மனிதநேய கவசம்

மாத இதழ்

MANITHA NEIYA KAVASAM

मणिथानेय कवसम्

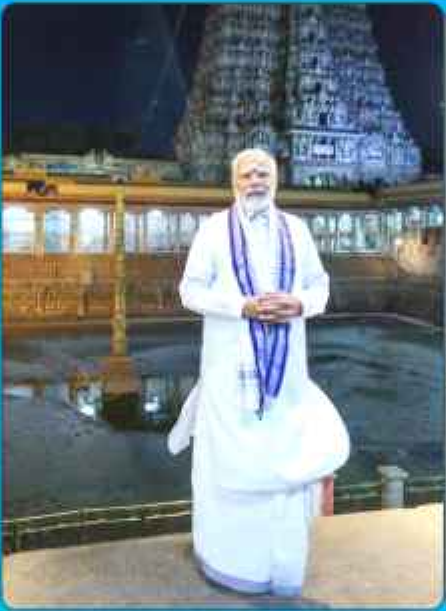
Run by Humanity Protection Organization Trust

(Registered by Govt. of India)

Registration No. TNTAM/25/A2910

கவசம் Volume 2 | இதழ் Issue 12 | செப்டம்பர் 2026 | ₹.12/-

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



காட்சிக்கு எளியன் கடுஞ்சொல்லன் அல்லனேல்
மீக்கூறும் மன்னன் நிலம். - குறள் 386

மக்கள் எளிதில் அணுகக்கூடியவராகவும், கடுமையான சொற்களைப் பேசாதவராகவும் இருக்கும் தலைவரின் நாடு பெருமை பெறும்.

வருகின்ற செப்டம்பர் 17ம் தேதி மதுரை அருள்மிகு
மீனாட்சி சுந்தரேஸ்வரர் திருக்கோவில்
திருக்குட நன்னீராட்டு பெருவிழா அன்று
தங்களது 77ஆவது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும்
எங்களின் பாரத பிரதமர் மாண்புமிகு நரேந்திர மோடி
அவர்களை மனிதநேய கவசம் இதழ்,
மனிதநேய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு ஆர்கனைசேஷன்
அமைப்பின் சார்பாக நிறுவனத் தலைவர்
முனைவர் ந. அசோகன் அவர்கள்
வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறார்.

13.08.26. ஆகஸ்ட் மாதம் வியாழக்கிழமை காலை 10 மணி அளவில் மதுரை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அலுவலகம் கூட்ட அரங்கில் மாவட்ட அளவிலான தேசிய நுகர்வோர் தின விழா / உலக நுகர்வோர் தின விழா மதுரை மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் தலைமையில் மதிப்புக்குரிய திரு. நிஷாந்த் கிருஷ்ணா. I.A.S. அவர்கள் தலைமையேற்று துவக்கி வைத்து உரையாற்றினார்கள். கல்லூரிகள் பள்ளிகள் மாணவ மாணவிகளுக்கு பரிசு போட்டிகள் கட்டுரை , ஓவியம், பேச்சு, கவிதை போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற மாணவ மாணவிகளுக்கு பரிசு வழங்கி கௌரவித்தார்கள். மதுரை மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் அவர்களும், மாவட்ட நுகர்வோர் உணவு வழங்கல் அலுவலரும், மதுரை மாவட்ட தமிழ்நாடு நுகர்வோர் வாணிக கழகம் மண்டல மேலாளர் துணை ஆட்சியரும், மதுரை பொது விநியோகத் திட்டம் துணை பதிவாளர் அவர்களும், அனைத்து வட்டாட்சியர்களும், மதுரை மாவட்ட செய்தி மக்கள் தொடர்பு அலுவலரும், DSO அலுவலகத்தில் உள்ள அலுவலர்களும், 8 நுகர்வோர் அமைப்புகளும் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர். அதில் மதுரை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அவர்கள் மனிதநேய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு ஆர்கனைசேஷன் தலைவர் முனைவர் ந.அசோகன் அவர்களுக்கு மரியாதை நிமித்தமாக 2021 க்காண நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்ட புத்தகத்தை வழங்கினார்.

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

காரோஸ்®

பாரம்பரியமிக்க அக்மார்க் மரச்செக்கு எண்ணெய்கள்

COROS OIL | ISO 22000 CERTIFIED | fssai | GOVERNMENT OF INDIA

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. குறிப்பாக, பொதுமக்கள் டாக்டரின் பரிந்துரை சீட்டு இல்லாமல் மருந்துகளை வாங்கக்கூடாது. சத்துள்ள உணவுகளை சாப்பிடுங்கள். நுண் ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலுக்கு கிடைக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். ரசாயனம் கலந்த உணவு பொருட்களை தவிர்க்கவும். மத்திய அரசு திட்டத்தின் சுய விபரங்களை பகிராதீர்கள். ஆரோக்கியத்தை காலி செய்யும் எனர்ஜி பானங்களை தவிர்க்கவும். முட்டையை வேக வைத்து சாப்பிடுங்கள், பொதுமக்களுக்கு கண் பற்றிய விழிப்புணர்வு தேவை. இன்னும் பல விழிப்புணர்வு தகவல்களுடன் துறை சார்ந்த நிகழ்வுகளும் இவ்விதழில் இடம்பெற்றுள்ளது.

மீண்டும் புதிய செய்திகளுடன் அடுத்த இதழில் சந்திப்போம்...

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

ஆடி, புரட்டாசி, தை அமாவாசையில் தர்ப்பணம் செய்தால் முன்னோர் ஆசி கிடைக்கும்

தந்தையைக் குறிக்கும் கிரகம் சூரியன் என்பதால் அவரை 'பிதுர்காரகர்' என்றும், தாயைக் குறிக்கும் கிரகம் சந்திரன் என்பதால் அவரை 'மாதுர்காரகர்' எனவும் அழைக்கிறோம். சூரியனை வழிபட்டால் நிர்வாகத்திறனும், வீரமும் வரும். அதைப்போல் சந்திரனை வழிபட்டால் மகிழ்ச்சி, அறிவு, உற்சாகம் கிடைக்கும். இந்த இருவரும் ஒரே நேர்கோட்டில் வரும் நாளே அமாவாசை. அன்று முன்னோரை நினைத்து எள், தண்ணீரால் தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும். இதற்குரிய மந்திரங்களைச் சொல்லி நாம் தர்ப்பணம் செய்யும் போது, அவர்களுக்கு உணவும், தண்ணீரும் கிடைக்கும். சூரிய பகவான் மூலம் அதைப் பெற்றுக் கொண்ட முன்னோர்கள் நமக்கு ஆசியளிப்பர். இதனால் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி தடையின்றி நடக்கும்.

