



நெய்தல் நிலத்தின் உணவுகளும் மருத்துவ குணங்களும்: ஓர் அறிவியல் கண்ணோட்டம்

ஆதித்தியலட்சுமி ^{a, *}, P.L. ஸ்ரீதேவி சிவகாமி ^a

^a தமிழ்த்துறை, அவிநாசிலிங்கம் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்-641043, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Foods and Medicinal Properties of Weaving Ground: A Scientific Overview

Adithya Lakshmi ^{a, *}, P.L. Sridevi Sivakami ^a

^a Department of Tamil, Avinashilingam Hrt & Science collage, Coimbatore-641043, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
22phfd003@avinutv.ac.in

Received: 05-04-2024
Revised: 30-06-2024
Accepted: 11-07-2024
Published: 02-08-2024



ABSTRACT

The ancient Tamil sages lived a prosperous life in the natural way and set the path for their successors to follow. Ancient Tamil Nadu divided them into five categories based on usage. The sea and the sea-related land were given to the Bharatavars, Bharatiyas, 'Umanar' as weaving land was concerned. They were engaged in industries like fishing, salt trading, pearl fishing. Salt is essential, the right amount of salt is necessary for the 'electrolyte balance' - water balance in the body. Marine chemicals like seaweed phlorotannin, glaminarin, fucoidan have anti-obesity, imino-stimulatory and anti-hypertensive effects. Horny sharks are rich in vitamin A and various other nutrients that provide nutrients to the body. In the novel Kunnimuthu, the author has also described the medicinal properties of marine fishes and native fishes. Omega-3 fatty acids, which are not found in any other food, can protect us from asthma and heart disease. Pearl, coral, and conch can cure various ailments. Seaweed and marine foods increase the food chain and help end hunger and food insecurity. It helps achieve SDG 12 and SDG 14.

Keywords: Weaving Land, Seafood, Medicinal Properties, Economy, and Food Is Medicine

முன்னுரை

பண்டைத் தமிழ்ச் சான்றோர் தம் வாழ்வியலை 'அகம்' எனவும் 'புறம்' எனவும் இரு கூறாக வகுத்து, இயற்கை வழி நின்று பெருவாழ்வு வாழ்ந்து, தம்மவரும் பின்னவரும் பின்பற்ற வழிவகுத்துச் சென்றுள்ளனர். பண்டைய தமிழகர் பயன்பாட்டின் அடிப்படையில் ஐந்தினைகளாக பிரித்துள்ளனர். புவியியல் தட்பவெப்பத்திற்கு ஏற்ப தமிழர் தமது நிலங்களை நெய்தல், மருதம், முல்லை, குறிஞ்சி, பாலையென பாகுபடுத்தி, அந்தந்த நிலத்தின் தன்மைக்கேற்ப தொழில் முறையும் உணவு மற்றும் வாழ்வியல் முறையும் மாறுப்படுத்தினர். மக்கள் தாம் வாழும் இடம்,காலம், சூழலுக்கு ஏற்ப விளைப்பொருட்களை உற்பத்தி செய்தான், இவ்வாறு உற்பத்தி செய்து உட்கொள்ளும் உணவே உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் ஏற்றதாகும். இதனையே பண்டையத் தமிழர் "உணவே மருந்து" என கொள்கை நெறி நின்று வாழ்ந்தனர். இதனையும் வள்ளுவர்

"மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துவுண்ணின்

ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு"

என்னும் குறளில் விளக்கியுள்ளார். நமது உலகின் 70 சதவித நிலப்பரப்பு நீரால் சூழ்ந்துள்ளது. மனிதன் வாழ அடிப்படையான காரணியாக நீர் உள்ளது. இதனையே வள்ளுவர்

"நீரின்றி அமையாது உலகு" (திருக்குறள் 20) எனக் கூறுகிறார்.

கடலும் கடல் சார்ந்த நிலமும் நெய்தல் திணை, இந்நிலத்தை சார்ந்த மக்களின் வாழ்வியலும் உணவின் மருத்துவ குணங்களையும் தமிழியக்கிய அறிவியல் சார்ந்த கருத்துகளை இக்கட்டுரையில் காணலாம்.

நெய்தல் நிலத்தவர் வாழ்வியலும் பொருளாதாரமும்

கடலும் கடல் சார்ந்த நிலமுமாகிய நெய்தல் நிலத்தவரை சங்க இலக்கியங்கள், பரதவர், பரத்தியர் எனவும் உப்பு வணிகம் செய்பவரை 'உமணர்' எனவும் வழங்கினர். பரதவர்கள் சங்ககாலத்தில் மீனவர்களாக, முத்து குளிப்போர்களாக, வனிகர்களாக, சிற்றரசர்களாக படைத்தலைவர்களாக, எதிர் படைகளில் பங்கு கொண்டவர்களாக வரலாற்றில் இடம்பெற்றுள்ளனர்.

