



தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம்

Tamilnadu Nugarvor Kavasam

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



வெற்றிப்பாதை: தேர்வை எதிர்கொள்ள குறிப்புகள்



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)

அன்பார்ந்த நுகர்வோர்!

முகநூல் எனப்படும் (Facebook) இணையதளம் பணம் எதுவும் வசூல் செய்யக்கூடாது என TRA1 நிறுவனம் அறிவித்துள்ளது. இது பல நுகர்வோர்களின் விருப்பமும் ஆகும். நமது நுகர்வோர் கவசம் இதழில் சில மாதங்களுக்கு முன்னர் நெட் நியூட்ரியாலிட்டி தொடர்பான கட்டுரை இடம் பெற்றிருந்தது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

பொதுத்தேர்வு எழுதப் போகும் அனைத்து மாணவ மாணவியருக்கும் எங்களது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

தேர்வு என்பது உங்கள் வாழ்வின் தொடக்கமே தவிர முடிவல்ல. எனவே தேர்வை கண்டு பயம் கொள்ளாமல் மன தைரியத்துடனும், தன்னம்பிக்கையுடனும் தேர்வை எதிர் கொள்ளுங்கள். தேர்வு எழுதப் போகும் 12ம் வகுப்பு மற்றும் 10ம் வகுப்பு மாணவர்களை கருத்தில் கொண்டு அவர்களுக்கென தேர்வு குறித்தும் அதனை எதிர் கொள்ளும் விதங்களைக் குறித்தும் சிறப்புக்கட்டுரை இடம் பெற்றுள்ளன. மேலும் தேர்வினைக் குறித்த பல கட்டுரைகளும் இடம் பெற்றுள்ளன.

மேலும் வழக்கம் போலவே நுகர்வோர் நலனுக்கென உணவு மற்றும் மருத்துவம் தொடர்பான கட்டுரைகளும் இடம் பெற்றுள்ளன.

வாசகர்களாகிய தங்கள் எங்களுக்கு தொடர்ந்து அளித்து வரும் ஆதரவிற்கு நன்றிகள் கோடி தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

மேலும் உங்கள் ஆதரவினை வாசகர் கடிதங்கள் மூலமாக அளிக்குமாறு அன்புடன் வேண்டி விரும்பிக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

கு. கோபாலகிருஷ்ணன்,
பதிப்பாசிரியர்

பொருளடக்கம்

சிறப்புக் கட்டுரை

வெற்றிப்பாதை: தேர்வை எதிர்கொள்ள குறிப்புகள் 4

நுகர்வோர் செய்திகள்

ஆன்லைன் மருந்து விற்பனை- ஓர் பார்வை. 6
ரயிலில் மகளிர் சுய உதவி குழுக்கள் தயாரிக்கும் உணவுகள்
விற்பனைக்கு அனுமதி! 8
ரயில் நிலையங்களில் அசுத்தம் செய்தால் ரூ.5 ஆயிரம் அபராதம். . . . 8
மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தினால் தீர்த்து வைக்கப்பட்ட புகார்கள் 9
எங்களை கேளுங்கள்- சொத்து உரிமை மாற்றம்... 9
நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறையின் சார்பில் நடைபெற்ற வங்கி
சேவைகள் கூட்டத்தின் சிறப்பம்சங்கள் 12
சமூக ஊடகங்கள்- ஓர் பார்வை 13

நுகர்வோர் நலன் (உணவு மற்றும் மருத்துவம்)

க்ரீன் டீ (green tea) குடிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்!!! 15
மரம் முழுவதும் மருத்துவம்- வேம்பு 16
உணவின் ஆயுள் என்ன? 21
டென்ஷன் பிரச்சினைக்கு தீர்வு 24
புற்றுநோய்க்கு தீர்வாகும் மருத்துவங்கள் 25

நுகர்வோர் தீர்ப்புகள்

விடுதியில் இருந்து வயதான தாயுடன் கட்டாய வெளியேற்றம்: தமிழக
பக்தருக்கு ரூ.30 ஆயிரம் இழப்பீடு கேரள நுகர்வோர் நீதிமன்றம் உத்தரவு 26
ஆண்களுக்கான சிவப்பழகு விளம்பரம்: இமாமிக்கு 15 லட்சம் அபராதம்! 28
சேவை குறைபாடு: ஸ்குவாஷ் வீராங்கனை தீபிகாவுக்கு ரூ.5 லட்சம்
இழப்பீடு வழங்க உத்தரவு 29
ஜாம் பாட்டிலில் கண்ணாடி தூள்- 40,000 இழப்பீடு 30

நுகர்வோர் உலகம்

காப்பீட்டு சேவைகள் கேள்விகளும் பதில்களும் 31
வாசகர் கடிதங்கள் மற்றும் கேள்வி பதில் பகுதி 32
பொது அறிவு வினாக்கள் 33

வெற்றிப்பாதை: தேர்வை எதிர்கொள்ள குறிப்புகள்

வருடம் முழுமைக்குமான முழு உழைப்பை தேர்வறையில் நிரூபித்து, தங்கள் வெற்றியை மாணவர்கள் பதிவு செய்வதற்கான தருணம் வந்துவிட்டது. தேர்வுக்கு முந்தைய தினங்கள், தேர்வு நாள், தேர்வறை எதிர்கொள்ளல்கள், தேர்வுகளுக்கு இடையிலான விடுமுறை, உணவு, தூக்கம், இறுதி திருப்புதல் உள்ளிட்ட அம்சங்களில் கவனம் தேவை.

இந்த உதவிக் குறிப்புகள் நிச்சயம் மாணவர்கள் மத்தியிலான தேர்வு காலத்தில் எழும் வீண் அச்சம், சந்தேகம், பதட்டம் போன்றவற்றை நீக்கி தன்னம்பிக்கையையும் தெளிவையும் தரும்.

தேர்வு என்பது வாய்ப்பு

தேர்வு என்பதை ஏதோ சினிமா கிளைமாக்ஸ் போல நகம் கடித்து காத்திருக்கும் கவலைக்குரிய அம்சமாக பலர் பாவித்திருக்கிறார்கள். உண்மையில் தேர்வு என்பது அருமையான வாய்ப்பு. உங்களை உங்களுக்கும் உலகத்துக்கும் நிரூபிப்பதற்காக இதுவரை நீங்கள் எதிர்பார்த்திருந்த வாய்ப்பு. உற்சாகமான சவால். தேர்வுகளை தன்னம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்ளுங்கள். இந்த தன்னம்பிக்கையும் நேர்மறை சிந்தனையும் மதிப்பெண்களை சிதறாது சேகரிக்க உதவும்.

தேர்வுக்கு முந்தைய தினம்

தேர்வுக்கு முந்தைய தினத்தில் புதிதாக எதையும் படிக்க வேண்டாம். இதுவரை படித்ததை திட்டமிட்டு திருப்பிப் பார்க்கலாம். குறிப்பாக முக்கிய பாடங்களை, படங்களை, சூத்திரங்களை திருப்புதல் மேற்கொள்ளலாம். அனைத்து பாடப் பகுதிக்கும் சமமான வாய்ப்பு வழங்கும் வகையில் பரவலான திருப்புதல் அவசியம்.

பாடப்பகுதி திருப்புதல் தவிர தயாராக வேண்டிய வேறு சில அம்சங்களும் இருக்கின்றன. தேர்வறை, அதில் உங்களது இருக்கை ஆகியவற்றை முன் தினமே தெரிந்து வைத்துக்கொள்வது நல்லது. தேர்வு முகாம் பிறிதொரு பள்ளி எனில், சில தினங்கள் முன்பாக நேரடியாக ஒரு நடை சென்று பார்த்துவிட்டு வருவதும், தேர்வு முகாமுக்கான எளிதான பயண தூரம், மாற்று வழிகள், பயண நேரம் குறித்த திட்டமிடல்களையும் பெரியவர்கள் உதவியுடன் தெரிந்துகொள்வது கடைசி நேர பதற்றத்தை தவிர்க்கும்.

இந்த கல்வியாண்டில் புதிய முறையாக, சில குறிப்பிட்ட பாடங்கள் தவிர்த்து பெரும்பாலான தேர்வுகளில் கோடிட்ட விடைத்தாள்கள் அறிமுகம் செய்யப்படுகின்றன. இதை எதிர்பார்த்து மாணவர்கள் செல்வது நல்லது. கோடிட்ட தாளில் வேகமாக எழுத முடியுமா என்ற சந்தேகமுள்ள மாணவர்கள், திருப்புதலின் போதே அவ்வப்பது கோடிட்ட தாளில் எழுதி தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

தேர்வறை உபகரணங்கள் எல்லாவற்றிலும் 2 செட் வைத்துக்கொள்வது சிறப்பானதுதான். அதற்காக தேர்வுக்கு என்று புதிய பேனாக்களை வாங்கி, அதை தேர்வறையில் பரிசோதிப்பது தடுமாற்றம் தரலாம். நுழைவுச்சீட்டு மற்றும் வழக்கமான எழுது பொருட்களை ஒரு முறை சரிபார்த்து முன்தினமே எடுத்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

தேர்வு நாள்

தேர்வு நாளை மற்றுமொரு வழக்கமான நாளாகவே, சற்றே கூடுதல் சுதாரிப்போடு எதிர்கொண்டால் போதும். விளையாட்டு மைதானத்தில் உங்கள் திறமையை நிரூபிக்க செல்வது போல் துடிப்போடு கிளம்புங்கள். கடைசி நேரத்தில் குழப்பமோ, தயக்கமோ வருவதைத் தவிர்க்கவும். தேர்வறைக்கு குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு சற்று முன்பாகவே, அதிலும் முதல் நாள் ஒரு மணி நேரம் முன்பாக செல்லலாம்.

தானே இருசக்கர வாகனத்தை ஓட்டி செல்வது, வேகமாக செல்வது, கோவில்களில் புதிய பிரார்த்தனைகளை காத்திருந்து மேற்கொள்வது, மூடநம்பிக்கை சகுனங்களை மனதில் ஏற்றிக்கொள்வது ஆகியவற்றை தவிர்க்கலாம். கூட்டமான பேருந்துகளில் பயணிப்பது, படிக்கட்டுகளில் தொங்குவது உள்ளிட்டவையும் இதில் அடங்கும்.



தேர்வறைக்கு செல்லும் முன்னர் பிற மாணவர்களிடம் படித்தது, படிக்காதது குறித்து விவாதிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். தேர்வறை எதிர்கொள்ளல் தொடர்பாக பள்ளியில் உங்களுக்கு முன்னரே வழங்கப்பட்ட உடை, உடன் எடுத்துச்செல்லும் பொருட்கள் குறித்த அறிவுறுத்தல்களை சரிபார்த்துக்கொள்ளவும்.

மறதியாக ஓடிக்கொள்ளும் சிறு காகித துணுக்கும் தேர்வறை சோதனையில் உங்களுக்கு பெரும் நேரவிரயத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் தந்துவிடும். தன்னை சரிபார்த்துக்கொள்வது மட்டுமல்ல, அமருமிடத்திலும், எழுதும் பலகையிலும் இண்டு இடுக்குகளை பார்த்துவிடுவது உசிதமானது.

தேர்வு நேரம்

ஒரு மைதானத்தில் முழு மூச்சாக உங்கள் திறமையை வெளிக்காட்டும் போக்கையே தேர்வறையில் பிரயோகிக்கலாம். மற்றபடி புதிதாக மாணவர்கள் எதையும் செய்யப்போவதில்லை. வழக்கமாக படித்தது, பல்வேறு சீராய்வு தேர்வுகளில் எழுதியது ஆகியவற்றை சற்றே கூடுதல் சிரத்தையுடன் எழுதப் போகிறார்கள். அவ்வளவுதான். இயல்பான சுவாசத்துடன், முழு கவனத்துடன், நேர மேலாண்மையை பின்பற்றி தன்னம்பிக்கையோடு தேர்வுகளை எழுத வேண்டும்.

தேர்வறையில் சுற்றி நடப்பவை குறித்து திசைதிருப்பம் வேண்டாம். சக மாணவர் விரைவாக கூடுதல் விடைத்தாள் கோருவது, மற்றொரு மாணவர் தடுமாறுவது குறித்தெல்லாம் கவனம் சிதறக்கூடாது. அதேபோல தேர்வு கண்காணிப்பாளர் மற்றும் பறக்கும் படையினர் தேர்வு சரியாக நடைபெறுவதற்காக தங்கள் கடமையை செய்ய நியமிக்கப்பட்டவர்கள். அவர்களின் செயல்பாடுகள் தொடர்பாக அதிருப்தியோ, அலட்சியமோ வேண்டாம்.

காலி இடங்களை அடிப்பது, எழுதியதை அடித்துவிட்டு வேறு பதில் எழுதுவது உள்ளிட்ட தேர்வறை எதிர்கொள்ளல்களில் ஏற்கனவே ஆசிரியர் வழங்கிய குறிப்புகளை முறையாக பின்பற்றவும். எழுதிக்கொண்டிருக்கும் தாளின் கடைசி பக்கத்தை தொடங்கும்போதே, கூடுதல் விடைத்தாள்களை கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

சீராய்வுக்குப் போதுமான நேரம் ஒதுக்கித் தேர்வை எழுதுவது நல்லது. சீராய்வு என்பது விடைகளை சரிபார்ப்பது மட்டுமல்ல, அவற்றின் சரியான எண்ணிக்கை, வரிசை எண்கள், பக்கங்களைத் தொகுத்து சரியாக முடிச்சிருவது உள்ளவற்றையும் சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இடை விடுமுறைகள்

தேர்வுகளுக்கு இடையே வரும் விடுமுறைகளை வரப்பிரசாதமாய் எடுத்துக்கொள்ளலாம். நேர்மாறாக நன்றாக படிப்பவர்கள்கூட இந்த விடுமுறையில் கவனம் சிதறி மதிப்பெண் இழப்பதுண்டு. அதற்கு வாய்ப்பு தராமல், தேர்வு கால அட்டவணை மற்றும் ஆசிரியரிடம் ஆலோசனை பெற்று, திட்டமிட்ட சீராய்வினை இந்த விடுமுறை நாட்களில் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

எழுதி முடித்த தேர்வுகள், அவற்றில் இழக்கும் மதிப்பெண்கள் குறித்து மதிப்பெண்கள் குறித்து அசைபோட்டு நேர விரயம் செய்யக்கூடாது. சில பாடங்கள் சீராய்வின் போது குழுவாக அமர்ந்து படிப்பது ஏற்புடையதாகவும், பழக்கமுடையதாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் குழுவினரில் சிலர் கவன சிதறலை ஏற்படுத்தலாம்.

தேர்வுக்கு இடையிலான விடுமுறை என்பது ஓய்வுக்கானது அல்ல. ரிலாக்ஸ் செய்கிறேன் பேர்வழி என்று செல்போன், கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ், சமூக ஊடகங்கள் என்று கவனம் சிதறக்கூடாது. முக்கியமாக டிவி, சினிமா உள்ளிட்ட காட்சிப் பதிவுகளை பார்க்கும்போது அவை மூளையில் எளிதாக பதியும் என்பதால், படித்தவற்றை மறந்து போவது மற்றும் நினைவுகூர்வதில் தடுமாற்றம் நேரிடும்.

