தமிழர் பொருளியல் வாரமலர்

TAMILS ECONOMY

விலை - 100/=

இதழ் - 93

19.01.2025

ஏழைகளின் அப்பிள் வாழைப்பழம்

ஓரிரவு கொள்கை வீதம் (Overnight Policy Rate - OPR) இலங்கையின் பொருளாதாரத்தில் ஏற்படும் தாக்கம்: பங்குதாரர்களுக்கான பாதிப்புகள் 10

இரணைமடுக்குளம்– ஒரு பார்வை 12

சிறந்ததொரு தொழிலாக முயற்சியாண்மை! 17

உணவுப் பாதுகாப்பும்: மாசற்ற நீரின் பங்கும் 20

பொருளாதாரம் | சுற்றுலாத்துறை | வணிகம் | தொழில் முனைவு | விவசாயம்

இலங்கையின் ஈரநிலங்களின் முக்கியத்துவம்

ஈரநிலங்கள் எனப்படுவது நிலமேற்பரப்பு நீரால் நிரம்பிய நிலையில் இருத்தலை குறிக்கும். ஈர நிலங்களாக சதுப்புநிலம் அல்லது முற்றா நிலக்கரி விளைந்த நிலம் என அழைக்கப்படுகின்றது. நீர் தேங்கியுள்ள நிலமானது இயற்கையாகவோ செயற்கையாகவோ நீரினால் நிரம்பியிருப்பதுடன் அந்நீரானது ஓரிடத்தில் தங்கியிருப்பதுடன் ஓடும்நீர் , நன்னீர் என்பவற்றுடன் கடல்நீரையும் உள்ளடக்கி இருக்கும் பகுதி எனவும் கூறப்படுகிறது. இவை தாழ்பெருக்கு கா/லத்தில் 6மீட்டர்ரினை விட அதிகரிக்காத ஆழத்தை கொண்டவையாக காணப்படுகின்றன.இவ் ஈரநிலங்கள் இன்று முக்கியம் பெற்ற ஒன்றாக காணப்படுகின்றது. ஏனெனில் இவ் ஈரநிலங்கள் உயிரினங்கள் வாழும் ஒரு சூழலாகவும் காணப்படுகின்றது.

ஈரநிலங்களில் வளரும் தாவரங்களினையும் அவற்றின் தன்மைகளும் ஏற்ப அவை 3 வகையாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

அவையாவன

1)உள்நாட்டு நன்னீர் ஈரநிலம்- ஆறுகள், சேற்றுநிலம், கண்டால்தாவரங்கள், விள்ளுக்கள்

2)உவர்நீர் நிலம்- ஆற்றுமுகம், கடனீரேரி, கடற்கரை, முருகைக்கல்

3)மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட ஈரநிலம்- குளம், நீர்த்தேக்கம், உப்பளம்

ஈரநிலங்களில் காணப்படும் நீரானது சூரியஒளி உட்புகுவதற்கு ஏற்றவாறு குறைந்த ஆழமுடையவாறு காணப்படுகின்றது. இதனால் தாவரங்களின் ஒளித்தொகுப்புக்கு தேவையான சூரியஒளி கிடைக்கிறது. இதன் காரணமாக அங்கிகள் தமக்கு தேவையான உணவினை தாமே தயாரித்து கொள்கின்றன. இதுமட்டுமன்றி ஈரநிலங்களை சுற்றியுள்ள உயர்நிலைப்பகுதிகளை விட உற்பத்தி மற்றும் உயிர்ப்பல்வகைமை அதிகமாக காணப்படுகின்றது. இதனால் உயிரினங்கள் இனப்பெருக்கத்தினை மேற்கொள்ளவும் வாழ்விடங்களை அமைக்கவும் இடப்பெயர்வுகளை மேற்கொள்ளவும் வாய்ப்புகள் கிடைக்கின்றன. அத்துடன் ஈரநிலங்கள் உயரபோசணை பொருட்களின் செறிவையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளன. இங்கு பறவையினங்கள், மீனினங்கள், நீர்தாவரங்கள், விலங்குகள், பூச்சிகள், ஆமைகள், பாம்புகள், முலையூட்டிகள் போன்றன வாழ்கின்றன.

இலங்கையின் ஈரநிலங்களின் பரம்பல்

இலங்கையில் பலவகையான ஈரநிலங்கள் காணப்படுகின்றன. அதாவது ஆழமற்ற குடாக்களையும், நீரிணைகளையும் கொண்டவை மற்றும் கடனீரேரிகள், சிறுதீவுகள், பாறைகடற்கரை, உப்பளங்கள், நீர்தேக்கப்பகுதிகள், பொங்குமுகங்கள், வில்லுகள் போன்ற வடிவில் இவை வியாபித்து உள்ளன. இவ்வாறான ஈரநிலங்கள் பின்வருமாறு:

.ஆணைவிழுந்தான் குளம்
அனுராதபுர வாவி
பெல்லவன்வில சதுப்புநிலம்
புத்தள ஈரநிலங்கள்
சிலாப கழிமுகங்கள்
கொழும்பு வெள்ளத்தடுப்பு பகுதி
ஹந்தப்பான் பெந்திய வில்லு
காரகண்லேவாய
கொக்கல ஏரி
லுனம காலடிய களப்பு
மீ ஓயா
முத்துராஜாவால கடலநீரேரி
மின்னேரியா நீர்த்தேக்கம்
உடைவளவை நீர்த்தேக்கம்
நச்சு துவாரி ஏரி
தப்போவ நீர்த்தேக்கம்
வீரவல சரணாலயம்
சேனநாயக்க சமுத்திரம்
வடுரான சதுப்புநில காடு

ஈரநிலங்கள் அழிவடையும்போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள்

1)வெள்ளப்பெருக்கு நீரின் தாக்கம்
2)உயிர்ப்பல்வகைமை பாதிப்படைநதல்
3)கண்டல்தாவரங்கள் அழிவடைதல்
4)அளவுக்கு அதிகமான மீன்பிடி நடவடிக்கை
5)முருகைக்கல் அழிவடைதல்
6)மண் அமிலமாதல்
7)மண் உவராதல்
8)ஈரநிலங்களின் மாசடைவுகள்

முத்துராஜாவால ஈரநிலங்கள் பற்றிய நோக்கு

இலங்கையில் உள்ள ஈரநிலங்களில் முக்கியம்பெற்ற ஈரநிலமாக முத்துராஜாவால காணப்படுகின்றது. இது அதி களவிலான உயிர்பல்வகைமையினை கொண்டு விளங்குகின்றது. இவ் முத்துராஜ்வல ஈரநிலமானது "Field of Royal treasure' எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது. இது கொழும்பிலிருந்து வடக்காக 10-30 கிலோமீட்டர் தொலைவில் கம்பஹா மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ளது. இவ் ஈரநிலமானது 3068ஹெக்கடேயர் பரப்பினையும் நீர்கொழும்பு கடனீரேரியுடன் உள்ளடக்கி ஒட்டுமொத் தமாக 3164ஹெக்கடேயரினை கொண்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

முத்துராஜாவால ஈரநிலப்பரப் பில்பறவைகளினை உள்ளடக்கியசரணாலயம் காணப்படுகின்றது. இச்சரணாலயம் 1777 ஹெக்கடேயர் பரப்பினை கொண் டுள்ளது. முத்துராஜாவால ஈரநிலமானது கி.பி 5000ஆண்டுகளுக்கு முன்னரில் இருந்து காணப்படுகின்றது. இது களனி கங்கையின் வாய்பகுதியுடன் இணைகின்றது. இங்குள்ள தாவர இனங்களில் 7 வகையான பிரதான தாவரங்கள் காணப்படுகின்றன. குறிப்பாக Marsh, Lactic flora, Shrub land, Reed, Swamp, Grassland, Stream bank, Mangrove forest ஆகியன காணப்படுகின்றன.

இவ் ஈரநிலப்பகுதியில் 40 வகையிலான மீனினங்களும், 14 வகையான ஊர்வனவும், 102 வகையிலான பறவைகளும், 22 வகையிலான முலையூட்டிகளும், 48 வகையிலான வண்ணாத்துப்பூச்சிகளும் காணப்படுகின்றன. இங்குள்ள முக்கியமான பறவைகளாக Large egrets, Purple heron, Indian pond heron, Little black bittern, Yellow bittern, Chestnut bittern, Lesser whistle teal காணப்படுகின்றன.

அத்துடன் இவ் முத்துராஜாவால ஈரநிலப்பகுதி சிறந்த சுற்றுலாப்பகுதியாகவும் அதிகளவு சுற்றுலாப்பயணிகளினை கொண்டுள்ளதாகவும் காணப்படுகின்றது. அத்துடன்புதியவிடுதிகளினையும்உள்ளடக்கி இலங்கையின் அபிவிருத்திக்கு அணி சேர்கின்றன.

திணை வழுவமைதி

காடுவெட்டிக் களனிசெய்து
கருந்தனங்கள் சேர்ப்பதற்கும்
வீடுகட்டி மாந்தர்கள்
விசும்பைத் தொடுவதற்கும்

நாடு நிறைவதற்கும்
நல்லபயிர் காண்பதற்கும்
மாடு உதவினபோல்
மற்றவர்கள் உதவினரோ?

சிசுக்களுக்குத் தாயிறந்தால்
பசுக்கள் பால்கொடுக்கும்
பசுக்களுக்குத் தாயிறந்தால்
பால்கொடுப்பார் பார்த்ததுண்டோ?

ஆதலினால்.... ஆதலினால்....

காளை கறவைகளைக்
காலையிலே நீராட்டி
ஆளின்மேல் செலுத்துகின்ற
அன்புக்கு நிகராக

தாளை மடித்தெங்கள்
தலைதாழ்த்திக் கும்பிட்டிந்
நாளைப் பெருமையென
நாங்கள் வழுத்திடுவோம்!

ஏடொன்றைப் படித்துவிட்டே
எகத்தாளங் கொள்பவர்போல்
மாடெங்கேன் மனிதருடன்
முரண்டு பிடித்ததுண்டோ?

படியைக் கூட்டென்று
பட்டாவைக் கூட்டென்று
நடுத்தெருவில் ஊர்வலமாய்
நாம்ப(ன்கள்)பார்க்க வந்தனவோ?

ஓடாய்த் தேய்ந்தெமக்கு
ஒத்தாசை புரிகின்ற
மாடாய்ப் பிறந்திட்ட
மன்னவரில் தூமன்னவரைச்

சோடித்துப் பார்க்கும்
சோக்கான சந்தர்ப்பம்
நாடி வந்துளதே
நழுவவிட்டு விடாதீர்கள்

இதனால் ஒன்றுரைப்பேன்
மாடென்று மற்றவரை
மறந்தேனும் ஏசாதீர்!

மாடல்ல மற்றயவை

கவிஞர் வ. வடிவழகையன்

மின்மடல் : tamilseconomy@gmail.com
தொலைபேசி :+94(77)2034807 +94 (77) 776 9751

மின்சார கட்டணம்

புது வருடம் பிறந்து 2025 ஆம் ஆண்டின் சந்தோச செய்தியாக மின்சார கட்டணங்களில் குறைப்பு அமுல்படுத்தப்படும் என்று செய்தி வெளியாகியிருக்கிறது.

மின்சார கட்டணங்கள் 20 முதல் 30 சதவீதம் வரை குறைக்கப்பட வேண்டும் என்று, ஒன்பது மாகாணங்களையும் உள்ளடக்கிய பொது மக்களின் கருத்துக் கேட்புக் கூட்டத்தில் பரிந்துரை முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது.

அதன்படி, இந்த ஆண்டின் முதல் 6 மாதங்களுக்கு நடைமுறைக்கு வரும் மின்சாரக் கட்டணங்கள் குறித்த இறுதி முடிவு, பொதுக் கலந்தாய்வின் போது முன்வைக்கப்படும் கருத்துகள் மற்றும் பரிந்துரைகளைக் கருத்தில் கொண்டு, இந்த வார இறுதிக்குள் அறிவிக்கப்படும் என்று பொதுப் பயன்பாட்டு ஆணையம் தெரிவித்துள்ளது.

மின்சாரக் கட்டணத் திருத்தம் குறித்த பொதுமக்களின் கருத்துகள் தற்போது ஒன்பது மாகாணங்களிலும் நிறைவடைந்துள்ளதாக ஆணையத்தின் செய்தித் தொடர்பாளர் தெரிவித்துள்ளார்.

இதேவேளை மின் கட்டண திருத்தம் தொடர்பான பொது ஆலோசனை கடந்த 10 ஆம் திகதியுடன் முடிவடைந்துள்ளது.

மேலும், அரசியல்வாதிகள், பல்வேறு அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள், சிவில் சமூக அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் பல்வேறு எரிசக்தி சங்கங்களின் பிரதிநிதிகள் உட்பட பல்வேறு எரிசக்தி சங்கங்களின் கிட்டத்தட்ட 400 பிரதிநிதிகள் இந்த மாகாண அமர்வுகளில் பங்கேற்றுள்ளனர்.

மின்சார கட்டண திருத்தம் குறித்த பொதுமக்களின் கருத்துக்கள் கடந்த டிசம்பரில் மத்திய மாகாணத்தில் தொடங்கியது, பின்னர் பொதுப் பயன்பாட்டு ஆணையம் மற்ற மாகாணங்களிலும் அதைச் செயல்படுத்த நடவடிக்கை எடுத்தமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

ஔவை பாட்டிக்கு அதியமான் கொடுத்த நெல்லிக்கனி!

இந்த காயை ஔவைக்கு அதியமான் அளித்தது ஏன் தெரியுமா. இந்தகாய்நீண்டஆயுளைத் தரவல்லது, இதை தான் உண்பதை விட நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு நல்லது எனஎண்ணும்ஔவையார் உண்டால் நல்லது என நினைத்தே அவருக்கு நெல்லிக்காயை அதியமான் அளித்தார்.

ஏழைகளின் ஆப்பிள் என அழைக்கப்படுவது நெல்லிக்காய். புஐ Apple in a day keeps the doctor away என ஆங்கிலத்தில் பழமொழி உண்டு. இந்த பழமொழிக்கேற்ப தினம் ஒரு ஆப்பிளை சாப்பிட்டால் உடல் உபாதையே ஏற்படாது, மருத்துவரிடமும் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பதுதான் இதன் பொருள்.

ஆனால் ஆப்பிளை ஏழை எளிய மக்களால் வாங்க இயலாது. அப்படியே வாங்கினாலும் தினமும் வாங்கி உண்ண முடியுமா என்பது சந்தேகமே. ஆப்பிளில் இருக்கும் அதே சத்துகளுடன் குறைந்த விலையில் ஒரு பழம் கிடைத்தால் தினமும் உண்ண கசக்குமா என்ன?

அப்படி ஒரு பழம்தான் நெல்லிக்காய், ஔவைக்கு அதியமான் அளித்த காய்! இதில் வைட்டமின் சி, கால்சியம், இரும்பு சத்து, பாஸ்பரஸ், நார்ச்சத்து, புரதம் உள்ளிட்டவை உள்ளன. இந்த நெல்லிக்காயை இயற்கை மருத்துவத்தில் அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஒரு நெல்லிக்காயில் 600 மில்லி அளவுக்கு வைட்டமின் சி உள்ளது.

எனவே இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கக் கூடியது. இதை தினமும் சாப்பிட்டால் போதும் வைரஸினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் ஒன்றும் நெருங்கவே நெருங்காது. இரும்பு சத்தும் அதிகம் உள்ளதால் ரத்த சோகை உள்ளவர்கள் இந்த நெல்லிக்காயை சாப்பிட்டு வந்தால் ஹீமோகுளே பின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

தலைமுடிக்கு நெல்லிக்காய் ஒரு சிறந்த தீர்வு. முடியை செழிப்பாக வளர வைக்கும், முடி வளர்ச்சிக்கான எண்ணெய் தயாரிப்பு, ஷாம்பு தயாரிப்பிலும் நெல்லிக்காய் முக்கிய இடம் பிடிக்கிறது. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் ஒரு நெல்லிக்காயை சாப்பிட்டால் போதும் இன்சுலின் உற்பத்தியை தூண்டும். மலச்சிக்கலை போக்கும் அருமருந்து.

நெல்லியில் நார்ச்சத்து அதிகமாக இருப்பதால் மலம் எளிதாக வெளியேறும். கண்களுக்கு நன்மை தரும். நெல்லியில் ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் இருக்கிறது. இதனால் இது கண்களை இமை போல் பாதுகாக்கும். கண் எரிச்சல், கண்கள் சிவந்து போதல் உள்ளிட்ட பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணலாம். இதயத்திற்கு நல்லது. உடலில் சேர கூடிய கெட்ட கொழுப்புகளை கரைக்கும் தன்மை நெல்லிக்காய்க்கு உண்டு.

ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டால் போதும். ரத்த அழுத்த நோய் கட்டுக்குள் இருக்கும். ரத்த நாளங்கள், தமனிகளை சுத்தமாக வைத்திருக்கும். கல்லீரலில் உள்ள நச்சுகளை அகற்றி கல்லீரல் பாதிப்பை தடுக்கும். ஆஸ்துமாவுக்கு சிறந்த தீர்வு. நெல்லிச் சாற்றில் சிறிது தேன் கலந்து தினமும் 2 முறை குடித்து வந்தால் ஆஸ்துமா குணமாகிவிடும். அல்சரை குணப்படுத்தும் அற்புதக் காய் நெல்லிக்காய். நெல்லியில் ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் இருப்பதால் புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியை மட்டுப்படுத்தும். உடல் எடை குறைய இந்த நெல்லிக்காயை தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம். நெல்லிக்காயை பச்சையாகவே சாப்பிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் தேனில் ஊற வைத்து சாப்பிடலாம்.

சிறுநீரகத்தில் கல் இருப்பவர்கள் இந்த நெல்லிக்காயை தவிர்ப்பது நல்லது. கால்சியம் ஆக்ஸைடு அதிகம் நெல்லியில் உள்ளதால் தவிர்ப்பது நல்லது. குறைந்த அளவு ரத்தத்தில் சர்க்கரை உள்ளவர்கள் (low sugar) உள்ளவர்கள் தவிர்க்கலாம். நெல்லிக்காயை ஜூஸ் போட்டு சாப்பிடலாம். ஆனால் ஊறுகாய் செய்து சாப்பிடவே கூடாது. இதன் மருத்துவ நன்மைகள் நமக்கு கிடைக்காது.

இந்தகாயை ஔவைக்கு அதியமான் அளித்தது ஏன் தெரியுமா. இந்த காய் நீண்ட ஆயுளைத் தரவல்லது, இதை தான் உண்பதை விட நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு நல்லது என எண்ணும் ஔவையார் உண்டால் நல்லது என நினைத்தே அவருக்கு நெல்லிக்காயை அதியமான் அளித்தார்.

இலங்கையில் 22 கரட் (ஒரு பவுண்) தங்கத்தின் சந்தை விலை 208,750.00 ரூபா.

24 கரட் தங்கம் 227,650.00 ரூபாவுக்கு நேற்றைய தினம் விற்பனை செய்யப்பட்டது.

கேள்வி - கத்தரி காய்க்கும் பொழுது புழுக்கள் மற்றும் பூச்சிகள் வராமல் பாதுகாப்பது எப்படி?

பதில் - ஏரிக்கல மரம் அல்லது கருவேல மரப் பட்டையினை உரித்து தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டும்.

சுமார் 5கிலோ பட்டையை 5-10லிட் தண்ணீரில் ஊற வைக்கலாம். 48 மணி நேரம் ஊற அடர் சிவப்பு நிறம் கொண்ட திரவம் கிடைக்கும்.

