SHOBHA
THE FAMILY SHOP
MEN'S, WOMEN'S AND KIDS
SPECTACULAR
CLOTHES COLLECTIONS
ARE AVAILABLE HERE
THIRUVANMIYUR : MOGAPPAIR WEST : T.NAGAR
PHONE : 044 48564477 , 044 45500072

MOGAPPAIR
BUSINESS TIMES

FASHION LOOK
style not 2 ul
FOR MEN, WOMEN & KIDS
@ NOLAMBUR & ANNA NAGAR
99406 84803
044 3526 2982

Sep.29 - Oct.5, 2024 | Circulated at Ayappakkam, Ayanambakkam, Vanagaram and Thiruverkaadu | Vol.2 Issue 9 | 4 Pages

Ever Tasted Whole Milk? Taste Nature Milk!
₹35
SUBSCRIBE FOR FREE DELIVERY
99628 95549 / 99621 60577
11/10, Velammal Vidyalaya School Street, Ayanambakkam, Chennai - 600 095.

சங்க நிகழ்ச்சிகள் வணிக வளர்ச்சி செய்திகள் குழந்தைகளின் திறமை அடுக்கக செயல்பாடுகள் ஆன்மிக நிகழ்வுகள் உள்ளிட்ட நமது பகுதியின் செய்திகள் வரவேற்கப்படுகின்றன. செய்தி மற்றும் புகைப்படத்துடன் வாட்ஸ் அப் அனுப்பவும்.

வாட்ஸ் அப் எண்
98409 96745

OUR CIRCULATION AREAS:
AYAPPAKKAM, AYANAMBAKKAM, ATHIPATTU, AISHWARYAM NAGAR, VANAGARAM & ADAYALAMPATTU

95000 98521 23/24/25/26

HANDLOOM WORLD ONE STOP SALE
COMPLETE
HOME DECORS & FURNISHINGS
MOGAPPAIR EAST @ THIRUVALLUVAR SALAI
BED SHEETS | CURTAIN & FITTINGS | CARPETS
MATTRESS | UPHOLSTERY | PILLOW & CUSHIONS
FESTIVAL SALE
EXCHANGE ANY OLD MATTRESSES & GET DISCOUNTS ON DUROFLEX MATTRESSES
www.handloomworldindia.com | hwannanagar@gmail.com | handloomworldindia
100% HANDLOOM | VALUE FOR MONEY | CUSTOMER SATISFACTION | DOOR STEP DELIVERY | MULTIPLE PAY OPTION
184, THIRUVALLUVAR SALAI, PANNEER NAGAR.
72000 08598 / 044 4385 1129

NAKSHATRA NATYA NIKETAN
A Center for Indian Culture & Tradition
Yoga & Bharathanatyam
Classes taken for Ladies & Kids.
VIJAYADASAMI ADMISSION OPEN
STD 1-5 ALL SUBJECT TUITIONS TAKEN HERE
STD 6 &7 MATHS TUITION ALSO TAKEN HERE
ZUMBA CLASSES TAKEN HERE
Mrs. Rani Senthil, M.A(Dance), M.Sc (Yoga)
89252 87222 / 80562 61069
No.70, VGN Nagar, Ph-1, 1st Cross Street, Nolambur, Chennai - 95.

IF YOU HAVE NOT RECIEVED BUSINESS TIMES OR IF YOU HAVE ANY OTHER COMPLIANTS
98409 96745

SLMCH Caring Lives
SRI LALITHAMBIGAI
MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL
Faculty of Medicine
Dr. M.G.R. EDUCATIONAL AND RESEARCH INSTITUTE
Maduravoyal Service Road, Adayalampattu, Chennai - 600 095.

