# தமிழ்நாடு நுகர்விழி

மாத இதழ்

நுகர்வோரின் மூன்றாவது கண்!

www.tncpo.com

10/- மலர் - 15 இதழ் - 2 பிப்ரவரி - 2021 TAMILNADU NUGARVIZHI

facebook TNCPO Chennai

## வலைதள உணவு நிறுவனங்களுக்கு கிடுக்கிப்பிடி!

நுகர்வோர் பாதுகாப்புக்கு புதிய விதிமுறைகள் அறிவிப்பு

# காலாவதி மருந்துகள்!

ஒரு சிறப்புப் பார்வை

PUBLISHED BY: TAMILNADU CONSUMER PROTECTION ORGANISATION CHENNAI

**Dr. D.C.ஜான்இளங்கோ**
மாநிலத் தலைவர் மற்றும்
காஞ்சிபுரம் மாவட்டத் தலைவர்
81227 35037

**K.தாந்தோணி**
மாநில இணைச் செயலாளர்
தமிழ்நாடு
99625 26601

**L.மயில்வாகனம்**
மாநில அமைப்புச் செயலாளர்
96001 29030

**D.விஜய்**
மாநில துணைத் தலைவர்
திருவொற்றியூர் மண்டல தலைவர்
99404 77815

**M.R.ஆனந்தன்**
மாநில துணைச் செயலாளர்
98846 68673

**G.அருணகிரி**
தலைவர், சமூக வலைதள அணி
98410 50681

**சிந்து R.சுப்பிரமணியம்**
மாநில துணைப்பொதுச் செயலாளர்,
திருப்பூர் மாவட்டத் தலைவர்
98431 88657

**K.தனசேகர்**
மாநில துணை பொதுச் செயலாளர்
98410 91317

**M.ரவி**
மாநில நிர்வாகக் கமிட்டி ஆலோசகர்
92827 47175

**A. விவேக்**
மாநில இயக்குனர்,
தரக்கட்டுப்பாடு குழு
97899 66012

**J.செல்வம்**
மாநில அமைப்பாளர்
82200 82727

**J.Y.ஜேம்ஸ் ஜெயராஜ்**
மாநில துணைத் தலைவர்
94433 24132

**M.சுரேஷ்குமார்**
மாநில இணை ஒருங்கிணைப்பாளர்
96772 79744

**M.பிரபாகர்**
மாநில துணைச் செயலாளர்
94443 31396

**V.பாலாஜி**
மாநில உதவிச் செயலாளர்
89251 37737

**S. ஜெகன்பாபு**
மாநில உதவிச் செயலாளர்,
திருவல்லிக்கேணி பகுதி தலைவர்
98842 37456

## பேரமைப்பின் மாநில நிர்வாகிகள்

ADVT

தமிழ்நாடு
# நுகர்விழி
நுகர்வோரின் மூன்றாவது கண்!
மாத இதழ்

## வாசகர் கவனத்திற்கு

தமிழ்நாடு நுகர்விழி வாசகர்கள் தொடர்ந்து அளித்துவரும் ஆதரவை வரவேற்று தங்களை பாராட்டக் கடமைப் பட்டுள்ளோம்.

மேலும் தங்களின் கருத்துக்கள், கட்டுரைகள், வினாக்கள், விமர்சனங்கள், தங்கள் பகுதியில் பொது மக்களுக்கு செய்த உதவிகள் போன்றவற்றை எங்க ளுடைய தலைமை அலுவலகத்திற்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக் கொள் கிறேன். நாங்கள் அதை இப்புத்தகத்தில் பிரசுரிக்கிறோம்.

நன்றி, வணக்கம்.

**அனுப்பி வைக்கவேண்டிய முகவரி:**


ஆசிரியர்

**தமிழ்நாடு நுகர்விழி**

எண்.359 G, கொன்னூர் நெடுஞ்சாலை
பில்கிங்டன் சாலை சந்திப்பு (சயானி தியேட்டர் பஸ் நிலையம் அருகில்)
அயன்புரம்,
சென்னை – 600 023.
தொலைபேசி எண்: 044–43324844
கைபேசி எண்: 9444909993



இதழில் வெளிவரும் விளம்பரங்கள் நம்பகத் தன்மைக்கு “தமிழ்நாடு நுகர்விழி” பொறுப்பல்ல. நேர்காணல் மற்றும் சிறப்பு கட்டுரையாளரின் கருத் துக்கள் அவர்களின் சொந்தக் கருத்துகளே. பிரஸ் அண்டு ரெஜிஸ்ட்ரேஷன் ஆஃப் புக்ஸ் ஆக்டின்படி செய்திகளின் தேர்வுக்கு செய்தி நிர்வாக ஆசிரியர் மற்றும் வெளியீட்டாளர் மட்டுமே பொறுப்பாவார். எல்லா வழக்குகளும் சென்னையில் உள்ள உரிய நீதிமன்றங்களின் வரம்பிற்கு மட்டுமே உட்பட்டது.


## உள்ளே...


ரெட்பஸ்ஸுக்கு 53 ஆயிரம் ரூபாய் அபராதம் — 5

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த உணவுகள்! — 8

எஜமான் - சிறுகதை — 14

காலாவதி மருந்துகள் பற்றி அறிவது மிக அவசியம்! — 30

# ஆன்லைன் கல்வி பயன் தருமா?

2020 2021 ஆம் ஆண்டுக்கான கல்விக் கட்டணத்தில் இருந்து தனியார் பள்ளிகள் 40% கட்டணத்தை ஆகஸ்ட் 31க்குள் வசூலிக்கலாம் என்று சென்னை உயர்நீதிமன்றம் கடந்த ஆண்டு உத்தரவிட்டது.

கொரோனா வைரஸ் பரவலை கட்டுப்படுத்தும் விதமாக ஊரடங்கு அமல்படுத்தப்பட்டுள்ள நிலையில், தனியார் பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளில் கல்விக் கட்டணம் வசூலிக்க கூடாது என தமிழக அரசு கடந்த ஆண்டு ஏப்.20ம் தேதி அரசாணை பிறப்பித்தது. எனினும், ஆசிரியர்கள், ஊழியர்களுக்கு ஊதியம் வழங்கவும் அறிவுறுத்தப்பட்டது.

இந்த உத்தரவை எதிர்த்து தனியார் கல்வி நிறுவனங்கள் கூட்டமைப்புகள் சார்பில் சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடரப்பட்டது. இந்த வழக்கை விசாரித்த நீதிமன்றம், கட்டணம் வசூலிக்காமல் எப்படி ஆசிரியர்களுக்கும், ஆசிரியர் அல்லாத இதர பணியாளர்களுக்கும் ஊதியம் வழங்க முடியும் என கேள்வி எழுப்பியது.

தொடர்ந்து, தவணை முறையில் கட்டணம் வசூலிப்பது தொடர்பாக அரசுக்குக் கோரிக்கை மனு அனுப்பியிருந்தது. இதைத்தொடர்ந்து, உயர்நீதிமன்றம் உத்தரவின் அடிப்படையில், தனியார் கல்லூரிகளுக்கான கல்விக் கட்டணத்தை 2020ம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மற்றும் டிசம்பர் மாதங்களிலும், 2021ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் என மூன்று தவணைகளாக வசூலிக்க அனுமதிக்க வேண்டும் எனவும், தனியார் கல்வி நிறுவனங்கள் கூட்டமைப்புகள் சார்பில் அரசுக்கு மனு அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருந்தது.

அந்த மனுவை ஏற்றுக்கொண்ட தமிழக அரசு, ஆகஸ்ட், டிசம்பர் மற்றும் 2021 ஏப்ரல் மாதங்கள் என மூன்று தவணைகளாகக் கட்டணம் வசூலிக்க தனியார் கல்லூரிகளை அனுமதிப்பது என முடிவு செய்துள்ளதாக அந்த பதில் மனுவில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. தொடர்ந்து, பள்ளி கட்டணம் வசூலிப்பது தொடர்பாக வல்லுநர்கள் குழு அமைக்கப்படுவதாக தெரிவித்தார்கள்.

இந்நிலையில் ஆன்லைன் வகுப்பு நடத்தி வந்த தனியார் பள்ளிகள் மாணவர்களின் கல்வித் தரத்தை உயர்த்த முயற்சி செய்தது. ஆனால் 25 சதவீதம் மாணவர்கள்கூட ஆன்லைன் வகுப்பில் கற்றுத் தேரவில்லை என்பதே நிதர்சனமான உண்மை. மேலும், பல இடங்களில் குறிப்பாக கிராமங்களில் இன்டர்நெட் தொடர்பு சரியான முறையில் கிடைக்காத பகுதியில் மாணவர்கள் ஆன்லைன் வகுப்பு மூலம் பயன்பெறவில்லை என்பதே உண்மை. இருந்தும் தனியார் பள்ளி நிர்வாகம், நீதிமன்றம் பிறப்பித்த உத்தரவை பயன்படுத்திக்கொண்டு கல்விக் கட்டணத்தைப் பெறுவதையே நோக்கமாகக் கொண்டு தற்போது கட்டணத்தை வசூலித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இதில் பரிதாபம் என்னவென்றால் நர்சரி முதல் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை பயிலும் மாணவர்களிடமும் கட்டணத்தை வசூலிப்பது மனிதஉரிமை மீறலுக்குச் சமமானது. இதை தமிழ்நாடு நுகர்வோர் பாதுகாப்புப் பேரமைப்பு மற்றும் அகில இந்திய மக்கள் உரிமைகள் பாதுகாப்புக் கழகம் வண்மையாகக் கண்டிக்கிறது. இதைத் தமிழக அரசு உடனடியாக பரிசீலித்து தக்க நடவடிக்கை எடுக்க கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

டாக்டர். **C.பால் பர்னபாஸ்**
நிர்வாக ஆசிரியர் மற்றும் வெளியீட்டாளர்

டாக்டர் **N.கன்னையா**, Phd
முதன்மை ஆசிரியர்

# ரெட்பஸ்ஸுக்கு 53 ஆயிரம் ரூபாய் அபராதம்

**ஆன் லைன் மூலம் பேருந்து பயணச்சீட்டு முன்பதிவு செய்யும் இணையதளம் ரெட்பஸ் (RedBus). வாடிக்கையாளருக்கு சிரமம் மற்றும் பண இழப்பு ஏற்பட காரணமாக இருந்ததாக, மதுரை மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர்ப்பாயம் ரெட்பஸ் நிறுவனத்துக்கும் அதனுடன் ஒரு தனியார் பேருந்து நிறுவனத்துக்கும் ரூ,53,000 அபராதம் விதித்துள்ளது.**

ராமநாதபுரம் மாவட்டம் அம்மாரி கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர் எல்.பாஸ்கரன். அவர் பணியாற்றிய நிறுவனம், கடந்த 2015ம் ஆண்டு சென்னை விமான நிலையத்திலிருந்து பஹ்ரைன் செல்வதற்கு விமான சீட்டு வழங்கி யிருந்தது.

ஏப்ரல் மாதம் 5ம் தேதி இரவு 9:35 மணிக்கு சென்னையில் புறப்படும் விமானத்தில் பாஸ்கரன் பயணம் செய்திருக்க வேண்டும். மதுரையில் இருந்த பாஸ்கரன், சென்னை வருவதற்காக ரெட்பஸ் இணையதளம் மூலம் பேருந்துக்கு முன்பதிவு செய்தார்.

ஸ்ரீ சரவணா டிராவல்ஸ் என்ற நிறுவனம் இயக்கும் பேருந்தின் ஓட்டுநர், காலை 10:45 மணிக்கு பேருந்து மதுரையில் புறப்பட்டு மாலை 6:15 மணிக்கு சென்னை சென்றடையும் என்று கூறியிருந்தார்.

மதுரை மாட்டுத்தாவணி பேருந்து நிலையத்தில் குறித்த நேரத்தில் பாஸ்கரன் பேருந்தில் ஏறியும், பேருந்து பிற்பகல் 12:45 மணிக்குத்தான் மதுரையை விட்டு புறப்பட்டது.

இந்த தாமதத்தின் காரணமாக, பாஸ்கரன் விமானத்தை தவறவிட்டார். மீண்டும் ஏரபில் நகருக்கு பத்து நாட்கள் கழித்து விமான சீட்டு வாங்கி பயணிக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற் பட்டது.

இதன் காரணமாக அவருக்கு பத்து நாட்கள் ஊதிய இழப்பும் ஏற்பட்டது. பாஸ்கரன் அளித்த புகாரின் அடிப்படையில் மதுரை மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர்ப்பாயம், ரெட்பஸ் மற்றும் ஸ்ரீ சரவணா டிராவல்ஸ் ஆகிய இரு நிறுவனங்களுக்கும் 50,000 ரூபாய் அபராதத்தை ஆறு சதவீத வட்டியுடன் வழங்க உத்தரவிட்டுள்ளது.

