

மலர் (Volume) 9 - இதழ் (Issue) 4

ஏப்ரல் 2016

₹10/-



# தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம்

Tamilnadu Nugarvor Kavasam

வெளிமருவோர்: தமிழ்நாடு மாநில நுகர்வோர் பாதுகாப்பு மற்றும் ஆற்றலாட்டும் சங்கம். உணவுப்பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை தமிழ்நாடு அரசு

# புவி வெப்பம்



# ஆசிரியர் குழு

## பதிப்பாசிரியர்

திரு.கு.கோபாலகிருஷ்ணன், இ.ஆ.ப.  
முதன்மை செயலர்/ஆணையர்

## மேலாண்மை இதழாசிரியர்

திருமதி. பெ. ரமண சரஸ்வதி, பி.டெக்  
இணை ஆணையர்

## உறுப்பினர்கள்

திரு. இரா. விஜயகுமார்  
துணை ஆணையாளர்-II (பொ)

திருமதி. நிர்மலா தேசிகன்

திரு. எம்.ஆர். கிருஷ்ணன்

திரு. ஜி. சந்தானராஜன்

## இதழாசிரியர்

திரு. இர. ரமேஷ்  
துணை ஆணையர் - I(பொ)

## தொகுப்பு

கன்ஸ்யூமர்ஸ் அசோசியேஷன் ஆப் இந்தியா  
3/242, ராஜேந்திரா கார்டன்,  
வெட்டுவாங்கேணி, சென்னை-115.

## வடிவமைப்பு

வெப் மோட்சா,  
ஆர்.ஏ.புரம், சென்னை - 600 028.

## அச்சிட்டோர்

மல்டிகிராப்ட்  
9 அப்பாவு கிராமணி 2வது தெரு,  
மந்தைவெளி, சென்னை - 600 028.

Published by S.Gopalakrishnan, I.A.S.,  
Principal Secretary / Commissioner of Civil  
Supplies and Consumer Protection, Office  
of the Commissioner of Civil Supplies and  
Consumer Protection, 4th floor, Ezhilagam,  
Chepauk, Chennai – 600 005

Printed by Sathiyamoorthi,  
Multicraft, No.9, Appavoo Gramani,  
2nd Street, Mandavali,  
Chennai – 600 028.

Editor: : R. Ramesh,  
Deputy Commissioner I (i/c)

## அன்பாற்ற நுகர்வோரே!

அனைவருக்கும் தமிழ் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். புவி வெப்பமடைதலின் தாக்கத்தினால் ஏற்படும் பருவநிலை, வானிலை மாற்றங்கள் காரணமாக கடலின் நீர் மட்டம் உயரும் அபாயம் இருப்பதால் இந்தியாவில் கடலோரப்பகுதிகளில் வாழும் சுமார் 5.5 கோடி மக்கள் பெரும் அழிவு அச்சுறுத்தலில் சிக்கியுள்ளதாக அமெரிக்காவில் இயங்கும் சுற்றுச்சூழல் இயக்கம் 'கிளைமேட் சென்ட்ரல்' அறிக்கை எச்சரித்துள்ளது. புவி வெப்பமடைதல் என்பது வளர்ந்து வரும் மக்கள் தொகை பெருக்கத்திற்கேற்ப அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. அதனை பற்றிய சிறப்புக் கட்டுரை இவ்விதழில் இடம் பெற்றுள்ளது.

மேலும் ஆண்டியாடிக் மருந்துகள் குறித்த விழிப்புணர்வு கட்டுரையும் இவ்விதழில் இடம் பெற்றுள்ளது. அதனை படித்து பயன் பெறும்படி அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

ஜீகா வைரஸ் என்பது இன்று பரவலாக பரவி வரும் ஒரு வகை காய்ச்சலாகும். அதனை குறித்தும் கட்டுரை வெளியாகியுள்ளது. வரும் முன் காப்பதே சிறந்தது என்பதற்கேற்ப மக்கள் அனைவரும் பாதுகாப்புடனும் விழிப்புணர்வுடனும் இருக்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

மேலும் வழக்கம் போலவே நுகர்வோர்களாகிய உங்களுக்காக பல செய்திகளை தாங்கி இவ்விதழ் வெளியாகி உள்ளது. தங்கள் அனைவரும் இவ்விஷயங்களைப் படித்து பயன் பெறும்படியும் அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

தங்கள் எங்களுக்கு வாசகர் கடிதங்கள் வாயிலாக அளித்து வரும் அன்பிற்கும் ஆதரவிற்கும் எங்களது மனமாற்ற நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். தொடர்ந்து ஆதரவினை அளிக்குமாறும் அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம். உங்கள் சந்தேகங்கள் மற்றும் கேள்விகளை எங்களுக்கு அனுப்புமாறும் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

ஏப்ரல் 7 அன்று உலக சுகாதார தினம் ஆகும். அனைவருக்கும் உலக சுகாதார தின வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

கு. கோபாலகிருஷ்ணன்,  
பதிப்பாசிரியர்

## பொருளடக்கம்

### சிறப்புக் கட்டுரை

புவி வெப்பமடைதல் . . . . . 4

### நுகர்வோர் செய்திகள்

ஜீகா வைரஸ்... தற்காப்பு மற்றும் தடுப்பு வழிமுறைகள்! . . . . . 6

உள்பெகிஸ்தானில் நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டம் . . . . . 7

ஏப்.1 முதல் முத்த குடிமக்களுக்கான லோயர் பெர்த் எண்ணிக்கை உயர்வு . . . . . 8

மருந்து பொருட்களை ஆன்லைனில் வாங்காதீர்... எச்சரிக்கும் எட்டி.ஏ! . . . . . 8

அக்குவா..பிளாவும் அலற வைக்கும் ரகசியங்களும் . . . . . 9

தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய சில பயனுள்ள தகவல்கள். . . . . 10

செல்பேசி சில எச்சரிக்கைகள்..... . . . . 12

அரசு தடை: விகித ஆக்ஷன் 500 மாத்திரை விற்பனை நிறுத்தம்! . . . . . 12

அச்சுறுத்தும் ஆண்டியாடிக் மருந்துகள் . . . . . 13

வீட்டை வாடகைக்கு விடுகிறீர்களா? . . . . . 15

ரயிலில் தனியாக செல்லும் பெண்களுக்கு புதிய வசதி: ரயில்வே அறிவிப்பு. . . . . 16

நுகர்வோர் தொடரும் வழக்கு . . . . . 16

எங்களைக் கேளுங்கள்- ஏ.சி காற்று ஹெல்தியா? . . . . . 21

நீங்கள் வாங்கும் பட்டுப்புடையின் சரிகையில் எவ்வளவு தூரம் . . . . . 22

தங்கம் வெள்ளி உள்ளது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா? . . . . . 22

பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளும், அருகி வரும் உயிரினங்களும் . . . . . 23

### நுகர்வோர் நலன்

உடலை குளுமையாக்கும் முலாம்பழம்/கிர்ணிப்பழம் . . . . . 24

குளிர்ச்சி தரும் கற்றாழை . . . . . 26

ஸ்ட்ரெஸ்ஸை குறைக்கும் 5 உணவுகள்! . . . . . 26

வெயிலுக்கு மருந்து.... . . . . 27

முளைக்கு உத்தேகம் தரும் லவங்கப்பட்டை. . . . . 27

வாழையடி வாழையாய் தொடரும் வாழையின் பயன்கள் . . . . . 28

### நுகர்வோர் தீர்ப்புகள்

ஆன்லைன் வர்த்தகத்தில் சேவை குறைபாடு பாதிக்கப்பட்ட வாடிக்கையாளருக்கு . . . . . 30

ரூ.1.20 லட்சம் நஷ்டஈடு நுகர்வோர் கோர்ட்டு உத்தரவு . . . . . 30

குடிநீர் சேவை குறைபாடு திருவட்டாறு பேரூராட்சி நிர்வாகம் . . . . . 30

ரூ.4,000 இழப்பீடு வழங்க உத்தரவு . . . . . 30

எக்ஸ்பிரஸ் ரயிலில் சேவை குறைபாட்டிற்கு பயணிக் இழப்பீடு வழங்க உத்தரவு . . . . . 31

டிக்கெட் ரத்தானதை தெரிவிக்காததால் விமானப் பயணிக் கு . . . . . 31

ரூ.21 ஆயிரத்தை திருப்பி கொடுக்க கோர்ட்டு உத்தரவு . . . . . 31

### நுகர்வோர் உலகம்

வாசகர் கடிதங்கள் மற்றும் கேள்வி பதில் பகுதி. . . . . 32

## புவி வெப்பமடைதல்

இப்போது எங்கு திரும்பினாலும் குளோபல் வார்மிங், கிளைமேட் சேஞ்ச் என்பது போன்ற வார்த்தைகள் கேட்கின்றன. உலகம் அழிவின் விளிம்பை நோக்கிச் செல்கிறது. புயல், வெள்ளம் தாறுமாறாக அதிகரித்திருப்பதற்கும், மோசமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவதற்கும் இவைதான் காரணம் என்கிறார்கள். இப்படி ஒட்டுமொத்த உலகுக்கே ஆபத்தை உருவாக்கும் குளோபல் வார்மிங், கிளைமேட் சேஞ்ச் என்றால் என்ன? சிக்கலான அறிவியல், சுற்றுச்சூழல் விஷயங்களாகக் கருதப்படும் புவிவெப்பமடைதல், பருவநிலை மாற்றம் பற்றி எளிமையாக இச்சிறப்புக் கட்டுரையில் காணலாம்.

**புவி வெப்பமடைதல் என்றால்...**

புவி வெப்பமடைதல் (Global Warming): வளிமண்டலத்தில் காற்பன் டை ஆக்சைடு உள்ளிட்ட பசங்குடில் வாயுக்கள் அதிகரிப்பதால், பூமி இயல்புக்கு மாறாக வெப்பமடைவதே புவி வெப்பமடைதல். கடந்த 100 ஆண்டுகளில் பூமியின் சராசரி வெப்பநிலை 0.8 டிகிரி செல்சியஸ் அதிகரித்துள்ளது. இந்தக் காலத்தில் பெட்ரோல், டீசல், நிலக்கரி போன்ற புதைபடிம எரிபொருள்களை கட்டுமீறி பயன்படுத்தியதும், காடழிப்பும் பசங்குடில் வாயுக்களின் அளவை அதிகரித்ததே இதற்கு முக்கிய காரணம்

**உலகை உருக்கும் வெப்ப உயர்வு**

உலகம் முழுவதும் உள்ள வளிமண்டல



விஞ்ஞானிகள் புவி வெப்பம் மெல்ல மெல்ல உயர்ந்து கொண்டிருப்பதை பற்றி பதட்டத்துடனும் பயத்துடனும் விவாதித்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். அனைத்து நாடுகளுக்கிடையேயான தட்பவெப்ப மாறுதல்களுக்கான அமைப்பு (Inter Governmental Panel on Climate Change -IPCC) தன்னுடைய நான்காவது அறிக்கையில் ஆர்க்டிக், அண்டார்டிக் பகுதிகளில் பனிப்பாறைகள் பிளவு, கடல் நீர் உயர்வதால் கடலோர பகுதிகளில் உண்டாகவிருக்கும் மாற்றங்கள் ஆகியவை பற்றி எச்சரித்துள்ளது. இவைகளின் மூலமாக நம் பூமி எதிர்நோக்கவிருக்கும் பொருளாதார, தட்பவெப்ப, புவியியல் மாற்றங்களை கவலையுடன் அந்த அறிக்கையில் தெரிவித்துள்ளது. அண்டார்டிகா கண்டத்தில் உள்ள மிகப் பெரிய பனிப்பாறைகள் விரிசல் விடவும், உருகவும் ஆரம்பித்து விட்டதால் முதலில் பூமத்தியரேகையின் மேற்பகுதியில் உள்ள கடல் மட்டம் உயர்ந்து அவற்றின் பின்விளைவாகக் கீழே ஆப்பிரிக்கா, இந்தியா, ஜப்பான் கடல் மட்டங்களும் உயரும் என ஆய்வறிக்கை கூறுகின்றது. 2100 ஆம் ஆண்டுக்குள் கடல் மட்டம் 1 மீட்டர் உயர்வதற்கு வாய்ப்புள்ளது என ஐ.பி.சி.சி. அறிக்கை கூறுகின்றது. ஆனால் ஏற்கனவே 1000 சதுர மைல்களுக்கு மேல் அண்டார்டிகாவில் உள்ள பனிப்பாறைகள் உருகிவிட்டதாகவும் 0.70டிகிரி வெப்பம் அப்பகுதியில் 1971-ஆம் வருடத்தை விட இப்பொழுது உயர்ந்துள்ளதாகவும் ரஷ்ய ஆய்வாளர்கள் அறிவித்துள்ளனர். வெப்பம் உயர்ந்து விடாமல் தடுக்கும் ஓசோன் படலத்தில் துளைகள் அதிகமாக ஆரம்பித்துள்ளது. ஓசோன் படலத்தை முட்டி தாக்கும் வாயுக்களான காற்பன் டை ஆக்சைடு, மீத்தேன், நைட்ரஸ் ஆக்சைடு ஆகியவை சமீபத்தில் கடந்த 20 வருடங்களாக அதிகரித்துள்ளன. இந்த நச்சு வாயுக்களை ஆங்கிலத்தில் "Green House Gases" என்று அழகாக பசுமை நிறத்தில் அழைப்பதற்கு என்ன காரணம் என்று தெரியவில்லை. திடீரென்று லட்சக்கணக்கான டன்கள் உயர்ந்து விட்ட எரிபொருள்களின் உபயோகம், மண்ணுக்குள் அமைதியாய் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் நிலக்கரியை அதிகமாகத் தோண்டி மின்சார உற்பத்திக்கு பயன்படுத்தியமை, குளிர்நீர்நீர் உபயோகம், சில குறிப்பிட்ட வேளாண் உத்திகள், குறிப்பிட்ட பகுதியில் உண்டான நிலமாற்றங்கள் ஆகியவை நச்சு வாயுக்களின் உயர்வுக்கு காரணமாகும்.

வளர்ந்த நாடுகளின் தொழிற்புரட்சியின் காரணமாக காற்பன் டை ஆக்சைடு மற்றும் மீத்தேன் ஆகிய

வாயுக்களின் அளவு 35 சதவீதம் உலக அளவில் ஒட்டு மொத்தமாக உயர்ந்துள்ளது. இந்த அளவிற்கான நச்சு வாயுக்களின் வெளியேற்றத்திற்கு 70 சதவிகிதம் அமெரிக்காவே காரணமாக இருப்பதால் ஐ. நா. வில் கியோட்டா அமர்வுக்குப் பின் உலக நாடுகள் அனைத்தும் இவ்விஷயத்தில் ஒன்று சேர்ந்து அமெரிக்காவை மிரட்டி நச்சு வாயு வெளியேற்ற குறைப்பிற்கான செலவில் பெரும் பங்கினை அமெரிக்காவை செலவழிக்க வைத்துள்ளது.

புவி வெப்ப உயர்வினால் விளையும் மிகப்பெரிய பயமுறுத்தும் மாற்றமான கடல் நீர்மட்ட உயர்வு 28 நாடுகளை மிகத்தீவிரமாக பாதிக்கின்றது. நாம் பயப்படுவது போலவே இந்தியாவும் அதில் மிக முக்கியமான நாடாகும். இந்தியாவின் 25 சதவிகித மக்கள் தொகையினர் கடல் பகுதியை ஒட்டி 50 கி. மீ. தூரத்துக்குள் வசித்து வருகின்றனர். வளர்ந்த நாடுகளுக்கிணையாக இந்தியா போட்டியிடுவதற்கு மிகவும் நம்பியிருக்கும் முக்கியத் தொழில் நகரங்களான சென்னை, மும்பை நகரங்கள் கடற்கரையை ஒட்டி உள்ளன. ஒரிசா, மேற்கு வங்காளம் ஆகிய மாநிலப் பகுதிகள் ஏற்கனவே கடல் மட்டத்திற்கு சற்று கீழே அமைந்துள்ளன. ஒருவேளை கடல் நீர் உயர்ந்து அடங்கினால் கடலோர விவசாய நிலப் பகுதிகளில் ஏற்படும் உப்புப் படிவுகளால் வேளாண்மை மற்றும் குடிநீர் உபயோகங்களில் மீளமுடியாத கடுமையான பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது.