அதனை 10 லீற்றர் அளவுள்ள டிரம்மிற்கு 1லிட் விதம் கலந்து நன்கு நனையுமாறு இளம் செடிகள் மேல் தெளிக்கலாம்.

அதற்கு மேல் அதன் அளவை10 லீற்றர் டிரம்மிற்கு 2 லீற்றர் வரை கூட்டலாம்.

இது போல் 20-25நாட்களுக்கொருமுறை தெளிக்கலாம்.

இதனால் காய்புழு, தண்டுப்புழு மறைந்து அதிக பளபளப்பான விளைச்சல் கிடைக்கும்.

உங்கள் கேள்விகளை

தமிழர் பொருண்மியம்,
கிறீன் மீடியா ஹவுஸ்,
68, குறோசெட் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
என்ற முகவரிக்கு அனுப்பிவையுங்கள்.
வாட்ஸ் அப் முகவரி +94(77)2034807
+94 (77) 776 9751

கத்தரிக்காய்	300/=
உருளைக்கிழங்கு	340/=
பச்சை மிளகாய்	1100/=
தக்காளி	250/=
மரவள்ளிக்கிழங்கு	250/=
கோவா	165/=
கரட்	420/=
வாழைக்காய்	200/=
சின்ன வெங்காயம்	465/=
பாகற்காய்	490/=
வெண்டிக்காய்	200/=
பயற்றங்காய்	280/=
பீற்றூட்	680/=
முருங்கைக்காய்	950/=
தேங்காய்	175/=

வாங்கும் விலை

அவுஸ்திரேலியன் டொலர் -	175/=
கனடா டொலர் -	201/=
சீன யுவான் -	37/=
யுரோ -	294/=
ஜப்பான் யென் -	1.8/=
சிங்கப்பூர்டொலர் -	208/=
ஸ்ரோலிங் பவுண் -	347/=
சுவிஸ் பிராங் -	307/=
அமெரிக்க டொலர் -	292/=

விற்கும் விலை

ஆஸ்திரேலியன் டொலர் -	189/=
கனடா டொலர் -	210/=
சீன யுவான் -	42/=
யுரோ -	312/=
ஜப்பான் யென் -	1.9/=
சிங்கப்பூர் டொலர்	222/=
ஸ்ரோலிங் பவுண் -	368=
சுவிஸ் பிராங் -	331/=
அமெரிக்க டொலர் -	300/=

எங்கட ஆச்சி

காரைக்கவி கந்தையா பத்மானந்தன்

ஒருநாள் பாண்டியன் ஸ்ரோர்ஸ் சீரியலைப் பாத்துக்கொண்டு இருந்த வீட்டம்மா நிண்டாப்போல ஒரு வேலைவெட்டியும் இல்லை திண்டு திண்டு போட்டு உந்தக் கண்டிறியாத போனை எந்த நேரமும் நோண்டினபடி இருக்கிறியள் எண்டு எரிவாயு வரிசையில இடையில பூந்த ஆளைப்பாத்து பின்னால நிக்கிற ஆள் கத்துறமாதிரி கொஞ்சம் உரப்பாவே கத்தினா.

மத்தியானம் வைச்ச குழம்பை உறைப்பா வைச்சுப்போட்டனோ எண்டு எனக்கெண்டாப்பயமாப்போச்சு. பெற்றோல்செற்றில முகாமையாளரிட்டை அவருக்கு தெரிஞ்ச ஆள் இரகசியமாக் கானில பெற்றோல் கேக்கிற மாதிரி மெல்லமா என்ன சத்தம் இந்த நேரம் எண்டு கேட்டன்.

என்ன சத்தமோ உழுந்து ஊறப்போட்டு கிடக்கு அதை எடுத்து ஆட்டி உந்தப்பெடி பெட்டைக்கு நாலு வடை சுட்டுக் குடுப்பம் எண்டில்லை உதை நோண்டிக் கொண்டு இருக்கிறியள் எண்டு வாயால வடை சுடுகிற ஆக்கள் மாதிரியே கதைச்சா. எனக்கெண்டா வடை சுட எல்லாம் இப்பவிருப்பம் இல்லை. ஏனெண்டா முந்திநான் தான் வடை சுடுகிறனான். உந்தப்பெடிபெட்டை அப்பா சுடுகிற வடைதான் நல்லம் எண்டு சேர்ட்டிபிக்கற் எல்லாம் தந்ததுகள்தான்.

பேந்து ஆர் என்னத்த குத்திவிட்டிச்சினமோ தெரியா பெடிபெட்டை நான் சுடுகிற வடை சரியில்லை. நீங்கள் என்ன சுடுகிற வடை எல்லாம் எங்களுக்கோ தாறியள் வேறை ஆருக்கோவும் குடுக்கிறியள். இப்பிடியே போனா எங்களுக்கு கடைசியில தாச்சியும் மிஞ்சாது எண்டு சண்டை பிடிச்சு வீட்டம்மாதான் வடை சுடவேணும் எண்டு போட்டுதுகள். ஆரும் உரிய மரியாதை தரேல்லை எண்டால் ஒதுங்கி இருக்கிறதுதான் நல்ல மனுசருக்கு அஹகு எண்டுவா எங்கட ஆச்சி . அதால நான் உந்த வடை சுடுகிற வேலையில்லை இருந்து ஒதுங்கி இருக்கத் தீர்மானிச்சன் .

பேந்தென்ன வீட்டம்மா வடை சுட வெளிக்கிட்டா. பெடிபெட்டை எல்லாம் கைதட்டி ஆரவாரம் செய்தினம். உதால உசாரான வீட்டம்மா இந்தாபார் உழுந்தில்லாம வடை சுடுறன் கனக்க ஏன் போவான் எண்ணை இல்லாமலே வடை சுடப்போறன் எண்டு வெளிக்கிட்டு தனக்குத்தான் எல்லாந்தெரியும் எண்டமமதையிலசுவப்பன்மாவிலகண்டதையும் கலந்து சுட்ட வடை ஒண்டுக்கும் உதவாமப்போக பெடிபெட்டைவீட்டம்மாக்கு ஒரு இழவுந்தெரியாது . இப்பிடியே விட்டா நாங்கள் பட்டினி தான் கிடக்கவேணும் எண்டு வீட்டம்மாவை குசினியால வெளியில போ எண்டு கத்த வெளிக்கிட்டுதுகள்

உதைப்பாத்த வீட்டம்மான்ரை தமையன் பெடிபெட்டையை அடிப்பன் முறிப்பன் எண்டு கம்போட வர பெடிபெட்டை கம்பைப்பறிச்சு அவருக்கு நாலு போட அவர் வீட்டால ஓடிப்போனவர் இப்ப எங்க போனவர் எங்க இருக்கிறார் எண்டு ஆருக்கும் தெரியேல்லை.

பெடிபெட்டையின்ரை சத்தம் வரவரக் கூட வீட்டம்மா இப்ப என்ன வடை சுடச்சொல்லுறா. நான் வடை சுடப்போறன் எண்டு அறிஞ்சதும் என்ரை கூட்டாளிமார் மச்சான் ஒண்டுக்கும் பயப்பிடாதை உனக்குத் தேவையான உழுந்து தாறம் எண்ணை தாறம் விறகுதாறம் நீ நல்லா வடை சுட்டுக் குடுத்து அதுகளின்ரை வாயை கத்தாத மாதிரி அடைச்சு விடு எண்டு கோலுக்கு மேல கோல் எடுத்துச் சொல்லாறாங்கள்.

சரி வீட்டம்மா கெஞ்சிச் சொல்லிப் போட்டா கூட்டாளிமார் சொல்லிப்போட்டாங்கள்எண்டு நான் ஆட்டுக்கல்லை எடுத்துக் கழுவி வடை சுட ஆயத்தப் படுத்த பெடிபெட்டை இன்னும் என்னை உர்...உர்...எண்டு பாக்குதுகள். இவர் சிலவேளை காகத்துக்குப் போடத்தான் வடை சுட வெளிக்கிடுறாரோ எண்டு தங்களுக்கை குசுகுசுக்குதுகள். எண்டாலும் நான் உந்தக்கதை காதில விழாதமாதரி ஊறப்போட்ட உழுந்தைக் கழுவ வெளிக்கிட்டன்.

இலங்கை-இந்தியா சுதந்திர வர்த்தக ஒப்பந்தம்

இந்தியாமற்றும் இலங்கைக்கிடையிலான சுதந்திர வர்த்தக ஒப்பந்தம் (FTA) 1998ஆம்ஆண்டுஒப்பந்தமாக்கப்பட்டது மற்றும் 2000 ஆம் ஆண்டு மார்ச் 1-ஆம் தேதி அமலுக்கு வந்தது.இதன் முக்கிய நோக்கம் இரு நாடுகளுக்கிடையேயான பொருளாதார மற்றும் வர்த்தக உறவுகளைமேம்படுத்துவதாகும்.

ISFTA-யில்அடங்கிய முக்கிய அம்சங்கள்:

1.சுதந்திரமான இறக்குமதி மற்றும் ஏற்றுமதி:இலங்கை,இந்தியாவில் பல்வேறு பொருட்கள்மற்றும்சேவைகளை இறக்குமதிவரி இன்றி அனுப்பமுடியும்.இந்தியா,இலங்கையில் இருந்து ஏற்றுமதி செய்யும் பல பொருட்க ளுக்கு சலுகைகளை வழங்குகிறது.

2.அனுமதிக்கப்பட்ட பொருட்கள்(Products Covered):இலங்கை:இந்தியாவில் இருந்து காய்கறிகள், பழுங்கள், காபி, தேயிலை, மசாலா போன்ற பலவேறுவேளாண் பொருட்களை சுலபமாகஏற்றுமதிசெய்யஅனுமதிபெற்றுள்ளது. இந்தியா:ரெடிமேட் ஆடைகள், கைத்தறி பொருட்கள், மற்றும் சில உற்பத்திப் பொருட்க ளுக்குஇலங்கையில் சலுகைகள் கிடைக்கும்.

3. நிகரமறைமுக வரிவிலக்கு (Tariff Concessions):இந்தியா,இலங்கையின்முக்கிய ஏற்றுமதி பொருட்களுக்கு 100% வரிவிலக்கு வழங்கியுள்ளது.இலங்கை,இந்தியாவின் சில பொருட்களுக்கு 70%-100% வரிசலுகைகளை வழங்குகிறது.

4. விஷயவிவரங்கள் (Rules of Origin):"Rulesof Origin" எனப்படும் விதிமுறைகள் எந்த நாட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்இந்த வர்த்தக ஒப்பந்தத்தில் குறித்த சலுகைகளை பெறுவதை உறுதிப்படுத்துகிறது.பொருளின்35%-க்கும் மேல் தரம்கூட்டல் (Value Addition) நடைபெறவேண்டும்.

5. வர்த்தகதடைகளை சரியாக்குதல் (Removal of Non-Tariff Barriers):வரி அற்றசலுகைகளுடன், வர்த்தகத்தில் உள்ள சில தடை நடவடிக்கைகளும் நீக்கப்பட் டுள்ளன.இதனால்,தடைசெய்யப்பட்ட பொருட்கள் இரு நாடுகளுக்கும் இடையில் எளிதாக பரிமாற முடிகிறது.

6. சேவைகள்மற்றும் முதலீடு: ISFTAமுக்கியமாகபொருட்களுக்குமையமாக இருந்தாலும், சேவைகள் மற்றும்முதலீட்டுத் துறையில்இருநாடுகளுக்கிடையேபொருளாதார ஒத்துழைப்பை அதிகரிக்க வழிவகுக்கிறது.

ISFTA-வின்முக்கிய பயன்கள்:

இரு நாட்டுபொருளாதார வளர்ச்சி: வரிசலு கைகள் மற்றும் சுதந்திரமான ஏற்றுமதி மற்றும்இறக்குமதியால் பொருளாதார வளர்ச்சி மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

சிறுமற்றும் நடுத்தர நிறுவனங்களுக்கு ஆதரவு:

எளிமையான வர்த்தக விதிகள் மற்றும்சலுகைகள் மூலம் இலங்கையின் சிறு தொழில்கள் அதிக வாய்ப்புகளை பெறுகின்றன.வேளாண்மைமற்றும் உற்பத்தித் துறையில் வளர்ச்சி: வேளாண் பொருட்கள் மற்றும்உற்பத்திப்பொருட்களுக்கானஅதிகமான சந்தை வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது.

சவால்கள் (Challenges):

வர்த்தகமதிப்பின் சமநிலை இல்லாமை: இந்தியாவின்பொருளாதாரஅளவுமிகப்பெரியது என்பதால்,இலங்கை சில துறைகளில் போட்டி சந்திக்கிறது.

முறையானவிதிமுறைகள் பற்றிய சிக்கல்கள்:"Rules of Origin' மற்றும்வர்த்தக கட்டுப்பாடுகள் சில நேரங்களில் சிக்கலாக மாறலாம் .

தடைசெய்யப்பட்டபொருட்கள்:

சில முக்கிய பொருட்களுக்கு ISFTA-யின்வரிசலுகைகள் பொருந்தாது.இந்தியா-இலங் கை சுதந்திர வர்த்தக ஒப்பந்தம் இரு நாடுகளுக் குமான வணிக உறவை மேம்படுத் தவும்,பொருளாதார வளர்ச்சிக் கான புதிய வாய்ப்புகளை உருவாக்கவும் உதவுகிறது. இருப்பினும்,ஒப்பந்தத்தின் முழு பயன்களை அனுபவிக்க, இரு நாடுகளும் சகல சவால்களையும் சரியாகப்பராமரிக்க வேண்டும்.

உழைக்கும் வலுவுடையோர் இந்த மண்ணுக்கு மிக முக்கியமானவர்கள் அதே போல தங்கி வாழ்வோர்களும் முக்கியம்தான். குழந்தை பதினெட்டு வயது வரையில் தங்கி வாழ்வதாக கருதப்படுகிறது. சொல்லப்போனால் அப்போதுதான் அதனுடைய கல்விச் செலவு உச்சத்தில் இருக்கும் அந்த நிலையில் அது உழைக்கும் வலுவோடு இருந்தாலும் உழைப்பவர்கள் எத்தனைபேர். ஒன்று சொல்கிறேன் ஆதரவற்ற குழந்தைகளை பாராமரிக்கும் ஒரு இல்லத்தின் காப்பாளர் சொல்கிறார்.

எங்கட வாழ்வியல்

பார்வை

தமிழ்க்கவி

காலம் என்னதான் மாற்றமடைந்து போனாலும் மனிதர்கள் மாறுவதற்கு மிகவும் கஸ்டப்படுகிறார்கள். தன்னளவில் எடுத்ததையெல்லாம் மாற்றிக் கொள்ள இளைஞர்கள் தயாராகவே இருக்கிறார்கள். ஆனால்பெரியவர்கள்அந்தமாற்றத்திற்குள் தனது வாழ்க்கையை கொண்டு செலுத்த மிகுந்தபிரயத்தனம்செய்யவேண்டியுள்ளது.

பழைய காலத்தில் ஒரு பழமொழி சொல்வார்கள். 'பாலன் பஞ்சம் பத்து வரியம்.' இதற்கான காரணம் ஒரு ஆண்குழந்தை பிறந்து வளர்ந்து பத்து வயதுக்கு வரு முன்பே, அது தனது வீட்டின் சூழலையும், அங்குள்ள அசையும் அசையாப்பொருட்களையும், உயிரினங்கள் அனைத்தையும் கற்றுத் தேறிவிடுகிறான். தந்தையின் பின்னே அவனும் ஒரு கம்பு கொண்டுமாடுசாய்க்கவோஆடுமேய்க்கவோ புறப்பட்டு விடுவான். ஆக வீட்டின் வேலைகளில் அவன் பயன்படுகிறான்.

இன்றைய பாலன் பஞ்சம் இருபத்தெட்டு முப்பது வயதுவரை அதாவது வருசம்வரை நீள்கிறது காரணம், கல்வி, உத்தியோகம், என்று பிள்ளைகளை தந்தையோ, அல்லது மூத்த உறவுகளோ வைத்து பராமரிக்கிறது. அந்த பராமரிப்பு முடியும் போது பிள்ளை தனிக்குடும்பமாகி விடுவதால், பெரும்பாலும்பெற்றவர்களுக்கு அவனது எந்த வருமானமும் திரும்ப வருவதில்லை. எனவே மக்கட்பேறு என்பது ஒரு பெற்றோருக்கு சுமையாகவோ அல்லது பூர்வ ஜென்ம கடனாகவோ கழிந்து போகிறது. பெருகிவரும் முதியோர் இல்லங்கள் இதற்குச் சான்று.

இளமையில் திருமணம் செய்யாமல் 'பார்க்கலாம்,' என்று கூறிவிட்டு சுதந்திரமாக (அப்படிநினைத்துக்கொண்டு)திரிபவர்களை இதுபற்றிக் கேட்டுப்பாருங்கள். 'என்ன அவசரம் முதல் வாழ்க்கையில 'செட்டில்' ஆகணும் அதன்பிறகு பார்க்கலாம்' என்கிறார்கள். இந்த 'செட்டில்' என்பது என்ன? நிலபுலம், வீடுவாசல், காசுபணம், நல்ல வேலை என்று விரிந்து கொண்டே போகிறது. இவையெல்லாம் இல்லாத பெற்றோர்தான் இவரைப் பெற்று கல்வி கற்பித்து வளர்த்திருப்பார்கள்.

அவர்களுடைய துணிவை மட்டும் இவர்களுக்கு சொல்லித்ரவே மாட்டார்கள். காரணம,;'கஸ்டப்பட்டுத்தான்படிப்பிக்கிறோம் என்று தெரிந்தால் அவன் கல்வியில் கவனம் செலுத்தமாட்டான்.' ஒரு அம்மா சொன்னாள்,

' எங்கட கஸ்டம் எங்களோட போகட்டும் அவன்ர மனசை அலைபாய விட்டா பரீட்சையில் பெயிலாயிடுவான்.' இப்படி வாழ்க்கையில பெயிலாகிப் போகிற தைப்பற்றி அவர்கள் சிந்திப்பதேயில்லை. முப்பது வயதுக்குப்பின் திருமணமாகி அதன்பிறகு பிறக்கும் பிள்ளையை வளர்க்கும் தந்தை, அவனுக்கு உதவி தேவைப்படும் இளமைக்காலத்தில் அவர் கிழவராகியிருப்பார். மகனுடைய மகளுடைய எந்தவிருப்பத்தையும்பூர்த்திசெய்ய,குறைந்த பட்சம் நண்பராக நடந்து கொள்ளக்கூட முடியாதநிலைக்குவந்துவிடுவார். போதுமடா சாமி இந்த வாழ்க்கை என்ற நிலையில் இது தேவைதானா?

பிள்ளைகளும் ஒரு செல்வம்தான். பிள்ளைகளைப்பெற்று வளர்க்கும்போது அதற்குரிய வயதில் இருக்க வேண்டும். வீட்டில் குறைந்தபட்சம் மூன்று நான்கு பிள்ளைகளாவது இருக்க வேண்டும். தாய் தந்தையரைவிட சகோதரர்களிடையே இருக்கும்உறவுபலமானது. அவர்களிடையே நடக்கும் உரையாடல்களுக்கு மதிப்பு அதிகம.; அவர்களிடையே இருக்கும் நட்புறவுகளுக்கு நிகர் இல்லை. தனித்திருக்கும் நிலை அவர்களுக்கு இல்லவேயில்லை. சின்னச்சின்ன சண்டைகள் கூட, கருத்து பரிமாறல்கள், அல்லது மோதல்கள், அவற்றைத் தீர்த்து வைக்கும் பெற்றோஜு.; எல்லாவற்றையும் சமப்படுத்தி சமாதானமாக்கும் உணவு வேளைஎத்தனைஇன்பமானதுஎன்பதைவிட அத்தனை பாதுகாப்பானது. இன்று ஒரே வீட்டில் வாழ்ந்தாலும் ஒருவரையொருவர் சந்திப்பது சில வேளைகளில் நடப்பதே இல்லை.

