

நீதி முகாமைத்துவம்

தொடர்பான பயிற்சி
பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்கான கையேடு



Estate and Urban
Health Unit



MINISTRY OF
HEALTH

ADIC
ACCREDITED AND REGULATED INFORMATION CENTRE



Scaling up Nutrition
People's Forum

Civil Society Alliance - Sri Lanka

நிதி முகாமைத்துவம்: பயிற்சி பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்கான கையேடு
முதலாவது பதிப்பு: டிசம்பர் 2021

ISBN 978-624-5719-09-9

வெளியிட்டாளர் : தோட்ட மற்றும் நகர சுகாதார பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு
இலங்கை

அனுசரணையாளர் : ஸ்கேலிங் அப் நியூட்ரிசன் பீப்பில்ஸ் போரம்

வடிவமைப்பாளர் : கர்வி டிசைன் ஸ்டூடியோ
அச்சுப்பதிப்பாளர் : பெதர் பிரின்ட் சேர்விஸ்

நன்றியுரை

சுகாதார அமைச்சின் தோட்டத்துறை மற்றும் நகர்ப்புற சுகாதாரப் பிரிவானது, நிதி முகாமைத்துவக் கையேட்டினை எழுதி வெளியிடுவதற்கு பேருதவி வழங்கிய பின்வரும் பங்காளர் நிறுவனங்கள் அனைவருக்கும் தனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றது. இக் கையேட்டினைத் தயாரித்து வெளியிடுவதோடு தொடர்புடைய ஆலோசனைக் கூட்டங்களில் கலந்து கொண்டதோடு, இக் கையேட்டில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய பிரதான விடயங்கள் குறித்தான தகவல்களை எமக்குத் தந்துதவிய பங்காளர்களது உதவி கிடைத்திருக்காவிடின் இக்கையேட்டினை எழுதி வெளியிடுதல் என்பது நடைமுறைச் சாத்தியமற்ற விடயமாகும்.

மதுபானம் மற்றும் போதைப் பொருள் தகவல் மையம் (ADIC) எமக்குத் தேவையான தகவல்களையும், அந் நிறுவனத்தினால் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்ட தொடர்பாடல் குறித்தான ஆவணங்களையும் எம்மோடு பகிர்ந்து கொண்டமைக்காக எமது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். மேலும் எமக்குத் தேவையான தகவல்களையும் அவர்களால் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்ட நூல்களையும் எமக்குத் தந்துதவிய இலங்கை மத்திய வங்கிக்கும் எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். சுகாதார அமைச்சின் பங்காளர்களான, வைத்திய ஆராய்ச்சி ஸ்தாபனம் மற்றும் உள்வுரில் கிடைக்கக்கூடியபோசனை மிக்க பொருட்களை உபயோகித்து குறைந்த விலையில் தயாரித்துக் கொள்ளக் கூடிய உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும் முறை தொடர்பான தகவல்களை எமக்குத் தந்துதவிய போசாக்கு ஒருங்கிணைப்புப் பிரிவு, குடும்ப சுகாதார பணியகம், சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம், தொற்று நோயல்லாத நோய்களுக்கான பிரிவு, போசாக்குப் பிரிவு, உள்நலப் பிரிவு, சுகாதார திணைக்களம் (PDHS), மத்திய மற்றும் சப்பிரகமுவ மாவட்ட அலுவலகங்கள், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம் மற்றும் உலக வங்கி ஆகியவை தமது ஒத்துழைப்பை வழங்கி உதவியமைக்காகவும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

ஆரம்பத்தில் இக் கையேடானது, முதன்மைப் பயிற்சியாளர்களுக்கான பயிற்சிகளை நடத்துவதற்கான ஆவணமாக பிரயோகிக்கப்படும், முதன்மைப் பயிற்சியாளர்கள் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட பின்னர் அவர்கள் சமூகத்தில் மிகவும் பின்தங்கிய நிலையில் உள்ள மக்கள் மத்தியில் பணி புரிந்து வரும் சம்பந்தப்பட்ட நபர்கள் மத்தியில் இப் பயிற்சிகளை நடாத்துவதற்காக உபயோகிக்கப்படும்.

இச் செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களின் போது, சுகாதார அமைச்சைச் சேர்ந்த வளவாளர்களுடன், மதுபானம் மற்றும் போதைப் பொருள் தகவல் மையமும் (ADIC) இலங்கை மத்திய வங்கியும் முறையே நிதி முகாமைத்துவம் மற்றும் மதுபானம், புகைபொருட்கள், போதைப் பொருட்களின் பிரயோகத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள், தவறான நிதிப்பயன்பாடு என்னும் விடயங்கள் குறித்தான விழிப்புணர்வை வழங்குவதில் மிக முக்கியமான பங்களிப்பினை வழங்க உள்ளது. இப்பங்காளர்கள் அனைவரினதும் தாராளமான ஒத்துழைப்பைப் பெரிதும் பாராட்டுவதோடு, நன்றியோடு ஏற்றுக் கொள்கின்றோம்.

விசேட நன்றி

சுகாதார அமைச்சின் தோட்ட மற்றும் நகர சுகாதாரப் பிரிவானது, மக்களது நிதி முகாமைத்துவத்தை விருத்தி செய்வதற்காக ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட பயிற்சி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள இக் கையேட்டினை வடிவமைத்து வெளியிடுவதற்கு பல்வேறு விதங்களில் ஒத்துழைப்பு வழங்கிய பிள்வரும் தரப்பினருக்கு மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றது. ஒத்துழைப்பு வழங்கிய அனைவரினது உதவியும் எமக்குக் கிடைக்காவிடின் இப்பயிற்சி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினை யூர்த்தி செய்வது சாத்தியமற்ற விடயமாக அமைந்திருக்கும்.

இப் பயிற்சியுடன் தொடர்புடைய தொழிநுட்ப ரீதியான தரவுகளையும் ஆலோசனைகளையும் எமக்கு வழங்கிய இலங்கை மத்திய வங்கி, மது மற்றும் போதைப்பொருள் தகவல் மையத்திற்கும் (ADIC), குறைந்த செலவில் உள்நாட்டில் தயாரித்துக் கொள்ளக் கூடிய உணவுப் பட்டியல்களையும் போசாக்கு தொடர்பான ஆலோசனைகளையும் வழங்கிய சுகாதார அமைச்சின் பங்காளர்களான வைத்திய ஆராய்ச்சி ஸ்தாபனம் (Medical Research Institute) மற்றும் போசாக்குப் பிரிவு (Nutrition Unit) என்பவற்றுக்கும் எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

குடும்ப சுகாதார பணியகம் (Family Health Bureau), சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்(HealthPromotion Bureau),தொற்றாத நோய்ப் பிரிவு (Non Communicable Diseases Unit), போசாக்குப் பிரிவு, தேசிய உளநல நிறுவனம் (National Institute of Mental Health), மத்திய மற்றும் சப்ரகமுவ மாகாண சுகாதார சேவைப் பணிப்பாளர், கொழும்பு பலகலைக்கழகம், என்பவை எமக்கு வழங்கிய பெரும் பங்களிப்பினை மறந்து விட முடியாது. இக்கையேட்டினை வடிவமைத்து அச்சிடுவதற்குத் தேவையான நிதி உதவியை வழங்கிய Scaling Up Nutrition Peoples Forum நிறுவனத்தின் பணிப்பாளர் திருமதி. தில்கா பிரீஸ் அவர்களுக்கும் இவ்வேளையில் எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நிதி முகாமைத்துவம் தொடர்பான பயிற்சி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினையும் கையேட்டினை வடிவமைத்து நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் முக்கியத்துவம் வழங்கி பணியாற்றிய மருத்துவ நிபுணர் திருமதி. அமந்தி பந்துசேன அவர்கள் நல்கிய பங்களிப்பிற்கும் கௌரவத்துடன் கூடிய நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இப் பணியை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றுவதற்கு உதவி வழங்கிய பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் (பொதுச் சுகாதாரம்) மருத்துவ நிபுணர் திருமதி சுசீ பெரேரா அவர்கள், சுகாதார அமைச்சின் தோட்ட மற்றும் நகர சுகாதாரப் பிரிவின் முந்நான் பணிப்பாளர் மருத்துவர் சார்ள்ஸ்நுகவல அவர்களுக்கும், சுகாதார அமைச்சின் தோட்ட மற்றும் நகர சுகாதாரப் பிரிவின் நடைமுறைப் பணிப்பாளர் மருத்துவர் திருமதி. சசீலா கபாஸ்கரன் அவர்களுக்கும், அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களான திருமதி. தரங்கா சசிகலா அவர்களுக்கும், திருமதி குமாரி இரத்நாயக்கா அவர்களுக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

மக்கள் மருத்துவ நிபுணர் இனோக்கா விக்கிரமசிங்ஹ
தோட்ட மற்றும் நகர சுகாதாரப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

பொருளடக்கம்

நிதி முகாமைத்துவக் கையேட்டின் நோக்கங்கள் 1

நிதி முகாமைத்துவமும் நாமும் 3

சிறந்த போசாக்கின் முக்கியத்துவம் 6

எமக்கு சிறப்பான கல்வி தேவைப்படுவது ஏன்? 10

மதுபானம், புகைபொருட்கள், போதைப்
பொருட்கள் என்பன எமது மகிழ்ச்சியையும்
பொருளாதாரத்தையும் எவ்வாறு பாதிக்கின்றன? 13

கடன்கள் எமது வாழ்வை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன ? 16

தகவல்களைச் சிறந்த முறையில் பதிவு செய்தல் 19

வருமானம் ஈட்டுதல் 23

நிதி முகாமைத்துவம் தொடர்பான குறிப்புகள் 26



நிதி

முகாமைத்துவக் கையேட்டின் நோக்கங்கள்

இலகுவில் பாதிப்பிற்குட்படும் தன்மை அதிகமாகக் காணப்படும் இலங்கை வாழ் மக்களுள், மலையத் தோட்டப் புறங்களிலும் நகர்ப்புறங்களிலும் வாழும் குறைந்த வருமானம் பெறும் மக்களின் மத்தியில், மன மகிழ்ச்சி அளிக்கக் கூடியதும் விருப்பத்திற்கு உரியதுமான போசாக்கு சார்ந்த வெளிப்பாடுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வகையில், குடும்ப மட்டத்திலான நிதி முகாமைத்துவத் திறன்களை, விருத்தி செய்வதன் மூலம், அவர்களது போசாக்கு மற்றும் நல்வாழ்வில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்துவதனை பிரதான நோக்கமாகக் கொண்டே நிதி முகாமைத்துவம் குறித்தான இக்கையேடு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இக் கையேட்டில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள விடயங்களானது இலங்கையில் கிராமம் மற்றும் கிராமப்புறங்களில் வசித்து வரும் மக்களுக்கும் பொருத்தமானதாகக் காணப்படுகின்றது.

பெரும்பாலான குடும்பங்களில் குடும்ப மட்டத்திலான பண முகாமைத்துவம் மிகவும் மோசமான நிலையில் காணப்படுவதன் விளைவாக, அவர்கள் போசாக்கு மிக்க உணவுகளை உட்கொள்வதற்கான வாய்ப்பு மிகக் குறைவாகக் காணப்படுவதோடு, அவர்களது நல்வாழ்வும் மோசமான நிலையில் காணப்படுகின்றது.

நிதி முகாமைத்துவம் என்பதொரு திறன். இதனைப் பற்றி கற்பிக்கவும் முடியும் கற்கவும் முடியும். இலங்கையின் போசாக்குக் குறைபாடு தொடர்பான பிரச்சினைக்கும், தொற்று நோயல்லாத நோய்களின் விளைவாகத் தோன்றும் பெரும் சுகமைக்கும் தீர்வுகாணும் வகையில், பலதுறை சார்ந்த அணுகுமுறைகளைப் பிரயோகித்து, இக் கையேட்டை வடிவமைப்பதற்கு, சுகாதார அமைச்சின் பங்காளர் நிறுவனங்களுடன் இணைந்து, இலங்கை மத்திய வங்கியும், மதுபானம் மற்றும் போதைப் பொருள் தகவல் மையமும் (ADIC) பெரும்பணி ஆற்றி உள்ளன.

சுகாதாரத்துறையிலும், சம்பந்தப்பட்ட ஏனைய துறைகளிலும் உள்ள பங்குதாரர்களுடனான ஆலோசனைக் கூட்டங்களையும், இலகுவில் பாதிப்பிற்கு உட்படும் தன்மை அதிகமாகக் காணப்படும் இச் சமூகங்களுடனும், அச் சமூகங்களுக்கு, சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவைகளை வழங்கி வரும் அலுவலர்களையும் உள்ளடக்கிய இலக்குக்குழுக்களுடனான கலந்துரையாடல்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டே, இலகுவில் பாதிப்பிற்கு உட்படும் தன்மை அதிகமாகக் காணப்படும் குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்களால் எதிர்நோக்கப்படும் குடும்ப மட்டத்திலான நிதி முகாமைத்துவம் மற்றும் போசாக்குத் தேவைகளைச் சந்தித்தல் என்னும் விடயங்களுடன் தொடர்புடைய பிரதான பிரச்சினைகளுக்கு முன்னுரிமை அளித்து அவற்றுக்கு பதில் வழங்கும் வகையில் இக் கையேடு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இக் கையேட்டின் பிரதான நோக்கங்கள்



கண்காணிப்பு மற்றும் மதிப்பீட்டிற்கான சுட்டிக்காட்டிகள்



குறுகிய காலம்

- நிதி முகாமைத்துவம் தொடர்பாக நடாத்தப்பட்ட பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்கான பயிற்சிகளின் எண்ணிக்கை
- இலகுவில் பாதிப்பிற்கு உட்படும் தன்மை அதிகமாக உள்ள மக்கள் மத்தியில் நடாத்தப்பட்ட பயிற்சிகளின் எண்ணிக்கை
- இரண்டு பயிற்சிகளிலும் கலந்து கொண்ட ஆண், பெண் பங்குபற்றினர்களின் எண்ணிக்கை

நடுத்தரமான காலம்

- இலக்காகக் கொள்ளப்பட்ட குடும்பங்களில் புகை பொருட்கள், மதுபானம் போதைப் பொருட்கள் என்பவற்றுக்காகச் செலவு செய்வதனைக் குறைத்துக் கொண்ட குடும்பங்களின் சதவீதம்.
- இலக்காகக் கொள்ளப்பட்ட குடும்பங்களில் கடன்களைப் பெற்றுக் கொள்வதனைக் குறைத்துக் கொண்ட குடும்பங்களின் சதவீதம்.
- இலக்காகக் கொள்ளப்பட்ட குடும்பங்களில் உணவுப் பாதுகாப்பை அதிகரித்துக் கொண்ட குடும்பங்களின் சதவீதம்.
- இலக்காகக் கொள்ளப்பட்ட குடும்பங்களில் உடற் செயற்பாடுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சியை அதிகரித்துக் கொண்ட குடும்பங்களின் சதவீதம்.
- இலக்காகக் கொள்ளப்பட்ட குடும்பங்களில் சேமிப்புப் பழக்கத்தை அதிகரித்துக் கொண்ட குடும்பங்களின் சதவீதம்.