பெங்களூர் அகில இந்திய விஞ்ஞானக் கல்வி மையத்தின் வளி மண்டல ஆய்வாளர் து. ஸ்ரீனிவாசன் அவர்கள் சமர்ப்பித்த அறிக்கையில் பனிப்பொழிவு குறைய ஆரம்பித்துள்ளதால் இமய மலையில் கங்கை, யமுனா, பிரம்மபுத்திரா ஆகிய மிகப்பெரிய நதிகள் உற்பத்தியாகும் பகுதியில் உள்ள பனிப்பாறைகளில் 21 சதவீதம் குறைந்துள்ளதாக தெரிவித்துள்ளார். இது மிகவும் அபாயகரமான எச்சரிக்கையாகும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உயர்ந்து கொண்டிருக்கும் புவி வெப்பத்தினால் இயற்கையான மற்றும் நன்மை பயக்கும் சமன்பாடுகளுடன் இருந்த மழை அளவு, மழைக்காலம், குளிர், மிதவெப்ப கால முறைகள் ஆகியவை அசாதரணமாக உயரவும், குறையவும் வாய்ப்புள்ளதாக நிலவியல் மற்றும் வளிமண்டல விஞ்ஞானிகளும் ஒத்துக் கொண்டுள்ளனர். எதிர்வரும் 2100 ஆம் ஆண்டுக்குள் தட்ப வெப்ப, கடல் நீர்மட்ட மாற்றங்களை உலகம் சந்தித்தாக வேண்டும் என்று உறுதி செய்கின்றனர். வெற்றிகரமான தொழிற் புரட்சிகளின் மூலம் வளர்ந்த வல்லரசு நாடுகள் அதன் பின் விளைவாக வெளியேற்றிய

நச்சு வாயுக்களைப் பற்றி கவலைப்படாமல் இருப்பது ஒரு பக்கம், இன்னொரு பக்கத்தில் வறுமையை வென்றாக வேண்டும். அடிப்படைத் தேவைகளையும், பாதுகாப்புக்களையும், வசதிகளையும் சுயமாகப் பெற்று தன்னிறைவு பெற வேண்டும் என்பது போன்ற கட்டாயங்களில் தொழிற்சாலைகளை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்தியா போன்ற வளரும் நாடுகள் என பூமி உருண்டையின் சமகால சமூகம் வேர்த்து விறுவிறுத்துப் போய் இருக்கின்றது. இந்த நெருக்கடியில் சுற்றுச்சூழல் விஞ்ஞானிகள் யாரைச் சொல்வது, யாரை விடுவது என்று இருட்டுக்குள் எட்டிப் பார்த்து அறிக்கை விடுகின்றார்கள். திடீர் திடீரென்று மனித சமூகங்களிடையே தோன்றி மறையும் வறுமை, பசிக்கொடுமைகள், நோய்கள், வேலையின்மை மற்றும் தீவிரவாதம் போன்ற மாற்றங்களையே சமாளிக்க முடியாமல் இருக்கும் போது கடல் கொந்தளிப்பு, பனிப்புயல், எரிமலை சீற்றம், வறட்சி ஆகிய சுற்றுப்புறத் தாக்குதல்களை எப்படி சமாளிக்கப் போகின்றார்கள் நமது 2100-ஆம் வருடத்துப் பேரப்பிள்ளைகள். அமைதியான நதியையும், கைகுலுக்கிச் செல்லும் கடலலைகளையும், பிரமிக்க வைக்கும் மலைத் தொடர்களையும் நேரில் பார்க்கப் பயந்து தூரத்தில் நின்று கண்களிலும் மனதிலும் பயத்துடன் பார்க்கும் அவலம் நேர்ந்து விடக்கூடாது நம் குழந்தைகளுக்கு.

#### தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

- புதுப்பிக்க முடியாத எரிசக்தி ஆதாரங்களின் உபயோகங்களைக் குறைத்துக்கொள்ளுதல் (நிலக்கரி போன்ற எரிபொருட்கள்).
- எரிபொருட்களின் பயன்பாட்டை குறைக்க வேண்டும் முக்கியமாக பெரிய ஆலைகளிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் புகைமண்டலத்தை மாசு கட்டுப்பாட்டு வாரியம் தடை செய்ய வேண்டும்
- புதுப்பிக்கக்கூடிய எரிசக்தி ஆதாரங்களின் உபயோகத்தை அதிகரித்தல்- சூரிய மற்றும் காற்று ஆதாரங்கள் முதலியவை.
- அதிக அளவில் மரங்களைப் பாதுகாத்தல் மற்றும் மரங்களை வளர்த்தல்.
- மக்கிப் போகாத ப்ளாஸ்டிக் போன்ற பொருட்களின் கண்முடித்தனமான உபயோகத்தை தவிர்த்தல்
- காடுகளை அழிவிலிருந்து மீட்க நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும்

நன்றி விகடன்

# ஜிகா வைரஸ்... தற்காப்பு மற்றும் தடுப்பு வழிமுறைகள்!

உலகம் முழுதும் பல நாடுகளில் பல்லாயிரம் பேரைக் காவு வாங்கி விட்டு, இப்போதுதான் ஓய்ந்திருக்கிறது எபோலா. இதோ, தற்போது ஜிகா வைரஸ் தனது மரண தாண்டவத்தைத் துவங்கி இருக்கிறது.

உலக சுகாதார நிறுவனம் கூட எச்சரிக்கை விடுத்திருக்கிறது. ஜிகா வைரஸ் அமெரிக்கா முதல் பல நாடுகளிலும் வேகமாகப் பரவிவருவதால், தற்போது உலகமே எதிர்நோக்கும் கேள்வி, இதை எப்படித் தடுப்பது என்பதுதான். ஜிகா வைரஸ்க்கு நேரடி மருந்து, மாத்திரைகள் சிகிச்சைகள் இல்லை என்பதுதான் சிக்கலே. இந்தியாவில் இன்னும் ஜிகா வைரஸ் பரவவில்லை என்பது ஆறுதல் என்றாலும், முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை எடுப்பது அவசியம்.

**ஜிகா வைரஸ் எப்படிப் பரவுகிறது ?**

1947-ம் ஆண்டு உகாண்டா நாட்டில்தான் முதன் முதலில் இந்த வைரஸ் பரவியது. ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் டெங்கு காய்ச்சலைப் பரப்பும் கொசுவுக்குப் பெயர் “ஏடிஸ் எஜிப்டி.” இந்த கொசு மூலமாகத்தான் ஜிகா வைரஸ் பரவிவருகிறது. இந்தியாவில் “ஏடிஸ் எஜிப்டி” கொசு அதிகம் காணப்படுகிறது என்பதால், ஜிகா வைரஸ் எளிதில் வேகமாகப் பரவ வாய்ப்பு உள்ளது என்பது மிரட்டும் எதார்த்தம். ஜிகா வைரஸ் காரணமாக பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, ஆரம்ப நாட்களில் காய்ச்சல் குறைவாகத்தான் இருக்கும். தோல் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படும். இரண்டு முதல் ஏழு நாட்கள் வரை இந்தக் காய்ச்சல் இருக்கும். இந்த வைரஸைத் தடுப்பதற்கு தடுப்பூசி இல்லை.

ஜிகா வைரஸ் ஒருவருக்குப் பரவினால் காய்ச்சல் மட்டும் இன்றி மூட்டு இணைப்புகளில் வலி ஏற்படும். மேலும், கடுமையான தலைவலி வருவதற்கும் வாய்ப்பு உண்டு என்கிறது “உலக சுகாதார நிறுவனம்.”

**தடுக்கும் வழிகள்:**

பிளேவி வைரஸ் என்ற வைரஸ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது ஜிகா வைரஸ். “ஏடிஸ் எஜிப்டி” கொசு, காலை மற்றும் மாலை வேளைகளில்தான் அதிகம் வெளியே வரும். எனவே, காலை ஒன்பது மணி வரையும், மதியம் மூன்று மணிக்குப் பிறகும் ஜன்னல்களைச் சாத்திவிடுவது நல்லது.

வீட்டைச் சுற்றி நீர்த் தேங்காமல், கொசு அண்டாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பிளாஸ்டிக் ஓடுகள், டயர்கள், பிளாஸ்டிக் கவர்களில் வைக்கப்பட்டுள்ள

செடித்தொட்டிகள் என எந்த இடத்திலும் கொசுக்களை அண்டவிடக் கூடாது.

இரவு தூங்கும்போது கை, கால்கள் போன்றவற்றை முழுவதுமாக மறைக்கும் ஆடைகளை அணியுங்கள். குழந்தைகளை, முதியவர்களை இந்த வைரஸ் எளிதில் தாக்கும் என்பதால், அவர்களுக்கு பிரத்யேகக் கவனம் கொடுப்பது நல்லது. கொசுவலை போட்டுக்கொண்டு படுப்பது நல்லது.

ஏற்கெனவே, சமீபத்தில் மழைக்காலத்தில் காய்ச்சல் வந்து மீண்டவர்கள், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருப்பவர்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

மூன்று நாட்களுக்கும் மேல் காய்ச்சல் நீடித்தால், அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு உடனடியாகச் செல்வது நல்லது.

**நிலவேம்பு கஷாயம்**

டெங்கு காய்ச்சலுக்குச் சாப்பிடும் நிலவேம்புக் கஷாயம், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் என்பதால், அவ்வப்போது அணைவருமே நில வேம்புக் கஷாயம் குடிப்பது நல்லது.

காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். வெளி இடங்களில் தண்ணீர் அருந்தாமல், பாதுகாப்பான முறையில் வீட்டில் கொதிக்க வைத்து, ஆற வைத்த நீரையே அருந்துங்கள்.

சமையல் அறையில் கொசுக்கள் வசிப்பதை அனுமதிக்காதீர்கள். தினமும் சமையலறையை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

1. காபிக்குப் பதிலாக, பழச்சாறு அருந்துங்கள். ஜிகா வைரஸ் மட்டும் அல்ல வேறு எந்தக் காய்ச்சலும் வராமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், சாதாரண காய்ச்சல் வந்தாலும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இயல்பாகவே குறையும். அந்த சமயங்கள் ஜிகா வைரஸ் எளிதில் பரவும் வாய்ப்பு இருப்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

இந்தியாவில் விரைவில் வெயில் காலம் துவங்கவிருப்பதால், ஜிகா வைரஸ் வீரியமாக பரவும் வாய்ப்புகள் குறைவுதான். ஆனால், வந்த பின்னர் அவதிப்படுவதைவிட வரும் முன் காக்கும் எளிய வழிகளைப் பின்பற்றுவோம். ஜிகா வைரஸை வெல்வோம்!

நன்றி தி இந்து நாளிதழ்

# உஸ்பெகிஸ்தானில் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டம்

சோவியத் அமைப்பில் ஒரு நாடாக இருந்த உஸ்பெகிஸ்தான் இன்று ரஷ்ய கூட்டமைப்பில் உள்ளது. உஸ்பெக் மற்றும் ரஷ்ய மொழி பேசும் இந்நாட்டு மக்கள் இந்தியர்களுடன் நெருங்கிப் பேசி பழக விரும்புகிறார்கள். இதன் தலைநகரமான டாஷ்கெண்டில் தான் நமது முன்னாள் பிரதமர் திரு. லால் பகதூர் சாஸ்திரி டாஷ்கெண்ட் ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட்ட ஒரு சில மணி நேரங்களில் இறந்தார் என்பது சரித்திர உண்மை.

இந்நாட்டிலிருந்து 7 பேர் கொண்ட குழு ஒன்று அண்மையில் இந்தியாவுக்கு வந்த போது கன்ஸ்யூமர்ஸ் அசோசியேஷன் ஆஃப் இந்தியாவின் விருந்தினர்களாக இவர்கள் சென்னையில் 5 நாட்கள் தங்கி இருந்தனர். அச்சமயத்தில் இந்திய நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டம், உஸ்பெகிஸ்தான் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டம் அன்றும் இன்றும் போன்ற தலைப்புகளில் கன்ஸ்யூமர்ஸ் அசோசியேஷன் ஆஃப் இந்தியா குழுவினருடன் கலந்துரையாடல் நடைபெற்றது. ஈக்விடான் அமைப்பினரின் சார்பில் “குறுநிதி” நிறுவனங்கள் பற்றி உரையாடல்கள் நடந்தன. நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறையின் முதன்மை செயலாளர்/ஆணையாளர் அவர்களை சந்தித்து இக்குழுவினர் உரையாடினர்.

நமது நாட்டைப் போலவே இந்த நாட்டிலும் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டம் உள்ளது. 1996ல் அமல்படுத்தப்பட்ட இச்சட்டத்தின்படி, நுகர்வோர் பாதுகாப்பு உரிமைகள் சட்டமயமாக்கப்பட்டுள்ளன.

பிற நாட்டுடன் நடக்கும் வர்த்தக ஒப்பந்தங்களில் அந்நாட்டு சட்டங்கள் செல்லுபடியாகும்.



பொருட்கள் பற்றிய முழுவிவரங்கள் தெரிந்து கொள்ள நுகர்வோருக்கு உரிமை உண்டு. இது போல பொருட்களின் பாதுகாப்பும் நுகர்வோர் உரிமையாகும். இது குறித்த புகார்களுக்கு நஷ்ட ஈடு கோர அவர்களுக்கு உரிமை உண்டு.

இந்நாட்டில் உள்ள நுகர்வோர் இயக்கங்களின் கூட்டமைப்பு இவற்றை விசாரித்து உரிய ஆவணங்களை வெளியிடுகிறது. 195 மாவட்டங்களில் உள்ள இச்சங்கங்களுக்கு சட்ட அந்தஸ்து கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இக்கூட்டமைப்பு நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரங்களையும் மேற்கொள்கிறது.

நம் நாட்டை போலவே விற்பனை செய்யப்படும் பொருட்களில் இன்றியமையாத தகவல்கள் கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளன.

பொருட்களைத் தயாரிப்போர் இந்த விவரங்களை நுகர்வோருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். பொருட்களின் Warranty guarantee பற்றியும் தெரிவிக்க வேண்டும்.

உண்மைக்கு மாறான தகவல்கள் மீது நடவடிக்கை எடுக்க நுகர்வோருக்கு உரிமை உண்டு.

பொருட்களின் தரத்தை சோதிக்கவும் அவர்களுக்கு உரிமை உள்ளது.

பாதுகாப்பற்ற பொருட்களை திரும்ப அனுப்ப நுகர்வோருக்கு உரிமை உண்டு. அவரது புகார் கிடைத்த 20 நாட்களுக்குள் குறைகள் நிவர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும்.

பொருட்களை மாற்றித்தரும்போது புதிய பொருளின் விலை குறைந்திருந்தால் இந்த தொகையை நுகர்வோருக்கு அளிக்க வேண்டும்.

நுகர்வோரின் இத்தகைய உரிமைகளை நிறைவேற்ற அரசு இயக்கத்திலும் முழுமையாக செயல்படும்.

நுகர்வோர் அமைப்புகள் ஒன்றிணைந்து ஒரு கூட்டமைப்பாக செயல்படும். இக்கூட்டமைப்பு அனைத்து அதிகாரங்களையும் கொண்டுள்ளது.

எம்.ஆர். கிருஷ்ணன்

## ஏப்.1 முதல் மூத்த குடிமக்களுக்கான லோயர் பெர்த் எண்ணிக்கை உயர்வு

ரயில்களில் மூத்த குடிமக்களுக்கு ஒதுக்கப்படும் லோயர் பெர்த்களின் எண்ணிக்கை, ஏப்ரல் 1 முதல் அதிகரிக்கப்பட உள்ளதாக மத்திய அரசு அறிவித்துள்ளது.

மூத்த குடிமக்களுக்கு என்றே ஒதுக்கப்படும் சீட்களின் எண்ணிக்கை 50 - 60ல் இருந்து, தற்போது 80 - 90 ஆக அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இனி மூத்த குடிமக்கள், 45 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள், கர்ப்பினிகள் உள்ளிட்டோருக்கு ஒவ்வொரு ஸ்லீப்பர் கிளாஸ் பெட்டியிலும், ஆறு லோயர் பெர்த்கள் ஒதுக்கப்படும். தற்போது நான்கு பெர்த்கள் ஒதுக்கப்படுகின்றன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அதேபோல, 2-ம் ஏசி மற்றும் 3 ஏசி வகுப்புகளில் மூத்த குடிமக்களுக்காக மூன்று லோயர் பெர்த்கள் ஒதுக்கப்படும். ராஜதானி, துரந்தோ உள்ளிட்ட முழுக்க ஏசி வசதி செய்யப்பட்ட எக்ஸ்பிரஸ் ரயில்களில் 3 ஏசி வகுப்பில் பயணிக்கும் மூத்த பயணிகளுக்கு,

நான்கு லோயர் பெர்த்கள் ஒதுக்கப்படும். அதே நேரம், சாதாரண மெயில் மற்றும் எக்ஸ்பிரஸ் ரயில்களில் இருக்கும் 3 ஏசி வகுப்புக்கு மூன்று லோயர் பெர்த்கள் ஒதுக்கப்படும்.



## மருந்து பொருட்களை ஆன்லைனில் வாங்காதீர்... எச்சரிக்கும் எப்.டி.ஏ.!

மருந்து பொருட்களை ஆன்லைன் மூலம் வாங்க வேண்டாம் என்று பொதுமக்களுக்கு எப்.டி.ஏ. எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளது.