அதிலும் தட்சிணாயன புண்ணிய காலத்தில் வரும் ஆடி அமாவாசை நாளில் வரும் விசேஷமான நாள். அன்று விரதம் இருந்து தர்ப்பணம் கொடுப்பதும், முன்னோருக்கு பிடித்த உணவை காகத்திற்கு வைப்பதும் அவசியம். விரதம் இருப்பவர்கள் வெங்காயம், பூண்டு உணவில் சேர்க்காமல், வாழை இலையில் சாப்பிடுங்கள். பின் கோயிலுக்கு சென்று சுவாமி தரிசனம் செய்வதும், பசுவுக்கு பழங்கள், அகத்திக்கீரை கொடுப்பதும், ஏழைக்கு சாப்பாடு கொடுப்பதும் அவசியம். தன் தந்தை தசரதருக்கும், கழுகு அரசனான ஜடாயுவுக்கும் தர்ப்பணம் செய்து ராமர் வழிபட்டார். அப்போது அவருக்கு காட்சியளித்த சிவபெருமான், முன்னோருக்கு தர்ப்பணம் கொடுத்ததால் உன் முன்வினைப் பாவம் நீங்கும். எல்லா நன்மைகளும் தேடி வரும் என வரம் அளித்தார். பெற்றோர் இறந்த தேதி, திதியை மறந்தவர்கள், திதி கொடுக்க தவறியவர்கள் கூட இன்று திதி கொடுப்பது நல்லது. நம் மீது அன்பு கொண்ட முன்னோருக்கு தர்ப்பணம் கொடுத்து புண்ணியத்தை தேடுவோம்.

மனிதநேய கவசம் 2 | இதழ் 12 | செப்டம்பர் 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.,
(பணி 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. சேகுராஜா** M.Sc., B.Ed.,
திரு. **காந்திலால் D. பட்டேல்**
திரு. **ச. ராமசுப்ரமணியன்**
திரு. **க. ஜெயசீலபாண்டியன்**

உதவி ஆசிரியர்கள்
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. **மு. 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...

உணவு பொருட்களில் கலர்கலராக ரசாயனம் கலந்தால் தமிழக அரசு நடவடிக்கை 5

பொதுமக்கள் கவனத்திற்கு ..... குழப்பம் என்பது ஒரு நோயா? 6

மத்திய அரசு திட்டத்தின் பெயரில் மோசடி சுய விபரங்களை பகிராதீர் என எச்சரிக்கை 9

ஆரோக்கியத்தை காலி செய்யும் எனர்ஜி பானங்கள்... கொஞ்சம் விலகியே இருங்க!! 10

ஆர்.டி.ஐ., பதில் தராவிட்டால் அலுவலருக்கு அபராதம் உண்டு 11

முட்டையின் மஞ்சள் கருவை சாப்பிடலாமா? 12

பொதுமக்களுக்கு கண் பற்றிய விழிப்புணர்வு...தேவை 14

மதுரை மாவட்ட DSO அலுவலகத்தில் போலியாக செயல்படும் நுகர்வோர் அமைப்புகள் மீது மாவட்ட ஆட்சியர் நடவடிக்கை எடுப்பாரா? 17

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

உணவு பொருட்களில் கலர்கலராக ரசாயனம் கலந்தால் தமிழக அரசு நடவடிக்கை

தெருவோர உணவுப் பொருட்களில், ரசாயனம் கலந்தால் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்,' என, மக்கள் நல்வாழ்வுத் துறை மாண்புமிகு அமைச்சர் K.G. அருண்ராஜ் IRS அவர்கள் தெரிவித்தார்.

சென்னை போரூர் ராமச்சந்திரா மருத்துவ கல்லூரி கலையரங்கில், திருவள்ளூர் மாவட்ட சாலையோர உணவு வியாபாரிகளுக்கான, சிறப்பு பயிற்சி மற்றும் விழிப்புணர்வு முகாம் நேற்று நடந்தது.

இதில், தனியார் நிறுவனங்கள் வாயிலாக வழங்கப்பட்ட, துருப்பிடிக்காத வாகனத்தை, ஐந்து பயனாளர்களுக்கு, அமைச்சர் அருண்ராஜ் வழங்கினார்.

அதன்பின், அவர் அளித்த பேட்டி:

குறைந்த விலையில், சுத்தமான, சுகாதாரமான உணவை, சாலையோர உணவு விற்பனையாளர்கள் வழங்குகின்றனர்.

தமிழகத்தில், 50,000 சாலையோர உணவு விற்பனையாளர்கள் பதிவு செய்துள்ளனர். சாலை யோர உணவகங்களில், சுத்தமான, சுகாதாரமான உணவு கிடைக்கிறது என்ற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இதற்காக சாலையோர உணவு விற்பனையாளர்களுக்குப் பயிற்சி வழங்கப்படுகிறது. அதேபோல், சென்னை, கோவை, மதுரை, திருச்சி, சேலம், திருப்பூர் மாவட்டங்களில், மாதிரி உணவுத் தெருக்கள் ஏற்படுத்தப்பட உள்ளன.

மேலும், உணவுப் பொருட்களில், தடை செய்யப்பட்ட செயற்கை ரசாயனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும், உணவு தயாரிப்பாளர்கள், விற்பனையாளர்கள் மீது, கடும் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

மாட்டிறைச்சி கடை வைக்கக் கூடாது என, யாராவது கூறினால், அவர்கள் மீது நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். இதுபோன்ற விதிமீறல்களை அரசு வேடிக்கை பார்க்காது.

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

பொதுமக்கள் கவனத்திற்கு ..... குழப்பம் என்பது ஒரு நோயா?

ஞாபக மறதி ஏற்படுவது, ஒரு செயலைக் கவனம் குவித்துச் செய்ய முடியாமல் போவது, சிந்தனை தடுமாறுவது, சூழலைக் குறித்துக் கவனிக்க மறுப்பது, தவறுகள் செய்வது போன்றவற்றைக் 'குழப்பம்' என நாம் சொல்கிறோம். மருத்துவரீதியாகக் 'குழப்பம்' என்பதன் அர்த்தம் வேறு! நம் மூளையின் செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் பிரச்சனையைக் 'குழப்பம்' என மருத்துவம் வரையறுக்கிறது. இதை நோயாகக் கருதிச் சிகிச்சையும் அளிக்கிறது.

நம் ஒவ்வொரு செயலையும் நம் மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகள் கட்டுப்படுத்துகின்றன. நாம் பேசும் மொழி, நினைவாற்றல், முடிவெடுக்கும் திறன் இப்படி ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு ஏரியா உண்டு. இவை முறையாகச் செயல்படாதபோது குழப்பம் ஏற்படுகிறது.

ஒருவரைப் பெயர் தவறுதலாகச் சொல்லி அழைப்பது, யாரோ ஒருவர் சொல்லும் விஷயத்தைத் தவறான அர்த்தத்தில் புரிந்துகொள்வது, ஏதோ ஒரு பழைய விஷயத்தை நினைவுக்குக் கொண்டுவர முடியாமல் தடுமாறுவது, ஏதாவது நிறங்களையோ ஊர்ப் பெயர்களையோ சரியாகச் சொல்ல முடியாமல் திணறுவது போன்றவை இயல்பான குழப்பங்கள். இதையெல்லாம் நோய் என்று கருத முடியாது.

குழப்பம் என்பது ஒரு நோயாக எப்போது மாறுகிறது?

- ஒருவர் தன்னைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதையே புரிந்துகொள்ள முடியாத அளவுக்குக் கவனக்குறைவாக இருப்பது
- நாம் எங்கு இருக்கிறோம், என்ன செய்கிறோம் என்பதே மறந்துவிடும் அளவுக்கு நினைவுக்குழப்பம் ஏற்படுவது
- சில நிமிடங்களுக்கு முன்பாகச் சொன்ன ஒரு விஷயத்தையே மறந்துபோய், 'நான் என்ன சொன்னேன்?' என்று கேட்டுப் பரிதாபமாக விழிப்பது
- நெருக்கமாகப் பழகிய ஒரு நண்பர் அல்லது உறவினரையே வேறு பெயர் சொல்லி அழைப்பது, அவரை வேறொரு நபராகப் புரிந்துகொள்வது
- எளிய கணக்குகளைப் போடமுடியாமலும், நன்கு தெரிந்த மாதங்களின் வரிசையையே

நினைவுகூர முடியாமலும் தவிப்பது.

