

ட்விட்டரை அடுத்து அதிரடியில் இறங்கிய மெட்டா; மன்னிப்பு கோரிய மார்க் ஸுக்கர்பெர்க்!

ஃபேஸ்புக் நிறுவனத்தின் தாய் நிறுவனமான மெட்டா தமது பணியாளர்களில் 11 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்டோரை பணி நீக்கம் செய்ய உள்ளதாக அறிவித்தது குறித்து அதன் தலைமை செயல் அதிகாரியான மார்க் ஜுக்கர்பெர்க் வருத்தம் தெரிவித்துள்ளார்.

மந்தநிலையின் விளிம்பில் உள்ள அமெரிக்காவில் தொழில்நுட்ப நிறுவனங்கள் இக்கட்டான நிலையில் உள்ளன. எனவே அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த மென்பொருள் நிறுவனங்கள் தங்களது ஊழியர்களை பணியை விட்டு நீக்கி வருகின்றன. அந்த வரிசையில், மற்றொரு தொழில்நுட்ப நிறுவனமான ஃபேஸ்புக்கின் தாய் நிறுவனமான மெட்டாவும் இன்று முதல் ஊழியர்களைக் குறைக்கத் தொடங்கியுள்ளது. இதற்கு முன்பு, கடந்த வாரம் ட்விட்டர் நிறுவனமும் தனது ஊழியர்களில் 50 சதவீதம் பேரை பணி நீக்கம் செய்ய ஆரம்பித்துள்ளது. உலக அளவில் முன்னணி சோசியல் மீடியா தளங்களான இரண்டும், செலவினங்களை குறைப்பதற்காக தங்களது ஊழியர்களை பணிநீக்கம் செய்து வருவது அனைவரையும் அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தியுள்ளது.

மெட்டா பணி நீக்கம்:

செப்டம்பர் மாதத்தின் இறுதியில் ஊழியர்களை எச்சரித்த மார்க் ஜுக்கர்பெர்க், செலவினங்களை குறைப்பதற்காக குழுக்களை மறுசீரமைக்க திட்டமிட்டுள்ளதாக தெரிவித்திருந்தார். இதனையடுத்து இன்ஸ்டாகிராம், வாட்ஸ்அப்பை கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுள்ள, கலிஃபோர்னியாவில் உள்ள மென்லோ பார்க் தலைமையகம் புதிய பணியாளர்களை வேலையில் அமர்த்துவதை தடை செய்தது. 2023ம் ஆண்டில் தற்போது இருப்பதை விட அதிக அளவிலான ஆட்குறைப்பு நடவடிக்கைகளில் இறக்க வேண்டி வரும் என்றும் மெட்டா நிறுவனம் கணித்துள்ளது. அதன் ஒருபகுதியாக தற்போது பணிநீக்கம் தொடர்பான அறிவிப்புகள் வெளியாகியுள்ளன.

கடந்த செவ்வாய் கிழமை அன்று தலைமை மெட்டாவின் நிர்வாக அதிகாரி மார்க் ஜுக்கர்பெர்க், ஊழியர்களை பணி நீக்கம் செய்ய தயாராகும்படி தனது நிர்வாக அதிகாரிகளை அறிவுறுத்தியுள்ளார். மெட்டா நிறுவனத்தின் செலவுகளை குறைக்கும் முயற்சியில் ஒருபகுதியாக 11 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட ஊழியர்கள் இன்று முதல் பணி நீக்கம் செய்ய ஆரம்பித்துள்ளது.

டிஜிட்டல் விளம்பர வருவாயில் ஏற்பட்டுள்ள கடுமையான மந்தநிலை காரணமாக நிறுவனம் இந்த நடவடிக்கையை எடுக்க நேரிட்டதாகவும், திறமையான நிறுவனமாக மாற இன்னும் பல படிகள் இருக்கும் என்று மார்க் ஜூக்கர்பெர்க் தெரிவித்துள்ளார்.

மெட்டா ஊழியர்களின் கதி என்ன?

பணிநீக்கம் செய்யப்பட்ட ஊழியர்களுக்கு மெட்டா நிறுவனம் 16 வார அடிப்படை சம்பளமும், ஊழியர்களின் ஒவ்வொரு ஆண்டு சேவைக்கும் இரண்டு கூடுதல் வாரத்திற்கான சம்பளமும் எவ்வித வரம்பும் இன்றி வழங்கப்பட உள்ளது. புதிதாக உருவாக்கப்பட உள்ள வேலை வாய்ப்புகளில் முன்னுரிமை மற்றும் 3 மாத கேரியர் சப்போர்ட் வழங்கப்படும் என மெட்டா நிறுவனம் உறுதியளித்துள்ளது.

அதே உத்தரவில், ஊழியர்களுக்கு 6 மாதங்களுக்கான மெடிக்கல் இன்சூரன்ஸ் செலவுகள் வழங்கப்படும் என்றும் தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது.

கடந்த காலத்தில், வளர்ச்சிக்கான அதிக நம்பிக்கையின் காரணமாக, மெட்டா நிறுவனம் நிறைய ஊழியர்களை வேலைக்கு அமர்த்தியது. அதே நேரத்தில், மார்க் ட்ரீம் ப்ராஜெக்ட் மெட்டாவர்ஸுக்கு ஆயிரக்கணக்கான டாலர்கள் பயன்படுத்தப்பட்டதும், அந்நிறுவனம் மூலமாக எவ்வித லாபமும் கிடைக்காததும் கடுமையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியதாக நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

பாதாளத்தில் பங்குச்சந்தை:

தொழில்நுட்பம் சார்ந்த நிறுவனங்கள் அடுத்தடுத்து பணிநீக்கங்களை அறிவிப்பதால் வால் ஸ்ட்ரீட் தள்ளாடிக்கொண்டிருக்கிறது. பல முதலீட்டாளர்கள் தங்கள் பணத்தை தொழில்நுட்ப நிறுவனங்களில் இருந்து வெளியேற்றுகிறார்கள். இது அமெரிக்க சந்தைகளில் நிறுவனங்களின் மதிப்பை இழக்க வழிவகுத்தது.

