

Who said **Robotic Surgery** is unaffordable?

Advanced robotic technology with expert surgical care at **affordable cost.**



ROBOTIC SURGERY ACROSS



Total Knee Replacement



Surgical Oncology



General Surgery



Gynaecology



Cardiac & Thoracic Surgery



Urology

- Greater Precision
- Smaller Incisions
- Less Pain & Blood Loss
- Faster Recovery



 **Kilpauk:** 815/306, Poonamallee High Road

 **+91-99622 42000**

 **Tondiarpet:** #3, 58, 60, Suryanarayana Chetty Street

 **+91-95146 98000**

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.

• 360 Degree pest services Termite, cockroach, Rodent, General Disinfestation. Ct: 98840 96133 / 80727 27089.

RENTAL

• **PURASAIWALKAM,** Chellappa Street, 3rd floor, separate portion East facing, 1bhk extra one hall with balcony lease Rs. 9 lakhs, Direct EB card, 24 hours water contact: 72008 30751.

• **PURASAIWAKKAM,** Thana street, main road, purasawalkam, 3BHK Modern flat, 1st floor with A/c, semi furnished, small north indian veg family, rent rs. 30K negotiable, Contact : 9444021648.

• **ANNA NAGAR,** 3 BHK flat first floor 1700 Square feet AG block rental rupees 65,000 plus maintenance rupees 5000 to covered car park contact : 9663395776.

• **ANNA NAGAR,** 500 square feet ground floor Udayam colony 18th main road annanagar for commercial only contact 9884436158.

• **ANNA NAGAR,** Commercial Anna Nagar East 1400 sqft big hall 2 rooms 3 baths first floor

suitable for office dentist botique shop contact 98 40 99 65 45.

• **ANNA NAGAR,** Annanagar near k4 police station two bedrooms hall kitchen 1000sqft second floor lift 2 ACs wooden cot open car park rent rupees 40,000 contact 9500918105.

• **ANNA NAGAR,** 1200sqft supermarket along with any other shop space on main road contact 9 8 4 0 3 1 3 2 0 3 .

SALE

• **PERIYAR NAGAR,** 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr. Ct: AKG 9 8 4 0 0 9 1 9 8 1 .

• **THIRUVALLUR DISTRICT,** near pondi arei, Mango tree farm, 35acr, peracr40 lakhs. Ct: AKG 9840091981.

• **THIRU.V.KA NAGAR,** near bus stand, 2BHK, 980 Sq.ft. Sale. Rs.63 lakhs Ct: AKG 9840091981.

• **KILPAUK/KELLYS,** Indep. House, 1.5 Gr., 2800 Sft, Prime Loc, Quiet Area, Nr. Schls, Hosp, Clr Title. Ct : 9940362768.

• **VILLIVAKKAM,** 2700 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.

• **KELLYS, Semmenpet 624 sq ft individual house Ground floor 1st floor , 2nd floor terrace at Rs 1 Crore two wheeler parking ct : 99401 24427.**

PLOT FOR SALE

PERAMBUR JAMALIA, Hyder Garden 4th Street, 2 Ground, 4400 sq.ft, frontage 40 sq.ft, Rate Rs. 6.30cr. Negotiable

98409 37727

• **VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor, Rs. 1.40 cr. Ct: AKG 9840091981.**

• **ANNA NAGAR,** Anna Nagar East 5000 square feet g + 1 5 bedrooms hall kitchen Bungalow East facing 40 feet road contact 9445905001.

LEASE

• **KORATTUR, K O R A T T U R ,** Madhanakuppam, near Ambattur, L e a s e Rs.12 lakhs, Ct: AKG 98400 91981.

FLAT FOR SALE

• **PULIANTHOPE,** Near Pulianthope Police Station, 3 BHK - 1150 sq.ft., (3 Portions), 2 BHK - 1150 sq.ft., (3 Portions) Per sq.ft. Rate Rs.9250/- Ct: AKG 98400 91981.

PLOT FOR SALE

• **Perambur Jamaliala, Hyder Garden, 4th Street, 2 Ground, 4400 sq.ft, frontage 40 sq.ft, Rate Rs. 6.30cr. Negotiable Ct: 9840937727.**

WANTED

• Experienced Driver to Drive Innova Crysta for Travels in Purasawalkam. Ct: 98409 37727.

Donate Blood & Eyes

RENT

40/70, T.K. Mudali St, (1st Floor), 3 Bed Room with Lift, New House (Flat Model) Krishna Samaj Opp. Choolai.

94432 06343

RENTAL

COMMERCIAL SPACE FOR RENT Prime hall-type commercial spaces available for rent at AP ROAD, CHOOLAI.