புதிய இடங்களுக்கு செல்வது, நீர் நிலைகளில் குளிப்பது, வாகனங்கள் ஓட்டுவது, மரம் ஏறுவது, அடிபடக்கூடிய விளையாட்டுகளை தவிர்த்தாக வேண்டும். பாடத் தயாரிப்புக்கு இடையே மாற்றுத் தேவையெனில் சிறு நடை, மூச்சுப்பயிற்சி, பசுமையான வெளியை கவனிப்பது, எதிர்கால இலக்கு, அதற்கான வெற்றிப்படிகள் குறித்த உற்சாகம் தரும் பழகிய கற்பனையை சில நிமிடம் மட்டுமே அசைபோடுவது போன்றவை போதும். மீண்டும் தேர்வுக்கான தயாரிப்புகளுக்கு திரும்பி, அதில் முழுகிவிடலாம்.

உணவு, உறக்கம், ஓய்வு

டெங்கு, பன்றிக் காய்ச்சல் தொற்றுகள் தீவிரமாக பரவும் காலம் இது. தேர்வு தருணத்தில் உடல் நலத்தில் காட்டும் சிறு அலட்சியமும் உடல் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைத்து இது போன்ற பாதிப்புகளுக்கு ஆளாக்கிவிடும். எனவே, தேர்வு காலத்தில் முறையான உணவு உறக்கத்தில் குறை வைக்கக்கூடாது. எண்ணெய் பலகாரங்கள், துரித உணவு உள்ளிட்டவற்றை தவிர்த்துவிட்டு, செரிமான மண்டலத்துக்கு சிரமம் தராத ஆவியில் வெந்த உணவுகள், காய்ச்சி ஆறி வடிகட்டிய குடிநீர் போன்றவற்றை உட்கொள்ளலாம்.

தொடர் படிப்பால் சோர்வுறும் மூளைக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனை குடிநீர் வழங்கும் என்பதால், படிக்கும் இடத்தில் எப்போதும் உடன் ஒரு குடிநீர் குவளையை தயாராக வைத்திருப்பது நலம். அதேபோல விளம்பர மோகத்திலோ, சக மாணவர் பரிந்துரையின் பேரிலோ புதிய ஊட்டச்சத்து பானங்கள், ரூபகசக்தி மருந்துகள், மாத்திரைகள் உட்கொள்வது தேர்வு காலத்தில் அறவே கூடாது. குடும்பத்தில் வழக்கமாக எடுத்துக்கொள்ளும் சத்துபானம் இதில் விதிவிலக்கு.

தேர்வு காலத்தில் வெளியிடங்களில் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கலாம். தூக்கம் வரும் என்று சில மாணவர்கள் சரியாக சாப்பிட மறுப்பார்கள். சேர்ந்தார்போல சாப்பிடும்போது, உண்ட களைப்பு வரலாம். ஆனால், அவற்றை சிறு பகுதிகளாக குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் எடுத்துக்கொள்ளும்போது தூக்கம் தட்டாது. தேர்வு காலத்துக்கு முன்புவரை விழித்திருந்து படிப்பதெல்லாம் சரி. தேர்வு நாட்களில் குறைந்தபட்ச உறக்கம் அவசியம். சிறு உடல்நலக் கோளாறு என்றாலும் குடும்ப மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது, பெரும் பாதிப்புகளை ஆரம்பத்திலேயே தவிர்க்கும்.

பெற்றோர் ஆசிரியர்களுக்கு

தேர்வு காலம் என்பது, மாணவர்கள் தங்கள் திறமையை வெளிக்கொணர்வதற்கான தங்கத் தருணங்கள். மாணவர் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவம் கொண்டவர்கள். அவரது தனித்தன்மைக்கான ஆதரவும், ஊக்குவிப்பும், கவனமும் தந்தால் தங்கள் திறமையை நிச்சயம் நிரூபிப்பார்கள். குடும்பத்தினரும் பரீட்சைக்கு தயாராகும் மாணவருக்காக ஒரு மாதத்துக்கு முன்பிருந்தே டிவி, இரைச்சல் இல்லாத அமைதியான சூழலை ஏற்படுத்தி தரவேண்டும். குடும்பத்தினரின் சிறு தியாகங்கள் மாணவரின் எதிர்காலத்துக்குப் பெரும் உதவியாக அமையும்.

அதேநேரம் தேர்வு கால நெருக்கடியில் இருக்கும் மாணவர்களுக்கு கூடுதல் அழுத்தங்களை அட்வைஸ் என்ற பெயரில் தருவதைத் தவிர்க்கலாம். ஆசிரியர்கள் தங்கள் அலைபேசி எண்களை மாணவர்களிடம் அளித்து, அவர்களின் கடைசி நேர சந்தேகங்களுக்கும் செவிமடுக்கலாம். மாணவர்களின் கடைசி நேர பதற்றங்களை நீக்குவதோடு, கடமையையும் பரிபூரணமாக செய்த திருப்தி கிடைக்கும்.

ஆன்லைன் மருந்து விற்பனை – ஓர் பார்வை

எலெக்ட்ரானிக் பொருட்கள், ஆடைகளை ஆன்லைனில் விற்பதற்கும், மருந்துப் பொருட்களை விற்பதற்கும் நிறைய வித்தியாசம் உண்டு. மருந்து வணிகம் மிகவும் கட்டுக்கோப்பானது. விற்பனை செய்யப்படும் ஒவ்வொரு மாத்திரைக்கும் ஒரு நீண்ட வரலாற்றை மருந்தகங்கள் பராமரிக்கின்றன. குறிப்பிட்ட நாளில் விற்ற ஒரு மாத்திரையில் பிரச்சினை இருப்பதாகக் கருதினால், அதைத் தயாரித்த கம்பெனி, தயாரித்து பேக் செய்யப்பட்ட நாள், அதன் டிஸ்ட்ரிபியூட்டர், மருந்தகத்திற்கு வந்த நாள், விற்ற நாள், வாங்கிய நபர் உள்பட அத்தனை தகவல்களையும் சில நிமிடங்களில் எடுத்து விடலாம். மருந்தில் பல வகைகள் உண்டு.

‘ஓவர் த கவுண்டர்’ பிரிவில் வரும் மருந்துகளை பெட்டிக்கடைகளில் கூட வைத்து விற்கிறார்கள். சில மருந்துகளை மருத்துவர்கள் பரிந்துரை செய்தால் மட்டுமே தர வேண்டும். சைக்கியாட்ரிக் நோய்களுக்கான மாத்திரைகளில் போதை தரக்கூடிய சில ரசாயனங்கள் உண்டு. மருத்துவரின் சீட்டு இருந்தால் மட்டுமே அந்த மாத்திரைகளை விற்க வேண்டும். தவறாகக் கொடுத்து விட்டாலோ, காலாவதியான மாத்திரைகளைத் தந்து விட்டாலோ பல விளைவுகள் ஏற்படும்.

இவ்வளவு பொறுப்புள்ள நிறைந்த மருந்து விற்பனையை ஆன்லைனில் கொண்டு வருவது நிச்சயம் எதிர்பாராத பாதிப்புகளை உருவாக்கிவிடும். இதில் இரண்டு விதமான பாதிப்புகள் உண்டு. ஒன்று மக்களுக்கானது, மற்றொன்று மருந்து வணிகர்களுக்கானது. ‘மருத்துவர் தரும் மருந்துச் சீட்டை ஸ்கேன் செய்து ஆர்டர் செய்தால், ஆன்லைன் பார்மசி மருந்தை வீட்டுக்கே அனுப்பும்’ என்கிறார்கள்.

மருத்துவர்கள் எழுதும் மருந்துச்சீட்டை பழக்கப்பட்ட நபர்களால் மட்டுமே படித்துப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.



அடுத்த தெருவில் இருக்கும் மருந்தகங்களுக்குச் சென்றாலே, நன்கு விசாரித்தபிறகுதான் 'இந்த மருந்து' என்று முடிவு செய்வார்கள். ஆன்லைனில் அனுப்பும் மருந்துச்சீட்டை ஆன்லைன் பார்மசியில் இருப்பவர்கள் எப்படிப் புரிந்துகொள்வார்கள் என்பது முதல் நடைமுறைச் சிக்கல்.

பெரும்பாலான மக்களுக்கு மருந்தைப் பற்றி எதுவும் தெரியாது. மருத்துவர்கள் எழுதும் மருந்தை பார்மசியில் உள்ளவர்கள் சரியாகத் தருவார்கள் என்ற நம்பிக்கையில் வாங்கிச் சாப்பிடுபவர்களே அதிகம்.

ஒருவேளை மருந்து ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தினாலோ, காலாவதி ஆகியிருந்தாலோ, தவறாகத் தந்துவிட்டாலோ உடனடியாக சம்பந்தப்பட்ட மருந்தகத்துக்கு வந்து கேட்பார்கள். ஆன்லைன் பார்மசியில் அதற்கான வாய்ப்பு இல்லை. ஆன்லைன் பார்மசியின் அலுவலகம் இந்தியாவின் எங்கோ ஒரு மூலையில் இருக்கும். அவர்களைத் தேடிக்கண்டுபிடித்து பொறுப்பேற்கச் செய்வது எளிதில்லை.

ஏற்கனவே ஆன்லைன் வணிகத்தில் ஏகப்பட்ட மோசடிகள் நடக்கின்றன. மொபைல் போன் வாங்க பணம் கட்டினால் செங்கல் வருகிறது. தவறு செய்யும் ஆன்லைன் நிறுவனங்கள் மீது நடவடிக்கை எடுக்கும் அளவுக்கு நம்மிடம் தொழில்நுட்பமும் இல்லை. கட்டுப்பாடாக விற்கப்பட வேண்டிய போதை தரும் மருந்துகள், கருக்கலைப்பு மாத்திரைகள் எல்லாம் சர்வசாதாரணமாக ஆன்லைனில் விற்கப்படலாம். அறைக்குள் இருந்தபடியே மாத்திரை வாங்கும் வாய்ப்பு கலாசாரச் சீரழிவை உருவாக்கலாம்.

அமெரிக்கா, பிரிட்டன், பல்கேரியா ஆகிய நாடுகளில் ஆன்லைன் பார்மசிகள் உள்ளன. அங்கெல்லாம் மிகப்பெரிய ஆன்லைன் டேட்டாபேஸ் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு குடிமகனுக்கும் தனித்தனியாக நம்பர் தந்திருக்கிறார்கள்.

தவிர, டாக்டர்கள், மருத்துவமனைகள், மருந்தகங்கள், மருந்தாளர்கள் அனைவரையும் ஆன்லைனில் இணைத்து ஒரு டேட்டா லிங்க் உருவாக்கி வைத்திருக்கிறார்கள். மருத்துவமனைக்கு ஒரு நோயாளி வந்தால் அவரைப் பற்றிய டேட்டா, அவர் வாங்குகிற மருந்து, வாங்குகிற மருந்தகம், பார்த்த மருத்துவர் வரை அனைத்தும் ஆன்லைனில் பதிவாகிவிடும்.

இத்தனை ஏற்பாடுகள் இருந்தும் கூட அங்கு ஏராளமான பிரச்சனைகள் நடக்கின்றன. அமெரிக்காவில் 360 ஆன்லைன் பார்மசிகளை அரசு அங்கீகரித்திருக்கிறது. ஆனால் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட போலி பார்மசிகள் ஆன்லைனில் இருக்கின்றன. வயாக்காவில் இருந்து, கருக்கலைப்பு மருந்துகள் வரை அனைத்தும் விற்கின்றன.

இந்தியாவில் இப்போதுதான் 10 சதவீதம் பேர் இணையத்தை உபயோகிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். 'டிஜிட்டல் இந்தியா' என்கிற குரலே இப்போதுதான் ஒலிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறது. மருத்துவமனைகள், மருத்துவர்கள் சார்ந்த முழுமையான கணக்கெடுப்புகள் எதுவும் அரசிடம் இல்லை. ஆன்லைன் தொழில்நுட்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வல்லமையும் நமக்கு இல்லை. இப்படியான சூழலில் ஆன்லைன் பார்மசிகளை அனுமதிப்பது பெரும் பாதகத்தை உருவாக்கும்.

ஆன்லைன் வணிகத்தில் உணவுப்பொருட்களை சேர்த்ததால் ஏற்பட்ட விளைவுகளை இன்றைக்கும் மக்கள் அனுபவித்து வருகிறார்கள். தொழிலுக்குத் தொடர்பில்லாத பெரு முதலாளிகள் உள்ளே நுழைந்து கோலோச்சத் தொடங்கிவிடுவார்கள். ஒரு கட்டத்தில் மருந்துக் கடைகளே இல்லாமல் போய்விடும்.

அவசரகால தேவைக்கான மருந்துக்குக்கூட ஆன்லைன் பார்மசிகளை நாட வேண்டியிருக்கும். கிராமப்புற, அடித்தட்டு மக்களுக்கான மருத்துவத் தேவைகள் நிறைவேறாமல் போய் விடும் அபாயம் உள்ளது”.

“இந்தியாவில் 8 லட்சம் பேர் நேரடியாக பார்மசி தொழிலைச் சார்ந்திருக்கிறார்கள். சுமார் 40 லட்சம் பேர் இந்தத் துறையில் பணியாற்றுகிறார்கள். அவர்களை நம்பி ஒன்றரைக் கோடிப் பேர் இருக்கிறார்கள். வேலைவாய்ப்புகளை உருவாக்கி வாழ்வளிக்க வேண்டிய அரசு இத்தனை பேரின் வாழ்வாதாரத்தைப் பிடுங்கி சாலையில் நிறுத்தப் பார்க்கிறது. இந்திய மருந்து விற்பனைப் பிரதிநிதிகள் சங்கமும் அரசின் முடிவை எதிர்க்கிறது.

“டிர்க்ஸ் அண்ட் காஸ்ட்மெடிக்ஸ் சட்டம், மேஜிக் ரெமடி அண்ட் அப்ஜெக்ஷனபிள் அட்வர்டைஸ்மென்ட் ஆக்ட் ஆகிய சட்டங்கள் மருந்து வணிகத்தை கட்டுப்பாடாகவும், தவறில்லாமலும் நடத்த வழிவகை செய்கின்றன. இந்த இரண்டு சட்டங்களுக்கும் முரணானது அரசின் முடிவு. 'ஷெட்யூல்டு டிரக்ஸ்' எனப்படும் மிகக் கவனமாகக் கையாளவேண்டிய மருந்துகள் பல இருக்கின்றன.

அவற்றை ஆன்லைனில் விற்பது பெரும் ஆபத்தில் முடியும். தனி நபர்களின் நலனைக் கருதி அரசு முடிவெடுக்கக்கூடாது. ஒட்டுமொத்த மக்களின் உயிர் பிரச்சனை இது. மிகவும் கவனமாகவும், அக்கறையோடும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்

கட்டுப்பாடாக விற்கப்பட வேண்டிய போதை தரும் மருந்துகள், கருக்கலைப்பு மாத்திரைகள் எல்லாம் சர்வசாதாரணமாக ஆன்லைனில் விற்கப்படலாம்.

ரயிலில் மகளிர் சுய உதவி குழுக்கள் தயாரிக்கும் உணவுகள் விற்பனைக்கு அனுமதி!

ரயிலில் பயணம் செய்பவர்கள், இனி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினரால் செய்யப்பட்ட உணவு வகைகளை ருசிக்கும் வகையில், இந்தியன் ரயில்வே சுற்றுலா மற்றும் உணவு கழகமான ஐ.ஆர்.சி.டி.சி இ-கேட்டரிங் துறையில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினருடன் கை கோர்க்கிறது.

