மனிதநேய கவசம்

மாத இதழ்

MANITHA NEIYA KAVASAM

मणिथानेय कवसम्

Run by **Humanity Protection Organization**

(Registered by Govt. of India)

Registration No. **TNTAM/25/A2910**

கவசம் Volume 2

₹.12/- ஜனவரி 2026

இதழ் Issue 4

E-331/48, Meenakshi Road, TVS Nagar, Madurai - 625003. Ph : 0452-2600105

HCPO 19ஆவது சேவைத்திட்டம் மற்றும் தேசிய நுகர்வோர் உரிமைகள் தின விழா 20.12.2025 சனிக்கிழமை அன்று மகாத்மா மாண்டிசோரி பள்ளி (சி.பி.எஸ்.இ.) சீத்தாத்தா அரங்கம், பாபா பில்டிங்கில் நடைபெற்றது.

திரு. **ப. பாலாஜி** அவர்கள் திருச்சி மாவட்டத்தில் பிறந்து, தன் அறிவாற்றலால் தோல்வி, நெருக்கடிகளை வெற்றிப் படிக்கட்டுகளாக மாற்றியவர். தமிழகத்தில் சர்க்கரவர்த்தியாக 117 ஆண்டுகள் நம் பாரம்பரிய இனிப்பு & கார வகைகளுக்கு நம்பிக்கையான ஒரே நிறுவனம் **B.G. நாயுடு**

தமிழகத்தில் கெட்டுப்போன சிக்கன் ரோல் விற்ற கடைக்கு சீல்....
உணவு பாதுகாப்புத்துறை அதிரடி நடவடிக்கை

hpo.kavasam@gmail.com www.hpokavasam.org ✆ 98650 91526, 99525 33887

காரோஸ்®

அக்மார்க் கிரேடு 1 மரச்செக்கு எண்ணெய்கள்

கடலை மிட்டாய் | கோகோ மிட்டாய் | எள் மிட்டாய் | பொரி உருண்டை

காரோஸ்® மரச்செக்கு எண்ணெய்

7, சேர்மன் A. சண்முகம் ரோடு, சிவகாசி.

தொடர்புக்கு : 73730 47255

corosoil.office@gmail.com

www.corosoil.com

ஆசிரியர் பார்வை....

அன்பார்ந்த நேயர்களே! வணக்கம்

மனிதநேய கவசம் மாத இதழ் வாயிலாக பிரதி மாதம் தங்களை சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன். உலக உணவு தினம் கொண்டாடப்படும் இந்த வருடத்தில் உணவின் அவசியத்தை நன்கு அறிந்து உணவை வீணாக்காமல் தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்துவோம். நாம் வீட்டு உணவை உண்பதை விட கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்களை தவறான வழிநடத்தும் உணவகங்களை பெரிதும் பயன்படுத்துகிறோம். ஆரோக்கியமான வாழ்வினை பெறுவதற்கு அன்றாட உணவு பழக்கத்திலிருந்து ஊட்டச்சத்து மதிப்புகளுடன் நல்ல சிறுதானியங்களின் உணவினை நாம் உட்கொள்வோம்.

இவ்விதழில் பயன் பெறக்கூடிய பல தகவல்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. குறிப்பாக பேக்கிங் உணவுகளால் என்னென்ன ஆபத்துகள், கேக்குகளை சாப்பிட்டால் கேன்சர் வரும், கெட்டுப்போன சிக்கன் ரோல் விற்ற கடைக்கு சீல், மழை பாதிப்பை முன்னதாகவே அறிந்து கொள்ளும் புதிய **App.**, **ATM** போக தேவையில்லை வீட்டில் இருந்தபடியே பணம் எடுக்கலாம், தேசிய உணவு பாதுகாப்பு ஓ.ஆர்.எஸ். பானம் பறிமுதல், போலி கிரெடிட் கார்டு தயாரித்து சைபர் கிரைம் போலீசார் நடவடிக்கை, கண்ணைப் பறிக்கும் கலரிங் சிக்கன் & அப்பளம், உணவு பாதுகாப்புத் துறையில் ஆண்டுதோறும் லைசென்ஸ் புதுப்பிக்கணும், தமிழ்நாடு மின்சார வாரியம் அதிக மின் கட்டணம் வந்தால் அலுவலரிடம் முறையிடலாம். திரவ உணவுகளும் கட்டுப்பாடுகளும். தகவல்கள் மற்றும் துறைகள் சார்ந்த செய்திகள் இடம் பெற்றுள்ளது. மீண்டும் புதிய செய்திகளுடன் அடுத்த இதழில் சந்திப்போம்...

முனைவர் **ந. அசோகன்,** பதிப்பாசிரியர் (பொ)

குறிப்பிட்ட ஆலயங்களில் துர்கையின் தனிப் பெயர்கள்

பொதுவாக, சிவாலயங்களிலும் விஷ்ணு ஆலயங்களிலும் அருள் பாலிக்கும் துர்காதேவியை முறையே சிவதுர்கை, விஷ்ணு துர்கை என்ற பெயரில் வழிபடுவோம். குறிப்பிட்ட சில ஆலயங்களில் துர்கைக்கு தனிப் பெயர்களே இருக்கின்றன.

கோயம்பேடு குறுங்காலீஸ்வரர் கோயில் – **குறுக்கதீஸ்வரி**

பட்டீஸ்வரம் கோயில் – **பிரசன்ன வனமாலினி**

திருவொற்றீஸ்வரர் கோயில் – **அமிர்தாதினி**

மயிலை கபாலீஸ்வரர் – **பஸ்பத்ரயாக்னி**

திருவான்மியூர் மருந்தீஸ்வரர் – **போகதேஸ்வரி**

திருநின்றவூர் ஹிருதயாலீஸ்வரர் – **சர்வமயி**

இந்த துர்கா தேவியரைத் தரிசித்து வழிபட்டால், மங்கல காரியங்களுக்கான தடைகள் அனைத்தும் விலகி, காரிய ஸித்தி உண்டாகும். வறுமை நிலை முற்றிலும் நீங்கும் என்பது ஐதீகம்!