மீன் பிடித்தொழில்

நெய்தல் நிலத்தவரின் முதன்மை உணவுப்பொருளாதாரம் மீன் பிடித்தொழில், அவர்கள் வாழும் இடத்தை 'பாக்கம்' எனவும் குறுப்பிட்டனர்.

"துறைநணி யிருந்த பாக்கமும்" என்று நற்றிணை குறுப்பிடுகிறது.

பரத ஆண்கள் இரவு வேளைகளில் மீன் பிடிக்க கடலுக்கு சென்று விடியற்காலையில் கரைக்கு மீனைக் கொண்டு வருவர். அவ்வாறு கொண்டுவந்த மீன்களை ஏலம் விடுதல், வீதிகளில் சென்று விற்றல், பண்டமாற்று செய்து குடும்பத்துக்கு தேவையான பொருட்களை வாங்கிவருதல் போன்ற வேலைகளில் பரத பெண்கள் ஈடுபட்டனர். இவ்வாறு பிடித்து வந்த மீன்களை உள்நாட்டில் வாணிபத்திற்காக பயன்படுத்தினர். கடலில் பரதவர்கள் பிடித்து வந்த மீன்களை பரதப் பெண்கள் வெயிலில் இட்டு உணர்த்துவர் உலர்ந்த மீன்களை கருவாடு என்பர். இவ்வாறு செய்தல் மீன் உணங்கள் எனப்படும்.

உப்பு வாணிகம்

உள்நாட்டில் நடைபெற்ற வாணிபத்திற்கு மிகவும் உறுதுணையாக இருந்தவர்கள் உமணர்களே. எத்திணை சார்ந்த மக்களாயினும் அவர்களின் அன்றாட தேவைகளில் முதன்மையானது உப்பு. உமணர்கள் உப்பு வாணிகத்தில் ஈடுபட்டிருந்தனர், பரதவர்களால் கழிமுகப் பகுதிகளில் விளைவிக்கப் பெற்ற உப்பினை பண்டமாற்று முறையில் பெற்று வேற்று நிலங்களில் கொண்டு சென்று விற்பனை செய்துள்ளனர். இதனை நற்றிணை

"உவர்விளை உப்பின் உழாஅ உழவர்

ஓகை உமணர் வருபதம் நோக்கிக்

கானல் இட்ட காவற் குப்பை" (நற்.331)

என்ற பாடலில் காணலாம். இவ்வாறு உமணர்களிடம் வாங்கப்பெற்ற நெல்லை அரிசியாக்கி அதனை அதனைப் பரதவர்கள் உட்கொண்டனர். இவ்வாறு நெய்தல் நிலத்தில் விளையப்பட்ட உப்பினை குறிஞ்சி, மருத, முல்லை, பாலை என அனைத்து திணைகளிலும் இவர்களது வாணிபம் பற்றது விரிந்துள்ளது.

முத்து குளித்தல்

நெய்தல் நில மக்கள் மீன்பிடித்தல்லாது முத்து குளித்தலிலும் ஈடுபட்டிருந்தனர் முத்து குளித்தல் என்பது மூச்சினை தான் அடக்கி கடலில் மூழ்கி முத்துச்சிப்பிகளை எடுத்து வருவதை குறிக்கும். இவ்வாறு எடுத்து வந்த முத்துக்களை அழகிய ஆபரணங்களாக செய்து அணிந்துள்ளனர் அதுமட்டுமல்லாது உள்வாணிகத்திலும் மற்றும் அயல்வாணிகத்திலும் ஈடுபட்டிருந்தனர்.

நிலத்தையும் நீரையும் மையப்படுத்தி சங்ககால மக்களின் வாழ்வியலும் உணவு முறைகளும் இருந்துள்ளன. உழைப்பால் உணவுக்கு தேவையான பொருட்களை சேகரித்து அல்லது உற்பத்தி செய்து தம் தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொண்டனர். அது மட்டும் அல்லாது வாணிகம் மற்றும் பண்டமாற்று முறைகளிலும் ஈடுபட்டிருந்தனர்.

கடல் சார் உணவுகளும் மருத்துவ குணங்களும்

பண்டைய தமிழர்கள் தான் வாழும் உணவையே மருந்தாகக் கொண்டனர். இதனையே வள்ளுவம்

"நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அது தணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்"

என்பதற்கேற்ப நிலத்தில் காணும் எண்ணிலடங்கா மூலிகைகளை போல கடல் வாழ் உயிரினங்களும் அதன் பாசிகளும் மருத்துவத்திற்கு பயன்படுகிறது.

