

யாழில் வரப்பிரசாரமான நீர்வளம் வற்றப்போகும் நீலம்

த ஈக்கீழ் நீர்வளம் யாழில்பாணக் குடாநாட்டின் மலித் வரலாற்கும் வளத்திற்கும் முதல் அடிப்படையாக இருந்து வருகின்றது. வட மாகாணத்தின் மொத்தக் குடித்தொகையில் 70 வீதத்தினர் யாழிக்குடாநாட்டில் செறிந்திருப்பதற்கும் குடாநாடு செறிந்த பயிர்ச்செய்கைப் பிரதோசமாக விளைவுக்குத்திற்கும் இங்கு கிடைக்கும் தரைக்கீழ் நீர்வளமே காரணமாகும்.

புத்தனத்தில் இருந்து பாந்தன், மூலஸ்ஸத்திலை இணைத்து வரையப்படும் கோட்டிற்கு வடமேற்காகவுள்ள பகுதிகள் மயோசின்காலச் சண்ணாம்பு பாறையமைப்பைக் கொண்டுள்ளன. இம்புவுகள் தரைக்கீழ் நீரைப் பெருமளவு செமித்து வைக்கக் கூடிய தன்மை வைந்தவைபாகும். சன்னக்கல்லை அடிப்படையாகக் கொண்ட செம்மன், செம்முஞ்சள் மண்ணள் நீரை உட்டுக்கிடும் இயல்பை அதிகாவு கொண்டவையாகவும் அமைந்துள்ளன. மழையால் பெறப்படும் நீர் இப்பகுதிகளில் இலகுவாக உட்புகுந்து தரைக்கீழ் நீராகத் தேங்குகின்றது. உண்மையில் இல்வாறு செல்லும் நீர் நன்றாக வில்லையாக உவர்நீரின் மேல் விதிந்து சொன்னிடிருக்கின்றது. குடாநாட்டின் கரையோரப் பகுதிகளிலிருந்து மையப் பகுதியை நோக்கிக் கொண்டு செல்லும் போது இனி வில்லையின் தடியில் அதிகரித்துச் செல்லுகின்றது. ஆகத்கூடிய தடியில் 100 அடி முதல் 110 அடி வரை உடன்னது. இந்த வில்லையானது யாழில்பாணக் குடாநாட்டின் நடுவேயுள்ள உவர் நீர் ஏரிகளினால் துண்டுகளாகப்பட்டிருள்ளன. இந்த உவர்நீர் ஏரிகளை நன்றாக நீரிகளாக மாற்றினால் துண்டுப்படும் நன்றாக வில்லை துண்டுபாது தெர்தாக அமையும்.

சன்னக்கற் பாறைப் படிவுகள் பிரதான நிலப்பகுதியில் ஆழமாகக் கீழ் சாகத்திலும் யாழில்பாணக் குடாநாட்டில் பகுதியில் ஆழமாற்று மேற்பாகப் பகுதியிலும் காணப்படுகின்றன. இதனால் அதிகம் ஆழமாற்று கிணறுகளை தோண்டுவதன் மூலம் யாழில்பாணக் பகுதியில் நீரைப் பயன்பாட்டிற்காக இல்லைகள் மேலே கொண்டுவர முடியுகின்றது. மாறாக புத்தனம், பரந்தன், மூலஸ்ஸத்திலை இணைக்கும் கோட்டிற்கு தெற்காக உள்ள பிரதான நிலப்பகுதியில் சன்னக்கற்பலை.

ஆழமானதாகக் காணப்படுகின்றது. இதனால் இப்பகுதிகளில் அதிக செலவில் குழாய்க் கிணறுகள் அமைத்தே தரைக்கீழ் நீரைப் பாசனத்திற்கு யயன்படுத்த முடியும்.

கிறிஸ்துவிற்கு முற்பட்ட காலத்திலேயே யாழிப்பாணத்தில் கிணறுகள் தோண்டப்பட்டன. யாழிப்பாணத்தில் மனித குடியிருப்பில் வரலாறு கிறிஸ்துவுக்கு முற்பட்ட காலத்திலிருந்தே அழப்பாகிறது. அக்காலத்தில் இருந்தே கிணறுகள் தோண்டி தரைக்கீழ் நிரைக் குடிப்பதற்காகவும், விவசாயத்திற்காகவும் மக்கள் பயன்படுத்தி வந்துள்ளமைக்கான சான்றுகள் நிறைய உண்டு. கிணறுகளில் இருந்து மனித சக்தியால் குறிப்பாக துலா மூலம், உள்ளூர் சூத்திர முறையாலும் நீரானது பாசனத்திற்குப் பெறப்பட்டு வந்துள்ளது. இவ்வாறு வளர்ச்சியடைந்துள்ள பாசன முறையிலான விவசாயச் செய்கை பிற்பட்ட கால கட்டங்களில் உப உணவுச் செய்கை எனும் சிற்பானதும் செறிவானதும் நவீனத்துவமான பயிர்ச்செய்கை முறையாக மாற்றிய பின்னர் நீர் இறைக்கும் இயந்திரத்தின் பாவனை யாழிக்குடாநாட்டின் சகல கிராமங்களிலும் அதிகரித்து வந்துள்ளது.

