

SANRAKSHA

சந்ரக்ஷா

காலாண்டு செய்தி சஞ்சிகை



இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி
அத்காரசபை

2025 செப்டம்பர் மாதம் 18ஆவது இதழ் முன்றாவது தொகுதி - ISSN 2021 9521

நிலையான வாழ்க்கை



3 நிலைபேறான வாழ்க்கைக்கு
மனிதர்களின் மனோநிலையும்
முக்கியத்துவம் பெறுகிறது



11 நிலைபேறான வளர்ச்சி
இலக்குகள்



16 சிக்கலான, சுற்றுச் சூழலுக்கு
ஏற்படைய சமையலறை



வளமான உலகை
உருவாக்குவோம்

இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபையின் வெளியீடு

ஆலோசனை

கலாநிதி விஜேந்திர பண்டார
தலைவர்அத்துல விஜேசிங்ஹ
பணிப்பாளர் நாயகம்ஹர்ஷ விக்ரமசிங்க
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
(கேள்வித் தரப்பு முகாமைத்துவம்)விமல் நதீர்
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
(விநியோகத் தரப்பு முகாமைத்துவம்)பி.பி.கே. விஜயதுங்க
பணிப்பாளர்
(பிரசாரம் மற்றும் அபிவிருத்தி)அனுருத்த எதிரி வீர்
உதவி பணிப்பாளர் (ஊடகம்)

தொகுப்பாளர்

சமிந்த வியனகே

உதவி தொகுப்பாளர்

எஸ்.எம். நிமல்கா
சமர்கோன்

கணனி எழுத்து

வடிவமைப்பு
சந்தரு ரந்திலினி

பக்கவடிவமைப்பு

சியன்ரா அட்வர்டைசிங்
0718-508050

மொழி பெயர்ப்பு

எம்.ஐ. நிஷாந்தீன்
இதழியல் டிப்ளோமா
கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்

ශ්‍රී ලංකා සුනිතස බලශක්ති අධිකාරිය

இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபை
Sri Lanka Sustainable Energy Authorityஎண்.80, சர் ஏர்னஸ்ட் டி சில்வா மாவத்தை
கொழும்பு 07.

தொலைபேசி: 011 257 5030

தொலைநகல்: 011 257 5089

பொருளடக்கம்

எரிபொருள் நெருக்கடி	3
எண்ணெய் பலத்தினால் உலகை ஆட்டுவிக்கும் ஒபெக் அமைப்பு	4
உலகை உலுக்கிய எரிபொருள் நெருக்கடி	7
மீண்டுமொரு எரிபொருள் நெருக்கடி ஏற்படுவது மயிரிழையில் நிறுத்தப்பட்டது	11
எரிபொருள் நெருக்கடிக்கு மீள்புதுப்பிக்கத்தக்க சக்தியினால் தீர்வு	14
எரிவாயு தொடர்பில் அறிந்த கொள்வோம்	16
எரிபொருள் நெருக்கடியினால் இலங்கைக்கு ஏற்படும் அச்சுறுத்தல்	18

உலக மக்கள் தொகை தற்போது 8 பில்லியனைத் தாண்டியுள்ளது. இது மனிதர்களின் எண்ணிக்கை என்பது விசேட அம்சமாகும். இந்த உலகில் மனிதர்களைத் தவிர கோடிக்கணக்கான விலங்குகளும் பிற உயிரினங்களும் வாழ்ந்து வருகின்றன. இந்த பூமியில் வாழும் அனைத்து உயிர்களும் வாழ்வதற்குத் தேவையான உணவு மற்றும் நீரை வழங்க இந்த பூமியால் முடியுமா?

விஞ்ஞானிகள் கணித்துள்ள கணிப்பின் அடிப்படையில், பூமியில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களின் தேவைகளை முழுமையாக பூர்த்தி செய்ய பூமியைப் போன்ற 1.3 உலகம் தேவைப்படுவதாக கூறப்படுகிறது. இன்றைய உலகில் சிறந்த சுகாதார வசதியும் வளமான சேவை வசதிகள் காரணமாக மனிதர்களின் ஆயுட்காலம் அதிகரித்துள்ளது. அதனால், ஒருவரின் வாழ்நாளில் பயன்படுத்தப்படும் வளங்களின் அளவும் உயர்ந்துள்ளது. தற்போதைய அதிகப்படியான நுகர்வு முறை இந்த நிலையை மேலும் தீவிரப்படுத்தியுள்ளது.

இந்த நிலையில் இருந்து விலக வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது. மனித வாழ்க்கையை எளிதாக்குவதற்காக உலகம் முழுவதும் பல்வேறு பொருட்கள் உற்பத்தி செய்யப்பட்டாலும், இப்போது அவை பெரும்பாலும் இலாபத்தை மாத்திரமே குறிக்கோளாகக் கொண்டு உற்பத்தி செய்யப்படுவதை காணக்கூடியதாக உள்ளன. இந்த நிலை மாற்றி அமைக்கப்பட வேண்டும். ஒரு வளமான மற்றும் செளபாக்கியமான உலகை கட்டியெழுப்ப, நீண்ட ஆயுட்காலம் கொண்ட பொருட்களை உற்பத்தி செய்ய வேண்டும். அதேபோல், பொருட்களை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துவது ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும். நாளாந்தம் மாறுபடும் நவீன நாகரீகங்களைப் பின்பற்றுவது குறைக்கப்பட வேண்டும்.

இது முழு மனிதகுலமும் ஒன்றிணைந்து மேற்கொள்ள வேண்டிய கூட்டு நடவடிக்கையாகும். இல்லையெனில், இந்த உலகில் வாழும் அனைத்து உயிர்களும் வாழத் தகுந்த ஒரு உலகமே இல்லாத நிலை உருவாகும். இதற்கான சிறந்த தீர்வு, புத்த மகான் கூறியுள்ள தத்துவத்தில் போதிக்கப்படும் அல்பேச்சத்துவம் (குறைந்த தேவையுடன் வாழ்தல்) மற்றும் பாதுகாப்பு மனப்பான்மை ஆகியவற்றை நாம் அனைவரும் கடைப்பிடிப்பது இன்றியமையாத விடயம் என்பதை குறிப்பிட விரும்புகிறோம்.

நிலைபேறான வாழ்க்கைக்கு மனிதர்களின் மனோநிலையும் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது

“நிலைபேறான வாழ்க்கை முறை” என்ற கருத்து இலங்கைக்கு புதிதான ஒன்றாகும். அதைப் பற்றி இங்கு அதிகமாக பேசப்படுவதில்லை. ஆனால் உலகின் பல நாடுகளில் இன்று நிலைபேறான வாழ்க்கை குறித்து அதிகமாக பேசப்பட்டு வருவது உங்களில் சிலருக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

நிலைபேறான வாழ்க்கை முறை என்றால் என்ன? அந்தக் கருத்து எவ்வாறு தோன்றியது? அத்தகைய வாழ்க்கை முறைக்கு நாம் எவ்வாறு மாற்றிக் கொள்ளலாம்? என்பவற்றை தெளிவுபடுத்திக்கொள்ள, மொறட்டுவ பல்கலைக்கழகத்தின் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் கலாநிதி துசித சுகதபால் அவர்களுடன் நாம் நேர்காணலை நடத்தினோம்.

கேள்வி: நிலைபேறான வாழ்க்கை முறை பற்றிய கருத்து எவ்வாறு உருவானது?

பதில்: நிலைபேறான வாழ்க்கை முறை பற்றிய எண்ணம், ஜீநிலைபேறான வளர்ச்சி (Sustainable Development) குறித்த விவாதங்களுடன் இணைந்து உருவானது. உலகளவில் நிலவும் பொருளாதார, சமூக, சுற்றுச்சூழல் உள்ளிட்ட பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணும் நோக்கில் தான் நிலைத்த வளர்ச்சி குறித்து பேசத் தொடங்கப்பட்டது. இதன் ஒரு பகுதியாக, நிலைபேறான வளர்ச்சி இலக்குகள் (Sustainable Development Goals – SDGs) ஒரு செயன்முறை வழிமுறையாக உலகம் முழுவதும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

கேள்வி: அந்த விவாதங்களுடன் நிலைபேறான வாழ்க்கை முறை பற்றிய கருத்து எவ்வாறு இணைகிறது?

பதில்: 2030 நிலைபேறான வளர்ச்சிக்கான ஒப்பந்தத்தில் 17 நிலைபேறான வளர்ச்சி இலக்குகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. அந்த இலக்குகள் மூலம் 17 முக்கியமான பிரச்சினைகள் விவாதிக்கப்படுகின்றன. உதாரணமாக, வறுமை ஒழிப்பு ஓர் இலக்காகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இங்கு வறுமையை ஒழிப்பதே பிரதான இலக்காக முன்வைக்கப்பட்டுள்ளதுடன், இதன் மூலாதாரப் பிரச்சினை வறுமையாகும். இவ்வாறு, இந்த 17 இலக்குகளும் உலகில் உள்ள அனைவரையும்

பாதிக்கும் 17 முக்கியமான பிரச்சினைகளை உள்ளடக்கியதாக காணப்படுகின்றன.

நிலைபேறான வளர்ச்சி இலக்கு என்பது இறுதி தீர்வாகும். அந்த இறுதி இலக்கை அடைய ஒரு பாதை இருக்க வேண்டும். அந்த இலக்குகளுக்குச் செல்ல வேண்டிய வழிமுறைகளை உருவாக்க வேண்டியது நாமே. அந்தப் பயணத்தில் பாரம்பரிய முறைகளை மட்டும் பயன்படுத்த முடியாது. புதிய முறைகள் அவசியம். அதற்காக தற்போதுள்ள அமைப்புகளில் முழுமையான மாற்றம் தேவைப்படுகிறது. சமூக மற்றும் பொருளாதார அமைப்புகளில் பெரிய மாற்றங்கள் ஏற்பட வேண்டும். அதேபோல், சக்தி வளங்கள் காணப்படும் அமைப்புகள் மாற வேண்டும். தொழில்துறை அமைப்புகளும் மாற்றம் அடைய வேண்டும். இதனுடன் சமூகத்திலும் மாற்றம் ஏற்பட வேண்டும்.

கேள்வி: இப்போது நாம் சிந்திக்கும் முறை, செயற்படும் முறை, நிலைபேறான வளர்ச்சிக்கு ஏற்றதல்ல என்பதையா நீங்கள் கூறுகிறீர்கள்?

பதில்: உண்மையில் ஆம். இன்றைய சமூக, பொருளாதார மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நிலைகளுக்கு ஏற்றவாறு எமது வாழ்க்கை முறை உருவாகவில்லை. மாற்றமாக அது எமது சிந்தனைகளின் அடிப்படையில் உருவாகியுள்ளமை நாம் உணர வேண்டும். அமைப்பு மாற்றம் பற்றி பேசும்போது, சமூகத்தில் ஒரு மிகப் பெரிய மாற்றம் நிகழ வேண்டியதைக் குறிப்பிடுகிறோம்.

கேள்வி: சமூகத்தில் ஏற்படும் அந்தப் பெரும் மாற்றமே நிலைபேறான வாழ்க்கை முறையா?

பதில்: ஆம். அந்த மாற்றத்தையே ஜீநிலைபேறான வாழ்க்கை முறை என்று அழைக்கிறோம். அதாவது, நாம் மாற வேண்டும் என்பதே அதன் அர்த்தம். தற்போது நிலவும் வாழ்க்கை முறை நிலையானதல்ல என்பதை இந்த வாக்கியம் சுட்டிக்காட்டுகிறது. அந்த நிலையில்லாத வாழ்க்கை முறையை, நிலைபேறான நிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டும்.

கேள்வி: தற்போதைய வாழ்க்கை முறையிலிருந்து நிலைபேறான வாழ்க்கை முறைக்குச் செல்லுவது எளிதானதா?

பதில்: உண்மையில் அது இலகுவான விடயம் அல்ல என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனிதர்களின் வாழ்க்கை முறையை நாம் நினைத்த மாத்திரத்தில் மாற்றுவது மிகவும் கடினம். தனது நாளாந்த வாழ்க்கை முறையின் மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்ள யாரும் விரும்புவதில்லை. அனைவரும் தங்களுக்கு பழக்கமான, வசதியான முறையில் வாழ விரும்புகிறார்கள். நிலைபேறான வாழ்க்கை முறைக்குச் செல்லும்போது, முதலில் நாம் சிந்திக்கும் முறையில் இருந்தே மாற்றம் ஏற்பட வேண்டும்.

கேள்வி: தற்போதைய வாழ்க்கை முறையை நீங்கள் எவ்வாறு ஆராய்ந்து பார்க்கிறீர்கள்?

பதில்: நமது தற்போதைய வாழ்க்கை முறையில் பல சந்தர்ப்பங்களில் எவ்வித பிரயோசனமும் அற்ற நிலையில் இருப்பதை காணலாம். அதேபோல், அதிக அளவில் குப்பை உருவாவதற்குக் காரணம், அந்த வாழ்க்கை முறையில் அதிகளவு வீண் விரயங்கள் இருப்பதும் காரணமாகும். எனவே, இன்றைய வாழ்க்கை முறை செயலற்று காணப்படுவதும், அதிக வீண் விரயமும் பிரதான விடயங்களாக இருப்பதை சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறேன்.

கேள்வி: இந்த செயலற்றதும் அதிக வீண் விரயம் கொண்டதுமான வாழ்க்கை முறையிலிருந்து எவ்வாறு விடுபடலாம்?

பதில்: நாம் எந்த விடயத்தைப் பற்றியும் முடிவு எடுக்கும்போது, அது நிலைபேறான வளர்ச்சிக்கு ஏற்றவாறு காணப்படுகின்றதா? என்பதை கருத்தில் கொண்டு முடிவெடுக்க வேண்டும். எமது அன்றாட வாழ்க்கையுடன் நேரடியான தொடர்புகளில் உள்ள போக்குவரத்து, சக்தி, இயற்கை வளங்கள் உள்ளிட்ட அனைத்தையும் பற்றியும் தீர்மானிக்கும் போது, நிலைபேறான வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப செயற்பட வேண்டும்.

கேள்வி: அத்தகைய முடிவுகளை எவ்வாறு எடுக்கலாம் என்பதை எடுத்துக்காட்டுகளுடன் விபரிக்க முடியுமா?

