தமிழர் பொருண்மியம்
வாரமலர்
TAMILS ECONOMY
விலை : 100/=  இதழ் 106  20.04.2025

# கொல்லைப்புற இரகசியம்.....

- சுற்றுலாத் துறையின் மீட்சி மற்றும் வளர்ச்சி
- மட்டக்களப்பு விவசாயிகளின் பொருளாதாரம் மழுங்கழப்பா?
- பார்வை
- நமது எதிர்காலத்திற்கு உணவூட்டுவோம்
- வீட்டுத் தோட்டம் அமைப்பது மிகவும் சுலபம்!

– வழிகாட்டும் தமிழர் பொருண்மியம்

# "சுற்றுலா துறையின் மீட்சி மற்றும் வளர்ச்சி: இலங்கையின் பொருளாதாரத்திற்கான சவால்கள் மற்றும் வாய்ப்புகள்"
# "Tourism Recovery: Challenges and Opportunities for Sri Lanka's Economy"

கோவிட்-19க்குப் பிந்தைய மற்றும் தற்போதைய பொருளாதார மீட்சிக் கட்டத்தின் போது வெளிநாட்டுச் செலாவணி வருவாயை அதிகரிக்க சுற்றுலாத் துறையின் திறனை ஆராய்தல்.

உலகளாவிய பயணத்திற்கான நிலையான சுற்றுலா நடைமுறைகள் மற்றும் சந்தைப்படுத்தல் உத்திகளைப் பற்றி முறையான கொள்கை அமுலாக்கம் மேன்மையான நிலப்பரப்புகளுக்கும், வளமான கலாச்சார பாரம்பரியத்திற்கும், அன்பான விருந்தோம்பலுக்கும் புகழ்பெற்ற இலங்கை, நீண்ட காலமாக உலகளாவிய பயணிகளுக்கு விருப்பமான இடமாக இருந்து வருகின்றது. இருப்பினும், நாட்டின் பொருளாதாரத்தின் முக்கிய தூண்களில் ஒன்றான சுற்றுலாத் துறைக்கு COVID-19 தொற்றுநோய் கடுமையான அடியைக் கொடுத்தது. நாடு பொருளாதார மீட்சிக்கான பாதையில் இறங்கும்போது, சுற்றுலாத் துறையின் மறுமலர்ச்சியானது அந்நியச் செலாவணி வருவாயை அதிகரிப்பதற்கும், வேலைவாய்ப்பை உருவாக்குவதற்கும், நிலையான வளர்ச்சிக்கு பங்களிப்பதற்கும் குறிப்பிடத்தக்க வாய்ப்பை அளிக்கின்றது. எவ்வாறாயினும், இதை அடைவதற்கு, கணிசமான சவால்களை சமாளிப்பது மற்றும் உலகளாவிய ரீதியில் புதுமையான உத்திகளைப் பயன்படுத்துதல் தேவைப்படுகின்றது.

## இலங்கையின் பொருளாதார மீட்சியில் சுற்றுலாவின் பங்கு

சுற்றுலாத்துறையானது வரலாற்று ரீதியாக இலங்கையின் பொருளாதாரத்திற்கு ஒரு முக்கிய பங்களிப்பாளராக உள்ளது, மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் சுமார் 12% பங்களிப்பதோடு மில்லியன் கணக்கானவர்களுக்கு நேரடி மற்றும் மறைமுக வேலைவாய்ப்பை வழங்குகின்றது. இந்தத் துறையானது அந்நியச் செலாவணியின் முக்கிய ஆதாரமாகவும் செயல்படுகின்றது, இது நாட்டின் கொடுப்பனவு சமநிலை சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கு இன்றிய மையாதது. கோவிட்-19க்கு பிந்தைய, சுற்றுலாத்துறை மீட்சியானது பொருளாதார நடவடிக்கைகளை புத்துயிர் பெறுவதற்கும் உள்ளடக்கிய வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பதற்கும் முக்கியமானது.

### *1.* அந்நிய செலாவணி வருவாய்

சர்வதேச பயணங்கள் மீண்டும் தொடங்குவதால், இலங்கையின் அந்நியச் செலாவணி நெருக்கடியைத் தணிக்க சுற்றுலா உதவும். தங்குமிடம், போக்குவரத்து, உணவு மற்றும் அனுபவங்கள் ஆகியவற்றில் செலவழிக்கும் சுற்றுலாப் பயணிகளிடமிருந்து வரும் வரவுகள் வெளிநாட்டு இருப்புக்களை அதிகரிக்கவும் நாணயத்தை உறுதிப்படுத்தவும் முடியும்.

### *2.* வேலைவாய்ப்பு உருவாக்கம்

சுற்றுலா இயல்பிலேயே உழைப்பு மிகுந்தது, ஹோட்டல் ஊழியர்கள் மற்றும் சுற்றுலா நடத்துபவர்கள் முதல் உள்ளூர் பொருட்களை வழங்கும் கைவினை ஞர்கள் மற்றும் விவசாயிகள் வரை பரந்த அளவிலான வேலைகளை உருவாக்குகின்றது. இத்துறையை, குறிப்பாக சுற்றுலாவை பெரிதும்

நம்பியுள்ள பகுதிகளில் புத்துயிர் அளிப்பதன் மூலம் தொழிலாளர்களின் குறிப்பிடத்தக்க பகுதியை உள்வாங்க முடியும்.

### 3. பொருளாதாரப் பெருக்கிகள்

சுற்றுலாவின் தாக்கம் நேரடி வருவாயைத் தாண்டி, கட்டுமானம், சில்லறை வணிகம் மற்றும் விவசாயம் போன்ற துணைத் துறைகளில் வளர்ச்சியை உண்டாக்குகின்றது. ஒரு செழிப்பான சுற்றுலாத் தொழில் உள்கட்டமைப்பு மற்றும் சமூக மேம்பாட்டில் முதலீட்டைத் தூண்டுகின்றது.

## சுற்றுலா மீட்சி எதிர்கொள்ளும் சவால்கள்

சாத்தியம் அபரிமிதமாக இருந்தாலும், இலங்கையில் சுற்றுலாத் துறையானது நிலையான மீட்சியை அடைவதற்கு பல தடைகளை எதிர்நோக்கியுள்ளது.

### 1. கோவிட்-19 பின்விளைவு

தொற்றுநோய் உலகளாவிய பயண முறைகளை சீர்குலைத்தது, பயணிகள் பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதாரத்திற்கு முன்னுரிமை அளித்தனர். சர்வதேச சுற்றுலாப் பயணிகளிடையே நம்பிக்கையை மீண்டும் உருவாக்குவது ஒரு முக்கிய சவாலாக உள்ளது, கடுமையான சுகாதார நெறிமுறைகள் மற்றும் பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு தேவைப்படுகின்றது.

### 2. பொருளாதார ஸ்திரமின்மை

இலங்கையின் பொருளாதார நெருக்கடி, பணவீக்கம், நாணயத் தேய்மானம் மற்றும் எரிசக்தி பற்றாக்குறை ஆகியவற்றால் குறிக்கப்பட்ட சுற்றுலா சேவைகளின் தரத்தை பாதித்துள்ளது. பிரீமியம் இலக்காக நாட்டின் நற்பெயரைப் பேணுவதற்கு நிதிக் கட்டுப்பாடுகளுக்கு மத்தியில் நிலையான சேவைத் தரங்களை உறுதி செய்வது மிகவும் முக்கியமானது.

### 3. உட்கட்டமைப்பு இடைவெளிகள்

போதிய போக்குவரத்து இணைப்பின்மை, காலாவதியான வசதிகள் மற்றும் சீரற்ற பிராந்திய வளர்ச்சி ஆகியவை சுற்றுலா வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்றன. விவேகமான பயணிகளின் எதிர்பார்ப்புகளை பூர்த்தி செய்ய உட்கட்டமைப்பை மேம்படுத்துவது அவசியம்.

### 4. சுற்றுச்சூழல் கவலைகள்

கட்டுப்பாடற்ற சுற்றுலா இலங்கையின் இயற்கைச் சொத்துக்களை அச்சுறுத்தும் வகையில் சுற்றுச்சூழல் சீரழிவுக்கு வழிவகுக்கும். சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மையுடன் பொருளாதார நன்மைகளை சமநிலைப்படுத்துவது ஒரு அழுத்தமான பிரச்சினையாக எழுந்துள்ளது.

### 5. புவிசார் அரசியல் மற்றும் போட்டி அழுத்தங்கள்

ஏனைய தெற்காசிய நாடுகளின் போட்டி, புவி சார் அரசியல் பதட்டங்களுடன் இணைந்து, சுற்றுலாத் துறைக்கு சொர்காபுரியாக காணப்படுகின்ற இலங்கை நாட்டினை உலகின் முதன்மை சுற்றுலாவிற்கு விருப்பமான பயண இடமாக நிலைநிறுத்துவதில் சவால்களை முன்வைக்கின்றது.

## நிலையான சுற்றுலா வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகள் மற்றும் உத்திகள்

சுற்றுலாவின் முழுத் திறனையும் உணர, இலங்கை புதுமையான உத்திகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் மற்றும் உலகளாவிய பார்வையாளர்களை ஈர்க்கும் வகையில் அதன் தனித்துவமான சலுகைகளைப் பயன்படுத்தி, நிலைத்தன்மைக்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும்.

### 1. நிலையான சுற்றுலாவை மேம்படுத்துதல்

சுற்றுலா மீட்பு முயற்சிகளின் மையத்தில் நிலைத்தன்மை இருக்க வேண்டும். இங்கே பின்வருவன முக்கிய முயற்சிகள் அடங்குவதாக இருக்க வேண்டும்:

சுற்றுச்சூழல் சுற்றுலா: வனவிலங்கு சவாரிகள், பறவைகள் கண்காணிப்பு மற்றும் இயற்கைப் பாதைகள் மற்றும் இயற்கை எழில் போன்ற

அனுபவங்களை ஊக்குவிக்கவும், அவை முக்கிய பயணிகளை ஈர்க்கும் அதேவேளையில் பல்லுயிர்களைப் பாதுகாக்கின்றன.

கலாச்சார பாதுகாப்பு: இலங்கையின் வளமான கலாச்சார பாரம்பரியத்தை யுனெஸ்கோ உலக பாரம்பரிய தளங்கள், பாரம்பரிய திருவிழாக்கள் மற்றும் உள்ளூர் கைவினைப்பொருட்கள் இலங்கையின் வளமான கலாச்சார பாரம்பரியத்தை காட்சிப்படுத்துவதோடு, சமூக ஈடுபாடு மற்றும் நன்மையை உறுதி செய்தல்.

பசுமை நடைமுறைகள்: ஆற்றல்-திறனுள்ள தொழில்நுட்பங்கள், கழிவுகளை குறைக்கும் நடைமுறைகள் மற்றும் கார்பன் உமிழ்வைக் குறைக்கும் மற்றும் காலநிலை மாற்றத்தைத் தணிக்க உதவும் முன்முயற்சிகளை பின்பற்ற ஹோட்டல்கள் மற்றும் சுற்றுலா நடத்துபவர்களை ஊக்குவித்தல்.

### சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை மற்றும் சுற்றுலா

பசுமை அங்கீகாரம்: சுற்றுலாத் துறையில் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த 'Green Certification' வழங்குதல்.

சுற்றுலாப் பயணிகளிடையே சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு (Eco-friendly tourism awareness programs).

### சிறப்பு சுற்றுலா (Niche Tourism):

**மருத்துவ சுற்றுலா:** இலங்கையின் ஆயுர்வேத மற்றும் யுனானி மருத்துவ முறைகளை உலகளாவிய பயணிகளுக்காக பிரபலப்படுத்துதல்.

**ஆன்மீக சுற்றுலா:** புகழ்பெற்ற பௌத்த, இந்து, முஸ்லிம் மற்றும் கிறிஸ்தவ யாத்திரைத் தளங்களை உலகளாவிய பயணிகளுக்கு ஊக்குவித்தல்.

**அதிரடி மற்றும் சாகச சுற்றுலா:** டைவிங், சர்பிங், வனவிலங்கு பார்க்கிங், மலைப் போக்குவரத்து போன்ற பகுதிகளில் மேம்படுத்தப்பட்ட உட்கட்டமைப்புகள்.

### 2. இலக்கு சந்தைப்படுத்தல் மற்றும் உலகளாவிய பார்வையாளர்களுக்கு விரிவுபடுத்தல்

உலக சந்தையில் போட்டியிடுவதற்கு இலங்கையின் சுற்றுலா வர்த்தக நாமத்தை புத்துயிர் பெறச்செய்வது அவசியமாகும். முக்கியமாக பின்வரும் உத்திகள் அடங்கும்:

டிஜிட்டல் பரிவர்த்தனை மற்றும் மின்னணு சந்தைப் **படுத்தல்:**

ஆன்லைன் முன்பதிவு வசதிகள், AI சார்ந்த பயண ஆலோசனைகள் போன்ற தொழில்நுட்ப வசதிகளை மேம்படுத்தல். நாட்டின் ஈர்ப்புகளை வெளிப்படுத்த சமூக ஊடகங்கள், செல்வாக்கு செலுத்தும் சந்தைப்படுத்தல் மற்றும் virtual reality சுற்றுப்பயணங்களைப் பயன்படுத்துதல்.