மனிதநேய கவசம் 2 | இதழ் 4 | ஜனவரி 2026

<u>நிறுவனர் மற்றும் வெளியீட்டாளர், ஆசிரியர்</u>
முனைவர் **ந. அசோகன்** M.A.,
<u>துணை ஆசிரியர்</u>
Er. **மு. குமரன்** B.Tech.,
<u>இணை ஆசிரியர்கள்</u>
முனைவர் **க. ஜெயசங்கர்** D.M.E.,
முனைவர் **வ. சண்முகசுந்தரம்** M.A.,
திரு. **ச. குமரவேல்** B.Sc., M.A.,
(ப.நி., கூடுதல் காவல் கண்காணிப்பாளர்)
திரு. **N. சிவானந்தம்** D.M.E.,
<u>புரவலர்கள்</u>
முனைவர் **ப. கார்வாணன்**
முனைவர் **ப. கணேசன்**
திரு. **ரா. முருகானந்த்**
திரு. **ப. பாலாஜி**
திரு. **த. இராமச்சந்திரகுமார்** D.Pharm.,
முனைவர் **பா. சேசுராஜா** M.Sc., B.Ed.,
திரு. **காந்திலால் D. பட்டேல்**
திரு. **ச. ராமசுப்ரமணியன்**
திரு. **க. ஜெயசீலபாண்டியன்**
<u>உதவி ஆசிரியர்கள்</u>
முனைவர் **சு. முருகன்**
M.A.,M.A.,M.A.,M.Ed.,M.Phil.,Ph.D.,PGDJMC, DTE
திரு. **நீ.கி. கார்த்திக்** B.C.A.,
திரு. **ச. தாமோதரன்**
<u>நிர்வாக மேலாளர்</u>
திருமதி. **கோ. ஜெயலெட்சுமி** B.B.A.,
<u>சிறப்பு நிருபர்</u>
திரு. **சி. குட்லக் முருகன்** D.F.S.,
திரு. **R. முருகன்** B.A.,
<u>புகைப்பட கலைஞர்</u>
திரு. **ச. ராஜாகண்ணன்** D.M.E.,
திரு. **ரா. சுரேஷ்**
<u>சட்ட ஆலோசகர்கள் மதுரை உயர்நீதி மன்ற வழக்கறிஞர்</u>
திரு. **ஜோ. அழகுராம் ஜோதி** M.A.,B.L.,
திரு. **இரா. செல்வராஜ்** B.Sc.,B.L.,
<u>வெளியீட்டாளர் அலுவலக முகவரி :</u>
மனிதநேய கவசம் மாத இதழ்
இ-331/48, மீனாட்சி ரோட்டு, TVS நகர்,
மதுரை - 625 003.
<u>பிரிண்ட் பெயர் மற்றும் முகவரி :</u>
Dr. **இரா. கண்ணன்** M.D.(E),
சுந்தரராஜா பிரிண்டர்
25B, R.M.S. காலனி, 4வது கிராஸ் தெரு,
முத்துப்பட்டி, மதுரை - 625 003.
<u>இணையதளம் உருவாக்கம்</u>
திரு. **மூ. குட்டிசங்கர்** B.Sc.,M.B.A.,
Ungal.com
<u>தொலைபேசி எண் :</u>
98650 91526, 99525 33887
<u>மின்னஞ்சல் :</u>
hpo.kavasam@gmail.com, www.hpokavasam.org

கதைகளில் இடம்பெறும் சம்பவங்களும் பெயர்களும் கற்பனையே, விளம்பரங்களின் நம்பகத்தன்மைக்கு 'மனிதநேய கவசம்' பொறுப்பல்ல

Subject to Madurai Jurisdiction

இதழின் உள்ளே...

தமிழகத்தில் சர்க்கரவர்த்தியாக 117 ஆண்டுகள் நம் பாரம்பரிய இனிப்பு & கார வகைகளுக்கு நம்பிக்கையான ஒரே நிறுவனம் **B.G.** நாயுடு **5**

இந்த கேக்குகளை அதிகமாக சாப்பிட்டால் கேன்சர் வரும். ஆய்வில் வெளியான பகீர் தகவல்.. .... **6**

பேக்கிங் உணவுகளால் என்னென்ன ஆபத்துகள்? **7**

தமிழகத்தில் கெட்டுப்போன சிக்கன் ரோல் விற்ற கடைக்கு சீல்.... உணவு பாதுகாப்புத்துறை அதிரடி நடவடிக்கை **9**

தமிழக அரசு அறிவிப்பு...!! மழை பாதிப்பை முன்னதாகவே அறிந்து கொள்ளும் புதிய **APP**..!! **10**

HCPO 19ஆவது சேவைத்திட்டம் மற்றும் தேசிய நுகர்வோர் உரிமைகள் தின விழா மகாத்மா மாண்டிசோரி பள்ளி நடைபெற்றது. .... **11 to 13**

நிர்வாக இயக்குநர் சேர்மன் திரு. ப. பாலாஜி அவர்களின் பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள் **14**

B.G. நாயுடு நிர்வாக இயக்குநர் சேர்மன் திரு. ப. பாலாஜி அவர்களின் பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள் **14**

பொதுமக்கள் இனி **ATM** போக தேவை இல்லை..!! வீட்டில் இருந்தபடியே பணம் எடுக்கலாம்..!! **15**

தேசிய உணவு பாதுகாப்பு அமைப்பின் தடையால் 1.47 லட்சம் கிலோ ஓ.ஆர்.எஸ். பானம் பறிமுதல் **16**

போலி கிரெடிட் கார்டு தயாரித்து வங்கிக் கணக்கில் மோசடி **18**

பாதுகாப்பற்ற வண்ணத்தில் தயாரிக்கப்பட்ட கண்ணைப் பறிக்கும் கலரிங் சிக்கன், அப்பளம் பொதுமக்கள் கவனம்... .... **19**

உணவு பாதுகாப்பு துறையில் இனி ஆண்டுதோறும் 'லைசென்ஸ்' புதுப்பிக்கணும் **20**

தமிழ்நாடு மின்வாரியம் வழக்கத்தை விட அதிக மின் கட்டணம் வந்தால் அலுவலரிடம் முறையிடலாம்! **21**

ஹெல்த் டிப்ஸ் : திரவ உணவுகளும் கட்டுப்பாடுகளும் **22**

தமிழகத்தில் சர்க்கரவர்த்தியாக 117 ஆண்டுகள் நம் பாரம்பரிய இனிப்பு & கார வகைகளுக்கு நம்பிக்கையான ஒரே நிறுவனம் B.G. நாயுடு

நம் பாரம்பரியமிக்க இனிப்பு உலகில், நீண்டகால நம்பிக்கையைக் காத்து நிற்கும் ஒரே நிறுவனம் பி.ஜி. நாயுடு இனிப்பகம்!

ஆம் நண்பர்களே, இந்நிறுவனம் தொடங்கி இன்று வரை... கிட்டத்தட்ட 117 ஆண்டுகள் கடந்தும் அதன் தனித்தன்மையை பெருமையாக நிலைநாட்டி வருகிறது.

ஏனெனில் இங்கு தயாரிக்கப்படும் ஒவ்வொரு இனிப்பும், எந்தவித கலப்படமுமில்லாமல், செயற்கை நிறமுமில்லாமல், அவர்களின் சொந்த பால் பண்ணையில் இருந்து கிடைக்கும் பசுமையான பாலை வைத்து தயாரிக்கப்படுவதால்தான் அந்த சுவை... அந்த நம்பிக்கை... இன்னும் நிலைத்திருக்கிறது.

