மனிதநேய கவசம்

மாத இதழ்

MANITHA NEIYA KAVASAM

मणिथानेय कवसम्

Run by **Humanity Protection Organization Trust**

(Registered by Govt. of India)

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

கவசம் Volume 2 | ஜூலை 2026 | இதழ் Issue 10

₹.12/-

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

மதுரை மாவட்ட புதிய ஆட்சித் தலைவராக 21.6.2026 அன்று பொறுப்பேற்கும் திரு. **நிஷாந்த் கிருஷ்ணா** இ.ஆ.ப., அவர்களுக்கு மனிதநேய கவசம் மற்றும் மனிதநேய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு ஆர்கனைஷேசன் சார்பாக வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

மதுரை மாநகரின் புதிய காவல் ஆணையராக 25.6.2026 அன்று பொறுப்பேற்கும் திரு. **S. ராஜேந்திரன்** இ.கா.ப., அவர்களுக்கு மனிதநேய கவசம் மற்றும் மனிதநேய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு ஆர்கனைஷேசன் சார்பாக வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

இன்றைய காலத்தில் காபி மற்றும் டீ ஆரோக்கியமானதா...? அல்லது ஆபத்தானதா..? செய்தி உள்ளே...

முனைவர் ந. அசோகன்

மனிதநேய கவசம் இதழ் ஆசிரியர், மதுரை

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

காரோஸ்®

பாரம்பரியமிக்க அக்மார்க் மரச்செக்கு எண்ணெய்கள்

ISO 22000 : 2018

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. இயந்திரமான இன்றைய உலகில் நுகர்வோராகிய நாம் ஏதாவது ஒரு வகையில் பாதிக்கப்படுகிறோம். இந்நிகழ்வு நம்முடைய அறியாமையால் ஏற்படுவது ஒருபுறம் இருந்தாலும், மறுபுறம் நேரடியாக ஆன்லைன் மூலமாக பொருட்கள் வாங்கும்போது பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் தெரிந்தே ஏமாறுகிறோம். இதற்கு நாம் விழிப்புடன் இல்லாததே காரணம்.

இந்த இதழில் நுகர்வோர் பயன்பெறக்கூடிய தகவல்கள் பல இடம்பெற்றுள்ளன. நம் நாட்டில் அறிவிக்கப்படாத தேசிய பானமாக மற்றும் மக்கள் அன்றாட வாழ்வில் அதிகம் அருந்தும் தேநீர் (டீ,காபி) பயன்பாடு ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு என இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில் வலியுறுத்திய விழிப்புணர்வு தகவல் இடம்பெற்றுள்ளது.

ஆன்லைனில் வாங்கும் பொருட்களுக்கான கட்டணத்தை செலுத்தும் போது **No Cost EMI** என்ற விருப்பத்தினை தெரிவு செய்வதால் ஏற்படும் மறைமுக ஆபத்து மற்றும் ஒரு பொருளுக்கான அதிகபட்ச சில்லரை விலையுடன் கூடுதலாக **GST** வசூல் செய்தால் என்ன செய்ய வேண்டும், எந்த எண்ணிற்கு புகார் தெரிவிக்க வேண்டும் போன்ற விழிப்புணர்வு தகவல்கள் தொகுத்து அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

மீண்டும் புதிய செய்திகளுடன் அடுத்த இதழில் சந்திப்போம்...

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

அளவோடு சாப்பிடு

சிலருக்கு உடல்நிலை அடிக்கடி சரியில்லாமல் போகும். என்ன தான் மருந்து சாப்பிட்டாலும் குணமாகாது. டாக்டரும் நோயாளிக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு விதிப்பார். இந்த நடைமுறை வேத காலத்திலேயே இருந்தது.

வேதத்தில், ‘யோ புங்தே அஹமேவ பந்தே’ என்ற ஸ்லோகம் இருக்கிறது. இதற்கு ‘யார் என்னை அதிகம் சாப்பிடுகிறானோ அவனை நான் சாப்பிடுகிறேன்’ என பொருள். **அமிர்தமாக இருந்தாலும் அளவோடு சாப்பிடுங்கள்.** உணவை கடவுளுக்கு மானசீகமாக நைவேத்யம் செய்து, பிரசாதமாக உண்ணுங்கள். நலமுடன் வாழ இதுவே சிறந்த வழி.

நோயின்றி வாழ...

கடவுள், தேவர்களை திருப்தி செய்ய யாகம் செய்கிறோம். இதில் இடம்பெறும் நெய், வஸ்திரம் போன்ற திரவியங்களை (அவிர்பாகம்) தேவலோகத்திற்கு சேர்க்கும் பொறுப்பு அக்னிபகவானுக்கு உரியது.

யாகத்தில் நெய் சேர்ப்பதால் ஒரு சமயம் அக்னிக்கு அஜீரணம் ஏற்பட்டது. நோய் குணமாக வேண்டும் என மகாவிஷ்ணுவை வழிபடவே, அக்னியை நீராக அவர் மாற்றினார். குளிர்ச்சியால் குணம் அடைந்த அக்னி பூலோகத்தை வந்தடைந்தார். உத்தரகண்ட் மாநிலம், பத்ரிநாத்தில் உஷ்ண குண்டம் என்ற பெயரில் உள்ள இக்குளத்தை வழிபட்டால் நோயின்றி வாழலாம்.

மனிதநேய கவசம் 2 | இதழ் 10 | ஜூலை 2026

நிறுவனர் மற்றும் வெளியீட்டாளர், ஆசிரியர்
முனைவர் **ந. அசோகன்** M.A.,
துணை ஆசிரியர்
Er. **மு. குமரன்** B.Tech.,
இணை ஆசிரியர்கள்
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.,
புரவலர்கள்
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**
உதவி ஆசிரியர்கள்
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**
நிர்வாக மேலாளர்
திருமதி. **கோ. ஜெயலெட்சுமி** B.B.A.,
சிறப்பு நிருபர்
திரு. **சி. குட்லக் முருகன்** D.F.S.,
திரு. **R. முருகன்** B.A.,
புகைப்பட கலைஞர்
திரு. **ச. ராஜாகண்ணன்** D.M.E.,
திரு. **ரா. சுரேஷ்**
சட்ட ஆலோசகர்கள் மதுரை உயர்நீதி மன்ற வழக்கறிஞர்
திரு. **ஜோ. அழகுராம் ஜோதி** M.A.,B.L.,
திரு. **இரா. செல்வராஜ்** B.Sc.,B.L.,

வெளியீட்டாளர் அலுவலக முகவரி :
மனிதநேய கவசம் மாத இதழ்
இ-331/48, மீனாட்சி ரோடு, TVS நகர்,
மதுரை - 625 003.
பிரிண்ட் பெயர் மற்றும் முகவரி :
Dr. **இரா. கண்ணன்** M.D.(E),
சுந்தரராஜா பிரிண்டர்
25B, R.M.S. காலனி, 4வது கிராஸ் தெரு,
முத்துப்பட்டி, மதுரை - 625 003.
இணையதளம் உருவாக்கம்
திரு. **மூ. குட்டிசங்கர்** B.Sc.,M.B.A.,
Ungal.com
தொலைபேசி எண் :
98650 91526, 99525 33887
மின்னஞ்சல் :
hpo.kavasam@gmail.com, www.hpokavasam.org

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

Subject to Madurai Jurisdiction

இதழின் உள்ளே...