இது குறித்து ஐ.ஆர்.சி.டி.சி இன் நிர்வாக இயக்குனர் மனோச்சா “ரயில் பயணிகளுக்கு உணவு வழங்க, மகளிர் சுய உதவி குழுக்களுக்கு அனுமதி வழங்க உள்ளோம். இதனால், பெண்களின் வாழ்வாதாரம் மேம்படும். நம் நாட்டில், ஒவ்வொரு மகளிர் சுய உதவி குழுவிலும், தலா, 10 முதல், 20 உறுப்பினர்கள் உள்ளனர். ஒரு கோடிக்கும் அதிகமாக உள்ள குழுக்களில், பெரும்பாலானவை கிராமங்கள் மற்றும் புறநகர் பகுதிகளில் உள்ளன. அவற்றில், உணவு துறையில் உள்ள குழுக்கள், ஐ.ஆர்.சி.டி.சி.,யில்

பதிவு செய்து கொள்ளலாம். இக்குழுக்களின் உணவு வகைகள், விலை போன்றவை வலைதளத்தில் வெளியிடப்படும். அவற்றைப் பார்த்து, விருப்பமான உணவை, ரயில் பயணிகள் தேர்வு செய்யலாம். எந்த ரயில் நிலையத்தில், எப்போது உணவு தேவை என்பதை தெரிவித்தால், அதன்படி, உணவு சப்ளை செய்யப்படும். விரைவில், இத்திட்டம் குறித்த முழு விவரமும் வெளியாகும்.” என்று தெரிவித்துள்ளார்.

பயணிகள் இந்த உணவுகளை www.ecatering.irctc.co.in என்ற இணையதளத்தின் மூலமாகவோ, அல்லது 1800-1034-139, 1323 ஆகிய இலவச எண்கள் மூலமாகவோ ஆர்டர் செய்யலாம் என்று ரெயில்வே தரப்பில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த இ-கேட்டரிங் வசதியை ஐ.ஆர்.சி.டி.சி தற்போது 45 ரெயில் நிலையங்களுக்கு வழங்கி வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

ரயில் நிலையங்களில் அசுத்தம் செய்தால் ரூ.5 ஆயிரம் அபராதம்:

ரயில் நிலையங்கள் மற்றும் ரயில் பாதைகளில் அசுத்தம் செய்தால் ரூ.5 ஆயிரம் அபராதம் வசூலிக்கப்படும் என்று ரயில்வே நிர்வாகம் உத்தரவிட்டுள்ளது. இந்த உத்தரவு சென்னை சென்ட்ரல் உள்ளிட்ட முக்கிய ரயில் நிலையங்களில் உடனடியாக அமலுக்கு வந்துள்ளது.

‘தூய்மை இந்தியா’ திட்டத்தின் கீழ் பல்வேறு பணிகளை மத்திய அரசு மேற்கொண்டு வருகிறது. ரயில் நிலையங்களை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளவும், பாதுகாப்பு பணிகளை மேம்படுத்தவும் சமீபத்தில் தனிப்பிரிவு தொடங்கப்பட்டது. ஆனாலும், பெரும்பாலான ரயில் நிலையங்களில் பயணிகள் சிலர் அசுத்தம் செய்து வருகின்றனர். அவ்வாறு அசுத்தம் செய்பவர்களுக்கு ரூ.5 ஆயிரம் அபராதம் விதிக்க ரயில்வே நிர்வாகம் முடிவு செய்துள்ளது.

ரயில்வே பாதுகாப்பு படை, ரயில்வே போலீஸ், பராமரிப்பு அதிகாரிகள் மூலம் இது தொடர்பான நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டுமென உத்தரவிடப்பட்டுள்ளது. இந்நிலையில் இந்த புதிய உத்தரவு உடனடியாக அமலுக்கு வந்துள்ளது. சென்ட்ரல் ரயில் நிலையத்தில் பல இடங்களில் இது தொடர்பான அறிவிப்பு பலகைகள் வைக்கப்பட்டுள்ளன. ஏற்கனவே இருந்த அபராத தொகையான ரூ.500 தற்போது

ரூ.5 ஆயிரமாக உயர்த்தியிருப்பது பயணிகள் மத்தியில் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

இது தொடர்பாக ரயில்வே அதிகாரிகளிடம் கேட்ட போது, “ரயில் நிலையங்களை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென தொடர்ந்து விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி வருகிறோம். இதையும் மீறி அசுத்தம் செய்யும் பயணிகளிடம் அபராத தொகை வசூலிக்கப்பட்டுள்ளது. தற்போது, இதற்கான அபராத தொகையை ரயில்வே நிர்வாகம் உயர்த்தியுள்ளது. சென்ட்ரல் போன்ற முக்கிய ரயில் நிலையங்களில் நடைமுறைக்கு வந்துள்ளது. விரைவில் மற்ற ரயில் நிலையங்களிலும் படிப்படியாக நடைமுறைப்படுத்தப்படும்” என்றனர்.

மறுபரிசீலனை தேவை

இது தொடர்பாக தமிழ்நாடு முற்போக்கு நுகர்வோர் மையத்தின் தலைவர் டி.சடகோபன் கூறும்போது, “அபராத தொகையை உயர்த்துவதால் மட்டும் ரயில் நிலையங்களை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள முடியாது. முதலில் ரயில் நிலையங்களில் குப்பை தொட்புகளை நிறுவ வேண்டும். போதிய அளவில் கழிப்பறைகள் அமைக்க வேண்டும். அபராத தொகையை உயர்த்தியிருப்பதை மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டும்” என்றார்.

மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தினால் தீர்த்து வைக்கப்பட்ட புகார்கள்

2015 டிசம்பர் மாதம் மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்திற்கு வந்த புகார்களின் விவரங்களும் அதில் தீர்த்து வைக்கப்பட்ட புகார்களின் விவரங்களும் பின்வருமாறு

மொத்த புகார்களின் எண்ணிக்கை 1554 ஆகும். அதில் தீர்த்து வைக்கப்பட்ட புகார்களில் சிலவற்றின் விவரங்கள்:

- திரு. விஜயகுமார் என்பவர் 7.4.14 அன்று பூர்விகா மொபைல்ஸில் மைக்ரோமேக்ஸ் மொபைலை வாங்கி அதற்கு ரூ.4600 இன்சூரன்ஸ் ப்ரீமியம் செலுத்தியுள்ளார். 30.12.14 அன்று அவரது மொபைல் தொலைந்து விட்டது. அவர் இது குறித்து பூர்விகா மொபைல்ஸை அணுகிய போது அவர்களிடம் இருந்து போதுமான பதில் கிடைக்கவில்லை. மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தின் உடனடி நடவடிக்கையின் காரணமாக இன்சூரன்ஸ் தொகை அவருக்கு திருப்பி வழங்கப்பட்டது.
- திரு. ராஜீவ் மதன் குமார் என்பவர் "Make my trip" நிறுவனத்தில் சென்னையிலிருந்து மதுரை செல்வதற்காக ரூ.9460 செலுத்தி டிக்கெட் புக் செய்துள்ளார். ஆனால் தேதி தவறாக

குறிப்பிட்டுள்ளார். எனவே அப்பயண டிக்கெட்டை ரத்து செய்துள்ளார். ஆனால் அவருக்கு அந்நிறுவனம் பயண தொகையை திரும்ப தரவில்லை. மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தின் உடனடி நடவடிக்கையின் காரணமாக அவருக்கு அப்பணம் உடனடியாக திருப்பி வழங்கப்பட்டது.

- திரு. பாண்டி அவர்கள் "Snap deal" நிறுவனத்தில் வாட்டர் டேங்க் ஒன்றை வாங்கியுள்ளார். வாங்கிய பின்னர் தான் அந்த டேங்கில் பழுது உள்ளது தெரிய வந்துள்ளது. ஆனால் அவருக்கு அது மாற்றி தரப்படவில்லை. மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தின் உடனடி நடவடிக்கையின் காரணமாக அவருக்கு அந்த வாட்டர் டேங்கிற்கான பணம் உடனடியாக திருப்பி வழங்கப்பட்டது.
- சென்னையை சேர்ந்த திரு. கல்யாண் என்பவர் ஐ.எஸ்.பி நிறுவனத்தில் இண்டர்நெட் இணைப்பை பெறுவதற்காக ரூ.1069 செலுத்தியுள்ளார். ஆனால் வெகு நாட்கள் வரை அவருக்கு இண்டர்நெட் இணைப்பு கிடைக்கப்பெறவில்லை. மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தின் உடனடி நடவடிக்கையின் காரணமாக அவருக்கு உடனடியாக இணைப்பு கிடைக்கப்பெற்றது

எங்களைக் கேளுங்கள் – சொத்து உரிமை மாற்றம்

பொதுவாக, நம் நாட்டில் சொத்து பாகப்பிரிவினை என்பது பல நேரங்களில் சுமுகமாக நடப்பதில்லை. வாரிசுகளுக்குள் எழும் முரண்பாடுகளால் சிக்கலானதாகவே மாறிவிடுகிறது. சொத்து பாகப்பிரிவினை மற்றும் இதர சொத்து பரிமாற்றங்களை சிக்கலில்லாமல் எப்படி நிறைவேற்றுவது? சொத்தில் யாருக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? என இங்கு அறிந்து கொள்வோம்.

பாகப்பிரிவினை..!

“தந்தை வழி சொத்தில் வாரிசுகளுக்குக் கிடைக்கும் சொத்துரிமைதான் பாகப்பிரிவினை. அதாவது, குடும்பச் சொத்து உடன்படிக்கை பத்திரம். குடும்ப உறுப்பினர்கள் சம்மதத்தின்பேரில் சமமாகவோ அல்லது வாரிசுகள் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளும் விதமாகப்

பிரித்துக்கொள்ளவோ முடியும். பூர்வீகச் சொத்துக்களை வாரிசுகளுக்கு சமமாகப் பிரிக்கப்படாதபட்சத்தில் அல்லது அவர்களில் யாரேனும் ஒருவருக்கு ஆட்சேபனை இருந்தால் பாகப்பிரிவினையை எதிர்த்து நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடரலாம்.

ஒருவருக்கு நான்கு வாரிசுகள் இருந்து, அதில் மூன்று வாரிசுகளுக்கு மட்டும் பாகம் பிரிக்கப்பட்டு, ஒரு வாரிசுக்கு மட்டும் பாகம் கிடைக்கப்பெறாமல் இருந்தால், அந்தப் பாகப்பிரிவினை செல்லாது என அவர் நீதிமன்றத்தை நாடலாம்.

தான பத்திரம்..!

சொத்து உரிமை மாற்றம் செய்து தருவதில் உள்ள ஒருமுறை, தான பத்திரம் மூலம் வழங்குவது. குறிப்பாக, நெருங்கிய குடும்ப உறவுகளுக்குள் சொத்து உரிமை

நுகர்வோர் செய்திகள்

மாற்றம் செய்து கொள்ளும்போது இந்த முறையைக் கையாளலாம்.

ஒருவர் மற்றொருவரிடமிருந்து பண பலன்களை பெற்றுக்கொண்டு சொத்து உரிமை மாற்றம் செய்கிறபோது, அதை சொத்து விற்பனை என்று குறிப்பிடுகிறோம். இதுவே, தான பத்திரம் மூலம் மாற்றும்போது விற்பனை என்று ஆகாது. அதாவது, சகோதரர் தனது சகோதரிக்கு சொத்தை தானமாக வழங்கலாம். சொத்தை தானமாக வாங்கியவர் அதை தனது கணவருக்கு தானமாகக் கொடுக்கலாம். இப்படி செய்வதன் மூலம் முத்திரைத்தாள் கட்டணம் இல்லாமல் உரிமை மாற்றம் செய்துகொள்ளலாம்.

ஆனால், தான பத்திரம் பதிவதற்கான கட்டணம் சொத்து வழிகாட்டி மதிப்பில் 1 சதவிகிதம் அல்லது அதிகப்பட்சம் பத்தாயிரம் ரூபாய். இதுதவிர, பதிவு கட்டணம் இரண்டாயிரம் ரூபாய் கட்ட வேண்டும்.

உயில்..!

இது விருப்ப ஆவணம்; சொத்தை தனிப்பட்ட முறையில், தனது விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு எழுதித்தரும் முறைதான் உயில் எனப்படும். ஒருவர், தான் சம்பாதித்த தனிப்பட்ட சொத்துக்களை தனது இறப்புக்குப் பிறகு, தான் விரும்பும் நபருக்கு சிக்கல் இல்லாமல் போய்சேர வேண்டும் என்பதற்காக தனது சுயநினைவோடு எழுதித் தருவது. ஆனால், பூர்வீகச் சொத்தை உயிலாக எழுத முடியாது.

தனிப்பட்ட சொத்தை தனது வாரிசுகளுக்குத் தான் உயில் எழுதவேண்டும் என்கிற கட்டாய மில்லை. ரத்த உறவு அல்லாத மூன்றாம் நபர்களுக்கோ, அறக்கட்டளைகளுக்கோ உயிலாக எழுதித் தரமுடியும். அதேநேரத்தில், உயில் எழுதி வைக்கவில்லை என்றால், சம்பந்தப்பட்ட வாரிசுகளுக்கு சொத்து சேர்ந்துவிடும்.

மனநிலை சரியில்லாத நிலையில் அல்லது குடிபோதையில் எழுதப்பட்ட உயில் செல்லாது. மேலும், மைனர் மீது உயில் எழுதப்படுமாயின் அதற்கு காப்பாளர் ஒருவரை நியமிக்க வேண்டும்.

பெண்களுக்கான சொத்துரிமை!

பெற்றோர்கள் வழிவரும் பூர்வீகச் சொத்தில் பெண்களுக்கும் உரிமை உள்ளது. ஒருவேளை பெண் வாரிசுகள் தங்களுக்கு சொத்தில் பங்கு தேவையில்லை என்கிறபட்சத்தில், அதை இதர வாரிசுகள் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். ஆனால், திருமணமான பெண்களுக்கான சொத்து உரிமையில் சில கட்டுப்பாடுகள் உள்ளன.

2005-ம் ஆண்டு சட்ட திருத்தத்தின்படி, பெண்கள் தனது தந்தையின் காலத்திற்குப் பிறகு அவரது பூர்வீகச்



சொத்தில் உரிமை கோர முடியும். மேலும், 25.3.1989-க்கு முன்பு திருமணம் செய்துகொண்ட ஓர் இந்துப் பெண் பூர்வீகச் சொத்தில் உரிமை கோர முடியாது. ஆனால், அதற்குப்பிறகு திருமணம் செய்துகொண்ட பெண் தனது தந்தையின் பூர்வீகச் சொத்தில் உரிமை கோர முடியும். அதேவேளையில், சொத்து 25.3.89-க்கு முன்னர் பாகப்பிரிவினை செய்யப்பட்டிருந்தால், பாகப்பிரிவினை கோர முடியாது. ஒருவேளை அந்த சொத்து விற்கப்படாமல் அல்லது பாகம் பிரிக்கப்படாமல் இருந்தால் உரிமை கோர முடியும்.

வாரிசுச் சான்றிதழ்..!

வங்கி வைப்புநிதி, பங்குச் சந்தை முதலீடு, மியூச்சுவல் :பண்ட போன்றவற்றில் முதலீடு செய்திருந்து எதிர்பாராமல் இறக்கும் பட்சத்தில் வாரிசுகளிடத்தில் இந்த சொத்துக்கள் ஒப்படைக்கப்படும். ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட வாரிசுகள் இருக்கும்பட்சத்தில் நீதிமன்றம் வழங்கும் இறங்குரிமை சான்றிதழ் அடிப்படையில் சொத்துக்கள் ஒப்படைக்கப்படும்.

பொதுவாக, சொத்து பாகம் பிரிக்கும்போது குடும்பத்தின் அனைத்து வாரிசுகளிடமும் சம்மதம் பெறவேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட வாரிசுக்குத் தெரியாமல் அல்லது அவரை புறக்கணித்து விட்டு பிரிக்கப்படும் பாகப்பிரிவினை செல்லாது. நீதிமன்றத்தில் இதை மறைத்து தீர்வு பெறப்பட்டிருந்தால், பின்னாட்களில் இது தெரியவரும்போது அந்த தீர்வு ரத்து செய்யப்படும்.