விதிமுறைகளின்படி மருத்துவர்களின் மருந்து சீட்டு இல்லாமல், மருந்தகங்களில் மருந்து பொருட்கள் விற்பனை செய்யக்கூடாது. ஆனால், ஆன்லைனில் மருந்து விற்பனையை ஒழுங்குபடுத்த எந்தவித சட்ட விதிமுறைகளும் இதுவரை வகுக்கப்படவில்லை. அதனால், ஆன்லைனில் மருந்து பொருட்கள் விற்பனை செய்பவர்கள் மீது நடவடிக்கை ஏதும் எடுக்க முடியாமல் அதிகாரிகள் திணறி வருகின்றனர்.

மேலும், ஆன்லைனில் சட்டவிரோதமாக மருந்து பொருட்கள் விற்பனை செய்வது சமீபகாலமாக அதிகரித்து வருகிறது. இதை பயன்படுத்தி பல மருந்து நிறுவனங்கள், தரமற்ற மற்றும் பக்க விளைவுகள் ஏற்படக் கூடிய மருந்துகளை விற்பனை செய்வதாகவும், இதனால் பொதுமக்கள் அதிகளவு பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளதாகவும் புகார் எழுந்துள்ளது.

இந்த நிலையில் உணவு மற்றும் மருந்து கழக (எப்.டி.ஏ.) அதிகாரி திரு. மாசல் இது குறித்து கூறும்போது, “ஆன்லைனில் மருந்து விற்பனையை ஒழுங்குபடுத்த மத்திய அரசு நடவடிக்கை எடுத்து வருகிறது. ஆன்லைனில் விற்பனை செய்யப்படும் மருந்துகளின் தரத்தை எங்களால் ஆய்வு செய்ய முடியாது. அதனால், பொதுமக்கள் ஆன்லைனில் மருந்து பொருட்கள் வாங்க வேண்டாம்” என்று தெரிவித்து உள்ளார்.



## அக்குவா:பீனாவும் அலற வைக்கும் ரகசியங்களும்

வீட்டிலுள்ள சமையலறைக் குழாய்களில் வரும் குடிநீரை, ஒரு லிட்டர் 20 ரூபாய் என்று எவரேனும் விற்றால் வாங்குவோமா? அவ்வாறு யாரேனும் வாங்கினால் கேலி செய்து சிரிப்போம்தானே? பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் விற்கும் இந்த பாட்டில் தண்ணீரை வாங்கி குடிப்பவர்கள் அனைவருமே அத்தகைய கேலிக்குரியவர்கள்தான் என்பதே உண்மை.

பெப்ஸி நிறுவனத்தின் தயாரிப்பான, 'அக்குவா:பீனா', வெறும் சாதாரண பைப் தண்ணீரையே சுத்திகரித்து மிரால் வாட்டர் என விற்பனை செய்து வருவதாக ஒப்புக் கொண்டுள்ளது. இதேப் போல நெஸ்ட்லே நிறுவனத்தின், 'ப்யூர் லை.ப்' மற்றும் கோக் நிறுவனத்தின் நிறுவனத்தின், 'தலானி' யும் இதே போல்தான்.

கடந்த 2007 ஆம் ஆண்டு, அமெரிக்க அரசின் ஒரு அங்கமான, பெருநிறுவன சோதனை வாரியம் (Corporate Accountability International), அக்குவா:பீனா வின் நீர் ஆதாரம் குறித்து ஆய்வு மேற்கொண்டபோது, சாதாரண குழாய் நீரையே, சுத்திகரித்து விற்பனை செய்வதாக ஒப்புக்கொண்டது பெப்ஸி நிறுவனம். அதைத் தொடர்ந்து எழுந்த சர்ச்சைகளினால், தனது புதிய தயாரிப்புகளிலெல்லாம், 'பொதுத்தண்ணீரிலிருந்து சுத்திகரிக்கப்பட்டவை (Public water source)' என்று அச்சிடத் தொடங்கியது இந்நிறுவனம். ஆனால் பெப்ஸி பாட்டில்களில் எல்லாம் மலைகளுக்கிடையே தண்ணீர் ஓடி வருவது போல லேபிள்கள் ஒட்டப்பட்டிருக்கும். தங்கள் தயாரிப்பு இயற்கையானவை என்பதை காட்டவே இத்தகைய லேபிள்கள் அதில் ஒட்டப்பட்டு வந்தன. இந்த விவகாரத்தைடுத்து, அது போன்ற லேபிள்களையும் பயன்படுத்தக் கூடாது என்றும் உத்தரவிடப்பட்டது.

இதைத்தொடர்ந்து பல்வேறு சர்வதேச ஊடகங்கள் குடிநீர் தயாரிப்பின் பின்னணியிலுள்ள வணிக யுக்திகளைக் குறித்து ஆய்வு மேற்கொண்டதில், வெளிவந்தத் தகவல்கள் அதிர்ச்சி அளிக்கின்றன.

சுமார் 9.7 பில்லியன் கேலன் நீரிலிருந்து 11.8 பில்லியன் அமெரிக்க டாலர்கள் ஈட்டுவதே பெப்ஸி போன்ற பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் நோக்கம். இதில் ஒரு கேலன் சுத்திகரிக்கப்பட்டக் குடிநீர், 1.22 அமெரிக்க டாலர்கள். இதில் மூன்றில் இரண்டு மடங்கு தண்ணீர்,

500 மிலி பாட்டில்களாக சந்தைப்படுத்தப்படுகிறது. அரை லிட்டர் குடிநீரின் விலை, 16.9 செண்ட்கள்.

மொத்தத்தில், சாதாரணக் குழாய் நீர், சுத்திகரிக்கப்பட்டக் குடிநீர் என்ற பெயரில் சுமார் 2000 மடங்கு விலையேற்றம் செய்யப்பட்டு மக்களிடம் சந்தைப்படுத்தப்படுகிறது.

மேலும் இந்த பாட்டில்களைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் பிளாஸ்டிக்குகளும், அவற்றைப் பதப்படுத்தப் பயன்படும் பல்வேறு இரசாயனங்களும், மனித உடலிலுள்ள நரம்புகளையும், சுரப்பிகளையும் பாதிக்கும் தன்மை வாய்ந்தவை என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது (Endocrine disrupting chemicals).

இது மட்டுமன்றி பாலியல் உறவுக்கு அடிப்படைத் தேவையான முக்கியச் சுரப்பிகளான ஈஸ்ட்ரோஜென் மற்றும் ஆண்ட்ரோஜென் ஆகியவற்றையும் இது பாதிக்கிறது என்கிறது ஆய்வுத் தகவல்.மேலும் அதிரடிச் சோதனைகளுக்கோ, நேரடி ஆய்வுக்கோ இந்நிறுவனங்களை ஆட்படுத்த முடியாத சட்டப் பாதுகாப்பு இருப்பதால், இவர்களின் செயல்முறை விளக்கங்களும் மர்மமாகவே உள்ளன.

இத்தகைய நிறுவனங்கள்தான் நம் தாமிரபரணிக்குக் குறி வைக்கின்றன என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.





# தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய சில பயனுள்ள தகவல்கள்

1. தமிழகத்தில் எங்கேனும் குழந்தைகள் பிச்சை எடுத்து வாழ்க்கைநடத்துகிறார்கள் என்ற அவல நிலையைக் கண்டால் உடனே “RED Society”... யின் 9940217816 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள். அவர்கள் அக்குழந்தைகளின் கல்விக்கு வழி வகுப்பார்கள்.
2. குறிப்பிட்ட இரத்த வகையைத் தேடி அலைய முற்படும் போது [www.bharatbloodbank.com](http://www.bharatbloodbank.com) ஐ பார்க்கவும்
3. விசேஷ வைபவங்களில் மீதம் ஆகும் உணவை கீழே போட வேண்டாம். தயவு செய்து தயங்காமல் 1098 இலக்கத்தில் அழைக்கவும் (இந்தியா மட்டும்). இந்த எண் சிரமத்தில் சிக்கித்தவிக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஆதரவு தரும் எண் என்று அனைவரும் அறிந்ததே. பசியால் வாடும் குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் பகிர்ந்தளிப்பார்கள்.
4. மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான இலவச கல்வி, இலவச விடுதி குறித்து தகவலைப் பெற\* 9842062501 & 9894067506 என்ற எண்களில் தொடர்பு கொண்டு அறிந்து கொள்ளலாம்.
5. வாகனம் ஓட்டும் உரிமை அட்டை, குடும்ப அட்டை, பாஸ்போர்ட், வங்கிக் கணக்குப் புத்தகம்... போன்ற முக்கிய ஆவணங்கள் ஏதேனும் கீழே கண்டெடுத்தால் அருகில் உள்ள அஞ்சல் பெட்டியில் இட்டு விடுங்கள். அது தானாக உரியவரிடம் சேர்ந்து விடும். அதற்குரிய அஞ்சல் செலவுத் தொகையை சம்பந்தப் பட்ட நபரிடமிருந்து அஞ்சலகங்கள் பெற்றுக் கொள்ளும்.
6. அடுத்த 10 மாதங்களில் நம் பூமியின் வெப்ப நிலை கூடுதலாக உயர்ந்து இப்போதிருக்கும் வெப்பத்தை விட அதிகமான வெப்பம் இருக்கும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றார்கள். நமது இமயமலையில் உள்ள பனிப் பாளங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உருக ஆரம்பித்து விட்டனவாம். ஆகையினால் நாம் புவி வெப்ப மயமாதலை எதிர்த்துப் போராட வேண்டிய தருணத்திலிருக்கின்றோம் என்பது நாமறிந்த செய்தியே! அதனால் நம்மால் முடிந்த வரை மரங்களை நட்டு அதனைப் பேணிக் காக்கலாம்
- \*நீரினையும், இன்ன பிற சக்திகளையும் (மின்சாரம் உள்பட) தேவையில்லாமல் செலவழிப்பதை நிறுத்திக் கொள்ளலாம் பிளாஸ்டிக்கை பயன்படுத்தாமலும் அவற்றின் கழிவுகளை எரித்து நாசம் செய்யாமலும் இருக்க முயற்சிக்கலாம்.
7. இப்போதிருக்கும் மனித இனம் ஆறு மாத காலங்களுக்கு சவாசிக்கத் தேவையான பிராண வாயு தயாரிக்க 38 ட்ரில்லியன் அமெரிக்க டாலர்கள் ஆகும் என்று ஒரு ஆய்வில் தெரிவிக்கப் பட்டுள்ளது. இத்தனை சிரமம் இல்லாமல் நமக்காக பிராண வாயு அளிக்கும் மரங்களை வளர்க்க முற்படலாமே.
8. கண் வங்கி, கண் தானம் குறித்து தகவல்களை அறிந்து கொள்ள சங்கர நேந்த்ராலயா கண் வங்கியின் சிறப்புத் தொடர்பு எண்களையும் குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தேவைப் படும் சமயம் நிச்சயமாக உதவும். 044 28281919 மற்றும் 044 28221616 கூடுதல் விபரங்களுக்கும் எப்படி கண் தானம் செய்வது குறித்த தகவல்களுக்கும். <http://ruraleye.org/>, என்ற இணையதளத்தினை அணுகவும்.
9. பத்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இருதய அறுவைச் சிகிச்சை வேண்டின் அதனை இலவசமாகப் பெற ஸ்ரீ வள்ளி பாபா இன்ஸ்டிடியூட் பெங்களூர் நிறுவனம் உதவி செய்கின்றது. மேலும் விபரங்கள் பெற 9916737471 என்ற எண்ணிற்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்.
10. இரத்தப் புற்று நோய்: “Imitinef Merciliet” என்ற மருந்தின் மூலமாக இரத்தப் புற்று நோயை குணப்படுத்தலாம். இது அடையார் புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி மருத்துவமனையில் இலவசமாகக் கிடைக்கின்றது.  
மேலும் விபரங்களுக்கு  
East Canal Bank Road,  
Gandhi Nagar, Adyar  
Chennai - 600020  
Land mark: மிக்கேல் பள்ளிக்கு அருகில்  
தொலைபேசி இலக்கம் : 044 - 24910754,  
044-24911526, 044-22350241

## செல்பேசி சில எச்சரிக்கைகள்.....

1. இரவு முழுக்க செல்பேசியை சார்ஜில் போடக்கூடாது. அதற்குரிய நேரம் மட்டுமே சார்ஜில் வைக்க வேண்டும். அதிக நேரம் போடுவது ஆபத்துக்கு அடிப்படைக் காரணம். சார்ஜில் இருக்கும் போது செல்பேசியைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. சார்ஜில் இருக்கும் போது குடாக இருக்கும் அப்போது பயன்படுத்தினால் வெடிக்க வாய்ப்புண்டு.
2. செல்பேசியை அழுத்தக்கூடாது. அதிக அழுத்தம் வெடிப்பதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.
3. செல்பேசியை சட்டைப்பையில் குறிப்பாக இடது பையில் வைக்காதீர்கள். அது இதயத்திற்குக்கேடு.
4. செல்பேசியை பேண்டின் பின்புறம் வைக்கவும்.
5. செல்பேசியை அதிக நேரம் பயன்படுத்தக் கூடாது
6. IMEI (International Mobile Equipment Identity) எண் உள்ள செல்பேசியை மட்டும் வாங்குங்கள். இல்லாததை வாங்காதீர்கள். செல்போனில் \*#06# - அழுத்தினால் IMEI எண்வரும். அது நாம் பெறும் இரசீதில் குறிக்கப்பட்டுள்ளதா என்று பார்த்து வாங்க வேண்டும்.
7. பாட்டரி, சார்ஜர் போலியில்லாமல் அசலாக வாங்குங்கள்.
8. குடான இடங்களில் செல்பேசியை வைக்கக்கூடாது. சார்ஜில் இருக்கும் போது செல்பேசியில் விளையாடக்கூடாது.
9. தலைக்குப்பக்கத்தில் செல் பேசியை வைத்துக் கொண்டு படுக்கக்கூடாது. கால்பக்கம் வையுங்கள்.
10. ஆன்லைன் மூலம் செல்பேசியை வாங்குவதைத் தவிருங்கள். விளம்பரக்கவர்ச்சியில் ஏமாறாமல், தரமானவற்றையே வாங்குங்கள்



## அரசு தடை: விக்ஸ் ஆக்ஷன் 500 மாத்திரை விற்பனை நிறுத்தம்!

“உங்களுக்கு தலைவலியா... ஜலதோஷமா? ஆமாம்... ஆமாம்...!”

அப்படியென்றால் விக்ஸ் ஆக்ஷன் 500 மாத்திரையை எடுத்துக்கொங்க...!” என்ற கவர்ச்சிகரமான விளம்பரத்தின் மூலம், 20 வருடங்களுக்கு முன்பு நுழைந்தது விக்ஸ் ஆக்ஷன் 500 எக்ஸ்ட்ரா என்ற மருந்து நிறுவனம்.

மாத்திரை என்றால் மெடிக்கல்லை நோக்கி ஓடுவதை மாற்றி இந்தியாவின் கடைகோடி கிராமத்தின் மளிகை கடைகள், பெட்டிக் கடைகளிலும் இந்த மாத்திரை கிடைக்கும்படி செய்தது இந்த நிறுவனம். எந்த நோய் என்றாலும் முதல் அறிகுறியாக வரும், தலைவலி, காய்ச்சல், உடம்பு வலிக்கு இந்த மாத்திரையை வாங்கி சாப்பிடுவது வழக்கமாக இருந்து வந்தது. இதைப் பற்றி ஆய்வு செய்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி குழுக்கள், அதிக டோசேஜ் காரணமாக புழக்கத்தில் இருந்து வரும் சில மருந்துகளை தடை செய்ய அரசுக்கு பரிந்துரை செய்தது.

இதையடுத்து பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் மற்றும் நிர்ணயிக்கப்பட்ட அளவைவிட அதிக டோசேஜ் கொண்ட 344 வகையான மருந்து உற்பத்தியை இந்தியாவில் தடை செய்வதாக மத்திய அரசு அண்மையில் அறிவித்தது. இது தொடர்பாக அந்தந்த மருந்து தயாரிப்பு நிறுவனங்களுக்கு நோட்டீஸ் அனுப்பப்பட்டிருந்தது.

இந்நிலையில் விக்ஸ் ஆக்ஷன் 500 மாத்திரைகளை தயாரிக்கும், பிராக்டர் அன்ட் கேம்பலின் விக்ஸ் ஆக்ஷன் - 500 எக்ஸ்ட்ரா என்ற மருந்து தயாரிப்பு நிறுவனம், தங்களுடைய மருந்து தயாரிப்பு மற்றும் விற்பனையை நிறுத்திவிட்டதாக அறிவித்துள்ளது. இதேபோன்று கோரகஸ் என்ற இருமல் டானிக்கை தயாரிக்கும் நிறுவனமும் தயாரிப்பை நிறுத்தியுள்ளதாக அறிவித்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

## அச்சுறுத்தும் ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள்

கடந்த நூற்றாண்டின் மிகப் பெரிய மருத்துவச் சாதனை என்று போற்றப்படுவது, நுண்ணுயிர்க் கொல்லி மருந்துகள் என்று அழைக்கப்படும் 'ஆண்டிபயாடிக்' குகளைக் கண்டுபிடித்ததுதான்.

