

பயனீட்டாளர் குரல்

UTUSAN KONSUMER

பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்க வெளியீடு * 12/2000 * டிசம்பர் 2000 * மவெ. 1.00 * ISSN 1511-5240 * PP/6410/11/2001

கர்ப்ப காலத்தின்பொழுது அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கென் செய்வது அம்மா, குழந்தை இருவருக்குமே ஆபத்தைக் விகாண்டு வரக்கூடியதாகும் என்று அறிவியல் அறிக்கைகளில் வெளியான தகவல்கள்தான் கூறுகின்றன. அவர்கள் குறிப்பிட்ட ஆபத்துக்கள் சில:-

- குறைப்பிரசவம்
- கருச்சிதைவு
- குழந்தை இறத்தல் (கரு உண்டாகி 28 வாரங்களுக்குப் பிறகு குழந்தை இறத்தல் அல்லது பிறந்த முதல் வாரத்திலேயே இறத்தல்)

- உடனடி கருக்கலைப்பு
- டி.என்.ஏ. செல்களில் சேதம்
- குடலில் இரத்தம் கசிதல்
- நீடித்த மூளை சேதம்
- தாமதமாக பேச ஆரம்பித்தல்
- இடது கைப்பழக்கம்
- ஒதுங்கிக் காணப்படும்

தன்மை

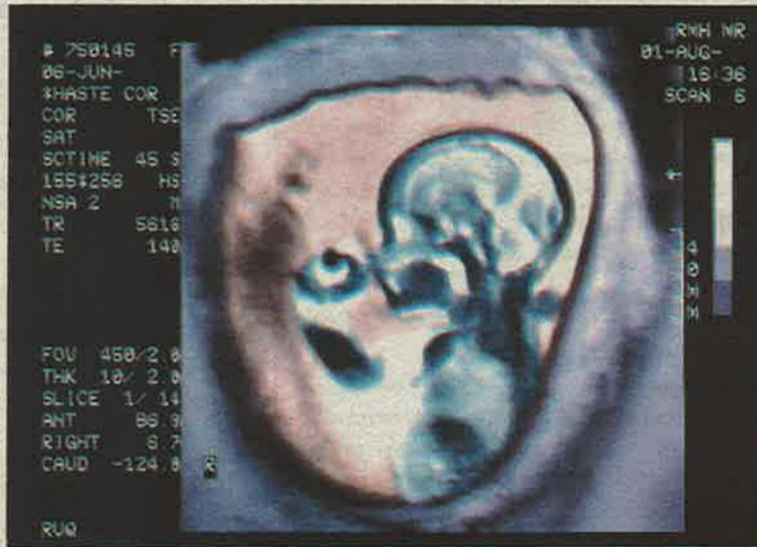
- படித்தல் மற்றும் கற்றலில் பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்குதல்
- கோளாறுகள் இல்லாத கர்ப்பத்தில் அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கென் உபயோகிப்பதால் எந்த நன்மையும் இல்லை என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். இப்பொழுது அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கென் நிறைய உபயோகிப்பது அதன் வியாபாரத்தை விருத்தியடைச் செய்யும் நோக்கத்தில் மட்டுமே.

அதனால் அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கென் எந்த அளவுக்குப் பாதுகாப்பானது?

முழு விபரங்கள் பக்கம் 2, 4

அல்ட்ரா சவுண்ட்

அதிர்ச்சி



அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கென் எல்லா நேரத்திலும் சரியான தகவல்களைக் கொடுப்பதில்லை. ஆய்விலிருந்து மூன்றில் ஒரு பங்கு அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கென் முடிவுகள் தவறானவை என்று தெரிய வந்துள்ளது.



காய்கறிகள் - பழங்கள்

உங்கள்
இயற்கை
மருந்து!

பக்கம் 10 & 11

மனித உரிமைக்கான அனைத்துலக விருதைப் பெற்ற அமைதி அறக்கட்டளையின் திண்டுக்கல் ஜே. பால் பாஸ்கர் - ப. 15



ஆசிய அரிசிச் சந்தையை அபகரிக்க முயலும் பன்னாட்டு நிறுவனங்கள்

பக்கம் 9



அல்ட்ரா சவுண்ட் அதிர்ச்சி!



கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு கர்ப்பிணி பெண்ணும், தாய் சேய் "நலனுக்காக" அல்ட்ரா சவுண்ட் சிகிச்சைக்கு செல்கின்றார்கள். இந்த நவீன சிகிச்சைக் கருவி எந்த அளவுக்கு பாதுகாப்பானது? மருத்துவர்கள் நம்பிக் கொண்டிருப்பது போல இந்த அல்ட்ரா சவுண்ட் சிகிச்சை உண்மையிலேயே அவசியமான ஒன்றா? பயனீட்டாளர் குரல் சோதனை நடத்துகிறது.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்கள் குழந்தை நலமாக இருக்கின்றதா என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு ஒரு முறையே அல்லது அதற்கும் கூடுதலாக அல்ட்ரா சவுண்ட் செய்து கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். உங்கள் குழந்தையின் நலனை உறுதி செய்வதற்கு இது அவசியம் ஆகும். ஆகவே உங்களுக்கு உண்மையான நன்மை பயக்கும் என்று கூறுவார்கள்.

ஆனால் மிக ஆரம்ப காலத்திலேயே ஸ்கேன் (scan) செய்வது உயிரைப் பாதுகாக்கும் என்பது நிச்சயமில்லை. காரணம் இந்த தொழில்நுட்பமே உயிருக்கு ஊறு விளைவிப்பதாய் ஆகிவிடலாம்.

நிச்சயமில்லாத பாதுகாப்பு

பெரும்பாலான மருத்துவர்கள் ஸ்கேன் செய்வது பாதுகாப்பானது என நம்பிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். இதற்கு சான்றுகள் கிடையாது. உண்மை என்னவென்றால், அல்ட்ரா சவுண்ட் பாதுகாப்பானது என்பதற்கு இது நாள் வரை சான்றுகள் இல்லை.

"அல்ட்ரா சவுண்ட் மதிப்பீடு செய்யப்படாத ஒரு தொழில் நுட்பமாக இருக்கிற அதனுடைய பாதுகாப்பு பற்றி செய்யப்படும் சோதனைகள் வெகு விரைவிலேயே காலாவதியாகி விடுகின்றன. இதற்கு காரணம் இந்த அல்ட்ரா சவுண்ட் கருவிகள் விரைவில் மாற்றம் செய்யப்படுவதே," என்று கூறுகின்றார் பிரிட்டிஷ் பிரசவ சேவைகள் மன்றத்தின் தலைவர் பெர்வலி பீச்.

"மிகவும் சக்தி வாய்ந்த அல்ட்ரா சவுண்ட் கருவியான டோப்லர் மீது நடத்தப்பட்ட 3 சோதனை-

உலக சுகாதார நிறுவனம்

அல்ட்ரா சவுண்ட் மீது அரசாங்கம் சுகாதார பாலிசியை ஏற்படுத்த வேண்டும் முயற்சியை உலக சுகாதார நிறுவனம் 1984ல் தூண்டி விட்டது. அது கூறியதாவது:

"கர்ப்பகாலத்தின் போது அல்ட்ரா சவுண்ட் சோதனை போதுமான மதிப்பீடு இல்லாமலேயே பரவலாக செய்யப்பட்டு வருகின்றது.

"கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைக் கண்டறிவதற்கு இது பயனாக இருக்கும் என ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன, ஆனால் கர்ப்பிணி பெண்களிடையே வழக்கமாக இதனை பயன்படுத்துவதற்கு எந்த விளக்கமும் பிரசாரம் செய்யப்படவில்லை.

"கர்ப்பகாலத்தின் போது அல்ட்ரா சவுண்ட் பயன்படுத்தப்படுவதன் பாதுகாப்பு பற்றியும் போதுமான தகவல்கள் இல்லை.

"தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தும் போது, போதுமான தகவல்களைக் கொடுத்து தேர்ந்தெடுக்கும் கொள்கையை உலக சுகாதார நிறுவனம் அனுமதிக்கிறது. சுகாதார சேவைகளை வழங்குபவர்கள் கர்ப்பகாலத்தின் போது பொது மக்களுக்கு அல்ட்ரா சவுண்ட் பயன்படுத்துவதன் தெரிந்த மற்றும் தெரியாத தகவல்களைக் கொடுக்கும் கடற்பாட்டை கொண்டிருக்கின்றனர். மேலும் அல்ட்ரா சவுண்ட் செய்யப் படுவதற்கு முன் அது செய்ய வேண்டியதன் காரணம், அதன் நன்மை, தீமை, அப்படி மாற்றுவழி எதுவும் இருந்தால் முழுமையாக ஒவ்வொரு பெண்ணிடமும் விளக்கப் படுத்தப்படவேண்டும்.

டென்மார்க், சுவீடன் மற்றும் பிரிட்டன் போன்ற நாடுகளும் இதுப் போன்ற அறிக்கைகளை வெளியிட்டிருக்கிறது.

அல்ட்ரா சவுண்ட் ஆபத்துக்கள் அனைத்தும் கவனத்தில் கொண்டு, கருவில் இருக்கும் சிசுவைத் தொலைகாட்சி கண்ணாடியில் பார்ப்பதற்காக மட்டும் அல்ட்ரா சவுண்ட் செய்து கொள்வது நோக்கமாக இருக்கக்கூடாது.

களில் கருச்சிதைவு, கரு இறப்பு போன்றவற்றை ஏற்படுத்துவதற்கான சான்றுகளைக் காட்டின.

டோப்லர் என்பது கருத்தரித்த 10 வாரங்களுக்குப் பிறகு குழந்தையின் இருதயத் துடிப்பைச் சோதனை செய்வதற்காக பயன்படுத்தப்படும் ஒரு கருவியாகும். இது சிறிது நேரத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படுவதால், இது குறைந்தபாதிப்பைக் கொண்டிருக்கும் அல்ட்ரா சவுண்ட் என கருதப்படுகிறது.

ஒரு சோதனையின் போது கருவில் இருக்கும் சம்பவங்கள் நான்கு மடங்காக அதிகரித்ததும், மற்றொரு சோதனையில் 20 கருச்சிதைவுகள் ஏற்பட்டதும் தெரிய வந்தது. மீண்டும் மீண்டும் அல்ட்ரா சவுண்டுக்கு ஆளாகுபவர்களின் கர்ப்பத்தில் உள்ள கரு வளர்ச்சி மிகவும் மெதுவாக இருந்தல், இறந்துபிறத்தல் போன்றவையோடு தொடர்புப் படுத்தப்படுகிறது.

• குறைப்பிரசவம் - 1990ல் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், குறைப்பிரசவம் நிகழ்ந்த 57 பெண்களில் பாதிக்கும் அதிகமானவர்கள் வாராந்திர அல்ட்ரா சவுண்ட் செய்தவர்களாக இருந்தார்கள்.

• கடந்த 1990ல் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் 9,000 பெண்களைப் பரவலாக பல குழக்களாக பிரிக்கப்பட்டு, சோதனை செய்யப்பட்டது. ஒரு பிரிவு 16விரந்து 20 வார கர்ப்பிணிகளுக்கு ஸ்கேன் செய்யப்பட்டு, பிரிதொரு சாரருக்கு ஸ்கேன் செய்யப்படவில்லை. ஸ்கேன் செய்யப்பட்டவர்கள் 20 பேருக்கு கருச்சிதைவுகள் ஏற்பட்டன.

பேறுகாலத்திற்கு முன்பும் பின்பும்

1993ல் லண்டனில் செய்யப்பட்ட ஆய்வில், டோப்லர் அல்ட்ரா சவுண்ட் செய்து கொண்ட 2475 பெண்களின் மீது ஆய்வு நடத்தப்பட்டது.

டோப்லர் ஸ்கேன் செய்த பெண்களை, ஸ்கேன் செய்யாதவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கையில், கர்ப்பம் தரித்து 28 வாரங்களில் குழந்தை இறந்தும், குழந்தை பிறந்த ஒரு வாரத்தில் றந்து போன 16 சம்பவங்களும் பதிவாகியுள்ளன.

கருக்கலைதல்

1990ல் நடத்தப்பட்ட மற்றொரு

ஆய்வில், நாள் ஒன்றுக்கு குறைந்தது 20 மணி நேரங்களுக்கு அல்ட்ரா சவுண்ட் கருவிகளை இயக்கும் பெண்களிடையே கருக்கலைவு ஏற்பட்டிருக்கிறது.

அதிகமான சுகாதார பிரச்சனைகள்

அல்ட்ரா சவுண்ட் செய்வது இன்னும் அதிகமான சுகாதார கோளாறுகளுடன் தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது. அவற்றைப்பற்றி தொடர்ந்து விளக்கப் படுகின்றது:

• மரபணு பாதிப்பு

அல்ட்ரா சவுண்ட் அலைகள் மரபணுக்களை பாதிக்கலாம் என மிருகங்கள் மீது நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று காட்டுகிறது.

• குடலில் இரத்தக்கசிவு

1990ல் நியூயார்க்கில் எலிகள் மீது நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், அல்ட்ரா சவுண்ட் சிகிச்சையின் போது உடல் டிசுக்கள் சூடேறி குடலில் இரத்தக்கசிவை ஏற்படுத்தியது.

• நீண்ட கால மூளை பாதிப்பு

1993ல் மிருகங்களின் மீது நடத்திய ஆய்வில் அல்ட்ரா சவுண்ட், வெப்பம் மிருகங்களின் மூளை தட்பவெப்பத்தை அதிகரிக்க செய்வதைக் காட்டியது. கரு 16 வார காலத்தைக் கொண்டிருக்கும் போதே முதல் ஸ்கேன் செய்யப்படுகின்றது.

ஆகையால் மூளையின் முக்கிய செல்கள் அப்பொழுது பாதிக்கப்படுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் அதிகம் இருக்கின்றன.

• பேச்சுத்திறனில் குறைபாடு

1993ல் கனடாவில் நடத்திய சோதனையில் தெரியாத காரணத்தினால் பேசுவதில் தாமதமான 72 குழந்தைகள் கருவில் இருக்கும் போது அல்ட்ரா சவுண்ட் சிகிச்சைக்கு ஆளானவர்கள்.

• இடது கைப் பழக்கம்

1992ல் நோர்வேயில் செய்யப்பட்ட ஆய்வில் அல்ட்ரா சவுண்ட் செய்து கொண்ட குழந்தைகளிடையே இடதுகைப்பழக்கம் அதிகமாக இருக்கின்றது.

அல்ட்ரா சவுண்ட் என்றால் என்ன?

அல்ட்ரா சவுண்ட் என்பது உடல் டிசுக்களின் மூலம் அலைகளை அனுப்பும் ஒரு கருவியாகும். இந்த அலைகள் உடலின் எதிரொலியைப் பதிவு செய்து, அந்தபதிவை உருவகமாக மாற்றி, தொலைகாட்சி கண்ணாடி வழி காட்டி, அதனை வீடியோ நாடாவில் பதிவு செய்து, பிறகு அச்செடுக்கிறது.

மருத்துவர் உங்களின் கரு வளர்ச்சியைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு இது உதவியாக இருக்கின்றது - குறிப்பாக கருவின் வயது, வளர்ச்சி, நஞ்சுக்கொடியின் அமைப்பு, எத்தனை கருத்தரித்திருக்கிறது போன்றவை.

இது விமானத்தைக் கட்டுப் படுத்தும் ராடார் கருவியைப் போலவே செயல்படுகிறது.

3 டி பிம்பம்

மிகவும் பரவலாக பயன்படுத்தும் அல்ட்ரா சவுண்ட் விதவிதமான கசாம்பல் நிறத்தில் படங்களைக் காட்டும். மற்றும் ஒரு புதிய தொழில்நுட்பம் வர்ண பிம்பத்தை காட்டும்.

மிகப் புதிதான 3 பிம்ப கருவி மூளை வரை ஊடுருவிச் சென்று, உடல் உறுப்புக்களின் வளர்ச்சிக்கு காரணமாகும் பாகங்களைக் கண்டறியும்.

டோப்லரின் மற்றொரு அல்ட்ரா சவுண்ட் கருவி கருவின் இரத்த ஓட்டம், அமைப்பைப் மட்டுக் கண்டறியாமல் உருப்புக்களின் செயலாக்கத்தையும் காட்ட வல்லது.

மற்றொரு அல்ட்ரா சவுண்ட் தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் கருவின் கழுத்தில் இருக்கும் நீனை கண்டறிய முடியும்.

முடியப்போகும் 2000 ஆண்டின் கடைசி மாதத்தில் அடியெடுத்து வைத்திருக்கின்றோம்.

"வந்ததும் தெரியல - போனதும் தெரியல". முடியப்போகும் ஆண்டைப் பற்றி சுறுசுறுப்பானவர்கள் கூறுகின்ற வார்த்தை.

"ஹூம்! ஒரு வருஷம் முடிஞ்சிறிச்சி, இனி அடுத்த வருஷமா?" என பெருமூச்சு விடுபவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

நேரமும் - காலமும் நிற்காமல் செவ்வெனே தனது கடமையைச் செய்கிறது. நேரத்தையோ அல்லது தினத்தையோ பார்த்து, "ஓடாதே, எனக்காக நில்" என்று எப்படி கூச்சல் போட்டாலும் கடந்த காலத்தைத் திரும்பப் பெற முடியாது.

கடந்து போன காலத்தில் செய்ய வேண்டியவற்றை முறையாக செய்ய முடியவில்லையே என்று வருந்தத்தான் முடியும்.

வாழ்க்கையில் வெற்றி நடை போட வேண்டும், சவால்களை சமாளிக்க வேண்டும், பொறுப்புக்களை ஏற்று சிறப்புடன் வாழ வேண்டும் என்று திட்டம் போட்டு வாழ்பவர்களுக்கு நேரம், திகதி, ஆண்டு பற்றிய கவலையே இல்லை.

ஆகவே இந்த நூற்றாண்டின் முதல் ஆண்டு முடிந்து விட்டதற்காக கவலைப்படாமல், இந்த ஆண்டில் நாம் எதை விரும்பினோம், எதை செய்தோம் அல்லது செய்ய முயன்றோம் அல்லது

இந்தத் தீர்மானங்கள் ஆசைக்காக போடப்படும் தீர்மானங்கள் ஆகும்.

சிலர் ஆடம்பரத்திற்காக, படாடோபத்திற்காக, பகட்டுக்காக, விளம்பரத்திற்காக, தில்லுமுல்லுகளுக்காக ஆசைகளை வளர்த்துக்கொள்வார்கள்.

இப்படிப்பட்ட ஆசைகள்தான் இறுதியில் மனிதனுக்கு சோதனைகளை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் என்பது திண்ணம்.

நமது வீட்டில் நம்பிக்கைகளும் நல்ல லட்சியங்களும், மன உறுதிகளும் வளமான சுய சிந்தனைகளும், அயராது உழைப்பும் இருந்தால், மேற்கூறிய ஆசைகள் அனைத்தும் தானாகவே மறைந்துவிடும்.

பெரிய கார் வேண்டும், பெரிய வீடு வேண்டும், பெரிய வேலை வேண்டும், அதிக பணம் வேண்டும் என பலர் ஆசைப்படுகின்றார்கள்.

இப்படிப்பட்ட ஆசைகளால் தவறு ஏதும் இல்லை

பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கத் தலைவர் பேசுகின்றார்!



பயன்படுத்திக் கொள்வது அறிவுடைமையாகும்.

பலர் பல சமயங்களில் சிந்திக்காமலேயே தங்களுடைய அன்றாட பணிகளை ஆற்றி வருகின்றார்கள்.

உதாரணத்திற்கு உணவு மனி-

தனின் அத்தியாவசிய தேவை. ஆனால் சுவைக்காக கண்டதை எல்லாம், வாங்கும் பொழுது எத்தனை பேர் சிந்தித்து செயல்படுகின்றார்கள்?

பணம் சாம்பாதிக்க வேண்டும், அதற்கு கடுமையான உழைப்பும் வேண்டும். ஆனால் பணம் சம்பாதிப்பதுதான் உன்னத லட்சியம் என்பது போல பேசுகிற அலைகின்றவர்களில் எத்தனை பேர் சிந்திக்கின்றார்கள்?

தேவைக்கு ஏற்ப, அத்தியாவசியமான பொருட்களை மட்டுமே வாங்க வேண்டும். ஆனால் பார்க்கும் பொருட்களை எல்லாம் வாங்கிக் குவிக்க அலையும் போது, மனிதர்கள் சிந்திக்கும் திறம் கொண்டவர்கள் என்பது நமது ஞாபகத்துக்கே வருவதில்லை.

இப்படிப்பட்ட ஏனோதானோ போக்கு நம்மை கடன் வலையில் சிக்க வைத்து விடும். கடனுக்கு கவலையை வரவழைக்கும் சக்தி நிறையவே இருக்கிறது.

கடன் இல்லாத வாழ்க்கையில் நாம் கஞ்சி குடித்தாலும் அது தேனுக்கும், பாலுக்கும் சமம் என்றார்கள் நம் முன்னோர்கள்.

மனிதன் தாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் சிந்தித்து செயல்பட ஆரம்பித்தால் மனது ஓரளவுக்கு பக்குவப்பட ஆரம்பிக்கும். பக்குவம் ஏற்பட்டால், செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் நிதானம் ஏற்படும்.

ஆக, பணத்தை, காலத்தை, சக்தியைப் பயன்தரும் வகையில் செலவிட வேண்டும் என்ற தீர்மானத்தோடு புத்தாண்டை தொடங்குவோமாக

எஸ். எம். முகம்மது இதரிஸ் தலைவர்

சிந்திக்கும் சமூகம் சிறப்புடன் வாழும்

என்றாலும் இவற்றைப் எவ்வகைகளில் பெற முயற்சி செய்கின்றோம் என்பதே முக்கியம்.

அகம்பாவத்தினாலும், பொறுப்பற்ற தன்மையினாலும் தவறான வழிகளாலும், மற்றவர்களை வஞ்சித்து, கொடுமைகளுக்கு உள்ளாக்கி பெறப்படும் செல்வம் நிலைக்காது. அது உங்களின் உழைப்புக்குக் கிடைத்த ஊதியமல்ல.

வீணான ஆசைகளையும், தேவைகளையும் நிறைவேற்ற ஒருவன் எதையும் செய்யத் துணிகிறான். அதனால் ஒரு காலக்கட்டத்தில் தனது நல்ல எதிர்காலத்தையும் தொலைத்து விடுகிறான்.

அதற்கு அவன் பின்பற்றும் தகாத வழிமுறைகள், குறுக்கு வழிகள், கிறுக்குத்தனமான செயல்கள் துணைவருகின்றன. இதற்காகவா நாம் பிறவி எடுத்தோம்?

“எது நல்லது எது கெட்டது என்பதை தீர் ஆராய்ந்து முடிவு எடுக்கக்கூடிய ஆற்றலையும் அறிவையும் இறைவன் மனிதனுக்குக் கொடுத்திருப்பதால், அதனை முழுமையாக பயன்படுத்திக்கொள்வது அறிவுடைமையாகும்”



என்ன செய்ய மறந்தோம் என்பதற்கு விடை காண்பதற்கு சில மணி நேரத்தை ஒதுக்கி சிந்தித்தால் நாம் உண்மையிலேயே மனிதர்கள்தான்.

புதிய ஆண்டு பிறந்துவிட்டால் அதைச் செய்ய வேண்டும் இதைச் செய்ய வேண்டும் என பற்பல ஆசைகளை பலர் உருவாக்கிக்கொள்வார்கள்.

