



# பாரம்பரிய நெல்லும் நவீன உணவும்!

■ சு. அருண் பிரசாத் ■

கூ இன்றைக்கு மிகப் பரலாகிவிட்ட மனிதர்களின் உடல்நலக் கோளாறுகள் அனைத்துக்கும் காரணம், முறையற்ற உணவுப் பழக்கம்தான். நேரம் தவறிச் சாப்பிடுவது, கிடைத்ததைச் சாப்பிடுவது, வரைமுறை இல்லாமல் சாப்பிடுவது போன்றவற்றால் உலின் தன்மை சீர்குலைந்து அதன் இயக்கமே மொத்தமாகப் பாதிக்கப்படுகிறது.

உணவுப் பழக்கத்தைச் சீரமைக்கும் வழிகளில் ஒன்றாக மரபு உணவுகளுக்குத் திரும்பும் போக்கு சம்ப காலமாக அதிகரித்துள்ளது. மரபு உணவு, இயற்கை வேளாண்மை பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பரவலாக்க, 'இந்தியப் பாரம்பரிய அறிவியல் மையம்', 'வேளாண் உற்பத்தியாளர்கள் நிறுவனம்', 'செம்புலம் - நீடித்த வளர்ச்சி ஆகிய அமைப்புகள் இணைந்து புதுமையான ஒரு முயற்சியை மேற்கொண்டிருக்கின்றன. இன்றைய தலைமுறையினருக்குப் பாரம்பரிய நெல் ரகங்களை அறிமுகப்படுத்தும் நோக்கில் அவற்றைக் கொண்டு நவீன உணவு வகைகளைப் படைத்த நிகழ்வு சென்னையிலுள்ள கிரவுன் பிளாசா ஹோட்டலில் கடந்த வாரம் நடைபெற்றது. உயர்தர உணவு விடுதி ஒன்றின் உணவுப் பட்டியலை ஒத்த பெயர்களையும் உருவாக்கத்தையும் கொண்ட பல புதுமையான உணவு வகைகள், 11 பாரம்பரிய நெல் ரகங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டிருந்தன. உணவுப் பதார்த்தங்கள் மட்டுமன்றி குப்பு வகை, இனிப்பு வகை உள்ளிட்டவையும் தயாரிக்கப்பட்டிருந்தன.

"இந்த நிகழ்வை ஒருங்கிணைத்த 'இந்தியப் பாரம்பரிய அறிவியல் மையம்' 1995-ல் தொடங்கப்பட்டது. சிறு, குறு உழவர்களின் நீடித்த வேளாண் வளர்ச்சிக்குக் கடந்த 20 ஆண்டுகளாகத் தொழில்நுட்ப



உதவிசெய்துவரும் இந்த நிறுவனம், பாரம்பரிய நெல் ரகங்களைப் ஆய்வுசெய்து பாதுகாத்து வருகிறது. சுமார் 1,250 ஏக்கரில் பாரம்பரிய நெல் வேளாண்மைக்கு இந்த மையம் உதவி இருக்கிறது; பாரம்பரிய நெல் ரகங்களையும் அதன் பயன்பாடுகளையும் நுகர்வோருக்கு விளக்கிக் கூறித் தொடர்ந்து அவை சந்தையில் கிடைப்பதற்கான பணியில் உழவர் உற்பத்தியாளர்கள் நிறுவனம்