Source: .thesubeditor Aug 30, 2018,

# சட்ட வார்த்தைகள்

## தெரிந்து கொள்வோம்

1 உச்சநீதிமன்றம் Supreme Court

2 உயர்நீதிமன்றம் High Court

3 நீதித்துறை நடுவர் நீதிமன்றம் Judicial Magistrate Court

4 மாவட்ட உரிமையியல் நீதிமன்றம் District Munsif Court

5 தலைமை நீதித்துறை நடுவர் நீதிமன்றம் Chief Judicial Magistrate Court

6 சிறப்பு நீதித்துறை நடுவர் நீதிமன்றம் Special Judicial Magistrate Court

7 அமர்வு நீதிமன்றம் Sessions Court

8 உரிமையியல் வழக்குகள் Civil Cases

9 குற்றவியல் வழக்குகள் Criminal Cases

10 எதிர்வாதி / எதிர்மனுதாரர் / பிரதிவாதி Defendant

11 வாதி / மனுதாரர் /புகார்தாரர் Plaintiff / Complainant /Petitioner

12 குற்றஞ்சாட்டப்பட்டவர் Accused

13 பாதிக்கப்பட்ட தரப்பு கிdverse Party

14 கட்சிக்காரர் Client

15 சங்கதி Fact

16 மறு விசாரனை Re Examination

17 ஆபத்தான கேள்வி Risky Question

18 தடாலடி பதில் Fatal Reply

19 குறுக்கு விசாரனை Cross Examination

20 உண்மை உறுதிமொழி ஆவணம் Affidavit

21 குற்றவாளி Offender

22 குற்றச்சாட்டு Charge

23 மெய்ப்பிப்பு Proof

24 சொத்து Property

25 குற்றம் Offense

26 கட்டைவிரல் ரேகைப்பதிவு Thumb Im-

pression

27 திருட்டு வழக்கு Theft Case
28 திருட்டுப் பொருள் Stolen Property
29 பைத்தியம் Insanity
30 சான்றொப்பம் Attestation
31 சச்சரவு Affray
32 தீர்ப்பு Sentence
33 அவசரத்தன்மை மனு Emergent Petition
34 கீழமை நீதிமன்றம் Lower court
35 பரிகாரம் Remedy
36 உறுத்துக் கட்டளை Injection Order
37 நிரந்தர உறுத்துக் கட்டளை Permanent Injection Order
38 வழக்கின் மதிப்பு Suit Valuation
39 வழக்குரை Plaint
40 வழக்குரையில் திருத்தும் Amendment in Plaint
41 பண வழக்கு Money Suit
42 அவதூறு வழக்கு Defamation Suit
43 வறியவர் வழக்கு Pauper Suit
44 எதிர்வுரை Counter
45 எழுவினாக்கள் (சிக்கல்) Issues
46 மேல்முறையீடு Appeal
47 வரைமொழி வாதுரை Written Argument
48 குற்றப்பத்திரிக்கை Charge Sheet
49 தற்காலிக நிறுத்த மனு Caveat petition
50 கோருரிமை மனு Claim Petition
51 தடை நீக்கம் Removal of obstruction
52 வழக்கில் சமரசம் செய்து கொள்ளல் Compromise of suit
53 எதிர் மேல்முறையீடு Cross Appeal
54 எதிர் மறுப்பு Cross-objection
55 வறியவர்களால் தொடுக்கப்படும் வழக்குகள் Suits by Indigent Persons u
56 நீதிமன்றக் காப்பாளர் Court Guardian
57 ஒத்தி வைத்தல் Adjournment
58 சாட்சி witness


அமைப்பின் உறுப்பினர்களுக்கு சலுகை விலையில் CC TV கேமரா பொருத்தப்படும்.

SIGMAA TECH SOLUTIONS
Sigmaa Creating Sustainable Ambience

G.Arunagiri
Prop

We Narrow Down BMS & IBMS

- CCTV/Security Cameras
- Door Access Control
- Fire Alarm/Burglar Alarm Systems
- Fire Extinguisher/Fire Sprinkler
- Fire Hydrant
- Networking System
- PAS System / Solar System
- GPS Vehicle Traking System

# 107, Lake View Garden, Seeyathaman Koil Street,
Korattur (North), Chennai - 600 076.
Mobile : 98410 50681 / 98412 71710
Email: sigmatechsolutions.2007@gmail.com
Website:www.sigmaatechsolutions.com

## நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு

# மிகச் சிறந்த

**புது வருடம் 2021ல் நமது வருமானம் குறைவாக இருந்தாலும், நமது உடல் ஆரோக் கியத்திற்கு மிக சிறந்த உணவை நம்மால் உண்ணமுடியும்.**

உதாரணமாக

1. ரெடிமேடாக விற்கும் நெல்லிக்காய் வத்தல். (தினமும் ஒன்று)

2. விஷம் கலந்துள்ள சர்க்கரைக்கு பதிலாக வெல்லம் / நாட்டு சர்க்கரை.

3. பிரிட்ஜில் வைக்காத பொருள்கள்.

4. ஒரு கேரட்டுடனும் , (அல்லது) சிறிது தேங்காயுடனும் ஒரு பேரீச்சம் பழத்தை சிறுக சிறுக கடித்து ஒன்றாக சுவைப்பது.

(இது கண்ணுக்கும், இரத்தம் அதிக மாவதற்கும், அறிவிற்கும், ஞாபக சக்திக்கும் நல்லது.)

5. 80 சதம் கெமிக்கல்கள் உள்ள பாக்கெட் பாலை தவிர்ப்பது நல்லது.

6. தண்ணீராகவே இருந்தாலும் நாட்டு பாலை வாங்க முயற்சிக்கலாமே.

7. முடிந்தவரை பழுப்பு நிறத்தில் உள்ள கல் உப்பை மட்டுமே பயன்படுத்தலாமே.

8. சாதத்தை வடித்து சாப்பிடலாமே.

9. வடித்த கஞ்சியை பழய சாதம் தயாரிக்க பயன்படுத்தலாமே.

10. இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கும் பாத்திரத்தை குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு வருக்கும் தனித்தனியாக வைத்து பயன் படுத்தலாமே.

11. ஒரு நாளின் எல்லா நேரத்திலும் கீழே கண்டபடி

# உணவுகள்

சுவாசித்து பழகலாமே. வேகமாக தொப்புள் வழியே காற்று உள்ளே வந்து , மெதுவாக உச்சந்தலை வழியே வெளியே செல்வதாக மனதில் நினைத்தபடியே சுவாசிக்கலாமே.

12. காலையில் முதல் வேலையாக அதிக தண்ணீரை குடித்து மலத்தை கழித்துவிடலாமே. (அ) வெதுவெதுப்பான தண்ணீரை பயன் படுத்தலாமே.

(அ) உப்பும் , எலுமிச்சை சாறும் கலந்து குடிக்கலாமே. ஒரே மாதத்தில் குடல் நார்மலாக செயல்படும் நிலைக்கு வந்து விடுமே.

13. வடக்கு பக்கம் தலைவைத்து படுப்பதை தவிர்க்கலாமே.

14. பசிக்கும்போது உடைத்தகடலை , முளைகட்டிய பயறுகளில் ஏதாவது ஒன்று, வேர்க்கடலை கொய்யா பழம் போன்ற விலை மலிவான பொருட்களை பயன்படுத்தி பழகலாமே.

15. தினமும் சூரியன் நம்மீது 10 to 20 நிமிடம் படும்படி இருக்கலாமே. பல பல லட்ச ரூபாய் மருத்துவ செலவை குறைக்கலாமே.

16. நமது மகிழ்ச்சி என்பது வெளியில் எந்த பொருளிலும் இல்லை. நாம் நினைக்கும் நேர் மறை எண்ணத்தில் மட்டுமே இருப்பதை நம்பலாமே.

17. எண்ணெய் குளியல், குடல் சுத்தம், போன்றவற்றை கடைபிடிக்கலாமே.

18. மிக சிறந்த உணவையும் சாப்பிடாமல், மனக் கட்டுப் பாடுடன் படையலைப் போட்டு, அதை பார்த்து ரசித்த படி இருக்கும் போது அதன் சத்துகளை உடல் கிறகிப்பதை உணர்ந்த பிறகு நிதானமாக சிறிது சாப்பிட்டதுமே

**உச்சரிக்க கடினமான வார்த்தைகளை**
**நாம் தவறு இல்லாமல் படிக்கலாமே.**

திருப்தி உண்டாவதை உணரலாமே.

19. அடிக்கடி உண்ணா விரதம் இருந்து , உடல் காற்றின் உதவியுடனும் செயல் படுவதை ரசனையுடன் உணரலாமே.

20. செக்கு எண்ணெய்யின் விலை அதிகமாக இருந்தாலும் அதையே பயன்படுத்தலாமே. சுட்ட எண்ணையை மீண்டும் பயன் படுத்துவதை தவிர்க்கலாமே.

21. மைதா பொருட்களை தவிர்க்கலாமே.

22. வெது வெதுப்பான நீரை முதலில் தலையில் ஊற்றியும் , சாதாரண நீரை முதலில் காலில் இருந்து ஊற்றியும் குளிக்கலாமே. குளிக்கும் போது வாயை மூடி இருக்கலாமே. பலர் அப்போது வாயால் சுவாசித்து உடல் நலத்தை கெடுத்து கொள்வதை கவனிக்கலாமே.

23. தூக்கம் உடனே வராத மனநிலையில் இருப்பவர்கள், கடைசி சொட்டு காற்றையும் வெளியே விட்டு விட்டு, மூச்சை இழுக்காமல் இருக்கவும். அதிகப்படியான காற்றை வேகமாக முடிந்த வரை இழுத்து , சிறிது நேரத்தில் மெதுவாக வெளியே விடலாமே. இவை ஒரு சுற்று சுவாசம். இப்படி இருபது சுற்றுவரை எண்ணுவதற்கு முன்பே நாம் தூங்கி விடுகிறோம்.

24. *மிக எளிதான உடற்பயிற்சி*: தோப்புக் கரணத்தை முடிந்த வரை போடலாமே. படிப்படியாக அதிகப் படுத்திக் கொள்ளலாமே. அப்போது மூச்சை விட்டபடியே உட்கார வேண்டும். கைகள் பெருக்கல் குறியை போல காதுகளை பிடித்து இருக்க வேண்டும்.

25. வீட்டில் நேர்மறை சக்தி அதிகமாவதற்கு வசம்பு, படிகாரம், எலுமிச்சை, போன்ற பொருள்கள் உதவுகிறது. விருப்பம் உள்ளவர்கள் படுக்கை அறைகளில் மறைவாகவும் வைத்து பயனைப் பெறலாமே.

26. உடலில் நேர்மறை சக்தி அதிகமாவதற்கு நல்ல எண்ணம் உள்ளவர்களின் அருகில் இருக்கலாமே. (அல்லது) கோவில் சுற்றலாமே. பிரமிடு அமைப்பின் மையத்தில் வைக்க பட்ட கருங்கல்லில் இருந்து வெளிப்படும் காந்த சக்தியை அருகில் சென்று பெறலாமே.

**இந்த உலகிலேயே மிகவும் உயர்ந்த பதவியை யும், அளவிடவே முடியாத பணத்தையும் வைத்து கொண்டு இருந்தாலும் பயன் இல்லை.**

உச்சரிக்க கடினமான வார்த்தைகளை நாம் தவறு இல்லாமல் படிக்கலாமே. நாம் மனம் ஒன்றி படித்தால் மட்டுமே தவறே இல்லாமல் படிக்க முடியும்.

இதுவே மந்திரம். உச்சரிக்கவே கடினமான (மந்திர) சப்தத்தம் வேறு ஒருவரிடம் இருந்து வெளிப்பட்டாலும் அந்த சப்தம் நமது வாயில் இருந்தே வெளிப்படுவதை போலவே நாம் மனதால் நினைக்க முடியும். ஒருவித காந்த சக்தி நம்முள் வந்து சேர்வதை நம்மால் உணர முடியும்.

27. நாம் நம்பிக்கை வைத்து வணங்கும் அளவுக்கே , நமது காந்த அலைவரிசையானது எங்கும் எப்போதுமே செயல் போட்டபடியே உள்ள பிரபஞ்ச காந்த அலைவரிசையுடன் (ஓரளவுக்கு) ஒத்துப் போகும். எந்த கடவுளை எந்த பெயரில் வணங்கினாலும், நமக்கு இந்த பிரபஞ்சத்தின் காந்த சக்தி கிடைக்கிறது . *நல்ல பலன் கிடைக்கிறது.*

28. இந்த பிரபஞ்சத்தில் உள்ள உயிர் இல்லாத வைகளும், உயிர் உள்ள வைகளும் நாம் ஒவ்வொரு வரும், கடவுளின் ஒவ்வொரு துளிகளே.

28. மாதம் ஒரு முறையாவது சமையல் அறையில் எல்லா பொருட்களையும் நிறப்பினால் தான் சமையல் சரியாக இருக்கும். இதுபோல உடலுக்கு தேவையான எல்லா சத்துக்களையும் உடலில் சேர்க்கவே பண்டிகை காலங்களில் பல தரப்பட்ட உணவு பழக்கவழக்கங்கள் கடைபிடிக்கபடுகிறது. சமூகத்தில் சத்துகுறைவால் வியாதி வருவது தடுக்கப்படுகிறது. சமூக தர்ம பழக்கங்களின் மூலமாக எளிய மனிதர்களுக்கும் நல்லது நடக்கிறது. எலுமிச்சை+இஞ்சி+பூண்டு மருந்து இதய அடைப்பை நீக்குகிறது. கருஞ்சீரகம்+ஓமம்+ வெந்தயம் மருந்து மனிதர்களுக்கு வரக்கூடிய 4448 வியாதிகளையும் தடுத்து கட்டுப்படுத்துகிறது.

உடலில் அதிக ஆக்ஸிஜனை சேர்ப்பதன் மூலம் கேன்சரை கட்டுப்படுத்த முடிகிறது.

மேலே குறிப்பிட்டவைகளை கடைபிடித்து வாழ நம் எல்லோராலும் எளிதாக முடியும்.

