



இயற்கைவழி

இயற்கைவழி எம்வழி!

இந்த மடலில்...

- உணவெனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே 01
- பேராசிரியரின் சிந்தனையில் 02
- சண்டைகள் அற்ற நாளை 03
- உணவு நம் உரிமை 04
- நெடுந்தீவில் இரு நாட்கள் 06
- நஞ்சற்ற உணவளிக்க உறுதிகொள்வோம் 07
- சங்கதி கூறும் சக்கடத்தார் 07
- கத்தரிச் செய்கை 08
- இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்தல் சாத்தியமே 10
- என்ன உணவு உண்ணலாம்? 11
- பால் உற்பத்தியை அதிகரிக்க 14
- ஓராண்டில் இயற்கைவழி இயக்கம் 16

உணவெனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே

இயற்கைவழி என்ற இதழ் வெளிவருவது குறித்து பேராசிரியர் சிறில்கந்தராசா அவர்களின் வழி அறிந்தேன். மிக்க மகிழ்ச்சி.

'உணவெனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே' என்று புறநானூறு வழிகாட்டும். இந்த உலகம் உய்ய ஒரே வழி இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ்வதுதான். ஆனால் இன்றைய பெருவணிக வளர்ச்சிக் கோட்பாடு மிகவும் பேராபத்தை விளைவிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. வேலை வாய்ப்புகள் குறைந்துகொண்டே செல்கின்றன. அடித்தட்டு மக்களின் வாழ்வாதாரமான இயற்கை வளங்கள் புதுப்பிக்க இயலாத அளவில் அழிக்கப்படுகின்றன. மனித குலம் மட்டுமல்லாது அனைத்து உயிரினங்களின் வாழ்வும் கேள்விக்குள்ளாகி இருக்கிறது.

நமது உலகம், நச்சுப் புகையாலும், சாக்கடை நீராலும், குப்பை மலைகளாலும் நிரம்பி வழிகிறது. இன்றைய மேம்பாடு அல்லது வளர்ச்சி என்பது கழிவை உருவாக்குவது என்ற ஒன்றைத் தவிர வேறொன்றும் இல்லை. தாளாண்மை என்னும் தற்சார்பை இழந்து அழிவை நோக்கிக் செல்லும் உலகத்திற்கு ஒரு வழிகாட்டுதல் தேவை. அதற்குத் தங்கள் இதழ் வழிகாட்ட வேண்டும்.

நமது அடுத்த தலைமுறையின் வாழ்வாதாரங்களைக் கொள்ளையடித்துச் சுரண்டிக் கொழுக்கும் இந்த நடைமுறையை மாற்றி, நஞ்சில்லாத உலகையும், நசிவில்லாத உழவையும், மாசில்லாத உலகையும் படைக்க உதவிடும் வகையில் தன் குரலை ஒங்கி ஒலிக்க வரும் "இயற்கைவழி" இதழை வரவேற்கிறேன். வாழ்த்துகிறேன்.

பேரன்புடன் பாமயன்
(இயற்கை வேளாண் விஞ்ஞானி)

தொடர்பு: இயற்கைவழி செய்திமடல், தமிழ் ஊடகத் திரட்டு, லக்ஷ்மி கட்டிடம், GPS வீதி, கல்வியங்காடு, யாழ்ப்பாணம். | 0094 021 226 2121 | editoromne@gmail.com | www.omne.bio

பேராசிரியரின் சிந்தனையில்...

பேராசிரியர் நடராஜா சிறீஸ்கந்தராஜா

ஒன்றேகால் ஆண்டு காலம். ஒரு குழுமத்தின் முயற்சி. ஒரேயொரு கொள்கை. இயற்கை வழியே எம்வழி என்பது. இணைந்தவரிடையே இலக்குகள் பற்றிய தெளிவு. நஞ்சற்ற உணவு. அதனை விளைவிக்க மாற்றுவழி விவசாயம். அதற்காக உழைப்போருக்கு நியாயமான வருமானம். அவற்றின் பெறுமதியைத் தெரிந்து ஆதரிக்கும் சமூகம். அவர்கள் பாதுகாக்கப் போகும் இயற்கையும் அதன் வளங்களும். இவ் இலக்குகளைச் சென்றடைய குழுமத்தினர் தெரிவு செய்துள்ள அணுகுமுறை ஒரு திறந்த வகையிலான தளம். ஆர்வமுள்ளோர் எவரும் பங்குபற்றவும் கற்றுக்கொள்ளவும் வல்ல ஒரு எளிமையான கட்டமைப்பு. இலக்குகளுக்குகந்த செயற்பாடுகளை நோக்கி ஒன்றிணைந்து இயங்குவதாலும், அவற்றினை இயக்குவதாலும் அது ஒரு இயக்கம். இயற்கைவழி இயக்கம் என்பது இடப்பட்ட பெயர்.

குறுகிய காலத்தில் குறிப்பிடத்தக்க தூரம் சென்றிருக்கிறீர்கள். பல்வேறு செயற்பாடுகளை நிகழ்த்திக் காட்டியுள்ளீர்கள். அவற்றில் பல முதல் முயற்சிகள். ஒரு சில பரிசோதனைகள். பட்டறிவு பெறுவதற்கு வாய்ப்பளித்த அனுபவங்கள். எல்லாமே பாராட்டுக்குரியவை. பல்முக ஆர்வம் கொண்டோர் ஒன்றிணைந்ததனால் வலையாக்கம் வளர்ந்துள்ளது. புதிய பெருந்திட்டங்கள் சில கையில் வைத்திருக்கிறீர்கள். ஆள்பலமும் பொருள்வளமும் சேர்ந்தால் அவற்றினை முன்னெடுக்கலாம். நலமான மக்களும் வளங்குன்றா இயற்கையும் உறுதிப்படுத்தப்படும்.

உங்களது இப்பயணத்தில் காலத்துக்குக் காலம் நான் இணைந்துகொள்ளவும், வேறுபல பயணங்களில் கண்டு கேட்டுத் தெளிந்த கதைகள் சிலவற்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும், வேண்டிய போதெல்லாம் உங்கள் முயற்சிகளை சுய விமர்சனம் என்ற பயிற்சிக்கு உட்படுத்தவும், அதையும் விட நானும், நாங்களும் சேர்ந்து பல புதியனவற்றைத் கற்றுக்கொள்ளவும் கிடைத்த வாய்ப்புக்கள் பெறுமதியானவை. அர்த்தம் பொதிந்தவை. நன்றி உடையவனாயுள்ளேன்.

உலக சூழல் தினத்தன்று இயக்கத்தின் புதிய முயற்சிகளில் ஒன்றாக இயற்கை வழி என்னும் இச் சஞ்சிகை வெளிவருவது பொருத்தமாயுள்ளது. பயனுள்ள அனுபவம், அறிவு ஒரு பக்கத்திலும் நல்ல செய்திகள், பொல்லாப்பு மிக்க புதிய வரவுகள் பற்றிய எச்சரிக்கை என்பன மறு பக்கத்திலும் இவ்வாறான செய்திச் சுருள் அல்லது சஞ்சிகை வடிவில் விரிவாக்கப்படுவது தேவைப்படுகிறது. தகவல் யுகத்தின் உச்சக்கட்டமாக பெறுமதியற்ற தரவுகளும் பெயரில்லாதோர் வீசுகின்ற வதந்திகளும் சமூக வலைகளில் எம்மை அலைக்கின்ற இன்றைய சூழலில், ஆழமான அறிவும், ஆய்வுகளின் முடிவும், முன்னோர் விட்டுச் சென்ற முதுமொழிகளும் நாம் ஏற்படுத்த வேண்டிய மாற்றங்களைத் தாங்கிப் பிடிக்கும் முதுகெலும்பு போன்றவை. ஆற அமர இருந்து உள்வாங்கப்பட வேண்டியவை. அதற்கேற்ற வகையில் நம்பகத் தன்மையைக் கட்டியெழுப்பும் முறையில் இவ்வெளியீடு பயன்படவேண்டும். உணவுரிமை, உணவு இறையாண்மை இவ்விதழில் பேசப்பட்டுள்ளது. நஞ்சற்றதும் பாதுகாப்பானதுமான உணவு, உடல் நலத்தையும் உள்ளூர் பண்பாட்டையும் சிதைக்காத உணவு கிடைக்க வேண்டும், அது எமது அடிப்படை உரிமை என்பதற்காக மக்கள் போராட்டம் செய்ய வேண்டிய இடத்துக்கு இன்று தள்ளப்பட்டுள்ளார்கள். இங்கே உண்பவர் உரிமை மட்டுமல்ல, உழுது பண்படுத்தி உற்பத்தி செய்வோரது உரிமைகளும் தான் அடங்குகின்றன.