பதில்: உதாரணமாக, சக்தி தொடர்பான முடிவினை எடுக்கும் சந்தர்ப்பங்களை நாம் பிரதான விடயமாக எடுத்துக் கொள்வோம். புதைவடிவ எரிபொருள் மூலமாகவும், புதுப்பிக்கத்தக்க சக்தி மூலங்களான காற்று, சூரியன், நீர் போன்றவற்றிலிருந்தும் சக்தியை உற்பத்தி செய்ய முடியும். புதைவடிவ எரிபொருள் வளங்கள் இலங்கையில் இல்லை. அதனால் அவற்றை வெளிநாடுகளிலிருந்து கொள்வனவு செய்ய வேண்டிய நிலை உள்ளது. இதற்காக நாட்டின் அந்நிய செலாவணியும் அதிகளவில் செலவாகிறது.

புதைவடிவ எரிபொருட்களைப் பயன்படுத்தி மின் சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் போது, அதன் பாதிப்புகளை உலகமே அனுபவிக்க வேண்டி வருகிறது. குறிப்பாக, உலக வெப்பநிலை உயர்வு காரணமாக காலநிலை மாற்றம் ஏற்படுவது, காற்று மாசுபடுவது போன்றவற்றை குறிப்பிட முடியும். எனவே, புதைவடிவ எரிபொருட்களால் மின்சக்தி உற்பத்தி செய்வது சுற்றுச்சூழல், சமூகம் மற்றும் பொருளாதாரத்திற்கு தீங்கு விளைவிப்பதாக தெரிகிறது.

சூரிய ஒளி, காற்று போன்ற புதுப்பிக்கத்தக்க சக்தி மூலங்கள் மீண்டும் மீண்டும் கிடைக்கக்கூடியவை. அவற்றிலிருந்து மின் உற்பத்தி செய்தால், கழிவுகள் வெளியேறும் பிரச்சினையும் ஏற்படுவது இல்லை.

இன்றைக்கு புதைவடிவ எரிபொருட்களையும் புதுப்பிக்கத்தக்க சக்தி இரண்டையும் நாம் பயன்படுத்த முடியும். ஆனால், தற்போதைய நிலையில் புதைவடிவ எரிபொருட்களே அதிகமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. அதாவது நிலக்கரி மற்றும் எண்ணெய் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். புதுப்பிக்கத்தக்க சக்தி பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தாலும், இன்றும் நாட்டின் மின்சார உற்பத்தியில் அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படுவது எண்ணெய் மற்றும் நிலக்கரிதான்.

கேள்வி: நீங்கள் எடுத்துக்காட்டியதன் அடிப்படையில் புதுப்பிக்கத்தக்க சக்தி பயன்பாட்டை அதிகரிக்க முடியும். ஆனால் தேசிய மின்சார கட்டமைப்பை இலங்கை மின்சார சபை நிர்வகித்து வருகிறது. அது தனிப்பட்ட வாழ்க்கை முறையுடன் நேரடியான தொடர்புகளை பேணுவதில்லை. இவ்வாறான நிலையில், புதுப்பிக்கத்தக்க சக்தி பயன்பாட்டை தனிப்பட்ட வாழ்க்கை முறையுடன் நீங்கள் எவ்வாறு இணைக்கிறீர்கள்?

பதில்: ஆம், அது உண்மை. ஆனால் முடிவு எடுப்பது நமது கையில்தான் உள்ளது. நமது வீட்டில் சூரிய சக்தி மின்சார அமைப்பை (சூரியசக்தி பேனல்கள்) பொருத்திக் கொள்ள முடியும். அதாவது, குறைந்த அளவிலாவது புதுப்பிக்கத்தக்க சக்தியைப் பயன்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பு நமக்கு உள்ளது. இது நாம் எடுக்கக்கூடிய ஒரு முக்கியமான தீர்மானம்.

கேள்வி: சக்தி பயன்பாடு குறித்து பேசும்போது, அதிக செயற்திறன் கொண்ட மின்விளக்குகளைப் பயன்படுத்துவதும் நிலைபேறான வாழ்க்கை முறைக்கு உதவுமல்லவா?

பதில்: நிச்சயமாக. அதிக செயற்திறன் கொண்ட மின்விளக்குகளைத் தேர்வு செய்வது ஒரு சிறந்த முடிவாகும். அதோடு மட்டுமல்லாமல், அதிக செயற்திறன் கொண்ட மின்சாதனங்களும் இன்று சந்தையில் கிடைக்கின்றன. அவற்றை பயன்படுத்துவதற்குத் தேர்வு செய்வதும் நிலைபேறான வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்ள பெரும் உதவியாக அமையும்.

கேள்வி: நிலைபேறான வாழ்க்கை முறைக்கு உதவும் பிற தீர்மானங்களைப் பற்றியும் விளக்க முடியுமா?

பதில்: ஆம். போக்குவரத்தும் அதில் பிரதான ஒன்றாக நோக்கப்படுகிறது. நமது போக்குவரத்து தேவைகள் குறித்து பல தீர்மானங்களை எடுக்க முடியும். நமக்கு கார் அல்லது வேன் இருந்தால் அதைப் பயன்படுத்தலாம். மற்றொருவருக்கு தன் போக்குவரத்து தேவைகளை நிறைவேற்ற வாடகை வாகனத்தையும் முச்சக்கர வண்டிகளையும் பயன்படுத்த முடியும். இன்னொருவர் பேருந்து அல்லது ரயில் வண்டியைத் தெரிவு செய்யலாம். இந்த பல்வேறு மாற்று போக்குவரத்து சாதனங்களிலிருந்து நாம் எதைத் தேர்வு செய்கிறோம் என்பதை முக்கியமானது.

கேள்வி: இன்று பலர் தங்களுக்கென சொந்த வாகனத்தில் பயணம் செய்வதற்கு பழகிவிட்டார்களே, இல்லையா?

வீட்டுகளின் கூரைகளில் பொருத்தப்படும் சூரிய சக்தி மின்சார கட்டமைப்பு தொடர்பில் சிந்தித்து பாருங்கள். இதனைப் பொருத்துவதற்கு இலட்சக்கணக்கான ரூபாவை செலவிட வேண்டி ஏற்படும். எமது நாட்டின் பொருளாதாரத்தைப் பொறுத்தவரை இவ்வாறான சூரிய படல் கட்டமைப்பை பொருத்திக் கொள்வது மிகவும் சவாலான விடயமாக இருக்கும். எனினும், ஐந்தாண்டுகளின் பின்னர் ஒரு சேமிப்பாக இருப்பதை காண முடியும்.



பதில்: ஆம். பலர் அதனை கௌரவமாக கருதுகிறார்கள். சொந்த வாகனத்தில் பயணம் செய்வது தங்களின் சமூக நிலைக்கு நல்லது என்ற கருத்தில் பலர் உள்ளனர். சொந்த வாகனம் இல்லையென்றாலும், வாடகை வாகனம் எடுத்துக்கொண்டு தங்கள் போக்குவரத்து தேவைகளை நிறைவேற்ற முயற்சி செய்கிறார்கள்.

இந்த முறையில் போக்குவரத்து தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும் போது, சுற்றுச்சூழலுக்கும் பொருளாதாரத்துக்கும் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அதிகம். ஆனால் பேருந்து அல்லது ரயிலில் பயணம் செய்தால், சுற்றுச்சூழல் மற்றும் பொருளாதார பாதிப்புகள் பெரிதும் குறையும். பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தும் போதுதான் செயற்திறன் அதிகரிக்கிறது. பேருந்து மற்றும் ரயில் என்ற பொதுப் போக்குவரத்துகளை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது, ரயிலில் பயணங்களை மேற்கொள்வதுதான் சிறந்த மார்க்கமாக நோக்கப்படுகிறது.

பொது போக்குவரத்துச் சேவைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தாலும், நாம் நடந்து செல்லலாம் மிதிவண்டியைப் பயன்படுத்தலாம். (நடந்து செல்வது – மிதிவண்டி போக்குவரத்து) எமது பயணங்களை இலகுவான முறையில் நிறைவேற்றிக்கொள்ளக் கூடிய மற்ற மாற்று வழிகளாக இவை உள்ளன.

கேள்வி: நடந்து செல்வதும், மிதிவண்டியைப் பயன்படுத்துவதும் எல்லா பயணங்களுக்கும் பொருத்தமானதல்லவோ?

பதில்: ஆம், எல்லா பயணங்களுக்கும், எல்லா நேரங்களிலும் அந்த முறைகள் பொருந்தாது. ஆனால் ஒரு கிலோமீட்டர், இரண்டு கிலோமீட்டர் போன்ற குறுகிய தூரங்களை மிதிவண்டியில் செல்ல முடியாதென்று இல்லை. அத்தகைய தூரங்களை நடந்து செல்லவும் முடியும். ஆனால் நாம் பெரும்பாலும் அந்தத் தீர்மானத்தை எடுப்பதில்லை. அருகிலுள்ள கடைக்கோ அல்லது சூப்பர் மார்க்கெட்டுக்கோ கூட காரிலோ, இல்லையெனில் முச்சக்கர வாகனத்திலோ சென்று விடுகிறோம்.

நிலைபேறான தன்மையைப் பற்றி நன்றாக சிந்திக்கும் ஒருவர், பெரும்பாலும் நடந்து செல்லவோ அல்லது மிதிவண்டியைப் பயன்படுத்தவோ விரும்புவார். காரில் செல்ல வேண்டியிருந்தாலும், மின்சார காலை (Electric Car) தேர்வு செய்யலாம். மின்சார வாகனங்கள் சுற்றுச்சூழலுக்கு புகை வெளியிடுவதில்லை அவை அதிக செயற்திறன் கொண்டவை. அதேபோல், நீண்ட தூரப் பயணங்களுக்கு

அத்தகைய சிந்தனை கொண்டவர் பேருந்து அல்லது ரயில் வண்டியைத் தெரிவு செய்வார்.

இந்த எல்லா தீர்மானங்களுக்கும் அடிப்படையாக இருப்பது தனிநபரின் மனப்பாங்கே. நிலைபேறான வாழ்க்கை முறைக்கேற்ப நமது நாட்டின் மக்களின் வாழ்க்கை வடிவமைக்கப்படாமல் இருப்பதற்கு, நமது மனப்பாங்குகளில் உள்ள பிரச்சினைகளே காரணம் என்பதை இது காட்டுகிறது.

கேள்வி: நிலையான வாழ்க்கை முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு செயற்திறன் மிகுந்த சாதனங்களைத் தெரிவு செய்யும் போது அதிக செலவு ஏற்படுகிறதே?

பதில்: செயற்திறன் கொண்ட தொழில்நுட்பம் உள்ள சாதனங்களை வாங்கும்போது, ஒப்பீட்டளவில் அதிக செலவு செய்ய வேண்டி வருகிறது. உதாரணமாக, வீடுகளின் கூரைகளில் பொருத்தப்படும் சூரிய ஆற்றல் மின்சார அமைப்பை எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதைப் பொருத்துவதற்கு இலட்சக்கணக்கான பணம் செலவாகும். நமது நாட்டின் பொருளாதார நிலையைப் பார்க்கும்போது, ஒருவருக்கு அத்தகைய அமைப்பை வாங்குவது கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் ஐந்து ஆண்டுகள் கழித்து பார்த்தால், அது ஒரு சேமிப்பாக இருப்பதை உணர முடியும்.

எப்படியிருந்தாலும், பொருளாதார சிரமம் உள்ளவர்களுக்காக அரசின் தலையீடு அவசியம். அதாவது, கடன் வசதிகள் போன்ற நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

கேள்வி: நிலையான வாழ்க்கை முறைக்கு பழக அறிவும் அவசியமல்லவா?

பதில்: நிலையான வாழ்க்கை முறைக்கு பழகுவதற்கு நிச்சயமாக அறிவு தேவை. அந்த அறிவு கல்வி மூலமாகவே நமக்கு கிடைக்க வேண்டும். ஒரு குழந்தை பிறக்கும் நாளிலிருந்தே, நிலையான வாழ்க்கை முறைக்கேற்ப வளர்த்தெடுக்க வேண்டும்.

கேள்வி: நீங்கள் விளக்கும் நிலையான வாழ்க்கை முறைக்கு பழக, மக்களின் மனப்பாங்கு பெருமளவில் மாற வேண்டுமல்லவா?

பதில்: அரசு எவ்வளவு வசதிகளை வழங்கினாலும், அவற்றை பயன்படுத்துவதால் மட்டும் நிலையான வாழ்க்கை முறைக்கு செல்ல முடியாது. நாம் சிந்திக்கும் விதத்தில் அதாவது எண்ணங்களில் மாற்றம் ஏற்படுவது மிக முக்கியம்.

சிந்தித்து சரியானதைத் தெரிவு செய்யும் திறன் நமக்கு இருக்க வேண்டும்.

நாம் பெரும்பாலும் சந்தையில் குறைந்த விலையில் உள்ள பொருட்களையே வாங்க முனைகிறோம். அப்படிப் பொருட்களை வாங்குவதால் சுற்றுச்சூழலுக்கும், பொருளாதாரத்துக்கும், சமூகத்துக்கும் ஏற்படும் பாதிப்புகளை நாம் சிந்திப்பதில்லை. சுற்றுச்சூழலைக் கருத்தில் கொள்கிறோம் என்றால், செயற்திறன் கொண்ட சாதனங்களையே வாங்க வேண்டும். அங்கு நமது மனப்பாங்கே மிக முக்கியமானது. நமது வாழ்க்கை முறை நிலையானதாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம், தனிநபரின் மனப்பாங்கிலிருந்தே உருவாகிறது.

கேள்வி: நீங்கள் கூறும் வகையில், ஒருவர் தனிப்பட்ட முறையில் தீர்மானங்களை எடுத்து நிலையான வாழ்க்கை முறைக்குச் செல்ல முடியுமா?

பதில்: ஒருவரின் தீர்மானங்களை அவரது குடும்ப உறுப்பினர்கள், வேலை செய்யும் இடத்தின் சக ஊழியர்கள், அவர் வாழும் கிராமம் அல்லது நகரம் போன்றவை பாதிக்கின்றன. அந்தச் சூழல் தாக்கங்களிலிருந்து முற்றிலும் விலகி ஒருவர் தனியாக தீர்மானம் எடுக்க முடியாது. நாம் எடுக்கும் தீர்மானங்களுக்கு நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழல் பெரும்பாலும் தாக்கம் செய்கிறது.

