https://t.me/aedahamlibrary

‘தின்’சைக்ளோபீடியா

என். சொக்கன்

www.pustaka.co.in

https://tt.me/aedahamlibrary

Pustaka
Digital Media

http://www.pustaka.co.in

‘தின்’சைக்ளோபீடியா

‘Thin’cyclopedia

Author :

என். சொக்கன்

N.Chokkan

For more books

http://www.pustaka.co.in/home/author/n-chokkan

Digital/Electronic Copyright © by Pustaka Digital Media Pvt. Ltd.

All other copyright © by Author.

All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review.

பொருளடக்கம்

1. அரிசி

2. உப்பு

3. மா

4. வெண்ணெய்

https://tt.me/aedahamlibrary

5. தேன்

6. தேங்காய்

7. வேர்க்கடலை

8. பலா

9. மிளகு

10. அன்னாசி

11. சர்க்கரை

12. தண்ணீர்

****

‘தின்’சைக்ளோபீடியா

****

என். சொக்கன்

****

1. அரிசி

****

‘பசிக்கிறது’ என்றார் ஔவையார்.

‘சற்று நேரம் பொறுத்துக்கொள்ளுங்கள் தாயே, சமையல் தயாராகிக்கொண்டிருக்கிறது’ என்றார் ஒருவர். ‘அருமையான கீரைக் கூட்டு!’

‘வெறும் கீரைதானா? அரிசிச் சோறு இல்லையா?’

‘ஊர் ஊராகச் சுற்றுகிறவர்கள் நாங்கள், அரிசிக்கு எங்கே போவோம்?’ அவர்கள் பரிதாபத்துடன் கேட்டார்கள், ‘ஏதோ, சாலையோரமாகக் கிடைத்த கீரையைப் பிய்த்துச் சமைத்திருக்கிறோம்.’

ஔவையார் புன்னகைத்தார். ‘இந்த நாட்டு அரசன் யார் தெரியுமா?

https://tt.me/aedahamlibrary

நாஞ்சில் வள்ளுவன்! அவன் மிகவும் நல்லவன், புலவர்களின் தகுதி அறிந்தவன், நாங்கள் அவனிடம் எதைக் கேட்டாலும் கிடைக்கும்' என்றார். 'கொஞ்சம் பொறுங்கள், நான் அரசனைச் சந்தித்து அரிசி வாங்கி வருகிறேன்.'

நேராக நாஞ்சில் வள்ளுவனைச் சந்திக்கச் சென்றார் ஔவையார். தங்களுடைய நிலைமையைச் சொன்னார், 'அரசே, எங்களுக்குக் கொஞ்சம் அரிசி வேண்டும், தருவீர்களா?' என்று கேட்டார்.

'கண்டிப்பாகத் தருகிறேன் புலவரே' என்றான் நாஞ்சில் வள்ளுவன். அவன் கை தட்டியதும், அரிசி வந்தது.

எவ்வளவு அரிசி? ஒரு கைப்பிடியா? ஒரு கிலோவா? ஒரு மூட்டையா?

ம்ஹூம், இல்லை. மலை போன்ற ஒரு பெரிய யானை. அதன் முதுகு நிறைய அரிசி, அரிசி, அரிசியோ அரிசி. அந்த யானையையும் அதன்மீது இருக்கும் அரிசி மொத்தத்தையும் ஔவைக்குக் கொடுத்துவிட்டான் நாஞ்சில் வள்ளுவன். 'உங்களுடைய புலமைக்கு, ஏதோ என்னால் முடிந்த சிறிய பரிசு!'

ஔவையார் சிலிர்த்துப்போனார், 'யாம் சில அரிசி வேண்டினெம், பெரும் களிறு நல்கியோனே' என்று அவனைத் தாராளமாகப் புகழ்ந்து பாடினார்.

'புறநானூறு' என்ற தமிழர் நூலில் இடம்பெறும் கதை இது. அந்தக் கால மக்கள் அரிசிச் சோறுக்கு எந்த அளவு முக்கியத்துவம் தந்திருக்கிறார்கள் என்பதை இதிலிருந்து தெரிந்துகொள்ளலாம்.

அன்றுமுதல் இன்றுவரை, உலகில் மிக அதிகமாகச் சாப்பிடப்படும் தானியம், அரிசிதான். பல நாடுகளில், குறிப்பாக ஆசியாவில் அரிசிப் பயிரே முதன்மையாக விளைவிக்கப்படுகிறது, உண்ணப்படுகிறது.

ஆனால், எல்லா அரிசியும் ஒன்றல்ல. ஒவ்வொரு நாட்டிலும், ஒவ்வோர் ஊரிலும் வெவ்வேறுவிதமான அரிசிகள் பயிராகின்றன. இப்படிச் சுமார் பதினைந்தாயிரம் அரிசி வகைகள் உள்ளன என்கிறது ஒரு புள்ளி விவரம்.

சந்தேகமிருந்தால், நம் தமிழ் நாட்டுக்குப் பக்கத்தில் உள்ள கேரளாவில் நுழைந்து பாருங்கள். அவர்கள் சாப்பிடும் அரிசி கொஞ்சம் தடிமனாக, லேசான சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படும். சுவையும் வித்தியாசமாக இருக்கும்.

https://tt.me/aedahamlibrary

ஜப்பானியர்களுக்கு, அரிசிச் சோறுதான் பிரதான சாப்பாடு, மற்றதெல்லாம் இரண்டாம்பட்சம்தான். நாம் Breakfast, Lunch, Dinner என்று சொல்வதையே, அவர்கள் 'அச கோஹன்' (காலை அரிசி), 'ஹிரு கோஹன்' (மதிய அரிசி), 'பன் கோஹன்' (இரவு அரிசி) என்றுதான் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

இதேபோல், பங்களாதேஷ், சீனா, தாய்லாந்து போன்ற நாடுகளில் ஒரு பழக்கம், ஒருவரைப் புதிதாகச் சந்திக்கும்போது, 'குட் மார்னிங், நல்லா இருக்கீங்களா?' என்று விசாரிப்பதற்குப் பதிலாக, 'நீங்க உங்களோட அரிசியைச் சாப்பிட்டுட்டீங்களா?' என்று விசாரிப்பார்கள்!

காரணம், அரிசி என்பது, வெறும் உணவுமட்டுமல்ல, நாட்டில் நல்ல வளம் இருக்கிறது, மக்கள் நன்கு சம்பாதித்து சந்தோஷமாக வாழ்கிறார்கள் என்பதற்கான ஓர் அடையாளமாகவே அது கருதப்படுகிறது.

அதனால்தான், நம்முடைய திருமணங்களில் அரிசியில் மஞ்சள் துடைத்து 'அட்சதை' என்ற பெயரில் தூவுகிறார்கள். கிட்டத்தட்ட இதேபோல் திருமணங்களின்போது அரிசியைத் தூவும் வழக்கம் அமெரிக்காவிலும் வேறு பல கலாசாரங்களிலும் உண்டு.

இதற்குக் காரணம், ஒரே ஒரு நெல் மணியை மண்ணில் ஊன்றிவைத்தால் போதும், அது வளர்ந்து ஏராளமான நெல் மணிகளைத் தருகிறது. அதுபோல, திருமணமாகும் இந்த ஜோடியும் எல்லா வளங்களுடன் சந்தோஷமாக வாழவேண்டும் என்று வாழ்த்துகிறார்கள். அதன் அடையாளம்தான், அரிசி!

அரிசி முதன்முறையாக எந்த நாட்டில் பயிரிடப்பட்டது என்பதற்கு உறுதியான சான்றுகள் இல்லை. சீனாவாக இருக்கலாம். ஏனெனில், கிமு 2800ம் ஆண்டுவாக்கில் சீனப் பேரரசர் ஒருவரைப்பற்றிய குறிப்புகளில்தான் நாம் அரிசியை முதன்முறையாகச் சந்திக்கிறோம்.

சீனர்கள் அரிசியை 'மிருகங்கள் தந்த பரிசு' என்று போற்றுகிறார்கள். அதற்காக அவர்கள் சொல்லும் ஒரு நாடோடிக் கதை, மிகவும் சுவாரஸ்யமானது.

ஒருமுறை, பெரிய வெள்ளம் வந்து உலகமெல்லாம் மூழ்கிவிட்டதாம். அதில் தப்பிப் பிழைத்த சிலர், சாப்பிடுவதற்கு எதுவுமே இல்லாமல் தவித்தார்களாம்.

https://tt.me/aedahamlibrary

அப்போது, அந்த வழியாக ஒரு நாய் ஓடியது, அதன் வாலில் ஏதோ சிக்கியிருந்தது.

இதைப் பார்த்த மக்கள், சட்டென்று அந்த நாயைப் பிடித்தார்கள், அதன் வாலை ஆராய்ந்து பார்த்தார்கள். அங்கே ஏதோ மணிபோல விநோதமாகத் தட்டுப்பட்டது.

அவர்கள் அந்த மணியை நிலத்தில் ஊன்றினார்கள். தொடர்ந்து மழை பொழிய, அங்கே ஒரு செடி முளைத்தது, வளர்ந்தது. அதுதான் உலகின் முதல் நெல் கதிர், அதன்மூலம்தான் நம் எல்லாருடைய பசியும் பஞ்சமும் தீர்ந்து சுபிட்சம் பெருகியது என்று சீனர்கள் நம்புகிறார்கள்.

அரிசி எப்படி விளைவிக்கப்படுகிறது?

நம் ஊர்ப் பழந்தமிழ் நூல்களில் இதை ஐந்து நிலையாக வர்ணிக்கிறார்கள். அவை: முகம், பிரதிமுகம், கருப்பம், விளைவு மற்றும் துய்த்தல்.

முதலில், நெல்மணிகளை மண்ணில் ஊன்றுவார்கள், இதுதான் ‘முகம்’.

பின்னர், அந்த நெல்மணிகள் வளர்ந்து சிறிய நாற்றுகளாக மாறும். இவற்றைப் பிடுங்கி வேறோர் இடத்தில் நடுவார்கள். இதற்குப் பெயர் ‘பிரதிமுகம்’.

இப்படி நடப்பட்ட நாற்றுகள் நன்கு செழித்து வளரும். அவற்றில் கதிர்கள் தென்படும், நெல்மணிகள் தோன்றும், நன்றாக வளர்ந்து பால் பிடிக்கத் தொடங்கும், இதைக் ‘கருப்பம்’ என்பார்கள்.

அடுத்து, இந்தக் கதிர்கள் அனைத்திலும் நெல் மணிகள் செழிப்பாக வளர்ந்து கொத்துக்கொத்தாகக் காட்சியளிக்கும். எங்கு பார்த்தாலும் பசுமை தாங்கிய நெல் வயல்கள் கண்ணுக்கு இதமாக இருக்கும். இந்த நிலையின் பெயர் ‘விளைவு’.

நிறைவாக, அந்த நெல் கதிர்களை அறுத்து எடுத்து, தானிய மணிகளைப் பிரிப்பார்கள், அதிலிருந்து கிடைக்கும் நெல்லைச் சுத்தப்படுத்தி அரிசியாக்கிச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்துவார்கள். இதுதான் ‘துய்த்தல்’, அதாவது, இவ்வளவு தூரம் கஷ்டப்பட்டதற்குப் பலனை அனுபவித்தல்!

இந்த ஐந்து நிலைகளுக்கு இடையே, நெல் பயிருக்கு நடுவே ஆங்காங்கே விளையும் மற்ற வீணான பயிர்களைப் பிடுங்கி

https://tt.me/aedahamlibrary

நீக்குவார்கள், அதற்குக் ‘களை எடுத்தல்’ என்று பெயர்.

கதிர்கள் அறுவடை செய்யப்பட்டு நெல் மணிகள் எடுக்கப்பட்டபின், அதிலிருக்கும் மேல் தோலை நீக்கி, அரிசியை வெளிக்கொண்டுவரவேண்டுமல்லவா? அந்தக் காலத்தில் இதனை மனிதர்களே செய்தார்கள், அந்த அரிசிக்குக் ‘கைக்குத்தல் அரிசி’ என்று பெயர்.

இப்போது, இந்த வேலையை இயந்திரங்களிடம் விட்டுவிடுகிறார்கள். இதனால், அரிசியில் உள்ள முக்கியமான சத்துகள் வீணாகிவிடுகின்றன என்று ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள். ஆகவே, இன்றைக்கும் கைக்குத்தல் அரிசிக்குதான் மவுசு அதிகம்!

அரிசியை அடிப்படையாகக் கொண்ட பழமொழிகள், வாசகங்கள் எல்லாக் கலாசாரங்களிலும் உண்டு. உதாரணமாக, தமிழில் ‘அற்பப் பதரே’ என்று திட்டுவார்கள். அதன் அர்த்தம் என்ன தெரியுமா?

பொதுவாக நெல்லுக்குள் அரிசி இருக்கும். அப்படி அரிசி இல்லாமல் வெறும் மேல் தோல்மட்டும் இருந்தால்? அதற்குதான் ‘பதர்’ என்று பெயர்.

‘பதர்’ வகை நெல், சமையலுக்குப் பயன்படாது, அதுபோல, எதற்கும் உபயோகப்படாமல் இருக்கிறவர்களை ‘அற்பப் பதரே’ என்று திட்டுகிறார்கள்.

அரிசியில் சமைக்கப்படும் முக்கியமான உணவு வகைகள் என்று பார்த்தால், இட்லி, தோசை, சாதம், பிரியாணி, முறுக்கு, பாயசம், கஞ்சி, பணியாரம் என்று அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். உடைத்த அரிசியில் உப்புமா செய்வதும் உண்டு.

அதுமட்டுமில்லை, நீங்கள் ஆசையாக விரும்பிச் சாப்பிடுகிற பொரி, அவல் போன்ற தின்பண்டங்களும் அரிசியில் இருந்துதான் கிடைக்கின்றன.

அரிசியைச் சமையல் தவிர வேறுவிதமாகவும் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக, சிலர் அரிசியில் ஓவியம் வரைவார்கள். அதை ஒரு பெட்டியில் வைத்துப் பரிசாகத் தருவார்கள்.

இந்தியா போல் அரிசி அதிகம் சாப்பிடும் நாடுகளில், தினந்தோறும் நம் உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை அரிசியே தந்துவிடுகிறது. ஆனால் அதேசமயம், அரிசியை மிகுதியாகச் சாப்பிட்டால் குண்டாகிவிடுவோம்,

https://tt.me/aedahamlibrary

வேறு பல நோய்களும் வரக்கூடும் என்று மருத்துவர்கள், ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள்.

ஆக, அளவுக்கு மிஞ்சினால் அரிசியும் நஞ்சு. அதோடு எல்லாவகைத் தானியங்களையும் போதுமான விகிதத்தில் கலந்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால், நலமாக வாழலாம்!

****

2. உப்பு

****

அந்தச் சிறுவனுக்கு ஒரே வருத்தம், 'நான் ஏன் இவ்ளோ குள்ளமா இருக்கேன்?'

அம்மா டெலோரிஸ் அவனைத் தேற்ற முயன்றார், 'நீ ஒண்ணும் குள்ளம் கிடையாது மைக்கேல், உன்னோட வயசுக்கு இது சரியான உயரம்தான்.'

'இல்லைம்மா, பேஸ்கட் பால் விளையாடறதுக்கு இந்த உயரம் பத்தாதுன்னு எங்க கோச் சொல்றார்' என்றான் மைக்கேல், 'நீ வேணும்ன்னா ஸ்கூலுக்கு வந்து என்னோட ஃப்ரெண்ட்ஸையெல்லாம் பாரு, ஒவ்வொருத்தனும் ஒட்டகம்மாதிரி உயரமா இருக்கான், அவங்களோட ஒப்பிட்டா என்னோட உயரம் ரொம்பக் கம்மி, எனக்கு எப்படி பேஸ்கட் பால் டீம்ல இடம் கிடைக்கும்?'