பயிர்ச்செய்கை நிலம் சந்தைப் பொருளாக்கப் படுதலை இன்று நாங்களே காண்கிறோம். நவீன மயமாக்குதல் என்ற பெயரில் பொருத்தமில்லாத பயிர் மட்டுமல்ல, அந்நிலத்தைப் பண்படுத்தி வாழ்ந்தவர் அதே நிலத்தில் கூலித் தொழிலாளராக்கப்படுதலும் வெகு தூரத்தில் இல்லை.

மக்களுக்குக் கிடைக்கும் உணவையும் அது உற்பத்தி செய்யப்படும் முறையையும் கட்டுப்படுத்தும் உரிமை அதே மக்களிடம் இருக்கவேண்டும், வணிகம் செய்வோரின் இலாபத்துக்கு முதல் மக்களது வாழ்வு முக்கியம் என்ற எதிர்ப்புக் குரலை 'இயற்கை விவசாயவியல்' (Agroecology) என்ற பெயரில் பல நாடுகளில் முன்னெடுத்து வருகிறார்கள். இயற்கைவழி விவசாயம் செய்வதற்கான அறிவியல் துறையாகவும், அதே சமயத்தில் உணவு உரிமைக்காக எதிர்த்து நிற்கும் இயக்கமாகவும் இயற்கை விவசாயவியல் உலக மட்டத்தில் நிற்கிறது, விவசாயிகளை அந்தத் தளத்தில் ஒத்த குரல் கொண்டவர்களாக மேலை நாடுகளிலும் கீழை நாடுகளிலும் இணைக்கிறது என்ற செய்தி உங்கள் அடுத்த கட்ட திட்டமிடலுக்கு வலுச்சேர்க்கப்படும்.

போட்டியும் மோதலும் இயல்பானவையே என்ற எண்ணத்தை வளர்த்து அதன்படி சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்பும் இன்றைய உலகில், எம் அனைவரையும் பாதிக்கும் உணவு-நிலம்-நீர்-நாம் சவாசிக்கும் காற்று-காலநிலை என்ற இயற்கைசார் சவால்களை எதிர்கொள்வதாயின் எம்மிடையே ஒற்றுமையையும் கூட்டு முயற்சியையும் வளர்த்து எம் எல்லோருக்கும் பொதுவான இயற்கை வளங்களைப் பேணுவது மட்டுமே ஒரு வழி. அதுவே இன்றைய உலக சூழல் தினத்துக்கான மற்றைய செய்தியாகிறது.

சண்டைகள் அற்ற நாளை த.ஜெயசீலன்

வாய்க்கால்கள் காய்ந்திருக்கும் வாய்க்காலில் சண்டையில்லை. ஆழநீர் அற்றேபோம் அருந்துதற்குச் சண்டையில்லை.

வயல்களெலாம் தூர்ந்திருக்கும் வரப்புக்குச் சண்டையில்லை. இறால் மீனின் இனமழியும் கடலிலிலே சண்டையில்லை.

காடென்று ஏதிருக்கும்? கரந்தடிச் சண்டையில்லை. மான், புலிகள் யாதிருக்கும்? வேட்டையிடச் சண்டையில்லை.

வானில் 'பிராண வாயு சாகும்' மூச்சுக்குச் சண்டையில்லை. சோற்றுக்குப் பயிரிராது... பசிதணிக்கச் சண்டையில்லை.

மண்ணெங்கும் கழிவு நஞ்சால் வரங்களுக்குச் சண்டையில்லை. நாம் இன்றே துய்த்தழிக்க... வளங்களுக்குச் சண்டையில்லை.

தீய்ந்திருக்கும் உணர்ச்சிகள்... சிதையோடும் சண்டையில்லை. மாய்ந்திருக்கும் மனித நேயம்... மனங்களிடம் சண்டையில்லை.

வாழ்வென்னும் உயிர்ப்பிழந்த பாலைவனப்புவிடில் நாளை பூக்கும்.... அமைதி... இனி எங்கெதற்கும் சண்டையில்லை!



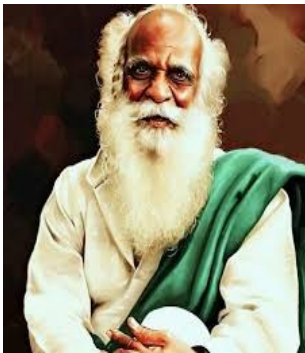
“விவசாயத்தின் இலக்கு பயிர்களை விளைவிப்பது அல்ல; மனிதத்தை விதைப்பதும் முழுமையாக்குவதுமே ஆகும்.” - மாசானபு புகோகா

உணவு நம் உரிமை - உணவு நம் இறைமை

மருத்துவர் நடராஜா பிரபு

பழந்தமிழர் விருந்தோம்பல் பற்றிப் பெருமையாய் நாம் பேசாத நாளில்லை. எம் பண்பாட்டின் உயர்வினைப் பறைசாற்றும் இடமெல்லாம் எம் தனிச் சிறப்பு வாய்ந்த உணவு பற்றிப் குறிப்பிட மறப்பதில்லை. "ஓப்புடன் முகமலர்ந்து உபசரித்து உண்மைபேசி உப்பில்லாக் கூழிட்டாலும் உண்பதே அமுதமாகும்; முப்பழமொடு பாலன்னம் முகம் கறுத்து ஈவாராயின், கப்பிய பசியினோடு கடும்ப்சிஆகுமன்றோ" என்கிறது விவேக சிந்தாமணி. சுவைமிக்க உணவு மட்டுமே விருந்தோம்பல் ஆகாது, விருந்தோம்பும் பண்பே அதன் முழுமையைத் தீர்மானிக்கும் என்பதே பொருள். மிகவும் பழமையானதும் சிறப்பானதுமான எம் உணவுப் பண்பாடு அண்மைக்காலத்தில் சீர் குன்றியும் சிதைந்து வருவதைக் காண்கின்றோம். விரைவுணவுக் (Fast food) கலாச்சாரம் விரைந்து பரவிட; செயற்கைச் சுவையூட்டிகளும், பதனிடற் செயன்முறைகளும் உணவில் இயல்பைக் கெடுத்துவிட்டன. பெருவணிக நிறுவனங்களின் இலாபத்திற்காகக் குப்பை மலைபோற் குவியும் இறக்குமதிகளும், மலிவாய்க் கிடைக்கும் எதையும் வாங்கியுண்ணும் மலினச் சிந்தனை நிலைபெற்று விட்டதும் எம் உணவுப் பண்பாட்டுக்குச் சவாலாக அமைகிறது.

வடக்கின் பாற் பண்ணைகளில் உற்பத்தி செய்யப்படும் பால் பதனிடலுக்காக தெற்கின் பெரும் தொழிற்சாலைகளுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு நீரகற்றிய பால்மாவாகத் திரும்பி வருகிறது. பக்கத்தில் இருக்கும் பண்ணையில் பாலை வாங்கியுண்ணத் தயங்கும் நம்மவர் நீரகற்றிய பால்மாவை வாங்கி அதற்கு மீண்டும் நீர் சேர்த்து வெள்ளைச் சீனியும் அதிகம் சேர்த்து அருந்துகின்றனர். தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு சொக்கலேட் சுவையூட்டப்பட்ட பக்கெட் பாலை வாங்கிக் கொடுக்கிறார்கள். உடல் சுகவீனம் என்றால் இஞ்சித் தேனீர், சுக்குக் கோப்பி வீட்டிலேயே தயாரித்து அருந்திய காலம் மாறி "இஞ்சிச் சோடாவை" தேடி மக்கள் ஓடுகிறார்கள். சோடாவில் செயற்கையான இஞ்சிச் சுவையூட்டியே உண்டு. மருந்துக்கும் இஞ்சி இல்லவேயில்லை. ஆனால் விவசாயி விளைவித்த இஞ்சி அவன் நிலத்திலேயே கிடந்து அழுதுகிறது. செயற்கைச் சுவையூட்டியை அறிமுகப்படுத்தும் பெருநிறுவனங்களே சந்தை வாழ்ப்புக்கேற்ற பயிர்த் தெரிவு பற்றி நமக்கு பாடமெடுக்கிறார்கள். கோப்பிப் பானத்தில் கோப்பியில்லை; புளியம்பழ இனிப்பில் புளியேயில்லை எனப் பொய்மைகூழ் உலகில் வாழ நாமும் பழகிவிட்டோம்.



