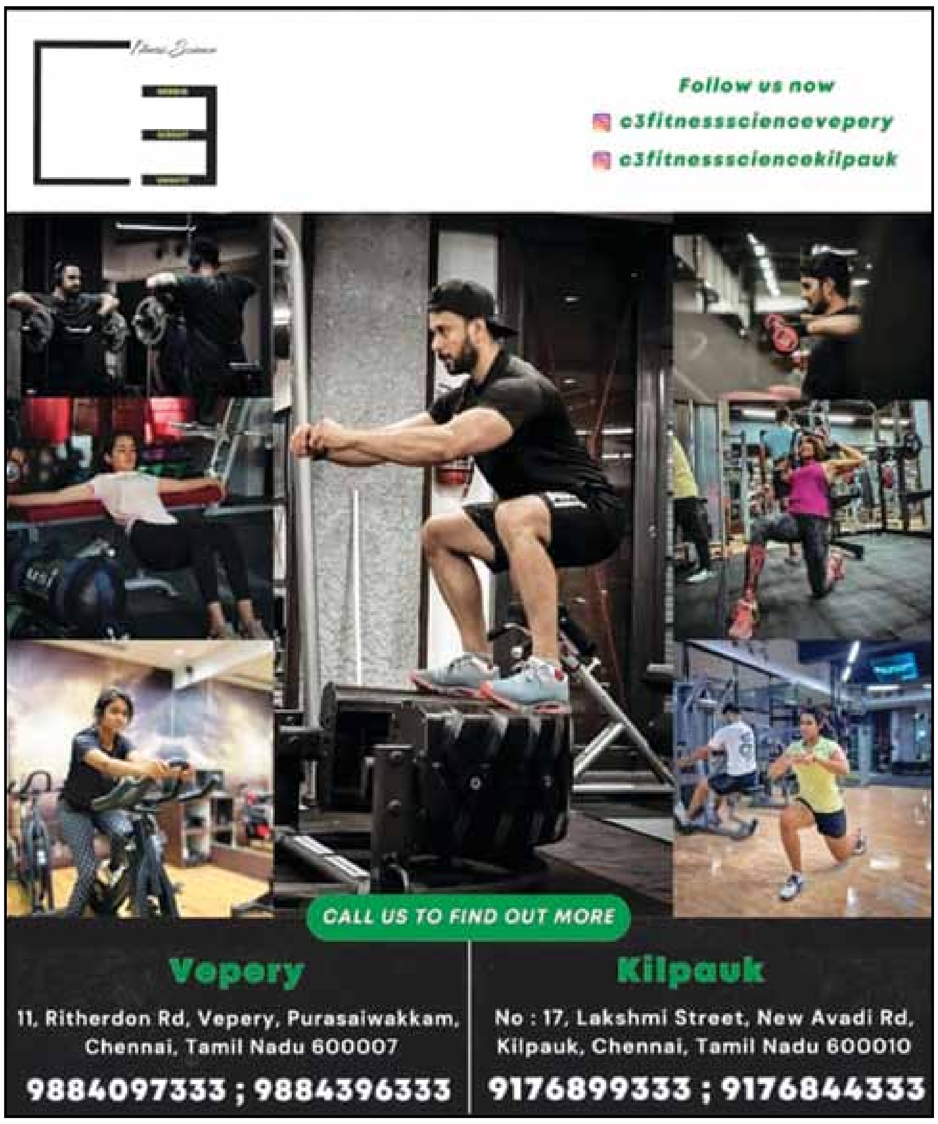
PURASAI TIMES
The Neighbourhood Weekly
www.purasaitimes.com
Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXI NO. 39 2026 JAN 11 - JAN 17 **1556th Issue Ph : 4551 8154, 98409 37719** PAGES 8



மாண்புமிகு அமைச்சர் திரு. பி.கே. சேகர்பாபு அவர்கள் தலைமையில் பொங்கல் தொகுப்பு வழங்கப்பட்டது

பொங்கல் திருநாள் - மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் - கழக இளைஞரணி செயலாளர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் (08.01.2026) அன்று, சென்னை கிழக்கு மாவட்ட கழகம் சார்பில் பிராட்வே - டான்போஸ்கோ பள்ளி வளாகத்தில் மாண்புமிகு, இந்து சமயம் மற்றும் அறநிலையத்துறை மற்றும் சென்னை பெருநகர் வளர்ச்சி குழு அமைச்சர் திரு. பி.கே. சேகர்பாபு அவர்கள் ஏற்பாட்டில் நடைபெற்ற மாபெரும் தமிழர் திருநாளாம் பொங்கல் திருநாள் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று துறைமுகம் சட்டமன்ற தொகுதி - அன்னை தயாளு அம்மாள் தொண்டு நிறுவனத்தில் பயின்ற மற்றும் பயிலுகின்ற 4500 மாணவ - மாணவிகளுக்கு அரிசி உள்ளிட்ட பொங்கல் பொருட்கள் அடங்கிய தொகுப்பு, கரும்பு, புத்தாடைகள் மற்றும் பரிசுப் பொருட்களை வழங்கி வாழ்த்துரை வழங்கினார்.

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,** Shop/Office/Clinic/ Training/ Service Center Institute for rent. Purasaiwalkam high road, Navanidhan complex Nr Kay Showroom / Garden Madhasha, 350 Sqft Gr Flr + Mez floor Ct: 90434 76864.

• **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

• **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.

