

அன்றாட வாழ்வில் சிறுதானியங்களின் பயன்பாடு அன்றும் - இன்றும்

பி.எஸ்.எஸ். பிரியதர்ஷினி அ. *

அ. தமிழ்த்துறை, பி.கே.ஆர். மகளிர் கலைக் கல்லூரி, கோபிசெட்டிபாளையம்-638476, தமிழ்நாடு, இந்தியா

Use of Small Grains in Daily Life

P.S.S. Priyatharsini a, *

^a Department of Tamil, P.K.R. Arts College for Women, Gobichettipalayam-638476, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

priyatharsinipss84@gmail.com

Received: 11-09-2022

Revised: 16-11-2022

Accepted: 30-11-2022

Published: 10-12-2022



ABSTRACT

It was the Green Revolution that made independent India self-sufficient in its food needs. However, due to the minimum reference price announced by the government for the small grains the farmers gave importance to paddy and wheat crops. The production of other small and minor grains has been greatly reduced due to the excessive attraction shown on it. And due to the monotonous cultivation of crops, the chemical pesticides and fertilizers used for high production have degraded the fertility of the soil and made it infertile. By eating food produced in this way, the human body becomes weak, disease occurs and the days of life are also reduced. Realizing this, the Indian government has been taking all the necessary efforts to regain human well-being for a few decades. The article is about the minor grains taken by ancient Tamil people, how they cultivated and ate it, and what were the benefits they attained by eating those grains.

Keywords: Daily Life, Food, Grains, Ancient Tamil people

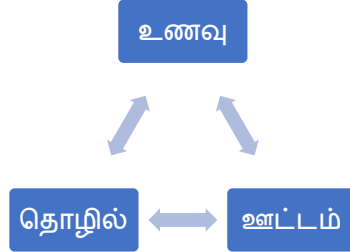
முன்னுரை

வாழ்வின் அடிப்படைத் தேவையான உணவினைத் தாமே பயிரிட்டும், வேட்டையாடியும், இயற்கையிலே இருந்து பெற்றும், பின்னர் அதனைச் சமைத்தும், பதப்படுத்தியும் பயனடையும் முறையினை நன்கு உணர்ந்தவர்கள் பண்டையத் தமிழர்களாவர். உலகின் தலைசிறந்த உணவு முறைகளுள் நம் தமிழரின் பாரம்பரிய உணவு முறையும் ஒன்றாகும். பண்டைய தமிழர்கள் தாங்கள் வாழ்ந்த நிலப்பகுதியின் தன்மைக்கேற்ப அவற்றை குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை எனும் ஐந்திணைகளாகப் பகுத்து, அதற்குத் தகுந்த உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை மேற்கொண்டு வாழ்ந்துள்ளனர் (Iraianbu, 2018). இவற்றை ஆதாரமாக்கி உணவினை;

- தாவர உணவு
 1. தானியங்கள்
 2. பருப்புகள்
 3. கீரைகள்
 4. காய்கறிகள்
 5. பழங்கள்
 6. கிழங்குகள்
 7. எண்ணெய் வித்துக்கள்
 8. வாசனை திரவியங்கள்

- பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவுப்பொருட்கள்
- புலால் உணவு
- கள்ளுணவு

என்ற 4 வகைகளாகப் பகுத்தாய்ந்தும், இவ்வகை உணவுப் பொருட்களினால் பெறப்படுகின்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் உடல் வலிமையினால் மேற்கொள்ளப்படும் தொழில்கள் பற்றி,



எனும் அடிப்படையில் அவற்றை ஒப்பிட்டும், மேலும் உணவு சார்ந்த தமிழரின் வாழ்வியல் விழுமியங்களான விருந்தோம்பல், பண்டமாற்று முறை, பலிச்சோறு போன்ற உட்கூறுகளை உள்ளடக்கியதுமாக விளங்குகிறது.

இதன் நீட்சியாக தற்பொழுது தாவர உணவில் - தானியங்களில் - சிறுதானியங்களின் பயன்பாடுகள் குறித்த பண்டைய தமிழர்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் சார்ந்தும், நடைமுறை வாழ்வில் அவற்றை மீண்டும் புகுத்துவது பற்றியும் “அன்றாட வாழ்வில் சிறுதானியங்களின் பயன்பாடு அன்றும் - இன்றும்” எனும் தலைப்பின் வாயிலாக இவ்வாய்வேடு எடுத்தியம்பப்படுகிறது. மேலும், பின்வரும் காலங்களில் ஒவ்வொரு சிறுதானியத்தைப் பற்றியும் தனித்தனியே நன்கு ஆய்ந்து, தமிழ் இலக்கியப் பாடல்களில் பொதியப் பெற்றுள்ள உணவு சார்ந்த குறிப்புகள் மற்றும் அவற்றின் பின்புலத்தைப் பற்றி நன்கு ஆய்ந்துணர்வதோடு, சிறுதானியங்களின் பிறப்பிடமாகக் கருதப்படும் குறிஞ்சி (மலைப்பகுதி) நில மக்களிடம் நேரில் களஆய்வினை மேற்கொண்டு, அவர்கள் சிறுதானியங்களை உற்பத்தி செய்யும் முறை, விதைகளைச் சேமித்து வைக்கும் முறை, உணவு தயாரிக்கும் முறை, உண்ணும் விதம், உணவுப் பொருட்களை நீண்ட நாட்களுக்குப் பதப்படுத்தி பயன்படுத்தும் முறை, சிறுதானிய உற்பத்தி குறைந்ததற்கான காரணங்கள், மீண்டும் அவற்றை மீட்டுக்கொணர்ந்து நடைமுறைப்படுத்தத் தேவைப்படும் காரணிகள், இதில் அரசாங்கம் மற்றும் பொதுமக்களிடம் அவர்கள் எதிர்பார்க்கும் பங்களிப்பு போன்ற பல்வேறு வகையான ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதினாலும், அவற்றை விரைவாக செயற்படுத்தி நடைமுறைப்படுத்துவதினாலும் மட்டுமே அடுத்த தலைமுறையினருக்கான ஆரோக்கிய வாழ்வை மீட்டுத்தர முடியும். இன்றைய பெருந்தொற்றுக் காலங்களில் இத்தகைய ஆய்வுகள் நம் கடமையும் ஆகிறது.

அன்றாட வாழ்வில் சிறுதானியங்களின் பயன்பாடு - அன்றைய நிலை

அக்காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான அடிப்படைக் காரணியாக இருந்த சிறுதானியங்களைப் பற்றியும், அவற்றின் வகைகள் பற்றியும், உணவுப் பொருட்களைத் தயார் செய்த விதம் பற்றியும், அதன் மூலம் பெற்ற நன்மைகளைப் பற்றியும் காணலாம்.

சிறுதானியங்களின் வகைகள் பற்றி இடம்பெற்றுள்ள பாடல் வரிகள்

மலைப்பகுதிகளில் நிலவும் தட்பவெப்ப சூழ்நிலை சிறுதானியங்களின் வளர்ச்சிக்கு ஏதுவாகிறது. எனவே பல வகையான சிறுதானியங்களும், பயிற்று வகைகளும் கிடைக்கின்றன. அவையாவன;

➤ கூலம்

➤ குறிஞ்சி நிலத்தின் வளமையினைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் பொழுது, 'கூலம்' எனும் சொல் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதனை மலையனார் இயற்றிய, கூலம் எல்லாம் புலம்புக... எனும் நற்றிணையின் பாடல் வரியின் மூலம் அறியலாம் (Ramaiya Pillai, 2012). இதற்கு 'பல பயிர்கள்' என்பது பொருளாகும். பொதுவாக 18 பயிர்களைக் குறிப்பதுண்டு.

1. நெல்லு
2. கொள்ளு
3. புல்லு
4. பயிறு
5. வரகு
6. உழுந்து
7. சாமை
8. அவரை
9. இறுங்கு
10. துவரை
11. தோரை
12. கடலை
13. கேழ்வரகு
14. மொச்சை
15. எள்ளு
16. சோளம்
17. தினை
18. கம்பு

- வெண்ணெல்
- செந்நெல்
- குதிரைவாலி
- ஐவன நெல் போன்றவைகளாகும்.

தினை

சிறுதானியங்களின் பிறப்பிடமாகக் கருதப்படும் "குறிஞ்சி" என்றாலே தேனும் தினையும் இணைந்தே இடம்பெறுகின்றன. அதிலும் குறிஞ்சித்தேன் மிக உயர்வாகக் கருதப்படுவதற்குக் காரணம் வளமிக்க பூக்களிலிருந்து பெறப்பட்டு, நெடிதுயர்ந்த மரங்களிலிருந்து பெறப்படுவதே ஆகும். உலகில் கெட்டுப்போகாத ஒரே உணவு தேனாகும். ஏராளமான ஊட்டச்சத்துக்களையும், நுண்ணுாட்டச் சத்துக்களையும் கொண்ட தேனானது, மஞ்சள் நிறமுடைய முத்துத் தினையுடன் சேரும் பொழுது, நாவிற்கு மட்டுமல்ல உடலிற்கும் அமுதமாகத் திகழ்கிறது. மேலும், பெரும்பாலான பாடல்களில் தினை பற்றிய குறிப்புகளே இடம்பெற்றுள்ளன. தினை விதைத்தல், தினைப்புனம் காத்தல், அறுவடை எனப் பல்வேறுபட்ட நிலைகளிலும் கிடைக்கப்பெறுகின்றது (Manikkam, 2004).

