

Goodness of govt sale of all the house plots வீடுகளுக்கான இட விற்பனை முழுவதையும் அரசே செய்வதால் நன்மை

1. இவ்வாறு செய்யும்போது பொதுமக்கள் யாரும் ஏமாற்றப்பட மாட்டார்கள்.
2. சரியான பொருத்தமான இடங்களில் மட்டுமே வீடுகள் கட்டும் சூழ்நிலை உருவாகும்.
3. வீடுகள் கட்டுவதற்கு பலவித அனுமதிக்காத அரசு அலுவலகங்களில் பொதுமக்களுக்கான வேலைகளின் சிரமம் குறையும் லஞ்ச ஊழல் குறைய வாய்ப்புண்டு.
4. பலருக்கு பல இடங்களில் இது சம்மந்தமாக வந்துள்ள தேவையற்ற வழக்குகளின் எண்ணிக்கை குறையும்.

Removal of Unnecessary vehicles தேவையற்ற வாகனங்கள் அப்புறப்படுத்தப்பட வேண்டும்

மிகுந்த விபத்துக்குள்ளான வாகனங்கள், கடத்தல், திருட்டு, தகாத தொழில்களில் கைப்பற்றப்பட்ட வாகனங்கள் நிறைய எண்ணிக்கைகளில் பல காவல் நிலையங்களில் உள்ளே, வெளியே நீண்ட காலத்திற்கு வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவை வீணாகி மதிப்பிழந்து போவதுடன் காவல் நிலையம் பகுதிகளில் இடங்களை ஆக்கிரமித்து, தோற்றக் கெடுதலை உண்டாக்குகிறது. சில இடங்களில் சாலைகளை ஒட்டி அவை கிடப்பதால் போக்குவரத்து இடையூறு ஏற்படுகிறது.

எனவே அவற்றை வெகு விரைவாக அப்புறப்படுத்த காவல்துறை, நீதித்துறை, அரசுத்துறைகள் நடவடிக்கைகள், சட்டதிட்டங்களில் தக்க மாற்றங்களைக் கொண்டு வந்தால் அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இதேபோல மற்ற இடங்களில் நெடுநாட்கள் சாலைகளின் ஓரமாக கிடக்கும் பயனற்ற, பழைய அனாதை வாகனங்கள், தனியார் வாகனங்கள் உடனே அப்புறப்படுத்த நடவடிக்கைகள் வர வேண்டும். சுற்றுப்புற அழகு, விபத்துக்குறைப்பு போன்றவைகளுக்கு இது அவசியமாகும்.

Measurements to grow trees in houses வீடுகளில் மரங்கள் வளர்க்க இட அளவுகள்

நகரங்களில் பல வீடுகளில் மரங்களினால் சுற்றுப்புறச் சண்டை, பகை நிலவி வருகிறது. ஒரு சில ஆயிரம் சதுர அடிகளுக்குள் வரிசையாக, நெருக்கமாக அடுத்தடுத்து வீடுகளைக் கட்டி புழக்கத்திற்கு இடப்பற்றாக்குறையுடன் வாழும் நிலைமை எல்லா நகரங்களிலும் நிலவி வருகிறது. இத்துடன் மரங்களை அவரவர் எல்லை ஓரங்களில் வளர்ப்பதால் அதன் கிளைகள், அடுத்த வீட்டுப் பகுதிகளில் வெகுதூரம் சென்றுவிடுகிறது. இதனால் பக்கத்து வீட்டுக் காரர்களுக்கு பலவிதமானத் தொல்லைகள் உண்டு. இந்த வகைப் பிரச்சனைகளால் பெரும் சண்டைகள் நடந்து எண்ணற்ற வழக்குகள் நடந்து வருகின்றன.

இந்த வகை சிக்கல்களிலிருந்துப் பொது மக்களைக் காக்க அரசு சில நடவடிக்கை மேற்கொள்வது நல்லது. வீடுகளுக்குள் மரம் வளர்க்க சில அளவுகோல்களை வழங்கலாம். பக்கத்தில் வீடுகளிலிருந்தால் சிறிய மரவகைகளுக்கு வீட்டில் எல்லையிலிருந்து குறைந்தபட்சம் 10 அடி தூரமும் பெரிய மர வகைகளுக்கு சுமார் 20 அடி தூரமும் உள்ளே தள்ளி வைக்க வேண்டுமென சட்டம் இயற்றலாம்.

இடைஞ்சலாக எல்லை மீறி இருக்கும் மரங்கள், கிளைகளை உரிமையாளர் அப்புறப்படுத்தாவிடில் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் தன் வீட்டு எல்லை வரைக்குமான நீட்டங்களை வெட்டி அப்புறப்படுத்திக் கொள்ள உரிமை கொடுக்க வேண்டும். இதற்கு மர உரிமையாளர் தகராறு செய்தால் புகாரின் பேரில் அவர் மீது காவல்துறையே வழக்குப் போட வேண்டும்.

இந்த நடைமுறைகள் வந்தால் எண்ணற்ற குடும்பங்களுக்குள் நிலவி வரும் பகை, சண்டை, வழக்குகள் நீங்கி மக்கள் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வார்கள். அனைவரும் சிந்தித்து செயல்பட வேண்டிய தருணமிது.

Roadside board at height உயரமான சாலையோர போர்டுகள்

சாலையோர அரசின் பலவகை அறிவிப்பு பலகைகளில் தனியார் விளம்பர போஸ்டர்கள் ஒட்டுவதைத் தடுக்க, மேற்படி போர்டுகளை அதிக உயரத்தில் அமைக்க வேண்டும். அதைத்தாங்கும் தூண்களில் கருங்கள் இரும்பு முட்கள், ஆணிகள் பதித்து அதன் மீது ஒட்டுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

Bullock Cart Umbrella- மாட்டு வண்டி குடை

இயன்ற வரையில் சூரியக்கதிர்கள் உடலில்படுவதை குறைத்துக் கொள்வது தோலுக்கும், உடல்நலத்திற்கும் நல்லது. மாட்டு வண்டி ஒட்டுபவர்கள் நல்ல வெயில் மற்றும் கடும் வெப்பத்தில் செல்வதைப் பார்க்கலாம். இதனால் இவர்களது உடல், முகம் கருத்துப் போய் தோல், தலை காய்ந்து போய்விடும். விரைவாக உடல் சூடேறி வியர்த்துக் களைப்படைந்து அசந்து விடுவர்.

எனவே வண்டி ஒட்டுபவருக்கு முன் பகுதியில் சாதாரணக் குடையை மாட்டிக் கொள்வது போன்ற வசதியைச் செய்து கொள்ளலாம். இது மாடுகளின் பின் பகுதிக்கும் கொஞ்சம் நிழல் கொடுக்கும். வண்டி ஒட்டுபவர் மழையில் கூட சற்று நனையாமல் செல்ல ஏதுவாகும்.

Bath in 1 litre water

1 லி தண்ணீர் குளியல்

குளியல் என்பது உடலிலுள்ள அழுக்கை நீக்கி, குளிர்ச்சி புத்துணர்ச்சி தருவதாகும். நாம் தற்சமயம் நிறையத் தண்ணீரை வேகவேகமாக உடலில் ஊற்றி அது நொடிகளில் கீழே விழுந்து ஓடிவிடுகிறது. ஒரு சராசரி மனிதக் குளியலுக்கு இப்போது 50 முதல் 500 லிட்டர் வரை தண்ணீர் செலவாகிறது.

இவ்வளவு தண்ணீரும் உடம்பின் மீது தங்கி விடுவதில்லை அல்லது அந்தளவிற்கு ஈரப்பதம் கிடைத்து விடுவதுமில்லை. இந்தளவு தண்ணீரில் கிடைக்கும் குளியலை 1 லிட்டர் தண்ணீரிலேயே பெற முடியும்.

தேவை கூடுதலாக ஒரு சிறு துண்டு, ஸ்பாஞ்ச். தலை தவிர்த்தக் குளியலுக்கு 1 லிட்டர் தண்ணீரை இரண்டு கப்புகளாகப் பிரித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு கப்பிலுள்ளத் தண்ணீரில் ஸ்பாஞ்சை நனைத்து தண்ணீர் சொட்டாமல் சற்றுபிழிந்துகொண்டு உடம்பில் தேய்க்க வேண்டும். தேய்த்த பிறகு ஸ்பாஞ்சில் உள்ள மீதி ஈரத்தைப் பிழிந்து விடவும். திரும்பவும் தண்ணீரில் நனைத்து ஏற்கெனவே தேய்க்காத பாகத்தில் தேய்க்கவும், இவ்வாறு அரை லிட்டர் தண்ணீர் காலியாகும் வரை ஐந்தாறு முறை தேய்க்கவும்.

பின்னர் சோப்பை ஒரு தடவு தடவி கைகளால் நன்றாகத் தேய்த்துக்கொள்ளவும். பிறகு பிழிந்து வைத்துள்ள ஸ்பாஞ்சால் அடுத்த அரை லிட்டர் தண்ணீரில் நனைத்து சோப்பு உடம்பை துடைத்துப் பிழிய வேண்டும். இவ்வாறு தண்ணீர் காலியாகும் வரைத் துடைத்துக்கொள்ளவும். உடம்பிலுள்ள ஈரத்தை உடனே துடைக்காமல் தானாகக் காய விடவும். இதன் மூலம் நிறைய தண்ணீரைக் கொண்டு குளிப்பதில் கிடைக்கும் அதே அளவு தூய்மை, குளிர்ச்சி, புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். ஸ்பாஞ்ச் இல்லாவிட்டால் ஒரு சிறு பருத்தித் துணி போதுமானது.

இதை எங்கேயும் நிரூபனம் செய்யலாம். தண்ணீர் பஞ்சமுள்ள நாடுகள் இதை அரை லிட்டரிலும் செய்துகொள்ள முடியும். தலையோடு குளிப்பதற்கு இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் போதுமானது. இப்போது இல்லாவிட்டாலும் பிற்காலத்தில் உலகில் துரதிஷ்டவசமாக தண்ணீர் பஞ்சம் வந்தால் இம்முறை சாதாரண நடைமுறையில் இருக்கும்.

இப்போது கூட தண்ணீர் சிக்கனத்தில், பொது நலத்தில் ஆர்வமுடையவர்கள் இம்முறையைத் தினசரியோ அவ்வப்போதோ பயன்படுத்தி சமுதாயத்தில் மற்ற நிறைய பேருக்கு தண்ணீர் கிடைக்கக் காரணமாகலாம்.

Physical exercises in new method புதிய முறையில் உடற்பயிற்சி

நோயில் லா வாழ்வுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமான திடகாத்திரமான உடல் தேவை என்பது நம் அனைவருக்கும் தெரிந்திருந்தும் அதற்குத் தேவையான உடற்பயிற்சியை நம் நாட்டில் பெரும்பாலோர் செய்யாதது பெரிய தவறாகும். நம்மில் பலர் நோயாளிகளாக, நோஞ்சான்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதை மறுக்க முடியாது.

எல்லோருமே உடற்பயிற்சி செய்யும் எண்ணத்தை அடைந்ததோடு முயற்சி எடுத்து அதைச் செய்து விடுவார்கள் என்று கூறிவிட முடியாது. அதுவும் தனியாகச் செய்வது பலருக்கு இயலாத ஒன்று. ஒவ்வொருவரும் உடற்பயிற்சிச் சாதனங்களாக விற்கப்படும் பொருட்களை விலை கொடுத்து வாங்கும் நிலையில் இல்லை. இதனால் உடற்பயிற்சி நிலையங்களில் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது. அங்கே பல சாதன வசதிகளுடன் வழிகாட்டு வசதியும் சேர்ந்து பலரும் உடற்பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கும் சூழலில் அங்கு சென்ற பிறகு எவரும் தன்னை அறியாமல் எளிதாக உடற்பயிற்சிச் செய்ய ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

இவற்றையெல்லாம் விட மிகச் சிறப்பாக, எளிதாக, பயனுள்ள வகையில், ஆர்வமாகச் செய்யக்கூடிய வகையில் உடற்பயிற்சிகள் செய்யும் முறையொன்று இங்கே தரப்படுகிறது.

அதுதான் நடனம், நடன அசைவுகள் மற்றும் தற்காப்புக் கலைகள் மூலமாக அவற்றை அடிப்படையைக் கொண்டு உடற்பயிற்சிகள் செய்வதாகும். நடனம் நம் எல்லோருக்கும் பார்ப்பதற்கு, ஆடுவதற்கு, ரசிப்பதற்கு ஏற்ற ஒரு மனிதக்கலையாகும்.

இன்றைக்கு வீட்டிலும், வெளியிலும் திருடர்கள் மற்றும் தீயவர்கள் போன்றோரிடமிருந்து வரக்கூடிய தொல்லைகள் மற்றும் ஆபத்துக்களைச் சமாளிப்பதற்கு, எதிர்த்துத் தாக்கி அவர்களை வீழ்த்துவதற்கு, இயலாத நிலையில் தப்பித்துச் செல்வதற்குத் தற்காப்புக் கலை மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.