இவற்றினால் அன்மைக் காலங்களில் குடாநாட்டின் பல பகுதிகளில் தரைக்கீழ்நீர் உவர்நீராதல் போன்ற பிரச்சனைகள் தோண்டியுள்ளன. இது அபாயகரமானதோற் நிலைமை என்பதில் சந்தேகமில்லை. இச்சவாலை நல்லமுறையில் எதிர்கொள்வதற்கு யாழிப்பாணக் குடாநாட்டில் உள்ளார்ந்த தரைக்கீழ் நீர்வளம். அதன் பாவனை, அவற்றில் முகாமைத்துவம், அபிவிருத்தி என்பவைகள் பற்றி நுண்ணாய்வுகள் பல செய்யப்படுதல் வேண்டும். 1965 இல் இங்கு அமைக்கப்பட்ட நீர்வளசையை வடபகுதி தரைக்கீழ் நீர் உவர் நீராதல் பற்றியும் குழாய்க்கிணறு தோண்டி பாசன விருத்தி செய்யும் வாய்ப்புகள் பற்றியும் சில ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு பொதிலும் இன்றுவரை அவை முறையாக வெளியிடப்படவில்லை. யாழிப்பாணக் குடாநாட்டின் நீர்வளம் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளையும் அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றியும் முன்னெப்போதுமில்லாதவாறு இன்றைய காலகட்டத்தில்

மிக அக்கறையடிடன் சிந்திக்க

வேண்டியவர்களுக்கொன்று. திட்டமிட்ட முறையில் அபிவிருத்தியை மேற்கொள்ள வேண்டிய தேவையும் உண்டு. மேல் விபரித்த அமசங்கள் அனைத்தையும் மனுக்கொண்டு நாம் செய்ய வேண்டிய பணிகள், ஆலோசனைகள் என்பன இங்கு அனைவரதும் அக்கறையான கவனத்திற்கு முன்வைக்கப்படுகிறது.

சில அபிவிருத்தி ஆலோசனைகள்

யாழிப்பாணத்தில் விவசாயமும் நீர்ப்பாசனமும் எனும் போது அவற்றின் அபிவிருத்தி அமசுகீழ் முன்னுரையை பெறுகின்றது. யாழிப்பாணக்குடாநாட்டில், இனிமேலும் நாம் விவசாய விரிவாக்கத்தை: முக்கியமாக விளைப்பை அதிகரித்து மேற்கொள்ள வேண்டுமென்று என்னுவது தவறாகும். இது உள்ளதையும் கெடுக்கும் ஆபத்தான

தீலையை உருவாக்கக் கூடும். இங்கு தற்போது காணப்படும் விவசாயச் செய்கையை மிகவும் நல்வீண முறையிலானதாக மாற்றுவதோடு நீர்ப்பாசன முறைகளிலும் நவீனத்துவத்தை கையாண்டு நல்ல முறையில் பாசன முகாமைத்துவத்தைப் பேணி வீண் விரயமாதலைத் தடுத்து எல்லோ உள்ள விவசாய நிலப்பயன்பாட்டை உச்ச வருமானம் தரத்தக்கதாக மாற்றி அமைப்பதே சிறந்த வழியாகும்.

யாழிப்பாணக் குடாநாட்டின் நிலப்பயன்பாடு சிறப்புத்தேர்ச்சி பெற்றதாக மாற்றப்பட வேண்டும். அதிக செலவில் விவசாயம் செய்யும் இப்பகுதியில் ஒவ்வொரு அங்கு நிலமும் உச்ச பயன் தரத்தக்கதாக அமைதல் வேண்டும். விவசாய அபிவிருத்தி விவசாய வர்த்தக முறையிலமைந்ததாக அமையப்பெற வேண்டும். யாழிப்பாணக் குடாநாட்டில் பகுதிகளில் நெற்பயிர்ச்செய்கை நல்லதாக மாற்றப்பட வேண்டும். அதிக செலவில் விவசாயம் செய்யும் இப்பகுதியில் ஒவ்வொரு அங்கு நிலமும் உச்ச பயன் தரத்தக்கதாக அமைதல் வேண்டும். விவசாய அபிவிருத்தி விவசாய வர்த்தக முறையிலமைந்ததாக அமையப்பெற வேண்டும். யாழிப்பாணக் குடாநாட்டில் பகுதிகளில் நெற்பயிர்ச்செய்கை நல்லதாக அதிக வருமானம் தரத்தக்க பண்பயிர்ச்செய்கை விருத்தி செய்கை பானப்பயிர் செய்கை, என்னை வித்துப் பயிர்ச்செய்கை போன்றவாக இவை அமைப வேண்டும். உற்பத்திகளில் சில விவசாய கைத்தொழில்துறை விருத்திக்கு மூலப்பொருள்களை வழங்குபவையாகவும்