கொடிச்சி காக்கும் அடுக்கற் பைந்தினை

எனும் குறிஞ்சித் திணையின் 22^{வது} பாடல் வரியில் கொடிச்சியால் காக்கப்படும் தினைப்புனம் பற்றியும்,

நீடு இலை விளை தினை கொடுங்கால் நிமிர்'

எனும் குறிஞ்சித் திணையின் 44^{வது} பாடல் வரியில் நீண்ட இலைகளைக் கொண்ட முற்றிய கதிரைத் தாங்காமல் சாய்ந்த திணையினைப் பற்றியும், குறுந்தொகையில்,

'புனவன் துடவைப் பொன் போல் சிறுதினை'

என்று நக்கீரர் இயற்றிய குறிஞ்சித் திணையின் 105^{வது} பாடலில் அதிக சத்துக்களைக் கொண்ட பொன் போன்ற மஞ்சள் நிறத் தினை பற்றியுமாக பல குறிப்புகள் கிடைக்கப்பெறுகின்றன.

ஐவன வெண்ணெல் (அ) மூங்கிலரிசி

கூலத்தின் 18 வகைப் பயிர்களில் புல் இனத்தைச் சேர்ந்த மூங்கிலிலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் அரிசியினை புல்லு எனவும் சுட்டுவர். 40 வருடங்களுக்கு மேலுள்ள மூங்கில் மரங்களிலிருந்து மூங்கிலரிசி பெறப்படுகின்றது. மேலும், மலைப்பாங்கான குறிஞ்சி நிலப்பகுதியில் வளரும் மானாவாரிப் பயிரான வெண்ணெல் அரிசியும் கிடைக்கப்படுகின்றது. தன் வாழ்நாள் முடியும் தருவாயில் தன் இனத்தைப் பெருக்கும் பொருட்டு, பூப்பூத்து, விதைகளை மூங்கில் உருவாக்குகிறது. இதனையே மூங்கில் அரிசி என்கிறோம். குறிஞ்சி நிலத்தில் வளரும் மூங்கில் அரிசியினை யானைகள் விரும்பி உண்ணும் என்பதனை குறிஞ்சி பாடல்களின் வழியே அறியலாம் (Ramaiya Pillai, 2012). இதனை போர் வீரர்களுக்கான சிறந்த உணவாக அக்காலங்களில் பயன்படுத்தப்பட்டது என்பதனை,

வெண்ணெல் அருந்திய வரி நுதல் யானை

எனும் நற்றிணையின் 73^{வது} பாடல் வரியின் மூலம் அறியலாம். மேலும் நற்றிணையில் கபிலர் இயற்றிய 373^{வது} பாடலில்,

“மை படு மாலி வரை பாடினள் கொடிச்சி
ஐவன வெண்ணெல் குறாஉம் நாடனாடு”
எனும் வரிகளிலிலிருந்தும் பெறப்படுகிறது.

செந்நெல் (அ) சிகப்பு அரிசி

சிகப்பு அரிசியும் வெண்மை நிற அரிசியும் கலந்த நிகழ்வினைக் குறிக்கும்.

செந்நெல் விரவு வெள்ளரிசியின்

என்ற நற்றிணையின் 180^{வது} பாடல் வரியின் மூலம் சிகப்பு அரிசியின் பழமையும், வளமையும் அறியப்படுகிறது (Ramaiya Pillai, 2012). மேலும், நற்றிணையின் 275^{வது} பாடல் வரியான,

‘செந்நெல் அரிநர் கூர்வாட் புண்ணுற’
என்று செந்நெல் அறுவடையின் நிகழ்வினை அறியலாம்.

குதிரைவாலி

குதிரையின் வாலினைப் போன்ற நெற்கதிர்களை உடையதனால் “குதிரைவாலி” என்ற காரணப்பெயர் பெற்றதாக கூறப்படுகிறது. மேலும், விலங்குகளில் குதிரையை விட வேகமாக ஓடக்கூடிய சிங்கம், புலி போன்றவை இருந்தாலும் மின் மோட்டார்களின் இயங்கு திறனைக் குறிப்பிட குதிரைத்திறன் என்றுதான் பயன்படுத்துகிறோம். அதற்குக் காரணம் சிங்கம், புலி போன்றவை குறைந்த நேரம் மட்டுமே அதிக வேகத்துடன் ஓடும் திறனுடையவை. ஆனால் குதிரையோ சீரான வேகத்துடன் நீண்ட நேரம் ஓடும் திறனுடையது. எனவே சீரான வேகத்துடன் தொடர்ந்து, நீண்ட நேரம் பயணிக்கும் ஆற்றல் அவசியமாகிறது. இதைப்போன்றே, குதிரைவாலி அரிசியும் தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் சீரான ஆற்றலைத் தரக்கூடியதாக விளங்குவதால்தான் இப்பெயர் பெற்றதாகவும் கூறப்படுகிறது.

மழை பெய்த போது, ஓடவிட்ட குதிரையின் வாலினைப் போன்று மிகுந்து தோன்றிப் பெரிய கதிர்களைக் கொண்ட நெல் விளையும் என்பதை, நற்றிணையில் உலோச்சனார் பாடிய 311^{வது} பாடலில் வரும்,

“பெயினே, விடுமான் உளையின் வெறுப்பத் தோன்றி,

இருங்கதிர் நெல்லின் யாணரதே”

எனும் வரிகளின் மூலம் அறியலாம். இதன் மூலம் வானம் பார்த்த பூமி யான நம் மண்ணில் பலவகையான மானாவாரிப் பயிர்களைப் பயிரிட்டதையும் அறிய முடிகிறது.

வரகு

மேட்டுப்பாங்கான நிலத்தில் நன்கு வளரும் தன்மை கொண்டது இந்த வரகு ஆகும். இதில் பனிக்காலங்களில் நன்கு வளரும் தன்மை கொண்ட பயிரினை பனி வரகு எனவும் அழைக்கிறோம். இதனைப் பற்றி,

“இடுமுறை நிரப்பிய ஈரிலை வரகின்

கவைக் கதிர் கறித்த காமல் மடப்பினை”

எனும் நற்றிணையில் பெரியனார் இயற்றிய 121^{வது} பாடலிலும், குறுந்தொகையில் நாகம்போத்தனார் இயற்றிய 282^{வது} பாடலில் வரும்,

“செவ்வி கொள் வரகின் செஞ் சுவற் கலித்த

கவ்வை நாற்றின் காரிருள் ஓரிலை”

எனும் வரிகளின் மூலமும் அறியலாம்.

அன்றைய சிறுதானிய உணவு முறை

பயிரிட்ட முறை

மலைப்பகுதிகளில் உள்ள நிலத்தினை அகலப்படுத்தி, வளைந்த கொல்லையில், மழையால் பதம் பெற்ற காட்டை மலைவாழ் மக்களான குறவர் உழுவர். சில விதைகளை அகல விதைத்து, அதன் மூலம் அதிகப் பயன்பெறுவர் எனும் குறிப்பினை,

“மலை இடம்படுத்துக் கோட்டிய கொல்லைத்

தளி பதம் பெற்ற கான் உழு குறவர்

சில வித்து அகல இட்டென, பல விளைந்து”

எனும் நற்றிணையின் 209^{வது} பாடல் வரிகளிலிருந்து உணரலாம். மேலும், குறிஞ்சி நிலத்தில் ஐவனம் எனும் மலைநெல் மிகுதியாகப் பயிர் செய்யப்பட்டதை குறுந்தொகையின் 371^{வது} பாடல் வரிகளான,

“மைபடு சிலம்பின் ஐவனம் வித்தி

அருவியின் விளைக்கும் நாடன்”

என்பதிலிருந்து பெறப்படுகிறது. மேலும், ஒரு பயிரை அறுவடை செய்வதற்கு முன்பே மற்றொரு பயிரை அதே வயலில் விதைத்து நீர் மேலாண்மை யினை கடைபிடித்த விதம் பற்றி,

“சிறுதினை மறுகால்

கொழுங்கொடி அவரை பூக்கும்”

என்ற குறுந்தொகையின் 82^{வது} பாடல் வரிகளிலிருந்து தினை வயலில் இருக்கும்போதே அவரை விதைக்கப்பட்டுள்ளதை, அறிய முடிகிறது. சிறுதானியப் பயிர்களுக்கு அதிகப்படியான நீர்த் தேவை இல்லை என்பதை உணர்ந்து, அதே வயலில் மற்ற பயிறு வகை ஒன்றையும் விதைத்து ஈரப்பதத்தை சரியாக பயன்படுத்துவதை இன்றைய நவீன வேளாண்மையில் ‘தொடர் பயிர் விவசாயம்’ என்றழைக்கின்றனர். இதனைச் சங்ககால மக்கள் நடைமுறைப்படுத்தி வந்துள்ளமை பற்றியும் அறிய

முடிகிறது. அடுத்ததாக ஆற்றிலிருந்து வாய்க்கால் வழியாக நீர் ஓடி வந்து வயலில் வேளாண்மை செய்யப்பட்ட நிகழ்வினை, குறுந்தொகையில் வரும் 113^{வது} பாடலின் வரிகளான,

“ஊர்க்கும் அணித்தே பொய்கை பொய்கைக்குச்

சேய்த்தும் அன்றே, சிறுகான் யாரே”

என்று அதன் அமைப்பினைப் பற்றி எடுத்துரைக்கிறது.