தற்போது இந்நிறுவனத்தை திறம்பட நடத்தி வருபவர் திரு. ப. பாலாஜி அவர்கள். 1908-ஆம் ஆண்டில் தொடங்கிய எங்கள் நிறுவனம், அன்றிலிருந்து இன்றுவரை பாரம்பரிய சுவையை நவீன வடிவில், சுவை மாறாமல் வழங்குவது அதுவே எங்களது உயரிய நோக்கம்!

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் எங்களது தயாரிப்புகள் ஒரு அங்கமாக இருப்பது அதுவே எங்களுக்கு மிகப் பெரிய மனநிறைவு என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

அவர்களைப் பொருத்தவரை, நாமும் மகிழ்ந்து பிறரையும் மகிழ்விக்க வேண்டும் என்ற குடும்பத்தின் உயர்ந்த எண்ணத்தை தனது கடமையாகக் கொண்டு, தன்னலமில்லாமல் செயல்பட்டு வருகிறார்.

திரு. **ப. பாலாஜி** அவர்கள்

அந்த முன்னோர்களின் உயர்ந்த எண்ணமே இன்று திருச்சி மையமாக தொடங்கி புதுக்கோட்டை, பெரம்பலூர், தஞ்சாவூர், மணப்பாறை, திண்டுக்கல், காரைக்குடி, மதுரை என பட்டியல் நீண்டு கொண்டே செல்லும் அளவிற்கு இந்த நிறுவனத்தின் வளர்ச்சிக்கு காரணமாக உள்ளது.

இது ஒரு சாதாரண இனிப்பகம் அல்ல, பல தலைமுறைகளைக் கடந்தும், வருங்கால தலைமுறைக்கும் ஒரு இனிப்பு பாலம் போல செயல்படும் மாபெரும் நிறுவனம்!

உலகம் முழுவதும் தன் பாரம்பரியத்தையும் மக்களின் நம்பிக்கையையும் வளர்த்தெடுத்து வரும் இந்த பி.ஜி. நாயுடு இனிப்பகத்துக்கு நம் மனமார்ந்த வாழ்த்துகளைத் தெரிவிப்போம்!

இந்த கேக்குகளை அதிகமாக சாப்பிட்டால் கேன்சர் வரும். ஆய்வில் வெளியான பகீர் தகவல்..

மக்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணும்படி உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) பரிந்துரைக்கிறது. ஆனால் நாம் இப்போது அதிக ஆற்றல், கொழுப்புகள் மற்றும் இலவச சர்க்கரைகள் அல்லது உப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்கிறோம். அந்த வகையில் மக்கள் விரும்பி சாப்பிடும் கேக்குகளில் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் ரசாயனங்கள் அதிக அளவில் இருப்பது தெரியவந்துள்ளது. அதாவது கர்நாடகா முழுவதும் உணவு பாதுகாப்புத் துறையினர் நடத்திய ஆய்வில், ரெட் வெல்வெட், பைன் ஆப்பிள், பிளாக் ஃபாரஸ்ட் கேக்குகளில் சேர்க்கப்படும் செயற்கை வண்ணங்களில் புற்றுநோய் ஏற்படுத்தக்கூடிய ரசாயனங்கள் இருப்பது தெரியவந்துள்ளது. இதையடுத்து, அதிகாரிகள் தீவிர நடவடிக்கை எடுத்து வருகின்றனர்.

பேக்கிங் உணவுகளால் என்னென்ன ஆபத்துகள்?

உணவு குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், அனைத்து மக்களுக்கும் ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு கிடைக்க வேண்டும் என்ற நோக்கிலும் ஆண்டுதோறும் அக்டோபர் 16ஆம் தேதி 'உலக உணவு நாள்' கொண்டாடப்படுகிறது.

ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் உணவு மற்றும் வேளாண்மை அமைப்பு (FAO) 1945 ஆம் ஆண்டு நிறுவப்பட்டது. அதன் பின்னர் அக்டோபர் 16ம் தேதி உலக உணவு நாளாக அறிவித்து 1979ம் ஆண்டு முதல் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.

உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்கள் பசியின்றி இருக்க வேண்டும். அவர்களுக்குத் தேவையான உணவு கிடைக்க வழிவகை செய்ய வேண்டும் என்பதே இந்த நாளின் நோக்கம்.

இந்த ஆண்டின் கருப்பொருள் 'சிறந்த வாழ்க்கை மற்றும் சிறந்த எதிர்காலத்திற்காக உணவுக்கான உணவு உரிமை என்பதாகும். அனைவருக்கும் ஊட்டச்சத்துள்ள பெறுவதற்கான உரிமை உள்ளது என்பதை இது வலியுறுத்துகிறது. மேலும் அனைவரும் தரமான உணவைப் பெற விவசாயம் முதல் வணிகம் வரை உள்ள பிரச்சனைகளை சரிசெய்து முறையாக கட்டமைக்கப்பட வேண்டும் என்று கூறுகிறது.

உணவு மற்றும் வேளாண்மை அமைப்பு தகவலின்படி, உலகம் முழுவதும் 280 கோடி மக்களுக்கு ஊட்டச்சத்துள்ள கிடைக்கவில்லை. இந்த ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டினால் உடல் பருமன் உள்ளிட்ட பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். மக்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும்.

பேக்கிங் உணவுகள்:

உடல் ஆரோக்கியத்துக்காக ஊட்டச்சத்துள்ள காய்கறி, பழங்களை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும் என்று நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். மேலும், பேக்கிங் செய்யப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகின்றனர். சாக்லேட்டுகள், பிஸ்கட்டுகள், குக்கீஸ், சாஸ், கேக்குகள், ஐஸ்கிரீம், பீட்சா, பர்கர், சிப்ஸ் என பேக்கிங் செய்யப்பட்ட மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் நிறமூட்டிகள், செயற்கை இனிப்புகள், பதப்படுத்தும் பொருட்கள் உள்ளிட்டவை சேர்க்கப்படுகிறது. இதனால் இந்த உணவுப்பொருட்கள் நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும். ஆனால், இன்று குழந்தைகளுக்கு பெரும்பாலும் இந்த பாக்கெட் உணவுகளைத்தான் பெற்றோர்கள் வாங்கிக் கொடுத்து பழக்குகின்றனர்.

ஆபத்துகள்:

பேக்கிங் உணவுகளில் செயற்கை, உணவுப்பொருட்கள்/ரசாயனங்கள் சேர்ப்பதால் இதில் எந்த சத்துகளும் இருக்காது. இருந்தாலும் மிகக் குறைந்த அளவே இருக்கும். இதில் உப்பு, சர்க்கரை அதிகம் இருப்பதால் உடல் பருமன், ரத்த அழுத்தம் மற்றும் ரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பு உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் ஏற்படும். உடலில் கெட்ட கொழுப்புகள் அதிகம் சேரும்.

