



படகார்களின் வாழ்வியலில் உணவும் மருந்தும்

ம. செளமியா ^{அ. *}, இரா. மூர்த்தி ^அ

^அ தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலய கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்-20, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Food and Medicine in the Life of Boaters

M. Sowmya ^{a, *}, R. Moorthy ^a

^a Department of Tamil, Sri Ramakrishna Mission Vidyalaya College of Arts And Science (Autonomous), Coimbatore – 20, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
sowmyam@gmail.com

Received: 25-04-2024
Revised: 28-06-2024
Accepted: 06-07-2024
Published: 31-07-2024



ABSTRACT

While buying and eating colorful fast food shown on television, can such food be beneficial for the body? Isn't it? We are lazy to investigate that. Without knowing the evils in the foods we taste and eat, we are eager to take medicines after illness. Diet is the number one cause of disease. So if food is a medicine, we will not be affected. This article emphasizes that the human body does not need different types of medicine than the traditional food of their society.

Keywords: Balasaraku, Pataka, Jackalu, Buckwheat, Kere hitu, Protein

முன்னுரை

“மருந்தென வேண்டாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்” (குறள் 942)

என்ற திருக்குறளில் சொல்லி வைத்தார் வள்ளுவர். இக்குறள் தொடர்ந்து பள்ளிகளில் கற்பிக்கப்படினும் மருத்துவமனைகளில் மானுடக் கூட்டம் வரிசைக் கட்டி நிற்பதில் முன்னோடியாக உள்ளான். சிறு வயதில் மளிகைக் கடையில் மஞ்சள் மிளகு உள்ளிட்ட பலசரக்கு வகைகளை வாங்கி வந்தது ஞாபகம் இருக்கிறது. காய்ச்சலுக்கும் தலைவலிக்கும் அம்மா வைக்கின்ற மிளகு ரசமும் கசாயமும் மருந்தாக இருக்கும். ஆனால் இப்பொழுதெல்லாம் மளிகைக்கடையில் பலவண்ண மாத்திரைகள் விற்கப்படுவது வேதனையான விடயமாக உள்ளது. விட்டமின்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் என உடலுக்கு தேவையானதை பிரித்து அறியும் வரையில் மனிதன் கிடைத்ததை வேட்டையாடி உண்டு வந்தான். நாகரிக வளர்ச்சியில் உடலுக்கேற்ற உணவு வகைகளை பிரித்த பின்பு துரித வாழ்வில் சரியான உணவு வகைகளை சரியான நேரத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளாமல் சம்பாத்தியத்தை மருத்துவமனைக்கென தனியாக சேமித்து வைக்கிறான். ஆனால் இயற்கை உணவு வகையிலேயே யாக்கைக்கு தேவையான மருத்துவ முறையும் வைத்திருப்பது அதிசயமே. எனவே சரியான உணவை சரியான நேரத்தில் சரியான அளவில் எடுத்துக் கொண்டாலே நம் உடலுக்கு எவ்வித நோயும் ஏற்படாது எவ்வித மருந்தும் தேவைப்படாது என்பதே உண்மை ஆகும். ஒரு குறிப்பிட்ட மக்கள் வாழ்க்கை முறையோடு அவர்கள் உணவுப் பழக்கம் நெருக்கமான தொடர்பு கொண்டிருக்கும். மக்கள் வாழும் சூழல் அவர்கள் உணவுப் பழக்கத்தில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். குறிப்பிட்ட ஓர்

இடத்தில் வாழும் மக்கள் அவர்கள் வாழும் சூழலில் விளையும் உணவுப் பொருள்களைப் பெருமளவில் உட்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு ஆளாகின்றனர். மக்கள் உட்கொள்ளும் உணவு வகைக்கும் அம்மக்கள் எண்ண வோட்டத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு என்று குறிப்பிடுகின்றனர். உணவுப்பழக்கம் என்று நாம் பொதுப்படக் கூறினாலும் அதில் ஆளுக்குஆள் வேறுபாடு இருக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் உட்கொள்ளும் உணவிற்கும் மற்றொரு காலத்தில் உட்கொள்ளும் உணவிற்கும் வேறுபாடு இருக்கும்.