மேற் சொன்ன நடனம் மற்றும் தற்காப்புக் கலை உடற்பயிற்சிகளை உடற்பயிற்சியாகச் செய்யும் போது இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும் அல்லது அப்படித்தான் செய்ய வேண்டுமென்பதெல்லாம் நிச்சயமாகக் கட்டாயமில்லை. ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட நபர்கள் குழுவாக இருந்து அனைவரும் ஒரே முறையில் செய்து காட்டும் காட்சிகளாகக் காட்டுவதற்கு வேண்டுமேயானல் இது அவசியமாக இருக்கலாம்.

இந்த முறையில் உடற்பயிற்சியைச் செய்வதற்குப் பணம் கொடுத்து அம்மாதிரி நடத்தப் பெறும் இடங்களில்தான் எல்லோரும் செய்ய வேண்டுமென்ற கட்டாயமில்லை. அப்போதுதான் உடல் திடகாத்திரமாகும் என்றும் எண்ண வேண்டியதில்லை. அதற்கு வசதியுள்ளவர்களும், அவசியமுள்ளவர்களும் அது இருக்குமிடங்களில் போய் செய்து கொள்ளட்டும். அதில் தவறேதும் இல்லை.

அவரவரின் அந்தந்தக் கால நேர சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப பிடித்த இசை மற்றும் ஒலி அளவுகளுக்கேற்ப உடல், கைகள், கால்கள், தலை பாகங்களை எப்படி வேண்டுமானாலும் இயன்ற வேக அளவுகளில் அசைத்து மிகச் சிரமமில்லாமல் சகஜமான முறையில் செய்யலாம்.

கூச்சம், பயம், வெட்கம் அகற்றி விருப்பம் போல் எளிதாக நீண்ட நேரம் செய்யலாம். எப்படி வேண்டுமானாலும் கை கால்களை ஆட்டி, நீட்டி, மடக்கி, குதித்து, தாண்டி, ஓடி, விளையாடி, ஆடி. பாடி எதை வேண்டுமானாலும் பிடித்த, இயன்ற வகையில் செய்து கொள்ளலாம். நடனம் மற்றும் தற்காப்புக் கலையையும் அதன் பயன்பாடுகளையும் மனதில் வைத்துச் செய்து வரலாம். தொடர்ந்து செய்து வந்தால் நிச்சயமாக நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

இவ்வகைகளில் செய்யப்படும் நடனம் மற்றும் தற்காப்புக் கலைகளை மனதினில் கொண்டு அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப இயன்ற முறையில் செய்யும் உடற்பயிற்சியானது மிகச் சிறப்பானது, செலவில்லாதது. மேலும் மனதுக்குப் புத்துணர்ச்சி தருவதோடு உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் சமமான அளவில் பயிற்சியும் அதன் பலனும் கிட்டும். இந்தப் பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவருக்கும் எப்போதும் இளமையான உணர்வைக் கொடுக்கும்.

மற்ற உடற்பயிற்சிகளில் உண்டாகக் கூடிய உடலின் பிடிப்பு, இறுக்கம் ஏற்பட்டு செயலின் வேகம் குறைக்கப்படுவது போல் இல்லாமல் இம்முறையில் ரப்பர், ஸ்பிரிங் மாதிரியான உடல்நிலை கிடைத்து கை, கால்கள், உடலினால் மிக வேகமாகச் செயலாற்ற முடியும்.

இந்த வகை உடற்பயிற்சியை ஆப்பிரிக்க, வெள்ளைக்கார, மேல்நாட்டு மக்கள் உடற்பயிற்சியாகச் செய்கிறோம் என்ற எண்ணம் கூட இல்லாமல் இவற்றில் முக்கியமாக நடனத்தை வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக ஆக்கிக் கொண்டு இறப்பு வரை ஆடிப்பாடி மகிழ்ந்து வாழ்வில் இன்பமடைகிறார்கள்.

ஆனால் விருப்பமுடைய, ஈடுபாடுடைய எல்லோரும் எல்லா இடங்களில் செய்யும் படியாக இம்முறையிலான உடற்பயிற்சியைச் செய்வது எப்படி என்பதைப் பார்ப்போம் நடனம், நடன அசைவுகள், தற்காப்பு முறைகளுக்குப் பெயர்கள், சட்டத்திட்டங்கள் என எதுவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. ஏனெனில் ஆபத்தில் இவைகளெல்லாம் உதவிக்கு வந்ததாக அறிய முடியவில்லை.

Cycle and Radio சைக்கிள் மற்றும் ரேடியோ

முன்னொரு காலத்தில் ஆடை இல்லாமல் வாழ்ந்த மனித இனம், பின்னர் மரப்பட்டைகள், இலை கொடிகள் போன்றவைகளைக் கொண்டு அரைகுறையாக உடலை மறைத்துப் படிப்படியாகவே பல கட்டங்களைத் தாண்டி இன்றையகால விதவிதமான ஆடைகள் அணிவது வரை வளர்ந்து வந்திருக்கிறது. இவ்வகையான மாற்றங்களுக்கும், வளர்ச்சிகளுக்கும் முக்கியமாக ஆற்றிவு உள்ள மனிதனிடமே இருக்கும் அது என்னவென்றால், முடிவில்லாமல் இதுதான் இறுதி என்று வாளாயிருந்து விடாமல் அடுத்தடுத்த வளர்ச்சியை, தேவையைத் தேடுதல் செய்யும் குணம் தான்.

இவ்வாறு மனிதர்கள் தேடுதல்களை நடத்தித்தான் இன்றைய உலகின் இவ்வளவு பெரிய விஞ்ஞான வளர்ச்சியை அடைந்திருக்கிறோம். பல அறிவு ஜீவிகள் வாழ்க்கை முறைகளையும் அதன் தத்துவங்களையும், வழங்கி விஞ்ஞானிகள் அத்துணைக் கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்தி, உலகுக்குக் கொடுத்து மக்களையும் அவர்களின் வாழ்வையும் இந்தளவுக்கு உயர்த்தியுள்ளனர்.

ஒரு டார்வின் மரத்திலிருந்து ஆப்பிள் ஏன் மேலே போகாமல் எப்போதும் கீழே விழுகிறது என்பதையும், எப்போதும் தண்ணீர்த் தொட்டிக்குள் குளிக்கும் ஆர்க்கிமிடிஸ் ஒருநாள் அவர் தண்ணீர்த் தொட்டிக்குள் மூழ்கியதும் வெளியே வழிந்த நீருக்கான காரணத்தை ஒரு பொறியில், ஒரு நொடியில் உணர்ந்த அதே வேகத்தில் நிர்வாணமாகவே யுரேகா, யுரேகா என தன் தாய்மொழி கிரேக்கத்தில் (கண்டு பிடித்துவிட்டேன், கண்டு பிடித்துவிட்டேன்) என்று கத்திக் கொண்டே தெருவில் ஓடிய சம்பவமும், அன்றைய ஒட்டுமொத்த உலகமும், மன்னர்களும் உலகம் சமதளம், சதுரம் என்ற போது, கலிலியோ மட்டும் தனி ஆளாக தன்னை உண்மையைச் சொன்னதற்காக சுண்ணாம்புக் காளவாயில் போட்டுக் கொன்ற போதும் உலகம் உருண்டதான் என்று திட்டவாட்டமாக அடித்துக் கூறியதும் நடந்திருக்காவிட்டால் என்ன ஆகியிருக்கும்.

தொலைபேசி கண்டு பிடித்த கிரகாம்பெல் மறுமுனையில் தன் நண்பர் வாட்சனிடம் தான் கண்டுபிடித்த முதல் தொலைபேசியின் மூலாக கலோரி மிஸ்டர் வாட்சன் நான் பேசுவது உங்களுக்குக் கேட்கிறதா என்று வினவ, நண்பரும் ஆம் என்று சொன்ன சம்பவமும், சாக்ரடீஸ் ஏன், எதற்கு, எப்படி எனக் கேட்காமல் எதையும் செய்யாதே என்று சொல்லியதும் போன்றவைகள் இன்னமும் நிகழாதிருந்தால் இந்த உலகம் என்னவாகியிருக்கும் என்று நாமனைவரும் ஒரு கணம் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். இன்றைக்கும் நாம் காட்டுமிராண்டித்தனமாகத் தான் இருந்திருப்போம்.

அடிப்படைக் கண்டுபிடிப்புகள் தாம் இயற்கையை மனப்பூர்வமாக உள்ளுணர்ந்து மிக ஆழ்ந்த அர்ப்பணிப்புடன் மனிதனுக்கு முதல் புதிய தேவைகளை வழங்கும் மாபெரும் அற்புத அதிசயச் செயலாகும். அடிப்படைக் கண்டுபிடிப்புகளை வைத்து அபிவிருத்தி செய்யும் கண்டுபிடிப்புகள் இரண்டாம் நிலையிலேயே இடம் பெறுகின்றன. இருப்பினும் இதுவும் சாமான்ய விஷயமில்லை.

ஆதிமனிதனுடைய முதல் முக்கியக் கண்டுபிடிப்பு வட்டம் வரைந்ததுதான் எனலாம். பல அறிஞர்களும் இதைத்தான் கூறி ஏற்றுக் கொண்டுள்ளனர். டிஸ்கவரி தொலைக்காட்சிச் சேனலில் கூட அதன் ஆரம்பத்தின் சிறப்பு அறிகுறியாக ஒரு ஆதிமனிதன் தன்னைச்சுற்றி ஒரு வட்டம் வரைவதை பார்த்திருப்பீர்கள்.

பூமியில் மண்ணின் மேல் வட்டம் வரைந்த ஆதிமனிதன் காலச் சுழற்சியில் அந்த வட்ட வடிவத்தைக் கல்லில் செய்து உருட்டிப்பார்க்கிறான். அவ்வாறு உருண்டு ஓடியதை வியந்து பார்த்த அம்மனிதனின் பிற்கால வாரிசுகளில் ஒருவரான மேக்மில்லன் சைக்கிளையும், மார்க்கோனி வானொலியையும் கண்டுபிடித்தார்கள். இந்த இரண்டு பொருட்களுக்குமே மற்றவைகளுக்கு இல்லாத பல சிறப்புகள் உண்டு.

இவையிரண்டும் எடை குறைந்ததும், குறைந்த விலைக்குக் கிடைப்பதும், செலவேயில்லாத சிக்கன வாழ்க்கைக்கு மிகவும் உகந்ததாகவும் உள்ளன. மிதி வண்டியை ஓட்டும் போது செல்ல வேண்டிய தூரத்தை அடைவதோடு நல்ல உடற்பயிற்சியும், பயணக்கட்டணம் மீதமாதல் போன்ற மூன்று நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.

அதேபோல் இன்றைய வானொலிப் பெட்டியை எங்கே வேண்டுமானாலும் எடுத்துச் செல்ல முடியும். வானொலி மனிதனுக்கு அருகினில் ஒரு நண்பனாக, ஆலோசகனாக, அறிஞனாக, இருப்பதோடு கவலைகளை மறந்து மகிழ்ச்சியுடன் பொழுது போக்குவதற்கும் பேருதவி செய்துவருகிறது என்றால் மிகையில்லை. ஒரு வகையில் வானொலியின் சிறப்போடு தொலைக்காட்சியைக் கூட ஒப்பிட முடியாது.

ஏனெனில் வானொலி நிகழ்ச்சிகள் சர்வசாதாரணமாக மனிதன் என்ன செய்து கொண்டிருந்தாலும் படுத்துக் கொண்டிருந்தாலும் கூட மனிதனின் எவ்வித தனிப்பட்ட சிரத்தையுமில்லாமல் தானாகவே அனிச்சைச் செயலாகக் காதுகளில் விழுந்து மூளைக்குச் சென்று மனிதர்களுக்கு அறிவை வளர்க்கிறது, ஆனந்தத்தை தருகிறது. அதே நேரத்தில் தொலைக்காட்சி திரைப்படம், கணினி இவைகளை இவற்றின் முன் முழு ஈடுபாட்டுடன் உட்கார்ந்து கண்களால் பார்க்கும் செயலை அறிந்தே செய்துதான் அனுபவிக்க முடியும்.

எனவே தான் ஏழைகள் மற்றும் நடுத்தர மக்களின் உற்ற நண்பர்களாகிய இந்த மிதிவண்டி மற்றும் வானொலிக்கு ஈடாகக் குறைந்த விலைகளில் பலபயன்களை அளிக்கக்கூடிய அளவிற்கு வேறு பொருட்களே உலகினில் இல்லை எனக் கூறலாம். சீனர்களுக்கு இவையிரண்டும் தான் வாழ்க்கையின் இரு கால்கள், காதுகள் போன்றவை.