• **VILLIAKKAM,** 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.

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, P u r a s a i w a l k a m . 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

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

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

ANNA NAGAR EAST
NO. 13/23, R.V. NAGAR, 5TH CROSS STREET
Independent House For Sale, 2475 Sft., Ground floor + 2 floors,
Suitable for male, Female hostel, Employees housing.
800 meters to Chinthamani signal, 1 km from Anna Nagar East, Shenoy Nagar Metro.
Price Rs. 3 Crores.
S. PANDIYEN (1ST FLOOR)
75500 80733

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.

GRT JEWELLERS

• Ponpongal special offers, Gold jewellery-20% off on wastage (VA), Silver articles 25% off on wastage(VA), Diamond jewellery upto 25% off , silver 10% off on MRP. CT: 044- 2644 1515.

ANMOL RAJYOG

• Commercial space for sale secretariat colony, Medavakkam tank road, purasawalkkam. Build to suit in 3650 sq.ft land /7500 sq.ft, stand alone 2500sq. ft per floorof office space. Ct: 63794 11000/ 98410 21335.

CHENNAI NOBLE HOSPITAL

• Emergency care, Advanced bariatric surgery, Advanced angiography system for *Cardiac, neuro. No: 4,6,8&10, Audiappa Street, Purasaiwalkam, Chennai- 84. Phone: 044 – 4004 2222.

WANTED TEACHERS
Qualification :
B.Ed
The Salvation Army Haven Mat. Hr. Sec. School, Chennai- 112.
99417 17787

AYSHA HOSPITAL REQUIRES
✦ DUTY DOCTORS
✦ STAFF NURSES
✦ ANM'S
✦ OT TECHINICIAN
✦ X RAY TECHNICIANS
✦ WARD BOYS
✦ HOUSEKEEPING BOYS & AYAHS
Contact in Person : MANAGING DIRECTOR
91-A, Millers Road, Kilpauk, Chennai-600010.
Contact : 94449 04017

THIS BOX COST Rs.700/-

FLAT FOR SALE
2 BHK, 1st floor, 450 Sq.ft, UDS 150,
Lift available, 24 hrs water supply
Nearby upcoming METRO STATION,
Near The Madras Turf & Corporation Office
Rs. 38 Lakhs Negotiable.
10/7, Muthu Gramani Street, Purasawalkam
Contact: 98400 70353 / 99521 30247

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

Praise the Lord
AKG REAL ESTATE
AKG
BUYING / SELLING & RENTALS

SALE
➤ PERIYAR NAGAR, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
➤ VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
➤ KOLATHUR, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs
➤ AVADI, 5.5 Ground Rs. 1.5cr
➤ Near SPR CITY, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr.
Cell : 98400 91981

Learning Comes Alive through Mini Planetarium Experience

Velammal Academy, Nolambur, Ch-95 witnessed an exciting blend of learning and fun as a Mobile Planetarium was set up within the school campus. Students enjoyed an immersive journey into space and the fascinating world of dinosaurs inside a balloon-shaped dome. The interactive experience sparked curiosity, wonder, and joy, making learning truly memorable.

Drinking alcohol and engaged in raging

In front of the wine shop located on Perambur Barracks Road, some people were drinking alcohol and engaged in raging.

The women who were walking on the road were hit by bottles and injured by glass fragments. After condemning this, the police officer immediately came and took action.

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

Beautiful mud pot at Thana street

On the occasion of Thai Thirunal , Mud pots are put up for sale in Purasaivakkam Thana Street. Newly designed pots with beautifulcolors are available for sale. These are sold @ Rs 250 to Rs 1200. All the people buy pot with enthusiasm to celebrate this Pongal.

All the Fair price shop started the pongal package distribution

Purasaivakkam Satchithanandam Street fair price shop was given Pongal package as ordered by Chief Minister Thiru MK Stalin. All the people of the area stood in line for this Rs. 3000 cash and Pongal package.

Pongal

Significance & Meaning

Gratitude: A thank you to the Sun, Earth, and livestock for the harvest.

Abundance: The word "Pongal" means "to boil over," representing overflowing rice, prosperity, and good fortune.

New Beginnings: Marks the start of the Tamil month of Thai and the Sun's northward journey (Uttarayan).

The Four Days of Pongal

Bhogi Pongal

(Day 1): A day of renewal, involving cleaning homes and burning old household items in a bonfire.

Thai Pongal / Surya Pongal

(Day 2): The main day, dedicated to the Sun God, featuring the cooking of the sweet Pongal dish in a new pot.

Mattu Pongal

(Day 3): Honors cattle (Mattu), who are decorated and worshipped for their role in farming.

Kaanum Pongal

(Day 4): A day for family gatherings, feasts, and community fun, often with traditional dances and games.

Traditions & Customs

Decorations: Houses are adorned with mango leaves, marigolds, and sugarcanes.

Pongal Dish: Rice, milk, and jaggery are boiled in a clay pot until it overflows, symbolizing prosperity.

Cultural Activities: Includes folk dances (like Kolattam), bull-taming (Jallikattu), and community feasts.

