தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம்

Tamilnadu Nugarvor Kavasam

₹.10/-

மார்ச் –2024

மலர் (Volume) 18 இதழ் (Issue) 3

வெளியிடுவோர், தமிழ்நாடு மாநில நுகர்வோர் பாதுகாப்பு மற்றும் ஆற்றலூட்டும் சங்கம். உணவுப்பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை தமிழ்நாடு அரசு

உலக
நுகர்வோர் உரிமைகள்
தினம்

மார்ச்
15

www.consumer.tn.gov.in consumer@tn.gov.in சுபகிருது வருடம், தை / மாசி மாதம், திருவள்ளுவர்ஆண்டு – 2055

ஆசிரியர் பக்கம்...

அன்பார்ந்த நுகர்வோரே. . . .

வணக்கம். தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம் இதழ் வாயிலாக உங்களை சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

ஒவ்வொரு வருடமும் மார்ச் 15 ஆம் நாள் உலக நுகர்வோர் உரிமைகள் தினம் நாடு முழுவதும் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. இவ்வேளையில், நுகர்வோர்களின் அடிப்படை உரிமைகள் மற்றும் முக்கியத்துவம் ஆகியவற்றை வாசகர்களிடையே பகிர்ந்து கொள்வதில் பெருமிதம் அடைகிறோம்.

தகவல் அறிந்த நுகர்வோர்களை தயார் செய்வது காலத்தின் கட்டாயமாகிவிட்ட நிலையில், வாக்காளர்களாக அவர்களது கடமை மற்றும் உரிமைகள் குறித்தும், பெண்களைப் போற்றும் விதமாக மற்றும் அவர்களின் பிரதிநிதித்துவத்தை உணர்த்தும் வகையில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் 8 ம் தேதி சர்வதேச மகளிர் தினம் ஏன் கொண்டாடப்படுகிறது என்பது குறித்தும் இவ்விதழில் பிரசுரித்திருக்கிறோம்.

மேலும், வீடுகளில் பயன்படுத்தப்படும் எரிவாயு உருளைகளை கையாளும் வழிமுறைகள், நான்ஸ்டிக் பாத்திரங்களின் பராமரிப்பு மற்றும் பாதுகாக்க தவறினால் ஏற்படும் ஆபத்து குறித்த விழிப்புணர்வு, உணவுக்குப் பிறகு புளிப்புத் தன்மையான பழங்கள் உட்கொள்ளுவதால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் மற்றும் பாராசிட்டமால் மாத்திரை அதிகம் பயன்படுத்தினால் உடலுக்கு உகந்ததல்ல என்பது குறித்த விழிப்புணர்வு தகவல்களை தொகுத்தளித்திருக்கிறோம்.

சில நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத் தீர்ப்புகளும் தங்களது தகவலுக்காக பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது. படித்து பயன்பெறுவீராக!!

மீண்டும் புதிய தகவல்களுடன் அடுத்த இதழில் சந்திப்போம்.

நன்றி ! வணக்கம் !!

ஹர் சஹாய் மீனா, இ.ஆ.ப.,
பதிப்பாசிரியர் (பொ)

தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம் – மலர் 18 | இதழ் 3 | மார்ச் – 2024

பதிப்பாசிரியர் (பொ)

திரு. ஹர் சஹாய் மீனா, இ.ஆ.ப.,
முதன்மைச் செயலாளர் / ஆணையாளர்

மேலாண்மை இதழாசிரியர்

திருமதி. பா. கலைவாணி
இணை ஆணையாளர்

இதழாசிரியர்

திருமதி. மா. நாகம்மாள்
துணை ஆணையாளர்–1

ஆசிரியர் குழு உறுப்பினர்

திருமதி. எஸ். சாந்தா,
உதவி ஆணையாளர்–1

Published by : (i/c)

Thiru. HAR SAHAY MEENA, I.A.S.,
Principal Secretary / Commissioner,
Civil Supplies and Consumer Protection Department,
4th Floor, Ezhilagam, Chepauk, Chennai - 600 005

Editor :

Tmt. M. Nagammal
Deputy Commissioner -1

அச்சிடுபவர்

தரமணி மகளிர் கூட்டுறவு அச்சக சங்கம்
நெ.248, பீட்டர் சாலை, இராயப்பேட்டை,
சென்னை–14.

Printed by: TAMCOS Ltd.,
No/248, Peters Road, Royapettah,Chennai & 14.

இதழ் சந்தா தொகை
ஆண்டு சந்தா ரூ.100/–
மூன்றாண்டு சந்தா ரூ.300/–
ஐந்தாண்டு சந்தா ரூ.500/–

ஆன்லைன் மூலம் அனுப்ப வேண்டிய விவரம்
வங்கி கணக்கு பெயர் : TAMILNADU NUGARVOR KAVASAM
வங்கியின் பெயர் : **பாரத ஸ்டேட் வங்கி,**
சேப்பாக்கம், சென்னை–5
கணக்கு எண் : 30470509529
IFSC No. : SBIN0006489
என்ற வங்கி கணக்கில் செலுத்திவிட்டு தகவல் தெரிவிக்கவும்.

இதழின் உள்ளே...

- நுகர்வோரும் அவரது உரிமைகளும்................................05
- தேசிய அளவிலான நுகர்வோர் உரிமைகள் தின விழா..07
- மகளிர் தின வரலாறு...08
- வந்தாச்சு கோடை... செய்ய வேண்டியவை... செய்யக் கூடாதவை..09
- வாக்காளர்களின் கடமை..12
- சிலிண்டர் பயன்படுத்தறீங்களே இதெல்லாம் தெரிஞ்சு வெச்சிருக்கீங்களா?.................................... 14
- கல் உப்பு Vs. தூள் உப்பு: எது உடலுக்கு நல்லது? மருத்துவர்களின் பதில் இதுதான்!............................16
- துறை நிகழ்வுகள்...17
- பாராசிட்டமால் பயங்கரம்: அதிகம் பயன்படுத்துகிறீர்களா? கிட்னிக்கு மட்டுமல்ல, கல்லீரலுக்கும் ஆபத்து!.. 22
- நான்ஸ்டிக் பாத்திரங்கள் பராமரிப்பு, பாதுகாக்க தவறினால் ஆபத்து...24
- தனிநபர் கடன் வாங்கலாமா? தனிநபர் கடன் குறித்த விழிப்புணர்வு செய்தி..26
- பாஸ்போர்ட் தொலைந்துவிட்டதா... பயணத்தில் உடல்நல பாதிப்பா.கைகொடுக்குமே பயணக் காப்பீடு!..28
- தீர்ப்புரை.. 30

Published by Thiru. HAR SAHAY MEENA, I.A.S., Printed by Aashik Ahamed on behalf of Civil Supplies and Consumer Protection Department, Govt.of TamilNadu, printed at 46/248, Peters Road, Royapettah, Chennai - 600 014, Published from Civil Supplies and Consumer Protection Department, IV Floor, Ezhilagam, Chepauk, Chennai-5. Editor: M. Nagammal

நுகர்வோரும் அவரது உரிமைகளும்

நுகர்வோர் யார்?

வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமானது நுகர்வு. 'நீரின்றி அமையாது உலகு' என்பது போல நுகர்வின்றி எந்த மனிதனுடைய வாழ்வும் அமையாது. ஒரு மனிதனோ, ஒரு நிறுவனமோ தங்களுக்குத் தேவையானவற்றை விலைகொடுத்து, பெற்று அனுபவிப்பதே 'நுகர்வு' ஆகும். அப்படிப்பட்ட நுகர்வைச் சந்திக்கும் எல்லா மனிதருமே நுகர்வோர் ஆகிறார். நாட்டில் சாதாரண குடிமகன் முதல் ஜனாதிபதி வரை அனைவரும் நுகர்வோரே. சந்தைப்படுத்தப்படும் ஒரு பொருளையோ அல்லது சேவையையோ விலை கொடுத்து வாங்கிப் பயன்படுத்துபவர் நுகர்வோர் என வரைமுறை செய்யப்படுகிறார். நுகர்வு செயல்பாடு என்பது அதைச் சார்ந்தவர், விற்பனையாளர் மற்றும் பொருளைச் சார்ந்திருக்கிறது. ரால்ப் நாடர் என்பவரே இந்த இயக்கத்தின் தந்தை என அழைக்கப்படுகிறார். இவர்தான் முதன்முதலில் இந்த இயக்கத்துக்கு வித்திட்டவர். அமெரிக்க அதிபர் ஜான் எஃப். கென்னடி, அமெரிக்க மக்கள் பயன்பெறும் பொருட்டு, 1962-ம் ஆண்டு மார்ச் 15-ம் தேதி இதன் பாதுகாப்புச் சட்டத்தை நிறைவேற்றினார்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் நுகர்வோர் யார் என்பதை தெளிவாக அறிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். எந்த ஒரு பொருளையோ அல்லது சேவையையோ அதற்கான விலையை கொடுத்து சொந்த உபயோகத்திற்காக வாங்குபவர்கள் அல்லது அனுபவிப்பவர்கள் அனைவரும் நுகர்வோர் என்று அழைக்கப்படுகின்றனர். அதே சமயம், நாம் வாங்கி வணிக ரீதியாக விற்றால் அந்த இடத்தில் நாம் நுகர்வோர் இல்லை. அதேசமயம், பொது மருத்துவமனை போன்ற அரசிடம் இருந்து சேவை வழங்கப்படும் இடங்களில் நாம் நுகர்வோர் கிடையாது. சுரண்டப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக அல்லது தவறாக வழிநடத்தப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக நுகர்வோருக்கு விழிப்புடன் இருக்க வேண்டிய சில உரிமைகள் உள்ளன. நுகர்வோருக்கு பணத்திற்கான மொத்த மதிப்பு முழுமையாக கிடைப்பதையும் உரிமைகள் உறுதி செய்கின்றன. அவர்கள் சுரண்டப்படவோ அல்லது ஏமாற்றப்படவோ கூடாது என்பதை உறுதிப்படுத்த, அவர்கள் உரிமைகளை அறிந்து அவற்றை எல்லா நேரத்திலும் கடைபிடிப்பது முக்கியம். சில நேரங்களில் மக்கள் தங்கள் உரிமைகளைப் பற்றி அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். மேலும், அது அவர்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். நுகர்வோர் உரிமைகள் குறித்து மேலும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காகவே உலக நுகர்வோர் உரிமைகள் தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது. இது தேசிய நுகர்வோர் உரிமைகள் தினத்திலிருந்து வேறுபட்டது. இரண்டுமே ஒரே மாதிரியான உரிமைகளைப் பற்றி பேசினாலும், தேசிய நுகர்வோர் உரிமைகள் தினம் தேசிய அளவில் கொண்டாடப்படுகிறது, அதே நேரத்தில் உலக நுகர்வோர் உரிமைகள் தினம் உலக அளவில் வெவ்வேறு கவனம் மற்றும் நோக்கத்துடன் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

தேசிய அளவிலான நுகர்வோர் உரிமைகள் தின விழா

மும்பையில் உள்ள தாக்குர் பொறியியல் கல்லூரியில் 15.03.2024 அன்று நடைபெற்ற தேசிய அளவிலான நுகர்வோர் உரிமைகள் தின விழாவில் தமிழ்நாடு சார்பாக உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறையின் இணை ஆணையாளர் திருமதி. பா.கலைவாணி, காஞ்சிபுரம் மாவட்ட வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு அலுவலர் திரு.பாலாஜி மற்றும் மேலாளர் திருமதி.வெ.விஜயலட்சுமி ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

இவ்விழாவில் இந்திய அரசின் ஜவுளி நுகர்வோர் விவகாரங்கள், உணவு மற்றும் பொது விநியோகத் துறை, வர்த்தகம் மற்றும் தொழில்துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு பியுஷ் கோயல் அவர்கள் கலந்து கொண்டு கீழ்க்கண்ட நிகழ்வுகளை துவக்கி வைத்தார்.

- **Theme: Fair and Responsible AI for consumer**
- **VC facility in SCDRC: Maharashtra, Delhi, Chandigarh, Punjab**
- **Dark Patterns Buster Hackathon in collaboration with IIT, BHU**
  - IIT, Karagpur – IT_works_on_cell
  - IIT, (BHU) Varanasi – The what?
  - NSUT, Delhi – Kapat Nashini
  - Delhi Technological University – Team Techno Secure
  - Nethaji Subash University of Technology – Transparency Tech Squad
- **Inauguration of Dissemination of Indian Standards Time through Network Time Protocol (NTP)**
- **Launch of Price Monitoring Dashboard**
- **Release of Book on "Consumer Protection and Legal Metrology in Ancient India" – Ancient thoughts and wisdom**

- **OIML Certification Agency – India is the 13th country in the world got this certificate.**
- **Key initiatives – impact/onion interventions**

International Organisation of Legal Metrology

- **Winners of the All India Moot court competition on Consumer Law**

First – JSS Law College, Bengaluru

Runner up – Government Law College, Chengalpattu

Best Male Counsel – Arnash Krishnan, Government Law College, Trichy

- **Launch of CCPA website**
- **Launch of "The Consumer Journey" by Amar Chitra Katha prepared on collaboration with Department of Consumer Affairs**
- **Launch of Guardian Framework**

இவ்விழாவில் அனைத்து மாநிலங்களிலிருந்தும் நுகர்வோர் விவகாரங்கள் துறை அலுவலர்கள், BIS பிரதிநிதிகள், தன்னார்வ நுகர்வோர் அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் பலர் கலந்து கொண்டனர்.