சமைத்த விதம்

மலைப்பகுதிகளில் விதைத்து, அறுவடை செய்த சிறுதானியங்களை வீட்டில் உள்ள பெண்கள் கைகளினால் உலக்கை கொண்டு பெறப்பட்ட கைக்குத்தல் அரிசியின் மூலம் சமைத்த நிகழ்வினை,

“மைபடு மால் வரை பாடினள் கொடிச்சி

ஐவன வெண்ணெல் குறுஉம் நாடனாடு”

எனும் நற்றிணையின் 373^{வது} பாடல் வரிகளில், தன் தந்தையின் மேகம் தவழும் மலை வளத்தினைப் பாடியபடியே மலைநெல்லினைக் குத்தி கைக்குத்தல் அரிசியினைப் பெறும் கொடிச்சியின் மூலம் உணர் முடிகிறது (Ramaiya Pillai, 2012).

தற்போது ‘பிரியாணி’ என்றழைக்கப்படும் உணவினை அக்கால மக்கள் சமைத்து உண்டுள்ளனர். இதனை ‘ஆட்டு மாமிசம் தெரிந்த நெய் வெண் புழுக்கல்’ எனும் பாடல் வரியிலிருந்து பெறலாம். சிறுதானியங்களை நெய் ஊற்றி மாமிசம் கலந்து சமைத்து, தொட்டுக் கொள்ள மற்றொரு மாமிசத்தினை தீயில் சுட்டு உண்டுள்ளனர். இதனைத் தற்போது ‘தந்தூரி’ என்ற பெயரில் உண்டு வருகின்றனர். அக்கால மக்கள் இதனைச் ‘சூட்டிறைச்சி’ என்ற பெயரில் உண்டு வந்துள்ளனர் என்பதை,

“மை ஊண் தெரிந்த நெய் வெண் புழுக்கல்,

எலி வான் சூட்டொடு, மலியப் பேணுதும்”

என்ற நற்றிணையின் 83^{வது} பாடல் வரிகளில் இருந்து ஆட்டு மாமிசத்தை நெய் ஊற்றி வெண்சோற்றோடு (பிரியாணி) சமைத்து, அதனை வெள்ளெலியின் சூட்டிறைச்சியுடன் (தந்தூரி) சேர்த்து உண்ட நிகழ்வினைக் காணமுடிகிறது (Ramaiya Pillai, 2012). மேலும், நெய் தோசை உண்ட நிகழ்வினை ஐங்குறுநூறில் வரும் 211^{வது} பாடல் வரியான,

நெய்யொடு மயக்கிய உழுந்து நூற்றன்ன

என்பதிலிருந்து சிறுதானியங்களை உழுந்துடன் சேர்த்து அரைத்து மாவாக்கி, நெய் ஊற்றி தோசை சுட்டு உண்டுள்ளனர் என்பதும் புலனாகிறது. அடுத்து சிறுதானிய உணவுகளைச் சமைத்து அதற்கு அதிக நெய் ஊற்றிச் சமைத்த காதையின் உணவோடு கறிகளைச் சேர்த்து உண்ட நிகழ்வினை,

“நெய்கனி குறும்பூழ் காயமாக

ஆர்பதம் பெறுக”

எனும் குறுந்தொகையின் 389^{வது} பாடல் வரிகள் உணர்த்தும் நெய் மிக ஊறிய குறும்பூழ் (காடை) கறியினை, மற்ற கறிகளோடு சேர்த்து உண்ணும் நிலை பெறுவானாக என்ற வாழ்த்துப் பாடலிலிருந்து பெற முடிகிறது (Prama, 2012). சிறுதானியங்களை உலக்கை கொண்டு இடித்து, அவற்றை அவல் உணவாக்கியும் உண்டுள்ளனர் என்பதை,

‘பாசவல் இடித்த கருங்காழ் உலக்கை’

எனும் குறுந்தொகையின் 238^{வது} பாடல் வரியிலிருந்து பெறப்படுகிறது (Prama, 2012). மேலும், தமக்குக் கிடைத்த எந்த உணவுப் பொருளையும் வீணாக்காமல் உண்ணும் உயரிய பண்பினை ஐங்குறுநூற்றின் 81^{வது} பாடல் வரிகளான,

“குருகுடைத் துண்ட வெள்ளி கட்டியாமை

அரிப்பறை வினைநர் அலகுமிசைக் கூட்டும்”

என்று பறவைகள் உண்டு கழித்த வெண்மையான ஆமை இறைச்சியை அரிப்பறையை முழக்கும் உழவர் தாம் உண்ணும் மிகுதியான உணவுடன் கூட்டி உண்டனர் என்பதிலிருந்து உணர் முடிகிறது (Manikkam, 2004). இடையர்கள் வெண்ணெல் அரிசியாலாக்கிய வெண்மையான சோற்றை நெய்யோடு கலந்து காக்கைக்கு அளித்துத் தாமும் உண்டதை குறுந்தொகையின் 210^{வது} பாடலில் வரும்,

“பல் ஆ பயந்த நெய்யின், தொண்டி

முழுதுடன் விளைந்த வெண்ணெல் வெஞ்சோறு”

எனும் வரிகளின் மூலம் அறியலாம். மேலும் சிகப்பு அரிசியினால் ஆக்கிய சோற்றினைப் பொரியலுடன் சேர்த்து தெய்வத்திற்குப் படைத்ததும், முதலில் காக்கைக்கு உணவளித்த பின்னர் அவர்கள் உண்ட வரலாற்றினை,

“கருங்கண் கருனைச் செந்நெல் வெண்சோறு

தூருடைப் பலியொடு கவரிய குறுங்கால்”

என்னும் நற்றிணையின் 367^{வது} பாடல் வரிகளின் மூலம் அறிய முடிகிறது. இங்கு கருனை என்பது பொரியல் செய்த கறிவகையினைக் குறிக்கிறது (Ramaiya Pillai, 2012). மேலும் மருத நிலத்து மக்கள் புகர்வை என்னும் கருநிற சிறுதானிய நெல் வகையின் அரிசியால் ஆக்கிய பொலிவுள்ள பெரிய சோற்றுத் திரள்களை, கரிய கண்ணினையுடைய வரால் மீனின் பெரிய தசையைச் சமைத்த குழம்போடு சேர்த்து, மிகுந்த விருப்பத்தோடு மயக்கங் கொள்ளும் அளவிற்கு உண்ட நிகழ்வினை,

“கருங்கண் வராஅல் பெருந்தடி மிளிர்வையோடு

புகர்வை அரிசி பொம்மற் பெருஞ்சோறு

கவர்படு கையை கழும மாந்தி”

என்னும் நற்றிணையின் 60^{வது} பாடல் வரிகளிலும் பெறமுடிகிறது (Ramaiya Pillai, 2012). அதுமட்டுமின்றி தாங்கள் சமைப்பதற்கெனப் பயன்படுத்திய மண்ணாலான மட்பாண்டங்கள், மற்றும் இரும்பு, செம்பு போன்ற உலோகங்களாலான பாத்திரங்களில் இருந்தும் சில அரிய நுண்ணூட்டச் சத்துக்களைப் பெற்றனர். இதனை ஐங்குறுநூற்றின் 303^{வது} பாடல் வரியான,

‘புதுக்கலத்தன்ன கனிய ஆலம்’

என்று புதிய மட்பாண்டங்களைப் பயன்படுத்தியதும், நற்றிணையின் 153^{வது} பாடல் வரியான,