DEPARTMENT OF GENERAL MEDICINE
Celebrates
WORLD HEART DAY - 29.09.24
On the Occasion of FOUNDER'S DAY

MASTER HEALTH CHECKUP
GOLD PACKAGE
@ Affordable and Concessional Rate
~~Rs.3000/-~~ Rs.1499/- Only

- COMPLETE BLOOD COUNT (13)
- DIABETIC (2)
- KIDNEY FUNCTION TEST (3)
- LIPID PROFILE (5)
- ELECTROLYTES (5)
- LIVER FUNCTION TESTS (11)
- THYROID PROFILE (3)
- URINE COMPLETE ANALYSIS (12)
- DIGITAL X-RAY CHEST PA VIEW (1)
- ULTRA SOUND - WHOLE ABDOMEN (1)
- COMPUTERIZED ECG (1)
- TREADMILL (TMT), ECHO (2)

HEMODIALYSIS
FACILITY AVAILABLE AT AFFORDABLE COST OF
Rs.700 ONLY

PRE APPOINTMENT MANDATORY   FOR APPOINTMENT CALL: 89250 78886

WANTED

URGENTLY REQUIRED FOR MIDDLE EAST
Client interview on 03-10-2024(Thursday)
ENGINEERS
MECHANICAL / CIVIL / ELECTRICAL
REQUIRED IN LARGE NUMBERS | Hindi, English must
QUALIFICATION B.TECH / BE. EXPERIENCE 1-5YEARS
Multilink Management Consultants
VENUE: 222, Raahat Plaza, 2 Nd Floor, 172, Arcot Road, Opp. Vadapalani Bus Stand & Vijay Hospital Chennai - 600026
Email : chennai@multilinkindia.com
CONTACT: 9080231426 / 8754831521 / 8148355093

WANTED

WE 'RE HIRING
- MAIN CHEF
- SECURITY
- TAWA
- CASHIER
- CHINESE
- MANAGER
- CAPTAIN
- STORE KEEPER
- WAITER
- HELPER
- KITCHEN ASSISTANT
- HOUSE KEEPING

OMEHA PARADISE
No.32, 200 Feet Bypass Service Road, Maduravoyal, Ch-95
73057 55508 / 73057 55502
89392 95454
Walk in Interview: Sep. 22nd to 26th 2024
Starts from: 11 AM to 5 PM

WANTED

WANTED
FEMALE TELECALLER & DIGITAL MARKETING
QUALI: ANY DEGREE
LANGUAGE PREFERED:
Tamil, Hindhi, Telugu, kannada
Address: SMS ZOO ZOO, 152 B, Pillaiyar Kovil St, Panner Nagar, Mogappair - 37
WALK IN INTERVIEW:
OCT 1ST - 5TH 2024, TIME: 11 AM - 5 PM
80129 17912, 87548 39442

WANTED

WANTED URGENTLY
MECHANICAL CAD DESIGNER
WITH MINIMUM 1 YEAR EXPERIENCE
GOOD SALARY.
For a Reputed Fire Safety service provider
94459 70513

CLASSIFIDES
விளம்பரங்களை 98409 96745 என்னுக்கு வாட்ஸ் அப் மூலம் அனுப்பி வைக்கவும்

SALE

THIRUVERKADU
NEAR AMMAN TEMPLE
PLOT FOR SALE
1800 SQ.FT
91763 59150

PORUR NEAR
CMDA PLOTS
READY TO BUILD HOUSE
Rs.4,700/ PER SQFT.
BANK LOAN AVAILABLE
GUDUVANCHERI
DTCP & RERA APPROVED PLOTS
READY TO BUILD HOUSE.
FAST BOOKING
Rs.3,400 / PER SQ.FT
98841 63450

1 MINUTE DRIVE TO MOGAPPAIR...
HALF A PRICE OF MOGAPPAIR...
GATED COMMUNITY AWAITED FOR YOU!
JUST Rs.6,690
IN PRIME LOCATION.
NEAR VELAMMAL SCHOOLS
78458 36745

SALE

MEL AYANAMBAKKAM
வேலம்மாள் வித்யாலயா அருகில், வடக்கு பார்த்த 1500 சதுரடி கிராம நத்தம், பட்டா நிலம் விற்பனைக்கு
98427 43763

WANTED

வானகரம், முகப்பேர்
பெட்ரோல் பங்கிற்கு பம்ப் ஆப்ரேட்டர் ஆண் / பெண்கள் தேவை.
AGE : BELOW 35
நல்ல சம்பளம் + Bata. அணுகவும்:
94441 25758
73583 90696

