



இலங்கையில் நெருக்கடிக் காலத்தில் உள்ளூர் உணவின் பிரயோகமும் புதியதொரு வீடு நாடகத்தில் அதன் நடைமுறையும் - ஓர் ஆய்வு  
சுந்தரலிங்கம் சந்திரகுமார் அ. \*

அ<sup>1</sup> முதுநிலை விரிவுரையாளர், நுண்கலைத்துறை, கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

## The Use of Local Food during the Crisis in Sri Lanka and Its Practice in a New House Drama - A Case Study

Chandrakumar Sundaralingam a, \*

<sup>a</sup> Department of Fine Arts, Faculty of Arts & Culture, Eastern University, Sri Lanka

\* Corresponding Author:  
[chandrakumars@esn.ac.lk](mailto:chandrakumars@esn.ac.lk)

Received: 07-04-2024  
Revised: 23-06-2024  
Accepted: 07-07-2024  
Published: 01-08-2024



### ABSTRACT

In the Eelam Tamil cultural space, the food habits were always surviving, ecofriendly and non-toxic and nutritious. Although the food items traditionally used by Tamils were marginalized in the 'money primacy mentality' of contemporary multinational companies, it was this food and its preparation technique that led to the creation of a healthy human being in a crisis situation. Similarly, there is a tradition of cooking at home while going to work. Mahakavi Rudhiramurthy's play Puthiya Oru Veedu illustrates this. Food Production – The food produced while going to work is given in this study focusing on palm, jackfruit, other types of salads, science of Tamil food.

**Keywords:** Eelam Tamil Culture, Sri Lanka, Tamil Food, Healthy Human

## உணவுக்கான நெருக்கடிக்காலம்

மனித வரலாற்றில் மனிதர்கள் இயற்கையூடாகவும், மனிதச் செயலூடாகவும் பல இடர்களைத் தாண்டி வாழ்ந்து வருகின்றனர். இங்கு மக்கள் பொருளாதாரம், ரீதியாகவும், வறுமை ரீதியாகவும், போர் - இடப்பெயர்வு ரீதியாகவும் சிரமத்திற்கு உள்ளாகி, உண்ண உணவின்றி சிரமப்படும் உணவுசார் வறுமையும், பஞ்சமும் நெருக்கடிக் காலமாகும். இதன்பொழுது போசாக்கான உணவு, சுத்தமான உணவு, சரியான உணவு கிடைக்காமை அதிகரித்து மக்கள் வாழ்க்கை பெரும் சவால்களை எதிர்கொள்வதாக அமையும். ஈழத்தில் காலத்திற்குக் காலம் பல நெருக்கடிக்காலம் உருவாகி அனர்த்தங்களை ஏற்படுத்தியது. இதனால், உணவைப் பெறுவது, சரியான உணவைப் பெறுவது, போதிய உணவைப் பெறுவது, பொருத்தமான உணவைப் பெறுவது என்பன பெரும் சவாலை ஏற்படுத்திய காலம் போர்க் காலமாகும். மனிதனின் அத்தியாவசிய தேவைகளில் உணவு முக்கியமானது. இது உயிர் வாழக் கூடிய சக்தியைக் கொடுப்பது. குறிப்பாக, நோய் நொடி இன்றி உண்டு மகிழ்ந்து வாழ்வதற்கான தேவைகளில் நல்ல உணவு பிரதானமானது. போசாக்கான - தராமன - போதிய - சுகாதாரமான உணவை மக்கள் நெருக்கடிக்காலத்தில் அவர்களது வாழ்வு, பண்பாடு, சுற்றுச் சூழல் போன்றவற்றில் இருந்து பெற்றுக்கொண்டு உயிர்வாழ்ந்துள்ளனர். அவர்களே அவர்களுக்கான உணவைக் கண்டுபிடித்து வடிவமைத்து புதிது புதிதாக உருவாக்கும் செயல்முறைமையை இலங்கையில் கண்டு கொள்ளக் கூடியதாக அமைந்திருந்தது. இடர்கள் வரும் பொழுது இந்த உள்ளூர் உணவு பெரும் பங்களிப்பை ஏற்படுத்துவது வழக்கம். தம்மை உயர் சாதி என்போரும், உயர் வர்க்கத்தினரும் பணத்தைத் தம்வசம் அளவுக்கதிகம் வைத்திருந்தாலும் நெருக்கடிக் காலத்தில் உணவை உற்பத்தயாளரிடமே பெற்றுக்

கொள்ள வேண்டும். இதனால் ஊருக்குள் உழைக்கும் மக்களிடம் கையேந்தி நிற்பதற்கான வெளியை இந்த நெருக்கடிச் சூழல் ஏற்படுத்தும். இது அதிகாரத் தலைகீழாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

இவ்வாய்வில் போர் இடம்பெற்ற காலத்தில் அந்தந்த ஊர்களில் வெவ்வேறு உணவு முறைமைகள் செல்வாக்குச் செலுத்தி, மக்களது பசியைத் தீர்த்திருந்தாலும் பணப்பொருள்சார்ந்த உணவு முறைமையும், இலை வகைகளைக் கறிசமைக்கும் முறைமையும் மட்டுமே ஆராயப்படுகின்றது. அத்துடன் கொரோனாப் பெருந்தொற்று ஏற்பட்ட பொழுது பசியைத் தீர்த்துக்கொள்வதற்காக மலிவாகக் கிடைத்த பலாக்காய், பலாப்பழம், பலாக்கொட்டை என்பன முக்கிய உணவுகளாகப் பிரயோகிக்கப்பட்டுள்ளது.

