அழகு சாதனப் பொருட்கள் வாங்கும் போது நாம் எவற்றை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்?

- ‘இயற்கையானவை’, ‘இரசாயனக் கலவை இல்லாதவை’, ‘எண்ணெய் இல்லாதவை’ ‘100%...’ போன்ற வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றும் பொய்யானவை
- கவர்ச்சியான விளம்பரங்களை / உத்திரவாதங்களை பார்த்து ஏமார்ந்து விடக் கூடாது
- வண்ணச்சாயங்களும், இரசாயனக்கலவையே,
- தயாரிப்பு மற்றும் காலாவதியாகும் தேதியை கவனிக்க வேண்டும்.

சுற்றுச்சூழலுக்கு கேடு விளைவிக்கக் கூடிய பொருட்களை பயன்படுத்துவதை எவ்வாறு தவிர்க்க வேண்டும்?

- விழிப்புடைய சுற்றுச்சூழல் நண்பராக இருக்க வேண்டும்.
- முடிந்தவரை பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டை தவிர்க்க வேண்டும்.
- கடைக்கு செல்லும் பொழுது உங்களிடம் இருக்கும் துணி/சணல் பைகளை எடுத்து செல்ல வேண்டும்.

- பிளாஸ்டிக் பொம்மைகளை வாங்கித் தருவதை தவிர்த்தல்.
- மக்கும் தன்மையுடைய கழிவுகளான காய்கறி, பழத்தோல்கள், உணவு போன்றவற்றை பிரித்தெடுத்து உரமாக்கி, மக்காத தன்மையுடைய கழிவுகளான பிளாஸ்டிக், கண்ணாடி போன்றவற்றை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- உங்கள் வீட்டுக் கழிவுகளை குப்பை தொட்டியில் போடுங்கள்

ஆடம்பர நுகர்வைத் தவிர்ப்போம் !

தரமான பொருட்களையும்

தரமான சேவைகளையும்

முறையாக பயன்படுத்துவோம் !!

நுகர்வோர் நலனை பாதுகாக்க

ஒன்றாக கைக்கோர்த்து குரல்

கொடுப்போம் !!!

ஆடைகள்...

- துணியின் நிறம் சாதாரண சலவைக்குட்பட்டதா?
- கட்டாயமாக ரசீது வாங்க வேண்டும். வாங்கிய ரசீதை பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- விலை உயர்ந்த பட்டு ஆடைகள் வாங்கும் போது ‘சில்க் மார்க்’ தர முத்திரை இருப்பதனை சரி பார்ப்பது அவசியம்.

தங்கம்...

- தங்கத்தின் தரத்தை, நிர்ணயிக்கும் 'Hall Mark' முத்திரை. விற்பவரின் முத்திரை.
- கல் பதித்த நகைகள் வாங்கும் போது, கற்களின் எடை குறித்த விவரங்கள் அடங்கிய ரசீது.
- நகை வாங்கியதற்கான ரசீது மற்றும் தரச் சான்றிதழ்.

போலியான விளம்பரங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள நுகர்வோர் எவ்வாறு விழிப்புணர்வுடன் செயல்பட வேண்டும்?

- ஒரு பொருளை வாங்கும் போதும் அல்லது மாற்றிக் கொள்ளும் போதும் அறிவிக்கப்படும் பரிசு விளம்பரங்கள் குறித்து கவனமுடன் தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பரிசு பொருட்களுக்காக, இலவச இணைப்புக்காக, தரமற்ற அல்லது தேவையற்ற பொருட்களை வாங்குதல் கூடாது.
- கவர்ச்சி விளம்பரங்களைக் கண்டு ஏமாறக் கூடாது.

டிசம்பர் 24 — **தேசிய நுகர்வோர் தினம்**

மார்ச் 15 — **உலக நுகர்வோர் உரிமை தினம்**

உணவு பொருட்கள் வாங்கும் போது லேபிள்களில் கவனிக்க வேண்டியவை யாவை?