வீடு, கடைக்கு EB கனெக்சன் பெயர் மாற்ற வேண்டுமா? சுலபமாய் மாற்றலாம் 5

மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த பெருங்காயத்தில் போலியானதை எவ்வாறு கண்டுபிடிக்கலாம்? 6

தித்திக்கும் டீ மற்றும் காபி ஆரோக்கியமானதா அல்லது ஆபத்தானதா? .... 7 to 10

நீரிழிவு நோய் பச்சிளம் குழந்தைக்கும் வரலாம் அறிகுறிகளும் சிகிச்சையும் .... 15 to 17

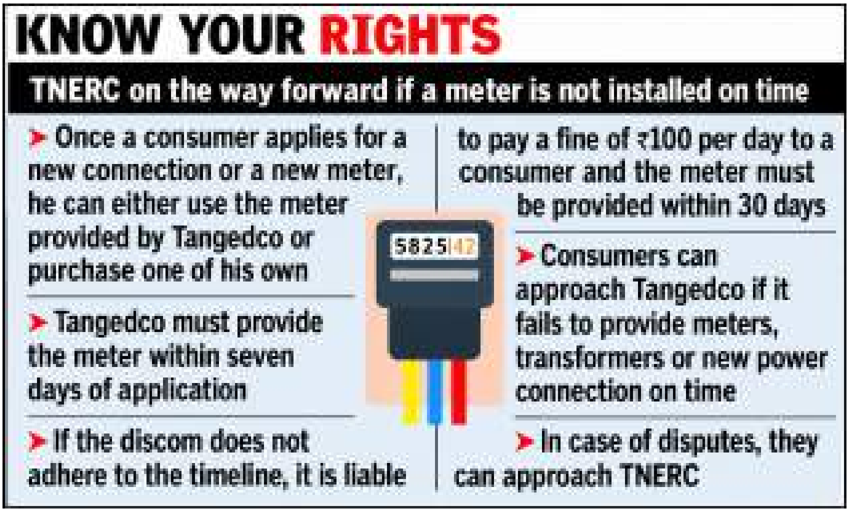
வாட்ஸ் அப் ஸ்கிரீன் ஷேரிங் மோசடி, ஒரு செகண்ட்ல உங்க மொத்த பணத்தையும் காலி பண்ணிடுவாங்க பொது மக்களுக்கு எச்சரிக்கை 18

இன்டர்ன்ஷிப் மாணவர்களை குறிவைக்கும் மோசடி கும்பல்: பணம் பறிப்பதில் புது வழி .... 19 to 20

தமிழ்நாடு உணவு பாதுகாப்பு துறை எச்சரிக்கை தரமற்ற குடிநீர் விற்றால் ரூ. 5000 அபராதம் 21

ஹெல்த் டிப்ஸ் : திரவ உணவுகளும் கட்டுப்பாடுகளும் 22

வீடு, கடைக்கு EB கனெக்சன் பெயர் மாற்ற வேண்டுமா? சுலபமாய் மாற்றலாம்



தமிழகத்தில் முன்பெல்லாம் வீடு, தோட்டம், கடைகள் உள்ளிட்டவற்றை வாங்கும் போது அங்கிருக்கும் மின் இணைப்பின் பெயரை மாற்ற மின் வாரிய அலுவலகங்களுக்கு நேரில் செல்ல வேண்டி இருக்கும். மேலும் இந்த நடைமுறை மிகவும் கடினமாக இருக்கும். இந்த நிலையில் பொதுமக்களுக்கு வீண் சிரமம் மற்றும் அலைச்சல் இருக்கும். இதை குறைக்கும் வகையில் ஆன்லைனிலேயே மின் இணைப்பின் பெயரை மாற்றும் வசதியை மின்வாரியம் அறிமுகப்படுத்தி உள்ளது.

தமிழ்நாட்டில் வீடு, நிலம் அல்லது கடை போன்ற சொத்துகளை வாங்கும்போது, அந்த மின்சார இணைப்பின் பெயரையும் புதிய உரிமையாளரின் பெயரில் மாற்றுவது அவசியமாகிறது. இதற்காக இனி மின்சார அலுவலகத்துக்குச் சென்று நேரம் வீணாக்க வேண்டியதில்லை.

இந்நிலையில், பொதுமக்களுக்கு வீண் அலைச்சல் மற்றும் சிரமத்தைப் போக்கும் வகையில், தமிழ்நாடு மின்சார வாரியம் (TANGEDCO) தற்போது இந்த பெயர் மாற்ற சேவையை முழுவதும் ஆன்லைனில் வழங்கி வருகிறது.

மின் இணைப்பு பெயர் மாற்றம்

அந்த வகையில், ஆன்லைனிலேயே மின் இணைப்பின் பெயர் மாற்றம் செய்வதற்கான எளிய வழிமுறையைப் பார்க்கலாம். முதலில் **TANGEDCO** வின் அதிகாரப்பூர்வ இணையதளமான **https://tangedco.gov.in** அல்லது நேரடியாக **https://tnebltd.gov.in** என்ற தளத்துக்குச் சென்று, அங்கு **Consumer Services** அல்லது **Apply Online** என்ற விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதில் **Name Transfer (Ownership Change)** என்பதை கிளிக் செய்யவும்.

மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த பெருங்காயத்தில் போலியானதை எவ்வாறு கண்டுபிடிக்கலாம்?

பெருங்காயம் உணவில் சேர்ப்பது சுவைக்காக மட்டுமின்றி செரிமானத்தில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. அதுமட்டுமின்றி வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு பெருங்காயம் பேருதவியாக உள்ளது. ஆனால் இந்த பலன்கள் அனைத்தும் ஒரிஜினல் பெருங்காயத்தூளாக இருந்தால் மட்டுமே. ஆம், தற்போது நிறைய போலியான பெருங்காயம் விற்பனை செய்யப்படுகிறது. ஆனால் இனி அந்த பிரச்சனை இருக்காது. இங்கே குறிப்பிட்டுள்ள எளிய டிப்ஸ் கொண்டு உண்மையான பெருங்காயம் கண்டறியலாம்.