மார்ச் 2024 முக்கிய தினங்கள்	
மார்ச் 1	பூஜ்ஜிய பாகுபாடு தினம்
	உலக சிவில் பாதுகாப்பு தினம்
மார்ச் 3	உலக வனவிலங்கு தினம்
	உலக செவித்திறன் தினம்
மார்ச் 4	தேசிய பாதுகாப்பு தினம்
மார்ச் 8	சர்வதேச மகளிர் தினம்
மார்ச் 14	நதிகளுக்கான சர்வதேச நடவடிக்கை தினம்
மார்ச் 15	உலக நுகர்வோர் உரிமைகள் தினம்
மார்ச் 16	தேசிய தடுப்பூசி தினம்
மார்ச் 20	சர்வதேச மகிழ்ச்சி தினம்
	உலக சிட்டுக்குருவி தினம்
மார்ச் 21	உலக வன நாள்
	உலக டவுன் சிண்ட்ரோம் தினம்
மார்ச் 22	உலக தண்ணீர் தினம்
மார்ச் 23	உலக வானிலை நாள்
மார்ச் 24	உலக காசநோய் (TB) தினம்
மார்ச் 27	உலக நாடக தினம்

மகளிர் தினம்

1945ல் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையிலான சமத்துவக் கொள்கையை உறுதிப்படுத்தும் முதல் சர்வதேச ஒப்பந்தம் உருவாக்கப்பட்டது. பின்னர் மார்ச் 8, 1975 அதிகாரப்பூர்வமாக சர்வதேச மகளிர் தினம் கொண்டாடப்பட்டது. 1977ல் ஐ.நா. பொதுச் சபையின் தீர்மானத்தை ஏற்று சர்வதேச மகளிர் தினம் ஒரு உலகளாவிய விடுமுறையாக மாறியது. பெண்களைப் போற்றும் விதமாகவும், பெண்களின் பிரதிநிதித்துவத்தை உணர்த்தும் விதமாகவும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் 8-ஆம் தேதி சர்வதேச மகளிர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

மார்ச்-8ல் மகளிர் தினம் ஏன் கொண்டாடப்படுகிறது?

18ம் நூற்றாண்டில் பெண்கள் என்றால் வீட்டு வேலைகளுக்கு மட்டுமே சரிவருவார்கள் என்று முடக்கி வைக்கப்பட்டார்கள். இந்த நிலை மெல்ல மாறி, 1850களில் தொழிற்சாலை, அலுவலகம் உள்ளிட்ட இடங்களில் பெண்கள் கால்பதிக்க தொடங்கினர். ஆண்களுக்கு நிகராக பெண்கள் பணியில் கால்பதித்தாலும் அவர்களுக்கான ஊதியத்தில் தொடர்ந்து பாகுபாடு காட்டப்பட்டது. ஆண்களுக்கு நிகராக வேலை செய்தாலும் உரிமையிலும், ஊதியத்திலும் தொடர்ந்து அநீதி இழைக்கப்பட்டது. இதனால் கொதித்தெழுந்த பெண்கள் 1910-ம் ஆண்டு டென்மார்க் கோபன்ஹேகனில் மாபெரும் பெண்கள் உரிமை மாநாட்டை நடத்தினர். இந்த மாநாட்டில் உலக நாடுகளைச் சேர்ந்த பெண்கள் பலர் கலந்து கொண்டு ஆதரவு தெரிவித்தனர். தங்கள் உரிமைகளுக்காக பெண்கள் அனைவரும் கைகோர்த்து ஒற்றுமையாக நின்றனர். அந்த மாநாட்டில் கலந்து கொண்டவர்களில் முக்கியமானவர் ஜெர்மனியைச் சேர்ந்த புரட்சிப் பெண் கிளாரா ஜெட்கின்.

பெண்களின் உரிமைக்காக அவர்களை ஒருங்கிணைத்து தொடர்ந்து குரல் கொடுத்துவந்த கிளாரா, பெண்களின் உரிமைகளை பேச உலகம் முழுவதும் ஒரு குறிப்பிட்ட நாளை பெண்கள் தினமாக கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று கருதினார். அது குறித்த தீர்மானத்தை நிறைவேற்ற முயற்சி செய்தார். ஆனால் பல்வேறு காரணங்களால் அந்த தீர்மானம் நிறைவேறவில்லை. அடுத்தடுத்த ஆண்டுகளில் ஒவ்வொரு நாடும் ஒவ்வொரு தினத்தில் மகளிர் தினத்தை கொண்டாடி வந்தனர்.

அதற்கு பின் உலகை திரும்பிப் பார்க்க வைத்த புரட்சி என்றால், 1917-ல் ரஷ்யாவில் நடைபெற்ற பெண் தொழிலாளர்கள் முன்னெடுத்த புரட்சி. இந்த புரட்சியின் தாக்கத்தால் அப்போதைய ரஷ்ய மன்னர் ஜாரின் ஆட்சியே கவிழ்ந்தது என்பது வரலாறு. இதனையடுத்து 1920-ம் ஆண்டு சோவியத் ரஷ்யாவில் செயிண்ட் பீட்டர்ஸ் நகரில் நடந்த பெண்களின் போராட்டத்தில் ரஷ்யாவை சேர்ந்த அலெக்ஸாண்டரா கேலன்ரா கலந்து கொண்டார்.

ரஷ்ய பெண் தொழிலாளர்களின் புரட்சியை நினைவுகூறும் வகையில் புரட்சி நடந்த பிப்ரவரி மாதத்தின் கடைசி ஞாயிற்றுக்கிழமையை பெண்கள் தினமாகக் கொண்டாட வேண்டும் என கோரிக்கை வைத்தனர். க்ரிகோரியன் காலண்டரின்படி அவர்கள் கோரிய கடைசி ஞாயிற்றுக்கிழமை மார்ச் 8-ம் தேதியாக இருந்தது. அதனை அடுத்து உலக மகளிர் தினத்தை ஆண்டுதோறும் மார்ச் 8-ம் தேதி நடத்த வேண்டும் என்று அவர் பிரகடனம் செய்தார். அந்த ஆண்டு முதல் உலகம் முழுவதும் மார்ச் 8-ம் தேதி உலக மகளிர் தினமாக கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.

வந்தாச்சு கோடை... செய்ய வேண்டியவை... செய்யக் கூடாதவை...

'வந்துட்டேன்னு சொல்லு' என்று வெயில் வாட்டி வதைக்கும் வேளையில் மக்கள் கோடையை சமாளிப்பதற்கான வழி தெரியாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும் சூழலில், மக்கள் என்ன மாதிரியான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்?

ஏப்ரல் மாதம் இரண்டு, மூன்றாவது வாரத்திலோ, மே மாதம் முதல் வாரத்திலோ சூரியனின் கதிர்கள் தமிழகப் பகுதிகளில் செங்குத்தாக விழும். அப்படியான நாள்களில் காலை 11 மணியிலிருந்து மதியம் 3 மணி வரைக்கும் திறந்தவெளியில் வெயில்படும் இடத்தில் இருந்தால் உடல் சோர்வு அதிகமாக இருக்கும். ஒரு சிலர் வெப்பம் தாங்காமல் 'சன் ஸ்ட்ரோக்' ஏற்பட்டு உயிரிழப்பதற்கான வாய்ப்பு கூட இருக்கிறது. ஆகையால், வெப்பநிலை 42 டிகிரி செல்சியஸ் 43 டிகிரி செல்சியஸ் என உயரும் காலகட்டத்தில் 11 மணியிலிருந்து 3 மணி வரை வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தவிர்க்க முடியாத காரணங்களால் வெளியில் செல்லும் மக்கள் அதிக அளவு தண்ணீர் பருக வேண்டும். தண்ணீருடன் உப்பு எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து குடிக்கலாம்.

செய்ய வேண்டியவை...

எளிய உணவுகளுக்கு மாறுங்கள்!

மழைக்காலம், குளிர்காலங்களில் சாப்பிட்டதைப் போலவே காரமான, பொரித்த உணவுகளை கோடையிலும் சாப்பிட சிலர் விரும்புவார்கள். இது முற்றிலும் தவறான பழக்கம். கோடையில் அதிகம் வியர்ப்பதால் உடலில் நீர்ச்சத்து இழப்பு ஏற்பட்டு உடல் வறட்சியாக இருக்கும். அந்த நேரத்தில் காரமான உணவுகளைச் சாப்பிடும்போது உடல் மேலும் சூடாகி, அதிக வறட்சி ஏற்படும். இதனால் வயிற்றுப்போக்கு, செரிமானக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம். மேலும், வயிற்றில் செரிமானத்துக்காகச் சுரக்கும் அமிலங்களுடன் காரமான உணவும் கலந்து அல்சர் போன்ற பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம். அதனால் வெயில் காலத்தில் காரமில்லா, எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய இட்லி, இடியாப்பம், மோர் சாதம் போன்ற எளிய உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

வெயில் பயணம் வேதனையில் முடியலாம்!

வெயிலின் தாக்கம் அதிகரிக்கும்போது வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். குறிப்பாக, வயதானவர்கள் காலை 11 முதல் மாலை 3 மணி வரை வெளியில் செல்லக் கூடாது. ஏற்கெனவே திட்டமிட்ட பணிகள் என்றால் வெயில் தாக்கம் குறைவாக இருக்கும் காலை அல்லது வெயில் தணிந்த மாலை நேரத்தில் செல்லலாம். அப்படியே வெளியே செல்ல நேரிட்டாலும் குடை, தண்ணீர் பாட்டில் ஆகியவற்றை உடன் எடுத்துச் செல்ல மறக்கக் கூடாது.

தண்ணீரை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்!

அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியிருக்கும் என்பதால் பெண்கள் தொடங்கி வயதானவர்கள் வரை தண்ணீர் குடிப்பதைக் குறைப்பார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு எளிதில் நீர்ச்சத்து இழப்பு ஏற்பட்டு, உடலில் ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்துவிடும். எனவே, கோடைக்காலத்தில் தினம்தோறும் 2 - 3

லிட்டர் தண்ணீர் கண்டிப்பாகக் குடிக்க வேண்டும். கோடையிலும் கொதித்து, ஆறவைத்த நீரையே குடிக்க வேண்டும்.

சிலர் வெயில் நேரத்தில் வெளியே சென்றுவிட்டு வந்ததும் ஃபிரிட்ஜில் வைக்கப்பட்ட தண்ணீரை உடனே எடுத்துக் குடிப்பார்கள். உடல் வெப்பமாக இருக்கும்போது உடனே குளிர்ந்த நீரைப் பருகும்போது சளி, இருமல், காய்ச்சல் போன்ற பிரச்சனைகள் வரலாம். கோடைக்காலத்தில் இதுபோன்ற தொற்றுகள் அண்டாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். மேலும், ஃபிரிட்ஜில் வைக்கப்பட்ட நீரில் கிருமிகள் சேர்வதற்கும் வாய்ப்புள்ளது. அதன் மூலமாகவும் தொற்று ஏற்படலாம்.

நீர்க்காய்கறிகள் சாப்பிடுவதற்கான நேரமிது!

நீர்க்காய்கறிகள் சாப்பிட்டால் ஜலதோஷம் பிடித்துக்கொள்ளும் என்று பயந்தவர்களும் கோடைக்காலத்தில் கட்டாயம் நீர்க்காய்கறிகள் சாப்பிட வேண்டும். அப்போதுதான் உடலில் போதுமான நீர்ச்சத்து இருந்துகொண்டே இருக்கும். பசியின்மை பிரச்சனையும் வராது.

பழச்சாறுகளும் ஓகே தான்!

மற்ற சீசன்களில் பழங்களை அப்படியே சாப்பிட வேண்டும். பழச்சாறாகக் குடிக்கத் தேவையில்லை என்று சொல்வோம். ஆனால், கோடைக்காலத்தில் உடலில் எப்போதும் போதுமான நீர்ச்சத்து இருக்க வேண்டுமென்பதால், இந்த சீசனில் கிடைக்கிற தர்பூசணி, முலாம் பழம், கிர்ணி பழம் ஆகியவற்றைச் சாப்பிடுவதோடு மற்ற பழங்களையும் ஜூஸாக அருந்தலாம். ஆனால், சர்க்கரை மட்டும் சேர்க்கக் கூடாது.

மண்பானைத் தண்ணீருக்கு மாறுங்கள்!

மண்பானைத் தண்ணீர் உடல் சூட்டைத் தணிப்பதோடு, செரிமானத்தையும் அதிகரிக்கும். கூடவே நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகரிக்கும். ஃபிரிட்ஜ் வாட்டர் குடிக்க வேண்டுமென்கிற தவிப்பை மண்பானைத் தண்ணீர் தணிக்கும். மண்பானைத் தண்ணீரில் சிறிதளவு சீரகமும் போட்டு வைத்துக் குடித்தால் ரத்தமும் சுத்திகரிக்கப்படும்.

நீராகாரம், பானகம், மோர், இளநீர், நுங்கு, நன்னாரி, கரும்புச்சாறு...