நீண்ட காலம்

- 5 வயதிற்குக் குறைந்த சிறுவர்கள் மத்தியில் உடல் நிறை குறைவடைதல் மற்றும் வயதிற்கு ஏற்ற உயரம் காணப்படாமல் போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொண்ட குடும்பங்களின் சதவீதம்.
- கர்ப்பிணித் தாய்மாள் மத்தியில் காணப்படும் குகுதிச் சோகை நிலை, உடற் திணிவுச் சுட்டி என்பவை குறைத்துக் கொள்ளப்பட்ட சதவீதம்.
- குறைந்த நிறையுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை குறைத்துக் கொள்ளப்பட்ட சதவீதம்.
- அதிக உடல் எடையையும் அதீத உடற் பருமனையும் குறைத்துக் கொண்டவர்களின் சதவீதம்
- நிர்நிலவு நோயைக் குறைத்துக் கொண்டவர்களின் சதவீதம்



நிதி முகாமைத்துவமும் நாமும்

நிதி முகாமைத்துவம் ஏன் அவசியம் ?

சிறந்த நிதி முகாமைத்துவமானது, எமது நலனுக்கும், எமது குடும்பத்தின் நலனுக்கும் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விடயமாகும். முறையான நிதி முகாமைத்துவமானது, எமது மகிழ்ச்சி, ஆரோக்கியம், செல்வம் மற்றும் நல்வாழ்வை விருத்தி செய்து கொள்வதற்குப் பெரிதும் உதவும். சிறந்த நிதி முகாமைத்துவம் என்பது நாம் பிறக்கும் போதே எம்முடன் சேர்ந்து பிறந்த ஒரு திறன் அல்ல. இது நாம் கால ஓட்டத்தோடு கற்றுக் கொள்ளவும், நடைமுறை வாழ்க்கை ஊடாக அவற்றைச் செய்து பார்க்கவும், விருத்தி செய்து கொள்ளவும் கூடிய ஒரு திறன். தனிநபர் நிதி முகாமைத்துவமும், குடும்ப மட்டத்திலான நிதி முகாமைத்துவமும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைந்த விடயங்களாகக் காணப்படுகின்றன. குடும்ப அங்கத்தவர்களது தனிப்பட்ட நிதி முகாமைத்துவமானது சிறப்பானதாக அமையும் போது குடும்ப மட்டத்திலான நிதி நிர்வாகமும் சிறப்பாகக் காணப்படும்.

சிறந்த நிதி முகாமைத்துவத்தினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

1. எமது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரினதும் தேவைகளை எம்மால் பூர்த்தி செய்யக் கூடியதாக இருக்கும்.
2. எம்மால் எமது உணவு மற்றும் போசாக்குத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடியதாகவும், நாளாந்தம் ஆகக் குறைந்தது போசாக்கு மிக்க 3 உணவு வேளைகளையாவது போசாக்கு மிக்க உணவை உண்ணக் கூடியதாக இருக்கும்.
3. எமது பிள்ளைகள் அவர்களது பாடசாலைக் கல்வியைப் பூர்த்தி செய்யும் வரையிலும் அதன் பின்னரும் அவர்களுக்குக் கல்வியை வழங்கும் ஆற்றலை அதிகரித்தல்.
4. எமது பிள்ளைகளின் பாடசாலைக் கல்வி, உணவு மற்றும் போசாக்குத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்கு உதவி செய்வதன் மூலம், எதிர்காலத்தில் அவர்கள் சிறந்த தொழில் வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான மிகச் சிறந்த வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
5. ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை உண்ணுதல், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுதல், எமது ஆரோக்கியம் தொடர்பான தேவைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல், திடீர் சுகவீனங்களின் போது பயன்படுத்தக் கூடிய வகையில் சிறிதளவு பணத்தைச் சேகரித்து வைத்தல் போன்றவற்றின் ஊடாக எமது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான ஆற்றலை விருத்தி செய்தல்.
6. எமது எதிர்காலத் தேவைகளுக்கான செலவுகளைப் பூர்த்தி செய்வது குறித்தான கவலையைக் குறைத்துக் கொள்ளும் வகையில் வருமானத்தில் இருந்து சிறிதளவு பணத்தையாவது சேமித்து வைத்தல்.
7. எமது வருமானத்தில் இருந்து, நியாயமான முறையில் செலவுகளை மேற்கொள்ளும் வரையறைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் பொழுதுபோக்கு மற்றும் எமது வாழ்வை மகிழ்ச்சிகரமாகக் கழிப்பதற்குத் தேவையான பணத்தைக் கொண்டிருத்தல்.
8. மேற்குறிப்பிட்ட நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியுமென நாம் அறியும் போது எமது வாழ்க்கையைப் பெரிதும் இரசிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

தனி நபர் நிதி முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன ?

தனிநபர் நிதி முகாமைத்துவம் என்பது, நிதித் தேவைகள், விருப்பங்கள் மற்றும் இலக்குகளுடன் கூடிய, தனி நபர் ஒருவரது பிரத்தியேகமான சொத்துக்களையும், வருமானத்தையும் (வருமானம் - ஏனைய வருமான மூலங்கள்) சமநிலையில் வைத்திருப்பதற்கான நடைமுறையினைக் குறித்து நிற்கின்றது.

குடும்ப நிதி முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன ?

குடும்ப நிதி முகாமைத்துவம் என்பது, நிதித் தேவைகள், விருப்பங்கள் மற்றும் இலக்குகளுடன் கூடிய, ஒரு குடும்பத்தின் அங்கத்தவர்கள் அனைவரினதும் பிரத்தியேகமான சொத்துக்களையும், வருமானத்தையும் (வருமானம் - ஏனைய வருமான மூலங்கள்) சமநிலையில் வைத்திருப்பதற்கு குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவராலும் கூட்டாகச் சேர்ந்து நடைமுறையினைக் குறித்து நிற்கின்றது. இதனைச் செய்வதற்கு முழுக் குடும்பமும் தமது பொதுவான

தேவைகள், விருப்பங்கள் மற்றும் குறிக்கோள்களைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்கு ஒன்றாக இணைந்து செயற்படுவது மிகவும் முக்கியமான விடயமாகும். இதனைச் செய்வதற்கு, குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு இடையிலான நேர்மையானதும், வெளிப்படையானதுமான கலந்துரையாடல்களும் இணக்கப்படும் அவர்களது நிதித் தேவைகள், ஆசைகள், மற்றும் குறிக்கோள்களை முன்னுரிமைப் படுத்துதல் வேண்டும்.

அத்துடன் தேவைகள் முதலில் பூர்த்தி செய்யப்படுவதோடு, விருப்பங்கள் அல்லது அபிலாசைகளானது / ஆர்வங்களானது பாரிய அளவில் கலந்துரையாடப்பட்டு முன்னுரிமைப் படுத்தப்படுதல் வேண்டும் என்னும் விடயமானது உறுதிப்படுத்தப்படுதல் வேண்டும். நிதி ரீதியான இலக்குகளை அடைவதற்கான பாதை வழியே நடந்து செல்லும் அதேவேளை நிதித் தேவைகள் மற்றும் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுதல் வேண்டும். நிதி ரீதியான விருப்பங்களை ஈட்டிக் கொள்வதற்கான செயற்பாட்டில் உண்மையான தேவைகளோ குறிக்கோள்களோ நிராகரிக்கப்படவில்லை என்பதனைக் குடும்பம் உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும்.

தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் வகைப்படுத்தல்



விருப்பங்களுக்கும், தேவைகளுக்கும் இடையிலான வேறுபாடுகளை அறிந்து கொள்வதோடு, அவற்றைப் பற்றி நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு எமது வாழ்க்கையில் அவற்றைப் பிரயோகித்தல் பார்ப்பது மிகவும் முக்கியமான விடயம். இவ்வாறு செய்யும் போது, நாம் எமது விருப்பங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதனைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு முன்னர் எமது தேவைகள் அனைத்தும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளதா என்பதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்கு வழிவகுக்கும். இது எமக்கு பெருமளவு மன மகிழ்ச்சியையும், அமைதியையும் எமக்களிக்கும். அதாவது, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழுவதற்கு உண்மையிலேயே அத்தியாவசியமான பொருட்கள் எமக்கு இருக்கின்றனா என்பதும் விடயத்தினை அறிந்தவர்களாக திருப்திகரமானவர்களாக விளங்கும் போது, எமது முக்கியத் தேவைகளுக்கான செலவுகளை எவ்வாறு சமாளிக்கப் போகின்றோம், என்ற கவலையை மறந்து வாழ வழிவகுக்கும். எமது விருப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்காக, பணத்தைச் செலவிடுவதற்கு முன்னர் எமது தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளதா என்பதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

எமது விருப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதும் உண்மையிலேயே முக்கியமான விடயம் நான். இருப்பினும் எந்த ஒரு குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும், குடும்பத்தின் தேவையாக முன்னுரிமைப்படுத்தப்பட்ட ஒரு விடயத்திற்காக செலவிடுவதனைத் தவிர்த்து, அதற்கான பணத்தொகையை உபயோகித்து தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளுதலாகாது. உதாரணமாக எமது குடும்பத்தவர்களுக்கு

3 வேளையும் போசாக்குமிக்க உணவு வழங்குவது கடினமாக இருக்கும் போது விலை உயர்ந்த ஒரு உடையை வாங்குவதில் நாட்டம் மிக்கவர்களாக நாம் இருத்தலாகாது. சிலவேளை குடும்பத்தவர்களது மதிய உணவிற்கு சோறும், சமைத்த ஏதாவதொரு காய்கறியையும் மாத்திரமே தாய் வழங்குவதோடு, போசாக்கு மிக்க உணவுவேளை ஒன்றைத் தன்னால் தயாரித்து வழங்க முடியாது எனக் குறிப்பிட்ட போதிலும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் ஒரு கையடக்கத் தொலைபேசி காணப்படுவதனை அங்கு அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கலாம். இந்நிலை ஒரு போதும் ஒரு குடும்பத்தில் காணப்படுதலாகாது. ஒரு குடும்பத்தின் போசாக்குத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாமையின் விளைவாக பாரிய பாதிப்புகள் ஏற்படும். போசாக்குத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாமையானது குடும்பத்தவர்களது ஆரோக்கியம், செயல் திறன் மற்றும் வருமானம் உழைப்பதில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். நாம் எமது விருப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான முயற்சிகளை எடுக்கும் போது, அவற்றை முன்னுரிமைப்படுத்துவது மிகவும் முக்கியமான விடயமாகும். உதாரணமாக மேலதிக கல்வி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல், தொழில்நுட்ப பயிற்சிகள், சிறந்த பாதுகாப்புடன் கூடிய எதிர்காலத்திற்கான சேமிப்புகள் போன்ற எமது விருப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்ய முயலும் போது அவற்றை எமது முக்கியத்துவத்திற்கு இணங்க முன்னுரிமைப்படுத்தல் வேண்டும். எமக்கென ஒரு சொந்த வீடு இல்லாமல் நாம் மாதாந்தம் வாடகை செலுத்தி கூலி வீட்டில் வசிப்பவர்களாக இருந்தால், உங்களுக்கென ஒரு சொந்த வீட்டைக் கட்டுவதற்கு நீங்கள் உங்களது விருப்பங்கள் அனைத்திலும் பார்க்க மிகக் கூடிய முக்கியத்துவம் அளித்தல் வேண்டும்.

நாம் பொருளாதார ரீதியாக வளர்ச்சி அடைவதற்கு எமக்கு என்ன வேண்டும்?





சிறந்த போசாக்கின் முக்கியத்துவம்

நாம் பொருளாதார ரீதியாக வளர்ச்சி அடைவதற்கு சிறந்த போசாக்கு ஏன் அவசியம் ?

