தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம்

Tamilnadu Nugarvor Kavasam

₹.15/-

மே 2026

மலர் (Volume) 20 இதழ் (Issue) 5

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



உலக தடகள தினம்

மே 7



அன்பார்ந்த நுகர்வோரே.....

வணக்கம். தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம் மாத இதழ் வாயிலாக பிரதி மாதம் உங்களை சந்திப்பதில் பெருமிதம் கொள்கிறேன்.

நுகர்வோர்கள் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தும் சமையல் எண்ணெயை மிச்சப்படுத்துவதற்காக சிக்கன் அல்லது மீன் பொரித்த எண்ணெயினை மீண்டும் பயன்படுத்துகின்றனர். அதனால் உடலில் ஏற்படும் அபாயம், கை கழுவும்போது பலரும் செய்யும் தவறுகள் மற்றும் சரியான முறையில் எப்படி கை கழுவ வேண்டும் என்பது குறித்து தொற்றுநோய் நிபுணர்களின் ஆலோசனைகள் மற்றும் கொட்டாவி விடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் குறித்து இவ்விதழில் விரிவாக பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும், நுகர்வோர்கள் பயன்பெறக்கூடிய பல விழிப்புணர்வு தகவல்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. குறிப்பாக, கைபேசியினை பார்த்துக்கொண்டே சாப்பிடும் குழந்தையின் பழக்கத்தை எவ்வாறு மாற்றுவது, குளிரூட்டியினை நீண்ட காலமாக பயன்படுத்தாமல் தீடீரென இயக்குவதால் ஏற்படும் விளைவுகள் மற்றும் நுகர்வோர்கள் Gas முன்பதிவு செய்வதற்கான வழிமுறைகள், முன்பதிவு விவரங்களை சரிபார்ப்பதற்கான அதிகாரப்பூர்வ வாட்ஸ்அப் எண்கள் மற்றும் ஆன்லைன் போர்ட்டல்கள் விவரங்களுடன் துறை சார்ந்த நிகழ்வுகள் குறித்து விரிவாக விவரித்துள்ளோம்.

பாதிக்கப்பட்ட நுகர்வோர்கள் சம்பந்தப்பட்ட குறைதீர் ஆணையங்களை நாடியதால் அவர்களுக்கு நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையம் வழங்கிய தீர்ப்புகள் தங்களின் தகவலுக்காக வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

மீண்டும் புதிய தகவல்களுடன் அடுத்த இதழில் சந்திப்போம்.

நன்றி ! வணக்கம் !!

சு. சிவராசு, இ.ஆ.ப.,
பதிப்பாசிரியர் (பொ)

தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம் – மலர் 20 | இதழ் 05 | மே 2026

பதிப்பாசிரியர் (பொ)

திரு. சு.சிவராசு, இ.ஆ.ப.,
இயக்குநர்

மேலாண்மை இதழாசிரியர்

டாக்டர்.திருமதி.மு.பிரியதர்ஷினி, B.D.S.,
இணை ஆணையாளர்

இதழாசிரியர்

திருமதி. **எஸ்.சாந்தா**
துணை ஆணையாளர்–1

ஆசிரியர் குழு உறுப்பினர்

திருமதி. **வ. சாந்தி,**
உதவி ஆணையாளர்–1

Published by : (i/c)

Thiru. S. Sivarasu, I.A.S.,
Director, Civil Supplies and Consumer Protection Department,
4th Floor, Ezhilagam, Chepauk, Chennai - 600 005

Editor :

Tmt. S. Shantha
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.150/–
மூன்றாண்டு சந்தா ரூ.450/–
ஐந்தாண்டு சந்தா ரூ.600/–

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...

- **சிக்கன் (அ) மீன் பொரித்த எண்ணெயை மீண்டும் பயன்படுத்துவது உடலுக்கு ஆபத்தா? ஊட்டச்சத்து நிபுணர் விளக்கம்!..5**
- **நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு ஏசியை இயக்குகிறீர்களா? இது உங்களுக்கான பாதுகாப்பு வழிகாட்டல்!!.....!..7**
- **கைபேசியினை பார்த்து சாப்பிடும் குழந்தையின் பழக்கத்தை மாற்றுவது எப்படி?!.....!..9**
- **கை கழுவும் போது பலரும் செய்யும் தவறுகள் என்ன? எப்போது சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும்? மருத்துவர் விளக்கம்!!....!..11**
- **Smart Phone-ல் அந்தச் சிறு துளை எதற்கு? இது தெரியாமப் போச்சே?!!....!..14**
- **கொட்டாவி விடுவதன் மூலம் என்ன நன்மை தெரியுமா?!!!.....!..16**
- **துறை நிகழ்வுகள்.....!..17**
- **கிரெடிட் கார்டு வைத்திருப்பவரா நீங்க? இனி பில் கட்ட 3 நாட்கள் கூடுதல் டைம்!!...!..21**
- **Gas புக்கிங் புது ரூல்ஸ்.. புக்கிங் இன்டர்வல் மற்றும் சிலிண்டர் ரீஃபில் தகுதி.. இதை தெரிஞ்சுக்கோங்க முதல்ல!!.....!..22**
- **இதை மட்டும் தொடவே தொடாதீங்க.. ஸ்மார்ட்போன் பயனர்களுக்கு IRCTC எச்சரிக்கை! ஏன்!!.....!...24**
- **சாப்பிட்ட பிறகு வாயு தொல்லை இருந்தா உடனே ஒரு குளிர்பானம் குடிப்பீங்களா..? இந்த எச்சரிக்கை உங்களுக்குதான்..!!!.....!..26**
- **தீர்ப்புரை.....!...28**

Published by Thiru. S.Sivarasu, 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: S.Shantha.

சிக்கன் (அ) மீன் பொரித்த எண்ணெயை மீண்டும் பயன்படுத்துவது உடலுக்கு ஆபத்தா? ஊட்டச்சத்து நிபுணர் விளக்கம்





சில வீடுகளில் எண்ணெயை மிச்சப்படுத்துவதற்காக சிக்கன் அல்லது மீன் பொரித்த எண்ணெயை மீண்டும் பயன்படுத்துவார்கள். இச்சிறிய பழக்கம் உடலுக்கு புற்றுநோய் உருவாகும் அளவிற்கு செல்லக்கூடும் என ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.

சமையல் எண்ணெயை வீணாக்கக்கூடாது என்பதற்காக பலரும் மீன், சிக்கன் வறுத்த எண்ணெயை மீண்டும் பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால், ஒரே எண்ணெயை பலமுறை பயன்படுத்துவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என சுகாதார நிபுணர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். இதுகுறித்து மூத்த உணவியல் நிபுணர் ஒருவர் கூறியதாவது:

"சமையல் எண்ணெயை பலமுறை சூடுபடுத்துவது அறிவியல் ரீதியாக பாதுகாப்பானது கிடையாது. எண்ணெயை மீண்டும் சூடாக்கும்போது, டிரான்ஸ் கொழுப்பு மற்றும் ஃப்ரீ ரேடிக்கல் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. உடலில் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் அளவு கூடுவது மட்டுமின்றி புற்றுநோய் போன்ற நீண்டகால நோய் அபாயம் அதிகரிக்கலாம்" என்கிறார்.

ஆராய்ச்சிகள் சொல்வது என்ன?

ஆய்வுகளின்படி, மீண்டும் மீண்டும் சூடுபடுத்தப்பட்ட எண்ணெயில், உடலுக்கு ஆபத்தான 4 நச்சுப்பொருட்கள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அக்ரிலாமைடு, பாலிசைக்ளிக் அரோமாட்டிக் ஹைட்ரோகார்பன்கள், ஹெட்ரோசைக்ளிக் அமைன்கள் மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்பு அமிலங்கள் அதிகமாக இருப்பது தெரியவந்துள்ளதாக மருத்துவர் குறிப்பிட்டுள்ளார். மீண்டும் மீண்டும் சூடுபடுத்தப்படும்

சமையல் எண்ணெயில் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் (Carcinogenic) மற்றும் மரபணு மாற்றத்தை தூண்டும் (Mutagenic) நச்சுப் பொருட்கள் உருவாக வாய்ப்புள்ளதாக கூறப்பட்டுள்ளது.

எண்ணெய் நச்சுத்தன்மையாக மாறுவது ஏன்?

வெஜிடபிள் எண்ணெயில் நன்மை செய்யும் கொழுப்புகள் உள்ளன. இருப்பினும், அதிக வெப்பம் மற்றும் காற்று வெளிப்பாடு காரணமாக எண்ணெயின் தரம் பாதிக்கப்படுகிறது.

குறிப்பாக, மீன் அல்லது சிக்கனை வறுக்கும்போது, அதிலுள்ள உணவு துகள்கள் மற்றும் ஈரப்பதம் எண்ணெயில் தங்கிவிடும். இதனால் எண்ணெய் விரைவாக கெட்டுப்போகவும், மீண்டும் பயன்படுத்தும் போது உடல்நல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தவும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.

ஒருமுறை கூட மீண்டும் பயன்படுத்த கூடாதா?

எண்ணெயை மீண்டும் பயன்படுத்துவதை முடிந்தவரை தவிர்க்க வேண்டும் என நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். ஒருவேளை நீங்கள் மீண்டும் பயன்படுத்த விரும்பினால், சில விஷயங்களை கடைபிடிப்பது அவசியமாகும்.

