

# தமிழர் பொருண்மியம்

வாரமலர்



TAMILS ECONOMY

விலை - 100/=

இதழ் - 105

13.04.2025



சாதனைப் பெண்



மாதுளை

பொருண்மிய வாசகர்களுக்கு ஓனிய தமிழ்ப்புத்தாண்டு நல் வாழ்த்துக்கள்

# அமெரிக்காவின் புதிய சங்க விதிப்புகள்



## உலக பொருளாதாரத்துக்கு எதிர்வளை மற்றும் இலங்கையின் எதிர்கால பாதை

- உலகளாவிய தாக்கங்கள்: ஒரு பார்வை
- இலங்கைக்கு நேரும் தாக்கம்
- இலங்கை எடுக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் மற்றும் திட்டமிடல்

அமெரிக்காவின் தற்போதைய ஜனாதிபதி பல்வேறு நாடுகளின் பொருட்கள் மீது புதிய சங்க வரிகளை அறிவித்தது, உலக வர்த்தகத் தளத்தில் பெரும் அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது. பல்வேறு துறைகளை நோக்கமாகக் கொண்ட இந்த பாதுகாப்புப் போக்குகள், சர்வதேச விற்பனைச் சங்கிலிகளை மாற்றக்கூடியவையாகவும், பொருட்களின் விலைகளை உயர்த்தக்கூடியவையாகவும் இருக்கின்றன. இந்த நடவடிக்கைகளால், ஏற்றுமதி சார்ந்த நாடுகள் பெரும் பொருளாதார குழப்பங்களை எதிர்கொள்கின்றன. இந்தக் கட்டுரையில், அமெரிக்காவின் புதிய சங்கவிதிகள் எதற்காக மேற்கொள்ளப்பட்டன என்பதையும், அதன் மூலம் உலகம் மற்றும் இலங்கை போன்ற நாடுகளுக்கு ஏற்படும் விளைவுகளையும், அதற்கேற்ப அரசாங்கமும் வணிகத்துறையும் எடுக்கும் உத்திகள் என்னவாக இருக்க வேண்டும் என்பதையும் விரிவாக ஆராய இருக்கின்றோம்.

2025 ஏப்ரல் மாதம், அமெரிக்கா உலக வர்த்தகத்தில் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் வகையில் புதிய சங்க வரிகளை விதித்தது. 10% முதல் 44% வரை சங்க வரிகளை உயர்த்தும் இந்த நடவடிக்கை, முன்னாள் ஜனாதிபதி டொனால்ட் ட்ரம்ப் தலைமையிலான முடிவாக இருக்கலாம் என்றாலும், அதன் தாக்கங்கள் உலகெங்கும் உணரப்படுகின்றன. உலக பங்குச்சந்தைகள் வீழ்ச்சி, நாணய மதிப்புகள் மாறுதல், கச்சா பொருட்களின் விலை உயர்வுகள் என அனைத்தும் இந்த சங்க நடவடிக்கையின் தாக்கங்களாக வெளிப்படுத்துகின்றன.

கொழும்பு பங்குச்சந்தை (CSE) ஏற்ற இறக்கத்தை சந்தித்துள்ளது. 2024 ஆம் ஆண்டின் பிற்பகுதியில் CSE சாதனை உச்சத்தை எட்டியது, டிசம்பரில் அனைத்து பங்கு விலைக் குறியீடு (ASPI) 14,000 புள்ளிகளைத் தாண்டியது, அமெரிக்கா வரி விதிப்பு பின்னர் சந்தை உறுதியற்ற தன்மைக்கு பாங்களித்தது. இந்நிலையில், சிறிய திறமையுடன் இயங்கும் இலங்கையின் பொருளாதாரம், குறிப்பாக ஏற்றுமதி சார்ந்த துணி/ஆடைத் துறை, மிகப்பெரிய சவால்களை

எதிர்கொள்ளவிருக்கின்றது. இந்த கட்டுரையில் உலக ளாவிய தாக்கங்கள், இலங்கையின் ஆழமான நிலைபாடு மற்றும் எதிர்கால நோக்கங்களை விரிவாக ஆராய்வோம்.

அமெரிக்காவின் புதிய சங்கவிதிகள் எதற்காக மேற்கொள்ளப்பட்டன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள, அதற்குப் பின்னிலையிலுள்ள பொருளாதார மற்றும் அரசியல் காரணிகளை ஆராய வேண்டியதாயுள்ளது.

அதன் முக்கிய காரணிகள்:

1. உள்நாட்டு உற்பத்தியை பாதுகாப்பது (Protecting Domestic Industries):

அமெரிக்காவில் சில முக்கிய உற்பத்தித் துறைகள் – குறிப்பாக எலக்ட்ரிக் வாகனங்கள், உள் நாட்டு உற்பத்தி உபகரணங்கள், சிமிக்கண்டக்டர்கள் (Semiconductors), எலக்ட்ரானிக்ஸ் போன்றவை – வெளிநாட்டு குறைந்த விலையில் உள்ள இறக்குமதி பொருட்களின் போட்டியால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தப் பிரச்சனையை சமாளிக்க, அமெரிக்கா உயர் சங்க வரிகளை விதித்து உள்நாட்டு உற்பத்தியாளர்களுக்கு பாதுகாப்பளிக்க விரும்புகின்றது.

2. சீனாவின் வர்த்தக நெருக்கடியை சமாளிப்பது (Countering China's Trade Influence):

அமெரிக்கா சீனாவை ஒரு முக்கிய பொருளாதார சவாலாகக் காண்கின்றது. குறிப்பாக தொழில்நுட்பம் மற்றும் தொழில்துறையில் சீனாவின் ஆதிக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் நோக்கில், சீனாவில் இருந்து வருகிற சில முக்கிய பொருட்களுக்கு சங்க விதிகள் விதிக்கப்பட்டுள்ளன. இது சீனாவின் விலை வாசிநன்மையை சமன்செய்வதற்கான முயற்சியாகும்.

3. வேலைவாய்ப்பை மேம்படுத்தும் நோக்கம் (Reviving American Jobs):

அமெரிக்கா, குறிப்பாக தொழில்துறை பின் தங்கிய மாநிலங்களில் வேலைவாய்ப்பை அதிகரிக்க வேண்டும் என்பதற்காக, உள்நாட்டிலேயே உற்பத்தியை ஊக்குவிக்க விரும்புகின்றது. இது தொழிலாளர்களுக்கான ஆதரவையும், அரசியலில் ஜனாதிபதியின் ஆதரவையும் உறுதி செய்யும் வகையில் அமைகின்றது.

4. வாக்காளர்களின் ஆதரவைப் பெறும் அரசியல் காரணம் (Political Strategy):

அமெரிக்காவில் வரும் தேர்தல்களில் வெற்றி பெறும் நோக்கில், உள்நாட்டு தொழிலாளர்கள் மற்றும் தொழிலதிபர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் வகையில், இந்த சங்கவிதிகள் அரசியல் ரீதியாகவும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

5. வருமானம் திரட்டும் முயற்சி (Revenue Generation):

சங்க வரிகள் மூலம் அமெரிக்கா அரசுக்கு கூடுதல் வருவாய் கிடைக்கும். குறிப்பாக பொருளாதார சுழற்சி சீர்குலைந்துள்ள நிலையில், கூடுதல் வருவாயைப் பெற இது ஒரு இரண்டாம் நிலை நோக்கமாக இருக்கலாம்.

இவ்வாறு, பல்வேறு பொருளாதார, அரசியல், உலக வணிகப் போட்டி சூழ்நிலை ஆகியவற்றை கருத்தில் கொண்டு அமெரிக்கா இந்த சங்கவிதிகளை எடுத்துள்ளது. இது உலக வர்த்தக ஒழுங்குகளுக்கும், இலங்கையைப் போன்ற நாடுகளின் ஏற்றுமதிக்கும் பெரும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

உலகளாவிய தாக்கங்கள்: ஒரு பார்வை

பங்குச்சந்தைகள் திடீர் வீழ்ச்சி

அமெரிக்காவின் வரி நடவடிக்கைக்கு பின்னர்:  
ஜப்பான் Nikkei 225: 9% வீழ்ச்சி  
ஜெர்மனி DAX: 9.4% வீழ்ச்சி  
ஹாங்காங் ஹாங் செங்: 13.2% வீழ்ச்சி  
அமெரிக்கா Dow Jones: 6% வீழ்ச்சி  
S&P 500: 5.2% வீழ்ச்சி

இந்த வீழ்ச்சிகள், உலக முதலீட்டாளர்களின் நம்பிக்கையைப் பாதித்தன. குறிப்பாக, உலகம் ஒரு “செயலிழந்த வர்த்தக சூழல்” நோக்கிச் செல்லும் அபாயம் உண்டாகியுள்ளது.

சர்வதேச வர்த்தகத்தில் பட்டம்

சீனா, மெக்ஸிகோ, இந்தியா உள்ளிட்ட நாடுகள் மிகுந்த சங்க தாக்கத்திற்கு உள்ளாகியுள்ளன. அவர்களது அமெரிக்கா நோக்கிய ஏற்றுமதிகள் 30% வரை தாக்கத்தை சந்திக்கக்கூடும் என கணிக்கப்படுகின்றது.

நாணய மதிப்பில் மாறுபாடு

\* யுவான், ரூபாய், யென் ஆகியவை அமெரிக்க டொலருடன் ஒப்பிடுகையில் மதிப்பு இழந்துள்ளன.  
\* இது கச்சா பொருட்கள், பால், இரும்பு, அலுமினியம் போன்ற பொருட்களின் விலையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

சீனாவிற்கு 104% வரி விதித்தது அமெரிக்கா

அமெரிக்கப் பொருட்கள் மீது விதித்த 34 சதவீத பதிலடி வரியை திரும்பப் பெற சீனாவுக்கு விதித்த 24 மணி நேர கால அவகாசம் நிறைவடைந்த நிலையில், சீனா மீது 104% வரி விதிக்கப்படுவதாக அமெரிக்கா அறிவிப்பு.

சீன வெளியுறவு அமைச்சக செய்தித் தொடர்பாளர் லின் ஜியான்

“சீன மக்கள் பிரச்சனையைத் தூண்டுவதில்லை. ஆனால் நாங்கள் அதற்கு பயப்படவில்லை” என்று சீன வெளியுறவு அமைச்சக செய்தித் தொடர்பாளர் லின் ஜியான் கூறினார். அமெரிக்க அதிபர் டொனால்ட் டிரம்பின் வரி அச்சுறுத்தல்களுக்கு எதிராக “இறுதிவரை போராடுவோம்” என்று சபதம் செய்தார்.



இங்கிலாந்து பிரதமர் கெய்ர் ஸ்டார்மர்

டிரம்பின் வரிகள் அமல்படுத்தப்பட்ட பிறகு உலகமயமாக்கல் தோல்வியடைந்துவிட்டதாகவும், அது முடிந்துவிட்டது என்றும் இங்கிலாந்து பிரதமர் கெய்ர் ஸ்டார்மர் அறிவிக்க உள்ளார்.

