



மனிதநேய கவசம் மாத இதழ்

MANITHA NEIYA KAVASSAM
मणिथानेय कवसम्

Run by **Humanity Protection Organization**
(Registered by Govt. of India)



₹12/-

கவசம்
Volume 2

Registration No. **TNTAM/25/A2910** பிப்ரவரி 2026

இதழ்
Issue 5

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



இந்தியன் றைக்கிராஸ் சொசைட்டி மதுரைக் கிளை 11.01.2026 அன்று வெற்றி பெற்ற வேட்பாளர்களுக்கு பாராட்டு 18.01.2026 ஞாயிற்றுக்கிழமை பனகல் ரோடு, ஹோட்டல் சாரதா ராஜன் நடைபெற்ற கூட்டத்தில் தலைவர் & சேர்மனாக திரு. வி.எம். ஜோஸ் அவர்களும், துணைத்தலைவராக Dr. ஜி. ஜெயபால் அவர்களும், செயலாளராக எஸ். விமல் அவர்களும், பொருளாளராக Dr. P. நரேந்திர நாத் ஜனா அவர்களும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்கள். EC மெம்பர்களாக முனைவர் ந. அசோகன், திரு. N. ஆனந்த், திரு. A.R. கணேசன், திரு. G. ராமமூர்த்தி, திரு. R. ராஜ்குமார், திரு. R. ராஜகோபால், திரு. K. வீரபத்திரர், திருமதி. A. ஜீவிதா, திரு. A.ராஜ்குமார், திரு. M. கோபாலகிருஷ்ணன், திரு. D.V.ராஜா ஆகியோர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்கள்.



வாகனம் ஓட்டும் போது ஏற்படும் பெரும்பாலான விபத்துகளுக்கு
அலைபேசியே முக்கிய காரணம்

மதுரை மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனையின் அவசர சிகிச்சை துறைத் தலைவர்
Dr. P. நரேந்திர நாத் ஜனா தெரிவித்தார்.



மதுரை திருப்பரங்குன்றம் கோவில் அறங்காவலர்
முனைவர் வ. சண்முகசுந்தரம் அவர்கள் 26.01.2026 அன்று
குடியரசு தின விழாவில் முதியவருக்கு 'பேட்டரி' வாகனம் வழங்கினார்



காரோஸ்

அகமார்க் கிரேடு 1 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.

குறிப்பாக... இவ்விதழில் உணவைப் பற்றிய நமக்கு பயன்பெறக்கூடிய பல தகவல்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. உணவு ஆர்டர் செய்வோர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை, சாலையோர கடையில் போலி முந்திரி கண்டுபிடிக்கும் வழிகள், பாமாயில் நல்லதா, கெட்டதா? ஆபத்திற்குள் தள்ளும், ஃபிரெஞ்ச் பிரைஸ் அதிகளவு சாப்பிட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் குறித்து ஆய்வுகள் சொல்வதென்ன போன்ற பல உணவைப் பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் துறைகள் சார்ந்த செய்திகள் இடம் பெற்றுள்ளது. இவ்விதழ் அனைவரும் பயன்பெறும் வகையில் அமைந்துள்ளது என நம்புகிறேன்.

உணவின் அவசியத்தை நன்கு அறிந்து உணவை வீணாக்காமல் தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்துவோம். ஆரோக்கியமான உணவைப் பெறுவதற்கு உட்கட்சத்துள்ள சிறுதானிய உணவுகளை நாம் அன்றாடம் உணவுப் பழக்கத்தில் பயன்படுத்துவோம்.

மீண்டும் புதிய செய்திகளுடன் அடுத்த இதழில் சந்திப்போம்...

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



திருப்பரங்குன்றம் கோவில் அறங்காவலர் முனைவர் வ. சண்முகசுந்தரம், குடியரசு தின விழா அன்று முதியவருக்கு 'பேட்டரி' வாகனம் வழங்கினார்

மாற்றுத்திறனாளிக் கு பேட்டரியில் இயங்கும் மூன்று சக்கர வாகனம் வழங்கப்பட்டது.

சமயநல்லூரை அடுத்த தோடனேரியை சேர்ந்த தி.மு.க., உறுப்பினர் ராஜாராம் 76. இவருக்கு

2010ல் ஏற்பட்ட சாலை விபத்தில் மூட்டு பாதித்து நடக்க முடியாமல் போனது. 2017 முதல் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான உதவித் தொகை பெறுகிறார். 12 ஆண்டுகளாக மூன்று சக்கர வாகனம் பெற விண்ணப்பித்தும் ஊன்றுகோல் கூட கிடைக்கவில்லை. அவரது வேதனையை நாளிதழில் செய்தியாக வெளியானது.

இதையடுத்து திருப்பரங்குன்றம்

சுப்பிரமணியசுவாமி கோயில் அறங்காவலர் முனைவர் வ.சண்முகசுந்தரம் தனது சொந்த செலவில் ரூ. 75 ஆயிரம் மதிப்புள்ள பேட்டரியில் இயங்கும் வாகனத்தை 26.1.2026ஆம் தேதி 77வது குடியரசு தினவிழா அன்று ராஜாராமுக்கு வழங்கினார்.

அவர் கூறியதாவது : “ஹெடெக் அராய் நிறுவன சேர்மன் பங்கேராவின் ஒத்துழைப்பால் இது போன்ற நலத்திட்ட உதவிகளை செய்து வருகிறேன். நாளிதழ் செய்தியை பார்த்த பின் ராஜாராமை நேரில் சந்தித்து தேவையை அறிந்தேன்.

பிறருக்கு உதவ எவ்வித பேதமோ, தடையோ கிடையாது. கிராமத்தில் வசிக்கும் முதியவருக்கு உதவ பாலமாக இருந்த நாளிதழுக்கு நன்றி” என்றார். அவரது தொண்டு மேலும் மேலும் சிறக்க மனிதநேயம் கவசம் மாத இதழ் சார்பாக வாழ்த்துகிறோம்.

