

# PURASAI TIMES

# The Neighbourhood Weekly

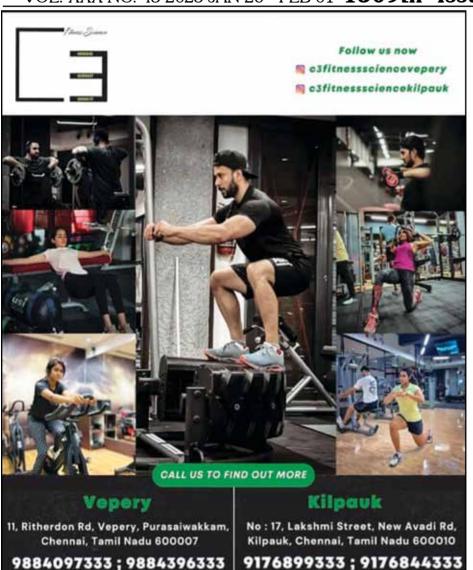
www.purasaitimes.com

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

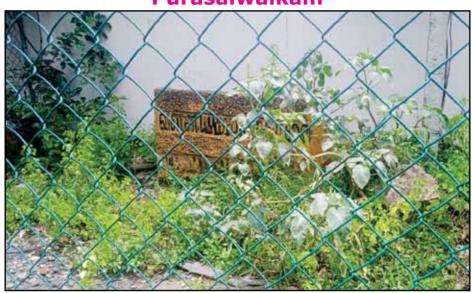
BEST RATE FOR TIRUPATHI
Mob: 98409 37727
98409 89959

**EASY TRAVELS** 

Free Circulation in and around: • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR VOL. XXX NO. 43 2025 JAN 26 - FEB 01 **1509th Issue Ph: 4551 8154, 98409 37719** PAGES 8



Hiding Name board @ Valliammal road,
Purasaiwalkam



Name board hide into the plant. Delivery partner and who are new to the area very suffered to find out the place. Need to recover the name board and place it properly.



Our Republic Day wishes to all Indian Citizens and Political Leaders. Let us all resolve to follow the Preamble of the Constitution in words and deeds and keep the Indian Secularism for ever.



# நல்லெண்ணெய்யின் பயன்கள்...!

இருந்து எடுக்கப்படும் ஆட்டி நல் லெண்ணெய் உணவுப்பொருளாகவும், மருந்துப் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது. அதிகமாகச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் எண்ணெய் இதுதான். கடுகு மற்றும் கேங்காய் எண்ணெயை விட. நல்லெண்ணெய் மிகவும் லேசாக இருப்பதால், இதனை உணவில் சேர்த்து சாப்பிடும் குடலியக்கமான<u>து</u> போது, சீராக செயல்பட்டு. செரிமானப்பிரச்சனை வராமல் இருக்கும். நல்லெண்ணெயில் 'ஜிங்க்' என்னும் கனிமச்சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இது எலும்புகளில் கால்சியம் அதிகம் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளும். எனவே எலும்புகள் வலுவுடன் இருக்க வேண்டுமெனில், கால்சியம் உணவுகளுடன், நல்லெண்ணெயையும் சாப்பிடுவது நல்லது. அதிலும் நல்லெண்ணெயை பெண்கள் அதிகம் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது . நல்லெண்ணெயில் நிறைந்துள்ள 'ஜிங்க்' சத்தால், நெகிழ்வுத் சருமத்தின் தன்மை அதிகரித்து, சருமத்தில் 'கொலாஜெனின்' ஊக்குவிக்கும். வளர்ச்சியை கர்ப்பிணிகள் அதிலும்

நல்லெண்ணெயைக் கொண்டு, வயிற்றில் மசாஜ் செய்தால், 'ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க்' ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். காலையில் எழுந்து பல் தேய்த்த பின்னர் 10மி எண்ணெயை வாயில் ஊற்றி 10 நிமிடம் அப்படியே வாய்க்குள்ளேயே வைத்திருந்து பற்களுக்கிடையே நன்றாக கொப்பளிக்க படும்படி நுரைத்து வெண்மை இருக்கும் நிறமாக மாரி அப்போது அதை வெளியே கொப்பளித்து விடவேண்டும். செய்வதால் தோல் இப்படி சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், அரிப்பு போன்றவை நீங்கிவிடும். உறுப்புகள் பலம் அடையும் நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நூய்கள் குணமாகும். பல் வீக்கம், தலை ஈறு சரி செய்யப்படும். வலி நல்லெண்ணெயை சமையலுக்கு பயன்படுத்துவதன் மூலம் உடலில் ஏற்படும் கொழுப்பு கட்டிகள் வரவிடாது.