“உலகமயமாக்கல் நிறைய உழைக்கும் மக்களுக்கு வேலை செய்யாது. வர்த்தகப் போர்கள்தான் பதில் என்று நாங்கள் நம்பவில்லை. இது வேறு பாதை இருக்கின்றது என்பதைக் காட்ட ஒரு வாய்ப்பு,” என்று ஸ்டார்மர் கூறியதாக டைம்ஸ் தெரிவித்துள்ளது. “டிரம்பு எங்களுக்கு உடன்படாத ஒன்றைச் செய்துள்ளார், ஆனால் இதில் மக்கள் அவருக்குப் பின்னால் இருப்பதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கின்றது. உலகம் மாறிவிட்டது, உலகமயமாக்கல் முடிந்துவிட்டது. இப்போது நாம் ஒரு புதிய சகாப்தத்தில் இருக்கின்றோம்,” என்று டவுனிங் ஸ்ட்ரீட் அதிகாரி ஒருவர் கூறியதாக தி டைம்ஸ் செய்தி வெளியிட்டுள்ளது.

பெடரல் ரிசர்வ் தலைவர் ஜெரோம் பவல்

ஜனாதிபதி டொனால்ட் டிரம்பின் கடுமையான வரி விதிப்புகளால் பணவீக்கம் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது, மேலும் அது தொடர்ந்து உயர்த்தப்படலாம் என்று பெடரல் ரிசர்வ் தலைவர் ஜெரோம் பவல் கூறியுள்ளார். “அதிக வேலையின்மை மற்றும் அதிக பணவீக்கம் ஆகிய இரண்டின் அபாயங்களுடனும் நாம் மிகவும் நிச்சயமற்ற கண்ணோட்டத்தை எதிர்கொள்கின்றோம்,” என்று அவர் வாஷிங்டன், டிசிக்கு வெளியே நடந்த ஒரு நிகழ்வில் கூறினார். “கட்டணங்கள் குறைந்தபட்சம் பணவீக்கத்தில் தற்காலிக உயர்வை உருவாக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது என்றாலும், விளைவுகள் இன்னும் தொடர்ந்து இருக்கக்கூடும்.”



இலங்கைக்கு நேரும் தாக்கம்

- \* துணி & ஆடைத் துறையில் எதிர்பார்க்கப்படும் பாதிப்பு: அமெரிக்கா இப்போது உயர் சூங்கங்களை விதிக்க தொடங்கியதால், இலங்கையின் GSP (Generalized System of Preferences) வாய்ப்பு குறைவடையும் அபாயம் உள்ளது.

இது:

- \* இலங்கையின் தயாரிப்புகளுக்கு உள்-சந்தை விலையால் போட்டி கொடுக்க முடியாத நிலையை உருவாக்கும்
- \* தொழிற்சாலைகள் பணியாளர்களை குறைக்கும்
- \* வேலைவாய்ப்பு மற்றும் வருமானம் குறையும்



இலங்கை வர்த்தகத்தில் மிகப்பெரிய பங்கு வகிக்கும் துணிஃஆடைத் துறைக்கு மிக மோசமான நேரம் இது. 2024ஆம் ஆண்டில், இலங்கையின்:

- \* மொத்த ஆடை ஏற்றுமதி வருவாய்: US\$ 4.7 பில்லியன்
- \* இது 2019ம் ஆண்டுடன் ஒப்பிடுகையில் 10.3% குறைவானது.
- \* அமெரிக்கா நோக்கிய ஏற்றுமதி: US\$ 1.9 பில்லியன்
- \* 2019 இல் இருந்த நிலையை விட 19.4% குறைவு.
- \* 2023இல் இருந்தது 5.23% வளர்ச்சி, ஆனால் நிஜமான வளர்ச்சி அல்ல — பழைய அளவின் கீழ் தான்.

இப்போது, அமெரிக்கா இவ்வாறு 44% வரை சுங்கம் விதிப்பதால்:

- \* இலங்கை துணி ஏற்றுமதிக்கு போட்டி அதிகரிக்கும்
- \* விலை உயர்வால் கமிஷன் குறையும்
- \* வேலைவாய்ப்பு பாதிக்கப்படும்
- \* உற்பத்தி சந்தைகள் மூடப்படலாம்
- \* ஏற்றுமதித் துறைக்கு நேரும் சவால்கள்

அமெரிக்கா இலங்கையின் முக்கிய ஏற்றுமதி சந்தையாக இருந்து வந்துள்ளது — குறிப்பாக துணி/ஆடைத் துறை, தேயிலை, இரப்பர் சார்ந்த பொருட்கள், நுண்தொழில் உற்பத்திகள் போன்றவற்றுக்கு.

உயர் சுங்க வரிகள் விதிக்கப்பட்டால்:

- \* இலங்கை பொருட்கள் அமெரிக்க சந்தையில் போட்டியின்றி தள்ளப்படும்.
- \* ஏற்கனவே குறைந்த விலைகளால் சீனாவின் போக்குக்கு எதிராக போட்டியிடும் இலங்கை MSME-களுக்கு இது பெரும் பின்னடைவாக அமையும்.
- \* பணவீக்கத்தின் அபாயம் மற்றும் நாணயக் கவலை

அமெரிக்கா புதிய வரிகளை விதிப்பது உலக சந்தை நிலவரத்தில் திசைமாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். இந்த பரபரப்பால் அமெரிக்க டொலர் விலை உயரும் சாத்தியம் உள்ளது. இது இலங்கை ரூபாயை மேலும் பாதிக்கும். இது:

- \* இறக்குமதி செலவுகளை அதிகரிக்கும்
- \* பொதுப் பொருள் விலைகள் உயரும் அபாயம்
- \* மக்கள் வாழ்க்கைச் செலவுகள் சிரமமான நிலைக்கு செல்லும்
- \* முதலீட்டாளர்களின் நம்பிக்கையிலும் பாதிப்பு

உலகளாவிய நிச்சயமற்ற சூழல் காரணமாக, வெளிநாட்டு முதலீட்டாளர்கள் அபாயங்களைத் தவிர்க்க விரும்புகிறார்கள்.

- \* இலங்கையில் FDI (Foreign Direct Investment) குறைவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.
- \* ஏற்கனவே கடனடைந்துள்ள இலங்கைக்கு இது நிதி வசதியில் மேலும் சிக்கலை ஏற்படுத்தும்.

### இலங்கை எடுக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் மற்றும் திட்டமிடல்

#### 1. ஏற்றுமதி சந்தைகள் பன்மைப்படுத்தல் (Diversification of Export Markets)

- \* அமெரிக்காவுக்கு சார்பாக இருந்ததைத் தவிர்த்து, இலங்கை மற்ற சந்தைகள் — ஐரோப்பிய யூனியன் (EU), ஆசியா (India, Japan, China), West Asia போன்றவற்றை இலக்காக அமைக்க வேண்டும்.
- \* FTA (Free Trade Agreements) உத்திகளை விரைவுபடுத்தல்:
- \* இந்தியா CEPA, சீனா FTA ஆகியவற்றை விரைவுபடுத்துதல்
- \* ASEAN நாடுகளுடன் புதிய ஒப்பந்தங்கள் தொடங்கல்
- \* அமெரிக்காவுடன் நேரடி பேச்சுவார்த்தை:
- \* WTO வழியாகவும், இருதரப்பு உறவுகளாகவும், இலங்கையின் சிறிய தொழில்கள் சுமை தாங்க முடியாது என்பதை வலியுறுத்துதல்

#### 2. பெறுமதியில் அதிகம் சேர்க்கும் உற்பத்திக்கு மாற்றம் (Value-added Export Promotion)

- \* சாமானிய உற்பத்தி பொருட்களைவிட, உயர் தரம் மற்றும் பிரத்தியேக தன்மை வாய்ந்த உற்பத்திகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும் (e.g., Organic Tea > Ethical Garments).
- \* 'Made in Sri Lanka' என்ற பிராண்ட் மதிப்பை உயர்த்தும் முயற்சிகள் தேவை.

### 3. தொழில்துறை நவீனமயமாக்கல் (Industrial Modernization)

- \* MSME தொழிற்சாலைகள் நவீன உபகரணங்கள், தொழில்நுட்பம், திறன் மேம்பாடு போன்றவற்றில் அரசாங்கம் உதவியாக இருக்க வேண்டும்.
- \* E-commerce வழியாக உலக சந்தைகளை நேரடியாக அடைய உதவும் சூழ்நிலை உருவாக்க வேண்டும்.

### 4. நாணயக் கொள்கை மற்றும் நிலைத்த விலை கட்டுப்பாடு

- \* சென்ட்ரல் பாங்க், நிலைத்த நாணயக் கொள்கையை கடைப்பிடித்து ரூபாய் பெறுமையை சமநிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- \* முக்கியப் பொருட்களுக்கான இறக்குமதிகளை கட்டுப்படுத்தி, நிலையான விலை கட்டுப்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

### 5. அரசு -தனியார் கூட்டுச் செயல்பாடு (Public-Private Collaboration)

அரசாங்கம் மற்றும் தனியார் வணிக அமைப்புகள் சேர்ந்து, வியாபார சவால்கள், வர்த்தக ஒப்பந்தங்கள் குறித்து ஆலோசித்து, சர்வதேச விற்பனை வாய்ப்புகளை விரிவுபடுத்தும் திட்டங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும். இந்த தாக்கங்களும், அதற்கான தீர்வுகளும் இலங்கையின் பொருளாதாரத் திட்டமிடலில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இந்த உலகளாவிய சூழ்நிலையை இலங்கை ஒரு வளர்ச்சி வாய்ப்பாக மாற்ற முடியும். நமது வலிமைகள் முக்கியமாக கல்வி, தொழிலாளர்களின் திறமை, புவியியல் வகைமை ஆகியவற்றை முழுமையாகப் பயன்படுத்தினால், நம் பொருளாதாரம் இந்த சவால்களை வென்று முன்னேற முடியும். இது ஒரு முறைமையாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய சிறப்பு வாய்ப்பு. “கஷ்டங்கள் நம்மை அழிக்கவில்லை என்றால், அவை நம்மை வலிமைப்படுத்தும்” என்பது பொருளாதாரத்திலும் பொருந்தும். அமெரிக்காவின் புதிய சாங்கவிதிகள், ஒரு உலகளாவிய நிலைமாற்றத்தின் அறிகுறியாக பார்க்கப்படலாம். இலங்கை, இந்த மாற்றங்களை அவசரமாகவும் சிறந்த உத்தி சார்ந்த திட்டமிடல் மூலமாகவும் எதிர்கொள்ள வேண்டும். பன்முக வாய்ப்புகளை விரிவாக்கி, தரமான உற்பத்தியை நோக்கமாக வைத்து, நவீன தொழில்நுட்பங்களை ஏற்கும் அளவிற்கு அரசும், தொழில்துறையும் ஒன்றாகச் செயல்பட வேண்டிய காலப்பகுதியாக காணப்படுகிறது. இந்நிலைமை ஒரு “தாக்கம் அல்ல, தாக்கமாகும் வாய்ப்பு” என பார்க்கவேண்டும். எதிர்காலத்தின் பாதை – இலங்கையால் முடியும்!



AGS. அபிஷேக் சர்மா  
MBA (UK), FCA (SL), FCMA (UK), FCPA (Aust.)  
நிர்வாக இயக்குனர் @ A. G. Sarma & Co., (CA)  
பட்டயக்கணக்காளர் , வரி மற்றும் முகாமைத்துவ ஆலோசகர்

## நாங்கள் எமது பாவனைக்கான பொருட்களை நாமே உற்பத்தி செய்வதில் எவ்வளவு நன்மை உண்டு என்பதை அறிய வேண்டும்.



வங்கியில காசெடுத்தா என்னதான் அவர்கள்  
மெசினில எண்ணித் தந்தாலும் நாங்களும்  
ஒருக்கா எண்ணியே ஆகவேணும் என்பது  
சிலருடைய எண்ணம்.