விவசாயம் என்பது
வியாபாரம் அல்ல,
வாழ்க்கை முறை.

-கோ. நம்மாழ்வார்

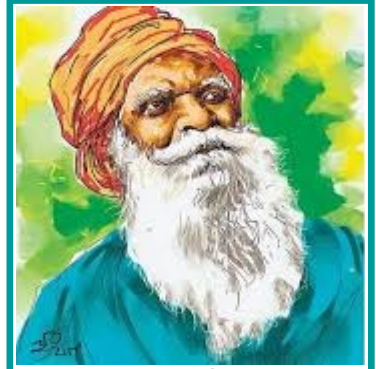
உணவு என்றால் மலிவாகக் கிடைக்கவேண்டும் என்ற தவறான சிந்தனை நம்மிடையே விதைக்கப்பட்டுள்ளது. உணவை மலிவாக உற்பத்தி செய்யும் முயற்சிகளே நமக்கும் பூமிக்கும் அதீத கேடுகள் உண்டாகக் காரணமாகிவிட்டன. பீடைகளால் ஏற்படுத்தப்படும் தாக்கத்தைக் குறைக்க கொடிய நஞ்சுகளை பயிர் செய்யும் நிலத்தில் தெளிக்கும்படி விவசாயிகள் அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள். மாளிட குலத்திற்கே நீ நஞ்சு சேர்த்த உணவை வழங்கத் துணிந்தால் மட்டுமே நீயும் உன் பிள்ளைகளும் வறுமையின்றி வாழமுடியும் எனச் சொல்கின்றன ஆபத்தான நஞ்சை பீடைநாசினி என்னும் பெயரில் விற்கும் நிறுவனங்கள். வேளாண்மையிற் கிடைக்கும் வருமானம் முழுவதையும் தாமே உறிஞ்சிக் கொண்டு விவசாயியை தற்கொலை வரை இந்த நிறுவனங்கள் அழைத்துச் சென்றிருக்கும் செய்திகள் இப்போது அடிக்கடி காதில் விழுகின்றன. இந்தச் சூழ்ச்சியிற் சிக்கி நிலத்தினை மலடாக்கி குடிநீரை நஞ்சாக்கி கையில் இருந்த பாரம்பரிய விதைச் செல்வத்தையும் தொலைத்துவிட்டுப் புற்றுநோய், சிறுநீரகச் செயலிழப்பு போன்ற கொடுநோய்களின் தாக்கத்திற்குள்ளாகி தனிமரமாய் நிற்கும் நம் விவசாயிகளை இந்த நச்சு வட்டத்தில் இருந்து மீட்பதே நம்முன்னால் உள்ள பெருங்கடமை.

"உணவுப் பாதுகாப்பு" என்பது உணவு உரிமை என்பதை மேலெழுந்தவாரியாகவே அணுகுகிறது. உள்ளூர் உற்பத்தியாளர்கள் பற்றிச் சிந்திக்காமல் மேற்கொள்ளப்படும் இறக்குமதிகள், உள்ளூர் விவசாயிகளிடம் இருந்து நியாயமற்ற விலையில் கொள்வனவு செய்யப்பட்டு "மலிவு" விலையில் சூப்பர் மார்க்கெட்களால் காய்கறிகள் விற்பனை செய்யப்படல் போன்ற பல்வேறு விடயங்களில் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்த "உணவுப் பாதுகாப்பு" என்பதைத் தாண்டி "உணவு இறைமை" பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டும். உணவு இறைமை பற்றிப் பேசும்போது உணவை உட்கொள்ளும் மக்களும் உற்பத்தி செய்யும் விவசாயிகளுமே முக்கிய இடத்திற் கொள்ளப்படுகிறார்கள். உணவு உற்பத்தியில் பெருவியாபாரங்களின் பங்கேற்புக் காரணமாகவும்; தேவையற்று மலிவு விலையில் மேற்கொள்ளப்படும் இறக்குமதிகள் காரணமாகவும் உள்ளூர் விவசாயிகள் எதிர்நோக்கும் பாதிப்புகள் பற்றிப் பேசாதவரை "உணவு நம் உரிமை" என்று கூறுவதிற்பலனில்லை.

பாதுகாப்பான; போசாக்கான; பண்பாட்டுக்கு ஒத்திசைவான உணவை உற்பத்தி செய்யும், பெற்றுக்கொள்ளும் உரிமை தனிநபர், மக்கள், சமூகம், நாடுகள் எனச் சகலருக்கும் உள்ளது. உணவுத் தற்சார்பினை உருவாக்குவதும், உள்ளூர் உணவு உற்பத்தி மற்றும் விற்பனையைப் பாதுகாப்பதும் ஒழுங்குபடுத்துவதும் மக்களின் தனியுரிமையாகும். உணவு உற்பத்தியுடன் தொடர்புடைய இயற்கை வளங்களாகிய நிலம், நீர், பல்வகை விதைகள், சுதேச விலங்கிலங்கள் எனப் பரந்துபட்ட பல்வகைமையைப் முகாமைய செய்யும் உரிமை மக்களுடையதாகும். சூழல், சமூகம், பொருண்மியம் மற்றும் பண்பாட்டுக்கு ஒத்திசைவாக; நிலம், நீர், விவசாயம், மீன்பிடி, ஆளணி முகாமைத்துவம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்கும் உரிமையும் மக்களிற் குண்டு. மேற்குறித்த விடயங்களை நுணுக்கமாக ஆராய்ந்தால் உணவு நம் உரிமை மாத்திரம் அல்ல அது எம் இறைமையும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளலாம். மக்கள் சார்பில் மேற்குறித்த விடயங்களை மேற்கொள்வது மக்கள் பிரதிநிதிகளின் கடமை. ஒவ்வொரு தனிமனிதனுக்கும் அடிப்படை உரிமையாகிய உணவு கிடைப்பதை உறுதி செய்ய. முறையான கொள்கை வகுப்பு மற்றும் அமுலாக்கம் அவசியம். இதனை பிரதேச சபைகள், மாகாண சபைகள் மற்றும் பாராளுமன்றில் இருக்கும் மக்கள் பிரதிநிதிகள் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டும்.

இயற்கைவழிக்குத் திரும்புவோம்! இயல்பாய் வாழ்வோம்!

நெடுந்தீவில் இயற்கைவழி இயக்கத்துடன் இருநாட்கள் கணேசலிங்கம் நிரோஜன்



விதைத்துக் கொண்டே
இரு. முளைத்தால்
மரம் இல்லையேல்
மண்ணுக்கு உரம்.

இயற்கையுடன் சேர்த்து கற்றல் என்பதே மிகவும் சிறந்தது. வழமையான எங்கள் கற்றல் முறையிலே நான்கு பக்கமும் அடைத்த ஒரு கட்டிடம் இருக்கும். அதில் வரிசையில் அடுக்கப்பட்ட கதிரைகள் இருக்கும். முன்னால் இருந்து ஒருவர் கூற மறவர்கள் கைகட்டி கேட்டுக்கொண்டிருப்பர். அதில் கருத்து பரிமாற்றமும் சிந்தனை தூண்டலும் ஒருபோதும் இருப்பதில்லை. கேட்டதை கிளிப்பிள்ளை போல் கக்கும் பரீட்சை முறை, பட்டப்படிப்பு, வேலை என நீளமாக தொடர்கிறது நம்மவர் பெரும்பாலானோரின் வாழ்க்கை.

கூட்டிலிருந்து திறந்து விடப்பட்ட பறவை உலக அனுபவம் இன்மையால் தானாய் கற்று கூடு வந்து சேரும். அது போலவே தொழில்நிலை கல்வி கற்றோரும் இயல்பாகப் பிரச்சினைகளை எதிர்க்கொள்ள அஞ்சுவர். கூட்டிக்குள்ளே இருந்து கற்காமல் ஒவ்வொரு பறவைகளும் உணவுக்காகவும், எதிரில் வரும் எதிரியின் பிடியில் இருந்து பாதுகாக்கவும் அனுபவம் பெறுவதுபோல் ஓர் கல்வி அமைந்தால் அது வரமே.