செம்பு சொரி பானையின் மின்னி

என்று விடியற்காலையிலேயே செம்புப் பானைகளில் தயிரினைக் கடைந்த நிகழ்வினையும் அறிய முடிகின்றது. சராசரியாக ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு 0.005 மி.கி என்ற அளவில் மட்டுமே தேவைப்படும் தாமிரச் சத்தினை செம்பு பாத்திரங்களை சமையலுக்கும், நீர் ஊற்றி வைப்பதற்கும் பயன்படுத்துவதன் மூலமாகவே எளிதில் பெற்றனர். மேலும், பல வகையான மரங்கள், மூலிகைச் செடிகளின் வேர்களிலிருந்து அடித்து வரப்பட்ட நீரில் இருக்கும் மருத்துவ குணமும், உயிர்ச்சத்து மிக்க மண்ணின் ஊட்டமும் கலந்து செய்யப்பட்ட மட்பாண்டங்களிலிருந்தும் ஊட்டம் கிடைக்கப் பெற்றது. வெப்பத்தினையும், குளிர்ச்சியினையும் தன்னுள்ளே நீண்ட நேரம் தக்க வைத்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் பெற்ற மட்பாண்டங்களில் சமைக்கும் போது, அவை உணவுப் பொருட்களின் ஊட்டச்சத்துக்களையும் தன்னுள்ளே தக்க வைத்துக் கொள்வதால் சிறப்பான உடல் நலத்தினைப் பெற முடிகின்றது. அதுமட்டுமில்லாமல், வாழை இலையினால் உணவு உட்கொண்டதனால், சுடுசோற்றை வாழை இலையில் பரிமாறும் பொழுது அதிலிருக்கும் பாலினால் என்னும் வேதிப் பொருளும், குளோரோபில்

என்னும் பச்சையமும் உட்செல்வதனால் இரத்த ஓட்டம் சீர் செய்யப்பட்டு உடல் சுறுசுறுப்பாகவும், இளமையாகவும் இருக்க முடிந்தது.

பண்டமாற்று முறை

சங்க கால மக்கள் பண்டமாற்று முறையின் மூலம் தங்கள் நிலப்பகுதியில் விளைந்த உணவுப் பொருளைக் கொடுத்து, தங்களுக்குத் தேவையான மற்ற உணவுப் பொருட்களைப் பெற்றனர். இதன் மூலம் அனைத்து மக்களின் உணவுத் தேவைகளும் தன்னிறைவு பெற்றதோடு பகுத்துண்டு வாழும் உயரிய பண்பினை பெற்றிருந்ததையும் அறிய முடிகிறது. இதனை உணர்த்தும் பாடல்கள் சிலவற்றைக் காணலாம். நெய்தல் நில மக்கள் தாம் பிடித்து வந்த மீன்களைக் கொடுத்து பிற உணவுப் பொருட்களைப் பெற்றமையை நற்றிணையின் 239^{வது} பாடல் வரியான,

‘இனிது பெறு பெரு மீன் எளிதினின் மாறி’

என்பதிலிருந்து அறிய முடிகிறது (Ramaiya Pillai, 2012). மேலும், நெய்தல் மக்களிடமிருந்து உப்பினை வாங்கிக் கொண்டு அதற்குப் பதிலாக வெண்ணெல் தந்த நிகழ்வினை நற்றிணையின் 183^{வது} பாடலில் வரும்,

“தம் நாட்டு விளைந்த வெண்ணெல் தந்து,

பிற நாட்டு உப்பின் கொள்ளை சாற்றி”

எனும் வரிகளின் மூலம் உணர் முடிகிறது. மேலும், குடும்பத் தலைவிகள் தங்களிடமுள்ள தானியங்கள் மற்றும் பயிறு வகைகளுக்கு மாற்றாக நெய்தல் நில மக்களிடமிருந்து மீன்கள் பெற்ற பண்டமாற்று நிகழ்வினை ஐங்குறுநூற்றின் பாடல் வரிகளின் மூலம் அறியலாம்.

“கெடிறு சொரிந்த, அகன் பெருவட்டி நிறைய

மனையோள் அரிகால் பெரும்பயறு நிறக்கும் ஊரே”

என்னும் 47^{வது} பாடலிலிருந்து கெளுத்தி மீன் இடப்பட்ட அகன்ற பெட்டி நிறைய, அரிந்த தாளையுடைய விதைத்துப் பெற்ற பெரும் பயிற்றை இல்லாள் கொடுக்கும் நிகழ்வின் மூலமும், 481^{வது} பாடல் வரிகளான,

“வராஅல் சொரிந்த வட்டியுள், மனையோள்

யாண்டுகழி வெண்ணெல் நிறைக்கும் ஊர”

என்பதிலிருந்து வரால் மீன் பெற்று வெண்ணெல் கொடுக்கும் இல்லாள் பற்றியும் அறிய முடிகிறது. மேலும், ஆட்டுத் திரள்களோடு தங்கும் இயல்பினரான முல்லை நிலத்து மக்கள் பற்றி,

“பாலொடு வந்து கூழொடு பெயரும்

ஆடுடை இடைமகன் சென்னி”

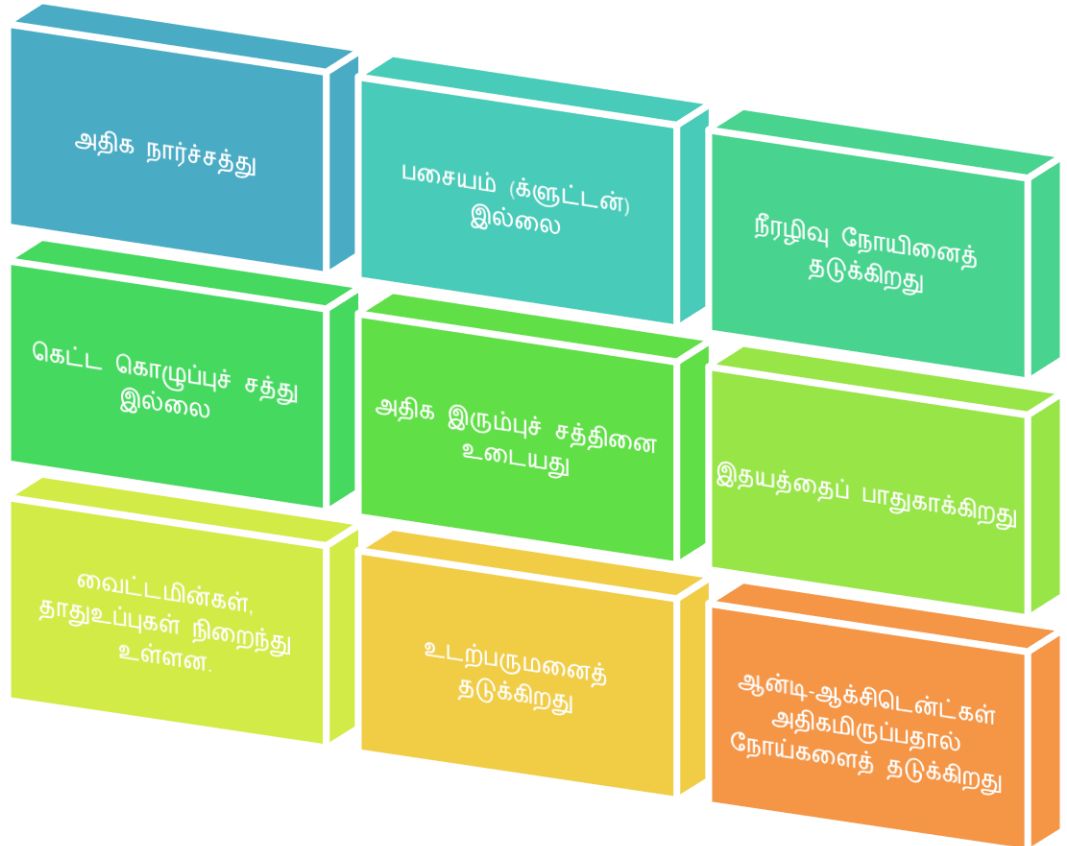
என்னும் குறுந்தொகையின் 221^{வது} பாடல் வரிகள் உணர்த்தும் பொருளானது, பாலினைக் கொண்டு வந்து கொடுத்து விட்டு கூழினைப் பெற்றுச் செல்லும் ஆட்டிடை மகன் பற்றியதாகும். இதன் மூலம் பண்டைய தமிழர்களின் பண்டமாற்று முறையினை அறியலாம்.