ஏழை இந்தியர்கள்தான் வெட்டிப்பந்தாவுக்காக இவைகளை ஒதுக்கி பெட்ரோல் வாகனங்களை உபயோகித்து சோம்பேறிகளாகியும் எப்போதுமே வேறு வேலை இல்லாமல் தொலைக்காட்சிப் பெட்டிக்கு முன் உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பவர்களாகவும் விளங்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இவைகளினாலும் தின்ற பெருந்தீனி செரிக்காமையினாலும் தொப்பை தள்ளித் திரிகிறார்கள். பாவம் இவர்கள்! என்றுதான் எண்ணத் தோன்றுகிறது. நல்ல பொருட்களையும், குணங்களையும், பழக்கத்தையும் ஒவ்வொரு நாளின் விடியலின் கூடுதலிலும் தொலைத்துக் கொண்டே வருகிறார்கள். இதெல்லாம் நல்லதற்கல்ல என்பதை நாம் உணர்ந்தால் தான் வாழ்வு சிறப்பாக இருக்கும்.

மனிதர்களின் சுற்றுச்சூழல் மாசு கெடுக்காமல், காசையும், உடலையும் கெடுக்காமல் விபத்தை ஏற்படுத்தாமல் வாழ்வைத் தருவது மிதிவண்டி. இது கை, கால்களையும் உயிரையும் பறிக்காமல் இயற்கையான வாழ்வைக் கொடுக்கும் இப்படிப்பட்ட மிதி வண்டியையும் இலவசமாக இன்பத்தை அள்ளித்தரும் வானொலியையும் மிக அத்தியாவசியப் பொருட்களாகக் கருதி நம் ஒவ்வொருவர் குடும்பத்திலும் வைத்திருந்து நன்கு பராமரித்துப் பயன்படுத்தி வருவதுதான் மேன்மையான வாழ்க்கையாகும்.

To make easy the washing of clothes துணி துவைப்பது எளிதாக

இது ஏதோ ஏளனமான தரம் தாழ்ந்த சங்கதி என்றும் இங்கே சொல்லப்படுவதற்கு தகுதி இல்லாதது என்றும் யாரும் நினைத்து விட வேண்டாம். உண்மையிலேயே ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் சமைத்தலுக்கு அடுத்தப்படியாகத் துணிகள் துவைப்பதும், பாத்திரங்கள் கழுவுவதும் தான் மிக முக்கியமான, பெரிய மற்றும் அடிப்படையான வேலைகள்.

“ஆள் பாதி ஆடை பாதி” என்பார்கள். அப்பேர்ப்பட்ட ஆடைகளைச் சிறப்பான தோற்றத்திற்குக் கொண்டு வருவது இந்தத் துணி துவைப்பதால் தான். எனவே துணிகளைத் துவைப்பதற்கும் அவ்வேலையைச் சற்று எளிதாக்குவதற்கும் இங்கே ஒரு உத்தியைக் கொடுப்பதற்கு விரும்பப்படுகிறது. இது யாருக்கும் கட்டாயமில்லை. விருப்பப்பட்டவர்கள் மட்டும் செய்து பாருங்கள்.

நாம் வழக்கமாக ஒவ்வொரு முறையும் உபயோகித்து அழுக்காகிய துணிகளைத் துணி துவைக்கும் சோப்பு மற்றும் பவுடர் கொண்டு துவைத்து வருவது நடைமுறையில் உள்ள வழக்கம். இதில் சிறிது மாற்றத்தைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

அதாவது அழுக்குக் குறைவாக உள்ள, வேர்வை அழுக்குகளே உள்ள மற்றும் அணிந்திருந்த காரணத்தால் மட்டுமே கசங்கிய அதிக அழுக்கில்லாத துணிகளை ஒவ்வொரு முறையும் சோப் மற்றும் பவுடர் கொண்டு துவைக்க வேண்டியதில்லை.

இந்த மாதிரி ஆடைகளை ஒரு முறை சோப், பவுடர் கொண்டு துவைத்திருந்தால் உபயோகத்திற்குப் பிறகு அடுத்த முறையும் சோப், பவுடர் உபயோகிக்காமல் சிறிது நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்துப் பிறகு நன்றாக அலசிப் போட்டாலே போதும். அப்போது அவைகளில் உள்ள மிகச் சாதாரணமான அழுக்குகள் போவதோடு அந்தத்துணிகளில் அதற்கு முதல் தடவையில் சோப், பவுடர் கொண்டு துவைத்த காரணமாக ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும், துணிகளில் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும்

சோப்பு அணுக்கள் நுரையாக அலசும் தண்ணீரில் வெளியாவதையும் காண முடியும். இவ்வகையில் கைகளாலும், இயந்திரத்தாலும் செய்யும் துணி துவைத்தல்களுக்குச் செய்து கொள்ளலாம்.

இதனால் இரண்டாம் முறை சோப்பில்லாத் துவைத்தலின் காரணமாகத் துணியிலுள்ள சோப்பு அணுக்கள் வெளியேறி துணி வலிமை பெற்று நீண்ட நாட்களுக்கு வண்ணம், உறுதி, பொலிவு மாறாமல் நன்றாக உழைக்கும் தன்மையைப் பெறும். இதன் மூலம் இரண்டாம் முறையில் துணித் துவைத்தலுக்கு வேலையும், நேரமும் குறைந்து எளிதாகிறது. இம்முறையில் முழுவதுமாக விருப்பமில்லாதவர்கள் வேண்டுமானால் சிறிதளவே சோப் அல்லது பவுடர் சேர்த்துக் கொள்வதில் தவறில்லை.

சோப் இல்லாமல் துவைத்த முறைக்கு அடுத்த முறை நன்றாக சோப் போட்டு துவைக்கலாம். இம்மாதிரி மாறி மாறித் துணி துவைத்தலைச் செய்து வந்தால் துணியும் நாள்பட வரும். வேலையும் குறையும். பணமும் கணிசமாக மிச்சமாகும்.

Turban, Cap, Umbrella, Sun Glass முண்டாசு, தொப்பி, குடை, வெயில் கண்ணாடி

உச்சகட்ட கோடை வெயிலின் வெப்பத்தாக்குதலினால் சில இடங்களில் மனிதர்களும், பிராணிகளும் சுருண்டு விழுந்து இறந்து போவதாக, போனதாக செய்தித்தாள், தொலைக்காட்சிகளில் அவ்வப்போது செய்திகளைப் படித்திருப்போம், பார்த்திருப்போம். பலர் கொடும் கோடை வெயிலில் வெளியே செல்ல வேண்டிய, வேலை செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்தில் பயங்கர வேர்வை மற்றும் சோர்வுடன் மிகச் சிரமப்பட்டிருப்பதையும், சிரமப்படுவதையும் பார்த்திருப்போம். குறிப்பாக வயதானவர்களும், வலிமையில்லாதவர்களும் இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் மரண அவஸ்தையை அனுபவிப்பார்கள்.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் இருந்தே ஆக வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் உள்ளவர்கள் கடும் சூரிய வெப்பம் நேரிடையாக முழு பலத்துடன் உடலைத் தாக்காத வண்ணம் சில உபாயங்களைச் செய்து கொள்ளுதல் நல்லது. தலைக்கு முண்டாசு அல்லது தொப்பி அணிந்து அல்லது குடை உபயோகித்து, வெயில் கண்ணாடி மற்றும் காலணி அணிந்து வெயிலின் தாக்கத்தை நன்றாகவே சமாளிக்க முடியும். இவை எல்லாமே நடைமுறையில் சிலரிடம் அனுபவித்தில் வாழ்க்கை முறையில் இருந்து வரும் விஷயங்கள் தான் என்றாலும் பெரும்பாலோர் இவைகளின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்திருக்கிறார்களோ இல்லையோ உபயோகப்படுத்துவதில்லை.

இதற்கு தேவையற்ற வெட்கம், அலட்சியம், கவனமின்மை, அறியாமை, சோம்பேறித்தனம் போன்ற சில காரணங்களைக் கூற முடியும். கிராமங்களில் வெயிலில் விவசாய வேலைகளைச் செய்யும் சமயங்களில் நமது கிராமத்துச் சகோதரர்கள் பலரும் அறிவுப்பூர்வமாக பரம்பரைப் பழக்கமாக தலையில் முண்டாசு கட்டிக் கொள்ளும் வழக்கத்தைக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஆனால் நகர்ப்புறங்களில் நாள் முழுக்க வெயிலில் வேலை செய்யும், அலைந்து திரியும் மனிதர்களில் பெரும் பகுதியினர் சூரிய வெப்பத்தை நேரிடையாகத் தலைக்கு வாங்கி மூளையைச் சூடாக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றே சொல்ல வேண்டும். மிகச் சிலரே தொப்பி அணியும் பழக்கமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். தொடர்ந்த வெப்பத்தாக்குதல் உடலின் நீர்ச்சத்தைக் குறைத்து, தோலைக் காயவைத்துச் சூடாக்கி, உடலின் உஷ்ண நிலையையும் அதிகப்படுத்திச் சிலபல நோய்கள் உருவாவதற்கும், அதிகமாவதற்கும் அடிப்படையாகிவிடும்.

வெள்ளைக்காரர்கள் சிறிய கோடை வெயிலுக்குக் கூட தொப்பி அணியும் பழக்கம் கொண்டவர்கள். ஆடு, மாடு, குதிரைக் கூட்டங்களைத் தொடர்ந்து வாரக் கணக்கில் மாதக் கணக்கில் மேய்த்துக் கொண்டிருக்கும் 'கவ்பாய்' ஸ்டைலை ஆங்கில சினிமாக்களில் பலரும் பார்த்திருக்க வாய்ப்பிருக்கும். அவர்கள் எப்போதும் தலையில் தொப்பியுடனேயே காட்சி அளிப்பார்கள். அதே மாதிரி வெயில் கண்ணாடி அணிவதையும் மேல்நாட்டுக்காரர்கள் தங்களுடைய கலாச்சாரமாகவே ஆக்கிக் கொண்டு விட்டனர்.

சூரிய வெப்பத்திலிருந்தும், தூசு, புகை, பூச்சி வண்டுகள் மற்றும் சிறிய தாக்குதலின் ஆபத்துக்களிலிருந்தும் கண்களைக் காப்பாற்ற வெயில் கண்ணாடிகள் அரும்பாடுபட்டு வருகின்றன. முக்கியமாக இருசக்கர மோட்டார் வாகனம் ஓட்டுபவர்களுக்கு டெல்மட் இல்லை என்றால் மூக்குக் கண்ணாடி அல்லது வெயில் கண்ணாடி அவசியம்.

தொப்பியும், குடையும் கோடைக் காலத்திற்குப் பயன்படுவது போலவே குளிரின் பனிப்பொழிவு மற்றும் மழைக்காலத்திற்கும் பயன்படும் பொருளாகின்றன. வெள்ளைக்காரர்களிடம் நமக்குத் தேவையில்லாத நிறைய விஷயங்களைக் காப்பியடித்துக் கொண்டோம். ஆனால் உபயோகப்பூர்வமான அயிட்டங்களில் அவ்வளவாக அக்கறை கொள்வதில்லை. இங்கேயும் ஒரு சிலர் தேவைகளுக்கு தக்கத் மாதிரி பொருள்களை உபயோகித்து வாழ்ந்து வருவதையும் மறுப்பதற்கில்லை.

அனைத்து மக்களும் அவ்வகையான வாழ்க்கை வாழவேண்டுமென்பது தான் பொதுநல சித்தாந்தமாக இருக்கக்கூடும். எனவே விருப்பமுள்ள அனைவரும் கோடை காலத்தில் வெளியில் இருக்கும் நேரங்களில் கடும் வெயிலைப் பாதிப்பின்றிச் சமாளிக்க மேற்கூறிய பொருட்களைத் தக்க முறையில் தக்கச் சூழ்நிலையில் பயன்படுத்தி உடல் நலத்தைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் உடல் நலம் தான் எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரம். அதை எப்படியெல்லாம் பாதுகாக்க முடியுமோ அந்த முறையைக் கடைப்பிடித்து மகிழ்ச்சியான நல் வாழ்க்கை வாழ வேண்டும்.

Agriculture, Food, Health விவசாயம் - உணவு - சுகாதாரம்

சரியான சாகுபடி

மண்ணுக்கேற்ற, தண்ணீர்க்கேற்ற விவசாயத்தை, இன்றளவும் பரவலான அளவில் விவசாய பெருமக்களால் பின்பற்றப்படவில்லை என்பது சற்று வருத்தமளிக்கிறது. பரம்பரை பரம்பரையாக ஒரு சில பயிர்களை மட்டும் பயிர் செய்வது, தண்ணீர் குறைவாகக் கிடைக்கும் பகுதிகளில் கூடுதல் தண்ணீர் தேவைப்படும் பயிர்களைப் பயிரிடுதல், தண்ணீர் அதிகமாக இருக்கும் இடங்களில் அதிகம் தண்ணீர் தாங்காதப் பயிர்களைச் சாகுபடி செய்வது போன்ற முரணான முறைகள் கண்மூடித்தனமாக சில பல இடங்களில் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

மண்ணின் தரம், குணம் அறிய அதிகமான நிலங்களுக்கு பரிசோதிக்கப்படுவதில்லை; அதற்கான சாத்தியக்கூறுகள், பரிசோதனைக் கூடங்கள் அதிக அளவில் அதிகரிக்கப்பட வேண்டியது மிகவும் இன்றியமையாதது.