♦ Ground Floor : 2,100 sq. ft.
♦ 3rd Floor : 3,700 sq. ft.
Spacious hall layout suitable for offices, showrooms, training centres, clinics, fitness studios, warehouses, and other commercial purposes.

70107 00344

RENTAL

3 BHK Flat, 1st Floor with Car Parking for rent Rs. 60,000 / PM Sait Colony, Egmore next to Don Bosco School Suitable for Office / Residents

S.R.VENKAT 93819 33077

LEASE

KORATTUR, Madhanakuppam, near Ambattur, Lease

Rs.12 lakhs 98400 91981

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/-

If any interesting News & Views in your area Please

Contact : 9710452204

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, Rs. 1.40 cr.**
- **Thiruvallur District, near pondi arei, Mango tree farm, 35 acr., per acr 40 lakhs.**
- **Thiru.V.Ka Nagar, near bus stand, 2BHK, 980 Sq.ft. Sale. Rs.63 lakhs**
- **KORATTUR, Madhanakuppam, near Ambattur, Lease Rs.12 lakhs**

Cell : 98400 91981

WATERMELON SOUP

Ingredients: Watermelon chunks (de-seeded) Mint leaves Ginger and garlic paste Chilli flakes Method: Blend 1 cup de-seeded watermelon chunks, 3-5 mint leaves, 1 tsp ginger and garlic paste, salt and pepper to taste, 1 tsp chilli flakes. Refrigerate and serve cold, with a topping of mint leaves.

SHRI ACCOUNTING 24/7 SERVICE
93801 03403 / 94445 28620
SERVICE AT DOOR STEP

- ♦ HASSLE FREE INCOME TAX FILING AND TDS RETURN FILING
- ♦ DECLARATION OF FOREIGN ASSETS, INCOME, AND RSU's
- ♦ SPECIALIST ADVICE ON CAPITAL GAIN TAX
- ♦ TDS, PF, ESIC AND GST FILING DISPUTE RESOLUTION
- ♦ ACCOUNTS IN TALLY SOFTWARE

WANTED
LADY SECRETARY
Seeking an experienced, responsible, trustworthy and efficient lady PA / Admin Manager of above 30 years, to work for a professional artiste in a non-corporate environment.

Requirements multi-tasking skills* 6 DAYS A WEEK
♦ Proficiency in computer Location: **KILPAUK**
SALARY : WILL BE COMMENSURATE WITH EXPERIENCE
Please Contact: **eexecsec@gmail.com**

Perambur to get 400-bed multi-specialty hospital



The Tamil Nadu government will establish a 400-bed multi-specialty government hospital in Perambur at an estimated cost of ₹300 crore, bringing advanced medical care closer to residents of North Chennai.

The proposed facility will

be aimed at reducing the distance patients from North Chennai have to travel for specialised treatment. The hospital will also form part of the government's efforts to address healthcare infrastructure gaps in densely populated urban areas.

Government Stanley

Medical College and Hospital, which currently provides tertiary-care services in North Chennai, often faces a heavy patient load. Patients requiring specialised treatment are frequently referred to the Government Multi Super Specialty Hospital at Omandurar and the Kalaignar Centenary Super Specialty Hospital in Guindy.

The new hospital in Perambur is expected to ease the pressure on existing government hospitals while improving access to multi-specialty and advanced medical services for people in North Chennai.

ALAGAPPA SCHOOLS - 80th Independence Day Celebration



The 80th Independence Day was celebrated with great patriotic fervour at our school campus on 15th August 2026. The programme was presided over by our esteemed Trustee, Mr.Naresh Kumar,

who unfurled the National Flag, marking the beginning of the celebrations. In her address, the Principal fondly recalled the historic inauguration of the Government Arts College by our

revered Founder, Dr. R. M. AlagappaChettiar, on 15th August 1947 which has now evolved as Alagappa University. The significant connection between the birth of independent India and the founding of our institution added a special sense of pride and remembrance to the occasion.

The celebration was conducted with enthusiasm and patriotic spirit, making it a memorable occasion for everyone. The programme concluded on a note of pride and gratitude, and was a grand success.

Kilambakkam railway station likely to open around Deepavali

The new Kilambakkam railway station, developed to provide a direct rail link for passengers using the mofussil bus terminus, is likely to be commissioned before or after Deepavali, with most of the railway-side works already completed.

"The entire physical work from the Railway side has been completed. The track and platform part is the main component for us. That work, we got a deposit from the State government and we have completed it," said Shailendra Singh, GM, Chennai Railway Division.

He added that the station's platform 1 was completed, while Platforms 2 and 3 were nearing completion. A temporary booking office and toilet block have also been completed on Platform 1.