நீராகாரம் உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தருவதோடு செரிமானத்தையும் தூண்டும். பானகம், வியர்வையால் இழந்த நீரிழப்பை ஈடுசெய்வதோடு அதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிற வெல்லம் இரும்புச்சத்தையும் தரும். மோர் நம்முடைய குடல் பகுதியில் நன்மை செய்கிற பாக்டீரியாவை அதிகப்படுத்தும். கூடவே வெயில் காலத்தில் வருகிற வெப்ப கழிச்சலையும் சரி செய்யும். இளநீரில் இருக்கிற நுண்ணூட்டச்சத்துகள் கோடைக்காலத்தில் நம் உடல் இழக்கிற நீர்த்தன்மையை உடனடியாக மீட்டுத் தரும். நுங்கை தோலுடன் சாப்பிட்டால் உடல்சூட்டால் வயிற்றில் ஏற்படுகிற புண்ணை ஆற்றும். குழந்தைகளுக்கு வியர்க்குரு வந்தால், அதற்கான பவுடரை தடவுவதற்குப் பதில் நுங்கின் நீரைத் தடவலாம். ஒரே நாளில் வித்தியாசம் தெரியும். சாயம் சேர்க்காத நன்னாரி சர்பத்தும் நல்ல உடல் சூடு தணிப்பான் தான். சர்க்கரை மற்றும் ஐஸ்கட்டி சேர்க்காத, சுகாதாரமான கரும்புச்சாறும் கோடைக்கால நீரிழப்பை ஈடுகட்டும்.

தாகம் இல்லாவிட்டாலும் தண்ணீர் குடியுங்கள்!

தண்ணீர் பாட்டிலை எப்போதும் கைவசம் வைத்திருப்பது நல்லது. எப்போதெல்லாம் தண்ணீர் கேன்-ஐ கடந்து போகிறீர்களோ

அப்போதெல்லாம், தாகம் இருக்கிறதோ, இல்லையோ... தண்ணீர் குடியுங்கள். தண்ணீர் குடிக்க மறந்துபோகிறவர்கள், செல்போனில் ரிமைண்டர் போட்டு வைத்து, அது சிணுங்கும் போதெல்லாம் தண்ணீர் குடிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு முறை சிறுநீர் கழித்துவிட்டு வரும்போதும், உங்கள் உடலிலிருந்து நீர் வெளியேறுகிறது. எனவே, அப்போதெல்லாம் கண்டிப்பாக ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி போன்ற செயல்பாடுகளின்போது ஏராளமான வியர்வை வெளியேறும். வியர்வையின் மூலம் நம் உடம்பிலிருந்து பொட்டாசியம் மற்றும் உப்புகள் வெளியேறுகின்றன.

எனவே, விளையாடிய பின்னும், உடற்பயிற்சி செய்த பின்னும் நீர்ச்சத்துள்ள பழம் அல்லது நீர் ஆகாரங்களை எடுத்துக் கொள்வதால், வியர்வை மூலம் வெளியேறும் இழப்பை ஈடுகட்டலாம்.

கோடை வெப்பத்திலிருந்து காத்துக்கொள்ள 10 ஆலோசனைகள்:

- செம்புப் பானை நீரை குடிக்கப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- பழச்சாறு, இளநீர், நுங்கு போன்றவற்றை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- கேழ்வரகு கூழ், கம்பங்கூழ் ஆகியவற்றை மோருடன் கலந்து பருக வேண்டும்.
- அசைவ உணவுகளையும், கார உணவுகளையும், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளையும் தவிர்த்து விட வேண்டும். ஃப்ரெஷ்ஷான காய்கறிகள், பழங்களையே பயன்படுத்த வேண்டும்.
- பயணத்தின்போது தேவையான உணவு, தண்ணீர், பழச்சாறுகளை உடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.
- காலையும் மாலையும் நீரில் மூழ்கி, நன்றாக உடலைத் தேய்த்து அதைக் குளிர்விக்கும்படி குளிக்க வேண்டும்.
- சூரியனுக்குப் பயந்து சன் பிளாக் க்ரீம்களை (Sun Block Cream) பயன்படுத்தக் கூடாது. கறுப்பு நிறமில்லாத குடைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
- மண் குளியல் உடலைக் குளிர்விக்கும். வாரத்துக்கு ஒருமுறையாவது இந்தக் குளியலை மேற்கொள்ளலாம். தினமும் அவசியம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- தளர்வான வெளிர் நிறத்திலிருக்கும் பருத்தி ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.
- மூளைக்குச் சிறிது விடுமுறை கொடுத்து, அருகிலுள்ள வயல்வெளி, கடற்கரை, பூங்கா, தோப்பு... என இயற்கைச் சூழல் நிறைந்த இடங்களுக்குச் சென்று வர வேண்டும்.

வாக்காளர்களின் கடமை

தகவல் அறிந்த நுகர்வோர்களைத் தயார் செய்வது காலத்தின் கட்டாயமாகிவிட்ட நிலையில், வாக்காளராக அவர்களது கடைமையும் உரிமையும் என்னவென்று பார்ப்போம். நாட்டின் பலம் நிறைந்தவருக்கும் பலம் குறைந்தவருக்கும் ஒரே மாதிரியான வாய்ப்புகளை உருவாக்குவதே ஒரு ஜனநாயக அரசின் கடமை என தேசத்தந்தை மகாத்மா காந்தி அவர்கள் கூறியுள்ளார். மக்களுக்கு அளிக்கப்படும் வாக்குரிமை இத்தகைய வாய்ப்புகளைப் பெற வழிவகை செய்கிறது. இந்திய அரசுக்கு எதிராக பிரபல பத்திரிக்கையாளர் திரு. குல்தீப் நய்யார் தொடர்ந்த வழக்கில், வாக்குரிமையை அடிப்படை உரிமையாகக் கருத முடியாது. அவ்வுரிமை சட்டத்தின் அடிப்படை உரிமை என உச்ச நீதிமன்றம் தீர்ப்பளித்துள்ளது.

வாக்காளர்களின் உரிமைகள்

யார் வாக்களிக்கலாம்?

18 வயதுக்கு மேற்பட்ட வாக்காளர் பட்டியலில் உள்ள அனைவரும் வாக்களிக்கலாம். புகைப்படத்துடன் கூடிய அடையாள அட்டை தேர்தல் ஆணையத்தால் அனைத்து தகுதி பெற்ற வாக்காளர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. தேர்தல் விதிகள் 1961ன் பிரிவு 16ன்படி அனைத்து வாக்காளர்களும் வாக்களிக்க வேண்டும்.

வாக்குச்சாவடிகளில் பணிபுரியும் வாக்காளர்கள், காவல் மற்றும் தேர்தல் பணிகளில் ஈடுபடுபவர்கள் அஞ்சல் சேவை மூலம் வாக்களிக்கலாம். இது போலவே, கைதாகி உள்ளவர்களும் தேர்தல் ஆணைய அலுவலர்களின் அனுமதி பெற்று வாக்களிக்கலாம். இந்திய தண்டனை சட்டப்பிரிவு 171 E, 171 F (இ.பி.கோ. 45/1860) அல்லது மக்கள் பிரிதிநிதித்துவ சட்டத்தின் கீழ் தண்டனை பெற்றவர்கள் வாக்களிக்க முடியாது. தேர்தல் ஆணைய விதி 24ன்படி கல்வியறிவு இல்லாதவர்களுக்கும், உடல் நலக்குறைவு இருப்பவர்களுக்கும் வாக்களிக்க வாக்கு இயந்திரத்தில் பதிவு செய்வது தேர்தல் அலுவலரின் கடமை. இந்திய அரசியல்

சட்டம் பிரிவு 19ன் படி வேட்பாளரின் முழு விவரத்தையும் தெரிந்து கொள்வது வாக்காளரின் கடமை.

தேர்தல் விதிகள் 49-0 பிரிவின்படி, ஒரு வாக்காளர் எந்த வேட்பாளருக்கும் வாக்களிக்க விருப்பமில்லையெனில் அதையும் பதிவு செய்யும் உரிமை தரப்பட்டுள்ளது. இந்த உரிமையைத் தொடர்ந்து NOTA (None of The Above) என்ற முறை வரன்முறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த NOTA முறையை அமலுக்குக் கொண்டு வர கன்ஸ்யூமர்ஸ் ஆஃப் அசோசியேசன் இந்தியா போன்ற தொண்டு நிறுவனங்கள் பாடுபட்டுள்ளன. ஒரு வாக்காளர் ஓட்டு சாவடிக்கு சென்ற பின்னர் அவருக்குப் பதிலாக வேறு ஒருவர் வாக்களித்திருந்தால் அவர் தனது வாக்குரிமையை நிலைநாட்ட தகுந்த ஆவணங்களைத் தரும்பட்சத்தில் அவரை வாக்களிக்க செய்ய அலுவலருக்கு அதிகாரம் உண்டு. இது ‘Tendered Vote’ என்று சொல்லப்படுகிறது.

2010ல் மத்திய அரசு வெளியிட்டுள்ள அறிவிப்பில், அயல்நாட்டில் வாழும் இந்தியர்களுக்கும் வாக்குரிமை அளித்துள்ளது. எனவே, நாம் அனைவரும் தேர்தல் நாளன்று வாக்கு சாவடிக்குச் சென்று வாக்களித்தல் கட்டாயம் செய்யவேண்டிய ஒன்றாகும். இதுமட்டுமல்ல மற்றவர்களையும் வாக்களிக்க வற்புறுத்துவதும் நமது கடமையாகும். இதில் இளைஞர்கள் பெரும் பங்கு வகிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் இன்றியமையாதது

நம்முடைய ஒரு வாக்கினால் ஒன்றும் ஆகப்போவதில்லை என நினைக்காதீர்கள். சிறுதுளி பெரு வெள்ளம் ஆகும். நாம் வாக்களித்து தான் சிறந்தவர் வந்துவிடப் போகிறார்களா என்று நினைத்து விடாதீர்கள். மாறாக, வாக்களிக்க மறுத்துவிட்டால் திறமையற்றவர்கள் அரசியலுக்கு வர வாய்ப்புகள் அதிகம் என நினைவில் கொள்ளுங்கள். வாக்களிப்பது என்பது அரசு உங்களுக்கு கொடுத்துள்ள கௌரவம் என நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதனை நினைத்து இந்நாட்டின் பொன்னான சரித்திரத்தை உருவாக்க உங்களுக்கு கொடுத்துள்ள வாய்ப்பினை பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நாடு என்ன செய்தது என்று கேட்காதே.... !

நாட்டுக்கு நீ என்ன செய்தாய் என்று கேள் .... !

சிலிண்டர் பயன்படுத்தறீங்களே இதெல்லாம் தெரிஞ்சு வெச்சிருக்கீங்களா?

வீட்டை பராமரிக்கும் போது வீட்டில் இருக்கும் பொருள்களையும் உரிய முறையில் பராமரிக்க வேண்டும். அப்படி தவறும் பட்சத்தில் அவை சமயத்தில் மிகப்பெரிய விபரீதத்தை உண்டு செய்துவிடும். அத்தகைய ஆபத்து நிறைந்தது, அத்தியாவசிய பொருளாய் வீட்டுக்குள் நுழைந்துவிட்டது, சிலிண்டர் பயன்பாடு. நகரங்கள் முதல் கிராமங்கள் வரை சிலிண்டர் பயன்பாடு நிறைந்திருக்கிறது. அன்றாட பயன்பாட்டில் சிலிண்டர் இல்லாமல் எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது என்னும் மன நிலையில் தான் பல பெண்கள் இருக்கிறார்கள். அடுப்புக்கு மாற்றாக வந்த சிலிண்டருக்கு பிறகு இண்டக்ஷன் ஸ்டவ், எலக்ட்ரிக் ரைஸ் குக்கர், ஓவன் (oven) என பல கண்டுபிடிப்புகள் சமையல் செய்வதற்கு இருந்தாலும் இன்றுவரை சிலிண்டரை விட சிறந்தது என்ற பெயரை பெறவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

நாளுக்கு நாள் இத்தகைய கண்டுபிடிப்புகள் அதிகரித்து வந்தாலும் கூட சிலிண்டரின் பயன்பாடு அதிகரித்துதான் வருகிறது. பயன்பாட்டுக்கு ஏற்ப இதில் ஆபத்துகளும் நிறைந்திருக்கிறது என்பதையும் மறுக்க முடியாது. பயன்படுத்துவதற்கு எளிதானது. அனைவராலும் எளிதாக கையாள முடியும் என்றும் சொல்லலாம். ஆனாலும் சமயத்தில் விபத்தை ஏற்படுத்திவிடவும் செய்கிறது என்பதையும் மறுக்க முடியாது. சிலிண்டர் வெடித்து விபத்து ஏற்படும் சம்பவங்கள் அவ்வப்போது நடக்கிறது. கோடிக்கணக்கான மக்கள் சிலிண்டரை பயன்படுத்தும் நிலையில் பல நேரங்களில் விபத்து சம்பவங்கள் நடக்கும் போதெல்லாம் இது குறித்து பாதுகாப்பான விழிப்புணர்வை கொடுக்கிறார்கள். எனினும் சிலர் அறியாமல் சில தவறுகளை செய்துவிடுவதும் உண்டு. சிலிண்டரை உபயோகப்படுத்துபவர்கள் அதை பராமரிக்கும் விஷயத்தில் கவனம் செலுத்துவதில்லை என்பதும் இதற்கு ஒருவித காரணமாக சொல்லலாம்.

எரிவாயு உருளை கையாளும் வழிமுறைகள்

சிலிண்டரை பயன்படுத்துபவர்கள் இது குறித்த போதிய விழிப்புணர்வையும் அதை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கும்

வழிமுறைகளையும் தெரிந்து வைத்துக்கொள்வது அவசியம்.