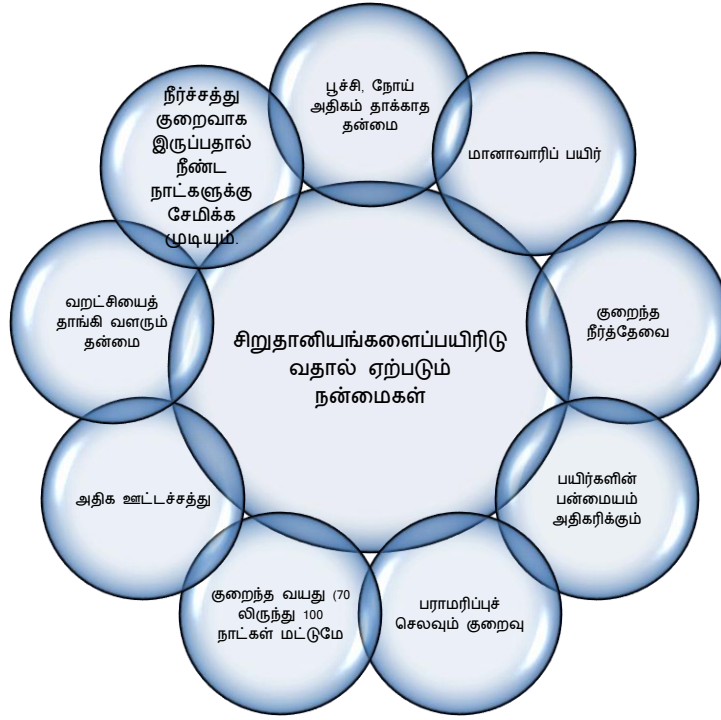
சிறுதானிய உணவு முறையினால் பெற்ற நன்மைகள்

சங்க கால மக்கள் குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், என நானிலங்களிலும் விளைந்த பல வகையான சிறுதானியங்களையும், பயிறு வகைகளையும் தம் அன்றாட வாழ்வில் சேர்த்து உட்கொண்டது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் தெளிவாகிறது. இதன் மூலம் அவர்கள் ஒவ்வொரு தானிய வகைகளிலும் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்களையும், நுண்ணூட்டச் சத்துக்களையும் பெற முடிந்தது. முக்கியமாக பல வகையான சிறுதானியங்களை உட்கொள்வதன் மூலம் உடலிற்குத் தேவையான

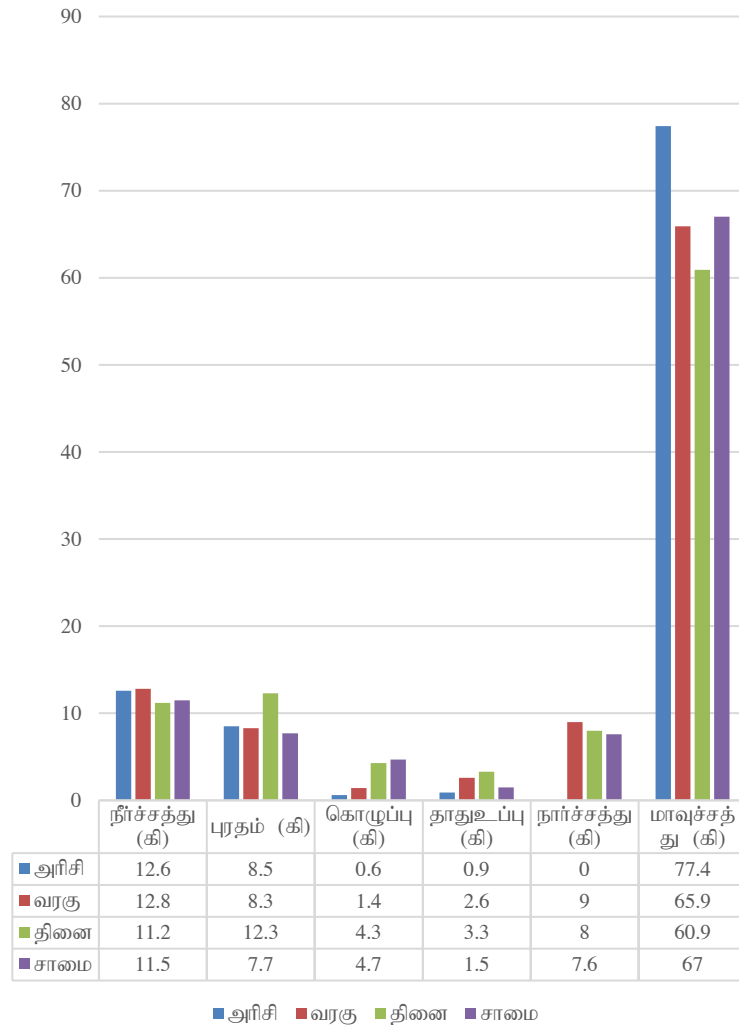
ஆன்டி-ஆக்சிடென்ட்கள் எளிமையாகக் கிடைக்கப்பெற்றன. அதனால் தான் அக்கால மக்களின் அதிகப்படியான உடலுழைப்பிற்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்கப் பெற்று மிகுந்த உடல் வலிமையுடன் காணப்பட்டனர். அடுத்து சிறுதானியத்தின் நன்மைகளைப் பற்றிக் காணலாம்.

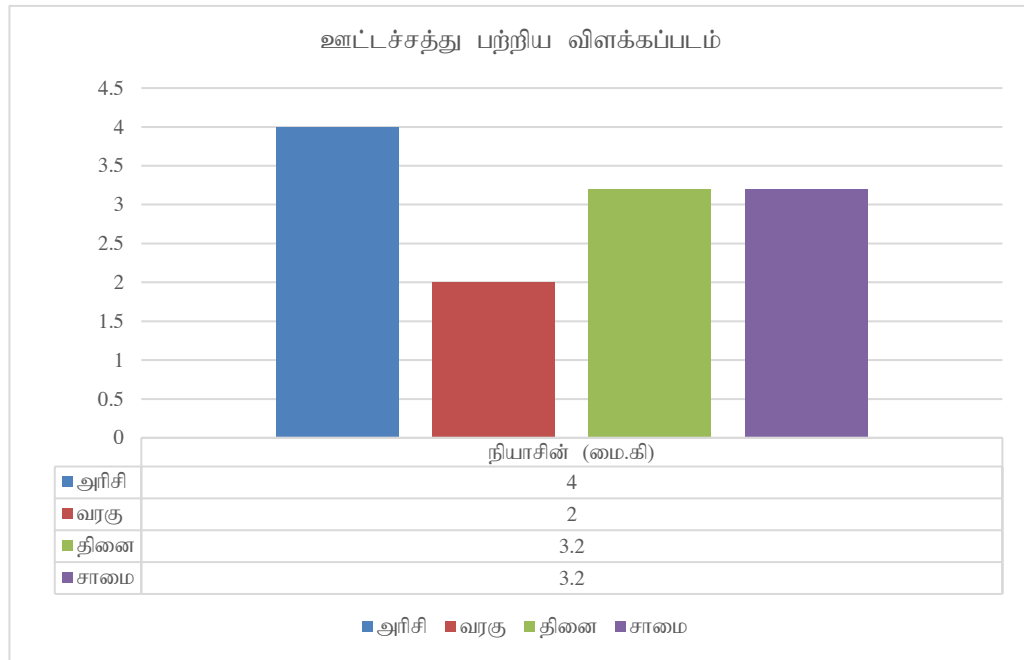
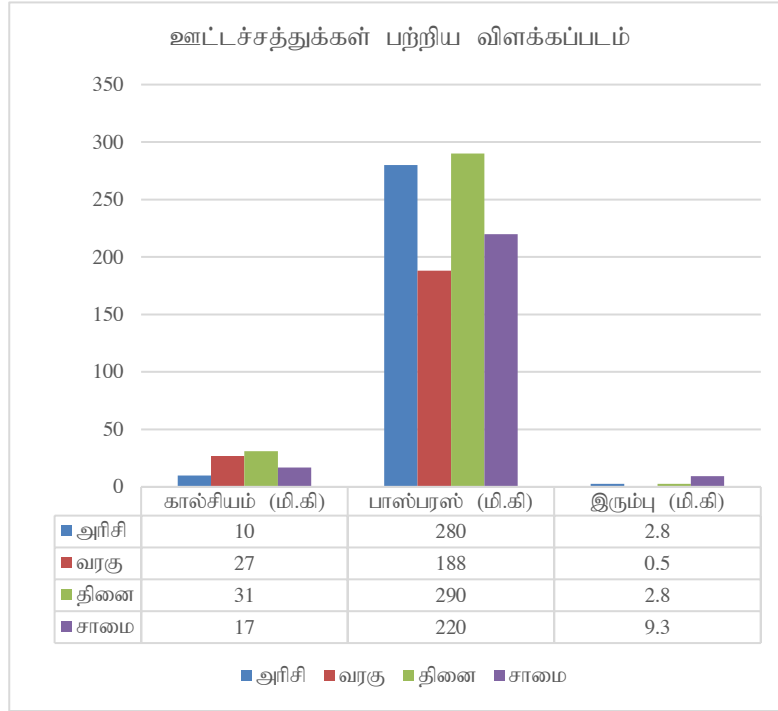
- ❖ அதிகப்படியான நார்ச்சத்து இருப்பதால் இதயம், மற்றும் சிறுநீரகத்தினைப் பாதுகாக்கிறது.
- ❖ சிறுதானியங்களில் எவ்விதமான கெட்ட கொழுப்புச் சத்து இல்லை.
- ❖ வைட்டமின்களும், தாதுஉப்புக்களும் நிறைந்து காணப்படுகின்றன.
- ❖ கார்போஹைட்ரேட்டை மெதுவாக இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்வதால் நீரழிவு நோயினைத் தடுக்கிறது.
- ❖ நீண்ட நேரத்திற்கான உணவுத் தேவையினைப்பூர்த்தி செய்வதால் உடற்பருமனைத் தடுக்கிறது.
- ❖ ஆன்டி-ஆக்சிடென்ட்கள் அதிகம் இருப்பதால் நோய்த் தடுப்பாற்றலை அதிகரித்து, இளமையோடு வாழ வழிவகுக்கிறது.
- ❖ பசையம் (க்ளுட்டன்) இல்லாததினால் உணவினைச் செரித்து, தன்மயமாக்கும் ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது.
- ❖ அதிக இரும்புச் சத்தினை உடையது.
- ❖ ஒவ்வொரு வகையான சிறுதானியத்திற்கும் தனித்துவமான சத்துக்களும், நன்மைகளும் உள்ளதால் உடல் வலிமையோடு செயல்பட உறுதுணையாய் விளங்குகிறது.
- ❖ தசைகளை இறுகச் செய்து உடல் வலிமை பெறச் செய்கிறது.
- ❖ இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்குகிறது.
- ❖ பெண்களுக்கான மாதவிடாய் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்குத் தொடர்ந்து சிறுதானிய உணவுகளைச் சேர்ப்பதன் மூலம் அவை குணமடைகின்றன.