அரிசியைக் குறைக்கலாம்

மக்களின் உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றம் தேவைப்படுகிறது. சர்க்கரை நோய், சோகை, பலம் குறையும் உடல், தொப்பை போன்றவைகளுக்கு, அரிசிச் சோறு அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவது காரணமாகிறது. அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்கள் அவசியமின்றி அதிக அளவில் அரிசி உணவை உண்டு வருகிறார்கள். அரிசியைக் குறைத்து மற்ற உணவுப் பொருட்களை கூடுதலாக்கிக் கொள்வது நல்லது என்பதை எந்த விஞ்ஞானமும், மருத்துவமும் மறுக்க முடியாது.

இப்படியாக அரிசி உபயோகத்தை குறைத்து வந்தால் தண்ணீர் அதிகம் தேவைப்படும் நெல் சாகுபடியைக் குறைத்து வேறு பயனுள்ள சாகுபடித் திட்டங்களை அமுல்படுத்தலாம். விவசாய அபிவிருத்திக்காக அரசுகள் பெருமளவில் திட்டங்களைத் தீட்டி மிக முக்கிய கவனம் செலுத்தி வந்தபோதிலும், இன்னும் முழுப்பயன் கீட்டுவதற்கு முப்பது ஆண்டுகள் ஆகிவிடலாம். இயற்கை உரங்களிலிருந்து செயற்கை உரங்களுக்குக் கொண்டு போகப்பட்டவர்களை, திரும்ப இயற்கை பயோ உரங்களுக்கு மாற்றுவதற்கு எவ்வளவு சிரமம் மேற்கொண்டாலும் செயற்கைக்குப் பழகிப்போனவர்கள் இலேசில் மாறுவதாகத் தெரியவில்லை.

எதுவாயினும் அரிசிச் சோற்றின் அளவை இனி உணவினில் குறைப்பது தென்னிந்தியர்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஏனெனில் உலகத்தின் சர்க்கரை நோயாளிகளில் சுமார் பாதி பேர் இந்தியர்கள் என்றும், அந்த தொகையில் முக்கால் பாகம் அரிசியை உணவாகக் கொண்ட தென்னிந்தியர்கள் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

மருத்துவச் செலவைக் குறைக்க முடியும்

ஆண்டுதோறும் பயன்தராத, வேலைக் கொடுக்காத, தேவையற்றப் பாடங்களை சொல்லித் தருவதற்கு உயர்கல்வி கூடங்கள் இதற்கு மேலும் திறக்கப்பட்டு வருவது நாம் அறிந்தது. அதைவிடவும் அதிகமான எண்ணிக்கையில் மருத்துவமனைகள், மருந்துக் கடைகள் நாளொரு மேனி பொழுதொரு வண்ணமுமாக மூலைக்கு மூலை திறக்கப்பட்டு வருகின்றன.

இவை மூன்றும் இன்றையச் சந்தை நிலவரப்படி நல்ல இலாபம் தரும் வியாபாரங்களாகிப் போனதின் விளைவே, இவைகள் அதிகமாகக் கொண்டிருக்கின்றன.

மக்கள் மாறிவிட்டால் இவர்களின் பாடு திண்டாட்டம் ஆகிபோகும். சுகாதாரமான வாழ்க்கை வாழத் தெரிந்து நல்ல உறவு முறைக்குப் பழகிவிட்டால் அவர்கள் பறந்து போவார்கள். அமெரிக்கா மற்றும் சில வளர்ந்த நாடுகளில், தற்போது தேவையில்லாமல் போனதால் முன்பு திறக்கப்பட்ட பல மருத்துவமனைகள் தற்போது மூடப்பட்டு வருவதாத் தெரிகிறது. முன்பு இந்தியாவில் இருந்து அவ்விடங்களுக்கு டாக்டர்கள் தேவைப்பட்டதுபோல் இப்போது தேவைப்படுவதில்லை!

நமது இந்திய மக்கள் நல்ல உணவு, சமையல் வகைகள், சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம், சுத்தமானக் குடிநீர், தேவைப்படும் அளவிலான உணவு, உழைப்பு, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, அமைதி ஆகியவற்றைத் தெரிந்து கொண்டால் வைத்தியச் செலவுகள் காணாமல் போய்விடும். மருந்துகள் மூலமாக கிடைக்கும் 'தற்காலிக நோஞ்சான் போலி ஆரோக்கிய நிலையை' விட பலமடங்கு உயர்ந்த உடல்நலம் உண்டாகும். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்; நோயில்லா வாழ்க்கைக்கு பெரும் பணம் தேவையில்லை. எளிய வாழ்க்கை முறையில் நல்ல ஆரோக்கியத்தை பெறலாம்; அனைத்திற்கும் மனம் பக்குவப்பட வேண்டியது அவசியமாகிறது.

நோயற்ற வாழ்விற்கான பத்து குறிப்புகள்

1. கொதித்து வடிகட்டி நீரை வேண்டிய சூடிலோ, ஆறிய பிறகோ, அவ்வப்போது போதுமான அளவு பருகவும்.
2. பணம், நேரம், உடல், ஆண்மை, நிம்மதி, கௌரவத்தை வீணாக்கும் புகை, மது மற்றும் அனைத்து போதைப் பொருட்களையும் கை விடுங்கள்.
3. உடலுழைப்பு இல்லாதவர்கள் அவசியம் உடற்பயிற்சி செய்யவும். நிறைய நடப்பது நல்லது.
4. மலச்சிக்கலைத் தவிருங்கள். தினசரி குளித்து சுத்தமான ஆடை அணியவும். இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பின் லேசாக பல் துலக்கிக் கொள்ளவும்.
5. வீட்டை போதுமான இயற்கைக்காற்று, சூரிய ஒளி கிடைக்கும்படி அமையுங்கள். சுற்றுப்புறத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வதோடு கழிவு நீரைத் தேங்க விடாமல் அதைக் கொண்டு மரம், செடிகளை வளர்க்கவும்.
6. சத்துக்கள் வீணாகாமல் சமைத்து அளவாக உண்ணவும். சர்க்கரை, உப்பு, எண்ணை குறைத்து காய்கறி, கீரைகள், பழங்கள், மீன், பால் அதிகம் சாப்பிடவும். பழைய உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
7. கைகளை நகங்களில்லாமலும், நன்றாக கழுவியும் எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். குழந்தைகளின் பல நோய்களுக்கு காரணமான வாயில் விரல்கள் வைப்பதைக் கண்டிப்பாகத் தடுத்து நிறுத்துங்கள்.
8. கடந்ததை மறந்து மீதமிருக்கும் சொற்ப வாழ்நாளை எண்ணிப்பார்த்து நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக் கவலைகளை விட்டொழியுங்கள்.
9. சிரிப்புகளை கேட்டு, பார்த்து, படித்து, பேசி மகிழ்ந்து, சிரித்து வாழுங்கள்.
10. இரவு தூங்குவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாகவாவது சாப்பிடவும். எந்தவிதத் தொந்தரவில்லாமல் ஆழ்ந்து தூங்கவும். இயற்கையாக அமைதியாக வாழவும்.

The work shall have to be easy to aged vehicle drivers வயதான ஓட்டுனர்களுக்கு பணி இலகுவாக இருக்க வேண்டும்

பல்வேறு போக்குவரத்துத்துறைகளில் ஓட்டுனர் மாதிரியான பணிகளுக்கு ஆட்கள் அமர்த்துவதில் ஒரு அவசிய மாற்றம் தேவைப்படுகிறது. தற்சமயம், பணி மூப்பு அடிப்படையில் பணி ஓய்வை நெருங்கும் வயதில் உள்ளவர்கள் மிகக்கடுமையான பணிகளை செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர். குறிப்பாக இரவு நேர நெடுந்தூர பயணங்களில் மேற்படி துறைகளின் வாகனங்களை இயக்குவதற்கு ஓட்டுனர்களை சீனியாரிட்டி மற்றும் பணி அனுபவ அடிப்படையில் அமர்த்துகின்றனர்; இது ஆபத்தான செயலாகும். இம்மாதிரி வயதான ஓட்டுனர்கள் மிகுந்த சிரமத்துடன் பணிகளைச் செய்து வருகின்றனர். இது இயற்கைக்கு மிகவும் புறம்பானது. இவர்களுக்கு குடும்ப பாரம், மனக்கவலை, இரத்த அழுத்தம், பிற நோய்கள், பணக்கஷ்டம், மகன்-மகள் கல்வி, வேலை, திருமணம் போன்ற பல எண்ணங்கள் என எல்லாமும் எப்பொழுதும் வியாபித்திருக்கும். இதனால் இவர்களுக்கு இலகுவானப் பணிகளே ஏற்றது. ஏனெனில் எண்ணற்ற மனிதர்களின் உயிர் பயண நேரத்தின்போது இவர்கள் கையில்தான் உள்ளது.

ஆகவே பணியில் சேர்ந்து சில ஆண்டுகள் கழித்த உடனேயே அந்த அனுபவத்தை அடிப்படையாக வைத்து கடினமானப் பணிகளுக்கு அவர்களை அமர்த்திவிட்டு பின்னர் வயதாக ஆக இலகுவானப் பணிகளுக்கு மாற்றுவதே மனிதாபிமான செயலாகும் விபத்துக்கள் நிச்சயமாகக் குறையும். வலிமையான வயதுகளில் கடுமையான பணி செய்வது பணி செய்பவருக்கு பொதுமக்களுக்கு அரசின் சொத்துக்களுக்கு பாதுகாப்பானது. இதைச்செய்கிற போதிலும் சம்பளத்தை பணி மூப்பு, பதவி உயர்வு அடிப்படையில் வழங்குவதில் தவறில்லை. ஏனெனில் எல்லோருக்கும் இம்முறை என்பதால் பாரபட்சமில்லாமல் ஆகிவிடும். இதனால் ஒரு இயற்கை நியாமும், நிரந்தர மகிழ்ச்சியும் நிலவும்.

To drive vehicles comfortably லாவகமாக வாகனங்கள் ஓட்டுவதற்கு

வாகன ஓட்டுனர்கள் பலரும் முன்னால் சென்று கொண்டிருக்கும் வேண்டிய பேருந்து இதர வாகனங்கள், வண்டிகளை முந்த, தாண்டிச்செல்ல அவைகளின் மிக அருகில் சென்று தங்களுடைய வாகனத்தின் வேகத்தைக் குறைத்து ஹாரன் அடிக்கின்றனர். பின்னர் திரும்பவும் வேகம் கூட்டி தாண்டி செல்வதற்குச் சிரமப்படுகின்றனர். இதை எளிதாக்க சற்று தூரங்களிலேயே ஒரு சில முறை சிறிது சிறிதாக ஹாரன் அடித்து முன்னால் செல்லும் வண்டிக்கு எச்சரிக்கை கொடுக்க வேண்டும். அப்போது முன்னால் செல்லும் வண்டிக்காரர்கள் ஓரமாக ஒதுக்கி ஓட்டுவர். பின்னால் வரும் வாகனம் தேவையற்ற வேகக் குறைப்பில்லாமல் லாவகமாக முந்தி செல்ல முடியும்.

To reduce expense of building construction கட்டுமானச் செலவைக் குறைக்க

வீடு கட்டிடங்களில் எடை, செலவு மிகுந்த மறு மதிப்பில்லாதச் செங்கல் சுவற்றுக்குப்பதிலாக பாதுகாப்பு அதிகரிக்கச் செய்யும் மொத்தமானத் தகரங்களை சுற்றுப்புறத்திலும், உட்புறத்தில் நகர்த்தக்கூடிய வகையில் கதவுடன் கூடிய பிளைவுட் சுவர்களையும் அமைக்கலாம். இவைகளுக்கு மறுமதிப்பு மற்றும் உபயோகம் உண்டு.

Algae prevention in ponds கோடையில் குளங்களில் பாசி நாற்றத்தைத் தடுக்க

குளத்தைச்சுற்றிலும் ஓரம் முழுவதும் தென்னை மரங்கள் வளர்க்க வேண்டும். அத்துடன் குளத்திற்கு ஏற்றாற்போல ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட ஆழ்குழாய்களை அதன் சுற்று கரைகளில் அமைத்து குளத்தில் அதிகம் நீர் குறையாமல் இருக்க தண்ணீர் விட்டு வரவேண்டும்.

சிமெண்ட், கல் சுற்றுச்சுவர் படிகளுள்ள குளங்களில் பாசியும், அதன் காயும் நாற்றமும் அதிகமிருக்கும் அவைகளுக்கு மேற்கண்ட முறைகள் அவசியமானது. மேலும், பாசி திண்ணும் மீன்கள் வளர்க்கலாம்.

Easy cleaning of cattle dung கால்நடைச் சாணங்களைச் சற்று எளிதாகச் சுத்தம் செய்ய

கிராமங்களில் பெரும்பாலான வீடுகளிலும், நகர்ப்புறத்தில் சில இடங்களிலும் கால்நடைகள் வளர்க்கப்படுவதை அறிவோம். அவைகளில் குறிப்பாக மாடுகளின் சாணங்களை பெரும்பாலும் பெண்கள் கைகளால் அள்ளி சுத்தப்படுத்தி வருவதைக் காணலாம்.