அது நல்லதுதான். எத்தனையோ பிரச்சனையளோடதான் ஒவ்வொருவரும் வெளியில வாறம். அநேகமாக பற்றாக்குறை பட்ஜெட்டிலதான் சீவியமும் போகுது. இதில மண்டை குழம்பின நிலையிலதான் எல்லாரும் இருக்கிறம்.

இதை நல்லா புரிஞ்சு வந்ச்சிருக்கிறது ஆரெண்டா கடைக்காறந்தான். அதிலும் சில கடைக்காறர் அகூடாவதானியள்தான். குறிப்பா மரக்கறியாவாரம் செய்யிறவையப்பாத்தா எனக்கு பெரிய ஆச்சரியமா இருக்கும். முருங்காய ஒருவர் விலை கேப்பார். மரவள்ளிக்கிழங்க ஒரு மனிசி பாக்கும். அவை ரெண்டு பேருக்கும் விலையைச் சொல்லிக் கொண்டே இன்னொருவருக்கு தராசில சாமான் நிறுவை நடக்கும். அங்கயும் ஒரு அவுன்ஸ் குறையாது. அதே நேரம் பாதையால போறவரையும், “வாங்கோ என்னவேணும்” என்ற அழைப்பும் இருக்கும். சாமான் வாங்கிற நாங்கள் கவனமா இல்லாட்டில் எங்களுக்கு காட்டின பொருள் ஒண்டா இருக்கும். நிறுத்து தராசில போட்ட பொருள் ஒண்டா இருக்கும். கடையில உள்ள பரபரப்பில நாங்கள் அவையள எந்த வகையிலும் வினைக்கெடுத்த ஏலாது. எண்ட மனநிலை எங்களுக்குள்ள வலுக் கட்டாயமா விழுந்திரும். ஆனா வீட்டில கொண்டுவந்து பொருளுகளை பிரிக்கயுக்கதான் நாங்கள் எந்தளவுக்கு மொக்கையாக்கப்பட்டிருக்கிறம் எண்டது விளங்கும்.

கடையில சில வேளையள்ள எங்கட பொருள்களை விற்பதும் உண்டுதானே? அப்படி எங்கட பொருளுகளை விற்பனை செய்யும் போது, அதை அடிமாட்டு விலை தீர்மானித்து ஏதோ வேண்டா வெறுப்பாக, போனாப் போகட்டும் என்றுதான் எடுப்பினம். அந்த நேரம் அவயட முகத்தில ஒரு அசாத்தியமான முதலாளித்தனம் இருக்கும். போச்சா குடுத்த பொருளுக்கு அப்பவே காசை வாங்கிக் கொண்டு போறது எவ்வளவுக்கும் நல்லது. இல்லையோ நாங்கள் ஏதோ கடன்வாங்கப் போய் நிக்கிறதாயும், சனக்கூட்டம் குறையேக்கதான் அவயட கண்ணில படுவம் எண்டுறமாதிரி ஒரு உணர்வும் கட்டாயம் வரும். ஏதோ சும்மா தாறமாதிரி வேண்டா வெறுப்பா அந்தக்காசை எங்களுக்கு தருவினம். ஒவ்வொரு சமயத்தில எங்கட பொருள் அவைக்கு தேவை எண்டமாதிரி விளம்பரம் போடுவினம் தேங்காய் மாங்காய் கடலை முட்டை எண்டு இதுகளை வீட்டில உற்பத்தி செய்து அதைவித்து சீவியம் நடத்திறவை இந்த விளம்பரங்களுக்கு பொருளுகளை கொண்டு போய்க் கொடுத்திட்டு, அவயட கடையிலயே பொருளுகளை கொள்வனவு செய்யிறதும் உண்டு.

அப்படி முட்டைவிற்ப்பு பொருள் வாங்கிய ஒரு பண்ணையாளருக்கு சில பொருட்களின் எடை மிகவும் குறைவாக போயிருக்கிறது. அதை கண்டுபிடித்து

திருப்பி கேட்டால், அவர் அவர்களுடைய சிட்டைகளை பரீட்சிக்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டும் என்று கூறிவிட்டனர். அதாவது பொருட்களை குறித்த பொருட்கள் சிட்டையில் போட்டதற்கு மேலாக மீதமிருக்கிறதா என அவர்கள் பார்க்க வேண்டுமாம். ஆஹா ஏதோ கடையின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சிட்டைப்புத்தகத்தை அவர்கள் பயன் படுத்துவது போல இந்த நியாயம். அப்படி அவர்களுடைய சிட்டையை பெற்றவர்கள் மிகக் குறைவு அப்படி இருக்க எந்த சிட்டையை சரி பார்க்கப் போகிறார்கள் யாமறியோம் பராபரமே. இதற்கு மேல் என்னிடம் கேட்க வேண்டாம் எனக்கு நாக்கில சனி என்பாள் என் தாய். அப்போ கணனி இல்லாதகாலம். இப்ப கையிலும் சனிதான். கடைக்கு வெளியே கொண்டு சென்றால் அவைபற்றி முறைப்பாடு செய்ய முடியாது என்ற பொதுவிதி அந்த மனிதரை நோக்கித்தது.

பத்திரிகை, புத்தகம். பாண், பால், முட்டை, மீன் இறைச்சிவகைகள், பலகாரவகைகள் போன்றவை இப்படி விற்றபின் பணம்பெறும் நடவடிக்கைக்குள் வருகிறது. கவனமாக பாருங்கள். பத்திரிகை அன்றையதினம் அல்லது வாரம் முடிந்தால் அதன் பெறுமதி முடிந்துவிடும். ஏனையவை குளிர்பதனப் பெட்டிக்குள் சிலவற்றை வைக்கலாம் என்றாலும் கெட்டுத்தான் போகும். ஆக இவை உடனடியாக விற்றாலும் கூட பொருட்களுக்கான பணத்தை தரவேண்டிய வியாபாரி அதை கெட்டுப்போயிற்று என்று கொஞ்சம்கூட நாவு கூசாமல் சொல்வதுண்டு. எனக்குத் தெரிந்து பொருட்கள் உடனேயே விற்றாலும் பணத்தை தர மனம் வருவதில்லை. உற்பத்தியாளரின் இந்த நிலையை நான் பழைய இலங்கையில் பிரித்தானியர்கள் அரச சேவைகளை தனியாருக்கு ஏலம் விட்டகாலத்துடன் ஒப்பிட்டுப்பார்த்தால். (அதுபற்றி தனியாக எழுத வேண்டும்) அதற்கும் இதற்கும் வேறுபாடில்லை. இந்த கொள்வனவாளர்கள் முன்னரே பேசித்தீர்மானிக்கிற படியே பொருட்களின் விலை இருக்கும். “ நல்லாக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கோ கடைசிவிலை இதுதான் இதுக்கு மேல போகவேண்டாம்.” என கணிப்பிட்டு வைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

பல நிறுவனங்கள் தமது உற்பத்திப் பொருட்களில் விலை அதன் தயாரித்ததிகதி. தகுதி முடியும்நாள் என்பவற்றை குறித்து வைப்பார்கள். அது தனது கலாவதியாகும் தேதியை எட்டும்போது அதன் அச்சிட்ட பெறுமதியைவிட குறைத்து விற்கப்படுகிறது. ஆனாலும் அதன் ஆரம்பகால விற்பனையின் போதே அதாவது அரைவாசி விற்பனை போதே அதன் லாபம் நிறுவனத்திற்கு போய்விடும். இதுவே தென்னிந்திய ஆடித்தள்ளுபடியிலும் நடக்கும். ஆடிமாதத்தில் கடையின் கழிவுகளை அகற்றும் நாள் என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம்.

நாம் இதைத்தான் மரக்கறி உற்பத்தியிலும் பார்க்கலாம். ஜம்பது கிலோ கத்தரிக்காயை கிலோ ஜம்பது ரூபாப்படி உற்பத்தியாளரிடம் வாங்கும் ஒருவர் அதை பட்டறையில் கிலோ நூறு ரூபாவிற்கு விற்கிறார். இருபத்தைந்து கிலோவிற்கும் அவரது பணம் வந்துவிடும். அதன்மீதியில் கடைவாடகை தனது நாட்சம்பளம் என்று ஒரு ஜந்து கிலோ போகும். மீதம் நிகர லாபமாக வரும். இது அவரது கடையில் உள்ள ஒரேயொரு காய்க்கு. கடையில் எத்தனை வகை இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து அவரது வருமானம் இருக்கும். கேட்டால் சந்தைக் குத்தகை அதிகம் என்பார். சந்தைக் குப்பை அகற்ற மட்டும் என்ன செலவாகும் என்பதை அவரால் பார்க்க முடியாது. அதைவிட மலசலகூடம், தண்ணீர்விநியோகம், என்பவையும் எப்படி நடக்கும் என்பதை அவர்களோ மக்களோ அறிவதில்லைதான்.

ஓட்டுமொத்தமாக நாங்கள் எமது பாவனைக் கான பொருட்களை நாமே உற்பத்தி செய்வதில் எவ்வளவு நன்மை உண்டு என்பதை அறிய வேண்டும். வாடகை குடியிருப்பாளர்களை விடுவோம். எமது பூத்தொட்டிகளை மாற்றலாமே. சிறிமாவோ அம்மையாரின் காலத்தில் பூத்தொட்டிகளில் மிளகாய் கத்தரி என்பன காய்த்தது என்பதை, எமது இளைய சமுதாயம் அறியுமா? ஆப்போது இந்த அளவுக்கு எமது மக்கள் வெளிநாடுகளில் இல்லை. படித்தவர்களுக்கு நிலம் வழங்கி மேலதிக உதவிகளை வழங்கி இந்த நாட்டின் உண்மையான மூலதனம் எதுவென்று காட்டியகாலம் அது இனி வருமா?



தமிழ்க்கவி  
சாகித்திய எழுத்தாளர்



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

## இலங்கை மீதான அமெரிக்காவின் தீர்வை வரி

அமெரிக்க ஜனாதிபதி டொனால்ட்ரம்பினால் இலங்கையிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் பொருட்களுக்கு 44 வீத தீர்வை வரி விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

இலங்கை உட்பட மேலும் பல நாடுகளின் இறக்குமதி பொருட்களுக்கான தீர்வை வரி விதிப்பினை ஜனாதிபதி ட்ரம்ப் மேற்கொண்டுள்ளார். இதற்கமைய 60க்கும் அதிகமான நாடுகள் இந்த பட்டியலில் இணைந்துள்ளன.

அமெரிக்க சந்தையின் சமநிலையின் மையை கட்டுப்படுத்தல் மற்றும் அமெரிக்க தொழிற் துறையை பலப்படுத்தும் நோக்கில் இந்த தீர்மானம் எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த வரி கொள்கைக்கமைய அனைத்து இறக்குமதிகளுக்கும் நூற்றுக்கு 10 வீத தீர்வை வரி உள்ளடங்குவதுடன் அமெரிக்காவுடன் வணிக மிகைப்படுத்தலை முன்னெடுத்துச் செல்லும் நாடு களுக்கென உயர் தீர்வை வரி விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

இலங்கைக்கு நூற்றுக்கு 44 வீத தீர்வை வரி விதிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் உலகின் அதிக தீர்வை வரி விதிக்கப்பட்ட முதல் ஐந்து நாடுகளில் இலங்கையும் உள்ளடங்குவது அதிர்ச்சி அளிக்கிறது.