ஊட்டச்சத்துக்கள் பற்றிய விளக்கப்படம்





இத்தனை நன்மைகளைக் கொண்ட சிறுதானியங்களை உண்டு வந்ததன் காரணமாக அக்கால மக்கள் அதிக உடல் உழைப்புடன் கூடிய ஆரோக்கியமான வாழ்வினைப் பெற்றிருந்தனர். பிறந்த குழந்தைக்கு கேழ்வரகினை அரைத்துப் பாலெடுத்துக் கொடுக்கும் பழக்கம் இன்றும் நடைமுறையில் உள்ளது. பிறப்பு முதல் வாழும் நாட்களை நோயின்றியும், உடல் வலிமையோடும், இளமையோடும் வைத்துக் கொள்வதற்கு சிறுதானியங்களை நம் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்துவது மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும். அதோடு மட்டுமில்லாமல் சிறுதானியங்களைப் பயிரிடுவதால் ஏற்படும் பல நன்மைகளைப் பற்றியும் காணலாம். மலைப் பகுதிகளில் உள்ள கடினமான பாறை மண்ணிலும் விளையக்கூடிய தன்மை கொண்டதனால், வளமற்ற மண்ணாக இருப்பினும் சிறுதானியங்களைப் பயிரிட முடியும் என்பதனால் புவி வெப்பமயமாதலையும் தடுக்க முடியும்.

சிறுதானியங்களில் அடங்கியுள்ள ஊட்டச்சத்துக்களையும், நுண்ணூட்டச் சத்துக்களையும் அட்டவணைப்படுத்துவதன் மூலம் அவற்றின் பயன்பாடுகளையும் எளிதாக உணர முடிகிறது.

சிறுதானியங்களில் காணப்படும் ஊட்டச்சத்துக்கள் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று எவ்வாறு மாறுபட்டுள்ளது என்பதை இந்த விளக்கப்படம் தெளிவாக எடுத்துரைக்கின்றது.

அன்றாட வாழ்வில் சிறுதானியங்களின் பயன்பாடு - இன்றைய நிலை

உலக அளவில் சிறுதானியங்களின் உற்பத்தியில் 20 சதவிகித அளவிலும், ஆசியாக் கண்டத்தில் 80 சதவிகித அளவிலும் உற்பத்தி செய்து, உலக அரங்கில் சிறுதானியங்களின் உற்பத்தியில் இந்தியா முன்னிலை பெற்று வரும் நிலையில் 'சிறுதானியங்களின் தாயகமாகவே' இந்தியா கருதப்படுகிறது. ஆனால், நம் நாட்டில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் சிறுதானியங்களை உணவில் எடுத்துக் கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைந்து கொண்டே வருவதைக் கண்ட இந்திய அரசாங்கம் சிறுதானிய உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டி, மக்களிடையே விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தி வந்ததுடன், தொடர்ந்து ஐக்கிய நாடுகள் சபையிலும் சர்வதேச சிறுதானிய ஆண்டாக அறிவிக்கக்கோரி வலியுறுத்திக் கொண்டே இருந்தது. இந்திய அரசாங்கம் மேற்கொண்ட தொடர் முன்னெடுப்புக் காரணமாகவும், வங்கதேசம், கென்யா, நேபாளம், நைஜீரியா, ரஷ்யா, செனகல் ஆகிய நாடுகளுடன் சேர்ந்தும் வலியுறுத்தி வந்தது. அதன் பயனாக 2023-ம் ஆண்டை 'சர்வதேச சிறுதானிய ஆண்டாக' ஐ.நா அறிவித்தது. இதற்கு 193 நாடுகளும் ஒருமனதாக ஆதரவும் தெரிவித்திருந்தன. இதன் மூலம் உலக அளவில் சிறுதானியங்களின் மீதான ஈர்ப்பும், கவனமும் பதியப்பெற்று அதன் உற்பத்தியும், பயன்பாடுகளும் அதிகரிக்கும். தேவை அதிகரிக்க, அதிகரிக்க அதன் உற்பத்தித் திறனும் அதிகரிக்கும். இதன் மூலம் ஒற்றைப் பயிரிடுதல் எனும் போக்கு மாறி, பயிர்களின் பன்மைத்துவம் பெற்று, அடுத்தடுத்து பல வகையான பயிர்களைப் பயிரிடுவதன் மூலம் 'பல்லுயிரிய வள கோட்பாடும்' புத்துயிர் பெற்று விளங்கும். ஒரே வகையான உணவினைத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வருவதால், ஒரே மாதிரியான ஊட்டச்சத்துக்கள் மட்டும் கிடைக்கப் பெற்று, பல நுண்ணுட்கச் சத்துக்களும் கிடைக்காது, ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அதிலும் நம் நாட்டில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டினால் இறக்கும் மக்களின் அதிலும் குறிப்பாக குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாகவே காணப்படுகிறது.

சிறுதானிய உற்பத்தியில் உலக அளவில் முன்னிலையில் இருக்கும் நம் நாட்டில் நிலவும் இத்தகைய ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டினால் இறக்கும் மக்களின் அவல நிலைக்குக் காரணம், நம் நாட்டில் உற்பத்தி செய்யும் சிறுதானியங்களை நாம் வெகுவாகப் புறக்கணித்ததினால் ஏற்பட்டதாகும். அதிலும் கடந்த இரண்டு-மூன்று ஆண்டுகளாகத்தான் சிறுதானிய உற்பத்தியும் அதிகரித்து வருகிறது. அதற்கு முன்பு உற்பத்தியும் குறைந்தே காணப்பட்டது. அதற்கான முக்கிய காரணிகளாவன,

- ❖ அறியாமை: சிறுதானிய உணவினை உண்பதால் தோலின் நிறம் மாறி கருப்பு நிறம் அதிகரிக்கும் என்னும் தவறான எண்ணம் காரணமாகவும், இது ஏழைகளின் உணவு என்னும் தவறான நம்பிக்கையாலும் சிறுதானிய உணவினை மக்கள் தவிர்த்து வந்தனர்.
- ❖ உற்பத்தி குறைவு: சந்தைப்படுத்துதலில் இருந்த மந்தப் போக்கு காரணமாகவும், மலைவாழ் மக்களின் இடம் பெயர்தல் அதிகரித்ததினாலும், நகர மயமாக்கலினாலும் சிறுதானியங்களின் உற்பத்தி வெகுவாகக் குறைந்தது.
- ❖ பசுமைப் புரட்சி: சுதந்திர இந்தியாவின் உணவுத் தேவையினைப் பசுமைப் புரட்சி கொண்டே தன்னிறைவு பெற முடிந்தது என்றாலும், அப்போது இந்திய அரசாங்கம் அறிவித்த நெல், கோதுமை, கரும்பு போன்ற பயிர்களுக்கான குறைந்தபட்ச ஆதார விலை யின் காரணமாக, விவசாயிகள் அனைவரும் அந்தப் பயிர்களின் மீது காட்டிய அதிகப்படியான ஈர்ப்பினால் தொடர்ந்து ஒரே மாதிரியான பயிர்களை உற்பத்தி செய்யத் தொடங்கினர். இதனாலும் சிறுதானியங்களின் உற்பத்தி குறையத் தொடங்கியது.
- ❖ விவசாய இயந்திரங்களின் பற்றாக்குறை: சிறுதானியங்களுக்கான விவசாய இயந்திரங்களின் எண்ணிக்கையும் குறைவாகவே உள்ளதால், மின்மயமாகிப் போன இயந்திர வாழ்வில் இவற்றின் குறைவும்; உற்பத்தி குறையக் காரணமாயின.