நிறுவனங்கள் பல தசாப்தங்களாக கண்டிராத நெருக்கடியை சந்தித்து வரும் நிலையில், நிலைமையை கட்டுப்படுத்தாவிட்டால், உரிமையாளர்கள் மேலும் அவநம்பிக்கைக்கு ஆளாக நேரிடும் என சந்தை வட்டாரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. ஏற்கனவே ட்விட்டர், கூகுள் என பல சிலிக்கான் வேலி நிறுவனங்களும் தங்களது ஊழியர்களை வெளியே அனுப்பி வருகின்றன.

மன்னிப்பு கோரிய மார்க் ஜுக்கர்பெர்க்:

மெட்டாவின் தலைவரும் தலைமை நிர்வாக அதிகாரியுமான மார்க் ஜுக்கர்பெர்க், தவறு நடந்ததற்கு பொறுப்பேற்று தனது ஊழியர்களிடம் மன்னிப்பு கடிதம் ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளார். அந்த கடிதத்தில், பணிநீக்கம் செய்யப்பட்ட அனைவருக்கும் அதற்கான காரணம் குறித்து விரைவில் மின்னஞ்சல் அனுப்பப்படும் என மார்க் ஜுக்கர்பெர்க் தெரிவித்துள்ளார்.

அந்த கடிதத்தில் “கொரோனா பெருந்தொற்று தொடக்கத்தில் ஏற்பட்ட இணைய வணிகம், இணைய பயன்பாடு அதிகரிப்பு ஆகியவை நிரந்தரமாக இருக்கும் என எதிர்பார்த்தேன். ஆனால், மிகப் பெரிய அளவில் நிகழ்ந்த பொருளாதார வீழ்ச்சி, அதிகரித்த போட்டி மற்றும் விளம்பரங்கள் மூலமான வருவாய் இழப்பு ஆகியவை எதிர்பார்த்ததை விட குறைவான வருவாயையே அளித்தன. பணி நீக்கம் என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் மிகப் பெரிய கஷ்டத்தை அளிக்கும் என்பதை அறிவேன். பணி நீக்கத்தால் பாதிக்கப்படுவர்களிடம் வருத்தம் தெரிவித்துக் கோருகிறேன். இத்தகைய நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டியதன் அவசியம் ஏன் ஏற்பட்டதோ அதற்கும், பணி நீக்கத்திற்கும் நான் பொறுப்பேற்கிறேன்” என்று அவர் தெரிவித்துள்ளார்.

ட்விட்டரைத் தொடர்ந்து மெட்டா நிறுவனம் தனது ஊழியர்களை பணி நீக்கம் செய்வது தகவல் தொழில்நுட்ப ஊழியர்கள் இடையே மிகப்பெரிய அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

=====

மூத்த குடிமக்களுக்கு ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ்; கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் என்னென்ன?

கொரோனா பெருந்தோற்று பரவலுக்குப் பிறகு மக்கள் மத்தியில் ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் தொடர்பான விழிப்புணர்வு அதிகரித்து வருகிறது. குறிப்பாக வயதானவர்கள் நோய் தாக்கத்திற்குள்ளாகும் வாய்ப்பு அதிகமிருப்பதால், சிகிச்சை, மருந்துகள், செவிலியர் கட்டணம் போன்ற மருத்துவ செலவினங்கள் அதிகரிக்கிறது. பொருளாதார நெருக்கடி, பணவீக்கம், வட்டி உயர்வு, வேலையில்லா திட்டம் என தற்போதைய சூழ்நிலை நிலையற்றதாக இருப்பதால், எதிர்பாராத சமயத்தில் ஏற்படக்கூடிய மருத்துவ செலவுகளை சமாளிக்க ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் முக்கியமானதாகும்.

அதிலும் ஒரு ரூபாய் கூட செலவில்லாமல் முழு மெடிக்கல் பில்லையும் இன்சூரன்ஸ் மூலம் கவர் செய்ய இளம் வயதிலேயே மருத்துவக் காப்பீடு எடுக்க வேண்டும். ஒருவேளை வயதானவர்களுக்கு ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் எடுக்க வேண்டியிருந்தால், அவர்களுடைய வயது மற்றும் நோய்களைப் பொறுத்து இன்சூரன்ஸ் பிரீயம் அதிகரிக்கூடும். மேலும் வயதானவர்களுக்கு எதிர்பாராத நேரத்தில் புதிய நோய்களால் அல்லது ஏற்கனவே உள்ள நோயின் பக்கவிளைவுகளால் பாதிக்கப்படலாம் என்பதால் இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்கள் ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசியில் அதிக கவரேஜ் வழங்க முன்வருவதில்லை. நீங்கள் வீட்டில் உள்ள முதியவர்களுக்கு ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசி எடுக்க திட்டமிட்டிருக்கிறீர்கள் என்றால், கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயங்கள் என்னென்னவென அறிந்துகொள்ளுங்கள்...

1. கவரேஜ் தொகை:

வயதானவர்களுக்கு நோய்கள் தாக்குவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமிருப்பதால் இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்கள் மூத்த குடிமக்களின் பெயரில் எடுக்கப்படும் ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசிகளுக்கு அதிபட்சமாக 5 லட்சம் ரூபாய் வரையிலான கவரேஜை மட்டுமே வழங்குகின்றன. மற்றொருபுறம் அதிக பிரீயம் செலுத்துவதற்கான திறன் மற்றும் குறைவான வயதுள்ள முதியவர்களுக்கு அதிகபட்சமாக ஒரு கோடி ரூபாய் வரை வாழ்நாள் ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் காப்பீடு கிடைக்கிறது. வாடிக்கையாளர்களைக் கவர் ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்களுக்குள் நிகழும் போட்டியைப் பயன்படுத்தி, அதிக கவரேஜ் தரக்கூடிய ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசியை தேர்வு செய்யலாம்.

2. இணை கட்டணம்:

மூத்த குடிமக்களுக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சைகள், விலை உயர்ந்த மருத்துவச் செலவுகளாக இருக்கலாம் என்பதால் பெரும்பாலான ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்கள் கோ-பேமெண்ட் எனப்படும் இணை கட்டண முறையை பின்பற்றுகின்றன. இதன் மூலம் மருத்துவ செலவில் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை பாலிசிதாரர் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். இதனால் முதியவர்கள் நெருக்கடியான சூழ்நிலைக்கு தள்ளப்படலாம். இதில் சில ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்கள் தங்களது பாலிசிதாரர்களுக்கான இணை கட்டண சதவீதத்தை அவர்களே தேர்வு செய்து கொள்ள அனுமதிக்கிறது. எனவே குறைந்த கோ-பேமெண்ட் செலுத்தக்கூடிய ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசியை தேர்வு செய்யவது நல்லது.

