



# தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம்

Tamilnadu Nugarvor Kavasam

வெளிநிலைநோர்: தமிழ்நாடு மாநில நுகர்வோர் பாதுகாப்பு மற்றும் ஆற்றலாட்டும் சங்கம். உணவுப்பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை தமிழ்நாடு அரசு

## இந்தியாவை மிரட்டும் மின்னணு கழிவுகள்



# ஆசிரியர் குழு

## பதிப்பாசிரியர்

திரு.கு.கோபாலகிருஷ்ணன், இ.ஆ.ப.  
முதன்மை செயலர்/ஆணையர்

## மேலாண்மை இதழாசிரியர்

திருமதி. பெ. ரமண சரஸ்வதி, பி.டெக்  
இணை ஆணையர்

## உறுப்பினர்கள்

திரு. இரா. விஜயகுமார்  
துணை ஆணையாளர்-II (பொ)

திருமதி. நிர்மலா தேசிகன்

திரு. எம்.ஆர். கிருஷ்ணன்

திரு. ஜி. சந்தானராஜன்

## இதழாசிரியர்

திரு. இர. ரமேஷ்  
துணை ஆணையர் - I(பொ)

## தொகுப்பு

கன்ஸ்யூமர்ஸ் அசோசியேஷன் ஆப் இந்தியா  
3/242, ராஜேந்திரா கார்டன்,  
வெட்டுவாங்கேணி, சென்னை-115.

## வடிவமைப்பு

வெப் மோட்சா,  
ஆர்.ஏ.புரம், சென்னை - 600 028.

## அச்சிட்போர்

மல்டிகிராப்ட்  
9 அப்பாவு கிராமணி 2வது தெரு,  
மந்தைவெளி, சென்னை - 600 028.

Published by S.Gopalakrishnan, I.A.S.,  
Principal Secretary / Commissioner of Civil  
Supplies and Consumer Protection, Office  
of the Commissioner of Civil Supplies and  
Consumer Protection, 4th floor, Ezhilagam,  
Chepauk, Chennai – 600 005

Printed by Sathiyamoorthi,  
Multicraft, No.9, Appavoo Gramani,  
2nd Street, Mandavali,  
Chennai – 600 028.

Editor: : R. Ramesh,  
Deputy Commissioner I (i/c)

## அன்பார்ந்த நுகர்வோரே!

அனைவருக்கும் உழைப்பாளர் தின நல்வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இந்தியாவில் நாளுக்கு நாள் மின்னணு கழிவுகள் அதிகரித்துக் கொண்டே தான் இருக்கின்றன. நம் நாட்டில் இப்படி உருவாகும் குப்பைகள் மட்டும் உத்தேசமாக 25 லட்சம் டன் ஆகும். மின்னணு கழிவுகள் குறித்த சிறப்புக்கட்டுரை இவ்விதழில் வெளியாகி உள்ளது. அதனைப் படித்து பயன்பெறும்படி அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

வாசகர்களாகிய உங்களுக்கு தேவையான பல நுகர்வோர் செய்திகளையும் உள்ளடக்கி இவ்விதழ் வெளியாகி உள்ளது. அவற்றை படித்து தகவல்களை தெரிந்து கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

மேலும் வழக்கம் போல நுகர்வோர்களின் நலனுக்கான சிறப்பு பகுதிகளும் இடம் பெற்றுள்ளன. கோடைக்கால வெயிலை எதிர்கொள்ள தேவையான சில கட்டுரைகளும் இவ்விதழில் இடம் பெற்றுள்ளன. அதனைப் படித்து ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நுகர்வோர் தீர்ப்புகள் குறித்த தங்களின் ஆதரவிற்கு எங்களது மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறோம். தங்களின் ஆதரவே எங்களை மேன்மேலும் சிறப்பாக வழிநடத்த உதவுகிறது.

நீங்கள் வழங்கி வரும் நல் வரவேற்பிற்கு எங்களது மனமார்ந்த நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்வதோடு வருங்காலத்திலும் தங்களது பொன்னான ஆதரவினை எங்களுக்கு வழங்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

தங்களது கருத்தினை வாசகர் கடிதங்கள் மூலமாகவும், கேள்வி பதில் வாயிலாகவும் அனுப்புமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

கு. கோபாலகிருஷ்ணன்,  
பதிப்பாசிரியர்

## பொருளடக்கம்

### சிறப்புக் கட்டுரை

இந்தியாவை மிரட்டும் மின்னணு கழிவுகள் . . . . . 4

### நுகர்வோர் செய்திகள்

தமிழர் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள் . . . . . 6

'ஆதார்' இருந்தால் உடனடியாக மொபைல் இணைப்பு . . . . . 8

சொந்த வீடு கட்டுவோர்க்கு டிப்ஸ்கள்.....!! . . . . . 9

மறு விற்பனையின் மறுபக்கம் . . . . . 12

பெட்ரோல் போட போகிறீர்களா? . . . . . 13

பள்ளி சிறுண்ணு விடுதிகளில் கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகளை

தடை செய்ய அரசு பரிசீலனை . . . . . 13

போலீஸ் தொந்தரவு இனி இருக்காது: சாலை விபத்தில்

சிக்புவர்களுக்கு உதவலாம் - மத்திய அரசு புதிய உத்தரவு . . . . . 14

ஐ.ஐ.டி மட்டும் தான் வாழக்கையா? . . . . . 15

மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தினால் தீர்த்து வைக்கப்பட்ட புகார்கள் . . 16

எங்களைக் கேளுங்கள்- உங்கள் சொத்துக்கான பாதுகாப்பு..

பட்டா வாங்குவது எப்படி? . . . . . 21

### நுகர்வோர் நலன்

கோடையை சமாளிக்க குளுகுளு டிப்ஸ் . . . . . 23

மண்டையை பிளக்கும் வெயில்... பரவும் மஞ்சகாமாலை... தடுக்கும் வழிகள்! 24

இதயநோய் வராமல் தவிர்க்க எளிய வழிகள்: . . . . . 26

இதய நோயை கட்டுப்படுத்தும் பாதாம் . . . . . 27

அல்சர் பிரச்சனைக்கு எளிய வீட்டு வைத்தியங்கள். . . . . 27

மன அழுத்த பிரச்சனைக்குத் தீர்வாகும் ஏலக்காய் . . . . . 28

### நுகர்வோர் தீர்ப்புகள்

கட்டாய கல்வி திட்டத்தில் சேர்க்க மறுப்பு: ஏழை மாணவருக்கு ரூ.2 லட்சம்

இழப்பீடு வழங்க வேண்டும் - பள்ளிக்கு நுகர்வோர் மன்றம் உத்தரவு . . 30

மதுரை காமராஜர் பல்கலைக்கழகம் மாணவருக்கு ரூ.20 ஆயிரம்

இழப்பீடு வழங்க வேண்டும் என தானே நுகர்வோர் தீர்ப்பாயம் உத்தரவு. 30

சேவை குறைபாடு- தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கிக்கு ரூ.4 ஆயிரம் அபராதம் . 31

வீடு கட்டித் தருவதில் சேவைக்குறைபாடு! ரூ.2.90 லட்சம் வழங்க . . . . . 31

நுகர்வோர் நீதிமன்றம் உத்தரவு! . . . . . 31

### நுகர்வோர் உலகம்

வாசகர் கடிதங்கள் . . . . . 32

பொது அறிவு வினாக்கள். . . . . 32



## இந்தியாவை மிரட்டும் மின்னணு கழிவுகள்

“நீங்கள் எங்களிடம் பொருள் வாங்கினால் உங்கள் பழைய பொருளுக்கு 500 அல்லது 1000 ரூபாய் இப்படி ஏதோ ஒரு தொகை தள்ளுபடி. இந்தத் தள்ளுபடி வார்த்தை மயக்கம் கொடுக்கும் ஒன்று. இதில்தான் நாம் ஏமாறுகிறோம். தள்ளுபடியிலோ அல்லது குப்பை வியாபாரியிடமோ கொடுத்த பொருட்கள் என்ன ஆகின்றன... எங்கே போகின்றன...?”

உபயோகப்படுத்தப்படாமல் தூக்கி எறியப்படும்போது மின் பொருட்கள் உருவாக்கும் குப்பைகள்தான் **E-waste** எனப்படும் மின்னணு கழிவுகள்.

நம் நாட்டில் இப்படி உருவாகும் குப்பைகள் மட்டும் உத்தேசமாக 25 லட்சம் டன் ஆகும். மேலும் இது வருடா வருடம் 4 அல்லது 5 டன் அதிகரித்துக் கொண்டே தான் இருக்கிறது.

இதன் தொடர்ச்சியாக, நம் நாட்டில் சுமார் 148 பதிவு செய்யப்பட்ட மின் கழிவு மறு சுழற்சி அலகுகள் உள்ளன. இவை எல்லாம் சேர்ந்து கையாளக்கூடிய மின் கழிவுகளின் அளவு 4.55 லட்சம் டன் மட்டுமே. மீதி..? இங்கேதான் நம் தலைவலி ஆரம்பமாகிறது. இவை முக்கால்வாசி கடலிலோ, ஆற்றிலோ, வடிகால்களிலோ அல்லது திடக்கழிவுக் குப்பைகளுடன் சேர்த்தோ உறிஞ்சப்பட்டு விடுகின்றன. இதனால் நீர் நிலை மற்றும் மண் வளம் மாசு படுத்தப்பட்டு விடுகிறது. இந்த மின்சுழற்சி அலகுகளும் கூட, தங்களுக்குத்

தேவையானவற்றை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு மீதமுள்ள கழிவுகளை இப்படித்தான் வீசி எறிகின்றன.

டபிரிஜ், வாஷிங் மெஷின், கைபேசி என நாம் வாங்கும் பொருட்கள் எல்லாம், இப்படி தூக்கி எறியப்படும்போது நூறில் இருபது பங்கு மட்டுமே மறு சுழற்சிக்கு ஏற்றவையாகின்றன. மீதம் உள்ள எண்பது பர்சன்ட் கழிவுகள், நம் வளத்தைக்குறைக்கும் மின் கழிவே.

இது தவிர இந்தியாவில் இன்னொரு பிரச்சனையும் உள்ளது. பல நாடுகள், சீனா உட்பட, தத்தம் மின் கழிவுகளை நாட்டை விட்டு வெளியேற்றி விடுகின்றன. அவற்றைக் குறைந்த விலைக்கு நாம் வாங்கி நம் நாட்டை குப்பையாக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். இதில் இன்னொரு விஷயம் கவனிக்கப்பட வேண்டியது. Make in India - வை நடைமுறைப்படுத்தினால் மின்கழிவுகளின் அளவு இன்னும் அதிகமாகும். Foreign direct investment லும் நூறு சதவீதம் திடக்கழிவு மேலாண்மைக்கு ஒப்புதல் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. யார் கேட்பது இந்தக் கேலிக்கூத்தை?

பிளாஸ்டிக் மற்றும் பெட் பாட்டில்கள் இறக்குமதி தற்போது முழுவதுமாக மறுக்கப்பட்டுள்ளது. நம் நாட்டில் உருவாகும் இந்தக்கழிவுகளை மறுசுழற்சிக்கு உபயோகப்படுத்த உத்தரவும் பிறப்பிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் வீட்டு உபயோகப் பொருட்களான கம்ப்யூட்டர் மற்றும் மின் பொருட்களின் எஞ்சிய பயனீட்டுக் காலத்தை



குறிப்பிடாவிட்டால், இவற்றை இறக்குமதி செய்யக் கூடிய அனுமதி மறுப்புக்கான நடவடிக்கை எடுப்பதற்கான ஏற்பாடுகள் அரசு தரப்பில் செய்யப்பட்டு வருகிறது.

இத்தகைய சூழலில் மின்கழிவுகளைக் கட்டுப்படுத்த ஏற்படுத்தப்பட்டது தான் E Waste Management rules 2016. இந்த சட்டங்களை அமல்படுத்த வேண்டியது மாநில அரசுகள்தாம்.

இதன் முக்கிய அம்சங்களைப் பார்ப்போம்...

### 1. E waste exchange

இது ஒரு மின் கழிவுக்கான சந்தை. நமக்கு வேண்டாத பழைய பொருட்களைக் கொடுத்தால் நிர்ணயம் செய்யப்பட்ட தொகை அளிக்கப்படும். (Scrap rate)

பயன்: இந்த முறையில் மின்கழிவுகள் ஒரே இடத்திற்கு வந்து சரியான முறையில் அழிக்கப்பட்டு விடும். நுகர்வோருக்கும் தொகை கிடைப்பதால் இந்த சந்தைக்கு அதிகமாக வரக்கூடும்

### 2. Deposit Refund Scheme

இந்தத் திட்டத்தில் விற்பனையாளர்கள், விலையில் ஒரு கூடுதல் தொகையை டெபாசிட் தொகையாகப் பெறலாம். ஆயுட்காலம் முடிந்தவுடன் நுகர்வோர், பொருளைத் திருப்பிக் கொடுத்தால் அவர்களின் டெபாசிட் மற்றும் அதற்கு உண்டான வட்டியுடன் திரும்பப் பெறலாம். இவ்வாறு செய்யாத விற்பனையாளர்கள் தண்டிக்கப்படுவர்.

பயன்: டெபாசிட் தொகையை வட்டியுடன் திரும்பிப் பெற நுகர்வோர் நிச்சயமாக மின் கழிவுகளை தூக்கி எறியாமல் இருப்பார்கள்.

நம் சிந்தனை புதுப்பொருட்கள் தயாரிப்பதிலேயே இருக்கிறது. சில மாதங்களிலேயே கைப்பேசிகள் தூக்கி எறியப்பட்டு புது மாதல்கள் வாங்கப்படுகின்றன. அதே போல பழையனவற்றை மறு சுழற்சி செய்யும் முறைகளையும் நாம் யோசிக்க வேண்டும். மின் சுழற்சிக்கான சதவீதத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

இன்னொரு விஷயம். கனடாவில் மின் கழிவுகளை குறைந்த விலையில் தங்கமாக மாற்றும் முறையை கண்டு பிடித்துவிட்டதாக சொல்கின்றனர். இது உண்மையானால் நம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ரச வாசம் மட்டுமின்றி ரசவாதமும் இணையக் கூடும். நாம் செய்யும் ஒரு தவறு இது. பொருள் வாங்கும்போது, “பில் போட்டால் ஆயிரம் ரூபாய் அதிகமாகும்... பில் வேண்டுமா?” என்று கடைக்காரர் கேட்டால், பாதி நேரம் நம் பதில், பில் வேண்டாம் என்பதுதான்!



இதைச்செய்யாதீர்கள். அது உங்கள் வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் செய்யும் பெரும் பாவம். டெபாசிட் ஸ்கீம் வந்தால் இந்த நிலை மாறுமா என்று பார்ப்போம்!

மேலை நாடுகளில் வீட்டில் காலாவதியான பலபுகளை, பெட் பாட்டில்களை மற்ற கழிவுகளுடன் சேர்த்துப் போடுவதில்லை. சில சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளில் இவற்றை ஒழித்துக்கட்டும் இயந்திரங்கள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அதில் இந்த கழிவுகளைப் போடும் போது அவற்றுக்கான ரீ.பண்ட் ஸ்லிப் கிடைக்கும். அதை வைத்து புதிதாக வாங்கும்போது எந்தப் பொருளிலும் தள்ளுபடி பெறலாம். இந்த முறையில் குப்பை தொட்டிகளில் போடப்படும் இது போன்ற ஆபத்தான கழிவுகள் குறையும்.

தற்போதுள்ள E waste management rules 2016 ல், முதல் முறையாக CFL (Compact fluorescent Lamp) களில் உள்ள மெர்க்கூரியை கட்டுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் எடுப்பதைப்பற்றி பேசப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த சட்டத்தின் கீழ், தயாரிப்பாளர், மின் கழிவு சந்தையாளர், பொருள் விற்பவர் என்று எல்லோர் மீதும் நடவடிக்கை எடுப்பதற்கான சட்ட திட்டங்கள் உள்ளன. விட்டுப்போனது நுகர்வோர் மட்டுமே. ஆனால் மின் கழிவு கட்டுப்பாடு நுகர்வோர் கைகளில்தான் அதிகம் உள்ளது. இதை உணர்ந்து நாம் செயல்படுவோம்.

- நன்றி விகடன்

## தமிழர்களின் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள்

தமிழர் எல்லாப் பொழுதுபோக்கு ஆட்டங்களையும் விளையாட்டுக்களாக எடுத்துக்கொள்வது இல்லை. ஒரு செயலை விளையாட்டாகக் கருத வேண்டுமானால் ஐந்து விதிகளுக்குள் அது அமைய வேண்டும். அந்த ஐந்து விதிகள்

- 1) அமைப்பு கொண்ட விளையாட்டாக இருக்க வேண்டும்.
- 2) போட்டியை ஏற்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டும்
- 3) இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்டோர் குழுக்களாக இருந்து பங்கேற்க வேண்டும்.
- 4) வெற்றியை ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்க விதிகளை உள்ளடக்கி இருக்க வேண்டும்
- 5) பாதுகாப்புக் கவசம் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

மேற்கண்ட ஐந்து விதிகள் இருந்தால் தான் நவீன உலகில் ஒரு விளையாட்டு, உலக மயமாகக் கூடியதாக இருக்கும். இந்த வகையில் பார்க்கிற போது தமிழரின் தனித்துவமான விளையாட்டுக்கள் உலக மயமாக்கப்படுகிறபோது பல சிக்கல்களைச் சந்திக்கும். இது அனுபவ பூர்வமான உண்மை.மேலும் பழந்தமிழர் விளையாட்டுகள் பரவலாக்கப்படாமல் குறிப்பிட்ட மக்கள் சார்ந்த பகுதியில் இருப்பதால் அவை எல்லைகளைக் கடக்க முடியவில்லை. அதே நேரத்தில் அந்நிய படையெடுப்புகளினால் இவ்விளையாட்டுக்கள் வலுவிழந்து கரையத் தொடங்கின. சில உருமாறிப் பெயர் மாறத் தொடங்கியது.