கடன் இல்லாத வாழ்க்கையில் நாம் கஞ்சி குடித்தாலும் அது தேனுக்கும், பாலுக்கும் சமம் என்றார்கள் நம் முன்னோர்கள்

சிலர் ஒரு பட்டியலையே தயாரித்து விடுவார்கள். முடியாதவற்றையெல்லாம் முடித்து விடலாம் போல் தீர்மானம் போடுவார்கள். சட்டியில் இருந்தால்தானே அகப்பையில் வரும்.

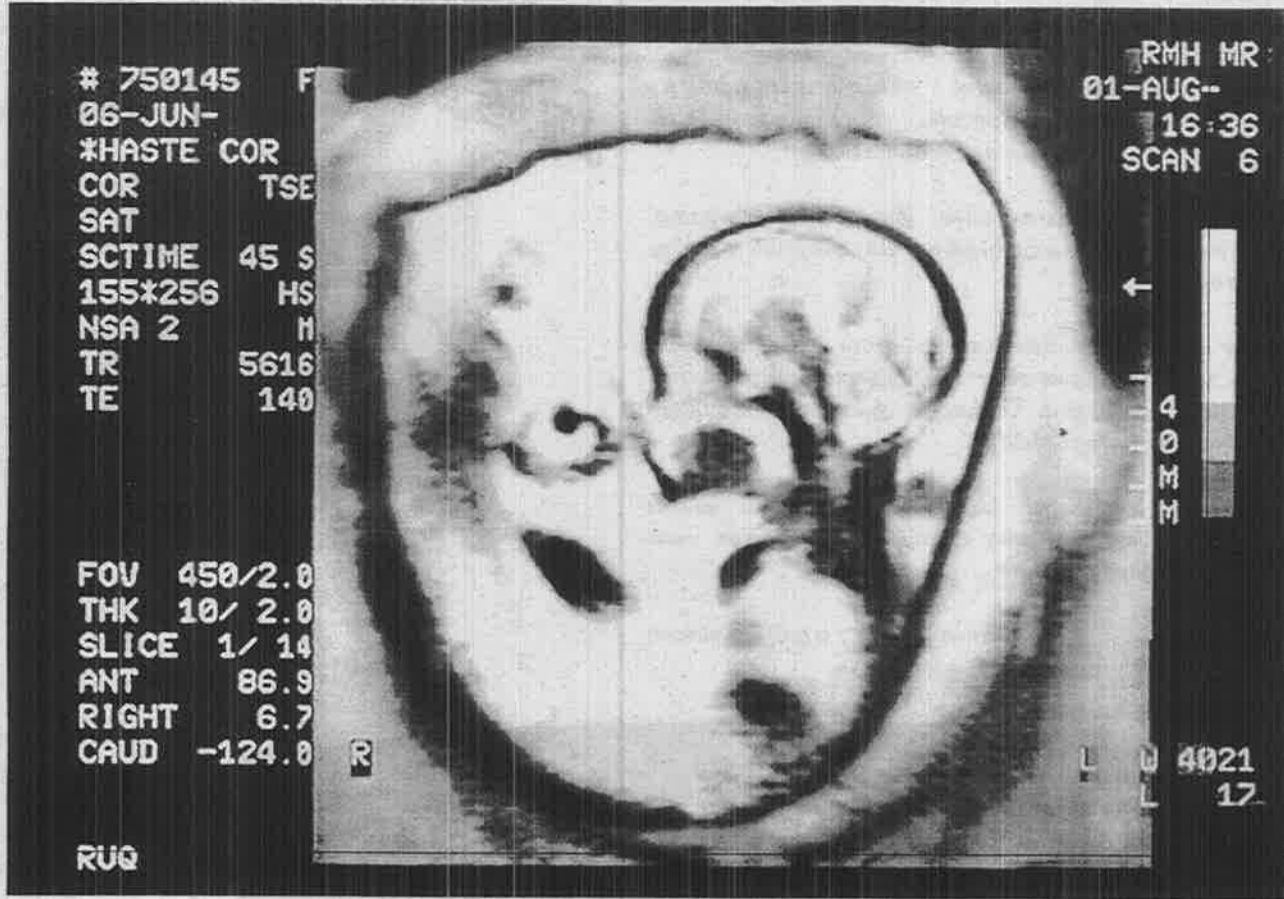
அறிவையும் தொழிலையும் வளர்க்க வேண்டும். சிந்தித்து செயல்பட வேண்டும்.

கால நேரத்துக்கு ஏற்ப ஒரு குடும்பம் திட்டமிட்டு பிழைக்க வேண்டும். இவ்வளவுதான் வருமானம் - எனவே இவ்வளவுதான் செலவு என்று கணக்குப்போட்டு வாழ்க்கை நடத்த வேண்டும்.

ஒரு பணியைச் செய்யுமுன் அது பலன் தருமா என்று சிந்தித்து செயல்பட வேண்டும்.

மனிதன் மட்டுமே சிந்தித்து செயல்படக்கூடியவன். எது நல்லது எது கெட்டது என்பதை தீர் ஆராய்ந்து முடிவு எடுக்கக்கூடிய ஆற்றலையும் அறிவையும் இறைவன் மனிதனுக்குக் கொடுத்திருப்பதால், அதனை முழுமையாக

(2ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)



50-029-0216 © Lester Lefkowitz / The Stock Market

மலேசியாவில் பரவலாக பயன்படுத்தப்படுகிறது

"கர்ப்பத்தில் கோளாறு இல்லாதபொழுது ஏன் அல்ட்ரா சவுண்ட் பரவலாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது? - ஒரு தாயின் கேள்வி

குறுகிய காலத்தில் பி.ப.சங்கம் மேற்கொண்ட ஒரு ஆய்வில் இங்கிருக்கும் கிளிநொக்களும் மருத்துவமனைகளும் அல்ட்ரா சவுண்டினால் பெண்கள் எதிர்நோக்கும் ஆபத்தை அறியாமலேயே இருக்கின்றன என்று தெரிய வந்தது. இன்னும் சொல்லப்போனால் இங்குள்ள மருத்துவர்கள் இதனை அனுமதித்திருக்கின்றனர்.

மருத்துவர் ஒருவரைப் பேட்டி கண்ட போது, கர்ப்பினிகளுக்கு அல்ட்ரா சவுண்ட் 3 முறை செய்யப்படுவதாகவும், ஒன்று ஆரம்பகட்டத்தில் (10 வாரங்கள்) இன்னொன்று 4 மாதத்தில், இறுதியாக 7வது மாதத்தில் செய்யப்படும் என்று கூறினார்.

மற்றொரு வார்த்தையில், எந்தவித பிரச்சனையும் இல்லாத ஒரு சராசரி கர்ப்பினி வழக்கமான ஸ்கென் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்பது புலப்படுகிறது. அதாவது மேற்கத்திய நிபுணர்கள் எச்சரிக்கும் ஒன்றை இவர்கள் இங்கு செய்து கொண்டு வருகின்றார்கள்.

"கர்ப்பக்காலக்கட்டத்தில் பிரச்சனைகள் எதிர்நோக்கும் பெண்கள் இன்னும் அதிகமான ஸ்கென் செய்ய வேண்டி வரும்," என்று அவர் மேலும் பி.ப.சங்கத்திடம் கூறினார். "பாதிப்பு என்பது குறைவுதான், ஆனால் அதனுடைய நன்மைகள் அதிகமாக இருக்கின்றது," என்றார் மேலும் அவர்.

எங்களின் சோதனைகளிலிருந்து, ஒரு சாம்பல் நிற ஸ்கென் (தெளிவில்லாத பிம்பத்தைக் கொண்டிருக்கும்) ம.வெ.20-110 வரை செலவாகும். இதற்கு "ஒரு நினைவுப்படும்" வழங்கப்படும், 3 டி எனப்படும் அல்ட்ரா சவுண்ட் முறையும் குறிப்பாக கோலாலம்பூர் வட்டாரத்தில் பயன்படுத்தப்படுவதாக அவர் கூறினார். ஒரு மகப்பேறு கிளிநொக்க இந்த 3 டி ஸ்கெனிங்கிற்கு ம.வெ.60லிருந்து 80 வரை கட்டணம் விதிக்கிறது. இந்த ஸ்கென் பெரும்பாலும் 28-32 வார கர்ப்பத்தில் செய்யப்படுகிறது.

கிட்டத்தட்ட நாங்கள் விசாரித்த அனைத்து கிளிநொக்க மற்றும் மருத்துவமனைகள் எல்லாமே அல்ட்ரா சவுண்ட் பாதுகாப்பான, பயனளிக்கும் முறை என்பதை உறுதிப்படுத்தின. ஒரு கிளிநொக்க, இதனை செய்யலாம், பெரும்பாலும் கருவில் இருக்கும் குழந்தை, ஆனால் பெண்ணா என்பதை அறிவதற்காக பலர் இதனைச் செய்கின்றார்கள் என கூறியது. இன்னொரு கிளிநொக்க இரண்டு மாதத்தில் செய்யலாம் என கூறுகின்றது.

5 குழந்தைகளுக்கு தாயான ஒரு பெண், இன்றைய காலக்கட்டத்தில் ஒரு கர்ப்பினி அதிகமான ஸ்கென் செய்து கொள்வதாக குறிப்பிட்டார். கர்ப்பத்தில் கோளாறு இருந்தாலும் பரவாயில்லை, அவ்வாறு செய்யலாம். ஆனால் கர்ப்பக்காலத்தில் பிரச்சனை எதுவும் இல்லாத நிலையில் கூட இதனை ஏன் வழக்கமாக செய்யும் காரியமாக கொள்ள வேண்டும்," என்றார் அவர்.

இதற்கு நமது மருத்துவர்கள்தான் பதில் சொல்ல வேண்டும்.

பிசகானது, பயனற்றது தேவையில்லாமலேயே பயன்படுத்தப்படுகின்றது

அல்ட்ரா சவுண்ட் எந்த அளவுக்கு சக்தி வாய்ந்ததாக இருக்கின்றதோ அந்த அளவுக்கு அதனுடைய முடிவு தவறாக இருக்கின்றது.

அல்ட்ரா சவுண்ட் கருவின் நன்மை குறித்து நடத்தப்பட்டிருக்கும் ஆய்வுகளின் மூன்றில் ஒரு பகுதி சம்பவங்களில் அல்ட்ரா சவுண்ட் கருவியின் முடிவுகள் தவறாக இருக்கின்றன.

புதிய தொழில்நுட்பத்தில் உருவாக்கப்பட்ட கருவியான கருவின் 13 வாரங்களுக்கு முன்பு (குழந்தையின் மூளை மற்றும் உடல் வளர்ந்து வரும் வேளை) செய்யப்படும் ஸ்கென் கூட - அதாவது உவன் சிண்ட்ரம் என்ற உடல் ஊனத்தைக் கண்டறிய

வர்த்தக நோக்கத்தைக் கொண்ட தொழில்நுட்பம்

கர்ப்ப காலத்தில் அல்ட்ரா சவுண்ட் பயன்படுத்துவது ஒரு வியாபாரமாகிவிட்டது, எல்லா விதமான பெரிய வியாபாரத்தில் வியாபார நுட்பங்கள் மிகவும் அவசியமாகும்.

இந்த வகையில் அல்ட்ரா சவுண்ட் பற்றி பல ஆண்டுகளாக செய்யப்பட்ட நுட்பமான வியாபார முறைகளினால், பெண்களிடையே தங்கள் குழந்தைகளின் பாதுகாப்புக்கு ஆரம்ப கால அல்ட்ரா சவுண்ட் பயனளிக்கும் என்று நம்பிக்கையை ஆழமாக ஏற்படுத்தி விட்டது.

ஆனால் இது உண்மையாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. மேலும், ஆரம்பகால ஸ்கென் அபாயமானதாகவும் இருக்கலாம்.

இப்படி கூறுகிறார் பெவர்லி லோரன்ஸ் பீச் பிரிட்டிஷ் மகப்பேறு சேவை மேம்பாட்டு மைய தலைவர். 1993ல் வோல்ஸ்திரிட் ஜெர்னல், அல்ட்ரா சவுண்ட் மிகையாக பயன்படுத்தப்படும் ஒரு கருவி என்று கூறியது.

ஒரு கர்ப்பினியின் மீது வழக்கமான அல்ட்ரா சவுண்ட் செய்ய வேண்டும் என்று டாக்டர்கள் செய்யும் முடிவு, அந்த குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தில் எந்த மாற்றத்தை கொண்டு வருவதாக இல்லை.

மகப்பேறு சுகாதார நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி, இந்த தொழில்நுட்பம் மிகப் பரவலாக பரவியிருப்பதால், அது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒன்றாக இருக்கின்றது. இது பெரும்பாலும் வியாபார நோக்கமாகவே இருக்கின்றதே தவிர பாதுகாப்பு காரணத்தினால் அல்ல.

பிரிட்டனில் அல்ட்ரா சவுண்ட் வியாபாரம் மருத்துவர், மருத்துவமனைகளோடு நின்று விடாமல், பயனீட்டாளர்களை நோக்கியும் விளம்பரப் படுத்தப்படுகிறது.

லண்டனில் வெளியாகும் டைம்ஸ் சஞ்சிகையில் வெளியான தோஷியா விளம்பரம் ஒன்று அதனுடைய விளம்பரத்தில், "முற்றிலும் பாதுகாப்பானது"... அதன் பெயர் அல்ட்ரா சவுண்ட்" என்று விளம்பரப்படுத்தியுள்ளது.

வியாபார நோக்கோடு செயல்படும் போது, பல நாடுகளில் கர்ப்பக்காலத்தில் அல்ட்ரா சவுண்ட் பயன்படுத்துவது மிகவும் பரவலாக இருக்கின்றது.

வல்லது என்று கூறப்படும் இந்த ஸ்கென் கூட 80% ஊனத்தை மட்டுமே கண்டறிகிறது.

பிரிட்டிஷ் அறிக்கையின் படி உடல் ஊனத்துக்காக கலைக்கப்படும் 200 சிசுக்களில் 1 சிசு ஊனமில்லாத குழந்தையாக இருக்கின்றது. அதேபோல் 100 சம்பவங்களில் ஒரு சம்பவம் உடல் ஊனத்தை கண்டறிய தவறியிருக்கிறது.

ஆரம்பகால ஸ்கென் பயனற்றதாக இருக்கின்றது

ஒஸ்லோவில் செய்யப்பட்ட ஆய்விலிருந்து மோசமான கோளாறுடன் பிறந்த எத்தனை குழந்தைகளுக்கு ஸ்கென் செய்யப்பட்டிருந்து என்று பார்த்த போது, பிரச்சனை உள்ள குழந்தைகளிடையே மிக ஆரம்பகால ஸ்கென் பயனற்றதாகவே இருந்தது - அவர்களில் பலர் இறந்தும், அவர்களின் எடைகுறைவாக இருக்கும் போதே பிறந்து விடுகின்றனர் என்று அந்த ஆய்வு காட்டுகிறது.

புல காலமாக நான் வைத்திருக்கும் பச்சைக் கலர் பேனாவின் பரீட்சை எழுதினால்தான் நான் நிறைய மார்க் வாங்க முடியும் என்று ஒருவன் சொன்னால் அது எந்த வகையில் சேர்த்தி? ஒரு குறிப்பிட்ட உடை உடுத்திச் சென்றால் அன்று முழுக்க கொண்டாட்டம்தான். அந்த உடையின் ராசி அப்படி! முக்கியமான காரியமாக வெளியில் செல்லும்பொழுது இன்னார் எதிரில் வந்தால் அவ்வளவுதான்! அன்று காரியமே கெட்டுவிடும். இப்படியெல்லாம் ஏகப்பட்ட நம்பிக்கைகளை வைத்துக்கொண்டு தான் வாழ்க்கையில் சிறு விஷயங்களிலிருந்து பெரிய விஷயங்கள் வரை நகர்த்துகிறோம்.

உண்மையில் இந்த நம்பிக்கைகளுக்கெல்லாம் ஆதாரம் இருக்கிறதா? இவை நம்மில் பலமாக வேரூன்றியிருப்பதற்கு காரணம் என்ன? இது பற்றி ஆராய்ந்த பி.எஃப். கிள்னீனர் புறாக்களைக் கொண்டு இது தொடர்பாக பரிசோதனை நடத்தினார். அவர் புறாக்களுக்கு உணவளிக்கும்பொழுது ஒவ்வொன்றும் குறிப்பிட்டதொரு செயலைச் செய்யும்படி பழக்கினார். அவை அச்செயலைச் செய்யும்பொழுதெல்லாம் தானியங்களை வீசினார். இப்படிப் பழக்கப்படுத்திய சில நாட்களில் ஒவ்வொரு பதினைந்து வினாடி இடைவெளியிலும் அவைகளுக்குத் தானியங்கள் போடப்பட்டன.

மனிதனின் எந்த ஒரு செயலுக்குப் பின்னாலும் காரணம் இருக்கிறது. இருக்க வேண்டும். அதேபோல் சாதனைகள், வெற்றிகளுக்குப் பின்னால் கடின உழைப்பும், முயற்சியும் ஈடுபாடும் இருக்கிறது. அதை உணர்வதை விட்டுவிட்டு இந்தக் கலரினால் இந்த உடையினால், இந்த நபர் எதிரில் வந்தால் என்று நமது சாதனையின் மதிப்பைச் சிறுமைப்படுத்திவிடுவது எந்த விதத்தில் சரியாகும்?

புறாக்கள் அக்குறிப்பிட்ட செயலைச் செய்யும் நேரமும் தானியங்கள் போடப்படும் நேரமும் ஒத்து வந்தால் தாங்கள் அச்செயலைச் செய்வதாலேயே உணவு கிடைப்பதாக எண்ணி அவற்றை உற்சாகமாகச் செய்ய ஆரம்பித்தன. பாவம்! அவை அச்செயலைச் செய்தாலும் செய்யாவிட்டாலும் ஒவ்வொரு 15 வினாடி இடைவெளியிலும் அவைகளுக்குத் தானியங்கள் போடப்படும் என்ற விஷயம் அவைகளுக்குத்

தெரியவில்லையே. என்று பரிதாபப்படுகிறீர்களா? நாமும் அந்த புறாக்களைப் போலத்தான் பல விஷயங்களில் நடந்து கொள்கிறோம் என்பது பல்வேறு ஆய்வு முடிவுகளில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ள உண்மை.

தற்செயலாக நிகழும் நல்ல விஷயங்கள், கிடைக்கும் வெகுமதிகள் மனிதர்களின் மூட நம்பிக்கைகளுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஓர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் மாணவர்களிடம் கீழ்க்கண்ட

அதிர்ஷ்ட எண் என உறுதியாக நம்பத் தொடங்கிவிட்டார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட இடைவெளிக்குப் பின்னால் 5வது பட்டனைத் தட்டினால் கண்டிப்பாக பரிசு கிடைக்கும். இந்த சிஸ்டத்தில் வேறு எண்களைச் சுமமா தொட்டுப்பார்க்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இந்த சாதாரண லாஜிக்கை புரிந்துகொள்ளாமல் தங்கள் அதிர்ஷ்ட எண்ணை அந்தச் சாதனத்தின் மூலம் கண்டுபிடித்துவிட்டதாகக் குதூகலித்த மாணவர்களின் குழந்தை மனம்தான் நம் எல்லோரிடத்தும் இருக்கிறது.

நேர்முகத் தேர்விற்குச் செல்கிறோம். போகும் பொழுது தெரிந்த ஒருவர் அல்லது நம் தெருவில் குடியிருப்பவர் ஒருவர் எதிரில் வருகிறார். அந்த நேர்முகத் தேர்வில் வேலை கிடைத்துவிடுகிறது. உடனே அந்த குறிப்பிட்ட நபர் எதிரில் வந்ததாலேயே வேலை கிடைத்தது என்ற எண்ணமே தோன்ற ஆரம்பித்துவிட்டது. இன்னும் வேறு சந்தர்ப்பங்களில் நல்ல விஷயங்கள் நடந்த நாட்களிலும் அவர் எதிரில் வந்தார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அவ்வளவுதான்! அவர் எதிரில் வந்தால்தான் நல்லதே நடக்கும் என முடிவு கட்டி விடுகிறோம்.

போக்குவரத்து வாகன வசதிகள் ஏற்படாத

காலத்தில் மனிதர்கள் தங்கள் போக்குவரத்துக் குதிரைகளையே நம்பியிருந்தனர். லாடம் அடித்தால் குதிரைகள் பல மைல்கள் அதிக வேகத்துடன் செல்ல முடியும் என்பதால் அவற்றின் குளம்புகளில் லாடம் அடிக்கப்பட்டது. உலோகத்தில் லாடம் அடிப்பது என்பது குதிரையின் சொந்தக்காரரது வளத்தை எடுத்துக்காட்டுவதாய் அமைந்தது.

எனவே லாடம் என்பது நாளடைவில் செல்வத்தின், அதிர்ஷ்டத்தின் அடையாளம் என்ற எண்ணத்தைத் தோற்றுவித்துவிட்டது. இப்போது குதிரைகள் கூட வாகனப் புழக்கத்திலிருந்து மறைந்துவிட்டன. ஆனால் மனிதர்கள் அந்த லாடத்தை மட்டும் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொண்டுவிட்டார்கள். லாடம் வடிவில் மோதிரம் போன்ற ஆபரணங்கள் அணிவது அதிர்ஷ்டம் அது மேலும் மேலும் செல்வத்தைக் கொணரும் என்பது இன்றைய நம்பிக்கை.

நம் சாதாரண வாழ்விலிருந்தே இது போன்ற பல உதாரணங்களைச் சொல்ல முடியும். இரவு நேரத்தில் தைக்கக்கூடாது என்று இன்னமும் வீடுகளில் வலியுறுத்தி வருகின்றார்கள். மின்சார வசதி இல்லாத காலத்தில் தையல் வேலை செய்வதென்பது கண்ணைக் கெடுக்கும் விஷயம். எனவே முன்னோர்கள் இரவு நேரத்தில் தையல் வேலை என்பதைக் கண்டிப்புடன் தவிர்த்திருக்கின்றார்கள்.

இன்று பகலானாலும் இரவானாலும் மின்சாரம் விளக்குகள் பளிச்சென எரியும்பொழுது இரவில் தைப்பதால் கண்ணுக்குக் கேடு வரப் போவதில்லை. ஆனாலும் எதற்காகச் சொன்னார்கள். என்ற காரணத்தை விட்டுவிட்டு மொத்தத்தில் இரவு நேரத்தில் தைக்கக் கூடாது என்பதை மட்டும் பிடித்துக் கொண்டு விட்டோம். இப்படி உதாரணங்கள் சொல்லத் தொடங்கினால் ஒரு நீண்ட பட்டியலே போட்டு விடலாம்.

மனிதனின் எந்த ஒரு செயலுக்குப் பின்னாலும் காரணம் இருக்கிறது. இருக்க வேண்டும். அதேபோல் சாதனைகள், வெற்றிகளுக்குப் பின்னால் கடின உழைப்பும், முயற்சியும் ஈடுபாடும் இருக்கிறது. அதை உணர்வதை விட்டுவிட்டு இந்தக் கலரினால் இந்த உடையினால், இந்த நபர் எதிரில் வந்தால் என்று நமது சாதனையின் மதிப்பைச் சிறுமைப்படுத்திவிடுவது எந்த விதத்தில் சரியாகும்?

அரும்பு

குறிப்பு: சுவாமி பிரம்மானந்த சரஸ்வதி அவர்களின் கட்டுரை அடுத்த மாதத்தில் ரிதாடரும்.

புனை குறுக்கே போனால்

ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. அவர்கள் முன்னால் ஐந்து பட்டன்கள் பொருத்தப்பட்ட எலக்ட்ரானிக் சாதனம் ஒன்று வைக்கப்பட்டிருந்தது. அதில் ஐந்தாவது பட்டனைத் தட்டினால் ஒரு மணிச்சப்தம் கேட்கும். உடனே ஒரு பரிசு கிடைக்கும். மீண்டும் அந்த பட்டனை எந்த இடைவெளியின்றி தட்டினால் பரிசு எதுவும் கிடைக்காது.