DR. SUNDAR'S HOMOEOPATHY CLINIC & RESEARCH CENTRE
HEALING HEALTH HAPPINESS
Treatment For Rheumatoid Arthritis, Spondylitis, Sinusitis, Migraine, Vitiligo, Hair Falling, Ovarian Cyst(pcod), Fibroid, Infertility, Renal Stone, Gall Stone, Gastritis, Colitis, Irritable Bowel, Allergic Rhinitis, Asthma, Copd, Tonsilitis, Adenoid, Corn, Calcaneal Spur(heel Pain), Parkinson, Paralysis(stroke), Chorea(trembling), Diabetic Neuritis, Cerebral Palsy Are Treated With Best Homoeopathic Medicine.
No Side Effect, No Diet Restriction, Safe, Very Effective.
Think homoeopathy before surgery.
DR. D. SUNDARAMURTHY, M.D. (HOM)
PROFESSOR & SEINOR CONSULTANT
PRINCE TOWER : 94, B4, Purasaiwakkam High Road, Opp. Abirami Mega Mall, Kilpauk, Chennai - 600 010.
Timing : 11 am to 1.30 pm
4.30 pm to 8.30 pm
Call : 98404 46962

THE SALVATION ARMY-INDIA CENTRAL TERRITORY
URGENT EMPLOYEMENT NOTIFICATION

1.Name of the Post: CHIEF ACCOUNTANT MALE / FEMALE
Place of Posting: Territorial Headquarters, Ritherdon Road, Chennai-600 007
Qualifications & Experience:
Chartered Accountant (CA) / Cost Accountant (ICWA) / M. Com / MBA (Finance)
Minimum 5 years of experience in accounts & finance
Experience in NGO / Trust / Church-based institutions preferred
Working knowledge of Income Tax, GST, TDS, FCRA, statutory compliances
Proficiency in Tally/ERP and MS Office / NetSuite

2.Name of the Position: PROJECT DEVELOPMENT COORDINATOR (MALE)
Qualification & Experience
Master's degree in social work / Rural Development / Development Studies / Management or related field
Minimum 3–5 years of experience in project development and coordination
Proven experience in proposal writing and donor reporting
Knowledge of NGO regulations, FCRA, CSR, and government schemes is preferred
Proficiency in MS Office and report writing&Good communication skills in English and local language

3. Name of the Post: PRIVATE SECRETARY AT THE TERRITORIAL HEADQUARTER (FEMALE)
Qualifications & Skills:
Graduate in any discipline (Secretarial / Office Administration preferred)
Excellent communication skills in English (knowledge of regional languages is an advantage)
Proficiency in MS Office and office management systems
Strong organizational, interpersonal, and time-management skills
High level of integrity, discretion, and professionalism
Prior experience in a similar role is desirable

Salary for above 3 Posts : As per Salvation Army Norms / Negotiable

How to Apply / Application Process:
Interested candidates may submit their resume along with a cover letter to the Territorial Headquarters on or before the prescribed date.

The Salvation Army Territorial Headquarter
31/15, Ritherdon Road, Vepery, Chennai - 600 007.
Email: ict.mail@ict.salvationarmy.org
ict.personneldept@ict.salvationarmy.org
Contact: **92994 59255**
Last Date for Application: **31/01/2026**

VELAMMAL NEXUS
STUDY-SERVE-SMILE
PROUDLY PRESENTS
MARGAZHI UTSAV
A grand festival of
Carnatic songs and Bharatanatyam
800+ singers and Bharatanatyam dancers from Velammal
OUR GUESTS OF HONOUR
Dr. SIRKAZHI G SIVACHIDAMBARAM
Carnatic Music Vocalist & Playback Singer
VAIKOM VIJAYALAKSHMI
Playback Singer
SAI VIGNESH
Playback Singer & Musician
NITHYASREE VENKATARAMANAN
Carnatic Music Vocalist & Playback Singer
KHATIJA RAHMAN
Music Composer & Singer
MAANASI G K
Playback Singer
SHIVAANGI
Playback Singer & Television Personality
SUBLAHSHINI
Independent Musician & Playback Singer
PRIYANKA
Playback Singer
LALIT TALLURI
Indian Flautist
With Best Compliments from Velammal Vidyalaya
Tambaram : 7305 58 7305 | Ayanavaram : 7305 7305 42

Farmyard Fiesta

The Tamil Department of MCC Nursery and Primary School organised and celebrated Tamil Thirunal during the morning assembly on 9 January 2026. Students from Classes I to V, along with the tiny tots of the kindergarten section, actively participated in the programme with great enthusiasm. The students were dressed in colourful traditional Tamil attire, which added charm and vibrancy to the celebration. As part of the festivities, domestic animals and pets were brought to the campus and displayed, creating a lively farmyard atmosphere. Students from our sister concern also visited the campus and enjoyed the display, which provided a hands-on learning experience for the children.

The students of Class IV enthusiastically participated in a Pookalam competition, showcasing their creativity, teamwork, and artistic skills. The celebration helped students gain a deeper understanding of the richness of Tamil culture and traditions and was thoroughly enjoyed by all.

Address : No.78, Harrington Road, Chetpet, Chennai – 600 031. Contact : 98418 20112, Email : mccnps@gmail.com, web : mccprimaryschool.edu.in

Celebrate This Festive Season at Ratan Jewellery

Ratan Jewellery has been dedicated to creating unforgettable moments. Renowned for our commitment to exceptional quality and fine craftsmanship, Ratan Jewellery proudly offers an extensive collection of gold, diamond, and silver jewellery.

This festive season is no exception. Celebrate your favorite festivals by shopping at your most trusted "Kairasi" destination — Ratan Jewellery. To make this season even more special, we are delighted to unveil exciting festive offers.