**மாறுபட்ட சந்தைகள்:**

பாரம்பரிய சந்தைகளை (ஐரோப்பா, இந்தியா) தாண்டி சீனா, மத்திய கிழக்கு மற்றும் தென்கிழக்கு ஆசியா போன்ற வளர்ந்து வரும் சந்தைகளை குறிவைத்து விரிவாக்கம் செய்தல் மிகவும் அவசியம்.

**அனுபவ சுற்றுலா:**

வளர்ச்சியடைந்துவரும்பயணிகளின்விருப்பங்களை பூர்த்தி செய்யும் முகமாக உடல்நலம்

மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்தும் ஒரு பயணமாக உடல், உளவியல் அல்லது ஆன்மீக ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கும் நடவடிக்கைகளிலும், சமையல் அனுபவங்கள்

மற்றும் சாகச சுற்றுலா ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தும் தொகுப்புகளை உருவாக்குதல்.

### 3. பொது-தனியார் கூட்டாண்மைகள் (PPPs)

அரசு மற்றும் தனியார் துறை இடையேயான ஒத்துழைப்போடு சுற்றுலா உட்கட்டமைப்பு மற்றும் சேவைகளில் முதலீடு செய்ய முடியும். முன்முயற்சிகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

உலகத்தரம் வாய்ந்த விமான நிலையங்கள், சாலைகள் மற்றும் தங்கும் வசதிகளை உருவாக்குதல்.

சுற்றுலாப் பணியாளர்களின் திறன்களை மேம்படுத்த பயிற்சித் திட்டங்களை நிறுவுதல்.

ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட சுற்றுலா தொடர் செயல்பாட்டு மதிப்பு சங்கிலியில் சிறு மற்றும் நடுத்தர நிறுவனங்களுக்கு (SMEs) ஊக்கத்தொகையை உருவாக்குதல்.

அந்தஸ்து மிக்க சர்வதேச ஹோட்டல் நிறுவனங்களை ஈர்த்தல்.

பயணத்துறையில் வேலைவாய்ப்பை அதிகரிக்க கூட்டு பயிற்சி திட்டங்கள்.

### 4. சுற்றுலா வளர்ச்சியில் அரசு நடவடிக்கைகள்

**நிதியுதவி மற்றும் கடன் திட்டங்கள்:**

சிறு மற்றும் நடுத்தர (SME) சுற்றுலா நிறுவனங்களுக்கு மானியக் கடன்கள் வழங்குதல்.

விசா சலுகைகள்:

இலங்கை வருகை செலுத்தும் சுற்றுலாப் பயணி களுக்கு இலவச/குறைந்த கட்டண விசா.

### 5. சமூகம் சார்ந்த சுற்றுலா

சுற்றுலாவில் பங்கேற்க உள்ளூர் சமூகங்களுக்கு அதிகாரமளிப்பது அனைவரையும் உள்ளடக்கிய வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும். தங்கும் விடுதிகள் (ஹோம்ஸ்டேகள்), உள்ளூர் உணவுப் பயணங்கள் மற்றும் சமூகம் சார்ந்த அனுபவங்களை ஊக்குவிப்பது சுற்றுலா வருவாயின் சமமான விநியோகத்தை உறுதி செய்கின்றது.

### 6. நெருக்கடி மேலாண்மை மற்றும் பின்னடைவு

எதிர்காலத்தில் ஏற்படும் இடையூறுகளுக்கு மீள்தன்மையை உருவாக்குவது நீண்ட கால நிலைத் தன்மைக்கு முக்கியமானது. இதில் பின்வருவன அடங்கும்:

- வீழ்ச்சியின் போது சுற்றுலா துறையை ஆதரிக்க அவசர நிதியை நிறுவுதல்.
- ஒரே சந்தையை சார்ந்திருப்பதை குறைக்க சுற்றுலா சலுகைகளை பன்முகப்படுத்துதல்.
- தரவு சார்ந்த முடிவெடுப்பதன் மூலம் இலக்கு நிர்வாகத்தை வலுப்படுத்துதல்.

சுற்றுலா துறையின் பாரிய வளர்ச்சி மற்றும் அதன் பன்முகப்படுத்தப்பட்ட பங்களிப்பு இலங்கையின் பொருளாதார நிலப்பரப்பை மாற்றும் தன்மையை கொண்டுள்ளது, ஆனால் இதை அடைவதற்கு அனைத்து பங்குதாரர்களிடமிருந்தும் ஒருங்கிணைந்த முயற்சி தேவைப்படுகின்றது. கொள்கை வகுப்பாளர்கள் உட்கட்டமைப்பில் முதலீட்டுக்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும், ஒழுங்குமுறைகளை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும் மற்றும் தனியார் துறை பங்கேற்பிற்கான சூழலை வளர்க்க வேண்டும். தொழில்துறை வல்லுநர்கள் புதுமை மற்றும் நிலைத்தன்மையைத் தழுவ வேண்டும், போட்டித்தன்மையுடன் இருக்க உலகளாவிய சிறந்த நடைமுறைகளுடன் இணைந்திருக்க வேண்டும். அதன் இணையற்ற இயற்கை மற்றும் கலாச்சார செல்வத்தை மூலதனமாக்குவதன் மூலம், பொறுப்பு வாய்ந்த சுற்றுலாத்துறைக்கான முதன்மையான இடமாக இலங்கை தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள முடியும். மீட்சிக்கான பயணம் சவாலானதாக இருக்கலாம், ஆனால் மூலோபாய திட்டமிடல் மற்றும் கூட்டு நடவடிக்கை மூலம், சுற்றுலாத் துறை வலுவாக உருவாகி, பொருளாதார மறுமலர்ச்சியை உந்தி, தேசத்திற்கு பிரகாசமான எதிர்காலத்தை உருவாக்குகின்றது. ●

ஸ்ரீ AGS. சுவாமிநாதன் சர்மா
MBA (UK), FCA (SL), FCMA (UK), FCPA (Aust.)

'நாங்கள் சேற்றில் கால் வைக்காவிட்டால் நீங்கள் சோற்றில் கைவைக்க முடியாது'

# மட்டக்களப்பு விவசாயிகளின் பொருளாதாரம் மழுங்கடிப்பா!

**'சுழன்றும்ஏர்ப் பின்னது உலகம் அதனால்
உழந்தும் உழவே தலை'**

உலகம் பல தொழில் செய்து சுழன்றாலும் ஏர்த் தொழிலின் பின் நிற்கின்றது, அதனால் எவ்வளவு துன்புற்றாலும் உழவுத் தொழிலே சிறந்தது. என திருவள்ளுவர் மிகவும் தெழிவாக உழவுத் தொழிலின் மகத்துவம் தொடர்பில் எடுத்தியம்பியுள்ளார்.

விவசாயத்திற்கு மட்டக்களப்பு மாவட்டம் மிகவும் சிறந்த முன்னுதாரணமாகும். வருடாந்தம் மாரிமழை காலத்தில் தாழ்நிலப்பகுதியில் மேற்கொள்ளப்படும் இந்த வேளாண்மைச் செய்கை அள்ளுண்டு போவதும் பின்னர் விவசாயிகள் அரசாங்கத்திடம் நட்டஈடு கோரும்போது அதற்கு விவசாயிகள் விண்ணப்பித்த தொகையில் சிறு தொகையை அரசாங்கம் வழங்குவதுமாக வருடாந்தம் இடம்பெற்று வருகின்றன. எனினும் அதில் துவண்டுபோகாத விவசாயிகள் அனைத்தையும் சகித்துக் கொண்டு அடுத்துவரும் சிறுபோகத்திலும் விவசாயிகள் தமது பரம்பரையான மேற்கொண்டுவருவதுமாகவே உள்ளனர்.

அதுபோல் மட்டக்களப்பு மாவட்டம் போரதீவுப் பற்றுப் பிரதேச செயலாளர் பிரிவுக் குட்பட்ட வேத்துச்சேனை சின்னவர் வயற்கண்டத்தைச் சேர்ந்த விவசாயிகளும் அதற்கு விதிவிலக் கானவர்கள் அல்ல. அந்த வயற்கண்டத்தைச் சேர்ந்த விவசாயிகள் தமது வாழ்வாதாரத்திற்காக களமாடிவரும் கதையே இது...

எமது வயல் பகுதியில் கடந்த 2023 ஆம் ஆண்டும் இறுதிப்பகுதியில் மிகப் பெரிய வெள்ளம் ஏற்பட்டு அதில் அழிவுற்று வயல் நிரம்பும் அளவுக்கு மணல் வார்க்கப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு புறம் இருக்க 2024 2025 ஆம் ஆண்டு ஏற்பட்ட பாரிய வெள்ளத்தினாலும் எமது வயல் பிரதேசம் முற்றாக வெள்ளத்தினால் அள்ளுண்டுபோய் நாம் கடந்த பெரும்பகத்திலும் செய்கை பண்ணப்பட்டிருந்த வேளாண்மைச் செய்கை அறுவடை செய்யாமல் போயிருந்தது.

அதேவேளை இம்முறையும் கடந்த முறையைப் போல் மழை வெள்ளத்தில் அள்ளுண்டு வந்தமண் அனைத்தும் எமது வயநிலத்தை முற்றாக சூழ்ந்து சுமார் 3 அடி உயரத்தில் மண் வார்க்கப்பட்டுள்ளன. எனது வயல் கண்டத்தில் சுமார் 250 இற்கு மேற்பட்ட வயல்நிலத்தில் இவ்வாறு மண்வார்க்கப்பட்டுள்ளது. இது சம்பந்தமாக சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளிடம் நாம் தெரிவித்தும் அதனை அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வதற்காகவும் இல்லை, வெள்ளத்தில் அள்ளுண்டு வார்க்கப்பட்டுள்ள மண்ணை அகற்றுவதற்குரிய நடவடிக்கைகளும் பெற்றுத் தருகின்றார்கள் இல்லை. ஆரம்பக் கூட்டத் தீர்மானத்தின்படி 05.04.2025 அன்று நடைபெற்ற

சிறு போக வேளாண்மை விதைப்பதற்குரிய திகதியாக நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது.

வயலில் சூழ்ந்துள்ள மண்ணை அகற்றினால்தான் எம்மால் உழவு செய்து விதைக்க முடியும். முறையாக எமது வயலில் படிந்துள்ள மண்ணை அகற்றி தரவேண்டும் அல்லது விவசாயிகளாகிய எனக்கு அனுமதி தரவேண்டும் இந்த மண்ணை அகற்றுவது தொடர்பில் நாம் செல்லும் காரியாலயங்கள் அனைத்தும் எம்மை இழுத்தடிப்பு செய்கின்றார்கள் கடந்த பெரும் போகத்தில் நாம் செய்த வேளாண்மை அறுவடை செய்யவில்லை அதனால் இம்முறை எமக்கு அரிசித்தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டுவிட்டது. அதுபோல் இம்முறை செய்கைபண்ணவுள்ள சிறுபோகம் செய்யாது விட்டால் எனக்கு உணவு பஞ்சம் ஏற்பட்டே விடும் இது ஒரு தொடர் கதையாகவே செல்வதனால் தொடர்ச்சியாக எமது விவசாயம் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றது.

வருடாந்தம் இவ்வாறு மழை வெள்ளத்தில் எமது வேளாண்மைச் செய்கை அள்ளுண்டு போவதும் மண் வார்ப்பதுமாகவே இருக்கின்றன. இது தொடர்பில் நாம் அதிகாரிகளிடம் தெரிவித்தால் யாரும் எம்மை திரும்பிப் பார்ப்பது இல்லை. சுமார் மூன்றடி உயரத்தில் இவ்வாறு மண்வாக்கப்பட்டுள்ளது. வயலில் வாக்கப்பட்ட மண்ணை அகற்றுவதற்குரிய விண்ணப்ப படிவம் கமநலத் திணைக்களத்தில் இருப்பதாக எமக்கு தெரிவித்தார்கள் அங்கு நாம் சென்று உரிய விண்ணப்பத்தை பெற்று கமநல திணைக்கள அதிகாரியிடம் அனுமதி பெற்று ஏனைய செயலகங்களுக்குச் சென்றால் எம்மை இழுத்தடிப்பு செய்கின்றார்கள். எனவே எமக்கு கடமை செய்கின்ற அதிகாரிகளால் எமது வாழ்வாதாரத் தொழிலை செய்ய முடியாமல் நிலைக்கு நாங்கள் தள்ளப்பட்டுள்ளோம். எமது சின்னவர் வட்டை கண்டத்தில் சுமார் 550 ஏக்கர்; உள்ளது. அதில் 250 தொடக்கம் 300 ஏக்கருக்கு இவ்வாறான நிலைமை ஏற்பட்டுள்ளது.