- யாருமில்லாத வீட்டில், யாரோ தன்னைக் கூப்பிட்டது போல நினைத்துக் கொள்வது. மின்சாரம் தடைபடும்போது, யாரோ வேண்டுமென்றே விளக்கை அணைத்துவிட்டதாகச் சண்டை போடுவது
- கறுப்பு நிறத்தில் சுவரோரம் கிடக்கும் பழைய துணியைப் பார்த்துவிட்டு, வீட்டுக்குள்ளே பூனை வந்துவிட்டது, துரத்துங்க என்பது போலக் கற்பனை செய்து அலறுவது

இவையெல்லாம் 'குழப்ப நோய்' என்ற வரையறைக்குள் அடங்கும்.

குழப்ப நோய் ஏற்படுவதற்குக் காரணங்கள் என்னென்ன?

- மதுப்பழக்கம், அதிக போதைக்கு அடிமையாவது.
- சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ரத்தச் சர்க்கரை அளவு மிக அதிகமாகவோ, மிகக் குறைவாகவோ ஆவது.
- மூளையில் உள்ள ரத்தக்குழாய்களில் கசிவு, மூளையில் எங்காவது ஏற்படும் ரத்தக்கட்டி
- மூளைப் புற்றுநோய், மூளையில் இருக்கும் செல்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு
- உடலில் நீர்ச்சத்துக் குறைவது, சோடியம் குறைவது, கால்சியம் அதிகரிப்பது
- மூளைத் தண்டுவடத் திரவம் இயல்புக்கு மாறாக மூளையில் அதிகம் சேர்வது
- தைராய்டு சுரப்பி இயல்பைவிட அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ சுரப்பது
- உடல் வெப்பநிலை மிக அதிகமாகவோ, மிகக் குறைவாகவோ மாறுவது
- விபத்து அல்லது தவறி விழுவதால் தலையில் பலத்த அடிபடுவது, மண்டையில் ஆழமான காயம் ஏற்படுவது
- உயிருக்கு ஆபத்தான நோய்த் தொற்றுகள் ஏற்படுவது
- பக்கவாதம் போன்ற ஏதோ பாதிப்புகளால் மூளைக்கு ரத்த ஓட்டம் தடைபடுவது
- ஆக்சிஜன் போதுமான அளவு கிடைக்காத சூழலில் இருப்பது
- வேறு ஏதோ நோய்களுக்குச் சிகிச்சையாக மனக்குழப்பம் ஏற்படுத்தும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவது
- மைஃக்ரைன் எனப்படும் ஒற்றைத் தலைவலி
- அல்சீமர் மற்றும் டிமென்ஷியா போன்ற மறதி நோய்
- சிறுநீரகம், கல்லீரல் போன்ற மிக முக்கியமான சுத்திகரிப்பு உறுப்புகள் பாதிக்கப்படுவது
- மிக ஆபத்தான சூழலில் வலிப்பு நோய் ஏற்படுவது
- பூச்சிக்கொல்லிகள், ரசாயன நச்சுகள் உடலில் சேர்வது

- மூளையில் வேதியியல் மாற்றங்கள் ஏற்படும் அளவுக்கான மனநலப் பாதிப்பு

இதைக் குணப்படுத்தாமல் விட்டால் என்ன ஆகும்?

ஒருவரின் சிந்தனைகள், செயல்கள் மற்றும் பேச்சுகள் என எல்லாவற்றையுமே இந்தக் குழப்ப நிலை பாதிக்கும். இந்தப் பாதிப்பு இருக்கும்போது அவரால் இயல்பாகவே செயல்பட முடியாது. இந்தக் குழப்ப நிலை காரணமாக அவர் ஆக்ரோஷமான குணத்தை அடையக்கூடும். அது அவருக்குத் தீவிரமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். கீழே விழுவது, விபத்துகள் ஏற்படுவது எனக் காயமடையும் அபாயமும் உண்டு. தன் வேலைகளைச் சுயமாகச் செய்துகொள்ள முடியாமல் தவிப்பார் என்பதால், அடுத்தவர்களின் கண்காணிப்பு தேவைப்படும்.

இந்த நோய்நிலையைக் கவனிக்காமல் விட்டால், முதுமையில் மூளை பாதிப்பும் நினைவாற்றல் குறைபாடும் தீவிரம அடையும். மன அழுத்தம், மனநலப் பாதிப்புகள் போன்றவை ஏற்படக்கூடும்.

சிகிச்சைகள் என்னென்ன?

திடீரெனப் பெரிய அளவில் மனக்குழப்பம் ஏற்படுவது, சிகிச்சை தேவை என்பதை உணர்த்தும் ஓர் அறிகுறி. உடலில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஆபத்தான நோய் ஏதாவது இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட சூழலில், உடனே சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும். ஒரு நோயாளி, 'இதற்கெல்லாம் சிகிச்சை தேவையா' என்று தவிர்க்கலாம். குடும்பத்தினர் வற்புறுத்தி அவரை டாக்டரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

குழப்ப மனநிலைப் பிரச்சனைக்கு நேரடியான சிகிச்சைகள் எதுவும் இல்லை. மருத்துவரிடம் சென்றால், குழப்பத்துக்கு என்ன காரணம் என்பதைக் கண்டறிந்து அந்தக் காரணத்தைச் சரிசெய்வதற்குச் சிகிச்சை அளிப்பார். உதாரணமாக, கட்டுப்படுத்தப்படாத சர்க்கரை நோய்தான் இந்தப் பிரச்சனைக்குக் காரணம் என்றால், ரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்கும் சிகிச்சையை அவர் அளிப்பார். இப்படி வலிப்பு, தைராய்டு பிரச்சனை, பக்கவாதம் என்று நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளித்து, அதன்மூலம் குழப்பப் பிரச்சனையைத் தீர்க்க முனைவார்.

வரும்முன் காப்போம்!

சமச்சீர் சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள், நுண் ஊட்டச்சத்துகள் உடலுக்குக் கிடைக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உடல் உழைப்பு மற்றும் உடற்பயிற்சி மூலம் ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரியுங்கள். எந்தப் போதைக்கும் அடிமை ஆகாதீர்கள். மருத்துவர்களின் பரிந்துரை இல்லாமல் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள். மிக முக்கியமாக, தலையில் அடிபடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

மத்திய அரசு திட்டத்தின் பெயரில் மோசடி சுய விபரங்களை பகிராதீர் என எச்சரிக்கை

'பிரதான் மந்திரி ஜன் தன் யோஜனா' திட்டத்தின் பெயரில், இரண்டு லட்சம் ரூபாய் வரை நிதியுதவி வழங்குவதாக, சமூக வலைதளங்களில் பரவி வரும் போலி, 'லிங்க்'குகளை நம்பி, தனிப்பட்ட விபரங்களை பகிர வேண்டாம் என, மத்திய அரசு எச்சரித்துள்ளது.

