப்பாத்திக் கள்ளியை முட்கள் நீக்கி சுத்திகரித்து பசையாக்கி 20 கிராம் அளவில் தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர உஷ்ணமாக மலம் வெளியேறுதல் மற்றும் மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு தொல்லைகள் இல்லாமல் போகும். முட்களுள்ள சப்பாத்திக் கள்ளியின் இலைத்தண்டை பிளந்து, வெளிப்புறமுள்ள முட்களை நீக்கி, உட்புறமாக சிறிது மஞ்சளை தடவி, அளவில் வாட்டி, கட்டிகளின் மேல் இறுக்கமாக கட்டி வைத்து வர ஆரம்ப நிலையிலுள்ள கட்டிகள் விரைவில் உடைந்து புண் எளிதில் ஆறும். புண் ஆற தாமதமானால் மஞ்சளை தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்த தடவி வர விரைவில் குணமுண்டாகும்.

மத்தி மீனில் இருக்கும் நன்மைகள்...

தமிழகத்தில் அதிகளவு கிடைக்கும் மீன்களில் ஒன்றான மத்தி மீனில் ஏராளமான நன்மைகள் உள்ளது. தமிழக கடலோர பகுதிகளில் அதிகளவு கிடைக்கும் மத்தி மீன், கோள மாநிலத்திற்கு பெரும் அளவில் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. மனித உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் அவசியமாக தேவைப்படும் புரதச்சத்து மீனில் அதிகம் உள்ளது. மத்தி மீன்களில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுச்சத்துக்கள் உள்ளது. 100 கிராம் மத்தி மீனில் புரதச்சத்து 20.9 கிராமும், கொழுப்பு சத்து 10.5 கிராமும், சாம்பல் சத்து 1.9 கிராமும், நீர்ச்சத்து 66.70 கிராமும் உள்ளது. மத்தி மீன்களில் 'ஓமேகா 3' கொழுப்பு அமிலம் அதிகம் உள்ளதால் ட்ரை கிளிசரைடுகள் அளவை குறைத்து இதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது. தோல் நோய், மூளை மற்றும் நரம்பு நோய்கள், வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம், ஆஸ்துமா, முடி உதிர்ந்தல் ஆகிய நோய்கள் வரும் வாய்ப்பை குறைக்கும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், மத்தி மீன் சாப்பிட்டால் நோய் எதிர்ப்பு திறன் அதிகரித்து ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தலாம் மத்தி மீன்களில் கால்சியம் அதிகம் இருப்பதால் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. மேலும் பாஸ்பரஸ் சத்தினால் எலும்புகளுக்கு வலிமை தருகிறது.

கொலஸ்ட்ராலால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்!

கொலஸ்ட்ரால் என்பது இரத்தத்தில் உள்ள ஒரு விதமான கொழுப்பின் சிறுசிறு துகள்கள் ஆகும். இந்த மெழுகு போன்ற பொருள் ஒரு சங்கிலியால் ஆன பேட்டி ஆஸிட் ஆகும் இதில் 27 கார்பன் அணுக்கள் உள்ளன. கொலஸ்ட்ராலுக்கு உடலில் மிக முக்கியமான வேலை உண்டு. ஏனெனில் அவை செல் சுவர்களின் ஒரு பகுதியாகவும், நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள பொருள்கள், மூளை செல்கள் ஆகியவைகளின் பகுதிகளாகவும் இருக்கின்றன. இந்த மாலிக்சுல் தேவைக்கு அதிகமாக உடலிலோ அல்லது இரத்தத்திலோ இருந்தால் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் இதய இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து அடைப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதயம் மட்டுமின்றி அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், காலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், தோலின் அடியிலும் கண்ணுக்குக் கீழும் படிந்து பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது. கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு

அவ்வளவு முக்கியத் தேவையான ஒன்றாகும். ஆதலால் உடலுக்குத் தேவையான மிகக்குறைந்த அளவு கொலஸ்ட்ராலைக் கல்லீரல் தயாரிக்கும் தகுதி உடையது. ஆனால் இந்த மாலிக்சுல் தேவைக்கு அதிகமாக உடலிலோ அல்லது இரத்தத்திலோ இருந்தால் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் இதய இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து அடைப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதயம் மட்டுமின்றி அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், காலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், தோலின் அடியிலும் கண்ணுக்குக் கீழும் படிந்து பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது.