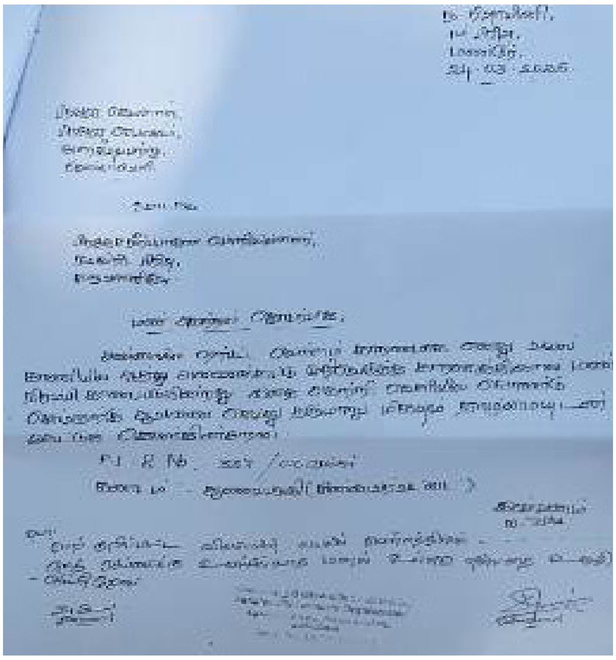
அண்மையில் எமது பிரதேசத்திற்கான விதைப்பு வேலைகள் தொடர்பான ஆரம்பக் கூட்டம் நடைபெற்றது. அதில் எடுக்கப்பட்ட தீர்மானத்திற்கு அமைவாக 05.04.2025 அன்று முதல் விதைப்பு வேலைகளை மேற்கொள்ள வேண்டுமென தீர்மானம் எடுத்தார்கள் இவ்வாறு தீர்மானம் எடுத்தாலும் எமது வயற் பகுதியில் சூழ்ந்துள்ள வெள்ளத்தில் அள்ளுண்டு வந்த மேலதிகமான மண்ணை அகற்றினால் தானே உளவு செய்து நாம் விதைப்பு வேலைகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

ஒவ்வொரு விவசாயியும் சுமார் 3 இலட்சத்துக்கு மேல் செலவு செய்து மண்ணை ஒதுக்கி விட்டு வேளாண்மை செய்தாலும் அதனை எம்மால் மீண்டும் மீண்டும் முன்கொண்டு செல்ல முடியவில்லை. சுமார் மூன்று அடி உயரத்தில் எமது ஒவ்வொரு வயலிலும் மேலதிகமாக மண்வார்க்கப்பட்டுள்ளது. இந்த மண்ணை அகற்றுவதற்குரிய முடிவை உரிய அதிகாரிகள் பெற்றும் தரவேண்டும். அதிகாரிகள் வந்து ஆரம்ப கூட்டத்தில் விதைப்பு வேலைகளை ஆரம்பிக்குமாறு தெரிவித்தாலும் அடிப்படையிலிருக்கிற பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு பெற்று தரவேண்டும் ஏனைய பிரதேசங்களில் உழவு செய்து விதைப்பதற்கு தயாராக இருக்கின்ற நிலையில் நாம் மாத்திரம் ஏன் இதற்கு விதிவிலக்கானவர்களாய் இருக்கின்றோம் என எண்ண தோணுகிறது. யானை பிரச்சனை ஒருபுறம், கால்நடைகளின் பிரச்சனைகள் மறுபுறம், இந்த நிலையில்தான் நாம் எமது வேளாண்மைச் செய்கை வருடாந்தம் நகர்கின்றது.

சில அதிகாரிகள் எனது வயல் கண்டத்தை வந்து பார்வையிட்டு செல்கின்றார்களே தவிர எதுவித முடிவுகளையும் தருகின்றார்கள் இல்லை. கடந்த பெரும்பேகத்தில் ஏற்பட்ட நட்டத்துக்காக ஒரு ஏக்கருக்கு 8இ000 தொடக்கம் 12இ000 ரூபாய் வரைக்குமான நஷ்டஈடு தந்தார்கள் இது எங்களுக்கு போதாது. ஒரு ஏக்கர் வேளாண்மை செய்வதற்கு குறைந்தது 120000 ரூபாய் எமக்கு செலவாகின்றது. இம்முறை சிறுபோக வேளாண்மை செய்கையில் எமது வயல் கண்ட விவசாயிகள் பாதிக்கப்படுவார்களாயின் அதற்குரிய முழு பொறுப்பையும் அரசாங்கமே பொறுப்பேற்க வேண்டும். இல்லையேல் ஒரு ஏக்கருக்கு 300000 வீதம் எமக்கு நட்ட ஈடு தர வேண்டும் அல்லது எமது வயலில் படிந்துள்ள மேலதிக மண்ணை அகற்றுவதற்குரிய நடவடிக்கை எடுத்து தரவேண்டும்.

ஆரம்பக் கூட்டத்தில் நீர் தருவோம், அதுதருவோம், இது தருவோம், என கூறிவிட்டு சென்றால் மாத்திரம் போதாது. மாறாக அவர்களிடம் ஒரு கையொப்பத்தை பெறுவதற்கு வாரகணக்கில் அலைந்து திரிய வேண்டியுள்ளது.

என தெரிவிக்கின்றார் மட்டக்களப்பு மாவட்டம் போரதீவுப் பற்றுப் பிரதேசத்திற்கு உட்பட்ட வேத்துசேனை சின்னவர் வட்டை கண்டத்தின் வட்ட விதானையும், ஆனைப்பந்தி விவசாய அமைப்பின் பொருளாளருமான சி.தெய்வேந்திரன்.



கடந்த வருடமும், இவ்வருடம் ஏற்பட்ட பாரிய வெள்ளப்பெருக்கினால் வேளாண்மை செய்யும் வயல் நிலத்தில் வெள்ளத்தோடு வெள்ளமாக அள்ளுண்டு வந்த மண் வயல்நிலத்தை முற்றாக மூடியுள்ளதனால் தற்போது மேற்கொள்ளப்படும் சிறுபோக வேளாண்மைச் செய்கையை மேற்கொள்ள முடியாத நிலமை ஏற்பட்டுள்ளதாகவும்இ தமது வயற் பிரதேசத்தில் இயற்கையாகவே படிந்துள்ள மேலதிக மண்ணை அகற்றுவதில் அதிகாரிகள் அக்கறை செலுத்துவது குறைவாக உள்ளதாகவும் விவசாயிகள் தமது மனக்கிலேசத்தை வெளியிடுகின்றனர்.

எனக்கு சின்னவர் வட்டை வயக்கண்டத்தில் இரண்டு ஏக்கர் வயல் உள்ளது. எனது இரண்டு ஏக்கர் முழுவதும் வெள்ளத்தில் அள்ளுண்டு வந்த மண் வார்க்கப்பட்டு மூடிப்போய் கிடக்கின்றன. எனக்கு மாத்திரம் அன்றி எமது வயற்கண்டத்தில் பெரும்பாலான விவசாயிகளின் நிலைமை அவ்வாறேதான் உள்ளன. அனைவரும் வேளாண்மை வெட்டி சூடு வைப்பது போன்று மண்ணை குவித்துக் குவித்து வைத்திருக்கின்றார்கள். இவ்வாறு குவிக்கப்பட்டுள்ள மண்ணை அகற்றுவதற்கு அதிகாரிகள் அனுமதி தரவேண்டும். கடந்த பெருபோகத்திலும் நாம் அறுவடை செய்யவில்லை, கடந்த கால போகமும் நாம் வேளாண்மை செய்யவில்லை, இம்முறையும் இவ்வாறு எமது காலப்போகச் செய்கை அமையுமாக இருந்தால் எமது வாழ்வாதாரம் முற்றாக கேள்விக்குறியாகிவிடும் இதனை அதிகாரிகள் நேரில் வந்து அவதானிக்கும் பட்சத்தில்தான் நமது நிலைமை புரியும் என நான் நினைக்கின்றேன்.

எமது வயல் நிலைத்தில் மூடிக்கிடக்கும் மண்ணை அகற்றுவதற்கு உரிய அதிகாரிகளின் அனுமதி பெற்றுக்கொண்டு சென்றாலும் இன்னும் சில அதிகாரிகள் அனுமதியை தருகின்றார்கள் இல்லை. கடந்தமுறை ஏற்பட்ட வெள்ளத்தில் பாதிக்கப்பட்ட வேளாண்மை செகைக்காக முழுமையான நட்டஈடு தருவோம் என்றார்கள் அதுவும் அரைகுறையாகதான் தந்திருக்கின்றார்கள்.

நாம் வாக்களித்து பாராளுமன்றம் அனுப்பிய மக்கள் பிரதிநிதிகளாவது எம்மை கவனிக்க வேண்டும் அல்லவா? காலத்துக்கு காலம் வாக்கு கேட்பதற்காக வருகின்றார்கள் பின்னர் எமது பிரச்சனைகள் தொடர்பில் அவர்கள் அக்கறை கொள்கின்றார்கள் இல்லை. விவசாயிகளாகிய நாங்கள் இல்லை என்றால் இந்த நாட்டிற்கு சோறு போடுவது யார்? 'நாங்கள் சேற்றில் கால் வைக்காவிட்டால் அவர்கள்; சோற்றில் கைவைக்க முடியாது' எனவே மக்கள் பிரதிநிதிகள் ஆகிய அவர்களாவது எமக்குரிய நிரந்தர தீர்வினை பெற்று தருவதற்குரிய நடவடிக்கையை எடுத்துக் எடுத்துதர வேண்டும். இந்தக் கால போகமும் இவ்வாறு அமைந்தால் எமது வாழ்வாதாரத் தொழில்

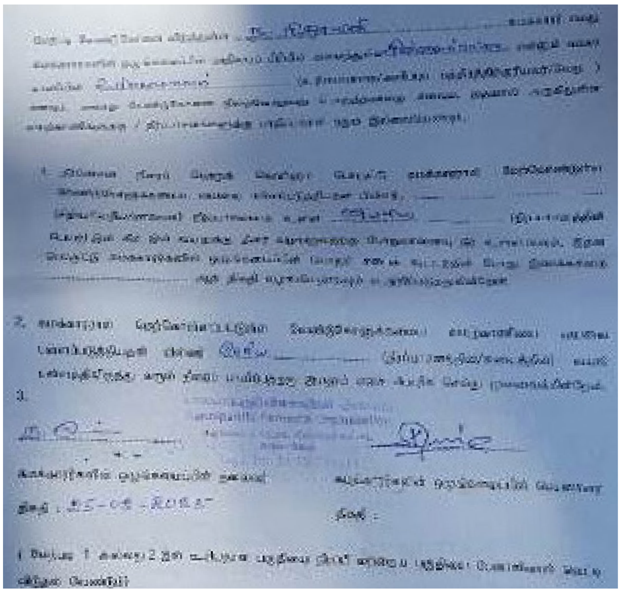
முற்றாகவே அற்றுப் போய்விடும் நிலைமைதான் காணப்படுகின்றது. உணவு பஞ்சம் எமக்கு ஏற்பட்டுவிடும் என அச்சமாக இருக்கின்றது. என தெரிவிக்கின்றார் சின்னவர்வட்டை வயல் கண்டத்தில் மிகநீண்ட காலமாக வேளாண்மை செய்ய ஈடுபட்டு வரும் அரியநாயகம்.

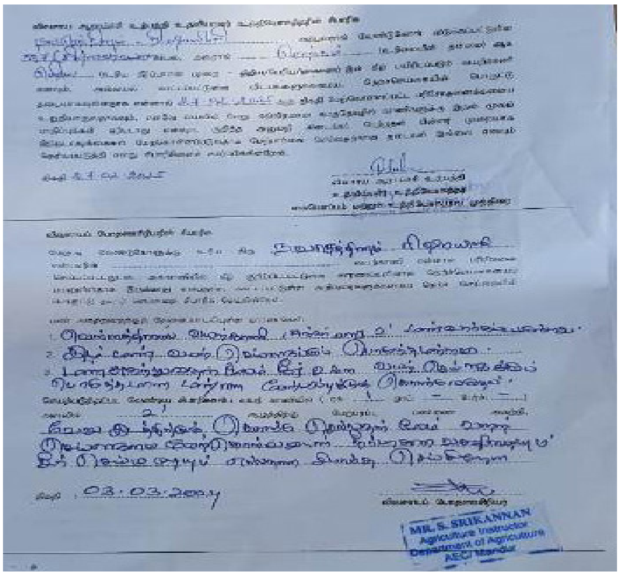
இந்த வாழ்வாதாரத்திற்கு வழிசமைத்துக் கொடுக்க வேண்டியது உரிய தரப்பினரின் தலையாய கடமையல்லவா நாட்டிற்கே சோறுபோடும் விவசாயதுறையை ஊக்கப்படுத்துவது துறைசார்ந்தோரின் கடமையலல்வா?