டெலோரிஸ் புரிந்ததுபோல் தலையாட்டினார். அவரது மகன் மைக்கேலின் ஒரே கனவு, அவனுடைய பள்ளியின் கூடைப் பந்தாட்ட அணியில் சேர்வதுதான். அதற்குத் தடையாக, இந்த உயரப் பிரச்னை.

மைக்கேலைச் சமாதானப்படுத்துவதற்காக, அவர் ஒரு வித்தியாசமான பிரார்த்தனையைச் சொன்னார், 'தினமும் உன்னோட ஷூவிலே கொஞ்சம் உப்பைப் போட்டுட்டு, சாமிகிட்ட வேண்டிக்கோ, அவர் உன்னை உயரமா மாத்திடுவார்.'

உற்சாகமானான் மைக்கேல். நாள்தோறும் அவர் சொன்னதுபோலவே காலணியில் உப்பை நிரப்பினான், கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்தான். 'எப்படியாவது என்னை நல்லா உயரமா மாத்திடு!'

மைக்கேலின் நம்பிக்கை, விரைவில் பலித்தது, அவன் தனது பள்ளி

https://tt.me/aedahamlibrary

அணியில் இடம் பிடித்ததுமட்டுமல்ல, படிப்படியாக உயர்ந்து, உலகின் முன்னணி கூடைப் பந்தாட்ட நட்சத்திரங்களில் ஒருவராக உயர்ந்துவிட்டார். நமக்கெல்லாம் நன்றாகத் தெரிந்த ‘மைக்கேல் ஜோர்டான்’தான் அவர்.

உணவில் கொஞ்சூண்டு சேர்த்துக்கொள்ளும் அற்ப சமாசாரமாக நாம் நினைக்கிற உப்பைப்பற்றி, இப்படிச் சுவாரஸ்யமான பல நிஜக்கதைகள் உண்டு. காரணம், உப்பு இல்லாத உணவில் கொஞ்சமும் ருசி இருக்காது, நம் ஊரில் ‘உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே’ என்று பழமொழியே உண்டு.

இன்றைக்கும், யாராவது ரொம்பப் போரடிக்கிறமாதிரி பேசினால், பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் உடனே சொல்வார்கள், ‘என்னய்யா, உப்புச் சப்பில்லாம உளறிக் கொட்டறே.’

ஆக, உப்பு என்பது எந்தப் பண்டத்திலும் சுவையைக் கூட்டித் தரக்கூடிய ஒரு காரணி. அதுமட்டுமல்ல, அதைத் தவிர்த்து மனிதர்கள் உயிர் வாழ்வதே சாத்தியமில்லை.

இத்தனைக்கும், நம்முடைய உடலிலேயே கணிசமான அளவு உப்பு இருக்கிறது. நமது இதயத் துடிப்பு சீராக இருக்கிறதா, உடம்பின் வெவ்வேறு இயக்கங்களுக்குத் தேவையான பல திரவங்கள் சரிவரச் சுரக்கின்றனவா என்றெல்லாம் கவனித்துக் கட்டுப்படுத்துவது இந்த உப்பின் அளவுதான்.

அதற்காக, உப்பை அள்ளி அள்ளித் தின்னமுடியாது. உணவில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்குமேல் உப்பைச் சேர்த்துக்கொண்டால் வேறு பல கோளாறுகள் வரக்கூடும்.

ஆக, உப்பு அதிகமானாலும் பிரச்னை, குறைவானாலும் பிரச்னை, அதைச் சரியானபடி கவனித்துச் சேர்த்துக்கொண்டால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

அடிப்படையில் ‘உப்பு’ என்பது ஒரு வேதியியல் சேர்மம், அதன் ரசாயனப் பெயர், ‘சோடியம் க்ளோரைட்’.

சாதாரணமாக நாம் பயன்படுத்தும் உப்பு வெள்ளை நிறத்தில் நைஸான பொடியாகவோ, சிறு கற்களைப்போலவோ இருக்கும். ஆனால் உண்மையில் உப்புக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நிறமோ வடிவமோ கிடையாது, நம்முடைய பயன்பாட்டுக்கு ஏற்ப, பல வகைகள், பல வண்ணங்கள், பல

https://tt.me/aedahamlibrary

வடிவங்களில் உப்பு தயாரிக்கப்படுகிறது.

கடல் நீரில் ஏராளமான உப்பு உள்ளது. அதை அகலமான பாத்திகளில் நிரப்பிச் சூரிய வெளிச்சத்தில் காயவிட்டால், நீர்ப்பசையெல்லாம் விலகி, உப்புமட்டும் கீழே படியும், அதனை எடுத்துச் சுத்தப்படுத்துவார்கள்.

இப்படிப் பாத்தி கட்டி உப்பு தயாரிக்கும் இடங்களுக்குத் தமிழில் ‘உப்பளம்’ என்று பெயர், உப்பு + அளம், அதாவது, உப்பு விளைவிக்கும் இடம்.

அதேபோல், உப்பு விற்பனை செய்கிறவர்களுக்கும் தமிழில் ஓர் அழகான பெயர் இருக்கிறது: ‘உமணர்’கள். இவர்கள் வண்டியிலோ, தங்களுடைய முதுகிலோ உப்பு மூட்டைகளைச் சுமந்தபடி சந்தைகளுக்குச் செல்வார்கள், அல்லது கூடையில், மூட்டையில் உப்பை ஏந்தியபடி வீதிவீதியாக நடப்பார்கள்.

இதைப் பார்த்த தமிழர்களுக்கு ஓர் அட்டகாசமான யோசனை, தங்களுடைய குழந்தையை முதுகில் சுமந்துகொண்டு நடப்பதற்கு ‘உப்பு மூட்டை சுமப்பது’ என்று அழகாகப் பெயர் சூட்டிவிட்டார்கள்.

திருக்காட்டுப்பள்ளி என்ற ஊர். அங்கே சிவப்பிரகாச சுவாமிகள் என்கிற புலவர் வாழ்ந்துவந்தார். அவருடைய வீடு இருக்கும் வீதியில் ஒரு பெண் உப்பு விற்றுக்கொண்டு சென்றார். ‘உப்பு வாங்கலையோ, உப்பு.... உப்பு....’

இதைக் கேட்ட சிவப்பிரகாசரின் தாயார் அவரை அழைத்தார், ‘நான் கொஞ்சம் வேலையா இருக்கேன், நீ போய் அந்தப் பொண்ணுகிட்டே உப்பு வாங்கிட்டு வா’ என்றார்.

சிவப்பிரகாசர் வாசலுக்குச் சென்றார். அந்தப் பெண் உப்பு விற்கும் அழகு அவரை மிகவும் ஈர்த்துவிட்டது. ‘இந்தாம்மா, இங்கே வா’ என்று அவளைச் சும்மா அழைக்காமல், அதற்காகவே ஒரு வெண்பா பாடிவிட்டார்:

நிறைய உளதோ வெளிதோ கொளுவோம்,

பிறையை முடிக்கு அணியும் பெம்மான் உறையும்

திருக்காட்டுப் பள்ளி திரிபாவாய் நீஇங்(கு)

இரு, காட்டு உப்பு அள்ளி எமக்கு!

https://tt.me/aedahamlibrary

இந்தப் பாடலின் அர்த்தம், ‘நிலாவைத் தலையில் அணிந்த இறைவன் (சிவபெருமான்) எழுந்தருளியிருக்கும் திருக்காட்டுப்பள்ளி என்கிற ஊரில் திரிகிற பெண்ணே, உன்னிடம் நிறைய உப்பு விற்பனைக்கு உள்ளதா? அது நல்ல தரமான, வெண்மையான உப்பா? அதை அள்ளிக் காட்டு, நாங்கள் வாங்கிக்கொள்கிறோம்!’

இப்படி உப்பைப்பற்றிக் கவிதைகள்மட்டுமல்ல, நிறையக் கதைகளும் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. தூத்துக்குடி வட்டார உப்பளங்களில் வாழும் மனிதர்களைப்பற்றி ராஜம் கிருஷ்ணன் எழுதிய ‘கரிப்பு மணிகள்’ நாவல் மிகவும் புகழ் பெற்றது.

மனித சரித்திரத்தில் உப்புக்காகப் பல சண்டைகள் நடைபெற்றிருக்கின்றன. அந்த நாள் கப்பல்களில் மிக மதிப்புள்ளதாகவும் முக்கியமாகவும் கருதப்பட்ட ‘சரக்கு’, தங்கமோ வெள்ளியோ அல்ல, உப்புதான். கொலம்பஸ்கூட உப்பைத் தேடி உலகப் பயணம் சென்றவர்தான்!

இன்றைக்கு, உப்பில்லாத ஒரு வாழ்க்கையை நம்மால் கற்பனை செய்துகூடப் பார்க்கமுடியாது. ஆனால் தமிழகத்தின் ஒரு குறிப்பிட்ட கோயிலில்மட்டும் கடவுளுக்குப் படைக்கப்படுகிற உணவில் துளி உப்புகூட இருக்காது. அந்தத் தெய்வத்தின் பெயரே ‘உப்பிலியப்பன்’.

உண்மையில், அந்தப் பெயர் ‘ஒப்பிலியப்பன்’ என்று இருக்கவேண்டும். ஒப்பு இல் அப்பன், அதாவது, தனக்கு இணை இல்லாத தெய்வம்!

இந்தப் பெயரை யாரோ உப்பிலியப்பன் என்று தவறாகக் குறிப்பிட, அதுவே பின்னர் பிரபலமாகிவிட்டது. உப்பு இல் அப்பன், உப்பு சாப்பிடாத தெய்வம் என்று அதற்கு அர்த்தம் சொல்லி, அதை அடிப்படையாக வைத்து பல புராணக் கதைகள்கூடப் பிறந்துவிட்டன. இன்றைக்கும் அந்தக் கோயிலுக்குள் உப்புக்கு அனுமதி இல்லை.

ஆங்கிலேயர்கள் இந்தியாவை ஆட்சி செய்த நேரம், உப்பை அடிப்படையாக வைத்து ஒரு பெரிய போராட்டம் நடைபெற்றது. அதற்குத் தலைமை தாங்கியவர், மகாத்மா காந்தியடிகள்!

அப்போதைய பிரிட்டிஷ் அரசாங்கம் வெளிநாட்டிலிருந்து உப்பு இறக்குமதி செய்து இங்கே இந்தியாவில் விற்க நினைத்தது. அந்த உப்பின் விலை மிகவும் அதிகமாக இருந்தது.

இந்திய மக்கள் யோசித்தார்கள், ‘நாம் எதற்காக ஏகப்பட்ட விலை

https://tt.me/aedahamlibrary

கொடுத்து வெளிநாட்டு உப்பை வாங்கவேண்டும்? நம் ஊரில் நாமே உப்புக் காய்ச்சிக்கொள்ளலாமே!’

ஆங்கிலேயர்கள் சும்மா இருப்பார்களா? உப்புக் காய்ச்சுவதற்கென்று தனியே வரி விதித்தார்கள், அதன்மூலம் உள்ளூர் உப்பை மொத்தமாக முடக்கிவிட நினைத்தார்கள்.

காந்தியடிகளும் மற்ற பல சுதந்தரப் போராட்டத் தலைவர்களும் இதனை எதிர்த்து அணி திரண்டார்கள். ‘மக்களின் அத்தியாவசியத் தேவையான உப்புக்கு வரி போடுவது கொஞ்சமும் நியாயமில்லை’ என்றார்கள். ‘அரசாங்கத்தை எதிர்த்து நாங்களே சொந்தமாக உப்புக் காய்ச்சப்போகிறோம்’ என்று அறிவித்தார்கள்.

இதையடுத்து, இந்தியாமுழுவதும் வெவ்வேறு இடங்களில் ஏராளமான தலைவர்கள், தொண்டர்கள் ஆங்கிலேய அரசாங்கத்தைக் கண்டித்து உப்புக் காய்ச்சினார்கள். ‘உப்புச் சத்தியாக்கிரகம்’ என்று அழைக்கப்பட்ட இந்தப் போராட்டம் இந்தியாவின் விடுதலைப் போரில் முக்கியப் பங்களித்தது.

‘பாண்டி’ என்று ஒரு பழைய விளையாட்டு கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா. அதிலேயும் உப்பு உண்டு.

ஆனால், இந்த உப்பை நாம் சாப்பிடமுடியாது, பாண்டி ஆட்டத்தின் நடுவே ஒவ்வோர் அணியும் புள்ளிகளை ஜெயிக்கும்போது, அதன் அடையாளமாகத் தரையில் காலைச் சுழற்றி ஒரு வட்டம் வரைவார்கள். இந்த வட்டங்களுக்குதான் ‘உப்பு’ என்று பெயர்.

அதாவது, கிரிக்கெடில் ‘ரன்’மாதிரி, பாண்டி விளையாட்டுக்கு ‘உப்பு’. போட்டியின் நிறைவில் அதிக ‘உப்பு’களைக் கொண்ட அணிதான் வெற்றி பெறும்!

அவ்வளவு ஏன், உங்கள் அப்பாவும் அம்மாவும் மாதந்தோறும் அலுவலகத்தில் சம்பளம், அதாவது ‘Salary’ வாங்குகிறார்களே, அதுகூட உப்பிலிருந்து வந்த வார்த்தைதான், தெரியுமா?

ரோமானியப் பேரரசில் வேலை செய்த படை வீரர்களுக்கெல்லாம், சம்பளம் தரும்போது ‘வீட்டுக்கு உப்பு வாங்குவதற்காக’ என்று குறிப்பிட்டுத் தருவார்கள். அந்த ‘Salt’லிருந்துதான் ‘Salary’ வந்தது.

அடுத்தமுறை நீங்கள் கடைக்குச் சென்றால், கவனித்துப் பாருங்கள், உப்புப் பாக்கெட்களில் ‘அயோடைஸ்ட் சால்ட்’ என்று

https://tt.me/aedahamlibrary

குறிப்பிட்டிருப்பார்கள்.

‘சோடியம் க்ளோரைட்’தான் உப்பு என்று ஏற்கெனவே பார்த்திருக்கிறோம், அயோடின் எங்கிருந்து வந்தது?

நம்முடைய உடலுக்குத் தேவையான ஒரு முக்கிய சக்தி, அயோடின். இதன் பற்றாக்குறையால் உலகம்முழுக்கப் பல குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் அவதிப்படுகிறார்கள்.

இதைத் தவிர்ப்பதற்காக, உப்பில் அயோடினைக் கலந்து விற்பனை செய்யத் தொடங்கினார்கள். இந்த உப்பை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன்மூலம், சுவையும் கூடும், உடலுக்குத் தேவையான அயோடினும் கிடைத்துவிடும். ஒரே கல்லில் ரெண்டு மாங்காய்கள்!

அட, மாங்காய் என்றதும்தான் ஞாபகம் வருகிறது, கூப்பிடுதூரத்தில் கோடைக்காலம் வந்துவிட்டது, மாங்காய் வாங்கி, நறுக்கி, அதில் உப்புத் தூவி ருசியாகத் தின்போம், வாருங்கள்!

****

3. மா

****

நண்பர் ஒருவரைச் சந்தித்தேன். பேச்சுவாக்கில், ‘இப்பல்லாம் ரொம்ப வெய்யில் அதிகமாயிடுச்சு’ என்றபடி கைக்குட்டையை எடுத்து வியர்வையைத் துடைத்தேன்.

சட்டென்று, என் நண்பர் முகத்தில் உற்சாகம், ‘ஆஹா, சம்மர் ஆரம்பமாயிடுச்சுல்ல!’ என்றார் ஆனந்தம் பொங்க.