உப்பு

'உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே' என்ற வாக்கியத்திற்கு ஏற்ப நம் அன்றாட சமையலில் இன்றியமையாத ஒரு பொருளாக அமைவது உப்பாகும். பண்டைய காலத்தில் உயர்ந்த பொருளாக உப்பு கருதப்பட்டது. இது நெல்லோடு ஒப்பிடப்படுகிறது. இதனை அகநானூறு ...நெல்லின் நேரே வெண்கல், உப்பெனச் சேரி விலை மாறு கூறலின் மனைய... என்ற பாடலின் வரிகளின் மூலம் அறியலாம்.

கடல் நீரிலிருந்து பெறக்கூடிய சோடியம் குளோரைடை உப்பாக பயன்படுத்துகிறோம். 'எலக்ட்ரோலைட் பாலன்ஸ்' எனப்படுகிற நமது உடலின் நீர் சமநிலைக்கு உப்பின் அளவு சரியாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். அதே நேரத்தில் உப்பு அதிகமானால் ரத்த அழுத்தம், இருதய நோய்கள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம். இந்த உப்பு, உரம், சிமெண்ட் போன்றவற்றிற்கு மூலப்பொருளாக பயன்படுகிறது

உப்பும் சுதந்திரமும்

உப்பின் இன்றியமையாமையை இந்திய நாட்டின் சுதந்திரத்தின் மூலமும் அறியலாம். உப்பிற்கு வரியிட்ட ஆங்கிலேயர்களை எதிர்த்து உப்பு சத்தியாகிரகம் மேற்கொண்டனர், இந்திய சுதந்திரப் போராட்ட வீரர்கள். இதுவே சுதந்திரப் போராட்டத்தின் திருப்பு முனையாக கருதப்பட்டது.

கடற்பாசிகள்

கடற்பாசிகள், நீரில் மூழ்கிய மைக்ரோஆல்கே. இது ஃப்ளோரோடானின், கிளாமினாரின், ஃபூக்காய்டன் போன்ற கடல்சார் வேதிப்பொருட்களை கொண்டதாகும். இவை ஆன்ட்டி அடிப்போசிட்டி,

இமினோ ஸ்டிமுலேட்டரி மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்த எதிர்ப்பு விளைவுகளைக் கொண்டதாய் இருக்கிறது என பல ஆய்வு கட்டுரைகள் நிரூபிக்கின்றன.

மீன்

மீன் வகைகளில் ஒன்றான சுறாக்களிலும் மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்துள்ளது. கொம்பு சுறாக்களின் எண்ணெய் வைட்டமின் ஏ நிறைந்ததாகவும் உள்ளது. இதனை காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட இருதய நோய்கள் குணமாகும்

குன்னிமுத்து நாவலில் ஆசிரியர், கடல் மீன்கள் மற்றும் நாட்டு மீன்களின் மருத்துவ குணத்தை பற்றி விவரித்துள்ளார். கடல் மீன்கள் ஆகிய சூரை மீன், பூவாளம் தட்டு மீன், ஓந்தன் சாலை மீன் புள்ளிகளவை மீன், வாளை மீன் போன்றவற்றின் மருத்துவ குணங்களையும் விவரித்துள்ளார். சூரை மீனில் வைட்டமின் பி, கால்சியம், இரும்பு, சோடியம் போன்றவை இருக்கிறது. இந்த மீனை உட்கொள்வதன் மூலம் எல்லா விதமான ஊட்டச்சத்தும் கிடைக்கிறது. கர்ப்பிணி பெண்கள் இந்த மீனை சாப்பிடுவதால் குழந்தை பிறக்கும்போது ஆரோக்கியமுடன் பிறப்பதற்கு உதவுகிறது.

வேறெந்த உணவிலும் இல்லாத ஒமேகா-3 :பேட்டி ஆசிட் எனப்படும் அமிலம் மீன்களில் அதிகமாக காணப்படுகிறது. மீன் உணவுகளில் இருந்து கிடைக்கப்பெறும் :பேட்டி ஆசிடால் ஆஸ்துமா நோய், இருதய நோய் போன்றவற்றில் இருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். மூளை மற்றும் கண் பார்வைக்கும் இது மிகவும் பயனளிக்கிறது.

முத்து பவளம் மற்றும் சங்கு

முத்தினை தீயிலிட்டு கருக்கி தூள் செய்து காலை மாலை அரிசி அளவு தேனில் குழைத்து சாப்பிட எலும்பு நோய்கள் தீரும் என சித்தர் பாடல்கள் உணர்த்துகிறது. சிற்பிகளில் இருந்து பெறப்படும் வெண்ணிற முத்துகள் நகைகள் செய்வதற்கு மட்டுமல்லாமல் மருந்துகள் செய்யவும் பயன்படுகிறது. அதன் பயனை அறிந்த நம் சித்தர்கள் அதற்கான சுத்தி முறைகளுடன் தகுந்த அளவிற்கான துணை மருந்துகளுடன் சேர்த்து பல்வேறு வகையான நோய்களை போக்கியுள்ளனர்.

