

அரிசியைக் காக்கும் அசத்தல் அரசி!

❁ விஜயலட்சுமி

“வா சனையான அரிசின்னா நமக்கெல்லாம் தெரிஞ்சது பாஸ்மதி அரிசி மட்டும்தான். அதைவிடவும் பிரமாதமான மணமுள்ள அரிசி ரகங்கள் எத்தனையோ உண்டு. உதாரணத்துக்கு ‘மணிப்பூர் கறுப்பரிசி’, ‘முல்லன் கைமா’ ரெண்டையும் சொல்லலாம். இதுல முல்லன் கைமா ரகத்தை கேரளாவில் ஒரேயொரு பழங்குடியினத்தினர் மட்டும்தான் காப்பாத்திட்டிருக்காங்க.

‘குழியடிச்சான்’னு ஒரு நெல் ரகம் இருக்கு. ராமநாதபுரத்தின் வறண்ட பகுதிகளில் நிறைய பயிரிடப்படும் ரகம் இது. கர்ப்பிணிகளுக்கும், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் இதைப் பரிந்துரைக்கிறாங்க. வெறும் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் மட்டுமல்லாம, நவீன ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் பார்த்தபோது, குறிப்பிட்ட இந்த ரகத்தில் அபரிமிதமான கால்சியம் இருக்கிறதைக் கண்டுபிடிச்சிருக்காங்க. இரும்புச்சத்தும அதிகம். சிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ் ரொம்ப பவே கம்மி. கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு வராமத் தடுக்க இது உதவும்.

எந்த ஆய்வையும் மேற்கொள்ளாமலேயே நம் முன்னோர் இந்த ரகத்தைக் கொண்டாடியிருக்காங்க.

கரும்குறுவைன்னு இன்னொரு ரகம். அதிகபட்ச கால்சியம், இரும்புச்சத்து, ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் கொண்டது இது.

பலருக்கும் பரவலா தெரிஞ்ச ரகம் மாப்பிள்ளை சம்பா. இதை 48 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டாதான் மாப்பிள்ளைக் கல்லைத் தூக்கி, பெண் கேட்க முடியுமாம். அந்த அரிசியில் அந்த அளவுக்கு ஆற்றல் அதிகம் என்பது விஞ்ஞானரீதியான தகவல். சில ரகங்கள் வறட்சியையும் பெருவெள்ளத்தையும் தாங்கி வளரக்கூடியவை. உதாரணம் சம்பா மோசனம்...”

அரிசியைப் பற்றி அசத்தல் தகவல்கள் பகிர்கிறார் முனைவர் விஜயலட்சுமி. பாரம்பர்ய நெல் ரகங்களைப் பாதுகாத்து, அவற்றுக்கு மறுவாழ்வளிக்கும் முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு வருபவர். இந்தப் பணி மட்டுமன்றி, விவசாயிகளின் ஒட்டுமொத்த





நலன்களுக்காகவும் இயங்கும் 'சென்ட்ரல் ஃபார் இந்தியன் நாலெட்ஜ் சிஸ்டம்' (இந்திய பாரம்பர்ய அறிவியல் மையம்) எனும் என்.ஜி.ஓ-வின் நிறுவனர்.

"இயற்கை விவசாயத்தைப் பயன்படுத்தி, சிறு, குறு விவசாயிகளின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்கான முயற்சிகளே இதன் பிரதான நோக்கம். நான் ரசாயனங்கள் இல்லாமல் இயற்கைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தி பெஸ்ட் கன்ட்ரோல் செய்வது எப்படி எனும் தலைப்பில் பி.ஹெச்.டி முடிச்சிருக்கேன். இதில் சிலந்திகளின் இருப்பு எவ்வளவு முக்கியம்

என்பதுதான் ஹைலைட். சிலந்திகள் இருந்தால் இயற்கையாகவே பூச்சிகளின் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்திவிடும் என்பதுதான் என் ஆய்வின் சாராம்சம். எங்களுடைய அமைப்பு சார்பா, விவசாயிகளுக்கு இயற்கையான பூச்சிக்கொல்லிகளைத் தயாரிப்பது எப்படி என்பதற்கான பயிற்சிகளையும் கொடுத்திட்டிருந்தோம். செங்கம் தாலுகாவில் வலையம்பட்டு கிராமத்தில் இதைப் பண்ணிட்டிருந்தோம். அப்போ விவசாயிகள், 'இயற்கை விவசாயத்தைப் பத்தி நீங்க சொல்றதெல்லாம் சரிதான். எங்களிடம் பாரம்பர்ய நெல் விதைகள் இருந்தன. அந்த விதைகளை வெச்சு இயற்கை

விவசாயத்தை இன்னும் சிறப்பா செய்ய முடியும். அந்த மாதிரியான விதைகளை நீங்க எங்களுக்குக் கொண்டுவந்து தர முடியுமா... அந்த விதைகளைக் கண்டுபிடிக்க எங்களுக்கு உதவ முடியுமா'ன்னு கேட்டாங்க. பாரம்பர்ய நெல் ரகங்களைத் தேடிய இந்தப் பயணம் அங்கேயிருந்துதான் ஆரம்பிச்சது” - அறிமுகம் சொல்லும் விஜயலட்சுமிக்கும் விவசாயிகளுக்குமான இந்த பந்தம் 25 வருடங்களாகத் தொடர்கிறது.