உலகின் முதல் ஆண்டிபயாடிக் மருந்தான பென்சிலின் மருத்துவத் துறையில் பெரும் புரட்சியை நிகழ்த்தியது. பென்சிலினைக் கண்டறிந்த அலெக்சாண்டர் .பிளமிங்குக்கு 1928-ல் நோபல் பரிசு கிடைத்தது.

உலக அளவில் 1930-க்கு முன்னால் சிறிய வெட்டுக்காயம், சாதாரண சளிகூடப் பலரது மரணத்துக்குக் காரணமாக அமைந்தன. பிளேக், காலரா போன்ற கொள்ளை நோய்கள் அசுர வேகத்தில் பரவி, பல்லாயிரம் மனித உயிர்களைப் பலி வாங்கிய வரலாற்று சான்றுகள் உள்ளன. ஆண்டிபயாடிக்கின் வரவு மனிதக் குலத்தை மிகப் பெரிய அழிவிலிருந்து காப்பாற்றியது.

எழுபது ஆண்டுகளுக்கு முன், எது மனிதனின் அற்புதக் கண்டுபிடிப்பாகக் கருதப்பட்டதோ, அதே ஆண்டிபயாடிக் இப்போது முனை மழுங்கிய வாளாக நோயால் வாடும் மருந்தாக தன் சக்தியை இழந்து கொண்டிருக்கிறது. உலகச் சுகாதார நிறுவனம் சமீபத்தில் வெளியிட்டுள்ள ஆண்டிபயாடிக் ஆய்வு முடிவின் அறிக்கை இந்தக் கருத்துக்கு வலு சேர்க்கிறது.

'இப்போது நடைமுறையில் உள்ள பல்வேறு ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளுக்குக் கண்ணுக்குத் தெரியாத பாக்டீரியா கிருமிகள் சவால் விடுகின்றன; நோய்களுக்கு எதிராக இந்த மருந்துகள் நடத்தும் தாக்குதலுக்கு அவை பெரும் தடையாக நிற்கின்றன; ஆண்டிபயாடிக் மருந்துக்கு எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கிக் கொண்டு, பலத்த ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.

இதனால் நிமோனியா, கொனோரியா, காலரா, வயிற்றுப்போக்கு, சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்று போன்ற சாதாரண நோய்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகிற ஆண்டிபயாடிக் குகைகளுக்கிடையே செயல்திறனை இழந்து



நிற்கின்றன. அற்புதங்கள் புரியும் ஆண்டிபயாடிக் குகையையே அழிக்கும் அளவுக்கு 'கிருமிகளின் எதிர்ப்பு சக்தி' நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது' என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

காரணம் என்ன?

ஒரு நோய்க்குக் குறிப்பிட்ட காலத்துக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஆண்டிபயாடிக் மருந்தைப் பாதியில் நிறுத்தினால் அல்லது விட்டுவிட்டுச் சாப்பிட்டால், உடலில் அந்த நோயை உண்டாக்கிய எல்லாக் கிருமிகளும் சாகாமல் போகலாம்.

அப்போது அந்த மருந்தின் பிடியிலிருந்து தப்பிக்க, எஞ்சியுள்ள கிருமிகள் தடுப்பாற்றல் கொண்ட கிருமிகளாக உருமாறிவிடும். இவற்றை அழிக்க இன்னும் வீரியம் மிகுந்த ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள் தேவைப்படும். ஆனால், இவற்றின் பக்கவிளைவுகள் ஆபத்தானவையாக இருக்கும்.

மருந்துக்குக் கட்டுப்பாடாத காசநோய்

கடந்த ஒரு நூற்றாண்டாக மிரளவைத்துக் கொண்டிருக்கும் காசநோய், இதற்கு நல்ல உதாரணம். காசநோய் முற்றிலும் குணமடையக் குறைந்தது 6 மாதங்களுக்கு இடைவிடாமல் மருந்து சாப்பிட வேண்டும்.

ஆனால், மருந்து எடுத்துக்கொள்ள ஆரம்பித்த இரண்டு மாதங்களுக்குள் நோயின் அறிகுறிகள் மறைந்துவிடுவதால், நோய் குணமாகிவிட்டது என்று நம்பி பெரும்பாலோர் மருந்து சாப்பிடுவதைப் பாதியிலேயே நிறுத்திவிடுகிறார்கள். இதனால் காசநோய்க் கிருமிகள் அந்த மருந்துகளையே எதிர்த்துப் போராடும் திறனைப் பெற்றுவிடுகின்றன.

அதன் பிறகு ஏற்கெனவே கொடுத்துவந்த மருந்துகளால், இந்தக் கிருமிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. இதன் விளைவாக, நோயின் தன்மை அதிகரித்து மருந்துக்குக் கட்டுப்பாடாத காசநோயாக (Multi Drug Resistance TB) அது உருமாறிவிடுகிறது. இதற்கு வழக்கமான 6 மாத சிகிச்சை போதாது. 2 வருடங்கள் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தியாவில் மட்டும் 70 லட்சத்துக்கு மேற்பட்ட காச நோயாளிகள் இந்த நிலைமையில் உள்ளனர்.

இரட்டை முனைக் கத்தி!

ஆண்டிபயாடிக் என்பது இரட்டை முனைக் கத்தி போன்றது. இதன் அளவு குறைந்தாலும் ஆபத்து; கூடினாலும் ஆபத்து. இதில் இரண்டாவது கருத்துக்குச் சரியான உதாரணம் இது: நம் நாட்டில் சாதாரணச் சளிக்கு வழக்கமாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய அமாக்லி சிலின் மருந்து அத்தமாக

(Over dose) பயன்படுத்தப்பட்ட காரணத்தால், அது பலன் தரும் திறனை இழந்துவிட்டது.

அதற்குப் பதிலாக அதைவிட வீரியம் நிறைந்த ஆண்டிபயாடிக்குகளைத்தான் அலோபதி மருத்துவம் இப்போது பயன்படுத்துகிறது. இவற்றின் விலையோ அதிகம். பக்கவிளைவுகளும் கூடுதல்.

**அலட்சியம் வேண்டாம்!**

ஆண்டிபயாடிக் விஷயத்தில் நாம் மிகவும் அலட்சியமாகவே இருக்கிறோம் என்பதை இந்தியப் பொதுச் சுகாதாரத் துறை இயக்குநரே ஒப்புக்கொண்டுள்ளார். ஆண்டிபயாடிக் சிகிச்சையை முறை தவறிப் பயன்படுத்தும்போது, எதிர்ப்பு சக்தி உடைய கிருமிகளின் எண்ணிக்கை வேகமாக அதிகரித்து, ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளையே பயனற்றவையாக ஆக்கிவிடும் ஆபத்து ஏற்படுகிறது.

இந்தியாவில் இந்த நிலைமை மிகவும் மோசம். சாதாரண வைரஸ் காய்ச்சல், சளி போன்றவற்றைக்கூடப் பல மருத்துவர்கள் வீரியம் மிகுந்த ஆண்டிபயாடிக் மாத்திரை, ஊசி மருந்து மூலம் குணப்படுத்த முற்படுகிறார்கள். உடனடியாக நோய் குணமாக வேண்டும் என்கிற நோக்கத்தில் நோயாளிகளும் இதுபோன்ற ஆண்டிபயாடிக் சிகிச்சையை விரும்புகிறார்கள். மருந்து தயாரிப்பு நிறுவனங்களும் தங்களது லாபத்துக்காகச் சாதாரண நோய்களுக்குக்கூட அதிக வீரியமுள்ள ஆண்டிபயாட்டிக் குளை வலிந்து பரிந்துரைக்கின்றன.

நகரங்களில் தனியார் மருத்துவ வசதிகள் பெருகியிருப்பதும், கிராமங்களில் போலி மருத்துவர்கள் ஆதிக்கம் செலுத்துவதும் இந்தியாவில் அதிகமான ஆண்டிபயாடிக் பயன்பாட்டுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. இதனால் 50 சதவீத ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளை மருத்துவர்களும் நோயாளிகளும் அளவுக்கு மீறியோ, தேவையற்ற குழலிலோ பயன்படுத்துகிறார்கள் என்கிறது இந்தியப் பொதுச் சுகாதாரத் துறை.

**இந்திய நிலைமை**

இந்தியாவில்தான் காலரா, டை.பாய்டு, காசநோய் போன்ற தொற்றுநோய்களின் பாதிப்பு அதிகம். எனவே, தொற்றுநோய்களுக்கு எதிராகப் போராடும் ஆண்டிபயாடிக்குகளின் பயன்பாடும் மிக அதிகம். இப்போதுள்ள நிலைமையில் வழக்கமான ஆண்டிபயாடிக்களுக்குரிய தடுப்பாற்றலை கிருமிகள் பெற்றுவிட்டால், அந்த ஆண்டிபயாடிக்குகள் வேலை செய்யாமல் போகும்போது என்ன செய்வது?

1987-க்குப் பிறகு நம் நாட்டில் புதிய ஆண்டிபயாட்டிக்

எதுவும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. புதிய மருந்துகளுக்கு அமெரிக்கா, ஐரோப்பா போன்ற மேல்நாடுகளைத்தான் நாம் நம்பி இருக்க வேண்டும். இறக்குமதி ஆகும் மருந்துகளின் விலை மிக அதிகம். இந்த நிலைமை நீடித்தால், புதிய ஆண்டிபயாடிக்குகள் இல்லாத ஒரு யுகத்தை நம்மால் சமாளிக்க முடியுமா என்பது கேள்விக்குறியே!

**நம் கடமை என்ன?**

பொதுச் சுகாதாரம் குறைவதுதான் நோய் தொற்றுவதற்கான முக்கியக் காரணம். எனவே, சுய சுத்தம் காப்பதும் சுற்றுப்புறத்தைத் தூய்மையாகப் பேணுவதும் நமது மிகப் பெரிய கடமைகள். சுத்தமான குடிநீருக்கும் சுகாதாரமான உணவுக்கும் உத்தரவாதம் வேண்டும். நோய் வந்துவிட்டால் சுயமருத்துவம் செய்துகொள்ளக் கூடாது. ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே சிகிச்சை பெறுவதுதான் நல்லது. முதலில் குடும்ப மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்க வேண்டும். அவர் பரிந்துரைத்தால், சிறப்பு நிபுணரிடம் மேல் சிகிச்சைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

ஆண்டிபயாடிக் விஷயத்தில் மருத்துவர் சொல்லும் கால அளவையும் மருந்தின் அளவையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஆண்டிபயாடிக் விஷயத்தில் மருத்துவர்களும் நோயாளிகளுக்குச் சரியான வழிகாட்டுதலைத் தர வேண்டும். மருந்துகளை எழுதிக் கொடுக்கும்போது, மருத்துவருக்குரிய கோட்பாட்டின்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

**சுயமருத்துவம் உயிரையும் பறிக்கலாம்!**

மேல்நாடுகளில் மருத்துவரின் பரிந்துரைச் சீட்டு இல்லாமல் எந்த ஒரு மருந்தையும் வாங்க முடியாது. ஆனால், இந்தியாவில் வீரியமுள்ள மருந்தையும் மருத்துவரின் பரிந்துரைச் சீட்டு இல்லாமல், மருந்துக் கடைகளில் தாராளமாக வாங்க முடியும்.

மக்கள் சுயமருத்துவம் செய்துகொள்வதற்கு இது வழி அமைக்கிறது. மருந்துத் தயாரிப்பு நிறுவனங்களும் விற்பனையைக் கூட்டுவதற்காகப் போட்டி போட்டுக்கொண்டு ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளின் விற்பனையை ஊக்குவிக்கின்றன. இந்தியாவில் 50 சதவிகிதத்தினர் மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமலேயே ஆண்டிபயாடிக்குகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்கிறது 2011-ல் வெளியாகியிருக்கும் உலகச் சுகாதார நிறுவனப் புள்ளிவிவரம்.

இந்த நிலைமை நீடித்தால், எந்த ஒரு மருந்துக்கும் கட்டுப்படாத நுண்ணுயிரிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். அப்போது சாதாரண சளி, இருமல்கூட உயிரிழப்பில் முடியக்கூடும் என்று எச்சரிக்கிறது அந்த நிறுவனம்.

## வீட்டை வாடகைக்கு விடுகிறீர்களா?

புதிதாக வீடு கட்டி குடி புகுந்திருக்கிறீர்கள். திடீரென்று ஓராண்டுக்குள்ளேயே வேறு ஊருக்கு மாற்றலாகிவிடுகிறது. அல்லது வெளிநாட்டுக்குச் செல்லும்படியான சூழல் ஏற்படுகிறது.

வீட்டை வாடகைக்கு விட்டுத்தான் ஆகவேண்டும். வெறுமனே, “இத்தனை ரூபாய் வாடகை. 5 மாசம் முன்பணம்” என்று வாய் வார்த்தையில் இப்போது பேசி வீட்டை வாடகைக்குவிட முடியாது. இருபது ரூபாய் முத்திரைத் தாளிட்ட பத்திரத்தில் இரு தரப்பும் வாடகை ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திடுவது நடைமுறைக்கு வந்துவிட்டது. அதுபோன்ற ஒப்பந்தத்தில் இருக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களின் பட்டியல் இது:

- இரு தரப்பினரும் வயது, விவாசம், PAN எண் போன்றவற்றைக் குறிப்பிட வேண்டும். வாடகைதாரர் மாதச் சம்பள வேலையில்லிருந்தால், நிறுவனம், பதவி இவற்றையும் குறிப்பது நலம்.
- வாடகையை மணி ஆர்.ரி.லோ, காசோலை மூலமாகவோ அனுப்புகிற காலம் மலையேறிவிட்டது. NEFT வழியாகத்தான் தொகை அனுப்புகிறார்கள். அதற்குத் தேவையான விவரங்களைக் கொடுத்துவிடுங்கள். (இது ஒப்பந்தத்தில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை) ஆனால் சில வீடுகளில், வாடகையை வயதான பெற்றோர் கணக்கில் வரவு வைக்கக் கோருவார்கள். இதுபோன்ற சமயத்தில், அக்ரிமென்டிலும் இதுதொடர்பான தெளிவான விளக்கங்கள் இருக்க வேண்டும்.



- உங்களின் வீடு, குளிர்சாதன வசதி, மேசை, நாற்காலி, கட்டில் உள்பட எல்லா உள்கட்ட அலங்காரங்களையும் கொண்டதாகவோ அல்லது இதில் பாதி வசதிகளைக் கொண்டதாகவோ இருக்கலாம். உங்களின் வீட்டில் என்னென்ன அறையில் என்னென்ன அறைக்கலன்கள் உள்ளன என்பது ஒப்பந்தத்தின் பட்டியலில் இடம்பெற வேண்டும். அவை யாவும் இயங்கும் நிலையில் இருப்பதையும் உறுதி செய்ய வேண்டும். வாடகைக்கு வீட்டை விடும் முன், சொத்து வரி, மின் கட்டணம் போன்றவற்றைக் குறித்த காலத்தில் செலுத்துங்கள்.
- உங்கள் வீட்டில் இன்வெஸ்டர் வசதி இல்லாமலிருக்கலாம், ஆனால் வாடகைக்கு வருபவர் இன்வெஸ்டரைப் பயன்படுத்துபவராக இருப்பார். அப்படியிருந்தால், உங்கள் வீட்டிலுள்ள 3 .பேஸ் மின் வசதி, இன்வெஸ்டருடன் சரியாக இணையுமா என்று சரிபாருங்கள். (இப்போது அனைத்துச் சாதனங்களும் நாட்டபட வருவது இல்லை. மின் பழுது நேர்ந்து, டிவி வெடித்தது போன்ற செய்திகளும் வருகின்றன. ஆகையால் கூடுதல் எச்சரிக்கை தேவை).
- 11 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை ஒப்பந்தம் புதுப்பிக்கப்படும். வாடகை உயர்த்தப்படும் போன்ற வாசகங்கள் பொதுவாக ஒப்பந்தத்தில் இடம்பெறும். இவற்றைச் சில வாடகைதாரர்கள் மறுக்கலாம். விவாதித்து முடிவு எடுங்கள்.
- வாடகைக்கு விட்ட பின்னர், ஏதாவது ஒரு சாக்கு வைத்துக் கொண்டு அடிக்கடி வீட்டைப் போய்ப் பார்ப்பது பண்பல்ல. வாடகைக்கு இருப்பவருக்கு தர்மசங்கடம் ஏற்படும். ஏதாவது சிக்கல் என்றால் மட்டும் வாடகைக்கு விட்ட வீட்டைக் கண்காணிப்பது உசிதம்.
- வீடு, குடித்தனத்துக்காகத்தான், தொழில் நோக்கத்துக்காக இல்லை என்பதை மிகத் தெளிவாக ஒப்பந்தத்தில் குறிப்பிடுங்கள். தையல், டியூஷன் போன்றவை செய்தொழிலில் வரும். ஆனால் செராக்ஸ் மெஷின் வைத்துக் கொள்வது, துணிகள் வாங்கி விற்பது போன்றவை வியாபாரமாகக் கருதப்படும் வாய்ப்புகள் உள்ளன.
- சின்னச் சின்ன பழுதுக்கான செலவை, குடித்தனக்காரரே (ரூபாய் 100 வரை ஆகும்

சில்லறை வேலைகளை) ஏற்க வேண்டும். வேறு பெரிய தொகைக்கான பழுது நேர்ந்தால், வீட்டின் சொந்தக்காரரே செலவை ஏற்படுத்துதான் முறை.

