

**FASHION LOOK**  
FOR MEN, WOMEN & KIDS  
style met 2 ul

@ NOLAMBUR & ANNA NAGAR

99406 84803  
044 3526 2982

DEC. 29, 2024 - JAN. 4, 2025 Vol.21-48

**MOGAPPAIR Times EAST**

வினாயகர்த்தரின் குதிரை குதிரை!

WWW.MOGAPPAIRTIMES.COM WWW.MOGAPPAIRTIMES.IN

**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

**SHOBHA**  
THE FAMILY SHOP

Happy New Year  
**2025**

THIRUVANMIYUR | MOGAPPAIR WEST | T NAGAR  
PHONE : 044 48564477 , 044 45500072

**madras ka dhaba**

**HAPPY NEW YEAR 2025**

**NEW YEAR SPECIAL OFFERS**

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| Veg Meals                          | 70/-  |
| Chicken Meals                      | 99/-  |
| Fish Meals                         | 99/-  |
| Chicken Friedrice + Chilli Chicken | 149/- |
| Veg Fried rice + Gobi Manchurian   | 119/- |
| Chicken Biryani + 3pcs 65          | 159/- |
| 1pcs Butter Naan + Chicken Gravy   | 149/- |

11:30 AM - 12:30 PM

NO:1/39, COLLECTOR NAGAR, OPP. TO MMM HOSPITAL, NEAR SUBODHINI SCHOOL, MOGAPPAIR EAST.

95000 94876 / 86673 48690

ALSO AVAILABLE IN SWIGGY ZOMATO

**LFC** Creating Lives

**LALITHAMBIGAI FERTILITY CENTRE**

FULFILLING PARENTHOOD DREAMS, TOGETHER.

- Experienced Medical Professionals
- State-of-the-Art Facilities
- High Success Rates
- Personalized Patient Care
- Affordable Treatment Packages

**OUR SERVICES**

- IUI • IVF • ICSI
- Fertility Counselling • Laparoscopy
- Hysteroscopy • Fertility Preservation

**IVF @ 75,000/-**  
Consultations, Scans, Egg pick up, IVF/ICSI procedure, Embryo transfer and Embryo freezing. Medicines are Chargeable

(A unit of Sri Lalithambigai Medical College & Hospital)

Adayalampattu, Maduravoyal  
www.slmch.ac.in  
744 9000 900





**AVR HOMES**  
Creating Dreams

# PREMIUM FLATS FOR SALE

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>AVR Sunshine</b><br/>MOGAPPAIR WEST EXT<br/>2 BHK 3 BHK<br/>740 &amp; 905 Sq.ft   1220 &amp; 1285 Sq.ft<br/>₹ 6599</p>  | <p><b>AVR OMEGA</b><br/>MOGAPPAIR WEST EXT<br/>2 BHK 910 Sq.ft<br/>₹ 6599</p>  | <p><b>AVR ELITE</b><br/>MOGAPPAIR WEST EXT<br/>3 BHK 1270 Sq.ft<br/>₹ 6599</p>  | <p><b>AVR CROWN</b><br/>MOGAPPAIR WEST EXT<br/>3 BHK 1300 Sq.ft<br/>₹ 6599</p>   |
| <p><b>AVR FLORA</b><br/>MOGAPPAIR WEST EXT<br/>3 BHK DUPLEX<br/>1850 Sq.ft<br/>₹ 6599</p>                                    | <p><b>AVR PANSY</b><br/>MOGAPPAIR WEST<br/>3 BHK 1500 Sq.ft<br/>₹ 8499</p>    | <p><b>AVR LUNA</b><br/>MOGAPPAIR WEST<br/>3 BHK 1275 Sq.ft<br/>₹ 10,499</p>    | <p><b>AVR JASMINE</b><br/>MOGAPPAIR WEST<br/>4 BHK 2300 Sq.ft<br/>₹ 10,499</p>  |

**73972 87999, 93840 57995**  
[www.avrhomes.in](http://www.avrhomes.in)

**ATTENTION NAGARATHARS!**  
**PILLAIYAAR NONBU**

**35<sup>TH</sup> YEAR CELEBRATION IN ANNA NAGAR**  
on Jan.4<sup>th</sup> 2025 (Saturday)  
6 pm - 9 pm

**IN LAKSHMI BALARAMAN THIRUMANA MANDAPAM (NAME CHANGED)**  
**S.A.S. THIRUMANA MANDAPAM**  
NO.62, V.V. KOIL STREET THIRUVALLSWARAR NAGAR THIRUMANGALAM, CH-40.