முதல் மனைவி உயிருடன் இருக்கும்போது இரண்டாவது திருமணத்தை இந்து திருமணச் சட்டம் அங்கீகரிக்கவில்லை. இதனால் இரண்டாவது மனைவிக்கு கணவனது சொத்தில் உரிமையில்லை. ஆனால், அவர் வசமிருக்கும் தனிப்பட்ட சொத்தில் உரிமை கோரமுடியும்”

பொதுவாக, சொத்து பாகப்பிரிவினையில் இதுபோன்று பல அடிப்படை விஷயங்களை கவனித்தாலே சிக்கலில்லாமல் உறவுகளை கையாள முடியும். வழக்கு நீதிமன்றம் என இருத்தடிப்புகள் இல்லாமல் சொத்துக்களை பரிமாற்றம் செய்துகொள்ளலாம்.

நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறையின் சார்பாக நடைபெற்ற வங்கி சேவைகள் தொடர்பான கூட்டத்தின் சிறப்பு அம்சங்கள்

நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறையினரால் நடத்தப்பெறும் காலாண்டு கூட்டத்தின் 2015ன் கடைசி பகுதியாக “வங்கி சேவைகள்” குறித்த கலந்துரையாடல் 30.12.2015 அன்று நடைபெற்றது. சுமார் 25 நுகர்வோர் ஆர்வலர்கள் கலந்து கொண்ட இந்நிகழ்ச்சியில் பல வங்கிகளை சேர்ந்த அலுவலர்களும், இந்திய ரிசர்வ் வங்கியின் சிறப்பு அலுவலர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

கீழ்க்கண்ட பொருட்கள் விவாதத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டன.

- நுகர்வோர் கூட்டங்கள் பற்றிய செய்திகளை வங்கிகள் நுகர்வோர்களுக்கு தெரிவிப்பதில்லை
- மக்கள் சாசனம் வங்கிகளில் நுகர்வோர் பார்வைக்கு வைக்கப்படுவதில்லை
- “ஓம்புட்ஸ்மேன் அமைப்பு” ஒவ்வொரு வங்கியிலும் அமைக்கப்பட வேண்டும் என்ற ரிசர்வ் வங்கியின் சுற்றறிக்கை இன்னும் அமல்படுத்தப்படவில்லை
- கல்விக்கடன் தொடர்பாக பல குழப்பங்கள் நிலவுகின்றன. இவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

இக்கூட்டத்தில் தெரிவிக்கப்பட்ட கருத்துக்கள் தொடர்பாக வங்கி அலுவலர்களின் பதில்கள்:

1. நுகர்வோர் கூட்டங்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் நடத்தப்படுகின்றன. இது குறித்து இனி தகவல்கள் தெரியப்படுத்தப்படும்
2. நுகர்வோர் அமைப்புகளும் இக்கூட்டங்களுக்கு அழைக்கப்படுவர்
3. ஓம்புட்ஸ்மேன் அமைப்பு 1.4.2016 முதல் அனைத்து வங்கிகளிலும் இயங்கும்.
4. கல்விக்கடன் பற்றி அனைத்து வங்கிகளிலும் ஒரே மாதிரியான விதிகள் அமல்படுத்தப்படும்.

5. சேமிப்பு கணக்கு தொடங்கும் நுகர்வோருக்கு “ஜன்தன்” அமைப்பில் ரூ.1 லட்சத்திற்கு காப்பீடும், ரூ. 5000/- கடனாகவும் தரப்படும். தொடர்ந்து கணக்கினைப் பராமரிப்பவர்களுக்கு மட்டுமே இது பொருந்தும்.
6. பாஸ்புத்தகங்களில் குறிப்புகள் இனி தாமதமின்றி எழுதப்படும்
7. வங்கிகளில் பயன்படுத்தப்படும் சலான்கள் முறைப்படுத்தப்படும்.
8. ஏ.டி.எம். களில் நடக்கும் குறைகளை ஒரு வாரத்திற்குள் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
9. 2 வருடங்களாக கணக்கு தொடராத சேமிப்பு வைப்புகள் இல்லாதவைகளாக கருதப்பட்டு நுகர்வோர் கணக்குகள் RBIக்கு மாற்றப்படும்.
10. வங்கி சேவைகள் தொடர்பான கட்டணங்களை நிர்ணயிக்க ஒவ்வொரு வங்கிக்கும் அதிகாரம் உள்ளது.
11. எரிவாயு மானியம் தொடர்பான கணக்குகளை உடனுக்குடன் துரிதப்படுத்த வேண்டும்.
12. நுகர்வோர்கள் தரும் காசோலைகளை தனிப்பெட்டியில் போட வற்புறுத்தக்கூடாது. இதனை வாங்கி கொண்டு ஒப்புதல் தர வேண்டும்.
13. ஆன்லைன் கணக்குகளை தொடங்க வற்புறுத்தக்கூடாது.
14. குறிப்பிட்ட சில சேவைகளை தனியார் வசம் ஒப்படைக்க கூடாது.

மின்சார வாரியம் தொடர்பான ஏதேனும் தகவல்கள் அறிய விரும்பினாலோ அல்லது தங்களது குறைகள் மற்றும் புகார்களை தெரிவிக்க 1912 என்ற எண்ணிற்கு அழைக்கவும்.

சமூக ஊடகங்கள் – ஓர் பார்வை

தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியும், இணையதள பரவலும் அதனால் ஏற்பட்ட சமூக ஊடகங்களின் வருகையும் மனித சிந்தனைகளின் பகிர்தல் முறைகளில் பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது. உலகில் எங்கோ ஒரு மூலையில் இருக்கும் யாரோ ஒருவர் வெளிப்படுத்தும் கருத்துக்கள் கூட கடல் கடந்த தேசங்களில் பலராலும் அறிய முடிகின்றது. நூறாண்டுகளுக்கு முன் இவற்றை எல்லாம் கனவில் கூட நினைத்து பார்த்திருக்க மாட்டார்கள். அவ்வகையில் இணையப் பெருவெளி நம்மைப் போன்ற சாமானியர்களின் பெரும் வியப்பையும், பிரமிப்பையும் ஏற்படுத்தி உள்ளது எனலாம்.

ஆனால் இணைய தளங்கள், சமூக ஊடகங்கள் நமது அன்றாட வாழ்வின் பெரும் பகுதியை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டே வருகின்றது. இதனால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகள் குறித்து சிந்தித்தால் ஒரு தெளிவான பதிவை எட்ட முடியாமலேயே இருக்கின்றது. பல தகவல்களை

அறியும் ஆர்வமுடைய சாதாரணமானவர்களுக்கு இணையம் ஒரு வரப்பிரசாதம். கண் முன்னே உலகை விரிவடையச் செய்தும் உலகின் ஒவ்வொரு அசைவுகளையும் அறியத் தந்து கொண்டிருப்பதில் இணையம் ஒரு மிகப் பெரிய சக்தியே எனலாம்.

ஆனால் இணையம் எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் வரமாய் அமைந்து விடுவதில்லை என்பதே உண்மை. சமூக ஊடகங்களும், பிற இணைய ஊடகங்களும் இன்று பல குப்பைகளை கொட்டும் இடமாகவும், தனி மனித குரோதங்களையும், வெறுப்புக்களையும் தீயாய் உமிழும் ஒரு இடமாகவும் மாறிக் கிடக்கின்றன. பல மக்களை நல்ல முறையில் இணைத்து நல்ல மாற்றங்களை உண்டாக்கிய அதே இணையத்தை பலரும் ஆபத்தான, முட்டாள்தனமான கருத்துக்களை பரப்பும் கருவியாகவும் கையாண்டு வருகின்றார்கள்.



நுகர்வோர் செய்திகள்

சமூக ஊடகங்களான பேஸ்புக், ட்விட்டர், வலைப்பதிவுகள் என அனைத்திலும் நாம் எதாவது ஒன்றை உபயோகித்துக் கொண்டே இருக்கின்றோம். சில சமயங்களில் புத்தி பேதலித்து விட்ட கூட்டத்தின் பிதற்றல்களை போல அவை காட்சி தரவும் செய்கின்றன. இவைகளுக்கு மத்தியில் நல்லது, கெட்டது, பயன் உள்ளவை, பயன் அற்றவை, நம்பகமானவை, நம்பகமற்றவை, மெய், பொய். என எதையும் பிரித்தறிய முடியாத சூழலிலேயே சாதாரண வாசகர்களாகிய நாம் இருக்கின்றோம்.

இணையத்தில் தொழில் நிமித்தமாகவோ, பொறுப்புடன் எழுதுவதாகவோ காட்டிக் கொள்ளும் பிரபலங்கள் பலரும் கூட வாசிப்போருக்கு நன்மை பயக்கும் வண்ணம் எழுத முற்படுவதில்லை. பலரும் பணம் செய்யும் உத்தியாகவும், தனி மனித சுய விளம்பரங்களுக்காகவும், தாம் நம்பும் கொள்கைகள், மதங்கள், சாதியங்கள், கோட்பாடுகளை பிறர் மீது திணிக்கும் வாய்ப்பாகவுமே இணையத்தை கருதுகின்றார்கள்.

இத்தகைய லட்சக் கணக்கான கருத்துக் குவிப்புகள் மத்தியில் இவற்றை எல்லாம் எவ்வாறு தரம் பிரித்து நுகர்வது என்பதில் நமக்கு பல சிக்கல்கள் எழவே செய்கின்றன. இவற்றை நல்ல முறையில் பயன்படுத்துவது குறித்த போதிய விழிப்புணர்வுகள் நம்மவர்களில் மிகக் குறைவே எனலாம்.

வாசகர்கள் வாசிப்பதன் மூலம் பேரானந்தம் பெறவும், அறிவூட்டல்கள் அடையவும், சிந்தனை வளம் பெருகவும், அவர் தம் வாழ்வில் இம்மியளவேனும் மாற்றங்களை பெறவும் வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் இணையத்தை இயக்குவோர் மிக மிகக் குறைவே எனலாம். போலிகளையும், பக்கச்சார்புகளையும், பொறுப்பற்ற பகிர்வுகளையும் இணையம் உள்வாங்கி இருப்பதனால் ஒவ்வொரு வாசகர்களும் தமக்கு எவை உகந்தவை, எவை எல்லாம் உதவாதவை என்பதை ஆய்ந்து சுய தணிக்கை செய்து கொள்வதன் அவசியம் இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

ஏனெனில் இன்று சமூக ஊடகங்களை அதிகம் பயன்படுத்துவோர்கள் பலருக்கும் ஒருவித உளவியல் அழுத்தம் காணப்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அனைத்தையும் தவற விட்டு விடக் கூடாது என்பதில் பலரும் அதிக அக்கறை செலுத்துவதால் ஒரு வித மன பதற்றம் பலருக்கும் ஏற்பட்டு இணைய சமூக ஊடகங்களில் முழுகிப் போய் கிடக்கின்றனராம். சமூக ஊடகங்களில் கொட்டிக் கிடக்கும் பல தெரிவுகளும், அது கொடுக்கும் ஒருவித கர்வ எழுச்சியும், மகிழ்ச்சியும்,



பாராட்டுக்களும், விமர்சனங்களும் நம்மை அதில் கட்டிப் போட்டு வைத்துள்ளது.

இன்று பலருக்கும் இணையத்தில் ஒரு பயன் மிக்க கட்டுரையை ஆழமாக வாசிக்கவோ, காட்சிப் பதிவுகளை பொறுமையாக கவனிக்கவோ, இரசிக்கவோ இயலாமல் போய்விட்டது. ஒன்றில் இருந்து மற்றொன்றுக்கு கண நொடிப் பொழுதில் தாவிக் கொண்டே உள்ளார்கள். இவ்வாறு தாவும் மனப்பான்மையை உளவியலாளர்கள் FOMO (Fear Of Missing Out) எனக் கூறுகின்றார்கள். சுமார் 56% பேருக்கு இத்தகைய பதற்றமும், குழப்பமும் தாவும் மனப்பான்மையும் மிகுந்து காணப்படுவதாக ஓர் அறிக்கை தெரிவிக்கின்றது.

எதையாவது தவற விட்டுவிடுவோமோ என்ற பதற்றத்திலேயே பலவற்றை ஒரே சமயத்தில் காண முற்படுவதால் வாழ்வின் பெரும் பகுதி நேரத்தை இணையத்தில் கழிக்கும் மோசமான சூழலும் எழுந்துள்ளது எனலாம். உண்மையில் இணையத்தில் தவறவிடுவதால் நாம் எதையும் இழப்பதில்லை, நமக்குத் தேவையானவற்றை முறையாக பெற்றுக் கொள்ளவும், பொறுமையாக வாசித்தோ, கண்டோ, கேட்டோ அறிந்து கொள்ள பல செயலிகள் இணையத்தில் உண்டு. அவற்றை சாவகாசமாய் அறிந்து அசைபோட்டு உள்வாங்கி கிரகித்துக் கொள்ளலாம். அதுவே சீரான அறிவு வளர்ச்சிக்கு உகந்ததாய் அமையும் என்பேன். ஆகவே இணையத்தில் அலைபாயும் மனதுக்கு கடிவாளம் போடக் கற்றுக் கொள்வது இணைய வாழ்வின் முதல் படியாகும்.

இது நிச்சயம் இணையத்தின், சமூக ஊடகத்தின் குற்றமில்லை. மாறாக அவற்றை சரிவர பயன்படுத்த தெரியாமல் இடறும் மனித மனதின் ஒழுக்கமின்மையும், அறிவின்மையும் தரும் குழப்ப நிலையே எனலாம்.

கீர்ன் டீ (green tea) குடிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்!!!

கீர்ன் டீ குடிப்பதால் உடல் எடை குறையும் என்று அனைவருக்குமே நன்கு தெரிந்த விஷயம் தான். பலரிடம் கீர்ன் டீயைப் பற்றி கேட்டால் அனைவரும் சொல்வது, “கீர்ன் டீ குடித்தால், உடல் எடை குறையும். அதுமட்டுமல்லாமல், முகம் பொலிவாக இருக்கும்” என்பது தான்.

ஆனால் கீர்ன் டீ குடிப்பதால், தலை முதல் கால் வரை நிறைய அதிசயத்தக்க நன்மைகள் நிறைந்துள்ளன. ஏனெனில் இதில் உள்ள அளவுக்கு அதிகமான ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்டுகள், ஆரோக்கியமான பல ஊட்டச்சத்துக்களையும் கொண்டுள்ளது. சரி, இப்போது இந்த கீர்ன் டீ குடிப்பதாலும், சருமத்திற்கு பயன்படுத்துவதாலும், என்ன மாதிரியான அழகு நன்மைகள் கிடைக்கும் என்பதைப் பார்ப்போமா!!!

இளமை தோற்றம்.

கீர்ன் டீயில் எண்ணற்ற ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் நிறைந்துள்ளதால், அவை சருமத்தில் பழுதடைந்துள்ள செல்களை புதுப்பித்து, முதுமைத் தோற்றம் விரைவில் ஏற்படுவதை தடுக்கும். அதற்கு கீர்ன் டீயை குடித்தாலோ அல்லது அதனை சருமத்திற்கு தேய்த்து, மசாஜ் செய்து வந்தாலோ, அவை சருமத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்களை தடுத்து, ஆங்காங்கு இருக்கும் கருமையையும் போக்கும்.

பருக்கள்.