- திருமணம் ஆகாத மூன்று, நான்கு பேர் வீட்டில் சேர்ந்து தங்குகிறார்கள் என்றால், ஒப்பந்தத்தை யார் பேரில் போட வேண்டும். யார் பொறுப்பு என்பதை கேட்டுத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் வீடு ஏழெட்டு பேர் இருக்கிற தளங்களில் அமைந்திருந்தால், தள உரிமையாளர்கள் சங்கத்தின் விதிப்படி குடித்தனகாரர்களின் ஒத்துழைப்பு வேண்டும்.
- வெடி மருந்து போன்ற எளிதில் தீப்பிடிக்கக் கூடிய பொருட்கள் ஏதுமில்லை என்பதும் ஒப்பந்தத்தில் குறிப்பிடப்பட வேண்டியது அவசியம்.

• வாடகைக்கான இடம் சற்று பெரியதாக இருந்தால், ஓர் அறையை மட்டும் உள் வாடகைக்கு விட வாய்ப்பு உண்டு. இதற்கான விதியும் ஒப்பந்தத்தில் இடம்பெற்றிருக்க வேண்டும்.

• காலம் வேகமாக மாறிவருகிறது. அடுத்த வீட்டிலிருப்பவர்கள்கூட யாரென்று தெரியாத நிலைமை இருந்து வருகிறது. எனவே புது நபருக்கு வீட்டை வாடகைக்கு விடுவதற்கு முன்பு, எல்லா முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

**பிள்குறிப்பு:** வாடகை கட்டுப்பாடுச் சட்டத்தின் கீழ் முன்பணம் பதிலொரு மாத ஒப்பந்தம் இவற்றில் மாறுதல் வருமென்று தெரிகிறது. ஆனால் அது அமலாக குறைந்தது 18 மாதங்களாகுமாம்!

## ரயிலில் தனியாக செல்லும் பெண்களுக்கு புதிய வசதி: ரயில்வே அறிவிப்பு

ரயிலில் தனியாக செல்லும் பெண்கள் இருக்கை, படுக்கை வசதியை மாற்றி கொள்ளலாம் என்று ரயில்வே தெரிவித்துள்ளது. ரயிலில் தனது இடத்தை சுற்றி ஆண்கள் மட்டுமே இருந்தால் வேறு இருக்கைக்கு மாறிக்கொள்ள வசதியுள்ளது. பெண் பயணிகள் 9003160980 என்ற எண்ணில் அமுதா என்ற அதிகாரியிடம் பேசலாம் என்று ரயில்வே நிர்வாகம் கூறியுள்ளது. மேலும் வேறு இருக்கை கோரும் பெண் பயணிகள் தங்களது பெயர், கைபேசி எண்ணை தெரிவிக்க வேண்டும் என்றும் தெற்கு ரயில்வே அறிவித்துள்ளது.



## நுகர்வோர் தொடரும் வழக்கு

தற்சமயம் நுகர்வோர் தொடர்பான வாகன விபத்து வழக்குகளில் தீர்வுகள் முடிக்கப்படும் போது அனுமதிக்கப்பட்ட இழப்பீட்டு தொகை பணமாக நுகர்வோரின் வழக்கறிஞர்களுக்கு தரப்படுகிறது. இந்த தொகை சரியாக நுகர்வோரை சென்றடையவில்லை என்ற கருத்தை அறிந்த சென்னை உயர் நீதிமன்ற நீதிபதிகள் கீழ்க்கண்டவாறு தீர்ப்பளித்தனர்.

நுகர்வோர் தொடரும் வழக்குகளில் வாகன விபத்து தொடர்பாக காப்பீட்டு நிறுவனங்கள் இழப்பீட்டுத்தொகை வழங்க ஆணையிடும் போது, இந்த தொகை வழக்குத் தொடர்ந்த நபருக்கு RTGS அல்லது NEFT மூலமாக காசோலைகளில் அனுப்ப வேண்டும் என உயர்நீதிமன்றம் அண்மையில் உத்திரவிட்டுள்ளது.

நீங்கள் வாங்கிய பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளில் குறைபாடா? தொடர்பு கொள்ளுங்கள் 044-28592828



22.03.2016 அன்று புதுடெல்லியில் மத்திய அரசின் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறை சார்பாக நடைபெற்ற உலக நுகர்வோர் பாதுகாப்பு தின கருத்தரங்க நிகழ்வுகள்



22.03.2016 அன்று புதுடெல்லியில் மத்திய அரசின் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறை சார்பாக நடைபெற்ற உலக நுகர்வோர் பாதுகாப்பு தின கருத்தரங்கில் மத்திய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு, உணவு மற்றும் பொது விநியோக திட்ட அமைச்சர் திரு. ராம்விலாஸ் பஸ்வான் அவர்கள் ஆற்றும் உரை.



பல்லடம் தாலுக்கா நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு இயக்கம் சார்பில் மார்ச் 15 உலக நுகர்வோர் தினத்தினை முன்னிட்டு 13.03.16 ல் நடந்த விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி



தமிழ்நாடு சட்டப்பேரவை தேர்தலுக்காக இணையதளம் மூலம் பணம் செலுத்தி, வண்ண வாக்காளர் அடையாள அட்டை பெறும் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தத்தில்(MoU) தமிழ்நாடு தலைமை தேர்தல் அதிகாரி திரு. ராஜேஷ்லக்ககானி, இ.ஆ.ப., அவர்களும், ஸ்டேட் பாங்க் சார்பில் தமிழ்நாடு மற்றும் கேரளா மாநிலங்களுக்கான தலைமை பொது மேலாளர் திரு. B. ரமேஷ் பாபு அவர்களும் தலைமைச் செயலகத்தில் 29.3.2016 அன்று கையெழுத்திட்டனர்.





29.3.16 அன்று பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழக குடிமக்கள் நுகர்வோர் மன்றத்தில் நடைபெற்ற நுகர்வோர் தின விழா



ஆவடி நகராட்சி உயர்நிலைப்பள்ளியில் 10.2.2016 அன்று நடைபெற்ற தேசிய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு தின விழா



மதுரை அரசினர் மகளிர் மேல்நிலைப்பள்ளி, டி.பி.ரோடு, குடிமக்கள் நுகர்வோர் மன்றம் சார்பில் நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு வினாடி வினா பரிசளிப்பு விழா



திருவண்ணாமலை கம்பன் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி மாணவர்களுக்கு மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் அவர்கள் நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு பயிற்சியில் பங்கு கொண்டமைக்கு நற்சான்றிதழ் வழங்குகிறார்.

## எங்களைக் கேளுங்கள் – ஏ.சி காற்று ஹெல்த்தியா?

நகர்ப்புறங்களில் மட்டும் அல்ல... கிராமங்களிலும் ஏ.சியைப் பயன்படுத்துபவர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கிறது. வீட்டில், அலுவலகத்தில், காரில் என 24 மணி நேரமும் ஏ.சியில் இருப்பவர்களும் அதிகரித்திருக்கிறார்கள். சிறிய கடைகள் முதல் பெரிய மால்கள் வரை எல்லா இடங்களிலும் ஏ.சி அத்தியாவசியத் தேவையாகிவிட்டது. ஒரு மணி நேரம்கூட ஏ.சி இல்லாமல் இருக்க முடியாது என்கிற மனநிலை பலருக்கு வந்துவிட்டது. 'ஏ.சி பயன்படுத்துவதால் மின்சார கட்டணம் அதிகரிப்பதைத் தவிர, வேறு என்ன பிரச்சனை வந்துவிடப்போகிறது?' என்பதுதான் பலரும் கேட்கும் கேள்வி.

ஏ.சியிலேயே இருப்பதும் பல உடல்நலக் குறைபாடுகளுக்குக் காரணம் ஆகிவிடுகிறது. மாதக்கணக்கில், வருடக்கணக்கில் ஏ.சியிலேயே இருப்பவர்களுக்கு, நுரையீரல் பாதிப்பு அதிகம் ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக, ஏ.சியை சுத்தம் செய்யாவிட்டால் பாதிப்பு பெருமளவில் இருக்கும். ஏ.சியில் உள்ள குளிர்விப்புச் சுருள் ஒடுக்கப்படுவதால், அதன் வடிகாலில் நுண்கிருமிகள் வளர ஆரம்பிக்கும். குறிப்பாக, ஆஸ்துமா, அலர்ஜி, சுவாச நோய்கள் இருப்பவர்கள் ஏ.சியில் இருக்கும்போது, அவர்களுக்கு நுரையீரல் தொற்று, மூச்சுத்திணறல், போன்ற பிரச்சனைகள் வர பல மடங்கு வாய்ப்பு அதிகம். ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்களுக்கும் இருமல், தும்மல், போன்ற மேல் சுவாசக்குழாயில் கோளாறுகள் ஏற்படலாம். இதயநோய் ஏற்படவும் வாய்ப்பும் உள்ளது. ஏ.சியில் உள்ள நீரில் ஹஸல் நீமொ.பிலா (Pneumophila) என்கிற கிருமி உள்ளது. இது தொற்றுநோயைப் பரப்பும் ஆற்றல் பெற்றது.

ஆஸ்துமா தொந்தரவு உள்ளவர்கள் குளிரான இடத்தில் இருக்கும்போது, நுரையீரல் சுருங்கிவிடும். இரவு முழுவதும் குளிர்நிலையை அதிகப்படுத்திவைத்துத்

தூங்கும்போது, மூச்சுக்குழாய் சுருங்கும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. மூச்சுக்குழாய் மட்டும் அல்லாமல் மூக்கிலும் சைனஸ், அலர்ஜிக் சைனோடிஸ் போன்றவை தோன்றும். இந்த இயற்கைக்கு மாறான குளிர்காற்று மூக்கின் வழியே செல்வதால், மூக்கிலும் மூச்சுக்குழாயிலும் சளி அதிக அளவில் உற்பத்தியாகும். ஏ.சியில் இருக்கக்கூடிய .பில்டர்களை சுத்தப்படுத்தாவிட்டால், அதில் அதிகப்படியாக தூசி சேர்ந்துகொள்ளும். அவ்வாறு சுத்தப்படுத்தாதபோது, அதில் இருக்கக்கூடிய தூசுகள் வெளிவரும். அந்தக் காற்றை வெகு நேரம் சுவாசித்தால், நிச்சயம் நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டு, பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

விண்டோ, ஸ்பிளிட் ஏ.சியைவிட சென்ட்ரலைஸ்டு ஏ.சியை சற்று அதிகக் கவனத்துடன் பராமரிக்க வேண்டும். இதைச் சரியாகப் பராமரிக்காமல்விட்டால், அதனுள் சேரும் தூசுகளால் எல் நீமொ.பிலா உள்ளிட்ட கிருமிகள் உற்பத்தியாகி, பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடும்.

தவிர சருமம் உலர்தல் உள்ளிட்ட பிரச்சனைகளும் ஏற்படலாம். குறிப்பாக நீண்ட நேரம் ஏ.சியில் இருக்கும்போது, தண்ணீர் அருந்தவேண்டிய உணர்வு வராது. இதனால், ஒருநாளைக்குத் தேவையான அளவு தண்ணீர் அருந்தாமையால் உடல்நலக் குறைபாடுகள் ஏற்படலாம். ஏ.சி காற்று கண்களில் நேரடியாகப் படும்போது, கண் உலர்தல் பிரச்சனை வரலாம்.

வெயில் படாமல் ஏ.சியிலேயே இருக்கும்போது, வைட்டமின் டி உற்பத்தி பாதிக்கப்படும். இதனால், கால்சியம் சத்து கிரகிக்கப்படுவதில் பிரச்சனை ஏற்பட்டு, எலும்பு அடர்த்தி குறைதல் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். அதற்காக ஏ.சியை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது இல்லை.

ஏ.சியில் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் இருப்பது அவ்வளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது. எனவே, முடிந்தவரை தவிர்த்தால் போதும்.

மதியம், உச்சி வெயிலில் காரில் செல்லும்போது ஏ.சி போடலாம். காலை, மாலை வேளையில் நல்ல இதமான தட்பவெப்ப நிலையிலும் ஏ.சி பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தாலே போதும்.

இயற்கைக் காற்றை அனுபவிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். வீட்டைச் சுற்றி பசுமையான சூழலை ஏற்படுத்துவதன் மூலம், அறையின் வெப்பநிலையை அதிகரிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம். ஆரோக்கியத்தையும் பெறலாம்!



## நீங்கள் வாங்கும் பட்டுப்புடவையின் சரிகையில் எவ்வளவு தூரம் தங்கம் வெள்ளி உள்ளது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா?

காஞ்சிபுரத்தில் இயங்கி வரும் தமிழ்நாடு சரிகை லிமிடெட்டிலிருந்து வந்துள்ள ஒரு செய்தி:-

பட்டு சேலைகளின் சரிகைத் தரம் குறித்த விவரங்கள் அடங்கிய பலகைகள் நகரின் பல இடங்களில் வைக்கப்பட்டு நுகர்வோருக்கு உண்மை நிலையை கண்டறிய உத்தரவிடப்பட்டுள்ளதாக பத்திரிகைகளில் செய்திகள் வந்துள்ளன.

பட்டு சேலைகள் தமிழ் நாட்டில் காஞ்சிபுரம், ஆரணி, கும்பகோணம் ஆகிய இடங்களில் பரவலாக செய்யப்படுகின்றன. இவற்றில் காஞ்சிபுரம் பட்டு தரத்தில் உயர்ந்தது. இந்தப் பட்டின் தரத்தை சோதிக்க இந்திய பட்டு வாரியம் பல சோதனைகளை நடத்தி தரமுத்திரையையும் வழங்கி வருகிறது. இது போலவே சரிகையின் தரம் தெரிவதற்காக தமிழ்நாடு ஜாரி லிமிடெட். ஆய்வுச்சாலைகளில் ஓசூர் மீட்டர் எனப்படும் (எக்ஸ்ரேப்ளோரன்ஸ் மீட்டர்) கருவி மூலம் சரிகையின் தரத்தினை சோதிக்கிறது. TIFAC(Technology Information For Castry & Assessment Council) எனும் இயக்கத்துடன் இணைந்து கல்பாக்கத்தில் உள்ள இந்திரா காந்தி அணு சக்தி ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் துணையுடன் இவ்வகைக் கருவிகளை நிறுவி சரிகையின் தரம் சோதிக்கப்படுகிறது.

"MARC" எனும் அளவையில்தான் சரிகை அளவிடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு "MARC"ம் 242 கிராம் எடை கொண்டதாகும்.

இதில் இருக்க வண்டிய உலோகங்கள்

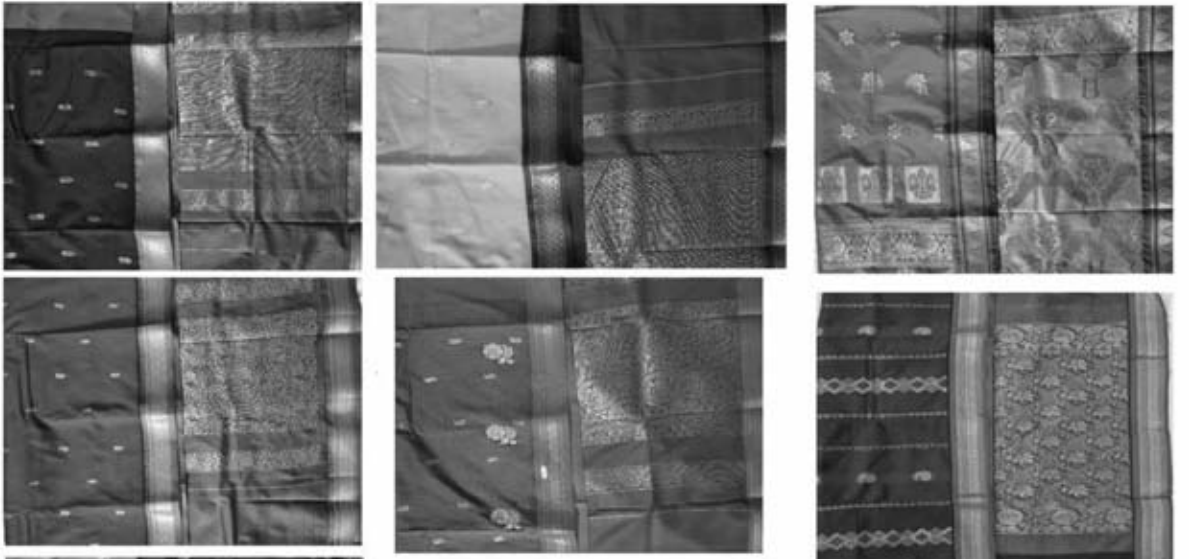
- வெள்ளி- 55 முதல் 57% வரை
- பட்டு நூல்- 22 முதல் 24% வரை
- தங்கம்- 0.59 முதல்; 0.60% வரை
- பித்தளை- 20 முதல் 22% வரை

தமிழ்நாடு ஜாரி லிமிடெட்டின் கீழ் இரண்டு அலகுகள் உள்ளன. அவற்றின் மொத்த உற்பத்தி மாதத்திற்கு 7200 MARCகள் ஆகும்.

