

முத்துக்கு நூலாக
முத்துக்கு நூலாக
குழந்தைகளுக்காக
குழந்தைகளுக்காக

(21)

குழந்தை

நூலாக மாணவர்கள்
மாணவர்கள்



குமநலம்

மலர்: 11

ஆணி 1984

இதழ்: 2

பிரதம ஆசிரியர்
திரு. ரி. பி. சுப்பிரகாரன்
(பணிப்பாளர்)

ஆசிரியர்கள்:
க. தில்லைநாதன்
சோ. ராமேஸ்வரன்

ஆலோசனைக் குழு உறுப்பினர்கள்:

திருவாளர்கள்: எச். ஏ. சிரிவர்த்தனை, கே. ஏ. எஸ். தயானந்த, கபில் பண்டார, ஆர். எம். குணரத்ன, ஆர். பி. யூ. பத்திரன், ஏ. எஸ். விதான பத்திரன், பிள்ளை, ஜி. சோமரத்ன, ஜயந்த கோட்டே, எஸ். டி. ரி. விழுது ஏக, காமினி விக்ரமசிங்க, பி. டி. ஆர். குமாரசிறி, திருமதி எஸ். ஆர். பண்டார

பொருளாடக்கம்

பக்கம்

சனத்தொகை—போஷாக்கு	1
இலங்கையின் சனத் தொகை வளர்ச்சியும், கட்டுப்பாடும்	2
சனத்தொகை, வளர்ச்சி, தாக்கங்கள்	5
போஷாக்கைப் போற்றுவோம்	11
உங்கள் உணவும் போஷாக்கும்	13
நமது ஆகாரம்	16
உணவு உற்பத்தியில் தன்னம்பிக்கையுடன் திகழும் ஒரு கமக்காரர்	21
சந்தைச் செய்திகள்	24
இலங்கையில் இறைச்சிச் சந்தை	25



புகைப்பட உதவி:
முனிசிபல் நிறுவனம்

கமக்காரர்களின் மத்தியில் தன்னம்பிக்கையையும் மன உறுதியையும் ரூபடுத்தி, அவர்கள் கிராமிய நிறுவனங்களின் நடவடிக்கைகளில் பூரண பங்கெடுத்து அவற்றைப் பற்றங்களே உள்ள தொடர்பினை மேலும் வலுப்படுத்தி நிரந்தரமானதொன்றுக்கிக் கொள்ள இச் சஞ்சிகை உதவும்.

விலை	ரூபா 3-00
சந்தை	ரூபா 10-00

சணத்தொகை – போனாக்கு

இ. ஈச நிலப்புறப்பிள் 11 சதவீத நீண்ட மட்டுமே வீரச் செயலைக்கு ஏற்கத்து என மதிப் படிப்பட்டிருக்கிறது. இதில் அட்டத்தட்ட அரை நிலமும் தமிழரையுடைய வீரச் செயலைக்கு உப்புத்தப் பட்டிருக்கிற நிலப்புறப்பிள் பெறுவாரான படிமுகம் மீண்டும் செயலைக்கு உந்தத்தற கடற்றியுள்ளார்களும், மதிர் ஏற்றுக்காகவும், ஆற்றுப் படிக்கூக்காகவும் விளங்கின்றன.

தமிழை உணர் மாதர் 4ஐப் போடி மக்களை (300ம் ஆண்டுக் 700 மூடு) கரா சிரியாக ஒருவருக்கு 0.33 மீராசார் தேவை மட்டுமே வாழ்வதற்கும், கணவுற் புதலைக்கு இரண்டாவது மனிலை, சுவாக்கிரி என்ன குடியை நாட்களில் பெறுவதற்கானதற்கும், இரண்டாவது மனிலையை பொறுத்தாலிரும் காலை கற்பித்தின்கு நீரையான ஆவை நூட்டு இங்கொட்டு நிலையே நீண்ட யாழிடிற்கு, இத்தீவில் மக்க காத்தொகையில் ஆண்டிரும்; இது மக்களை பொதிய மக்கல் தீவிலிருப்பது போன்றும் பொறுத்தால் காலை உட்போன்ற முடிவாறு முறிநீலிலிரும் ஜினாந்துவதாக அளிக்காகினில் கட்டிமுட்டி போன்றாலும்.

1975/76க் கீழ்க்கண்ட 4 வருநாடுபட்ட விளைவளிக்கப்பெறுகிற நிலைமை ஏற்கு நடத்தப்பட்ட ஆய்வினால்விட்டிப்பாத போன்றுப்பிரிவையாக பாதிக்கப்பட்ட 62.4 ரூ க்குமிகுஷார் மக்கல் போட்ட 11 மாதங்கள் வேற்றுவார்கள் என்பது கண்டு நிலப்பட்டில் ஆறு 30.8 சத விதியைப் போட்டிருக்கிறது. கோரார் என்ற ஆய்வானில் காற்றுப்பட்ட நிலங்களில் குடும்பத்திற்குப் பிள்ளைகளில் நிலாராயால் பரங்கிலை போது 43 சத காத்தொகை போன்றுக்கிணங்கவான் நீர்ம்மார்டி பட்டங்களாகவும், வெறுக்கேற்ற சிகிச்சைக்கும் காலைப்பிற்குதாக அமிக்கம் இருக்கிறது. இதுகூட இங்கூடு காலை நிலங்களிலிருப்ப நோய்வாய்ப்பை ஒருங்கமைத்திருக்கிறது.

ஏற்கார அலைக்கிள் கீழ்க்காணுக்காணிக்கிறது, தனிப்பட்ட வைத் தியாரிக்காலிலும் பெறுப்பட்ட புள்ளி விரைவில் ஆண்டொன்றுக்கு கூறுவதோ 80 சதவீத மக்களையாறும் காற்பிழுவதற்குக் காலை நியைப்பட்டுள்ளது.

2375ல் நடத்தப்பட்ட நகர்ய, நிலை ஒரு விளைபோது போன்றுக்காணுக்காண மக்கள் கூவினால்கூக்கு பொருளியாக ஆக்கிரமித்து வேற்கப் படுகிறது. மாதங்கள் 32.62 விளைபோதுக்குப் பதிலாக மாதர் 1926 க்கிடையில் காலைப்பிற்குதாக நீர்க்கிழாக்கும் காலை நிதியை வழங்கின்றன.

இலக்கண்— ஒரு குறைபாடு கீழ்க்கண்ட வோசை நிலைக்கூக்கும் மாதங்கள் நிலைமை மானால் இருக்கின்றது. இருங்கொஞ்சம் உடலை ஏனைய நூற்றுக்கணில் கமார் 8 மூடு மக்கள் புரதச் சுல்தாப்படியைப் பலருக்குக்கூக்கின்றன.

ஏனைய காலைக்காலை அதிகாக்கிற போது ஆய்வு உட்பத்தியும் சுதிரீங்கப்பட்ட வேண்டுக் காலை நிலை காட்டுவதினாலும் காலை உட்பத்தியும் அதிகரித்தால் மக்கள் போன்றுப்பட்டுள்ள காலை உட்கொண்டு காட்டுவதற்கும் காலை பிதாப்பிற்குப் பதிலாக நீலமைப்பை நீதாட்டில் மக்களைக்காக நீலமைப்பை போடு உணர் முடிகிறதுவதா?

திருக்குத்தை மாறிக் காாக்கு இதை இதழில் ‘ஏனையித்தாக்கம்’ என்ற மக்கை பொறுத்தி கட்டுங்காகினில் விளைகிறிருக்கிறோம்.

இலங்கையின் சனத்தொகை வளர்ச்சியும் கட்டுப்பாடும்

இலங்கையின் சனத்தொகை எவ்வளவு?

1981ல் எடுக்கப்பட்ட குடிசன மதிப்பீட்டின்படி 14,850,001 ஆகும். 1971 இல் இத்தொகை 12,689,897 ஆக விளங்கியது.

இலங்கையைப் பொறுத்தளவில் ஏனைய நாடுகளைப் போலவே சனத்தொகை சரிசம மாக பங்கிடப்படவில்லை. சில மாவட்டங்களில் சனத்தொகை அதிகம். இம்மாவட்டங்களிலேயே ஒரு பகுதியில் இன்னொரு பகுதியைவிட சனத்தொகை அதிகரித்துள்ளது. புவியியல், பொருளாதார, சரித்திர காரணிகளின் நிமித்தமே சனத்தொகை சமமற்றதாக பரவியுள்ளது.

1871-1981 கால கட்டத்தில் மேற்கு மாகாணம்—பரப்பளவில் சிறிதாக இருந்த போதிலும்—சனத்தொகையினால் ‘‘நிரம்பி வழிகின்றது’’ எனவாம். நூட்டின் சனத்தொகையில் ஏறக்குறைய 27 சதவீதத்தினர் இங்கு தான் வாழ்கின்றனர். இரண்டாவது இடத்தை மத்திய மாகாணம் வகிக்கிறது.

1871 முதல் மேற்கு மாகாணம் சனச்செறிவில் முதலிடத்தை வகிக்கிறது. ஆனால், 1871—1981 கால கட்டத்தில் ஏனைய மாகாணங்கள் இடம் மாறியுள்ளன. மத்திய மாகாணமும், தென் மாகாணமும் 1971ல் முறையே 3வது, 2வது இடத்தை வகித்தன. ஆனால், 1981 முதல் அவை இடம் மாறி விட்டன. இதே போல வடமேல் மாகாணமும், சப்ரகமுவ மாகாணமும் 1911 முதல் முறையே 4வது, 5வது இடத்தை வகித்து 1931 முதல் தமது இடத்தை மாற்றிக்கொண்டன. பின்னர் 1963ல் மீண்டும் தமது முதல் இடத்திற்கு மாறிக் கொண்டன. 1981இல் மே. மா., ம. மா., சபரகமுவ. மா., வ. மா., வ. மே. மா., தெ. மாகாணம் ஆகியன 1971இல் வகித்த இடத்தையே வகித்தன.

மாவட்டத்திற்கு மாவட்டம் சனத்தொகை அளவும் வித்தியாசப்படுகின்றது. உதாரணமாக கொழும்பு, கம்பதறூ ஆகியவற்றின் சனத்தொகை அதன் அயவி

ஆள்ள கருத்துறை மாவட்டத்தின் சனத்தொகையை விட மும்மடங்கு அதிகமாகும்.

இதேபோல் யாழ், மாவட்டத்தின் சனத்தொகையும் அதன் அயவிலுள்ள மன்றார், வவுனியா, முல்லைத்தீவு ஆகிய வற்றின் சனத்தொகையைவிட மூன்று மடங்கு அதிகமாகும்.

இதே வேளை, அருகருகில் உள்ள இரத்தினபுரி, கேகாலை ஆகியவற்றின் சனத்தொகை அளவில் சிறிய வித்தியாசமே காணப்படுகிறது.

சனத்தொகை அதிகமுள்ள மாவட்டமாக கொழும்பும், அதை அடுத்துள்ள கம்பஹாவும், கண்டியும் விளங்குகின்றன. 1971ல் 7வது இடத்தை வகித்த யாழ், மாவட்டம் 1981இல் 5வது இடத்தை வகித்தது.

இலங்கையின் சனத்தொகையில் அதிகமானார் கிராமங்களிலேயே வாழ்கின்றனர். 1971இல் 77.6 சதவீதத்தினர் (9,841,781) 18,000 கிராமங்களிலும், 22.4 சதவீதத்தினர் 135 நகரப் பகுதிகளிலும் வாழ்வதாக கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

1981இல் 78.5 சதவீதத்தினர் 25,000 கிராமங்களிலும், 21.5 சதவீதத்தினர் 134 நகரப் பகுதிகளிலும் வாழ்வது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

1948இல் சுதந்திரத்திற்குப் பின் சனத்தொகை வளர்ச்சி முந்திய வருடங்களை விட அதிகமாகும். இதற்கு முக்கிய காரணங்கள்: சுகாதாரம், போஷாக்கு ஆகியவற்றால் முன்னேற்றம், மலேரியா ஒழிப்பு.

1946இல் இறப்பு விகிதம் ஆயிரம் பேருக்கு 21ஆக இருந்தது. இது 1940களின் இறுதியில் 14 ஆகவும், 1970களில் 7.5 ஆகவும், 1980இல் 6.1 ஆகவும் குறைந்தது.

பிறப்பு விகிதம் 1960இன் ஆரம்பத்தில் 1000 பேருக்கு 37ஆக இருந்தது. அது முதல் இறப்பு விகிதம் குறைந்து

வெள்ளுத் தாங்கிறது. 1940-ஆம், 60-ஆம் முன்னாண்டில் 1950-இல் நூலாக்கிறதேயும் பிறப்பு வசீக்கம் அவை நிர்க்கிற சமய விழுந்துள்ளது. நிறப்பு வசீக்கம் எப்படிக் குறைத்திருக்கவியிருப்பதும் எவ்வளவாகவோ? அதைப்படி ஏற்றுப்பட்டது. தீவிரம்: 1946—1971 மாத கட்சியில் வாசித்தாலோ இரண்டாண்டிலேயது. அதுபோல் 66 வாட்சுத் தீவிரமானது! பொதுமூலம் 27 மாதங்களில்.

1948—1953 காலமட்டங்கின் வருடத் தொகைக்கும் 2.6 மாத வீரங்கள் இருக்க வாசித்தால் வாய்ப்பு. 1971—1972 மாதங்களில் 1.7 மாத வீரங்கள் வீழ்க்க அனுமதிக்கப்பட்டது. 1916 முதல் சூலையான ராச்சிகாங்கள் வீழ்க்கி பிரபுவனாக வாய்ப்பு போடி, பகுவு செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

மீண்டும் 1916-மாதங்களில் ராந்திரங்கா அதிகப்படு கூவியான அனுமதிக்கிறார்களது. மக்கள் அமீர்க்குக்கீத் தீவிரம், பிறப்பும் அமீர்க்குக்கீத் தீவிரம் என்கிற வசீக்கம் மாதம் பிரபுவே வீழ்க்க தீவிரம் பிரபுக்கு முகவிய காரணமாகும்.

மாதங்கள்	காந்திகாங்கள் அமீர்க்கீத் தீவிரம்
மூலவர்த்திவு	27.7
போகாந்திருப்பு	60.6
வாய்க்காலி	59.3
நாடாதபும்	51.2
அமீர்க்காலி	42.6
போகாந்திருப்பு	44.9
நிருக்காணம்பு	36.4

தூஞ்சோலிய யாவு! தீவிரமான மட்டும் ராச்சிகாங்கள் வீழ்க்க அனுமதிக்கப்பட்டது. வீழ்க்க வீசும் 3.6. தீவிர வசீக்க தோட்டத் தோட்டுவாங்கள் இருப்பினுடைத் தீவிரம் வீழ்க்க இதற்குக் காரணமாகும்.

1971 முதல் 1981 வரை 34 மாஷட்டாப் பிரிவுகள், மாஷட்டாப் பிரிவு சுவாத ராச்சி பார்மென் வீரங்களாக இருக்க அடிக் கோடி மாதங்கள் வாந்திருப்பதும் வீறார்ப்பிருத்தமும் 1871-1901, 1901-1916 1946-1971, 1971-1981 ஆகிய மாஷட்டாப் பிரிவுகள் வீரங்கள் வாந்திருத்தம் வீறார்ப்பிருத்தமும் ஏற்றுக்கொண்ட வீசும் போர்ப்பாடும்.

