



மாநகராட்சி மன்றம்
யாழ்ப்பாணம்
12-12-1994
கிடைக்கப்பெற்றது
உரிய நடவடிக்கைகளை
ஆகியவை

தமிழீழ
ஆய்வு
நிறுவனம்

106052

3605

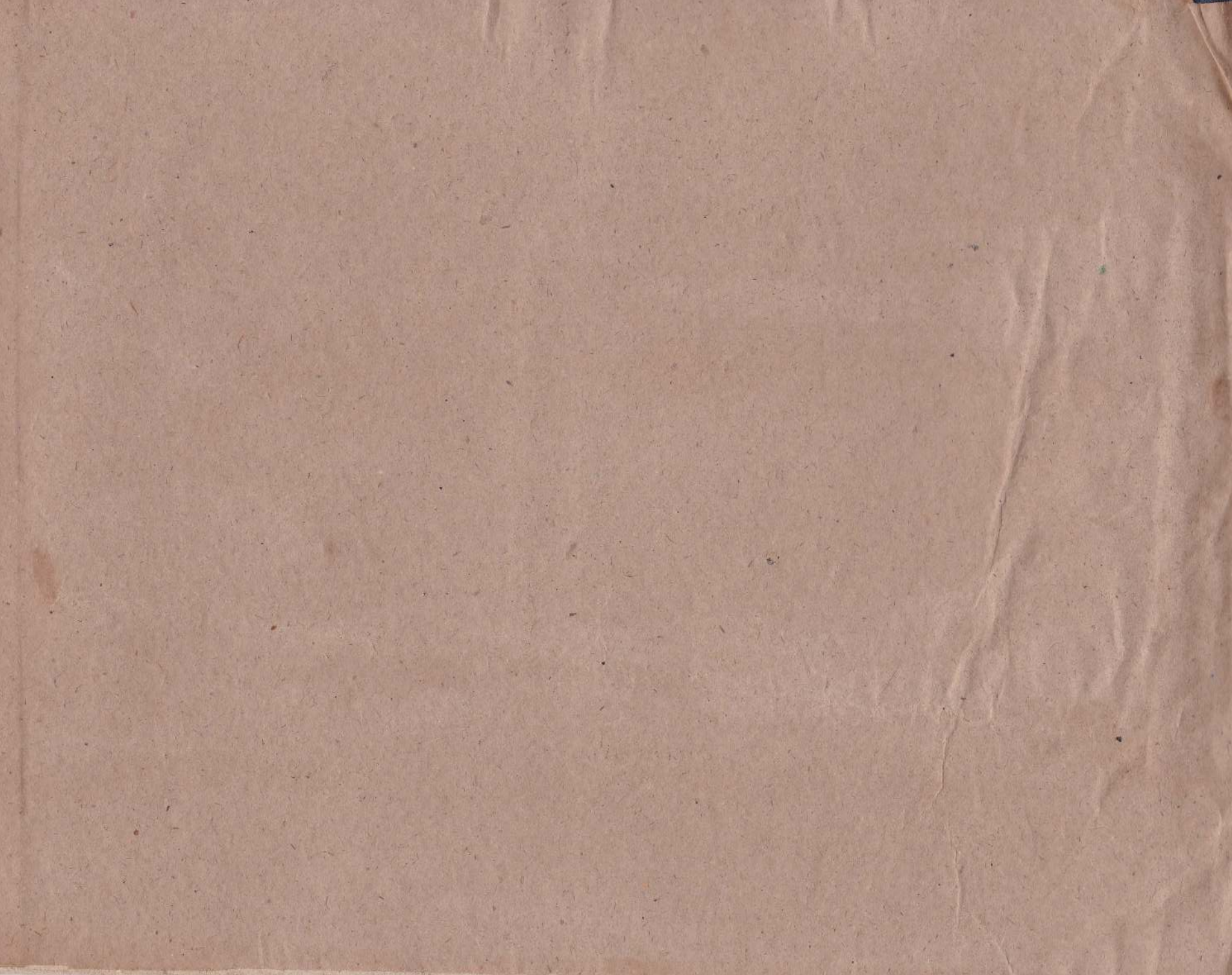
தேவியாண்டி
மாநகராட்சி மன்றம்
யாழ்ப்பாணம்

JPL



C3605

உயர்நீதிமன்றம் உற்பத்தி இலக்குகளுக்காக





தேசிய நூலகப் பிடிவு
மாநகர நூலக சேவை
யாழ்ப்பாணம்



உணவுத் தேவையும்
உற்பத்தி இலக்குகளும்

106052

3605 c.c

தமிழீழ ஆய்வு நிறுவனம்

106052 c.c

உணவுத் தேவையும்
உற்பத்தி இலக்குகளும்

தமிழீழ ஆய்வு நிறுவன வெளியீடு

ஆனி 1992

இந்த நூல்.....

இது
நூலாக வெளிவர
பல்வேறு லிதங்களில்
துணைபுரிந்த
மாவீரர்
கப்டன் கீர்த்தி
(அன்று ஜோசப்) அவர்கட்கு

சீல குறிப்புகள்

கடந்த பல வருடங்களாக தமிழ் மக்கள் வறியும் பகுதிகளில், திட்டமிட்ட நெருக்கடிகள் பல திணிக்கப்பட்டு வந்துள்ளன. இந்நெருக்கடிகளுக்குள் மிக முக்கியமான இடத்தை சமீப காலங்களில் உணவு நெருக்கடி வகிக்கின்றது. வீதித்தடைகள், போக்குவரத்து தடைகள், ஊடாடங்குச் சட்டங்கள் மூலம் உணவு வருவதை மட்டுப்படுத்தியும், ஏறிகணைத்தாக்குதல் குண்டு வீச்சுக்கள், இராணுவ கெடுபிடிகள் மூலம் விவசாய மக்களை விவசாய நிலங்களிலிருந்து இடம் பெயரச் செய்தும், எரிபொருள் தடை, உரம், பூச்சி கொல்லிகளுக்குத் தடை மூலம் எஞ்சி இருக்கின்ற நிலங்களில் விவசாயத்தை மேற்கொள்வதிலும் இடர் விளைவிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறான உணவுப் பற்றாக்குறை ஒரு சில குறிப்பிட்ட நிலையில் உள்ளவர்களை கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள், சிசுக்கள், குழந்தைகள், மூப்படைந்தோர் முதலியோரை விரைவிலும், முழுச்சமூகத்தையும் சில காலத்திற்குப் பின்பும் தாக்கும். இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் ஒரு தலைமுறையையே மூளைவளம், உடல்வளம், உளவளம் குன்றியவர்களாக மாற்ற முடியும். இந்நிலையில் நாம் ஒவ்வொருவரும் எம்மைக் காத்து, எம்

குடும்பத்தைக்காத்து சமூகத்தைக் காக்க வேண்டுமென்றால், இருக்கின்ற வளங்களைப் பாவித்து, உணவுற்பத்தியைப் பெருக்க வேண்டும். வெறுமனே உணவுற்பத்தியைப் பெருக்குவதும் ஏற்ற பலனை அளிக்க மாட்டாது. ஆகையால், திட்டமிட்டு மக்களிடையே மலிவான சமபல உணவு, போஷாக்குணவு உள்ளூரிலேயே உற்பத்தி செய்யவேண்டிய உணவு வகைகள் பற்றிய விளக்கத்தை அளித்து செயல் திட்டம் வகுக்க வேண்டியது அத்தியாவசியம் மட்டுமல்ல, அவசரத் தேவை ஆகவும் இருக்கின்றது. இதை மனதில் கொண்டு தமிழீழ ஆய்வு நிறுவனத்தினர் முக்கியமான முதல்படியான 'எம்மக்களின் உணவுத் தேவையை ஆராய்ந்து சிறப்பாக எடுத்து வெளியிட்டிருக்கின்றனர். தேவைகளை அறிந்து மேற்கொண்டு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள் பல இருக்கின்றன. இவற்றை பொறுப்பான பதவியில் உள்ளோர், கல்விமான்கள், துறைசார் நிபுணர்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயல்படுத்துவதன் மூலம் மக்களை இக்கட்டான இந்நிலையிலிருந்து மீட்க முடியும் என்று நம்புகின்றேன்.

டாக்டர், செ. க. நச்சினார்க்கினியன்
விரிவுரையாளர், மருத்துவபீடம்
யாழ் பல்கலைக்கழகம்
திருநெல்வேலி



106052

இந்த நூல் பற்றி.....

தமிழ் மக்களின் விடுதலைப் போராட்டமானது தமிழீழ விடுதலைப் புலிகளின் தலைமையின் கீழ் ஆயுதப் போராட்டமாக கடந்த இரு தசாப்தங்களாக நடைபெற்று வருகின்றது.

எனினும் 1990ம் ஆண்டு யூன் மாதம் 10ம் திகதிக்குப் பின்னர் எமது ஆயுதப் போராட்டம் முன்னொரு போதும் இல்லாத வகையில் வலிமையுடன் முனைப்புப் பெற்றுள்ளது.

தனது சகல இராணுவ தந்திரோபாயங்களும் பயனற்றுப் போகின்ற நிலையில் தமிழ் மக்களைப் பட்டினி போட்டு பணியவைக்கும் முயற்சியாக தற்போதைய சிங்கள அரசு பொருளாதாரத்தடையை தீவிரமாக அமுல் படுத்தி வருகின்றது.

அதன் அடிப்படையில் அன்றாட உணவுக்கும் பாவணைக்கும் உரிய அத்தியாவசியப் பொருட்களை தேவைக்கு மிகக் குறைந்த அளவில் தமிழ்ப் பகுதிகளுக்கு அனுப்பியும் எரிபொருள் போன்ற பொருட்களை முற்றாக தடைசெய்வது போன்ற நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

உள்ளூர் உற்பத்திப் பொருட்கள் தவிர்த்த மக்களின் வழமையான நுகர்வுக்குத் தேவையான பொருட்கள் உயிர்காக்கும் மருந்து உள்ளூர் உற்பத்திக்குத் தேவையான உள்ளீடுகளான உரம், எரிப்பொருள், கிருமிநாசினி

தமிழீழ ஆய்வு நிறுவனம்

நல்லினவீதைகள் போன்றவற்றையும், தடை செய்ததன் மூலம் பல துறைகளிலும் தன்னிறைவு கொண்டு விளங்கிய தமிழீழப் பொருளாதாரக் கட்டமைப்பு பாதிப்புற்றது.

எமது தமிழீழ நிலப்பரப்பானது வளமிகு பயிர் செய் நிலங்களையும், பனைவளம், கனியவளம், என்பவற்றுடன் தண்ணீர் சூழ கடல் வளத்தினையும் கொண்டு செழிப்புற்று விளங்குகிறது. என்றாலும் இராணுவ நடவடிக்கைகளினால் பல்லாயிரக் கணக்கான ஏக்கர் பயிர் செய்கை நிலம் பாதிப்படைந்துள்ளது. உற்பத்தியை பெருக்கக் கூடிய சகல உற்பத்தி சாதனங்களும் கைவிடப்பட்டு உள்ளன. கடல் வலயச்சட்டம், கரையோர இராணுவ முகாம் விஸ்தரிப்பு, கடல் ரோந்து நடவடிக்கைகளின் தாக்கத்தின் காரணத்தாலும் கடல் வளத்தின் பயன்பாடும் வெகுவாகக் குறைந்து விட்டது.

இவ்வாறான நிலையில் சிங்கள அரசினால் இன்று தமிழீழ மக்கள் வீது விதிக்கப்பட்டுள்ள பொருளாதார ரீதியான அழுத்தங்களை வென்றெடுப்பதற்காக முழு மூச்சாக உற்பத்தியில் ஈடுபடவேண்டியது ஒவ்வொரு தமிழீழ குடிமகனினதும் தலைவாய கடமை யாகும். இந் நெருக்கடியிலிருந்து நாம் வீள்வதற்கு எமது பொருளாதாரத்தினை சுய சார்புப் பொருளாதாரமாக்க வேண்டிய அவசியம் உருவாகியுள்ளது. அதே வேளையில் எமது மண்ணின் வளங்களை மூலப் பொருட்களாகக் கொண்டு எமது உற்பத்திகளைப் பெருக்கி எமது உணவுத் தேவையை நாமே பூர்த்தி செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

எனவே திட்டமிட்ட உணவு உற்பத்தியை நடைமுறைப் படுத்துவதற்கு வேண்டிய சில தகவல்களை ஆதாரமாகக் கொண்டும், வடதமிழீழத்தை காமாகக் கொண்டும், இந்நூல் எழுத முயற்சிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை இலகுவாகப் புரிந்து கொள்வதற்கு ஏதுவாக 'தற்போதைய தமிழர் சனத்தொகை, சாதாரணமாக ஒரு மனிதனுக்குத் தேவையான சக்தி, ஊட்டச்சத்துக்களின் அளவு, இவற்றை ஈடுசெய்வதற்கான உணவின் அளவு, இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு கணிக்கப்பட்ட வடபிரதேச மக்களின் ஒரு வருட உணவுத் தேவை, தற்போதைய உற்பத்தி அளவு என சிறு சிறு பிரிவுகளாக விளக்கம் கொடுக்க முணையப்பட்டுள்ளது.