உதாரணத்திற்குச் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

- 1) மல், மற்போர்: கருவிகளின் துணையில்லாமல் தமது உடல் வலிமையால் இருவர் தமக்குள் சண்டையிடும் ஒரு வகை வீர விளையாட்டு. இதற்கு நடுவர் நியமிக்கப்பட்டிருந்தார். மற்போரின் தொடக்கத்தை மற்பறை ஒலித்து அறிவிக்க, அரசர், வீரர், பெண்டிர் அனைவரும் காண மகிழ்ந்து குழுமிய செய்தியைப் “பெருங்கதை” என்ற (52;3155-3117) இலக்கியத்திலே காணலாம். சிலப்பதிகாரத்தில் இருவர் மோதிய மல்யுத்தத்தை “அளையும் யானை போற் பாய்ந்து மல்லொற்றியும்” என்று வர்ணித்துள்ளார் இளங்கோ அடிகள். அதாவது இரு யானைகள் மோதி பொருந்துவது போல் மல்யுத்தம் நிகழ்ந்துள்ளது. நம்முடைய இந்த மல்யுத்தம் ஜப்பானில் அப்படியே விளையாட்டாக நிலவி வருகிறது. அது இங்கிருந்து போனதுதான். இன்று மல்யுத்தம் ஏனைய நாடுகளில் மேல்நாட்டினர் வகுத்த விதிமுறைகளுடன் மல்யுத்தமாக நடத்தப்படுகின்றது. அதே நேரத்தில் இவ்விளையாட்டு மாற்றம் பெற்றுப் பல தற்காப்புக் கலை விளையாட்டுகளாக உருப்பெற்றுள்ளது.
- 2) வில் விளையாட்டு: வில் விளையாட்டு என்பது அம்பினைச் செறித்துக் குறிபார்த்து எய்தல். வில்வித்தையினைக் கற்றுத்தரக் கை தேர்ந்த ஆசிரியர்கள் இருந்துள்ளனர். சேக்கிழாரின் பெரிய புராணத்தில் விற்போர், வாட்போர் ஆகியவற்றைப் பற்றிக் குறிப்பிடப்படுகிறது. தஞ்சையில் உள்ள கல்வெட்டில் இராஜ இராஜ சோழனின் காலத்தில் நடந்த விற்போர் பற்றிய செய்தி இருக்கிறது. இவ்விளையாட்டு, நவீனப்படுத்தப்பட்டு “ஒலிம்பிக்” வரை வந்துவிட்டது
- 3) கலைக்கூத்து: கலைக்கூத்து எனப்படும் கயிற்று நடனம். 60களிலே திரைப்படங்களிலே இருந்த இக்கலை, வலுவிழந்து போய் இருக்க, மேலை நாடுகளில் அது பல பரிணாமங்கள் பெற்று உடல்வித்தையாக மாறி நிற்கிறது.
- 4) கிலி கிலியாடல்: கிலி கிலியாடல் என்பது சிறுவர்கள் கிலுகிலுப்பை என்னும் கருவியைக் கொண்டு ஒலியெழுப்பி மகிழ்கிற விளையாட்டு. சங்க காலத்தில் இருந்து இந்த வழக்கம் வேறுபாடின்றி இன்றளவும் தொடர்ந்து வருகின்றது

5) **கோழிப்போர்:** கோழிப்போர்-தமிழர்கள் விலங்குகள், பறவைகள் போன்றவற்றுக்கும் வீரம் இருக்கிறது என்பதைக் காட்ட அவற்றை மோதவிட்டு வேடிக்கை பார்ப்பதை ஒரு பழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர். சங்க இலக்கியமான குறுந்தொகையில் “குப்பைக் கோழித் தனிப் போர் போல” என்று குறிப்பிடுவதிலிருந்து கோழிப்போர் சங்க காலத்திலேயே வழக்கிலிருந்தமையை அறிய முடிகிறது. இன்றும் சிறிய நகரங்களில், பெரிய கிராமங்களில் சிறுசிறு கத்திகள் கட்டிப் பறவைகளை மோத விடுகிறார்கள். மேலை நாடுகளில் மிருக, பறவை பாதுகாப்பு இயக்கம் என்றதன் பேரில் இப்போட்டிகளைத் தடை செய்துவிட்டனர். விதி விலக்காக கிரீஸ், இத்தாலி நாடுகளில் மட்டும் நடக்கிறது.

6) **சடுகுடு:** இது, தமிழர்களின் விளையாட்டு. ஆனால், இந்தியாவில் பல மாநிலங்களில் இது இருக்கிறது. தமிழகத்தில் சி.பா.ஆதித்தனார் இவ்விளையாட்டு வளர, பல முயற்சிகளை மேற்கொண்டார். 60களில் சடுகுடுவாக இருந்த இவ்விளையாட்டை, இப்போது “கபட”யாகத் தமிழ்த் திரைப்படம் அடையாளப்படுத்துகிறது. இது, திராவிட விளையாட்டு. இப்போது, இந்திய விளையாட்டாக மாறிப் போய்விட்டது.

7) **தாயம்:** தாயம், இது தமிழரின் பாரம்பரிய விளையாட்டு. உள்ளூர்க்க விளையாட்டு எனச் சொல்லலாம். பழங்கால நாகரிகத்தில் தாய விளையாட்டில் சுடுவண் காப்பகளைப் பயன்படுத்தி விளையாடியதாகத் தொல்பொருள் ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுவார்கள்.

8) **பல்வாங்குழி:** இது பெண்களால் ஆடப்படும் விளையாட்டு. தரையில் அல்லது மரப் பலகையில் உள்ள பதினான்கு அல்லது இருபத்துநான்கு குழிகளுள் புளிய விதைகளை அல்லது சோழிகளை வைத்து விளையாடுவர். ஒரு சமயத்தில் இருவர் விளையாடலாம். இது கணித முறை சார்ந்த விளையாட்டாகும். சிக்கலான இவ்விளையாட்டு, சதுரங்க விளையாட்டுக்குச் சமமாகக் கருதப்படுகின்றது.

9) **கிட்டிய்புள்:** இது ஆடவர்களால் ஆடப்படும் வெளி அரங்க விளையாட்டு. இந்த விளையாட்டில் பெரிய குச்சியும் சிறிய குச்சியும் பயன்படுகின்றன. கிராமங்களில் பரவலாக இருந்த விளையாட்டு. இதுதான் தற்கால கிரிக்கெட் விளையாட்டிற்கு மூல வடிவமாகக் கருதப்படுகின்றது. இவ்விளையாட்டை நவீனப்படுத்தினால் உலகப் புகழ்பெற வாய்ப்புண்டு.



10) **சிலம்பம்:** சிலம்பத்தை ஒரு கலையாக முதற்சங்க காலம் முதற்கொண்டே முவேந்தர்கள் ஆதரித்து வந்துள்ளார்கள். திருவிளையாடற்புராணத்தில் சிலம்பாட்டம் இருந்ததற்கான குறிப்புகள் இருக்கின்றன. வைத்திய நூலான “பதார்த்த குணசிந்தாமணி”யில் சிலம்பப் பயிற்சி, குதிரைப் பயிற்சி மூலம் ஒருவரின் உடல் வலுவடையுமென்றும் பல நோய்களைத் தீர்க்கும் என்றும் சொல்லப் படுகிறது. சிலம்பாட்டத்தின் முக்கியத்துவம் அதன் அடி (கால்) வரிசையில் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு அடிக்கும் தனித்தனிப் பெயருண்டு. இவ்வடிவரிசை பரதத்தோடு பொருந்தி வருகிறது. சிலம்பாட்டம் என்பது கம்பை மட்டும் வைத்து விளையாடுவதல்ல. சுருள்வால், ஈட்டி, கட்டாரி, சங்கிலி, மான்கொம்பு வைத்தும் இவ்விளையாட்டை விளையாடலாம்.

இன்றைக்கு உலகெங்கும் பரவியிருக்கிற கிரிக்கெட் (cricket), டென்னிஸ் (tenis), ஹாக்கி (hockey), பேட்மின்டன் (batminton), உதைப் பந்தாட்டம் (foot ball) எனப் பல விளையாட்டுகள் யாவுமே மேல் நாடுகளில் உருவாக்கப்பட்டவை. இவற்றைப் பரப்ப ஆங்கில ஏகாதிபத்தியம் தனது காலனித்துவ ஆட்சியின் மூலம் உதவியது. இன்றைக்கு மேற்சொன்ன விளையாட்டுகளோடு கூடிய வர்த்தகத்தின் தொகை கணக்கிட முடியாது. இவற்றின் மூலம் நேரடியாக - மறைமுகமாக லாபம் அடைந்தவர்கள் மேல்நாட்டவரே!

இதன் எதிரொலியாக கராத்தே, குங்பூ, தேக்கோவா போன்றவை பயிற்சி வகுப்புகளாக இங்கு பரவி இருக்கின்றன. பெண்களும் இவற்றைப் பழகுகின்றனர். ஏனையோர் கிரிக்கெட், பேட்மின்டன், உதைப்பந்தாட்டம், டென்னிஸ் போன்ற விளையாட்டுகளைப் பயின்று வருகிறார்கள். மிகக் குறைந்தோரே தமிழர் விளையாட்டுகளைப் பயின்று வருகிறார்கள்.

தமிழர்களுக்கென்று தனித்துவமான விளையாட்டுகள் இருந்தன என்பதே மெல்ல மெல்ல தமிழர்களுக்கே மறந்து வருகிறது.

ஆங்கிலேயரின் ஆட்சி முறையினால் தமிழகத்திலும் தமிழர் சார்ந்த நிலங்களிலும் ஆங்கில விளையாட்டுகள் மேன்மை அடைந்து தமிழர் விளையாட்டுகள் கிராம விளையாட்டுகளாகத் தள்ளப்பட்டன. கிராமங்களிலும் அவை வலுவிழந்து தள்ளப்பட்டன. அவை ஆண்களுக்கான சல்லிக்கட்டு, பாரி வேட்டை, சிலம்பம், சடுகுடு, ஓட்டம், இளவட்டக்கல், உரிமரம் ஏறுதல், வண்டி ஓட்டம், ஆடுபுலி ஆட்டம், மல், வில் பெண்களுக்கான தாயம் பல்லாங்குழி, தட்டாங்கல், நொண்டியாட்டம், கண்ணாமூச்சி, உயிர்மூச்சு, கிச்சு கிச்சு தாம்பலம், ஊஞ்சல் எனச் சொல்லலாம்.

நேற்றுவரை கிராமப்புறத் தெருக்களில் இருந்த தட்டாங்கல், நொண்டியாட்டம், கண்ணாமூச்சி என்பனவற்றை இன்று காணவில்லை. அதற்குக் காரணம் நகர்ப்புறக் காற்றில் கலந்துவிட்ட அந்நியக் கலாச்சாரமேயாகும். கண் மூடித்தனமான ஆங்கில வழிக் கல்வியுடன் கூடிய நாகரிகம், கிராமத்துத் தமிழ் மரபுகளை இன்று எல்லாத் துறைகளிலும் அழித்து வருகிறது. ஆங்கிலம் சார்ந்த விளையாட்டு வேண்டாம் என்று கூறவில்லை. தமிழரின் விளையாட்டும்



இருக்கட்டுமே. உலகெங்கும் வாழ்கிற எட்டு கோடிக்கு மேற்பட்ட தமிழர்கள் தனித்தன்மையுடன் கூடிய தமிழர் விளையாட்டை முன்னெடுக்க முடியாதா என்ன? தமிழர் சுய அடையாளத்தைப் பறிகொடுத்து இன்னோர் இனத்தின் அடையாளத்தைச் சமக்க வேண்டுமா?

தமிழரின் விளையாட்டுகளைப் புறக்கணிப்பது நம்மை நாமே புறக்கணிப்பதற்குச் சமமானது.

## “ஆதார்” இருந்தால் உடனடியாக மொபைல் இணைப்பு

விண்ணப்பித்த சில நிமிடங்களில், மொபைல் போன் இணைப்பு பயன்பாட்டுக்கு வரும் வகையில், புதிய விதிமுறைகளை வெளியிட, தொலைத் தொடர்பு துறை திட்டமிட்டுள்ளது.

தொலைத் தொடர்பு துறை செயலர் தீபக் கூறியதாவது:

தொலைத்தொடர்பு துறை, ஒவ்வொரு மாதமும், சீர்திருத்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள திட்டமிட்டுள்ளது. விரைவில், மொபைல் போன்களுக்கான, “இ - கே.ஓய்.சி.,” எனப்படும், மின்னணுவியல் முறையில், வாடிக்கையாளர் பற்றிய தகவல்களை பெறும் நடைமுறை அமல்படுத்தப்பட உள்ளது. புதிய மொபைல் போன் இணைப்புக்கான விண்ணப்பம் அளிக்கும் வாடிக்கையாளரின் ஆதார் எண் மற்றும் தகவல்கள், சில நிமிடங்களில் சரிபார்க்கப்பட்டு, “சிம் கார்டு” உடனடியாக “ஆக்டிவேட்” செய்யப்படும். இந்த நடவடிக்கை மூலம், போலி மொபைல் போன் இணைப்புகள் ஒழியும் என தெரிவித்தார்.



## சொந்த வீடு கட்டுவோர்க்கு டிப்ஸ்கள்.....!!

1. வீடு கட்டும்போது தண்ணீர், அஸ்திவாரம், சிமெண்ட், செங்கல், ஃப்ளோர், பெயிண்ட் என வீட்டின் ஒவ்வொரு கட்டுமான அம்சத்திலும் நம் ஆலோசனை மற்றும் கண்காணிப்பு இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வது, வீட்டின் குவாலிட்டியைக் கூட்டும்.
2. தண்ணீரின் தரம் மிக முக்கியம். அதிக உப்பு உள்ள தண்ணீரில் வீடு கட்டினால், கட்டுமானம் மெள்ள மெள்ள அரிமானத்துக்கு உள்ளாகும். அதற்காக குடிநீரில் வீடு கட்ட வேண்டும் என்றில்லை. அதிகம் உப்பில்லாமல் இருப்பது அவசியம்.
3. தண்ணீர் தேவைகளுக்காக ஆழ்துளைக் கிணறு அமைத்து, நீர்மூழ்கி மோட்டார்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது சில விஷயங்களில் உஷாராக இருக்க வேண்டும். தண்ணீர் கொஞ்சம் கூட உப்புக் வாய்ப்பில்லாத மோட்டார் பம்புகளையே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அப்போது தான் மின்கசிவால் பிரச்சனை இருக்காது.
4. இப்போதெல்லாம் அதிகப்படியான வெப்பத்தைத் தாக்குப் பிடிக்கும் மோட்டார்கள் மார்க்கெட்டில் உள்ளன. வெப்பம் அதிகமாகிவிட்டது என்பதை உணர்த்தும் அலாரம் பொருத்தப்பட்ட மோட்டார்களைப் பொருத்திவிட்டால் அடிக்கடி ரிப்பேர் ஆவது தடுக்கப்படும்.
5. வெப்பத்தை உணர்ந்து மின் இணைப்பை தானே துண்டித்து விடும் வகையிலான ஏற்பாடுடைய மோட்டார்களைப் பொருத்துவது புத்திசாலித்தனம்.
6. தரமான சிமெண்ட்டால் தான் வலுவான கட்டடத்தை உறுதி செய்ய முடியும். அந்தத் தரத்தை சிமெண்டின் நிறத்தைப் பார்த்தே ஓரளவு யூகித்துவிட முடியும். லேசான பசுமை நிறத்தில் இருப்பது நல்ல சிமெண்ட்.
7. மூட்டைக்குள் இருக்கும் சிமெண்ட்டுக்குள் கையை விடும்போது சிலுசிலு வென்று குளுமையாக இருக்க வேண்டும். தண்ணீர் இருக்கும் வாளிக்குள் சிமெண்ட்டைப் போடும் போது அது மிதந்தால் தரத்தில் கோளாறானது என்று அர்த்தம். அதேபோல் தட்டி இருந்தாலும் தரமற்றது.
8. சிமெண்ட் மூட்டையின் அளவு 50 கிலோ இருக்க வேண்டும். எடை வேறுபாடு ஒரு கிலோ வரை அனுமதிக்கலாம். அதற்கு மேல் போனால், உரிய வகையில் விசாரித்து ஒழுங்கான அளவுள்ள மூட்டைகளைப் பெறுவதற்கான முயற்சிகளில் இறங்குங்கள்.
9. மணலில் அதிக தூசு தூரும்பு இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். அதிக அளவு வண்டல் கலந்திருந்தால் அதன் நிறமே காட்டிக் கொடுத்து விடும்.
10. மணலின் மொத்த எடையில் 8% வண்டல் இருந்தால் பயன்படுத்தலாம். பார்வையாலேயே இதைக் கண்டுபிடித்துவிட முடியும். அதற்கு மேல் இருந்தால் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
11. கடல் மணலைக் கொடுத்து ஏமாற்றும் வேலைகள் நடக்கின்றன. அந்த மணலைக் கொஞ்சம் வாயில் எடுத்துப் போட, உப்புக் கரித்தால் அது கடல் மணல். இந்த மணலை பயன்படுத்திக் கட்டப்படும் சுவர்கள் பெரும்பாலும் ஈரமாகவே இருக்கும். சீக்கிரம் உதிர்ந்துவிடும். மழை பெய்தால் சீக்கிரம் அரித்து விடும். ஆகையால், கடல் மணலுக்கு கண்டிப்பாக நோ சொல்லிவிடுங்கள்.
12. மணலில் தவிடு போல் நொறுங்கிப் போகக்கூடிய சிலிக்கா அதிகம் இருந்தாலும் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஏனென்றால், இது சிமெண்ட்டுனான பிணைப்பை உறுதியாக உருவாக்காது.
13. கான்கிரீட்டுக்கு வலு சேர்க்க இரும்புக் கம்பிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதற்கு எந்த வகை இரும்புகளைப் பயன்படுத்தினாலும் சில விஷயங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
14. ஆலையில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டு வரும் கம்பிகள், பட்டைகள், சட்டங்கள், சுருள்கள் போன்றவற்றில் சிறு பிசிறுகள் இருக்கக்கூடும். இவற்றை அகற்றிய பின்னரே பயன்படுத்த வேண்டும்.
15. இப்பொழுது இரும்பு கம்பிகளுக்கு BIS தரம் கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது. சிமெண்ட்டைப் பொறுத்த வரையில் ஏற்கனவே கட்டாயமான BIS தரம் அவசியம்.
16. இரும்பின் மேல் கொஞ்சம் கூட துரு இருக்கக் கூடாது. அடையாளங்களுக்காக சிறு அளவில் பெயிண்ட் தடவப்பட்டாலும் நீக்கிவிட வேண்டும். எண்ணெய், அழுக்கு, பிசுக்கு, சேறு, மண், மணல் போன்ற எந்த வித அசுத்தமும் இருக்கக் கூடாது. அப்படி இருந்தால் பிணைப்பு வலுவில்லாமல் போய்விடக் கூடும்.
17. வீட்டின் உறுதியை நிர்ணயிப்பதில் செங்கற்களுக்கு பிரதான இடம் உண்டு. பாரம்பரிய