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., கடுதல் காவல் கண்காணிப்பாளர்)

திரு. **N. சிவானந்தம்** D.M.E.,

புரவலர்கள்

முனைவர் **ப. கார்வானை**

முனைவர் **ப. கணேசன்**

திரு. **ரா. முருகானந்த**

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. ஜெயலட்சுமி** B.B.A.,

சிறப்பு நிருபர்

திரு. **சி. குடிலக் முருகன்** D.F.S.,

திரு. **R. முருகன்** B.A.,

புனைப்பல 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. குடமுசங்கர்** 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...

| | |
|---|----|
| ஸ்ரீ சாயிநாதர் கனவில் சொன்னபடி வீட்டிற்கு சாப்பிட வந்தார்... .. | 5 |
| வாகனம் ஓட்டும் போது ஏற்படும் பெரும்பாலான விபத்துகளுக்கு அலைபேசியே முக்கிய காரணம் | 7 |
| உணவு ஆர்டர் செய்வோர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை? | 8 |
| செல்போன் செயலிகள் மூலம் கடன் கொடுத்து மக்களை ஏமாற்றும் கும்பலிடம் கவனம்? | 9 |
| சாலையோர கடைகளில் போலி முந்திரி கண்டுபிடிக்கும் வழிகள் | 10 |
| பாமாயில் நல்லதா? கெட்டதா? மருத்துவர் என்ன சொல்றாரென்னு பாருங்க | 11 |
| மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் மாத்திரைகள் சாப்பிடக்கூடாது: மாத்திரை அட்டையில் சிவப்பு கோடு... .. | 14 |
| ஆபத்திற்குள் தள்ளும் ஃபிரெஞ்ச் ஃபிரைஸ்... அதிகளவு சாப்பிட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் குறித்து ஆய்வுகள் சொல்வதென்ன? | 16 |
| ORS பெயரில் நடந்த மோசடி... அம்பலப்படுத்திய பெண் மருத்துவர்! நடந்தது என்ன? | 18 |

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

வெப்பை வேண்டுமா ?

₹ 3999 onwards

Professional
Website within
24 Hours!

98940 65865



We Enhance Your Business

Saravana Infotech

Ungal

Director@ungal.com

ஸ்ரீ சாயிநாதர் கனவில் சொன்னபடி வீட்டிற்கு சாப்பிட வந்தார்...

ஸ்ரீசாயிநாதரின் அருளால் ஸ்ரீகுமார் பாபா அவர்கள் இயற்றிய அன்ன பாபா நாமாவளிகளில், 'ஓம்... சித்திரத்திலும் உயிருடன் இருப்பாய் போற்றி! ஓம்' என்பதும் ஒன்று. இந்த நாமாவளியின் பின்னணியில், பாபா தம்முடைய ஜீவித காலத்திலேயே நிகழ்த்திய அருளால் ஒன்றும் உண்டு.

சாயி சத்சரிதத்தை அவருடைய அருளால் எழுதி இருக்கும் கோவிந்த ரகுநாத தாபோல்கர் என்னும் ஹேமாட் பந்த், ஒருநாள் அதிகாலையில் ஒரு கனவு கண்டார். அந்தக் கனவில் ஸ்ரீசாயிநாதர் தோன்றி, 'இன்று நான் உன் வீட்டுக்குச் சாப்பிட வரப்போகிறேன்' என்று கூறினார்

உடனே விழித்துக்கொண்ட ஹேமாட் பந்த், ஹோலி பண்டிகை தினமான அன்று பாபா தன்னுடைய வீட்டுக்குச் சாப்பிட வரப் போவதை நினைத்து மிகவும் சந்தோஷம் அடைந்தார். அதுபற்றி தன் மனைவியிடமும் தெரிவித்தார்.

ஆனால், அவரின் மனைவிக் கோ கொஞ்சமும் நம்பிக்கை இல்லை. காரணம், எங்கே கொதலை தூரத்தில் அமைந்திருக்கும் வீட்டில் இருந்து பாபா எப்படி இங்கே வரமுடியும் என்று நினைத்தாள். ஆனாலும், ஹேமாட் பந்த் மட்டும் நம்பிக்கையுடன் காத்திருந்தார்.

பிற்பகல் உணவு நேரத்தில், வீட்டுக் கூடத்தில் வரிசையாகக் கோலம் போட்டு, அதன் நடுவில் இலைகள் போடப்பட்டு

மணைப் பலகைகளும் போடப்பட்டன. பிரதானமான ஓரிடத்தில் வண்ணக்கோலம் போடப்பட்டு, சுற்றிலும் மலர்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டு, அதன் நடுவில் இலையும் பாபா உட்காருவதற்காக வேலைப்பாடுகள் அமைந்த மணைப் பலகையும் போடப்பட்டது.

உற்றார் உறவினர், நண்பர்கள் என எல்லோரும் சாப்பிடுவதற்குத் தயாராகப் பந்தியில் அமர்த்துவிட்டனர். ஆனால், பாபாதான் வந்தபாடாக இல்லை. எவ்வளவு நேரம் தான் இலையின் முன் காத்துக்கொண்டு இருப்பது? ஹேமாட் பந்த் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நம்பிக்கை இழக்கத் தொடங்கிவிட்டார்.

இனிமேல் பாபா வருவது சாத்தியமில்லை என்று நினைத்த ஹேமாட் பந்த், எல்லோரையும் சாப்பிடுமாறு சொல்லிய நேரத்தில் சரியாக வாசலில் யாரோ அழைக்கும் குரல்கேட்டது.

பாபாதான் வந்துவிட்டதாக நினைத்து ஹேமாட் பந்த் வாசலுக்கு ஓடோடிச் சென்று பார்த்தபோது, அங்கே இஸ்லாமிய ஞானியான மௌலானாவின் சிஷ்யர் ஒருவர் தன்னுடைய நண்பருடன் நின்று கொண்டிருந்தார்.

ஹேமாட் பந்தத்தைப் பார்த்ததும் அவர்கள், 'நீங்கள் சாப்பிடப் போகும் நேரத்தில் வந்து உங்களைத் தொந்தரவு செய்வதற்கு மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பொருளை உங்களிடம்



சேர்ப்பதற்கே நாங்கள் வந்திருக்கிறோம். தயவுசெய்து பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்' என்று சொல்லி, காகிதத்தால் சுற்றப்பட்ட ஒரு பொருளை அவரிடம் கொடுத்துவிட்டுச் சென்றனர்.

ஹேமாட் பந்த் அந்தக் காகிதத்தைப் பி ரி த் து ப் ப ா ர் த் த ா ர் உ ள் ளே ஸ்ரீசாயிநாதரின் சித்திரம் ஒன்று இருந்தது. ஹேமாட் பந்த் துக்குச் சந்தோஷம் தாளவில்லை. தன் கனவில் வந்து சொன்னது போலே ஸ்ரீசாயிநாதரே சாப்பிட வந்துவிட்டதாக எண்ணி பூரித்துப் போனார்.