அஸ்ட லட்சுமிகளில் சந்தான லட்சுமி விசேடமானவள். ஒரு வீட்டில் எவ்வளவு செல்வம் இருந்தாலும், மழலைகள் இல்லையெனில் அது சுடுகாட்டுக்கு சமம். தற்காலத்திற்குநாம்வந்திருப்பதுவிஞ்ஞான வளர்ச்சியினால்தான். முற்காலத்தில் ஒரு தம்பதி நிறைய குழந்தைகளைப் பெற்றாலும் அவை அனைத்தையும் வளர்த்து சமுதாயத்திற்கு தேவைகளை அனைத்தையும் நிறைவேற்ற முடிந்தது. இன்று அப்படி இல்லை ஒரு காலத்தில் சனத்தொகைப் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்த விஞ்ஞானம் உதவி செய்தது. இளவயது திருமணங்கள் நிறுத்தப்பட்டன. அதேபோல பிரசவங்களும் கட்டுப்படுத்தப்பட்டன. நாம் இருவர் நமக்கு இருவர் என்ற கொள்கை வந்தது. விசேடமாக இலங்கை அரசு மூன்று பிள்ளைகளுக்கே அனுமதி அளித்தது. அதற்கு மேல் எத்தனை

பெற்றாலும், அரசாங்க உதவிகள் ஐந்து பேர் கொண்ட குடும்பத்தை உச்சபட்சமாக வைத்துக் கொண்டது. ஐந்து பேர் கொண்டதே குடும்பம் என்ற கருத்து வந்த போதே அந்த வீடுகளிலுள்ள முதியோர் அந்தக்குடும்பங்களிலிருந்து வேறானவர்களாக சட்டம் கருதிவிட்டது. அதனால் பிள்ளைகளும் அவர்களை வேறாகக் கருதுகிறார்கள்.

ஒரு பட்டிமன்றத்தில் கேட்டது.

'நாம் இருவர் நமக்கு இருவர் என்றிருந்த சமுதாயம் நாம் இருவர் நமக்கு ஒருவர் என்று மாறி வருகிறது. இந்த ஒற்றைப்பிள்ளையை இன்னுமொரு ஒற்றைப்பிள்ளை பெறந்திருக்கிற இடத்தில் திருமணம் செய்து வைக்கட்டுமே. (நடுவர்– 'சோலி முடிஞ்சுது) அந்த இருவருக்கும் ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போது அதற்கு சித்தப்பா, பெரியப்பா,மாமி மாமா, அத்தை சித்தி, என்று யாருங்கிடையாது. இந்த சமூகம் அப்படியான ஒரு ஆபத்தை நோக்கி போய்க்கொண்டிருக்கிறது.' தனியாக பிறந்து வளரும் ஒரு குழந்தைக்கு தன்னம்பிக்கை வளராது. ஆனால் நாலைந்து பேராக கூட்டாக பிறக்கும் குழந்தையை யாரும் அசைத்து விட முடியாது. பாடசாலைக்கு போகும் போது அண்ணா தம்பி அக்கா என கூடிப்போகும் குழந்தையோடு தாய் வினைக்கெடுவது இல்லை. அவர்கள் தாமாக போய் வருவார்கள். இன்று அப்படி முடிவதில்லை.

காரணம் எல்லோருடைய மனங்களும் தனித்தனியாக மாறிவிட்டது. சொல்லப்போனால்சமுதாயத்தில்வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் மனிதர்களிடையே உறவுகள் என்ற நினைவு போய் ஒவ்வொருவரும் போட்டியாளர்களாக மாறியிருக்கிறோம். மனித வாழ்க்கை மிக கேவலமாக போய்க்கொண்டிருக்கிறது.

. உழைக்கும் வலுவுடையோர் இந்த மண்ணுக்கு மிக முக்கியமானவர்கள் அதே போல தங்கி வாழ்வோர்களும் முக்கியம்தான். குழந்தை பதினெட்டு வயது வரையில் தங்கி வாழ்வதாக கருதப்படுகிறது. சொல்லப்போனால் அப்போதுதான் அதனுடைய கல்விச் செலவு உச்சத்தில் இருக்கும் அந்த நிலையில் அது உழைக்கும் வலுவோடு இருந்தாலும் உழைப்பவர்கள் எத்தனைபேர். ஒன்று சொல்கிறேன் ஆதரவற்ற குழந்தைகளை பாராமரிக்கும் ஒரு இல்லத்தின் காப்பாளர் சொல்கிறார்.

பிள்ளை ஓயெல், ஏயெல் வகுப்பில் இருக்கும் போது அதற்கான நிதிக் கொடுப்பனவுகள் நிறுத்தப்படுகின்றன. அந்த நிலையில் நாங்கள் அவர்களை கைவிட முடியுமா? அதுவும் பெண் பிள்ளையாக இருந்தால், அதன் பாதுகாப்பும் படிப்பும் என்னவாகும்' பிள்ளைகளை தரம் பிரிக்கும் வேலையை யாரால் செய்ய முடியும். மக்கட்செல்வம் பற்றி எழுதாத பழம்பெரும் கவிஞர்களே இல்லை. வள்ளுவர் உட்பட, இன்றும் இது பற்றி பேசிக் கொண்டிருக்கும் கலைஞர்கள் அதிகம். ஆனால் 'ஆளும் வளரணும் அறிவும் வளரணும் அதுதான்டா வளர்ச்சி' என்பதை கருத்தில் கொள்வோமா?

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

ஓரிரவு கொள்கை வீதம் (Overnight Policy Rate - OPR)

இலங்கையின் பொருளாதாரத்தில் ஏற்படும் தாக்கம்: பங்குதாரர்களுக்கான பாதிப்புகள்

இலங்கை மத்திய வங்கி ஓரிரவு கொள்கை வீதத்தினை (Overnight Policy Rate - OPR) அறிமுகப்படுத்துவதுடன் அதன் நாணயக்கொள்கைநிலைப்பாட்டினை மேலும் தளர்த்துகின்றது. இலங்கை மத்திய வங்கியின் நாணயக் கொள்கைச் சபையானது 2024 நவெம்பர் 26ஆம் நாளன்று நடைபெற்ற கூட்டத்தில் நாணயக் கொள்கை நிலைப்பாட்டினை மேலும் தளர்த்துவதற்கும், புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஓரிரவுக் கொள்கை வீதத்தினை 8 சதவீதமாக நிர்ணயிப்பதற்கும்தீர்மானித்துள்ளது. இம்மாற்றத்துடன் கொள்கை வட்டி வீதத்தின் வினைத்திறனான குறைப்பானது நெகிழ்ச்சித்தன்மை வாய்ந்த பணவீக்க இலக்கிடல் கட்டமைப்பின் தொழிற்பாட்டு இலக்காகத் தொடர்ந்து தொழிற்படுகின்ற சராசரி நிறையேற்றப்பட்ட அழைப்புப் பண வீதத்தின் தற்போதைய மட்டத்திலிருந்து ஏறத்தாழ 50 அடிப்படைப் புள்ளிகளாக அமையும். இந்த கொள்கை மாற்றம், பொருளாதாரத்தில் அதிகரிக்கும் பணவீக்கத்தையும், அதன் மேலாண்மையையும் துல்லியமாக கையாள்வதற்கான ஒரு முயற்சியாக பார்க்கப்படுகின்றது. இலங்கை மத்திய வங்கியால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் ஓரிரவு கொள்கை வீதம் (OPR) பணவியல் கொள்கையை மேம்படுத்துவதற்கான முக்கியமான கட்டமாகும். திரவத்தன்மையை மேலாண்மை செய்யவும், குறுகிய கால வட்டி விகிதங்களைச் செயல்படுத்தவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள இந்தக் கருவி, வங்கித் துறையிலும், வணிக சமூகவியலும், மைக்ரோ, சிறிய மற்றும் நடுத்தர நிறுவனங்களிலும் (னிறீனிசிவி), பொதுமக்களிடையிலும் ஆழ்ந்த தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றது.

வங்கித்துறை: OPR குறுகியகால இடைத்தரவு வங்கிப் பரிவர்த்தனை விகிதங்களுக்கு ஒரு அளவுகோலாக செயல்படுகின்றது. வங்கிகளுக்கு இந்த விகிதம் திரவத்தன்மையை அணுகுவதற்கானசெலவைத்தீர்மானிக்கின்றது, மற்றும் அவர்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு கடன் வழங்கும் விகிதங்களைத் தாக்குகின்றது.

திரவத்தன்மை மேலாண்மை: தெளிவான OPR உடன் வங்கிகள் குறுகிய கால கடனளிப்பு செலவுகளைச் சரியாக கணிக்க முடியும், பணவழங்கலைச் செயல்படுத்த உதவுகின்றது.

கடன் மற்றும் வைப்பு விகிதங்கள்: OPR மாற்றங்கள் கடன் மற்றும் வைப்பு விகிதங்களை நேரடியாக பாதிக்கும். உதாரணமாக, அதிக OPR விகிதம் வணிகங்களுக்கும் தனிநபர்களுக்கும் கடன் செலவுகளை அதிகரிக்கலாம், கடன் தேவை குறைவாகும். அதே சமயம் வைப்பு விகிதங்களின்மேம்பாட்டால்அதிகசேமிப்புகளை ஈர்க்கலாம்.

இலாப விகிதங்கள்: OPR) இன் மாற்றங்கள் வங்கிகளின் நிகர வட்டி விகிதங்களைச் சுருக்கவோ அல்லது விரிவுபடுத்தவோ முடியும். இடர் மேலாண்மை / ரிஸ்க் மேலாண்மை உத்தியோகபூர்வத் திட்டங்களை மாற்ற வலியுறுத்துகின்றது.

- பணவீக்கம் மற்றும் வட்டி வீதம்: இந்த முடிவின் மூலம், மத்திய வங்கியால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட வட்டி வீதம் குறைவாக இருந்தாலும் அதன் இரட்டைத் தாக்கம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. பணவீக்கத்திற்கு எதிராக வட்டி வீதங்கள் அதிகரிப்பது ஒருவேளை பொருளாதார வளர்ச்சியைக் ஏற்படுத்தும். எனினும், வட்டி வீதத்தின் குறைவு சுமார் 50 அடிப்படைப் புள்ளிகளாக பொருளாதாரத்தில் வட்டியிடல்குறைந்து, வணிகங்களில்செல்வாக்கு ஏற்படும்.
- வங்கிகள் மற்றும் வணிக சேவைகள்: வங்கிகளுக்கு இது சாதகமான வாய்ப்பாக இருக்கலாம், ஏனெனில் கடன் பெறுவதற்கான செலவு குறைகின்றது. இது, குறிப்பாக, தனியார் மற்றும் அரசாங்க நிறுவனங்களுக்கு குறைந்த வட்டி வீதத்தில் நிதி மேலாண்மையை அதிகரிக்க உதவும். ஆனால் சிறு மற்றும் நடுத்தர வணிகங்கள் (MSMEs) எளிதில் கடன் பெறுவதற்கு புதிய வாய்ப்புகள் தோன்றலாம்.

வணிக சமூகம்: ஓரிரவு கொள்கை வீதம் (OPR) வணிகங்களின் மூலதன செலவுகளைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றது. அவர்கள் முதலீட்டுத் தீர்மானங்களை வடிவமைக்கின்றது.

மூலதன உத்திகள்: அதிகரிக்கும் ஓரிரவு கொள்கை வீதம் (OPR) பொதுவாக கடன் செலவுகளை அதிகரிக்கின்றது. மூலதனத்தை அதிகம் தேவைப்படும் திட்டங்களைத் தடுக்கும். வணிகங்கள் விரிவாக்கத்தை தாமதிக்கவோ அல்லது மாற்று நிதி ஆதாரங்களை நாடவோ கூடும்.

AGS. சுவாமிநாதன் சர்மா
பட்டயக்கணக்காளர்,
வரி முகாமைத்துவ ஆலோசகர்

விலை நிர்ணயம் மற்றும் இலாபத்தன்மை: கடன் வசதிகளின் மீது அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ள வணிகங்கள் அதிக நிதி செலவுகள் காரணமாக போட்டியிடும் விலைகளை பராமரிக்கச் சிரமப்படலாம்.

சந்தை நிலைமை: கடுமையான பணவியல் நிலைகள் நுகர்வோர் மொத்தச் செலவீட்டத்தை குறைக்க வாய்ப்புள்ளது. இது மொத்த விற்பனையை பாதிக்கின்றது.

பொருளாதார வளர்ச்சி மற்றும் முதலீடு: இந்த கொள்கை மாற்றம் நீண்டகாலத்தில் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு ஆதரவாக அமையலாம். ஏனெனில் வட்டிவீதம் குறைந்தால் முதலீட்டாளர்கள் அதிகம் முதலீடு செய்யலாம். எனினும் இது மீண்டும் பணவீக்கத்தில் அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்கும் என்பதையும் நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

மைக்ரோ, சிறிய மற்றும் நடுத்தர நிறுவனங்கள் (MSMEs): இலங்கையின் பொருளாதாரத்தின்முதுகெலும்பாகக்கருதப்படும் மைக்ரோ, சிறிய மற்றும் நடுத்தர நிறுவனங்கள் /MSMEs, OPR மாற்றங்களுக்கு மிகவும் பரிமாறக்கூடியவை.

கடனின் அணுகல்: அதிக (OPR) நிலைகள் மைக்ரோ, சிறிய மற்றும் நடுத்தர நிறுவனங்கள் / MSMEs க்கு மலிவான கடன்களுக்கான அணுகலைக் குறைக்கும். அவர்களின் பணப்பாய்ச்சல் மற்றும் நிலைத்தன்மைக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

நிதி திட்டமிடல்: MSMEs மாறும் வட்டி விகித சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப தங்கள் வரவு செலவுத் திட்டங்களையும் நிதி உத்திகளையும் மாற்றி அமைக்க வேண்டும்.

மூலோபாயமும் திறமையும்: சவால்கள் உருவாகும்போது கூட மைக்ரோ, சிறிய மற்றும் நடுத்தர நிறுவனங்கள் / MSMEs தங்கள் செயற்றிறனை மேம்படுத்தவும் புதுமைகளை மேற்கொள்ளவும் தூண்டப்படலாம்.

வரி அமைப்புகள்: தற்போதைய நிலைமையில் வட்டி வீதம் குறைவதால் வருமானவரி மற்றும் கூடுதல் வரி கொள்கைகள் மீண்டும் பரிசீலிக்கப்பட வேண்டிய அவசியம் இருக்கின்றது. தனிநபர்களும், நிறுவனங்களும் இந்த மாற்றத்தை எதிர்பார்த்திருப்பதுடன் குறைந்த வட்டி வீதம் வரி செலுத்தும் திறனை மேம்படுத்த வாய்ப்பு அளிக்கலாம்.

ஏற்றுமதி: வட்டி வீதம் குறைதல் அவற்றின் ஏற்றுமதியில் புதிய மாற்றங்களை உருவாக்கலாம். உற்பத்தி செலவுகள் குறைந்து சர்வதேச சந்தைகளில் போட்டி திறனுக்கான வாய்ப்பு வழங்கலாம்.

இந்த முக்கிய மாற்றங்கள், இலங்கையின் நிதி மற்றும் பொருளாதார சூழலை புதிய முனைகளுக்கு மாற்றும் என்றும், குறிப்பிட்ட காலத்தில் அதன் முழுமையான தாக்கங்களை புரிந்து கொள்ள முக்கியம்.

பொதுமக்கள்: (OPR) பொதுமக்களுக்கு பலவிதமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். சேமிப்புகள் மற்றும் நுகர்வு பழக்கங்களைத் தாக்குகின்றது.

சேமிப்புகள் மற்றும் முதலீடுகள்: அதிக (OPR) பொதுவாக வைப்பு மீது சிறந்த வருமானங்களை வழங்குவதன் மூலம் சேமிக்க ஊக்குவிக்கின்றது. இது நிதி பாதுகாப்பை உருவாக்க விரும்பும் குடும்பங்களுக்கு பயனாக இருக்கலாம்.

கடன் செலவு: வீட்டுக் கடன் அல்லது தனிப்பட்ட கடன்கள் போன்ற மாறும் விகித கடன்களைக் கொண்ட நபர்களுக்கு (OPR) இன் உயர்வு அதிக மாதத் தவணைகளை ஏற்படுத்தும். செலவுலாவக்கூடிய வருமானத்தை குறைக்கும்.

நுகர்வோர் நடத்தை: அதிக கடன் செலவுகள் விரும்பத்தகாத மற்றும் ஆடம்பர செலவுகளைத் தடுக்கும். சில்லறை மற்றும் பெருநகரப் பகுதிகளைப் பாதிக்கும்.

பொதுமக்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான குறைந்த வட்டி வீதம் அவர்களின் கடன்களை எளிதாக்கும் வகையில் பலனளிக்கலாம். முதன்மையாக வீட்டு கடன்கள், ஆடம்பரப் பொருட்கள் வாங்குவதற்கான கடன்கள், மற்றும் வாகன கடன்கள் போன்றவற்றில் வட்டிச் செலவுகள் குறையும். இதன் மூலம் மக்கள் செலவுகளை குறைத்து நிதி மேலாண்மையில் அதிக நெருக்கடிக்கு சாத்தியமுள்ள நிலையை தவிர்க்க முடியும்.

மொத்த பொருளாதார பாதிப்புகள்: மொத்த பொருளாதார அளவில், (OPR) பணவிலையைக் கட்டுப்படுத்தவும், பொருளாதார வளர்ச்சியை வழிநடத்தவும் ஒரு கருவியாக செயல்படுகின்றது.

விலைவாசி கட்டுப்பாடு: கடன் கிடைப்பதைப் பாதிப்பதன் மூலம் (OPR) பணவிலையை ஒழுங்குபடுத்த உதவுகின்றது. அதிக விகிதம் அதிக செலவுகளை தடுக்கும். குறைந்த விகிதம் பொருளாதார நடவடிக்கைகளை ஊக்குவிக்கின்றது.

நாணய நிலைத்தன்மை: (OPR) மாற்றங்கள் வெளிநாட்டு முதலீடு மற்றும் பரிமாற்ற விகிதங்களைப் பாதிக்கலாம். வர்த்தகம் மற்றும் முதலீட்டு முறைமைகளில் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

பொருளாதார எச்சரிக்கை மற்றும் சவால்கள்: இதேபோல், குறைந்த வட்டி வீதத்தின் தாக்கம் ஆபத்துகளையும் உட்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கக்கூடும். அதிகமான கடன் வாக்குறுதிகள் மற்றும் வட்டி வீதங்கள் குறைந்த அளவில் இருப்பதால் குடும்பங்களும் மற்றும் நிறுவனங்களும் மிக அதிகக் கடன் எடுப்பதற்கான பழக்கத்தை உருவாக்கி எதிர்காலத்தில் பொருளாதார சிக்கல்களை சந்திக்கக்கூடும். மேலும், பணவீக்கமும் வேகமாக அதிகரிக்க வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

· பணவீக்கம் மற்றும் நிதி நிலைத்தன்மை: பணவீக்கம் தற்போது இலங்கையில் பெரிதும் பரவியுள்ளது. இந்தக் கொள்கை மாற்றம் பணவீக்கத்தின் எதிர்கால தாக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டது. ஆனால், ஒரு குறைந்த வட்டி வீதம் மற்றும் அதிகமான பணவீக்கம், பயங்கரமான பங்கு விலைகள், அதிக விலையுள்ள பொருட்களின் வீடு, மேலும் மற்ற நிதி ஸ்திரமான நிலைகள் பற்றிய பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். இந்த நிலைகள் மீதான பொது நம்பிக்கையை ஊக்குவிப்பது முக்கியம்.