“பாரம்பர்ய விதைகளைத் தேடி அரசுத் தரப்பு உட்பட பலரையும் அணுகினோம். ‘நாங்களே விவசாயிகள்கிட்டிருந்து வாங்கின விதைகளை வெச்சதான் ஆராய்ச்சிகள் பண்ணியிருக்கோம். உயர்ரக விதைகளை உருவாக்கும் முயற்சிகளுக்காக அந்த விதைகளை பத்திரப்படுத்தி வெச்சிருக்கோம். திரும்ப அவற்றை விவசாயிகளுக்குக் கொடுக்கும் அளவுக்கு எங்ககிட்ட இருப்பு இல்லை’ன்னு சொன்னாங்க. எங்களுடைய களப்பணியாளர்கள் தமிழ்நாட்டின் மூலைமுடுக்குகளுக்கெல்லாம் போய், அங்குள்ள விவசாயிகளிடம் பாரம்பர்ய விதைகள் இருக்குமா’ன்னு தேடினாங்க. அந்த முயற்சி ஓரளவு வெற்றிபெற்றது. பாரம்பர்ய விதைகளை வெச்சிருக்கும் விவசாயிகள் அந்த விதைகளை ஏன் பத்திரப்படுத்தி வெச்சிருக்காங்க, அந்த விதைகளின் குணாதிசயங்கள் என்னென்னன்னு பல தகவல்களையும் சேகரிச்சாங்க. சில ரகங்களில்

வெறும்நாலஞ்சவிதைகள் மட்டுமேகிடைத்தன. அவற்றை பயிரிட்டோம். ‘நீங்க கேட்கற ரகம் போன வருஷம்வரைக்கும் இருந்தது. சம்பத்துல வந்த வெள்ளத்துல அழிஞ்சிருச்ச’ன்னு சிலர் கையைவிரிச்சிருக்காங்க. கிடைத்த விதைகளை விவசாயிகளிடமே கொடுத்து அவற்றைப் பாதுகாக்கும் முறையையும் பயிரிடும் முறையையும் அவங்களுடைய விருப்பத்துக்கே விட்டோம். அப்படித்தான் இன்னிக்கு 140 ரகங்களை பத்திரப்படுத்தியிருக்கோம்” எனும் விஜயலட்சுமியுடன் இந்த முயற்சியில் தமிழகத்திலிருந்து 80,000 விவசாயிகள் இணைந்திருக்கிறார்கள். இவரது அமைப்புக்கென ஓர் ஆராய்ச்சிப் பண்ணை இருக்கிறது. அதன் மூலம் தங்களிடம் இருக்கும் 140 ரகங்களையும் ஒவ்வொரு வருடமும் பயிரிட்டு, பெருக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். குறிப்பிட்ட சில விவசாயிகள் விதை உற்பத்திக் காகவே இயங்குகிறார்கள். விஜயலட்சுமியின் உதவி மற்றும் ஊக்கத்துடன் விவசாய உற்பத்தி நிறுவனம் உருவாகியிருக்கிறது. விவசாயிகள் இதில் உறுப்பினர்களாக இணைகிறார்கள். பாரம்பர்ய அரிசி ரகங்களை உற்பத்திசெய்து, மார்க்கெட்டிங் செய்ய ‘செம்புலம் சல்டெயினபுள் சொல்யூஷன்’ என்ற தனியார் நிறுவனம் உதவுகிறது.

‘கார்ப்பரேட் கிஃப்ட்’ என்ற பெயரில் கண்டதையும் அன்பளிப்பாகக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் வேளையில், விஜயலட்சுமியின் முயற்சி பாராட்டும்படி இருக்கிறது. இவரது முயற்சியில் உருவான கார்ப்பரேட் கிஃப்ட் பேக்கில் இருப்பவை பாரம்பர்ய அரிசி ரகங்கள்.

“நமக்கு அறிமுகமில்லாத ஒரு பொருளை வாங்க ரொம்ப யோசிப்போம். அதே பொருள் நமக்கு அன்பளிப்பா கிடைச்சா, அதை உபயோகப்படுத்திப் பார்த்துட்டு, பிடிச்சிருந்தா அது எங்கே கிடைக்கும்னு தேடுவோம். பாரம்பர்ய அரிசி வகைகளைப் பற்றி மக்கள் தெரிஞ்சுக்கணும் என்ற எண்ணத்தில் தான் இந்த கிஃப்ட் பேக் ஐடியாவை அறிமுகப்படுத்தினோம். தேர்ந்தெடுத்த ஒருசில வகைகள் இதில் இருக்கும். தீபாவளி, புத்தாண்டு மாதிரியான நாள்களுக்கு ஸ்வீட் பாக்ஸ் வாங்கிக் கொடுப்பதற்கு பதில் பாரம்பர்ய அரிசி வகைகளைக் கொடுக்கலாமென்னு சொல்லிட்டிருக்கோம். இதுல உள்ள அரிசி



