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 1 | ₹.12/- டிசம்பர் 2025 | இதழ் Issue 3

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

20.11.2025 அன்று மதுரை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திரு.கே.ஜே.பிரவீன்குமார் இ.ஆ.ப. அவர்களை மரியாதை நிமித்தமாக மனிதநேய கவசம் ஆசிரியர் முனைவர் ந.அசோகன், கூடுதல் காவல் கண்காணிப்பாளர் (ப.நி.) திரு.ச.குமரவேல், மாநில நல்லாசிரியர் மதுரை இலக்கியப் பேரவை நிறுவனத் தலைவர் முனைவர் சண்முகதிருக்குமரன் ஆகியோர் இணைந்து முனைவர் சண்முகதிருக்குமரன் எழுதிய “திருமந்திரம் முத்துகள் 300” புத்தகத்தை மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

01.12.2025 அன்று உசிலம்பட்டி சார் ஆட்சியர் திரு.உட்கர்ஷ்குமார் இ.ஆ.ப. அவர்களை மரியாதை நிமித்தமாக மனிதநேய கவசம் ஆசிரியர் முனைவர் ந.அசோகன், கூடுதல் காவல் கண்காணிப்பாளர் (ப.நி.) திரு.ச.குமரவேல் ஆகியோர் இணைந்து “அபரஞ்சி அழகர்” புத்தகத்தை மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

70 ஆண்டுகளாக இயங்கி வரும் மதுரை 73வது வார்டு டிவிஎஸ் நகர் ரேஷன் கடை மாற்ற மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் நடவடிக்கை எடுப்பாரா? மக்கள் எதிர்பார்ப்பு!

மதுரை 73வது வார்டில் டிவிஎஸ் நகரில் டோர்நிர் 2 & 3ல் அமைந்துள்ள ரேஷன் கடைகள் 70 ஆண்டுகளாக இயங்கி வருகிறது. மழை பெய்யும் போது தண்ணீர் ஒழுகி கடையில் உள்ள ரேஷன் பொருட்கள் வீணாகின்றன. அதனால் துர்நாற்றம் ஏற்படுகின்றன. கடையை இடித்து புதிதாக கட்ட வேண்டும். விரைவில் ரேஷன் கடை இடமாற்றம் செய்ய வேண்டும் என்பது பொது மக்கள் கோரிக்கை.

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

காரோஸ்®

அக்மார்க் கிரேடு 1 மரச்செக்கு எண்ணெய்கள்

COROS OIL ®

ISO 22000 CERTIFIED

ISO 22000 : 2018

fssai 12417032000133

AGMARK GOVERNMENT OF INDIA

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 வாசகர்களே...

வணக்கம், மனிதநேய கவசம் மாத இதழ் வாயிலாக பிரதி மாதமும் தங்களை சந்திப்பதில் பெருமிதம் கொள்கிறேன்.

இந்த இதழில்....

- போலி ஆலையில் கலப்பட நெய் ;
- அத்துமீறும் ஆட்டோக்களால் அவதிக்குள்ளாகும் பொதுமக்கள் ;
- பர்மிட் இல்லாமல் ஓடும் மூன்று சக்கர மிதிவண்டிகள் ;
- கேஸ் சிலிண்டர் பற்றிய விழிப்புணர்வு ;
- முறையற்ற சில **N.G.O**க்கள் மீது வருமான வரித்துறை நடவடிக்கை எடுக்குமா?;
- பொட்டல உணவு பொருட்களில் சைவ – அசைவ குறியீடு மற்றும்
- உணவுப் பொருட்கள் விபரம் குறிப்பிடுவது அவசியம்;
- முதல்வரின் இலவச காப்பீட்டுத் திட்டத்தில் பல் மருத்துவ சிகிச்சை பற்றிய விபரம் ;
- தள்ளுவண்டி இட்லி கடைகள் உணவு பாதுகாப்பு லைசென்ஸ் பெறுவது கட்டாயம் ;
- தமிழ்நாட்டில் அனுமதியின்றி செயல்படும் மகளிர் விடுதிகளைக் கண்காணிக்க நடவடிக்கை ;
- மைதா உணவுகளால் ஏற்படும் நோய்கள் – பெதுமக்கள் கவனம் ;

போன்ற தெளிவான விளக்கங்களை இவ்விதழில் பிரசுரித்திருக்கிறோம். தாங்கள் படித்து பயனடையும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

மீண்டும் தங்களுக்கான புதிய தகவல்களுடன் அடுத்த இதழில்.... வணக்கம்...

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

முனைவர் **ஜெ. லோகநாதன்** IPS
மதுரை மாநகர் காவல் ஆணையர்

மதுரை மாநகரில் 2023ம் ஆண்டு மதுரை போலீஸ் கமிஷனர் முனைவர் ஜெ.லோகநாதன் அவர்கள் ஐபிஎஸ் ஆக பதவியேற்று இன்று வரை கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு மேல் பொதுமக்களுக்கு பல நன்மைகள் செய்து வருகிறார். அதில் முக்கியமானது மதுரை மாநகர் சுற்றி அனைத்து இடத்திலும் **CCTV** கேமராக்கள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு வாரம் புதன்கிழமையன்று பொதுமக்களுடைய பிரச்சனைகளை கேட்டு சரிசெய்து வருகிறார். இவரது கட்டுப்பாட்டில் கடந்த 2 ஆண்டுகள் சித்திரை திருவிழாவில் எந்தவொரு அசம்பாவிதமும் இல்லாமல் விழா மிகச்சிறப்பாக நடைபெற்றது. கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக திருட்டு குற்றங்கள் முறியடிக்கப்பட்டன. இவர் சாதி, மதம், இனம் பார்ப்பதில்லை. இந்த ஆண்டு திருப்பரங்குன்றத்தில் கலவரம் வராத பட்சத்தில் மிக சிறப்பாக இவருடைய செயல்பாடுகள் இருந்தது. எங்களுடைய மனிதநேய கவசம் மாத இதழ் சார்பாக வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