1991ம் ஆண்டின் முதற்பகுதியில் இதற்கான தரவுகள் எமது தமிழீழ ஆய்வு நிறுவனப் புள்ளிவிபரப் பிரிவினால் திரட்டப்பட்டது. எனினும் பல்வேறு வகையானோரின் அசிபிராயங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான முயற்சிகளில் ஈடுபட்டதால் நூலாக வெளிவருவதில் காலதாமதமாகிவிட்டது.

எம்மால் தெரிவிக்கப்பட்ட இத் தகவல்கள் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் அச்சேற முன்னரே குறிப்புக்களாகப் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஆயினும் இத் தொகுப்பு தற்போது அனைத்து தமிழீழ மக்களிற்கும் பயனளிக்கும் விதத்தில் புத்தக வடிவில் அச்சேறுகின்றது. □

உணவுத் தேவையும்
உற்பத்தி இலக்குகளும்

தமிழீழத்தின் குடித்தொகை

அண்மைக் காலத்தில் தமிழீழ மக்களுக்கெதிராக, ஸ்ரீலங்கா அரசினால் மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் இராணுவ நடவடிக்கைகளாலும் இன விரோத வன் முறைகளினாலும் தமிழீழத்தின் குடித்தொகை துரிதகதியில் மாற்ற முறுவதனை அவதானிக்க முடிகிறது. தென் தமிழீழப் பிரதேசங்களான திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு, அம்பாறை மாவட்டங்களில் நடைபெற்றுவரும் இராணுவ மற்றும் சமூக விரோத செயல்கள் காரணமாக ஆயிரக்கணக்கான தமிழ் மக்கள் உயிரிழந்ததுடன், கணிசமான அளவினர், பாதுகாப்புக் கருதி தமிழீழத்தின் வடபகுதி நோக்கியும் இடம் பெயர்ந்துள்ளனர். அதே வேளை, வட தமிழீழத்தில் வாழ்ந்த மக்களில் குறிப்பிட்டளவு தொகையினர் பீதி காரணமாகவும், இராணுவ நடவடிக்கைகள் காரணமாகவும் தென்னிலங்கை நோக்கியும், இந்தியாவை நோக்கியும், ஐரோப்பிய நாடுகளை நாடியும் அகதிகளாக வெளியேறியுள்ளமையையும் அவதானிக்க முடிகிறது.

இத்தகைய நிலை காரணமாக, தமிழீழத்தின் தற்போதைய திட்டவாட்டமான சனத் தொகையையும், யாழ்ப்பாணம், கிளிநொச்சி மன்னார், வவுனியா, முல்லைத்தீவு ஆகிய மாவட்டங்களை உள்ளடக்கிய வட தமிழீழத்தில் வாழும் தமிழர் சனத் தொகையையும் கணிப்பிடுவது சிரமமாக உள்ளது. ஆயினும் 1981ம் ஆண்டில் குடி

சன மதிப்பு திணைக்களத்தினால் எடுக்கப்பட்ட குடித் தொகை எண்ணிக்கையையும், வருடாந்த வளர்ச்சி வீதத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு, தமிழீழப் பிரதேசத்தில் தற்போது ஏறத்தாழ 18 இலட்சம் தமிழர்கள் வாழ்கின்றனர் எனக் கொள்ளத்தக்கதாக உள்ளது. இவ்வாறே வட தமிழீழத்தின் தற்போதைய தமிழர் சனத் தொகையை, இடம்பெயர்ந்த மக்கள் தொகை நீங்கலாக 12,80,000 எனக் கணிப்பிடலாம். இத்தொகை மாவட்ட ரீதியாக கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது.

வட தமிழீழத்தின் தமிழர் சனத்தொகை

மாவட்டம்	1981இல் தமிழர் சனத்தொகை.	வருடாந்த வளர்ச்சி வீதம்	1991இல் எதிர்பார்க்கப்பட்ட தமிழர் சனத்தொகை
யாழ்ப்பாணம்	722, 074	1.35	825,700
கிளிநொச்சி	89, 187	6.60	169, 000
மன்னார்	68, 324	2.04	83, 600
வவுனியா	74, 690	4.59	117, 000
முல்லைத்தீவு	69, 670	1.94	84, 400
வடதமிழீழம்	1,023, 945		1,279, 700

சராசரியாக ஒரு மனிதனுக்கு தேவைப்படும் உணவின் அளவு

(அ) ஒரு மனிதனுக்கு நாளாந்தம் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு அவரின் (1) வயது (2) நிறை (3) பால் (4) உயரம் (5) வேலை (6) வாழ்விட தட்ப வெப்பநிலை என்பவற்றில் தங்கியுள்ளது. ஒவ்வொருவருக்கும் நாளாந்தம் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு பின்வருமாறாகும்.

அட்டவணை 1ஐப் பார்க்கவும்

1981ம் ஆண்டில் எடுக்கப்பட்ட மதிப்பீட்டின் பிரகாரம், வட தமிழ்நாட்டில் 52.59% ஆண்களும் 47.41% பெண்களும் காணப்பட்டனர். தற்போதும், இவ் வீதம் மாறவில்லையெனக் கொண்டால் இங்கு வாழும் ஒருவருக்கு சராசரியாக நாளாந்தம் 2500 கிலோ கலோரிச் சக்தி தேவைப்படும் என அட்டவணை 1 இன் மூலம் கணிப்பிடலாம்.

(ஆ) ஒரு மனிதன் உட்கொள்ள வேண்டிய நிறை உணவிலிருந்து பெறப்பட வேண்டிய கலோரிச் சக்தியானது, பின்வரும் விகிதாசாரத்தில் அமைய வேண்டும்.

காபோவைதரேற்று - 65%
கொழுப்பு - 25%
புரதம் - 10%

(இ) மேலே கூறப்பட்ட உணவுக் கூறுகளின் 1 கிராம் எடையிலிருந்து பெறக்கூடிய கலோரிச் சக்தி பின்வருமாறாகும்.

காபோவைதரேற்று - 4.1 கிலோ கலோரி
கொழுப்பு - 9.3 ,, ,,
புரதம் - 4.1 ,, ,,

(ஈ) மேலே கூறப்பட்டவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு, ஒரு மனிதனுக்கு நாளாந்தம் உணவின் மூலம் 2500 கிலோ கலோரிச் சக்தி கிடைப்பதற்கு, அவனது நிறை உணவில் இருக்க வேண்டிய உணவுக் கூறுகளின் எடை கீழே குறிக்கப்பட்டவாறு காணப்படுகின்றது.

காபோவைதரேற்று - 396.3 கிராம் (1625 கிலோ கலோரி)
கொழுப்பு - 67.2 ,, (625 ,, ,,)
புரதம் - 60.9 ,, (250 ,, ,,)

மேலே கூறப்பட்ட எடையளவு உணவுக் கூறுகளையும், கலோரிச் சக்தியையும் ஒரு மனிதன் நாளாந்தம் பெறுவதற்கு, அவன் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவின் அளவைக் கணிக்கத்தேவையான எமது பிரதான உணவுப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள உணவுக் கூறுகளினதும் கலோரிச் சக்தியினதும் பெறுமதிகளை பின்னிணைப்பு 1 இல் காணலாம். இதில் காணப்படும் தரவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு, ஒரு தனிநபரின் உணவுத் தேவையும், சராசரியாக ஒவ்வொரு நாளும் கிடைக்கக் கூடிய புரதம், கொழுப்பு, சக்தி அளவுகளும் கணிக்கப்பட்டு, பின்னிணைப்பு 2இல் இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு கணிக்கப்பட்ட வட தமிழ்நாடு மக்களுக்கு ஒரு வருடத்துக்குத் தேவையான உணவின் அளவை பின்னிணைப்பு 3இல் காணலாம்.

உணவு வகைகள்

நெற் செய்கை

தமிழீழ மக்களது பிரதான உணவாக நெல்லரிசிச் சோறே விளங்கி வருகிறது. உடலின் அன்றாட வளர்ச்சிக்கும் இயக்கத்துக்கும் தேவையான வலுவினை மாப்பொருள் வழங்குகின்றது. தமிழீழ மக்களின் உணவுப் பழக்கத்தில் நெல் முதன்மையிடத்தையும், கோதுமை அதற்கடுத்த இடத்தினையும் கொண்டுள்ளது. இலங்கையின் முழு நெல் உற்பத்தியின் 33% தமிழீழ பிரதேசங்களிலிருந்தே பெறப்படுகின்றது. புள்ளிவிபரங்களை நோக்குகையில், தமிழீழத்தின் வருடாந்த நெல் உற்பத்தி எமது சுயதேவையைப் பூர்த்தி செய்யப் போதுமாயிருப்பினும், தற்போதைய இராணுவ நடவடிக்கைகள் காரணமாக பல்லாயிரம் ஏக்கர் வயல் நிலங்கள் கைவிடப்பட்டுள்ளதோடு, விதைப்பு நடக்கின்ற வயல் நிலங்கட்கும் போதிய உள்நீடுகளின்மையால் நெல் விளைச்சலில் பெரும் வீழ்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறான காரணங்களினால், ஏற்பட்டுள்ள உணவுப் பற்றாக்குறையை நிவர்த்திப்பதற்கு தென்னிலங்கையிலிருந்து வரும் உணவுக் கப்பலை எதிர்பார்த்து நிற்க வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலையில் எம் மக்கள் உள்ளனர். இந் நிலை மாற வேண்டுமாயின், அரிசியின் பற்றாக்குறைக்காக கோதுமை மாவை எதிர்பார்க்கும் தன்மை மறைய வேண்டும். இதனை அரிசியுடன் உப உணவுத் தானியங்களான குரக்

கள், சாமை, தினை, வரகு, கம்பு, இறுங்கு என்பவற்றின் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதுடன், இவ் விளைபொருட்களையும் பனம் பொருட்களையும் கோதுமைக்கு மாற்றீடாக எமது உணவுப் பழக்கத்தில் சேர்ப்பதன் மூலம் ஏற்படுத்தலாம்.

சிறுதானிய வகை

ஸ்ரீலங்காவின் பொருளாதாரத்தில் தங்கியிருக்கும் நிலையை மாற்றுவதற்கு மரபுவழி வந்த சிறு தானியச் செய்கை ஊக்கமுடன் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும். எமது மூதாதையர்களினால், வளம் மிக்க எம் மண்ணில் பாரம்பரியமாக குரக்கன், பனிச்சாமை, தினை, கம்பு, வரகு என்பன பயிரிடப்பட்டு வந்ததையும் இவற்றைப் பிரதான உணவாகக் கொண்டு வாழ்ந்த எம் முன்னோர்கள் மிகக் கூடிய மனித வலுவை உபயோகித்து தம் அன்றாடக் கடமைகளைச் செய்திருப்பினும், திட காத்திரமாகவும் நோயற்றும் வாழ்ந்தனர் என்பதை நாம் நினைவில் நிறுத்த வேண்டும்.