சமையல் அறையில் சிலிண்டரை வைக்கும் போது அந்த அறையில் மின்சாதன பொருள்களை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும். மின்சாதன பொருள்களில் எப்போதேனும் ஏற்படும் மின் அழுத்த ஏற்றத்தாழ்வில் சிலிண்டரிலும் கசிவை உண்டாக்கி ஆபத்தை ஏற்படுத்திவிட வாய்ப்பு உண்டு. ஒரு சிலிண்டருக்கு அருகிலேயே இன்னொரு சிலிண்டரை வைக்க வேண்டாம்.

தற்போது மாடுலர் கிச்சன் என்ற பெயரில் சிலிண்டரை மரத்தால் ஆன கபோர்டு இருக்கும் இடத்தில் வைத்து மூடிவிடுவார்கள். இதனால் சிலிண்டரில் இருந்து வாயு கசிந்தாலும் அது வெளியே தெரிவதில்லை. அதனால் சிலிண்டரை காற்றோட்டமான இடத்தில் நிற்க வைக்க வேண்டும். சிலர் சிலிண்டரை செங்குத்தாக வைப்பதும் கூட விபத்துக்கு காரணமாகிவிடக்கூடும்.

சிலிண்டரை மாட்டும் போதிருந்து சில விஷயங்களை கடைபிடிக்க வேண்டும். சிலிண்டரை பொருத்துவதற்கு முன்பு அதன் மூடியை திறந்ததும் அதில் கசிவு வெளியேறுகிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும். சோப்பு நீர் கலந்த நீரை அதன் வாய்ப்புறம் ஊற்றினால் வாயு கசிந்தால் அதில் குமிழ் உருவானால் கசிவு இருப்பதை உணரலாம். அப்படி இருந்தால் உடனடியாக சிலிண்டர் மூடியை கொண்டு மூடிவிடவும்.

சமைக்கும் போது அடுப்புக்கு அருகில் காற்று வரக்கூடிய அளவு ஜன்னல் திறந்திருந்தால் அதை தடுத்துவிடுங்கள். இதனால் சமைக்கும் போது அடுப்பு காற்றுக்கு அணைந்து அதிலிருந்து கசியும் வாயுவால் ஆபத்து உண்டாகலாம். அடுப்பு அருகில் வெப்பம் அதிகமான பொருள்களை வைத்திருக்க வேண்டாம். குறிப்பாக எளிதில் தீ பற்றும் பொருள்களை வைக்க வேண்டாம்.

சமைக்கும் போது குறிப்பாக பால் பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்துவிட்டு எங்கேயும் போக வேண்டாம். இதனால் பால் பொங்கி வழிந்து அடுப்பு அணைந்து எரிவாயு கசிவு ஏற்படக்கூடும். இரவு தூங்கும் போது சிலிண்டரை அணைத்து விட்டு படுக்க வேண்டும். அதே போல் காலையில் எழுந்ததும் உடனடியாக கேஸ் அடுப்பு அருகில் சென்று பற்ற வைக்காமல் முதலில் ஜன்னல் திறந்து வெளிச்சம் வந்த பிறகு அடுப்பை பற்ற வையுங்கள்.

பொதுவாக கேஸ் அடுப்பு பற்ற வைக்க லைட்டரை பயன்படுத்தி வருகிறோம். ஆனால் அடுப்பை பற்ற வைக்கும் போது லைட்டரில் ஏதேனும் அடைப்பு இருந்தால் அவை எளிதில் தீப்பொறியை வெளிப்படுத்தாது. அந்த நேரம் வெளியேறும் கேஸ் கசிவானது மீண்டும் மீண்டும் லைட்டரை பற்றவைக்கும் போது உண்டாகும் தீப்பொறியில் குபீரென பற்றி முகத்தில் அடிக்க கூடும். இது போன்ற விபத்துகளும் அவ்வப்போது நடப்பதுண்டு. இதில் சில பெண்களின் முகம் பாதிப்புக்குள்ளாகியிருக்கிறது. இயன்றவரை தீக்குச்சிகளை கொண்டு அடுப்பை பற்ற வையுங்கள்.

ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கேஸ் பைப்லைனை மாற்றுங்கள். வருடத்துக்கு ஒருமுறை அடுப்பு, கேஸ் லைன் வரும் பைப் அனைத்தையும் செக் செய்யுங்கள். கசிவு இருப்பது போல் சந்தேகம் இருந்தால் தயங்காமல் உங்கள் கேஸ் ஏஜென்சியை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கல் உப்பு Vs. தூள் உப்பு: எது உடலுக்கு நல்லது? மருத்துவர்களின் பதில் இதுதான்!

பலர் தங்களது உணவில் கல் உப்பை சேர்த்துக்கொள்வதா? தூள் உப்பினை சேர்த்துக்கொள்வதா? என சந்தேகத்தில் இருப்பர். அதை இங்கு தீர்த்துக்கொள்ளலாம்.

'உப்பு இல்லாத உணவு குப்பையில்' என பெரியவர்கள் கூற நாம் கேட்டிருப்போம். அந்த அளவிற்கு, இந்திய உணவுகளில் உப்பிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் தூள் உப்பு, கல் உப்பு ஆகியவற்றிற்கும் வித்தியாசம் உள்ளது. இதில், எது உடல் நலனுக்கு நல்லது என்பது குறித்த சந்தேகம் பலருக்கும் உள்ளது. மருத்துவர்களின் பரிந்துரை என்ன தெரியுமா?

கல் உப்பை ஆங்கிலத்தில் Celtic Sea Salt என்பார்கள். இது, கடலின் உப்பில் இருந்து தயாரிக்கப்படுவதால் இதற்கு இப்பெயர் வந்தது. இதற்கு இந்தியாவை பொறுத்தவரை பல வரலாற்று சிறப்புகளும், ஆரோக்கிய நன்மைகளும் உள்ளன. இதை தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் பல நன்மைகள் ஏற்படும்.

கடல் ஆவி மூலம் தயாரிக்கப்படும் உப்பு, சாம்பல் நிறத்தில் இருக்கும். பின்னர் சுத்திகரிக்கப்பட்டு வரும் இந்த உப்பு, வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கும். இதை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் தனித்துவமான சுவையும் கூடும்.

கல் உப்பு மட்டுமல்லாது, தூள் உப்பையும் பலர் பயன்படுத்துவர். இவை இரண்டையும் பயன்படுத்துவதால் சுவை ரீதியாகவும், பல்வேறு வேறுபாடுகள் உள்ளன. கல் உப்பை குறைவாக பயன்படுத்தினாலே உப்பின் சுவை தூக்கலாக இருக்கும். ஆனால், தூள் உப்பினை அதிகமாக உபயோகித்தால் மட்டுமே சுவை அதிகரிக்கும்.

தூள் உப்பை, அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் உயர் ரத்த அழுத்தம், இருதயம் தொடர்பான கோளாறுகள், கால்சிய சத்துக்கள் இழப்பு உள்ளிட்டவை ஏற்படலாம் என மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.

தூள் உப்புடன் ஒப்பிடுகையில் கல் உப்பு, உடல் நலனுக்கு தீங்கு விளைவிக்காது என்பது மருத்துவர்களின் கூற்றாகவும் மருத்துவ ஆராய்ச்சிகளின் சான்றாகவும் உள்ளது.

கல் உப்பு, குறைவான பதப்படுத்தப்பட்ட தன்மை பொருந்தியதாக உள்ளது. இயற்கை ஈரப்பதம் மற்றும் தாதுக்களை இது பாதுகாக்கிறது. அத்தியாவசிய எலக்ட்ரோலைட்டுகள் கல் உப்பில் காணப்படுகின்றன. இதில், மெக்னீசியம் இருப்பதால், நம் உடல் தண்ணீரை விரைவாக உறிஞ்சும் தன்மையும் உள்ளது.

சுவையையும் உடல் நலனுக்கு நன்மை பயக்கும் சத்துக்களையும் உள்ளடக்கிய கல் உப்பு, அனைவருடைய வீட்டின் சமையலில் இருக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது. இருப்பினும், இது ஒவ்வொருவரின் உடலின் இயல்பும் வேறுபடும் என்பதால் மருத்துவரின் பரிந்துரைக்கு பிறகு கல் உப்பினை உபயோகிக்க வேண்டும்.

துறை நிகழ்வுகள்

10.02.2024 அன்று திண்டுக்கல் மாவட்டம், ஒட்டன்சத்திரம் தொகுதி, எரமநாயக்கன்பட்டி ஊராட்சியில், மாண்புமிகு உணவு மற்றும் உணவுப்பொருள் வழங்கல் துறை அமைச்சர் திரு.அர.சக்கரபாணி அவர்கள் பொதுமக்களின் பயன்பாட்டிற்காக புதிய நியாய விலைக்கடை கட்டிடத்தை திறந்து வைத்தார். இந்நிகழ்ச்சியின்போது திண்டுக்கல் மாவட்ட ஆட்சியர் திருமதி.M.N.பூங்கொடி, இ.ஆ.ப., அரசு அதிகாரிகள் மற்றும் பொதுமக்கள் உடனிருந்தனர்.

29.2.2024 அன்று காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில் தேசிய மற்றும் உலக நுகர்வோர் உரிமைகள் தின விழா மாவட்ட ஆட்சியர் திருமதி.கலைச்செல்வி மோகன், இ.ஆ.ப., அவர்கள் தலைமையில் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. அச்சமயம், மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்கள் நுகர்வோர் தின விழா போட்டிகளில் பங்கேற்று வெற்றி பெற்ற பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவ மாணவியர்களுக்கு பரிசுகளையும் சான்றிதழ்களையும் வழங்கி பாராட்டினார். இவ்விழாவில் காஞ்சிபுரம் மாவட்ட வருவாய் அலுவலர், மாவட்ட வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு அலுவலர், மாவட்ட பள்ளி, கல்லூரி மற்றும் மாவட்ட மருத்துவ துறையினர், பள்ளி, கல்லூரிகளின் மாணவ மாணவியர், ஆசிரிய பெருமக்களும், தன்னார்வ நுகர்வோர் அமைப்பு நிர்வாகிகளும் கலந்து கொண்டனர்.

07.03.2024 அன்று சென்னை, காந்திநகர், அடையாறு பேட்ரிசியன் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் துணை ஆணையாளர் (நகரம்) தெற்கு அலுவலகம் சார்பில் தேசிய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு தினம் மற்றும் உலக நுகர்வோர் உரிமைகள் தின விழா சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. விழாவினை உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறையின் துணை ஆணையாளர் (நகரம்) தெற்கு அலுவலர் திரு.R.நெகேமியா அவர்கள் தலைமையேற்று போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற மாணவ, மாணவிகளுக்கு சான்றிதழ் வழங்கினார்.

06.03.2024 அன்று பட்டாபிராம், DRBCC இந்து கல்லூரியில் துணை ஆணையாளர் (நகரம்) வடக்கு அலுவலகம் சார்பில் தேசிய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு தினம் மற்றும் உலக நுகர்வோர் உரிமைகள் தின விழா சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. விழாவினை உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறையின் துணை ஆணையாளர் (நகரம்) வடக்கு அலுவலர் திரு.M.மதியழகன் அவர்கள் தலைமையேற்று போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற மாணவ, மாணவிகளுக்கு கேடயம் வழங்கினார்.

பாராசிட்டமால் பயங்கரம்: அதிகம் பயன்படுத்துகிறீர்களா?

கிட்னிக்கு மட்டுமல்ல, கல்லீரலுக்கும் ஆபத்து!

சில மருந்துகள் உடலுக்கு ஏற்றுக் கொள்ளாதபட்சத்தில், அவை குறைந்த அளவில் கொடுத்தாலும் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனையை உண்டாக்கிவிடும். இரைப்பை புண்ணும் வரலாம். அந்த வகையில் பாராசிட்டமாலும் சிலருக்குத் தொந்தரவை உண்டாக்கும்.

அதிகமானோருக்கு தெரிந்த மருந்தின் பெயராகவும், அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் மாத்திரையாகவும் பாராசிட்டமால் உள்ளது. வீடுகளிலோ, அலுவலகங்களிலோ வைத்திருக்க வேண்டிய முதல் உதவி மருந்துப்பட்டியலிலும் முதல் இடம் பிடிப்பதாக பாராசிட்டமால் உள்ளது.

மருத்துவரின் பரிந்துரையின்றி மருந்து கடைகளில் வாங்கக்கூடிய மாத்திரையாகவும் இருப்பதால் அதுகுறித்த தெளிவு நம் எல்லோருக்கும் அவசியம்.

பாராசிட்டமால் பற்றிய பல முக்கிய தகவல்களை இங்கே காண்போம்.

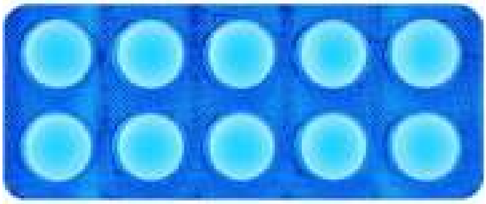
- பாராசிட்டமால் 50 வருடங்களுக்கும் மேலாக தமிழகத்தில் பிரபலமான ஒரு மருந்தாக இருக்கிறது. மற்ற மருந்து, மாத்திரைகளைப் போல பாராசிட்டமாலிலும் டோஸ் அளவு, பயன்படுத்த வேண்டிய நேரம், பின்பற்ற வேண்டிய இடைவெளி போன்ற விதிமுறைகள் உண்டு. ஆனாலும், பாராசிட்டமாலை எழுதிக் கொடுப்பதற்கு மருத்துவர்களும் தயங்குவதில்லை. பாராசிட்டமாலை பயன்படுத்த மக்களும் பயப்படுவதில்லை.