- எண்ணெய் ஆறியவுடன் உணவு துகள்களை வடிகட்ட வேண்டும்.
- மீண்டும் சூடாக்கும்போது மிதமான சூட்டில் மட்டுமே சூடுபடுத்தவும்.
- பழைய எண்ணெயுடன் புதிய எண்ணெயை கலந்து பயன்படுத்தக்கூடாது.

முக்கிய குறிப்பு:

எண்ணெய் கருமையாக இருந்தாலோ, நுரை வந்தாலோ அல்லது ஒருவித துர்நாற்றம் வீசினாலோ அதை உடனடியாக கீழே ஊற்றிவிட வேண்டும்.

வீடுகளில் எண்ணெயை மீண்டும் பயன்படுத்துவது வழக்கமாக இருந்தாலும், அது ஆரோக்கியத்திற்குப் பெரும் அச்சுறுத்தலாக இருக்கலாம். நீண்ட கால ஆரோக்கியத்தை கருத்தில் கொண்டு, ஒவ்வொரு முறையும் புதிய எண்ணெயை பயன்படுத்துவதே சிறந்த முடிவாகும்.

மேலும், புதுடெல்லியில் மாண்புமிகு பாரத பிரதமர் தலைமையில் நடைபெற்ற நிதி ஆயோக்கின் (NITI Aayog) 10வது செயற்குழு கூட்டத்தில், ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு சமையல் எண்ணெய் நுகர்வை குறைந்தது 10% குறைக்க வேண்டும் எனவும் அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளதால், பயன்படுத்தப்பட்ட சமையல் எண்ணெயை மீண்டும் உபயோகப்படுத்துவது உடல்நலத்திற்கு தீங்கானது என்பதை உணர்ந்து சமையல் எண்ணெய் நுகர்வைக் குறைப்போம்!! ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்குவோம்!!!



நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு ஏசியை இயக்குகிறீர்களா? இது உங்களுக்கான பாதுகாப்பு வழிகாட்டல்!



கோடையில் வியர்வை மழையில் நனைந்து கொண்டு இருக்கும் நாம், வெயில் தாக்கத்திலிருந்து தப்பிக்க ஏ.சி வாங்குகிறோம். அப்படி வாங்கும் ஏசியை கோடை காலத்தில் எப்படி பயன்படுத்துவது, நீண்ட காலமாக பயன்படுத்தாமல் தீடீரென இயக்கும் போது ஏற்படும் விளைவுகள், தொழில்நுட்ப ஆலோசனைகள் பற்றி தமிழகத்தின் முன்னணி மின்சாதன விற்பனை நிறுவனத்தின் பிராண்டிங் துறையின் விளம்பர வடிவமைப்பாளர் வழிகாட்டுகிறார்.

ஏசியை நிறுவும்போது உங்கள் பகுதியில் மின்னழுத்த மாறுபாடுகள் அடிக்கடி இருக்கிறதா என்று பார்த்து, அதற்குத் தகுந்த நிலைப்படுத்தி தேவையா என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும். அவுட்டோர் யூனிட் வைக்கத் தகுந்த இடம் இருக்கிறதா என்பதையும், உங்கள் அறையில் சீலிங் செய்திருந்தால் அதற்கு ஏற்றவாறு எப்படிப் பொருத்த வேண்டும் என்பதையும் டெக்னீசியன்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வது நல்லது. காப்பர் பைப் எக்ஸ்டென்ஷன் தேவைப்படுமா என்பதையும் சரிபார்க்க வேண்டும்.

விபத்துக்கான காரணங்கள்

நீண்ட நாட்களாக சர்வீஸ் செய்யாமல் இருப்பது, பொருத்தமான இடத்தில் நிருவாதது, தூசி அடைப்பு போன்றவை விபத்துக்கு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. குளிரூட்டும் வாயுக்கள் சில எரி தன்மை கொண்டதாக இருப்பதால் அருகிலுள்ள சாதனங்களில் மின்கசிவு

ஏற்படுகிறதா என்பதை உடனே கண்டறிய வேண்டும். ஏசி அறையில் அடிக்கடி புகைபிடிப்பதும் தீப்பெட்டி பயன்படுத்துவதும் அபாயத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

மிக முக்கியமானது பராமரிப்பு..!

பராமரிப்பு என்பது ஏசிக்கு மிக மிக அவசியமான ஒன்று. நாம் எப்படி ஒரு இருசக்கர வாகனத்தைச் சரியான இடைவெளியில் சர்வீஸ் செய்கிறோமோ, அதேபோல் ஏசியையும் ஒவ்வொரு மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை முறையான பொதுப் பராமரிப்பு செய்ய வேண்டும்.

அப்போதுதான் எரிவாயு அளவு சரியாக இருக்கிறதா என்பதைச் சரிபார்க்க முடியும். நீண்ட நாட்கள் வெளியூர் சென்றுவிட்டுத் திரும்பினால், உள்ளே ஒட்டடைகள் இருக்க வாய்ப்புள்ளதால், முதலில் ஏசியைச் சிறிது நேரம் காலியாக ஓடவிட்டுப் பின்னர் அறையை மூடிப் பயன்படுத்தவும். ஏசியின் ஆயுள் நீடிக்க வேண்டுமானால் தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது அதை இயக்குவது நல்லது.

மே மாத முக்கிய தினங்கள்	
மே 1	சர்வதேச தொழிலாளர் தினம்
மே 3	உலக பத்திரிகை சுதந்திர தினம் சர்வதேச ஆற்றல் தினம்
மே 4	சர்வதேச தீயணைப்பு வீரர்கள் தினம் நிலக்கரி சுரங்கத் தொழிலாளர் தினம்
மே 7	உலக தடகள விளையாட்டு தினம் ரவீந்திரநாத் தாகூர் ஜெயந்தி
மே 8	உலக செஞ்சிலுவை தினம் உலக தலசீமியா தினம்
மே 11	தேசிய தொழில்நுட்ப தினம்
மே 12	சர்வதேச செவிலியர் தினம்
மே 17	சர்வதேச உயர் இரத்த அழுத்த தினம் உலக தொலைத்தொடர்பு தினம்
மே 18	சர்வதேச அருங்காட்சியக தினம் உலக எய்ட்ஸ் தடுப்பு தினம்
மே 20	சர்வதேச மனிதவள தினம் உலக அளவியல் தினம் உலக தேனீக்கள் தினம்
மே 21	தேசிய பயங்கரவாத எதிர்ப்பு தினம் சர்வதேச தேநீர் தினம்
மே 22	சர்வதேச உயிரியல் பன்முகத் தன்மை தினம்
மே 23	உலக கடல் ஆமைகள் தினம்
மே 25	உலக தைராய்டு தினம்
மே 31	உலக புகையிலை எதிர்ப்பு தினம்

கைபேசி பார்த்து சாப்பிடும் குழந்தையின் பழக்கத்தை மாற்றுவது எப்படி?



இன்றைய வேகமான வாழ்க்கை முறையில், குழந்தைகளுக்கு உணவு ஊட்டுவது பல பெற்றோருக்கு சவாலாக மாறியுள்ளது. ஒரு கைப்பிடி உணவை கூட சாப்பிடச் செய்வது கடினமாக இருக்கும் சூழலில், பல வீடுகளில் 'கைபேசி' ஒரு முக்கிய கருவியாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. ''வீடியோ பாரு ஒரு வாய் சாப்பிடு'' என்று தொடங்கும் இந்த நடைமுறை, குழந்தைகளை மெல்ல மெல்ல திரை அடிமைகளாக மாற்றுகிறது. அன்போடு செய்யப்படும் இந்த செயல், அவர்களின் உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் அபாயம் இருப்பதாக ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

உடல்நலத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

கைபேசி பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிடும் போது, குழந்தைகள் தாங்கள் எவ்வளவு உணவு எடுத்துக்கொள்கிறார்கள் என்ற உணர்வு இழக்கின்றனர். பசி தீர்ந்த பிறகும் அவர்கள் இயந்திரத்தனமாக சாப்பிடத் தொடர்வார்கள். இது சிறு வயதிலேயே உடல் பருமன் பிரச்சனைக்கு வழிவகுக்கிறது. தொடர்ந்து இது அதிக கொலஸ்ட்ரால், உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் மற்றும் சர்க்கரை நோய் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. மேலும், உணவை சரியாக மென்று சாப்பிடாததால் செரிமான கோளாறுகள் ஏற்பட்டு, சத்துக்கள் முழுமையாக உடலுக்குச் சேராமல் போகும் அபாயமும் உள்ளது.