- பெருங்காயத்தை தண்ணீரில் போடுங்கள். அது தூளாக இருந்தாலும் சரி, கட்டியாக இருந்தாலும் சரி தண்ணீரில் கலந்த சில நொடிகளிலேயே அது பால் நிறமாக மாறும். அவ்வாறு மாறினால் அது ஒரிஜினல் பெருங்காயம். மாறாக அது அழுக்கு படிந்தது போல் மற்றும் நீர்த்துப் போவது போல் இருந்தால் அது கலப்படம் செய்யப்பட்டது.
- நீங்கள் ஒரு துண்டு பெருங்காயம் அல்லது ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயத்தை ஐஸ் கட்டி மீது வைத்த சிறிது நேரத்தில் அதன் வாசனை கரைந்து பரவத் தொடங்கும். அவ்வாறு இருந்தால் அது ஒரிஜினல். போலியாக இருந்தால் அவ்வாறு வராது.
- சுடுதண்ணீரில் பெருங்காயத்தை கலந்த உடனேயே அது கரைந்து விடும். அவ்வாறு கரைந்தால் அது ஒரிஜினல். மாறாக, கரையாத துகள்கள் எஞ்சியிருந்தால் அது போலியானதாக இருக்கலாம்.
- கட்டி பெருங்காயம் அல்லது தூள் எதுவாயினும் அதை நெருப்பில் காட்டியவுடன் பற்றிக்கொண்டு எரியத் தொடங்கும். அவ்வாறு எரிந்தால் அது ஒரிஜினல். மாறாக, எரியாமல் இருந்தால் அது போலி என அர்த்தம்.
- பெருங்காயத்தின் தனி நறுமணம் அதை திறந்தவுடனேயே அல்லது கையில் தொட்டு எடுத்து வைத்த பிறகும் நீடித்திருக்கும். அந்த வாசனை உங்கள் கைகளிலும் நீடித்திருக்கும். அவ்வாறு இருந்தால் அது ஒரிஜினல். நீங்கள் நன்கு நுகர்ந்த பின்பும் எந்த வாசனையையும் உணரவில்லை எனில் போலியாக இருக்கலாம்.

இங்கே குறிப்பிட்டுள்ள இந்த வழிகளை பயன்படுத்தி நீங்கள் வாங்கிய பெருங்காயம் உண்மையானதா அல்லது போலியானதா என்பதைக் கண்டறியுங்கள். போலியான பெருங்காயத்தை நீண்ட நாட்களாக பயன்படுத்தி வந்தால் பக்கவிளைவுகள் வரலாம்.

தித்திக்கும் டீ மற்றும் காபி ஆரோக்கியமானதா அல்லது ஆபத்தானதா?

தேசிய பறவை மயில், தேசிய கீதம் ஜனகனமண என்பது போல தேநீர் என்பது நம் நாட்டில் அறிவிக்கப்படாத தேசிய பானம். மற்ற நாடுகளில் எப்படியோ, பெரும்பாலான இந்தியர்களுக்கு டீ இல்லாமல் நாள் தொடங்குவதில்லை. டீ இல்லாமல் அந்த தினம் முடிவதுமில்லை.

நண்பர்கள் சந்திப்பு, விருந்தினர்கள் உபசரிப்பு, டென்ஷன், தலைவலி, முக்கிய ஆலோசனைகள் என நம் அன்றாட வாழ்க்கையின் எல்லா தருணங்களிலும் டீ, காபிக்கு இருக்கும் முக்கியத்துவம் அளப்பரியது.

டீ ஒன்றே போதுமே என்று சாப்பாட்டைக்கூட தவிர்ப்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். அனல் கக்கும் அக்னி நட்சத்திரத்திலும் டீ குடிப்பதற்கென ரசிகர்களும் தனியே இருக்கிறார்கள்.

இந்தியர்களின் இதுபோன்ற அதிகப்படியான டீ, காபி பயன்பாடு ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடு என்று சமீபத்தில் இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில் (ICMR) வலியுறுத்தியுள்ளது.

குறிப்பாக, பால் சேர்க்காத டீ, காபி பருகும்படியும் பரிந்துரைத்துள்ளது. இதுபற்றி சென்னையைச் சேர்ந்த உணவியல் ஆலோசகர் கூறியிருப்பதாவது:

டீ, காபி குடிப்பது அவ்வளவு பெரிய தவறா?

டீ, காபி குடிப்பதில் தவறு ஒன்றும் இல்லை. அதில் கஃபைன் (Caffeine) என்ற வேதிப்பொருள் இருக்கிறது. மூளையின் செயல்பாட்டைத் தூண்டுவது உள்பட பல நன்மைகள் இந்த கஃபைனால் நமக்கு உண்டு. ஆனால், அளவுக்கதிகமாக கஃபைன் எடுத்துக் கொள்வது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்று.

காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு டீ, சாப்பிடுவதற்கு முன்பு ஒரு டீ, சாப்பிட்ட பிறகு ஒரு டீ என்று கணக்கில்லாமல் ஒரே நாளில் 8, 10 கப் என்று அளவு அதிகமாகும்போது தான் கஃபைன் தவறாகிறது.

நாள் ஒன்றுக்கு 2 கப் வரையில் சாப்பிடுவதில் தவறு இல்லை. சில பிராண்டுகளில் கஃபைன் மிக அதிகமாகச் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். ஸ்ட்ராங்கான டீ... ஸ்ட்ராங்கான காபி என்றெல்லாம் விளம்பரம் செய்வார்கள். அவற்றிலெல்லாம் கஃபைன் அதிகம் இருக்கும். அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதுபோன்ற அதிக கஃபைன் கொண்ட பானங்களை ஒரே நாளில் அதிக அளவு

உட்கொள்வது ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்ததல்ல.

டீ, காபியில் உள்ள நன்மைகள், தீமைகள் என்ன?

டீயில் வைட்டமின்கள், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்டுகள் நிறைய இருக்கின்றன. அளவோடு அருந்தும்போது விளையாட்டுத்திறன் மேம்படும். மூளையின் செயல்திறன் தூண்டப்படும். ஞாபகசக்திக்கு உதவும். கல்லீரல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்ல கண் பார்வைக்கு உதவி செய்யும். மேலும், பக்கவாதம், சிறுநீரகக் கற்கள், சருமப் புற்றுநோய் போன்றவை வராமலும் தடுக்கும். கஃபைன் பயன்பாடு அளவோடு இருக்கும்போது இந்த நன்மைகள் எல்லாம் நமக்குக் கிடைக்கும்.