உடலில் வலி உள்ள இடத்தில் நல்லெண்ணெயை தேய்த்து மசாஜ் செய்து வந்தால் நீங்கும். சிலருக்கு வலி அதிக உஷ்ணத்தால் வயிறு வலி, சிறுநீர் பிரிவதில் ஏற்படும். சிரமம் அவர்கள் வயிற்றுப்பகுதியில் நல்லெண்ணெயை தேய்த்தால் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

# இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு அருகம்புல் சாறு...!

அருகம்புல் சாற்றில் 65 பச்சையம் சதவீதம் உள்ளதால் இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களையும், ஹீ மோகு ளோபினையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் உள்ள அதிகபடியான அ மி ல த் த ன் மை மை ய காரத்தன்மையை உருவாக்குகிறது. அருகம்புல் கைப்பிடி அளவு எடுத்டுக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் ஐந்து மிளகு மற்றும் நாட்டு வெள்ளைப்பூண்டு இரண்டு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதை சிரிது போட்டு சிறிதாக நீர் விட்டு குறைந்த வேகத்தில் அரைத்து சாறு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பின்பு இதனை நன்கு வடிகட்டி தேவையான அளவு தேன் சேர்த்து சாற்றினை பருகலாம். இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட சாற்றினை. அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறிது சிறிதாக உமிழ் நீருடன் வேண்டும். கலந்து பருக

பருகிய பின் அரை மணி நேரத்துக்கு எந்த விதமான எடுத்துக்கொள்ளக் அப்பொழுதுதான் கூடாது. முழுப்பயனும் இதனுடைய நாம் பெற முடியும். அருகம்புல் வெப்பத்தை சாறு உடல் சீராக வைக்கிறது. பித்தத்தை செய்கிறது. தொற்று சமன் நோய் கிருமிகளிடமிருந்து உடலை பாதுகாக்கிறது. சிறுநீரக பாதை அழற்சியை தடுக்கிறது. இரத்தக்குழாய்கள் தடிமனாகாமலும் சுருங்கி போகாமலும் இருக்கச் செய்து. இரத்த ஓட்டத்தை சரி செய்கிறது. இதனால் உயர் மற்றும் குறை இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. ஞாபக சக்தியைத் தூண்ட அருகம்புல் சிறந்த மருந்தாகும். ஞாபக மறதியைப் போக்கி அன்றாட வாழ்வில் உளைச்சல், மன இறுக்கம் நீங்கும். அரும்புல்லை நிழலில் செய்து உலர்த்தி பொடி செய்து தினமும் கஷாயம் குடித்து வந்தால் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

## சீரக வில்வாதி லேகியம்

சீரகத்தையும் வில்வவேர்க் கஷாயத்தையும் சேர்த்து, சித்த மருத்துவர்கள் 'செய்யும் சீரக வில்வாதி லேகியம்'. பித்த நோய்கள் பலவற்றையும் போக்கும் மிக முக்கிய மருந்து. சீரகம் பித்தத்தைச் சீர்ப்படுத்தும் மருந்து. எனவே, உளவியல் நோய்க்கும் கூட இதை ஒரு மருந்தாகப் பயன்படுத்த முடியும்.

## உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இனிக்க இனிக்க யேசுபவர்கள் நல்லவர்களா என்று சிந்தித்து நட்புடன் பழகுங்கள். ஏனென்றால் சுவையான தேன் வழங்கும் தேனீக்களின் கொடுக்கிலும் விஷம்தான் இருக்கிறது.

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

# தலைமுடி சம்பந்தமான அனைத்து பிரச்சனைகளையும் போக்கும் வெந்தயம்...!

ஊறவைத்து வெந்தயத்தை அரைத்து தலைக்கு தடவி சிறிது கழித்து நேரம் வைத்திருந்து குளிப்பதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். முடி . கொட்டுதல், பொடுகு, தலை வழுக்கை, முடி மெல்லியதாக ஆகுதல் ஆகியவற்றுக்கு தாராளமாக வெந்தயத்தை உணவில் சேர்த்து கொள்ளலாம். கைப்பிடி வெந்தயம் ஒரு

அளவு எடுத்து அதனோடு 4 கப் நீர் ஊற்றி அடிப்பிலிட்டு நிமிடங்கள் காய்ச்சி எடுத்து ஆற வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு தினம் 2 முறை முகத்தை கழுவுவதற்கு உபயோகித்தால் முகத்துக்கு நல்ல வனப்பைத் தருவதோடு, சுருக்கங்களை நீக்கி நல்ல மென்மையான பொன் நிறத்தையும் கொடுக்கும்.

வெந்தயத்தோடு தேன் முகப்பருக்களின் மீது பூசி வைத்திருந்து இளஞ் சூடான நீரில் கழுவி வர முகப்பருக்கள் குணமாகும். தண்ணீரில் வெந்தயத்தை வைத்து அரைத்து <u>ஊ</u>று எடுத்துக் கொண்டு தலையில் தேய்த்து குளித்துவர முடி கொட்டுவது நின்று முடி நன்கு வளரத் தொடங்கும்.

வெந்தயத்தை இரவு நீர்விட்டு முழுவதும் ஊறவைத்து காலையில் மைய அரைத்து வைத்துக் கொண்டு அதனோடு சிறிது தயிர் சேர்த்து நன்கு முடிக்கும், கலந்து தலை தலையின் மேற்புறத்தும் தடவி நன்றாக செய்து 20 நிமிடங்களுக்கு பிறகு தலைக்கு குளித்தால் பொடுகுகள் போகும்.