என்னென்ன பழம் சாப்பிட்டால் என்னென்ன பயன் விளையும்?

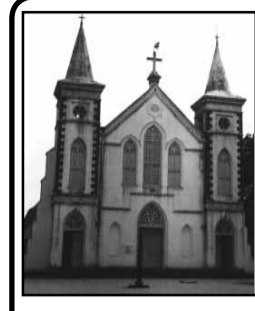
ஆப்பிள்: ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் என எடுத்துக் கொண்டால், நோயின்றி வாழலாம். ஆப்பிளில் விட்டமின் சி சத்து குறைவாக இருப்பினும், அதில் உள்ள antioxidants, flavonoids போன்றவை இந்த விட்டமின் சி சத்துக்களை மேம்படுத்துவதால், பெருங்குடல் புற்று நோய், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற ஆபத்துக்களை ஆப்பிள் குறைக்கிறது. ஆரஞ்சு: இனிப்பானது ஒரு நாளைக்கு 2-4 ஆரஞ்சு எடுப்பது ஜலதோஷத்தை விலக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும். மேலும் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பதோடு, வராமலும் தடுக்கும். அதனுடன் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்தினைக் குறைக்கிறது. தர்பூசணி: மிகவும் குளிர்ச்சியான ஒரு தாகம் தீர்ப்பான். 92% தண்ணீர்ச் சத்துக்களையுடையது. மேலும் இந்தப் பழத்தில் மாபெரும் அளவில் Glutathione இருப்பதால், அது நம் உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மேலும் இது lycopene. என்னும் புற்று நோயை எதிர்த்துப் போராடும் ஒரு oxidant இன் முக்கிய ஆதாரமாகவும் உள்ளது. தர்பூசணியில் உள்ள மற்ற சத்துக்கள் விட்டமின் சி, பொட்டாசியம் ஆகியவை. கொய்யா & பப்பாளி: இவை இரண்டுமே விட்டமின் சி நிறைந்தது உயர் விட்டமின் சி கொண்ட பழங்களை உண்டால் சந்தேகத்துக்கிடமின்றி உடல் நலம் பெறும். கொய்யாபழம்

நார்ச்சத்து அபரிமிதமாக உள்ளதால், மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது. பப்பாளிப்பழம் கரோட்டீன் சத்துக்கள் நிறைந்ததுள்ளதால் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. கிவி பழம்: இது ஒரு சிறிய ஆனால் வலிமை மிகுந்த பழம். இப்பழம் பொட்டாசியம், மக்னீஷியம், விட்டமின் ஈ மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஓர் நல்ல பழம். ஆரஞ்சுப் பழத்தை விட விட்டமின் சி சத்து கிவி பழத்தில் இரண்டு மடங்கு அதிகம் உள்ளது. ஸ்ட்ராபெர்ரி: பாதுகாப்பு தரும் பழம். இந்தப் பழத்தில் மற்ற எல்லாப் பழங்களையும் விட, மொத்த Antioxidant சக்தி இருப்பதால், இது நம் உடலில் சுதந்திரமாய் கட்டுப்பாற்று பல்கிப் பெருகும் அடிப்படைக் கூறுகளால் (free radicals) இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு, புற்று நோய்க் காரணிகள் பெருகுதல் முதலியவை ஏற்படாமல் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. உணவிற்குப் பிறகு சாதாரண நல்ல குடிநீர் அருந்தலாம். ஆனால் குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவது புற்று நோயை உண்டாக்கும். ஆகவே உணவு உண்டபின் மிதமான சுடுநீர் அருந்துவது நல்ல ஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும். கொழுப்பையும் குறைக்கும். அசைவ உணவு உண்ட பின் கண்டிப்பாக குளிர்ந்த பாணங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். அசைவ உணவு உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு ஏதாவது பழச்சாறு அருந்திவிட்டு அசைவ உணவு உண்டால், வாயுத் தொல்லை ஏற்படாது.