- ❖ சிறுதானியங்களைப் பற்றிய போதிய அறிவும், விழிப்புணர்வும் இல்லாமை: பொதுவாகவே நம் நாட்டில் ஏழைகளும், படிப்பறிவில்லாதவர்களும் மட்டுமே விவசாயப் பணிகளை மேற்கொள்ள வேண்டுமென்ற குறுகிய-தவறான பார்வை அனைத்து மக்களிடத்திலும் வேரூன்றி உள்ளது. அதுமட்டுமில்லாமல், சிறுதானியங்களினால் நமக்கு ஏற்படும் நன்மைகள் குறித்த போதிய அறிவும், விழிப்புணர்வு இல்லாமையும் உற்பத்தி குறைவதற்கான காரணமாயின.
- ❖ தேவையற்ற பயமும் - தயக்கமும்: வெளிநாட்டு உணவு வகைகளை ரசித்து, ருசித்துச் சுவைக்க எவ்வித தயக்கமும் காட்டாத நம் மக்கள், நம் பாரம்பரிய உணவு வகைகளைப் பயன்படுத்துவதில் தேவையற்ற பயமும், தயக்கமும் காட்டி வருகின்றனர். நாம் வாழும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளைத் தகவமைத்துக் கொண்டு வாழும் சிறுதானியங்களின் மூலம் மட்டுமே நம்மையும் தகவமைத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதை நினைவில் நிறுத்த வேண்டும்.

சிறுதானிய உணவுகளை நடைமுறைப்படுத்துவதில் உள்ள சிக்கல்களும் - தீர்வுகளும்

நம் பாரம்பரிய உணவு முறைகளையும், உணவுப் பழக்கவழக்கங்களையும் மீட்டுக் கொணர்ந்து வருவதிலும், பயன்படுத்துவதிலும் ஒருசில நடைமுறைச் சிக்கல்கள் உள்ளன. அவற்றைத் தீர்க்கும் தீர்வுகள் பற்றியும் இங்கு காணலாம்.

- புதியதாக ஓர் உணவினை நம் வாழ்வில் திடீரென்று புகுத்துவதற்கு பலருக்கும் பயமும், தயக்கமும் இருக்கிறது. இதனைக் களைவதற்கு சிறுதானியங்களை உண்பதால், உடலிற்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வினை மக்களிடம் ஏற்படுத்த வேண்டும். இவை எங்கிருந்தோ வந்த புதிய உணவுகள் அல்ல. நம் முன்னோர்கள் விளைவித்து உண்ட நம் பாரம்பரிய உணவு என்பதனால் நம் உடலிற்கு எந்தத் தீங்கினையும் ஏற்படுத்தாது என்ற எண்ணத்தினை முதலில் விதைக்க வேண்டும்.
- புதியதாக ஒரு சிறுதானியத்தை நம் அன்றாட வாழ்வில் சேர்க்க நினைப்பவர்கள், அதனை காலை நேர உணவாகவும், ஆவியில் வேகவைத்து சமைத்தும் உட்கொள்ளும் போது எளிதாக செரிமானம் நடைபெற உதவும்.
- தற்கால சிறுதானியங்களைப் போன்றே, சிறுதானியங்களிலும் இப்போது பல புதிய முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. கம்பு, தினை, சாமை, குதிரைவாலி, வரகு, சிகப்பு அரிசி போன்ற சிறுதானியங்களில் முறுக்கு, அதிரசம், இனிப்பு உருண்டைகள், இடியாப்பம், பொங்கல், கலவை சாதம், இட்லி, தோசை போன்று பல வகைகளிலும் சமைத்து உண்ணலாம்.
- தற்பொழுது சிறுதானியங்களிலும் கூட துரித உணவு வகைகள் கிடைக்கின்றன. சேமியா, இட்லி-தோசை மாவு, ரொட்டி மாவு, பாயச கலவை, பொங்கல் கலவை, அதிரச மாவு, முறுக்கு மாவு, பிரியாணி கலவை என சுடுநீரில் போட்டவுடன் தயாரிக்க முடிகின்ற உணவுகளும் கிடைக்கின்றன. எனினும் இவை போன்ற உணவுகளைத் தொடர்ந்து, அடிக்கடி பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பதே நல்லதாகும்.
- சிறுதானிய வகைகளில் கிடைக்கும் ஐஸ்கிரிம்கள் தற்போது குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரின் கவனத்தினையும் வெகுவாக ஈர்த்துள்ளது.
- உமியோடு உள்ள சிறுதானியங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அவற்றில் உள்ள நன்மைகளையும் முழுமையாகப் பெற முடியும்.
- குழந்தைகளுக்கான சத்துமாவினைச் சிறுதானியங்கள் கலந்து தயாரித்துக் கொடுக்கலாம். ஆனால் அதே வேளையில், 6 மாதமே ஆன குழந்தைக்கான சத்துமாவு தயாரிக்கும் போது 5 முதல் 7 வரையிலான உணவுப் பொருட்கள் மட்டுமே சேர்க்க வேண்டும். ஒரு வருடத்திற்கு மேல் ஆன குழந்தைகளுக்கு பத்துக்கும் மேற்பட்ட உணவுப் பொருட்களைச் சேர்க்க கூடாது. பொதுவாக வளரிளம் பருவக் குழந்தைகளுக்கான சத்துமாவு தயாரிக்கும் போது 15-க்கும் மேற்படாமல் உணவுப் பொருட்களைச் சேர்க்க வேண்டும்.
- ஏனெனில் நம் உடலில் உணவு செரிக்கின்ற பொழுது, ஒவ்வொரு வகையான உணவிற்கும், ஒவ்வொரு வகையான செரிமானத் திறன் தேவைப்படுகிறது. அதனால் எளிதாக வளர்சிதை மாற்றம் நடைபெற, ஒரே நேரத்தில் பல விதமான உணவு தானியங்களையுமோ, அல்லது பல

விதமான இறைச்சி வகைகளையோ ஒரே நேரத்தில் எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்த்திடல் வேண்டும்.

- ✓ அதே வேளையில் எதிரெதிர் உணவுகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வும் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும். உதாரணத்திற்கு,
- ✓ இரவில் கீரை வகைகளை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.
- ✓ கேழ்வரகில் காணப்படும் அதிக இரும்புச் சத்து, கால்சியம் சத்துக் காரணமாக அவற்றுடன் கீரை, நார்ச்சத்து மிக்க காய்கறிகள் அல்லது பழங்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம்.
- ✓ கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், வரகு போன்ற சிறுதானியங்களை இரவில் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. தினை, சாமை, சிகப்பு அரிசி போன்ற சிறுதானியங்களை இரவிலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். பொதுவாக இரவு உணவினை 7 மணிக்கு முன்பாகவே எடுத்துக் கொள்வது சாலச்சிறந்தது.
- ✓ கீரையுடனும், மீனாடனும் பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவுகளைத் தவிர்த்து விடுவது நல்லது.
- சிறுதானியங்களோடு சேர்த்து காய்கறிகளையும், பழங்களையும் அதிகமாக உட்கொள்ளும் போது செரிமானம் எளிதாக இருக்கும்.
- சிறுதானியங்களை உட்கொள்ளும் போது, அவை மெதுவாகச் செரித்துத் தன்மயமாதலால் மீண்டும் பசித்த பின்னர் சாப்பிடுவது நல்லது.
- அதற்குத்தகுந்த நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, அல்லது சரியான உடல் உழைப்பின் மூலம் மட்டுமே சிறுதானியங்களினால் உண்டாகும் நன்மைகள் முழுமையாக கிடைக்கப்பெறும் என்பதை அனைவரும் கட்டாயம் நினைவில் நிலை நிறுத்த வேண்டும்.
- சிறுதானியங்களை அரைத்து, மாவாக்கி குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்து உண்பதால் உடலிற்கு பெரிய அளவில் நன்மைகள் நடைபெறாமல் போவது உறுதி. அதற்குப் பதிலாக முளைகட்டியும், அவற்றை ஆவியில் வேகவைத்தும் உண்ணும் போது சத்துக்கள் இருமடங்காகும். ஏனெனில் முளைப்புத் திறனுக்கான ஆற்றலுடன், சிறுதானியங்களின் மேலுறையான உமியில் இருக்கும்; சத்துக்களும் ஆவியில் வேகவைக்கும் போது, உட்சென்று நன்மையினைத் தருவதால் சத்துக்கள் இருமடங்காகிறது.
- புதியதாக சிறுதானிய உணவு முறையினை நடைமுறைப்படுத்த விரும்புவர்கள் முதலில் வாங்கும் போது குறைந்த அளவில் ஏதேனும் ஒரு தானியத்தை மட்டும் வாங்கி வரலாம். அதனை வீணாக்காமல், உணவினை சமைத்துப் பார்த்த பின்னர் அதிகளவில் வாங்கலாம்.
- சிறுதானியங்களின் விலை தற்போது அதிகமாக இருப்பதற்குக் காரணம் அதன் உற்பத்தி குறைவாக இருப்பதே ஆகும். ஆனால் பின்நாட்களில் உற்பத்தி அதிகரிக்கும் போது, விலையும் குறையும். எனவே சிறுதானிய உணவுகளைத் தொடர்ந்து அனைத்து மக்களும் வாங்கும் திறன் பெறுவர்.

