

தமிழர் பொருண்மியம்

வாரமலர்



TAMILS ECONOMY

விலை - 100/=

இதழ் - 80

20.10.2024

மக்களின் எதிர்பார்ப்பும் நம்பிக்கையும்



ஆழம்
காணப்படாதுள்ள
ஏரி

08



பனை - ஒரு
அறிவியல் ஆய்வு

16



கீயற்கை
முறையில்
மாதுளை
பயிர்ச்செய்கை

20

அருகிவரும் நீர் வளத்தை பாதுகாப்போம்

மக்கள் தொகை அதிகரித்துக் கொண்டேயிருக்க அவர்கட்குத் தேவையான குடிநீர் தேவையும் அதிகரிக்கிறது. வருடாந்தம் சனத்தொகை 90 மில்லியனால் அதிகரித்து செல்கின்றது. தேவையைப் பூர்த்திசெய்ய இயலாத நிலையில் கிடைக்கும் நீரைக் குடிக்கும் நிலைக்கு பல பிரதேச மக்கள் தள்ளப்பட்டுள்ளனர். இதனால் பலவித நோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.

கீழ்பால் யாழ்ப்பாணம்



நீர் என்பது உயிரின் ஆதாரமாகும். அது இயற்கையின் கொடையாகும். நீர் இல்லையேல் மண் காய்ந்துவிடும். உணவு உற்பத்தி இருக்காது. மண்ணும் காற்றும் கூட நீரின்மேல் வறண்டு போய்விடும். ஆக, எல்லா இயற்கை வளங்களுக்கும் மனித வளத்திற்கும் தாய் வளம் நீராகும். நீர் பல வழிகளிலும் மனிதனுக்குப் பயன்படுகிறது. எமது உடலின் உள்ளேயும் அதிகளவு நீருள்ளது. குருதி, நிணநீர், பாய்பொருள் முதலியவற்றின் கூறாகவும் நீர் அமைந்துள்ளது.

முன்னைய காலங்களில் தூய நீருக்கான பற்றாக்குறை ஒரு போதும் இருந்ததில்லை. ஆனால் தூயநீரின் வளம் உலகில் மிக வேகமாகக் குறைந்துகொண்டு செல்வது அவதானிக்கப்பட்டு வருகிறது. இத்தகைய போக்கு கட்டுப்படுத்தப்படாது போகுமானால் எதிர்காலத்தில் விவசாயம் மற்றும் மனிதனின் தனிப்பட்ட பாவனைக்கான தூயநீருக்குப் பெரும் பற்றாக்குறை ஏற்படும் ஆபத்தேற்படலாம்.

புவியின் மேற்பரப்பில் பெரும்பகுதி நீரினால் மூடப்பட்டுள்ளது. கடல் உட்பட அனைத்து நீர் நிலைகளிலும் இருந்து நீர் ஆவியாகி மேலே சென்று முகிலாகி மழையாகப் பெய்து, மீண்டும் நிலத்தை வந்தடையும் செயற்பாடு தொடர்ச்சியாக நடந்து கொண்டதான் இருக்கிறது. நீர் வட்டம் தொடர்ச்சியாக நடந்து கொண்டேயிருக்கிறது. நீர்க்கோளத்தை விட்டு நீர் எங்குமே சென்று விடுவதில்லை. அவ்வாறிருக்கையில் உலகம் தூய நீருக்கான பற்றாக்குறையை எதிர்நோக்குவது ஏன்? மனிதனின் செயற்பாடுகளே இந்த ஆபத்துக்குக் காரணமென நீரியல் ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். காடுகள் மெருமளவில் அழிக்கப்படுதல், நீர் மாசடைதல்,

நீரின் அதிகரித்த பாவனை ஆகியனவே தூய நீருக்கான பற்றாக்குறை அதிகரிக்கக் காரணமென அவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

மனித செயற்பாடுகளின் விளைவினால் புவி உஷ்ணமடைந்து செல்வதால் பனிப்பாறைகள் உருகிகடல்மட்டம் உயருகிறது. இதனால் கடல்நீர் புவியினுள் பிரவேசிப்பதன் விளைவாக தூயநீரின் விகிதம் குறைந்து கொண்டே செல்கிறது. இது போதாதென்று மறுபுறத்தில் இரசாயனப் பதார்த்தங்களின் பாவனையினால் தூயநீர் படிப்படியாக மாசடைந்து செல்கிறது.

உலகில் 70 வீத பரப்பளவு நீர் இருந்தாலும் அதில் 97.5 வீதம் கடலில் இருக்கும் உவர் நீர்தான். மீதி 2.5 வீத அளவுக்குத்தான் நிலத்தடி நீர் உள்ளது. இதிலும் 2.24 வீதம் துருவப் பகுதிகளில் பனிப்பாறைகளாகவும் பனித்தரையாகவும் மாறிப் போயுள்ளது. எஞ்சிய 0.26 வீத நீரைத்தான் உலக மக்களனைவரும் பகிர் வேண்டும். அண்மைய புள்ளி விபரங்களின்படி உலகளவில் 250 கோடி மக்கள் போதியளவு சுத்தமான நீரை அல்லது நீர் வளத்தை அனுபவிக்க முடியாத நிலையிலுள்ளனர். அவர்களில் 70 சதவீதத்தினர் ஆசிய நாடுகளிலேயே உள்ளனர். ஒவ்வொரு ஆண்டும் நீர் மாசடைதலால் உயிரிழந்தோரின் எண்ணிக்கை போர் மற்றும் வன்முறைகளால் இறந்தோரின் எண்ணிக்கையை விட அதிகமாகும் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது.

குடிசனப் பெருக்கம், கைத்தொழில் அபிவிருத்தி, விவசாய விரிவாக்கம் முதலியவற்றின் வளர்ச்சி வேகம் நீரின் தேவையை அதிகரிக்கச் செய்துள்ளது. அதனால் தான் சுற்றுச்சூழல் வல்லு-

நர்கள் 'மூன்றாம் உலகப் போர் ஒன்று நடந்தால், அது நீருக்கான ஒரு போராகவே இருக்கும் அன்றி வேறு எதற்காகவும் அல்ல' என்று கடந்த 20 வருடங்களாக எச்சரிக்கின்றனர். இதற்கான அறிகுறிகள் இன்று பெரியளவில் காணப்படுகின்றன.

1993ஆம் ஆண்டு முதல் மார்ச் மாதம் 22ஆம் திகதியை உலக நீர்வள தினமாக அறிவிக்கப்பட்டு இன்றுவரை கொண்டாடித்தான் வருகிறோம். ஆனால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலகின் பல கோடி மக்கள் தண்ணீரின்றி திண்டாடி வரும் நிலையும் எந்த வகையிலும் அகலவில்லை.

ஈ.நா. சபை கடந்த 1992ஆம் ஆண்டு சுற்றுச்சூழல் மற்றும் வளர்ச்சி குறித்த கூட்டத்தை கூட்டியது. கூட்டத்தில், நீர்-வள பாதுகாப்பை வலுப்படுத்த வேண்டும் என்றும், அதை மக்களிடம் உணர்த்த 'உலக நீர்வள தினம்' கொண்டாடப்பட வேண்டுமென்றும் தீர்மானிக்கப்பட்டது. அதன்படி, ஆண்டுதோறும் மார்ச் 22ஆம் திகதி உலக நீர்வள தினம் சர்வதேச அளவில் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.

மக்கள் தொகை அதிகரித்துக் கொண்டேயிருக்க அவர்கட்குத் தேவையான குடிநீர் தேவையும் அதிகரிக்கிறது. வருடாந்தம் சனத்தொகை 90 மில்லியனால் அதிகரித்து செல்கின்றது. தேவையைப் பூர்த்திசெய்ய இயலாத நிலையில் கிடைக்கும் நீரைக் குடிக்கும் நிலைக்கு பல பிரதேச மக்கள் தள்ளப்பட்டுள்ளனர். இதனால் பலவித நோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.

மனிதனுக்கான நீரை வழங்கும் ஜீவநதிகள் பல இருந்தும் பயன்படுத்த முடியாத துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு விட்டோம். இவ்வாறான செயற்பாடுகளால்



நீரின் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய முடியாமல் இன்று வளர்முக நாடுகளில் 80 சதவீதமானோர் நீர் சார்ந்த நோய்களால் பலியாகின்றனர். சுத்தமான நீரைப் பெறமுடியாமல் வருடாந்தம் 5 வயதிற்கு உட்பட்ட 18 இலட்சம் சிறுவர்கள் பலியாகிறார்கள். அசுத்தமான நீரால் ஏற்படும் நோய்களான வயிற்றுப்போக்கு, வாந்திபேதியால் வருடத்துக்கு 22 இலட்சம் பேர் வரை இறப்பதாகக் கூறியுள்ளார்கள். அசுத்தமான நீர் இவ்வாறு மக்களைப் பலியாக்குகிறது.

நீரில் பகீரீரியாக்கள் இருப்பதால் டயரியா, தைபோய்ட், கொலரா, மஞ்சள் காமாலை, போலியோ, குடற் புழுக்கள் போன்ற நோய்கள் வரும் என்பதை நாங்கள் எல்லோரும் அறிந்திருக்கிறோம். ஆயினும் எத்தனை பேர் இதனை சரியாகக் கடைப்பிடிக்கிறோம்?

நீருக்கான நெருக்கடியில் மனித நடவடிக்கைகளும் அடங்கியுள்ளன. இவற்றை தவிர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை நாம் கைக்கொண்டு வந்தால் உலகமும் உயிர்களும் வாழும். மனிதர்களுக்கும் ஏனைய ஜீவராசிகளுக்கும் உயிர் வாழ்வதற்கு சுத்தமான நீர் மிகவும் அவசியம் என சிறுவயது முதலே படித்து வருகிறோம். நாம் பருகுவது சுத்தமான நீராக இருக்க வேண்டும். நன்கு கொதிக்க வைத்து ஆற வைத்து எடுத்த நீர் அல்லது பில்டரில் வடிகட்டிய நீர் குடிப்பதற்கு ஏற்றது.

குடிநீருக்காக பல மைல் தூரம் குடத்-

துடன் நடந்து செல்லும் சனங்கள் எத்தனையோ பேர் கிராமங்களில் இருப்பதை இன்றும் காண்கிறோம்.

தொழிற்சாலைகள் தமது கழிவுகளை ஆறுகள், குளங்களில் கொட்டுவதால் இரசாயன மாற்றமேற்பட்டு நீரின் தன்மை மாற்றமடைகிறது. இதனால் பயன்பாட்டுக்கு உகந்த நிலையை நீர் இழக்கின்றது. நீர் வளப் பாதுகாப்பை வலுப்படுத்தவும் அதை மக்களிடம் உணர்த்துவதென 'உலக நீர்வள தினம்' அனுஷ்டிக்கப்பட வேண்டும் என்ற ஐ.நா. சபையின் தீர்மானத்துக்கமைய 1993 முதல் ஒவ்வோர் ஆண்டும் மார்ச் 22 இல் 'உலக நீர்வள தினம்' அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றது.

நிலத்தடி நீரைப் பாதுகாக்க வேண்டியதும் நீர் ஆதாரங்களைக் காக்க வேண்டியதும் மனித சமுதாயத்தின் தார்மீகக் கடமையாகும்.

குடிசனப் பெருக்கம், கைத்தொழில் அபிவிருத்தி, விவசாய விரிவாக்கம் முதலியவற்றின் வளர்ச்சி வேகம் நீரின் தேவையை அதிகரிக்கச் செய்துள்ளது. அதனால் தான் சுற்றுச்சூழல் வல்லுநர்கள் 'மூன்றாம் உலகப் போர் ஒன்று நடந்தால், அது தண்ணீருக்கான போராக இருக்கும்' என்று எச்சரிக்கின்றனர். இப்போது, உலகில் உள்ள 80 நாடுகளில் 40 சதவீத மக்கள் சரிவர தண்ணீர் கிடைக்காமல் அவதிப்படுகின்றனர். 110 கோடி மக்கள் நீர் பற்றாக்க-

குறை உள்ள பகுதிகளில் வாழ்கின்றனர். இப்படியே போனால், இன்னும் சில நூற்றாண்டுகளில் உலகமே பாலையனமாக மாறிவிடும்.

குடிநீர் மாசுபடுவதாலும், வறட்சியாலும் எதிர்காலத்தில் உலகம் பாலையனமாக மாறும் அபாயம் உள்ளது. எனவே, எதிர்காலத்தில் தண்ணீர் தேவையை கருத்தில் கொண்டு சந்திரன், செவ்வாய் கிரகத்தில் மனிதன் உயிர் வாழ முடியுமா? தண்ணீர் உள்ளதா? என்று விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார்கள்.

நீர்பெறுவதற்கு முக்கிய காரணம் மழை. மழை வருவதற்கு முக்கிய காரணம் மரம். நாம் காடை வெட்டி நகரமய படுத்துவதால் எமக்குத்தான் தீமை என்பதை யாரும் புரிந்து கொள்வது கிடையாது. காடு வளர்ப்போம் நீர் காப்போம். எம் உயிர் காப்போம், எம் அடுத்த சந்ததியினர் வாழ வழி சமைப்போம்.



மின்மடல் : tamilseconomy@gmail.com
தொலைபேசி : 0777304010 / 0702675575

பொருளாதார யதார்த்தம்

எ தீர்ப்பு அரசியலைச் செய்யும்போது பல விடயங்களையும் இலகுவாகச் சொல்லிவிட முடியும். போராட்டங்களையும் நடத்தலாம். ஆனால், அதிகாரத்துக்கு வந்தால்தான் யதார்த்தம் புரியும். மக்களை உசுப்பித்துவதற்குச் சொன்ன அனைத்தையும் செயற்படுத்துவது சாத்தியமில்லை என்பது அப்போதுதான் புரியும். இதற்கு சிறந்த உதாரணமாக இருப்பதுதான் தேசிய மக்கள் சக்தி அரசாங்கம்.

ஜனாதிபதி ரணில் விக்கிரமசிங்கவின் பொருளாதாரக் கொள்கைகளையும், சர்வதேச நாணய நிதியம்போன்றவற்றுடனான கொடுக்கல் வாங்கல்களையும் கடுமையாக விமர்சித்தவார்கள்தான் தேசிய மக்கள் சக்தியினர். இப்போது அதிகாரத்துக்கு வந்த பின்னர் அவற்றில் பல விடயங்களில் அவர்களும் இணங்கிச் செல்ல வேண்டியிருப்பது தவிர்க்க முடியாததாகிவிட்டது.

பொருளாதார நெருக்கடியின் போது உதவிக்கு வந்த சர்வதேச நாணய நிதியத்தின் நிபந்தனைகள் சில ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதவையாக இருந்தது என்பது உண்மை. அவை மக்கள் மீது அதிகளவுக்குச் சமமையை ஏற்றுவதாகவும் இருந்தது. தேர்தல் அரசியலுக்காவும், செல்வாக்குகள், தொழிலதிபர்கள் போன்ற தரப்பினரின் ஆதரவைப் பெறுவதற்காக வரிகளைக் குறைப்பது போன்ற சலுகைகள் பொருளாதார நெருக்கடிக்களைத் தீவிரப்படுத்தும் என்பதை கடந்த காலங்களில் பார்த்திருக்கின்றோம்.

அதேபோல, சர்வதேச நாணய நிதியத்தின் நிபந்தனைகள் சில மக்களுடைய அதிருப்தியை அதிகரிப்பதாக இருக்கலாம். ஆனாலும் கூட அவை தவிர்க்க முடியாதவைதான். அதேவேளையில், இந்த நிபந்தனைகளால் அதிகளவுக்குப் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்று அடையாளம் காணப்பட்ட தரப்புகளுக்குத் தேவையான நிவாரணங்களை வழங்குவதற்கான திட்டங்களும் அவசியம். கடந்த காலங்களில் இவ்வாறான திட்டங்கள் போதியளவுக்கு இருக்கவில்லை.

தேசிய மக்கள் சக்தியைப் பொறுத்தவரையில் இப்போதுதான் முதல் முறையாக ஆட்சி அதிகாரத்தில் அமர்ந்திருக்கின்றார்கள். அத்துடன், ஒரு இடதுசாரித் தன்மை கொண்ட கட்சியைப் பிரதிநிதித்துவம் செய்பவர்களாகவும் அவர்கள் உள்ளனர். இவற்றைவிட முக்கியமாக, எதிரணியிலிருந்து போது பொருளாதாரக் கொள்கைகள் தொடர்பில் பல கருத்துக்களையும் அவர்கள் முன்வைத்திருந்தார்கள். இதனால், கடந்த அரசாங்கங்களின் காலத்தில் இருந்ததைவிட இவர்களுடைய பொருளாதாரக் கொள்கைகள் வித்தியாசமானதாக — முன்னேற்றகரமானதாக இருக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்பு மக்களிடம் பெரிதாக இருக்கின்றது.

எதிர்பார்ப்புகள் எப்படி இருந்தாலும், யதார்த்தத்தைப் புறக்கணித்துச் சென்றுவிட முடியாது. தேசிய மக்கள் சக்தி அரசாங்கம் சர்வதேச நாணய நிதியத்துடன் நடத்திய பேச்சுக்கள் அவர்கள் யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொண்டுள்ளார்கள் என்பதை வெளிப்படுத்தியது. அதேபோல, ரணில் விக்கிரமசிங்கவின் பொருளாதாரக் கொள்கைகளை ஒத்ததாகவே அவர்களுடைய அணுகுமுறையும் இருப்பதாக இப்போது விமர்சகர்களால் தெரிவிக்கப்படுகின்றது. இது கட்சி அரசியல் பேசுவதற்கான தருணமல்ல. யதார்த்தங்களை உணர்ந்து செயற்படுவதற்கான தருணம் இது!

சுற்றுலாத்துறையில் பெண்கள்



உலக சுற்றுலா தினத்தைக் கொண்டாடும் வகையில், Intrepid கொழும்பு அண்மையில் முதலாவது “சுற்றுலாத்துறையில் பெண்கள்” பயிற்சி அமர்வை வெற்றிகரமாக முன்னெடுத்திருந்ததாக அறிவித்துள்ளது. இந்நிகழ்வு கண்டியில் அண்மையில் நடைபெற்றது. சந்தை அபிவிருத்தி வசதி (MDF) நிகழ்ச்சித் திட்டம் மற்றும் இலங்கை சுற்றுலா அபிவிருத்தி அதிகார சபை (SLTDA) ஆகியவற்றுடன் இணைந்து Intrepid முன்னெடுத்திருந்தது. இலங்கையின் சுற்றுலாத்துறையில் பாலின சமத்துவம் மற்றும் பெண்களுக்கு வலுவூட்டல் ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கும் வகையில் இந்தத் திட்டம் முன்னெடுக்கப்பட்டது.

45 விண்ணப்பதாரிகளில் மத்திய மாகாணத்தைச் சேர்ந்த பல்வேறு பின்புலங்களைக் கொண்ட சுற்றுலா வழிகாட்டிகளாக திகழ எதிர்பார்க்கும் 11 பெண்கள் முதல் அமர்வில் பங்கேற்றனர். இந்தப் பயிற்சிப்பட்டறையினூடாக சுற்றுலாத்துறையில் பிரவேசித்து இயங்குவதற்கு அவர்களுக்கு அவசியமான திறன்கள், அறிவு மற்றும் தன்னம்பிக்கை போன்றன வழங்கப்பட்டிருந்தன.