பருக்கள் அடிக்கடி உடைந்து பரவுவதற்கு காரணம், சருமத்தில் டாக்ஸின்கள் தங்கியிருப்பதே ஆகும். ஆகவே கீர்ன் டீயை குடித்தால், அவை சருமத்தின் அடியில் தங்கியிருக்கும் டாக்ஸின்களை வெளியேற்றி, பருக்கள் அதிகம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.

சரும பாதுகாப்பு.

கீர்ன் டீயை சருமத்திற்கு தேய்த்தாலோ அல்லது குடித்தாலோ, அவை சருமத்தை தாக்கும் புறஊதாக்கதிர்களின் தாக்கத்தை எதிர்த்து, செல்கள் பாதிப்படையாமல் பாதுகாக்கும். அதுமட்டுமின்றி, இவை சருமத்தின் நிறம் மாறாமலும் தடுக்கும்.

அழகான சருமம்.

எப்போது சருமத்தில் டாக்ஸின்கள் அதிகம் இருக்கிறதோ, அப்போது தான் சருமம் பொலிவின்றி காணப்படும்.

ஆகவே இத்தகைய டாக்ஸின்களை முற்றிலும் போக்கும் திறன் கீர்ன் டீயில் உள்ளது. எனவே அழகான மற்றும் பொலிவான சருமம் வேண்டுமெனில் கீர்ன் டீயைத் தொடர்ந்து பருகுவது நல்லது.

சரும புற்றுநோய்.

சருமத்தின் மீது அதிகப்படியான சூரியனின் புறஊதாக்கதிர்கள் பட்டால், சில சமயங்களில் சரும செல்கள் பாதிப்படைந்து, சரும புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புள்ளது. ஆகவே அத்தகைய தாக்கத்தை தடுத்து, சருமத்திற்கு சரியான பாதுகாப்பை கீர்ன் டீ கொடுக்கும்.

எடை குறைவு.

கீர்ன் டீ உடலின் மெட்டபாலிசத்தின் அளவை அதிகரித்து, செரிமானப் பிரச்சனையை சரிசெய்யும். அதாவது, கீர்ன் டீ, உண்ணும் உணவை சரியாக செரிமானமடைய வைத்து, சாப்பிட வேண்டிய நேரத்தில் மட்டும் சாப்பிட வைக்கும். இதனால் தான் கீர்ன் டீ குடித்தால், உடல் சிக்கென்று ஸ்லிம்மாக இருக்கும் என்று சொல்கிறார்கள்.

முடி உதிர்தல்.

நீண்ட நாள் பிரச்சனை என்றால் அது முடி கொட்டுவது தான். இத்தகைய பிரச்சனைக்கு கீர்ன் டீ ஒரு நல்ல தீர்வை கொடுக்கும். எப்படியெனில் கீர்ன் டீயை வைத்து, தலைக்கு மசாஜ் செய்தால், அவை மயிரிக்கால்களை வலுவாக்கி, முடியின் வளர்ச்சியை அதிகரிக்கும். மேலும் இது நரைமுடி ஏற்படுவதையும் தடுக்கும்.



மரம் முழுவதும் மருத்துவம்

இந்திய திருநாட்டின் பாரம்பரிய மரங்களில் ஒன்று தான் வேம்பு. இதனை சக்தி என்றே அழைக்கின்றனர். சமய வழிபாட்டில் வேம்பு ஒரு பெண் தெய்வமாகவே போற்றி வணங்கப் படுகிறது. மருத்துவக் குணங்கள் கொண்ட வேம்பின் இலைகள் பற்றி நீண்ட ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வருகின்றன.

- வேப்பிலையில் நாச்சத்து, மாவுச்சத்து மற்றும் புரதச் சத்து, 10 விதமான அமினோ அமிலங்கள் உள்ளன.
- வேப்பிலையை நம்முடைய முன்னோர்கள் பலவிதமான ஆயுர்வேத சித்த மருந்துகளில் உபயோகப்படுத்தியுள்ளனர். வேப்பிலை சாறில் தொழுநோய், வயிற்றுப் புழுக்கள், சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாவதை அறிந்து இந்த நோய்களுக்கு உபயோகப் படுத்தியுள்ளனர்.
- நாள்பட்ட தோல் வியாதிகளை எந்த விதமான பக்க விளைவுகளும் இன்றி குணப்படுத்தக் கூடிய ஒரு அற்புதம் வேப்பிலைக்கு உண்டு. சோரியாசிஸ், சாதாரண சிரங்கு, நமைச்சல், புழுவெட்டு நோய், மருக்கள் முதலியவை வேப்பிலையால் குணமாகக் கூடிய சரும நோய்கள்.
- வேப்பிலையை அரைத்து முகப்பரு உள்ள இடத்தில் பூசினால் வெகு விரைவில் முகப்பரு மறைந்துவிடும்.
- புத்தம் புதிதாக பறிக்கப்பட்ட இலைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- வேப்பிலையை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து சுண்டக் காய்ச்சி, அதனுடைய அடர்த்தி அதிகமான நிலையில் உபயோகிப்பது.
- வேப்பிலையை சாறு எடுத்து உபயோகிப்பது.
- வேப்பிலையை அப்படியே அரைத்து சரும வியாதிகள் மேல் பூசலாம்.
- சரும வியாதி உள்ளவர்கள் வெந்நீரில் வேப்பிலை போட்டு கொதிக்கவைத்து அந்த நீரில் குளித்து வரலாம்.
- சின்னம்மை, தட்டம்மை போன்ற அம்மை நோய்களுக்கு கிருமி நாசினியாக பயன்படுத்தலாம்.
- வேப்பிலையை பச்சையாக வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறையும்.
- வேப்பிலையை காலையில் டீயுடன் சேர்த்து அருந்தினால் சாதாரண சளி இருமல் குறையும்.
- வேப்பிலையை அரைத்து வீக்கம் உள்ள இடங்கள்,

முட்டுகள், வாத நோய் கண்ட இடங்களில் பூசலாம். முதுகுத்தண்டு வலி, தசைப்பிடிப்பு போன்றவற்றிற்கும் சிறந்த மருந்தாகும்.

- விவசாயத் துறையில் பூச்சிக் கொல்லியாகவும், கிருமி நாசினியாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதிலுள்ள முக்கிய வேதிப் பொருள் தற்போது நாம் உபயோகிக்கும் உரங்களில் சேர்க்கப்படுகிறது.
- அழகு சாதனப் பொருட்கள் உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலைகள் அழகுக்காக உபயோகப்படுத்தும் கிரீம்கள், லோஷன்கள், சோப்பு மற்றும் கூந்தல் எண்ணெய்களில் வேப்பிலை பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- குழந்தைகளை உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து நோய் வராமல் தடுக்கிறது.
- ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும் தன்மை வேப்பிலைச்சாறுக்கு உண்டு.
- வயிற்றுப்புண்களை ஆற்றும் தன்மை மற்றும் வயிற்றில் சுரக்கும் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலத்தை மட்டுப்படுத்தும் தன்மை வேப்பிலைக்கு உண்டு.
- மலேரியக் காய்ச்சலுக்கு குளோரோக்குவின் என்ற மருந்து கொடுக்கப்படும். இந்த மருந்துக்கு கட்டுப்படாமல் இருக்கும் காய்ச்சலை வேப்பிலை கொடுத்து கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடியும்.
- காளான் நோய்களான டிரைக்கோபைட்டா மற்றும் பிற காளான் நோய்களையும் வேப்பிலையைக் கொண்டு தீர்க்க முடியும்.
- பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் பண்பு வேப்பிலைக்கு உண்டு. கிராம் பாசிட்டிவ் மற்றும் நெகட்டிவ் பாக்டீரியாக்களை அழிக்கும் தன்மை வேப்பிலைக்கு உண்டு.
- வைரஸ் நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி வேப்பிலைக்கு உண்டு. இதனை அம்மை நோய்களுக்கு உபயோகிக்கும் மருந்தாக நம் முன்னோர் காலத்திலிருந்து பின்பற்றப் படுகிறது.
- புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தன்மை வேப்பிலைக்கு உண்டு. இதனால் புற்றுநோய் வளர்ச்சியைத் தடைப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளில் வேப்பிலை பெரும்பங்கு வகிக்கிறது.

எனவே, இந்த கற்பக மூலிகையின் பயனை அனுபவிக்க தவறாதீர்கள்.



மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களின் ஆணையின்படி, 19.01.2016 அன்று சென்னை, சேப்பாக்கம், எழிலகம் கூட்டரங்கில் மாண்புமிகு உணவு, இந்து சமயம் மற்றும் அறநிலையத் துறை அமைச்சர் திரு. இரா. காமராஜ் அவர்கள் தலைமையில், அனைத்து மாவட்ட வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை அலுவலர்களின் செயல்பாடுகள் குறித்த ஆய்வுக் கூட்டம் நடைபெற்றது. இக்கூட்டத்தில் கூட்டுறவு உணவு மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை மதன்மை செயலாளர் திரு. சிவதாஸ்மீனா, இ.ஆ.ப., உணவு பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை ஆணையாளர் திரு. கு.கோபாலகிருஷ்ணன், இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு நுகர்பொருள் வாணிபக் கழக நிர்வாக இயக்குநர் திரு. கா. பாலச்சந்திரன், இ.ஆ.ப., உணவு பொருள் குற்றப்பலனாம்பலுத் துறை கூடுதல் இயக்குநர் திரு. கே. இராதாகிருஷ்ணன், இ.கா.ப. மற்றும் துறை அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.



மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் புரட்சித்தலைவி அம்மா அவர்களின் ஆணையின்படி, 03.02.2016 அன்று மாண்புமிகு உணவு, இந்து சமயம் மற்றும் அறநிலையத் துறை அமைச்சர் திரு. இரா. காமராஜ் அவர்கள் பேரறிஞர் அண்ணா நினைவு நாளையொட்டி, சென்னை தேனாம்பேட்டை அருள்மிகு பாலசுப்பிரமணிய சுவாமி திருக்கோயிலில் நடைபெற்ற சிறப்பு வழிபாடு மற்றும் பொது விருந்தில் கலந்துகொண்டனர்.



நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு துண்டறிக்கையை திருவாரூர் மாவட்ட தமிழ்நாடு நுகர்வோர் பாதுகாப்பு மையத்தின் பெருந்தலைவர் மற்றும் அடியக்கமங்கலம் நுகர்வோர் குடிமக்கள் மன்றம் இணைந்து ஜனவரி மாதம் 8 ம் நாள் வெளியிட்டார்கள்.



30-12-2015 அன்று உணவு பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை சார்பாக தன்னார்வ நுகர்வோர் அமைப்பினர்களுடன் வங்கி சேவைகள் தொடர்பாக நடைபெற்ற கலந்தாய்வு கூட்டம்.



உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறையின் சார்பில் நடைபெற்ற கலந்தாய்வு கூட்டம்.



30-12-2015 அன்று உணவு பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை சார்பாக தன்னார்வ நுகர்வோர் அமைப்பினர்களுடன் வங்கி சேவைகள் தொடர்பாக நடைபெற்ற கலந்தாய்வு கூட்டம்.



நாகப்பட்டினம் மாவட்டம் நாங்கூர் அரசினர் மேல்நிலைப்பள்ளியில் தேசிய நுகர்வோர் தினவிழா 05-01-2016 அன்று கொண்டாடப்பட்டது.



மதுரை ஸ்ரீ மீனாட்சி அரசினர் பெண்கள் கல்லூரியில் 22.01.16 அன்று நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு சார்பாக தேசிய நுகர்வோர் தினவிழா கொண்டாடப்பட்டது.

உணவின் ஆயுள் என்ன?

மழை, வெள்ளம், பவர் கட் போன்ற பிரச்சனை வரும்போதுதான், வீட்டில் என்னென்ன உணவுப் பொருட்கள் இருக்கின்றன என்பதே தெரியவருகிறது. .பிரிட்ஜைத் திறந்தால் காலையில் வாங்கிய தயிரில் இருந்து என்றோ வைத்த கத்திரிக்காய் வரை பல உணவுப் பொருட்களை வெளியே எடுக்கலாம்.

நாள், மாதக் கணக்கில் வீட்டில் வைத்திருக்கும் உணவுப் பொருட்கள் நம்முடைய ஆரோக்கியத்துக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடும். ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கும் முறையான உணவுப் பழக்கத்துக்கும் நாம் கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம், உணவுப் பொருட்களின் பயன்படுத்தத் தகுந்த காலம் “ஷெல்ஃப் லைஃப்”.

நாம் பயன்படுத்தும் ஒவ்வோர் உணவுப் பொருளுக்கும் ஆயுள் உண்டு. இதைத்தான் ‘ஷெல்ஃப் லைஃப்’ என்கிறோம். ஓர் உணவுப் பொருளை அதைப் பயன்படுத்த வேண்டிய காலம் கடந்த பிறகு பயன்படுத்துவதால், அதிலிருந்து கிடைக்க வேண்டிய சத்துக்கள் கிடைக்காமல் போவதோடு, மோசமான பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்துகிறது. நாம் பயன்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களுக்கு ‘ஷெல்ஃப் லைஃப்’ எவ்வளவு என்பதையும், அவற்றை முறையாகப் பயன்படுத்துவது குறித்தும் பார்ப்போம்.

ஷெல்ஃப் லைஃப் பற்றிய விழிப்புணர்வு என்பது, சமையலுக்காகப் பொருட்கள் வாங்குவதில் இருந்தே தொடங்குகிறது. ஷாப்பிங் செய்யும்போது, எப்போதும் வாங்கவேண்டியவற்றை எல்லாம் வாங்கிய பிறகு பில் போடும் முன் தயிர், சீஸ் போன்ற குளிருட்டப்பட வேண்டிய பொருட்களை வாங்கவும். சிலர், கையில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு, அதன் பின்னர் ஒரு மணி நேரம் ஷாப்பிங் செய்வர். இது தவறு. இந்த இடைவெளி கூட பொருட்களின் ஷெல்ஃப் லைஃப் பைக் குறைப்பதோடு, விரைவில் கெட்டுப்போகவும் வழி செய்யும்.

கேனில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் குளிர்பானங்களையோ அல்லது வேறு உணவுப் பொருட்களையோ வாங்கும்போது, கேனின் வெளிப்புறம் உள்வாங்கியோ அல்லது வளைந்து, நெளிந்தோ இருந்தால், உள்ளே இருக்கும் பொருள் கெட்டுப்போயிருக்க வாய்ப்புகள் அதிகம் அல்லது அவற்றின் ஷெல்ஃப் லைஃப் குறைவாக இருப்பதற்கு வாய்ப்பு அதிகம்.

பால்

நமக்குக் கிடைக்கும் பாக்கெட் பால், பதப்படுத்தப்பட்ட

பால்தான். .பிரிட்ஜில் ஒரே டெம்பரேச்சரில் வைத்திருந்தால், இரண்டு நாட்கள் வரை பயன்படுத்தலாம். .பிரீசரில் வைத்து, பால் கட்டியாகும் வரை குளிருட்டினால் இன்னும் ஓரிரு நாட்கள் பயன்படுத்தலாம். இதில் முக்கியமான விஷயம், மின் தடையால் .பிரிட்ஜ் வேலை செய்யாவிட்டால், கெட்டுப்போக வாய்ப்பு அதிகம். அப்போது, உடனடியாகப் பயன்படுத்திவிடுவது நல்லது. காய்ச்சிய பாலை அதிகபட்சமாக ஒரு நாளுக்குள் பயன்படுத்திவிட வேண்டும். மேலும் சிறிது நேரம் .பிரெஷ்ஷாக இருக்கவும், கிருமிகளை அழிக்கவும், காய்ச்சும்போது பால் பொங்கிய உடனேயே அடுப்பை நிறுத்தாமல், பெரிய கரண்டியை பால் பாத்திரத்தில் போட்டு, ஒரு நிமிடம் அப்படியே வைத்திருக்க வேண்டும். இதனால், நுண்கிருமிகள் அனைத்தும் சாகும்.