இந்த உலகிலேயே மிகவும் உயர்ந்த பதவியை யும், அளவிடவே முடியாத பணத்தையும் வைத்து கொண்டு இருந்தாலும் பயன் இல்லை.

தினமும் பரபரப் பாகவே வாழ்க்கையை வாழ்ந்து முடிப்பவர்களே அதிகம் .

எல்லா பழத்திலும் தோலும் கொட்டையும் இருப்பதை நினைத்து கவலைபடுபவர்களே அதிகம். இதுபோலவே அனைவரிடமும் குறைகளை மட்டுமே கவனித்து குறைகளையே பேசி வாழ்பவர்களே அதிகம்.

நாம் நேர்மறை எண்ணத்துடன் வாழும் போது நமது மனம் , நமது சுவாசத்தை ஆழமாக நிர்வகித்து , அதிக நிம்மதியையும், அதிக திருப்தியையும், அதிக ஆயுளையும் தருகிறது.

**- தகவல்: Blood ஷாம்**

**K.தாந்தோணி**
மாநில இணைச் செயலாளர்- தமிழ்நாடு
மற்றும் துணை ஆசிரியர்,
தமிழ்நாடு நுகர்விழி

## பள்ளி பதிவேடுகளில் பெயர்

# மாற்றம் / திருத்தம் செய்வது எப்படி?

**பிறந்த தேதி / தந்தை பெயர் / மாணவர் பெயர் / முகப்பெழுத்து மற்றும் சாதித் திருத்தம் கோரும் விண்ணப்பங்கள் பரிந்துரை செய்வது தொடர்பாக அரசு கீழ்க்கண்ட விளக்கங்களை அளித்துள்ளது.**

மாணவரின் பெற்றோரால் சரியாக விவரங்கள் கொடுக்கப்பட்டு பள்ளி பதிவின்போது பள்ளி நிர்வாகத்தால் தவறு செய்யப்பட்டிருந்தாலோ அல்லது காலண்டரில் இல்லாத தேதி பிறந்த தேதியாக பதிவு செய்யப்பட்டிருந்தாலோ அல்லது இரு தரப்பு வாதங்களுக்கு பிறகு பிறந்த தேதியை திருத்தம் செய்யுமாறு உரிமையியல் மற்றும் உயர்நீதிமன்றங்கள் தீர்ப்பு அளித்திருந்தாலோ பள்ளிப்படிப்பை முடித்து மதிப்பெண் சான்றுகளையும் பெற்றுக் கொண்ட பின் பிறந்த தேதி / தந்தை பெயர் / மாணவர் பெயர் / முகப்பெழுத்து மற்றும் சாதித் திருத்தம் மேற்கொள்வது என்பது பிரிவு

## அரிய தகவல்கள்

5 ன்படி ஏற்கத்தக்கதல்ல.

பத்தாம் வகுப்பு அரசு தேர்விற்கு பெயர்ப் பட்டியல் அனுப்பப்படுவதற்கு முன்னர் உரிய சான்றுகளின் அடிப்படையில் பிறந்த தேதி / தந்தை பெயர் / மாணவர் பெயர் / முகப்பெழுத்து மற்றும் சாதித் திருத்தங்களை செய்வதற்கு பள்ளி தலைமையாசிரியர்களுக்கு ஏற்கனவே அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது.

பள்ளிப்படிப்பை முடித்து மதிப்பெண் சான்றுகளையும் பெற்றுக் கொண்ட பின் தந்தை பெயர் மற்றும் முகப்பெழுத்து திருத்தம் கோரி தொடரப்பட்ட வழக்கில் (வழக்கு எண் W. P. NO 25677/2010 in M. P. NO - 1 & 2 /2011, R. Yoga Priya Vs Director of School Education) சென்னை உயர்நீதிமன்றம் கீழ்க்கண்டவாறு தீர்ப்பு வழங்கியுள்ளது.

சாதித் திருத்தம் கோரும் நிகழ்வுகளில் முதலில் தவறான சாதி குறிப்பிடப்பட்டு பின்னர் வருவாய்த்துறை வழங்கும் சாதிச் சான்றிதழின் படி திருத்தம் கோரப்பட்டால் பள்ளி மாற்றுச் சான்றிதழ்களில் அவ்வாறான திருத்தம் மேற்கொள்ளப்படாது. ஏனெனில் வருவாய்த்துறை வழங்கும் சாதிச் சான்றிதழே இறுதியானதும், ஏற்றுக்கொள்ளதக்கதும் ஆகும். பிறந்த தேதி / தந்தை பெயர் / மாணவர் பெயர் / முகப்பெழுத்து மற்றும் சாதித் திருத்தம் கோருவோர் கல்வித்துறையில் பணிபுரிபவர்கள் என்றால் பணியில் சேர்ந்து 5 ஆண்டுகளுக்குள் சார்ந்த பள்ளி தலைமையாசிரியர் மற்றும் மாவட்ட கல்வி அலுவலர் மூலம் பள்ளிக்கல்வி இயக்குனருக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

இதர அரசு துறைகளில் மற்றும் தனியார் துறைகளில் பணிபுரிவோர் பிறந்த தேதி /தந்தை பெயர் / மாணவர் பெயர் / முகப்பெழுத்து

மற்றும் சாதித் திருத்தம் கோரி தங்கள் நியமன அலுவலர் மூலம் வருவாய் நிர்வாக அலுவலர், பேரிடர் மேலாண்மை, சேப்பாக்கம், சென்னை 600005 மூலம் நேரடியாக அரசு தேர்வுத் துறைக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும். பள்ளிக் கல்வித்துறைக்கு கருத்துக்கள் அனுப்பக்கூடாது.

உயர்நீதிமன்றம் மற்றும் மாவட்ட உரிமையியல் நீதிமன்றங்களில் வழங்கப்படும் தீர்ப்புகளின் அடிப்படையில் பிறந்த தேதி /தந்தை பெயர் / மாணவர் பெயர் / முகப்பெழுத்து மற்றும் சாதித் திருத்தம் கோருவோர் இருதரப்பு வாதங்களின் அடிப்படையிலான தீர்ப்பின் அசல் மற்றும் அசல் கல்விச் சான்றுகளுடன் அன்னார் 10 ஆம் வகுப்பு பயின்ற பள்ளியின் தலைமையாசிரியர் மற்றும் சார்ந்த முதன்மை கல்வி அலுவலர் / மாவட்ட கல்வி அலுவலர் மூலம் கருத்துக்களை பள்ளி கல்வி இயக்குனருக்கு அனுப்ப வேண்டும். ஒருதலைப்பட்சமாக வழங்கப்பட்ட தீர்ப்பின் அடிப்படையில் திருத்தங்கள் மேற்கொள்ளப்படமாட்டாது என்பதால், அத்தகைய தீர்ப்புகள் பெறப்பட்டால் அதைச் சார்ந்த மேல்முறையீட்டு மனு உடன் தாக்கல் செய்ய வேண்டும். மேலும் ஒருதலைப்பட்ச தீர்ப்பின் அடிப்படையில் திருத்தம் கோரும் கருத்துக் களை பரிந்துரைக்கக்கூடாது. வழக்குகளில் தலைமைச் செயலாளர் / கல்வித்துறை செயலாளர் மற்றும் மாவட்ட ஆட்சியர் ஒரு தரப்பினராக இருந்தால் (One of the Department) அவர்களை நீக்கம் செய்திட (Deletion) மனு செய்திட வேண்டும். ஏனெனில் கல்விச் சான்றுகளில் திருத்தம் செய்யும் அதிகாரம் பள்ளிக்கல்வி இயக்குநர் மற்றும் இதர துணைத்தலைவர்களின் பரிந்துரையின் பேரில் அரசு தேர்வுத்துறை இயக்குனருக்கு மட்டுமே உள்ளது.

பள்ளி நிர்வாகத்தால் தவறு செய்யப்பட்டிருந்தாலோ அல்லது காலண்டரில் இல்லாத தேதி பிறந்த தேதியாக பதிவு செய்யப்பட்டிருந்தாலோ அல்லது இரு தரப்பு வாதங்களுக்கு பிறகு பிறந்த தேதியை திருத்தம் செய்யுமாறு உரிமையியல் மற்றும் உயர்நீதிமன்றங்கள் தீர்ப்பு அளித்திருந்தாலோ கீழ் குறிப்பிட்ட ஆவணங்களுடன் மாணவர் 10 ஆம் வகுப்பு பயின்ற பள்ளியின் தலைமையாசிரியர் மற்றும் சார்ந்த முதன்மை கல்வி அலுவலர் / மாவட்ட கல்வி அலுவலர் மூலம் கருத்துக்களை பள்ளி கல்வி இயக்குனருக்கு அனுப்ப வேண்டும். மெட்ரிக்குலேசன் பள்ளிகள் மற்றும் ஆங்கிலோ இந்தியன் பள்ளிகளில் பயின்றவர்கள் சார்ந்த மெட்ரிக் பள்ளி ஆய்வாளர் / ஆங்கிலோ இந்திய பள்ளி ஆய்வாளர் மூலம் மெட்ரிக்குலேசன் பள்ளி இயக்குநர் மூலம் அரசு தேர்வுத்துறை இயக்குனருக்கு அனுப்ப வேண்டும். ஆதிதிராவிடர் பள்ளிகளில் பயின்றவர் என்றால் ஆதிதிராவிட இயக்குனருக்கு அனுப்பக்கூடாது. இத்தகைய கருத்துக்களை மாவட்ட கல்வி அலுவலர்கள் பரிந்துரைக்கக்கூடாது. முற்றிலும் தனித் தேர்வர்களாக தேர்வு எழுதியவர்கள் நேரிடையாக அரசு தேர்வுத்துறை இயக்குனருக்கு உரிய ஆவணங்களுடன் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். இவர்களது கருத்துக்களையும் முதன்மை கல்வி அலுவலர்கள் / மாவட்ட கல்வி அலுவலர்கள் பரிந்துரைக்கக்கூடாது.

# எஜமான்!

■ சிறுகதை

**ஒரு ஊரில் வியாபாரி ஒருவன் வாழ்ந்து வந்தான். தனது ஊரிலிருந்து தினமும் சரக்கு மூட்டைகளைக் கொண்டு சென்று பக்கத்து ஊர் சந்தையில் விற்பது அவனது தொழில். இதற்காக மாட்டுவண்டி ஒன்றை அவன் வைத்து இருந்தான்.**

ஒரு நாள் அவன் வண்டியில் பூட்டும் மாடு அவனிடம் வந்து, “எஜமான்! இரண்டு ஆண்டுகளாக நான் உங்களிடம் வேலை செய்கிறேன். ஆனால் நான் செய்யும் வேலைக்கு நீங்கள் எனக்கு சாப்பிட கொடுக்கும் புற்களின் அளவோ மிகக் குறைவு. தயவு செய்து எனக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் புல்லின் அளவை அதிகரியுங்கள்“ என்றது.

மாடு சொன்னதைக் கவனமாக கேட்ட வியாபாரி, “மாடே! நீ கடினமாக உழைப்பது உண்மையே. ஆனால் பக்கத்து வீட்டுக்காரன் மாடு 25 மூட்டைகளை தன் வண்டியில் சுமக்கிறது. ஆனால் நீயோ தினமும் 20 மூட்டைகளை மட்டுமே சுமக்கிறாய். நீ அதிக மூட்டைகளைச் சுமந்தால் உனக்கு புல்லின் அளவை அதிகரிப்பதைப் பற்றி யோசிக்கிறேன்“ என்றான்.

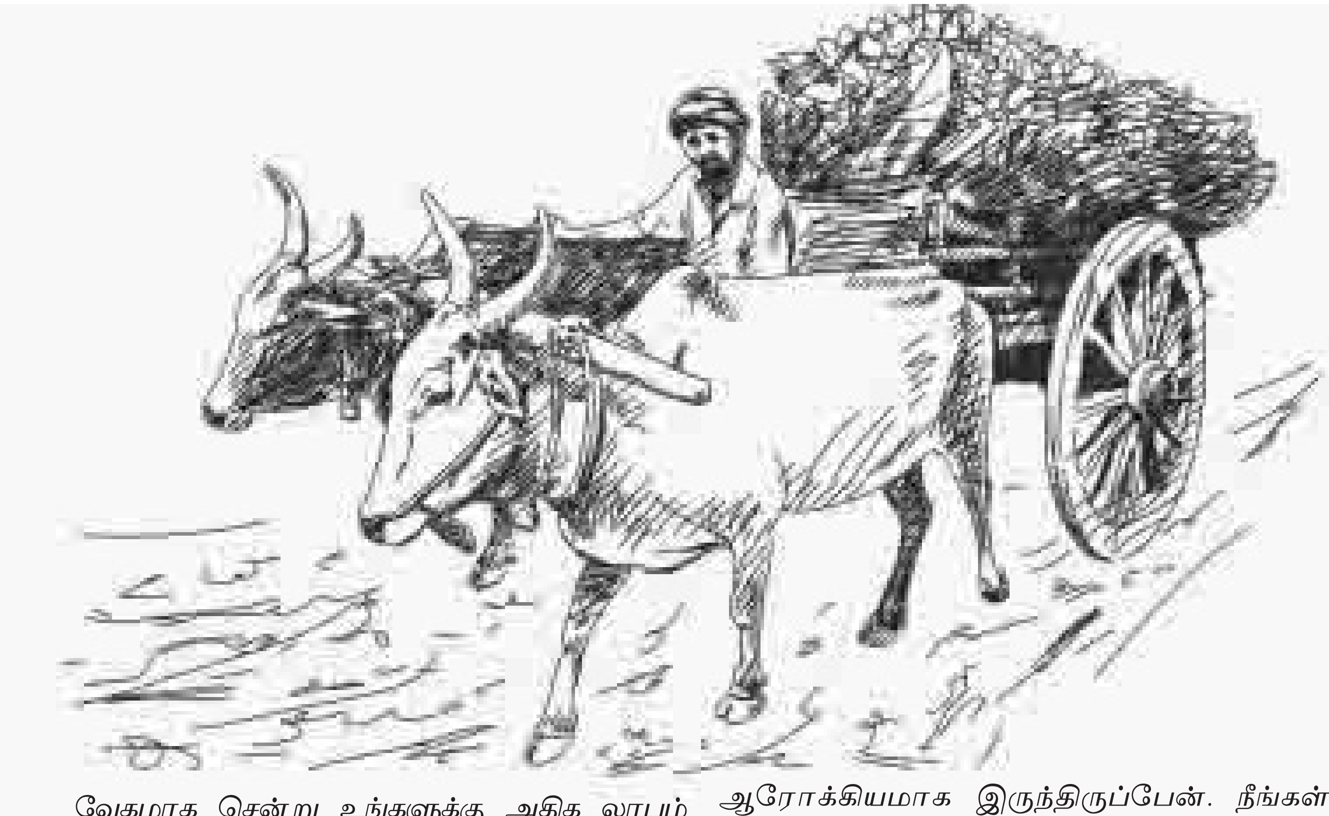
பக்கத்து வீட்டு மாடு பஞ்சு மூட்டைகளை மட்டுமே சுமக்கிறது என்பதை அறியாமல் இந்த மாடும் அதிக மூட்டைகளைச் சுமக்க ஒப்புக் கொண்டது.