இந்த இடத்தில் சமூகம், ஊடகங்கள், விளம்பரங்கள் ஆகியவை முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. ஊடகங்களும் விளம்பரங்களும் பெரும்பாலும் நம்மை அதிகமாகச் செலவு செய்யத் தூண்டுகின்றன. அப்போது நாம் எடுக்கும் தீர்மானங்களும் மாறுபடுகின்றன.

கேள்வி: விளம்பரங்களாலும் ஊடகங்களாலும் ஏற்படும் அந்த தாக்கத்தை நீங்கள் தீர்மானமாகப் பார்க்கிறீர்களா?

பதில்: அப்படிச் சொல்ல முடியாது. ஊடகங்களும் விளம்பரங்களும் இருக்க வேண்டியவைதான். அவை முற்றிலும் வீழ்ச்சியடைந்தால், சமூகத்தில் பெரும் எண்ணிக்கையிலான மக்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகள் இழக்கப்படும் அபாயம் உள்ளது. அது ஒரு சமூகப் பிரச்சினையாகவும் மாறக்கூடும்.

கேள்வி: நீங்கள் கூறும் வகையில், இங்கு தொடர்ந்து ஆசைகளை அடக்குவது தானே நடைபெறுகிறது?

பதில்: ஆசைகளை முற்றிலும் நீக்கிக் கொண்டு வாழ வேண்டும் என்பதல்ல இதன் அர்த்தம். மனிதனுக்கு வசதியான, சுகமான வாழ்க்கை அவசியம். நாம் பயன்படுத்தும் பொருட்களும் சேவைகளும் காரணமாகத்தான் நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம்.

உதாரணமாக, மின்விசிறி அல்லது குளிரூட்டும் கருவி (ஏர் கண்டிஷனர்) பயன்படுத்த வேண்டிய சூழல்கள் இருக்கின்றன. மின்விசிறியையோ குளிரூட்டும் கருவியையோ பயன்படுத்தாமல் ஜன்னலைத் திறந்து வைக்கலாம் என்று கூறலாம். ஆனால் ஜன்னலைத் திறந்தால் கொசுக்கள், பிற உயிரினங்கள் உள்ளே வரலாம் திருடர்களுக்குக் கூட அது ஒரு வாய்ப்பாக அமையலாம். அப்போது ஜன்னலை மூட வேண்டி வரும். அதனால் மீண்டும் அதே பிரச்சினை

எழுகிறது. மின்விசிறி அல்லது குளிரூட்டும் கருவியைப் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியம்.

நாம் கூறுவது, இவ்வாறான பொருட்களையும் சேவைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டாம் என்பதல்ல அவற்றை நமக்குப் பொருத்தமான, பொறுப்பான முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதே.

கேள்வி: ஆற்றல் சேமிப்புக்காக மின்விளக்குகளை அணைப்பது ஒரு வழியாக இருக்கலாம். அப்போது இருளில் இருக்க வேண்டி வரும் அது ஒரு பிரச்சினை அல்லவா? இதை நீங்கள் எவ்வாறு விளக்குவீர்கள்?

பதில்: மின்விளக்குகளை அணைப்பதால் மின்சக்தி பயன்பாடு குறைகிறது. மின்சாரம் உற்பத்தி செய்ய நிலக்கரி எரிப்பதையும் குறைக்க இது ஒரு வழியாகும். நீங்கள் கூறியபடி, இதை சக்தி சேமிப்பாகக் கருதலாம்.

ஆனால் மின்விளக்குகளை அணைத்து இருளில் இருந்தால், சேவையை சரியாகப் பயன்படுத்தாத நிலை உருவாகும். குழந்தைகளுக்கு படிப்பதற்குத் தேவையான வெளிச்சம் இருக்காது வீட்டு வேலைகளையும் சிரமத்துடன் செய்ய வேண்டியிருக்கும். ஆகவே மின்விளக்குகளை ஏற்றுவது அவசியம்.

இங்கே கூறப்படுவது, மின்விளக்குகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம் என்பதல்ல. சக்தி சேவையைப் பெற வேண்டும். ஆனால், அதற்காக சக்திமான சக்தி மூலங்கள், நல்ல நிர்வாகம் மற்றும் சரியான நடைமுறைகள் இருக்க வேண்டும். வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் செய்வது என்பது, நாம் சிந்திக்கும் விதம், சமூகம் நகரும் திசை ஆகியவற்றை கவனித்து மிக நுணுக்கமாக செய்யப்பட வேண்டிய ஒன்று. அதில் குடும்பம், சுற்றியுள்ள சமூகத்தினர் போன்ற தாக்கம் செலுத்தும் குழுக்களையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். அதோடு மட்டுமல்ல, சில நேரங்களில் உலகளாவிய தாக்கங்களும் இருக்கும்.

கேள்வி: நிலைபேறான வாழ்க்கை முறையை நோக்கிச் செல்லுவது ஒரு மிகச் சிக்கலான பிரச்சினையல்லவா?

பதில்: உண்மையிலேயே இது ஒரு சிக்கலான பிரச்சினைதான். ஒரு சிக்கலான பிரச்சினைக்கு பல பரிமாணங்கள் உள்ளன. அந்தப் பரிமாணங்களைத் தனித்தனியாகப் பார்த்தால், நாம் ஒரு பக்கத்தை மட்டுமே கவனிப்போம். அப்போது உண்மையான பிரச்சினை தென்படாது.

எனவே, சிக்கலான பிரச்சினையை எளிமையாக தீர்க்க வேண்டும். அதன் எல்லா பரிமாணங்களையும் கவனத்தில் கொண்டு தீர்வு காண வேண்டும். அதாவது, ஒரு சிக்கலான பிரச்சினைக்கு முழுமையான அணுகுமுறையுடன் விரிவான தீர்வைத் தேட வேண்டும் (Comprehensive solution). எல்லா அம்சங்களையும் கருத்தில் கொண்டு வழங்கப்படும் தீர்வாக அது இருக்க வேண்டும் என்பதே இதன் பொருள்.

► நேர்காணல்: மஞ்சலா விஜயரத்ன



நிலைபேறான வாழ்வியல் அம்சங்களைக் கொண்ட மனிதர்கள் ஒரு நாட்டிற்குக் கிடைக்கப் பெற்ற பொக்கிஷம்

மெறட்டுவ பல்கலைக்கழகத்தின் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் டாக்டர் துசித சுகதபால அவர்களுடன் நாம் நடத்திய இந்த நேர்காணலின் மூலம், நிலைபேறான வாழ்வியல் முறைமைக்கு உதவும் பிரதான காரணிகளை இந்த நேர்காணலின் ஊடாக தெரிவிக்க உள்ளோம்.

தொழில்நுட்பம், நிறுவனங்கள் மற்றும் தனிநபர் நடத்தை ஆகியவை நிலைபேறான வாழ்வியலை உருவாக்குவதில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதாக டாக்டர் துசித சுகதபால அவர்கள் சுட்டிக்காட்டினார். மேலும், நிலைபேறான வாழ்வியலுக்கு பழகிய ஒருவரின் வாழ்க்கை எவ்வாறிருக்கும் என்பதையும் அவர் இங்கு சில உதாணங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டார்.

கேள்வி: நிலைபேறான வாழ்வியல் குறித்து நாம் விரிவாக பேசினோம். அத்தகைய வாழ்வியலை உருவாக்க உதவும் பிரதான காரணிகள் என்ன என்பதை விரிவாக கூற முடியுமா?

பதில்: ஆம். இந்த விடயத்தில் முன்னிலை வகிக்கும் காரணிகளில் ஒன்றாகவும் பேசு பொருளாகவும் காணப்படுவது தொழில்நுட்பம் என்பதை குறிப்பிட விரும்புகிறேன். மின்சாரத்தில் இயங்கும் பேருந்துகள், எல்.இ.டி. விளக்குகள் போன்ற திறன் வாய்ந்த உபகரணங்களில் தொழில்நுட்பமே அடிப்படை விடயமாக உள்ளன. திறமையானதும் சுத்தமானதுமான தொழில்நுட்பம் அவசியமான ஒன்றாக நோக்கப்படுகிறது.

இந்தப் பதிலின் இரண்டாவது விடயமாக நாம் குறிப்பிடுவதாக இருந்தால், நிறுவனங்கள் பற்றி தெரிவிக்க வேண்டியுள்ளது. தேவையான சட்டங்கள் இயற்றப்படவும், விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படவும் நிறுவனங்கள் காணப்பட வேண்டும்.

எமது இந்த கருத்தின் மூன்றாவது விடயமாக கூறுவதாக இருந்தால், நாம் சிந்திக்கும் விதம் தொடர்பானதாக உள்ளது. அதாவது எமது செயற்பாடுகள் சார்ந்த விடயமாக உள்ளது.

நிலைபேறான வாழ்வியலை உருவாக்க தொழில்நுட்பம், நிறுவனங்கள் மற்றும் செயற்பாடுகள் ஆகிய மூன்று விடயங்களும் சம முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

கேள்வி: தொழில்நுட்பம் மற்றும் நிறுவனங்கள் என்ற காரணிகள் இலங்கையில் எந்த நிலைமையில் உள்ளன?

பதில்: தொழில்நுட்பத்தை சரியாக கையாளும் திறமையான தொழில்நுட்ப நிபுணர்கள் தேவையாக உள்ளன. உயர் நிர்வாக நிலை முதல் செயற்பாட்டு நிலை வரை திறன் கொண்ட மனித வளம் இருக்க வேண்டும். ஆனால் அத்தகைய திறன் வாய்ந்த மனித வளத்தை எங்கள் நாட்டில் போதிய அளவில் காண முடியவில்லை.

எங்கள் நாட்டின் பல நிறுவனங்கள், அமைப்புகள், அமைச்சுகள் இன்னும் பழைய முறையிலேயே செயற்படுகின்றன. இன்று கூட பல இடங்களில் காகிதத்தில் அச்சிடப்பட்ட விண்ணப்பப் படிவங்களே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. தொழில்நுட்பத்துடன் கூடிய மாற்றம் பல நிறுவனங்களில் காணப்படாத நிலையில் செயற்படுவது மிகவும் வருத்தமான விடயமாக நோக்கப்படுகிறது.

புதுமையுடன் தொடர்ந்து செயற்படக்கூடிய நிறுவனங்கள் எங்களுக்கு தேவை. வங்கிகள், பல்பொருள் அங்காடிகள், கல்வி நிறுவனங்கள் போன்றவை ஓரளவு புதிய தொழில்நுட்பங்களை பயன்படுத்துகின்றன. செயலிகள் மூலம் வங்கி சேவைகள், ஆன்லைன் ஆர்டர்கள், இணைய வழி கல்வி என்பவை இதற்கு உதாரணமாக குறிப்பிட முடியும்.

ஆனால் தொழில்நுட்பத்துடன் இணைந்து நிறுவனங்கள் மாற்றமடைந்துள்ள அளவு இன்னும் குறைவாகவே உள்ளது. தொழில்நுட்பமும் நிறுவனங்களும் சரியாக அமைந்த பின்னரே, நமது நடத்தை அதற்கு ஏற்ப மாறுபடும் என்பதில் மாற்றுக் கருத்துக்கு இடமில்லை.

கேள்வி: நிலைபேறான வாழ்வியலில் எங்களுக்கான மதிப்பு (Values) எந்தளவு முக்கியத்துவம் வழங்கப்படுகிறது?

பொலித்தீன் இலகுவாக அழிந்து போகாது. இதன் காரணமாக பொலித்தீன் பை மற்றும் உணவை பொலித்தீன் ஊடாக பார்சல் செய்வதை நாம் நிறுத்திக் கொள்ள முடியும். இதற்கு மாற்றீடாக துணி பை, வாழை இலை ஆகியவற்றினை அதிகமாக பயன்படுத்த முயற்சி செய்ய வேண்டும். இதனுடாக சகலவற்றிலும் நிலையான பொருள் பயன்பாட்டினை மேம்படுத்த முடியும்.



பதில்: அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு பற்றி நாம் அதிகளவில் பேசுகிறோம். இதற்கு மேலதிகமாக, எங்களை மதிக்கும் தன்மை மிகவும் முக்கியமானவை. எமது கலாசாரத்தில் மனிதரை மனிதர் மதிக்கும் முறை ஆண்டாண்டு காலமாக உணரப்பட்டு வந்துள்ளது. ஆனால் அவை தற்போது சிதைவடைந்துள்ளன.

இன்று குப்பைகளை பிரதான வீதிகளில் வீசும் நிலைக்கு சமூகம் வந்துவிட்டது. வரிசையில் நிற்காமல் முன்னே சென்று தனக்கான காரியத்தை முடிக்க முயலும் போக்கும் காணப்படுகிறது. பேருந்தில் பயணிக்கும்போது முதியோர் அல்லது கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு இருக்கை வழங்காத நிலையும் உள்ளது.

சமூகத்தின் எல்லா துறைகளிலும் மனிதரை மதிக்கும் பண்புகள் வீழ்ச்சியடைந்துள்ளதை பார்க்க முடிகிறது. தனிநபர் நடத்தை மாற்றப்படும் போது, அதனுடன் மதிப்புகளும் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

கேள்வி: நிலைபேறான வாழ்வியலுக்கு பழகிய ஒருவரின் வாழ்க்கை எவ்வாறிருக்கும்?

பதில்: அத்தகைய ஒருவரின் உடல் நலமும் மன நலமும் சிறந்த நிலையில் இருக்கும் என்பதில் மாற்றுக் கருத்துக்கு இடமில்லை. குறிப்பாக உள்ளத்தின் ஊமகிழ்ச்சிப் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது. நிலைபேறான வாழ்வியலை கடைப்பிடிக்கும் நபர் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் மன மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பார்.

இரண்டாவது, ஒரு சமூகத்தின் உறுப்பினர்கள் நிலைபேறான வாழ்வியலை பின்பற்றினால், அநாவசியமான உற்பத்திகள் மேற்கொள்வது மிகவும் குறைவானதாக இருக்கும்.

மூன்றாவது, கார்பன்-நியூட்ரல் சக்தி பயன்பாடு. அதாவது புதுப்பிக்கத்தக்க சக்தியைப் பயன்படுத்தும் நிலைபேறான வாழ்வியல் முறையின் இன்னுமொரு விசேட அம்சமாகும்.