பங்குபற்றினர் ஒருவர் கருத்துத் தெரிவிக்கையில், “இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டம் உண்மையில் வாழ்க்கையை மாற்றியமைப்பதாக அமைந்துள்ளது. ஒரே விதமான ஈடுபாடு மற்றும் ஆர்வம் பிக்க சுக பெண் தலைமையாளர்களை சந்திப்பதற்கான வாய்ப்பை Intrepid ஏற்படுத்தியிருந்தமைக்கு நன்றி. சுற்றுலா வழிகாட்டியாக திகழுவதற்கான அம்சங்களை மட்டும் பயிலுவது என்பதல் லாமல், எமது தன்னம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புவது மற்றும் சமூக தடைகளிலிருந்து மீள்வதற்கு அவசியமான தன்னம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புவதாகவும் அமைந்துள்ளது. எனது சமூகத்திலுள்ள ஏனைய பெண்களுக்கு

நான் முன்மாதிரியானவளாக திகழலாம் என்பதில் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளேன்.” என்றார்.

பரந்தளவு பிராந்தியங்களின் பெண்களை கவர்ந்து, அவர்களை மேம்படுத்தும் வகையில் முன்னெடுக்கப்படவுள்ள பயிற்சி அமர்வுகள், இலங்கையின் ஏனைய மாகாணங்களுக்கும் விரைவில் விரிவாக்கம் செய்யப்படும். நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் நிறைவில், நாடு முழுவதையும் சேர்ந்த சிறந்த 10 பங்குபற்றினர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு, தேசிய சுற்றுலா வழிகாட்டி சான்றிதழை பெற்றுக் கொள்வதற்கான புலமைப்பரிசில் வழங்கப்படும். அதனை பூர்த்தி செய்ததும், Intrepid இன் சுற்றுலா தலைவர்கள் குழுவில் அங்கம் பெறும் வாய்ப்பளிக்கப்படுவதுடன், சர்வதேச மட்டத்தில் தமது திறமைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான பிரத்தியேகமான வாய்ப்பும் வழங்கப்படும்.

Intrepid இன் இலங்கைக்கான பொது முகாமையாளர் பூர்ணிக தெல்பிதர் கருத்துத் தெரிவிக்கையில், “பெண்கள் முக்கிய அங்கம் வகிக்கும் உள்ளடக்கமான சுற்றுலாத்துறையை உருவாக்குவது எமது நோக்கமாக அமைந்துள்ளது. சுற்றுலாத்துறையில் பெண்களுக்கு வலுவூட்டுவது னூடாக அவர்களின் பிரத்தியேக மற்றும் நிபுணத்துவ அபிவிருத்தியில் பங்கேற்பதற்கு வாய்ப்பளிக்கப்படும் என்ற பதிலும், பிரயாணிகளுக்கு பரந்தளவு அம்சங்களை பெற்றுக் கொடுப்பதனூடாக அவர்களின் பிரயாண அனுபவத்தை மேம்படுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கும் என்பதிலும் நாம் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளோம். இந்தத் திட்டம் நாடு முழுவதிலும் முன்னெடுக்கப்படுவதுடன், இலங்கையின் சுற்றுலாத்துறையில் பெண்களின் பங்கேற்பு சதவீதத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதில் அசல் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதிலும் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளோம்.” என்றார்.



தங்க நகை விலை

இலங்கையில் 22 கரட் (ஒரு பவுன்) தங்கத்தின் சந்தை விலை 2.03,000 ரூபா.

24 கரட் தங்கம் 2,21,450 ரூபாவுக்கு நேற்றைய தினம் விற்பனை செய்யப்பட்டது.



வடக்கின் சந்தை நிலைவரம்

கத்தரிக்காய்	240/=
உருளைக்கிழங்கு	260/=
பச்சை மிளகாய்	260/=
தக்காளி	280/=
மரவள்ளிக்கிழங்கு	250/=
கோவா	230/=
கரட்	250/=
வாழைக்காய்	220/=
சிள்ள வெங்காயம்	300/=
பாகற்காய்	300/=
வெண்டிக்காய்	160/=
பயற்றங்காய்	160/=
பீற்றூட்	100/=
முருங்கைக்காய்	340/=
தேங்காய்	150/=



கேள்விகள் தரப்படும்

கேள்வி - விவசாயத்தில் அதிகளவு வருமானத்தைப் பெறுவதற்கு ஏ.ஊ. எனப்படும் செயற்கை நுண்ணிறைவையப் பயன்படுத்துவது சாத்தியமா? அதற்கான உதாரணங்கள் உள்ளதா?

பத்மபிரியா குணநாதன், வவுனியா.

பதில் - நிச்சயமாக செயற்கை நுண்ணிறைவையப் பயன்படுத்துவதன் மூலமாக விவசாயத்தில் அதிகளவுக்கு சாதிக்க முடியும். இதற்கு பல உதாரணங்கள் இருந்தாலும், நமது அண்டை நாடான இந்தியாவிலிருந்து இதற்கான உதாரணம் ஒன்றைப் பார்ப்போம்.

விவசாயத்தில் இறங்கினால் நஷ்டம்தான் என்ற பார்வை பரவலாக உண்டு. ஆனால், சரியான அணுகுமுறையில் விவசாயம் மேற்கொண்டால் நல்ல லாபம் ஈட்ட முடியும். புதிய விஷயங்களை முயற்சித்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். கேள்விகளே என்னை வழிநடத்தி வந்துள்ளன. என் முன் எழும் ஒவ்வொரு கேள்வியும் வாழ்க்கையில் என்னை அடுத்தடுத்த கட்டங்களுக்கு முன் நகர்த்தி வந்துள்ளது. நல்ல கேள்விகளை எழுப்புவதும், அதற்கான பதிலைத் தேடுவதும் நம்மை உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்கும். இவ்வாறு கூறுகின்றார், முன்னணி சர்வதேச நிறுவனங்களில் மென்பொருள் பிரிவில் பணியாற்றி வந்த பெஞ்சமின் ராஜா.

“எனக்கு வன விலங்குகள் மற்று பூச்சி

இனங்களை புகைப்படங்கள் எடுப்பதில் ஆர்வம் அதிகம். அலுவலக வேலைக்கு நடுவே, புகைப்படங்களுக்காக ஊர் ஊராக பயணிப்பேன். அப்போது விவசாய நிலங்களுக்கு செல்வதுண்டு. அங்கு செல்லும் சமயங்களில் எனக்கு ஒரு விஷயம் புலப்பட்டது. வெளிநாட்டு விவசாயத்திலும் நம் நாட்டிலும் அவ்வளவு வேறுபாடு இருப்பதைப் பார்த்தேன்.

தக்காளிச் செடி இங்கு முட்டி உயரம்தான் இருந்தது. வெளிநாடுகளில் அது ஆளுயரம் இருந்தது. ஒரே ஹைபிரிட் விதைகள்தான். ஆனால், வெளிநாட்டில் அந்தப் பயிர் அதிக மகசூல் கொடுக்கிறது. இந்தியாவில் மிகக் குறைந்த மகசூல் கிடைக்கிறது. என்ன பிரச்சினை என்று அலச ஆரம்பித்தேன். அப்போதுதான் துல்லிய விவசாயம் (precision agriculture) குறித்த அறிமுகம் எனக்குக் கிடைத்தது.

இன்று வேளாண் துறையில் எப்பெயின், நெதர்லாந்து, இஸ்ரேல் ஆகிய நாடுகள் மேம்பட்ட இடத்தில் உள்ளன. காரணம், அவை துல்லிய விவசாய முறைகளை முறையாக கடைபிடிக்கின்றன. நிலத்தின் தன்மை என்ன என்பதை அறிந்து, பயிர்களின் வேர் மண்டலத்தில் ஈரப்பதம் மற்றும் காற்றோட்டத்தை சரியாக நிர்வகிப்பதோடு பயிர்களுக்குத் தேவையான நுண்ணீர்ச்சத்துகளை சரியான முறையில் வழங்குவதுதான் துல்லிய விவசாயத்தின் அடிப்படை. இதில் ஒவ்வொரு முறையும் நாம் கணக்கு வைத்து செயல்படுவது கடினம். இந்நிலையில், ஏஊ உதவியுடன் கூடிய தொழில் நுட்பத்தை உருவாக்கியுள்ளோம்” என்று அவர்கூறுகின்றார். அவரது அனுபவம் எமது நாட்டவர்களுக்கும் உதவலாம் என்பதால், அதனை உங்களுக்காக இங்கு பதிவிடுகிறோம்.

உங்கள் கேள்விகளை

தமிழர் பொருண்மியம், கிறீன் மீடியா ஹவுஸ், 68, குறோசெட் வீதி, யாழ்ப்பாணம். என்ற முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்கவும். வாட்ஸ் அப் முகவரி +94 777 304010



வாங்கும் விலை

அவுஸ்திரேலியன் டொலர்	-192/=
கனடா டொலர்	- 208/=
சீன டொலர்	- 40/=
யுரோ	- 313/=
ஜப்பான் யென்	- 1.9/=
சிங்கப்பூர் டொலர்	- 219/=
ஸ்ரோலிங் பவுன்	- 376/=
சுவீடன் பிராங்	- 332/=
அமெரிக்க டொலர்	- 289/=

விற்கும் விலை

ஆஸ்திரேலியன் டொலர்	- 202/=
கனடா டொலர்	- 217/=
சீன டொலர்	- 42/=
யுரோ	- 326/=
ஜப்பான் யென்	- 2.0/=
சிங்கப்பூர் டொலர்	- 229/=
ஸ்ரோலிங் பவுன்	- 390/=
சுவீடன் பிராங்	- 348/=
அமெரிக்க டொலர்	- 298/=

இண்டைக்கு உங்க இருக்கிற கன பெடிபெட்டை நடக்கிறதுக்குப் பெரிய பஞ்சிப்படுங்கள் . அவை ஆத்தை மாறும் ஐயோ என்றை பிள்ளை ஏதும் சாமான் சக்கட்டு வாங்க உதிலை கிட்டப் போறது எண்டாலும் ஓட்டோலைதான் போகுங்கள் எண்டு பெரிய அவுறுகம் விடுவினம் . அதுகளுக்கு ஓட்டோலை ஒருக்கா எண்டான்கை குண்டியை வைக்காட்டில் பத்தியப்படாது எண்டுவார் அப்பு .

இண்டைக்கும் வழக்கம் போல வீட்டம்மா வோக்கிங் போனா. நானும் வழக்கம் போல அவவின்ரை ஹான்ட் பாக்கைக் காவிக்கொண்டு பின்னால

போகுங்கள் எண்டு பெரிய அவுறுகம் விடுவினம் . அதுகளுக்கு ஓட்டோலை ஒருக்கா எண்டான்கை குண்டியை வைக்காட்டில் பத்தியப்படாது எண்டுவார் அப்பு .

இன்னும் சிலதுகள் மோட்டச் சபிக்கிளைகவட்டுக்கைவைச்சுக்காண்டு திரியுங்கள் . உதாலை இண்டைக்கு கன பெடி பெட்டையள் சதுரம் வீங்கி அந்த சந்தம் இல்லாமல் இருக்குதுகள் அதோட சீக்காளியளாகவும் இருக்குதுகள் எண்டு அவர் அங்கலாய்ப்பார் .

அப்பிடி நடந்து போன வீட்டம்மா நிண்டாப் போல நிண்டா. நான் பதறியடிச்சுப் போய் ஏதும் சப்பாத்தில முள்ளுக் குத்திப்போட்டுதோ எண்டு போட்டு என்னம்மா எண்டன்.

உடன அவயு ..சீ...அந்த எருதுக்கு எங்கட கிளப்பால ஒரு விருது குடுக்கலாம் எண்டு நினைக்கிறன். வட்டு யு திங் எண்டு தெருவிலை ஒரு ஓரமா மேஞ்சு

குடுக்கிறதைப்பற்றிக் கதைக்கிறா எண்டு யோசிச்சன். சும்மா தெருவில திரியிற எருதுக்கு விருது குடுக்கிற வீட்டம்மா அங்கை ஊரில எவ்வளவோ கஷரத்துக்கு மத்தியில உழுது வண்டில் இழுத்து உழைச்சுக் களைச்ச எருது ஒண்டுக்கு விருதைக் குடுத்தா என்னெண்டு நினைச்சேன். எண்டாலும் கேக்கலை அவ என்ன பின் புலத்தில அப்பிடி நினைச்சா எண்டு ஆருக்குத் தெரியும்.

என்றை சோத்துக்கு நானே ஏன் தண்ணியை ஊத்துவான் எண்டு நினைச்சன். பேந்தும் மனம் கேக்காம அது சரி உந்த எருதுக்கு ஏன் விருது குடுக்க வேணும் எண்டு நினைச்சனியள் எண்டு பவ்வியமாக் கேட்டன். உடனை வீட்டம்மா அதுவோ நான் எப்ப வோக்கிங் போனாலும் அது என்னைப்பாத்து தலையாட்டுது. என்றை பிறண் சும் சொன்னவை அவை வோக்கிங் போகேக் கையும் அது நல்லாத் தலையாட்டுமாம். அது மட்டுமே அதுகின்றை கொம்பைப் பாருங்கோ . குளம்பைப் பாருங்கோ, வாலிலை இருக்கிற மயிரைப் பாருங்கோ எவ்வளவு வடிவெண்டு.

விருது குடுக்க எருதுக்கு உழுத்தெரிய வேணும் எண்டில்லை வண்டில் இழுக்கத்தெரிய வேணும் எண்டில்லை நாலு பேர் வடிவா இருக்கெண்டு சொன்னாக் காணும் எண்டிறா கண்டியளோ...

எங்கட ஆச்சி



போனன். வீட்டம்மா எங்கையும் வேகமாய் நடக்கேக்கை தெருவில போற நாயள் அவ வைத்தரத்தாய்ப் பாக்கிறதுதான் என்றை முக்கி

கொண்டு நிண்ட எருது ஒண்டைக் காட்டினா.

எனக்கெண்டா ஒண்டுமா விளங் கேல்லை. சும்மா நடந்து போன வீட்டம்மா என்னத்துக்கு எருதுக்கு விருது

காரைக்கவி கந்தையா பத்மான்ந்தன்

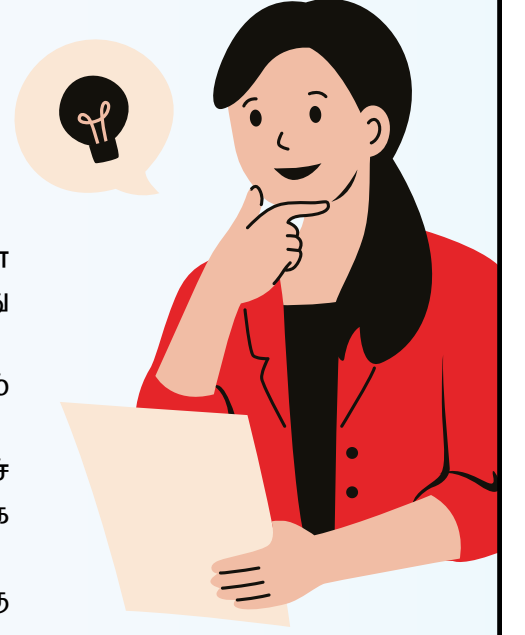
யமான வேலை.

எங்கட ஆச்சி ஆரெண்டான்கை ஆம்பிளையோ பொம்பிளையோ நல்லா நடக்க வேணும். அப்பதான் உடம்பு நல்லா இருக்கும் . கண்டகிண்ட வருத்தம் வாதையளும் வராது பாக்குத்தர்மாருக்கும் கொண்டு போய்க் காசைக் கொட்ட வேண்டி வராது எண்டு நெடுகவும் சொல்லுவா .

இண்டைக்கு உங்க இருக்கிற கன பெடிபெட்டை நடக்கிறதுக்குப் பெரிய பஞ்சிப்படுங்கள் . அவை ஆத்தை மாறும் ஐயோ என்றை பிள்ளை ஏதும் சாமான் சக்கட்டு வாங்க உதிலை கிட்டப் போறது எண்டாலும் ஓட்டோலைதான்



உங்கள் படைப்பாக்கத் திறனுக்கு ஒரு வாய்ப்பு



நவீன காலத்தில் உற்பத்தித் துறையில் ஈடுபடும்போது அதனை மேம்படுத்தவும் இலகுவடுத்தவும் புதிய உபகரணங்கள் அல்லது இயந்திரங்கள் தேவைப்படுகின்றன.

அவ்வாறான கருவிகள் பலவற்றை கடந்த காலங்களில் எம்மவர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள்.

உங்களிடமும் அவ்வாறான ஒரு யோசனை இருந்து, அதனைச் செயற்படுத்த உதவி தேவையாக இருந்தால் அதனை வழங்க தமிழர் பொருண்மியம் தயாராக இருக்கின்றது.

இரண்டு பிரிவுகளாக இதற்கான உதவிகளை வழங்குவதற்கு பொருண்மியம் குழுவினர் திட்டமிட்டுள்ளார்கள்.

உள்நாட்டு உற்பத்தி மேம்பாட்டிற்கான புதிய இலகுவக கருவிகளை கண்டுபிடித்தல்

- 1.வேலையை இலகுவடுத்துவதும் நேரத்தை மிச்சப்படுத்துவதுமாக அமைதல்.
- 2.சமூக பாவனைக்கு உகந்ததாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் அமைதல்.
- 3.கூடுதலாக கிடைக்கப்பெறும் வளங்களைக்கொண்டு உருவாக்க கூடியதாக அமைதல்.
- 4.ஏற்கனவே கண்டுபிடிக்கப்படாத, சொந்த தயாரிப்பாக இருக்க வேண்டும்.
- 5.நியாயமான விலையில் எல்லோருக்கும் கிடைக்கக்கூடியதாகவும், அனைவரும் பயன்படுத்தக்கூடியதாகவும் அமைதல்.

இதற்கான உங்கள் யோசனைகளை நீங்கள் முன்வைக்கலாம். உங்களுடைய முன்மொழிவுடன் அதற்குத் தேவையான செலவுத் தொகையும் குறிப்பிடப்பட வேண்டும். தெரிவு செய்யப்படும் திட்டங்களுக்கு தேவையான நிதி உதவியை வழங்க தமிழர் பொருண்மியம் தயாராகவுள்ளது.

மக்களை வலுப்படுத்தும் சனசமூக நிலையங்களினை அடையாளப்படுத்தல்

- 1.பதிவுசெய்யப்பட்ட சனசமூக நிலையங்கள் இப்போட்டியில் பங்குபற்றலாம்.
- 2.இவர்கள் தமது சமூகத்து மக்களையும் உள்ளூர் வளங்களையும் இணைத்து திட்டங்களை மேற்கொள்வது பொருத்தப்பாடானது.
- 3.அவர்கள் தமது சமூகத்தின் வளர்ச்சிக்காக ஆற்றிவரும் பணிகளையும் , வரும் காலத்தில் உள்நாட்டு அல்லது தமது சமூகத்தில் செயற்படுத்துவதற்கு ஆயத்தமாக இருக்கும் திட்டங்களையும் சமர்ப்பிக்கலாம்.
- 4.திட்டங்கள் அனைத்தும் அந்த சமூகத்தின் நன்மை கருதுவனவாயும், அவர்களனைவரதும் வாழ்வாதாரத்தை பலப்படுத்துவதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- 5.கண்காணிப்பு குழுவினரால் ஆராய்ந்து முடிவுறுத்தப்படும் திட்டங்கள் போட்டிக்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். அதற்கான நிதி உதவிகளும் வழங்கப்படும்.