இப்படியே ஓராண்டு சென்றது. மாடு மீண்டும் சென்று வியாபாரியிடம் புல்லின் அளவை அதிகரிக்க கேட்டது. அதற்கு வியாபாரி, “மாடே! அதிக பாரம் ஏற்றியதால் நம்முடைய பழைய வண்டி பாதிப்படைந்து விட்டது. எனவே நான் இப்போது புது வண்டி செய்ய சொல்லியுள்ளேன். அதற்கு ஆகும் செலவை வேறு நான் பார்க்க வேண்டும். இன்னும் சற்று நாள் பொறுத்துக் கொள். நான் புல்லின் அளவை நிச்சயம் அதிகரிக்கிறேன்“ என்றான். வேறு வழியின்றி மாடும் ஒத்துக் கொண்டது.

புது வண்டி வந்த ஆறு மாதங்களுக்கு பின் மாடு மீண்டும் வியாபாரியிடம் சென்று வழக்கமான கோரிக்கையை வைத்தது. இப்போது வியாபாரி, “மாடே! இப்போதெல்லாம் உன்னுடைய வேகம் மிகக் குறைந்து விட்டது. பக்கத்துக்கு ஊருக்கு செல்ல முன்பை விட அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறாய். இதனால் நான் வியாபாரம் செய்யக் கூடிய நேரம் குறைந்து விட்டது. எனவே உனக்கு அதிக புல் தருவது இப்போதைக்கு சாத்தியமில்லை“ என்றான்.

கோபமடைந்த மாடு, “எஜமான்! இந்தப் புது வண்டியின் பாரம் பழைய வண்டியை விட மிக அதிகம். இந்த கனத்தையும் சேர்த்து இழுக்க வேண்டியதாலேயே என்னால் முன்பு போல விரைவாக செல்ல முடியவில்லை“ என்றது.

அதற்கு வியாபாரி, “மாடே! நீ என்ன காரணம் சொன்னாலும் உன்னால் எனக்கு அதிக லாபத்தை பெற்றுத் தர முடியவில்லை. நான் உன் மேல் ஏற்றும் மூட்டைகளின் எண்ணிக்கையை வேண்டுமானால் குறைத்து விடுகிறேன். ஆனால் நீ அதிக புல் கேட்காதே“ என்றான். தன் இத்தனை ஆண்டு உழைப்பும் வீணாகி விடும் என்று பயந்த மாடு, “வேண்டாம் எஜமான். நான் எப்படியாவது



வேகமாக சென்று உங்களுக்கு அதிக லாபம் பெற்றுத் தந்து விடுகிறேன்“ என்று கூறியது.

மறுநாள் முதல் மாடு தன் சக்தியெல்லாம் திரட்டி வேகமாக ஓட ஆரம்பித்தது. மீண்டும் முன்பு எடுத்து கொண்ட அதே நேரத்திலேயே பக்கத்துக்கு ஊருக்கு சென்று வியாபாரியை சேர்க்கத் தொடங்கியது. ஆனால் மிகக் கடின உழைப்பால் ஒரே மாதத்திலேயே நோயுற்று படுத்த படுக்கையானது. வழக்கமாக சாப்பிடும் புல்லைக் கூட அதனால் சாப்பிட முடியவில்லை. சில நாட்கள் கழித்து வியாபாரி, “மாடே! உன்னை நல்ல விலைக்கு ஒருவர் கேட்கிறார். அவரிடம் உன்னை விற்று விடப் போகிறேன்“ என்றான்.

“எஜமான்! நான் இப்போது இருக்கும் நிலைமையில் என்னால் எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது. என்னை ஏன் அவர்கள் விலைக்கு கேட்கிறார்கள்?“ என்றது.

வியாபாரி அதற்கு “அவர்கள் உன்னை வேலை செய்யச் சொல்ல வாங்கவில்லை.

உன்னைக் கொன்று உன் தோலை எடுக்கவே உன்னை விலைக்குக் கேட்கிறார்கள்“ என்றான்.

வியாபாரி சொன்ன பதிலைக் கேட்டதும் மாட்டிற்கு கண்களில் நீர் வர தொடங்கியது. “எஜமான்! நீங்கள் செய்வது அநியாயம். உங்கள் பேச்சை நம்பி மாடாய் உழைத்தாலேயே நான் நோயுற்றேன்.

இல்லாவிடில் நான் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக இருந்திருப்பேன். நீங்கள் செய்தது துரோகம்“ என்றது.

அதைக் கேட்ட வியாபாரி, “நான் செய்தது

துரோகம் இல்லை. ஒரு எஜமானனின் லட்சியம் தன் தொழிலாளியிடம் முடிந்த அளவு அதிக வேலை வாங்கி லாபம் பெறுவது. நான் அதையே செய்தேன். உன்னால் ஐந்து ஆண்டுகளில்சம்பாதிக்கவேண்டியபணத்தையும் மூன்றே ஆண்டுகளில் சம்பாதித்து விட்டேன். இப்போது உன்னை விற்பதன் மூலமும் பணம் சம்பாதிக்க போகிறேன். என்னுடைய அதிக லாபம் பெரும் நோக்கம் நிறைவேற உன்னுடைய ஆசையை மூலதனமாக்கி கொண்டேன். நீ முதல் முறையிலேயே சுதாரித்து கொண்டிருந்தால் தப்பித்து விட்டு இருக்கலாம்“ என்றான். மாடு தன் முட்டாள் தனத்தை எண்ணி நொந்து கொண்டது.

**நீதி: நிர்வாகத்தின் நோக்கம் ஊழியர்களிடம் இருந்து எவ்வளவு வேலை வாங்க முடியுமோ அவ்வளவு வேலை வாங்குவது. இதற்காக அவர்கள் பொய்யான வாக்குறுதிகளையும் தரலாம். பணியாளர்கள் தான் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்**

தகவல்: **J.செல்வம்**
மாநில அமைப்பாளர் மற்றும் செய்தி நிருபர்,
தமிழ்நாடு நுகர்விழி
82200 82727

# தமிழகத்தை மிரட்டும்

# செக்ஸ் டூரிஸம்

**சர்வதேச அளவில் வளர்ந்துவரும் சமூக விரோ தச் சுற்றுலா இது. குழந்தைகளை மட்டுமே வன்புணரும் உளவியல் நோயான "பீடோ ஃபைலிக்"மன நோயாளிகளின் கூட்டங்களால் நடத்தப்படும் பெரும் வணிகம் இது.**

அமெரிக்காவின் FBI தொடங்கி INTREPOLE வரைக்கும் இந்த கும்பலை பிடிக்க தனிப்படைகளை அமைத் திருக்கின்றன

நம் நாட்டில் மும்பை ;கோவா; புனே; டெல்லி; பெங்களூரு; சென்னை உள்ளிட்ட முக்கிய நகரங்ளில் பரவி பல ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டதாக சொல்கிறார்காள் சமூக செயல் பாட்டாளர்கள் “நமது நாட்டில் முதன்முதலாக கோவாவில் தொடங்கியது சைல்டு செக்ஸ் டூரிஸம்.

உலகம் முழுவதுமிருந்து பாலியல் இச்சைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ள பெண்களைத் தேடி தாய்லாந்துக்கு வரும் கூட்டத்தைப் போல கோவாவுக்குக் குழந்தைகளைத் தேடி ஒரு கூட்டம் வருகிறது.

'எஸ்கார்ட்' என்கிற பெயரில் 10 வயது முதல் 15 வயது வரையிலான ஆண், பெண் குழந்தைகளை வெளிநாட்டு சுற்றுலா பயணிகள் தங்களுடன் தங்கவைத்துக்கொள்வார்கள்.

ஒரு நாள், மூன்று நாள், ஒரு வாரம், ஒரு மாதம் என

பேக்கேஜெல்லாம் உண்டு. ஒரு நாளைக்கு ஆயிரங்களில் தொடங்கி லட்சங்கள் வரை கட்டணங்கள் கைமாறும்.

இயற்கைக்கு மாறான என்னென்ன வழிகள் இருக்கின்றனவோ அத்தனை வழிகளிலும் குழந்தைகளை அவர்கள் பாலியல் ரீதியாக துன்புறுத்துகிறார்கள்.

இதற்காக அங்கு அரசியல் பிரமுகர் துணையோடு நடக்கும் கட்டப்பஞ்சாயத்துகளில் கோடிகளில் பணம் விளையாடுகின்றன.

அவர்களுடன் குழந்தைகள் கழிக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடங்களுமே நரகத்துக்குச் சமம்.

கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக கோவா மட்டுமல்லாமல், நாட்டின் முக்கிய நகரங்களில் 'பீடோ ஃபைலிக்' நோயாளிகள் சுற்றுலாப் பயணிகளாக சாரை சாரையாக வருகிறார்கள்.

தமிழகத்தில் சென்னை வடபழனி, சாலி கிராமம், கே.கே.நகர், தி.நகர், கோடம்பாக்கம், போரூர் இங்கெல்லாம் பாலியல் தொழிலைவிட கூடுதல் வருமானம் கொட்டும் தொழிலாக மாறியிருக்கிறது 'சைல்டு செக்ஸ் டூரிஸம்'.

ஆண் குழந்தைகளும் பெண் குழந்தைகளும் இந்த தொழிலுக்காக குறி வைத்து கடத்தபடு கிறார்கள். குழந்தைகள் தொலைந்துவிட்டால்... நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்

விபத்தில் சிக்கியவர்களுக்கு 'கோல்டன் ஹவர்' எந்தளவுக்கு முக்கியமோ அந்தளவுக்குக் காணாமல்போன குழந்தைகளுக்கு முதல் இரண்டு மணி நேரம் 'கோல்டன் ஹவர்' என்கிறார்கள் காவல் துறையினர்.

எனவே, குழந்தை காணாமல்போனது உறுதியானால் உடனடியாக அவசர எண் 100, 'சைல்டு ஹெல்ப் லைன் எண் 1098' மற்றும் அருகிலுள்ள காவல் நிலையத்துக்குக் குழந்தையின் அங்க அடையாளங்கள், உடையின் நிறம் உள்ளிட்ட தகவல்களைப் பதிவுசெய்யுங்கள். புகைப்படம் மிகமிக அவசியம்.

சென்னை போன்ற பெருநகரங்களில் இணையம் வழியாக மாநகரக் காவல் துறை ஆணையருக்கும் மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்.

வீட்டின், அலுவலகத்தின் பணியாளர்கள், ஓட்டுநர்கள், அக்கம்பக்கத்தில் யார் மீது சந்தேகம் என்றாலும் அவர்களின் அலைபேசி எண்ணைக் குறிப்பிட்டு காவல் துறையிடம் தகவலைச் சொல்லுங்கள்

இவையெல்லாம் முதல் ஒரு மணி நேரத்தில் நடக்க வேண்டும். அடுத்த ஒரு மணி நேரத்தில் காவல் துறையினர் சம்பந்தப்பட்ட நபர்களையும் சுற்றுவட்டாரப் பகுதிகளையும் முழுவதுமாக தங்களது கண்காணிப்பு வளையத்துக்குள் கொண்டுவந்துவிடுவார்கள்.

