Kaveri Kala Manram

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதன் மூலம் COVID-19 ஐ எதிர்த்து போராடுவோம்

நஞ்சற்ற மற்றும் இயற்கையான உணவு வகைகளை உற்பத்தி செய்து உட்கொள்வதன் மூலம், COVID-19 போன்ற எதிர்கால தொற்று நோய்களிலிருந்து மனித குலத்தை பாதுகாப்போம்

சந்திக்க தயாராவோம்

COVID-19

தற்பொழுது உலகம் முழுவதும் மனித குலத்துக்கு எதிராக பரவி வருகின்ற COVID-19 தொற்று நோயை எதிர்க்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உடலில் மேலும் வழங்குவதற்கான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுவதற்கான உணவு உற்பத்தியை நோக்கி மனித குலம் மாற வேண்டிய தேவை இருக்கின்றது. இதனை கருத்தில் கொண்டு தீர்க்கதரிசன பார்வையோடு காவேரி கலா மன்றம் கடந்த ஐந்து வருட காலமாக இலங்கையின் பல்வேறு பிரதேசங்களில் இயற்கையாக கிடைக்கும் மரக்கறிகளையும் கீரை வகைகளையும் மற்றும் நஞ்சற்ற உணவு உற்பத்தியையும் ஊக்குவித்து வந்திருக்கின்றது. கடந்த ஐந்து வருடங்களில் 5211 விவசாய தோட்டங்களில் வீடுகள்தோறும் உருவாக்கி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஊக்குவிக்கும் உணவு பழக்கவழக்கம் நோக்கி மக்களை ஊக்குவித்து வந்தது. அதன் ஓர் அங்கமாக கிராமங்கள்தோறும் **சுவை அவை** (Taste forum) என்ற நிகழ்வை

நடத்தி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கக்கூடிய உணவு முறைகளை மக்களுக்கு கற்றுக் கொடுத்தது. அப்பொழுது இந்த செயற்பாட்டினை மேலும் வளப்படுத்தி உலகிற்கு ஒரு முன்னுதாரணமான நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கான உணவு முறைமைகளை அறிமுகப்படுத்த அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கின்றது. அந்தவகையில் சமூகத்தில் மிகவும் பலவீனமான வறுமைக்கோட்டுக்கு கீழ் வாழ்கின்ற, ஊட்டச்சத்து குறைவானவர்களாக கருதப்படுகின்ற தொழு நோயாளர்கள், மாற்றுத்திறனாளிகள், விசேட தேவை உடையவர்கள், ஏழைச் சிறுவர்கள் போன்றோர் இந்த COVID-19 தாக்கத்திலிருந்து அதனை எதிர்த்து போராடும் சக்தி உடையவராக இருக்கின்றார்கள்.

எனவே இதனை தொடர்ந்து முன்னெடுப்பதற்காக தற்பொழுது இலங்கையில் அமுல்படுத்தப்பட்டிருக்கும் வீடுகளில் இருத்தல், தனிமையாக இருத்தல் என்ற சந்தர்ப்பங்களை பயன்படுத்தி உலகளாவிய ரீதியில் ஏற்பட்டிருக்கும் பொருளாதார நெருக்கடியினால் வரப்போகின்ற

உணவு பற்றாக்குறையை சந்திப்பதற்கு, மக்களை பாதுகாப்பதற்கு குறுகியகால பயிற்செய்கைகளை ஊக்குவிக்கின்றது.

அதன் அடிப்படையில் காவேரி கலாமன்ற பணியாளர்கள் அங்கத்தவர்கள் நிர்வாக சபை உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஐந்து மணித்தியாலங்களாவது வீட்டிலிருந்து தனி நபர்களாக குடும்பங்களாக பயிற்சியில் ஈடுபட தொடங்கியிருந்தார்கள்.