வெந்தயத்திற்கு இளநரையையும் போக்கக்கூடிய மருத்துவ குணம் உண்டு. கைப்பிடி அளவு வெந்தயத்தை 300டி.லி. தேங்காய் எண்ணெய்யில் இட்டு கொதிக்க வைத்து எடுத்து வடிகட்டி இளஞ்சூட்டோடு தேய்த்து தலைக்குத் நன்கு செய்துவர மசாஜ் இளநரையைத் தடுத்து நிறுத்தும். எண்ணெய் இரவு முழுவதும் தலையில் ஊறும்படி வைத்திருந்து காலை குளிக்க வேண்டும்.

# ஊட்டச் சத்துள்ள சோயா

உடல் ஆரோக்கியம் தரும் உணவு வகைகளில் சோயா சிறந்தது. அதில் ஏராளமான ஊட்டச்சத்துகள் பல்வேறு வயதில் உள்ளவர்களுக்கு தேவையான 9 வகை அமினோ அமிலங்களை வழங்கும் ஒரே தாவர வகை உணவு சோயா. சோயாவில் அதிக அளவில் புரோட்டீன், மிதமான அளவில் கொழுப்பு, நார்சத்து, வைட்டமின் பி, ஃபோலிக் அமிலம், பொட்டாசியம், கால்சியம் மற்றும் ஏராளமான இருப்புசத்துக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. தவிர்க்க பால் பானங்கள் சிறந்த விரும்புவோருக்கு ஆரோக்கியமான மாற்று பானமாக சோயா புரோட்டீன் உள்ளது. சோயா புரோட்டீனை

தொடர்ந்து சாப்பிடுவதன் ஹார்மோன் முலம் குறைபாடுகளால் உருவாகும் சில வகை புற்றுநோய்களை தடுக்க முடியும். எடையையும், இரத்தத்தில் சர்க்கரையும் வைத்திருக்க கட்டுப்பாட்டில் நினைப்பவர்களும் சோய்விட்டா-டயாபட்டிக் சிறந்த ஒன்றாகும். சோயாவில் புரோட்டீனானது எலும்பு தேய்மானத்தை தா மதப்படுத்து கிறது . ஆண்களின் புரோஸ்டேட் சுரப்பிகளின் நலனுக்கும் ஹார்மோன் இது உகந்தது. குறைபாடுகளால் மாதவிடாய் காலங்களில் மகளிருக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகளையும் சரிசெய்ய கூடியது சோயா.

# மிளகின் மகிமை

அன்றாட வாழ்வில் கொள்ளக்கூடிய சேர்த்து மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த மிளகு. பொருள் உணவுப் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். மிளகு நம்மை நோயிலிருந்து

பாதுகாக்கிறது. மிளகில் மாங்கனீஸ், இரும்பு, பொட்டாசியம், வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே மற்றும் நார்ச்சத்து அடங்கி உள்ளது. சம்மந்தமான பிரச்சனைகள், பூச்சிக் கடி, குடல் இறக்கம், சுக்குவான் இருமல் ஆஸ்த்துமா போன்றவற்றிற்கு மிளகு இன்றி அமையாத ஒன்று. நரம்புத்தளர்ச்சி, கை கால் நடுக்கம், உதறல், ஞாபக சக்தி குறைபாடு, முதுமையில் உண்டாகும் மாறாட்டம் இவற்றிற்கு நல்ல சிறந்த மருந்தாகும். மிளகுடன் பனைவெல்லம் கலந்து காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டு

தலைப்பாரம்,

போன்றவை குணமாகும்.

வந்தால்

தலைவலி

மிளகை சுட்டு அந்த புகையை நுகர்ந்தாலும் தலைவலி அது மட்டும் குணமாகும். மிளகை இன்றி இடித்து தலையில் பற்றுப் போட்டாலும் தலைவலி விரைவில் குணமாகும். தொண்டை வலி இருந்தால் கொஞ்சம் மிளகு, ஓமம், உப்பு

ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு மென்றால் தொண்டை வலி படிப்படியாக குணமாகும்.

மிளகைப் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து அதை பொடி சிறிதளவு செய்து, உப்பு சேர்த்து சூடாக்கி சிறிதளவு நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டால் வயிற்று உப்புசம், பசியின்மை நீங்கும்.

சளி, ஜலதோஷம் அதிகமாக மிளகு ஒரு இருந்தால் எடுத்து நெய்யில் ஸ்பூன் செய்து பொடி வறுத்து வைத்து கொண்டு தினமும் மூன்று வேளை அரை ஸ்பூன் சாப்பிட்டுவர பொடியை இரண்டு நாள்களிலேயே நல்ல மாற்றத்தை காணலாம்.



# ஸ்திரீயில்லாமல் புருஷனுமில்லை! புருஷனில்லாமல் ஸ்திரீயுமில்லை!

புருஷன் ஸ்திரீக்காகச் சிருஷ்டிக்கப்பட்டவனல்ல ஸ்திரீயே புருஷனுக்காக சிருஷ்டிக்கப்பட்டவள். ஆகையால் தூதர்களினிமித்தம் ஸ்திரீயானவள் தலையின்மேல் முக்காடிட்டுக்

கொள்ள வேண்டும். ஆகிலும் கர்த்தருக்குள் ஸ்திரீயில்லாமல் புருஷனுமில்லை, புருஷ்னில்லாமல் ஸ்திரீயுமில்லை.