மனிதநேய கவசம் 1 | இதழ் 3 | டிசம்பர் 2025

நிறுவனர் மற்றும் வெளியீட்டாளர், ஆசிரியர்
முனைவர் **ந. அசோகன்** M.A.,
துணை ஆசிரியர்கள்
Er. **மு. குமரன்** B.Tech.,
இணை ஆசிரியர்கள்
முனைவர் **க. ஜெயசங்கர்** D.M.E.,
முனைவர் **ப. கார்வாணன்**
முனைவர் **ப. கணேசன்**
முனைவர் **வ. சண்முகசுந்தரம்** M.A.,
திரு. **ரா. முருகானந்த்**
திரு. **த. இராமச்சந்திரகுமார்** D.Pharm.,
திரு. **ச. குமரவேல்** B.Sc., M.A.,
(ப.நி., சுடுதல் காவல் கண்காணிப்பாளர்)
முனைவர் **பா. சேசுராஜா** M.Sc., B.Ed.,
திரு. **காந்திலால் D. பட்டேல்**
திரு. **N. சிவானந்தம்** D.M.E.,
உதவி ஆசிரியர்கள்
முனைவர் **சு. முருகன்**
M.A.,M.A.,M.A.,M.Ed.,M.Phil.,Ph.D.,PGDJMC, DTE
திரு. **க. ஜெயசீலபாண்டியன்**
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. **கு. சாமித்துரை** B.A.,B.L.,
திரு. **ஜோ. அழகுராம் ஜோதி** B.A.,B.L.,
திரு. **மா. ஞானகுருநாதன்** 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...

உணவுப் பொருட்கள் பாக்கெட்டுகளில் விபரம் மீறும் தயாரிப்பாளருக்கு ரூ. 2 லட்சம் அபராதம் 5

பொட்டல உணவு பொருட்களில் சைவ - அசைவ குறியீடு அவசியம் 6

திருப்பூரில் செயல்பட்டு வந்த போலி ஆலை கலப்பட நெய் 7

மதுரை மாவட்டத்தில் அத்துமீறும் ஆட்டோக்களால் பொதுமக்களும், வாகன ஓட்டிகளும் பெரும் அவதிக்குள்ளாகின்றனர். 9

பர்மிட் இல்லாமல் ஓடும் மூன்று சக்கர மிதிவண்டிகள்.............................. 10

உங்க கேஸ் சிலிண்டர் உடனே காலியாகுதா...? அப்போ இந்த வழிமுறைகளை பின்பற்றவும்..!!....................... 11

வருமான வரித்துறை அதிகாரிகள் கவனத்திற்கு! சில N.G.O க்கள் மீது நடவடிக்கை எடுப்பீர்களா? 12

பல் மருத்துவ சிகிச்சையும் முதல்வரின் இலவச காப்பீட்டுத்திட்டத்தில் சேருமா? 13

தள்ளுவண்டி இட்லி கடைகள் லைசென்ஸ் பெறுவது கட்டாயம் 15

அனுமதியின்றி செயல்படும் மகளிர் விடுதிகளைக் கட்டுப்படுத்தக் கோரிக்கை 16

மைதா உணவுகள் - நோயின் காரணி 17

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

Director@ungal.com

16 பெற்றால் அபராதம் இல்லை

உணவுப் பொருட்கள் பாக்கெட்டுகளில் விபரம் மீறும் தயாரிப்பாளருக்கு ரூ. 2 லட்சம் அபராதம்

உணவுப் பாக்கெட்டுகளில் லேபிள் ஒட்டும் போது 16 வகையான விவரங்கள் இல்லாவிட்டால், தயாரிப்பாளர்களுக்கு ரூ. 2 லட்சம் வரை அபராதம் விதிக்கப்படும் என்ற நடைமுறை கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது.

உணவுப்பொருட்களை பாக்கெட்டில் அடைத்து லேபிள் ஒட்டும் போது அதில் தயாரிப்பு தேதி, காலாவதி தேதியை பெரும்பாலான நிறுவனங்கள் குறிப்பிடுவதில்லை. சைவ, அசைவ குறியீடும் இடம்பெறுவதில்லை. இதனால் எத்தனை நாட்கள் வரை உணவை பயன் படுத்த முடியும் என நுகர்வோருக்கு தெரிவதில்லை. காலாவதியான பொருட்களை பயன்படுத்தும் போது வாந்தி, பேதி, காய்ச்சல் உட்பட உடல் உபாதை ஏற்படுகிறது.

இதுகுறித்து உணவுப்பொருள், தின்பண்ட தயாரிப்பாளர்களுக்கு உணவு பாதுகாப்புத்துறை சார்பில் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

உணவு பாக்கெட்டில் ஒட்டப்படும் லேபிளில் 16 வகையான விவரங்கள் கட்டாயம் இடம்பெற வேண்டும் என்று அரசின் புதிய அறிவிப்பு வெளி யிடப்பட்டுள்ளது.

அந்த லேபிளில் உற்பத்தி, காலாவதி தேதி, சத்துக்கள் விவரம், முகவரி, தரச்சான்றிதழ் எண், இறக்குமதி செய்த உணவின் உற்பத்தி நாடு உட்பட 16 விவரங்கள் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

மதுரை மாவட்ட உணவு பாதுகாப்பு அலுவலர் கூறியதாவது:

அரைகுறை தகவல்கள் உள்ள லேபிளை சரி செய்து முழுமையான தகவல்களை தர வேண்டியது உணவு தயாரிப்பாளர்களின் கடமை. பொருட்களை வாங்கும் போது நுகர்வோரும் உற்பத்தி, காலாவதி தேதி, முகவரி உட்பட விபரங்கள் உள்ளதா என்பதை கவனிக்க வேண்டும். முழு தகவல் இல்லாத பட்சத்தில் மாவட்ட வருவாய் அலுவலக நீதிமன்றம் மூலம் நிறுவனம் மீது வழக்குப் பதிவு செய்து ரூ.2 லட்சம் அபராதம் விதிக்கப்படும்.