மிரிட்ஜில் குளிருட்டப்பட்டு பாதுகாக்கப்படும் உணவுப் பொருட்களின் ஷெல்ஃப் லைஃப் (ஒரே மாதிரியான தட்பவெப்ப நிலையில் வைத்திருந்தால்) பட்டியல்	
சமைத்த மீன்	3-4 நாட்கள்
சமைக்கப்படாத மீன்	1-2 நாட்கள்
பச்சை முட்டை	3-5 வாரங்கள்
திறக்கப்பட்ட ஜூஸ்	ஒரு வாரம்
திறக்கப்படாத ஜூஸ்	3 வாரங்கள்
குழம்பு	1-2 நாட்கள்
பால்	ஒரு வாரம்
வெண்ணெய்	1-3 மாதங்கள்
பாலாடைக் கட்டி	1-2 வாரங்கள்

முட்டை

முட்டை வாங்கும்போது லேசாகக் கீறல் இருந்தாலும் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். எல்லா சமைத்த உணவுகளின் ஷெல்ஃப் லைஃப் போலவே முட்டைக்கும் 2-3 மணி நேரம்தான். சமைத்த சில மணி நேரங்களிலேயே பயன்படுத்திவிடுவது நல்லது. முட்டையைக் கழுவிய பிறகே வேகவைக்க வேண்டும். முட்டை விரைவில் கெட்டுப்போகாமல் இருக்கவும், நுண் கிருமிகள் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும், வேகவைக்கும்போது தண்ணீர் கொதி வந்த பிறகே, முட்டையைத் தண்ணீருக்குள் போட வேண்டும். முட்டையைத் தண்ணீரில் முதலிலேயே போட்டு, பின்பு

தண்ணீரைச் சூடேற்றினால், கிருமிகள் முட்டைக்குள் இறங்க வாய்ப்புகள் அதிகம்.

காய்கறிகள்

உருளை, பீட்டு, வெங்காயம் போன்ற வேர்க்காய்கறிகளை .பிரிட்ஜில் வைக்கக் கூடாது. குளிர்சூட்டப்பட்டால் அதன் ஷெல்.பீ வை.பீ குறைய வாய்ப்பு உண்டு. அவை, மண்ணுக்கு அடியில் இருக்கும்போது உள்ள அதே மாதிரியான சீதோஷ்ணம் இருப்பதால், சில நாட்களில் இவற்றின் வேர் வளரத் தொடங்கிவிடும். இதனால், பயன்படுத்த இயலாமல் போகும். வெளியில் வைத்தாலும் இவற்றை ஒரு வாரத்துக்குள் பயன்படுத்துவது நல்லது.

கீரை

கீரை வகைகள், கொத்தமல்லி, புதினா போன்றவற்றை .பிரிட்ஜில் வைத்து ஒரு வாரம் வரை பயன்படுத்தலாம். அதை கவரில் போட்டு .பிரிட்ஜில் வைக்கும்போது, கவரில் சிறுசிறு துளைகள் போட்டு வைத்தால், உள்ளே இருப்பவை அழுகாமல் இருக்கும். பச்சைமிளகாய் காம்பைக் கில்லி, ஒரு டப்பாவுக்குள் போட்டு வைத்திருந்தால் ஒரு வாரம் பயன்படுத்தலாம்.

மாவு

இட்லி, தோசை மாவை வீட்டிலேயே தயாரிப்பது நல்லது. அரைத்த மாவைச் சிறிது நேரம் வெளியில் வைத்துப் புளிக்க வைத்த பிறகே, .பிரிட்ஜில் வைக்க வேண்டும். .பிரிட்ஜில் வைத்த பிறகு, மின் வெட்டு ஏற்பட்டால் மாவு விரைவில் புளித்துப்போக வாய்ப்பு அதிகம்.

தானியங்கள்

சிலர், சில பருப்பு வகைகளையும் .பிரிட்ஜில் வைக்கிறார்கள். இதில், தவறு இல்லை. வெளியில் சேமிக்கப்பட்டாலும், முறையாக மூடப்பட்டு புழுக்கள் புழுக்காமல் பார்த்துக்கொண்டால், ஒரு வருடம் வரைகூடப் பயன்படுத்தலாம்.

இறைச்சி

சிக்கன், மட்டன் மற்றும் மீன் போன்ற இறைச்சிப் பொருட்களை வாங்கிய உடனே சமைத்து உட்கொள்வது சிறந்தது. உபயோகப்படுத்தாவிட்டால், உடனே குளிர்சூட்டப்பட வேண்டும். பின்னர், தேவைக்கு வெளியே எடுக்கும்போது, உடனடியாகச் சமைக்கத் தொடங்காமல், அவற்றைக் குளிர்ந்த நீரில் சிறிது நேரம் போட்டுவைத்து, பின்பு எடுத்துப் பயன்படுத்தவும். இதுபோல, .பிரிட்ஜில் சேமித்து வைக்கப்படுவற்றை இரண்டு நாட்களுக்குள் பயன்படுத்த வேண்டும். சிலர் 'பார்ஷியல் குக்கிங்'



என்று, இறைச்சியைப் பாதி வேகவைத்து, பிறகு .பிரிட்ஜில் சேமிக்கிறார்கள். சமைக்கப்பட்ட இறைச்சி வகைகளை உடனுக்குடன் சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. வெளியில் வைக்கப்பட்டாலும், இரண்டு மணி நேரம் வரைதான் கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும். சமைக்கப்பட்ட இறைச்சியை .பிரிட்ஜில் வைத்துப் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால், ஒரே ஒரு முறை மட்டும்தான் திரும்பவும் சூடு செய்து பயன்படுத்த வேண்டும். வேண்டுமானால், சிறு சிறு பாத்திரங்களில் பிரித்து வைத்துக்கொண்டு, தேவைக்கு ஏற்ப எடுத்து, சூடுபடுத்தலாம்.

ஷெல்ஃப் லைஃப் ஃபார்முலா 4

- **சுத்தம் செய் (Clean):** எந்தப் பொருளாக இருந்தாலும், சமைப்பதற்கு முன்பு அதைச் சுத்தம் செய்வதில்தான் சமைத்த உணவின் ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் இருக்கிறது. எனவே, சுத்தம் அவசியம்.
- **பிரித்து வை (Separate):** சேமித்து வைக்கும்போது ஒரு காய் அழுதி இருந்தாலும் மற்ற காய்கறிகளும் விரைவில் அழுதிவிடும். அதனால், நல்ல காய்களை பிரித்துவைக்க வேண்டும். இது அனைத்து உணவுப் பொருட்களுக்கும் பொருந்தும்.
- **சமை (Cook):** உணவுப் பொருட்கள், சரியான வெப்பத்தில் முறையாகச் சமைக்கப்பட வேண்டும்.
- **குளிர்சூட்டு (Refrigerate):** மிச்சம் இருக்கும் சமைத்த உணவுகள் இரண்டு மணி நேரத்துக்கு மேல் வெளியில் இருக்கக் கூடாது. பிறகு பயன்படுத்தலாம் என்கிற எண்ணம் இருந்தால், .பிரிட்ஜில் வைத்துக் குளிர்சூட்டப்பட வேண்டும்.

ஷெல்ஃப் லைஃப் குறியீடுகள்

சீக்கிரம் கெட்டுவிடக்கூடிய பொருட்களின் மீது, காலாவதி தேதி குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். அதற்கு முன்பு பயன்படுத்துவது நல்லது. 'Best before' என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். நீண்ட நாட்களுக்குப் பயன்படுத்தும் பொருட்கள் மீது, 'இந்தத் தேதிக்குள் பயன்படுத்தினால் முழு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்' என்று எழுதப்பட்டிருக்கும்.

டென்ஷன் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு

- பலரையும் பாடாய்ப்படுத்தும் டென்ஷன் பிரச்சனைக்கான வழிமுறைகளை இக்கட்டுரையில் தீர்வு காணலாம்.
- நீங்கள் முதலில் டென்ஷன் ஆகிற ஆளா என்று உங்களையே கேட்டுப்பாருங்கள். ஆம் என்று பதில் வந்தால் எந்தெந்த காரணங்களுக்காக டென்ஷன் வருகிறது என்று பட்டியலிடுங்கள். அவற்றை ஒவ்வொன்றாக மூளையில் இருந்து ஒழித்துக் கட்டுங்கள்.
- அப்போது எந்த கனமும் இன்றி மனம் லேசாக இருக்கும். உணவு விஷயங்களிலும் கவனம் தேவை. நீங்கள் சாப்பிடும் உணவுகளில் இருந்து உடலுக்கு போதுமான சத்து கிடைக்கிறதா, உழைப்புக்கு ஏற்ற உணவு உண்கிறீர்களா என்பதை உணவு ஆலோசகரிடம் விவாதித்து உணவு முறையை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- டென்ஷன், மறதி, படபடப்பு, கோபம் உள்ளிட்டவை குறித்து மனநல ஆலோசகரின் உதவியுடன் பழக்க வழக்கத்தை சரி செய்யலாம். தவறான உணவு முறை, வாழ்க்கை முறை இரண்டையும் சரி செய்வதன் மூலம் டென்ஷனை விரட்ட முடியும்.
- அடுத்து, உடலில் என்ன நோய் உள்ளது என்பதை கண்டறிய வேண்டும். வயதுக்கு ஏற்ப குழந்தைகளுக்கு சத்துக் குறைபாடு, ரத்தக் குறைபாடு, ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் குறைவு பிரச்சனைகள் இருக்க வாய்ப்புள்ளது. இவற்றை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி கண்டறிந்து சிகிச்சை எடுப்பதன் மூலம் நோய்களால் உண்டாகும் தேவையற்ற டென்ஷனை தடுக்கலாம்.
- தடுக்காமல் விட்டால் மன அழுத்தமாக மாறிவிடும். அப்படி ஆகும் போது உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து மற்ற நோய்களின் தீவிரத்தை அதிகரிக்கும். தலைவலி, காய்ச்சல், ஜலதோஷம் உள்ளிட்ட நோய்கள் உடலை அடிக்கடி தாக்கும் வாய்ப்பாக அமையும். வயதுக்கு ஏற்ற உணவுடன் பள்ளிக் குழந்தைகள் ஏதாவது விளையாட்டில் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடல் வலிமை பெறும். உடல் எடை அதிகரிக்காது. டென்ஷனான மனநிலை மாறும்.



- டென்ஷன் ஏஜ் பருவத்தில் உடல் மற்றும் மனத்தில் ஏற்படும் குழப்பங்களின் காரணமாக டென்ஷன் வர வாய்ப்புள்ளது. இதே போல் பாரம்பரிய உணவுகளை விட்டுவிட்டு உடல் நலத்துக்கு கேடு விளைவிக்கும் மேற்கத்திய உணவுகள் மீதான ஆர்வத்தை குறைப்பது மிகவும் அவசியம்.
- குழந்தைகளுக்கும் துரித உணவு மற்றும் உடல்நலத்துக்கு ஒவ்வாத புதிய புதிய உணவுகளை சாப்பிடும் பழக்கத்தை நாமே வளர்க்காமல், அவர்களுக்கு பிடித்த ஆரோக்கியமான உணவுகளை அவர்களுடன் சேர்ந்து வீட்டிலேயே சமைத்து சாப்பிடலாம்.
- இதன் மூலம் சத்தான உணவுப் பழக்கம் ஏற்படுவதுடன் தேவையற்ற உடல் பிரச்சனைகளை தடுக்க முடியும். அஜீரணம், உடல் எடை அதிகரிப்பு, குடல் மற்றும் வயிற்றுப் புண் ஏற்படுதல், பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் உள்ளிட்டவைகளை தடுக்கலாம். இந்த வயதில் வாக்கிங் செல்லும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்.
- மேலும் டென்ஷன் ஏஜ் குழந்தைகள் தங்களது பிரச்சனைகளை மனம் விட்டு பேச வீட்டில் பெற்றோர் நட்பான சூழலை ஏற்படுத்தி தர வேண்டியதும் முக்கியம். நேரத்தை திட்டமிடாததும் டென்ஷனுக்கு அடிப்படை காரணமாக இருக்கிறது. வேலைகளை பகிர்ந்து கொள்வது, குறித்த நேரத்தில் வேலைகளை முடிப்பது மற்றும் அடுத்தவர் மீதான எதிர்பார்ப்புகளை குறைத்துக் கொள்வது, அடுத்தவர் சுதந்திரத்தில் தலையிடாமல் இருப்பது

போன்ற பழக்கங்களின் மூலம் மட்டுமே மனதை இயல்பாக வைத்திருக்க முடியும்.

- தேவையற்ற விஷயங்களை மனதில் இருந்து வெளியேற்றுவதன் மூலம் நல்ல சிந்தனைகளுக்கு மனதில் இடம் கிடைக்கும். 30 வயதுக்கு மேல் உடற்பயிற்சியை வழக்கப்படுத்தவும். வாக்கிங் செல்வது நல்ல பலன் அளிக்கும். மது, புகைபிடித்தல் போன்ற பழக்கங்களால் டென்ஷன் குறையும் என்று நினைப்பது மூட நம்பிக்கை. இது போன்ற பழக்கங்களை கைவிடுவது அவசியம். சரியான நேரத்துக்கு தூங்கும் பழக்கம் மனஅமைதிக்கு நல்லது.

- ஆரம்பத்தில் டென்ஷன், மன அழுத்தம் உள்ளிட்ட பிரச்சனைகளை மாற்றிக் கொள்ளாதவர்கள் விரைவில் இதய நோய், ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் பாதிப்புகளுக்கு ஆளாக நேரிடும். ஆஸ்துமா, இரைப்பை மற்றும் குடல் பிரச்சனைகள், நாள்பட்ட வலி ஆகியவை மனநலப் பிரச்சனைகளின் தீவிரத்தை அதிகரிக்கும். உடலில் நோய்கள் குடியேறுவதற்கான சாவி யே டென்ஷன் தான். டென்ஷன் என்ற சாவியை தொலைத்தால் நிம்மதியான, நோயற்ற வாழ்வு வாழ முடியும்.

புற்றுநோயை விரட்டும் மருத்துவங்கள்

இயற்கையா விளையுறத சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் நொடியில்லாம வாழ்ந்துக்கான வழி மட்டுமில்லாமல் வந்த நோய்களை விரட்டி அடிக்கறதுக்கான வழியும் கிடைக்கும்.

- உதாரணத்துக்கு எத்தனையோ விஷயங்களை பட்டியல் போட முடியும்.

கோதுமையால்

கோதுமையில் உள்ள சக்தி நிறைய நோய்களுக்கு தீர்வாக அமைகிறது.

- கோதுமையை நல்லா கழுவி முளைகட்ட வைக்கணும். முதல் நாள் சாயங்காலம் முளைகட்டி, மறுநாள் காலையில் எடுத்து அதோட கொஞ்சம் தண்ணிவிட்டு நல்லா அரைச்சி பால் எடுக்கணும். அதுல கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பால், சுவைக்கு தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு நல்ல பலம் கிடைக்கும்.
- இது, வாத நோயை குணமாக்கும். வெள்ளை அணுக்களோட எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தா, மூக்குல நீர் வடியறது உள்ளிட்ட சின்னச் சின்ன தொந்தரவுகளையும் அண்ட விடாது. இன்னும் சொல்லப்போனா, புற்றுநோயைக் எதிர்க்கக்கூடிய சக்திகூட இருக்கு இந்த கோதுமைப்பாலுக்கு.
- இதைச் சாப்பிடும்போது சிலருக்கு வயிற்றுப்போக்கு வந்தாலும் வரும். அப்படி வந்தால் குடிக்கறத நிறுத்திடுணும். வயிற்றுப்போக்கு நின்னதும்,

ஒருநாள்விட்டு கோதுமைப்பாலைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் உடம்பு ஏத்துக்கும்.