- முறையிலான குறை மற்றும் நவீன முறையிலான சேம்பர் என இரண்டு வகையில் செங்கற்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இரண்டு தயாரிப்புகளையுமே வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.
18. செங்கல் தரமானதாக இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிய நூலைந்து செங்கற்களை எடுத்து 24 மணி நேரம் நீரில் ஊறப்போட வேண்டும். பிறகு, விரலால் சுரண்டிப் பாருங்கள் பிசிறு பிசிறாக வந்தால் தரம் குறைவான செங்கல் என்று அர்த்தம்.
  19. இப்போதெல்லாம் 'இன்டர்லாக் செங்கல்கள்' என்றொரு வகையும் பயன்பாட்டில் இருக்கிறது. நிலக்கரி சாம்பல், சுண்ணாம்பு, ஜிப்சம் கலந்து தயாரிக்கப்படும் இந்தக் கல் ஒன்றின் விலை 16 முதல் 20 ரூபாய் வரை நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. இந்தக் கல், மூன்று செங்கற்களுக்கு இணையானது. வேலையைச் சுலபமாக்கும்.
  20. கட்டுமானப் பொருட்களின் சேதாரத்தை குறையுங்கள். கொண்டு வரும்போதோ, கையாளும்போதோ, பயன்படுத்தும்போதோ ஆகும் சேதாரத்தில் மட்டும் 5 சதவீத கட்டுமானப் பொருட்கள் வீணாகிவிடும். நீங்கள் களத்தில் இருந்தால்தான் இந்த சேதாரத்தை கண்காணிக்க முடியும். அலுவலகத்திற்கு விடுமுறை போட்டால் லாஸ் ஆஃப் பே ஆயிற்றே என நீங்கள் கணக்குப் போட்டால் இங்கு அதைவிட அதிக அளவு பொருட்கள் நட்டமாகும்.
  21. கான்ட்ராக்டரிடம் வேலையை ஒப்படைக்கும் போது அவரது முந்தைய வேலைகள், அவருக்கும், அவரது தொழிலாளர்களுக்கும் இடையே உள்ள நல்லுறவு, அவரது வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை, எல்லாவற்றையும் விட நேர்மை ஆகியவற்றை விசாரியுங்கள்.
  22. மூலப் பொருட்களை ஒரேயடியாக வாங்கி ஸ்டாக் வைத்துக் கொள்வது தவறு. கட்டுநர்களுக்கு இது சரியானது. ஆனால், முன்கூட்டியே ஒரு பெரிய அளவிலான கட்டுமானப் பொருட்களை வாங்குவதன் மூலம் நமது பணம் மறைமுகமாக ஒரே இடத்தில் முடக்கப்படுகிறது.
  23. சமீபத்திய தொழில்நுட்பங்களையும், நவீன கட்டுமானப் பொருட்களையும் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நேரமும் கூலியும் மிச்சமாகும்.
  24. செங்கற்களுக்கு மாற்றாக வந்துள்ள கட்டுமானக் கற்களை பயன்படுத்தலாம். இது விலையும் குறைவு, சேதாரமும் குறைவாகும்.
  25. மர வேலைகள் நமது கட்டுமானச் செலவை பெரிதும் கபளீகரம் செய்யக்கூடியவை. எங்கள் வீட்டு வாசற்கதவு மட்டுமே 1 லட்ச ரூபாய் ஆனது என எத்தனை நாள் சொல்லிக்கொண்டிருப்பீர்கள்?. குறைந்தபட்சம் கிரகப்பிரவேச நாளில் இருந்து 10 நாட்கள் சொல்லப் போகிறீர்கள். அதற்கு ஏன் 1 லட்ச ரூபாய் தர வேண்டும்?.
  26. எல்லா வேலைகளுக்கும் மரத்தையே நாடாமல், UPVC மற்றும் அலுமினிய ஜன்னல் கதவுகளைப் பயன்படுத்துங்கள். மர லுக்கினைத் தரும் ஸ்டீல் கதவுகளைக் கூட நாம் பயன்படுத்தலாம்.
  27. பரண் அமையும் இடத்தில் அதனுடைய தொடர்ச்சியாக சுவற்றின் வெளிப்புறத்தில் சன்க்ஷேடுகளை அமைத்தால் செலவு குறையும்.
  28. முடிந்த அளவு மறுசுழற்சிப் பொருட்களை பயன்படுத்த முன்வர வேண்டும். பழைய பொருட்களாயிற்றே என்ற தயக்கத்தை நீங்கள் களைந்தால், கணிசமான அளவு பணத்தை மிச்சம் செய்யலாம்.
  29. உங்களது புராஜெக்டு நடத்தும் இடத்தைச் சுற்றி வலுவான காவலை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இன்றைய நிலையில் கட்டுமானப் பொருட்களைவிட காஸ்ட்லியானது எதுவுமில்லை.
  30. செலவானாலும் பரவாயில்லை என்று தரமிக்க மின் கேபிள்கள், மின் சாதனங்களையே வாங்குங்கள். இது ஒன்டைம் இன்வெஸ்ட்மென்ட் தான். இதற்குப் பிறகு ஆகும் மின் செலவை இது பெருமளவு குறைக்கும்.
  31. சிமென்ட் கட்டிட சாமான்கள், கருவிகள் இவற்றை பாதுகாக்க ஒரு சிறிய குடோன் அமைப்பது நல்லது.
  32. கட்டுமான பணிக்காக முதலில் குடிநீர் தொட்டி கட்டிக் கொள்வது நல்லது அல்லது செப்டிக் டேங்க் கட்டி, கட்டிட வேலைக்கான நீர் தொட்டியாக பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
  33. போர்வெல் போட்டு, மின் இணைப்பு பெற்ற பிறகு, கட்டிட வேலையை துவங்குவது வரவேற்கத்தக்கதாகும்.
  34. அதி நவீன கட்டுமான நுட்பங்கள், பொருட்களை பயன்படுத்திக் கொள்ளுதல், மிக பிரபலமாகி வரும் ரெடிமிக்ஸ் கான்கிரீட்டுகள் போன்ற அதிநவீன கட்டுமான வசதிகளை பயன்படுத்திக் கொண்டால் கட்டுமான காலம், நேரம் குறையும்.
  35. பேஸ்மென்ட் லெவல் கட்டி முடிந்த பிறகு சாலையின் உயரத்திற்கும், வீட்டின் உயரத்திற்கும் பொருத்தமான அளவில் கட்டிடத்தை உயர்த்த வேண்டும்.

# மறு விற்பனையின் மறுபக்கம்

நமது தேவைகளுக்கு ஏற்ப ஏதாவது ஒரு பொருளை வாங்க வேண்டும் என்றால் அக்கம் பக்கம் ஆலோசனை கேட்டதெல்லாம் அந்தக்காலம். இப்போது எல்லாவற்றுக்கும் கூடுதல் தேடுபொறியே துணை என்று சொல்லும் அளவுக்கு காலம் மாறிவிட்டது. எம்மாட்போன் தொழில்நுட்பம் எல்லாவற்றையும் விரல் நுனியில் கொண்டுவந்துவிட்டது. மிக எளிதாக பல நடைமுறைகளை பழைய நடைமுறைகள் என்கிற மனநிலைக்கு கொண்டு வந்துவிட்டது. அதில் ஒன்றுதான் பயன்படுத்திய பொருட்களை விற்பதில் அல்லது வாங்குவதில் மக்களுக்கு இருந்த தடைகள் தயக்கங்களை அடியோடு நீக்கியுள்ளது இணைய தொழில் நுட்பம்.

கொஞ்சம் விலை அதிகமான பொருளை வாங்க வேண்டும் என்றால் அறிந்தவர்கள், அனுபவ சாலிகளிடம் ஆலோசனை கேட்டு முடிவெடுப்பது தான் சரியாக இருக்கும் என்கிற நம்பிக்கை எல்லாம் பழைய நடைமுறைகளாகி விட்டது. நகை வாங்க வேண்டும் என்று முடிவெடுத்தால் பத்து கடை ஏறி இறங்கி விலை விசாரித்து பத்து ரூபாய் எங்கு குறைவாக கிடைக்கும் என்கிற தேடல் எதுவும் கிடையாது. ஆன்லைனிலேயே தேடலாம். வாங்கலாம், பிடிக்கவில்லையெனில் திருப்பி அனுப்பி விடலாம்.

ஏனென்றால் விற்பதிலும், வாங்குவதிலும் நுகர்வு வேகம் முன்பை விடவும் கணிசமாக அதிகரித்துள்ளது. பழையவற்றை விற்பது, புதியதை வாங்குவதில் மட்டுமல்ல, புதியதை விற்பது, பழையவற்றை வாங்கும் பழக்கமும் அதிகரித்துள்ளது. இப்படியாக நுகர்வு வேகத்தில் ஒன்றுதான் வித்துடுங்க, வாங்கிடுங்க என்கிற விளம்பரங்களும்...

புதிய பொருளை வாங்குவதற்கு முன்பு, அதன் விலை, தரம், ஏற்கெனவே பயன்படுத்தியவர்களின் கருத்துகளை ஆன்லைனிலேயே பார்த்து விடுகிறார்கள். பிறகு ஆன்லைனிலேயே ஆர்டர் கொடுப்பதற்கு முன்பு, எதற்கும் பார்த்துவிடுவோம் என குயி்க்கர், ஓஎஎக்ஸ் உள்ளிட்ட மறு விற்பனை இணைய தளங்களை பார்ப்பதும் அதிகரித்து வருகிறது. இதுதான் வித்துடுங்க வாங்கிடுங்க நுகர்வு வேகத்தின் வெற்றி.

ஏனென்றால் இது போன்ற விளம்பர இணைய தளங்களில் வாங்கிய சில நாட்களே ஆன புதிய பொருட்கள்கூட விற்பனைக்கு கிடைக்கிறது. புதிய பொருட்களை வாங்குவதைவிட விலை குறைவாக இங்கு வாங்கிவிடலாம். இது சரியானதா தவறானதா என்பதைத் தாண்டி இந்த வர்த்தக தளங்களை ஆக்கப்பூர்வமாக பயன்படுத்துவது எப்படி அல்லது ஏமாறாமல் தற்காத்துக் கொள்வது எப்படி என்பதை யோசிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

இணையம் வழி மறு விற்பனை சந்தையில் பொருட்களை விற்பவருக்கும் வாங்குவவருக்கும் எந்த தொடர்புகளும் இருக்காது என்றுதான் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் வாங்கிய பிறகு இவர்தான் விற்பனை செய்தவர் என்கிற அடையாளம் கிடைத்து விடுகிறது. பரிவர்த்தனையில் சிக்கல் என்றால் நேரடி பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டி இருக்கும். வளர்ந்து

வரும் இந்த வித்துடுங்க வாங்கிடுங்க நுகர்வு சந்தையில் இது போன்ற சிக்கல்கள் புதிதாக முளைத்து வருகிறது.

அதற்கேற்ப சென்னையில் நடந்த சில சம்பவங்கள் இது போன்ற விற்பனை அல்லது வாங்குகிற நடவடிக்கைகளுக்கு முன்பு மிகவும் எச்சரிக்கையோடு இருக்க வேண்டும் என்பதை நமக்கு உணர்த்துகிறது.

நுகர்வு சந்தையில் முன்னெச்சரிக்கை இல்லாத நடவடிக்கைகளால் இதுபோன்ற சிரமங்கள் உருவாகி வருகின்றன. தவிர பொருட்களை வாங்க வீடுகளுக்கு அழைப்பதால் தேவையில்லாத சில குற்றச் செயல்களுக்கு வாய்ப்பு உள்ளதாக காவல்துறை எச்சரித்து வருவதும் கவனிக்க வேண்டியுள்ளது.

தவிர பெண்கள் தங்களது தொலைபேசி எண்ணை இது போன்ற தளங்களில் கொடுப்பதால் தேவையில்லாத அழைப்புகளும் தொந்தரவாக அமைகிறது என்கிற புகாரும் உள்ளது. மேலும் எளிதாக பரிமாற்றக்கூடிய பொருட்களை பெரும்பாலும் பொதுவான இடத்தில் வைத்து விற்பனை செய்வது அல்லது அதற்கான விற்பனையாளர்களிடம் கொடுப்பதுதான் பாதுகாப்பானது என்றும் கூறுகின்றனர்.

ஆனாலும் மறு விற்பனையில் வாங்குகிற பொருட்கள் பெரும்பாலும் வாங்குகிறவர்களுக்கு பலன் தரக்கூடியதாகவே உள்ளது என்கின்றனர். இது விற்கப்படும் பொருள் அல்லது அவரவர்களில் பேசும் திறனை பொறுத்தது. வீட்டு உபயோகப் பொருட்களில் மறு விற்பனை சாதாரணமாக நிகழ்கிறது. உடனடியாக வீடு மாறும் நெருக்கடியில் உள்ளவர்களிடமிருந்து வாங்குகிறபோது வாங்குகிறவருக்கு ஆதாயம்தான் என்றாலும், அவசர கதியில் வாங்குவதிலும் நிதானம் இருக்க வேண்டும் என்கின்றனர். இணையத்தில் பொருட்களின் புகைப்படங்களைப் பார்த்த உடனே வாங்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்யாமல், நேரில் சென்று பார்த்து வாங்குவது தான் பலன் கொடுப்பதாக இருக்கும்.

விற்பவருக்கும் வாங்குவவருக்கும் சாதகமான பலன்களை கொண்டு வந்துள்ளது என்று சொல்லலாம். பயன்படுத்திய பொருட்களை எப்படி விற்பது என்கிற குழப்பங்களுக்கு இணையதளங்கள் சரியான சந்தையை அமைத்துக் கொடுத்துள்ளது. அதுபோல பழைய பொருட்களையா வாங்குவது என்கிற மக்களின் மனநிலையையும் மாறியுள்ளது. இதற்கேற்ப பயன்படுத்திய வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள் முதல் கார், வீடு என அனைத்தையும் விற்பனை செய்ய முடியும். வாங்க முடியும். தேவைக்கு ஏற்ப அலசி ஆராய்ந்து பார்த்து வாங்க வேண்டும் என்கிற நமது முன் தலைமுறை நடைமுறைகளை இணைய சந்தையிலும் பயன்படுத்த வேண்டும். அதேபோல விற்பனை செய்கிறபோதும் முன்னெச்சரிக்கையுடன் சரியான நபர்களாக பார்த்து விற்பனை செய்ய வேண்டும் என்பதுதான் நமக்கு முன் உள்ள பாடம்.

