அறுசுவை ஆரோக்கியம்!

திராவிட மாடல் அரசு

62

‘முத்துவேல் கருணாநிதி ஸ்டாலின் எனும் நான்’ என்று உறுதிமொழி எடுத்துக்கொண்ட நாளில் இருந்து, தமிழ்நாட்டின் வளர்ச்சியை முன்னோக்கிக் கொண்டு செல்லும் பல்வேறு திட்டங்களைச் செயல்படுத்தி வருகிறார், நமது முதலமைச்சர். உள்ளடக்கிய வளர்ச்சியைக் கொண்ட அந்தத் திட்டங்களைத் தரவுகளோடு உலகுக்குப் பறைசாற்றுகிறது இந்தப் பகுதி....

‘உணவே மருந்து’ என்பது நம் பழந்தமிழர் பண்பாடு. ஆனால், அதனை அப்படியே மேலோட்டமாகப் பொருள் புரிந்துகொள்ளக் கூடாது. ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை உண்டு வந்தால், பல நோய்களை வரும் முன் தடுக்கலாம். எனவே, உணவு உட்கொள்வதில் கவனம் தேவை என்பதைச் சொல்லவே அந்தச் சொலவடை அந்தக் காலங்களில் பயன்படுத்தப்பட்டது.

அன்று பெரும்பாலான மக்கள் விவசாயத்தைச் சார்ந்து இருந்தனர். விவசாயத்தில் நவீன முறைகள் அறிமுகமாகியிராத அந்தக் காலகட்டத்தில் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குத் தேவையான உணவை தாங்களே விளைவித்துக் கொண்டனர். அதற்கான கட்டாயம் அப்போது இருந்தது. எனவே, அவர்களின் உணவில் சிறுதானியங்களும், பாரம்பரிய அரிசி வகைகளும் அதிக அளவில் இடம்பிடித்திருந்தன. அவற்றை சாகுபடி செய்ய அதிக அளவில் தண்ணீரோ உழைப்போ தேவையில்லாமல் இருந்தது. இதனால், அவர்கள் ஓரளவு ஆரோக்கியமாகவே இருந்தனர்.

காலம் மாறி, மக்கள்தொகை பெருக, உணவு உற்பத்தியைப் பெருக்க வேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டு, நவீன முறை விவசாயத்தை மேற்கொண்ட பிறகு, எல்லோரும் தங்களுக்கான உணவைத் தாங்களே உற்பத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லாமல் போனது. அதனால், சிறுதானியங்களுக்கான தேவை குறைந்தது. ஒரு கட்டத்தில், நவீன ரக அரிசி, கோதுமை போன்றவற்றை அளவுக்கு மீறி உட்கொள்ளும் பழக்கத்தால் மக்களுக்கு நீரிழிவு உள்ளிட்ட தொற்றா நோய்கள் அதிகரிக்கத் தொடங்கின.

இந்த நிலையில், கடந்த 20 ஆண்டுகளில் பாரம்பரிய நெல், சிறுதானியங்கள் ஆகியவற்றை ஆய்வுக்கு உட்படுத்தி, அவற்றை முறையாக உட்கொண்டால் நீரிழிவு உள்ளிட்ட நோய்களைத் தடுக்கலாம், குறைக்கலாம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் ஊட்டச்சத்துகளும் அதிகமாக உள்ளன என்பதால், மீண்டும் அவற்றின் மீது கவனம் குவியத் தொடங்கியது. அந்த கவனக் குவிப்புக் காரணமாக, 2022-ஆம் ஆண்டில், ஐக்கிய நாடுகள் மன்றம், 2023, 2024 ஆம் ஆண்டை, **‘சர்வதேச சிறுதானிய ஆண்டு’** என்று அறிவித்தது.