நிலம்சார் மருத்துவ உணவுகள்

“உணவெனப்படுவது நிலத்தோடு நீரே” (புறம்.) உலகில் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் கிடைத்த இயற்கை விளைபொருட்களின் அடிப்படையில் அந்தந்தப் பகுதி மக்களின் உணவுப் பழக்கம் அமைந்திருந்தது. உயிர் வாழ்க்கைக்கான அடிப்படைத் தேவையில் இருந்த உணவு சுவை இன்பத்திற்கானதாக அதன் பின்னரே மாறியிருக்கக்கூடும் என்பது பல ஆய்வாளர்களின் கூற்றாகும்.

உலகில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களுமே அவை வாழும் புவியியல் அமைப்பினால் உருவாக்கப்பட்டவை. மேலும் அச்சூழலுக்கு ஏற்ற வண்ணம் உருமாற்றம் பெற்றவையாகும். இதில் மலைப் பிரதேசங்கள் மிக முக்கிய இடம் பெறுபவை ஆகும். தமிழ்நாட்டின் மிக முக்கிய மலைப் பிரதேசமும் உலகின் சுற்றுலாத்தளங்களில் ஒன்றான நீலகிரி மாவட்டம், நிலம்சார் மருத்துவ உணவு வகைகளில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நிலப்பகுதியினை கொண்டதாகும். குளிர் பிரதேசமான நீலகிரி, பழங்குடியினர் வாழ்விடமாக கொண்ட பகுதியாகும். நீலகிரியில் வாழும் பெரும்பான்மைப் பகுதியினரான படகர்களில் (‘படகா’ மொழி பேசும் சமூகத்தினர்) தங்களுக்கென சிறந்த உணவு முறைகளைக் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் தங்களுக்குத் தேவையான உணவு வகைகளை தாங்களே பயிரிட்டுக் கொள்கின்றனர். படகர் உணவுப் பழக்கம் என்று தனியாகப் பிரித்தறியும் உணவுப் பழக்கம் இருந்துள்ளது. அவர்கள் உணவுப் பழக்கம் அவர்கள் வாழ்ந்த நிலமலைச் சூழலோடு ஒத்து வருவதாக இருந்தது. சொல்லப் போனால் முன்னர் இம்மக்கள் கொண்டிருந்த உணவுப் பழக்கமே இவர்களை ஒரு தனிக்குழுவாக அடையாளப்படுத்தி இருக்கிறது என்று குறிப்பிட வேண்டும். இம்மக்களது முந்தைய உணவுப் பழக்கத்திற்கும் இன்றைய நிலைக்கும் உள்ள வேறுபாடுகளுள் முகாமையானதாக இப்பொழுது பயன்படுத்தி வரும் அரிசிச்சோறு உணவுப் பழக்கத்தைக் குறிப்பிடலாம். முன்னர் எப்பொழுதும் இம்மக்கள் அரிசிச் சோற்றினைப் பெருமளவில் பயன்படுத்தவில்லை. அப்படி என்றால் இவர்கள் அரிசிச்சோற்றினைப் பற்றி அறியாமல் இருந்தனர் என்று கொள்ளலாகாது. அக்கி (அரிசி) என்னும் சொல் பெருவழக்கில் இருப்பதே இவர்கள் அரிசியைப் பற்றி அறிந்திருந்தனர் என்பதைக் காட்டுகிறது. நிலமலையின் பெரும்பாலான இடங்களில் அரிசி விளைவது இல்லை. இதைக் கொண்டு இவர்கள் அரிசியின் பயன்பாட்டை அறியாமல் இருந்தனர் என்று சொல்வதற்கு இடமுண்டு. என்றாலும் அரவேனுப் பகுதிக்குக் கீழ், கூடலூர்ப் பகுதி போன்ற இடங்களில் அரிசி விளைகிறது. இங்கு விளையும் அரிசி சன்ன வகையினதாக இல்லை. என்றாலும் இவர்கள் நெற்பயிர் செய்து வந்துள்ளனர். “பித்துவநெ கண்டெ பேப்பநெ கண்டெ நெல்லுந கூவ இந்துதா கண்டெ” (விதைக்கும் போது கண்டேன் விளையும் போது கண்டேன் நெல்லரிசிக் சோற்றை இன்றுதான் கண்டேன்) எனவரும் வரலாற்று நிகழ்வேடு கூடிய முதுமொழி இவர்கள் நெல்லரிசியைப் பற்றி அறிந்திருந்ததைத் தெளிவாகக் காட்டுகிறது. பொதுவாக இன்றைய மக்கள் உணவுப்பழக்கம் பழங்காலத்திலிருந்து பெருமளவில் மாற்றம் கொண்டதாக இருக்கிறது. “படகர் முன்னர் நெக்கிலு போன்ற காட்டுக்கிழங்குகள். நிலமலையில் விளையும் தவுட்டெ. கொலங்கே, நேரலு (நாவல்). ஜக்கலு (ஊசிப்பழம்), மோலு, பிக்கெ. முள்ளி போன்ற பழங்களை உண்டுவந்துள்ளனர். வேட்டையாடி மொல (முயல்). மெகெ போன்றவற்றின் கறியை உண்டுவந்துள்ளனர். ஒட்டெகுடி (சிறுமூங்கில் முளை), கூறு (காளான்) போன்றவற்றைக் கொண்டு வந்து குழம்பு வைத்துள்ளனர்.” படகர் பண்பாடு (ப.52) விலங்குகளைப் பிடிக்கும் திறன் பெற்றிருந்தனர். அம்பு, ஈட்டி போன்ற கூர்மையான கருவிகளைக் கொண்டு பெரிய விலங்குகளை வேட்டையாடினர்.