## போர்க்காலமும் உணவும்

இலங்கைத் தமிழ்ப் பண்பாட்டு வெளியில் சுயமாக உணவுப் பயிர்களை உற்பத்தி செய்து வாழும் போக்கு எல்லாப் பிரதேசங்களிலும் காணப்பட்டுள்ளது. சிங்கள - தமிழ் - முஸ்லிம் மக்கள் தமக்கான உணவுப் பண்பாட்டை அதற்கான பாரம்பரியத்துடன் பின்பற்றுகின்றனர். ஆனாலும் யுத்தத்தின் அதீத நெருக்கடிக் காலத்தில் தமிழர் வாழ்ந்த ஊர்களில் பெரும் பொருளாதாரத் தடைக்கள் ஏற்பட்ட பொழுது தமது சுற்றுச் சூழலில் கிடைத்த உணவையே உண்டு உயிர் வாழ்ந்தனர். இலங்கையின் பிரதான உணவு நெல்லரிசிச் சோறு ஆகும். இது அதிக பணம் கொடுத்து வாங்கி உண்டாலும், அடுத்தடுத்த காலங்களில் அரியைப் பெறமுடியாத நெருக்கடிச் சூழலில் பயறு, உளுந்து, குரக்கன், சோளம், இறுங்கு போன்ற சிறுதானியங்கள் உணவுக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் அம்மக்கள் தமக்கான சுற்றுச்சூழலில் உற்பத்தி செய்து கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு உண்டு உயிரைக்காத்து வாழ்ந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது. அதில் ஒன்றே பணம் பொருள் உற்பத்தியாகும். தமிழ்ப் பிரதேசங்களில் வட மாகாணத்திலேயே பனை உற்பத்தி அதிகம் உள்ளது.

போர்க்காலத்தில் வன்னிப் பிரதேசத்திலும் யாழ் குடாநாட்டிலும் அதிகமான உணவுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட பொருள் பணப்பொருட்களாகும். பனம்பழம், பனங்கிழங்கு, ஒடியல், பனங்களூ, பனாட்டு, பனங்காய்பாணி என்பன முக்கிய உணவுகளாகக் காணப்பட்டுள்ளது. தீவிர யுத்த காலத்தில் உணவுக்கான தடைகள் ஏற்படும் பொழுது மக்கள் புதிய உணவு முறைகளையும், வாழ்க்கைக்கான உத்திகளையும் கண்டுபிடிப்பது இயல்பாகும். இதனை உண்டு வயிற்றை நிரப்புவது வழமை. இக்காலத்தில் பணம் பொருளை மையப்படுத்தி பல உணவு வகைகள் பயன்படுத்தப்பட்டது.

யுத்த காலத்தில் பொருளாதாரத் தடை வடபகுதியில் அதீதமாக ஏற்பட்ட பொழுது சவற்காரம் (வழலைக் கட்டி - றுயளாபெ ளாழி), பல்பொடி போன்ற அத்தியாவசியப் பொருட்கள் தடைப்பட்ட பொழுது, பல்லுத்துலக்குதல் , தலைக்கு வைத்து தலைக்குளித்தல், துணிகளைத் துவைத்தல் போன்ற பல தேவைகளுக்கும் பணம் பழம் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இது பற்றி யாழ்ப்பாணத்தை சேர்ந்த பெண் ஒருவர் இவ்வாறு குறிப்பிடுகின்றார். “நாங்க இடம்பெயர்ந்து போனபொழுது தேத்தண்ணீ குடிக்கச் சீனி இல்ல, உடுப்புத் துவைக்கச் சவக்காரம் இல்ல. அப்ப பனங்களியை எடுத்து உடுப்புத் துவைத்தம். தலைக்கு வைத்து முழுகினம். தலைக்கு வைத்து முழுகினால் சூடுகுறையும். பனாட்டுப் போட்டு தேத்தண்ணி வைத்து சீனிக்குப் பதிலாகத் தேத்தண்ணீ குடித்தம். எங்கட அம்மா, அப்பா அப்படித்தான் செய்தாங்க” (நேர்காணல்: சு. சரஸ்வதி, 2024) என்று கூறுவது கவனத்திற்குரியது.

இதனை முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தை சேர்ந்த மோகனராஜன் என்பவரும் உறுதிப்படுத்தினார். அவர் இதுபற்றிக் கூறுகையில் “பனம்பழத்தை இரவில் தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு காலையில் எழும்பி புழிஞ்சி பனம்பழத்தச் சாப்பிடுவம். பனம்பழந்தான் சண்டை நடந்த காலத்தில் நல்ல சாப்பாடு. பேந்து பனங்களிக் கிண்டியும் சாப்பிடுவம். பனங்காய் பிட்டு அவிச்சும் சாப்பிடுவம். பனம்பழத்தைப் பினைஞ்சி காயப்போட்டு பழஞ்சோத்தோட சேர்த்தும் சாப்பிடுவம். நல்ல ருசியாக இருக்கும்” (நேர்காணல், 2024) என்று கூறினார். அத்தோடு “பனக்காக் களியால் துணிகளைத் துவைத்துக் காயப்போட்டால், சில

நேரத்தில் மாடு வந்து துணிகளைக் கொண்டு போயிடும்” என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார். பனம்பழம் எவ்வாறு அம்மக்களின் உயிர்காக்கும் உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. என்பதனை இதனூடாக அறியலாம்.