கட்டணம் வசூலிக்கும் சுங்கச் சாவடிகள் தொடங்கி, சோதனைச் சாவடிகள், நெடுஞ் சாலை ரோந்து வாகனங்கள், 'ரெட் பிரிகேட் பிரிவு, ப்ளூ பிரிகேட் பிரிவு ஆகிய இருசக்கர வாகன அணியினரும் களமிறக்கப்படுவார்கள். எந்த கடுமையான சட்டமும் யாரையும் கட்டுப்படுத்தாது. ஏனென்றால் நம் நாட்டில் சட்டத்திற்குள் ஓட்டை இல்லை ஓட்டைக்குள் தான் சட்டமே இருக்கிறது. நம் குழந்தைகளை முடிந்த வரை நாம் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

இது அரசியல் பதிவு அல்ல. குழந்தைகளின் பாதுகாப்பை ஒவ்வொருவரும் உறுதி செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம். இந்த Group active members எல்லாருமே இந்த பதிவை படிக்கனும் தங்கள் கருத்துக்களையும் குழந்தைகளின் பாதுக்காப்பிற்கான ஆலோசனைகளையும் பதிவு செய்ய வேண்டும் என தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

- T.**அர்ச்சனா** LLM., PGDFL., MBA., DHE.,

**அரசு சிறப்பு குற்றப் பொது வழக்கறிஞர்**
**மாவட்ட விரைவு வழி மகளிர் நீதிமன்றம்**
**திருவண்ணாமலை மாவட்டம்**

# மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான தேசிய அடையாள அட்டை

**மாற்றுத் திறனாளிகள் கீழ்கண்டவாறு வகைப் படுத்தப்பட்டுள்ளனர்.**

1.கை/கால் பாதிக்கப்பட்டோர் (Orthopaaed-ically Handicapped – OH)

2.மூளை முடக்கு வாத2. மூளை முடக்கு வாதம் (Cerebral Palsy – CP)

3.மனவளர்ச்சிக் குன்றியோர் (Mentally Re-tarded – MR)

4.மூளை முடக்கு வாத பாதிப்பு மற்றும் மனவளர்ச்சிக் குன்றியோர் (Cerebral Palsy with Mental Retardation – CP with MR)

5.மனநலம் பாதிக்கப்பட்டோர் (Mentally Ill – MI)

6.காது கேளாதோர் மற்றும் வாய் பேச இயலாதோர் (Hearing Impaired – HI)

7.கண் பார்வையற்றோர் (Visually Impaired – VI)

8.குறைந்த கண் பார்வையுடையோர் (Low Vision – LV)

9.முதுகு தண்டுவடம் பாதிக்கப்பட்டோர் (Spinal Cord injured)

10.தொழுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு குணமடைந்தோர் (Leprosy Cured – LC)

11.புற உலக சிந்தனை இல்லாதவர் (Autism – Au)

**மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான தேசிய அடையாள அட்டை:** மாற்றுத் திறனாளிகள் வயது, சதவீதத்தை பொருத்துபல்வகையான உதவிகள் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான உதவிகளை பெறுவதற்கு மாவட்ட மாற்றுத் திறனாளிகள் நல அலுவலரால் வழங்கப்பட்ட மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான தேசிய அடையாள அட்டை இன்றியமையாததாகும். குறைந்தபட்சம் 40 சதவீதத்திலிருந்து அதிகபட்சம் 100 சதவீதம் இருத்தல் வேண்டும். மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான சான்று மாற்றுத் திறனாளிகளின் ஊனத்திற்கு ஏற்ப சம்மந்தப்பட்ட அரசு சிறப்பு மருத்துவரால் (முடநீக்கு இயல் மருத்துவர், மனநல மருத்துவர், காது மூக்குத் தொண்டை மருத்துவர், கண் மருத்துவர்) வழங்கப்படவேண்டும். அதனடிப்படையில், மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான தேசிய அடையாள அட்டையானது மாவட்ட மாற்றுத் திறனாளிகள் நல அலுவலரால் சம்மந்தப்பட்ட மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு வழங்கப்படும்.

மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான நலத்திட்ட உதவிகளை பெறுவதற்கு இத்துறையினால் வழங்கப்படும் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான தேசிய அடையாள அட்டையானது மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

# கலப்படங்களைக் கண்டறிவது எப்படி?

**நாம் உண்ணும் உணவு தரமானதாகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும் இருப்பதே நோயற்ற வாழ்வுக்கு முதன்மையானது. கலப்படப் பொருள் களை உணவாக எடுத்துக்கொள்ளும் போது உடல் உறுப்புகள் செயலிழக்கும் நிலைக்குக்கூட ஆளாகலாம். அதனால், நாம் உண்ணும் உண விலுள்ள கலப்படங்களைக் கண்டறிய எளிய வழிமுறைகளைத் தெரிந்து கொள்வோம்.**

**டீத்தூள்:** *கடைகளில் முதன்முறையாகப் பயன் படுத்தும் டீத்தூள் கசடை வெயிலில் உலரவைத்து, அதற்குச் சிவப்பு நிறம் சேர்த்து விற்பனை செய்கின்றனர். சாதாரண ஃபில்டர் பேப்பரில் டீத்தூளைக் கொட்டி நான்கு துளி நீர்விட்டால், பேப்பரில் சிவப்பு நிறம் தனியாகப் பிரிவது தெரிந்தால் தரமான டீத்தூள் என அறியலாம்.*

**பச்சை நிறக் காய்கறிகள்:** பச்சை நிறக் காய்கறிகளில் செயற்கையாகச் சில நிறமிகள் சேர்க்கப்படுகின்றன. பஞ்சைத் தண்ணீரில் நனைத்து, காய்கறி களின் மேற்பரப்பில் தேய்க்க வேண்டும். பஞ்சில் பச்சை நிறம் படிந்திருந்தால் அதில் செயற்கையான நிறமிகள் கலக்கப்பட்டிருப்பதாக அர்த்தம்.

**மிளகு:** பப்பாளி விதைகளை உலரவைத்து மிளகுடன் கலப்படம் செய்கிறார்கள். மிளகை நீருக்குள் போட, மூழ்கினால் அது தரமான மிளகு. நீரின் மேற்பரப்பில் மிதந்தால் அது பப்பாளி விதை. அதேபோல மிளகைப் பார்க்கும்போது பளபளப்புடன் மின்னக் கூடாது.

**பால்:** சிறிதளவு பாலுடன் அதே அளவு தண்ணீரை ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றிக் கலக்க வேண்டும். பின்பு பாட்டிலை நன்றாகக் குலுக்க, பாலின் மேற்பரப்பில் அதிக அளவில் நுரை தேங்கியிருந்தால், அது சோப்புத்தூள் கலப் படப் பால் எனத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

**மிளகாய்:** மிளகாயில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் 'சூடான் டை' என்ற சிவப்பு ரசாயனம் கலக்கப்படுகிறது. ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில், ஒரு ஸ்பூன் மிளகாய்த்தூளைக் கலக்கும்போது, அதில் பளீர் சிவப்பு நிறம் வெளிவந்தால், மிள காயில் ரசாயனம் கலந்திருப்பதாக அறியலாம்.

**தேன்:** பஞ்சைத் தேனில் நனைத்து, நெருப்பில் காட்டினால் பஞ்சு எரிய ஆரம்பிக்கும். சீராக எரிந்தால் அது நல்ல தேன். எரியும்போது சடசடவென சத்தம் வந்தால், அது கலப்படத் தேன். அதேபோல, நீரில் சிறிதளவு தேன் சேர்க்கும்போது, அது கரையாமல் நீரின் அடியில் தங்கினால் அது நல்ல தேன்.

**மஞ்சள் கிழங்கு:** ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் சிறிதளவு நீர் ஊற்றி, அதில் மஞ்சள் கிழங்கைப் போட வேண்டும். செயற்கை நிறமிகள் கலக்காத மஞ்சள் எனில், நீரின் அடியில் தங்கி விடும். செயற்கை நிறமிகள் இருந்தாலோ நீரில் பரவும்.

**தேங்காய் எண்ணெய்:** தேங்காய் எண்ணெயைக் கண்ணாடி பாட்டிலில் ஊற்றி ஃப்ரிட்ஜில் வைக்க வேண்டும். எண்ணெய் உறைந்தால், அது தூய தேங்காய் எண்ணெய். நீர்ம நிலையில் அப்படியே இருந்தால், அதில் மலிவான எண்ணெய்கள் கலக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்று அர்த்தம்.

**நெய்:** நெய் பாக்கெட்டுகளில் வனஸ்பதி அல்லது வேகவைத்து உருக்கிய உருளைக்கிழங்கு கலக்கப்பட்டிருக்கும். இதைப் பரிசோதனை மையங்களில் மட்டும்தான் கண்டுபிடிக்க முடியும். நெய்க்குப் பதிலாக வெண்ணெய் வாங்கிக் காய்ச்சிக்கொள்வதே நல்லது.

**மசாலாத்தூள்:** மசாலாத்தூளில் மரத்தூள் கலப்படம் செய்யப்படுகிறது. உண்மையான மசாலாத்தூள் என்றால் தண்ணீரில் கரைந்துவிடும். மரத் தூள் எனில் நீரின் மேற்பரப்பில் மிதக்கும்.

**தோசை மாவு:** கடைகளில் விற்கப்படும் மாவு புளித்துப் போகாமல் இருக்க கால்சியம் சிலிகேட் கலக்கப்படுகிறது. இதில் சுகாதாரமற்ற தண்ணீர் சேர்ப்பதால் இகோலை பாக்டீரியா (மலக்கழிவில் இருக்கும் கிருமி) இருக்கும். பல நோய்களை உருவாக்கக்கூடிய கிருமி இது. எனவே, தோசை மாவை வீட்டிலேயே அரைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

**உணவு தானியங்கள்:** உணவு தானியங்களில் செயற்கையான நிறமிகள் கலக்கப்படுகின்றன. நிறமி களைக் கண்டுபிடிக்க சிறிதளவு தானியத்தை எடுத்து ஒரு டம்ளர் நீரில் கலக்கவும். நிறமிகள் கலக்கப்பட்டிருந்தால் நீரின் மேற்பரப்பில் வந்து நின்றுவிடும். இதனால் தண்ணீரின் நிறம் மாற ஆரம்பிக்கும்.

**ஜவ்வரிசி:** ஜவ்வரிசி பொதுவாக லேசான மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். ஜவ்வரிசி வெண்மையாக இருக்க டினோ பால் என்ற பளீர் வெள்ளை நிறத்தைத் தரும் ரசாயனங்கள் தீட்டப்படு கின்றன. சிறிது மஞ்சளாக இருக்கும் ஜவ்வரிசியைப் பயன் படுத்துவதே நல்லது.

**சீரகம்:** சீரகத்தில், குதிரைச் சாணமும் அடுப்புக் கரியும் சேர்க்கப்படுகின்றன. சீரகத்தைத் தண்ணீரில் போட்டால், சாணம் கரைந்து விடும். சீரகத்தைக் கையில் வைத்துத் தேய்க்கும் போது, கருப்பாக மாறினால், அதில் அடுப்புக்கரி சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது எனத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

**கோதுமை மாவு :** கண்ணாடி டம்ளரில் தண்ணீரை ஊற்றிவிட்டு அதில் ஒரு டீஸ்பூன் கோதுமை மாவைப் போட வேண்டும். மாவு தூய்மையாக இருக்கிறது என்றால், அடிப்பரப்புக்குச் சென்றுவிடும். குப்பைகள் இருந்தால் நீரின் மேற்பரப்பில் மிதக்கும்.

## கலப்படம் இருந்தால் புகார் கொடுப்பது எப்படி?

தமிழகத்தில் சென்னை, தஞ்சாவூர், சேலம், கோவை, மதுரை, திருநெல்வேலி ஆகிய இடங்களில் பரிசோதனை மையங்கள் உள்ளன. வாங்கும் பொருள்களால் ஏதேனும் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டால், அந்த ஊரில் உள்ள உணவுப் பாதுகாப்பு அலுவலரிடம் புகார் கொடுக்கலாம். எந்தப் பொருளால் உடல்நலக் கேடு ஏற்பட்டதோ, அந்த இடத்துக்குச் சென்று, அந்த உணவின் சாம்பிளைப் பரிசோதனை செய்வர். ரிப்போர்ட்டில் கலப்படம் எனத் தெரிந்தால், விற்றவர் மற்றும் தயாரித்தவர்மீது வழக்குப் போடப்படும். பாதிக்கப்பட்டவருக்கு நிவாரணமும் பரிசோதனைக்குச் செலவான பணமும் திரும்ப வழங்கப்படும். நுகர்வோருக்கு உண்டான அலைச்சல், மன உளைச்சலுக்குத் தகுந்த தொகை தரப்படும்.

கலப்படங்கள் குறித்துப் பொதுமக்கள் வாட்ஸ்அப் மூலமாக 9444042322 என்ற எண்ணிலும் புகார் அளிக்கலாம். இதற்காகத் தனி எண், உணவுப் பாதுகாப்புத்துறை ஆணையரால் ஏற்படுத்தப்பட்டுச் செயல்பட்டு வருகிறது. நீங்கள் வாங்கும் பொருள்களில் கலப்படம் இருக்கிறது என உங்களுக்குச் சந்தேகம் ஏற்பட்டால் தகுந்த ஆதாரங்களுடனோ, செய்தியையோ வாட்ஸ்அப் மூலம் தெரிவிக்கலாம். உடனே அந்தந்த மாவட்ட உணவுப் பாதுகாப்புத்துறை அலுவலர்களுக்குத் தகவல் தெரிவிக்கப்பட்டு 24 மணி நேரத்துக்குள்ளாக நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். அந்தந்த மாவட்ட உணவுப் பாதுகாப்புத்துறை அதிகாரிகளிடமும் நேரில் புகார் அளிக்கலாம்.