அந்த அறிவிப்பைத் தொடர்ந்து, இந்தியாவிலும் பல்வேறு அரசு, தனியார் அமைப்புகள் சிறுதானியங்கள் குறித்து, விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. நம் கழகத் தலைவர் முதலமைச்சர் தலைமையிலான ‘திராவிட மாடல் அரசு’ அமைந்த பிறகு, சிறுதானிய பயன்பாட்டை மக்களிடையே ஊக்குவிக்கும் விதமாக, 2022-ஆம் ஆண்டில், ரேஷன் கடைகள் மூலம் கேழ்வரகு விநியோகம் செய்யப்படும் என்று அறிவித்தது. தொடர்ந்து, 2023-ஆம் ஆண்டில் 1.85 கோடி ரூபாயில் மகளிர் குழுக்கள் **‘சிறுதானிய உணவகங்கள்’** திறக்கப்படும் என்று அறிவித்தது. அதன்படி, சென்னை நீங்கலாக 37 மாவட்டங்களில் உள்ள மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அலுவலகங்களில் **‘மதி சிறுதானிய உணவகம்’** என்ற பெயரில் உணவகங்கள் திறக்கப்பட்டு வருகின்றன.

பயிற்சி பெற்ற மகளிர்

தற்சமயம் 20 மாவட்டங்களில் அமைக்கப்பட்டுள்ள இந்த உணவகங்கள், தலா ரூ.5 லட்சம் மதிப்பில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. அந்தந்தப் பகுதியில் உள்ள மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களைச் சார்ந்த ஆர்வம் உள்ள உறுப்பினர்கள் ஐந்து பேர் தேர்வு செய்யப்பட்டு, அவர்களுக்கு திருச்சியில் உள்ள மாநில உணவகக் கல்லூரியில் சிறுதானிய உணவு தயார் செய்வது குறித்தும், சிறுதானியங்களைக் கொண்டு மதிப்புக்கூட்டுப் பொருட்களைச் செய்வது குறித்தும் நான்கு கட்டங்களாக மூன்று நாட்களுக்குப் பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டன.

தமிழ்நாட்டு அரசிடம் சிறுதானியங்கள் விளைவிக்கப்படும் தொகுப்புகள் இருக்கின்றன. அங்கிருந்து இந்த உணவகங்களுக்கான சிறுதானியங்கள் கொள்முதல் செய்யப்படுகின்றன. இந்த உணவகங்களில் சிறுதானிய உணவு வகைகள் மட்டுமல்லாது, சிறுதானியங்களும் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. மேலும் அங்கே சிறுதானிய உணவு வகைகள் சமைப்பது குறித்த செய்முறைக் கையேடுகளும் வைக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே, இந்த உணவகங்களில் உணவைச் சுவைத்து, அவற்றைத் தங்கள் இல்லங்களிலும் செய்து பார்க்க விரும்புபவர்கள் சிறுதானியங்களையும், செய்முறைக் கையேடுகளையும் வாங்கிச் செல்லலாம்.

குறைந்த விலையில் தரமான உணவு

இதுநாள் வரை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அலுவலகங்களுக்கு வரும் மக்கள், தனியார் நடத்தி வருகின்ற உணவகங்களில் தரம், விலை குறித்த அச்சத்துடன் சாப்பிட வேண்டி இருந்தது. இப்போது அந்தக் கவலை இல்லை. குறைந்த விலையில் தரமான, சுவையான உணவு வகைகள் இந்தச் சிறுதானிய உணவகங்களில் கிடைக்கின்றன. குறைந்தபட்சம் ரூ.5 முதல் அதிகபட்சம் ரூ.50 வரையில் இங்கே உணவு வகைகள் கிடைக்கின்றன.

காலை, மதியம், மாலை என மூன்று

இதுநாள் வரை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அலுவலகங்களுக்கு வரும் மக்கள், தனியார் நடத்தி வருகின்ற உணவகங்களில் தரம், விலை குறித்த அச்சத்துடன் சாப்பிட வேண்டி இருந்தது. இப்போது அந்தக் கவலை இல்லை.