சென்னை அம்பத்தூரில் உள்ள பெட்ரோல் பங்கிற்கு
PUMP OPERATOR
தேவை
96554 45747

WANTED

MNC IN ARUMBAKKAM LOOKING FOR
Retired / VRS / Business People / House Wife / Tax Consultant / Loan Agents / Mutual Fund DIST /
- DSA With Fixed Salary
- Unlimited Incentives
- PF & Medical Insurance

PART TIME / FULL TIME WORK FROM HOME
95433 23436

WANTED
TELECALLERS
FEMALE
AROUND MOGAPPAIR
95000 98525

TUITION

NEW ADMISSIONS OPEN
JOIN ANY TWO CLASSES SPOKEN HINDI FREE
SCHOOL TUITIONS UPTO +2
ALL BOARDS / ALL SUBJECTS
SPOKEN ENGLISH • HINDI • TAMIL • TELUGU • FRENCH • GERMAN • ARABIC • DUTCH • MALAY • CHINESE & ALL LANGUAGES
SPECIAL COACHING FOR SLOW LEARNERS
HOME & REGULAR CLASSES
78248 35095 / 85

GENERAL

BUYING
Old Antique Rose Wood & Teak Furnitures, Tanjore Paintings Wall Clocks, Rolex & Omega Watches, Old Ravivarma Prints, Gramophone Records
Call: 9003241965

YOGA FOUNDATION COURSE

Mogappair Panneer Nagar Manavalakalai Trust is conducting its monthly yoga foundation course from Oct 1 to 12, 6 AM to 8 AM, 11 to 1 PM and 6 PM to 8 PM at Seethakathi Salai 4th cross St, Behind Velammal Mat. School, Mogappair. The teachings formulated by Yogiraj Vethathiri Maharishi that includes Simplified Physical exercise, meditation and Kayakalpa Yoga . For details, call 9840861519 / 9444418241

எங்கேயோ கேட்ட குரல்! 13

- யாருக்கும் உங்களை கணிக்கும் உரிமை கிடையாது. ஏனெனில் அவர்களுக்கு நீங்கள் அனுபவித்த வலிகளை தவிர உங்களை பற்றிய மற்றதெல்லாம் அதிகம் தெரிந்திருக்கும்.
- அதிக காரம் வயிற்றைப் புண்ணாக்கும்! அதேபோல் தான் என்ற அகங்காரம் நம் வாழ்க்கையையே புண்ணாக்கி விடும்.
- கருத்து சொல்வதைவிட சிலவற்றை கடந்து செல்வதற்கே இந்நாட்களில் அதிக பக்குவம் தேவைப்படுகிறது
- உங்களை வீழ்த்தும் அளவிற்கு விதிகள் எழுதப்பட்டிருந்தால் விதிகளை வீழ்த்தும் அளவிற்கு நிச்சயம் வழிகளும் நிறுவப்பட்டிருக்கும்.
- சாவி இல்லாமல் பூட்டு தயாரிப்பது இல்லை! அதேபோல் தீர்வு இல்லாமல் நமக்கு பிரச்சனை வருவதுமில்லை.

KHUSHAALL SECURES SILVER IN CBSE CLUSTER ATHLETICS

Khushaall of Class 12-E at Velammal Vidyalaya Annexure has brought laurels to the school by winning a Silver medal in the Under-19 category for the 400-meter event at the prestigious CBSE Cluster Athletics Championship. His outstanding performance has earned him a spot in the upcoming Nationals, marking a proud moment for the school. The Velammal family extends its hearty congratulations to Khushaall for his remarkable achievement and wishes him success at the National level.