இதனை தயார் செய்ய வெள்ளி, பட்டு நூல், தங்கம் ஆகியவை வேண்டும்.

சோதனை சாலையில் கச்சாப் பொருளையும், தயாரான ஜரிகையையும் சோதிக்க வேண்டிய அளவு உபகரணங்கள் உள்ளன.

ISO9002 சான்று பெறப்பட்ட இந்நிறுவனம், கைத்தறித்துறை இயக்குனர் அவர்களால் அவ்வப்போது



நிர்ணயிக்கப்படுகிற விலையில் சரிகைகளை பட்டுப்புடவை நெசவாளிகளுக்குத் தருகிறது.

இவ்வளவு நாட்களாக இரசாயன சோதனைகளின் மூலம் சரிகையின் தரம் கண்டறியப்பட்டு வந்தன. ஆனால் கடந்த 10 ஆண்டுகளாக புதிய முறையில் XRF கருவிமூலம் தரம் கண்டறியப்படுகிறது.

ரசாயன சோதனை செய்வதனால் பட்டுப்புடவையை கிழித்தே செய்ய வேண்டும். ஆனால் இக்கருவியில் புடவையை நேரடியாக சோதிக்கலாம்.

எக்ஸ்ரே கதிர்களை புடவைகளின் மேல் செலுத்தி அலை நீளம் நிர்ணயிக்கப்பட்டு தரம் சோதனையிடப்படுகிறது.

**எவ்வாறு சரிகை செய்யப்படுகிறது?**

வெள்ளியும் பித்தளையும் சேர்ந்த கூட்டுப் பொருளை 100 மைக்ரான் அகலத்திற்கு மெல்லியதாக செய்யப்படுகிறது. இதில் தங்கத்தினால் கோட்டிங் செய்யப்படுகிறது. இது மறுபடியும் வேறு கருவிகளால் மெல்லியதாகக்கப்படுகிறது. முடிவடைந்த நிலையில் வெள்ளி மற்றும் பித்தளைப் பொருள் மைக்ரான் லிட்டரும், தங்கத்தின் அடர்த்தி 0.04 மைக்ரானுமாக இருக்கும்.

இந்த XRF கருவிகளைக் கொண்டே பல இடங்களில் தங்கம் சோதிக்கப்படுகிறது.

புடவையின் பார்டர், பல்லு, உடல்பகுதி புடவையிலிருந்து வெட்டப்பட்ட சரிகைப்பகுதி ஆகியவற்றில் எக்ஸ்ரே கதிர்வீச்சி செலுத்தப்பட்டு “காலிமேட்டட் எக்ஸ்ரே பீன்” மூலம் கண்டறியப்படுகிறது. மூன்று வெவ்வேறு முறைகள் இருந்தாலும், சரிகையின் தரத்தை சரியாக கணிக்க இம்முறையே சிறந்தது என வல்லுநர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஆகவே நுகர்வோர்களே, நல்ல சரிகை என்று நம்பி தரம் குறைந்த சரிகை சேலைகளை வாங்காதீர்கள்.

பட்டு சேலைகளுக்குப் பணம் பெற்றதற்காக வழங்கப்படும் பில்களில் பட்டுச்சேலையில் உள்ள ஜரிகையின் விவரங்களை தெளிவாக பதிந்து வழங்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டுமென மாவட்ட நிர்வாகிகளுக்கு மத்திய அரசின் நெசவாளர்கள் மையம் மற்றும் கைத்தறித்துறை ஆகியோர் பரிந்துரை செய்துள்ளனர் என்பது அண்மை செய்தியாகும்.

## பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளும், அருகி வரும் உயிரினங்களும்

இந்தியாவின் பயிர் பாதுகாப்புக்கு அரணாகக் கொண்டு வரப்பட்ட பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகள், நமது உணவை நச்சுத்தன்மையுடையதாக மாற்றியுள்ளதை, அனைவரும் அறிந்து கொண்டுள்ளோம். அதிக அளவில் நச்சுத்தன்மை கொண்ட காய்கறிகளையும், பழங்களையும் ஒதுக்கும் முயற்சியில் அரசு இயந்திரங்கள் ஈடுபட்டுள்ளன. நுகர்வோரையும் விழிப்புணர்வு பெற்றிட இதுபற்றி பிரசாரங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

கேரளத்தில் முந்திரிக் காடுகளில் பயன்படுத்தப்பட்ட “என்போசல்பான்” எவ்வளவு தூரம் அங்கு குடியிருக்கும் மக்களை (குறிப்பாக குழந்தைகள் மற்றும் முதியோரை) பாதித்தது என்றும், எவ்வாறு ஆயிரக்கணக்கானோர் நோய் வாய்ப்பட்டனர் என்பதையும் நாம் அறிவோம்.

இத்தகைய பூச்சிக் கொல்லிகளால், விவசாயத்தைச் சார்ந்த பல்லுயிர் பெருக்கமும் பாதிக்கப்படுகின்றன என்ற எச்சரிக்கையை பன்னாட்டு இயற்கைப் பாதுகாப்பு விடுத்துள்ளது.

பூச்சி இனங்களில், பல வண்ணங்களில் காண்போரைக் கவரக்கூடியவை வண்ணத்துப் பூச்சிகள். இவற்றின் வாழ்வை, ஆரோக்கியமான சுற்றுப்புற சூழ்நிலைதான்

உறுதிப்படுத்தும். இந்தியாவில் 15,000 முதல் 20000 வகையான வண்ணத்துப் பூச்சிகள் உள்ளன. இவை 1000 கிலோமீட்டருக்கும் அதிகமான தூரத்திற்கு இடம் பெயரும் தன்மை கொண்டவை. விவசாயத் தோட்டங்களில் தெளிக்கப்படும் பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளால் இவை அழிந்து வருவதாக இவ்வெச்சரிக்கை கூறுகிறது.

தோட்டங்களில் தெளிக்கப்படும் பூச்சிக் கொல்லி மற்றும் களைக் கொல்லி மருந்துகள் இந்த அரிய இனத்தை அழிக்க முயல்கின்றன. சுமார் 50% அழியும் தருவாயில் உள்ளதாக இவ்வமைப்பு எச்சரிக்கிறது.

எனவே பூச்சிக் கொல்லி பயன்பாட்டில் கவனம் தேவை. காடுகளைச் சார்ந்து, மகரந்த சேர்க்கைக்கு பெரிதும் உதவி செய்ய இவ்வினங்கள் அழிய நேர்ந்தால் தாவர வளர்ச்சி பெரிதும் தேக்கமடையும். மரபணுமாற்றம் செய்யப்பட்ட தாவரங்களின் மகரந்தத் தூள்களை அறவே வெறுக்கும் இத்தகைய வண்ணத்துப் பூச்சிகளைக் காப்பாற்றுவது பொறுப்புக் கடமையும் ஆகும்.

எம்.ஆர். கிருஷ்ணன்

## உடலைக் குளுமையாக்கும் முலாம்பழம்/கிர்ணிப்பழம்

புருவகாலத்துக்கு ஏற்ப இயற்கை நமக்கு அளிக்கும் சில பழங்களைத் தவிர்த்து, எப்போதும் எங்கேயும் கிடைக்கும் “எவர்கீர்ன்” பழங்களுக்கு என்று தனிச் சிறப்பு உண்டு. அவற்றில் முக்கிய இடம் வகிப்பது முலாம்பழம். இதை நறுக்கியதும் நாசியைத் துளைக்கும் மணமும் பளிர் ஆரஞ்சு நிறமுமே ஈர்க்கும். முலாம்பழத்தின் சத்துக்கள், சிறப்புகள் குறித்து இக்கட்டுரையில் காணலாம்.

முலாம்பழம் என்றவுடன் நினைவுக்கு வருவது, அதன் மிகுந்த இனிப்பும் சுவையும்தான். நம் மண்ணின் பழமான இது, வெள்ளரிக் குடும்பத்தைச் சார்ந்தது. வெள்ளரிக்காயைப் போன்றே இதுவும் அதிக நீர்ச்சத்தையும், பயன்களையும் கொண்டது. உடலில் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். உடலிலுள்ள வெப்பத்தை உடனடியாகப் போக்கும் தன்மை உடையதால் அதிக உஷ்ணம் உள்ளவர்கள் எப்போதும் உட்கொள்ளலாம். அதுவும், இந்த கோடைக் காலத்தில் முலாம்பழத்துக்கே முதல் இடம். பழத்தில் 60 சதவீதம் நீர்ச்சத்து இருப்பதால் சிறுநீர் பெருக்கியாகச் செயல்படும். உடலின் இயல்பான வளர்சிதை மாற்றத்திலும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கும். தாதுக்கள் நிறைந்திருப்பதால், உடல் உரமாக்கியாகவும் செயல்படும்.

சிறுநீர் எரிச்சல் உள்ளவர்கள் இதனை உண்டால், உடனடித் தீர்வு கிடைக்கும். நீர்வேட்கையும் தனியும். சித்த மருத்துவத்தில், முலாம்பழ விதைகள் தனியே எடுக்கப்பட்டு உலர்த்தி, அரைக்கப்பட்டு மருந்துப் பொருட்களுடன் சேர்த்தும் தரப்படுகிறது. காரணம், இதன் விதைகளுக்கு வயிற்றுப் புழுக்களைக் கொல்லும்

சக்தி உண்டு. பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைக்கும் இது நல்ல நிவாரணி.

சரியான உணவுப்பழக்கமின்மை, அதிகம் மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ளாதல் ஆகியவற்றால் பலருக்கும் வயிற்றுப்புண் எனப்படும் அல்சர் பிரச்சனை இருக்கும். இவர்கள் இந்தப் பழத்தைத் தொடர்ந்து சில நாட்கள் சாப்பிட்டுவந்தால், வயிற்றுப் புண் பூரண குணமடையும். மிகச் சிறந்த மலமிளக்கியாகவும் செயல்படுவதால், மலக்கட்டு பிரச்சனையும் நீங்கும்

உடலுக்கு பல நன்மைகளைத் தந்தாலும், இந்தப் பழத்தை ஒரு சிலர் தவிர்ப்பது நல்லது. குறிப்பாக இது அதிகக் குளிர்ச்சியானது என்பதால், மிக விரைவில் உடலில் கபத்தை தூண்டக்கூடியது. எனவே, எளிதில் சளிப்பிடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு, குளிர்காலங்களில் முலாம்பழம் தருவதைத் தவிர்க்கலாம். ஏற்கனவே கபப் பிரச்சனை உள்ள பெரியவர்கள், ஆஸ்துமா, மூச்சிறைப்பு உள்ளவர்கள் இதைத் தவிர்க்கவேண்டும். கழுத்து வலி, இடுப்பு வலி, முட்டு வலி, முட்டுத் தேய்மானங்கள் ஆகியவை அனைத்தும் வாதப் பாதிப்புகளே. எனவே, வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு இது மேலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். இந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

இதனை அப்படியே சாப்பிடுவதை விட, சாறாக்கிப் பருகுவது இன்னும் சுவையாக இருக்கும். முலாம்பழச் சாறை எளிதில் தயாரிக்கவும் முடியும் என்பதால் அடிக்கடி எடுத்து கொள்ளலாம்.”

இதில் அதிகம் குளுக்கோஸ் இருப்பதால், உடனடியாக ஆற்றலை அளிக்கும் என்பது சிறப்பு.



## குளிர்ச்சி தரும் கற்றாழை

கற்றாழை ஒரு சிறு கள்ளி வகையைச் சார்ந்தது கற்றாழை கொத்தாக வளரும் அடிபாகம் நாற்சதுரமாகவும் வளர, வளர நுனி சிறுத்தும் மூங்கில் போத்துப் போல வளரும், சாம்பல், சிவப்பு நிறங்கலந்து, பசுமையாக வளர்ந்திருக்கும். சுமார் இரண்டடி உயரம் வரை வளரும். வறட்சியைத் தாங்கும். நுனியிலும் பக்கங்களிலும் சிறிய பூக்கள் பூக்கும். இயற்கையான சிறு குன்றுகளில் ஒட்டுப் பாறைகளின் ஓரங்களில் அதிகம் காணப்படும். ஆதிவாசிகள் மலையில் நடக்கும் போது தண்ணீர் தாகம் ஏற்பட்டால் இதன் தண்டைச் சாப்பிடுவார்கள். இது கைப்பு, கார்ப்பு, புளிப்பு கலந்த ஒரு சுவை இருக்கும். இனப்பெருக்கம் வேர், பக்கக்கன்றுகள் அல்லது தண்டுகள் மூலம் நடைபெறும்.

கற்றாழை உமிழ் நீரைப் பெருக்கும், பசியைத் தூண்டும், குளிர்ச்சி உண்டாக்கும். செரிமானத்தை விரைவுபடுத்தும், உடலை உரம் பெற வைக்கும். குமட்டல் வாந்தியை நிறுத்தும், நாவின் சுவையுணர்வை ஒழுங்குப்படுத்தும், நீர் வேட்கையை அடக்கும்.

துவையல்-இதை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி எள் நெய் விட்டு வதக்கி, உளுந்து, இஞ்சி, கொத்துமல்லி, மிளகு, சீரகம், புளி, வைத்துத் துவையலாக அரைக்கவும். வாரம் ஒருமுறை உணவில் உட்கொள்ள மேற்கண்ட பயனைப் பெறலாம். வாந்தி, நீர் ஊறல் நிற்கும், உடல் வெப்பம் குறையும், உடல் நலம் பெறும்.

பித்த குன்மம், குடல் வாய்வுக்கு மருந்து செய்வோர் இதனைச் சேர்த்துச் செய்வார்கள். மேலை நாடுகளில் கள்ளி முளையானின் முக்கிய வேதியப்பொருளின் தன்மையை ஆராய்ச்சி செய்து அது உடல் பருமனை குறைக்கும் மற்றும் சர்க்கரை நோயைக் குணமாக்கும் என்று கண்டுபிடித்து மேலும் ஆராய்ச்சிகள் செய்து கொண்டுள்ளார்கள். இது தற்போது தமிழ்நாட்டில் வியாபாரப் பயிராகச் செய்கிறார்கள்.

கற்றாழையின் மெல்லிய தண்டை நீரில் சுத்தம் செய்து மூன்று அங்குலத் தண்டுகள் இண்டு நாட்கள் அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும்.

## ஸ்ட்ரெஸ்ஸை குறைக்கும் 5 உணவுகள்!

டெட்லைன், டார்கெட்டை ரீச் பண்ணனும், ப்ராஜக்டை குறிப்பிட்ட நாளில் முடிக்கனும், கஸ்டமரை தக்கவைக்கனும் என ஒவ்வொருவருக்கும் ஸ்ட்ரெஸ் இல்லாமல் இல்லை. அதற்கு தற்காலிக தீர்வாக கா.பி, சிகரெட் என்று தேடிப் போகாமல் தினமும் சில உணவுகளை சேர்த்துக் கொண்டால் எதையும் ஸ்ட்ரெஸ் .ப்ரீயாக ஹேண்டில் செய்யலாம்...

1. பச்சைக் காய்கறிகள்: பல ஐடி கம்பெனிகளில் “கிரீன் ரூம்” என்றிருக்கும். மிகவும் ஸ்ட்ரெஸ்ஸாக இருப்பவர்கள் சிறிது நேரம் பச்சைக் கலரை பார்த்தால் மனது ரிலாக்ஸாகும் என்பதற்காக இந்த ரூம். அதுபோலதான் பச்சை நிறக் காய்கறிகளும்.. கீரை வகைகள், ப்ராக்கோலி, அவகாடோ, வெண்டை ஆகியவற்றில் அதிகமாக .போலிக் ஆசிட் (வைட்டமின் பி9) இருக்கிறது. இது முளையை புத்துணர்ச்சியாக வைத்து உற்சாகமாகச் செயல்பட உதவுகிறது. நீங்கள் “ஷார்ட் டெம்பர்” பேர்வழி என்றால் உங்களை டென்ஷனை குறைக்க இவை உதவும்.

2. சாக்லெட்ஸ்: சாக்லெட்டுகளில் “டிரைப்டோ.பன்” அதிகம் உள்ளது. இது உங்களை .பீல் குட்டாக வைத்திருக்க உதவும். நாம் நலமாக மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம் என்பதை உணர் உதவுவது சொர்ட்டோடின் என்ற ஒரு வகை ஹார்மோன் தான். அதனை அதிகப்படுத்த உதவுவது இந்த “டிரைப்டோ.பன்”!