**M.R.ஆனந்தன்**
மாநில துணைச் செயலாளர் மற்றும்
செய்தி நிருபர் தமிழ்நாடு நுகர்விழி
- 98846 68673

# கிறுக்கிய' டாக்டர்களுக்கு

# 5,000 ரூபாய் அபராதம்

லக்னோ உயர்நீதிமன்றம் உத்தரவு

**உத்தர பிரதேசத்தில், யாருக்கும் புரியாத வகையில், மருத்துவப் பரிசோதனை குறிப்பு மற்றும் மருந்து எழுதிக் கொடுத்த, மூன்று டாக்டர்களுக்கு, தலா, 5,000 ரூபாய் அபராதம் விதித்து, அலகாபாத் உயர் நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டுள்ளது.**

உ.பி.,யில் உன்னோவா, சிதாபூர், கோண்டா ஆகிய மாவட்டங்களில் உள்ள அரசு தலைமை மருத்துவ மனையின் டாக்டர்கள் எழுதிக் கொடுத்த, மருத்துவக் குறிப்புகள் யாருக்கும் புரியாத வகையில் இருந்தன.இதுதொடர்பாக, அலகாபாத் உயர் நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடரப்பட்டது.

அரசு டாக்டர்கள், டி.பி.ஜெய்ஸ்வால், பி.கே. கோயல், கோண்டா ஆசிஷ் சக்சேனா ஆகிய மூவரும் விசாரணைக்கு அழைக்கப் பட்டனர்.நீதிபதிகள், அஜய்லாம்பா, சஞ்சய் ஹர் குலி ஆகியோர் அடங்கிய அமர்வு, இந்த வழக்குகளை விசாரித்தது.'அதிக வேலை காரணமாக அவசரமாக எழுதுவதால், கையெழுத்து இப்படி இருக்கிறது' என, டாக்டர்கள் விளக்கம் அளித்தனர்.

டாக்டர்கள் கூறிய காரணத்தை, நீதிபதிகள் ஏற்க மறுத்தனர். டாக்டர்கள் மூவருக்கும், தலா, 5,000 ரூபாய் அபராதம் விதித்து தீர்ப்பளித்தனர்.தீர்ப்பில் மேலும் கூறியிருப்பதாவது:விபத்தில் காயம் அடைந்தவருக்கு எழுதிக் கொடுத்த பரிசோதனை அறிக்கையை, யாருமே படித்து புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

இப்படி இருந்தால், வேறு மருத்துவ மனையில் எப்படி சிகிச்சை பெற முடியும்? மருந்து எப்படி வாங்க முடியும்?அறிக்கைநீதிமன்றத்தில் தாக்கல் செய்யப்படும், பிரேதப் பரிசோதனை அறிக்கைகள் கூட, கிறுக்கல்களாகத்தான் உள்ளன. அவற்றை, வக்கீல்கள், நீதிபதிகள் படித்து புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. டாக்டர்கள், அனைவருக்கும் புரியும்படி மருத்துவ பரிசோதனை குறிப்பு மற்றும் மருந்து பெயர்களை எழுத வேண்டும். இவ்வாறு, தீர்ப்பில் கூறப்பட்டுள்ளது.

Source: dinamalar. அக் 05, 2018

# காஞ்சிபும் மாவட்ட செய்திகள்

காஞ்சிபும்/செங்கல்பட்டு மாவட்ட நுகர்வோர் பாதுகாப்பு மற்றும் அகில இந்திய மக்கள் உரிமைகள் பாதுகாப்பு கழகம், மாநில தலைவர் டாக்டர். செ.பால்பர்ணபாஸ் அவர்களின் ஆணைக்கினங்க, மாவட்ட தலைவர் டாக்டர்.டி.சி.ஜான் இளங்கோவன் அவர்களின் வழிகாட்டலின்படி திருப்போரூர் ஒன்றிய தலைவர் வே.தமிழ்வாணன் அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் நிர்வாகிகள் ப.பால் ஜேசு சகாயம், சி.வெற்றிகுமார், அ.கோமதன், கி.நந்தன், ம.கெங்காதரன, ரா.வீரரகாகவன் சார்பாக தைப்பொங்கல் திருநாளை* முன்னிட்டு மாற்றுத் திறனாளிகள் மற்றும் ஏழை எளிய மக்களுக்கு அரிசி, பருப்பு அடங்கிய தொகுப்பு வழங்கப்பட்டது. இவ்விழாவில் சிறப்பு அழைப்பாளர்களாக டாக்டர்.திரு.பூ.தயாளன் அவர்கள், மாவட்ட தொடர்பு அலுவலர், நாட்டு நலப்பணித் திட்டம் மற்றும் S.P.R.விஜயலட்சுமி அவர்கள், தலைவர், ஓம் சக்தி பாரதி நகர் மன்றம் ஆகியோர் கலந்துக்கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

தமிழ்நாடு நுகர்வோர் பாதுகாப்பு பேரமைப்பின் மாநில தலைவர் Dr.C.பால் பர்ணபாஸ் அவர்களின் ஆலோசனையின்படி காஞ்சிபுரம் மற்றும் செங்கல்பட்டு மாவட்டத்தின் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு மையத்தின் சார்பில் 2021 ஆண்டிற்கான முதல் கூட்டம் இன்று 24/01/2021 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று *காலை10.30* மணி அளவில் காயரம்பேடு பகுதியில் உள்ள சுதா மருத்துவமனை வளாகத்தில் மாவட்ட தலைவர் Dr.D.C.ஜான் இளங்கோவன் தலைமையில் கலந்துரையாடல் மற்றும் வளர்ச்சிக்கான கூட்டம் நடைபெற்றது இதில் மாவட்ட நிர்வாகிகள் , வட்டம், ஒன்றிய, கிளை, தலைவர்கள் மற்றும் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் மற்றும் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டார்கள்.

# திருப்பூர் மாவட்ட செய்திகள்

திருப்பூர் மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்தில் கடந்த 31.12.2020 அன்று திருப்பூர் மாவட்ட நுகர்வோர் பாதுகாப்புக்குழுக் கூட்டம் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் டாக்டர் விஜயகார்த்திகேயன் அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்றது. இதில் காங்கேயம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் திருதனியரசு, பல்லடம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் கரைபுதூர் நடராஜ், திருப்பூர் தெற்கு தொகுதி எம்.எல்.ஏ. திரு.குணசேகர், திருப்பூர் மாநகரக் காவல்துணை ஆணையாளர் திரு.சுந்தரவடிவேலு உள்பட பலர் கலந்துகொண்டனர். இதில் நுகர்வோர் அமைப்பின் பிரதிநிதி திரு. சிந்து ஆர்.சுப்பிரமணியம் கலந்துகொண்டார்.

திருப்பூர் வடக்கு மாவட்ட துணை காவல் கண்காணிப்பாளர் திரு.வெற்றிவேந்தன் அவர்களை திருப்பூர் மாவட்டத் தலைவர் திரு. சிந்து ஆர்.சுப்பிரமணியம் சந்தித்து வாழ்த்துத் தெரிவித்தார்.

திருப்பூர் வடக்குக் காவல்நிலைய ஆய்வாளர் திரு.கணேஷ் அவர்களை திருப்பூர் மாவட்டத் தலைவர் திரு. சிந்து ஆர்.சுப்பிரமணியம் சந்தித்து வாழ்த்துத் தெரிவித்தார்.

பழனிமலை பக்தர்கள் பாதையாத்திரை செல்லும்பொழுது தாராபுரம் தாலுகா நுகர்வோர் விழிப்புணர்வுக்காக திருப்பூர் மாவட்ட நுகர்வோர் கூட்டமைப்பின் அமைப்பாளர் சிந்து ஆர். சுப்பிரமணியம் விழிப்புணர்வு புத்தகத்தைக் கொடுத்து அண்ணாதானத்தைத் துவக்கி வைத்தார்.

# கிராம - நத்தம்?

நத்தம் என்றால் குடியிருப்பு பகுதி எனப் பெயர். கிராம நத்தம் என்றால் கிராமத்தில் இருக்கும் குடியிருப்பு பகுதி. அவ்வளவு தான்.

**நத்தம் – புறம்போக்கு – என்றால் என்ன?**

குடியிருப்பு பகுதியில் இருக்கும் புறம்போக்கு என்று பெயர்.

**சாதாரண புறம்போக்குக்கும், நத்தம் புறம்போக் குக்கும், என்ன வித்தியாசம்?**

சாதாரண புறம்போக்கு என்றால் அரசுக்கு என்றாவது பயன்படும் நிலமாகவும் ஆனால் மக் களுக்கு குடியிருப்புக்கு பயன்படாத நிலமாகவும் இருக்கும். அதாவது ஏரி, ஆறு, கிணற்று பகுதிகள் போன்றவையை சொல்லலாம்.

**கிராம நத்தத்திற்கும், நத்தம் புறம் போக்குக்கும் என்ன வித்தியாசம்?**

கிராம நத்தமோ அல்லது நத்தம் புறம்போக்கோ எல்லாம் ஒன்றுதான். மக்கள் குடியிருக்க ஏதுவான இடம் என்றுதான் அர்த்தம். இந்த மாதிரியான நத்தம் நிலங்களில் பட்டா நீங்கள் வாங்கி விட்டால், அந்த நிலம் உங்களுக்கே சொந்தமாகிறது. பட்டா இல்லை என்றால் நாளைக்கு அந்த நிலம் அரசுக்கு தேவையானால் தயவு தாட்சண்யம் பார்க்காமல் உங்களை காலி செய்யும் அதிகாரம் அரசுக்கு உண்டு.

**நத்தம் புறம்போக்கில் வீடு கட்டி குடியிருக்கலாமா?**

நத்தம் புறம்போக்கு பகுதியில் தான் லட்சகணக்கான நபர்கள் வீடு கட்டி வாழ்ந்து வருகின்றனர். இந்த நத்தம் விவரங்களை

2015 ம் ஆண்டு அரசு கணினி மயமாக்க முடிவு செய்தது. அதற்காக ரூ. 70,00,000/ ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் நத்தம் நிலம் மொத்தமாக எவ்வளவு இடங்கள் உள்ளன என்ற விவரங்கள் அரசு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்தாலும் இன்னும் கணினி மயமாக்கவில்லை. அதனை அரசு கணக்கெடுத்தால் தான் நத்தம் நிலத்தில் வீடுகள் எவ்வளவு உள்ளது என்கிற புள்ளி விவரங்கள் வந்து சேரும். 30.10.1987 முதல் 1.1.1988 வரை நத்தம் நில அளவைப் பணி நடைபெற்றது. (அரசாணை நிலை எண் 1177,வணிகவரித்துறை மற்றும் அறநிலையத்துறை)

அரசாணை எண் 1971, வருவாய்த்துறை

(எஸ். எஸ். 2), நாள் 14.10.1988 ல் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள நத்தம் நில வரித்திட்ட அறிக்கையின் படி அதாவது யூ. டி. ஆர் காலம் 1987 ல் முடிவடைகிறது. நத்தம் காலம் 1988 ல் தொடங்குகிறது) கிராம புறங்களில் நத்தம் மனைக்கட்டு பகுதிகளுக்கும், வேளாண்மை நிலங்கள் அல்லாத பிற காரியங்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுபவைகளுக்கும், மனைவரி விதிக்க வழிவகை செய்யப்பட்டது. 1988 வரை நத்தம் பகுதிகளுக்கு யாருடைய அனுபவத்தில் எவ்வளவு விஸ்தீரணம் உள்ளது என்பதற்கோ நத்தத்தில் உள்ள ஆக்கிரமிப்புகளை கண்டறிவதற்கோ எவ்வித கணக்குகளும் பராமரிக்கப்படாமல் இருந்தது.

நத்தம் நிலவரித் திட்டம் அமல்படுத்தப்பட்ட பிறகு ஒவ்வொருவருடைய அனுபவத்திலும் உள்ள நத்தம் பகுதி தனித்தனியாக உட்பி ரிவுகள் செய்யப்பட்டு நத்தத்தில் உள்ள பல்வேறு புறம்போக்குகளையும் அவற்றில் உள்ள ஆக்கிரமிப்புகளையும் கண்டறிந்து அதன்மீது தக்க மேல் நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டன. மேலும் பொது உபயோகத்தில் உள்ள புறம்போக்கு பகுதிகளில் உள்ள பயன்தரும் மரங்களும் கணக்கிடப்பட்டு, அவை மரவரி விதிப்பின்றி இருக்குமானால், இத்தகைய இனங்களை பட்டியலிட்டு வருவாய் வட்டாட்சியருக்கு மேல் நடவடிக்கைக்காக அனுப்பப்பட்டன.

இத்திட்டத்தின் படி தோராய பட்டா ஒவ்வொரு நபருக்கும் தயாரிக்கப்பட்டு அவர்களிடம் சார்பு செய்யப்பட்டு, அதன் மீது ஆட்சேபனைகள் ஏதும் வரப்பெற்றால், விசாரணை நடத்தி தக்க ஆணைகள் பிறப்பிக்கப்பட்டது. இத்திட்டத்தினால் நத்தத்தில் ஒவ்வொருவருடைய அனுபவத்தில் உள்ள இடமும் வரையறை செய்யப்பட்டது. பொது உபயோகத்தில் உள்ள இடங்களும் தனித்தனியே உட்பிரிவுகள் செய்யப்பட்டன.

இதனால் நத்தத்தில் ஏற்படும் எல்லை பிரச்சினைகளை தீர்த்து வைக்கவும், பொது உபயோகத்தில் உள்ள ஆக்கிரமிப்புகளை கண்டறிந்து நடவடிக்கை எடுக்கவும், வசதியாக இருந்தது. நத்தத்தில் கட்டப்பட்டுள்ள வீடுகளில் வீட்டுவரி, மற்றும் மனைவரி வசூல் செய்யவும் மிக உபயோகமாக இருந்தது. (அரசாணை நிலை எண் 454,வருவாய்த்துறை, நாள் 13.5.1996 ன்படி, மனைவரி தள்ளுபடி செய்யப்பட்டது).