வகைகள் எல்லாமே ஆர்கானிக் முறையில் விளைவிக்கப்பட்டவை. அதனால் சீக்கிரமே பூச்சிகள் வந்துடும். கிஃப்ட் பேக்கில் பூச்சிகள் இருந்தால் அது சம்பந்தப்பட்டவருக்குத் தர்மசங்கடத்தைத் தரும். அதைத் தவிர்க்க வாக்யும் பேக் பண்ணியிருக்கோம். அதனால் ஒரு வருஷம்வரை இதை வைத்திருந்து உபயோகப்படுத்தலாம். கிஃப்ட் பேக்கில் அந்த அரிசியை எப்படிப் பயன்படுத்தணும், அதைவெச்சு என்னவெல்லாம் சமைக்கலாம், அதிலுள்ள ஊட்டச்சத்துகள் என்னென்ன... இப்படி எல்லாத் தகவல்களும் இருக்கும்.

நமக்குப் பழக்கமான மற்ற அரிசி வகைகள் எப்படி எல்லா சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளிலும் ஈஸியா கிடைக்கின்றனவோ, அந்த மாதிரி அடுத்த அஞ்சு வருஷங்களில் பாரம்பர்ய அரிசி ரகங்களும் கிடைக்கணும். அந்தளவுக்குப் பிரபலப்படுத்தணும்னா, தடையில்லாத சப்ளை இருக்கணும். விவசாயிகளை இந்த ரகங்களைப் பெரிய அளவில் உற்பத்திசெய்ய வைக்கணும். இந்த வருஷம் எங்க அமைப்பு மூலமா 1,750 ஏக்கரில் முழுமையா பாரம்பர்ய அரிசி ரகங்களை உற்பத்திசெய்ய வைக்கிற முயற்சிகளில் இறங்கியிருக்கோம். கண்காட்சிகள், உணவுத் திருவிழாக்கள் நடத்தறோம். என்னதான் பாரம்பர்ய அரிசி வகைகளின் நன்மைகளை மக்களுக்குக் கொண்டுபோய் சேர்த்தாலும் மார்க்கெட் இருந்தால்தான் விவசாயிகள் தொடர்ந்து அவற்றைப் பயிரிட முன்வருவாங்க. அவங்களுடைய வாழ்வாதாரம் அதுதான்” - அக்கறையாகச் சொல்பவர், இந்த எல்லா வேலைகளையும் தன் கணவர், மாலிகுலர் பயாலஜிஸ்ட் பாலசுப்ரமணியனுடன் இணைந்தே செய்கிறார். பேச்சைப் போலவே, செயலிலும் செம ஸ்பீடு காட்டுகிறார் விஜயலட்சுமி.

“நான் பண்ண வேலைதான் என்னை ஆக்டிவா வெச்சிருக்கு. நாம பண்ண சின்ன முயற்சி இன்னொருத்தருக்கு ஏதோ ஒருவிதத்தில் சந்தோஷத்தைத் தருதுன்னா அந்த திருப்தி நம்மளை ஆரோக்கியமா வெச்சிருக்கும். அதைத் தாண்டி என்னுடைய யோகா, நான் சாப்பிடும் இந்தப் பாரம்பர்ய அரிசி உணவுகள்தாம் என் ஆரோக்கிய ரகசியங்கள்” - 60 ப்ளஸ் சீக்ரெட்ஸ் சொல்லி முடிக்கிறார் விஜயலட்சுமி!

சிறுநீர் எரிச்சல், சிறுநீர் அடைப்பு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு உளுந்து ஊறிய நீரைப் பருகினால் நிவாரணம் கிடைக்கும். கக்கு, பனைவெல்லம் துணையுடன் உளுந்து சேர்த்து கனியாகக் கிளரி சாப்பிட்டால் உடலுக்கு பலமுண்டாகும்.



மாதவிடாய் தள்ளிப்போகிறது என்றாலோ, பி.சி.ஓ.டி எனும் சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் பிரச்சனையால் அவதிப்பட்டாலோ, கருஞ்சீரகத்தை நன்றாக அரைத்துப் பொடித்து, அதில் ஒரு தேக்கரண்டியைத் தேனில் குழைத்து, 10 நாள் கள் தொடர்ந்துச் சாப்பிட்டுவர, பிரச்சனை சரியாகும்.

டிப்ஸ்...



மழை மற்றும் குளிக்காலங்களில் கிரீன் டீ அல்லது கொதிக்கும் நீரில் சில நிமிடங்கள் அன்னாசிப்பூவைப் போட்டு, வடிகட்டிப் பருகினால் சுவாசம் எளிதாகும். தூதுவளை இலைகளைத் துவையலாகச் செய்யும்போது, சிறிதளவு அன்னாசிப்பூப்பொடி சேர்த்தால், சோர்ந்திருக்கும் மூச்சுக் குழாய் உற்சாகமடையும்.

டிப்ஸ்...