லேபிளில் முழுமையான தகவல்கள் இல்லா விட்டால் நுகர்வோர் **94440 42322** க்கு வாட்ஸ் ஆப் புகார் தெரிவிக்கலாம்.

பொட்டல உணவு பொருட்களில் சைவ - அசைவ குறியீடு அவசியம்

சைவம் (பச்சை) அசைவம் (சிவப்பு)

'பொட்டலமிடப்பட்ட உணவுப் பொருட்களில், சைவ அசைவ குறியீட்டை குறிப்பிடுவது அவசியம்' என, தமிழ்நாடு உணவு பாதுகாப்பு துறை உத்தர விட்டுள்ளது.

உணவுப் பொருட்களை பதப்படுத்தி, பொட்டலமிட்டு விற்பனை செய்வது தொடர்ந்து அதிகரித்து வருகிறது. உரிமம் பெற்ற பெரு நிறுவனங்கள் முதல், சிறிய வகையில் உணவுத் தொழிலில் ஈடுபடுவோர் வரை, உணவு பொருட் களை பொட்டலமிட்டு, விற்பனை செய்கின்றனர்.

அவ்வாறு பொட்டலமிடப்படும் உணவுப் பொருட்களில், உற்பத்தி தேதி, காலாவதியாகும் தேதி ஆகியவற்றை பார்த்து, நுகர்வோர் பொருட்களை வாங்குகின்றனர்.

அதே நேரம், பொட்டலமிடப்பட்ட உணவுப் பொருட்களில், சைவ, அசைவ குறியீடு கட்டாயம் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும் என, தமிழ்நாடு உணவு பாதுகாப்பு துறை உத்தரவிட்டுள்ளது.

பொதுமக்களும், பொட்டலமிடப்பட்ட உணவுப் பொருட்களில் இடம் பெற்ற தகவல்களை தெரிந்து, பொருட்களை வாங்க வேண்டும் என, உணவு பாதுகாப்பு துறை அறிவுறுத்தி உள்ளது.

இதுகுறித்து, உணவு பாதுகாப்பு துறை அதிகாரிகள் கூறியதாவது:

பொட்டலமிடப்ப ட்ட உணவுப் பொருட்களில், பதப்படுத்துதல் முதல் 12 வகையான தகவல்கள் இடம் பெற்றிருக்கும்.

தயாரிப்பு நிறுவனத்தின் உரிமம் மற்றும் பதிவு எண், உணவின் பெயர், உற்பத்தியாளர் பெயர், முழு முகவரி, தயாரித்த தேதி, நிகர எடை, காலாவதி தேதி ஆகியவை இடம் பெற்றிருக்கும்.

அதேபோல், ஊட்டச்சத்து விபரம், உணவு சேர்க்கைகளின் அறிவிப்பு மற்றும் அளவு, எங்கிருந்து இறக்குமதி செய் யப்பட்டது, உணவுப் பொருட்கள் கோடு மற்றும் 'பேட்ச்' எண், நுகர்வோர் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய தொலைபேசி எண், ஆகியவை இருக்க வேண்டும். அதேபோல், சைவ மற்றும் அசைவ குறியீடு, கட்டாயம் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

சைவ உணவுப் பொருளாக இருந்தால், 'பச்சை' வண்ணத்தில் குறியீடு இருக்கும். அதேபோல், அசைவ உணவுப் பொருளாக இருந்தால், 'சிவப்பு' வண்ணத்தில் குறியீடு இடம்பெற்று இருக்கும்.

அதன்படி பொட்டலமிடப்பட்ட உணவுப் பொருட்களில், இது போன்ற தகவல்களை பார்த்து தெரிந்து, வாங்கி சாப்பிட வேண்டும்.

சைவம் சாப்பிடுவோரும், இது போன்ற குறியீடு தெரியாமல், சில நேரங்களில், அசைவம் கலந்த உணவுப் பொருட்களை சாப்பிடுகின்றனர். அவர்களுக்கு தெரிவிக்கும் வகையில், இந்த குறியீடு அனைவரும் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

கலப்பட நெய்

- **நந்தினி பெயரில் தயாரிக்கப்பட்ட 8,000 லிட்டர்...**
- **தமிழகத்தின் திருப்பூரில் செயல்பட்டு வந்த போலி ஆலை**
- **கே.எம்.எப்., வினியோகஸ்தர் உட்பட 4 பேர் அதிரடி கைது**

தமிழகத்தின் திருப்பூரில் செயல்பட்டு வந்த போலி நெய் ஆலை கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அங்கு கர்நாடக அரசின் தயாரிப்பான, நந்தினி, பெயரில் தயாரிக்கப்பட்ட 8,136 லிட்டர் கலப்பட நெய் பறிமுதல் செய்யப்பட்டது. இது தொடர்பாக கே.எம்.எப்., வினியோகஸ்தர் உட்பட 4 பேர் கைது செய்யப்பட்டனர்.

கர்நாடக அரசின் கே.எம்.எப்., எனப்படும், கர்நாடக கூட்டுறவு பால் உற்பத்தியாளர்கள் கூட்டமைப்பில் தயாரிக்கப்படும் பால் பொருட்கள், 'நந்தினி' என்ற பெயரில் நாடு முழுவதும் பல மாநிலங்களில் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன.

இந்த நிலையில், 'நந்தினி' பெயரில் போலியான மற்றும் கலப்பட நெய் சந்தையில் விற்பனை செய்யப்படுவதாக கே.எம்.எப். ஊழல் தடுப்புப் பிரிவினருக்கு தகவல் கிடைத்தது. இது தொடர்பாக விசாரணை துவங்கியது.