பழங்களில் சிறந்தது கொய்யாப் பழம்

கொய்யா பழமானது உண்மையில் ஊட்டச்சத்துக்களின் இருப்பிடம். கொய்யா பழம் வைட்டமின் சி, லைக்கோபீனே மற்றும் தோலிற்கு நன்மை பயக்கும் உயிர் வளியேற்ற எதிர்ப்பொருள் (ஆண்டிஆக்ஸிடண்ட்) அதிக அளவில் கொண்டுள்ளது. கொய்யாப் பழங்களை நாள்தோறும் உண்ணலாம். ஆரஞ்சுப் பழத்தில் இருக்கும் வைட்டமின் 'சி' அளவினைவிட நான்கு மடங்கு அதிக அளவு வைட்டமின் 'சி'யினை கொய்யாப் பழம் கொண்டுள்ளது. வைட்டமின் 'சி' நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிப்பதுடன் சாதாரணமான நோய்கள் மற்றும் நோய்க்கிருமிகளின் தொற்றலிருந்து

பாதுகாக்கிறது. கொய்யாப் பழம் சாப்பிடுவதனால் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயம் குறைவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இவற்றில் லைக்கோபீனே நிறைந்துள்ளதால் மார்க்புப் புற்றுநோய் செல்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. கொய்யாவில் நிறைந்துள்ள நார்ச்சத்தின் மூலமாகவும் மற்றும் குறைந்த கிளைசிமிக் குறியீட்டின் காரணமாகவும் சர்க்கரையின் அளவு திடீரென உயர்வது தடுக்கப்படுகிறது. மேலும் அதிக அளவில் நார்ச்சத்தினை உள்ளடக்கி உள்ளதால் சர்க்கரையின் அளவு நன்கு ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது. ஆகவே நாள்தோறும் ஒரு கொய்யாப் பழம் சாப்பிடலாமே!



வழிகளினின்று திரும்புங்கள்,"



அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணமாட்டார்கள்.



அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணமாட்டார்கள்.

தீயோர் சாகவேண்டுமென்பது என் விருப்பம் அன்று! தலைவராகிய ஆண்டவர் கூறுவது இதுவே: என்மேல் ஆணை! தீயோர் சாக வேண்டுமென்பது என் விருப்பம் அன்று: ஆனால், அத்தீயோர் தம் வழிகளினின்று திரும்பி வாழ வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம். ஆகவே உங்கள் தீய

பையின் எசேக்கியல் 33:11

செஷத்தான் ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான்!

அல்லாஹ்வையன்றி ஷத்தானைப் பொறுப்பாளனாக்கிக் கொள்பவன் வெளிப்படையான இழப்பை அடைந்துவிட்டான். அவர்களுக்கு அவன் வாக்களிக்கிறான். ஆசை வார்த்தை கூறுகிறான், செஷத்தான் அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணமாட்டார்கள்.

திருக்குர் ஆன் அன்னிஸா 19-120-121

உடலெடுத்தவனுக்குக் கர்மங்களை அறவே விடுவது இயலாது!