'என்னுடைய உருவச்சிலையிலும், உருவப்படத்திலும் கூட நான் உயிர்ப்புடன் இருப்பேன் என்று பாபா தாம் சொன்ன வாக்குறுதியை எண்ணிப் பார்த்து சிலிர்த்துப்போனார் ஹேமாட் பந்த். தன்னைக் கருவியாகக் கொண்டே அந்த வாக்குறுதியை அவர் நிறைவேற்றியதைக் கண்டு நெகிழ்ந்தார்.

பாபாவின் சித்திரத்தைப் பயபக்தியோடு எடுத்து வந்து, நடுநாயகமாகப் போடப்பட்டு

இருந்த மனைப் பலகையில் வைத்து, நைவேத்தியமும் தீபாராதனையும் செய்தார். அனைவரும் பாபாவின் அருளாடலை நினைத்து, ஆனந்தம் கொண்டவர்களாக உணவு உண்டார்கள்!

இன்னும் 5 வெள்ளி நாணயங்கள் கொடு! : பக்தர்களின் மனதில் உள்ளதையும் அவர்கள் தம்மீது வைத்திருக்கும் தூய பக்தியையும் நன்கு அறிந்தவர் சாயிபாபா. இதை மெய்ப்பிக்கும் விதமாக பிரதான் என்ற பக்தருடன் அருளாடல் நிகழ்த்தினார் பாபா.

ஒருமுறை பாபாவை தரிசிப்பதற்காக ஷீரடிக்குச் சென்றார் பிரதான். அப்போது அவரிடம் சில தங்க நாணயங்களும், சில ரூபாய் நோட்டுகளும் இருந்தன. பாபா தட்சிணை கேட்டால் வெள்ளி நாணயங்களை கொடுக்கலாம் என்ற எண்ணத்துடன் ரூபாய் நோட்டுகளைக் கொடுத்து இருபது வெள்ளி நாணயங்களாக சில்லறை மாற்றி வைத்துக்கொண்டார்.

ஷீரடிக்குச் சென்று பாபாவை தரிசித்து வணங்கினார். பாபா அவரிடம் தட்சிணை கேட்டார் பிரதான் தான் ஏற்கெனவே முடிவு செய்து வைத்திருந்தபடி வெள்ளி நாணயங்களைக் கொடுக்காமல் பாபாவுக்குத் தங்கமாகவே கொடுப்போம் என்ற எண்ணத்துடன், ஒரு தங்க நாணயத்தைக் கொடுத்தார்.

பாபா அதை ஏற்க மறுத்ததுடன், அருகிலிருந்த நூல்கர் என்ற அன்பரிடம், "இந்தத் தங்க நாணயத்தின் மதிப்பு எவ்வளவு" என்று கேட்டார் பதினைந்து

வெள்ளி நாணயங்கள் மதிப்புடையது' என்று நூல்கர் கூறினார்.

உடனே பிரதானிடம் “இந்த தங்க நாணயத்துக்குச் சரியான மதிப்புள்ள வெள்ளி நாணயங்களைக் கொடு” என்றார் பாபா. அதன்படியே பாபாவுக்கு பதினைந்து வெள்ளி நாணயங்களைக் கொடுத்தார் பிரதான். ஆனால் பாபாவோ அந்த வெள்ளி நாணயங்களைக் திரும்பத் திரும்ப எண்ணிப் பார்த்தபடி, பத்து வெள்ளி நாணயங்களே இருப்பதைப் போல் பாவனை செய்து கொண்டு, ‘இன்னும் ஐந்து

வெள்ளி நாணயங்கள் வேண்டும் என்று கேட்டார்.

ஏற்கனவே நான் கொடுக்க விரும்பியபடி இருபது வெள்ளி நாணயங்களை பெற்றுக் கொள்ளவே பாபா விரும்புகிறார்’ என்பதைப் புரிந்துகொண்டார் பிரதான். ஆகவே மேலும் ஐந்து வெள்ளி நாணயங்களை கொடுத்தார் பக்தர்கள் உள்ளத்தில் உள்ள அன்பையும் பக்தியையும் அறிந்து அருள்செய்வதில் நிகரற்ற புனிதர் ஷீர்டி ஸ்ரீசாயிபாபா!.

வாகனம் ஓட்டும் போது ஏற்படும் விபத்துகள் அலைபேசியே முக்கிய காரணம்

வாகனம் ஓட்டும் போது அலைபேசியில் பேசுவதே ரோட்டில் நடக்கும் விபத்துகளுக்கு முதன்மை காரணம் என மதுரை மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனையின் 2025 புள்ளிவிவர அறிக்கை தெரிவித்துள்ளது.

மதுரை, சுற்றியுள்ள மாவட்டங்களில் 2025ல் நிகழ்ந்த 1525 விபத்துகளில் காயம் அடைந்தவர்களுக்கு இம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டுள்ளது என அவசர சிகிச்சை துறைத் தலைவர் **Dr. P. நரேந்திர நாத் ஜெனா** தெரிவித்தார்.

அவர் கூறியதாவது : தேசிய சாலைப் பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வு வாரம் மருத்துவமனையில் கடைபிடிக்கப்பட்டது. மருத்துவமனை புள்ளிவிவரங்களின் படி தினமும் சராசரியாக நான்கு விபத்துகளில் காயம் அடைந்தவர்கள் சிகிச்சைக்கு வருகின்றனர். இதில் 56 சதவீதம் பேருக்கு

எலும்பியல் சிகிச்சையும், 20 சதவீதம் பேருக்கு நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சையும், 11 சதவீதம் பேருக்கு பிளாஸ்டிக் சர்ஜரியும் தேவைப்பட்டது.

வாகனம் ஓட்டும் போது அலைபேசியில் பேசுவதும் மது அருந்தியதும் அதிவேகமும் விபத்திற்கான காரணங்களான உள்ளன.

கடந்தாண்டில் 1525 விபத்துகள் ஏற்பட்டுள்ளன. பெரும்பாலானோர் 18 முதல் 45 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் என்பதால் விபத்தில் சிக்கும் போது குடும்பத்தில் பொருளாதார ரீதியாக பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

ரூவீலர்களில் செல்லும் போது ஹெல்மெட், காரில் செல்லும் போது சீட் பெல்ட் அணிவது அவசியம் என்றார். மருத்துவ நிர்வாகி டாக்டர் கண்ணன், டாக்டர்கள் சுப்புலட்சுமி, காவ்யா, பிரபு உடனிருந்தனர்.