பைபிள்-1 - சொரிந்திரியர் 11:9-11

# இறைவா உன்னிடமே நான் பாதுகாப்பு தேடுகிறேன்

இறைவா எனக்கு பற்றி உன்னிடம் இல்லாதது கேட்பதை விட்டும் உன்னிடமே நான் பாதுகாப்புத் தேடுகிறேன். நீ என்னை மன்னித்து அருள் புரியாவிட்டால் இழப்பை அடைந்தவனாக ஆகி விடுவேன்

என்று நாஹே கூறினார்.

திருக்குர் ஆன் ஹுது 47

வடிகட்டி



எதுவோ அது நான்! அர்ஜூனா,

எல்லா உயிர்களுக்கும் வித்து

எல்லா உயிர்களுக்கும் வித்து எதுவோ, என்னையன்றி நூன். அது ஜங்கம ஸ்தாவரங்களில் வாழ்வது ஒன்றுமில்லை.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத் 10:39

ஆறியபின்

அனைத்துக்கும் இயங்காதவனாகிய வந்தவைகள்.

ஒருவனே ஈசுவான் உலகு முழுமுதற்காரணம், இயங்குவன, அனைத்தும் அவனிடத்திருந்தே

# பொடுகு தொல்லையைப் போக்க

லிட்டர் நல்ல மூன்று சுத்தமான தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், அதில் 30 செம்பருத்தி பூக்களையும் அதே அளவு துளசி இலைகளையம், கலந்து சிறிய தீயில் கொதிக்க தண்ணீர் விடுங்கள். கொதித்து பாதியளவு ஆகும் கொதிக்கட்டும். அந்த கொதித்த நீரில் ஒரு சிறு துண்டு கற்பூரத்தையும் ஸ்பூன் உப்பையும் அரை ஆறவிடுங்கள். கலந்து

புட்டியில் வைத்துக் ஒரு கொள்ளவும். ஒவ்வொரு நாளும் தலைவாருவதற்கு புட்டியில் முன் உள்ள நீரில் சிறிதளவு தலையில் தெளித்துக் கொள்ளவும். இவ்வாறு புட்டியில் உள்ள ஒன்றைரை லிட்டர் நீர் திரும் வரையில் நாள்தோறும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெளித்து தலை சீவி வர பொடுகு போய்விடும்.

# ஆண்கள் திருமணம் செய்ய தகுந்த **ഖ**ധத്വ எது...?

பெண் கள் ஏற்ற சரியான கருத்தரிக்க வயது என தீர்மாணிக்கும் நேரத்தில், அதே ஆண்களுக்கு எந்த வயதில் கருவுற வைக்கும் திறன் இருக்கும் என்பதையும் வேண்டியது அறிந்திருக்க அவசியம். வயதான பெண்களுக்கு கருவுறும் திறன் குறைவது போல தான் ஆண்களுக்கும் வயதாகும் போது கருவுறுவாக்கும் திறன் குறைகிறது. ஒரு ஆராய்ச்சியில் 40 வயதிற்கு மேல் உள்ள ஆண்களை செய்யம் கிருபணம் பெண்கள் கால தாமதமாக தான் கருவுறுகிறார்கள் என தெரியவந்துள்ளது. ஆனால் 25 வயதுள்ள ஆண்களை திருமணம் செய்யும் பெண்கள் எளிதில் கர்ப்பமடைந்து விடுகிறார்களாம்.

ஆண்கள் வயதிற்கு மேல் வரும் ஆண்டும் ஒவ்வொரு தங்களது கருவுறுவாக்கும் திறனை 1% இழக்கிறார்கள். அதுமட்டுமின்றி ஆண்களின்

35-வது வயதில் அவர்களின் டி.என்.ஏக்கள் பாதிப்படைய *,* தொடங்குகிறது. ஆணின் 15 முதல் 19 வயதில் தான் விந்தணுக்களின் வளர்ச்சி ஆரம்பிக்கும். எனவே இந்த வயது ஒரு ஆண் குழந்தை நிச்சயம் பெற சிறந்த வயதாக இருக்க முடியாது. விந்தணுக்களின் விந்தணுக்களின் தரம், மற்றும் இயக்கம் 25 வயதிற்கு மிகச்சிறப்பாக முன்னால் இருக்கும். இதன் தரம் மற்றும் இயக்கம் 55 வயதிற்கு பின்னர் மிகக்குறைவாகிவிடும். இந்த நேரத்தில் ஆண் தனது கருவுறுவாக்கும் திறனை 50% வரை இழக்கக்கூடும். ஆண் கருவுறுவாக்கும்

திறன் வயதை பொருத்து அமைந்தாலும். அது வாழ்க்கை முறையை பொருத்து புகைப்பிடித்தல், அமையும். ஊட்டச்சத்தின்மை, இறுக்கமான உடைகளை அணிவது. தூக்கமின்மை போன்ற சில பிரச்சனைகளும் காரணமாக அமைகின்றன.

# 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.

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

# **Mushrooms for weight loss**



Mushrooms are delicious and loved by vegetarians and non-vegetarians, alike. They have even started making appearance as an ingredient in coffees to increase

their nutritional value. Mushrooms have been known to promote weight loss and fat burn by regulating the levels of glucose in the blood are delicious and loved by vegetarians and nonvegetarians, alike.