Festive Offers: • Flat Rs.4,000 OFF* on a minimum purchase of 10 grams of 916 gold jewellery • 8% OFF* on value addition charges on 916 gold jewellery • No wastage and making charges on silver leg chains and toe rings • 10% discount on all MRP silver products

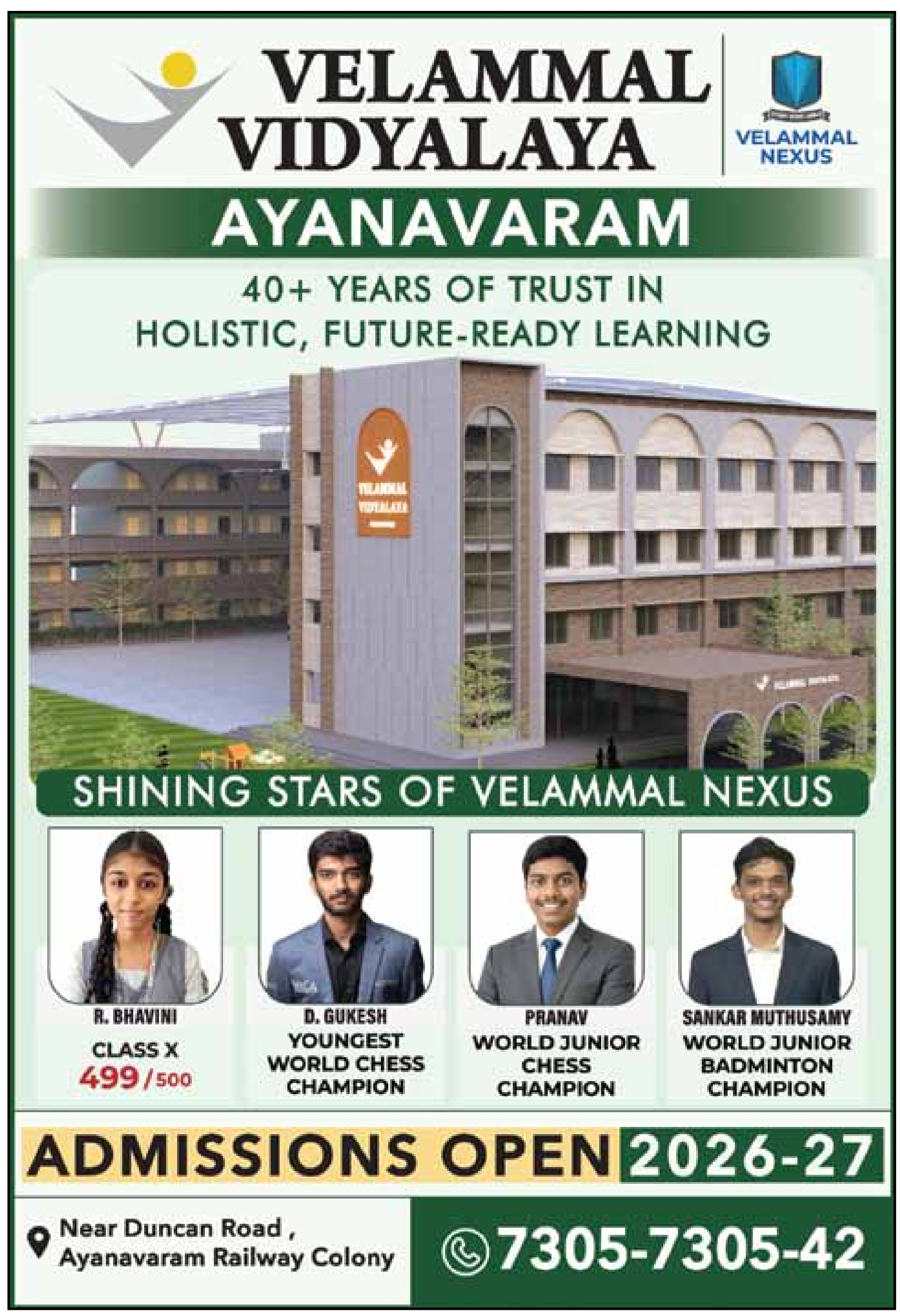
Visit us at: No. 27, Tana Street, Purasawalkam, Chennai – 600 007. Contact: 99411 00880 / 81244 16156. Instagram: @ratan.jewellery

பிராட்வே பேருந்து முனையம் மறுசீரமைப்பு பணிகளுக்காக, பிராட்வேவில் இருந்து இயக்கப்படும் பேருந்துகள் ஜன.7ம் தேதி முதல் ராயபுரம் மற்றும் தீவுத்திடலில் தற்காலிகமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கும் பேருந்து நிலையங்களில் இருந்து இயக்கப்படும் என MTC அறிவிப்பு.

அண்ணாசாலை வழியாக இயக்கப்படும் வழித்தடங்கள்: 11, 21, 26, 52, 54, 60, 10E, 116, 11M. 155A, 17E, 17K, 188C, 188ET, 18A, 18A CUT, 18B, 18D, 18E, 18K, 18P, 18R, 18RX, 18X, 21C, 26B, 26G, 26K, 26M, 26R, 51D, 51J, 52B, 52G, 52K, 54G, 54L, 5C, 60A, 60D, 60G, 60H, 88C, 88K, 88K ET, 9M ET, A51, D51 ET, E18, E51, M51R.

Renowned Library Opening Soon @ Rotler St.