வேளையும் இங்கே உணவு கிடைக்கிறது. காலை 6 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை இந்த உணவகங்கள் இயங்குகின்றன. சிறுதானியங்களைப் பொறுத்த அளவில் குறைந்த அளவே சாப்பிட்டாலும், வயிறு நிறைகிற உணர்வு கிடைப்பதால், இந்த உணவகங்களில் ஆட்சியர் அலுவலகங்களில் பணியாற்றுவோர், அங்கு பணி நிமித்தமாக வரும் பொதுமக்கள் மட்டுமல்லாது, அந்த அலுவலகத்துக்கு அருகில் உள்ள நிறுவனங்களில் பணிபுரிபவர்களும், இந்த உணவகங்களைத் தேடி வந்து சாப்பிட்டுச் செல்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு உணவகத்திலும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களைச் சார்ந்த, பயிற்சி பெற்ற ஐந்து உறுப்பினர்கள் பணியாற்றுகின்றனர். இந்த உணவகங்கள் மூலம் கிடைக்கும் வருமானம் முழுமையும் அந்தக் குறிப்பிட்ட குழுக்களுக்கே சென்று சேர்கிறது. குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில், சுழற்சி முறையில் வேறு வேறு குழுக்களைச் சார்ந்த பயிற்சி பெற்ற மகளிர் இந்த உணவகங்களில் பணியாற்றுகின்றனர். இவ்வாறு சுய உதவிக் குழுவில் உள்ளவர்களின் பொருளாதார நிலையும் மேம்படுகிறது. இப்படி சிறுதானியங்களால் சமூகமும் பயனடைந்து, சுய உதவிக் குழுக்களும் பயனடைவதால் ‘திராவிட மாடல் அரசு’ நம் வயிற்றை மட்டுமல்லாது மனங்களையும் நிறைக்கிறது..!

...சாதனை தொடரும்

மதி சிறுதானிய உணவுப் பட்டியல்

காலைச் சிற்றுண்டி

தினை அரிசி இட்லி, கருப்பு உளுந்து இட்லி, ராகி அரிசி இட்லி, சாமை மிளகு இட்லி, தினை அரிசி பொங்கல், வரகு அரிசி பொங்கல், குதிரைவாலி பொங்கல், சாமை மிளகு பொங்கல், தினை அரிசி உப்புமா, குதிரைவாலி கிச்சடி, சாமை கிச்சடி, சம்பா கோதுமை ரவை கிச்சடி, ராகி பூரி, ராகி அடை, கம்பு தோசை, கேழ்வரகு தோசை, ராகி சேமியா புட்டு.

மதியம்

குதிரைவாலி சாம்பார் சாதம், குதிரைவாலி தயிர் சாதம், சாமை சாம்பார் சாதம், சாமை தயிர் சாதம், தினை அரிசி சாம்பார் சாதம், தினை அரிசி தயிர் சாதம், வரகு அரிசி சாம்பார் சாதம், வரகு அரிசி தயிர் சாதம், வரகு தேங்காய் சாதம், குதிரைவாலி வெஜ் பிரியாணி, சாமை வெஜ் பிரியாணி, தினை அரிசி வெஜ் பிரியாணி, சீரகசம்பா வெஜ் பிரியாணி, பருப்பு ஆம்லெட், கம்பங்களி, கம்பங்கூழ்.

மாலைச் சிற்றுண்டி

கேழ்வரகு சிமிலி, கேழ்வரகு தினைப் புட்டு, கேழ்வரகு பக்கோடா, கேழ்வரகு தினை முறுக்கு, கம்பு உருண்டை, வரகு போண்டா, தினை லட்டு, சிறுதானிய கொழுக்கட்டை, சிறுதானிய பஜ்ஜி, கருப்புகவுனிப் பாயசம், அவல் தினை, பாசிப்பருப்பு தினை, கருப்பு உளுந்து வடை, கொள்ளு வடை, கொண்டக்கடலை வடை, தினை இனிப்புக் குழிப்பணியாரம், தினை காரக் குழிப்பணியாரம், சுண்டல் வகைகள், சூப் வகைகள், தேநீர்.

இவற்றில் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வகை உணவு வகைகள் தயாரிக்கப்பட்டு விற்பனை செய்யப்படுகின்றன.

ஜெர்மானியர் பார்வையில் தமிழ்நாடு!

