

கிட்டிசன் கன்ஸ்யூமர் அண்டு சிவிக் ஆக்ஷன் குரூப் (சி.ஏ.ஐ.) 32 வருடங்களாக, சென்னையில் இயங்கி வரும் பதிவு செய்யப்பட்ட தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனமாகும். இது, குடிமக்களின், நுகர்வோர், சிவிக் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் தொடர்பான உரிமைகளைப் பாதுகாக்க செயல்படுகிறது. மேலும், வெளிப்படைத் தன்மையையும், பொறுப்புடைமையையும் மேம்படுத்துவதும், பதிய தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி ஆளுகையை வலுப்படுத்துவதும் இதன் நோக்கம் ஆகும்.



**கிட்டிசன் கன்ஸ்யூமர் அண்டு சிவிக் ஆக்ஷன் குரூப் (CAG)**

புதிய எண்:246, பழைய எண்:277-B, டி.டி.கே. சாலை (ஹெட்ஜெ, சாலை)

ஆள்வார்பேட்டை, சென்னை 600 018.

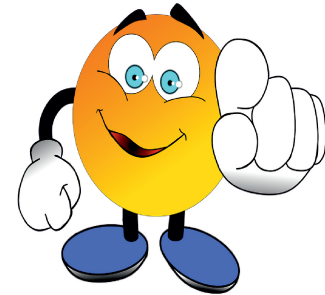
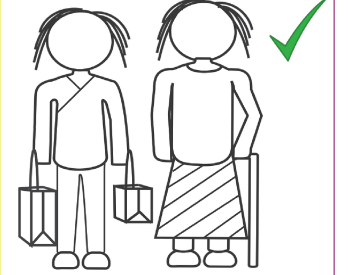
தொலைபேசி எண்: 044-24994458 / 24660397

மின்னஞ்சல்: [helpdesk@cag.org.in](mailto:helpdesk@cag.org.in)

தேவைக்கேற்ற

நுகர்வு

- வழிகாட்டி



## தேவைக்கேற்ற நுகர்வு

அளவிற்கு அதிகமான நுகர்வு என்பது இன்றைய வாழ்க்கை முறையாக உள்ளது. இதனால், சுற்றுச்சூழல் பாதிக்கப்படுவதோடு மட்டுமல்லாமல், சமூக மற்றும் பொருளாதார தாக்கமும் அதிகமாகியுள்ளது. இதே நிலை தொடர்ந்தால், நமது எதிர்கால சந்ததியினரின் வாழ்க்கை தரம் மிகவும் பாதிப்படையும் என்பதை நாம் உணர வேண்டும். இந்நிலையை சரி செய்ய, தேவைக்கு ஏற்ப நுகரும் பழக்கத்தினை நாம் கையாள வேண்டும்.

இதனால் தற்போதுள்ள மற்றும் எதிர்கால சந்ததியினரின் வாழ்க்கை தரம் மேம்படும். இதில் வறுமை ஒழிப்பு, பொருளாதார வளர்ச்சி, சுகாதாரம், கல்வி மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு ஆகியவையும் அடங்கும்.

தேவைக்கேற்ற நுகர்வு என்பது குறைவான நுகர்வு என்று அர்த்தம் கொள்ளாது. மாறாக, மிகவும் திறமையான முறையில், சிறந்த தகவல் பெற்று, குறைவான வள பயன்பாட்டுடான நுகர்வு என்று புரிந்து கொள்ளல் அவசியம்.

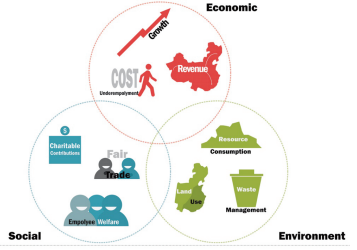
இதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து, ஐக்கிய நாடுகளின் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு வழிகாட்டலில் நுகர்வுக்கான முக்கிய அம்சங்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. இதில், ஒன்பது குறிப்பிட்ட துறைகளில் ஐ.நா. சபையின் உறுப்பு நாடுகள், தக்க நடவடிக்கை எடுக்க பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது.