அப்போது, பெங்களூரு சாம்ராஜ்பேட், நஞ்சம்பா அக்ரஹாராவில் உள்ள ஒரு குடோனில், போலியான கலப்பட நெய் பதுக்கி வைக்கப்பட்டிருப்பதாக அப்படையினருக்கு தகவல் கிடைத்தது.

கே.எம்.எப். ஊழல் தடுப்பு பிரிவினர் அங்கு அதிரடி சோதனை நடத்தினர்.

குடோனில் அட்டை பெட்டிகளில், 'நந்தினி' பெயரில் இருந்த, 8,136 லிட்டர் கலப்பட நெய், நான்கு வாகனங்கள் ஆகியவற்றை போலீசார் பறிமுதல் செய்தனர். இந்த குடோன் சாம்ராஜ் பேட்டையை சேர்ந்த மகேந்திரா என்பவருக்கு சொந்தமானது என்பது தெரிய வந்தது.

இதுகுறித்து பெங்களூரு போலீஸ் கமிஷனர் சீமந்த்குமார் சிங் அளித்த பேட்டி:

கே.எம்.எப்., வினியோகஸ்தரான மகேந்திரா, கே.எம்.எப்.,பில் இருந்து அசல்

நெய் வாங்கி, திருப்பூருக்கு அனுப்பி வைத்துள்ளார்.

அங்கு போலியான நெய் தயாரிக்க ஆலையை நடத்தி வந்துள்ளனர். அங்கு அசல் நெய்யுடன் டால்டா, பாமாயில் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து உள்ளனர்.

ஐந்து லிட்டர் நெய் பாக்கெட் என்றால், அதில் ஒரு லிட்டர் நெய் தான் உண்மையானது. மற்ற நான்கு லிட்டரும் கலப்படமானது.

கே.எம்.எப். வினியோகஸ்தர் என்பதால், நெய் பாக்கெட், அதை கடைகளுக்கு அனுப்பும் அட்டை பெட்டிகள் மீது என்னென்ன எழுதப்பட்டு இருக்கும் என்பது மகேந்திராவுக்கு நன்கு தெரிந்துள்ளது. நந்தினி பெயரில் நெய் பாக்கெட்டுகள், அட்டைகளை தயாரித்துள்ளார்.

திருப்பூரில் கலப்பட நெய் தயாரித்து, அங்கிருந்து வேன்களில் பெங்களூரு கொண்டு வந்துள்ளனர். இங்குள்ள கடைகளில் விற்று அதிக லாபம் ஈட்டி உள்ளனர். கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக கலப்பட நெய் தயாரித்துள்ளனர்.

கலப்பட நெய் தயாரிக்க பயன்படுத்தப்பட்ட இயந்திரங்கள், தேங்காய் எண்ணெய், டால்டா, பாமாயில் பறிமுதல் செய்யப்பட்டன. இதன் மதிப்பு ஒரு கோடியே, 26 லட்சத்து, 95,200 ரூபாய்.

கலப்பட நெய் தயாரித்ததாக மகேந்திரா, அவரது மகன் தீபக், கலப்பட நெய்யை கடைகளுக்கு விற்ற முனிராஜ், வேன் டிரைவர் அபி அர்ஸ் ஆகிய நான்கு பேர் கைது செய்யப்பட்டனர்.

மதுரை மாவட்டத்தில் அத்துமீறும் ஆட்டோக்களால் பொதுமக்களும், வாகன ஓட்டிகளும் பெரும் அவதிக்குள்ளாகின்றனர். தமிழக அரசு நடவடிக்கை எடுப்பார்களா? மக்கள் எதிர்பார்ப்பு

மதுரை ரோடுகளில் அத்துமீறும் ஆட்டோக்களால் பொதுமக்கள், வாகன ஓட்டிகள் பெரும் அவதிக்குள்ளாகின்றனர்.

மதுரையில் 3 விதமான ஆட்டோக்கள் இயங்குகின்றன. ரோட்டோரம் ஆங்காங்கு ஸ்டாண்டுகள் அமைத்து இயங்கும் சாதாரண ஆட்டோக்கள். இவற்றில் ஓட்டுனருடன் 3 பேர் பயணிக்க அனுமதி உண்டு. அடுத்து டீசல் ஆட்டோக்கள். இவை 'ஷேர் ஆட்டோக்கள்' என்ற பெயரில் ஓடுபவை. ஓட்டுநருடன் 3 பேர்தான் பயணிக்க முடியும். கூடுதலாக சுமைகளை ஏற்றிச் செல்லலாம் என்பதால் இவை 'லக்கேஜ் கேரியர்'களாக செயல்படுகின்றன.

சில ஓட்டுநர்களால் இந்த ஆட்டோக்களின் அத்துமீறல் அதிகம். சில அனுமதியின்றி ஓடுகின்றன. பலர் சீருடை அணிந்திருப்பதில்லை. 3 பேருக்கு பதில் 10 பேர் வரை 'திணித்துக் கொண்டு' பறக்கின்றன. நினைத்த இடத்தில் திடீரென நின்று பயணிகளை ஏற்றி, இறக்குவதால் விபத்து ஏற்படுகிறது.

மாட்டுத்தாவணி, தெப்பக்குளம் ரோடு, புதூர் ரோடு, தேனி ரோடு, பழங்காநத்தம் பைபாஸ் என எல்லா பகுதிகளிலும் இஷ்டம் போல இயங்குகின்றன. வரைமுறையின்றி செயல்படும் இந்த ஆட்டோக்களால் விபத்துகளும் அதிகம்.

அடுத்ததாக 'அபே'ஆட்டோ எனப்படும் ஷேர் ஆட்டோக்கள். நகரில் 45 வாகனங்கள் இயங்குகின்றன. கூண்டு வண்டிகளைப் போல இயங்கும் இவற்றில் ஓட்டுனருடன் பயணிக்கலாம். பஸ் ஸ்டாண்ட், ரயில்வே ஸ்டேஷன் உள்ளிட்ட இடங்களில் இருந்து பயணிகள் சென்று சேரும் இடம் வரை நிற்காமல் செல்ல வேண்டும். ஆனால் இவை மீனாட்சி கோயில் உள்ளிட்ட சுற்றுலா இடங் ளில்

இருந்து இஷ்டம் போல சுற்றி வருகின்றன.