மேலதிக விபரங்கள் அடுத்த வாரம்

உங்களுடைய முன்மொழிவுகளை வாட்ஸ் அப் மூலமாகவோ மின்னஞ்சல் மூலமாகவோ அனுப்பிவைக்கலாம்.

வாட்ஸ் அப் இலக்கங்கள் +94 777 30 4010 / +94 702 67 5575
மின்னஞ்சல் - tamilseconomy@gmail.com

கலாவைவவை தாதுசேனவந்தனது செல்வம் என்றால். அதேபோல வெளவாலை சந்திரசேகரச் செட்டியின் செல்வம். இன்னும் தமிழ் மக்களுடைய செல்வங்கள் கண்டெடுக்கப்படவில்லை. ஒருகாலத்தில் அரசியல் வாதிகள் பேசுவார்கள் 'நாங்கள் எல்லைக்கு போக மறுத்தால் எல்லைகள் நம்மிடம் வந்து விடும்' என்று. உண்மை எல்லைப் பகுதிகளும் பரந்து நடைபெறும் குடியேற்றங்களும் குளங்களையும் வளங்களையும் மூடி முடிவறுத்த முடியாது போனால்.

பறப்பது போன்ற தோற்றத்தில் இந்த நீர்த்தேக்கம் அமைதியாக காட்டின் நடுவே கண்ணாடித் தட்டுப்போல படுத்திருப்பதை காணலாம். சந்திரசேகரச் செட்டி வழிபட்ட அந்த வெங்கிச்செங்கல் சிவலிங்கமும் கரையோரமாக இருக்கிறது. அதன்மீது போர்த்தப்பட்டிருக்கும் பட்டும் பூக்களும் அதற்கு இன்னும் கூட பூசைநடைபெறுவதை காட்டுகிறது.

மன்னராட்சிமறைந்து போத்தக்கேயரின் வருகை ஏற்பட்டபோது சந்திரசேகரச்

ஆழம் காணப்படாதுள்ள ஏரி

பார்வை 10



தமிழ்க்கவி

செட்டிகுளம் சந்திரசேகரச் செட்டி பராமரித்த இடம். சோழர்கால சிற்றரசு. அவருக்கு சோழனால் பரிசளிக்கப்பட்ட நிலம் அது. போர் வீரர்களுக்கான வழங்கலில் செயற்பட்டமைக்காக அது வழங்கப்பட்டது என்பதுடன் சிங்கள இராசதானிகளை மிக அண்மித்ததான பெரிய தளங்களைக் கொண்ட ஊராகவும் அது இருந்தது. இங்கிருந்து மன்னார், மேற்கேயும் கிழக்கே பூனாவை மதவாச்சி என்பனவும் தெற்கே பெருவனங்கள் கடந்தால் புத்தளம் என்பனவும் இருந்தன.

இந்த புத்தளம்தான் விஜயன்வந்திரங்கிய இடம் என, நாங்கள் எமது சரித்திர பாடங்களில் படித்துள்ளோம். அவனும் அவனது எழுநூறு தோழர்களும் குவேணியை சந்தித்த கதை அது. அந்த கதையின் படி இது இயக்கர் வாழ்ந்த பிரதேசம் இது. வரலாற்றை எப்போதும் ஆட்சியதிகாரமே உருவாக்குகிறது. எனவே, நாம் படித்த வரலாறும், இப்போது எமது பிள்ளைகள் படிக்கும் வரலாறும் வெவ்வேறானவையாகும். எப்படியாயினும் புத்தளக் கடற்கரை முக்கியத்துவம் பெற்றிருந்த காலம் அது.

சந்திரசேகரச் செட்டியால் பராமரிக்கப்பட்டு வந்த அந்த இடம் 'செட்டிகுளம்' எனப்படுகிறது. இங்கே கணிசமான இடிபாடுகளையும் சான்றுகளையும்

தந்திரிமலை கொண்டிருந்தாலும், அவை மறைக்கப்பட்டுள்ளன. இதன் பரப்பில் மழை நீரைப் பெறும் குளங்களாக முதலியார்குளம், வீரபுரம் முகத்தான்குளம் பெரிய புளியாங்குளம், குஞ்சுக்குளம், நேரியகுளம், இலுப்பைக்குளம், மருதன்குளம் ஆண்டியா புளியாங்குளம், சின்னசிப்பிக் குளம் என சிறிதும் பெரிதுமான அதிக குளங்கள் இருக்கின்றன.

இதிலேவு நெல் வேளாண்மை செய்யப் படுகிறது. என்றாலும் சந்திரசேகரச் செட்டி தனக்கென ஒரு பாரிய நீர்த்தேக்கத்தை உருவாக்கி, அதன் அயலில் ஒரு சிவன்கோவிலையும் வைத்து வழிபட்டான் எனத் தெரிகிறது. இவன் பெரும் செல்வந்தனாவான். இவனை வைத்தே இப் பிரதேசம் செட்டிகுளம் என பெயர் பெற்றிருக்கலாம்.

செட்டி தன் பொருட்களுடன் வெளியேறு முடியவில்லை. அவரது செல்வங்களை கொண்டு செல்ல அறுபது யானைகளாவது தேவைப்பட்டன. அதற்கான கால அவகாசமும் இல்லாததால், அவர் தனது செல்வங்களை இங்கே புதைத்து வைத்துவிட்டு சென்றதாக ஒருதகவல் கிடைக்கிறது.

வன்னி மாவட்டத்தில் ஆயிரத்து தொளாயிரத்து எண்பதுகளின் நடுப் பகுதியிருந்து வன்னி மாவட்டங்களின் நிலை பற்றி ஜே. பி. லூயிஸ் என்கிற ஆங்கிலேயர் எழுதியுள்ள நூலில் சில தகவல்கள் உள்ளன. அவர் வன்னி மாவட்டத்தின் அரசாங்க அதிகாரியாக கடமையாற்றி ஓய்வு பெற்றவர். (புத்தகம் "இலங்கையின் வன்னி மாவட்டங்கள்" வர்ணாப்பனை கண்ணகியம்மன் கோவில்



செட்டிகுளம் சந்திரசேகரச் ஆயைம்

Image Source - web.facebook.com/சித்தர்களின்_குரல்

நாம் கூடுகள் இணையத்தளத்தில் தேசப் படத்தில் "வெளவாலை" என தட்டச்சினால், அங்கே பாவுற்குளம் கடந்து காட்டின் மருங்கே வெளவால் சிறகை விரித்து

வெளியீடு

வெளவாலை ஏரியானது இன்னும் அதன் ஆழங் காணப்படாமல் உள்ளதாக அங்குள்ள கிராமவாசி ஒருவர் கூறினார்.



கிராமம் கட்டுக் குளம்

Image Source - www.pondicherry.org

இப்போது சிறு படகுகளில் அந்த ஆற்றில் மீன் பிடிக்கிறார்கள். ஆற்றோரத்தில் காடுகளை அழித்து மிளகாய்ச்செய்கையிலும் சிறுதானிய விதைப்பிலும் ஈடுபடுகின்ற மக்கள் அதை சட்ட விரோதமாகவே செய்கிறார்கள்.

இங்குள்ள நிலம் அரசாங்கத்தால் வழங்கப்படவில்லை. பருவகால பயிர்ச் செய்கையாக சிங்கள மக்கள் சேனைச் செய்கையில் ஈடுபடுவது போல கால அறுவடை முடிந்ததும் போய்விடுவார்கள். மறுபடி மழைக்காலம் வர தமது நிலங்களை துப்பரவு செய்வார்கள். முதலியாகுளம் முழுமையாக முஸ்லீம் கிராமம் அந்த கிராமத்தை சேர்ந்த சிலர் அந்த காணிகள் தமது மூதாதையரால் தமக்களிக்கப்பட்டது. எனினும், இப்போது சிங்கள மக்கள் இங்கு வந்து பயிர் செய்கிறார்கள் என கூறினார். சூழ இருப்பது பெருங்காடு யானை முதல் மயில்கள் வரை அழிவு செய்யும் சாத்தியம் இந்த பயிர்ச் செய்கைக்கு உண்டு. அந்த பிரதேசமெங்கும் விலங்குகளின் காற்றடங்களும்தமயில்களிலிருந்து உதிர்ந்த தோகைகளும் பரவிக்கிடக்கும். ஆயினும் அந்த விவசாயிகள் தமது விவசாயத்தில் கவனமாக உள்ளார்கள்.

தற்போது தொண்டர் ஒருவர் முன்வந்து அங்கே சிவன் கோவிலைக்கட்டி அதன்புசை சடங்குகளை செய்து வருகிறார். அவருக்கும் அந்த இடம் சொந்தமில்லை. எனினும் அந்த சிவன் கோவில் பழமையானது என்பதால்

சிறப்பான நாட்களில் மக்கள் கூடுகிறார்கள். சர்ச்சைக்குரிய நிலம் என்பது இப்போது தெரிகிறதல்லவா? ஒரு வளமான நிலத்தின் வரலாற்றின் மீது சரியான ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளவில்லை. எனினும் இந்த வளவாலை ஒரு வாலைக்குமரியின் அழகுடன் அந்த வனத்தில் படுத்தி ருக்கிறது.

ஏராளமான மக்கள் பார்க்க விரும்பும் ஒரு சுற்றுலாதத் தலமாகவும் மாறிக்கொண்டிருக்கிறது. நேரியகுளம் செட்டிகுளம் வீதியில் நேரியகுளம் வடக்கே பாவற்குளத்தையும் கிழக்கே மதவாச்சியிலிருந்து செட்டிகுளம் ஊடாக செல்லும் மன்னார் வீதியையும் தொட்டு நிற்கும் இடத்திலிருந்து செட்டிகுளம் நோக்கி சுமார் மூன்று மைல் தொலைவில் வலப்புறமாக திரும்பும் ஒற்றையடிப்பாதை காட்டுக்குள் செல்கிறது. அதில் இறங்கி இரண்டு கிலோமீட்டர் சென்றால் வளவாலை வரும்.

குளத்தைப் போல இதற்குக் கட்டு இல்லை என்றாலும் இருபுறமாக பரந்து படுத்திருக்கும் அழகே தனி. இது ஒரு போதும் வற்றுவதில்லை என்கிறார்கள். முறையாக இதனை பாசனம் செய்யக்கூடிய வகையில் மாற்றினால் ஏராளமான பிரதேசம் விவசாயம் செய்ய முடியும். இங்கிருந்து பிரதான வீதிக்கு ஏறியதும் தெற்கே தந்திரிமலை தெரிகிறது. தந்திரிமலை நோக்கி சென்று

மல்வத்து ஓயாவை சேரும் சிறு வாய்க்கால் ஒன்று பாலத்தின் கீழ் பதுங்கிச் செல்கிறது.

இப்பகுதியில் எண்ணற்ற கிராமங்களில் வாழும் மக்கள் தமிழர்களே என்றாலும் இன்றைய சூழலில் சிங்கள மக்களும் செறிவாக புகுந்து கொள்கின்றனர். அவர்கள் வியாபாரம் கைத்தொழில் மீன்பிடி என பல தொழில்களிலும் தம்மை ஈடுபடுத்தி மிகையாக உள்ள இராணுவ முகாம்களிலும் உபசேவைகளை வழங்குவோராக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். சொல்லப்போனால் மகிந்த ராஜபக்ஷ காலத்தில் எழுப்பப்பட்ட அகதி முகாம்கள் இந்தப் பிரதேசத்துக்கு ஒரு நகர அந்தஸ்தை கொடுத்தாலும், முகாம்கள் மூடப்பட்டபின் மறுபடி படுத்துவிட்டது என்றுதான் கூற வேண்டும். ஆயினும் நாம் தேட வேண்டிய செல்வங்கள் இங்குதான் உள்ளன.

கலாவேவவை தாதுசேனன் தனது செல்வம் என்றான். அதேபோல வளவாலை சந்திரசேகரச் செட்டியின் செல்வம். இன்னும் தமிழ் மக்களுடைய செல்வங்கள் கண்டெடுக்கப்படவில்லை. ஒருகாலத்தில் அரசியல் வாதிகள் பேசுவார்கள் 'நாங்கள் எல்லைக்கு போக மறுத்தால் எல்லைகள் நம்மிடம் வந்து விடும்' என்று. உண்மை எல்லைப் பகுதிகளும் பரந்து நடைபெறும் குடியேற்றங்களும் குளங்களையும் வளங்களையும் மூடி முடிவற்ற முடியாத போனாலும்.

மக்களின் எதிர்பார்ப்பும் நம்பிக்கையும்

பொருளாதார மறுமலர்ச்சிக்கான புதிய பார்வை: ஜனாதிபதி அனூரகுமார திஸாநாயக்கவின் இலங்கைப் பொருளாதாரத்தை மீட்டெடுப்பதற்கான மூலோபாய பாதை

இலங்கையின் 9வது நிறைவேற்று ஜனாதிபதியாக அனூரகுமார திஸாநாயக்க 23 செப்டம்பர் 2024 தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளார். இலங்கை தற்போது எதிர்கொள்ளும் பொருளாதார நெருக்கடி, வெளிநாட்டுக் கடன், பணவீக்கம், வேலையில்லாத திண்டாட்டம் மற்றும் புதிய தலைமைத்துவத்தின் மக்களின் எதிர்பார்ப்புகள் பொருளாதார எதிர்த்தன்மையை மீட்டெடுக்க தைரியமான மற்றும் அவரின் பூதமையான கொள்கைகளின் அவசியம் எல்லோருடைய கவனத்தையும் பெற்றிருக்கின்றது.

இலங்கையின் பொருளாதாரத்தில் ஆழமாக வேரூன்றியிருக்கும் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு ஜனாதிபதி அனூரகுமார திஸாநாயக்க அவர்கள் துணிச்சலான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் முக்கியத்துவத்தை இந்த கட்டுரை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. எனவே புதிய ஜனாதிபதியின் முழுக்கவனமும் என்னவாக இருக்கும் என்று நாம் இப்பொழுது பார்ப்போம்.

1. கடன் மறுசீரமைப்பு மற்றும் நிதி ஒழுக்கம்

- கடனாய்ப்பு: இலங்கை எதிர்கொள்ளும் தாங்க முடியாத வெளிநாட்டுக் கடன்.
- சர்வதேச உதவி: சர்வதேச நிதி நிறுவனங்களுடன் ஒத்துழைத்தல். உதாரணமாக ஐஆகு, உலக வங்கி மற்றும் இந்தியா மற்றும் சீனா போன்ற பிராந்திய பங்காளிகளுடனான ஏற்கனவே உள்ள கடனை மறுசீரமைக்கும் பேச்சு வார்த்தைகள் மற்றும் அதுசார்ந்த திட்டம்.
- உள் சீர்திருத்தங்கள்: அரசாங்க செலவினங்களைக் குறைத்தல், பொது நிறுவனங்களில் திறமையின்மையைக் குறைத்தல் மற்றும் வளங்களை விடுவீக்க ஊழலைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- கொள்கை எடுத்துக்காட்டு: வரி வசூல் வழிமுறைகளை வலுப்படுத்துதல் மற்றும் வருவாயை அதிகரிக்க வணிகம் செய்வதை எளிதாக்குதல்.

People's Expectations and Beliefs

www.agsarma.com

Mr. Change



AGS. சுவாமிநாதன் சர்மா பட்டயக்கணக்காளர், வரி முகாமத்துவ ஆலோசகர்

2. பணவியல் கொள்கை மற்றும் பணவீக்கக் கட்டுப்பாடு

- உயர் பணவீக்கம்: மோசமான வெளிநாட்டு கையிருப்பு மற்றும் நாணய தேய்மானம் காரணமாக பணவீக்க அழுத்தங்கள்.
- மத்திய வங்கி சுயாட்சி: பணவீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், நாணயமாற்று விகிதங்களை நிர்வகிக்கவும், பொறுப்பான பணவியல் கொள்கைகளை உறுதிப்படுத்தவும் மத்திய வங்கிக்கு தன்னாட்சி வழங்குதல்.
- இலங்கை ரூபாயை எதிர்ப்படுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகள்: பணவீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் முதலீட்டாளர்களின் நம்பிக்கையை அதிகரிக்கவும் இறுக்கமான நிதிக் கொள்கைகளை அறிமுகப்படுத்துதல்.

3. ஏற்றுமதி மற்றும் அந்நிய நேரடி முதலீடுகளை அதிகரிப்பது

- ஏற்றுமதியின் பல்வகைப்படுத்தல்: தேயிலை, இரப்பர் மற்றும் ஆடை போன்ற பாரம்பரிய ஏற்றுமதிகளைத் தாண்டி தொழில்நுட்பம், சுற்றுலா மற்றும் சிறப்பு உற்பத்தித் துறைகளுக்கு நகர்த்துதல்.
- FDI கொள்கைகள்: வரிச் சலுகைகளை வழங்குவதன்மூலம் அந்நிய நேரடி முதலீட்டை ஈர்ப்பது, இலவசப் பொருளாதார மண்டலங்களை உருவாக்குதல் மற்றும் அதிகாரத்துவ செயல்முறைகளை எளிதாக்குதல்.
- பொது-தனியார் கூட்டாண்மைகள் (PPP): பொருளாதார வளர்ச்சியை துரிதப்படுத்த எரிசக்தி, துறைமுகங்கள் மற்றும் போக்குவரத்து போன்ற முக்கியமான உட்கட்டமைப்பு பகுதிகளில் PPP களை ஊக்குவித்தல்.

4. விவசாய சீர்திருத்தம் மற்றும் உணவு பாதுகாப்பு

- விவசாயத் துறை நெருக்கடி: உரத் தடையால் ஏற்பட்ட விவசாய உற்பத்தியில் ஏற்பட்டுள்ள சிக்கல்களைத் தீர்ப்பது.
- உணவில் தன்னிறைவு: இயற்கை விவசாயத்தை ஊக்குவிக்கும் கொள்கைகளை அறிமுகப்படுத்துதல், நவீன விவசாய உபகரணங்களுக்கு மானியம் வழங்குதல் மற்றும் நுகர்வோருக்கு நிலையான உணவு விலையை உறுதி செய்தல்.
- நீண்ட கால நிலைத்தன்மை: நவீன மற்றும் பாரம்பரிய விவசாய நுட்பங்களைக் கலப்பதன் மூலம் நிலைத்தன்மையில் கவனம் செலுத்துதல்.

5. சுற்றுலா மீட்டி உத்தி

- கொரோனா தொற்றுநோய்க்குப் பிந்தைய மீட்டி: கொரோனா தொற்றுநோய் மற்றும் அரசியல் எதிர்ப்பின்மையால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சுற்றுலாத் துறைக்கு மறுமலர்ச்சி தேவை.
- உட்கட்டமைப்பை மேம்படுத்துதல்: உலகத்தரம் வாய்ந்த சுற்றுலா உட்கட்டமைப்பின் வளர்ச்சி குறிப்பாக விமான நிலையங்கள், சாலைகள் மற்றும் ஹோட்டல் வசதிகள்.
- சுற்றுச்சூழல் சுற்றுலா மற்றும் கலாச்சாரத்தை ஊக்குவித்தல்: முக்கிய

சுற்றுலா சந்தைகளை குறிப்பாக வனவிலங்கு ஆர்வலர்கள், வரலாற்று சுற்றுலா) ஈர்க்க இலங்கையின் இயற்கை அழகு மற்றும் பாரம்பரியத்தை மேம்படுத்துதல்.