BUSINESS TIMES
Editor - SP. Annamalai
Designer - M.Suresh
Office Team:
RAMA LAKSHMI
SANGEETHA
DEVI PRIYA
For Doubts / Queries
98409 96745
businesstimesayana@gmail.com
businesstimes
Kavin Media Works
3PC-17, Above Shanghai Dhaba, Near west Depot, Mog.West.
044 4353 7852

சமையல் நேரம்

கோதுமை போண்டா

தேவையானவை

- கோதுமை மாவு 1 கப் அளவு
- அரிசி மாவு, கடலை மாவு 1/2 கப்
- கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, இஞ்சி பொடியாக நறுக்கியது
- பச்சை மிளகாய் 2 பொடியாக நறுக்கியது
- பெரியதாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம்
- சீரகம் 1/2 டீஸ்பூன்
- சமையல் சோடா 2 சிட்டிகை
- பெருங்காயம் 1/4 டீஸ்பூன்
- உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை: கோதுமை போண்டா நன்றாக மொறு மொறு என சுவையாக இருக்க வேண்டும் என்றால் அதனுடன் அரிசி மாவு, கடலை மாவு சரி விகிதத்தில் கலப்பது முக்கியம். முதலில் மாவு கலப்பதற்கு ஒரு பாத்திரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

கோதுமை மாவு, அரிசி மாவு, கடலை மாவு மூன்றையும் எடுத்துக்கொண்டு அதில் ஒன்றரை கப் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக கலந்து கட்டி இல்லாமல் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்து இஞ்சி, கருவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி, பெரிய வெங்காயம், சீரகம் அனைத்தையும் சேர்த்து நன்றாக கலந்து பிசையுங்கள்.

தொடர்ந்து உப்பு, சமையல் சோடா, பெருங்காயம் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து நன்றாக கலந்து விட்ட பின், அடுப்பில் கடாயை வைத்து, அதில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றுங்கள். எண்ணெய் காய்ந்ததும் கலந்து வைத்த மாவை தேவையான அளவு எடுத்து எண்ணெயில் போட்டு போண்டா செய்யுங்கள். நன்றாக பொரிந்து வந்ததும் சாப்பிட்டு பாருங்கள், சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருப்பீர்கள்.

சுவையான மொறுமொறு கோதுமை போண்டா தயார்.

CHESS CHAMPIONS FELICITATION

Velammal Nexus proudly honored its five chess prodigies Gm. D Gukesh, Gm. R Praggnanandhaa, Gm .R Vaishali ,Gm .Arjun Kalyan, Gm. Srinath Narayanan who clinched the gold medal at the 45th FIDE Chess Olympiad 2024. The grand event, held recently, highlighted the exceptional achievements of these champions, who brought glory to the nation and the institution. Each chess maestro was awarded an impressive sum of Rs. 40 lakhs as a token of appreciation for their hard work and dedication.

Adding another feather to its cap, Velammal Nexus was also bestowed with the prestigious "Best School Award" in Hungary, a moment of immense pride accepted by the Deputy Correspondent , Mr. Sriram Velmohan. This international recognition stands as a testament to the school's outstanding contributions in the field of education and sports. The accolade further cements Velammal's global reputation as a beacon of excellence, propelling both students and the institution into the international spotlight.

In a remarkable gesture to promote the next generation of chess players, Velammal donated 1000 chess boards to Government schools and special children, laying the foundation for future chess wizards. This initiative reinforces Velammal's unwavering commitment to nurturing talent and excellence in both sports and academics.

The event was a proud moment for all, as Velammal's champions and accolades continue to inspire young minds and showcase the school's dedication to fostering brilliance on the global stage.

WORLD ENVIRONMENTAL HEALTH DAY

On September 26th, teachers from Vivekanandha Vidhalaya School joined an inspiring event organized by Good Will Trust and the Alliance Club of Chennai Super Kings. Through engaging activities like discussions, quizzes, and picturization, we highlighted the importance of clean air, water, and safe food.

Together empowered educators to become ambassadors for environmental health, encouraging future generations to cherish and protect our planet's gifts. Let's keep the momentum going.

ECAYLP & UNIFORMED SERVICE ONE-DAY CAMP

Velammal Vidyalaya Annexure successfully organized a one-day camp for the ECAYLP & Uniformed Servicestudents. This initiative aimed at empowering students with essential leadership and life skills.The event focused on fostering leadership qualities through mentorship, interactive sessions, and team-building activities conducted by professionals in the field. Students engaged in hands-on activities designed to strengthen their problem-solving abilities, communication, and teamwork.