- பொருளின் விலை
- கலவைகள் அல்லது கூட்டுப் பொருட்களின் விபரம்
- தயாரித்த தேதி, “இந்த தேதிக்கு முன் பயன்படுத்த வேண்டும்” போன்ற விவரங்கள்

- எடை, காலாவதியாகும் தேதி
- தயாரிப்பாளரின் பெயர் மற்றும் முகவரி
- தரத்தை உத்திரவாதப்படுத்தும் முத்திரைகளான எப்.பி.ஓ (FPO) அக்மார்க் (AGMARK)
- எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும் மற்றும் எப்படி பாதுகாக்க வேண்டும் போன்ற தகவல்கள்

சிறந்த முறையில் விவசாயம் செய்து நல்ல விளைச்சலை பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?

- தரமான விதைகளை தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- அங்கீகாரம் பெற்ற விற்பனையாளர் களிடமிருந்து விதைகளை வாங்கவும்.
- போலி அல்லது வீரியம் இல்லாத விதைகளை எவரேனும் உங்களுக்கு விற்றால், உடன் மாவட்ட வேளாண் இணை இயக்குநர் அல்லது மாவட்ட ஆட்சியருக்கு புகார் கொடுக்கவும்.
- அளவுக்கு அதிகமான பூச்சிகொல்லி உபயோகத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- இயற்கை விவசாய முறையை பயன்படுத்தலாம்.
- ஈரப்பதத்தையும், கரையும் உயிர்சத்துக்களையும் தக்க வைத்துக் கொள்ள உதவும் இயற்கை உரத்தை பயன்படுத்தலாம்.

மருந்துகளை வாங்கும் முன் கவனிக்க வேண்டியவை யாவை?

- உற்பத்தி செய்யப்பட்ட தேதி, காலாவதியாகும் தேதி.
- மருந்தின் பெயரும், மருத்துவர் எழுதிக் கொடுத்த மருந்தையும் சரி பார்த்தல்.
- அதிகபட்சம் விற்கும் (MRP) விலை.
- வாங்கிய மருந்துகளுக்கு முறையான பில்.
- எப்படி சாப்பிட வேண்டும் எத்தனை முறை சாப்பிட வேண்டும், எப்படி பாதுகாக்க வேண்டும் போன்ற தகவல்கள்.

மருத்துவரின் மருந்து சீட்டின் படி
குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மருந்து உட்கொள்க
மருத்துவர் அறிவுரையின்றி தாமாகவே மருந்தினை
உட்கொள்வது உடல் நலத்திற்குக் கேடு

இன்றைய இளம் நுகர்வோரை சிறந்த, தெளிந்த நுகர்வோராக மாற்ற மத்திய அரசின் வழிகாட்டுதலின் பேரில், தமிழக அரசின் உணவு பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் சில:

- பள்ளிகளில் / கல்லூரிகளில் நுகர்வோர் மன்றங்கள் அமைத்தல்.
- பெண்களுக்கான சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு நுகர்வோர் கல்வி பயிற்றுவிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுதல்.
- கருத்தரங்குகள் மற்றும் பயிற்சிப் பட்டறைகள் மூலம் மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.
- நுகர்வோரின் நலனுக்காக 'தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம்', என்கிற மாத இதழை வெளியிடுதல்.
- வானொலி, தொலைக்காட்சி ஊடகங்கள் மூலமாக விழிப்புணர்வு கருத்துக்கள் வெளியிடுதல்

தமிழக அரசிற்கு உறுதுணையாக பல தன்னார்வ நுகர்வோர் அமைப்புகள் மக்களை சிறந்த நுகர்வோராக்க தங்கள் ஆதரவினை அளித்து இதற்கான முயற்சியில் ஈடுபட்டு வருகின்றன.

TAMCOS : 2848 5000

தொகுப்பு

சிட்டிசன் கன்சியூமர் அண்ட் சிவிக் ஆக்ஷன் குரூப்
எண் 9/5, இரண்டாவது தெரு, பத்மநாபா நகர், அடையார், சென்னை 600 020.
தொலைபேசி : +91-44-2446 0387 / 4218 7686
தொலைநகல் : +91-44-2491 4358
மின்னஞ்சல் : contact@cag.org.in
இணையதளம் : www.cag.org.in