- ஒலி எழுப்பக்கூடிய பொருட்கள் மற்றும் தொழில் நுட்பங்கள்
- கழிவு மற்றும் பிற பொருட்களின் மறு சுழற்சி திட்டங்கள்
- ஒழுங்குமுறை இயக்கம்
- பொருளாதாரம்
- பொது (பொருள்) தகவல் தயாரிப்புகளின் பாரபட்சமற்ற சோதனை
- நுகர்வோர் செயல்பாடுகள் பற்றிய ஆராய்ச்சி
- தேவைக்கேற்ற பொருட்களை உபயோகிக்கும் பழக்கம்
- விழிப்புணர்வு மற்றும் தகவல் பிரசாரங்கள்



## நுகர்வோருக்கான கல்வி

அளவிற்கு அதிகமான நுகர்வு காரணத்தால் பெரும் அளவில் சுற்றுச்சூழலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. எனவே, வாழ்க்கை முறை மற்றும் நுகர்வு பழக்கத்தில் சிறிய மாற்றங்களை செய்வதன் மூலம், ஒவ்வொரு நபரும், சுற்றுச்சூழலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள தகுதி மிக்க பங்களிப்பை அளிக்க முடியும்.



நுகர்வோர், தரமாக, சுற்றுச்சூழலுக்கு பாதிப்பில்லாத வகையில் உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்களை தேர்வு செய்து, மற்றும் சில பொருள்களை சிறந்த முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்வதன் மூலமாக தேவைக்கேற்ற நுகர்வை மேம்படுத்த முடியும். பிற நுகர்வோருக்கு உதவுவது ஒருவரை சிறந்த மனிதராக/நுகர்வோராக உணர உதவுகிறது.

## 5 R's

### ரீதிங்க் (மறு பரிசீலனை / Rethink)

நாம் வாங்கும் அல்லது உபயோகிக்கும் பொருட்கள் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்றவாறு, பாதிப்பேதும் தராமல் உள்ளதா என மறு பரிசீலனை செய்ய வேண்டும். அப்படி செய்தால் நம் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் நாம் வாழும் பூமியை பெருமளவில் சேதப்படுத்துவதிலிருந்து காப்பாற்றலாம்.



நாம் எந்த ஒரு பொருளையும் வாங்குவதற்கு

முன்பும், பொருட்கள் வேண்டாம் என்று தூக்கி எறிவதற்கு முன்பும் மறுபரிசீலனை செய்வது அவசியம். அவை நமக்கு தேவையானதா, சுற்றுச்சூழலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்துமா, தேவையற்ற பொருள் என்றால் அதனை எவ்வாறு அப்புறப்படுத்த வேண்டும், அதனால் நமக்கு என்ன பயன் என்று மறுபரிசீலனை செய்தல் அவசியம்.

## ரெப்யூஸ் மற்றும் ரெட்யூஸ் (மறுப்பு மற்றும் குறைப்பு / Refuse and Reduce)

நாம் உபயோகிக்கும் பல பொருட்களை செய்வதற்கு பல்வேறு வளங்களை பயன்படுத்தி செய்ய வேண்டியதாகும். எனவே, ஒரு பொருளை வாங்கும் போது, நமக்கு உண்மையில் வேண்டுமா? உபயோகப்படுமா? என்பதை நினைவில் வைத்தல் வேண்டும். தேவைக்கு மீறி, அதிக அளவில் வாங்குவதன் மூலம் சுற்றுச்சூழல் பெரும் அளவில் பாதிக்கப்படுகிறது.

உங்களுக்கு தேவையில்லாத பொருட்களை வாங்க வேண்டாம்.

பொருட்களை வாங்குவதற்கு முன்பு அதனை பட்டியலிட்டும், திட்டமிட்டும் வாங்குதல் அவசியம்.

“வேண்டாம்” என்று மறுப்பதற்கும் “போதும்” என்று வாங்குவதை குறைப்பதற்கும் பழகிக்கொள்ளுதல் மிகவும் அவசியம்.

நமக்கு உபயோகம் இல்லாத இலவசங்களைக் கண்டு மயங்கி, ஏமாறாமல், அதனை தவிர்ப்பது அவசியம். ஏனெனில், அவை நம் இடத்தை தேவையில்லாமல் ஆக்ரமிப்பதை விட நம்மை அறியாமல் சுற்றுச்சூழலுக்கு பாதிப்பு கொடுப்பதாக அமையும். பிளாஸ்டிக் பைகளில் விற்கப்படும் பொருட்களை வாங்குவதை கூடுமானவரை தவிர்க்க வேண்டும்.

நாம் அறிதாக உபயோகப்படுத்தும் பொருட்களை மற்றவரிடம் பகிர்ந்தல் வேண்டும்.