1871 - 1901

1871 முதல் 1901 வரையில்லை 30 வாடு சாலத்தில் நாட்டின் வருடாற்று

பார்ஸி வீதமுடை 1.38
மீ. போதுமெய், சுருந்துமூர். காலங்களில்லை, வாஸ்பாதித்தீவிரம், மாட்டால் ஆலோ மாஷட்டாப் பிரிவான் அமீர்க்குக்கீது. இங்கால கட்டுரை: ஆய்வில்லோ, கேவாலி. ஆகிய மாஷட்டாப் பிரிவில் வீசும் வாந்திருத்தாக வார்த்தை செய்கிறது.

இந்திய தோட்டத் தொழிலான நூலிருந்துமானால் குடும்பத்தில் தீவிரம் தீவிரமானாலே வீழ்க்க அனுமதிக்கப்பட்டுமீ. தீவிரமான வாய்மை.

தீவிரமானாலேயில் தீவிரமான வாய்மையில் வீழ்க்கிறதுமானால் வீழ்க்க அனுமதிக்கப்பட்டுமீ. தீவிரமான வாய்மையானால்.

மாந்திரன், காலி, மாஷ்புறாலைம், நாட்டுவர், வாய்வியல், நாடாகாலி, அமீர்க்காலி பீரியவற்றில் கூராசி வாய்ப்பு 1. மாஷட்டாப் பிரை அமீர்காங்கள் இருக்கத் தான், காலி, மாஷ்புறாலைம் ஆகிய மாஷட்டாப் பிரைகளில் வாய்மை போகாந்திருப்பு என்கிற அனுமதி தீவிரமான வாய்மை வீழ்க்க அனுமதிக்கப்பட்டுமீ. தீவிரமான வாய்மை வீழ்க்க அனுமதிக்கப்பட்டுமீ. தீவிரமான வாய்மை வீழ்க்க அனுமதிக்கப்பட்டுமீ. தீவிரமான வாய்மை வீழ்க்க அனுமதிக்கப்பட்டுமீ.

1901 - 1946

போதுமெய், காந்திகாங்கள், பிரைகள், சூலைகள், பத்தீவு, பிரிவுகளைப் போகாந்தாக வாய்ப்பு வார்த்தை, வீறிய மாஷட்டாப் பிரைக்குக்கீத் தீவிரம் 1.1 மாத வித்திக்கீதம் அதிகாரித்துக்கீது. வாய்மை மாஷட்டாப் பிரைகளில் சாத்தீவாக வீசும் வாய்மை வீழ்க்க அனுமதிக்கப்பட்டுமீ. தீவிரமான வாய்மை வீழ்க்க அனுமதிக்கப்பட்டுமீ. தீவிரமான வாய்மை வீழ்க்க அனுமதிக்கப்பட்டுமீ.

மாஷ்புறாலைம், மாஷ்புறாலை, வாய்மை, மட்டெட்காங்கள் பீரிய 3 மாஷட்டாப் பிரைக்கும் சுவாத்தோடாக வார்த்தை 1. மாத வித்திக்கீதம் அமீர்காங்கள் வீறார்ப்பிருத்தமும் தீவிரமான வாய்மை வீறார்ப்பிருத்தமும் அமீர்க்குக்கீத் தீவிரமான வாய்மை வீறார்ப்பிருத்தமும் 1.38% ஆக குறைக்கப்பட்டது.

குருதாகல், சிருதோவாயம், இப்ரதினி ஆகிய யாவு! பிரைகளில் வாய்மைகளைக் கீழ்க்கண்ட வாய்மையால் அழிக்கப்படுவது.

பொன்னி

1946 - 1971

1946க்கும், 1971க்கும் இடையில் நாட்டின் சராசரி சனத்தொகை வளர்ச்சி 2.56ஆக உயர்ந்திருந்தது. இதற்கு முந் திய இரு காலகட்டங்களை விட இத் தொகை இரட்டிப்பாகும். சுலபமாவட்டங்களிலும் சனத்தொகை வளர்ச்சி வீதம் 1.8க்கு மேல் இருந்தது.

மாத்தளை, ஹம்பாந்தோட்டை, யாழ்ப் பாணம், மன்னார், வவுனியா, மட்டக்களப்பு, குநூகல், புத்தளம், அநூராத புரம், பதுளை ஆகிய 10 மாவட்டங்களிலும் சனத்தொகை வளர்ச்சி இரட்டிப்பாக அல்லது அதற்கு மேலாக உயர்ந்திருந்தது.

மலேரியா நோய் ஓழிக்கப்பட்டதே உலர் வலயத்திற்குள் அடங்கும் இம் மாவட்டங்களில் (யாழ்ப்பாணம் தலை) சனத்தொகை அதிகரித்திருந்ததற்குச் சாரணமாகும். அத்துடன் அரசாங்கம் இம்மாவட்டங்களில் குடியேற்றத் திட்டங்களை அமைத்ததும் இன்னொரு காரணமாகும்.

இக்கால கட்டத்தில் இறப்பு வீதம் குறைந்ததுடன் பிறப்பு வீதம் அதிகரித்திருந்தது. உதாரணமாக குநூகல் மாவட்டத்தில் இறப்பு விதம் 15 புள்ளி களால் குறைந்திருந்தது.

1971 - 1981

1971க்கும், 1981க்கும் இடையில் வருடாந்த சராசரி சனத்தொகை வளர்ச்சி 1.7 சத வீதமாக இருந்தது. ஆனால், மூல்லைத்தீவில் 6.3 ஆகவும், வவுனியா, பொலன்நறுவையில் 5.1% ஆகவும் இருந்தது. நுவரெலியா, கண்டி, பதுளை,

கோலை ஆகியவற்றில் குறைவாக இருந்தது. நுவரெலியா மாவட்டத்தில் இருந்தோட்டத் தொழிலாளர்கள் வனியா, மூல்லைத்தீவுக்கு சென்றமையுமே நுவரெலியாவில் வளர்ச்சி குன்றியமைக்குக் காரணமாகும். இதே காரணம் கண்டி, பதுளை, கோலைக்கும் பொருந்தும். இம் மாவட்டங்களில் இருந்த சிங்கன மக்கள் மகாவிலி அபிவிருத்திப் பகுதிகளுக்கு குடிபெயர்ந்தமையும் இன்னொரு காரணமாகும்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு

புள்ளி விபரங்களை ஆராய்ந்தால் 1960 ஆம் ஆண்டுக்குப்பின் பிறப்பு விதம் குறைந்துள்ளமையை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். திருமணமாகும் வயது அதிகரிக்கப்பட்டமையும். திருமணமானாலேர் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டை அனுசரித்தமையுமே இதற்கு முக்கிய காரணமாகும்.

அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் எமது நாட்டில் சனத்தொகை வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்த குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டமே வெற்றி அளிக்கும் என்ற உண்மையை அறிந்துள்ள அரசாங்கம் அதற்கேற்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகிறது. இதில் தொண்டர் சபை கருதும் உதவிகளைப் புரிந்து வருகின்றன.

எமது சனத்தொகையில் 60 சத வீதத் தினர் 25 வயதுக்கு குறைந்தவர்கள் ஆவர். இவர்கள் மற்றவர்களில் தங்கி வாழ்பவர்களாகவே விளங்குபவர்கள். இனியும் தங்கி வாழ்பவர்கள் பெருகினால் அபிவிருத்திக்கும், மூலவனத்திற்கும் என்சேமிக்கப்படும் நிதியையே இவர்களுக்கும் உபயோகிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். இந்திலையைத் தவிர்ப்பதே நாட்டின் அபிவிருத்திக்கு உறுதுணையாக அமையும்.

நாடு முழுவதிலும் போஷாக்கு வாரமொன்றை எதிர்வரும் நவம்பர் மாதத்தில் நடாத்துவதற்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

அரசாங்க நிறுவனங்களினதும், தனியார், தொண்டர் நிறுவனங்களினதும் உதவியுடன் இதனை நடத்த திட்ட அமுலாக்கல் அமைச்சின் உணவு போசனைக் கொள்கை திட்டமிடல் பிரிவு ஏற்பாடுகளைச் செய்து வருகிறது.

உணவு போஷாக்கு கொள்கை திட்டமிடல் பணிப் பாளர் கலாந்தி இராஜா அமரசேகர இது தொடர்பாக சுலப அரசு, தனியார், தொண்டர் ஸதாபனங்களிலிருந்தும் ஆலோசனைகளைக் கோரியிருக்கிறார்.

சாத்தோகை, வளர்ச்சி, தாக்கங்கள்

இலாபகூட்டுமின் நாள்பொது சாத்தோகை — 1.48 ரூபா
வடிடப்படி விற்கப் பிலிதம் — 1000க்கு 27.5
வடிடப்படி இஞ்சி விலிதம் — 1000க்கு 8
நாள்கூடி, 2000க்கு சாத்தோகை — 2.44 ரூபா ?

வளர்ச்சி

நாள்கூடி சாத்தோகை	—	121.9 ரூபா
வளர்ச்சி	—	1.6%
இஞ்சி	—	93.0 ரூபா
வளர்ச்சி	—	1.18%
இலாபகூடி	—	1.48 ரூபா
வளர்ச்சி	—	1.91%

	ஒ. விலை	இலாபகூடி
பிறப்பு விலிதங்	33	28.4
ஆண்டிக் கெருக்கு பிறப்பு விலிதம்	7.8	6.5
திருவாரூபான் அதிகப்பு விலிதம்	28.6	2.19
இஞ்சி பெயர்ச்சி உட்பட வளர்ச்சி விலிதம்	2%	1.91%

சாத்தோகை

இந்த விசாரணை நிலை வாரிக்கும் போது :—

நாள்கூடி விழுடியும் மால சாத்தோகை மூலமாக அளிவிக்கிறது.

ஏந்த நேரம், ஒவ்வொரு மால சாத்தோகை 31 ரூபா எடுக்கின்றனம். நாளாந்த சாத்தோகை அநிலீப்பா சமார 760 ரூபா.

ஏது பேண ஒரு துழந்தையை பிரைரித்த பின் ஆயன் பிரச்சிப்பது அத்துடன் கட்டுப்படுத்தப் பட்ட ஏற்றி எமது உலத்தெருக்கா அடுத்த 15 வரு. ஸ்டார் வரை குறையாது.

பரப்பளவு

இலாபகூட்டும் பரப்பளவு — 18,812,480 மாங்கான்.

திலப்படியை சாத்தோகையிலும் பிலிதால் ஒடுவந்திருக்கிற நிலப்பரப்பை அறிய வார். இதன்படி பார்த்தால் ஒருங்குக்குடிய நிலப்பரப்பு பில்லாராஜு அமையும் :—

1941 இல்	—	4.5 மாங்கான்
1946 இல்	—	2.4 மாங்கான்
1979 இல்	—	1.1 மாங்கான்
1981 இல்	—	1.09 மாங்கான்

சனத்தொகை நாளாந்தம் அதிகரிக்கின்றது.

ஆனால், நிலம் அதே அளவு தான்.

இலங்கையின் பரப்பளவு 25,332 சதுர மைல்கள்.

அதாவது.

1901	இல்	—	1 சதுர மைலுக்கு 141 மக்கள்
1946	இல்	—	1 சதுர மைலுக்கு 263 மக்கள்
1979	இல்	—	1 சதுர மைலுக்கு 572 மக்கள்
1981	இல்	—	1 சதுர மைலுக்கு 586 மக்கள்

பயிர் செய்க்கூடிய நிலம் (ஒருவருக்கு)

1901	இல்	—	1.8 ஏக்கர்
1946	இல்	—	0.97 ஏக்கர்
1979	இல்	—	0.45 ஏக்கர்
1981	இல்	—	0.43 ஏக்கர்

இலங்கையின் பரப்பளவு	—	1.621 கோடி ஏக்கர்கள்
பயிர் விளையக்கூடிய நிலம்	—	64.8 இலட்சம் ஏக்கர்கள்
கட்டிடங்கள், வீதிகள்	—	12.9 இலட்சம் ஏக்கர்கள்
காட்டு ஒதுக்குகள்	—	40 இலட்சம் ஏக்கர்கள்
கமத்தொழிலுக்கு ஒவ்வாத இடங்கள்	—	39.4 இலட்சம் ஏக்கர்கள்



சிறிய வீடுகள்; தங்குவோர் தொகையோ அதிகம்!

குடி திரி

இனிமலையில் குடிவொல்லாக்கு 20 மீட்டர் கால்சு குடுத்திர் தேவை.

ஆலூவழக்கு நாட்டோல்லாக்குமிழு சபாநாக்காக 30 கால்சு கந்தாளை நிர் தேவை.

அசுத்தமான நீரைக் குடிப்பதற்கு இறுப்பவர்கள் தேவை அதிகரிக்கிறது. உதாரணத்திற்கு மருவையள்ளுத்தாப் போகை எருமாறு : -

	1973	1974	1976
1. வயிற்றுக்கொலி, வயிபாடுகளிலிருஷ் கால்சு	147	186	331
2. வயிற்றுக்கொலி	4712	6524	6919
3. செங்கண்ணாரி	75	80	82

மரப்பாவணை

ஒவ்வொரு ஆயிரம் மாணவர்களுக்கு 50 மரங்களை கடிக்கா, மேலூச் பால்களைப்பாக பாலிக்கிறார்கள்.

தற்போதைய செஞ்சிநாளை வருப்பிலிருஷ் ஏற்கு குவலினாகு வாரமும் ஆயிரம் மாணவர்களுக்காக ஒரு மூட்டாலை கட்டப்பட வேண்டும்.

(2) காலை மாதிரி ஸ்கல்கிளை ஒவ்வொரு வருப்பும் 4,500 மரங்கள் வெட்டப்பட வேண்டும்.

கடிக்கா, பேங்கா, கருப்பாலைக், பாடசாலை காட்டி, நெறுக்கால மரங்கள் ஆயிர வருநாள்கால எந்தோறும் ஸ்ரீஸ்ரீ இவ்டைம் கால அடி மேலை பிதுலவப்படுவதற்கு.

விருப்ப பாவணை

இன்னதைய செஞ்சிநாளை வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப வி. காப்புக்காக 100 மரங்கள் நாள் தோறும் வெட்டப்பட வேண்டும்.

85 மூ. வித்தினர் விறைச் சுவையளுக்காவர் பாலிக்கின்றனர்.

ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வொரு குடும்பத்திறும் 5—7 பேர் 3 அந்த விறைய பாலிக்கின்றனர்.

சுவையளுக்காவர் எந்த விருப்ப பாவணை :

1978ல் 6 நேட்டு 20 லிலாடைய் அந்தோ.

ஏந்தாந்த அதிகரிப்பு 10 லிலாடைய் அந்தோ.

2000ல் 8 நேட்டுப்பே 40 லிலாடைய் அந்தோ ?

உயிர்ச் சுற்றுங்கள்

18 வருநாள்க்கு குறைவானாலுமிருந்தாக : —

புதம், கல்பியக், உயிர்ச் சுற்றுங்கள், மாப்பொருள் ஆயிரா மேலை.

இனிமலையில் 64.8 லிலாடைம் தங்கள் உயிர்ச் சுற்றுங்களை நிவாரித்து.

ஒவ்வொரு 18 வயதினரும் வருடந்தோறும் 78 இருத்தல் மரக்கறி வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும்.

நாம் விளைக்கும் மரக்கறிகளை இவர்களுக்கு சரிசமனாக பசிரந்தளித்தால் ஒவ்வொரு வரும் 35.1 இருத்தலையே பெறுவார்கள். இது 50 சதவீதம் குறைவாகும்.