· மூலதன சந்தை மற்றும் முதலீடுகள்: வட்டி வீதம் குறைந்தாலும், முதலீட்டாளர்கள் தங்கள் பணத்தை மூலதன சந்தைகளில் முதலீடு செய்வதன் மூலம் அதிக இலாபம் பெறுவதை நோக்கலாம். அது பொருளாதாரத்திற்கு நேர்மறை தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. தனிநபர் மற்றும் நிறுவனம், கடன் அடிப்படையில் முதலீடுகளை மேற்கொள்வதால் மூலதன மேலாண்மை மற்றும் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு ஆதரவு அளிக்கலாம்.

· இலங்கை மத்திய வங்கியின் நீண்டகாலக் கொள்கைகள்: இலங்கை மத்திய வங்கியின் கொள்கைகள் அரசு சார்ந்த பொருளாதார திட்டங்களை தவிர்க்காமல் அந்த கொள்கைகளின் தன்மையை மாற்றுவது இலங்கையின் பொருளாதார நிலை மற்றும் வெளிநாட்டு முதலீட்டுகளில் அடுத்தடுத்த சவால்களை எளிதாக்குவதாக அமையும். அந்த வகையில், மத்திய வங்கி கட்டுப்பாடுகளும், நேரடி நடவடிக்கைகளும் பொருளாதாரத்தில் பொதுவாக தாக்கங்களை உருவாக்குகின்றன.

· பொருளாதார மேலாண்மை மற்றும் பரிந்துரைகள்: மத்திய வங்கி புதிய கொள்கைகளுக்குகையாளும்போது வரி மற்றும் நிதி மேலாண்மை முறைமைகளையும் எளிதில் தெரிந்த நிதி அனுபவத்தை மேம்படுத்தவும், வணிகர்கள் மற்றும் மக்களுக்கு தெளிவான தகவல்களை வழங்கவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. புதிய வட்டி வீதம், குறைந்த வட்டி விகிதம் போன்றவற்றின் நிலையான செயல்பாடுகள் வெளிநாட்டு முதலீடுகளை ஈர்க்கவோ அல்லது உள்ளூர் வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பதற்கோ உதவும்.

· இலங்கையின் எதிர்காலப் பொருளாதார நிலை: குறைந்த வட்டி வீதம் நீண்டகாலப் பொருளாதார நிலைத்தன்மைக்கு மையமாக விளங்கினால் இலங்கையின் புதிய வளர்ச்சிக்கான பாதைகள் திறக்கப்படலாம். ஆகவே, இந்த கொள்கை மாற்றங்களின் தொடர்ச்சியான மதிப்பீடுகள், அதன் எதிர்கால தாக்கங்களை மேலும் நன்கு புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும்.

ஓரிரவு கொள்கை வீதத்தின் அறிமுகம் இலங்கையின் பணவியல் கொள்கை சூழலின் ஒரு முக்கிய மாற்றமாகும். இது தெளிவையும் முன்னறிவுக்குமான திறமையையும் மேம்படுத்தினாலும், இதன் பரவலான விளைவுகள் அனைத்துத் துறைகளிலும் வியூகம் மிக்க மாற்றங்களை தேவைப்படுத்துகின்றன. பங்குதாரர்கள் வளர்ந்துவரும் பொருளாதார சூழலைச் சிறப்பாக ஆராய்ந்து செயல்பட வேண்டும். கொள்கை வகுப்பாளர்களுக்கு (OPR) மாற்றங்களை பொருளாதார உண்மைகளுடன் ஒத்திசைக்க ஒரு சமநிலை அணுகுமுறை மிகவும் அவசியமானது.

இந்த முக்கியமான சீர்திருத்தம் அதன் சவால்களை சமாளிக்கவும், அதன் பலன்களைப் பயன்படுத்தவும், நிதி நிறுவனங்கள், வணிகங்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் இடையேயான ஒத்துழைப்பின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகின்றது. இலங்கை மத்திய வங்கியின் இந்த கொள்கை மாற்றம் எதிர்கால பொருளாதாரச் சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கான ஒரு கட்டுமானமாக அமையக்கூடும். ஆனால் அதன் முழுமையான விளைவுகளை மதிப்பிடுவது அவசியமாகும்.

இலங்கைத்தீவில் 7வது பெரிய நீர்த்தேக்கமாக இரணைமடு உள்ளது. இரணைமடுஎன்றபெயர்அதுஇயற்கையாக கனகராயன் ஆறு பண்டைக்காலத்தில் இரு குளங்களாக இருந்ததன் அடிப்படையில் வந்தது. மடு என்பது நீர்த்தேக்கம். சிறந்த ஒரு வண்டல் வெளியான இரணைமடு படுகைதொல்லியல்மையமாகவும்உள்ளது. 3000 ஆண்டுகள் தொன்மையான தொல்பொருட்களும்இரணைமடுபடுகையில் உள்ளன.

ஆங்கிலேயே ஆட்சிக்காலத்தில் இரணைமடு படுகையில் கனடா- பிரிட்டிஷ்

இரணைமடுக்குளம்- ஒரு பார்வை

அதிகாரியான சேர்ஹென்றிபாட் 1885ல் அப்போதையபிரிட்டிஷ்அரசஅதிபர்டேக்கிற்கு இரணைமடு நீர்த்தேக்கத்தை அமைக்கும் ஆலோசனையை முன் வைத்தார்.1866ல் பிரிட்டிஸ் நீர்ப்பாசன பொறியிலாளரும் தொல்பொருள் தேடலாளருமான ஹென்றி பாக்கர் இரணைமடு நீர்த்தேக்கத்துக்கான திட்டத்தை வரைந்தார். அவரின் திட்டத்தில் இரணைமடுவின்கீழ் 20 ஆயிரம் ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் நெற்செய்கையை மேற்கொள்ளலாம்எனகுறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. 1900ல் நீர்ப்பாசன பிரிட்டிஸ் பொறியிலாளர் று.பிரௌன் வரும்வரை இரணைமடு கட்டுமானம்வரைவுமட்டத்திலேயேஇருந்தது. பொறியிலாளர் பிரௌன் அப்பொதிருந்த கரைச்சிப் பகுதியில் வாழ்ந்த வெற்றிவேலு என்பவரைச் சந்தித்து இரணைமடு படுகை காட்டை முழுமையாக ஆராய்ந்தார்.

இரணைமடு கட்டுமானத்தை மேற் கொள்ள பெரும் மனிதவலு வேண்டும் என்பதற்காக ஒரு குடியிருப்பை நிறுவும் முயற்சியில் முதலில் பிரௌன் ஈடுபட்டார். இவர் தற்போது கிளிநொச்சி நகரிலுள்ள 'ரை' ஆறு குளம் என்ற தேக்கத்தை உருவாக்கி அதன் கீழ் மக்கள் குடியிருப்பை உருவாக் கினார். இந்த 'ரை' ஆறு குடியிருப்பு குஞ்சுப் பரந்தன் மக்களைக் கொண்டே இரணைமடு கட்டுமானம் எம்மக்களின் முழுமையான வியர்வையால் கட்டப்படத் தொடங்கியது 1902ல் ஆகும்.

1920 ல் 19 லட்சத்து 4 ஆயிரம் ரூபா செலவில் இரணைமடு முதல் கட்டமாக முழுமையாக்கப்பட்டது.அப்போதுஇரணை டுவின் கொள்ளளவு 44 ஆயிரம் ஏக்கர் அடி, ஆழம் 22 அடி. 1954ல் இரண்டாம் கட்டக்கொள்ளளவுஅதிகரிப்புநடைபெற்றது. அப்போது கொள்ளளவு 82 ஆயிரம் ஏக்கர் அடியாகும். இதன்மூலம் குளத்தின் நீர்மட்ட ஆழம் 30 அடியாக உயர்த்தப்பட்டது. 3ஆம் கட்டமாக கொள்ளளவு அதிகரிப்பு 1975ல் நடைபெற்றது. 1977ல் முழுமையடைந்த அக்கொள்ளளவு அதிகரிப்பின்போது இரணைமடுவின் கொள்ளளவு 1 லட்சத்து 6500 ஏக்கார் அடியாக அதிகமானது. ஆழம் 34 அடியாகும்.

1977ல்முடிவடைந்தஇந்தப்பணிக்குப்பின் இரணைமடுமுழுப்புனரமைப்புக்குஇதுவரை உட்படுத்தப்பட்டவில்லை. 1977ல் தான் இப்போதுள்ள வான் கதவுகள் கொண்ட தோற்றத்தை இரணைமடு பெற்றது. 227 சதுரமைல்கள் நீரேந்து பரப்புக்கொண்ட இரணைமடு கனகராயன் ஆறு, கரமாரி ஆறு என இரு ஆறுகளின் மூலம் நீரைப் பெறுகின்றது. 9 கிலோ மீற்றர் நீளம் கொண்டது. இதன் அணை 2 கிலோ மீற்றர் நீளமுடையது. இதன்மூலம் 20 882 ஏக்கர் நிலப்பரப்பு பயன்பெற்றுள்ளது.

இடதுகரை வலதுகரை என இரு வாய்க்கால்களைக்கொண்டஇரணைமடுவின் இடதுகரையில் ஊட்டக்குளமான கிளிநொச்சிக்குளம் அல்லது ரை ஆறு குளம் உள்ளது. இதனிருந்துதான் கிளிநொச்சி நகருக்கான குடிநீர் வழங்கல் முன்னர் நடைபெற்றது. இப்பொழுது மீளவும் குடிநீர் வழங்கலுக்கான ஏற்பாடு நடக்கின்றது.இதைவிட திருவையாறு என்ற மேட்டுநீர் பாசன குடியிருப்பு பயிர்செய் நிலங்களுக்கான ஏற்றுப்பாசன பம்பி இடது கரையில் இருக்கின்றது. 1990 உடன் இது செயலிழந்தது. மீளவும் அது இயங்கவில்லை. இதனால் திருவையாறு இன்றும் வரண்டு கிடக்கின்றது.

வலதுகரையில் ஊரியான்குளம் அதன் ஊட்டக்குளமாக உள்ளது. மொத்தம் 32.5 மைல்கள் நீள வாய்க்கால்கள் மூலம் இரணைமடு கிளிநொச்சியை வளப்படுத்துகின்றது. இரணைமடு மூலமே கிளிநொச்சியில் பெருமளவில் குடியேற்றங்கள் நடந்தன. திருவையாறு ஏற்றுப்பாசனத்தை நம்பிய 1004 ஏக்கர் நிலங்கள்வரண்டுவாடுகின்றன.இரணைமடு நீருக்காக காத்திருக்கின்றது. இந்த ஏற்றுப்பாசனம் நிகழுமாயின் திருவையாறு பெரும் விளைச்சல்மிகு நிலமாக மாறும்.

ஆண்டுகளின் முன்னரான மனித மூதாதைகள் இரணைமடு படுகையில் வாழ்ந்ததற்கு ஆதாரமாக ஸ்ரீலங்காவின் முன்னாள் தொல்லியல் ஆணையாளர் சிரான் தெரனியகலை கல்லாயுதங்களை எடுத்தார்.

நீர் அரசியல்.

இரணைமடு இலங்கையின் வடக்கில் உள்ள மிகப் பெரிய நீர்த்தேக்கம். முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தின் நிலப்பகுதியில் உள்ள இந்த நீர்த்தேக்கத்துக்கு வவுனியா, முல்லைத்தீவு மாவட்டங்களில் இருந்து நீர் வருகிறது. ஆனால் இந்தக் குளத்தின் பாசனநீர் மற்றும் பயன்பாட்டு நீர் கிளிநொச்சி மாவட்டத்திற்கே செல்கிறது. 1912இல் தொடங்கி 1922இல் கட்டி முடிக்கப்பட்ட இந்த நீர்த்தேக்கம் அன்று பிரிட்டிஷ் ஆட்சியில் இலங்கை அரசியலில் செல்வாக்காக இருந்த சேர். பொன். இராமநாதனின் பரிந்துரையில் அவருடைய 1000 ஏக்கர் நிலத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட நெற்பயிர்ச் செய்கைக்காகக் கட்டப்பட்டது. இந்த நீர்த்தேக்கத்தைக் கட்டும் பணியில் இந்தியாவில் இருந்து வருவிக்கப்பட்ட தொழிலாளர்களே பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கிறார்கள். பின்னர் அது

படிப்படியாகவிரிவாக்கப்பட்டுஇப்பொழுதுள்ள ஒரு லட்சத்து அறுபது ஆயிரம் ஹெக்டர் நீர்ப்பரப்பளவைப் பெற்றுள்ளது. இந்தக் குளத்தில்இருந்துகிளிநொச்சிமாவட்டத்தின் மூன்றில் இரண்டு பகுதியில் நெற்பயிரிடல் மேற் கொள்ளப்படுகிறது.

இந்த நீர்த்தேக்கத்தின் தென்பகுதியில் உள்ள அம்பகாமம் என்ற காட்டுப்பிரதேசத்தில்தான் விடுதலைப்புலிகளின் முதலாவது பயிற்சி முகாம் 1975 காலப்பகுதியில் இருந்துள்ளது. வன்னியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட இலங்கை இராணுவத்தின்பெருஞ்சமரானஜெயசிக்குறு நடவடிக்கையில் இந்தக் குளம் மட்டுமே படையினரால்கைப்பற்றப்படாமல் இருந்தது. இந்தக் குளத்தின் வடக்குப் பகுதியில் உள்ள அணைக்கட்டின் வழியாகவே கிழக்கு வன்னிக்கும் மேற்கு வன்னிக்குமான பயணங்களும் தொடர்பும் நடந்தன. இந்த நீர்த்தேக்கத்தில்தான் 2002இல் விடுதலைப் புலிகளின் அரசியல் ஆலோசகர் அன்டன் பாலசிங்கமும் அவருடைய துணைவி அடேல் பாலசிங்கமும் விமானத்தில் வந்து இறங்கினர். பாலசிங்கம் தம்பதிகளை விடுதலைப்புலிகளின் தலைவரும் அவருடைய மனைவி மதிவதனியும் புலிகளின்தளபதிகளும்பொறுப்பாளர்களும் வரவேற்றனர். இந்த நீர்த்தேக்கத்தின் மேற்கே கிளிநொச்சி நகர் உள்ளது. கிழக்கே விடுதலைப்புலிகளின் விமான நிலையம் உள்ளது. இப்பொழுது இந்த விமான நிலையத்தைப் படையினர் தமது கட்டுப்பாட்டில் எடுத்துப் புதிதாக நிர்மாணித்திருக்கிறார்கள். போர்முடிந்தபிறகு இந்தநீர்த்தேக்கத்திற்குஇலங்கையின்அதிபர் மகிந்த ராஜபக்ஷ விஜயம் செய்திருந்தார். நீர்த்தேக்கத்தை அண்மித்த பகுதியில் உள்ள படைத்துறைத் தலைமையகத்தில் இலங்கையின் மந்திரிசபைக் கூட்டத்தை நடத்தினார். இலங்கையின் வரலாற்றில் வடக்கில்நடத்தப்பட்ட முதலாவதுமந்திரிசபைக் கூட்டம் இதுவாகும்.

நீர்த்தேக்கத்தை அண்மித்த பகுதியில் இப்பொழுது இலங்கை இராணுவத்தின் கிளிநொச்சிமாவட்டத்திற்கானபடைத்துறைச் செயலகம் உள்ளது. இதை அண்மித்த பகுதியில்தான் செஞ்சோலை சிறுவர் இல்லம் உள்ளது. முன்னர் பிரபாகரனின் நேரடிக் கண்காணிப்பில் ஜெனனி என்ற மூத்த பெண் போராளியின் பொறுப்பில் இருந்த இந்த இல்லத்தை இப்பொழுது நிர்வகித்து வருபவர் விடுதலைப்புலிகளின் முன்னாள் சர்வதேசப் பொறுப்பாளரான கே.பி என்ற குமரன் பத்மநாதன். இரணைமடுவுக்கு மேற்கே உள்ளது யாழ்ப்பாணப்பல்கலைக்கழகத்தின்விவசாய பீடமும் பொறியியற் பீடமும். போரினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த கட்டடங்களை மீளப் புனரமைத்து புதிதாக மேலும் கட்டடங்களை உருவாக்கி வருகிறார்கள். இங்குள்ள கலாச்சார மையத்தை நிர்மாணிப்பதற்கு இந்திய அரசு நிதி உதவி அளித்துள்ளது. பல்கலைக்கழகத்தின் நிர்மாணத்துக்கும் புனரமைப்புக்கும்கூட இந்திய அரசு உதவியிருக்கிறது. இரணைமடுவை ஆதாரமாகக் கொண்டே கிளிநொச்சியின் குடியேற்றத்திட்டம் உருவாக்கப்பட்டது.

இரணைமடு நீர்த்தேக்கத்திலிருந்து யாழ்ப்பாண மாவட்டத்துக்கான குடிநீர் விநியோகத்தைச் செய்வதற்காகத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இதற்கு கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் எதிர்ப்புக் கிளம்பியிருக்கிறது. இந்த எதிர்ப்பை கிளிநொச்சியில் உள்ள இரணைமடு நீர்த்தேக்கத்தின் கீழ் பயிர் செய்யும் விவசாயிகள் முன்னெடுத்து வருகிறார்கள். இதற்கான பின்னணியில் உள்ளூர் அரசியல்வாதிகள் சிலர் இயங்குகிறார்கள். குறிப்பாகத்தமிழ்த்தேசியக்கூட்டமைப்பைச் சேர்ந்த அரசியல்வாதிகளில் சிலர் எதிர்ப்பு அலையை உருவாக்கி வருகிறார்கள். இதேவேளைதமிழ்த்தேசியக்கூட்டமைப்பின் ஆட்சிப்பொறுப்பில் இருக்கும் முதலமைச்சர் சி.வி. விக்கினேஸ்வரன், தமிழரசுக்கட்சியின் தலைவர்மாவைசேனாதிராஜாபோன்றவர்கள் யாழ்ப்பாணம் – கிளிநொச்சி குடிநீர்த் திட்டத்துக்கு ஆதரவளிக்கிறார்கள்.

யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் வலிகாமம் மேற்கு, வடமராட்சி, தீவகம், தென்மராட்சி, யாழ்ப்பாண நகர் போன்ற இடங்களில் நீர்ப்பிரச்சனை உண்டு. இங்கே நல்ல தண்ணீரைப் பெறுவதற்காகத் தலைமுறை தலைமுறையாக மக்கள் பெரும் சிரமப்பட்டு வருகிறார்கள். இதற்குத் தீர்வுகாணும் நோக்கில் இரணைமடு நீர்த்தேக்கத்தில் இருந்து யாழ்ப்பாணத்துக்கான குடிநீரை மட்டும் பெறும் திட்டம் உருவாக்கப்பட்டது. திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக ஆசிய அபிவிருத்தி வங்கியின் நிதிக்கடன் திட்டத்தின்கீழ் இரண்டு ஆயிரத்து முன்னூறு கோடி இலங்கை ரூபாய்கள் ஒதுக்கப்பட்டன. இந்தத் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த விவசாயிகளின் ஒப்புதலும் வேண்டும். ஆனால் விவசாயிகள் இதற்கு மறுப்புத் தெரிவிக்கும் விதமாக அரசியல் மயப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறார்கள். இந்த நிலையில் இந்தத் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தும் காலப்பகுதி முடிவடைகிறது என்று ஆசிய அபிவிருத்தி வங்கி அறிவித்துத் திட்டத்திலிருந்து பின்வாங்கப் போவதாக எச்சரித்துள்ளது. இந்தத் திட்டத்தின் நோக்கம்' இப்போதுள்ள நீர்த்தேக்கத்தை மேலும் விரிவுபடுத்தி, அணைக்கட்டை மேலும் உயர்த்தி அதிகளவு நீரைத் தேக்குவதாகும். அப்படித் தேக்கப்படும் கூடுதலான நீரில் இருந்து 12 சதவீதம் நீரை மட்டுமே யாழ்ப்பாணத்தின் குடிநீர்த் தேவைக்காகப் பயன்படுத்துவதாகும். விவசாயிகளின் எதிர்ப்புக்குக் காரணம் ' விவசாயத்துக்கான பாசனத்துக்கு நீர் போதாமையாகிவிடும் என்ற அச்சம்.