இலங்கை மீதான அமெரிக்காவின் வரி விதிப் பினால் நாட்டின் பொருளாதாரம் பாதிப்படை வதற்கான சாத்தியப்பாடுகள் இருப்பதாக பொருளாதார வல்லுநர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

இலங்கை உட்பட பல நாடுகள் மீது அமெரிக்கா விதித்திருக்கும் வரி உலக வர்த்தக போருக்கு காரண-காரியமாக அமையும் என்று பரவலாகக் கூறப்பட்டாலும், ஏற்கனவே பொருளாதார நெருக்கடியில் இருந்து மீள நினைக்கின்ற இலங்கைக்கு இது மிகவும் ஒரு பாரதூரமான விளைவாகத்தான் அமைகிறது.



## இலுப்பை மரம் அழிவின் விளிம்பில்

இலுப்பை மரம் மேகக்கூட்டங்களை தருவித்து மழையை வரவழைக்கும் குணம் கொண்டது. இலுப்பை யின் தாயகம் தமிழகம் தவிர நேப்பாளம், இலங்கை மற்றும் மியான்மரிலும் காணப்படுகிறது. இந்திய நாட்டில், ஜார்கண்ட், குஜராத், மத்தியபிரதேசம், பீகார், ஒரிஸ்ஸா, கேரளா மற்றும் தமிழ்நாட்டிலும் உள்ளது. இது சப்போட்டா மரத்தின் வகையை சேர்ந்தது.

தமிழகத்தில் 1950 ஆம் ஆண்டு வாக்கில் 30,000 மரங்களுக்கும் அதிகமாக இருந்தன. ஆனால் 2015 ஆம் ஆண்டு கணக்கின்படி 10,000 மரங்களுக்கும் குறைவாக உள்ளதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. இலுப்பை ஒரு வெப்ப மண்டல தாவரம். வறண்ட நிலங்களிலும் எளிதாக வளரக்கூடியது. இலுப்பையின் ஆயுட்காலம் நானூறு ஆண்டுகளுக்கு மேல். சுமார் அறுபது அடிக்கும் மேல் வளரக்கூடியது.

இலுப்பை மரம் அதிகமான மருத்துவ குண முடைய தாவரம். இதன் இலை, பூ, விதை , பட்டை, எண்ணெய், புண்ணாக்கு ஆகிய அனைத்தும் சங்க காலம் தொட்டு இன்று வரையிலும் மருத்துவத்திற்கான பயன்பாட்டில் உள்ளது. இதன் பருவகாலம் ஜனவரி மாதம் முதல் ஏப்ரல் மாதம் வரை. முளைத்த நாளிலிருந்து பத்து வருடங்களுக்கு பின்னர்தான் பலன் தரும்.

“ஆலையில்லா ஊருக்கு இலுப்பைப் பூ சக்கரை” என்பது பழமொழி.

ஒரு வருடத்திற்கு இருநூறு கிலோவிலிருந்து முன்னூறு கிலோ பூவும், இருபது முதல் இருநூறு கிலோ வரை இலுப்பை விதையும் கிடைக்கும். ஒரு கிலோ விதையிலிருந்து முன்னூறு மில்லி லிட்டர் எண்ணெய் எடுக்கலாம். ஒரு டன் பூவிலிருந்து எழுநூறு கிலோ சர்க்கரையும் நானூறு கிலோ ஆல்ககாலும் தயாரிக்கலாம். இலுப்பை ஆல்ககால் (சாராயம்) ஒரு மாற்று எரிபொருளாக பயன்படக்கூடியது. இலுப்பை எண்ணெய் ஒரு வலி நிவாரணி, சமையலுக்கும் இது பயன்படுகிறது.

இது தவிர பாம்பு விஷம், வாத நோய், சக்கரை வியாதி, சளி , இருமல் மூலநோய், வயிற்றுப்புண், சுவாசக்கோளாறு , காயம் ஆகியவற்றிற்கு மருந்தாக பயன்படுகிறது. இலுப்பைப் பூ ஊறுகாய் காச நோய்க்கு அருமருந்தாகும்.

விறகாக மட்டுமின்றி அறைக்கலன்கள், மரச்சாமான்கள், சமையல் பாத்திரங்கள், வண்டிச்சக்கரங்கள், மரப்பெட்டிகள் போன்றவற்றின் தயாரிப்பிலும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

உப்புநீரை தாங்குவதால் இம்மரம் படகுகள் செய்யவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வணிகரீதியாக ஒரு ஏக்கருக்கு சுமார் இருநூறு இலுப்பை மரங்கள் வரை நட்டு, ஆண்டொன்றுக்கு ஆயிரத்தி ஐநூறு லிட்டர் எண்ணெய் எடுத்தால் அதன் மூலமாக மூன்று லட்சம் ரூபாய் வரை சம்பாதிக்கலாம். இது தவிர பூ , பட்டை, சர்க்கரை , புண்ணாக்கு , சாராயம், சிகைக்காய் ஆகிய அனைத்துமே பணம்தான்.

ஒரு கண அடி மரம் ஆயிரம் ரூபாய் வரை விலை கொண்டது . அறுபது ஆண்டுகள் கழித்து ஒரு மரம் சுமார் ஐந்து லட்சத்திற்கு மேல் மதிப்புடையதாகிறது.

- \* இதை ஒரு பணம் காய்க்கும் மரம் என்று கூறினால் அது மிகையாகாது.
- \* வவ்வாலுக்கு மிகவும் பிடித்தமான உணவு இலுப்பை பழங்கள்தான்.
- \* இலுப்பையின் அழிவு வவ்வாலின் அழிவு.
- \* வவ்வாலின் அழிவு கொசுவின் வளர்ச்சி.
- \* கொசுக்களின் வளர்ச்சி வியாதிகளின் வளர்ச்சி.
- \* இலுப்பையை அழிவிலிருந்து மீட்போம்.

சுற்றுச்சூழல் மற்றும் ஆரோக்கியம் காப்போம்.....



## வடமாகாண தொழிந்துறை வர்த்தகச் சந்தை – 2025

வடக்கு மாகாண தொழிந்துறைத் திணைக்களம், தேசிய அருங்கலைகள் பேரவை மற்றும் புடவைக் கைத்தொழில் திணைக்களம் இணைந்து யாழ்ப்பாணம் முற்றவெளியில்நடாத்திய, 'வடமாகாண தொழிந்துறை வர்த்தகச் சந்தை - 2025'







## “பெண்ணாலும் எதையும் செய்ய முடியும்”

தமிழ் மக்களை எடுத்துக் கொண்டால் ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் “சாண் ஏற முழும் சறுக்குவது” போன்ற கதைகளையே தெரிவிப்பார்கள். எனினும் தம் வாழ்வில் ஏற்பட்ட தடைகள், துடங்கல்கள், அனைத்தையும் முறியடித்து, பிரச்சனைகள் வாழ்வியலில் ஓர் அங்கம் மாத்திரமே என்று தனியொரு பெண்ணாக சாதித்துக் காட்டிய ஜெயகுமுதினி என்றென்றும் போற்றப்பட வேண்டியவரே.

**“உழைத்து வாழ வேண்டும் பிறர் உழைப்பில் வாழ்ந்திடாதே”** என்ற தத்துவ வரிகளுக்கு கட்டியங்கூறுவது போன்று தற்போதும் கிராமிய மட்டத்தில் ஆங்காங்கே சிற்சில பெண்கள் சுயமாகவே உழைத்து தமது குடும்பத்தையும் பாதுகாத்து வருகின்றனர். இதற்கு எடுத்துக்காட்டாக அமைபவர்தான் மட்டக்களப்பு மாவட்டம் வெல்லாவெளியைச் சேர்ந்த ஜெயகுமுதினி

தற்போதைய தற்காலத்தில் தொழிலின்றி வெளிநாடுகளில் கையேந்தும் கூட்டம் அதிகரித்துள்ள இந்நிலையில் ஜெயகுமுதினி போன்ற பெண்களை வெளியுலகிற்கு எடுத்துக் காட்டுவது மிகப் பொருத்தமான விடயம் எனலாம்.

வடக்கு கிழக்கு வாழ் தமிழ் மக்களின் கடந்த கால வரலாறுகளைப் பார்க்கும்போது, அவை மிகவும் சொல்லொணாத் துயரங்களையும், இடர்களையும் கடந்து வந்ததோர் கரடுமுரடான பாதை எனலாம்.

அவ்வாறு காலத்தின் தேவைகருதி தமிழ் இளைஞர்கள் மாத்திரமின்றி தமிழ் யுவதிகளும் புத்தகப் பைகளை ஏந்துவததை இடைநடுவில் நிறுத்திவிட்டு, ஆயுதங்களையே கையிலெடுத்திருந்தார்கள். அவ்வாறான பெண்களில் ஜெயகுமுதினியும் ஒருவர் ஆவரார்.

ஆம், யாழ்ப்பாணத்தைப் பிறப்பிடமாகக்கொண்ட ஜெயகுமுதினி உடலில் ஆங்காங்கே இரும்புத்துகள்களையும் சுமந்து

கொண்டு, இரண்டு ஆண் பிள்ளைகளுக்கு தாயாகவும் தந்தையாகவும் வாழ்ந்து வருவதோடு, தற்போது மட்டக்களப்பு வெல்லாவெளில் பிரதேசத்தில் பெட்டிக்கடை ஒன்றின் மூலம் தனது குடும்ப வருமானத்தை தக்க வைத்துக் கொள்ளும் ஒரு சிறந்த பெண் முயற்சியாலராக திகழ்கிறார்.

தமது வாழ்வாதாரத்திற்காகவும், பிள்ளைகளிப் படிப்பு மற்றும் இதர தேவைகளுக்காகவும், தான் பட்ட(படும்) வேதனைகளையும், சோனைகளும், எம்மிடம் பகிரவும் பின்னிற்கவில்லை.

தனது மூத்த மகளுக்கு 9 வயதாக இருக்கும் போது தனது கணவர் இரு பிள்ளைகளையும், தன்னையும் விட்டுப் பிரிந்த நிலையில் பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பதில் பாரிய சவால்களை சந்தித்தாக தெரிவிக்கின்றார். இந்த நிலையில் “எனது கையில் இருந்து சிறியதொரு மோதிரத்தை அடகு வைத்துவிட்டு சர்பத் கடை ஒன்றை ஆரம்பித்தேன், அதிலிருந்து கிடைக்கும் வருமானத்தில் பின்னர், இடியப்பம், பிட்டு, தோசை, வடை, என சிறுசிறுசெய்யும் செய்து விற்று அதிலிருந்து கிடைக்கும் வருமானத்தில் நான் எனது இரு பிள்ளைகளையும் வளக்கின்றேன்” என்று ஒரு முன்னுதாரண பெண்மணியாக பேசிக் கொண்டிருக்கிறார். நான் யாழ்ப்பாணத்தைப் பிறப் பிடமாகக் கொண்டாலும் தற்போது 22 வருடகாலமாக மட்டக்களப்பு வெல்லாவெளில் வசித்து வருகின்ற போதிலும்,

மனதில் உறுதியும், திடகாத்திரமும், நன்னம் பிக்கையையும், விடா முயற்சியையும், ஜெயகுதினியின் செயற்பாடுகளிலும், கருத்துக்களிலு திருந்து மேலும் தெரியவருகின்றது. மேலும் இச்சந்தர்ப்பத்தில் நான் தெரிவித்துக் கொள்வதாவது-பெண்ணாலும் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்பதை நான் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். இதனை என்னூடாக சாதித்துக் காட்டியிருக்கின்றேன், சாதித்துக் கொண்டுமிருக்கின்றேன். நான் தனிமையாக வாழத் துவங்கியது எனது மூத்த மகனுக்கு 9 வயதிலிருந்தே நான் எனக்குத் தேவையானதை நானாகவே எனது சுய முயற்சியின் பலனாக பெற்று வாழ்ந்து வருகின்றேன். எனக்குத் தேவையானவற்றுக்கு நான் இதுவரையில் யாரிடமும் கையேந்தவில்லை. எனக்குத் தேவையானதை நானாகவே போராடிப் பெற்றுக் கொண்டேன். ஆனாலும் எனக்கு கிடைக்கும் சிறிசில ஆதரவுகளையும் சரியாக திட்டமிட்டுப் பயன்படுத்திக் கொண்டு வருகின்றேன். என்னைப் போன்று ஏனைய பெண்களும், சுயமாக முன்னேறி “பெண்ணாலும் எதையும் செய்ய முடியும்” என்பதை இவ்வுலகிற்கு எடுத்துரைக்க வேண்டும். என அவர் தெரிவிக்கின்றார்.