சமூக மற்றும் மொழி வளர்ச்சியில் தாக்கம்

உணவு நேரம் என்பது குடும்ப உறவுகளை வலுப்படுத்தும் முக்கியமான தருணமாகும். ஆனால், அந்த நேரத்தில் குழந்தைகள் திரையில் மூழ்கிக் கொண்டிருந்தால், மற்றவர்களுடன் உரையாடும் ஆர்வம் குறைகிறது. இதனால் பேச்சுத் திறன், மொழி அறிவு மற்றும் சமூக உணர்வு வளர்ச்சியில் குறைபாடு ஏற்படலாம். பிறருடன் பழகும் திறன் குறைந்து, தனிமை உணர்வு கூட அதிகரிக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

ஆரோக்கியமான மாற்று வழிகள் மற்றும் கூடுதல் குறிப்புகள்

சாப்பிடும் நேரத்தில் கைபேசிக்குப் பதிலாக கதைகள் சொல்லுதல் அல்லது புத்தகங்கள் வாசித்துக் காட்டுதல் போன்ற ஆரோக்கியமான செயல்பாடுகளை அறிமுகப்படுத்தலாம். குழந்தையின் வயிற்றுத் தேவையை புரிந்து கொண்டு, அவர்களை கட்டாயப்படுத்தி ஊட்டாமல் இருப்பதும் முக்கியம்.

இந்தப் பழக்கத்தை திடீரென நிறுத்துவது சரியான முறையல்ல. அதற்குப் பதிலாக, பெற்றோர் படிப்படியாக மாற்றங்களைக் கொண்டு வர வேண்டும். முதலில் 5–10 நிமிடங்கள் மட்டும் கைபேசி கொடுத்து, பின்னர் அந்த நேரத்தை மெதுவாகக் குறைத்துக் கொண்டே வரலாம். பெற்றோர்களே முன்மாதிரியாக இருந்து, சாப்பிடும் நேரத்தில் கைபேசியைத் தவிர்க்க வேண்டும். குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிடும் பழக்கத்தை உருவாக்கி, சுவாரஸ்யமான உரையாடல்களை ஊக்குவிக்கலாம். குழந்தைகளிடம் அவர்கள் சாப்பிடும் உணவின் சுவை பற்றி கேட்டு பேசச் செய்வது, உணவின் மீது ஆர்வத்தை அதிகரிக்கும்.



கை கழுவும் போது பலரும் செய்யும் தவறுகள் என்ன? எப்போது சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும்? மருத்துவர் விளக்கம்



கை கழுவுதல் மிகவும் சாதாரண பழக்கமாக தோன்றினாலும், பல தொற்றுநோய்களை தடுப்பதற்கு காரணமாக திகழ்கிறது. கை கழுவும்போது பலரும் செய்யும் தவறுகள் மற்றும் சரியான முறையில் எப்படி கை கழுவ வேண்டும் போன்ற விஷயங்கள் குறித்து தொற்றுநோய் நிபுணர் விளக்குகிறார்.

கை கழுவுதல் என்பது அதிக நன்மைகளைத் தரக்கூடிய மிக முக்கியமான ஆரோக்கிய பழக்கங்களில் ஒன்றாகும். இதை மருத்துவமனைகளில் மட்டும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விஷயமாக நினைக்காமல், அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாற்றிக்கொள்வது அவசியம்.

கொரோனா தொற்று உணர்த்திய முக்கிய பாடம்

கோவிட்19 பெருந்தொற்று, கை கழுவுதலின் முக்கியத்துவத்தை உலகம் முழுவதும் உணர்த்தியது. ஆனால் தற்போது கொரோனா குறித்த பயம் குறைந்துள்ள நிலையில், பலரும் கை கழுவும் பழக்கத்தையே அலட்சியப்படுத்த தொடங்கியுள்ளனர். இது மிகப்பெரிய தவறு என்று மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். இதுகுறித்து தொற்று நோய் நிபுணர் கூறுகையில், "தொற்றுநோய் குறித்த அச்சம் குறைந்திருக்கலாம். ஆனால், ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவும் நோய்த்தொற்றுகளின் அபாயம் இன்னும் நீங்கவில்லை. நம்மை தாக்கும் பல்வேறு

தொற்றுநோய்களுக்கு எதிரான எளிய மற்றும் பயனுள்ள பாதுகாப்பு முறையாக கை கழுவுதல் திகழ்கிறது" என்கிறார்.

சோப்பு (அ) சானிடைசர் இரண்டில் எது சிறந்தது?

ஆல்கஹால் கலந்த சானிடைசர்கள் தான் எப்போதும் வலிமையானவை என்ற தவறான கருத்து மக்களிடையே உள்ளது. ஆனால், பல நேரங்களில் சாதாரண சோப்பு மற்றும் தண்ணீரே சிறந்த தீர்வாக அமைகிறது. குறிப்பாக கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சூழல்களில் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி கைகளை கழுவுவது சிறந்தது என்று மருத்துவர் அறிவுறுத்துகிறார்.

- ✦ கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு
- ✦ உணவை சாப்பிடுவதற்கு முன்பும், சாப்பிட்ட பிறகும்.
- ✦ கைகளில் கண்ணுக்குத் தெரியும் அழுக்குகள் இருக்கும்போது

குறிப்பு:

மருத்துவமனை சூழல்களில் காணப்படும் 'சி.டிஃப்' (C.diff) போன்ற கிருமிகளை சானிடைசர்களால் அழிக்க முடியாது. இதற்கு சோப்பு மற்றும் தண்ணீரே ஒரே வழியாகும்.

கை கழுவும் போது பலரும் செய்யும் தவறுகள்

பெரும்பாலான மக்கள் கைகளை சரியாக கழுவுவது கிடையாது. வேகமாக கழுவுதல் மற்றும் சில பகுதிகளை தவிர்த்தல் ஆகிய 2 பொதுவான தவறுகளை செய்வதாக மருத்துவர் குறிப்பிடுகிறார்.

- ✦ குறைந்தபட்சம் 20 வினாடிகளாவது கைகளை தேய்த்து கழுவ வேண்டும். அதற்கு குறைவான நேரம் கழுவுவது கிருமிகளை முழுமையாக அகற்றாது.
- ✦ கைகளின் பின்புறம், விரல்களுக்கு இடைப்பட்ட பகுதி மற்றும் பெருவிரல் ஆகிய பகுதிகளை தேய்த்து கழுவுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- ✦ போதுமான அளவு சோப்பை பயன்படுத்தி நுரை வரும் வரை தேய்த்து, கைகளின் அனைத்து







பகுதிகளிலும் படுமாறு செய்தபிறகு தண்ணீரில் கழுவலாம்.

மீண்டும் கிருமிகள் பாதிக்காமல் தவிர்ப்பது எப்படி?

கைகளை சுத்தமாக கழுவிவிட்டு, உடனே கிருமிகள் நிறைந்த குழாய் அல்லது கதவின் கைப்பிடி தொட்டால், நீங்கள் கழுவியது வீணாகிவிடலாம். இதனை தடுக்க கைகளை கழுவி முடித்த பிறகு, பேப்பர் டவலை கொண்டு குழாயை மூடுங்கள். அதே டவலை கொண்டு கதவை திறக்க செய்யுங்கள். அந்த இடத்தை விட்டு வெளியே வந்த பிறகு பேப்பர் டவலை குப்பையில் போடுங்கள்.

குழந்தைக்கு கற்றுக்கொடுக்கவும்

கை கழுவும் பழக்கத்தை அடுத்த தலைமுறைக்கு கற்றுக்கொடுப்பது அவசியமாகும். சிறு வயதிலேயே இந்தப் பழக்கத்தை குழந்தைகளுக்கு கற்றுக்கொடுப்பதன் மூலம், அவர்களது எதிர்கால வாழ்க்கை மிகவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

கை சுகாதாரம் என்பது நம்மை மட்டுமல்ல, நம் சமூகத்தையும் பாதுகாப்பாக வைக்கும் ஒரு எளிய செயல்.



Smart Phone-ல் அந்தச் சிறு துளை எதற்கு? இது தெரியாமப் போச்சே?!



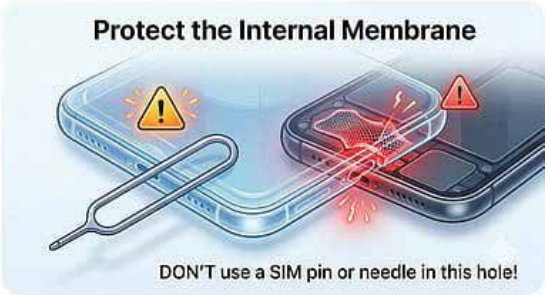
நாம் பயன்படுத்தும் ஸ்மார்ட்போன்களின் கீழ்ப்பகுதியில் ஊசி முனை அளவிலான ஒரு சிறிய துளை இருப்பதைக் கவனித்திருப்பீர்கள். சிலர் இதை மைக் என்றோ, Reset பட்டன் என்றோ நினைத்திருக்கக்கூடும். ஆனால், அதன் உண்மையான பெயர் Noise-cancelling microphone.

போனில் பேசும்போது, வழக்கமான மைக்ரோபோன் நமது குரலைப் பதிவு செய்யும். அதேநேரம், இந்தச் சிறிய துளையில் உள்ள இரண்டாவது மைக்ரோபோன், நம்மைச் சுற்றியுள்ள இரைச்சல்களை (உதாரணமாக: வாகனங்களின் சத்தம், காற்றின் இரைச்சல், கூட்டத்தின் சலசலப்பு) தனியாக உள்வாங்கும். ஸ்மார்ட்போனில் உள்ள தொழில்நுட்பம், இந்த இரண்டு ஒலிகளையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, பின்னணி இரைச்சலை மட்டும்









வடிகட்டிவிட்டு, நமது குரலை மட்டும் எதிர்தரப்பிற்கு மிகத் தெளிவாகக் கேட்கச் செய்கிறது.