பொருத்தமான வளர்ச்சி, அபிவிருத்தி, ஆரோக்கியம், சிறந்த ஆக்கத்திறன், வெற்றி, எமது வாழ்க்கையில் பொருளாதார வளர்ச்சி என்பவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான மிகச் சிறந்த அடித்தளத்தை அமைத்துக் கொள்வதற்கு போசணைச் சத்துக்களானது மிகச் சிறப்பான துணை உதவியாளரைப் போன்று விளங்குகின்றது. சிறந்த போசணைச் சத்துக்களில் இருந்து கிடைக்கும் நன்மைகளானது, எமது தாயின் கருவறையில் உள்ள காலத்தில் இருந்து ஆரம்பித்து, குழந்தைப் பருவம், இளமைய்பருவம், கட்டிளம் வயதுப் பருவம், வயதுவந்தோர் மற்றும் நடுத்தர வயதுப் பருவம், முதுமைப் பருவம் என எமது வாழ்க்கை முடிவடையும் வரையில் நீடிக்கும். போசணைச் சத்துக்கள் அனைத்தும் உள்ளடங்கிய நிறையுணவையும் சமநிலையான ஆரோக்கியமான உணவு வகையினையும் போதியளவில் வழமையாக உட்கொள்வதே சிறந்த போசாக்கு எனப்படும். பொருத்தமான போசாக்கானது எமது ஆகக் கூடிய வளர்ச்சித் திறனை அடைவதற்கு உதவுகின்றது. நாம் எமது வயதிற்கு ஏற்ற வகையில் எவ்வளவு உயரமாக இருக்க முடியுமோ அந்தளவு உயரமாகக் காணப்படுவோம். அவ்வாறே எமது உடல் நிறையும் மிகச் சிறந்த மட்டத்தில் காணப்படும். இது எமக்கு வலிமையாகவும், குறைபற்ற உடல்நலம், கருகூர்ப்பு, ஆக்கத் திறன் என்பவற்றைக் கொண்டவர்களாகவும் நோயற்றவர்களாகவும் இருப்பதற்கு உதவும். இது நிச்சயமாக எமது உழைப்புத் திறனை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கும், எமது தொழிலுக்குச் சிறந்த ஊதியத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் ஏதுவாக அமையும்.

மேலும் சிறந்த போசாக்கானது, ஒரு சிக தாயின் கருவறையில் இருக்கும் போதே ஆரம்பித்து, குழந்தைப் பருவம், ஆரம்ப பிள்ளைய்பருவம், பிந்திய பிள்ளைப் பருவம், மற்றும் இளமைப் பருவம் என அனைத்துப் பருவங்களிலும் மூளை வளர்ச்சி அடைவதற்கும் பெரிதும் உதவுகின்றது. ஒரு தாய் கருவுற்றது முதல், ஒரு குழந்தை தனது இரண்டாவது பிறந்த தினத்தைப் பூர்த்தி செய்யும் வரையிலான காலப்பகுதியான, ஒரு

குழந்தையின் வாழ்க்கையில் முதல் 1000 நாட்களில் மிகச் சிறந்த போசாக்கைப் பெற்றுக் கொள்வதானது, மூளை வளர்ச்சிக்கும், வாழ்க்கைக்கான அறிவாற்றலை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கும், வாழ்நாள் முழுவதிலும் பாரிய நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விடயமாகக் காணப்படுகின்றது. மிகச் சிறப்பான மூளை வளர்ச்சியையும், அறிவுத்திறன் வளர்ச்சியையும் கொண்ட எந்த ஒரு நபருக்கும் பாடசாலைக் கல்வியைச் சிறந்த முறையில் பெற்று அதிலிருந்து பற்பல வெற்றி வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும், பொதுப் பரீட்சைகளின் போது சிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும், தமக்கான தொழில்களைத் தேர்வு செய்வதில் பெருமளவு செயல்திறன் மிக்கவர்களாகவும், சிறந்த தொழில் வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியவர்களாகவும் விளங்குவதற்கு அதிகமான வாய்ப்புக்கள் காணப்படுவது மிகவும் தெளிவான விடயமாகும்.

ஆரோக்கியமான உணவுத் தேர்வுகள், உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் போன்றவற்றைப் பின்பற்றாதல், குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து முதுமைப் பருவம் வரையில் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டு வருதல், போன்ற நடைமுறைகளை எமது வாழ்க்கையில் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் பிற்காலத்தில் எமது வாழ்க்கையில் உடல் நிறை அதிகரித்தல், அதே உடற்பருமன் அதிகரித்தல் மற்றும் தொற்றாத நோய்களினால் பாதிக்கப்படுவதனைக் குறைக்கும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும். உடல் ரீதியான நல்வாழ்வானது உளசமூக நல்வாழ்வுக்கு உதவியாக அமையும். இதன் விளைவாக செய்யும் தொழிலில் செயல்திறன் அதிகரித்தல், தொழில் சார்ந்த வாழ்க்கைத் தரம் அதிகரித்தல், உறுதியான பொருளாதாரம் போன்றவற்றை விருத்தி செய்து கொள்ள முடியும். எனவே நாம் சிறந்த போசாக்கிற்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கும் முன்னுரிமை வழங்குவதன் மூலம் எமது எதிர்கால வாழ்க்கையின் செயல்திறன், சிறந்த தொழில் வாய்ப்புக்கள் மற்றும் முழுமையாக வருமானம் ஈட்டும் ஆற்றல் என்பவற்றை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு நிச்சயமாக உதவும் என்பதனை எம்மால் தெளிவாகக் காணக் கூடியதாக இருக்கும்.



சிறப்பான உயரம்

சிறந்த போசாக்கின் நன்மைகள்



வெற்றி



சிறந்த ஆற்றல்



சிறந்த வலிமை



சிறந்த அறிவாற்றல் விருத்து



சிறந்த தொழில்

சிறந்த போசாக்குச் சுற்றுவட்டம் - நல்வாழ்வு, செயல்திறன் மற்றும் உறுதியான வருமானத்தைப் பெறும் ஆற்றல்

1

பல வகைப்பட்ட

உணவுகளுடன் கூடியதாக ஆரோக்கியமான போதியளவு உணவு வேளைகள்

2

சிறந்த உடற்றிணிவுச் சுட்டியுடன் கூடிய கட்டிளம் பருவம், இளமைப்பருவம் மற்றும் கர்ப்பகாலத்தை அடைதல்

இளைஞர்களும் கர்ப்பிணிப் பெண்களும் சிறந்த உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கொண்டிருத்தலும் முழு ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய இளமைப்பருவமும் முதுமைப் பருவமும்

9

கருத்தரிப்பதற்கு முன்னர் இளம் பெண்களின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியும் விருத்தியும்

8

3

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உடற்றிணிவுச் சுட்டியில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடல் நிறை அதிகரிப்பைக் கொண்டவர்களாக இருத்தல்

சிறந்த போசாக்குச் சுற்றுவட்டம்

4

சிறந்த பிறப்பு நிறையுடன் கூடிய சிசுக்கள்

7

சிறந்த உடல், உள வளர்ச்சியுடன் கூடிய ஆரோக்கியமான கட்டிளம் பருவத்தினர்

6

குழந்தை ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சியையும் அபிவிருத்தியையும் கொண்டிருப்பதுடன் (சிறந்த முளை வளர்ச்சி உட்பட), வயதிற்குப் பொருத்தமான உயரம் மற்றும் உடல் நிறையையும் கொண்டிருத்தல்

5

தேசிய பரிந்துரைப்புக்களுக்கு இணங்க குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டுவதன் மூலம் சிகப் பருவத்திலும், ஆரம்ப பிள்ளைப் பருவத்திலும் ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சியும் விருத்தியும்

மிகச் சிறப்பானதும் சாத்தியமானதுமான பொருளாதார வளர்ச்சியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு இச் சுற்றுவட்டம் மிகச் சிறப்பானதாக அமையும்

போசனைக் குறைபாட்டுச் சுற்றுவட்டமும் எமது நிதி நிலையும்

மோசமான உணவுப் போசனைப் பழக்கங்களின் விளைவாக இச் சுற்று வட்டமானது மேற்குறிப்பிட்ட போசனைச் சுற்றுவட்டத்தைப் போன்று இடம் பெறாமையின் விளைவாக எமது ஆரோக்கியம், நல்வாழ்வு, ஆக்கத்திறன், உழைக்கும்

திறன் என்னும் அனைத்து விடயங்களையும் மிகவும் மோசமாகப் பாதிக்கும்.

வயதிற்கும் பால்நிலைக்கும் பொருத்தமான சிறந்த போசாக்கு நிலைமைகளைக் கொண்டிருத்தலானது, எமது வாழ்நாள் முழுவதிலும் நாம் எதனைச் செய்தாலும் அவற்றுக்குப் பெரிதும் உதவும்.



மிகச் சிறப்பானதும் சாத்தியமானதுமான போசாக்கு நிலைகள்



சிறந்த போசாக்கு என்னும் அத்த்வாரத்துடன் மேற்குறிப்பிட்ட அனைத்தும் சாத்தியமானது

சிறந்த போசாக்கைப் பெறுவதற்கான மூலாதாரங்கள்



- 1. தகுந்தவரின் முதல் 5 மாத காலப்பகுதியில் தாய்ப்பாலை மாத்திரமே வழங்குதல்
- 2. ஆராவது மாதம் முடிவடைந்தவுடன் தினம் 2 உணவுகளை வழங்க ஆரம்பித்தாலும் 3 வயது வரை தாய்ப்பாலாண்டுதல்
- 3. தினம் 2 உணவுகளை வழங்க ஆரம்பித்தது முதல் நானாந்த உணவில் முதல் மன்றம் கிரும்பிச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ளுதல்
- 4. உள்ளூரில் கிடைக்கக் கூடியதும், போசாக்கு நிறைந்ததுமான சிறந்த உணவு வகைகளை தினமும் உட்கொள்ளுதல்
- 5. நானாந்தம் 3 பிரதான உணவு வேளைகளை உட்கொள்ளுதல்
- 6. ஏற்கனவே தயாரித்து வைத்துள்ள உணவுகளைக் கையில் ஊக்குவதிலும் பார்க்க வீட்டிலேயே உணவுகளைத் தயாரித்துக் கொள்ளுதல்



எமக்குச் சிறந்த கல்வி தேவைப்படுவதேன்?

சிறந்த கல்வியைப் பெற்றுக் கொள்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

01



சிறந்த சமூக மற்றும் தலைமைத்துவத் திறன்கள்

02



தொடர்பாடலையும் வலையமைப்புத் திறன்களையும் விருத்தி செய்து கொள்ளவும், பாடசாலைப் பரீட்சைகளில் சாதனைகளை நிலை நாட்டவும், சிறந்த தொழில் வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் சிறந்த மொழித் திறன் உதவுகின்றது

03



சிறந்த கணிதத் திறன்களும் தர்க்க ரீதியான சிந்தனையும் நாளாந்த செயற்பாடுகளுக்கும், வீட்டு முகாமைத்துவம், நிதி முகாமைத்துவம் வாழ்நாள் முழுவதிலும் பயனுள்ளதாக அமையும்.

04



சிறந்த ஒரு குழு அங்கத்தவராகச் செயற்படும் ஆற்றலை விருத்தி செய்தல்

05



தனித்துவமானதும், ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் உரிய திறன்களை அங்கீகரித்து வளர்ப்பதற்கான வாய்ப்பு

06



பல்வேறு துறைகளில் சிறப்பான தொழில் வாய்ப்புக்களைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்பு



பாடசாலைக்குச் செல்வதன் முக்கியத்துவம்

பாடசாலை இடம்பெறும் தவணைகளில் தினமும் பாடசாலைக்குச் செல்லுதல், பாடங்களை நன்றாகக் கற்றல், பாடசாலைச் செயற்பாடுகளில் கருகறுப்பாகக் கலந்து கொள்ளுதல் போன்ற விடயங்களானது எதிர்காலத்திற்குத் தேவையான தலைமைத்துவப் பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு எமக்குச் சிறந்த வாய்ப்பினை வழங்குகின்றது. பாடசாலைக் கல்வியை முற்று முழுதாக இலவசமாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தொழில் வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் நோக்கத்தில் பாடசாலைக் கல்வியை இடையிலேயே நிறுத்திக் கொள்வதிலும் பார்க்க பாடசாலைக் கல்வியை முழுமையாக முடித்துக் கொள்வதன் மூலம் மிகவும் சிறப்பான நிதி ரீதியான நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும். ஏனெனின் உயர் மட்டக் கல்வியைப் பெற்றுக் கொண்டால் சிறப்பானதும் கூடியளவு சம்பளத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதுமான தொழிலைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

பாடசாலையை விட்டு இடைவிலகுவதனால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

பாடசாலையை விட்டு இடைவிலகுவதனால் பொதுவாக பின்வரும் விளைவுகள் தோன்றலாம்.



இப் பழக்கங்கள் அனைத்துமே எந்த ஒரு நபரினதும் உடல் நலத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும் தீமை விளைவிக்கும். பாடசாலைக்குச் செல்லும் வயதுச் சிறுவர்கள் பாடசாலையை விட்டு இடை விலகியதும், அவர்கள் வாழ்க்கை குறித்தான கனவோ எவ்விதமான நோக்கமோ இல்லாதவர்களாக இருப்பதோடு, எவ்விதமாக வழிகாட்டலோ பொருத்தமான மேற்பார்வையிடலோ இல்லாத வகையில் அமைந்த பெருமளவு ஓய்வு நேரமும் அவர்களுக்கு கிடைத்து விடுவதனால் அவர்கள் இவற்றுக்கு அடிமையாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.



மகிழ்ச்சிகரமான சிறந்த குடும்பச் சூழல்

மகிழ்ச்சிகரமான குடும்பச் சூழலானது, ஒரு குடும்பத்தின் வெற்றி மற்றும் அக் குடும்ப அங்கத்தவர்களிடத்தில் போதியளவு நிதி காணப்படுகின்ற வெற்றிகரமான நிதி நிலைமைக்கும் அத்திவாரமாக அமையும் மற்றொரு விடயமாகும். குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மத்தியில் ஒற்றுமையும், குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரதும் நல்வாழ்வைப் பற்றியும், குடும்பத்தின் அமைதியைப் பற்றியும் சிந்திக்கும் தன்மையும் ஒரு குடும்பத்தில் காணப்படாவிடின் அங்கு செழிப்பான வாழ்வைக் காண முடியாது. குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மத்தியிலான சண்டையும் உள்வீட்டு வன்முறையும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரினதும் மகிழ்ச்சியைப் பாதிக்கும் விடயமாகும். தீய பழக்கங்களான மதுபானம், புகை பொருட்கள் மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதலானது குடும்ப ஒற்றுமையையும் மன அமைதியையும் சிதைத்து விடும். இத் தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையான நிலை காணப்படுமானால், அப் பிரச்சினைக்கு குடும்ப மட்டத்திலோ அல்லது மற்றொருவரது உதவியுடனோ பதில் காணப்படாவிடின் குடும்பத்தின் முன்னேற்றத்திற்காக குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவது கடினமான விடயமாகும். இத் தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதலானது குடும்பத்தின் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் சிதைத்து விடுவதோடு குடும்பத்தின் பணத்தை இழப்பதற்கான பாரிய ஒரு காரணமாகவும் அமைந்து விடுவதோடு குடும்பத்தவர்களது தேவைகளையும், குடும்பத்திற்குத் தேவையானவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் போதியளவு பணம் இல்லாமையின் விளைவாகக் கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றும்.