உணவு ஆர்டர் செய்வோர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை?



உணவு டெலிவரி செய்யும் செயலிகள் மூலம் வீட்டிலிருந்தே உணவு ஆர்டர் செய்வோர் இனி கூடுதல் கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

ஒடிபி சலுகை கிடைத்திருப்பதாக பகிர்வது, தள்ளுபடி விலையில் உணவு ஆர்டர் செய்ய வேண்டும் என்றால் ஒடிபி வரும், அதனை உள்ளிடவும் என்று அழைப்பு வருவது போல தற்போது உணவை கேன்சல் செய்து, நேரடியாக பணத்தை வாங்கும் மோசடிகளும் நடக்கின்றன.

மோசடி செய்யப்படும் தொகை சிறியதாக இருந்தாலும், இதனால் செயலி மீதான நம்பிக்கை குறையும் ஆபத்துதான் அதிகம். நுகர்வோரிடம் வாங்கிக் கொள்வதாகக் கூறி உணவகத்திடமிருந்து உணவைப் பெற்றுக் கொண்டாலும், பணம்

உணவகத்துக்குச் சென்று சேராது. இதனால், உணவகத்துக்கு ஒரு உணவு நஷ்டம், செயலிக்கு அதன் செயல்பாட்டுக் கட்டணம் நஷ்டம்.

எனவே, செல்போன் செயலி மூலம் ஆர்டர் செய்பவர்கள் சில விஷயங்களில் தெளிவாக இருக்க வேண்டும்.

- செயலி மூலம் உணவு ஆர்டர் செய்து விட்டால் நிம்மதியாக இருக்கக் கூடாது. எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.
- டெலிவரி ஏஜென்ட் கொடுக்கும் க்யூ ஆர் கோடு மூலம் எக்காரணத்துக்காகவும் பணம் செலுத்த வேண்டாம்.
- எப்போதும் ஆர்டர் செய்யும்போது செயலி வாயிலாகவே பணம் செலுத்தலாம்.
- உங்கள் உணவுக்கான ஆர்டர் ரத்து செய்யப்பட்டுவிட்டால், பிறகு டெலிவரி ஏஜென்ட் கொண்டு வந்து கொடுக்கும் உணவை வாங்க வேண்டாம். அவ்வாறு வாங்குவதாக இருந்தால் உணவகத்தைத் தொடர்பு கொண்டு உண்மையை அறியவும்.
- ஒருவேளை டெலிவரி ஏஜென்ட் உணவை வாங்கிக் கொள்ளுமாறு வற்புறுத்தினால் வாடிக்கையாளர் செயலியில் சேவை மையம் மூலம் புகார் அளிக்கலாம்.

செல்போன் செயலிகள் மூலம் கடன் கொடுத்து மக்களை ஏமாற்றும் சும்பல்... கவனம்?

கடன் பெறுவது என்பதே மிகப்பெரிய சிக்கலை ஏற்படுத்தும். ஆனால், செல்போன் செயலிகளை பதிவிறக்கம் செய்து அதன் மூலம் கடன் பெற்று அவர்களின் வலையில் வீழ்வது என்பது மிகப்பெரும் துயரம். மோசடியாளர்கள் ஆன்லைன் கடன் செயலி மூலம் எளிய மக்களை ஏமாற்றி குறைந்த வட்டியில் கடன் வழங்குகிறோம் என ஏமாற்றுகிறார்கள்.

குறைந்த வட்டி மற்றும் எளிய முறையில் கடன் கிடைக்கிறதே என்று எண்ணி, செல்போனில் ஒரு செயலியை பதிவிறக்கம் செய்து விடுவார்கள். ஆனால், அந்த செயலியை பதிவிறக்கம் செய்யும் போதே அது உங்கள் செல்போனில் இருக்கும் தொடர்பு எண்களை பயன்படுத்த அனுமதிப்பீர்களா என்று கேட்கும்.

அதற்கு ஆம் என்று சொன்னால்தான் அடுத்த கட்டத்துக்கு நகரும். ஒருவேளை மறுத்து விட்டால் கடன் செயலி பதிவிறக்கம் ஆகாது. பதிவிறக்கம் செய்ய நினைத்தவருக்கு வெறும் பணப்பிரச்சனை மட்டுமே இருக்கும்.

ஆனால், தொடர்பு எண்களை பயன்படுத்த அனுமதி கொடுத்து, கடன் செயலியை பதிவிறக்கமும் செய்து விட்டால் ஒருவர் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளை சொல்லிமாளாது. சில செயலிகளோ செல்போனில் இருக்கும் புகைப்படங்களையும் பயன்படுத்த அனுமதி கோரும். ஆனால் ஒரு கடன் செயலிக்கு இந்த தகவல்கள் ஏன் தேவை என்று பதிவிறக்கம் செய்யும் யாருமே யோசிக்கப் போவதில்லை.

IDENTIFY ONLINE LOAN SCAMS



ஒருவேளை எல்லாவற்றுக்கும் ஆம் என்று கொடுத்து கடன் செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து, அவசர தேவைக்கு வெறும் ஆயிரம் அல்லது 3 ஆயிரம் கடன் பெற்றவர்கள் அதனை திருப்பிக் கொடுத்தாலும் கூட அவர்கள் செயலாக்கக் கட்டணங்கள் என பல விஷயங்களுக்காக கடன் பெற்றவர்களை திரும்பத் திரும்ப பணம் அனுப்புமாறு தொல்லை கொடுக்கிறது ஏமாற்றும் கும்பல். கடன் பெற்றவர் பணத்தைக் கொடுக்க மறுத்து விட்டால், அவரைப் பற்றி அவதூறாக அவருடைய தொடர்பு எண்களுக்குத் தகவல் அனுப்பப்படும் என மிரட்டுகிறார்கள்.

மேலும், சில மோசடி கும்பல்கள் கடன்

பெற்றவரின் புகைப்படத்தை மார்க்கிங் செய்து வீடியோவாக பதிவேற்றுவோம் என்று மிரட்டி பணம் பிடுங்கும் சம்பவங்களும் நடந்தேறியிருக்கின்றன. நமது சொந்த பந்தங்களுக்கு நம்மைப் பற்றி தவறான தகவல்கள் அனுப்பப்பட்டுவிடுமோ என்ற அச்சத்தில் பலரும் மோசடி கும்பல் கேட்கும் பணத்தை கடன் பெற்றாவது கொடுத்து விடுவார்கள்.