நாற்பது வயதைத் தாண்டி விட்டாலே பலவேறு நோய்களோடு எவும்பு தேய்மானமும் பெண்களைத் தேடி வந்து உட்டிக் கொள்கிறது. சர்வதேச அளவில் நடத்தப்பட்ட குத்துக்களிலிருந்து ஜம்பது வயதைத் தாண்டிய பெண்களில், 2 பேரில் ஒருவர் எவும்பு தொடர்பான நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக கூறப்பட்டுள்ளது.

இந் நோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாக மூட்டின் மேல் பகுதியில் லேசான வலி, குதி காலில் வலி ஏற்படும். சிலருக்கு முதுகுப் பகுதியில் விட்டு விட்டு வலி வரலாம். இந்த பாதிப்புகள் உள்ளவர்கள் எவும்பு சிகிச்சை நிபுணர்களிடம் ஆலோசனைப் பெறுவது நல்லது.

எனிலும், வரும் முன் காக்கும் நடவடிக்கையாக அன்றாட உணவை கல்சியம், உயிர்ச்து கே, டி ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கொண்டால் எவும்பு நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம் என்று டாக்டர்கள் ஆஸோகனை கூறுகின்றனர்.

பால் உற்பத்தி உணவைப் பெறுவர்களில் கல்சியம் சத்து அதிகமாக உள்ளது. ஒரு மங்கர் பாலில் 300 கிராம்

கல்சியம் அடங்கியிருக்கிறது. இனிப்பு அதிகம் சேர்க்காமல் பால் உணவைப் பொருள்களை அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இவை தவிர, கடல் மீன்கள், பாசிகள், சோயாபீஸ்ஸ், முளைவிட்ட பயறு, கொண்டை கடலை ஆகியவற்றிலும் கல்சியம் சத்து

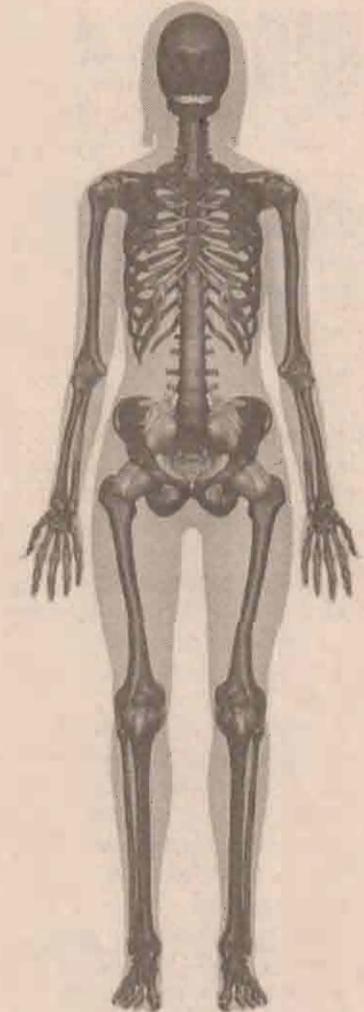
உயிர்ச்து கே, டி ஆகியவற்றுக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. கரட், பின்ஸ் உள்ளிட்ட காய் கறிகளில் உயிர்ச்து கே-வம், சிறிய மீன்கள், பால், முட்டை, காளான்களில் உயிர்ச்து டி சத்தும் நிறைந்துள்ளன.

பொட்டாசியம், ஹாடின் சத்து போதுமான அளவு கிடைக்க பழ

அவர்கள் கல்சியம் சத்து மிகுந்த பொருள்களை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

டடல் பருமாக இருப்பவர்களுக்கு எவும்பு தேய்மானம் நோய் தாக்குவதற்கான வாய்ப்புகள் மிகவும் அதிகம். அவர்கள்

வலுவான எவுட்பு... வள்டான வாடிசு!