A Renowned New Library has been set up at PurasaivakkamRotler Street. The library is named as Chief Minister's Institute. Library Working Hours : 8:00 am to 11:30 AM, 4:00pm to 7:00pm. Weekends: Friday and second Saturday and public holidays as indicated on the board outside the library. This library has been set up for the benefit of students and the public.



Students of Classes 7, 8, and 9 from *Velammal Academy, Nolambur

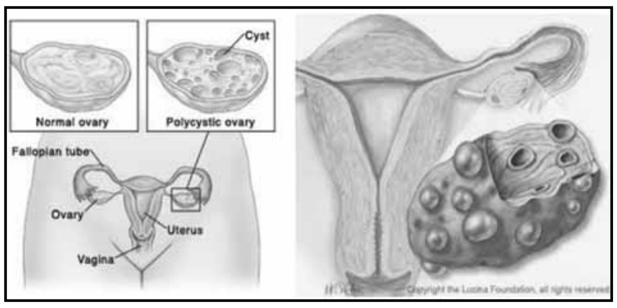
Students of Classes 7, 8, and 9 from *Velammal Academy, Nolambur* participated in a one-day educational visit to the prestigious Indian Institute of Technology (IIT) Madras recently. The visit was organized with the objective of providing students with hands-on exposure to science, technology, and innovation beyond the classroom. The students explored various departments and observed a wide range of student-led and faculty-guided projects.

JGMHSS – SRP Colony, Pongal Celebration

Pongal was celebrated with traditional fervour in the school campus. The celebration began with the preparation of Pongal in a mud pot by the teachers, symbolising prosperity and thanksgiving. This was followed by a prayer song and the offering of Pongal to SuriyaBhagavan, along with a special pooja. GomathaPooja was also performed.

The cultural programme featured colourful folk dances, including Oyilattam and Silambattam, along with folk songs presented by the students. The celebration concluded with the traditional game of Uriyadi, spreading joy and cultural pride among students and staff.

Polycystic ovary: don't ignore it



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

A systematically selected homoeopathic remedy has the capacity to correct the hormonal imbalance due to PCOD, by stimulating the glands to secrete various hormones in the required manner. Thus , homoeopathy is helping the body itself to correct the problem of hormonal imbalance by harmonizing the hormonal environment of the body. Also the homoeopathic remedies would help in the regression of ovarian cysts. The main symptoms of PCOD are irregular menses, obesity, increase in facial hair growth, pressure or fullness in lower abdomen.

In conventional medicine hormonal replacement therapy(HRT) which usually consists of progesterone and oestrogen is done to tackle PCOD. Sometimes diabetic or fertility medicines are also prescribed to induce ovulation. This actually make the hormone producing glands more sluggish as the body starts depending on extremely introduced hormone. Eventually the glands stop functioning altogether with increased need for extremely introduced hormones. Also HRT is associated with lot of dangerous side effect.

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

COURTESY: DR SUNDARAMURTHY MD(HOM), BHMS, Msc (psy), DR. SUNDAR HOMOEOPAHIC HOSPITAL, PRINCE TOWER : 94, B4, Purasaiwakkam High Road, Opp. Abirami Mega Mall, Kilpauk, Chennai - 600 010. Time 11am to 1.30 pm and 4.30 pm to 8.30pm. for appointment call 9840446962, 9445798690. Mail: drdsundar@gmail.com, www.chennaihomoeo.com

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

ADVERTISEMENT RATES

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

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

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

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

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

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

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

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

முதுமையைத் தடுக்கும் நெல்லிக்காய்

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

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

ஆப்பிளைவிட 3 மடங்கு புரதச் சத்து நெல்லியில் உள்ளது. அஸ்கார்பிக் அமிலம் என்னும் உயிர்ச்சத்து 160 மடங்கு நெல்லிக்கனியில் உள்ளது. நெல்லிக்கனியில் உள்ள வைட்டமின் சி சத்து உடலில் உள்ள இரும்புச் சத்து உட்கிரகிக்கப்படுவதை ஊக்கப்படுத்துகிறது. இதய வால்வுகளில், இரத்தக்குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்புகளை நீக்கி சீராக செயல்பட வைக்கிறது. இருதய அடைப்பை தடுக்கிறது. மேலும் கார்போஹைட்ரேட், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கரோட்டின், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் நிறைந்துள்ளது. நெல்லி இலையை 25 கிராம் எடுத்து நீரில் இட்டு கொதிக்கவைத்து ஆறவைத்து வாய்க்கொப்பளித்து வந்தால் வாய்ப்புண் தீரும்.

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

சித்த மருத்துவம்

உடல் வெப்பத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை தடுக்க.

பருவ நிலை மாற்றத்தால் நம்மில் பலருக்கு உடலில் அதிக உஷ்ணம் (வெப்பம்) ஏற்படுகிறது. குழந்தை இல்லாதவர்கள், உஷ்ண உடம்பால் பாதிக்க பட்டவர்கள், முக்கியமாக அதிக நேரம் வெளியில் பயணங்கள் மேற்கொள்வொர்க்கும், அதிக நேரம் நாற்காலி, சோபா மீது உட்கார்ந்திருப்பதாலும் ஏற்படுகிறது. இதனால் நம் தலை முடி முதல் கால் வரை உள்ள அனைத்தும் ஆரோக்கியத்தை இழக்கிறது. இதனால் ஏற்படும் நோய்கள் முக்கியமாக முகப்பரு, தோல் வியாதிகள், தலை முடி உதிர்தல், வயிற்று வலி, உடல் எடை குறைதல் போன்ற எரிச்சலூட்டும் நிகழ்வுகள் நிகழ்கிறது.