"The remaining major work is the skywalk connecting the bus terminus with the railway station across GST Road," he added. The skywalk is crucial as it would allow passengers from the terminus to reach the railway station without crossing GST Road at the road level. "Around

30% of the work is completed. The portion crossing the railway tracks requires sanction from the Principal Chief Engineer, Southern Railway, for which the State government has submitted a request," Singh stated.

Meanwhile, the Railways and the State government are working on a draft MoU to finalise the maintenance arrangements after the station is commissioned. The Chennai Railway Division crossed the Rs 5,000 crore mark in annual earnings for the first time, recording Rs 5,038.30 crore in 2025-26, marking a 9.26% increase over the previous financial year. Passenger traffic also increased during the year, with 432.98 million travelling on its services, up from 425 million in 2024-25. Freight loading stood at 11.33 million tonnes, registering a 6.20% increase. Four major capacity augmentation projects sanctioned by the Railway Board are in different stages of preparation - Chengalpattu-Arakkonam doubling project, Tambaram-Chengalpattu fourth line, Perambur-Ambattur fifth and sixth

lines, and Attipattu-Gummidipoondi third and fourth lines.

The 67.79-km Chengalpattu-Arakkonam doubling project has a sanctioned cost of Rs. 926.52 crore. Once completed, the capacity of the section is expected to increase from 13 trains a day to up to 50 trains a day. The project is also an important link in the proposed 192-km circular suburban rail grid connecting Beach, Tambaram, Chengalpattu, Arakkonam and Avadi.

The Tambaram-Chengalpattu fourth line, covering 30.021 km, has a project cost of Rs 713.56 crore. The 6.4-km Perambur-Ambattur fifth and sixth lines have been sanctioned at Rs 177.82 crore, while the 22.52-km Attipattu-Gummidipoondi third and fourth line project has a sanctioned cost of Rs 365.42 crore.

Though the projects have received sanction, execution has not begun uniformly across the four corridors. The division said that the works were at different stages, including drawing approvals, tendering and tender finalisation, and execution will follow these processes.

Practice Yoga to protect kidney

Yoga is a worthy lifestyle intervention to pursue and improve blood pressure control to protect our kidneys, says Suresh Shankar, nephrologist and senior vice president, NephroPlus.

In our current day lives, inappropriate nutrition, stress, and inadequate physical activity results in unhealthy lifestyle and are salient drivers of kidney disease.

"Interventions utilizing lifestyle modifications

could play an important role in improving health of chronic kidney and dialysis patients. Aerobic and resistance exercises have significant positive effects on physical fitness, functional capacity, muscle strength, and blood pressure in patients with Chronic Kidney Disease," he said.

He further said that a recent small, randomised study published in the International Journal of

Yoga, showed benefits to patients with chronic kidney diseases.

"Patients who underwent a structured Yoga intervention for 6 months had a statistically significant reduction in systolic and diastolic blood pressure and significant improvements in the physical and psychological domain of QOL (quality of life) through Yoga," he added.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

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

Good Tips for Good Health

Almonds

Almonds are heart healthy and good for weight watchers and diabetics. Eat four to five almonds a day.

Walnuts

A handful of walnuts contain twice as much antioxidant as an equivalent amount of any commonly consumed nuts.

Oils

Oils, with the exception of coconut and palm oils, are much healthier than fats that come from animals in relation to heart and brain health. Total oil consumed should not exceed four to five teaspoons per day per adult.

Cinamon

Cinamon regulates the blood sugar, making it a great choice for diabetics and hypoglycemic people. Cinamon reduce harmful cholesterol (LDL) which may help reduce the risk of cardiovascular disease. Cinamon contains fiber, Calcium, iron and manganese.

FLAT FOR SALE

2 BHK 920 sq.ft. (1st Floor)

Rs. 47 Lakhs

2 BHK 878 sq.ft. (1st Floor)

Rs. 45 Lakhs

3 Balconies Good Ventilation

AT KORATTUR

MADHANAKUPPAM

Back to Satheesh Balaji School

Near Bharath Petrol Bank



Ct: 98409 37727 / 98409 37717

The Investiture Ceremony of Alagappa Schools



The Investiture Ceremony of Alagappa Schools was held on 5th August 2026 with great dignity and enthusiasm. Our esteemed Chairman as the Chief Guest and conferred the badges upon the newly appointed student leaders. The ceremony marked an important moment

as the young leaders formally accepted their responsibilities and pledged to uphold the values and traditions of the school. The oath-taking ceremony was administered by the Principal, who encouraged the student leaders to discharge their duties with sincerity, discipline and commitment. The ceremony served as an inspiring occasion, motivating the student leaders to lead by example and contribute meaningfully to the school community.