பனம் பழத்தைப் பொறுக்கி நெருப்பில் சுட்டு மேலே இருக்கும் தோலை உரித்து தூப்பிச் சூப்பி அதன் பானியை உறிஞ்சி உண்பது முக்கியமான உணவாகும். வறுமையில் வாழும் கட்டப்பட்ட மக்கள் தமது பிரதான உணவாக இதனை மாற்றிக் கொண்டனர். போர்க் காலத்தில் இரவு இரவாகப் படிக்கும் இளைஞர், யுவதிகள் பனம்பழம் சுட்டுச் சாப்பிட்டுப் பசி தீர்த்து படித்தமை முக்கியமானதாகும். எந்தவித நஞ்சுத்தன்மையும் அற்ற, ஆரோக்கியமான உணவாகவும் உடல் நலத்தைப் பேணுவதாகவும் அமைந்திருந்தது. பனங்கொட்டையைச் சூப்பி அதன் பானியைச் சாப்பிடும் பொழுது பற்களும் சுத்தமாகும். வாயின் துர்நாற்றம் அகன்று பற்களின் நீங்கும். நெருக்கடிக்காலம் பசியையும் பட்டினியையும் ஏற்படுத்த முயன்றாலும் இந்த உணவு வகை மக்களால் இயல்பாகவே கண்டுபிடிக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. இதில் பனங்காய் பலகாரம் குறிப்பிடத்தக்கது. பனம்பழத்தை எடுத்துத் துப்பரவு செய்து பிழிந்து பனங்காய் பானியை வேறாக்கி அரிசி மா, உப்பு, சீனி சேர்த்து கலந்து எண்ணெய்யில் சுட்டு எடுத்து உண்பதும் வழக்கம்.

மட்டக்களப்பில் படுவான்கரையிலும் இந்த உணவு முக்கியத்துவம் அடைந்தது. சோளம், மரவள்ளிக் கிழங்கு, பன்றிக் கிழங்கு போன்றவையும் முக்கியமான பசியை அடக்கும் கிழங்குகள் ஆகும். இங்கு மீனும் தயிருமும் முக்கிய உணவுப் பொருட்களாகப் பயன்படுத்தப்பட்டாலும், வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழ்ந்த மக்கள் பனம்பழத்தை உண்டு உயிர் தப்பினர். இதனால்தான் இதனை ஏழைகளின் உணவு என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

குறிப்பாக, பேராசிரியர் கு. மிகுந்தன் “ஏழை மக்களின் உணவாக பனம்பழம் இருப்பதை நாம் அறிவோம். பனம் பழத்திலிருந்து பெறப்படும் பனங் களியிலிருந்து பல விதமான உணவும் பண்டங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன” (2011, ப. 41) என்று அதனைக் கூறுவதனூடாக வலுப்படுத்தலாம்.

இலைக்கஞ்சி குடிப்பதும் போர்க்காலத்தில் முக்கிய உணவு முறையாகக் காணப்பட்டது. வயல்வெளிகளில் காணப்படும் குப்பைக்கீரை, எலிச்செவி, குறிஞ்சாயிலை, முருங்கை இலை, முசுமுசுக்கை இலை, பொன்னாங்கன்னி இலை, திராய், குமுட்டி இலை என்பன முக்கிய உணவுப் பொருட்களாகப் பயன்படுத்தப்பட்டது. இவ் இலைக்கறிவகை இலகுவாகவும் மலிவாகவும் கிடைக்கும் ஏழைகளின் தோழன் ஆகும். இவ்வாய்வாளர் போர்க்காலத்தில் ஏற்பட்ட வறுமையின் உச்சத்தால் இந்த இலைகளை வெவ்வேறு வயல் பகுதிகளில் இருந்து சேகரித்துக் கொண்டு அம்மாவிடம் கொடுத்து சுண்டிச் சாப்பிட்டு வாழ்ந்தமை கவனத்திற்குரியது. சேனைகளில் ‘குமுட்டி’ எனும் இலைக்கறி மழைகாலங்களில் அதிகமாகக் கிடைக்கும். குமுட்டியைத் துப்பரவு செய்து கழுவி அரிந்து தேங்காய்ப்பூ, கொச்சிக்காய், வெங்காயம், மாங்காய் புளி நேர்த்து மண் சட்டியில் சுண்டி உண்பது வழக்கமாக இருந்தது. சோறு குறைவாகவும் இந்தக்கடையல் அதிகமாகவும் சேர்த்து உண்பது வலுப்பெற்றது. இது வலிமை நிறைந்த போசாக்காகத் திகழ்ந்தால் கிராமப்புற மக்களிடம் சத்து அதிகரித்து ஆரோக்கியம் வலுப்பெற்றது. இதனால்தான் பனைக்கு ‘கற்பகத்தரு’ எனும் பெயர் உண்டு. தமிழ் நாட்டின் மாநில மரம் பனை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. இதனால் அனைத்து நாடுகளிலும் பனை முக்கியமானது. இது இயல்பாகவே எந்தப் பராமரிப்பும் இல்லாது வளரும் அபூர்வமான மரம்.