இன்றைய போர்க்காலச் சூழ்நிலையும், உணவுப் பற்றாக்குறையு இவ்வாறான மரபு வழி உற்பத்திக்கு தமிழீழ சமுதாயத்தினை இட்டுச் சென்று மறைமுகமாக சுய பொருளாதார முயற்சியை ஊக்கப்படுத்துகிறது எனவும் கூறலாம். இம் மரபு வழிப் பயிர்களால்

சிறு தானியவகைகள் போசணைப் பெறுமானம் மிக்க உணவுவகைகளாகும். இரசாயனப் பகுப்புகள், எல்லாச் சிறு தானியங்களும் அண்ணளவாக, ஒரே அளவான போசணைப் பெறுமானத்தைக் கொண்டவை எனக் காட்டி நிற்கின்றன. பெரும்பாலும் இவை, 10% - 14% நீர், 42% - 70% மாப்பொருள், 8% - 13% புரதம், 2% - 5% கொழுப்பு என்பவற்றுடன், இவற்றின் 100 கிராம் எடையிலிருந்து 300-500 கிலோ கலோரிச் சக்தியையும் வழங்கவல்லன என பின்னிணைப்பு 2 இனை அவதானிப்பதன் மூலம் கூறலாம். அரிசி, சோதுமை என்பவற்றுடன் ஒப்பிடுகையில், இவற்றிலுள்ள ஊட்டச்சத்துக்களும் மிக உயர்ந்த நிலையிலேயே உள்ளன. குறிப்பாக, கம்பு 68% மாச் சத்தினையும் 12% புரதத்தினையும் உயிர்ச் சத்துக்களையும் கொண்டுள்ளது. இதிலுள்ள புரதம் அரிசி, சோதுமை என்பவற்றிலும் பார்க்க கூடுதலாகவே உள்ளது. இவ்வாறே, அரிசி சோதுமை என்பவற்றிலும் ஊட்டச்சத்து மிக்க இறுங்கை சோதுமைக்கு மாற்றீடாக உபயோகிக்கலாமென ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மேலும் நீரிழிவு, இரத்தச் சோகை போன்ற நோய்களினால் அலதியுறுவோருக்கு சிறு தானிய உணவுவகைகள் குறிப்பிடத்தக்களவு நிவாரணியாக விளங்குவதையும் கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும்.

இத்துடன், சிறு தானியப் பயிர்ச்செய்கை எமது வரண்ட வலயத் துக்குப் பொருத்தமாக உள்ளமை ஒரு சிறப்பம்சமாகும். சுழற்சி முறைப் பயிர்ச் செய்கையிலீடுபடுவதன் மூலம் இப் பயிரில் தொடர்ச் சியான நோய் பெருகுவதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளமுடியும். இச் செய்கையில், சிறுதானியச் செய்கை முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்ற மையால், ஒவ்வொரு வருடமும் இதனை மேற்கொள்வது அவசியமானதாகும். இதனை கால போகத்தில் வானம் பார்த்த பயிராகவும், சிறுபோகத்தில் குறைந்தளவு நீர்ப்பாசனத்துடனும் பயிரிட்டு பலன் பெறலாம்.

நம் முன்னோர் மிகவும் விரும்பி உண்ட பனிச்சாமை, நிலமேற்பரப்பில் உள்ள சக்தியை உபயோகித்து வளரக் கூடியதாகவும், வரட்சியைத் தாங்கக் கூடியதாகவும், நோயினால் எளிதில் பாதிப்படையாததுமான ஓர் சிறு தானியமாகும். இவ்வாறான சிறு தானியச் செய்கைக்கான பணமுதலீடு, பராமரிப்புச் செலவீனங்கள் குறைவா

யுள்ளதால் இன்றைய சூழலில் இச் செய்கையிலீடுபலதற்கு வாய்ப்பான தன்மையை அளிக்கின்றது. எனவே, வறுமைக் கோட்டின் கீழ் உள்ள விவசாயிகளும் குறைந்த செலவில் இவற்றைப் பயிரிட்டு நிறைந்த பலனைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இன்று, மனிதருக்கான உணவுக்கு மட்டுமன்றி, கால்நடைத் தீவனங்கட்கும் பெரும் தட்டுப்பாடு நிலவுகின்றது கால்நடைத் தீவனங்கள், மாமிச உணவு வகைகள், பாலுணவுகள் என்பவற்றின் விலைகள் மிக உயர்வடைந்துள்ளன. இச் சூழ்நிலையில் சிறுதானியங்களின் ஒட்டு, அடிக்கட்டைகள் மற்றும் ஏனைய பயிர்க்கழிவுகள் என்பவற்றை கால்நடைத் தீவனமாக பயன்படுத்த முடியும். மேலும், சிறு தானியவகைகளை நீண்ட காலம் களஞ்சியப்படுத்தி பாவனை செய்ய முடியும் என்பதுவும் இப் பயிர்ச் செய்கை குறித்த மேலதிக சிறப்பம்சமாகும்.

உணவு ஐந்தொகையின் படி வடதமிழீழத்தில் ஒரு வருடத்தில் 43,500 மெ. தொன் சோதுமை மா நுகரப்படுகின்றது. இதற்காக தமிழீழத்திலிருந்து வருடாந்தம் குறைந்தது 5763 மில். ரூபா வெளிச் செல்கின்றது. நாம், உள்நூலேயே சிறுதானியச் செய்கையை ஊக்குவித்து அவற்றை எம் நாளாந்த உணவுப் பழக்கத்தில் சேர்ப்பதனால், இவ்வளவு பணத்தையும் இங்கேயே தங்கவைக்கலாம்.

கிழங்கு வகை

இவை மாப்பொருளை அதிகமாகக் கொண்ட உணவுப் பொருட்களாதலால், மிகக் கூடிய சக்தியைத் தர வல்லவையாகும். வள்ளி, சிறுவள்ளி, மரவள்ளி, வற்றாளை, இராசவள்ளி என்பன எமது மூதாதையர்களின் உணவில் முக்கிய இடத்தைப் பெற்றிருந்தன. இவற்றை ஒரு பிரதான உணவாக உண்ணலாம். ஆயினும், தற்போது இவற்றை இவ்வாறாக உண்ணும் வழக்கம் அருகி வந்துள்ளது.

ஒரு ஏக்கருக்கு 10-15 மெ. தொன் விளைச்சல் தரவல்ல மரவள்ளியை சீவி உலர வைத்து மாவாக்கி, பிட்டு, இடியப்பம், சவ்வரிசி என்பன செய்யலாம். தற்போது, குறுகிய காலத்தில் கூடிய விளைச்சல் தரவல்ல புதிய இனங்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. உணவுப்

பஞ்சங்கள் அடிக்கடி தோன்றி மறையும் ஆபிரிக்க கண்டத்தின் சுமார் இருபது கோடி மக்களின் அடிப்படை உணவான மரவள்ளிக்கிழங்கை நாமும் எமது பிரதான உணவாக உண்பதன் மூலம், கோதுமைமாவின் பாவனையை பெருமளவில் குறைக்கலாம்.

பருப்பு வகை

தமிழீழ மக்களைப் பொறுத்தவரை வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்கு மதி செய்யப்பட்ட மைதர் - பருப்பு, துவரம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு என்பவற்றுக்கு மாற்றீடாக, உள்ளூரிலேயே பயிராகும் பயறு, கௌபீ, உழுந்து, காராமணிப் பயறு என்பவற்றைப் பாவிக்கக் கூடிய வளம். இருந்தும் எம் மக்கள் இதுவரை காலமும் அந்நிய உற்பத்திப் பொருட்களையே எதிர்பார்த்தும் பாவனை செய்தும் வந்தார்களால், அண்மைக்காலப் பொருளாதார நெருக்கடிகளின் பின்னர் உள்ளூரில் பருப்புவகைகள் அதிகளவில் உற்பத்தி செய்ய முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுவதுடன் பாவனையின் அளவும் அதிகரித்திருப்பதனை அவதானிக்க முடிகிறது.

தாவரப் புரதம் எமது உடல்வலிவுக்கு இன்றியமையாததாகையால், எமது உணவில் புரதம் கூடிய அவரை இனவகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். இதற்காக, புரதத்தை அதிகளவில் கொண்ட சோயா உற்பத்தியை ஊக்குவித்தல் வேண்டும். சோயா அவரையில் 43.2% புரதம், 19.5% கொழுப்பு என்பன உண்டு. இது மனிதனுக்கு ஊட்டமுள்ள உணவாக அமைவதுடன் மண்ணிற்கும் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கின்றது. அவரை இனத் தாவரங்கள் வளியில் உள்ள நைதரசனை உட்கொண்டு, வேரில் உள்ள மணிகளின் மூலம் அதனை நிலத்திற்கு வழங்குகின்றன. இச் செய்கையினால், மண்ணின் வளம் மேம்படுத்தப்படும். இருவாட்டி மண் உள்ள பகுதிகளில், சோயாச் செய்கை அதிக பலனைத் தர வல்லது.

24% புரதம், 56.7% மாப்பொருளைக் கொண்ட சிறுதானியமான பயறானது, ஒரு நேர உணவாகவே உபயோகிக்கப்படக்கூடியதாகும். இவ்வாறே, கௌபீ மற்றும் வட தமிழீழத்தில் மேலதிமாக உற்பத்தி செய்யப்படும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த நிலக்கடலை என்பவற்றை பாவனை செய்வதன் மூலம் குறைந்த செலவில், மிகுந்த போசணையைப் பெறமுடியும்.

மரக்கறி வகை

உருளைக்கிழங்கு, பட்டர் போஞ்சி, கோவா, லீக்ஸ் போன்ற மரக்கறிவகைகளை விரும்பி, அதிக விலை கொடுத்து வாங்குவதிலும் பார்க்க, எமது மண்ணில் தாராளமாகக் கிடைக்கும் முருங்கையிலை, தவசி முருங்கை, அகத்தி, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, பசளி, முல்லை, முசுட்டை, சிறகவரை, பால் அவரை என்பவற்றை உண்பதால் குறைந்த விலையில் அதிகமான ஊட்டச்சத்துக்களைப் பெற முடியும்.

உதாரணமாக, எமது பிரதேசத்தில் தாராளமாகக் கிடைக்கும் தவசிக்கிரையை எடுத்துக் கொண்டால், இதில் 73.6% நீர், 6.8% புரதம், 3.2% கொழுப்பு, 11.6% மாப்பொருள், 1.4% நார்ச்சத்து என்பவற்றுடன் 100 கிராம் எடையுள்ள கிரையிலிருந்து 570 மி கிராம் கல்சியம், 200 மி. கிராம் நைதரசன், 28 மி. கிராம் இரும்புச்சத்து என்பவற்றுடன் 103 கிலோ கலோரிச் சக்தியையும் பெறக்கூடியதாயிருப்பினும், எம்மவரில் பலர் இதனை உபயோகிப்பதில்லை.

எனவே, சூறித்த மரக்கறிவகைகளில் மாத்திரம் தங்கியிராது மாற்றீடாக, பயன்படுத்தவல்ல போசணை மிகுந்த உள்ளூரில் உற்பத்தியாகும் மரக்கறி, இலைவகைகளை கூடியளவில் பயிரிட்டு ஊட்டமிகு உணவை உள்ளூரிலேயே பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பழவகை

வரண்ட காலநிலையைக் கூடுதலாகக் கொண்டு விளங்கும் தமிழீழப் பகுதியில் பல நூற்றுக்கணக்கான கனிவர்க்கங்கள் கணப்படுகின்றன. இவற்றில் அநேகமானவை, இயற்கையாகவே வளர்ந்து பயன்தருபவைபாகவும், வாழை, மா, பலா, கொய்யா, எலுமிச்சை, தோடை, முந்திரிகை போன்றன பெருந்தோட்ட அடிப்படையிலும் மாதுளை, பப்பாசி, நெல்லி போன்றன வீட்டுத்தோட்ட அடிப்படையிலும் பயிரிடப்பட்டு காணப்படுகின்றன.

ஊட்டச்சத்து மிகுந்ததும், பல நோய்களுக்கு நிவாரணியாகவும், சமீபாட்டுக்கு அத்தியாவசியமான நார்ப் பொருளைக் கொண்டதுமான பழங்களை நாம் முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதில்லை. பப்

பாசி, விளாம்பழம் நெல்லி, வெள்ளரி, பாசனப்பழம், அன்னமுள்
 னாப்பழம் போன்றவற்றை உட்கொள்வதால் ஊட்டச்சத்தினையும்,
 நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் இயற்கையிலேயே பெற்றுக் கொள்ள
 லாம்.

‘பழங்களின் அரசன்’ எனப் போற்றப்படும் மாம்பழத்திலும்
 எமது பிரதேசத்தில் உற்பத்தியாகும் மாம்பழம் பெயர் போனது.
 இதன் சாற்றினால், தற்போது சுவை மிகுந்த பாணங்கள் தயாரிக்கப்
 படுகின்றன. இவ் வகைப் பழ உற்பத்தியை ஊக்குவிப்பதனால், இவ்
 வாறான உள்ளூர் உற்பத்திகள் பெருகுவதுடன், எதிர்காலத்தில்
 பெருமளவு அந்நிய செலவாணியை இவற்றினை ஏற்றுமதி செய்வத
 னால் பெறமுடியும்.