சில வினாடி இடைவெளிக்குப்பின் அழுத்தினால்தான் பரிசு கிடைக்கும். இதைப் புரிந்துகொள்ளாத மாணவர்கள் 3,2,1 எனச் சில எண்களைத் தொட்டுவிட்டு ஐந்தாவது பட்டனுக்குத் திரும்பி வந்து அழுத்தும்பொழுது சன்மானம் கிடைத்தது. ஒவ்வொருவரும் அவரவர் மனம் போன போக்கில் முதலில் தொட்டிருந்த எண்களையே மீண்டும் தொட்டுவிட்டு பிறகு ஐந்தாவது பட்டனை அழுத்த பரிசு கிடைத்தது. உடனே அந்த எண்களே தங்களுடைய

கண்டுபிடித்து விட வேண்டும் என்ற ஊக்கத்தோடு புறப்பட்டமையால் கொலம்பஸ் சுமார் 2 மாதம் கடலில் கிடந்தும் அஞ்சாமல் பயணத்தைத் தொடர்ந்தான். அவனுடன் சென்ற மாலுமிகள் அவனது முடிவை எதிர்த்துக் கலகம் செய்த நிலையிலும் அவன் பின்வாங்கவில்லை.

பின்வாங்கவில்லை.

இறுதியில் அவனால் இந்தியாவைக் காண முடியவில்லை. எனினும் அவனது துணிவான முயற்சியில் அமெரிக்கக் கண்டம் என்னும் புதிய உலகப் பகுதி கிடைத்தது.

நமது இலட்சியம் எப்போதும் உயர்வானதாகவே இருத்தல் வேண்டும்.

அவ்வாறு இருந்தால்தான் நாம் நமது இலட்சியத்தை நோக்கி முன்னேறிய வண்ணம் இருப்போம்.

நாம் இறங்கிய துறையில் உலகப் பரிசை அடைய வேண்டும் என்றும் முயன்றால் மலேசிய அளவிலாவது பரிசு கிடைக்கும்ல்லவா?

எனவே நம் சிந்தனை எப்போதும் மேல் நோக்கியே இருத்தல் வேண்டும் என்பது பாரதி கருத்து.

பெரிதினும் பெரிது கேள்

- பாரதியார்

"உள்ளவதெல்லாம் உயர்வு உள்ளல் மற்றது தள்ளினும் தள்ளாமை நீர்த்து"

என்னும் குறட்பாவின் கருத்தையே பாரதியார் இவ்வாறு கூறியிருப்பதாகக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. "எண்ணுவதெல்லாம் உயர்வைப் பற்றியே எண்ண வேண்டும்; அவ்வயர்வு கை கூடாவிட்டாலும் அவ்வாறு எண்ணுவதை விடக்கூடாது" என்பது இக்குறட்பாவின் கருத்தாகும். மலையைக் கெல்லி எலியைப் பிடிக்கிற மாதிரியான செயல்களை யாரும் போற்றிக் கொண்டாட மாட்டார்கள். முயலைக் குறி வைத்து வெற்றி பெறுவதைவிட யானையைக் குறி வைத்து வெறுங்கையோடு திரும்பி வருதல் சிறந்தது என்று வள்ளுவர் வேறொரு இடத்தில் கூறியுள்ளார்.

இமயத்தின் உச்சியில் ஏறி உலகைச் சுற்றிப்பார்க்கத் திட்டமிட்டால்தான் ஒரு இமயமலை அடிவாரத்திற்காவது செல்வோம். குறிக்கோள் எப்போதும் உயர்வானதாகவே இருத்தல் வேண்டும். மாட்டாத பழத்திற்குக் கொட்டாவி விடுதல் என இதற்குப் பொருள் கொள்ளக்கூடாது. இந்தியாவைக்



வேண்டாம் சோள உணவுகள்

அமெரிக்காவிலிருந்து இறக்குமதியாகும் பாதுகாப்பற்ற சோள பொருட்களைத் தடை செய்யுங்கள்

படத்தில் உள்ள உணவுப் பொருட்களைப் பாருங்கள். இவை பாதுகாப்பனதா? அண்மையில் அமெரிக்காவில் மரபணு மாற்றப்பட்ட சோள வகை ஒன்று மனிதர்கள் உட்கொள்ள ஒவ்வாதது என தடை செய்யப்பட்டது. அனுமதிக்கப்படாத அந்த சோள வகை பலவிதமான சோள உணவு தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த சோளத்தில் உள்ள ஒரு வகையான புரதம் கால் நடைகளுக்கும், பன்றிகளுக்கும் மட்டுமே பாதுகாப்பானது என்றும் அது மனிதர்களின் நோய் தடை காப்பு திறனுக்கு பங்கம் விளைவிக்கும் என்றும் அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றார்கள்.

நூற்றுக்கணக்கான சோள தயாரிப்புக்கள் அமெரிக்க சந்தைகளிலிருந்தும் உணவுகங்களிலிருந்தும் மீட்டுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

இந்த சோளம் மனிதனுக்கு உகந்தவை அல்ல என்று அமெரிக்காவுக்குத் தெரிந்திருந்தும் அதனை ஆசியா, லத்தின் அமெரிக்கா மற்றும் ஐரோப்பாவுக்கு தொடர்ந்து ஏற்றுமதி செய்து வருகிறது.

மலேசியா உட்பட உலகத்தில் மற்ற நாடுகளில் அமெரிக்க சோளங்களைச் சோதனை செய்வதற்கான சட்டங்கள் கிடையாது. இங்கு விற்கப்பட்டு வரும் சோள தயாரிப்புக்களில் ஆபத்துக்கள் ஒளிந்திருக்கின்றனவா?

ஸ்டார்லிங் சோளங்கள்

இப்பொழுது கேள்விக்குறியாகி இருக்கும் சோளம், ஸ்டார்லிங் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது 1998ல் கால்நடை தீனியாக அமெரிக்கக் கூட்டரசினால் அனுமதிக்கப்பட்டது.

சோளங்களைத் துளையிடும் பூச்சிகளிலிருந்து சோளங்களுக்கு பாதுகாப்பு கொடுப்பதற்கென அவற்றில் மரபு அணு மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.

சூட்டைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளும் ஸ்டார்லிங், வயிற்று அமிலம் மற்றும் செரிமானப் பொருளுடன் சேராமல் நோய் தடை காப்பு திறனுக்கு பங்கம் விளைவிக்கலாம் என்று கூறப்படுகிறது. 1998ல் மட்டும் ஸ்டார்லிங் சோளங்கள் அமெரிக்காவில் 10,000 ஏக்கர் நிலத்தில்



சோளங்களை உபயோகித்து அமெரிக்காவில் செய்யப்பட்ட இந்த உற்பத்திகள் மலேசிய சந்தைகளில் வாங்கப்பட்டவை ஆகும்.

பயிரிடப்பட்டன. 1999ல் 250,000 ஏக்கர் நிலத்தில் பயிரிடப்பட்டன. இந்த வருடத்தில் 350,000 ஏக்கர் நிலங்களில் இந்த சோளங்கள் பயிரிடப்பட்டுள்ளன.

மனித உபயோகத்திற்கு இல்லாத இந்த சோளங்களில் 12% மனிதர்கள் சாப்பிடுவதற்கு என பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

பரவலான ஆபத்து

இதுவரைக்கும் 300க்கும் மேற்பட்ட சோளத்தால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் அமெரிக்கச் சந்தையில் இருந்து மீட்டுக்கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன. இன்னும் நிறைய பொருட்கள் தொடர்ந்து சந்தையில் இருந்து மீட்டுக்கொள்ளப்படும் வருகின்றன.

சோள உற்பத்திகளை உட்கொண்டதினால் மக்களிடையே அலர்ஜி தன்மை ஏற்பட்டதாக 15க்கும் அதிகமான அறிக்கைகள் காட்டுகின்றன.

கடந்த 8.11.2000 அன்று பி.ப.சங்கம், கோலாலம்பூரில் இருக்கும் அமெரிக்க தூதரகத்திற்கு கடிதம் ஒன்றை அனுப்பி, அமெரிக்காவில் மீட்டுக் கொள்ளப்பட்ட உணவு பொருட்கள் ஏதும் மலேசியாவில் இறக்குமதி செய்யப்பட்டிருக்கிறதா என்று வினவியது.

அமெரிக்க தூதரகத்திடமிருந்து பதிலுக்கு இன்னும் நாங்கள் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றோம். ஆக,



அமெரிக்காவினால் மீட்டுக்கொள்ளப்பட்ட உணவு மலேசியாவில் விற்கப்படுகின்றதா இல்லையா என்பது தெரியாத நிலையில் இருக்கிறது.

இருப்பினும் அமெரிக்க அரசாங்கம் இந்த தூய்மைக்கேடு எந்த அளவுக்கு பரவியிருக்கின்றது என்பது கண்டுபிடிப்பது சிரமம் என்று கூறுகின்றது. நிலைமை இப்படி இருக்கையில் சுகாதார அமைச்சு அமெரிக்கா மீட்டுக் கொண்டிருக்கும் குறிப்பிட்ட 300 பொருட்களில் மட்டும் கவனம் செலுத்தாமல், அமெரிக்காவின் அனைத்து சோளம் மற்றும் சோள உணவுகளின் மீது கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மேலும் பெரும்பாலான அமெரிக்க சோள விவசாயிகள் இந்த ஸ்டார்லிங் சோளத்தைப் பிரித்து வைக்கும்படி தங்களிடம் கூறப்படவில்லை என்றும் கூறியிருக்கின்றனர். இதனால் ஸ்டார்லிங் சோளம் மற்ற ஸ்டார்லிங் அல்லாத சோளத்துடன் கலந்தும், மாவு ஆலைகளில் மற்ற சோள மாவுடன் கலந்து விட்டிருக்கின்றன.

வேண்டும் சோதனை, மீட்டுக் கொள்ளுதல், தடை எச்சரிக்கை

பொதுமக்களின் நலனை கருத்தில் கொண்டு சோள இறக்குமதியைத் தடை செய்ய வேண்டும் என்ற மகஜர் ஒன்றை பி.ப.சங்கம் - அரசாங்கத்திடம் வழங்கியது.

சுகாதார அமைச்சு பின்வரும் அம்சங்களைக் கடுமையாக கருத வேண்டும் என வேண்டுகொள் விடுக்கிறது:

- அமெரிக்கா மீட்டுக் கொண்டுள்ள பொருட்கள் இங்கு விற்கப்படுகின்றதா என்பதை சோதிக்க வேண்டும்.

- அப்படி இருந்தால் அதனை மீட்டுக் கொள்வதோடு தடையும் விதிக்க வேண்டும்.

- அனைத்து அமெரிக்க சோளம் மற்றும் சோள உற்பத்திகளின் இறக்குமதியைத் தடை செய்ய வேண்டும்.

- ஸ்டார்லிங் சோளத்தின் ஆபத்தைப் பற்றி அனைத்து மலேசியர்களின் இறக்குமதியாளர்கள், உணவு உற்பத்தியாளர்கள் மற்றும் பயனீட்டாளர்களுக்கு அதன் அபாயத்தைப் பற்றி எச்சரிக்க வேண்டும்.

ஸ்டார்லிங் சோளம் மனிதர்களுக்கு பாதுகாப்பற்றதாக இருக்கும்போது மலேசியர்களுக்கு அதனால் கேடு விளையாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யும் பொருட்டு சுகாதார அமைச்சு விரைவான நடவடிக்கையை எடுக்க வேண்டும்.

இந்த ஸ்டார்லிங் போன்ற பிரச்சனை மரபு அணு மாற்றுப் பொருட்கள் மற்றும் உணவுகளைக் காண்காணிக்கும் சட்ட மலேசியாவுக்கு உடனடியாக தேவை என்பதைத் தெளிவாக்க காட்டுகிறது.

புற்றுநோய்க்குப் புதிய பாதை சொந்தமாக பெட்ரோல் ஊற்றுகிறீர்களா?

நீங்கள் பெட்ரோல் எண்ணெயை கையாளும் ஒவ்வொரு முறையும் இரத்தப்புற்றுநோய், ஈரல், சிறுநீரகம், மற்றும் எலும்பு மச்சை சேதத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் நச்சு இரசாயனங்களின் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நீங்கள் வாகனம் வைத்திருக்கிறீர்களா? நீங்கள் சொந்தமாகவே பெட்ரோல் ஊற்றிக்கொண்டால் இதை அவசியம் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

பென்சின், க்சைலின், தொலுயின் எல்லாமே இரசாயனத்தின் பெயர்கள். எல்லாமே புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் இரசாயனங்கள். என்ன புரியாமல் விழிக்கிறீர்களா? இந்தப் பெயர் உங்களுடைய மூளையில் பதியவில்லை என்றால் இவற்றுக்கெல்லாம் இன்னொரு பெயர் உண்டு. அதுதான் பெட்ரோல். உங்கள் காரைச் செலுத்த நீங்கள் பயன்படுத்தும் பெட்ரோலில் ஒளிந்திருப்பவைதான் இந்த நச்சு இரசாயனங்கள். காரியம் இல்லாத பெட்ரோலை நீங்கள் உபயோகித்தாலும் கூட நீங்கள் பெட்ரோலை பம்பு செய்யும் பொழுது மோசமான ஆரோக்கியப் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறீர்கள். இதை எந்த பெட்ரோல் நிலையமும் உங்களுக்குச் சொல்லப் போவதில்லை.

காரியமற்ற பெட்ரோலும் பாதுகாப்பற்றது

காரியம் மனித மூளையின் செயல்திறனைக் குறைக்கும். ஆகையால் காரியம் உள்ள பெட்ரோலை உபயோகிக்கக்கூடாது. அதற்காக காரியமற்ற பெட்ரோல் பாதுகாப்பற்றது என்று கூறிவிட்டிருக்கிறது. காரியத்திற்குப் பதிலாக அவற்றில் பென்சின், க்சைலின், தொலுயின் அடங்கியுள்ளன.

பென்சின்

பென்சின் என்பது புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் ஆக அதிக நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த ஒரு இரசாயனமாகும். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிக்கைப்படி பென்சினுக்குப் பாதுகாப்பு அளவு கிடையாது.

வெப்ப இரத்த அணு உற்பத்தியாகும் எலும்பு மச்சையைப் பாதிப்பதையச் செய்யும் தன்மை பென்சினுக்கு உண்டு. அதனால்தான் பென்சின் இரசாயனத்திற்கு உட்படும் தொழிலாளர்களுக்கு இரத்த ம்பந்தமான வியாதிகளான இரத்த சூகை வியுக்கோபேனியா (வெள்ளை அணு குறைதல்) மற்றும் துரோம்போசிட்டுடாபேனியா (பிளட்லெட் குறைவு) ஏற்படுகின்றன.

1994 லிருந்து 1994 லுரை சூவிடனில்

பெறப்பட்ட அறிக்கையின்படி பெட்ரோல் நிலையத்தில் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களுக்கு அதிக அளவு இரத்தப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

அதோடு பென்சின் மத்திய நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதித்து, தலைச்சுற்றலை ஏற்படுத்தி தடுமாற்றத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. சிறிது நேர பாதிப்பாக ஒருவருக்கு கண், மூக்கு மற்றும் தொண்டை எரிச்சல் உண்டாகும்.

ஒவ்வொரு முறையும் காருக்குப் பெட்ரோல் நிரப்பும்பொழுது பென்சின் கசிந்து காற்றின் வழியாக உங்கள் மூச்சுக்குழாய்க்குள் செல்லும். பெட்ரோல் நிரப்பாமல் சிறிது நேரம் பெட்ரோல் நிலையத்தில் நின்றால்கூட இந்த நச்சு இரசாயனத்தை நீங்கள் இழுக்க வேண்டியிருக்கும்.

தொலுயின்

பெட்ரோலுக்குள் இருக்கும் தொலுயினும் கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்களுக்கு பிறப்புக்களில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தும். தொடர்ச்சியாக இதன் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகுபவர்களின் எலும்பு மச்சை பாதிக்கப்படும். ஈரல் மற்றும் சிறுநீரக சேதத்தையும் ஏற்படுத்தும். மத்திய நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிக்கும் தொலுயின் கோமாவுக்கும் இட்டுச் செல்லும்.



க்சைலின்

க்சைலினின் அதிக நச்சுத்தன்மையினால் அதனை எல்லா மாக்கர் பேனாக்-களிலிருந்தும் அப்புறப் படுத்த வேண்டும் என்று ஒரு காலத்தில் ஆணை பிறப்பிக்கப்பட்டது.

இந்த இரசாயனம் உடம்புக்குள் செல்லுமானால் தலை சுற்றல், எலும்பு



பெட்ரோல் தெறித்து வீங்கிப்போன கண்

மச்சை பாதிப்பு, தொண்டை, மூக்கு மற்றும் கண் எரிச்சல், சரும வெடிப்பு மற்றும் மூளை செயல்பாட்டின் திறமையையும் குறைக்கும்.

பெட்ரோலினால் பெற்ற கசப்பு அனுபவங்கள்!

பெட்ரோல் நிலையங்களின் உங்களுக்கு ஆபத்து காத்திருக்கலாம். பெட்ரோல் நிலையங்களில் ஆபத்தைத் தேடிக்கொண்டவர்களின் அனுபவங்கள் இங்கே:-

● பினாங்கைச் சேர்ந்த ஒரு பயனீட்டாளர் தன்னுடைய காரில் பெட்ரோலை நிரப்பும்பொழுது அதனைச் சரியாகப் பொருத்தாத காரணத்தால் முக்குழாய் பிய்த்துக்கொண்டு பெட்ரோல் பீறிட்டு முகத்திலும் கண்ணிலும் அடித்தது. இதனால் அவருக்கு ஏற்பட்ட செலவு மதிப்பு 1000. தன்னுடைய காருக்கு பெட்ரோலை நிரப்ப உதவி செய்தவரையே அவர் காரணம் காட்டினார். அவர் நினைத்திருந்தால் இந்த விபத்தைத் தடுத்திருக்கலாம். பெட்ரோல் தெறித்ததால் அவருடைய கென்டெக் விலன்ஸ் சேதமடைந்தது. சிவந்து வீங்கிப்போன கண்ணினால் ஒரு வாரத்திற்கு வேலைக்குப் போக முடியவில்லை. மருத்துவ சிகிச்சை, வருமான கழிப்பு, புதிய கென்டெக் விலன்ஸ் என்று அவருக்கு ஏற்பட்ட செலவு மதிப்பு 980.

● வேலையில்லிருந்து ஓய்வு பெற்ற பெட்ரிக் தன்னுடைய மோட்டார் சைக்கிள் வழக்கியதால் அதனோடு சேர்ந்து அவரும் விழுந்தார். அவர் வழக்கி விழுந்ததற்கு பெட்ரோல் ஊற்றிக்கிடந்ததரையே காரணமாகும். பெட்ரோல் ஊற்றும்பொழுது யாரோ தவறுதலாக பெட்ரோலை கீழே சிதறவிட்டிருக்கிறார்கள். இதனால் வலது தோள் பகுதியில் காயமுற்ற அவர் பாரம்பரிய முறையில் தோளை உருவுவதற்கு செலவான தொகை மதிப்பு 45. தனக்கு முன்பு பெட்ரோல் நிரப்ப வந்த திரு வாகன ஓட்டுனர்கள் கூட வழக்கி கீழே விழுந்ததாக பெட்ரிக் கூறினார்.

இதிலிருந்து சொந்தச் சேவை துர்சேவையாக மாறுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் உண்டு என்று தெரிகிறது. அதனால் இவ்வாறு கீழே சிந்தும் பெட்ரோலை பெட்ரோல் நிலையங்கள் துடைத்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அதோடு பெட்ரோல் நிரப்பும் இடங்களுக்குப் பக்கத்திலேயே அபாய அறிவிப்புக்களை ஒட்ட வேண்டும். இதன் மூலம் பெட்ரோல் ஊற்ற வரும் வாகன ஓட்டுனர்கள் இன்னும் கொஞ்சம் உசாராக இருப்பர்.

பயனீட்டாளர்களாகிய நீங்களும் சிறிது ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். பெட்ரோல் நிரப்பும்பொழுது கீழே குறிப்பிடப்பட்டவற்றை நினைவில் வைத்திருங்கள்.

● பெட்ரோல் விரைவில் பற்றிக்கொள்ளும் தன்மை கொண்டது. அதனால் எப்பொழுதும் நெருப்புப் பிடிக்கும் அபாயம் உண்டு. ரிஜர்மனியில் பெட்ரோல் நிரப்பும்பொழுது இவ்வாறு நெருப்புப் பிடித்த சம்பவங்களும் உண்டு.

● உங்கள் ஆடையில் பெட்ரோல் சிதறினாலும் ஆபத்து ஏற்படும் வாய்ப்புக்களும் உண்டு.

பெட்ரோல் நிரப்பும்பொழுது...

● மிகவும் சாவகாசமாக மூச்சு இழுத்துவிட்டுக்கொண்டிருக்காதீர்கள். முடிந்த வரை முகத்தை நேராக வைத்திராதீர்.

● குழந்தைகளை அருகில் வைத்துக் கொண்டு பெட்ரோல் நிரப்பாதீர்கள். சிறிய அளவு பென்சின் கூட குழந்தைகளுக்கு விரைவில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும். இதற்கு அவர்கள் விரைவில் மூச்சு விடுவதும் உடம்பின் விரைவு தியக்கமும் காரணமாகும்.

● மூடிய பகுதியில் காரில் பெட்ரோலை நிரப்பாதீர்கள்.

● பெட்ரோல் தாங்கியை அளவுக்கு அதிகமாக நிரப்பாதீர்கள். இதனால் பெட்ரோல் வாடை காருக்குள் புகலாம்.

● பெட்ரோல் உங்கள் சருமத்தில் படாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பெட்ரோலில் உள்ள பென்சின் சருமத்தின் மூலமாகவும் ஈர்த்துக்கொள்ளப்படும். ஆகையால் பெட்ரோல் தெறித்த இடத்தை விரைவில் கழுவிவிடுவது நல்லது.

● பெட்ரோல் நிரப்பும்பொழுது புகை பிடிக்காதீர்கள். லைட்டர் உபயோகிக்காதீர்கள் அல்லது கைத்தொலைபேசி பயன்படுத்தாதீர்கள். இவை யாவும் தீப்பிடிக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

விலையைப் பாருங்கள்! வீவேகமாக வாங்குங்கள்!



விலை கண்காணிப்பு : வீட்டுப்பொருட்கள்

50 Rupee



பிரண்டுக்கு செலவழிக்கிறீர்களா?

வீட்டுக்கான பொருட்களை வாங்கச் செல்லும்பொழுது நீங்கள் எவ்வளவு செலவு செய்கிறீர்கள் என்பதை உண்மையிலேயே உணர்ந்திருக்கின்றீர்களா? எந்தப் பொருளுக்கு அதிக பணத்தை செலவழிக்கிறீர்கள் என்று சிறிது உற்று நோக்கியிருக்கிறீர்களா? நீங்கள் குழந்தையாக இருந்த காலக்கட்டத்தில் தொலைக் காட்சியில் விளம்பரப்படுத்தப்பட்ட பற்பசை, டித்தர்ஜண்டுகள் மற்றும் காப்பித்தூளைத்தான் இன்னும் வாங்கி வருகிறீர்களா?