இவ்வாறு ஆட்டோக்கள் அத்துமீறி பறப்பதால் பயணிகள் அவதிப்படுவதுடன் பாதசாரிகளும் அச்சத்துடன் செல்கின்றனர்.

இதுகுறித்து வழக்கறிஞர் முத்துக்குமார் கூறுகையில், "அபே ஆட்டோக்களில் பல முறையாக பதிவு செய்யப்படாமல் இயங்குகின்றன. இதில் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த கதவு பொருத்தப்பட வேண்டும். இவை விதிமீறி டிராவல்ஸ் வாகனங்கள் செல்வது போல சுற்றுலா இடங்களுக்கு சென்று வரு கின்றன.

டீசல் ஆட்டோக்களில் முறையாக ஓட்டுனர் உரிமம், இன்சூரன்ஸ் கூட வைத்திருப்பதில்லை. இதனால் விபத்தில் சிக்கும் பயணிகளுக்கு இழப்பீடு பெற முடியாது. எனவே முறைகேடு ஆட்டோக்கள் மீது நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்' என்றார்.

மதுரை மாநகரில் இயங்கும் ஷேர் ஆட்டோக்களை போக்குவரத்து காவல் துறையும், RTO வட்டார வாகன போக்குவரத்துறையும் இணைந்து கண்காணித்து நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். பஸ்கள் போக முடியாத வழித்தடங்களில் ஷேர் ஆட்டோக்கள் இயங்க அனுமதி வழங்க வேண்டும். மாநகரில் இயங்க கூடாது. மாநகரில் பெட்ரோல் மற்றும் கேஸ் ஆட்டோக்கள் இயங்க வேண்டும். ஷேர் ஆட்டோக்களில் ஒலி எழுப்பான்கள் அதிக சத்தத்துடன் ஒலி எழுப்புவதால் பொதுமக்கள் மிகவும் சிரமத்திற்கு ஆளாகிறார்கள் மற்றும் எண் பலகையில் எண்கள் சரியாக தெரிவதில்லை. எண் பலகை மக்களுக்கு சரியாக தெரியும்படி வைக்க வேண்டும். ஆட்டோ பின்புறம் உள்ள நீளமான பம்பர் அகற்ற வேண்டும். மதுரை மாநகர் காவல் ஆணையர் நடவடிக்கை எடுப்பார்களா? மக்களின் கோரிக்கை.

பர்மிட் இல்லாமல் ஓடும் மூன்று சக்கர மிதிவண்டிகள்

மதுரை மாவட்டம் புறநகர் பகுதிகளில் பர்மிட் மற்றும் இன்சூரன்ஸ் இல்லாமல் சில மூன்று சக்கர மிதிவண்டி இயங்கி வருகின்றன. மேலும் சில ஓட்டுனர்கள் சீருடை மற்றும் பேட்ஜ் அணியாமலும், கைலிகள் கட்டிக் கொண்டும் ஓட்டுகிறார்கள். அதிகமாக வாடகை வாங்குகிறார்கள். சம்மந்தப்பட்ட வண்டிகள் ஆய்வுக்குட்படுத்தி நடவடிக்கை வேண்டும். மேலும் மதுரை மாவட்டத்தில் டிரை சைக்கிள்களில் மோட்டார் பொருத்தி இயக்கி வருகிறார்கள். இதனால் விபத்துகள் ஏற்பட்டு பொதுமக்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அத்தகைய டிரை சைக்கிள்களின் மோட்டார்களை பறிமுதல் செய்ய வேண்டும்.

உங்க கேஸ் சிலிண்டர் உடனே காலியாகுதா...? அப்போ இந்த வழிமுறைகளை பின்பற்றவும்..!!

முந்தைய காலகட்டத்தில் நகர்ப்புறங்களில் ஒரு சில வீடுகளில் மட்டுமே சிலிண்டர் உபயோகித்து வந்த நிலையில், தற்போது மத்திய அரசு திட்டத்தின் மூலமாக நகர்ப்புறம் மற்றும் கிராமப்புறம் என்ற அனைத்து இடங்களிலும் கேஸ் சிலிண்டர் இல்லாத வீடே இல்லை என்ற நிலைக்கு வந்துள்ளது. அத்தகைய கேஸ் சிலிண்டர் எப்படி உபயோகிப்பது மற்றும் எப்படி பயன்படுத்தினால் அதிக நாளைக்கு வரும் என்று பார்க்கலாம் வாருங்கள்.

- கேஸ் சிலிண்டரில் இருக்கும் பர்னரை அடிக்கடி சுத்தம் செய்தால், கேஸ் அதிகம் வீணாகாமல் இருக்கும்
- கேஸ் சிலிண்டருக்கு பயன்படுத்தப்படும் குழாயை அடிக்கடி சரிபார்ப்பதன் மூலமாக கேஸ் சிலிண்டர் வீணாவதை தடுக்கலாம்.
- அடுப்பில் ஈரமான பாத்திரத்தை வைப்பதை தவிர்த்து உலர்ந்த பாத்திரத்தை வைத்து உபயோகிப்பது நல்லது.
- அடுப்பில் பாத்திரத்தை வைத்து சமைக்கும் போது, பாத்திரத்தை மூடி வைத்து சமைத்தால் உணவு விரைவாக ஆவியாகி கேஸ் வீணாகாமல் இருக்கும்.
- ஃபிரிட்ஜில் இருந்து எடுத்த பொருட்களை கொண்டு உடனே சமைத்தால் அது ரெடியாக அதிக நேரம் எடுக்கும். ஆதலால், பொருட்கள் அறை வெப்பநிலைக்கு வந்த பிறகு சமைப்பது நல்லது.
- குக்கரில் உணவு சமைப்பதன் மூலமாக உங்களுக்கு அதிக கேஸ் வீணாகாமல் இருக்கும் மற்றும் கேஸ் அடுப்பில் சமைத்து முடித்த பிறகு உடனே அடுப்பை அணைக்கவும். இத்தகைய வழிமுறைகள் மூலமாக நீண்ட காலத்திற்கு உங்களது சிலிண்டரை பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

