



தினகரன்

# அந்நியல்

விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அமைச்சின் உத்தியோகபூர்வ பத்திரிகை

2019 ஆகஸ்ட் 07 ஆம் திகதி முதன்கிழமை

## இரகசியங்கள் பலவற்றை உலகிற்கு வெளிப்படுத்திய

# உட்படேஷ

# முதலாம் கட்டம் வெற்றி

### விந்தியா பாதுக்ககை

நாட்டின் எதிர்கால அபிவிருத்தி இலக்கை நிறைவேற்றுவதற்காக விஞ்ஞானத்தையும் தொழில்நுட்பத்தையும் முன்னிலைப்படுத்தும் அபிவிருத்தி யுடன் விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அமைச்சு ஏற்பாடு செய்த சில்பசேனா கல்வி மற்றும் பொழுதுபோக்கு கண்காட்சி அண்மையில் வெற்றிகரமாக நிறைவடைந்தது.

விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அமைச்சர் சுஜீவ சேனிசிங்கவின் எண்ணக்கருவின் அடிப்படையில் ஜூலை மாதம் 18 ஆம் திகதி முதல் 21 ஆம் திகதி வரை கொழும்பு பண்டாரநாயக்க ரூபகார்த்த சர்வதேச மாநாட்டு மண்டபத்தில் நடைபெற்ற இக்கண்காட்சி 04 முக்கிய வலயங்களாகவும் 12 தொழில்நுட்ப தொனிப்பொருட்களின் கீழும் நடைபெற்றது.

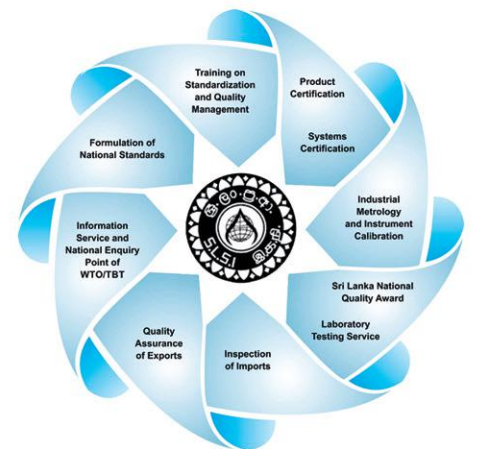
இக்கண்காட்சியின் போது ஏனைய அமைச்சுக்களின் ஊடாக பொதுமக்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்ற சேவைகள் குறித்து தெளிவுபடுத்தும் நோக்கில் நீல பசுமை என்ற பெயரிலான வலயமும், நாடெங்கிலுமுள்ள விதாதா நிறுவனங்களது அங்கத்தவர்களின் உற்பத்திகளை சந்தைப்படுத்துவதற்கான விதாதா பசுமை விற்பனைக்கூடம் என்ற பெயரிலான வலயமும், முப்படையினரதும் பொலிஸாரினதும் காட்சிக்கூடங்கள், விற்பனை சந்தைகள் என்பனவும் இக்கண்காட்சிக்கு இணையாக அமைக்கப்பட்டிருந்தன.

ஐனாதிபதி மைத்திரிபால, பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்க, சபாநாயகர் கரு ஜயசூரிய, வீடமைப்பு, நிர்மாணத்துறை மற்றும் கலாசார விவகார அமைச்சர் சஜித் பிரேமதாச, ஆரம்பக் கைத்தொழில் மற்றும் சமூக வலுவூட்டல் அமைச்சர் தயா கமகே, நிதி இராஜாங்க அமைச்சர் இரான் விக்கிரமரத்ன, விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அமைச்சர் சுஜீவ சேனிசிங்க, பாராளுமன்ற உறுப்பினர் பேராசிரியர் ஆசு மாரசிங்க உட்பட அமைச்சர்கள், பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் பலரும் இக்கண்காட்சிகளைப் பார்வையிட்டனர்.

அத்தோடு விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அமைச்சின் செயலாளர் சிந்தக எஸ் லொக்குஹெட்டி, அமைச்சின் மேலதிக செயலாளர் எச்.எம்.பி.சி ஹேரத் உட்பட அமைச்சின் கீழுள்ள நிறுவனங்களின் தலைவர்களும், உத்தியோகத்தர்களும், நாட்டின் நாலாபுறங்களிலும் வருகை தந்த பாடசாலைகள், பல்கலைக்கழகங்கள், உயர்கல்வி நிறுவனங்கள் என்பவற்றின் மாணவர்கள் அடங்கலாகப் பெருந்தொகையான பொதுமக்களும் இக்கண்காட்சியைக் கண்டுபுகழ்ந்தனர்.

6 - 7 ஆம் பக்கம் யார்க்க

## MAJOR SERVICES OF SRI LANKA STANDARDS INSTITUTION



## சில்பசேனா இரண்டாம் கட்டம் பொலன்னறுவையில்

விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆராய்ச்சின் ஊடாக ஏற்பாடு செய்யப்படுகின்ற சில்பசேனா கண்காட்சியின் இரண்டாம் கட்டத்தைப் பொலன்னறுவை மாவட்டத்தில் நடாத்துவதற்கான ஏற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இக்கண்காட்சி விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்ப புத்தாக்கங்கள் எனப் பல்வேறு தொனிப்பொருட்களில் மக்கள் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வகையில் மிகவும் சரளமான முறையில் இடம்பெறவுள்ளது.

## உலக கோள்கள் தினக் கொண்டாட்டம்

11 ஆம் பக்கம்





**ISO** வில் இலங்கையைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் ஒரேயொரு நிறுவனமான இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனம், இந்நாட்டு பொருளாதாரத்தின் சகல துறைகளிலும் தரத்தையும் தர நிலைகளையும் மேம்படுத்தி தேசத்தின் வாழ்க்கைத் தரத்தை முன்னேற்றத் தலைமை வழங்கும் ஒரே நிறுவனமாகும். இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனம் 1964ஆம் ஆண்டின் 30ஆம் இலக்க இலங்கைத் தரச் செயலணிச் சட்டத்தின் மூலம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

1984ஆம் ஆண்டின் 06ஆம் இலக்க இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனம், தர நிறுவனச் சட்டத்தின் மூலம் 1964ஆம் ஆண்டின் 30ஆம் இலக்க சட்டத்தை இரத்துச் செய்யும் வரைக்கும் இலங்கை தரச் செயலணி என்ற பெயரில் செயற்பட்டது. அதன் பின்னர் இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனம் என்ற பெயரில் செயற்படுகின்றது. இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனம் ஏற்படுத்தப்பட்ட நாள் முதல் அதன் பயனாளர்கள் மற்றும் பணியாளர்களுக்காக சுய ஊக்க நிறுவன கலாசாரத்தை வளர்த்து சிறந்த முன்மாதிரியாக விளங்குகின்றது. துரிதமாக வளர்ந்துவரும் இந்நாட்டு பொருளாதாரத்தில் மிகச் சிறந்த தர முகாமைத்துவத்திற்கான முயற்சியில் இந்நிறுவனம் சிறப்பாக செயலாற்றுகின்றது.

தேசிய தர நிறுவனமான எமது முன்னணிச் செயற்பாடு இந்நாட்டிற்குத் தேவையான தரங்களை உருவாக்குவதாகும். அளவை நிறுவன உட்கரணங்களில் அளவுத் திருத்தங்களைச் செய்தல், கட்டமைப்பு உறுதிப்படுத்தல், பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை உறுதிப்படுத்தல், ஆய்வு கூட பரிசோதனைகள், நிறுவன பொருட்களின் தரப் பரிசோதனை மற்றும் இலங்கை தேசிய தர விருது விழாக்களை ஏற்பாடு செய்தல் போன்ற நிறுவனத்தினால் வழங்கப்படும் சேவைகளாகும். இவ்வகைப் பல்வகைச் சேவைகளின் ஊடாக இந்நாட்டு மக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர் மட்டத்திற்கு கொண்டு செல்லுகின்றது.

இந்நிறுவனம் குற்றச்சாட்டுக்களற்ற சேவைகளின் ஊடாக மக்களின் நம்பிக்கையினைப் பல வருடங்களாக வென்றெடுத்துள்ளது. இதன் பயனாக உற்பத்திகளின் தரத்தினை கொடுக்கல் வாங்கல்காரர்களுக்கு வழங்குவதற்காக SLIS இலட்சிணையைப் பெற்றுக்கொள்வது அத்தியவசியமானது. அது பாதியளவில் கிடைக்கப்பெறுகின்றது. அதனால் உங்கள் நிறுவனம் வெற்றியடைய வழிகாட்டுவதற்காக இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனத்தின் சேவையை நீங்களும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

**இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனத்தின் மூலம் உங்களால் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய சேவைகள்**

**01. தரங்களை உருவாக்குதல்**

தொழில்நுட்ப குழுவின் ஊடாக குறித்த தரங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றது. இதற்காக குறித்த தரம் தொடர்பில் ஆர்வம் காட்டுகின்ற அனைத்து தரப்பினரின் ஆலோசனைகளும் ஒத்துழைப்புக்களும் பெற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது.

**02. உபகரணங்களில் திருத்தங்களைச் செய்தல்**

பொறியியல், மருத்துவ மற்றும் தொழிற்சாலைகள் போன்ற பல துறைகளில் பரந்தளவில் அளவை நிறுவனங்களுக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களின் சரியான தன்மையை முன்னெடுத்துச் செல்லவேண்டி இந்நிறுவனத்தின் அளவை, நிறுவன விஞ்ஞானப் பிரிவின் மூலம் சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றது. தைத்தொழிலாளர்களுக்கு தமது உற்பத்திகளின் அளவை நிறுவனங்கள் தொடர்பில் நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள இதன் மூலம் வாய்ப்பு அளிக்கப்படுகின்றது. ISO/ITC 17025 தரமும் ஆய்வுகூட போட்டி உலகின் தரமான அளவைகளின் புதிய சவால்களுக்கு முகங்கொடுப்பதற்குமாக இந்நிறுவனத்தின் அளவு நிறுவன விஞ்ஞானப் பிரிவு தயாராக உள்ளது.

**03. ஆய்வு கூடம்**

இந்நிறுவனத்தின் ஆய்வு கூடச் சேவைப் பிரிவானது ஆறு ஆய்வு கூடங்களைக் கொண்டுள்ளது. அவைகளாவன, இரசாயனம், மின்சாரம் மற்றும் இலத்திரியல், உணவுப் பொருட்கள், நுண்ணுயிர் விஞ்ஞானம், ஆடைகள் மற்றும் பசுமை இல்லங்கள் என்பனவாகும். இந்த அனைத்து ஆய்வு கூடங்களும் நவீன உபகரணங்களைக் கொண்டுள்ளதோடு, தொழில்நுட்ப ரீதியில் திறமையான பணியாளர்களினால் ஒவ்வொரு பரிசோதனையும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. சுமார் 200 தரங்களுக்கான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதற்கான வசதிகள் இந்த ஆய்வு கூடத்தினுள் உள்ளது.