சுண்ணாம்புமுத்து நீற்றை வெற்றிலை தண்ணீர்ப்பூசி

அன்னமே தாம்பூலத்தை அருந்திடவசதாமாகும்.

முத்தினை போலவே பவளத்தையும் தீயிலிட்டு கருக்கி செய்த மிளகளவு வெண்ணெயில் கலந்து காலை மாலை வேலைகளில் சாப்பிட கருப்பை சார்ந்த நோய்கள் தீரும் என்பதை அறியலாம். சங்கில் பல வகைகள் காணப்பட்டாலும், வலம்புரிச் சங்குக்கு தான் மிகுதியான மருத்துவ குணம் கொண்டது என்ன சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது. சங்கினையும் அடுப்பில் சூடேற்றி தூள் செய்து மிளகளவு தூளை நான்கு சொட்டு தேனுடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். இவ்வாறு, செய்ய தொண்டை நோய் மற்றும் வயிற்று சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்குகின்றன.

பனை

ஒருவகை புள்ளினத்தை சேர்ந்த தாவர பேரினம். பனை, உடலுக்கு ஊட்டச்சத்தை அளிப்பது, பனை மரத்தின் பால் 'தெளிவு' எனப்படும். பனம்பழம் சிறந்த சத்துணவாகும். இது உயிர் சத்து நிறைந்தது பனைவெல்லம், பனங்கற்கண்டு போன்றவற்றின் முக்கியத்துவத்தை நாம் சித்த மருத்துவத்தின் மூலம் அறியலாம்.

முடிவுரை

கடல் சார் உயிரினங்கள் அனைத்தும் மருத்துவ குணம் வாழ்ந்தவை நெய்தல் நில மக்கள் இதனையே உணவிற்கும் மருத்துவத்திற்கும் பயன்படுத்தினார்கள். இவ்வாறு இந்திய கடலில் கண்டறியப்பட்ட ஏறத்தாழ 650 கடல் மூலிகைகளில் இருந்து புற்று நோய், நீரழிவு நோய், ரத்த கொதிப்பு, கொலஸ்ட்ரால் போன்ற பல்வேறு உபாதைகளுக்கு, இன்றைய ஆராய்ச்சிகளால் மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. உணவுக்கான தேவை 70 சதவீதத்தை தாண்டி உள்ளது, தீவிர விவசாய நடைமுறைகள் நிலம் மற்றும் நன்னீர் போன்ற இயற்கை வளங்களை சுரண்டுகின்றன. மேலும் தட்பவெப்ப நிலைகளில் மாற்றம் மற்றொரு உணவின் தேவையை அதிகரிக்கின்றன. கடற்பாசி மற்றும் கடல் சார்ந்த உணவுகள், உணவுச் சங்கிலியை அதிகரிக்கிறது மற்றும் பசி மற்றும் உணவு பாதுகாப்பின்மையை முடிவுக்கு கொண்டு வர உதவுகிறது. நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகள் எஸ்டிஜி 12 மற்றும் எஸ் டி ஜி 14 அடைய உதவுகிறது.

References

- Bizzaro, G., Vatland, A. K., & Pampanin, D. M. (2022). The One-Health approach in seaweed food production. In *Environment International* (Vol. 158). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106948>
- Vijayan, R., Chitra, L., Penislusshiyam, S., & Palvannan, T. (2018). Exploring bioactive fraction of sargassum wightii: In vitro elucidation of angiotensin-i-converting enzyme inhibition and antioxidant potential. *International Journal of Food Properties*, 21(1), 674–684. <https://doi.org/10.1080/10942912.2018.1454465>
- சா மோகன பிரியா, மீனவர்களின் மருத்துவம், *International Journal of Tamil language and literary studies volume 2, special issue 4, March 2020.* www.ijtlts.com.
- திரேமோனிஷா, இலக்கியம் காட்டும் இயற்கை மருத்துவம், , (March 2020), *International Journal of Tamil language and literary studies volume 2, special issue 4.* www.ijtlts.com
- யாலலிதா, குன்னிமுத்து நாவலில் மீனின் மருத்துவ குணம், March (2020), *International Journal of Tamil language and literary studies volume 2, special issue 4.* www.ijtlts.com.
- லா கு சு ராஜ்குமார், சங்க இலக்கியத்தில் உணவு பொருளாதாரம், புதிய அவையம், June (2023), vol 07, issue 2. www.ijtlts.com.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Authors have 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