**CHENNAI ANNA NAGAR NAGARATHARS**

**PILLAIYAAR NONBU TRUST**  
**89397 33889**  
**90259 66222**

**40 YEARS** DTCP APPROVED **LANCOR**  
CREATING ENDURING VALUE

**SRIPERUMBUDUR**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>PREMIUM VILLA PLOTS</b><br/>DTCP Approval No 143 / 2021<br/>RERA No: TN/01/Layout/2534/2023</p> <p><b>₹ 10.5*</b><br/><b>LAKHS ONWARDS</b><br/>600 - 2400 Sq. Ft.</p> | <p><b>SENIOR RESIDENTIAL VILLA</b><br/>DTCP Approval No 20/2009 Dated 02-05-2009<br/>Land Area: 103' - 2700 sqft   Villa Area: 100' - 180 sqft</p> <p><b>₹ 68*</b><br/><b>LAKHS ONWARDS</b></p> |
|---|---|

**73 7770 8880**

# 2025

**விளம்பரதாரர்களுக்கும்,  
வாசகர்களுக்கும்  
இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துகள்!**



## 50 வயதிற்கு பிறகும் உற்சாகமாக இருக்க..!

- சித்த மருத்துவர் சிவராமன்



எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆதலும் நாட்டு சர்க்கரை, தேன், வெல்லமாக இருப்பது முக்கியம்.

தமக்கு இனிப்பு தேவை என்றால் பழங்கள் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. தினமும் ஒரு பழம் சாப்பிடுவது சிறந்தது. காப்பினைட்டட் குளிர்்பானங்களை குடிக்கக் கூடாது.

உலகிலேயே உப்பு அதிகமாக சாப்பிடுபவர்கள் நாம் தான். உலக மக்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் உப்பு அளவு 4 கிராமாக இருக்கும் நிலையில், நாம் 8 கிராம் வரை எடுத்துக் கொள்கிறோம். உலகிலேயே சிறுதீரகம் சிறிய அளவில் இருக்கும் நாம் தான் அதிக உப்பு எடுத்துக் கொள்கிறோம். இதனால் தான் சர்க்கரை வியாதியினால் ஏற்படும் சிறுதீரக கோளாறுகள் நம்மில் அதிகமாக இருக்கிறது.

அடுத்து எண்ணெயில் வகையில அல்லது பொரித்த உணவுகளை அதிக அளவில் சாப்பிடுவதை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இன்றைய சூழலில் பெண்களுக்கு மார்பக புற்றுநோய் அதிகரித்து வருகிறது. முன்னர் காய்ச்சல் வந்தால் கஷாயமோ, மாத்திரையோ சாப்பிட்டால் சரியாகி விடும். இன்றைக்கு காய்ச்சல் வந்து 5 நாட்கள் தாண்டினால் இரத்த புற்றுநோயாக இருக்குமோ என்று சோதித்துப் பார்க்க வேண்டிய அச்சம் வந்துவிட்டது. இன்றைக்கு 85%க்கும் அதிகமான புற்றுநோய்க்கு காரணம் உணவும், வாழ்வியல் சூழல் மாற்றமும் தான். எனவே உணவில் நாம் மிக மிக பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு சித்த மருத்துவர் சிவராமன் தெரிவித்துள்ளார்.




நம்முடைய உணவில் 3 விஷயங்களை தவிர்ந்தால் 50 வயதிற்கு மேலும் உற்சாகமாக இருக்கலாம் என சித்த மருத்துவர் சிவராமன் தெரிவித்துள்ளார்.

நாம் சாப்பிடும் உணவு தமக்கானதா? அதன் தன்மை என்ன? பாதிப்புகள் என்ன? என்பதை தெரிந்து சாப்பிட வேண்டும். உணவில் இனிப்பு, எண்ணெய், உப்பு மூன்றையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனை 20 வயது முதலே கடைபிடித்து வந்தால், 30, 60 வயதுகளில் உற்சாகமாக இருப்போம்.

எனவே முதலில் இனிப்பை மிகப்பெரிய அளவில் கொண்டாடக் கூடாது. இனிப்பை குறைவாக

## VELAMMAL NEXUS

FELICITATED

### THE CARROM WORLD CUP CHAMPIONS



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

THEY WERE HONOURED AND AWARDED WITH A CASH PRIZE OF

# ₹ 50,00,000

(50 LAKHS)

FOR THEIR EXCEPTIONAL ACHIEVEMENT

VELAMMAL VIDYALAYA | VELAMMAL MATRIC. HR. SEC. SCHOOL | VELAMMAL ACADEMY

+91 73583 90408 | VelammalNexus