- நன்றி தி இந்து நாளிதழ்

## பெட்ரோல் போட போகிறீர்களா?

எல்லா பெட்ரோல் பங்க்களும் தங்கள் சேமிப்புத் தொட்டிகளை நிலத்துக்கு அடியில் பதித்து வைத்திருக்கின்றன. நிலத்தின் வெப்பநிலை குளிர்ச்சியாக இருக்கும் போதே எரிபொருள் அடர்த்தியுடன் இருக்கும். வெப்பநிலை அதிகரிக்கும்போது, பெட்ரோல் விரிவடையும். எனவே, மதியம், மாலையில் நீங்கள் ஒரு லிட்டர் பெட்ரோல் வாங்கினால், அது மிகச்சரியாக ஒரு லிட்டர் இருக்காது.

எனவே, நிலத்தின் வெப்பநிலை குளிர்ச்சியாக இருக்கும் அதிகாலை நேரங்களில் வாகனத்துக்கு பெட்ரோல் நிரப்புகள். பெட்ரோல் வணிகத்தில் வெப்ப அளவும், அடர்த்தியும் மிக முக்கியமானவை. பெட்ரோல் ஒரு டிகிரி அதிக வெப்பநிலையில் இருந்தால் அது மிகப் பெரிய மாற்றம். ஆனால் பெட்ரோல் பங்கில் இதுபோன்ற கட்டுப்பாடுகள் பார்க்கப்படுவதில்லை.

அதேபோல உங்கள் வாகனத்தின் பெட்ரோல் தொட்டியை எப்பொழுதும் முழுமையாக நிரப்பாதீர்கள்.

அதனால், உங்களுக்கு நஷ்டமே ஏற்படும். பாதி மட்டுமே நிரப்புகள். அதிக எரிபொருள் இருந்தால், அந்தத் தொட்டியில் காற்று குறைவாகவே இருக்கும். நாம் நினைப்பதைவிட வேகமாக பெட்ரோல் ஆவியாகக் கூடியது.

பங்கின் பெட்ரோல் சேமிப்புத் தொட்டிகளில் மிதக்கும் கூரைகள் இருக்கும். இதன் காரணமாக உள்ளே பெட்ரோலுக்கும் காற்றுமண்டலத்துக்கும் இடையே இடைவெளி இருக்காது. எனவே, ஆவியாதல் குறையும். வாகன பெட்ரோல் தொட்டியில் பாதி நிரப்பினால், பெட்ரோல் ஆவியாவதை ஓரளவு குறைக்க முடியும்.

அதேபோல நீங்கள் பெட்ரோல் நிரப்பப் போகும் போது தான், அந்த பங்கில் லாரியில் இருந்து பெட்ரோல் இறக்கப்படுகிறது என்றால், அப்போது வாகனத்துக்கு பெட்ரோல் நிரப்பாதீர்கள். கிடங்கின் அடியில் தேங்கியிருந்த கசடுகள் அப்போது கலங்கி இருக்கும். இது எஞ்சினை பாதிக்கும்

## பள்ளி சிற்றுண்டி விடுதிகளில் கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகளை தடை செய்ய அரசு பரிசீலனை

டெல்லி கல்வித்துறை இயக்குனரகம் தலைநகரில் உள்ள அனைத்து அரசு மற்றும் தனியார் பள்ளி தலைமை நிர்வாகிகளுக்கு ஒரு சுற்றறிக்கை அனுப்பியுள்ளது. அதில் கூறப்பட்டு இருப்பதாவது: அதிக கொழுப்பு சத்துள்ள உணவு, சர்க்கரை மற்றும் உப்பு தன்மை அதிகமுள்ள உணவு பொருட்களை பள்ளி சிற்றுண்டி விடுதிகளில் விற்பனை செய்வதை தடை செய்வது குறித்து அனைத்து பள்ளிகளும் பரிசீலிக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் கொழுப்பு சத்து குறைந்த பிரெஷான மற்றும் சத்துள்ள உணவுப்பொருட்களை விற்பனை செய்வதை உறுதி செய்யவேண்டும்.

குறிப்பாக காய்கறிகள், சாண்ட்விச், பழங்கள், பன்னீர் கட்டெட், காண்ட்வி, போஹா, மற்றும் கொழுப்பு சத்து குறைந்த பல்வேறு வகை பழங்களால் ஆன மில்க்ஷேக்குகள், லஸ்ஸி, ஜல்ஜீரா ஆகியவற்றையும் விற்பனை செய்யலாம். இது தொடர்பாக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வாசகங்களை பள்ளி தகவல் பலகையில் இடம் பெற செய்யலாம், மேலும் புகைப்படங்கள், ஓவியங்கள் மற்றும் கருத்து பரிமாற்றங்கள் மூலம் மாணவர்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தலாம். மாதம் ஒரு முறை பள்ளியில் இறைவணக்கத்தின் போது இது

தொடர்பாக விழிப்புணர்வு கருத்துகள் பரிமாற்றம் செய்யலாம். இவ்வாறு அதில் கூறப்பட்டுள்ளது.

ஜங்க் புட் உணவுகளை பள்ளி மாணவர்கள் உண்பதை முறைப்படுத்த வேண்டும், மற்றும் சிப்ஸ் பிரைட் ரைஸ் இனிப்பு மற்றும் கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகள் விற்பனை செய்யப்படுவதை கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என டெல்லி உயர்நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டுள்ளதை தொடர்ந்து டெல்லி அரசு இந்த அதிரடி முடிவை எடுத்துள்ளது.



# போலீஸ் தொந்தரவு இனி இருக்காது: சாலை விபத்தில் சிக்குபவர்களுக்கு உதவலாம் – மத்திய அரசு புதிய உத்தரவு

சாலை விபத்தில் சிக்கி உயிருக்கு போராடுபவர்களை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்பவர்களுக்கு இனி போலீஸ் தொந்தரவு இருக்காது. அதற்கான பல புதிய உத்தரவுகளை மத்திய அரசு பிறப்பித்துள்ளது.

சாலை விபத்துகளில் சிக்கி உயிருக்கு போராடுபவர்களை, அருகில் உள்ளவர்கள் காப்பாற்றவே நினைக்கின்றனர். ஆனால் விபத்தில் சிக்கியவர்களை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லும்போது, இவர்களே குற்றவாளிகள் என்பது போல் பார்ப்பதும், போலீஸார் விசாரணை என்ற பெயரில் அவர்களிடம் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்வதும் அடிக்கடி நடக்கிறது. இதற்கு பயந்தே சாலை விபத்துகளின்போது பலர் ஒதுங்கி விடுகின்றனர்.

இந்நிலையில் இந்தப் பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணும் வகையில், மத்திய சாலை போக்குவரத்து அமைச்சகம், 'முறையாக செயல்படும் விதிமுறைகளை' (எஸ்டாண்டர்ட் ஆபரேட்டிங் புரசீஜர்) வெளியிட்டுள்ளது. அதன் விதிமுறைகள் வருமாறு:

- சாலை விபத்தில் சிக்கியவர்கள் பற்றி போலீஸுக்கு தகவல் அளிப்பவர்களோ அல்லது அவர்களை மருத்துவமனையில் சேர்ப்பவர்களையோ மரியாதையாக நடத்த வேண்டும்.



- விபத்தில் சிக்கியவர்களுக்கு உதவி செய்பவர்களிடம் அவர்களுடைய முழுப் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண் ஆகியவற்றை கேட்கக் கூடாது. சாட்சி சொல்ல அவர்களாக விரும்பி விவரங்களை கொடுத்தால் மட்டுமே பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- உதவி செய்பவர்கள் சாட்சி சொல்லுகிறேன் என்று ஒப்புக் கொண்டால், அவர்களுக்கு வசதியான நேரத்தில்தான் விசாரணை அதிகாரி சந்திக்க வேண்டும். அதுவும் அவருடைய வீடு அல்லது அலுவலகத்தில் விசாரணை நடத்தலாம். உதவி செய்தவரை விசாரிக்கச் செல்லும் போது, போலீஸார் சீருடையில் செல்லக்கூடாது, சாதாரண உடையில்தான் செல்ல வேண்டும்.
- ஒருவேளை சாலை விபத்தை நேரில் பார்த்து பாதிக்கப்பட்டவர்களை மருத்துவமனையில் சேர்த்தவரே போலீஸ் நிலையம் வந்து விரிவான தகவல்கள் தர ஒப்புக் கொண்டால், நியாயமாகவும் குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள்ளும் அவரிடம் ஒருமுறை மட்டும் போலீஸ் அதிகாரிகள் விசாரணை நடத்த வேண்டும். பல முறை வரவழைத்து அலைக்கழிக்க கூடாது.
- உதவி செய்தவர் பேசும் மொழி, விசாரணை அதிகாரிக்கு தெரியாவிட்டால், மொழி பெயர்ப்பாளரை அதிகாரியே ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு அந்த விதிமுறைகளில் கூறப்பட்டுள்ளது.

முன்னதாக சாலை விபத்துகளில் சிக்கியவர்களை காப்பாற்ற முன்வருவோரை பாதுகாக்க என்ன நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டது என்பது குறித்து அறிக்கை சமர்ப்பிக்க மத்திய அரசுக்கு உச்ச நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டிருந்தது. இந்நிலையில் புதிய விதிமுறைகளை மத்திய அரசு வெளியிட்டுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்தியாவில் ஆண்டுதோறும் 1.4 லட்சம் பேர் சாலை விபத்துகளில் இறப்பதாக அரசு புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இவற்றில் 50 சதவீதம் பேரை சரியான நேரத்தில் (கோல்டன் ஹவர்) மருத்துவமனையில் சேர்த்தால் அவர்களின் உயிரை காப்பாற்ற வாய்ப்புள்ளது என்று மத்திய அரசு கூறியுள்ளது.

## ஐ.ஐ.டி மட்டும் தான் வாழ்க்கையா?

இந்த வருடம் மட்டும் ராஜஸ்தான் மாநிலம் ஜெய்ப்பூரில் இருக்கும் கோட்டா இன்ஸ்டிடியூட்டில் தற்கொலை செய்து கொண்ட மாணவர்கள் மட்டும் 30 பேர். இத்தனை மாணவர்கள் தற்கொலை செய்துக்கொள்ள காரணம், ஒன்றுதான்.. மன அழுத்தம்!

ஐ.ஐ.டி.யில் தேர்வாக வேண்டுமென்று, பள்ளி படிக்கும் போதே, "எக்ஸ்ட்ரா கரிக்குலர் ஆக்ஷன்" என்று இந்த வகுப்புகள் நடத்தப்படுகிறது. மாணவன் பதினோரம் வகுப்புக்கும், பன்னிரெண்டாம் வகுப்புக்கும் ஒரே நேரத்தில் படிக்கணும். அதே நேரம், ஐ.ஐ.டி போன்ற பெரிய நிறுவனங்களின் நுழைவு தேர்வுக்கும் படிக்கணும். இதை சமாளிக்க முடியாமல், மனதளவில் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டு தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள். ஐ.ஐ.டி.யில் இருக்கும் 10 ஆயிரம் இடங்களுக்கு 13 லட்சம் மாணவர்கள் போட்டி போடுகிறார்கள். இந்த போட்டியை வைத்து, ஐ.ஐ.டி கோச்சிங் என்று பணம் பார்க்கும் நிறுவனங்கள், வருடம் முழுக்க காலை முதல் மாலை வரை மாணவர்களுக்கு ஓய்வு கொடுப்பதில்லை. மாணவர்களை அந்த வட்டத்துக்குள்ளேயே சிந்திக்க வைக்கிறது.

"பெற்றோரிடமும், கல்வி தேர்வு முறையிலும் மாற்றம் வரும் வரை இது போன்ற தற்கொலைகள் தொடரும்"

ஒரு மாணவனுக்கு எவ்வளவு திறன் இருக்கு, அவனால் என்ன படிக்க முடியும் என்பதை தெரிந்து கொள்ள பெற்றோர்தான் முதலில் அக்கறை செலுத்த வேண்டும். தாங்கள் விரும்பும் படிப்பை படிக்கும் சக்தி தங்களின் பிள்ளைகளிடம் இருக்கா, இல்லையானு யோசிக்க மாட்டேன் என்கிறாங்க. கடின உழைப்பால் பிள்ளைகளை அதிக செலவில் படிக்க வைப்பவர்கள், தங்களின் பிள்ளைகளின் ஆற்றல், திறன் பற்றி முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு எதிர்காலம் குறித்து ஒரு தெளிவான ஐடியா இல்லாதபோதும் கூட, பிள்ளையால் என்ன படிக்க முடியும் என்பதை தெரிந்துகொண்டுதான் வழிக்காட்ட வேண்டும். மாறாக தங்களின் விருப்பத்தை திணிக்க கூடாது.

இது ஒரு மாணவனுக்கு ஏற்பட்ட தனிப்பட்ட மன அழுத்தம் இல்லையே. 30 பேருக்கு அதே அழுத்தத்தில் தற்கொலை என்னும்போது கூட, தங்களின் கல்வி முறையில் தவறு



உள்ளது என புரியவேண்டாமா? பரவலாக மாணவர்கள் மன அழுத்தத்தினால் தற்கொலை முயற்சி செய்துகொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். இல்லையென்றால், மன அழுத்தத்தோடு இருக்கிறார்கள்.

நாட்டின் வருங்காலத்தை உருவாக்குபவர்கள் இன்று இவ்வளவு மன அழுத்தத்தில் இருக்கிறார்கள், இறந்து போகிறார்கள் என்று அரசாங்கத்திற்கும் அக்கறை வேண்டும். அதற்கான மாற்றத்தை உருவாக்க வேண்டும்.

இந்த முடிவை எடுக்கும் மாணவர்கள், பெரும்பாலும் பன்னிரெண்டாவது படிப்பவர்கள்தான். பத்தாவது வரும் போதே மன அழுத்தம் ஆரம்பிக்கிறது. பதினோராம் வகுப்பு, பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு வரும் போது இன்னும் அதிகமாகிறது. பதினோரம் வகுப்பு படிக்கும் மாணவர்களுக்கு ஒரு திறனாய்வு தகுதி தேர்வு நடத்த வேண்டும். அதில் தேர்ச்சி பெறும் மாணவர்களை மட்டும்தான் பன்னிரெண்டாம் வகுப்பில் ஐ.ஐ.டி கோச்சிங்குக்கு அனுமதிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் மாணவர்களின் மன அழுத்தம் குறையும். ஐ.ஐ.டி நுழைவு தேர்வுகள், பொது தேர்வு முடிந்து அடுத்த நாள் வைக்கணும். இருபது நாள் கழித்து தேர்வு வைத்தால், இடைப்பட்ட நாட்களில் மாணவர்கள் அதுநாள் வரை படித்த விசயங்கள் மறந்துபோக ஆரம்பிக்கும். ஆசிரியர்களும் 2 வருட பாடத்தை 20 நாட்களில் எப்படி நடத்த முடியும்?

தேர்வுகள் எல்லாம் எளிமையாக பாஸ் பண்ண வைக்க வேண்டும். ஆனால், சென்ட்ம் எடுக்க கடினமா இருக்கணும். அதுதான் ஆரோக்கியமான தேர்வு. உதாரணத்துக்கு போன வருஷம் ஜே.இ மெயின் தேர்வில் 360 மதிப்பெண்ணுக்கு 105 மார்க் தான் கட் ஆப். இதில் 310 மார்க் வாங்கினவர்கள் 100 பேர் தான். 270 மார்க் 1000 பேரும், 210 மார்க் 10,000 பேரும், 140 மார்க் 50,000 பேர் வாங்கியிருக்காங்க. முழு மார்க் வாங்கினால்தான் ஐ.ஐ.டி என்று இல்லாமல், 140 மார்க் வாங்கினாலே ஐ.ஐ.டி.க்கு அடுத்த அளவில் இருக்கும் என்.ஐ.டி.யில் அட்மிசன் கிடைக்க வாய்ப்புகள் இருக்கு.

இதுவே தமிழ்நாடு பொதுத் தேர்வில், 200/200 மார்க் 9,000 பேர் வாங்குகிறார்கள். இதை பிள்ளைகள் நன்றாக படிக்கிறார்கள். அதனால் இவ்வளவு மதிப்பெண்கள் வாங்குகிறார்கள் என்று எடுத்துக்கொள்ள முடியாது. இந்த பொதுத் தேர்வு ஆரோக்கியமானதும் கிடையாது. பொதுத் தேர்வு 50 கேள்விகள் எல்லா மாணவர்களுக்கும் எளிமையாக இருக்க வேண்டும். அடுத்த 50 கேள்விகள் கடினமாக இருக்க வேண்டும். அதில் 90 சதவீதம் மார்க் வாங்குபவர்களைதான் ஐ.ஐ.டி.க்கு போக அனுமதிக்க வேண்டும். 4.30 மணிக்கு பள்ளி நேரம் முடிந்து, 5.30 முதல் 9.30 மணி வரை ஐ.ஐ.டி கோச்சிங் கொடுக்கிறாங்க.



சனிக்கிழமை, குயிற்றுக்கிழமைகளில் ஐ.ஐ.டி அட்வான்ஸ் மற்றும் மெயின் தேர்வுக்கு, சிறப்பு வகுப்புகள் எடுக்கிறாங்க... தேர்வுகளும் வைக்கிறாங்க. ஒரு பொது விடுமுறை கூட விட்டு வைப்பதில்லை. ஒரு நாள் கூட ரெஸ்ட் இல்லை.