எண்ணெய் வித்துக்கள்

உணவைச் சமைப்பதற்கும், எரிபொருளாக பயன்படுத்துவதற்கும்
 சுவர்க்கார உற்பத்தி போன்ற பாரிய கைத்தொழில்களுக்கும் எண்
 ணெய் தேவைப்படுகின்றது. தேங்காயெண்ணெய், நல்லெண்ணெய்,
 மரக்கறி எண்ணெய் என்பவற்றுடன் மிகக் குறைந்த அளவில் இலுப்
 பெண்ணெயும் தமிழீழ மக்களின் உணவில் சேர்க்கப்படுகின்றது.

பின்னிணைப்பு 3 இல் காட்டியவாறு, வட தமிழீழ மக்களின்
 உணவுப்பாவனைக்கு வேண்டிய தேங்காயெண்ணெய், நல்லெண்ணெய்
 என்பவற்றைப் பெறுவதற்கு வேண்டிய தேங்காய், எள்ளு என்ப
 வற்றின் அளவை நோக்குமிடத்து.

ஒரு இலீற்றர் தேங்காயெண்ணெய் பெற 8 தேங்காய்கள் தேவை
 எனவும் ஒரு இலீற்றர் நல்லெண்ணெய் பெற 2.82 கி. கி எள்ளு
 தேவை என்ற அடிப்படையில் மாவட்டரீதியாக தேவைப்படும் தேங்
 காய்கள், எள்ளு என்பவற்றின் அளவுகள் தரப்பட்டுள்ளன.

அட்டவணை 2ஐப் பார்க்கவும்

எனவே வடதமிழீழ மக்களின் வருடாந்த உணவுத் தேவையைப்
 பூர்த்தி செய்வதற்கு 123,000,000 தேங்காய்கள், 4,000 மெ. தொள்

எள்ளு என்பன தேவையாகும். இவ் எண்ணிக்கையான தேங்காய்
 களைப் பெறுவதற்கு வடதமிழீழத்தில் குறைந்தளவு 2,050,000
 தென்னைகள் தற்போது காய்க்கும் நிலையிலிருத்தல் வேண்டும்.

ஆனால், இன்றைய இராணுவ நடவடிக்கைகளினால், கரை
 யோரக் கிராமங்களிலிருந்து மக்கள் இடம் பெயர்ந்த நிலையில் அப்
 பிரதேச தென்னை வளங்கள் விணாகி அழியும் வேளை, இடம்
 பெயர்ந்த இம் மக்கள் ஏனைய பகுதிகளில் நெருங்கி வாழ்வதனால்,
 சாதாரண உணவுத் தேவைக்கான தேங்காய்க்கே பெரும் பற்றாக்
 குறை நிலவுவதனை அவதானிக்க முடிகிறது. இப் பற்றாக்குறையைப்
 பூர்த்தி செய்ய தென்னை நடுகை ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.
 ஆயினும், தென்னை காய்க்க குறைந்தது 5 வருடங்களாவது செல்
 லும் எனவே, தேங்காய்க்கான உடனடிப் பற்றாக்குறையை நிவர்த்
 திப்பதற்கு சோயா, நிலக்கடலை, எள், சூரியகாந்தி போன்ற எண்
 ணெய் வித்துக்களின் உற்பத்தியை அதிகரித்த, இவற்றிலிருந்து
 பெறப்படும். எண்ணெய், சோயாப்பால் என்பவற்றை தேங்காய்
 பாவனைக்கு பிரதியீடாக பாவனை செய்யும் முறையை அறிமுகப்
 படுத்துதல் வேண்டும்.

வரண்ட வலயப் பயிரான எள்ளு மிகக் குறைந்தளவு நீருடன்
 பயனைத் தர வல்லதாயினும், வட தமிழீழத்தின் உணவுத் தேவை
 யைப் பூர்த்தி செய்யப்போதுமான உற்பத்தி மேற்கொள்ளப்படுவ
 தில்லை. நல்லின எள் வர்க்கத்தை விதைப்பதன் மூலம் அதிக விளைச்
 சலைப் பெறமுடியும் இவ்வாறே, சூரியகாந்தி பயிரிடுதலும் ஊக்கு
 விக்கப்படல் வேண்டும்.

இந்தியாவில் பரவலாக நிலக்கடலை எண்ணெயே சமையலுக்கு
 பயன்படுத்தப்படுகின்றது. வட தமிழீழத்தில் தற்போது உற்பத்தி
 செய்யப்படும் நிலக்கடலை எமது நுகர்வுத் தேவையிலும் அதிகமா
 யிருப்பினும், இதன் எண்ணெயை பாவனைக்கு அறிமுகப்படுத்தினால்
 இவ் உற்பத்தி இத் தேவைக்கு போதுமானதாகவிராது. எனவே,
 மணற்பாங்கான இடங்களிலும், தென்னத்தோட்டங்களில் ஊடுபயிரா
 கச் செய்வதன் மூலமும் நிலக்கடலை உற்பத்தியை அதிகரிக்கலாம்.

எனவே, எமது உணவுப் பழக்கத்தில் நல்லெண்ணெய், கடலை பெண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், சோயாப் பால் போன்ற வற்றை சேர்த்துக் கொள்வதினால், எமது தேவையை நாமே பூர்த்தி செய்வதுடன், எதிர்காலத்தில் தேங்காயெண்ணெயை கைத்தொழில் தேவைகளுக்காக உபயோகிக்கவும் முடியும்.

மாமிச உணவு

நாம் எமக்குத் தேவையான விலங்குப் புரதத்தினை கடலுணவுகளிலிருந்தும், மாடு, ஆடு, பன்றி, கோழி ஆகிய கால்நடைகளிலிருந்தும் பெற்றுக்கொள்கின்றோம். 1970 ம் ஆண்டில் எடுக்கப்பட்ட ஒரு மதிப்பீட்டின் படி, யாழ்ப்பாணத்தின் மொத்த மீன் உற்பத்தியில் 10% உலர வைத்து பாதுகாக்கப்படுவதாகவும், 30% உடன் மீனாக இங்கேயே நுகரப்படுவதாகவும், எஞ்சிய 60% உடன் மீனாக ஐஸ் இடப்பட்டு இலங்கைக்கு அனுப்பப்பட்டு வந்ததாகவும் தெரிகிறது.

புள்ளிவிபரங்களை நோக்குகையில் 1983 இல் ஸ்ரீலங்காவின் மொத்த மீன் உற்பத்தியின் 56.6% தமிழீழப் பிரதேசத்திலேயே உற்பத்தி செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆயினும், கடல்வயச் சட்டங்கள் மற்றும் இராணுவ நடவடிக்கைகளின் விளைவாக, தமிழீழத்தின் மீன் உற்பத்தி கணிசமான அளவு வீழ்ச்சியடைந்துள்ளது 1983 ம் ஆண்டு தமிழீழத்தின் மீன் உற்பத்தியில் 49.8% மட்டுமே 1990 இல் பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை கீழே உள்ள அட்டவணை இல் காணலாம்.

தமிழீழத்தின் மீன் உற்பத்தி

அலகு. மெ. தொன்

மா. க. வி. உ. பகுதி	1983	1990
யாழ்ப்பாணம்	49,721	21,369
மீனார்	19,011	7,408
முல்லைத்தீவு	6,966	3,296
திருகோணமலை	13,508	9,287
மட்டக்களப்பு	4,459	2,924
அம்பாறை	10,655	7,712
தமிழீழம்	104,320	51,996
ஸ்ரீலங்கா	184,010	134,132

ஆதாரம்: Statistical Abstract 1985, 1991 — by Dept. of Census and Statistics

இதனால், ஸ்ரீலங்காவுக்கு தமிழீழத்திலிருந்து அனுப்பப்பட்ட மீன் மட்டுமன்றி, எமது நுகர்ச்சிக்குத் தேவையான மீன் கூட பிடிக்கப்படுவதில்லை. இதனால், கடலுணவின் விலை பெருமளவில் உயர்ந்துள்ளது. இதன் காரணமாக இறைச்சிக்கான கேள்வி மேலும் அதிகரித்துள்ளது.

மேலும், இராணுவ ஆக்கிரமிக்குட்பட்ட பிரதேசங்களிலிருந்து மக்கள் தம் கால்நடைகளைக் கைவிட்டு புலம் பெயர்ந்தமைமினாலும், இருக்கும் கால்நடைகளுக்கும் தீவனமின்மை, தீவனங்களின் அதி கூடிய விலையேற்றம் என்பவற்றாலும் கால்நடை வளர்ப்பு கைவிடப்பட்டு வருவதோடு, பெருமளவில் கால்நடைகள் இறைச்சிக்காக வெட்டப்படும் வருகின்றன. இந் நிலை, தொடருமாயின் கால்நடைகள் முற்றாக அழிவுறும் நிலை ஏற்படலாம். எனவே, கால்நடை வளர்ப்பு ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும் அத்துடன் அதி விரைவான இனப்பெருக்கத்தைக் கொண்டதும், மிகக் கூடிய புரதத்தைக் கொண்டதுமான முயல் வளர்ப்பு பெருமளவில் அறிமுகப்படுத்தப்படுவதுடன், முயல், பன்றி இறைச்சி என்பவற்றை எமது உணவுப் பழக்கத்தில் சேர்க்கும் வழக்கம் ஏற்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

அண்மைக்கால இராணுவ நடவடிக்கைகள், கோழித் தீவனத் தட்டுப்பாடு காரணமாகவும், தென்னிலங் கயிலிருந்து கொண்டுவரப்பட்ட ஒரு நாள் குஞ்சுகள் நிறுத்தப்பட்டமையாலும், சக்தி வழங்கலின்மையால் நோய் எதிர்ப்பு ஊசிகள் ஏற்றப்படாமையாலும், தற்போது கோழிப்பண்ணை வளர்ப்பு முறை முற்றாக கைவிடப்பட்டுள்ளது. இதனால் ஏற்பட்டுள்ள கோழி இறைச்சி, முட்டை என் வற்றின் விலையுயர்வு, தட்டுப்பாடு என்பவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு நாட்டுக் கோழி வளர்ப்பு ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

மாடு, ஆடு, பன்றி, கோழி ஆகியவற்றிலிருந்து பெறக்கூடிய சராசரி இறைச்சியின் நிறைகள் முறையே 150, 15, 52.5, 1, .5 கிலோ கிராம்கள் எனவும் ஒரு வருடத்திற்கு ஒரு கோழியிலிருந்து சராசரியாக 125 முட்டைகள் பெறலாமெனவும் கருதப்பட்டு, வட பிரதேச மக்களிற்கு ஒரு வருடத்திற்கு தேவையான இவ்வுணவு வகை

களை வழங்கக் கூடிய கால்நடைகளின் எண்ணிக்கை வடபிரதேசத்திலுள்ள கால்நடைகளின் எண்ணிக்கை, என்பவை அட்டவணைகளில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

அட்டவணை 3, 4ஐப் பார்க்கவும்

கூட்டுப்பண்ணை வளர்ப்பாக, பல கால்நடைகள் வளர்க்கப்படும் போது, ஒன்றினது கழிவு இன்னொன்றுக்கு உணவாக பயன்படும். இதனால், தீவனத்தட்டுப்பாட்டினை நீக்கி, கால்நடைகளுக்கு பேர்சனை மிக்க உணவை வழங்க முடிவதுடன், மேலதிக கழிவுகளை விவசாய உற்பத்திக்கான உள்விடுகளாகவும் பயன்படுத்தமுடியும். எனவே, இவ்வாறான கூட்டுப்பண்ணை வளர்ப்பு முறை பற்றிய பிரச்சாரங்களை மேற்கொண்டு, மக்களை இம் முயற்சிக்கு தூண்டுவதன் மூலம் சுயபொருளாதார முயற்சி ஏற்படுத்தப்படுவதுடன், ஊட்டச் சத்து மிக்க உணவையும் குறைந்த செலவில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாகவிருக்கும். சோளம், இறுங்கு போன்றவற்றை கூடியளவில் பயிரிட்டு உள்ளூரிலேயே கால்நடைத் தீவன உற்பத்தி நிலையங்கள் திறக்கப்படுவதன் மூலமும், பயிர்ச்செய்கைக்கு ஈடுபடுத்த முடியாத நிலங்களை மேய்ச்சல் தரையாக மாற்றுவதன் மூலமும் கால்நடைத் தீவனத் தட்டுப்பாட்டை நீக்கி, விலங்குப் புரதத்தில் எமது சுய தேவையை நாமே பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

பாலுணவு

நிறையுணவான பால், பாலுணவுப் பொருட்கள் எங்கள் நாளாந்த உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டிய இன்றியமையாத உணவுப் பொருட்களாகும். உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சத்துக்களையும், விற்ற மிகைகளையும், கனியுப்புக்களையும் கொண்ட பால், இயற்கையில் காணப்படும் மிகச் சிறந்த நிறையுணவாகும்.