இதைத் தொடர்ந்துச் செய்யும் சிலருக்கு நகங்கள் வீணாவதுடன் நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புகளும் உள்ளன. மேலும் இதற்குக் கைகளைப் பயன்படுத்துவது நாகரீகக் குறைவே.

எனவே உலோக முரம் அல்லது மண்வெட்டிக் கொண்டு இயன்றவரை சுத்தம் செய்யவும். இதைப் பல இடங்களில் செய்து வருகின்றனர். இறுதியாக தரையில் (கொட்டகை) ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் மீதத்தைச் சுத்தம் செய்வதற்கு ஒரு எளிய உபாயம் தரப்படுகிறது.

உமி/சாம்பல்/மரத்தூள்/தவிடு இவைகளில் அப்ப குதியில் இலகுவாகக் கிடைப்பவைகளை ஒரு கால்பங்கு எடுத்து முக்கால் பங்கு மண், மணலுடன் கலந்து ஒரு கூடை அல்லது டிரம் போன்றவற்றில் கால்நடை கட்டுமிடத்திற்கருகில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

இதில் ஒரு கைப்பிடி அளவிற்கு எடுத்து பெரும்பகுதி சாணம் சுத்தம் செய்த பிறகு ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் ஒவ்வொரு இடத்தின் மீது தூவிவிடவும். ஒரு 5-10 நிமிடங்கள் கழிந்து ஈரம் காய்ந்திருக்கும். அப்போது தென்னை ஓலைக்குச்சியால் செய்யப்பட்டு தேய்ந்து குட்டையாக இருக்கும் துடப்பத்தால் கூட்டி சுத்தம் செய்து முரம்/ மண்வெட்டியில் எளிதாக எடுத்து சுத்தம் செய்ய முடியும். இதை நடைமுறைப்படுத்திக் கொண்டு வழக்கத்தில் வந்த பிறகு வசதியாக உணரப்படும்.

Bridge in between lake and ponds ஏரி, குளங்களின் நடுவே பாலம்

சில பெரிய ஏரி, குளங்களினால் முக்கிய போக்குவரத்து சாலைகள் மிக அதிகமாக வளைந்து நெளிந்து செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. எனவே ஆறுகளில் செய்வது போல தேவைப்படும் இடத்தில், அளவில் அவற்றின் குறுக்கே பாலங்கள் அமைக்கலாம். அல்லது குறுக்காக மண்மேடு செய்து சாலைகள் அமைத்து நேர் வழி உண்டாக்கலாம்.

The long distance car race is bad (to the world) நீண்ட தூர கார் பந்தயங்கள் (உலகிற்கு) கெடுதலானவை

பொழுதுபோக்கு கொண்டாட்டங்களில் வீர சாகச விளையாட்டுகள் (ஓரளவிற்காவது) மனித வாழ்க்கையில் அவசியமானவையே. இருப்பினும் எங்கேயும் இருப்பது போல் இங்கேயும் ஒரு வரைமுறை இருக்க வேண்டும். மிக அதிக பொருள் விரயத்தில், சுற்றுச்சூழலை மாசுபடுத்தும், பல நாட்களைக் கபளீகரம் செய்யும் மிகமிக விலை உயர்ந்த கார்களின் போட்டிகளில் மாற்றம் தேவை. மேலும் முழு போட்டிகளை எவரும் நேரடியாகப் பார்க்கும் வாய்ப்பு இல்லை. தொலைக்காட்சிகளில் மட்டுமே ஓரளவுக்குப் பார்க்க முடியும். இதில் தனிமனிதத் திறமையுடன் இயந்திரத்தின் சிறப்பும் அடங்கியுள்ளதால் மனிதன் மட்டும் பெருமை கொள்ள முடியாது. அத்துடன் அவ்வப்போது மிகுந்த ஆபத்துக்குள்ளாகி உயிர்பலி, உடல் விண்ணாங்கள் ஏற்படுவதுண்டு.

இதன் பயண தூரத்தைக் குறைந்த பட்சம் முக்கால் பங்காவதுக் குறைத்து அந்த மிச்சத்தில் கிடைக்கும் பணத்தை இதை நடத்தும் முதலாளிகள் உலகத்தில் நலிவுற்ற மக்களின் முன்னேற்றத்திற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். கார் பந்தயம் நடத்தி வெற்றி பெற்று மகிழ்ச்சியடைவதைக் காட்டிலும் உலகத்திற்கு வெவ்வேறு இனங்களில் உதவுவதில் யார்-யார் வெற்றிப்படிகளை அடைகிறார்கள் என்பதற்கு போட்டிகள் நடத்தப்பட வேண்டும்.

In additemi to the badness of mosquito bite, some goalness

கொசுக்களினால் தீமைகளுடன் நன்மைகளும் உண்டு

மனித இனத்தின் முக்கிய எதிரியாக கொசு இனம் இருந்துவருகிறது. மலேரியா, டெங்கு, யானைக்கால், சிக்குன்குனியா இவைகளை நேரடியாகவும், வேறுசில நோய்களை மறைமுகமாகவும் சூட மனிதர்களுக்கு அன்பளிப்புச் செய்கின்றன. கொசு கடித்தால் எப்படி எவ்வளவு நேரத்திற்கு வலிக்கும், கடுக்கும், தடிக்கும், அரிக்கும் என்பது நம்மில் பலருக்குத் தெரியும்.

கொசுக்களை குறைக்க - ஒழிக்க :

கொசுக்களை ஒழிக்க வேண்டும் அல்லது அவற்றின் கடிகளிலிருந்துத் தப்பிக்க வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாகிறது. இதற்கு கீழ்க்கண்டவைகளைச் செய்தாக வேண்டியது அவசியம்.

1. இயன்ற அளவு தண்ணீர், சாக்கடை எங்கேயும் தேங்காத அளவிற்குப் பராமரிப்புத் தேவை.
2. தண்ணீர்த் தொட்டிகள், செட்டிக் டேங்க்-காற்று குழாய் இவற்றிற்கு நைலான் வலை மூடி போட வேண்டும்.
3. மனிதர்கள் விலங்குகள் பயன்படுத்தாத நீர் தேங்கிய பகுதிகளில் கொசு முட்டைகள், குஞ்சு புழுக்களைக் கொல்ல பூச்சிக்கொல்லி மருந்து போன்றவற்றைத் தெளிக்கலாம்.
4. கொசுக்களின் முக்கிய உணவாகிய கால்நடைகள் மற்றும் மனித இரத்தம் அவைகளுக்குக் கிடைக்காமல் செய்து மெல்ல மெல்ல அவை வலுவிழந்து இனப்பெருக்கம் குறைந்து ஒரு காலகட்டத்தில் இல்லாமல் ஆக்கப்படலாம். உணவு இல்லாவிடில் சக்தி இழந்து சோர்ந்து போய் கடுமையாகக் கடிக்க முடியாமல் போய்விடும்.

5. கொசுக்களிடமிருந்து தப்பிக்க கொசுவலைப் பாதுகாப்பே மிகச்சிறந்த முறை.

பிரான்ஸ் நாட்டில் கொசு இல்லை என்று கூறுகிறார்கள்; அதற்கானக் காரணங்களை அறிந்து அப்படியானச் சுற்றுச்சூழல் பராமரிப்பை மேற்கொள்ளலாம்.

6. முக்கியமாக மக்களும், அரசும் குப்பைகளை நிர்வாகம் செய்வதில் மாற்றங்கள் தேவைப்படுகிறது.

7. மக்களின் பழக்கவழக்கங்கள், வாழ்க்கை முறையில் குப்பைகள், தண்ணீர் உபயோகம் அதிகமில்லாதவாறு மாற்றங்கள் வரவேண்டும். பலவிதப் பண்டிகைகளின் போது குப்பைகள் சேரும் முறையிலிருந்து விடுபட்டு புதிய வழக்கம் விரும்பப்படுகிறது.

8. கொசு முட்டைகள், புழுக்களைத் திண்ணும் ஆபத்தில்லாதப் பூச்சிகளின் வளர்ச்சிக்கு தூண்டலாம்.

கொசுவினாலும் நன்மைகள் !

அதேவேளை கொசு இனத்தை மனிதர்களின் நன்மைக்காகவும் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும். இது ஒரு வித்தியாசமான சிந்தனை என்றபோதிலும் ஓரளவாவது பயனுள்ளதாகவும் இருக்கிறது. கொசுக்கள் நம்மை கடிக்கும்போது அல்லது கடிக்க முயலும்போது கை,கால்கள் மற்றும் உடல் பகுதிகளை அடிக்கடி ஆட்டி அசைத்து அந்நேரத்திற்கு கொசுக்கடியிலிருந்து தப்பிப்பதுடன் உடலசைவுகள் காரணத்தால் லேசான உடற்பயிற்சியாக அமைந்து விடுகிறது.

இதை இன்னும் கொஞ்சம் வளர்ச்சி செய்து கொசுக்கள் நம்மை கடிக்காமல் இருப்பதற்கு இயன்ற அளவினில் நின்று, நடந்து சுறுசுறுப்புடன் ஏதேனும் வேலைகள், உடற்பயிற்சிகள் செய்யலாம். கொசுக்களின் தொல்லை அதிகமிருக்கும் மாலைப் பொழுதிலிருந்து தூங்கும் வரையும், பின்னர் அதிகாலையிலிருந்து சுமார் காலை 6.30 மணி வரையும் இந்த முறையைப் பின்பற்றலாம்.

ஒருவேளை கொசுக்கடி இல்லாவிட்டால் பல மனிதர்கள் உடலை அதிகம் அசைக்கவே வாய்ப்பில்லை. எனவே உடல் இயக்கம், உழைப்பு, உடற்பயிற்சி, சுறுசுறுப்பு ஆகும்படியாகக் கொசுக்களை, கொசுக்கடிகளை காரணமாக எடுத்துக் கொண்டு புதிய முறையில் வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்லலாம். இதன் மூலம் வலிமையான உடல் பெற்று நோய்களின் வருகையைக் குறைந்து ஆரோக்கியமான சமுதாயம் உருவாக வாய்ப்புள்ளது. ஏனெனில் கொசுவை முற்றிலுமாக ஒழிக்க வாய்ப்பு மிகக்குறைவாக உள்ளது. மனிதர்களும் கொசுக்களும் சேர்ந்தே வாழ வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளோம். அதனால் ஏதேனும் பிரயோஜமான வழிமுறைக்கு மாறிக்கொண்டு பயன் பெறுவதில் தவறில்லை. தீவினையையும் நல்வினையாக்கிக் கொள்ள முடியும் என்பதற்கு இதை உதாரணமாக்க முயலுவோம்!.

Sneezing has also Goodness

தும்மலாலும் நன்மைகள் உண்டு

சளி, மூச்சுப்பாதை மற்றும் நுரையீரல்களில் குறையுள்ளவர்கள், குளிர்ச்சி, ஒவ்வாமை போன்ற தொல்லை உள்ளவர்களுக்கு தும்மல் வரும். இது பலருக்கும் பலவிதமாக, பல நேரங்களில், பல அளவு வேகம், எண்ணிக்கையில் ஏற்படும். இந்தப் பிரச்சினை எளிதில் சரி ஆகாததுடன் பலருக்கு வாழ்க்கை முழுவதும் கூடவே வந்து கொண்டிருக்கும்.

இருப்பினும் இந்தத் தும்மல் தொல்லை அளவோடு இருப்பின் அதனால் மிகப்பெரிய நன்மைகள் பல உண்டு. தும்மலின்போது உடலின் உள், வெளி அவயங்கள் குலுங்குவதால் மேற்படிப் பாகங்களுக்கு நல்ல இயற்கையான அசைவுகள் கிடைத்து அவைகளின் இயக்கங்கள் சிறப்படையும். இதனால் கண், காது, மூக்கு, வாய், தோல் மற்றும் உள் உறுப்புகள் அத்தனையும் வலிமையாக்கப்பட்டு அவற்றின் செயல்பாடுகள் சீராக நடைபெறும். முகம் அழகு பெறலாம்.

இவற்றையெல்லாம்விட முக்கியமாக மூளை அதன் இருப்பிடத்திற்குள்ளேயே இயன்ற அளவு குலுங்கி அதன் கோடானக் கோடி நியூரான்கள் வலிமை பெற்று மேற்படி மனிதனைச் சறுசுறுப்பானவராக, புத்திக் கூர்மையுள்ளவராக ஆக்குவதற்கு நல்ல வாய்ப்பு உள்ளது. உலகில் பல புகழ் பெற்ற மனிதர்களுக்குக் கணிசமான அளவு தும்மல் தொல்லை இருந்ததற்கு ஆதாரங்கள் உள்ளன; அதிலும் குறிப்பாக விடியற்காலை தும்முபவர்களின் மூளை, உடல் நல்ல உடற்பயிற்சி பெறுகின்றன, என்றபோதிலும் தும்முபவர்கள் எல்லோரும் அறிவு வளர்ச்சி அதிகமுடையவர்கள் என்று எடுத்துக்கொள்ளாதீர்!