**வழக்கறிஞர்_P-பாண்டியன்,B.A.,B.L.,PGD-FM.,PGDPT.,**

**உறுதிமொழி ஆணையர் MHC**

**நிறுவனர் தமிழக அறப்போர் இயக்கம்**

**நுகர்வோருக்கு தரமான, பாதுகாப்பான உணவு வகைகள் கிடைக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில், வலைதள உணவு சேவை நிறுவனங்களுக்கு புதிய விதிமுறைகளை, மத்திய உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தர கட்டுப்பாட்டு ஆணையம் வெளியிட்டுள்ளது.**

*'குரோபர்ஸ், பிக்பேஸ்கட்' போன்ற வலைதள சந்தை நிறுவனங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், உணவுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றை, நுகர்வோர் வீட்டிற்கே சென்று கொடுக்கின்றன. அதுபோல, 'ஸ்விக்கி, ஸொமாடோ' போன்ற வலைதள சந்தை நிறுவனங்கள், உணவு வகைகளை விநியோகம் செய்கின்றன.*

**கண்காணிப்பு :** *இந்த வலைதள சந்தை நிறுவனங்கள், உணவகங்களுக்கும், நுகர்வோருக்கும் இடையே பாலமாக செயல்பட்டு, குறிப்பிட்ட கட்டணத்தை பெறுகின்றன. இது போன்ற நிறுவனங்களின் சேவை குறித்து, பல்வேறு புகார்கள் எழுந்ததை அடுத்து, உணவுப் பொருட்கள் வினியோகம் தொடர்பான விதிமுறைகளை, மத்திய உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தர கட்டுப்பாட்டு ஆணையம் கடுமையாக்கியுள்ளது.*

# வலைதள உணவு நிறுவனங்களுக்கு கிடுக்கிப்பிடி!

**நுகர்வோர் பாதுகாப்புக்கு புதிய விதிமுறைகள் அறிவிப்பு**

*இது குறித்து, ஆணையத்தின் தலைமை செயல் அதிகாரி, பவன் அகர்வால் கூறியதாவது: நுகர்வோர், வலைதள சந்தை நிறுவனங்கள் மூலம் உணவு வகைகளை வாங்குவது அதிகரித்து உள்ளது. அதனால், நுகர்வோருக்கு பாதுகாப்பான உணவு கிடைப்பதை உறுதி செய்ய, கண்காணிப்பு நடைமுறைகளை தீவிரப்படுத்த முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.*

*இதையொட்டி, உணவுப் பொருட்களை விற்பனை செய்யும் வலைதள சந்தை நிறுவனங்களுக்கு புதிய விதிமுறைகள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. அதன்படி, உணவுப் பொருட்களை கொண்டு செல்லும் வழியில், எங்கு வேண்டுமென்றாலும், உணவின் மாதிரியை சோதனை இடலாம். நிறுவனங்கள், நுகர்வோர் குறிப்பிடும் உணவுகள் குறித்த படங்களை, அவற்றின் வலைதளத்தில் வெளியிட வேண்டும்*

**காலாவதி காலம் :** உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தரக் கட்டுப்பாட்டு ஆணையத்தின் சட்ட விதி முறைகளை, வலைதள சந்தை நிறுவனங்கள், நுகர்வோருக்கு தெரிவிக்க வேண்டியது கட்டாயமாக்கப்பட்டு உள்ளது. இந்நிறுவனங்கள், புதிய உணவுகளையே, நுகர்வோருக்கு வழங்க வேண்டும் என, விதிமுறை கூறுகிறது.

உணவுப் பொருட்கள் விநியோகம் செய்யப்படும் போது, அப்பொருட்களின் எஞ்சிய காலாவதி காலம், 30 சதவீதமாகவோ அல்லது, 45 நாட்களுக்கு முன்னதாகவோ இருக்க வேண்டும். அதாவது, ஒரு உணவுப் பொருளின் காலாவதி காலம், 60 நாட்கள் என வைத்துக் கொண்டால், அதன் விநியோகம், 15 நாட்களுக்குள் இருக்க வேண்டும். இந்த விதிமுறைகளை, வலைதள சந்தை நிறுவனங்கள் கண்டிப்பாக பின்பற்ற வேண்டும். இவ்வாறு அவர் கூறினார்.

**விதிமுறைகள்:** * உணவுப் பொருட்களை கொண்டு செல்லும் வழியில் சோதனை

* வலைதளத்தில், 'ஆர்டர்' செய்யும் உணவின் படம் இருக்க வேண்டும்

உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தரக் கட்டுப்பாட்டு சட்ட விதிகளை, நுகர்வோருக்கு தெரிவிக்க வேண்டும்.

புத்தம் புதிய உணவுப் பொருட்கள் மட்டுமே நுகர்வோருக்கு வழங்க வேண்டும்

உணவுப் பொருட்களை, காலாவதி ஆவதற்கு, 45 நாட்களுக்கு முன் விநியோகம் செய்ய வேண்டும். **நுகர்வோர் பாதுகாப்பு முக்கியம்:** நுகர்வோருக்கு பாதுகாப்பான உணவு கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக, எப்.எஸ்.எஸ்.ஏ.ஐ., அறிவித்துள்ள புதிய விதிமுறைகளை வரவேற்கிறோம். உணவு பாதுகாப்பு மிகவும் முக்கியமானது. உணவகங்களில் இருந்து, நுகர்வோருக்கு உணவு விநியோகம் செய்வது வரையில், அதன் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த கடுமையான நடவடிக்கை எடுத்துள்ளோம். தரமற்ற உணவு வகைகள் விநியோகம் செய்த, 1,000த்திற்கும் அதிகமான உணவகங்களை, வலைதளத்தில் இருந்து சமீபத்தில் நீக்கியுள்ளது.

# காலாவதி மருந்துகள் பற்றி அறிவது மிக அவசியம்!

**எக்ஸ்பைரி என்கிற ஆங்கில வார்த்தைக்கு இறப்பு என்றொரு அர்த்தம் உண்டு. உயிரையும் ஆரோக்கியத்தையும் காக்கும் மருந்துகளில் தொடங்கி, குடிக்கிற தண்ணீர், சாப்பிடுகிற உணவு, அவற்றில் சேர்க்கிற பொருள்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் என ஒவ்வொன்றுக்கும் காலாவதி காலம் என ஒன்று உண்டு. அத்தனை முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது எக்ஸ்பைரி என்ற விஷயம். மருந்துகளுக்கு காலாவதி உண்டு. மருந்து வாங்கும்போதும், ஒவ்வொரு முறை அதை உபயோகிக்கிறபோதும், அதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள காலாவதி தேதியைக் கவனிக்க வேண்டியது மிக மிக முக்கியம்.**

*காலாவதி தேதி முடிந்த பிறகும் 3 மாதங்களுக்கு அந்த மருந்தை உபயோகிக்கலாம் என்கிற பரவலான மூட நம்பிக்கை இருக்கிறது.*

**காலாவதி தேதி எப்படிக் கணக்கிடப்படுகிறது.**

*மருந்துகளோட காலாவதி தேதி என்பது மருந்தியல் விஞ்ஞான முறைப்படி நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. அதாவது ஒரு மருந்தோட வீரியத் தன்மையைப் பாதுகாக்க, அந்த மருந்துக்கு ஸ்திரத் தன்மையைக் கொடுக்கக் கூடிய, கிரியை உண்டாக்காதா சில பொருள்களை அதில் சேர்த்துத் தயாரிப்பாங்க. வெப்பத்தன்மையால் பாதிக்கப்படற மருந்துகளை தெர்மோலய விள்வெப்பத்தைத் தாங்கக்கூடிய மருந்துகளை, தெர்மோஸ்டேபில் என சொல்கிறோம். முதல் வகை மருந்துகளை வெளிச்சம் இல்லாத இருட்டான இடங்கள்லதான் வைக்கணும். அடுத்ததை வெளிச்சத்துலயும் வைக்கலாம். இதை அளவு கோல்களா வச்சுதான் ஒவ்வொரு மருந்தும் எத்தனை காலம் பாதுகாப்பாக இருக்கும்னு கணக்கிட்டு, அதுக்கான காலாவதி தேதியும் நிர்ணயிக்கப் படுகிறது.*

காலாவதி தேதி முடிஞ்சபிறகு, மருந்துகள், தன்னோட வீரியத்தன்மையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமா இழக்க ஆரம்பிக்கும். அதுக்குக் காரணம், அந்த மருந்துகள்ல உள்ள மூலக்கூறுகள்ல ஏற்படற மாற்றம்.

அதுக்குப்பிறகு, அந்த மருந்துகள், எதிர்ப்பார்க்கிற பலன்களைக்கொடுக்கிறதில்லை. காலாவதியான மருந்துகளை எடுத்துக்கிறதால, எதிர்பார்க்காத பக்க விளைவுகளும் வரலாம். இதுக்காகத்தான் மருந்துகள் மற்றும் அழகு சாதனங்கள் சட்டம் 1940/1945 காலாவதியான மருந்துகளைப்பத்தின விதிகளை வரையறுத்துச் சொல்லி யிருக்கு. காலாவதியான மருந்துகளை, காலாவதி தேதிக்குப் பிறகு எக்காரணம் கொண்டும் உபயோகிக்க வேண்டாம். காலாவதியான மருந்துகளை, விற்பனைக்காக வச்சிருக்கிற மற்ற மருந்துகளிடமிருந்து பிரிச்சு, ஒரு அட்டைப் பெட்டிக்குள்ள போட்டு, காலாவதியானவை& விற்பனைக்கல்ல என்ற குறிப்போட வைக்கணும்னு அந்தச் சட்டம் சொல்கிறது.

ஆனால், இதுவரை அந்த மருந்துகளை எப்படி அப்புறப்படுத்தறதுங்கிறதுக்கான எந்த வழிமுறைகளையும் வரையறுக்காததுதான் வருத்தமான விஷயம். காலாவதியான மருந்து, மாத்திரைகளை சாப்பிடறது எவ்வளவு தவறான விஷயமோ, அதைவிட மோசமானது, அந்த மருந்துகளை வீட்ல வச்சிருக்கிறது. தேவையில்லாத மருந்துகளை உடனுக்குடன் அப்புறப்படுத்தறதுதான பாதுகாப்பானது.

மாத்திரை, பவுடர் வகைகள், திரவம் மற்றும் இன்ஜெக்ஷன் வகையறாக்கள்னு ஒவ்வொண்ணையும் ஒவ்வொரு விதமா அப்புறப்படுத்த வேண்டியது அவசியம். மாத்திரைகளை, வாங்கின கடைக்காரங்கக் கிட்டயே திருப்பிக்கொடுத்துடலாம். அப்படிக்கொடுக்கிறதுல சிக்கல் இருக்கிறதா நினைக்கிறவங்க, அதையெல்லாம் ஒரு பாலிதீன் கவருக்குள்ள போட்டுக்கட்டி, குப்பைத்தொட்டி யில போட்டுடலாம். சிரப் மற்றும் திரவ வடிவ மருந்துகளை கொட்டிடலாம். இன்ஜெக்ஷனா இருந்தா, அதை உடைச்சு, அப்புறப்படுத்தணும்.

குழந்தைக்கு இருமல்னு டாக்டர் சிரப் எழுதிக் கொடுக் கிறார். ரெண்டு நாளோ, மூணு நாளோ கொடுத்துமே, குழந்தைக்கு நல்லாயிடுது. சிரப்பை எடுத்து அலமாரியிலே வச்சிடறாங்க, அந்த மருந்து எக்ஸ்பைரி ஆக இன்னும் ஒரு வருஷம் இருக்குன்னு வச்சுப்போம். மறுபடி 6 மாசம் கழிச்சு, குழந்தை இருமல் வரும்போது, அதான் எக்ஸ்பைரி ஆகலையேன்னு அதே மருந்தை எடுத்துக்கொடுப்பீங்க. அதுரொம்பத் தப்பு, சில மருந்துகளை திறந்துட்டா, அதோட எக்ஸ்பைரி தேதி மாறிடும். அதுலயும் சில பவுடர் வகை மருந்துகள், குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கான ஆண்டிபயாடிக் பவுடர்களை தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்கச் சொல்வாங்க. அப்படி தண்ணீர் கலந்துட்டாலே, அதை ஒரு வாரத்துக்குள்ள உபயோகிச்சிடனும். திரவ வடிவ மருந்துகள் வாங்கும்போது ஒரு கவர்ல இருந்து, பிறகு நிறம் மாறினா, எக்ஸ்பைரி ஆக நிறைய காலம் இருந்தாலுமே அதை உபயோகிக்கக்கூடாது. சில மாத்திரைகள், ஃபாயில் பேப்பர்ல சுத்தி வரும். ஒரு சில மாத்திரையை திறக்கும்போதே உடைஞ்சு, பவுடர் மாதிரி கொட்டும். அப்படி இருந்தா, அதை உபயோகிக்கக் கூடாது.

எந்த மருந்தா இருந்தாலும், அதை சூரிய வெளிச்சம்படறமாதிரியான இடத்துலவைக்கவே கூடாது. ஏசி ரூம் சிறந்தது. அந்த வசதியில் லாதவங்க, நிழலான இடத்துல வைக்கலாம். ஃப்ரிட்ஜ்ல (ஃப்ரீசர்ல வைக்கக்கூடாது) 4 டிகிரியில் வைக்கலாம். வெயில் படற இடத்துல வைக்கிறபோது, மருந்துகள் இன்னும் சீக்கிரமே கலாவாதியாகும். மருந்துகளை அலட்சியமாகக் கையாள்பவரகளை அலர்ட் செய்கிறது டாக்டரின் அட்வைஸ்.