பீட்ரூட்

பீட்ரூட்டை சமைச்சோ, பச்சையாவோ சாப்பிடுவதால் மலச்சிக்கல், கல்லீரல் கோளாறு, பித்தக்கோளாறு எல்லாம் சரியாகும். மற்ற கீரைகளைப்போல, பீட்ரூட் கீரையையும் சாப்பிடலாம். அல்சர்னு சொல்லப்படுற வயிற்றுப்புண், மஞ்சள்காமாலை இதையெல்லாம் இந்தக் கீரை குணமாக்கும்.

- மாதக்கணக்குல மலச்சிக்கல், மூலக்கோளாறுனு அவதிப்படுறவங்க, பீட்ரூட் சாரோட தண்ணி சேர்த்து, ராத்திரி தூங்கப் போறதுக்கு முன்ன குடிச்சுட்டு வந்தா குணம் கிடைக்கும்.
- தினமும் ஒரு டம்ளர் பீட்ரூட் ஜூஸ் சாப்பிட்டு வந்தால் புற்றுநோய் பரவறதைத் தடுக்கலாம். ஆரம்பக்கால புற்றுநோயைக் குணமாக்குற சக்தியும் இதுக்கு இருக்கு.



விடுதியில் இருந்து வயதான தாயுடன் கட்டாய வெளியேற்றம்: தமிழக பக்தருக்கு ரூ.30 ஆயிரம் இழப்பீடு கேரள நுகர்வோர் நீதிமன்றம் உத்தரவு

தமிழக பக்தரையும் அவரது வயதான தாயையும் வலுக்கட்டாயமாக வெளியேற்றிய குருவாயூர் தனியார் விடுதி, ரூ.30 ஆயிரம் இழப்பீடு வழங்க வேண்டும் என கேரள நுகர்வோர் நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டுள்ளது.

சென்னை ஆவடிசைச் சேர்ந்த பாபு கணேஷ், தனது 70 வயது தாயார் கவுரி நாராயணனுடன் 2009-ம் ஆண்டு மார்ச் 12-ம் தேதி கேரள மாநிலம் குருவாயூரில் உள்ள கிருஷ்ணன் கோயிலுக்கு சென்றார். அன்றிரவு 10 மணிக்கு அங்குள்ள விருந்தாவன் டிரிஸ்ட் ஹோம் என்ற தனியார் விடுதியில் 2 படுக்கை வசதி கொண்ட அறையை 24 மணி நேர வாடகைக்கு எடுத்து தங்கினார். இதற்காக, ரூ.350 வாடகை கட்டணமாக செலுத்தினார். 13-ம் தேதி இரவு 10 மணிக்கு அவர் அறையை காலி செய்யவேண்டும்.

மறுநாள் காலை பாபு கணேஷ் தனது தாயாருடன் கோயிலுக்கு சென்று சாமி தரிசனம் செய்துவிட்டு, பகல் 12 மணிக்கு விடுதிக்கு வந்தார். மதியம் 2 மணிக்கு விடுதி நிர்வாகத்தினர் வந்து அறையை காலி செய்யுமாறு கூறியுள்ளனர். அதற்கு பாபு, 'கோயிலுக்கு சென்று வந்ததால் வயதான அம்மா சோர்வாக இருக்கிறார். இரவு 10 மணி வரை அவகாசம் இருக்கிறது. அதற்குள் காலி செய்யச் சொல்கிறீர்களே' என கேட்டுள்ளார்.

ஆனால், விடுதி நிர்வாகத்தினர் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொண்டதால், அங்குள்ள காவல்நிலையத்தில் பாபு புகார் தெரிவித்தார். போலீஸார் எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்காததால், வேறு வழியின்றி அறையை காலி செய்துவிட்டு ரயிலில் சென்னை வந்துவிட்டார். ஆனால், விடுதி நிர்வாகம் நடந்துகொண்ட விதம் வேதனையை ஏற்படுத்தியதால், திருச்சூரில் உள்ள நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் பாபு கணேஷ் வழக்கு தொடர்ந்தார். நுகர்வோர் நீதிமன்ற தலைவர் பத்மினி சுதீஷ், உறுப்பினர்கள் ஷீனா, சந்திரகுமார் ஆகியோர் இவ்வழக்கை விசாரித்தனர்.

விடுதி தரப்பில் ஆஜரான வழக்கறிஞர், “மனுதாரர் அறையை வாடகைக்கு எடுக்கும்போது, மறுநாள் மதியம் 3 மணிக்கு காலி செய்ய வேண்டும் என தெரிவிக்கப்பட்டது. இதுதொடர்பாக, விடுதி உரிமையாளர்கள் சங்கத்தில் தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளது. அந்த அடிப்படையில் மனுதாரரை காலி செய்யுமாறு விடுதி நிர்வாகம் தெரிவித்தது” என்றார்.

மனுதாரர் தரப்பில் ஆஜரான வழக்கறிஞர், “குருவாயூர் நகராட்சி வழங்கியுள்ள உரிமத்தில், விடுதியில் அறை எடுத்து தங்கினால், அவர்கள் 24 மணி நேரத்துக்கு பிறகே காலி செய்ய வேண்டும் எனக் குறிப்பிட்டுள்ளது. விடுதியில் பராமரிக்கப்படும் ரிஜிஸ்டர் புத்தகத்தில், எந்த இடத்திலும் மதியம் 3 மணிக்கு அறையை காலி செய்ய வேண்டும் என குறிப்பிடப்படவில்லை” என வாதிட்டார்.

இருதரப்பு வாதங்களையும் கேட்ட நீதிபதிகள், “இந்த வழக்கில் விடுதி நிர்வாகம் சட்ட விதிகளுக்கு புறம்பாக செயல்பட்டுள்ளது. சிறிதும் மனிதநேயம் இன்றி வயதான தாயாருடன் மனுதாரரை வலுக்கட்டாயமாக வெளியேற்றியது நிரூபணம் ஆகியுள்ளது. எனவே, மனுதாரருக்கு இழப்பீடாக ரூ.30 ஆயிரமும், வழக்கு செலவாக ரூ.2,500-ம் விடுதி நிர்வாகம் வழங்க வேண்டும்” என தீர்ப்பளித்தனர்.

இது குறித்து பாபு கணேஷ் கூறும்போது, “விடுதி நிர்வாகம் நடந்து கொண்ட விதம் என் மனதை மிகவும் பாதித்தது. என்னைப் போல் மற்றவர்கள் யாரும் பாதிக்கக்கூடாது என்ற எண்ணத்தில்தான் வழக்கு தொடர்ந்தேன். தற்போது சபரிமலை சீசன் என்பதால், தமிழகத்தில் இருந்து ஏராளமான பக்தர்கள் குருவாயூர் செல்வர். இத்தீர்ப்பின் மூலம் அவர்களுக்கும் விழிப்புணர்வு ஏற்படும்” என்றார்.



ஆண்களுக்கான சிவப்பழகு விளம்பரம்: இமாமிக்கு 15 லட்சம் அபராதம்!

நான்கு வாரங்களில் உங்கள் சருமம் சிவப்பாகும் என்ற விளம்பரம் போலியானது என தொடரப்பட்ட வழக்கில், இமாமி நிறுவனத்துக்கு 15 லட்ச ரூபாய் அபராதம் விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆண்கள் பயன்படுத்தக் கூடிய, டி.பேர்னஸ் கிரீமை பயன்படுத்தினால், நான்கு வாரங்களில் உங்கள் முகத்துக்கு சிவப்பழகு கிடைக்கும் என்று நடிக்கர் ஷாருக்கான் நடித்த விளம்பரத்தை இமாமி நிறுவனம் வெளியிட்டுள்ளது.

இந்த விளம்பரத்தை பார்த்து நிகில் என்ற 23 வயது மாணவர், இமாமி சிவப்பழகு கிரீமை வாங்கி பயன்படுத்தியுள்ளார். ஒரு மாத காலமாகியும் சிவப்பழகு கிடைக்கவில்லையாம். விளம்பரத்தில் கூறியது போல, மாணவரின் முகம் சிவப்பழகு பெறவில்லை.

இதனைத் தொடர்ந்து நிகில், டெல்லி நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடர்ந்தார். “நடிக்கர் ஷாருக்கான் நடித்த இமாமி நிறுவன விளம்பரம் போலியானது. அந்த விளம்பரத்தை வெளியிட இமாமி நிறுவனத்துக்கு தடை

விதிக்க வேண்டும். எனக்கு வழக்குச் செலவுக்கு பணம் தர வேண்டும்” என்று தனது மனுவில் நிகில் கூறியிருந்தார்.

வழக்கை விசாரித்த நீதிமன்றம், இமாமி நிறுவனத்துக்கு ரூ. 15 லட்சம் அபராதம் விதித்து உத்தரவிட்டது. அதோடு வழக்கு செலவுக்காக மாணவர் நிகிலுக்கு ரூ.10 ஆயிரம் வழங்கவும், அந்த விளம்பரத்தை நிறுத்தவும் உத்தரவிடப்பட்டது.



வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாக்கும் நண்பன்!



TNPL சிமெண்ட். வழங்கும்
PPC சிமெண்ட்.





சிமெண்ட்
கனல் + கனல் + மதுரை

பலமான பிணைப்புகளை வலுப்படுத்தும் !

TNPL சிமெண்ட் வலிமையும் செயல்திறனும் சேர்ந்த ஒரு உறுதியான கலவையாகும். நவீன கட்டிடங்கள் அதிக சுமைகளையும் பல்வேறு சவால்களையும் தாங்கி கொண்டு கடுமையான வானிலையை எதிர்கொள்ள TNPL சிமெண்ட் வலிமையை கொடுக்கிறது.

இது தமிழ்நாடு செய்தித்தாள் மற்றும் காசீத நிறுவனம் வழங்கும் தரமான தயாரிப்பு.

ZONE & MOBILE NOS. :- TRICHY - 094425 83556 • MADURAI - 094425 95384 • COIMBATORE - 094890 90264
TANJORE - 094425 90553 • ERODE - 094425 95336 • KANYAKUMARI - 094890 90265 • SIVAGANGAI - 094425 90557

Mfd by : TNPL, 67, Mount Road, Guindy, Chennai-600 032, India.

தமிழகத்தின் அனைத்து மாவட்டங்களுக்கும் முகவர்கள் (Dealers) தேவை :

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய எண்கள் :

094425-95384
094425-95336
094425-90557
094425-90553
094890-90264

வ.ம.நொ.இ. / சுவரகலை 2015

சேவை குறைபாடு: ஸ்குவாஷ் வீராங்கனை தீபிகாவுக்கு ரூ.5 லட்சம் இழப்பீடு வழங்க உத்தரவு

சென்னையை சேர்ந்த பிரபல 'ஸ்குவாஷ்' விளையாட்டு வீராங்கனை தீபிகா பல்லிகல்(23). இந்தியாவின் உயரிய கவுரவமான அர்ஜுனா மற்றும் பத்மஸ்ரீ விருதுகளை பெற்றுள்ள இவர், ஸ்குவாஷ் விளையாட்டில் தேசிய அளவில் 'நம்பர் ஒன்' வீராங்கனையாகவும், சர்வதேச அளவில் 11-வது இடத்திலும் உள்ளார்.

போட்டி ஒன்றில் பங்கேற்க நெதர்லாந்து நாட்டிற்கு சென்றிருந்த தீபிகா பல்லிகல், அங்குள்ள ராட்டர்டம் நகரின் ஒரு ஓட்டலில் தங்கியிருந்தார். ஓட்டல் கட்டணத்தை செலுத்துவதற்காக தனது டெபிட் கார்டை கொடுத்த போது அவரது கணக்கில் பணம் இல்லை என்று ஓட்டல் ஊழியர்கள் ஹெரிவித்தனர்.

ஓட்டல் கட்டணத் தொகையை காட்டிலும் தனது வங்கிக் கணக்கில் 10 மடங்கு அதிக தொகையை சேமித்து வைத்திருந்த தீபிகா, ஓட்டல் ஊழியர்களின் பதிலை கேட்டு அதிர்ச்சியடைந்தார்.

இது தொடர்பாக வங்கி அதிகாரிகளிடம் அவர் கேட்டபோது தொழில்நுட்ப குறைபாட்டை அவர்கள் காரணம் காட்டினர்.

இச்சம்பவம் நிகழ்ந்த சில நாட்கள் கழித்து, இந்திய அரசின் விளையாட்டுத்துறை அவருக்கு ரூ. ஒரு லட்சம் பரிசாக வழங்கியது. அந்த காசோலையை வங்கியில் போட்ட தீபிகா அந்த காசோலைக்கான தொகை தனது கணக்கில் வரவாகி விட்டதா என்று சரி பார்த்த போது அந்த காசோலை ரிட்டன் ஆகி விட்டதாக அந்த வங்கியின் அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர்.

இதனால் கொதிப்படைந்த தீபிகா, ஒழுங்கான சேவை வழங்க தவறியதால் தனக்கு ஏற்பட்ட மன உளைச்சலுக்கு 'ஆக்ஸிஸ் வங்கி'யின் சென்னை கிளை பத்து லட்சம் ரூபாய் இழப்பீடு தர வேண்டும் என்று சென்னை நுகர்வோர் கோர்ட்டில் வழக்கு தொடர்ந்தார்.

இந்த வழக்கில் தீர்ப்பளித்த நுகர்வோர் நீதிமன்ற நடுவர், 'மனுதாரருக்கு ஏற்பட்ட மன உளைச்சலுக்கு சம்பந்தப்பட்ட வங்கி 5 லட்சம் ரூபாய் இழப்பீடு வழங்க வேண்டும்' என்று உத்தரவிட்டார்.



ஜாம் பாட்டிலில் கண்ணாடி துகள்: ரூ.40,000 இழப்பீடு வழங்க நுகர்வோர் நீதிமன்றம் உத்தரவு

வாடிக்கையாளர் ஒருவர் வாங்கிய கிசான் ஜாம் பாட்டிலில் கண்ணாடி துகள்கள் இருந்ததால் அதைத் தயாரித்த ஹிந்துஸ்தான் லீவர் நிறுவனம் ரூ.40 ஆயிரம் இழப்பீடு வழங்க வேண்டும் என்று நுகர்வோர் நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டுள்ளது.

இது தொடர்பாகச் சென்னை அண்ணாநகரைச் சேர்ந்த சாவித்திரி அனந்தராமன், மயிலாப்பூரில் உள்ள வட சென்னை மாவட்ட நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் மனுதாக்கல் செய்திருந்தார்.

“நான் என் மகனுக்கு ரொட்டியில் ஜாம் தடவிக் கொடுப்பதற்காக மளிகைக்கடை ஒன்றிலிருந்து 7.8.2000 அன்று ரூ.23 கொடுத்து கிசான் ஜாம் பாட்டிலை வாங்கினேன். வீட்டிற்கு வந்து அந்த ஜாமை ரொட்டியில் தடவியபோது அதில் கண்ணாடி துகள் இருந்ததைப் பார்த்து அதிர்ச்சியடைந்தேன். இதைத் தொடர்ந்து ஹிந்துஸ்தான் லீவர் உணவு பொருள் பிரிவின் கீழ் வரும் மீரா ஏஜென்சி, ஹிந்துஸ்தான் லீவர் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர், ஒப்பந்ததாரர் காரி மரோன் அண்டு கோ நிறுவனம் ஆகியவற்றிடம் இழப்பீடாக ரூ. 53 ஆயிரத்து 523 தரவேண்டும் என்று நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தின் மூலமாகச் சட்ட அறிவிப்பு அனுப்பப்பட்டது.