நீங்கள் பொருட்கள் வாங்கும் முறையை ஆய்வு செய்ய நேரம் வந்துவிட்டது. அப்படிச் செய்தால் ஆண்டு இறுதிக்குள் எவ்வளவு சேமிக்கலாம் என்பதைப் பார்க்கும்பொழுது நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

அடுத்து வரும் சில மாதங்களுக்கு மலேசியர்கள் பரவலாக வாங்கும் பொருட்கள் மற்றும் சேவை மீது பிளாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம் ஒரு கண் வைத்திருக்கப்போகிறது. இம்முறை நீங்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் பரவலாக வாங்கும் பொருட்கள் தொடர்பாக பி.ப.சங்கம் ஆய்வு செய்திருக்கிறது.

இந்த ஆய்விலிருந்து பிரண்டைப் பார்த்து பொருள் வாங்குவது மலேசியர்களிடையே பரவி இருக்கும் மிகவும் விலை மலிந்த ஒரு தொற்றுநோய் என்று தெரிய வந்துள்ளது.

உதாரணமாக, சில மலேசிய வீடுகளில் மிகவும் பிரபலமான பற்பசைகள் கோல்கேட் (மலெ.6.35) மற்றும் டார்லி (மலெ.5.86) ஆகும். பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்குப் பற்பசை என்றால் என்ன என்று தெரியாது. பல் துலக்க வேண்டும் என்றால் கோல்கேட் உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்றதான் தெரியும். ஆனால் பிரஷ்கேவட் பிரண்டை விட இந்த பிரபல பிரண்டுகள் 50% விலை அதிகம் என்று நீங்கள் தெரிந்து வைத்திருக்கின்றீர்களா?

இன்னொரு கடையில், 250 கிராம் எடையுள்ள நெஸ்கேப்பே திடீர் காப்பிமலெ. 17.50க்கு விற்கப்படுகின்றது. இதே எடையுள்ள இன்டோகேபே இதைவிட மலெ. 7.30 குறைவு. 5 கிலோகிராம் பாக்கெட்டில் வரும்மலெ.24.57 விலையுள்ள ஃபேப்பேவிட அதே எடையுள்ள பாக்கெட்டில் வரும் துரோஜனின் விலை மலெ.

15.85தான். இது 38% விலைக் குறைவைக் காட்டுகின்றது. எனோனோமிஹண்டாலான் மலெ. 14.95 என இன்னும் குறைவான விலைக்கே விற்கப்படுகின்றது.

வாழ்க்கைத் தரம் உயர்கிறதா?

இப்படி விலை குறைவாக இருக்கும்பொழுது நாம் ஏன் பிரண்டைப் பார்த்து வாங்குகிறோம். இன்டோகேபேயை விட நெஸ்கேப்பேயின் சுவை உங்களை சுண்டி இழுக்கிறதா?

பீனாட் பட்டருக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் அதிக விலை உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துகிறதா?

இப்படிப்பட்ட பொருட்களின் விளம்பரங்களின் தாக்கங்களால் நாம் திக்குமுக்காடிக்கொண்டிருக்கிறோம்.

இறுதியில் இம்மாதிரியான பொருட்கள் கொண்டு வரும் ஒரே மாற்றம், உங்கள் பணப்பையைக் காலியாக்குவதுதான்.

முடிவு

எங்களுடைய ஆய்விலிருந்து ஒரு முடிவுக்கு வந்துள்ளோம்.

● பொருட்களின் விலைகள் பிரண்டைப் பொருத்து வேறுபடுகின்றது. அவ்வளவாக பிரபலம் இல்லாத பிரண்டுகள் இன்னும் குறைவான விலைக்கே விற்கப்படுகின்றன.

● ஒரே பிரண்டைக் கொண்ட பொருட்கள் கூட வெவ்வேறு இடங்களில் வெவ்வேறு விலைக்கு விற்கப்படுகின்றன. ஆகையால் வெவ்வேறு கடைகளில் விலையை விசாரித்துப் பிறகு வாங்குவது நல்லது.

விலையை ஒப்பிடுவதில் விவேகம் வேண்டும்

விழிப்பான, விவேகமான ஒரு பயனீட்டாளர் எப்பொழுதும் விலையைச் சோதித்து ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பார். அதோடு விளம்பரங்களில் விடப்படும் கோரிக்கைகளில் உண்மை இருக்கிறதா என்றும் அவர் சிறிது ஆராய்ச்சி செய்வார். பொருட்களை வாங்குவதற்கு முன்பு நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை இவைதான்.

● வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களை அவசரத்தில் வாங்காதீர். சிறிது நேரமிடுத்து தேர்வு செய்து, விலையை ஒப்பிட்டு வாங்குங்கள். பணத்தை சேமிப்பதற்கு சிறிது நேரத்தை செலவிட தயாராக இருங்கள்.

● வெவ்வேறு பிரண்டுகளில் விற்கப்படும் ஒரே பொருளுக்கான விலையை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். ஒரு பிரண்டுப் பொருள் பிரபலமானதாக இல்லையென்றால் அது நல்ல தரத்தைக் கொண்டிருக்கவில்லை என்று பொருள் படாது. ஒரே பிரண்டு கொண்ட பொருள் வெவ்வேறு கடைகளில் என்ன விலைக்கு விற்கப்படுகின்றது என்பதையும் ஆராய வேண்டும். ஆகையால் பொருட்கள் வாங்கச் செல்லும்பொழுது கூடவே ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தையும் கொண்டு செல்ல வேண்டியது அவசியமாகும்.

● நீங்கள் வாங்கும் பொருட்களின் பாக்கெட்டில் உள்ள லேபலையும் பார்க்க வேண்டும். லேபலில் குறிப்பிடப்பட்ட பொருளடக்கங்கள் உங்களுக்குப் புரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் இந்தப் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொண்டால் நாள் ஆக ஆக உங்கள் நண்பரிடமிருந்தோ அல்லது வேறு வழிகளில் இவற்றின் பெயர்களைத் தெரிந்துகொள்வீர்கள். நீங்கள் அதிகம் விரும்பி உண்ணும் பொருட்களைப் பற்றி இன்னும் நிறைய விபரங்களைத் திரட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

● வெவ்வேறு பொருட்கள் வெவ்வேறு எடைகளில் பேக் செய்து விற்கப்படும்பொழுது அவற்றின் விலை ஏற்றம் அல்லது இறக்கத்தைப் பற்றி கணக்கிட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

● எப்பொழுதும் உங்களுக்கு எது தேவைப்படுகிறதோ அதை வாங்குங்கள். உங்களுக்கு அவ்வளவு அவசியமில்லாத பொருட்களை வாங்கித் தணிக்காதீர்கள்.

* சராசரி விலை என்பது பி.ப.சங்கம் ஆய்வு செய்த எல்லா கடைகளிலும் உள்ள அதே பொருளின் சராசரி விலை ஆகும். ஆகக் கூடுதலான மற்றும் ஆகக் குறைவான விலைக்கும் உள்ள சராசரி விலை அல்ல.

தீடர் காப்பி	நெஸ்கேப்பே 250கி	மெக்ஸ்வேல் ஹெளஸ் 200 கி	இன்டோகேபே 200கி	கோப்பிகோ 200கி
ஆகக் கூடுதலான விலை	17.50	15.00	12.20	11.25
ஆகக் குறைவான விலை	15.95	13.70	8.95	9.95
சராசரி விலை*	16.83	14.56	10.52	10.60
பால்மாவு - 2.5கிகி	டுமேக்ஸ்	ஃபேர்ன்லீப்	டச் லேடி	எவரிடே
ஆகக் கூடுதலான விலை	31.25	30.99	33.50	28.90
ஆகக் குறைவான விலை	22.90	25.90	25.90	20.90
சராசரி விலை*	27.49	28.48	29.93	24.54
மாஜ்ஜின் - 250கிராம்	மாதர்ஸ்	வைட்டலிட்	பிளான்தா	டெய்சி சோய்ஸ்
ஆகக் கூடுதலான விலை	6.00	7.90	5.70	2.70
ஆகக் குறைவான விலை	5.80	6.60	3.10	2.60
சராசரி விலை*	5.95	7.26	4.72	2.65
சமையல் எண்ணெய் - 5கிகி கத்தி	பூரோ	ஹோலாங்	சீப்	
ஆகக் கூடுதலான விலை	14.00	13.10	14.05	13.35
ஆகக் குறைவான விலை	10.80	9.90	11.70	9.85
சராசரி விலை*	12.69	11.96	13.03	12.20
டித்தர்ஜண்ட் - 5 கிலோகிராம்	துரோஜன்	ஃபேப்	பிரீஸ்	எனோனோமி ஹண்டாலான்
ஆகக் கூடுதலான விலை	17.00	25.99	25.00	14.95
ஆகக் குறைவான விலை	14.80	22.90	21.50	14.95
சராசரி விலை*	15.85	24.57	23.33	14.95
சார்டின் - 425 கிராம்	கோழி	யோ ஹியாப் செங் சிந்தா	சிரக்ஸ்	
ஆகக் கூடுதலான விலை	4.50	3.50	2.55	2.40
ஆகக் குறைவான விலை	4.10	3.00	1.99	2.05
சராசரி விலை*	4.24	3.19	2.25	2.20
பற்பசை - 250 மி.லிட்டர்	கோல்கேட்	டார்லி	பிரஷ்கேவட்	ரய்யா
ஆகக் கூடுதலான விலை	6.90	6.90	4.90	4.90
ஆகக் குறைவான விலை	5.90	4.90	3.75	4.60
சராசரி விலை*	6.35	5.86	4.37	4.75
பீனாட் பட்டர்	லேடிஸ் சோய்ஸ் 510கி	பிளான்டர்ஸ் 510கி	ஸ்கிப்பி 340கி	ஸ்மக்கர்ஸ் 510கி
ஆகக் கூடுதலான விலை	8.95	9.90	9.45	11.65
ஆகக் குறைவான விலை	6.90	7.90	7.30	10.80
சராசரி விலை*	7.95	8.88	8.79	11.12

ஆசிய அரிசிச் சந்தையை அபகரிக்க முயலும் பன்னாட்டு நிறுவனங்கள்

(இரா. இளங்கோ)



ஆசிய விவசாயிகளின் அரிசி, பன்னாட்டு நிறுவனங்களால் பறிக்கப்படுகின்றது

தலையில் இவற்றைக் கட்டவும் அவர்களைப் பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் கொத்தடிமையாக வைத்து இருக்கவும்தான், பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் உயர் விளைச்சல் ரக நெல் குறித்த ஆய்வுகளில் பணத்தைக் கொட்டுகின்றன. காப்புரிமை பெற்ற உயர்க்கூறுகள், உயர்க்கூற்று தொழில் நுட்பம் என எல்லாவகை நவீன அறிவியல் பிசாசுகளும் இதில் புகுத்தப்பட்டுள்ளன.

இதன் மூலம் இயற்கையின் உயிர்தொழில் நுட்பமான, மறு உற்பத்தி நெல்லில் தடுக்கப்பட்டு, ஆசிய விவசாயிகள் என்றென்றும், வாழ்நாள் முழுவதும் விதை நெல்லுக்காக, பூச்சிக்கொல்லி மருந்துக்காக என்று பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் காலில் தம் வாழ்வை பணயம் வைக்கும் நிலை ஏற்படும்.

"உயர்" விளைச்சல் ரகங்கள் சிறு விவசாயிகளுக்குப் பயன் தராது. ஏனெனில் உயர் விளைச்சல் ரக நெல் விதை, நாட்டு ரக நெல் விதையைவிட, 15 மடங்கு விலை அதிகம். ஆனால் விளைச்சலை விற்கும்போது கிட்டத்தட்ட, நாட்டு ரக விலையேதான். வேறுபாடு ஒன்றும் அதிகம் இல்லை. இதில் உண்மையில் பயன்பெறுவது பன்னாட்டு நிறுவனங்கள்தான்.

இவையெல்லாம் சர்வதேச அரிசி ஆராய்ச்சி நிறுவனம் போன்ற ஆய்வு நிறுவனங்களுக்குத் தெரியும். ஆனால், அவையும் சேர்ந்து கொண்டு, "இந்த ரகங்களால் மகசூழ் அதிகரிப்பு" என்று விவசாயிகளைத் திசை திருப்புவையாக பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் தரக்களாகத்தான் செயல்பட்டு வருகின்றன.

உண்மையில் "உயர்" விளைச்சல் ரக நெல் விதைகள் எப்படி உள்ளன என்று ஆராய்ந்தால், கீழ்வரும் விபரங்கள் கிடைக்கின்றன. ஆய்வகங்களில் சோதனைக் குழாய்களில் வீர முழுக்கிட்ட இந்த உயர் விளைச்சல் ரகங்கள், விவசாயிகளின் நிலங்களில் விதைக்கப் பட்டபோது சுருண்டு

விட்டன. மகசூல் அதிகரிப்பு என்பது நம்பும்படி நிரூபிக்கப்படவில்லை.

இவை போதிய நோய் எதிர்ப்பு திறனின்றி, சவலை ரகங்களாய் இருப்பதால், நோய் மற்றும் பூச்சிகளைச் சமாளிக்க ஏராளமான மருந்து வகைகள் தேவைப் படுகின்றன.

இந்த ரக அரிசிகள் சாப்பிடச் சுவையில்லாத சக்கைகளாக இருப்பதோடு, சந்தைத் தரமும் குறைவாக உள்ளன.

வேளாண்மையின் பல்வேறு தன்மையை போக்கடித்து, ஓரினப்பயிர் முறை மூலம், உள்ளூர் ரகங்களை விரட்டியதை தவிர இந்த உயர்விளைச்சல் சோகா ராகங்கள் வேறெதுவும் செய்யவில்லை.

ஆகவே, ஆசியாவில் உயர்விளைச்சல் ரகங்களின் வரவும், வளர்ச்சியும் வெறும் அரிசிச் சந்தை அபகரிப்புக்கு மட்டுமல்ல.

ஏற்கனவே, சந்தைப் பொருளாதாரத்தில் சிக்கி சீரழியும் ஏழை விவசாயிகள் பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் கொத்தடிமைகளாக மாறுவதோடு, கோடிக்கணக்கான ஆசிய மக்களின் வாழ்வின் ஆதாரமான உணவும், அவர்கள் வாழவும், சில பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் கையில் ஊசலாடும் கொடுமான நிலையும் ஏற்படுமாறு செய்துவிடும்.

மூலம் : சோமேஸ்வரசிங்/மூன்றாம் உலக நாடுகள் தொடர்பு மையம்

காலம், காலமாக உழவர்களில் கையில் இருந்து வந்த நெல் வகைகள் கோடிக்கணக்கான ஆசிய மக்களின் வயிற்றுப்பிரச்சனையைத் தீர்த்து வந்தன. ஆனால் இன்று "தாராள மயமாக்கல்" மூலம் அந்த அரிசிச்சந்தை விரல்விட்டு எண்ணக்கூடிய சில பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் கைகளுக்கு மாற இருக்கிறது. அதன் முதற்படியான உயிரியல் ரீதியாக ஒட்டுயிரியாக வடிவமைக்கப்பட்ட நெல் அறிமுகம் ஆகும்.

வேளாண்மையில் விதை நெல்லை பராமரிப்பதும் நெல் மறு உற்பத்தி செய்வதும் விவசாயிகளின் வாடிக்கை. இயற்கையின் நியதியும் கூட. ஆனால் பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் பாழாய்போன பார்வை, நெல் மீது பட்டுவிட்டது. பிறகு, இனிமேல் நெல்லில் இருந்து நெல் விளையாது. அதாவது அவர்கள் விற்கும் மந்திர விதைகளில் கருவாகும் கதிர் மணிகள் மூலம் மறு உற்பத்தியிருக்காது. விவசாயி தேவைப்படும்போதெல்லாம், பருவத்துக்குப் பருவம் பன்னாட்டு நிறுவனங்களிடம் விதை நெல்லுக்கு கையேந்த வேண்டும்.

இந்த மலட்டுத்தன்மை வாய்ந்த விதை நெல்லுக்குச் சேமிக்க முடியாத பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் முடிவிப்பு தொழிற்நுட்பம் மூலம் அறிமுகமாகும் "உயர்"

விளைச்சல் ரக விதைகள்தான் இன்று ஆசிய விவசாயிகளுக்குப் பெரும் அச்சுறுத்தலாக வடிவெடுத்துள்ளன.

"உயர் விளைச்சல் ரக நெல் விதைகள் - ஓர் அபாய அறிவிப்பு" என்னும் செய்தி அறிக்கை கூறும்போது பன்னாட்டு பகாசுர நிறுவனங்கள் வேளாண் பொருள் வியாபாரம் எனும் பெயரில் அரிசிச் சந்தையை விழுங்கினால், ஏற்கெனவே ஏழையான ஆசிய விவசாயிகள் தங்கள் வாழ்வின் ஆதாரங்களைக் கூட முற்றிலும் தொலைத்து விட்டு கதியற்றவர்களாய் நிற்பார்கள்" என எச்சரிக்கிறது.

ஏழை விவசாயிகள் தலையில் இவற்றைக் கட்டவும் அவர்களைப் பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் கொத்தடிமையாக வைத்து இருக்கவும்தான், பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் உயர் விளைச்சல் ரக நெல் குறித்த ஆய்வுகளில் பணத்தைக் கொட்டுகின்றன. காப்புரிமை பெற்ற உயர்க்கூறுகள், உயர்க்கூற்று தொழில் நுட்பம் என எல்லாவகை நவீன அறிவியல் பிசாசுகளும் இதில் புகுத்தப்பட்டுள்ளன.

ஏகாதிபத்திய கனவு மாளிகையின் திறவுகோல் இந்த உயர் விளைச்சல் ரகங்கள் ஆகும்.

இந்த ரகங்கள், மக்களின் உணவுத் தேவையுடன் தொடர்புள்ளவை அல்ல. இவை பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் விதை நெல் தொழிற்சாலையிலிருந்து வெளிவரும் உற்பத்திப் பொருட்கள். ஏழை விவசாயிகள்

நோயை விரட்டியடிக்கும் பழங்களும் காய்கறிகளும்

குணப்படுத்தும் உணவுகள்

"ஒரு நோய் ஏற்படுவதற்கு எது காரணமாக இருந்தாலும், அந்நோய்க்கு அம்மாவாக இருப்பது மோசமான உணவே"
- சீனப் பழமொழி

- தினம் ஒரு கேரட் பக்கவாதம் வரும் வாய்ப்பை 70% குறைக்கிறது
- இஞ்சி குமட்டலையும் ஒற்றைத்தலைவலியையும் நிறுத்தும்.
- பூண்டு, அடைபட்ட இரத்த நாளங்களை சுத்தம் செய்கிறது.
- முட்டைக்கோசு மார்பகப் புற்றுநோயைத் தவிர்த்து நம் உடலில் சேரும் நச்சுக்களை வெளியேற்றுகிறது.
- பசலைக்கீரை கருப்பை புற்றுநோயைக் கட்டுப் பாட்டுக்குள் கொண்டு வருகிறது.
- சிட்ரஸ் பழங்கள் இருதய நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு கொடுக்கும்.

காய்கறிகளும் & பழங்களும் நோய்களை எப்படிப் போக்குகின்றன என்பதை தெரிந்துக் கொள்ளப் போகின்றீர்களா? ஆம் காய்கறிகளும், பழங்களும், சிறு சிறு உபாதைகளிலிருந்து உங்களுக்கு விடுதலை கொடுப்பதோடு, கொடுமையான நோய்களிலிருந்தும் உங்களைக் காப்பாற்றுகின்றது.

நம்முடைய மூதாதையர்கள் உணவே மருந்து என்ற அற்புதத்தை உணர்ந்து வற்றின் நன்மைகளை நமக்கு சொல்லி வைத்தார்கள். இன்னும் சொல்லப் போனால் மனிதன் தொன்று தொட்ட காலமாகவே காட்டிலிருக்கும் செடிகளை மருந்தாக பயன்படுத்தி வந்திருக்கின்றான்.

ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதுகாப்பு

இன்றைய விஞ்ஞானிகள் நம்முடைய மூதாதையர்கள் சொல்லி வைத்து சென்ற உணவே மருந்து என்பதில் இருக்கும் உண்மையை உணர ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

அவர்களின் எண்ணிக்கையிலடங்கா ஆய்வுகள் உணவு உடலுக்கு மருந்தாக பயன்படுவதை காட்டுகின்றன. கொழுப்பைக் குறைப்பதற்கு, குமட்டலுக்கு, மன உளைச்சலுக்கு, நோய் எதிர்பாற்றலை பெருக்கு-

வதற்கு, மலமிளக்கியாக, வீக்கத்திற்கு, இருமலுக்கு, வயிற்றுப் போக்குக்கு இப்படி பலவிதமான நோய்களுக்கு உணவுகள் மருந்தாக செயல்படுகின்றன என்பதை காட்டுகின்றன.

ஒவ்வொரு இயற்கையான உணவிலும் நூற்றுக்கணக்கான, ஏன் ஆயிரக்கணக்கான குணப்படுத்தும் இரசாயனங்கள் மண்டிக் கிடக்கின்றன. இவற்றில் முக்கால் வாசி தெரிந்து கொள்ளப்படாமலேயே கிடக்கின்றது. உதாரணத்திற்கு, சிட்ரஸ் பழங்கள் மற்றும் பார்சலி கீரையில் இருக்கும் கௌமரின்ஸ் எனப்படும் இரசாயனம் இரத்த கொழுப்பை அகற்றுகிறது. முட்டைக்கோசு, புரோக்கோலி போன்றவற்றில் இருக்கும் இன்டோல்ஸ் எனப்படும் இரசாயனம் மார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுக்கும்.

பச்சை காய்கறிகளை நாடுங்கள்

தங்களது உணவில் அதிகமான காய்கறிகளும், பழங்களும் அதாவது பேட்டா கெரோட்டின் (வைட்டமின் "ஏ"), வைட்டமின் "சி", "இ", தாது சத்துக்களான சிலேனியம், பொட்டேசியம் போன்றவை புற்றுநோய், இருதய நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

அப்படி என்றால் நீங்கள் ஏன் உங்கள் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைக் கொண்டு உங்கள் உடலுக்கு வலுவை அதிகரித்துக் கொள்ளக்கூடாது. பழங்களிலும், காய்கறிகளிலும் வைட்டமின், தாதுசத்து, நார்ச்சத்து நிறைந்திருக்கின்றது.

பச்சை இலைகளைக் கொண்டிருக்கும் கீரை வகைகள், அழுத்தமான மஞ்சள் மற்றும் ஆரஞ்சு நிறத்தைக் கொண்டிருக்கும் பழங்கள், காய்கறிகளில் அதிகமான வைட்டமின் "ஏ" இருக்கிறது.

பச்சை காய்கறிகளில் வைட்டமின் "சி"யும் நிறைந்திருக்கிறது. அழுத்தமான பச்சை இலைகளைக் கொண்டிருக்கும் கீரைகளில் ரிபோபிளவின் எனப்படும் வைட்டமின் "பி2", பொலிக் அமிலம், இரும்புச்சத்து, மெக்னீசியம் போன்ற தாதுச்சத்துக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன.

அனைத்து விதமான காய்கறிகளிலும், பழங்களிலும் மிக குறைந்த கொழுப்புச் சத்தும் இருக்கிறது. அறவே கொலஸ்ட்ரோல் கிடையாது.

இந்தக் காய்கறிகள், பழங்களில் மலிந்து

கிடக்கும் நன்மைகளை எந்தவித மாற்றமும் இல்லாமல் அப்படியே மாத்திரை வடிவத்திற்கு கொண்டு வருவதற்கு ஆய்வுக் கூடங்களினால் முடியாது. ஆகையால் மாத்திரை வடிவில் வருபவற்றைக் கண்டு மயங்கி விடாதீர்கள்.