இதனால், நெரிசலான அல்லது சத்தமான இடங்களில் நீங்கள் பேசினாலும், எதிரில் இருப்பவருக்கு உங்கள் குரல் மட்டுமே துல்லியமாகக் கேட்கும். நவீன உயர் ரக ஸ்மார்ட்போன்களில் இந்தச் சிறிய துளைகள் இரண்டு அல்லது மூன்று கூட இருக்கலாம். நாம் பேசுவதை உள்வாங்க ஒன்று, சுற்றுப்புறச் சத்தத்தை அளவிட ஒன்று, வீடியோ எடுக்கும்போது திசை சார்ந்த ஒலியை (Directional Audio) துல்லியமாகப் பதிவு செய்ய ஒன்று என இருக்கும்.

பலர் தங்கள் போனுக்கு அழகிய உறை போடுவார்கள். சில மலிவான உறைகள் இந்தச் சிறிய துளைகளை மறைத்துவிடும். அதனால் நீங்கள் பேசும்போது எதிரே இருப்பவருக்கு உங்கள் குரல் கிணற்றுக்குள் இருந்து பேசுவது போல கேட்கும்.

இந்தத் துளை பார்ப்பதற்கு சிம் கார்டை வெளியே எடுக்கும் துளை போலவே இருக்கும். அவசரத்தில் இந்த மைக்ரோபோன் துளைக்குள் குத்திவிட்டால், உள்ளே இருக்கும் மெல்லிய மைக்ரோபோன் சவ்வு கிழிந்துவிடும். அதன் பிறகு உங்கள் போனின் நாய்ஸ் கேன்சலேஷன் வேலை செய்யாது.



தேசிய நுகர்வோர் சேவை மைய எண். 1915

கொட்டாவி விடுவதன் மூலம் என்ன நன்மை தெரியுமா ?

பொதுவாக நமக்கு வரும் இருமல், தும்மல், விக்கல், கொட்டாவி போன்றவை நம் உடலில் தோன்றும் சில சமிக்ஞை என்று கூறலாம். தும்மல் மூலம் நுரையீரலில் தூசு சேராமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது. அதே போல கொட்டாவியும் நம் மூளை மற்றும் நுரையீரலில் பல மாற்றங்களை உண்டு பண்ணுகிறது. இது பற்றி இந்தப் பதிவில் பார்க்கலாம்.

1. கொட்டாவி விடுவதன் மூலம் மூளை மிகவும் குளிர்ச்சியான உணர்வைப் பெறுகின்றது.

2. நாம் விடும் கொட்டாவியின் போது அளவுக்கு அதிகமான காற்று மிகவும் ஆழமாக உள்நோக்கி இழுக்கப்படுகிறது.

3. இந்த கொட்டாவியால் நுரையீரல் நுண்ணறைகள் சுருங்காது தவிர்க்கப்படுகிறது.

4. கொட்டாவி மூலம் நுரையீரலில் உள்ள காற்று அறைகள் விரிவடைந்து, அங்கு பரப்பியங்கி நீர்மம் ஒன்றை தோற்றுவிக்கின்றது.

5. கொட்டாவி மூலம் ஒரு விடயத்தில் தமக்கு ஈடுபாடு இல்லை என்பதை தெரிந்தோ அல்லது தெரியாமலோ வெளிப்படுத்துதல்.

6. வேறொருவர் கொட்டாவி விடும் போது அந்த ஒலியைக் கேட்பவரின் செவியின் நடுவில் திடீர் அழுத்த மாற்றம் ஒன்று உருவாகும்.

7. தொடர்ச்சியான வேலை, தொடர்ச்சியான இயல்பான தூக்கமின்மை போன்றவற்றால் சூடான மூளையை குளிர்விப்பதற்காக அடிக்கடி கொட்டாவி வரும்.

8. அதுமட்டுமல்லாமல் நுரையீரலில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் அளவுக்கு அதிகமான கரியமில வாயு நாம் பிறப்பிக்கும் கொட்டாவிகள் மூலமாக வெளியேற்றப்படுகிறது, நுரையீரல் சுத்தமாகிறது.

9. கொட்டாவி மூலம் புதிதான ஆக்சிஜன் வாயுவை நுரையீரல் இழுத்து சேமிக்கிறது.



துறை நிகழ்வுகள்

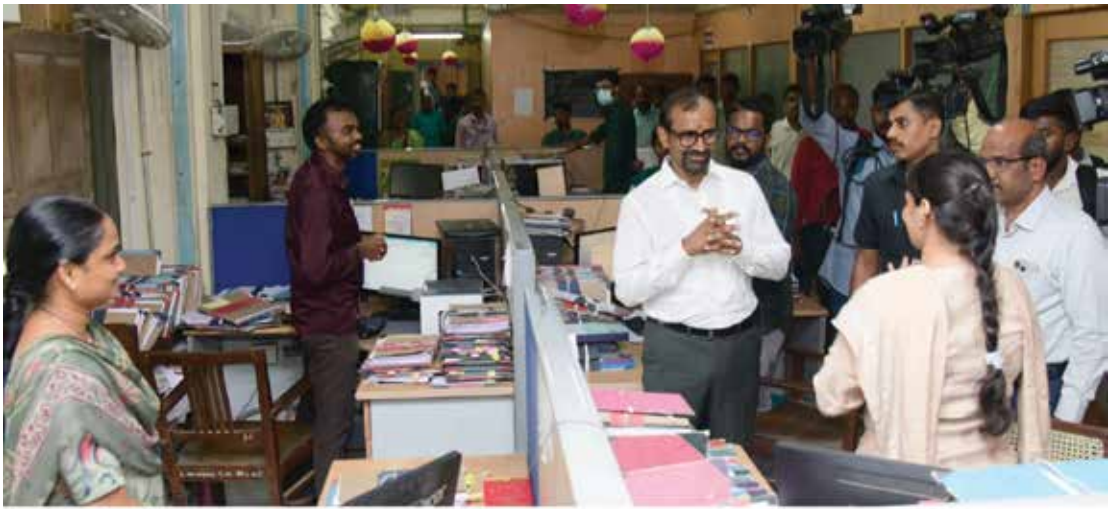








கோயம்புத்தூர் மாவட்டம், உணவுப்பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை சார்பில், குமரகுரு லிபரல் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் செயல்பட்டுவரும் குடிமக்கள் நுகர்வோர் மன்றம் வாயிலாக "பதின்பருவத்தினருக்கான இணையதள பாதுகாப்பு" என்ற தலைப்பில் ஒரு நாள் கருத்துப் பட்டறை நடத்தப்பெற்றது. நிகழ்ச்சியில் துறை சார்ந்த அலுவலர்கள் மற்றும் பள்ளி, கல்லூரி மாணவ, மாணவியர் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.





மாண்புமிகு உணவு மற்றும் உணவுப்பொருள் வழங்கல் துறை அமைச்சர் திரு.ப.வெங்கடரமணன் அவர்கள் 19.05.2026 அன்று சென்னை, எழிலகம் வளாகத்தில் செயல்படும் உணவுப்பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை இயக்குநர் அலுவலகத்தை நேரில் சென்று ஆய்வு மேற்கொண்டு துறையின் செயல்பாடுகள் குறித்து கேட்டறிந்தார். ஆய்வின்போது துறையின் இயக்குநர் திரு.சு.சிவராசு, இ.ஆ.ப., மற்றும் துறை சார்ந்த அலுவலர்கள் உடனிருந்தனர்.



21.05.2026 அன்று நாமக்கல் மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலக கூட்டரங்கில் மாவட்ட ஆட்சியர் திருமதி.துர்கா மூர்த்தி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் தலைமையில் தன்னார்வ நுகர்வோர் அமைப்புகளுடன் காலாண்டு குறைதீர் கூட்டம் நடைபெற்றது.



25.05.2026 அன்று திருவாரூர் மாவட்ட ஆட்சியரகத்தில், மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திரு.V.மோகனசந்திரன், இ.ஆ.ப., அவர்களின் தலைமையில் மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் மற்றும் துறை சார்ந்த அலுவலர்களுடன் மாதாந்திர ஆய்வுக்கூட்டம் நடத்தப்பெற்றது.





23.05.2026 அன்று மாண்புமிகு உணவு மற்றும் உணவுப்பொருள் வழங்கல் துறை அமைச்சர் திரு.ப.வெங்கடரமணன் அவர்கள் செங்கல்பட்டு மாவட்டத்திற்குட்பட்ட பம்மல் பகுதியில் இயங்கிவரும் நியாயவிலைக்கடைகளில் உள்ள அத்தியாவசிய உணவுப் பொருட்களின் இருப்பு மற்றும் தரம் குறித்து ஆய்வு செய்தார்.



26.05.2026 அன்று மாண்புமிகு உணவு மற்றும் உணவுப்பொருள் வழங்கல் துறை அமைச்சர் திரு.ப.வெங்கடரமணன் அவர்கள் கோபாலபுரம் பகுதியில் தமிழ்நாடு நுகர்பொருள் வாணிபக் கழகத்தின் கீழ் செயல்படும் கிடங்குகளில் உள்ள பொது விநியோகத் திட்ட அத்தியாவசியப் பொருட்களின் இருப்பு மற்றும் தரம் குறித்து ஆய்வு மேற்கொண்டார். அதனைத் தொடர்ந்து அப்பகுதியில் செயல்படும் அமுதம் நியாயவிலைக் கடைகள் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

கிரெடிட் கார்டு வைத்திருப்பவரா நீங்க? இனி பில் கட்ட 3 நாட்கள் கூடுதல் டைம்..!