‘என்னங்க இது? பொதுவா வெய்யில்காலம்ன்னா எல்லாரும் கவலைப்படுவாங்க, நீங்க சந்தோஷப்படறீங்களே?’

‘பின்னே? இதுதானே மாம்பழ சீஸன்?’ என்றார் அவர், ‘இன்னும் கொஞ்ச நாள்ல ரகம்ரகமா, சுவைசுவையா, கலர்கலரா மாம்பழங்கள் மார்க்கெட்டுக்கு வந்துடும், தினம் ஒரு தினுசா வாங்கி ருசிக்கலாமே!’

என் நண்பர்மட்டுமல்ல, நம் நாடுமுழுவதும், சொல்லப்போனால், ஒட்டுமொத்த உலகத்துக்கும் மாம்பழம் என்றால் அப்படி ஒரு பிரியம். சர்வதேச அளவில் வேறெந்தப் பழத்தையும்விட அதிகமாக

https://tt.me/aedahamlibrary

விளைவிக்கப்படுவதும் மாம்பழம்தான், அதிகமாக விரும்பி உண்ணப்படுவதும் மாம்பழம்தான்!

அதனால்தான், மாம்பழத்தைப் ‘பழங்களின் ராஜா’ என்று அழைக்கிறார்கள். நம் தமிழர்களும் ‘மா, பலா, வாழை’ எனும் முக்கனிகளில் அதற்கு முதல் இடம் கொடுத்துக் கௌரவித்திருக்கிறார்கள்.

மனிதர்களுக்குமட்டுமல்ல, கடவுளர்களுக்கும் மாம்பழம் என்றால் தனிப் பிரியம் உண்டுபோல. நாரதர் கொண்டு வந்த ஞானப்பழத்தால் சிவன் குடும்பத்தில் நேர்ந்த கலகத்தைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். உண்மையில் அதுவும் ஒரு மாம்பழம் என்றே அந்தப் புராணக்கதை சொல்கிறது.

மாம்பழத்தால் ஞானம் கிடைக்குமா என்று தெரியவில்லை, ஆனால் நட்பு கிடைக்கும், வேலை கிடைக்கும், அதற்குச் சாட்சி, பழந்தமிழ் இலக்கியமாகிய சீவக சிந்தாமணியில் இருக்கிறது.

அந்தக் கதையின் நாயகன் பெயர் சீவகன். அவன் ஏமமாபுரம் என்ற ஊருக்குச் செல்கிறான். அங்கே யாரையும் அவனுக்குத் தெரியாது, எங்கே செல்வது, என்ன செய்வது என்று புரியாமல் தவிக்கிறான்.

அப்போது, அவன் தங்கியிருந்த தோட்டத்தில் ஒரு மாமரம். அதற்குக் கீழே ஓர் இளைஞன். அவனுக்கு மாம்பழம் சாப்பிட ஆசை. ஆனால் மரத்தில் ஏறிப் பறிக்கத் தெரியவில்லை. வில்லால் அம்பைக் கொண்டு அடித்துப் பறிக்கலாம் என்றால், அதுவும் அவனால் முடியவில்லை.

இதைப் பார்த்த சீவகன் சட்டென்று அங்கே ஓடுகிறான். தன்னுடைய வில்லால் ஒரே ஓர் அம்பைத் தொடுக்கிறான். மாம்பழம் கீழே விழுகிறது. அதுவும் எப்படிப்பட்ட மாம்பழம்? ‘இன் அமிர்து ஊறுகின்ற இருங்கனி’யாம்!

அந்த இளைஞனுக்குச் சந்தோஷம், பழத்தை ருசித்துச் சாப்பிட்டபடி, ‘ரொம்ப நன்றி’ என்கிறான், ‘நீ யார்? உன்னைப் பார்த்தால் இந்த ஊர்க்காரனாகத் தெரியலையே!’

சீவகன் தன்னுடைய கதையைச் சொல்கிறான். ‘நீ கவலைப்படாதே, உனக்கு நான் வேலை வாங்கித் தருகிறேன்’ என்கிறான் அந்த இளைஞன். ‘நான்தான் இந்த நாட்டின் இளவரசன், இனிமேல் எனக்கும் மற்ற அரச குடும்பப் பிள்ளைகளுக்கும் நீதான் வில்வித்தை

https://tt.me/aedahamlibrary

கற்றுத்தரவேண்டும்!'

புத்திலக்கியங்களிலும் மாம்பழத்துக்குத் தனி மரியாதை உண்டு. 'ஓ, மாம்பழமே' என்ற பெயரில் ஓர் அருமையான நகைச்சுவைக் கட்டுரைத் தொகுப்பைத் தந்தார் கல்கி, தன்னுடைய காப்பிய நாயகிக்கு 'மாங்கனி' என்றே பெயர் சூட்டினார் கண்ணதாசன்.

புகழ் பெற்ற கவிஞர் மிர்ஸா காலிப்புக்கு மாம்பழம் என்றால் அவ்வளவு பிரியமாம். எத்தனை கிலோ கொடுத்தாலும் சப்புக்கொட்டிச் சாப்பிடுவாராம்.

அவருடைய நண்பர் ஒருவருக்கு, மாம்பழம் என்றாலே பிடிக்காது, ஆகவே, மிர்ஸா காலிப்பின் மாம்பழப் பிரியத்தை அவர் இழிவாகப் பார்த்தார்.

ஒருமுறை மிர்ஸா காலிப்பும் அந்த நண்பரும் சாலையில் நடந்துகொண்டிருந்தார்கள், எதிரில் ஒரு கழுதை வந்தது. கீழே கிடந்த மாம்பழத் தோலை முகர்ந்து பார்த்தது, ஒதுங்கிச் சென்றுவிட்டது.

உடனே, அந்த நண்பர் சிரித்தார், 'மிர்ஸா காலிப், அதோ பாருங்கள், அந்தக் கழுதைக்குக்கூட மாம்பழம் பிடிக்கவில்லை' என்றார் கிண்டலாக.

மிர்ஸா காலிப் சளைக்காமல் பதிலடி கொடுத்தார், 'ஆமாம், கழுதைகளுக்கு மாம்பழ ருசி தெரியாதுதான்!'

மாம்பழத்தை அப்படியே கடித்துச் சாப்பிடலாம், துண்டுகளாக்கி விழுங்கலாம், மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக் கூழாக்கிக் குடிக்கலாம், ஐஸ் க்ரீம் சேர்த்து மில்க் ஷேக் ஆக்கலாம்... இப்படி ஒரே மாம்பழம் பல வடிவங்களை எடுத்து நம் சுவை அரும்புகளுக்குத் தீனி போடுகிறது.

மற்ற பழங்களோடு ஒப்பிடும்போது மாம்பழத்துக்கு இன்னொரு விசேஷம், இதை நாம் காயாகவும் சாப்பிடலாம். பச்சை மாங்காயை நறுக்கி மிளகாய்த்தூள், உப்பு தூவித் தின்னும் எளிய ருசிக்கு ஈடு, இணையே கிடையாது.

மாங்காயில் சமையலும் உண்டு, மாங்காய் சாதம், மாங்காய் ஊறுகாய், தொக்கு, மாவடு ஊறுகாய், மாங்காய்ப் பச்சடி என்று அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

குறிப்பாக, மாங்காய்ப் பச்சடிக்கு நம் நாட்டில் ஏகப்பட்ட மரியாதை.

https://tt.me/aedahamlibrary

தெலுங்கு, கன்னடம் பேசும் மக்கள் தங்களது புத்தாண்டாகிய ‘உகாதி’ தினத்தன்று, தவறாமல் மாங்காய்ப் பச்சடி தயாரிப்பார்கள். இதன் பின்னணியில் ஒரு பெரிய தத்துவம்கூட உண்டு. மாங்காய்ப் பச்சடியில் இருக்கும் லேசான கசப்பும், இனிப்பும், புளிப்பும் வாழ்க்கையில் எல்லாவிதமான அனுபவங்களும் கலந்துதான் வரும் என்கிற பேருண்மையை உணர்த்துகின்றன.

இதேபோல், விசேஷ தினங்கள், பண்டிகைகள் போன்றவற்றின்போது நம் வீட்டு வாசலில் மாமரத்தின் இலைகளைக் கோத்துத் தோரணமாகக் கட்டுவார்கள். அதன்மூலம் இல்லத்தில் நலம் பொங்கும் என்பது நம்பிக்கை.

மாங்காய், மாம்பழத்தின் ருசி ஒருபுறமிருக்க, அதனால் நம் உடலுக்குக் கிடைக்கும் சத்துகளும் ஏராளம். டெங்கு, சிக்குன் குனியா போன்ற கொடிய நோய்களில் இருந்து குணம் பெறுவதற்கு மாங்காயை வேகவைத்துச் சாப்பிடலாம் என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

ஆசியாவில் மாம்பழம் பல நூற்றாண்டுகளாகக் கிடைக்கிறது. பின்னர்தான் மேலை நாடுகளுக்குச் சென்றது. இதன் ஆங்கிலப் பெயராகிய ‘மாங்கோ’ என்பதுகூட, ‘மாங்காய்’ என்பதில் இருந்து சிதைந்த வடிவம்தான் என மொழியியல் நிபுணர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

தமிழில் இன்னொரு விசேஷம், ‘மா’ என்ற சொல்லுக்குப் ‘பெரிய’ அல்லது ‘சிறந்த’ என்று அர்த்தம், ‘மாநகரம்’ என்றால், ‘பெரிய நகரம்’, ‘சிறந்த நகரம்’ என்கிற பொருள்கள் வருகிறதல்லவா?

அந்தவிதத்தில் பார்த்தால், ‘மாம்பழம்’, ‘மாங்காய்’ என்றால், சிறந்த பழம், பெரிய பழம், சிறந்த காய் என்கிற அர்த்தத்திலும் நாம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். எத்துணைப் பொருத்தமான பெயர்!

ஆனால் உண்மையில், எல்லா மாம்பழங்களும் பெரிய சைஸில் இருப்பதில்லை, சின்னஞ்சிறிய மாவடுவில் ஆரம்பித்து, பல கிலோ எடை கொண்ட பெர்ர்ரிய மாம்பழங்கள்வரை நம் நாட்டிலேயே கிடைக்கிறது. இன்னும் வெளிநாட்டு ரகங்களையும் சேர்த்தால் வெவ்வேறு நிறங்கள், வெவ்வேறு வகைகள், வெவ்வேறு வடிவங்கள், வெவ்வேறு சுவைகள் என்று சுமார் ஆயிரம் தினுசான மாம்பழங்கள் கிடைப்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

ஆகவே, ‘மிக ருசியான மாம்பழ வகை எது?’ என்று யாராவது கேட்டால், பதில் சொல்வது ரொம்பச் சிரமம். அவரவர் ருசியைப் பொறுத்து

https://tt.me/aedahamlibrary

அல்ஃபோன்ஸா, மல்கோவா, பங்கனப்பள்ளி, நீலம், நடுச்சாளை, கிளிமூக்கு, ரஸ்பெர்ரி என்று ஒவ்வொருவருக்கும் ஃபேவரிட் என்று வெவ்வேறு மாம்பழ வகைகள் இருக்கும்.

வகை எதுவானாலும் சரி, வண்டு துளைத்த மாம்பழம்தான் மிக ருசியானது என்பார்கள்.

ஆனால், மாம்பழத்துக்குள் வண்டு எப்படி வந்தது?

அது ஒரு சுவாரஸ்யமான கதை. மாமரத்தில் பூக்கள் பூக்க, அதில் சுரக்கும் தேனை உண்பதற்காக வண்டுகள் வருகின்றன. தேனைக் குடித்த மயக்கத்தில் அங்கேயே உறங்கிவிடுகின்றன, அப்போது பூக்கள் மூடிக்கொள்கின்றன, அந்த வண்டுகள் உள்ளேயே சிறைப்பட்டுவிடுகின்றன.

அந்தப் பூக்கள் பின்னர் மாங்காயாக மாறுகின்றன, மாங்கனியாகப் பழுக்கின்றன, நாம் அதை வாங்கி நறுக்குகிறோம், உள்ளேயிருந்து வண்டு வெளிவருகிறது. அப்படிப்பட்ட பழம்தான், மிகவும் இனிப்பாக இருக்கும் என்று ஒரு நம்பிக்கை.

மாம்பழத்தைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் சிலர் அதன் தோல் கடிக்கச் சிரமமாக உள்ளது என்பார்கள், தோலைச் சீவி எறிந்துவிட்டுப் பழத்தைமட்டும் சாப்பிடுவார்கள்.

இது மிகவும் தவறான பழக்கம். மாம்பழம் அல்லது மாங்காயின் தோலில் பல சத்துகள் உள்ளன. தவிர, பழத்தை நறுக்காமல் அப்படியே கடித்து, கையிலும் வாயிலும் சாறு ஒழுகச் சாப்பிடுவது அலாதியான அனுபவம்!

மாமரங்கள் நிறைந்த பகுதியை ‘மாந்தோப்பு’ என்று அழைப்பார்கள். இங்கே நடப்படும் மரங்கள் நன்கு பெரிதாக, மிக உயரமாக வளரும், நூறு, இருநூறு ஆண்டுகளைக் கடந்தும் உயிர் வாழும், தொடர்ந்து மாங்காய்கள், மாம்பழங்களை வாரி வழங்கிக்கொண்டிருக்கும்.

இதற்குச் சாட்சி வேண்டுமென்றால், நீங்கள் பெங்களூருவுக்குச் செல்லவேண்டும். அங்கே லால்பாக் என்கிற தாவரவியல் பூங்காவில் உள்ள ஒரு மாமரம், மிகப் பழமையானது, அரசர் திப்பு சுல்தானால் நடப்பட்டது.

மாமரம் ஒரு கோடைத் தாவரம். இதைக் குறிப்பிடுவதற்காகத் தமிழில் ஒரு பழமொழியே உண்டு, ‘பொங்கினால் புளி, மங்கினால் மாங்காய்’, அதாவது, மழை அதிகமாகப் பெய்தால், புளி கூடுதலாக விளையும்,

https://tt.me/aedahamlibrary

வெய்யில் அதிகமாக அடித்தால், மாங்காய் விளைச்சல் பிரமாதமாக இருக்கும்.

இதுதவிர, மாங்காய் நம் கலாசாரத்தில் எந்த அளவு அழுத்தமாகப் பதிந்துள்ளது என்பதற்குச் சாட்சியாக, தமிழில் மாங்காயைக் குறிப்பிடும் வாசகங்கள், பழமொழிகள் ஏராளம். உதாரணமாக, ஒரே கல்லுல ரெண்டு மாங்காய், திருட்டு மாங்காய்க்கு ருசி அதிகம், மந்திரத்தால் மாங்காய் விழாது...

இதேபோல், ஒரு குழந்தையின் கொழுகொழு கன்னங்களை வர்ணிக்கும்போது, ‘மாம்பழக் கன்னம்’ என்பார்கள். நீங்கள்கூட மாம்பழத்தின் இருபுறக் கதுப்புகளையும் கவனித்தால், அழகாக, புசுபுசுக் கன்னங்களைப்போலவே இருக்கும்.

மற்ற எவரையும்விட, கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குதான் மாங்காயின் ருசி அதிகம் பிடிக்கும் என்பார்கள். அந்த நேரத்தில் அவர்களுக்கு ஏற்படும் மசக்கை காரணமாக, புளிப்பு நிறைந்த, மாங்காய் போன்ற பண்டங்களை விரும்பி உண்பார்களாம்.