3. வரம்புகள்:

இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்களிடையே கேப்பிங் எனப்படுவது அந்நிறுவனங்கள் இன்சூரன்ஸ் பாலிசிகளுக்கு விதித்துள்ள வரம்புகளை குறிக்கிறது. அதாவது வயதானவர்களுக்கான ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசியைப் பொறுத்தவரை அறை வாடகை, மூட்டு மாற்றும் அறுவை சிகிச்சை, உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றிற்கு கவரேஜ் கிடையாது என வரம்புகள் விதிக்கப்படும். சில சமயங்களில் முதியவர்களின் வயதைப் பொறுத்து கூடுதல் வரம்புகளைக் கூட ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்கள் விதிக்கலாம். இதனால் வயதான நபர்கள் ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் செய்திருந்தாலும், அதற்கான பலன்களை முழுமையாக அனுபவிக்க முடியாமல் போகலாம். எனவே வயதான நபர்களுக்குத் தேவையான மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஏற்ப, கட்டுப்பாடுகள் இல்லாத ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசிகளை வாங்க வேண்டும்.

Keywords: Health Insurance, Health Insurance for Senior citizens, ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ், மூத்த குடிமக்களுக்கு ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ், ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசிக்கான கட்டுப்பாடுகள்

Link: <https://www.financialexpress.com/money/insurance/health-insurance-for-senior-citizens-check-these-conditions-before-applying/2789980/>

=====

உங்கள் பார்டனர் திருமணத்தை தவிர்ப்பதற்கான காரணங்கள் என்னென்ன?

தாத்தா - பாட்டி காலத்தில் மணமகனும், மணப்பெண்ணும் பார்க்காமல் திருமணம் செய்து கொண்டனர். அதன் பின்னர் அப்பா - அம்மா காலத்தில் திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்ட பிறகு ஆணும், பெண்ணும் பேசிக்கொள்ள அனுமதிக்கப்பட்டனர். இன்றைய இளம் தலைமுறையினருக்கு திருமணத்தை முடிவு செய்ய காதல், டேட்டிங் போன்ற பல ஆபீஷன்கள் உள்ளன. அதேபோல் காதல் திருமணங்களும் அதிகரிக்கத் தொடங்கியுள்ளது. ஆனால் அனைத்து காதலும் திருமணத்தில் முடிவதில்லை. ஆணோ, பெண்ணோ ஒருசிலர் உருகி, உருகி காதலிப்பார்கள்... தான் காதலிக்கும் நபருக்காக எதையும் செய்ய காத்திருப்பார்கள். ஆனால் திருமணம் செய்து கொள்வதில் மட்டும் தயக்கம் காட்டுவார்கள். அப்படி உங்கள் காதலரோ அல்லது காதலியோ திருமணம் செய்து கொள்வதில் தயக்கம் காட்டுவதற்கான காரணங்கள் குறித்து விரிவாக பார்க்கலாம்...

1. நம்பிக்கை முக்கியம்:

காதலிக்க ஆரம்பித்து விட்டாலே திருமணம் பற்றிய எதிர்கால கனவும், திட்டமிடலும் பெண்கள் மனதில் தோன்றுவது இயல்பானது. அதற்காக ஒவ்வொருமுறை காதலருடன் டேட்டிங் செல்லும் போது திருமணத்தை பற்றி பேசுவது அல்லது அவரை திருமணம் பற்றி உறுதியளிக்கச் சொல்லி

கட்டாயப்படுத்துவது போன்றவற்றை செய்யக்கூடாது. ஏனெனில் காதல் என்பது அன்பை அடித்தளமாக கொண்டு உருவாக்கப்படுகிறது, எனவே உங்கள் பார்ட்னர் மீது நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். அதே சமயத்தில் எதிர்பாராத விதத்தில் பிரேக் அப் நிகழ்ந்தால் அதை ஏற்றுக்கொள்ளும் அளவிற்கு மனதை தயாராக வைத்துக்கொள்ளவதும் அவசியமானது.

2. வேகம் விவேகம் அல்ல:

திருமணம் ஆயிரம் காலத்து பயிர் என்பார்கள். எனவே வாழ்க்கைத் துணையை தேர்வு செய்வதில் மட்டுமல்ல, அவர்களுடனான திருமண பந்தத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும் கூடுமான அளவு கால அவகாசம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், உங்கள் துணைக்கும் அதே வாய்ப்பை அளியுங்கள். ஏனெனில் சில முறை மட்டுமே பார்த்து, பேசிய பெண் அல்லது ஆண் மேல் ஏற்படும் ஈர்ப்பை திருமணம் வரை எடுத்துச் செல்வது புத்திசாலித்தனமான முடிவு அல்ல. வாழ்நாள் முழுவதும் உடன் பயணிக்கக்கூடிய துணையை முடிவு செய்வதில் நிதானத்தைக் கடைபிடிப்பது நல்லது.

3. சுயநல உறவு நீடிக்காது:

டேட்டிங் என்ற கலாச்சாரம் மேலை நாடுகளைக் கடந்து தற்போது இந்தியா போன்ற பாரம்பரியத்தை பின்பற்றும் நாடுகளிலும் வளர்ந்து வருகிறது. இதற்கு காரணம் டேட்டிங்கின் போது ஆணும், பெண்ணும் சந்தித்து, மனம் விட்டு பேசி ஒருவரைப் பற்றி ஒருவர் அறிந்து கொள்ள முடிவதால் தான். அப்படி நேரில் சந்திக்கும் காதலன் அல்லது காதலி உங்களைப் பற்றி நலம் விசாரிக்காமல், இன்று தான் என்ன செய்தேன், எனக்கு என்ன வேண்டும், அடுத்து என்ன செய்ய திட்டமிட்டுள்ளேன்.... என தன்னைப் பற்றி பேசிக்கொண்டிருக்க கூடாது. தனது பார்ட்னரைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல், தன்னைப் பற்றி மட்டுமே கவலைப்படும் சுயநலம் மிக்க நபர்களின் உறவு திருமணம் வரை செல்ல வாய்ப்பில்லை.