ஜெர்மானியர் ஒருவர் கடந்த ஒன்றரை ஆண்டுகளாக ஆசிய நாடுகளுக்கு சைக்கிள் பயணம் மேற்கொண்டிருக்கிறார். ஈரான், இராக், ஆப்கானிஸ்தான், பாகிஸ்தான், வங்கதேசம், சீனா, தாய்லாந்து, ஜப்பான், இலங்கை ஆகிய நாடுகளுக்குச் சென்ற அவர் தற்போது இந்தியாவுக்கும் வந்திருக்கிறார். பல்லடத்தில் உணவகம் ஒன்றுக்கு சாப்பிட வந்த அவரிடம், உணவக உரிமையாளர் விஜயன் சின்னச்சாமி நடத்திய உரையாடலைத் தனது முகநூல் பக்கத்தில் பதிவிட்டிருக்கிறார்.

உணவக உரிமையாளர்: பயணத்தில் உங்களுக்குப் பிடித்த நாடு எது?

ஜெர்மானியர்: சீனா, இலங்கை, பாகிஸ்தான்...

உணவக உரிமையாளர்: ஏன் இந்தியா பிடிக்கவில்லையா?

ஜெர்மானியர்: மற்ற 3 நாடுகளையும் விட, இந்தியா பிடித்திருக்கிறது. குறிப்பாக, தென்னிந்தியா... தமிழ்நாடும் கேரளாவும் மிகவும் பிடித்திருக்கிறது.

உணவக உரிமையாளர்: ஏன், என்ன காரணம்?

ஜெர்மானியர்: வட இந்தியாவை விட, தென்னிந்தியாவில் கல்வி வளர்ச்சி அதிகமாக இருக்கிறது. வட இந்தியாவில் மதப் பிரச்சாரம் அதிகமாக இருக்கிறது. தென்னிந்தியாவில் மனிதநேயம் அதிகமாக இருக்கிறது. வட இந்தியாவில் அங்கிருக்கும் மக்களுக்கே பாதுகாப்பு குறைவாக இருக்கும்போது, எங்களைப் போன்ற சுற்றுலாப் பயணிகளுக்கு எப்படிப் பாதுகாப்பு இருக்கும்? ஆனால், தென்னிந்தியா பாதுகாப்பாக இருக்கிறது என்றும் கூறியிருக்கிறார். இந்தப் பாதுகாப்பும் பண்பாடும்தான் பெரியாரின் மண், பேரறிஞர் அண்ணா, முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் உருவாக்கிய தமிழ்நாடு. நம் ‘திராவிட மாடல்’.

ஃப்ளாஷ்பேக்

எம்.எ.ரகீம்

நீலகிரியில் தளபதி!

1980-ஆம் ஆண்டு இளைஞர் அணி தொடங்கப்பட்டபோது, அணியை வலுப்படுத்த அன்றைய இளைஞர் அணி மாநில அமைப்பாளர், இன்றைய கழகத் தலைவர் அவர்கள் தமிழ்நாடு முழுக்கப் பயணம் மேற்கொண்டார். குன்னூர் நகரத்துக்கு வருகை தந்த தளபதி அவர்களைக் கண்டதும் எங்களுக்குப் புது உற்சாகம் பரவியது. இந்தப் புகைப்படத்தில் எவரெஸ்ட். மு.கணேசன், அன்றைய இளைஞர் அணி மாவட்ட அமைப்பாளர் பா.மு.முபாரக் இன்றைய சிறுபான்மைப் பிரிவு மாநிலத் துணைச் செயலாளர் இரா.அன்வர் கான், தலைமைக் கழகப் பேச்சாளர் முபாரக் ஆகியோருடன் நானும் இருக்கிறேன்.

–எம்.எ.ரகீம், கிளைச் செயலாளர், குன்னூர், நீலகிரி மாவட்டம்.

இது போன்ற அரிய புகைப்படங்களை சிறுகுறிப்புடன் எங்களுக்கு அனுப்புங்கள். அலைபேசி எண் அவசியம்.
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: அன்பகம், 614, அண்ணா சாலை, தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 018. வாட்ஸ்அப் எண் : 90033-24473
மின்னஞ்சல்: youthwing@dmk.in