பனங்கிழங்கு அவித்துச் சாப்பிடுவதும், அதனைத் துவைத்துச் சாப்பிடுவதும் யுத்தகாலத்தில் பெரும் பயனைக் கொடுத்துள்ளது. அவித்த பனங்கிழங்கை உரலில் போட்டு மிளகு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து துவைத்து உருட்டையாக்கிச் சாப்பிடுவது. இது பசித் தீர்க்கும் நார்ச்சத்து மிகுந்த அற்புதமான உணவு. காயவைத்தும் இதனைச் சாப்பிடலாம். அவித்த பனங்கிழங்கை ஒடியலாக்கி உண்பதும் முக்கிய உணவாகும். இதனை மாவாக்கி ஒடியல் கூழ் தயாரிக்கும் பொழுது சேர்த்து காய்ச்சி உண்பது முக்கிய போசாக்கான உணவாக இலங்கையில் குறிப்பாக யாழ்ப்பாணத்தில் முன்னிலை வகிக்கின்றது.

கோடைகாலத்தில் பனநுங்கும் பதநீரும் முக்கியமான உணவு. யுத்த காலத்தில் யாழ்ப்பாணத்தில் அனைத்து மக்களுக்கும் ‘நுங்கும்’ முக்கிய உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

பனஞ்சோலை மிகுந்த வன்னி நிலப்பரப்பில் இளைஞர்கள் நுங்கு வெட்டி உண்டு மகிழ்ந்து உடலுக்கும், மனதுக்கும் ஆறுதலடைந்துள்ளனர். இயற்கையாகக் கிடைக்கும் இந்த உணவு வெப்பு சார்ந்த, கொழுப்புச் சார்ந்த நோய்களை நீக்க வல்லது. இதற்கு அப்பால் பசி ஆறுவதற்காகவே அதிகம் உட்கொண்டுள்ளனர். மலச்சிக்கலில் இருந்து விடுபடவும் நுங்கு முக்கிய மருத்துவக் குணமுடைய பொருளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதில் விற்டமின் சீ, ஏ சத்துக்களும் உண்டு. பனம்பழச்சாறு பத நீராகவும் கற்கண்டு தயாரிக்கவும், கருப்பட்டி தயாரிக்கவும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. போர்காலத்தில் பணம் இருந்தாலும், உணவுப் பொருட்கள் வாங்கி உண்ண முடியாது. காரணம் உணவுப் பொருட்கள் இல்லை. இதனால் சுற்றுச் சூலில் கிடைத்த இந்தப் பனம்பொருளை சாதாரண மக்களின் உணவு போல் சாப்பிட்டுள்ளனர். அத்துடன், பன மரமுள்ள பிரதேசத்தில் காணப்படும் மக்களிடமே பனம் பழம் உட்பட ஏனைய பனம் பொருட்களையும் வாங்கிப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். பனம் பூரானும் முக்கிய உணவாகும். ஏழை மக்களின் உணவாகக் கணப்படுவதால் 'ஏழைகளின் தோழன்' என்றும் இதனை அழைக்கலாம். பனம் பழத்தை மையப்படுத்திய உணவுகளை இலகுவாகப் பெறக்கூடிய மக்கள் உண்டு பசியையை ஆற்றியது மட்டுமல்ல அவர்கள் இதனை உண்டதால் நோய் பிணி இன்றி திடகாத்திரமானப் போசாக்குடன் வாழ்ந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. பனைமரங்கள் பல போர்காலத்தில் போரின் உச்சத்தால் அழிந்து சிதைந்துள்ளன.

இது பற்றி மிகுந்தன் குறிப்பிடுவது கவனத்திற்குரியது. "வடபகுதியில் போரின் உக்கிரத்தன்மைக்குள் சிக்குண்டு அழிவடைந்த மரங்களில் பனையும் தென்னையும் முதன்மையானவை. இம்மரங்கள் கூவிவந்த எறிகணைகளைத் தடுத்தமையினால் தலைப்பகுதி முழுமையாகச் சரிக்கப்பட்டு இறந்துவிட்டன (மிகுந்தன், 2011, 42). எனவே, பனை வளத்தைப் பாதுகாத்து அதனை வினைத்திறனுடன் வளர்த்தெடுப்பது வறுமைக்கோட்டிக் கீழ் வாழும் மக்களைக் காப்பதோடு மொத்தத் தேசிய வருமானத்தையும் அதிகரிக்கலாம். சமகால உலகமாயமாக்கல் வெளியில் இயந்திரங்களின் தயாரிப்பாலும், மரபணு மாற்றத்தாலும் குவியும் உணவுகள் பெரும் நெருக்கடியை மனித உடலிலும், உள்ளத்திலும் ஏற்படுத்தி விரைவான இறப்புக்கு உட்படுத்துகின்றது. எக்காலத்திற்கும் பொருத்தமான உணவுகளை சூழல் நேயத்துடன் இயற்கையாகவே வளமான வாழ்வைத் தரக்கூடிய பனைவளத்தைப் பாதுகாப்பது சமகாலத் தேவையாகும். மருந்து உணவாக விளங்கும் இவ்வகை உணவுகள் இன்றைய பொருளாதார நெருக்கடிச் சூழலுக்கு மனிதருக்குத் தேவையான போசாக்கையும் உயிர்ச்சத்தையும் கொடுக்க வல்லது. "அல்லறப் பசிக்கும் அரும் பிணிக்கும் ஆரமுதாம் செல்வப் பனாட்டு" என்று சோமசுந்தரப் புலவர் கூறுகிறார். இவர் பனையுணவின் சத்தையும், பிணி நீக்கும் தன்மையையும், பசி நீக்குவதையும் கொண்டதாக பனை இருப்பதை அனுபவரீதியாக வெளிக்கொணர்கின்றார்.