ஒரு குடும்பம் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக உள்ளதெனவும் அக் குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சியைச் சிதைக்கும் காரணிகள் எவை என்பதனைப் பற்றியும் (உதாரணமாக மதுபானமானது நாம் சிரமப்பட்டு உழைத்த எமது பணத்தை மாத்திரம் இழக்கச் செய்யவில்லை, வாக்குவாதங்கள் போன்றவற்றுக்கும் இது வழிவகுப்பதோடு குடும்பத்தின் சமாதானத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் கெடுத்து விடுகின்றது) அறிந்து கொள்வதற்கு மகிழ்ச்சிகரமான நாட்காட்டியானது பயனுள்ள ஒரு ஆவணமான விளங்குகின்றது.

உள்வீட்டு வன்முறைகளில் கிருந்து விடுபடுவதற்கு உதவி நாடக் கூடிய கிடங்கள்

- மருத்துவ மனைகளில் அமைக்கப்பட்டுள்ள மித்துரு பியச சேவை (Mithuru Piyasa)
- சுமித்ரயோ
- மருத்துவமனைகள்
- சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி அலுவலகங்கள் (MOH Office)
- சுவசரிய (24 மணிநேர உளநல ஆலோசனைச் சேவை)





மதுபானம், புகைபொருட்கள் மற்றும் போதைப் பொருட்கள் எமது பொருளாதாரத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?

மதுபானம் மற்றும் புகைபொருட்களுக்காக நாம் எவ்வளவு பணத்தைச் செலவிடுகின்றோம் என எமக்குத் தெரியுமா ?

மதுபானம்

1/4 போத்தல் சாராயத்தின் விலை ரூபா 360/- நீங்கள் ஒரு மாதத்தில் 4 தடவைகள் சாராயம் குடித்தால் மொத்தச் செலவு ரூபா 1,440/- நீங்கள் உள்ஷூரில் கிடைக்கக் கூடிய வடிசாராயம் போன்றவற்றுக்கு அடிமையானவராகவும் நாளாந்தம் அதனைக் குடிப்பவராகவும் இருந்தால் அதனை வாங்குவதற்கு தினமும் உங்களுக்கு 200/- ரூபா தேவை. எனவே மாதத்திற்கான மொத்தச் செலவு ரூப 6,000/- எவ்விதமான பயனும் இல்லாத மதுபானத்திற்காக வீணாகச் செலவிடப்படும் பெறுமதி மிக்க இப் பணத்தைப் பயன்படுத்தி எமது வாழ்க்கையை வசதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழுவதற்கு உதவக் கூடிய வேறு பல பொருட்களை வாங்க முடியும்.

சீகரட்

ஒரு சிகரட்டின் விலை ரூபா 65/- நீங்கள் ஒரு நாளில் 5 சிகரட்டுகளைக் குடிப்பீர்களாக இருந்தால் நாளாந்தம் நீங்கள் வீணாகச் செலவு செய்யும் தொகை ரூபா 235/- ஒரு மாதத்தில் 9,750/- ரூபாவினையும் ஒரு வருடத்தில் 117,000/- ரூபாவினையும் செலவிடுகின்றீர்கள். ஒரு பயனும் இல்லாத சிகரட்டை ஊதித் தள்ளுவதற்காகப் பயன்படுத்தும் இப் பணத்தைப் பண்படுத்தி எமது வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தக் கூடிய பல பொருட்களை வாங்க முடியும்.



மதுபானக் கடை ஁ர்மையாளர்கள் செல்வந்தர்களாகவும்
நாம் ஏழைகளாகவும் இருப்பதேன் ?



எமது சம்பள தினத்தில்
மதுபானக்கடை
஁ர்மையாளர்களும்
மது விற்பனையாளர்களும்
மகிழ்ச்சியாக இருப்பதேன் ?

மது மற்றும் புகை பொருட்களுக்காக செலவிடும் பணத்தைச்
சேமிப்பதன் மூலம் எம்மால் வாங்கக் கூடிய சில பொருட்கள்



**சாராயம், வடிசாராயம் மற்றும்
போதைப் பொருட்கள் என்பவற்றைப்
பயன்படுத்துவதற்கான செலவீனம்**

மதுபானம், போதைப் பொருட்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் விளைவாகத் தோன்றும் தீமைகள் தொடர்பாக பெரிதாக விழிப்புணர்வு வழங்கப்படாவிடினும் கூட இவ் விழிப்புணர்வு மிகவும் முக்கியமானது. சில மக்கள் வாழும் பிரதேசங்களில் அவர்களது பணத்திற்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் இப் பிரச்சினை பொதுவான ஒரு பிரச்சினையாகும். இருப்பினும் இப் பிரச்சினையானது மதுபாவனைக்கு அடிமையானவருக்கு மட்டுமன்றி அவரது முழுக் குடும்பத்திற்கும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் பெருந் துன்பத்தை அளிப்பதோடு அவர்களது வாழ்க்கையையும் அழித்து விடுகின்றது. மதுபாவனையின்

விளைவாகத் தோன்றும் பல விதமான செலவினங்களில் குறிப்பிடத் தக்கவையாக பின்வரும் செலவினங்கள் காணப்படுகின்றன.

- பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் போதைப் பொருட்களை வாங்குவதற்கு நாளாந்தம் 2,000 ரூபாவிற்கும் அதிகமான பணத் தேவை காணப்படுகின்றது.
- போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாவதன் விளைவாக உடல் நலமும் உள நலமும் பெருமளவில் பாதிக்கப்படும்.
- போதைப் பொருள் பாவனையின் விளைவாக சட்டத்தை மீறுவதனால் சிறைத் தண்டனைக்கு உட்பட்டு தமது குடும்பத்தை இழக்க நேரிடுதல்
- பண விரயம்



கடன்களும் தவணைக் கட்டண அடிப்படையில் பொருட்களை வாங்குதலும் எமது பொருளாதாரத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது

நாம் ஒரு கடனைப் பெற்றுக் கொண்டு, கடனாகப் பெற்றுக் கொண்ட பணத் தொகையை ஏதாவதொரு பணிக்காக முதலீடு செய்து எமது முதலீடு / சொத்துக்கள் கடனுக்கான வருடாந்த வட்டி வீதம் 24% கடன் செலுத்தப்பட வேண்டிய தவணைகள் 12 எனவே மாதாந்த வட்டி வீதம் 2% பணப் பாய்ச்சலில் அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும் நிலையைத் தோற்றுவிக்காத வகையில் அமைந்த தேவைகளுக்காக நாம் கடன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் என்பது எமது குடும்பத்தின் பொருளாதாரத்திற்கும் நிதி முகாமைத்துவத்திற்கும் பெருந் தீங்கு விளைவிக்கும். ஏனெனில் நாம் கடனாகப் பெற்றுக் கொண்ட பணத் தொகையை வட்டியுடன் சேர்த்து மீள் செலுத்தும் போது நாம் பெற்றுக் கொண்ட கடன் தொகையிலும் பார்க்க அதிகமான பணத் தொகையைச் செலுத்த நேரும். அரசாங்க விதிமுறைகளுக்கு இணங்க

அரசாங்கத்தின் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள நிதி நிறுவனமொன்றிடம் இருந்து குடும்ப அங்கத்தவர்கள் கடன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது அவற்றைப் பின்வருமாறு மீள் செலுத்த முடியும். மாறாத வட்டி வீதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட கடன்கள் : உதாரணமாக ஒருவர் 60,000/- ரூபா பணத்தினை வங்கியிடம் இருந்து அல்லது அரசாங்கம் / இலங்கை மத்திய வங்கி / சட்ட ரீதியான அங்கீகாரம் பெற்ற அமைப்புகள் போன்ற ஏதாவது ஒன்றில் இருந்து கடனாகப் பெற்றுக் கொள்வாராக இருந்தால்

கடனுக்கான வருடாந்த வட்டி வீதம் 24% கடன் செலுத்தப்பட வேண்டிய தவணைகள் 12 எனவே மாதாந்த வட்டி வீதம் 2%

கடன் தவணைக் கட்டணம் (1)	மாதாந்த வட்டி (2)	மாதாந்த மொத்த தவணைக் கட்டணம் 3 = (1 + 2)
$60,000 / 12 = 5000/-$	$60,000 \times 2\% = 1200/-$	Rs. 6,200/-
$60,000 / 12 = 5000/-$	$60,000 \times 2\% = 1200/-$	Rs. 6,200/-
$60,000 / 12 = 5000/-$	$60,000 \times 2\% = 1200/-$	Rs. 6,200/-
இறுதியாகச் செலுத்த வேண்டிய மொத்த பணத் தொகை = $6,200 + 6,200 + 6,200 = \text{Rs.}74,400/=$		

கடனுக்கான வட்டி (செலுத்த வேண்டிய மீதியைக் குறைக்கும் அடிப்படை)

செலுத்த வேண்டிய மீதித் தொகையைக் குறைக்கும் அடிப்படையிலேயே பொதுவாக வங்கிகள் கடன் வழங்குகின்றன. இம் முறையின் கீழ் கடன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுதலானது, மாறாத வட்டி வீதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட கடன்களிலும் பார்க்க அதிகளவு நன்மைகளைக் கடன் பெறுநர்களுக்கு வழங்குகின்றது. உதாரணமாக நாம் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டதைப் போன்று ஒருவர் 60,000/- ரூபா பணத்தினை செலுத்த வேண்டிய மீதித் தொகையைக் குறைக்கும் வட்டி முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு கடனாகப் பெற்றுக் கொள்கின்றார். பொதுவாக ஒருவர் வங்கியிடம் இருந்து அல்லது அரசாங்கம் / இலங்கை மத்திய வங்கி / சட்ட ரீதியான அங்கீகாரம் பெற்ற அமைப்புக்கள் போன்ற ஏதாவது

கடனுக்கான வருடாந்த வட்டி வீதம் 24% கடன் செலுத்தப்பட வேண்டிய தவணைகள் 12 எனவே மாதாந்த வட்டி வீதம் 2%

ஒன்றில் இருந்து கடனாகப் பெற்றுக் கொள்வாராக இருந்தால் கடன் மீதான அவரது செலவுகள் குறைவாகக் காணப்படும். ஒழுங்கற்ற ஏனைய நிறுவனங்களிடம் இருந்து கடனாகினைப் பெற்றுக் கொள்வதிலும் பார்க்க இத்தகைய நிறுவனங்களிடம் இருந்து கடனைப் பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் அதிகளவு நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். குறைந்த வருமானத்தைப் பெறும் குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் கூட ஒரு குழுவாக இணைந்து செயற்படுவதன் மூலம் பொதுவான முதலீட்டுக்கான நிதியினை வங்கிகளிடம் இருந்து கடனாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

செலுத்த வேண்டிய மீதக் கடன் தொகை	கடன் மீள்ச் செலுத்தல் (1)	மாதாந்த வட்டி (2)	மாதாந்த விரித்த தவணைக் கட்டணம் (3) = (1 + 2)
60,000	60,000 / 12 = 5,000/-	60,000 x 2% = 1,200/-	ரூபா. 6,200/-
55,000	60,000 / 12 = 5,000/-	55,000 x 2% = 1,100/-	ரூபா. 6,100/-
50,000	60,000 / 12 = 5,000/-	50,000 x 2% = 1,000/-	ரூபா. 6,100/-

இறுதியாகச் செலுத்த வேண்டிய மொத்த பணத் தொகை 6,200 + 6,100 + 6,000 + = ரூபா. 67,800

தவணைக் கட்டண முறையில் பொருட்களை வாங்குதலும் அவை எமது பொருளாதாரத்தைப் பாதிக்கும் வீதமும்

கடன் வாங்குவதனைப் போலவே, கட்டண அடிப்படையில் பொருட்களை வாங்கிய பின்னர், அவற்றை மீள்ச் செலுத்தும் போது குறிப்பிட்ட பொருளை வாங்கிய விலையைப் போன்று இரு மடங்கு பணத்தைச் செலுத்த வேண்டி இருக்கும். உதாரணமாக மின்சாரத்தில் இயங்கும் ஏதாவதொரு உபகரணத்தை நாம் மாதாந்தக் கட்டண அடிப்படையில் கட்டணம் செலுத்தி 50,000/- ரூபாவினைக் கொடுத்து வாங்கும் போது அதே பொருளை உடனடியாகப் பணம் செலுத்தி வாங்கினால் 30,000/- ரூபாவிற்கு வாங்கக் கூடியதாக இருக்கும். எனவே நாம் கட்டண முறையில் பொருட்களை வாங்குவதற்கு முன்னர் மூன்று கேள்விகளுக்கு பதில் வழங்குவது மிகவும் முக்கியமானது.

01

உண்மையிலேயே எமது வீட்டாருக்கு இப் பொருள் தேவை தானா?

02

உண்மையிலேயே எமக்கு இப் பொருள் தேவை எனின் உடனடியாக வாங்காமல் சிறிது காலம் பொறுத்திருந்து காசைச் சேர்த்துக் கொண்டு முழுப் பணத்தையும் ஒரே நடவடிக்கையில் செலுத்தி இப்பொருளை வாங்கிக் கொள்ளலாமா?

03

அவ்வாறில்லாவிடின் இறுதியாக நாம் எவ்வளவு பணத்தைச் செலுத்தப் போகின்றோம் என்பதனைக் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் உண்மையிலேயே அவ்விலைக்கு இப் பொருள் பெறமதியானது தானா?