• தனியார் துறையுடன் கூட்டு: சுற்றுலா துறையில் மீண்டும் முதலீடு செய்ய தனியார் துறையை ஊக்குவித்தல்.

6. புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை

• எரிசக்தி நெருக்கடி: அடிக்கடி ஏற்படும் மின்வெட்டு மற்றும் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட எரிபொருளைச் சார்ந்திருப்பதை நிவர்த்தி செய்தல்.

• புதுப்பிக்கத்தக்கவற்றில் முதலீடு: ஆற்றல் இறக்குமதி சார்ந்திருப்பதைக் குறைக்க சூரிய, காற்று மற்றும் நீர்மின்சக்தி போன்ற புதுப்பிக்கத்தக்க எரிசக்தி ஆதாரங்களை உருவாக்குதல்.

• பசுமைப் பொருளாதாரம்: பசுமை முதலீடுகளை ஊக்குவித்தல் மற்றும் நிலையான நடைமுறைகளில் இலங்கையை பிராந்திய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இடமாக மாற்றுதல்.

• வேலை உருவாக்கம்: புதுப்பிக்கத்தக்க எரிசக்தி மற்றும் கழிவு மேலாண்மை தொழில்கள் மூலம் பசுமை வேலைகளை உருவாக்குவதில் கவனம் செலுத்துதல்.

7. டிஜிட்டல் மாற்றம் மற்றும் புதுமை

• தகவல் தொழில்நுட்பம் மற்றும் டிஜிட்டல் பொருளாதாரத்தை ஊக்குவித்தல்: ஐவு பூங்காக்களுக்கான டிஜிட்டல் உட்கட்டமைப்பை உருவாக்குதல். புதுமை மற்றும் தொடக்க சுற்றுச்சூழல் (startup ecosystems) அமைப்புகளை ஊக்குவித்தல்.

• டிஜிட்டல் கல்வியறிவு: வேகமாக வளர்ந்து வரும் உலகப் பொருளாதாரத்தின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய டிஜிட்டல் திறன்களில் பணியாளர்களுக்கு பயிற்சி அளித்தல்.

• மின் - அரசு (E-Government): வெளிப்படாத தன்மையை அதிகரிக்கவும், ஊழலைக் குறைக்கவும் இல்லாது ஒழிக்கவும், பொதுச் சேவைகளை மேம்படுத்தவும் மின் ஆளுமைத் தீர்வுகளைச் செயல்படுத்துதல்.

8. சமூக நல அமைப்புகளை வலுப்படுத்துதல்

• வறுமை ஒழிப்பு: பணப் பரிமாற்றங்கள், மானியங்கள் மற்றும் மலிவு விலையில் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு மூலம் பொருளாதார நெருக்கடிகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய மக்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை அறிமுகப்படுத்துதல்.

• சுகாதாரம் மற்றும் கல்வி: பொது சுகாதார

அமைப்புகளை வலுப்படுத்துதல் மற்றும் அனைவருக்கும் தரமான கல்வியை உறுதி செய்தல்.

குறுகிய மற்றும் நீண்ட கால உத்திகள்

குறுகிய கால உத்திகள்:

- உடனடி கடன் மறுசீரமைப்பு ஒப்பந்தங்கள்.
- பணவியல் கொள்கை மூலம் பணவீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- வெளிநாட்டு உதவியைப் பாதுகாத்தல் மற்றும் உணவு மற்றும் எரிபொருள் போன்ற அத்தியாவசியப் பொருட்களின் இறக்குமதியை உறுதிப்படுத்துதல்.

நீண்ட கால உத்திகள்:

- பொருளாதாரத்தின் பல்வகைப்படுத்துதல்.
- ஏற்றுமதி போட்டித்தன்மையை அதிகரித்தல்.
- கல்வி மற்றும் சமூக பாதுகாப்பு வலைகளை வலுப்படுத்துதல்.
- பசுமை மற்றும் நிலையான உட்கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்.

தனியார் துறை ஒத்துழைப்பு

இலங்கையின் பொருளாதார நெருக்கடியைச் சமாளிப்பதற்கு அரசாங்கம் மற்றும் உலகளாவிய சமூகத்துடன் தனியார் துறை ஒத்துழைப்பின் முக்கியத்துவத்தை முன்னிலைப்படுத்த, ஜனாதிபதி அதிமேதகு திரு. அனூரகமார பின்வரும் முக்கிய பகுதிகளை விரிவுபடுத்தலாம்:

1. பொருளாதார மீட்சியில் தனியார் துறையின் பங்கு: தனியார் துறையானது வளர்ச்சி மற்றும் புத்தாக்கத்தின் குறிப்பிடத்தக்க உந்துதலாக உள்ளது. மேலும் அதன் ஈடுபாடு இலங்கையின் பொருளாதார மறுமலர்ச்சிக்கு முக்கியமானது. அரசாங்கத்துடன் ஒத்துழைப்பது கொள்கை அமுலாக்கத்தில் செயல்திறனை அதிகரிக்கும் மற்றும் பொருளாதார சீர்திருத்தங்கள் வணிகங்களுக்கு நடைமுறையில் சாத்தியமாக இருப்பதை உறுதி செய்யும்.

• வேலைவாய்ப்பை உருவாக்குதல்: வேலைவாய்ப்பின்மையைக் குறைப்பதற்கும் வறுமையைப் போக்குவதற்கும் அவசியமான உற்பத்தி, தகவல் தொழில்நுட்பம், சுற்றுலா மற்றும் சேவைகள் போன்ற தொழில்களில் முதலீடு செய்வதன் மூலம் தனியார் துறை வேலை உருவாக்கத்தில் பங்களிக்க முடியும்.

• பொது-தனியார் கூட்பாண்மைகள் (PPPs): துறைமுகங்கள், நெடுஞ்சாலைகள் மற்றும் விமான நிலையங்கள் போன்ற முக்கியமான உட்கட்டமைப்பை மேம்படுத்த பொது-தனியார் கூட்பாண்மைகளைப் பயன்படுத்தலாம். இது வெளிநாட்டு முதலீட்டை ஈர்க்கும் மற்றும் நீண்ட கால நிலையான வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும்.

• தொழில்நுட்ப கண்டுபிடிப்பு: ஆராய்ச்சி,

மேம்பாடு மற்றும் தொழில்நுட்ப ஆகியவற்றில் முதலீடு செய்ய தனியார் துறையை ஊக்குவிப்பது, தொழில்துறைகளில் உற்பத்தித்திறனை மேம்படுத்தும், இலங்கையை புதுமைக்கான பிராந்திய மையமாக நிலைநிறுத்துகின்றது.

2. தனியார் துறை முதலீட்டை ஊக்குவிக்கும் கொள்கை ஊக்குவிப்பு: தனியார் துறையின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற சூழலை புதிய அரசு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

• வரி சீர்திருத்தங்கள்: நெருக்கடியால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட துறைகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கும் வகையில் சாதகமான வரிக் கொள்கைகளை அறிமுகப்படுத்துதல். எளிமைப்படுத்தப்பட்ட வரிவிதிப்பு தொடக்கங்கள் மற்றும் வெளிநாட்டு முதலீட்டாளர்களை இலங்கையில் தொழில்களை அமைக்க ஊக்குவிக்கும்.

• ஒழுங்குமுறை தடைகளை எளிதாக்குதல்: நிறுவனப் பதிவு, அந்நியச் செலாவணி கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் நிலம்கையகப்படுத்துதல் போன்ற ஒழுங்குமுறை செயல்முறைகளை ஒழுங்குபடுத்துவது வணிகங்கள் செயல்படுவதையும் விரிவாக்குவதையும் எளிதாக்கும்.

• ஏற்றுமதி ஊக்குவிப்பு: ஏற்றுமதி சார்ந்த வணிகங்களுக்கு மானியங்கள் அல்லது வரி விலக்குகளை வழங்குவது அந்நியச் செலாவணி கையிருப்பை அதிகரிக்கவும், நடப்புக் கணக்குப் பற்றாக்குறையைக் குறைக்கவும் உதவும்.

3. உலகளாவிய கூட்டாண்மை மற்றும் அந்நிய நேரடி முதலீட்டை (FDI) மேம்படுத்துதல்: உட்கட்டமைப்பு, எரிசக்தி மற்றும் விவசாயம் போன்ற முக்கியமான துறைகளுக்கு நிதியளிப்பதற்கு அந்நிய நேரடி முதலீட்டை (FDI) ஈர்ப்பதும் சர்வதேச ஒத்துழைப்புகளில் ஈடுபடுவதும் இன்றியமையாதது.

• இருதரப்பு வர்த்தக ஒப்பந்தங்கள்: இந்தியா, சீனா, ஐரோப்பிய ஒன்றியம் மற்றும் ஆசியான் நாடுகள் போன்ற முக்கிய பங்காளிகளுடன் வர்த்தக ஒப்பந்தங்களை அரசாங்கம் தீவிரமாக தொடர வேண்டும். இந்த உடன்படிக்கைகள் பெரிய சந்தைகளை அணுகுவதற்கும் இலங்கை ஏற்றுமதியை மேம்படுத்துவதற்கும் உதவும்.

• உலகளாவிய உதவி: ஐஆகு, உலக வங்கி மற்றும் பிராந்திய மேம்பாட்டு வங்கிகள் போன்ற சர்வதேச நிறுவனங்களுடன் குறைந்த வட்டியில் கடன்கள் மற்றும் மானியங்களைப் பெறுவது கடனை நிர்வகிப்பதற்கும் நிதி நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுப்பதற்கும் முக்கியமானது.

• புலம் பெயர்ந்தோரின் ஈடுபாடு (Diaspora Engagement): இலங்கையின் புலம்பெயர்ந்தோரை சேனல் முதலீடுகள், தொழில்நுட்ப நிபுணத்துவம் மற்றும் நெட்வொர்க்கிங் வாய்ப்புகள் ஆகியவற்றுக்கான முக்கிய ஆதாரமாக பயன்படுத்த முடியும்.

தொடர்ச்சி 13ம் பக்கம்...

நம்பிக்கைகளை இணைக்கும் பாலம் இனியன்.

கவினி

எதிர்பாராத இழப்புகளும் சங்கடங்களும் இனியன் நிச்சயமாக புரட்டிப் போட்டிருக்கும் ஆனாலும் இன்றைக்கு எங்களுக்கெல்லாம் நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக தோன்றும் இனியனின் வலிய கனவுகள் அவனை இன்றும் ஒரு சிறந்த செயற்பாட்டாளனாக நிலை நிறுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

2009 ஆம் ஆண்டு அதற்கு முன்னான காலப்பகுதிகளும் எங்கள் மக்களுக்கு பலத்த வடுக்களையும் அங்க இழப்புகளையும் ஏற்படுத்தி இருக்கிறது.

இன்றைக்கும் பலர் அங்கம் இழந்த வர்களாகவும் மாற்றுவலுவலர்களாகவும் இருந்தாலும் தங்களுடைய வாழ்க்கையை மிகவும் நிதானமாக செதுக்கியிருக்கிறார்கள்.

மாற்றுத் திறனாளிகள் அல்லது அங்கங்களை இழந்தவர்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற முடியும் என்பதற்கு உதாரணமாக எங்கள் கண்முன்னே பலர் இருந்தாலும், அவர்கள் மத்தியில் இனியனும் ஒரு மிகச்சிறந்த முன்னுதாரணமாக திகழ்கிறார்.

எவ்வளவு பெரிய தயாரர்கள், வருத்தங்கள் வந்தாலும் இப்படியே புன்னகைத்தப்படியே கடந்திடும் திடம் மட்டுமே போதுமானது.

வாசிப்பு, களப்பணி, உணவு, உடற்பயிற்சி என்று எல்லா விதங்களிலும் பொறாமைப்படும் அளவுக்கு முனைப்பு காட்டும் அன்பு இனியனுக்கு இயல்பாகவே இருந்தது.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இந்தியாவின் வைத்தியசாலை கட்டிலில், கையால் ஆகாத நிலவரத்தில் சூழ நின்றவர்களின் கண்ணீருக்கு மத்தியில் படுத்திருந்தான் இனியன்.

எதிர்பாராத இழப்புகளும் சங்கடங்களும் இனியன் நிச்சயமாக புரட்டிப் போட்டிருக்கும் ஆனாலும் இன்றைக்கு எங்களுக்கெல்லாம் நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக தோன்றும் இனியனின் வலிய கனவுகள் அவனை இன்றும் ஒரு சிறந்த செயற்பாட்டாளனாக நிலை நிறுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

அழகான அன்பான குடும்பங்கள்

சூழ் உறவுகளுக்கு மத்தியில் பிறந்து வளர்ந்தவன் இனியன். திடீரென்று தங்கள் தங்கப் பிள்ளைக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சனையை சகிக்காமல் தவித்து போனார்கள் அந்த குடும்பத்தார்.

ஆனால் அவர்கள் எல்லாரது நெஞ்சுகளிலும் பாலை வார்த்து அன்பு வெல்லும் என்பதை நிரூபித்து இருக்கிறான் இனியன்.

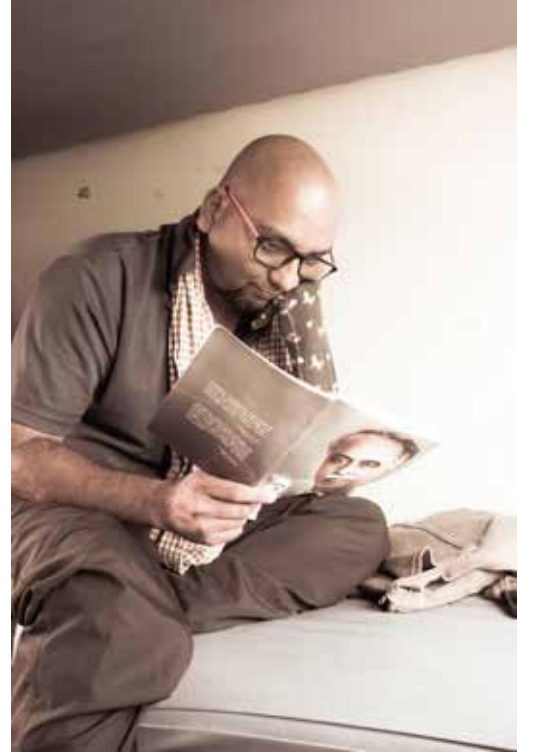
அத்தை சித்தி பெரியம்மா தாய்மாள் என்று அத்தனை உறவுகளையும் கொண்டு இருக்கின்ற இனியன். நட்புகளையும், நட்புகளையும் தாண்டி தன்னை நாடி வருகின்ற சின்னஞ்சிறுமணங்களையும் அணைத்து அணைத்துக்கொள்ள தவறவில்லை.

தான் கடந்து வந்த பாதைகளை இவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்கிறார் இனியன்.

இன்றில் துவங்கி கிட்டத்தட்ட இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு போல் பார்த்துக் கொண்டவர்களில் தாய்க்குலம் தானே முதலிடம். இதற்கு பின்னால் சொல்வதற்கு அத்தனை உணர்வுகள் இருக்குதான். அவற்றையெல்லாம் அவ்வளவு எளிதில் கொட்டித் தீர்த்துவிட முடியாதவை.

அதற்கு முன்பாக இன்று என்ன நாள் என்றால், இன்றுதான் "தூங்கிக் கொண்டிருந்த என்னை முகம் தெரியாத, அறிமுகம் இல்லாத பூச்சி எனது இடது கையில் கடித்த தினம்." இன்றோடு ஆகிவிட்டது பதிமூன்று வருடங்கள்.

இந்தப் பதிமூன்று வருடங்களைத் திரும்பிப் பார்க்கிறேன். அதிலும் குறிப்பாக முதல் இரண்டு வருடங்களையும், கடந்த இரண்டு வருடங்களையும். முதல் இரண்டு வருடங்கள் வாழ்நாள் முழுவதற்குமான வலிகளைச் சுமக்கத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள உயிரிழந்து மீண்டும் உயிர் பெற்றதொரு அனுபவங்கள் நிறைந்தவை. கடந்து இரண்டு வருடங்கள் ஓரளவு என்னளவில் என்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும்படியானப் பொருளாதாரத் திட்டமிடல்களும் அது சார்ந்த பணிகளும் புலப்பட்ட வருடங்கள். அது சார்ந்தப் பணிகளும் பயணங்களும் தொடர்கிறதான். இவற்றையெல்லாம் விட அன்பு, நேசம், நம்பு, காதல் நமக்கானவர்கள் இவர்கள் என்றெல்லாம் ஓர் திடமான வாழ்வியல் முறைகளும் உருவாகி இருக்கும்



வருடங்கள்.

இவையெல்லாம் தனிமனிதத் தேவைகளின் அடிப்படைகள். எப்போதுமே இதுபோதும் என்னும் அடிப்படையில் நிறைவான உணர்வுகளுடன் பயணமாகிறது. இவற்றின் ஊடாக பெரும் முயற்சியும், பயிற்சியும், ஊக்கங்களுக்கு பிறகு, இந்தப் பதிமூன்று வருடங்களில் சின்ன சின்ன சப்போர்ட்களுக்கு, முற்றிலும் செயலிழந்து கிடக்கும் எனது இடது கரத்தை பயன்படுத்தத் துவங்கி அவையும் நடைமுறையில் இருக்கிறது. வலிகள்தான். ஆனால், தொடர் முயற்சியும், பயிற்சியும் சிலவற்றை சாத்தியப்படுத்தி உள்ளன. உதாரணமாக இரு சக்கர வாகனம் ஊட்டுவது, சமைக்கும்போது கையை சப்போர்ட்க்கு வைத்துக்கொள்வது என்றெல்லாம் நிறையத் தொடர்கிறது.

இவற்றையெல்லாம் பயமின்றி செய்யத் துவங்கப் பத்து வருடங்கள் கடக்க வேண்டியிருந்தது.

அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகான ஒருநாளில் மருத்துவரிடம் அம்மாவும், மாமாவும் இணைந்தே ஒரு விசயம் கேட்டனர். "எங்க புள்ள வண்டி ஓட்டுவானா டாக்டர்" என. "பேச்சுக்கு மெளனமாகத் தலையாட்டினார் டாக்டர்." உடனடியாக எதுவும் ஆகப்போவதில்லை என்பதன் குயீடுத்தான் அந்த மெளனமான பதில்.



ஆனால், ஒருநாள் அது நடக்கத் துவங்கி நடந்துக் கொண்டிருக்கிறது..

ஒரு நாள் என் கையில் கடுமையான விசப்பூச்சி ஒன்று கடித்து விடுகிறது. ஒரேநாளில் கை முழுவதும் செயல்பாட்டை

இழக்கிறது. அதற்கு தீர்வாக அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே இருக்கிறது.

அப்படியான அறுவை சிகிச்சையை மருத்துவர்கள் செய்துக் கொண்டிருக்கும்போதே கை தனது அன்றாட செயல்பாட்டுக்கு வர வேண்டும் என நானும், என்னைச் சார்ந்தவர்களும் நினைப்பார்கள் என்றால் அதைவிட அபத்தம் எதுவும் இருக்கிறதா என்ன?