மேலும், வயிற்று உப்புசம், மலச்சிக்கல் 61607 செரிமானக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும். பற்சிதைவு உள்ளிட்ட பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். அதிகபட்சமாக இதய நோய்கள், பருமன் உள்ளிட்டவை உடல் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதாக நிபுணர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.

தமிழகத்தில் கெட்டுப்போன சிக்கன் ரோல் விற்ற கடைக்கு சீல்.... உணவு பாதுகாப்புத்துறை அதிரடி நடவடிக்கை

தமிழகத்தில் கடந்த சில நாட்களாகவே சவர்மா, கிரில், தந்தூரி உள்ளிட்ட சிக்கன் வகைகளை உணவகங்களில் சாப்பிட்டு உணவு ஒவ்வாமையின் காரணத்தினால் பல உயிரிழப்புகள் தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது. இதற்கிடையில், உணவு பாதுகாப்புத் துறையினர் தமிழகத்தில் உள்ள அனைத்து உணவகங்களிலும் நேரடி ஆய்வு மேற்கொண்டு தரமற்ற உணவுகளை விநியோகம் செய்யும் உணவகங்களுக்கு லட்சக்கணக்கில் அபராதம் விதித்து வருகின்றனர்.

அந்த வகையில் தற்போது புதுக்கோட்டையில் உள்ள தனியார் உணவகத்தில் கெட்டுப்போன இறைச்சியில் செய்யப்பட்ட சிக்கன் ரோலை வாங்கி சாப்பிட்ட ஒரே குடும்பத்தை சேர்ந்த 5 பேருக்கு உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. இதை அடுத்து அந்தக் கடையில் ஆய்வு செய்த உணவு பாதுகாப்பு துறையினர். உணவகத்திற்கு சீல் வைத்தனர். மேலும், கெட்டுப்போன இறைச்சியை பறிமுதல் செய்து அழித்தனர்.

தமிழக அரசு அறிவிப்பு...!! மழை பாதிப்பை முன்னதாகவே அறிந்து கொள்ளும் புதிய APP..!!

தமிழகத்தில் வடகிழக்கு பருவமழை காரணமாக பல்வேறு பகுதிகளில் தொடர்ந்து இடியுடன் கூடிய கனமழை முதல் மிக கனமழை பெய்து வருகிறது. இந்நிலையில், தமிழக அரசானது. இது போன்ற பருவமழை பாதிப்பு குறித்து முன்னதாகவே அறிந்து கொள்ளும் வகையில் புதிய செயலி ஒன்றை அறிமுகம் செய்துள்ளது. அதாவது, **TN-ALERT** என்ற புதிய மொபைல் செயலி மூலம் இருந்த இடத்திலேயே மழை குறித்த தகவலை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ளலாம் என்று தமிழக அரசு தெரிவித்துள்ளது. மேலும், 1913 என்ற எண்ணை தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் வடகிழக்கு பருவமழை குறித்த பாதிப்பை அறிந்து கொள்ள முடியும் என்று தெரிவித்துள்ளது.

HCPO 19ஆவது சேவைத்திட்டம் மற்றும் தேசிய நுகர்வோர் உரிமைகள் தின விழா 20.12.2025 சனிக்கிழமை அன்று மகாத்மா மாண்டிசோரி பள்ளி (சி.பி.எஸ்.இ.) சீத்தாத்தா அரங்கம், பாபா பில்டிங்கில் நடைபெற்றது.

மனிதநேய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு ஆர்கனைஷேசன்
HUMANITY CONSUMER PROTECTION ORGANIZATION

HUMANITY CONSUMER PROTECTION ORGANIZATION
REGD. No. 104/2007

HUMANITY CONSUMER PROTECTION ORGANIZATION
REGD. No. 104/2007

HCPO 19ஆவது சேவைத்திட்டம் மற்றும் தேசிய நுகர்வோர் உரிமைகள் தின விழா 20.12.2025 சனிக்கிழமை அன்று மகாத்மா மாண்டிசோரி பள்ளி (சி.பி.எஸ்.இ.) சீத்தாத்தா அரங்கம், பாபா பில்டிங்கில் நடைபெற்ற போது எடுத்த ஆல்பம். இந்த விழாவில் உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தரங்கள் சட்டம் 2006 – 2025க்கான நூலை வெளியிட்டு மற்றும் மகாத்மா மாண்டிசோரி (சி.பி.எஸ்.இ.) பள்ளி மாணவ, மாணவியர்களுக்குப் பரிசு வழங்கி சிறப்புரை ஆற்றியது சார் ஆட்சியர், உசிலம்பட்டி, மதுரை மாவட்டம் உயர்திரு. உட்கர்ஷ்குமார் IAS அவர்கள். நூலை பெற்றுக்கொண்டவர்கள், மகாத்மா பள்ளிகள் தலைவர் திரு. இரா. பன்னீர்செல்வம், மகாத்மா பள்ளிகள் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. பிரேமலதா பன்னீர்செல்வம், பேராசிரியர் & புல முதல்வர் எம்.ஜி.ஆர். கல்வி ஆராய்ச்சி நிறுவனம் முனைவர் பி.எஸ். ராஜகுமார், மாநில நல்லாசிரியர் முனைவர் சண்முகதிருக்குமரன், HCPO அமைப்பின் தலைவர் முனைவர் ந. அசோகன், மகாத்மா மாண்டிசோரி பள்ளி முதல்வர் திருமதி. ம. சுபா, திரு. சித்துகுமார், கருத்தரங்கில் உரையாற்றியவர்கள் திரு. பெ. சுப்பிரமணியன், மரு. கோ. செல்வராஜ், திரு. மு. தர்மசீலன், திரு. அ தங்கமணி, முனைவர். க. ஜெயசங்கர், திரு. ச. குமரவேல் மற்றும் விழாவில் 700 பேர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

ஈதல் இசைபட வாழ்தல் அதுவல்லது
ஊதியம் இல்லை உயிர்க்கு..
– திருக்குறள் 231.

Happy Birthday

HAPPY BIRTHDAY

வருகின்ற 07.02.2026 அன்று 63வது பிறந்தநாள் காணும்

எங்கள் அன்பு பாவா திரு. ப. பாலாஜி அவர்களுக்கு

நிர்வாக இயக்குநர் & சேர்மன், BG நாயுடு ஸ்வீட்ஸ் குழுமம், திருச்சி

இனிய பிறந்த நாள் நல்வாழ்த்துகள்

தங்கள் அன்புள்ள

முனைவர் **ந. அசோகன்** M.A.,

நிறுவனத் தலைவர், மனிதநேய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு
ஆர்கனைஷேசன் தலைவர், மதுரை.
மனிதநேய கவசம் மாத இதழ் நிறுவனர் ஆசிரியர்

பொதுமக்கள் இனி ATM போக தேவை இல்லை..!! வீட்டில் இருந்தபடியே பணம் எடுக்கலாம்..!!