**பெண்ணாலும் எதையும் செய்ய முடியும்” என்பதை இவ்வுலகிற்கு எடுத்துரைக்க வேண்டும் – என்பதே எனது நோக்காகும் – ஜெயகுமுதினி.**

எனது மூத்த மகன் உயர்தரத்தில் கணிதப்பிரிவில் படிப்பிக்கின்றேன், இரண்டாவது மகன் 11 தரத்தில் படிப்பிக்கின்றார். இரு பிள்ளைகளின் அனைத்துச் செலவுகளையும் நான்தான் கவனிக்க வேண்டியுள்ளது. தற்போது எனது வாழ்வாதாரமாக எனது பெட்டிக்கடையில் காலையில் சிறுசிறுசெய்யும், மதியத்தில் சர்பத், பின்னேரமாக கிழங்குப் பொரியல், போன்றவற்றைச் செய்து விற்பனை செய்கின்றேன், அத்தோடு, கற்றாளை, உள்ளிட்ட பயிர் கன்றுகளையும் பைகளில் வைத்து விற்பனை செய்கின்றேன். அதனுடன், மிளகாய், மற்றும் அரிசிமாக போன்ற வற்றையும், அரைத்துக் கொடுக்கின்றேன். இவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் சிறிய வருமானத்தில்தான் எனது பிள்ளைகளின் கற்றலையும், குடும்பத்தின் ஏனைய செலவுகளையும் பார்த்து வருகின்றேன்.



வறுமை, கடந்த கால யுத்த வடுக்கள், தனது உடலிலுள்ள உபாதைகள், கணவன் தன்னையும், 2 குழந்தைகளும், விட்டுப் பிரிந்து சென்றமை, போன்றனவற்றையெல்ல பொருட்டாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் தனது பிள்ளைகளின் எதிர்காலங்களை மாத்திரத்தரமே கருதி தனது வாழ்வை உருட்டிக் கொண்டு உலகிக்கே ஓர் எடுத்துக் கொட்டாக திகழும் ஜெயகுமுதினி வீர மங்கைதான்.

எனது யாழ் மாட்டத்திற்கு நான் ஏன் மீளவும் செல்லவில்லையென்றால் எனது இரு கெட்டிக்காரப் பிள்ளைகளையும், இந்த இடத்திலிருந்தே எனது கற்பித்து சமூகத்தில் நற்பிரசைகளாக திகழ வைக்க வேண்டும் என்பதுதான் எனது ஒரே அவாவாகவுள்ளது. நான் பட்ட துன்ப துயரங்களை எனது பிள்ளைகளும் அனுபவிக்கக் கூடாது. இந்நிலையில் நான் எவ்வாறு இன்னலுற்றாலும், எனது பிள்ளைகளைச் சிறந்த முறையில் கற்பித்து இந்த நாட்டில் சிறந்த பிரசைகயாகத் திகழ வைப்பதுதான் எனது ஒரே எதிர்பாப்பாகும்.

2007 ஆம் ஆண்டு இடம்பெயர்ந்து மீண்டும் நாம் இதே இடத்தில் மீளக் குடியமர்ந்த பின்பாடு ஓர் வீடு எமக்குக் கிடைக்கப் பெற்றது. அதனை இற்றைவரையில் பூர்த்தி செய்ய முடியாத நிலையில் உள்ளேன், தற்காலிக சிறிய கூடு ஒன்றில் சிறியளவில் கோழிகளையும், வளர்த்து வருகின்றேன். நிரந்தர கோழிக் கூடு ஒன்று அமையப் பெறும் பட்சத்தில் அதிகளவு கோழிகளையும் நான் வளர்த்து அதிலிருந்து கிடைக்கும் வருமானத்தில் எனது குழந்தைகளின் கற்றலுக்குப் பயன்படுத்தலாம் என நினைக்கின்றேன். என ஜெயகுமுதினி கண்களில் நீர் ததும்பத் ததும்பத் தெரிவித்தார்.

இந்நிலையில் தமது வாழ்நாளில் ஏற்பட்ட சவால்களுக்கு முகம்கொடுத்து குடும்பத்தை பாதுகாத்து வரும் இவருக்கு கடந்த 2021 ஆம் ஆண்டும், 2025 ஆம் ஆண்டும், கிழக்கு மாகாண பண்பாட்டலுவல்கள் திணைக்களம் பாராட்டுப் பத்திரம் வழங்கிக் கௌரவித்துள்ளது. அதனைவிட 04.04.2025 கொழும்பில் நடைபெற்ற விருதுவழங்கும் விழா ஒன்றிலும் அவர் சிறந்த பெண் தொழில் முயற்சியார் விருதை வென்றுள்ளார்.



குறிப்பாக வடக்கு கிழக்கு தமிழ் மக்களை எடுத்துக் கொண்டால் ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் “சாண் ஏற முழும் சறுகுவது” போன்ற கதைகளையே தெரிவிப்பார்கள். எனினும் தம் வாழ்வில் ஏற்பட்ட தடைகள், தடங்கல்கள், அனைத்தையும் முறியடித்து, பிரச்சனைகள் வாழ்வியலில் ஓர் அங்கம் மாத்திரமே எமது பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தை சிறந்த முறையில் கணவர் இடை நடுவில் விட்டு விட்டுச் சென்றாலும் அதனை ஓர் பெருட்டாக எடுத்துக் கொள்ளாமல், இவ்வுலகத்தில் தனியொரு பெண்ணாக இருந்து சாதித்துக் காட்டிய ஜெயகுமுதினி என்றென்றும் போற்றப்பட வேண்டியவரே.

எனினும் ஜெயகுமுதினியின் வாழ்வில் மேலும் ஒளி வீசுவதற்கு அரசு அரசாபற்ற நிர்வாகக் கட்டமைப்புகளும், புலம் பெயர் அமைப்புக்களும், தனவந்தர்களும், முன்வரும் பட்சத்தில் ஜெய குமுதினியின் வாழ்வில் வசந்தம் வீசும் என்பதில் எதுவித ஐயமும் இல்லை.



வ.சக்தி  
சமூக ஆய்வாளர்

# மாதுளை

அந்த சிவப்பு மாதுளை நிச்சயமாக ஒரு சு-கவையான மந்திரம் ஆரோக்கியமான விருந்தாகும்! நம் ஆரோக்கியத்திற்கு பல நன்மைகளை வழங்கும் இந்த பழத்தை நாம் அனைவரும் விரும்பி சாப்பிடுகிறோம். மாதுளை பழத்தின் உங்கள் உடலுக்கு பல நன்மைகள் உள்ளன, இந்த பழத்தை தினமும் சாப்பிட உண்கும். உங்களின் சிந்த உணர்வை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏராளமான ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளதால், மாதுளையின் சிந்த நன்மைகளைப் பற்றிப் பார்க்போம்!

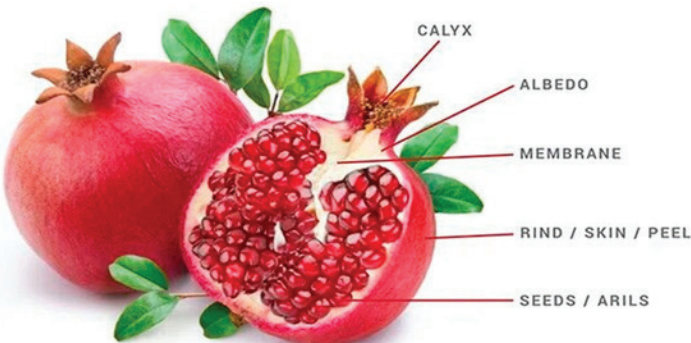


## மாதுளை பழத்தின் நன்மைகள்

1. **ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தவை:** அந்த கடினமான மாதுளை தோலை உடைப்பது, ஊட்டச்சத்து நன்மையின் ரூபி-சிவப்பு பொக்கிஷத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. அந்த ஜீசி விதைகளில் ஏராளமான வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், ஆக்ஸிஜனேற்றங்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துகள் உள்ளன, அவை வீக்கத்தை எதிர்த்துப் போராடவும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கவும் உதவுகின்றன.

\* ஆராய்ச்சியின் படி, நாள்பட்ட நோய்களின் வாய்ப்புகளை குறைக்க உதவும் மாதுளை தினமும் சாப்பிடுவதால் பல நன்மைகள் உள்ளன. புற்றுநோய், மற்றும் பல இதய நோய்கள். இது தவிர, சகிப்புத்தன்மை, விரைவான தசை மீட்டி, சிறுநீரக கற்களைத் தடுப்பது மற்றும் சிறந்த செரிமான அமைப்பை உருவாக்குவதையும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்!

\* சிறியதாக இருந்தாலும், மாதுளை மிகவும் ஆரோக்கியமான வால்ப் பேக். உணவில் அவற்றின் கசப்பான சாறு அல்லது முறுமுறுப்பான விதைகளைச் சேர்ப்பது உங்கள் உடலை சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கிறது. நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் எடை இழப்பு மாதுளை நன்மைகளின் வரிசையை வழங்குகிறது.



2. **சக்திவாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்றிகள்:** மாதுளையில் அந்தோசயினின்கள், டானின்கள் மற்றும் புனிகலஜின் போன்ற சக்திவாய்ந்த ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்துள்ளன. இந்த கூறுகள் வீக்கத்தைக் குறைக்கவும், நாள்பட்ட உடல்நலப் பிரச்சினைகளைத் தடுக்கவும் சக்திவாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்றிகளாக அறியப்படுகின்றன.

\* அந்த பிரகாசமான சிவப்பு விதைகளில் சிலவற்றை உங்கள் உணவில் தெளிப்பது உங்கள் உடலை தீங்கு விளைவிக்கும் வீக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது மற்றும் சில கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம். மாதுளை பழத்தின் பல நன்மைகளை வழங்கும் தனித்துவமான கலவைகள் அதை உண்மையான சூப்பர்ஃபுட் ஆக்குகின்றன!

3. **வீக்கத்தை எதிர்த்துப் போராடுகிறது:** வலிமையான மாதுளை அதன் சக்திவாய்ந்த புனிகலஜின்களுடன் தனித்துவமான ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்குகிறது. இது தீங்கு விளைவிக்கும் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது. நாள்பட்ட அழற்சிசிலதீவிர நோய்களுக்கு வழிவகுக்கலாம். எனவே மாதுளையின் அழற்சி-சண்டை திறன்கள் அந்த நிலைமைகளைத் தடுக்க உதவும்.