கிரெடிட் கார்டு கடனை உரிய தேதியில் திரும்ப செலுத்த முடியவில்லை என்றால் அது குறித்து நீங்கள் அச்சம் கொள்ள தேவையில்லை. ஆர்பிஐ வெளியிட்ட புதிய விதிகளின்படி, கட்டணம் செலுத்த வேண்டிய தேதிக்கு பின்னரும் உங்களுக்கு இனி 3 நாட்கள் கூடுதல் அவகாசம் என்பது கிடைக்கும். இந்த 3 நாட்கள் அவகாச காலத்தில் வங்கிகள் உங்களுக்கு எந்த அபராதமும் விதிக்காது.

சில சமயங்களில் கடனை திரும்ப செலுத்தும் தேதியை தவறவிட்டால் அடுத்த நாளே செலுத்தினாலும் கூடுதல் கட்டணம் செலுத்த வேண்டி இருக்கும். அதற்கு நிவாரணம் கிடைத்துள்ளது. அதாவது கட்டணம் செலுத்தும் தேதியை தவறவிட்டாலும் அடுத்த 3 நாட்கள் அவகாசம் கிடைக்கும். அதற்குள் தாமத கட்டணம், அபராதம் ஏதும் இல்லாமல் வாடிக்கையாளர்கள் கிரெடிட் கார்டு பில்லை செலுத்தலாம்.

உதாரணமாக, உங்கள் உரிய தேதி 5ஆம் தேதி என்றால் நீங்கள் 8ஆம் தேதி வரை எந்தவித அபராதமும் இல்லாமல் பணம் செலுத்தலாம். ஒருவேளை இதனையும் தவறவிட்டவர்களுக்கு முழு கட்டணத் தொகைக்கும் அல்லாமல், செலுத்த வேண்டிய நிலுவைத் தொகைக்கு மட்டுமே தாமத கட்டணம்



விதிக்கப்பட வேண்டும் என ரிசர்வ் வங்கி அறிவித்துள்ளது.

இந்த புதிய கிரெடிட் கார்டு விதிகள் 2027 ஏப்ரல் 1 முதல் நடைமுறைக்கு வரும்.

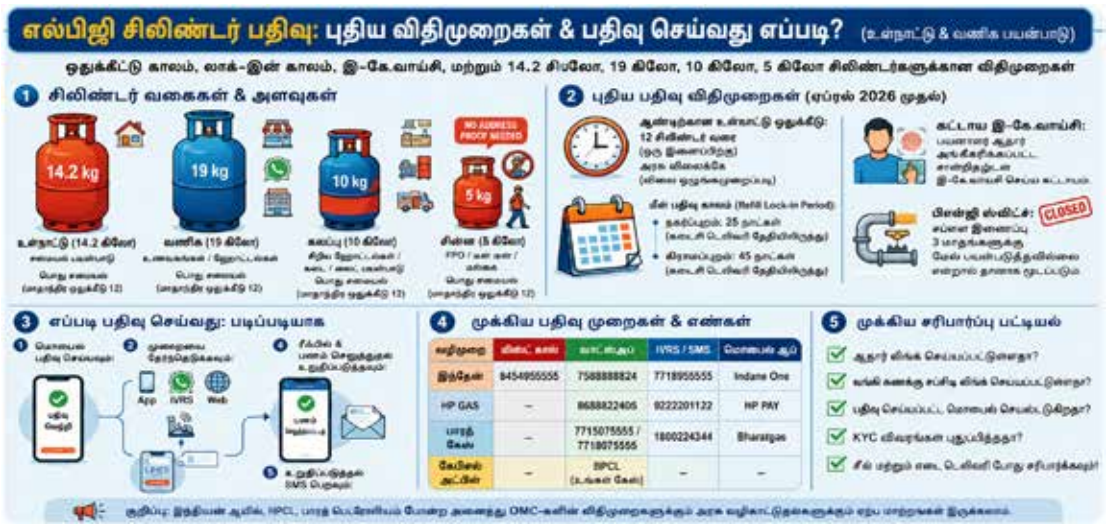
மற்றொரு முக்கிய மாற்றம் என்னவென்றால், இனி தாமதக் கட்டணம் முழு கட்டணத் தொகைக்கும் அல்லாமல், செலுத்த வேண்டிய நிலுவைத் தொகைக்கு மட்டுமே விதிக்கப்படும். இது வாடிக்கையாளர்கள் மீதான கூடுதல் நிதிச் சுமையைக் குறைத்து, பணம் செலுத்துவதை எளிதாக்கும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும், மூன்று நாள் காலக்கெடுவிற்குப் பிறகும் கட்டணம் செலுத்தப்படாமல் இருந்தால், அது நிலுவையில் உள்ளதாகக் கருதப்படும். இது உங்கள் கடன் மதிப்பீட்டை எதிர்மறையாகப் பாதிக்கலாம். எனவே சரியான நேரத்தில் பணம் செலுத்துவது முக்கியம்.

Gas புக்கிங் புது ரூல்ஸ்.. புக்கிங் இன்டர்வல் மற்றும் சிலிண்டர் ரீஃ பில் தகுதி.. இதை தெரிஞ்சுக்கோங்க முதல்ல!

எல்பிஜி கேஸ் சிலிண்டர் தட்டுப்பாடு மற்றும் குறைபாடு காரணமாக நகர்ப்புறங்களில் எல்பிஜி முன்பதிவு இடைவெளி (LPG Booking interval) ஆனது 21 முதல் 25 நாட்கள் வரையிலும், கிராமப்புறங்களில் 45 நாட்கள் வரையிலும் குறைக்கப்பட்டு உள்ளது. இதன் விளைவாக பல நேரங்களில், நுகர்வோர்கள் தங்களின் அடுத்த எல்பிஜி முன்பதிவு தேதி குறித்த குழப்பத்திலேயே இருக்கிறார்கள்.

சில மாதங்களுக்கு முன்பு வரையிலாக மனக்கணக்கிலேயே கேஸ் சிலிண்டர் புக் செய்தவர்கள் எல்லோரும், இப்போது சரியான நேரத்தில் ரீஃபில் சிலிண்டரை முன்பதிவு செய்வதில் குழப்பம் மற்றும் தாமதத்தை எதிர்கொள்கின்றனர். இதை எங்கே சரிபார்ப்பது? அடுத்த தகுதியான முன்பதிவை எப்போது செய்ய வேண்டும்? அல்லது வரவிருக்கும் ரீபில் விவரங்களை கண்காணிப்பது எப்படி? என்கிற கேள்விகளுக்கான விடைகள் இதோ: இதை செய்ய உங்கள் உள்ளூர் எரிவாயு முகமைக்கு செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதையும், எல்பிஜி பற்றிய பல்வேறு விவரங்களை ஆன்லைன் வழியாகவே அணுகலாம் என்பதையும் முன்கூட்டியே குறிப்பிட விரும்புகிறோம்.

நுகர்வோர் இப்போது, தங்கள் ஸ்மார்ட்போன் அல்லது பிற ஆன்லைன் தளங்கள் வழியாக, தங்கள் முன்பதிவு நிலையை சரிபார்த்து, அடுத்த எரிவாயு நிரப்புதலுக்கான (Gas Refill) தகுதியை தீர்மானிக்கலாம். இந்த செயல்முறை எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதற்கான விரிவான விளக்கம் பின்வருமாறு:



படி 1: இந்தியன் ஆயில் கார்ப்பரேஷன் (இண்டேன்), பாரத் பெட்ரோலியம் (பாரத் கேஸ்) அல்லது ஹிந்துஸ்தான் பெட்ரோலியம் (ஹெச்பி கேஸ்) ஆகியவற்றின் அதிகாரப்பூர்வ ஆப்கள் அல்லது இணையதளங்களை பார்வையிடவும்.

படி 2: பின்னர் "ரீஃபில் ஹிஸ்டரி" என்கிற பகுதியை சரிபார்க்கவும். அமர்உஜாலா அறிக்கையின் படி, நுகர்வோர் தத்தமது எரிவாயு நிறுவனங்களின் அதிகாரப்பூர்வ வாட்ஸ்அப் எண்களுக்கு "STATUS" என்று அனுப்புவதன் மூலமும் முன்பதிவு தொடர்பான விவரங்களைப் பெறலாம்.

இரண்டு சிலிண்டர் முன்பதிவுகளுக்கு இடையிலான இடைவெளி:

தற்போதுள்ள விதிகளின்படி, இரண்டு சிலிண்டர் முன்பதிவுகளுக்கு இடையில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடைவெளி இருக்க வேண்டும். இதை வழக்கமாக ஆப் அல்லது புக்கிங் ஹிஸ்டரி (Booking history) பகுதி மூலம் கண்காணிக்க முடியும்.

நுகர்வோர் தங்களின் முந்தைய எல்பிஜி முன்பதிவுகள் மற்றும் மறுநிரப்பு நிலையை எங்கே கண்காணிக்கலாம்?