காய்கறிகளிலும், பழங்களிலும் நிறைந்திருக்கும் நன்மைகளை அவற்றை நீங்கள் சாப்பிடுவதன் வழி மட்டுமே பெற முடியும்.

ஆனால் மலேசியர்கள் பரிந்துரைக்கப்படும் அளவான நாள் ஒன்றுக்கு 5 தடவைக்கு மேற்பட்டு காய்கறிகளையும், பழங்களையும் உட்கொள்வது கிடையாது என புள்ளி விவரங்கள் காட்டுவது வருத்தமளிக்கும் விஷயமாக இருக்கின்றது.

இயற்கையான மருந்துகள்

1. என்டிஓக்சிடன் (பிராண வாயு கலப்பு தடுப்பு) வெட்டிய ஒரு ஆப்பிள் பழத்தை வெளியில் வைத்தால் அது கருத்துவிடும்.

இந்த நிறம் மாற்றம் ஏற்படுவதற்கு காரணம் ஓக்சிடேசன் எனப்படும் பிராணவாயு கலப்பு காரணமாகும். எலுமிச்சை சாற்றில் இருக்கும் வைட்டமின் சி பிராணவாயு கலப்பை தடுக்கும் கவசமாக செயல்படுகிறது. இது ஆப்பிளுக்கு மட்டுமல்லாமல் மனித உடலில் இருக்கும் செல்களுக்கும் பொருந்தும். நாம் உயிர்வாழ்வதற்கு பிராணவாயு அவசியமாகும். ஆனால் சில நிலைத் தன்மையிலாத பிராணவாயு மூலக் கூறுகள் ஆரோக்கியமான செல்களில் கோளாறை ஏற்படுத்தி விடும். கவனிக்கப்படாமல் விடும் போது அது ஆரோக்கியமான செல் வளர்ச்சியில் கோளாறை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

● **பேட்டா கெரோட்டின்** (கேரட், பீச், பரங்கி, மாம்பழம், புரோக்கோலி) பச்சை கீரை, ஆரஞ்சு, மஞ்சள் பழங்கள் காய்கறிகளில் இருக்கும் பேட்டா கெரோட்டின் உடலுக்கு வைட்டமின் "ஏ" தேவைப்படும் சமயத்தில் அதுவாக மாறிக்கொள்ளும் தன்மையைக் கொண்டிருக்கிறது. இது மார்பகம், பெருங்குடல், ஆசனவாய் புற்று நோயிலிருந்தும், இருதய நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு கொடுக்கிறது.

● **லிக்கோபின் (தக்காளி சிவப்பு மிளகாய்)** லிக்கோபின் என்ற

இரசாயனம் குறைவாக கொண்டிருக்கும் பெண்களிடையே கருப்பை புற்றுநோய் ஏற்படுவதாக ஆய்வுக் காட்டுகின்றன.

அதிகமான நோய்களுக்கு வில்லன இருக்கும் என்டிஓக்சிடனை (பிராணவாயு கலப்பு தடுப்புமுறை) எப்பெறுவது? நீங்கள் காய்கறிகளும் பழங்களும் தேர்வு செய்யும் போது நல்ல வர்ணமாக இருப்பதை பார்வாங்குங்கள்; அழுத்தமான வர்ணத்தைக் கொண்டிருப்பவைகளை என்டிஓக்சிடன் அதிகமாக இருக்க

பொதுவாக நீங்கள் பின்வகாய்கறிகளைச் சாப்பிட்ட உங்களுக்கு அதிக என்டிஓக்சி கிடக்கும்:

- பச்சை திராட்சையைக் காட்டி சிகப்பு திராட்சை
- வெள் வெங்காயத்தைவிட சிகப்பு வெங்.
- இலேசாக வேகவைக்கப் அல்லது பச்சையான புரக்கே முட்டைக்கோஸ், காலிபிளாவர்
- நசுக்கப்பட்ட பச்சையான பூ.
- புதிய காய்கறிகள்
- அழுத்த பச்சை நிறத்தைக் கொண்ட கீரை
- பழச்சாற்றைவிட பழங்கள்
- அழுத்தமான ஆரஞ்சு நிறத் கொண்ட கேரட், சர்க்கரை கிழங்கு, பரங்கிக்காய்

2. பையோபிளவினோய்ட்ஸ் பையோபிளவினோய்ட்ஸ் விதமான (பிராணவாயு கலப்பு தடுப்பு)

3. கெரோட்டினோய்ட்ஸ் காய்கறிகள் மற்றும் பழம் இருக்கும் கெரோட்டினோய்ட்ஸ் புற்றுநோயை தடுக்க வல்லது. நிறைந்த சிகப்பு, மஞ்சள், இலைகளை கொண்ட கீரை தக்காளி, கேரட், சர்க்கரை கிழங்கு, புரோக்கோலி போன்ற

4. கௌமரின்ஸ் - இது 6 கெட்டியாவதைத் தடுக்கும் இ மருந்தாகும். (இது பெரும்பு பழங்கள், காய்கறிகள், பழங்களிலும் உள்ளன)

5. குருசிபெரோல் இன்ட் மார்பகப்புற்றுநோயைத் தடுக்க இரசாயனம். (இது முட்டை புரோக்கோலியில் இருக்கிறது)

6. சல்பைட்ஸ் - புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் செரிமானப் பொருள் வளர்ச்சியைத் தடைப்படுத்தி (இது பூண்டு மற்றும் முட்டைக்கீரை வகைகளில் இருக்கின்றன)



பூண்டு

இது பாக்டீரியா, குடல் ருமிகள் மற்றும் வைரஸை திர்க்கும் என்டிபையோட்டிக். திகமாக உண்டால் மூளை க்கத்தையும் தடுக்கும்.

இரத்த அழுத்தத்தையும் ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பையும் கறக்கும். ஆபத்தான வகையில் ரத்தக் குழாய்கள் அடைத்துக் ள்வதை தடுக்கிறது. இரத்த றைவைத் தடுக்கும். நாள் றுக்கு 2 அல்லது 3 பல் பூண்டு ரடைப்பு நோயாளிகளுக்கு ரடைப்பு ஏற்படுவதைப் தியாகக் குறைக்கும்.

பல விதமான புற்றுநோயை ர்க்கும் பொருட்கள் இதில் கமாக உள்ளன. குறிப்பாக இது ற்றுப்புற்றுநோயைத் தடுக்கும்.

புற்றுநோய் எதிர்ப்பாற்றலைக் ண்டிருக்கிறது. வயிற்றுப் புற்று பும் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.

தடுமனுக்கு நல்ல மருந்து, றாய் எதிர்பாற்றலை ிகரிக்கும்.

வாயு தொல்லையை அகற்றும்.



வெங்காயம்

த்தைக் குறைக்கும். கிருமி ம் வைரஸ்களை எதிர்க்கும் சிறந்த மூலிகை மருந்தாகும்.

மிகச் சிறந்த பிராணவாயு தடுப்பைக் கொண்டிருக்- புற்றுநோயை எதிர்க்கும் ம கொண்டிருக்கிறது.

இரத்த உறைவை தடுத்து ஸ்ட்ரோலை குறைக்கிறது. துமாவை எதிர்க்கிறது. ஈச்சளி, நீரிழிவு நோய். பு: வெங்காயம் நெஞ்சு ப அதிகரிக்கலாம்.) றாக உள்ளன. குறிப்பாக இது



இஞ்சி

குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி, நெஞ்சிறுக்கம், காலரா, தடுமன், வாந்திபேதி, வயிற்று வலி, மூட்டு வலி மற்றும் நரம்பு மண்டல நோய்களைக் குணப்படுத்த இஞ்சி காலங்காலமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.



கத்தரிக்காய்

சரும புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்காக கத்தரிக்காய் கிரீமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருவதாக ஆஸ்திரேலிய ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

அதோடு கத்தரிக்காய் இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்-ரோலின் அளவைக் குறைக்கும். அதோடு கொழுப்பு உணவினால் ஏற்படும் சில பாதிப்புக்களை எதிர்க்கும்.

இது சிறுநீர் முறையாகக் கழிவதற்கு உதவி புரிகிறது.



கைலான்

மிகவும் வளமான என்டிஓக்சிடன் மற்றும் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தன்மை கொண்டது. அதோடு பொதுவாக பெரும்பாலான நோய்களை எதிர்க்கும் தன்மை கொண்டது.

இதில் அடங்கியுள்ள பேட்டா கெரோட்டினின் அளவு அதிகம். இது இது உடம்பில் எஸ்ட்ரோஜன் அளவை சமநிலைப்படுத்தி பெருங்குடல் புற்றுநோயை எதிர்க்கிறது.



தண்டுக்கீரை

மற்ற பச்சை கீரை வகைகளோடு, புற்றுநோயை எதிர்க்கும் தன்மை இதில் நிறைய இருக்கிறது.

பிராணவாயு கலப்பு தடுப்பு தன்மையை அதிகரிக்கும். புற்றுநோய் எதிர்க்கும் தன்மை- யையும் கொண்டிருக்கிறது. புரோக்கொலியையவிட 4 மடங்கு அதிகமான பேட்டா கேரோட்டினை கொண்டிருக்கிறது.

நார்ச்சத்தை அதிகம் கொண்டிருப்பதால், இரத்த கொழுப்பைக் குறைக்கிறது.



கேரட்

பேட்டா கெரோட்டின் நிறைந்த உணவு. நோய் எதிர்பாற்றலை அதிகரிக்கிறது. தொற்றுநோயை எதிர்க்கும்.

நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு கேரட் பெண்களிடையே பக்கவாதம் ஏற்படுவதை 68 மடங்காக குறைக்கிறது.

அதிகமான பேட்டா கேரோட்டின் விழிப்படைபும் போன்ற கண் நோய்களைக் கூட தடுக்கிறது

இரத்த கொழுப்பை குறைக்கிறது.

சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு

பேட்டா கெரோட்டினைக் கொண்டிருக்கிறது. இருதய நோய், விழிப்படை நோய், பக்கவாத நோய், பலவிதமான பக்கவாதம் இவற்றை தடுப்பதற்கு உதவுகிறது.

அரை கப் சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கில் 14 மில்லிகிராம் பேட்டா கெரோட்டின் அடங்கியுள்ளது. இந்த பேட்டா கெரோட்டின் பல்வகையான புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது



தக்காளி

லிப்கொபீன் என்ற பிராணவாயு கலப்பு தடுப்பைக் (என்டி-ஓக்சிடன்ட்) கொண்டிருக்கின்றது. இது கணைய புற்றுநோயைத் தடுக்க வல்லது.

புரொக்கோலி

நுரையீரல் புற்றுநோய், பெருங்குடல், மார்பகப் புற்றுநோய் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு கொடுக்கிறது. உடலிலிருந்து ஈஸ்ட்ரோஜன் அகற்றி மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது.

கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கும்

இன்சலின் மற்றும் இரத்தத்தில் உள்ள சீனியை முறைப்படுத்தும் தன்மையைக் கொண்டிருக்கிறது.

(குறிப்பு : இதனை சமைக்கும் பொழுது பெரும்பாலான சத்துக்கள் அழிந்துவிடுகின்றன. இக்காரணத்தினால் இதனைப் பச்சையாகவோ அல்லது அரைகுறையாக சமைத்தோ உண்ண வேண்டும்.



பப்பாளி

தடுமலைத் தடுக்கும் மிகச்சிறந்த நிவாரணி இது. இதிலிருக்கும் அதிகமான வைட்டமின் சி தடுமலின் வேகத்தைக் குறைக்கும்.

பேட்டா கெரோட்டின் நிறைந்திருக்கிறது.

நார்ச்சத்து மற்றும் பொட்டேசியம் நிறைய இருக்கிறது

அஜீரண கோளாறுக்குப் பப்பாளிச் சாறு சிறந்து மருந்து.



வெள்ளரி

உங்கள் இருதயத்துக்கு நல்லது. இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பை குறைக்கும் இரசாயனத்தை கொண்டிருக்கிறது.

14 கலோரியை கொண்டிருப்பதால், உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்போருக்கு நல்ல மூலிகை.

அன்னாசி

லீக்கத்தைக் குறைக்கும்.

ஜீரணத்தைப் பெருக்கும். இரத்த உறைவை அகற்றும். எலும்பு முறிவை தடுப்பதற்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாக இருக்கிறது.

பெக்டீரியா மற்றும் கிருமிகளை எதிர்க்கும் சக்தியைக் கொண்டிருக்கிறது.



மாம்பழம்

உங்கள் உணவில் அதிகமான வைட்டமினைக் கொடுக்கும், நார்ச்சத்து நிறைய இருக்கிறது. மாம்பழத்தில் பேட்டா கெரோட்டினும் நிறைய இருக்கிறது.

மாம்பழத்தில் அதிகமான வைட்டமின் "சி"யும், அதிகமான போட்டேசியமும் இருக்கிறது.

ஒரு மாம்பழத்தில் 7 கிராம் நார்ச்சத்து இருக்கிறது.

எச்சரிக்கை குறிப்பு: பழங்களும், காய்கறிகளும் மிக நல்ல மருந்தாகும், ஆனால் அவை உடனடி நிவாரணத்தைக் கொடுக்காது. உங்கள் உணவில் நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் கடுமையான நோய்களுக்கு மருத்துவரின் மருந்துகளை உட்கொண்டு வந்தீர்களானால் மருந்துகளை வீசி விடாதீர்கள்.



வ்வொருவரும் வாழும் சூழலுக்கு ஏற்றவாறு அவர்களின் உடல் அமைப்பும் வண்ணமும் அமைகிறது. ஆனால் வெள்ளையே உயர்ந்தது எனும் "வர்ணா" சிரம எண்ணம் புகுந்தது முதல் நம்மவர்கள் எப்படியாவது வெளுத்தால் சரி என்று எதற்கும் தயாராகிவிட்டனர்.

வெள்ளைத் தோலும் நீண்ட கருங்குந்தலும் ஒவ்வியான உடலமைப்புமே இலக்கணமாக மனதில் படிந்துவிட்ட பெண்களால் வளம் கொழிப்பதென்னவோ அழகு நிலையங்களும், அழகு சாதன விற்பனையாளர்களும்-தான். வியாபாரிகள் இந்த அழகுக் கலையை புரிந்துகொண்டார்கள்.

அழகு மூலிகைப் பொருட்கள் அழ வைக்கின்றன!

முதலில் கூந்தலை மென்மையாக்கி, காற்றில் பறக்க வைக்கும் "ஷாம்பு"கள் சந்தைக்கு வந்தன. அடுத்து குரிய ஒளியைத் தடுத்து முகத்தை வெள்ளையாக்கும், பருக்களைத் தடுக்கும் களிம்புகள் வந்தன. இவற்றில் பெரும்பாலானவற்றில் தலைமுடியைப் பாதிக்கும் வேதி பொருட்களும் கலந்திருக்கின்றன என்பது தெரிய வந்த பின்புதான் அழகைத் தவிர தம் உடல் நலனைப் பற்றியும் நம் பயனீட்டாளர்களுக்கு அக்கறை வந்தது.

அப்போதுதான் பல வியாபாரிகள் பச்சைப் பசேலென்று புதிய கடைகளைத் திறந்தனர். ஆம் மூலிகைகளான இயற்கை அழகு சாதனப் பொருட்கள் சந்தைக்கு வந்தன. மஞ்சள், சீயக்காய், மருதாணி, துளசி, செம்பருத்தி என்று நம் பாட்டி பூட்டி காலத்திற்கு முன்பிருந்தே பாரம்பரியமாக நாம் பயன்படுத்தி வந்தவையே இப்போது அழகிய குப்பிகளிலும், பொட்டலங்களிலும் வந்தன. மக்கள் எந்தப் பக்க விளைவும் இல்லாதவை, இயற்கையானவை என்பதால் அதிக ஈர்ப்புடன் அதன் மீது போய் விழுந்தார்களே தவிர அவற்றையே ஏன் வீட்டில் தயாரிக்க முடியாது என்று எண்ணினார்கள்.

மேலும் மூலிகைகள் தமது சொந்தத் தோட்டங்களிலிருந்து பறிக்கப்படுவதாகவும், தமது தயாரிப்புக்கள் 100% இயற்கையானவை என்றும் அவை கவிட்சர்லாந்து, பிரான்சு போன்ற மேலை நாடுகளில் உள்ள ஆய்வகங்களில் பரிசோதிக்கப்பட்டவை என்றும் கூறிக்கொள்கிறார்கள். அழகு நிலையங்கள் எல்லாம் இப்போது "மூலிகை" அழகு நிலையங்களாக மாறி வருகின்றன. "இயற்கை", "மூலிகை" என்ற சொற்களால் கவரப்பட்டு இங்கு வருபவர்கள் பெரும்பாலும் பணத்தை ஒரு பொருட்டாகக் கருதுவதில்லை என்பதால் இவர்களுக்குக் கொழுத்த இலாபம்.

ஆனால் இவை எதுவும் முழு உண்மை அல்ல என்பதுதான் உண்மை. ஒரு முறை ஒரு அழகு சாதன பொருள் தயாரிப்பு நிறுவனத்தைச் சோதனையிட்டபோது, அங்கு "தாரா" என்ற சமையல் எண்ணெய் பீப்பாய்கள் நிரம்பியிருந்தன. அவர்கள் கூந்தல் தைலம் தவிர பிற அனைத்து தயாரிப்புக்களுக்கும் இந்த எண்ணெயையே பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

1996ம் ஆண்டு நாய்டாவில் உள்ள சானாஷ் ஆயுர்வேத தொழிற்சாலையில் மத்திய சுங்க வரித்துறையினர் ஒரு திடீர் சோதனை நடத்தினர். அப்போது அவர்களின் தயாரிப்பில் கனிம எண்ணெய், கேடில் எரிசாராயம், கிளிசரின், போராக்ஸ், மீதைல் பாரபான் போன்றவற்றை பயன்படுத்தி வந்தது கண்டறியப்பட்டது. மீதைல் பாரபான், புரோபைல் பாரபான் போன்றவை முக்கியமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தன. சானாஷ் மட்டுமல்ல பையோடிக்ஸில் நடந்த சோதனையிலும் பாலிமர் ஜே.ஆர். 400, ஜெலட்டின், துத்தநாக

"குங்குமம் கண் மைகளில் அறிவுத்திறனைக் குறைக்கும் காரியம் உள்ளது"

ஆக்சைட், துத்தநாக சல்பேட், போரிக் அமிலம் போன்றவை கண்டுபிடிக்கப்பட்டன.

1940ம் ஆண்டு நிறைவேற்றப்பட்ட மருந்து மற்றும் அழகு சாதனப் பொருட்கள் சட்டப்படி மூலிகை தயாரிப்புக்கள் என்றால் அவை அனைத்தும் சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம் அல்லது யுனானி மருத்துவ முறைப்படியே தயாரிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று தெளிவாகக் கூறுகிறது. ஆனால், உண்மையில் இவற்றில் எந்த தயாரிப்புக்களுமே எந்தவொரு இந்திய மருத்துவ முறைகளையும் பின்பற்றாமலேயே தயாரிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் மேல் உறையில் மட்டும் கவர்ச்சியாக, பெரிதாக மூலிகை தயாரிப்பு என்று முத்திரையிட்டுக் கொள்வார்கள்.



சில நிறுவனங்கள் அழகுப் பொருட்கள் என்று விளம்பரப்படுத்துவதைவிட விட மருந்துகள் என்றே அறிமுகம் செய்கின்றன. குறிப்பாக பையோடிக் நிறுவனமானது இது அழகு சாதனப்பொருள் அல்ல, மருந்து (Not a cosmetic, therapeutic use only) என்கிறது. ஆனால் அழகுப் பொருள் என்பதற்கும் மருந்து என்பதற்கும் பெரும் வேறுபாடு உள்ளது. உடலில் பூசிக் கொள்வதற்காக, தெளித்துக் கொள்வதற்காக, உடலை தூய்மையாக்கி அழகு படுத்துவதற்காக, தோற்றப் பொலிவை ஏற்படுத்துவதற்காக பயன்படுத்தப்படுபவை அழகு சாதனங்கள். ஆனால் மருந்து என்பது நோயை நீக்குவதற்காக அல்லது தடுப்பதற்காக வெளிப்புச்சாகவோ அல்லது உள்மருந்தாகவோ அளிக்கப்படுவது.

"ஷாம்பில்" அதிக நுரை வருவதற்காக வேதிப் பொருட்கள் கலக்கப்படுகின்றன என்பது ஊரறிந்த உண்மை. ஆனால் இந்த தயாரிப்புக்களெல்லாம் மூலிகை அடிப்படையிலானவை என்றும் மருந்துகள் என்றும் இதன் தயாரிப்பாளர்கள் கூறுவது ஏன்? அங்கேதான் வியாபாரிகள் மறைந்திருக்கிறார்கள்.

"நான் வெளிநாடுகளுக்குப் போகும்போது, இந்தியாவின் 5000 ஆண்டு கால நாகரிகத்தை புட்டிகளிலும் பொதிகளிலும் சுமந்து செல்கிறேன்" என்கிறார் ஷானாஷ் நிறுவனரான ஷானாஷ் உசேன். வினிதா ஜெயின் தாம் நிறுவனரான ஷானாஷ் உசேன் சட்டப்படி கூறுகிறார். ஆனால் ஷானாஷ் உசேன் சட்டப்படி அனுமதிக்கப்பட்ட வேதி பொருட்களை மட்டுமே தான் பயன்படுத்துவதாக ஒத்துக்கொண்டுள்ளார். (மூலிகை தயாரிப்பில் வேதி பொருட்களுக்கு என்ன வேலை என்பதுதான் நமது கேள்வி)

அண்மையில் டெல்லியில் வதவரன் என்ற அரசு சாரா அமைப்பினர் நடத்திய ஆய்வில்; பல புகழ்பெற்ற தயாரிப்புக்களைப் போலவே போலித் தயாரிப்புக்களும் சந்தைக்கு வந்துள்ளதைக் கண்டறிந்தனர். "ஓரிஜினலே" மோசம் என்றால் இந்தப் போலிகள் பற்றி கூறவா வேண்டும்? ஃபேர் அன்ட் லல்லி 25 கிராம் 20 ரூபாய். இவையோ 50 கிராம் 5-8 ரூபாய்தான்.

தோலுக்கு பூசப்படும் இந்தக் களிம்புகளில் அமோனியமேற்றப்பட்ட பாதரசம் கலந்துள்ளது. கொடிய நச்சான இந்தக் கண உலோகம் மனித உடலுக்குப் பெருந்தீங்கு விளைவிப்பதாகும். கருவற்ற பெண்களுக்கு கருச்சிதைவு ஏற்படுத்தும் இந்நச்சு பொதுவாக தலைச்சுற்றல், உடல் தளர்ச்சி உள்ளிட்ட பல்வேறு தீங்குகளை உருவாக்குகிறது.

வியர்வை நாற்றம் போக்குவதாக அறிமுகம் செய்யப்படும் குளியல் சோப்புகளில் துத்தநாக சல்போ கார்பனேட் உள்ளது. இது உலகப் புகழ் பெற்ற பூச்சிக்கொல்லியாகும். இது தோலில் உள்ள அனைத்து பாக்க்டீரியாக்களையும் அழித்து, தோல் துளைகளிலும் புகுந்து கொள்வதால் வியர்வை வெளிப்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. இதனால் சிறுநீரகத்தின் சுமை அதிகமாகி சிறுநீரகக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.

இதுபோல "டிடர்ஜன்ட்" சலவை சோப்புகள் மற்ற ஷாம்பு வகைகளில் சோடியம் லாரல் சல்பே சேர்க்கப்படுகின்றது. அமெரிக்காவின் பல பகுதிகள் இத்தகைய பொருட்கள் தடை செய்யப்பட்டு உள்ள 90% ஷாம்புகளில் "டிடர்ஜன்ட்" கலக்கப்படுகிறது.