They have even started making appearance as an ingredient in coffees to increase their nutritional value. Mushrooms have been known to promote weight loss and fat burn by regulating the levels of glucose in the blood.

# **Sweet Peppers**

Capsicum may help in managing blood glucose, dyslipidemia, cancers, and healing wounds. Additionally, it may help in boosting immunity, metabolism, preventing cataracts, and may provide symptomatic relief in arthritis, Crohn's disease and yellow fever. sweet peppers or capsicums, bell peppers can be eaten either raw or cooked. Capsicum or bell peppers are 94% water, 5% carbohydrates, with a very little amount of protein and fat. These bright coloured vegetables are quite high in Vitamin C, Vitamin A, besides ample amounts of Vitamins B2, B6, E, niacin, folate and riboflavin.

# VINES ON THE STREET LIGHT @ PURASAIWALKAM



In Purasaiwalkam, Gangadeeshwarar Koil Street Vines is greeny and catchy eyes but all the Vines are grown on the wrong position. It is a very dangerous situation for people. Street light was slanting on the trees because of vines. Concerned department take action immediately.

# **Heavily polluting Corporation Lorries**



It can be seen from picture that a Corporation Lorry that passes through Purasawalkam high road is heavily polluting its way. The main reasons are usage of old equipment and reluctance

adopting BS norms due to shortage of maintainence funds. This poses an imminent threat not only to the health of the local residents but also to the commuters. Air pollution due to dust will only exacerbate the

problems of asthma and bronchitis among the elder population. Corporation should take proactive steps through sufficient dispersal of funds for vehicle upgradation and maintainence to mitigate this status quo.

# **Be Humble and Grateful to Others**



Dr. A.P.J Abdul Kalam was widely recognized for his humility and gratitude. Despite

holding prestigious positions, he remained grounded and interacted with people from

all walks of life. His simplicity and down-to-earth nature were remarkable qualities that made him truly great.

Students can learn from him the importance of living a simple life and treating everyone with respect. By nurturing humility, individuals can develop extraordinary thinking and selfbelief. Dr. A.P.J Abdul Kalam also stressed significance the developing creativity, as it fosters logical thinking and imagination.

# **Donate Blood & Eyes**





# Wear Mask & Keep Maintain Distance

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

# **Velammalians outshine at District Level Science Competition**



The students of Velammal Matriculation Higher Secondary School, Mogappair East, have achieved exceptional success at the SAI TECH S2T, a district-level science competition, standing out among 6000 students from 150 schools. With stellar performances across multiple categories, Velammalians clinched the Overall Second Prize Trophy, along with a cash prize of  $\Box 20,000$ .

In the highly competitive technical categories, they emerged victorious, bagging the First Prize in the Junior Scientist competition and the Second Prize in the Senior Scientist competition, winning □10,000 and □7,500 cash awards respectively. Their talents were further displayed across several non-technical events, where they shone b

# DID YOU KNOW??

# Feijoa (Pineapple Guava)

This fruit was another one of the most popular new discoveries at #Fruit Crawl. Feijoa is a small elliptical fruit with tart, slightly gritty flesh that you can scoop out with a spoon. It's native to Brazil, Paraguay, and Argentina.

Where to find it: Forage it, it's a common garden tree in California. I suspect some homeowners with pineapple guava trees don't know the fruit is edible! Also, look in well-stocked grocery stores and specialty food stores. Here in the Bay Area, Mollie Stones

Sour plums are the same variety of summer-ripening plums that we know and love, picked in the spring when they are still sour and



green. They are a common season snack food in the Middle East, where they are enjoyed dipped in salt.

Where to find it: Middle Eastern grocery stores.

# Kiwano (Horned Melon)

Kiwano is a beautiful and otherworldly-looking fruit that is native to Sub-Saharan Africa. The fruit has bright orange spiky skin filled with yellow and green seeds. The vibrant flesh tastes like lemony cucumber.

Where to find it: Wellstores and specialty food stores. Here in the Bay Area, Mollie Stones Market sells



Market and the Berkeley Bowl stock it.

# Cherimoya

Cherimoya was one of the most popular new discoveries at our FruitCrawl. The fruit, native to South America is filled with a soft, custard-like white flesh that gives it the nickname "custard apple." I think it tastes like a combination of banana, pineapple, and bubblegum.

Where to find it: Latin American markets and wellstocked grocery stores. Here in the Bay Area, Mollie Stones Market sells it.



## Durian

Durian is a large, spiky fruit native to Southeast Asia. stocked It's famous for its pungent grocery aroma and savory smell that is sometimes described as fried onions While foreigners often have a tough time stomaching the smell, it's much loved in many parts of Asia.