பயணமுறை கல்வியில் நீண்ட எதிர்பார்ப்பிருந்த எனக்கு நெடுந்தீவுப் பயணம் மிகவும் இன்னும் சுவாரஸ்யமாக இருந்தது. படகுக்கான காத்திருப்பும் படகுப்பயணமும் நெடுந்தீவு மக்களின் போக்குவரத்து சிக்கல்களை இலகுவாக படம் பிடித்துக்காட்டுகிறது. சில மணித்தியாலங்கள் குழுவாகக் கலந்துரையாடல் சிந்தனை பரிமாற்றம் எனவும் சில மணித்தியாலங்கள் ஐம்புலன்களால் இயற்கையை இரசித்தல், களவிஜயம், விவசாயிகளை சந்தித்தல், கலந்துரையாடல், கிராம தலைவர்களைச் சந்தித்தல் என இரண்டு நாட்கள் நிறைந்தன. இரண்டாம் நாள் வருகைத்தந்த குழு மரங்களையும் பல வேறுபட்ட அவரை விதைகளையும் படகில் எடுத்து வந்தது. அவை அனைத்தும் நெடுந்தீவு மண்ணில் நடப்பட்டது.

சிலருக்கு அது ஒரு சுற்றுலாவாக இருந்திருக்கலாம். சிலருக்கு அது ஓர் அழகான கற்றல் முறையாய் இருந்திருக்கலாம். சிலருக்கு அது இயற்கை விவசாயத்தின் முதல் படியாக தோன்றலாம். சிலருக்கு அதுவொரு உறவுப்பாலமாய் இருந்திருக்கலாம். செயற்பாடு ஒன்றெனினும் மனிதர்களின் பார்வைகள் வேறு வேறு தானே. நெடுந்தீவு தோறும் நீளும் கல் வேலிகளும், பனையுடன் சேர்ந்த ஆலமரங்களும் இயற்கையுடன் பிணைந்த வாழ்க்கையின் தத்துவத்தை இன்னமும் போதித்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

இயற்கைவழி இயக்கத்தினரின் நெடுந்தீவுக்கான களப்பயணம் பேராசிரியர் சிறீல்கந்தராஜா அவர்களின் பங்குபற்றுவதுடன் கடந்த சித்திரை மாதம் 19, 20 ஆம் திகதிகளில் இடம்பெற்றது. கடல் சூழ்ந்த இயற்கையோடு ஒன்றித்த மக்களின் இயல்பான வாழ்பனுவலங்களை நேரிற் தரிசிப்பதற்கான ஒரு சந்தர்ப்பமாக இது அமைந்தது.

நஞ்சற்ற உணவளிக்க இன்றே உறுதி கொள்வோம்!

மாவிட்டியூர்.சூ. சிவதாஸ்

உயிர் கொடுக்கும்
உழவர்களே
உலகாளும் வேந்தர்களே
எதிர்காலச் சந்ததிக்கு
நஞ்சற்ற உணவளிக்க
உறுதி கொள்வோம்

மாசற்ற உம்தொழிலில்
மயக்கமென்ன நாசினியால்
தீதற்ற சேதனத்தால்
புதுவழியை தொடர்திடவே
உறுதி கொள்வோம்

உம் பயணம் சிறந்திடவே
இயற்கைவழி இயக்கத்தில்
இனிதாக இணைந்திட்டு
நஞ்சற்ற நானிலத்தை
உருவாக்க இன்றே
உறுதி கொள்வோம்

வீரமுள்ள விவசாயி
வீண்கதையேன் உன்மீது
மாண்புள்ள சேதனத்தால்
நானிலத்தை காத்திடவே
எழுந்துவிடு இன்னாளில்! ◌

சங்கதி கூறும் சக்கடத்தார்

ஓ - அனைவருக்கும் எனது அன்பு வணக்கம்.
அழிவுப்பாதையில் போற விவசாயத்தை பார்க்க
உடல் முழுக்க விறைக்குது பாருங்கோ.
அதாலை என்ர மனசுக்கு பட்டதைச்
சொல்லுறேன். நல்ல முடிவை எடுக்க
வேண்டியது நீங்கள் தான் பாருங்கோ.

முந்தின காலத்துல பொம்பிளையளுக்குத்தான்
தலைச்சுற்றும், வாந்தியும் வாறது. இப்ப எங்கட
விவசாயிகளுக்கெல்லே அதிகம் வருகுது. ஏன்
தெரியுமே, கண் கெட்ட மருந்து பாவனையாலே
தான் பாருங்கோ. அது மட்டுமே! ஓடித்திரியிற
செண்பகமும், பாடித்திரியிற புலுனிக்குருவியும்
இல்ல இப்ப. மூண்டு வீட்டுக்கு ஒருத்தருக்கு
புற்றுநோய். மண்ணை வெட்டினாலும் மண்
புழுவைக் காணலை.

இது எல்லாம் பசுமைப்புரட்சி என்கிற
மாயையில் விவசாயிகள் மதி மயங்கியதால்
வந்த வினை பாருங்கோ. இதுக்கெல்லாம் நல்ல
முடிவிருக்கு. அங்க இஞ்ச என்று அலையத்
தேவையில்லை. உள்ளங்கையில் நெய் இருக்கு,
உணர்ந்தா இந்த உலகம் உய்யும். மறந்தா
மனிதம் மறையும். சரி சரி அடுத்த முறை சந்திச்சு
சங்கதியை சொல்லுறன். அப்ப வரட்டே! ◌

மன்னார் மாவட்டத்தின் அடம்பன் பண்ணையில் இயற்கைவழியில்
வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளப்பட்ட நெற்பயிர்ச்செய்கை

கத்தரிச் செய்கையில் இயற்கைவழியிலான நோய்ப்பீடை முகாமைத்துவம் மகானந்தம் மகிழன்

இயற்கைவழி விவசாயம் உயிர்ப்பல்வகைமையை அதிகப்படுத்துவது முதல் தரமான நஞ்சற்ற உற்பத்திகளைப் பெறுவது வரையில் பல செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கியது. அதில் மண்ணின் வளத்தினை உயர்வாக பேணுதல், தாவரத்தினை ஆரோக்கியமானதாகவும், இயல்பாகவும் வளர்த்தெடுத்தல், இயற்கைவழிப் பீடைநாசினிகள், திரவப்பசளைகளைப் பயன்படுத்தல் போன்றன முக்கிய கூறுகளாக அமையும்.

மண்ணின் வளத்தினை மேம்படுத்தல்

கூட்டெருவின் தரத்தினை மேம்படுத்துதற்கு கூட்டெரு உருவாக்கத்தின் போது நைதரசன் பசளையினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு கிளீசிரிடியா (சீமைக்கிளுவை), சணல், காட்டுச் சூரியகாந்தி, காவிளாய் போன்ற தாவரங்களை பயன்படுத்துதல். அத்துடன் பொல்பரஸ் பசளையினைப் பெறுவதற்கு பாவட்டை (ஆடாதோடை) தாவரத்துடன், பொட்டாசியம் பசளையினைப் பெறுவதற்கு சிற்றெனல்லா புல் பயன்படுத்துதல். இவ்வாறு தயாரிக்கப்படும் கூட்டெருவினால் பயிர்களிற்கு தேவையான பிரதான மா போசணை (Macronutrients) மூலகங்கள் கிடைக்கப்பெறும். கூட்டெரு ஆக்கத்தின் போது ரைக்கோடெர்மா (Trichoderma) பங்களினை சேர்ப்பது சிறப்பானது. நன்கு உக்கிய சேதன எருவுடன் ரைக்கோடெர்மா பங்களினை சேர்ப்பதன் மூலம் ஆரம்பத்தில் வரும் நாற்றமூகல் தவிர்க்கப்படும்.

காற்றின்றிய சூழலில் தயாரிக்கப்பட்ட உயிர்க்கரியினை நடுகைக்குழியிற்கு 50 கிராம் எனும் அளவில் இடுவதன் மூலம் நுண்ணங்கிகளின் செயற்பாடுகள் ஊக்குவிக்கப்படுவதுடன், நீர்ப்பற்றுதினன், வளியூட்டத்தினை அதிகரித்து மண்ணின் பௌதீகத் தன்மை சிறப்பாக பேணப்படும். பகுதி கருக்கிய உமி பயன்படுத்துவதன் மூலம் மண்ணின் பௌதீக தன்மை மேம்படுத்தப்படுவதுடன் மண்ணின் pH இனை சிறப்பாக பேணுவதுடன் மண்ணில் காற்றிடைவெளியினையும் அதிகரிக்கின்றது. நீர்ப்பற்றுதினனைக் கூட்டுவதற்கு தென்னந்தும்பும், நீண்டகாலப் போசணையை வழங்குவதற்கு குளப்பொருக்கு என்பன பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

பொதுவான பயிர் முகாமைத்துவம்

- ◆ நாற்றுமேடை தொற்றுநீக்கம், விதைப்பரிகரணம் (Seed Treatment), தரமான விதைகள் பயன்படுத்துதல், அத்துடன் நாற்று பரிகரணத்திற்கு பீஜாமிர்தம் பயன்படுகின்றது. பீஜாமிர்தமானது மாட்டு சாணம், மாட்டு சலம், சுண்ணாம்பு சேர்ந்த கலவையாகும்.
- ◆ ஆரோக்கியமான பயிரினைக் கொண்டதும், களைகளற்ற தோட்டத்தை பராமரித்தல்.
- ◆ ஆடைஓட்டி போன்ற சாறு உறுஞ்சிப் பூச்சிகளிற்கான களைத் தாவரங்களை அகற்றல்.
- ◆ தோட்டத்தை அவதானமாக கண்காணித்து முட்டைக் குவியல்கள், கூட்டுப்புழு பருவங்கள், குடம்பிப் பருவங்களை அகற்றல்.