மக்கள் எந்தப் பக்க விளைவும் இல்லாதவை, இயற்கையானவை என்பதால் அதிக ஈர்ப்புடன் அதன் மீது போய் விழுந்தார்களே தவிர அவற்றையே ஏன் வீட்டில் தயாரிக்க முடியாது என்று எண்ணினார்களில்லை.

குங்குமம் என்பது இந்திய பாரம்பா அடையாளம். மருத்தி பயனுடையது. ஆன இப்போது சந்தையிற் கப்படு குங்குமத்தி அதிகளவில் காரி கலந்துள்ளது. இது சமையலும் அதி உள்ளது. இது தோ

ஊடுருவி இரத்தத்தில் கலப்பதால் அறிவுத்திறன் குறை உட்பட பல கோளாறுகளை உருவாக்கும்.

முகப்பவுடரில் என்னென்ன இருக்கின்றன தெரியு சுண்ணாம்புத்தூள், சோளமாவு, போரிக் அம் ஆகியவைதான். நகப்பூச்சு, உதட்டுச் சாயம் போ அனைத்திலுமே இது போன்ற நச்சுப்பொருட்க கூட்டுப்பொருளாக உள்ளன.

பெரிய சோகம் என்னவென்றால் இது போன்ற ச சாதனப் பொருட்களைத் தயாரிக்க அனுமதி அளி: அதிகாரிகளே இது போன்ற குறைபாடுகளை கண்டுகொள்வதில்லை. இந்நிலை மாற வேண் மேலும் இந்தத் துறைகளில் தரச்சான்று டெ பொருட்களை மட்டுமே அனுமதிக்க வேண்டும். டெ தேவையற்ற அழகு சாதனப்பொருட்க அவசியமானதாகக் கருதி பயன்படுத்தும் பழக்கத்தை நாம் கைவிட வேண்டும்.

நன்றி : புதிய கல்வி மே

சேமநிதியின் மரண & இயலாமை நன்மைகளை திரும்பக் கொண்டு வாருங்கள்!

சேமநிதியில் தற்பொழுது ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள மாற்றம் அதன் உறுப்பினர்களுக்கு நன்மையைக் கொண்டு வருவதாக இல்லை. சேமநிதியில் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள மாற்றத்தின் மூலம் ஒரு குடும்பத்திற்கு குறிப்பிட்ட கால கட்டத்தில் மிகவும் அவசரமாகவும், அவசியமாகவும் தேவைப்படும் தொகை குறைக்கப்பட்டுள்ளது.

சேமநிதியின் இந்த புதிய மாற்றத்தின் மூலம் மரண மற்றும் இயலாமை நன்மைகள் முன்பு உள்ள விகிதளின்படி மவெ.30,000 வரைக்கும் வழங்கப்படும். ஆனால் இப்பொழுது இந்தத் தொகையைத் குறைத்து எல்லோருக்கும் கொடுக்கப்பட வேண்டிய தொகை மவெ. 2000 என்று நிர்ணயித்துள்ளனர்.

1998ம் ஆண்டின் சேமநிதி அறிக்கையின்படி மரணம் நிகழ்ந்த குடும்பத்தாருக்குச் சராசரி மவெ. 5,400 என மரண நன்மைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் இதில் இப்பொழுது மவெ.3,400யை கழித்துவிட்டு வெறும் மவெ.2,000 மட்டுமே கொடுக்கப்படும் என்கின்றார்கள்.

இதேபோன்று இயலாமை நன்மைகளும் கணிசமான அளவில் குறைக்கப்பட்டுள்ளன. சேமநிதி அறிக்கையின்படி ஒருவருக்கு சராசரி மவெ. 11,900 இயலாமை நன்மைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இப்பொழுது இதில் மவெ. 9,900 கழித்துவிட்டு வெறும் மவெ. 2000 மட்டும் கொடுக்கவிருக்கின்றார்கள்.

சேமநிதியின் பொது உறவு நிர்வாகி, நிக் எஃபென்டி இந்தத் தொகைக் குறைப்புத் திட்டம் பெரும்பான்மையோருக்கும் தொகையைக் கோராதவர்களுக்கும், சேமநிதி உறுப்பினர்களுக்கும் நன்மையளிக்கும் ஒன்றாக இருக்கும் என்று கூறியுள்ளார்.

ஆனால் கீழே குறிப்பிடப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் இது நியாயமற்றது.

அட்டவணை 1 : சேமநிதி சட்டம் திருத்தி அமைக்கப்பட்டதால் சேமநிதி உறுப்பினர்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள இழப்பு		
	1.7.2000க்கு முன்	1.7.2000 பிறகு
செக்ஷன் 58(1) மரண நன்மை	சராசரி ஒருவருக்கு மவெ. 5,400 கொடுக்கப்பட்டு வந்தது	உறுப்பினர்களுக்கு மவெ. 2000 மட்டும் தான் கொடுக்கப்படும் - குறைக்கப்பட்ட தொகை சுமார் மவெ.3,4000 (63%)
செக்ஷன் 58(2) மூளை மற்றும் உடல் அங்கவீனம்	சராசரி ஒருவருக்கு மவெ. 11,900 கொடுக்கப்பட்டது	இப்பொழுது அவருக்கு மவெ.2,000 மட்டும் தான் கொடுக்கப்படுகிறது - குறைக்கப்பட்ட தொகை மவெ.9,900 (83%)

மேலே கொடுக்கப்பட்ட கணக்கு 1998ம் ஆண்டு சேமநிதி வருடாந்திர அறிக்கையைப் பின்பற்றி கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

மரண மற்றும் இயலாமை நன்மைகள் எல்லோருக்கும் பொதுவாக கொடுக்கப்பட வேண்டிய ஒரு தொகை அல்ல. மரணம் எதிர்நோக்கியவர்களின் குடும்பத்தினருக்கும் இயலாமையால் அவதிப்படுபவருக்கும் சென்று சேரும் நோக்கில்தான் மரண மற்றும் இயலாமை நன்மைகள் உருவாக்கப்பட்டன. இந்த நோக்கத்தை மறந்துவிட்டு எல்லோருக்கும் ஒட்டுமொத்தமாக மவெ. 2000 என்று கொடுப்பது இந்த நன்மைகளின் நோக்கத்திற்கே புறம்பானதாகும்.

மொத்த சேமநிதி உறுப்பினர்களின் சேமிப்பிலிருந்து மரணம் மற்றும் இயலாமை தொகையாக 0.1% விழுக்காட்டுக்குக் குறைவாகவே வழங்கப்பட்டுள்ளது. அந்த ஒரு ஆண்டில் கிடைக்கப்பெற்ற சேமநிதி உறுப்பினர்களின் தொகையில், கொடுக்கப்பட்ட மரணம் மற்றும் இயலாமை தொகை 1 விழுக்காட்டுக்கு குறைவு ஆகும். ஒவ்வொரு வருடமும் இவ்வளவு சிறிய தொகையை மட்டுமே சேமநிதி, மரண மற்றும்

இயலாமை நன்மைகளுக்காக செலவிடும்பொழுது, இது நாள் வரைக்கும் கொடுக்கப்பட்ட தொகையை இப்படி அநியாயமாகக் குறைத்து சேமநிதி உறுப்பினர்களைத் திண்டாட வைப்பது அநியாயம்.

ஆகையால் அரசாங்கமும் சேமநிதி வாரியமும் இப்பொழுது கொண்டு வந்துள்ள திருத்தத்தைத் தசுத்தி பழைய முறைக்கே கொண்டு வர வேண்டும். இதற்கு முன்பு கொடுக்கப்பட்டுவந்த ஆகக் கூடுதலான தொகையான மவெ. 30,000 மறுபடியும் கொடுக்கப்பட வேண்டும். சேமநிதி உறுப்பினர்களுக்கு நியாயம் வழங்கும் பொருட்டு இவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் தொகை குறைந்த பட்சம் மவெ. 2000 இருக்க வேண்டும்.

சேமநிதி வாரியம் உண்மையில் அதன் உறுப்பினர்களுக்குக் கொடுக்கும் நன்மைகளை இன்னும் அதிகரிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டுமே தவிர கடந்த 20 வருடங்களாக அமலில் இருக்கின்ற நன்மைகளைக் குறைக்கக்கூடாது.

அதோடு ஆகஸ்டு 1977லிருந்து (இச்சமயத்தில்தான் மரணம் மற்றும் இயலாமை நன்மை சட்டம் அமுலாகத்திற்குக் கொண்டு வரப்பட்டது) இறந்தவர்களுக்கும் இயலாமை நிலைக்கு உள்ளானவர்களுக்கும் அவர்களுக்குச் சேர வேண்டிய தொகை முறையாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதனை உறுதி செய்ய வேண்டும் என்று பி.ப.சங்கம் கேட்டுக்கொள்கிறது.

குப்பை ஒரு சமுதாயப் பிரச்சனை

குப்பைகள் எரிக்கப்படும் பொழுது அவற்றிலிருந்து நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த பொருட்கள், உலோகங்கள் மற்றும் ஆபத்தாய வாயுக்கள் வெளிப்படுகின்றன. இப்படி வெளிப்படும் பொருட்கள் மனிதர்களுக்கும் வன விலங்குகளுக்கும் ஹோர்மோன் மாறுதல்களை ஏற்படுத்தி புற்றுநோய், ஈரல், சருமக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்திவிடும். இதனால் மருத்துவச் செலவுக்கான மில்லியன் கணக்கில் செலவாகும்.

குப்பைகளைக் குறைக்க நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் நம்முடைய குப்பைகளை ஒன்றாகக் கலப்பதை நிறுத்த வேண்டும். குப்பைகளை பிரித்தெடுப்பதற்கு நவீன தொழிற்சாலைகள் தேவையில்லை. விலை உயர்ந்த பொறியியலாளர்கள் தேவையில்லை. பெரும் அளவில் பணத்தை வாரி இறைத்து அதற்குப் பதிலாக நோய்களைப் பரிசாக வாங்கும் தொழில் ஷப்பங்கள் தேவையில்லை. ஈற்றுச்சூழல் தொடர்பான ஸ்லீயைக் ஊட்டி மக்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தினால் பிரச்சனைகள் குறைக்கப்படலாம்.



நியூ யோர்க்கில் மறுசுழற்சி: குப்பைகளிலிருந்து பாட்டில்களையும் டிஸ்களையும் பிரித்தெடுத்து எரிப்பதால் ஏற்படும் தாய்மைக்கேட்டை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரலாம்.

முக்கிய அறிவிப்பு

ஆகஸ்டு 1977லிருந்து ஜூன் 2000 வரைக்குமான கால கட்டத்தில் இயலாமை நிலைக்கு உள்ளான சேமநிதி உறுப்பினர்கள் யாவரும் அவர்களுக்கான சேமநிதியின் இயலாமை நன்மைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதனை உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

அப்படி உங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றால் அல்லது தெரியவில்லை என்றால் உடனே சேமநிதி வாரியத்திற்குக் கடிதம் எழுதுங்கள். அந்தக் கடிதத்தின் நகலை பி.ப.சங்கத்திற்கும் அனுப்பி வைப்புகள்.

இக்கால கட்டத்தில் சேமநிதி உறுப்பினராக இருந்த ஒருவர் உங்கள் குடும்பத்தில் கிறந்திருப்பாரானால், நீங்கள் அவருக்கு வாரிசாக கிறந்திருந்தால், கிறப்பு நன்மைகளை உங்களுக்கு இன்னும் தரப்படவில்லையானால் உடனே சேமநிதிக்குக் கடிதம் எழுதிக்கேளுங்கள். கடிதத்தின் நகலை பி.ப.சங்கத்திற்கும் அனுப்பி வைப்புகள்.

இதேபோன்று நிலையில் சேமநிதியில் தங்களுக்குச் சேர வேண்டியதை ஒருவர் இன்னும் கோராமல் கிறந்தால் அவருடைய பணத்தைக் கோர நீங்கள் அவருக்கு உதவி செய்யலாம்.



வைத்தியம்

கொ லஸ்ட்ரோல் அல்லது இரத்தத்தில் கொழுப்பு என்பது பலரைப் பரவலாக மிரட்டிக் கொண்டு வரும் நோயாக இருக்கிறது. இருதய நோய்க்கு முக்கிய காரணமாகவும் இது இருக்கிறது. யா ஒருவருக்கு இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கிறதோ அவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உள்ளன.

இரத்தத்தில் இரண்டு வித கொழுப்பு புரதங்கள் உள்ளன. ஒன்று எல்.டி.எல் (LDL - low density lipoprotein) மற்றொன்று எச்.டி.எல் எனப்படும் (HDL - high density lipoprotein).

எல்.டி.எல் எனப்படும் இந்த தீய கொழுப்பு புரதம் இருதய நோய்க்கு இட்டுச் செல்லுவதுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கிறது. எச்.டி.எல் எனப்படும் நல்ல கொழுப்பு புரதம் இரத்த ஓட்டத்தில் இருக்கும் கொழுப்பை அகற்றுகிறது.

இரத்தத்தில் கொழுப்பு எப்படி உருவாகிறது?

இரத்தத்தில் கொழுப்பு என்பது ஜீரணத்தோடு தொடர்பு கொண்டிருக்கிறது. உதாரணத்திற்கு, அதிகமான பொறித்த பதார்த்தங்கள் உண்பது இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகம் சேர்வதற்கு இட்டுச் செல்கிறது.

அதிகமான பால், நெய், பட்டர், வெள்ளை மாவு, சீனி, கேக், பிஸ்கட், சீஸ், ஜஸ்கீம் மற்றும் அசைவ உணவுகளான இறைச்சி, மீன், முட்டை போன்றவை இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கின்றன.

புகை பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதல் போன்றவையும்

இதனுடன் சம்பந்தப்படுத்தப்படுகிறது. மன அழுத்தமும் இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகரிப்பதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

வகைகள். தேங்காய் எண்ணெய், பட்டர் போன்றவையும் அடங்கும்.

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதும் தீய கொலஸ்ட்ரோலை குறைக்க உதவும். நார்ச்சத்து

இரத்தத்தில் கொழுப்பு



சிகிச்சை முறை

அதிகமாக பால் குடித்தல், நெய், பட்டர், வெள்ளை மாவு, சீனி, கேக், பிஸ்கட், சீஸ், ஜஸ்கீம் மற்றும் அசைவ உணவுகளான இறைச்சி, மீன், முட்டை போன்றவை இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கிறது.

தேவைப்படுகிறது.

உணவு மிக மிக முக்கியமான அம்சமாகும். முதலில் எல்.டி.எல் கொழுப்பை அதிகரிக்கும் அனைத்து உணவுகளையும் குறைந்த பட்சத்திற்கு குறைக்க வேண்டும். இவற்றில் முட்டை, மாமிச உணவு, சீஸ்

இரத்தத்தில் சேரும் கொழுப்பு இருதய நோய்க்கு இட்டுச் செல்லாமல் இருப்பதற்கு முதலில் தீய கொழுப்பை அகற்ற வேண்டும். இதற்கு உணவு பழக்க வழக்கத்திலும், வாழ்க்கை முறையிலும் சிறிது மாற்றம்

அதிகம் நிறைந்த உணவுகளான, தீட்டாத கோதுமை, பார்லி, ஓட்ஸ், கேழ்வரகு, கேரட், உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட், மாம்பழம், பச்சை காய்கறிகள், முட்டைகோஸ், வெண்டைக்காய், லெட்டியூஸ் கீரை போன்றவைகளை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

வைட்டமின் பி6 அதிகம் உள்ள உணவுகளான வீட்ஜெர்ம், யீஸ்ட் போன்றவை கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைப்பதற்கு மிகவும் சிறப்பாக செயல்படுகிறது.

நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்த உணவுகளான, தீட்டாத கோதுமை, பார்லி, ஓட்ஸ், கேழ்வரகு, கேரட், உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட், மாம்பழம், பச்சை காய்கறிகள், முட்டைகோஸ், வெண்டைக்காய், லெட்டியூஸ் கீரை போன்றவைகளை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

அதிக கொலஸ்ட்ரோல் உள்ளவர்கள் நாள் ஒன்றுக்கு குறைந்தது 8லிருந்து 10 கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். வழக்கமாக இவ்வளவு தண்ணீர் குடிப்பதன் வழி தோலும், சிறுநீரகமும் நன்றாக வேலை செய்யும். இவற்றின் செயலாக்கம் அதிகமான கொழுப்பு உடலை விட்டு வெளியேறுவதற்கு உதவும்.

அடிக்கடி மல்லி நீர் அருந்தி வருவதும் இரத்தக் கொழுப்பை குறைப்பதற்கு உதவுகிறது. முழு மல்லி ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து, தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து அதனைக் குடித்து வரலாம். இதனோடு நன்னாரி சேர்த்து கொதிக்க வைத்து குடித்தாலும் நல்ல பலன் கி்டும்.

வழக்கமான உடற்பயிற்சியும் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பை அகற்றும். யோகாசனமும் இதற்கு சிறந்த பயிற்சியாகும். யோகப் பயிற்சிகள் செய்வதால் அது சுரப்பிகள் மீது படியும் கொழுப்புக்களை அகலச் செய்கிறது.

நன்றி : கோ. பாசுகரன்

தொண்டை வலிக்கு உப்பு நீர் அருமருந்து

தொண்டை வலி மற்றும் தொண்டை கரகரப்பு இருப்பவர்கள் சுடுநீரில் உப்பைக் கரைத்து அதில் வாயைக் கொப்பளிப்பதால் தொண்டைவலி பறந்துவிடும். தொண்டையில் உப்பு நீர் கொஞ்ச நேரம் நிற்கும்படி வைத்திருக்க வேண்டும்.

தொண்டையில் நோய்க்கிருமி வளர்வதால் "சிலேட்டுமப் படலம்" சற்றே வீங்குகிறது. இதன் காரணமாக தொண்டையில் வலி ஏற்பட்டு உணவு உட்கொள்ளும்போதும், தண்ணீர் அருந்தும்போதும் சிரமமாக இருக்கும்.

மிதமாக குடு படுத்தப்பட்ட நீரில் குறிப்பிட்ட அளவு உப்பைக் கரைத்து தினமும் கொப்பளிப்பதால் தொண்டை வலி நீங்குகிறது. இவ்வாறு, வலி நீங்குவதற்கு மூன்று முக்கிய காரணங்கள் உள்ளன.

1) சூடான நீரில் கரைக்கப்பட்ட உப்புக் கரைசல் தொண்டை வலியைத்

துண்டுவதற்குக் காரணமாக இருக்கும் நுண்ணுயிரிகளை அழிக்கிறது.

2) இரத்த வெள்ளை அணுக்களைத் துண்டுவதன் மூலம் நோயை உண்டாக்கும் கிருமிகளை அழிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

3) நீரில் இருக்கும் உப்பு சவ்வுடு பரவல் அழுத்தத்தை அதிகரிப்பதால் சிலேட்டுமப் படல விலக்கம் தணிகிறது.

சில நேரங்களில் இலேசான தொண்டை வலி மட்டும் காணப்படும். இத்தகைய சமயங்களில் உப்புநீர் கரைசலின் மூலம் வாய் கொப்பளிப்பது மட்டும் போதுமானது. தொண்டை வலி மற்றும் ஜூரம் இருந்தால் மட்டும் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

கீரைகள் இயற்கை வைட்டமின்கள்

மருத்துவர்களும் சரி, அறிவியல் மனப்பாங்கு உள்ளவர்களும் சரி, பிரியியவர்களும் கீரை வகைகளை நமது உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று அடிக்கடி அறிவுறுத்திக்கொண்டே வருகின்றார்கள். காய்கறிகளில் நமக்குத் தேவையான சத்துக்கள் அதிக அளவில் உள்ளன. இதனை விட்டு விட்டு மருத்துவச் சிவலவிற்கு ஏன் அதிகம் சிவலவு செய்ய வேண்டும். காய்கறிகளில் என்னதான் சத்து உள்ளது? முக்கியமாக மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கும் நார்ப்பொருட்கள் உள்ளன.

1. அகத்திக்கீரை
2. அரைக்கீரை
3. பச்சைக்கீரை
4. புதினாக் கீரை
5. பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை
6. மணத்தக்காளிக் கீரை
7. முருங்கைக் கீரை
8. முளைக்கீரை
9. கருவேப்பிலை
10. கொத்துமல்லி கீரை
11. சிறுக்கீரை

புரதம், இரும்பு, கண்ணாம்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ வைட்டமின் ஏ, சி வைட்டமின் ஏ, பி, சி கண்ணாம்புச் சத்து புரதம், இரும்பு, கண்ணாம்புச் சத்து புரதம், இரும்பு, வைட்டமின் சி புரதம், இரும்பு, கண்ணாம்புச்சத்து, வைட்டமின் சி வைட்டமின் ஏ இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் ஏ இரும்பு, கண்ணாம்புச் சத்து மருந்து; விஷயங்களை முறிக்கும் தன்மை



கிராமப்புற பெண்கள் சுய மரியாதையுடன் வாழ,
குழந்தை தொழிலாளர்கள் பள்ளி செல்ல உதவுகிறது,

அமைதி அறக்கட்டளை

தமிழகத்தின் திண்டுக்கல்லில் 1984ம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்ட அமைதி அறக்கட்டளை இன்று பார்புகழும் ஒரு சிறந்த முன்னுதாரண அமைப்பாக திகழ்ந்து வருகின்றது.

ஒரு பொது அமைப்பின் செயல்திட்டம், அதன் தரம் மற்றும் மக்களுடன் அது தொடர்பு வைத்துள்ள முறையைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால், அந்த அமைப்பின் தலைவர் யார் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டாலே போதும்.

அமைப்பின் தலைவரை கணித்தே அமைப்பின் தரத்தைச் சொல்லி விடலாம். அந்த வகையில், அமைதியாக ஆனால் துடிப்பாக செயல்படும் அமைதி அறக் கட்டளையின் தலைவர் ஜி.பால்பாஸ்கர் அவர்களுக்கு மதிப்புரையோ, விளக்கவுரையோ தேவையே இல்லை.

திண்டுக்கல் பால்பாஸ்கரின் ஷடிப்புமிக்க தலைமைத்துவத்தில், தொழிலாளர், சுற்றுச்சூழல் மற்றும் ஊனிய உரிமை போன்ற துறைகளில் அமைதி அறக் கட்டளை பல

போராட்டங்களை நடத்தி, எதிர்நீச்சல் போட்டு வெற்றியுடன் செயல்பட்டு வருகின்றது.

குழந்தைத் தொழிலாளர்கள்



மெர்சி பாஸ்கரை
ஆசிரியராகக் கொண்டு
வெளிவரும் சுற்றுச்சூழல் மாத
இதழான புதிய கல்வி

போராட்டத்தில் தன்னையே அர்ப்பணம் செய்துகொண்ட அமைதி அறக்கட்டளை, அனைத்துலக அளவிலும் பல போராட்டங்களை நடத்தி வருகிறது.

சாயப்பட்டறைகள், சலவைப் பட்டறைகள், ஆடை ஏற்றுமதி ஆலைகள், நெசவாலைகள், மிதியடி

தயாரிப்பு, தாள், அட்டை தயாரிப்பு, கொசுவலை தயாரிப்பு போன்ற முக்கிய தொழில்களில் ஏராளமான குழந்தைத் தொழிலாளர்கள் வேலை செய்து வருகின்றனர்.

இந்தக் குழந்தைத் தொழிலாளர்களை மீட்டு அவர்களுக்கு முறையான கல்வியையும் வழங்கி வருகிறது இந்த அறக்கட்டளை.