நீர் மேலாண்மை அடிப்படையில் குடிநீரும் விவசாயத்துக்கான பாசன நீரும் உரியமுறையில்பகிரப்படவேண்டும். இதுவே தேசிய நீர்ப்பங்கீட்டுக் கொள்கையாகும். அத்துடன் நீர்த்தேக்கத்தைப் புனரமைத்து விரிவாக்கம் செய்து, அதிகளவு நீரைத் தேக்கிய பின்னரே குடிநீர் பெறப்படும். இதில் விவசாயிகளின் நலன் 100 சதவீதம் பாதுகாக்கப்படும்.

ஆனால் இதை ஊடகங்களும் அரசியல்வாதிகளும் தத்தம் நலன்சார்ந்து பெரும் விவகாரமாக்கி விட்டனர். தற்போது ஆசிய அபிவிருத்தி வங்கி இந்தத் திட்டத்தை மாற்றுஏற்பாடாகநடைமுறைப்படுத்துவதற்கு இணக்கம் தெரிவித் துள்ளது. இரணைமடு நீர்த்தேக்கத்தைத் தனியாகப் புனரமைப்பது என்றும் யாழ்ப்பாணத்துக்கான குடிநீர் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு கடல்நீரை நன்னீராக மாற்றுவது என்றும் தீர்மானிக்கப்பட்டதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இதைப்பற்றிச் சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகள், யாழ்ப்பாணத்துக்கானகுடிநீர்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு கடல்நீரை நன்னீராக மாற்றுவது பற்றியே பேசப்பட்டதாகவும் இரணைமடு நீர்த்தேக்கத்தைப் புனரமைப்பதைப்பற்றிப் பேசப்பட்டபோது ஆசிய அபிவிருத்தி வங்கி அதற்கு இணங்கவில்லை என்றும் தெரிவிக்கின்றனர். கடந்த முப்பது ஆண்டுகளாக புனரமைப்புச் செய்யப்படாத நிலையில் இந்த நீர்த்தேக்கம் உள்ளது.

கிளிநொச்சி மாவட்டத்தின் பாசன நீர், கிளிநொச்சி மற்றும் யாழ்ப்பாணத்திற்கான குடிநீர்ப் பிரச்சனைகள் நீக்க இத்திட்டம் நிறைவேறுவது அவசியம். இத்திட்டம் விவசாயி களின் ஒப்புதலுடன் துரிதமாக முன்னெடுக்கப்பட்டு நிறைவேற்றப்படுவது வடமாகாண அரசின் கையில் உள்ளது. மக்களின் வாழ்வாதாரமான இந்தப் பிரச்சனைக்குதீர்வுகாண வடமாகாணதமிழ் மக்கள் ஒன்றுபட்டுச் சிந்திக்க வேண்டும். மாகாண அரசு இப்பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணாவிடில் இலங்கை அரசு இரணைமடுவை கையகப்படுத்தி தேசிய நீர் மேலாண்மைகொள்கையின்அடிப்படையில் தீர்வுகாணும் சாத்தியம் உள்ளது. மாகாண அரசுகள்மேலும்பலவீனமடைந்துஅதிகாரம் மைய அரசிடம் குவியவே இது வழிவகுக்கும்.

தற்போது பெய்து வரும் மழையினால் பயிர்ச்செய்கையில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களும் இப்பாதிப்பை குறைப்பதற்கு எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகளும்

விவசாயிகள் கடந்தகால சிறு போகங்களிலும் பார்க்க கூடியளவான விஸ்தீரணத்தில் வயல்நிலங்களில் வெங்காயம், பயறு, கௌபீ, கச்சான் குரக்கன் போன்ற மறுவயற்பயிர்ச் செய்கையில் தற்போது ஈடுபபட்டு வருகின்றார்கள். கடந்த மூன்று நாட்களாக கிடைக்கப்பெற்ற 104.4 மில்லிலீற்றர் மழை காரணமாக வயல் நிலங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்ட பயிர்செய்கையில் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டுள்ளமை அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இக்கால நிலை தொடர்ந்தும் நீடிக்ககூடிய சாத்தியங்கள்உள்ளதாகவளிமண்டலவியல் திணைக்களத்தினால்எதிர்வுகூறப்பட்டுள்ளது.

1800 கெக்ரேயர் விஸ்தீரணத்தில் வெங்காய செய்கையும்;, 230 கெக்ரேயர் விஸ்தீரணத்தில் மிளகாய் செய்கையும் 170 கெக்ரேயர் விஸ்தீரணத்தில் பயறு செய்கையும்158கெக்ரேயர்விஸ்தீரணத்தில குரக்கன் செய்கையும் 134 கெக்ரேயர் விஸ்தீரணத்தில் கச்சான் செய்கையும் ஏனைய பயிர்கள் உட்பட 3005 கெக்ரேயர் விஸ்தீரணத்தில் பயிர்ச்செய்கையில் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இச்செய்கையில் ஏற்பட்ட பாதிப்பால் பொருளாதாரரீதியல் இழப்பு ஏற்படும்.

வளிமண்டலத்தில்கூடியளவுசாரீரப்பதன், நீர் தேங்கி நிற்றல், மற்றும் கூடியளவு வெப்பநிலை காரணமாகவும் அதிகளவு நைதரசன்பசளைப்பாவனைகாரணமாகவும் மறுவயற் பயிர்களில் நோய் ஏற்படுகின்றது.

வெங்காய பயிர்ச்செய்கையில் ஏற்படும் நோய் தாக்கம்

தற்போது கிடைக்கப்பெற்ற மழை காரணமாக வெங்காயப் பயிர்களில் பங்கசு மற்றும்பற்றீரியாபோன்றநுண்ணங்கிகளால் குமிழ் அழுகல், அந்திரக்நொஸ், கீழ் பூஞ்சணம் மற்றும் ஊதா புள்ளி நோய் என்பவற்றின் தாக்கம் ஏற்பட்டள்ளதை அவதானிக்க முடிகின்றது.

1. குமிழ் அழுகல் நோயை அடையாளம் காணல்

முதலில் இலைகள் முழுவதும்; மஞ்சள் நிறமாக மாறிப் பின் மெதுவாகக் காய ஆரம்பிக்கும். இலைகள் மேலிருந்து கீழ் நோக்கி காயும். வெங்காயத் தாள் முழுவதும் வாடும். வெங்காயக் குமிழ், வேர்கள் அழுகும். வெள்ளை நிறப் பூஞ்சண வளர்ச்சி இதன் மேல் தோன்றும்.

2. அந்திரக்நொஸ் நோயை அடையாளம் காணல்

ஆரம்பத்தில் கண் வடிவமுடைய மஞ்சள் நிற ஈரலிப்பான புள்ளிகள் தோன்றி பின் படிப்படியாக இலைகள் மஞ்சள் நிறமாக மாறும். நோய் அதிகரிக்கும் போது இலைகள் முறுகிய தோற்றத்தில் காணப்பட்டுப் பின்பு மஞ்சள் நிறமாகி முற்றாக இறக்கும். தோட்டத்தைப் பார்க்கும்போது தொட்டம் தொட்டமாக இறந்து காணப்படுவதை அவதானிக்கலாம். குமிழ்கள் அழுகிக் காணப்படுவதையும் அவதானிக்க முடியும்.

3. கீழ் பூஞ்சணம் நோயை அடையாளம் காணல்

ஆரம்பத்தில் சாம்பல் கலந்த வெள்ளை நிற வளர்ச்சி இலையின் மேற்புறத்தில் காணப்படும். பின்பு மண்ணிறம் அல்லது ஊதா நிறமாக மாறி இலைகள் காய்ந்து இறந்துவிடும். இலையின் பூந்துணரிலும் வெங்காயம் சேமிக்கும் போதும் ஈரலிப்பான அழுகல் தன்மை காணப்படும்.

4. ஊதா புள்ளி நோய் நோயை அடையாளம் காணல்

வெங்காய இலைகளின் மேற்புறத்தில் இந்நோய் ஏற்படும். முதலில் ஊதா நிற நுண்ணிய புள்ளிகள் தோன்றும். பின் ஒழுங்கற்ற வடிவில் பெருத்துச்செல்லும். இலையின் அடிப்புறத்திலிருந்து மேல் நோக்கிப் புள்ளிகள் உருவாகும். இந்தப் புள்ளிகள் ஒன்றிணைந்து இலைப்பரப்பு முழுவதும் பரவி கருகிப்பின் இறக்கும். சாம்பிராணிக் குச்சி எரிவது போன்ற தோற்றம் காணப்படும்.

பயறு, கௌபீ மற்றும் கச்சான் பயிர்ச்செய்கையில் நோய் தாக்கம்

அவரையின பயிர்களில் கழுத்தழுகல், தூள்பூஞ்சணம், நைற்றோப்தரா வெளிறல், அந்திரக்நொஸ், துருநோய் மற்றும் இலைப்புள்ளி நோய் என்பவற்றின் தாக்கம் ஏற்பட்டள்ளதை அவதானிக்க முடிகின்றது.

1.கழுத்தழுகல்நோயைஅடையாளம் காணல்

முதிர் இலைகளின் விளிம்புகள் மஞ்சள் கலந்த பச்சையாக காணப்படும். பின்பு

இலைகள் முழுவதும் வாடி காணப்படும். மண்ணுடன் தொடர்புடைய தண்டு பகுதி சிதையடைந்து வெள்ளை நிற பூஞ்சண இழைகள் காணப்படும். அதிக எண்ணிக்கையான பழுப்பு நிறத்தில் இருந்து கபில நிறமுடைய கோள உருவான கடுகு அளவுடைய வித்திகள் காணப்படும். தண்டு , வேர்ப்பகுதி என முழுப்பயிரும் இறந்து காணப்படும்.

2.துருநோயைஅடையாளம்காணல்

இலைகளின் மேற்புறத்தில் சிறிய மஞ்சள் நிற புள்ளிகள் காணப்படும். முதிர்ந்த இலைகளின் கீழ்புறத்தில் கபில நிறதிட்டுகள் காணப்படும். நோயின் தாக்கம் அதிகரிக்கும்போது இத்திட்டுகள் துருநிறமாக மாறி இலைகள் காய்ந்து உதிரும்.

குரக்கன் மற்றும் ஏனைய சிறுதானிய செய்கையில் ஏற்படும் நோய்த்தாக்கங்கள்

சிறு தானிய பயிர்களில் மடல் வெளிறல் நோய் மற்றும் எரிபந்த நோய் என்பவற்றின் தாக்கம் ஏற்பட்டள்ளதை அவதானிக்க முடிகின்றது.

1. மடல் வெளிறல் நோயை அடையாளம் காணல்

இலைகளின் உள்ளும் இலைமடலினுள்ளும் ஒழுங்கற்ற பச்சை கலந்த நரை நிற புள்ளிகள் தோன்றும். ஈரலிப்பான சூழ்நிலையில் கபில நிற கடுகு போன்ற பூஞ்சணம் உறங்குவித்தி அமைப்பு காணப்படும். இலை விளிம்புகளில் சாம்பல் நிறகாயங்கள் காணப்படும். பின்பு இலைகள் இறந்தது போன்ற கோற்றம் ஏற்படும்

2. எரிபந்த நோயை அடையாளம் காணல்

கண் போன்ற புள்ளிகள் காணப்படும். புள்ளியின் நடுப்பகுதியில் நரை நிறமாகவும் ஓரங்களில் சிவப்புக்கலந்த கபில நிறமாகக் காணப்படும். கதிர்வரும்போது இறந்த மற்றும் கறுப்பு நிறமான கணுவிடை காணப்படும். இது பின்னர் முறிந்து காணப்படும்.

விவசாயிகள் உடனடியாக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

1. நீர் வடிப்பை ஏற்படுத்தல்

நீர்வடிந்தோடும்திசையில்கால்வாய்களை ஏற்படுத்தி நீரை வடிந்தோட செய்வதுடன் மேலதிக நீரையும் அகற்றல்

2. நைதரசன் பசளைப் பாவனையை குறைத்தல்

3. அசேதன திரவ பசளை விசிறலை தவிர்த்தல்

4. பாதிக்கப்பட்ட அல்லது தொற்று ஏற்பட்ட பகுதிகளை அழித்தல்

5. பங்கசு நாசினியுடன் ஒட்டுமருந்தை சேர்த்து விசிறுதல்

6. மழையின் பின் மேற்கொள்ளப்படும் நீர்ப்பாசன இடைவெளியை அதிகரித்தல்

7. தொற்று ஏற்பட்ட பகுதிகளின் ஊடாக ஏனைய பகுதிகளிற்கு நீர்ப்பாசனம் மேற்கொள்வதை தடுத்தல்

8. அறுவடை செய்யப்பட்ட விளை பொருட்களை பனையோலையிலோ அல்லது சாக்கு படங்கிலோ உலர வைத்தல்

9. சிபார்சு செய்யப்பட்ட பங்கசு நாசினிகளை விசிறுதல்

10.உலர்ந்தமணலில்பரவிக்குமிழ்களை உலரவிடல்

11. பயிர்ச்செய்கை நிலத்தில் உயரமான பகுதிகளில் அறுவடைசெய்த குமிழ்களைப் பரவி நீர் வடிய விடல்

12. ஒளிச்செறிவான மின்குமிழைப்பயன்படுத்தி உலரவிடல்(Kocus Light மூலம்)

13. தேவையேற்படின் பாதிப்புக்கூடிய இடங்களிற்கு மட்டும் ரொப்சின்ஃஹோமாய் பங்கசு நாசினியை 10அ2 விஸ்தீரணத்திற்கு 70கிராம்50லீற்றர்நீர்என்றவிகிதத்தில்கலந்து விசிறுவதன் மூலம் மண்ணைப்பரிகரிப்புச் செய்து கட்டுப்படுத்தலாம்

சிறந்ததொரு தொழிலாக முயற்சியாண்மை!

முயற்சியாண்மையானது நாட்டின் தேசிய வருமானத்திற்கு பங்களிப்புச் செய்கின்றது. முயற்சியாளர்களினால் அறிமுகம் செய்யப்படும் புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள், மேம்படுத்தப்பட்ட பொருட்கள், சேவைகள் என்பன புதிய சந்தையை உருவாக்கவும், அபிவிருத்திக்கும் வருமானத்தை அதிகரிக்கவும் துணைபுரிகின்றன.

வீ.அனித்தா,

மனிதத் தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் இனங்கண்டு அவற்றினை நிறைவு செய்வதற்கான வணிகச் சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கி நாட்டின் இடர்களை முகாமைப்படுத்தி மேற்கொளப்படுகின்ற புத்தாக்கங்களை உருவாக்குகின்ற செயன்முறையே முயற்சியாண்மையாகும். அதாவது நிலம், உழைப்பு, மூலதனம் போன்ற உற்பத்திக் காரணிகளை ஒன்றிணைத்து உற்பத்திச் செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளும் ஒரு நடவடிக்கையே முயற்சியாண்மையாகும்.

போட்டி நிறைந்த இக் காலப்பகுதியில் வணிக உலகில் தொடர்ந்து நிலைத்திருப்பதற்கும் தனிநபர் தேவைகள், விருப்பங்களை உயர் மட்டத்தில் நிறைவு செய்வதன் மூலம் வாழ்க்கைத் தரத்தினை உயர்த்தவும், நாளாந்தம் மாற்றமடைந்து வருகின்ற புதிய தொழிநுட்பங்களுக்கேற்ப வணிகக் கருமங்களை விருத்தி செய்வதற்கான தேவைப்பாடு என்பன முயற்சியாண்மையின் முக்கியத்துவங்களாகக் காணப்படுகின்றன.

முயற்சியாண்மையானது நாட்டின் தேசிய வருமானத்திற்கு பங்களிப்புச் செய்கின்றது. முயற்சியாளர்களினால் அறிமுகம் செய்யப்படும் புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள், மேம்படுத்தப்பட்ட பொருட்கள், சேவைகள் என்பன புதிய சந்தையை உருவாக்கவும், அபிவிருத்திக்கும் வருமானத்தை அதிகரிக்கவும் துணைபுரிகின்றன.

இந்த வகையில் நாம் தினமும் எத்தனையோ விதமான பொருட்களை நுகர்கின்றோம். அவற்றில் பல பொருட்கள் வெளிநாடுகளில் இருந்து எமது பிரதேசத்திற்கு இறக்குமதி செய்யப்பட்டு விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. ஆனால் அப்பொருட்களை விடவும் மிகவும் சிறந்த தரமான பொருட்களை எம்தேசத்து முயற்சியாளர்கள் உற்பத்தி செய்து வருகின்றனர். நாட்டில் பயன்படுத்தப்படாமல் காணப்படும் வளங்களை உற்பத்தித்துறையில் உட்புகுத்தி வினைத்திறனாகச் செயற்படுவதன் மூலம் பொருளாதாரத்தில் மேம்பட்ட நிலையை அடைய முடியும்.

கைத் தொழில் அபிவிருத்தி, பிரதேச அபிவிருத்தி மற்றும் வேலைவாய்ப்புக்களை உருவாக்குதல் ஆகிய குறிக்கோள்கள் முயற்சியாண்மையின் அபிவிருத்தியிலேயே தங்கியுள்ளன. ஆகவே தான் முயற்சியாண்மையானது

கைத் தொழில் அபிவிருத்திக்கான உள்ளீடாக அமைகிறது. அதன் வெளியீடாக பொருளாதார அபிவிருத்தி, வேலையற்ற இளைஞர்களுக்கான புதிய வேலை வாய்ப்புக்களை உருவாக்குதல், தலா வருமானத்தை அதிகரித்தல், உயர்ந்த வாழ்க்கைத் தரம் சமனான பிரதேச அபிவிருத்தி என்பவற்றைப் பெற முடியும்.

முயற்சியாண்மையானது புதிய வணிகங்களைத் தோற்றுவிப்பதால் புதிய வேலைவாய்ப்புக்களை உருவாக்குகின்றது. இந்நிலைமை பொருளாதாரத்தின் வளர்ச்சிக்கு உந்து சக்தியாக அமையும் . இன்று இலங்கையைப் போன்ற அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளுக்கு தொழிலின்மை என்பது பாரிய சவாலாக உள்ளது. இலங்கை மத்திய வங்கியின் 2018ம் ஆண்டறிக்கையின் படி தொழிலின்மை வீதமானது 4.2 வீதமாக காணப்படுவதுடன் வயதினடிப்படையில் நோக்கும் போது 15-19 வயதுப்பிரிவினர்களின் தொழிலின்மை வீதம் 21.1 ஆகவும் 20-29 வயதுப்பிரிவினரிடையே 13.5 வீதமாகவும் காணப்படுகின்றது. இதன் மூலம் துடிப்புள்ள ஒரு இளம் சமுதாயம் வேலையற்ற நிலையில் இருப்பதனையும் தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

ஒரு முயற்சியாளர் முன்வந்து யாதேனுமொரு தொழிலைச் செய்ய முனையும் போது அதனூடாகப் பலர் வேலைவாய்ப்புக்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் . இவ்வாறு பலருக்குத் தொழில் வாய்ப்புக்கள் கிடைப்பதால் மக்களுடைய வருமானம் அதிகரித்து அவர்களது அந்தஸ்தும் வளர்ச்சியடையும். அது மாத்திரமின்றி சந்தையில் பலவகையான புதிய பொருட்கள் அறிமுகப்படுத்தப்படுவதோடு சந்தையும் விஸ்தரிக்கப்படுகின்றது.