கடுமையான பாதிப்பு இன்னும் சில மணிநேரங்கள் தாமத்திருந்தால் கட்டாயம் கையை முழுவதுமாக நீக்கியிருக்க வேண்டும் அல்லது உயிரும

முழுமையாக போயிருக்கும் தான். ஆனால், மருத்துவர்களின் முயற்சியால் ஒரு திட்டம் வகுக்கப்பட்டு ஒரு செயலாக்க முறையில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டு படிப்படியாக

பல கட்டங்களைக் கடந்து வாழ்வியல் முறைக்குள் ஒவ்வொரு கட்டத்தையும் கடந்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

உங்கள் கையை இதற்கு மேல் ஏதாவது செயல்பட வைக்க வேண்டும் என்றால் மேலும் ஒன்பது அறுவை சிகிச்சைகள் தேவை என்ற மருவரிடம், “இனிமேல் அவற்றைத் தாங்கிக் கொள்ள எனது மனமும், உடலும், பொருளாதாரமும் தயாரில்லை” எனப் பதில் கூறினேன்.

என்கின்ற இனிய இன்றைக்கு பல மாணவர்களின் வாழ்க்கையில் மாற்றத்தை உருவாக்கியிருக்கிறார். சிறுவர்களுக்கான எந்த கொண்டாட்டங்கள் என்றாலும் இலங்கையிலிருந்து இந்தியாவிலே இருக்கும் இனியனை நினைக்காமல் இருக்க முடியவில்லை. எப்படி இது எல்லாம் சாத்தியமாகிறது என்றால் இது இனியனதும் இனியனது தோழர்களதும் விடா முயற்சி என்று தான் கூற வேண்டும்.

வாழ்க்கையில் ஏற்படுகிற பிரச்சனைகள் ஒன்றும் வாழ்தலை சாகடித்து விடாது.. நம்மால் முடியும் என்ற நம்பிக்கைக்கு இனிய உதாரணமாக இருக்கிறார் இனியன்.

மக்களின் எதிர்பார்ப்பும் நம்பிக்கையும்

4. நிலைத்தன்மையை நிவர்த்தி செய்வதில் தனியார் துறையின்பங்கு: நிலைத்தன்மையை நோக்கிய உலகளாவிய போக்கு, சுற்றுச்சூழல் கவலைகளை நிவர்த்தி செய்யும் அதே வேளையில் அதன்பொருளாதாரத்தை புத்துயிர் பெறுவதற்கான வாய்ப்பை இலங்கைக்கு வழங்குகின்றது.

• பசுமை முதலீடுகள்: தனியார் துறை வணிகங்கள், குறிப்பாக எரிசக்தி, உற்பத்தி மற்றும் விவசாயம், புதுப்பிக்கத்தக்க எரிசக்தி மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நட்பு நடைமுறைகளை நோக்கி நகர்த்த முடியும். பசுமைத் தொழில்நுட்பங்களில் முதலீடு செய்வது சர்வதேச நிதிகள் மற்றும் பசுமைப் பத்திரங்களுக்கான கதவுகளைத் திறக்கும்.

• ஊடுருகு முன்முயற்சிகள்: கார்ப்பரேட் சமூகப் பொறுப்பு (corporate social responsibility - CSR) முன்முயற்சிகளை ஊக்குவிப்பது சமூக நலனை மேம்படுத்தலாம், வறுமையைக் குறைக்கலாம் மற்றும் குறிப்பாக பொருளாதார நெருக்கடியால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்த இது பெரிதும் உதவும்.

5. பொருளாதார எதிர்த்தன்மையில் நிதித் துறையின்பங்கு: பணப்புழக்கத்தை உறுதி செய்வதிலும், வணிகங்களை மீட்டெடுக்கவும்

விரிவுபடுத்தவும் தேவையான மூலதனத்தை வழங்குவதில் நிதித் துறைக்கு குறிப்பிடத்தக்க பங்கு உள்ளது.

• உள்ளூர் வங்கிகளை வலுப்படுத்துதல்: பொருளாதார மந்தநிலையால் சிரமப்படும் வணிகங்களுக்கு மலிவு கடன் முறைமை, கடன் உத்தரவாதங்கள் மற்றும் மூலதனத்தை வழங்க உள்ளூர் வங்கிகள் மற்றும் நிதி நிறுவனங்களுடன் அரசாங்கம் ஒத்துழைக்க முடியும்.

• நிதி நிறுவனங்களில் வெளிநாட்டு முதலீடு: இலங்கை வங்கிகள் மற்றும் நிதி நிறுவனங்களுக்கு வெளிநாட்டு முதலீட்டை ஈர்ப்பது, முதலீட்டாளர்களின் நம்பிக்கையை அதிகரிக்க, அமைப்புக்கு மிகவும் தேவையான பணப்புழக்கம் மற்றும் எதிர்த்தன்மையை வழங்க முடியும்.

6. நீண்ட கால வளர்ச்சிக்கான கூட்டு அணுகுமுறை: உலக அரங்கில் இலங்கையின் போட்டித் தன்மையை மேம்படுத்தும் நோக்கில் நீண்ட கால கொள்கைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதில் தனியார் துறை முக்கிய பங்காளியாக செயல்பட முடியும். கல்வி, திறன் மேம்பாடு, டிஜிட்டல் உட்கட்டமைப்பு மற்றும் தொழில்-கல்வி இணைப்புகளில் முதலீடு செய்வது, எதிர்கால

சவால்களை எதிர்கொள்ளும் திறன் கொண்ட பணியாளர்களை உருவாக்குவது இதில் அடங்கும்.

தற்போதைய பொருளாதார நெருக்கடியை சமாளிக்க, இலங்கை அரசாங்கம் தனியார் துறை மற்றும் சர்வதேச பங்காளிகளுடன் ஒத்துழைப்பதற்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும். பயனுள்ள ஊக்கத்தொகைகள் மற்றும் தெளிவான ஒழுங்குமுறை கட்டமைப்புகளுடன் தனியார் துறை வளர்ச்சியை உந்தலாம். வேலைகளை உருவாக்கலாம் மற்றும் புதுமைகளைத் தூண்டலாம், அதே நேரத்தில் உலகளாவிய கூட்பாண்மைநீண்ட கால நிலைத்தன்மைக்கு தேவையான நிதி மற்றும் தொழில்நுட்ப ஆதரவை வழங்கும்.

இந்த அணுகுமுறை, அரசாங்கத்திற்கும் வணிகங்களுக்கும் இடையில் நம்பிக்கையை வளர்ப்பதில் கவனம் செலுத்துகின்றது. அதே நேரத்தில் சர்வதேச ஒத்துழைப்பை தீவிரமாக நாடுகின்றது. மேலும் நெகிழ்வான மற்றும் போட்டித்தன்மை வாய்ந்த பொருளாதாரத்தை உருவாக்கி, வலுவான மீட்சிக்கு இலங்கையை நிலைநிறுத்தும். சவால்கள் குறிப்பிடத்தக்கதாக இருந்தாலும், சரியான கொள்கைகள் மற்றும் உத்திகள் வலுவான தலைமையுடன் செயல்படுத்தப்பட்டால், நம்பிக்கைக்கு இடமிருக்கின்றது என்பதை இது வலியுறுத்தும்.

எல்லைதாண்டிப்போன கொல்லைப்புற கோடெஸ்வரி

எமது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அன்றாடம் எமது உடலின் செல்களிலே தொற்றிக் கொண்டிருந்த கிருமிகளை அழித்து வாழ்வாங்கு வாழ வைத்த முருங்கை. நோயற்ற சமூகமாக வாழ வைத்த முருங்கை நிமிர்ந்த முள்ளந்தண்டோடு வாழவைத்த முருங்கை என்ற இந்த கோடெஸ்வரியை நாங்கள் எல்லை தாண்டி போக விட்டுவிட்டோம். அதற்கு நாமே காரணமாகவும் ஆகி விட்டோம்.



லதா கந்தையா

“பொட்டு போல் இலை இருக்கும். பொரி போல பூ பூக்கும். தின்ன காய் காய்க்கும். தின்னாத பழம் பழக்கும். அது என்ன? “ என்ற புதிருக்கு சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை முருங்கை முருங்கை என மகிழ்ச்சியோடு பதில் அளித்த காலத்தை நாம் இன்று இழந்து இருக்கின்றோம்.

வீட்டின் கொல்லைப்புறத்திலே ராஜ கம்பீரமாக வீற்றிருக்கும் ஒரு மரம் முருங்கைமரம் இலையில் இருந்து பூ காய் பட்டை வேர். பிசின் என யாவும் மருத்துவ குணம் கொண்டவை. வீட்டுக்கு திடீரென விருந்தினர்கள் வந்தால் அந்தக் காலத்தில் கடைக்குப் போக வேண்டிய தேவையற்று வீட்டு வளவுக்கு பயிர் கொடிகளை நட்டு உயிர் போடு பயணித்தவர்கள் தமிழர்கள்.

முருங்கை இருப்பதால் இலையைப் புறித்து நன்றாக கழவி சுத்தமாக்கி வறை வறுக்கலாம். முருங்கைக்காயில் நல்ல பிரட்டல் கறி வைக்கலாம். முருங்கை இலையோடு மாங்காயும் சேர்த்து நல்ல சொதி வைத்தால் அப்பப்பா நாவிலே ஒரு சுவர்க்கச்சுவையையே உணர்ந்து கொள்ள

முடியும். முருங்கை இலை சேர்த்து பிட்டு அவித்தால் கீரைப்பிட்டு. முருங்கை இலை சேர்த்து ரொட்டி அடித்தால் கீரை ரொட்டி.

முருங்கை இலை சேர்த்து கஞ்சி காய்ச்சினால் முருங்கையிலைக்கஞ்சி. வெங்காயம் பச்சை மிளகாய். சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதைவிட முருங்கை கீரையும் சேர்த்து மாவோடு பிசைந்து ரொட்டி சுட்டு சாப்பிடுவதற்கு நிகராக இந்த பீட்சா பாக்கர் வந்துவிடுமா? அவ்வளவு ஒரு அருமையான சுவையான சத்தான உணவு வகைகளை கொண்ட பாரம்பரியம் மிக்கது தமிழர்களுடைய உணவு பாரம்பரியம்.

ஆனால் இன்று தன்னுடைய அவசர நேர முகாமைத்துவ சிக்கல்களாலும் சோம்பேறித்தனங்களாலும் தன்னுடைய பாரம்பரிய உணவு வகைகளை இழந்து வருகிறது தமிழினம். முருங்கை ஒரு மந்திர சக்தி வாய்ந்த உணவு.” முருங்கையைத் தின்றால் 300 ஓடும்” என ஒரு பழமொழி உண்டு.

பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முற்பட்ட தமிழர் பாரம்பரிய உணவிலே பிரதான இடம் பிடித்துள்ள சிறப்பு கொண்டது முருங்கை வறுத்தல், அவித்தல், சுண்டல், சொதி வைத்தல், ரசம் வைத்தல் குழம்பு வைத்தல் என பல்வேறு வகையான ரசனையோடு சமைக்கப்பட்டது இந்த முருங்கை. இலங்கையில் உள்ள அனைத்து இன மக்களும் விரும்பி உண்ணும் உணவு வகைகளில் முருங்கையும் முன்னிலை வகிக்கின்றது ஆறு சுவைகளிலே மூன்று சுவைகள் முருங்கையில் அடங்கியுள்ளது இனிப்பு துவர்ப்பு கசப்பு ஆகியவை அவை ஆகும். மிகவும் குளிர்ச்சியான தாவரம் இது. பூ இலை காய் பட்டை வேர் விதை என யாவும் பயன்பாட்டுக்கு உரியவை இலங்கையில் பூ இலை காய் போன்றவற்றை உணவு பொருட்களாக உட்கொள்கிறோம்.

பட்டை வேர் விதைகளை ஆயுர்வேத மருந்து பொருட்களுக்குள் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றோம். ஆனால் சீனர்கள் ஆபிரிக்கர்கள் முருங்கை விதைகளிலே எண்ணெய் தயாரித்துப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். மேற்கூலக நாடுகளிலே முருங்கை இலையை தூளாக்கி அதனை பொதியிட்டு பாதுகாத்து உணவில் சேர்த்து உட்கொள்கிறார்கள். வியட்நாம் கம்போடியா தென்கொரியா தாய்லாந்து மலேசியா போன்ற நாடுகளிலே உலர்ந்த முருங்கை இலைகளை அரிசியோடு சேர்த்து சோராக அவிழ்த்து சாப்பிடுகிறார்கள். தென்கொரியா ஜப்பான் போன்ற நாடுகளிலேயே முருங்கையிலையை முட்டையுடன் சேர்த்து

உணவாக பயன்படுத்துகிறார்கள்.

ஐரோப்பிய நாடுகளிலே தான் முருங்கை மொபின், பாஸ்தா என்பவற்றில் முருங்கையை சேர்த்து உண்கிறார்கள்.

முருங்கைப்பூ ஆண் பெண் தாது விருத்திக்கு உதவுகிறது இனப்பெருக்கத்திற்கு உதவுகிறது குழந்தையின் மையால் பாதிக்கப்படுபவருக்கு இது உதவுகிறது பெண்களுக்கு வெள்ளைபுடல் பிரச்சனைக்கு தீர்வாகிறது முருங்கைப் பூவில் ரசம் வைத்தால் அதற்கு தேசிப்புளி சேர்த்து உண்ண வேண்டும்.

முருங்கைக் கீரையை அதன் நிறம் மாறாத வகையில் சமைத்து சாப்பிடுவதன் மூலம் நிறைந்த பயனைப் பெறலாம். மாறாக அதிகமாக வெப்பத்தில் வைத்து சமைத்து நிறம் மாறிவிட்டால் வாயுத்தொல்லை வயிற்றுப் பொருமல் ஏற்பட்டு அவதிப்பட நேரிடும்.

முருங்கையை அதிகமாக உட்கொள்ளும் போது மாலைக்கண் நோய் வராமல் தடுக்கிறது விட்டமின் யு . விட்டமின் ஊ சத்தும் அதிகமாக இதில் நிறைந்து இருக்கிறது, மட்டுமன்றி கல்சியம் சத்தும அதிகமாக காணப்படுவதால் சிறுநீரக நோயுடையவர்கள் இதனை கொஞ்சம் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆங்கிலேயர்கள் ஒல்லாந்தர்கள், பிரித்தானியர்கள் என அந்நியர்கள் இந்த மண்ணை ஆட்சி செய்த போது அவர்கள் அவர்களுடைய நாட்டு உணவுகளான கரட், தோடம்பழங்களை இங்கு அறிமுகம் செய்தார்கள். வெள்ளைக்காரர்கள் அவற்றை உண்பதனால் அதனை ஒரு மேட்டிமை உணவாக கற்பனை செய்ததனால் அவற்றுக்கு தாவிக்கொண்டோம். கரட், தோடம்பழம் போன்றவற்றை சாப்பிடும் வெள்ளைக்கார பரம்பரையராக மாறிக் கொண்டோம். ஆனால் ஒன்றை குறுகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கரட், தோடம்பழம் ஆகியவற்றில் இருக்கும் சத்தின் அளவைவிட முருங்கை உட்கொள்வதன் மூலமாக அதன் 5 மடங்கு சத்தினை நாங்கள் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அந்த அளவு சக்தி இந்த முருங்கைக் கீரையில் உண்டு. அதுமட்டுமன்றி பக்டீரியா பங்குல் வைரஸ் கிருமிகளையும் கட்டுப்படுத்தும் வல்லமை இந்த முருங்கைக் கீரையில் உண்டு. இதனால் தான் மேலைத்தேசத்தவர்கள் முருங்கையை ஏற்றுமதிப் பயிராக எம்மிடமிருந்து இறக்குமதி செய்து எமக்கு ஆங்கில மருத்துவமாக தந்து பரிசோதனை எலிகளாக்கி பணமீட்டுகின்றனர்.

இந்த முருங்கையிலே குளோரோ

ஜெசிக் ஆசிட் என்ற வேதிப்பொருள் நிறைந்த காணப்படுவதனால் நீரிழிவு நோய் உடையவர்கள் தொடர்ந்து முருங்கை இலையை உட்கொள்வதன் மூலமாக கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். மட்டுமன்றி சீனி சத்தினை சமநிலையோடு வைத்துக் கொள்வதற்கும் இது பயன்படுகின்றது.

பொட்டாசியம் சத்து நிறைந்திருப்பதால் இது இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்கும். இதனால் இதய வருத்தம், மாரடைப்பு போன்றவை தவிர்க்கப்படும். இதனால்தான் புதிதாக திருமணமானவர்களுக்கு முருங்கை தொடர்பான உணவுகளை உட்கொள்ளுமாறு கூறுவதுண்டு. காரணம் இது தாது விருத்தியை ஏற்படுத்தும் என்பதற்காகவும் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பை குறைக்கும் சமப்படுத்தும் என்பதற்காகவும் தவிர் இதனால் காமம் கொப்பளிக்கும் என்பதெல்லாம் மிகைப்படுத்தலான வதந்திகளே. புதிதாக சந்திக்கும் இருவர் புதிதாக தாம்பத்திய உறவிலே ஈடுபடும் போது ஏற்படும் மிகையான இரத்தோட்டம் மன அழுத்தம் உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பவற்றை சமப்படுத்தி விபரீதங்கள் ஏற்படாதவாறு காத்துக் கொள்ளும் அவ்வளவுதான். மற்றபடி வேறு எந்தவித அசம்பாவிதங்களும் இந்தக்காயிற்குள்ளோ பூவுக்குள்ளோ இலைக்குள்ளோ இல்லை. முருங்கை புற்றுநோயை தடுக்கிறது இதயத்தை பாதுகாக்கிறது முருங்கைக் கீரையில் இருப்பு சத்து அதிகமாக இருப்பதால் சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இதனை பயன்படுத்த முடியும். இதனால் இரத்த சோகை நோயால் தாக்கப்படும் போர் பாதுகாக்கப்படுகிறார்கள். மாதவிடாய் சீராக செயற்பட இந்த இலைகள், காய்கள், பூக்கள் உதவுகிறது எனும்புகளை திடகாத்திரமாக வைத்திருக்கவும் வலுவடையவும் உதவுகிறது.

தோல்நல்ல பளபளப்பாக இருப்பதற்கும் முகத்திலே நல்ல அழகினை பெறவும் இந்த முருங்கை உதவுகிறது. நல்ல ஆரோக்கியமான முடியை தேடும்பெண்கள் இந்த முருங்கை சார்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது முடி நன்றாக வளர்ச்சியடையும். அது மட்டுமன்றி கல்லீரல் நோய்களும் தடுக்கப்படுகிறது. மட்டுமன்றி உடல் பருமனை விரும்பாதவர்கள் இந்த முருங்கை சார்ந்த உணவுகளை அதிகம் உள்ளொடுப்பதனால் உடலுக்குள் சேரும் மேலதிகமான கொழுப்புக்கள் அழிக்கப்படும். அது மட்டுமன்றி தாய்ப்பால் ஊட்டும் பெண்களுக்கு பால் சுரப்பதற்கும் இந்த முருங்கை உதவுகின்றது.

மொத்தத்தில் இந்த முருங்கை 300 வகையான நோய்களை தடுக்கின்றது. 60க்கும் மேற்பட்ட நோய்களை குணப்படுத்தக்கூடிய வல்லமை கொண்டது.