4. விமர்சிப்பது மட்டுமே வேலையா?

காதல் உறவில் ஆண் மற்றும் பெண் இருவருமே ஒருவரை ஒருவர் நேசிக்க வேண்டும். பரஸ்பரம் பாராட்டிக் கொள்வது, ஊக்கப்படுத்துவது, மனதிற்கு

நெருக்கமான மற்றும் உற்சாகமூட்டும் வார்த்தைகளை பகிர்ந்து கொள்வது அவசியம். ஆனால் பார்ட்னரை குறை சொல்வதையும், விமர்சிப்பதையுமே வேலையாக வைத்திருந்தால், அவர்கள் உங்களை திருமணம் செய்து கொள்வது குறித்து நிச்சயம் யோசிக்க வாய்ப்புள்ளது.

5. தவறு செய்யாத நபர்கள் இல்லை:

“தப்பே செய்யாத மனிதன் இந்த பூமியில் இல்லை” என்ற வசனத்தை சீரியல் தொடங்கி சினிமா வரை பல ஹீரோக்கள் பேசி கேட்டிருப்போம். ஆனால் பெரும்பாலான காதல் உறவில் மட்டும் தவறை ஒப்புக்கொள்ளும் மனப்பான்மை வருவது கிடையாது. இதில் சிலர் இன்னம் ஒருபடி மேலே போய், தான் தவறே செய்யவில்லை என்றும், தன் பக்கம் தவறே கிடையாது என்றும் வாக்குவாதம் செய்வார்கள். இப்படிப்பட்ட நபர்கள் விட்டுக்கொடுத்தல், சகிப்புத்தன்மை ஆகியவற்றை மீறுவதால், அவர்களுடைய காதல் கல்யாணம் வரை நீடிப்பது சந்தேகம் தான்.

6. மிகைப்படுத்துதல்:

சின்ன விஷயத்திற்கு கூட வாக்குவாதம் செய்வது, சண்டை போடுவது, பிடிவாதம் பிடிப்பது என ஒவராக சீன் போடும் நபர்களை ஆரம்பத்தில் காதலன் அல்லது காதலி அதீத அன்பின் காரணமாக சகித்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் நாட்கள் செல்ல செல்ல இந்த குணம் நிச்சயம் உங்கள் பார்ட்னரை பிரேக்அப்பை நோக்கி தள்ளும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

Keywords: marriage material, Love, Relation ship, Love life, காதல், திருமணம், காதல் முறிவு

Link: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/relationships/love-sex/types-of-people-who-are-not-marriage-material/photostory/95354327.cms?picid=95354393>

=====

குளிர்காலத்திற்கு ஏற்ற இந்தியாவின் 6 பானங்கள் தயாரிப்பது எப்படி?

வடகிழக்கு பருவ மழை வெளுத்து வாங்கி வருகிறது. ஜில்லென பெய்யும் மழையை பிடித்தமான பாடல் மற்றும் கையில் ஒரு கோப்பை சூடான தேநீர் அல்லது காபியுடன் பார்த்து என்ஜாய் செய்ய யாருக்குத் தான் பிடிக்காது. எனவே தான் இந்தியாவில் பிரபலமாக பருகப்படும், 6 வகையான பானங்கள் குறித்து பகிர்ந்துள்ளோம்...

1. மசாலா டீ:

மசாலா தேநீர் பல்லாண்டுகளாக இந்தியர்களால் பருகப்பட்டு வந்தாலும், குளிர் மற்றும் மழை காலத்தில் பருக ஏற்ற பானமாக உள்ளது. வீட்டின் சமையலறையில் உள்ள பலவிதமான மசாலா பொருட்கள் மற்றும் குளிர்காலத்திற்கு இதம் தரக்கூடிய மூலிகைகளை கொண்டு விருப்பத்திற்கு ஏற்றார் போல் மசாலா டீ-யை தயாரிக்கலாம். அதனை மண் குவளையில் ஊற்றி குடிப்பது சுவை மற்றும் அனுபவத்தை சிறப்பானதாக மாற்றும்.

2. காஞ்சி:

டீ, காபி போல் இல்லாமல் மழை அல்லது குளிர்காலத்தில் உடல் வெப்பநிலையை அதிகரிப்பதற்காக அடிக்கடி குடிக்கக்கூடிய பானமாக உள்ளது. கேரட், பீட்ரூட் ஆகியவற்றுடன் சில மசாலா பொருட்களை கலந்து கொதிக்கவைக்கப்பட்டு செய்யப்படுகிறது. சில சமயங்களில் பச்சை மிளகாயைக் கொண்டும் காஞ்சி பானம் தயாரிக்கப்படுகிறது.

3. பாதாம் பால்:

பாதாம் உடலுக்குத் தேவையான வெப்பநிலையை அளிக்க உதவுவதாக நம்பப்படுகிறது. அதுமட்டுமின்றி இது சைவ பிரியர்கள் (வீகன்) மற்றும் லாக்டோஸ் சகிப்புத் தன்மையற்றவர்களுக்கு சரியான மாற்றாகும்.

கடைகளில் டெட்ரா பேக்குகளில் விற்கப்படும் பாதாம் பால் அல்லது பவுடர்களில் கெமிக்கல் கலப்பு இருக்கலாம் என்பதால், வீட்டிலேயே இதனை எளிமையான முறையில் தயாரிக்கலாம். பாதாம் பவுடரை விட பாதாம் பாலில் சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது. எனவே பாதாம் பால் தயாரிக்க பாதாம் பருப்பை முதல் நாளே தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். அடுத்த நாள் ஊறவைக்கப்பட்ட பாதாம் பருப்புடன் குளிர்ந்த நீரைச் சேர்த்து நன்றாக அரைக்க வேண்டும். பின்னர் அதனை மெல்லிய காட்டன் துணி அல்லது வடிகட்டி கொண்டு பில்டர் செய்து, கண்ணாடி பாட்டில்களில் ஸ்டோர் செய்து வைத்து பயன்படுத்தலாம்.

பாதாம் பாலை சூடுபடுத்தும் போது மிகவும் குறைவான தீயை பயன்படுத்துவது அது கெட்டுப்போகாமல் தடுக்க உதவும். சூடான பாதாம் பாலுடன் இலவங்கப்பட்டை, குங்குமப்பூ, ஏலக்காய் ஆகியவற்றையும் சேர்த்தால் சுவை, மணம் ஆகியவற்றுடன் புத்துணர்ச்சியும் கிடைக்கும்.