தற்போதைய காலகட்டத்தில் மக்கள் அனைவரும் வங்கிகளில் பணத்தை சேமித்து வருவதை வழக்கமாக வைத்திருக்கிறார்கள். மேலும், அந்த பணத்தை எடுப்பதற்கு அடிக்கடி வங்கிகளுக்கு செல்லாமல், அருகில் இருக்கும் ATM மையங்களில் பணத்தை எடுப்பதற்காக வங்கியின் மூலம் ATM கார்டுகள் பயனாளர்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இனி, ATM மையத்திற்கும் செல்லாமல் வீட்டில் இருந்தபடியே ஆன்லைன் மூலமாக நீங்கள் பணத்தை பெற முடியும். அதனைப் பற்றி விரிவாக கீழே பார்ப்போம்.

அதாவது, ''ஆதார் ஏடிஎம்கள்'' மூலமாக உங்களின் பயோமெட்ரிக் அடையாளங்களை பயன்படுத்தி வீட்டில் இருந்தபடியே ஆன்லைன் மூலம் பணத்தை பெறலாம். ஆனால், உங்கள் வங்கி கணக்குடன் ஆதார் அட்டையை இணைத்திருக்க வேண்டும். இதற்கு எந்தவித முன்கட்டணமும் செலுத்த வேண்டியது இல்லை மற்றும் ஒரு முறை ரூ.10,000 வரை பரிவர்த்தனை மேற்கொள்ளலாம். மேலும், இந்தியா போஸ்ட் வங்கி இணையதளத்தில் நீங்கள் விண்ணப்பித்த பிறகு, தபால்காரர் உங்கள் வீட்டிற்கே வந்து பயோமெட்ரிக் அடையாளங்களை சரிபார்த்த பின். உங்களுக்கு பணத்தை வழங்குவார். இதை எப்படி விண்ணப்பிப்பது குறித்த விவரங்களை விரிவாக கீழே பார்க்கலாம்.

1. **https:ippbonline.com** என்ற அதிகாரப்பூர்வ இணைய தளப்பக்கத்திற்கு செல்லவும்.
2. **Door Step Banking** என்ற லிங்க்கை கிளிக் செய்யவும்.
3. உங்கள் சுய விவரங்களான பெயர். தொலைபேசி எண், மெயில் ஐடி மற்றும் முகவரி உள்ளிட்டவற்றை பதிவிடவும்.
4. அருகில் இருக்கும் தபால் நிலையத்தின் பெயர் மற்றும் விவரங்கள், எவ்வளவு தொகை வேண்டும் என்பதை பதிவிடவும்.
5. நீங்கள் கணக்கு வைத்திருக்கும் வங்கியின் பெயர் மற்றும் விவரங்களை பதிவிடவும்.
6. **''I AGREE''** என்பதை கிளிக் செய்யவும்.
7. உங்கள் கோரிக்கை சமர்பிக்கப்பட்டதும், நீங்கள் பதிவு செய்த தொகையானது விரைவில் உங்கள் வீட்டிற்கே வந்து வழங்கப்படும்.

தேசிய உணவு பாதுகாப்பு அமைப்பின் தடையால் 1.47 லட்சம் கிலோ ஓ.ஆர்.எஸ். பானம் பறிமுதல்

“அனைத்து மாவட்டங்கள் சார்பில் மருந்தகங்களில் ஆய்வு செய்யப்பட்டு வருகிறது. தடையை மீறி யாரேனும் விற்றால் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்”

தமிழக சந்தைகளில் இருந்து, 1.47 லட்சம் கிலோ ஓ.ஆர்.எஸ்., பெயரிலான திரவ பானத்தை, உணவு பாதுகாப்பு துறை பறிமுதல் செய்துள்ளது.

பொதுவாக, ஓ.ஆர்.எஸ்., என்ற உப்பு, சர்க்கரை கரைசல், வயிற்றுப்போக்கு நோய்களுக்கான சிகிச்சையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

வயிற்றுப்போக்கால், உடலில் நீர்ச்சத்து மற்றும் அத்தியாவசிய உப்புகளை கணிசமாக இழக்க நேரிடும். முறையாக சிகிச்சை பெறாவிட்டால், கடுமையான நீரிழப்பு மற்றும் மரணம் ஏற்படலாம்.

நீரிழப்பு:

உலக சுகாதார நிறுவனத்தால், அங்கீகரிக்கப்பட்ட உப்பு, சர்க்கரை பொட்டலத்தை பயன்படுத்துவதன் வாயிலாக, வயிற்று போக்கால் ஏற்படும் நீரிழப்பை தவிர்க்க முடியும்.

ஒரு உப்பு, சர்க்கரை பொட்டலத்தின், 20.5 கிராம் மொத்த எடையில். 2.6 கிராம் சோடியம் குளோரைடு, 13.5 கிராம் குளுக்கோஸ், 1.5 கிராம் பொட்டாசியம் குளோரைடு, 2.9 கிராம் ட்ரைசோடியம் சிட்ரேட் போன்றவை உள்ளன.

நன்கு கொதிக்க வைத்த ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் ஆறிய பின், ஓ.ஆர்.எஸ்., பொடியை அந்நீரில் கரைத்து, 24 மணி நேரத்தில் பருக வேண்டும்.

இதற்கிடையில், திரவ உப்பு, சர்க்கரை கரைசல் என, சந்தையில் வெவ்வேறு பெயர்களில் திரவ பானங்கள் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன.

திரவ உப்பு, சர்க்கரை கரைசல் அல்லது நீர்ச்சத்து பானங்கள் என்று விளம்பரப் படுத்தப்படும் இந்த பானங்கள், ஆற்றலை மேம்படுத்தக் கூடியவை ஆக மட்டுமே பயன்படுகின்றன. இந்த பானங்களை பருகுவதால், மருத்துவ ரீதியாக வயிற்றுப்போக்கால் ஏற்படும் நீரிழப்பை சரி செய்ய இயலாது.

இந்த தயாரிப்புகளில், தாது உப்புகள், குளுக்கோஸ் போன்றவை உலக சுகாதார நிறுவனம் அறிவுறுத்திய அளவில் இல்லை. எனவே, இந்த வகை பானங்கள் வயிற்றுப்போக்கையும், நீரிழப்பையும் அதிகரிக்கச் செய்யும் என, தமிழக பொது சுகாதாரத்துறை ஏற்கனவே எச்சரித்து இருந்தது.