தற்போது வட தமிழீழத்தில் கிடைக்கக்கூடிய பாலின் அளவு, பின்வருவனவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு கணிக்கப்பட்டு, கீழே அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

1. யாழ். மாவட்டத்தில் கணிசமான தொகையளவு நல்ல இன மாடுகள் காணப்பட்டாலும், வட தமிழீழத்தில் உள்ள ஒரு மாட்டின்

நூந்து சராசரியாக நாளொன்றுக்கு 1-1½ இலீற்றர் பால்பெறலாம். பசு மாட்டின் கறவைக்காலம் 150-200 நாட்களாகும்.

2. எருமை ஒன்றிலிருந்து சராசரியாக நாளொன்றுக்கு 2.3-2.5 இலீற்றர் பால் பெறலாம். எருமை மாட்டின் கறவைக்காலம் 175-200 நாட்கள் ஆகும்.

3. இங்கு காணப்படும் ஆடுகளில் பெரும்பாலானவை, சராசரியாக நாளொன்றுக்கு ½-¾ இலீற்றர் பால் தரக்கூடியன. இங்கு நல்ல இன ஆடுகள் மிகக் குறைவாகவே உள்ளன. அத்துடன் 2,3 குட்டிகளை ஈன்ற ஆடுகளிலிருந்து குட்டிகளின் தேவைக்கு மிகுதியாக பால் இருப்பதில்லை. அத்துடன் இவற்றைச் சரியாக பராமரிப்பதுமில்லையாதலால், மிகக் குறைந்த வீதமான ஆட்டிலேயே பால் கறக்கப்படுகின்றது. இதனால், ஆட்டுப் பால் உற்பத்திபற்றி இங்கு கருத்திங் கொள்ளப்படவில்லை.

வட தமிழீழத்தின் ஒருவருட பாலுற்பத்தி

அலகு:- ஆயிரம் லீற்றர்கள்

	யாழ்ப்பாணம்	கிளிநொச்சி	மன்னார்
பசுப்பால்	8,500	1,000	2,750
எருமைப்பால்	0.85	137	500
	வவுனியா	முல்லைத்தீவு	வடதமிழீழம்
பசுப்பால்	4,800	3,000	20,050
எருமைப்பால்	280	380	1,797.85

மேலே காட்டப்பட்ட உற்பத்தியுடன், பின்னிணைப்பு 3இல் காட்டப்பட்ட வடதமிழீழத்தின் பால் தேவையை ஒப்பிட்டு நோக்கும் போது, எமதுபால் உற்பத்தி 30% மட்டுமேயாகும். இத்தகைய ஊட்டம் மிகுந்த பாலுணவுப் பொருட்களின் பாவனைத் தட்டுப்பாட்டிற்கு இராணுவ நடவடிக்கைகளால் வயலும், வயலுடன் சேர்ந்த பட்டிகள்

கைவிடப்பட்டவையும், தீவனப் பற்றாக்குறையும், சக்தி வழங்கல் தடைப்பட்டதனால் பாற்பண்ணைகள் இயங்காமை, குளிர்ட்ட முடியாமை, பால் கூடுதலாக உள்ள இடங்களிலிருந்து தேவைப்படும் இடத்திற்கு விரைவாக எடுத்துச் செல்ல முடியாமை என்பன காரணமாக அமைகின்றன. எனவே, இக் காரணிகளை வென்றெடுக்க நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது அவசியமாகின்றது.

இந் நடவடிக்கைகளிலொன்றாக நல்லின கால்நடைகள் வீருத்தி செய்யப்படுவது அவசியமாகும். இதனால் கூடியளவு பாலையும் இறைச்சியையும் எண்ணிக்கையில் குறைந்த கால்நடைகளிருந்து பெறமுடியும். மேலும், பசுப்பாலுக்குப் பதிவாக, ஆட்டுப்பாலைப் பாவனை செய்ய மக்கள் தூண்டப்படல் வேண்டும். சாதாரணமாக, ஒவ்வொரு குடும்பத்தினரும் இரண்டு ஆடுகள் வீதம் வளர்த்தாலே, அவர்களது பால் தேவையின் மூன்றில் இரண்டு பகுதி பூர்த்தி செய்யப்பட்டு விடும். அத்துடன் பின்னிணைப்பு 1 இணை அவதானிக்கையில் ஆட்டுப்பால், பசுப்பாலை விடக் கூடிய ஊட்டச் சத்துக்களை கொண்டுள்ளதைக் காணலாம். மேலும் ஆட்டுப்பால், நோய் எதிர்ப்பு மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் சக்தியைக் கொண்டுள்ளது. ஆடு வளர்ப்பில் உணவு, வீடமைப்பு, பராமரிப்பு என்பவற்றுக்கான செலவுகள், நோய்கள் குறைவாக உள்ளதால், எல்லோராலும் மேற்கொள்ளப்படக்கூடிய முயற்சியாகும்.

வட தமிழீழத்தின் உணவு உற்பத்தி

வட தமிழீழத்தில் தற்போது நிலவும் உணவுற்பத்தி பற்றி நோக்குவோம்.

இப் பிரதேசத்தில் தற்போது வாழும் மக்களுக்கு ஒரு வருடத்திற்கு தேவையான 128,400 மெற்றிக் தொன் அரிசியை இப் பிரதே

சத்திலிருந்து விளையும் 237,640 மெற்றிக் தொன் நெல்லிலிருந்து பெறக் கூடியதாக உள்ளதோடு, சிறிதளவு மேலதிகமாகவும் உள்ளது. கடந்த காலங்களில் தமிழீழத்தின் வன்னிப் பிராந்தியம் மற்றும் தென் தமிழீழப் பகுதிகளில் விளையும் நெல், ஸ்ரீலங்காவின் ஏனைய பகுதிகளுக்கு தனிப்பட்ட வர்த்தகர்கள் மூலமாகவும், நெல் சந்தைப் படுத்தல் திணைக்களத்தின் மூலமாகவும் கொண்டு செல்லப்பட்டது. வட தமிழீழ மக்களின் தேவைக்கான நெல், வட தமிழீழத்திலேயே பெறக்கூடியதாக இருப்பதால், தென் தமிழீழத்தின் நெல் உற்பத்தியைச் சேர்த்து பார்க்கும் போது, தமிழீழ மக்கள் அனைவரினது தேவைக்கு மேலாக, தமிழீழத்தில் நெல் விளைச்சல் உண்டு என்பதைக் கண்டு கொள்ளலாம்.

வட தமிழீழத்தில் வருடாந்தம் உற்பத்தி செய்யப்படும் நிலப்பரப்பை மாவட்ட ரீதியாகவும், பயிர் வாரியாகவும் அட்டவணை 5 இல் காணலாம். இதில் தரப்பட்டுள்ள உற்பத்தி நிலப்பரப்பு 1989/90 காலப்பகுதிக்குரிய இலக்குகளாக நிர்ணயிக்கப்பட்டவையாகும்.

மேலதிகமாக உற்பத்தி செய்யப்பட வேண்டியன

அட்டவணை 6 இல் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ள உற்பத்தி அளவிலிருந்து விதைத் தேவை, விரயம் என்பவை போக, நுகர்விற்காக கிடைக்கும் எஞ்சியுள்ள உணவையும் பாலுற்பத்தி அளவையும், வட தமிழீழத்தின் உணவுத் தேவையுடன் ஒப்பிட்டு, மேலதிகமாக உற்பத்தி செய்யப்பட வேண்டிய அளவு, தேவைக்கதிகமான உற்பத்தி, என்பன அட்டவணை 7 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது.

தேசிய நூலகப் பிள்ளை
மாநகர நூலக சேவை
யாழ்ப்பாணம்

எமது பனை வளம்

எமது தமிழீழப் பிரதேசத்தின் முக்கிய வளங்களில் ஒன்றாக பனை திகழ்கின்றது. 1983 ம் ஆண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட ஓர் கணிப்பீட்டின்படி தமிழீழத்தில் சுமார் 10 மில்லியன் பனைகள் இருந்துள்ளனவென அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன.

வட தமிழீழத்தில் பனையின் பரம்பல்

மாவட்டம்	பரப்பளவு (ஏக்கரில்)	பனைகளின் எண்ணிக்கை
யாழ்ப்பாணம் (கிளிநொச்சி உட்பட)	40,000	7,350,000
மன்னார்	15,000	3,000,000
வவுனியா	50	5,000
முல்லைத்தீவு	5,000	500,000
வட தமிழீழம்	60,050	10,855,000

ஆதாரம்: புனர் வாழ்வில் பனை வளம் - பனை அபிவிருத்திச் சபை வெளியீடு

801 வகைப்பட்ட செயற்பாடுகளுக்கு பனை பயன்படுத்தப்படலாமென "தால விலாசம்" எனும் சமஸ்கிருத நூல் கூறுகின்றது. இவற்றில் அநேகமானவை உணவு சார்ந்தவையாகவும் ஏனையவை வதி

விடத் தேவைகள், அன்றாட வாழ்க்கைத் தேவைகள், அழகியத் தேவைகள் சார்ந்தவையாகக் காணப்படுகின்றன. மேலும், பனையிலிருந்து பெறப்படும் பதநீர் மிகச்சிறந்த பானமாகவும், பலமருத்துவப் பலன்களைத் தன்னகத்தே கொண்டதாகவும் காணப்படுகின்றது.

பதநீரிலுள்ள உயிர்ச் சத்துக்களும்
ஊட்டச் சத்துக்களும்

சீனிச்சத்து	—	13.47%
சுரச்சத்து	—	85.51%
புரதம்	—	0.35%
இரும்பு	—	0.40%
கல்சியம்	—	0.007%
பொஸ்பரஸ்	—	0.008%
உயிர்ச்சத்து 'சி'	—	0.013%
உயிர்ச்சத்து 'பி'	—	3.9 சர்வதேச அலகு

ஆதாரம்: பனை அபிவிருத்திச் சபையின் "பதநீர் உற்பத்திகள்" எனும் கையேடு

மேலே காட்டப்பட்ட அட்டவணையை நோக்குகையில் பதநீரில் கூடியளவு புரதம், இரும்பு, கல்சியம், பொசுபரசு மற்றும் விறற்றமின் கள் உண்டு. எனவே, பதநீரிலிருந்து பெறப்படும் பனஞ்சீனியில், கரும்புச் சீனியை விட கூடியளவு ஊட்டச் சத்துக்கள் உண்டு. எனினும், 1991ம் ஆண்டில் வட தமிழீழத்தில் 2,954,905 போத்தல் பதநீரும் இதிலிருந்து 15.9 மெ. தொன் பனஞ்சீனி என்பன மாத்திரமே உற்பத்தி செய்யப்பட்டதாக அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன.

பின்னிணைப்பு 3 இல் காட்டியவாறு வட தமிழீழ மக்களுக்கு ஒரு வருடத்திற்கு 27, 000 மெ. தொன் சீனி, 870 மெ. தொன் வெல்லம் தேவையாகும், நாம் பனஞ்சீனியை விடுத்து கரும்புச்சீனியை நுகர்வதால், வருடாந்தம் 864 மில்லியன் ரூபா பணம் வெளியே செல்கிறது. பனஞ்சீனி உற்பத்தியைப் பெருக்கி, அதனையே நுகர்வதால் இவ்வளவு பணத்தையும், இங்கேயே தங்கவைக்கக் கூடியதாயுள்ளதோடு, பலர் வேலை வாய்ப்பையும் பெறுவர்.

32 போத்தல் பதநீரிலிருந்து 1 கிலோ சீனியும் 12 போத்தல் பதநீரிலிருந்து 1 கிலோ வெல்லமும் பெறலாமென்ற அடிப்படையில், வடதமிழீழ மக்களின் ஒரு வருட சீனி, வெல்லத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு 874, 440, 000 போத்தல் பதநீர் தேவையாகும். ஒரு பணயிலிருந்து 270 போத்தல் பதநீரை 3 மாத காலத்தில் பெற முடிவதால், 874, 440, 000 போத்தல் பதநீரை உற்பத்தி செய்ய 3, 238, 670 பனைகள் மாத்திரம் பயன்படுத்தினால் போதுமானதாகும். அதாவது எமது பனை வளத்தின் 29.8% பனைகளை மாத்திரம் பயன்படுத்தியே எமது சீனித் தேவையில் கன்னிறைவு காண முடியும்.