பனை எண்ணூறுக்கும் அதிமான வகைகளில் எமக்குப் பயன்தரும் என்று எந்தையோர் கண்டனர். (குலரத்தினம், 1977, 24) சோமசுந்தரப் புலவர் "எட்டு நூறுவகை நற்பயனீற்ற இன்பப்பனை" என்கிறார். இவை க.சி.குலரத்தினம் தனது நூலில் எடுத்துக்காட்டியவையாகும்.

இதனாலேயே, பழந்தமிழர்கள் பனம் பழத்தை உண்டு மகிழ்ந்து ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர் என்பதை இலக்கியங்கள் சுட்டுவது கவனத்திற்குரியது. குறிப்பாக, திருமணநிகழ்வு ஒன்றிற்காக வந்த மூவேந்தர்கள் பனம்பழம் கேட்டபொழுது ஒளவையார் பாடல் பாடி பழம் கொடுத்ததாக அறியமுடிகின்றது. இதனை 'அமுதத் தமிழ் தந்த ஒளவையார்' எனும் நூலில் த. துரைசிங்கம் 15ஆம் பக்கத்தில் தனது தேவைக்கு எடுத்துக்காட்டிவை இவ்வாய்வில் எடுத்தாளப்படுகின்றது.

"மணப் பந்தலிலே

சங்கொக்க வெண்குருத்து ஈன்று, பச்சோலை சல சலத்து,

நுங்குக்கண் முற்றி, அடிக்கண் கறுத்து, நுனி சிவந்து

பங்குக்கு மூன்று பழம் தரவேண்டும் பனந்துண்டமே" (ஒளவையார்: தனிப்பாடல் திரட்டு - 109)

உள்ளூர் உணவு முறைகளின் முக்கியத்துவம், அதன் தேவை, மேலைத்தேய உணவு மோகத்தில் இருந்து விடுபடுவது போன்றவை முக்கியமானது. இளம் தலைமுறையினருக்கு இதனை அறிமுகப்படுத்துவது அவசியமானது.

## கொரோனாப் பெருந்தொற்றுக்காலத்தில் பலாக்காய் உணவு

இலங்கையில் ஏற்பட்ட அடுத்த நெருக்கடிக்காலமாக அமைவது கொரோனாப் பெருந்தொற்றுக் காலமாகும். இக்காலம் அனைத்து மக்களையும் நிரக்கதிக்கு உள்ளாக்கியது. மனித சமூகத்தையே அழிக்க உருவாக்கப்பட்ட இந்நோயால் உலகமே அதிர்ந்தது. பொருளாதாரம் பெருவாரியாகப் பாதிக்கப்பட்டது. அன்றாடம் தொழில்செய்து வாழ்ந்தவர்கள் உண்ண உணவின்றி உடல் - உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டனர். இதனால் இலங்கையில் வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழும் மக்கள் பசி, பட்டினியால் பெரும் பாதிப்புக்கு ஆளாகினர். அவர்கள் தங்களது வாழ்வியலை அன்றாடம் நடத்துவதற்குக்கூட பெரும் துன்பத்திற்கு உள்ளாகினர். பசியால் குழந்தைகள் பெரும் துன்பமடைந்தனர். இதனால், இலங்கையின் மலையகப் பிரதேசத்தில் பலாக்காய் பசியைத் தீர்க்கும் பெரிய உணவாக ஏழை மக்களால் பயன்படுத்தப்பட்டது. பலாக்காயை அவித்து மிளகு சேர்த்து உண்பதும், பலாக்காயைக் கறி சமைத்து உண்பதும், பலாக்காயை மாவாக்கிப் பிட்டு அவித்து உண்பதும் முன்னிலைவகித்தது. மிகவும் மலிவாகவும், இலவசமாகவும் கிடைக்கும் இந்தப் பலாக்காய் பசியைத் தீர்த்து பட்டினியை நீக்குவதற்காக கிராமப்புற பயன்படுத்தப்பட்டாலும் அதிலுள்ள பயன்பாடுகள் அவர்களுக்குத் தெரியாது. வெறுமனே வயிறு நிறைந்தால் மட்டும் போதும் என்பதற்காகவே உண்டு காலத்தைக் கழித்தனர். பலாப்பழம் முக்கனிகளில் ஒன்று அக்கனியை அதிம் பசியைத் தீர்ப்பதற்காக உண்ணும் விகிதம் இக்காலத்தில் அதிகரித்தது. இலங்கை மட்டக்களப்பில் பிஞ்சிப் பலாக்காயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி கீரி மீன் சேர்த்து தேங்காய்ப்பால், பச்சை மிளகாய், உப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து சொதி வைப்பர். இச்சொதி சேற்றுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடப்படும். அவ்வாறே எண்ணையில் வதக்கி அல்லது பொரித்து குழம்பு வைத்து உண்பதும் நிலவுகின்றது. தேங்காய் அரைத்து பலாக்காய் சமையல் செய்யப்படுகின்றது.