## ரீயூஸ் (மறுபயன்பாடு / Reuse)



நமது நாட்டில் பாரம்பரியமாக, பொருட்களை சில காலமே பயன்படுத்தி, பிறகு கழிவது என்பதே இல்லை. ஆனால், சமீப காலமாக நாம் மேற்கத்திய கலாச்சாரத்தை பின்பற்றி, மறுமுறை பயன்படுத்தக்கூடிய பொருட்களையும் ஒரு முறையே உபயோகித்து, தூக்கி எறிகிறோம். இதனால், சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு அதிகம் என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

ஒரு பொருளை ஒரு முறைக்கு மேல் பயன்படுத்துவதே, மறு பயன்பாடாகும். தேவையில்லை என்று நீக்கும் பொருட்களை எப்படி மீண்டும் பயன்படுத்தலாம் என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

### மறுபயன்பாட்டிற்கான குறிப்புகள் :

- ஒருமுறை உபயோகித்து, தூக்கி எறியும் பெட் பாட்டில்களை பயன்படுத்தாமல் மறுபடியும் பயன்படுத்தக்கூடிய தண்ணீர் பாட்டில்கள் அல்லது குவளைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- பழைய துணிகள், விளையாட்டு பொருட்கள் மற்றும் வீட்டில் உபயோகப்படுத்தும் பொருட்களை இல்லாதவர்களுக்கு கொடுத்து உதவலாம்.
- ஒரு முறை மட்டும் பயன்படுத்தப்படும் பேப்பர்களுக்கு பதிலாக துணிகளை (டவல்களை) பயன்படுத்த வேண்டும்.

### ரீசைக்கிள் (மறுசுழற்சி / Recycle)

மறுசுழற்சி என்பது தேவையற்ற மூலப்பொருட்களைக் கொண்டு, புதிய பொருட்களை தயாரிப்பதாகும். மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட கண்ணாடி, பிளாஸ்டிக், அலுமினியம் பொருட்கள் போன்றவை எளிதில் மக்காத தன்மை உடையவை. எனவே, இவ்வாறான பொருட்களை நாம் வேண்டாம் என்று மண்ணில் புதைத்தாலோ, குப்பை தொட்டியில் போட்டாலோ சுற்றுச்சூழல் அதிகமாக பாதிக்கப்படும். இவ்வாறான பொருட்களை மறுசுழற்சி செய்வதன் மூலமாக இந்த பாதிப்பு ஏற்படுவதை குறைக்கலாம்.

பழைய பேப்பர்கள், புத்தகங்களை காயலாங்கடையில் போட்டு, மறுசுழற்சிக்கு வழி செய்ய வேண்டும்.

## உணவு



உயிர் வாழ அத்தியாவசியமானது உணவு என்பதை நாம் அறிவோம். இன்றும், உலக அளவில், உண்ண ஒரு வேளை உணவு இல்லாமல், பட்டினியாக படுக்கச்செல்லும் இலட்சக்கணக்கானவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா?

தற்போது, குலோபல் ஹங்கர் இன்டெக்சில் இந்தியா 103வது இடத்தில் உள்ளது. ஒவ்வொரு வருடமும் இலட்சக்கணக்கான இந்தியர்கள் உணவில்லாமல் இறக்கின்றனர்.

இந்த நிலையில், நாம் உணவை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்பதில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நமக்குத் தேவையான அளவில் பெறுகிறோமா அல்லது அளவிற்கு மீறி உணவை வீணடிக்கிறோமா என்று சிந்திக்க வேண்டும். இன்று, திருமணங்கள், பண்டிகைகள் மற்றும் பிற விழாக்களில், அளவிற்கு மிக அதிகமாக சமைத்து, பிறகு வீணாக்குவது வழக்கமாகிவிட்டது. இதை முதலில் நிறுத்த வேண்டும். இது போன்ற விசேஷங்களில் தேவைக்கு ஏற்ப மட்டுமே சமைத்து பகிர்தல் வேண்டும். அதையும் மீறி, உணவு மீதம் இருந்தால், தூக்கி எறியாமல், அனாதை இல்லங்கள், ஆதரவற்றோர் இல்லங்கள், முதியோர் இல்லங்கள், தெருவோரம் தங்க வீடு கூட இல்லாத மக்களுக்கு வழங்க வேண்டும்.