4. நூன் சாய்:

பனிமலைக்கும், ஆப்பிள் தோட்டத்திற்கும் பெயர் பெற்ற காஷ்மீரில் வசிக்கும் மக்களால் மிகவும் விருப்பக்கூடிய பானமாக நூன் சாய் உள்ளது. இந்தியாவின் பெரும்பாலான மக்கள் தேநீர் உடன் சர்க்கரை கலந்து குடிப்பதைத் தான் வழக்கமாக கொண்டுள்ளோம். ஆனால் சிவப்பு நிறத்திலான நூன் சாய் உடன் காஷ்மீர் மக்கள் உப்பு சேர்த்து குடிப்பதை வழக்கமாக கொண்டுள்ளனர். பால், நட்ஸ் மற்றும் உப்பு சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் இந்த பானத்தை காஷ்மீர் மக்கள் காலை உணவுடன் எடுத்துக்கொள்வதை வழக்கமாக கொண்டுள்ளனர். நூன் சாய் தயாரிப்பதற்கு என்றே காஷ்மீர் மக்கள் பில்டர் காபி மேக்கர் போன்ற தனித்துவமான பாத்திரத்தை பயன்படுத்துவது குறிப்பிடத்தக்கது.

5. மஞ்சள் பால்:

குளிர் காலத்தில் சளி, இருமல், தொண்டை சம்பந்தமான பிரச்சனைகளில் இருந்து தப்பிக்க மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த மஞ்சள் பால் சிறந்தது. நன்றாக கொதிக்க வைத்த பாலுடன் சிறிதளவு மஞ்சள் தூளைச் சேர்த்து, சில நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். மஞ்சளை மட்டும் கலக்கும் போது பாலில் சிறிதளவு கசப்புத்தன்மை இருக்கலாம் என்பதால், அத்துடன் குங்குமப்பூ, தேன், ஏலக்காய் ஆகியவற்றைக் கலந்து தயாரிக்கலாம்.

மஞ்சள் கலந்த பாலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாக இருப்பதால், குளிர் மற்றும் மழைக்காலத்தில் சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்படக்கூடிய வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியா தொற்றுக்களை குறைக்கவும் உதவுகிறது.

6. கஹ்வா டீ:

காஷ்மீர் மக்கள் கடும் குளிரில் இருந்து தங்களது உடலை பாதுகாக்கவும், சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளவும் கஹ்வா எனப்படும் அடிக்கடி பருகுவதை வழக்கமாக கொண்டுள்ளனர். இது காஷ்மீர் டீ என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. கிரீன் டீ வகையைச் சேர்ந்த கஹ்வா டீ, இஞ்சி, கிராம்பு, நட்ஸ், ட்ரை ப்ரூட்ஸ் மற்றும் குங்குமப்பூ கலந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்த தேநீர் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்கவும் பயன்படுகிறது. அதுமட்டுமின்றி இது ஹார்மோன்களை அமைதிப்படுத்துவது, மன அழுத்தத்தை குறைப்பது, உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றுவது போன்ற நன்மைகளையும் செய்கிறது.

Link: <https://www.herzindagi.com/diary/kahwa-to-masala-chai-traditional-indian-hot-drinks-to-snuggle-up-with-this-winter-article-212689>

=====

சர்வைவர் சீரிஸ்: “Life First” திட்டம் மூலம் புகையிலை, மதுப்பழக்கத்தில் இருந்து மீண்ட நபரின் கதை!

இந்த வாரம் சர்வைவர் தொடரில், புகையிலை மற்றும் மது போதைக்கு அடிமையான நபர் ஒருவர், லைஃப் ஃபர்ஸ்ட் கவுன்சிலிங் திட்டத்தின் ஆதரவுடன் எப்படி பரிபூரணமாக மீண்டு வந்தார் என்பது குறித்து பார்க்கலாம்...

என் பெயர் PS (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது). 40 வயது நபரான நான், அரசுத்துறை ஊழியர் மற்றும் கிரேன் ஆபரேட்டராக பணிபுரிகிறேன்.

கொரோனா தாக்குதலால் எனது சகோதரி சமீபத்தில் உயிரிழந்தார். அவளது மரணம் அதுவரை எனக்கிருந்து வந்த புகையிலை மற்றும் மது அருந்தும் பழக்கத்தை தீவிரமாக்கியது. அந்தப் பழக்கம் விரைவில் என்னை அதிக அளவிலான போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்த தூண்டியது.

இப்படியே அதிக அளவிலான புகையிலையை பயன்படுத்துவது எனது உடல் நலத்திற்கு தீங்காக அமையும் என்பதை அறிந்தே பயன்படுத்த ஆரம்பித்தேன். அதேபோல் எனது உடல் நிலை மிகவும் மோசமானது. இதனால் உள்ளூரில் உள்ள எம்ஜிஎம் மருத்துவமனையில் மருத்துவரை சந்தித்தேன். அவர் என்னை போதைப் பழக்கத்தில் இருந்து வெளியே கொண்டு வருவதற்காக மும்பையில் உள்ள நரோதம் சேக்சாரியா அறக்கட்டளையின் லைஃப் ஃபர்ஸ்ட் கவுன்சிலிங் திட்டத்திற்கு பரிந்துரைந்தார்.

சலாம் பாம்பே அறக்கட்டளையுடன் இணைந்து நரோதம் செக்சாரியா அறக்கட்டளையால் தொடங்கப்பட்ட புகையிலை சார்பு சிகிச்சைத் திட்டமான ‘LifeFirst’ அனைத்து சமூகப் பிரிவைச் சேர்ந்த தனிநபர்களுக்கும் ஊக்கமளிப்பதற்கும், திறனை மேம்படுத்துவதற்கும், உயர்தர நிரூபிக்கப்பட்ட புகையிலை சிகிச்சை சேவையை நிறுவுவதற்கும் உருவாக்கப்பட்டது.