- நவீன மருத்துவத்தில் ஒரு முக்கிய கண்டுபிடிப்பாக பாராசிட்டமாலை சொல்லலாம். மருந்து கொடுத்தபிறகு அதன் பலனை நோயாளிகள் உணரக்கூடிய சக்திவாய்ந்த ஒரு மருந்து பாராசிட்டமால். பிறந்த குழந்தை முதல் வயது முதிர்ந்தவர்கள் வரை யாரும் எடுக்கக்கூடிய மருந்தாகவும் பாராசிட்டமால் உள்ளது.

- கொஞ்சம் டெக்னிக்கலாக சொன்னால் 'அசிட்டமினோபென்' (Acetaminophen) என்கிற வேதிப்பொருள்தான் பாராசிட்டமால். இந்த பாராசிட்டமால், மாத்திரையாக மட்டுமன்றி, பாட்டிலில் மருந்தாக வருகிறது. டிராப்ஸ் வடிவத்திலும் கிடைக்கிறது. 125 மிகி, 250 மிகி, 500 மிகி வரைக்கும் பாராசிட்டமால் பாட்டில் மருந்தாகவே கிடைக்கிறது. குழந்தைகளைப் போலவே வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் பாட்டில் மருந்தாகவே கொடுக்க முடியும்.

- பாராசிட்டமால் பயன்பாட்டுக்கும் ஒருவரது எடைக்கும் சம்பந்தம் இருக்கிறது. ஒருவரின் சராசரி எடை 65 கிலோ எனக் கணக்கிட்டு, அதற்கேற்றாற்போல் இதுவரை 650 மில்லிகிராமில் பாராசிட்டமால் தயாரானது.

- உடல்பருமன் அதிகரிப்பால் 100 கிலோ எடை கொண்டவர்களையும் கருத்தில் கொண்டு இப்போது 1000 மில்லிகிராமிலும் பாராசிட்டமால் வருகிறது. இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால் ஒரு கிலோவுக்கு 10 மில்லிகிராம் என்பதில் இருந்து 15 மில்லிகிராம் என்ற அளவு வரை கொடுக்கலாம். அதாவது ஒருவருக்கு ஒருநாளில் 4 கிராம் வரை கொடுக்கலாம்.



- 10 கிலோ வரை எடையுள்ள குழந்தைக்கு 100 மில்லிகிராம் அளவில் 4 முதல் 6 முறை டிராப்ஸாக கொடுக்கலாம்.

- பாராசிட்டமாலை நாம் காய்ச்சல், தலைவலி, உடல்வலி என பல பிரச்சனைகளுக்கு பொதுவான ஒரு மருந்தாகப் பயன்படுத்துகிறோம். உண்மையில் இந்த மருந்து 'நான் ஸ்டீராய்டல் ஆன்டி இன்ஃப்ளமேட்டரி மருந்துகள் (Non steroidal Anti inflammatory drugs) என்ற பிரிவின் கீழ் வருகிறது. இதைச் சுருக்கமாக என்எஸ்ஏஐடி (NSAID) என்கிறோம்.

- அடிபட்ட இடத்தில் அல்லது காயம் பட்ட இடத்தில் சிவந்துபோய் வீக்கம் வரும் அல்லது புண் வருவதற்கு முன்னால் சிவப்பாகி பின்பு அது புள்ளியாகி பின்பு அந்தப் பகுதி மஞ்சள் நிறத்துக்கு மாறும். இதுபோல் அடிபடுவதாலோ அல்லது கிருமியினாலோ வரும் அழற்சிக்கு இன்ஃப்ளமேஷன் (Inflammation) என்று பெயர். இந்த வீக்கத்தைப் போக்கும் மருந்துகளே என்எஸ்ஏஐடி (NSAID) வகை பாராசிட்டமால். 'இன்ட்ராசெல்லுலர் ஃப்ளுயட்' (Intracellular fluid), 'எக்ஸ்ட்ராசெல்லுலர் ஃப்ளுயட்' (Extracellular fluid) போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் அழற்சியையும், வீக்கத்தையும் ஆன்டிஇன்ஃப்ளமேட்டரி வகை பாராசிட்டமால் கட்டுப்படுத்துகிறது.

- பாராசிட்டமாலில் 'அனால்ஜெசிக்' (Analgesics) வகை மருந்துகளை வலி நிவாரணியாகப் பயன்படுத்துகிறோம். அதனால்தான் எந்த வலிக்கான மருந்துகளைப் பரிந்துரைத்தாலும் அதில் வலி மருந்தும் இருக்கும். அத்துடன் பாராசிட்டமாலும் இருக்கிறது.

- என்எஸ்ஏஐடி (NSAID) மருந்துகளில் 'ஆன்டிபைரெட்டிக்' (Antipyretic) வகை மருந்துகள் காய்ச்சலைக் குறைக்கக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

- எல்லா என்எஸ்ஏஐடி (NSAID) மருந்துகளையும் வலிக்கும் காய்ச்சலுக்கும் கொடுக்கலாம். ஆனால், அனால்ஜெசிக் வகை மருந்துகள் அதிக வீரியம் கொண்டவை என்பதால் உட்கொண்டவுடன் வயிற்றில் எரிச்சல் உண்டாகலாம். தண்ணீர் குடித்தும், உணவு உட்கொண்ட பிறகும் கூட சமயங்களில் இந்த எரிச்சல் இருக்கும். எனவே, அனால்ஜெசிக் வகை பாராசிட்டமால்களை கவனமுடன் பயன்படுத்த வேண்டும்.

- கொரோனா காலத்தில் காய்ச்சல் நோயாளிகளை அடையாளம் காண வேண்டிய கட்டாயம் இருந்தது. அந்த நேரத்தில் பாராசிட்டமால் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தால் பல கொரோனா நோயாளிகள் சாதாரண காய்ச்சல் என்று நினைத்து பாராசிட்டமாலை வாங்கிப் பயன்படுத்தியிருப்பார்கள். அது மோசமான பரவலையும், நோயாளிக்கே ஆபத்தான நிலையையும் உண்டாக்கியிருக்கும். இதனால்தான் மருந்தாளுநர்கள் மூலம் பாராசிட்டமால் வாங்குகிறவர்களின் விவரங்களைச் சேகரியுங்கள் என்று உத்தரவிடப்பட்டிருந்தது.

- இப்போது வலிக்காக அனால்ஜெசிக் என்று சொல்லக்கூடிய பாராசிட்டமால்களை சிலர் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இவற்றின் அளவுக்கதிக பயன்பாடு சிறுநீரக பாதிப்பை உண்டாக்கும் அபாயம் கொண்டது. எனவே, மருத்துவரின் பரிந்துரையில்லாமல் இதுபோன்ற மருந்துகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்தக் கூடாது.

- பாராசிட்டமால் ஆபத்தில்லாத மருந்துதான். ஆனாலும், ஒரு நாளில் 4 கிராமுக்கு மேல் உட்கொள்ளும்போது அது நச்சுத்தன்மையை (Hepatotoxicity) உண்டாக்கிவிடும். இதனால்தான் ஒருவரின் எடைக்கேற்ப பாராசிட்டமாலை மருத்துவர்கள் தீர்மானிக்கிறார்கள்.

- சமீபத்தில் தனியார் குழந்தைகள் மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சைக்கு வந்த குழந்தைகளை கவனித்ததில் அதிர்ச்சியூட்டும் ஓர் உண்மை கண்டறியப்பட்டது. சிகிச்சைக்காக வந்த குழந்தைகளில் சிலருக்கு கல்லீரல் பாதிப்பு உண்டாகியிருப்பது கண்டறியப்பட்டது. அதீத பாராசிட்டமால் பயன்பாடே அதன் பின்னணியில் காரணமாக இருந்தது விசாரித்ததில் தெரியவந்தது. ஒருவரின் எடைக்கேற்ற அளவுதான் பாராசிட்டமால் பயன்படுத்த வேண்டும். ஆனால், எடை குறைவாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு, சீக்கிரம் காய்ச்சல் குணமடைய வேண்டும் என்பதற்காக அதிக டோஸில் பாராசிட்டமால் கொடுத்தது இதுபோன்ற சிக்கலை உண்டாக்கியிருப்பது தெரிய வந்தது. இதுகுறித்து ஊடகங்களில் செய்திகளும் வெளிவந்தன. அதனால் ஒருவரது எடை, ஒரு நாளில் எத்தனை கிராம், எத்தனை மணி நேர இடைவெளி போன்ற பல விஷயங்களை கவனத்தில் கொண்டே பாராசிட்டமால் வழங்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கல்லீரல் பிரச்னை, சிறுநீரகக் கோளாறு, இரைப்பை புண், உணவுக்குழாய் புண், சருமத்தில் அரிப்பு போன்றவை ஏற்படலாம். அதிக டோஸ் எடுக்கும் போது உள்ளுறுப்புகளை பாதிக்கும். எனவே, கவனம் தேவை.

- சில மருந்துகள் உடலுக்கு ஏற்றுக்கொள்ளாதபட்சத்தில், அவை குறைந்த அளவில் கொடுத்தாலும் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனையை உண்டாக்கிவிடும். இரைப்பை புண்ணும் வரலாம். அந்த வகையில் பாராசிட்டமாலும் சிலருக்குத் தொந்தரவை உண்டாக்கும்.

- காய்ச்சல் வரும்போது பலரும் போதுமான தண்ணீர் குடிப்பதைத் தவிர்ப்பார்கள். அது தவறு. வழக்கமாக குடிக்கும் தண்ணீரைவிட காய்ச்சலின்போது கூடுதலாகவே தண்ணீர் பருக வேண்டும். ஏனெனில் உடலுக்கு நீர்ச்சத்து தேவை. இதனால்தான் குளுக்கோஸ் போட்டுக் கொள்ளும் நிலை உண்டாகிறது. மாத்திரை காய்ச்சலைக் குறைக்குமே தவிர, தலைவலியைக் குறைக்காது. இதற்கு போதுமான தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

- பாராசிட்டமாலால் வயிற்றில் அசௌகர்யத்தை உணர்கிறவர்கள் வெறும் வயிற்றில் மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. குறைந்தபட்சம் ஏதேனும் வாழைப்பழம், கொய்யாப்பழம், பிஸ்கட், பிரெட் என ஏதோ ஒன்றை சாப்பிட்ட பிறகே பாராசிட்டமாலை உட்கொள்ள வேண்டும். தவிர்க்க முடியாத பட்சத்தில் தண்ணீரையாவது சேர்த்து கூடுதலாக குடிக்க வேண்டும். உடனடியாக குடிக்க முடியாவிட்டாலும் சிறிது நேரம் கழித்தாவது இன்னொரு டம்ளர் தண்ணீர் பருக வேண்டும்.

- நீங்கள் நடுத்தரமான எடை கொண்டவராக இருந்தால் 500 மிகி பாராசிட்டமால் போதும். 500 மிகிராம் டோஸ் வரையிலுள்ள பாராசிட்டமால் பாதுகாப்பானது. அதை 6 மணி நேர இடைவெளியில் 4 முறை எடுத்துக் கொள்வதில் தவறில்லை. 60 கிலோவுக்கு மேல் எடை உள்ளவர்களுக்குத்தான் 650 மிகி மாத்திரை தேவை.

- வீட்டில் பாராசிட்டமால் எப்போதும் 10 மாத்திரைகள் வைத்துக் கொள்வது நல்லது. திடீரென காய்ச்சல், தலைவலி ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவமனைக்குச் செல்ல முடியாத சூழலில் தற்காலிக நிவாரணமாக பாராசிட்டமால் உட்கொள்ளலாம். அதன் பிறகு, மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்று அவர் பரிந்துரைக்கும் மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தலாம். இல்லாவிட்டால் மருத்துவமனைக்கு அவசரமாகச் செல்ல நேரிடும். மருத்துவமனைக்குச் சென்ற பிறகு காத்திருக்க முடியாமல் அவஸ்தைப்படவும் வேண்டியிருக்கும். மருத்துவமனைக்குச் சென்றதும், பாராசிட்டமால் எடுத்துக்கொண்ட தகவலை (எத்தனை முறை, எவ்வளவு டோஸ்) மருத்துவரிடம் சொல்ல வேண்டியது மிக முக்கியம்.

நான்ஸ்டிக் பாத்திரங்கள் பராமரிப்பு, பாதுகாக்க தவறினால் ஆபத்து..

நான்ஸ்டிக் பாத்திரங்களை உபயோகிப்பவர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. ஆனால் இது குறித்த விழிப்புணர்வும், தெரிந்துகொள்வதும் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது

‘அவசரத்தில் அண்டாவில் கூட கை நுழையாது‘ என்று ஏளனமாக சொல்வார்கள். அவசர காலத்துக்கு அடுப்பு உதவுமா என்பது போல அவசர சமையலில் ஒட்டிவரும் தோசையோடு போராட முடியாது என்ற முடிவுக்கு வந்துவிட்டோம். அதனால் தான் பாரம்பரியமாக பயன்படுத்தி வந்த மண் பாத்திரங்கள், செம்பு, பித்தளை, வெண்கலம் தாண்டி சில்வர், அலுமினியம் என்று வந்து இன்று நான்ஸ்டிக் பாத்திரங்கள் பயன்பாட்டுக்கு வந்துவிட்டோம். கிட்டதட்ட கழுதை தேய்ந்து கட்டெறும்பு ஆன கதைதான். இது பயன்படுத்துவது எளிது பராமரிப்பதும் எளிது என்றாலும் இந்த பாத்திரங்களுக்கு ஆயுள் காலமும் உண்டு என்பது இல்லத்தரசிகளுக்கு தெரிவதில்லை.