மாங்காய் விளைவிக்கிறவர்களுக்கு ஒருமுறை, இருமுறை அல்ல, பல வருடங்களுக்குத் தொடர்ந்து லாபம் கிடைத்துக்கொண்டே இருக்கும். இதனால், கிராமத்து மக்களும் விவசாயிகளும் தங்களிடம் உள்ள மாமரங்களைச் சிறந்த சொத்துகளாக எண்ணிப் பரிவோடு பராமரிக்கிறார்கள்.

இந்தியாவின் உத்திரப் பிரதேசம், பீகார் போன்ற மாநிலங்களில், ஒரு வீட்டில் பெண் குழந்தை பிறந்தால், உடனே அதன் பெயரைச் சொல்லி ஒரு மாஞ்செடியை நடுகிற பழக்கம் உள்ளது. ஏன் தெரியுமா?

அந்தச் செடி வளர்ந்து பெரியதாகிக் காய்க்கத் தொடங்குவதற்குப் பதினைந்து வருடங்கள் பிடிக்கும். பின்னர் அடுத்த சில வருடங்கள் அந்தக் காய்களை விற்றுக் கிடைக்கும் லாபத்தைச் சிந்தாமல் சிதறாமல் சேமித்துவைப்பார்கள், அதற்குள் அந்தப் பெண்ணும் வளர்ந்து திருமண வயதை எட்டிவிடுவாள். அவளுடைய கல்யாணச் செலவுகளுக்கு அந்தச் சேமிப்புத் தொகையே போதுமானதாக இருக்கும்!

நம் ஊரிலும், மாம்பழம் அதிகமாகப் பயிரிடப்படுகிறது. ‘மாம்பழமாம் மாம்பழம், மல்கோவா மாம்பழம், சேலத்து மாம்பழம், தித்திக்கும் மாம்பழம்’ என்ற அழ. வள்ளியப்பாவின் பாடலைக் கேட்டிருப்பீர்கள்.

https://tt.me/aedahamlibrary

இதில் ஒரு ரகசியம், ‘சேலத்து மாம்பழம்’ என்று பெருமையாகச் சொல்லப்பட்டாலும், அந்த ருசியான மாம்பழம் அதிகமாக விளைவது தர்மபுரியில்தான். முன்பு சேலமும் தர்மபுரியும் ஒரே மாவட்டமாகச் சேர்ந்திருந்த காரணத்தால், அதைச் ‘சேலத்து மாம்பழம்’ என்று அழைத்தார்கள், இப்போதும் அதே பெயர் தொடர்கிறது.

இன்றைக்கு, உலகம்முழுவதும் விளையும் மாம்பழங்கள் நம் ஊரில் சர்வ சாதாரணமாகக் கிடைக்கின்றன. மிக மலிவாகத் தொடங்கி, ஏகப்பட்ட காசைக் கொட்டிக் கொடுத்து வாங்கும் ரகங்கள்வரை உண்டு என்பதால், எல்லாத் தரப்பு மக்களும் மாம்பழங்களைத் தாராளமாக ருசிக்கலாம்.

ஆனால் ஒன்று, அது இயற்கையாகப் பழுத்த மாம்பழமா, அல்லது செயற்கையாக ரசாயனப் பொருள்களைக் கொண்டு பழுக்கவைக்கப்பட்ட மாம்பழமா என்பதைமட்டும் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள். அதனால் விளையும் தீமைகள் ஒருபக்கமிருக்க, தானாகப் பழுத்த மாம்பழம்தான் அதிகம் ருசிக்கும் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்!

***

****

4. வெண்ணெய்

****

தாத்தாவும் அருணும் கோயிலுக்குச் சென்றார்கள். வாசலில் ஒரு பாத்திரம், அதில் தண்ணீர் நிரப்பி, கோலிகுண்டுமாதிரி ஏதோ மிதந்துகொண்டிருந்தது.

‘இது என்ன தாத்தா?’ ஆர்வமாகக் கேட்டான் அருண்.

‘வெண்ணெய் உருண்டை’ என்றார் தாத்தா. ‘இதை வாங்கி உள்ளே அனுமார் சாமிக்குச் சாத்துவாங்க.’

‘சாத்துவாங்களா? அப்டீன்னா என்ன?’

‘சாமிமேலே பூசுவாங்க, அது அவருக்குக் குளிர்ச்சியா இருக்கும்’ என்று சிரித்தார் தாத்தா, ‘இந்த வெண்ணெய் உருகறமாதிரி நம்ம கஷ்டமெல்லாம் உருகிக் காணாம போயிடணும்ன்னு சாமிகிட்ட வேண்டிகிட்டா, எல்லாம் சரியாகிடும்ன்னு ஒரு நம்பிக்கை!’

https://tt.me/aedahamlibrary

‘அனுமாருக்கு எதுக்கு தாத்தா வெண்ணெய்?’

‘ராவணனோட சண்டை போட்டபோது, அனுமாரோட தோள்லதான் ராமர் உட்கார்ந்திருந்தார். அவரைப் போர்க்களத்துல அங்கேயும் இங்கேயும் வேகமா கூட்டிகிட்டுப் போனதாலே, அனுமாருக்கு உடம்பு முழுக்கக் காயம், ஆனாலும் அவர் களைச்சுப்போகாம தொடர்ந்து ஓடினார், ராமரைச் சுமந்தார், அதனாலதான் அவருடைய காயங்களுக்கு மருந்தா நாம இப்பவும் வெண்ணெய் பூசறோம்.’

‘நிஜமாவா தாத்தா?’

‘இந்தக் கதை நிஜமோ பொய்யோ, வெண்ணெய் பூசினா, சாப்பிட்டா நம்ம உடம்புல இருக்கிற காயங்கள் எல்லாம் ஆறிடும்ன்னு ஒரு நம்பிக்கை எப்பவும் உண்டு, சொல்லப்போனா, ஆரம்பத்துல வெண்ணெயை உணவாப் பயன்படுத்தினவங்களைவிட, மருந்தாப் பயன்படுத்தினதுதான் அதிகம்!’

****

அனுமார்மட்டுமா? குழந்தைகளுக்கு ரொம்பப் பிடித்த ஹீரோவான ‘கோகுல’க் கண்ணனுக்குக்கூட வெண்ணெய் என்றால் அத்தனை இஷ்டம். குழந்தைகளோடு கும்பலாக வீடு புகுந்து வெண்ணெய்ப் பானையை உடைத்துத் திருடித் தின்பார் என்று ஆயர்பாடிப் பெண்கள் கண்ணனின் அம்மாவிடம் சென்று புகார் சொல்லியிருக்கிறார்கள்!

அதனாலேயே, கண்ணனுக்கு ‘நவநீத கிருஷ்ணன்’ என்று ஒரு செல்லப் பெயர்கூட உண்டு.

சமஸ்கிருதத்தில் ‘நவ்நீத்’ என்றால், புதிதாக எடுத்த வெண்ணெய்’ என்று அர்த்தம், அதன்மீது பிரியம் அதிகம் கொண்டவர் என்பதால், அவர் ‘நவநீத கிருஷ்ணன்.’

ஆனால், கண்ணன் கடவுளாச்சே, அவர் ஏன் அடுத்தவர்களுடைய வெண்ணெயைத் திருடவேண்டும்? அது தப்பில்லையா?

புராணக் கதைகள் எல்லாமே நமக்கு ஒரு நல்ல விஷயத்தைச் சொல்லவேண்டும் என்பதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டவைதான், மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் கண்ணன் குழந்தை, குறும்புக்காரர், வெண்ணெய்ப் பிரியர், அதனால் திருடினார் என்று தோன்றும், ஆனால் கொஞ்சம் ஆழமாக அலசினால் அதற்குப் பலவிதமான விளக்கங்கள் கிடைக்கும்.

https://tt.me/aedahamlibrary

உதாரணமாக, வீட்டின் மேலே உறியில் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கும் வெண்ணெய்ப் பானை, நம்முடைய கெட்ட குணங்களைக் குறிக்கிறது. அதைக் கண்ணன் வந்து திருடிவிட்டு, நல்ல குணங்களை நம் மனத்தில் நிரப்பிவிடுவார் என்று ஒரு விளக்கம் உண்டு.

****

வெண்ணெயின் நிறம் என்ன? வெள்ளையா, மஞ்சளா?

இந்தச் சொல்லைத் தமிழில் ‘வெண் நெய்’ என்று பிரித்துப் பார்த்தால், அது வெண்மையாகதான் இருக்கவேண்டும் என்று நமக்குத் தோன்றும். பல ஓவியங்களிலும் அப்படிதான் வரைந்துவைத்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் உண்மையில், இயற்கையான உணவை உட்கொண்டு வளர்ந்த மாடுகளின் பாலில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட வெண்ணெய் மஞ்சள் நிறத்தில்தான் இருக்கும், இதற்குக் காரணம் அதில் உள்ள பீட்டா கரோடின் என்ற நிறமி!

****

வெண்ணெய் தயாரிப்பதற்குப் பால் தேவை, கொஞ்சநஞ்சமில்லை, நிறைய, நிறைய பால்!

ஒரு கிலோ வெண்ணெய் எடுக்கவேண்டுமென்றால், அதற்குக் குத்துமதிப்பாக 21 கிலோ பால் தேவைப்படும் என்று ஒரு கணக்குச் சொல்கிறார்கள். பொதுவாக மாட்டுப் பால்தான் இதற்குப் பயன்படும். அது கிடைக்காதபோது, ஆட்டுப் பால், கழுதைப் பால், குதிரைப் பால், ஏன், ஒட்டகப் பாலில்கூடக் கொஞ்சம் சிரமப்பட்டால் வெண்ணெய் கடைந்துவிடலாம்.

ஆனால், இந்தப் பாலை வைத்துக்கொண்டு நேரடியாக வெண்ணெய் எடுக்கமுடியாது, முதலில் அதைத் தயிராக மாற்றவேண்டும், பின்னர் அதனைக் கடையவேண்டும், அப்போதுதான் வெண்ணெய் மேலாகப் பொங்கி வரும்.

அழகான இந்தக் காட்சி, பல பழைய இலக்கியங்களில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. சிறப்பாக, ‘நற்றிணை’ என்ற நூலில் வரும் ஒரு சின்ன வரியைப் பாருங்கள்:

விளாம்பழம் கமழும் கமஞ்சூல் குழிசிப்

பாசம் தின்ற தேய்கால் மத்தம்

https://tt.me/aedahamlibrary

நெய்தெரி இயக்கம் வெளில்முதல் முழங்கும்

வைகுபுலர் விடியல்

அதிகாலை நேரம், சூரியன் இப்போதுதான் உதிக்கிறான். இன்னும் லேசாக இருட்டு மிச்சமிருக்கிறது.

ஆயர்களின் வீடுகளில் பெரிய பானைகளில் தயிர் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது, அந்தத் தயிரில் விளாம்பழத்தின் வாசனை வீசுகிறது, அங்குள்ள பெண்கள் அந்தப் பானையில் ‘மத்து’ என்கிற ஒரு மரக் கருவியைப் போட்டு நன்றாகக் கடைந்து வெண்ணெய் எடுக்கிறார்கள், அந்தச் சத்தம் எல்லா இடங்களிலும் பலமாகக் கேட்கிறது.

தயிரில் இருந்து வெண்ணெய் வருவது சரி, அந்தப் பானையில் விளாம்பழ வாசனை ஏன் வீசவேண்டும்?

அது ஒரு சுவாரஸ்யமான செய்தி. ரொம்ப நாள் ஒரே பானையில் தயிரை ஊற்றிவைத்தால், அதிலிருந்து மோசமான நாற்றம் வீசும். அதைத் தவிர்ப்பதற்காக, அவ்வப்போது பானையில் விளாம்பழத்தைப் போட்டுவைத்திருப்பார்களாம், அந்த நல்ல வாசனை இந்தக் கெட்ட வாசனையை விரட்டிவிடுமாம்!

****

‘வெண்ணெயில் கொழுப்பு அதிகம், ஆகவே அதை அடிக்கடி சாப்பிடக்கூடாது’ என்று பலர் சொல்வார்கள். இது கொஞ்சம் உண்மை, கொஞ்சம் பொய்.

நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் பலவிதமான சத்துகளில் ஒன்று கொழுப்பு. நம்முடைய செல்களின் வளர்ச்சிக்கும் பலத்துக்கும் கொழுப்பு அவசியம். மூளையின் இயக்கம், ஹார்மோன் சுரப்பு, எலும்புகளின் வலிமை, எதிர்ப்புச்சக்தி என்று இன்னும் பல விஷயங்கள் கொழுப்பன்றி அசையாது.

அதற்காகக் கொழுப்பை அளவுக்கு அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்வதும் தவறு, சாப்பிடாமலே தவிர்த்துவிடுவதும் தவறு. அளவாகச் சேர்த்துக்கொண்டு வளமாக வாழலாம்.

சிலர் டயட் இருக்கிறேன் பேர்வழி என்று வெண்ணெயை முழுவதுமாகத் தவிர்த்துவிடுவார்கள், ஆனால் அதன்பிறகு திடீர்ப் பசி எடுத்துக்

https://tt.me/aedahamlibrary

கண்டதையும் விழுங்கிவைப்பார்கள்.

அதற்குப் பதிலாக, உடலுக்குத் தேவையான அளவுமட்டும் வெண்ணெயையோ வேறு கொழுப்புகளையோ சரியாகத் தந்துவிட்டால் இந்தப் பிரச்னையே வராது!

****

உங்களுக்கு வெண்ணெயின் ‘ருசி’ ரொம்பப் பிடிக்கும்தானே? அப்படியானால் அதை வைத்துச் சின்னதாக ஒரு விளையாட்டு ஆடுவோம், வருகிறீர்களா?

இந்த விளையாட்டுக்கு இரண்டு பேர் தேவை. யாரேனும் ஒரு நண்பரைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அவர் கையில் ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெயைக் கொடுத்து அறைக்கு வெளியே நிற்கச் சொல்லுங்கள்.

இப்போது நீங்கள் உங்களுடைய மூக்கைப் பொத்திக்கொள்ளவேண்டும், எந்தவிதமான மணமும் உள்ளே நுழையக்கூடாது, இது ரொம்ப முக்கியம்.

அடுத்து, உங்கள் நண்பரை அறைக்குள் வரச் சொல்லுங்கள், அவர்முன்னே நாக்கை நீட்டி, அந்த ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெயை மெதுவாக உங்களுடைய நாக்கில் வைக்கச் சொல்லுங்கள். அவர் வைத்தவுடன், அந்த வெண்ணெயை அப்படியே விழுங்கிவிடுங்கள்.

இப்போது சொல்லுங்கள், வெண்ணெயின் ‘ருசி’ எப்படி?

என்ன விழிக்கிறீர்கள்? வெண்ணெய் ருசியே இல்லாமல் ‘சப்’பென்று இருக்கிறதா? ‘இதையா அப்படியெல்லாம் விரும்பிச் சாப்பிட்டோம்’ என்று லேசாக எரிச்சல் வருகிறதா?

பயப்படவேண்டாம், இப்போது மூக்கைத் திறந்துகொண்டு இன்னொரு ஸ்பூன் வெண்ணெய் சாப்பிடுங்கள், அதே பழைய சுவை திரும்பிவிடும்.

இந்த ஆச்சர்யத்துக்குக் காரணம், மற்ற பல உணவுப் பொருள்களைப்போல, வெண்ணெயின் சுவை நமது நாக்கில் உள்ள சுவை அரும்புகளால்மட்டுமல்ல, அதன் மணத்தால், அதாவது, நம் மூக்கில் இருக்கும் சில விசேஷ பாகங்களாலும் உணரப்படுகிறது. அதனால்தான் மூக்கை மூடினால் சுவை காணாமல் போய்விடுகிறது!

****

https://tt.me/aedahamlibrary

வெண்ணெயை மையமாக வைத்து நம் ஊரில் நிறைய பழமொழிகள் உண்டு, எல்லாமே மிக வேடிக்கையானவை.