எமது நிதி முகாமைத்துவ ஆற்றலையும், குடும்பத்தவர்களது பொருளாதாரத்தையும் விருத்தி செய்து கொள்வதற்கும், தவணைக் கட்டண அடிப்படையில் பொருட்களை வாங்குவதற்கு முன்னர் இந்த மூன்று விடயங்களையும் கருத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

பயனுள்ள முறையில் நிதி முகாமைத்துவத்தை மேற்கொள்வதற்கு
எம்மிடத்தில் காணப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

01

குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரினதும் சிறந்த நல்வாழ்வை பொதுவான ஒரு இலக்காகக் கொண்டு குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்த ஒரு குழுவாக குழு உணர்வுடன் செயற்படுதல்

02

தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் முன்னுரிமைப்படுத்தல் - எமது குடும்பத்தவர்களுக்கு மிகவும் சிறப்பானதாக இருக்கக் கூடியதும் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததுமான தேவைகளைக் கருத்தில் கொண்டு முதலில் எமது தேவைகளை விருப்பங்களில் இருந்து வேறாகப் பிரித்துக் கொண்ட பின்னர் எமது தேவைகளை முன்னுரிமைப்படுத்தல்

03

தேவைகள், விருப்பங்கள் குறித்தான விடயத்தில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மத்தியில் ஏதாவது மாறுபட்ட கருத்துக்கள் காணப்படுமாயின் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அது குறித்தான கருத்துக்களைப் பரிசீலித்து கொள்ளுதலும் கலந்துரையாடுதலும்

04

எமது குடும்பத்தின் வரவு செலவு குறித்தான விபரங்களை எழுதி அக் குறிப்புகளைக் கவனமாகப் பேணுதல். இவ்வாறு செய்யும் போது எமக்கு எப்போதும் எமது நிதி நிலை தொடர்பான தெளிவான அறிவு காணப்படும்.

05

அடிப்படையானதும் இலகுவானதுமான கணித அறிவைக் கொண்டிருத்தல் - குடும்பத்தின் வரவு செலவுக் கணக்குகள் தொடர்பான விபரங்களைப் பதிவு செய்து கொள்ளக் கூடிய வகையிலும் தவணைக் கட்டண அடிப்படையில் பொருட்களை வாங்கினால் செலுத்த வேண்டிய வட்டித் தொகையைக் கணிப்பிடக் கூடிய வகையிலும் கூட்டல், கழித்தல் அறிவைக் கொண்டிருத்தல். சிறந்த போசாக்கும் பாடசாலைக் கல்வியும் இத்தகைய திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு பெரிதும் உதவும்

06

நாம் பணத்தை எங்கிருந்து எவ்வாறு பெற்றுக் கொள்கின்றோம் அவற்றை எவ்வாறு எதற்காகச் செலவிடுகின்றோம் என்னும் விடயத்தில் தெளிவான கருத்தொன்று காணப்படுதல்

சீறப்பான ஆவணப்படுத்தல்

உழைத்த ஒவ்வொரு ரூபா மற்றும் அவற்றைக் கொண்டு செய்த அனைத்துச் செலவினங்களையும் ஒவ்வொரு நாளும் எழுதி ஆவணப்படுத்திக் கொள்ளுதல்



2010.08.08

வருமான மூலம்	வருமானம் / கிடைத்த பணம் ரூபாவில்	செலவு / செலவு செய்த பணம் ரூபாவில்
முச்சக்கர வண்டி ஓடி தினமும் உழைத்த பணம்	1500.00	-
வீட்டுத் தோட்டத்தில் உள்ள காய்கறிகளை விற்பனை செய்து பெற்ற வருமானம்	120.00	-
கடையில் இருந்து பொருட்களை வாங்குதல்	-	325.00
தொலைபேசிக்கான காட்	-	100.00
மதுபானம்	-	300.00
பாடசாலைக்குத் தேவையான கொப்பி	-	35.00
நாளாந்த மொத்த வரவு / செலவு	1,620.00 (+)	760.00 (-)
நாளுக்கான மிகுதிப் பணம்	+ 860.00 (1620 - 760)	
வருமானம் + அதேவேளை செலவு -		
எனவே அன்று இக் குடும்பத்தினர் தமது செலவுகளிலும் பார்க்க 860/- ரூபாவினை அதிகமான உழைத்துள்ளனர்		

2019.08.09

வருமான மூலம்	வருமானம் / கிடைத்த பணம் ரூபாவில்	செலவு / செலவு செய்த பணம் ரூபாவில்
முச்சக்கர வண்டி ஓடி தினமும் உழைத்த பணம்	650.00	-
மாதாந்த மின் கட்டணம்	-	425.00
கடையில் பொருட்களை வாங்குதல்	-	215.00
மதுபானம்	-	300.00
நாளாந்த மொத்த வரவு / செலவு	650.00(+)	790.00 (-)
நாளுக்கான மிகுதிப் பணம்	- 140.00 (650 - 790)	
வருமானம் + அதேவேளை செலவு -		
எனவே அன்று இக் குடும்பத்தினர் தமது வரவிலும் பார்க்க 140/- ரூபாவினை அதிகமாக செலவு செய்துள்ளனர்		

எனவே 2019.08.09 அன்று இக் குடும்பத்தினர் தமது வரவிலும் பார்க்க 140/- ரூபாவினை அதிகமாக செலவு செய்துள்ளனர்.

அவ்வாறே ஒரே குடும்பத்தில் ஒன்றுக்கும் அதிகமானவர்கள் வருமானம் ஈட்டுபவர்களாக இருந்தால் அவர்கள் இருவரதும் வருமானம் வரவு என்னும் நிரலில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.

உழைத்த ஒவ்வொரு ரூபாவின்மீதும் கணக்கில் உள்ளடக்குவதே இங்கு எமது பிரதான நோக்கம். எனவே மிகச் சிறியதொகைகளை எல்லாம் சேர்த்து ஒவ்வொரு சதத்தையும் கணிப்பிட வேண்டும் என்ற தேவை இல்லை.

சிறந்த நிதி முகாமைத்துவத்தின் மிக முக்கியமான நோக்கம் என்னவெனின் எப்போதும் வரவிலும் பார்க்க செலவு குறைவாகக் காணப்படுவதோடு குறிப்பிட்ட பணத் தொகை ஒன்று கையில் சேமிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். அதாவது ஒரு குடும்பத்திற்கு மாதாந்தம் கிடைக்கும் மொத்தப் பணம் அல்லது வருமானமானது அவர்களது மாதாந்த செலவினங்களிலும் பார்க்க அதிகமாக இருத்தல் வேண்டும்.

ஒரு மாதத்தில் உள்ளே வரும் பணமானது (வருமானம்) வெளியில் செல்லும் பணத்தின் அளவிலும் பார்க்க (செலவு) அதிகமாகக் காணப்படுதல் வேண்டும். எமது வரவும் செலவும் இவ்வாறு காணப்பட்டால் மாத்திரமே மாதத்திற்கான மிகுதிப் பணத் தொகை நேர் பெறுமானமாகக் (+) காணப்படும்.

அதேவேளை எமது வரவு செலவு விபரங்களை ஒவ்வொரு நாளும் எழுதிப் பதிவு செய்து கொள்ளுதல் வேண்டும். அவ்வாறு எழுதி வைத்துள்ள கணக்குகளை வாராந்தம் அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு தடவையோ மாதாந்தமோ ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவும் மதிப்பீடு செய்யவும் முடியும்.

இவ்வாறாக ஒரு மாத காலத்திற்கு எமது வரவு செலவுகள் அனைத்தையும் எழுதிப் பதிவு செய்து கொண்டு ஆவணப்படுத்திக் கொள்வதனைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதோடு, ஒவ்வொரு மாதமும் இதனைச் செய்து வரத் தொடங்கினால் நீண்ட கால அடிப்படையில், எமது வருமானம் மற்றும் செலவினங்கள் தொடர்பான விபரங்களை வெறுமனே ஒரு பார்வையில் இலகுவாகக் கணிப்பிடக் கூடியதாக இருக்கும்.

நாளாந்தம் எமது வரவு, செலவுகளை எழுதிப் பதிவு செய்து கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- 01 | எமது குடும்பத்தின் வரவு செலவு விபரங்களை ஒரு பார்வையில் கிடைக்கக் கனிந்துக் கொள்ளக் கூடியதாக கிருக்கும்.
- 02 | ஒரு வாரத்தில் அல்லது ஒரு மாதத்தில் நாம் எவ்வளவு பண வருமானத்தைப் பெற்றுக் கொண்டோம் என்பதனை எம்மால் சரியாக அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாக கிருக்கும்.
- 03 | ஒரு வாரத்தில் அல்லது ஒரு மாதத்தில் நாம் எவ்வளவு பணத்தைச் செலவு செய்தோம் என்பதனை எம்மால் சரியாக அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாக கிருக்கும்.
- 04 | நாம் உழைக்கதாகவும் செலவு செய்ததாகவும் எமது கணத்தில் நினைத்துக் கொள்வதற்கும் உண்மையான வருமானம் மற்றும் செலவினங்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டிய காணப்படுவதனை எம்மால் அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாக கிருக்கும்.
- 05 | நாம் எவற்றுக்காக பணத்தைச் செலவுநீடுகின்றோம் என்பதனை அறியக் கூடியதாக கிருக்கும்.
- 06 | எமது செலவு விபரங்களைக் காத்து கணிய்பதன் மூலம் எங்குதே தேவைப்படும் செலவுகளைச் செலவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதனைத் தீர்மானிக்கக் கூடியதாக கிருக்கும்.
- 07 | நாம் எமது வருமானத்தை அறிவித்துக் கொள்வதற்கு எங்கிருந்து எவ்வாறு ரூபாய்களை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதனை அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாக கிருக்கும்.
- 08 | தன்னைக் கூட்டான முறையில் வாங்கப்பட்ட பொருட்களுக்கு நாம் எவ்வளவு வட்டி செலுத்துகின்றோம் என்பதனைப் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக கிருக்கும்.
- 09 | கடன்களை மீள் செலுத்துவதற்காக நாம் எவ்வளவு பணத்தைச் செலவுநீடுகின்றோம் என்பதனை அறியக் கூடியதாக கிருக்கும்.
- 10 | எமது வரவு செலவுத் திட்ட விபரங்களைப் பார்க்கும் போது எதிர்க்க காலம் மேலும் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் கோளூறும்.

மாதாந்த சிசுலவு விபரங்கள் (குடும்ப மட்டத்தில் நிரப்பப்படுதல் வேண்டும்)

மாதம்	வருமானம்	சிசுலவு
ஜனவரி		
பெப்ரவரி		
மார்ச்		
ஏப்ரல்		
மே		
ஜூன்		
ஜூலை		
ஆகஸ்ட்		
செப்டெம்பர்		
ஒக்டோபர்		
நவம்பர்		
டிசம்பர்		

வருடாந்த வரவு செலவு விபரங்கள் அடங்கிய நாட்காட்டி

பாகம்	ஜூன்	பெப்ரவரி	மார்ச்	ஏப்ரல்	மே	ஜூன்	ஜூலை	ஆகஸ்ட்	செப்டம்பர்	அக்டோபர்	நவம்பர்	டிசம்பர்
-------	------	----------	--------	--------	----	------	------	--------	------------	----------	---------	----------

வருமானம்

காய்கறி மற்றும் பழ விற்பனை

செங்கல் அரிதல்

முச்சக்கர வண்டியை
வாடகைக்கு விடுதல்

செலவினங்கள்

வீட்டுக் கூலி

உணவு மற்றும் உலர்
உணவுகள்

பாடசாலை மற்றும் மேலதிக
வகுப்புகளுக்கான கட்டணம்

வருமானம் ஈட்டுதல்



வெற்றிகரமான நிதி முகாமைத்துவம் = செலவிலும் பார்க்க அதிகளவான வருமானத்தைக் கொண்டிருத்தல்

வருமானம் - செலவு = +

தேவையற்ற செலவுகளை மேற்கொள்வது முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விடயம் அல்ல என்பதனைக் கவனத்தில் கொள்வதோடு, வருமானம் ஈட்டுக் கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் எமது வருமான மட்டத்தை அதிகரித்துக் கொள்வதும் எம்மிடத்தில் சிறப்பானளவு பணம் காணப்படுவதற்கும் பணப் பாய்ச்சலுக்கும் மிகவும் முக்கியமானது. வருமானம் ஈட்டுதலானது, நிலையான உணவுப் பாதுகாப்பிற்கு மிகவும் முக்கியமான ஒரு விடயமாகும். பொருளாதார ரீதியான காரணங்களே

உணவுப் பாதுகாப்பின்மைக்கான மூல காரணமாக விளங்குவதனால், உணவுப் பாதுகாப்பின்மையில் இருந்து விடுபடுவதற்கு சிறந்த வருமானம் உதவ முடியும். உள்நாட்டில் உணவுகள் காணப்பட்ட போதிலும், போதியளவு பணம் கையில் இல்லாமைவினால், அல்லாது பொருட்களை அணுகுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் மோசமாகக் (நாளாந்த அடிப்படையில் பெற்றுக் கொள்ளும் வருமானத்தில் தங்கி உள்ளவர்கள் மத்தியில் பொதுவாகக் காணப்படும் ஒரு பிரச்சினை) காணப்படுவதன் விளைவாக அல்லாது பொருட்களை அணுக முடியாமல் இருக்கும். எனவே குடும்ப அங்கத்தவர்களின் போசாக்கையும் நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கு வருமானம் ஈட்டுக் கூடிய செயற்பாடுகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும்.