**இயந்திரங்களைப்
பயன்படுத்தாமல்
கலைத்திறன் படைத்த
பெண்களாலும் இந்த
வாழ்த்து அட்டைகள்
உருவாக்கப்படுகின்றன**

மேலும் தோலாலை போன்ற ஆபத்தான தொழில்களிலிருந்து மீட்கப்பட்ட குழந்தைத் தொழிலாளர்கள் தம் சொந்தக் காலில் நிற்க உதவும் பொருட்டு தொழிற் பயிற்சியும் கொடுக்கப்படுகின்றது.

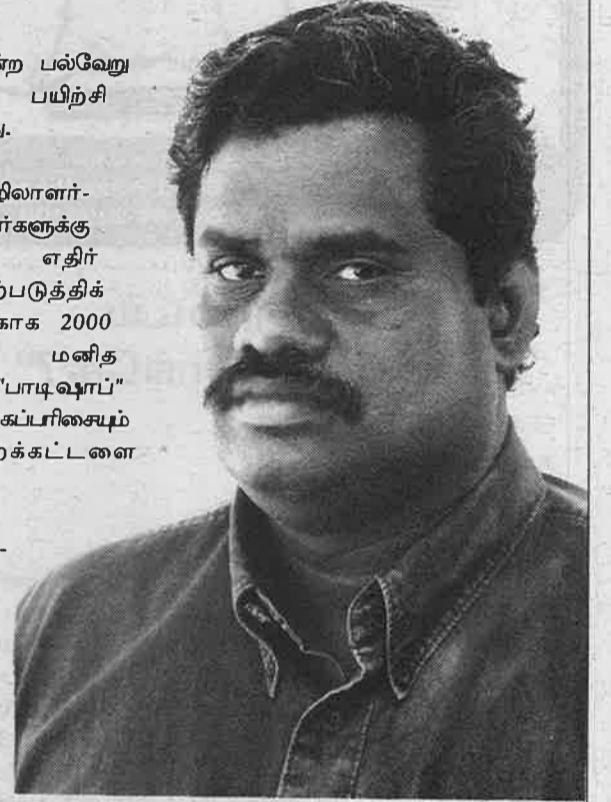
குறிப்பாக திரையச்சு, மோட்டார் ரிவைண்டிங், தையல், வீட்டு மின் வேலைகள், குளிர் சாதன தொழில்நுட்பம், வானொலி, ஒலி நாடா, தொலைக்காட்சி தொழில் நுட்பம், வாழ்த்து அட்டைகள்

தயாரிப்பு போன்ற பல்வேறு துறைகளிலும் பயிற்சி வழங்கப்படுகிறது.

குழந்தை தொழிலாளர்களை மீட்டு அவர்களுக்கு ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தமைக்காக 2000 ஆண்டின் மனித உரிமைக்கான "பாடிஷாப்" விருதையும் ரொக்கப்பரிசையும் அமைதி அறக்கட்டளை பெற்றது.

அமைதி அறக் கட்டளையின் தலைவர் ஜி.பால்பாஸ்கர், புகழ்மிக்க விசாரணைகள், சுற்றுச் சூழல்வழக்குகள், தமிழகத் தொழில் முகங்கள் மற்றும் தமிழர்கள் மறந்ததும் மறக்காததும் போன்ற நூல்களை வெளியிட்டுள்ளார்.

மெர்சி பாஸ்கர் அம்மையாரை ஆசிரியராக கொண்ட மிகச் சிறப்பான சூற்றுச்சூழல் மாத இதழ் ஒன்றையும் அமைதி அறக் கட்டளை வெளியிடுவது பாராட்டுக்குரியதாகும்.



திண்டுக்கல் பால் பாஸ்கர்

இதே அமைதி அறக்கட்டளை வாழ்த்து அட்டைகளையும் தயாரித்து விற்பனை செய்கிறது.

கிராமப்புற பெண்கள் சுயமரியாதையுடன் வாழ்வதற்கும், சுரண்டலுக்குள்ளாகும் குழந்தைத் தொழிலாளர்கள் மீண்டும் பள்ளிக்குச் செல்வதற்கும் இந்த வாழ்த்து அட்டைகளிலிருந்து கிடைக்கும் தொகை செலவிடப்படுவதாக பால்பாஸ்கர் கூறுகின்றார்.

இந்த வாழ்த்து அட்டைகள், மரங்களை அழிக்காமல், கழிவுகளிலிருந்து மறு சுழற்சி முறையில் செய்யப்பட்ட கைவினைத் தாள்களைப் பயன்படுத்தி உருவாக்கப்படுவதாகவும் அவர் கூறுகின்றார்.

மேலும் இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தாமல் கலைத்திறன் படைத்த பெண்களாலும் இந்த வாழ்த்து அட்டைகள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

இப்படி பல வழிகளில் மக்களின் நலனுக்காக பாடுபடும் அமைதி அறக்கட்டளை தொடர்ந்து வெற்றி நடைபோட பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம் வாழ்த்துகிறது.

அமைதி அறக்கட்டளையின் முகவரி:-

H2-30, இராணி மங்கம்மாள் காலனி,
அங்கு நகர் (அஞ்)
திண்டுக்கல் - 624 008,
தொலைபேசி : 0451-433812



உச்ச நீதிமன்றத்தின் குழந்தைத் தொழிலாளர் தீர்ப்பை அமல்படுத்தக்கோரி திண்டுக்கல்லில் நடைபெற்ற சிறுவர்கள் பிரச்சாரத்தின் பொழுது எடுத்த புகழ்



பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்
228, Jalan Macalister, 10400 Pulau Pinang.
Tel : 04-2293511 Fax : 04-2298106

"என்னுடைய முன் பணம் எங்கே?"

தான் ஆயு
பினாங்கு

புகார் : கடந்த 1996ல் நான் பாயான் பாருவிலுள்ள பேங் ரக்யாட்டிலிருந்து மவெ. 13,188 கடன் எடுத்திருந்தேன். இந்தத் தொகையை ஒவ்வொரு மாதமும் மவெ. 396 ஆக செலுத்த ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. இந்தத் தொகையை ஜனவரி 2000ல் செலுத்தி முடித்தேன். பணத்தைச் செலுத்திய பிறகு வங்கியிடம் இதற்கு முன்பு நான் செலுத்திய பாதுகாப்பு முன்பணம் மவெ. 1,188ஐ திருப்பிக்கொடுக்குமாறு கேட்டேன்.

ஆனால் கேட்டு ஒரு மாதம் ஆகியும் இன்னும் பாதுகாப்பு முன் பணம் எனக்கு வந்து கிடைக்கவில்லை. இது தொடர்பாக சம்பந்தப்பட்ட வங்கி அதிகாரிகளுக்கு தொலைபேசி அழைப்பும் செய்துவிட்டேன். ஆனால்



என்னுடைய பணம் எப்பொழுது திரும்பக் கிடைக்கும் என்று அவர்கள் திட்டவாடமாக சொல்லமாட்டேன் என்கிறார்கள். இந்தப் பிரச்சனையைப் பி.ப.சங்கம் பேங் ராக்யாட்டோடு பேசித் தீர்க்கும் என்று பெரிதும் எதிர்பார்க்கின்றேன்.

நடவடிக்கை : இப்பிரச்சனை தொடர்பாக பி.ப.சங்கம் பேங் ராக்யாட்டோடு தொடர்புகொண்டது.

புகார்தாரரின் பாதுகாப்பு முன்பணம், கடைசி மூன்று மாத தவணைப் பணமாக அங்காசா சேவை மன்றத்தில் ஒப்படைக்கப்பட்டு விட்டதாகவும், புகார்தாரரின் மாத தவணைப்பணம் அவருடைய ஊதியத்தில் வெட்டிக் கொள்ளப்படுவதற்கான பொறுப்பை இந்த அங்காசா மன்றம் கவனித்து வருவதாகவும் கடிதத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தார்.

மார்ச் 2000ல் சம்பந்தப்பட்ட மன்றத்திலிருந்து வங்கிக்குப் பணம் கிடைத்தவுடன் புகார்தாரரின் பாதுகாப்பு முன் பணத்தை திருப்பிக்கொடுத்தனர்.

கார்டு வேண்டாம் பணம் வேண்டும்

முகம்மது ஷாரின் ஷாரி
லெங்கோங், பேராக்.

புகார் : கடந்த மே 99ல் நான் அலோர் ஸ்டாரிலுள்ள சிட்டி பொயின்ட் பேரங்காடியில் பொருட்கள் வாங்கிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது, சூரியா கார்டு விற்பனையாளர் என்னை அணுகினார். இந்த கார்டு வைத்திருக்கும் ஒருவருக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகளை அவர் விளக்கிய பிறகு இந்தக் கார்டைப் பற்றி அதிகம் சிந்திக்காமல் இதனை நான் வாங்குவதற்கு முடிவு செய்தேன். இந்த கார்டு உறுப்பினர் ஆவதற்கு மவெ. 50 செலுத்தி கையொப்பமும் இட்டேன். மீதத் தொகையைப் பிறகு செலுத்தலாம் என்று இருந்தேன்.

இதற்குப் பிறகு இந்தக் கார்டு சம்பந்தப்பட்ட வியாபார மையத்திற்கு நான் செல்லாத காரணத்தால் இந்த

கார்டு உறுப்பியத்தை ரத்து செய்ய நினைத்தேன். இந்த கார்டை ரத்து செய்ய 2.6.1999லும் 26.7.1999லும் இரு முறை மனுச் செய்தேன். ஆனால் பலன் இல்லை.

நான் 7 மாதங்களுக்குக் காத்திருந்துவிட்டேன். ஆனால் அவர்களிடமிருந்து இன்னும் எந்த வித பதிலும் வரவில்லை.

நடவடிக்கை : இப்பிரச்சனை தொடர்பாக பி.ப.சங்கம் சூரியா கார்டு சேவையையெய்த்திற்குக் கடந்த ஜனவரி 2000ல் கடிதம் எழுதியது. புகார்தாரர் செலுத்திய முன் பணம் மவெ. 50ஐ திருப்பிக்கொடுக்குமாறு கேட்டுக்கொண்டோம்.

ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு கார்டு சேவை நிலையத்திடமிருந்து பதில் வந்தது. புகார்தாரரின் பணத்தைத் திருப்பிக் கொடுக்கும் பொருட்டு கடந்த 18.7.1999ல் காசோலை ஒன்றை அனுப்பிவிட்டதாக அறிவித்தனர். கடந்த 20.1.2000ல் இந்த காசோலையை யாரும் பெற்று ரொக்கத்திற்கு மாற்றிக் கொள்ளாத காரணத்தால் புகார்தாரர் பணத்தைப் பெறுவதற்காக புதிய காசோலை அனுப்பப்பட்டு இருப்பதாக எங்களுக்கு அறிவித்தனர்.

கார் விபத்துக்கு இழப்பீடாக மவெ. 1600 கொடுத்தனர்

சியாம் சியூ தின்
பினாங்கு

புகார் : கடந்த 16.4.1996ல் நான் தஞ்சோங் தோக்கோங்கில் வேலைக்குச் செல்வதற்காக என்னுடைய காரை ஓட்டிக்கொண்டு சென்றேன். அப்பொழுது மறு முனையிலிருந்து வேகமாக வந்த இன்னொரு கார் என் கார் வருவதைப் பார்க்காமல் வேகமாக வந்தது. நான் என் காரை நிறுத்த முயற்சித்தும் என்னுடைய கார் அவருடைய காரோடு மோதி பலத்த சேதத்திற்கு உள்ளானது. காரின் முன் பக்க விளக்குகள் முழுமையாக உடைந்துவிட்டன.

நாங்கள் இருவரும் இந்த விபத்து தொடர்பாக போலீஸில் புகார் செய்தோம். அந்தக் காரின் ஓட்டுனர் தன்னுடைய தவறறை ஒப்புக்கொண்டார்.

இந்த விபத்து தொடர்பாக என்னுடைய இன்சூரன்ஸ் கம்பெனிக்குத் தெரிவித்து விட்டேன். என்னுடைய காரைப் பழுது பார்க்கவும் அனுப்பிவிட்டேன். இன்னொரு ஓட்டுனரும் தன்னுடைய ஓவர்சீஸ் எசுரன்ஸ் கார்பரேஷன் எல்.தி.டி. (ஓ.ஏ.சி.) காப்புறுதிக் கம்பெனிக்கு அறிவிப்பு செய்தார். அவர்கள் எனக்குக் கடிதம் எழுதி சம்பந்தப்பட்ட பத்திரங்களைக் கேட்டனர்.

காருக்கு ஏற்பட்ட சேதம், நான் கார் பயன்படுத்தாத கால கட்டத்திற்கு உண்டான செலவுகள், விபத்துக்குப் பிறகு காரின் மதிப்பில் குறைவு, போன்ற செலவினங்களைக் கருத்தில் கொண்டு ஓ.ஏ.சி.க்கு சம்பந்தப்பட்ட பத்திரங்களையும் நான் கோர நினைத்த தொகை மவெ.3,777.48 என்று குறிப்பிட்டு அனுப்பி வைத்தேன்.

கடந்த 9.10.1998ல் ஓ.ஏ.சி. எனக்குக் கடிதம் அனுப்பி இருந்தது. அதில் எனக்கு மவெ.500ஐ இழப்பீட்டுத் தொகையாக கொடுக்கவிரும்பதாக குறிப்பிட்டிருந்தனர்.

இந்தத் தொகை நிச்சயமாகப் போதாது. ஆகையால் தொகையை உயர்த்துமாறு சம்பந்தப்பட்ட ஓ.ஏ.சி. மனுச்செய்தேன்.

ஓ.ஏ.சி. பிறகு தொகையை மவெ. 1,000 ஆக உயர்த்தியது. இன்னும் இரண்டு முறை மனுச் செய்த



பிறகு ஓ.ஏ.சி. தொகையை மவெ. 1,200 ஆக உயர்த்தியது. இந்தத் தொகையும் நிச்சயமாகப் போதாது.

நடவடிக்கை : இப்பிரச்சனை தொடர்பாக பி.ப.சங்கம் ஓ.ஏ.சி.க்குக் கடிதம் எழுதியது. ஓ.ஏ.சி. பிறகு இழப்பீட்டுத் தொகையை மவெ. 1500 ஆக கொடுக்க முன் வந்தது.

ஆனால் புகார்தாரர் இந்த விபத்தினால் தான் நிறைய செலவு செய்துள்ள காரணத்தால் இந்தத் தொகை போதாது என்று வலியுறுத்தினார்.

இதற்குப் பிறகு கம்பெனி மவெ. 1600 கொடுக்க முன் வந்தது. புகார்தாரர் இந்தத் தொகைக்கு ஒப்புக்கொண்டார்.

கற்றதனால் ஆய பயன் என் கொல்?

கல்வியின் முதல் பிரயோஜனம், முதல் குணமான விநயம் ஏற்பட வேண்டும். விநயம் என்றால் அடக்கம். அடக்கம் கில்லாத படிப்பு படிப்பு ஆகாது. தன்னைத் தானே அடக்கிக் கொள்ளும் படியான நல்ல குணம் முதலில் வர வேண்டும். ஆனால், இப்பொழுது எந்த நாட்டில் அதிகம் பேர் படித்திருக்கிறார்கள்? அந்த நாட்டு மக்களிடையே நல்ல குணங்கள் அதிகமாக இருக்கின்றனவா? படித்தவர் எந்த நாட்டில் குறைவு? படிக்காதவர்கள் அதிகம் உள்ள

நாட்டில் நல்ல குணம் குறைவாகவும் கிட்ட குணங்கள் அதிகமாகவும் இருக்கின்றனவா? என்று கவனித்துப் பார்த்தால் படிப்பு கில்லாத கிடங்களில், மலைசாதி மக்களிடையே நாகரிகம் கில்லாத ஜனங்களிடத்தில், கிட்ட குணங்கள் அதிகம் இருப்பதாகக் காணவில்லை, அங்கே நீதிமன்றம், உச்ச நீதிமன்றம் என்று எதுவும் கில்லை குற்றச்செயல்கள் கில்லை, உயர்நிலை பள்ளிக்கூடங்கள், கல்லூரிகள், பல்கலைக் கழகங்கள் முதலியன எல்லாம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டு போகின்ற கிடங்களில் தான் அதிக நீதிமன்ற வழக்குகள் இருக்கின்றன குற்றச்செயல்கள், ஏமாற்று வித்தை, ஜேப்படித் திருட்டு முதலியவை அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கின்றன ஜனங்களிடத்தில் கிட்ட குணங்கள் அதிகமாக இருக்கின்றன.

ஒரு மைலோ டின்னுக்கு 126 வெள்ளி கேட்டார் பாதுகாவலர்!

கடந்த 9.8.2000ல் சுமார் 1.00 மணி அளவில் சங்கைப்பட்டானியைச் சேர்ந்த நோர்மா சைனோல் சங்கைப்பட்டானி, சென்ட்ரல் ஸ்கூலில் உள்ள ஸ்டோர் சூப்பர்மார்க்கெட்டில் பொருட்கள் வாங்கச் சென்றார். அந்தப் பேரங்காடியில் நிறைய பொருட்கள் மலிவு விலைக்கு விற்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தன.

பேரங்காடியில் இருக்கும் கீழ் தளத்திற்கு சென்றபொழுது நிறைய பேர் அடித்துத் தள்ளிக்கொண்டு ஏதோ ஒரு பொருளைப் பெற்றுக்கொண்டிருந்ததைப் பார்த்த நோர்மா குறிப்பிட்ட அந்த இடத்திற்குச் சென்றபொழுது அது பொருட்கள் கிடைத்தி வைக்கப்படும் ஸ்டோர் அறை என்பதைக் கண்டறிந்தார். அந்த அறையில் உள்ள ஒரு தொழிலாளி அங்குள்ளவர்களுக்கு 1.5 கிலோகிராம் எடையுள்ள மைலோ டின்னை விநியோகித்துக்கொண்டிருந்தார். நோர்மாவும் ஒரு டின்னை எடுத்துக்கொண்டு வெளியேறினார்.

அங்குள்ள ஒருவரை டின்கள் இலவசமாகத்தானே விநியோகிக்கப்படுகிறது என்று அவர் கேட்டதற்கு அவர்களும் இலவசம் என்று கூறினர். நோர்மாவும் அவர்கள் கூறியதை நம்பிவிட்டார். இன்னும் சில பேர் 3 அல்லது 4 டின்கள் எடுப்பதைப் பார்த்த நான் நிச்சயம் அவர்கள் அப்படி வாங்க முடியாது என்றும் டின்கள் இலவசமாகத்தான் அளிக்கப்படுகின்றன என்பதை உறுதி செய்துகொண்டார் நோர்மா.

பிறகு அவர் எடுத்துக்கொண்ட மைலோ டின்னோடு படியேறி பேரங்காடியின் மேல் நிலைக்குச் சென்றார். திடீரென ஒரு பாதுகாவலர் நோர்மாவை அணுகி அவர் மைலோ டின்னை திருடிவிட்டதாகக் கூறினார்.

மைலோ டின் இலவசமாக கொடுக்கப்பட்டதாக தான் தவறுதலாக நினைத்துவிட்டதாக நோர்மாவாரிடம் எடுத்து விளக்கினார். பேரங்காடியில் இருந்த மற்றவர்களிடம் கேட்டபொழுது அவர்களும் இதையேதான் கூறியதாக நோர்மா பாதுகாவலரிடம் விளக்கினார். அப்படி டின் இலவசமாக கொடுக்கப்படவில்லை என்றால் அவர் அதற்கு காசு கொடுக்கத் தயார் என்றும் பாதுகாவலரிடம் கூறினார்.

பாதுகாவலர் நோர்மா கூறிய எதையும் காதில் வாங்கிக்கொள்ளவில்லை. குறிப்பிட்ட பொருளுக்குப் பணம் செலுத்துவதற்காக தன்னைப் பேரங்காடியின் மேல் மாடிக்கு வருமாறு கூறினார். நோர்மாவும் அவரைப் பின் தொடர்ந்து சென்றார்.

பாதுகாவலர் நோர்மாவை ஓர் அறைக்கு அழைத்துச் சென்றார்.

மைலோ டின்னின் விலையில் 10 மடங்கு கூடுதலாக கொடுக்க வேண்டும் என்று கூறினார். இல்லையென்றால் என்னை போலீஸில் பிடித்துக் கொடுக்கப் போவதாகவும் கூறினார். போலீஸ் என்னைப் பிடித்தால் நான் ஆறு மாதங்களுக்கு சிறையில் இருக்க வேண்டும் என்றும் கூறினார்.

அங்கிருந்த இன்னொரு பாதுகாவலர் நோர்மா மைலோ டின்னை திருட நினைத்ததாக குற்றம் சாட்டினார். ஆகையால் அவர் எடுத்துக்கொண்ட மைலோ டின்னின் விலையை விட 10 மடங்கு அதிகமாகத் தர வேண்டும் எனவும் அப்படிச் செய்யாவிடில் அவரைப் போலீஸில் ஒப்படைக்கப் போவதாகவும் மிரட்டினார். அப்படி போலீஸில் புகார் செய்தால் நோர்மா 6 மாதங்களுக்கு சிறைத் தண்டனை அனுபவிக்க வேண்டும் எனவும் மிரட்டினார்.

நோர்மா மைலோ டின்னை திருட நினைக்கவில்லை என்பதைப் பாதுகாவலர்களிடம் வற்புறுத்திக் கூறினார். ஆனால் மைலோ டின்னுக்கு மலே. 126 செலுத்தித்தான் ஆக வேண்டும் என்று பாதுகாவலர் விடாப்பிடியாக இருந்தார்.

நோர்மா தான் திருட நினைக்கவில்லை என்பதை நம்ப வைக்க பாதுகாவலரிடம் 2 மணி நேரமாகப் போராடினார். அப்படி அவர் திருட நினைத்திருந்தால் மைலோ டின்னை எல்லோரும் பார்க்கும் வண்ணம் எடுத்துச் சென்றிருக்க மாட்டேன் என்பதையும் பாதுகாவலருக்கு எடுத்துக் கூறினார். இறுதியில் பாதுகாவலர் மலே. 37.80 பெற்றுக் கொள்ள சம்மதம் தெரிவித்தார்.

இந்தத் தொகைக்கு நோர்மா அவரிடம் ரசீது கேட்டபொழுது அவர் பிரச்சனை தீர்க்கப்பட்டு விட்டபடியால் ரசீது தேவையில்லை என்று கூறினார். அதோடு விடாமல் ரசீது கேட்டதற்காக நோர்மாவையே திருப்பி ஏசினார். அதோடு இதேபோன்று இன்னும் 13 பேர் மாட்டிக்கொண்டு விட்டதாகவும் கூறினார்.

"நான் நடத்தப்பட்ட விதம் எனக்கு அதிர்ச்சியை அளித்துள்ளது. அதோடு அவர்கள் என்னை ஏமாற்றியுள்ளனர். இன்னும் 13 பேரையும் மலே. 126 செலுத்துமாறு கட்டாயப்படுத்தப் பட்டிருந்தால் சம்பந்தப்பட்ட பேரங்காடி பயனீட்டாளர்களை

ஏமாற்றி சுலபமாக மலே.1,638 சம்பாதித்திருக்கும்" என்று நோர்மா பி.ப.சங்கத்திற்கு புகார் கொடுக்க வந்திருந்தபொழுது குறிப்பிட்டிருந்தார் "குறிப்பிட்ட மைலோ டின்னுக்காக நான் கூடுதலாக மலே. 25.20 செலுத்தினேன். ஆனால் வெட்ட வெளிச்சத்தில் நான் திருடியதாக குற்றம் சாட்டப் பட்டதுதான் தாங்கிக்கொள்ள



முடியாததாக இருக்கிறது. அதோடு குறிப்பிட்ட பேரங்காடியில் நான் வாடிக்கையாளர் ஆகும். இவ்வாறான ஒரு இழிநிலைக்கு நான் ஆளாக்கப் படுவேன் என்று கொஞ்சம் கூட நினைக்கவில்லை" என்று அவர் குமுறினார்.