உதாரணமாக, ஒரு சுலபமான வேலையை மிகவும் சிக்கலான வழியில் செய்தால், 'கொக்கு தலையில் வெண்ணெய் வைத்துப் பிடிப்பதுபோல' என்பார்கள். அது ஏன் தெரியுமா?

ஒரு ஊரில் ஒரு சோம்பேறி இருந்தானாம். அவன் அம்மா அவனிடம் 'ஒரு கொக்கைப் பிடித்து வா' என்றாராம், அதற்கு அவன் 'கொஞ்சம் வெண்ணெய் கொடு' என்று கேட்டானாம்.

'கொக்கைப் பிடிக்க வெண்ணெய் எதற்கு?'

'அந்த வெண்ணெயை நான் கொக்கு தலையில் வைத்துவிடுவேன், சூரியன் நன்றாக உச்சிக்கு வரும்போது அந்த வெண்ணெய் உருகி வழிந்து கொக்கின் கண்களை மறைக்கும், அப்போது நான் அதை லபக்கென்று பிடித்துவிடுவேன்' என்றான் அவன்.

கொக்கை நேரடியாகப் பிடிப்பதுதான் சுலபம், அதன் தலையில் வெண்ணெய் வைத்து, அது உருகி வழிந்து பிடிப்பதெல்லாம் வீண் வேலை. அதைக் குறிப்பிடுவதுதான் இந்தப் பழமொழி!

இன்னொன்று, 'கையில் வெண்ணெயை வைத்துக்கொண்டு நெய்க்கு அலைவதுபோல!'

சிலரிடம் அபாரமான திறமைகள் இருக்கும், ஆனால் அது தெரியாமல் வேறு எங்கெங்கோ அதைத் தேடித் திரிவார்கள். இவர்களெல்லாம் கையிலேயே வெண்ணெய் இருந்தும் அதைக் காய்ச்சி நெய்யாக்கத் தெரியாதவர்கள்!

இன்னும் சிலர் 'ஒரு கண்ணில் வெண்ணெய், இன்னொரு கண்ணில் சுண்ணாம்பு வைக்காதே' என்பார்கள். இதற்கு மிகவும் அழகான அர்த்தம் உண்டு.

கண்ணில் வெண்ணெய் வைத்தால் குளிர்ச்சியாக இருக்கும், சுண்ணாம்பை வைத்தால் எரியும்.

நமக்கு இருப்பவை இரண்டு கண்கள். அவை இரண்டுமே முக்கியமானவை. அதில் ஒரு கண்ணுக்குமட்டும் வெண்ணெய் வைத்துவிட்டு இன்னொரு கண்ணுக்குச் சுண்ணாம்பு வைப்போமா? அது முட்டாள்தனம் இல்லையா?

https://tt.me/aedahamlibrary

அதுபோல, நமக்கு இரண்டு நண்பர்கள் இருந்தால் இருவரிடமும் ஒரேமாதிரி நடந்துகொள்ளவேண்டும், ஒருவரை நன்றாகவும் இன்னொருவரை மோசமாகவும் நடத்துவது தவறு!

தமிழில்மட்டுமல்ல, உலகத்தின் எல்லா மொழிகளிலும் இதுபோல் வெண்ணெய்பற்றிய வாசகங்கள் உண்டு. உதாரணமாக, ஜெர்மானியர்கள் ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும்போது 'அலெஸ்ட் இஸ்ட் இன் பட்டர்' என்பார்கள். இதன் பொருள், 'எல்லாம் ஒழுங்காக நடக்கிறது, எந்தப் பிரச்னையும் இல்லை!'

****

நம் ஊரில் மிகப் பிரபலமான வெண்ணெய் என்று பார்த்தால் 'ஊத்துக்குளி வெண்ணெய்'தான்.

'ஊத்துக்குளி' என்பது கோவை, திருப்பூர் அருகே உள்ளது. அங்கு தயாராகும் வெண்ணெயின் அற்புதமான தரம், சுவை காரணமாக, நாடுமுழுவதும் பல மாநிலங்களுக்கு ஏற்றுமதியாகிறது!

****

வெண்ணெயை ஆங்கிலத்தில் 'பட்டர்' என்று அழைக்கிறோம், பட்டுப்பூச்சிக்கு 'பட்டர்ஃப்ளை' என்கிறோம், இரண்டுக்கும் ஏதாவது சம்பந்தம் உண்டா?

இருக்கலாம். இந்த விஷயத்தில் பெரும்பாலான மொழியியல் நிபுணர்கள் இரண்டு கருத்துகளைச் சொல்கிறார்கள்:

1. வெண்ணெயின் நிறம் மஞ்சள், ஆகவே, மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்த பட்டுப்பூச்சிகளுக்குமட்டும் 'பட்டர்ஃப்ளை' என்று பெயர் வந்திருக்கலாம், பின்னர் அது எல்லாப் பட்டுப்பூச்சிகளுக்கும் பரவியிருக்கலாம்

2. பட்டுப்பூச்சிகள் பால், வெண்ணெயைச் சாப்பிடும் என்று நம்பப்பட்டிருக்கிறது, ஆகவே, 'வெண்ணெயைத் தின்னும் பூச்சி' என்ற அர்த்தத்தில் அதற்கு 'பட்டர்ஃப்ளை' என்று பெயர் வந்திருக்கலாம்

காரணம் எதுவானால் என்ன? கொஞ்சம் வெண்ணெய் சாப்பிட்டபடி தோட்டத்தில் சில பட்டுப்பூச்சிகளை வேடிக்கை பார்ப்போம், வாருங்கள்!

****

https://tt.me/aedahamlibrary

5. தேன்

****

மயிலாடுதுறைக்கும் திருவாரூருக்கும் இடையே உள்ள ஒரு சிறிய நகரம், கூத்தனூர். அங்கிருக்கும் சரஸ்வதி அம்பாள் ஆலயம் மிகவும் புகழ்பெற்றது.

குறிப்பாக, ஒவ்வொரு பௌர்ணமி நாளன்றும் இந்தக் கோயிலில் ஏகப்பட்ட கூட்டம் வழிந்தோடும். பல பெற்றோர் தங்களது குழந்தைகளை அழைத்துவருவார்கள், தேனைத் தொட்டு அவர்களுடைய நாக்கில் எழுதுவார்கள், இதன்மூலம் அவர்கள் மிகப் பெரிய படிப்பாளிகளாக, சிறந்த பேச்சாளர்களாக, புத்திசாலிகளாக வருவார்கள் என்று நம்பிக்கை.

படிப்பும் புத்திசாலித்தனமும் நீண்டகாலப் பலன்கள், அதற்குமுன்னால், குழந்தைகளுக்கு உடனே கிடைப்பது, அந்தத் தேனின் சுவை, சப்புக்கொட்டி ரசிப்பார்கள்.

தேனை விரும்பாதவர்கள் உண்டா? இனிப்புகளின் சிகரமாகவே நாம் அதை மதிக்கிறோம், தித்திப்பான எதையும், ‘தேன்போல இனிக்கிறது’ என்று சொல்லி மகிழ்கிறோம்.

அதுமட்டுமா? மனத்துக்குப் பிடித்தவர்களைத் ‘தேனே’ என்று ஆசையாக அழைக்கிறோம். ஆங்கிலத்திலும், இன்னும் பல மொழிகளிலும்கூட, ‘Honey’ என்பது ஒரு மிக நெருக்கமான அன்புச் சொல்தான்!

இதனால், புதிதாகத் திருமணமானவர்கள் முதன்முதலாக ஜோடியாக ஓர் ஊருக்குச் செல்லும்போது, அதைத் ‘தேனிலவு’ என்று அழைக்கிறார்கள். குளிர்ச்சியான நிலவில் இனிமையான தேனை ருசிப்பதுபோன்ற அனுபவமாம் அது!

அன்பான சக மனிதர்களுக்குமட்டுமல்ல, நாம் மிகவும் மதிக்கின்ற பல விஷயங்களுக்கும் தேனை அடைமொழியாகப் பயன்படுத்துகிறோம். உதாரணமாக, தமிழ் மொழியைச் சிறப்பிக்கும் வர்ணனைகளில் ஒன்று, ‘தேன் தமிழ்’!

பாரதியாருடைய மிகப் பிரபலமான ஒரு பாடல், ‘செந்தமிழ் நாடெனும் போதினிலே இன்பத் தேன் வந்து பாயுது காதினிலே’ என்று

https://tt.me/aedahamlibrary

தொடங்குகிறது. தமிழ்மட்டுமல்ல, தமிழ்நாடு என்று யாராவது சொன்னாலே அந்தச் சொல் தேனாக அவருடைய செவிகளில் பாய்கிறதாம்.

தேனுக்கு ஏன் இத்தனை மரியாதை? உண்மையில் தேன் என்பது என்ன? எங்கிருந்து கிடைக்கிறது?

'பூந்தேன்' என்று கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள், பலவிதமான பூக்களில் மிகச் சிறிதளவாக இருக்கும் இந்தத் தேனையெல்லாம் சில பூச்சிகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேகரிக்கின்றன, தங்களுடைய கூட்டில் சேமித்துவைக்கின்றன. அதனைப் பிழிந்து எடுக்கப்படுகிற, சற்றே கெட்டியான திரவம்தான், நாம் விரும்பி உண்ணும் தேன்!

உங்களில் சிலர் தேன்கூட்டை நேரில் பார்த்திருக்கலாம். மரங்கள், உயரமான கட்டடங்களில் ஆங்கில எழுத்து 'U'போன்ற வடிவத்தில் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும். சுலபத்தில் அருகே நெருங்கமுடியாதபடி அதைச் சுற்றி எந்நேரமும் சிறு பூச்சிகள் பறந்துகொண்டிருக்கும்.

அந்தப் பூச்சிகளைத் 'தேனீ'க்கள் என்று அழைப்பார்கள், அதாவது, தேன் ஈக்கள்!

சற்றும் களைப்பில்லாமல், ஓய்வெடுக்காமல் எப்போதும் உற்சாகமாகப் பறந்து திரிந்து வேலை பார்ப்பதால், தேனீக்கள் சுறுசுறுப்புக்குப் பேர்போனவை. மனிதர்களில்கூட, மிகவும் சுறுசுறுப்பாக வளையவருகிறவர்களை 'அவர் தேனீமாதிரி' என்று பாராட்டுவார்கள்.

ஆனால், இப்படிப் பரபரப்பாக வேலை பார்த்துச் சேகரித்த தேன்முழுவதையும் இந்தத் தேனீக்கள் அனுபவிப்பதில்லை. மனிதர்கள் திட்டமிட்டு அதைப் பறித்துவிடுகிறார்கள்.

உரிய பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள், சில தந்திரங்களின்மூலம் தேனீக்களை ஏமாற்றித் தேன்கூடுகள் பறிக்கப்படுகின்றன. பின்னர் அதனைப் பிழிந்தெடுத்துத் தேனை பாட்டில்களில் அடைத்து விற்பார்கள்.

இயற்கையாகக் கட்டப்படுகிற இந்தத் தேன்கூடுகள்மட்டுமா? மனிதர்களால் செயற்கையாக உருவாக்கப்படும் தேன்கூடுகளும் உண்டு.

உலகம்முழுவதும் 'தேனீ வளர்ப்பு' என்பது மிகவும் லாபகரமான ஒரு தொழில். தேனீப் பண்ணை நடத்துகிறவர்கள் தேனுக்காகவே பூச்சிகளை வளர்ப்பார்கள். அவை சேகரித்துவைக்கிற தேனில்

https://tt.me/aedahamlibrary

கொஞ்சத்தைமட்டும் அவற்றுக்கு விட்டுவைத்துவிட்டு, மீதத்தைப் பிழிந்தெடுத்து விற்றுவிடுவார்கள்.

இப்படி ஒவ்வொரு நாளும், லட்சக்கணக்கான, கோடிக்கணக்கான பூச்சிகள் மலர்களில் இருந்து தேனைச் சேகரித்துக்கொண்டிருக்கின்றன, அவை அனைத்தும் மனிதர்களின் தேவைக்காகப் பிழிந்தெடுக்கப்படுகின்றன. லிட்டர்கணக்கில் தேன் விற்றுக்கொண்டே இருக்கிறது.

பூச்சிகள் சேகரித்த தேனை, நாம் இப்படி எடுத்துக்கொள்வது நியாயம்தானா?

இதுபற்றி இருவிதமான கருத்துகள் உலவுகின்றன. ‘பாலுக்காக மாடு வளர்ப்பதும், தேனுக்காக தேனீக்களை வளர்ப்பதும் ஒன்றுதானே?’ என்று அலட்சியமாகப் பேசுகிறது ஒரு கட்சி, ‘தேனீயின் உழைப்பை நாம் திருடுவது நியாயமே இல்லை’ என்று பொங்குகிறது இன்னொரு தரப்பு.

இந்த இரண்டு கட்சிகளுக்கும் பொதுவாக, ‘நாலடியார்’ என்ற பழந்தமிழ் நூலில், இதுகுறித்த ஒரு வித்தியாசமான கோணம் பேசப்படுகிறது. சுவையான அந்தப் பாடலையும் அதன் பொருளையும் பார்ப்போம்:

உடாஅதும் உண்ணாஅதும் தம்உடம்பு செற்றும்

கெடாஅத நல் அறமும் செய்யார், கொடாஅது

வைத்து ஈட்டினார் இழப்பர், வான்தோய் மலை நாட!

உய்த்து ஈட்டும் தேனீக் கரி!

வானத்தைத் தொடுகிற அளவுக்கு உயரமான மலை நாட்டைச் சேர்ந்தவனே,

சிலர் நன்றாகச் சம்பாதிப்பார்கள், ஆனால் அதைச் செலவுசெய்யமாட்டார்கள், நன்கு சாப்பிடமாட்டார்கள், நல்ல ஆடைகளை உடுத்தமாட்டார்கள், சுகமாக வாழமாட்டார்கள்!

பரவாயில்லை, அவர்களுக்கு அந்தக் காசு பயன்படாது என்றால், அதை மற்றவர்களுக்கு, அதாவது, காசு தேவைப்படும் ஏழைகளுக்குக் கொடுத்துவிடலாமே!

இவர்கள் அதையும் செய்யமாட்டார்கள், மொத்தப் பணத்தையும்

https://tt.me/aedahamlibrary

யாரிடமும் கொடுக்காமல், தாங்களும் அனுபவிக்காமல் சேர்த்துச் சேர்த்து வைப்பார்கள்.

ஆனால், இவர்கள் இப்படிச் சிரமப்பட்டுச் சேர்த்த செல்வமெல்லாம், பின்னர் இவர்களுக்குப் பயன்படாது, அவற்றை வேறு யாரோதான் எடுத்து அனுபவிப்பார்கள்.

இதுபோன்ற கஞ்சர்கள், தேனீக்களைப்போல. அவை பல மலர்களில் இருந்து தேனைக் கொண்டுவந்து சேகரிக்கும், பின்னர் வேறு யாரோ அவற்றை எடுத்துச் சென்று குடித்து மகிழ்வார்கள்!

ஆகவே, சம்பாதித்த காசில் கொஞ்சம் செலவு செய், கொஞ்சம் மற்றவர்களுக்குக் கொடு, மொத்தத்தையும் பூட்டிப்பூட்டி வைக்காதே, அது யாருக்கும் பயனின்றி வீணாகும்!

****

தேன்கூட்டில் பலவகைத் தேனீக்கள் உண்டு: ராணித் தேனீ, பணித் தேனீ, மற்றும் ஆண் தேனீ.