இதனை சரி செய்ய பின்வரும் சித்த மருந்து பயன்படுத்தலாம்.

தேவையான பொருள்கள்: நல்லெண்ணெய், பூண்டு, மிளகு.

செய்முறை:

நல்லெண்ணையை ஒரு குழி கரண்டியில் தேவையான அளவு எடுத்து கொண்டு அதனை மிதமான சூட்டில் சூடு படுத்தவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் அதில் மிளகு மற்றும் தோல் உரிக்காத பூண்டை போட்டு சில நிமிடத்தில் சூடானதும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி, சூடு ஆறினதும் எண்ணையை காலின் (இரு கால்) பெருவிரல் நகத்தில் மட்டும் பூசி விட வேண்டும்.

2 நிமிடங்கள் கழித்து உடனே காலை கழுவி விட வேண்டும். இதனை செய்யும் போதே உங்கள் உடம்பு குளிர்ச்சி அடைவதை உணர முடியும், 2 நிமிடத்திற்கு மேல் இதனை விரலில் வைத்திருக்க கூடாது. சளி, ஜுரம் உள்ளவர்கள் இதனை முயற்சி செய்ய வேண்டாம்,

உடலுக்கு நலம் பயக்கும் பழவகைகள்

கொய்யாப் பழம் நாச்சத்து அடங்கியது. இதை உண்பதால் மலச்சிக்கல் தீரும். தோல் சுருக்கங்கள் மறையும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

உலர்ந்த திராட்சைப் பழம் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். சருமத்தைப் பொலிவடையச் செய்யும். அமிலத்தன்மையை அதாவது அசிடிட்டியை போக்கும். சீதாப்பழம் உண்பதால் சோர்வு நீங்கும், வலியைக் குறைக்கும். மூட்டுவலி நோயைப் போக்க உதவுகிறது. இது இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. சப்போட்டா பழத்தில் வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளது. இது கண்களுக்குச் சிறந்தது. உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது. எலுமிச்சம் பழம் வைட்டமின் 'சி' நிறைந்தது. சீரணத்தை அதிகரிக்கும், முகத்தில் சுருக்கம் மற்றும் பருங்களைப் போக்கும். பலாப்பழம் உண்பதால் கால்சியம் சத்து கிடைக்கும் எலும்புகளின் உறுதிக்கு இதை உண்பது நலம் பயக்கும். உடலின் சுருக்கத்தைப் போக்கி சருமத்தை பொலிவடையச் செய்யும். பேரீச்சம் பழம் இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. உடலுக்கு; புத்துணர்ச்சியைத் தரும். வலுவான பற்களாக மாற்றும். எலும்புகளுக்கும் வலு உண்டாக்கும். முலாம் பழம் அல்சரைப் போக்க உதவும் உடல் எடையைக் குறைக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். செவ்வாழை வைட்டமின் பி6 நிறைந்தது. இதை நாள்தோறும் உண்பதால் உடல் சுறுசுறுப்படையும். நெஞ் செரிச்சலைப் போக்கும்.

உணவு பாதுகாப்புக்கான ஐந்து தூண்கள்

உணவை கையாளும் போது தன் சுத்தத்தை பராமரிக்கவும் ஏன்?

கிருமிகளால் உணவு நஞ் சாவதை தடுக்க தன் சுத்தம் மிகவும் முக்கியம்.கைகளை சுத்தமான நீர் மற்றும் சோப்பினால் கழுவவும். சமைக்கும் போது முடிஉதிர்வதை தடுக்க இறுகக் கட்டவும். விரல் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக பராமரிக்கவும்.

சமையலறையையும், சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும் - ஏன்?

அசுத்தமான சமையலறை, பரிமாறும் இடம் மற்றும் தொட்டிகளே கிருமிகள் வளர காரணமாகி உணவு நஞ்சாக, வாய்ப்பாய் அமைகிறது. முறையான கால இடைவெளியில் சமையலறை, பரிமாறும் இடம் மற்றும் சமையலறை தொட்டி/ வடிகால் போன்றவற்றை சுத்தம் செய்யவும். குப்பைத் தொட்டிகளை மூடி வைத்து, சுத்தமாக பராமரிக்கவும். சமையலறை தொட்டி/ வடிகால்களில் உணவை கொட்ட வேண்டாம்.

பாதுகாப்பான உணவிற்கான அனைத்து வழிகளையும் பின்பற்றவும் ஏன்?

சாப்பிடுவதற்கு முன் காய்கறி, பழங்களை கழுவுவது சமைத்த உணவை தனியாக வைப்பது, உரிய நேரத்தில் குளிர்ச்சாதனப்பெட்டியில் வைப்பது போன்ற செயல்கள் உணவை கிருமிகள் தாக்க வாய்ப்பில்லாமல் இருக்க உதவும். சுத்தமான நீரில் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் கழுவவும். சமைத்த உணவையும், சமைக்காத உணவையும் பிரித்து வைக்கவும். சமைத்த இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் உணவினை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.

உணவை உட்கொள்ளுமுன் அது கலப்பிடமில்லாமலும் கெட்டுபோகமலும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். ஏன்?