பலாக்கொட்டையை அவித்தும், பொரித்தும் சாப்பிடுவது வழமை. பெருந்தொற்றுக் காலத்தில் இவை மேற்கூறியதுபோல் காயவைத்து மாவாக்கிப் பிட்டு அவித்துச் சாப்பிட்டுள்ளனர். மீன் சொதி சேர்த்தும், இறைச்சிக் கறி சேர்த்தும் உண்டனர்.

பெற்றோர் தமது குழந்தைகளின் பசியைத் தீர்ப்பதற்கு நல்லதொரு உணவாகப் பலாக்காயைப் கொரோனாக் காலத்தில் பயன்படுத்தியுள்ளனர். ஒரு தாய் தனது குழந்தைகளையும் தன்னையும் பசியின் சோர்விலிருந்து பாதுக்காப்பதற்காக பலாத்தோட்டம் ஒன்றில் பலாக்காயைக் குறித்த வீட்டுக்காரருக்குத் தெரியாது பறித்து வந்து அதனை அவித்துத் தனது குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து பசியை ஆற்றி வந்தார். இவரிடம் வாங்கி உண்பதற்குப் பணம் இல்லை. ஒரு தடவை குறித்த வீட்டுக்காரருக்கு இந்தச் சம்பவம் தெரியவந்து பிரச்சினையை ஏற்படுத்தியது. இவ்வாறு பலாக்காய் ஏழைகளுக்கான பசி தீர்க்கும் மலிவான உணவாகக் காணப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

பலாப்பழம் ஊர்த் தெய்வத்திற்காகச் செய்யப்படும் சடங்குகளில் 'மடை' வைக்கும் பொழுது துண்டு துண்டுகளாக வைக்கப்படுவது வழமை. மாரியம்மன், வைரவர், கண்ணகை அம்மன் கோயில் சடங்குகளில் இது வைக்கப்படும்.

போத்திக்கீசர்காலத்திற்கு முன்னர் ஆசிய மக்கள் அரிசி உணவிற்குப் பதிலாகப் பலாக்காயைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இதிலுள்ள சத்துக்களில் விட்டமின் ஏ, வி, கல்சியம், மாவுச் சத்து, நார்ச்சத்து ஆகியவை நிறைந்துள்ளன. இது சக்கரையின் அளவைக் குறைக்க வல்ல அற்புத மருந்துணவு. நார்ச்சத்து அதிகமுள்ளதால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். ஆண்மைத்தன்மை அதிகரித்து உடல் வலிமை அதிகரிக்கும். கண்பார்வையை அதிகரிப்பது பலாக்கொட்டையின் அபூர்வ ஆற்றலாகும். இரத்தம் உறைதலை ஒழுங்குபடுத்துவதோடு, உடல் தசைகளையும் உருவாக்கும்.

அதேநேரம் பலாக்கொட்டை வாத தோசத்தை ஏற்படுத்தி உடலில் வாயுவை ஏற்படுத்த வல்லது. ஆனால், குறித்த பலாக்கொட்டையூடாக உள்ளூர் அறிவு மரபை உருவாக்கி மருந்தாகவும் பயன்படுத்தியுள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது. பலாப்பழத்தை அதிகம் சாப்பிட்டால் பச்சையாகப் பலாக்கொட்டை ஒன்றைச் சாப்பிடும் பொழுது வாத தோசத்தை நீக்கிவிடும் மருத்துவக் குணம் கொண்டது.

## ‘புதியதொரு வீடு’ நாடகத்தில் உணவு வெளிப்பாடு

இந்நாடகம் ஈழத்தில் மஹாகவி உருத்திமூர்த்தியால் எழுதப்பட்டது. மீனவக் குடும்பத்தை மையப்படுத்திய கதைக்கட்டமைப்பைக் கொண்ட ‘பா’ வடிவிலான நாடகம் ஆகும். இதில் மாயன் கடலுக்கு மீன் பிடிக்கச் செல்லும் பொழுது அவனது மனைவி மயிலி சோறு கட்டிக்கொடுப்பாள். இதனை உருத்திரமூர்த்தி இவ்வாறு குறிப்பிடுவார். “அம்மியிலே சம்பல் அரைக்கிறது கேட்கிறது. நீர் ஊற்றி வைத்து நெகிழ்ந்த பழஞ்சோற்றில் மோர் ஊற்றி நேற்று வைத்த மோதகவள்ளிக் கிழங்குக் கறியோடு பச்சடியும் போட்டுப் பிசைந்து தருகிறாள்” (உருத்திரமூர்த்தி, 2000, ப. 60) என்று மாயன் தனது மகனிடம் மயிலி பற்றிக் கூறுவது குறிப்பிடத்தக்கது. அத்துடன், “கறியோடு பொதியோடு தருகின்றபோதும் கடல்மீது இவள் கொண்ட பயம் ஒன்று காணும்” (2000, ப. 60) எனும் கூற்றும் கவனத்திற்குரியது. மயிலி தனது கணவனுக்கு உணவுப் பொதியைக் கொடுத்து அனுப்புவதும் அதில் சொல்லப்படும் உணவுப் பழக்க வழக்கமும் முக்கியமான பதிவாகவும் புலப்படுகின்றது.