இரசாயன, உணவு மற்றும் நுண்ணுயிர் ஆய்வு கூடம் ISO/TEC 17025 தேவைகளுக்கு அமைவானது

**05. அத்தாட்சியகத்தல்**

உற்பத்திகள் மற்றும் பல்வேறு முகாமைத்துவக் கட்டமைப்புக்களுக்காக இந்த நிறுவனத்தினால் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படுகின்றன. இச்சான்றிதழ்கள் அந்த உற்பத்திகள் அல்லது சேவைகளுக்குத் தேவையான தரங்கள் தொடர்பில் நுகர்வோருக்கு உறுதிகளை வழங்குகின்றன.

**06. கட்டமைப்பு உறுதிப்படுத்தல்**

இதன் கீழ் சுற்றாடல், உணவுப் பாதுகாப்பு, தொழில், சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு (OH SAS 18001) உள்ளிட்ட பல்வேறு விடயங்கள் தொடர்பில் இந்நாட்டு தர சபையினால் கட்டமைப்பு நிறுவனங்களுக்காக தர முகாமைத்துவ கட்டமைப்பு உறுதிப்படுத்தல் இந்நிறுவனத்தின் மூலம் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

சுற்றாடல் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும் அமைப்புக்கள் மற்றும் நிறுவனங்களுக்கு சுற்றாடல் முகாமைத்துவம் சட்டரீதியான தேவைப்பாடாகும். அவ்வாறான அமைப்புக்கள், நிறுவனங்கள் ISO/14061 தர தேவையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

உணவு பாதுகாப்பு முகாமைத்துவ உறுதிப்படுத்தல் என்பது உணவு உற்பத்தி நிறுவனத்தின் உற்பத்திகளது தரத்திற்காக வழங்கப்படும் சான்றிதழாகும். மனிதன் பயன்படுத்தும் உணவு பாதுகாப்பாக உள்ளது என இதன் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது. உணவு உற்பத்தியின் அனைத்து படிமுறைகளும் SLS 1266 க்கு அமைவாக இடம்பெறுகின்றது.

இதனைப் பாவனையாளருக்கு உறுதிப்படுத்தவேண்டி இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனம் HACCP என்ற சான்றிதழை வழங்குகின்றது. இதற்கு மேலாக கட்டமைப்பு உருவாக்கப் பிரிவின் மூலம் காபனிக் சான்றிதழ், ISO 50001இ விதாதா சான்றிதழ் மற்றும் சைவ சான்றிதழ் போன்ற சான்றிதழ்களும் வழங்கப்படுகின்றன.

**07. வொருட்களை அத்தாட்சியகத்தல்**

பொருட்களை அத்தாட்சியகத்தும் முறைமை உள்ளாட்டு, வெளிநாட்டு உற்பத்தியாளர்களின் உற்பத்திகளுக்காக வழங்கப்படுகின்றது. உற்பத்திகள் குறித்த தரங்களுக்கு அமைவாக ஆய்வுகூடங்களில் பரிசோதிக்கப்பட்டதன் பின்னரும் தொழிற்சாலைகளின் செயற்பாடுகள் ஆய்வு செய்யப்பட்டதன் பின்னரும் அந்த உற்பத்தி நிறுவனத்திற்காக SLS சான்றிதழ் வழங்கப்படுகின்றன. நிறுவனத்தின் தகுதி பெற்ற திறமையான பணியாளர்களினால் உற்பத்திச் செயற்பாடுகளும் தொழிற்சாலைகளின் மதிப்பீடுகளும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. அடிக்கடி மேற்கொள்ளப்படும் உற்பத்தி பரிசோதனைகள் மற்றும் கட்டமைப்பு ஆய்வுகள் மூலம் உற்பத்திகளின் தரம் முன்னெடுத்துச் செல்லப்படுவது உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது.

**08. பயிற்சிக்கான சந்தையங்கள்**

எந்தவொரு நிறுவனத்தினதும் தூரநோக்கும் அதன் பணிக்கூற்றை அடைந்து கொள்வதற்கும் தர முகாமைத்துவம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள் முக்கியமானது. பணிகளை நிறைவேற்றுவதாக இலங்கை தர டிப்ளோமா பாடநெறி இந்நிறுவனத்தின் நம்பிக்கைக்குரியதாகும். தர முகாமைத்துவம் தொடர்பான சான்றிதழ் பாடநெறிகள் நிறுவனத்தின் மூலம் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன. இந்நிறுவனத்தினால் தர முகாமைத்துவம் தொடர்பில் பல மட்ட பணியாளர்களுக்காக திட்டமிடப்படும் செயலமர்வுகளும் பயிற்சி வேலைத்திட்டங்களும் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.

**09. இலங்கை தேசிய தர விருதுகள்**

இலங்கை தேசிய தர விருது, இலங்கை நிறுவனங்களது செயற்திறன்களின் சிறப்பை மதிப்பீடு செய்யும் சிறப்பான விருதாகும். இத்தர விருதுகளை வழங்குவதற்கான மதிப்பீடுகள் அமெரிக்காவின் தேசிய தர விருது வேலைத்திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் மெல்கம் போஸ்ட்ரீஜ் அளவுகோல்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதற்கென விண்ணப்பிக்கும் அனைத்து விண்ணப்பதாரிகளுக்கும் அவர்களது நிறுவனங்கள் தொடர்பில் முழுமையான மதிப்பீடுகள் கிடைக்கப் பெறுகின்றன.

**இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனம்**

# இலங்கையில் தரங்களின் பாங்களிப்பு

தேசிய தர சபை மற்றும் இலங்கை ISO அங்கத்தவர் சபை

என இலங்கை தர சபையின் மூலம் மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. உள்நாட்டுக் கைத்தொழில்களின் சாத்தியக்கூறுகளை மதிப்பீடு செய்வதற்காகவும், ஒழுங்குபடுத்தல் தேவைகள் மற்றும் ஏற்றுமதி இறக்குமதித் தேவைகளுக்காகவும் சாத்தியக்கூற்று மதிப்பீடுகளை மேற்கொள்வதற்கு ஆய்வு சேவை வசதிகள் வழங்கப்படுகின்றன.

**04. கணிடியான நிறுவன வொருட்களின் பரிசோதனை**

இலங்கை தரங்களுக்கு அமைவாக நிறுவனங்கள் இருக்க வேண்டியது கட்டாயம். அதற்குத் தேவையான பரிசோதனைகள் 1969ஆம் ஆண்டின் 1ஆம் இலக்க இறக்குமதி, ஏற்றுமதியின் (கட்டுப்பாடு) கீழ் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு, அச்சட்டம் 1987ஆம் ஆண்டின் 20ஆம் இலக்க சட்டத்தின் ஊடாகத் திருத்தப்பட்டுள்ளது. இதன் கீழ் இறக்குமதி செய்யும் நிறுவனங்கள் நூற்றுக்கும் அதிகமானளவு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றைப் பரிசீலிக்கும் அதிகூடிய அதிகாரம் இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனத்திற்கே உள்ளது.



மிக விரைவாக பரவலடைந்துவரும் நகராக்கலும் பரபரப்பான வாழ்க்கை முறைமையும் தொப்பை வயிறு என்பதை ஒரு பொதுசுகாதார பிரச்சினையாக தோற்றம் பெற வழிவகுத்திருப்பதை அண்மைய தசாப்தங்களாக அவதானிக்க முடிகின்றது. இதற்கான அடிப்படைக் காரணமாக அதி சக்தி வழங்கும் உணவு வகைகளை பிரதான உணவு வேளைகளில் நுகர்வதும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடாமை அல்லது குறைவாக ஈடுபடுத்தல் என்பனவே

காணப்படுவதால் தோலுக்கு கீழான கொழுப்பு (Subcutaneous fat) எனவும், உள்ளூறுப்புக்களுக்கு (ஈரல், கணயம், குடல் மற்றும் சிறுநீரகம்) இடையில் உள்ளவற்றை உடலில் காணப்படும் கொழுப்பு (visceral fat) என்றபடியும் வயிற்று குழியில் படிந்திருக்கும்.

கொழுப்பு கலங்கள் விஷேடமான இடங்களில் அமைவற்று இருக்கும். அதனால் அவை கொழுப்புடன் கூடிய சேமிப்பு (adipose depots) என அழைக்கப்படுகின்றது. உடலில் காணப்படும் கொழுப்பு பல இடங்களில் சேமிப்படைந்திருக்கும். இந்த கொழுப்பு இருவகையும் (subcutaneous fat and visceral fat) வயிற்று கொழுப்பு (abdominal fat) என்றே அழைக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு கொழுப்பு அதிகளவில் படிவதால் தான் வயிறு தொப்பை வடிவைப் பெறுகின்றது. வயிறு முன்தள்ளியபடி தொப்பை வடிவைப் பெறும் போது அவ்வயிறு அப்பிள் வடிவம் என அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றது.

தவிர்த்தலும் கட்டுப்படுத்தலும்

வயிற்றில் கொழுப்பு படிந்த பின்னர் அதனை அப்புறப்படுத்துவது மிகவும் சிரமமான காரியமாகும். அதனால் கொழுப்பு படிவதைத் தவிர்ப்பதற்காகவும் குறைப்பதற்காகவும் மேற்கொள்ளக்கூடிய அனைத்து நடவடிக்கைகளும் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டும். சக்தி குறைந்த உணவு வகைகளை உண்பதோடு சக்தி தகனமடைவதை அதிகரிப்பதன் மூலம் நேர்மறை ஆற்றல் சமநிலையை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடிவதோடு உடல் நிறையைக் குறைத்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

என்றாலும் மிகவும் பொறுத்தமான பிரவேசம் தான் தொப்பை வயிறு சார்ந்து காணப்படும் அச்சுறுத்தலான காரணிகள் குறித்து மிகுந்த தெளிவோடு பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவேண்டிய விருப்பம் ஏற்படுத்திக் கொள்வதாகும்.

1. குறைந்த கலோரி பெறுமானத்துடன் கூடிய ஆரோக்கிய உணவு வகைகளை உண்ணுதல்.
2. தீட்டாத அரிசி, நிலக்கடலை, பயறு, கிழங்கு வகைகள், புதிய பழங்கள்
3. வேளாவேளைக்கு உண்ணும் உணவில் புரத்தின் அளவை அதிகரித்தல்.