Har Ghar Tiranga Campaign at Bentina Girls Hr.Sec. School



Chennai, August 13, 2026* - The NCC cadets of Bentina Girls Hr.Sec. School organized a Har Ghar Tiranga campaign near the school

gate on Thursday. As part of the drive, cadets distributed National Flags to parents who came to pick up students and urged them to "Hoist the flag at your home" to mark 80th Independence Day. S/O N. Koilrathy addressed the gathering and spoke about the history and importance of the National Flag. She encouraged everyone to respect the Tiranga and follow the Flag Code.

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

Young Taekwondo Achiever Wins Silver Medal



Y o u n g Taekwondo Player, Vrishaba from Velammal Academy Nolambur won a *Silver Medal* in the Cadet Girls Under-49 kg category at the 20th Chennai District Taekwondo Championships – 2026.

Velammal Academy Nolambur



Run. Rise. Roar! Our young champions of *Velammal Academy Nolambur*, dazzled at Athlon 2026, turning every challenge into an achievement and every race into a moment of glory.

TN health insurance cover hiked fivefold to Rs 25 lakh



Tamil Nadu Chief Minister C Joseph Vijay on Wednesday announced a fivefold increase in the annual coverage under the Chief Minister's Comprehensive Health Insurance Scheme (CMCHIS), raising the limit from Rs 5 lakh to Rs 25 lakh. Making the announcement in the Assembly, Vijay said the enhanced coverage was aimed at ensuring that people could access quality medical treatment without being forced to bear a heavy financial burden. The Chief Minister said

healthcare should be treated as a fundamental right rather than a privilege and stressed that the government was committed to removing barriers to quality medical care, irrespective of a person's income or place of residence. Under the revised arrangement, beneficiaries enrolled under the government health insurance scheme will be eligible for coverage of up to Rs 25 lakh a year, providing greater financial protection for families requiring expensive medical treatment. The government said the enhanced coverage was part of a broader effort to strengthen the State's healthcare system and ensure that financial constraints did not prevent eligible families from accessing specialised treatment.

The increase assumes significance as the cost of hospitalisation, surgery and specialised medical procedures has risen substantially in recent years. The enhanced ceiling is expected to provide additional support to beneficiaries requiring high-cost treatment. Vijay also indicated that the government would continue to focus on improving access to healthcare across Tamil Nadu, with particular emphasis on ensuring that geographical and economic barriers did not prevent people from obtaining necessary treatment. The announcement was made under Rule 110 of the Tamil Nadu Legislative Assembly, under which the Chief Minister can make statements on matters of public importance.

Jaigopal Garodia Mat. Hr. Sec. School - The 80th Independence Day



The 80th Independence Day was celebrated with great patriotic fervor at Jaigopal Garodia Matriculation Higher Secondary School on 15 August 2026. The celebration began with a prayer song, followed

by the hoisting of the National Flag. The Chief Guest, Lt CdrKartikey Agarwal, M.Tech., Senior Engineer Officer and Diving Officer, Indian Naval Ship Darshak, was formally introduced and welcomed.

The cultural Programme showcased the talents of the students through English and Tamil speeches, patriotic songs and dance. The march past and fancy-dress march by the young students added colour and grandeur to the celebration. A meaningful mime on cell phone awareness conveyed an important message on the responsible use of technology. The celebration was a fitting tribute to the spirit of freedom and inspired the students to cherish patriotism, unity and to be a responsible citizen.

ATHLON 2026 The Sports Day at Velammal Academy Nolambur



ATHLON 2026, the Sports Day at *Velammal Academy Nolambur* took flight in a spectacular inauguration as colourful balloons soared into the sky, symbolising the dreams, aspirations and indomitable sporting spirit of our young champions.

The Amazing Benefits of Alovera



Excellent food for general health: Alovera

helps in removing toxins (Detoxification), helps in diseases in digestive system and it has an excellent colon cleansing ability. Alovera alkalizes the body;s PH level high prevents diseases. Alovera helps in removing pimples, improve your skin texture, Remove dandruff and give shine your hair. Alovera helps in stabilizing blood sugar level effectively and helps maintain healthy weight. Alovera lower cholesterol, boosts circulation, increase blood oxygebation and repairs sludge blood. Alovera has natural; cleaning abilities and helps in improving the performance of the kidney.