கஃபைன் அளவு அதிகமாகும்போது மன அழுத்தம் உருவாகும். பிசினஸ் செய்கிறவர்களுக்கு இதுபோன்ற அதீத கஃபைன் பழக்கம் இருக்கும். எத்தனை காபி என்று எண்ணிக்கையைக் கூட சில நேரங்களில் தெரியாது. இத்துடன் புகைப்பழக்கமும் சேரும்போது அது இன்னும் வேறுவிதமான பிரச்சனைகளை உருவாக்கும். குழந்தையின்மை பிரச்சனை உருவாகலாம். கர்ப்ப காலத்தில் அதிகப்படியான டீ, காபி பருகுவது கருவில் இருக்கும் குழந்தையையும் பாதிக்கும். சிறுநீரகப் பிரச்சனை, தூக்கமின்மை உருவாகும். சரியான தூக்கமில்லாததால் அடுத்த நாளின் செயல்பாடுகள் பாதிக்கப்படும். தலைவலி அதிகம் வரும். எரிச்சலான உணர்வு ஏற்படும். எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படும் பழக்கம் உருவாகும். எந்தவொரு பிரச்சனையாக இருந்தாலும் அதைச் சமாளிப்பதற்கு பதிலாக எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படுவதால் அவதிப்படுவார்கள். சீரற்ற இதயத்துடிப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகளைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். அதிகப்படியான கஃபைனால் இதுபோன்ற பக்கவிளைவுகள் உண்டாகும். இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாவது, உடல் பருமன் என டீ, காபியில் சர்க்கரை சேர்ப்பதால் வரும் பாதிப்புகள் தனி.

ஒரு நாளில் எத்தனை டீ, காபி வரையில் குடிக்கலாம்?

டீயில் ‘டேனின்‘ (Tannin) என்ற நன்மை செய்யும் வேதிப்பொருள் அதிகம் இருக்கிறது. அதனால் ஒரு நாளில் அதிகபட்சமாக 2 கப் வரையில் டீ எடுத்துக் கொள்ளலாம். அது ஆரோக்கியத்துக்கும் நல்லது. அதிலும் கிரீன் டீ, லெமன் டீ, ஹெர்பல் டீ போன்றவை இன்னும் நல்லது. பால் கலந்த டீயாக இருக்கும்பட்சத்தில் 2 கப் என்ற அளவைத் தாண்டாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காபியில் இருக்கும் கஃபைன் சுவையானது திரும்பத்திரும்ப குடிக்க வேண்டும் என்ற அடிமைத்தனத்தை உண்டாக்கும். 150 மில்லி அளவுள்ள ஒரு கப் காபியில் 200 மி.கி. கஃபைன் இருக்கும். அதனால்தான் 2 கப்புக்கு மேல் டீ, காபி வேண்டாம் என்று

அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

பலருக்கும் ஸ்ட்ராங்காக காபி குடிக்கும் பழக்கம் இருக்கிறது. அதுவும் சிலர் பெரிய டம்ளர், கப்புகளில் ஸ்டைலாக குடிக்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருப்பார்கள். இது தவறு.

அதிகப்படியான டீ, காபி பழக்கம் என்ன விளைவுகளை உண்டாக்கும்?

டீ, காபியின் அளவு அதிகமாகும்போது அதற்குண்டான பக்கவிளைவுகளும் அதிகமாகும். முதலில் தூக்கம் கெடும். தூக்கத்தில் உண்டாகும் தொந்தரவை ஒருநாள், இரண்டு நாள்கள் சமாளிக்கலாம். தொடர்ச்சியாக தூக்கமின்மையை எதிர்கொள்ளும்போது வாழ்க்கையின் தரம் பாதிக்கப்படும். உயர் இரத்த அழுத்தம், சைலன்ட் அட்டாக் என்கிற திடீர் மாரடைப்பு போன்றவை வரும் அபாயம் உண்டு. மன அழுத்தம், பதற்றம், நெஞ்செரிச்சல், புளித்த ஏப்பம், வயிற்று வலி போன்றவை அதிகப்படியான கஃபைன் பயன்பாட்டால் வரும். எனவே, எந்த அளவுக்கு குறைவாக டீ, காபி அருந்துகிறோமோ அந்தளவுக்கு நல்லது. டீ, காபியின் அடிமைத்தனத்துக்கு ஆளாகவே கூடாது.

கிரீன் டீ எல்லோரும் பருகலாமா?

கிரீன் டீ எந்த வயதிலும், யாரும் பருகலாம். ஜப்பானில் சிறு குழந்தைகளே கிரீன் டீ குடிக்கத் தொடங்கிவிடுவார்கள். நம் நாட்டில் கிரீன் டீ அந்த அளவு இன்னும் பழக்கமாகவில்லை. கொஞ்சம் கசப்புச்சுவை இருக்குமென்பதால் பெரியவர்களே கிரீன் டீயை அவ்வளவாக விரும்புவதில்லை. பொதுவாக டீ, காபியின் நன்மை, தீமைகள் பற்றி குழந்தைகளிடம் நாம் எடுத்துச் சொல்வது கிடையாது. பள்ளிப்பருவத்தை முடிக்கிற காலத்தில் கிரீன் டீயின் நன்மைகள் பற்றி எடுத்துச் சொல்லி குழந்தைகளிடம் அறிவுறுத்தலாம்.

கிரீன் காபி பற்றி புதிதாகப் பேசுகிறார்கள். அது பற்றி?

வழக்கமாக காபி கொட்டையானது பிரவுன் நிறத்தில் இருக்கும். கிரீன் காபியில் அந்த காபி கொட்டையே பச்சை நிறத்தில்தான் இருக்கும். கிரீன் காபியிலும் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் அதிகம். இந்த கிரீன் காபியானது உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்துக்கு உதவி செய்யும். உணவின் மீதான தூண்டுதலைக் கட்டுப்படுத்தும். பசியுணர்வைக் குறைக்கும். சருமத்துக்கு ஈரப்பதத்தைக் கொடுக்கும். அதிகப்படியான கொழுப்பை எரிக்கும். நீரிழிவு நோய்க்கும், இன்சுலின் சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்தவும் உதவி செய்யும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும். கெட்ட கொலஸ்ட்ராலை கட்டுப்படுத்தும். ஆனால், இத்தனை நன்மைகளா என்று கிரீன் காபியையும் அதிகம் அருந்தக் கூடாது.