இந்நிலையில், தேசிய உணவு

பாதுகாப்பு மற்றும் தர நிர்ணய அமைப்பு, ஓ.ஆர்.எஸ்., பெயரிலான திரவ பானம் விற்பனைக்கு தடை விதித்துள்ளது.

சுகாதார நிறுவனம்:

மேலும், சந்தையில் இருந்து அப்பானங்களை அப்புறப்படுத்தும் பணியையும், உணவு பாதுகாப்பு துறை துவக்கி உள்ளது.

இதுகுறித்து, தமிழக உணவு பாதுகாப்பு துறை அதிகாரிகள் கூறியதாவது:

உலக சுகாதார நிறுவனம் அங்கீகரித்த உப்பு, சர்க்கரை கரைசல் பொட்டலங்கள், அனைத்து ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களிலும், அரசு மருத்துவ மனைகளிலும் இலவசமாகவும், தனியார் மருந்தகங்களில் விலைக்கும் கிடைக்கின்றன.

எனவே, ஓ.ஆர்.எஸ். பயன்படுத்தும் போது, அதன் உட்பொருட்கள், உலக சுகாதார நிறுவன தரநிலைக்குள் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். தரமான ஒ.ஆர். ., பொட்டலங்களை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

தற்போது. மத்திய அரசின் நடவடிக்கைக்கு பின், தமிழகத்தில் மூன்று ஓ.ஆர். எஸ்., திரவ பானம் தயாரிப்பு ஆலை மற்றும் சந்தைகளில் இருந்து, 1.47 லட்சம் கிலோ பறிமுதல் செய்யப்பட்டு அகற்றப்பட்டுள்ளது.

தொடர்ந்து, அனைத்து மாவட்டங்கள் சார்பில், மருந்தகங்களில் ஆய்வு செய்யப் பட்டு வருகிறது. தடையை மீறி யாரேனும் விற்றால், உணவு பாதுகாப்பு சட்டத்தில் கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

அவசர உதவி எண்கள்

தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புத் துறை **101**	குழந்தைகளுக்கான அவசர உதவி **1098**
விபத்து - போக்குவரத்து விதிமீறல் **100 / 103**	அவசர உதவி தேசிய நெடுஞ்சாலையில் **1033**
ஆம்புலன்ஸ் **102 / 108 / 1066**	அவசர உதவி ரத்த வங்கி **1910**
பெண்களுக்கான அவசர உதவி **181 & 1091**	கண் வங்கி அவசர உதவி **1919**
மின்சாரம் உதவி **1912**	பேரிடர் கால உதவி **1077**
சைபர் குற்றங்கள் தடுப்பு **1930**	பள்ளி கல்வித்துறை உதவி **14417**

அவசர காலம் மற்றும் விபத்து மூத்த குடிமக்களுக்கான **1099**

போலி கிரெடிட் கார்டு தயாரித்து வங்கிக் கணக்கில் மோசடி: வாடிக்கையாளர் பணத்தை மீட்க 155260 ஹெல்ப் லைன் அறிமுகம்: சைபர் க்ரைம் போலீஸார் நடவடிக்கை

வங்கிக் கணக்கில் இருந்து வாடிக்கையாளர்களின் பணத்தை நூதன முறையில் கொள்ளையடிக்கும் சம்பவம் தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது. வங்கியில் இருந்து மேலாளர் பேசுகிறேன். உங்களது டெபிட் வருகிறது. “வங்கியில் இருந்து கார்டு, கிரெடிட் கார்டு காலாவதியாகப் போகிறது. உடனே புதுப்பிக்காவிட்டால், கார்டு செயலிழந்து விடும்’ என்று கூறி, வாடிக்கையாளர்களின் கார்டு எண் ரகசிய எண் உள்ளிட்ட அனைத்து விவரங்களையும் பெற்றுக் கொள்வார்கள்.

பிறகு. போலி கார்டு தயாரித்து, வாடிக்கையாளர்களின் வங்கிக்கணக்கில் இருந்த பணத்தை சுருட்டி விடுவார்கள். இது குறித்து பாதிக்கப்பட்ட வாடிக்கையாளர்கள் போலீசாரிடம் புகார் அளித்தாலும், இழந்த பணத்தை திரும்ப பெறுவது மிகவும் சிரமமாக உள்ளது. இதை தடுக்க சைபர் க்ரைம் போலீஸார் நடவடிக்கை மேற்கொண்டுள்ளனர். அதன்படி, "155260" என்ற உதவி எண் (ஹெல்ப்லைன்) சைபர் க்ரைம் சார்பில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது. பணத்தை இழந்தவர்கள் ஹெல்ப் லைன் எண்ணுக்கு உடனடியாக தகவல் தெரிவித்தால், மோசடி செய்யப்பட்ட பணத்தை மீட்டு விடலாம்.

CYBER CRIME WING
TAMILNADU POLICE
TRUTH ALONE TRIUMPHS

பாதுகாப்பற்ற வண்ணத்தில் தயாரிக்கப்பட்ட கண்ணைப் பறிக்கும் கலரிங் சிக்கன், அப்பளம் பொதுமக்கள் கவனம்...

கண்ணைப் பறிக்கும் கலரிங் சிக்கன், அப்பளம் விற்ற நிறுவனங்கள் மீது உணவு பாதுகாப்பு துறை நடவடிக்கை எடுத்து வருவதாக மதுரை மாவட்ட நியமன அலுவலர் மரு. கோ. செல்வராஜ் அவர்கள் தெரிவித்துள்ளார்.

அவர் கூறியதாவது: கடந்தாண்டு செல்லூரில் உள்ள நிறுவனத்தை ஆய்வு செய்த போது அங்கு தயாரான 10 வித அப்பள மாதிரிகளும் கண்ணை கவரும் வண்ணத்தில் இருந்ததால் சேகரிக்கப்பட்டு ஆய்வுக்கு அனுப்பி வைத்தோம்.

அத்தனையும் பாதுகாப்பற்ற வண்ணத்தில் தயாரிக்கப்பட்டதாக ஆய்வு முடிவுகள் வந்ததால் ரூ. பல லட்சம் மதிப்புள்ள மோதிர அப்பளம், வட்ட அப்பளம் உட்பட அனைத்தையும் கைப்பற்றி 'சீல்' வைத்தோம். தொடர்ந்து ஓட்டல், உணவகம், பேக்கரி, ரோட்டோ கடைகளில் ஆய்வு செய்து வருகிறோம்.