நுகர்வோர் தங்களின் எல்பிஜி ஐடியை (17 இலக்கங்களைக் கொண்டது) உள்ளிட்டு மைஎல்பிஜி.இன் (Mylpg.in) இணையதளம் மூலம் முன்பதிவு விவரங்களை சரிபார்க்கலாம். இதன் டாஷ்போர்டு (Dashboard) பகுதி, ஒரு நுகர்வோர் கடைசியாக எப்போது எல்பிஜி முன்பதிவு செய்தார் என்பது பற்றிய தகவலையும், அடுத்த மறுநிரப்பு கிடைக்குமா மற்றும் அதன் நிலை என்ன என்பதையும் வழங்குகிறது.

நுகர்வோர்கள் தங்களின் பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் எண்ணிலிருந்து எரிவாயு நிறுவனத்தின் கட்டணமில்லா எண்ணுக்கு குறுஞ் செய்தி அனுப்புவதன் மூலமும் இந்தத் தகவலை உடனடியாகப் பெறலாம். பெட்ரோலியம் மற்றும் இயற்கை எரிவாயு அமைச்சகத்தின் செய்திக்குறிப்பின்படி, தவறான பயன்பாட்டை தடுப்பதற்காக, டெலிவரி அங்கீகாரக் குறியீடு (DAC) அடிப்படையிலான விநியோகங்கள் சுமார் 95% ஆக அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளன. நுகர்வோரின் பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் எண்ணுக்கு டிஏசி (DAC) பெறப்படுகிறது.

எல்பிஜி முன்பதிவு செய்வதற்கான வாட்ஸ்அப் நம்பர்கள்:

நுகர்வோர்கள் தங்களின் அடுத்த எல்பிஜி முன்பதிவு தேதியை அதிகாரப்பூர்வ வாட்ஸ்அப் எண்கள் மற்றும் ஆன்லைன் போர்ட்டல்கள் மூலம் சரிபார்க்கலாம்.

இந்தியன் ஆயில் கார்ப்பரேஷன் (இண்டேன்): 75888 88824

ஹிந்துஸ்தான் பெட்ரோலியம் (ஹெச்பி கேஸ்): 92222 01122

பாரத் பெட்ரோலியம் (பாரத் கேஸ்): 1800 224 344

இதை மட்டும் தொடவே தொடாதீங்க.. ஸ்மார்ட்போன் பயனர்களுக்கு IRCTC எச்சரிக்கை! ஏன்?



ஸ்மார்ட்போனில் செயலிகளைப் பதிவிறக்கம் செய்யும் முன்பு அவற்றின் பாதுகாப்பு தன்மையைப் பற்றி முழுவதுமாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக பாதுகாப்பு அம்சங்கள் கொண்ட செயலிகளைப் பதிவிறக்கம் செய்வது நல்லது. இல்லையெனில் நமது போனில் தகவல் திருடப்பட அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. இந்நிலையில் ஆண்ட்ராய்டு பயனர்களின் பாதுகாப்பு கருதி ஐஆர்சிடிசி சார்பில் புதிய எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டு இருக்கிறது. அதில் வாட்ஸ்அப், டெலிகிராம் போன்ற சமூக வலைத்தளங்களில் ஐ.ஆர்.சி.டி.சி பெயரில் போலியான செயலிகளின் லிங்க் பரவுவதாகவும், பயனர்கள் இதை தங்களது கைபேசியில் பதிவிறக்கம் செய்ய வேண்டாம் எனவும் ஐ.ஆர்.சி.டி.சி பயனர்களுக்கு அறிவுறுத்தல் விடுத்துள்ளது.

வெளியூர்களுக்குச் செல்லும் பயனர்கள் பேருந்தை விட ரயிலில் பயணம் செய்யத்தான் அதிக ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். அதுவும் தற்போது ரயில்களில் பல்வேறு சிறப்பான வசதிகள் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. குறிப்பாக ரயிலில் பயணம் செய்ய விரும்பும் பயனர்கள் செல்போன் மூலம் ஐ.ஆர்.சி.டி.சி இணையதளம் மூலமாக சில நிமிடங்களில் டிக்கெட் புக் செய்து விடலாம். இதுதவிர ரயில் டிக்கெட் புக் செய்ய ஐ.ஆர்.சி.டி.சி செயலியையும் வைத்துள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. குறிப்பாக ஐபோன் மற்றும் ஆண்ட்ராய்டு இயங்குதளங்களில் இந்த செயலியை டவுன்லோடு செய்து அதன் மூலம் டிக்கெட்டுகளை மிகவும் எளிமையாக புக் செய்யலாம்.

குறிப்பாக ஐ.ஆர்.சி.டி.சியின் இந்த செயலியை இந்தியாவில் அதிக மக்கள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். இந்த நிலையில் ஐ.ஆர்.சி.டி.சி போலவே இருக்கும் போலியான செயலியின் ஏபிகே பைல்ஸ் (Apk Files) டெலிகிராம், வாட்ஸ்அப் போன்ற சமூக வலைத்தளங்களில் பகிரப்பட்டு வருகிறது. குறிப்பாக இந்த செயலியை யாரும் தவறுதலாக போனில் பதிவிறக்கம் செய்ய வேண்டாம் என பயனர்களுக்கு மின்னஞ்சல் மூலமாகவும் சமூக வலைத்தளங்கள் வாயிலாகவும் ஐ.ஆர்.சி.டி.சி எச்சரிக்கை ஒன்றை விடுத்துள்ளது.

அதுவும் ஆண்ட்ராய்டு ஸ்மார்ட்போன்களை வைத்திருக்கும் பயனர்களுக்கு தான் ஐ.ஆர்.சி.டி.சி இந்த எச்சரிக்கையை விடுத்துள்ளது. அதாவது ஐ.ஆர்.சி.டி.சி விடுத்துள்ள அறிவுறுத்தலில், "irctcconnect.apk" என்ற போலியான சாஃப்ட்வேர் தற்போது சமூகவலைத்தளத்தில் பகிரப்பட்டு வருகிறது. குறிப்பாக ஐ.ஆர்.சி.டி.சி போன்ற தோற்றத்தில் சில கிரிமினல்கள் உங்களின் முக்கியமான தகவல்களைத் திருடக்கூடும். அதாவது யுபிஐ, டெபிட் கார்டு, கிரெட் கார்டு போன்ற முக்கிய தரவுகளை இந்த போலியான சாஃப்ட்வேர் திருட அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே போலியான செயலிகளைக் கவனமாக பார்த்து புறக்கணிக்க வேண்டும்.

மேலும் எப்போதும் போல பிளே ஸ்டோரில் கிடைக்கும் ஐ.ஆர்.சி.டி.சியின் அதிகாரப்பூர்வ 'IRCTC Rail Connect' என்ற செயலியை மட்டும் பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது எனத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அதேபோல் ஐஆர்சிடிசி சார்பில் பயனர்களின் தனிப்பட்ட தகவல்களான கடவுச்சொல், கிரெடிட் கார்டு எண், ஒடிபி, வங்கி கணக்கு எண், யுபிஐ போன்றவை மொபைல் போன் மூலம் கேட்கப்படாது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. குறிப்பாக பிளே ஸ்டோரில் கிடைக்கும் பாதுகாப்பான செயலிகளைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது.



தேசிய நுகர்வோர் சேவை மைய எண். 1915

சாப்பிட்ட பிறகு வாயு தொல்லை இருந்தா உடனே ஒரு குளிர்பானம் குடிப்பீங்களா..? இந்த எச்சரிக்கை உங்களுக்குதான்..





சாப்பிட்ட பிறகு பலருக்கு வாயுத் தொல்லையும் அமிலத்தன்மையும் ஏற்படுவது சகஜம். குறிப்பாக கோடைக்காலத்தில் வயிற்றுப் பிரச்சனைகள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. வாயுத்தொல்லை மற்றும் அமிலத்தன்மை ஏற்படும்போது பலர் குளிர்பானங்களை அருந்துகின்றனர். குளிர்பானங்கள் ஏப்பத்தை உண்டாக்கி வாயுவை வெளியேற்ற உதவும் என்று பொதுவாக நம்பப்படுகிறது. குளிர் பானங்கள் பல அமிலத்தன்மை நிவாரணிகளுடனும் ஒப்பிடப்படுகின்றன. இப்போது கேள்வி என்னவென்றால், வாயு மற்றும் அமிலத்தன்மையைப் போக்குவதில் குளிர்பானங்கள் உண்மையிலேயே பயனுள்ளவையா? ஒரு நிபுணரின் பதிவினை இங்கு காண்போம்.

டெல்லியில் உள்ள சர் கங்கா ராம் மருத்துவமனையின் கல்லீரல், இரைப்பை மற்றும் கணைய பித்த அறிவியல் நிறுவனத்தின் தலைவர் கூறுகையில், குளிர்பானங்களில் கார்பன்டைஆக்சைடு வாயு உள்ளது. இது ஏப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஏப்பம் விட்ட பிறகு பலர் வயிற்றில் இலகுவாக உணர்வதால் வாயு வெளியேறிவிட்டது என்று நம்புகிறார்கள். இருப்பினும் இந்த நிவாரணம் தற்காலிகமானது மற்றும் உண்மையான பிரச்சனையில் குறிப்பிடத்தக்க விளைவை ஏற்படுத்தாது.