இவற்றில் ‘ராணித் தேனீ’க்குதான் மரியாதை மிக அதிகம். இது மற்ற தேனீக்களையெல்லாம்விட அளவில் பெரியதாக இருக்கும், ஒவ்வொரு தேன்கூட்டிலும் ஒரே ஒரு ராணித் தேனீதான் இருக்கும்.

அதே கூட்டில், ‘பணித் தேனீ’ அல்லது ‘வேலைக்காரத் தேனீ’ என்று அழைக்கப்படும் சிறிய தேனீக்கள் ஆயிரக்கணக்கில் காணப்படும். சொல்லப்போனால் அந்தக் கூட்டைக் கட்டுவதே இந்தத் தேனீக்கள்தான். வெளியே சென்று மலர்களில் இருந்து தேனை உறிஞ்சிவருவதும் இவைதான்.

‘பணித் தேனீ’க்களைவிடச் சற்றே பெரிய, ஆனால் ‘ராணித் தேனீ’யைவிடச் சிறியதாகக் காணப்படுவது ஆண் தேனீ. வேண்டுமானால் இதனை ‘ராஜாத் தேனீ’ என்றுகூட அழைக்கலாம்.

ஒரு கூட்டுக்கு ஒரு ராணித் தேனீதான் உண்டு என்று பார்த்தோம். ஆனால் அதே கூட்டில் நூறுக்கும் மேற்பட்ட ஆண் தேனீக்கள் இருக்கலாம்.

ராணித் தேனீ இடுகிற முட்டைகளில் இருந்துதான் புதிய பணித் தேனீக்களும் ஆண் தேனீக்களும் தோன்றுகின்றன. இவை அனைத்தும் கச்சிதமாக ஒருங்கே வேலை பார்த்து அந்தக் கூட்டை மேலும் மேலும்

https://tt.me/aedahamlibrary

பெரிதாக்குகின்றன, தேனைச் சேகரித்து வளப்படுத்துகின்றன.

ஒவ்வொரு தேன்கூடும் ஒரு பெரிய இயற்கை அதிசயம்தான். தேனீக்களிடையே தென்படும் அதிகாரப் பகிர்தல், அவற்றின் ஒழுங்கு, பணி நேர்த்தி, அவை தமது கூட்டை மிகப் பலமாகவும் சிறப்பாகவும் அமைக்கும் விதம் என்று பல விஷயங்களை நிபுணர்கள் மிகுந்த வியப்புடன் கவனிக்கிறார்கள், ஆராய்கிறார்கள், அந்த நுட்பங்களை வேறு துறைகளில் பயனுள்ளவகையில் உபயோகப்படுத்திவருகிறார்கள்.

****

தேன் என்பது நம் உணவில் இனிப்பைச் சேர்க்கும் விஷயம்மட்டுமல்ல, அது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது, ஆரோக்கியமானது, பல நோய்களைத் தடுக்கவல்லது.

இதே காரணத்தால், தேன் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. பாட்டி வைத்தியம் தொடங்கி, ஆயுர்வேதம், நாட்டு வைத்தியம், ஆங்கில மருத்துவம் என்று எதை எடுத்துக்கொண்டாலும் தேன் சாப்பிடுவதை ஊக்குவிக்கிறார்கள், பல்வேறு சூரணங்கள், பொடிகளைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

எடையைக் குறைக்க விரும்புகிறவர்கள் தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் 1 ஸ்பூன் தேன், கொஞ்சம் எலுமிச்சைச் சாறைச் சேர்த்துக் குடிப்பார்கள். இதன்மூலம் உடல் மெலியும் என நம்பப்படுகிறது.

தேனின் இன்னொரு சிறப்பம்சம், அது எளிதில் கெட்டுப்போவதில்லை. சுத்தமான தேனைப் பல மாதங்கள், ஆண்டுகள்கூட வைத்திருந்து சாப்பிடலாம் என்பார்கள்.

சுத்தமான தேனா? அப்படியானால், அசுத்தமான தேனும் இருக்கிறதா?

அதை ஏன் கேட்கிறீர்கள், இன்றைக்குச் சந்தையில் கிடைக்கும் ‘தேன்’ பாட்டில்களில் ஏகப்பட்ட போலிகள், கலப்படங்கள் உண்டு. இவற்றைச் சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியத்துக்குப் பதில் அவஸ்தைதான் மிஞ்சும். கவனம் தேவை!

கலப்படத் தேனை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

சிரமமில்லை. ‘அக்மார்க்’ எனப்படும் அரசாங்கத் தர முத்திரை பெற்ற

https://tt.me/aedahamlibrary

தேனைமட்டும் வாங்கினாலே போதும். விலை குறைவு என்று கண்டதையும் வாங்கிவிட்டுப் பின்னர் சிரமப்படவேண்டாமே!

****

ராமாயணத்தில் குகன் கதை கேட்டிருப்பீர்கள். கங்கைக் கரையில் படகு ஓட்டும் குழுவின் தலைவன் அவன். தசரதனின் மகன் காட்டுக்கு வந்திருக்கிறான் என்று தெரிந்தவுடன், அவரைச் சென்று சந்தித்தான், தன்னுடைய அன்பைச் சொல்லி வணங்கி நின்றான், அவருக்குப் பல பரிசுகளைத் தந்து கௌரவித்தான்.

அப்படி குகன் ராமனுக்குத் தந்த பரிசுகளில் ஒன்று, தேன்!

காட்டில் பழங்கள், காய்கள் என்று எத்தனையோ சிறந்த பொருள்களெல்லாம் கிடைக்கின்றன, குகன் ஏன் ராமனுக்குத் தேனைத் தரவேண்டும்?

இதற்கு ஒரு சுவாரஸ்யமான விளக்கம் தரப்படுகிறது, பழங்களோ, காய்களோ மரத்தின் கீழ்ப்பகுதியில் இருக்கும், யார் வேண்டுமானாலும் அவற்றை எளிதில் பறித்துவிடலாம்.

ஆனால், தேன் அப்படியில்லை, மிக உயரத்தில்தான் கிடைக்கும், அதுவும் சும்மா கிடைத்துவிடாது, அதற்கென்று மெனக்கெட்டு உழைத்து எடுக்கவேண்டும்.

தான் ராமன்மீது கொண்ட அன்பு எத்துணை உயரமானது என்று காண்பிக்க விரும்பினான் குகன். அதற்காகதான் அவருக்குத் தேன் கொண்டுவந்து உபசரித்தான்!

****

ராமன்மட்டுமல்ல, முருகனுக்கும் தேன் என்றால் பிரியம்தான்!

அவர் வள்ளியைத் திருமணம் செய்துகொள்வதற்காக முதியவராக வேடம் போட்டு வந்தார். அவரைக் கண்டு ஏமாந்த வள்ளி, ‘வாங்க பெரியவரே, உட்கார்ந்து சாப்பிடுங்க’ என்று தேனும் தினை மாவும் பரிமாறினாள்.

அதனால்தான், இன்றைக்கும் பல முருகன் கோயில்களில் தேன், தினை மாவு பிரசாதமாக வழங்கப்படுகிறது. மிகவும் ருசியான, சத்தான உணவுப் பண்டம் இது.

https://tt.me/aedahamlibrary

****

தமிழில் தேனை முன்வைத்துப் பல பழமொழிகள் உண்டு. அவற்றில் மிகப் பிரபலமானது, ‘தேனை எடுத்தவன் புறங்கையை நக்காமலா இருப்பான்?’

அப்போதெல்லாம் தேனைக் கரண்டியிலோ ஸ்பூனிலோ எடுத்துப் பரிமாறும் பழக்கம் இல்லைபோல, கையிலேயே அள்ளி ஊற்றுவார்கள், அந்தத் தேனில் கொஞ்சம் ஊற்றியவர்கள் கையில் ஒட்டிக்கொள்ளும்.

பரிமாறி முடித்தபின், அந்தத் தேனை வீணாக்கமுடியுமா? அப்படியே நக்கிச் சாப்பிட்டுவிடுவார்கள். அது அவர்களுக்குக் கூடுதல் ருசியாக இருக்கும்!

அதேபோல், ஒரு வேலையைச் செய்கிறவர்கள், அதன்மூலம் கிடைக்கும் எக்ஸ்ட்ரா பலன்களைதான் மிகவும் விரும்புவார்கள். பள்ளியில் நடக்கும் ஸ்பெஷல் க்ளாஸ்களின்போது தரப்படும் பிஸ்கெட்மட்டும் ரொம்பச் சுவையாக இருக்கிறதல்லவா? அதுபோலதான்!

****

ஆயுர்வேத மையங்களில் ‘ராஜகீயம்’ என்று ஒரு விசேஷச் சாப்பாட்டைப் பரிமாறுவார்கள். அந்தக் காலத்தில் ராஜாக்களும் ராணிகளும் உண்டதுபோல் சிறப்பான, ருசியான, அதேசமயம் நம் உடலுக்கு ஏற்ற ஆரோக்கிய விருந்து அது.

அந்த ‘ராஜகீயம்’ வரிசையில் நிறைவாக, உள்ளங்கையில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் ஊற்றப்படும். அதைக் குடித்து விருந்தைப் பூர்த்தி செய்யவேண்டும்.

ஏன் அப்படி? தேனை ஏன் கடைசியாக வைத்தார்கள்?

காரணம் இருக்கிறது. தேன் சாப்பிட்டால், அதுவரை உண்ட உணவு சிறப்பாக ஜீரணமாகும். அதேசமயம் அந்தத் தேனின் இனிப்பு நெடுநேரம் நம் நாவில் தங்கியிருக்கும், சாப்பிட்ட விருந்தின் சுவையை ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டே இருக்கும்!

****

6. தேங்காய்

https://tt.me/aedahamlibrary

****

உலகில் எத்தனையோ பழங்கள் இருந்தாலும், அவற்றில் மூன்றைமட்டும்தான் தமிழில் ‘முக்கனிகள்’ என்று சிறப்பாகக் குறிப்பிடுகிறோம்: மா, பலா, வாழை.

ஒருவேளை, இந்த முக்கனிகளோடு நான்காவதாக ஒரு கனியைச் சேர்த்து ‘நாற்கனி’யாக மாற்றுவதென்றால், அந்தச் சிறப்பு எந்தக் கனிக்குக் கிடைக்கும்?

இந்தக் கேள்விக்குப் பதில் சொல்கிறவர், வள்ளலார். அவரது பாடல் ஒன்றில் ‘தீம் பலா, வாழை, மா, தென்னை சிறந்தன’ என்று தெளிவாகப் பட்டியல் போட்டிருக்கிறார்.

‘தீம்’ என்றால் இனிமையான, பலா, வாழை, மா... அவற்றோடு நான்காவதாக, தென்னை!

பழங்களின் பட்டியலில் தென்னை எப்படி வந்தது? அது தேங்’காய்’ அல்லவா?

ஆனால், ஆங்கிலத்தில் தேங்காயைக் கோக’நட்’ என்று சொல்கிறோம். ‘நட்’ என்றால், ஒருவேளை அது பருப்பு வகையைச் சார்ந்ததாக இருக்குமோ?

உண்மையில், தேங்காய் என்பது காயும் அல்ல, பருப்பும் அல்ல, ஒரு விசேஷ வகைப் பழம்தான் அது. தமிழில் அதனைத் ‘தெங்கம்பழம்’, ‘தென்னங்கனி’ என்று குறிப்பிடுகிற வழக்கம்கூட உண்டு.

தேங்காயின் இன்னொரு சிறப்பு, அதை அப்படியே தரையில் நட்டுவைத்தால் போதும், முளை விட்டு மரமாக வளர்ந்துவிடும், அந்தவிதத்தில், உலகின் மிகப் பெரிய விதை அதுதான்.

போர்ச்சுக்கீசிய மற்றும் ஸ்பானிய மொழிகளில் ‘கோக’ என்றால், ‘தலை’ என்று அர்த்தம், பார்ப்பதற்குத் தேங்காயும் மனிதத் தலையைப்போலவே இருப்பதால், அதைக் ‘கோகநட்’ என்று அழைக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

சந்தேகமிருந்தால், ஒரு தேங்காயை எடுத்து, நாரை உரித்துப் பாருங்கள், உச்சியில் ‘ஃ’ வடிவத்தில் மூன்று ஓட்டைகளைப் பார்ப்பதற்கு அச்சு அசல் மனித உருவம்போலவே தெரியும். இதே காரணத்தால், நம் ஊரில்கூட, தேங்காயை மூன்று கண் கொண்ட சிவபெருமானுக்கு

https://tt.me/aedahamlibrary

ஒப்பிடுவார்கள்.

சிவன்மட்டுமல்ல, எல்லாச் சாமிக்கும் தேங்காயை உடைக்கும் பழக்கம் இந்து மதத்தில் உண்டு. பல வீடுகளில் தேங்காயை நடுவே பிளந்து இரண்டாக உடைப்பார்கள், அந்தத் தேங்காய் பிசிறில்லாமல் நன்றாக உடைந்தால், அவர்கள் நினைத்த விஷயம் நல்லபடியாக நிறைவேறும் என்று நம்பிக்கை.

இன்னும் சிலர் தேங்காயை ஓங்கித் தரையில் அடித்துப் பல துண்டுகளாக்கிவிடுவார்கள். இதற்குச் ‘சிதறு தேங்காய்’ என்று பெயர்.

பெரிய கோயில்களிலெல்லாம், சிதறு தேங்காய் உடைப்பதற்கென்றே தனி இடம் இருக்கும். தாங்கள் நினைத்தது நடந்தால் கடவுளுக்கு நூற்றி எட்டுத் தேங்காய்களை ஒவ்வொன்றாக உடைக்கிறவர்கள் உண்டு. அதைப் பொறுக்கித் தின்பதற்காகப் பக்கத்திலேயே சிறு பிள்ளைகளும் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும்.

இறைவன்முன்னால் தேங்காயை ஏன் உடைக்கிறோம்? அதற்கு ஒரு சுவாரஸ்யமான விளக்கம் தரப்படுகிறது.

தேங்காயைப் பார்த்தால் மனிதத் தலைமாதிரியே தெரிகிறதல்லவா? அதை உடைப்பதன்மூலம் நாம் நம்முடைய கர்வங்களைச் சிதறடித்துக் கடவுளுடன் ஐக்கியமாகிவிடுகிறோமாம்!

சபரிமலை ஐயப்பன் ஆலயத்துக்கு இருமுடி கட்டிச் செல்கிறவர்கள், தேங்காயில் துளையிட்டு, உள்ளே இருக்கும் தண்ணீரையெல்லாம் வடிகட்டிவிட்டு, அதில் நெய்யை ஊற்றி எடுத்துச்செல்வார்கள். இதன் அர்த்தம், நமக்குள் உள்ள ஆசைகளை வெளியேற்றிவிட்டு, அதில் பக்தி, ஞானம் போன்ற எண்ணங்களை நிரப்பிக்கொள்ளவேண்டும்!

இப்படித் தேங்காயை முன்வைத்துப் பல தத்துவ அலசல்கள் உண்டு. நமக்கு அதெல்லாம் வேண்டாம், கொஞ்சம் ஜாலியான ஒரு தேங்காய் விளையாட்டைப் பார்ப்போம்.

தமிழ்நாட்டில் ஆடிப் பண்டிகையின்போது, தேங்காய் சுடுவார்கள். வேறு எங்கும் பார்க்கமுடியாத மிக வித்தியாசமான சுவை கொண்ட பண்டம் அது.

ஒரு தேங்காயை எடுத்து, நன்றாக நாரை உரித்துச் சுத்தப்படுத்திக்கொள்வார்கள், பின்னர் அதில் ஓட்டை போட்டு, உள்ளே உள்ள இளநீரை ஒரு பாத்திரத்தில் வடிகட்டிவிடுவார்கள்.

https://tt.me/aedahamlibrary

அடுத்து, அந்தத் தேங்காய்க்குள் அரிசி, எள், பச்சைப் பயறு, நாட்டுச் சர்க்கரை போன்றவற்றை நிரப்பி, கொஞ்சம் இளநீரையும் ஊற்றுவார்கள், பின்னர் அந்தத் துளையில் ஒரு குச்சியைச் செருகி, அடுப்பில் அப்படியே நேரடியாகக் காண்பித்துச் சுடுவார்கள்.