- ◆ சாறு உறுஞ்சிப் பூச்சிகளிற்கு விசேடமாக இஞ்சி, உள்ளி, பச்சை மிளகாய் சேர்ந்த 3G கரைசல், உள்ளிக் கரைசல், கோசலம், ஐந்திலைக் கரைசல் போன்றன பயன்படுகின்றன. இதனால் விசேடமாக சிற்றுண்ணி, அழுக்கணவன், வெண்கா, தத்திகளினதும் செயற்பாடுகள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.
- ◆ சேதன பீடை நாசினிகளினை குறித்த கால இடைவெளியில் சரியான செறிவில் மாறி மாறி மாலை வேளையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பீடைகளின் செயற்பாடுகளை கட்டுப்படுத்த முடியும்.
- ◆ நாற்றுமேடை அமைக்கும் அதே காலத்தில் பயிர்ச் செய்கை நிலத்தை சுற்றி 3 அடி அகலத்தில் சணல், சோளம், இறுங்கு போன்ற தாவரங்களை எல்லைப் பயிராக நடுகை செய்தல்.
- ◆ பீடை விரட்டிப் பயிராக செவ்வந்தி நடுகை செய்தல். பொறிப்பயிராக பால் ஆமணக்கு எல்லைகளில் நடுகை செய்தல். இலகுவாக வெட்டுப்புழுக்களின் தாக்கத்தை கட்டுப்படுத்தலாம்.

கத்தரியின் பிரதான பீடையாகிய காய் தண்டு துளைப்பானிற்கான கட்டுப்பாடு.

- ஆரம்பத்தில் எல்லைப் பயிராக சோளம், இறுங்கு, செவ்வந்தியினை, கத்தரி நாற்றுமேடை அமைத்து ஒரு வாரத்தின் பின்னர் தோட்டத்தில் சுற்றி நடல்.
- அந்துப் பூச்சியின் பறத்தலை தடுப்பதற்கு தோட்டத்தில் குறித்தளவு பாத்திகளை சுற்றி தென்னோலை, பனையோலை போன்றவற்றால் தடுப்பினை ஏற்படுத்துதல்.
- நிறையுடலி அந்தியினைக் கட்டுப்படுத்த மாலை 6 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரையும் ஒளிப்பொறி பயன்படுகின்றது.
- நடுகையின் பின்னர் 2ஆம் வாரத்தில் மண்ணைக் கிளறி தாவரத்திற்கு மண் அணைக்கும் போது ஏக்கரிற்கு 100 கிலோகிராம் எனும் அளவில் வேப்பம் பிண்ணாக்கினை இடல்.
- பூக்கள் உருவாகியதும் மாலை வேளையில் இரண்டு மில்லிலீற்றர் வேப்பெண்ணையை ஒரு லீற்றர் நீரில் கலந்து விசிறுதல். இவ்வாறு வாரம் இருமுறை தொடர்ச்சியாக விசிறுதல்.
- பாதிக்கப்பட்ட தாவரப்பாகங்கள், காய்களை அகற்றி தோட்டத்திற்கு வெளியே ஆழமாக மண்ணினுள் புதைத்து விடல். சுறுப்புப் பொலித்தீனில் இட்டு சூரிய வெயிலில் காயவிடல்.
- பயிர்ச்சுழற்சியை மேற்கொள்ளல்.

மேற்குறித்த வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தி வெற்றிகரமாக இயற்கைவழியில் கத்தரி பயிர்செய்யும் விவசாயிகள் வடமாகாணத்தில் பலர் உள்ளர். ◌

ரைக்கோடெர்மா (Trichoderma) - தாவரங்களின் வேர்களில் ஒன்றியவாழ்வில் இணைந்துவாழும் ஒருவகை பங்கல் ஆகும். இது மண்ணில் உள்ள போசணைக்கூறுகளைத் தாவரம் இலகுவீறப் பிரித்தெடுக்க உதவிசெய்கிறது.

இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்தல் சாத்தியமே...எப்படி?

கணபதி சர்வானந்தா

தற்போது காணப்படும் சமூகச் சூழலில் மக்கள் எதிர்கொள்ளும் பாரிய பிரச்சனைகளில் ஒன்றாக மனித சுகநலம் காணப்படுகிறது. மிகுந்த சவால்களுக்கு மத்தியில் வாழ வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தில் மக்கள் இருக்கின்றனர். அரசு வைத்தியசாலைகள் எல்லாம் நோயாளர்களால் நிரம்பிக் கிடக்கின்றன. தனியார் வைத்தியசாலைகளும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல என்பதைப் போல் அங்கும் இதே நிலைதான். இத்தகையதொரு நிலை தோன்றியது இன்று நேற்றல்ல. பல வருட காலம் நாம் எமது அடுத்த சந்ததியினரைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் தவறியதன் விளைவின் வெளிப்பாடே இது எனலாம்.

எமது ஆரம்பம் மிகவும் நிறைவானதாக இருந்திருக்கிறது. இயற்கையோடு ஒன்றிணைந்து வாழ்ந்தோம் என்றதே எமது வரலாறு. மனித நாகரிக வளர்ச்சி என்ற போர்வையில் நாம்தான் அனைத்தையும் தொலைத்துவிட்டோம். எம்மைச் சுற்றிக்காணப்பட்ட இயற்கை மிகுந்த வளங்களை எல்லாம் நாம் அழித்து விட்டதன் காரணம் ஒரு ஆரோக்கியமற்ற சமூகத்தின் பெருக்கத்துக்கு வழிவகுத்தவர்களாக இருக்கிறோம். ஆரோக்கியத்திற்கு வழிகோலும் விடயங்களில் உணவு முதன்மையானது. நல்ல ஆரோக்கியமான உணவுவகைகளை உற்பத்தி செய்வதில் கவனம் செலுத்த வேண்டியவர்களாக நாம் இருக்கிறோம். உணவு என்றதும் எமது ஞாபகத்திற்கு வருவது வேளாண்மை செய்கையே.

வேளாண்மை செய்கையில் இயற்கை வேளாண்மையைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் சமகாலப் பிரச்சினைகளில் பாரிய மாறுதல்களை மேற்கொள்ளலாம். நம் மண் வளத்தையும், இயற்கை வளத்தையும் பேணிக்காக்கும் பொருட்டு இயற்கை வேளாண்மையை மேற்கொள்வது காலத்தின் கட்டாயம் ஆகும். இந்த இயற்கை வளங்களில் நமது எதிர்கால சந்ததியினருக்கும் பங்கு மற்றும் உரிமை உண்டு. அதற்கேற்ப இயற்கை வேளாண்மையினை கடைபிடிப்பது குறித்து தற்போது விவசாயிகளுக்கு பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டு வருகின்ற போதிலும் அந்த நடவடிக்கையின் வீச்சின் வேகம் போதாது என்று உணரப்பட்டிருக்கிறது.