இது உலோகத்தினால் தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்த பாத்திரங்கள் பார்க்க வழவழப்பாக இருக்கும். இதில் உணவு பொருள்கள் ஒட்டாமல் இருக்க டெஃப்ளான் பூச்சு சேர்க்கப்படுகிறது. இவை பாதுகாப்பாக பயன்படுத்தும் வரை ஆரோக்கிய குறைபாடு இல்லை. ஆனால் அடுப்பை அதிகப்படியான தீயில் வைத்து சமைக்கும் போது இந்த பாத்திரத்தை அப்படியே சில நிமிடங்கள் வைத்தாலும் கூட அதிலிருந்து PFOA (Per fluoro octanoic acid) என்னும் நச்சு பொருள் வெளியேறுகிறது. இந்த புகையை சுவாசிக்கும் போது காய்ச்சல் வருவதாக ஆய்வு ஒன்று எச்சரிக்கிறது.

நான்ஸ்டிக் இல்லாமல் எப்படி சமைக்க முடியும்? எவ்வளவு எளிதாக சமைக்கலாம், எண்ணெய் அதிகம் பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை, சற்று நேரமானாலும் உணவு அடிபிடிக்கும் தொல்லை இல்லை இப்படி பல விஷயங்கள் சட்டென்று கைகொடுப்பதால் இதை விட முடியாது தான். ஆனால் சரியான முறையில் பாதுகாத்தால் ஆபத்தில்லை என்று சொல்லலாம். நான்ஸ்டிக் தவா, வாணலி,

பாத்திரம் இப்படி எதுவாக இருந்தாலும் சமைக்கும் போது முதலில் தீயை அதிகம் வைக்காதீர்கள். பொதுவாக பிரஷர் குக்கரில் கூட தீயை அதிகமாக வைக்க கூடாது என்று சொல்வார்கள்.

நான்ஸ்டிக் பாத்திரங்கள் வைக்கும் போது சமைக்கும் வரை தீயை அதிகரிக்காமல் குறைவான தீயில் வைத்து சமைத்து எடுங்கள். வெறும் பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்திருக்க வேண்டாம். உணவுப் பொருளை கிளறுவதற்கு சாதாரணமாக நாம் பயன்படுத்தும் சில்வர் கரண்டிகள் தவிர்க்க வேண்டும். இவை வேகமாக கிளறும் போது அந்த பாத்திரங்களில் கீறல்களை உண்டாக்கி விடும். இதனால் அதிலிருந்து நச்சு வெளியேற வாய்ப்புண்டு. அதனால் அதற்கு ஏற்ற மரக்கரண்டிகளை தான் பயன்படுத்த வேண்டும். இவை பாதிப்பு உண்டாக்காது என்பதோடு பாத்திரத்தின் விளிம்பு முதல் அடி வரை எந்த பாதிப்பையும் உண்டாக்காது.

பாத்திரத்தை சுத்தம் செய்யும் போதும் கூடுதல் கவனம் தேவை. இந்த வகையான பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்வது மிக எளிது. அதே நேரம் ஸ்கரப் போன்று கடுமையான பாத்திரம் தேய்க்கும் தூளை பயன்படுத்தக் கூடாது. அதே போன்று ஸ்டீல் நாரை கொண்டு அழுத்தி தேய்த்து சுத்தப்படுத்தக் கூடாது. பதமாக கையாள்வது பாத்திரத்தின் ஆயுளை அதிகரிக்கும். அதே நேரம் நான்ஸ்டிக் பாத்திரத்தை அவ்வப்போது கவனியுங்கள். அதன் ஓரத்தில் விளிம்பில் சற்று கீறல்கள் தென்பட்டாலே அந்த பாத்திரத்தை பயன்படுத்துவதை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். தண்ணீர் வைக்க தானே, சூடு செய்ய தானே என்று உங்களை நீங்களே சமாதானம் செய்துகொள்ளாதீர்கள். இது ஆரோக்கியம் குறித்த விஷயம்.

தற்போது பாரம்பரிய உணவுகளின் மீது மக்களின் பார்வை திரும்பியுள்ளதால் அதற்கேற்ற மண்பானை பக்கமும் திசை திரும்பி இருக்கிறார்கள். கீரைக்கு மண்சட்டி, மீன் குழம்புக்கு மண்சட்டி, மண்சட்டி வாணலி என்று விதவிதமாய் மண் பாத்திரங்களையும் பயன்படுத்த தொடங்கியிருக்கிறார்கள். எனினும் இதை பராமரிப்பதும் அதற்குரிய நேரமும் சற்று அதிகம் என்பதால் நவீன பாத்திரங்களையும் விடாமல் பின்பற்றுவதை குறை சொல்ல முடியாது.

அதே நேரம் உணவு சத்துக்கு என்று பார்ப்பது போல், பாத்திரங்களும் ஆரோக்கியத்துக்கு என்றும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். நான்ஸ்டிக் பாத்திரங்களை தவிர்க்க சொல்லவில்லை, பாதுகாப்பாக பயன்படுத்துங்கள் என்று தான் சொல்கிறார்கள். பாத்திரம் வாங்கும் போதும் அதில் PFOA free என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும்.

தனிநபர் கடன் வாங்கலாமா? தனிநபர் கடன் குறித்த விழிப்புணர்வு செய்தி

வங்கியில் கடன் பெறுவது என்ன அவ்வளவு பெரிய தவறா என்றால்.. தவறு இல்லை.. தவறாகிவிடக் கூடாது என்பதே பொதுவான கருத்து.

சார்.. உங்களுக்கு பர்சனல் லோன் கிடைத்திருக்கிறது என்று வங்கியிலிருந்து வரும் ஒரே ஒரு தொலைபேசி அழைப்புக்காக கடன் எடுத்தவர்கள் எல்லாம் இருந்திருக்கிறார்கள். இருக்கிறார்கள்.

அவர்களை எல்லாம் இதில் சேர்க்க முடியாது.. ஆனால் அவசியத் தேவைக்காக ஒரு வங்கியில் தனிநபர் கடன் கோரும் முன்பு நீங்கள் உங்களையே ஒரு 5 கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அதற்கு சரியான பதில் கிடைத்த பிறகு வங்கியை நாடுங்கள் என்கிறார்கள் பொருளாதார நிபுணர்கள்.

சரி.. ஒரு அவசியத் தேவைக்காக தனிநபர் கடன் பெற திட்டமிட்டிருக்கிறீர்கள் என்றால்.. இந்த ஐந்து கேள்விகளை எதிர்கொள்ளுங்கள்.

1. கிரெடிட் ஸ்கோர் எப்படி இருக்கிறது?

ஒருவருக்கு வங்கியில் கடன் கிடைக்க வேண்டும் என்றால் முதல் அடிப்படை கிரெடிட் ஸ்கோர் எப்படி இருக்கிறது என்பதை ஆராய வேண்டும். உங்களுக்கு ஏற்கனவே கடன் வழங்கியவர்கள் உங்களுக்கு அளித்திருக்கும் மதிப்பெண்ணின் மூன்று இலக்கக் கூட்டுத் தொகையே கிரெடிட் ஸ்கோர். நல்ல கிரெடிட் ஸ்கோர் இருப்பவர்களுக்கு விரைவாக குறைந்த வட்டியில் கடன் கிடைக்கும். இல்லையெனில் அது இதுவென கட்டணங்களை வசூலித்து நல்ல வட்டியில் கடனை உங்கள் தலையில் கட்டிவிடும் நிதிநிறுவனங்கள். எனவே முதலில் இதனை ஆராயுங்கள்.

2. அவசியம் கடன் வேண்டுமா?

ஒரு தனிநபர் கடனை கோரும் முன் அது அவசியமா? தள்ளிப்போட முடியுமா? மாற்று வழிகள் இருக்கின்றதா? உங்களால் சேமித்து அந்தத் தொகையை கடன் இல்லாமல் செலவிட முடியுமா? நண்பர்கள், உறவினர்களிடம் கேட்டுப் பெற்று திரும்ப செலுத்தும் வழிமுறை இருக்கிறதா? உங்களிடம் இருக்கும் சேமிப்பிலிருந்து எடுக்க இயலுமா போன்ற வழிமுறைகளை ஆராயலாம்.

3. எவ்வளவு வேண்டும்?

ஒரு குறிப்பிட்டத் தொகையை கோரும் போது, அது சரியான தொகைதானா? அதனைக் குறைக்க முடியுமா? என ஆராயுங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட தொகை குறைந்தாலும் வட்டியும் மாதத் தவணைக் காலமும் குறையலாம்.

4. எவ்வளவு சீக்கிரம் திரும்ப செலுத்துவீர்கள்?

எவ்வளவு மாதத் தவணையில் அதனை திரும்ப செலுத்த முடியும். மிகக் குறைந்த தவணையில் செலுத்துவதென்றால் அதற்கான வழிமுறைகள் உங்களிடம் இருக்கிறதா? வட்டியுடன் எவ்வளவு கடன் தொகை மாதந்தோறும் கழிக்கப்படுகிறது என்ற தகவல்களையும் சேகரித்து இதனை அலசுங்கள்.

5. நிச்சயம் திரும்ப செலுத்த முடியுமா?

மாதச் செலவு, இதர கட்டணங்கள் எல்லாவற்றையும் செலுத்திவிட்டு, இந்த மாதத் தவணையையும் செலுத்த முடியுமா? இதனால் உங்களின் மாதச் செலவுக் கணக்கில் துண்டு விழுமா என்பதையும் ஒரு முறைக்கு இரு முறை கணக்கிட்டுவிட்டு வங்கியை நாடலாம்.

தனிநபர் கடன் மோசடிகளை தவிர்க்கும் வழிகள்

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் திடீர் தேவைகளையும், செலவுகளையும் சமாளிப்பதற்கு பலரும் தனிநபர் கடன் வசதிகளையே நாடுகின்றனர். தற்போது வங்கிகளும், நிதி நிறுவனங்களும் தனிநபர் கடன் பெறும் திட்டங்களை வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஏற்ற எளிமையான வழியில் மாற்றி அமைத்துள்ளன. அதேசமயம், தனிநபர் கடன் தொடர்பான மோசடிகளும் ஆங்காங்கே அதிகரித்து வருகின்றன. இவற்றால் கடுமையான நிதி நெருக்கடியில் சிக்கித் தவிப்பவர்கள் ஏராளம். இத்தகைய மோசடிகளில் இருந்து பாதுகாப்பாக இருக்கும் வழிகள் குறித்து தெரிந்துகொள்வோம்.

- கடன் சலுகைகள் குறித்து தொலைபேசி, மின்னஞ்சல்கள் மூலம் உங்களை யாரேனும் தொடர்பு கொண்டால் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.

- தனிநபர் கடன் தொடர்பான ஒப்பந்தத்தை கவனமாக படிக்கவும். அதில் உள்ள விதிமுறைகள், வட்டி விகிதங்கள், திருப்பி செலுத்தும் தவணைக்கான அட்டவணை மற்றும் மறைக்கப்பட்ட கட்டணங்கள் (செயலாக்க கட்டணம், ஆவணங்கள் தயாரிப்புக்கான கட்டணம், தாமதமான கடன் தவணைக்கான கட்டணம்) என அனைத்தையும் நன்றாகப் படித்து புரிந்து கொண்ட பிறகு ஒப்பந்தத்தில் கையொப்பம் இடவும்.

- கடன் கொடுப்பவர்கள் உங்கள் கிரெடிட் ஸ்கோரை சரிபார்க்காமல், உங்களுக்கு வேண்டிய பணத்தை வழங்க முன்வந்தால் அந்த கடன் சலுகையை பெறாமல் தவிர்ப்பதே நல்லது.

- உங்களுக்கு கடன் வழங்கும் நிறுவனம், செயல்படுவதற்கு முறையான உரிமம் பெற்றுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்யவும்.

- தனிநபர் கடன்களில் நேரடியாக அனுபவம் உள்ளவர்களிடம் அது தொடர்பான ஆலோசனைகளை பெறுங்கள்.

- தனிநபர் கடன் வழங்குபவர்கள், கடன் பெறுதல் தொடர்பாக உங்களை விரைவாக முடிவுகளை எடுக்குமாறு அழுத்தம் கொடுத்தால் அவர்களை தவிர்த்துவிடுங்கள்.

- ஆதார் எண், வங்கிக் கணக்கு விவரங்கள், வங்கிக் கணக்கு எண் அல்லது தனிப்பட்ட அடையாளம் போன்ற முக்கியமான தகவல்களை சட்டப்பூர்வமாக கடன் வழங்கும் நிறுவனத்திடம் மட்டுமே பகிருங்கள்.

- பெரும்பாலான மோசடிகள் இணையதளம் மூலமாகத்தான் நடைபெறுகிறது. எனவே, கடன் தவணையை செலுத்துவதற்கு முன்பு, கடன் வழங்குபவரின் இணையதளம் பாதுகாப்பானதா மற்றும் சரியான தர நிர்ணய சான்றுகளுடன் செயல்படுகிறதா என்பதை விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

- கடன் தொகையை வழங்குவதற்கு முன்பு, குறிப்பிட்ட ஒரு தொகையை தாங்கள் முன்பணமாக செலுத்த வேண்டும் எனவும், அதை தங்களுக்கு அளிக்கும் கடன் தொகையோடு சேர்த்து வழங்குவதாகவும் நிர்பந்திக்கும் நிறுவனங்களை தவிர்ப்பதே நல்லது.