4. உதாரணமாக அவித்த முட்டை, மீன், கருவாடு, இறைச்சி, அவரை வகைகள், மரமுந்திரிகை. பசும் பால்
4. வயிறு நிறைவதை நன்கு உணரக் கூடியதாக இருப்பதால் அதிகம் உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
5. நார்சத்து மிக்க உணவு வகைகளை உண்ணுதல்.
- உதாரணமாக தீட்டாத அரிசி, ஓட்ஸ், குரக்கன், சோளம், கோகில, வெண்டிக்காய், கொய்யாப்பழம், மாம்பழம், அப்பிள் பழம்.
6. உடலிலுள்ள கொழுப்பு (visceral fat) திரட்சியடையும் வேகத்தைக் குறைத்து உணவின் சுவை யை கட்டுப்படுத்தி இறைப்பை ஒன்றுமில்லாமல் இருப்பதைத் தாமதப்படுத்தல்

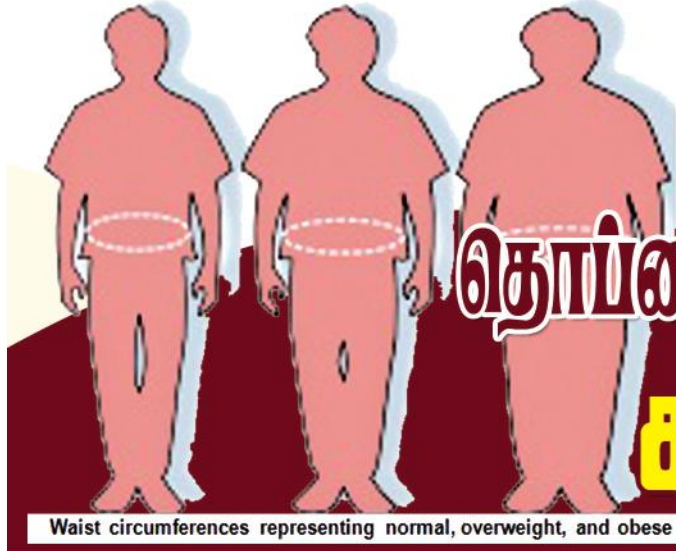
7. அதிகம் நீர் பருகுதல்.
8. வளர்ந்தவர்களுக்கு நாளொன்றுக்கு சுமார் 3 லீற்றர் நீர் தேவை. என்றாலும் இது அளவு, செயற்பாடுகள் மற்றும் வயதின் அடிப்படையில் தீர்மானமாகும்.
9. தொடராக ஒழுங்குமுறைப்படி (shchedule) உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்.
- உதாரணமாக வாரத்திற்கு சில திங்களாவது குறைந்தது 30 » 60 நிமிடங்கள் நடத்தல், ஓடுதல், நீச்சல் மற்றும் பல்வேறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்.
10. தோலுக்கு கீழே உள்ள கொழுப்பு (subcutaneous fat) பெரிதும் குறைவடையும் என்பதோடு உடலிலுள்ள காணப்படும் கொழுப்பு (visceral fat) சேர்வதும்

தவிர்க்கப்படும்.

11. இரவில் போதியளவு நேரம் உறங்க வேண்டும்.
12. உடலில் காணப்படும் கொழுப்பைக் (visceral fat) குறைந்த மட்டத்தில் பேணுவதற்கு 6, 7 மணித்தியாலங்கள் ஆழமான தூக்கம் அவசியம்.
13. மன அழுத்தத்தை குறைத்துக் கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.
- உதாரணமாக இனிமையான இசையைக் கேட்டல், தியானத்தில் ஈடுபடல், யோகாசனத்தில் ஈடுபடல்.

மன அழுத்தம் அதிகரித்து காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் கொலஸ்ட்ரோல் ஹோர்மோன் சுரப்பு அதிகரிப்பதோடு வயிற்றில் கொழுப்பு சேரவும் காரணமாக அமையும்.

**தொப்பை வயிற்றை குறைத்துக் கொள்வதற்கான சரியான வழிகாட்டல்களைப் பின்பற்றி இன்று முதல் நீங்கள் தயாரா?**



Waist circumferences representing normal, overweight, and obese

## தொப்பைவயிற்றை குறைப்பதற்கான சரியான வழிகாட்டல்

இதற்கான காரணங்களாக அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன.

அதிக சக்தி மிக்க உணவு வகைகளில் அதிக எண்ணெய், சத்திகரிக்கப்பட்ட காபோஹைடரேட் (செம்மையாக்கப்பட்ட அரிசி, பாண், அரிசி மா/கோதுமை மா என்பவற்றை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள், சத்திகரிக்கப்பட்ட மாவைக் கொண்டு உற்பத்தி செய்யப்பட்ட நூட்டில்) சீனி, செறிவான கொழுப்பு (சிகப்பு இறைச்சி வகைகள், சீஸ், ஐஸ் கிரீம், பட்டர்) மற்றும் ட்ரான்ஸ் கொழுப்பு (மாகரின், பேக்கரி உற்பத்திகள், உருளைக்கிழங்கு சீவல், அதிக எண்ணெய் கொண்டு பொறிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள்) ஆகியன முக்கியமாக அடங்கும். அதேநேரம் தொப்பை வயிறு என்பது பெரும்பாலும் தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அச்சுறுத்தலை அதிகரிப்பதில் முக்கிய செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளில் ஒன்றாகவும் விளங்குகின்றது. அதன் காரணத்தினால் இந்நாட்டில் தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவது தொடர்ந்தும் அதிகரித்து செல்வதற்கான பிரதான காரணியாக இது அமைந்துள்ளது. 2010 இல் 18 வயதுக்கு மேற்பட்ட வளர்ந்தவர்கள் மத்தியில் நடாத்தப்பட்ட தேசிய மட்ட ஆய்வில் உடல் பருமன், அதிகரித்த உடல் நிறை, தொப்பை வயிறு என்பன 16.8 வீதம், 3.7 வீதம், 26.2 வீதம் என்றபடி காணப்பட்டது. என்றாலும் மேலே குறிப்பிடப்பட்ட பிரச்சினைகள் மூலம் சுகாதார அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளாகியுள்ள நபர்கள் தொடர்பில் அதிக கவனம் செலுத்துவதையும் இலங்கை மக்களின் போஷாக்கு மட்டத்தை மேம்படுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டு தொப்பை வயிற்றை குறைக்க சரியான வழிகாட்டல் என்ற தொனிப்பொருளின் கீழ் கலந்துரையாடுவது இன்றைய அவசியத் தேவையாக விளங்குகின்றது.

### தொப்பை வயிறு என்றால் என்ன?

உடலின் உட்பகுதியில் உள்ள மேலதிக கொழுப்பு வயிற்றையும் இறைப்பையும் சுற்றி அதிகம் படிவதால் தொப்பை வயிறு ஏற்படுகின்றது. இதன் காரணத்தினால் ஆரோக்கியத்தில் தேவையற்ற தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும் வகையில் வயிறு குறிப்பிடத்தக்க வடிவத்தை பெறும். நாம் பெற்றுக்கொள்ளும் சக்தி, தகனமடையும் சக்தியை விடவும் அதிகரிக்கும் போது நேர்மறை ஆற்றல் சமநிலை ஏற்படும். அதனால் மேலதிகமாகப் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் சக்தி கொழுப்பாகப் படியும்.

உயிரியல் விஞ்ஞானத்தின்படி, கொழுப்பானது கொழுப்பு திசுகளில் (adipose tissue) படியும். அதன் முக்கிய பணி சக்தியை கொழுப்பு வகையில் சேமித்து வைப்பதாகும். மனிதனின் கொழுப்பு கலங்கள், தோலுக்கு கீழ்

தொப்பை வயிற்றை மதிப்பீடு செய்தல்

### தொப்பை வயிறு மதிப்பீடு செய்யப்படும் முக்கிய வகைகளாவன

1. இடுப்பின் சுற்றளவு (Waist circumference) உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் (WHO) படி தொப்பை வயிறு தொடர்பில் வரைவிலக்கணப்படுத்த ஆசிய நாட்டவர்களின் இடுப்பின் சுற்றளவு ஆண்களுக்கு  $\geq 90$  cm (36 அங்குலம்) பெண்களுக்கு  $\geq 80$ cm (32 அங்குலம்) ஆகும்.
2. இடுப்புக்கும் மடிக்கும் இடையிலான விகிதம் (Waist – Hip Ratio) இடுப்பின் சுற்றளவு, மடியின் பெறுமானத்தால் பிரிக்கும் போது கிடைக்கப்பெறும் விகிதம் ஆண்களுக்கு  $>0.9$  பெண்களுக்கு  $>0.85$
3. உடல் திணிவு சுட்டி (Body Mass Index) உடல் திணிவு (Kg), உடலின் உயரம் (m) வர்க்கத்தினால் பிரிக்கும் போது கிடைக்கப்பெறும்

பெறுமதி, உடல் திணிவு சுட்டி என பெயரிடப்படுவதோடு அதன் சர்வதேச அலகு முப/அ2 ஆகும்.

உடல் திணிவு சுட்டிக்காக றுர்மு வின் உச்ச எல்லை பெறுமானங்கள் பின்வருமாறு அமையும். எடை குறைவு (under weight) சாதாரண எடை (Normal weight) உடல் பருமன் (Over weight) தொப்பை (Obesity)

### தொப்பை வயிறு சார்ந்த முக்கிய சுகாதார பிரச்சினைகள்

1. நீரிழிவு (Diabetes Type 2)
2. ஆஸ்துமா (Asthma)
3. மனநல நோய்கள் (Alzheimer's disease)
4. இதய நோய்கள் (Ischemic heart disease)
5. பாரிசுவாதம் (stroke)
6. உயர் இரத்த அழுத்தம் (High blood pressure)



தராங்கி முதலிகே உதவி பணிப்பாளர் (அளவீக்காரர்) இலங்கை அளவீக்கார சபை

# பாடசாலை பைகளுக்காக தர நிர்ணயம்



நாற்பது இலட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட இலங்கை மாணவர் சமூகத்தின் தேவையை நிறைவேற்றும் வகையில் இலங்கை தரக் கட்டளைகள் நிறுவனத்தின் தரப்படுத்தல் பிரிவின் ஊடாக பாடசாலை பைகளுக்கான தர நிர்ணயமொன்றைத் தயாரிக்கும் பாரிய பணி நிறைவு செய்யப்பட்டு SLS1430:2011 என்பது பாடசாலை பைகளுக்கான தர நிர்ணயமாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

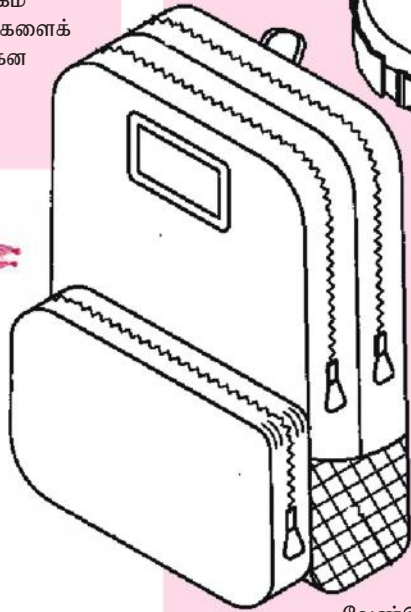
இதன் நிமித்தம் கல்வி அமைச்சு உத்தியோகத்தர்கள், மருத்துவர்கள், சம்பந்தப்பட்ட துறைகளின் பல்கலைக்கழக விரிவுரையாளர்கள் மற்றும் ஆராய்ச்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டுள்ள நிறுவனங்கள் என்பவற்றை உள்ளடக்கி நிபுணத்துவ கமிட்டியொன்று நியமிக்கப்பட்டது.

தற்போது பாடசாலை மாணவர்கள் பாவிக்கின்ற பாடசாலை புத்தகப் பை ஆரோக்கியமானது என்றாலும் தரமற்றதாகவும் உரிய ஒழுங்கில் பயன்படுத்தப்படாதவையாகவும் சுமக்க முடியாத சுமையைக் கொண்டதாகவும் இருப்பதன் காரணமாக பாடசாலை மாணவர்கள் ஆரோக்கிய ரீதியில் பலவித பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கின்றனர். அத்தோடு பாடசாலை பையைப் பாவிக்கக்கூடிய காலமும் குறைவடைவதால் அதன் நிமித்தம் தேவையற்ற செலவுகளுக்கும் முகம் கொடுக்க நேர்ந்துள்ளது.