கலப்பட, கெட்டுப்போன உணவு, உடல்நலனுக்கு கேடு விளைவிக்கும் காரணியாய் அமைகிறது. எனவே உட்கொள்ளுமுன் உறுதி செய்வது ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும். கெட்டுப்போன, சேதமடைந்த பொட்டல உணவுகள் வாங்குவதை தவிர்க்கவும். சாதாரண உணவு கலப்படத்தை அறிய எளிய ஆய்வு முறைகளை பின்பற்றவும் (DART - புத்தகம் பற்றி அறிய இணையதளம் www.fssai.govt.in). உணவு கலப்பட புகார் குறித்து தெரிவிக்க வாட்ஸ் அப் எண்.9444042322ஐ தொடர்பு கொள்ளவும்.

நீங்கள் உண்ணும் உணவைப்பற்றிய தகவல்களை விபரச் சீட்டியிலிருந்து அறிந்து கொள்ளவும். ஏன்?

விபரச்சீட்டுத் தகவல்கள். உணவு உண்ண பாதுகாப்பாய் இருப்பதை கண்டறிய உதவுகிறது. ஒவ்வாமைப் பொருட்களை தவிர்த்தல், உடல் நலனை பாதுகாக்க உதவும். FSSAI – Logo கவனிக்கவும். உணவை உண்ணுமுன் "உண்ண ஏற்ற நாள்"ஐ கவனிக்கவும் (Best Before). ஏதேனும் ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் உள்ளனவா என்பதனை உறுதி செய்யவும்.

உணவே மருந்து

கறிவேப்பிலை

கறிவேப்பிலையில் அதிக அளவில் கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. கறிவேப்பிலை உண்ணும்பொழுது உங்களின் எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் வலிமை பெரும்.

கறிவேப்பிலையில் அதிக அளவில் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது. நமது செரிமான ஆரோக்கியம் மற்றும் குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நார்ச்சத்து மிக மிக முக்கியம்.

தினமும் கறிவேப்பிலையை உணவில் சேர்த்து வந்தால் நரைமுடி, முடி கொட்டுதல், முடி உடைதல் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாது. மேலும் முடி வளர்ச்சி ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

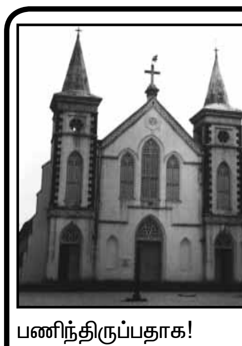
நமது சமையலில் முக்கிய இடம்பிடிப்பது கருவேப்பிலை, ஆனால் நாம் அதன் அருமை தெரியாமல் கருவேப்பிலையை ஒதுக்குகின்றோம்.

இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளில் முக்கியமான ஒன்று இரத்த சோகை நோய் ஆகும். எனவே தினம் 10 கறிவேப்பிலையினை உண்டு வந்தால் இரத்த சோகை நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கம்.

கறிவேப்பிலையில் அதிக அளவில் ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்ஸ் நிறைந்துள்ளது. இதனை உண்டு வந்தால் நரை முடி, செல் அழிவு, விரைவில் வயதான தோற்றம் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாமல் தடுக்கும். தினமும் வெறும் வயிற்றில் 10 கறிவேப்பிலை இலையினை உண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். மேலும் இது இருதய ஆரோக்கியத்தினை பாதுகாக்கவும் உதவும்.

அரைக்கீரை தைலம்

தலைமுடி கருமையாகவும் செழிப்பாகவும் வளர்வதற்கு, அரைக்கீரை விதையை நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சிப் பதத்தில் எடுத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு தலைக்குத் தடவிவர வேண்டும். அரைக்கீரை விதையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் அரைக்கீரைத் தைலம் மிகவும் புகழ்பெற்ற தைலமாகும். இத்தைலம் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. தலைமுடியானது செழித்து வளர இத்தைலமும் உதவுகிறது. மேலும் தலைமுடியும் ஒளிவிட்டு மின்னும்.



ஆண்டவரே கடவுள்! வேறு எவரும் இல்லை!

"ஆண்டவரே கடவுள்; வேறு எவரும் இல்லை', என்று உலகின் எல்லா மக்களும் அறிவார்களாக! நீங்களும் இன்றுபோல் அவருடைய நியமங்களின்படி நடக்கவும், விதிமுறைகளை கடைபிடிக்கவும், நம் கடவுளாகிய ஆண்டவருக்கு உங்கள் உள்ளம் முற்றிலும் பணிந்திருப்பதாக!

பைபிள் - 1 - அரசர்கள் - 8:60-61

அல்லாஹ், வானங்கள் மற்றும் பூமியின் ஒளியாவான்!

அல்லாஹ், வானங்கள் மற்றும் பூமியின் ஒளியாவான். அவனது ஒளிக்கு உவமை ஒரு மாடம். அதில் ஒரு விளக்கு உள்ளது. அவ்விளக்கு ஒரு கண்ணாடிக்குள் உள்ளது. அக்கண்ணாடி ஒளி வீசும் நட்சத்திரம் போன்றுள்ளது. பாக்கியம் பொருந்திய ஸைத்தூன் (ஒலிவ) மரத்திலிருந்து அது எரிக்கப்படுகிறது. அது கீழ்த்திசையைச் சேர்ந்துமன்று, மேல் திசையை சேர்ந்ததுமன்று. நெருப்பு படாவிட்டாலும் அதன் எண்ணெயும் ஒளி வீசுகிறது. (இப்படி) ஒளிக்கு மேல் ஒளியாக உள்ளது. தான் நாடியோருக்கு அல்லாஹ் தனது ஒளியை நோக்கி வழி காட்டுகிறான். மனிதர்களுக்காக உதாரணங்களை அல்லாஹ் கூறுகிறான். அல்லாஹ் ஒவ்வொரு பொருளையும் அறிந்தவன்.