உணவுப் பழக்கத்தில் கொண்டு வரவேண்டிய மாற்றங்கள்

எமது முன்னோரின் திடகாத்திரத்திற்கும், நோயற்ற, நீடித்த ஆயுள் கொண்ட வாழ்க்கைக்கும் அவர்களது உணவுப் பழக்கமே காரணமாகும். அவர்களது உணவுவகைகளைப் பற்றி ஆராயுமிடத்து அவை பெரும்பாலும் பனாட்டு, ஓடியல், ஓடியற்கூழ், ஆகவும் புழுக்கொடியல், ஓடியல், சாமை, தினை, குரக்கன், வரகு, கம்பு போன்ற

வற்றில் செய்த பண்டங்களாகவும் இருந்து வந்துள்ளன. மேலும் அவர்களது வாழ்க்கைக் காலத்தில் எந்தத் தேவையை பூர்த்திசெய்யவும் மனிதவலுவே உபயோகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஒரு கடின உழைப்பாளி ஒருவருக்கு நாளாந்தம் குறைந்தது 3900 கிலோ கலோரிச்சக்திகள் தேவை என அட்டவணை இன் மூலம் தெரிகிறது. இதிலிருந்து எமக்கு அன்றாடம் தேவையான கலோரிச்சக்தி, புரதம் கொழுப்பு மற்றும் உயிர்ச்சத்துக்களை எம் உள்ளூர் உற்பத்திப் பொருட்களிலிருந்தே பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்பது தெளிவாகிறது.

அண்மைக் காலத்தில் யாழ்ப்பாணத்தின் தீவுப்பகுதிகள் மீதான இராணுவ நடவடிக்கைகளின் போது, அங்கு சிக்குண்ட பல ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் பலமாதப் பசிப்பிரணியினை அகற்ற நம் கற்பக தருவின் பயன்களான பனாட்டு, ஓடியல், புழுக்கொடியல் என இன்னோரன்ன உணவு வகைகளே கை கொடுத்து உதவின என பத்திரிகைச் செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன. இதன் மூலம் எம் மண்ணின் வாழ்வு எம் உயிர் காக்கும் மருந்து என்பதை உணர்ந்து எமது உணவுப் பழக்கத்தில் உள்ளூர் உற்பத்திப் பொருட்களைச் சேர்க்கும் வழக்கத்தை அதிகரித்தல் வேண்டும்.

தற்போது தமிழீழத்தில் அரிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள "கற்பகாபான்" உற்பத்தியில் 30% பனங்கழி உபயோகிக்கப்படுகின்றது இதன் மூலம் இப்பாண உற்பத்தியில் பயன்படுத்தப்பட்ட கோதுமை மாவின் 30% பாவனை தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறே, இங்கு தாரிக்க படும் குளிர்பானங்கள், பழப்பாகு வகை, இனிப்பு வகை போன்றவை எம் மக்கள் விரும்பிப் பாவனை செய்யும் அளவுக்கு தரத்தையும் கொண்டுள்ளன. இவ்வாறான உற்பத்திகளை நுகர்வதற்கு நாம் கற்றுக் கொண்டோமானால், மேலும் உள்ளூர் உற்பத்திகள் பெருகுவதுடன் இதன் மூலம் பலர் வேலை வாய்ப்பைப் பெறுவார்கள், அதே வேளை வீணாக அழியும் எம்மூலவளங்கள் பயன்படுத்தப்படுவதுடன் வெளிச்செல்லும் கணிசமான அளவு பணத்தையும் இங்கேயே தங்கவைக்க முடியும். □□

தேசிய நூலகப் பிரிவு
மாநகர முன்பக சேவை
யாழ்ப்பாணம்.

அட்டவணை 1

ஒரு நாளைக்கு ஒருவருக்கு தேவையான கலோரியளவு
தேவையான சக்தி புரதம் (கிராம்)
(கி. கலோரி)

ஆண்

இலகுவான வேலை	2,400	}	55
நடுத்தர ..	2,800		
கடின ..	3,900		

பெண்

இலகுவான வேலை	1,900	}	45
நடுத்தர ..	2,200		
கடின வேலை	3,000		
கர்ப்பிணி	+300		+10
குழந்தைகள் 0-6 மாதம்	120/கி.கி		2.3-1.8 /கி.கி
.. 6-12 ..	100/கி.கி		1.8-1.5 /கி.கி

சிறுவர்கள்

1 வயது	}	1,200	17
2 ..			18
3 ..			20
4-6 வயது		1,500	22
7-9 ..		1,800	33
10-12 வயது		2,100	41

இளைஞர்கள்

13-15 வயது ஆண்கள்	2,500	}	55
.. .. பெண்கள்	2,200		50
16-18 .. ஆண்கள்	3,000		60
.. .. பெண்கள்	2,200		50

ஆதாரம்: Human Nutrition and diet
by N. Swaminathan

(மனித உணவும் போசாக்கும்)
என்ற ஆங்கிலப் புத்தகம்)



3605cc

3605cc

அட்டவணை 2

	யாழ்ப்பாணம்	கிளிநொச்சி	மன்னார்	வவுனியா	மூல்லைத்தீவு
தேங்காய்					
எண்ணெய்க்கு	17835120	3650400	1805760	2059200	1485440
நேரடி பாவனைக்கு	61927500	1267500	6270000	8775000	6330000
மொத்தம்	79762620	16325400	8075760	10834200	7815440
எள்ளு (மெ. தொன்)	2561.3	524.2	259.3	362.9	261.8



அட்டவணை 3

ஒரு வருட நுகர்ச்சிக்குத் தேவையான கால்நடைகளின் எண்ணிக்கை

கால்நடைகள்	யாழ்ப்பாணம்	கிளிநொச்சி	மன்னார்	வவுனியா	மூல்லைத்தீவு	வடபிரதேசம்
மாடு	7128	1459	722	1010	728	11047
ஆடு	60933	12466	6166	8633	6226	94424
பன்றி	1368	280	139	194	139	2120
கோழி						
இறைச்சிக்கு	357226	73133	36200	50600	36533	553692
முட்டைக்கு	317068	64896	32102	44928	32409	491403

106052

அட்டவணை 4

கால்நடைகளின் எண்ணிக்கை

கால்நடைகள்	யாழ்ப்பாணம்	கிளிநொச்சி	மன்னார்	வவுனியா	முல்லைத்தீவு	
மாடு	பால் தரும்பசு	37,995	4,585	12,398	22,271	13,520
	ஏனைய பசு	31,175	7,275	19,372	11,394	12,325
	எருது	18,720	2,500	8,030	7,257	6,280
	கன்றுகள்	32,250	2,480	12,398	11,899	9,185
எருமை	பால் தரும்பசு	12	318	1,180	652	2,036
	ஏனைய பசு	10	525	1,735	183	2,345
	எருமை	06	335	805	266	1,201
	கன்றுகள்	10	185	1,188	488	1,155
ஆடு	கிடாய்	26,270	2,925	4,950	3,460	3,540
	மறி	41,825	9,440	14,521	6,973	8,385
கோழி	முட்டையிடுவன	1,82,620		26,900	36,971	22,643
	சேவல்			15,599		12,572
	ஏனைய பேடுகள்	2,89,300		12,695		18,007
	குஞ்சுகள்			24,288		26,673
செம்மறி	13,735	2,745	194	360	285	
பன்றி	590	320	564	360	220	

ஆதாரம்: Statistical Information of N-E Province 1989 - Govt of N - E Province

(வடக்கு - கிழக்கு மாகாண புள்ளிவிபரத் தகவல்கள் - 1989 - வட - கிழக்கு மாகாணசபை)

அட்டவணை 5

வட தமிழீழத்தின் பிரதான உணவு உற்பத்தி நிலப்பரப்பு

அலகு ஹெக்டயர்

டயிர்வகை	யாழ்ப்பாணம்	கிளிநொச்சி	மன்னார்	வவுனியா	முல்லைத்தீவு	வடதமிழீழம்
நெல்	11,500	29,387	18,600	16,600	20,736	96,823
குரக்கன்	390	46	2.5	200	54	692.5
சோளம்	15	45	15	200	50	325
மரவள்ளி	1,000	345	90	20	335	1,790
வற்றாளை	60	—	11	—	—	71
பயறு	900	400	60	400	225	1,985
உழுந்து	120	230	430	8500	2360	11,640
கௌபீ	325	400	140	1150	400	2,415
சோயா	10	—	—	15	25	50
நிலக்கடலை	90	180	80	500	1950	2,800
மரக்கறி	2640	700	490	1050	560	5,440
வெங்காயம்	4600	300	60	450	978	6,388
மிளகாய்	2500	1015	750	965	1600	6,830
எள்ளு	625	120	50	900	400	2,095



அட்டவணை 5ல் குறிப்பிட்ட நிலப்பரப்பில் அறுவடை செய்யக்கூடிய உற்பத்திப் பொருட்களின் அளவு அட்டவணை 6ல் தரப்பட்டுள்ளது

அட்டவணை 6

வட தமிழீழத்தின் வருடாந்த உணவு உற்பத்தி

அலகு மெற்றிக் தொன்

உணவுப்பொருள்	யாழ்ப்பாணம்	கிளிநொச்சி	மன்னார்	வவுனியா	முல்லைத்தீவு	வடதமிழீழம்
நெல்	15,980	77,325	58,888	40,174	45,273	2,37,640
குரககன்	450	48.25	1.15	200	26.5	725.9
சோளம்	25	45	16	300	50	436
மரவள்ளி	18,000	7,050	4,950	225	3,350	33,575
வற்றாளை	500	—	220	—	—	720
பயறு	900	330	60	400	225	1,915
உழுந்து	120	200	430	8500	2,360	11,610
கௌப்	325	300	170	1150	400	2,345
சோயா	10	—	—	15	25	50
நிலக்கடலை	90	190	80	500	2,400	3,260
மரக்கறி	25,000	8,500	4,750	10,000	5,500	53,750
வெங்காயம்	55,200	3,600	575	5,400	12,132	76,907
மிளகாய்	4,460	1,650	920	1,925	2,415	11,370
எள்ளு	475	66	25	900	200	1,666

அட்டவணை 7

அலகு: மெற்றிக் தொள்



உற்பத்திப் பொருள்	தேவையான அளவு	நுகர்விற்காக கிடைப்பது	உற்பத்தி செய்யப்பட வேண்டியது	தேவைக்கதிமமான உற்பத்தி
அரிசி	128,400	137,000	—	8,600
குரக்கள்	14,020	695	13,325	—
சோளம்	9,350	416	8,934	—
மரவள்ளி	25,750	23,838	1,912	—
வற்றாளை	4,700	648	4,052	—
பயறு	2,800	1,804	996	—
உழுந்து	1,900	10,945	—	9,045
கௌபீ	2,800	2,197	603	—
சோயா	950	45	905	—
நிலக்கடலை	350	2,906	—	2,556
வெங்காயம்	5,600	36,625	—	31,025
மிளகாய்	5,525	11,362	—	5,837
எள்ளு	4,000	1,603	2,397	—
பசுப்பால் (இலீ)	72,432,000	20,050,000	52,382,000	—
எருமைப்பால் (இலீ)	3,584,000	1,798,000	1,786,000	—

பின்னிணைப்பு 1

உணவு வகைகளும் அவற்றிலுள்ள சத்துக்களும்

(அருந்தக்கூடிய 100 கிராம் பகுதியிலுள்ள சத்துக்கள்)