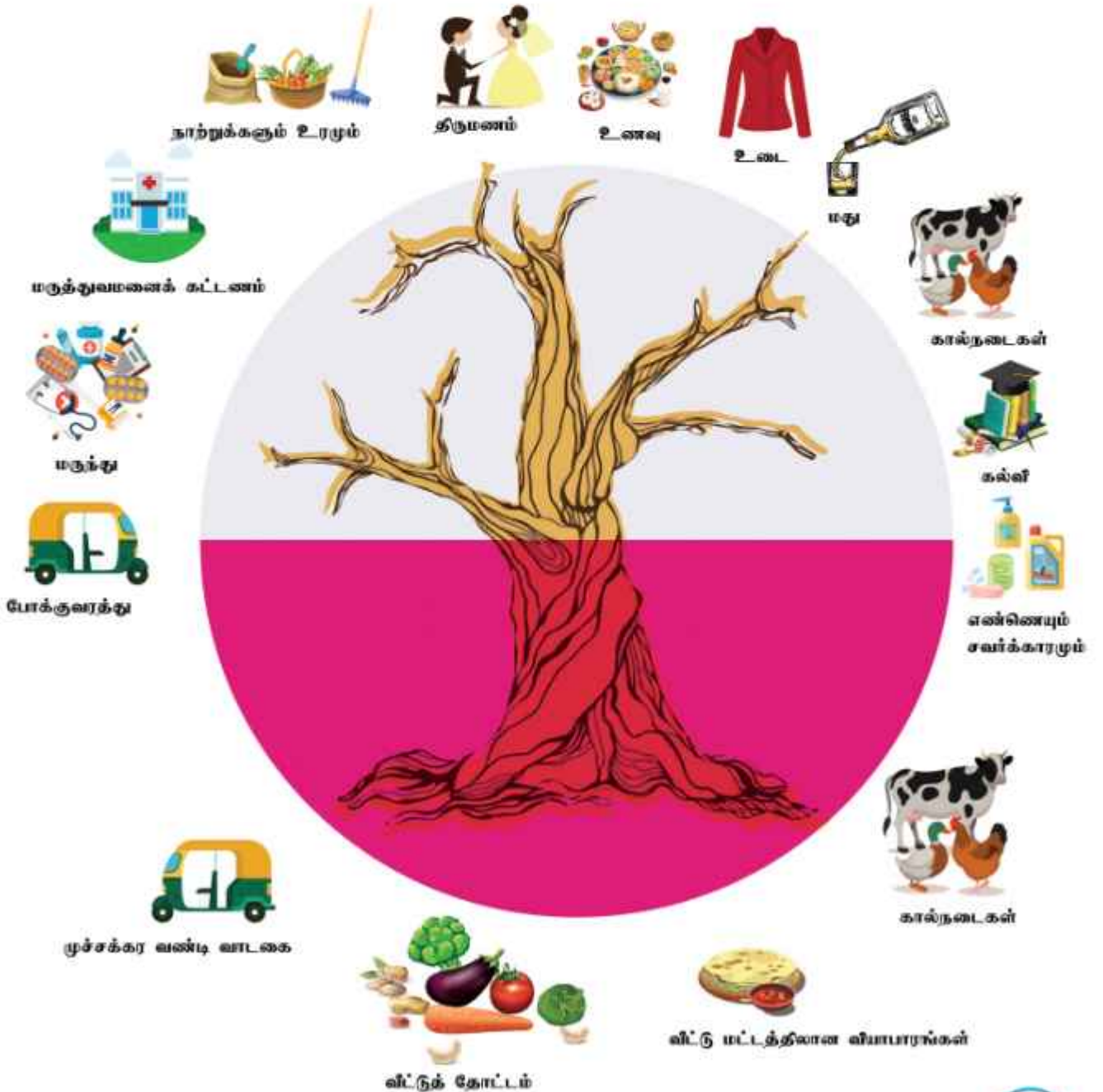
குடும்ப பொருளாதார வரைபடம்



வரவு செலவு மரம்

நிலையான உணவுப் பாதுகாப்புடன் தொடர்புடைய பிரதான விடயமாக வருமானம் ஈட்டல் விளங்குகின்றது. மேம்படுத்தப்பட்ட உடற்செயற்பாடுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் என்பவற்றுடன் உடலுக்கு அவசியமான போசணைப் பதார்த்தங்களைப் போதுமானளவு உள்ளடக்கிய ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலமும் தொற்று நோயல்லாத நோய்கள் தோன்றுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்பதனையும் இது உறுதிப்படுத்துகின்றது. வருமானம் ஈட்டுதலானது, நிலையான உணவுப் பாதுகாப்பிற்கு மிகவும் முக்கியமான ஒரு விடயமாகும். பொருளாதார ரீதியான காரணங்களே உணவுப் பாதுகாப்பின்மைக்கான மூல காரணமாக

விளங்குவதனால், உணவுப் பாதுகாப்பின்மையில் இருந்து விடுபடுவதற்கு சிறந்த வருமானம் உதவ முடியும். உள்நூலில் உணவுகள் காணப்பட்ட போதிலும், போதியளவு பணம் கையில் இல்லாமையினால், அல்லுணவுப் பொருட்களை அணுகுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் மோசமாகக் (நாளாந்த அடிப்படையில் பெற்றுக் கொள்ளும் வருமானத்தில் தங்கி உள்ளவர்கள் மத்தியில் பொதுவாகக் காணப்படும் ஒரு பிரச்சினை) காணப்படுவதன் விளைவாக அல்லுணவுப் பொருட்களை அணுக முடியாமல் இருக்கும் எனவே குடும்ப அங்கத்தவர்களின் போசாக்கையும் நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கு வருமானம் ஈட்டக் கூடிய செயற்பாடுகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும்



வருமானம் ஈட்டக் கூடிய சாத்தியமான செயற்பாடுகள்

எந்த ஒரு குடும்பத்தவராலும் பயன்படுத்தக் கூடிய வருமானம் ஈட்டுவதற்கான வழிமுறைகள் காணப்பட்ட போதிலும், அச் செயற்பாடுகளைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுதலானது, வருமானம் ஈட்டும் பணியில் ஈடுபட விரும்பும் நபர் வசிக்கும் பிரதேசத்தின் புவியியல் ரீதியான அமைவிடம், குடும்பத்தவர்களின் திறன்கள் மற்றும் நாட்டங்கள், இதனைச் செய்வதற்குத் தேவையான இடைவெளிகளை நிரப்புவதற்குத் தேவையான மேலதிக பணம், இச் செயற்பாட்டைச் செய்வதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கக் கூடிய குடும்ப அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கை போன்ற விடயங்களிலேயே தங்கி உள்ளது. தெரிவு செய்து கொள்ளப்பட்ட வருமானம் ஈட்டும் செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடைய உள்நூற்று வனங்கள் மற்றும் வளவாளர்களுடன் கலந்துரையாடுவதன் மூலம் தேவையான ஒத்துழைப்பையும் தகைமை வாய்ந்தவர்களின் ஆலோசனையையும் பெற்றுக் கொள்ளவும் முடியும்.

வீட்டுத் தோட்டச் செயற்பாடுகள்

- காய்கறிகள்
- பழக் கன்றுகளை வளர்த்தல்
- காளான் வளர்ப்பு
- மூலிகைகள், வாசனைத்திரவியங்கள், மருத்துவ செடிகள்
- வீட்டிற்குள் வளர்க்கும் தாவரங்கள்
- பூக்கள்

விலங்கு வளர்ப்பு பொருட்களை விற்பனை செய்தல்

- பால்
- சிறு அளவில் பார்பொருட்களைத் தயாரித்து விற்பனை செய்தல்
- முட்டை

உணவுப் பொருட்களை உலர்த்துதல், பதப்படுத்துதல் மற்றும் பாதுகாத்தல்

- மீனைக் காய வைத்தல்
- பழப்பாகு (வீட்டுத் தோட்ட விளைச்சலில் எஞ்சியவற்றைக் கொண்டு நிதி சம்பாதிக்கக் கூடிய வகையில் இவற்றைப் பயன்படுத்த முடியும்.)
- ஊறுகாய் வகைகளைத் தயாரித்தல்
- உலர்த்திய பழ வகைகள் / காய்கறிகள் / மூலிகைகள்

- உணவாக உட்கொள்ளக் கூடியதும் மருத்துவ குணம் வாய்ந்ததுமான மூலிகைகள் (உள்நூற்று மட்டத்தில் மிகக் குறைவாக விநியோகிக்கப்பட்டு வரும் இப் பொருட்களைப் பாரியளவில் அதிகளவான சந்தைகளில் சந்தைப்படுத்தல்)
- வீட்டுத் தோட்டத்தில் கிடைக்கும் காய்கறிகள் பழங்கள் போன்றவற்றில் இருந்து புதிய உணவு வகைகளைத் தயாரித்தல் (உதாரணமாக உலர்த்திய பூசணிக்காய் விதைகள், உணவு வகைகளைக் கெட்டியாக்குவதற்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய பூசணிக்காய்த் தூள், தக்காளி அல்லது மரக்கறி கப் வகைகளைத் தயாரிக்கக் கூடிய கப் தூள்)

வீட்டு மட்டத்தில் உணவு வகைகளைத் தயாரித்து விற்பனை செய்தல்

- இடியப்பம் / அப்பம் / இட்லி / தோசை
- உணவுப் பொதிகள்

கைப்பணிப் பொருட்கள்

- உடைகள் மற்றும் சேலைகளுக்கு பூவேலைப்பாடு இடுதல்
- உடைகள் / சட்டைகள் போன்றவற்றைத் தைத்தல்
- பின்னல் வேலை
- மேசை விரிப்பு, கம்பளம், தரை விரிப்புக்கள் போன்றவற்றைத் தயாரித்தல்
- மட்பாண்டங்கள் தயாரித்தல்
- மரத்தினாலான பொருட்களைத் தயாரித்தல்

சீல குடும்பங்கள் ஒன்றாக இணைந்து ஒருங்கிணைந்த வருமானம் ஈட்டும் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளவும் முடியும்.

- உடைகளைத் தைத்தல்
- காய்கறி / பழ வகைகளைப் பயிரிடுதல்
- கைப்பணிப் பொருட்கள்
- விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தயாரித்தல்
- மட்பாண்டங்கள்

இத்தகைய தொழில் வாய்ப்புக்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்குத் தேவையான உதவிகளை வழங்கக் கூடிய பல நிறுவனங்கள் காணப்படுகின்றன. இது தொடர்பான ஆலோசனைகளை உள்நூற்று வங்கிகளில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



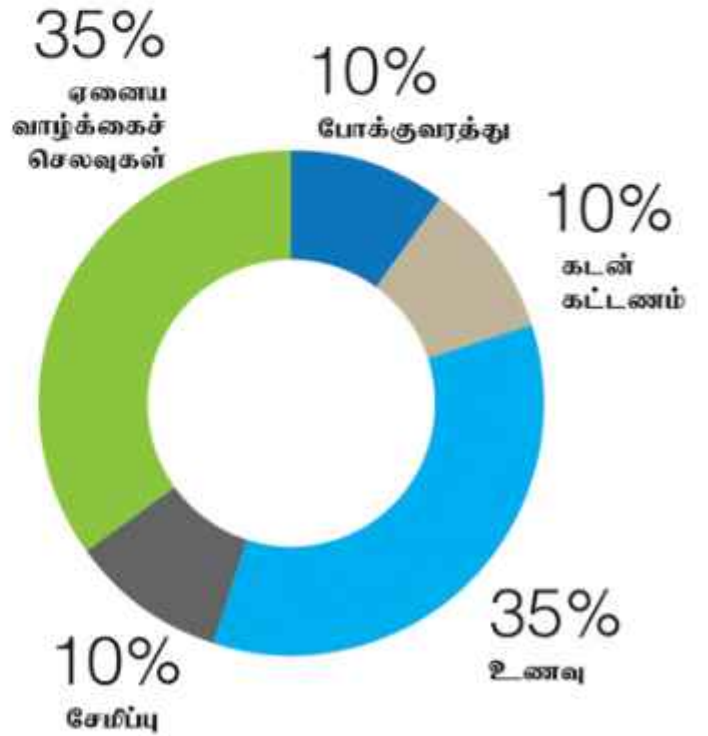
1

ஒரு மாதத்திற்கு எவ்வளவு பணம் உள்ளது என்பதனைத் தெரிந்து கொண்டு, அதற்கு கிணங்க செலவுகளை மேற்கொள்ளுதல்.

குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து செயற்படுதல் வேண்டும். வீட்டுத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்கு எவ்வளவு பணம் உள்ளது என்பதையும், குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒவ்வொருவரது தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்வதற்கு எவ்வளவு பணம் உள்ளது என்பதையும் புரிந்து கொண்டு உள்ள பணத்தின் அளவுக்கு ஏற்ப செலவுகளை மேற்கொள்வதற்கு இணங்குதல். குடும்பப் பணப்பையில் இம்மாதச் செலவுகளுக்காக உள்ள பணத்தைப் பயன்படுத்தி கட்டணங்களைச் செலுத்துதல். பொருட்கள் சேவைகளைக் கொள்வனவு செய்தல் போன்றவற்றைச் செய்வதற்கு பெருமளவில் யார் பொறுப்பு என்றும் விடயத்தில் இணக்கப்பாட்டிற்கு வருதல்.

மிள்கட்டணம், தொலைபேசிக் கட்டணம், கடன்களை மீள் செலுத்தும் கட்டணம், தவணைக் கட்டண முறையில் வாங்கப்பட்ட பொருட்களுக்கான கட்டணம் போன்றவற்றை எத்தனைத்திற்குள் செலுத்தினால் தாமதமாகக் கட்டணம் செலுத்தியமைக்காக அறவிடப்படும் தொகையைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்றும் விடயத்தை அறிந்து கொள்ளுதல். உதாரணமாக ஒரு குடும்பத்தின் தலைவரான தந்தை முச்சக்கர வண்டிச் சாரதியாகவும், தாய் மலையகத்தில் உள்ள தேயிலைத் தோட்டம் ஒன்றில் நாட்கூலிக்கு வேலை செய்பவராகவும், பாட்டன்பாட்டி இருவரும் எவ்விதமான தொழிலிலும் ஈடுபடாதவர்களாகவும் உள்ளதோடு 6 ஆம் வகுப்பிலும் 3 ஆம் வகுப்பிலும் கல்வி கற்கும் இரண்டு மகன்மாரும் அக் குடும்பத்தில் உள்ளனர்.