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

Godrej PURASAIWALKAM
Special offer
upto **50%** on all Godrej Products
♦ Bero ♦ Safe Locker ♦ Pillow ♦ office furniture
♦ Dining Table ♦ Cot ♦ Locks and Microwave Oven
RR AGENCIES Shop # 4, Prince Manor, Purasaivakkam High Rd, opposite to Union Bank, Kilpauk, Chennai - 10.
Contact : 9841284562 www.godrejstore.in

Praise the Lord

AKG REAL ESTATE

FLAT FOR SALE

NEAR PULIANTHOPE POLICE STATION

3 BHK - 1150 sq.ft. (3 Portions)

2 BHK - 950 sq.ft. (3 Portions)

Per sq.ft. Rate Rs.9250/-

Cell :98400 91981

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Ambedkar Law University to Get digital overhaul



Tamil Nadu will give legal education and administration a major digital push, with the government announcing end-to-end online examination systems, a Tamil Nadu Code Web Portal and an Artificial Intelligence Centre for law students. Replying to the demands for grants for his department in the Assembly on Friday, Law Minister R Nirmalkumar said Tamil Nadu Dr Ambedkar Law University (TNDALU) would introduce complete automation of its examination process, covering registration, hall-ticket generation, valuation and publication of results. The government will also establish a Tamil Nadu Code Web Portal to provide online access to State laws, rules, government orders and other legal documents. Two-year LLM programmes will be introduced from 2026-27 at government law colleges in Chennai, Namakkal, Theni and Karaikudi, with two additional faculty posts to be created at each institution. At the Tamil Nadu National Law University in Tiruchy, a new hostel with capacity for 606 students will be

constructed, along with study rooms and other facilities. The government will install RO systems in 12 government law colleges, benefiting 14,926 students, besides installing CCTV cameras for enhanced security. The Law Department will also shift to an e-office system to facilitate electronic movement of files and reduce delays. Libraries in law institutions will be strengthened with additional legal resources. A major initiative will be the establishment of an AI Centre at the School of Excellence in Law on the TNDALU campus, aimed at nearly 30,000 law students from TNDALU, government law colleges and affiliated private colleges. An online system will also be introduced for issuing certificates to law students and teachers, while library infrastructure will be further strengthened.

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

LIFELINE
MULTISPECIALITY HOSPITALS

Sharp Minds, Healthy Aging

"A healthy brain is the key to living independently, thinking clearly, and aging gracefully."

As we age, occasional forgetfulness is normal, but significant memory loss is not an inevitable part of growing older. Keeping your brain healthy requires the same care as your heart or muscles. Regular physical activity, a balanced diet, quality sleep, mental exercises, and social interactions all help strengthen brain function and reduce the risk of cognitive decline. Reading, solving puzzles, learning new skills, and staying connected with family and friends can build **cognitive reserve**, helping your brain stay resilient with age.

Case Study: Mr. Krishnan, a 69-year-old retiree, noticed he was becoming increasingly forgetful after spending most of his day watching television.

Following his doctor's advice, he started walking daily, joined a local book club, and solved crossword puzzles each morning. After a few months, he felt more mentally alert, socially active, and confident in his daily routine.

"Growing older doesn't have to mean growing forgetful. An active body, a curious mind, and meaningful connections are the foundation of sharp, healthy aging."

Call: 9677 222 333

47/3, New Avadi Road, Kilpauk.

Disco first look promises stylish action



Director Ullas Chemban, who earned critical acclaim with Anchakkallakokkan, is set to return with his next film, Disco. The first-

look poster promises a slick, international-style action thriller.

Scripted by Chemban Vinod Jose, the film reunites him with

Antony Varghese (Pepe) after their successful collaboration in Angamaly Diaries. The ensemble cast includes Dev Mohan, Lukman Avaran, Arjun Ashokan, Femina George, Sagar Surya and Chemban Vinod Jose.

The poster features the lead actors in black suits carrying guns, while a gun motif in the title further hints at a high-octane action entertainer.

Disco is jointly produced by Chembosky Motion Pictures and Phars Films.

Modha Rathiri – Review Love & Laughter



Modha Rathiri turns a potentially serious wedding-night crisis into a breezy rural comedy, blending romance, family drama and midnight madness without taking itself too seriously.

Marudhu (Rishikanth) enters an arranged marriage, while Muthuselvi (Anishma Anilkumar) is secretly in love with another man. When she reveals the truth on their wedding night, Marudhu responds with surprising maturity. Rather than creating a scene, he decides to help her reunite with the man she loves. A philosophical samiyar (Chetan) joins them, setting off an unpredictable night-long adventure.

What follows is a series of comic misadventures. The lover, played by debutant director Raja Karuppasamy, struggles with a bike that refuses to start, a puncture and friends who are generous with advice but reluctant to offer money. Meanwhile, Marudhu remains calm, creating an amusing contrast between the two men.

The film gets much of its humour from its colourful supporting characters. Bagavathi Perumal is particularly effective as the loud, opinionated uncle whose ideas about marriage and masculinity add plenty of laughs. The drinking sessions, frantic phone calls, failed search operations and eventual brawl keep the night moving at a lively pace.

The screenplay is fairly predictable, and some developments can be anticipated well in advance. The visuals too remain functional, with the limited locations giving the film a modest look. However, these shortcomings do not seriously hurt the

viewing experience because the film remains focused on its simple premise and comic situations.