மாணவர்களும் பெற்றோர்களும் முகம் கொடுத்துள்ள இவ்வாறான பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்காகப் பாடசாலை பைக்கென தர நிர்ணயமொன்றை வெளியிடுவது

இதன் முக்கிய நோக்கமாகும். ஆரோக்கியத்திற்கு உகப்பானதும் உயர் தரம் மிக்கதுமான பையை உற்பத்தி செய்வதற்காக பாடசாலை பை உற்பத்தியாளர்களுக்கு வழிகாட்டுவது இதன் மற்றொரு நோக்கமும் கூட.

இந்த தரத்தைத் தயாரிக்கும் போது ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதையும் தர நிர்ணயங்களையும் அளவிடக்கூடிய வகையில் அதற்கான பண்புத்தேவைகள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக பாடசாலைப் பையை உற்பத்தி செய்யும் போது பயன்படுத்தப்படும் பிரதான



மூலப்பொருள் பலமானதாக இருக்க வேண்டும். அத்தோடு அது நீர் புகழ்முடியாத (water Proof) துணி வகையாகவும் இருக்க வேண்டும். அது மாத்திரமல்லாமல் ஒளி படும்போதும், துவைக்கும் போதும், வியர்க்கும் போதும், சுருங்கும் போதும் அதன் வர்ணம் கெடாத வகையிலான பொருட்களை கொண்டு அது தயாரிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். பாடசாலைப்

பைக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் ஏனைய மூலப்பொருட்களான சிப், மூடும் மற்றும் சீரமைக்கும் கிளிப்புகள் (Zip fasteners, Closure clip & adjustable clips) என்பனவும் வலுவானதாகவும், தேவைகளுக்கு ஏற்ப சரி செய்யக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியத்திற்கு உகப்பானது எனக் கருதும் போது இந்த பாடசாலைப் பையின் விஷேட பண்பாகக் கட்டும் பட்டி பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பது விளங்குகின்றது. அதன் நோக்கமானது பையின் சுமை காரணமாக முள்ளந்தண்டுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பைக் குறைப்பதாகும். இந்த கட்டும் பட்டியை உடலின் அளவுக்கு ஏற்ப ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளக்கூடிய வகையிலும்

அங்கும் இங்கும் சரி செய்து கொள்ளக்கூடிய வகையிலும் சீரமைக்கும் மற்றும் மூடும் கிளிப்புகள் அல்லது பொறுத்தமான உபகரணம் என்பன அமைந்திருக்க வேண்டும்.

அத்தோடு பாடசாலையில் காணப்பட வேண்டிய ஏனைய விஷேட பண்புகளாக சாப்பாட்டு பெட்டி, தண்ணீர் போத்தல் மற்றும் ஏனைய பொருட்களை வைத்துக்கொள்வதற்காக தனித்தனியான அறைகள் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதேநேரம் பாடசாலை பை இரண்டு அறைகளைக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். ஒரு அறையில் உள்ளவை ஏனைய அறைக்கு செல்லாத வகையில் பொறுத்தமான பொருளைக் கொண்டு அவற்றை பிரித்தமைப்பது அவசியமானது. பாடசாலைப் பையின் உடலில் படும் பின்பகுதி சுவர் தோள் பட்டியும் கட்டும் பட்டியும் உடலுக்கு பாதிப்பற்ற வகையில் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட சகல நிர்ணயங்களது தரத்தையும் பரீட்சிக்கக்கூடிய முறைமையும் (test methods) பரீட்சிப்புக்கு தேவையான மாதிரிகளையும் பெற்றுக்கொள்வதற்கு குறித்த நிர்ணயங்களும் பொறுத்தப்பாடுகளுக்கான தேவைகளும் (sampling method) இந்தத் தர நிர்ணயத்தில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

இதன்படி தரத்திற்கு ஏற்ப பாடசாலைப் பைகளைத் தயாரிப்பதற்கு தேவையான வழிகாட்டல்களை உற்பத்தியாளர்களுக்கு வழங்கி இந்த தர நிர்ணயத்திற்கு ஏற்ப அவற்றை உற்பத்தி செய்ய முடியும். இதில் ஆர்வம் கொண்டுள்ள உற்பத்தியாளர்கள் சிறப்புரிய இலட்சினையாகக் கருதப்படும் SLS இலட்சினையையும் இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனத்திடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இந்த செயற்பாட்டின் போது சம்பந்தப்பட்ட விண்ணப்பத்திரத்தை கையளித்ததைத் தொடர்ந்து தகுதி வாய்ந்த உத்தியோகத்தர்களினால் குறித்த நிறுவனத்தினுள் ஒழுங்குமுறையாக கணக்காய்வுகளை மேற்கொள்ளல் மற்றும் பெற்றுக்கொண்ட இரண்டு மாதிரிகளைப் பரீட்சித்து தேவைகளுக்கு ஏற்ப பொறுத்தமானதாக அமைந்திருக்குமாயின் மாத்திரம் அந்த உற்பத்தி SLS இலட்சினையைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதி பெறும்.

**எம். ஏ சந்திமா நயனி மலசேகர**  
உதவி பணிப்பாளர் (தொழில்நுட்பம்)  
பாடசாலை பை தொடர்பான செயற்பாட்டு கமிட்டியின்  
செயலாளர்  
தரப்படுத்தல் பிரிவு  
இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனம்





கூழல் என்பது வளி, பூமி, நீர், காதுகள் மற்றும் உயிர்க்கை வளங்களால் நிரம்பியவற்றாகும். இவற்றுடன் ஏற்படுகின்ற வளங்களை, இரசாயன மற்றும் உயிரியல் மாற்றங்களை கூழல் மாசடைவு எனக் குறிப்பிட முடியும். இவ்வகை வளங்களை நிரம்பியவற்றுள் எது, அதிகாலைப்பொழுதில் அமைதி நிலைமை காணப்படுகின்ற போதிலும் மதிய வேளைப்பொழுதில் போது பல்வேறு சத்தங்கள் ஒலிக்க ஆரம்பிக்கின்றது. மனிதனால் ஒலியின்றி வாயு முடியாது. ஏனெனில் ஒலி என்பது தகவல் உட்கமையும். எமக்கு கருத்துக்களை பரிமாறவும், உரையாடுவதற்கும் ஒலி அத்தியாவசியமாகிறது. இதன்படி, நோக்குகையில் ஒலி எமது வாழ்வில் இன்றியமையாதது.

#### ஒலி மாசடைவு

ஒலி என்பது மனிதனுக்கு அத்தியாவசியமான பெளதீக ஊடகம். அதேநேரம் தேவையற்ற ஒலிகள் எரிச்சலூட்டுவதாக அமைகிறது. அதனால் இவை ஒலி (sound) மற்றும் இரைச்சல் (noise) என்பதாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒலியின் இயல்புக்கு அமைவாகவும் அதற்கு நாம் வெளிப்படுத்துகின்ற பதிலின் அடிப்படையிலும் ஒலியின் பாதிப்புகள் தங்கி இருக்கின்றன. அண்மைக்காலமாகப் பெரிதும் கலந்துரையாடலுக்கு உட்பட்டுவரும் விடயமாக ஒலி மாசடைவை குறிப்பிட முடியும். தொழில்நுட்பமயம், நகரமயமாக்கல் மற்றும் நவீன சமூக முறைகளுக்கூடாக ஒலி எரிச்சலாக மாறுகின்றது. இப்பிரச்சினை இலங்கைக்கு மாத்திரமல்ல மேற்கத்தேய, ஐரோப்பிய மற்றும் ஆசிய நாடுகளும் கூட முகம் கொடுத்துள்ளது.

ஒலியின் அளவு அதிகரிப்பது ஆரோக்கியமான விடயமல்ல. ஒலியின் அளவு அதிகரிப்பதானது எதிர்கால சந்ததியினருக்கும், சமூக கலாசாரத்திற்கும், பொருளாதாரத்திற்கும் மிகுந்த பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக அபிவிருத்தியடைந்து வரும் பிரதேசங்களுக்கு இரைச்சல் மிகப்பெரும் பிரச்சினையாக மாறியுள்ளது. ஏனெனில் அதனை கட்டுப்படுத்துவது கடினமான விடயமாகும். ஒலியின் பாதிப்புக்களை ஓரமைப்பில் தீர்மானிக்க முடியாதெனினும் ஒலியின் அளவை "ஒலியை அளவிடும்" உபகரணத்தின் மூலம் இலகுவாக அளவிடலாம். ஆரோக்கியமான மனிதனொருவன் (பொதுவான வயது 16 -19) 20 ஹேர்ட்ஸ் முதல் 20,000 ஹேர்ட்ஸ் வரையில் ஒலியை செவிமடுக்க முடியும். எனினும் ஒலியின் தீவிரத்தன்மை (குறைந்து கூடுதல்) டெசிபல் (db) என்னும் அளவின் மூலமே தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

கிராமியச் சூழலில் குறைந்த ஒலி மட்டம் 30 - 40 டெசிபலுக்கு இடைப்பட்ட அளவில் காணப்படும். இந்நிலைமை நகர்ப்புற சூழல் வரை பரவும்போது 45 - 60 டெசிபல் வரையில் அதிகரிக்கிறது. எமது சமூகத்தில் காணப்படும் மிக முக்கியமான ஒலி மாசடைவுகளை பின்வருமாறு குறிப்பிட முடியும்.

- வாகனங்களின் மூலம் பிறப்பிக்கப்படும் ஒலி மாசடைவு (Traffic Noise)
- மக்களின் இரைச்சல் (Community Noise)
- தொழிற்சாலைகளால் வெளிப்படுத்தப்படும் ஒலி மாசடைவு (Industrial Noise)

சூழலியல் ஒலி மாசடைவானது இன்று உலகம் முழுவதும் உள்ள பிரச்சினையாகும். இப்பிரச்சினையைப் பல்வேறு நாடுகள் பல்வேறு வழிமுறைகளின் ஊடாக கட்டுப்படுத்தி வருகின்றன. அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகள் கிராமவாசிகள், நகரவாசிகள், கலப்பின சமூகம், வர்த்தக மற்றும் தொழில்நுட்ப வலயங்களை உருவாக்கி அவற்றைச் சரியான முறையில் செயற்படுத்தியுள்ளன. அதற்குப் பொருத்தமான சூழலையும் உருவாக்கி கொடுத்துள்ளன. அந்நாடுகள் சூழலுக்கு பொருத்தமான தொழில் துறைகளை உருவாக்கி நகர மற்றும் போக்குவரத்து பயணங்களையும் திட்டமிட்டு அமைத்துக் கொண்டுள்ளன.