கடந்த பெரும் போக வேளாண்மைச் செய்கையில் நான் இந்தவயல் கண்டத்தில் மூன்று ஏக்கர் வேளாண்மை செய்தேன். அதில் முற்றாக எமது வயல் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது. மூன்று ஏக்கரும் பாதிக்கப்பட்டதிற்காக எனக்கு அரசாங்கத்திடம் இருந்து 42,000 ரூபாய் மாத்திரமே நட்டஈடு கிடைக்கப்பெற்றது. இது எனக்கு போதாது. இந்த நிலையில்தான் எனது மூன்று ஏக்கர் வயல்நிலமும் முற்றாக வெள்ளத்தில் அள்ளுண்டுபோய் மணல் வார்க்கப்பட்டுள்ளது.

கடந்த பெரும்போகத்தில் நான் மேற்கொண்ட மூன்று ஏக்கர் வேளாண்மை செய்கையில் சிறிதளவேனும் அறுவடை செய்யவில்லை. அவ்வாறே அனைத்தும் வெள்ளத்தில் அள்ளுண்டுபோய் விட்டது. இப்போது அந்த வெள்ளத்தில் அள்ளுண்டு வந்த மணல் வார்க்கப்பட்டு எனது மூன்று ஏக்கரும் முற்றாக நிரம்பியுள்ளது. அந்த மண்ணை அகற்றுவதற்காக நான் மிகவும் பிரயத்தனம் செய்து வருகின்றேன். அதற்காக பல காரியங்களில் ஏறிஇறங்கியும் அதிகாரிகளின் கையொப்பங்களை பெற்ற போதிலும் எனக்கு இன்னும் அந்த மண்ணை அகற்ற முடியாமல் இருக்கின்றது. இன்னும் சில அதிகாரிகள் எமது வயலை நேரில் வந்து பார்வையிட்ட பின்னரே மண்ணை அகற்றுவதற்கு அனுமதி தரஉள்ளதாக தெரிவிக்கின்றனர். அவர்கள் எப்போது வந்து பார்வையிடுவது? நாங்கள் எப்போது அந்த மண்ணை அகற்றுவது? எப்போது நாங்கள் இந்த சிறுபோக வேளாண்மைச் செய்தியை ஈடுபடுவது? என்று எனக்கு தெரியாது உள்ளது. இந்த 05.04.2025 அன்று விதைப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுமாறு தெரிவித்திருந்தார்கள் மண்ணை அகற்றினால் நாங்கள் விதைக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாம் அல்லது அரசாங்கம் அகற்றிதர வேண்டும் அல்லது அதற்குரிய அனுமதி எனக்குத் தரவேண்டும் இரண்டு நிலையும் இல்லாமல் இருக்கின்றது. எனவே அதற்குரிய அனுமதியினை உரிய அதிகாரிகள் பெற்று தர வேண்டும் என தெரிவிக்கின்றார் அப்பகுதியில் மிக நீண்ட காலமாக வேளாண்மைச் செயலில் ஈடுபட்டு வருகின்ற க. நவரத்தினம்

விவசாயிகளின் கருத்து இவ்வாறு அமைகின்ற போதில்... போரதீவுப் பற்று பிரதேச அபிவிருத்திக்குழுக் கூட்டத்தின் தீர்மானத்திற்கு அமைய வெள்ளத்தில் பாதிக்கப்பட்டுள்ள வயல்நிலங்களில் மேலதிகமாக இயற்கையாகவே வெள்ளத்தினால் அரிப்பெடுத்து பரப்பப்பட்டுள்ள மேலதிக மண்ணை விவசாயிகள் சம்மந்தப்பட்ட துறைசார்ந்த திணைக்களங்களின் அனுமதியைப் பெற்று அவற்றை அகற்றலாம் அதில் எதுவித அரசியல் தலையீடும் இல்லை என போரதீவுப் பற்றுப் பிரதேச அபிவிவிருத்திக்குழுத்




MR. S. SRIKANNAN
Agriculture Instructor
Department of Agriculture

தலைவரும் மட்டக்களப்பு மாவட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினருமான கந்தசாமி பிரபு தெரிவிக்கின்றார்.

அபிவிருத்திக் குழுத் தலைவர் இவ்வாறு தெரிவிக்கும் இந்நிலையில்... வயலில் மண் மூடப் பட்டு இருப்பதாக விவசாயிகள் தெரிவிக்கின்றனர். மண் ஏற்றுவது என்றால் எம்மால் மாத்திரம் அனுமதி வழங்கப்படுவதில்லை, விவசாயத்திணைக்களம், கமநல நிணைக்களம், பிரதேசசபை, கனியவளங்கள் திணைக்களம், பிரதேச செயலகம், உள்ளிட்ட பல அரச அமைப்புக்களின் அனுமதிகள் பெறப்பட வேண்டும். பிரதேச அபிவிருத்திக் குழு கூட்டத்தின் தீர்மானத்திற்கமைவாக உரிய முறைப்படி உரிய திணைக்களங்களின் அனுமதிகளைப் பெற்றுவரப்படும் பட்சத்தில் வயலில் நிரம்பியுள்ள மண்ணை அகற்றுவதற்கு அனுமதி வழங்கப்படும். மாறாக எமது பிரதேச செயலகம் மாத்திரம் அனுமதி வழங்கினால் மண்ணை ஏற்றிக் கொண்டு செல்லும் வீதி பாதிப்படையும் பட்சத்தில் உரிய வீதி எந்த திணைக்களத்திற்கு உரியதோ அந்த திணைக்களம் எமது பிரதே செயலகத்தின் மீது குற்றம் சுமத்தும் விதைப்பு வேலைகள் அண்மித்திருப்பதனால் வயலில் மேலதிக மண் சூழ்ந்திருப்பதை சம்மந்தப்பட்ட அதிகாரிகள் நேரில் வந்து பார்வையிட்டு அதற்குரி பரிந்துரைகள் செய்ய வேண்டியுளாதனாலும் தற்போதைய நிலையில் அங்குள்ள மண்ணை ஒருபுறம் ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு இம்முறை விவசாயிகள் வேளாண்மை செய்கையில் ஈடுபடலாம். அந்த வயற்பகுதிக்குரிய நீர்ப்பாசம் மற்றும் அனுமதி பெறும் அரச நிறுவனங்கள் அம்பாறை மாவட்ட எல்லைக்கும் உட்பட்டுள்ளதனாலும்இ இது சற்று காலம் எடுக்கலாம். இருந்த போதிலும் சிலர் உரிய அனுமதியை முறைப்படி பெற்று வருவதனால் நாம் அவர்களின் வயல் பகுதியில் சூழ்ந்துள்ள மேலதிக மண்ணை அகற்றுவதற்கு அனுமதி வழங்கி வருகின்றோம் என போரதீவுப் பற்றுப்பிரதேச செயலாளர் எஸ்.ரங்கநாதன் தெரிவிக்கின்றார்.

விவசாயிகள் போராடுவது தமக்கு மாத்திரமின்றி தமது பரம்பரைக்காகவுமே என என்பதை யாவரும் கருத்திற் கொள்ளவேண்டும். தற்போது அவர்வளின் நியாயமான கோரிக்கைகள் நிறைவேறாத இந்நிலையில் தங்களின் வயல் நிலங்களில் சூடு குவித்திருப்பதுபோன்று மண் குவிக்கப்பட்டு அது அவ்வாறே காட்சிதரும் நிலையில் தமது முழுமையான வயல் நிலப்பரப்பில் வேளாண்மை செய்யமுடியாமல் குறைந்த அளவிலேயே விதைப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டுள்ளனர்.

பல இடங்களிலும் சட்டவிரோதமான முறையில் மண் அகழ்வுகள் இடம்பெறுவதை நாம் அவ்வப்போது ஊடகங்கள் வாயிலாக அறிகின்றோம். இந்நிலையில் இந்த விவசாயிகளின் நியாயமான கோரிக்கைக்கு துறைசார்ந்தோர் துரிதகதியில் தீர்வைப் பெற்றுக் தரவேண்டும் என்பதுவே அந்த விவசாயிகளின் ஒரே கோரிக்கையாகும். எனவே உரிய சாத்தியக்கூறுகளை ஆராய்ந்து துறைசார்ந்த அரச அதிகாரிகளும்இ மக்கள் பிரதிநிதிகளும் இப்பிரச்சனைக்கு துரிதகதியில் தீர்வைப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும் நந்த விவசாயிகளின் பாரிய எதிர்பார்ப்பாகவும் உள்ளது. ■

*வ.சக்திவேல்*
*சமூக ஆய்வாளர்*

# கொல்லைப்புற இரகசியம்.....

மாட்டுவண்டி சவாரி போட்டியில் வெற்றி பெறுவதற்காக உடலைத் தயார் செய்ய பல்வேறு டிப்ஸ்களை அன்னம்மா பாட்டியிடம் கேட்டறிந்து கடந்த ஒரு வருடமாக அதற்காக என்னை தயார்செய்து கொண்டிருந்தேன். அளவெட்டி திடலில் களத்தில் இறங்கி சில பல வெற்றிப் பரிசுகளைப் பெற்றுஇ எங்கள் ஊரில் கெத்துகாட்ட வேண்டுமென்ற எனது நெடுநாள் ஆசையை நிஜமாக்க இதோ கிளம்பிவிட்டேன்!

ஆனால், டிப்ஸ் வழங்கிய பாட்டியிடம் ஆசி வாங்காமல் சென்றால், ஒருவேளை மாடுகள் நம்மை பதம் பார்த்துவிட்டதென்றால், என்னிடம் சொல்லாமல் சென்றதால்தான் இப்படி மாடு உன்னை பந்தாடிவிட்டது என பாட்டி பகடி பேசுவாள். எதற்கு வம்பு, போய் விடைபெற்று வந்துவிடுவோம்!

'பாட்டி... பாட்டி...! எங்க இருக்கிறியா!' பாட்டியை கூப்பிட்டுக்கொண்டே வீட்டின் தலைவாசல் வழியாக அடுப்பங்கரைஇ பின்வாசல் என எல்லா இடங்களிலும் பாட்டியை தேடினேன். அரை மணிநேரம் கழித்து ஆயாசமாக வந்த பாட்டியின் கைகளில் கூடைநிறைய செம்பருத்திப்பூக்கள் இருப்பதைப் பார்த்தேன்.

'வாடா, எப்ப வந்தனி? நாளாச்சு இந்த பக்கம் வந்து?! கொஞ்ச நேரம் முன்னம் வந்திருந்தால் உன்ன பூப்பறிக்க தோட்டத்துக்கு கூப்பிட்டு போயிருப்பேன்' பாட்டி சொல்லிக்கொண்டே செம்பருத்தி பூ இதழ்களை லாவகமாக ஆயத் துவங்கினாள்.

செம்பருத்தி பூவை அரைத்து அந்தச் சாறை எடுத்து அதோட சமஅளவு தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து காய்ச்சி அந்த எண்ணெயை தொடர்ந்து தலையில தடவிக்கொண்டு வந்தா கருப்பான அடர்த்தியான கேசம் கிடைக்கும்.

'என்ன பாட்டி சொல்றீங்க... நான் போய் பூப் பறிக்கிறதா?! இந்த கைகள் அடுத்த வாரம் வர்ற போட்டியில் அடங்காத பல காளைகளையெல்லாம் அடக்கி பரிச ஜெயிக்கப் போகுது பாட்டி. அப்புறம் பாருங்க, நம்ம ஊர் பெட்டயள் மத்தியில நாந்தான் ஹீரோ!' உள்ளுக்குள் ஒரு மரணபீதி இருந்தாலும் பாட்டியிடம் அதைக் காட்டிக்கொள்ளாமல் கெத்தை மெய்ண்டெய்ன் செய்தேன்.

ஹீரோவா இருக்கணும்னா மாட்டை அடக்கி வண்டியை விரட்டுவது முக்கியம்தான், ஆனா தலைமுடியும் கருகருனு இருந்தாதானே நல்லா சரியா இருக்கும்.' பாட்டி என் தலையில் உள்ள இளநரைகளை கோதிவிட்டபடி சுட்டிக் காண்பித்தாள்.

'ஆமாம் பாட்டி நீங்க சொல்றது சரிதான் பேசாம டை அடிக்கலாமென்று பாக்குறேன்.'

'டை அடிச்சால் தலைமுடி பாழாப்போயிடும். அதுல கெமிக்கல்ஸ் இருக்குறதால ஆரோக்கியமும் கெடும். அதனால நீ இயற்கை வழியில சரி செய்யப்பாரு. நான்கூட இப்போ செம்பருத்தி பறிச்சிட்டு வந்தது கருமையான அடர்த்தியான கூந்தலுக்கான ஒரு தைலம் தயாரிக்கறதுக்காகத்தான்.'