90 வகையான சத்துக்களை கொண்டது. 40க்கு மேற்பட்ட மருத்துவ பண்புகளையும் கொண்டுள்ளது. அமினோ அமிலம் இரும்புச்சத்து கால்சியம் பொஸ்ரசு விற்றமின்கள் என அதிக சத்துக்களை கொண்டது.

முருங்கை இலையை. நெய்யில் வதக்கி உண்டால் இரத்தசோகை குணமாகும் இரத்தம் ஊறும்.

முருங்கை இலை சாறுடன் பால் கலந்து குடிக்கும் போது. எனும்புகள் வலிமை பெறும். இரத்தம் சுத்தமாகும். முருங்கை இலையை வறுத்து சாப்பிடும் போது மலச்சிக்கல் சீரடையும் முருங்கை இலையை ரசமாக பாவிக்கும்போது கை கால்வலிபுறந்து போகும். மலட்டுத்தன்மை குறையும் பற்கள் வலிமை தரும் வாய்ப்புண குணமாகும் குடல் புண் குணமாகும் தலைமுடி உதிராது நரை முடி தோன்றாது. தோல் நோய்களைத் தடுக்கும் தோளில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவதை தடுக்கும் சளி ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களை குணப்படுத்தும் நரம்பு தளர்ச்சியை குறைக்கும் கண்பார்வை கூர்மை பெறும் மூட்டு வலி இடுப்பு வலி குணமாகும். மொத்தமாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். நுரையீரல் தொடர்பான பிரச்சனைகளை தடுக்கும். சிறுநீரக செயற்பாட்டை சரியாக செயல்பட உதவும்.

முருங்கையை நடட்டவன் வெறுங்கையோடு போவான்? என்று

ஒரு பழமொழி உண்டு. .

முருங்கையை வீட்டில் வளர்த்தால் பூ, காய், இலை, என்று அனைத்தும் பயன் தரக்கூடியவை. இளமை, ஆரோக்கியம், நோயெதிர்ப்பு கொண்ட மூலிகை. இதனை உணவில் பயன்படுத்தும்போது கூன் விழாதவாறு எனும்புகள் பலம் பெற்றிருக்கும். அதனால் ஊன்றுதடி பாவிக்காது நிமிர்ந்து நடக்க முடியும். இவ்வாறான ஒரு காரணத்தால் தான் “ முருங்கை நடட்டவன் வெறுங்கையோடு போவான்” என்ற

பழமொழி தோன்றியிருக்கிறது. எங்கட அறிவுஜீவிகள் பணத்தையே குறியாக கொள்ளும் மனத்தை கொண்டவர்களாக மாறிவிட்டதால் முருங்கையை நடட்டவன் வெறுங்கையோடு போவான் என்பதை பார்த்துப் பதைபதைத்து பணம் போய்விடும் என்ற விளக்கத்தில் தறித்தழிக்க துணிந்தனர் போலும். இன்னொரு காரணம் முருங்கை அழிவிற்கு மயிர்கொட்டியை காரணம் காட்டுவது. சாதாரணமாக தொண்டு தொட்டு வீடுகளில் நின்ற முருங்கை மரங்களிலே மயிர்க்கொட்டி பிடிக்காமலா இருந்திருக்கும்? பாதுகாக்கத்தெரியவில்லை. பஞ்சிக்குணம். பணத்தால் ஆரோக்கியத்தையும் வாங்க முடியாதென்பதை அறியாத மூட்டத்தனம்.

தமிழ் மருந்துக்கடைகளிலே படிக்க என் கேட்டால் தருவார்கள். அதிகம் விலையும் இல்லை. அதை வாங்கி முருங்கை மரத்தின் அடிப்பகுதியில் பசளையோடு சேர்த்து போட்டால் முருங்கை மரத்திலே மயிர்கொட்டிகள் வரவே வரமாட்டுது.

யாழ்ப்பாணத்தில் கீரிமலை செல்லும் பிரதான வீதியோர தோட்டங்களிலே முருங்கையை பயிரிட்டுள்ளதை அவதானிக்க முடியும். தென்மராட்சியில் கரவெட்டியிலும் இவ்வாறு முருங்கையை தோட்டமாக பயிரிடுகிறார்கள். வடமராட்சி, தென்மராட்சி, வன்னிப்பெருநிலப்பரப்பென சிலர் ஏற்றுமதிக்காகவும் பயிரிடுகிறார்கள்.

யாழ்ப்பாணத்திலே அல்லைப்பிட்டி முருங்கைக்காயிற்கொன தனித்தன்மை உண்டு.

ஆக மொத்தத்திலே எங்கள் ஒவ்வொரு வரின் வீட்டுக் கொல்லைப்புறங்களிலும் நிறைந்திருந்த முருங்கை இன்று ஏற்றுமதி பயிராக விளங்குவதைக் கூட நாம் உணரவில்லை. அதன் பெறுமதியை உணரவில்லை. வருடந்தோறும் அதிக விலையேற்றத்தோடு விற்கும் நிலையில் அதனை வாங்கப்படாதபாடும், விலையால் வாங்க முடியாத துர்ப்பாக்கிய நிலையையும் உணரவில்லை. முருங்கை பட்டைகள், முருங்கை விதைகள், இலைகள், காய்கள் முருங்கை பிசின் போன்றவை எங்கள் நாட்டிலிருந்தே இருந்து வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி ஆகின்றன. அவை மீண்டும் ஆங்கில மருந்துகளாகி பதப்படுத்தலோடு எங்களுக்கு திரும்புகின்றன. அதனை விலைகொடுத்து இரசாயனங்கள் சேர்ந்த வகையான மருந்துகளை வாங்கும் சமூகநிலையாளர்களாக.

எமது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அன்றாடம் எமது உடலின் செல்களிலே தொற்றிக் கொண்டிருந்த கிருமிகளை அழித்து வாழ்வாங்கு வாழ வைத்த முருங்கை. நோயற்ற சமூகமாக வாழ வைத்த முருங்கை நிமிர்ந்த முள்ளந்தண்டோடு வாழவைத்த முருங்கை என்ற இந்த கோடஸ்வரியை நாங்கள் எல்லை தாண்டி போக விட்டுவிட்டோம். அதற்கு நாமே காரணமாகவும் ஆகி விட்டோம். மீண்டும் இந்த கோடஸ்வரி உயிர்ப்பிப்பதற்கு நாம் முயற்சிக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும் ஒவ்வொருவர் கொல்லைப் புறத்திலும் இந்த கோடஸ்வரியை நாங்கள் குந்தவைப்போம். தண்டு மூலமாகவும் விதைகள் மூலமாகவும் இதனை உருவாக்க முடியும்.

முருங்கையை இதயத்தின் நண்பன் என்கிறார்கள் ஆபிரிக்கர்கள்.

தமிழர்கள், மயிர்க்கொட்டிக்காக முருங்கை மரத்தை அழித்த மடச்சாம்பிரானிகள் என காலம்பழிக்காது பாதுகாப்பது அவசியமானது.

பனை — ஒரு அறிவியல் ஆய்வு

ஆதிரா

சுற்றுச்சூழல் ஆய்வாளர்

பனை, புல்லினத்தைச் சேர்ந்த ஒரு தாவரப் பேரினம். அறிவியல் வகைப்பாட்டில் இதை போரசசு (Borassus) என்னும் பேரினத்தில் அடக்குவர். நாங்கள் கற்பகதரு என்று அழைப்போம். இந்த பேரினத்தில் பல சிற்றினங்கள் அடங்குகின்றன. நெடிய மரமாக 30 மீட்டர் உயரம் வரை பனைமரம் வளரும்.

பொது வழக்கில் மரம் என்று தமிழில் வழங்கப்படினும், இது மர வகையைச் சார்ந்தது அல்ல. தற்காலத் தாவரவியல் அடிப்படையில் மட்டுமன்றித் தமிழ் இலக்கண மரபுகளின்படியும் பனையை மரம் என்பது தவறு.

நெடிய மரமாக 30 மீட்டர் உயரம் வரை பனை மரம் வளரும். இலைகள் நீட்டமாக விசிறி போல் இருக்கும். இலைகள் 2-3 மீட்டர் நீளம் இருக்கும். பூக்கள் சிறியவை. பழங்கள் (நூங்கு) பெரியதாக, வட்டமாக, பழுப்பு நிறத்துடன் இருக்கும்.

பனையை, கேட்டதைக் கொடுக்கும் தேவலோகத்து மரம் எனத் தொன்மங்கள் கூறும் கற்பகதருவுக்கு ஒப்பிடுவர்.

பனை மரத்தில் இருந்து கிடைக்கும் நூங்கு நீரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர கோடை காலத்தில் ஏற்படும் வேர்க்குரு நீங்கும்.

தோலுடன் நூங்கை சாப்பிட்டு வர சீதக்கழிச்சல் நீங்கும்.

பணங் கற்கள் டை ஏதாவது ஒரு வகையில் அடிக்கடி பயன் படுத்தி வர அம்மை நோயால் ஏற்பட்ட உடல் வெப்பம் தாகம் போன்றவை நீங்கும்.

பணங்கிழங்கிற்கு ஊட்ட குளிர்ச்சியை தரும் தன்மை உண்டு. இந்த கிழங்கை சாப்பிட்டு வந்தாலுடல் அழகு பெறும். உடல் பலமும் அதிகரிக்கும்.

பதநீர் : பனை மரத்தில் நூங்கு பிஞ்சு உருவானதும், அதை நாரைக் கட்டி, வளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்த பிஞ்சு ஓரத்தில் லேசாக கீறிவிட்டு, தினமும் மூன்று முறை மரம் ஏறி, அந்த பிஞ்சை அழுத்த, சொட்டுச் சொட்டாக மண்பானையில் பால்(கள்) இறங்கும். இப்படி ஒரு மரத்தில் மூன்று மாதம் வரை பால் எடுக்கலாம். அந்த பாலில் சுண்ணாம்பு சேர்த்தால் பதநீர் ரொடி.

சில இடங்களில் மண்பானை அடியில் சுண்ணாம்பை தடவி கட்டிவிடுவார்கள். இதனால் மரத்திலிருந்து பானையை இருக்கும்போதே பதநீர் தயாராக இருக்கும். இந்த பதநீரில் சோறு சமைக்கலாம் பொங்கல் வைக்கலாம் கொழுக்கட்டை தயாரிக்கலாம் அவியல் அரிசிபடைக்கலாம். பிஞ்சிலிருந்து மரமாகி, கீழே விழும் வரை



எல்லா வகையிலும் பயன்தரும் என்பது நிதர்சனம்.

மேக நோய் இருப்பவர்கள் பதநீரை 40 நாட்களினடைவிடாது அருந்தி வர அந்த நோய் பாதிப்பில் இருந்து விடுபடலாம்.

பதநீரில் இருந்து எடுக்கப்படும் கருப்பட்டி, பணங்கற்கண்டு, ஆகியவற்றுக்கும் நோய் தீர்க்கும் குணங்கள் உண்டு.

பனை நூங்கு கோடை காலத்தில் ஏற்படும் தாகத்திற்கு மிகவும் ஏற்றது.

பணங்கிழங்கை உலர்த்தி இடித்து மாவாக்கி, அதனுடன் தேங்காய் உப்பு போட்டு சாப்பிட்டு வர உடலுக்கு பலம் உண்பாகும். மேலும் உடல்பருமன் ஆகும்.

பணம் பூவை சுட்டு சாம்பலாக்கி அதில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து புண்களின் மீது பூச ஆரும்.

பயன் தரும் பாகங்கள்

நொங்கு, பணம்பழம், பணங்கிழங்கு, பனை ஓலை, குருத்து, பனை கருக்கு, பனைப்பால், முற்றிய மரம் முதலியன.

மருத்துவப் பயன்கள்

பனை உடலுக்கு ஊட்டத்தை அளிப்பது குளிர்ச்சி தருவது, வெப்பத்தைத் தணிப்பது, துவர்ப்பும் இனிப்பும் கலந்த சுவை உடையது. பனை மரத்தின் பால் தெளுவு-தெளிவு எனப்படும். சுண்ணாம்பு கலவாதது கள் எனப்படும்.

வைகறை விடியல் இந்தப் பாலை 100 -200 மி.லி. அருந்தி வந்தால் போதும். உடல் குளிர்ச்சி பெறும். ஊட்டம் பெறும். வயிற்றுப் புண் நிச்சையம் ஆறிவிடும்.

புளிப்பேறிய கள் மயக்கம் தரும், அறிவை மயக்கும் ஆனால் உடல் நலத்தைக் கொடுக்கும். சுண்ணாம்பு சேர்த்த தெளிவு எல்லோருக்கும் சிறந்த சுவையான சத்தான குடிநீராகும். அதைக் காய்ச்சினால்

இனிப்பான கருப்பட்டி கிடைக்கும்.

நூங்கு வெயிலின் கொடுமையைக் குறைக்க மனிதனுக்குக் கிடைத்த அரு மருந்தாகும். எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற சிறந்த சத்துணவாகும். நூங்கின் நீர் வேர்க்குருவிற்குத் தடவ குணமாகும்.

பணம்பழம் சிறந்த சத்துணவாகும். உயிர் சத்து நிறைந்தது. பித்தம் தருவது, சுட்டு சாப்பிடலாம்.

பணங்கொட்டையை மிருதுவான மண் அல்லது ஈர மணலில் புதைத்து வைத்து இரண்டு மூன்று இலை விட்ட பின் தோண்டி கொட்டைக்குக் கீழ் உள்ள நீண்ட கிழங்கை எடுத்து வேக வைத்துச் சாப்பிட்டால் மிகச் சிறந்த ஊட்ட உணவாகும். சிறு குழந்தைகளுக்கு உடலைத் தேற்றும்.

பனை மரத்தின் அடி பாகத்தில் கொட்டினால் நீர் வரும் அதை கருப்படை, தடிப்பு, ஊரல், சொறி உள்ளவர்களுக்கு அதன் மீது தடவினால் குணமடையும். ஐந்தாறு முறை தடவ வேண்டும்.

பனையோலை வேய்த இருப்பிடம் ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தரும். வெப்பம் அண்டாது. இதில் விசிறி, தொப்பி, குடை, ஓலைச்சுவடி தயார் செய்யப் பயன் படும். கைவினைப் பொருள்கள் செய்யலாம். இந்தோனேசியாவில் ஓலையை எழுதும் பேப்பராகப் பயன் படுத்தினார்கள். அதைப் பக்குவப்படுத்த கொதிநீரில் வேக வைத்து மஞ்சள் பொடி இட்டு ஓரத்தில் ஓட்டைகள் போட்டு ஏட்டுப் புத்தகம் உண்டாக்கினார்கள்.

கண்ணில் புண் ஆனால் பனை குருத்து மட்டையைத் தட்டிப் பிழிந்த சாறு மூன்று நாள் விட குணமடையும் எரிச்சில் தீரும்.

அடிப்பனை வெட்டிசோறு செய்தார்கள். பணங்கையில் பிரஸ் செய்தனர். கயிறுகள் தயார் செய்தனர். வேலிக்கும் பயன் படுத்தினர். பனையின் எல்லாபாகமும்



(a)



(b)

உபயோகப் படுத்தினார்கள்.

பனை வெல்லம், பனங்கற்கண்டு வாத்தித்தம் நீங்கும். பசியை தூண்டும். புஷ்டி தரும். முன்பு சொன்னபடி, நுரையீரல் மற்றும் தொண்டை பாதிப்புகளுக்கு கொடுக்கப்படும் ஆயுர்வேத மருந்துகளில் பனைவெல்லம் சேர்க்கப்படுகிறது.

எலிகளை வைத்து நடத்திய பரிசோதனையில் பனைவெல்லம், நிலக்கரி மற்றும் ஸிலிகா தூசிகளால் ஏற்படும் நுரையீரல் பாதிப்பை குறைக்கும் என்பது தெரிய வந்துள்ளது.

வெல்லம் அயச்சத்து மிகுந்தது. சோகை நோய்களுக்கு மருந்து. தமிழகத்தில் பனை மரத்தின் வெல்லத்தை இரண்டு வகையாக சொல்வார்கள். முற்றிலும் சுத்தப்படுத்தாத, கெட்டியான கரு நிற வெல்லத்தை “கருப்பட்டி” என்பார்கள். இதை சுத்தப்படுத்தப்பட்ட படிக்களாக உருவாகும் சர்க்கரை ‘பனங்கற்கண்டு’ எனப்படும் இதற்கு மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன.

பாலில் பனங்கற்கண்டை சேர்த்து காய்ச்சி குடித்தால் மார்புச்சளி இளையும். முக்கியமாக தொண்டைப்புண், வலி இவை அகலும். சங்கீத வித்வான்கள் எப்போதும் பனங்கற்கண்டு கலந்து காய்ச்சிய பாலையே அருந்துவது வழக்கம். அதனால் அவர்களின் குரல் வளம் குறையாமல், பாதுகாக்கப்படுகிறது. கூடவே சில மூலிகைகளும் சேர்க்கப்படுவது உண்டு.

தவிர பனங்கற்கண்டு, உடல் உஷ்ணம், காங்கை, நீர் சுருக்கு, ஜ/ர வெப்பங்கள் இவற்றுக்கு நல்லது. பனை மரத்தில் இருந்து கிடைக்கும் பதநீர் பலவிதமான நோய்களை தீர்க்கும் மருந்தாக உள்ளது. பனை நீரிலுள்ள சீனி சத்து உடலுக்கு தேவையான வெப்பத்தை தருகிறது. இதிலிருக்கும் குளுக்கோஸ் மெலிந்து தேய்ந்து வாடிய உடலுடைய குழந்தைகளின் உடலை சீராக்கி நல்ல புஷ்டியை தருகிறது.

கருவற்ற பெண்களுக்கும் மகப்பேறு பெண்களுக்கும் ஏற்படுகின்ற மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்புண் முதலியவைகளை குணப்படுத்துகிறது. இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது. டைபாய்டு, சுரம், நீர்க்கட்டு

முதலிய வியாதிகளை போக்குகின்ற நல்ல மருந்தாகவும் இது செயல்படுகிறது.

இதை அருந்துவதால் இருதய நோய் குணமாகும். இருதயம் வலுவடையும். இதிலிருக்கும் கால்சியம் பற்களை உறுதிப்படுத்தி, ஈறுகளில் ரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதை தடுப்பதோடு பற்களின் பழுப்பு நிறத்தையும் மாற்றுகிறது.

இதிலிருக்கும் இரும்புச்சத்து பித்தத்தை நீக்கி சொறி, சிரங்கு உள்பட சகல தோல் வியாதிகளையும் நீக்குவதுடன் கண் நோய், ஜலதோசம், காசநோய் இவைகளையும் நீக்குகிறது.

மேலும் பதநீரானது சயரோகம், இரத்தக்கட்டுப்பு, அதிக உஷ்ணம், பசியின்மை, வயிற்றுப்புண், வாய்வு சம்பந்தமான நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது.