வருமான வரித்துறை அதிகாரிகள் கவனத்திற்கு! சில N.G.O க்கள் மீது நடவடிக்கை எடுப்பீர்களா? பொதுமக்கள் கருத்து

தமிழ்நாட்டில் சில N.G.O. க்கள் (Trust & Society) அரசிடம் பதிவு செய்து 12A, 80G பெற்றுக்கொண்டு அதனை பயன்படுத்தி நன்கொடை வசூலித்து தனது சுயலாபத்திற்கு மட்டுமே பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். இவர்கள் மக்களுக்காக எதுவும் செய்வதில்லை. இவர்கள் கண்டிப்பாக ஆண்டிற்கு ஒருமுறையாவது ஏதாவது ஒரு சேவையாவது மக்களுக்காக செய்ய வேண்டும்.

அவ்வாறு செயல்படாத N.G.O க்களை ஆய்வு செய்து மத்திய அரசு வருமானவரித்துறை அதிகாரிகள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட 12A, 80G அரசு ரத்து செய்ய வேண்டும். மதுரை மாவட்டத்தில் சில N.G.Oக்கள் ஆதரவற்றோருக்கு, மனநலம் குன்றியோருக்கு உதவுகிறேன், உணவளிக்கிறேன் எனக்கூறி நாளிதழில் வெளிப்படையாக விளம்பரம் செய்து நன்கொடை வசூலிக்கிறார்கள். அந்தப்பணம் அம்மக்களுக்கு சென்று சேர்கிறதா?. இவர்கள் அவ்வாறு செய்வதற்கு பதிலாக ஒரு காப்பகம் அமைத்து அதில் அவர்களை தங்க வைத்து அவர்களுக்குத் தேவையான உணவு, உடை, அத்தியாவசியப் பொருட்கள் கொடுத்து பராமரிக்கலாமே! அவர்கள் ரோட்டோரத்தில் வசிப்பதால் அவர்களுக்கு சமூக விரோதிகளால் துன்புறுத்தல் ஏற்படுகிறது. அத்துடன் அவர்களால் பொதுமக்களுக்கும் பிரச்சனை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஒரு மனிதனுக்கு உணவு கொடுப்பதுடன் நமது கடமை முடிந்துவிட்டதா. அவர்கள் வெயிலிலும், மழையிலும் கஷ்டப்படுவதை பார்க்கும் போது மனது வேதனைப் படவில்லையா? இதைப்பற்றி சிந்திப்பார்களா!

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**

பல் மருத்துவ சிகிச்சையும் முதல்வரின் இலவச காப்பீட்டுத்திட்டத்தில் சேருமா?

தெற்றுப்பல் சரிசெய்வது உட்பட பல் மருத்துவ சிகிச்சை பெறுவதற்கு அதிகம் செலவாகும் நிலையில் முதல்வரின் இலவச காப்பீட்டுத்திட்டத்தில் சேர்க்க தமிழக அரசு முன்வர வேண்டும்.

மருத்துவ காப்பீட்டுத் திட்டம் அவசியமாக மாறி விட்ட இந்த காலத்தில் பல் மருத்துவ சிகிச்சையை மட்டும் எந்த காப்பீட்டு நிறுவனமும் இந்தியாவில் சேர்க்கவில்லை. மத்திய அரசின் தேசிய சுகாதார கொள்கையில் பட்ஜெட் ஒதுக்கி முன்னேற்பாடு செய்யாததும் ஒரு காரணம்.

மூன்று வேளை உணவை மென்று தின்பதற்கு பற்கள் தான் அவசியம். பற்கள் அழகு சம்பந்தப்பட்டது என கருதி 'காஸ்மெடிக்' சிகிச்சையில் சேர்த்ததே தவறு என்கின்றனர் அகில இந்திய பல்மருத்துவ சங்க மாநில நிர்வாகிகளான டாக்டர்கள் செந்தாமரைக்கண்ணன், கண்ணபெருமான்.

மதுரையில் அவர்கள் கூறியதாவது: முன் வரிசை பற்கள் பழுப்பு நிறமாகவோ, உடைந்திருந்தாலோ, இடைவெளி இருந்தாலோ, பல் சீரான வரிசை இன்றி இருந்தாலோ, அதை சரிசெய்வது தான் 'காஸ்மெடிக்' எனும் அழகு சிகிச்சை.

பற்களின் உள்பக்கம் சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் அதை 'காஸ்மெடிக்' சிகிச்சையின் கீழ் சேர்க்கக்கூடாது.

அமெரிக்காவில் லட்சக் கணக்கானோரிடம் நடத்திய ஆய்வின் படி உடல் எடை, உயரம், பற்கள், தலைமுடி இந்த நான்கும் தான் மற்றவர்களால் எளிதாக கேலிக்கு உள்ளாகிறது. முன்பற்கள் எடுப்பாக (தெற்றுப்பல்) இருப்பது குழந்தைகளின் தன்னம்பிக்கையை குறைக்கிறது.

தனியார் மருத்துவமனைகளில் இந்த சிகிச்சைக்கு அதிகம் செலவாகும். செலவு செய்ய முடியாத குழந்தைகள் வாழ்நாள் முழுவதும் கேலிக்குள்ளாவர்.