தங்களுக்கு வேட்டையில் கிடைத்ததை ஓரிடத்தில் வைத்துப் பங்கு போட்டுக் கொண்டனர். காய்கறிகளை நன்கு சமைத்துக் கொள்ள கற்றிருந்தனர். கீரை போன்றவற்றை வறுத்து

உண்டனர். கொர்லி பத்த (தினை), ஸாமெ(சாமை), கஞ்ஜெ (வாற்கோதுமை), எரகி (ராகி), கீரை விதை, ஜோலு (சோளம்) போன்றவற்றைச் சுவைபெறச் சமைக்கக் கற்றிருந்தனர். சாமைக் களியை அவரைப் பருப்பின் கலந்து உண்டு வந்தனர். இதனை விருந்தினர்க்கும் கொடுத்து மகிழ்ந்தனர். எருமை மந்தைச் செல்வம் படைத்திருந்தனர். என்றாலும் அவர்களுடைய உணவு புன்செய்த் தவசங்களாக இருந்தன. சாமைக்களி, ராக்கிளி போன்றவற்றுடன் மோரைப் பெய்து கரைத்துக் குடித்தனர். அன்றாட இவ்வகை உணவை உண்டு மகிழ்ந்தனர். இவ்வகை உணவு இவர்களுக்கு விருப்பமானதாக இருந்தது. அவரையை வேகவைத்தும், வறுத்தும் பயன்படுத்தும் முறைகளை அறிந்திருந்தனர். நீலமலையின் அவரைகள் பலவகைச் சுவையை அளிப்பனவாக இருந்தன. பச்சை அவரைகளையும் காயவைத்த உலர் அவரைகளையும் வெவ்வேறு வகையில் சமைக்கும் பக்குவங்களை அறிந்திருந்தனர். அவரைக் காயினைப் பறித்துவந்து சமைக்கும் முறை அறிந்திருந்தனர்.