Rishikanth is a major plus, bringing an understated charm and calmness to Marudhu. Anishma Anilkumar handles both the emotional and lighter moments convincingly. Chetan adds an interesting presence as the samiyar, while Bagavathi Perumal makes the most of his comic role.

Director Raja Karuppasamy deserves credit for keeping the film uncomplicated. Instead of forcing unnecessary twists or emotional drama into the story, he allows the characters and their absurd situations to generate the entertainment.

Modha Rathiri may not offer anything radically new, but it delivers what it promises — a light-hearted rural entertainer filled with humour, romance, chaos and warmth. Its biggest strength is its simplicity, and that makes it an enjoyable watch.

Vijay Sethupathi's 'Baththa' set to hit screens on Oct 1



Actor Vijay Sethupathi's upcoming film 'Baththa' is set for a worldwide theatrical release on October 1. Presented by Star Studio18 and filmmaker Atlee, the film is jointly produced by A for Apple Studios and Cine1 Studios Production. It marks the third collaboration between Vijay Sethupathi and director Balaji Tharaneetharan. The actor-director duo had earlier worked

together on the critically acclaimed films 'Naduvula Konjam Pakkatha Kaanom' and 'Seethakathi'. Their reunion for 'Baththa' has generated considerable expectations among Tamil cinema audiences. Vijay Sethupathi and Atlee had previously collaborated on the pan-India blockbuster 'Jawan', in which Sethupathi played a pivotal role. 'Baththa' marks their latest

association, with Atlee presenting the film.

Actor Lijomol Jose, known for her performance in 'Jai Bhim', plays the female lead. Music for the film has been composed by Sai Abhyankkar.

Selvakumar SK is the cinematographer, while R Kalaivanan handles the editing. T Muthuraj is the production designer and Ashwin Murugan is the co-producer.

The film is produced by Murad Khetani, Priya Atlee, Alok Jain and Ajit Andhare.

With the Vijay Sethupathi-Balaji Tharaneetharan combination returning for a third outing and Atlee backing the project, 'Baththa' is among the Tamil releases attracting attention ahead of the festive season.

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 Bazaar.



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
களளியின் மருத்துவ
பயன்பாட்டுக்கு மிக முக்கிய
காரணம், இதி உள்ள
கால்சியம், பொட்டாசியம்,
பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம்
போன்ற சத்துக்களும்
உயர்தரமான நார்ச்சத்தும்
தான்.

உடலில் உள்ள அனைத்து
கட்டிகளையும் கரைக்க இவை
பயன்படுகிறது. வெயிலில்
ஏற்படும் நாவரட்சிக்கும்,
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
அல்ஸைமர் 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.
ச ச ப ப த தி தி க க ள் ளி யை
நன்கு பசையாக்கி சிறிது
விளக்கெண்ணெய் விட்டு
வதக்கி வீக்கம், வலி களை
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
ச ச ப ப த தி தி க க ள் ளி யி ன்
இலைத்தண்டை பிளந்து,
வெளிப்புறமுள்ள முட்களை
நீக்கி, உப்புறமாக சிறிது
மஞ்சளை தடவி, அனலில்
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, கேரள 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
“ஒமேகா 3” கொழுப்பு
அமிலம் அதிகம் உள்ளதால்
ட்ரை கிளிசரைடுகள்
அளவை குறைத்து இதய
நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை
குறைக்கிறது. தோல் நோய்,
வழை மற்றும் நரம்பு நோய்கள்,
மயத்தானவர்களுக்கு 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 பால்பயஸ்
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 மாலிக்குட் இல்லை என்றால் உயிர் வாழ்வதென்பது நினைத்துப் பார்க்க முடியாத ஒன்றாகும். கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு

அவ்வளவு முக்கியத்
தேவையான ஒன்றாகும்.
ஆதலால் உடலுக்குத்
தேவையான மிகக்குறைந்த
அளவு கொலஸ்ட்ராலைக்
கல்லீரல் தயாரிக்கும் தகுதி
உடையது.

ஆனால் இந்த
மாலிக்குல் 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 புற்றுநோய், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற ஆபத்துக்களை ஆப்பிள் குறைக்கிறது.