இந்தாண்டு, நல்ல ரிசல்ட் கொடுத்தானே அடுத்தாண்டு, நிலையா நிற்க முடியும் என கல்வி நிறுவனங்களும் அதிக அளவு கோச்சிங் கொடுக்கிறாங்க. அடுத்தடுத்து படி படி என சொல்லும் பள்ளி, கோச்சிங் ஒரு பக்கம்... இவ்வளவு செலவு செய்து படிக்க மாட்டேன் என்கிறான் என சொல்லும் பெற்றோர்கள் மறுபக்கம். அப்ப அந்த மாணவர்களுக்கு மன அழுத்தம் எந்த அளவில் இருக்கும்? எந்த கல்வி நிறுவனமும் ஞாயிற்றுக்கிழமை இயங்க கூடாது. மாணவர்களுக்கு ரெஸ்ட் கொடுக்கணும் என முதலில் கொண்டு வரவேண்டும்.

எல்லா ஊர்களிலும் இன்று ஐ.ஐ.டி கோச்சிங் பெரிய பிசினஸ் ஆகிவிட்டது. ஒவ்வொரு கோச்சிங் இன்ஸ்டிடியூட்டிலும், பிள்ளைகளை படிக்க வைக்க குறைந்தது ஒரு லட்சம் அவசியம். எந்த பள்ளியில் ஐ.ஐ.டி கோச்சிங்கும் சேர்த்து நடத்துக்கிறார்களோ அங்குதான் பெற்றோர்கள் அலை மோதுகிறார்கள். எங்க பள்ளியில் படித்தவர்கள் 100 பேர் ஐ.ஐ.டி.யில் தேர்வாகியிருக்கிறார்கள் என நிறைய விளம்பரம் கொடுக்கப்படுகிறது. இது முற்றிலும் தவறு. கல்விக்கு விளம்பரம் தேவையில்லை. அந்த பள்ளி நிறுவனத்தின் சாதனைகளை

அவர்களின் இணையதளத்தில் போட்டுக்கொள்ளலாம். இப்படி ஊர் முழுக்க விளம்பரப்படுத்தும்போது, பெற்றோர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கிறார்கள்.

ஐ.ஐ.டி என்பது பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்துக்கு நல்ல சாய்ஸ்தான். உங்களின் பிள்ளை பத்தாவது சி.பி.எஸ்.சி தேர்வில் 9/10 க்கு மேல் மார்க்ஸ் இருந்தா, ஐ.ஐ.டி.க்கு படிக்க வைக்கலாம். ஆனால், 7/10, 8/10 வாங்கின பிள்ளைகளை ஐ.ஐ.டி.க்கு திணிக்காதீர்கள். சேமிப்பை பிள்ளைகளின் படிப்பில் கொட்டுகிறார்கள். பிள்ளைகள் படிக்க திறனும்தோது, “நான் கஷ்டப்பட்டு இவ்வளவு செலவு பண்ணி படிக்க வைக்கிறேன், நீ சரியா படிக்க மாட்டேன் என்கிறாய்” என்று வார்த்தைகளால் ஒரு குற்ற உணர்ச்சியை பிள்ளைகள் மனதில் விதைகிறார்கள். “அய்யோ, அம்மா அப்பா பாவம்... நம்மளால்தான் சரியா படிக்க முடியல!” என நாளடைவில் மாணவர்கள் வருந்தப்பட ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

பத்தாவது, பன்னிரண்டாவது படிக்கும் மாணவர்களுக்கு நிறைய தன்மம்பிக்கை வகுப்பு, யோகா, ஒருநாள் விடுமுறை போன்றவை அதிகமாக தேவைப்படுகிறது. ஐ.ஐ.டி மட்டும்தான் உலகமா? மாணவர்கள் சாதிக்க, உலகத்தில் இன்னும் நிறைய துறைகள் இருக்கின்றன..!

- நன்றி விகடன்

## மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தினால் தீர்த்து வைக்கப்பட்ட புகார்கள்

மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்திற்கு வந்த மொத்த புகார்கள்

1. ஜனவரி- 3220 புகார்கள்
2. பிப்ரவரி- 3078 புகார்கள்
3. மார்ச்- 2113 புகார்கள்

கோபிநாத் என்பவர் Shopclues ல் லேப்டாப் ஒன்றை வாங்கியுள்ளார். ஆனால் சில நாட்களிலேயே அதன் திரையில் ஒருவிதமான பிரச்சினை ஏற்பட்டுள்ளது. அதனை மாற்றித்தரக் கோரியதற்கு அந்நிறுவனத்திடம் இருந்து சரியான பதில் கிடைக்கவில்லை. மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தின் உடனடி நடவடிக்கையின் காரணமாக அவருக்கு அதற்கு பதிலாக வேறு லேப்டாப் மாற்றித் தரப்பட்டது.

சென்னையை சேர்ந்த சாம் மோகன் என்பவர் HTC மொபைலை வாங்கியுள்ளார். சிறிது நாட்களிலேயே அந்த மொபைல் சரியாக இயங்கவில்லை. அவர் அந்நிறுவனத்தினை தொடர்பு கொண்ட போது அவர்கள் உரிய நடவடிக்கையினை மேற்கொள்ளவில்லை. மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தின் உடனடி நடவடிக்கையின் காரணமாக அவருக்கு வேறு மொபைல் மாற்றித்தரப்பட்டது.

சென்னையினை சேர்ந்த சுப்ரமணியன் என்பவர் BPL வாஷிங் மெஷின் ஒன்றை வாங்கியுள்ளார். அதற்கு வாரண்டியும் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. பின்னர் அந்த வாஷிங் மெஷின் சரிவர இயங்கவில்லை. மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தின் உடனடி நடவடிக்கையின் காரணமாக அவருக்கு அப்பொருள் மாற்றித்தரப்பட்டது.

சென்னையினை சேர்ந்த ஸ்ரீனிவாஸ் ஜோஷி என்பவர் Giobibo நிறுவனத்தில் ரும் ஒன்றை புக செய்துள்ளார். ஆனால் அவருக்கு ரும் புக ஆகவில்லை. மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தின் உடனடி நடவடிக்கையின் காரணமாக அவருக்கு அதற்கான இழப்பீட்டுத் தொகை வழங்கப்பட்டு விட்டது.

செல்வம் என்பவர் பூர்விகா மொபைல் ஷோரூமில் நோக்கியா மொபைல் ஒன்றை வாங்கியுள்ளார். நாளடைவில் அந்த மொபைலின் திரை பாதிக்கப்பட்டு விட்டது. மாநில நுகர்வோர் சேவை மையத்தின் உடனடி நடவடிக்கையின் காரணமாக அவருக்கு அந்த மொபைலுக்கு பதிலாக வேறு மொபைல் மாற்றித்தரப்பட்டது.



19.4.16 அன்று புது டெல்லியில் நடைபெற்ற மத்திய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு அமைப்பின் கூட்டத்தில் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு நல அமைச்சர் மற்றும் செயலாளர் கலந்து கொண்டனர்.



கிருஷ்ணகிரி மாவட்ட ஆட்சியரின் தலைமையில் நடைபெற்ற தேர்தல் விழிப்புணர்வு பேரணி.



30.4.2016 அன்று மாமல்லபுரத்தில் நடைபெற்ற தூய்மை இந்தியா விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி



30.4.2016 அன்று மாமல்லபுரத்தில் நடைபெற்ற தூய்மை இந்தியா விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியின் போது மாணவர்கள் துண்டு பிரசுரங்களை வழங்குதல்



திருவாரூர் மாவட்டம் நன்னிலம் பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழக உறுப்பு கல்லூரி சார்பாக நடைபெற்ற நிகழ்ச்சி



மதுரை மாவட்ட சட்டப் பணிகள் ஆணைக்குழு சார்பாக நடைபெற்ற நிகழ்ச்சி



30.4.2016 அன்று மாமல்லபுரத்தில் கன்ஸ்யூமர்ஸ் அசோஷியேஷன் ஆஃப் இந்தியா சார்பாக நடைபெற்ற தூய்மை இந்தியா விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி



திருவண்ணாமலை மாவட்டம் உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறை சார்பாக நடைபெற்ற நுகர்வோர் பாதுகாப்பு தின விழா



## எங்களைக் கேளுங்கள்

### உங்கள் சொத்துக்கான பாதுகாப்பு... பட்டா வாங்குவது எப்படி ?

பாதுகாப்பு கவசம், அதாவது ஹெல்மெட், நம் தலைக்கு மட்டுமல்ல, நம் அடுத்த தலைமுறைக்கென நாம் வாங்கிய சொத்துக்களுக்கும் மிக மிக அவசியம். சொத்துக்கு ஹெல்மெட்டா, என்னது அது, அதை எப்படி வாங்குவது என்று கேட்கிறீர்களா?

நம் சொத்துக்கு ஹெல்மெட் என்றால் அது பட்டாதான். பட்டா என்பது அரசு நில உரிமைப் பதிவேடு ஆகும். இது அரசால் உங்கள் சொத்தின் மீதான உங்கள் உரிமையை சான்றிட்டு, அங்கீகாரம் அளிக்கும் ஆவணம் ஆகும்.

பல லட்சம் ரூபாய் செலவு செய்து, பத்திரங்கள் வாங்கி, பதிவு செய்யப்பட்டு தானே சொத்தினை கிரயம் செய்தேன். பிறகு எதற்கு பட்டா வாங்க வேண்டும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். பல ஆயிரம் ரூபாய் செலவு செய்து வாங்கிய வாகனத்தில் பயணிக்கும்போது, சில நூறுகளில் வாங்கிய ஹெல்மெட் நம் தலையை பாதுகாப்பது போல்தான் 'பட்டா'வின் செயலும். உங்கள் சொத்தின் உரிமை குறித்து, கேள்விக்குறி எழும்போது, அந்தச் சொத்தின் தன்மை, அளவு, அமைவிடம், புல எண் போன்ற எந்த விஷயத்தில் பிரச்சனை என்றாலும், அதனை, நீதிமன்றங்கள் தீர்த்து வைப்பது உங்களது கிரயப் பத்திரம் மற்றும் பட்டாவை வைத்துதான்.

பட்டா, சிட்டா, அடங்கல் போன்ற வருவாய்த் துறை ஆவணங்கள்தான் உங்களின் அனுபவத்தையும், நிலத்தின் மீதான உங்களின் ஆளுமையையும் உறுதிப்படுத்தும் ஆவணங்கள். இவை மட்டுமே உங்களின் உரிமையை ஏற்படுத்துவதில்லை என்றாலும், உங்கள் உரிமையை, கிரயப்பத்திரத்துடன் சேர்த்து, நிலநாட்டி, உங்களைக் காப்பாற்றும் ஆவணங்கள் (Supporting Documents) ஆகும்.

இப்போது பட்டா என்ற பாதுகாப்புக் கவசம் உங்கள் சொத்துக்கு அவசியம் என்பதை புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். இதனை எப்படி பெறுவது?

பொதுவாகவே, கிரயப்பத்திரப் பதிவின்போதே பட்டா மாறுதல் படிவம் ஒன்றும் விற்பவரால் கையெழுத்து செய்து தரப்படும். அதனை பதிவுத் துறை, பிறகு வருவாய்த் துறைக்கு அனுப்பி, உங்களின் கிரயத்தின் அடிப்படையில் அந்த பழைய பட்டாவை உங்கள் பெயருக்கு மாற்றம் செய்து தருதல் வேண்டும். இது

தன்னிச்சையாக ஒருபோதும் நடக்காது. எனவே, நாம் தான் நம் பெயருக்கு மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் செய்ய வேண்டியது, பட்டா மாற்றத்துக்கென முதலில், சொத்து அமைந்துள்ள கிராம நிர்வாக அலுவலரிடம் ஒரு சாதாரண விண்ணப்பம் கொடுத்தல் வேண்டும். (தி.நகர் என்பது மாம்பலம் கிராமம். மயிலாப்பூர், இசிஆர் மற்றும் ஓளம்ஆர் போன்ற அனைத்தும் இன்றளவும், கிராமங்களில்தான் அடக்கம்) அதனுடன், உங்கள் கிரயப்பத்திரம், இதர மூல ஆவணங்கள், பழைய பட்டா, சிட்டா, அடங்கல் போன்ற அனைத்து ஆவணங்களின் தெளிவான நகல்களையும் இணைத்து இரண்டு ரூபாய் கோர்ட் ஸ்டாம்பு வாங்கி ஒட்டி சமர்ப்பித்தல் வேண்டும்.

சொத்துக்கு வரி கட்டி இருந்தால், பட்டா விண்ணப்பத்துடன் அந்த நாள் வரை கட்டிய வரி ரசீதுகளை இணைத்தல் வேண்டும். சம்பந்தப்பட்ட கிராம நிர்வாக அலுவலர் (VAO) கிராம கணக்குகளில் உள்ள புல வரைபடத்தினை (Field Map) ஒப்பிட்டு, ஆய்வு செய்து, பின்பு அதன்படி உங்கள் கிரயப் பத்திரத்தினை சொத்துடன் சரிபார்த்து, சர்வேயர் உதவியுடன் அந்தச் சொத்தினை களப்பணி (Spot Inspection) செய்து, அதன் பின்னர் ஒரு குறிப்பினை அந்த இருவரும், துணை வட்டாட்சியர் மற்றும் வட்டாட்சியரின் பார்வைக்கு அனுப்புபவர்கள். அவர்கள் அனைத்தையும் ஆய்வு செய்து, ஆவணங்களை நன்கு பரிசீலித்து, அரசு ஆவணங்களுடன் ஒப்பிட்டு, உங்கள் பெயருக்கு பட்டா வழங்க உத்தரவிட்டு பிறகு பட்டா வழங்கப்படும்.

பின்பு அரசு கோப்புகளில் தக்க திருத்தங்கள் செய்யப்படும். உங்களுக்கான பட்டாவில் சொத்தின் புல எண், உரிமையாளர் பெயர், அப்பா பெயர், சொத்தின் பரப்பு, கிராமம், போன்ற அனைத்து விவரங்களும் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

நிலமானது அரசு கையகப்படுத்தி இருப்பின், பட்டா வழங்கப்பட மாட்டாது. அரசு ஆவணங்களில் புல எண்ணைக் குறிப்பிட்டு, அந்த கையகப்படுத்தி உள்ள குறிப்பு செய்திருப்பார்கள். அதன் அடிப்படையில் பட்டா மறுக்கப்படும். எனவே, சொத்து வாங்கும்போதே பட்டா உள்ளதா எனப் பார்த்து வாங்கினால், உங்கள் சொத்தின் உரிமையானது, இதுபோன்ற எந்த ஒரு சந்தேகத்துக்கும் இடமளிக்காது. உங்கள் சொத்து

மதிப்பீட்டில் நீங்கள் உறுதியாக விலை நிர்ணயம் செய்யலாம். வங்கிக் கடன் / அடமானப் பாதுகாப்பு / பயிர்க்கடன் பெறும் சமயங்களில் பட்டாவின் பங்கு முக்கியமானதாகும்.

**பட்டாவில் பெயர் மாற்றம்!**

ஒரு நில உரிமையாளர் உயில் எதுவும் எழுதாமல் இறந்து போக நேரிட்டால், அவரது வாரிசுகளுக்கு முன்பே வழங்கிய பட்டாவில் பெயர் மாற்றம் மட்டுமே செய்யப்பட்டு, அவரது வாரிசுகளுக்கு வழங்கப்படும். இறந்த நபரின் இறப்பு சான்றிதழ், வாரிசு சான்றிதழ் மட்டுமே போதுமானது.

**தனிப் பட்டா!**

உயில் எழுதியிருக்கும்பட்சத்தில், உயிலின் நம்பகத்தன்மை கேள்விக்குறியாகாத நிலையில், உயிலின், பயனாளர் எவரோ, (Beneficiary) அவருக்கு அவரது பெயரில் நீதி மன்ற மெய்ப்பித்தலுக்குப்பின் தனிப் பட்டா வழங்கப்படும்.

தற்போது, சென்னையைப் பொறுத்தவரை அரசு, எழும்பூர், மயிலாப்பூர் போன்ற நில உடைமை ஆவணப்பதிவுகள் அதிகம் கொண்டுள்ள கிராமங்களை தேர்ந்தெடுத்து அதனை, கணினி வழி செயல்பாட்டுக்காக முழுமையாக, மின் ஆவணப்படுத்தும் முனைப்பில் உள்ளது. இது முழுமை பெற்றால், வருவாய்த் துறையும், பதிவுத் துறையும் ஒரு சென்ட்ரல் சர்வர் மூலம் இணைக்கப்பட்டு, சொத்தின் உரிமை மாற்றத்தின் போது, உங்கள் கிரயப்பத்திரம் பதிவாகி, பதிவேற்றம்

செய்யப்பட்டவுடன், வருவாய்த்துறை (Auto Flow From Data Base) உடனடியாக கிரயம் பெற்ற நபருக்கு பட்டா வழங்கிவிடும்.

பட்டா வாங்கிவிட்டீர்கள் என்றால் உங்கள் சொத்துக்கான பாதுகாப்பு கவசம் ரெடி என்பதை தெரிந்துகொள்ளுங்கள்!