உணவு

இலங்கையில் தற்போது :—

இரு ஏக்கர் நிலத்தின் மூலம் சராசரியாக, 2700 இருத்தல் மரக்கறி, அல்லது, 47.7 புசல் நெல் விளைக்கலாம் அல்லது, 15 போத்தல் கறக்கும் இரு பசுக்களுக்கு பூல் வழங்கலாம். இந்த அடிப்படையில் 18 வயதினருக்கு மட்டும் உணவு வழங்க— 1978ன் தேவை 202,044 ஏக்கர்கள் ஆகும். இத்தேவையின் வருடாந்த அதிகரிப்பு—6853 ஏக்கர்கள் 2000ல் தற்போதையிட 15,000 ஏக்கர்கள் மேலதிகமாகத் தேவைப்படும்.

தேங்காய் பாவணை

இலங்கை வருடாந்தம் 182,068 இலட்சம் தேங்காய்களை உற்பத்தி செய்கிறது.

6—9 பேர் கொண்ட ஒரு குடும்பம் நாளொன்றுக்கு சராசரியாக 1.8 தேங்காய் உட்கொள்கிறது.

எனவே, வருடாந்தம் வீட்டுத் தேவைக்கு சமார் 134,261 இலட்சம் தேங்காய்கள் தேவை.

இது தவிர எண்ணேய், புன்னைக்கு, சவர்க்காரம் மற்றும் உள்ளூர் தேவைகளுக்கென 47,807 இலட்சம் தேங்காய்கள் தேவைப்படுகின்றன.

எமது சனத்தொகை அதிகரிப்பதனால் தேங்காயினதும், தேங்காய் உற்பத்திப் பொருட்களினதும் தேவை அதிகரிக்கும்.

தேங்காய் உற்பத்தி மூலம் இலங்கை கணிசமான அளவு அந்திய செலாவணியை சம்பாதித்தது. இது கடந்த சில வருடங்களாக குறைந்து வருவதாக புள்ளி விபரங்கள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

மீன் பாவணை

மீன் ஒரு புரதச் சத்துள்ள வளமாகும்.

18 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு வாரமொன்றுக்கு ஒருவருக்கு ஒரு இருத்தல் தேவை.

இலங்கையில் பிடிக்கப்படும் சகல மீன்களும் 18 வயதுக்குட்பட்டவர்களிடையே சமமாக பங்கிடப்பட்டால் ஒவ்வொருவரும் வருடமொன்றுக்கு 45 இருத்தல் மீனோ உட்கொள்வார்.

இது தேவைப்படும் மீனின் அளவைவிட 7 இருத்தல் குறைவாகும்.

1978ன் தேவை — 36,368 இலட்சம் இருத்தல்.

வருடாந்த அதிகரிப்பு — 54.6 இலட்சம் இருத்தல்.

2000ன் தேவை — 12,337,000 இலட்சம் இருத்தல்?

வினாக்கள் நோக்கம்
முட்டைப் பாவனை

மூ. 78 : ஒரு காலையில் அடங்கிய முட்டைப் பத்தாண்ட வளமாற்றும்.
18 வயதுக்குப் பட்டவர்களுக்கால வருபாற்று தேவை 3 முட்டை களாகும்.

இவைகளைக் கொடுத்திருக்கும் கால முட்டைகளையும் 18 வயதுக்குப் பட்டவர்களுக்கு விட்டால் வார்ஷிகமாக ஒவ்வொருவரும் ஒரு வருடத்திற்கு 44 முட்டைகளையும் விரும்பாதீர்கள். இது ஒவ்வொருவரும் பெறுவதையார்யாகி 40 வருடத்திற்கு 40 முட்டைகளையும் ஒவ்வொருவரும் வகுப்பானால்கூட சுருக்கி உட்டிக்கால்களை வேண்டும்.

ஒரு பொறுப்பு வரும் பிரான்றுக்கு சர்வதேசமாக 137 முட்டைகளையிடும்.

1978இன் தேவை	— 80 இலட்சம்.
தேவைகளின் அதிகரிப்பு	— 3 இலட்சத்து 18 அமிரப்.
2000இன் தேவை	— 1 வௌன்டை 12 இலட்சம்.

ஏன் அருந்துதல்

பருப்பானின் 1978இன் தேவை — 187.64 இலட்சம் பெற்றதாக
தேவைகளின் வருடாந்த அதிகரிப்பு — 5.01 இலட்சம் பெற்றதாக.

15 பொதுத்தும் பருப்பானின் நாட்டினாக்கும்கூட உறுப்பத்தில் கேட்கப்பட்டு விழியுக்கு கீழ்க்காணும் நிலத்தில் மத்து பிள் தேவை.

1978இன் 233.122 பாக்கங்களுக்கு 110.561 முட்டை நிலம் கிடைத்து. முட்டைகள் 9,212 பாக்கங்களும், 4,608 முட்டைகளும் அதிகரிக்கின்றன. எனவே, 2000இன் மொத்தமாக ஒது இலட்சம் முட்டைகள் புது வெளி தேவையிடப்படும்.

இவ்வாறு நாம் உற்பத்தி செய்யும் கால பாலை 18 வயதுக்குப் பட்டவர்களினைப் போதுமாக விட்டிவிட்டிவிடப்பட்டு வருகிறோம். நான் ஆலையையும் வாருடமானங்களுக்கு அராகிலாக 50.18 போதுதல் பாலையை முடிக்கூட அடியதாக கிடைக்கும். தேவை வருடாந்த தேவையைக்கீட்டு தொகையை குறைப்பாடு செய்து விடுவதும் குறைப்பாடு செய்யும் நாட்டின் வருடாந்த வருபாற்றும் அமைகிறது.

விட்டைமைப்பு

பெறும்பாற்றும் கீ அமைந்து கி பீபி ஓர் அளவிலே தங்க வேலாமுடு திட்டிவிடுவதையே விட்டைமைப்புக்கள் குறையாத்துவம் கொண்டு வருகிறது. தீத்தோல் விடுதலை போட்டு வேலாமுடு முடிவுக்காலங்களில் மாற்றும் பாதிக்கப்படுவதுமிருந்தால், அனாரக்டிக் பேருப்பிய பிள்ளைகள், காற்று வாய்மைகள் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

60 இலட்சம் மத்து நாட்டின்கூடும் 8 இலட்சத்து விட்டைமைப்புக்கள், தேவையிடம் காலையுக்களை கூட உறுபாற்ற நாட்டின்தீவில் பிரைந்தானால் தாத்துவம் அமையுமாக கூட பிரைப் பாலை காலையில் பிரைப்பாடு கிடைத்து.

நாட்டின்கூடும் உண்ண விடுகளில் ஆலையும், காலை ஆலையும் திட்டிவிடுவதையே கொண்டுவரும் கூடுகளில் உண்ண என்ன மொத்தமாட்டுக்குள் கிடைத்த வேண்டும், எனவே நோய், ஆலைத்தும் ஆலையும் காலைக்குள்ளார்.

இவ்வகையில் உண்ண விடுகளில் ஆலையும், காலை ஆலையும் திட்டிவிடுவதையே கொண்டுவரும் கூடுகளில் உண்ண என்ன மொத்தமாட்டுக்குள் கிடைத்த வேண்டும் நீரி வகு க.வாய்து.

34.3 சத விடுகளில் மத்தாட்ட வசதியை, குப்பை சுறுங்களை, அகற்றும் வாதிவோ, அமுக்கு நீரி வெளிவீரும் வால்க்கால் முடிவோ கிடைக்கி, கிடைத்தினால் கிடைக்கின்பாலை மக்களுக்கும், உணவுக்கும் ஆலை விளைவிக்கும்.

நாட்டில் தற்போது கட்டப்படும் வீடுகளில் 50 சத வீதமானவை தற்காலிக சாமான்களைக் கொண்டதாகவே விளங்குகின்றன. நிரந்தரமான சாமான்களைக் கொண்டு உருவாக்கப்படும் வீடுகளின் தொகை 15 சத வீதத்தினால் வீழ்ச்சி அடைந்துள்ளது.

41.8 சத வீதமான வீடுகள் 250 சதுர அடிகளையே கொண்டவை, சுமார் 15 அடி அகலமும், 15 அடி நீளமும் கொண்ட இந்த வீடுகளிலேயே சாப்பிடுதல், சமைத்தல், உறங்குதல், மற்றும் நாளாந்த நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

சுகாதாரம்

வரவு — செலவுத் திட்டத்தில் அரசாங்கம் மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்காக கணிச மான அளவு பண்த்தை ஒதுக்கின்றது.

1978ல் 50 கோடி ரூபா சுகாதாரத்திற்காக அரசாங்கத்தினால் செலவளிக்கப்பட்டது.



இலங்கையில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் 2.2 வகையான நோய்களை அனுபவிக்கிறார்கள்.

இவ்யதுக்குப்பட்ட பிள்ளைகள் வருடமொன்றுக்கு 3, 4 தடவைகள் நோய்க்குள்ளாகின்றனர்.

1963 முதல் 1976 வரையிலான கால கட்டத்தில் அரசாங்க ஆஸ்பத்திரியில் சிகிச்சை பெற்றவர்களைக் கணக்கிடும் போது,

போவாக்கின்மைக்காக சிகிச்சை பெற்றவர்களின் தொகை 126 சத வீதத்தினாலும் மாரடைப்புக்காக சிகிச்சை பெற்றவர்களின் தொகை 78 சத வீதத்தினாலும் உயர்ந்துள்ளது.

ஆனால், பிரசவத்தின் போது குழந்தை இறப்பு 78 சத வீதத்தினால் குறைந்துள்ளது.

(தொடர்ச்சி 28-ம் பக்கம் பார்க்கவும்)

போன்றுக்கைப் போற்றுவோம்

இரு நாட்டின் வளர்ச்சியும், உறுபத்தி ஏழ் அந்தானு மக்களின் ஆபோக்கியதை கிடையும், தீர் எத்திரத்திலும் தங்கியுள்ளது. உலகின் சணத்தொகையில் மூன்றில் இரண்டு பகுதி மக்கள் திலந்தீதாறும் கண்ணும் உள்ள போன்றுக்கைற்றநாகப்போன்றதாக எண்ணியிட்டனர். பட்டினங்களுடைய வரையாறு கூறுவது, அவர்களின் பரிசை நிர்த்துக்கொண்டு அவர்களுக்குர் போன்ற உணவு சிஷ்டாக்கவில்லை என்று போன்று அவ்வில், அவர்களின் போன்றுக்கைற்றியிரும் கும், அங்கு நா வர்க்கங்களுக்குர் கொண்ட போன்றுக்கொண்ட உணவு வகையை சினா க்கவில்லை என்பதை இன்ன போன்ற வாழும்.

போன்றுக்கொண்ட உணவை உட்கொள் ளும் மக்கள் சிறுப்பான வளர்ச்சி, ஆபோக்கியை, ஏற்காற்படி, தீட்டாத்திரம், இவை ஆயுஷி ஜிவிவசையுறுத்த உணவுகளுக்காக கிழப்பாகவன். ஒழுங்கள் தீட்டாத்திரத்திற்கும், அவர் உட்கொள்ளும் உணவுக்கும் கிணாபே கூன் உறவு ஆராய்வியிலின் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. குந்பொக்க ஓரு விலை வளர்ச்சியும், ஆயுஷி அவர் உட்கொள்ளும் உணவுக்கும் உணவுக்கும் கொண்ட கவனியை வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. ஆயுஷிக் கூன்விலையை அறியவில்லை. தீட்டாறோக்கிய மற்றும், அவற்றை ஆயுஷி உணவுகளுக்காக இப்பொதுதாக காரணம் போன்ற பாலும் போன்றுக்குற்ற உணவுகளை அவர்கள் உட்கொள்வதோரும்.

உவரின் பகு பாக்கக்கிடும் உணவு ஆயுஷித்தும் நூல்க்கு வகுக்கிற்றும் இன்டப் பட்ட குழந்தைகளில் தீருப்பிற்குர் போன்றுக்கைற்றுக்கொண்ட கிளையையே அறியக்கூட காரணமாகவுள்ளது. அறிவிபாக ஆயுஷித்துகள் தாய்ப்பாளை அந்தத்துவதை கிட்டி, முழுவதும் உள்ளுப் போருட்களில் தமிழிடியாற்றும் போன்றுத் திறு நிதிகளில்லை. இதனால் கூன் குழந்தைகள் இருக்க பகு குழந்தைகள் குள்ளிய வளர்ச்சியை உண்டாய்யார் கிருக்கின்றன. இத்தனையை புழந்தைகள் குறைந்த எடையும், எலும்புகளில் வளர்ச்சி குண்டிலை, நோய்க்காலங்கு எதிர்ப்புச் சுக்கியாற்றும், தமிழை கற்றி நடக்கும் கழுத் தூவு காரணத்தினில் அக்களமிழியில் இருப்பார்கள். அத்துட்ட வயிற்கிழுட்டும், பல விழிகளை, தலையிழி, தோல் ஆயுவெல்லறியின் வளர்ச்சியில் வெழுபாடுகளையும் தேவையை

ஈ. மகிந்தன்

குருத்தைகளில் வருவதால், இத்தனைய குழந்தைகளில் காணவில் போன்ற கவனம் எடுக்காத பட்சத்தில் இருக்கும் குழந்தைகள் நோய்வாய்ப்பட்டு இருப்பின் இந்த நேரிடலாம்.

பெருமாலும் எழுத விராமத்தும் குழந்தைகள் குறிப்பாக கல்போவைக்கட்டு ஏற்றுவதால், அதிகி, உடலின்பிழங்கு, குருத்தைகள் போன்ற உணவுகளுடைய கூரையிலிருந்து கொடுக்கப்பட்டு வரும் பாலும் மேற்கூறிய தோற்றுதலுக்கு உள்ளாகின்றன. அதிகவை பூரவு உண் மிள், கிளாஸ்கி, முட்டை, பால் போன்ற உணவுகளைகள் மலிவாகவும் சிஷ்டாக காரணத்தாலேயே காபோன்வந்திருந்துள்ள உணவுகளை கிடைக்க குழந்தைகள் அதிகம் உட்கொள்கின்றன.



கேழ்வி வளர்ச்சை: கிராமப் புறங்களில் அமிகிப்பகள் குழந்தைகள், முட்டைப்போன்றுவருவது இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு கிளையைச் சொல்கிறார். இதன் மூலம் இருக்கும் குழந்தைகளின் உணவில் பூரவுயேலும் மாநிரங்கார ஏற்படுத்த முடியும்.

விராமவைகளில் போரி, மொடி, நங்கீர் மிள், மஞ்சி, குருவு போன்றவற்றை வளர்க்கும் கிட்டங்களை அறியக்கூடுதல் ஆயுஷியைகளிலை குரு கூன் கிராமத்தையாகவே வளர்க்கார்கள். ஆகவே இவர்களிடமிருந்து இவர்களை வாஸ்துவதற்குத் தேவையைப் பண்டிக்க ஏரோடை விரைவாக அமிகாவுடையான வசதியாக அமிகாவு

வருமானம் பெறத்தக்கதாக பயிர்ச் செய் கைகளில் ஏனைய கிராமத்தவர்களை சடு படுத்தல் அவசியம்.

குழந்தைகளுக்கு தாய்ப் பாலே சிறந்த முழுமையான உணவாகும். ஆனாலும் குழந்தைகள் தாய்ப்பாலை அருந்துவதை நிறுத்த முன்பே ஓரளவேலும் மாமிச உணவுகளை அல்லது புரதச் சத்துக்காகப் பச்ப்பால், ஆட்டுப்பால் போன்றவற்றைக் கொடுக்கத் தொடங்க வேண்டும். மாமிச உணவுகளை வழங்க முடியாத பட்சத்தில் நிலக்கடலை, போஞ்சி, பருப்பு போன்றவை சேர்ந்த உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். இவற்றை ஏனைய மரக்கறிகள், பழவகை களுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கும் பொழுது மேற்கூறிய குறைகளை குழந்தைகளிட மிருந்து தடுத்துவிட முடியும்.