ஆரஞ்சு: இனிப்பானது ஒரு நாளைக்கு 2-4 ஆரஞ்சு எடுப்பதும் ஜலதோஷத்தை விலக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும். மேலும் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பதோடு, கற்கள் 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 புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடும் ஒரு oxidant இன் முக்கிய ஆதாரமாகவும் உள்ளது. தர்பூசணியில் உள்ள மற்ற சத்துக்கள் விட்டமின் சி, பொட்டாசியம் ஆகியவை. கொம்பா & பப்பாளி: இவை இரண்டுமே விட்டமின் சி நிறைந்தது உயர் விட்டமின் சி கொண்ட பழங்களை உண்டால் சந்தேகத்துக்கிடமின்றி உடல் நலம் பெறும். கொம்பாபழம்

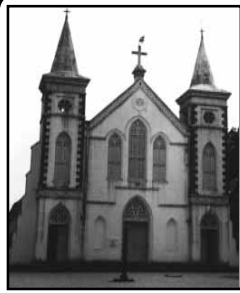
நார்ச்சத்து அபரிமிதமாக உள்ளதால், மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது. பப்பாளிப்பழம் கரோட்டீன் சத்துக்கள் நிறைந்ததுள்ளதால் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. கிவி பழம்: இது ஒரு சிறிய ஆனால் வலிமை மிகுந்த பழம். இப்பழம் பொட்டாசியம், மக்னீஷியம், விட்டமின் ஈ மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஓர் நல்ல பழம். ஆரஞ்சுப் பழத்தை 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 கட்டுப்பாட்டுறு 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 உண்டாப்பின் மிதமான சுடுநீர் அருந்துவது நல்ல ஜீரணத்தை உண்டு பண்ணும். கொழுப்பையும் குறைக்கும். அசைவ உணவு உண்டாப்பின் கண்டிப்பாக குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். அசைவ உணவு உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு ஏதாவது பழச்சாறு அருந்திவிட்டு அசைவ உணவு உண்டால், வாபுத் தொல்லை ஏற்படாது.

பழங்களில் சிறந்தது கொய்யாப் பழம்

கொய்யாப் பழமானது உண்மையில் ஊட்டச்சத்துக்களின் இருப்பிடம். கொய்யா பழம் வைட்டமின் சி, வைக்கோபீனே 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 தொற்றலிருந்தும்

பாதுகாக்கிறது.
கொய்யாப்
பழம் சாப்பிடுவதனால்
புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்
அபாயம் குறைவதாகக்
கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.
மேலும் இவற்றில்
லைக் கோபீன
நிறைந்துள்ளதால் மார்பகப்
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.



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 எமாற்றிக்கொள்கிறான். மற்று, கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். விவேகி ஒருவனது விவேகத்துக்கு ஏற்றவாறு பற்றற்றுக் கர்மம் செய்கிறான். அவரவர் கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். கர்மத்தை மனிதன் நீத்துவிட முடியாது. கர்மத்துக்குத் தான் கர்த்தா என்னும் 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 கொண்டது. மருதாணி இலையை கைகளில் வைப்பதால் பல்வேறு பயன்கள் கிடைக்கின்றன. மருதாணி இலைகள் தசை இறுக்கும் தன்மை கொண்டது. அதிக இரத்தப்போக்கினை தடுக்கும். மாதவிடாய் சுலபமாக 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. உள்ளள்காலில் ஆணி ஏற்பட்டிருந்தால் மருதாணி இலையுடன் சிறிது வசம்பு, மஞ்சள் கற்பூரம் சேர்த்து அசைத்து, ஆணி உள்ள இடத்தில் தொடர்ந்து கட்டி வர ஒரு வாரத்தில் குணமாகும்.

மருதாணி இலை கிருமி நாசினி, கண்ணுக்குப் புலப்படாத கிருமிகளை அழிக்க வல்லது. நகசத்தி வராமல் தடுக்கும். புண்ணை ஆற்றவும் நல்ல மருந்து மருதாணி இலையை அரைத்து கைகளுக்கு வைத்து வர, உடல் வெப்பம் தணிபும். கைகளுக்கு அடிக்கடி மருதாணி போட்டு வர மனநோய் ஏற்படுவது குறையும். மருதாணி இட்டுக் கொள்வதால் நகங்களுக்கு எந்த நோயும் வராமல் பாதுகாக்கலாம். ஆனால் இந்த பயன்கள் எல்லாம் தற்போது கடைகளில் கிடைக்கும் மருதாணி கோன்களில் 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.

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
கள்,"

பையிள்
எசேக்கியல் 33:11

ஷெத்தான் ஏமாற்றத்தையே
வாக்களிக்கிறான்!