சமீப நாட்களாக, 'வாட்ஸ்ஆப், பேஸ்புக்' உள்ளிட்ட சமூக வலைதளங்களில், 'பிரதான் மந்திரி ஜன்தன் யோஜனா - 2026 விண்ணப்பம்' என்ற பெயரில், போலி இணையதள, 'லிங்க்' வேகமாக பரவி வருகிறது. அதில், 13 முதல் 65 வயது வரையிலான இந்திய குடிமக்களுக்கு, 50,000 முதல் இரண்டு லட்சம் ரூபாய் வரை நிதியுதவி வழங்கப்படும் என்று அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

அந்த, 'லிங்க்'கை திறந்தவுடன், விண்ணப்பதாரரின் பெயர், மொபைல் எண் உள்ளிட்ட தகவல்களை பதிவு செய்யுமாறு கேட்கப்படுகிறது. தொடர்ந்து, உங்களிடம் வங்கி கணக்கு உள்ளதா அல்லது மொபைல் பணப்பரிவர்த்தனை வசதி உள்ளதா' என்ற கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்கும்படி கூறப்படுகிறது.

அத்துடன், அந்த 'லிங்க்'கை குறைந்தது 15 பேருக்கும், ஐந்து 'வாட்ஸ்ஆப்' குழுவிற்கும் பகிர்ந்தால் மட்டுமே, விண்ணப்பம் செல்லுபடியாகும் என்ற நிபந்தனை விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் வாயிலாக, போலி தகவல்கள், மிக வேகமாக பரவுவதுடன், மேலும் பலரை அந்த இணையதளத்திற்கு இழுக்கும் முயற்சி நடந்து வருவதாக, சைபர் பாதுகாப்பு வல்லுனர்கள் எச்சரித்துள்ளனர்.

இதுகுறித்து, அவர்கள் கூறியதாவது :

பொதுவாக அரசு திட்டங்களுக்கான இணையதளத்தில், 'gov.in' என்ற அதிகாரப்பூர்வ முகவரி இடம் பெற்றிருப்பது வழக்கம். தற்போது பரவி வரும் போலி, 'லிங்க்'கில் தனியார் இணையதள முகவரி இடம் பெற்றிருப்பது சந்தேகத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

இதை நம்பி, ஆதார் எண், வங்கி கணக்கு, மொபைல் எண், ஓ.டி.பி., உள்ளிட்ட தனிப்பட்ட தகவல்களை பகிர்ந்தால், நிதி மோசடி மற்றும் அடையாள திருட்டு போன்ற குற்றங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே, பொதுமக்கள் எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம். மோசடி நடக்கும் பட்சத்தில், 1930 என்ற எண்ணை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியத்தை காலி செய்யும் எனர்ஜி பானங்கள்... கொஞ்சம் விலகியே இருங்க!!

இன்றைய காலகட்டத்தில், பலருக்கு ஆரோக்கியமாக உண்ண வேண்டும் என்ற எண்ணம் அதிகரித்து வருகிறது. எனினும், ஆர்வக்கோளாறு காரணமாக, சில சமயங்களில் தவறான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்துவிடுகின்றனர். உடலுக்கு நல்லது என்று நாம் நினைக்கும் பல பொருட்கள், உண்மையில் ஆரோக்கியத்தை காலி செய்யும் விதமாக உள்ளன என்பது அதிர்ச்சி அளிக்கும் விஷயமாகும்.

சமீப காலத்தில் வெளியிடப்பட்ட பல மருத்துவ அறிக்கைகள், எனர்ஜி பானங்கள் குறித்து எச்சரிக்கைகளை விடுத்திருந்தன. ஆற்றல் கிடைக்க வேண்டும் என நாம் அருந்தும் எனர்ஜி பானங்கள், ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதைப் பற்றி ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் தெரிவிக்கும் பல திடுக்கிடும் தகவல்களைப் பார்ப்போம்.

எனர்ஜி ட்ரிங்க் குடிப்பதால் ஏற்படும் உடல்நல பாதிப்புகள்

- எனர்ஜி பானங்கள் காரணமாக இதயத்துடிப்பு சீராக இருக்காது. இதனால் சில சமயங்களில் இதய செயலிழப்பு ஏற்படும்.
- எனர்ஜி பானங்களை தொடர்ந்து அருந்துவதால், தூக்கமின்மை பிரச்சனை ஏற்படலாம்.
- ஆற்றல் பானங்கள் மன ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கும். இது மன பதற்றத்தை அதிகரித்திட வாய்ப்புள்ளது.
- ஆற்றல் பானங்களில் அதிக அளவு சர்க்கரை சேர்க்கப்படுகின்றன. இதனால் தான் உடலுக்கு உடனடி ஆற்றல் கிடைக்கிறது. அளவிற்கு அதிக சர்க்கரை காரணமாக உடல் பருமன், டைப் 2 வகை நீரிழிவு நோய் அபாயம் பெரிதளவு அதிகரிக்கும்.
- மிகக் குறைந்த pH அளவு மற்றும் அளவிற்கு அதிக சர்க்கரை காரணமாக பற்களின் ஆரோக்கியம் பெரிதும் பாதிக்கப்படும்.
- மிக முக்கியமாக, எனர்ஜி பானங்கள் போதை தரக்கூடியது. இதனால் மீண்டும் மீண்டும் குடிக்கும் ஆர்வம் ஏற்படும். எனவே இதற்கு அடிமையாகும் வாய்ப்பும் மிக அதிகம்.

எனர்ஜி பானங்களின் மீதான ஆர்வத்தை குறைக்க அல்லது தவிர்க்க நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை

- ஆற்றல் பானங்களுக்கு பதிலாக, இளநீர் போன்ற இயற்கையாக ஆற்றல் வழங்கும் பானங்களை உட்கொள்வதை அதிகரிக்க வேண்டும்.
- ஆற்றலை கொடுக்க காஃபின் சேர்ப்பது அவசியம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், குறைந்த அளவு சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட லைட்டான காபி அருந்தலாம்.
- ஆற்றலை அள்ளிக் கொடுக்கும் காய்கறிகளின் ஜூஸ், குறிப்பாக பீட்ரூட் ஜூஸ், வெள்ளரி ஜூஸ் போன்றவை பெரிதும் கை கொடுக்கும்.
- கால்சியம் மற்றும் புரதச்சத்து நிறைந்த பால், ஆற்றலை அள்ளிக் கொடுக்கும் இயற்கை பானங்களில் ஒன்று.
- பருவகால பழங்களின் ஜூஸ்களை அருந்துவதும், ஆற்றலை பெற சிறந்த வழி.

ஆர்.டி.ஐ., பதில் தராவிட்டால் அலுவலருக்கு அபராதம் உண்டு

தகவல் அறியும் உரிமைச்சட்ட (ஆர்.டி.ஐ.) மனுக்கள் தொடர்பாக 30 நாட்களுக்குள் பதில் அளிக்காவிட்டால் பொதுத் தகவல் அலுவலருக்கு அபராதம் விதிக்கலாம்'' என மாநில தகவல் ஆணையர் ஷகீல்அக்தர் அறிவித்தார்.