சிறிது நேரத்தில், உள்ளே இருக்கும் இளநீரில் அரிசி போன்றவை நன்றாக வெந்து, அதனுடன் தேங்காயும் கலந்து வித்தியாசமாக மாறியிருக்கும். அப்படியே உடைத்துச் சாப்பிட்டால் ருசி அள்ளிக்கொண்டு போகும்!

அது சரி, தேங்காய்க்குள் இருக்கும் தண்ணீரை ஏன் ‘இளநீர்’ என்று சொல்கிறோம்?

பொதுவாக, தேங்காய் விளையும் தென்னை மரங்கள் மிகவும் உயரமாக வளர்கிறவை. கடற்கரை உள்ளிட்ட மணற்பாங்கான பகுதிகளில் இவற்றை அதிகம் பார்க்கலாம்.

இந்த மரங்கள் காய்க்கத் தொடங்கியவுடனேயே, அவற்றைப் பறித்து வெட்டிப் பார்த்தால், உள்ளே வெறும் தண்ணீர்தான் இருக்கும், தேங்காயே இருக்காது. பறிக்காமல் அப்படியே கொஞ்சநாள் விட்டால், இந்த நீர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து, தேங்காயின் அளவு அதிகரிக்கும்.

அதனால்தான், கடைகளில் நாம் வாங்கும் தேங்காயை உடைத்தால், கொஞ்சூண்டு நீர்மட்டும் வருகிறது, ஆனால் இளநீர்க்காரரிடம் வாங்குகிற தேங்காயில்மட்டும் நிறைய நீர் இருக்கிறது.

அந்த நீர், தேங்காய் முற்றிப்போவதற்கு முன்பாக எடுக்கப்படும் நீர், அதாவது இளம் நீர், அதையே நாம் இளநீர், இளநி, எளநி என்று பல பெயர்களில் குறிப்பிடுகிறோம்.

கோடைமுதல் மழைவரை, பெரிய நகரங்கள் தொடங்கிச் சிறிய கிராமங்கள்வரை இளநீர்க் கொத்துகளை சைக்கிளிலோ வண்டியிலோ வைத்துத் தள்ளிக்கொண்டுவரும் வியாபாரிகளைப் பார்க்கலாம். அவர்கள் அந்த இளநீரை அரிவாளால் கொத்தி எடுப்பதும், சரசரவென்று சீவித் தருவதும் கண்கொள்ளாக் காட்சி.

இளநீரை ஸ்ட்ரா போட்டுக் குடிக்கும் நாகரிகமெல்லாம் சமீபத்தில் வந்ததுதான், அப்படியே உடம்பில் ஊற்றிக்கொண்டு குடிப்பதுதான் பலருக்குப் பிடிக்கும்.

https://tt.me/aedahamlibrary

இப்போது, அந்தப் பிரச்னையே இல்லை. எல்லாருக்கும் வசதியாக, இளநீர் சாஷே வடிவிலேயே பெட்டிக்கடைகளில்கூட கிடைக்கிறது. வாங்கிக் கத்தரித்துக் குடிக்கவேண்டியதுதான்!

இளநீர் மிகவும் சுவையான பானம்மட்டுமல்ல, உடம்புக்கு ரொம்ப நல்லது. உடல் சூட்டைத் தணித்துக் குளிர்ச்சி தரும், வயிற்றுப் பிரச்னைகள், சிறுநீர் கழிப்பதில் கோளாறுகள் இருந்தால் சரிப்படுத்திவிடும். கண்ட ரசாயன திரவங்களைக் குடித்து உடம்பைக் கெடுத்துக்கொள்வதற்குப்பதிலாக, இயற்கை கோலாவான இளநீர் குடிப்பது உத்தமம்!

வழக்கமான பச்சை இளநீர்தவிர, லேசான ஆரஞ்சு நிறத்திலும் ஓர் இளநீர் கிடைக்கும். இதனைச் ‘செவ்விளநீர்’ என்று அழைப்பார்கள். அதன் சுவை மிகப் பிரமாதமானது!

சில இளநீர்களில், வெறும் நீர்மட்டும்தான் இருக்கும், வேறு சிலவற்றில் நீரோடு கொஞ்சம் தேங்காயும் இருக்கும். மென்மையான அந்தக் காயின் அலாதி ருசிக்காகவே இளநீர் சீவச் சொல்கிறவர்கள்கூட உண்டு. நம் கைகளில் அலேக்காக வழுக்கிச் செல்லும் அந்த இளம் தேங்காய்க்கு, ‘வழுக்கை’ என்று அழகான பெயர்.

நாம் இளசாக வெட்டிச் சாப்பிடும் இந்தத் தேங்காய்த் தாவரம், உண்மையில் மிக மிகப் பழசு. உலகின் மிகப் பழைமையான கதைகளில் ஒன்றான சிந்துபாத் பயணங்களில்கூட, தேங்காய் வருகிறது.

சிந்துபாத் ஓர் ஊருக்குச் செல்கிறான், அங்கே எப்படிப் பிழைப்பது, என்ன வேலை செய்து சம்பாதிப்பது என்று அவனுக்கு எதுவுமே புரியவில்லை.

இந்தச் சிந்தனையில் அவன் ஆழ்ந்திருந்தபோது, மரத்துமேலிருந்து ஒரு குரங்கு கத்துகிறது. ‘ச்சீ, சும்மா இரு’ என்று அதன்மீது ஒரு கல்லைத் தூக்கி எறிகிறான் சிந்துபாத்.

உடனே, பதிலுக்கு அந்தக் குரங்கு ஒரு தேங்காயைப் பறித்து சிந்துபாத்மேல் எறிகிறது. அதைப் பார்த்த சிந்துபாதுக்குப் பிரமாதமான ஒரு யோசனை தோன்றுகிறது.

சட்டென்று, வரிசையாகப் பல கற்களை எடுத்து அந்த மரங்களின்மேலிருந்த குரங்குகளைக் குறிவைத்து எறிகிறான் சிந்துபாத். அவையும் அங்கிருந்து தேங்காய்களைப் பறித்து எறிகின்றன.

https://tt.me/aedahamlibrary

கொஞ்ச நேரம் கழித்து, அந்தத் தேங்காய்களையெல்லாம் சிந்துபாத் சேகரித்துக்கொள்கிறான். ஊருக்குள் அவற்றை விற்றுச் சம்பாதிக்கிறான். மரம் ஏறாமலே தேங்காய், கை நிறையக் காசு!

தேங்காயில் புரதச்சத்து நிறைய உண்டு, பொட்டாசியமும் அதிகம், இன்னும் பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் சி என்று அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

இதனால், இளநீராகவோ, தேங்காயாகவோ அதை நேரடியாகவே சாப்பிடுகிறோம், சமையலில் சேர்த்துக்கொள்கிறோம், இதன்மூலம் உடலில் ஜீரணப் பிரச்னைகள் தீரும், கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும், வாய்ப்புண் வந்தால் கொஞ்சம் தேங்காய்த் துருவலை மென்று, அதன் பாலைப் புண் உள்ள இடத்தில் படியவிடுவதுதான் அருமருந்து.

இதுதவிர தேங்காயிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயும் சமையலுக்குப் பயன்படும், அதைத் தலையில் தேய்த்துக்கொள்வதன்மூலம் கூந்தல் மெருகேறும் என்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்த ரகசியம்.

நீர் வற்றிய தேங்காயைக் ‘கொப்பரை’ என்று அழைப்பார்கள். வழக்கமான தேங்காயை வெயிலில் உலர்த்தித் தயாரிக்கப்படும் பொருள் இது.

இந்தக் கொப்பரையை உதிர்த்து, தேங்காய்ப்பொடி, துருவல் போன்றவை தயாரிக்கப்படுகிறது. இவையும் சமையலில் நன்கு பயன்படுகின்றன, இவற்றிலிருந்து தேங்காய் எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது.

தேங்காய் எண்ணெயை வெறுமனே தலைக்குத் தடவிக்கொள்வது, சமையல் செய்வது என்று நாம் சின்ன அளவில் பயன்படுத்திக்கொண்டிருக்கையில், சில ஆண்டுகளுக்குமுன்னால் ஒரு கோஷ்டி அதை வைத்து வானத்தில் பறந்துவிட்டார்கள், தெரியுமா?

புகழ் பெற்ற விமான சேவை நிறுவனமான ‘வெர்ஜின் அட்லான்டிக்’தான், பெட்ரோல், டீசல் போன்ற எரிபொருள்களுக்கு மாற்றாகத் தேங்காய் எண்ணெயைப் பயன்படுத்திப்பார்த்தது. கொஞ்சம் பெட்ரோல், கொஞ்சம் தேங்காய் எண்ணெய், கொஞ்சம் பாமாயில் என்று கலந்து இந்த மாற்று எரிபொருளை அவர்கள் தயாரித்தார்கள். அதன்மூலம் அவர்களுடைய விமானம் ஒன்று லண்டனிலிருந்து ஆம்ஸ்டர்டாம்வரை வெற்றிகரமாகப் பறந்தது.

https://tt.me/aedahamlibrary

தேங்காய் எண்ணெய் உள்ளிட்ட தாவர எண்ணெய்களை விமானம் ஒட்டுவது தொடங்கி இன்னும் பலவிதங்களில் பயன்படுத்தமுடியும் என்று ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளார்கள். இதன்மூலம் வருங்காலத்தில் தேங்காயின் முக்கியத்துவம் மேலும் அதிகரிக்கும்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், தென்னை மரத்தின் காயில் தொடங்கி நார்வரை எல்லாமே ஏதாவது ஒருவிதத்தில் மனிதனுக்குப் பயன்படும். அதனால்தான் இந்தத் தாவரத்தை மலையாளத்தில் ‘கல்ப விருட்சம்’ என்று அழைப்பார்கள். அதாவது, நீங்கள் எதை விரும்புகிறீர்களோ அதை அப்படியே தரும் மரம்!

கேரளாவில்மட்டுமல்ல, தமிழகக் கலாசாரத்திலும் பலவிதங்களில் தேங்காய்க்கு முக்கியத்துவம் தரப்படுகிறது. உதாரணமாக, நம் கிராமங்களில் திருவிழா நேரங்களில் தலையில் கரகம் ஏந்தி ஆடும் நாட்டுப்புறக்கலையில், அந்தக் கரகக் குடத்தின் உச்சியில் தேங்காய் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

பல ஆண்டுகளுக்குமுன்னால், தமிழ்நாட்டில் ‘கல் மனம்’ என்ற பெயரில் ஒரு மேடை நாடகம் நடைபெற்றது. புகழ் பெற்ற திரைப்பட நகைச்சுவை நடிகர் கே. ஏ. தங்கவேலு அந்த நாடகத்தைப் பார்த்து ரசித்து மகிழ்ந்தார்.

‘கல் மனம்’ நாடகத்தில், ஒரு தேங்காய் வியாபாரி கதாபாத்திரம், அதை மிகச் சிறப்பாக நடித்தார் ஒருவர். அந்த நடிகரை கே. ஏ. தங்கவேலு மனம் திறந்து பாராட்டினார், ‘உங்க பேர் என்னங்க?’

‘ஸ்ரீனிவாசன்’ என்றார் அந்த நடிகர்.

‘இனிமே வெறும் ஸ்ரீனிவாசன்னு சொல்லாதீங்க, தேங்காய் ஸ்ரீனிவாசன்னு சொல்லுங்க’ என்றார் கே. ஏ. தங்கவேலு. ‘உங்களுக்கு நல்ல எதிர்காலம் இருக்கு!’

அவர் சொன்னது அப்படியே பலித்தது. இன்றைக்கும் தமிழ் சினிமாவில் ‘தேங்காய்’ என்று சொன்னதும் சட்டென்று ஞாபகத்துக்கு வருகிற அளவுக்கு அவர் சிறப்பாக ஜொலித்தார்.

நம் ஊரில் தேங்காயை முன்வைத்துப் பல பழமொழிகள், சொலவடைகளும் உண்டு. அவற்றில் மிகவும் வேடிக்கையான ஒன்று, ‘நாய் பெற்ற தெங்கம்பழம்போல!’

நாய்க்குத் தேங்காயை உடைத்துத் தின்னத் தெரியாது. அதன் கையில் ஒரு தேங்காய் கிடைத்தால் என்ன ஆகும்? சாப்பிடாமல் சும்மா அதை

https://tt.me/aedahamlibrary

உருட்டி வேடிக்கை பார்க்கும், அவ்வளவுதான்!

அதுபோல, ஒரு பொருளைப் பெற்றும் அதைப் பயன்படுத்தாமல் வீணாக்குகிறவர்களைப் பார்த்து ‘நாய் பெற்ற தெங்கம்பழம்போல’ என்று கேலியாகச் சொல்வார்கள்.

இதேபோல் நகைச்சுவையாக எதார்த்தத்தைச் சொல்லும் இன்னொரு பழமொழி, ‘கடைத் தேங்காயை எடுத்து வழிப் பிள்ளையாருக்கு உடைத்தாற்போல!’

பிள்ளையாருக்கு ஒருவர் தேங்காய் உடைக்கவேண்டும் என்று நினைத்தால், அதைக் காசு போட்டு வாங்கவேண்டும், அல்லது அவரே சொந்தமாகத் தென்னை மரம் வைத்துத் தேங்காயைப் பறிக்கவேண்டும்.

அப்படியில்லாமல், யாரோ வைத்திருக்கும் கடையிலிருந்து தேங்காயை எடுத்துப் பக்கத்தில் இருக்கும் பிள்ளையாருக்கு உடைத்தால், அதனால் என்ன பலன்?

அதுபோல, நாம் ஒரு வேலையைச் செய்யத் தொடங்கினால், நாமே முழுமையாகச் செய்யவேண்டும், யாரோ செய்ததை நம்முடையது என்று பொய் சொல்லிப் பெருமைப்பட்டுக்கொள்ளக்கூடாது.

****

7. வேர்க்கடலை

****

தமிழ்நாட்டுக் கிராமங்கள் பலவற்றில், ‘எங்க நிலத்துல மல்லாட்ட போட்டிருக்கோம்!’ என்று விவசாயிகள் சர்வசாதாரணமாகச் சொல்வார்கள்!

அதென்ன மல்லாட்ட? அப்படி ஒரு பயிர் இருக்கிறதா?

ஆமாம், ‘மல்லாக்கொட்டை’ என்ற வார்த்தையின் திரிந்த வடிவம்தான் ‘மல்லாட்ட’.

உண்மையில், ‘மல்லாக் கொட்டை’ என்பதே திரிந்த வடிவம். அதன் நிஜமான பெயர் ‘மணிலாக் கொட்டை’, அதாவது பிலிப்பைன்ஸைச் சேர்ந்த மணிலா என்ற ஊரிலிருந்து நம் நாட்டுக்கு வந்த பயிர் வகை.

‘மல்லாட்ட, மல்லாக் கொட்டை, மணிலாக் கொட்டை என்று எதையுமே

https://tt.me/aedahamlibrary

நாம் கேள்விப்பட்டதில்லையே, இது என்ன புதுத் தாவரம்?' என்று குழம்பவேண்டாம். நம் எல்லாருக்கும் நன்றாகத் தெரிந்த வேர்க்கடலை அல்லது நிலக்கடலைதான் அது!