#### போக்குவரத்தின் மூலம் ஏற்படுகின்ற வளி மாசடைவு (Traffic Noise)

உலகில் ஐரோப்பா உள்ளிட்ட அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகள் ஒலி அளவு குறைந்த வாகனங்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. எனினும் எமது நாட்டில் வாகனங்களை தரமற்ற வகையில் மேம்படுத்துவதும் உரிய முறையில் பராமரிக்காத காரணத்தினாலும் வாகனங்களிலிருந்து வெளிப்படும் ஒலி மிக அதிக மட்டத்தில் காணப்படுகின்றது. குறிப்பாக கொழும்பை அண்டிய பகுதிகளில் உள்ள வீதிகளில் நண்பகல் வேளைகளில் சாதாரண ஒலி மட்டம் 70 - 75 டெசிபல் அளவில் காணப்படுகிறது. அதேநேரம் இரவு நேரங்களிலும் மிக அதிகளவில் ஒலி மட்டம் காணப்படுகின்றது. இதனை கொழும்பு நகரிலும் அதனை அண்டிய பகுதிகளிலும் காண முடிகின்றது. இற்றைக்கு சில தசாப்தங்களுக்கு முன்பு காணப்பட்ட நிலையுடன் ஒப்பிடுகையில் இதில் தெளிவான அதிகரிப்பை அவதானிக்கலாம் B வகையைச் சார்ந்த வீதிகளிலும் நண்பகல் வேளைகளில் ஒலி மட்டம் 65 - 70 டெசிபல் அளவில் காணப்படுகிறது. ரி வகையைச் சார்ந்த வீதிகளிலும் 65 db(A) மட்டத்தை அதிகரித்துச் சென்றுள்ளது. தேசிய சுற்றாடல் சட்டத்தின் படி இந்த அளவானது தொழிற்சாலைகளுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள ஒலி மட்டத்தையும் விட அதிகமாக உள்ளது. இந்த ஒலி மாசடைவுக்கு வாகனங்களின் சைலன்சர்களிலிருந்து வெளியாகும் சத்தங்களும் ஹோர்ன் சத்தங்களும் பெரிதும் தாக்கம் செலுத்துகின்றன. குறிப்பாக பஸ் வண்டி, டிப்பர் வண்டி, முச்சக்கர வண்டி மற்றும் கொள்கலன் வண்டிகளிலிருந்தும் அதிக ஒலி எழுப்பப்படுவது நியூனமாகியுள்ளது. இலங்கையிலுள்ள வாகனங்களில் பொறுத்தப்பட வேண்டிய ஹோர்ன் சத்தங்கள்



சனீசு கலங்கூரிய  
சிரேஷ்ட ஆராய்ச்சி  
விஞ்ஞானி  
கைதொழில் தொழில்நுட்ப  
நிறுவனம்



## பெரும்பாலான ஒலிகள் எரிச்சலூட்டுவதும் இனிமையற்றதுமாகும்



தொடர்பில் வர்த்தமானி அறிவித்தல் வெளியிடப்பட்டுள்ள போதிலும் வாகனங்களின் ஏனைய சத்தங்கள் குறித்த பெறுமானங்கள் நிர்ணயிக்கப்படவில்லை.

ஒலியைக் கட்டுப்படுத்த பெரும் மரங்களை நடப்பட வேண்டும். வீதிகளில் வாகனங்களிலிருந்து வெளியாகும் ஒலியைக் கட்டுப்படுத்த வீதியின் இரு மருங்கிலும் விசாலமான மரங்களை நட வேண்டும். அத்துடன் கனித கூடிய கலப்பின மரங்களை வளர்ப்பதன் மூலமும் டீவனி சக்தியை 50 வீதத்தால் குறைத்துக்கொள்ள முடியும் என எமது ஆராய்ச்சிகளில் தெரியவந்துள்ளது.

#### மக்களின் இரைச்சல் (Community Noise)

மனிதர்களின் சத்தங்களையும் இன்று நாடு பூராகவும் கண்டுகொள்ள முடிகின்றது. வெவ்வேறு செயற்பாடுகளுக்கூடாக இடம்பெறும் ஒலி மாசடைதல் இன்று பிரதான சமூகப் பிரச்சினையாக வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது. இது தொடர்பில் விஷேட கவனம் செலுத்தப்படுவதில்லை. எனினும், நகர்ப்புறப் பிரதேசங்களிலும் கிராமியப் பிரதேசங்களிலும் மனிதர்களின் இரைச்சல் காணப்படுகிறது. இது சமூகத்தின் வெவ்வேறு செயற்பாடுகள் மூலம் வெளியாகும் சத்தங்களாகும். அண்மைக்காலமாக இது தொடர்பில் சற்று புரிதல் உள்ளவர்களும் சமூகத்தில் இருப்பது மகிழ்ச்சியானது.

வியாபார நடவடிக்கைகள், வைவங்கள், சங்கீதக் களியாட்டங்கள் மற்றும் வர்த்தகக் கண்காட்சிகளுக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்ற ஒலிபெருக்கி உபகரணங்கள் மிகப்பெரும் ஒலி மாசடைவு ஊடகமாக மாறியிருக்கிறது. அத்தோடு உள்ளக மட்டத்தில் ஏற்படும் சத்தங்கள், அதாவது, கெசட் ரெகோடர், வானொலி, வீட்டிலுள்ள இதர உபகரணங்களும் இன்று ஒலி இரைச்சல் ஊடகங்களாக மாறியுள்ளன. இவ்வாறு மக்களது வாழ்வில் இடம்பெறுகின்ற பொது அழுத்தங்கள் மக்களது செயற்பாடுகளின் விளைவுகளாகும்.

இற்றைக்கு இரண்டு தசாப்தங்களுக்கு முன்னர் வினோத உற்சவங்கள், மத விவகாரங்களில் முக்கியமான நிகழ்வுக்கு மாத்திரமே ஒலிபெருக்கிகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. ஆனால் இன்று ஒலிபெருக்கிகள் தினமும் சுலபமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. அதனைத் தேவையற்ற வகையில் பயன்படுத்துவதன் விளைவாக இன்று மிகப்பெரும் சமூகப் பிரச்சினையாக அது மாறியுள்ளது. இவ்வாறான ஒலிபெருக்கிகளின் ஒலிமட்டம் 70 - 80 db(A) என்கின்ற உயர்மட்டத்தில் காணப்படுகிறது. பகல் நேரத்திலும் இரவு நேரங்களிலும் வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும் வகையில் ஒலிபெருக்கி உபகரணங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதனைத் தேவையற்ற சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துவதாக அமைகின்றது.

#### தொழிற்சாலைகளில் வெளியாகும் சத்தங்கள் (Industrial Noise)

இற்றைக்கு சில தசாப்தங்களுக்கு முன்பு காணப்பட்ட நிலைமைகளுடன் ஒப்பிடுகையில் தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளிப்படும் ஒலி மிகப்பெரும் சுற்றாடல் பிரச்சினையாக மாறியுள்ளது. முறையான திட்டங்களின்றி தொழிற்சாலைகளை ஆரம்பித்தல் மற்றும் இடமாற்றல் போன்ற விடயங்களே இதற்குரிய காரணங்களாகும். குறிப்பாக கிராமிய மற்றும் நகர்ப்புற பகுதி-

ளில் தொழிற்சாலைகளை ஆரம்பிப்பது மிகப்பெரும் சூழலியல் பிரச்சினையாக மாறியுள்ளது.

இதன் காரணமாக தொழிற்சாலைகளை முன்னெடுத்துச் செல்கையில் புதிய கட்டிடங்களை நிர்மாணிக்கின்ற போது சுற்றியுள்ள சூழல் மற்றும் வீடுகள் தொடர்பில் கூடுதல் அவதானம் செலுத்தப்பட வேண்டும். ஒலியைக் கட்டுப்படுத்தத் தேவையான நடவடிக்கைகளை முன்னெடுத்ததன் பிறகே அக்கட்டிட நிர்மாணங்களை முன்னெடுக்க வேண்டும். தேசிய சுற்றாடல் சட்டத்தின் விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்ட வகையில் 1996 924/12 என்கின்ற வர்த்தமானி அறிவித்தல் மூலம் தொழிற்சாலையை அண்மித்த வகையில் இடம்பெறுகின்ற ஒலி மாசடைவுக்கான சட்ட விதிமுறைகள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. இதன் படி ஏதேனும் தொழிற்சாலையை ஆரம்பிப்பதற்கு அல்லது நடாத்திச் செல்வதற்கு முன்பு பாதுகாப்பு அனுமதிப்பத்திரத்தை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

எனினும் தற்போதுள்ள விதிமுறை இலக்கம் 05இன் படி, ஏதேனும் உள்ஊராட்சி சபை, தமது அதிகாரப் பிரதேசத்திற்குள் காணிகளை பயன்படுத்துவது தொடர்பில் வரைபடமொன்றை தயாரிப்பதற்கு தேவையான சட்ட அதிகாரம் காணப்படும் இதுவரையில் எந்தவொரு உள்ஊராட்சி மன்றமும் அதனைச் செய்யாமல் இருப்பது கவலைக்குரிய விடமாகும். தேசிய சூழல் பாதிப்பு சட்டத்தின் அந்தந்த உள்ஊராட்சி மன்ற அதிகார சபைகளை உள்ளடக்கும் வகையில் அதிகார சபையிடம் வினவி ஒலி இரைச்சல் வலய வரைபடமொன்றை தயாரித்துக்கொள்ளலாம் எனத் தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதனை முழுமைப்படுத்தி அதிகார சபையின் அனுமதியை பெற்றுக்கொள்ள முடியும் எனவும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. எனினும் எமது நாட்டில் இவ்வாறான வரைபட வலயம் அமைக்கப்படவில்லை. 1996.5.23ஆம் திகதியுடைய அதிவேஷ்ட வர்த்தமானியின் 924/12 இன் கீழ் இவ் இயலுமை குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதில் கிராமவாசிகள், நகரவாசிகள், கலப்பினம், அதிக இரைச்சல் பகுதி, வர்த்தகம் மற்றும் தொழில்நுட்பம் என்பதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறான வலய வரைபடத்தின் மிக முக்கிய குறிக்கோளாக அமைந்திருப்பது, தமது அதிகாரப் பிரதேசத்தில் வதிவிட, தொழில் மற்றும் வர்த்தக நடவடிக்கைகளை தனித்தனியாக இனங்கண்டு அடுத்தகட்ட அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகளை திட்டமிடுவதாகும். இவ்வாறான வலயத் திட்டம் பொதுமக்களுக்கும் தொழிற்றுறை சார்ந்தவர்களுக்கும் மிகவும் சிறந்த சூழலை உருவாக்க காரணமாக அமைகின்றது. இதன் மூலம் தற்போதுள்ள சூழல் பிரச்சினைகளை கட்டுப்படுத்த முடிகின்றது.

எனினும் எமது நாட்டில் எந்தவொரு உள்ஊராட்சி சபையும் 225 வருடங்கள் கடந்தும் இதுபோன்று வலய வரைபடம் அமைக்கவில்லை. அப்படிச் செய்தால் இந்நாட்டில் காணப்படுகின்ற சூழல் சத்தங்கள் மாத்திரமல்லாமல் ஏனைய சூழலியல் பிரச்சினைகளையும் தீர்த்துக்கொள்ள முடிந்திருக்கும். அவற்றை சரியான முறையில் இனங்காணாமையே கடந்த காலப்பகுதியில் நாம் கண்ட சூழல் பிரச்சினைக்கு முக்கிய காரணமாக அமைந்துள்ளது.