நான்காவது, சுற்றுச்சூழலுக்கு எவ்வித தீங்கும் விளைவிக்காத, புதுப்பிக்கக்கூடிய வளங்களில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்களைத் தேர்வு செய்து பயன்படுத்தும் போக்கும் இவ்வகையான நபர்களுக்கு இருக்கும் என்றே கூற வேண்டும்.

உதாரணமாக, மரத் தளபாடங்களை எடுத்துக் கொள்வோம். மரத்தால் செய்யப்பட்ட அல்லது உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட

பொருட்களை நாம் தேர்வு செய்யலாம். உலோகம் என்பது நிலத்தடி வளம் அது என்றேனும் ஒரு காலத்தில் வளத்தில் குறைந்து விடும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

நாம் வளர்க்கும் மரங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட தளபாடங்களை பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக, பதண்டல் செய்யப்பட்ட இறப்பர் மரத்தால் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்களை நாம் கூறலாம். ஒரு மரத்தை வெட்டினால், அதற்குப் பதிலாக மற்றொரு மரத்தை நட வேண்டும். ஐந்து அல்லது பத்து ஆண்டுகளுக்குள் அந்த மரத்திலிருந்து மீண்டும் எமக்கு அதன் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். இந்த இடத்தில் காடுகளில் உள்ள மரங்களை வெட்டுவது குறித்து நான் பேசவில்லை.

பொலித்தீன் பைகளுக்கு மாற்றீடாக ஏனைய வேறு மாற்றுப் பொருட்களை பயன்படுத்துவதும் இன்னொரு முக்கியமான உதாரணம். பொலித்தீன் அழியாத தன்மை கொண்டது. ஆகவே, பொலித்தீன் பைகள், சாப்பாடு பொதி செய்யும் பொலித்தீன் காகிதங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க முடியும். அதற்கு மாற்றாக துணிப் பைகள், வாழை இலைகள் போன்றவற்றின் பயன்பாட்டை அதிகரிக்க முயற்சிகள் செய்ய வேண்டும். அதன்படி, எல்லா தேவைகளுக்கும் நிலைபேறான பொருட்களை பயன்படுத்தும் வாய்ப்பு உள்ளது.

ஐந்தாவது காரணியாக, எங்கள் பொருட்கள் மற்றும் தரவுகளை ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு கொண்டு செல்வது குறிப்பிடப்படுகிறது. இதை இடமாற்றுத் திறன் / இயக்கத்தன்மை (Mobility) என்று அழைக்கலாம். இந்தப் போக்குவரத்து செயல்பாடுகளை வாகனங்களைப் பயன்படுத்தாமல் கூட செய்ய முடியும்.

உதாரணமாக, ஆன்லைன் முறையில் வங்கி சேவைகளை மேற்கொள்வது. இதன் மூலம் போக்குவரத்திற்காக வாகனங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இது மிகவும் திறன் வாய்ந்த முறையாகும்.

அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் அலுவலகங்களுக்கு செல்ல வேண்டியிருந்தால், முன்பு நான் குறிப்பிட்டது போல பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது. எதிர்காலத்தில் மின்சார ரயில்கள், மின்சார வாகனங்கள் போன்றவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கும் வாய்ப்பும் நமக்கு கிடைக்கும்.

கேள்வி: நீங்கள் இங்கு கழிவுப் பொருட்கள் தொடர்பாக குறிப்பிட்டீர்கள். கழிவுப் பொருட்கள் பிரச்சினை இந்த நாட்டில் மிகக் கடுமையான பிரச்சினையாக காணப்படுகிறது. தனிநபர்கள் நிலைபேறான வாழ்வியலுக்கு பழகுவதன் மூலம் இந்த கழிவுப் பொருட்கள் பிரச்சினைக்கு தீர்வு கிடைக்குமா?

பதில்: ஆம். நாம் தற்போது கடைப்பிடிக்கும் வாழ்வியலின் தொடர்ச்சி மற்றும் பயன்படுத்தும் உபகரணங்களின் இறுதியில் கழிவுப் பொருட்கள் உருவாகிறது. இந்தப் பொருட்களின் பயன்பாடு முடிவடைந்ததும் கழிவு என்ற நிலைக்கு செல்வதுடன் அவற்றை எமது சூழலில் எங்காவது வீச வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது.

ஆனால், நமது வாழ்வியல் காரணமாக உருவாகும் கழிவுப் பொருட்களை ஒரு வளமாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இன்று நாம் குப்பை என்று வெளியேற்றுவது உணவுக் கழிவுகள், பொலிதீன், காகிதம் ஆகியவற்றின் கலவையாகும்.

இந்த வகையில் வெளியேற்றப்படும் குப்பைகளில் உணவுக் கழிவுகள், பொலிதீன் மற்றும் காகிதத்தை தனித்தனியாகப் பிரித்தெடுக்க வேண்டும். உணவுக் கழிவுகளை மிருக உணவாக பயன்படுத்தலாம்.

அழியும் கழிவுகள் (காய்கறி தோல்கள், உணவுக் கழிவுகள், தேங்காய் நார் போன்றவை) மூலம் உயிர்வாயு (Biogas) உற்பத்தி செய்ய முடியும். அந்த உயிர்வாயுவை சமையலுக்கு பயன்படுத்தலாம்.

பொலிதீன் மற்றும் பிளாஸ்டிக் பொருட்களை மறுசுழற்சி செய்ய முடியும். இந்த முறையில் வெளியேற்றப்படும் குப்பையின் அளவை மிகக் குறைந்த நிலைக்கு கொண்டு வர முடிந்தால், அதுவே நிலைபேறான வாழ்வியலின் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும்.

கேள்வி: நிலைபேறான உணவுகளை உட்கொள்வதையும் நீங்கள் முன்பு குறிப்பிட்ட பட்டியலில் இணைத்துக் கொள்ள முடியுமா?

பதில்: நிச்சயமாக. எனது ஆறாவது காரணியாக இந்த விடயம் குறித்து சற்று ஆழமாக விபரிக்க முயற்சி செய்கிறேன்.

எமது வீட்டுத் தோட்டத்தில் எமக்கு தேவையான அனைத்தையும் பயிர் செய்து நாளாந்த உணவுத் தேவையை பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடியும். இது ஒரு சிறந்த முறையாக நோக்கப்படுகிறது. போக்குவரத்திற்கான செலவும், நீண்ட

கால சேமிப்பிற்கான செலவும் இதில் அடங்காது. அதே நேரத்தில் இது மிகவும் சுத்தமான வீட்டுத்தோட்ட முறையாக கருதப்படுகிறது.

கிராமங்களில் விளையும் காய்கறிகளை அந்த கிராம மக்கள் பயன்படுத்த பழகுவது ஒரு நல்ல தீர்வாகும்.

மாமிச உணவுகளுடன் ஒப்பிடும்போது காய்கறி உணவுகள் அதிக திறன் கொண்டவை. மாமிச உற்பத்திக்காக அதிக அளவில் ஆற்றல், நீர், நிலம் போன்ற வளங்கள் தேவைப்படுகின்றன.

உதாரணமாக மாட்டிறைச்சியை எடுத்துக் கொண்டால், மாடுகளை வளர்ப்பதற்கு பெரும் நிலப்பரப்பு, புல், நீர் போன்ற வளங்கள் தேவை. மாட்டிறைச்சியை சேமிக்கவும் ஆற்றல் தேவைப்படுகிறது.

காய்கறிகளுடன் ஒப்பிடும்போது மாமிசத்தை சமைப்பதற்கும் அதிக ஆற்றல் தேவைப்படுகிறது. அரிசி, பழங்கள், தானியங்கள், காய்கறிகள் உற்பத்தியை விட மீன் மற்றும் மாமிச உற்பத்திக்கு மிக அதிக வளங்கள் தேவைப்படுகின்றன என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி: நீங்கள் கூறியவற்றின் அடிப்படையில், சமூகம் முழுவதும் சைவ சமுமாக மாற வேண்டிய நிலை ஏற்படுமா?

பதில்: நம்மிடம் உள்ள வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களை கருத்தில் கொள்ளும் போது, 2050 அல்லது 2100 காலப்பகுதியில் முழுமையாக சைவ சமூகம் தான் நிலைத்திருக்க முடியுமா? என்ற கேள்வி இப்போது எழுந்துள்ளது.

மாமிச உற்பத்திக்கு தேவையான வளங்கள் 2050 அல்லது 2100 ஆகும்போது பெரிதும் குறையும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஒருவரின் வருமானம் அதிகரிக்கும்போது, கடந்த காலங்களில் மாமிச நுகர்வு நேர்க்கோடாக அதிகரித்துள்ளது.

வருமானம் மேலும் அதிகரிக்கும்போது, மாமிச நுகர்வும் அதிகரிக்கிறது. அந்த தேவையை பூர்த்தி செய்ய நிலம், நீர், சக்தி போன்ற வளங்கள் அதிக அளவில் தேவைப்படும்.

ஆனால் அந்த வளங்கள் தேவையான அளவுக்கு அதிகரிக்கப்போவதில்லை. இதன் பொருள், மாமிச நுகர்வை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு சமூகத்தை நீண்ட காலத்திற்கு சுற்றுச்சூழல் தாங்கிக் கொள்ள முடியாத நிலை உருவாகும் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

எமது வீட்டுத் தோட்டத்தில் சகல வகையான மரகரிகளையும் உணவுக்காக பெற்றுக் கொள்வது சிறந்த முறையாக இருக்கும். போக்குவரத்திற்காகவும் நீண்டகாலம் சேமித்து வைப்பதற்கான செலவுகள் இதில் உள்ளடங்காது. அவ்வாறே, புதிய மரக்கறிகளாக இருக்கும். கிராமத்து புதிய மரக்கறிகள் கிராமத்து மக்கள் பயன்பாட்டுக்காக பெற்றுக் கொள்ளும் நல்ல பழக்கவழக்கமாகும். இதற்குரிய பயன்பாட்டைவிட மரக்கறிகள் உண்பது ஆரோக்கியமான உணவாகும். இதற்குரிய எரிசக்தி, நீர், திடம் போன்ற வளங்கள் பாரிய அளவில் பயன்படுத்த வேண்டும்.



கேள்வி: உலகின் அனைத்து நாடுகளிலும் எதிர்காலத்தில் இந்தப் போக்கு காணப்படும் என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்களா?

பதில்: அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளைப் போல உலகின் பிற நாடுகளும் வளர்ச்சி அடைந்து, மக்கள் நிலைபெறுதலுக்கான வாழ்க்கை முறையை தொடர்ந்து கடைப்பிடித்தால், பூமியில் இவ்வகையான பிரச்சினைகள் உருவாகும்.

இதற்கான காரணம், பூமியில் அந்த அளவுக்கு மிகப்பெரிய வளங்கள் இல்லாததே காரணமாகும்.

ஒருவரின் வருமானம் உயர்ந்தாலும் மாமிச நுகர்வு அதிகரிக்காத ஒரு நாடாக இந்தியாவை உதாரணத்திற்கு எடுத்துக் காட்ட முடியும். இந்தியா அந்த நிலைக்கு வந்ததற்குக் காரணம் அவர்களின் பண்பாடாகும்.

கேள்வி: மாமிசம் மற்றும் மீன் உற்பத்தி கடுமையாக குறையும் சூழலில், மனிதன் தன் புரத (Protein) தேவையை எவ்வாறு பூர்த்தி செய்வான்?

பதில்: முட்டை, பால் போன்ற உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் புரத தேவையை பூர்த்தி செய்ய முடியும். மாமிசத்தை குறைவாக நுகரும் இந்திய மக்கள் தங்கள் புரத தேவையை எவ்வாறு பூர்த்தி செய்கிறார்கள் என்பதை நாம் முன்மாதிரியாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இந்த பழக்கம் அவர்களுக்கு அவர்களின் பண்பாட்டிலிருந்தே கிடைத்த ஒன்றாகும்.

கேள்வி: நமக்கும் தேவையான உணவைத் தயாரித்துக் கொள்வதற்கான வழிகள் நமது பண்பாட்டிலும் உள்ளதல்லவா?

பதில்: ஆம், நமது பண்பாட்டிலும் அவை உள்ளன. ஆனால் அந்த பண்பாட்டை மீறி, நமது வாழ்க்கை முறைகளை நாம் தவறான வழியில் மாற்றிக் கொண்டு வருகிறோம். இந்த நாட்டில் முன்பு வாழ்ந்தவர்கள் கழிவாக வெளியேற்றிய பொருட்கள் மிகக் குறைவு. வாழைக்காய் சமைக்கும் போது தோலை கூட உலர்த்தி உணவாக எடுத்துக் கொண்டனர். பலா அதிகமாக கிடைக்கும் காலங்களில் “அட்டு பலா” செய்து வைத்தனர். பலா இல்லாத காலங்களில் அதையே பயன்படுத்தினர். வள்ளிக் கீரை, மரவள்ளி இலை போன்றவற்றை சமைத்து உண்டனர். அந்த திறன்கள் இன்று நமது சமூகத்திலிருந்து மறைந்து விட்டன.

முன்பு இந்த நாட்டின் மக்கள் கிராமம், கோவில், குளம், ஸ்தூபம் பற்றி பேசினார்கள். அந்த கருத்துக்களுக்குள் வாழ்க்கை முறை, தொழில்நுட்பம், நிறுவன அமைப்பு ஆகிய அனைத்தும் அடங்கியிருந்தன. அதுவே நிலைத்த வாழ்க்கை முறையை குறிக்கிறது. இன்று நாம் அந்த முறையில் மீண்டும் கிராம வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடியாது. நமது வாழ்க்கை இன்று நகரமயமாகியுள்ளது. எனவே, இப்போது செய்ய வேண்டியது நகரங்களை நிலைத்த வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ற வகையில் அமைப்பதே.

பள்ளிகள், பல்பொருள் அங்காடிகள், பல்வேறு நிறுவனங்கள் அனைத்தும் நகரத்துக்குள் அமைக்கப்பட

வேண்டும். அவ்வாறு இருந்தால் ஒருவர் நடந்து சென்று தன் தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடியும். வாகனத்தின் தேவை இருக்காது.

கேள்வி: நீங்கள் குறிப்பிட்ட மாதிரியான நகரங்கள் உலகின் பிற நாடுகளில் உள்ளனவா?