வளர்ந்துவரும் சனத்தொகையினை ஒப்பிட்டு அதற்கேற்றாற்போல உற்பத்தியை அதிகரிக்கக்கூடிய வழிமுறைகள் இயற்கை வேளாண்மை திட்டத்தில் இருக்கிறதா? இயற்கை வேளாண்மை மூலம் இயற்கைக்கு ஏதேனும் நன்மை உள்ளதா? இயற்கை வேளாண்மை மூலம் தரமான உணவு பொருட்கள் உற்பத்தி செய்ய முடியுமா? அனைத்து விவசாயிக்கும் செவ்வனே பயிர் செய்யும் வகையில் இயற்கைப் பசளைகளை வழங்க முடியுமா? என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது. இயற்கை வேளாண்மையில் தரமான விதை மற்றும் ஒருங்கிணைந்த பண்ணை மேலாண்மையை கடைபிடிப்பதன் மூலம் வேளாண் உற்பத்தியை போதுமான அளவு அதிகரிக்க முடியும். இயற்கை வேளாண்மையில் இயற்கை உரங்களான மண்புழு உரம், கால்நடை எருக்கள் மற்றும் பசுந்தாள் உரங்கள் பயன்படுத்துவதால் இரசாயன உரங்களின் பயன்பாடு அறவே இல்லாமல் செய்யப்படுகின்றது. இதன் மூலம் இயற்கை வளம் பெரிதும் பாதுகாக்கப்படுகிறது. ஆகையால் இயற்கை வேளாண்மையில் உருவாக்கப்படும் பொருட்கள் மிகவும் தரம் வாய்ந்ததாக இருக்கும்.

(தொடர்ந்து சிந்திப்போம்) ◌

என்ன உணவு உண்ணலாம்? எப்படி உண்ணலாம்?

மருத்துவர். எம். கே. முருகானந்தன் | குடும்ப மருத்துவர்

காலையில் பாண், இரவில் கடையில் வாங்கிய கொத்து அல்லது நூடில்ஸ். பல வீடுகளில் தினமும் இவ்வாறு கடை உணவுதான். சமைப்பதற்கும் நேரம் இல்லை.

மதியம் ஒரு நேரத்திற்கு மட்டும் சோறு, அதுவும் சமைப்பதற்கு இலகுவான அதிக காஸ் செலவாகாத நன்கு 'பொலிஸ்' பண்ணிய சம்பா அரிசி. அல்லது அதிலும் சுலபமான நூடில்ஸ். இவ்வாறுதான் காலம் கழிகிறது.

இன்றைய வாழ்வு நெருக்கடிகளுக்கு உள்ளாகிவிட்டது. நீண்ட வேலை நேரங்கள், கணவனும் மனைவியும் உழைக்கப் போக வேண்டிய நிர்ப்பந்தம், பிள்ளைகளின் படிப்பு ரியூசன் என நேரத்துடன் போராட வேண்டிய வாழ்க்கை. மிகுதியுள்ள சொற்ப நேரம் தொலைக்காட்சியில் முடங்கிவிடுகிறது. எனவே சமையலிலும் சாப்பாட்டிலும்தான் நேரத்தை மிச்சப்படுத்த முடிகிறது.

இதனால் எமது பாரம்பரிய உணவுகளான குத்தரிச் சோறு, தவிட்டுமா இடியப்பம், அரிசிக் கஞ்சி, ஓடியல் பிட்டு, குரக்கன் ரொட்டி, களி போன்ற பலவும் சிலருக்கு மறந்தே போய்விட்டன.

குடும்பமாகக் கூடியிருந்து சாப்பிடும் வழக்கம் அருகிக் கொண்டே போகிறது. உணவு வேளையின் கலந்துரையாடலும், பகிர்ந்து உண்ணும் ஆனந்தமும் நழுவி ஓடிவிட்டன. உடல் உழைப்பு என்றால் என்னவென்று கேட்கும் காலமாயிற்று. உடற்பயிற்சிக்கும் நேரம் கிடையாது.

எமது பாரம்பரிய உணவு முறைகளையும், உடல் உழைப்போடு கூடிய வாழ்க்கை முறையையும் கைவிட்டுவிட்டோம். இதனால் நீரிழிவு, கொல்லட்ரோல், பிரசர், மாரடைப்பு, பக்கவாதம், முழங்கால் தேய்வு, முள்ளந்தண்டு பாதிப்பு போன்ற பலவும் பரிசாக எமது பரம்பரைக்கு கிட்டிவிட்டன. அதுவும் காலத்திற்கு முந்திய வயதில் பாதிப்புகள் எம்மைத் துன்பப்படுத்துகின்றன.

பாரம்பரிய உணவுகள் போசாக்குமிக்கவை. பாரம்பரிய உணவுகளின் நன்மை என்ன? அவற்றின் முழுமைத் தன்மையிலிருந்து கிட்டுகிறது. அதாவது அவை அதிகம் சுத்திகரிக்கப்படாதவை. தீட்டாதவை என மறு வாரத்தையில் சொல்லலாம்.

அவற்றில் மாப்பொருள், விட்டமின், புரதம், கொழுப்பு, கனிமம் யாவும் உள்ளன. எதுவுமே அதிகமல்லாமல் தேவையான அளவில் மட்டும் உண்டு.

நார்ப்பொருள் மட்டுமே அதிகம் உண்டு. உணவில் நார்ப்பொருள் என்பது முருங்கைக்காய், வாழைக்காய் தோல் போன்றவற்றிலிருக்கும், நாம் வெட்டி நீக்கும் நார் அல்ல. மாறாக சப்பித் துப்பும் நாரும்ல்ல. உணவோடு உணவாகச் சேர்ந்திருப்பவை. அரிசியின் தவிடு நல்ல உதாரணம்.

தவிடு குத்தரிசியில் மாத்திரமல்ல, சம்பா அரிசியிலும் இருக்கவே செய்கிறது. ஆயினும் நன்றாகத் தீட்டப்பட்டால் அவை மாட்டுத் தீவனமான தவிடாக அகன்று விடும். நன்றாகத் தீட்டப்படாத சம்பா அரிசியிலும் சற்று மஞ்சளடித்தது போல இருப்பதும் தவிடு தான்.

மாறாக நன்கு தீட்டப்பட்ட குத்தரிசியில் குறைவாகவே இருக்கும். அரிசியில் மாத்திரமின்றி பழங்களிலும், காய்கறிகளிலும் கூட நார்ப்பொருள் உண்டு.

நார்ப் பொருள் என்பது என்ன? நார்ப் பொருள் என்பதை எமது உணவில் உள்ள சக்கை எனலாம். அதாவது எமது உடலால் ஜீரணிக்க முடியாதவையும், உணவுக் கால்வாயால் உறிஞ்சப்பட முடியாதவையும் ஆகும். உணவில் உள்ள மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு ஆகியன உணவுக் கால்வாயில் சமிபாடடைந்து உறிஞ்சப்பட்டு உடல் வளர்ச்சிக்கும், செயற்பாட்டிற்குமான போஷணைப் பொருட்களைக் கொடுக்கின்றன.

ஆனால் நார்ப் பொருள் சக்கையாக மலத்துடன் வெளியேறுகிறது. அப்படியாயின் அது ஏன் எமக்குத் தேவை? உணவில் உள்ள நார்ப்பொருள் இரண்டாக வகைப்படுத்தப்படுகிறது. 1. கரையும் நார்ப்பொருள் 2. கரையாத நார்ப்பொருள்

கரையாத நார்ப்பொருளானது, உணவு உணவுக்கால்வாய் ஊடாக இலகுவாகப் பயணம் செய்வதற்கும் மலம் நன்றாக வெளியேறுவதற்கும் உதவுகின்றது. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கும், மலம் ஒழுங்காகக் கழியாதவர்களுக்கும் இது உதவும். அத்துடன் குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கவும் செய்யும்.

தீட்டாத அரிசி, கோதுமை, வகைகள், காய்கறிகள் போன்றவற்றில் இது அதிகம் உண்டு. கரையும் நார்ப்பொருளானது நீரில் கரையாது ஜெல் போன்ற ஒரு பொருளாக மாறுகிறது. இது குருதியில் கொலஸ்ட்ரோல், சீனி ஆகியன அதிகரிப்பதைத் தடுக்கவல்லது. அவரை இன உணவுகள், கரட், புளிப்புத்தன்மை உள்ள பழங்கள். அப்பிள், ஓட்ஸ், பார்லி போன்றவற்றில் தாராளமாகக் கிடைக்கும்.

நார்ப் பொருட்கள் மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது என்றோம். இதனை அது இரண்டு வழிகளில் செய்கிறது. நார்ப்பொருள் செமிபாடடையாதது என்பதால் மலத்தின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. இரண்டாவதாக மலம் இறுகாமல், மெதுமையாக இருப்பதற்கு உதவுகிறது. இதனால் முக்கி வேதனைப்பட வேண்டிய தேவை இன்றி மலம் தானாகவே சுலபமாக நழுவி வெளியேறும்.