LifeFirst ஆலோசகர் ஹர்ஷாலி கெய்க்வாட், “ என்னிடம் தகவல்களை சேகரித்ததோடு, எதனால் போதை பழக்கத்திற்கு அடிமையானேன் என்பதையும் கண்டறிந்தனர். புகையிலை மற்றும் ஆல்கஹால் ஆகிய

இரண்டும் என்ன மாதிரியான தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பதை புரியவைத்தார். எனது அன்றாட வாழ்க்கையில் நான் பின்பற்றக்கூடிய நடவடிக்கைகளை கற்பித்ததன் மூலமாக, இரண்டு பொருட்களையும் பயன்படுத்துவதை கைவிட பயிற்சி அளித்தார்.

நான் அனைத்து வழிமுறைகளையும் பின்பற்றினேன் மற்றும் செயல்முறையை நம்பினேன், இதன் காரணமாக நான் படிப்படியாக புகையிலை பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற உணர்வில் இருந்து வெளிவர ஆரம்பித்தேன். நான் புகையிலைக்கு ஏங்கும்போது அதற்கு பதிலாக மாற்றுப்பொருளை உபயோகிக்க பரிந்துரைக்கப்பட்டிருந்தது.

ஆலோசகரின் அறிவுறுத்தலின் படி, புகையிலை உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் வரும் போதெல்லாம் ஓமம் அல்லது பெருஞ்சீரகத்தை வாயில் போட்டு மெல்ல ஆரம்பித்தேன். இருப்பினும் புகையிலை உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற உணர்வை கட்டுப்படுத்த முடியாத போது, தலைவலி மற்றும் நடுக்கத்தை அனுபவித்தேன். அப்போது ஆலோசகர் எனக்கு பயிற்சி அளித்திருந்த ஆழ்ந்த சுவாச பயிற்சியையும், அதிக அளவில் தண்ணீர் குடிப்பதையும் வழக்கமாக்கிக் கொண்டேன். இது அறிகுறிகளைச் சமாளிக்க எனக்கு உதவியது. LifeFirst திட்டத்தில் பதிவுசெய்த மூன்று மாதங்களுக்குள், நான் முன்னேற்றங்களைக் கண்டேன். நிகழ்ச்சியின் ஆறாவது அமர்வுக்குப் பிறகு, நான் புகையிலையை முற்றிலுமாக விட்டுவிட்டேன் எனத் தெரிவித்துள்ளார்.

=====

Stock News: ஏறி, இறங்கும் இந்திய பங்குச்சந்தை; சரிவிற்கான காரணம் என்ன?

கடந்த சில நாட்களாக அதிகரித்து வந்த இந்திய பங்குச்சந்தை இன்று இறக்குமுகத்தில் வர்த்தகமாகி வருவது, முதலீட்டாளர்களை அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தியுள்ளது.

தற்போதைய வர்த்தக நிலவரப்படி, மும்பை பங்குச்சந்தை குறியீட்டு எண்ணான சென்செக்ஸ் 57.77 புள்ளிகள் அதிகரித்து 61,125 புள்ளிகளுடன் வர்த்தகமாகி வருகிறது. தேசிய பங்குச்சந்தை குறியீட்டு எண்ணான நிஃப்டி 13.25 புள்ளிகள் சரிந்து 18,189 புள்ளிகளுடன் வர்த்தகமாகி வருகிறது.

சரிவுக்கான காரணங்கள்:

விடுமுறைக்கு பிறகான சந்தை நிலவரம்:

குருநானக் ஜெயந்தியை முன்னிட்டு நவம்பர் 8ஆம் தேதி மூடப்பட்ட சந்தைகள் இன்று மீண்டும் தொடங்கின. இன்று காலை நிலவரப்படி மும்பை பங்குச்சந்தை குறியீட்டு எண்ணான சென்செக்ஸ், தேசிய பங்குச்சந்தை குறியீட்டு எண்ணான நிஃப்டி ஆகியன உயர்வுடன் வர்த்தகமாகி வந்தது. ஆனால் யாருமே எதிர்பாராத வகையில் சற்று நேரத்திற்கு முன்பு பங்குச்சந்தை பச்சை நிறத்தில் இருந்து சிவப்பு நிறத்திற்கு மாறியது.

நிஃப்டி 50 குறியீட்டில், 25 பங்குகள் பச்சை நிறத்திலும், 25 பங்குகள் சிவப்பு நிறத்திலும் வர்த்தகம் செய்யப்பட்டு வந்தது. ஆனால் தற்போது நிஃப்டி 0.10 சதவீத சரிவுடன் வர்த்தகமாகி வருகிறது. பார்மா மற்றும் மெட்டல் துறையில் ஏற்பட்ட சரிவே நிஃப்டியின் சரிவுக்கு காரணமாக அமைந்துள்ளது. அதேபோல் சென்செக்ஸ் குறியீடும் 0.14 சதவீதம் வரை சரிந்துள்ளது.

பணவீக்க தரவுகள்:

முதலீட்டாளர்கள் அமெரிக்க இடைக்காலத் தேர்தல்கள் மற்றும் நாளை வரவிருக்கும் அமெரிக்க பணவீக்கத் தரவுகளை எதிர்பார்த்து காத்திருப்பதால் முதலீடு செய்வதில் ஊசலாட்டம் நீடித்து வருகிறது. ஏனெனில் அமெரிக்காவின் பணவீக்கம் மீண்டும் அதிகரிக்கும் பட்சத்தில், ஃபெடரல் வங்கி வட்டி விகிதங்களை உயர்த்தவோ, குறைக்கவோ செய்யக்கூடும். இதனால் பங்குகளின் மதிப்பு சரியவும், டாலர் மற்றும் பாண்ட்களின் மதிப்பு அதிகரிக்கவும் வாய்ப்புள்ளது.

ஒருவேளை பாண்ட் அல்லது டாலர்களின் மதிப்பு அதிகரிக்குமேயானால் வெளிநாட்டு நிறுவன முதலீட்டாளர்கள் பங்குகளை விற்றுவிட்டு, அமெரிக்காவில் முதலீடு செய்யக்கூடும். இதனால் இந்திய பங்குகளில் அழுத்தம் நீடித்து வருகிறது.

உள்நாட்டு பங்குகள் விற்பனை:

இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை முதலீட்டாளர்கள் கார்ப்பரேட் ஆரோக்கியத்தை அளவிடுவதற்கு உள்நாட்டு வருவாய் அறிக்கைகளுக்காகக் காத்திருந்தனர். இதனிடையே இதற்கிடையில், வெளிநாட்டு நிறுவன முதலீட்டாளர்கள் எட்டு நாட்களுக்கு அதிக அளவிலான இந்திய பங்குகளை வாங்கியுள்ளனர்.