பதில்: ஆம், உள்ளன. இலங்கையில் காடுகள் உள்ள நிலப்பரப்பு 30%-க்கும் குறைவாக உள்ளது. தென் கொரியாவில் 63%-க்கும் அதிகமான நிலப்பரப்பு காடுகளாக உள்ளது. அந்த நாட்டில் பொருளாதார வளர்ச்சி, வளங்கள் உள்ள இடங்களில் மக்களை திரட்டி அமைத்துள்ளது. அவர்கள் கிராமங்களை வளங்கள் உள்ள இடங்களில் உருவாக்குகிறார்கள். ஆனால் நமது நாட்டில் வளங்களை கிராமங்களுக்கு கொண்டு செல்ல முயல்கிறோம்.

கிராமப் பாதைகள் அமைக்கப்படுகின்றன மின்சாரம் வழங்கப்படுகிறது தொலைபேசி வசதிகள் வழங்கப்படுகின்றன. எங்கும் சாலைகள், மின்கம்பங்கள், தொலைபேசி கம்பங்கள் காணப்படுகின்றன. யானை-மனித மோதல்களும் இதனால் உருவாகின்றன. குரங்குகள், மயில்கள் விவசாயத்தை அழிப்பதும் இதன் விளைவாகும். இவை அனைத்தும் நமது தவறான செயல்களின் விளைவு. நாம் வனவிலங்குகளுக்குரிய நிலங்களையும் வளங்களையும் கைப்பற்றியுள்ளோம்.

வளங்கள் உள்ள இடங்களில் மக்களை குடியமர்த்துவதற்கு பதிலாக, எல்லா இடங்களுக்கும் வளங்களை கொண்டு செல்ல முயன்றுள்ளோம். எங்கும் பிரதான சாலைகள் அமைக்கப்பட்டாலும், குழந்தைகள் செல்ல பள்ளிகள் இல்லை சிறிய பள்ளிகள் மூடப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் நாம் செய்ய வேண்டியது நிலைத்த நகரங்களை உருவாக்குவதே.

கேள்வி: ஒரு நபர் நிலைத்த வாழ்க்கை முறையை உருவாக்கும் போது காணப்படும் பல அம்சங்களை நீங்கள் முன்பு குறிப்பிட்டீர்கள். அதில் மேலும் சேர்க்க வேண்டிய அம்சங்கள் உள்ளனவா?

பதில்: நிலைத்த நீர் பயன்பாடு அந்த பட்டியலில் சேர்க்கப்பட வேண்டும். அதில் முக்கியமானது நீரின் தரம். அதேபோல் நகரம், கிராமம், வீடு ஆகியவற்றுக்கிடையிலான தொடர்பும் மிக முக்கியமானது. இன்று அந்த தொடர்புகள் காணப்படவில்லை. அண்டை வீட்டார் யார் என்பதையே நாம் அறியாத நிலை உள்ளது. மக்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கையை வாழ்கிறார்கள். சமூகம் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். ஒருவர் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களை மற்றவர்களுடன் பரிமாறிக் கொள்ளும் நடைமுறை உருவாக வேண்டும். சமூகத்தில் சமத்துவம் நிலைத்திருக்க வேண்டும். அதுவும் நிலைத்த வாழ்க்கை முறைக்கு அவசியமானதாகும். இந்த அனைத்து அம்சங்களையும் சரியான முறையில் ஒருங்கிணைத்தால், ஒரு நிலைத்த வாழ்க்கை முறையை உருவாக்க முடியும்.

► நேர்காணல் : மஞ்சளா விஜயரத்ன



நிலைபேறான வளர்ச்சி இலக்குகள்

நிலைபேறான வளர்ச்சி இலக்குகள் குறித்து உலகின் பல்வேறு தரப்பினரும் அவ்வப்போது பேசிக் கொண்டிருப்பதை நாம் கேட்டும் பார்த்தும் வருகிறோம்.

ஒரு நிலைபேறான வாழ்க்கை முறையை அடைந்துக் கொள்வதற்கும் உருவாக்கிக் கொள்வதற்கும், இந்த நிலைபேறான வளர்ச்சி இலக்குகள் மிக முக்கியமானவை என்பது தெளிவாகிறது.

அதனால், நிலைபேறான வளர்ச்சி இலக்குகள் என்பவை என்ன என்பது குறித்து விளக்குவதே இந்த கட்டுரையின் நோக்கமாக காணப்படுகிறது.

நிலைபேறான வளர்ச்சி இலக்குகளை உருவாக்குவதற்கான ஆரம்பமாக அமைந்தது மில்லேனியம் வளர்ச்சி இலக்குகள் (Millennium Development Goals – MDGs) என்பதை இவ்விடத்தில் குறிப்பிட வேண்டியுள்ளது.

2000 ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதத்தில், அமெரிக்காவின் நியூயோர்க் நகரில் நடைபெற்ற ஐக்கிய நாடுகள் சபை உச்சி மாநாட்டில் கலந்து கொண்ட உலகத் தலைவர்கள் இந்த மில்லேனியம் வளர்ச்சி இலக்குகளை எவ்விதம் அடைந்து கொள்ளலாம் என்பதை ஆராய்ந்து அதன் வளர்ச்சி இலக்குகளை ஏற்றுக் கொண்டனர்.

ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் உறுப்பு நாடுகளாக அங்கத்துவம் பெற்ற அனைத்து நாடுகளும் 2015 ஆம் ஆண்டுக்குள் இந்த இலக்குகளை அடைவார்கள் என எதிர்பார்க்கப்பட்டது.

மில்லேனியம் வளர்ச்சி இலக்குகள் – 8

1. வறுமை மற்றும் பட்டினியை முற்றாக ஒழித்தல்
2. அனைவருக்கும் சமமானதும் அடிப்படையானதுமான ஆரம்பக் கல்வியை உறுதி செய்தல்

3. பெண்ஆண் சமத்துவத்தை ஊக்குவித்து பெண்களுக்கும் சம சந்தர்ப்பமும் அதிகாரமளித்தலும்
4. சிசு மரண விகிதத்தை குறைத்தல்
5. தாய் சேய் சுகாதார நிலையை மேம்படுத்தலும் அபிவிருத்தி செய்தலும்
6. எச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ், மலேரியா மற்றும் ஏனைய நோய்களை கட்டுப்படுவதற்கான வேலைத்திட்டங்களை முன்னெடுத்தல்
7. சுற்றுச் சூழல் நிலைத்தன்மையை உறுதி செய்தல்
8. அபிவிருத்தியை அடைந்து கொள்வதற்காக உலக நாடுகளுக்கிடையில் பரஸ்பர ஒத்துழைப்பை விருத்தி செய்து கொள்ளல்.

இந்த மில்லேனியம் வளர்ச்சி இலக்குகளை அடைவதற்காக உலகின் பல நாடுகள் பல்வேறு முயற்சிகளை செய்து வருகின்றமை காணக்கூடியதாக உள்ளன. இதன் விளைவாக, பல நாடுகளில் கணிசமான பொருளாதார மற்றும் சமூக வளர்ச்சி அடைந்தமையை தற்போது காணக்கூடியதாக உள்ளது.

இந்த இலக்குகளை அடைவதற்காக வழங்கப்பட்ட கால அவகாசம் 2015 ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதத்துடன் நிறைவு பெற்றது. அதன் பின்னர், இந்த நாடுகள் அந்த இலக்குகளை எந்தளவு அடைந்துள்ளன என்பதை மதிப்பீடு செய்யவதற்கான வேலைத்திட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அதில், பல இலக்குகள் பெருமளவில் வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றப்பட்டிருந்தாலும், சில இலக்குகளை முழுமையாக அடைய முடியவில்லை என்பது ஆய்வுகள் ஊடாக காணக்கூடியதாக இருந்தது.

16. நிலையான வளர்ச்சிக்காக அமைதியானதும் அனைவரையும் உள்ளடக்கியதுமான சமூகங்களை உருவாக்குதல் அனைவருக்கும் நீதி பெறும் வாய்ப்பை வழங்குதல் பொறுப்புடன் செயல்படும் மற்றும் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய நிறுவனங்களை அனைத்து மட்டங்களிலும் நிறுவுதல்.

17. நிலையான வளர்ச்சிக்கான உலகளாவிய ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொண்டு அதற்காக அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படவும் நவீன சிந்தனைகளுடன் கூடிய மீள் எழுச்சி திட்டங்களுக்கான ஆய்வுகளை வழங்கவும் தேவையான வழிமுறைகளை வலுப்படுத்துவதற்கும் செயற்படுதல்.



நுகர்வு மற்றும் உற்பத்தி வழியாக இயற்கை வளங்களை நிலையான முறையில் மேலாண்மை செய்தல் காலநிலை மாற்றத்தை எதிர்கொள்ள உடனடி நடவடிக்கைகளை எடுத்து பூமியை பாதுகாத்தல்.

செழிப்பு (Prosperity) –

அனைத்து மனிதர்களும் வளமான மற்றும் திருப்தியான வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதையும், பொருளாதார, சமூக மற்றும் தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்கள் இயற்கையுடன் இசைவாக நடைபெறுவதை உறுதி செய்தல்.

அமைதி (Peace) –

பயம் மற்றும் வன்முறை இல்லாத, அமைதியான, நீதியான மற்றும் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய சமூகத்தை உருவாக்க ஊக்குவித்தல்.

ஒத்துழைப்பு (Partnerships) –

இந்த செயற்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த தேவையான வசதிகளை ஏற்படுத்துவதற்காக, உலகளாவிய ஒத்துழைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு, வறுமை மற்றும் அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்குச் சிறப்பு கவனம் செலுத்தி, நிலையான வளர்ச்சிக்காக செயற்படும் சர்வதேச நாடுகள், அனைத்து பங்குதாரர்கள் மற்றும் அனைத்து மக்களிடமிருந்தும் ஒத்துழைப்புகளைப் பெற்று செயற்படுத்துதல்.

► கலந்துரையாடல் : பிரபாஷனி இத்தமல்கொட

நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகள் (SDGs) பற்றி கவனம் செலுத்தும் ஐந்து பரந்த துறைகள் உள்ளன. அவை: மக்கள் (People), பூமி (Planet), செழிப்பு (Prosperity), அமைதி (Peace) மற்றும் ஒத்துழைப்பு (Partnerships) ஆகும். இந்த ஐந்து பரந்த துறைகளின் கீழ் உலகளாவிய வளர்ச்சி இலக்குகள் பின்வருமாறு தொகுக்கப்பட்டுள்ளன:

மக்கள் (People) –

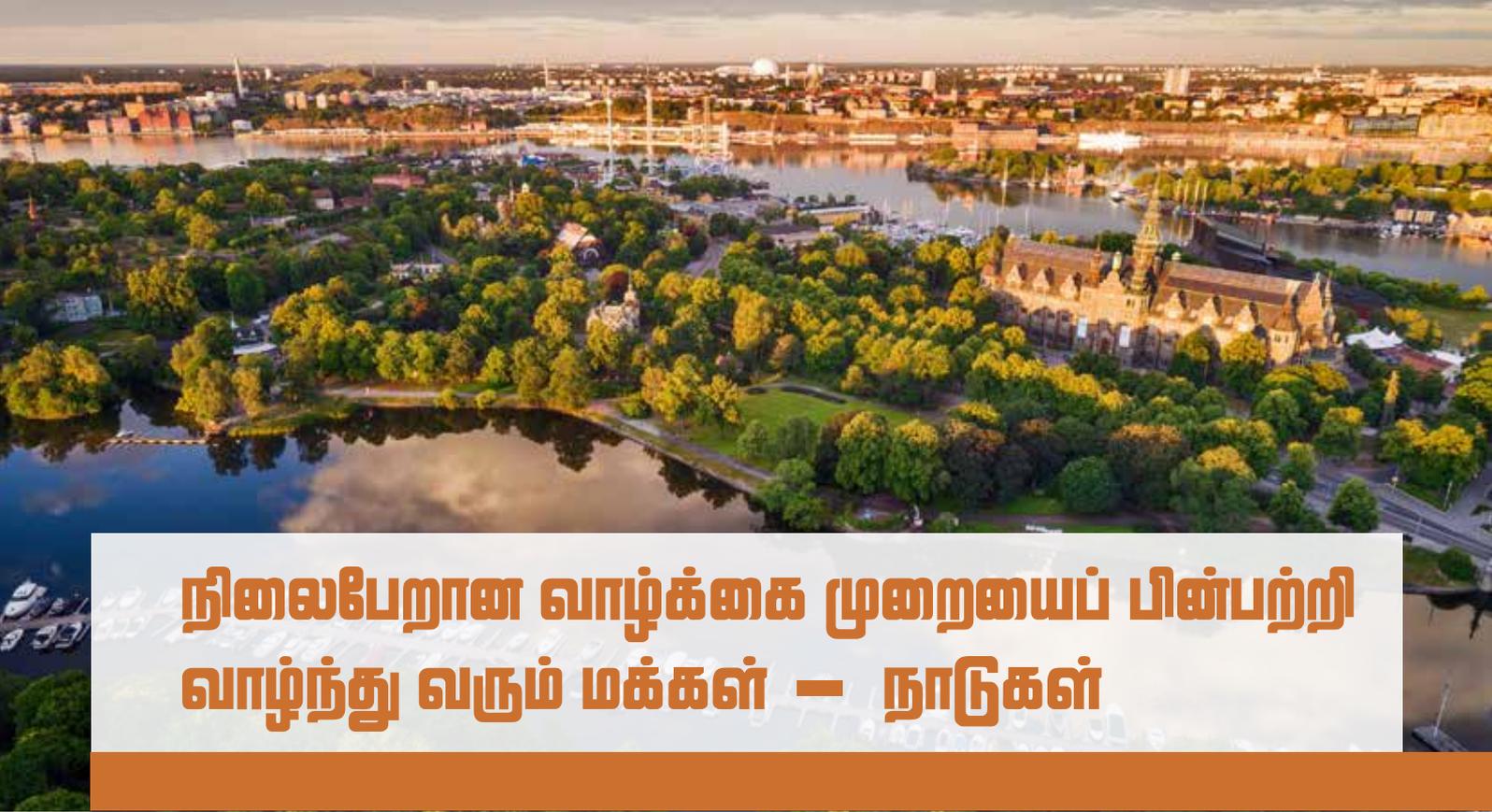
எல்லா விதமான சூழல்களிலும் வறுமை மற்றும் பசியை ஒழிப்பதுடன், நிலையான மனித சமுதாயம் மரியாதை, சமத்துவம் மற்றும் ஆரோக்கியமான சூழலில் தங்களுடைய திறன்களை முழுமையாக வெளிப்படுத்த முடியும் என்பதை உறுதி செய்தல்.