Noiseless Railway Platform

பேரிரைச்சல் இல்லா இரயில் நிலையங்கள்

இந்தியாவின் நடுத்தர, பெரிய இரயில் நிலையங்களில் பிளாட்பார வியாபாரிகளின் கூச்சல், தொல்லைகள் மிக அதிகமாக உள்ளன. இரவு, பகல் எந்த நேரமாயினும், டீ, காபி, சிற்றுண்டி, இதர வியாபாரிகளின் சத்தம் காதைப் பிளக்கிறது. இரவில் தூங்கிக்கொண்டிருந்தாலும் தூக்கம் கலைந்துவிடும். பொதுப் பெட்டியில் பயணம் செய்பவர்கள் பாடு சொல்லிமாளாது. டீ, காபி வியாபாரிகள், கம்பி கொக்கிகளால் ஜன்னல் கம்பிகளில் விடாமல் அடித்து துன்புறுத்துகின்றனர். டீ, காபியை உயிர் காக்கும் மருந்து போல் விற்பனை செய்து மக்களும் வேறு வழியில்லாமல் கட்டாயப்பட்டு வருகின்றனர். அவைகளின் தரம் எல்லோருக்கும் தெரியும். இதனால் பிளாட்பாரத்தில் இரயில் நிற்கும் நேரங்களில் பேரிரைச்சலாக இருக்கின்றது. இதற்கு மாண்புமிகு இரயில்வே அமைச்சர் அவர்களும், மரியாதைக்குரிய அதிகாரிகளும் தக்க நடவடிக்கை எடுத்து ஆவண செய்ய வேண்டும். நாது நாட்டின் நாகரீகம், வழக்கம் கௌரவம் உயர வேண்டும்.

முகக்கிய இரயில் நிலையங்களில் எந்நேரமும் ஒலிபெருக்கிகளின் வழியாக இரயில்களின் அறிவிப்பை மிகுந்த ஒலியில் அறிவித்தவண்ணம் செய்யப்படுகிறது. இந்தவகை பேரிரைச்சலால் பல பயணிகள் மிகுந்த சிரமத்திற்குள்ளாகி முகம் சுழிப்பதை காணமுடிகிறது. எனவே, இந்தவகையில் ஒலி அறிவிப்புகளை தொடர்ந்த வண்ணம் செய்யாமல் நல்ல கால இடைவெளியில் செய்யலாம். இதற்கு பதிலாக ஒளி அறிவிப்பு முறையில் நிறைய இடங்களில் மின்னணு விளம்பர பலகைகளை அமைத்து அதில் எழுத்து படங்கள் வழியாக அறிவிப்பு செய்தால் பயணிகள் கண்ணால் பார்த்து தொந்தரவுகள் இல்லாமல் பயன்பெறலாம்.

இரண்டடுக்குக் கூரை - Two Layer Roof

கட்டிட கூரைகள் தகரம், பிளாஸ்டிக், தார் அட்டை, சிமெண்ட் அட்டை போன்றவற்றால் அமைக்கப்படுகின்றன என்பதை அறிவோம். இவற்றில் தகரம், சிமெண்ட் சீட்டுகளை இரட்டை அடுக்காக இரண்டுக்குமிடையில் இடைவெளிவிட்டு கூரை அமைக்கலாம். மேல் பகுதியில் தொடர்ந்து சில ஆண்டுகள் வெயில், மழை படுவதாலும், வேறு மரம், கல் போன்றவை விழுந்து தெரிப்பு, ஓட்டை, உடைசலால் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும், கீழ் அடுக்கு எந்தவிதப் பாதிப்பும் இல்லாமல் இருக்கும். இதனால் உள்ளே ஒழுக்கல் வர வாய்ப்பில்லை. மேலும் இரண்டடுக்குக் கூரையினால் வெப்பம் குறைந்து கட்டிடத்தின் உட்புறம் குளிர்ச்சியாகிறது. இத்துடன் கட்டிடத்தின் கூரைத்தோற்றம் அழகாக, மதிப்பு மிக்கதாக, புதுமையாக இருக்கும்.

A Special Shelf to Sell Fruits பழ விற்பனைக்கு புதிய ஸ்டாண்டு

இயற்கை வழங்கியுள்ள சுவை மிகுந்த மிகச்சிறந்த உணவு வழங்கலாகும். இன்றைய நிலையில் இவற்றின் விலைகள் மிக அதிகமாக உள்ளன. பழக்கடைகளில் தற்சமயம் பழங்களைக் கையாடும் சில முறைகளிலேயே பழங்கள் விரைவாகக் கெட்டு போகின்றன. இந்த நஷ்டத்தை விற்கப்படும் பழங்களைக் கொண்டு ஈடுகட்ட வேண்டிய நிலையில் பழ வியாபாரிகள் உள்ளனர்.

பழங்களைத் தற்சமயம் ஒன்றின் மீது ஒன்றாக சுமார் பத்து அடுக்குகள் வரை அடுக்கி கீழேயுள்ள பழங்களின் மீது சுமை, அழுத்தம் உண்டாக்கப்படுகிறது. மேலும், பலகைகளால் கீழேயும் பக்கவாட்டிலும் அடைக்கப்பட்டு காற்றோட்டம் இல்லாமல் ஆகிறது இதனால் பழங்கள் விரைவாக வெப்பமடைந்து சாறு குறைகிறது. தினம் இரண்டு மூன்று முறை கைகளில் எடுத்து அழுத்துவது, துடைப்பது போன்ற காரணங்களாலும் பழங்களில் நசுங்குதல், வீணாகுதல் போன்றவை நடக்கின்றன. மேலும் வெயில் நேரத்தில் இடமாற்றம் செய்ய இயலாதபோது பழங்களின் கவர்ச்சி, அழகு முழுவதுமாக வாடிக்கையாளர்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

எனவே பழங்களை இயன்ற வரையில் கூடுதல் நாட்களுக்கு வைத்து விற்பதற்குத் தோதாக ஒரு பழ ஸ்டாண்டு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இதிலுள்ள ஒவ்வொரு தட்டும் நல்ல காற்றோட்டம் செல்லக்கூடியது ஒரு தட்டில் ஒரு அடுக்கு அல்லது (சிறிய பழங்களாக இருப்பின்) இரண்டு அடுக்குகள் மட்டுமே வைக்க முடியும். இதனால் கீழேயுள்ள பழங்களின் மீது மேலே உள்ள பழங்களின் எடை அழுத்தம் இல்லாததுடன் எல்லா பழங்களுக்கும் நல்ல காற்றோட்டம், ஈரத்தன்மை கிடைக்கும்.

கடைமூடும்போது பெட்டி/கூடையில் பழங்களை தீரும்ப அடுக்கி அடுத்த நாள் காலை அதற்குரிய பார்வைக்கான இடங்களில் சிமப்பட்டு அடுக்கிக் கொண்டிருக்கத் தேவையில்லை. ஒரு முறை ஸ்டாண்டில் பழங்களை வைத்துவிட்டால் தினசரி தூசி தட்டி பார்வைக்காகப் பெஞ்சிலோ அல்லது கொக்கியில் மாட்டியோ வைக்கலாம். வெயில் படுவதாக இருந்தால் எளிதாக இடம் மாற்றிக்கொள்ள இயலும். இதன்மூலம் பழங்கள் விரைவில் கெட்டுப்போவதுத் தவிர்க்கப்படுவதுடன் பழக்கடை கூடுதல் கவர்ச்சியாக ஆகி பழ விற்பனை அதிகரிக்க நல்ல வாய்ப்புள்ளது. பழங்களை இந்த மாதிரி ஸ்டாண்டுகளில் வைக்கும்போது பழங்களுக்கு நல்ல முக்கியத்துவம் கிடைக்கப்பெற்று பொதுமக்கள் அந்த பழங்களை வாங்கத் தூண்டுகோலாக அமையும்.

இதன்மூலம் பழ வியாபாரம் மேலும் அதிக மதிப்பு மிக்கத் தொழிலாக ஆகிறது. பழங்கள் விரைவாக அழுகுவது குறைந்து பழ வியாபாரிகளின் நஷ்டம் குறையும்; இதனால் பழங்களின் விலை சற்றுக் குறைந்து பொதுமக்களுக்கு நன்மை கிட்டும் வாய்ப்புள்ளது.

Movable House

நகர்த்திக்கொள்ளும் வீடு

வீடு என்றால் பூமியோடு சேர்த்துக்கட்டுவது மட்டும் என்ற எண்ணத்தை இங்கு விட்டுவிட்டு இதற்குள் வருவோம். நான்கு பழைய டயர் சக்கரங்கள் அவற்றை இணைக்கும் அச்சுகள் இணைப்பு முறையுடன் உருவாக்கி கொள்ள வேண்டும். சக்கரங்களுக்குமேல் நன்கு மொத்தமுள்ள பலகை அல்லது இரும்புத்தகடு பொருத்தி வீட்டின் தரைப்பகுதியை உருவாக்கவும். அதற்கு மேல் பக்கவாட்டுகளில் ஜன்னல்கள், கதவுகளுடன் அடைப்புகள் அடைத்து, மேற்கூரையை ஒருபக்க அல்லது இருபக்க சாய்வு முறையில் அமைத்துக் கொள்ளவும். உள்ளே அறைகளுக்காக ஒன்றிரண்டு தடுப்புகளை ஏற்படுத்தவும். இரும்புக் கம்பிகள், தகரம், பிளைவுட் பலகை, இரும்புத்தகடு போன்றவை இவ்வீடு உருவாக்கத் தேவையானவை.

விளக்கு, மின்விசிறி, மின்சாரம் போன்றவைகளுக்கு ரீசார்ஜ் செய்யக்கூடியப் பாட்டரிகளை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு சோலார் கூரையையும் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த நகரும் வீட்டை சொந்தமாக நிறைய இடவசதியுடன் கூடிய மனை உள்ளவர்கள் அவர்களின் மனைப்பகுதியில் வசதி, காற்றுத் தேவை, சூரியவெப்ப நிர்வாகம், மனநிலை, சுற்றுச்சூழல் மாசு ஆகியவற்றிற்கேற்ப எந்த இடத்திற்கு வேண்டுமானாலும் நகர்த்திக் கொள்ளலாம். வெளியில் பிக்னிக் மாதிரியாக போவதற்கு மோட்டார் வாகனங்களில் இணைத்துக் கொள்ளும் வண்டியாக இழுத்துச் சென்று அனுபவிக்கலாம். 10 x 20 = 200 ச.அடி உருவாக்க தோராயமாக ரூ. 75,000/- (எழுபத்தைந்தாயிரம்) வரை செலவாகும்.

**Change the method of locking
facility of outside doors**
**கதவுகளின் வெளிப்புறம் தாழ்ப்பாளிடீடு பூட்டும்
முறையை மாற்றிக்கொள்க**

இதுஇத்தருணம் முதல் அவசியமாகிறது பல கொலைகள், தற்கொலைகள், கொள்ளைகள், கற்பழிப்புகள், இதர தீய செயல்கள் வெளிப்புறத்தில் தாழ்ப்பாளிடீடு செய்யப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறு தவறு செய்பவர்கள் வெளிப்புறம் தாழ்ப்பாளிடும்போது உள்ளே இருப்பவர்கள் உதவிக்கு வெளியே வரஇயலாதபடி செய்யப்படுகிறார்கள். எனவே பூட்டை மட்டும் மாட்டி பூட்டிக்கொள்வதற்கு ஏற்ப எளிமையாக ஆனால் வலுவாக இரு துவாரங்கள் உள்ள நீட்டிப்பு பகுதியாகப் பொருத்திக்கொள்வது புத்திசாலித்தனமானப் பயன்பாடாகிறது. அல்லது கதவுகளில் வழக்கமான உள் பூட்டு முறையில் உள்புறம் வெளிப்புறம் பூட்டிக்கொள்வதற்கேற்ப அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

Public Lavatories in Three Classes

மூன்று வகுப்புகளில் பொதுக்கழிப்பறைகள்

சினிமாக் கொட்டகைகள், சர்க்கஸ் மற்றும் பல இடங்களில் குறைந்தப் பட்சம் மூன்று கட்டண வித்தியாசத்துடன் அமருமிடங்கள் இருக்கின்றன.

இம்முறையில் பொதுக் கழிப்பறைகளிலும் செயல்படுத்தி மூன்று வகுப்புகளில் கட்டண வித்தியாசத்தில் அதன் தரத்துடன் அவற்றை வழங்கலாம். இதன் மூலம் நிறைய, பெரிய அளவு பொதுக்கழிப்பறைகளை நல்ல நிரந்தரப் பராமரிப்புடன் உருவாக்கி அவரவர்களுக்கு இயன்ற செலவில் வெளியிடங்களில் தங்கள் கழிவுகளைப் போக்கிக் கொள்ள ஏதுவாகும். இதனால் பல நோய்கள் குறைந்துவிடும். இது உணவுக்கடைகளின் (ஹோட்டல்) அவசியத்தைவிட பத்து மடங்குக் கூடுதல் அவசிமானச் சேவையாகும்.