தேசிய பங்குச் சந்தையில் கிடைக்கும் தற்காலிகத் தரவுகளின்படி, திங்களன்று நிகரமாக 19.49 பில்லியன் இந்திய ரூபாய் (\$239.52 மில்லியன்) பங்குகளை வாங்கியுள்ளனர், அதே நேரத்தில் உள்நாட்டு முதலீட்டாளர்கள் 8.44 பில்லியன் ரூபாய் பங்குகளை விற்றுள்ளனர்.

ஏற்றம் கண்ட பங்குகள்:

கோல் இந்தியா

அதானி போர்ட்ஸ்

பிரிட்டானியா

சிப்லா

இண்டஸ்இண்ட் வங்கி

இறக்கம் கண்ட பங்குகள்:

ஹிண்டால்கோ

டிவிஸ் லேப்

பவர்கிரிட்

டைட்டன்

என்டிபிசி

ரூபாய் மதிப்பு நிலவரம்: அமெரிக்க டாலருக்கு எதிரான ரூபாயின் மதிப்பு 50 காசுகள் அதிகரித்து 81.42 ஆக இருந்தது.

Gold Rate Chennai: கிடுகிடுவென உயர்ந்த தங்கம் விலை; சவரனுக்கு இவ்வளவு அதிகமா?

கடந்த சில நாட்களாக சரிந்து வந்த தங்கத்தின் விலை இன்று யாருமே எதிர்பார்க்காத அளவிற்கு உயர்ந்துள்ளது. இதனால் நகை வாங்க காத்திருந்தவர்கள் பேரதிர்ச்சியில் உள்ளனர்.

சென்னையில் நேற்றைய வர்த்தகத்தின் இறுதியில், 22 காரட் ஆபரண தங்கம் கிராம் 4,758 ரூபாய்க்கும், சவரன் 38,520 ரூபாய்க்கும் விற்பனையானது.

இன்றைய நிலவரப்படி, (புதன் கிழமை), 22 காரட் ஆபரண தங்கத்தின் விலை கிராமுக்கு 57 ரூபாய் அதிகரித்து 4,815 ரூபாயாகவும், சவரனுக்கு 456 ரூபாய் அதிகரித்து 38,520 ரூபாய்க்கும் விற்பனையாகி வருகிறது.

இன்றைய மார்க்கெட் நிலவரப்படி, 24 காரட் சுத்த தங்கத்தின் விலை, கிராம் ஒன்றிற்கு 63 ரூபாய் அதிகரித்து 5,253 ரூபாய்க்கும், சவரனுக்கு 504 ரூபாய் அதிகரித்து 42,024 ரூபாய்க்கு விற்பனை செய்யப்பட்டு வருகிறது.

வெள்ளி கிராமிற்கு 70 காசுகள் அதிகரித்து 67 ரூபாய் 40 காசுகளுக்கும், ஒரு கிலோவிற்கு 700 ரூபாய் அதிகரித்து 67 ஆயிரத்து 400 ரூபாய்க்கும் விற்பனையாகி வருகிறது.

காரணம்: தங்கத்தின் விலையில் ஏற்ற இறக்கம் ஏற்பட, சர்வதேச சந்தையில் பணவீக்கம், மத்திய வங்கிகளில் தங்க இருப்பு, வட்டி விகிதங்கள், நகைச் சந்தை, புவியியல் பதட்டங்கள், வர்த்தகப் போர்கள் போன்ற பல காரணங்கள் உள்ளன. இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை தங்கம் முக்கியமான சேமிப்பாக கருதப்படுவதால் அதன் தேவை அதிகரித்து வருகிறது. இதனால் விலை அதிகரித்துள்ளது.

முக்கிய நகரங்களின் தங்கம் விலை நிலவரம்:

தங்கம் விலை @ சென்னை

- > 22 காரட் தங்கம் 1 கிராம் - ரூ. 4,758 (மாற்றம்: ரூ.57 அதிகரிப்பு)
- > 22 காரட் தங்கம் 8 கிராம் - ரூ.38,064 (மாற்றம்: ரூ.456 அதிகரிப்பு)
- > 24 காரட் தங்கம் 1 கிராம் - ரூ.5,190 (மாற்றம்: ரூ.63 அதிகரிப்பு)
- > 24 காரட் தங்கம் 8 கிராம் - ரூ. 41,520 (மாற்றம்: ரூ.504 அதிகரிப்பு)

தங்கம் விலை @ மும்பை

- > 22 காரட் தங்கம் 1 கிராம் - ரூ.4,736 (மாற்றம்: ரூ.56 அதிகரிப்பு)
- > 22 காரட் தங்கம் 8 கிராம் - ரூ.37,888 (மாற்றம்: ரூ.448 அதிகரிப்பு)
- > 24 காரட் தங்கம் 1 கிராம் - ரூ.5,167 (மாற்றம்: ரூ.62 அதிகரிப்பு)
- > 24 காரட் தங்கம் 8 கிராம் - ரூ.41,336 (மாற்றம்: ரூ.496 அதிகரிப்பு)

=====

2

கெரட்டின் ட்ரீட்மெண்ட் செய்த பிறகு கூந்தலை பராமரிப்பது எப்படி?

தற்போது இளம் பெண்கள் உடை, சரும பராமரிப்பு, கூந்தல் பராமரிப்பு போன்ற விஷயங்கள் மீது அதிக கவனம் செலுத்தி வருகின்றனர். குறிப்பாக கூந்தல் பராமரிப்பை பொறுத்தவரை அனைத்து வயது பெண்களிடையேயும் கெரட்டின் ட்ரீட்மெண்ட் பிரபலமடைந்து வருகிறது. சுருட்டையான மற்றும் சரியான பராமரிப்பு இல்லாத கூந்தல் அமைப்பைக் கொண்ட பெண்கள், கெரட்டின் சிகிச்சையைத் தேர்வு செய்து வருகின்றனர். கெரட்டின் சிகிச்சை கூந்தலை மென்மையாக்குவதோடு, பெண்களின் அழகை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.