முனைவர் விஜயலட்சுமி சுகுமார், பாலசுப்பிரமணியன்

## பாரம்பரிய நெல் ரகங்களும் பயன்களும்

- ஜில் ஜில் வைகுண்டு - வறட்சியில் தாக்குப் பிடிக்கும்
- பிசினி - வறட்சியில் தாக்குப் பிடிக்கும்; வலியில்லாத பிரசவத்துக்கு உதவும்.
- கவுனி நெல் - நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இன்கலின் சுரக்க உதவும்.
- தூயமல்லி - நார்ச்சத்து அதிகம்.
- கலியன் சம்பா - பூச்சி, நோய் ஆகியவற்றுக்குத் தாக்குபிடிக்கும்.
- தங்கச் சம்பா - மனிதர்களின் வாழ்நாளை நீட்டிக்கச் செய்யும் என்று பெயர் பெற்றது.
- வாடன் சம்பா - பாசனம் இன்றி ஒரு மாதம்வரை தாக்குப்பிடிக்கக் கூடியது.
- சீரகச் சம்பா - வாசனைமிக்க பாரம்பரிய தென்னிந்தியப் பிரியானி அரிசி. இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ள இது எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியது.
- கிச்சிலிச் சம்பா - அன்றாடப் பயன்பாட்டில் உள்ள நெல். இரும்பு, கால்சியம் அதிகம் உள்ளது. எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியது.
- குள்ளகார் - இரும்பு, துத்தநாகத் தாதுக்கள் நிறைந்த இந்த ரகம் வறட்சியைத் தாங்கும் திறன் படைத்தது. தண்ணீர்ப் பற்றாக்குறை உள்ள உழவர்களுக்குக் குறுகிய கால சாகுபடிக்கு உகந்தது.
- கருங்குறுவை - இரும்பு, கால்சியம் உள்ளிட்ட தாதுக்கள் நிறைந்த நெல் ரகம். சித்த மருத்துவர்கள் அதிகம் பரிந்துரைப்பது.
- மாப்பிள்ளைச் சம்பா - இரும்பு, நார்ச்சத்து நிறைந்த இந்த ரகம் திடசக்தி, ஜீரணம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உகந்தது.
- குழியடிச்சான் - கால்சியம் நிறைந்த அரிசி வகை. கர்ப்பினி, தாய்ப்பால் ஊட்டும் பெண்கள், குழந்தைகள் ஆகியோருக்கு உகந்தது. தமிழ்நாட்டின் ராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் அதிகம் பயிரிடப்படுவது.
- முல்லன் கைமா - கேரளத்தைச் சேர்ந்த வாசனைமிக்க குண்டு அரிசியான இது வயநாட்டில் உள்ள பழங்குடிகளில் இருந்து நேரடியாகச் சேகரிக்கப்படுகிறது. இதற்குப் புனிசார் குறிப்பிடு வழங்கப்பட்டுள்ளது.
- சாக்கோ பொய்ரெய்தன் - இந்தியாவின் வடகிழக்குப் பகுதிகளில் விளைவிக்கப்படுகிறது. இப்பகுதியைச் சேர்ந்த தடகன வீரர்களுக்குத் திடத்தைக் கொடுக்கும் அரிசி இது என்று நம்பப்படுகிறது.
- கறுப்பு கவுனி - பாரம்பரிய மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- இலுப்பைப் பூ சம்பா - இலுப்பைப் பூவின் வாசனை கொண்டது. உடம்புச் சூடு, நீரிழிவு, மூட்டு வலி ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ஈடுபட்டிருக்கிறது. தமிழ்நாட்டின் பல மாவட்டங்களில் சுமார் 1 லட்சம் பேர் இந்தப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளனர். 'செம்புலம் - நீடித்த வளர்ச்சிக்குத் தீர்வு' அமைப்பு பல புதுமையான திட்டங்கள் மூலம் பாரம்பரிய நெல் ரகங்களை நுகர்வோரிடம் சென்று சேர்க்கும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளது. இதுபோன்ற நிகழ்வுகளில் பங்கெடுப்பவர்களுக்குப் பாரம்பரிய நெல் ரகங்களைப் பரிசாக வழங்குவது இதன் செயல்பாடுகளில் ஒன்று என இந்த அமைப்புகளின் செயல்பாடுகள்

குறித்து முனைவர் விஜயலட்சுமி கூறுகிறார். கிரவுன் பிளாசா ஹோட்டலின் முதன்மைச் சமையல் நிபுணரான தேவகுமார் தலைமையில் தயாரிக்கப்பட்ட இந்தப் புதுமையான உணவு வகைகளை நிகழ்வில் பங்கெடுத்தவர்கள் விரும்பி உண்டனர். நிகழ்வின் இறுதியில் பங்கெடுத்தவர்கள் அனைவருக்கும் பாரம்பரிய அரிசி ரகங்கள், அவற்றைச் சமைப்பதற்கு குறிப்புகள் அடங்கிய தொகுப்பு வழங்கப்பட்டது.