காந்தி 155

இந்திய அரசியலில், இருபதாம் நூற்றாண்டின் ஈடு இணையற்ற தலைவர் மகாத்மா காந்தி. சூரியன் மறையாத சாம்ராஜ்யத்தை சுண்டைக்காய் அளவு சுருக்கிக் காட்டிய அரசியல் வித்தகர். சட்டை போடாமல் சரித்திரத்தை மாற்றிக் காட்டிய மாமேதை. இந்தியா தவமிருந்து பெற்ற அற்புதத் தலைவன். அவர் பிறந்த 155வது ஆண்டு தினம் இந்த அக்டோபர் 2. அதற்கான சிறப்பு கட்டுரை இது.

"தன்னுடைய மானத்தை, மதத்தை, ஆன்மாவை காப்பாற்றிக் கொள்ள எந்த ஒரு சத்யாகிரகியாலும் ஒரு சர்வாதிகார சாம்ராஜ்யத்தை வீழ்த்த முடியும். வன்முறை தாண்டவமாடும் இடத்தில் அகிம்சைத் தத்துவத்தைக் கடைபிடிக்கும் ஞானிகள் நிபுணர்களை விடச்சிறந்த அறிவாளிகள்" என்கின்றனர் அரசியல் நிபுணர்கள்.

ஈவு இரக்கமும், மனிதாபிமானமற்ற ஜாலியன் வாலாபாக் கொடூர செயலைக் கண்டித்து மகாத்மா காந்தி ஒத்துழையாமை இயக்கத்தை தொடங்கினார். வெளிநாட்டு துணிகளை பகிஷ்கரிப்பது, எரிப்பது என முடிவெடுக்கப்பட்டது. உள்நாட்டு துணி உற்பத்தியைப் பெருக்க கைராட்டினத்தை காந்தி அறிமுகப்படுத்தினார். ஐம்பது லட்சம் கைராட்டினங்கள் நாட்டில் இயங்கத் தொடங்கின. ஆயிரக்கணக்கானோர் சிறையில் அடைக்கப்பட்டனர். மக்களிடையே ஒரு புது நம்பிக்கையும் விடுதலை கிடைத்து விடும் என்ற எதிர்பார்ப்பும் ஏற்பட்டு விட்டது. புரட்சிக்கு வித்திடப்பட்டு புதுவேகத்துடன் காந்தியின் தலைமையில், நாடெங்கும் விடுதலை வேட்கை மிகப்பெரிய அளவில் பெருக்கெடுத்தது. இதுவே இந்திய விடுதலை வரலாற்றில் காந்தியின் மிகப்பெரிய பங்காகும்.

சத்தியாகிரக போராட்டமும், ஒத்துழையாமை இயக்கமும், அகிம்சையும் காந்தியின் அதிசய அரசியல் ஆயுதங்களாகும். அவை அணு குண்டை விட சக்தி வாய்ந்தவை. அவர் ஒரு தனிமனித இராணுவம். சமூக நல்லிணக்கம், பெண் விடுதலை, மதுவிலக்கு, மத நல்லுறவு ஆகிய கொள்கைகளுக்காக தன் வாழ்நாளை அர்ப்பணித்தவர்.

காந்தி அந்நியர் ஆட்சியை அகற்றுவதற்கு உப்பு சத்யாகிரகத்தை அறிவித்தார். சபர்மதியிலிருந்து 241 மைல் தொலைவில் உள்ள தண்டி என்னுமிடத்தில் உப்பு காய்ச்சுவது என அறிவித்தார். 1930 ஆம் ஆண்டு மார்ச் 12ஆம் நாள், ஓர் உயர்ந்த சிந்தனை, சிறப்பாக திட்டமிடப்பட்டு அருமையாக நிறைவேற்றப்பட்டது. சுதந்திர போராட்டத்தில் தானும் பங்கு இருக்க வேண்டுமென்ற விடுதலை வேட்கை நாட்டின் ஒவ்வொரு அங்குலத்தையும் நிரப்பியது. ஏப்ரல் 6ஆம் நாள் காந்தி தண்டியில் உப்பு காய்ச்சினார். இங்கிலாந்து அரசு உப்பு வரியைத் திரும்பப் பெற்றது.