உணவு வகை	சுக்கு	புரதம்	கொழுப்பு	கார்பைட்	சல்பியம்	பொசுபரசு	இரும்பு	கீர். ஏ.	தயாமின்	நியாசின்	கீர். சி.
	கிராம்	கிராம்	கிராம்	கிராம்	மில். கி.	மில். கி.	மில். கி.	மைக் கி.	மைக் கிராம்	ம. கி.	ம. கி.
தூலியவகை	(கிராம்)										
அரிசி (கைக்குத்து)	349.0	8.5	0.6	77.4	10.0	280.0	2.8	4.0	270	4.0	
அரிசி (பச்சை)	345.0	6.8	10.5	78.2	10.0	160.0	3.1	—	60	1.9	
புழுங்கனரிசி	346.00	7.5	11.0	76.7	10.0	190.0	3.2	10.0	210	3.9	
குரக்கன்	328.00	7.13	11.3	72.0	344.0	283.0	6.4	21.0	420	1.5	
சோளம்	362.00	91.5	4.0	72.0	12.0	—	21.5	45.0	300	1.5	
இளைச்ச சாமை	341.00	121.5	11.0	70.0	14.0	206.0	5.0	—	200	2.3	
பனிச் சாமை	361.0	11.6	5.0	67.5	42.0	296.0	5.0	66.0	330	2.3	
கோதுமைமா	348.0	11.0	0.9	73.0	23.0	121.0	2.5	122.0	120	2.4	
கிழங்கு வகை											
— 0.0	05	0.38	8.0	0.00	0.031	8.8	1.4	8.8	0.50		
— 8.0	05	0.35	8.0	0.031	0.071	8.8	8.8	8.8	0.37		
ஒடியல்	315.00	5.2	20.03	0.73	130.00	60.00	83.08	8.0	0.11		
வெங்காயம்	359.00	10.8	20.01	0.12	640.00	60.00	11.32	17.0	0.80	0.5	
மரவள்ளிக் கிழங்கு	157.0	0.7	80.02	0.38	50.00	20.00	10.19	8.0	0.50	0.3	
பீட்டுட்	43.0	10.07	20.01	0.8	18.13	35.0	1.0	—	0.40	0.4	
கரட்	48.0	10.09	0.2	10.6	30.0	530.0	0.2	—	0.40	0.6	
இராசவள்ளி	110.0	2.5	0.3	24.4	20.0	74.0	1.0	232	190	1.2	
வற்றாளை	120.0	1.2	0.3	28.2	46.0	50.0	0.8	3.0	80	0.7	
பருப்பு வகை											
— 0.8	—	—	8.8	0.108	0.108	8.8	8.8	0.81	0.811		
பருப்பு (துவரை)	335.0	22.3	8.1.7	0.57	0.73	304.0	15.78	0.66	0.150	2.8	
பருப்பு (மைதூர்)	343.00	25.1	0.7	0.59	0.69	293.0	0.4	0.135	0.450	3.0	
உழுந்து	347.00	0.24	0.0	0.59	0.15	1385.0	82.81	2.119	0.420		
— 8.8	081	0.0	8.8	0.001	0.01	—	8.8	8.16	0.811		
— 8.0	081	0.81	8.0	0.001	0.01	—	8.8	0.88	0.811		
— 0.8	081	—	—	0.01	0.01	—	8.0	0.88	0.801		

(மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு 1961 மாதிரி)
பின்னிணைப்பு 1 தொடர்ச்சி

பிணைக்கப்பட்ட மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு

உணவு வகை	சக்தி கி. கலோரி	புரதம் (கிராம்)	கொழுப்பு (கிராம்)	கார்போ (கிராம்)	கல்சியம் மி.கி.	பொசுப. மி.கி.	இரும்பு மி.கி.	விற. "ஏ" மை.கி.	தயா மைக் (கிராம்)	தயா மி.கி.	விற. "இ." மி.கி.
பருப்பு வகை	072	0.6	0.8	0.001	0.01	0.77	0.0	0.0	0.010		
பயறு	0.8	334.0	24.0	1.5	56.7	124.0	326.0	7.3	47.0	470	2.1
சோயா அவரை	432.0	43.2	19.5	20.9	240.0	690.0	11.5	213.0	730	3.2	
நிலக்கடலை	567.0	25.3	40.1	26.1	90.0	350.0	2.8	19.0	900	19.9	
கடலை	315.0	19.7	1.1	56.5	75.0	298.0	5.1	19.0	470	3.4	
பாலும் பாற்பொருட்களும்											
பசுப்பால்	67.0	3.2	4.1	4.4	120.0	90.0	0.2	55.0	50	0.1	2.0
ஆட்டுப்பால்	72.0	3.3	4.3	4.6	170.0	120.0	0.3	55.0	50	0.3	1.0
எருமைப்பால்	117.0	4.3	8.8	5.0	210.0	130.0	0.2	48.0	140	0.1	1.0
தயிர்	60.0	3.1	4.0	3.0	149.0	93.0	0.2	30.0	50	0.1	1.0
மோர்	15.0	0.8	1.1	0.5	30.0	30.0	0.8	—	—	—	—
வெண்ணெய்	729.0	—	81.0	—	15.0	24.0	0.2	960.0	—	—	—
நெய்	900.0	—	100.0	—	—	—	—	600.0	—	—	—
மாமிச வகை											
பெரிய மீன்	116.0	18.9	3.5	2.2	851.0	341.0	4.6	—	—	1.5	—
சிறிய மீன்	109.0	19.4	3.3	0.4	363.0	386.0	3.8	—	—	2.6	—
நெத்தலிக்கருவாடு	242.0	43.0	7.7	—	1089.0	3262.0	2.8	270.0	105	7.7	—
கருவாடு	204.0	42.0	4.0	—	180.0	300.0	2.0	15.0	60	5.0	—
நண்டு	169.0	11.2	9.8	9.1	1606.0	253.0	5.0	390.0	56	2.5	—
ஆட்டிறைச்சி	118.0	21.4	3.6	—	12.0	193.0	5.5	9.0	180	6.8	—
மாட்டிறைச்சி	114.0	22.6	2.6	—	10.0	190.0	0.8	18.0	160	6.4	—
கோழியிறைச்சி	109.0	25.9	0.6	—	25.0	245.0	—	—	100	9.0	—

360500

106052

பின்னிணைப்பு 1 தொடர்ச்சி

உணவுவகை	சக்தி கி. கலோரி	புரதம் (கிராம்)	கொழுப்பு (கிராம்)	கார்போ. (கிராம்)	கல்சியம் (மி.கி)	பொசு. (மி.கி)	இரும்பு (மி.கி)	விற். ஏ (மை.கி)	தயா. (மைக்) (கிராம்)	நயா. (மி.கி)	விற். "சி" (மி.கி)
மாமிசவகை											
பன்றியிறைச்சி	371.0	14.0	35.0	—	10.0	—	2.0	—	800	4.0	—
முயல் இறைச்சி	134.0	20.0	6.0	—	15.0	—	1.5	—	50	9.0	—
கோழி முட்டை	173.0	13.3	13.3	0.5	60.0	220	2.1	660	100	0.1	—
இறால்	89.0	19.1	1.0	0.8	323.0	276	5.3	—	10	4.8	—
தாரா இறைச்சி	130.0	21.6	4.8	0.1	4.0	235	—	—	100	9.0	—
எண்ணெய் வகை											
நல்லெண்ணெய்	900.0	—	100.0	—	—	—	—	—	—	—	—
தேங்காய்எண்ணெய்	900.0	—	100.0	—	—	—	—	—	—	—	—
துணை உணவுகள்											
தேன்	319.0	0.3	—	79.5	5.0	16.0	0.9	—	—	0.2	4.0
சர்க்கரை	340.0	1.0	0.2	83.5	1638.0	62.0	—	—	—	—	—
மர் உருண்டை	102.0	1.6	0.2	23.0	1.0	11.0	0.1	—	14.0	0.2	—
ஜாம்	260.0	0.4	—	69.1	12.0	—	0.3	—	—	—	1.0
சவ்வரிசி	351.0	0.2	0.2	87.1	10.0	10.0	1.3	—	10.0	0.2	—
சீனி	400.0	—	—	100.0	—	—	—	—	—	—	—

பின்னிணைப்பு 1 தொடர்ச்சி

உணவு வகை	சக்தி புரதம் கொழுப்பு			கார்போ	கல்சியம்	பொசுபரசு	இரும்பு	விற, "ஏ"	திரியமின்	நயாசின்	விற. "கி"
கி.	கலோரி	(கிராம்)	(கிராம்)	(கிராம்)	(மி.கி)	(மி.கி)	(மி கி)	(மைக். கிராம்)	(மைக்.கி)	(மி.கி)	(மி.கி)
மரக்கறி வகை											
வாழைக்காய்	64	1.4	0.2	14.0	100	29.6	0.6	150	50	0.3	24
புடோலங்காய்	18	0.5	0.3	3.3	26	20	0.3	48	40	6.3	—
பாகற்காய்	25	1.6	0.2	4.2	20	70	1.8	63	70	0.5	88
போஞ்சிக்காய்	26	1.7	0.1	4.5	50	28	1.7	66	80	0.3	24
முருங்கைக்காய்	26	2.5	0.1	3.7	30	110	5.3	55	60	0.2	120
பூசினி	35	1.2	—	7.0	20	40	0.8	900	50	0.6	10
வாழைப்பூ	34	1.7	0.7	5.1	32	42	1.6	13	50	0.4	11
கத்தரி	24	1.4	0.3	4.0	18	47	0.9	37	40	0.9	12
வெண்டி	35	1.9	0.2	6.4	66	56	1.5	26	70	0.6	13
பலா விதை	133	6.6	0.4	25.8	56	97	1.5	5	250	0.3	11
துக்காளி	23	1.9	0.1	3.6	20	36	1.8	96	70	0.4	31
இலைவகை											
அகத்தி	93	8.4	1.4	11.8	1130	80	3.9	2700	210	192.0	169
கோவா	27	1.8	0.1	4.6	39	44	0.8	600	60	0.4	124
முருங்கைஇலை	92	6.7	1.7	12.5	440	70	7.0	3390	60	0.8	220
பசளி	26	2.0	0.7	2.9	73	21	10.9	2790	30	0.5	28
வல்லாரை	37	2.1	0.5	6.0	224	32	68.8	—	—	—	—
பொன்னாங்காணி	73	5.0	0.7	11.6	510	60	16.7	963	—	1.2	17
லீக்ஸ்	77	1.8	0.1	17.2	50	70	2.3	9	230	—	11
பழவகைகள்											
வாழைப்பழம்	116	1.0	0.3	27.0	7	—	0.5	300	50	0.7	10
கொய்யாப் பழம்	51	0.9	0.3	11.2	10	28.0	1.4	—	30	0.4	212
பலாப்பழம்	88	1.9	0.1	10.8	40	41.0	0.5	87	—	0.4	7
எலுமிச்சம்பழம்	59	1.5	1.0	10.9	90	20	0.5	7	20	0.1	63
தோடம்பழம்	48	0.7	0.2	10.9	26	20	0.3	9	80	0.2	30
மாம்பழம்	74	0.6	0.4	16.0	4	16	1.3	137.1	80	0.2	16

பின்னிணைப்பு 1 தொடர்ச்சி

பழுவகை	சக்தி [கி.கலோர்/ஃ]	புரதம் (கிராம்)	கொழுப்பு (கிராம்)	காபோ. (கிராம்)	கல்சியம் (மி.கி)	பொசுபரசு (மி.கி)	இரும்பு (மி.கி)	விற்றமின் "ஏ" (மைக்.கி)	தியாமின் (மைக். கி)	நயாசின் (மி.கி)	விற்றமின் "கி" [(மி.கி)
நெல்வி	58	0.5	0.1	13.7	50	20	1.2	4	30	0.2	600
பனம்பழம்	87	0.7	0.2	20.7	—	33	—	—	10	0.2	4
பப்பாசிப்பழம்	32	0.6	0.1	7.2	17	13	0.5	333	40	0.2	57
மாதுளம்பழம்	65	1.6	0.1	14.5	10	70	0.3	—	60	0.3	16
விளாம்பழம்	134	7.9	3.7	18.1	130	110	0.6	30	40	0.8	3

ஆதாரம்: மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம், பேராதனை.