அனைத்து துறை சார்ந்த தகவல் வழங்கும் அலுவலர்கள், மேல் முறையீட்டு அலுவலர்கள் உடனான ஆய்வு கூட்டம் மதுரையில் மாநில தகவல் ஆணையர் ஷகீல்அக்தர் தலைமையில் நடந்தது.

தகவல் ஆணையர் பேசியதாவது : அரசு நிர்வாகம் தொடர்பான தகவல்களை பொதுமக்கள் முழுமையாக தெரிந்து கொள்வதன் மூலம் நிலையான மற்றும் வெளிப்படையான நிர்வாகத்தை உறுதி செய்ய முடியும்.

ஒவ்வொரு சாமானியனுக்கும் அரசின் தகவல்களை பெறும் உரிமையை ஆர்.டி.ஐ. வழங்குகிறது.

மனு கிடைத்த 30 நாட்களுக்குள் பொதுத் தகவல் அலுவலர் தகவல் வழங்க வேண்டும். தகவல் முழுமையாக இல்லை என்று மனுதாரர் நினைத்தால் மேல்முறையீட்டு அலுவலரிடம் தகவல் கோரலாம்.

அவரும் 30 நாட்களுக்குள் தகவல் வழங்க வேண்டும். மனுதாரர் கோரும் தகவல் பிற துறை சார்ந்து இருந்தால் மனு பெற்ற 5 நாட்களுக்குள் மாறுதலில் அனுப்ப வேண்டும்.

உரிய காலத்திற்குள் தகவல் தராவிட்டால் பொதுத் தகவல் அலுவலருக்கு நாளொன்றுக்கு ரூ.250 வீதம் அதிகபட்சமாக ரூ.25 ஆயிரம் வரை அபராதம், துறை ரீதியான ஒழுங்கு நடவடிக்கை மேற்கொள்ள இச்சட்டத்தில் இடம் உள்ளது என்றார்.

முட்டையின் மஞ்சள் கருவை சாப்பிடலாமா?

முட்டை புரதச்சத்து அதிகமுள்ள, நம் அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய ஓர் உணவுப்பொருள். சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இதனைச் சாப்பிட சுகாதார நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

இதில் வைட்டமின் ஏ, டி, கே, பி2, பி6, பி12, போலேட், பயோட்டின் ஆகிய சத்துக்களும் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், சோடியம், இரும்பு, மெக்னீசியம், மாங்கனீசு, செலினியம், ஜிங்க் ஆகிய தாதுக்களும் ஆன்டி ஆக்சிடண்ட் எனும் நோய் எதிர்ப்புப் பொருட்களும் அதிகம் உள்ளன.

ஒரு முட்டையில் 75 கலோரிகள் உள்ளன. 7 கிராம் புரோட்டீன், 5 கிராம் கொழுப்பு 1.6 கிராம் இரும்பு, வைட்டமின், தாதுக்கள், கரோட்டினாய்டுகள் ஆகியவை உள்ளன.

இதுவரை 20 அமினோ அமிலங்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ள நிலையில் 11 அமினோ அமிலங்களை உடலே உற்பத்தி செய்யும். எஞ்சிய 9 அமினோ அமிலங்களை உணவு மூலமாகவே உடல் பெற முடியும். இந்த அத்தியாவசிய 9 அமினோ அமிலங்கள் கொண்ட ஒரே உணவுப்பொருள் 'முட்டை' என்பது கூடுதல் தகவல்.

ஒட்டு மொத்த முட்டையின் புரத அளவில் 50%-க்கும் மேலான புரதம் அல்புமென் எனும் வெள்ளைக்கருவில் உள்ளது. வெள்ளைக்கருவில் ஓவல்புமின் என்ற புரதம் அதிகமாக உள்ளது. நீர்ச்சத்தில் 90% வெள்ளைக்கருவில் தான் இருக்கிறது. வைட்டமின்களில் பி2, பி5 மட்டுமே இதில் உள்ளது. இந்த வைட்டமின்களின் அளவும் மிகக்குறைவே.

வெள்ளைக்கருவில் ஒரு சதவீதம் கூட கொழுப்பு கிடையாது. எனவே டயட்டில் இருப்பவர்கள் வெள்ளைக்கரு மட்டும் சாப்பிடுகின்றனர். ஆனால், முட்டையின் முழுச்சாத்துகளைப் பெற இரண்டையும் அதாவது முழுவதுமாக முட்டையை சாப்பிட வேண்டும் என்றே மருத்துவர்கள் பரிந்துரை செய்கிறார்கள்.

வெள்ளைக்கருவில் 18 கிராம் கலோரி, புரதம் 4 கிராம், வைட்டமின் பி2, பி5 சத்துகள் உள்ளன. அதுவே மஞ்சள் கருவில் 71 கிராம் கலோரி, 6 கிராம் புரதச்சத்து, 5 கிராம் கொழுப்பு உள்ளது. வைட்டமின் பி2, பி5 ஆகியவை வெள்ளைக் கருவை விட அதிகம் உள்ளன. மேலும், வைட்டமின் ஏ, பி12 உள்ளிட்ட சத்துகள் மஞ்சள்கருவில்தான் இருக்கின்றன.

மேலும், மஞ்சள் கருவில் உள்ள கொழுப்பு ஹெச்.டி.எல் (லிப்போ புரதம்

அதிகமுள்ள கொழுப்பு) எனும் நல்ல கொழுப்பு. அது உடலுக்குத் தேவையானதும்கூட. இந்த கொழுப்பு இதய நோய்களில் இருந்தும், பக்கவாதத்தில் இருந்தும் பாதுகாக்கிறது.

மஞ்சள் கருவில் கலோரி அதிகம் என்றாலும் அதில் சத்துகள் நிறைந்திருப்பதால் அதையும் சாப்பிடவே மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். கண்கள், மூளை, இதயம், தசைகள் என ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்துக்குமான உணவுதான் முட்டை.

தினமும் முட்டை சாப்பிடலாமா?

முட்டை ஒரு முழுமையான புரதம் மிக்க உணவு. எனவே, இதனை தினமும் சாப்பிடலாம். தினமும் சராசரியாக முட்டை எடுத்துக் கொண்டவர்களுக்கு இதய நோய் பாதிப்பு குறைந்துள்ளது ஆய்வுகளில் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

முட்டை சாப்பிட்டால் உடல் எடை அதிகரிக்கும் என்று சிலர் கூறுவதுண்டு. ஆனால் உண்மையில் முட்டை உடல் எடையைக் குறைக்கிறது. முட்டையை தனியாக சாப்பிடும் போது உடலுக்குத் தேவையான சத்து கிடைப்பதுடன் உடல் எடையைக் குறைக்கும். இது உடலில் கொழுப்பைக் கரைக்கிறது. பசியைக் குறைக்கிறது. கலோரி குறைவு என்பதாலும் உடல் எடை அதிகரிக்காது. முடிந்தவரை மற்ற உணவுடன் முட்டை சேர்த்து சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

முட்டையில் ஒமேகா 3 ஃபேட்டி ஆசிட் என்ற கொழுப்பு அமிலம் உள்ளதால் உடல் எடையைக் குறைப்பதுடன் இதயத்தை பாதுகாக்கிறது. மேலும் முட்டையில் நோயை எதிர்க்கக்கூடிய சத்துகள் உள்ளன.