வாற்கோதுமை(கஞ்ஜெ)

வாற்கோதுமை எனப்படும் கஞ்ஜெ” படகர் வாழ்வில் குறிப்பிடத்தக்க இடத்தைப் பிடித்திருந்தது”. இன்றளவும் “தெவ்வப் பண்டிகையின் போது கஞ்ஜெ கதிரைக் கொண்டுதான் ‘அரிகட்டும்’ (கதிர்களை மாலையாகக் கோத்து வழிபாட்டிடத்தில் கட்டுதல் நிகழ்ச்சியை நடத்துகின்றனர்”. இறப்பின் போது கஞ்ஜெ பொரியை அதற்கென்று முடையப்பட்ட சிறப்பான கூடையில் போட்டு பிணத்துடன் புதைக்கின்றனர். கஞ்ஜெ பொரித்து உண்ணக்கூடியது. இத்தவசத்தை மாவாக்கியும் பயன்படுத்தலாம். மிதமான வெப்ப மண்டலப் பகுதியில் இது விளைகிறது. மலைப்பகுதியில் இது நன்றாக வளர்கிறது. மேலை நாடுகளில் கஞ்ஜெயைச் சால் சாலாக-வரிசையாக விதைக்கின்றனர். படகர் அவ்வாறு வரிசையாக விதைப்பது இல்லை. வெறுமனே தெளித்து விடுகின்றனர். இவர்கள் களைபிடுங்குதல், வறட்சி நாள்களில் நீர் ஊற்றுதல் போன்றனவும் செய்வது இல்லை. பொதுவாகக் உருளைக் கிழங்கு அறுவடைக்குப்பின் கஞ்ஜெ விதையினைத் தெளித்து கொத்தி மண்ணோடு கலக்கிவிடுகின்றனர். கார் போகத்தில் கிழங்கு எடுத்த கையோடு கஞ்ஜெ விதைப்பது பெரும்பான்மை. கடைபோகம் கிழங்கு எடுத்தபின் சிலநாள் கழித்து மார்ச்சு ஏப்பிரல் மாதங்களில் விதைப்பதும் உண்டு. பொன்னேர் பூட்டி விதைக்கும் சமயத்தில் கஞ்ஜெயை விதைப்பதைக் கொண்டு இப்பருவத்தில் விதைப்பது முன்னர் பெரும்பான்மையாக இருந்துள்ளது என்பதை அறியலாம்.கஞ்ஜெ மனிதன் முதன்முதலில் பயிரிட்ட தவசமாக இருந்திருக்க வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகின்றனர் (The World Encyclope - dia 1980:81). முதன் முதலில் இது எங்கு விளைந்துள்ளது என்பது பற்றி அறிவியலாளர்களிடையே கருத்து வேறுபாடு உண்டு. எத்தியோப்பியா அல்லது மத்திய ஆசியாவில் முதன்முதலில் விளைந்திருக்க வேண்டும் என்று கருதுகின்றனர். 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன் எகிப்து, சிந்துசமவெளி போன்ற இடங்களில் கஞ்ஜெ விளைந்துள்ளது என ஆராய்ச்சியாளர் குறிப்பிடுகின்றனர். நீலமலையில் இயற்கையாக இது விளைந்திருக்கிறது என்பதனை படகர் வெள்ளையர் கொண்டுவந்த தொரெ கஞ்ஜெயிலிருந்து வேறுபடுத்தி ஒருவகையை படக கஞ்ஜெ என்று குறிப்பிடுவதிலிருந்து அறியலாம். கஞ்ஜெக்கு வழிபாட்டில் இடமளிக்கும் படகர் பண்பு இவர்கள் முதன்முதலில் பயன்படுத்திய பொருள்களுக்குப் புனிதத்தன்மை அளிக்கும் பின்னணியுடன்கூடியது.