பின்னிணைப்பு 2

தனிநபர் நுகர்வுக்கான உணவுக்கணிப்பு

உணவுவகை	ஒருவருடத் தேவை	ஒருநாள் தேவை (கிராம்)	நாளாந்தம் கிடைக்கும்		
			புரதம் (கிராம்)	கொழுப்பு (கிராம்)	சக்தி (கி. கலோரி)
தானியம்					
அரிசி	100.3 (கி.கி)	275	17.93	1.10	962.75
குரக்கன்	10.95 "	30	2.34	0.39	92.4
சாமை, தினை	10.95 "	30	3.0	0.9	99.6
சோளம்	7.3 "	20	2.0	0.9	72.6
			25.27	3.29	1227.35
கிழங்கு வகை					
ஒடியல்	3.65 "	10	0.55	0.03	31.5
மரவள்ளி	20.07 "	55	0.38	0.11	86.35
வற்றாளை	3.65 "	10	0.12	0.03	12.00
ஏனையகிழங்குவகைகள்	3.65 "	10	0.2	-	8.40
			1.25	0.17	138.25
இளிப்பு					
சீனி	22.26 "	61	—	—	243.39
வெல்லம்	0.68 "	1.86	0.0186	0.0037	6.32
			0.0186	0.0037	249.71

பின்னிணைப்பு - 2 தொடர்ச்சி

உணவுவகை	ஒருவருடத் தேவை	ஒருநாள்தேவை கிராம்	நாளாந்தம் கிடைக்கும்		
			புரதம் கிராம்	கொழுப்பு கிராம்	சக்தி கி. கலோரி
பருப்பு வகையும் சிறுதானியமும்					
பயறு	2.19 "	6	1.44	0.078	20.04
உழுந்து	1.46 "	4	0.96	0.056	13.88
கௌய்	2.19 "	6	1.47	0.036	19.56
சோயா	0.73 "	2	0.864	0.39	8.64
நிலக்கடலை	0.273 "	0.75	0.189	0.3	4.25
தாவரமாமிசம்	0.04 "	0.11	0.055	0.003	0.407
தேங்காய்	75	82.05	3.282	34.9	364.3
			8.26	35.763	431.077
மரக்கறிவகை					
காய்கறிவகை } இலைவகை	73 கி.கி.	200	5.2	0.4	109.4
வெங்காயம்	4.38 "	12	0.22	0.012	7.08
			5.42	0.412	116.48
பழங்கள்	18.25 "	50	0.45	0.05	38.65
மாமிச உணவு					
மாட்டிறைச்சி	1.295 கி.கி.	3.55	0.674	0.497	7.171
ஆட்டிறைச்சி	1.107 "	3.03	0.648	0.109	3.57
பன்றியிறைச்சி	0.087 "	0.24	0.03	0.03	0.89
கோழியிறைச்சி	0.649 "	1.78	0.46	0.01	1.78
			1.812	0.646	13.411
முட்டை	48	7.15	0.95	0.95	12.36
கடலுணவு					
பதனிடப்படாத மீன்	8.395 கி. கி.	23	4.39	1.79	35.65
கருவாடு	2.19 "	6	3.04	0.24	14.7
			7.43	2.03	50.35

106052

பின்னிணைப்பு 2 தொடர்ச்சி

உணவு வகை	ஒரு வருடத் தேவை	ஒரு மாத தேவை	நாளாந்தம் கிடைக்கும்		
			புரதம் கிராம்	கொழுப்பு கிராம்	சக்தி கி. கலோரி
பாலுணவு					
பசுப்பால்	56.6 லீர்	160	5.12	6.56	107.2
எருமைப்பால்	2.8 "	7.97	0.343	0.70	9.32
ஆட்டுப்பால்	8.8 "	26	0.825	1.125	18
இனிப்பூட்டியபாற்கட்டி	0.09 கி.கி	2.25	0.02	0.02	0.82
பாலுணவு	0.2 "	0.55	0.018	0.22	0.33
(தயிர், மோர், ஜோக்கட்)			6.326	8.625	135.67
எண்ணெய்					
தெங். எண்ணெய்	2.7 லீர்	6.5	--	6.5	59.03
நல். எண்ணெய்	1.1 "	3	--	3.0	27
தெய்	0.0073 கி.கி	0.02	--	0.02	0.18
			--	9.52	86.21
உணவுமூலம்					
தாவரங்களிலிருந்து			40.67	49.21	2287.73
விலங்குகளிலிருந்து			16.52	12.25	211.79
			57.19	61.46	2499.52

பிள்ளிணைப்பு 3

வடதமிழீழ மக்களுக்கான ஒருவருட உணவுத் தேவை

உணவுப்பொருள்	அலகு	யாழ்ப்பாணம்	சீனிநொச்சி	மன்னார்	வவுனியா	முல்லைத்தீவு	வடபிரதேசம்
தாளியம்							
அரிசி	மெ.தொ	82817.7	16950.7	8385	11735	8465.3	128353.7
குரக்கள்	..	9041.4	1850.5	915.4	1281.2	924.2	14012.7
சாமை, தினை	..	9041.4	1850.5	915.4	1281.2	924.2	14012.7
சோளம்	..	6027.6	1233.7	610.3	354.1	616.1	9341.8
கிழங்குவகை							
ஒடியல்	..	3013.8	616.9	305.1	427	308.1	4670.9
மரவள்ளி	..	16576.9	3391.8	1677.9	2348.1	1693.9	25683.5
வற்றாளை	..	3013.8	616.9	305.1	427	308.1	4670.9
ஏனைய கிழங்குவகை	..	3013.8	616.9	305.1	427	308.1	4670.9
இனிப்பு வகை							
சீனி	..	18380	3761.9	1860.9	2604.4	1878.7	26607.2
வெல்லம்	..	561.5	114.9	56.8	79.6	57.4	870.2
பருப்பு வகையும்							
சிறுதாளியமும்							
பயறு	..	1808.3	370.1	183.1	256.2	184.8	2802.5
உழுந்து	..	1205.5	246.7	122.1	170.8	123.2	1868.3
கொளபி	..	1808.3	370.1	183.1	256.2	184.8	2802.5
சோயா	..	602.8	123.4	61	85.4	61.6	934.2
நிலக்கடலை	..	225.4	46.1	22.8	31.9	23	349.2
தாவரமாமிசம்	..	33	6.8	3.3	4.7	3.4	51.2
தேங்காய்	(எண்)	61927500	12675000	6270000	8775000	6330000	95977500
மரக்கறிவகை	மெ. தொ	60276.1	12337	6102.8	8541	6161.2	93418.1
வெங்காயம்	..	3616.6	740.2	366.2	512.5	369.7	5605.2

தேசிய நுகர்ப்பரிசீலனை
மாநகர
யாழ்ப்பாணம்

பின்னிணைப்பு 3 தொடர்ச்சி

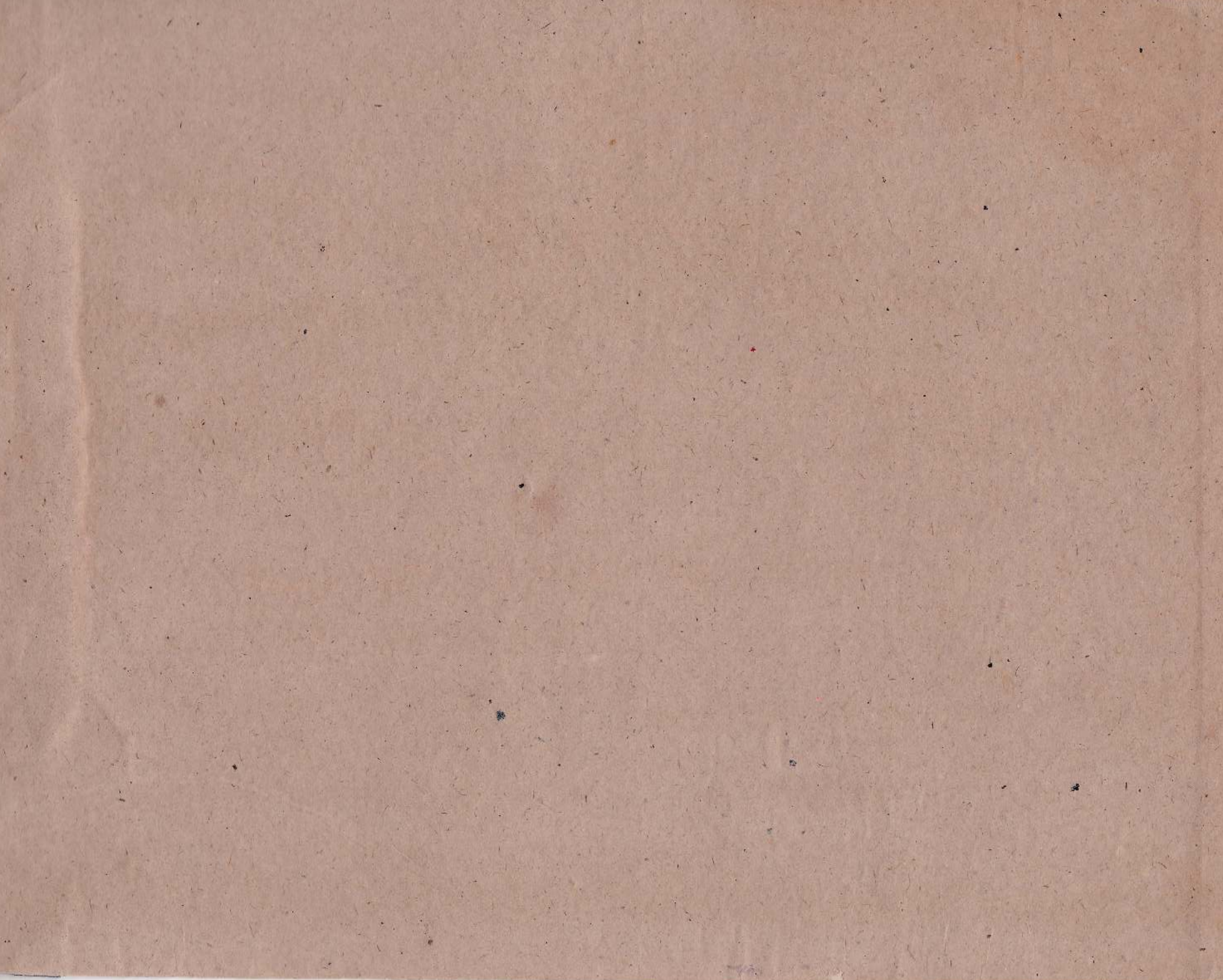
உணவுப்பொருள்	அலகு	யாழ்ப்பாணம்	கிளிநொச்சி	மன்னார்	வவுனியா	முல்லைத்தீவு	வடபிரதேசம்
பழங்கள்	மெ.தொன்	15009	3084.25	1525.7	2135.25	1540.3	23354.5
மாமிசஉணவு							
மாட்டிறைச்சி	..	₹1069.3	218.9	108.3	151.5	109.3	1657.3
ஆட்டிறைச்சி	..	914	187	92.5	129.5	93.4	1416.4
டன்றியிறைச்சி	..	71.8	14.7	7.3	10.2	7.3	111.3
கோழியிறைச்சி	..	535.9	109.7	54.3	75.9	54.8	830.6
முட்டை	(எண்)	39633600	8112000	4012800	5616000	4051200	61425600
கடலுணவு							
பதனிடப்படாத மீன்	மெ.தொ	6931.8	1418.8	701.8	982.2	708.5	10743.1
கருவாடு	..	1808.3	370.1	183.1	256.2	184.8	2802.5
பாலுணவு	இலிற்றர்	46734620	9565400	4731760	6622200	4777040	72431020
பசுப்பால்	..	2311960	473200	234080	327600	236320	3583160
எருமைப்பால்	..	7266160	1487200	735680	1029600	742720	11261360
ஆட்டுப்பால்	..						
இனிப்பூட்டிய பாற்	கி.கி	74313	15210	7524	10530	7506	115173
கடடி	..						
பாலுணவு (தயிர், மோர்	..	165140	33800	16720	23400	16880	255940
ஜோர்ட்டு)	..						
எண்ணெய் வகை							
தேங்காய் எண்	இலிற்றர்	2229300	456300	225720	257400	185630	3354430
நெய் எண்ணெய்	..	908270	185900	91960	123700	22340	1407670

தேசிய நுகர்ப்பரிசீலனை
மாநகர
யாழ்ப்பாணம்

360500

இந்த நூல் விரிவாக
கூப்பட வேண்டும். அதற்கான விட
யங்களையும், விபரங்களையும்
திருந்த ஆதாரங்களுடன் கூடிய புள்ளி
விபரங்களுடன் ஆர்வம் உள்ளவர்
களிடம் இருந்து எதிர்பார்க்கின்றோம்
அத்துடன் இந்த நூலில் சுட்டிக் காட்
டப்பட்ட வேண்டிய தவறுகள் இருப்பி
னும் அவற்றினையும் எமக்கு அறியத்
தந்தால் அடுத்த வெளியீடுகளில்
அவற்றைத் திருத்திக் கொள்ள முடி
யும்.

தமிழீழ ஆய்வு நிறுவனம்





தமிழ்நாடு ஆய்வு நிறுவனம்