இவை வாழைப்பழம், முட்டை இவற்றிலும் அதிகம் உள்ளது. மேலும் இவைகளை உண்ணும்போது உங்களுக்கு நிம்மதியான தூக்கமும் கியாரன்டி

3. தயிரி: சிலர் செரிமானப் பிரச்சனைகளாலே மிகவும் அப்நார்மலாக இருப்பார்கள். தயிரில் “ப்ரோபயோட்டிக்” என்று சொல்லப்படும் குட் பேக்டீரியா உள்ளது. இது நல்ல செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. மேலும் சின்ன விஷயத்திற்குக்கூட ஓவராக எமோஷனலாகும் நபர்களுக்கு தினமும் உணவில் தயிரை சேர்த்துவர எமோஷனை கட்டுப்படுத்தும்.

4. பால்: எதற்கெடுத்தாலும் சிலர் பயப்படுவார்கள். ஒன்றும் நடக்காமல் இருக்கும்போதே ஏதோ விபரீதம் நிகழப்போவதாக எண்ணி, டென்ஷன் ஆவார்கள். இந்த “பேனிக் டிசார்டர்” க்கு பால் மிகவும் நல்லது. பாலில் உள்ள வைட்டமின் டி உங்களை மகிழ்ச்சியாக இருக்க உதவுவதோடு பேனிக் டிசார்டரில் இருந்தும் மீட்டெடுக்கும்.

5. ஒமேகா - 3: பெண்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தத்தைப் போக்க இந்த ஒமேகா - 3 உதவுகிறது. காரணம் தெரியாமல் ஏற்படும் எரிச்சல், கோவத்தை கட்டுப்படுத்த உதவும் இந்த ஒமேகா - 3, கடல் மீன், .பளகன்ஸ் சீட்ஸ் களில் அதிகம் உள்ளது.

## வெயிலுக்கு மருந்து...

கோடைக்காலத்தில் பல நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இவை வராமலும், வந்தபின் தீர்க்கவும் கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றினால், கோடை வெயிலுக்கு அஞ்ச வேண்டியதில்லை:



1. காலை எழுந்தவுடன் 200 மி.லி. குளிர்ந்த நீரைக் குடிக்க வேண்டும்.
2. பழைய சோறு, நீராகாரம் மிகச் சிறந்தது.
3. இளநீர், பதநீர் குடிக்கலாம்.
4. தர்பூசணி, திராட்சை, வெள்ளரி, நுங்கு சாப்பிடலாம்.
5. எலுமிச்சை சாறு, நன்னாரி சர்பத் (இயற்கையானது, வெறும் சர்க்கரைக் கலவை அல்ல) அருந்தலாம்.
6. கார வகை உணவு, தின்பண்டங்கள், அசைவ உணவைத் தவிர்க்கலாம்.
7. கேக், பப்ஸ், துரித உணவைத் தவிர்க்கலாம்.
8. குளிர்்பானங்களைத் தவிர்த்துக் குளிர்ந்த நீரை, மண்பானை நீரைக் குடிக்கலாம்.
9. காலை, இரவு இரு வேளை குளிக்கவும்.
10. உடலில் சந்தனம் பூசிக் குளியுங்கள்.
11. கை, கால் முகத்தை ஒரு நாளைக்கு நான்கு, ஐந்து முறை குளிர்ந்த நீரால் கழுவிக்கொள்ளவும்.
12. தயிரைக் கடைந்து வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட மோரை நிறைய குடிக்கலாம்.

13. இறுக்கமாக ஆடை அணிவதைத் தவிருங்கள்.
14. பருத்தி ஆடைகளை அணியுங்கள்.
15. மது, புகையிலைப் பொருட்களைத் தவிருங்கள்.
16. பொதுவாகவே வீடும் அலுவலகமும் காற்றோட்டமாக இருக்க வேண்டும், குறிப்பாக ஹாலும் படுக்கை அறையும்.
17. பிளாஸ்டிக், இரும்பு, ஃபோம் இருக்கை, படுக்கைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
18. தலைக்கு தினமும் எண்ணெய்வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
19. வாரம் இரண்டு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளியுங்கள். உடல் சூடு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.
20. எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும் நாளில் தயிர், குளிர்்பானம், மீன், இறால் சாப்பிட வேண்டாம்.
21. மலக்கட்டு இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
22. இரவில் நீண்ட நேரம் கண் விழிக்காதீர்கள்.
23. பட்டினி, விரத முறைகளைத் தவிருங்கள்.
24. மனதை லேசாக வைத்துக்கொண்டு, கோடை வெயிலைக் கட்டுப்படுத்தி நலமாக வாழுங்கள்.

## முளைக்கு உத்வேகம் தரும் லவங்கப்பட்டை

பிரியாணி, குருமாவில் எல்லாம் போடுவார்களே லவங்கப்பட்டை. அது வெறும் வாசத்துக்குச் சேர்ப்பது என்றுதான் நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், அது தரும் ஆரோக்கியப் பலன்கள் அதிகம்.

- லவங்க மரத்தின் உள்பட்டை உரித்தெடுக்கப்பட்டு, லவங்கப்பட்டையாக நமக்குக் கிடைக்கிறது.
- பொதுவாக வாசனைக்காகச் சேர்க்கப்பட்டாலும் நொறுக்குத்தீனிகள், இனிப்பு போன்றவற்றிலும் இதைச் சேர்க்கலாம்.
- சளி, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, மாதவிடாய்

தசைப்பிடிப்புகள் போன்றவற்றுக்குக் குணமளிக்கப் பயன்படுத்தலாம்.

- நல்ல வாசனை கொண்ட லவங்கப்பட்டை குச்சிகள் முளை உழைப்புக்கு உத்வேகம் அளிக்கும் என்று கூறப்படுகிறது.
- லவங்கப்பட்டையைப் பொடியாக்கி, தேநீரில் கலந்து குடிக்கலாம்.
- லவங்கப்பட்டையில் மாங்கனீஸ், துத்தநாகம், நார்ச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, இரும்புச்சத்து போன்ற கனிமச் சத்துகள் உள்ளன.



## வாழையடி வாழையாய் தொடரும் வாழையின் பயன்கள்

வாழைக்கும் தமிழர்களுக்கும் உறவு, வாழையடி வாழையாகத் தொடந்துக்கொண்டே இருக்கிறது.. இலை, தண்டு, பூ, காய், பழம் என ஒவ்வொரு பாகத்திலும் மருத்துவப் பலன்களைப் பொதித்து வைத்திருக்கும் அற்புதமான தாவரம் வாழை. இவை ஒவ்வொன்றின் சத்துக்கள் பற்றியும் யார் யார் சாப்பிட வேண்டும் என்பது குறித்தும் காணலாம்.

### வாழைப்பூ

வாழைப்பூவுக்குத் தசைகளை உறுதிப்படுத்தும் தன்மை உண்டு. வாரம் இரு முறையாவது வாழைப்பூவை அனைவரும் கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும். ஆனால் செரிமானக் கோளாறு இருக்கும் போது, வாழைப்பூ உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

### வாழைக்காய்

உடல் எடையை அதிகரிக்க நினைப்பவர்கள் வாழைக்காயை அவியல் செய்து சாப்பிடலாம். இதில், மாவுச்சத்து அதிகம் இருப்பதால், வாழைக்காய் சிறிதளவு எடுத்துக்கொண்டாலே உடலுக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்கும். வாழைக்காயை மசித்து சிறிதளவு உப்பு போட்டு வேகவைத்து சூப்பாகவும் அருந்தலாம். வாழைக்காய் வறுவல், வாழைக்காய் சிப்ஸ் போன்றவற்றை மிகக் குறைந்த அளவே சாப்பிட வேண்டும். இல்லையெனில் வயிறு மந்தமாகிவிடும். செரிமானக் கோளாறு உள்ளவர்கள், மூட்டு வலி இருப்பவர்கள், உடல் பருமனானவர்கள் வாழைக்காயைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

### வாழைப்பழம்

அதிக கலோரி மற்றும் பொட்டாசியம் கொண்டது. உடலில் தங்கியிருக்கும் தேவையற்ற சோடியம்

உப்பை நீக்கி, உடல் சோர்ந்து போகாமல் இருக்கத் தேவையான பொட்டாசியம் உப்பை சேமித்து வைக்கிறது. உடலில் நீர்ச்சத்து குறையும்போது இயற்கையான குளுக்கோஸாக வாழைப்பழம் பயன்படுகிறது. குடலை சுத்தம் செய்வது மட்டுமின்றி மலச்சிக்கலுக்கு சிறந்த நிவாரணியாகப் பயன்படுகிறது. தினமும் காலை எழுந்தவுடன் ஒரு வாழைப்பழம், இரவு உணவுக்குப் பின் ஒரு மணி நேரம் கழித்து ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட வேண்டும். சிலர் வாழைப் பழத்தை பால், தயிருடன் சேர்த்து மில்க்ஷேக் ஆக குடிக்கிறார்கள். இது தவறு. வாழைப்பழத்தை எந்தப் பொருளுடனும் கலந்து உண்ணக் கூடாது. ஆஸ்துமா மற்றும் சர்க்கரை நோயாளிகள் தவிர அனைவருமே வாழைப்பழத்தை தினமும் உண்ணலாம்.

### வாழைத்தண்டு

உடலில் தேவையற்ற உப்பை சிறுநீர் மூலமாக வெளியேற்றுவதில் வாழைத்தண்டுக்கு நிகர் இல்லை. சிறுநீரகத்தில் கற்கள் வராமல் தடுக்கவும், அதிகப்படியான கால்சியத்தை வெளியேற்றவும் இது உதவுகிறது. வாரத்துக்கு நான்கு முறையாவது வாழைத்தண்டைக் கட்டாயம் சாறாகவோ, பொரியலாகவோ அல்லது அவியலாகவோ சமைத்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். வாழைத்தண்டு சூப்பை கடைகளில் வாங்கிக் குடிப்பதை முடிந்த வரையில் தவிர்ப்பது நல்லது. உப்பு குறைவாக சேர்த்துக் கொண்டு மிளகு அல்லது சீரகத்தூள் சேர்த்து, வீட்டிலேயே வாழைத்தண்டு சூப் வைத்து அருந்தலாம். உடல் மெலிய விரும்புவவர்கள் நார்ச்சத்து மிக்க வாழைத் தண்டைச் சாப்பிடலாம். உயர் ரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்கள் உப்பு சேர்க்காமல் வாழைத் தண்டை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

### வாழை இலை

வாழை இலை பச்சையம் நிறைந்தது. இரும்பு, மக்னீசியம் உள்ளிட்ட சத்துகள் உள்ளன. இதனால் வாழை இலையில் உணவை வைத்து உண்ணுமாறு பரிந்துரைக்கிறது சித்த மருத்துவம். வாழை இலையில் சூடான உணவுப்பொருளை வைத்து உண்ணும் போது வாழை இலையில் இருக்கும் சத்துக்களும் நமது உடம்பில் சேர்கின்றன. மேலும், இதில் பாலிபீனால் இருப்பதால் நமது உணவுக்கு இயற்கையாகவே கூடுதல் சுவை கிடைக்கிறது. எவர்சில்வர் தட்டுகளைத் தவிர்த்து, தினமும் வாழை இலையில் உண்ணுவது சிறந்தது.



## ஆன்லைன் வர்த்தகத்தில் சேவை குறைபாடு பாதிக்கப்பட்ட வாடிக்கையாளருக்கு ரூ.1.20 லட்சம் நஷ்டஈடு நுகர்வோர் கோர்ட்டு உத்தரவு

ஆன்லைன் வர்த்தக சேவை குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்ட வாடிக்கையாளருக்கு ரூ.1.20 லட்சம் நஷ்டஈடு வழங்க நுகர்வோர் நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டது.

மும்பை அந்தேரி பகுதியை சேர்ந்தவர் லஷ்மண் சவுத்ரி. இவர் கடந்த 2013-ம் ஆண்டு தனது மனைவி லலிதா நாக்பாலுக்கு வைர நகைகள் வாங்கி கொடுக்க ஆசைப்பட்டார். இதையடுத்து அவர் ஆன்லைன் வர்த்தகம் செய்யும் இபே என்ற நிறுவனத்தில் வைர நகை வாங்க விண்ணப்பித்து இருந்தார். இதனை தொடர்ந்து அவரது வீட்டிற்கு வந்த பார்சலை பிரித்து பார்த்தபோது, அதில் வைர நகை சேதம் அடைந்தும், சில வைரகற்கள் இல்லாமல் இருந்ததும் தெரியவந்தது.

இதையடுத்து அவர் நகையை திருப்பி கொடுத்தார். ஆனால் அந்த நிறுவனம் அந்த நகையை ஏற்க மறுத்து விட்டது.

ரூ.1.20 லட்சம்

இதனால் மன உளைச்சலுக்கு ஆளான லஷ்மண் சவுத்ரி சேதமடைந்த நகையை கொடுத்த இபே நிறுவனத்தின்

சேவை குறைபாட்டை சுட்டிக்காட்டி நுகர்வோர் கோர்ட்டில் வழக்கு தொடர்ந்தார். இந்த வழக்கு விசாரணையின் போது இபே நிறுவனம் சேவை குறைபாட்டுடன் நடந்து கொண்டது உறுதிப்படுத்தப்பட்டது.

இந்த வழக்கு விசாரணை நிறைவில், சேவை குறைபாட்டின் காரணமாக பாதிக்கப்பட்ட வாடிக்கையாளர் லஷ்மண் சவுத்ரிக்கு ரூ.1 லட்சத்து 20 ஆயிரம் நஷ்டஈடாக வழங்க வேண்டும் என இபே நிறுவனத்திற்கு நுகர்வோர் கோர்ட்டு உத்தரவிட்டது.



## குடிநீர் சேவை குறைபாடு திருவட்டாறு பேரூராட்சி நிர்வாகம் ரூ.4,000 இழப்பீடு வழங்க உத்தரவு

குடிநீர் சேவை குறைபாடு காரணமாக, திருவட்டாறு பேரூராட்சி ரூ.4,000 இழப்பீடு வழங்க நுகர்வோர் நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டது.

திருவட்டாறு பேரூராட்சி, பிலாங்காலை பகுதியைச் சேர்ந்தவர் பி.டெயிஸ்சன். இவர், பேரூராட்சி நிர்வாகத்திடம் ரூ.4,450 செலுத்தி கடந்த 21.8.2008இல் தனது வீட்டுக்கு குடிநீர் இணைப்பு பெற்றாராம். மேலும், மாதந்தோறும் ரூ.55 வீதம் கட்டணமும் செலுத்தி வந்தாராம்.

தொடர்ந்து 2 ஆண்டுகளாக முறையாக குடிநீர் விநியோகிக்கப்பட்டதாம். பின்னர் குடிநீர் இணைப்பில் சரியாக தண்ணீர் வரவில்லையாம். இதுகுறித்து பேரூராட்சி உதவி இயக்குநர், மாவட்ட ஆட்சியர் ஆகியோருக்கு புகார் தெரிவித்தும் நடவடிக்கை எடுக்கப்படவில்லையாம். இதைத்தொடர்ந்து அவர், கன்னியாகுமரி மாவட்ட நுகர்வோர் பாதுகாப்பு மையத்தில், அதன் தலைவர் எம். தாமஸிடம் புகார் அளித்தார்.

இதுகுறித்த வழக்கை விசாரித்த நுகர்வோர் குறைதீர்மன்றத் தலைவரான நீதிபதி ஆர்.நாராயணசாமி, உறுப்பினர் எஸ்.சிவலிங்கம் ஆகியோர் திருவட்டாறு பேரூராட்சியின் சேவைக் குறைபாட்டை சுட்டிக்காட்டி, டெயிஸ்சனுக்கு இழப்பீடாக ரூ. 3,000, செலவுத்தொகை ரூ.1000 என ரூ.4 ஆயிரத்தை ஒரு மாதத்துக்குள் வழங்க வேண்டும் என உத்தரவிட்டனர்.



## எக்ஸ்பிரஸ் ரயிலில் சேவை குறைபாட்டிற்கு பயணிக்கு இழப்பீடு வழங்க உத்தரவு

சேவை குறைபாட்டிற்காக, ரயில் பயணிக்கு, 10 ஆயிரம் ரூபாய் இழப்பீடு வழங்க, தெற்கு ரயில்வே நிர்வாகத்திற்கு நுகர்வோர் நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டது.

செங்குன்றத்தைச் சேர்ந்தவர், ஜெயப்பிரகாஷ், 40. அவர், தன் குடும்பத்தினருடன், கரூர் மாவட்டம் குளித்தலைக்கு செல்ல, கடந்த 2012 அக்., 1ம் தேதி, சென்னை எழும்பூரிலிருந்து புறப்படும் அனந்தபுரி எக்ஸ்பிரஸ் ரயிலில், முதல் வகுப்பு, “ஏசி” டிக்கெட் முன்பதிவு செய்து இருந்தார். பயண தேதி அன்று, ரயிலில் முதல் வகுப்பு பெட்டி இணைக்கப்படாததால், ஜெயப்பிரகாஷ் டிக்கெட், மனைவிக்கும், “ஏசி” இரண்டிற்கு பெட்டியில் இடம் மாற்றி உறுதி செய்யப்பட்டிருப்பதாகவும், குழந்தைக்கு காத்திருப்போர் பட்டியலிலும் இருப்பதாகவும் தெரிவிக்கப்பட்டது. முன்பதிவு செய்தபோது, மூன்று பேருக்கும் படுக்கை வசதி கிடைத்தது. வகுப்பு மாற்றி பயணம் செய்ய பயண டிக்கெட் மாற்றப்பட்டிருந்தது.