## உணவும் அறிவியலும்

ஒரு சமூகம் தாம் உயர் வாழ்வதற்கான சக்தியைத் தம்மைச் சூழ்ந்துள்ள இயற்கை உணவுகளை மையப்படுத்தி அறிவுபூர்வமாக உண்டு மகிழ்ந்து வாழ்ந்துள்ளது. தமிழர்களும் தமது உணவு முறைகள் அனைத்தையும் விஞ்ஞானபூர்வமாகவே முன்னெடுத்துள்ளனர். இரண்டு வகைகளில் இந்த அறிவியல் அணுகுமுறையை நோக்கலாம். ஒன்று உணவை உண்பதற்கான பருவகாலமும் தட்பவெட்ப நிலையும். இரண்டாவது அவ்வுணவை உண்பதற்கான தயாரிப்பு நுட்பத்தை மையப்படுத்திய அறிவியல். இவை பாரம்பரிய - உள்- அறிவு மரபாகவே அமையும். இது பூர்வீகப் பழங்குடிகளின் உணவுசார் அறிவுருவாக்கமாகும். காலங்காலமாக ஒருவர் மற்றவர்களுக்கு வழங்கிய அறிவு நுட்பத்தைக் கையளித்து வந்ததன் விளைவாக இது வளர்ந்துள்ளது. இவ்வாய்வில் பனை - பலா உணவு எந்தக்காலத்தில் உண்ணவேண்டும் எனும் அறிவுடன் உண்டு மகிழ்ந்து உயிர்ச்சத்தைப் பெற்றுள்ளனர். குறிப்பாக, பருவகாலத்தில் எந்தவகையான உணவை உண்ணவேண்டும் எனும் அறிவுடன் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இதனால் நுங்கு, பதநீர் போன்ற பனை உற்பத்தியை கோடை காலத்தில் உண்ணுகின்றனர். உடலின் வெப்பத்தையும், புத்துணர்ச்சியையும் மனிதருக்கு ஊட்டும் அறிவார்ந்த ஆற்றலாலேயே இவ்வாறு குறித்த காலத்தில் உண்ணுகின்றமை அவதானத்திற்குரியது. நுங்கை இரவு நேரத்தில் குளிர் காலத்தில் உண்ணமாட்டார்கள். உடலில் குளிர் அதிகரித்து உடல் வெப்பம் மீண்டும் குறைந்து வியாதிகள் வரும் என்பதனால் இக்காலத்தில் உண்ணக் கூடாது எனும் அறிவு தமிழ் மக்களிடம் உண்டு.

பனம்பழப் பானியை தண்ணீர்ச் சோற்றுடன் காலை நேரத்தில் உண்ணுவது வழக்கம். காலையில் தண்ணீர் சோற்றுடன் பனம் பழப்பானி, தேங்காய் பால், உப்பு, இனிப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து உண்பது உடல் நலத்துக்கு நன்மை தரும் எனும் அறிவு கிராமங்களில் உள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. நெருக்கடிக் காலத்தில் பசியை அடக்குவதற்கு பலாக்காயை விதம் விதமாக உண்டு வயிற்றை நிரப்பியமையும் ஓர் அறிவுபூர்வமான விடயமாகும். வாயுக்குணம் உள்ளவர்கள் பலாக்காய், பலாக்கொட்டை போன்றவற்றை உண்ணமாட்டார்கள். யார்யார் எந்த வகையான உணவை உண்ணவேண்டும் எனும் அறிவியல் உணர்வு தமிழரிடம் உள்ளது.

கடலுக்கு வேலைக்குப் போகும் ஒருவருக்கு அதீத சக்தியைத் தருவதற்கான உணவு முறைகளையும் வைத்துள்ளனர் என்பதனைப் ‘புதியதொரு வீடு’ நாடகத்தில் மாயனுக்கு மயிலி சாப்பாடு கட்டிக் கொடுக்கும் பொழுது வெளிப்படும் உணவுமுறைகளில் அறியலாம்.

## உணவுத் தயாரிப்பில் அறிவியல் வெளிப்பாடு

எமது உணவுப் பயன்பாட்டு முறையிலுள்ள அறிவுநிலையில் அறமும் அழகியலும் எப்பொழுதும் கலந்திருக்கும். அறம் ஒருவருக்கு உணவு கொடுக்கும் பொழுதோ, அதனைத் தயாரித்து

வினியோகிக்கும் பொழுதோ நிறைந்திருக்கும். வெறும் வியாபாரத்தன்மையற்ற - பணத்தன்மையற்ற நிலை காணப்படுவதால் இவ்வகைப் பாரம்பரிய உணவு முறைகளில் அறிவியலுடன் அறமும் இயல்பாகவே நிறைந்திருப்பதைக் காணலாம்.

உணவுப் பொருளைத் தயாரிக்கும் போது வெளிப்படும் அறிவுமுறைக்கு சில செயன்முறையை அணுகுவது முக்கியமாகும். கறியைச் சமைத்து, ஏனைய உணவைத் தயாரித்து சரியான சுவைக்குக் கொண்டு வருவதும் அறிவுபூர்வமானது. இவ்வாய்வில் முன்னர் குறிப்பிட்டது போல் 'குமுட்டி' இலைச் சுண்டல் தயாரிப்பு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும். உணவே மருந்தாக எனும் அறிவு நிலையை இவ்வகை உணவுப் புழக்கத்தில் எமக்குக் கிடைக்கின்றது.