இன்றைக்கு அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகள் தொடக்கம் நமது தாயகம் வரை பனையின் பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் மிகவும் அறியப்பட்டு இருக்கிறது என்றாலும் தாயகத்தில் பனை தொடர்பான விழிப்புணர்வு இன்னும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாகவே இருக்கிறது எனலாம். காலம் காலமாக உணவுக்கும் மருந்துக்கும் மாத்திரம் அன்றி

யுத்த காலங்களில் எங்கள் உயிர் காப்பாளர்களாகவும் இருந்து வந்த பனை மரங்கள் இன்று அழிவடைந்து கேட்பாரற்ற

நிலைக்கு வந்திருக்கிறது. இப்போ இப்போது பனை மரங்களில் இருந்து பழங்கள் உதிர்ந்து பயன் தரும் காலம். இந்த காலத்தை நாங்கள் சரியாக பயன்படுத்திக் கொள்ள தவறிவிடுகிறோம்.

எமது தெருக்களில் கிடக்கின்ற பனை மரங்களின் விதைகளை சேகரித்து அவற்றை பாத்துகிட்டு விலங்குகள் ஆக்குவதோடு உணவு பண்டங்களாக மதிப்பு கூட்டி விற்பனை செய்தால் அந்த வருடம் முழுவதுமான வருமானத்தை நாங்கள் ஈட்டி விடலாம்.

உதாரணத்திற்கு இலங்கையின் வடக்கே ஓராயிரம் தொன்மைகளை தன்னகத்தே கொண்ட பூநகரி பிரதேசத்தில் சிறிய சன சமூக நிலையத்தின் ஓர் அங்கமாக மீழ்மயமயசலியட அனெரளவசல என்கின்ற அமைப்பினர் பணம் விதைகள் சேகரிப்பு திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தி அதில் வெற்றியும் கண்டிருக்கின்றனர். இதில் சுவாரசியமான சம்பவம் என்றைவென்றால் இந்த திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்திய சில காலங்களிலேயே ஆயிரக்கணக்கான பணம் விதைகள் சேகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இப்படிப்பட்ட செயல்திட்டங்கள் ஒவ்வொரு கிராமங்களிலும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டும். இந்தத் திட்டங்களை தனி ஒருவராக நடைமுறைப்படுத்துவது மிகவும் கடினமான விடயம்தான். இருந்தாலும் அந்த ஊர்களில் இவற்றினை நடைமுறைப்படுத்தும் போது அங்கே வசிக்கின்ற மக்களும் அவர்கள் அவர்களுடைய வாழ்வாதாரத்தை வளப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும் என்று சமூக சுற்றுச்சூழல் ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

அதை எமக்கு தாயானவள் இவளை கற்பக தரும் என்று நாங்கள் சொன்னாலும் அவள் தருகின்ற ஒவ்வொரு அங்கங்களும் நமக்கு பயனுடையதாகவே இருக்கின்றது. உண்மையில் பனையின் வளத்தை சரியாக பயன்படுத்துவோம் என்றால் வடக்கு கிழக்கில் உள்ள வறுமை கோட்டுக்கு உட்பட்ட மக்களின் தொகையை எங்களால் குறைக்க முடியும் என்று நம்புகிறோம்.



கறுவா இயற்கையின் இன்னொரு கொடை!

இலவங்கப்பட்டை செடியானது இலங்கைக்கும், இந்தியாவிற்கும் உரிய பயிராகும். இலவங்கப்பட்டை உற்பத்தியில் இலங்கையே முதன்மை வகிக்கிறது. இலங்கை, மேற்கு மலேசியாவின் சாபா, சரவா பகுதிகளிலும் தாய்லாந்தின் வடக்குப் பகுதியிலும் இது உற்பத்தி செய்யப்பட்டு ஏற்றுமதி செய்யப் படுகின்றது. இதன் பட்டை அரக்கு நிறத்தில் காணப்படும். காரமும் இனிப்பும் கலந்த சுவையுடன் இருக்கும்.

பூரணி

ceylon-cinnamonசமையல் அறையில் நம் முன்னோர்கள் ஒரு வைத்திய சாலையையே வைத்திருந்தார்கள். அஞ்சறைப் பெட்டி அருமருந்துகளின் பெட்டகமாகவே இருந்துள்ளது.

சீரகம், சோம்பு / பெருஞ்சீரகம், வெந்தயம், கடுகு, மிளகு, இலவங்கப்பட்டை, கசகசா என பல மருத்துவப் பொருட்களை அன்றாட உணவில் சேர்த்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அடித்தளம் அமைத்தவர்கள்தான் நம் முன்னோர்கள்.

தற்போது உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்ற கோட்பாடு தலைதாக்கி பல்வேறு வகைகளில் இதை பாடங்களாகவும், ஆலோசனைகளாகவும் செய்து வருகின்றனர். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்ற பழமொழிக்கேற்ப இந்த குறைவற்ற செல்வத்தைப் பெற உணவில் மேற்கூறிய பொருட்களை சேர்ப்பது நல்லது.

இலவங்கப்பட்டை செடியானது இலங்கைக்கும், இந்தியாவிற்கும் உரிய பயிராகும். இந்தியாவில் கேரளா பகுதிகளில் அதிகம் காணப்படுகின்றது. இலவங்கப்பட்டை உற்பத்தியில் இலங்கையே முதன்மை வகிக்கிறது. இலங்கை, மேற்கு மலேசியாவின் சாபா, சரவா பகுதிகளிலும் தாய்லாந்தின் வடக்குப் பகுதியிலும் இது உற்பத்தி செய்யப்பட்டு ஏற்றுமதி செய்யப் படுகின்றது. இதன் பட்டை அரக்கு நிறத்தில் காணப்படும். காரமும் இனிப்பும் கலந்த சுவையுடன் இருக்கும்.

தாதுநட்டம்பேதிசுருவவிஷம் ஆகிய நோய் பூதகிர கஞ்சிலந்திப் பூச்சிவிடும்-



சாதிவிடம்
ஆட்டுமிரைப் போடிருமல்
ஆகிய நோய்க் கூட்டமற
ஓட்டுமில வங்கத் துரி
சன்னலவங் கப்பட்டை
தான்குளிர்ச்சியுண்டாக்கும்
இன்னுமிரத் தக்கடுப்பை
யீர்க்குங்காண்-முன்னமுறும்
உந்திக் கடுப்பகற்றும் உண்மூலப்
புண்போக்கும்
கந்தமிகு பூங்குழலே! காண்
அகத்தியர் குணபாடம்
இலவங்கப்பட்டையை கறிமசாலாவில்
அதிகம் சேர்ப்பார்கள். இது அதிக
சுவையையும், மணத்தையும் தரக்கூடியது.

நீரிழிவு நோய்க்கு
நீரிழிவுக்குக் கொடுக்கப்படும்
மருந்துகளில் இலவங்கப்பட்டை அதிகம்
சேர்கிறது.

வாய் துர்நாற்றம் நீங்க
வயிற்றில் புண்கள் இருந்தால் அதன்
பாதிப்பு வாயில்தான் தெரியவரும்.
இவர்களின் வாயிலிருந்து ஒருவிதமான
துர்நாற்றம் வீசும். இந்த துர்நாற்றம் மாற
அன்றாட உணவில் இலவங்கப்பட்டையைச்
சேர்த்து வந்தால் வயிற்றுப்புண், குடல்புண்
ஆறி வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும்.

செரிமான சக்தியைத் தூண்ட
எளிதில் சீரணமாகாத உணவுகளை
உண்பதால் அஜீரணக் கோளாறு
ஏற்பட்டு மலச்சிக்கல், வாயுத்தொல்லை,
குடல்புண், மூலநோய் போன்ற நோய்கள்
உண்டாகும். அன்றாட உணவில் சேர்க்கும்
கறிமசாலையில் இலவங்கப்பட்டையைப்
சேர்த்து அரைத்து சாப்பிட்டு

வந்தால் செரிமான சக்தி அதிகரித்து
வயிற்றில் புண்கள் ஏற்படாமல் காக்கும்.

இருமல், இரைப்பு
சளித்தொல்லையால் சிலர் வறட்டு
இருமலுக்கு ஆளாக நேரிடும். காச நோய்
உள்ளவர்களும் இருமல் தொல்லைக்கு
ஆளாவார்கள். இவர்கள் இலவங்கப்
பட்டையுடன் சூக்கு, சோம்பு, வாய்விடங்கம்,
கிராம்பு இவற்றில் வகைக்கு 5 கிராம் அளவு
எடுத்து 1 லிட்டர் நீர் விட்டு கொதிக்கவைத்து
அது 250 மி.லி. யாக அதாவது நான்கில்
ஒரு பங்காக வற்றவைத்து வடிக்கடி கஷ
ாயம் போல் செய்து காலை, மாலை
இருவேளையும் அருந்திவந்தால் இருமல்,
இரைப்பு மேலும் வயிற்றுவலி, பூச்சிக்கடி
போன்றவை குணமாகும்.

விஷக்கடிக்கு
சிலநதிக்கடி மற்றும் விஷப் பூச்சிகள்
தாக்கினால் இலவங்கப்பட்டையை
அரைத்து கடிபட்ட இடத்தின் மீது பற்றுப்
போட்டு வந்தால் விஷம் முறியும்.

வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்க
வயிற்றுக்கடுப்பால் அவதிபுறப்பவர்களுக்கு
சில சமயங்களில் வாந்தி உருவாகும்.
வயிற்றில் பயங்கரமான வலி உண்டாகும்.
இவர்கள் இலவங்கப்பட்டை, ஏலக்காய்,
சூக்கு இவைகளை பொடித்து சலித்து
எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் தேன்
கலந்து காலை மாலை இருவேளையும்
சாப்பிட்டுவந்தால் வயிற்றுக் கடுப்பு,
வயிற்றுவலி, வாந்தி போன்றவை
குணமாகும். உடலுக்கும் புத்துணர்வை
உண்டாக்கும்.

பெண்களுக்கு

குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்க்கு கருவாப்பட்டை கஷாயம் செய்து கொடுத்து வந்தால் கருப்பை வெகு விரைவில் சுருங்கி சாதாரண நிலைக்கு வரும். அதிக உதிரப்போக்குள்ள பெண்களுக்கும் இது சிறந்த மருந்து.

தாது விருத்திக்கு

தாது நட்டம் உள்ளவர்கள் இன்று பகட்டு விளம்பரங்களை நம்பி ஏமாந்து பணத்தைத் தொலைத்துக்கொண்டிருப்பார்கள். இவர்கள் இலவங்கப் பட்டையை தினமும் ஏதாவது ஒரு வகையில் உணவில் சேர்த்து வந்தால் இழந்த தாதுவை மீண்டும் பெறலாம்.

இத்தகைய அரிய பயன்களைக் கொண்ட கருவாப்பட்டையை இனியும் ஒதுக்கலாமா? முன்னோர்களின் வழியைப் பின்பற்றி நாடும் நோயின்றி நூறாண்டு வாழ்வோம்.

ஆரோக்கியத்தில் சிறந்தது இலவங்கம்

சைவம், அசைவம் என இரண்டு வகை சமையலிலும் மணக்கும் இலவங்கப் பட்டைக்கு எப்போதும் முதலிடம் தான். பட்டையை பொடி செய்து வைத்து தாளிப்பது மற்றும் அரைப்பதில் சேர்க்கலாம். உடல் ஆரோக்கியத்திலும் இலவங்கப் பட்டையின் பங்கு முக்கியமானது என்கின்றனர் சித்த மருத்துவர்கள்.

இலவங்கப் பட்டை 100 கிராம், மிளகு, திப்பிலி ஆகியவை தலா 10 கிராம் எடுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும். காலை வெறும் வயிற்றில் இரண்டு கிராம் அளவு தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால், நுரையீரல் சார்ந்த கோளாறுகள், சளி மற்றும் தலைபாரம் உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் குணமாகும்.

இலவங்கப் பட்டையுடன் சுக்கு, ஓமம் மூன்றும் தலா 50 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில் இரண்டு கிராம் எடுத்து காலை, மாலை உணவுக்கு பின்னர் சாப்பிட்டால் அனைத்து விதமான வாயுக் கோளாறுகளும் நீங்கும்.

இலவங்கப் பட்டை, நிலவேம்பு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இதில் ஐந்து கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டால் பூச்சிக் கடினம் குணமாகும்.

இருமல் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் இலவங்கப்பட்டையுடன் அக்காரா மற்றும் திப்பிலி மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து அரைத்து அரை ஸ்பூன் அளவுக்கு தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் இரைப்பு மற்றும் இருமல் விலகும்.

இலவங்கப்பட்டையுடன், அதிவிடயம் சம அளவில் எடுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில் ஐந்து கிராம் அளவு பொடியை அரை லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு பாதியாக சுண்டும் வரை காய்ச்சிக் குடித்தால் மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் அதிக இரத்தப்போக்கு கட்டுப்படும்.

இலவங்கப் பட்டையை பொடி செய்து



தினமும் இரண்டு கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் மாதவிலக்கின் போது அதிக ரத்தப் போக்கு ஏற்படுவது நிற்கும்.

இலவங்கப் பட்டையுடன், மாம்பருப்பு, கசகசா இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில் ஐந்து கிராம் பொடியை 100 மிலி தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டால் பேதி குணமாகும்.

இலவங்கப்பட்டை, சுக்கு, ஏலக்காய்

மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில் இரண்டு கிராம் அளவுக்கு எடுத்து பொடி செய்து மோரில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி தீரும்.

இலவங்கப் பட்டையுடன் சிறு குறிஞ்சான் சம அளவு எடுத்து தினமும் இரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை நோய் குணமாகும் என்கின்றனர் சித்த மருத்துவர்கள்.

தமிழர் பொருண்மியத்தில் உங்கள் விளம்பரங்களைப் பிரசுரிக்க...

கட்டணவிபரம்

	கறுப்பு வெள்ளை	வர்ணம்
முழுப்பக்கம்	ரூ.10,000/-	ரூ.20,000/-
அரைப்பக்கம்	ரூ.6,000/-	ரூ.12,000/-
காற்ப்பக்கம்	ரூ.3,500/-	ரூ.8,000/-
வரி விளம்பரம்	இலவசம்	இலவசம்

தமிழர் பொருண்மியம்,
கிறீன் மீடியா ஹவுஸ்,
68, குறோசெட் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

வாட்ஸ் அப் இலக்கம் +94 777 920 384

இயற்கை முறையில் மாதுளை பயிர்ச்செய்கை

மாதுளையில் பல ரகங்கள் உள்ளன. இவற்றில் முத்துக்கள் அடர் சிவப்பு நிறத்தில் உள்ள ரெட் ஏஞ்சல் போன்ற இரகங்கள் பிரபலமானவை. அதோடு ருத்ரா,நிமாலி,தயா,நயான மற்றும் பக்வா முதலிய ரகங்களும் பிரபலமானவை நடவு செய்யும்பொழுது செடிக்கு செடி இடைவெளி குறைந்தது முதல் 10 - 12 அடி வரை இருக்கவேண்டும்.



வறட்சியை தாங்கி வளரக்கூடிய பழு பயிர்களில் முதன்மையானது மாதுளை. மாதுளை ஆனது எமது உடலுக்கு எண்ணற்ற நன்மைகளை கொடுக்கக் கூடியதும், அதிகமானோரால் சலிப்புத் தன்மை இல்லாமல் விரும்பி உண்ணக்கூடியதும், சற்று விலை கூடியதும், அனைத்து மண்வகைகளிலும் வளரக்கூடிய குற்றுமர வகைகளில் ஒன்றாகும்.

தேவைப்படும். மண்ணில் நுண்ணுயுட்ட சத்துக்கள் குறையும் பட்சத்தில் பு உதிர்தல், பிஞ்சுகள் உதிர்தல், சிறிய காய் பருவத்தில் காய்கள் வெடித்து முத்துக்கள் வெளியே தெரிதல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படும். ஒரு சிலபண்ணையாளர்களுக்கு மாதுளை பயிர்ச்செய்கை தோல்வியில் முடிவதற்கான 95 வீத காரணம் நுண்ணூட்டச் சத்து

மாவட்ட விவசாய திணைக்களத்தின் ஊடாகவோ அல்லது பல்கலைக்கழகத்தின் ஊடாகவோ பரிசோதனை செய்து. அதன் உபெறுமானத்தினை அறிந்த பின்பே அம்மண்ணில் மாதுளை பயிரிட வேண்டும்.

சாதாரணமாக மண்ணின் கார அமிலத்தன்மை நடுநிலையாக அதாவது 6-7 வரை இருக்க வேண்டும். பல நாடுகளிலும் பயிரிடப்பட்டு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்ற பழு பயிர்களில் மாதுளையும் ஒன்றாகும். ஆசிய நாடுகளில் குறிப்பாக இந்தியா, பாகிஸ்தான் போன்ற நாடுகளில் அதிக அளவில் மாதுளை உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. இந்தியாவில் ஒரு கிலோ மாதுளம் பழத்தின் விலை சாதாரணமாக 300 ரூபாய். ஆனால் இலங்கையில் சில நாட்களுக்கு முன்பு ஒரு கிலோ மாதுளம் பழத்தின் விலை இலங்கை ரூபாயில் 4000 ரூபாய்க்கு விற்கப்பட்டது.



வளரக்கூடிய பயிராக இருந்தாலும் செம்மண் மற்றும் இருவாட்டி மண்ணில் தான் அதிக விளைச்சலை கொடுக்கும். மாதுளைக்கு நுண்ணூட்ட சத்துக்கள் சற்று கூடுதலாக

குறைபாடு மட்டுமே.

ஆகையால் மாதுளை பயிரிடுவதற்கு முன்பு பயிரிட உத்தேசித்துள்ள நிலத்தில் மண் மாதிரிகளை வெட்டி எடுத்து

மாதுளையில் பல ரகங்கள் உள்ளன. இவற்றில் முத்துக்கள் அடர் சிவப்பு நிறத்தில் உள்ள ரெட் ஏஞ்சல் போன்ற இரகங்கள் பிரபலமானவை. அதோடு ருத்ரா,நிமாலி,தயா,நயான மற்றும் பக்வா முதலிய ரகங்களும் பிரபலமானவை நடவு செய்யும்பொழுது செடிக்கு செடி இடைவெளி குறைந்தது முதல் 10 - 12 அடி வரை இருக்கவேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பதியன் குச்சிகளை நடவு செய்யலாம். விதைகளில் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட கன்றுகளை, நடுகை செய்வதை தவிர்த்து வீரிய ஒட்டு ரக கன்றுகளை தேர்வு செய்து நட வேண்டும். அப்போதுதான் விரைவாக காய்க்கக்கூடியதும்.

அதிகளவில் காய்க்கக்கூடியதுமாக இருக்கும். கன்றுகளை நடுவதற்கு குழி தோண்டும் போது கட்டாயம் குறைந்தது 1×1×1 (அடி) என்ற அளவில் குழிகள் எடுத்து நடவு செய்வது சிறந்தது. தயார் செய்த குழியில், நுன்னுயிர் உரம் கலந்த மண்புழு உரத்துடன். வேப்பம்புண்ணாக்கு மற்றும் சிறிது சுண்ணாம்பு தூள் கலந்து. பதியம் வைத்த குச்சியை அல்லது ஒட்டுக்கட்டிய கன்றுகளை நடவேண்டும். மண் தன்மைக்கு ஏற்ப தண்ணீர்பாய்ச்சவேண்டும்.