பூமி (Planet) –

தற்போதைய மற்றும் எதிர்கால தலைமுறைகளின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும் வகையில், நிலையான



இந்த தசாப்தத்தில் அபிவிருத்தி அடைந்த நாடு என்ற பட்டியலில் இடம்பிடிப்பதற்காக பல நாடுகள் பல்வேறு முயற்சிகளை செய்து வருகின்றன. இதன் காரணமாக பல நாடுகளில் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் பொருளாதார மற்றும் சமூக அபிவிருத்திகள் இடம்பெறுகின்றன. இந்த இலக்கினை அடைந்து கொள்ளும் திறுதி நாள் 2015 செப்டெம்பர் மாதத்துடன் நிறைவு பெற்றது. அரசாங்கங்கள் அந்த இலக்கை எவ்வாறு அடைந்து கொண்டன என்பது தொடர்பில் பின்னூட்டலை செய்தன. அபிவிருத்தி இலக்குகள் அளக்கமாக வெற்றியடைந்தாலும், சில இலக்குகளை முழுமையாக அடைந்து கொள்ள முடியவில்லை என்பது ஆய்வுகள் மூலம் அறியக்கூடியதாக இருந்தது.



நிலைபேறான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றி வாழ்ந்து வரும் மக்கள் – நாடுகள்

உலகின் பல நாடுகளில் வாழும் மக்கள் நிலைபேறான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றவில்லை என்பது வெளிப்படையான ஓர் உண்மையாகும். அத்தகைய மக்கள் சுற்றுச் சூழல் வளங்களின் பெறுமதியை உணராமல் அவற்றின் வரம்பை மீறி பயன்படுத்துவதால் சூழலுக்கு ஏற்படும் மாசு தொடர்பில் அறியாமல் இருப்பது கவலைக்குரிய விடயமாகும். இவர்கள் பெருமளவில் குப்பை மற்றும் கழிவுகளை உருவாக்குகின்றனர். இதன் விளைவாக அவர்களால் ஏற்படும் சுற்றுச் சூழல் மாசுபாடு அதிகமாக உள்ளது. ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்தி கைவிடப்படும் பிளாஸ்டிக் மற்றும் பொலித்தீன் பயன்பாடும் இத்தகைய மக்களிடையே அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

நிலைபேறான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றாத மக்கள் பெரும்பாலும் புதைபடிவ எரிபொருட்களை (fossil fuels) அதிகமாக நம்பி வாழ்கின்றனர். அதிக செலவு, குறைந்த கல்வி நிலை, சமூக அழுத்தம், சமூக சமத்துவமின்மை, குறைந்த அறிவு மட்டம், மனப்பாங்கு மாற்றம் இல்லாமை போன்ற காரணிகள் இவ்வாறான மக்கள் வாழும் நாடுகளில் அதிகமாக காணப்படுகின்றன.

உலகின் பெரும்பாலான நாடுகளில் வாழும் மக்கள் நிலையற்ற வாழ்க்கை முறைக்கு பழகியிருந்தாலும், ஸ்வீடன், டென்மார்க், பின்லாந்து, நோர்வே, சுவிட்சர்லாந்து, லக்ஸம்பர்க், எஸ்டோனியா, ஜெர்மனி மற்றும் ஐக்கிய இராச்சியம் போன்ற நாடுகளில் வாழும் மக்கள் இன்றைக்கு நிலைபேறான வாழ்க்கை முறையையே பின்பற்றி வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

இந்நாடுகளில் சமூக பாதுகாப்பு, மகிழ்ச்சி, சிறந்த தேக ஆரோக்கியம் போன்ற வசதிகளை மக்கள் அனுபவிப்பது மாத்திரமன்றி, நல்ல எண்ணங்களுடான மனப்பாங்குடன் உருவான மனோநிலையில் தங்கள் வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடித்து வருவதை காணக்கூடியதாக உள்ளது.

நிலைபேறான வாழ்க்கை முறைக்கு பழகிய மக்கள் வாழும் உலகின் முக்கியமான சில நாடுகள் பற்றிய விபரங்கள் கீழ்வருமாறு வழங்கப்படுகின்றன.

ஸ்வீடன்

சுமார் 450,295 சதுர கிலோமீட்டர் பரப்பளவு கொண்ட ஸ்வீடனின் மக்கள் தொகை அண்ணளவாக 10.6 மில்லியன் என கணிப்பீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. குறைந்தளவான மக்கள் அடர்த்தி கொண்ட நாடுகளில் முன்னிலை வகிக்கும் நாடாக ஸ்வீடன் கருதப்படுகிறது.

ஸ்வீடன் நிலையான பொருளாதாரத்தைக் கொண்ட ஒரு நாடாகும். உலகின் செல்வந்த நாடுகளில் பன்னிரண்டாவது இடம் ஸ்வீடனுக்கு உரியது. வலுவான சமூக நல அமைப்பைக் கொண்ட நாடாகவும் இது அறியப்படுகிறது. அந்நாட்டின் மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் மிக உயர்ந்த நிலையில் காணப்படுவது விசேட அம்சமாகும். மேலும் அந்நாட்டின் சுற்றுச்சூழல் மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்ததாக பாதுகாக்கப்படுகிறது.

உயர்ந்த வரி முறையின் காரணமாக வாழ்க்கைச் செலவு அதிகமாக இருந்தாலும், இலவச கல்வி, இலவச சுகாதாரம், சுத்தமான மற்றும் திறன் வாய்ந்த அடிப்படை வசதிகள் நாடு முழுவதும் காணப்படுகின்றன. மக்களின் வாழ்க்கை இயற்கையுடன் நெருக்கமாக இணைந்துள்ளது. தனிப்பட்ட வாழ்க்கையும் தொழிலையும் சமநிலையாக நடத்த தேவையான வசதிகள் மக்களுக்கு கிடைத்திருப்பது ஒரு சிறப்பம்சமாகும்.

நெகிழ்ச்சியான (flexible) நேர அட்டவணையின் அடிப்படையில் வேலை செய்யும் வாய்ப்பு ஸ்வீடன் மக்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும். குழந்தைகள் உள்ள பெற்றோருக்காக வேலை இடங்களில் விடுமுறை கொள்கைகள் நெகிழ்வுப் போக்குடையதாக அமைக்கப்பட்டுள்ளன. சமூக நீதியும் சமத்துவமும் மிக உயர்ந்த அளவில் நடைமுறையில் உள்ளது.

பொது போக்குவரத்து அமைப்பு மிகவும் மேம்பட்டதாக காணப்படுகிறது. சைக்கிள் பயணிகளுக்காக தனித்துவமாக அமைக்கப்பட்ட பாதைகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. நகரங்களும் வீதிகளும் மிகச் சுத்தமாக பராமரிக்கப்படுகின்றமை இவ்விடத்தில் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும்.

டென்மார்க்

உலகின் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக வாழும் மக்களுள் டென்மார்க் மக்கள் முன்னணியில் உள்ளனர். வாழ்வதற்கு சிறந்த நாடுகளில் ஒன்றாகவும் டென்மார்க் கருதப்படுகிறது. இந்த நாட்டில் வாழும் மக்கள் மிகுந்த பாதுகாப்புடன் வாழ்ந்து வருகின்றனர். குற்றச் செயல்கள் குறைவாக இருப்பதால் பாதுகாப்பு உயர் நிலையில் உள்ளது. மேலும் இலவச சுகாதார வசதிகள் வழங்கப்படுவதால் நோய்களிலிருந்தும் மக்கள் பாதுகாப்பு பெறுகின்றனர்.

வேலை இழந்தவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கும் வரை அவர்களை பாதுகாக்கும் சிறப்பு திட்டங்கள் அங்கு செயற்படுத்தப்படுகின்றன. இலவச கல்வி முறையும் அந்நாட்டின் முக்கிய அம்சமாக கருதப்படுகிறது.

குழந்தைகள் உள்ள பெற்றோருக்காக அனைத்து வேலை இடங்களிலும் நெகிழ்வான நேர அட்டவணைகளும் விடுமுறை கொள்கைகளும் நடைமுறையில் உள்ளன. இதன் மூலம் ஒவ்வொரு நபருக்கும் சிறந்த சமூக பாதுகாப்பு கிடைப்பதை உறுதி செய்கிறது. வாழ்க்கையும் தொழிலும் சமநிலையாக இருக்க டென்மார்க் மக்கள் சிறந்த வாய்ப்புகளை பெற்றுள்ளனர். வேலை நேரம் குறைவாக இருந்தாலும், சம்பளம் உயர்வாக வழங்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

டென்மார்க் பண்பாடு மக்களின் ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி மற்றும் திருப்தியை மையமாகக் கொண்டு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப கண்டுபிடிப்புக்களை பயன்படுத்தும் மற்றும் அறிமுகப்படுத்தும் வலுவான பாரம்பரியமும் அந்நாட்டிற்கு உள்ளது.

டென்மார்க்கின் போக்குவரத்து முறை மிகவும் தனித்துவமானது. சைக்கிள் பயணம் மிகவும் பொதுவானது. பிரதான வீதிகளில் தனித்துவமான சைக்கிள் பாதைகள் உள்ளன.

12,000 கிலோமீட்டருக்கும் அதிகமான நீளத்தில் சைக்கிள் பாதை கட்டமைப்பு காணப்படுவது வியக்க வைப்பதாக அமைகிறது. இந்த வரிசையில் மக்களின் நன்மை கருதி மேலும் சுமார் 7,000 கிலோமீட்டர் வீதியை எதிர்காலத்தில் அமைக்க உள்ளதாக அந்நாட்டு அரசாங்கம் தெரிவித்துள்ளது.

மோட்டார் வாகனங்களின் விலை மிகவும் அதிகம். அதற்கான வரிகளும் உயர்வாக உள்ளன. சுற்றுச்சூழலுக்கு நட்பான வாகனங்களை கொள்வனவு செய்ய அரசாங்கம் சலுகை திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தி உள்ளது. தனியார் வாகன பயன்பாட்டை குறைத்துக் கொள்ள இவ்வாறான புதிய கொள்கைகள் நடைமுறையில் உள்ளன.

பின்லாந்து

மிக உயர்ந்த தரமான வாழ்க்கை முறையும் அமைதியான சமூக சூழலும் கொண்ட நாடாக பின்லாந்து கருதப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நபருக்கும் இயற்கையுடன் இணைந்து வாழும் உரிமை உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நாட்டின் சுமார் 70வீதமான பகுதி காடுகளால் சூழப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

உயர்ந்த சமூக பாதுகாப்பு கொண்ட நாடாகவும் பின்லாந்து அறியப்படுகிறது. திறன் வாய்ந்ததும் சிறப்பாக பராமரிக்கப்படுவதுமான அடிப்படை வசதிகள் கொண்ட நாடாக இது திகழ்கிறது. பின்லாந்து மக்கள் மிக உயர்ந்த சமூக நலன்களை அனுபவித்து வருகின்றனர். கல்வியும் சுகாதார வசதிகளும் அவர்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன. குற்றச்செயல்கள் மிகக் குறைவாக உள்ள நாடுகளில் பின்லாந்து முன்னிலையில் உள்ளது.

சமூக பாதுகாப்பு உயர்ந்த நிலையில் இருப்பதால், மக்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழும் நாடாகவும் பின்லாந்து புகழ் பெற்றுள்ளது. நாட்டின் பொருளாதாரம் மிகுந்த

நிலைத்தன்மையுடன் இருப்பதால், அதன் பயன்களை மக்கள் நேரடியாக அனுபவிக்கின்றனர்.

உயர் தரமான விரைவு நெடுஞ்சாலை அமைப்பும், வசதிகளுடன் கூடிய நன்கு பராமரிக்கப்படும் ரயில் பாதை வலையமைப்பும் பின்லாந்தின் போக்குவரத்து துறையில் குறிப்பிடத்தக்கவையாக உள்ளன.

சுவிட்சர்லாந்து

உலகின் மிக அழகான நாடுகளில் ஒன்றாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் சுவிட்சர்லாந்து ஒரு சிறிய நாடாகும். இதன் பரப்பளவு சுமார் 41,285 சதுர கிலோமீட்டர். இருப்பினும், உலகின் செல்வந்த நாடுகளில் ஒன்றாக சுவிட்சர்லாந்து கருதப்படுகிறது. அரசியல் நிலைத்தன்மையும் மிக உயர்ந்த நிலையில் உள்ளது.

அந்நாட்டு மக்கள் உயர்தரமான வாழ்க்கை முறையை அனுபவிக்கின்றனர். உயர்ந்த சமூக பாதுகாப்பு, மேம்பட்ட அடிப்படை வசதிகள், உயர்ந்த சம்பளம் மற்றும் பாதுகாப்பான வாழ்க்கை ஆகியவை அவர்களுக்கு கிடைக்கின்றன. சுத்தமான, அழகான மற்றும் பாதுகாப்பான சுவிஸ் நகரங்களை எளிதில் அணுக முடியும்.

பொருளாதார மற்றும் அரசியல் நிலைத்தன்மை காரணமாக, சுவிட்சர்லாந்தில் மக்கள் உயர்ந்த வருமானத்தை பெறுகின்றனர். தனிப்பட்ட பாதுகாப்பும் மிகச் சிறந்த நிலையில் உள்ளது.

சுவிட்சர்லாந்தின் போக்குவரத்து அமைப்பில் மிக முக்கியமாகக் காணப்படுவது ரயில் சேவையாகும். ஐரோப்பாவின் பல நாடுகளுடன் இணையும் ரயில் வலையமைப்பு அங்கு உள்ளது. சுமார் 5,250 கிலோமீட்டர் நீளத்தில் பரவியுள்ள இந்த ரயில் வலையமைப்பை 2023 ஆம் ஆண்டில் பயன்படுத்திய பயணிகள் எண்ணிக்கை 614 மில்லியனாக இருந்ததாக அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன. இதன் மூலம் சுவிஸ் ரயில் சேவையின் பரந்த பயன்பாடு தெளிவாகிறது.