திருட நினைக்காத மனசாட்சியுடைய ஒரு பயனீட்டாளருக்கு நிகழ்ந்த அநியாயமான இப்பிரச்சனை தொடர்பாக பிளாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம் உள்நாட்டு வாணிப மற்றும் பயனீட்டாளர் விவகார அமைச்சுடன் தொடர்புகொண்டு நோர்மா சைனோலுக்கு இவ்வாறான அநீதி இழைக்கப்பட்டது சரியல்ல என்று எடுத்துரைத்தது.

பேரங்காடிகளுக்கு பொருட்களை வாங்க வரும் வாடிக்கையாளர்களின் இது போன்ற நிலையை பயன்படுத்தி அங்கு வேலை செய்யும் பாதுகாவலர்கள் இலாபம் பெற முற்பட்டுள்ளது தெரிய வந்திருப்பதாகவும் பி.ப.சங்கம் தன்னுடைய கடிதத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தது. பத்து மடங்கு அதிகமாகக் கொடுக்க வேண்டும் என்று கேட்கப்பட்டிருப்பது சட்டத்திற்குப் புறம்பானது. வாடிக்கையாளர் திருடியுள்ளார் என்று சந்தேகத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்டாரே ஒழிய திருட்டுக் குற்றத்திற்காக பிடிபடவில்லை.

இதனைத் தொடர்ந்து உள்நாட்டு வாணிப பயனீட்டாளர் விவகார அமைச்சு இரு தரப்பினரையும் சந்தித்துப் பேசியது.

குறிப்பிட்ட மைலோ டின் இலவசம் இல்லை என்றும் கழிவு விலையில் விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டது என்றும் சம்பந்தப்பட்ட பேரங்காடி அமைச்சுக்கு அறிவித்துள்ளது.

நோர்மாவுக்கு விதிக்கப்பட்ட கூடுதல் தொகை மலே.25.20ஐ அவருக்குத் திருப்பிக்கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்று முடிவெடுக்கப்பட்டது. நோர்மா இந்தத் தொகையை பெற்றுக்கொள்ள சம்மதித்தார். குறிப்பிட்ட பேரங்காடியில் வேறு கோரிக்கைகள் எதுவும் தொடுக்க மாட்டேன் என்றும் அவர் உறுதி அளித்தார்.

நோர்மாவை அநியாயப்படுத்திய பாதுகாவலரின் மீது என்ன நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது என்று பி.ப.சங்கத்திற்கு பேரங்காடி தகவல் எதுவும் தரவில்லை. அதோடு சம்பந்தப்பட்ட பாதுகாவலர் மைலோ டின் திருடியதாக மேலும் 13 பேரை பிடித்துத் தொடர்பாகவும் எந்த விபரங்களும் அறிவிக்கப்படவில்லை.

பேரங்காடியின் ஊழியர்கள் மைலோ டின் கழிவு விலையில் விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதனை வாடிக்கையாளர்களுக்கு விளக்காததால் இந்நிலை ஏற்பட்டிருக்கலாம். எது எப்படி இருந்தாலும் நோர்மாவும் இதர வாடிக்கையாளர்களும் திருடியுள்ளனர் என்று அவர்கள் மீது சந்தேகப்பட்டதே ஒரு அநீதிதான்.

ரூபக சக்தி மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதால் பயன் உண்டா?

நினைவுச் சக்தி என்பது ஒரு கலை. இதை மனப்பழக்கம் என்று ஒளவையார் சொல்லுகின்றார். கேட்பது, படிப்பது ஆகியவற்றில் கவனம் வைத்தாலே போதும். சாலையில் உள்ள தொலைபேசிபூத்தில் இருந்து பேசுகிறீர்கள். ரத்தனையோ விதமான இரைச்சல்கள் சாலையிலிருந்து கேட்கின்றன. நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

வனத்தை 100 சதம் தொலைபேசியின் கேட்கும் குதியிலிருந்து வரும் கரகரத்த மிமல்லிய பச்சிசாலையில் தானே வைக்கிறீர்கள். இதற்காக நென்னொருகாதையும்பொத்திக்கொண்டு கண்களை மூடி டின்னிப்பாக கேட்கிறீர்கள் அல்லவா.

தேப்போன்று நீங்கள் சிசய்யும் எல்லா சிசயல்களிலும் முக்கவனத்தைச் சிசலுத்துங்கள். இந்தப் பழக்கம் ளரவளரநினைவுசக்தி தானாக வளரும். நம்மை நாமே டிக்கப்படுத்திக்கொள்வதே சிறந்த வழி. மாத்திரைகளை டிப்பக்கூடாது. அப்படி ஒரு வினோத மாத்திரைகள்

எங்கினும் இல்லை. அப்படிப்பட்டவைகள் இருந்தால் அது ஏமாற்று வேலை. ஏமாந்து விட வேண்டாம்.

கியற்கையாகவே ஒரு சிலருக்கு உணவில் இரும்புச் சத்து பற்றாக்குறை இருக்கலாம். இவர்களுக்கு கேட்டவைகள், படித்தவைகள் விரைவில் மறந்து போகும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. இரும்புச் சத்து நினைவை வளர்க்கக்கூடியது என்று தப்பு அபிப்பிராயம் வேண்டாம்.

வெகு அத்தியாவசியமான முளை வேதியல் நிகழ்ச்சிகளுக்கும், ரத்தத்தில் ஆகஸிஜன் எடுத்துச் சிசலும் சிவப்பு அணுக்களுக்கும் இரும்பு அவசியமாதலால் இரும்பு அதிகமிருக்கும் கீரைகளை சாப்பிடுவது நல்லது. பாஸ்பரகம் முக்கியம். குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடத்தில் சரிவர மார்க் வாங்காமல் இருப்பதற்கு அவர்கள் உணவில் தாதுப்பொருட்களின் பற்றாக்குறையே காரணமாகும்.

பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கத்தின்

**சிந்தனையைத்
தட்டி எழுப்பும்
புத்தகங்கள்**

வாலி + வைரமுத்து
= ஆபாசம்
ம.வி. 2.00



புற்றுநோய் - ம.வி. 2.00



சீனி
ம.வி. 3.00

மரம்
ம.வி. 1.00



குப்பை
ம.வி. 1.00



தமிழ் சினிமா
ம.வி. 1.00



புத்தக விண்ணப்ப பாரம்

என்னுடைய முகவரிக்கு கீழ்க்கண்ட புத்தகங்களை அனுப்பி வைக்கவும்

புத்தகம்	எண்ணிக்கை	ம.வி
1. மரம்	_____	_____
2. குப்பை	_____	_____
3. புற்றுநோய்	_____	_____
4. சீனி	_____	_____
5. தமிழ் சினிமா	_____	_____
6. வாலி + வைரமுத்து = ஆபாசம்	_____	_____
மொத்தம்	_____	_____

என் பெயர் :
(ஆங்கிலத்தில்)
என் முகவரி :

இத்துடன் ம.வி. _____ க்கான காசோலை/போஸ்டல் ஆர்டர் இணைத்திருக்கின்றேன்.

பாரத்தையும் பணத்தையும் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

PERSATUAN PENGGUNA PULAU PINANG,
228, JALAN MACALISTER, 10400 PULAU PINANG.

உங்கள் உரிமைக்குப் போராடும்

பயனீட்டாளர் குரல்

பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கத்தின் மாத இதழ்

எங்களின் போராட்டம்

- அபாயகரமான மற்றும் சுகாதாரமற்ற பொருட்கள்
- வர்த்தக மோசடி
- நிதி மோசடி
- மோசமான சேவைகள்
- சுற்றுப்புற பிரச்சனைகள்
- நில மோசடி
- அடகுக்கடை சுரண்டல்
- பாட்டி வைத்தியம்
- ஆரோக்கியமான உணவுகள்
- மாணவர் குரல்
- பணத்தைச் சேமிப்பது எப்படி?
- சீரான வாழ்வுக்கு வழி என்ன?
- மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?
- எதிர்ப்புக் குரல் கொடுக்க முறையான வழி

தமிழில், தமிழ் படிக்கத் தெரிந்த பயனீட்டாளர்களுக்காக குரல் எழுப்புகின்ற ஒரே குரல்! பயனீட்டாளர் குரல்!

சந்தா விபரம்: 1 ஆண்டு \$14.50 2 ஆண்டு \$26.00 3 ஆண்டு \$36.00

எதிர்வரும் 2001-லிருந்து என் முகவரிக்கு பயனீட்டாளர் குரல் இதழை அனுப்பி வைக்கவும். இத்துடன் ம.வி. _____ அனுப்பியுள்ளேன்.

என் பெயர் :
(ஆங்கிலம்)

முகவரி:

முகவரி: PERSATUAN PENGGUNA PULAU PINANG, 228 JALAN MACALISTER, 10400 PULAU PINANG

தனி இதழ்

ம.வி. 1

மட்டும்

பயனீட்டாளர் குரல்
பயனீட்டாளர்களின்
பாதுகாவலன்



சூதாட்டத்தில் நமது பெண்கள்!



கா. கிருஷ்ணன்
காஜாங்

வைக்க வகை காணாது, "சிப்பாட் காயா" ஆக வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் நாலு நம்பர், டோட்டோ, மூன்று இலக்க கடைகளில் நம் பெண்கள் நிற்பதைக் காணலாம். இவ்வேண்ணங்கள் நம் பெண்களிடையே உதிக்குமானால், பெரும் பணத்தை லாட்டரி சீட்டில் இழந்து கையில் காசில்லா நிலைக்கு தள்ளப்படுவர்.

வருவாய்க்கு தகுந்த செலவு செய்யும் பழக்கமல்ல லாட்டரிச் சீட்டு. பொது அறிவு கொண்டு செலவு செய்யாதவள் குடும்பப் பெண்ணாக மாட்டாள். நானூற்று ஐம்பது வெள்ளி சம்பாதிக்கும் கணவனது மனைவி நாலு வாரத்திற்குள் நாற்பது வெள்ளியை குலுக்கல் நம்பருக்கு செலவிட்டால், மாதமொன்றுக்கு நூற்று அறுபது வெள்ளி.

யாதொரு பயனுமறியா செலவில் தள்ளப்பட்டு, இதே நிலை தொடருமானால் நாளடைவில் வறுமை சூமையில் தாக்கப்பட்டு, சொல்லொணாத யுரங்களுக்கு ஆளாக வேண்டி வரும்.

அதிர்ஷ்டம் என்பது பித்தலாட்டத்தின் அறிகுறி. எவனுக்கோ குருட்டுத் திசை அடிக்கும் என்றால், அதைப் பார்த்து, கேட்டு, நீங்களும் அகலக் கால் வைத்தால், கெடுவது நீங்கள்தான். உழைத்து சேமித்து லாட்டரி சீட்டுக்குப்போடும் நூற்று அறுபது வெள்ளியை மாதமொன்று வங்கிக் கணக்கில் சேமித்தால் அடுத்த மாதமும் சேமிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை வரும். உழைத்துச் சேமிக்கும் நன்னெறி தானாகவே வந்துவிடும்.

குடும்ப நிலையில் ஆண்மகனாவது கெட்டிக்காரனாக இருத்தல் வேண்டும். அல்லது பெண்ணாவது திறமைசாலியாக இருக்க வேண்டும். இல்லையெனில் இரண்டும் கெட்டான் வாழ்க்கையில் அக்குடும்பம் பாழ்பட்டு போவதல்லாமல் பரிதவிக்க வேண்டி வரும். இன்றைய நிலையில் எத்தனையோ குடும்பங்கள் இந்நிலை வெளியில் தெரியாது நொந்து போன வாழ்க்கை வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றனர்.

நமது பெண்களிடையே நப்பாசைகளின் பீடைகள் தொடர்கதையாகி வருகின்றன. அந்நியக் கால கட்டத்தில் பத்து பத்தாய் செருவாட்டு காசு உண்டியில் சேர்த்து அணிமணிகள் சேர்த்து கிண்டலின் மெச்ச குடும்பத்தை நகர்த்தினர். இன்றோ உழைத்ததில் நாலு காசை சேர்த்து

"கோயிலுக்குள் சினிமாப் பாடல்கள் வேண்டாம்"

தவில் வித்வான் வலையப்பட்டி சுப்பிரமணியம் வேண்டுகோள்

நா தஸ்வர - தவில் இசைக்கு பரத நாட்டியம் ஆடுவது சிரமம். அதேபோல் பரதநாட்டியத்திற்கு நாங்கள் வாசிப்பதும் சிரமம் ஆகும். இந்த நிகழ்ச்சி நடத்த வேண்டும் என்றால் கடுமையான பயிற்சி பெற வேண்டும். இங்கே பலருடைய இசைக்கு நடிகை ஷோபனா ஆடுகிறார் என்றால் மூன்று நாட்களுக்கு இடுப்பு வலி வந்துவிடும். நாங்கள் அவர் ஆடும்பொழுது அவரைப் பார்த்தால் நாங்கள் தாளம் மாறிவிடும். இந்த நிகழ்ச்சிகளை ஒரு மையக் பணியாக செய்து வருகிறோம்.

புது வந்த திரைப்படங்களில் எல்லாம் அற்புதமான பாடல்களாக இருந்தன. கவிஞர் கண்ணதாசன் எழுதிய பாடல்கள் நலந்தானா, உடலும் உள்ளமும் நலந்தானா, மலரில் வரும் மலர்ந்தும் மலராத போன்ற பாடல்கள் இப்போதும் கேட்க முடிகிறதே. இப்போது சினிமாவில் பேச வேண்டிய வார்த்தையெல்லாம் சினிமா பாடல்களாக வந்துவிட்டது.

புதுப்புது, கட்டிப்புது கண்ணாள் கட்டிப்புது பாடல்களும் திருப்பதி ஏழுமலை வெங்கடேசா என்னுக்கு பச்சைக்கொடி காட்டு லேசா, எப்படி எப்படி மஞ்சது எப்படி, இப்படிப்பட்ட பாடல்கள் வந்து வருகிறது. தமிழ்நாடு ஏன் இப்படி ஆனது என்று தெரியவில்லை.

மலரில் மட்டும் இந்தப் பாடல்கள் நின்றவிட்டால்

பரவாயில்லை. கோவில்களில் நடைபெறும் திருவிழாக்களில் மெல்லிசை நிகழ்ச்சி என்ற பெயரில் இந்தப் பாடல்கள் பாடப்பட்டு வருகின்றன. நான் மெல்லிசை வேண்டாம் என்று கூறவில்லை. டி.எம்.எஸ்., சீர்காழி போன்றவர்களின் பாடல்களைப் பாடலாமே. நாம் வீட்டின் நினைவுகளை மறக்கத்தான் விரதம் இருக்கின்றோம். பால் குடம் எடுக்கின்றோம். அங்கு இது போன்ற பாடல்களைப் பாடினால் வீட்டின் நினைவுதானே வரும்.

நான் சினிமாவிற்கோ சினிமா பாடல்களுக்கோ எதிரியல்ல. ஆனால் கோயிலுக்குள் சினிமா பாடல்கள் வேண்டாம் என்றுதான் சொல்கிறோம்.

மங்கல வாத்தியம் என்பது நாதஸ்வரத்தையும் தவிலையும் மட்டுமே குறிக்கும். ஏனென்றால் குற்றம் இல்லாத பொருட்களில் உருவாக்கப்படுவது இந்த வாத்தியங்கள் ஆகும். நாதஸ்வரம் ஆச்சா மரத்தில்தான் செய்வார்கள். திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் பல விக்கிரகங்கள் ஆச்சா மரத்தில் செய்யப்பட்டதுதான். அரசர்கள் அமர்ந்து நீதி வழங்கும் கோலும் ஆச்சா மரத்தில் செய்யப்பட்டதுதான். இந்த மரத்திற்கு அருகில் ஏறம்பு வராது. பாம்பு வராது. கரையான் வராது. அதேபோன்று தவில், வீணை போன்றவைகள் பலா மரத்தில் செய்யப்பட்டது ஆகும். இப்போது ஷாக்லா போனை மங்கல இசை என்கிறார்கள். இவ்வாறு தவில் வித்வான் வலையப்பட்டி சுப்பிரமணியம்பேசினார்

- தமிழ் நேசன்

நன்றி உணரா தமிழ்க்குலமே திரும்பிப்பார்!

காஞ்சிதாசன்

"தினை" - கடுகு போன்று ஒரு சிறு தானியம். "பனை" தென்னை மரம் போன்று உயர்ந்த மரம். தினை சிறியது. பனை பெரியது.

ஒருவர் தினையளவு நன்மை செய்கிறார். உபகாரத்தை உணர்ந்தவர். அதை பனை மர உயரத்தின் அளவு பெரிதாக மதிப்பார்.

செய்கிற உதவி சிறியதே ஆனாலும், செய்நன்றி உள்ளவர், அதைப் பெரிதாக எண்ணுவார்.

தினைத்துணை நன்றி செய்யினும்
பனைத்துணையாக
கொள்வர் பயன்தெரி வார் - குறள்

நன்றியின் பலனை உணர்ந்தவரே, சிறிய தானியமாகிய தினையளவு நன்றி செய்திருப்பினும் அதைப் பினையளவு பெரிதாக - உயர்ந்ததாக எண்ணுவார்.

செய்யும் நன்றி, செம்மீனின் சினையளவேயாயினும் அதை பனை மரத்தளவு பெரிதாக எண்ண வேண்டுமென்பது தான் மனிதகுலத்தன்மை.

ஆனால், இன்றைய மனிதகுலம், பனைமரத்தளவு நன்மை செய்திருந்தாலும், அதைச் சிறிய தானியமாகிய தினையளவு கூட எண்ணிப் பார்ப்பதில்லை.

"தங்கள் காரியம் முடிந்தால் போதும்" என்று எண்ணுகின்ற மனித குலத்தை விட யிருக இனம் எத்தனையோ மடங்கு உயர்ந்துள்ளது.

சாப்பிட்ட உணவின் மீதியைத் தின்ற நன்றி மறவாத நாய், தன் வாழ்நாள் முழுவதும், உணவு போட்டவனின் வீட்டைக் காத்து நிற்கின்றது.

அது நன்றியை உணர்ந்த உயிர் இனம். நன்றிக்கு எடுத்துக்காட்டாக அமைந்த உயர்ந்த உள்ளம்.

தென்னங்கன்றை நடுபவன் நீர் ஊற்றி வளர்க்கிறான். அந்த நன்றியை தென்னங்கன்று மறப்பதில்லை.

தென்னை வளர்ந்தபின் இளநீராக மனித குலத்துக்குத் தருகிறது. தாகத்தால் நாம் தவிக்கின்றபோது தான் உண்ட நீரைத் தலையாலே தான் தருகிறது. இந்த உயர்ந்த எண்ணம் மனிதனுக்கு வருமா?

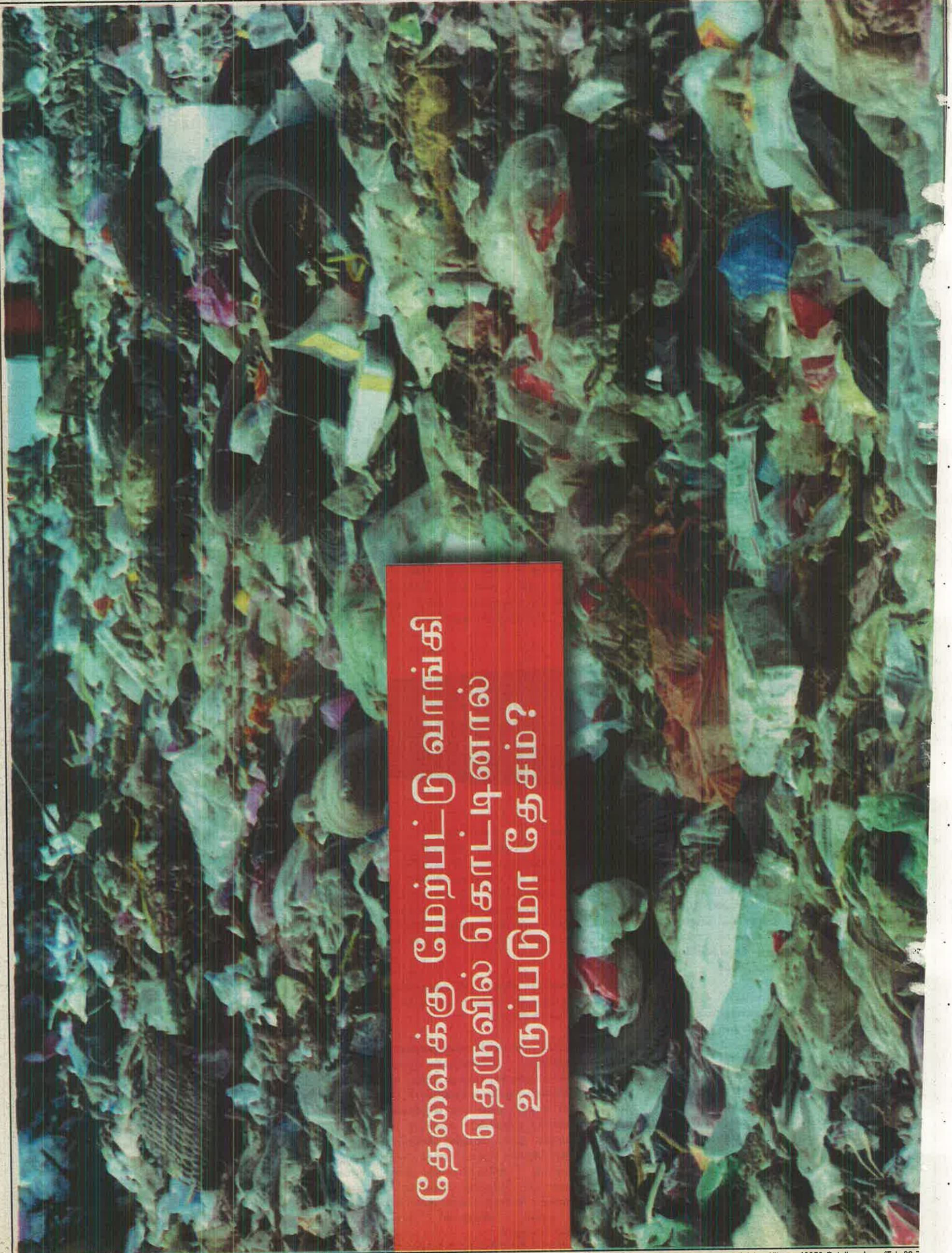
ஒருவர் ஒரு சிறு உதவி செய்திருந்தால் அந்த உதவியை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. அதுபோல் நாம் பிறருக்குச் செய்ய காத்திருக்க வேண்டும். நேரம் வந்தால் நன்றி செய்தவர்க்கு அவர் அறியாமலேயே நன்றி செய்ய வேண்டும்.

"காலத்தினால் செய்த நன்றி செறிதெனினும்
ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது"

சிரமத்துக்கு ஆளானபோது காலமறிந்து செய்த அந்த உதவி உலகத்தைவிடப் பெரியதென்பார்.

நெருக்கடியான நேரத்தில் வேளையறிந்து செய்கின்ற சிறு உதவி என்றாலும், அது மிகப் பெரியது. இக்கட்டான நேரத்தில் கை கொடுத்தவனை நமது காலம் உள்ளவம் மறக்கவே கூடாது.

20 பயனீட்டாளர் குரல் டிசம்பர் 2000



தேவைக்கு மேற்பட்டு வாங்கி
தெருவில் கெட்டிணால்
உருப்படுமா தேசம்?