'சொல்லுங்க பாட்டி, நான் அதை அப்படியே செய்கிறேன் எனக்கு கருப்பு தலை முடி முக்கியம். சவாரி திடலுக்கு போகும்போது சும்மா வந்து தலைமுடி சுருண்டு காத்தில பறக்கோணும் ....

பாட்டி தைலம் தயாரித்துக்கொண்டே செம்பருத்தி பற்றிய பல்வேறு மருத்துவ பலன்களை கூறத் துவங்கினாள்.

செம்பருத்திப் பூ பயன்கள் (Semparuthi Poo Benefits in Tamil)

## கருப்பான அடர்த்தியான தலைமுடி பெற:

'செம்பருத்தி பூ நம்மட உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. பொதுவா நம்ம உடல் சரியான வெப்பநிலையில் அதிக சூடு இல்லாம இருந்ததுனா அவ்வளவா முடி கொட்டாது. அதனால செம்பருத்தி பூ இதழ்களை அப்படியே கூட நாம சாப்பிடலாம். குறிப்பா செம்பருத்தி பூவை அரைத்து அந்தச் சாறை எடுத்து அதோட சமஅளவு தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து காய்ச்சி அந்த எண்ணெயை தொடர்ந்து தலையில தடவிக்கொண்டு வந்தா கருப்பான அடர்த்தியான கேசம் கிடைக்கும்.'

'ஓ இவ்வளவு சிம்பிளா பாட்டி! இன்னையில இருந்தே இதை செய்யுறன்.'

'செம்பருத்தி பூவுல இது மட்டுமில்லாமல் இன்னும் நிறைய மருத்துவ குணங்கள் இருக்கு சொல்றேன் கேள.'

'கண்டிப்பா பாட்டி... சொல்லுங்க ப்ளீஸ்!'

## நீர்க்கடுப்பு சரியாக:

'நாலு செம்பருத்தி இலைகளை எடுத்து அதை இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி வடிகட்டிஇ அதுகூட கற்கண்டு சேர்த்து குடிச்சுவந்தாஇ உடல் சூட்டினால வரும் நீர்க்கடுப்பு சரியாகும். இதுல நாலு செம்பருத்தி இலைகளுக்கு பதிலா நாலு செம்பருத்தி மொட்டுகள கூட பயன்படுத்தலாம்.'

## முறையற்ற மாதவிடாய் சுழற்சி சரியாக:

'அத்தோட பெண்களுக்கு வர்ற முக்கியமான பிரச்சனையா முறையற்ற மாதவிடாய் (irregular periods) சுழற்சி இருக்கு. நாலு செம்பருத்தி பூவை அரைச்சு அதை பேஸ்ட் மாதிரி பண்ணி தினமும் காலையில வெறும் வயிற்றில் ஒரு வாரம் சாப்பிட்டு வந்தா முறையற்ற மாதவிடாய் சுழற்சி

சரியாகும். அல்லது செம்பருத்தி பூக்களை நிழல்ல உலர்த்தி அதை பொடியாக்கி தினமும் காலையில வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரலாம்.

## இருமல் தீர:

'தீராத இருமல் பிரச்சனை இருக்கிறவங்கள் 15 செம்பருத்தி இலையை எடுத்து அதுகூட 3 ஆடாதோடை தளிர் இலைகளை சேர்த்து நசுக்கிஇ அதை இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி, அரைத் தேக்கரண்டி தேன் கலந்து தினமும் காலை மற்றும் மாலை என 3 நாட்களுக்கு சாப்பிட்டு வந்தா இருமல் பிரச்சனை தீரும்.'

## இதயம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் தீர:

'பொதுவா இதயநோய் பிரச்சனை உள்ளவங்களுக்கு செம்பருத்தியை பரிந்துரைப்பாங்க. ஏனெண்டால் செம்பருத்தி பூவில அவ்வளவு மருத்துவ குணங்கள் இருக்கு. செம்பருத்தி பூவை உலர்த்தி அதை பொடியாக்கி அதை தினமும் பாலில் கலந்து குடிச்சுவந்தா இதயம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கு அது துணைபுரியும்.'

பாட்டி செம்பருத்தி பூவின் பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள் பற்றி தொடர்ந்து சொல்லிக்கொண்டே போகஇ நான் அவள் தயாரித்து வைத்த அந்த செம்பருத்தி பூ தைலத்தை சிறிது பாட்டிலில் எடுத்துக்கொண்டு கிளம்பினேன்.

'பாட்டி நான் போயிட்டு வாறன்... அடுத்தவாரம் நடக்கப் போற வண்டி சவாரியில் நான் வெல்ல வேண்டும் என்று வாழ்த்துங்கள் 'என்று புறப்படுவதற்கு முன் பாட்டியிடம் விடைபெற்றேன்.

'என்னோட வாழ்த்து உனக்கு நிச்சயம் உண்டு. நீ இந்த வீரத்தை காட்டுவதற்கோ அல்லது மாட்டின் வீரத்தை காட்டுவதற்கோ போட்டியில கலந்து கொள்ளுறாய்??' எது அப்படி இருந்தாலும் இந்த வருஷம் மற்றும் கல்யாண சோத்தை போட்டு விடு....... பாட்டி நையாண்டி செய்தது காதில் கேட்காததைப்போல பாட்டிக்கு நன்றி சொல்லிவிட்டு அப்படியே அங்கிருந்து விடைபெற்றேன்.

# பார்வை

ஏராளமான பெண்களுக்கு வீட்டு வேலைகளை கூட செய்ய நேரமில்லை. என்பார்கள். ஏதாவது கூட்டங்களை நடத்தி மக்களுக்கு முறைசாராக் கல்விமூலம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதில் எந்த நிறுவனமும் சரியான வெற்றியை எட்ட முடியவில்லை. எப்படி முற்காலப் பெண்கள் அதிக குழந்தைகளைப் பெற்று வளர்க்கும் பணியுடன் ஆண்களுடன் வயல்களிலும் சேனைகளிலும் பாடுபட்டு. அதே சமயத்தில் வீட்டிலும் நாலைந்து மாடுகள் கொஞ்ச கோழிகள் என வளர்த்தும்இ வீட்டில் முழு உழைப்பை வழங்கினார்கள்.

நாங்கள் அப்படியான ஒரு பெண்ணைப்பற்றி பார்த்தால் செல்லமணிதான் என் நினைவுக்கு வருவார் அவருக்கு திருமணமாகி வந்து இரண்டாவது பிள்ளை வயிற்றில் உருவானபோது அரசாங்கத்தால் ஒரு காணி வழங்கப்பட்டது. காணியென்றால் இப்போது கொடுப்பது போல காடு வெட்டி டோசர் பொட்டு மட்டப்படுத்தி கொடுப்பதல்ல. காடாக கொடுப்பார்கள். அந்த காட்டை கத்தி கோடரி என்பவற்றைக் கொண்டு வெட்டித் துப்பரவாக்கி முதலில் காடு கொழுத்திய கரியும் சாம்பலும் உள்ள மண்ணில் நெல்லை விதைத்து மண்வெட்டியால் கொத்தி மறைப்பார்கள். அது மழைவந்ததும் முளைத்து வளரும்,

அடுத்த வருட விதைப்பும் அப்படித்தான். அதாவது. புலவில் முளைத்த களைகளை மந்துகள் என்பர் அவற்றை ஆனி ஆடி மாதத்திலேயே கொத்தி அழித்து நெல்லை கொத்துவார்கள். நான்கைந்து வருடங்களின் பின் நிலத்தடி வேர் இற்றுப் போனபின்னர் கரப்பை போட்டு உழ முடியும் அதுவரை மண்வெட்டியால் கட்டைகளைப் பிடுங்கி நிலத்தை விதைப்பதற்கானதாக்குவார்கள். இந்த வேலைகள் சராசரியாக பெண்கள் பிள்ளைகளின் பங்களிப்புடன் நடக்கும்.

இந்தக்காலத்திற்குள் குடும்பத்தலைவி, அதாவது செல்லமணி இரண்டு பிரசவங்களையாவது சந்திப்பாள். குழந்தையை மரத்தில் ஏணைகட்டி தூங்கப்பண்ணிவிட்டு வேலை செய்வாள.; அழுதால் ஒடிவந்து பாலூட்டிவிட்டு வேலையை தொடர்வாள். பத்துமணிவரை வேலை செய்து விட்டு போய் உலைவைத்து மத்தியான உணவை தயாரிப்பாள். பின்னர் குழந்தைகளை குளிப்பாட்டி உடைகளை துவைத்து உலர வைத்துவிட்டு மாலையிலும் சேனையில் வேலை செய்வாள் அங்கிருந்து நான்கு மணிக்குப்பின் குளித்துவிட்டு மாடுகளில் பால்கறந்து தேநீர்தயாரிப்பாள்.

இங்கே வீடுவாசல் கூட்டுவது மாடுகளை சாய்த்து கட்டுவது, கோழிகளைக்காத்து உணவளிப்பது அடைப்பது திறப்பது எல்லாம் வளர்ந்து வரும் பிள்ளைகளின் பங்கு. ஒரு வேளைக்கு செல்லமணி சமைப்பது இரண்டு கொத்து அரிசி. ஆதற்களவான கறிவகை. கறிகளும் சாமானியமானவை அல்ல. மீன் இறைச்சி உடனடியாகவோ, கருவாடாகவோ, அடுத்து

கறிக்காக பாகற்காய் சுண்டங்காய், வட்டுக்காய் கானாந்தி, பிரண்டை, கத்தரிக்காய் என எல்லாமே. கிருமிநாசினிகளோ இரசாயன பசளைகள் இல்லாமலோ இயற்கையாக கிடைப்பவை. வருசம் முழுதும் உழைத்தும் அவர்கள் வயோதிபத்தில் நோய்வாய்ப்படுவது மிக குறைவு வயிற்றோட்டம், சளி போன்ற தொல்லைகளை சந்திப்பதுண்டு.

காலையில் எழுந்து புட்டவிக்க வேண்டிய மாவை இரவே தயாரித்து வைப்பாள். அவர்களிடம் குளிர்பதனப்பெட்டி அப்போது இல்லை. சோற்றில் தண்ணீர் ஊற்றி வைப்பதே வழக்கம். கறிகளை மீளச் சூடாக்கி வைத்தால் கெடாது. ஒவ்வொரு வேளைக்கும் சமைத்தே ஆக வேண்டும். ஆனால் அவர்களுக்கு கூடிப்பேசவும் குளத்தில் நீராடிக்களிக்கவும், தலையில் பேன் பார்க்கவும், இடையிடையே வரும் சடங்குகளுக்காக பாட்டுப் பாடவும் நேரம் இருந்தது.

இவைதவிர புதிய பயிர்வகைகளை கண்டு பயிரிட்டார்கள் புதியவகை உணவுகளை கண்டு பிடித்து சமைத்தார்கள். ஆடைகளில் வண்ண மயமாக, கைவேலைப்பாடுகளை செய்தார்கள். பின்னல் வேலைகளை செய்தார்கள். வீடுகளை அழகான சாய மண்வகைகளைக் கொண்டு மெழுகி அழகு படுத்தினார்கள், புதிய வகை ஆடைகளை தைத்தார்கள் அதற்கான புத்தகங்களை அல்லது கலைகளை அறிந்தவர்களை நாடி தாமும் கற்றுக் கொண்டார்கள். ஆயிரத்து தொளாயிரத்து ஐம்பதுகளில் பெண்களின் ஆடைகள் தயாரிப்பு களில் சீனத்து கலைப்படைப்புகள் கிராமங் களில் கூட மிளிர்ந்தன. சில பெண்கள் கல்வியில் நாட்டம் செலுத்தினார்கள்.

அந்த பெண்களின் வழிவழி வந்த இன்றைய பெண்கள் எப்படி மாறினார்கள். அவர்களால் ஒரு பிள்ளையை கூட மனமுவந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை. அப்படி பெற்றுக்கொண்டுவிட்டால் அவர்களுடைய நிம்மதியே போய் விடுகிறது. அதை எப்படி வளர்க்க வேண்டும.; அதன் கல்வி எதுவரை போகவேண்டும் அதை எந்த பாடசாலையிழல் சேர்க்க வேண்டும். அந்தப்பிள்ளைதான் படிக்கும். ஆனால் பெற்றாருக்கு அதன் புள்ளிகள் பற்றிய கனவில் தூக்கம் போய்விடும்.

அப்படி அருமையாக வளர்க்கும் அந்தப் பிள்ளைக்கு சொர்க்கத்தையோ கொண்டுவந்து கொடுக்க விளையும் பெற்றோர் ஒழுங்கான உணவின்றி தூக்கமின்றி, பெறுமதியான நோய்களை பெறுகிறார்கள் அவர்களுக்குப் பின், அந்தக் குழந்தை அத்தை மாமா சித்தப்பா சித்தி என்ற எல்லா உறவுகளையும் எழுதித்தான் வாசிக்கவேண்டும். வாழ்க்கையில் அநாதையாகப்போகும் நிலையை யாராலும் தடுக்க முடியாது.