உலகின் முன்னேற்றமான நாடுகளில் சிறந்த சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மை கொண்ட நாடாக சுவிட்சர்லாந்து விளங்குகிறது. குப்பை மேலாண்மைக்கான முறையான அமைப்பு அங்கு உள்ளது. சட்ட விரோதமாக குப்பைகளை வெளியேற்றுவோருக்கு கடுமையான அபராதங்கள் விதிக்கப்படுகின்றன. நகர சபைகளால் சேகரிக்கப்படும் குப்பைகள் மறுசுழற்சி மற்றும் சக்தி உற்பத்திக்காக பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

நோர்வே

நோர்வேயில் உலகின் மிக உயர்ந்த தரமான வாழ்க்கை நிலை காணப்படுகிறது. அந்நாட்டில் மக்கள் தொகை குறைவாக உள்ளது. உயர்ந்த சமூக சமத்துவம் அங்கு நிலவுகிறது. நோர்வே மக்கள் இயற்கையுடன் இணைந்த வாழ்க்கையை நடத்துகின்றனர்.

கல்வி மற்றும் சுகாதாரச் செலவுகள் மக்கள் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அளவில் உள்ளன. நல்ல மனநிலையுடன் மக்கள் தங்களது நாளாந்த வாழ்க்கையை நடத்துகின்றனர்.

நோர்வேயின் போக்குவரத்து அமைப்பு சுற்றுச்சூழலுக்கு நட்பானதும் திறன் வாய்ந்ததும் ஆகும். அங்கு இயக்கப்படும் ரயில்களில் சுமார் 62சதவீதம் மின்சார ரயில்களாக இருப்பது கவனிக்கத்தக்க விடயமாகும். பயணிகள் போக்குவரத்துக்கும் சரக்கு போக்குவரத்துக்கும் ரயில் சேவையே அதிகமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

► பிரபலமான இத்தமல்கொட



சிக்கனமான, சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்புடைய சமையலறை

சமையலறை என்பது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இடமாகும். வீட்டில் வசிக்கும் அனைவருக்கும் சத்தானதும் சுவையானதுமான உணவுகளைத் தயாரிக்கும் இந்த இடத்தை எப்போதும் சுத்தமாகவும் ஒழுங்காகவும் வைத்திருப்பது குடும்பத்தினரின் பொறுப்பாகும். அதேபோல், சமையலறையில் மின்சாரத்தை சிக்கனமாக பயன்படுத்தி, சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்புடைய நட்பான முறையில், சுவையும் ஊட்டச்சத்தும் நிறைந்த உணவுகளைத் தயாரிக்க ஒவ்வொரு குடும்பமும் முயற்சி எடுக்க வேண்டும்.

இதற்காக விறகு அடுப்புகள் மற்றும் பிற எரிபொருள் சிக்கன அடுப்புகளைப் பயன்படுத்துதல், மண் பாத்திரங்களை உபயோகித்தல், மின்சார பயன்பாட்டை குறைத்து சுவையான உணவுகளைத் தயாரித்தல், சமையலின் போது எரிபொருளைச் சேமிக்கும் நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுதல், மின்சார அடுப்பில் செய்யக்கூடியவற்றை விறகு அடுப்பினைப் பயன்படுத்தி ஆவியாதலின் ஊடாக (steam) சமைத்தல், சமையலறையில் உள்ள மின்சாதனங்களை மின்சாரத்தை விரயமாக்காமல் முறையாக பயன்படுத்துதல் போன்ற செயற்பாடுகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் எமது மாதாந்த மின்சார கட்டணத்தை குறைத்துக் கொள்ள முடிவதுடன், சுவையான உணவுகளையும் தயாரிக்க முடியும்.

எரிபொருள் சிக்கனம்

சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் எரிபொருட்களில் குறைந்த செலவில் உணவினைத் தயாரிக்கும் எரிபொருளாக விறகினை நாம் அடையாளப்படுத்த முடியும். எல்பிஜி (LPG) எரிவாயு அதைவிட அதிக செலவு கூடியதாக கருதப்படுகிறது. இதற்கு மேலதிகமாக மின்சாரத்தினைப் பயன்படுத்தி உணவு சமைத்தல் என்பது மிகவும் செலவு கூடிய எரிபொருள் சக்தியாகும். எனவே, இயன்றவரை மின்சாரத்தை விட குறைந்த செலவுடைய எரிபொருட்களை

பயன்படுத்துவதில் நாம் கவனம் செலுத்தினால், வீட்டின் மொத்த சக்தி செலவை குறைத்துக் கொள்ள முடியும். விறகினைப் பயன்படுத்தி உணவு சமைக்கும் சந்தர்ப்பத்தின் போது, பாரம்பரியமான மூன்று கற்கள் அடுப்பிற்குப் பதிலாக அதிக திறன் கொண்ட மேம்படுத்தப்பட்ட விறகு அடுப்புகளை பயன்படுத்துவது சிறந்த வழிமுறையாக பார்க்கப்படுகிறது.

மண் பாத்திரங்களின் பயன்பாடு

இன்றைய வேகமான வாழ்க்கை முறையால் பல குடும்பங்கள் மண் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்த தயக்கம் காட்டுகின்றனர். ஆனால், பழங்காலத்தில் விறகு அடுப்பில் மண் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தி சுவையான உணவுகள் தயாரிக்கப்பட்டமை வரலாறு நெடுகிலும் காணக்கூடியதாக இருந்தது.

மண் பாத்திரங்களில் சமைத்த உணவுகள் நீண்ட நேரம் கெடாமல் இருப்பதுடன், இயற்கையான சுவையும் அதிகமாக இருக்கும். குறிப்பாக மீன் புளிக்குழம்பு, பலாக்காய் கறி, இறைச்சி உணவுகள் போன்றவை மண் பாத்திரங்களில் சமைப்பதற்கு மிகவும் ஏற்ற உணவுகளாக நோக்கப்படுகின்றன.

நவீன யுகத்தில் மிகவும் மெல்லியதாகவும் நவீன முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட மண் பாத்திரங்கள் சந்தையில் கிடைக்கின்றன. இவற்றைப் பயன்படுத்தி குறுகிய நேரத்தில் சுவையான உணவுகளை சமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

குறைந்த சக்தி பயன்பாட்டுடன் சுவையான உணவுகள்

பாகற்காய் வறுவல் செய்வதற்குப் பதிலாக, அதை மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கி, தக்காளி, பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து சாலட் அல்லது சம்பல் போல தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இதனால் வறுப்பதற்கான நேரமும் எரிபொருள்

செலவும் குறைவதோடு, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் நன்மை உண்டாக்கும் உணவாக நோக்கப்படுகிறது.

கேரட், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி போன்றவற்றை கலந்து, ஆலிவ் எண்ணெய், எலுமிச்சை சாறு, மிளகு சேர்த்து சாலட் செய்து உண்பது உடல்நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இப்படியாக பச்சையாக உண்ணக்கூடிய காய்கறிகளை பழக்கமாக்குவதன் மூலம் மின்சார சேமிப்பும் ஆரோக்கியமான உணவுமுறையும் கிடைக்கும்.

ஓட்ஸ் - சமைக்காத காலை உணவு

ஒரு பாத்திரத்தில் ஓட்ஸ், சியா விதைகள், இலவங்கப்பட்டை, பாதாம் பால் ஆகியவற்றை கலந்து நன்றாக கலக்கி, முடி, ஒரு இரவு முழுவதும் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும். காலைப் பொழுதில், புதிய பழங்கள் அல்லது விதைகள் போன்றவற்றை சேர்த்து, குளிர்ந்ததாகவோ அல்லது சற்றே சூடாக்கியோ உண்பதற்கு பயன்படுத்தலாம்.

வறுவல் உணவுகளில் சிக்கனம்

மீன் வறுவல், இறைச்சி வறுவல், உருளைக்கிழங்கு வறுவல் போன்றவற்றை தயாரிக்கும் போது, அவற்றை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி வறுப்பதால் சமையல் நேரம் குறைவதோடு, மசாலா மற்றும் உப்பு நன்றாக உறிஞ்சப்பட்டு உணவுகள் மேலும் சுவையாக அமையும்.

மின்சார அடுப்பிற்கு மாற்றாக ஆவியில் சமைத்தல்

பொதுவாக கேக், புட்டிங் போன்றவை மின்சார அடுப்புகளில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இதனால் மின்சார கட்டணம் அதிகரிக்கிறது. ஆனால் விறகு அடுப்பில் ஆவியில் (steam) சமைத்தாலும் கேக் மற்றும் புட்டிங் வகைகளை மிகவும் சுவையாக தயாரிக்க முடியும். எனவே, இயன்றவரை மின்சார அடுப்பைப் பயன்படுத்துவதை குறைத்து, விறகு அடுப்பில் ஆவியில் சமைப்பதை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

மேலும், சில ஆசிய நாடுகளில் வீடுகளில் மர அடுப்புகள் அமைக்கப்பட்டுள்ள முறைகளைப் போலவே, சுவையான உணவுகளைத் தயாரிக்க வீடுகளில் மர அடுப்புகளை தயாரித்துக் கொள்ள முடியும். இதன் மூலம் மின்சார அடுப்பில் (Electric Oven) சமைக்கக்கூடிய அனைத்து வகையான உணவுகளையும் அந்த மர அடுப்பிலேயே தயாரித்து, மின்சாரத்தைச் சேமித்துக் கொள்ள முடியும்.

பிரெஷர் குக்கர்

பிரெஷர் குக்கரைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து வேகவைக்காமல், குறுகிய நேரத்திலேயே கொண்டைக்கடலை, கௌப்பி, பாசிப்பயறு போன்ற தானியங்களை வேகவைக்க முடியும். இதைப் பயன்படுத்தும் போது வழங்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளை துல்லியமாகப் பின்பற்ற வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாவிட்டால் மின்சாரம் வீண் விரயமாகும்.

கொண்டைக்கடலை, கௌப்பி, பாசிப்பயறு போன்ற தானியங்களைத் தவிர, சோறு சமைப்பதும் ரைஸ் குக்கரை விட பிரெஷர் குக்கரில் அதிக திறனுடன் செய்ய முடியும். (பிரெஷர் குக்கரில் தானியங்களை சுமார் 7 நிமிடங்களில் சமைக்க முடியும். ரைஸ் குக்கரைப் பயன்படுத்தினால் சுமார் 20 நிமிடங்கள் ஆகும்.)

எனினும், இவ்வாறான தானியங்களை வேக வைக்கும் போது, இயன்றவரை மர அடுப்பில் வேக வைக்க முயற்சிக்க

வேண்டும். இதனால் மின்சாரம் சேமிக்கப்படுவதுடன், தயாரிக்கப்பட்ட தானியங்களை நீண்ட நேரம் சூடான உணவாக வைத்திருக்கவும் முடியும்.

மின்சார அரிசி குக்கரை (Rice Cooker) திறமையாகப் பயன்படுத்துவது

இதில் அரிசி வேகுவதற்காக சேர்க்கப்படும் தண்ணீரின் அளவு மிகவும் முக்கியமானது. அதிக தண்ணீர் சேர்க்கும் போது மின்சாரச் செலவு அதிகரிக்கும். அரிசியின் மட்டத்திலிருந்து அரை அங்குலத்தை விட அதிகமாக தண்ணீர் இருக்கக்கூடாது. புதிய அரிசி என்றால் அதைவிடவும் குறைவாக தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும்.

கொண்டைக்கடலை, கௌப்பி போன்ற தானியங்களையும் அரிசியையும் சமைக்கும் முன் சிறிது நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்தால், சமைக்கும் நேரம் குறையும் இதனால் மின்சாரமும் சேமிக்கப்படும்.

ரைஸ் குக்கரில் அரிசி சமைக்கும் போது, முதலில் ரைஸ் குக்கரை ஆன் செய்து Cook நிலைக்கு மாற்ற வேண்டும். Cook நிலையில் 8-10 நிமிடங்கள் கடந்ததும் தண்ணீர் கொதிக்கத் தொடங்கும். அப்போது ஸ்விட்சை ஆஃப் செய்து, ரைஸ் குக்கரின் மூடியைத் திறந்து நடுப்பகுதியை மேலே உயர்த்த வேண்டும். இதனால் ரைஸ் குக்கர் Warm நிலைக்கு மாறும்.

பின்னர் மூடியை மூடி, நடுப்பகுதியை மீண்டும் சரியான இடத்தில் வைத்து, ஸ்விட்சை மீண்டும் ஆன் செய்து 10-15 நிமிடங்கள் Warm நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

அதன் பிறகு மீண்டும் Cook நிலைக்கு மாற்ற வேண்டும். அப்போது குறுகிய நேரத்திலேயே மீண்டும் Warm நிலைக்கு மாறும். இவ்வாறு செய்வதால் அரிசி நன்றாக வெந்துவிடும். அதிக மின்சாரம் பயன்படுத்தப்படும் Cook நிலையில் குறைவான நேரமும், Warm சூடான நிலையில் அதிக நேரமும் வைத்தால், ரைஸ் குக்கரைப் பயன்படுத்தி எளிதாகவும் திறமையாகவும் அரிசி சமைக்க முடியும்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட சமையலறை உபகரணங்களுக்குப் பிறகும் பிற உபகரணங்களை பயன்படுத்தும் போது, அவற்றை அத்தியாவசியமான பணிகளுக்காக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

அதே பணிகளை செய்ய மாற்று முறைகள் இருந்தால், அந்த மின்சார உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும், எந்த உபகரணத்தையும் பயன்படுத்துவதற்கு முன் அதனுடன் வழங்கப்பட்டுள்ள வழிமுறை கையேடுகளை கவனமாக வாசித்து, அதன்படி செயல்பட வேண்டும்.

இயன்றவரை சிக்கனமானதும் சுற்றுச்சூழலுக்கு நட்பானதுமான முறைகளுக்கு மாறுவதன் மூலம், ஒரு சிக்கனமான சமையலறையை பராமரித்து நடத்த முடியும்.

ஆதாரம்: நடைமுறை வீட்டு முகாமைத்துவம் (Practical Home Management) நூல் மற்றும் இணையம்

► தயாரிப்பு: மதாரா முதல்கே

ரிவிதனவி நிறுவனத்தின் 100 மெகாவாட் சூரிய மின் நிலையம்



ரிவிதனவி நிறுவனத்தால் நிர்மாணிக்கப்படவுள்ள, 100 மெகாவாட் கொள்ளளவு கொண்டதும் 12 கிகாவாட் மணி (GWh) மின்கல சேமிப்பு வசதியுடன் கூடியதுமான, இலங்கையில் நிர்மாணிக்கப்படவுள்ள முதல் மற்றும் மிகப் பெரிய சூரிய மின் நிலையத்தின் அடிக்கல் நாட்டும் விழா சியம்பலாண்டுவ – கொட்டியாகல பகுதியில், அதிமேதகு ஜனாதிபதி அனூர குமார திஸாநாயக்க அவர்களின் தலைமையில் 2025 செப்டம்பர் 06 அன்று நடைபெற்றது.