கீரை(கீரெ)

கீரை ஓர் ஊட்டமான உணவு. இது உடல் நலம் பேணுவதற்குச் சிறந்தது. “படகுவில் கீரெ (கீரை) என்னும் சொல் இரண்டு பொருளைத் தருகிறது. ஒன்று பச்சை இலையுடன் இருக்கும் கீரைச்செடி. மற்றொன்று அச்செடியின் விதை; அதாவது கீரை விதை”. (படகர் பண்பாடு ப. 54) பழங்காலத்தில் கீரை பெரும்பான்மை கீரை விதையையே குறித்துள்ளது. இலையைப் பச்சையாகக் கொண்டு வந்து வேகவைத்து உண்பது ஒருவகை. இது ஒரு பக்க உணவு. கீரை விதையைப் பொரித்து உண்பது இன்னொரு வகை. இவ்வகை உணவைச் சிற்றுண்டியாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். பெரும்பாலும் கீரையைப் பொரித்து கஞ்ஜெ என்றழைக்கப்படும் பார்லியைப் பொரித்து அதனுடன் கலந்து உண்பது உண்டு. வெறும் கீரைப்பொரியைக் காப்பியில் நனைய வைத்து உண்பதும் உண்டு. கீரைப்பொரியுடன்

தேன், வெல்லம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்தும் உண்பர். கீரைவிதையை முழுவதுமாகப் பொரிக்காமல் சற்றே பொரித்து அதை மாவாக அரைத்து உண்பதும் உண்டு. இவ்வாறு அரைத்தமாவினைக் கீரெஹிட்டு என்று குறிப்பிடுகின்றனர். கீரை மாவுடன் சற்றே நீர்கலந்து வெல்லம் சேர்த்து உண்டாக்கும் தின்பண்டத்தை படகுவில் ஹுடிஹிட்டு' (மாவுப்பொடி) என்று அழைக்கின்றனர். கீரை மாவை நீர் ஊற்றிப் பிசைந்து களி ஆக்கி உண்பதும் உண்டு. இதனையும் 'கீரெ ஹிட்டு' என்றே அழைக்கின்றனர். நீலமலையின் கீரெ வகைகளில் சில மணத்தக்காளி கீரை (காக்கெ சொப்பு), "வாய்ப்புண் உள்ளவர்கள் சமைக்காமல் வாயில் போட்டு மென்று தின்றாலே குணமாகிவிடும். இதை சமைத்துச் சாப்பிட்டால் உடலில் உள்ள சொறி சிரங்கு ஆறும். வேறு புண்கள் இருந்தாலும் வாடி மறைந்து போகும்". (வாழ்வை வளமாக்கும் உணவே மருந்து, ப.77) வெந்தயக்கீரை (மெத்தெ சொப்பு) வயிற்று உப்பசம் வயிற்று இரைச்ச அக்கினி மந்தம் இருமல் இவையெல்லாம் சரியாக வேண்டும் என்றால் வெந்தயக் கீரையைச் சமைத்து சாப்பிட வேண்டும் உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்".

பால்

படகர் பால்பொருள்களை முன்னர் பெருமளவில் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். இவர்கள் பாலைக் காய்ச்சுவதில்லை. அதேநேரத்தில் இவர்கள் பாலை அப்படியே பயன்படுத்துவதும் இல்லை. தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் என்ற வகையிலேயே இவர்கள் பயன்பாடு இருந்துள்ளது. ஆகையால் பாலைக் காய்ச்சும் நிலை எழவில்லை என்று குறிப்பிடலாம். என்றாலும் ஒரு காலக்கட்டத்தில் காப்பி போன்ற குடிப்புகளுக்குப் பாலைப் பயன்படுத்தும் போதும் தூதான காப்பியில் காய்ச்சாத பாலை நேரடியாக கலந்துவிடுவது என்னும் வகையிலேயே இவர்கள் பாலைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