- இந்தியாவில் இருக்கும் அனைத்து கடன் வழங்கும் நிறுவனங்களும், இந்திய ரிசர்வ் வங்கியில் பதிவு செய்திருக்க வேண்டும், நீங்கள் கடன் பெறுவதற்கு முன்பு உங்களுக்கு கடன் வழங்கும் நிறுவனம் ரிசர்வ் வங்கியில் பதிவு செய்யப்பட்டு இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

ஏதேனும் மோசடியில் நீங்கள் சிக்கிக் கொண்டதாக தெரிந்தால், அது குறித்து பெடரல் டிரேட் கமிஷன் அதிகாரிகளிடம் புகார் அளிக்கலாம்.

பாஸ்போர்ட் தொலைந்துவிட்டதா... பயணத்தில் உடல்நல பாதிப்பா... கைகொடுக்குமே பயணக் காப்பீடு!

பயணங்கள் எப்போதுமே பரவசமூட்டுபவை. முன்பின் அறியாத, தெரியாத இடங்கள், புதிய கலாசாரங்கள், பரிச்சயமற்ற சூழல்கள், காலநிலை முரண்பாடுகள், மாறுபட்ட பொருளாதாரங்கள் எனப் பலவற்றையும் நாம் நேரில் சென்று பார்க்கும்போது நம் பார்வை விசாலமாகிறது.

பயணக் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள்..

பயணம் மேற்கொள்ளும்போது நாம் பல சவால்களையும் அபாயங்களையும் சந்திக்கத் தான் வேண்டியிருக்கிறது. இந்த அபாயங்களைப் பார்த்து பயணம் செய்வதையே தவிர்த்துவிடாமல், அந்த அபாயங்களிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வகையிலான பயணக் காப்பீட்டுத் (Travel Insurance) திட்டங்களை எடுத்துக் கொள்வதுதான் சரியான தீர்வாக இருக்கும்.

தற்போது காப்பீட்டுச் சந்தையில் உள்நாட்டுப் பயணம், வெளிநாட்டுப் பயணம் என இரண்டு வகையான பயணங்களுக்கும் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள் கிடைக்கின்றன. குறிப்பாக, சில நாடுகள் அவற்றின் விசா நடைமுறைகளிலேயே பயணக் காப்பீடு கட்டாயம் எடுக்க வேண்டும் என வலியுறுத்துகின்றன.

எவற்றுக்கெல்லாம் இழப்பீடு கிடைக்கும்?

- அவசர மருத்துவக் காரணங்களுக்காக இந்தியாவுக்குத் திரும்பும் பயணச் செலவுகள்.
- இறந்தவர்களைச் சொந்த நாட்டுக்குக் கொண்டு வரும் செலவுகள்.
- விபத்துக்குப் பிறகான சிகிச்சை செலவுகள்.
- விபத்தால் ஏற்படும் காயங்களுக்கான இழப்பீடுகள்.
- பயணத்தின்போது கொண்டு செல்லும் பொருள்கள் தொலைந்துபோனால் /சேதம் அடைந்தால், அதற்கான இழப்பீடு.
- பயணத்தின்போது பாஸ்போர்ட் தொலைந்தால், புதிய பாஸ்போர்ட் பெறுவதற்கான செலவுகள்.
- விமானம் தாமதமானலோ, ரத்து செய்யப்பட்டாலோ தரப்படும் இழப்பீடு.
- விமானத்தைத் தவறவிட்டால் இழப்பீடு. விமானப் பயணத்தில் 'செக் இன்' செய்யப்பட்ட பொருள்களைப் பெறுவதில் 12 மணி நேரத்துக்கும் மேல் தாமதமாகும் பட்சத்தில், அவசரத் தேவைகளுக்காக வாங்கும் பொருள்களுக்கான இழப்பீடு.
- குடும்ப உறுப்பினரின் விபத்து அல்லது இறப்பு காரணமாகப் பயணத்தை ரத்து செய்யும்போது ஏற்படும் இழப்பு.
- மூன்றாம் நபருக்குப் பயணியால் ஏதேனும் உடல்காயங்கள், பொருள் சேதம் ஏற்பட்டால் அவை சார்ந்த சட்ட ரீதியிலான நடவடிக்கைகளுக்கு ஆகும் செலவுகள்.
- கடத்தல் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய துன்பங்களுக்கான இழப்பீடு.

மருத்துவப் பரிசோதனை அவசியமா?

70 வயது வரை உள்ளவர்களுக்கு இந்தக் காப்பீட்டைப் பெற எந்த மருத்துவப் பரிசோதனையும் கட்டாயமில்லை. ஆனால், நிபந்தனைகள் இருக்கும்.

அதாவது, மூத்த குடிமக்களுக்கு மருத்துவரின் பயணத் தகுதிச் சான்றிதழ் தேவைப்படும்; ஏற்கெனவே இருக்கும் நோய்களுக்கு இழப்பீடு கிடையாது என்பதும் முக்கியமான விஷயம்.

பயணக் காலம் நீட்டிப்பு...

சில சமயங்களில் நம்முடைய பயணக் காலம் நீட்டிக்கப்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. அது போன்ற சமயங்களில் நம்முடைய காப்பீட்டையும் குறிப்பிட்ட பிரீமியத்தைக் கூடுதலாகச் செலுத்தி, நம் உடல்நலன் குறித்த அறிக்கையையும் சமர்ப்பித்து நீட்டித்துக்கொள்ளலாம். இந்த பாலிசி கால நீட்டிப்பு வசதியானது இரண்டு முறை மட்டுமே அனுமதிக்கப்படும். மேலும், பாலிசிக் காலத்தை நீட்டிக்க பாலிசி முடிவடையும் நாளுக்கு 7 நாள்கள் முன்னதாகவே விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

180 நாட்களுக்கான பயணக் காப்பீடு பாலிசியை நீங்கள் எடுத்திருக்கிறீர்கள்; உங்கள் பாலிசிக் காலத்தை 180 நாட்களுக்குப் பிறகு, மேலும் நீட்டிக்க விரும்பினால் கூடுதலாகச் செலுத்தும் பிரீமியம் அமெரிக்கா, கனடா ஆகிய நாடுகளுக்கு 25 சதவிகிதமும், பிற நாடுகளுக்கு ஒவ்வொரு கூடுதல் 30 நாட்களுக்கும் 20 சதவிகிதமும் வசூலிக்கப்படும்.

க்ளெய்ம் மறுக்கப்படும் காரணங்கள்...

- மருத்துவர் அறிவுரையையும் தாண்டி பயணம் செய்வது.
- முன்பு உள்ள நோய்களுக்கான சிகிச்சை செலவுகள்.
- மருத்துவ சிகிச்சைக்காகப் பயணிக்கும்போது மலையேற்றம் போன்ற விளையாட்டுகளில் கலந்து கொள்ளுதல்.
- குளிர்ப்பிரதேச விளையாட்டுகள், சறுக்கு விளையாட்டுகள் போன்றவற்றில் ஈடுபடுதல்.
- போராட்டங்கள், கலவரங்களில் பங்கேற்பது.
- தற்கொலை மற்றும் தன்னைத் தானே துன்புறுத்திக்கொள்ளும் விஷயங்களில் ஈடுபடுதல்.
- அபாயகரமான காரியங்களில் வேண்டும் என்றே ஈடுபடுதல் (மனித உயிரைக் காப்பாற்றும் முயற்சி தவிர்த்து)
- பிறப்பிலேயே உள்ள பிரச்சனைகள், அதனால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்.

க்ளெய்ம் செய்வது எப்படி?

பொதுவாக, இந்தியாவுக்குள் மேற்கொள்ளும் பயணங்களுக்கான காப்பீடுகளில் க்ளெய்ம் செய்யும்போது பணமில்லா (Cashless) வசதியை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும். ஆனால், பெரும்பாலான வெளிநாட்டுப் பயணக் காப்பீடுகளில் சிகிச்சைக்குப் பிறகு, பயணம் முடிந்து தாயகம் திரும்பிய பிறகு மட்டுமே க்ளெய்ம் செய்ய முடியும். க்ளெய்ம் செய்வதற்கான படிவத்தை முழுமையாகப் படித்து முறையாகப் பூர்த்தி செய்து, அதற்கேற்ப அனைத்து மருத்துவ அறிக்கைகள், ஆவணங்கள் மற்றும் கட்டண ரசீதுகளையும் உடன் இணைக்க வேண்டும்.

‘ஆன்லைன் வேலை' என்ற பெயரில் மும்பை இளைஞரிடம் ரூ.20 லட்சம் மோசடி! - இதில் சிக்காமல் இருப்பது எப்படி?

ஆன்லைன் மோசடி... ஆன்லைன் கொள்ளை' என்று கூப்பாடு போட்டு சொல்லிக்கொண்டிருந்தாலும், இன்னும் மக்கள் ஆன்லைன் மோசடி வலையில் சிக்கிக்கொண்டே தான் இருக்கிறார்கள்.

நவி மும்பையை சேர்ந்த 29 வயது இளைஞருக்கு டெலிகிராமிலும், வாட்ஸ்ஆப்பிலும் நல்ல வருமானத்துடன் கூடிய ஆன்லைன் வேலை குறித்த ஒரு குறுஞ்செய்தி வந்துள்ளது.

இதை நம்பிய இளைஞர், அக்டோபர் 5-ம் தேதி முதல் 10-ம் தேதி வரை மோசடி நபர் கொடுத்த அனைத்து வேலைகளையும் செய்து வந்துள்ளார். கூடவே ரூ.20.22 லட்சத்தை மோசடி நபர் கூறிய பல்வேறு வங்கி கணக்குகளிலும் போட்டு வந்துள்ளார்.

ஒருகட்டத்தில் அந்த இளைஞர் முதலீடு செய்த பணத்தையும், தான் வேலை பார்த்ததற்கான பணத்தையும் கேட்க தொடங்கியபோது, மோசடி நபர் இவரைத் தவிர்க்கத் தொடங்கியுள்ளார். இதனால் சந்தேகமடைந்த இளைஞர், நவி மும்பை சைபர் போலீசாரிடம் புகார் அளித்துள்ளார். இந்தப் புகாரின் மீது நடவடிக்கை எடுத்த போலீசாரும், இந்த மோசடியில் சம்பந்தப்பட்ட நான்கு நபர்கள் மீது எஃப்.ஐ.ஆர் பதிவு செய்துள்ளனர்.

ஆன்லைன் மோசடி என்பது படிக்காத மக்களிடம் மட்டும் நடக்கவில்லை. படித்த மக்களிடமும் இந்த மோசடி அதிகமாகத்தான் நடந்து வருகிறது. அதனால் இந்த மோசடியில் இருந்து எப்படித் தப்பிக்கலாம் என்பதை பார்ப்போமா...?

- தெரியாத நபரிடம் இருந்து வரும் குறுஞ்செய்திகளுக்கு பதில் அளிக்காதீர்கள். ஒருவேளை அந்த நபர் மீது சந்தேகம் ஏதாவது வந்தால் பிளாக் செய்துவிட்டு ரிப்போர்ட் செய்துவிடுங்கள்.
- லிங்டுஇன் (linkedin) மாதிரியான பாதுகாப்பான வலைதளங்கள் தவிர, எந்த வலைதளத்தில் இருந்து ஆன்லைன் வேலை ஆஃபர்கள் வந்தாலும் நம்பாதீர்கள்.
- ஆதார் எண், பான் எண், வங்கி கணக்கு தகவல்கள், OTP ஆகியவற்றை எப்போதும், யாரிடமும் பகிர வேண்டாம்.
- முன்பின் தெரியாத ஒரு நபருக்கு ஒரு பைசா கூட வங்கி கணக்கில் இருந்து அனுப்பவே கூடாது.
- உங்கள் மொபைலில் கட்டாயம் பாதுகாப்பான செயலிகளை மட்டும் பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்.

தீர்ப்புரை

80 ரூபாய் பாக்கி பணத்தை தராத நடத்துனர்... 8000 ரூபாய் வழங்க அதிரடியாக உத்தரவிட்ட நீதிமன்றம்!

பயணி ஒருவருக்கு, பயண டிக்கெட் தொகை போக மீதி 80 ரூபாயை தராமல் ஏமாற்றிய பேருந்து நடத்துனர் மற்றும் போக்குவரத்து மண்டல மேலாளருக்கு 8000 ரூபாய் அபராதம் விதித்து ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் நுகர்வோர் நீதிமன்றம் தீர்ப்பளித்துள்ளது. இதுபற்றி நீதிமன்ற அலுவலர்கள் தரப்பில் விசாரித்தோம். கடந்த 2019-ம் ஆண்டு சாத்தூரில் இருந்து விருதுநகர் நோக்கி அரசு பேருந்தில் ஜெயபாரதி என்பவர் பயணம் செய்தார். அப்போது டிக்கெட்டுக்கான சரியான சில்லரை பணம் இல்லாததால் 100 ரூபாய் கொடுத்து நடத்துனரிடம் டிக்கெட் கேட்டிருக்கிறார். பயண டிக்கெட்டின் விலை 22 ரூபாய். இந்தநிலையில் பயணி ஜெயபாரதியிடம், 2 ரூபாய் சில்லரை கொடுத்துவிட்டு 80 ரூபாய் மீதியை வாங்கிக்கொள்ளுமாறு பேருந்து நடத்துனர் கூறியிருக்கிறார்.