பெரியவர்கள் நாள் ஒன்றுக்கு 2-3 முட்டை தாராளமாக சாப்பிடலாம். குழந்தைகளுக்கு தினமும் ஒன்று கொடுக்கலாம் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். அதே நேரத்தில் முட்டையை வேக வைக்காமல் சாப்பிடுவது தொற்றை ஏற்படுத்தும் என்று எச்சரிக்கின்றனர். அதாவது ஹாப்பாயில், அப்படியே குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும். மாறாக, முட்டையை வேக வைத்தோ, ஆம்லெட் அல்லது பொடி மாஸ் செய்தோ சாப்பிடலாம். அதாவது முழுவதுமாக வேகவைத்து சாப்பிடலாம்.

30.08.2026 அன்று மனிதநேய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு ஆர்கனைஷேசன் நிறுவனத் தலைவர், மனிதநேய கவசம் பதிப்பாசிரியர் மற்றும் எங்களது பாசமிகு பாவா முனைவர் **ந. அசோகன் - ஜெயலெட்சுமி** அவர்களின் **34ஆவது திருமண நாளில்** மதுரை மீனாட்சி சுந்தரேஸ்வரர் அருளோடு மற்றும் திருச்சி சமயபுரம் மாரியம்மன் ஆசீர்வாதத்தோடு என்றும் நீடுடி வாழ எங்களது **BG நாயுடு** சார்பாக வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

B. **பாலாஜி**
சேர்மன்
BG நாயுடு

பொதுமக்களுக்கு கண் பற்றிய விழிப்புணர்வு...தேவை

சித்த மருத்துவத்தில் கண்ணில் மாத்திரம் தொண்ணூற்றாறு நோய்கள் வருகின்றன என்று நமது சித்தர் பெருமானார்கள் தங்கள் மருத்துவ நூல்கள் மூலம்தெரிவித்துள்ளனர்.

வாத பித்த கபங்களின் தொந்தரவுகளினால் கண்பார்வை மங்கலாவது உண்டு. அதே போல் நாதவிந்து நட்டத்தினாலும் கண்பார்வை மங்கும். ஆஸ்துமா, சயரோகத்தினாலும் கண்பார்வை மங்கும். சர்க்கரை வியாதி வந்தவர்களுக்கும் கண் பார்வை மந்தமாகும். ரத்தக்குறைவினாலும் பார்வை மங்கும், பலஹீனத்தாலும் பார்வை மங்கும்.

கண் பார்வை கோளாறுகளை சரிசெய்ய மேற்கண்ட நோய்களுக்கு பரிகாரம் செய்வதோடு கண்பார்வைக்கான கோளாறுகளுக்கும் மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறில்லாமல் மருத்துவம் செய்தால் கண் கோளாறுகளை குணப்படுத்துவது மிகவும் கடினம். இனி கண் கோளாறுகளுக்கான மருந்துகளை கவனிப்போம்.

கண்களுக்கு பிணி வராது (கண்ணிற்கு மை)

கரிசலாங்கண்ணி செடிகளைக் கொண்டுவந்து இடித்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். நன்கு சலவை செய்த வெள்ளைத்துணி எடுத்து சாற்றில் ஊரவைத்து துணியை நிழலில் உலர்த்தவும், துணி உலர்ந்ததும் மறுபடியும் சாற்றில் ஊறவைத்து உலர வைக்கவும். இவ்வாறு ஏழு முறை செய்து உலர்த்தி ஏழுபாவனையான துணி திரியாக சுற்றி வைத்துக் கொண்டு ஒரு பெரிய மண் அகலில் விளக்கெண்ணை ஊற்றி அதில் பானை திரியை வைத்து ஒரு முனையில் தீ பற்ற வைக்கவும். திரி எரிந்து புகை வரும். திரியின் புகைப்பட திரியின் மீது ஒரு மண் சாணாக்கை கவிழ்த்துவைத்து காற்றில்லாத இடத்தில் வைக்கவும். அடிக்கடி திரியை தூண்டி விடவும். திரி எரிந்து முடிந்தவுடன் மேல்சாணாக்கில் கரி படர்ந்திருக்கும். அதை கரண்டி எடுத்து சிறிது விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து பத்திரப்படுத்தவும். தினமும் கண்ணிற்கு மை தீட்டி வந்தால் கண்களில் உண்டாகும் பிணிகளில் வராது. ஆண்களும் இரவில் கண்ணிற்கு மை இட்டு காலையில் கண்ணை கழுவிக் கொள்ளலாம்.

கண் எரிச்சல், புகைச்சல், (கண்ணிற்கு மை மற்றொரு முறை)

சோற்றுக் கற்றாழையை கொண்டு வந்து தோல் சீவி குழகுழப்பு நீங்க கழுவி எடுக்கவும். கழுவி எடுத்த கற்றாழை மடலுடன் நெல் உமி சேர்த்து பிசைய சாறு வரும். சாற்றை துணியில் வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். முன் எழுதியுள்ளது போல

வெள்ளைத் துணியில் ஊறவைத்து நிழலில் உலர்த்தி இப்படிஆக ஏழுமுறை செய்து முன் செய்தது போல்

விளக்கெண்ணை விளக்கில் வத்து மை தயாரிக்கவும். இதுவும் முன் அங்கத்தில் உள்ளதுபோல் கண்ணிற்கு மை தீட்டிவர கண் எரிச்சல், புகைச்சல் போன்ற எல்லாவிதமான கண் நோய்கள் குணமாகும்.

பித்தகாம், புகைச்சல், பார்வையில் மின்னுதல் (நேத்ர வாயுவிற்கு தைலம்)

கரிசாலை சாறு அரை லிட்டர், பால் இரண்டு லிட்டர், நெல்லிக்காய் சாறு இரண்டு லிட்டர், தே.எண்ணை, எள் எண்ணை அரை லிட்டர், அதிமதுரம் முப்பந்தைந்து கிராம் (ஒரு பலம்).

அதிமதுரத்தை கல்கமாக அரைத்துக்கொண்டு மற்ற சரக்குகளோடு தைல பாத்திரத்தில் கலக்கி அடுப்பில் வைத்து தைல பதமாக காய்ச்சி பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும். மூன்று நாட்கள் தலைக்கு தேய்த்து வரவும். நாலாவது நாள் தலைக்கு தேய்த்து பின்பு வெண்ணீரில் குளிக்கவும். இவ்வாறு 5 முறை குளிக்கவும். இதனால் பித்தகாசம், புகைச்சல், ஒளிவாய்வு (பார்வையில் மின் மினி போன்று தோன்றுதல்) குணமாகும்.

நேத்ரவியாதி, சிரோவியாதி (கண்ணோய்க்கு தலை முழுக தைலம்)

வெள்ளாட்டுப்பால், பேய்பிரக்கலைச் சாறு, நீலிச்சாறு கரிசாலைச்சாறு இவை நான்கும் வகைக்கு கால் லிட்டர், நல்லெண்ணை அல்லது தேங்காய் எண்ணை, ஆமணக்கு எண்ணை, பசுநெய் இம்மூன்றும் வகைக்கு அரை லிட்டர். இலவங்கபத்ரி, கடுக்காய்தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், நெல்லிவற்றல், கோஉஷ்டம், நன்னாரிவேர், சடாமஞ்சில், மரமஞ்சள், ஏலம், செங்குழுநீர், அதிமதுரம், சந்தனத்தூள், மஞ்சிஉஷ்டி, தண்ணீர்விட்டான்கிழங்கு ஆக பதினான்கு கடைச்சரக்குகள் வகைக்கு மூன்று கிராம். இந்த சரக்குகளையும் நைவாக விழுதாக அரைத்து எல்லாவற்றையும் தைலபாத்திரத்தில் போட்டு தைல பதத்தில் காய்ச்சி வடிகட்டி தேய்த்து முழுகி வாரம் இருமுறை தலைக்கு நேத்திரவியாதிகள், சிரோ வியாதிகள் குணமாகும்.