#### மாசடைவை கட்டுப்படுத்த நீண்டகால நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் தேவையாகும்

தம்முடைய அதிகாரப் பிரதேசத்தில் நிலப்பயன்பாடு குறித்த வரைபடமொன்றை தயாரித்துக்கொள்வதே தொழிற்றுறை சார்ந்த ஒலி மாசடைவினை கட்டுப்படுத்தும் நீண்டகால நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் மிக முக்கிய தேவையாகும் உள்ளது. இதன் மூலம் சிறந்த சூழலை பேணிச்செல்வதற்கும் நாட்டின் பொருளாதாரத்திற்கு அவசியமான தொழில்களுக்கு வழியமைப்பதற்கும் இயலுமையுள்ளது.



செய்தல், விருத்தியாக்குதல் மற்றும் முன்னெடுத்துச் செல்லல் போன்றன உள்ளடங்குகின்றது. அது குறித்த அளவையியல் துறையினுள் (உதாரணம், அத்தியாயம், தொகுதி போன்றன) கூடிய துல்லியத்தன்மை காட்டப்படுகின்றது. இதற்கு மேலதிகமாக சட்ட மற்றும் கைத்தொழில் 'வரைவு அறிவியலும்' உள்ளது.

பல உற்பத்திச் செயற்பாடுகள் உள்ளிட்ட ஏனைய செயற்பாடுகளின் தரப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளுக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் அளவீடுகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும் உபகரண அளவுத் திருத்தச் செயற்பாடு, கைத்தொழில் வரைவு அறிவியலில் உள்ளடங்குகின்றது. சட்ட வரைவு அறிவியல் மூலம் சுகாதாரம், மக்கள் பாதுகாப்பு, சுற்றாடல், நுகர்வோரின் பாதுகாப்பு, வரி அறவீட்டை இயக்குதல், நியாயமான வர்த்தகத்திற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் அளவீட்டு உபகரணங்களது ஒழுங்குபடுத்தலின் தேவை என்பன தொடர்பில் கவனம் செலுத்தப்படும். அளவையியல் உபகரணங்களது அளவுத் திருத்தங்களின் மூலம் அளவீடுகளின் தரம் உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது. துல்லியமான அளவீடுகள் இன்றி உற்பத்திச் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வது சிரமமான காரியமாகும். உதாரணமாக, உற்பத்திச் செயற்பாடுகள் குறித்து கவனம் செலுத்துவோம். குறித்த விவரக்குறிப்புக்கு ஏற்ப குறித்த இயந்திரங்கள் மூலம் உற்பத்திகள் மேற்கொள்ளப்படும். என்றாலும் காலம் செல்லும் போது இயந்திரங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களைச் சரியாக இனங்கண்டு கொள்வதற்காக துல்லியமான அளவீடு முக்கியமாகின்றது.

இதன் நிமித்தம் அளவுத் திருத்தம் செய்யப்பட்ட அளவீட்டு உபகரணங்களது பயன்பாடு அவசியமாகின்றது. நம்பகத்தன்மையுள்ள, துல்லியமான அளவீட்டு வீண்விரயத்தைக் குறைத்தலானது சரியான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளப் பங்களிப்புச் செய்கின்றது.

இங்கு விபரிக்கப்பட்டவாறு நம்பகத்தன்மையுள்ள, துல்லியமான அளவீடுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக தரத்துடன் தொடர்புள்ள செயற்பாடுகளுக்காக பயன்படுத்தப்படும் அளவீட்டு உபகரணங்களில் அளவுத் திருத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். முன்னணி ISO / IEC 17025 தரப்படுத்தலைக் கொண்ட அளவுத் திருத்த ஆய்வுகூடமாக இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனத்தின் வரைவு அறிவியல் பிரிவு செயற்படுகின்றது. இங்கு பலம், ஸ்கண்ட், நீளம், அழுத்தம், வெப்பம், உராய்வு மற்றும் தொகுதி போன்ற துறைகளில் அளவுத் திருத்தச் சேவைகளை வழங்குவதன் மூலம் உங்களது அளவுத் திருத்தத் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுகின்றது. இலங்கை தேசிய அளவீட்டுத் தொகுதியின் பங்குதாரராக இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனத்தின் வரைவு அறிவியல் பிரிவு விளங்குவதோடு அது தன் தேசிய பொறுப்பையும் ஆற்றுகின்றது.

# அளவையியல் அறிவியலின் முக்கியத்துவமும் அதன் பிரதிபலன்களும்



துல்லியமானதும், நம்பிக்கையானதுமான அளவீடு எப்போதும் குறித்த நோக்கிற்கான தகுதியை உறுதி செய்வதற்குப் பங்களிப்புச் செய்கின்றது. அது எப்போதும் முன்னேற்றமடைந்த சமூகத்தின் தேவையாகவும் ஆகியுள்ளது. எந்தவொரு நாடும் பொருளாதாரம், சமூகத் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்குச் சர்வதேச ரீதியில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதும் வெற்றிகரமாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்டதுமான அளவீட்டுக் கட்டமைப்பின் தேவையைக் கொண்டுள்ளது.

எந்தவொரு விஞ்ஞானம் மற்றும் தொழில்நுட்ப துறையிலும் அளவையியல் தொடர்பான விஞ்ஞானம் வரைவு அறிவியல் என அறியப்படுகின்றது. அதில் பரிசோதனை ரீதியான மற்றும் கோட்பாட்டு அளவையியல் நிச்சயமற்ற தன்மையை உள்ளடக்கி உள்ளது. அளவையியல் திருத்தச் செயற்பாட்டுக் கட்டமைப்பின் ஊடாக எந்தவொரு அளவீடும் அதற்கு அமைவாக வரைவிலக்கணம் செய்யப்பட்ட SI பிரிவு மற்றும் நடைமுறையில் இருக்கும் ஒப்பலை இணைப்பு, புலனாய்வு என அறியப்படுகின்றது. அது அளவீட்டின் செல்லுபடியை விபரித்துக் கூறும் பிரதான அங்கமாகும். புலனாய்வு எண்ணக்கரு, தேசிய அளவீட்டு கட்டமைப்புக்குரிய மையமாகும். அதன் மூலம் வர்த்தக, கைத்தொழில் மற்றும் விஞ்ஞான ரீதியான அளவையியல் தேசிய அல்லது சர்வதேச அளவீட்டுத் தரத்துடன் ஒப்பானது. ஒட்டுமொத்தமாக எடுத்து நோக்கினால் கைத்தொழில் உலகில் 'வரைவு அறிவியல்' மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். அது பாதுகாப்பான சுற்றாடல் மற்றும் செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கும், புதிய கண்டுபிடிப்புக்களை ஊக்குவிப்பதற்கும், அறிவியல் வளர்ச்சிக்கும் பயனளிக்கின்றது. வரைவு அறிவியலானது, விஞ்ஞானம் மற்றும் கைத்தொழிலில் சட்ட வரைவு அறிவியல் என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. விஞ்ஞான ரீதியான அளவீட்டு அறிவியலில் ஆரம்ப அளவீட்டுத் தரம் அதாவது, SI பிரிவை வரைவிலக்கணம்

மனித நாகரீகத்தின் ஆரம்ப காலம் முதல் அளவையியல் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. உலகைக் கண்காணித்தல், ஆய்வு செய்வதல் மற்றும் அறிதல் போன்ற மனித தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காக ஆரம்பத்தில் அளவியல் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதன் பின்னர் அது புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள் மற்றும் அபிவிருத்திக்காக முக்கியமான பணிகளைச் செய்துள்ளது.

கடந்த பல தசாப்தங்களாக உற்பத்தி துறை மற்றும் சர்வதேச வர்த்தகத்தினுள் மாத்திரமின்றி விஞ்ஞானம், சுகாதாரம், பாதுகாப்பு, சுற்றாடல், போக்குவரத்து உள்ளிட்ட அனைத்து துறைகளினதும் துல்லியமானதும், நம்பிக்கையானதுமான அளவீட்டின் தேவை அதிகரித்துள்ளது. ஏனெனில்

**எஸ். உதாசுர  
பணிப்பாளர் - தர அறிவியல்  
தர அறிவியல் பிரிவு  
இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனம்**





என்பெஸ்டேர்ஸ் என்பது இயற்கை நூல் வகையாகும். அது கூரை செவிலித் தகடாகவும், சிவிலிங் தகடாகவும் ப்ரேக் பேக்களாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

என்பெஸ்டேர்ஸ் ஓவியை உறிஞ்சும் ஆற்றல், இழுவி சை வலிமை, தீயிற்கும், பொருட்களுக்கும், மதகுகளுக்கும் தாக்குபிடிக்கும் ஆற்றல், மின்சாரத்திற்கும் இரசாயனத்துக்கும் தாக்குபிடிக்கும் தன்மை என்பவற்றைக் கொண்டுள்ளது. அதன் விலை ஈடுசெய்யக்கூடிய வகையில் காணப்படுவதால் உற்பத்தியாளர்கள் மற்றும் நிர்மாணத் துறையினர் மத்தியில் இது அதிக பிரபல்யடைந்துள்ளது. மரக்குற்றி, கனிமண ஓடு போன்ற கட்டிடப் பொருட்களுக்கு இந்நாட்டில் தட்டுப்பாடு நிலவுவதால் என்பெஸ்டேர்ஸ் உற்பத்தி இந்நாட்டில் மிகவும் பிரபலமடைந்தது. புள்ளிவிபரங்களுக்கு அமைய 60 வருடங்களுக்கும் மேற்பட்ட காலம் வெள்ளை என்பெஸ்டேர்ஸ் இலங்கையில் இறக்குமதி செய்யப்பட்டுள்ளது. என்பெஸ்டேர்ஸ்களில் பலவகைகள் இருந்த போதிலும் இலங்கையில் சிவிலிங் கூரைத் தகடு உற்பத்திக்கான என்பெஸ்டேர்ஸ் (க்ரைசோடயில்) வெள்ளை வகை மாத்திரம் தான் இறக்குமதி செய்யப்படுகின்றது.

என்பெஸ்டேர்ஸ் சிவிலிங் மற்றும் கூரைத் தகடு உற்பத்தியின் போது என்பெஸ்டேர்ஸ் சீமெந்துடன் கலவை செய்யப்படுகின்றது. இங்கு சீமெந்து இணைப்பு காரணியாகச் செயற்படுவதோடு நூல்கள் பிரிகை அடைவதும் தடுக்கப்படுகின்றது. என்றாலும் நீலம் மற்றும் ப்ரவுன் என்பெஸ்டேர்ஸ் வகையினால் புற்றுநோய் ஏற்படுவதாக விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபணமாகியுள்ளது. அதனால் இது தொடர்பில் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

என்பெஸ்டேர்ஸ் என்பது கனியப்பொருள் அல்ல. அது கனிம கூட்டிற்கு வழங்கப்படும் கூட்டு பயன்பாடாகும். என்பெஸ்டேர்ஸ் வகை இயற்கையாகவே நிலக்கீழ் பாறைகளில் அடங்கியுள்ளது. அது நீண்ட மெல்லிய, கிறிஸ்டல் தன்மையைக் கொண்டது. சிலிக்கனின் ஆறு கனிமங்களது கூட்டாகும். இந்தப் பொருட்களது கலவை மற்றும் வேறு செயற்பாட்டின் மூலம் காற்றின் ஊடாக அவை வெளியேற்றப்பட முடியும்.