இது போன்ற சம்பவங்களில் உடனடியாக புகார் கொடுக்கும் பட்சத்தில் சைபர் குற்றவாளிகளிடமிருந்து தப்பிக்கலாம் 67681 காவல்துறை எச்சரிக்கிறது.

சாலையோர கடைகளில் போலி முந்திரி கண்டுபிடிக்கும் வழிகள்

நடஸ் வகைகளில் முந்திரி பருப்பு மிகவும் சுவையானது. அதில் புரோட்டீன், ஆரோக்கியமான கொழுப்பு, நார்ச்சத்து. இரும்பு, வைட்டமின் போன்றவை நிறைந்துள்ளது. சாலையோர கடைகளில் முந்திரி விலை குறைவாக இருப்பதால், உடனே வாங்கி விடுகிறோம்.



ஆனால், அவை மோசமான தரம் அல்லது

போலியான முந்திரியாக இருக்கலாம்.

முந்திரி பருப்பின் தரத்தை அறிய சில எளிய பரிசோதனையை நிறுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். கடைகளில் வாங்கும்

முன்பு இதனை கட்டாயம் பின்பற்றவும்.

முந்திரி வெள்ளை நிறத்தில் இருப்பது அவசியம். கொஞ்சம் மஞ்சளாக இருந்தால் போலியானது ஆகும். மேலும், கரும்புள்ளி, துளைகள் இருந்தால் கெட்டுப்போன பருப்பாக இருக்கலாம்.

நல்ல முந்திரி பருப்பின் நீளம் 1 இன்ச் இருக்கக்கூடும். அதை விட நீளமாக அல்லது குறைவாக இருந்தால் போலியாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது.

முந்திரியை நுகரும்போது ஆயில் இரசாயனம் போன்ற மோசமான வாசம் வந்தால் தரமற்ற முந்திரி பருப்பாக இருக்கலாம்.

உண்மையான முந்திரி பருப்பு வாயில் ஒட்டாது. போலியான முந்திரிகளை சாப்பிட்டால் பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளும்.

பவுலில் நீரை நிரப்பி 4 முந்திரியை போடவும். ஓரிஜினல் முந்திரி அடர்த்தியான அமைப்பு காரணமாக நீரில் மூழ்கும். ஆனால், போலி முந்திரி மிதக்கக்கூடும்.

தரமான முந்திரி சாப்பிட்டால் உடலுக்கு முழு சத்து கிடைத்து, கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் குறையும், விலையைப் பார்க்காமல் தரமான முந்திரி பருப்பை வாங்கி சாப்பிடவும்.

பாமாயில் நல்லதா? கெட்டதா?

மருத்துவர் என்ன சொல்றாருன்னு பாருங்க

நமது தினசரி சமையலில் அவசியம் பயன்படுத்தும் ஒரு பொருள் தான் எண்ணெய். இந்த எண்ணெயில் பல வகைகள் உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு நன்மைகளை கொண்டுள்ளன. இருப்பினும் தினசரி சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் எண்ணெய்களுள் சிறந்தது எது என்பது குறித்த கேள்வி நிறைய பேருக்கு இருக்கும். அதில் ஒருதரப்பினர் செக்கு எண்ணெய் தான் சிறந்தது என்றும், இன்னும் சிலர் தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் நல்லது என்றும் கூறுவார்கள்.

ஆனால் இப்படியான எண்ணெய்கள் ஒவ்வொன்றின் விலையும் அதிகமாக

இருப்பதால். நல்ல உயர்தரமான எண்ணெய்களை வாங்கி பயன்படுத்த முடியாது. முக்கியமாக ஏழை மக்கள் தங்களின் தினசரி சமையலில் பயன்படுத்துவது ரேசன் கடைகளில் விலைக் குறைவில் கொடுக்கும் பாமாயில் என்று அழைக்கப்படும் பாமாலின் எண்ணெயாகவே இருக்கும். ஆனால் இந்த பாமாயிலைத் தான் நிறைய ஹோட்டல்களில் பொரிப்பதற்காகவும். பெரிய பெரிய உணவு கம்பெனிகளில் உணவுப் பொருட்களை தயாரிப்பதற்கும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர் என்பது தெரியுமா?.

உண்மையில் பாமாயில் நல்லதா



கெட்டதா என்ற கேள்வி நிறைய பேருக்கு இருக்கும். இப்படி பலரது மனதில் உள்ள கேள்விக்கு உணவு ஆலோசகர் டாக்டர். அருண்குமார் தனது சமூக வலைத்தள பக்கத்தில் ஒரு பதிவிட்டுள்ளார். அது பாமாயிலை சமையலுக்கு பயன்படுத்துவது ஆரோக்கியமானதா? பாமாயில் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் அதை கரிக்குமா? என்பதாகும். வாருங்கள். அவர் என்ன கூறியிருக்கிறார் என்பதைக் காண்போம்.

அது அதில் அவர் கூறியிருப்பதாவது 'பாமாயில் என்றாலே ஆரோக்கியமில்லாத எண்ணெய் என்று பாமாயிலில் சமைத்த உணவுகளை சாப்பிட நிறைய பேர் யோசிப்பார்கள். அந்த அளவில் பாமாயில் மோசமானதா என்ன? பொதுவாக உலகில் கிட்டத்தட்ட மொத்த எண்ணெய் உற்பத்தியில் 40% பாமாயில் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இந்த பாமாயில் ஒரு சிவப்பு நிற பழத்தில்

இருந்து இரண்டு விதமான எண்ணெய் பெறப்படுகிறது.

அதில் அந்த பழத்தின் தசைப்பகுதியில் இருந்து கிடைக்கக்கூடிய எண்ணெய் தான் நமக்கு சுத்திகரிக்கப்பட்டு பல செயல்முறைகளுக்குட்பட்டு தற்போது கிடைக்கிறது. அதில் நமக்கு கிடைக்கும்.

பாமாயிலில் 45 சதவீதம் பால்மெடிக் அமிலம் என்று கூறப்படும் நிறை சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பும், 40 சதவீதம் ஒலியிக் அமிலம் என்னும் நிறைவுறா/அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பும் கலந்து இருக்கும். இது தவிர இதில் லினோலிக் அமிலம், ஸ்டெரிக் அமிலம் போன்றவையும் உள்ளன.