பால் சேர்க்காத டீ, காபியை பயன்படுத்தும்படி ஐசிஎம்ஆர் பரிந்துரைத்துள்ளதே அது பற்றி?

சமீபகாலமாக பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளில் டீ, காபியில் பால் சேர்க்க வேண்டாம் என்று கூறி வருகிறார்கள். பாலில் இருக்கும் அதிகப்படியான

கலோரியும் டீ, காபியில் சேரும் என்பதால் அப்படிக் கூறுகிறார்கள். ஒரு நாளில் 4 கப் அளவில் டீ, காபி குடிக்கும்போது அதில் பாலின் கலோரியும் கூடுதலாகச் சேர்ந்துகொள்ளும். இதனால் செரிமானக் கோளாறு உண்டாகும். அசௌகரியமான உணர்வு, வயிற்றிலுள்ள அமிலம் மேல்நோக்கி வரும் (Acid reflux) பிரச்சனை, வயிற்று உப்புசம் (Bloating) என பலவிதமான பிரச்சனைகள் உருவாகலாம். எனவே, பால் சேர்க்காத டீ, காபியை அளவோடு அருந்துவது நல்லது.

பொதுவாக நாம் சாப்பிடும் உணவில் இருக்கும் சத்துகள் உடலால் கிரகிக்கப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் உணவால் பலன் கிடைக்கும். உணவின் சத்துகளை உடல் கிரகிப்பதற்கு பால் பொருட்கள் சில தடைகளை ஏற்படுத்தும். டீ, காபியால் கிடைக்கும் ஆண்டி ஆக்ஸிடன்ட் உள்ளிட்ட சில நன்மைகள் உடலுக்கு முழுமையாகக் கிடைப்பதிலும் தடை உண்டாகலாம். பாலில் உள்ள புரதம், காபியில் உள்ள கஃபைனோடு சேரும்போதும் இதே பிரச்சனை உண்டாகும். இதனால்தான் பால் சேர்க்காத டீ, காபி பருகச் சொல்கிறார்கள்.

டீ, காபி இல்லாத வாழ்க்கை எப்படியிருக்கும்?

டீ, காபி இல்லாமல் இருப்பது என்பது ஒருவரின் தனிப்பட்ட குணாதிசயத்தைப் பொறுத்தது. சிலர் டீ, காபி அடிமைத்தனத்துக்கு ஆளாகியிருப்பார்கள். சாப்பாடு இல்லையென்றாலும் பரவாயில்லை, டீ, காபி இல்லாமல் இருக்க முடியாது என்கிறவர்களும் இருக்கிறார்கள். கணக்கில்லாமல் டீ, காபி குடித்துப் பழகியவர்கள் நல்ல வழிகாட்டுதல் கிடைத்த பிறகு 'ஒரு நாளில் இரண்டு கப்' என்கிற அளவுக்கு இயல்பாகவும் மாறியிருக்கிறார்கள்.

சிலருக்கு 'டைம் ஸோன் அடிக்ஷன் (Time zone addiction) இருக்கும். அதாவது, காலை 7 மணியானால் கையில் காபி இருக்க வேண்டும். அதேபோல் மாலை 4 மணியானால் காபி வேண்டும். சுற்றி என்ன நடந்து கொண்டிருந்தாலும் பரவாயில்லை. அந்த நேரத்துக்கு காபி இல்லாவிட்டால் மிகுந்த தவிப்புக்கு ஆளாகிவிடுவார்கள்.

டீ, காபி என்று மட்டுமல்ல. எல்லா உணவுகளும் ருசிப்பதற்கானவைதான். அதைவிட மிகமிக முக்கியமாக நம் உடலின் ஆரோக்கியத்துக்கானவைதான். அந்த உணவுகளை அளவோடு, சரியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். உணவியல் நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்று, உணவின் நன்மை மற்றும் தீமைகளை அறிந்து பயன்படுத்தினால் பிரச்சனையில்லை.

நாம் செய்கிற எந்த ஒரு சிறுசெயலும் நம் வாழ்க்கையில் நீண்ட நாள் தாக்கத்தை ஏதோ ஒரு வகையில் உண்டாக்கவே செய்யும். அதனால் அடிமைத்தனத்துக்கு ஆளாகாமல் அளவோடு, ஆராய்ந்து உட்கொண்டால் எல்லா உணவுகளும் நன்மையையே செய்யும்!

12.06.2026 தேதியன்று காலை 9.00 மணிக்கு மேல் மனிதநேய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு ஆர்கனைஷேசன் திறப்பு விழாவில் HCPO நிறுவனத் தலைவர் முனைவர் ந. அசோகன், ஜெயலெட்சுமி, திரு. ச. குமரவேல், திரு. கோ. மாரிமுத்து, திரு. க. ராஜேந்திரன், திரு. சி. நாகராஜன், முனைவர் வ. சண்முகசுந்தரம், திரு. இரா. பன்னீர்செல்வம், பொறிஞர் பி. போஸ், திரு. இரா. செல்வராஜ், திரு. ரா. நடராஜன், மரு. இரா. கண்ணன், முனைவர் பா. சேசுராஜா, முனைவர். பி. முத்துப்பாண்டி, முனைவர் கோ. ஜெயபால், திரு. ச. கண்ணன், திரு. ச. ராமசுப்பிரமணியன் (எ) சுரேஷ், திரு. ச. தாமோதரன், அரிமா **N.** முத்துக்குமார், முனைவர் **S.** முருகன், திரு. **S.C.** சீனிவாசன், திரு. **T.** சுரேஷ்குமார், திரு. **M.**ரவி, திரு. **R.** சுப்பிரமணியன், திரு. **S.** பாலாஜி ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