புதிதாக ஒரு முயற்சியாண்மைத் தொழில் ஒன்று ஆரம்பிக்கப்படும் போது ஏனைய நிறுவனங்களினது அனுசரணையையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். உதாரணமாக கடல் உணவுகளைப் பதப்படுத்தும் ஒரு தொழிலை ஆரம்பிக்கின்றோமானால் அதனை ஏற்றுமதி செய்வதற்கான நிறுவனங்கள் பலவற்றின் அனுசரனை கிடைக்கும். மற்றும் வலைகள், உப்பு, தயாரிக்கும் நிறுவனங்களின் அனுசரணை என்பன கிடைக்கும்.

இந்தவகையில் இந்த முயற்சியாண்மைத் திறன் காரணமாக நாட்டின் பொருளாதாரத்தில் நாட்டின் அபிவிருத்தியில் மாற்றமேற்படும். நாட்டின் வளங்களை வினைத்திறனாகப் பயன்படுத்துவதால் அதிகளவு இலாபம் பெறப்படுவதுடன் எதிர்கால சந்ததியினருக்கும்

வளங்களைக் கடத்த முடியும்.

தற்போதைய கொரோனா காலப்பகுதியை எடுத்துக்கொள்வோமானால் அனைத்துப் பொருட்களுக்கும் தட்டுப்பாடு, விலையேற்றம் ஊரடங்கு என மக்கள் அல்லோலல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் இக் காலப்பகுதியில் பல பொருட்களை எமது நாட்டிலேயே வளங்களை வினைத்திறன் மிக்க வகையில் பயன்படுத்தி உற்பத்தி செய்வதன் ஊடாக அத் தடைகளைத் தகர்த்தெறிய முடியும். கரும்பு உற்பத்தியினூடாக சீனி தயாரிப்பு, பசுப்பாலினூடாக பால்மா தயாரிப்பு, மஞ்சள் உற்பத்தி எனப் பல பொருட்களை உற்பத்தி செய்ய முடியும்.

இந்த வகையில் எமது நாட்டில் பெரும்பாண்மையான முயற்சியாண்மைத் தொழில்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த வகையில் யாழ்ப்பாணம் அரியாலையிலுள்ள ஒரு கடல் சார்ந்த பிரதேசமே மணியன் தோட்டமாகும். பல இடப்பெயர்வுகள் அழிவுகளின் பின்னர் மீண்டு வந்ததொரு பிரதேசமாக இப் பிரதேசம் காணப்படுகின்றது. மீன்பிடி, சிறு கைத்தொழில், சுயதொழிலிலேயே இவ் ஊர் மக்கள் தமது பொருளாதாரத்தைக் கொண்டுள்ளனர். அதில் ஓர் மீள் எழுச்சி பெற்றதொரு தொழிற்சாலையே மணியன் தோட்டம் தும்புத் தொழிற்சாலையாகும்.

பெண் தலைமைத்துவக் குடும்பங்களின் வாழ்வாதாரத்தினை உயர்த்துவதற்காகத் தொழிற்துறைத் திணைக்களத்தினால் தும்புசார் உற்பத்தி தயாரிக்கும் பயிற்சி பெண் தலைமைக் குடும்பப் பெண்களுக்கு அளிக்கப்பட்டது. அதன்பின்பு பிரதேசசெயலக உதவியுடன் இயந்திர வசதியுடன் ஒரு தும்புத் தொழிற்சாலை ஆரம்பிக்கப்பட்டு அப்பிரதேசப் பெண்களிடையே கையளிக்கப்பட்டது. இவர்கள் வேறு பல பிரதேசத்திலுள்ள பெண்களுக்கும் தாம் கற்ற விடயங்களைப் பயிற்சியாக அளித்துள்ளனர். இத் தும்புத் தொழிற்சாலையினூடாக இவர்களுக்குப் போதிய வருமானம் கிடைப்பதுடன் பல குடும்பங்கள் தமது வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தியுள்ளனர்.

இதே போன்று இலங்கையில் முல்லைத் தீவில் வசிக்கும் ஒரு முயற்சியாளர் தான் சாயிராணி. இவர் இந்தியாவில் மும்பையில் இருக்கின்ற முகேஷ் அம்பாணியிடம் பாராட்டுக்களைப் பெற்றுள்ளார். 2014ம் ஆண்டு பெண் முயற்சியாளர்களின் கண்டுபிடிப்புக்களை இனம் காண்பதற்காக தேசிய அளவில் நடைபெற்ற போட்டியில் இரண்டாம் இடத்தை இவர் பெற்றுக் கொண்டார். இவர் யுத்தத்தில் தனது கணவனை இழந்து அகதி முகாமில் வெறும் 1300 ரூபாய் பணத்தினை மூலதனமாக இட்டு மரத்தின் கீழ் அப்பம் சுட்டு விற்று தனது சுய தொழிலை அன்றே ஆரம்பித்தார்.

மீள் குடியேற்றம் செய்யப்பட்டதன் பின்னர் சிறியதொரு மரக்கறிக் கடையை ஆரம்பித்தார். அதன் பின்னர் தன் போன்ற பல பெண்களுக்கு வேலைவாய்ப்புக்களை வழங்க வேண்டும் எனும் ஆர்வம் இவருள் எழுந்தது. முறுக்கு, மிக்சர் போன்ற பொருட்களைச்செய்துசுவதேசரீதியில்தனது உற்பத்திகளைச்சந்தைப்படுத்துவதோடுதனது மாவட்டத்திலுள்ள பெண்களையும் பொருளாதார ரீதியில் உயர்த்த வேண்டும் எனும் இலக்குடன் தனது பயணத்தை ஆரம்பித்தார். போசனை மா, வல்லாரை மா, கறிவேப்பிலை மா, குரக்கன் மா, குறிஞ்சா பிட்டுமா, மரக்கறிப் பப்படம் எனப் புதிய புதிய பொருட்களைச் சந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தினார்.

வல்லாரைப் பப்படம் எனும் புதியதொரு உற்பத்திப் பொருளைக் கண்டுபிடித்து எவ்வித இரசாயனக் கலப்புக்களுமின்றி இயற்கையாகவே தயாரித்து வெளிநாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதி செய்து வருகின்றார். இன்று 17 இற்கும் மேற்பட்ட பெண்களுக்கு வேலைவாய்ப்புக்களையும் அளித்து இரண்டு கோடி பெறுமதியான சொத்துக்களையும் உருவாக்கி தொழில் முயற்சியில் இவர் முன்னேறியுள்ளார்.

இதே போன்று மின்சாரப் பம்பி தயாரிப்புத் துறையில் முன்னேறியவர் தான் தவம் என்கிற தவச்செல்வம். எம்மில் பலர் இது போன்ற உபகரணங்கள் எல்லாம் வெளிநாடுகளில் இருந்துதான் இறக்குமதி செய்யப்படுகின்றன என எண்ணிக் கொண்டிருக்கின்றோம். ஆனால் எமது நாட்டிலேயும் குறிப்பாக யாழ்ப்பாணத்திலும் தமது சாதணைகளை நிலைநாட்டியுள்ளவர் தான் தவச்செல்வம்.

பல இயந்திரங்களுக்குரிய உதிரிப் பாகங்கள் போன்றவற்றையும் இவர்கள் தயாரித்து வருகின்றனர். குறைந்தளவு மின் பாவனையுடன் நீண்ட காலம் பயன்படுத்தக் கூடிய வகையிலும் இந்த மின்சாரப் பம்பிகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. தனது தந்தையின் தொழிலைக் கைவிடாது பல இன்னல்களுக்கு மத்தியில் வளர்ந்து வந்தவர் தான் இவர். இந்த வகையில் இது போன்ற பல முயற்சியாளர்கள் இன்றும் எமது நாட்டில் புதிய புதிய கண்டுபிடிப்புக்களைக் கண்டுபிடித்து முன்னேறி வருகின்றனர்.

எனவே மேற்கூறிய வகையில் சிறந்ததொரு தொழிலாக முயற்சியாண்மையானது கருதப்படுகின்றது. யாதேனுமொரு சிறு தொழிலை ஆரம்பித்து அதன் மூலம் பலருக்கு வேலை வாய்ப்புக்களை வழங்குவதுடன் நாட்டிற்கும் பொருளாதார ஏற்றத்தை உண்டு பண்ணக் கூடிய வகையில் உள்ளதொரு சிறந்த தொழில் முறைமையே முயற்சியாண்மையாகும்.

தொழில் புரிய நிர்வாக அறிவு அவசியமா?

எந்த ஒரு தொழிலையும் நடத்த நான்கு விஷயங்கள் வேண்டும். தொழில் செய்வதற்கான இடம், ஆட்கள், முதலீடு மற்றும் தொழில் திறமை.

தொழில் நிறுவுனர் என்ற சொல்லுக்கு ஆழமானபொருள்உண்டு.ஒருவர்துணிந்து ஒருதொழிலைத்துவக்குவதையே தொழில் முனைவோர் என்று குறிப்பிடலாம். ஒரு தொழிலைத் தொடங்கி அதைத் தொடர்ந்து நடத்தும் திறமையை நிறுவனம் என்ற சொல் குறிக்கிறது. நிர்வாக திறனும் இதில் அடங்கும்.

ஒரு சிறிய பெட்டிக்கடையை எடுத்துக் கொண்டால், மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு அம்சங்களையும் ஒருவரே பார்த்துக் கொள்கிறார்.

பணம் முதலீடு செய்பவர் அவர்தான். இடமும் அவருடையது அல்லது அவர் ஏற்பாடு செய்தது. வேலை செய்பவரும் (பணியாளர்) அவர்தான். நிர்வாகியும் அவர்தான்.

ஒரு நிர்வாகி என்ற முறையில், என்னென்ன பொருட்களை விற்பது, அவற்றை எங்கே வாங்குவது, என்ன விலைக்கு விற்பது, கடன் கொடுப்பதா வேண்டாமா, லாபத்தை மீண்டும் கடையிலேயே முதலீடு செய்வதா அல்லது வேறுவகையில் பயன்படுத்துவதா போன்ற பல விஷயங்கள் பற்றி அவர் சிந்தித்து முடிவெடுக்கிறார்.

பெரிய தொழிலானால், இந்த நான்கு விஷயங்களையும் வெவ்வேறு நபர்கள் கவனிக்க வேண்டியிருக்கும்.

சற்றே பெரிய மளிகைக்கடை, அல்லது foodcity ஸ்டோரை எடுத்துக் கொண்டால், கடைக்கு முதலாளி என்று ஒருவர் இருப்பார். வேலையாட்கள் இருப்பார்கள். முதலீட்டுக்கான பணத்தைக் கடனாக வழங்கிய வங்கி அல்லது தனிநபர்கள் இருக்கலாம். கடையை நிர்வகிக்க ஒரு மானேஜர் இருக்கக் கூடும்.

சில இடங்களில், தொழில் துவங்குவதற்கான இடத்தை வழங்குவதில் அரசாங்கம் பங்கேற்கிறது. அரசாங்கத்தால் உருவாக்கப்படும் தொழில் பேட்டைகள், பிரதேச சபைகள்,ஊராட்சிகள் போன்றவை கட்டித்தரும் கடைகள் போன்றவற்றை இதற்கு உதாரணமாகச் சொல்லலாம்.

நிலம், முதலீட்டுத் தொகை, உழைப்பு ஆகியவற்றை வெவ்வேறு நபர்கள் வழங்கினாலும், இவை மூன்றையும் பயன்படுத்தித் தொழிலை வெற்றிகரமாக

நடத்தி, இந்த மூன்று தரப்பினர்க்கும் அவரவர்க்கு உண்டான பங்கைக் கொடுப்பதுடன், லாபமும் சம்பாதிக்க வேண்டியது நிர்வாகத்தின் (அதாவது நிர்வாகியின்) பொறுப்பு.

ஒருநிர்வாகிதிறமையாகச்செயல்படாமல், அதனால் தொழில் நசித்துப் போனால் என்ன ஆகும்?

1) தொழிலுக்காக வழங்கப்பட்ட இடம் (அது அரசாங்கத்தால் வழங்கப்பட்டிருந்தாலும், தொழில் நிறுவனத்தால் வாங்கப்பட்டிருந்தாலும்) வீணாகிறது. அந்த இடத்தைப் பயன்படுத்தி வேறு யாராவது தொழில் செய்யக் கூடிய வாய்ப்பும் பறிக்கப் பட்டதாக ஆகிறது.

2) முதலீட்டாளர்கள் தங்கள் முதலீட்டிலிருந்து பெறக் கூடிய வட்டித் தொகையை இழப்பதுடன், சிலசமயங்களில் முதலீட்டையும் இழக்க நேரிடுகிறது.

3) தொழிலாளர்கள் வேலை இழக்கிறார்கள். அவர்கள் எதிர்காலம் பாதிக்கப்படுகிறது. (அவர்கள் வேறு நிறுவனத்தில் பணிக்குச் சேர்ந்திருந்தால், வேலையை இழந்திருக்க மாட்டார்கள் அல்லவா?)

4)தொழில்லாபகரமாகநடைபெறாததால், நிர்வாகிக்கு இழப்பு ஏற்படுகிறது. தொழிலின் வெற்றி தோல்விக்கான பொறுப்புகளையும் அவர்தான் ஏற்க வேண்டும்.

5) இது தவிர, இந்தத் தொழில் லாபகரமாகநடந்திருந்தால், அந்தலாபத்தை நேரிடையாகவோ, மறைமுகமாகவோ அதே தொழிலிலோ அல்லது வேறு முதலீடு செய்யப்பட்டு, அதனால் சமுதாயத்துக்கும், நாட்டுக்கும் கிடைத்திருக்க வேண்டிய பலன்கள் கிடைக்காமல் போகின்றன.

ஒரு தொழிலின் அடிப்படைக் கூறுகளான இடம், முதலீடு, ஆட்கள், நிர்வாகம் ஆகிய நான்கில் நிர்வாகமே மிக முக்கியமானதென்றும், மற்ற மூன்று கூறு களும் நிர்வாகத்தையே சார்ந்திருக்கின்றன என்றும் இதனால் அறிய முடிகிறது.

அப்படியானால் நிர்வாகம் என்றால் என்ன, நிர்வாகத்திறமையை எல்லோராலும் வளர்த்துக்கொள்ளமுடியுமா, அனைவராலும் நிர்வாக இயலைப் பயில முடியுமா போன்ற கேள்விகள் எழுகின்றன.

நிர்வாகம் என்றால் என்ன என்பது குறித்து உலகின் பல நிர்வாக இயல் வல்லுனர்கள் எத்தனையோ நூல்களை இயற்றி உள்ளனர். அவை அனைத்தையும் கற்றாலும், நிர்வாக இயல் என்றால் என்ன என்பதைப் பற்றி வார்த்தைகளால் எடுத்துச் சொல்ல முடியுமா என்பது சந்தேகம்தான்.

நிர்வாகம் சரியாக இருக்கும்போது, நிர்வாகம் என்று ஒன்று இருப்பதே எவரது கவனத்துக்கும் வராது.

நிர்வாகம் சரியாக இல்லாமல் போய் பிரச்னைகள் ஏற்படும்போதுதான் நிர்வாகம் சரியில்லை, நிர்வாகச் சீர்கேடு (துஷ்வி–துழிஜழிஆளதுளஜமி) என்றெல்லாம் அலசத் தொடங்குகிறோம்.

'அரசாங்கம் என்பது வயிறு மாதிரி. அது ஒழுங்காகச் செயல் படும் வரையில் அப்படி ஒன்று இருப்பதையே நாம் மறந்து விடுவோம்' என்று ஒரு பொன்மொழி இருக்கிறது.

நிர்வாகத்துக்கும் இந்தப் பொன்மொழி பொருந்தும்.

சரி, நிர்வாகம் என்றால் என்ன என்ற கேள்விக்கு வருவோம். மிகவும் சுருக்கமாகச் சொல்வதென்றால், நிர்வாகம் என்பது எந்த

ஒரு செயலையும் திட்டமிட்டு, முறையாகச் செயல் படுத்துவது என்று கூறலாம்.

'இந்தவருமானத்தைவைத்துக்கொண்டு எப்படி மானேஜ் பண்ணுவது?' என்று சிலர் அங்கலாய்ப்பதையும் கேட்டிருக்கிறோம்.

எனவே நிர்வாகம் என்பது அம்பானி, முத்தையா, கோயங்கா, டாடா, பிர்லா போன்றவர்கள் மட்டுமே தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம் இல்லை.

ஆப்பக்கடை அன்னம்மா ஆச்சி,, சத்துமா செய்து விற்கும் ஏழைப்பெண், சைக்கிளில் பாத்திரம் விற்கும் சின்னசாமி, தெருக்கோடியில் நின்று மசால் வடை விற்கும் மணியம் என்று எல்லா வகை வியாபாரங்களில் ஈடுபடுவர்களும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம்!

எனதுநண்பர்ஒருவர்நிர்வாகத்துறையில் தான் பயின்ற செயல் திட்ட நடைமுறைத் திட்டம் (Project Planning) என்ற பாடத்தைத் தன் மகளின் திருமணத்திற்குப் பயன் படுத்தினார்.

ஒரு செயல் திட்டத்தை (Project) எவ்வாறு திட்டமிட்டு படிப்படியாக நிறைவேற்றுவார்களோ, அதைப் போலவே திருமண வேலைகளையும் திட்டமிட்டுச் சிறப்பாகச் செய்தார்.

விளைவு? செலவு குறைந்தது. வேலைகள் விரைவாக, தடையின்றி நிறைவேறின. திருமணம் அனைவரும் பாராட்டும்படியாகச் சிறப்பாக நடந்தது.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, பொதுவாக இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்பவர்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய 'டென்ஷன்' என்கிற மன அழுத்தம் அவரை அணுகவில்லை.

இப்போது அவர் வேலையை உதறி விட்டுத் திருமண ஏற்பாடுகளைச் செய்து தரும் காண்ட்ராக்டராகச் சொந்தத் தொழில் செய்கிறார்!

நாம் முதலில் எழுப்பிய மூன்று கேள்விகளில், 'நிர்வாகம் என்றால் என்ன?' என்ற கேள்விக்கு ஒரு அறிமுக விளக்கம் இப்போது உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும்.

இப்போது இரண்டாவது கேள்விக்கு வருவோம். 'நிர்வாகத் திறமையை எல்லோராலும் கற்றுக் கொள்ளவோ, வளர்த்துக் கொள்ளவோ முடியுமா?'

1. பல வெற்றிகரமான தொழிலதிபர்கள் பள்ளிக் கல்வியைக் கூட முடிக்காதவர்கள். இவர்களுக்கு 'நிர்வாக இயல்' என்று ஒரு ,வகைப் படிப்பு இருப்பதே தெரிந்திருக்காது. ஆயினும் இவர்கள் சிறப்பான நிர்வாகிகளாகச் செயலாற்றியிருக்கிறார்கள். (இல்லாவிட்டால், அவர்களால் தொழில் பெரும் வெற்றி அடைந்திருக்க முடியாதல்லவா?)