உண்மையில் இப்போது இருக்கும் (கேவலமான) பொதுக் கழிப்பறைகளின் எண்ணிக்கையை விட குறைந்தபட்சம் ஒரு நூறு மடங்காவது கூடுதல் பொதுக்கழிப்பறைகள் இந்தியா முழுவதும் தேவைப்படுகிறது என்பதை எந்த மனிதாபிமான மனிதனும் மறுக்கமாட்டான். நமது மக்கள் தொகை மற்றும் நடமாடும் மக்கள் கூட்டத்துடன், ஏதோவாக இருக்கிற கழிப்பறைகளின் எண்ணிக்கையை ஒப்பிட்டு எண்ணிப்பாருங்கள். மிகுந்தப் பற்றாக்குறையில் இருக்கிற பேருந்து, ரயில்நிலையக் கழிப்பறைகளில் குறிப்பாகக் காலை நேரத்தில் மிகப்பெரும் அவஸ்தையுடன் நிற்கும் மனித வரிசைக் கூட்டத்தைப்பாருங்கள். அதிகாரத்திலுள்ளவர்கள் மிக முக்கிமாக முதலாவதாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டிய பகுதி இது!

Expenseless new games for rural children கிராமப்புறச் சிறுவர்களுக்கான செலவில்லாத புதிய விளையாட்டுகள்

1) Sit on Clap: கை தட்டி உட்கார் – விளையாடும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கைக்குத் தகுந்தவாறு ஒரு சிறிய வட்டம் ஒரு பெரிய வட்டம் தரையில் போட்டுக் கொள்ளவும். வெளிவட்டத்திற்கு வெளியே கோட்டை மிதிக்காமல் கை தட்டப்படும் வரை ஓட வேண்டும். கை தட்டுவதற்கு, தேர்வு செய்வதில் கடைசியாக வருபவரை ஒதுக்கவும், கை தட்டுவது நின்றவுடன் சிறிய வட்டத்திற்குள் ஓடிப்போய் கால்களால் மட்டும் உட்கார வேண்டும், அல்லது நிற்கும் முறையைக்கூட வைத்துக் கொள்ளவும். இப்போது கடைசியாக யார் சிறிய வட்டத்திற்குள் வந்தாரோ அவர் கை தட்ட வேண்டும். ஏற்கனவே தட்டியவர் ஓட்டத்தில் சேரலாம். கை தட்டுவது குறைந்தபட்சம் ஒரு நிமிடத்திற்குக் குறையாமல் இருந்து அதற்குப் பின்னரே நிறுத்தப்படுதல் வேண்டும்.

2) Sit on Stop Clap: கை தட்டாமல் உட்கார் – மேற்கூறிய முறையில் சிறிய, பெரிய வட்டங்களை வரைந்து கொள்ளவும். ஒருவர் தவிர மற்றவர்கள் ரெடி சொன்னவுடன் வெளிக்கோட்டுக்கு வெளியே ஓட வேண்டும். வெளியே நிற்பவர் சுமார் ஒரு நிமிடங்களுக்குப் பிறகு எப்போது வேண்டுமானாலும் கைகளை திடீரென இரண்டு மூன்று முறை தட்டவும். ஓடியவர்கள் உடனே சிறிய வட்டத்திற்குள் வர வேண்டும். கடைசியாக வருபவர் திடீர் கைத் தட்டலுக்காக செல்ல வேண்டும். ஏற்கெனவே கை தட்டியவர் ஓடலாம்.

3) Walking in the Floor boxes front of back with tied eyes

கண்கள்கட்டி கட்டங்களில் முன் நடத்தல், பின் நடத்தல்

இடவசதிக் கேற்ப, 12 முதல் 18 கட்டங்கள் வரை போட்டுக் கொண்டு கண்களை துண்டால் கட்டிவிட்டு கட்டங்களின் பின்னே நடக்க வேண்டும். கட்டங்களின் கோட்டுப்பகுதியை மிதித்தால் அஷ்டம். இம்முறையில் யார் அதிக கட்டங்களைத் தாண்டுகிறார்களோ அவர்கள் வரிசைக்கிரமத்தில் வெற்றி பெற்றவர்கள்.

கண்களைக் கட்டிக் கொண்டு கட்டங்களை முன்புறமாக நடந்தும் விளையாடலாம்.

4) Front and back bend walk, frog jump, single leg jump and walk in boxes

கட்டங்களில் குனிந்து கொண்டே நடப்பது, தவளை குதித்தல், ஒற்றைக்காளில் குதித்து பின்பக்கமாக வளைந்து கொண்டு நடப்பது

இவைகளை நிறுத்தாமல் சரியான வேகத்தில் கட்டங்களை மிதிக்காமல் சுற்றி சுற்றி அதிக எண்ணிக்கையில் கட்டங்களை கடந்தவர்கள் வரிசைக்கிரமத்தில் வெற்றி பெற்றவராவர்.

5) Throwing of tamarind seeds in circles

புரியங்கொட்டைகளை வட்டங்களில் போடுதல்

ஒன்றைஒட்டி ஒன்றாக சிறிய, நடுத்தர, பெரிய வட்டங்களை போட்டுக் கொள்ளவும். வட்டங்களிலிருந்து சற்று தூரம் பின்னால் சென்று ஒரு கோடு போட்டுக் கொண்டு அதன் பின்னிருந்து கொட்டைகளை வட்டங்களுக்குள் போட வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு கொட்டையாகப் பத்துக் கொட்டைகளை வட்டங்களுக்குள் தூக்கிப்போட வேண்டும்.

இதில் அதிக தூரத்திலுள்ள சிறிய வட்டத்தில் ஒரு கொட்டை போட்டால் 3 புள்ளிகள், நடு வட்டத்தில் போட்டால் 2 புள்ளிகள், பெரிய வட்டத்திற்குள் போட்டால் 1 புள்ளி வீதம் கணக்கிட்டுக் கொள்ளவும். அதிக புள்ளிகள் எடுத்த வரிசைக் கிரமத்தில் வெற்றியாளர்களை தெரியலாம்.

6) One hand tug of war

ஒற்றைக்கை கயிர் இழுப்பு

வழக்கமான இருகைகளால் இழுப்பதற்குப் பதிலாக ஏதேனும் ஒரு கையால் மாற்றி இழுக்கலாம். தனி நபர்கள், இரண்டு, மூன்று பேர் குழு போட்டி, கூடுதல் சம எண்ணிக்கையில் இரண்டு அணிகளாகப் போட்டி என விளையாடலாம்.

ஒரு கை முறை அனுப்புத்தட்டினால் இரு கை முறையாலும் விளையாடவும்.

7) Running in triangle, square, rectangle and hexagonal and circle

முக்கோண, சதுர, செவ்வக, அறுங்கோண, வட்ட ஓட்டம்

மேற்கூறிய வடிவங்களில் கோடு போட்டுக்கொண்டு மூலைக்கு ஒருவராக கோட்டிற்கு வெளியில் நின்று கொள்ளவும். நடுவில் நின்று ஒருவர் ஸ்டார்ட் கொடுத்து அனைவரும் ஒரே திசையில் கோட்டிற்கு வெளியே ஓடவும். ஓடும் போது பின்னால் வருபவர் முன்னால் செல்பவரை தொட்டு அவுட் செய்ய வேண்டும். அவுட் ஆனவர் வந்து ஸ்டார்ட் கொடுக்கவும். நடுவில் இருந்தவர் ஓட வேண்டும். இதில் அதிக தடவைகள் அவுட் ஆனவர்கள் வரிசைக்கிரமத்தில் தோற்றபவராகிறார்கள்.

English Letters Game

ஆங்கிலவார்த்தைகள் விளையாட்டு

தற்காலத்தில் குழந்தைகள் முதல் இளைஞர்கள், பெரியவர்கள் வரைகூட சினிமாப்பாட்டு வரிகளில் கடைசியாகப் பாடிய வார்த்தையின் கடைசியில் உள்ள எழுத்துடன் அடுத்தவர் துவங்கி பாடுவதாக வீடுகள், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் உள்பட பல இடங்களில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கின்றனர். இதைப் போல சினிமா, ஊர் பெயர்களிலும் கடைசி எழுத்தில் தொடர்ந்து சொல்லும் வார்த்தை விளையாட்டுகள் போல பல உண்டு. இந்த மாதிரி விசித்திர அறிவு வளர்ச்சி விளையாட்டுகளைவிட வேறு வகைகளில் உண்மையான அறிவு வளர்ச்சி விளையாட்டாக இம்முறையில் விளையாடலாம்.

ஆங்கில எழுத்துக்களைக் கூறி, அதன் கடைசி எழுத்தில் உள்ள எழுத்துடன் துவங்கும் வார்த்தைகளை எழுத்துக்கூட்டிக் கூறுவது, அதற்கு அடுத்ததாக விளையாடுபவர்களின் தரத்தின் நிலைக்கேற்ப வார்த்தையைக் கூறி ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒன்று முதல் ஐந்து அர்த்தங்கள் அல்லது எதிர்ப்பதங்கள் உள்ள வார்த்தைகளைக் கூறுவது போன்ற முறைகளில் விளையாடலாம். இதன் மூலம் ஆங்கில வார்த்தைகளின் உச்சரிப்பு, சரியான எழுத்துக்கள், மொழி அறிவு கூடி ஆங்கிலம் பேசுவது எளிதாகும். நேரத்தை நல்ல முறைக்குப் பயன்படுத்தியத் திருப்தி குழந்தைகளோடு அவர்களுடைய பெற்றோருக்கும் ஏற்படும். பள்ளிகளில் இம்முறையில் தனி வகுப்புகள், வாராந்திர நிகழ்ச்சிகள், மற்ற இடங்களில் (தொலைக்காட்சிகள் உள்பட) போட்டி நிகழ்ச்சியாக நடத்தலாம். இதனால் சமுதாயம் நிச்சயமாக நன்மையடையும்.

Window side accomodation in train & buses is nuisance இரயில், பேருந்துகளில் ஜன்னல் ஓர் இருக்கைகள் தொல்லையானது.

இப்போதைக்கு சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரிடம் பருந்து மற்றும் இரயில்களில் பயணம் செய்யும்போது ஜன்னல் ஓர் இருக்கைக்கு முதல் முக்கியத்துவம், விருப்பம், போட்டி உண்டு. சிறார்களுக்கும் முதல் சில தடவைகள் அந்த வழியில் பயணம் செய்பவர்களுக்கும் வேடிக்கை பார்த்து சந்தோசமாக பயணம் செய்ய இது நியாயம். ஆனால் வழக்கமாக ஒரே வழித்தடத்தில் வேலை, வியாபார நிமித்தமாகப் பயணம் செய்பவர்களுக்கு இது உகந்ததன்று. அவ்வழியில் நிற்கும், தெரிய வரும் ஆண், பெண்களைப் பார்ப்பதற்கு, காதல், தகவல் போன்றவை செய்வதற்கு சிலருக்கு ஜன்னல் ஓர் இருக்கை அவசியமானதே!.

ஆனால் மற்ற அவ்வழி நிரந்தர பயணிகளுக்கு இது அவசியமற்றது. மேலும் தொல்லையானது. ஏனெனில், ஜன்னல் ஓரத்தில் உட்காரும்போது அதிக தூசிகள், புகை போன்றவை எப்போதும் முகத்தில் அடித்துக்கொண்டிருக்கும்; முகம் கருத்து அழக்காகிவிடும். இது தலை, முக அழகிற்கு, அலங்காரத்திற்குக் கெடுதலானது. அத்துடன் அதிகக் காற்று சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது.

தலை அலங்காரம் கலையும், சாலையோர மரக்குச்சிகள் கருவேல் போன்ற முள் மரங்கள் உரசக்கூடும், இடிக்கக்கூடும். மேலும் முன்னால் அமர்ந்திருப்பவர்களின் எச்சில், சளி, வாந்தி போன்றவை பட வாய்ப்புண்டு. துரதிஷ்டவசமாக எந்தவகையான விபத்து ஏற்பட்டாலும் ஜன்னல் ஓரத்தில் அமர்ந்திருப்பவர்களுக்கே அதிகபட்ச ஆபத்திற்கு வாய்ப்புண்டு.

மேலும் இரயில்களில் ஜன்னல் ஓரத்தில் அமர்ந்திருப்பவர்களிடம் நகை, செயின் பறிப்பு, கைப்பை, பொருள் பிடுங்குதல், பெண்கள் மேல் கை வைத்தல் போன்றவைகளும், பொருட்களை ஜன்னல் வழியாக தவற விடுதல்களும் அவ்வப்போது நடைபெறுவதுண்டு. ஆகவே பெரும்பாலானவர்களுக்கு ஜன்னல் ஓர் இருக்கைகளைக்காட்டிலும் உட்புறத்தில் உள்ள இருக்கைகளே உகந்தது, பாதுகாப்பானது, வசதியானதும் கூட!.

Dressing with Unstriched Cloth is Uncomfortable

துணியாகச் சுற்றிக்கொள்ளும் ஆடை முறைகள் செளகரியமற்றது

இந்தியாவில் பல பகுதிகளில் கணிசமான சதவீதத்தில் ஆண்கள், பெண்கள் கணிசமாக முறையே வேட்டி, புடவைகள் அணிவது வழக்கத்தில் உள்ளது.