அன்றாட வாழ்வில் சிறுதானியங்களின் பயன்பாடு குறித்த பங்களிப்புகள்

சிறுதானிய உற்பத்தியில் இந்தியா முன்னிலையில் இருந்தாலும், அதனைப் பயன்படுத்துவோர் சதவிகிதம் மிகவும் குறைவாகவே இருந்தது. ஆனால் சிறுதானிய உற்பத்தியில் இந்தியாவை விடப் பின்தங்கியுள்ள நாடான “ஆப்பிரிக்காவில்” சிறுதானியங்களைப் பயன்படுத்துவோர் சதவிகிதம் மிக அதிகமாக உள்ளது. இதன் காரணத்தினால் தான் அந்நாட்டு மக்களால் ஆரோக்கியமான, வலிமையான வாழ்வைப் பெற முடிகிறது. குறிப்பாக, அம்மக்களில் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுடைய மனிதர்களைப் பார்ப்பதே அரிதாகும். உதாரணத்திற்கு,

- அம்மக்களில் கண்ணாடி அணிந்திருப்பவர்களைப் பார்க்கவே முடியாது.
- அம்மக்களில் மிகவும் உயரம் குறைந்த மனிதர்களையோ, மிகவும் மெலிந்த தேகம் கொண்ட மனிதர்களையோ, காண்பதென்பது அரிதாகும்.

- தங்கள் சொந்த மண்ணில் விளைவித்த சிறுதானியங்களை அதிகளவில் உண்பதால்தான், அம்மண்ணின் தன்மைக்கேற்பத் தன்னை தகவமைத்துக் கொண்டு வாழும் பயிர்களின் உணவினை உண்பதால் தான் அம்மக்கள் உடல் வலிமை பெற்று விளங்குகின்றனர்.

அவர்களைப் போன்றே, நாமும் நலம் பெற வேண்டின் இதற்கென நம் ஒவ்வொருவரின் பங்களிப்பும் இன்றியமையாததாகிறது. அதற்கென,

- இன்றைய இளைஞர்கள் விவசாயம் மற்றும் விவசாயம் சார்ந்த தொழில்களைத் தங்கள் இலக்காக்க வேண்டும்.
- தங்களின் புதிய முயற்சிகள் மூலம் புதிய, புதிய கண்டுபிடிப்புகளை உருவாக்கிட வேண்டும்.
- எந்தத் துறையைச் சார்ந்தவராக இருப்பினும், அதன் வாயிலாகத் தங்கள் நாட்டிற்கும், விவசாயத்திற்குமான பணிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். உதாரணத்திற்கு,
 - கணினித்துறையைச் சார்ந்த திரு. செல்வ முரளி எனும் இளைஞர் நம்மாழ்வாரின் விவசாயக் கருத்துக்களால் ஈர்க்கப்பட்டு, விவசாயம் செயலி எனும் குறுஞ்செயலியினை உருவாக்கி, அதன் மூலம் விவசாயிகளுக்குத் தேவைப்படும் தகவல்களை தமிழிலேயே கொண்டு சேர்த்துள்ளார். இவரின் இச்செயலுக்காகப் பாராட்டுக்களையும், விருதுகளையும் பெற்றதோடு மட்டுமில்லாமல், 'கூகுள்' நிறுவனத் தலைவர் திரு. சுந்தர் பிச்சை அவர்களையும் சந்தித்துப் பாராட்டுப் பெற்றுள்ளார். இதற்கு முக்கியக் காரணம் இச்செயலி மற்றும் இணையதளங்கள் அனைத்தும் தமிழில் வடிவமைக்கப்பட்டதால் எளிமையாக பயனாளர்களிடம் கொண்டு சேர்க்க முடிந்தது.
 - வலைதளங்களைப் பயன்படுத்தும் போதும், வங்கிகளில் பணம் எடுக்கும் போதும் நாம் தமிழிலேயே செயற்படுத்தும் போது மட்டுமே இவை எளிதாகச் சாமானியர்களையும் சென்றடைகிறது. சர்வதேச சிறுதானிய ஆண்டினையொட்டி,
- இனிவரும் காலங்களில் குடும்ப அட்டைதாரர்களுக்கு வழங்கப்படும் உணவுப்பொருட்களில் சிறுதானியங்களும் வழங்கப்படும் எனவும்,
- அங்கன்வாடி, பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கான காலை மற்றும் மதிய உணவுத் திட்டங்களிலும்,
- அரசாங்கத்தால் நடத்தப்படும் பொது விழாக்களின் போதும்,
- கூட்டுறவு சங்கங்களின் மூலமாகவும், சிறுதானிய உணவுப் பொருட்கள் வழங்கப்படும் என தமிழக அரசாங்கம் அரசாணை வெளியிட்டுள்ளது. மேலும்,
- சிறுதானியங்களுக்கென குறைந்தபட்ச ஆதார விலையினை அரசாங்கமே நிர்ணயிப்பதுடன், அரசே கொள்முதல் செய்து மானிய விலையில் மக்களுக்கு கொடுக்க வேண்டும் என்றும்,
- விற்பனைக் கூடங்களை ஏற்படுத்தித் தந்து சிறுதானியங்களுக்கான சந்தைப்படுத்துதலை எளிமையாக்க வேண்டும் எனவும்,
- சேமிப்புத் தளங்கள், விவசாயக் கருவிகள், புதிய விவசாய இயந்திரங்களை வடிவமைப்பதற்கான மானியத்துடன் கடன் வழங்குதல், தரிசு நிலங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றில் பயிரிடும் முறை, பாசன முறை, அறுவடை போன்றவற்றுடன் உற்பத்தி செய்யும் உணவுப் பொருட்களை மதிப்புக் கூட்டி விவசாயிகளே சந்தைப்படுத்தும் உத்திகளைக் கற்றுக் கொள்வதற்கான பயிற்சி வகுப்புகளையும் முன்னெடுக்க வேண்டும் எனவும்,
- தமிழகத்தில் விற்பனை செய்யப்படும் அனைத்து மென்பொருள் மற்றும் பல்வேறு மின்னணுப் பொருட்களில் தமிழ் மொழியில் பயன்படுத்தும் வசதி கட்டாயம் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்பன போன்ற அரசாணைகளை தமிழக மற்றும் இந்திய அரசாங்கம் இணைந்து செயற்படுத்த வேண்டும் என்ற கோரிக்கைகளும் வைக்கப்படுகின்றன.
- சிறுதானிய விற்பனைக் கூடங்களை அமைப்பது,
- சிறுதானியங்கள் பற்றிய வினாடி - வினா நிகழ்ச்சிகளை ஏற்படுத்துவது
- உணவத்திருவிழாக்களை நடத்துவது
- சிறுதானிய மதிப்புக் கூட்டப்பட்ட உணவுப் பொருட்களின் கண்காட்சி நடத்துவது
- நடமாடும் சிறுதானிய வண்டிகள் போன்ற விளம்பர ஏற்பாடுகளையும் செய்து வருகிறது.

முடிவுரை

ஓர் ஆண்டுக்கு 170 இலட்சம் டன் சிறுதானிய உற்பத்தி செய்யும் நம் நாட்டில், உணவுப் பற்றாக்குறையினாலும், ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறையினாலும் மக்கள் இன்னல்களுக்கு ஆளாவது என்பது அவலநிலையாகும். ஆனால் இந்நிலையினை மாற்ற நாம் ஒவ்வொருவரும் நம் கடமைகளை உணர்ந்து, வேறு எதைக் காட்டிலும் இன்றியமையாதது ஆரோக்கியமான வாழ்வினை அடுத்த தலைமுறையினருக்கு இட்டுச் செல்வதே ஆகும். எனவே இந்த 'சர்வதேச சிறுதானிய ஆண்டு - 2023' லிருந்து நம் அனைவரின் உள்ளங்களிலும், இல்லங்களிலும் சிறுதானியங்களே நிறைந்து நின்று நம் வாழ்வையும் வளத்தினையும் பெருக்குவோமாக! நம் சீரிய முயற்சியினால் சிறப்பான ஊட்டச்சத்து தானியங்களான சிறுதானியங்களை அன்றாட வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்தி நலமடைவோமாக!

References

- Iraianbu, V. (2018) Kurunthogaiyil Sutrusulal Nunnarivu, Shanlax International Journal of Tamil Research, 2(4) 1-8.
- Manikkam, A. (2004) Sanga Ilakkiyam Moolamum Uraiyum, Varthaman Pathippagam, Chennai, India
- Prama, R. (2012) Kurunthogai Moolamum Uraiyum, Arignar Anna Noorpathippu Kalagam, Chennai, India
- Ramaiya Pillai, N. (2012) Natrinai Moolamum Uraiyum, Arignar Anna Noorpathippu Kalagam, Chennai, India

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2022. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License