அல்லாஹ்வையன்றி
ஷத்தானைப்
பொறுப்பாளனாக்கிக் கொள்பவன்
வெளிப்படையான இழப்பை
அடைந்துவிட்டான். அவர்களுக்கு
அவன் வாக்களிக்கிறான். ஆசை
பார்த்தை சுறுகிறான், ஷத்தான்
குரூய் வாக்களிக்கிறான். அவர்கள்
நீந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள்

திருக்குர் ஆன்
அன்னிஸா 19-120-121

உடலெடுத்தவனுக்குக்
கர்மங்களை ஆறவே விடுமே

இயலாது!
உ ட லெ டு த் த வ னு க் கு க்
கர்மங்களை அறவே விடுவது
இயலாது. ஆனால் வினைப் பயனைத்
தூற்தவன் எவனோ அவன் தியாகி
எனப்படுகிறான்.
ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை
அக் 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 எமாற்றிக்கொள்கிறான். மற்று, கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். விவேகி ஒருவனது விவேகத்துக்கு ஏற்றவாறு பற்றற்றுக் கர்மம் செய்கிறான். அவரவர் கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். கர்மத்தை மனிதன் நீத்துவிட முடியாது. கர்மத்துக்குத் தான் கர்த்தா என்னும் எண்ணத்தை நீத்து விட வேண்டும். அப்படிச் செய்கிறவனே தியாகியாகின்றான். பற்றற்றவனுக்கு வினைப்பயன் இல்லை.

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 வலிமையைப்படுத்தல் மற்றும் மாதவிடாயில் அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு ஆகியவற்றை தீர்க்கும். கால் எரிச்சலைத் தடுக்க இலைகளை அரைத்து பசையாக வைப்பதின் மூலம் அவற்றை சரிசெய்யலாம். கரகரப்புக்கு கொப்பளிப்பு நீராகும். இலைகளின் வடிசாறு, அல்லது கசாயம் வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சீதபேதியினை கட்டுப்படுத்தும். உள்ளங்காலில் ஆணி ஏற்பட்டிருந்தால் மருதாணி இலைவாடின் சிறிது வசம்பு, மஞ்சள் கற்பூரம் சேர்த்து அதைத்து, ஆணி உள்ள இடத்தில் தொடர்ந்து கட்டி வர ஒரு வாரத்தில் குணமாகும்.

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



RIGHT HOSPITALS - Kilpauk

Right Care. Right Here

Trusted Care at Every Step. In the Comfort of Your Home.

EXPERT CARE, AT HOME

For families in and around Kilpauk



WORLD SENIOR CITIZENS DAY

Rs.500 / Home Consultation of Elderly Patients (On appointment basis) Till 29-09-2026

SERVICES

- Teleconsultation with specialists
- Home visit by Doctors/ Nurses
- Home Blood tests
- Medicine delivery at home
- 24/7 Ambulance for emergency services.

FACILITIES

- Intensive medical care unit & Fracture care
- State of the art Operation theatre with Advanced Microscope
- Dialysis ➤ Blood bank
- Hyperbaric oxygen therapy

24/7 CARE / CALL 78069 10770

www.righthospitals.in / 6381882729 (WhatsApp Booking)

No.1, Vasu Street, Kilpauk, Chennai - 600 010.

For an Elderly Patient, Small Changes can be a Big Warning



It began with two unexplained falls within a week.

An elderly woman from Kilpauk had always been independent. Her family initially attributed the falls to age-related weakness. There was no loss of consciousness or obvious injury, and she seemed normal afterwards. But because the episodes were unusual, the family sought medical advice at Right Hospitals, Kilpauk. Evaluation revealed an intermittent cardiac rhythm abnormality causing fluctuations in blood pressure. Prompt investigation and treatment stabilised her condition, and she returned to her routine without a major complication. This is a common challenge in elderly care: important illnesses often begin

with symptoms that appear insignificant. Some warning signs that should not be ignored include:

★ **Unusual sleepiness, confusion or loss of appetite** - may be the first signs of a urinary infection or serious systemic infection, even without fever.

★ **A sudden change in speech or difficulty finding words** - may indicate a TIA or early stroke, even if the symptoms disappear within an hour.

★ **Reduced food and fluid intake with weakness or dizziness** - can indicate dehydration, kidney problems or electrolyte imbalance.

★ **Increasing breathlessness during routine activities** - may be an early sign of heart failure or start of a serious lung infection rather than simply "age catching up."

★ **Pain after even trivial trauma** - A mild slip while sitting on a chair can sometimes cause a spine or femur (thigh-bone) fracture in an older person. New hip or back pain, difficulty standing or walking after such an

incident should raise suspicion of a fracture and requires prompt medical assessment and management.

The important message is simple: **Do not dismiss a new or unexplained change** in an elderly person as ageing. Elderly individuals do not show robust signs and symptoms like in younger age group.

For families in and around Kilpauk, having a comprehensive hospital nearby means less travel, easier transportation and quicker access to investigations and treatment. At Right Hospitals, care can begin with teleconsultation or a home visit and, when necessary, progress rapidly to specialist evaluation, emergency treatment, ICU care and 24/7 monitoring and a personalized follow up care. For senior citizens, timely medical attention can often prevent a warning sign from becoming a major illness.

Dr. Kavya Somesh
Head - Department of General Medicine & ICU
Right Hospitals, #1, Vasu St, Kilpauk, Ch-10.
Ph : 7806910770.



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