கருவூலம்

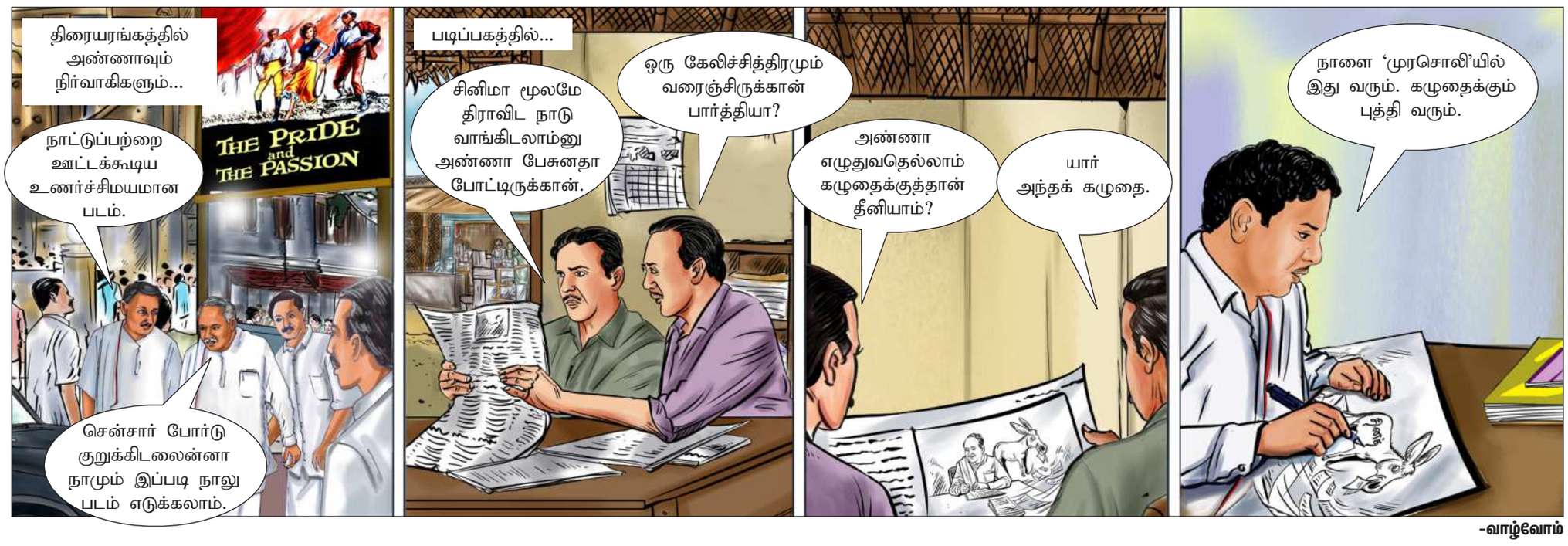
நாளிதழான ‘முரசொலி’

1962-இல் ஈ.வெ.கி. சம்பத், கழகத்தில் இருந்து விலகியபோது, சென்னை கடற்கரையில் நடந்த கூட்டத்தில் வேதனையை பகிர்ந்து கொண்டார் பேரறிஞர் அண்ணா. ஆனால், தனிக்கட்சி கண்ட சம்பத்துக்கு, ஏடுகள் அனைத்தும் மிகப்பெரிய வெளிச்சத்தைக் கொடுத்ததோடு, தி.மு.க.-வின் மீது தாக்குதல் தொடுத்தனர். விமர்சனங்களுக்குப் பதிலடி கொடுக்க முடிவெடுத்த கலைஞர், அதுவரை வார ஏடாக வந்த ‘முரசொலி’யை நாளிதழாக மாற்றினார்.

திராவிடத்தால் வாழ்கிறோம்

435

எழுத்து: கோவி.லெனின்
ஓவியம்: கி.சொக்கலிங்கம்



–வாழ்வோம்

RNI 1244/57 - Postal Reg.No.MA/43/2024-2026.Licenced to post under without pre payment of postage vide No.TN/WPP-94/SR/2024-2026 Published by Karthikeyan Shanmugasundaram on behalf of Murasoli Trust from No:180, Kodambakkam High Road, Chennai - 600 034 and Printed by R.N.Murugan at Dinakaran Press, No.2/2, Melur Main Road, Uthangudi, Madurai - 625 107. Editor: Karthikeyan Shanmugasundaram, Regn.No.7436, Ph:044-2817 9191, 2817 9131 Fax: 2817 9292.