எனவே, நிர்வாகத் திறமை என்பது சிலருக்கு இயல்பாகவே அமைந்திருக்கிறது. 'கவிஞன் பிறக்கிறான், உருவாக்கப் படுவதில்லை' என்று ஒரு கூற்று உண்டு. அதேபோல், 'நிர்வாகிகள் பிறக்கிறார்கள், உருவாக்கப் படுவதில்லை' என்பது ஒரு சாராரின் கருத்து.

நிர்வாக இயலில் பட்டம் பெற்ற சிலரை விட, அதிகம் படிக்காத சில நிர்வாகிகள் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுவதை இவர்கள் சுட்டிக் காட்டுகிறார்கள்.

2. இதை மறுக்கும் இன்னொரு சாரார், 'சிலருக்கு இயல்பாகவே நிர்வாகத் திறமை இருக்கலாம். ஆனால் இந்தத் திறமையை, பயிற்சி மூலம் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் அளிக்க முடியும்' என்பது இவர்கள் வாதம்.

இந்தக் கருத்தில் ஓரளவு உண்மை இருக்கலாம். ஏனெனில், நிர்வாக இயல் கல்வியில் பல உயர்நிலைத் தத்துவங்களும், கணிதம், பொருளாதாரம் போன்ற பாடங்களும் இடம் பெறுகின்றன. இவற்றில் பலவற்றைப் புரிந்து கொள்வது சிலருக்கு மட்டுமே இயலக் கூடும்.

அதனால், இதுபோன்ற உயர்நிலைத் தத்துவங்களைப் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய அறிவுத்திறனும், சிந்தனைத்திறனும் உள்ளவர்கள் மட்டுமே நிர்வாக இயல் படிப்புகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

ஆனால் நிர்வாக இயலில், எளிய, நடைமுறையில் அனைவரும் பின்பற்றக் கூடிய பல தத்துவங்கள் இருக்கின்றன. இவற்றை அனைவரும் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். இவற்றைத் தங்கள் வாழ்க்கையிலும், தொழிலிலும், வேலையிலும் பயன்படுத்தி ஏற்றமடை யலாம்.

உணவுப் பாதுகாப்பும்; மாசற்ற நீரின் பங்கும்

பூமியில் உள்ள மொத்த நீரில் சுமார் 1% மட்டுமே மனித பாவனைக்கு ஏற்றது. அதில் ஒரு சிறிய பகுதி மாத்திரமே மனித நுகர்வுக்கு ஏற்றது. ஆதலால், உணவுப் பாதுகாப்புதொடர்பான உரையாடலில் தண்ணீரை உள்ளடக்குவது எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

உணவுப் பாதுகாப்பு என்பது உணவைப் பாதுகாப்பாகவும், அதை மாசுபடுத்தும் காரணிகள் அற்றதாகவும் வைத்திருக்க உதவும் நடைமுறைகள் என்பதை தாண்டி 4மு இலங்கையில் உணவுப் பாதுகாப்பின்மை மற்றும் உணவை வீணாக்குவதை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான ஒரு முக்கிய வழியாகவும் காணப்படுகிறது. ஆனால், உணவுப் பாதுகாப்பிற்கான எந்த முயற்சியும் நீர் குறித்து கவனம் செலுத்தாமல் வெற்றியடையாது.

இலங்கையின் தற்போதைய உணவுப் பாதுகாப்பு முறைக்கு முனைப்புடனான மறுசீரமைப்பு தேவை

இலங்கையில் (கடைசியாக 2011 இல் திருத்தப்பட்ட) 1980 ஆம் ஆண்டிலிருந்து அமலிலிருக்குக்கும் தற்போதைய உணவுச் சட்டத்தினை, இப்போது நாட்டில் காணப்படும் சூழலுக்கும் நிலப்பரப்புக்கும் அமைவாக சீரமைத்துப் புதுப்பிக்க வேண்டியவொரு தேவையை எதிர்நோக்கியுள்ளோம். இச் சட்டமானது அடிக்கடி துரித மாற்றங்களுக்கு உட்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

இலங்கையின் தற்போதைய உணவுச் சட்டமானது, சந்தைப்படுத்தத் தயார்நிலையிலுள்ளப்) பொருட்களை மாத்திரமே ஒழுங்கு படுத்துகிறது.

எனவே நுகர்வோருக்கு, தாங்கள் கொள்வனவு செய்தத் தயாரிப்புகள் எங்கிருந்து வருகின்றன அல்லது அவை எவ்வாறு உற்பத்திச் செய்யப்படுகின்றன என்பது தெரியாது.

இது, அதிகமான உணவுக் கெட்டுப்போவதற்கு வழிவகுக்கிறது. இதனால் உணவு வீணாகுவதும் பாதுகாப்பற்ற உணவை மக்கள் உட்கொள்வதும் அதிகரிக்கிறது.

மேலும் முழுமையான உணவுப் பாதுகாப்பு அணுகுமுறையான “Farm-to-Fork / ஃபார்ம்–டு–ஃபோர்க்)’ தேவை என ம்ஷ. நி.னி.நி வீரகோன் (FAO /உணவு மற்றும் விவசாய அமைப்பின் மூத்த விவசாய நிபுணர் மற்றும் முன்னாள் விவசாயப் பணிப்பாளர் நாயகம்) கருத்துத் தெரிவிக்கிறார்.

Farm-to-Fork / ஃபார்ம்-டு-ஃபோர்க் (விவசாய நிலம் முதல் சாப்பாட்டு மேசை வரை) என்றால் என்ன?

‘உணவுப் பாதுகாப்பு என்பது விவசாய நிலத்தி லிருந்துதொடங்குகிறது’என Dr. வீரகோன் தெரிவிக்கிறார்..

ஃபார்ம்–டு–ஃபோர்க் என்பது முழு உணவு விநியோகச் சங்கிலியையும் ஒழுங்குபடுத்துவதாகும். இது விவசாயத்தின், மிக முக்கியமான முதல் கட்டத்திலிருந்துத் தொடங்குகிறது.

ஆனால், இந்த அணுகுமுறையின் நன்மைகளைநாம்முழுமையாகஉணருவதற்கு முன் தண்ணீர் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண வேண்டும்.

நீர் பாதுகாப்பு நம் உணவில் எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்துகிறது

இன்று, இலங்கையின் சனத்தொகையில் அரைவாசிக்கும் குறைவானவர்களுக்கே சுத்தமான நீர்கிடைக்கிறது.

விவசாயத்தின் போது ஏற்படும் உணவுப் பாதுகாப்பு அபாயங்களுக்குப் பாதுகாப்பற்ற தண்ணீர் ஒரு பெரிய காரணம்.

‘நம் வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களிலும் தண்ணீர் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. விவசாயத்தின் போது தண்ணீர் தவறாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு மாசுபடும் போது– அது நிலத்தில் விளையும் தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் மீன்பிடி போன்ற பிற விவசாயத் துறைகள் வரை உணவுச் சங்கிலியிலிருந்து நாம் உண்ணும் உணவை மாசுபடுத்துகிறது.’ என Dr. வீரகோன் கூறுகிறார்.

எனவே, இலங்கை எவ்வாறு பாதுகாப்பான நீர் நடைமுறைகளைத் தனது விவசாய அமைப்பில் ஒருங்கிணைக்க முடியும்?

GAP பற்றி எப்போதாவது கேள்விப்பட்டுள்ளீர்களா?

இல்லை, அது பிரபல அமெரிக்க ஆடை நிறுவனம் அல்ல. மாறாக, நல்ல விவசாய நடைமுறைகள் – அதாவது Good Agricultural Practices என்பதாகும். GAP என்பது ஃபார்ம்–டு–ஃபோர்க் அணுகுமுறையில் நீர் பாதுகாப்பை செயல்படுத்துவதற்கு ஓர் இன்றியமையாத கருவியாகும்.

FAO வரையறைப்பின்படி, நல்ல விவசாய நடைமுறைகள் (GAP) என்பது,

‘விளைச்சலில் போதான உற்பத்தி மற்றும் விளைச்சலுக்கு பிந்தைய– உற்பத்தியின் போது பின்பற்றப்படவேண்டிய செயல்முறை கொள்கைகளின் தொகுப்பாகும். இதன் விளைவாக, பாதுகாப்பானதும் ஆரோக்கியமானதுமான உணவு மற்றும் உணவு அல்லாத விவசாய உற்பத்திகள் (விவசாயத்திலிருந்து பெறப்பட்டாலும் உணவாக உட்கொள்ளப்படாமல் நெசவு, எரிபொருள் மற்றும் பிற தொழில்துறை நோக்கங்களுக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள்), உற்பத்தி செய்யப்படுவதுடன் நாட்டின் பொருளாதார, சமூக மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை பேணப்படும்.’

GAP தரநிலைகளின்படி, ஃபார்ம்–டு–ஃபோர்க் அணுகுமுறையில் நீர் பாதுகாப்பு ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

‘எங்கள் உணவுக்கான நீர் மாசுபடாமல் இருக்க வேண்டும், அதே நேரம் அதன் ஊட்டச்சத்து அளவும் பேணப்பட வேண்டும் . ஆனால், இது விவசாய நிலத்திலிருந்தே தொடங்க வேண்டும்.’ என ம்ஷ. வீரகோன் மேலும் தெரிவித்தார்.

‘விவசாயிகள் பெய்ர (Beira Lake) நீர்நிலையின் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி gotukola (வல்லாரை) வளர்க்கலாம், அது வளரும்’ ஆனால், அது பார உலோகங்களால் நிறைந்து மிகவும் மாசுபட்டிருக்கும். நுகர்வோர் என்ற முறையில், நீங்கள் வாங்கிய காய்கறிகள் மாசுபட்டத் தண்ணீரில் வளர்ந்தவையல்ல என்பதை எப்படி அறிவீர்கள்? GAP தரநிலைகள் விவசாயிகளுக்குத் தங்கள் விளைபொருட்களை வளர்க்க பாதுகாப்பான பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதில் பொறுப்புணர்வை

ஏற்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.'

நீர் பாதுகாப்பிற்கு GAP எவ்வாறு பங்களிக்கும்?

உற்பத்தியின் போது கடுமையான விதிமுறைகளை அமல்படுத்துதல்.

பயன்படுத்தப்படும் தண்ணீருக்குள் தீங்கு விளைவிக்கும் மாசு காரணிகள் பரவுவதைத் தடுக்க, நீர்பாசனம் மற்றும் நீர்வழி உரமிடலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் நீரின் தரம் உறுதிப்படுத்தப்படும்.

FAO இன் நல்ல விவசாய நடைமுறைகள் (GAP) பற்றிய பயிற்சி அறிவுறுத்தலுக்கமைவாக, உண்ணக்கூடிய விளைபொருட்களுக்கு விவசாயிகள் பயன்படுத்தும் தண்ணீரின் தரம் குடிநீருக்கு சமமாக இருக்க வேண்டும். எனவே, தயாரிப்பு நடைமுறையும் ஒழுங்குபடுத்தப்படும்.

நீர் ஆதாரங்களின் பயன்பாட்டை மேம்படுத்துதல்.

'நல்ல விவசாய நடைமுறைகள் (GAP) வளங்களைப் பயன்படும் விதங்களை மேம்படுத்த முயல்கின்றன. குறிப்பாக இது தண்ணீர் விடயத்தில் நடைமுறையாகிறது.' என Dr. வீரகோன் கூறினார்.

'பெரும்பாலான நீர்ப்பாசன விவசாயிகள் தண்ணீரை அதிகமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால் மானாவாரி விவசாயிகள் (மழைநீரை விவசாயத்திற்கு மட்டுமே பயன்படுத்துபவர்கள்) நீர் உபயோகத்தை மேம்படுத்துவதில் மிகவும் கவனமாக இருக்கிறார்கள். இதற்கு காரணம் அவர்களிடம் வேறு எந்த ஆதாரமும் இல்லை.'

FAO ஊக்குவிக்கும் GAP இன் மூலோபாயத்தில் ஒரு பகுதியாக நீர் மேலாண்மைத் திட்டம் உள்ளது. இது நீர் பயன்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது மட்டுமல்லாது கழிவுகளை குறைக்கிறது. நீர்ப்பாசனம் என்பது பயிருக்கான நீர் தேவைகள், நீர் இருப்பு மற்றும் மண்ணின் ஈரப்பதம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் தேவைக்கதிகமாகத் தண்ணீர் பயன்படுத்தப்படாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்யும்.

விவசாயத்தின் போது நீர் மாசுபாட்டைக் குறைத்தல்.

பாவனையின் அளவைக் குறைத்தல், முறையான வடிகால் பராமரிப்பு, துல்லியமான பூச்சிக்கொல்லிப் பாவனை, உரம் மற்றும் கழிவு முகாமை ஆகியவற்றில் GAP மூலம் நீர் மாசுபாட்டைக் குறைக்கலாம். முறையான வடிகால் முகாமையானது நீர் தேங்குவதைத் தடுக்கிறது. இது மாசுபாட்டைக் குறைத்து, நீர்நிலைகளில் தோன்றும் பூச்சிக்கொல்லிகளின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் உரங்களின் பொறுப்பான பயன்பாட்டை GAP வலியுறுத்துகிறது. ஏனெனில், இவை தண்ணீரின் தரத்தில் மிகப்பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். மேலும், விவசாயத்திற்கான இரசாயனங்களைத் தேவைப்படும் போது மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

மக்கக்கூடியவற்றை உரமாக்குதல் மற்றும் விவசாய இரசாயன கொள்கலன்களைத் தனித்தனியாகச் சேகரித்தல், அங்க இரசாயனங்கள் அருகிலுள்ள நீர் ஆதாரங்களை மாசுபடுத்துவதைத் தடுத்தல் போன்ற நுட்பங்கள் மூலம் விவசாயக் கழிவுகளை முறையாக அகற்றுவதை GAP ஊக்குவிக்கிறது.

GAP மூலோபாயங்கள், 2016 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறையில் உள்ளன. மேலும், இது இலங்கையில் உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் நீர் பாதுகாப்பிற்கான மறைமுக காரணியாக இருக்கலாம். ஆனால், "GAP தயாரிப்புகளை உண்ணும் வாய்ப்பு நம்மில் பலருக்கு இல்லை, ஏனெனில் அவை அதிகளவில் கிடைப்பதில்லை' என ம்ஷ. வீரகோன் கூறுகிறார்.

GAP ஏன் இலங்கையில் பெருமளவில் செயற்படுத்தப்படுவதில்லை?

முக்கிய காரணம் – இது குறித்த பொது விழிப்புணர்வு இல்லாமை.

'இலங்கையில் உள்ள சனத்தொகையில் சுமார் ஒரு சதவீதத்தினரே ஃபார்ம்-டு-ஃபோர்க் அணுகுமுறை மற்றும் GAP பற்றி அறிந்திருக்கிறார்கள்' என Dr. வீரகோன் கூறுகிறார்.

'நுகர்வோர் கோரி அழுத்தம் கொடுக்காமல் விவசாயிகள் நூபுணை இல் ஆர்வம் காட்ட மாட்டார்கள். கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளில், நூபுணை திட்டத்தில் 2000 விவசாயிகளை கூட பதிவு செய்ய முடியவில்லை. அதனால்தான் நுகர்வோர் மட்டத்தில் விழிப்புணர்வு அவசியம் தேவைப்படுகிறது.'

தடமறி முறைமை (traceability) என்பது ஃபார்ம்-டு-ஃபோர்க் அணுகுமுறைக்கு ஒரு முக்கியமான மூலக்கல்லாகும், இது நுகர்வோருக்கு, அவர்களின் உணவுஎங்கிருந்து வருகிறது, யார் உணவை உற்பத்தி செய்கிறார்கள் மற்றும் அது எவ்வாறு வளர்க்கப்படுகிறது என்பது பற்றிய தகவல்களை வழங்குகிறது.

QR குறியீடுகள் மூலமாக உற்பத்தி பொருட்களின் சம்பந்தப்பட்ட விவசாய நடைமுறைகள் பற்றிய தகவல்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

Dr. வீரகோன் கூறியது போல், 'GAP ற்கான பாதையை ஒரே நாளில் கட்டியமைக்க முடியாது. ஆனால், நுகர்வோர் கோரிக்கை அதிகரித்தால், விவசாயிகள் GAP விவசாயிகளாகத் தங்களைப் பதிவுசெய்ய அதிக ஆர்வம் காட்டுவார்கள்.'

தண்ணீர் நம் உடல் உயிருடன் தொடர்பு கொண்டது

இலங்கையின் உணவு நெருக்கடிக்கு மத்தியில்– உணவு உறுதி இன்மை மற்றும் உணவுகழிவுக்கு எதிரான ஆயுதமாக உணவைப் பாதுகாப்பு விளங்குகிறது. ஆனால், உணவுப் பாதுகாப்பு என்பது நீர் பாதுகாப்பையும் சார்ந்தேயுள்ளது.

நிலையான உணவுப் பாதுகாப்பு அமைப்பை ஏற்படுவதற்கு தேவையான மாற்றத்தை விரைவுபடுத்த ஃபார்ம்–டு–ஃபோர்க் அணுகுமுறையானது உதவும். ஆனால், அதன் வெற்றியானது மாற்றம் குறித்த நமது விழிப்புணர்வால் மாத்திரமே சாத்தியமாகும்.

ஐக்கிய நாடுகளின் உணவு மற்றும் விவசாய அமைப்பானது (FAO) ஐக்கிய நாடுகளின் தொழில்துறை மேம்பாட்டு அமைப்பினோடு (UNIDO) இணைந்து ஒன்றிணைந்து ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தினால் (EU) நிதியளிக்கப்பட்ட விவசாய உணவுத்துறைக்கான சிறந்த தரப்படுத்தப்பட்ட நடைமுறைகள் (BESPA_FOOD) திட்டத்தை செயல்படுத்துகின்றது. இத்திட்டம் இலங்கையில் உணவு பாதுகாப்பு தரநிலைகள் மற்றும் உணவு பாதுகாப்பு ஒழுங்குமுறை அமைப்புகளை மறுசீரமைக்கவும் மேம்படுத்தவும் செயல்படுகிறது.

சர்வதேச உலக உணவு தினத்தின் இவ்வருட கருப்பொருள், 'நீரே உணவு, நீரே உயிர்', இதன் அடிப்படையில் நீர் பாதுகாப்பு மற்றும் நம் வாழ்வாதாரத்திற்கான நீரின் அவசியம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த நாம் அனைவரும் செயல்படுவோம்.

வாழைப்பழம்

வாழைப்பழம்.. எல்லா காலங்களிலும் கிடைக்கும். அதை பழுத்த பிறகு அல்லது பழுக்கும் நிலைக்கு முன்பு சற்று காயாக இருக்கும்போது எப்போது சாப்பிடவேண்டும். எப்போது சாப்பிட்டால் நல்லது என்ற சந்தேகம் அனைவருக்கும் உண்டு. ஆனால் இதையெல்லாம் தாண்டி கரும்புள்ளிகள் நிறைந்த பிறகும் சாப்பிடலாமாம்...

ஆரா

வாழைப்பழம் பல்லாயிரமாண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே நம் முன்னோர்களால் விரும்பி சாப்பிடப்பட்ட பழம். எல்லா காலங்களிலும் கிடைக்கும் என்பதால் வீட்டில் நடக்கும் விசே ஷங்கள், பண்டிகைகள், சுபநிகழ்ச்சிகள் என எதுவாக இருந்தாலும் முக்கிய இடம்பிடித்து விடும். அதனால் தான் முக்கனிகளில் ஒன்றாக இடம்பிடித்துள்ளது.