'இது செமிபாடடையாது என்றும், சளிக்கு கூடாது' என்று வயதானவர்களும், ஆஸ்த்மா போன்ற சளி நோயுள்ளவர்களும் பழங்களைத் தவிர்க்கிறார்கள். அத்துடன் பத்தியம் பார்த்து பல்வேறு மரக்கறிகளையும் சாப்பிடாது ஒதுக்குகிறார்கள். வேறு சிலர் சோயா, கடலை, பயறு, உழுந்து, பயிற்றை, போஞ்சி, அவரை போன்ற சத்துணவுகள் பலவற்றையும் 'வாய்வுச் சாப்பாடு, சமிப்பதில்லை' என ஒதுக்கிவிடுகிறார்கள். உதாரணத்திற்கு பயிற்றங்காய் வாய்வு, வெண்டிக்காய், கீரை குளிர், பால் சளி என்றெல்லாம் சொல்லி போசாக்குள்ள பல உணவுகளை தவிர்த்துவிடுகிறார்கள்.

இவை தவறான கருத்துக்கள். இவற்றைக் குளிர் என்றும், செமிபாடடையாது எனவும் ஒதுக்குவது பிழையானது. பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவை சளியைத் தூண்டாது.

அத்துடன் செமிபாடு அடையாது என அவர்கள் குறிப்பிடும் உணவு வகைகளாவன உண்மையில் மெதுவாகச் செமிபாடு அடைபவை. இதனால் நீரிழிவு, கொலஸ்ட்ரோல் போன்ற தீவிர நோய்கள் அதிகரிக்காமல் பாதுகாக்கின்றன. நார்ப்பொருளுள்ள உணவுகள் அதிகமாகச் சப்பிச் சாப்பிட வேண்டியவை ஆகும்.

அதனால் உண்பதற்கு சற்று அதிக நேரம் எடுக்கும். அவசரப்படாது ஆறுதலாக நன்கு மென்று உண்பது உடலுக்கு நல்லது. நேரம் எடுப்பதால் தேவையற்ற வீண் பசியை தணிந்துவிடும். தேவைக்கு அதிகமாக உண்ண வேண்டியிருக்காது. அத்தகைய உணவுகள் வயிறை நிரப்புவதால் நீண்ட நேரத்திற்கு மீண்டும் பசியெடுக்காது. நார்ப்பொருள் உணவுகளில் கலோரிச் சக்தியும் குறைவு. எனவே எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்களுக்கும் ஏற்றது எனலாம். மாறாக இன்று நாம் உண்பவை என்ன? பான், பேஹர், பணிஸ், பிஷா, நூடில்ஸ், கொத்து என சுலப உணவுகள். போதாக்குறைக்கு இடையே கொறிக்க ரோல்ஸ், கட்லர், பற்றிஸ், மிக்சர், பகோடா, வடை, ஐஸ்கிரீம் போன்றவை இவற்றில் மாப் பொருளும் எண்ணெய் மாஜரீன், அஜினமோட்டோ போன்றவையும் தானே உள்ளன. வெற்றுக் கலோரிக் குண்டுகள்! நார்ப்பொருள், விட்டமின், கனியம் புரதம் போன்ற போஷாக்குகள் அவற்றில் கிடையாது. அல்லது மிகக் குறைவாகவே இருக்கும்.

உதாரணத்திற்கு நூடில்சை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் ஏறத்தாள 70 சதவிகிதம் மாப்பொருளும், 17 சதவிகிதம் கொழுப்பும் உள்ளது. அதிலுள்ள உப்பு 1500 மிகி முதல் 3000 மிகி வரையாகும். இது அமெரிக்க அரசு அங்கீகரித்த அளவை விட 60 சதவிகிதம் அதிகமாகும். உப்பிற்கும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கும் உள்ள இறுக்கமான காதலை நீங்கள் நிச்சயம் அறிந்திருப்பீர்கள். இத்தகைய வெற்று கலோரிக் குண்டுகள் என்ன செய்யும்? உடலை ஊதச் செய்யும். நீரிழிவு, பிரஸர், கொலஸ்ட்ரோல் போன்றவற்றை வா வா வென வரவேற்கும். மூளையிலும், இருதயத்திலும் இரத்தக் குழாய்களை வெடிக்கச் செய்து மரணத்தை முற் கூட்டியே அழைத்து வரும்.

உங்கள் தேர்வு எது? பாரம்பரிய உணவா? நவநாகரீக உணவா? எது உங்கள் தேர்வாக இருக்கப் போகிறது? ◌

இயற்கைவழி இயக்கத்தின் இவ் விழிப்புணர்வுச் செய்திமடலானது மாதாந்தம் தொடர்ச்சியாக வெளிவர உள்ளது. சூழலியல் ஆர்வலர்கள், இயற்கைவழி வாழ்வியலில் ஆர்வமுடையோரிடமிருந்து தரமான ஆக்கங்களை எதிர்பார்க்கிறோம். குறிப்பாகப் பாடசாலை மாணவர்களின் ஆக்கங்களுக்கெனத் தனியான பகுதியொன்றினை ஒதுக்க உத்தேசித்துள்ளதால் இளையோரிடமிருந்தும் ஆக்கங்களை எதிர்பார்க்கின்றோம். ஆக்கங்களையும், விமர்சனங்களையும் எங்கள் முகவரிக்கோ அல்லது மின்னஞ்சலுக்கோ அனுப்பி வைக்கலாம்.

கோடை காலத்தில் பால் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும் வழிகள்

கால்நடை வளர்ப்பு, விவசாயத்தின் முக்கிய அங்கமாக இருந்து வருகிறது. விவசாயத்தில் வருமானம் குறையும்போது, அதை ஈடுகட்டுவது கால்நடை வளர்ப்புதான். கால்நடை வளர்ப்பில் ஈடுபடும் பெரும்பாலான விவசாயிகள் தேர்ந்தெடுப்பது, கறவை மாடுகளைத் தான். கோடைக்காலத்தில் வெயிலின் தாக்கம் அதிகம் இருப்பதால், கறவை மாடுகளில் பாலின் அளவு குறைவதோடு, பாலில் கொழுப்பின் அளவும் குறையக்கூடும். இதுபோன்ற பிரச்சனைகளைத் தவிர்ப்பது குறித்து... தமிழ்நாடு, மாதவரம், கால்நடை மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக்கழகப் புறநகர் மருத்துவமனையின் தலைவர் மற்றும் பேராசிரியர் முனைவர் க.கிருஷ்ணகுமார் சொன்ன விஷயங்கள் இங்கே,

“கால்நடைப் பராமரிப்பில் கோடைக்காலம் மற்றும் மழைக்காலம் என இரண்டு பருவங்களிலுமே கவனமாக இருக்க வேண்டும். கால்நடைகளுக்குக் ஓலையால் வேயப்பட்ட கொட்டகைதான் ஏற்றது. தவிர்க்க முடியாமல் ஆஸ்பெஸ்டாஸ் அல்லது தகரம் கொண்டு கூரை அமைத்தால்... அதன்மீது தென்னை ஓலை கொண்டு வேய வேண்டும். முடிந்தால் கூரைமீது தண்ணீர் தெளிவித்துவிடலாம். கொட்டகையின் மேற்கூரை 10-12 அடி உயரத்தில் இருக்க வேண்டும். கொட்டகையைச் சுற்றி மரங்கள் வளர்த்தால் நல்ல பலன் தரும். கோடைக் காலத்தில், தினமும் மூன்று வேளைகள் மாட்டைக் குளிப்பாட்டுவது நல்லது. குறைந்தபட்சம் 2 முறையாவது குளிப்பாட்டினால், வெயிலின் தாக்கத்திலிருந்து மாடுகளைக் காப்பாற்ற முடியும். கொட்டகைக்குள்ளேயே நீர்த்தெளிப்பான்களைப் (ஸ்பிரிங்ளர்) பொருத்தி, நேரடியாக மாடுகளின் மீது தண்ணீர் விழுமாறு அமைத்துக் கொள்ளலாம். இதனால், குளிப்பாட்டுவது சுலபமாகும்.