மாதுளை துளிர்கள் வளரும் போது அனைத்தையும் வளரவிடாமல் குறிப்பாக இரண்டு மற்றும் மூன்று துளிர் மட்டும் விட்டு மீதி துளிர் விட்டு வரும் கிளைகளை கவ்வாத்து செய்வதால் வளர்ச்சி வேகமாக இருக்கும். அதோடு துளிர் விட்டு வளரும் சந்தர்ப்பங்களில் இயற்கை பயிர் வளர்ப்பு ஊக்கியான மீன் அமினோ அமிலம், பஞ்சகாவியா, ஜீவாமிர்தம். போன்றவற்றை வாரத்தில் ஒரு தடவை தெளித்து வந்தால் இலைகள் அடர் பச்சை நிறமாகவும் துளிர்கள் கருகாமலும் இருக்கும்.

விதைகளில் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட கன்றுகளாக இருந்தால் ஊந்து வருட முடிவில் பு பிடிக்க ஆரம்பிக்கும். பதியம் வைத்த ஒட்டுக்கன்றுகளை நடவு செய்தால் மூன்றாவது ஆண்டு இறுதியில் பூக்க ஆரம்பிக்கும். பூக்கள் உதிராமல் தடுக்க மொட்டுகள் ஆரம்பிக்கும் போது சத்துக்கள் மற்றும் ஈரப்பதம் இருக்குமாறு பார்த்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது இயற்கை முறையில் பூக்கள் உதிர்வதை கட்டுப்படுத்துவதாக இருந்தால். மொட்டுக்கள் பிடிக்க ஆரம்பித்த நாளிலிருந்து வாரத்திற்கு இரண்டு தடவை தேமோர் கரைசலை உற்பத்தி செய்து மாலை வேளையில் தெளித்து வந்தால் பெரும்பாலும் பூக்கள் உதிர்வது கட்டுப்படும்.

பூக்கள் காய்களாக மாற ஆரம்பிக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் அணில்கள், வவ்வால் போன்ற பிராணிகளிலிருந்து பாதுகாப்புத்தகாக காற்றோட்டம் உள்ள சிறிய வெள்ளை



துணியால் சுற்றி கட்டி விட வேண்டும். மேற்கூறிய பிராணிகளின் தொல்லை இல்லாத பச்சத்தில் துணிகளால் சுற்றிகட்ட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நான்கு மாதம் கழித்துதான் பழுக்க ஆரம்பிக்கும். நல்ல கவர்ச்சியான நிறம் உடைய பழங்கள் தேவை என்றால் மேம்படுத்தப்பட்ட அமிர்த கரைசலை அல்லது திராட்சை கரைசலை காய்கள் முற்ற ஆரம்பிக்கும் போதே செடிகள் மீது வாரத்திற்கு ஒரு தடவை தெளிக்க வேண்டும்.

அறுவடை செய்யப்படும் பழங்களை 27 பாகை செல்சியஸ் வெப்ப நிலைக்கு குறைவான இடங்களில் பதப்படுத்தி பகுதி பகுதியாக சந்தைப்படுத்தலை மேற்கொள்ளலாம். அறுவடை செய்யப்பட்ட பழங்கள் மீது வெயில் படுவது அதிகமாக இருந்தால் பழங்களின் தோல் பகுதி வாடிய தோற்றத்திற்கு மாற ஆரம்பிக்கும். அதோடு அறுவடை செய்யப்பட்ட பழங்களை பொலித்தீன் பைகளிலும் சுத்தி வைக்கக் கூடாது காரணம் பழங்களின் தோற்றம் முற்றாக மாறிவிடும். முதலாவது மற்றும் இரண்டாவது அறுவடையில் சற்று விளைச்சல் குறைவாக இருக்கும். மூன்றாவது அறுவடைக்கு பின்பே விளைச்சல் அதிகரித்துக் கொண்டு செல்லும்.

சாதாரணமாக அறுவடை செய்யப்பட்ட ஒரு பழத்தின் நிறை 250 கிராமுக்கும் அதிகமாக இருந்தால் அது சிறந்த விளைச்சல் ஆக கருதப்படும். மாதுளையை அதிகமாக தாக்கும் நோய்கள் சாறு உறிஞ்சும் பூச்சி மற்றும் பழ ஈக்கள் ஆகும். இவற்றை நாங்கள் முற்று முழுதாக இயற்கை முறையில் கட்டுப்படுத்த இயற்கை கிருமி நாசினிகளான

அக்கினி அஸ்திரா அல்லது கற்பூரகரைசலை பூக்கள்தோன்ற ஆரம்பித்த போது தெளித்தால். அனைத்து நோய்களையும் முற்றிலும் தடுக்கலாம். சூகுறிப்பு மேற்குறிப்பிட்ட இயற்கை கிருமி நாசினிகளை. மொட்டுகளாக இருக்கும் போதே தெளிக்க வேண்டும் அல்லது பூக்கள் காயாக மாறும் பருவத்தில் தெளிக்க வேண்டும் மாறாக பூக்களாக இருக்கும் பருவத்தில் தெளிக்க கூடாது.

இது இயற்கை கிருமி நாசினிகளுக்கு மட்டுமல்ல. இரசாயன கிருமி நாசினிகளையும் இவ்வாறே பயன்படுத்த வேண்டும். மாதுளை வருடத்தில் மூன்று முறை மட்டுமே காய்க்கும். வெயில் அதிகம் உள்ள காலங்களில் காய்களுக்கு நேரடியாக சூரிய ஒளி படும் பச்சத்தில் காய்களின் ஒரு பகுதியில் கருக ஆரம்பிக்கும் ஆகையால் அச்சந்தர்ப்பத்தில் நன்கு காற்றோட்டம் உள்ள நெட்துணிகளைக் கொண்டு சுற்றிவிடலாம். அதிகளவில் மாதுளை பயிர் செய்யப்படும் பண்ணைகளில் ரசாயனம் கலந்த பயிர் வளர்ப்பு ஊக்கிகளை வேரின் ஊடாக கொடுக்கின்றார்கள். இதனால்தான் காய்கள் திரட்சியாகவும். பழங்கள் அழகாகவும் தோன்றுகின்றது. ஆனால் நாங்கள் இதனை இயற்கையான மேம்படுத்தப்பட்ட அமிர்த கரைசலை வேரின் ஊடாக அளிப்பதன் மூலம் கரும் பச்சை நிற இலைகள் தோன்றும். திரட்சியான மற்றும் சுவையான பழங்கள் கிடைக்கும். மாதத்திற்கு ஒரு தடவை அமிர்த கரைசலோடு மண்புழு உரம் கலந்து மரத்தின் அடிப்பகுதியில் இடலாம். மாதுளையில் காய்ப்பு முடிந்தவுடன் கிளைகளில் நுனிப்பகுதிகளை நிச்சயம் கவ்வாத்து செய்ய வேண்டும்.

செடிகளின் அடிப்பகுதியில் நிலத்திலிருந்து மூன்று அடி உயரம் வரை தோன்றும் துளிர்களை வெட்டி விடவேண்டும். அதிக அளவில் மாதுளை உற்பத்தி செய்யும் பண்ணையாளர்கள் சந்தை வாய்ப்பினை பற்றி ஐயம் கொள்ளத் தேவையில்லை அதாவது ஏற்றுமதி செய்யும் வாய்ப்பு மா விற்கு அடுத்த படியாக மாதுளைக்கு உண்டு.



பணியிடத்தில் சாதிப்பதற்கு அவசியமான நேர முகாமை

நமது ஒரு வார காலத்தில், அதாவது, 168 மணி நேரத்தில் தோராயமாக 56 மணி நேரம் தூக்கத்தில் கழிந்து விடுகிறது. நமது அன்றாடகாலை நேரப் பணிகளான பல் துலக்குதல், குளித்தல் போன்றவற்றுக்காக 5 மணி நேரம் போய் விடுகிறது. மேலும், நம் வீட்டுக்குள்ளேயே சுமார் 4 மணி நேரம் வீணாவதாகக் கூறப்படுகிறது. இது தவிர, உள்ள நேரம்தான் நம்முடைய முக்கியமான வேலைகளுக்கான நேரமாகும்

யூனிஸ் கார்டில்யா யாமினி

நேர மேலாண்மைதான் வாழ்க்கையில் நம்முடைய எல்லா வகையான வெற்றிக்கும் அடிப்படை. முக்கியமாகப் பணியிடத்தில் உங்களை எம்மாந்தாக உருவாக்கிக்கொள்ள நேர மேலாண்மைதான் கைகொடுக்கும். எனவே, நம்முடைய நேர மேலாண்மை திறனை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அதற்கு உதவக்கூடிய சில நுட்பங்களை இங்கே பார்க்கலாம்.

இந்த RPM நுட்பத்தைக் கண்டறிந்தவர் டோனி ராபின்சன். இவர், இலக்குகளை நிர்ணயித்து, அதற்கேற்ப நேர மேலாண்மையை நாம் எப்படி நடைமுறையில் செயல்படுத்து கிறோமோ, அதைப் பொறுத்துதான் நமது வெற்றி அமையும் எனத் தெரிவித்துள்ளார். நாம் ஒரு வேலையை எப்படிப் பார்க்கிறோம், எப்படி உணர்கிறோம், எப்படிச் செய்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்துதான் அந்த வேலையும் சிறப்பாக முடிகிறது. இவருடைய RPM நுட்பத்தை நாம் பயன்படுத்தும்போது, முதலில் 3 கேள்விகளுக்கு நாம் விடை கண்டறிய வேண்டும்.

முதலாவது ரிசல்ட் (R-Result) அதாவது, ஒரு வேலையின் முடிவு என்னவாக இருக்க வேண்டும் அல்லது நமக்கு என்ன முடிவு கிடைக்க வேண்டும் என்பதை முதலில் நிர்ணயித்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது பர்ப்பஸ் (P-Purpose) இந்த வேலையை ஏன், எதற்காகச் செய்கிறோம் என்பதை நாம் தெளிவாக அறிந்திருக்க வேண்டும். மூன்றாவது மேஸிவ் ஆக்சஸ் பிளான் (M-Massive access plan) இந்த இலக்கை அடைய நாம் என்னென்ன நடவடிக்கைகளைச் செயல்படுத்த திட்டமிடுகிறோமோ அதுதான் மேஸிவ் ஆக்சஸ் பிளான் என்றழைக்கப்படுகிறது.

ஒரு வாரத்துக்கு 168 மணி நேரம்

நேரமும், பொழுதுபோக்குக்கு 15 மணி நேரமும் எனப் பிரித்து செலவிட்டால், எஞ்சி இருப்பது 27 மணி நேரம். இந்த நேரத்தில் நாம் விரும்பிய எதை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். இப்படித் திட்டமிட்டு நேரத்தைப் பயன்படுத்தினால் நம் மால் எல்லா வேலைகளையும், கடமைகளையும் சிறப்பாகச் செய்து முடிக்க முடியும்.

போசெக் வரக்னிக் (POSEC)
என்பது என்பவர் கண்டறிந்த இந்த போசெக் முறையில் நேர மேலாண்மை



உள்ளது. இந்த 168 மணி நேரத்தை எப்படிப் பிரித்து முறையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதைக் கற்றுத் தருவதுதான் இந்த 168 ரைம் டிராக்கிங் வரக்னிக். வாரா என்பவரின் கண்டுபிடிப்பான இந்த டெக்னிக், நாம் நினைத்த இலக்கை அடைய, நமது வேலைகளை எப்படிப் பிரிக்க வேண்டும் எனத் திட்டமிட உதவுகிறது.

நமது ஒரு வார காலத்தில், அதாவது, 168 மணி நேரத்தில் தோராயமாக 56 மணி நேரம் தூக்கத்தில் கழிந்து விடுகிறது. நமது அன்றாடகாலை நேரப் பணிகளான பல் துலக்குதல், குளித்தல் போன்றவற்றுக்காக 5 மணி நேரம் போய் விடுகிறது. மேலும், நம் வீட்டுக்குள்ளேயே சுமார் 4 மணி நேரம் வீணாவதாகக் கூறப்படுகிறது. இது தவிர, உள்ள நேரம்தான் நம்முடைய முக்கியமான வேலைகளுக்கான நேரமாகும்.

அதாவது, நமது அலுவலக/தொழில் வேலைக்கு என 40 மணி நேரமும், நமது குடும்ப வேலைகளைக் கவனிக்க 15 மணி நேரமும், உடற்பயிற்சிக்கு 6 மணி

மையை மேம்படுத்த 5 முக்கியத் தேவைகள் இருப்பதாகத் தெரிவித்து உள்ளார். இதில் முதலாவது, முன்னுரிமை (பீசுமேசுவைணைந்). எந்த வேலைக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் எனத் திட்டமிடுவதாகும். இரண்டாவது முறைப்படுத்தல் (O-Organise). நம்முடைய வேலைகளை வரிசைப்படுத்தி, அதன் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு மேற்கொள்ள வேண்டும். மூன்றாவது செயலாக்கம் (S-Streamline). நாம் திட்டமிட்டபடி வேலைகளை முடிப்பதாகும். அதாவது, நாம் சில வேலைகளை மெதுவாகத்தான் செய்து பழகியிருப்போம். அந்த வேலைகளை வேகமாகச் செய்ய வேண்டும் எனத் தோன்றினாலும், நாம் வேகமாகச் செய்ய மாட்டோம். இதனால் தேவையற்ற காலதாமதம் ஏற்படுகிறது.

எனவே, எந்த வேலைகளைச் செய்ய கால தாமதமாகிறதோ, அந்த வேலைகளை அப்படியே எப்போதும் போல செய்யாமல், வேகமாகச் செய்ய



மாற்றிப் பழக வேண்டும். நான்காவது, மதிப்பிடுதல் (நு-நுஉ-முழுஅஉந). ஒரு வேலையை முக்கியமானது, அவசரமானது, அதன் பலன் என்ன என்பதை மதிப்பிட்டு அதற்கேற்ப திட்டமிட்டுச் செயல்படுவது.

இறுதியாக, பங்களிப்பு (C-Contribute). நமது வேலையில் நமது முழுக்கவனத்தையும் செலுத்திப் பணி புரிவது மற்றும் நம்முடைய வேலையை எளிதாக்கும் மற்றொருவரின் ஒரு யோசனை அல்லது திட்டத்தையும் செயல்படுத்துதல் ஆகும். அதாவது, பிறரின் ஆலோசனைகளுக்கு செவி சாய்த்து, அவர்களின் பங்களிப்பையும் ஏற்றுக்கொள்வது எனலாம்.

ஒரு பெரிய வேலையை, எப்படித்தான் செய்து முடிக்கப்போகிறோமோ என மலைத்து நின்றோ, நம்மால் செய்ய முடியாது என நினைத்தோ அந்த வேலையைச் செய்யாமல் தள்ளிப் போடும் பழக்கம் நம்மில் பலருக்கும் உண்டு. இப்படிப்பட்ட பெரிய வேலையைத் தள்ளிப்போடுவதற்குப் பதிலாக, சிறு சிறு பகுதிகளாக அந்த வேலையைப் பிரித்து செயல்படுத்த வழிகாட்டுவது தான் இந்த ஸ்பின் ஃபெல்ட் வழிமுறை ஆகும்.

பெரிய வேலை ஒன்றை தனித்தனியாகப் பிரித்து செய்து முடித்தால், ஒருகட்டத்தில் முழு வேலையையும் எளிதாகச் செய்து முடித்துவிடுவோம்.

இதற்கு நாம் சில வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். முதலில், நாம் செய்ய வேண்டிய வேலையைப் பிரித்து அவற்றுக்கு ஓர் இலக்கை நிர்ணயித்துக்

கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது, நாம் செய்ய வேண்டியவற்றை நாட்காட்டியில் கண்ணில் படும்படி குறித்து வைக்க வேண்டும். மூன்றாவது, அவ்வாறு நாட்காட்டியில் குறித்து வைக்கும் திட்டத்தைக் குறிப்பிட்ட தினத்தில் சரியாகச் செயல்படுத்தி முடிக்க வேண்டும். நான்காவது, முடித்த வேலைகளை நாட்காட்டியில் குறித்து வைக்க வேண்டும். ஐந்தாவது, மிக முக்கியமாக இந்த சங்கிலித் தொடர் செயல்பாடுகள் முறிந்துவிடாமல் தொடர்ந்து செயல்படுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும். இதைத் தொடர்ந்து செய்தால் அதுவே பழக்கமாகி எவ்வளவு பெரிய வேலையையும் எளிதில் முடித்து விடலாம்.

எல் சன் ஹோவர் மேட் ரிக் ஸ் டெக்னிக் என்பது ஒரு வேலையைத் தொடங்கும் முன், அந்த வேலையின் முக்கியத்துவத்தை வைத்து, நமது பணிகளைக் கீழ் காணும் 4 பிரிவுகளின் கீழ் கொண்டு வருவது மிகவும் அவசியமாகும்.

1. அவசரமானது, முக்கியமானது (Urgent, Important). இதை எவ்வித தாமதமும் இன்றி உடனே செய்து முடித்துவிட வேண்டும்.

2. அவசரமானது, முக்கியமில்லாதது. (Urgent, Not Important) – இப்பணி அவசரமானதுதான், ஆனால், அவ்வளவு முக்கியமில்லை என்பதால் இப்பணியை வேறு யாரையாவது செய்யச் சொல்லி அறிவுறுத்தலாம். நாமே செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை.

3. அவசரமில்லாதது, முக்கியமானது. (Not Urgent, Important) – இது முக்கியமான பணிதான். ஆனால், அத்தனை அவசரமில்லை என்பதால், இதை நிதானமாகப் பிறகு கூட செய்து கொள்ளலாம்.

4. அவசரமில்லாதது, முக்கியமில்லாதது (Not Urgent, Not Important). இது முக்கியமும் இல்லை, அவசரமும் இல்லை. எனவே, எப்போது வேண்டுமானாலும் செய்துகொள்ளலாம். அல்லது செய்யாமல்கூட விட்டுவிடலாம்.

இவ்வாறு நமது வேலைகளைப் பிரித்து செயல்படுத்துவது இலக்கை அடைவதற்கு மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும்.

இதுதவிர, டைம் பிளாக்கிங் (Time Blocking) என்ற முறை ஒன்று உள்ளது. இதில், நாம் செய்ய வேண்டிய வேலைகளில் முக்கியமான வேலை, தனி நேரம் ஒதுக்கி, தனிக்கவனம் செலுத்தி செய்து முடிப்பதாகும். இதனால், ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது மற்றும் கவனச் சிதறலுக்கு உள்ளாவது போன்றவற்றைத் தடுத்து அந்த முக்கிய வேலையைச் சிறப்பாக முடிக்க முடிகிறது.

நேர மேலாண்மையில் கடைப்பிடிக்கப்படும் முக்கியமான விதிகளில் ஒன்று பாரெடோ பிரின்ஸிபிள் அல்லது 80/20 விதி (Pareto Principle or 80/20 Rule). அதாவது 80 சதவிகித வெற்றி வாய்ப்புகளை, 20 சதவிகித முயற்சிகளின் மூலம் பெறும் முறையாகும்.

அதாவது மிகக் குறைந்த அளவு முயற்சியில் அல்லது கால அளவில், மிகப் பெரிய வெற்றியை அடைதல். இந்த விதியை நமது வேலைகளில் பயன்படுத்தும் போது நமது இலக்கை மிகச் சரியாகவும், விரைவாகவும், துல்லியமாகவும் அடைய முடியும்.



மருதம் பசுமை நகர் Marutham Green City

வயலும் வயல்சார்ந்த கிடமுமான 'மருதம்' நிலத்தில் பன்னை வீட்டுகள் கூடிய செயற்திட்டம்



0777 43 55 57