குளிர்பானங்கள் வாயு மற்றும் அமிலத்தன்மையை குணப்படுத்துவதில்லை; பல சந்தர்ப்பங்களில் அவை பிரச்சனையை மோசமாக்கக்கூடும். குளிர்பானங்களில் உள்ள கார்பனேற்றம், அதிக சர்க்கரை மற்றும் அமிலக் கூறுகள் வயிற்றில் அமிலத்தின் அளவை அதிகரிக்கக்கூடும். இது அமிலத்தன்மை, நெஞ்செரிச்சல் மற்றும் வயிறு உப்புசத்தை அதிகரிக்கலாம்.

குளிர்பானங்களில் பாஸ்போரிக் அமிலம் மற்றும் கார்பானிக் அமிலம் போன்ற கூறுகள் உள்ளன என்று நிபுணர்கள் விளக்கினர். இவை வயிற்றின் உள் அடுக்கைப் பாதித்து, அமிலப் பின்னோட்டத்தை அதிகரிக்கக்கூடும். குளிர்பானங்களை, குறிப்பாக வெறும் வயிற்றில் அல்லது அதிக அளவில் அருந்துவது தீங்கு விளைவிக்கும். மேலும், குளிர்பானங்கள் சிலருக்கு செரிமான செயல்முறையையும் பாதிக்கக்கூடும். கார்பனேற்றப்பட்ட பானங்களில் உள்ள வாயு தற்காலிக ஏப்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆனால் அவை வயிற்றில் மேலும் வாயு உருவாவதற்கும் வழிவகுக்கும். இதனால்தான் பலர் குளிர்பானங்களை அருந்திய பிறகு வயிறு உப்புசம் அல்லது கனமான உணர்வை அனுபவிக்கிறார்கள்.

மருத்துவரின் கூற்றுப்படி, வாயு மற்றும் அமிலத்தன்மையைத் தவிர்க்க, உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறையில் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் அவசியம். பொரித்த மற்றும் காரமான உணவுகளைக் குறைவாக உண்ணுங்கள். உணவை மெதுவாகவும் நன்கு மென்றும் சாப்பிடுங்கள். நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள். சாப்பிட்ட உடனேயே படுப்பதைத் தவிர்க்கவும். மோர், பெருஞ் சீரகம், இஞ்சி மற்றும் சீரகம் போன்ற வீட்டு வைத்தியங்களைப் பயன்படுத்துங்கள். மேலும் அதிகப்படியான தேநீர், காபி மற்றும் குளிர்பானங்களைத் தவிர்க்கவும். ஏற்கனவே அமில எதுக்களிப்பு, இரைப்பை அழற்சி, புண்கள் அல்லது செரிமானப் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் குளிர்பானங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். அமிலத்தன்மை தொடர்ந்தால் மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.



தீர்ப்புரை

விமான நிறுவனத்தின் அலட்சியம்..! பயணிக்கு ரூ.1.19 லட்சம் இழப்பீடு..! நீதிபதி அதிரடி உத்தரவு

இந்தியாவின் ஸ்ரீநகர் விமான நிலையத்திலிருந்து டெல்லி வழியாக சவுதி அரேபியாவிற்கு ஆறு யாத்ரீகர்கள் குழுவாக விமானம் மூலம் புனித யாத்திரைக்கு புறப்பட்டனர்.

விமானம், சவுதி அரேபியாவின் தம்மாம் விமான நிலையத்திற்கு வந்தடைந்தபோது, விமான நிறுவன ஊழியர்கள், யாத்ரீகர்களின் உடைமைகளை தனித்தனியாக சோதனை செய்யாமல், மொத்தமாக உடைமைகளை யாத்ரீகர்களிடம் வழங்கியதாகவும், அதில் 6 பைகளில் 5 பை மட்டுமே இருந்ததாகவும், ஒரு பை காணாமல் போனதாகவும் சொல்லப்படுகிறது.

இதனால் பாதிக்கப்பட்ட நபர், ஜம்மு காஷ்மீர் மாவட்ட நுகர்வோர் ஆணையத்தில் வழக்கு தொடர்ந்தார். இந்த வழக்கை விசாரித்த நீதிபதி, சம்பந்தப்பட்ட விமான நிறுவனம் பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு 1.19 லட்சம் ரூபாய் இழப்பீடாக வழங்க வேண்டும் என தெரிவித்தார்.

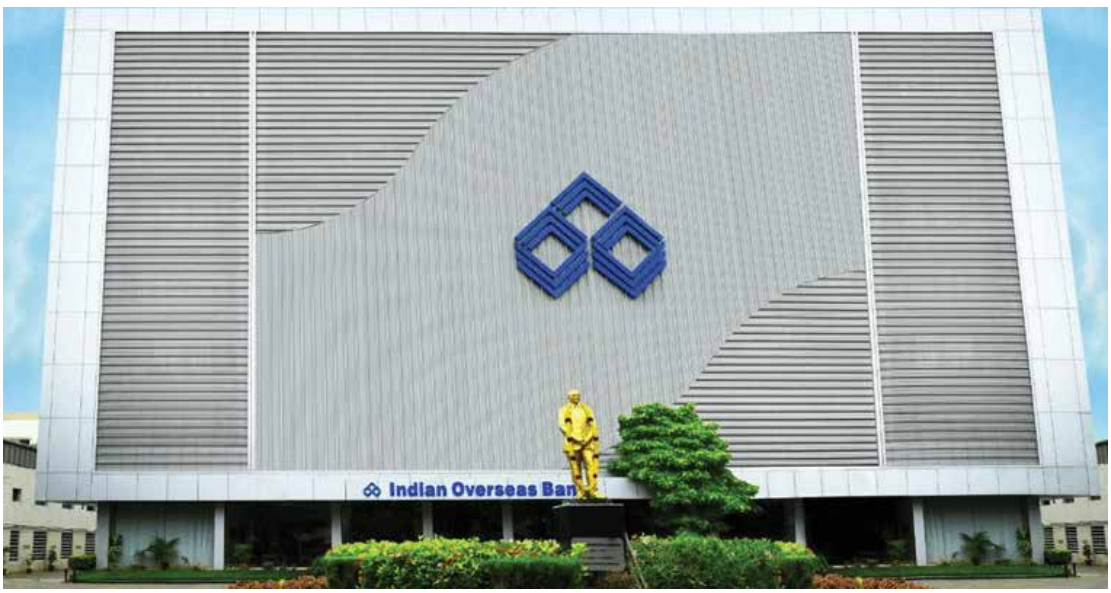
பயணியின் பை தொலைந்ததற்கு இழப்பீடாக விமான நிறுவனம் 89 ஆயிரம் ரூபாயும், பயணியை மன உளைச்சலுக்கு ஆளாக்கியதற்கு கூடுதலாக 20 ஆயிரம் ரூபாயும், வழக்கிற்கான செலவு 10 ஆயிரம் ரூபாயும் சேர்த்து மொத்தம் 1.19 லட்சம் ரூபாய் விமான நிறுவனம் செலுத்த வேண்டும் என நீதிபதி தெரிவித்துள்ளார்.



கல்விக்கடனை வசூலித்த பிறகும் தனியார் ஏஜென்சி மூலம் மிரட்டிய ஐஓபி வங்கிக்கு ரூ.5 லட்சம் அபராதம் – நுகர்வோர் நீதிமன்றம் உத்தரவு

கல்விக் கடனை முழுமையாகச் செலுத்திய பிறகும் தனியார் ஏஜென்சி மூலம் தொந்தரவு செய்த ஐஓபி வங்கிக்கு ரூ.5 லட்சம் அபராதம் விதிக்கப்பட்டுள்ளது. நாமக்கல் மாவட்டம் திருச்செங்கோடு அருகே ஆண்டிபாளையத்தை சேர்ந்தவர் மனோகரன். இவரது மகன் அனுபிரசாத், திருச்செங்கோட்டில் உள்ள இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி கிளையில் கடந்த 2007 நவம்பரில் ரூ.2.57 லட்சம் கல்வி கடன் பெற்றுள்ளார். கடந்த 2017 மார்ச் மாதத்தில் மனோகரன் மற்றும் அனுபிரசாத் ஆகியோரிடம் இருந்து கடனை வசூலிக்க வங்கி மூலம் நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடரப்பட்டது.

பின்னர் தந்தையும் மகனும் வங்கிக்கு சென்று கடனை ஒரே (OTS) தவணையில் முடிக்கும் திட்டத்தின் கீழ் பேச்சு வார்த்தை நடத்தி கடனை செலுத்தி கடன் நிலுவையில் இல்லை என்ற சான்றிதழை பெற்றனர். இதன் பின்னரும் கடனை வசூல் செய்ய தாக்கல் செய்யப்பட்ட வழக்கை வங்கி திரும்பப் பெறவில்லை. இதனால் கடந்த 2019 செப்டம்பரில் அனுபிரசாத்தும் மனோகரனும் வங்கிக்கு ரூ.5,16,885 செலுத்த வேண்டும் என்று நீதிமன்றத்தில் தீர்ப்பு வழங்கப்பட்டது.





இந்நிலையில் 2024ன் தொடக்கத்தில் இருந்து தனியார் (ரிலையன்ஸ் அசட்ஸ் ரீகன்ஸ்ட்ரக்சன்) கம்பெனியிலிருந்து பேசுவதாகவும் அரசு வங்கியில் வாங்கிய கடனுக்கு ரூ.7 லட்சம் செலுத்த வேண்டும் என்றும் கேட்டு சிலர் மிரட்டியுள்ளனர்.