நமது நாட்டு மாடுகளுக்குக் கோடைக்காலத்தில் அதிகப் பராமரிப்பு தேவையிருக்காது. ஆனால், கலப்பின மாடுகளுக்குக் கண்டிப்பாகப் பராமரிப்பு தேவை. கலப்பின மாடுகள் வெயிலால் ஒருவித அழுத்தத்துக்கு (ஸ்ட்ரெஸ்) ஆளாகின்றன. அதனால், மேய்ச்சல் முறையில் மாடுகளைப் பராமரிக்கும் விவசாயிகள்... காலை 7 மணிக்கே மேய்ச்சலுக்கு அனுப்பி, 11 மணிக்குத் திரும்பி வருமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதேபோல, மாலை 3 மணிக்கு மேய்ச்சலுக்கு அனுப்பி மாலை 6 மணிக்குத் திரும்புமாறும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது அதிக வெயில் நேரத்தில் மேய்ச்சலுக்கு அனுப்பாமல் ஓய்வு எடுக்க விட வேண்டும். இதனால், மாடுகளுக்குச் சோர்வு ஏற்படாது. கோடைக்காலத்தில் கறவை மாடுகளுக்குத் தினமும் 20 கிலோ அளவு பசுந்தீவனம் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். பசுந்தீவனம் அதிகமாகக் கிடைக்கும் வாய்ப்பிருப்பவர்கள் இன்னும் கூட அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

கோ-4, கோ-5 போன்ற புல் வகைகளைப் பசுந்தீவனமாகப் பயன்படுத்தலாம். பாலில் கொழுப்பின் சதவிகிதம் குறைந்து, பாலின் அடர்த்தி குறைவாக இருந்தால் பின்வருபவற்றைப் பின்பற்ற வேண்டும். அதாவது 20 கிலோ பசுந்தீவனத்துடன் 5 கிலோ வைக்கோலைச் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

வைக்கோலில் தாது சத்துகள் உள்ளன. அதோடு செரிமானத்துக்கும் வைக்கோல் உதவுகிறது. அதேசமயம் சோளம் அல்லது சோளப் பயிர்களைப் பால் பிடிக்கும் நேரத்தில் அறுவடை செய்து கறவை மாடுகளுக்குத் தீவனமாகக் கொடுத்தால், பாலின் அளவு கணிசமாக அதிகரிக்கும். இதை ஆய்வு செய்தும் உறுதிப்படுத்தி இருக்கிறோம். அதேபோல 5 லிட்டர் பால் கறக்கும் மாட்டுக்கு 2 கிலோ என்ற அளவிலும், அதற்கு மேல் கறக்கும் ஒவ்வொரு லிட்டர் பாலுக்கும் அரைக்கிலோ என்ற அளவிலும் தினசரி அடர்தீவனம் கொடுக்க வேண்டும்.

அடர்தீவனம், பாலில் கொழுப்புச்சத்து அதிகரிக்கும் என்பதால் இதைத் தவறாமல் கொடுக்க வேண்டும். அந்தந்தப் பகுதியில் குறைவான விலையில் கிடைக்கும் கம்பு, மக்காச்சோளம், பயறு மாவு, தவிடு போன்ற பொருள்களைப் பயன்படுத்தி, அருகிலுள்ள கால்நடை மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு அடர்தீவனத்தைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். கோடைக்காலங்களில் வெயில் அதிகமாக இருப்பதால், மாடுகள் தண்ணீர் எடுக்கும் அளவும் அதிகமாக இருக்கும். அதேபோன்று தண்ணீர் தொட்டியை வாரம் ஒருமுறை சுத்தம் செய்து வந்தால், தண்ணீரில் பாசியின் வாசம் இருக்காது. பாசி வாசம் இல்லாமல் இருந்தால் இயல்பாகவே மாடுகள் அதிகத் தண்ணீரைக் குடிக்கும்” என்ற கிருஷ்ணகுமார் நிறைவாக, “வெயில் காலங்களில் தீவனப் பற்றாக்குறை, அயற்சி ஆகிய இரண்டும்தான், பாலின் அளவைக் குறைக்கின்றன. இவற்றைச் சரி செய்தாலே பாலில் கொழுப்புச்சத்து, புரதச்சத்து உள்ளிட்ட சத்துகள் அதிகரிக்கும். பாலுக்கும் நல்ல விலை கிடைக்கும்” என்றார். (பசுமை விகடன்)

சங்கரின் கருத்துச் சித்திரம்



ஓராண்டில் இயற்கைவழி இயக்கம் செல்வநாயகம் கிரிசாந்த்

தமிழர் தாயக பிரதேசத்தில் இயற்கை வழி இயக்கம் தொடங்கப்பட்டு ஒரு வருடம் நிறைவடைந்து விட்டது. வடக்குக் கிழக்கு மாகாணங்களைச் சேர்ந்த நூற்றுக்கணக்கான இயற்கை ஆர்வலர்கள், வேளாண் சூழலியலாளர்கள், இயற்கைவழி பயிர்செய்யும் சிறுவிவசாயிகள், பாரம்பரிய மீன்பிடியில் ஈடுபடுவோர், பண்ணைப் பணியாளர்களை ஒருங்கிணைத்து உருவானதே இயற்கைவழி இயக்கமாகும். இக்குழுக்களிடையே ஒற்றுமையையும் தோழமையுணர்வையும் வளர்த்தெடுத்து இயற்கைவழி வேளாண்மையே உணவு இறைமையை வென்றெடுப்பதற்கான வழி என்ற தெளிவோடு சுகநலம், சமூகநீதி மற்றும் சுயமரியாதையை வென்றெடுப்பதே இயற்கைவழி இயக்கத்தின் நோக்கமாகும். இது வரையில் இயற்கைவழி இயக்கம் பல்வேறு களப்பயணங்கள், பொது மக்களுக்கான விழிப்புணர்வூட்டல்கள், அங்காடி மூலமான இயற்கை விவசாய உற்பத்தி பொருள்கள் விற்பனை எனப் பல்வேறு தளங்களில் பயணித்திருக்கிறது. இயற்கையை ஆழமாக நேசிக்கும் பல்வேறு துறைசார்ந்த நண்பர்கள் ஒன்றாக சேர்ந்ததால் இந்த நல்ல முயற்சி சாத்தியமாகி இருக்கின்றது.

பாரம்பரியமாக இயற்கை விவசாயமும், கால்நடை வளர்ப்பும் ஒன்றாக இருந்ததனால் மனிதனுக்கு தீங்கில்லாத மரக்கறிகள், விளை பொருள்கள் உணவாக உண்ணுவதற்கு கிடைத்தன. ஆனால், இன்றைய அசேதன விவசாயத்தால் நாளாந்தம் புதுப்புது நோய்கள் எல்லாம் மனிதனை ஆட்கொள்கின்றன. புற்றுநோய்கள் எல்லாம் பெருகி விட்டன. உடலுழைப்பு குறைந்ததால் நீரிழிவு, உயர்கருதியழுக்கம் போன்ற தொற்றா நோய்களும் அதிகரித்து விட்டன. எங்கள் தாத்தா, பாட்டிகள் பயிரிட்டு பல்லாண்டு காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்த குரக்கன், வரகு, சாமை, தினை போன்ற சிறுதானியங்களை எல்லாம் எங்கள் பிள்ளைகளுக்கு படங்களில் காட்டவேண்டிய நிலை வந்துவிட்டது. திரும்பவும் சிறுதானிய பயிர்செய்கையை பெருமளவில் எம்மக்கள் பயிரிட ஆரம்பித்தால் நியாயமான விலையில் இவை பொதுமக்களுக்கு கிடைக்கும். மெல்லச் சமிபாடடையும் சிறுதானிய உணவுகளை உண்ணத் தொடங்கினால் தொற்றா நோய்களும் வராமல் தடுக்க முடியும். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பத்துக் கோழிகளும், ஒரு ஆடு அல்லது மாடு அத்தோடு சேர்த்து சிறிய வீட்டு தோட்டமும் இருக்குமாயின் குடும்பத்தில் உள்ள பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தையாவது பேணிப் பாதுகாக்கலாம். இவற்றின் மூலம் நிறையுணவு கிடைப்பதால் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு உணவு உற்பத்தியில் நேரடி பங்கிருப்பதால் அவர்களது உள ஆரோக்கியமும் மேம்படும்.

இயற்கை வழி இயக்கத்தின் களப்பயணங்கள், உரையாடல்கள், விழிப்புணர்வூட்டல்கள் எனச் சகல செயற்பாடுகளையும் மக்களிடையே எடுத்துச் சென்று ஒர் நிலைத்து நீடிக்கும் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்துவதற்கான ஒரு கருவியே இயற்கைவழி இயக்கத்தின் வெளியீடாக வரும் இச் செய்தி மடலாகும். இதனை எங்கள் மக்களிடத்தே குறிப்பாக எம் இளம் சமூகத்தினரிடையே எடுத்துச் செல்லவேண்டியது உங்கள் ஒவ்வொருவரதும் கடமையாகும்.

இது இயற்கைவழி இயக்கத்தின் விழிப்புணர்வுக்கான மாதாந்தச் செய்திமடலாகும்.