## நீர்

நம்முடைய பூமியில், 97.5% நீர் உப்பு நீராகவே உள்ளது. பெரிய, தூய (பிரெஷ்) நீர் உள்ள நீர் ஆதாரங்கள் குறைந்து வருகின்றன. இதே நிலை தொடர்ந்தால், இன்னும் சில வருடங்களில் குடிநீர் இல்லாமல் போய்விடும் என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. எனவே, நாம் கவனமாக செயல்பட வேண்டியது அவசியம். எண்ணற்ற எளிய முறைகளால் நாம் நீர் தட்டுப்பாட்டை தவிர்க்க முடியும்.



தண்ணீரை  
வீணாக்காதீர் !

## செய்ய வேண்டியவை :

- எங்கெல்லாம் மழை நீர் சேமிப்பதை செயல்படுத்த முடியுமோ, அங்கே செயல்படுத்த வேண்டும்.
- வண்டிகளை சுத்தப்படுத்த டியூப்பை பயன்படுத்துவதற்கு பதிலாக ஒரு வாளியில் தண்ணீரை நிரப்பி சுத்தப்படுத்த வேண்டும்
- கழிப்பறைகளில் உள்ள கசிவுகளை சரி பார்க்க வேண்டும்.
- டாய்ஸெட்டில் தேவையில்லாத மற்றும் உபயோகப்படுத்திய பேப்பர்கள், சிகரெட் துண்டுகள் அல்லது பிற பொருட்களை போடக்கூடாது.
- கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு ஆலைகள் மற்றும் கழிவுநீர் தொட்டிகளில் தேவையற்ற சுமைகளை நீக்குவதே பெரிய வேலையாக இருக்கின்றது. எனவே குப்பைகளை கழிவு நீரில் போடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- வாஷிங் மெஷினில் முழுமையாக லோட் செய்து துணிகளை துவைக்க வேண்டும்.
- காய்கறிகளை பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்து சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.
- தண்ணீரை சேமிக்கவும் மற்றும் சிறந்த முறையில் உபயோகிக்கவும் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுத்தல் அவசியம்.



## செய்யக்கூடாதவை :

- தண்ணீர் குழாயினை திறந்துவிட்டு, ஓடும் நீரில் முகம் கழுவுதல், பற்களை சுத்தம் செய்தல் கூடாது.
- டியூப்பை உபயோகிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- நீண்ட நேரம் தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தி குளிக்கக்கூடாது. பக்கெட்டில் தண்ணீர் நிரப்பி குளிக்க வேண்டும்.
- எல்லா இடங்களிலும் குப்பை போடக்கூடாது. நிலத்தடி நீர் சேமிப்பினை தடுத்து மாசுபாட்டிற்கும் வழி வகுக்கும்.

## மின்சார நுகர்வு

### மின்சாரத்தை சேமிப்பதின் முக்கியத்துவம்:

மின்சாரம் என்பது இலவசமாகவும் மொத்தமாகவும் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது என்று தவறான ஒரு கருத்து உண்டு. உண்மையில் மின்சாரம் உற்பத்தி செய்வதற்கு நாம் நிறைய ஆற்றலை உபயோகிக்கின்றோம். மின்சாரத்தினை வீணாக்காமல் சேமிப்பதின் மூலமாக கார்பன் எமிஷனை குறைக்க முடியும். மிக முக்கியமாக மின்சாரத்தை தயாரிப்பதற்கான இயற்கை வளங்கள் நமக்கு நிரந்தரமாகக் கிடைக்கக்கூடியவை அல்ல. எனவே, மாற்று / சுழற்சி மற்றும் புதுப்பிக்கத்தக்க வகையில் உருவாகும் ஆற்றலை முழு அளவில் பயன்படுத்த வேண்டும்.

### வீட்டில் மின்சாரத்தினை சேமிப்பதற்கு சில குறிப்புகள்:

- தேவையில்லாமல் பகலில், மின் விளக்கினை ஏற்ற வேண்டாம். ஜன்னல்களை திறந்து வைத்தாலே போதுமான வெளிச்சம் கிடைக்கும். வீடுகள் கட்டும்பொழுது, போதிய ஜன்னல்கள் இருக்குமாறு கட்ட வேண்டும்.
- உபயோகித்த பிறகு மின்சாதனங்களை அணைக்க வேண்டும்
- சி.எப்.எல். பல்புகளை உபயோகித்தல் நல்லது
- மின்சாதனப் பொருட்களை எப்பொழுதும் ஸ்டாண்டு-பை மோடில் வைக்கக்கூடாது
- சுத்தமற்ற, அழுக்கு நிறைந்த பல்புகளால் 100 சதவிகிதம் மின் ஒளியை கொடுக்க முடியாது. எனவே, பல்புகளை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருப்பது நல்லது.
- சூரிய ஒளி கொண்டு தயாரிக்கும் மின்சாரத்தை வைத்து வாட்டர் ஹீட்டர்களை பயன்படுத்தலாம்.