ரோட்டோரோ சிக்கன் கடைகளில் சிவப்பு நிறத்தில் இறைச்சியை பரிமாறுகின்றனர். இவற்றை சாப்பிட்டால் உடல் நலத்திற்கு கேடு. காரம், இனிப்பு, பேக்கரி உணவு வகைகளில் மத்திய அரசால் அனுமதிக்கப்பட்ட இயற்கை வண்ணங்களை சேர்க்கலாம். அதுவும் ஒரு கிலோ மாவுக்கு 100 மில்லி கிராம் என்ற அளவில் தான் சேர்க்க வேண்டும். அதை விட அதிகமாக சேர்த்தால் உண்ண தகுதியற்றதாகி விடும்.

மிட்டாய், சாக்லேட் தயாரிப்பில் நிறங்கள் பயன்படுத்தக்கூடாது.

கண்ணைப் பறிக்கும் உணவு வகைகளை யாராவது தயார் செய்து விற்றால் உணவு பாதுகாப்பு துறையின் வாட்ஸ் ஆப் **94440 42322** எண்ணுக்கு புகார் அனுப்பலாம். நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

உணவு பாதுகாப்பு துறையில் இனி ஆண்டுதோறும் 'லைசென்ஸ்' புதுப்பிக்கணும் புதிய நடைமுறை அமல்

மத்திய அரசின் உணவு பாதுகாப்பு துறையின் கீழ், ஐந்தாண்டுகள் வரை 'லைசென்ஸ்' வழங்கிய நிலையில், தற்போது ஆண்டுதோறும் 'லைசென்ஸ்' புதுப்பிக்க வேண்டுமென அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

உணவு தானியம், மாவாக அரைப்பது, தின்பண்டம், பேக்கிங் உணவு தயாரிப்பு உட்பட எந்த வகையான உணவு தயாரிப்பில் ஈடுபடுபவர்களும், பொருளை வாங்கி பேக்கிங் செய்து விற்பவர்களும் ஆண்டுதோறும் 'லைசென்ஸ்' புதுப்பிக்க வேண்டும். ஆண்டுக்கு ரூ.12 லட்சத்திற்கு மேல் விற்பனை இருந்தால் 'லைசென்ஸ்' எடுக்க வேண்டும். அதற்கு குறைவாக இருந்தால் ஆண்டுக்கு ரூ.100 செலுத்தி பதிவுச்சான்றிதழ் பெறலாம். ரூ.500 செலுத்தினால் ஐந்தாண்டுகளுக்கு பதிவுச் சான்றிதழ் பெறலாம்.

'லைசென்ஸ்' பெற ஓராண்டு கட்டணம் ரூ.2000. 3 ஆண்டுகளுக்கு ரூ.6000, 5 ஆண்டுகளுக்கு ரூ.10ஆயிரம் செலுத்தி, 3 முதல் 5 ஆண்டுகளுக்கு 'லைசென்ஸ்' பெறும் வசதி தற்போது மாற்றப்பட்டுள்ளது.

2023, ஜன.12 லிருந்து புதிய நடைமுறைபடி, இனி ஆண்டுதோறும் 'லைசென்ஸ்' புதுப்பிக்க வேண்டும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. ஜன.11க்கு முன்னதாக, ஐந்தாண்டுகளுக்கான 'லைசென்ஸ்' பெற்றிருந்தால் ஆண்டு தோறும் விண்ணப்பிக்க தேவையில்லை.

ஏற்கனவே 3 முதல் 5 ஆண்டுகளுக்கு 'லைசென்ஸ்' பெற்றவர்களின் உரிமம் காலாவதியாகும் பட்சத்தில் ஆண்டுதோறும் புதுப்பிக்க வேண்டும். பதிவுச்சான்றிதழ் அல்லது 'லைசென்ஸ்' இல்லாமல் தொழில் செய்தால் 6 மாத சிறை, ரூ.ஒரு லட்சம் அபராதம் விதிக்கலாம் என உயர்நீதிமன்ற மதுரை கிளையும் அறிவித் துள்ளது.

அதுமட்டுமின்றி பொருட்களின் பேக்கிங் லேபிளில் உற்பத்தி தேதி, காலாவதி, தயாரிக்கும் இடம், முகவரி, அலை பேசி உள்ளிட்ட 16 வகையான தகவல்கள் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும். லேபிளில் தகவல்கள் முழுமையாக இல்லாவிட்டால் டி.ஆர்.ஓ., நீதிமன்றம் மூலம் ரூ.2 லட்சம் வரை அபராதம் விதிக்கப்படும்.

காலாவதி தேதிக்கு முன்பாக 'லைசென்ஸ்' புதுப்பித்து அபராதத்தில் தப்பிக்கலாம் என உணவு பாதுகாப்பு துறை அதிகாரிகள் தெரிவிக்கின்றனர்.

தமிழ்நாடு மின்வாரியம் வழக்கத்தை விட அதிக மின் கட்டணம் வந்தால் அலுவலரிடம் முறையிடலாம்!

வழக்கத்தைவிட மின்கட்டணம் அதிகமாக வந்தால் அதிகாரிகளிடம் முறையிடலாம் என்று மின் வாரியம் தெரிவித்துள்ளது.

தமிழ்நாடு மின்சார வாரியம் நுகர்வோர் பயன்படுத்தும் மின்சாரத்தை கணக்கிட்டு மின் கட்டணத்தை வசூலிக்கிறது. மின்வாரியங்களின் நிதி நிலைமை சீராக இருப்பதற்காக, அந்தந்த மாநிலங்களின் மின்சார ஒழுங்குமுறை ஆணையம் அவ்வப்போது மின்சார கட்டணத்தில் மாற்றம் செய்து வருகிறது. தமிழக மின்சார ஒழுங்குமுறை ஆணையமும் மின் கட்டணத்தை ஆண்டுதோறும் மாற்றி அமைத்து வருகிறது

தமிழகத்தில் 100 யூனிட் வரை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு கட்டணம் கிடை யாது. அதேபோல் 200யூனிட் வரை பயன்படுத்துவோரும் அதிக அளவில் கட்டணம் செலுத்த வேண்டிய நிலை இருக்காது. ஆனால் 300 யூனிட் அல்லது அதற்கு மேல் பயன்படுத்துவோர் கணிசமாக கட்டணம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது.

குறிப்பாக 60 நாட்களுக்கு 400 யூனிட் வரை, ஒரு யூனிட்டுக்கு ரூ.4.95 கட்டணம், 401 முதல் 500 யூனிட் வரை ரூ. 6.65 கட்டணம், 501 முதல் 600 யூனிட் வரை ரூ. 8.80 கட்டணம், 601 முதல் 800 யூனிட் வரை ரூ. 9.95 கட்டணம். 801 முதல் 1.000 யூனிட் வரை ரூ. 11.05 கட்டணம் 1,000 யூனிட்டுக்கு மேல் ரூ.12.15 கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகிறது.