கைவசம் இருக்கட்டுமே என்கிற நினைப்பில், தலைவலி, காய்ச்சல், உடம்பு வலிகளுக்கான மாத்திரைகளை டஜன் கணக்கில் வாங்கி ஸ்டாக் வைப்பது பலரது வழக்கம். மாத்திரை அட்டையில் ஒரு ஓரத்தில் அது காலாவதியாகும் தேதி அச்சிடப்பட்டிருக்கும். அதைக் கவனிக்காமல், அந்த இடத்தைக் கழித்து மாத்திரையை எடுத்திருப்பார்கள். அடுத்த முறை உபயோகிக்கும்போது, காலாவதி தேதி கண்ணில் தெரியாது. இப்பதானே வாங்கினோம்... அதுக்குள்ளயா எக்ஸ்பைரி ஆகியிருக்கும் என்கின்ற நினைப்பில் அதைத் தீரும் வரை உபயோகிப்பார்கள். பல நேரங்களில் அது காலாவதியானதே தெரியாமல்.

‘முதல் விஷயம் அதோட ஆற்றல் குறைஞ்சிருக்கும், உடம்புக்கு முடியலைன்னு டாக்டர்கிட்ட போயிருப்பீங்க. அவர் அதுக்கான மருந்துக்களை கொடுத்திருப்பார். ஆனால் நீங்க எடுத்துக்கிட்ட மருந்து காலாவதி ஆனதா இருந்தா, அது வேலை செய்யாது. மறுபடி டாக்டர்கிட்ட போவீங்க. நீங்க கொடுத்த மருந்து கேட்கலைம்பீங்க. காலாவதி மருந்து எடுத்துக்கிட்ட விஷயம் டாக்டருக்கு தெரியாது. அவர் மண்டையை உடைச்சிக்கிட்டு, ஒரு வேளை அது டைஃபாய்டா இருக்குமோன்னு வேற மருந்துகளையும் டெஸ்ட்டுகளையும் எழுதிக் கொடுப்பார். உங்க நேரம், பணம்னு எல்லாம் விரயமாகும்.

# பட்டினத்தார் சொன்னது...

**உணவை தான் சாப்பிட்டேன் எப்படி மலம் ஆனது? உயிரோடு தானே இருந்தேன் எப்படி இறந்து போனேன்? மலம் தான் உணவாக இருந்ததா? மரணம் தான் வாழ்வாய் இருந்ததா? இந்த சுருங்கி போன உடம்புதான் இதுவரை இளமையை அனுபவித்ததா?**

இந்த சுருங்கும் மார்புகளுக்கா இத்தனைக் கண்கள் வட்டமிட்டது? பெருத்தன சிறுக்கும், சிறுத்தன பெருக்கும் என்று பாடியது இந்த நிலையற்ற பொய் வாழ்வைத்தானா?

இன்னும் இழுத்து கொண்டு இருக் கிறான். செத்து தொலையவில்லையே என்று மனைவியும் சுற்றமும் பேசிய போது, என்னை நூறாண்டு வாழ்க! என வாழ்த்தியது நினைவுக்கு வந்தது. இதுவரை எனது கோடாரியால் நான் எனது வேரையல்லவா வெட்டியிருக்கிறேன்.

நான் விரும்பியவை எல்லாம் என்னை வெறுத்து கொண்டிருக்கின்றன. இளமையாய் இருக்கும்போதே முதுமையை பழகி இருக்கவேண்டும். அறுசுவை உணவை தேடி தேடி உண்ணும் போதே அது மலமாகும் என்று உணர்ந்திருந்தால், அடுத்தவர் உணவை நான் பறித்திருக்கமாட்டேன்.

அனைவருக்கும் பயன்படவேண்டிய பொன் பொருளை ஒரு திருடனைப்போல் பதுக்கி இருக்கமாட்டேன். காலம் கடந்த ஞானம். பாயும், நோயும் தவிர யார் துணை வரப்போகிறார்கள். இறந்தாலும் எனக்காக யார் அழப்போகிறார்கள்?

பிணமானப்பின் இந்த மாளிகையும் பணமும் எனதென்று நான் சொந்தம் கொண்டாடவா முடியும் சந்தனத்தால் மணந்த உடல் என்றாலும் இறந்தால் மணக்கவாப் போகிறது?

கண்ணே மணியே என்று கொஞ்சிய தாயும், என் உயிரே என்று சொன்ன மனைவியும் பிணமானபின் உடன் வரப் போகிறார்களா?

பிரியமாட்டேன் என்று சொன்னவர்கள் பிணம் என்று வீசி சென்றப் பிறகு , மண் என்னைப்பார்த்து,

"மகனே! நானிருக்கிறேன்.

என் மடியில் வந்து உறங்கு" என்று என்னை மார்போடு தழுவிக்கொண்டது. அருந்தின மலமாம்

**பொருந்தின அழுக்காம் வெறுப்பன உவப்பாம்**

**உவப்பன வெறுப்பாம்**

**உலகே பொய் வாழ்க்கை. நீ நீயாக இரு...**

உங்கள் உடலில் இருக்கும் ஒவ்வொரு உறுப்பும் நீங்கள் உயிருடன் இருக்கும் அத்தனை நாளும் பயன்படுத்தவே படைக்கப் பட்டிருக்கிறது.

வயதானால் அந்த நோய் வரும், இந்த நோய் வரும் என்று சொன்னால் தயவு செய்து நம்பாதீர்கள்.

உங்கள் கூடவே வாழும் மிருகங்களைப் பாருங்கள். மரணம் வரும் வரை தன் வேலைகளைத் தானே செய்து கொள்கிறது.

எந்தப்பறவைகளும் தனக்கு வயதாகிவிட்டது என்று தன் குஞ்சிடம் உணவு கேட்பதில்லை.

எந்த மாடும் படுத்து கொண்டு தன் கன்றிடம் தண்ணீரோ, உணவோ கேட்பதில்லை. எந்தப் பூனையோ, நாயோ படுக்கையில் இருந்து

கொண்டு மலம் கழிப்பதில்லை. மரணம் அடையும் நாள் வரை ஆரோக்கியமாக சுயமாக தன் வேலைகள் அனைத்தையும் செய்து கொள்கின்றன.

மனிதர்கள் மட்டும் தான் வயதானால் நோய்வரும், இய லாமை வரும் என்று நம்பி அடுத்தவர்களை எதிர்பார்த்து வாழ ஆரம்பிக்கிறார்கள். நன்கு ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். முதுமை என்று எதுவும் இல்லை. நோய் என்று எதுவும் இல்லை. இயலாமை என்று எதுவுமில்லை. எல்லாம் உங்கள் மனதிலும், அதன் நம்பிக்கையிலும் தான் இருக்கிறது.

சிந்தனையை மாற்றுங்கள். ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள். நீங்கள் எதை நம்புகிறீர்களோ அதுவாகவே ஆகிப் போகிறீர்கள்.

**நான்... நான்... நான்...**

**நான் சம்பாதித்தேன்,**

**நான் காப்பாற்றினேன்,**

**நான் வீடு கட்டினேன். நான் உதவி செய்தேன்,**

**நான் உதவி செய்யலனா? அவர் என்ன ஆகுறது!**

**நான் பெரியவன்,**

**நான் தான் வேலை வாங்கி கொடுத்தேன்.**

நான்.. நான்.. நான்.. என்று மார்தட்டி கொள்ளும் மனிதர்களே!!!

நான் தான் என் இதயத்தை இயக்குகிறேன் என்று உங்களால் சொல்ல முடியுமா? நான் தான் என் மூளையை இயக்குகிறேன் என்று உங்களால் சொல்ல முடியுமா? நான் தான் என் இரண்டு கிட்னியையும் இயக்குகிறேன் என்று சொல்ல முடியுமா? நான் தான் என் வயிற்றில் சாப்பிட்ட உணவில் இருந்து சத்துக் களை தனியாக பிரித்து இரத்தத்தில் சேர்க்கிறேன் என்று உங்களால் சொல்ல முடியுமா? நான் தான் பூக்களை மலர வைக்கிறேன் என்று உங்களால் சொல்ல முடியுமா ?

இவைகள் அனைத்தையும் எவன் செய்கிறானோ, இயக்குகிறானோ அவன் ஒருவனுக்கே "நான்" என்று சொல்வதற்கு முழு அதிகாரமும், உரிமையும் உண்டு. ஆகையால் நான் என்ற அகந்தையை விட்டு அனைவரிடமும் அன்பாக இருங்கள். உனக்கு மேலே உள்ளவனைப் பார்த்து ஏங்காதே, தாழ்வு மனப்பான்மை வரும். உனக்கு கீழே உள்ளவனை ஏளனமாய் பார்க்காதே, தலைக்கனம் வரும்.

உன்னை யாரோடும் ஒப்பிடாமல் நீ நீயாக இரு. தன்னம்பிகை தானாய் வரும். வாழ்க வளமுடன்.

# அமைப்பின் இணையதளம் துவக்கம்

தமிழ்நாடு நுகர்வோர் பேரமைப்பின் சார்பில் நுகர்வோரின் உரிமைகளும் கடமைகளும் என்ற தலைப்பில் விழிப்புணர்வு முகாம் சென்னையில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சிக்கு அமைப்பின் மாநிலத் தலைவர் முனைவர் செபால்பர்ணபாஸ் தலைமை வகித்தார். சிறப்பு விருந்தினர்களாக தமிழக அரசின் உணவுப் பொருள் வழங்கல் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறையின் துணை ஆணையாளர் திரு.சண்முகவேலு, உதவி ஆணையாளர் திரு.நெஹிமியா மற்றும் பலர் கலந்துகொண்டு மக்களுக்கு விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தினார்கள். சென்னை உட்பட தமிழகத்தின் அனைத்து மாவட்டங்களிலிருந்தும் 300க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்துகொண்டு பயன்பெற்றார்கள். இக்கூட்டத்தின் முக்கிய நிகழ்வாக அமைப்பின் இணையதளம் www.tncpo.com துவக்கி வைக்கப்பட்டது.

Published by : C. Paul Barnabas. on behalf of Tamilnadu Consumer Protection Organisation, Chennai.
From its Office at No.2, Thirumuruga Nagar, Kolathur,Chennai - 600 099.
Printed by : Mr. H. Dhanasekaran at Sekar Offset Printers
No.168, Big Street, Triplicane, Chennai - 600 005.
Editor : Dr. N. Kanniah,*Phd*

**Head office : No.359 G, Konnur High Road (Pill Kington Road Junction) Ayanavaram, Chennai - 600 023. Tamilnadu, India.(Near Sayani Bus Stop & Sangeetha Mobiles )**
**Phone : 044 - 4332 4844, Cell : 99419 44999 / 94449 09993**
**E-mail : presitncpo@gmail.com, Website : www.tncpo.com, Facebook : TNCPO Chennai**

**Dr.G.T. அன்பரசன்**
மாநில தெ.ம.அமைப்பாளர்
(யோகா மற்றும் சுற்றுச்சூழல்)
98405 60066

**AY.பொன்வேல்**
சென்னை மாவட்ட துணை செயலாளர்
98400 39439

**V. சுகிர்தயராஜ்**
மாநில துணைச் செயலாளர்
90443 90443

**P. திருமாறன்**
வடசென்னை மாவட்ட துணை ஒருங்கிணைப்பாளர்
95001 44554

**P. நவநீதன்**
மாநில துணை அமைப்பாளர்
97911 02345

**S.யோகேஷ்வரி நாயுடு**
மடிப்பாக்கம் கிளை பொருளாளர்
98331 26863

**S.சுபாஷினி**
செயலாளர், திருவல்லிக்கேணி பகுதி
99412 49377

**ராமலக்ஷ்மி ராம்குமார்**
வடசென்னை மா.து.செயலாளர்
87545 07035

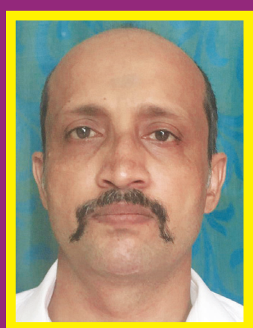
**S.ராஜேந்திரன்**
கே.கே.நகர் பகுதி நிர்வாகி
91762 93525

**V.M.கனிசெல்வம்**
மடிப்பாக்கம் கிளைச் செயலாளர்
98408 27182

**B. நிதிஷ்குமார்**
மடிப்பாக்கம் கிளை இ.செயலாளர்
88255 53646

**K.சீனிவாசன்**
வியாசர்பாடி கிளை பொருளாளர்
98407 04377

**A.விஜயகுமார்**
மாநில உதவிச் செயலாளர்
80720 31115



**M.செல்வக்குமார்**
சேப்பாக்கம் கிளைச் செயலாளர்
63698 13901

**பிரதோஷ் கோபாலகிருஷ்ணன்**
அயன்புரம் கிளை இளைஞரணிச் செயலாளர்
99622 74115

**M.ரமேஷ்குமார்**
மாநில இளைஞரணிச் செயலாளர்
98410 98983

## பேரமைப்பின் மாநில, மாவட்ட நிர்வாகிகள்

ADVT

TAMILNADU NUGARVIZHI (Tamil Monthly) Registered News Paper - R.N.I. No: TN/T AM/2007/23434, Postal Registration No: TN/TBM/118