## ஏர்கண்டிஷனரின் பயன்பாடு (வீடு மற்றும் அலுவலகம்)



- வெயில் காலத்தில் முடிந்தவரை மின் விசிறியை பயன்படுத்துவது சிறந்தது. மின் விசிறி பயன்பாட்டால் மின்சாரம் குறைவாக பயன்படுவதுடன் செலவும் குறைவாக இருக்கும்
- கடும் வெயிலின் போது, ஜன்னல் மற்றும் கதவுகளில் திரைசீலைகளை கொண்டு மூடுவதன் மூலம் வீட்டினை குளுமையாக வைத்துக் கொள்ள முடியும்
- ஏசி உபயோகிக்கும் போது, 25° C யில் ஏர்கண்டிஷனரின் டெம்ப்ரேச்சரை வைப்பதே சிறந்தது
- ஸ்டார் குறியீடு உள்ள ஏசிகளை வாங்குவது நல்லது. இதனால், மின்சார உபயோகம் குறையும்
- ஒரு நல்ல ஏர்கண்டிஷனர் 30 நிமிடங்களில் ஒரு அறையை குளிர்ச்சியாக்கும். காற்றிலுள்ள ஈரப்பதத்தினை குறைக்கும்
- டைமரின் உதவியோடு சிறிது நேரத்திற்கு பிறகு அணைத்து விடுவது நல்லது
- ஏர்கண்டிஷனர் உபயோகிக்கும்பொழுது அறையின் கதவினை மூடி வைப்பதே சிறந்தது
- ஏர்கண்டிஷனரில் உள்ள வடிகட்டியை மாதம் ஒருமுறை சுத்தம் செய்தால், அதன் செயல்பாடு சிறப்பாக இருக்கும்
- மிகவும் பழைய நிலையில் மற்றும் குறைபாடுள்ள ஏர்கண்டிஷனரின் செயல்திறன் குறைவாக இருக்கும். மற்றும் செயல்பாட்டிற்கு அதிக மின்சாரத்தினை எடுத்துக் கொள்ளும்

## குளிர்சாதனப் பெட்டிகள்

- குளிர்சாதனப் பெட்டி, நேரடியான சூரிய ஒளி மற்றும் சமைக்கும் பகுதியிலிருந்து தள்ளி இருக்க வேண்டும்
- குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இருந்து வெளியேறும் சூடான காற்று வெளியேறுவதற்கு போதிய இடைவெளி இருக்க வேண்டும். இல்லையெனில், அது இயங்க வைக்க நிறைய மின் ஆற்றலை உபயோகப்படுத்தும்
- போதுமான காற்று சுழற்சி குளிர்சாதனப் பெட்டியினுள் உள்ளவாறு பொருட்களை வைக்க வேண்டும்
- சூடானப் பொருட்களை தானாகவே குளிர விட்டு, பின் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும். இது குளிர்சாதனப் பெட்டி மின்னாற்றலை குறைவாக பயன்படுத்த உதவும்
- குளிர்சாதனப் பெட்டியினை திறப்பதற்கு முன்பே அதிலிருந்து எடுக்க வேண்டிய பொருட்களைப் பற்றி முடிவு செய்ய வேண்டும். அதிக நேரம் கதவைத் திறந்து வைக்கக் கூடாது
- குளிர்சாதனப் பெட்டியின் கதவு விளிம்பில் உள்ள ரப்பரை சரி பார்க்க வேண்டும். ரப்பர் பகுதியில் குறைபாடிருந்தால் உடனடியாக அதனை மாற்ற வேண்டும். இல்லாவிட்டால், கதவு இறுக மூடாமல், குளிர்சாதனப் பெட்டியின் வேலை செய்யும் தன்மை குறைந்து விடும்
- குளிர்சாதனப் பெட்டியின் காயில் மற்றும் மோட்டாரினை பாதுகாப்பாக சுத்தப்படுத்த வேண்டும்
- குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஐஸ் சேரும் பட்சத்தில், அதனை கவனித்து, அவ்வப்போது டிபிராஸ்டு செய்ய வேண்டும்