என்பெஸ்டேர்ஸாக பொதுவில் இனங்காணப்படும் ஆறு கனிமங்கள் "ஸாபண்டன்" மற்றும் "அம்கிபோல்" என இரண்டு பிரதான பகுதியாக பிரிபடுகின்றது. அம்கிபோல் பகுதி மீண்டும் எமோசைட் (ப்ரவுன் என்பெஸ்டேர்ஸ்), என்குரோபிளைட் மற்றும் டர்மோலைட் அடங்கிய ஐந்து உப பகுதிகளாகப் பிரிந்துள்ளது.

என்பெஸ்டேர்ஸில் தனிப் பண்புகள் பல உள்ளன. சுமார் 3000க்கும் மேற்பட்ட உற்பத்திகளுக்காக இது பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் பிரதான பண்புகளாக உயர் வலிமை, உராய்வுகளுக்கு அதிக எதிர்ப்பு, வெப்பத்திற்குத் தாக்குபிடித்தல், எரிந்து போகாத தளங்களுக்கான எதிர்ப்பு, நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கின்றமை, கடினமாக இருத்தல், சிறந்த இலத்திரனியல் மற்றும் இரசாயன காப்பு என்பன விளங்குகின்றன.

2011ஆம் ஆண்டில் உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (WHO) மற்றும் இரசாயன பாதுகாப்பு தொடர்பான சர்வ-தேச வேலைத்திட்டம் (2011 IPCA) போன்ற அமைப்புகள் என்பெஸ்டேர்ஸ் சுகாதாரத்திற்கு அச்சுறுத்தல் மிக்கது என சுட்டிக்காட்டியுள்ளது. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் தகவலின் படி என்பெஸ்டேர்ஸ் மெசோதலியோமா, என்பெஸ்டோசிஸ் ஆகிய நோய்களினால் ஒவ்வொரு வருடமும் 107,000 பேர் உயிரிழக்கின்றனர். என்பெஸ்டேர்ஸ் கூரைத் தகடு வேலைத்தளங்களில் பணியாற்றும் தச்சர்கள்,

என்பெஸ்டேர்ஸ் களஞ்சியப்படுத்தப்படும் இடங்களில் பணியாற்றும் தொழிலாளர்கள், என்பெஸ்டேர்ஸ் உற்பத்தி நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் தொழிலாளர்கள், என்பெஸ்டேர்ஸ் வெளியேற்றும் பணியில் ஈடுபடும் தொழிலாளர்கள் போன்றோர் அதிக ஆபத்துக்கள் உள்ள பிரிவினராவர்.

அதனால் தொழிலாளர்களின் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துதல், கொள்கைகளை உருவாக்குதல், செயற்பாட்டு திட்டம் மற்றும் இணக்கப்பாட்டைப் பலப்படுத்துவதற்காக சுகாதார அமைச்சின் இணக்கப்பாட்டுடன் IPCA அங்கத்தவர்களுடன் இணைந்து நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டது. 50 க்கும் மேற்பட்ட நாடுகள்



என்பெஸ்டேர்ஸ் பயன்பாட்டைத் தடை செய்துள்ளது.

அபாயகரமான கழிவுப் பொருட்கள் இரண்டு நாடுகளுக்கு ஊடாக இயக்கச் செய்யும் "பேசல்" இணக்கப்பாட்டிற்கு அமைய 1992ஆம் ஆண்டில் என்பெஸ்டேர்ஸ் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட கழிவுப் பொருள் வகையினுள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. என்பெஸ்டேர்ஸை பாதுகாப்புடன் பயன்படுத்துவது தொடர்பில் சர்வதேச தொழிலாளர் அமைப்பின் இணக்கப்பாட்டில் 1988ஆம் ஆண்டில் 162 நாடுகள் கையெழுத்திட்டுள்ளன. அதில் 36 நாடுகள் மாத்திரம் தான் அதனை அங்கீகரித்து பாவனைக்காகக் கையெழுத்திட்டுள்ளன.

புற்றுநோய்கள் தொடர்பிலான ஆராய்ச்சிக்கான சர்வ-தேச நிறுவனம் (IARC) 2006ஆம் ஆண்டில் அபாயகரமான பொருட்களை வகைப்படுத்தியது. அற்கமைய என்பெஸ்டேர்ஸ் முதல் வகைக்குள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. அதனை மனிதர்களுக்குப் புற்று நோயை ஏற்படுத்தும் பொருளாக பெயரிட்டு காற்றில் உள்ள செறிவு வெளிப்படும் காலம், வெளிப்படும் தடவைகள் மற்றும் என்பெஸ்டேர்ஸ் தத்துக்களின் அளவு, என்பெஸ்டேர்ஸ் கொண்டுள்ள ஆரோக்கிய அச்சுறுத்தல்கள் என்பன அதிகரிப்பதற்கு காரணமாக அமைந்துள்ளதாக நியூஸிலாந்து நாட்டின் சுகாதார அமைச்சு சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.

**இலங்கையில் என்பெஸ்டேர்ஸ் தொடர்பான நோய்களுக்கு உள்நாட்டுக்கூடியோர்.**

1. என்பெஸ்டேர்ஸ் உற்பத்தி தொழிற்சாலைகளில் பணியாற்றுவோர்.

- என்பெஸ்டேர்ஸ் கூரை மற்றும் சிவிலிங் பொருத்தும் பணியில் ஈடுபடும் தச்சர்கள்.
- வாகன ப்ரேக் பேக்களிலிருந்து வெளியேறும் என்பெஸ்டேர்ஸ்கள் வெளியேற்றும் கடமைகளில் ஈடுபடும் அதிகாரிகள்.
- என்பெஸ்டேர்ஸ் கூரை மற்றும் சிவிலிங்களை அகற்றும் பணியில் ஈடுபடும் தச்சர்கள், மேசன்கள்.
- என்பெஸ்டேர்ஸ் கூரையின் கீழ் வாழும் மக்கள்
- 1997ஆம் ஆண்டில் இலங்கையில் நீல என்பெஸ்டேர்ஸ் தடை செய்யப்பட்ட போதிலும் வெள்ளை என்பெஸ்டேர்ஸ், பிரதானமாக என்பெஸ்டேர்ஸ் தகடு மற்றும் சிவிலிங் தகடுகளுக்காக இலங்கை 2006ஆம் ஆண்டில் ரொடர்ட்டேம் என்ற இணக்கப்பாட்டை அங்கீகரித்தது. அதற்கமைய

## என்பெஸ்டேர்ஸ் கூரைத்தகடுகளுக்காக சூழல்நேய மாற்றிக்

என்பெஸ்டேர்ஸ் நிறுவனங்கள் அதன் உற்பத்திகளை 2018ஆம் ஆண்டில் குறைக்கும் என இலங்கை அரசு உத்தியோகபூர்வமாக அறிவித்தது.

என்பெஸ்டேர்ஸ் கூரைத் தகட்டிணைப் பயன்படுத்துவோர் மற்றும் அதன் உற்பத்தியோடு தொடர்புடையவர்கள் புதிய என்பெஸ்டேர்ஸ் மூலம் ஆரோக்கிய ரீதியில் பல தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகும் அச்சுறுத்தலை எதிர்கொண்டுள்ளனர். அதனால் நாட்டின் எதிர்காலத்தைப் பாதுகாப்பதற்காக என்பெஸ்டேர்ஸுக்குப் பதிலாக மாற்று வழிகளுக்குச் செல்ல வேண்டியுள்ளது.

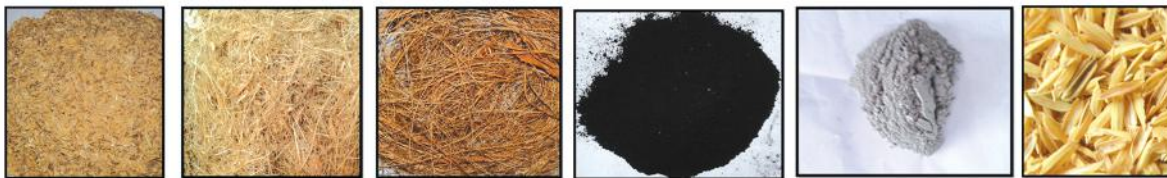
என்பெஸ்டேர்ஸ் பாவனையினை 2018ஆம் ஆண்டிலிருந்து இலங்கை அரசாங்கம் கட்டுப்படுத்தியுள்ளதால் இந்நாட்டில் என்பெஸ்டேர்ஸுக்குத் தீர்வாக அமையக்கூடிய மாற்று வழிகள் மற்றும் சுற்றாடலுக்குச் சார்பான உற்பத்திகளைத் தேடிக் கொள்வதற்கான காலம் கனிந்துள்ளது.

அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில்...

என்பெஸ்டேர்ஸுக்கு பதிலாக சுற்றாடல் நேய மாற்றுப் பொருளை அடையாளம் காணுதல், மாற்று வழியாக அப்பொருளைப் பயன்படுத்தி கூரைத் தகடுகளை உற்பத்தி செய்ய முடியுமா என ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வின் போது என்பெஸ்டேர்ஸுக்கு பதிலாக இலங்கையில் மாற்று செலியுலோஸ் வகை பயன்படுத்தப்பட்டது. தெரிவு செய்யப்பட்ட மாற்று செலியுலோஸ் பொருளாக இருப்பது நெல் உமி, சூடாக்கப்பட்ட நெல் உமி, பேய்பர்கள், தென்னந்தும்பு மற்றும் தென்னஞ் சிரட்டைக் கரி போன்றனவாகும். இப்பொருட்கள் இலங்கையில் பரவலாகக் காணக் கிடைப்பதோடு, கழிவுப் பொருட்களாக சுற்றாடலில் வெளியேற்றப்படுகின்றது.

மேலும் பலத்தை அதிகரிப்பதற்காக தொழிற்சாலைகளின் இரசாயன செயற்பாடுகளினால் வெளியாகும் புகை (குடல்-யளா) இந்த ஆய்வுக்கு பயன்படுத்தப்பட்டது. அவை மணல் நிரப்பப்பட்ட பொருட்களாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வுக்கு அமைய நெல் உமியினை என்பெஸ்டேர்ஸ் வகைகளின் மாற்றுப் பொருளாகப் பயன்படுத்தலாம். நெல் உமி பயன்படுத்தப்பட்ட அனைத்து பரிசோதனைகளுக்கும் இலங்கையில் புதிதான தரம் (SIL), சர்வதேச தரம் (ISO 10900:2011) மற்றும் இந்திய தரம் (ISO 1471:2000) போன்ற தரங்கள் பொருந்துவதாக அமைந்துள்ளது.

இரண்டாவது மாற்றீடாக பேய்பர்களைப் பயன்படுத்த முடியவதோடு இதன் போது சொட்டுக்களின் வலுவான பரிணாமம் (ஐந்து மாதிரிகளின் ஒன்று) தவிர்ந்து ஏனைய அளவுறுக்கள் சர்வதேச தர (ISO 10904:2011 மற்றும் இந்திய தர ISO 1471:2000 ஆகும்.