ரிவிதனவி நிறுவனத்தால் நிர்மாணிக்கப்படவுள்ள இந்த சூரிய மின் நிலையம், இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபையின் முழுமையான மேற்பார்வையின் கீழ் தேவையான அனைத்து சுற்றுச்சூழல் அனுமதி உட்பட நிறுவுவதற்கான அனுமதி மற்றும் மின் உற்பத்தி நிலையத்திற்கு தேவையான சகல உட்கட்டுமான நிர்மாணங்களுக்கான கேள்விப்பத்திரத்தின் அடிப்படையில் கீழ் வழங்கப்பட்ட முதல் மின் உற்பத்தி திட்டமாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது.

மேற்படி திட்டம் அமெரிக்க டொலர் 140 மில்லியன்

மதிப்புள்ள முதலீட்டுத் திட்டமாகும். இதன் மூலம் நாட்டின் வருடாந்த மின் தேவையில் 219 கிகாவாட் மின்சாரத்தை வழங்க முடியும் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலும், பகல் நேரத்தில் உற்பத்தியாகும் மின்சாரம் மின்கலங்களில் சேமிக்கப்படுவதால், அதிகபட்ச மின் தேவை காணப்படும் இரவு 6 மணிக்குப் பிறகு தேசிய மின் கட்டமைப்பிற்கு வழங்கக் கூடியதாக இருக்கும். இதன் மூலம் தேசிய மின்சார கட்டமைப்பில் நிலையான மின்சாரத்தை உறுதிப்படுத்துவதில் இந்த திட்டம் முக்கிய பங்களிப்பை வழங்கும்.

இதுவரை 13ல் மூலம் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட 100 மெகாவாட் மின்சாரத்தை இந்த திட்டத்தின் மூலம் உற்பத்தி செய்வதனால், ஆண்டுக்கு சுற்றுச்சூழலுக்கு வெளியேறும் சுமார் 150,000 மெட்ரிக் தொன் கார்பன் டைஆக்சைடு (CO₂) அளவு குறைக்கப்படும். அதேபோல், 13லுக்காக ஆண்டுதோறும் செலவிடப்பட்ட ரூ. 21 பில்லியன் அளவிலான அந்நிய செலாவணியும் சேமிக்கப்படும்.

► பி.ஏ.டி. துசாங்கி

சூரிய சக்தி தொழில்நுட்பம் மற்றும் கொள்முதல் தொடர்பாக அரச அதிகாரிகளுக்கான பயிற்சி செயலமர்வு

அரச நிறுவனங்கள் அமைந்துள்ள கட்டிடங்களின் கூரைகளில் சூரியசக்தி மின் நிலையங்களை நிறுவுவதற்குத் தேவையான சூரிய சக்தி தொழில்நுட்பம் மற்றும் கொள்முதல் (Procurement) நடவடிக்கைகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு பயிற்சி செயலமர்வு, இரண்டாவது முறையாக 2025 டிசம்பர் 19 மற்றும் 20 ஆகிய இரண்டு தினங்களில், கொழும்பு 07, ஹெக்டர் கொப்பேகடுவ விவசாய ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் நடைபெற்றது.

இந்த ஆண்டுக்குள் பல அரச நிறுவனங்கள் தங்களின் நிறுவன கட்டிடக் கூரைகளில் சூரிய மின் திட்டத்தை அமைக்கும் பணிகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றன. அதனுடன் தொடர்பாக, கொள்முதல் நடவடிக்கைகளுக்குத் தேவையான சூரிய சக்தி தொழில்நுட்ப உதவிகளை கோரி, இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபைக்கு நாளாந்தம் கடிதங்கள் கிடைத்து வருகின்றன.

இதனை முன்னிட்டு, அவ்வாறு கோரிக்கைகள் விடுக்கும் அரச நிறுவனங்களுக்காக, சூரிய சக்தி தொழில்நுட்பம்

மற்றும் கொள்முதல் செயல்முறைகள் தொடர்பான இரு நாள் விழிப்புணர்வு பயிற்சி செயலமர்வை, இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபையினால் இரண்டாவது முறையாக ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

இந்த பயிற்சி செயலமர்வு மூலம், சூரியசக்தி மின் நிலையம் தொடர்பான அடிப்படை தகவல்கள் மற்றும் அது தொடர்பான நடைமுறை விளக்கம் உட்பட தொழில்நுட்ப விபரக்குறிப்புகள் அறிமுகம், இட ஆய்வு மற்றும் மின் நிலைய வடிவமைப்பிற்கு தேவையான கூரைப் பரப்பளவு தொடர்பான கணக்கீடுகள் மற்றும் தரவு சேகரிப்பு, விலைமனு கோருவதற்கான (சுரமுவயவழை) தொழில்நுட்ப விவரக்குறிப்புகள் மற்றும் கேள்விப்பத்திர ஆவணங்கள் தயாரித்தல், விலைமனு கோருதல், மதிப்பீடு மற்றும் கேள்விப்பத்திரம் வழங்கல், கட்டுமான மேற்பார்வை மற்றும் சேவையின் பின்னரான கண்காணிப்பு உள்ளிட்ட பல்வேறு தலைப்புகளின் கீழ் தேவையான அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கப்பட்டன.

► அமாஷி மதுஷாணி

சக்தி சேமிப்பு பற்றிய கதைகள் எழுதி பரிசுகள் வெல்வோம் போட்டியின் பரிசளிப்பு விழா

இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபை, விஜய சிறுவர் பத்திரிகையுடன் இணைந்து 2024 மற்றும் 2025 ஆண்டுகளுக்காக நடத்தப்பட்ட “சக்தி சேமிப்பு பற்றிய கதைகள் எழுதி பரிசுகள் வெல்வோம்” போட்டியின் வெற்றியாளர்களுக்கான பரிசுகள் மற்றும் சான்றிதழ்கள் வழங்கும் விழா, 2025 டிசம்பர் 02 அன்று இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபையின் கேட்போர் கூட அரங்கில் நடைபெற்றது.

இந்த விழா, இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபையின் தலைவர் பேராசிரியர் விஜேந்திர பண்டார மற்றும் விஜய சிறுவர் பத்திரிகையின் பிரதம ஆசிரியர் துமிந்த சஞ்சீவ பாலசூரிய அவர்களது தலைமையில் நடைபெற்றது. இதில், போட்டியின் வெற்றியாளர்களுக்கு பரிசுகள் மற்றும் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டன.

மேலும், முதல் இடத்தை வென்ற “விதுலி மாமா” சிறுவர் கதை, கார்டூன் வடிவில் இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபையால் தயாரிக்கப்பட்டு சமூக ஊடகங்களில் வெளியிட திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

முதலிடம்

பணப்பரிசு ரூபா. 50,000 ரூபா
சந்துன் இமந்த தெவனகல
அகஸ்லியத்த, தீவெல, பல்லேகம,
கேகாலை.

திரண்டாமிடம்

பணப்பரிசு ரூபா. 30,000 ரூபா
வினாஜி திலன்சா குருகுலசூரிய
இல. 19, பண்டாரவத்தை, பம்புரன,
மாத்தறை

மூன்றாமிடம்

பணப்பரிசு ரூபா. 20,000 ரூபா
புன்சீச மனாரி விக்ரமசிங்க
இல. 20/1, முதலாம் வீதி,
உயன்வத்தை,
மாத்தறை

சக்தி சேமிப்பு சாரணர்களுக்கான பதக்கம் தொடர்பான பயிற்சி செயலமர்வு

இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபை, இலங்கை சாரணர் சங்கத்துடன் இணைந்து 2014 ஆம் ஆண்டு இலங்கை சாரணர் சமூகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட சக்தி சேமிப்பு சாரணர்களுக்கான பதக்கம் தொடர்பாக மேல் மாகாண சாரணர் தலைவர்களுக்கான மின்சக்தி தொடர்பான அறிவூட்டும் பயிற்சி செயலமர்வை நடத்த திட்டமிட்டுள்ளது.

இந்த பயிற்சி செயலமர்வு, 2025 நவம்பர் 08 அன்று, கொழும்பு 07 இல் அமைந்துள்ள ஹெக்டர் கோப்பேகடுவ விவசாய ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் வளாகத்தில் நடைபெற்றது.

இந்த செயலமர்வின் மூலம், சக்தி மற்றும் சக்தி சேமிப்பு தொடர்பான அடிப்படை அறிவுடன், எதிர்காலத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்படவுள்ள புதிய சாரணர் பதக்கம் தொடர்பான சூரிய சக்தி பயன்பாடுகள் மற்றும் நடைமுறை செயற்பாடுகள் குறித்த நவீன அறிவினை பகிர்ந்து கொள்வதே பிரதான நோக்கமாகும்.

► அமாஷி மதுஷானி

ஞாயிறு போற்றுதும்!



இருள் அகற்றும் பேரொளியே!
இயற்கையின் உயிர் முச்சே!
உலகிற்கு உயிர் தரும் ஞாயிறே,
உன்னை வணங்கித் ததிக்கிறோம்!

வானில் கூர்விடும் தங்கத் தட்டே,
வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டும் கதிரவனே!
உன் ஒளியால் உலகம் சிறக்க,
என்றாம் நீ வாழ்க பல்லாண்டு!

ஆக்கம்: டபிள் A.V. திலானி சித்ரமாலி
மீ சுதர்மானந்த சிறுவர் இல்லம்

பட்டிவீல

குளிர்நீட்டும் (ஏர் கண்டிஷனர்) கருவிகளுக்கான சக்தி திறன் லேபிள்கள்



கெளரவ மின்சக்தி அமைச்சர் குமார ஜயகொடி அவர்களின் தலைமையில், இலங்கைக்கு இறக்குமதி செய்யப்படும் குளிர்நீட்டும் கருவிகளின் (Air Conditioner) சக்தி திறனை அடையாளம் காணும் சக்தி திறன் லேபிள்களை அறிமுகப்படுத்தும் நிகழ்ச்சி, 2025 செப்டம்பர் 25 அன்று, பத்தரமுல்ல சோபாதம் பியச வளாகத்தில் நடைபெற்றது.

இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபை மற்றும் இலங்கை தரநிலைகள் நிறுவனம் இணைந்து முன்னெடுத்து வரும் இந்த சக்தி திறன் லேபிள் திட்டத்தின் நோக்கம், இலங்கையில் இறக்குமதி செய்யப்படும் மற்றும் உள்நாட்டில் உற்பத்தி செய்யப்படும் மின்சாதனங்களின் சக்தி திறனை மேம்படுத்துவதும், நுகர்வோருக்கு அதிக திறன் கொண்ட மின்சாதனங்களைத் தேர்வு செய்து வாங்க வழிகாட்டுவதும் ஆகும். இந்த திட்டத்தின் கீழ், இம்முறை குளிர்நீட்டும் கருவிகளுக்கான லேபிள்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன.

இந்த லேபிள் திட்டத்தின் கீழ், இதுவரை குளிர்சாதன பெட்டிகள், சலவை இயந்திரங்கள், மின்விளக்குகள் மற்றும் சீலிங் மின்விசிறிகள் ஆகியவற்றுக்கு சக்தி திறன் லேபிள்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த நிகழ்வில், இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபையின் பணிப்பாளர் நாயகம் பொறியாளர் ஹர்ஷ விக்ரமசிங்க, சுற்றடால் அமைச்சின் மேலதிக செயலாளர் (இயற்கை வளங்கள்) டபிள்யூ.டி.எஸ்.சி. வெலிவத்த, லெகோ நிறுவனத்தின் பொது முகாமையாளர் டாக்டர் நரேந்திர டி சில்வா உட்பட குளிர்நீட்டும் கருவிகள் இறக்குமதி நிறுவனங்களின் அதிகாரிகள் ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.

► **நமல்கா சமரகோன்**

‘தருணி’ வாசகர்களுக்கான சக்தி அறிவும் பரிசுகளும்



இலங்கை நிலைபெறுதகு ஸ்ரீசக்தி அதிகாரசபை, ‘தருணி’ மகளிர் பத்திரிகையுடன் இணைந்து, ‘தரு’ வாசகர்களுக்கு தங்களின் இல்லங்களில் சக்தி சேமிப்பு மற்றும் புதுப்பிக்கத்தக்க சக்தி தொடர்பான விழிப்புணர்வை வழங்கும் ஒரு திட்டத்தை ஆரம்பித்துள்ளது.

இதன் கீழ், வாரந்தோறும் வெளியாகும் சக்தி தொடர்பான கட்டுரையை அடிப்படையாகக் கொண்டு கேட்கப்படும் கேள்விக்கு சரியான பதிலை அனுப்பும் வாசகர்களில் இருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்படும் மூன்று வெற்றியாளர்களுக்கு முறையே ரூ. 15,000, ரூ. 10,000 மற்றும் ரூ. 5,000 மதிப்புள்ள சூரிய சக்தி மின்விளக்குகள் வழங்கப்படுகின்றன.

இந்த பரிசுகளுக்கான அனுசரணையை NMI infra (Pvt) Ltd வழங்கியுள்ளது. மேலும், இந்த திட்டத்திற்கு Singer Solar, Damro Solar, E.B. Creasy & Company PLC, Power

Hands Energy, Ceylon Energy Engineering Services, Ocean Express, Green Light Solar Lanka மற்றும் Solar Care International (Pvt) Ltd ஆகிய நிறுவனங்கள் பங்களிப்பை வழங்கின.

வெற்றியாளர்களுக்கான பரிசளிப்பு விழா 2025.09.03 அன்று லேக்ஹவுஸ் நிறுவனத்தின் கேட்போர் கூடத்தில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வில், கௌரவ விருந்தினர்களாக இலங்கை நிலைபெறுதகு சக்தி அதிகாரசபையின் பணிப்பாளர் நாயகம் பொறியாளர் ஹர்ஷ விக்ரமசிங்க மற்றும் ‘தருணி’ பத்திரிகையின் பிரதம ஆசிரியர் உட்பட பிரதான அனுசரணையாளர்களின் நிறுவனங்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி உயர் அதிகாரிகள் கலந்து கொண்டனர்.

► **அனுருத்த எதிரீவீர்**