உடலெடுத்தவனுக்குக் கர்மங்களை அறவே விடுவது இயலாது. ஆனால் வினைப் பயனைத் துறந்தவன் எவனோ அவன் தியாகி எனப்படுகிறான். ஸூரத் பகவத் கீதை அத் 18:11

தாம் இருக்கும் வரையில் கர்மமும் உண்டு. மூச்சு விடுவதே கர்மம். சுவாசிக்காது யார் வாழ முடியும்? உண்பது கர்மம்: உறங்குவது கர்மம். ஆக உடல் எடுத்தவனுக்குக் கர்மத்தை விடுதல் என்பது வெறும் பேச்சு. கர்மத்தை விட முயல்பவன் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக்கொள்கிறான். மற்று, கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். விவேகி ஒருவனது விவேகத்துக்கு ஏற்றவாறு பற்றற்றுக் கர்மம் செய்கிறான். அவரவர் கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். கர்மத்தை மனிதன் நீத்துவிட முடியாது. கர்மத்துக்குத் தான் கர்த்தா எண்ணும் எண்ணத்தை நீத்து விட வேண்டும். அப்படிச் செய்கிறவனே தியாகியாகின்றான். பற்றற்றவனுக்கு வினைப்பயன் இல்லை.

மருதாணியின் மருத்துவ குணங்கள்...!

மருதாணியின் முழுத்தாவரமும் மருத்துவ பயன் உடையவையாகும். இவற்றின் இலைகள், பட்டை, மலர், கனிகள் போன்றவை மருத்துவ பயன்களை கொண்டு. மருதாணி இலையை கைகளில் வைப்பதால் பல்வேறு பயன்கள் கிடைக்கின்றன. மருதாணி இலைகள் தசை இறுக்கும் தன்மை கொண்டது. அதிக இரத்தப்போக்கினை தடுக்கும். மாதவிடாய் சுலபமாய் இருக்க உதவும். பெண்களின் வெள்ளைப்படுதல் மற்றும் மாதவிடாயில் அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு ஆகியவற்றை தீர்க்கும். கால் எரிச்சலைத் தடுக்க இலைகளை அரைத்து பசையாக வைப்பதின் மூலம் அவற்றை சரிசெய்யலாம். தொண்டை கரகரப்புக்கு கொப்பளிப்பு நீராகும். இலைகளின் வடிசாறு, அல்லது கசாயம் வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சீதபேதியினை கட்டுப்படுத்தும். உள்ளங்காலில் ஆணி ஏற்பட்டிருந்தால் மருதாணி இலையுடன் சிறிது வசம்பு, மஞ்சள் கற்பூரம் சேர்த்து அதைத்து, ஆணி உள்ள இடத்தில் தொடர்ந்து கட்டி வர ஒரு வாரத்தில் குணமாகும்.

மருதாணி இலை கிருமி நாசினி, கண்ணுக்குப் புலப்படாத கிருமிகளை அழிக்க வல்லது. நகசுத்தி வராமல் தடுக்கும். புண்னை ஆற்றவும் நல்ல மருந்து. மருதாணி இலையை அரைத்து கைகளுக்கு வைத்து வர, உடல் வெப்பம் தணியும். கைகளுக்கு அடிக்கடி மருதாணி போட்டு வர மனநோய் ஏற்படுவது குறையும். மருதாணி இட்டுக் கொள்வதால் நகங்களுக்கு எந்த நோயும் வராமல் பாதுகாக்கலாம். ஆனால் இந்த பயன்கள் எல்லாம் தற்போது கடைகளில் கிடைக்கும் மருதாணி கோள்களில் கிடைக்க வாய்ப்பே இல்லை. மருதாணி இட்டுக் கொள்வதால் சிலருக்கு சளி பிடித்து விடும். இதற்கு மருதாணி இலைகளை அரைக்கும் போது கூடவே 7 அல்லது 8 நொச்சி இலைகளை சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆறாத வாய்ப்புண் அம்மைப் புண் ஆகியவற்றிற்கு இதன் இலையை அரைத்து நீரில் கரைத்து வடித்து வாய் கொப்பளிக்கலாம். அரைத்து அம்மைப் புண்களுக்குப் பூசலாம்.