ஸ்பா மற்றும் அழகு நிலையங்கள் அதிக அளவில் காணப்படுவதால் கெரட்டின் ட்ரீட்மெண்ட் செய்து கொள்வது மிகவும் எளிதாகிவிட்டது. இருப்பினும் ஆயிரக்கணக்கில் செலவு செய்து செய்யப்படும் கெரட்டின் சிகிச்சையை நீண்ட நாட்களுக்கு பராமரிப்பது குறித்து குழப்பங்கள் தோன்றலாம். கெரட்டின் சிகிச்சைக்குப் பிறகு கூந்தலை அதே பொலிவுடன் பராமரிப்பது எப்படி, கூந்தலை சுத்தப்படுத்துவது எப்படி என பார்க்கலாம்...

1. தலைமுடியை வாஷ் செய்வது எப்படி:

தலைமுடியை வாஷ் செய்யவதற்கு ஒரு நாள் முன்பாக ஃபார்மால்டைஹைட்டின் உடன் கெரட்டினைத் தடவி ஒருநாள் முழுவதும் விட்டுவிட வேண்டும். அதற்கு அடுத்த நாள் கெரட்டினை மட்டும் தடவி, கூந்தலை வாஷ் செய்ய வேண்டும்.

கெரட்டின் சிகிச்சையோடு ஹேர் கலரிங்கும் செய்திருந்தால், தலைமுடியை அலச குளிந்த நீரை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். அத்துடன் வழக்கமான ஷாம்பூவிற்கு பதிலாக கலர் ஷாம்பு அல்லது கெரட்டின் ஷாம்புவை பயன்படுத்த வேண்டும். அதேபோல் ப்லோ டிரையர் கொண்டு தலைமுடியை நன்றாக உலர வைக்கும்.

2. இரண்டு வகையாக கெரட்டின் சிகிச்சை:

கெரட்டின் ட்ரீட்மெண்ட்டை பொறுத்தவரை ஃபார்மால்டிஹைட்டின் கொண்ட கெரட்டின், ஃபார்மால்டிஹைட்டின் இல்லாத கெரட்டின் என இரண்டு வகை உள்ளது.

ஃபார்மால்டிஹைடு கொண்ட கெரட்டின்கள் முடியை மீட்டெடுக்கக்கூடிய கெரட்டின்கள் அல்ல. இது கூந்தலை மென்மையாகவும், பளபளப்பாகவும் மாற்ற பயன்படுகிறது. இந்த வகையான கெரட்டினை பயன்படுத்தினால், குறைந்தது 24 மணிநேரத்திற்கு அதனை வாஷ் செய்யக்கூடாது. அதன் பின்னர் வழக்கமான நடைமுறைகளைப் பயன்படுத்தி கூந்தலை வாஷ் செய்யலாம்.

கெரட்டின் சிகிச்சையில் மிகவும் முக்கியமானது, எக்காரணம் கொண்டு தரமற்ற பொருட்களை பயன்படுத்தக்கூடாது. அங்கீகரிக்கப்பட்ட தரமான பொருட்களை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். அதேபோல் முறையான அனுமதி பெற்ற, சான்றிதழ் உள்ள அழகு நிலையங்களில் மட்டுமே கெரட்டின் சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

3. ஃபார்மால்டிஹைட் கெரட்டின் இல்லாத பயன்பாடு:

ஃபார்மால்டிஹைட் என்ற ரசாயனத்தை பயன்படுத்துவது தலைமுடியை சேதப்படுத்தக்கூடும் என்றும் நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். எனவே அங்கீகாரம் பெற்ற, சட்டப்பூர்வமான கெரட்டின் தயாரிப்புகளில் ஃபார்மால்டிஹைட் பயன்படுத்தப்படுவது கிடையாது. எனவே ஃபார்மால்டிஹைட் கெரட்டின் இல்லாத கெரட்டின் சிகிச்சையை மேற்கொள்வது கூந்தலுக்கும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது.

4. கலர் செய்யப்பட்ட தலைமுடிக்கான சிகிச்சை:

கெரட்டின் ட்ரீட்மெண்ட் மற்றும் கலர்-ட்ரீட் செய்யப்பட்ட முடியைப் பெற்றிருந்தால், அதனை நிச்சயம் முதல் முறையாக வாஷ் செய்யும் போது நிச்சயம் கலர் மாற்றம் ஏற்படும். இதற்கு காரணம் ப்ளோ ட்ரையர் மற்றும் பிளாட் அயர்ன் ஆகியவற்றிலிருந்து வரும் வெப்பம் முடியின் மேற்பரப்பை பாதிக்கிறது. அப்போது முடியின் யூட்டிகல்ஸ் திறக்கப்படுவதால், அதன் நிறத்தில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது.

5. கெரட்டின் சிகிச்சைக்குப் பிறகு செய்ய வேண்டியது என்ன?

கெரட்டின் சிகிச்சைக்குப் பிறகு கூந்தலின் நிறம் மாறுவதை தடுக்க அதனை குளிந்த நீரில் நனைக்க வேண்டும். இப்படி செய்வது கூந்தலின் திறந்த க்யூட்டிகல்லை முழுமையாக மூட வைத்து, நிறமாற்றத்தை ஓரளவு தடுக்க உதவும்.

அதன் பிறகு, உங்கள் தலைமுடி ஈரமாக இருக்கும்போது வழக்கம் போல் இரண்டு முறை ஷாம்பு செய்யவும். குறிப்பாக கலர் ஷாம்புவைக் கொண்டு கூந்தலை வாஷ் செய்ய வேண்டியது கட்டாயமாகும். இளம் சூடான தண்ணீரில் கூந்தலை நன்றாக அலசிய பின்னர், கலர் கண்டிஷனரை பயன்படுத்த வேண்டும். அதன் பின்னர் ஈரமான தலைமுடியை ப்ளோ டிரயர் கொண்டு நன்றாக உலர வைக்க மறக்காதீர்கள். அப்போது தான் கெரட்டின் ட்ரீட்மெண்ட்டிற்கான பலன் கூந்தலில் நீடித்திருக்கும்.

Keywords: Keratin treatment, Hair care, Guide to first wash after Keratin treatment, ஹேர் கேர், கூந்தல் பராமரிப்பு, கெரட்டின் ட்ரீட்மெண்ட்

Link: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/beauty/guide-to-first-wash-after-keratin-treatment/articleshow/95379113.cms>