அதைவிட பெண்களுக்கு சமைப்பதற்கான நேரமும் காணாமல் போய்விட்டது. ஆடைகளைப் பொறுத்தவரை தமக்கான ஆடைகளை தைத்து அணியும் பெண்கள் மிகமிக அரிதாகிவிட்டது. பெண்களில் பெரும்பாலோர் வேலைக்குப் போகிறார்கள். அவர்களுக்கான வீட்டு வேலைகள் எதுவும் குறைந்துவிடவில்லை. எனவே அவர்கள் தமது காலை உணவைக்கூட வீட்டில் உண்பதற்கு நேரமில்லை. அவர்களது வேலைத் தலத்தின் காலை தேநீர் இடைவேளையில் தமது காலை உணவை விழுங்கி தேநீரையும் குடிக்கிறார்கள். காரணம் ஒன்றே ஒன்று. யாருக்கும் நேரத்தை முகாமைத்துவம் செய்ய முடியவில்லை.

பொருளாதாரம் ஒருபோதும் சோம்பேறிகளால் எட்ட முடியாத விடயம். தமது உழைப்பை பணம் மட்டுமே பெரிதென நினைத்து ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மனிதர்களால் எமது பெண்களின் கடந்தகால சரித்திரம் தெரிந்திருக்க நியாயமில்லை. படிப்பறிவு குறைவான பெண்களால்தான் விவசாயம் ஆரம்பமானதாக சின்ன வயதில் படித்திருக்கிறேன். தமது சொந்த கைகளாலும் உடலாலும் உருவாக்கிய நிலத்தில் இன்றைய மனிதர்களால் நினைத்துப்பார்க்க முடியாத சாதனைகள் நிகழ்ந்துள்ளது. மீண்டும் வருமா அந்த மிடுக்கு.

**தமிழ்க் கவி**
**சாகித்திய எழுத்தாளர்**

# நமது எதிர்காலத்திற்கு உணவூட்டுவோம்

## வளமான எதிர்காலத்திற்கு சவாலாகவுள்ள உணவுக்கழிவு

ஒரு நாட்டில் பாரியதொரு பொருளாதார நெருக்கடி சூழ்நிலை ஏற்படும்போது மக்களின் வாழ்வில் மிக பெரிதான ஒரு பிரச்சினை தலையோங்குகிறது. அது தேவையான உணவை அடைவதற்கான போராட்டம்.

இலங்கையில் தற்போது ஏறத்தாழ 3.9 மில்லியன் மக்கள் உணவு உறுதி இன்மை நிலையில் உள்ளனர். அவர்களின் சுறுசுறுப்பான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அவசியப்படும் உணவை தொடர்ந்து கொள்வனவு செய்யும் நிலையில் இல்லை. மொத்த மக்கள் தொகையில் 17மூமானோர் அடிப்படை ஊட்டச்சத்து கொண்ட உணவினை கூட உட்கொள்ள சிரமபடுகின்றனர்.

அதேவேளை நம்மில் பலர் நமது மேசையில் தேவைக்கதிகமான உணவினை கொண்டிருப்பதோடு மிகைப்படியான உணவை எரிந்து விடுகிறோம். நாம் அனைவரும் சாப்பிட்டது போக மிஞ்சிய உணவுகளை சேமித்து, பின்னர் அவற்றை வீசிவிடுகிறோம்.

நமது தட்டுகளுக்கு வரும் உணவின் ஒரு சிறு பகுதியைக் கூட உற்பத்தி செய்வதற்கும் அறுவடை செய்வதற்கும், சேமித்து வைப்பதற்கும், போக்குவரத்து செய்வதற்கும், பொதிசெய்வதற்கும், விற்பனை செய்வதற்கும் அதிக உழைப்பு, நிலம், நீர் போன்ற வளங்கள் மற்றும் ஆற்றல் தேவைப்படுகிறது. உண்மையில் இவ்வாறு உணவு வீணாகவில்லையெனில் இலங்கையில் மில்லியன் கணக்கான உணவற்ற மக்கள் பயனடைய முடியும்.

'உணவு இழப்பு' மற்றும் 'உணவுக்கழிவு' என்பதினூடாக நாம் கூறவருவது என்ன?

ஐக்கிய நாடுகளின் உணவு மற்றும் விவசாய அமைப்பின் (UNEP) 2019 அறிக்கையின்படி, உணவு இழப்பு என்பது உணவு விநியோகச் சங்கிலியில், அறுவடைக்குப் பிந்தைய நிலை

### பூகோளக் கண்ணாடியின் வழியே உணவு இழப்பு மற்றும் உணவுக்கழிவைப் பார்த்தல்.

இறைச்சி மற்றும் விலங்குகளிடமிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்களால் ஏற்படும் உணவு இழப்பு **12.4%** ஆக உள்ளது.

நாம் ஒவ்வொருவரும் சராசரியாக ஆண்டொன்றிற்கு **74 kg** உணவுக்கழிவுகளை ஏற்படுத்துகிறோம். இது சராசரி மனிதனை விட அதிக எடை கொண்டது.

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளால் ஏற்படும் உணவு இழப்பு **32%** ஆக உள்ளது.

உலகளவில் உணவு இழப்பு **13.2%** ஆக உள்ளது.

ஆதாரம்: (UNEP, 2021, FAO, 2022)

முதல் சில்லறை விற்பனைக்கு முந்தைய நிலை வரை ஏற்படுகிறது. மறுபுறம், உணவு கழிவு என்பது சில்லறை விற்பனை, உணவு சேவை மற்றும் நுகர்வோர் மட்டத்தில் நிகழ்கின்றது. ஆகவே, உணவு வீணாவதைக் குறைப்பதில் நுகர்வோர் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றனர்.

உணவு வீணாவதைக் குறைப்பதில் நுகர்வோர் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றனர். உணவுக்கழிவு என்பது உங்கள் தட்டில் உள்ள எஞ்சிய உணவுகள் மட்டுமல்லஇ உங்கள் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் உள்ள கெட்டுப்போகும் உணவும்இ உணவகத்தில் வாங்கி உண்ணாமல் எறியும் உணவும்இ நீங்கள் சமைப்பதற்காக வாங்கிச் சமைக்காததால் அழுகிப்போகும் காய்கறிகளும் இதில் உள்ளடங்கும்.

உங்கள் சமையலறையில் எப்போதும் பச்சையான(சமைக்காத) மற்றும் சமைத்த உணவுகளைப் பிரித்துப்பேணுவதற்கு மறக்காதீர்கள். வெவ்வேறு உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கு/சமைப்பதற்கு இடையில் வெதுவெதுப்பான நீர் மற்றும் சவர்க்காரமிட்டு உங்கள் சமையல் மேடைகளை கழுவிச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.

**துணுக்கு : கடினமாக அல்லாமல் நுட்பமாகக் கொள்வனவு மேற்கொள்ளுங்கள்.**

உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்யும்போது அவதானமாக இருப்பீர்களானால் வீண் விரயங்களைக் குறைக்கலாம்.

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் போன்ற பல உணவுகள் அவற்றின் இயற்கையான தன்மையில் கொள்முதல் செய்வது சிறந்தது. பால், மீன் மற்றும் இறைச்சி பொருட்கள் போன்ற விரைவில் கெட்டுப்போகக்கூடிய உணவுகளை வாங்கும் போது பல காரணிகளைக் கருத்திற்கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, எப்போதும் பச்சை

பாலை வாங்காமல் பதப்படுத்தப்பட்டப் பாலை வாங்கவும். உணவு பதப்படுத்துதல் என்பது உணவு பாதுகாப்பை மேம்படுத்துவதற்கும், நீண்டகாலம் அவற்றைப் பேணுவதற்கும் பின்பற்றப்படுகிறது என்பதை நீங்கள் கொள்வனவு செய்யும்போது நினைவில் கொள்ளுங்கள். கீரை வகைகள் போன்ற பச்சையாக (பெரும்பாலும் சமைக்காமல்) உண்ணப்படும் சில உணவுகளை நன்கு கழுவ வேண்டும்.

எப்போதும் உணவுப்பொதிகளின் விவரத் துணுக்குகளை (labels) கவனமாகப் படித்துப்பார்த்து கொள்வனவு செய்யுங்கள். அதில் உணவுப்பற்றிய விபரம், ஊட்டச்சத்துத் தகவல், உணவுப் பாதுகாப்பிற்கு இன்றியமையாத பிற காரணிகள் பற்றிய முக்கிய அறிவுறுத்தல்களை அறியலாம். காலாவதி திகதிகளையும் சரிபார்க்கவும்.வாங்குவதற்கு முன், சேதமடைந்த அல்லது திறக்கப்பட்ட பொதிகள் உறைகள் கொண்ட எந்த உணவு பொருட்களையும் வாங்க வேண்டாம். காலாவதி திகதி (expiration date) நுகர்வோருக்கு ஒரு தயாரிப்பினை உட்கொள்ளுவதற்கு பாதுகாப்பான கடைசித் தினத்தை அறிவுறுத்துகின்றது.

எனினும், உகந்த பாவனைக்கால திகதி (best before date) அந்த நாளிலிருந்து அவ்வுணவு அதன் சிறந்த தரத்தை இழக்கின்றது பாவிக்க உகந்ததல்ல என்பதை அறிவுறுத்துகின்றது நீங்கள் ஒரு பல்பொருள் அங்காடிக்குச் சென்றால் இறுதியாகவே 'உறைந்த உணவுகளை' கொள்வனவு செய்யவதைப் பழக்கமாக்குங்கள்.

இறுதியாக, நீங்கள் நிச்சயமாக உட்கொள்ளாத எதையும் கொள்வனவு செய்யாதீர்கள். நீங்கள் வெளியிடங்களிலிருந்து உணவு வாங்கி வீட்டில் சாப்பிடும் போதும் அல்லது உணவகங்களில் உணவருந்தச்செல்லும் போதும் இது பொருந்தும். உங்களிடம் எஞ்சிய உணவு இருந்தால், அவற்றை இரண்டு மணிநேரத்திற்கு மாத்திரம் பேணவும். அவற்றை உட்கொள்ளும் முன் அதிக நேரம் காத்திருக்க வேண்டாம். இது உங்கள் உணவுப்பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதுடன் கொள் வனவையும் பயனுள்ளதாக்குகிறது. அதாவது வீணாவத்தைக் குறைக்கிறது.

**உணவுப்பாதுகாப்பு மூலம் உணவுக்கழிவுகளைத் தடுப்பது மிகப்பெரிய காரியமல்ல.**

இத் தகவலின் சாராம்சம் என்ன?

உணவுக்கழிவைக் குறைக்க கைக்கூடும் சிறியதொரு முயற்சியின் மூலம் சிறந்த உணவுப் பாதுகாப்பை அடையமுடியும். இலங்கை எதிர்கொள்ளும் மிகப்பெரிய சவாலின் ஒரு முக்கியப் பகுதிஅனைத்து மக்களுக்கும் உணவு கிடைப்பதின் நிச்சயத்தன்மை. சிறந்த உணவுப்

பாதுகாப்புடன், உணவு விரயத்தைக் குறைக்கும் வகையில் செயற்படும்போதே நாம் உணவு உறுதி இன்மையை தவிர்க்கலாம்.

நாம் எதிர்பார்க்கும் ஒரு தொடர்விளைவு (domino effect) அதுவே, ஐக்கிய நாடுகளின் உணவு மற்றும் விவசாய அமைப்பானது (FAO) ஐக்கிய நாடுகளின் தொழில்துறை மேம்பாட்டு அமைப்பினோடு (UNIDO) இணைந்து விவசாய உணவுத்துறைக்கான சிறந்த தரப்படுத்தப்பட்ட நடைமுறைகள் (BESPA_FOOD) திட்டத்தை செயல்படுத்துகின்றது. இந்த திட்டம் இலங்கையில் உணவு பாதுகாப்பு தரநிலைகள் மற்றும் உணவு பாதுகாப்பு ஒழுங்குமுறை அமைப்புகளை மறுசீரமைக்கவும் மேம்படுத்தவும் செயல்படுகிறது. நாட்டின் உணவுப்பாதுகாப்பு ஒழுங்குமுறைக்கான கட்டமைப்பை நவீனமயமாக்குவதன் மூலம், குறைவான உணவு கழிவுகளுக்கு வழிவகுக்கலாம்.

இவ் உணவு இழப்பு மற்றும் கழிவு குறித்த சர்வதேச விழிப்புணர்வு தினத்தில், இந்த இலக்கை அடைய நம் அனைவரதும் கூட்டுமுயற்சி தேவை என்பதை உணர்ந்து கொள்வோம்.