அத்துடன், பனம் பழத்தில் உணவுப் பொருளைத் தயாரிக்கும் அறிவுமுறை பல இருந்தாலும், 'பனாட்டு' எனும் உணவு வகை எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகின்றது என்பதன் அறிவியல் முறைமையைக் இங்கு நோக்கலாம். "மண்புழுதி பரவாத இடத்தில் அரையளவு உயரத்தில் பந்தலிட்டு அதன்மேல் பாய் விரித்துப் பாய் மேல் பனங்களியைத் தினந்தோறும் ஊற்றிப் பரப்பிக் காயவிட்டு இராப்பொழுதில் பாயுடன் உள்ளே எடுத்து வைத்து மறுநாள் பகல் மீண்டும் காய வைப்பர். ஏழு - எட்டு நாட்கள் படை படையாகப் பரவிய களி நன்றாகக் காய்ந்த பின், நீளப்பாகத்திலும், அகலப்பாகத்திலும் ஒருசான் அகலமாகக் கீறிப் புல்லுச் சந்தகத்தால் அல்லது தட்டக்கத்தியால் மெதுவாகக் கிளப்பி எடுத்து மீளவும் காய விட்டு மடித்துக் கூடையிலடுக்கிப் பரணில் வைத்து, வேண்டும் போது உண்பர்" (குலரத்தினம், 1977, ப. 109). இவ்வாறான தொடர் செயற்பாட்டில் வெளிப்படும் அறிவியல் முக்கியமானது. மனிதநேயம் - அறம் - அறிவியல் என்பன ஒர் உணவு தயாரிப்பு வெளியில் தமிழ்ப் பண்பாட்டில் நிறைந்துள்ளன.

## முடிவுரை

உணவு நெருக்கடிக் கால இலங்கையில் ஏழைகளின் உணவுத் தேவையை எவ்வாறு பூர்த்தி செய்தது என்பதனை 'பனம் பழம்', 'பலாக்காய்' ஆகியவற்றை மையப்படுத்தி அறிய முடிந்தது. யுத்தம் நடைபெற்ற பொழுது பனம் பழம் பெரும் உயிர் வாழ்வதற்கான உணவாக மக்களால் உபயோகிக்கப்பட்டது. இது உயிர்ச்சத்துக்களைக் கொண்ட சத்துணவாக அமையும் கற்பகத்தரு ஆகும். அவ்வாறே பலாக்காயும் ஏழைகளின் உணவாக அமைந்திருந்தது. 'புதியதொரு வீடு' நாடகத்திலும் ஒரு சமூகத்தின் பண்பாட்டு உணவு முறைமையும் சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றது. இவ்வுணவுகள் தயாரிக்கப்படும் முறையும், பருவகாலத்தில் உண்ணப்படும் முறைமையும் முக்கியமாக எமது முன்னோர் கண்டு பிடித்துள்ளமை அவதானத்துக்குரியது. சமகால உலகமயமாகல் வெளியில் இயந்திரத் தன்மையுடைய உணவுகள் மனிதரை இயந்திரத் தன்மையாக்குகின்றது. ஆனால், இவ்வகை உணவும் அறியலும் நெருக்கடிக் காலத்தில் மட்டுமல்ல எமது சுற்றுச் சூழலில் எவ்வித நஞ்சுத்தன்மையும் இன்றி இயற்கையாக வளரும் மரங்களில் இருந்து கிடைப்பது. இந்த உணவும் அறிவியலும் மனித அறமும் முக்கியமானது.

## References

மிகுந்தன், கு. (2011). வடபகுதியில் பனைவளஞ்சார் அபிவிருத்திக்கான வாய்ப்புக்கள். சிவச்சந்திரன், இரா. (தொகுப்பாசிரியர்). யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தின் வளங்கள், பண்பாடு, அபிவிருத்தி வழிகள். (பக்கம் 41- 42) சிந்தனைக் கூடம் - யாழ்ப்பாணம் மற்றும் யாழ்ப்பாண அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள்.

குலரத்தினம், க. சி. (1977). பனை வளம், மில்க்வைற் பொன்விழா, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

துரைசிங்கம், த. (2003). அமுதத் தமிழ் தந்த ஒளவையார். கொழும்பு, இலங்கை.

உருத்திரமூர்த்தி, (2000). மஹாகவியின் மூன்று நாடகங்கள் கோடை - புதியதொரு வீடு - முற்றிற்று. நு.மான். ஏம். ஏ. (தொகுப்பாசிரியர்) தேசிய கலை இலக்கியப் பேரவை, இலங்கை.

நேர்கண்டோர் விபரம்

திருமதி. சுந்தரலிங்கம் சரஸ்வதி, வீட்டுத் தலைவி, வயது - 64, இலக்கம் 22, தட்சன் வீதி, வட்டக்கச்சி, கிளிநொச்சி, இலங்கை. 10.03.2024

திரு. ச. மோகனராஜன், கூலி, வயது - 56, கொம்பாவில், புதுக்குடியிருப்பு, இலங்கை. 14.03.2024.

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