குழந்தைகளுக்கு இறைச்சி, முட்டை, கடலை, பழவகை போன்றவற்றை பெரும் பாலும் இரண்டு வயதிற்கு பின்பே நம் மவர்கள் கொடுக்கத் தொடங்குகிறார்கள். இது தவறாகும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் ஏற்கனவே அவர்களின் வளர்ச்சியை தடை செய்தவர்களாகிறோம். குழந்தைகளுக்கு அவை தாய்ப் பாலை அருந்துவதாக இருந்தாலும் ஐந்தாவது மாதம் முதல் உடலை கட்டியமைக்க உதவும் உணவுகளை

சிறிது சிறிதாக வழங்கத் தொடங்க வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகளும், தாய்மார்களும் கூட போதிய புரத உணவுகளை உட்கொள்வது அவசியமாகின்றது. ஒரு சராசரி ஆணிற்குத் தேவையான புரதத்தை விட இவர்களுக்குத் தேவையான புரதத்தின் மடங்கு அதிகமாகும். கடினமான வேலைகளைச் செய்யும் ஆண்களிற்கு அதிகளவு சக்தி வழங்கும் உணவே தேவைப்படுகின்றது. அத்தகைய உணவில் புரட்டன் அதிகளவு இருக்கத் தேவையில்லை.

ஆகவே, போஷாக்கான உணவு வகைகளை சிரமமின்றி மலிவான விலைகளில் பெற்றுக்கொள்வதற்கு எமது விவசாய இனானார் மன்றங்கள் தத்தமது பகுதிகளில் கால் நடைகள், கோழி, தாரா போன்ற வற்றையும் ஏனைய பயிர்ச் செய்கை நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுவதற்குத் தேவையான ஆலோசனைகளையும், வசதிகளையும் கிராமத்தவர்களுக்கு செய்து கொடுத்தல் வேண்டும்.

உணவு வகைகள் விலை கூடிய இந்நாட்களில் பெண்கள் போஷாக்கான உணவு வகைகளை ஈவையாகவும், சுத்தமாகவும் சமைப்பதற்கு பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

அவயவங்களை இழந்தோர்

எமது நாட்டில் அவயவங்களை (கள், காது, கால்) இழந்தவர்கள் விபரங்கள் 1981இல் நடத்தப்பட்ட சனத்தொகை மதிப்பீட்டின்போது அறியப்பட்டது. அந்த விபரத்தை இங்கு தருகிறோம்.

குருடர் (முழுமையாக)	..	9,331
செவிடர் (முழுமையாக)	..	3,459
ஊழையர்	..	11,845
செவிட்டு ஊழையர்	..	9,341
கைகளில் வலது குறைந்தோர்	..	13,564
ஒரு கையை இழந்தோர்	..	1,708
ஒரு கையில் வாதம் உள்ளோர்	..	7,571
இரு கைகளையும் இழந்தோர்	..	204
இரு கைகளிலும் வாதமுள்ளோர்	..	4,081
கால்களில் வலது குறைந்தோர்	..	25,573
ஒரு காலை இழந்தோர்	..	2,832
ஒரு காலில் வாதமுள்ளோர்	..	11,062
இரு கால்களையும் இழந்தோர்	..	646
இரு கால்களில் வாதமுள்ளோர்	..	11,033

உங்கள் உணவும் சுகாதாரமும்

உணவு பற்றி நிலையில் இல கருத்துக்கள், இனவு உதோவொடு கட்டத்தின் எம்மும் நடவடிக்கை செய்யுள்ளன. உணவுப் பற்றி இல நிபுணர்கள் அறிந்த கருத்துக் கூட கீழே போடுகிறேன்களே. இங்கு இருக்கின்பு பற்றிய அளிகள் விஷயத்தை ஒரிப்பிட்டுப் பார்க்கல்.

- | | |
|---|--------------|
| 1. சில உணவுகள் பாலியிலே காத்துவிட்டும். | உணவும்/இங்கே |
| 2. அதிகமாகிரும் உணவு மென்பியதும் உணவு தேவையும். | உணவும்/இங்கே |
| 3. உணவிற்கு முன்னர் உங்கள் காரதிலே போடுமாறாது. | உணவும்/இங்கே |
| 4. ஒரு விபெயங்கு மிகவும் உணவாவற் தினிப்பது சாத்தியமில்லை. | உணவும்/இங்கே |
| 5. கபில நிற முடி காலைசிட வொன்னை நிற முடி காலை கோஞ்சுக்கு உணவத்து. | உணவும்/இங்கே |
| 6. மீன் மூண்கு ஏற்ற உணவு. | உணவும்/இங்கே |
| 7. பொரித்த உணவு வழிப்பில் கடினமயங்க தாக்கத்தை ஏற்றுக்கூடும். | உணவும்/இங்கே |
| 8. பாலுடன் அமில உணவுகளை உணவத்தை ஏற்ற பால் அமிலங்களால் இரைத்து போகும். | உணவும்/இங்கே |

விளைகள்

1. இங்கே. பல்விபிக்குத்தி முதல் ரிவாஜ்வரை பாலியிலே கட்டும் எங்க கறுப் படுகிறது. உங்கள் நீண்டில் உணவுக்கும் பாலியதுக்குமில்லையென்றால் தொடர்பு உணவாலெனில் நான் சம்மான உணவு கட்டுப்போன்று இயக்கக்கூடியும் காக்குவிக்கும். போதாக்கு இங்கைய எங்கூ ஆர்வத்தையும் குவரும் செய்யும்.
2. உணவார். ஒரு காலைக்கு மிகக்காகச் சாப்பிட்டால் அதிக நாள் கடுதலைப் பரிசீலிக்கும். அதிகமால் உணவாவும் சாப்பிடுவதால் அவிச்சிறுப்பு விவிலை வது கூட உங்கள் கடுதலைக்காலையில் மாற்றும் உற்புத்தி, நினை சாப்பாட்டுடைய முறைத்துக் கொண்டால் காலை தேவையும் குறைவாக இருக்கும்.
3. உணவார். காலை, மதிய, இரவு போன்றத்திற்கு முன் ஒருவர் மாதிரிமாறுபடும். அதாவது அவர் கெலியில் ஆத்திராஸ்கூவூர். இதையும் தான் சாப்பாட்டிற்கு முன் ஒருவர் மும் ஏந்துச் செய்யக்கூடிய ஸாக்டப்பிளிவிதில்லை. விற்பனைப் பணிப்பாளரிக்கு இதை உள்ளு அறிந்து விவரத்தைளையார்.
4. உணவார். கொஞ்சோட்டிடுங்கள் சென். பொதும் பாடகாலீஸில் 18 வயதிற்கும் 17 வயதிற்குமில்லைப்பட்ட பிள்ளைகள் பரிசீசாத்தினாக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர். இவர்கள் தின்மொன்றுக்கு 3000 கலோரி வகை மாஸியாகப்படுத்தினார். இது அவர்களது அடிப்படை காக்கித் துணவையில் மூடியிட்டால் அதிகாகும். ஆகவோ இனாம் பிராவத்தினா மிகவும் சாப்பிட்டால் மாஸிட் கொண்டு வரும். இவ்வளவு மாஸிட் இனிப்பிரக இராது போனால் காலி.
5. இவ்வீ. ஏந்தத்திற்கு முட்டையைப் பூட்டுவதேயே. உணவுப் பெறுவதைம் சுற்று வித்திமாசர் பட்ஜாம். ஜாருஷ்கு வழங்கும் உணவின் அடிப்படையில் அன்றைத்து.

6. இல்லை. மீனில் பொசுபரசு உண்டு. மூனை திசக்களில் இது உண்டு. ஆனால் எந்தவொரு உணவும் குறிப்பிட்ட உறுப்புக்கு உணவாக அமையாது. மீனிலுள்ள பொசுபரசு, மூனை, நரம்புகள், பற்கள் ஆகியவைற்றைச் சென்றடையலாம். பாஸ், மாட்டிறைச்சி ஸ்மக்கிலுள்ள பொசுபரசும் இவ்வாறே சென்றடையும்.
7. இல்லை. இந்தப் பரவலான கருத்தில் உண்மை இல்லை. கொழுப்பு எனிய உணவைவிட வயிற்றில் கூடிய நேரம் இருக்கும். அதனால் சமிபாட்டையாது என்பது கருத்தல்ல. பொரித்த முட்டையைப் போல்தான் அவித்த முட்டையும் சமிபாட்டைகிறது. போநட், பொரியல், பை ஆகிய உணவுப் பண்டங்களிலுள்ள கொழுப்பு உடனடியாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. பலவேறு உருவத்தி விருக்கும் கொழுப்புகள் ஒரே ரீதியில் உபயோகப்படுத்தப்படும்.
8. இல்லை. நீங்கள் இரு வகை உணவுகளைத் தனித்தனியாக சாப்பிட முடிய மாயின் இவற்றை இணைத்தே சாப்பிடலாம். பழ அயிலங்கள் பாலைத் திரயைக்காது போனால் வயிற்று அயிலம் திரையை வைக்கும்.



புதிர்கள்

இங்கு பொதுவாக நம்பப்படும் 10 கூற்றுகள் தரப்பட்டுள்ளன. உங்கள் அறிவைக் கொண்டு பரிசீலனை செய்து கொள்க.

1. சீரற்ற இடைவெளிகளில் உண்பது வயிற்றுக் கோளாற்றிற்கான பொதுக் காரணம்.
2. குழந்தைகளை வெகு சீக்கிரமே நடக்க விட்டால் கால் வளைந்து விடும்.
3. தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவு தகரம் திறக்கப்பட்ட பின் அதற்குள் இருப்பின் பழுதடைந்து விடும்.
4. பொரித்த கிழங்கு சமிபாட்டு உறுப்பிற்கு பாதகமானது.
5. விளையாட்டு வீரர் பயிற்சியின் போது இனிப்புகள், ஜஸ்கிரீம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
6. நடு சாமத்திற்கு முன் ஒரு மணி நேர உறக்கம் சாமத்திற்கு பிந்திய ஒரு மணி நேர உறக்கத்திலும் பார்க்க சிறந்தது.
7. மிகையாக சேனி சாப்பிடுவதே நீரழிவு வியாதிக்கான பொதுவான காரணமாகும்.
8. நிலக்கடலைத் தோல், திராட்சை விதைகள் மற்றும் சமிபாத பொருட்களை உண்பதால் அப்பெண்டிக்ஸ் ஏற்படுகிறது.
9. புசையிலை உபயோகம் வளர்ந்தோரின் வளர்ச்சியைத் தடை செய்கிறது.
10. உடலில் குத்திய சிராயை அகற்ற பின் உபயோகிக்கூடாது. ஊசியை உபயோகிக்கவும்.

விடைகள்

1. சீரற்ற உணவுப் பழக்கம் ஆகிவாசிகளின் பழக்கமாகவுள்ளது. அத்துடன் வன வாழ்விலும் இதுவே விதியாகும். நரம்புத் தளர்ச்சி அல்லது உயர் பதட்ட நிலை வயிற்றுக் கோளாற்றை ஏற்படுத்தும். அத்துடன் உணவுப் பழக்கத்திலும் சீரற்ற தன்மையை ஏற்படுத்தும். இதனால் தான் வயிற்றுக் கோளாறு தோன்றும் என்ற கருத்து நிலவுகிறது.

2. இருந்த போகாக்கு விளைவான் தான் எதும்பு வளர்ச்சியில் குறையாடு ஏற்பட்டு விளைந்த கால்கள் ஏற்குமிகுநா, குழந்தையில் கால்கள் தொட்டிலிக் கூட தன் மாடார். ஆனால் வருகையாக விருத்தியடையும் எனும்பதன் இந்த விளைவா அன்றாட.
3. பக்கங்கா வளர்ச்சியாலேலே நகர கணத் திருத்தம் கிடைத், உணவுப் பண்டமும் முன்னால் தோட்டப் பொருள்களை திருத்தம் கிடைத்.
4. ஒவ்வொழுந்த வணவுப்பதைம் விருத்தங்களை கால்கள் கூட கிடைத். கொழுப்பு வயிற்றுந்த தொழில்படியான விருத்தங்கள் விருத்தங்கள் கொஞ்சமாக இது வழங்குவதை கால்படியாக நாதங்கள் ஏற்றுத்தாது.
5. சீனி, யாப்பிளையும், தாகர், தெரூரிம்பா' இந்த வேண்டிய எங்கிபாந்தை குரிதயாக வழங்கிறது. விளைவா'டு சீராந்து ராபோன் கணவுகள் கா' என்ற தேவை.
6. நீதிவரவைச் சேருவதைம் விருத்தமான தன்மை, அவைதீ என்பதைப் பொறுத்தது மூலிகையும் நீதிவெஸ்தும் தோட்டப்பிழவில்.
7. 'வாங்போகிளீஸ்' எழவுப் பூதாலே கால் விளைவாளினால் நான் ஸ்ரீபிள் எந்தெல்லாது. சீனி யாப்பிளையால் ஸ்ரீபிள் எந்தாந்தான் ஜுகாரம் தீங்கில்.
8. சமீபாட்டையாத பண்டங்கள் குடும் வளர்ச்சியர் சென்றுள்ள வாசிக்கீ.
9. புகையிலே மூலிகை கட்டில் பல பாதக விளைவை ஏற்படுத்தினாலும் வளர்ச்சிக் குன்றும் அப்பது தனுடை அங்கு ஒன்றால்ல.
10. குநக்கு கூவி, பீன் குநியை கட்டில் எந்தாலும் மாறுவாடுகொரு குடுப்புக் கால், ஜிளில் மூக்கிய ஆய்வு அாரி. 'பீன்' குநியை, விருத்தி தோட்டம் அசுறுப்பட்டு தீங்கில் கொண்டு.

கழிவில் போகாக்கு

குநியாவில் ஒவ்வொரு வருடத்தும் 2 போகி தொன் மாநில முரிய (ஒலர்ச் சிய தில்ற) குற்பத்தியல்வாரங் மதிப்பிடப்பட வேண்டும். ஜிளிக் 9.7 கிமீ² க்கு தொன் குற்பத்தியல், 14 கிமீ²ம் தொன் போகாக்கு, 19 கிமீ²ம் தொன் பொட்டாசியம் கால்வப்புகிறது. மக்கள் இதைச் சுப்பியாகிக் கிழும் பாதக கால்வத்தால் அவை விருத்தியாகுமிக்கு என் சர்வதேச அரசினுக்கிள் கழிவிலை தேவைத்தனியாகும்.

கிழுமும் குப்பானும் மக்கள் குறிகல் உபயோகப்படுத்துவதைச் சீன் நிற்கவேண்டும். குநால் கிழுமிக்கு காட்டுக்குநாக்கு விலங்கிய கள்ள விவசாயிகள் இந்த மலிவான கார்க்கால சுப்பியாகப்படுத்த விரும்பவேண்டும்.

பாய்கூர்க்குநான் ஆரிக் தொழில் குடுப் பின்னையத்தில் தொத்தப்பட்ட பக்காதலையிலை, போகு மாதை, மிகுந்த கழிவுகள் மீன் தொட்டிகலில் போடப்பட்டதால் மீன் உற்பத்தி நாள்கு மட்டுக்காக அதிகரித்தும் அவதாவிக் கம்பாட்டு.

நமது ஆகாரம்

உடலின் ஆரோக்கியம், அழகிய தோற்றம், பளபளப்பு, சிறந்த குரல் ஓலி, நீண்ட ஆயுள், சிறந்த உணர்வுச் சக்தி, களிப்பு, ஞாபக சக்தி என்பவற்றிற்கு உணவின் தேவை இன்றியமையாதது ஆகும்.