பொதுவாக சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புக்கள் மிகவும் ஆபத்தானது என்ற கருத்து உள்ளது. ஆனால் இந்த சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு தேங்காய்

எண்ணெயில் 90% உள்ளது. அதனால் தான் குளிர்காலங்களில் தேங்காய் எண்ணெய் கெட்டியாகிறது. இந்த எண்ணெயுடன் ஒப்பிடும் போது. இந்த சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு நமது பாமாயிலில் சற்று குறைவு. பொதுவாக எந்த எண்ணெயில் சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளதோ, அந்த எண்ணெய் சற்று கெட்டியாக இருக்கும். அதே போல் எந்த எண்ணெயில் அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அதிகம் உள்ளதோ, அந்த எண்ணெய் சற்று நீர்த்தன்மையுடன் இருக்கும்' என்று கூறினார்.

பாமாயில் ஆரோக்கியமானதா?

பொதுவாக ஒரு எண்ணெய் ஆரோக்கியமானதா என்பதை மற்ற எண்ணெய்களுடன் ஒப்பிடும் போது தான் தெரியும். தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் கடலை எண்ணெய் மக்களால் அதிகம் பயன்படுத்தக்கூடியது என்பதால். அத்துடன் ஒப்பிட்டு பார்ப்போம். அதில் முதலில் தேங்காய் எண்ணெயை எடுத்துக் கொண்டால், சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு 92% உள்ளது. ஆனால் இந்த சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புக்களில் நிறைய ஆரோக்கியமான கொழுப்புக்கள் உள்ளன என்று LISU ஆய்வுகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. தேங்காய் எண்ணெயை எனவே சமையலில் தாராளமாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பாமாயிலை எடுத்துக் கொண்டால்,

அதில் 40 சதவீதம் சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புக்கள் உள்ளன. கடலை எண்ணெயில் 15-20% சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புக்கள் உள்ளன. அடுத்து, மிகவும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புக்களாக கருதப்படும் மோனோ அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புக்கள் தேங்காய் எண்ணெயில் 5%, கடலை எண்ணெய் மற்றும் பாமாயில்



ஆகிய இரண்டிலும் 40-45% உள்ளது.

வகை பாலி அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புக்கள் சற்று சிக்கலானது. இந்த கொழுப்புக்களுக்கு கொலஸ்ட்ரலைக் குறைக்கும் தன்மை இருந்தாலும், அளவுக்கு அதிகமாக எடுத்தால், அது உள்காயங்களை அதிகமாக்கும். இந்த பாலி அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புக்கள் தேங்காய் எண்ணெயில் 5%, கடலை

எண்ணெயில் 30-40 சதவீதமும், பாமாயிலில் 10-15 சதவீதமும் உள்ளன

எனவே மற்ற எண்ணெய்களுடன் ஒப்பிடுகையில் கடலை எண்ணெயை விடவும், பாமாயிலில் சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புக்கள் 20 சதவீதம் மட்டுமே அதிகம். இந்த ஒரு காரணத்தினால் இந்த எண்ணெயை தவறாக பலரும் நினைக்கின்றனர். ஆனால் ஆய்வுகளில், இந்த பாமாயில் இரத்தத்தில் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக அதிகப்படுத்துவதில்லை என்று தெரிய வந்துள்ளது.' என்று கூறினார். எனவே

பாமாயிலை உங்களின் தினசரி சமையலில் பயன்படுத்த அஞ்ச வேண்டாம். இதுவும் மற்ற எண்ணெய்களைப் போன்றே ஆரோக்கியமான எண்ணெய் தான் என்று டாக்டர் கூறியுள்ளார்.

பாமாயில் தன் தன்மையில் தீங்கு செய்யாது; அதனை அளவுக்கு மீறி உண்பதுதான் சுகாதார சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும். எனவே, உணவில் கவனம் வைத்து கொண்டு சீரான மற்றும் சமநிலை உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும் என மருத்துவ நிபுணர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர்.

மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் மாத்திரைகள் சாப்பிடக்கூடாது: மாத்திரை அட்டையில் சிவப்பு கோடு...

நாம் சாதாரணமாக மருந்தகங்களில் வாங்கும் மாத்திரைகள். அட்டவணை பி/பி1 மருந்துகளிலிருந்து தெளிவாக வேறுபடுத்திக் காட்ட வேண்டும் என்பதற்காகவே இப்படி சிவப்பு கோடுகள், போடப்பட்டுள்ளது. இந்த மாத்திரைகளை மருத்துவரின் மருந்துச் சீட்டு இருந்தால் மட்டுமே வாங்க முடியும்.

நீங்கள் மாத்திரை வாங்கும் போது அதன் அட்டையில் சிவப்பு கோடுகள் இருப்பதை எப்போதாவது பார்த்திருக்கிறீர்களா? இது ஏதோ வடிவமைப்பு உத்தி மட்டுமல்ல. அரசாங்கத்தின் ஆணையாகும். நாம்

சாதாரணமாக மருந்தகங்களில் வாங்கும் மாத்திரைகள், அட்டவணை பி/பி1 மருந்துகளிலிருந்து தெளிவாக வேறுபடுத்திக் காட்ட வேண்டும் என்பதற்காகவே இப்படி சிவப்பு கோடுகள் போடப்பட்டுள்ளது. இந்த மாத்திரைகளை மருத்துவரின் மருந்துச் சீட்டு இருந்தால் மட்டுமே வாங்க முடியும். சில மாத்திரை அட்டைகளில் நீல நிற செங்குத்து கோடுகள் இருக்கும். ஆனால் ஆபத்தான மற்றும் மருத்துவர்கள் மட்டுமே பரிந்துரைக்கும் மருந்துகள் சிவப்பு கோடுகளால் குறிக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தியாவில் மட்டும் தவறான

மருந்துகள் அல்லது சரியான அளவு சாப்பிடாமல் ஆண்டுதோறும் 7,000க்கும் மேற்பட்ட இறப்புகள் ஏற்படுவதால், இந்த விதிமுறை கடைபிடிக்கப்படுகிறது. இந்த சிவப்பு குறியிடப்பட்ட மருந்துகள் ஏன் மருத்துவரின் பரிந்துரையின் கீழ் மட்டுமே உட்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதை டாக்டர் ஜெகதீஷ் ஹிரேமத் கூறியுள்ளார். அதன் விவாங்கம் இதோ..

மருந்து அட்டையில் உள்ள சிவப்பு கோடுகள் எதைக் குறிக்கிறது?