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

Sri Sri Wellbeing Opens Its Doors in Chennai



Chennai blends rich cultural heritage with a progressive spirit that continues to thrive across industries. Adding to the city's evolving wellness landscape, Sri Sri Wellbeing has launched its new centre in Chennai at New Avadi Road, Kilpauk as Sri Sri Wellbeing - Mruthunjaya Ayur. With a legacy of 15+ years, 16 centres across India, and 6 global centres, Sri Sri Wellbeing now brings one of the most authentic Ayurveda-led holistic health experiences to the region. The centre offers a comprehensive approach to preventive care, healing, and long-term wellbeing, combining traditional Ayurveda with modern global wellness therapies — all under one roof.

The Chennai centre was grandly inaugurated by Gurudev Sri Sri Ravi Shankar Ji, along with the presence of many eminent celebrities, on February 1, 2026, marking a significant milestone in the city's wellness journey. The centre is open to the public from February 6, 2026 as the bookings are taken on pre-appointment basis. Key Services at the Chennai Centre

- Nadi Pariksha (Pulse Diagnosis)
- Panchakarma
- Netratejas (Ayurveda Eye Care)
- Osteopathy

In addition to this, A mobilising therapy approach that supports mobility improvement, posture correction, musculoskeletal comfort, Autism, parkinson's & overall

body alignment. In addition, the centre offers a range of therapies rooted in ancient Indian healing practices and global wellness approaches, including Meru Chikitsa, Marma Therapy, CST (Craniosacral Therapy), and Ozone Therapies. All therapies are supervised by an expert Ayurveda Vaidya and conducted by skilled, certified therapy practitioners. With its launch in Chennai, Sri Sri Wellbeing aims to create a trusted space for holistic healing, preventive wellness, and long-term wellbeing support for the community. Address : Mrityunjaya Ayur 119/50, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai - 10. Contact : 99430 13111 / 96265 66577.

Liquor bottles are strewn on school premises



Unwanted board, iron machinery, broken glasses, liquor bottles are strewn here and there near Chennai Middle School on Choolai AP Road. Childrens and mentally retarded students are also studying in the school, so we request the concerned department to clean the school premises and make it suitable for the students.

Wear Mask & Keep Maintain Distance

Dr.Hande chosen for Padma Shri award



99-year-old Dr. H.V. Hospital, 44, Lakshmi Hande (Founder, Hande Talkies Road, Shenoy

Nagar) is in the list of Padma Shri awardees for 2026 announced by the Central Government on the eve of Republic Day. He had won Dr. BC Roy Award in 1985 for excellence in health administration. He was Minister of Health in Tamilnadu from 1977 to 1987. Books on Ramayana, Dr.Ambedkar and the political life of Dr. M. G. Ramachandran. He continues to offer consultation to patients at the hospital daily. His contact number is 99401 34235.

Strictly No Parking



Vehicles are parked in front of Choolai AP Road Chennai Middle School. As a result, it is difficult for students to enter the school Motorists park their vehicles in front of the school campus even though they are not allowed to stop. On behalf of the school, we request you to rectify this immediately.

Everything become less in our life

Our phones Relationships are are manner less, Thus are wireless, cooking Meaningless, Our everything is becoming LESS but still our hope in the lord/ God, Government, Legislature and Parliament are more and Endless.

are fireless, Tyres are attitude is careless, Wives are fearless, Babies are fatherless, Feelings are Heartless, Our education is are jobless, Leaders Our education is are shameless, valueless, Our children

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

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

Urgent Action Needed



Metro work was going on near the Kilpauk Poetry and Grammar shop for a few days. They took it and

now they have opened drainage there and conducted work. They did not close it properly and kept it closed with just a board. Another is to leave the drainage without covering it with any device. Due to this, the residents living there have to be very safe. More than 35 houses are found in the area. Passing public and students and children will face accidents. So the people of the area are requesting the Chennai Municipal Corporation to close it properly.