உள்ளது. அன்றாட உணவை வகைகள் மூலம் உடலுக்கு போதுமான கல்சியம் கிடைக்க வில்லை என்றால் நான்தோதும் 1,000 முதல் 1,500 மில்லி கிராம் கல்சியமும், 300 மில்லி கிராம் மேக்கல்சியமும் டாக்டரின் ஆலோசனையின் பேரில் மருந்தாக உட்கொள்ளலாம். எவும்புகள் வழுவடிவத்திற்கு

வகைகளையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம். இனிப்பு வகைகள், அதிக உப்பு, குளிர்ப்பானங்களை அறவே தவிர்ப்பது நல்லது. பெரும்பாலன் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நிற்கும் காலங்கள் மூக்குப் பின்னாலே எவும்புத் தேய்மானம் ஏற்படுகிறது. இதைத் தடுக அந்தப் பருவத்தில்

டடல் எடையைக் குறைக்கும் எனிய பயிற்சிகளை தீவிரம் மேற்கொள்ளலாம்.

இந்த முன் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை நடுத்தர வயது பெண்கள் இப்போதே கடைப்பிடித்து வந்தால் எதிர்காலத்தில் எவும்பு தேய்மானம் இன்றி இனிமையாக வாழலாம்.

எவும்பு தேவால் ஏற்படும் முக்கிய சில பக்கவிளைவுகள்

- * எவும்பு முறிவு.
- * மூட்டு வலி.
- * மூட்டு வாதம்.
- * கழுத்து எவும்பு தேய்மானம்.
- * முதுகு எவும்பு தேய்மானம்.
- * முதுகு வலி.
- * டடல் சேர்வு.
- * முதுகு எவும்பு வகைந்து கூன் விழுதல்.
- * நடவடிக்கை தளரவு.

இது போன்ற பக்க விளைவுகளால் பெண்கள் தனது 40 வயது முதல் மிகுந்த சிரமத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள். நோய்களை குணம்படுத்துவதை விட எனிதாக நீருக்க முடியும் என்பது எல்லாவற்றும் அறியப்பட்ட உண்ணம்.

ஆரைக்கிய நாதம்

வாயுந் தொல்லையைப் போக்கும் வெள்வைப் பூண்டு



ஊடுக் கீதுல்லை என்றால் பொதுவாக ஓர் வயதைக் கடந்த அனைத்து, தரப்பினருக்குமிடீருக்கக்கூடிய ஒரு இன்னல் என்னால்.

ஒரு சிலுங்கு சிறிய அளவு உருள்ளைச்சிழிஞ்சுக் காய்க்கிட்டு வேறு பாய்ப்பாலே இந்த வயத்தை தொல்லை ஆற்றுக்கூடும். போதுவாக உணவுக்குப் பயன்படுத்தும் குழம்பில்

சிலருக்கு பருப்பு மற்றும் அவற்றில் சூசியப்படும் பதாங்குத்தங்களினால் வயத்தை மூன்றாக்கும்.

வயத்தைக்குமிகு ஏற்ற அருமைந்து வெள்ளைப் பூண்டு உருவிட்டு உருவாக்கு. முடிந்தால் அப்படியே 4 மாங்கை தோலுக்கிட்டு அப்பிடலாம். அவ்வது, அடுப்பிடல்,

வைத்து கருகும் அளவுக்கு கட்டு பின்னர் அதன் தோலை உரித்து பாலுடன் சேர்த்து உண்ணலாம்.

வாயுத் தொல்லை இருப்பவர்கள் பூண்டு சாப்பிட உட்பேசு அதில் இருந்து விடுப்பட்டதை உண்ணுடியும். வேண்டுமானால் பூண்டு காரம், போக, மோர், அருந்தளை.

போதுவாக உணவுக்குப் பயன்படுத்தும் குழம்பில் வெள்ளைப் பூண்டை அன்றாடம் சேர்த்துக் கொள்வது சிறந்தது.

பெண்கள் குழந்தை பெற்ற பின் அதிகாவு சேர்வு இங்கும் * என்பதால், ஏராந்திருக்கு 2 அல்லது 3 நாட்கள், பூண்டு குழம்பை உணவுடன் சேர்த்துக் கொண்டுக்கொள்கிறது. தாமிழ்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு பூண்டு கிழவும் சிறந்ததாகும். எனவே பூண்டை அன்றாடம் சிறிதுளவாகது சேர்த்துக் கொள்ளப் படும்.



எவும்புக்குத் தேவையான ஊட்சு முதுகும் சில உணவுகள்

வாரத்தில் ஒரு நாளேனும் முட்டைக்கோல் கீரை: (கோவா) சேர்க்கு சூட்ட செய்து சாப்பிடவார் தலைக்கீரையை கடைந்து சாப்பிட்டு வந்தால் எவும்புகள்.