சிவப்பு நிற கோடுகள் உள்ள மாத்திரைகள் மருந்துகள் மற்றும் அழகுசாதனப் பொருட்கள் சட்டத்தின்படி, 'அட்டவணை பி' அல்லது 'அட்டவணை, பி1 வகையின் கீழ் வருகிறது என்பதற்கான 'ஒழுங்குமுறை எச்சரிக்கை' ஆகும். இந்த மருந்துகளை மருத்துவரின் மருந்துச் சீட்டுடன் மட்டுமே விற்கப்பட வேண்டும். இந்த மருந்துகள் மருத்துவரின் மேற்பார்வை இல்லாமல் எடுத்துக் கொண்டால் குறிப்பிடத்தக்க பக்க விளைவுகள் அல்லது உடல்நல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். அதை எச்சரிக்கவே இந்த சிவப்பு நிற கோடுகள்.

சிவப்பு கோடுகள் உள்ள சில மருந்துகளை கூற முடியுமா?

அசித்ரேமைசின் மற்றும் அமோக்ஸிசிலின் போன்ற நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள், ப்ரெட்னிசோலோன் போன்ற ஸ்டிராய்டுகள் மற்றும் அல்பிரளேஸாலம்

போன்ற சில பதட்ட எதிர்ப்பு அல்லது தூக்க மருந்துகள் ஆகியவை அடங்கும். கூடுதலாக, பல இருமல் மருந்துகள், ஹார்மோன் மாத்திரைகள் மற்றும் வலி நிவாரணிகளிலும் சிவப்பு நிற கோடுகள் உள்ளது.

மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் இந்த மருந்துகளை உட்கொள்வது ஏன் ஆபத்தானது?

ஒவ்வொரு மருந்தும் நிலைமைகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட குறிப்பிட்ட சிகிச்சையளிக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. மருத்துவர் பரிந்துரை இல்லாமல் இதை நாம் உட்கொள்ளும் போது, எதிர்கால நோய்த்தொற்றுக்கு சிகிச்சையளிப்பதை கடினமாக்கும். ஸ்டிராய்டுகள் அல்லது ஹார்மோன் மருந்துகளை தவறாக பயன்படுத்தினால் இயற்கையான உடல் செயல்பாடுகளை சீர்குலைக்கும்.

நாமே கடைகளில் மருந்து வாங்கி சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் அல்லது அபாயங்கள் என்ன?

மருந்து வகைகளுக்கு ஏற்ப பக்க விளைவுகள் வேறுபடலாம் என்றாலும் ஒவ்வாமை எதிர்வினைகள். இரைப்பை எரிச்சல், ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வுகள் மற்றும் மனநிலை மாற்றங்கள் ஆகியவை மிகவும் பொதுவான அறிகுறிகளாகும். 'வலி நிவாரணி போன்ற எளிமையான

மருந்துகள் கூட மருத்துவ மேற்பார்வை இல்லாமல் அடிக்கடி எடுத்துக் கொண்டால் வயிற்றுப் புண்கள் அல்லது சிறுநீரகப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.

உறுப்பு சேதம், ஆண்டியாடிக் எதிர்ப்பு அல்லது ஹார்மோன் சமநிலையின்மை போன்ற நீண்டகால விளைவுகள் ஏற்படுமா?

மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைத் தொடர்ந்து தவறாகப் பயன்படுத்துவது கடுமையான உடல்நல சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். ஸ்டிராய்டுகள் மற்றும் ஹார்மோன் மாத்திரைகளின் 'தவறான பயன்பாடு' ஹார்மோன்களை சீர்குலைக்கலாம். எலும்புகளை பலவீனப்படுத்தலாம் அல்லது கல்லீரலை சேதப்படுத்தலாம். சில மருந்துகள்

காலப்போக்கில் சிறுநீரகங்கள் அல்லது இதயத்தை கூட சோர்வடையச் செய்து, மீளமுடியாத சேதத்தை ஏற்படுத்தும்.

இந்த மருந்துகள் பற்றி மக்களிடம் நிலவும் தவறான கருத்துக்கள்:

மருந்துச் சீட்டு இல்லாமல் வாங்கும் மருந்துகள் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுத்தாது பலரும் கருதுகிறார்கள். ஆனால் அது உண்மை அல்ல. அதே போல் மருந்துகளை அதிக அளவு எடுத்துக் கொண்டால் விரைவான நிவாரணம் என்ற தவறான நம்பிக்கையும் மக்களிடம் நிலவுகிறது. தகுதிவாய்ந்த மருத்துவரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், அவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை பயனுள்ளதாக இருக்கும்

ஆபத்திற்குள் தள்ளும் ஃபிரெஞ்ச் ஃபிரைஸ்... அதிகளவு சாப்பிட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் குறித்து ஆய்வுகள் சொல்வதென்ன?

ஃபிரெஞ்ச் ஃபிரைஸ் அதிகமாக சாப்பிடுவதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அதற்கு மாற்றாக என்ன சாப்பிடலாம் என்பதை இந்த செய்தித் தொகுப்பில் பார்க்கலாம்.

வேக வேகமாக ஓடும் இன்றைய உலகில், நாம் துரிதமாக தயாராகும் உணவுகளை சாப்பிடவே எத்தனிக்கிறோம். அப்படியாக, காய்கறிகள்தானே... நமது

உடலுக்கு என்ன செய்துவிடப் போகிறது என நினைத்து அவற்றை எல்லா வடிவத்திலும் செய்து சாப்பிடத் துவங்கும் போது, அது மெல்ல மெல்ல நம் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் தின்னத் துவங்குகிறது. அப்படியான ஒரு உணவு தான் இந்த ஃபிரெஞ்ச் ஃபிரைஸ்.

ஒரு சாதாரண டீக்கடையில் இருந்து உயர் ரக ரெஸ்டாரன்ட் வரையில் எல்லா இடங்களிலும், மிக வேகத்தில், எளிதில்



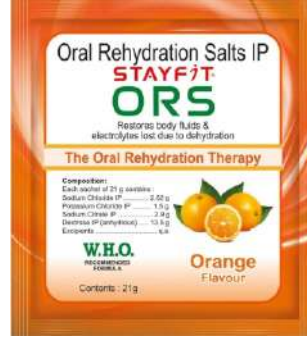
கிடைக்கும் இந்த ஃபிரெஞ்சு ஃபிரைஸை தொடர்ந்து சாப்பிடுவது பிற்காலத்தில் நாம் நினைத்துப் பார்க்காத ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் என ஆய்வுகள் சொல்கிறது.