விருதுநகரில் 2024 ல் அப்போதைய கலெக்டர் ஜெயசீலன் ஏற்பாட்டில், முன்பற்கள் எடுப்பாகத்தெரிந்த 300 குழந்தைகளுக்கு இரண்டாண்டு சிகிச்சை இலவசமாக அளித்தோம். அரசு மருத்துவமனைகளில் கூட இந்த சிகிச்சை இலவசமாக செய்யப்படவில்லை. முதல்வரின் இலவச காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் இந்த சிகிச்சையை சேர்க்க வேண்டுமென சுகாதார செயலரிடம் தெரிவித்துள்ளோம்.

பெண்களுக்கு பாதிப்பு

புகையிலை பொரு கள் பயன்படுத்தாதவர்களுக்கு குறிப்பாக பெண்களுக்கு பற்கள் பராமரிப்பு இல்லாததால் வாய்ப்புற்றுநோய் ஏற்பட்டு இறக்கின்றனர். வாய்ப்பகுதி சுகாதாரம் இல்லாததே காரணம்.

பல் சரியாக இல்லாவிட்டால் நிறைய பேருக்கு சாப்பிடுவதே சிரமமாக இருக்கிறது. எனவே பல் சிகிச்சையை அழகு சிகிச்சையாக பார்க்க முடியாது. பற்களுக்கான சிகிச்சை அதிகம் செலவு பிடிக்கும் என்பதால் மத்திய அரசின் தேசிய சுகாதார கொள்கையில் மாற்றம் கொண்டு வர வேண்டும்.

அதற்கு முன்பாக, முதல்வரின் இலவச காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் பற்கள் பராமரிப்பையும் தமிழக அரசு சேர்க்க வேண்டும்.

தள்ளுவண்டி இட்லி கடைகள் லைசென்ஸ் பெறுவது கட்டாயம்

உணவு பாதுகாப்பு துறை உத்தரவு

'தள்ளு வண்டியில் உணவுப் பொருட்கள் விற்பனை செய்வோர், உணவு பாதுகாப்பு துறை விதியின் படி, முறையாக உரிமம் பெற்றிருக்க வேண்டும், என தமிழக உ ண வு பாதுக ாப் பு து றை உத்தரவிட்டுள்ளது.

தமிழகத்தில் கொரோனா பெருந்தொற்றுக்கு பின் தள்ளுவண்டி கடைகள் அதிகரித்துள்ளன. அவற்றில் விற்கப்படும் உணவுப் பொருட்களை, பொதுமக்கள் அதிக அளவில் வாங்கி சாப்பிடுகின்றனர். கடற்கரைகள், பூங்காக்கள், பிரதான சாலைகள், பொழுது போக்கு இடங்கள் போன்ற பகுதிகளில், தள்ளு வண்டி கடைகள் அதிகம் உள்ளன.

இந்தக் கடையை நடத்துவோரில் பெரும்பாலானோர், உணவு பாதுகாப்பு துறையின் உரிமம் இல்லாமல், முறையான பராமரிப்பு இல்லாமல், உணவுப் பொருட்களை தரமற்ற முறையில் விற்பனை செய்வதாக புகார்கள் எழுந்துள்ளன.

இதையடுத்து, தமிழகத்தில் தள்ளுவண்டியில் உணவுப் பொருட்களை விற்பனை செய்வோர், முறையாக உணவு பாதுகாப்பு துறை விதியின்படி, பதிவு உரிமம் பெற்றிருக்க வேண்டும் என, தமிழக உணவு பாதுகாப்பு துறை உத்தரவிட்டுள்ளது.

பானி பூரி, சமோசா, ரவா லட்டு, சிப்ஸ், போண்டா, சூப், மீன், வறுத்த கறி, சிக்கன் பகோடா விற்போர் மற்றும் காலை, மதியம், இரவு நேரங்களில், தள்ளுவண்டியில்

இட்லி, தோசை உள்ளிட்ட உணவு பொருட்களை விற்பனை செய்வோர், உணவு பாதுகாப்பு துறையில் பதிவு உரிமம் பெற்றிருக்க வேண்டும். பதிவு உரிமத்தை, அரசு, 'இ-சேவை' மையங்கள் வழியே பெறலாம்.

உணவு பாதுகாப்புதுறையின் உரிமம் இல்லாமல், தரமற்ற உணவுப் பொருட்கள் விற்பனை செய்தால், தள்ளுவண்டி கடையின் உரிமையாளருக்கு, 'நோட்டீஸ்' வழங்கி, உணவு பாதுகாப்பு சட்டத்தின்படி நடவடிக்கை எடுக்க, அந்தந்த மாவட்ட உணவு பாதுகாப்பு துறை அலுவலர்களுக்கு உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

அனுமதியின்றி செயல்படும் மகளிர் விடுதிகளைக் கட்டுப்படுத்தக் கோரிக்கை

தமிழ்நாட்டில் உள்ள அனுமதியின்றி செயல்பட்டு வரும் மகளிர் விடுதிகளைக் கட்டுப்படுத்த நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என மதுரை மனிதநேய நுகர்வோர் அமைப்பு தலைவர் ந. அசோகன் வலியுறுத்தி உள்ளார்.

இது தொடர்பாக அவர் கூறியதாவது: தமிழ்நாட்டில் கடந்த சில ஆண்டுகளாக ஐடி நிறுவனங்கள் மற்றும் தனியார் தொழில் நிறுவனங்கள், கல்லூரிகளில் மாணவ, மாணவிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதால் மகளிர் தங்கும் விடுதிகளும் அதிகரித்து வருகின்றன. சில பெண்கள் தங்கும் விடுதிகளில் ஆண்களையும் அனுமதிக்கின்றனர்.

தேவை அதிகரித்துள்ளதால் பலர் தங்களது வீடுகளையே பெண்கள் தங்கும் விடுதிகளாகமாற்றி வருகின்றனர்.

எந்த நிபந்தனைகளும், கட்டுப்பாடுகளும் இன்றி இந்த விடுதிகள் செயல்படுவதால் இரவு நேரங்களில் பெண்கள் வெளியில் சென்று திரும்புவதை வாடிக்கையாகக் கொண்டுள்ளனர்.