## கொள்வனவு செய்யும்போது உணவுக்கழிவைத் தவிர்ப்பதற்காகக் கடைபிடிக்க வேண்டிய உணவுப்பாதுகாப்பு வழிகள்:

- காலாவதி திகதிகளை உறுதி செய்யவும்.
- காலாவதி திகதி மற்றும் உகந்த பாவனைக்காலம் இடையேயான வித்தியாசத்தைப் புரிந்து கொள்ளவும்.
- உறைந்த உணவு பொருட்களை இறுதியாக வாங்கவும்.
- சேதமடைந்த உணவுப் பொதிகள், உடைந்த முட்டைகள் மற்றும் திறந்த பேணிகள் ஆகியவற்றைக் குறித்து அவதானமாக இருக்கவும்.
- உங்கள் உணவுத் தேவைகளை திட்டமிடவும்.

# வீட்டுத்தோட்டம் அமைப்பது மிக சுலபம்!’

## – வழிகாட்டும் –தமிழர் பொருண்மியம்

சிரட்டைகளில் கூட செடி வளர்க்கலாம். தோட்டத்துக்காக அதிக செலவு செய்ய வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. உரம் தொடங்கிஇ பூச்சிக்கொல்லிகள் இயற்கை ஊக்கிகள் எல்லாவற்றையும் நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பொருள்களிலிருந்தே நம்மால் உருவாக்கிக்கொள்ள முடியும்.

நம் முன்னோர்களுக்கு இல்லாத பெரும் நோய்கள் நம் தலைமுறையினருக்குப் பரவ, நம் உணவுமுறைகளும் முக்கிய காரணம். ரசாயனங்கள் நம் உணவை நஞ்சாக்குகின்றன. இதிலிருந்து தப்பிக்க பெரும்பாலான மக்கள் இப்போது வீட்டுத்தோட்டம் அமைப்பதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர்.

பலருக்கு வீட்டுத்தோட்டம் அல்லது மாடித்தோட்டம் அமைக்கும் ஆர்வம் இருந்தாலும்கூட அவற்றைச் சரியாக அமைப்பதிலோஇ குடும்பத்தின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப அமைப்பதிலோ மக்களுக்குத் தெளிவு இல்லை.

வீட்டுத்தோட்டம் அமைக்க ஆர்வம் இருந்தால் மட்டும் போதாது. அதற்கான நேரத்தையும் ஒதுக்க வேண்டும். அதற்கான வாய்ப்பு நமக்குஉள்ளதா? என்பதை முடிவு செய்த பிறகு தோட்டம் அமைக்க வேண்டும். வெறும் ஆர்வத்தில் வீட்டுத்தோட்டத்தை அமைத்து விட்டு, சரியான பராமரிப்பும் கண்காணிப்பும் செய்யவில்லை என்றால்இ அது விழலுக்கு இறைத்த நீராக வீணாகிவிடும். மேலும் வீட்டுத்தோட்டத்தை இரண்டு வகைகளில் அமைக்கலாம். வீட்டின் தரைப்பகுதியில் போதிய இட வசதியும், மண் வளமும் இருந்தால் தரைப்பகுதியில் வீட்டுத்தோட்டம். அமைக்கலாம். போதிய இடவசதி இல்லாதவர்கள் பொதிகளில் அல்லது செடிவளர்க்கும் கொள்கலன் பயிர்ச்செய்கை மூலம் வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையை மேற்கொள்ளமுடியும்.

திட்டமிட்டு நாம் அமைக்கும் வீட்டுத்தோட்டத்தின் சூழல் சமநிலை மாறாமல் இருந்தால் மாத்திரமே வீட்டுத்தோட்டத்தின் பயன்பாடு நிலைபேறானதாக அமையும். இவற்றுள் சூழலின் முக்கிய கூறாகவுள்ள மண்இ நீர்இ நுண்ணுயிர்கள் என்பனவற்றின் சமநிலையை மாறாமல் பேணுவதுடன் தாவரத்தின் போசணைமட்டம் பேணுதலும் அவசியமாகும்.

மண்வளப்பாதுகாப்பை கருதும் போது மண்ணின் கட்டமைப்பு, இழையமைப்பு, மண்ணுண்யிர்கள், மண்ணீர் என்பன தாவர வளர்ச்சிக்கு உகந்தளவில் பேணப்படுதல் வேண்டும். எந்த பிரதேசத்தில் வாழும் மக்களும் தம்மிடம் உள்ள வளங்களைப் பயன்படுத்தி

மண் உயிரூட்டச் செயன்முறைக்கு உயிர்கரி, ஜீவாமிருதம், இவற்றுடன் சேர்த்து கூட்டெரு, மண்புழுஉரம், திரவப்பசளை, மண்புழுவடிதிரவம், காற்றுட்டப்பட்ட மண்புழுதேநீர் போன்ற பல்வேறு தொழிநுட்பங்கள் உதவுகின்றன.

வீட்டுத்தோட்டத்தில் காய்ந்த இலைஇ கழிவுநீர் உள்ளிட்ட கழிவுகளுடன் சமையலறைக் கழிவுகளையும் சேர்த்து சேதன உரங்கள் தயாரித்து வீட்டுத்தோட்டத்துக்குப் பயன்படுத்தலாம். வீட்டுத் தோட்டத்துடன்இ ஓரிரு தேன் பெட்டிகளை வைத்து நமது குடும்பத்துக்குத் தேவையான தேனை அறுவடை செய்யலாம். தேனீக்களால் அயன் மகரந்த சேர்க்கை ஏற்படுவதால், பூக்கும் தன்மை கொண்ட எல்லா வகைச் செடிகளிலும் கூடுதலான விளைச்சல் கிடைக்கும்.

வீட்டுத்தோட்டம் செய்யலாம். அதற்கு அவர்கள் தம்மிடமுள்ள வளங்களைப் பயன்படுத்தி மண்ணை உயிரூட்டம் செய்தல் வேண்டும். மண் உயிரூட்டச் செயன்முறைக்கு உயிர்கரி, ஜீவாமிருதம், இவற்றுடன் சேர்த்து கூட்டெரு, மண்புழுஉரம், திரவப்பசளை, மண்புழுவடிதிரவம், காற்றுட்டப்பட்ட மண்புழுதேநீர் போன்ற பல்வேறு தொழிநுட்பங்கள் உதவுகின்றன. வீட்டிலுள்ள வளங்களைப் பயன்படுத்தி நாம் இலகுவாக இவற்றைச் செய்துகொள்ள முடியும்;. மேற்குறித்த முறைகளைப் பயன்படுத்தும் போது மண்ணின் வளம் மேம்படுத்தப்படுவதனால்; தாவரங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் வீரியமாகவும் வளரும். இதனால் பீடைத்தாக்கங்களினால் பாதிப்படைவது குறைவடைவதுடன் தரமான விளைபொருட்களை பெறமுடியும்.

வீட்டுத்தோட்டங்களுக்குத் தேவையான விதைகளை நாமே உற்பத்தி செய்வதன் மூலம் தொடர்ச்சியான பயிர்ச்செய்கையை மேற்கொள்வதுடன் விதைகளை விற்பனை செய்தும் வருமானம் பெறமுடியும் வீட்டுத்தோட்டம் வைத்திருப்பவர்களுக்குத் தேவையான மண்புழு உரம்இ மூலிகைப் பூச்சிவிரட்டிகள்இ பஞ்சகவ்யா உள்ளிட்ட சேதனப்பசளைகளை தயாரித்துக் கொடுப்பதன் மூலமாகவும் வருமானம் பெறமுடியும். வீட்டுத்தோட்டச்செய்கையில் குடும்ப அங்கத்தவர்களை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் குடும்ப ஆரோக்கியம் பேணப்படுவதுடன் மாணவர்கள் கல்வியில் பிரயோக அறிவை பெற்றிட உதவியாகவிருக்கும்.

இவ்வாறு வீட்டுத்தோட்டச் செய்கையின் முக்கியத்துவத்தை நன்குணர்ந்த வீட்டுத்தோட்டச்

செய்கையாளர் பலர் தங்களிடமுள்ள வளங்களைத் தங்கள் பலங்களாக்கி வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையை வெற்றிகரமாக மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

ஒரு காலகட்டத்தில் மலேசியாவில் இருந்து தக்காளியை இறக்குமதி செய்த சிங்கப்பூர் இன்று வணிகரீதியாக மொட்டை மாடி தோட்டங்கள் அமைத்து தற்போது அது மலேசியாவிற்கு தக்காளியை ஏற்றுமதி செய்கின்றது. நாங்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் எம்மை சூழ்ந்துள்ள மனஅழுத்தங்களில் இருந்து விடுபடவும் வீட்டு முற்றத்தில் பயன்தரு காய்கறி மரங்களை நடுவதே சரியான தீர்வாகும் .

இதனைப் பின்பற்றி வீட்டுத்தோட்டச் செய்கைக்காக விவசாயத் திணைக்களத்தால் வழங்கப்படும் வழிகாட்டல்களைப் பயன்படுத்தி நாம் ஒவ்வொருவரும் வீட்டுத்தோட்டம் செய்வதன் மூலம் எமது குடும்ப ஆரோக்கியத்தை நாமே மேம்படுத்த முடியும்.

மேலதிய தகவல்களைத் தமது பிரதேசத்திற்குப் பொறுப்பான விவசாயப் போதனாசிரியரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

நாம் இயற்கை முறையில் வளர்க்கும் காய்கனிகளில் இயற்கை உரங்களை இட்டு வளர்ப்பதால் பூச்சி மருந்து மற்றும் நச்சு இல்லாத காய்கனிகளை பெறலாம்.

வீடுகளில் இருக்கும் காலி இடங்களில் தோட்டம் அமைத்து காய்கனிகளை சாகுபடி செய்யலாம். கடைகளில் வாங்கும் காய்கறிகளில் பூச்சி மருந்தின் தாக்கம் இருக்கும். ஆனால்இ நாம் இயற்கை முறையில் வளர்க்கும் காய்கனிகளில் இயற்கை உரங்களை இட்டு வளர்ப்பதால் பூச்சி மருந்து மற்றும் நச்சு இல்லாத காய்கனிகளை பெறலாம்.காலி இடம் வீடுகளில் இருக்கும் காலி இடங்களில் சிறிய அளவில் வீட்டு தோட்டம் அமைக்கலாம். ஆனால்இ ஒரு குடும்பத்திற்கு ஆண்டு முழுவதும் காய்கனிகளை பெற சற்று கூடுதலான இடத்தில் தோட்டங்களை அமைக்கலாம். ஒரு நபருக்கு ஒரு சென்ட் என்ற விகிதத்தில் 5 நபர்கள் உள்ள குடும்பத்திற்கு 5 சென்ட் வீதம் தோட்டம் அமைத்தால் ஆண்டு முழுவதும் வீட்டிற்கு தேவையான காய்கனிகளை பெறலாம்.

வீட்டு தோட்டம் அமைக்க உள்ள இடத்தை தேர்வு செய்து கொண்டு அந்த இடத்தில் காணப்படும் தேவையற்ற சிமெண்டு கட்டிகள்இ கற்கள் உள்பட செடிகளின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும் பொருட்களை முதலில் அகற்ற வேண்டும். தேர்ந்தெடுத்த நிலத்தை சத்துள்ளதாக மாற்ற அந்த மண்ணின் வளத்தை மேம்படுத்த வேண்டும். தொழு உரம்உதாரணமாகஇ நிலத்தின் மண் உவர் மண்ணாக இருந்தால் பசுந்தாள்இ செம்மண் மற்றும் தொழுஉரத்தை நிலத்தில் இட்டு 2' அடி ஆழம் வரை மண்ணை கொத்தி விட வேண்டும். களிமண் நிலமாக இருந்தால் பசுந்தாள் உரம்இ தொழுஉரம்இ சாம்பல் இவைகளை கலந்தும்இ களர் மண்ணாக இருந்தால் பசுந்தாள் உரத்தை அதிக அளவில் இட வேண்டும். சாதாரணமாக தோட்ட மண்ணில் தொழுஉரம் அல்லது கம்போஸ்ட் இவைகளை அதிகமாக இட்டு மண்ணை வளப்படுத்தி கொள்ளலாம்.

காய்கனிகளை பயிரிடும் போது நீண்ட காலப்பயிர்களான முருங்கைஇ கருவேப்பிலைஇ கொய்யாஇ மாதுளைஇ எலுமிச்சைஇ பப்பாளிஇ லட்சக்கொட்டை கீரைஇ தவசிக்கீரை போன்றவற்றை தோட்டத்தின் ஓரத்தில் நட வேண்டும். இந்த சிறிய ரக செடிகளில் நிழலானதுஇ தோட்டத்தின் உள்பகுதியில் விளையும் காய்கனி பயிர்களின் மீது படாதவாறு இருக்க வேண்டும். விரைவில் பலன் தரக்கூடிய கீரைவகைகள்இ கொத்தமல்லி இவைகளை தோட்டத்தில் நடப்பதற்காக விடப்பட்ட நடைபாதைகளின் 2 பக்கங்களிலும் சிறுபாத்தி அமைத்து பயிரிடலாம். பாத்திகளை பிரித்துஇ வரப்புகளில் வெங்காயம்இ முள்ளங்கிஇ இஞ்சி இவைகளை பயிரிடலாம்.