ஹார்வர்ட் மற்றும் கேம்பிரிட்ஜ் சேர்ந்த பல்கலைக்கழகங்களில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் 40 ஆண்டுகளாக இரண்டு லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டோரை ஆய்வு செய்தனர். ஆய்வின் தொடக்கத்தில் நீரிழிவு, இதய நோய் அல்லது புற்றுநோய் இல்லாதவர்கள் இதில் பங்கேற்றனர். ஆனால் ஆய்வின் முடிவில் அனைவருக்கும் ஓர் அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. ஆம், சுமார் 22,300 பேருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. மூன்று முறை ஃபிரெஞ்சு ஃபிரைஸ் சாப்பிடும்போது, நீரிழிவு நோய் விகிதம் 20 சதவீதம் அதிகரிப்பதாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்தனர். ஆனால், வேகவைத்த சுட்ட அல்லது மசித்த உருளைக்கிழங்கை அதே அளவு சாப்பிட்டவர்களுக்கு, நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான ஆபத்து அதிகரிக்கவில்லை என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

இதற்கு காரணம், உருளைக்கிழங்கை அதிக வெப்பநிலையில் பொரிக்கும்போது, அதன் கலோரி மற்றும் கொழுப்புச் சத்து அதிகரிக்கிறது. இது ரத்த சர்க்கரை அளவை பாதிக்கும் என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

மேலும் இந்த ஆய்வு, உருளைக்கிழங்கிற்கு மாற்றாக வேறு என்ன உணவைச் சாப்பிடலாம் என்பதையும் எடுத்துக் காட்டுகிறது. அதன்படி, வாரத்திற்கு மூன்று முறை ஃபிரெஞ்சு ஃபிரைஸுக்குப் பதிலாக முழு தானியங்களைச் சேர்த்துக்கொண்டால், நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான ஆபத்து 19 சதவீதம் வரை குறைகிறது என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அதே போல் வேகவைத்த, மசித்த உருளைக்கிழங்கை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் என்றும், ஆனால் நீரிழிவு நோயைத் தடுப்பதற்கு முழு தானியங்களுக்கு தொடர்ந்து முன்னுரிமை அளிக்கப்பட வேண்டும் என்றும் ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

ORS பெயரில் நடந்த மோசடி... அம்பலப்படுத்திய பெண் மருத்துவர்! நடந்தது என்ன?



பிரகாசமான பேக்கேஜ்களில் மருந்தகங்களில் விற்கப்படும் ORS பானங்கள். உடலுக்கு நீர்ச்சத்து இழப்பு ஏற்பட்டால் பரிந்துரைக்கப்படும் பானமாகும். ஆனால் அவற்றில் சில பானங்களில் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவை விட சர்க்கரை மிக அதிகளவு உள்ளதாகவும், சில சமயங்களில் மருத்துவ ரீதியாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட அளவை விட பத்து மடங்கு அதிகமாக உள்ளதாகவும் புகார்கள் எழுப்பப்பட்டு வந்தன.

இது தொடர்பாக கடந்த 8 வருடங்களாக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி வந்த ஹைதராபாதை சேர்ந்த குழந்தைகள் மருத்துவரான சிவரஞ்சனி சந்தோஷ், வயிற்றுப்போக்கால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ORS என்று சொல்லப்படும் பானங்கள் கொடுக்கப்பட்டால் கடுமையான நீர்ச்சத்து இழப்பு ஏற்படும் ஆபத்தான போக்கை சுட்டிக்காட்டி, அந்த போலி ORSகளுக்கு எதிராக கடுமையாக போராடி வருகிறார்.

மருத்துவர் சிவரஞ்சனியின் 8 ஆண்டுகால இடைவிடாத போராட்டத்திற்கு தற்போது பலன் கிடைத்துள்ளது. ஆம் அக்டோபர் 14, 2025 அன்று, இந்திய உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தரநிலைகள் ஆணையம் (FSSAI) உணவு மற்றும் பான நிறுவனங்கள் தங்களது லேபிள்கள் அல்லது வர்த்தக முத்திரைகளில் ORS (வாய்வழி நீரேற்ற தீர்வு) என்ற வார்த்தையை முன்னொட்டு அல்லது பின்னொட்டாகப் பயன்படுத்துவதைத் தடை செய்யும் முக்கிய ஆலோசனையை வெளியிட்டுள்ளது.

இது தொடர்பாக மருத்துவர் சிவரஞ்சனி தனது இன்ஸ்டா பதிவில், 'நான் கடந்த எட்டு வருடங்களாக விடாப்பிடியாக போராடி இன்று வென்றுள்ளேன். அதிக சர்க்கரை கொண்ட எந்த பானத்தையும் இனி ORS என்ற பெயரில் விற்க முடியாது. இது பெற்றோருக்கும், குழந்தைகளுக்கும், மக்களுக்கும் கிடைத்த வெற்றி' என்று குறிப்பிட்டு நெகிழ்ந்துள்ளார்.



Traditional by Generations



BG நாயுடு

ஸ்வீட்ஸ் | ஸ்நாக்ஸ் | பேக்கரி

ஈதல் இசைபட வாழ்தல் அதுவல்லது
உத்தியம் இல்லை உயிர்க்கு.

- குறள் 231



சொந்த பண்மண பானில் தயாராகும் சூனிப்புகள்...

07.02.2026 அன்று 63வது பிறந்தநாள் கானும்

இனிய
பிறந்த நாள்
நல்வாழ்த்துகள்

எங்கள் அன்பு பாவா திரு. **P. பாலாஜி** அவர்களுக்கு
நிர்வாக இயக்குநர் & சேர்மன், BG நாயுடு ஸ்வீட்ஸ் குழுமம், திருச்சி

தங்கள் அன்புள்ள

முனைவர் **ந. அசோகன் M.A.**,

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



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 | [f](#) [i](#) [t](#) /bgnaidusweets



46+ BRANCHES @ TRICHY, MADURAI, PUDUKKOTAI, PERAMBALUR, DINDIGUL, THANJAVUR, PATTUKOTTAI & KARAIKUDI

For Corporate Order & Bulk Orders: +91 9514686868

fssai Lic No. 12418028000292





A Tradition of Excellence in Silk

47 & 48, EAST VELI STREET, MADURAI-1
PH : 72000 07373



169, KK NAGAR, EAST 5TH STREET, MADURAI - 20
PH : 95007 95005



191, EAST VELI STREET, MADURAI - 625001
PH : 74488 80740

WHATSAPP SHOPPING // 72003 33333, 72001 11111     Online Shopping // www.rajmahalsilks.com