மைக்ரோவேவ் ஓவன் மற்றும் மின் கெட்டில் :

ஓவனில், பெரிய மற்றும் அடர்த்தியான உணவு பொருட்களை உள்ளே வைக்கும் தட்டின் வெளிப்பகுதியில் வைத்தால், அதன் ஆற்றல் சிறப்பாக இருக்கும் மின்கெட்டில் தானாக அணைந்து விடும் ஆப்ஷனை தேர்ந்தெடுக்கவும்

மின் கெட்டிலை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அசுத்தமாக இருக்குமானால், அதிக மின் ஆற்றலை உபயோகிக்கும்

தேவையான அளவு திரவத்தினை மட்டும் கெட்டில் விட்டு சூடுபடுத்தவும்.



கணினிகள் (வீடு மற்றும் அலுவலகம்)

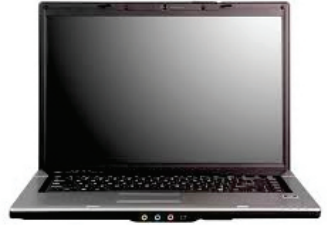
தேவையில்லாத பொழுது கணினியை அணைத்து வைக்க வேண்டும். முழு நேரமும் இயங்க வைத்தால் குளிர்சாதனப் பெட்டியை விட அதிக மின் ஆற்றலை எடுத்துக் கொள்ளும்

கணினி இயங்க வேண்டிய நேரத்தை தவிர்த்து, மற்ற நேரத்தில் மானிட்டரை மட்டும் அணைத்து வைத்தால் மின் ஆற்றலை குறைவாக பயன்படுத்தும்

சிலீப் மோடில் கணினியினை செட் செய்து வைப்பது ஆற்றலை குறைவாக பயன்படுத்தும்

தேவையில்லாத நேரங்களில் பிளக் சவிட்சை அணைத்து விட வேண்டும்

பயன்பாட்டின் போது ஸ்கீரின் சேவரை உபயோகிப்பது சிறந்ததாகும்



## கடைகள் மற்றும் வியாபார நிறுவனங்களுக்கான மின்சாரம் சேமிப்பு குறிப்புகள்

- தேவையுள்ள மின் சாதனங்களை மட்டும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்
  - நியான் விளம்பரப் பலகைகளை தவிர்த்து பெயிண்ட் போர்டை உபயோகித்தல் நல்லது
  - சி.எப்.எல். பல்புகளை உபயோகிக்க வேண்டும்
  - ஏசி ஆன் செய்வதை ஒரு மணி நேரம் தாமதமாகவும், நாள் முடிவில் நிறுத்துவதை ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகவும் நிறுத்தினால், மின் பயன்பாட்டை குறைக்கலாம்
  - தண்ணீரை சூடாக்க சூரிய ஒளியில் இயங்கும் ஹீட்டரை உபயோகிக்கவும்
- இந்த சிறிய விஷயங்கள் யாவும் பெரும் அளவில் மின் ஆற்றலின் உபயோகத்தை குறைக்க உதவும்

## பெர்சனல் டிரான்ஸ்போர்ட்

### மோட்டார் வாகனங்கள் அதிகரிப்பினால் ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சனைகள்

- போக்குவரத்து நெரிசல்
- பாதசாரிகளுக்கான நடைபாதைகள் இல்லாமை
- விபத்து மரண விகிதம் அதிகரிப்பு
- உடல் பருமன் அதிகரித்தல்
- காற்று மற்றும் ஒலி மாசுபாடு
- வாழ்க்கை தரம் குறைதல்

## இந்த சூழ்நிலையை நாம் எப்படி சமாளிக்க முடியும்?

- பொது போக்குவரத்தினை பயன்படுத்த வேண்டும்
- மிதிவண்டி பயன்படுத்துதல் சிறந்தது
- ஒரு காரில் ஒருவர் மட்டும் செல்லாமல் சேர்ந்து பலர் பயணம் செல்வது (car pooling) உகந்தது
- முடியும் தருணங்களில் நடை பயணம் சிறந்தது. உடல் நலத்திற்கும் நல்லது
- எரி பொருளை குறைவாக பயன்படுத்தி, அதிக திறனுடன் செயல்படும் வாகனங்களை கண்டறிந்து பயன்படுத்தவும்



## நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டியவை :

- தனி நபராக நீண்ட தூரம் காரில் பயணம் செய்வதை தவிர்க்கவும். மாறாக பிறரை சேர்த்து காரில் பயணம் செல்வது உகந்தது. ஒருவருக்கு ஒரு கார் என்றில்லாமல், ஒரே பகுதியைச் சேர்ந்தவர்கள் ஒரே இடம் நோக்கி சென்றால், 3 அல்லது 4 பேர் சேர்ந்து செல்வது சிறந்தது
- தேவைக்கு மீறிய வாகனங்களை வாங்காமல் இருத்தல் சிறந்தது
- கடைக்கு பலமுறை பயணம் செல்வதினை தவிர்த்து, வாங்க வேண்டியவற்றை முன்னரே திட்டமிட்டு ஒரே முறையில் வாங்குவது சிறந்தது.



## பிளாஸ்டிக்கை தவிர்க்கவும்

நம்முடைய தினசரி வாழ்வின் பிளாஸ்டிக் கலந்து விட்டது. ஆனால், அதன் பயன்பாட்டினால் நாம் எந்த அளவிற்கு சுற்றுச்சூழலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறோம் என்று தெரியுமா?

நாம் உபயோகிக்கும் நிறைய பொருட்கள் பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களில் அல்லது பிளாஸ்டிக் கவரில் வருகின்றது. இதனை எவ்வாறு மாற்றுவது, எவ்வாறு பிளாஸ்டிக் உபயோகத்தை தவிர்ப்பது என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

## நாம் பிளாஸ்டிக்கை குப்பையாக மாற்றுவதன் மூலம் வரும் தீங்குகள்

- பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் பல வருடங்கள் ஆனாலும் மக்காதவை. எனவே, அவை மண்ணில் கலந்து, நீரோட்டத்தை தடுத்து, மண்ணின் வளத்தைக் குறைக்கும்
- பிளாஸ்டிக்கினை எரிப்பதன் மூலம் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நச்சு காற்று வெளி வரும். அது உயிரினங்கள் சுவாசிக்கும் காற்றில் கலந்து உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கிறது
- பிளாஸ்டிக்கை தவறுதலாக உட்கொள்வதால் பல நிலம் வாழ், நீர் வாழ் உயிரினங்கள் இறந்து விடுகின்றன
- பிளாஸ்டிக் கவர்களை தூக்கி எறிவதன் மூலம் சாக்கடையில் கலந்து, நீரோட்டத்தை தடுத்து மக்களுக்கு சுகாதாரமற்ற சுற்றுச்சூழலை ஏற்படுத்துகிறது
- சூடான உணவை பிளாஸ்டிக்கில் வைத்து உண்பதனால் உடலுக்கு தீங்கு விளையும்.



## நம்மை சுற்றி இருக்கும் பிளாஸ்டிக்கை குறைக்க நாம் என்ன செய்யலாம்?

- பிளாஸ்டிக் பைகள் வேண்டாம் என்று சொல்ல வேண்டும்
- துணி பைகளை உபயோகிக்க வேண்டும்
- கடைக்காரர்கள் பிளாஸ்டிக் பைகளை கொடுத்தால், வாங்குவதை தவிர்க்க வேண்டும்
- பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்கள் உபயோகிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்
- வீட்டில் குப்பைகளை மக்கும் குப்பை, மக்காத குப்பை என தரம் பிரித்து ஒதுக்க வேண்டும்
- மறுசுழற்சி செய்யக்கூடிய பிளாஸ்டிக்கை பிரித்து அதனை மறுசுழற்சிக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- மறுபரிசீலனை, மறுப்பு, குறைப்பு, மறுபயன்பாடு, மறுசுழற்சி கொள்கைகளை தவறாது பின்பற்ற வேண்டும்.

நாம் வாழ்வில் நமது சந்தோஷத்திற்காக பொருட்களை தேர்ந்தெடுக்காமல், நமது தேவைக்கு மட்டும் பொருட்களை வாங்கி உபயோகப்படுத்த வேண்டும். நமது சந்ததியினரும் இயற்கை வளங்களை உபயோகித்து பயன்பெறும் வகையில் தேவைக்கேற்ற நுகர்வு மூலம் சுற்றுச்சூழலை பாதுகாப்போம்!