இதுபோன்ற காரணங்களால் தமிழ்நாட்டில் அசம்பாவித சம்பவங்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. அனைத்து தனியார் தங்கும் விடுதிகளும் மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்தில் உள்ள சமூகநலத்துறையில் பதிவு செய்திருக்க வேண்டும் என்றும் விடுதிகளில் கண்காணிப்பு கேமரா அவசியம் பொருத்த வேண்டும் என்றும், இரவு நேரத்தில் குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள் பெண்கள் விடுதிக்கு திரும்புவதை உறுதி செய்ய வேண்டும் என்றும், கடந்த 2014-ஆம் ஆண்டு சமூகநல மற்றும் மகளிர் மேம் பாட்டுத்துறை மூலம் அரசாணை வெளியிடப்பட்டது.

தமிழ்நாட்டில் ஆயிரக்கணக்கான தங்கும் விடுதிகள் உள்ள நிலையில் சில விடுதிகள் மட்டுமே பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன.

அனைத்து மகளிர் தங்கும் விடுதிகளும் கட்டாயம் பதிவு செய்யவும். பெண்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யும் வகையில் இரவு நேர வருகையைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்ற நிபந்தனைகளை மாவட்ட நிர்வாகமும், காவல் துறையும் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

மைதா உணவுகள் - நோயின் காரணி

உணவே மருந்து இதுதான் தொன்று தொட்டு தமிழக மக்களின் உணவு பழக்கம். நமது பாரம்பரிய உணவு எல்லாம் விஞ்ஞான அடிப்படையில் இருந்தன. இந்த உணவு முறை நமது உடலில் உள்ள ஜீரண மண்டல நொதிகளை சீராக செயல்பட வைத்து உணவு குழாயில் உள்ள பயன்தரும் நுண்கிருமிகளை சிறப்பாக செயல்பட உதவியது.

முக்கியமாக உயர் வேதியியல் பொருட்கள் சீராக வேலை செய்ய வெப்ப நிலையை தூண்டியது. ரத்த ஓட்டத்தை சீராக ஓடச் செய்தது, உடலின் எடையைக் கட்டுப்படுத்தியது.

இன்று மாறிவரும் வெளிநாட்டு உணவு முறையால் நாம் பல்வேறு உடல் உபாதைகளை சந்திக்கிறோம். நமது பாரம்பரிய உணவு எல்லாம் பல விஞ்ஞான அடிப்படையில் இருந்தது. நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்தது.

மாறி வரும் கலாச்சாரத்தால் நமது உணவு முறையில் ஏற்படும்மாற்றங்கள் குறிப்பாக இளைய தலைமுறையை பாதிக்கிறது. இதனால்தான் இந்தியா நீரிழிவு நோயின் தலைநகராக உள்ளது. இதய நோய், வாதம் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்படுவோரின் எண்ணிக்கையும்

அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது.

பரோட்டா தயாரிக்க பயன்படுத்தும் மைதா மாவு தயார் செய்ய பல தீமை தரும் வேதிப் பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பென்சாயில் பெராக்ஸைடு மற்றும் அல்லாக்–சான் முக்கியமானது. பென்சாயில் பெராக்ஸைடு, மைதா மாவுக்கு தூய வெள்ளை நிறம் கொடுக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இந்த வேதிப் பொருள் முடிவில் சாயம் இடவும், கிழங்கு மாவை வெள்ளையாக மாற்றவும் பயன்படுகிறது. மைதா மாவை மிருதுவாக்க பயன்படும் அலாக்சான் குளுக்கோஸ் தன்மை உடையது. இது இன்சுலின் உற்பத்தி செய்கிற செல்களை அழிப்பதாக பல ஆய்வுகள் கூறுகிறது. இந்த அலாக்சான், இன்சுலின் உற்பத்தி செய்கின்ற பீட்டா செல்களில் மொத்தமாக சேருகிறது.

இதை பயன்படுத்தி பரோட்டா, நாண், பிரட் மேலும் சில இனிப்புகள் தயார் செய்யப்படுகிறது. மைதா மாவு தயாரிக்கும் போது நார்ச்சத்து பொருள் முழுமையாக நீக்கப்படுகிறது.

மைதா உணவுகளை உண்பதால் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயமும் உள்ளது. இந்தியாவில் மட்டும்தான் அதிகளவு பயன்படுத்தப்படுகிறது. பரோட்டா

தமிழகத்தில் தயாரிக்கப்படும் பரோட்டாக்கள் வட இந்தியாவில் தயாரிக்கப்படும் பரோட்டக் களை விட வேறுபட்டது. பரோட்டா சாப்பிடுவதால் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. ஒரு பரோட்டாவில் 500 முதல் 600 கலோரி ஆற்றல் உள்ளது. இதனால் கொலஸ்ட்ரால் அளவு உடலில் கூடுகிறது. நீரிழிவு நோய்க்கு காரணமாக அமைகிறது.

இன்றுவசதிபடைத்தவர்கள் கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு போன்ற பொருட்களை பயன்படுத்த திரும்புகின்றனர். அதுமட்டுமல்லாது, பழங்கால உணவுமுறையில் இறைச்சியில் மஞ்சளை தடவி பயன்படுத்தினர்.

மிளகு, ஓமம் போன்றவைகளும் பயன்படுத்தப்பட்டன. இப்போது ஓமம் என்றால் இந் நாள் இளைய தலைமுறைக்கு என்னவென்று தெரிவதில்லை. அதனால் இனியாவது நாம் பாரம்பரிய உணவு முறைகளை அறிந்து பயன்படுத்தி நலன்பெற வேண்டும்.

Traditional by Generations
BG நாயுடு
ஸ்வீட்ஸ் | ஸ்நாக்ஸ் | பேக்கரி
சொந்த பண்ணை பாலில் தயாராகும் இனிப்புகள்...
HAPPY DI WA LI
Elaneer Payasam
ROSE MILK
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