எதையும் திறம்பட, திருத்தமாக செய்யக்கூடிய ஆற்றல், சிறந்த உணர்வுகள் ஏற்பட காரணமாக விளங்குவது போஷாக்குள்ள ஆகாரமேயாகும். போஷாக்கு என்பது மனிதன் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதற்குத் தேவையான உணவுச் சேர்க்கை என்று சுருங்கக் கூறலாம். குறிப்பிட்ட உணவுச் சேர்க்கையை உடைய போஷாக்கரன் உணவு மனிதனுக்கு அத்தியா வசியமாகின்றது.

உணவின் மூலம் மனிதன் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய இரசாயனக் கூறுகள், களிப் பொருள் கள் என்பவற்றின் எண்ணிக்கை 47 ஆகும். உப்பு, மிளகாய், ரொட்டி, தேங்காய்ச் சம்பல், சோறு முதலியன் மூலம் இதனைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாது.

ஆயினும் மரக்கறி, பழவகை, பால், இறைச்சி, முட்டை, மீன், கருவாடு, பயறு, உழுந்து, கூளபி, சோயா அவரை, பருப்பு வகை போன்றவற்றின் சேர்க்கையாலேயே மனு உணவு அமைய வேண்டும். நிர்ணயிக்கப்பட்ட உணவுக் கூறுகளை உள்ளடக்கியதாக எமது உணவு அமையாவிடின் உரிய போஷாக்கினைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாது இருக்கும்.

நிர்ணயிக்கப்பட்ட உணவுச் சக்கரம்

மனிதன் போஷாக்குள்ள உணவினை பெற்றுக் கொள்வதற்காக இலங்கையில் மேற் கொள்ளப்பட்ட பரிசோதனை வெற்றி கண்டுள்ளது. மனிதன், தனது அன்றை ஆகாரத்தில் குறிப்பிட்ட அளவு காபோவைத்தேர்ந்து, புரதம் உயிர்ச்சத்து, மற்றும் களிப் பொருட்கள், இரசாயனக் கூறுகள் என்பவற்றினைச் சேர்க்க வேண்டும். இது வயத்தைப்படிக்கு ஏற்ப மாறுபடுகின்றது.

மனிதனுக்கு போஷாக்குள்ள உணவினை பெற்றுக் கொள்ள முடியாமைக்கு முக்கிய காரணம் கூடிய சனத்தொகை எனக் குறிப்பிடலாம். மனித வளம் அதிகரிப்பதற்கு ஏற்ப பயிர் நிலங்களோ அல்லது விளைச்சலோ அதிகரிக்கவில்லை. குறிப்பிட்ட அளவு உணவு வகை, சனத்தொகை அதிகரிப்பினால் குறு போடப்படுகின்றது. உணவு உற்பத்தியில்

சோயா எண்ணெயில் இயங்கும் ஏசல் எண்ணீ

படுத்தாத வகையில் அதனை ஜப்பான் உற்பத்தி செய்யும் அனுமதியைப் பெற முடியும்.

தென் அமெரிக்கா மற்றும் ஆசிய நாடுகளில் தாவர எண்ணெய் போதியளவு காணப் படுகிறது. இங்கு சந்தைப்படுத்தும் வாய்ப்பு ஜப்பானுக்குண்டு. இப் புதிய கண்டுபிடிப்பால் கார், விவசாய, நிர்மாண இயந்திரங்கள் நன்மை பெறும். இதற்கான எரிபொருள் பாவளை வழிமையான எண்ணீன் வீட்டு 25 சத வீதம் குறைவானதாகும். தவிரவும் எண்ணீங்கு ரேடியேட்டர் அல்லது விசிரி தேவை யில்லை. இலங்கை நிலைமைகளில் ஒரு ஏக்கரில் விளையும் சோயா அவரை 100 முதல் 160 கிலோ மசுகு சோயா அவரை எண்ணெயைப் பெறலாம்.

தலைவர்களும் அனா பாராக் பேரவூர்க்குள்ள உணவிலை நாட்டு மக்கள் எவ்வளரும் வெற்றுக் கொள்ள வேண்டியதான்து.

1980 ஆம் ஆண்டிற்கான திட்டங்களைப் பற்றி உறுத்திலையும், அதனாலையிருந்து விரும்புவதைப்பற்றி அதை விரைஞ்சுத் திட்டங்களை எடுத்துக் கொள்ளுத் து.

வர்த்தகம்	1980இல் நடைபெற்றி (கோடி ரூபாய்)	1980இல் நடைபெற்ற பெறுவத் (கோடி ரூபாய்)
தெலு	2,133,803	2,800,000
செஷாம்	88,863	50,000
வெறு மாண்புமிகுள்	6,813	25,000
மாண்புமிகு	312,170	550,000
உழைச்சி பீஷாந்து	68,115	64,000
வற்றுக்கீலையும் வேறு கிழக்கு வகைகளும்	68,180	135,000
கிளாஸ்	33,095	18,750
பாசுப் பயறு	13,699	50,000
உழைத்து	8,480	12,000
நிலங் கட்டு	13,820	27,000
கோயா இரண்டு	12,350	6,000

இவாங்காயின் உணவு உறுத்திலையை அதிகரிப்பதற்கு இரு முக்கிய வழிகள் இருக்கின்றன.

1. ஏக்கரூக்கு முடிய விளைப்புகளை அறிவுறித்தல்,

2. பூவிப் பிளத்துகளின் எண்ணிக்கையை அறிவுறித்தல்.

1. ஏக்கரூக்கு முடிய விளைக்களை அதிகரிப்பதற்கு பீரவநும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள விவரமும் :

கூடிய விளைக்களைத் தரக்கூடிய விளை வகைகளை பயிரிடு, (புதிய நேர் இணங்களை அறிமுகம் செய்தல்)

சிறந்த நிலப் பகுப்புகளுக்கு மேற்கொள்ளல்.

குறிப்பிட்ட இடங்களில் பயிர்களை நடுதல்.

கேளவர்யான போது பச்சை, கிருமி நாக்கி, களைக்கொல்லி, எங்க

வற்றினை உபயோகிப்பதுடன், உரிய நேரத்தில் நீர்ப்பாசன வசதியை மேற்கொள்ளல்.

நவீன முறைகளை பயிர்ச் செய்கையில் கடைப்பிடித்தல்.

2. இலங்கையில் பயிர் செய்யக்கூடிய நிலங்கள் யாவும் இது வரையும் முழுமையாகப் பயன் படுத்தப்பட வில்லை. நீர்ப்பாசன வசதியின்மை, போதிய உரமின்மை போன்ற காரணங்களாலேயே நிலப் பயன்பாட்டின் அளவு குறைந்து காணப்படுகின்றது. 1980 இல் பயிர் செய்த நிலங்களின் விஸ்தீரணத்தையும், பயிர் செய்யக்கூடியதாய் இருந்த நிலங்களின் விஸ்தீரணத்தையும் (வேறுபட்ட தானிய வகைகளுக்கு ஏற்ப) பின்வரும் அட்டவணை எடுத்துக் காட்டுகின்றது :—

வர்க்கம்	பயிர் செய்யப்பட்ட நில விஸ்தீரணம்	பயிர் செய்யக்கூடிய நில விஸ்தீரணம்
நெல்	715,980	856,000
சோளம்	23,320	40,000
வேறு தானியங்கள்	8,160	40,000
மரவள்ளி	26,500	44,000
வற்றுளையும் வேறு கிழங்கு வகைகளும்	6,400	18,000
உருளைக் கிழங்கு	5,160	5,600
கெளபி	25,200	80,000
பாசிப் பயறு	14,000	40,000
உழுந்து	8,300	32,000
நிலக் கடலை	11,000	24,000
சோளக் கெளபி	1,080	8,000

நிலத்தின் விளைச்சல் (ஏக்கருக்கு உரியது)

விளைச்சலுக்குச் சாதகமான காரணிகளை பின்வரும் குத்திரம் மூலம் விளங்கப் படுத்தலாம் :

விளைச்சலின் அளவு = மனிதன் × குழல்

கூடிய விளைச்சலைப் பெறுவதற்கு மனிதனின் விடா முயற்சியும், சிறந்த குழல் நிலைமை களும் காரணங்களாக அமைகின்றன. சிறந்த வகை (நெல்வினங்களை) விதை வகைகளை சாதகமான குழலில் பயிரிடுவதனாலும், மனிதனின் முயற்சியை அதன் திசையின்பாற் திருப்புவதனாலும் கூடிய ஒரு விளைச்சலைப் பெறலாம் என்பது தெளிவு. எனவே;

- (1) கூடிய விளைச்சலைத் தரக்கூடிய விதை இனங்களைப் பயிரிடுவோம்.
- (2) பயிர்ச் செய்கையில் நவீன தொழில் நுட்பத்தைப் புகுத்துவோம்.

வினா நிலைகள் அதிகரித்து

ஏவர் இவர் விளைகள் கூடப் பயின்றப்படும் சூருதல்து ஏற்ப எனிரார்த்த விளைகள் நூல்களும். குழங்களது உருத்திலீன் அளவைக் கட்டியபடித்துவிட்டது. இதனால் தேசிய கலைநிலை அதிகரிப்பி நடவடிக்கைகள் மேற்கொண்டபடியோது புதிய நிலை செய்கைகள் கொண்டது அல்லியமானால்.

மாங்கேறு பயின்றெய்கள் முறைகள்

மரவள்ளி பயின்ற ப்பறிய நிலைகளில் பயரு, முற்று, கொபி ருதாலை பயின்றுக்கொண்டு நிறுத்த முறையில் மாங்கேறாம்.

பின்புலப்பஞ்ச நாட்டில் கிள பிரதேசங்களில் நெல் அழுவால் முடிந்தவுடன், நீலம் பயின்றுத்தப்படாது கொபி விளை விளைவாக நடப்படுகின்றது. கொபி பயின்றப் படும் நிலங்களில் சிற்குல சூருதல் வகை அடிக்கட்டிட மீதப்படித்துப்படுவதால், நெல் விளைவாக காலங்களில் களைகள் ரூற்றுக் காற்றுப்படுகின்றன. தீங்கள் கொபி சிறாஸாக மூலமாக நிலத்தில் காலங்களில் படியும் ஒருவகு சாலிப்பு விளைவான் முளைக் காலங்கள் வகையாக உள்ளது. தீங்கள் விநாயகர்கள் கழிந்தவுடன் களைகள் அகற்றப்பட்டு தேவைப்பட்டால் பாளையும், தீங்கள் விநாயகர்கள் படியும்.

இந்தியான் மரிசு விளைகள் முறைகளையும், பங்கிலைப் பயிர் தெய்கள் முறைகளையும் பிஸ்பத்துவதால் காட்டி விளைச்செய்து விற்கும்கொண்டும்.

நிலைகளின் பால்கள்

ஏன்றிடம் காலங்களிலிருந்து ஏவ வரை குழங்காலையானதானும். எவ்வே அங்கு அநிலம் பிரவோராலோ தரக்கூடியதாக பங்கிலைத்துவது எடுத்து பொறுப்பாரா. கலை விநாயகர்களுடு பிடிப்புகள் பிரபஷ்யமாட்டது போன்றவை உறுப்புகளையும் உயிர்ப்பாகிக்க வேண்டும்.

சிங்கங்களில் : கு. எம். குவாவரத்தன,

தமிழில் : எ. கி. எம். நெடபல்.

விட்டுக் குறிப்புகள்

1. குழங்கள் அவிலையில் வோது சிறிதாலும் என்னினைய அங்கு மாதுளி செப்தூர் கொண்டாலும். இது நீர் கேலை கொதித்துப் போக்காதி குக்க விரும்பும்.
2. தீங்கள் சுலையும் பங்கிலைக்கு இரட்டிப்பாகச் செல்யும் பொழுது பூப்பின் அலைகளை இரட்டிப்பாகச் சுட்ட வேள்டால். ஏப்ரில் கிறி தலையே கூட்டார்.
3. முட்டை அலிக்கும்போது அது தேவையாகி பங்கிலைச் செந்தவூர். முட்டை உடையாது.
4. வெட்டுய காய்களி, புருங்களை உட்படிலில் பக்க சிபிட்டுகள் வகை அம்பலிராட்டால் நிறுத் தானுக்கிணங்கும்.

2 ணவுகள் பற்றிய தவருன கருத்துக்கள்

வளர்முக நாடுகளிலுள்ள பலர் போஷாக்கின்மையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இது உணவுப் பற்றாக்குறையால் எழுந்த நிலையல்ல. ஆனால், கிடைக்கப் பெறும் உணவைப் பற்றிய தவறுன கருத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதனுலாகும்.

உதாரணமாக இன்றும் பல நாடுகளில் சூழ்ந்தையைப் பெற்றெடுத்த தாய்மார்கள் சில உணவுகளை சாப்பிடக்கூடாது என்ற நிலை நிலவி வருகிறது. இதனால் பாலாட்டும் தாய்மார்கள் சத்துமிக்க உணவைச் சாப்பிடாது அரிசிக் கஞ்சி, சோகைக் கஞ்சி ஆகியனவற்றை உட்கொண்டு வருகின்றனர். இது இனைய தாய்மார்களுக்கு இரத்தச் சோகையை ஏற்படுத்தி வருகிறது.

பாலாட்டும் தாயானவள் இக்கட்டத் திலே நோய்களை எதிர்த்துப் போராடவும், இரத்தப் பெருக்கைக் கட்டுப்படுத்தவும் பால் விருத்திக்கும் சத்துள்ள உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும். பழங்கள், மரக்கறி கள், மீன், இறைச்சி, முட்டை, பாலுற் பத்திப் பொருட்கள் ஆகிய உணவுப் பொருட்கள் பாலாட்டும் தாய்க்கு கெடுதல் விளைவிக்க மாட்டார். இவற்றை உணபதால் நற்சகத்தைப் பெறலாம்.

மழ வர்க்கங்கள் அதிகமாகக் காணப்படும் காலத்திலும் அவை கிரமமாக உணவில் இடம் பெறுவதில்லை. ஒரு பிள்ளைக்கு தடிமன் காய்ச்சல் இருக்கும் பொழுது பழம் எதலையும் சாப்பிட வேண்டாமென்று பெற்றேர் கூறக் கேட்டுள்ளோம். இதற்கு மாருக கொய்யா, தக்காளி, தோடம்பழம், ஆகியன விட்டமின் ‘சி’ சத்து நிறைந்ததாகக் காணப்படுகிறன. இவை தடிமன் மற்றும் நோய்களை எதிர்த்துப் போராடக்கூடியன.

மருந்து எடுக்கும் போது சில உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்ற கருத்து நிலவுகிறது. வயிற்றில் நோய் ஏற்பட்டால் அல்லது சமிபாட்டு முறையில் ஏதாவது குழப்பம் காணப்படின் பழங்

கஞ்சம் ஏன் இறைச்சி கூட போஷாக்கின்யே அளிக்கிறது

உணவு பற்றிய தவறுன கருத்தைக் கொண்டுள்ளதால் பலர் இரத்தச் சோகையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இரத்தச் சோகை தோன்றின் கீழ் வரும் அறிகுறிகள் காணப்படும்.

- * வெளிறிய சருமம்
- * வெளிறிய உள் கண் இயை
- * வெளிறிய முரக
- * வெளிறிய நகங்கள்
- * பலவினம் — கலைப்பு
- * இரத்தச் சோகை கூடினால் முகம் கால் கள் விங்கும், இருதயம் படபடக்கும். முச்ச வாங்கும்.
- * அசத்தப் பொருட்களை சாப்பிட ஆர்வம் ஏற்படும்.