இவை பழமையான, ஒழுக்கமான முறை என்றபோதிலும் இதை அணிந்திருக்கும்போது அவ்வளவு செளகரியமாக இருப்பதாக உணர இயலவில்லை. அவர்களுக்குப் பழக்கமாக இருப்பதால் வித்தியாசங்கள், சிமங்களை உணராமல் இருக்கலாம். இவர்கள் பலர் பேருந்து, இரயில், மோட்டார் சைக்கிளில் பயணம் செய்யும்போது, ஏறி இறங்கும்போது தடுக்கி விழுவதை, அடிபடுவதை சில சமயங்களில் இறப்பு வரை ஏற்படுவதை ஆங்காங்கே காண முடிகிறது. அத்துடன் அந்த உடைகளை அடிக்கடி சரிசெய்துகொள்ள வேண்டிய அவசியத்தில், மனநிலையில் இவர்கள் இருக்க வேண்டி உள்ளது.

இதே மனிதர்களுக்கு நல்ல வசதியாக அணியும்படியாக உள்ள தைத்த ஆடைகளை அணியச் செய்து பழக்கப்பட்ட பிறகு வித்தியாசத்தை உணரச் செய்தால் இரண்டுக்குமான வசதிகளிலுள்ள வேறுபாடுகள் தெரியவரும்.

தைக்கப்படாத துணிகளாலான வேட்டி, புடவைகளை பழக்கத்தில் கொண்டிருந்தாலும் பயணங்கள் மற்றும் உடலுழைப்பு, வேலை சமயங்களின்போது தைத்த ஆடைகளே சிறந்தது.

Prevention of Snoring குறட்டை தடுப்பு

சுமார் ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை நல்ல சப்தத்துடன் அலாரம் அடிப்பது போன்ற வகையில் பிரத்தியேக அலாரம் கடிகாரத்தை குறட்டை விடுபவர் சற்று பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு தூங்க வேண்டும். அலாரம் அடிக்கும் போதெல்லாம் குறட்டையிடுபவர் எழும்பி திரும்பத் தூங்க வேண்டியதிருக்கும். இந்த அதிர்ச்சி + இடைஞ்சல் முறையினால் மனநிலையில் குறட்டை மீது வெறுப்பு ஏற்பட்டு குறட்டை இல்லாமல் தூங்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் மூளையில் பதிந்து அது உடலுக்கு மெல்ல மெல்ல சென்று குறட்டை விடுவதை குறைக்கலாம், நிறுத்தலாம்.

பழைய காலத்து முறையில் குறட்டை விடும்போது மண்சட்டியை வேகமாக அருகில் உடைத்து ஓசை+ அதிர்ச்சி எழுப்பி குறட்டையை கட்டுப்படுத்தியதாக கூறுகின்றனர். அந்த வகையில் இந்த முறையைக் கடைபிடித்துப் பார்க்கலாம். பல நோய்கள் உபாதைகள் உடல் கோளாறுகளுடன் மனமும் சம்பந்தப்பட்டதே. எனவே மனநிலையை மெல்ல மெல்ல மாற்ற உடல் கோளாறு சரியாக வாய்ப்பு உள்ளது. இத்துடன் இதற்குரிய வைத்தியங்களையும் செய்துகொண்டால் பலன் இரட்டிப்பாகும்.

Mobile Egg Sale நடமாடும் முட்டை வியாபாரம்

நகரங்கள் மட்டுமன்றி தெருக்களில் கிட்டத்தட்ட அனைத்துப் பொருட்களையும் நடமாடும் வியாபாரி களிடமிருந்து வீட்டு வாசற்படிகளிலேயே வாங்கிக் கொள்ளும் வசதி உள்ளது. ஆனால் பல வீடுகளில் ஏழை, பணக்காரன் வித்தியாசமின்றி தினசரி அல்லது அடிக்கடி ஒரு குறிப்பிட்டப் பொருள் உணவுக்காகப் பயன்படுத்தப் பட்டு வருகிறது. இருப்பினும் அப்பொருளை எங்கேயும் நடமாடும் வியாபாரிகள் விற்பதைக் காண முடிவதில்லை. எங்காவது விதிவிலக்காக இருக்கலாம். அந்தப்பொருள் எதுவெனில் கோழி முட்டைதான். குறைந்த பணத்தில் அதிக சத்து தரும் பொருட்களில் இது முதன்மையானது.

எனவே நடமாடும் வியாபாரிகள் தள்ளு வண்டிகளில் வைத்து முட்டை வியாபாரம் செய்தால் நிச்சயமாக நல்ல வியாபாரம் நடக்கும் என்பதை உறுதியாகக் கூறமுடியும். இதைத் தனி வியாபாரமாகக் கூடச் செய்யலாம். இந்தவகை புதுமை வியாபாரம் பலருக்கு நல்ல வாழ்வளிக்கும். அத்துடன் முட்டைகள் வீட்டு வாசல்களிலேயே நியாயமான விலையில் கிடைத்தால் அவசரத்தில் கடைக்குப் போய் முட்டை வாங்க முடியாதவர்கள் மற்றும் அலுப்புப்படுபவர்கள் கூட முட்டைகளை அடிக்கடி வாங்கி தங்கள் உணவை சத்துள்ளதாகி சமுதாயத்தில் ஆரோக்கியம் பெருகும். இது நடமாடும் வியாபாரிகள் கவனத்திற்கு!

To Reduce an Unnecessary Workload

பயனற்ற ஒரு வேலைப்பளுவைக் குறைப்பதற்கு

இருசக்கர, நான்கு சக்கர வாகனங்களை பலர் தினசரி அல்லது அடிக்கடி மிக அதிக சிரத்தை மேற்கொண்டு முழுமையாகத் தண்ணீரால் கழுவி, சுத்தம் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள் சிலர் பழபழப்பதற்காக எண்ணெய் மற்றும் ஏதேதோ தடவுகிறார்கள். ஆனால் வெளியில் செல்லும் அடுத்த நொடியிலிருந்து அது அழுக்காக மாறத் தொடங்கிவிடும். அதிலும் மழைக்காலமென்றால் கேட்கவே வேண்டாம். எனவே வாகனங்களை அவ்வளவு தூரத்திற்கு அடிக்கடி மிகச்சுத்தம் செய்வதற்குப் பதிலாக ஓரளவிற்கு அழுக்குத் தெரியாத அளவிற்கு மேலோட்டமாகச் செய்தால் போதுமானது. மிக முக்கியமானவர்களுக்கு மட்டுமே அதிகளவுத் தூய்மை தேவை. அதற்கு அவர்களுக்கு பணம், ஆள், பதவி என பலவிருக்கும். அதை நாம் ஒப்பிடக் கூடாது இதனால் நேரம், உழைப்பு, கவனம் ஆகியவற்றின் செலவு நீங்கி பயன்தராதுச் செயல் செய்யாமையால் வேலைப்பளு குறைகிறது. மேலும் சோப்பு, பவுடர், தீரவம், எண்ணெய் போன்றவைகளை அடிக்கடி போடுவதால், அதிகமாக தேய்ப்பதால் வாகனத்தின் மேற்புற பெயிண்டிங் வலிமை, நிறத்தின் திண்மை குறைய வாய்ப்புள்ளது. எனவே விருப்பமுள்ளவர்கள் இம்முறையைப் பின்பற்றிப் பாருங்கள். நாம் கஷ்டப்பட்டுச் செய்யும் செயல் ஒரு நான்கு நாளைக்காவது நிலைத்தால்தான் நியாயமானது. உடனே மறையத் தொடங்கும் செயலுக்காக மதிப்புமிகுந்தப் பிரத்யேகமான உழைப்புத் தேவையில்லையே!.

An another method to reduce the summer heat of inside house

கோடையில் வீட்டின் உட்புற வெப்பத்தைக் குறைக்க மற்றொரு வழி

துருப்பிடிக்காத இரும்புத் தகட்டினால் 4 பக்கமும் அரை அடி உயரத்திற்கு மடக்கப்பட்ட பெரிய டிரே செய்து கொள்ளவும். ஒரு மூலையில் திறந்து மூடும் குழாய் பொருத்தவும். இந்த தகர அமைப்பை மேல் மின்விசிறி, மின்விளக்குகள் இல்லாத பகுதியில் மேற்கூரைக்கு உட்பகுதியில் சற்று கீழே இறக்கி தொங்கும் வகையில் 4 மூலைகளில் இரும்புக் கம்பியை இணைத்து சுவரில் வலிமையான ஆணிகளில் கட்டவும். டிரேயின் பாதி உயரத்திற்குத் தண்ணீர் ஊற்றவும். மேற்கூரையிலிருந்து உள்ளே இறங்கும் வெப்பத்தின் பெரும்பகுதியைத் தண்ணீர் எடுத்துக்கொண்டு உட்புற வெப்பம் குறையும். இரண்டு, மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை தண்ணீர் விட்டால் போதுமானது. தேவையில்லாதபோதும், டிரே சுத்தப்படுத்துவதற்கும் திறந்து மூடும் குழாயை பயன்படுத்தி நீரை வெளியேற்றிக் கொள்ளலாம்.

Exclusive free seats for police persons in buses

காவல்துறைக்கு பேருந்துகளில் இலவச இருக்கைகள்

காவல் துறையினர் பேருந்துகளில் சட்டப்படியான அனுமதிப் படிவத்துடன் செல்பவர்கள் மற்ற பயணிகள் போல எங்கு வேண்டுமானாலும் அமர்ந்து செல்லட்டும்.

ஆனால் தற்காலத்தில் எந்த படிவமும் இல்லாமல் வாயால் சைகையால் சொல்லிவிட்டு ஒரு எழுதப்படாத புரிந்துணர்வர் இலவசமாகப் போகிறவர்களுக்கும் சட்டப்படியான அனுமதி வழங்கலாம். ஒவ்வொரு பேருந்திலும் ஆண்கள் பகுதியில் 2 இருக்கைகளும் பெண்கள் பகுதியில் 1 இருக்கையும் சீருடை அணிந்த காவல் துறையினருக்கு எந்த அனுமதிச்சீட்டும் இல்லாமல் பயணம் செய்ய சட்டமுறை வரவேண்டும். அந்த இருக்கைகளில் பொதுப்பயணிகள் அமர்ந்திருந்தாலும் காவல்துறையினர் வரும்போது எழுந்து அவர்களுக்கு இடம் கொடுத்து விட வேண்டும். இது காவல்துறையினருக்கு ஒரு வசதியான சேவையாக ஒரு கூடுதல் மரியாதை கிடைக்கப் பெறும். ஒரு பேருந்தில் அதிகபட்சமாக 2+1 காவல்துறையினருக்கு மேல் இலவசமாக செல்லக்கூடாது என கூறலாம். காவல்துறையினரின் எண்ணிக்கை, நாளுக்கு நாள் மிக அதிகமாகிக் கொண்டு போவதால், அவர்கள் பல இடங்களுக்கு அவசரமாக சென்று வர வேண்டியிருப்பதால் இந்த மாதிரி நடைமுறைகள் வந்தால் இப்பகுதியை மனித வாழ்வு நாகரீக மேன்மை அடையும்.

Rest is compulsory to aged வயதானவர்களுக்கு ஓய்வு கட்டாயம்

உடல் வலிமை குறைய குறைய அனைத்து வகையான செயல்திறனும் குறைந்து போவது இயற்கை. வயது ஆகஆக சிறுநீர் கழிப்பது, மலம் போவது, இருமி சளி துப்புவது போன்றவைகளுக்கே நீண்ட நேரம் தேவைப்படலாம். இதற்காகக் கழிவறைக்கு போய் வர நேரம் அதிகம் ஆகும். நடை, உடலசைவு, கண் பார்வை, செவித்திறன், நாக்கு தாடை வாயசைவு இவையனைத்தும் குறைந்து போய்க்கொண்டிருக்கும். பற்களும் வீரியமில்ந்து தேய்ந்து கழன்று போகும்.

இம்மாதிரியானச் சூழ்நிலையில் இவர்கள் அமைதியான சூழலில் சிறு வேலைகளைச் செய்துகொண்டு குழந்தைகளுடன் விளையாடி ஆனந்தமடைவதே சிறப்பு; ஓய்வு அவசியம் தேவை. ஆள் இல்லாத, அவசியமானத் துறைகளின் சில விதிவிலக்குகளைத் தவிர மற்ற அனைத்து துறைகளிலும் இவர்களை விட வலிமை மிகுந்த இளையவர்களுக்கு இடம் கொடுத்து ஒதுங்கிக்கொள்வதே இயற்கை வாழ்வு. தேவைப்படும்போது அனுபவத்தினால் வந்த ஆலோசனைகளை வழங்கினால் போதுமானது.

மேலும் பின்னால் வருபவர்களுக்கும் வாழ்க்கை தேவைப்படுகிறது. வயதானவர்கள் சாகும்வரை வழிவிடாமலிருந்தால் மற்றவர்கள் எப்படி வாழ்வது?.