மெட்ராஸ் ஐ போன்ற கண் வியாதிகள் (கண் ரோகங்களுக்கு உருண்டை)

சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, சாதிக்காய், கிராம்பு, அக்ரகாரம், கடுக்காய்தோல் ஆக ஏழு கடைச்சரக்குகள் வகைக்கு 5 கிராம், இந்துப்பு 10 கிராம் இலைகளை இடித்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றால் அரைத்து சுண்டக்காய் அளவு உருண்டைகள் செய்து பத்திரப்படுத்தவும். கண்ணோய் வந்தபோது ஒரு உருண்டையை வெந்நீரில் கரைத்து வாய் கொப்பளிக்க கண்நோய்கள் குணமாகும்.

கண் வியாதிகள் (கண் நோய்க்கு)

சினாக்காராம், காசுக்கட்டி, இரண்டையும் சமஅளவு கல்வத்தில் இட்டு எலுமிச்சம்பழச்சாற்றால் அரைத்து கொதிக்க வைத்து கண்களைச் சுற்றி வளையமாகப் பத்துப்போட கண்விருப்பு, கண்ணெரிச்சல் உடனே குணமாகும்.

மெட்ராஸ் ஐ போன்ற கண் வியாதிகள் (கண் சிவப்பிற்கு குளிக்கும் மருந்து)

கடுக்காய், சுக்கு, நெல்லிவற்றல்

இம்மூன்றும் சமஎடை எடுத்து இடித்து மூன்றின் எடைக்கு எட்டுப்பங்கு தண்ணீர்விட்டு எட்டில் ஒரு பாகமாக சுண்ட வைத்து கஷாயமாக வடிகட்டி ஒரு இரும்புக்கம்பியை பழுக்கக் காய்ச்சி கஷாயத்தில் முக்கவும். பின்பு கம்பியை எடுத்துவிட்டு கஷாயத்தை உடம்பு பூராவும் பூசி குளிக்கவும்.

மேலே கண்ட மூன்று மருந்துகளும் மெட்ராஸ் ஐ போன்ற கண் வியாதிகளுக்கு சிறந்த மருந்துகளாகும்.

வெள்ளெழுத்துக்கு மாத்திரை : பொன்னாங்கன்னி, சிறுகீரை, நிலத்தாமரை, இம்மூன்றையும் சமஎடை எடுத்து கருக்கி கரியுடன் சிறிது பச்சைக்கற்பூரத்தையும், தேனையும் சேர்த்து அரைத்து மாத்திரைகளாக உருட்டி உலரவைத்துக்க் கொள்ளவும். ஒரு மாத்திரை எடுத்து பன்னீரில் உரைத்து கண்களில் கலிக்கமிட வெள்ளெழுத்து குணமாகும்.

பார்வை கூர்மையாக : மணத்தக்காளி சமூலத்தை கொண்டுவந்து நல்லெண்ணெயில் போட்டு பக்குவமாக காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு தினமும் தலைக்கு தடவி குளித்துவரா தூரதிருஷ்டி குணமாகி பருந்தின் பார்வை போல் கூர்மையாகும்.

மாலைக்கண் நோய்க்கு : நீலி இலைகளை (வண்ணான் அவரி) அரைத்து, நெல்லிக்காய் அளவு தினம் ஒரு வேளை கொடுத்து பால் சாப்பிட கொடுக்கவும். இவ்வாறு மூன்று நாள் கொடுக்கவும்.

பத்தியம்: பால் சாதம் சர்க்கரையும் கொடுக்கவும். மோர் சாதம் உப்பில்லாமல் கொடுக்கவும். மூன்று நாளும் உப்பில்லாப் பத்தியம் கடைபிடிக்கவேண்டும்.

மீண்டும் ஒரு வாரம் சென்றபின் மறுபடியும் மூன்று நாள் உப்பில்லாப் பத்தியத்துடன் மருந்தைக் கொடுக்கவும். இவ்வாறு குணமாகும் மட்டும் மூன்று நான்கு முறை கொடுக்கவும். மாலைக்கண்ணிற்கு மற்றொரு முறை புளிச்சக்கீரை ஒரு கைப்பிடி எடுத்து மிளகாய் இரண்டொன்று போட்டு வேகவைத்து கடைந்து (உப்பு சேர்க்காமல்) சாதத்துடன் பிசைந்து ஒரு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணை சேர்த்து மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு வேளை வீதம் கொடுக்க குணமாகும். உப்பில்லாப் பத்தியம் கடைபிடிக்கவும்.

கண்ணில் சதை வளர்தலை குணமாக்க: பேரிச்சம் பழக் கொட்டையை பன்னீரில் இழைத்து கண்ணுக்கு மைபோல் போட்டுவர கண்ணில் வரும் சதை கரைந்து குணமாகும்.

கண்ணில் பூ விழுதலை தடுக்க குணமாக்க: மான்கொம்பும், பேரிச்சங் கொட்டையையும் இழைத்து கண்ணில் மைபோல் தீட்ட குணமாகும்.

கண்கட்டி (கக்கட்டி): பன்னீரில் பேரிச்சங்கொட்டையை பன்னீரில் இழைத்து கட்டிமீது பூசிவர கட்டிகரையும் அல்லது உடைந்து குணமாகும்.

கண்கட்டிக்கு மற்றொரு முறை : காசுக் கட்டியை பன்னீரில் இழைத்து கட்டி மீது பூச முன்போல் கரையும் அல்லது பழுத்து உடைந்து குணமாகும்.

கண் இமைகளில் முடி உதிர்தலுக்கு: மஞ்சள், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, மரமஞ்சள்,

பெருங்கோரைக்கிழங்கு, வேப்பிலை, வாய்விளங்கம், ஆக எட்டு சரக்குகள் சமஎடை எடுத்து ஒருநாள் ஊறவைத்து நன்றாக அரைத்து குன்றியளவு மாத்திரைகளாக்கி நிழலில் உலர்த்தி பத்திரப்படுத்துக, ஒரு மாத்திரையை தண்ணீரில் இழைத்து கண் இமைகளில் பூசிவர இமைகளில் உள்ள பூச்சிகள் இறந்து இமைகளில் முடிவளரும். அதுபோல் புருவத்திலும் தடவி பூச்சிக்கடியிலிருந்து புருவ முடிகளைக் காப்பாற்றலாம்.

விழிநீர் படலம்: வாயுவின் ஆதிக்கத்தால் கபநீரானது கண்ணில் படலம் போல லேசாகப் படர்ந்து கண் பார்வையை மங்கலாக தெரிய வைக்கும். இதற்கு முதல் பாகத்தில் கூறப்பட்ட கபால வாயு சூரணம் பத்துநாள் இருபதுவேளை தேனில் கொடுக்க குணமாகும்.