இதன் எதிரொலியாக நடைபெற்ற முதல் வட்ட மேசை மாநாட்டில் காந்தி - இர்வின் ஒப்பந்தம் கையெழுத்தானது. இதன் மூலம் இந்தியர்களுக்கு சில சலுகைகள் வழங்கப்பட்டன.

இரண்டாம் உலகப்போர் இந்திய அரசியலிலும் மிகப் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது. இந்தியர்கள் விடுதலைக் கோரிக்கைகளை ஏற்றுக் கொள்ள ஆங்கிலேய அரசை நிர்பந்தித்தது இரண்டாம் உலகப்போரே ஆகும்.

1942ஆம் ஆண்டு காங்கிரஸ் கட்சி 'வெள்ளையனே வெளியேறு' என்ற வரலாற்று சிறப்புமிக்க தீர்மானத்தை நிறைவேற்றியது. ஆங்கிலேயர்கள் இந்தியாவில் இருந்து வெளியேற வேண்டும் என கர்ஜித்தது. "நாம் சாதிப்போம் அல்லது செத்துமடிவோம். ஒன்று நாம் இந்திய விடுதலை அடைவோம் அல்லது அந்த முயற்சியில் செத்து மடிவோம். அடிமைத்தனம் உறுதிப்படுத்துவதைக் காண நாம் உயிரோடு இருக்க மாட்டோம்" என காந்தி முழங்கினார்.

இந்து முஸ்லீம் ஒற்றுமைக்கு அயராது பாடுபட்ட காந்தி, மேற்கொண்ட நவகாளி போராட்டம் வரலாற்று சிறப்பு வாய்ந்தது. 'காந்தியின் புனிதமான வாழ்க்கை என்ற புத்தகத்தில் புனிதமான அத்தியாயம் நவகாளி யாத்திரைதான்" என்று இராஜாஜி குறிப்பிட்டார்.

இந்தியா பாகிஸ்தான் பிரிவினை போது, வரலாறு காணாத மதக்கலவரம் வெடித்தது. இக்கலவரத்தில் 13 லட்சம் பேர் கொல்லப்பட்டனர். இக்கலவரத்தில் காந்தி முஸ்லீம்களுக்கு ஆதரவாக செயல்பட்டார் என்று கருதிய நாதுராம் கோட்சே, காந்தியை 1948ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 30ஆம் நாள் டெல்லியில் உள்ள பிர்லா மாளிகையில் சுட்டுக் கொன்றான்.

அதுவரை கண்டிராத அளவாக லட்சக்கணக்கான மக்கள் காந்தியின் இறுதி ஊர்வலத்தில் கலந்துக் கொண்டனர்.

மகாத்மா காந்தி எனும் யுகப் புருஷன் மறைந்தார்.

MOGAPPAIR BUSINESS TIMES
English & Tamil Weekly, R.DIS. NO. 219/ 2023
29.9.2024

60 வயது இளைஞர்களே... வாட்டரில் இருக்கு மேட்டர்!

மருத்துவ பேராசிரியர் நான்காம் ஆண்டு மாணவர்களுக்கு மருத்துவம் கற்பித்துக் கொண்டிருந்தார். அவர் பின்வரும் கேள்வியைக் கேட்டார்:

"வயதானவர்களுக்கு வரும் மனக் குழப்பத்திற்கான காரணங்கள் என்ன?"

சிலர் பதில்: "தலையில் கட்டிகள் வருவதால் ஏற்படும்."

அவர் பதிலளித்தார்: "இல்லை!"

மற்றவர்கள் "ஞாபக மறதியின் ஆரம்ப அறிகுறிகள்" என்று கூறினர்.

அவர் மீண்டும் பதிலளித்தார்: "இல்லை!"

மாணவர்களின் பதில்கள் சரியாக இல்லாமல் போகின்றன. அவர் மிகவும் பொதுவான காரணம் ஒன்றைச் சொன்னபோது மாணவர்கள் ஆச்சரியம் அடைந்தனர். அந்த மருத்துவ பேராசிரியர் கூறிய காரணம்,

நீரிழப்பு ஆகும்.

இது நகைச்சுவையாகத் தோன்றலாம்; ஆனால், அது இல்லை.