வங்கிக் கடனை வசூல் செய்த போதும் ஏற்கனவே தாக்கல் செய்த வழக்கை திரும்பப் பெறவில்லை என்பதும், கடன் ஒப்பந்தத்தை அந்த தனியார் கம்பெனிக்கு வங்கி விற்று விட்டதும் அனுபிரசாத்துக்குத் தெரியவந்தது.

இதனால் அதிர்ச்சி அடைந்த தந்தையும் மகனும் வங்கியின் மீதும் அந்த தனியார் கம்பெனி மீதும் நாமக்கல் மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத்தில் வழக்கு தாக்கல் செய்தனர். விசாரணைக்கு வங்கி மற்றும் அந்த தனியார் கம்பெனி சார்பில் யாரும் ஆஜராகவில்லை.

இதையடுத்து நாமக்கல் மாவட்ட நுகர்வோர் நீதிமன்ற நீதிபதி Dr.V.ராமராஜ், உறுப்பினர்கள் ரமோலா, லட்சுமணன் ஆகியோர் அடங்கிய அமர்வு, வங்கியின் சேவைக் குறைபாட்டால் வழக்கு தாக்கல் செய்தவர்களுக்கு ஏற்பட்ட மன உளைச்சல் மற்றும் சிரமங்களுக்கு இழப்பீடாக 5 லட்சத்தை 4 வாரத்திற்குள் வங்கி வழங்க வேண்டும்.

கடன் நிலுவை இல்லை என்று சான்று வழங்கிவிட்டு கடனை வசூலிக்க தனியார் கம்பெனிக்கு அதிகாரம் அளித்தது தவறு என்று வழக்கு தாக்கல் செய்தவர்களுக்கு 4 வாரங்களுக்குள் வங்கி கடிதம் வழங்க வேண்டும். தவறினால் கூடுதல் இழப்பீடாக ஒவ்வொரு நாளும் ரூ.5,000 வீதம் வங்கி செலுத்த வேண்டும். இந்த கல்விக்கடன் கணக்கு தொடர்பான வசூல் நடவடிக்கைகள் எதனையும் வழக்கு தாக்கல் செய்துள்ளவர்கள் மீது தனியார் கம்பெனி மேற்கொள்ளக்கூடாது என தீர்ப்பளித்தனர்.

தேசிய நுகர்வோர் சேவை மைய எண். 1915


உணவு
தரம் பற்றிய
புகார்களுக்கு
SMS or Whatsapp
94440 42322
email : unavupukar@gmail.com
ஆணையர்
உணவு பாதுகாப்புத்துறை

தகவலுக்காக.....

Tamil Nadu Nugarvor Kavasam என்ற பெயரில் சந்தாத் தொகையினை இதுவரை இ-மணியார்டர், காசோலை, வரைவோலை மூலம் செலுத்தி உள்ளீர்கள். தற்போது நுகர்வோரின் பயனுக்காக **இ.மணியார்டருக்குப்** பதிலாக **ஆன்-லைன்** முறையில் சந்தாத் தொகை செலுத்திடலாம். அவ்வாறு செலுத்தும் சந்தாதாரர்கள் செலுத்தப்பட்டதற்கான ரசீது விவரத்தினை முழுமுகவரியுடன் அலுவலகத்திற்கு தெரிவிக்கவேண்டும். வழக்கம்போல காசோலை மற்றும் வரைவோலை மூலமும் சந்தா தொகை செலுத்திடலாம். இதற்கான விவரம் சந்தாப் படிவம் பக்கம் 34-ல் உள்ளது.





அவசர உதவி எண்கள்

தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புத் துறை **101**	சைபர் க்ரைம் உதவி எண் **1930**
விபத்து - போக்குவரத்து விதிமீறல் **100 / 103**	தேசிய நுகர்வோர் சேவை மைய எண் **1915**
ஆம்புலன்ஸ் **102 / 108 / 1066**	அவசர உதவி தேசிய நெடுஞ்சாலையில் **1033**
பெண்களுக்கான அவசர உதவி **1091**	அவசர உதவி ரத்த வங்கி **1910**
குழந்தைகளுக்கான அவசர உதவி **1098**	கண் வங்கி அவசர உதவி **1919**
அவசர காலம் மற்றும் விபத்து மூத்த குடிமக்களுக்கான **1099**	

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 விவரம்

செலுத்தப்படும் சந்தா தொகை (டிக் √ செய்யவும்)	ஓராண்டு	மூன்றாண்டு	ஐந்தாண்டு
	ரூ.150/–	ரூ.450/–	ரூ.600/–

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.	D.D. No.
	வங்கியின் பெயர்	Date	Date

ஆன்லைன் மூலம் அனுப்ப வேண்டிய விவரம்

வங்கி கணக்கு பெயர் : **TAMILNADU NUGARVOR KAVASAM**

வங்கியின் பெயர்: **பாரத ஸ்டேட் வங்கி,**

பொதுப் பணித்துறை 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) ஆன்லைன்/காசோலை/வரைவோலை மூலம் பெறப்பட்டு 'தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம்' வங்கி கணக்கில் வரவு வைக்கப்பட்டுள்ளது. மனுதாரரின் சந்தா எண்..... ஆகும். 2025 ..... மாதம் முதல் ..... வரை இவருக்கு தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம் மாத இதழ் தபாலில் அனுப்பி வைக்கப்படும். மாத இதழ் கிடைக்கவில்லை என்றால் உணவுப்பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை, ஆணையாளர் அலுவலக நு.வி. பிரிவு கண்காணிப்பாளரைத் தொலைபேசி எண்.044–28583222, 28583322, 28583422, 28583272 ஆகிய எண்களில் தொடர்பு கொண்டு புகார் அளிக்கலாம்.

இடம் : சென்னை–5

நாள் :

ஆணையாளருக்காக
உணவுப்பொருள் 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.
சந்தா படிவம் ரேஷன் கடை / வட்ட வழங்கல் அலுவலகம் / உதவி ஆணையாளர் அலுவலகங்களில் இலவசமாக பெற்றிடலாம். விரைவில் சந்தாதாரராகுங்கள்.

விலை ரூ. 15/-மட்டும் ஆண்டு சந்தா ரூபாய் 150/- மட்டும்



நுகர்வோர் எப்போது புகாரை பதிவு செய்யலாம்?

- வியாபாரிகள் நியாயமற்ற வணிக முறையால் நஷ்டம்/சேதம் ஏற்படும்போது
- வாங்கிய பொருளில் குறைபாடு ஏற்படும்போது
- சேவையில் ஏதேனும் குறைபாடு ஏற்படும் போது
- நிர்ணயிக்கப்பட்ட விலையைவிட கூடுதலாக விலை கேட்கும்போது
- பொருளால் உயிர்க்கும் பாதுகாப்பிற்கும் ஆபத்து ஏற்படும்போது.

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

விழித்திடு நுகர்வோரே விழித்திடு

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

விழிப்புணர்வு தகவல்: உங்கள் பாதுகாப்பு முக்கியம்!

QR கோட் மோசடிகள் குறித்து எச்சரிக்கை



மோசடி லிங்க் | பண இழப்பு | தனிப்பட்ட தகவல்கள் திருட்டு

* தெரியாத நபர்களிடமிருந்து வரும் QR கோட்களை ஸ்கேன் செய்யாதீர்கள்.
* கடை அல்லது நிறுவனத்தின் QR கோட்டின் நம்பகத்தன்மையை சரிபார்க்கவும்.
* ஸ்கேன் செய்வதற்கு முன், அதன் URL லிங்க்-ஐ சரிபார்க்கவும்.

உஷார்!

ஆன்லைன் பண பரிவர்த்தனை பாதுகாப்பு



* எப்போதும் அதிகாரப்பூர்வ வங்கி பயன்பாடுகளைப் பயன்படுத்தவும்.
* பலவீனமான பாஸ்வேர்டுகளைத் தவிர்க்கவும்.
* 2FA (Two-Factor Authentication) ஐ செயல்படுத்தவும்.
* பொது Wi-Fi ஐ பயன்படுத்தி பண பரிவர்த்தனை செய்யாதீர்கள்.
* தேவையற்ற OTP அல்லது PIN ஐ யாருடனும் பகிராதீர்கள்.



பாதுகாப்பான பரிவர்த்தனை

உணவுப் பொருட்களின் தரத்தை அறியும் வழிகள்



ஒரு முத்திரை | காலாவதி தேதி | தர நிர்ணய குறிப்புகள்

* எப்போதும் பேக்கேஜ் லேபிள்களை கவனமாகப் படிக்கவும்.
* FSSAI முத்திரை மற்றும் உரிமம் எண் உள்ளதா என சரிபார்க்கவும்.
* காலாவதி தேதியை (Expiry Date) கட்டாயம் சரிபார்க்கவும்.
* உணவுப் பொருட்களின் நிறம் மற்றும் மணத்தை சரிபார்க்கவும்.
* தரமற்ற பொருட்களை புகார் செய்யவும்.

தரமான உணவே ஆரோக்கியம்!

பொதுமக்களின் விழிப்புணர்விற்காக

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