கொடி வகைகள் படரும் கொடிவகைகளை தனி கவனத்துடன் பயிரிட வேண்டும். தோட்டத்தின் 4 மூலைகளிலும் பந்தல் அமைத்து அதன்கீழ் பாகல்இ பீர்க்குஇ புடலைஇ அவரை ஆகியவற்றை விதைத்து பயன் பெறலாம். அவரை மற்றும் புடலையை ஒரே பந்தலில் படர விட வேண்டும். அவரை பூ விடும் முன் புடலை பூ விட்டு பலன் கொடுத்து விடும். அதிக வயதுடைய பயிரான கத்தரிஇ மிளகாய் பயிர்களுக்கு இடையே ஊடுபயிராக குறைந்த கால வயது பயிரான முள்ளங்கிஇ தண்டுக்கீரை இவைகளை சாகுபடி செய்து பலன் பெறலாம். பயிர் நோய்கள் தாக்கும் நிலை காணப்பட்டால் வேம்பு கரைசல் உள்ளிட்ட இயற்கை பூச்சி கொல்லிகளை பயன் படுத்தி நோய்களை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

நடவு காலம் வீட்டு தோட்டம் அமைக்க தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட காலி இடத்தை சம

அளவுள்ள பாத்திகளாக பிரித்து கொண்டால் முதல் பாதி பிப்ரவரிஇ மே மாதத்தில் தக்காளி பயிரும்இ ஜூன்இ ஜூலை மாதத்தில் டிசம்பர் மாதம் வரை கத்தரியும்இ ஜனவரி முதல் பிப்ரவரி வரை கீரை வகைகளையும் பயிர் செய்யலாம். இதே போல் 2-வது பாத்தியில் மார்ச் முதல் ஜூன் வரை வெண்டையும்இ ஜூன் முதல் செப்டம்பர் வரை கொத்தவரையும்இ செப்டம்பர்இ அக்டோபரில் முள்ளங்கியும்இ நவம்பர்இ பிப்ரவரியில் வெங்காயமும் பயிரிடலாம். இதே போல் 3-வதுஇ 4-வது பாத்திகளில் பயிரினை மாற்றி மாற்றி ஆண்டு முழுவதும் அனைத்து காய்கறிகளும் தினந்தோறும் கிடைக்கும் வண்ணம் திட்டமிட்டு பயிரிடலாம். காய்கறி பயிருக்கு என்று தயாரிக்கப்படும் நுண்ணுயிர் மற்றும் காய்கனி கலப்புரத்தை இட்டு கூடுதல் மகசூல் பெறலாம். இதன் மூலம் அன்றாடம் வீட்டு சமையலுக்கு நமது வீட்டு தோட்டத்தில் விளையும் காய்கறிகள் சுவையுடன் சத்தையும் தருவதாக இருக்கும்.

எத்தனை நாளுக்கு ஒருமுறை நீர் விடுவது?

நாம் செடிகளை எதில் வளர்க்கிறோம் என்பதை பொறுத்துஇ தண்ணீர் ஊற்றலாம். வெறும் தரையில் எனில்இ நன்றாக வளர்ந்த செடிகளுக்குஇ மூன்றுஇ நான்கு நாட்களுக்கு ஒருமுறை நீர் விட்டால் போதும்.

செடிகள் வாடிஇ வெளுத்து போனது போலிருந்தால்இ சோடியம்இ பொட்டாசியம் போன்ற சத்துகள் குறைவாக இருக்கிறது என்று புரிந்து கொள்ளலாம்.

இதற்குஇ 10 முட்டைகளை உடைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் சேர்த்துஇ 10 எலுமிச்சம் பழங்களை பிழிந்துஇ கூடவேஇ 250 கிராம் வெல்லத்தையும் சேர்த்துஇ 15 நாட்களுக்கு மூடி வைத்து விடவேண்டும். இதுதான் முட்டை கரைசல். இதை செடிகளுக்கு தெளிக்கலாம்.

வீட்டு தோட்டத்தில்இ காய்கறிகள் மட்டுமல்லாமல்இ துளசிஇ கற்பூரவல்லிஇ சோற்றுக்கற்றாழைஇ கீழாநெல்லி போன்ற மூலிகை செடிகளையும் வளர்ப்பதன் மூலம்இ மருத்துவ செலவையும் கணிசமாக குறைக்கலாம்.

நாலு நாள் வெளியூர் போனால்இ செடிகள் வாடி போய் விடுமே எனஇ கவலைப்பட தேவையில்லை. அந்த கவலையை தேங்காய் மட்டை பார்த்து கொள்ளும். ஒரு வாரத்துக்கு தேவையான நீரைஇ அது எப்பவும் கிரகித்து வைத்துக் கொள்ளும்.

வீட்டில் நாம் வளர்த்து வரும் பயிர்களுக்கும்இ கோடை வெயிலின் தாக்கம் கண்டிப்பாக இருக்கும். அந்த வகையில்இ மாடி தோட்ட பயிர்களுக்கான கோடைகால பராமரிப்பில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

வெயில் சூட்டின் காரணமாகஇ தொட்டியில் உள்ள நீர் வேகமாக ஆவியாகிவிடும். மண்ணின் ஈரப்பதத்தை தக்க வைக்கும் வேலையை முதலில் செய்ய வேண்டும். 25 முதல் 50 சதவீதம் வரைஇ நிழல் கொடுக்கும் தன்மை கொண்ட வலை பந்தல் அமைக்க வேண்டும்.

வலை பந்தலுக்கு பதிலாகஇ புடலைஇ பாகல்இ அவரை போன்ற கொடி வகைகளை வளர்த்துஇ மூங்கில் குச்சிகளால் பந்தல் அமைத்துஇ அதன் மீது படர விடலாம். இது கொடுக்கும் நிழலே தொட்டி செடிகளுக்கு போதுமானது. கூடவேஇ கொடி வகை காய்களும் நமக்கு கிடைக்கும்.

வகை வகையான மல்லிகை கொடிகளை படர விட்டால்இ பூக்களும் கிடைக்கும்.

குறைந்த இடம் உள்ளவர்கள்இ அடுக்கு மாடி குடியிருப்புகளில் உள்ளோருக்கு ஏற்றதுஇ உரித்தோட்டம். வீடுகளில்இ பால்கனிஇ வராண்டாஇ ஜன்னல் ஓரங்கள் எனஇ சூரிய ஒளி கிடைக்கும் இடங்களில் தொட்டிகளை தொங்க விட்டு செடிகளை வளர்க்கும் முறையேஇ உரித்தோட்டம்.

நர்சரிகளில் மாட்டு சாண உரம்இ மண் புழு உரம் கிடைக்கும். நன்கு மக்க வைக்கப்பட்ட தேங்காய் நார் கலவை கலந்த உரமும் நல்லது.

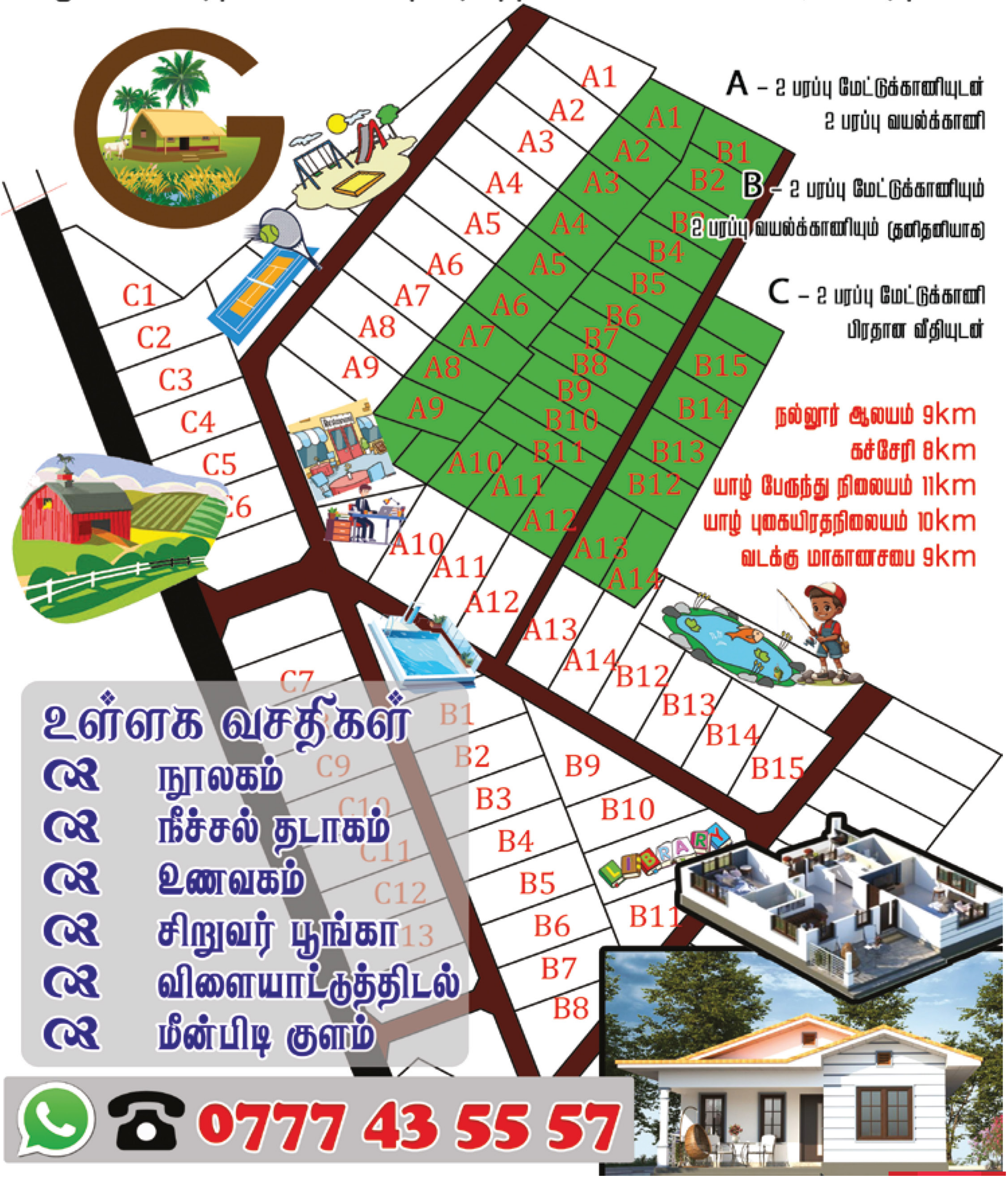
மண் இறுக்கமின்றி இருப்பதற்குஇ மண்ணுடன் மாட்டு சாண உரம் மற்றும் நன்கு மக்கிய தேங்காய் நார் கலவை சேர்த்து கலக்க வேண்டும்.

நர்சரிகளில் கிடைக்கும்இ 'பஞ்சகவ்யம்' என்ற பூச்சிக்கொல்லி மருந்தை வாங்கிஇ ௩ லி.இ தண்ணீருக்குஇ 100 மி.லி.இ என்ற விகிதத்தில் கலந்துஇ காய்கறி மற்றும் கீரை செடிகள் மீது நான்கு நாட்களுக்கு ஒருமுறைஇ 'ஸ்ப்ரே' செய்து வந்தால்இ பூச்சிகளின் தாக்குதலை தடுக்கலாம்.... தொடர்ச்சியான வீட்டுத் தோட்டம் பற்றிய பகிர்வுகளோடு உங்களை சந்திக்கிறோம்

# மருதம் பசுமை நகர்

## Marutham Green City

**வயலும் வயல்சார்ந்த இடமுமான 'மருதம்' நிலத்தில் பண்ணை வீட்டுடன் கூடிய செயற்திட்டம்**




**A** – 2 பரப்பு மேட்டுக்காணியுடன்
2 பரப்பு வயல்க்காணி

**B** – 2 பரப்பு மேட்டுக்காணியும்
2 பரப்பு வயல்க்காணியும் (தனிதனியாக)

**C** – 2 பரப்பு மேட்டுக்காணி
பிரதான வீதியுடன்

நல்லூர் ஆலயம் 9km
கச்சேரி 8km
யாழ் பேருந்து நிலையம் 11km
யாழ் புகையிரதநிலையம் 10km
வடக்கு மாகாணசபை 9km

## உள்ளக வசதிகள்

- நூலகம்
- நீச்சல் தடாகம்
- உணவகம்
- சிறுவர் பூங்கா
- விளையாட்டுத்திடல்
- மீன்பிடி குளம்

**0777 43 55 57**