மதுரை மாவட்ட DSO அலுவலகத்தில் போலியாக செயல்படும் நுகர்வோர் அமைப்புகளை கண்டறிந்து மாவட்ட ஆட்சியர் நடவடிக்கை எடுப்பாரா?

மதுரை மாவட்ட DSO அலுவலகத்தில் போலியாக செயல்படும் நுகர்வோர் அமைப்புகள் இருக்கின்றன. இந்த அமைப்புகள் சென்னையில் பதிவு பெற்று மதுரையில் செயல்பட்டு வருகிறது. இந்த அமைப்புகளுக்கு அலுவலகம், பெயர் பலகை, மதுரை மாவட்டம் ஆட்சியர் வழங்கிய சான்றிதழ் இருக்க வேண்டும். இந்த போலி நுகர்வோர் அமைப்புகளுக்கு சான்றிதழ்கள் இல்லை. சான்றிதழ் இல்லாத நுகர்வோர் அமைப்புகளை DSO கூட்டத்திற்கு அழைக்கக்கூடாது. மாவட்ட அரசு சங்க பதிவு சான்றிதழ் வைத்து உள்ளார்கள். சில நுகர்வோர் அமைப்புகள் மீது காவல்துறையில் குற்றவழக்கு உள்ளது. பொதுவாக நுகர்வோர் அமைப்புகள் ஜாதி, மதம், இனம் பார்க்கக் கூடாது. அரசியலில் முக்கிய பொறுப்புகளில் இருக்க கூடாது. அரசுக்கு எதிராக விழிப்புணர்வு என்ற பெயரில் போராட்டம் நடத்தக்கூடாது. சில போலியாக உள்ள நுகர்வோர் அமைப்புகள் 2017ல் மதுரை கீழமாசி வீதியில் வணிக வளாகப் பகுதியில் உலக நுகர்வோர் தினவிழா நடத்தி உள்ளார்கள் பொதுவாக அரசு சார்ந்த பள்ளிகள் (ம) கல்லூரிகளுக்கு சென்று நுகர்வோருக்கான விழிப்புணர்வு வழங்க வேண்டும்.

ரேஷன் கடைகளை கண்காணிக்க கண்காணிப்புக்குழு அந்தப் பகுதியில் இருக்கும் அரசு உணவு வழங்கல் சரக வட்டாட்சியர் சம்பந்தப்பட்ட நுகர்வோர் அமைப்புகளை தேர்வு செய்து DSO அலுவலகத்திற்கு பரிந்துரை செய்வார்கள். அதில் சில போலியாக உள்ள நுகர்வோர் அமைப்புகள் கடந்த 2026 ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதத்தில் மதுரை DSO

அலுவலகத்தில் உள்ள அலுவலரை வேலை செய்யவிடாமல் எங்களுக்கு மேற்கு சரக கண்காணிப்புக்குழு உறுப்பினர் பதவி வழங்க வேண்டும் என்று அலுவலரை மிரட்டியுள்ளார் மொட்டை பெட்டிஷன் ஜி.கோமதிநாயகம்.

இவர் கடந்த 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு மதுரை மத்திய அரசு வேலை பார்த்துள்ளார். தற்போது ப.நி. ஆகியுள்ளார். தனது காரியங்களை சாதிக்க ரயில்வே அதிகாரிகள் மீது இந்த ஜி.கோமதிநாயகம் மொட்டை பெட்டிஷன் போட்டு மிரட்டி வந்துள்ளார். அதேபோல் மதுரை DSO அலுவலகம், சென்னை உணவு வழங்கல் இயக்குனர் அலுவலகம் உள்ள அதிகாரிகளை மொட்டை பெட்டிஷன் போட்டு தற்போது வரை மிரட்டி வருகிறார். ஜி.கோமதிநாயகம் கடந்த 10 ஆண்டுகளாக பெட்கிராட் அமைப்பில் இருந்து வந்துள்ளார். இவருடைய செயல்பாடு பிடிக்காமல் ஆகஸ்ட் மாதம் 17ஆம் தேதி பெட் கிராட் அமைப்பிலிருந்து இவரை நீக்கி விட்டார்கள்.

இந்த ஜி.கோமதிநாயகம் விளாங்குடி பகுதியில் குடியிருந்தார். தற்போது மதுரை மாடக்குளம் பகுதியில் நம்பர்.13 எஸ்எஸ்பி நகர் மாடக்குளம் மெயின் ரோட்டில் குடியிருந்து வருகிறார். மத்திய அரசு ரயில்வே துறை ஊழியர்கள் இவருக்கு மொட்டை பெட்டிஷன் ஜி.கோமதிநாயகம் என்ற பெயர் வைத்துள்ளார்கள் என்பது எங்களுக்கு கிடைத்த தகவல்.

HMS யூனியன் சார்ந்த தமிழ்நாடு நுகர்வோர் பாதுகாப்பு மையம் என்ற அமைப்பில் இந்த ஜி.கோமதிநாயகத்திற்கு கடந்த 2026 ஆகஸ்ட் மாதத்தில் பொறுப்பு கொடுத்து உள்ளார்கள். இந்த நுகர்வோர் அமைப்பில் 3000 உறுப்பினர்கள் உள்ளனர். சலவை தொழிலாளர்கள், கூலி தொழிலாளர்கள், ட்ரைசைக்கிள் ஓட்டும் தொழிலாளர்கள், ஆட்டோ ஓட்டும் தொழிலாளர்கள் போன்றோர் உறுப்பினராக இருக்கிறார்கள். இவர்கள் அரசியலில் பொறுப்பில் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் மீது குற்ற வழக்கும் உள்ளது.

இந்த அமைப்பு இதுவரைக்கும் எந்த ஒரு பள்ளிகளுக்கு விழிப்புணர்வு வழங்கவில்லை. மொட்டை பெட்டிஷன் ஜி.கோமதிநாயகம் மதுரை சுற்றியுள்ள பெண்கள் வேலை பார்க்கும் ரேஷன் கடைகளுக்கு சென்று பொருட்கள் வரவு வைக்கும் பதிவேட்டை பார்க்கணும்; கடையில் மீதமுள்ள பொருட்கள் எவ்வளவு இருக்கிறது; நான் நுகர்வோர் பொறுப்பில் இருக்கிறேன்; எனக்கு ஆட்சியர், DRO, JR, DSO, வட்டாட்சியர் ஆகிய அதிகாரிகளைத் தெரியும் என்று சொல்லி ரேஷன் கடை ஊழியர்களை மிரட்டி பொருட்களை வாங்கி செல்கிறார். இதை சில ரேஷன் கடை ஊழியர்கள் வெளியே சொல்ல பயப்படுகிறார்கள்.

இந்த ஜி.கோமதிநாயகம் வீட்டை அரசு அதிகாரிகள் கண்காணிக்க வேண்டும். போலியாக உள்ள நுகர்வோர் அமைப்புகளை கண்டறிந்து, சம்பந்தப்பட்ட நபர் மீது துறைரீதியாக மதுரை மாவட்ட ஆட்சியர் நடவடிக்கை எடுப்பாரா... பொதுமக்களின் கோரிக்கை!

118
Traditional by Generations
BGN
EST 1908
BG நாயுடு
ஸ்வீட்ஸ் | ஸ்நாக்ஸ் | பேக்கரி
HAPPY DIWALI
HAPPY DIWALI
Elaneer Payasam
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

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