பாலில் புரதச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருள்கள் ஆகிய பலவகையான ஊட்டச்சத்துகள் அடங்கியுள்ளன. பாலைக் காய்ச்சும் போது அங்குள்ள கால்சியம் போன்ற தாதுப்பொருள்களும், வைட்டமின் A,D,B1,B2,B12,K ஆகியனவும் அழிகின்றன என்கின்றனர். குறிப்பாக வைட்டமின் வகை மிகுதியாக அழிவுக்கு உள்ளாகின்றன என்கின்றனர். எவ்வாறாயினும் "படகர் பாலைக் காய்ச்சாததால் அங்குள்ள ஊட்டச்சத்து முழுமையாகக் கிடைத்துள்ளது எனல் வேண்டும்". (படகர் பண்பாடு, ப.56) பாலைக் காய்ச்சாது பயன்படுத்தியதால் நோய்தரும் நுண்ணியிரிகளால் தொல்லை வந்திருக்க வாய்ப்பிருந்திருக்கிறது. என்றாலும் அதை எதிர்கொள்ளும் அளவுக்கு அவர்கள் உடம்பில் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் இருந்திருக்கிறது போலும்."நோய் வரும் முன்னே பசும்பாலைத் தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் நோய்கள் அணுகாது. நோய் வந்தபின் பசும்பாலைத் தொடர்ந்து பருகி வந்தால் அந்நோய் நீங்கி நலமுற்று வாழலாம்.இதனையும் சேக்கிழார் பாலும் நெய்யும் உண்ணலுற்றார் பாலின் கொடிய பணியற்றார் என்று கூறி தெளிவாக உணர்த்தினார்". (வாழ்வை வளமாக்கும் உணவே மருந்து, ப. 205)

முடிவுரை

உலகில் வாழும் ஒவ்வொரு உயிரினமும் வாழ தேவையான உணவினை இயற்கை தானாகவே தந்துள்ளது. பண்டைய மக்கள் இதனை அறிந்தே முறையாக பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். மனிதன் ருசியான துரித உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள ஆயத்தமான காலங்களிலிருந்து மருத்துவ தேவைகளும் அதிகரித்து விட்டது. ஒரு மனிதன் தன் வாழ்நாளில் மருத்துவரை அணுகாத அளவிற்கு இயற்கை நமக்கு உணவையே மருந்தாக தந்துள்ளது. "உணவே மருந்து" என்பது நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய சொல்லாடல் மட்டுமல்ல, அது நம் முன்னோர்களின் வாழ்வியல் முறை ஆகும். இதை நாமும் கடைப்பிடிப்போம்.

References

பரிமேலழகர்(உரை), திருக்குறள், மணிவாசகர் பதிப்பகம், கோயம்புத்தூர், முதற்பதிப்பு -2004

டாக்டர் இரா.கு.ஆல்துரை, படகர் பண்பாடு, நெலிகோலு வெளியீட்டகம், கெக்கட்டி, நீலமலை முதற்பதிப்பு -2012

க.திருத்தணிகாசலம், வாழ்வை வளமாக்கும் உணவே மருந்து பக்க எண் (66) நாதம்கீதம் புக் செல்லர்ஸ் சென்னை, முதற் பதிப்பு - 2018

டாக்டர் இரா.கு.ஆல்துரை, படகர் பண்பாடு, நெலிகோலு வெளியீட்டகம், கெக்கட்டி, நீலமலை முதற்பதிப்பு -2012

டாக்டர் இரா.கு.ஆல்துரை, படகர் பக்க எண் (72), நெலிகோலு வெளியீட்டகம், கெக்கட்டி, நீலமலை முதற்பதிப்பு -2016

டாக்டர் இரா.கு.ஆல்துரை, படகர் சமய நம்பிக்கை பக்க எண் (155), நெலிகோலு வெளியீட்டகம் கெக்கட்டி, நீலமலை முதற்பதிப்பு -2009

Funding: No funding was received for conducting this study.

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

About the License:



© The Authors 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License