# VELAMMAL NEXUS

# **FELICITATION CEREMONY OF**

416 PLAYERS

INDIA AND TAMIL NADU

SCAN & VIEW OUR SPORTS ACHIEVERS



28th JANUARY 2025 AT 10.00 AM, VELAMMAL HALL

# CHIEF GUESTS



Ms. THULASIMATHI PARA BADMINTON PLAYER (ARJUNA AWARDEE)



Ms. MANISHA RAMADASS PARA BADMINTON PLAYER (ARJUNA AWARDEE)



Ms. NITHYA SRE SIVAN PARA BADMINTON PLAYER INDIAN SQUASH PLAYER (ARJUNA AWARDEE)



(ARJUNA AWARDEE)



GENERAL SECRETARY TAMIL NADU PARALYMPIC SPORTS ASSOCIATION

- 416 PLAYERS WILL BE HONOURED WITH SPORTS SCHOLARSHIP WORTH ₹ 2.55 CRORES FOR THE YEAR 2024-25
- VELAMMAL IS PROUD TO HONOUR THE STUDENTS BY SPONSORING AIRFARE OF **₹30 LAKHS** FOR REPRESENTING TAMIL NADU IN VARIOUS NATIONAL GAMES

# VELAMMAL IS PROUD TO HONOUR OUR CARROM WORLD CUP CHAMPIONS



Ms. KHAZIMA | Ms. MITHRA | Ms. NAGAJOTHI | Mr. A. MARIA IRUDAYAM (INDIAN CARROM COACH)

WERE HONOURED AND AWARDED A CASH PRIZE OF



₹50,00,000

(50 LAKHS)

FOR THEIR EXCEPTIONAL ACHIEVEMENT

**C** +91 73583 90408



# Vallaan - Review

Sundar C ventures into uncharted territory with Vallaan, a gripping crime thriller that keeps the audience hooked with its intriguing plot and unexpected twists. Known for his prowess as a writer and director, Sundar C steps into the spotlight as the lead actor, delivering commendable performance as suspended navigating a high-stakes murder investigation.

The story kicks off with the murder of a wealthy businessman linked to a religious trust, followed by the mysterious disappearance of the fiancée, worked for the trust. As the layers of the investigation unravel, the narrative delves into a maze of secrets, betrayals, and power dynamics. The tension escalates with each twist, leading to a nailbiting climax that's both

explosive and satisfying. Sundar C's portrayal of the troubled cop is effective, showcasing grit and determination. While his emotional range in certain scenes could have been impactful, his more commanding screen presence keeps the audience engaged. Tanya Hope makes a strong impression despite her late entry, delivering a memorable performance that adds depth to the story. The supporting cast, including seasoned actors, contributes significantly to the narrative, enriching the film's overall texture.

On the technical front, Vallaan excels. Santosh Dhayanidhi's music is a highlight, with a score that intensifies the suspense and complements the film's dark undertones. Mani Perumal's cinematography stands out, capturing the gritty

and shadowy aesthetic of the narrative with precision. The action sequences are wellexecuted, adding to the film's pace and thrill.

The director successfully crafts a tightly woven thriller with Vallaan, balancing suspense, drama, and action. The screenplay is sharp, with wellplaced twists that keep the audience guessing. The film's ability to maintain tension while delving into themes of power and morality is noteworthy.

In conclusion, Vallaan is a riveting crime thriller that showcases Sundar C's versatility as an actor. With its storyline, engaging strong performances, and top-notch technical work, the film is a treat for fans of the genre. If you're looking for a suspenseful and actionpacked ride, Vallaan is a must-watch.

# **Veera Dheera Sooran Part 2 release date** announced

The much-awaited action thriller Veera Dheera Sooran Part starring Chiyaan Vikram, is all set to hit the big screens March 27, 2025. The announcement has created a wave of excitement among fans and cinephiles, as the film promises a gripping cinematic experience.

Directed by S.U. Arun Kumar, known for his compelling storytelling, the film features an ensemble cast including S.J. Suryah, Sooraj Venjaramoodu,

Dushara Vijayan. cinematography is handled by the acclaimed Theni Eswar, with G.V. Prakash Kumar providing the musical score. G.K. Prasanna takes charge of the editing, while C.S. Balachandar serves as the art director.

Produced by Riya Shibu under the banner of H.R. Pictures, Veera Dheera Sooran Part 2 is touted to be an action-packed thriller that will keep audiences on the edge of their seats. The film's teaser, glimpse, and first single have already garnered millions of heightening views, expectations for release.

Notably, this sequel is being released before its predecessor, adding an intriguing twist to the narrative and fueling curiosity among fans and trade circles alike. With postproduction in full swing, the makers are confident about delivering a visual treat that will captivate audiences across Tamil, Telugu, and Hindi languages.

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



STAY HOME STAY SAFE

# Kudumbasthan: review



Kudumbasthan, crafted by the creative minds behind the popular channel YouTube Nakkalites, is a delightful comedy-drama that beautifully captures the essence of middle-class life. Packed with humor, heart, and relatable struggles, the film is a wholesome entertainer that resonates deeply with its audience.

The story follows graphic Naveen, a designer whose life takes a downturn when he loses his job, coinciding with the news of his wife Vennila's pregnancy. What ensues is a rollercoaster challenges, from financial misadventures to ego clashes with his pompous brother-inlaw, Rajendran. The intercaste marriage

between Naveen and Vennila sets the stage for familial tensions, but the film avoids cliched romance, focusing instead on the trials of middle-class survival.

Manikandan shines as

Naveen, portraying vulnerability and humor with equal finesse. His struggles are not only relatable but also serve as a mirror to the societal pressures faced by many. Guru Somasundaram Rajendran is the film's standout, delivering a nuanced performance that oscillates between humor and overbearing arrogance, making every scene with him memorable.