AAA COLLEGE OF ENGINEERING AND TECHNOLOGY
AN AUTONOMOUS INSTITUTION
Approved by AICTE - New Delhi / Affiliated to Anna University, Chennai
Accredited by NBA (CIVIL, CSE,ECE,EEE,MECH), Accredited by NAAC with 'A' Grade, An ISO 21001 : 2018 Certified Institution
Managed by Vinayaga - Sonny Fireworks Group of Industries / Panjurajan - Amaravathy Trust
Kamarajar Educational Road, Amathur-626 005, Sivakasi - Virudhunagar.
AUTONOMOUS
status by UGC and Anna University
TNEA COUNSELLING CODE
4680
2026-2027
ADMISSION
OPEN
COURSES OFFERED
B.E
CIVIL
CSE
ECE
EEE
MECH
CSE (CYBER SECURITY)
B.TECH
INFORMATION TECHNOLOGY
ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND DATA SCIENCE
ELECTRONICS ENGINEERING (VLSI DESIGN & TECHNOLOGY)
M.E
CSE
Ph.D
MECHANICAL ENGINEERING
COMPUTER SCIENCE AND ENGINEERING
ELECTRICAL AND ELECTRONICS ENGINEERING
FULL TIME AND PART TIME
NBA NATIONAL BOARD of ACCREDITATION CIVIL 2024-2027
NBA NATIONAL BOARD of ACCREDITATION CSE, ECE, EEE, MECH 2023-2026
NAAC with 'A' Grade
ISO
HOST INSTITUTE
StartupTN PRE-INCUBATION CENTRE
PROFESSIONAL CHAPTERS
ISTE
IE
IETE
Analytics Society of India
SAEINDIA
IT SKILLS
CENTRE OF EXCELLENCES
Riyasaa
e-yantra
BOSCH
redhat
Texas Instruments
NATIONAL INSTRUMENT
Contact: 04562 - 251111 / 12
admissions@aaacet.ac.in
www.aaaenggcoll.ac.in

Ln. M. Ramachandran
Ln. R. Hariharan

Cell : 99525 04377
82200 19864

Since 1961

Uma

பொன்விழா
கண்ட நிறுவனம்

Leader of the Stamps

- Imported Self Inked Stamps
- Pre - Ink Stamps
- Polymer Stamps
- Wax Seals, Pen Stamps
- Imported Common Seals
- Name Batch
- Multi Colour Visiting Cards
- Plastic Boards

28, East Avani Moola Street, Madurai - 625 001.
E-mail : umastamps61@gmail.com

நீரிழிவு நோய் பச்சிளம் குழந்தைக்கும் வரலாம் அறிகுறிகளும் சிகிச்சையும்

பெரியவர்கள், இளம் வயதினரிடையே நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதும், அது குறித்த விழிப்புணர்வும் பரவலாக காணப்படுகிறது. ஆனால், குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நீரிழிவு நோய் குறித்த விழிப்புணர்வு அதிகம் இல்லை என்கின்றனர் குழந்தைகள் நல மருத்துவர்கள்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நீரிழிவு நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், அது பல தீவிரமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் என்றும் அவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.

குழந்தைகளுக்கு எதனால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது? அறிகுறிகள் என்ன? அதனைத் தடுக்க முடியுமா? சிகிச்சைகள் என்னென்ன என்பது குறித்து இங்கு காண்போம்.

குழந்தைகளுக்கு பொதுவாக ஏற்படுவது 'டைப் 1' நீரிழிவு நோய். உடல் செல்களுக்கு குளுக்கோஸ் செல்ல உதவும் இன்சுலின் என்ற ஹார்மோனுக்கு பற்றாக்குறை ஏற்படுவதுதான் நீரிழிவு நோய். அந்த இன்சுலின் ஹார்மோன் கணையத்தால் பெரியவர்கள், இளம் வயதினரிடையே உற்பத்தி செய்யப்படாத நிலையே 'டைப் 1 ' நீரிழிவு நோய்.

பெரியவர்கள், இளம்பருவத்தினருக்கு ஏற்படுவது 'டைப் 2' நீரிழிவு நோய். அது பெரும்பாலும் வாழ்வியல் முறைகள், மரபியல் உள்ளிட்ட காரணங்களால் ஏற்படுகின்றது. ஆனால், குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் 'டைப் 1' நீரிழிவு நோய் என்பது எந்த காரணங்களும் இன்றி, தானாகவே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதால் ஏற்படுகிறது என்கிறார், குழந்தைகள் நல மருத்துவர்.

''டைப் 1 நீரிழிவு நோய் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவதால் பிறப்பில் ஏற்படும் நோய் எனக் கருதக்கூடாது. குழந்தைப் பருவத்தில் ஒரு வயது முதல் எந்த வயதில் வேண்டுமானாலும் வரலாம். நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் இது ஏற்படும். இதனால், கணையத்தில் இன்சுலின் சுரக்கும் செல்கள் பாதிக்கப்பட்டு, இன்சுலின் சுரப்பு நின்றுவிடும்.

எந்த வைரஸ் தொற்று காரணமாகவும் இது தூண்டப்படலாம்" என விளக்குகிறார் குழந்தைகள் நல மருத்துவர்.

முக்கிய அறிகுறிகள்

இந்த 'டைப் 1' நீரிழிவு நோய் பெரியவர்களுக்கும் வரலாம் என்று மருத்துவர் கூறுகிறார்.

இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கவுன்சில் 2022ம் ஆண்டு வெளியிட்ட புள்ளிவிவரங்களின்படி, இந்தியாவில் 14 வயதுக்குட்பட்ட சுமார் 95,000 குழந்தைகள் இந்த 'டைப் 1' நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் 'டைப் 1' நீரிழிவுக்கு முக்கியமான சில அறிகுறிகள் உண்டு.

- பாலியூரியா – அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- பாலிடிப்சியா – அதிக தாகம் எடுத்தல்
- பாலிபேஜியா – அதிகமாக பசி எடுத்தல்
- அதிகளவில் உணவு உட்கொண்டாலும் எடை இழப்பு அதிகமாக ஏற்படும்.
- பிறப்புறுப்பில் தொற்று நோய்கள் எளிதாக ஏற்படும்.

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், உடல் எடை குறைதல் உள்ளிட்ட ஆரம்பக்கட்ட அறிகுறிகளில் பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் கண்டுபிடிக்கப்படுவதில்லை, என்கிறார் மருத்துவர்.

டயாபடிக் கீட்டோ அசிடோசிஸ்

ஆரம்பக்கட்ட அறிகுறிகளில் குழந்தைகளுக்கு 'டைப் 1' நீரிழிவு நோய் கண்டுபிடிக்கப்படாதபோது, 'டயாபடிக் கீட்டோ அசிடோசிஸ்' என்ற தீவிர நிலை ஏற்படுவதாக மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.

'டயாபடிக் கீட்டோ அசிடோசிஸ்' என்பது, சர்க்கரை அளவு அதிகமாகி, அதனால் ரத்தத்தில் அமிலம் அதிகமாகி பயங்கரமான மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டு கோமா நிலை ஏற்படும் என்று கூறுகின்றனர். பெரும்பாலும் இத்தகைய தீவிர நிலையில் தான் குழந்தைகளுக்கு 'டைப் 1' நீரிழிவு நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்படுவதாகவும், இதில் குழந்தைகள் இறப்பதற்கும் வாய்ப்பிருப்பதாகவும் எச்சரிக்கின்றனர்.