\* இந்த பழத்தை உங்கள் உணவில் சேர்ப்பது, செல்லுலார் மட்டத்தில் வீக்கத்தை எதிர்த்துப் போராடுவதன் மூலம் உங்கள் நோய் அபாயத்தைக் குறைக்க அதன் தனித்துவமான நன்மைகளைப் பயன்படுத்துகிறது. இது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்கு மாதுளை ஒரு சுவையான வழியாகும். மாதுளையின் நன்மைகள் அதை ஒரு

விரைவான விருந்தாக ஆக்குகிறது, அழற்சி எதிர்ப்பு நன்மைகளை அறுவடை செய்கிறது!

**4. புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகள்:** மாதுளம்பழத்தில் உள்ள சேர்மங்கள் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு வல்லரசுகளை உறுதியளிக்கும் என்று ஆரம்பகால ஆராய்ச்சி குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன. விலங்குகள் மீதான ஆய்வுகள் மாதுளை சாற்றில் கட்டி வளர்ச்சி குறைவதைக் காட்டுகின்றன. சில மனித ஆய்வுகள் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்க்கு எதிரான சாத்தியமான நன்மைகளையும் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

\* இன்னும் ஆராய்ச்சி தேவைப்பட்டாலும், ஆரம்ப கண்டுபிடிப்புகள் இந்த சிவப்பு பழம் புற்றுநோய் வளர்ச்சி மற்றும் பரவலுக்கு எதிராக போராட உதவும் என்று கூறுகின்றன. இன்னும் உறுதியாக நிரூபிக்கப்படவில்லை என்றாலும், உங்கள் உணவில் மாதுளையைச் சேர்ப்பது புற்றுநோய்க்கு எதிரான மாதுளைப் பழத்தின் சாற்றை அவற்றின் மற்ற ஆரோக்கியமான சலுகைகளுடன் சேர்த்து வழங்கலாம்.

**5. இதய ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கிறது:** வலிமையான மாதுளையில் இதய ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும் பாலிபீனால்கள் உள்ளன, மேலும் மாதுளை சாறு குடிப்பதால் நெஞ்சு வலி குறைகிறது மற்றும் இதய நோய் தொடர்பான பயோமார்க்கர்களை மேம்படுத்துகிறது.

\* அந்த சக்திவாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்களை ஆக்ஸிஜனேற்ற சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கின்றன, இது இருதய நோய்க்கு வழிவகுக்கும். மாதுளையை உங்கள் உணவில் சேர்ப்பது வீக்கத்தைக் குறைக்கவும், இரத்த ஓட்ட அமைப்பில் ஏற்படும் பாதிப்பைத் தடுக்கவும் தினமும் மாதுளை சாப்பிடுவதன் அற்புதமான நன்மைகளைக் காட்டுகிறது.

**6. சிறுநீர் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த:** மாதுளை சாப்பிடுவது சிறுநீர் ஆரோக்கியத்திற்கும் நன்மை பயக்கும் என்று அறியப்படுகிறது. மாதுளை சாறு வலியை தடுக்கும் சிறுநீரக கால்சியம் ஆக்சலேட்

தொகுப்பைக் குறைப்பதன் மூலம் கற்கள். பழத்தில் உள்ள கலவைகள் சிறுநீரகக் கல் உருவாவதைத் தடுக்கின்றன, குறிப்பாக மீண்டும் மீண்டும் கற்கள் உருவாகும் வாய்ப்புள்ளவர்களுக்கு.

\* பொதுவான தாதுப் படிவுகளைக் குறைப்பதற்கும், கல் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும் வழிமுறைகளைத் தடுப்பதற்கும் மாதுளையின் திறனை ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன. ஆக்ஸிஜனேற்ற மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் சிறுநீரக ஆரோக்கியம் மற்றும் சிறுநீர் செயல்பாடு ஆகியவற்றில் மாதுளையின் பாதுகாப்பு விளைவுகளுக்கு பங்களிக்கின்றன.

**7. நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு பண்புகள்:** மாதுளையில் தனித்துவமான ஆண்டிமைக்ரோபியல் பண்புகள் உள்ளன, அவை தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியா மற்றும் பிற கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராட உதவுகின்றன. பழத்தில் ஆபத்தான நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் சிறப்பு பாலிபினால்கள் உள்ளன.

\* ஒரு முக்கிய நன்மை வாய் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதாகும். பாலிபினால்கள் பற்கள் மற்றும் ஈறுகளைப் பாதுகாக்கின்றன, அவை துவாரங்கள், ஈறு நோய் மற்றும் வாய் துர்நாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும் பிளேக்-உருவாக்கும் பாக்டீரியாவை அழித்துவிடும். மாதுளை இயற்கையான பாக்டீரியா எதிர்ப்பு மவுத்வாஷாக செயல்படுகிறது.

\* வாய்வழி சுகாதாரத்திற்கு அப்பால், மாதுளையின் ஆண்டிமைக்ரோபியல் விளைவுகள் தொற்றுநோய்களைத் தடுப்பதன் மூலம் ஒட்டுமொத்த நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டை ஆதரிக்கின்றன. தொற்றுக் கிருமிகளைக் கொல்லும் திறன் மாதுளையை ஒரு சக்திவாய்ந்த செயல்பாட்டு உணவாக மாற்றுகிறது. மாதுளையை தொடர்ந்து உட்கொள்வது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும், நுண்ணுயிர் வளர்ச்சியால் ஏற்படும் நோய்களைத் தடுக்கவும் அவற்றின் ஆண்டிமைக்ரோபியல் சக்தியைப் பயன்படுத்துகிறது.





8. **உடற்பயிற்சி சகிப்புத்தன்மையை அதிகரிக்க:** மாதுளையில் உள்ள பாலிபினால்கள் உடற்பயிற்சி சகிப்புத்தன்மையையும் செயல்திறனையும் அதிகரிக்கும். பல விளையாட்டு வீரர்கள் மாதுளம் பழத்தின் சாறு சோர்வடையும் நேரத்தை அதிகரித்தனர். கூடுதல் சான்றுகள் மாதுளை சப்ளிமெண்ட்ஸ் எடுத்துக் கொண்டவர்களில் மேம்பட்ட சகிப்புத்தன்மை மற்றும் விரைவான தசை மீட்டி ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்துகிறது.

\* பலன்கள் முழுமையாக நிரூபிக்கப்படவில்லை என்றாலும், மாதுளைகள் அவற்றின் அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகள் காரணமாக உடல் திறன்களில் நேர்மறையான விளைவைக் கொண்டிருப்பதாக ஆரம்ப ஆராய்ச்சி தெரிவிக்கிறது. மாதுளைகள் சோர்வைக் குறைப்பதோடு, உடற்பயிற்சியின் போதும் அதற்குப் பின்னரும் தசைகளுக்கு உதவுகின்றன.

9. **மூளை ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது:** மாதுளையில் எலாகிடானின் என்ற ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் உள்ளது. இது வீக்கத்தைக் குறைத்து மூளையைப் பாதுகாக்கிறது. ஆக்ஸிஜனேற்ற சேதத்தை குறைப்பதன் மூலமும், மூளை செல் உயிர்வாழ்வதை அதிகரிப்பதன் மூலமும், அல்சைமர் மற்றும் பார்கின்சன் நோய்களில் இருந்து எலாகிடானின்கள் மூளையை பாதுகாக்கும் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. மாதுளையில் உள்ள தனித்துவமான கலவைகள் நரம்பியல் விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளன மற்றும் மூளை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதாகத் தெரிகிறது.

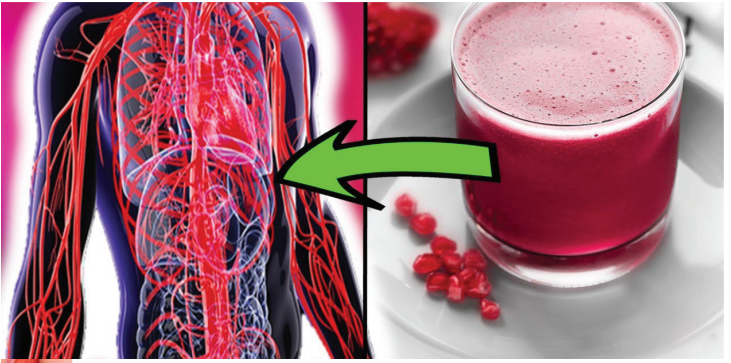
\* உங்கள் உணவில் மாதுளையைச் சேர்ப்பது, பழத்தின் அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகளுக்கு

நன்றி, நரம்பு சிதைவு நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

10. **செரிமான ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கிறது:** மாதுளை சாப்பிடுவது ஆரோக்கியமான செரிமான அமைப்பை பல வழிகளில் ஆதரிக்கிறது. முதலாவதாக, குடல் நுண்ணுயிரிகளில் நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாவை அதிகரிக்கும் கலவைகள் மாதுளையில் உள்ளன. ஒரு சீரான நுண்ணுயிர் சரியான செரிமானம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதலுக்கு அவசியம். மாதுளை முக்கியமாக நல்ல குடல் பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவளிக்கிறது எனவே, அவை செழித்து வளர்கின்றன. விதைகளில் உள்ள அதிக நார்ச்சத்து செரிமான ஆரோக்கியத்தையும் வளர்க்கிறது. நார்ச்சத்து சீரான தன்மையை பராமரிக்கிறது, மலச்சிக்கலை தடுக்கிறது மற்றும் எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி போன்ற நிலைமைகளை மேம்படுத்துகிறது.

மாதுளையில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் செரிமான மண்டலத்தை அழற்சியிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. இது குடல் கசிவு போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு பொதுவான காரணமாகும். எனவே, மாதுளை சாப்பிடுவது பழத்தின் ப்ரீயாடிக் கலவைகள், நார்ச்சத்து மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் மூலம் செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது.

மொத்தத்தில், மாதுளை உகந்த ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதலை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் செரிமான கோளாறுகளிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கிறது.



## மாதுளையின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு

புதிய மாதுளையில் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது. இது எடை இழப்பு, கொலஸ்ட்ரால் குறைப்பு மற்றும் மலச்சிக்கலில் இருந்து நிவாரணம் ஆகியவற்றை ஆதரிக்கிறது. மாதுளையின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பில் வைட்டமின் சி மற்றும் வைட்டமின் கே போன்ற வைட்டமின்களும், ஃபிளாவனாய்டுகள் மற்றும் பாலிபினால்கள் போன்ற ஆக்ஸிஜனேற்றங்களும் அடங்கும், இது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் நோய் தடுப்புக்கு பங்களிக்கிறது.





### ஒரு சேவைக்கான ஊட்டச்சத்து மதிப்புகள்:

பாதி மாதுளை:

- \* கலோரிகள்: 72
- \* புரதம்: 2.35 கிராம்
- \* கொழுப்பு: 1.6 கிராம்
- \* கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 26 கிராம்
- \* நார்: 5.5 கிராம்
- \* சர்க்கரை: 20 கிராம்

8-அவுன்ஸ் மாதுளை சாறு பரிமாறுதல்:

- \* கலோரிகள்: 135
- \* புரதம்: 1 கிராம்
- \* கொழுப்பு: 0 கிராம்
- \* கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 34 கிராம்
- \* ஃபைபர்: 1 கிராம்
- \* சர்க்கரை: 30 கிராம்
- \* சோடியம்: 10 கிராம்

மாதுளையில் உள்ள வைட்டமின் சி உள்ளடக்கத்தை ஜீஸ் குறைக்கும் அதே வேளையில், அவை நரம்பு மற்றும் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாத பொட்டாசியத்தை (சுமார் 536 மிகி) தக்கவைத்துக்கொள்கின்றன. மாதுளை-சுவை பாணங்களில் காணப்படும் அதிகப்படியான சர்க்கரையைத் தவிர்க்க 100% ஜீளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

### தீர்மானம்

சுருக்கமாக, மாதுளை பலவிதமான ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்ட சத்தான, சுவையான சூப்பர்ஃபுட் ஆகும். அவை கலோரிகளில்

குறைவாக உள்ளன, ஆனால் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு கலவைகள் அதிகம்.