**ஃப்ளாட்டுக்கு கூட்டுப்பட்டா!**

கிராமங்களைக் கணக்கிடுகையில், நகரத்தில் பட்டாவின் பங்கு மற்றும் பெயர் மாற்றம் குறித்த விழிப்பு உணர்வு குறைவு எனக் கூறலாம். காரணம், அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகள் மற்றும் நிலத்தின் மீதான அவர்களுக்குள்ள 'பிரிபடாத பாக உரிமை' (Undivided Share in the Land) ஆகும். இரண்டு கிரவுண்ட் நிலத்தில், பதினாறு ஃப்ளாட்கள் சம அளவில் கட்டப்பட்டு விற்கப்பட்டால், ஒரு ஃப்ளாட் உரிமையாளரின் நில உரிமையானது 300 சதுர அடிகள் மட்டுமே. இதுவே பல அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பு என்றால் இன்னும் குறைவாகவே உரிமைப்படும். அப்போது, முன்பே வழங்கப்பட்ட ஒரு பட்டாவானது, பதினாறு உரிமையாளர்களை சென்றடைய வேண்டிய நிலை ஏற்படும். அப்போது தனிப்பட்டா வழங்காமல், கூட்டுப் பட்டா (Joint Patta) வழங்கப்படும். அனைவரின் பெயரும் ஒரே பட்டாவில் குறிப்பிடப்பட்டு, அவர்கள் உரிமை கொண்டுள்ள பிரிபடாத பாகத்தின் விஸ்தீரணமும் விவரிக்கப்பட்டிருக்கும்.



## கோடையை சமாளிக்க குளுகுளு டிப்ஸ்!

“வெயில் காலத்தில் சோர்வு, தாகம், பித்தம், சருமச் சுருக்கம், வேர்க்குரு, தோல் கறுத்துப் போவது, முகப்பரு, பசியின்மை, டயரியா, உடம்பில் நீர்ச்சத்து வற்றிப் போவது போன்ற பாதிப்புகள் அதிகமாக இருக்கும். இவையெல்லாம் கோபம், பொறுமையின்மை போன்ற மனப்பிரச்சனைகளையும் உருவாக்கும். எனவே, மனமும் உடலும் குளுமையாக... இதையெல்லாம் .பாலோ செய்யுங்கள்... கோடையிலும் தளதளவென புத்துணர்ச்சியுடன் நடைபோடுங்கள்...”

தாகம் எடுத்தால் உடனே மடமடவென தண்ணீர் அருந்தவும். “அப்புறமா குடிச்சுக்கலாம்” என்று தள்ளிப்போட வேண்டாம். மண்பாணைத் தண்ணீர் மிக நல்லது.

1. இயற்கை அந்தந்த கால நிலைக்கு உடலின் தேவைக்கு ஏற்பவே சீஸனல் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை விளைவிக்கிறது. எனவே, ஒவ்வொரு சீஸனிலும் அந்த சீஸனுக்குரிய பழத்தை அதிகளவில் சாப்பிடவும்.
2. இந்த சீஸனில் அதிகம் கிடைக்கும் மாம்பழத்தை, குடு என்று சொல்லி சிலர் ஒதுக்குவார்கள். வேனல் கட்டிகள், வியர்க்குரு போன்ற பாதிப்பு இருப்பவர்களைத் தவிர, மற்றவர்கள் தாராளமாக மாம்பழம் சாப்பிடலாம்.
3. வெயிலால் தலை முழுவதும் வியர்த்து அதனால் வரும் ஜலதோஷத்துக்கு எண்ணெய்க் குளியல்

பெஸ்ட் சாய்ஸ். தலையுடன் உடம்புக்கும் எண்ணெய் தேய்த்து ஊறவிட்டு குளிக்கலாம். வெயிலில் அலைபவர்கள் எண்ணெய்க்குப் பதில் உடலில் நெய் தடவி ஊறவிட்டுக் குளித்தால், வெயிலால் கறுத்த சருமம் நிறத்தை மீட்கும்.

4. பன்னீர் ரோஜா இதழ்களைப் பாலுடன் சேர்த்து அரைத்து முகம், கழுத்து, கை மற்றும் கால் போன்ற வெயில் நேரடியாகப் படும் இடங்களில் தடவி பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு கழுவினால், சருமக் கருமை நீங்குவதோடு முகம் பட்டுப்போல மிருதுவாகும்.
5. பச்சையாகச் சாப்பிடக்கூடிய வெள்ளரிக்காய் போன்ற காய்கறிகளை நொறுக்குத் தீனிகளுக்குப் பதில் சாப்பிடலாம்.
6. கார்பன் டை ஆக்சைடு அடைத்த குளிர்பானங்கள் உடம்பின் எரிச்சலை இன்னும் அதிகரிக்கவே செய்யும். அவற்றைத் தவிர்த்து .பிரெஷ் ஜூஸ், நீர் மோர் போன்றவற்றை ஜஸ் சேர்க்காமல் குடிப்பது உடம்பையும் சருமத்தையும் குளிர்ச்சியாக்கும்.
7. இரவு உறங்கச் செல்வதற்கு முன் உள்ளங்கால்களில் விளக்கெண்ணெய் தடவிவிட்டு படுத்தால் உடல் குளிர்ச்சியாகும்.

கோடையிலும் இருப்போம் குளுகுளுவென இருக்கலாம்!



## மண்டையை பிளக்கும் வெயில்...

## பரவும் மஞ்சள் காமாலை... தடுக்கும் வழிகள்!

மழை காலத்தில் வழக்கமாக நகரவாசிகள் சொல்வார்கள், “எப்பா... வெயில் அடிச்சாக் கூட திட்டிக் கிட்டே வேலை பார்த்துடலாம்... ஆனா இந்த மழை வாட்டி எடுக்குப்பா... எங்கேயும் வெளியில் கூட போக முடியல...” ஆம். நாம் அப்படி பழகி விட்டோம். மழை, குளுமை குறித்த சித்தரிப்புகள் நம் மனதளவில் இருந்தாலும், பணம், பிரதானமான நம் நடைமுறை வாழ்க்கையில் நம்மையும் அறியாமல் மழையை விட, வெயிலை தான் அதிகம் விரும்புகிறோம். வெயில் வெப்பத்தையும், வெளிச்சத்தையும் மட்டும் தரவில்லை. அது, சில நோய்களையும் வழங்கி வருகிறது. அதில், பிரதானமானது மஞ்சள் காமாலை.

**மஞ்சள் காமாலை என்பது ஒரு நோய் அல்ல:**

மஞ்சள் காமாலை என்பது ஒரு நோய் அல்ல. அது நோய்க்கான குறியீடு ஆகும். உடலில் ஏற்பட்டுள்ள தொற்று நோய்களையும், புற்றுநோய்களையும் வெளிப்படுத்தும் அறிகுறியான மஞ்சள் காமாலை. கல்லீரல் ஏற்படும் வைரஸ் தொற்றுதான் மஞ்சள் காமாலை ஏற்பட காரணம். தரமற்ற குடிநீர், புகை மது பழக்கம் ஆகியவைகளால் உடல் உஷ்ணம் ஏற்பட்டு கல்லீரல் கெட்டு, அது மஞ்சள் காமாலையாக வெளிப்படுகிறது. கண் மஞ்சள் நிறமாவது, சிறுநீர் மஞ்சள் நிறத்தில் போவது ஆகியவை மஞ்சள் காமாலைக்கான அறிகுறிகளாக இருக்கின்றன. ஆனால், முறையான ரத்த பரிசோதனை மூலம் நோயை கண்டறிவதுதான் சிறந்தது.

**மஞ்சள் காமாலை வகைகள்:**

ஆங்கில மருத்துவ முறையில் மஞ்சள் காமாலையை ஹெபடைடிஸ் ஏ, பி, சி, டி, ஈ என்று பல வகைகளாக பிரித்து வைத்திருக்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். முறையான சிகிச்சை எடுக்காவிட்டால், ஹெபடைடிஸ் சி, மற்றும் டி வகைகள் உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தும் என்கிறார்கள்.

ஹெபடைடிஸ் ஏ, பி க்கான காரணம் நாம் தினந்தோறும் பருகும் மோசமான குடிநீர், உண்ணும் தரமற்ற உணவு மற்றும் ஏற்கெனவே நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு செலுத்தப்பட்ட ஊசியை இன்னொருவருக்கு செலுத்துவது ஆகியவை சொல்லப்படுகின்றன. இதற்கு தடுப்பூசி உண்டு.

**மன உளைச்சலும், மஞ்சள் காமாலையும்:**

சிலருக்கு தாய்மையான நீர், தரமான உணவு அருந்தினாலும் மஞ்சள் காமாலை வரும். அதற்கு காரணம் அதிக வேலை அழுத்தமும், அது தரும் மன உளைச்சலும்தான். வாரத்திற்கு ஒரு நாளாவது அனைத்து அழுத்தங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு,

மனதிற்கு பிடித்தமான வேலை செய்வது மூலமும், மஞ்சள் காமாலை வருவதை தடுக்கலாம்.

**உணவு கட்டுப்பாடு:**

மஞ்சள் காமாலைக்கு உணவு கட்டுபாட்டைவிட சிறந்த மருந்து இல்லை. ஹெபடைட்டிஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மாவுச்சத்துக்கள் அதிகமாக உள்ள பொருட்களையும், புரதச்சத்து மற்றும் கொழுப்புச்சத்து குறைந்த உணவையும் உட்கொள்ள வேண்டும். மாமிச உணவு வகைகளை முற்றிலும் தவிர்ப்பது மிகவும் நல்லது. உப்பு, காரம் வகைகளை அளவோடு சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

**வருமுன் காப்போம்:**

- மஞ்சள் காமாலைக்கு சிறந்த மருந்து, கீழாநெல்லி. தினமும் பச்சையாக சில இலைகளை உண்பதன் மூலம் மஞ்சள் காமாலையை தடுக்கலாம், குணப்படுத்தலாம்.
- வெயில் காலத்தில் ஆண்கள் சனி, புதன்கிழமையும், பெண்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமையும் நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்கும், மஞ்சள் காமாலை வருவதை தடுக்கும்.
- கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி, ஆவாரை, சோற்றுக் கற்றாழை இவற்றில் எது கிடைத்தாலும், அரைத்து உடலில் தேய்த்துக் குளிப்பதால் சூடு குறைவதுடன், கல்லீரல் இயல்பாகச் செயல்பட ஏதுவாக இருக்கும்.
- அதிகம் மசாலா கலந்த உணவு பொருட்களை வெயில் காலத்தில் தவிர்ப்பது நலம்.
- நீர் சத்து மிக்க செளசௌ, பூசணி, வெள்ளரி, பீர்க்கங்காய் போன்றவற்றில் ஒன்றை மதிய உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது வெயில் காலத்திற்கு மிக நல்லது.
- வெயில் காலத்தில் மட்டுமல்ல எப்போதும் சீரகம் கலந்த தண்ணீரை குடிப்பது மிக நல்லது.
- மதியம் வேளைகளில் தேநீர் குடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் இந்த இரண்டு மாத காலத்துக்கு அதனை மாற்றி எலுமிச்சை சாறு அல்லது மோர் குடித்து வரலாம்.

## இதயநோய் வராமல் தவிர்க்க எளிய வழிகள்:

### • உடற்பயிற்சி

பெரும்பாலானவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் இல்லை என்பார்கள். 24 மணி நேரத்தில் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரம், தூங்க ஏழு மணி நேரம். மீதம் 16 மணி நேரம் உள்ளது. இதில், ஒரு மணி நேரத்தை ஒதுக்க முடியவில்லை என்றால், 45 நிமிடங்களையாவது உடற்பயிற்சிக்குச் செலவிடுங்கள். நடைப் பயிற்சி, ஓட்டப் பயிற்சி அல்லது நீச்சல் பயிற்சி செய்வது உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும்.

வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், கணவனுடன் இருக்கக் கரவாகனம் அல்லது பேருந்தில் செல்கின்றனர். அவர்கள், இரண்டு பஸ் நிறுத்தத்துக்கு முன்பு இறங்கி வீட்டுக்கு நடந்தே வந்தால் கூடப் போதும், ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். தினசரி ஒரே மாதிரியான பயிற்சியைச் செய்வதைக்காட்டிலும், வித்தியாசமாக ஏதாவது பயிற்சிகளைச் செய்ய முயற்சியுங்கள்.

### • வீட்டு வேலை செய்யுங்கள்

ஜீம்முக்குச் சென்று வியர்க்க விடுவது வொர்க் அவுட் செய்வது தான் பயிற்சி என்று இல்லை. வீட்டு வேலை, தோட்டப் பராமரிப்பு, மாடிப்படி ஏறி இறங்குவதும் கூட உடலுக்கான பயிற்சிகள்தான்.

### • போதுமான தூக்கம்

பெரியவர்கள் நாள் ஒன்றுக்கு குறைந்தது 7 முதல் 8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். 7 மணி நேரத்துக்கும் குறைவாகத் தூங்குவார்களுக்கு மாரடைப்பு உள்ளிட்ட இதய நோய்க்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கிறது.

போதுமான தூக்கமின்மை, மன அழுத்தம் உள்ளிட்டப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது, வெளியாகும் ஹார்மோன் இதயத்தைப் பாதிக்கிறது.

### • ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கம்:

எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம் என்பது அல்ல... என்ன சாப்பிடுகிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்.

வயிறு முட்டச் சாப்பிடுமபோது, உடலில் கலோரியின் அளவு அதிகரிக்கும். இந்த அதிகப்படியான கலோரி கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டுவிடும். எனவே, உணவில் கவனம் தேவை.

கலோரி குறைந்த அதேசமயம் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த காய்கறி, பழங்களை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

காய்கறிகளில் அதிக அளவில் வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து உள்ளன.

அதிக கலோரி, சோடியம் உப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகள் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட, அதிக அளவில் சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். இது உங்கள் உடல் அளவை மட்டும் அல்ல, இதயமும் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும்.

### • கீர்ன் டீ பருகுகள்:

இதில் அதிக அளவில் ஆன்டிஆக்சிடன்ட் இருப்பதால், உடலில் உள்ள கெட்டக் கொழுப்பு அளவையும், உயர் ரத்த அழுத்தத்தையும் குறைக்கிறது. தினமும் ஒரு கப் அளவுக்கு கீர்ன் டீ பருகுவது போதுமானது. கீர்ன் டீயை, கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு, சில நிமிடங்கள் கழித்து இறக்கி, வடிகட்டி அப்படியே அருந்த வேண்டும். சுவைக்காக சர்க்கரை, தேன் என எதையும் சேர்க்க வேண்டாம்.

### • உணவுப் பொருட்களில் ஊட்டச்சத்து அளவைக் கவனியுங்கள்

இன்று எந்த ஓர் உணவுப் பொருளை வாங்கினாலும், அவற்றோடு ஊட்டச்சத்துப் பட்டியலும் இணைப்பாகவே வருகிறது. பெரும்பாலும் யாரும் அதைப் பார்ப்பது இல்லை. இனியாவது அந்தப் பட்டியலில் கலோரி மற்றும் கொழுப்பு எவ்வளவு உள்ளது என்று பாருங்கள்.

சாச்சரேட்டட் கொழுப்பு எனப்படும் நிறைவுற்ற கொழுப்பு 7 சதவிகிதத்துக்கும் மேல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஒரு கிராமுக்கு மேல் “டிரான்ஸ் டீ.பேட்” இருக்கக் கூடாது. இந்த சேச்சரேட்டட் கொழுப்பு மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புதான் ரத்தத்தில் கொழுப்பு அளவை அதிகரித்து, அதன் மூலம் இதய ரத்தக்குழாய் அடைப்புக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கின்றன.

இறைச்சி, பால் பொருட்கள், தேங்காய் எண்ணெய், பனை எண்ணெயில் சாச்சரேட்டட் கொழுப்பு உள்ளது. இந்தப் பொருட்களைக் குறைந்த அளவில் பயன்படுத்த வேண்டும்.

### • உணவில் பூண்டு

தினசரி உணவில் பூண்டைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பூண்டில், ரத்தக்குழாயைத் தாக்குபவற்றை எதிர்த்துச் செயலாற்றும் 15 வகையான ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்கள் உள்ளன. பூண்டு ரத்தக் குழாய்களுக்குள் ரத்தம் உறைவதைத் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. மேலும், கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கும் ஆற்றலும் பூண்டுக்கு உண்டு.



## இதய நோயை கட்டுப்படுத்தும் பாதாம்

பாதாமின் தோலில் உள்ள டி.பிளேவனாயிட்ஸ் மற்றும் வைட்டமின்-இ சத்தானது, இதய நோயைக் கட்டுப்படுத்த வல்லது. 100 கிராம் பாதாமில் 58 சதவிகிதம் கொழுப்பு உள்ளது. ஆனாலும், அது நல்ல கொழுப்பு என்பதால் பாதகமில்லாதது!

இதய நோய் உள்ளவர்கள், வாரத்தில் 5 நாள் பாதாம் எடுத்துக் கொண்டால், அவர்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் அபாயம் 50 சதவிகிதமாகக் குறையும். எடை குறைக்க வேண்டும் என நினைப்பவர்கள், வாரத்தில் 2 முறை ஐந்தைந்து பாதாம் எடுத்துக் கொண்டால், அது எடைக் குறைப்புக்கு 31 சதவிகிதம் உதவும். பாதாம் எடுக்காதவர்களைவிட, பாதாம் எடுப்பவர்கள் ஒல்லியாகவே இருப்பார்கள்.

ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு ஏறாமல் தவிர்க்கவும் பாதாம் உதவுகிறது. சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு ரத்தத்தில் இன்சலின் அளவு அதிகரிப்பதைத் தவிர்ப்பதால் நீரிழிவுக்காரர்கள், எடைக் குறைக்க நினைப்பவர்கள், இதய நோயாளிகள் என எல்லோருக்கும் ஏற்றதாக இருக்கிறது பாதாம். நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இருப்பவர்கள் தினமும் 5 பாதாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதை ஊற வைத்தோ, அப்படியேவோ சாப்பிடலாம்.

பாதாம், மூளைக்கேற்ற உணவும் கூட. பாதாமில் உள்ள ரிபோ.பிளேவின் என்கிற பி வைட்டமினும், எல்

கார்டினைன் என்கிற அமினோ அமிலமும் மூளையின் செயல்திறனை அதிகரிக்கச் செய்பவை.

வயோதிகத்தில் வரக்கூடிய அல்சீமர் நோய் எனப்படுகிற மறதி நோயைத் தவிர்ப்பதில் பாதாம் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது என்பதால் அதை இள வயதிலிருந்தே எடுத்துப் பழக வேண்டும். நினைவுக் கூர்மையுடன் நெருக்கிய தொடர்புடையது என்பதால்தான், படிக்கிற பிள்ளைகளுக்குப் பாடங்கள் மறக்காமலிருக்க பாதாம் கொடுக்கச் சொல்கிறோம். முறையாக பாதாம் சாப்பிடுகிற பிள்ளைகளின் மூளையானது எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

பாதாமில் உள்ள வைட்டமின் இ சத்தானது, சருமத்துக்கும் சுந்தலுக்கும் மிக நல்லது. சரும நிறத்தை மேம்படுத்தும். சருமத்தைப் பளபளப்பாக வைக்கும். ஈரப்பதத்தைத் தக்க வைக்கும். வயோதிகத்தைத் தள்ளிப்போடும். கண்களுக்குக் கீழே கருவளையங்களை விரட்டும்.

பாதாம் ஆயிலை வெதுவெதுப்பாக சூடாக்கி, இரவில் தலையில் தடவிக் கொண்டு, மசாஜ் செய்துவிட்டு, காலையில் தலையை அலசி விடவும். சமையலுக்குக் கூட பாதாம் எண்ணெய் பயன்படுத்தலாம். அதை மற்ற எண்ணெய்களைப் போல கொதிக்க வைக்கவோ, தாளிக்கவோ, பொரிக்கவோ பயன்படுத்த முடியாது. ஆலிவ் ஆயிலை போல சாலட்டுக்கு ஊற்ற மட்டுமே பயன்படுத்தலாம்.

## அல்சர் பிரச்சனைக்கு எளிய வீட்டு வைத்தியங்கள்

பெரியவர்கள் முதல் சிறியவர்கள் வரை அவதிப்படும் பிரச்சனைகளில் ஒன்று தான் அல்சர் புண். சரியான நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளாததே இதற்கு மிகப் பெரிய மூல காரணமாகும். சரியான நேரத்தில் சாப்பிடாத போது, இரைப்பையில் அமிலம் சுரந்து புண்களை உண்டாக்குகிறது. இதனால் கடுமையான வயிற்று வலி ஏற்படும். தொடக்கத்திலேயே கவனிக்கவில்லை என்றால் கடுமையான பின்விளைவுகளையும் சந்திக்க நேரிடும். மருந்துகளை உட்கொள்வதை விட மிக எளிமையான வீட்டு வைத்தியத்தின் மூலம் சரிசெய்யலாம்.

- தினமும் சாதத்தில் தேங்காய் பால் ஊற்றி சாப்பிட்டு வர வயிற்று புண் சரியாகும்.
- முட்டைகோஸ், பாகற்காய் மற்றும் முருங்கைகாயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தாலும் அல்சர் சரியாகும்.
- காலையில் பிரட் மற்றும் வெண்ணெய் சாப்பிட்டால் வலி குறைய வாய்ப்புண்டு.

- இதேபோன்று தினமும் ஆப்பிள் ஜூஸ், அகத்திக் கீரை சாறு, பீட்டுட் ஜூஸ் குடித்து வந்தாலும் அல்சர் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபடலாம்.
- மற்றொரு சிறந்த தீர்வு என்றால் அது நெல்லிக்காய் தான், நெல்லிக்காய் ஜூஸில் தயிர் சேர்த்து குடித்து வந்தாலும் நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- தினமும் காலையில் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் இரண்டு இன்டீன் தேனை ஊற்றி குடித்தாலும் அல்சரால் ஏற்படும் வயிற்று எரிச்சல் பிரச்சனை சரியாகும்.
- பாக்கிரியா எதிர்ப்பு பொருள் நிறைந்துள்ள வெள்ளைப் பூண்டை தேன் கலந்து சாப்பிட்டாலும் அல்சர் சரியாகும்.
- வெந்தயம் கலந்த டீ, கற்றாழை ஜூஸ் இதற்கு ஒரு நல்ல தீர்வாகும், குறிப்பாக அதிகளவு தண்ணீர் பருகுவதே சிறந்த தீர்வாக கருதப்படுகிறது.

## மன அழுத்த பிரச்சனைக்குத் தீர்வாகும் ஏலக்காய்



வாசனைப் பொருட்களின் அரசி என்று வர்ணிக்கப்படுவது ஏலக்காய். சமையலில் வாசனைக்காக சேர்க்கப்படும் ஏலக்காய் அசைவ உணவுகளுக்கு கூடுதல் சுவை சேர்க்கக்கூடியது. ஏலக்காயில் காணப்படும் எளிதில் ஆவியாகும் எண்ணெய்களான போர்னியோல், கேம்பர், பைனின், ஹீயமுலீன், கெரியோ பில்லென், கார்வோன், யூகேலிப்டோல், டெர்பினின், சேபினின் ஆகியவற்றின் காரணமாக அதில் அரிய மருத்துவ குணங்கள் நிரம்பி உள்ளன.

1. குழந்தைகளுக்கு வாந்தி ஏற்பட்டால் இரண்டு ஏலக்காய்களை பொடியாக்கி, அந்தப் பொடியை தேனில் குழைத்து குழந்தையின் நாக்கில் மூன்று வேளை தடவினாலே போதும். வாந்தி உடனே நின்று விடும்.
2. ஜலதோஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டு மூக்கடைப்பில் அவதிப்படும் குழந்தைகளுக்கும் ஏலக்காய் தகுந்த நிவாரணம் தருகிறது. நான்கைந்து ஏலக்காய்களை நெருப்பில் போட்டு, அந்தப் புகையை குழந்தைகள் சுவாசித்தாலே மூக்கடைப்பு உடனே திறந்து கொள்ளும்.
3. மன அழுத்தப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், ஏலக்காய் டீ குடித்தால் இயல்பு நிலைக்கு வருவார்கள். டீத்தூள் குறைவாகவும், ஏலக்காய் அதிகமாகவும் சேர்த்து டீ தயாரிக்கும் போது வெளிவரும் இனிமையான நறுமணத்தை நுகர்வதாலும், அந்த டீயைக் குடிப்பதால் ஏற்படும் புத்துணர்வை அனுபவிப்பதாலும் மன அழுத்தம் சட்டென்று குறைகிறது.

4. நா வறட்சி, வாயில் உமிழ்நீர் ஊறுதல், வெயிலில் அதிகம் வியர்ப்பதால் ஏற்படும் தலைவலி, வாந்தி, குமட்டல், நீர்ச்சுருக்கு, மார்புச்சளி, செரிமானக் கோளாறு ஆகிய பிரச்சனைகளுக்கு ஏலக்காயை வாயில் போட்டு மென்றாலே நிவாரணம் பெற முடியும். அதேநேரம், ஏலக்காயை அதிகமாக, அடிக்கடி வாயில் போட்டு மெல்லுவது நல்லதல்ல.
5. வெயிலில் அதிகம் அலைந்தால் தலைசுற்றல், மயக்கம் ஏற்படும். இதற்கு நான்கைந்து ஏலக்காய்களை நசுக்கி, அரை டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு, கஷாயமாகக் காய்ச்சி, அதில் சிறிது பனை வெல்லம் போட்டு குடித்தால் தலைசுற்றல் உடனே நீங்கும். மயக்கமும் மாயமாய் மறைந்துவிடும்.
6. விக்கலால் அவதிப்படுவோர் இரண்டு ஏலக்காய்களை நசுக்கி, அத்துடன் நான்கைந்து புதினா இலைகளைப் போட்டு, அரை டம்ளர் தண்ணீரில் நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டி, மிதமான சூட்டில் இந்தக் கஷாயத்தைக் குடித்தாலே போதும்.
7. வாய்வுத் தொல்லையால் அவதிப்படுவோர் ஏலக்காயை நன்கு காய வைத்து பொடியாக்கி, அந்தப் பொடியில் அரை டீஸ்பூன் எடுத்து, அரை டம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்கவிட வேண்டும். உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்பாக, இந்த ஏலக்காய் தண்ணீரைக் குடித்தால் வாய்வுத் தொல்லை உடனே நீங்கிவிடும்.



## கட்டாய கல்வி திட்டத்தில் சேர்க்க மறுப்பு: ஏழை மாணவருக்கு ரூ.2 லட்சம் இழப்பீடு வழங்க வேண்டும் – பள்ளிக்கு நுகர்வோர் மன்றம் உத்தரவு

திருவாரூர் மாவட்டம் திருத்துறைப் பூண்டி அருகேயுள்ள குரும்பல் கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர் பொன்.ரமேஷ். இவரது மகன் முத்துக்குமார். கடந்த 2010-ல் திருத்துறைப்பூண்டியில் உள்ள தனியார் பள்ளியில், இலவச மற்றும் கட்டாயக் கல்வி உரிமைச் சட்டத்தின்கீழ் மாணவர் முத்துக்குமார் எல்கேஜி வகுப்பில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளார்.

ஆனால், அதற்கடுத்த ஆண்டுகளில் முத்துக்குமாரிடம் ரூ.16,710 வசூலித்துள்ளனர். மேலும், தொடர்ந்து அவருக்கான கட்டணம் செலுத்தப்படாததால், ஓராண்டாக பாடப்புத்தகங்கள் வழங்கப்படவில்லை என்று கூறப்படுகிறது. அதுமட்டுமின்றி, பள்ளியிலிருந்து மாணவரை நீக்கியுள்ளனர். பின்னர், மாணவர் முத்துக்குமார் வேறு பள்ளியில் சேர்க்கப்பட்டார்.

இந்நிலையில், முத்துக்குமாரின் தந்தை பொன்.ரமேஷ், திருவாரூர் மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் மன்றத்தில் வழக்கு தொடர்ந்தார். இந்த வழக்கை விசாரித்த மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் மன்றத் தலைவர் வி.ஜெயச்சந்திரன், மாணவர் முத்துக்குமாரை 2016-2017ம் கல்வியாண்டில் 4-ம் வகுப்பிலும், அவருடைய சகோதரி பாவனா ஸ்ரீயை 2-ம்

வகுப்பிலும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று தனியார் மெட்ரிக். பள்ளி நிர்வாகத்துக்கு உத்தரவிட்டார்.

மேலும், வறுமைக்கோட்டுக்கு கீழ் வாழும் மாணவர்களுக்கு 25 சதவீதம் ஒதுக்கீடு வழங்க வேண்டுமென்ற கட்டாய கல்விச் சட்டத்தை மீறி, முத்துக்குமாரிடம் வசூலித்த ரூ.16,710 தொகையை, 12 சதவீத வட்டியுடன் திருப்பித் தர வேண்டும். பொன்.ரமேஷ்க்கு ஏற்பட்ட வேதனை மற்றும் மன உளைச்சலுக்காக ரூ.1 லட்சம், வீண் செலவு ஏற்படுத்தியமைக்காக ரூ.1 லட்சம் என மொத்தம் ரூ.2 லட்சம் இழப்பீடு வழங்க வேண்டுமென்றும் உத்தரவிட்டார். இழப்பீட்டுத் தொகையை 6 வாரங்களுக்குள் வழங்காவிட்டால், 12 சதவீத வட்டியுடன் வழங்க வேண்டுமெனவும் அவர் உத்தரவிட்டார்.

இந்த வழக்கில் சரியான நடைமுறையை மேற்கொள்ளாத, அப்போதைய மாவட்ட ஆட்சியர் சி.நடராஜன், முதன்மைக் கல்வி அலுவலர் ரெ.நிர்மலா, பள்ளிக் கல்வித் துறை இயக்குநர் சபீதா, மெட்ரிக் பள்ளிகள் துறை இயக்குநர் பிச்சை ஆகியோர், தலா ரூ.10,000 வீதம் நுகர்வோர் சட்ட உதவிக் கணக்கில் செலுத்த வேண்டுமென்றும் உத்தரவிட்டார்.

## மதுரை காமராஜர் பல்கலைக்கழகம் மாணவருக்கு ரூ.20 ஆயிரம் இழப்பீடு வழங்க வேண்டும் என நுகர்வோர் தீர்ப்பாயம் உத்தரவு

மதுரை காமராஜர் பல்கலைக்கழகம் மாணவருக்கு ரூ.20 ஆயிரம் இழப்பீடு வழங்கவேண்டும் என தானே நுகர்வோர் தீர்ப்பாயம் உத்தரவிட்டுள்ளது.

**மதுரை காமராஜர் பல்கலைக்கழகம்**

தானையை சேர்ந்தவர் குல்கர்னி. இவர் தானையில் செயல்பட்டு வரும் மதுரை காமராஜர் பல்கலைக்கழகத்தின் தொலைதூர கல்வி மையம் வழியாக எம்.ஏ. படித்து வருகிறார். இவர் கல்வி மையத்தில் கடந்த 2013-ம் ஆண்டு ரூ.7 ஆயிரத்து 300ஐ கல்வி கட்டணமாக செலுத்தினார். ஆனால் கல்வி மையம் சார்பில் அவருக்கு பாடப்புத்தகங்கள் வழங்கப்படவில்லை. இதனால் குல்கர்னி பலமுறை கல்வி மையத்தை அணுகி பாடப் புத்தகங்களை கேட்டுப் பார்த்தார். ஆனால் அவருக்கு பாடப் புத்தகம் கிடைக்கவில்லை.

இதனால் அவரால் பல்கலைக்கழக தேர்வை சிறப்பாக எழுத முடியவில்லை. மேலும் எம்.ஏ. படிப்பை முடிக்காததால்

அவரால் வேலைக்கும் செல்ல முடியவில்லை.

**ரூ.20 ஆயிரம் இழப்பீடு**

இதனால் மன உளைச்சலுக்கு ஆளான குல்கர்னி, மதுரை காமராஜர் பல்கலைக்கழகத்திடம் ரூ.40 ஆயிரம் இழப்பீடு கேட்டு தானே நுகர்வோர் தீர்ப்பாயத்தில் வழக்கு தொடர்ந்தார். இது குறித்து விளக்கம் அளிக்குமாறு மதுரை காமராஜர் பல்கலைக் கழகத்திற்கும், தானையில் செயல்படும் அதன் கல்வி மையத்திற்கும் நுகர்வோர் தீர்ப்பாயம் நோட்டீசு அனுப்பியது. ஆனால் பல்கலைக்கழகம், கல்வி மையம் சார்பில் யாரும் வழக்கு விசாரணைக்கு ஆஜராகவில்லை.

இதையடுத்து பாதிக்கப்பட்ட மாணவர் குல்கர்னிக்கு ரூ.20 ஆயிரம் இழப்பீடு வழங்கும்படி மதுரை காமராஜர் பல்கலைக்கழகத்தின் கல்வி மையத்திற்கு தானே நுகர்வோர் தீர்ப்பாயம் உத்தரவிட்டது.

## சேவை குறைபாடு: தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கிக்கு ரூ.4 ஆயிரம் அபராதம்

சேவை குறைபாடு காரணமாக நாகர்கோவில் தேசிய மயமாக்கப்பட்ட வங்கிக்கு ரூ.4 ஆயிரம் அபராதம் விதிக்கப்பட்டது.

தம்மத்துக்கோணம் காமராஜர் காலனியைச் சேர்ந்தவர் பி.சுப்பிரமணிய நாடார். அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி தலைமை ஆசிரியர். இவர் தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கி ஒன்றின் ஆசாரியுள்ளம் கிளை மூலம் கார் வாங்குவதற்காக ரூ.5.50 லட்சம் கடன் வாங்கியுள்ளார். கடனை 60 தவணைகளாக செலுத்தி முடிக்க கணக்கீடு செய்யப்பட்டு, கடன் தவணையை தவறாமல் செலுத்தி வந்துள்ளார்.

மேலும், காருக்கான காப்பீட்டு தவணைத் தொகையை பாலிசி காலம் முடிவதற்குள்ளாகவே வங்கியிலிருந்து

பிடித்தம் செய்யப்பட்டு காப்பீட்டு நிறுவனத்துக்கு அனுப்பப்பட்டுள்ளது.