நீதி முகாமைத்துவம் தொடர்பான குறிப்புகள்



வீரங்கள்	வரவு / செலவு ரூபாயில்
முச்சக்கர வண்டி வாடகையாக கணவர் பெறும் மாத வருமானம்	30,000
மனைவியின் நாளாந்த பணிக்கான மாத வருமானம்	20,000
வீட்டுத் தோட்டத்தில் உள்ள இலைக்கறி வகைகள் விற்பனை செய்வதன் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளப்பட்ட வருமானம்	500
மாதாந்த மொத்த குடும்ப வருமானம்	50,500
சேமிப்பு	5,050
பாடசாலைத் தேவைகள்	500
2 பிள்ளைகளுக்கான மேலதிக வகுப்பு மற்றும் ஏனைய செலவுகள்	5,000
பாட்டன் பாட்டிக்கான மருத்துவச் செலவுகள்	750
மாதாந்தக் கட்டண முறையில் வாங்கப்பட்ட வானொலிக்கான மாதாந்த கட்டணம்	3,000
தொலைபேசிக் கட்டணம்	3,000
கடையில் இருந்து பெறப்பட்ட கடன்களை மீள்ச் செலுத்துதல்	8,000
மின்சாரம் மற்றும் நீரிக் கட்டணம்	600
விற்கு, மண்ணெண்ணெய், எரிவாயு	1,000
போக்குவரத்து - பஸ் கட்டணம்	2,000
உடைகள்	1,500
பொழுதுபோக்கு மற்றும் ஏனைய செலவுகள்	5,000
மாதத்திற்கான உத்தேசச் செலவினங்கள்	50,400

இக் குடும்பத்தினர் எதிர்பார்க்கும் தமது மிக முக்கியமான செலவுகள் அனைத்தையும் உள்ளடக்கி உள்ளதோடு, தமது மாதாந்த வருமானத்தில் இருந்து 10% இணைச் சேமிப்பாகவும் கொண்டு தமது வருமானத்திலும் பார்க்க குறைந்த செலவினங்களைக் கொண்டிருப்பதனால், இவ் வரவு செலவுத் திட்டமானது, இக் குடும்பத்திற்கான ஏற்றுக் கொள்ளத் தக்க வரவு செலவுத் திட்டமாக விளங்குகின்றது. இருப்பினும் இவர்களது மாதாந்த சேமிப்பானது 25% ஆக அதிகரிக்கப்பட வேண்டும் என்பதே பொதுவான கருத்தாகும். இருப்பினும் எவ்விதமான சேமிப்புமே இல்லாமல் இருக்கும் குடும்பங்களோடு ஒப்பிடும் போது 10% சேமிப்பு என்பது ஏற்றுக் கொள்ளத் தக்க சேமிப்பாக விளங்குவதோடு சரியான திசையில் எடுத்து வைக்கப்பட்டுள்ள முதலாவது அடி எனக் குறிப்பிடலாம்.

தமது சேமிப்பினை முதலீடாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் (உதாரணமாக இலாபம் பெறக் கூடிய சிறு வியாபாரம்) நிதி முகாமைத்துவம் என்னும் ஏணிப்படியில் உயரத்திற்கே ஏற வேண்டும் என்னும் நோக்கத்துடனேயே, மொத்த வருமானத்தில் இருந்து 25% இணைச் சேமித்தல் வேண்டும் என பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. எமது வருமானத்தில் இருந்து சேமிக்கும் தொகையினை ஆரம்பத்தில் ஒரு புறமாக ஒதுக்கி வைத்துக் கொண்ட பின்னர் எஞ்சி உள்ளதில் இருந்து எமது நாளாந்த செலவுகளை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். இதற்கு மாறாக

முதலிலேயே செலவுகளை மேற்கொண்ட பின்னர் எஞ்சி உள்ள தொகையினை சேமித்தலாகாது. அடுத்தடுத்து வருமானங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வரையில் சேமிக்கப்பட வேண்டிய தொகையினை எமது வங்கிக் கணக்கில் வைப்புச் செய்யவும் முடியும்.

சுற்றுலாக்கள் செல்லுதல் மதுபானப் பாவனை (பொருளாதார சமூக மற்றும் சுகாதார காரணங்களுக்காக முற்று முழுதாக இதன் உபயோகம் நிராகரிக்கப்படுகின்றது) போன்றவற்றின் மீது செய்யப்படும் செலவினங்களானது குடும்ப வரவு செலவுத் திட்டத்தைப் பாதிக்காத வகையில் அமைதல் வேண்டும். மேலே காட்டப்பட்ட வரவு செலவுத் திட்டத்தில் பொழுதுபோக்கு மற்றும் ஏனைய செலவுகளும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.



யதார்த்தமான நிதி கூலக்குகளைக் கொண்டிருத்தல்

எமது மாதாந்த வருமானத்தில் இருந்து எம்மால் எவ்வளவு பணத்தைச் சேமிக்க முடியும் - முடிந்தால் 25% இணைச் சேமிக்க வேண்டும் என்பதே இலக்காக இருந்த போதிலும் எவ்விதமான சேமிப்புமே இல்லாமல் இருப்பதிலும் பார்க்க, ஆரம்ப கட்டமாக மொத்த வருமானத்தில் இருந்து ஆகக் குறைந்தது 10% இணைச் சேமிப்பாகக் கொள்ள முடியும்.

வங்கிக் கணக்கு ஒன்றினை ஆரம்பிப்பதே இதனைச் செய்வதற்கான முதலாவது படியாகும்.

- எமக்காக நாம் வாங்க வேண்டுமெனத் திட்டமிடும் பொருட்களை எமது சேமிப்பில் இருந்து வாங்கக் கூடிய நிலைமை தோன்றுதல். உதாரணமாக குறுகிய கால சேமிப்பினைப் பயன்படுத்தி குளிர்சாதனப் பெட்டி ஒன்றை வாங்குதல், நீண்ட கால சேமிப்பினைப் பயன்படுத்தி எமது பிள்ளையின் உயர் கல்வி அல்லது தொழில்நுட்பக் கல்விக்குச் செலவிடுதல் எமக்கென ஒரு சிறிய வீட்டைச் சொந்தமாக வாங்குதல் போன்றவற்றைச் செய்யக் கூடியதாக இருக்கும்.
- மாதாந்த ஆகக் குறைந்த கட்டணங்களைச் செலுத்துவதன் மூலம் எமது கடன்களை நாம் எவ்வாறு மீளச் செலுத்த முடியும்? எம்மால் எமது கடன்களில் இருந்து எவ்வளவு வேகமாக விடுபட முடியுமோ அந்தளவு வேகமாக எமது நிதி சார்ந்த இலக்குகளை அடைவதற்காக நாம் செயற்பட முடியும்.
- எமது இலக்கை நோக்கி நாம் ஒவ்வொருவரும் எவ்வாறு பங்களிப்புச் செய்ய முடியும்- தேவையற்றதும் வீணானதுமான செலவுகளைக் குறைத்துக் கொள்வதன் மூலம், குடும்ப அங்கத்தவர்கள் என்ற வகையில் நாம் ஒவ்வொருவரும் தனிப்பட்ட முறையில் குறைத்துக் கொள்ளக் கூடிய செலவுகளைக் குறிப்பிடுதல் (உதாரணமாக அம்மா - மாதாந்த தொலைபேசிக் கட்டணத்தில் இருந்து 500/- ரூபாவினைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல் அப்பா-மாதாந்தம் மதுபானத்திற்குச் செலவு செய்யும் தொகையில் 2000/- ரூபாவினைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல் பிள்ளைகள் இருவர் - பாடசாலை உணவகத்தில் (கென்மன்) இருந்து உணவு வாங்குவதற்குச் செலவு செய்யும் தொகையில் 250/- ரூபாவினைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல். குடும்ப அங்கத்தவர்களது கூட்டு முயற்சியினால் மாதம் 3000/- ரூபாவினை இலகுவாக சேமித்துக் கொள்ள முடியும்.



உங்களது வருமானம் மற்றும் கையில் உள்ள நிதிக்கு இணங்க வாழ்தல்

பண ரீதியான பாதுகாப்பைக் கொண்டிருப்பதற்கு செலவினங்களானது எப்போதும் வருமானத்திலும் பார்க்க குறைவாகக் காணப்படுவது மிகவும் முக்கியமானது. இந்த நிலையை அடைவதற்கு நீங்கள் உங்களிடத்தில் உள்ள வருமானம் மற்றும் பணத்திற்கு இணங்க வாழ்தல் வேண்டும். அதாவது எமது கையில் உள்ள பணத்திலும் பார்க்க செலவுகள் குறைவாகக் காணப்படுதல் வேண்டும். எமது வரவு செலவுத் திட்டத்திற்கு இணங்க ஒரு பொருளை வாங்க முடியும் என்பதற்காக பொருட்களை வாங்கி விடுதலாகாது. குறிப்பிட்ட பொருளின் பயன்பாட்டைப்

பற்றி இரண்டு முறை சிந்தித்துப் பார்த்தல் வேண்டும். அதாவது உண்மையிலேயே எமக்கு இப் பொருள் தேவைதானா, இதற்குச் சமமான வேறு ஒன்றினைக் குறைந்த விலையில் வாங்க முடியாதா போன்ற விடயங்களைப் பற்றிச் சிந்தித்தல் வேண்டும்.

திருமணங்கள் போன்ற முக்கியமான வைபவங்களுக்குச் செல்வதற்கு, புதிய உடைகளை வாங்க வேண்டுமென நாம் அடிக்கடி சிந்திப்பதுண்டு. இருப்பினும் இத்தகைய வைபவங்களுக்குச் செல்வதற்கு எப்போதும் புதிய உடைகளை வாங்கத்தான் வேண்டுமா? எம்மிடத்தில் உள்ள உடைகளில் புதிதாகவும் அழகாகவும் தோன்றும் உடைகளை எம்மால் அணிந்து செல்ல முடியாதா? அவ்வாறு நாம் எம்மிடத்தில் உள்ள உடைகளைப் பயன்படுத்தாவிடின், ஒரு வைபவத்தில் கலந்து கொள்வதற்காக நாம் அதிகளவு விலை கொடுத்து வாங்கிய உடைகளை ஒரே ஒரு தடவை மாத்திரமே உபயோகிக்க முடியும்.

மிகுந்த செல்வந்தர்களாக இருப்பவர்கள் பெரும்பாலும் சில பொருட்களை அதிகளவில் வாங்கிக் கொள்வதற்காக அதிகளவான பணத்தைச் செலவிடுவதில்லை என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவர்கள் ஒரு வருடத்திற்கே ஒரு சில உடைகளை மாத்திரமே விலை கொடுத்து வாங்குவர். ஆனால் அவ்வுடைகள் சிறந்த தரத்துடனும் பயன்பாட்டுடனும் கூடியதாக இருக்க வேண்டும் என்னும் நோக்கத்தில் அதிகளவு பணத்தைச் செலவிடுவார்கள். உதாரணமாக ஒவ்வொரு வைபவத்திற்கும் புதிய உடைகளை அணிய வேண்டும் என்ற ஆடம்பர நோக்கத்தின் விளைவாக இலாபமானதும் தரம் குறைந்ததுமான உடைகளை ஒவ்வொரு வைபவத்திற்காகவும் வாங்குவதிலும் பார்க்க சிறந்த தரத்துடன் கூடியதும் அழகாகக் காட்சி அளிப்பதுமான உடைகளை வாங்கிக் கொள்ளும் போது அவற்றைப் பல வைபவங்களுக்கு அணியக் கூடியதாக இருப்பதோடு நீண்ட நாட்களுக்குப் பயனளிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கும்.

ஒவ்வொரு வருடத்திலும் புதிய பாடசாலைத் தவணை ஆரம்பிக்கப்படும் போது பிள்ளைகளுக்கு புத்தம் புதிய புத்தகப் பையை வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அவ்வாறே பல தரப்பட்ட தொலைக்காட்சி அலைவரிசைகளில் வரும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதற்காக சமீபத்தில் வெளிவந்த புதிய நுட்பங்களுடன் கூடிய தொலைக்காட்சிப் பெட்டி

குறிப்பிட்ட ஒரு பொருளுக்கான கட்டணத்தைச் செலுத்தக் கூடியதாக இருப்பதனால் அப்பொருளை உங்களால் வாங்கக்கொள்ள முடியும் எனினும் அப் பொருளை உங்களால் வாங்க முடியும் என கிகன் பூலம் கருக முடியாது.

ஒன்று இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. எமது அயலவர்கள் போன்றோரிடம் இத்தகைய பொருட்கள் காணப்படும் போது எம்மையும் ஆடம்பரத் தேவைகள் கவர்ந்து கொள்வதன் விளைவாக நாம் அத்தகைய பொருட்களை வாங்குவதற்கு முயற்சி செய்யலாம். இருப்பினும் புதிய பொருட்களை வாங்குவதற்கு பணத்தை வீணாக செலவு செய்யாமல் எம்மால் சிறப்பாகவும் வசதியாகவும் வாழ முடியும். அதேவேளை அத்தகைய ஆடம்பரங்களுக்காக செலவு செய்யும் பணத்தை, உண்மையிலேயே எமது வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்கும் நீண்ட கால அடிப்படையில் பயனளிக்கக் கூடியதுமான தேவைகளுக்கு (உதாரணமாக ஒரு வீடு, வாகனம், வயோதிப வயதில் வசதியாக வாழுவதற்கான பண ஒதுக்கீடு, எமது பிள்ளைகளின் உயர் கல்வி, அவர்கள் திருமணம் முடித்து சிறந்த வாழ்க்கையை ஆரம்பிப்பதற்கான உதவிகளைச் செய்து கொடுத்தல்) உபயோகிக்கலாம்.