மாதுளையை தவறாமல் உட்கொள்வது உங்கள் உடற்பயிற்சியின் செயல்திறன், இதய ஆரோக்கியம், மூளை செயல்பாடு, வீக்க அளவுகள் மற்றும் பலவற்றை அதிகரிக்கும். இந்த பழத்தை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் எண்ணற்ற நன்மைகள் கிடைக்கும்.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

1. சர்க்கரை நோய்க்கு மாதுளை நல்லதா?

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மாதுளை பயனுள்ளதாக இருக்கும். அவற்றில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள், குறிப்பாக பாலிபினால்கள் நிறைந்துள்ளன, இது இரத்த சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கவும், இன்சலின் உணர்திறனை மேம்படுத்தவும் உதவும். இருப்பினும், மாதுளையில் இயற்கையான சர்க்கரைகள் இருப்பதால் மிதமான அளவில் சாப்பிடுவது முக்கியம். தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆலோசனைக்கு ஒரு சுகாதார வழங்குநர் அல்லது உணவியல் நிபுணரை அணுகவும்.



2. மாதுளை இரத்தத்தை அதிகரிக்குமா?

மாதுளை இரத்தத்தின் அளவை அதிகரிக்கும் என்று தெரியவில்லை. இருப்பினும், அவற்றில் இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளது, இது ஆரோக்கியமான இரத்த அணுக்களை பராமரிக்கவும் இரத்த சோகையைத் தடுக்கவும் அவசியம். மாதுளையின் வழக்கமான நுகர்வு ஒட்டுமொத்த இரத்த ஆரோக்கியத்திற்கு பங்களிக்கும்.

# BRAIN BOOSTER



மாதுளை சாறு எப்படி ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது?

மாதுளை சாறு ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றங்களால் நிரம்பியுள்ளது, இது பல ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்குகிறது. இது வீக்கத்தைக் குறைக்கவும், இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், மேம்படுத்தவும் உதவும் இதய ஆரோக்கியம்மற்றும் ஃபிளாவனாய்டுகள் மற்றும் பாலிபினால்கள் போன்ற அதிக அளவு ஆக்ஸிஜனேற்றங்கள் இருப்பதால் சில நோய்களுக்கு எதிராக பாதுகாக்கிறது.

4. மாதுளை இருமலை உண்டாக்குமா?

மாதுளை பொதுவாக இருமலை ஏற்படுத்தும் என்று தெரியவில்லை. உண்மையில், அவை பெரும்பாலும் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் காரணமாக சுவாச ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும் என்று கருதப்படுகிறது. இருப்பினும், உணவுகளுக்கு தனிப்பட்ட எதிர்வினைகள் மாறுபடலாம், எனவே நீங்கள் மாதுளை சாப்பிட்ட பிறகு இருமல் இருந்தால், அது மற்ற காரணிகளால் இருக்கலாம்.

5. மாதுளையில் என்ன இருக்கிறது?

மாதுளையில் வைட்டமின்கள் (வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே மற்றும் சில பி வைட்டமின்கள்), தாதுக்கள் (பொட்டாசியம் மற்றும் இரும்பு போன்றவை), நார்ச்சத்து மற்றும் பாலிபினால்கள் (ஃ

பிளாவனாய்டுகள் மற்றும் டானின்கள் உட்பட) போன்ற ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் உட்பட பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன.

6. மாதுளை உங்கள் உடலுக்கு என்ன செய்கிறது?

மாதுளை பல ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்குகிறது. அவை கொலஸ்ட்ரால் அளவு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம். நார்ச்சத்து காரணமாக செரிமானத்திற்கு உதவுகின்றன, அவற்றின் உயர் வைட்டமின் சி உள்ளடக்கத்துடன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன மற்றும் உடலில் ஒட்டுமொத்த ஆக்ஸிஜனேற்ற மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு விளைவுகளை மேம்படுத்துகின்றன.

7. மாதுளை முடிக்கு நல்லதா?

மாதுளை முடி ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும். இதில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் உச்சநிலையில் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது, இது முடி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது. மாதுளை விதை எண்ணெய் அதன் ஈரப்பதம் மற்றும் ஊட்டமளிக்கும் பண்புகளுக்காக சில முடி பராமரிப்பு பொருட்களிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மாதுளையை தவறாமல் உட்கொள்வது ஆரோக்கியமான கூந்தலுக்கு பாங்களிக்கும்.



இலங்கையின் வருமானத்தல்

# சுற்றுலாத்துறையின் பங்களிப்பு



இலங்கையின் வருமானத்தில் சுற்றுலாத்துறை மற்றும் வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பு என்பன பாரிய பங்களிப்பை வழங்கி வருகின்றது. 2018 ஆம் ஆண்டு இலங்கையின் முக்கிய ஏற்றுமதி மூலங்களாகவிருந்த ஆடை, தேயிலை மற்றும் இறப்பர் உற்பத்திகள் ஆகியவற்றுக்கு அதிகமாக சுற்றுலாத்துறையின் மூலம் அதிக வருமானம் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டிருந்தது. 2020 ஆம் ஆண்டுக்குப் பின்னர் இலங்கையில் ஏற்பட்ட கொவிட் தொற்று காரணமாக நாடு முடக்கப்பட்டமை, அரசியல் மற்றும் பொருளாதார நெருக்கடி என்பவற்றினால் இலங்கையின் வருமானம் குறைந்து கடன் தொகை அதிகரிக்கும் நிலை ஏற்பட்டிருந்தது. இந்நிலையில் இலங்கைக்கு வருமானத்தை அதிகரிக்கும் வகையில் சுற்றுலாத்துறையை ஊக்குவிக்கும் செயற்பாடுகள் தற்போது முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இலங்கை மத்திய வங்கியின் தரவுகளின் அடிப்படையில், 2009 ஆம் ஆண்டு இலங்கையில் நிலவிய உள்நாட்டு யுத்தம் முடிவுக்கு வந்த பின்னர் சுற்றுலாத்துறை வளர்ச்சியடைந்தமையை அவதானிக்க முடிகின்றது. 2009 ஆம் ஆண்டு சுற்றுலாத்துறை மூலம் இலங்கை 349.6 மில்லியன் அமெரிக்க டொலர்களை வருமானமாக பெற்றுக்கொண்டிருந்த நிலையில் அடுத்த ஐந்து ஆண்டுகளை கடந்து 2014 ஆம் ஆண்டு 2431.1 மில்லியன் அ.டொலர்களை பதிவு செய்திருந்தது. இது 5.95 சதவீத அதிகரிப்பாகும்.

2009 ஆம் ஆண்டுக்குப் பின்னர் தொடர்ச்சியாக இலங்கை சுற்றுலாத்துறையின் மூலம் பெற்றுக் கொண்ட வருமானம் அதிகரித்துச் சென்றிருந்தது. அதிகபட்சமாக 2018 ஆம் ஆண்டு 4380.6 மில்லியன் அ.டொலர்கள் வருமானத்தை இலங்கை பெற்றுக் கொண்டிருந்தது.

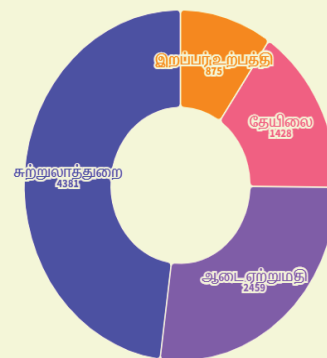
2019 ஆம் ஆண்டுக்குப் பின்னர் இலங்கையில் இடம் பெற்ற ஜனாதிபதி மற்றும் பொதுத் தேர்தல் நிலைமைகள், கொவிட் தொற்று நெருக்கடியின் காரணமாக நாடு முடக்கப்பட்டமை மற்றும் அரசியல், பொருளாதார நெருக்கடி நிலைமைகள் என்பன சுற்றுலாத்துறை வீழ்ச்சியில் பாரிய தாக்கத்தை செலுத்தியிருந்தன.

2019 ஆம் ஆண்டுக்கு முன்னரான ஆறு வருட காலப்பகுதியில் சுற்றுலாத்துறை மூலம் இலங்கை 20,842 மில்லியன் அ.டொலர்களை வருமானமாக பெற்றிருந்தது. இவை 2019 ஆண்டுக்குப் பின்னர் 5081 மில்லியன் அ.டொலராக வீழ்ச்சியடைந்திருந்தது. 2009 ஆம் ஆண்டு நிலவிய உள்நாட்டு யுத்தத்துக்குப் பின்னர் 2021 ஆம் ஆண்டு மிகக் குறைந்த வருமானத்தை சுற்றுலாத்துறையின் மூலம் இலங்கை பதிவு செய்துள்ளது.

2014 மற்றும் 2019 ஆம் ஆண்டுக்கு இடைப்பட்ட காலப்பகுதியில் வெளிநாட்டு நாணய வருவாய்களில் மூன்றாவது மிகப்பெரும் மூலமாக சுற்றுலாத்துறை காணப்பட்டதுடன் இக்காலப்பகுதியில் மொத்தமாக வெளிநாட்டு நாணய வருவாய்களில் சுமார் 14 சதவீதத்துக்கு பங்களித்திருந்ததாக இலங்கை மத்திய வங்கி தெரிவித்துள்ளது.

## இலங்கை வெளிநாட்டு நாணய வருமானம் - 2018

சுற்றுலாத்துறையே அதிக பங்களிப்பை வழங்கியுள்ளது (மீ.அ.டொலர்)



Source: இலங்கை மத்திய வங்கி

2018 ஆம் ஆண்டு இலங்கை சுற்றுலாத்துறையின் மூலம் உயரிய வருமானம் பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருந்தது. இக்காலப்பகுதியில் இலங்கை சுற்றுலாத்துறை வருமானம் 4381 மில்லியன் அ.டொலர்கள் என மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருந்த நிலையில் நாட்டின் ஏனைய ஏற்றுமதி மூலங்களின் மூலம் குறைந்தளவான வருமானமே பதிவு செய்யப்பட்டிருந்தது. ஆடைகள் ஏற்றுமதி மூலம் 2459 மில்லியன் அ.டொலர்களும் தேயிலை மற்றும் இறப்பர் உற்பத்திகள் மூலம் 2303 மில்லியன் அ.டொலர்களும் வருமானமாக பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

மில்லியன் அ.டொலரிலிருந்து 2023 ஆம் ஆண்டு 2068 மில்லியனாக அதிகரித்திருந்தது.

தற்போது இலங்கையின் சுற்றுலாத்துறையில் ஏற்பட்டுள்ள அபிவிருத்திகள் மற்றும் வழங்கப்பட்டுள்ள சலுகைகள் என்பவற்றின் காரணமாக சமகாலத்தில் அதன் அபிவிருத்தியில் ஏற்றம் கண்டுள்ளது. எதிர்காலத்தில் இந்நிலைமையில் மேலும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு இலங்கையின் வெளிநாட்டு நாணய வருமானத்தில் சுற்றுலாத் துறையின் பங்களிப்பு அதிகரிக்குமென எதிர்பார்க்கலாம்.