இரும்புச் சத்து மிக்க உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் இரத்தச் சோகையைத் தவிர்க்கவாய். கடும் பச்சை நிறமுடைய இலை மரக்கறிகள், அவரை, சோயா அவரை, மீன், முட்டைகள், ஈரல் என்பன வற்றில் இரும்புச் சத்து நிறையவன்டு.

இரத்தச் சோகையுடைய கர்ப்பினிப் பெண்கள் இவ்வணவுகளைப் பெறமுடியாத விடத்து மருத்துவர் ஆலோசனையை நாட வேண்டும். இவர்களுக்கு இரும்புச்சத்துக் குளிசைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

இரத்தச் சோகையுடைய பெண்களுக்கு கருச்சிதைவு ஏற்படும் ஆபத்து அதிகமாக வள்ளது. அத்துடன் பிள்ளைப்பேற்றின் போது இரத்தப் பெருக்கு அதிகமேற்படும். இவர்கள் கடும் பச்சை இலை மரக்கறிகள்; அவரைவகைகள், மீன், இறைச்சி, ஆகிய இரும்புச் சத்து மிக்க உணவுகளை உண்டு இரத்தச் சோகையை தவிர்த்துக் கொள்ள வாய்க்கூடும்.

உணவு உற்பத்தியில் தன்னம்பிக்கையுடன் திகழும் ஒரு கமக்காரர்

திரு. ஜெயராம்

சுற்றுக்கூறும் 12 வாரங்களுக்கு முன் செய்யுமில்லை என்ற நன்றையானதை சொல்ல வேண்டும் செய்துவர். கூத்துக்காரரின் வாரங்களுக்கு அதனை என்னாரா யோற்கொண்டது என்றால் அதிகாரத்தையும், தீவிரமாக எது தொழில் செய்யல்கூடிய சிறப்பாக்கள் போது கொண்டு வருவதையும், கூத்துக்காரரின் செய்யலை ஏற்றி மற்றுவிடக்கூடிக் கூறிவதையும் கூறுவார்.

இந்த மாத்துரி வாழ்விளாகை அடுத்த மாதா வெளிக்குவாங்கிக் குறுப்புத்துவம் வருத்தி வருகிறார். பெயர் என, சிறையாறு, கலை சிப்பாக்கியாக இருந்ததினாலோ என்றாலோ தற்போது கூங்கார்ப்புக் குறுத்தில் பலவர்களுக்க் கண்டியானதை ஏற்க நடந்தி வருகிறார்.

நன்னம்பிக்கை சொல்லப்போன்றும் வாயு வியாவில் நன்றா 'நங்க கமக்காரர்யான்' ஜெயராமும் இருந்தார்.

இவரின் மாத்துரையில் சம்பந்தப்பட்ட கண்ட இப்படித்தான் அல்லத்தில்லை :—

இவருக்கு வெவ்விக்குளத்தில் சு சுக்கர் மேட்டு நிலக் காணியிருந்தார். இதில் இவரது மீண்டுமிழும், சு சுக்கர்களுக்காகவுமின்றார். 1978இல் இவர் கொழும்பில் உள்ள கட்டுப்பாற்றில் சிப்பாக்கியாக வேலை செய்து வந்துர். இதில் ஓராதுமான வந்தியானால் கிடைக்காது போனால் வாவுளி யாவுக்கு வந்து கயந்தொழிலில் செய்தால் என்று வேயாகித்தார்.

கால்பீற்றுக்கீல் கயந்தொழில் நினைக்காததில் தகவல் பிரிவு பொட்டியல்த் தெருக்கில் கால் திருந்தார். ஆனால் கீஸ்ட் கீடை பொதுமை ஜெயராமுடை முத்தொழில் சம்பந்தப்பட்ட வாண்டிப் போகாக்கீஸ்பாரி, அவிவாருத்தல் பிரைரஸ் கலைப்பும் காக்கிஸ்டம் காதர்ப்பம் கிடையாது.

அத்தகுணவியாகில் பெற்ற அறிக்கைக் கோட்டை யான்யாயில் மினாகாமிக் கெட்டு கண்ணவும் தொடர்பில்லை. மாதல் கால்கைப்பை அவருக்கு வெற்றியை அளித்தது. பிராட் பூக்குஞ்சு எந்த கீஸ்டாம் கீடைக்கூது, சம்பா ரோஸ்ப்பட்டாரா, நிக்கு கீவரப்பார் & ஆபிரக் குநா அவருக்கு கிடைத்தது.

முன்ன் மாதாறிக்கே வெற்றியை அளித்தது. அவர்கள் கார்காகம் கலைப்புரங்களிடமிருந்து,

அதன் பேர் அவர் வெங்கையாக செய்யாத இதும், கந்தாங்கி செய்யலைப்போடும் கட்டுப்பார். காங்கீல் பலஸ் கிட்டியைத் தாலு குத்தக் காவர் மினாகாம், வெங்கையாக, மீண்டும், கீஸ் குத்தி செய்யக்கூடிய கட்டுப்பை வெற்றி கண்டு வருகிறார்.

கந்தாங்கி செய்யலைப்போட்டால் குத்திக்கி கீஸ்டாம் கிடைக்கிறது. உணவு வெளி இதற்கு உரை அவ்வளவு தெளவு மின்சீப். இவ்வளி வெற்றிகள் நாக்குயனத்தை கண்டார்கள் சிறிதனால் குத்திகளைவிட நெருதித்துவம் போடும்'' என ஜெயராம் கணது அலுவல்வத்தை எழிமுட்டி பகிர்ந்து கொண்டார்.

மாற்றம்

வவுனியா மாவட்டத்தைப் பொறுத்தளவில் வேறு மாவட்டங்களுடன் ஒப்பிடும்போது பயிர்ச் செய்கை முறைகளில் ஏதாவது மாற்றம் இருக்கிறதா எனக்கேட்டோம்.

“வவுனியாவைப் பொறுத்தளவில் நைதாதத்தில் மரக்கறிச் செய்கையை ஆரம்பிப்பது நல்லது. அப்பொழுது தான் மரக்கறிகளை சித்திரையில் விற்பனை செய்ய முடியும். சித்திரை புதுவருட நாட்களில் மரக்கறி வகைகளுக்கு அதிக கிராக்கி இருப்பதனால் அவற்றை கூடிய விலைக்கு விற்பனை செய்யலாம்” என ஜெயராம் எமக்கு விளக்கம் அளித்தார்.

நெற் செய்கை குறித்து எமது பேச்சு திசை திரும்பியது. ஜெயராம் பின் கண்டவாறு தெரிவித்தார்.

“வவுனியாவில் ஐப்பசியில் நெற் செய்கையை ஆரம்பித்தால் நைதாதத்தில் அறுவடையை மேற்கொள்ளலாம். நைதப் பொங்கலுக்கு நாம் அறுவடை செய்த நெல்லையே உபயோகிப்போம்.

வவுனியாவில் மட்டுமே மேட்டு நிலத்தில் நெற் செய்கை பெருமளவில் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. பாரம்பரியமற்ற நெற் செய்கை மேட்டு நிலக்காணியில் மேற்கொள்ளப்படுவது இதற்கு ஒரு காரணமாகும். அந்நேரங்களில் கிணறுகளில் போதியளவு நீர் நிறைந்திருப்பது பிற தொரு காரணமாகும்.

நைதாதத்தில் அறுவடை செய்த பின் நெல்லை விற்று அதில் வரும் பணத்தின் ஒரு பகுதியில் விதை வெங்காயத்தை வாங்குவோம். இந்த வெங்காயத்தைத் தான் சித்திரையில் பயிரிடுவோம். சித்திரை — வைகாசியிலேயே நாம் வெங்காயச் செய்கையை ஆரம்பிக்கிறோம்.

மேட்டு நிலத்தில் நான் நெற் செய்கையை மேற்கொள்வதனால் நாற்று நடுதல் மூலம் நெற் பயிரைப் பயிரிடுகிறேன்.”

நாம் அவரை இடை மறிக்கிறோம்.

ஒரு ஏக்கருக்கு சராசரி விளைச்சல் எவ்வளவு? — இது எங்கள் கேள்வி.

பதில் — 90 புசல்கள்.

கம இரசாயனங்கள்

ஜெயராமுக்கு இரசாயன உரங்களில் அதிகளும் நம்பிக்கை இல்லை. இதனால் அவர் தனது நிலத்திற்கு எருவையே உபயோகிக்கிறார்.

அவரது கணக்குப்படி ஒரு ஏக்கருக்கு 19 ‘டிரக்டர்’ பெட்டி நிறைய எருவை இடவேண்டும். இதற்கான செலவினம் ஆயிரம் ரூபா அளவில் வரும். ஆனால், கம இரசாயனம் என்றால் இத்தொகை கணிசமான அளவு குறையும். இருந்தும் அவர் எருவையே பெருமளவு விரும்புகிறார். காரணம்: எருவை உபயோகிக்கும் போது விளைச்சல் அதிகரிப்பதுடன், மண்ணில் உள்ள கனிப்பொருட்கள் அழிந்து போவதும் தடுக்கப்படுகின்றது.

வயல்களுக்கு உமி சாம்பலையும் உரமாகப் பாவிக்கலாம். இச் சாம்பலில் ‘பொட்டான்’ இருக்கிறது. கிழங்கு வகைகளுக்கு ‘பொட்டான்’ நல்லதாம்.

உப-உணவுச் செய்கை, மரக்கறிச் செய்கை ஆகியவற்றுடன் ஒப்பிடும் போது நெற் செய்கையில் கிடைக்கும் இலாபம் குறிப்பிடத்தக்கதாக இல்லை என்ற தகவலையும் ஜெயராம் எம்மிடம் வெளியிட்டார்.

ஜெயராமின் கணக்குப்படி பார்த்தால் ஒரு ஏக்கர் வயல் நிலத்தில் நெற் செய்கையை மேற்கொண்டால் உழுதல், உரமிடுதல், அறுவடை செய்தல் போன்ற வற்றுக்கு 2,400/- ரூபா அளவில் செலவு ஏற்படும். வயல் நிலங்களில் சராசரி விளைச்சல் 60 புசல்கள் ஆகும். ஒரு புசல் 70 ரூபாவுக்கு விற்பனையானால் 4200/- ரூபா வருமானமாகக் கிடைக்கும். ஆகவே, இலாபம் 1800/- ரூபா.

இதே வேலை மேட்டு நிலத்தில் நெற் செய்கையை மேற்கொண்டால் 3050 ரூபா செலவு ஏற்படுகிறது. சராசரி புசல் 90 புசல் விளைச்சலாகக் கிடைக்கும். நெல்லை 6300/- ரூபாவுக்கு விற்பனை செய்தால் 3250/- நிகா. இலாபமாகக் கிடைக்கும். ஆனால், இதே அளவு நிலத்தில் உப-உணவுப் பயிர்ச் செய்கையை மேற்கொண்டால் இலாபமாக 8 ஆயிரம் ரூபா கிடைக்கும்.

மேற்கண்ட கணக்குப்படி பார்த்தால் ஐந்து ஏக்கர் நிலம் உள்ள ஒருவருக்கு

விவரப்பாடு 16 ஆயிரம் ரூபா இலாபமாகக் கிடைக்கும். இரண்டு பொருள்களுக்கு 32 ஆயிரம் ரூபா. அதை மாதாண்ணாக்கு பூர்ச்சி அருங்கலம் கூடர் 2600/- ரூபா கீடும்.

ஆனால், நெறி செய்யக் கால காப்பிளிக்கிடக் கங்கூலினாலும். போருள்களை தீர், கார்ட் கிருமினாக்கில் பிரதிநிறங்கள் தெர் செய்க்கூட்டு அவசியானதாக இருக்கும்.

மாற்று காப்பிள் பெய்தாக் குள்ளது மணம் அகிளையும் போர்தால் பல்கிற நாசமாகி கீடும்.

அபிதபோல் உரத்துவமும், இருமினாக்கில் மாற்று அளவுக்கு அதிகமாக குள்ளது குறைவாகப் போட்டாலும் போர்க்கு ஆபத்து ஏற்படும்.

இது ஜூஸராமின் பிரதிநிறங்களை வாட்டி அனுபவமாக்கும்.

உறபத்திக் கெளவு

ஜூஸராமின் கட்டி ஆவர்து பயிர்க் கெள்கைக் காப்பிள்களுக்குப் போய் அவையான நூன்வது. இதனால் பயிர்க் கெள்கைகளைப் போகு அவருடைய அவர்களுக்கு குடும்பத் துவக்கலும் வேலை செய்யக்கூடியதாக கருதப்படுகிறது. இது உறபத்திக் கெள்கைக் குறைப்பாக்குத் தயி வகுக்கிறது.

ஞாயிராமின் தூங்கு பெண் பிள்ளைகளுக்கு பழுத்துக்கொட்டுகிறார்கள். ஆகையால் யாழி பிள்ளைகளுக்குத்தான் பழுப்புப் போட்டுக்கொட்டுகிறார். பிரதிவி மற்று மக்கள் “ஏ, அவ்” என்பதைப் பாடுகிறார்.

பிள்ளைகள் முந்தைக்கு காத்தோரிக் காட்டுமிக்காகவிட நீதி புரிந்தால்கூடா?

விடுதலை நூட்டிக்கொறும், ஓரைய இருந்தும் யேறினாவிறும் நீதி புரிந்த நூன்கு வாடிக்கீடு.

அவையான காத்தோரிக்கைக் காட்ட விடுதலை விடுதலாமா?

இய்கீ, அவர்களை நன்கு படிப்பதை ஜூஸராம்களை ஜூஸராம் விடும்பிள்ளைர்.

ஜூஸராமாக்கு எதும் பிரதிநிறங்களும் கூடாது.

போருவான் பிரச்சினைகள் நான் இருக்கின்றோம். தெதிகரை - ஆனி மாதங்களில் வருடத்தில் உற்பட்டால் கீழை வந்து வருகிறது. பயிர்க் கெய்களைக்கு நீர் போதாம் இருக்கும். இது ஒரு பிரச்சினை.

குவியாட்களின் வெதுப்பு நாலைக்கு நூன் அதிகரிக்கிறது. களி அதிகரிக்கப்போக்குப் பொருட்களின் விலை கையெழுப் போக்கில் வேள்ளுதியானது. ஆனால், பொருட்களின் விலை குறைவாக இருத்தால் குடும்ப விளைக்கு விற்க முடியாது. எனவே, குறைந்த விலைக்கு விற்க நீண்டத்துறைக் காலங்கள் வேண்டும். இது இரண்டாவது பிரச்சினை.

இப்பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு என்ன சொல்யாம்?

“நான் ஆகு சிறிப் கமக்காரன், இப்பட்டு வரைகளில் நான் பயிர்க் கெய்களையெழுப்பதோல், பொதுவில் நாறும் நான் குடும்பத்தினரும் பயிர்க் கெய்களையெழுப்பதால், களி பிரச்சினை எட்டினால் அதிகாவது விலைக்கும். ஆனால், பெரிய கமக்காரர்களுக்கு இது ஒரு பிரச்சினையாகவே உள்ளது. எனவே இதைக் கீர்ப்பது சுற்று கால் டி என் என்கூடுபிறவு” என ஜூஸராம் கீர்க்கிறார்.

ஜூஸராமாயும் பொருள்களில் அவர்களும் கந்தோடுமாக பயிர்க் கெய்களை விட கடுப்பிடிக்கிறார். அதே ஒலிமீ காட்டுயையும் கூன்றிக்கு வருத்திக்கிறார். பயிர்க் கெய்களையில் கடுப்பிடியாக்குதல் அவையை போது கடுப்பாக்கிக்கொடுத்தார்.