ஆனால் அறிவிப்பு பற்றி நிறுவனங்களிடம் இருந்து எந்தப் பதிலும் கிடைக்கவில்லை. பின்னர் கண்ணாடி துகள்கள் நிறைந்த ஜாம், அரசு பொதுச் சுகாதாரம் மற்றும் நோய் தடுப்பு மருந்து துறை ஆய்வகத்திற்கு அனுப்பப்பட்டது” என்று தன்னுடைய மனுவில் அவர் கூறியிருந்தார்.

இந்நிலையில் ஒப்பந்ததாரர் காரி மரோன் அண்டு கோ நிறுவனம் சென்னை உயர் நீதிமன்றத்தில் வாடிக்கையாளர் சாவித்திரியை குறுக்கு விசாரணை செய்ய வேண்டும் என்று மனுதாக்கல் செய்தார். இதை விசாரித்த உயர் நீதிமன்றம் மனுவை 27.9.2012 அன்று தள்ளுபடி செய்தது.

பின்னர் இந்த மனு தொடர்பாக நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தின் தலைவர் ஆர். மோகன்தாஸ் மற்றும் உறுப்பினர் டி. கலையரசி ஆகியோர் விசாரணை நடத்தினர்.

விசாரணையில் ஜாம் பாட்டிலில் கண்ணாடி துகள்கள் இருந்தது அரசு பொதுச் சுகாதாரம் மற்றும் நோய் தடுப்பு மருந்து துறை ஆய்வகத்தின் சார்பில் உறுதி செய்யப்பட்டதால், ஹிந்துஸ்தான் லீவர் உணவுப் பொருள் பிரிவின் கீழ் வரும் மீரா ஏஜென்சி, ஹிந்துஸ்தான் லீவர் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர், ஒப்பந்ததாரர் காரி மரோன் அண்டு கோ நிறுவனம் ஆகியவை மனுதாரரை அலட்சியம் மற்றும் சேவை குறைபாடு செய்துள்ளது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

இதனைத் தொடர்ந்து இம்மூன்று நிறுவனங்களும் இணைந்து மனுதாரருக்கு மன உளைச்சல் ஏற்படுத்தியதற்காக 30 ஆயிரமும், வழக்கைச் சென்னை உயர் நீதிமன்றத்திற்குச் சென்று தேவையில்லாமல் அலைக்கழித் ததற்காக ரூ.10 ஆயிரமும் ஆக ரூ.40 ஆயிரத்தை ஆறு வாரக் காலத்துக்குள் வழங்கிட வேண்டும் என தீர்ப்பளித்தனர்.



காப்பீட்டு சேவைகள் கேள்விகளும் பதில்களும்

1. கேள்வி: ஒரு பாலிசியைப் பெற்றுக்கொள்ள என்னென்னவற்றை சோதிக்க வேண்டும்?

பதில்: செலுத்தவேண்டிய ப்ரீமியத்தொகை, எத்தனை வருடங்களுக்கு தொகை கிடைக்காது, பாலிசியை "ரிவைவ்" செய்யும் முறைகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிகள், கடன் வழங்கும் முறை உள்ளதா போன்ற விவரங்கள் உள்ளனவா என்று சரி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. கேள்வி: பாலிசி மனுவில் சொல்ல வேண்டிய விஷயங்கள் என்னென்ன?

பதில்: உண்மைக்கு மாறான விஷயங்களை சொல்ல கூடாது

உடல்நலப்பாதுகாப்பு காப்பீடுகளில் சரியான உடல் நலம் பற்றிய விவரங்களையும் இருக்கும் வியாதி பற்றிய விவரங்களையும் தெரிவிக்க வேண்டும்.

ECG, GTT மற்றும் மார்பு, நுரையிரல், X-ரே பரிசோதனை செய்துக்கொண்டு விவரங்களை தெரிவிக்க வேண்டும்.

3. கேள்வி: Paid Up Value என்றால் என்ன?

பதில்: சில காரணங்களால் ப்ரீமிய தொகையை நடுவிலேயே நிறுத்தி விட்டால் கீழ்க்கண்ட கணக்குப்படி Paid Up Value கணக்கிடப்படும்.

செலுத்தப்பட்ட ப்ரீமியத்தொகை	X மொத்த காப்பீடு
செலுத்த வேண்டிய தொகை	தொகை

4. கேள்வி: சரண்டர் வேல்யு எவ்வாறு கணக்கிடப்படுகிறது?

பதில்: இது பாலிசியில் குறிப்பிடப்படுகிறது. Paid Up Value ன் ஒரு பகுதியே சரண்டர் வேல்யு ஆகும்.

5. கேள்வி: கடன் எவ்வாறு வழங்கப்படும்?

பதில்: சரண்டர் வேல்யுவின் அளவைப்பொறுத்து கடன் வழங்கப்படும்.

6. கேள்வி: ப்ரீமியம் முழுவதும் கட்டப்பட்டபின் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்: காப்பீட்டு நிறுவனம் அளிக்கும் Discharge voucher களை முறையே நிரப்பி அனுப்ப வேண்டும்.

7. கேள்வி: பாலிசிதாரர் இறந்துவிட்டால் தொகையைப்பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்: இறந்தவரின் மரண சான்றிதழுடன் மருத்துவரின் சான்றிதழையும் இறந்த விவரங்களையும் வேலை செய்பவராக இருந்தால் நிறுவனத்தின் சான்றிதழையும் விபத்தில் இறந்திருந்தால் காவல்துறையின் கடிதத்தையும் போஸ்ட்மார்ட்டம் சான்றிதழையும் இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.



INSURANCE

வாசகர் கடிதங்கள்

நுகர்வோர் மையத்தினால் தீர்க்கப்படும் பிரச்சினைகள் குறித்த பகுதியினை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன். உணவு மற்றும் மருத்துவம் ஆகியவை தொடர்பான செய்திகள் கண்டிப்பாக அதிகம் இடம் பெற வேண்டும். நுகர்வோரின் கேள்வி பதில் பகுதி நிரந்தரமாக சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

வாசகர் போட்டிகள் குறுக்கெழுத்து வடிவிலேயே அமைதல் வேண்டும். நுகர்வோர் கவசத்தில் வெளியாகும் தகவல்கள் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகின்றன. மேலும் இவ்விதழில் வெளியாகும் தகவல்கள் திருப்திகரமாக உள்ளன. கவிதைகளுக்குப் பதிலாக நுகர்வோரின் உரிமைகள், கடமைகள் பற்றிய செய்திகள் இடம் பெற வேண்டும்.

பு. கோமதிநாயகம், மதுரை

நுகர்வோர் கவசத்தில் நான் விரும்பும் பகுதி நுகர்வோர் தீர்ப்புகள் ஆகும். உணவு (ம) மருத்துவ செய்திகள் போதுமானதாக உள்ளதால் மேலும் அதிகரிக்க தேவையில்லை. வேறு புதிய பகுதியாக “மாவட்ட ரீதியாக நுகர்வோர் மன்ற முகவரிகளையும் அங்கு தீர்க்கப்படும் வழக்குகளையும் சேர்க்கலாம். வாசகர் போட்டிகள் வாக்கிய வடிவிலேயே அமைத்தல் நல்லது. எத்தனை பேர் வெற்றிப் பெற்றார்கள் என்பதை விட எத்தனைப் பேர் முயற்சித்தார்கள் என்பது தான் நமது வெற்றியாக நான் கருதுகிறேன்.

இதழில் வெளியாகும் கருத்துக்கள் அனைத்தும் புதியவையாக தான் அமைகின்றன.

இதழில் வெளியாகும் கருத்துக்கள் நிச்சயம் நிறைவானதாக தான் உள்ளது என்பதில் மாற்றுக் கருத்து இல்லை. நிச்சயம் கவிதை இடம் பெறலாம். நாமும் வளரும் கவிஞர்களை ஊக்கப்படுத்தலாம்.

திரு. சுபாஷ் சந்திர போஸ், கடலூர்

நுகர்வோர் கவசத்தில் நான் மிகவும் விரும்பும் பகுதி நுகர்வோர் தீர்ப்புகள் பகுதி ஆகும். உணவு மற்றும் மருத்துவம் தொடர்பான செய்திகள் போதுமானதாக உள்ளதால் அவை அதிகம் இடம் பெற வேண்டும். வேறு புதிய பகுதியாக மனித உரிமைகள் பகுதியினை சேர்க்கலாம்.

வாசகர் கேள்விகள் குறுக்கெழுத்து வடிவிலேயே இருக்கலாம். இதழில் வெளியாகும் தகவல்கள் புதியதாக உள்ளன. மேலும் இதழில் வெளியாகும் தகவல்கள் திருப்திகரமாக உள்ளன.

கதிர்வேல், திருப்பூர்

நுகர்வோர் கவசத்தில் நான் அதிகம் விரும்பும் பகுதி நுகர்வோர் தீர்ப்புகள் ஆகும். உணவு மற்றும் மருத்துவம் தொடர்பான செய்திகள் இன்னும் இடம் பெற வேண்டும். வேறு புதிய பகுதியாக நுகர்வோர் அமைப்பின் செயல்பாடுகள் குறித்து சேர்க்கலாம். வாசகர் போட்டிகள் குறுக்கெழுத்து வடிவில் இருக்க வேண்டும்.

இதழில் வெளியாகும் தகவல்கள் புதியதாக உள்ளன. மேலும் திருப்திகரமாகவும் உள்ளன. கவிதைகள் கண்டிப்பாக இடம் பெற வேண்டும்.

திரு. ராஜன், நீலகிரி

நாடு....! அதை நாடாவிட்டால்.. ஏது வீடு..? சேமிப்பாகத் தங்கத்தை நாடு...! நாட்டுக்கு பயன் தர நாடு!! தங்க டொபாசித் திட்டம் கட்டுரை பயனுள்ளதாக இருந்தது. காற்றை விலைக் கொடுத்து வாங்கும் சீனா... நாளைய இந்தியா..? கவன ஈர்ப்புத்தகவல் அனைவரையும் உஷார் படுத்துவதாய் உள்ளது. இந்திய சந்தைகளில் 70% உணவுப்பொருட்கள் போலியானவை அதிர்ச்சி தகவல் திகிலடைய செய்துள்ளது. குடிநீரை சுத்திகரிக்கும் இயற்கை பியூரிபையர்கள் விளக்கம் அபாரமாகும். நுகர்வோர் கவசத்தில் விழிப்புணர்வு கட்டுரைகள் நான் அதிகம் விரும்பும் பகுதியாகும். உணவு மற்றும் மருத்துவம் தொடர்பான கட்டுரைகள் அதிகம் இடம் பெற்றால் அதிக நலன் பயக்கும். அரசு அலுவலர்களின் நடைமுறைகளை புதிய பகுதியாக சேர்க்கலாம். இதழில் வெளியாகும் தகவல்கள் புதியதாகவும், திருப்திகரமாகவும் உள்ளது. மேலும் நுகர்வோர் சம்பந்தப்பட்ட கவிதைகள் இடம் பெறலாம்.

திரு. காதர் பாட்சா, திருப்பூர்

சாலைப்பாதுகாப்பு வாரம் கொண்டாடக்கொண்டிருக்கும் வேளையில் சாலைப்பாதுகாப்பு பற்றிய கட்டுரையும் விபத்தில் தொலையும் வாழ்க்கை பற்றிய செய்தி தொகுப்பும் நிச்சயமாக ஒவ்வொரு மனிதனும் சிந்தித்துப் பார்க்கத் தூண்டுபவை.

வினா விடைப் போட்டியை விடுத்து, வாசகர்களின் கருத்துக்களை கேட்டுள்ளது வாசகர்கள் மேல் தாங்கள் கொண்ட அன்பைப் பாராட்டுகிறேன்.

பெரிய நிறுவனங்களை வெல்ல முடியாமல் போவதற்கு சிறந்த வழிகாட்டுதல்கள் எனும் பகுதியினை புதிய பகுதியாக சேர்க்கலாம்.

திரு. மூர்த்தி நாதன், தாராபுரம்

பொது அறிவு வினாக்கள் – தகுந்த பதில் அளிக்கவும்

1. உலகில் மிகப்பெரிய விலங்கு எது?
2. உலகில் மிக உயரமான மலை எது?
3. உலகிலேயே மிக நீளமான நதி எது?
4. உலகிலேயே மிகப்பெரிய நகரம் எது?
5. உலகிலேயே பெரிய பாலவனம் யாது?
6. உலகிலேயே பெரிய தீவு எது?
7. உலகிலேயே அதிகளவில் எரிமலைகள் உள்ள நாடு எது?
8. உலகில் உள்ள ஒரே ஒரு இந்து மத நாடு எது?
9. உலகிலேயே மிகப் பெரிய ஜனநாயக நாடு எது?
10. உலகில் ஆறுகளே இல்லாத நாடு எது?

சென்ற இதழில் வெளியான கேள்வி பதில் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்களின் விவரங்கள்

திரு. மூர்த்திநாதன், திருப்பூர்

திரு. ராஜன், நீலகிரி

திரு. காதர்பாட்சா, திருப்பூர்

திரு. கதிர்வேல், திருப்பூர்

திரு. சுபாஷ் சந்திர போஷ், கடலூர்

திரு. ப. கோமதிநாயகம், மதுரை

திருமதி. இரா. விஜயா, வேலூர்

திரு. சிவஞானம், புதுக்கோட்டை

நுகர்வோர் சம்பந்தப்பட்ட உங்களது கருத்துக்கள் வாவேற்கப்படுகின்றன. உங்கள் பகுதி நுகர்வோர் செயல்பாடுகள், புகைப்படங்களை எங்களுக்கு அனுப்புமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

குறிப்பு: இப் போட்டியில் கலந்து கொள்வோர் விடைகளை 08-03-2016 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
--	--

அய்யா,

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	காசோலை	வரைவோலை
		E-Money order	Cheque	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. 2015..... 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



மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் புரட்சித் தலைவி செல்வி. ஜெ. ஜெயலலிதா அவர்கள் 11.1.2016 அன்று தலைமைச் செயலகத்தில், கூட்டுறவுத் துறை சார்பில் நாகப்பட்டினம் மாவட்டம், கும்பகோணம் மத்திய கூட்டுறவு வங்கியின் காடம்பாடி கிளைக்கு 54 லட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் கட்டப்பட்டுள்ள அலுவலகக் கட்டடத்தை காணொலிக் காட்சி (Video Conferencing) மூலம் திறந்து வைத்தார்கள். மேலும், 86 கோடியே 87 லட்சத்து 79 ஆயிரம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் கட்டப்பட்டுள்ள கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் அலுவலகக் கட்டடங்கள், சேமிப்புக் கிடங்குகள், நவீனமயமாக்கப்பட்ட மாவட்ட மத்திய கூட்டுறவு வங்கிகளின் கிளைகள், அம்மா மருந்தகங்கள், பண்ணை பசுமை நுகர்வோர் கடைகள், அம்மா அமுதம் பல்பொருள் அங்காடிகள் ஆகிய கட்டடங்களை திறந்து வைத்தார்கள்.

வெளியிடுவோர்

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

தொலைபேசி - 044 - 28583222, மின்னஞ்சல் ccs@tn.gov.in