"ஒரு குழந்தைக்கு டயாபடிக் கீட்டோ அசிடோசிஸ் ஏற்பட்டபோது, அவசர சிகிச்சை அளித்து குழந்தையை காப்பாற்றி, அதன் பின்னரே இன்சுலின் சிகிச்சை தொடங்கப்படும். தீவிரமான பிரச்சனைகளின் போது குழந்தையை காப்பாற்ற முடியாத சூழல் ஏற்படலாம்" என்கிறார் குழந்தைகள் நல மருத்துவர்.

குழந்தைகளுக்கு மூன்று மாதங்களில் 5% எடை இழப்பு ஏற்படுகிறது என்றால் குழந்தை நல மருத்துவரை அணுக வேண்டும் என நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

'டைப் 1' நீரிழிவு நோயை தடுக்க முடியாது என்றாலும், ஆரம்பத்திலேயே அதனை கண்டறிந்து இன்சுலின் சிகிச்சை எடுத்தல் மற்றும் மற்ற குழந்தைகளை

போலவே ஆரோக்கியமாகவும், நீண்ட ஆயுளுடனும் அக்குழந்தைகள் வாழ முடியும் என நம்பிக்கையூட்டுகிறார் மருத்துவர்.

உலக சுகாதார மையத்தின் தகவலின்படி, 2017ம் ஆண்டில் உலகம் முழுவதிலும் 90 லட்சம் பேர் 'டைப் 1' நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அவர்களில் பெரும்பான்மையானோர் அதிக வருமானம் கொண்ட நாடுகளில் வாழ்கின்றனர். 'டைப் 1' நீரிழிவு ஏன் ஏற்படுகிறது என்பதற்கான காரணமோ அல்லது அதைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளோ தெரியவில்லை.

'டைப் 1' நீரிழிவு நோய்க்கு என்ன சிகிச்சை வழங்கப்படும்?

"இன்சுலின் செலுத்துவதுதான் ஒரே தீர்வு. அதன் அளவு ஒவ்வொரு குழந்தையின் தன்மையைப் பொறுத்து மாறுபடும் என்கிறார், சென்னை ஸ்டான்லி அரசு மருத்துவக் கல்லூரி பேராசிரியர் மற்றும் மருத்துவத் துறை தலைவர்.

"டைப் 1 நீரிழிவு நோயில் இன்சுலின் சுரப்பு சுத்தமாக இருக்காது. அப்படிப்பட்ட சமயத்தில் இன்சுலின் கொடுத்தால்தான் அந்த குழந்தைகள் உயிர்வாழ முடியும்" என்கிறார், மருத்துவர்.

வாட்ஸ் அப் 'ஸ்கிரீன் ஷேரிங்' மோசடி - ஒரு செகண்ட்ல உங்க மொத்த பணத்தையும் காலி பண்ணிடுவாங்க... பொது மக்களுக்கு எச்சரிக்கை!

வாட்ஸ்அப்பில் புதிய வகை மோசடி ஒன்று அதிகவேகமாக பரவி வருகிறது. மோசடி கும்பல் வங்கி அதிகாரி போலவோ, வாடிக்கையாளர்கள் சேவை நிர்வாகி போலவோ வாட்ஸ்அப்பில் மெசேஜ் அனுப்புகிறது. உங்கள் வங்கிக் கணக்கில் பிரச்சனை இருப்பதாகக் கூறி, அதைச் சரிசெய்வது போல நடித்து, உங்கள் போன் ஸ்கிரீன் ஷேர் செய்யும்படி (Screen Sharing) ஏமாற்றுவார்கள்.

ஸ்கிரீன் ஷேர் தொடங்கியவுடன், உங்கள் போனில் நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் (பேங்கிங் ஆப் திறப்பது, பாஸ்வேர்டு டைப் செய்வது, OTP படிப்பது) உடனுக்குடன் மோசடி செய்பவருக்குத் தெரியும். இதன்மூலம் உங்கள் UPI PIN, வங்கிக் கணக்கு விவரங்கள், தனிப்பட்ட மெசேஜ்கள் என எல்லாவற்றையும் திருடி, உங்கள் கணக்கைக் காலி செய்துவிடுவார்கள்.

மறைமுக ஆபத்து:

சில சமயங்களில், உங்கள் விவரங்களைத் திருட, உங்களை ரிமோட் ஆக்சஸ் (Remote-Access) ஆப்ஸ்கள் அல்லது உங்கள் கீஸ்ட்ரோக்குகளை (Key-logging) பதிவு செய்யக்கூடிய ரகசிய ஆப்ஸ்களைப் பதிவிறக்கம் செய்யச் சொல்வார்கள். இது பின்னணியில் உங்கள் தகவல்களைத் திருடிக்கொண்டே இருக்கும்.

மக்களே ஜாக்கிரதை! தெரியாத எண்களிலிருந்து வரும் அழைப்புகளுக்கு உங்கள் ஸ்கிரீன்-ஐ பகிராதீர்கள். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் யாராவது சொன்னார்கள் என்பதற்காக ரிமோட் ஆக்சஸ் ஆப்ஸ்களைப் பதிவிறக்க வேண்டாம். சந்தேகத்திற்கிடமான எண்களை உடனே பிளாக் செய்து, சைபர் கிரைமில் புகார் அளிக்கவும்.

இன்டர்ன்ஷிப் மாணவர்களை குறிவைக்கும் மோசடி கும்பல்: பணம் பறிப்பதில் புது வழி

'இண்டர்ன்ஷிப்' பயிற்சிக்காக நிறுவனங்களை தேடும் மாணவர்களை குறிவைத்து, புது மோசடி நடந்து வருகிறது. கல்லூரி இறுதியாண்டு படிக்கும் மாணவ மாணவியர், தங்களின் பாடங்களுக்கேற்ப, 'இண்டர்ன்ஷிப்' எனும் களப்பயிற்சிக்கு, அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவனங்களை அணுகுவர்.

அதாவது மாணவர்கள் ஒரு மாதம் நிறுவனங்களுக்கு சென்று, களப்பயிற்சி எடுக்க வேண்டும். இது கல்லூரிகளில் உள்ள பாடத்திட்டத்தின் ஒரு பகுதி. இந்நிலையில், ஆன்லைனில் நிறுவனங்களை தேர்வு செய்து விண்ணப்பிக்கும்போது, பல போலி நிறுவனங்கள் இயங்குகின்றன. அவை தகவல்களை பெற்றுக்கொண்டு, முன்னணி நிறுவனம் போல காண்பித்து, மாணவர்களை ஏமாற்றுகின்றன. எனவே, மாணவர்கள் பயிற்சிக்கு செல்வதற்கு முன், அந்நிறுவனத்தை பற்றி ஆராய்ந்து சேர்வது நல்லது என, சைபர் பாதுகாப்புத் துறை வல்லுநர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.