இரண்டே இரண்டு காக்கா கிளத்தில் பயிர்க் கெய்களையெழுப்பான் போதிடும் அவையும், அவையை குடும்பத்தினரும் சுத்திசாலியாக வாழ்யூது என்றால் நீட்டிகள் இருப்பது, நானிய மனத்தினால் அதிகரிக்குமாறு தயார் நீட்டியை காலி வருத்திக்கொடும்.

ஐஷ் பழம்

கெட்டா பொருள் காப்பிள் பிரதிநிறங்கள் காத்தோரிக்கையில் பிரயோத்துவம். பொருளா நிழுக்கிளியில் கருப்பு செலுவையாகப் பால்க்காக்கில் பழங்களைக் கொண்டு பால்க்காக்கில்கொண்டு தயாரித்துமாறு பொது மர்மங்களுக்கு அக்கை அளிக்கின்றனர்.

‘ஓஹாவி பொரு்’ மற்றும் அளிர் பால்க்காக்க பழங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டு விற்பனையாகிறது.

சந்தைச்
செய்திகள்

பப்பாசிப் பழுத்தைச் சந்தைப் படுத்தல்

பப்பாசிப் பழுத்தை விலைப்படுத்துவதில் உள்ள வில்லங்கத்தைப் பற்றி சில நாட்களுக்கு முன்னர் ஒரு பத்திரிகை குறிப்பிட்டிருந்தது.

ஆகவே இப்போது பப்பாசிப் பழுத்தைப் பற்றி எங்கள் கவனத்தைத் திருப்புவோம்.

ஓரளவு பெரிதாகவும், இவ்வுயில் அழுகக் கூடியவையும், பருவத்துக்குப் பருவம் கிடைக்கும் தன்மை கொண்டவையுமே பழங்கள். எனவே பழங்கள் தானியங்களைப் போன்றவையல்ல. பழங்கள் உற்பத்தியாகும் பகுதிகளில் சேகரித்து அவ்வப்போது சிராக்கிக்கு ஏறப் நாடு முழுவதும் விநியோகிப்பது சந்தைப் படுத்தவின் முக்கிய நோக்கமாகும். இதற்கு பப்பாசிப் பழம் விதி விலக்காக இருக்க முடியாது.

பப்பாசிப்பழம் நாடு முழுவதும் செய்கை பண்ணப்படுகிறது. இதில் பலவித சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இதனைப் பழமாகப் புசிக்கவும், பலவகைப் பானங்களாக்கிப் பருகவும் பயன் படுத்தலாம். பப்பாசிக்காயில் கவையான கறியும் சமைக்கலாம்.

இனி பப்பாசிச் சந்தைப் படுத்தல் எப்படி நடக்கிறது என்று பார்ப்போம். திரட்டும் முகவர்கள், சேகரிக்கும் முகவர்களைச் சம்பளத்துக்கு அமர்த்திக் கொள்கிறார்கள். இந்தச் சேகரிப்பு முகவர்கள் ஒவ்வொரு வரிடமும் காலையில் ஒரு பைசுக்கிணையும் காச் நூறு ரூபாவையும் கொடுத்து, கமக்காரர்களிடம் போய்ப் பப்பாசிப் பழங்கள் வாங்கி வருமாறு திரட்டும் முகவர்கள் பணிக்கிறார்கள். மாலையில் சேகரிக்கும் முகவர்கள் வந்து, வாங்கிய பழங்களையும் ஒப்படைத்து கணக்கையும் தீர்க்க வேண்டும். இப்பணியில் பல இளைஞர்கள் ஈடு

பட்டு ஊதியம் தேடுகிறார்கள். திரட்டும் முகவர் சேகரிக்கும் முகவருக்கு சராசரி அளவிலான பழுத்துக்கு 1.50 ரூபா வீதம் செலுத்துகிறார். சிறு பழங்களாக இருந்தால் மூன்று பழங்களை ஒரு பழமாகக் கணிப்பார்கள். திரட்டும் முகவர்கள் வாரத் துக்கு மூன்று முறை கொழும்பிலுள்ள மொத்த விற்பனைச் சந்தைக்குப் பழங்களை அனுப்புவார்கள். மற்றும் ஒரு வகையினர் கமக்காரர்களிடம் இருந்து நேரடியாகப் பப்பாசிப் பழங்களை வாங்கி உல்லாசப் பிரயாணிகள் ஹூட்டல்களுக்குக் கூடிய விலையில் விற்கிறார்கள்.

பப்பாசிப் பழங்களைச் சந்தைப்படுத்தற்கு மாற்று வழி வேறேறும் இல்லாததி னால் கமக்காரர்கள் சேகரிப்பு முகவர்கள் கொடுக்க முற்படும் விலைக்கே விற்கவேண்டிய ஏற்படுகிறது.

கமக்காரன் 75 சதத்துக்கு விற்கும் ஒரு பப்பாசிப் பழுத்தை சேகரிப்பு முகவர் 1 ரூபா 50 சதத்துக்கு திரட்டும் முகவருக்குக் கொடுக்கிறார். அவர் மொத்த வியாபாரிக்கு 6 ரூபா வீதம் விற்கிறார். நுகர் வாளர் ஆகக் குறைந்தது 7 ரூபாப்படி பழுத்தை வாங்குகிறார். இதற்கிடையில் சேதாரம், ஏற்றியிறக்கல் செலவுகள் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படவே செய்யும். இதன்படி பார்த்தால், நுகர்வாளருக்குக் கிடைக்கும் விலையில் 10 சதவீதமே உற்பத்தியாளனுக்குக் கிடைக்கிறது. மிகுதி 90 சதவீதமும் இடையேயிருந்து சந்தைப் படுத்தலுக்குத் துணை புரிவார்களுக்கே கிடைக்கிறது. உற்பத்தியாளனுக்கு அந்தப் பத்து வீதத்திலும் கூடுதலான விலை கிடைப்பதானால், சந்தைப் படுத்தல் முறை செம்மைப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதையே கட்டி நிற்கிறது.

சோளக் கோப்பி

சோளக் கோப்பியை உபயோகிப்பதில் ஒரு நன்மையண்டு. அதில் கபேயின் இல்லை. கோப்பியில் கபேயின் என்ற உந்துசக்கி உண்டு. அண்மையில் கோப்பி பானம் அருந்துவது பற்றி ஒரு பரிசோதனையில் 19 பேருக்கு தினசரி 2 கோப்பை கோப்பி வழங்கப்பட்டு பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டது. இவர்களில் 17 பேருக்கு சீரற்ற இருதயத் துடிப்பு காணப்பட்டது. இவர்களில் 12 பேருக்கு முன்பே துரித இருதயத் துடிப்பு இருந்தது. 7 பேருக்கு இருதய நோய்க்கான குணம், குறி எதுவுமே இருக்கவில்லை. இருவருக்கு இருதயத் துடிப்பு முறை மாற்றம் காணப்பட்டது. இது அபத்தானது. சீரற்ற இருதயத் துடிப்பு அதாவது படபடப்பு ஆபத்தற்றது. இருப்பினும் கோப்பி அருந்திய பின் சீரற்ற துடிப்பு நீடித்திருந்தது.

ஆகாரம்: நீடு இங்கிலாந்து வைத்திய சஞ்சிகை

இலங்கையில் இறைச்சிச் சந்தை

பேரரை முபத்தமான அளவிற் கொண்ட சுதந்திரப்படி விளையும் பழுதமானது, நான்டு புதுத்தக்கூடியே, சிறுத்து என அறநிறை போன்றப்பட்டிருக்கும். அப்படி உரிமை கொடுக்கும் என்ற கூல நால் முன் ஓருப்பிடப்படுவதோறு இன்னுள்ளதீநிலை வகுரியிலும் இனாய்விற் சுதந்தை நூல் மோசிசுத்தின் பாதப்பால் நூலால்கூல் போன்றத்திற்கு கொண்டுவரல்லது என்றும் பின்னாலே சுதந்தை நூல் வரவிடும்.

மூலான் அவர்களது ஒவ்வொரு நேர ஆசையிலிருந்து ஏனைய உணவு வகுரியிலுள்ள வழங்கும் பூச்சியத்துவமாகக் குண்டுப்படியில்லை என்று வழங்காதுமிடையில் இதற்குக் கூறுவது நூல் மோசிசுத்தினில் பிரதிகியம் கூறுவதினாலும் என்று என்னிடம் கூறலாம்.

அவர்கள் தமது அகாராதியை இனாய்வினால்கொண்டு சூரியனால்கொண்டு பால் காரணமாக கூறுவதால்தான்.

1981-ம் ஆண்டின் சூதந்தையை மூலான் கெடுப்பின்படி நாற்றுக்கு பி.க்.ஏ.து வீதத்

1. பிரஸ். ஐ. சேமாந்தன,
ஆ. டி. உத்திரேஷ்வரத்து.

இந்த பெருந்தையை, 10.3 சத வீதம் தீவிர தித்திருத்தாக, 15.1 சத வீதம் தீவிர முன்னீர்ச்சாதாரி சென்னைப்பகுதியிலும் சூதந்தையையில் 84.8 சத வீதத்திலிருந்து கொண்ட சூதந்தைக்காலம், இந்திருத்தாக் கொண்ட மோள்கொல்கள் அடிப்படையில் மொள்கொல்களை விரும்பாலோம் இவ்வளவிலைகளைப் பிரதிகீர்த்துமானால் விரும்பும் காரணமாக கூறுவது நூல் மோசிசுத்தினில் கூறுவதாகவும் இனாய்விற் சுதந்தை நூலால்கூல் போன்றத்திற்கு கொண்டுவரல்லது என்றும் கொண்டுவரல்லது என்றும் கொண்டுவரல்லது என்றும் கொண்டுவரல்லது.

இங்கையில் நீநிலை வகுக்கினில் எடுத் தொழுவதார ஆர்வின்படி 1978-1979 காலம் மூலிகைகள் நீநிலைத்தா குறும்பொய்கள் நில் மொத்த நாளவுக்கால கொண்டில் 1.25

சதவீதம் மாதத்திற்கே இடைஞ்சி கொண்ட வகுக்குரு செலவு செய்யப்பட்டுள்ளது. மத நீநிலைகளையுடன் இறைச்சியில் ஆதி கீத்து வகுக்கும் இந்தை ஸிவின் மதத் தீவிர முறைகளைகளாக கொண்டுவரல்லது. முதல் காலி மாநீரா வகுக்கை என்றுவர்த்தியில் வகுக்கும் கூடுதலாக இறைச்சியில் வகுக்கும் இந்தை ஸிவின் மதத் தீவிர முறைகளைகளாக கொண்டுவரல்லது என்று கூறுவதைப் போன்று நூலால்கூல் போன்றத்திற்கு கொண்டுவரல்லது என்றும் பின்னாலே கொண்டுவரல்லது.

இங்கையிலைக் குறைச்சியை வந்தநாலை பாட்டு இறைச்சியில் செய்திருக்கிற. செய்தி தொழுவதைப் போக்கில் பிரதிகூலாக விளையுடலைக்கிற. அதைப்போன்ற ஆட்டாற்றுத்தியும், பால்கி வீட்டுநட்சியும் ஏனையாலே கூறிய பால்கிளையே வகுக்கும்போன்று.



நூல்ப்புய என்ற வகுக்கைம் பெருக்குவதற்கொடும், மிகவுக்கு மக்களுக்கு இருக்கும் நூல்களில் பாலை வெறுப்பாடுகள் காலைப்படிகளிலிரும். நூல்க்கு மக்கள் கூலாய்வு இந்தையினை நூல்கிள்கும்போன்றுப்படியும் மக்கள் நூல்தை அனுபவ நூல்களில் கிராமர் பொன்னைப் பொய்க்காலம் மும்பால் வகுக்கையும் தலையியாவதை விளையும் பேராந்திர வசதி இருப்பதும், மக்களிலை நூல்தை வகுக்கையும் இந்தையினை கேட்டுவகுக்கைகள் தான்றத்துவமானது இங்கையால்களிலும் நூல்ப்புய நூல்களில் தீநால்த்தி விழுப்பின் நிலைகளைக்கொடுவதும் போன்று. இங்கையால்களை இறைச்சிகள் சுதந்தையை கொண்டுவரல்லது என்பது முறிசிசிருப்பதாகும்.

கொழுப்பு இங்கையில் நீநிலை

நூல்கும்பு இங்கையில் நீநிலைகளை மேற்கொண்டு முன்னோடு அமூலாதப்பரம், பெருவக்குறையை, வகுக்கை, கூறுவதைக்கு,

கஹடகஸ்திகிலிய, திருகோணமலை முதலான பிரதேசங்களில் இருந்து தருவிக்கப்படுகின்றன. கோழிகள்—தென்னை முக்கோண வலயப் பகுதிகளில் இருந்தும், அதனை அண்மித்த பகுதிகளில் இருந்தும் கொண்டுவரப்படுகின்றன.

தமிழ் சிங்கள புதுவருட காலம், நத்தார் பண்டிகை, முஸ்லீம்களின் இரு பெருநாட்கள் முதலான பண்டிகை நாட்களில் இறைச்சிக்கு கூடிய அளவு கிராக்கி ஏற்படுகின்றது. இதனை ஆய்வுகள் மூலம் அறியக் கூடியதாய் உள்ளது. இப்படியான காலங்களில் தேவையான அளவு இறைச்சியையும், முட்டைக்களையும் வழங்குவதற்கு வியாபாரிகள் தயாராய் இருக்கின்றனர். இதனால் நுகர்வோர் தேவையானபோது அவற்றில் தேவையான அளவு கொள்வனவு செய்து கொள்வதற்கு வசதி உள்ளது.

கொழும்புக்குக் கொண்டு வரப்படும் மிருகங்கள் தெமட்டகொடை கால்நடை அறுப்பு நிலையத்துக்கு கொண்டு செல்லப் பட்டு அங்கு இருந்து இறைச்சியாக கொழும்பு நகரப்புறத்துக்கும் அதனை அண்மித்த நகரங்களுக்கும் விநியோகிக்கப்படுகின்றன. இதனால் சில்லறை வியாபாரி மூலம் நுகர்வோன் இறைச்சியை இலகுவாகக் கொள்வனவு செய்யக்கூடிய வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.

இறைச்சிக் கந்தை

இரு கிலோக்கிராம் மாட்டு இறைச்சி, கோழி இறைச்சி என்பனவற்றிற்கு நுகர்வோன் சந்தையில் செலுத்தும் தொகையில் முறையே 50.2 வீதத்தினையும், 68.12 சத வீதத்தினையுமே மாடு கோழி வளர்ப்போர் பெறுகின்றனர், 1982ம் ஆண்டின் கமநல் ஆராய்ச்சிப் பயிற்சி நிறுவகத்தின் சந்தை ஆராய்ச்சி பகுதியின் ஆய்வு இதனை தெளிவுபடுத்தியுள்ளது. ஆனால் முட்டையின் பெறுமதியில் 92.4 வீதத்தினை கோழி வளர்ப்பவன் பெறுகிறன். இவைகளுக்கிடையில் பாரிய இடைவெளி காணப்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

மிருகங்கள் இறைச்சி நிலையில் சந்தையை வந்தடைவதற்கு மூன்பாக கைகளுக்கு மாற வேண்டியுள்ளது. இதனால் சந்தையில் இறைச்சிக்கு உள்ள பெறுமதியில் அரைப்பங்கையே கால்நடை வளர்ப்பவர்கள் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். முட்டையைப்பொறுத்தவரை, அது கோழி வளர்ப்பவரிடம் இருந்தே நுகர்வுப் பொறுளாக சந்தையை வந்தடைவதற்கு சந்தைப் பெறு

மதியின் கூடிய பெறுமதியை கோழி வளர்ப்பவன் பெறக்கூடியதாய் இருக்கின்றது.