உதாரணமாக பின்வரும் பயிர்கள் பயிரிடலாம்

பயிர் வகை	அறுவடை
கீரை	25 நாட்கள்
பயறு	45 நாட்கள்
பூசணிக்காய்	50 நாட்கள்
பயிற்றை	45 நாட்கள்
காடை பறவை (Quail bird Egg, meat)	40 நாட்கள்
நாட்டு கீரைகள்	30 நாட்கள்

ஆகிய உற்பத்திகளை செய்யத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். இதன்மூலம் உணவு பற்றாக்குறையை குறைப்பதற்கு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தரக்கூடிய உணவை பெற்றுக் கொள்ளவது, வெளியில் சென்று உணவை வாங்குவதை தவிர்ப்பது, சிறந்த உடற் பயிற்சியை விவசாயம் செய்வதற்கு ஊடாக பெற்றுக்கொள்வது, மன அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபடுவது போன்ற பயன்களை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

அந்தவகையில் காவேரி கலா மன்றத்தோடு தொடர்புள்ள பணியாளர்கள், அங்கத்தவர்கள், நிர்வாக சபை உறுப்பினர்கள், தொழு நோயாளர்கள், மாற்றுத்திறனாளிகள், விசேட தேவையுடையவர்கள் சமூகத்தில் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் மக்கள் இந்த COVID-19 சவாலை எதிர்கொள்ள முடியும்.

இந்த நோக்கத்தில் இலங்கையின் வடகிழக்கு பகுதியில் புதிதாக 3,000 விவசாய உற்பத்திகளை காவேரி கலா மன்றம் தற்போது செய்ய முயற்சி செய்து வருகின்றது.

வீடுகளில் இருப்போம்
விவசாயம் செய்வோம்
ஆரோக்கியமான உணவை உண்போம்
நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பெறுவோம்
COVID-19 ஐ இல்லாதொழிப்போம்...

இலங்கையின் வடபகுதியில் கிளிநொச்சியிலிருந்து உங்களோடு பேசுகிறேன், கடந்த யுத்தத்தின் போது என் கணவனை இழந்த நிலையில் என் 13 வயது மகனோடு தனியாக வசித்து வருகின்றேன். உளவியல் ரீதியாகவும், பொருளாதார ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் பல்வேறு சவால்களை எதிர்கொண்டு நேரத்தில் காவேரி கலா மன்றம் என் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை ஒளியை ஏற்றியது. விவசாயத்தில் சிறிய ஆர்வமுடைய இன்னும் மிகச்சிறந்த ஆர்வம் உடையவராக மாற்றியது, அதற்கான உதவிகளாக கிணறு, நீர் இறைக்கும் இயந்திரம், விவசாய பயிற்சி, கால்நடை வளர்ப்பிற்கான வசதிகள் மற்றும் உற்பத்தி பொருட்களை விற்பனை செய்வதற்கான வாய்ப்பை ஏற்படுத்தித் தந்தது.

மேலும் என் வீட்டு சூழலில் இருக்கும் இயற்கையான, நஞ்சற்ற, ஆரோக்கியமான பயிர் வகைகளை அடையாளம் காட்டியது. மேலும் அவைகளை எவ்விதம் சமையல் செய்து சாப்பிட வேண்டும் என்பதையும் கற்றுத் தந்தது. இதனூடாக எனக்கும் என் மகனுக்கும் மட்டுமல்ல என்னைச் சுற்றி இருப்பவர்களையும் ஆரோக்கியமானவர்களாக மாற்றி இருக்கின்றேன்.

அதற்கூடாக சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் பெற்று இருப்பதாக நான் நம்புகின்றேன். மேலும் விவசாய உத்திகளுக்கூடாக சிறந்த குடும்ப வருமானத்தையும் பெற்று வருகின்றேன். ஊரும் நாடும் முடங்கிக் கிடக்கும் இந்த நேரத்தில் என் வீட்டிலிருந்து பலருக்கு குறைந்த விலையில் நான் விற்பனை செய்கின்றேன். நான் நினைக்கின்றேன் இந்த காலத்தில் இதை தவிர வேறு எனக்கு எந்த பாதுகாப்பும் இல்லை.

வீட்டில் இருப்போர் "விவசாயம் செய்வோம்"
நமக்கும், வீட்டுக்கும், நாட்டுக்கும்
"சகாயம் செய்வோம்"

இப்படிக்கு,
யோகராணி ,
யூனியன் குளம் ,
கிளிநொச்சி.