The film's narrative is peppered with laughout-loud moments, including Naveen's

misguided ventures into a bakery business and real estate. These misadventures, while hilarious, underscore the pressures of maintaining middle-class pride and the lengths to which one can go to preserve it. The family gatherings, filled with awkward silences and unspoken judgments, are portrayed with a sharp eye for detail and cultural authenticity. However, the film's

two-and-a-half-hour runtime feels slightly stretched, with a few scenes that could have been trimmed better pacing. Yet, the well-placed humor and emotional depth keep the audience engaged throughout.

Kudumbasthan is more than just a comedy; it's a celebration of resilience, family bonds, and the importance of staying grounded. With its endearing characters and poignant message, the film strikes a perfect balance between laughter and life lessons. It's a must-watch for anyone who enjoys heartfelt storytelling wrapped in humor.

**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.

# **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	:	<b>₹ 58,500</b>	Full Page	:	₹ 40,500
Half Page	:	<b>₹ 29,250</b>	Half Page	:	₹ 20,250
Quarter Page	:	<b>₹ 14,265</b>	Quarter Page	:	₹ 10,125
Size 10 x 2	:	<b>₹ 5,200</b>	Size 10 x 2	:	₹ 3,600
Size 5 x 2	:	₹ <b>2,600</b>	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 & \	ite Page	Sq.Cm	₹	50/-	
0.00 = 0.00					

**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) Diai: 4551 8154 / 2661 3111 Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail: purasait@gmail.com

**PURASAI TIMES CLASSIFIEDS** 

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.

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

Advertise in

# 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, Monitor, Computer, UPS, Invertor, Batteries, Heater, Generator, Laptop, Fridge, A/C, Hi MusicSystem, Fi Furnitures and scrapes. Ct: 8 7 5 4 4 0 2 1 9 9 / 81898 02989.

#### **PEST CONTROL**

**Termite** Control Bed Bugs Control Cockroach Control, Quality service. Contact: 97104 52204 98409 37727.

# **COMMERICIAL RENTAL**

# • PURASAIWAKKAM,

100 sq.ft., shop for rent purasaiwakkam, in street opp. to saravana stores, contact: 9841366278.

EGMORE CISONS, 500 sq.ft. 25k + maintenance, contact: 9840104060. Excuse, 10 am to 5 pm - any days.

## **RENTAL**

• **KELLYS**, Three 2 bedrooms flats ground & 2nd floor, kellys road, 2 wheeler parking, separate T.N.E.B Meter, Near schools, contact: 99529 19465.

## **REAL ESTATE**

K I L P A U K , 35 years, hostel and etc, contact Phone: 96772

#### • PURASAIWAKKAM, 3000 sq., ft. near perambur railway station old house sale

contact 9840091981.

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

 PURASAIWAKKAM, near spr city, built up, chargeable-1853(1600 built up, 510 sq.ft terrace), UDS-803sq.ft, 2 car parks, 8yrs old. Rs.1.90cr(Nego) only veg. Ct: 9840091981.

# **ADMISSION OPEN**

**VELAMMAL NEXUS** Admission 2025-26 open Contact 7358 390 408 W velammalnexus.com.

C.S.I **EWART GLOBAL SCHOOL** Aadmission open application forms from Pre-KG to Grade VIII for the year 2025 2026 are issued. Contact: 9655793951, 044-29550951.

# C3 FITNESS

 Start your fitness today at vepery -98840 97333, 98843 96333/ kilpauk 9176899333, 9 1 7 6 8 4 4 3 3 3 .

# **CHENNAI** NOBLE HOSPITAL

ANNA NAGAR, • Sucessfully turned No.44, THIRUMANGALAM, 4, Audiappa St, Single room, 1/2/3/4/5 near Lauders Gate, for bachelors, Purasaiwakkam, family, clinic, office, Chennai - 600084. 044-13811. 4 0 0 4 2 2 2 2 .

# வீடு வாடகைக்கு

அடித்தளம், 1 பெட்ரும் குடோன் / பேட்சுலர் வாடகைக்கு உள்ளது 2வது சன்னியாசிபுரம் கீழ்ப்பாக்கம்,

சென்னை-600 010. தீபம் கண் மருத்துவமனை அருகில்

# 94441 90501

# Kiwi for digestion

Green Kiwi helps in better digestion because it contains the enzyme called actinidin which helps enhance protein digestion. This fruit is also known for its laxative effect, which is attributed to its high fibre content. According to certain studies, two kiwis provide almost 20% of the daily recommended amount of fibre to the body, which aids digestion facilitates colon health. Fruits are an essential part of our daily diet. Taken raw. fruits come loaded with vitamins, and fibre, minerals and are very healthy for our body. It is best to incorporate at least one fruit in your daily diet either in its raw form or as a part of your breakfast shakes, salads, or oats. However, if you want to reap the best benefits out of fruits for digestion, they should be taken raw.