திருக்குர் ஆன் - அந்நூர் - 24:35

குணாதீதன்

துன்பத்தையும் இன்பத்தையும் சமமாகக் கொண்டவன், ஆத்மாவில் நிலைத்தவன், மண், கல், பொன்னை நிகராகக் காண்பவன், இனியதையும், இன்னாததையும் ஒன்றாக ஒர்பவன், பேறிஞன், இகழ்ச்சி, புகழ்ச்சியை ஒரே பாங்குடன் பார்ப்பவன், மான அவமானத்தை நிகராக நினைப்பவன், நண்பனிடத்தும், பகைவனிடத்தும் ஒரே பாங்குடையவன், தனக்கெனத் தொழில் செய்யாதவன் யாரோ அவனே குணாதீதன் எனப்படுகிறான்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 14:24-25

நாவல் பழம் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைக்கும்

சிறுநீரக கற்களால் அவதிப் படுபவர்கள் நாவல் பழத்தை சாப்பிடலாம். பழம் சாப்பிட்ட பின் உள்ள கொட்டையை தூர வீசாமல் அதை வெய்யிலில் காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். உலர வைத்த நாவல் கொட்டை 5 எடுத்து பொடி செய்து தயிருடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் கரைத்து வெளிவரும்.

காலத்தால் அழியா பொன்மொழிகள்

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

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.

பல் வலியை போக்க

பல் கூச்சம் மற்றும் வலியை போக்க மிளகுப்பொடி மற்றும் உப்பு கலந்து பற்றுப்போட பல் பிரச்னைகள் தீரும்.

கருஞ்சீரகப் பொடி: சர்க்கரை, குடல் புண் நீங்கும், நஞ்சு வெளிப்படும்.

வெட்டி வேர் பொடி: நீரில் கலந்து குடித்துவர சூடு குறையும், முகம் பொலிவு பெறும்.

ஆடாதொடை பொடி:சுவாச கோளாறு, ஆஸ்துமாவிற்கு சிறந்தது.

அழகப்பா கல்வி குழுமம்

மற்றும் பெற்றோர் – ஆசிரியர் நல சங்கம் உறுப்பினர்கள் ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் இணைந்து நடத்தும்

Alagappa Group of Educational Institutions
NURTURING EXCELLENCE IN EDUCATION

சமத்துவ பொங்கல் விழா -2026

Dr. R.M. அழகப்ப செட்டியாரின் ஆசியுடனும், ஆட்சி Dr. உமையாள் ராமநாதன் அவர்களை நினைவு கூறும் வகையிலும், Dr. ராமநாதன் வைரவன் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராகவும், கௌரவ சிறப்பு விருந்தினராக திருமதி. அழகு வைரவன் இருவரின் தலைமையிலும் குத்துவிளக்கு ஏற்றி விழாவினை தொடங்கி வைத்து சிறப்புரை ஆற்றினார். திரு. நரேஷ்குமார், (Trustee Alagappa Group), Dr. ஜெயந்தி ராஜாராம், Principal இவர்களால், நம் அழகப்பா பள்ளியில் 10.1.2026 அன்று சமத்துவப் பொங்கல் நிகழ்ச்சி மிக பிரம்மாண்டமாக நடத்தி வைக்கப்பட்டது. கிராமிய முறைப்படி பெற்றோர் - ஆசிரியர் நல சங்க உறுப்பினர்கள் சார்பில் பொங்கல் வைக்கப்பட்டது.

தமிழர்களின் பாரம்பரியத்தை விளக்கும் வண்ணம் நாற்று நடுதல், உரியடித்தல், கபடி விளையாட்டு போன்றவை நிகழ்த்தப்பட்டன. அழகப்பா பள்ளியின் மாணவ, மாணவிகள் நாட்டுப்புறக் கலையை விளக்கும் விதமாக மயிலாட்டம், ஒயிலாட்டம், சிலம்பாட்டம், தப்பாட்டம், கும்மி, கரகாட்டம், கோலாட்டம், காவடியாட்டம் ஆகிய கலை நிகழ்ச்சிகள் பார்வையாளர்களை மிகவும் கவர்ந்தனர். தமிழ் பாரம்பரியம், கலாச்சாரம் ஆகியவை வெளிப்படும் வண்ணம் கிராமிய முறைப்படி அரங்குகள் அமைக்கப்பட்டு, பாரம்பரிய உணவு அரங்குகள் அமைக்கப்பட்டு இருந்தன தமிழர்களின் பாரம்பரிய உடை அணிந்தும், மாணவ, மாணவிகள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்களும் கலந்து கொண்டனர். சிறிய கிராமம் போன்று அந்த கிராமத்தில் நடக்கும் திருவிழா போல் தோற்றமளித்த அழகப்பா பள்ளி வளாகத்தில் இறுதி நிகழ்ச்சியாக பிரம்மாண்டமான நடன நிகழ்ச்சிகளோடு கோமாதா பூஜை உடன் விழாவானது இனிதே நிறைவு அடைந்தது.