**இலங்கையின் சுற்றுலாத்துறையில் ஏற்பட்டுள்ள அபிவிருத்திகள் மற்றும் வழங்கப்பட்டுள்ள சலுகைகள் என்பவற்றின் காரணமாக சமகாலத்தில் அதன் அபிவிருத்தியில் ஏற்றம் கண்டுள்ளது. எதிர்காலத்தில் இந்நிலைமையில் மேலும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு இலங்கையின் வெளிநாட்டு நாணய வருமானத்தில் சுற்றுலாத் துறையின் பங்களிப்பு அதிகரிக்குமென எதிர்பார்க்கலாம்.**

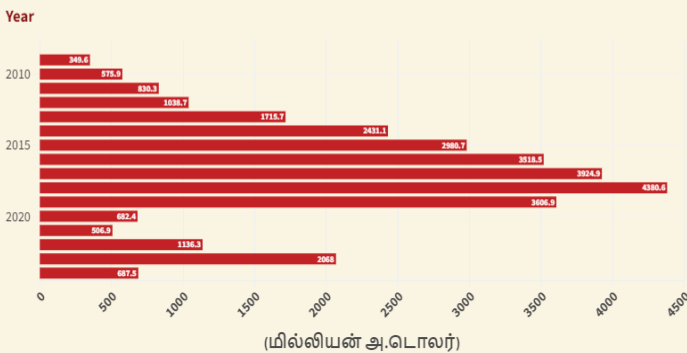
இந்த நிலையில், 2020 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் முதல் அந்த ஆண்டு நவம்பர் மாதம் வரை இலங்கைக்கு சுற்றுலாத்துறையின் மூலம் எவ்வித வருமானமும் பெற்றுக்கொள்ளப்பட வில்லையென இலங்கை சுற்றுலா அபிவிருத்தி அதிகார சபை தெரிவிக்கின்றது. கொவிட் தொற்று பரவல் மற்றும் நாடு முடக்கப்பட்டமை இவற்றுக்கு பிரதான காரணங்களாக இருந்தன. எனினும் அந்தாண்டில் டிசம்பர் மாதத்துக்குப் பின்னர் சுற்றுலாத்துறை வருமானத்தில் சிறிய அதிகரிப்பு ஏற்பட்டிருந்தது.

2022 ஆம் ஆண்டுக்குப் பின்னர் மீண்டும் இலங்கையின் வருமானத்தில் சுற்றுலாத்துறையின் பங்களிப்பு அதிகரித்துச் செல்லும் போக்கு காணப்படுகின்றது. 2022 ஆம் ஆண்டு 1136



**சுற்றுலாத்துறையின் மூலம் இலங்கையின் வருமானம் (2009 - 2024 பெப்ரவரி)**

2009 உள்நாட்டு யுத்தத்துக்குப் பின்னர் 2021 இல் மிகக் குறைந்த வருமானம்





## தண்ணீரின் இரகசியம்

பூமியில் எழுபது சதவிகிதம் தண்ணீரால் சூழப்பட்டுள்ளதால் அது ஹநீலக் கிரகம் என அழைக்கப்படுகிறது. பூமியில் இவ்வளவு தண்ணீர் இருந்தாலும் ஒரு சதவிகித அளவு தண்ணீர்தான் பயன்படுத்தக்கூடியதாக உள்ளது. மீதியுள்ள தண்ணீர் ரைல்லாம் கடலில் காணக்கூடிய உப்புத் தண்ணீராகவோ அல்லது உறைந்த பனிக்கட்டிகளாகவோ உள்ளன.



மனிதனின் உடலிலும் 75% நீர் தான் உள்ளது. நம் உணவில் உள்ள சத்துகளை தேவையான உறுப்புகளுக்கு எடுத்துச் செல்ல நீர் அவசியமாகிறது. அது போல நம் சுற்றுப்புறம் தூய்மையாக அமையவும் நீர் அவசியமாகிறது. உணவின் சில நாட்கள்கூட வாழ்ந்துவிடலாம். ஆனால், நீரின்றி ஒரு நாள் தாக்குப் பிடிப்பதே சிரமம். இதிலிருந்தே நீரின் முக்கியத்துவத்தை அறியலாம். நம் உடம்பிலோ அல்லது ஏனைய உயிரினங்களின் உடம்பிலோ நீர் எவ்வளவு இருக்கின்றது என்பதை எப்பொழுதாவது நினைத்துப் பார்த்ததுண்டா? அனைத்து பாலூட்டிகளின் உடலிலும் நீர் ஒரு முக்கிய அங்கம். உடலில் கொழுப்பின் அளவை நீக்கிவிட்டுப் பார்த்தால், மனிதன் உட்பட பெரும்பாலான பாலூட்டிகளிலும் நீரின் அளவு 71-78 சதவிகிதம் எனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. உடலில் நீரின் அளவு, வயது, பால், உடல் எடை போன்ற காரணிகளால் மாறுபடும். பிறந்த குழந்தையின் உடல் எடையில் 85-90 சதவிகிதம் நீர் மிகுந்திருக்கும். இளைஞர்கள் உடலில் 55-60 சதவிகிதம் நீர் உள்ளது. தண்ணீரின் தேவையை, தண்ணீரின் அவலத்தை 'தண்ணீர்... தண்ணீர்...' அளவுக்கு எந்தப் படமும் சொல்லவில்லை.

“நீரின்றி அமையாது உலகெனின் யார்யார்க்கும் வான்இன்று அமையாது ஒழுக்கு.”

நீர் இல்லை என்றால் உலகில் எந்த உயிரினமும் உயிர் வாழ முடியாது. ஆனால், நீரின் முக்கியத்துவத்தை நாம் உணர்ந்துள்ளோமா என்பது



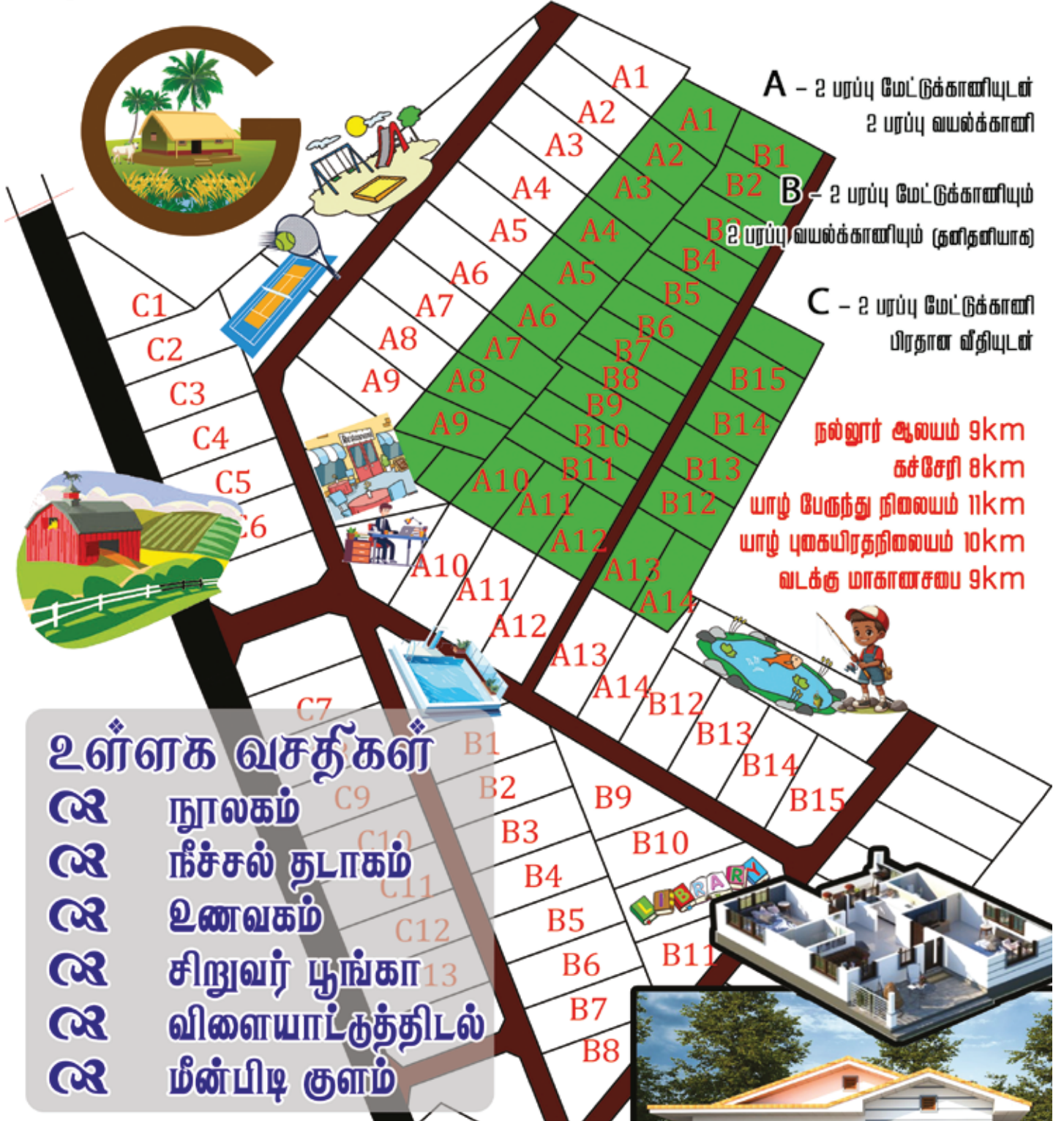
நமக்கு நாமே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய கேள்வி. வரும் தலைமுறையினருக்கு நாம் விட்டுச் செல்லக் கூடிய மிகப் பெரிய சொத்துகளில் ஒன்று நீர் வளம். அது சாத்தியமா? இன்னும் 50 ஆண்டுகளில் சொல்ல முடியாத அளவிற்கு தண்ணீர் தட்டுப்பாடு இருக்கும் என்கின்றன ஆய்வுகள். பெட்ரோல் தட்டுப்பாடு காலத்தில் மக்கள் வரிசையில் வாகனங்களோடு நிற்பதுபோல, தண்ணீருக்காக மனிதர் நிற்கும் காலம் வரலாம். நீர்வளத்தின் மீது அக்கறை கொள்ளாமல் இருந்தால் நிலத்தடி நீரை நாம் முற்றிலுமாக இழக்கும் நிலை ஏற்படவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. நிலத்தடி நீர் ஊறும் இடங்களில் உப்பு நீர் படரவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. நீரை சிக்கனமாக ஆள்வது மட்டும் நம் கடமையல்ல. நீர் ஆதாரத்தை பெருக்குவதும் நம்

கையில்தான் உள்ளது. அதற்கு நம்மால் இயன்ற அளவு வீட்டிற்கு ஒரு மரத்தை நட்டு வைப்போம். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் மழை நீர் சேகரிப்புத் திட்டத்தினை கடைப்பிடிப்போம். இயன்ற அளவு நீர் நிலைகளை பாதுகாப்போம். தினமும் ஒரு சில துளிகளாவது தண்ணீரை சேமிப்போம். “சிறுதுளியே பெரும் வெள்ளமாகும்” விரைவில்...

ஊர் கூடி தேர் இழுப்போம் !  
மழை நீரை சேகரிப்போம் !  
நம் மண்ணின் வளத்தை பாதுகாப்போம் !  
மழை நீர் நம் ஒவ்வொருவரின் உயிர் நீர் !

# மருதம் பசுமை நகர் Marutham Green City

வயலும் வயல்சார்ந்த இடமுமான 'மருதம்' நிலத்தில் பன்னை வீட்டுடன் கூடிய செயற்திட்டம்



**0777 43 55 57**