## **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 otherswithout any expectations.

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

#### NEW FLATS FOR SALE **2 BHK LUXURY FLATS**

CHINDADRIPET (Swaminaickan Street) 935 sqft, 1082 sqft 1097 sqft (In 1st floor and 2nd floor) No brokers please

CALL 98840 32003

# **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

# RENTA

3 BHK, 2nd FLOOR, LIFT, OCP, Rent Rs.25K, **Brokers Excuse.** Barracka Road. 99620 17546 91766 45908

**Independent House** 650 Sq.ft., 3 floors,

# Price 1.50 Crs Negotiable.

REAL-ESTATE

for Sale in

**Purasawalkam** 

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



# THANKS GIVING

**May the Sacred Heart of Jesus** Be loved adored and glorified throughout the whole world now and forever.

Amen

# 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



- > PERIYAR NAGAR, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
- ➤ GKM COLONY, NEAR LOCO 1200 sq.ft. Ground 1st & 2nd floor, Rs.2.10 Cr.
- ➤ KOLATHUR, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs
- KILPAUK, Near Ormes Road, Duplex House, 1385 sq.ft. buildup area, UDS 765 sq.ft. and 1380 sq.ft. UDS 760 sq.ft. Rs. 2.20 Cr.

Cell: 98400 91981

# VKIDS TSK tiny toddlers enjoyed and engaged in Republic Day activity



VKIDS TSK tiny toddlers enjoyed and engaged in Republic Day activity. This palm print activity helps kids develop hand-eye coordination as they learn to place their hands on the paper and apply the right amount of pressure also encourages kids to share materials and work together, promoting social skills and cooperation.

# Hanging Main box in Anna Nagar



The main box of the transformer in the 6th Avenue of Anna Nagar is found hanging. This not only disrupts the smooth transition of electricity from transformer to households, but also imposes security threats that includes possibilities electrocution. Immediate perusal and action from the side of Electricity board is the need of the hour to avoid any possibilities of mishaps.

PURASAI TIMES \_

# சேத்துப்பட்டை சேர்ந்த காவலரின் சிறந்த பணி!!!



பிரவீன் என்ற இளைஞர் தனது கைபேசியை கடந்த ஜனவரி மாதம் 5ஆம் தேதி சேத்துப்பட்டு ரயில் நிலையத்தின் அருகில் தவறவிட்ட நிலையில் சேத்துப்பட்டு G7 காவல் நிலையத்தை(CRIME) - சேர்ந்த காவலர் R.மணிவண்ணன். HC 24211 - தனது திறமையால் அடுத்த நாளே 6-ம் தேதி அன்று கண்டுபிடித்து கைபேசியை உரிய நபரிடம் ஒப்படைத்தார். அவரது சிறந்த பணியை பாராட்டி பொதுமக்கள் சார்பாக நமது புரசை டைம்ஸ் வார இதழ் அவருக்கு வாழ்த்துக்களை தெரிவிக்கின்றோம்.

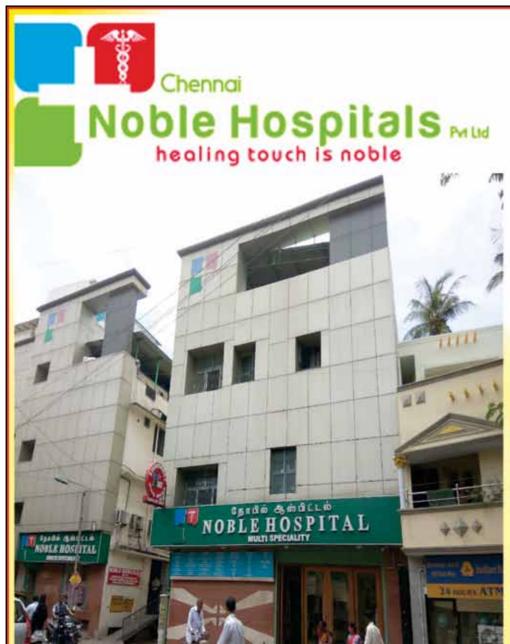
# If any interesting News & Views in your area Please Contact: 97104 52204

## Neem Benefits

Neem (Azadirachta indica) is a tree that grows in tropical regions such as India. The leaf extract is used to reduce tooth plaque and to treat lice. Neem contains chemicals that might help reduce blood sugar

levels, heal ulcers in the digestive tract, prevent pregnancy, kill bacteria, and prevent plaque from forming in the mouth. People use neem for tooth plaque, lice, gingivitis, psoriasis, to repel insects, and for

many other purposes, but there is no good scientific evidence to support most of these uses. There is also no good evidence to support using neem for COVID-19. Neem seed oil is used as a pesticide.



## CHENNAI NOBLE HOSPITAL

With 35 years (since 1989) of healing diseases of body and mind, has now added cardiac stenting & angiography this year.

With almost certain cure for cancers like breast & uterus, hip & knee interventions, Bariatric( weight loss) procedures and dedicated anaesthesia team for intensive care & emergency, Noble has turned many pages. All private &

insurance with state and central government are tied up u n d e r a b l e leadership of our coo Mr Nikhil Muppavarapu.

Our 150 strong team of duty doctors, nurses, physio, dialysis & cardiac technicians, ward helpers, security, canteen, operating theatre team, intensive care team, Frontdesk and billing teams wish you a fantastic 2024 ahead.

This message reaches you because somewhere in last many years our paths have crossed. We shall keep you in our prayers as much we wish you keep

If you want to wish us or get in touch with us - message Dr Balaji Ravilla at 85089 99999 or Mr Nikhil COO at 086085 89888.

Address: No.44, 4, Audiappa St, near Lauders Gate, Purasaiwakkam, Chennai - 600084. Phone: 044 4004 2222.