வாழைப்பழத்தில் பொட்டாசியம் நிறைந்திருக்கிறது. நார்ச்சத்து, இயற்கையான சர்க் கரை சத்து, இரும்புச்சத்து, டிரிப்தோபன், புரோட்டின், கார்போஹைட்ரேட் உள்ளிட்ட சத் துகள் நிறைந்திருக்கிறது. இவ்வளவு சத்துகளையும் மொத்தமாக கொண்டிருக்கும் வாழைபழத்தின் விலையும் அதிகமில்லை என்பதையும் இங்கு குறிப்பிட வெண்டும்.

வாழைப்பழம். ஆண்டுதோறும் கிடைக்க கூடிய விலை மலிந்த ஆனால் சத்து மிகுந்த பழம். வாழைப்பழங்களின் ரகங்களை அடுக்கி கொண்டே போகலாம். ஆரோக்கியமான வாழைப்பழம் நாள் ஒன்றுக்கு எத்தனை வரை சாப்பிடலாம் என்பதில் பலருக்கும் குழப்பம் உண்டு. அமிர்தமே என்றாலும் அளவோடுதான் சாப்பிட வேண்டும் என்பது வாழைப்பழத்துக்கும் பொருந்தும். தினசரி எத்தனை வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம் என்பதை இப்போது தெரிந்துகொள்வோம்.

- உலகெங்கிலும் எளிதாக கிடைக்க கூடியவை ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டியும் கூட.
- வாழைப்பழம் ஆற்றல் அதிகரிக்க கூடியவை.
- உடல் எடையை கட்டுக்குள் வைக்க உதவும்.
- தினசரி வேண்டிய நார்ச்சத்து கிடைக்கும்
- உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்
- நாள்பட்ட நோய் அபாயத்தை தடுக்கும்
- மலச்சிக்கலை தடுக்கும்
- இரத்த அழுத்தத்தை தடுக்கும்
- தூக்கத்தை வரவழைக்கும்
- இதில் உள்ள தாவர கலவைகள் மன அழுத்தம், வீக்கம் மற்றும் நாள்பட்ட நோய் அபாயத்தை குறைக்கும்

வாழைப்பழத்தில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள்

வாழைப்பழம் சுவையானது. அதன் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு மேலும் அதிகமாக இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மாங்கனீசு, பொட்டாசியம் மற்றும் வைட்டமின்கள் சி , பி6 போன்ற அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டுள்ளன. நடுத்தர அளவிலான 118 கிராம் கொண்ட வாழைப்பழங்களில் இருக்கும் ஊட்டச்சத்துக்கள் குறித்து United States Department of Agriculture கூற்றுப்படி

- கலோரி - 105
- கார்ப்ஸ் - 27 கிராம்
- நார்ச்சத்து - 3 கிராம்
- கொழுப்பு -0.3 கிராம்
- புரதம் - 1 கிராம்
- சர்க்கரை -14 கிராம்
- வைட்டமின் சி - 10 மில்லி கிராம்
- வைட்டமின் பி 6 -0.43 மில்லிகிராம்
- பொட்டாசியம் -422 மில்லிகிராம்
- மாங்கனீசு -0.32 மில்லிகிராம்
- மெக்னீசியம் -32 மில்லிகிராம்

வாழைப்பழம் முழுமையான ஊட்டச்சத்து கொண்டுள்ளதா?

வாழைப்பழம் பெரும்பாலான கலோரிகள் கார்போஹைட்ரேட்டுகளிலிருந்து வருகிறது. இது மிக குறைந்த அளவு புரதம் மற்றும் கொழுப்பை மட்டுமே கொண்டுள்ளது. புரதம் மற்றும் கொழுப்பு இணைந்து வாழைப்பழத்தின் மொத்த கலோரி உள்ளடக்கம் 8% மட்டுமே உள்ளது.

புரதம் உடலின் முக்கிய கூறு. இது சரியான நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு, திசு சரிசெய்தல், தசைகளை உருவாக்குதல் மற்றும் எலும்பு ஆரோக்கியத்துக்கு தேவை. மேலும் கொழுப்பு ஆற்றலை அளிக்கின்றன. கொழுப்பில் கரையும் ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுவதற்கு இவை உதவுகின்றன. ஹார்மோன் உற்பத்தி மற்றும் மூளை ஆரோக்கியத்திலும் பங்கு வகிக்கின்றன. வாழைப்பழங்களில் புரதமும் கொழுப்பும் குறைவு என்பதால் இதை சிற்றுண்டியாக சேர்த்தாலும் ஆரோக்கியமான கொழுப்பு மற்றும் புரதம் கொண்ட உணவை சேர்ப்பது நல்லது.

வாழைப்பழம் பக்கவிளைவை உண்டு செய்யுமா?

வாழைப்பழங்கள் நன்மை செய்ய கூடியவையே. ஆனால் நன்மை என்பதற்காக முழுமையாக அதை மட்டுமே எடுக்கவும் கூடாது. இது அதிக கலோரி உணவு அல்ல என்றாலும் வாழைப்பழம் உடலுக்கு தேவையானதை விட அதிக கலோரிகளை சாப்பிட காரணமாக இருந்தால் இது உடல் எடையை அதிகரிக்கலாம். ஏனெனில் இதில் உள்ள

கலோரிகளில் 90% கார்போஹைட்ரேட்டுகளிலிருந்து வருகின்றன.

பழுக்காத அல்லது பச்சை வாழைப்பழங்களில் கார்பொஹைட்ரேட்டுகளின் முக்கிய ஆதாரம் ஸ்டார்ச். பழம் பழுக்கும் போது இது சர்க்கரையாக மாறுகிறது. அதனால் சாப்பிடும் போது கலோரிகளின் பெரும்பகுதி சர்க்கரையிலிருந்து வரலாம்.

அதிக அளவு எடுப்பது புரதம் மற்றும் கொழுப்பு சமநிலைப்படுத்தாமல் இருப்பதால் இது நீரிழிவு அல்லது ப்ரீடியாபடிஸ் போன்ற நிலை உள்ளவர்களுக்கு இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டை கடினமாக்கலாம்.

அதிகமாக வாழைப்பழங்கள் சாப்பிடுவது ஊட்டச்சத்து குறைபாடை உண்டு செய்யலாம். புரதம், கொழுப்பு, கால்சியம், வைட்டமின் டி மற்றும் இரும்பு போன்ற ஊட்டசத்துக்கள் குறையலாம். குறிப்பாக இத்தகைய ஊட்டச்சத்தை நீங்கள் எடுக்காத போது.

சிறுநீரக செயலிழப்பு உள்ளவர்கள் பொட்டாசியம் அளவை கண்காணிக்க வேண்டும். இது மருந்துகளில் தலையிடலாம்.

தினசரி எத்தனை வாழைப்பழங்கள் எடுக்கலாம்?

உடல் சரியாக செயல்பட பல வகையான ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவைப்படும். அனைத்தையும் சீராக பெறுவதற்கு சிறந்த வழி ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்து அடங்கிய உணவு குழுவிலிருந்தும் பல்வேறு உணவுகளை சீராக எடுத்துகொள்ள வேண்டியதுதான்.

தினசரி ஒன்று அல்லது இரண்டு என்று வரையறுக்க எண்ணிக்கை தேவையில்லை. இது

ஒவ்வொவொருவரின் தனிபட்ட கலோரி மற்றும் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை பொறுத்தது.

அதனால் கலோரிகள் அதிகம் எடுக்காதவரை உடலுக்கு தேவையான பிற ஊட்டச்சத்துக்கள் சீராக எடுக்கும் வரை நீங்கள் வாழைப்பழங்களையும் எடுத்துகொள்ளலாம்.

ஆனால் வாழைப்பழங்களுடன் பல்வேறு ஊட்டச்சத்து நிறைந்த இதர பழங்கள், காய்கறிகள், மெலிந்த புரதங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளை சேர்ப்பதும் அவசியம்.

பொதுவாக சொல்வதானால் ஆரோக்கியமானவர்கள் நாள் ஒன்றுக்கு 1 அல்லது 2 வாழைப்பழங்கள் எடுத்துகொள்ளலாம்.

உலக சுகாதார நிறுவனம் தினசரி உணவில் ஐந்து வித பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சேர்க்க பரிந்துரைக்கிறது. இந்த வழக்கத்தில் வாழைப்பழம் சேர்ப்பது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த செய்யலாம்.

ஆய்வு ஒன்றில் உடல் ஆற்றல் இழந்தது போல் உணரும் போது இரண்டு வாழைப்பழங் களை சாப்பிட்டால் ஒன்றரை மணி நேரம் வரை உடல் ஆற்றலாக இயங்கும் என்பதை கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். அதே நேரம் பலருக்கும் இருக்கும் சந்தேகம் வாழைப்பழத்தை நன்றாக பழுத்த பிறகு சாப்பிடுவதா அல்லது சற்று காயாக இருக்கும் போதே சாப் பிடுவதா என்பதுதான். இது குறித்து ஆய்வுகள் என்ன சொல்கிறது பார்க்கலாம்.

வித்தியாசம் உண்டா

வாழைப்பழம் சாப்பிடுவதில் பலருக்கும் பலவித சுவைகள் பிடிக்கும். சிலர் வாழைப் பழம் ஓரளவு பழுத்தது போன்ற நிலையில் மஞ்சள் நிறமும் இலேசான பச்சை நிறமும் இருக்கும் காய் பழம் இரண்டும் கலந்த நிலையில் இருக்கும் போது (மென்று சாப்பிடும் அளவுக்கு) சாப்பிட விரும்புவார்கள்.

சிலர் நன்றாக பழுக்கும் வரை காத்திருந்து பழங்களில் தோல் முழுக்க மஞ்சள் நிறத்தில் கருப்பு நிற புள்ளிகள் தெரியும் வரை வைத்திருந்து அதன் பிறகு (வாயில் வைத்தால் வழுக்கி கொண்டு போகும் அளவு) சாப்பிடுவார்கள்.

ஆனால் இந்த இரண்டுக்கும் என்ன வித்தியாசம். ஆனால் வாழைப்பழம் பழுக்கும் ஒவ்வொரு நிலையையும் கணக்கில் கொண்டு உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகளும் மாறுபடுகிறது என்கிறார்கள். ஆம் பழத்தை பழுக்க வைக்கும் இயல்பாக பழுக்கும் ஒவ்வொரு நிலையையும் ஒன்று முதல் 15 வரையான நிலையை குறிப்பிடுகிறார்கள்.

முதல் நிலை வாழைத்தாரை பறிப்பதில் தொடங்கி இறுதி நிலையான 15 என்னும் எண்ணானது முற்றிலும் கருப்பு நிறமடைவது வரை குறிக்கப்படுகிறது. கிட்ட தட்ட அழுக போகும் நிலை... இதில் நீங்கள் எந்த நிலையில் சாப்பிடுகிறீர்களோ அதை பொறுத்து உங்கள் ஆரோக்கிய நன்மைகள் சில மாற்றங்கள் உண்டாகக்கூடும்.

ஒவ்வொரு நிலையில் ஒவ்வொரு சத்து..

இங்கிலாந்து சேர்ந்த ஊட்டச்சத்து நிபுணரான ரியானன் லம்பேர்ட் என்பவர் வாழைப் பழம் குறித்து எ சிம்பிள் வே டு ஈட் வெல் என்னும் புத்தகத்தை எழுதியிருக்கிறார். இதில் வாழைப்பழத்தில் பொட்டாசியம் மற்றும் பிற ஊட்டசத்துகள் நிறைந்திருக்கிறது என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். அதே நேரம் நீங்கள் உண்ணும் பழத்தின் ஒவ்வொரு நிலையை பொறுத்து அதில் கிடைக்கும் நன்மைகளும் வேறுபடும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். பெரும்பாலும் பலரும் 8 முதல் 10 நிலையில் பழுத்திருக்கும் வாழைப்பழங்களை விரும்புகிறார்கள். இந்த நிலையில் பழம் முழுவதும் மஞ்சள் நிறத்தில் பழுத்து காணப்படும். இடையில் கருப்பு புள்ளிகளும் இருக்காது.

சர்க்கரை நோயாளிகள் எந்த நிலை வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம்?

இனிப்பு நிறைந்த பழங்களை சர்க்கரை நோயாளிகள் சாப்பிடவே கூடாது அதிலும் வாழைப்பழங்களை சாப்பிடவே கூடாது என்று நினைப்பதுண்டு. ஆனால் அதிகம் பழுத்த வாழைப்பழங்களை தவிர்த்து இலேசாக பழுத்த அல்லது பழுக்கும் நிலையில் இருக்கும் முதல் 3 அல்லது 4 நிலையில் சாப்பிட்டு விட வேண்டும். அதாவது இதை பேச்சுவழக்கில் சொல்லும் போது செங்காயாக என்று சொல்வார்கள். இந்த நிலையில் வாழைப்பழங் களை தைரியமாக எடுத்துகொள்ளலாம். இதில் 80 முதல் 90 சதவீதம் வரை ஸ்டார்ச் உள்ளது

ஆனால் பழுத்த வாழைப்பழங்களில் இந்த ஸ்டார்ச் ஆனது சர்க்கரையாக மாற தொடங்கு கிறது. இப்படி பழுத்த நிலையில் இருக்கும் வாழைப்பழத்தை சாப்பிடும் போது அவை இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அதிகரித்துவிட வாய்ப்புண்டு. அதனால் தான் வாழைபழம் நன்றாக கனிந்து இருந்தால் அதை சாப்பிடவேண்டாம் என்று அறிவுறுத் துகிறார்கள்.

ஜீரண கோளாறு சரிசெய்ய எந்த நிலை வாழைப்பழம்?

நன்றாக கனிந்திருக்கும் வாழைப்பழம் உணவை எளிதில் செரிமானத்துக்கு உள்ளாக்கும் என்கிறார்கள். இதிலிருக்கும் நார்ச்சத்து செரிமான மண்டலத்தை ஆரோக்கியமாக செயல்பட வைக்கும்.

செங்காயாக சற்றே பழுக்க கூடிய நிலையில் இருக்கும் பழங்களில் உள்ள ஸ்டார்ச் ஆனது ஜீரணசக்தியை சற்று மட்டுப்படுத்தும் என்றாலும் கூட குடலில் நல்ல பாக்டீரியாக் களை அதிகரிக்கும். நல்ல பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவளிக்க இந்த ஸ்டார் துணைபுரியும் என்கிறார்கள் நியூட்ரிஷியன் இன்ஸ்டிட்டியூட் இயக்குநரும், ஊட்டச்சத்து ஆராய்ச்சி துணை தலைவரான நிக்கோலஸ் கில்லிட்.

வாழைப்பழத்தில் இருக்கும் ஸ்டார்ச் ஆனது எளிய சர்க்கரையாக மாறும்போது பழமானது பழுக்கும். அதனால் தான் ஜீரணக்கோளாறு இருப்பவர்களுக்கு பழுத்த வாழைப்பழங்கள் சரியான தேர்வாக இருக்கும் என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

ஆன்டி –ஆக்ஸிடண்ட் வாழைப்பழம்?

முழுமையாக பழுத்திருக்கும் இனிப்பு மிகுந்த வாழைப்பழத்தில் அதிகப்படியான ஆன்டி–ஆக்ஸிடண்ட்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. இதில் இருக்கும் ஸ்டார்ச் அத்தனையும் சர்க்க ரையாக உடைந்து பழத்தின் இனிமையை அதிகரித்துவிடுகிறது. அதனால் தான் மக்கள் வாழைப்பழத்தை அதிகம் பழுக்கவைத்து விரும்பி உண்பதில் கவனம் செலுத்துகி றார்கள். முழுமையாக பழுத்த வாழைப்பழத்தில் இயல்பாக இருக்க கூடிய அளவை விட அதிக ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட் நிறைந்திருக்கிறது.

எல்லா நிலையிலும் சத்துகளும் மாறுமா?

அப்படியானால் எப்படி சாப்பிட வேண்டும் . சற்றே பழுத்த பழத்தில் தான் சத்து உண்டா, அல்லது நன்றாக பழுத்த பிறகு சாப்பிட்டால் தான் சத்துகள் உடலுக்கு சேருமா என்று கேட்கலாம். ஆனால் ஊட்டசத்து நிபுணர்களின் கணிப்புபடி உங்களுக்கு எந்த நிலையில் வாழைப்பழத்தை சாப்பிட தோன்றினாலும் சாப்பிடலாம். இதிலிருக்கும் சத்துகள் மாறாது.

கூடுதலாக பழமாகும் வரை காத்திருந்து பிறகு சாப்பிட்டால் அதிலிருக்கும் சத்துகள் அதிகமாகவே கிடைக்கும். அதற்காக முன்னதில் சத்து இல்லை என்று நினைக்கவும் வேண்டாம். சுவை நன்றாகவே மாறுபடும். ஆனால் சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்கள் மட்டும் பழுத்த வாழைப்பழங்களை தவிர்த்து சற்றே பழுக்கும் நிலையில் இருக்கும் காய், கனி இணைந்த நிலையில் இருக்கும் வாழைப்பழங்களை தேர்வு செய்வது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை உயர்த்தாமல் இருக்கும்.

கருப்பு புள்ளி வரும் நிலை வாழைப்பழம் நல்லதா?

வாழைப்பழத்தில் இவ்வளவு விஷயங்கள் உண்டா என்கிறீர்களா? நீங்கள் அறியாத இன்னொரு விஷயமும் உண்டு. வாழைப்பழத்தில் கருப்பு புள்ளிகள் படர்ந்தாலே அது ஏதோ கெடுதி என்று நினைப்பவர்கள் உண்டு.

ஆனால் இந்த கரும்புள்ளிகள் வாழைப் பழத்தில் டீஎன்எஃப் அதாவது டியூமர் நேசிரோசஸ் பாக்டர் என்று சொல்லக்கூடிய வேதிப்பொருளை வாழைப்பழத்தில் உருவாக்குகுறது. இவை உடலுக்கு கெடுதல் செய்யாது. இந்த வேதிப்பொருள் உடலில் புற்று செல்களை எதிர்த்து போராடக்கூடியவை. கரும்புள்ளி இருக்கும் வாழைப்பழத்தில் டிரிப்டோன் செரோடோனினாக மாற்றப்பட்டு இருக்கும். இது மன அழுத்த பிரச்சனையை குறைக்க உதவும்.

இவை இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கி இதயத்தையும் பாதுகாக்கிறது. இதிலிருக்கும் சத்துகள் உடலின் ஒட்டு மொத்த உறுப்புக்கும் எலும்பு உள்பட அனைத்துக்கும் வலு சேர்க்கிறது. குறிப்பாக எலும்பில் கால்சியம் சத்தை அதிகரிக்கிறது.

முழுமையாக பழுத்து இலேசாக கரும்புள்ளிகளை கொண்டிருக்கும் பழத்தை தூக்கி எறியாமல் சாப்பிடுங்கள் என்கிறார்கள். ஏனென்றால் பழுத்த வாழைப்பழத்தில் அதிக அளவு வைட்டமின், புரோட்டின், பொட்டாசியம் அதோடு ஆன் டி ஆக்ஸிடண்ட்களை உண்டாக்குகிறது. அதனால் தான் ஜப்பானியர்கள் பழுத்த வாழைப்பழங்களை உண்பதில் அதிக விருப்பம் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

மருதம் பசுமை நகர்

Marutham Green City

வயலும் வயல்சார்ந்த இடமுமான 'மருதம்' நிலத்தில் பண்ணை வீட்டுடன் கூடிய செயற்திட்டம்

இவ் வாரஇதழ் நல்லூர், No.68, Crossette lane, யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள Green Media House (Pvt) Ltd. நிறுவனத்தின் பணிமனையில் தயாராகி 19.01.2025 இல் வெளியிடப்பெற்றது.