இலங்கையில் இன்றுச்சிச் சந்தை நடவடிக்கைகள் யாவும் தனியார் கையிலேயே தங்கியுள்ளது. ஏனைய நாடுகளில் அரசாங்கங்களும் இறைச்சிச் சந்தை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கின்றன. தனியார் மாத்திரம் எல்லா நடவடிக்கைகளையும் மேற் கொள்வது இலங்கையின் சிறப்பியல்பாகும். தற்போது பிற நாடுகளில் இறைச்சி உற்பத்தி, சந்தைப்படுத்தல் என்பன அபிவிருத்தி அடைந்துள்ளன போதிலும் இலங்கையைப் பொறுத்தவரை இதுவரையும் பூரணமுன்னேற்றம் அடையில்லை. இன்று பிற நாடுகளில் தயார் செய்யப்பட்ட இறைச்சிகளைக்கள் தகரங்களில் அடைக்கப்பட்டு விற்கப்படுகின்றன. இலங்கையைப் பொறுத்த வரையில் இவ்வளவு தூரம் முன்னேற்றம் ஏற்படவில்லை. என்றாலும் ‘பஹிரா ஸ்பாம்’ (Bahira Farm) என்ற ஒரு அமைப்பு மாத்திரம் கோழி இறைச்சியையும், முட்டையையும் நவீன முறைப்படி சந்தைப்படுத்துகிறது. ஆனாலும் இதுவரையும் மாட்டு இறைச்சி மற்றும் ஏனைய இறைச்சி சம்பந்தப்பட்டவரையில் ஓரளவாவது முன்னேற்றம்கூட காணவில்லை என்றே கூறலாம்.

கோழி இறைச்சி விற்பனை நிலையங்களில் உடனுக்குடன் கோழி அறுக்கப்பட்டு விற்பனை செய்வது சுத்தமானதாக இருப்பினும், ஒரு சிலருக்கு அது வெறுப்பினை ஊட்கூடியதாய் உள்ளது. அத்துடன் அதுபல பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்த வாய்ப்புகள் உண்டு. எப்படி இருந்தாலும் இறைச்சியாக விற்பனை செய்வது சிறந்த முறையாகும் எனக்கறப் படுகிறது. முக்கிய விசேட தினங்களில் மாத்திரம் அதிக கிராக்கி மாட்டு இறைச்சிக்கும், கோழி இறைச்சிக்கும் ஏற்படுகின்றது. முக்கியமாக உற்சவ காலங்களில் கோழி இறைச்சிக்கான கிராக்கி அதிகரிக்கின்றது. ஏனைய காலங்களில் ஓரளவு மந்தமாகவே காணப்படுகின்றது. உல்லாச ஹோட்டல்களின் விருத்தி காரணமாகவும், சனத்தொகை அதிகரிப்பு காரணமாகவும் இறைச்சிச் சந்தைவருத்தி அடைகின்றது.

இறைச்சிக்காக அறுக்கப்பட்ட மிருகங்களை பாதுகாப்பாக மக்கள் பெறக்கூடிய வசதி இலங்கையில் குறைவாக உள்ளது. இதனால் நுகர்வோர் சிறந்த இறைச்சியை நுகர முடியாதுள்ளது. குளிர்த்தப்பட்ட பாதுகாப்பு முறைகளை கையாள்வதனால் இக் குறையை நீக்க வாய்ப்புண்டு.

கோழிகளைக் கொள்ளி வரும்பொது வெறு வேறாக பாதுகாப்பான முறையில் செலவுடை வரவேண்டும். அப்பொழுது ஒரு கஷ்ட நஷ்டங்களில் இருந்து விடப்படக் கடியதாக இருக்கும்.

இந்தக்குறிப்பு, ரூபாரணியார் தலை விருதான முறையிலோயும் பீப்பத்துவதனால்

சிறந்த மூணாரும் இனாச்சிச் சந்தையை விரும்பி செய்யலார்.

நய்யாக்கம் :

ஏ. சி. எம். பேரவை
துய்வாரம்.

உங்கள் கருத்துக்கள்

கமதையை, நீ பத்து ஐங்கு நிறைவேல்யதி எட்டாம். அத்தனை காலத்திற்குள்ளும் நீ செய்த சேவைகள் எத்தனை எத்தனை! நான் குதை எப்படி புகழ்த்திட? முதல்லி பத்து ஆண்டு பருவத்தை அடைந்த மனக்கு என் நல்வாசிகள் அழிக்கிறேன்.

நம் நாட்டின் பகுமைப் புரட்சிக்கு அரசுகளிடம் ஜிக்கூம் கைகழும் எப்படிடோ, குப்படியே நூல் 'கமதை' சங்கிலிக்கப்பட பெரும்பகுதியை கூகிக்கார்த்து குதலு விட்டிருது. ஏற்கென்றாலும் சங்கிலிக்கப்பட விரும்புவது பற்றப்படுகிறது. பின் அதன் கவனை தெரியாது. ஆனால், நான் தமிழ் கல்லூரிக்காக அதையும் நம் மாநகரத்து குடியில் பத்து ஆண்டுகள் மலர்ந்து எட்டால்கூட சொல்லவும் வேண்டியா? தொடர்ந்தும் கவுப்பன் வரா ஆகி கூறி விண்டிப்பெறுகின்றேன்.

பேரவை, தாங்காவி இப்பாரமா,
திரிமாய், திருமீமாணமலை.

க

க

க

கமதைய் கடுமீனாக்கியில் கூடந்த இரு வெளிவிழுப்பின் ஏழை மாண்பிற்கியாலை நூலகத்தில் பெற்றுக் கொண்டோம். கல்லூரிக்கவேண்டும் மாநகர் பயதுவின் உடற்றங்களை உயர்த்த விவசாய மாணவர்களுக்கு பெரிதும் உதவியாக கூன்று.

பேருமதி, ரி. நிதியாங்கம்பா,
(விவசாய ஆசிரியர்)
மாநாலிந்திராவாஸமா,
ராகுநாள்.

*

*

*

"கடியலம்" பஞ்சை இதைப் பார்க்கி விடைத்தது. ஆனால் விடைதானால்கள் ஓம் வெள்ளநுய் விரைவும் பயதுவின்வதைப் புரிமான்திட்டுக்கொள். வயத்தோழில் கடுமாடு கொண்டுள்ளவர்களுக்கு குறிப்பாக விவசாய முயற்சியில் அங்கூர கோண்டுள்ள நயது விரும்ப அவ்விருந்துக் கால கடியல்களும்து கமதைத்தில் வெளிவரும் விடைகளை கரு ஆணையக அனுமதிப் பண்ணு காலிடிரும்.

மீதிரா சிராமிய அபிவிருத்திக் குழுமம்,
ஏனெலும்.

*

*

*

அறிவுக்கு விருந்துகொள்கிறும் "கடியலம்" குறுக்கெழுக்குப் பொட்டுக்கா தொடர்ந்து நடத்தி என் பொன்ற வாரங்களின் ஆவணை பூர்த்தி செய்யவேண்டா?

ஏ. செல்வமார்
ஏர்வெட்டி.

(10-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

வருடந்தோறும் ஆகக் குறைந்தது 12,000 பேர் யானைக்கால் தோயினால் பாதிக்கப் படுகிறார்கள்.

தொழு நோய் ஆயிரம் பேரில் ஏழு பேருக்கு ஏற்படுகிறது. இதில் 15 வயதுக்குட் பட்டவர்களின் சதவீதம் 25 ஆகும்.

தழ்போதைய சனத்தொகை வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப வருடந்தோறும் மேலதிகமாக 1,424 மக்கள் நாளொன்றுக்கு ஆஸ்பத்திரிக்கு சிகிச்சைக்காகச் செலவார்கள்.

முடிவுக்கால்

எமது சனத் தொகை நாளொன்றுக்கு 760ஆல் அதிகரிக்கின்றது.

இவ்வொரு நாளுக்கும் அரசாங்கம் 35 இலட்சம் ரூபாவை செலவளிக்கின்றது. இந்த அடிப்படைத் தேவைகளை மக்களுக்கு வழங்குவதென்றால் அரசாங்கமும், தனிப்பட்ட குடும்பமும் சேமிப்பிலேயே தங்கி இருக்க வேண்டும்.

நமது தேவைக்கு எடுத்துக் கொண்டு எஞ்சவதே சேமிப்பாகும். எனவே அபி விருத்தி மூலதனத்தின் மூலம் வருவாய் கிடைக்கும்வரை எமது தேவைகளை முடியுமான அளவு குறைக்க வேண்டும்.

எம்மில் வட்சகணக்கான மக்கள் அடிப்படைத் தேவைகள் எதுவுமின்றி வாழ் கிறார்கள். இவர்களுக்கு அரசாங்கமே உதவுகின்றது. மூன்று சத வீதத்தினர் மட்டுமே தேவையை விட அதிகளவைக் கொண்டிருக்கின்றனர். இந்த மூன்று சத வீதத்தினர் அரசாங்கத்திற்கு உதவ வேண்டும் என்ற கட்டுப்பாடு இல்லை. ஆனால், அரசாங்கமும், நாமும் அவர்களிடமிருந்து விருப்பத்தின்பேரில் உதவியைப் பெற உரித்துடையவர்கள்.

வீடுமைப்பு, சுகாதாரம், கல்வி, போக்குவரத்து, வேலை வாய்ப்பு ஆகியவற்றுக்காக அரசாங்கத்தை நம்பி இருப்பதை நானுக்கு நாள் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் நன்று.

இதற்கு குடும்பக் கட்டுப்பாட்டை அனுசரிப்பதும் ஒரு சிறந்த முறையாக கருதப் படுகிறது.

இலங்கையின் சனத்தொகை கொள்கை

சனத்தொகை, குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றிய அரசாங்கத்தின் கொள்கை வருமாறு :—

(அ) சனத்தொகை வளர்ச்சி விகிதத்தையிட்டு அரசாங்கம் கவலை அடைவதுடன், சனத்தொகையின் திட்டமிட்ட வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு பயனுள்ள நடவடிக்கைகளை எடுப்பதே ஆகன் கொள்கையாகும்.

(ஆ) அரசாங்கத்தினால் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு சேவைகள் அளிக்கப்படுவதுடன், சனத்தொகை அதிகரிப்பை கட்டுப்படுத்துமுகமாக குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்கும் தனிப்பட்டவர்களுக்கு நிதி ஊக்கமளிப்பு வழங்கப்படும்.

(இ) குடும்பத்திட்ட விடயத்தில் அரசாங்கத்தின் பங்கு தம்பதிகளும், தனிப்பட்டவர்களும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு சேவைகளைப் பெறுவதற்கும் தனிச்சையாக ‘வாசக்டமி’, ‘ஸ்ரெலைஷேன்சஸ்’ மேற்கொள்வதற்கும் சேவை சார்ந்த திட்டங்களை வற்புறுத்துவதாகும்.

விவசாயிகளோ ! இதே நம்முடியை வெற்றிக்கொடுத்து
நன்றா, விவசாய சாமால் போர்டுகள் . . .

மாஷல் 20% ஈ.சி., பியுடேஞ் 3 லி.,
3-4 டி.பி.ஏ. 36% • உ.ம் எம்.சி.பி.ஏ. 40%

மாஷல் 20% ஈ.சி.

இது முனிசிபல்களை அதிகரித்து விகிதம் புதிய விருது நோக்குவதாகும். இதனை இதற்படிக்கூட பின்பொதும் நெற்பியலைத் தாங்குவது தேவீகை, எனினும் வேட்டும் பிரசி, பழுப்பு நிறப் பூச்சி மூலம் கால பிரசி பழுப்புவையும் அபிவிருத்திக்கும் மாஷல் 20% ஈ.சி., விவசாய விருது ஒன்று பெறும் வருப்பிரசாரமாகும்.

பியுடேஞ் 3 லி.

பியுடேஞ் 3 லி முறை அநீக்கங்கொலை வெறும் பிழவிருதுகள் அது மிகுந்த பலவாணிகள் முன் காலமாகும். தீவிரம் பாதியென்று என்னிட இனியத்தில் உபயாகங்களைப் போன்றுமாற்றி அத்தன் தீவிர முறை முன்தர் காலமாகிரும் காலத்தை நூல்கொ அவ்வளவு நிறுதான்தான்.

பியுடேஞ் 3 லி வை வள்ளுவில் பாதியென்று முறை அது வேண்டும் நா. ஏ தாலைருத்துத் தொடர்த்து கோவில்களையும் உயிர்த் தொற்றியையும் கீழேயிருக்க அழிக்கும். தீவிர முறையிலிருக்க வேற்றிப்பதற்கு உதவுவது நீங்கள் விளைச்சியும், தீவிரம் நீங்கள் விவராக்குவதும் வெற்றுத்தகும்.

பியுடேஞ் தீவிர பிழவு, இலி வெட்டும் முக்கி, காலைக் குத்தி, தீவிரப் பூஞ்சி வைப்புவற்று விருது கீழ்க் கண்ணுப் பாதியைக் கீட்டும் வீ ஜிலீ மின் திறங்குமாயும்.

3—4 டி.பி.ஏ / உ.ம் எம்.சி.பி.ஏ 40%

கோறு தீவிர, வெட்டு தீவிர வள்ளுவுற்றுக் குறிப்பதியைக் குறைக்கும் கீவிகளை அதிக்கவேண்ட 8—1 டி.பி.ஏ 40% பாதியைக்கும். இது காலமிகிதயான கலை கண்ணுப் பிழவு வெட்டு கீலியில் அழிக்க வைவது, 2—3 தீவிரமான வைப்புவற்று பாதியைப் பாதியை கீற்றி விளைத் தாங்குமாறு கூடுதல் எம்.சி.பி.ஏ 40% பாதியைப் பாதியை அங்கு இலித் தாலைருட்டு கால விதங்கள் களைக்கிடையார் அடிமீறாத அபிவிருத்து கும்.

பியுடேஞ் தீவிர வைப்புவற்றியை அதிகரித்து, விளைவில் பிழவும் 3—4 டி.பி.ஏ வைப்புவற்று நா. ஏ டி.பி.ஏ 40%, மும் பாதியைகள்.

பியுடேஞ் 3 லி. 8—1 டி.பி.ஏ 40%



இலங்கைப் பெற்றேவியக்

ஈட்டுத்தாபணம்,

113, காலி விளி.

கொழும்பு - 3.

தொலைபேசி இல. 93124.

கமநலம்

- கமக்காரர்களுக்கும், கமக் குடும்பத்தின ருக்கும், கமத்துறையில் அக்கறை கொண் டேள் அத்தனை பேருக்கும் பயன்படக் கூடிய பல தரமான கட்டுரைகளைத் தாங்கி காலாண்டு சஞ்சிகையாக மலர்கிறது கமநலம்.
- கமக்காரர்களது வீடுகளில் மாத்திரமின்றி பாடசாலைகள், நூல் நிலையங்கள் ஆகியவற் றிலும் கமநலம் பிரபலம் பெற்று வருகிறது.
- கமத்துறையின் சமூக-பொருளாதார பிரச்சினைகளும், தீர்வுகளும் இச் சஞ்சிகையில் ஆராயப்படுவதுடன், கமத்துறை சார்ந்த அறிவியற் கட்டுரைகளும் வெளியிடப்படுகின்றன.