ஆனால் ஜெயபாரதி, பேருந்தை விட்டு இறங்கும் நிலையிலும் மீதிப்பணம் ரூ.80-ஐ கொடுக்காமல் நடத்துனர் ஏமாற்றியுள்ளார். அத்தோடு மட்டுமில்லாமல், ஜெயபாரதியை தகாத வார்த்தையால் பேசி அவரை அவமானப்படுத்தியிருக்கின்றனர். இதனால் மனம் உடைந்துபோன ஜெயபாரதி, ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரில் உள்ள மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத்தில் வழக்கு தொடர்ந்தார்.

இந்த வழக்கை விசாரித்த மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணைய நீதிபதி, 'நாகர்கோவில் மண்டலத்திற்கு உட்பட்ட நடத்துனர் மற்றும் மண்டல மேலாளர் ஆகியோர் இணைந்தோ அல்லது தனித்தனியாகவோ புகார்தாரர் ஜெயபாரதிக்கு கொடுக்க வேண்டிய டிக்கெட்டுக்கான மீதி தொகை 80 ரூபாயை திருப்பி தர வேண்டும், பயணிக்கு மன உளைச்சல் ஏற்படுத்தியதற்காக 5000 ரூபாயும், வழக்குச் செலவு தொகை 3000 ரூபாயும் சேர்த்து வழங்க வேண்டும்' என அதிரடியாக உத்தரவு பிறப்பித்தார்.

சிலிண்டருக்கு கூடுதலாக ரூ.50 வசூல்... சமையல் எரிவாயு நிறுவனத்திற்கு ரூ.55 ஆயிரம் அபராதம் ஈரோடு நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையம் தீர்ப்பு

ஈரோடு அருகே உள்ள சித்தோடு பகுதியை சேர்ந்த நுகர்வோர் ஒருவர், சித்தோட்டில் உள்ள தனியார் சமையல் எரிவாயு நிறுவனத்திடம் இருந்து வீட்டுக்கு எரிவாயு சிலிண்டர் வாங்கி வந்தார். அதன்படி, கடந்த ஆண்டு அவர் வீட்டுக்குத் தேவையான ஒரு எரிவாயு சிலிண்டரை முன்பதிவு செய்தார். எரிவாயு சிலிண்டரை விநியோகம் செய்ய வந்த ஊழியர் பில் தொகையில் இருந்து கூடுதலாக ரூ.50 கேட்டதாகத் தெரிகிறது. ஆனால் அவர் அந்த பணத்தைக் கொடுக்கவில்லை.

இதனால் எரிவாயு சிலிண்டரை விநியோகம் செய்ய வந்த ஊழியருக்கும் அவருக்கும் வாக்குவாதம் ஏற்பட்டது. இதைத் தொடர்ந்து அவர் சம்பந்தப்பட்ட எரிவாயு நிறுவன அலுவலகத்திலும், எரிவாயு சிலிண்டர் நிறுவனமான இந்தியன் ஆயில் கழகத்திற்கும் புகார் அளித்தார். இந்த நிலையில் அடுத்த முறை அவர் சிலிண்டர் முன்பதிவு செய்தார். ஆனால், அந்த எரிவாயு நிறுவனம் உரிய காலத்தில் சிலிண்டரை விநியோகிக்கவில்லை. மேலும், எரிவாயு சிலிண்டரை வீட்டுக்கு எடுத்து வர முடியாது, ஆட்டோ நிற்கும் இடத்துக்கு வந்து மாற்று சிலிண்டரை எடுத்துச் செல்லுங்கள் என்றும் அலைக்கழித்துள்ளனர்.

ஒரு முறை மட்டுமின்றி தொடர்ந்து ஒவ்வொரு முறையும் இது போன்று பழி வாங்கும் நோக்கில் எரிவாயு நிறுவனத்தினர் நடவடிக்கை இருந்தது. இது தொடர்பாக அந்த நுகர்வோர் ஈரோடு மாவட்ட நுகர்வோர் பாதுகாப்பு மற்றும் விழிப்புணர்வு மையத்தில் புகார் தெரிவித்தார். அவர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் ஈரோடு நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத்தில் வழக்குப்பதிவு செய்யப்பட்டது. நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத் தலைவர் மற்றும் உறுப்பினர்கள் மனுவின் பேரில் விசாரணை நடத்தி அவரது புகாரில் உண்மை இருப்பதை அறிந்து குறிப்பிட்ட எரிவாயு நிறுவனத்துக்கு ரூ.55 ஆயிரம் அபராதம் விதித்து தீர்ப்பு அளித்தனர்.

இதில் ரூ.40 ஆயிரத்தை நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணைய சட்ட உதவி மைய கணக்கில் செலுத்தவும், புகார்தாரருக்கு ஏற்பட்ட மன உளைச்சல் மற்றும் இதர இழப்பீடாக ரூ.10 ஆயிரமும், வழக்கு செலவு தொகையாக ரூ.5 ஆயிரமும் 2 மாத கால அவகாசத்தில் வழங்க வேண்டும். அவ்வாறு அவகாசத்துக்குள் கொடுக்கத் தவறினால் தொகை வழங்கும் நாள் வரை 9 சதவீத வட்டியுடன் கணக்கிட்டு அபராதத்தை வழங்க வேண்டும் என்றும் அந்தத் தீர்ப்பில் கூறி இருந்தனர். மேலும், பதிவு செய்த 24 மணி நேரத்துக்குள் எரிவாயு சிலிண்டரை வீடுகளுக்கு நிறுவனங்கள் கொண்டு சேர்க்க வேண்டும். அதற்காக கூடுதல் தொகை, ஆட்டோ வாடகை எதுவும் கேட்கக்கூடாது என்றும் அந்தத் தீர்ப்பில் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

அவசர உதவி எண்கள்

தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புத் துறை
101

விபத்து - போக்குவரத்து விதிமீறல்
100 / 103

ஆம்புலன்ஸ் **102 / 108 / 1066**

பெண்களுக்கான அவசர உதவி
1091

குழந்தைகளுக்கான அவசர உதவி
1098

அவசர காலம் மற்றும் விபத்து
மூத்த குடிமக்களுக்கான
1099

அவசர உதவி தேசிய
நெடுஞ்சாலையில்
1033

அவசர உதவி ரத்த வங்கி
1910

கண் வங்கி அவசர உதவி
1919

அன்பான வாசகர்களே...!

தங்கள் மாவட்டங்களில் நடைபெற்ற நுகர்வோர் நிகழ்ச்சிகளின் புகைப்படங்கள், கட்டுரைகள், கடிதங்களை அனுப்பவேண்டிய முகவரி

ஆணையாளர்,
உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை,
4வது தளம், எழிலகம், சேப்பாக்கம், சென்னை – 600 005.
மின்னஞ்சல் : dc1.ccs@tn.gov.in

தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம் சந்தாதாரர் படிவம்

அய்யா,

தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம் எனும் நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு மாத இதழை எனது முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கக்கேட்டு, அதற்கான சந்தா தொகையை TAMILNADU NUGARVOR KAVASAM எனும் பெயரில் அனுப்பியுள்ளேன்.

சந்தாதாரர் பெயர்	
முகவரி	
மாவட்டம்	
பின்கோடு	
கைபேசி எண்	

சந்தா தொகை மற்றும் தொகை செலுத்திய விபரம்

1 செலுத்தப்படும் சந்தா தொகை (டிக் ✓ செய்யவும்)	ஓராண்டு	மூன்றாண்டு	ஐந்தாண்டு
	₹100/& ☐	₹300/& ☐	₹500/& ☐

2. TAMILNADU NUGARVOR KAVASAM என்ற பெயரில் சந்தா தொகை செலுத்திய விவரம்	ஆன்லைன் Online Payment	காசோலை Cheque	வரைவோலை Demand Draft
	Online Transaction ID No.	Bank Name	Bank Name
	பணம் செலுத்திய நாள்	Cheque No.	Demand Draft No.
	வங்கியின் பெயர்	Date	Date

ஆன்லைன் மூலம் அனுப்ப வேண்டிய விவரம்

வங்கி கணக்கு பெயர் : TAMILNADU NUGARVOR KAVASAM
வங்கியின் பெயர் : **பாரத ஸ்டேட் வங்கி,**
பொதுபணித்துறை வளாகம் (PWD, Complex)
சேப்பாக்கம்,சென்னை–5
கணக்கு எண் : 30470509529
IFSC No. : SBIN0006489

இப்படிவத்தை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆணையாளர்,
உணவுப்பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை,
எழிலகம், 4வது தளம், சேப்பாக்கம்,
சென்னை 600 005

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

திரு.. என்பவர் செலுத்திய சந்தா தொகை ரூ......................../& (ரூபாய் .... மட்டும்) ஆன்–லைன்/காசோலை/ வரைவோலை மூலம் பெறப்பட்டு "தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவச வங்கி கணக்கில்" வரவு வைக்கப்பட்டுள்ளது. மனுதாரரின் சந்தா எண்............... ஆகும். 2022 .... மாதம் முதல் .... வரை இவருக்கு தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம் மாத இதழ் தபாலில் அனுப்பி வைக்கப்படும். மாத இதழ் கிடைக்கவில்லை என்றால் உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை, ஆணையாளர் அலுவலக நு.வி.பிரிவு கண்காணிப்பாளரைத் தொலைபேசி எண்.044–28583322, 28583222, 25583422, 28583272 ஆகிய எண்களில் தொடர்பு கொண்டு புகார் அளிக்கலாம்.

இடம் : சென்னை–600 005
நாள் :

ஆணையாளருக்காக
உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும்
நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை

தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம்
விழிப்புணர்வு மாத இதழ்

நுகர்வோருக்கான உரிமைகள் என்ன? தரமான பொருட்கள் தேர்வு செய்வது எப்படி?
உங்களின் எல்லா சந்தேகங்களுக்கும் வாசகர் கேள்வி பகுதியில் விடை உண்டு.
மாநில மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் மன்றங்களின் முக்கிய தீர்ப்புகளை அறியலாம்.
சாந்த படிவம் ரேஷன் கடை / வட்ட வழங்கல் அலுவலகம் / உதவி ஆணையாளர்
அலுவகங்களில் இலவசமாக பெற்றிடலாம். விரைவில் சந்தாதாரராகுங்கள்.

விலை ரூ. 10/ மட்டும் ஆண்டு சந்தா ரூபாய் 100/ மட்டும்

நுகர்வோர் எப்போது புகாரை பதிவு செய்யலாம்?

நுகர்வோரின் 6 அடிப்படை உரிமைகள்

- பாதுகாப்பு உரிமை
- நுகர்வோர் கல்விக்கான உரிமை
- குறைதீர்க்கும் உரிமை
- தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை
- தகவல் பெறும் உரிமை
- முறையிடும் உரிமை

மாநில நுகர்வோர் சேவை மையம்

வெளிச்சந்தையில் வாங்கிய பொருட்களால் ஏமாற்றப்பட்டவரா?
ஒப்புக்கொண்டபடி சேவைகள் அளிக்காததால் பாதிக்கப்பட்டவரா நீங்கள்?
நுகர்வோர் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணமுடியவில்லை?
புகாருக்கும் ஆலோசனைக்கும் யாரை அணுகுவது என தெரியவில்லையா?
சிறந்த வழி அணுகுங்கள் தீர்வு பெறுங்கள்

புகார்கள் அளிக்கவும், ஆலோசனைகள் பெறவும்
மாநில நுகர்வோர் சேவை மையம் : 044-28592828
இ மெயிலில் புகார் பதிவு செய்ய : consumer@tn.gov.in
கூடுதல் விபரங்களுக்கு http://www.consumer.tn.gov.in

வெளியீடு : ஆணையாளர்
உணவு பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறை
எழிலகம் சேப்பாக்கம் சென்னை-600005.
ஆணையாளர் அலுவலக தொலைபேசி எண்கள் :
044-2858 3222 / 2558 3422

JAGO GRAHAK JAGO

DATE OF PUBLICATION EVERY MONTH 18TH
REGISTERED UNDER RNI NO. TNTAM/2008/24148
R.DIS. NO. 1361/2014
POSTAL CONCESSION REGISTERED UNDER TN/CH © / 415 / 2016-18
WPP.LIC.NO.TN/PMG (CCR)/WPP-231/2016-18
Licensed to post without prepayment

06.02.2024 அன்று தஞ்சாவூர் மாவட்டம், மருங்குளம் மற்றும் பிள்ளையார்பட்டியில் மாண்புமிகு உணவு மற்றும் உணவுப் பொருள் வழங்கல் துறை அமைச்சர் திரு.அர.சக்கரபாணி அவர்கள் தமிழ்நாடு நுகர்பொருள் வாணிபக் கழகத்திற்கு உட்பட்ட நெல் சேமிப்பு கிடங்குகளை ஆய்வு செய்தார். ஆய்வின் போது கூட்டுறவு, உணவு மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறையின் கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் டாக்டர்.K.கோபால், இ.ஆ.ப., மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் உடனிருந்தனர்.

வெளியிடுவோர்
உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு துறை,
எழிலகம், சேப்பாக்கம், சென்னை – 600 005.
தொலைபேசி : 044-2858 3222, மின்னஞ்சல் : ccs@tn.gov.in