சில பகுதிகளில் 60 நாட்களில் எடுக்க வேண்டிய கணக்கெடுப்பு தாமதமாகி, 5 நாட்களுக்கு பிறகு எடுக்கப்படுவதால், யூனிட் வரம்பு உயர்ந்து, மின் கட்டணம் கடுமையாக உயர்ந்து விடுகிறது. அந்தவகையில், பல வீடுகளில் செப்டம்பர், அக்டோபர் மாதத்துக்கான மின் கட்டணம் வழக்கத்துக்கு மாறாக பலமடங்கு அதிகரித்துள்ளதாக மின் நுகர்வோர் புகார் கூறி வருகின்றனர்.

இதுகுறித்து மின்வாரிய அதிகாரிகள் கூறியதாவது:-

தமிழ்நாடு மின்வாரிய ஒழுங்குமுறை ஆணையம் கட்டண உயர்வு குறித்து தற்போது எந்த உத்தரவும் பிறப்பிக்கவில்லை.

பல இடங்களில் மின்கட்டணம் கணக்கீடு செய்யும் பணி முறையாக நடைபெறவில்லை. இதில் பல பிரச்சினைகள் இருப்பதாக மக்களிடம் இருந்து தொடர்ந்து புகார்கள் வருகின்றன.

வீடுகளுக்கு கூடுதல் மின் கட்டணம் வந்தால், சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளிடம் நுகர்வோர் முறையிடலாம். தவறு இருந்தால், அதிகாரிகள் தீவிர விசாரணை நடத்துவார்கள். மின் வாரிய ஊழியர்களிடம் தவறு இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அவர்கள் மீது நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். இவ்வாறு அவர்கள் கூறினர்.

ஹெல்த் டிப்ஸ் : திரவ உணவுகளும் கட்டுப்பாடுகளும்

‘தவறான உணவுமுறை என்பது திரவ உணவுகளுக்கும் பொருந்தும். சர்க்கரைச்சத்து, கலோரி நிறைந்த திரவ உணவுகளான ஸ்போர்ட்ஸ் டிரிங்க்ஸ், சோடா, செயற்கைக் குளிர்பானங்கள், பழச்சாறுகள், தாதுச்சத்து நீக்கப்பட்ட குடிநீர் போன்றவைதான் உடலுக்கு அதிக தீங்கு விளைவிப்பவை என்கின்றனர் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள். எனவே, திரவ உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கும் அளவுகோல் உண்டு என்பதை மறக்கக் கூடாது.

கடைகளில் விற்கப்படும் பழச்சாறுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. விரும்பினால், வீட்டிலேயே மிகக் குறைந்த அளவு சர்க்கரை சேர்த்துத் தயாரித்து அருந்தலாம். பழத்தின் நன்மை முழுமையாகக் கிடைக்க அப்படியே சாப்பிடுவதுதான் நல்லது.

தாதுச்சத்து நீக்கப்பட்ட நீர், அல்கலைன் நீர் **Alkaline Water** வைட்டமின் நிறைந்த நீர் போன்ற பெயர்களில், ஆரோக்கியமான நீர் என்ற போர்வையில் பல வகைகள் விற்கப்படுகின்றன. கொதிக்கவைத்து. வடிகட்டப்பட்ட நீரைவிட ஆரோக்கியமானது வேறு இல்லை. சீரகத் தண்ணீர் குடிப்பதும் நல்லது.

செயற்கை நிறமிகள் சேர்க்கப்படுவதால், கார்பனேட்டடு பானங்களை, குழந்தை முதல் பெரியவர் வரை அனைவருமே தவிர்க்க வேண்டும். மூச்சுக்குழாய் தொடர்பான பிரச்சனை இருப்பவர்கள் இவற்றை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

திரவ உணவுகளில் இளநீர், மோர், வீட்டிலேயே தயாரிக்கும் காய்கறி சூப் ஆகியவை சிறந்தவை.

சில பெற்றோர் குழந்தைகளுக்குக் குளிரூட்டப்பட்ட பானங்களை கொடுப்பார்கள். அவற்றுக்கு பதில் வீட்டிலேயே பழச்சாறுகள் தயாரித்துக்

கொடுப்பது ஆரோக்கியம் தரும். உணவுக்கு முன்னர் குழந்தைக்கு பழச்சாறு கொடுக்க வேண்டாம். அது அவர்களின் திட உணவின் அளவைக் குறைத்துவிடும். நீரைவிடச் சிறந்த உற்சாக பானம் எதுவுமில்லை. அதை அதிகம் அருந்த குழந்தைகளைப் பழக்கப்படுத்தினால் போதும்.

பன்னாட்டு நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பலரும், ஃப்ளேவர்டு குளிர்பானங்கள் மூலமாகத் தங்களது பசியைத் தீர்த்துக்கொள்கிறார்கள். இதுதான் உடல் பருமனுக்கு மிக முக்கியமான காரணம். எனவே, திட உணவுகளைத் தட்டிக்கழிக்காமல் இருக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

117
Traditional by Generations
BG Naidu
BGN EST 1908
BG நாயுடு
ஸ்வீட்ஸ் | ஸ்நாக்ஸ் | பேக்கரி
சொந்த பண்ணை பாலில் தயாராகும் இனிப்புகள்...
திரு. ப. பாலாஜி
சேர்மன் - B.G.நாயுடு
BG Naidu
HAPPY DIWALI
BG Naidu
HAPPY DIWALI
BG Naidu
BADAM MILK
BG Naidu
Elaneer Payasam
BG Naidu
ROSE MILK
BGN 1908
BG Naidu
Traditional by Generations
BG Naidu Sweets Pvt Ltd
Head Office: 29-K, Elango Street, Sangliandapuram
Trichy 620001. sales@bgnaidusweets.com
www.bgnaidusweets.com | /bgnaidusweets
46+ BRANCHES @ TRICHY, MADURAI, PUDUKKOTAI, PERAMBALUR, DINDIGUL, THANJAVUR, PATTUKOTTAI & KARAIKUDI
For Corporate Order & Bulk Orders: +91 9514686868
fssai Lic No. 12418028000292

Rajmahal
Silks • Textiles • Readymades
A Tradition of Excellence in Silk
47 & 48, EAST VELI STREET, MADURAI-1
PH : 72000 07373
Rajmahal's
Silk Story
A Tale of Exclusive Weaves
169, KK NAGAR, EAST 5TH STREET, MADURAI - 20
PH : 95007 95005
Rajmahal's
AISHVARYAM
GOLD • SILVER • DIAMONDS • PLATINUM
THANGANAGAI MAALIGAI
191, EAST VELI STREET, MADURAI - 625001
PH : 74488 80740
WHATSAPP SHOPPING // 72003 33333, 72001 11111
Online Shopping //www.rajmahalsilks.com