**பிரியங்கா பீரிஸ்**  
உதவிப் பணியாளர் - பொறியியல்  
அத்தாட்சிப்படுத்தும் பிரிவு



# உலக கோள்கள் தினக்

## கொண்டாட்டம்

### ஆதர் சீ. கிளார்க் நிலையத்தில்



புவிக்கு கோள் அல்லது வால்மீன்களால் (தாமகேது) ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறித்த தகவல்கள் சுமார் 65 மில்லியன் வருட காலத் தொலைதூர வரலாற்றிலிருந்து பதிவாகி வருகின்றது. கெரடேசிய யுகம் முடிவடைந்து பெலியோபின் யுகம் ஆரம்பமாவது இன்னும் அறிவியல் இரகசியமாக காணப்படுகின்றது. அதற்காகப் புவிக்கு அருகில் வரும் மிகப் பெரியளவிலான கற்பாறை அல்லது வால்மீன் காரணமாக அமையலாம் என நம்பப்படுகின்றது. மெக்சிகோவில் அமைந்துள்ள 180 கிலோமீற்றர் விட்டத்தையுடைய செக்ஸுல்ப் (Chicxulub) என்னும் துளையானது 65 மில்லியன் வருடங்களை கொண்டிருப்பதும் டைனோசரஸ் அழிவுக்கு உட்பட்டதைத் தொடர்ந்து சிறிதளவு ஒருமித்த தன்மையைக் காண்பிக்கிறது. இதன்படி டைனோசர்களின்



கனாடிதி நவீன் சமரசிங்க் Skype வாய்க்கூட்டுபுத்தின் ஊடாக உரையாற்றுகையில்.

அழிவு விண்கல் அல்லது வால்மீன் புவி யுடன் மோதுண்டமையால் ஏற்பட்டதென்ற கருத்தையும் புறந்தள்ள முடியாதுள்ளது. 2014ஆம் ஆண்டு முதல் வருடந்தோறும் ஜூன் 30ஆம் திகதி உலக கோள்கள் தினமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

ஐக்கிய நாடுகள் சபை இத்தினத்தைப் பிரகடனப்படுத்தியுள்ளது. 1908ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் 30ஆம் திகதி ரஷ்யாவின் சைபீரியா பிராந்தியத்தின் தும்குஸ்கா (Tunguska) பிரதேசத்தில் விழுந்த 60 மீற்றர் அளவிலான விண் கல்லினால் ஏற்பட்ட அழிவின் காரணமாகவே உலக கோள்கள் தினம் கொண்டாட முடிவு செய்யப்பட்டது. ஆதர் சீ கிளார்க் நிறுவனத்தின் வானசாஸ்திரப் பிரிவினால் உலக கோள்கள் தினம் வருடாந்தம் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது. இதனை முன்னிட்டு பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளும் நடாத்தப்படுகின்றன. இம்முறை நிகழ்ச்சியில் 'ஸ்கைப்' மூலம் அமெரிக்காவிலிருந்து வானசாஸ்திர விஞ்ஞானி கலாநிதி நவீன் சமரசிங்க் தொடர்புகொண்டு நினைவுப் பேருரை நிகழ்த்தினார். பாடசாலை மாணவர்களின் கேள்விகளுக்கான பதில்களையும் அவர் நேரடியாகவே வழங்கினார். பேராசிரியர் சந்தன ஜயரத்ன உள்ளிட்ட இன்னும் பல விஞ்ஞானிகளும் இவ்விஷேட நினைவுப் பேருரை நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றினர்.

**சின்தன விஜயவர்க்கன பிரதிப் பணிப்பாளர் (ஊடகம்) நவீன் தொழில்நுட்பங்கள் தொடர்பான ஆதர் சீ கிளார்க் நிலையம்**



விஞ்ஞான அறிவை உரசிப் பாருங்கள் பெறுமதியான பரிசீலகளை வென்றிடுங்கள்

**பெறுமதியான 100 பரிசீலகளை வென்றி கொள்ளுங்கள்**

நீங்கள் உண்மையான திறமை-சாவிதா? அவ்வாறானால், பத்திரிகையை வாசித்து இக்கேள்விகள் 10 இற்கும் சரியான பதில்களை எழுதி எமக்கு அனுப்பி வைப்புகள். சரியான பதில்களை வழங்கும் முதல் நூறு வெற்றியாளர்களுக்கு பெறுமதியான நூறு பரிசீலகள் விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அமைச்சினால் வழங்கி வைக்கப்படும்.

- 1 மனித நுகர்வு உணவுப் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதற்கு இலங்கை அங்கீகார சபையினால் வழங்கப்படும் சான்றிதழ் என்ன?
- 2 உற்பத்தியின் தரம் தக்கவைக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்துவது எவ்வாறு?
- 3 தொப்பை வயிற்றை அளவிடுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் அளவுகோல் எது?
- 4 உடல் அளவுக் குறிகாட்டியின் சர்வதேசம் அங்கீகரித்த அளவுகோல் எது?
- 5 ஆரோக்கியமான மனிதனொருவனுக்கு செவிமடுக்க முடியுமான ஒலியின் அளவு என்ன?
- 6 பாடசாலை மாணவர்கள் தரமற்ற பாடசாலைப் பையைப் பாவிக்கும் போது முகம் கொடுக்கக்கூடிய ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள் என்ன?
- 7 இலங்கை தர கட்டளைகள் நிறுவனத்தின் மூலம் வழங்கப்படும் அதிசிறந்த குறியீடு எது?
- 8 எஸ்பெஸ்டேர்ஸ் நூல்களுக்கு பதிலாக பயன்படுத்த முடியுமான நூல் வகைகள் என்ன? அவற்றை எந்தப்பொருட்களின் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்?
- 9 எஸ்பெஸ்டேர்ஸ் மூலம் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?
- 10 அளவீட்டு முறைமையின் குணவியல்புகள் என்ன?

மேற்குறிப்பிட்ட கேள்விகளுக்கு சரியான பதில்களை எழுதி, கீழ்க்காணும் கூப்பனையும் நிரப்பி, ஆகஸ்ட் மாதம் 25ஆம் திகதிக்கு முன்னர் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி இலக்கம் என்பவற்றை குறிப்பிட்டு பின்வரும் முகவரிக்கு அனுப்பிவைப்புகள். கடித உறையின் இடப்பக்க மேல் மூலையில் 'விஞ்ஞான அறிவு' எனக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஜூலை மாத இதழில் பிரசுரமான கேள்விகளுக்கான பதில்களும் வெற்றியாளர்களும் [www.most.gov.lk](http://www.most.gov.lk) எனும் அமைச்சின் இணையதளத்தில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

பெயர் : .....

முகவரி : .....

தொலைபேசி இலக்கம் : .....

**பணிப்பாளர், விஞ்ஞானம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அறிவிருத்திப் பிரிவு, விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அமைச்சு, 3ஆம் மாடி, செஞ்சிறியாய் (முதலாம் கட்டம்) பத்தரமூலை**

### நீங்களும் விஞ்ஞானப் பாடத்திற்கு விஷேட கட்டுரைகளை எழுத ஆர்வம் கொண்டவரா?

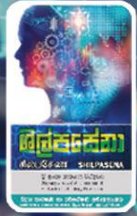
அப்படியாயின் அக்கட்டுரைகளை 'அறிவியல்' பத்திரிகையில் பிரசுரித்துக்கொள்ள இதோ உங்களுக்கு அரியதோர் சந்தர்ப்பம். விஞ்ஞானம் மற்றும் தொழில்நுட்ப விடயதானத்துடன் தொடர்பான ஏதேனும் விஷேட கட்டுரையொன்றை அல்லது அறிவியல்

புனைகதையொன்றை எழுதி உங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி இலக்கம் மற்றும் நிறுவனம் (பாடசாலை, பல்கலைக்கழகம் அல்லது தொழிலிடம்) என்பவற்றை குறிப்பிட்டு இத்தோடு உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு அனுப்பி வைப்புகள்.

# சிவப்பச்சேனா

விஞ்ஞானம் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கண்காட்சி

நவீன தொழில்நுட்பம், நீலப்பசுமை வலயம், புத்தாக்கங்கள், புதிய உற்பத்திகள், அறிவுக்களஞ்சியம், பொழுதுபோக்கு, தொழில் மற்றும் தொழில்முயற்சி வாய்ப்புகள், வேலைவாய்ப்புகள்



வலுவான கரங்களால்  
நிறைவான நாடு



விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அமைச்சு

இலங்கை

தொழில்நுட்ப புரட்சி

SRILANKA TECHNOLOGY REVOLUTION

இரண்டாம் கட்டம்  
பொலன்னறுவைவில்

அர்வியல்

ஆலோசனை  
சிந்தக்க எஸ். லொக்குவெட்டி  
செயலாளர்  
(விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அமைச்சு)

எச். எம். பி. சி. ஹேரத்  
மேலதிக செயலாளர்  
(தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி)

ஏற்பாடு  
பி. எம். தர்மதிலக்க  
பணிப்பாளர் - (விஞ்ஞானம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி)

தில்ருக்ஷி பதிரன்  
உதவிப் பணிப்பாளர் - (விற்பனை)  
தேசிய பொறியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் அபிவிருத்தி நிலையம்

கலாநிதி கல்ய சமரகோன்  
சிரேஷ்ட விஞ்ஞானி  
தேசிய விஞ்ஞானம் மற்றும் தொழில்நுட்ப ஆணைக்குழு

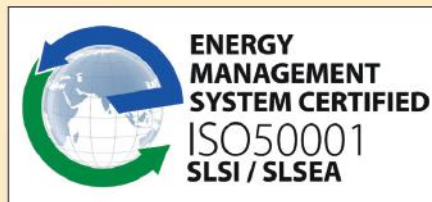
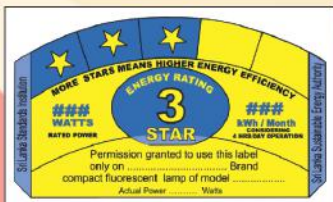
கே. என். கே. திசாநாயக்க  
விஞ்ஞான உத்தியோகத்தர்  
தேசிய ஆராய்ச்சி சபை

ஐயமரா குணரத்ன  
உதவிப் பணிப்பாளர்  
(தொழில் நுட்ப வளங்கள்)

இஷாரா சுதர்சனி  
தமிழகா ரத்நாயக  
மதுகா சபாவினி  
கௌஷல்யா கணேகொட  
(விஞ்ஞானம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி பிரிவு)

விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆராய்ச்சி அமைச்சு  
0112867637  
உத்தியோகபூர்வ புகைப்படம்  
துலிப் நயனப்பிரிய  
அமைச்சின் ஊடகப் பிரிவு

## SLSI's Quality Showcase



LAKE HOUSE

Government Relations Dept.

ஒருங்கிணைப்பு / திட்டமிடல் மற்றும் ஆக்கக் கண்காணிப்பு சமந்த கருணாசேகர முகாமைத்துவ ஆசிரியர் - அரசு தொடர்புபடல் 0112429297 / 0773493785

ஆசிரியர்/ மொழிபெயர்ப்பு மர்லின் மரிக்காரர்

பக்க வடிவமைப்பு எம். ரீ. அமானுல் ஹீதா

டிஜிட்டல் பக்க வடிவமைப்பு உற்பத்தி கிராபிக் பிரிவு அச்சு லேக் கவுஸ் வர்த்தகப் பிரிவு