60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் பொதுவாக தாகம் ஏற்படாதது கண்டு கொள்வதில்லை. அதன் விளைவாக, திரவங்களை குடிப்பதை நிறுத்துகிறார்கள்.

அவர்களுக்கு திரவங்களை குடிக்க நினைவூட்ட யாரும் இல்லாத போது, அவர்கள் விரைவாக நீரிழப்பு அடைகின்றனர்.

நீரிழப்பு நோய் கடுமையானது மற்றும் அது முழு உடலையும் பாதிக்கிறது.

நீரிழப்பு ஏற்பட்டால், திடீர் மனக் குழப்பம், இரத்த அழுத்தம் குறைதல், இதயத் துடிப்பு அதிகரிப்பு, ஆஞ்சினா (மார்பு வலி), கோமா மற்றும் மரணம் கூட ஏற்படலாம்.

திரவங்களை குடிக்க மறந்துவிடும் இந்த பழக்கம் 60 வயதில் தொடங்குகிறது.நம் உடலில் இருக்க வேண்டிய தண்ணீரின் அளவு 50% க்கும் அதிகமாக இருக்கும்.

பொதுவாக 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு குறைந்த நீர் இருப்பு உள்ளது. ஆனால் உடலில் நீர் பற்றாக்குறையை அவர்கள் உணராததால் எளிதில் நீரிழப்புக்கு ஆளாகிறார்கள்.

60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆரோக்கியமாகத் தோன்றினாலும், எதிர்வினைகள் மற்றும் வேதியியல் செயல்பாடுகளின் செயல்திறன் அவர்களின் முழு உடலையும் சேதப்படுத்தும்.

எனவே இங்கே இரண்டு எச்சரிக்கைகள் உள்ளன:

1) வயதானவர்கள் திரவங்களை குடிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். திரவங்களில் தண்ணீர், பழச்சாறுகள், தேநீர், தேங்காய் தண்ணீர், சூப்கள் மற்றும் தர்பூசணி, முலாம்பழம், பீச் மற்றும் அன்னாசி போன்ற நீர் நிறைந்த பழங்கள் அடங்கும்.

ஒவ்வொரு இரண்டு மணி நேரத்திற்கும், நீங்கள் சிறிது திரவத்தை குடிக்க வேண்டும்.

2) குடும்ப உறுப்பினர்கள், 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு தொடர்ந்து திரவங்களை வழங்குங்கள்.

வயதானவர்கள் திரவங்களை நிராகரிக்கிறார்கள் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால், ஒரு நாள் முதல் அடுத்த நாள் வரை, அவர்களுக்கு எரிச்சல், மூச்சுத்திணறல் அல்லது கவனக்குறைவு போன்றவற்றைக் காட்டினால், இவை நிச்சயமாக நீர்ப்போக்கின் தொடர்ச்சியான அறிகுறிகளாகும்.

FIRST PLACE IN NATIONAL KARATE CHAMPIONSHIP

Chetna Rajesh, a talented student from Velammal Matriculation Higher Secondary School, has achieved a remarkable feat by securing the First Place in the prestigious National Invitation Karate Championship. Her outstanding perfor mance in the competition highlights her dedication and hard work. The school management congratulates Chetna on her impressive achievement and wishes her continued success in her future endeavors.

SCIENCE FESTIVAL

Students of Velammal Academy, Nolambur, Chennai, were given a remarkable opportunity to visit the prestigious Birla Planetarium as part of the Chennai Science Festival 2024, organized by the Tamil Nadu government. The festival, inaugurated by the Higher Education Minister Mr. Ponmudi, provided students with invaluable exposure to cutting-edge scientific exhibits and interactive learning experiences. This initiative reflects the school's commitment to nurture scientific curiosity and broaden the learning, beyond Class rooms & Text books.

Owned, Printed and Published by SP. ANNAMALAI, Office : 3/PC - 17, Above Shanghai Dhaba, Mogappair West, Chennai - 37. Cell: 98409 96745. Editor: SP. ANNAMALAI.
Printed at Meera Offset Printers, No. 104. V.R. Pillai Street, Triplicane, Chennai 600 005.