இதுகுறித்து அவர் வங்கி கிளை மேலாளரை அணுகிய போது, அவர் அவதூறாக பேசினாராம். இதையடுத்து சுப்பிரமணிய நாடார், மாவட்ட நுகர்வோர் பாதுகாப்பு மையத் தலைவர் எம்.தாமலை அணுகி, மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் மன்றத்தில் வழக்கு தொடர்ந்தார். வழக்கை விசாரித்த நுகர்வோர் குறைதீர் மன்றத் தலைவர் ஆர்.நாராயணசாமி, உறுப்பினர் எஸ். சிவலிங்கம் ஆகியோர் வங்கியின் சேவை குறைபாட்டை சுட்டிக்காட்டி பாதிக்கப்பட்ட சுப்பிரமணிய நாடாருக்கு ஏற்பட்ட மன உளைச்சலுக்கு நஷ்ட ஈடாக ரூ.3 ஆயிரம் மற்றும் வழக்குச் செலவுத் தொகையாக ரூ. 1,000 வழங்க வேண்டும் என்று உத்தரவிட்டனர்.

## வீடு கட்டித் தருவதில் சேவைக்குறைபாடு! ரூ.2.90 லட்சம் வழங்க நுகர்வோர் நீதிமன்றம் உத்தரவு!

ஒப்பந்தத்தின்படி, வீட்டு வேலை முடிக்காமல் கூடுதலாகப் பெற்ற 2.69 லட்சம் ரூபாயை, 21 ஆயிரம் ரூபாய் இழப்பீடுடன் சேர்த்து வழங்க வேண்டும்' எனக் கட்டட ஒப்பந்த நிறுவனத்திற்கு நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டது.

கோவை, ஆர்.என்.டி. காலனியைச் சேர்ந்த துரைசாமியின் மனைவி ஆண்டாள், சொந்தமாக வீடுகட்டத் திட்டமிட்டவர், பீளமேடு பாரதி காலனியில் எலைட் எலாப்ரேட்டர்ஸ் எனும் கட்டடக் கட்டுமான ஒப்பந்த நிறுவனத்தை அணுகினார். அந்நிறுவன உரிமையாளர்களாக ஜெயபால், அவரது மனைவி பிரபா உள்ளனர். இவர்கள் கூறிய வாக்குறுதியை நம்பி, 2001, பிப், 14ல், 1357 சதுர அடியில் 9.58 லட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் வீடு கட்ட ஒப்பந்தம் செய்தார்.

ஒப்பந்தப்படி, 24 மாதங்களில் வீட்டை முழுமையாகக் கட்டித்தர வேண்டும். கட்டத் தவறும் பட்சத்தில் ஒவ்வொரு மாத தாமதத்துக்கும் 2500 ரூபாய் இழப்பீடு வழங்க வேண்டும் என்றும் உறுதி செய்யப்பட்டது. இதற்காக 2001, நவ. 18ல் கட்டட ஒப்பந்த நிறுவனத்திற்கு 8.75 லட்சம் ரூபாய் தரப்பட்டது.

குறிப்பிட்டக் காலக்கெடு முடிந்த நிலையில், ஒப்பந்தத்தின்படி, கட்டட வேலை முடிக்கப்படவில்லை நடந்து கொண்டிருந்த வேலையும் நிறுத்தப்பட்டிருந்தது. அதிருப்தியடைந்த ஆண்டாள், இதுகுறித்து சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனத்திடம் கேட்ட போது, 'கூடுதலாக 1.38 லட்சம் ரூபாய் கொடுத்தால் மட்டுமே கட்டட வேலை தொடர முடியும்' எனத் தெரிவித்தனர்.

ஏற்கனவே செய்து கொண்ட இருதர்ப்பு ஒப்பந்தத்தை, கட்டட ஒப்பந்த நிறுவனம் மீறியதையடுத்து, கோவை மாவட்ட நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் அந்நிறுவனம் மீது சேவைக் குறைபாடு வழக்கு தொடர்ந்து இரண்டு லட்சம் ரூபாய் இழப்பீடு கேட்கப்பட்டது.

நீதிபதி ஸ்ரீராமலு, உறுப்பினர்கள் மாதவி, ரத்தினம் ஆகியோர் விசாரித்துத் தீர்ப்பு அளித்தனர்.

“வேலையை முடிக்காமல், ஒப்பந்தத்தின் போது வாங்கிய கூடுதல் தொகை ரூ.2.69 லட்சத்தை உடனடியாக வழங்க வேண்டும். இத்துடன் சேவைக் குறைபாடு உண்டாக்கி, மன உளைச்சல் ஏற்படுத்தியதற்காக 21 ஆயிரம் ரூபாய் இழப்பீட்டைச் சேர்த்து பாதிக்கப்பட்ட ஆண்டாளுக்கு வழங்க வேண்டும்” என உத்தரவிடப்பட்டது.

## வாசகர் கடிதங்கள்

புவி வெப்பமடைதல் பற்றியும் அதை தவிர்க்க செய்ய வேண்டிய வழிகளைப் பற்றியும் விவரித்து இருப்பது அருமை. நில வேம்பு கஷாயம் சாப்பிடுவதின் மகத்துவத்தினைப் பற்றியும் தெரிந்து கொண்டோம். மக்கள் அதிகம் பயன்படுத்தும் குடிநீர் அக்குவாரீனாவைப் பற்றி அதிர்ச்சித்தகவல் உண்மையிலேயே மக்களின் ஏமாளித்தனத்தினை பிரதிபலிக்கிறது. மக்கள் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பல போன் நம்பர்களை அளித்தது பெருமையான விஷயம். கடையில் சென்று மக்கள் தாங்களே ஆண்டிப்பயாடிக் மருந்துகளை வாங்கி உண்பது எவ்வளவு பெரிய தவறு என சுட்டிக் காட்டியது சாட்டையடி. தற்போது ஏசி வாங்கும் மாதத்தில் மக்கள்

தாங்களே நோய்களை விலை கொடுத்து வாங்கும் அவல நிலை குறித்து விளக்கியது அருமை. அக்னி வெயிலுக்கு உகந்த சாப்பாட்டை தாங்கள் கூறியது பற்றி கடைப்பிடித்தால் சுகமாக வாழலாம்.

மன புழுக்கத்தை குறைக்கும் 5 வகை உணவுகள் பற்றி கூறியது பாமரனும் அறிய வேண்டிய தகவல். கற்றாழையின் மகத்துவத்தையும் அது தரும் குளிர்ச்சியும் உடலுக்கு எவ்வளவு நல்லது என கூறியுள்ளீர்கள். உங்களின் பணி சிறக்க வாழ்த்துக்கள்.

கோமதிநாயகம், மதுரை

## கேள்வி பதில் பகுதி

**கேள்வி:** ஐயா, வணக்கம். ஹோட்டல்களில் சேர்க்கப்படும் சேவைக்கட்டணம் மற்றும் சேவை வரிகள் எதன் அடிப்படையில் எவ்வாறு நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன?

**பாரதிராஜா, சென்னை**

**பதில்:** உணவு விடுதி மற்றும் சிற்றுண்டி சாலைகளில் உணவு உண்பவர் "பில்களை" பார்க்கும் போது தாங்கள் வாங்கிய உணவுக்கு பட்டியல் போடப்பட்டுள்ளதா என்று கவனிக்கிறார்களே தவிர இந்தக் கட்டணத்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள சேவைக் கட்டணம், சேவை வரி ஆகியவை முறையானவையா என்று சோதிப்பது இல்லை. பல விடுதிகளில் இவை முறைகேடாக வசூலிக்கப்படுகின்றன என்பதே அதிர்ச்சி அளிக்கும் உண்மை.

சேவைக்கட்டணம் என்பது உணவுகளுக்கான கட்டணத்திற்குத்தான். அறைகளில் தங்குவதற்கான கட்டணம் அல்ல. 1 முதல் 10% வரை இக்கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு விடுதியும் தன் இஷ்டம் போல இதனை வசூலிக்கிறார்கள். இதனை அரசுக்கு செலுத்துவது இல்லை. சேவைக்கட்டணம் செலுத்தினால் பரிமாறியவருக்கு "டிப்ஸ்" தர வேண்டிய அவசியமில்லை.

**சேவை வரி:** வெளியிடத்தில் சப்ளை செய்தாலும், உணவு விடுதியிலேயே உணவு சப்ளை செய்தாலும், ஹோட்டல் அறைகளில் தங்கும் கட்டணத்திலும் சேவை வரி சேர்க்கப்படலாம். இது பகுதி 65/105ன் படி

அரசு அனுமதித்தாகும். ஆனாலும் சாப்பிட்ட முழுத் தொகைக்கும் சேவை வரி வசூல் செய்யக்கூடாது. தொகையில் 40%க்கு மட்டுமே 14% வரிவிதிக்க வேண்டும்.

**உதாரணத்திற்கு**

உணவுத்தொகை ரூ.80/- ஆக இருந்தால்  
சேவை கட்டணம் (8%) 6.40  
VAT 86.40x14.5 12.25  
சேவை வரி 40%க்கு 14% 4.83

.....

**மொத்தம் 103.75**

ஆகவே சாப்பிட்ட கட்டணத்தில் 40% க்கு மட்டுமே 14% வரி செலுத்த வேண்டும் அதாவது 5.6% ஆகும். இது தவிர Swachh bhharath கட்டணம் SBCESS 0.2% தற்போது சேர்க்கப்படுகிறது. இது தவிர அறைகளில் தங்கினால் Luxury Tax எனப்படும் சொகுசு வரி வசூலிக்கப்படும்.

ஆனால் பல விடுதிகளில் சாப்பிட்ட மொத்த கட்டணத்திற்கும் 14% வசூல் செய்யப்படுகிறது.

சாதாரண ஹோட்டல்களில் மொத்தத் தொகையில் 2 சதவீதமும் நட்சத்திர ஹோட்டல் மொத்தத் தொகையில் (14.5%) (40%). ஏசி வசதி இல்லாத ஹோட்டல்களில் VAT மட்டுமே வசூலிக்கப்பட வேண்டும்.

சேவைக்கட்டணம் பொறுத்த வரை இதன் விவரத்தை Menu கார்டில் குறிப்பிட்டு இருக்க வேண்டும்.



## சேன்ற வார குறுக்கெழுத்துப் போட்டியின் விடைகள்

அரசு விளம்பரத்தில் வந்த உதாரணம்

Particulars	Amount
Panneer Tikka	560.00
Kadhai paneer	495.00
Dal Makhani	375.00
Sp Mixed Veg	570.00
<b>Total</b>	<b>2000.00</b>
Service Charg e.g. 10%	200.00
Service Taz 5.6%	123.20
SBC @ 0.2%	4.40
<b>Sub Total</b>	<b>2327.60</b>

ஆகவே நுகர்வோர்களே குளிப்பதனவசதி இல்லாத சிற்றுண்டி விடுதிகளில் சேவை வரி சேர்க்கப்பட்டால் இதன் விவரத்தை வர்த்தக வரி ஆணையத்திற்கு தெரிவியுங்கள். இது போலவே சாப்பிட்ட முழுத்தொகைக்கும் வரிவிதித்தாலும் சட்டப்படித் தவறு ஆதாரம் இந்திய அரசின் சுங்க வரி துறையின் விளம்பரம்.

பி	ரே	சி	ல்	கொ	க்	கு	வி
ளை	பூ	க்	றி	ரு			
ள்	பு	ப்	டி	ட்	கி	ல்	ட
		டு	ப	8	ம்		
பு	த்	த	ன்	ம்	ய	ச	தி
ம்				ம்	ன	தா	ரு
று		ச	ம்	ம்	ன்	ல்	ய
எ	ரு	மை		ர்	அ	ச	
		ய		த		ரி	17
		ல்		அ		நெ	ட்
							டை

சேன்ற இதழில் பரிசு பெற்றவர்களின் விவரங்கள்

1. கோமதிநாயகம், மதுரை
2. ராஜாவெங்கடேசன், வேலூர்
3. ராஜேந்திரன், விருதுநகர்
4. சங்கரி, ஆதம்பாக்கம்
5. கிருத்திகா, தஞ்சாவூர்

## பொது அறிவு வினாக்கள்

1. முதன் முதலில் பத்மஸ்ரீ விருதை பெற்றவர் யார்?
2. நதிகள் இல்லாத நாடு எது?
3. மாம்பழத்தின் பிறப்பிடம் எது?
4. இந்தியாவின் தேசிய மரம் எது?
5. மிகச்சிறிய கோள் எது?
6. கிரிக்கெட் விளையாட்டு எங்கு தோன்றியது?
7. நேபாளத்தின் நாணயம் எது?
8. நின்றபடியே தூங்கும் பிராணி எது?
9. இந்தியாவில் மக்கள் தொகை அதிகமாக உள்ள மாநிலம்?
10. இந்தியாவின் மிக உயர்ந்த விருது என்ன?

குறியீடு: இப் போட்டியில் கலந்து கொள்வோர் விடைகளை 08-06-2016 க்குள் "தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம்" குறுக்கெழுத்துப் போட்டி, 3/242, ராஜேந்திரா கார்டன், வெட்டுவாங்கேணி, சேன்னை-600115 என்ற முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டும். சரியான விடை அனுப்பும் நுகர்வோர்களில் குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் 10 பேருக்கு பரிசுகள் அஞ்சலில் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அனுப்புபவர்: பெயர்.....

முகவரி:.....

அஞ்சல் குறியீடு.....

தொலைதொடர்பு எண்.....

# தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம் சந்தாதாரர் படிவம்

அனுப்புநர் ..... ..... ..... .....	பெறுநர் ஆணையாளர், உணவு பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை, எழிலகம், 4வது தளம், சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005
--	--

அய்யா,

தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கவசம் எனும் நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு மாத இதழை, எனது முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கக்கேட்டு அதற்கான சந்தா தொகையை Tamilnadu Nugarvor Kavasam எனும் பெயரில் அனுப்பியுள்ளேன்.

## சந்தாதாரர் மற்றும் சந்தா தொகை விபரம்

1.	சந்தாதாரர் பெயர்			
2.	சந்தாதாரர் முகவரி			
3.	தொலைபேசி / கைபேசி எண்			
4.	மின்னஞ்சல் முகவரி			
5.	செலுத்தப்படும் சந்தா தொகை (✓செய்யவும்)	ஓராண்டு	மூன்றாண்டு	ஐந்தாண்டு
		ரூ.100/-	ரூ.300/-	ரூ.500/-
6.	Tamilnadu Nugarvor Kavasam எனும் பெயரில் சந்தா தொகை செலுத்திய விவரம்	மணியார்டர் E-Money order	காசோலை Cheque	வரைவோலை Demand Draft
		ரசீது எண்	Bank	Bank
		அனுப்பிய நாள்	No.	No
			Date	Date

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

## அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

திரு..... என்பவர் செலுத்திய சந்தா தொகை ரூ...../-  
 (ரூபாய்.....மட்டும்) பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. மனுதாரரின் சந்தாதாரர்  
 எண்..... ஆகும். 2016..... மாதம் முதல்..... மாதம் வரை இவருக்கு தமிழ்நாடு  
 நுகர்வோர் கவசம் மாத இதழ் தபாலில் அனுப்பிவைக்கப்படும். மாத இதழ் கிடைக்கவில்லை என்றால் உணவு  
 பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை ஆணையாளர் அலுவலக நு.வி. பிரிவு கண்காணிப்பாளரை  
 தொலைபேசி எண்: 044 - 28583322, 28583222, 28583422, 28583272 தொடர்பு கொண்டு புகார் அளிக்கலாம்.

இடம்: சென்னை - 600 005.

நாள்:.....

ஆணையாளருக்காக  
 உணவு பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர்  
 பாதுகாப்புத் துறை,

DATE OF PUBLICATION EVERY MONTH 18TH  
REGISTERED UNDER RNI NO. TNTAM/2008/24148  
R. DIS. NO.1361/2014  
POSTAL CONCESSION REGISTERED UNDER TN/CH © / 415/16-18  
WPP.LIC.NO.TN/PMG (CCR) /WPP -231/2016 -18  
Licensed to post without prepayment



3.5.16 அன்று சென்னையில் நடந்த இந்திய தேர்தல் ஆணையத்தின் துணைதேர்தல் அதிகாரி, திரு. உமேஷ் சின்ஹா அவர்கள் தலைமையில், மாநில தலைமை தேர்தல் அதிகாரி திரு. இராஜேஷ் லக்கானி, இ.ஆ.ப, அவர்கள் முன்னிலையில் இந்திய தேர்தல் ஆணைய இயக்குநர்கள் திரு. திரேந்திரஓஜா, திரு. என்.சி.ஸ்வைன் தேர்தல் ஆணைய துணை செயலாளர் திரு.நிகில்குமார் ஆகியோர் கலந்துக் கொண்டு தமிழ்நாடு சட்டப்பேரவை பொதுத்தேர்தல் 2016 முன்னேற்பாட்டுப் பணிகள் குறித்து ஆய்வுக் கூட்டம் நடைபெற்றது. இக்கூட்டத்தில் காவல்துறை உயர் அதிகாரிகள், வருமான வரித்துறையின் பொறுப்பு அலுவலர்கள் கலால் மற்றும் ஆயத்தீர்வைத் துறை அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

## வெளியிடுவோர்

உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை,  
எழிலகம், சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005.  
தொலைபேசி - 044 - 28583222, மின்னஞ்சல் [ccs@tn.gov.in](mailto:ccs@tn.gov.in)