முன்னுரிமைப்படுத்தல்

எமது குடும்பத்திற்கும் குடும்பத்தவர்களுக்கும் மிகவும் முக்கியமானது எது? நாள்தோறும் சிறந்த போசாக்கு மிக்க உணவை உட்கொள்ளுவதா அல்லது விலை உயர்ந்த ஸ்மிரியோ வானொலி ஒன்றினை விலை கொடுத்து வாங்குவதா முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக விளங்குகின்றது. எம்மிடத்தில் உள்ள பணமானது குறிப்பிட்ட ஒரு அளவைக் கொண்டது ஆனால் விருப்பங்களோ அளவில் அடங்காதவை. எவ்வாறாயினும் எமது உண்மையான தேவைகளானது மட்டுப்படுத்தப்பட்டவை. அதாவது பாதுகாப்பான நீர், போசாக்கு மிக்க உணவு, வாழுவதற்கு ஒரு வீடு, கல்வி, நோய்வாய்ப்படும் போது மருந்துகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல், தேவையான உடைகள் என்பனவே எமது முக்கியமான தேவைகளாகும்.

எமது பொதுவான தேவைகளை முன்னுரிமைப்படுத்துவதானது, நாம் எமது தேவைகள் குறித்த விடயத்தில் செய்கின்ற மிகப் பொதுவான பிழையாக விளங்குகின்றது. எமது தேவைகள் என்ன என்னும் விடயத்தில் எமக்குத் தெளிவான நிலை காண்படுமாக இருந்தால், எமது தேவைகள் அனைத்தையும் பூர்த்தி செய்து கொண்ட பின்னர் எம்மிடத்தில் எஞ்சி உள்ள பணத்தை எமது விருப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்காகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இதற்கு நாம் மீண்டும் ஒரு குடும்பமாக ஒன்றாக அமர்ந்து எமது தேவைகளை முன்னுரிமைப்படுத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நாம் அனைவரும் முழுமையான வெற்றியைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



குறுகிய தூரங்களுக்குச் செல்வதற்கு முச்சக்கர வண்டிகளுக்கு செலவிடுவதற்குப் பதிலாக அத்துாரத்தினை நடந்து செல்லுதல்

மிக இலகுவாக நடந்து செல்லக் கூடிய குறுகிய தூரத்தைக் கடப்பதற்குக் கூட நாம் முச்சக்கர வண்டிகளுக்கு 60 ரூபாயினைச் செலவிடுவதனை நாம் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம். நாம் ஒரு மாதத்தில் 20 நாட்கள் இதனைச் செய்வோமாக இருந்தால் ஆகக் குறைந்தது $60 \times 20 = \text{Rs. } 1200$ ரூபாயினைச் செலவிடுகின்றோம். எனவே நாளாந்தம் இத் தூரத்தை நடந்து செல்லுதலானது உங்களது ஆரோக்கியத்திற்கும் பணத்தைச் சேமித்துக் கொள்வதற்கும் பேருதவியாக அமையும். இவ்வாறு செய்யும் போது எமக்கு சிறந்த உடற்பயிற்சி கிடைப்பதோடு, இதன் மூலம் நிறை, உடற்பருமன் அதிகரித்தல் மற்றும் தொற்றின் மூலம் பரவாத நோய்களுக்கு உட்படுதல் போன்றவற்றினையும் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும்.



குறைந்த செலவில் கூடியளவு கொள்வனவு

நாம் இரவு உணவை வீட்டில் தயாரிக்காமல் கடைகளில் கொத்து ரொட்டி போன்றவற்றை ஒரு வாரத்திற்கு வாங்கும் பணத்தைக் கொண்டு போசாக்கு மிக்க உணவுப் பொருட்களான அரிசி, பருப்பு, நெத்தலிக்கருவாடு, காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை இரண்டு வாரங்களுக்கு வாங்கிக் கொள்ள முடியும். நாம் வீட்டில் உணவுவேளைகளைத் தயாரிக்காமல் பிரைட் ரைஸ் (Fried Rice), சிற்றுண்டி வகைகள் (Short eats), பொரித்த உணவு வகைகள் (Snacks) போன்றவற்றை கடையில் வாங்குவதனைப் பழக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம். இப் பழக்கமானது எமது பணத்தை வீண் விரயமாக்குவது மட்டுமன்றி ஆரோக்கியமற்ற எண்ணெய், மாச்சத்து, வெல்லம் (இனிப்புச் சத்து) போன்றவற்றை எமது உடலில் சேரச் செய்வதன் மூலம் நீரிழிவு, உயர் குருதி அழுத்தம், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற தொற்றாத நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும் அபாயத்தையும் கொண்டது.

7

பணத்தின் பெறுமதிக்கு பொருட்களை வாங்குதல்

திருமண வைபவங்கள் போன்றவற்றுக்கு மாத்திரமே அணியும் சேலை ஒன்றை வாங்குவதிலும் பார்க்க ஒரு பாவாடையை அல்லது சல்வாரை வாங்குவது அதிகம் பயனளிக்கக் கூடியது. எமக்கு ஏற்கனவே அணியக் கூடிய ஒரு நல்ல சேலை ஏற்கனவே

வீட்டில் இருக்கின்ற போது எமது அயலவர்களின் வீட்டில் இடம்பெறும் திருமண வைபவத்திற்காக புதிய ஒரு சேலையை வாங்குவது பயனுள்ளதா? நாம் செலவு செய்யும் பணத்திற்கான முழுப் பயனை உண்மையிலேயே பெற்றுக் கொள்கின்றோமா என்பதனைப் பார்ப்பதற்கு சிலவேளைகளில் நாம் இவ்வாறு சிந்திப்பது பயனுள்ள விடயமாகும். நாம் சிரமப்பட்டு உழைக்கும் பணத்தைச் செலவு செய்யும் போது அப் பணத்திற்கான முழுப் பெறுமதியையும் பெற்றுக் கொள்கின்றோமா?

வாங்குவதற்கு முன்னர் சற்று சிந்தித்து பாருங்கள்

அந்த மேற்சட்டையை என்னால் எத்தனை முறை அணியக் கூடியதாக இருக்கும்?
50 தடவைகள்

அந்த காற்சட்டையை என்னால் எத்தனை முறை அணியக் கூடியதாக இருக்கும்?
1 தடவை

அந்த மேற்சட்டையின் விலை என்ன?
750/- ரூபா

அந்த காற்சட்டையின் விலை என்ன?
3,000/- ரூபா

அச் சட்டையை 1 தடவை உபயோகிப்பதற்கான செலவு என்ன?
750/50
15/- ரூபா

அக் காற்சட்டையை 1 தடவை உபயோகிப்பதற்கான செலவு என்ன?
3000/1
3,000/- ரூபா



8

**முழுப் பணத்தையும்
செலுத்தி பொருட்களை
வாங்காமல் கடன்கள்
என்னும் பொறியில் சிக்கி
விடாதீர்கள்**

தவணைக் கட்டண முறையில் நாம் பெரும்பாலான பொருட்களை வாங்கும் போது நாம் குறிப்பிட்ட பொருளின் பெறுமதியிலும் பார்க்க அதிகளவான பணத்தைச் செலுத்துகின்றோம். (உதாரணமாக தவணைக் கட்டண முறையில் 50,000/- ரூபாவினைக் கொடுத்து வாங்கும் ஒரு பொருளை ஒரே தடவையில் பணம் செலுத்தி வாங்கும் போது 30,000/- ரூபாவினைக் கொடுத்து வாங்க முடியும். கடன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல், நகைகளை அடகு வைத்தல், கடன் அட்டைகளைப் பயன்படுத்தல் போன்றவையும் இதற்குச் சமமான விடயங்களே. இவை அனைத்துமே நாம் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய கடன் பொறிகள். நாம் எமது குடும்பத்தவர்களுக்கு போசாக்கான உணவை வழங்க வேண்டிய பணத்தைச் செலவு செய்து விலை உயர்ந்த ஒரு வானொலியை வாங்கலாம் இருப்பினும் இதனால் எவ்விதமான பயனும் இல்லை.

9

**மின் கட்டணம் நீர்
கட்டணம் போன்றவற்றில்
இருந்தான சேமிப்பு**

மின்சாரம், நீர் மற்றும் தொலைபேசிகளைக் கவனமாக உபயோகிப்பதன் மூலம், மின் கட்டணம், நீர் கட்டணம், தொலைபேசிக் கட்டணம் போன்றவற்றுக்குச் செலுத்தும் பணத்தில் இருந்து பெருமளவு பணத்தைச் சேமிக்க முடியும். எமது உடைகளைப் பல தடவைகள் அழுத்திக் கொள்வதற்குப் பதிலாக வாரத்தில் ஒரு தடவையோ இருதடவையோ அழுத்திக் கொள்வதன் மூலம் மின்சாரத்தைச் சேமித்துக் கொள்ள முடியும். அவ்வாறே தொலைக்காட்சிகளில் நாம் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கும் செனல்களை மாத்திரமே உபயோகிப்பது சிறப்பானது. தேவையற்ற தொலைபேசி அழைப்புகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் தொலைபேசிக் கட்டணத்தைப் பெருமளவில் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

10

**பணத்திற்கான ஆகக்
சூடிய பெறுமதியைப்
பெற்றுக் கொள்ளுதல்**

நாம் எமது உபயோகத்திற்காக வாங்கும் பொருட்களை மிகவும் கவனமாக உபயோகித்தல் வேண்டும். நாம் வாங்கிய உடைகள், தொலைபேசி போன்றவை ஏதோ ஒரு வகையில் பாதிக்கப்படுமானால் அவற்றை எறிந்து விடுவதிலும் பார்க்க அவற்றைச் சீர்படுத்திக் கொள்ள முடியுமாக இருந்தால் அவற்றைச் சீர செய்து பயன்படுத்துதல் வேண்டும். ஒரு வீட்டில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சகோதரர்கள் அல்லது சகோதரிகள் இருப்பார்களாயின் ஒருவரால் அணிய முடியாமல் போன உடையை மற்றையவரால் அணிய முடியுமாக இருந்தால் அவருக்கு அதனை வழங்குதல் வேண்டும்.

11

**சற்று வித்தியாசமான
முறையில் சிந்தித்தல்**

நாம் செலவு செய்யும் பணத்திற்கு ஆகக் சூடிய பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வகையில் அமைந்த வழிமுறைகளை எம்மால் சிந்தித்துப் பார்க்க முடியும். எமது வீட்டுக்கு அருகில் உள்ள கடையில் கூடிய விலையில் விற்பனை செய்யப்படும் பொருட்கள் நகரத்தில் உள்ள மற்றொரு கடையில் பொதி செய்யப்பட்டு குறைந்த விலையில் விற்பனை செய்யப்படலாம். இவ்விடயத்தை நாம் எமது வருமானத்தை அதிகரித்துக் கொள்வதற்காக எவ்வாறு உபயோகிக்கலாம் என சிந்தித்துப் பார்த்து அதற்கான வழிவகைகளைக் கையாளுதல் வேண்டும். அத்தகைய வழிமுறைகள் சிலவற்றைச் சிந்தித்து கீழே வழங்கப்பட்டுள்ள இடைவெளியில் எழுதுங்கள்.

- a).....
b).....
c).....



12

போசாக்கும் ஆரோக்கியமும்
நிறைந்ததும் கிலகுவில்
தயாரித்துக் கொள்ளக்
கூடியதுமான உணவு
வகைகளை விட்டிலேயே
தயாரித்துக் கொள்ளுதல்

உள்ளூரில் கிடைக்கும் பல தரப்பட்ட பொருட்களை உபயோகித்து வளர்ச்சியைத் தரும் புரதச் சத்துக்கள், சக்தியைத் தரும் காபோவைதரேற்றுக்கள், உடலுக்கு பாதுகாப்பைத் தரும் உயிர்ச் சத்துக்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் அடங்கியதுமான சில உணவுப் பொருட்களின் பட்டியலொன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளது. இவ்வுணவுப் பொருட்களில் எல்லா உணவுத் தொகுதிகளும் கலந்திருப்பதனால் இவை நாளாந்த ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு பயனுள்ளதாக அமையும்.

- முருங்கைக்காய் சூப், பூசணிக்காய் சூப்
- மீனைப்பயன்படுத்தி தயாரித்த கேக்குகள்
- வெள்ளைப் பூண்டுடன் தயாரித்த கோழிக்கறி
- மீன் பிரட்டல்
- தென் பகுதியில் தயாரிக்கும் மீன்
- கூனி இறால் மற்றும் கோழி இறைச்சியுடன் தயாரித்த பிரைட் ரைஸ்
- காய்கறி ஊறுகாய்
- பிட்டு
- காய்கறிகள் போன்றவற்றுடன் கூடிய தோசை
- பழங்கள் மற்றும் கச்சான் போன்றவற்றைக் கொண்ட புடிங் வகைகள்
- அரிசி மா ரொட்டி
- குரக்கன் மாவில் தயாரிக்கப்படும் ரொட்டி
- யோகட்
- பலூடா

உசாத்துணைகள்

1. Heney, J. 2000. Talking About Money.Zambia, FAO. என்பதில் இருந்து ஆவணங்கள் எடுக்கப்பட்டது.
2. வலையமைப்புகள் <https://www.actionagainsthunger.org>
3. www.fao.org



நாம் இது வரையில் பார்த்த திட்டமிட்ட நிதி முகாமைத்துவ முறைகளைப் பின்பற்றினால், தனிப்பட்ட மற்றும் குடும்ப மட்டத்திலான நிதி முகாமைத்துவம் என்பது சாத்தியமான விடயம். வருமானத்தையும் செலவுகளையும் பொருத்தமான முறையில் சமாளித்துக் கொள்ள முடியுமாக கிருந்தால் சீரந்த போசாக்கு நிறைந்ததும், ஆரோக்கியமானதுமான உணவு வேளைகளையும் சீரந்த வாழ்க்கையினையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். கிதன் முலம் போசனைக் குறைபாடு, தொற்றாத நோய்கள் என்பவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளவும், சீரந்த வளர்ச்சியையும் அபிவிருத்தியையும் பெற்றுக் கொள்ளவும், சீரந்த கல்வி, நல்ல தொழில் வாய்ப்புக்கள் மற்றும் பொருளாதார ரீதியான உறுதிப்பாடு போன்றவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் கூடியதாக கிருக்கும்.



தோட்ட மற்றும் நகர சுகாதார பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு
கொழும்பு 10