இது குறித்து, சைபர் பாதுகாப்புத் துறை மாணவர்கள் கூறியதாவது:

சென்னையில் உள்ள கல்லூரி ஒன்றில், சைபர் பாதுகாப்புத் துறை இறுதியாண்டு படித்து வருகிறோம். 'இண்டர்ன்ஷிப்' பயிற்சிக்காக ஒவ்வொருவரும் தனித்தனி நிறுவனங்களில் விண்ணப்பித்து வந்தோம். அப்போது எங்களுக்கான கல்லூரியின் இ–மெயில் முகவரிக்கு, 'சாம்கர் சாப்ட்வேர் சொலுசன்ஸ்' என்ற நிறுவனத்திலிருந்து மெயில் வந்தது.

அதில், 'எங்கள் நிறுவனத்தில் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளீர்கள்; மற்ற விபரங்களை பூர்த்தி செய்யுங்கள். உங்களுக்கு உதவித்தொகையாக, 15,000 ரூபாய் வழங்கப்படும்' என கூறப்பட்டு இருந்தது. பின் 'வீடியோ கான்பரன்ஸ்' வாயிலாக நேர்காணல் நடத்தினர். அடுத்த சில நாளில், 'போலீஸ் கிளியரன்ஸ் சான்றிதழ் பெற்று பதிவேற்ற வேண்டும்; அதற்கு, 2,000 ரூபாய் பணத்தை, யு.பி.ஐ., வாயிலாக செலுத்த வேண்டும்' என கூறப்பட்டது. அதையடுத்து, இ–மெயிலை

முழுதும் ஆராய்ந்ததில், அது போலி என்பது தெரியவந்தது. இவ்வாறு அவர்கள் கூறினர்.

உஷாராக இருங்கள்

புதிதாக வேலை தேடுவோர் மற்றும் கல்லூரி மாணவர்கள், தங்கள் திறனை வெளிப்படுத்தவும், வேலை வாய்ப்புகளை கண்டறியவும், ‘லிங்ட்இன்‘ இணையதளம் செயல்படுகிறது. இதில், ‘ஸ்டார்ட்அப்‘ நிறுவனங்கள் துவங்கி, பெரிய முன்னணி நிறுவனங்கள் வரை உள்ளன. அதே சமயம், மோசடி கும்பல், போலி நிறுவனங்களை உருவாக்கி, ‘ரெஸ்யூம்‘ கேட்டு பெறுகிறது. இதனால் தனிப்பட்ட தகவல்களும் கசிகின்றன. பலர் பணம் செலுத்தி ஏமாறுகின்றனர். அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிறுவனங்கள், இணையதளத்தில் பணம் கேட்பதில்லை. எனவே ஏமாற வேண்டாம் என்கின்றனர் சைபர் பாதுகாப்புத் துறை வல்லுநர்கள்.

Director, M. Kutti Sankar B.Sc.,M.B.A.

Director@ungal.com

HCPO அலுவலக புதிய முகவரி

மனிதநேய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு ஆர்கனைஷேசன்
HUMANITY CONSUMER PROTECTION ORGANIZATION
No.12, Bharathiyar 4th Street, 1st Floor, Near Muthoot Finance,
Opp. Germanus Apartment, S.S.Colony, Madurai - 625 016.

REGD. No. 104/2007

தமிழ்நாடு உணவு பாதுகாப்பு துறை எச்சரிக்கை தரமற்ற குடிநீர் விற்றால் ரூ. 5000 அபராதம்

தரமில்லாத குடிநீர் கேன்களை விற்பனை செய்தால், 5,000 ரூபாய் அபராதம் விதிக்கப்படும்' என, தமிழ்நாடு உணவு பாதுகாப்பு துறை எச்சரித்துள்ளது.

கோடை வெயிலின் தாக்கம், நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருவதால், குடிநீர் கேன் விற்பனை அதிகரித்துள்ளது. இவற்றை பயன்படுத்தி, சிலர் தரமில்லாத மற்றும் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய குடிநீரை, விற்பனை செய்வதாக குற்றச்சாட்டு எழுந்துள்ளது.

எனவே, குடிநீர் கேன் விற்பனையை கண்காணிக்கும்படி, அனைத்து மாவட்ட, உணவு பாதுகாப்பு நியமன அலுவலர்களுக்கு, தமிழக அரசு உத்தரவிட்டுள்ளது.

இது குறித்து, உணவு பாதுகாப்பு துறை அதிகாரிகள் கூறியதாவது :

தமிழகத்தில் தரமற்ற மற்றும் முறையான அனுமதி இல்லாமல், குடிநீர் விற்பனை செய்வது தெரிய வந்தால், கடும் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். குறிப்பாக, குடிநீர் கேன்களில் நிறுவனம், உற்பத்தியாளர் பெயர், தயாரிப்பு தேதி, காலாவதி தேதி கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு லிட்டர் குடிநீரில், 10 முதல் 75 மி.லி. கால்சியம், 5 முதல் 30 மி.லி. மெக்னீசியம் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். கேன் தண்ணீரை, நேரடியாக சூரிய ஒளியில் தேக்கி வைக்கக்கூடாது.

ஒரு கேனை, 30 முறைக்கு மேல் பயன்படுத்தக் கூடாது. பயன்படுத்தும் கேன்கள், சுத்தமாக, சுகாதாரமாக பராமரிக்கப்பட வேண்டும். பலமுறை பயன்படுத்திய கேன்களில், தண்ணீரை விற்பனை செய்தால், உரிமையாளர்கள் மீது, குற்றவியல் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

அதேபோல், விதிமுறைகளை மீறும் கடைகள் மற்றும் ஆலைகளுக்கு, 5,000 ரூபாய் அபராதம் மற்றும் சட்ட நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். தொடர்ந்து சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனங்கள் மீது, பலமுறை புகார்கள் வந்தால், அவற்றின் உரிமத்தை ரத்து செய்ய, அதிகாரிகளுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

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.

118
Traditional by Generations
BGN
EST 1908
BG நாயுடு
ஸ்வீட்ஸ் | ஸ்நாக்ஸ் | பேக்கரி
HAPPY DI WA LI
BG Naidu
Elaneer Payasam
திரு. ப. பாலாஜி
சேர்மன் - B.G.நாயுடு
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
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 00740
WHATSAPP SHOPPING // 72003 33333, 72001 11111
Online Shopping //www.rajmahalsilks.com