எட்டு வயது குழந்தைக்கு இடவசதி செய்யப்படவில்லை. அதிகாரிகளிடம் முறையிட்ட ஜெயப்பிரகாஷ் சரியான பதில் அளிக்கவில்லை. மன உளைச்சலுக்கு ஆளான அவர், இழப்பீடு வழங்கக்கோரி, சென்னை மாவட்ட நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடர்ந்தார். வழக்கை விசாரித்த நீதிபதி ஜெயபாலன், உறுப்பினர் கலையரசி, “பெஞ்ச்” பிறப்பித்த உத்தரவு மனுதாரருக்கு முதல் வகுப்பு பெட்டியில் இடம் ஒதுக்கப்பட்டு பயணம் செய்ய வேண்டிய நிலையில், இரண்டாம் வகுப்பு பெட்டியில் இடம் ஒதுக்கப்பட்டதால், மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகியுள்ளார். மேலும், குழந்தைக்கு ரயிலில் படுக்கை வசதி பெற அலைய வேண்டி இருந்தது. இதனால், மன உளைச்சலுக்கு ஆளானார் என்பது விசாரணையில் சாட்சியங்கள் மற்றும் ஆவணங்கள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இழப்பீடாக, 10 ஆயிரம் ரூபாயும், வழக்கு செலவிற்கு, 5,000 ரூபாயும் தெற்கு ரயில்வே வழங்க வேண்டும் என உத்தரவிடப்பட்டது.

## டிக்கெட் ரத்தானதை தெரிவிக்காததால் விமானம் பயணிக்கு

### ரூ.21 ஆயிரத்தை திருப்பி கொடுக்க கோர்ட்டு உத்தரவு

சென்னை நொளம்பூரை சேர்ந்தவர் ரவிராகவ். இவரது மனைவி பங்கஷா ராகவ். டாக்டராக உள்ளார்.

மனைவி மற்றும் 2 மகன்கள் டெல்லியில் இருந்து சென்னை வருவதற்கு டிக்கெட் புக்கிங் செய்தார். சென்னையில் உள்ள ‘யாத்ரா’ இணையதள ஏஜென்சி மூலம் 3 டிக்கெட்டுகள் எடுத்திருந்தார்.

இந்த நிலையில் அவர்கள் பயணம் செய்யும் தேதி மாறியது. டிக்கெட் எடுக்கப்பட்ட தேதிக்கு முன்னதாக பயணம் செய்ய வேண்டியதாக இருந்தது. அதனால் வேறு தேதிக்கு டிக்கெட்டை மாற்றித் தரும்படி ரவி, ஏஜென்சியிடம் கேட்டார்.

அதற்கு அந்த நிறுவனம் டிக்கெட் ரத்து செய்வதற்கு ரூ.9,000 கட்டணம் பிடித்தம் செய்துவிட்டு புதிய டிக்கெட் வழங்கப்படும் என்றது. அதை ஏற்றுக்கொண்ட ரவி தனது வங்கி டெபிட்கார்டு மூலம் கட்டணத்தை செலுத்தியுள்ளார். இதற்கான நடவடிக்கை முழுமை அடையாமல் இருந்துள்ளது.

இதை கவனிக்காத டிராவல் ஏஜென்சி டிக்கெட் உறுதி செய்யப்பட்டு விட்டதாக கூறியுள்ளனர். இதை

நம்பி தனது மனைவி, மகன்களுடன் டெல்லி விமான நிலையத்திற்கு வந்து காத்து இருந்தார். ஆனால் அவர்களுக்கு டிக்கெட் வழங்கப்படவில்லை. தங்கள் டிக்கெட் ரத்து செய்யப்பட்டு விட்டதாக தனியார் விமான நிறுவனம் தகவல் தெரிவித்துள்ளது.

இதனால் வேதனை அடைந்த ரவி சென்னை மாவட்ட (வடக்கு) நுகர்வோர் தீர்ப்பாயத்தில் வழக்கு தொடர்ந்தார். பணத்தை பெற்றுக்கொண்டு டிக்கெட் வழங்காமல் இருந்ததையும், கட்டணத்தை திருப்பி தரவேண்டும் என்றும் மனுவில் கூறியிருந்தார்.

இந்த வழக்கை நுகர்வோர் தீர்ப்பாய தலைவர் ஆர்.மோகன்தாஸ் மற்றும் உறுப்பினர் கலையரசி ஆகியோர் விசாரித்து பாதிக்கப்பட்ட பயணிக்கு ரத்து கட்டணம் ரூ.9,447 போக ரூ.20,924 டிக்கெட் கட்டணத்தை திரும்ப செலுத்த வேண்டும்.

டிக்கெட் ரத்து செய்யப்பட்ட தகவல் பயணிக்கு தெரிவிக்காமல் இருந்தது விமான நிறுவனத்தின் தவறு என்று சுட்டிக் காட்டியதோடு மேலும் ரூ.2000 அபராதம் விதித்து உத்தரவிட்டனர்.

## வாசகர் கடிதங்கள்

வாக்களிப்பதின் அவசியத்தை விதியை சுட்டிக் காட்டி விவரித்தது அருமை. நுகர்வோர்களின் சேவை குறைபாட்டிற்கு எங்கு நிவாரணம் தேட வேண்டும் என்ற விபரம் கூறியது பலரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய செய்தி. ஹால் மார்க் தங்கத்தின் விபரத்தை தெளிவாக கூறியிருந்தீர்கள். தொடர்ந்து கேள்வி பதில் பகுதியும் சட்ட விளக்கமும் தவறாமல் ஒவ்வொரு இதழிலும் இடம் பெற வேண்டும். பெண்களுக்கு ஏன் ஆண்களுக்கும் தெரிய வேண்டிய சமையல் எரிவாயு பற்றிய விளக்கம் அருமை. ரகசிய கேமராக்கள் எந்தெந்த வடிவத்தில் உபயோகிக்கிறார்கள் என்பதும் அதை கண்டுபிடிப்பதைப் பற்றியும் விரிவாக கூறியுள்ளீர்கள் நன்றி. வலி நிவாரண மாத்திரைகளை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொண்டால் என்னென்ன விளைவுகள் ஏற்படும் என்பதை மருத்துவர்களிடம் விபரமாக மக்கள் கேட்க வேண்டும் என்பதை மருத்துவர்களும் உணர்ந்து கொண்டு வரும் நோயாளிகளிடம் கூற வேண்டும்.

தவறாமல் நுகர்வோர் மன்ற தீர்ப்புகளை தொடர்ந்து எழுத வேண்டும். இதை சிறப்பாக மிக சிரத்தையோடு பயனுள்ள வகையில் வெளி கொண்டு வரும் ஆசிரியர் குழுவில் உள்ள அனைவரின் பணி சிறக்க வாழ்த்துகிறேன்.

கோமதிநாயகம், மதுரை

அன்புள்ள நுகர்வோர் கவசம் ஆசிரியர் அவர்களுக்கு வணக்கம். நுகர்வோர் கவசத்தில் நான் விரும்பும் பகுதி நுகர்வோர் தீர்ப்புகள் ஆகும். இந்த மாதம் நுகர்வோர் கவசம் பகுதியில் வந்த அனைத்து தகவல்களும் அருமை. நுகர்வோர் நீதிமன்ற தீர்ப்புகள் அனைத்தும் அருமை. காட்பீஸ் சாக்லேட்டில் இரும்பு இருந்த செய்தி பெற்றோரை எச்சரிக்கையாக இருக்கும் படி செய்தது. மகளிர் தினம் பற்றிய கட்டுரை மிக அருமை. பெண்களின் உரிமை, பெண்களின் வளர்ச்சி இவை இரண்டும் வீட்டிற்கும் தாய் நாட்டிற்கும் நன்மை தரும் என்று தெரிந்து கொண்டேன். வாக்காளர்களின் உரிமைகள் பற்றி நன்கு அறிந்து கொண்டேன். நாம் வாக்களிப்பது நம் நாட்டின் பொன்னான சரித்திரத்தை உருவாக்க முடியும் என்பதை உணர்ந்தேன். நுகர்வோர் பற்றிய தகவல் அனைத்தும் அருமை. நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்ட விளக்கம் மிக அருமை. தங்கம் பற்றிய கட்டுரை தங்க நகை வாங்கும் அனைவருக்கும் நல்ல பயனுள்ள தகவல். சமையல் எரிவாயு பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள், கேமரா ஆபத்துக்கள், உயிரைக் கொல்லும் வலி நிவாரணிகள் மற்றும் அனைத்து தகவல்களும் அருமை. இந்த மாதம் நுகர்வோர் கவசம் மாத இதழ் மிக அருமை. மேலும் நுகர்வோர் கவசம் சிறப்பாக செயல்பட வாசகர் கடிதங்கள் மூலமாக எனது அன்பையும் ஆதரவையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

கதிர்வேல், வெள்ளகோவில்

## சென்ற இதழில் பரிசு பெற்றவர்களின் விவரங்கள்

சென்ற இதழில் வெளியான போட்டிக்கானபதில்கள்

1. திருமதி. தேன்மொழி, திருவாரூர்
2. கோமதிநாயகம், மதுரை
3. கதிர்வேல், வெள்ளகோவில்
4. திருமதி. சாந்தா, குன்றத்தூர்
5. திரு. மூர்த்தி நாதன், திருப்பூர்
6. ராமலட்சுமி, திருச்சி
7. சங்கரி, ஆதம்பாக்கம்
8. கிருந்திகா, ஈரோடு
9. பரமேஷ்வரன், திருச்சி

1. கவசம்
2. மகளிர்
3. முகநூல்
4. தார்
5. ரிக்டர்
6. மதராஸ்
7. ராஜஸ்தான்
8. நெய்வேலி
9. ஜனவரி
10. லண்டன்

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

1					2		3		4
			5		6				7
				8					
9		10							11
						12			
		13							14
15					16				
								17	18
				19				20	

### இடமிருந்து வலம் :

1. கால்பந்து விளையாட்டில் புகழ் பெற்ற நாடு....
2. இதன் தலையில் வெண்ணெய் வைத்தாற் போல (3)
9. போதி மரத்தடியில் ஞானம் பெற்றவன். (4)
13. கோர்ட்டில் ஆஜராக வேண்டும் என்ற நீதிமன்ற உத்தரவு. (4)
15. “இந்த” மாட்டின் மேல் மழை பெய்தாற் போல. (3)
20. “குட்டை”க்கு எதிரானது. (3)

### வலமிருந்து இடம் :

6. கில்லி தண்டா விளையாட்டின் வேறொரு பெயர். (3)
7. வயிற்றில் உள்ள ஒரு வகை உறுப்பு. (3)
11. சீனப் பெருஞ்சுவர் ஒரு உலக, “இது” வாகும். (5)
12. “இது” கொடுத்த மாட்டை, பல்லை பிடித்து பார்க்கலாமா?. (3)
14. காதல் மயக்கம். (3)

16. கோவில் பூசாரியை --ச்சகர் என்றும் அழைக்கலாம். (2)
18. அழகையை குறிக்கும் ஒரு ராகம். (3)
19. கிருஷ்ணரை பார்க்க போகும் போது, குசேலர் எடுத்துச் சென்றது. (3)

### மேலிருந்து கீழ் :

1. மகன் வேறு சொல் சரியாக இல்லை. (3)
2. ஒன்றில் மாட்டத்தக்க வகையில் வளைவாக இருக்கின்ற உலோக இணைப்பு. (3)
3. நெடில் - எதிர்ப்பதம். (3)
5. சிற்றுண்டி ஆங்கிலத்தில். (3)
11. நிழலின், “இது” வெயிலில் தெரியும். (3)
13. உணவு; உணவு தயாரித்தல். (4)
17. கடவுள் இங்கே ஆங்கிலத்தில் இருக்கிறார். (2)
18. எல்லாருக்குமே பண - ஏற்படுவது சகஜம். (2)

### கீழிருந்து மேல் :

7. ஒரு வகைப் பறவை சிட்டுக்----(3)
8. டுண்டோம் பொறுத்திருப்போம். (2)
10. நோய் வரும் முன் காக்க போட்டுத் கொள்ளும் ஊசி. (5)
12. சூதாட்ட கருவி. (3)
15. “இது” ஊற கல்லும் தேயுமாம். (4)
16. சோறு; ஒரு பறவையையும் குறிக்கும். (4)
19. தர்மத்திற்கு எதிரானது இது. (5)
20. காலையில் வாகனங்கள் அதிகமாக வரும் போது போக்குவரத்து, “இது” ஏற்படுகிறது. (4)

குறிப்பு: இப் போட்டியில் கலந்து கொள்வோர் விடைகளை 08-05-2016 க்குள் “தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம்” குறுக்கெழுத்துப் போட்டி, 3/242, ராஜேந்திரா கார்டன், வெட்டுவாங்கேணி, சென்னை-600115 என்ற முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டும். சரியான விடை அனுப்பும் நுகர்வோர்களில் குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் 10 பேருக்கு பரிசுகள் அஞ்சலில் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அனுப்புபவர்: பெயர்.....

முகவரி:.....

அஞ்சல் குறியீடு.....

தொலைதொடர்பு எண்.....

# தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம் சந்தாதாரர் படிவம்

அனுப்புநர் ..... ..... ..... .....	பெறுநர் ஆணையாளர், உணவு பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை, எழிலகம், 4வது தளம், சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005
--	--

அப்பா,

தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம் எனும் நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு மாத இதழை, எனது முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கக்கேட்டு அதற்கான சந்தா தொகையை Tamilnadu Nugarvor Kavasam எனும் பெயரில் அனுப்பியுள்ளேன்.

## சந்தாதாரர் மற்றும் சந்தா தொகை விபரம்

1.	சந்தாதாரர் பெயர்			
2.	சந்தாதாரர் முகவரி			
3.	தொலைபேசி / கைபேசி எண்			
4.	மின்னஞ்சல் முகவரி			
5.	செலுத்தப்படும் சந்தா தொகை (✓செய்யவும்)	ஓராண்டு	மூன்றாண்டு	ஐந்தாண்டு
		ரூ.100/-	ரூ.300/-	ரூ.500/-

6.	Tamilnadu Nugarvor Kavasam எனும் பெயரில் சந்தா தொகை செலுத்திய விவரம்	மணியார்டர் E-Money order	காசோலை Cheque	வரைவோலை Demand Draft
		ரசீது எண்	Bank	Bank
		அனுப்பிய நாள்	No.	No
			Date	Date

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

## அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

திரு..... என்பவர் செலுத்திய சந்தா தொகை ரூ...../-  
 (ரூபாய்.....மட்டும்) பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. மனுதாரரின் சந்தாதாரர்  
 எண்..... ஆகும். 2016..... மாதம் முதல்..... மாதம் வரை இவருக்கு தமிழ்நாடு  
 நுகர்வோர் கவசம் மாத இதழ் தபாலில் அனுப்பிவைக்கப்படும். மாத இதழ் கிடைக்கவில்லை என்றால் உணவு  
 பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை ஆணையாளர் அலுவலக நு.வி. பிரிவு கண்காணிப்பாளரை  
 தொலைபேசி எண்: 044 - 28583322, 28583222, 28583422, 28583272 தொடர்பு கொண்டு புகார் அளிக்கலாம்.

இடம்: சென்னை - 600 005.

நாள்:.....

ஆணையாளருக்காக

உணவு பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர்  
 பாதுகாப்புத் துறை,

DATE OF PUBLICATION EVERY MONTH 18TH  
REGISTERED UNDER RNI NO. TNTAM/2008/24148  
R. DIS. NO.1361/2014  
POSTAL CONCESSION REGISTERED UNDER TN/CH © / 415/16-18  
WPP.LIC.NO.TN/PMG (CCR) /WPP -231/2016 -18  
Licensed to post without prepayment



சென்னை அண்ணா மேலாண்மை கழக அரங்கத்தில் 24.03.2016 அன்று நடைபெற்ற உலக நுகர்வோர் பாதுகாப்பு தின கருத்தரங்கில் திரு. சூ. கோபாலகிருஷ்ணன், இ.ஆ.ப, முதன்மை செயலாளர்/ஆணையாளர், உணவுப்பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறை அவர்கள் உரையாற்றினார்கள்.

## வெளியிடுவோர்

உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை,  
எழிலகம், சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005.

தொலைபேசி - 044 - 28583222, மின்னஞ்சல் [ccs@tn.gov.in](mailto:ccs@tn.gov.in)