'வேர்க் கடலை', 'நிலக் கடலை' என்கிற இரண்டு பெயர்களுமே மிகவும் அழகானவை, பொருத்தமானவை. நிலத்துக்குள் மறைந்திருக்கிற கடலைச் செடியின் வேரில் முளைப்பதால், அப்படிப் பெயர் சூட்டியிருக்கிறார்கள்.

இதன் ஆங்கிலப் பெயர், 'Groundnut', ஆனால் அதைவிடப் பிரபலமாக 'Peanut' என்றுதான் பெரும்பாலானோர் அழைக்கிறார்கள். இதை நேரடியாக மொழிபெயர்த்தால், 'பட்டாணிப் பருப்பு.'

உண்மையில் பட்டாணிக்கும் நிலக்கடலைக்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லை, உரித்த வேர்க்கடலை பார்ப்பதற்குப் பட்டாணிபோலவே இருப்பதாலும், அதன் சுவை முந்திரி போன்ற பருப்பு வகைகளை ஒத்திருப்பதாலும், இந்த இரண்டையும் சேர்த்து இப்படி ஒரு பெயர் வைத்துவிட்டார்கள்.

******

பெரும்பாலான வேர்க்கடலைகளில் இரண்டு பருப்புகள் இருக்கும், சிலது கஞ்சத்தனமாக ஒரே ஒரு பருப்புடன் நின்றுவிடும். அறிவியல் முறைப்படி உருவாக்கப்பட்ட சில நவீன வகைகளில் மூன்று, நான்கு பருப்புகள்கூட உண்டு. இவை நன்கு குண்டாகச் சதைப்பற்றுடன் காணப்படும்.

வேர்க்கடலையைச் சாப்பிடுவதே ஒரு சுவாரஸ்யமான விளையாட்டு. நண்பர்களுடன், அல்லது குடும்பத்தினருடன் சுற்றி உட்கார்ந்து ஏதாவது கதை பேசியபடி, அழகான மூடிக்குள் ஒளிந்திருக்கும் பருப்புகளை ஒவ்வொன்றாகப் பிரித்து எடுத்துத் தோலை எறிந்துவிட்டுச் சாப்பிடலாம், 'எனக்குச் சின்னக் கடலை, உனக்குப் பெரிய கடலை' என்று வேடிக்கையாகப் போட்டி போடலாம், உரித்துப் போட்ட கடலைத் தோல்களால் நம்முடைய பெயரை எழுதி அழகு பார்க்கலாம்...

இந்தக் காரணத்தாலேயே, பள்ளி, கல்லூரிகளில் ஜாலியாக அரட்டை அடிப்பதற்குக் 'கடலை போடுதல்' என்று ஒரு செல்லப் பெயர் வைத்திருக்கிறது இளைய தலைமுறை.

இதைக் 'கடலை வறுத்தல்' என்று குறும்பாகச் சொல்கிறவர்களும்

https://tt.me/aedahamlibrary

உண்டு. அதன் அர்த்தம், கடலையை வாணலியில் போட்டு முன்னும் பின்னும் திரும்பத் திரும்பப் புரட்டி வறுப்பதுபோல, ஒருமுறை பேசிய விஷயத்தையே மீண்டும் மீண்டும் பேசுவது.

******

வேர்க்கடலையின் ஒரு சிறப்பம்சம், இதை இப்படிதான் சாப்பிடவேண்டும் என்று எந்தக் கட்டாயமும் கிடையாது. அவரவர் விருப்பப்படி பலவிதமாகத் தின்று ருசிக்கலாம்.

உதாரணமாக, சிலர் வேர்க்கடலையை எந்தவிதத்திலும் சமைக்காமல் அப்படியே சாப்பிடுவார்கள். ஆனால், இப்படிப் பச்சை வேர்க்கடலையை அளவுக்கதிகமாகத் தின்றால், உடலில் பித்தம் சேர்ந்துவிடும் என்பார்கள்.

ஆகவே, பெரும்பாலானோர் கடலையை வறுத்துச் சாப்பிடுகிறோம், அல்லது வேகவைத்துச் சாப்பிடுகிறோம், இதிலும், கடலையை அப்படியே சமைப்பது, உரித்துச் சமைப்பது என்று இரண்டு வகை உண்டு.

தெருவில், கடற்கரையில் கடலை விற்கிறவர்கள் அதை மணலில் போட்டு வறுப்பதைப் பார்க்கலாம். இதன்மூலம் கடலைப் பருப்புகள் கருகாமல் நன்றாக வறுபடும். ஒரு சிறிய காகிதக் கூம்பில் அதை வாங்கி ஒவ்வொன்றாக மென்றால், ருசி அபாரமாக இருக்கும்!

ஒரே பிரச்னை, எப்போதாவது சொத்தைக் கடலைகள் அகப்பட்டுவிட்டால் போச்சு, அதுவரை சாப்பிட்ட நல்ல கடலைகளின் ருசியையெல்லாம் அது காலி செய்துவிடும். ஆகவே, கடலைப் பிரியர்கள் சொத்தைக் கடலைகளை முதலில் தேடி எடுத்து நீக்கிவிட்டுதான் மற்றதைச் சாப்பிடத் தொடங்குவார்கள்.

இன்னும் சிலர் கடலையை வேகவைத்து, உப்பு, மிளகாய்ப்பொடி தூவிப் பிரட்டிச் சாப்பிடுவார்கள், தாளித்துச் சுண்டல் செய்வார்கள், சாலட் தயாரிக்கும்போது அதில் சேர்ப்பார்கள்.

உரித்த கடலையை மாவிலோ தேங்காய்ப் பாலிலோ லேசாகத் தோய்த்து, அப்படியே பொரித்துச் சாப்பிடுகிறவர்கள் உண்டு, அதனை நெய்யில் வறுத்துத் தின்பதும் உண்டு.

இப்படிக் கடலையை நேரடியாகச் சாப்பிடுவதுதவிர, அதை உடைத்தோ உடைக்காமலோ உருண்டைகளாக, பர்பிகளாகத் தயாரிப்பது,

https://tt.me/aedahamlibrary

பொரியல், கூட்டு போன்றவற்றில் சேர்ப்பது, கலந்த சாதத்தில் போடுவது, சாக்லெட்களில் உடைத்துச் சேர்ப்பது என்று நாம் கடலை சாப்பிடுகிற வழிமுறைகளுக்குக் கணக்கே கிடையாது!

******

வெளிநாடுகளில் 'Peanut Butter' மிகவும் பிரபலமானது. இப்போது இந்தியாவிலும் கிடைக்கிறது!

Peanut Butter தயாரிக்க, முதலில் வேர்க்கடலையை உரித்து, பருப்புகளை வறுத்தெடுப்பார்கள், பின்னர் அதனைக் குளிரவைத்து, மேலே இருக்கும் மெலிதான தோலை நீக்குவார்கள், இரண்டாக உடைத்து நன்றாக அரைப்பார்கள். சில சமயங்களில் இதோடு கொஞ்சம் உப்போ இனிப்போ சேர்க்கப்படுவதும் உண்டு.

இப்படித் தயாரிக்கப்படும் கூழ் போன்ற இந்தக் கலவையை, ரொட்டியில் தடவிச் சுவையான சாண்ட்விச் செய்வார்கள். 'ரொட்டியெல்லாம் வேண்டாம்' என்று ஒதுக்கிவிட்டு வெறும் Peanut Butterரைமட்டும் ஆசையாக அள்ளி 'அப்படியே சாப்பிடு'கிறவர்களும் உண்டு.

வேர்க்கடலையின் இன்னொரு மிக முக்கியமான பயன், அதிலிருந்து எடுக்கப்படுகிற 'கடலை எண்ணெய்', சுவையானது, நம் ஊர்ச் சமையலில் பொரிப்பதற்கு உகந்தது.

******

ஆரம்பத்திலிருந்து வெறும் சாப்பாட்டு விஷயங்களையே பேசிக்கொண்டிருக்கிறோமே, வேர்க்கடலைக்கு வேறு பயன்பாடுகள் எவையும் கிடையாதா?

அப்படிச் சொல்லாதீர்கள், ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் கார்வார் கோபித்துக்கொள்வார்!

சரித்திரத்தில் மிகப் பிரபலமான, பெரிதும் மதிக்கப்படுகிற விஞ்ஞானிகளில் ஒருவர் கார்வார். குறிப்பாக, நிலக்கடலை ஆராய்ச்சிக்காகச் சர்வதேசப் புகழ் பெற்றவர்.

முன்பு ஒருமுறை, விவசாயிகள் நிலக்கடலையை அளவுக்கு அதிகமாகப் பயிரிட்டுவிட்டார்கள். அவர்கள் எவ்வளவுதான் முயன்றும், அந்தக் கடலையைத் 'தின்று தீர்க்க' முடியவில்லை. ஏகப்பட்ட மூட்டைகள்

https://tt.me/aedahamlibrary

மிஞ்சிவிட்டன.

என்ன செய்வது என்று புரியாத அந்த விவசாயிகள், கார்வாரிடம் ஓடினார்கள், 'ஐயா, நீங்கதான் ஏதாவது உதவி செய்யணும்' என்று கெஞ்சினார்கள்.

கார்வார் புன்னகையுடன் தன்னுடைய ஆராய்ச்சிச் சாலைக்குள் புகுந்தார். கடலையை வைத்துப் பலவிதமான ஆய்வுகளை நிகழ்த்தத் தொடங்கினார்.

அதன்பிறகுதான், நிலக்கடலையின் உண்மையான மகத்துவம் உலகுக்குப் புரிந்தது. அதை வைத்து உணவு சமைப்பதுமட்டுமல்ல, அழகுப் பொருள்கள், பெயின்ட், வண்டி ஓட்டுவதற்கான எரிபொருள், நோய் தீர்க்கும் மருந்துகள் என்று ஏகப்பட்ட விஷயங்களை உருவாக்கலாம் என்று காண்பித்தார் கார்வார்.

'நிலக்கடலையிலிருந்து ஒன்று, இரண்டு அல்ல, முந்நூறுக்கும் மேற்பட்ட பொருள்களைத் தயாரிக்கமுடியும்' என்றார் கார்வார், சும்மா சொல்வதோடு நிறுத்திவிடாமல் அதை ஆதாரபூர்வமாக நிரூபித்தார்!

இந்த விஷயங்களையெல்லாம் அவர் எழுதி வெளியிட்டபிறகுதான், பல விவசாயிகள் நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டார்கள். திடுதிப்பென்று அவர்களுடைய கடலைக்கு மவுசு அதிகரித்தது, உலகம்முழுக்க வேர்க் கடலை விளைச்சலும் பெருகியது.

இன்றைக்கு, நிலக்கடலை சமையலுக்கு இணையாகத் தொழில்துறையிலும் பயன்படுகிறது. அதிலிருந்து ஏராளமான புதுப்புதுப் பொருள்கள் தயாரிக்கப்பட்டுவருகின்றன. அனைத்திற்கும் காரணம், கார்வார்தான்!

******

'கடலை விஞ்ஞானி' ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் கார்வாருக்கு ஏராளமான பெரும்புள்ளி நண்பர்கள் உண்டு. உதாரணமாக, அமெரிக்க அதிபர் ஃப்ராங்க்ளின் ரூஸ்வெல்ட், தொழிலதிபர் ஹென்றி ஃபோர்ட், அப்புறம், நம் இந்தியாவின் தேசத் தந்தை மகாத்மா காந்தி!

கார்வாரின் கடிதங்களைப் படித்து, அவர் சொன்ன அறிவுரைகளைக் கேட்டு, காந்தி தன்னுடைய உணவுப் பழக்கத்தையே மாற்றியமைத்துக்கொண்டார். அவர் வேர்க்கடலையை அதிகம் சாப்பிட ஆரம்பித்ததும் இதனால்தான்.

https://tt.me/aedahamlibrary

******

கடலை விவசாயி, வியாபாரி ஒருவர் அமெரிக்க அதிபரான கதை தெரியுமா?

அவர் பெயர் ஜிம்மி கார்ட்டர். சின்ன வயதில் பெற்றோருக்கு உதவியாக வயலில் கடலை விளைவிப்பது, அதை எடுத்துச் சென்று விற்பனை செய்வது என்று தன் வாழ்க்கையைத் தொடங்கிய ஜிம்மி கார்ட்டர், பின்னர் படிப்படியாக உயர்ந்து அமெரிக்க அதிபர் தேர்தலில் போட்டியிட்டபோது, தனது பிரசாரச் சின்னமாகவே நிலக்கடலையைதான் தேர்ந்தெடுத்தார்!

அமெரிக்க அதிபர்கள் லிஸ்டில் இன்னொரு கடலை விவசாயியும் உண்டு: தாமஸ் ஜெஃப்பர்ஸன்.

******

வேர்க்கடலை சுவையானது, தெரியும். ஆனால் அதைச் சாப்பிடுவதால் நம் உடலுக்கு ஏதாவது பலன் உண்டா?

நிறைய உண்டு. உதாரணமாக, ஒரு கைப்பிடி கடலை சாப்பிட்டால், அடுத்த சில மணி நேரங்களுக்குச் சுறுசுறுப்பாகவும் புத்திக் கூர்மையோடும் வேலை பார்க்கலாம் என்பார்கள்.

காரணம், வேர்க்கடலையில் புரதமும் பி வைட்டமின்களும் நிறைய இருக்கிறது. இவை மூளையை உசுப்பிவிட்டுச் சிந்தனையை, ஞாபக சக்தியைத் தூண்டக்கூடியவை!

இன்னொருபக்கம், வேர்க்கடலை சாப்பிட்டால் சட்டென்று பசி அடங்கும், இதில் உள்ள கொழுப்பு வகை மனித உடலுக்கு நல்லது, இன்னும் புரதம், பாஸ்பரஸ், மக்னீசியம் உள்ளிட்ட நமக்குத் தேவையான பல ஊட்டச்சத்துகள் இதில் உண்டு.

இதனால், நாம் ஒவ்வொரு நாளும் ஏதாவது ஒரு வகையில் சுமார் ஒரு கப் வேர்க்கடலையைச் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். சுவைக்குச் சுவை, சத்துக்குச் சத்து!

பஞ்சத்தாலோ வறுமையாலோ பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, அவசியமான ஊட்டச்சத்துகளை உடனடியாகத் தருவதற்காகவே உருவாக்கப்படும் விசேஷ உணவு வகைகள் உண்டு. இவற்றில் வேர்க்கடலை நிறைய பயன்படுகிறது.

https://tt.me/aedahamlibrary

******

‘Peanuts’ என்ற பெயரில் ஒரு பிரபலமான காமிக்ஸ் உள்ளது. சின்னஞ்சிறுவர்களின் குதூகலமான உலகத்தை மிக அழகாகக் காட்சிப்படுத்திய இந்தக் காமிக்ஸ் வரிசைக்கு லட்சக்கணக்கான ரசிகர்கள் உலகெங்கும் இருக்கிறார்கள்.

இதற்கு ஏன் வேர்க்கடலையின் பெயரை வைத்தார்கள்?

குறிப்பாகக் காரணம் எதுவும் இல்லை, சும்மா ஜாலிக்கு யாரோ வைத்த பெயர்தான். இந்தக் காமிக்ஸ் வரிசையை உருவாக்கிய ஓவியர் சார்லஸ் ஸ்கல்ட்ஸுக்கு இந்தப் பெயர் கொஞ்சமும் பிடிக்கவில்லை. ஆனால், வேர்க்கடலைப் பிரியர்கள் அதிகமாக இருப்பதாலோ என்னவோ, அந்தப் பெயரே நிலைத்துவிட்டது, உலகப் புகழ் பெற்றுவிட்டது!

******

இன்னொருபக்கம், வேர்க்கடலை பிடிக்காதவர்கள், அல்லது ‘அதைச் சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு ஆகாது’ எனும் ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) கொண்டவர்களும் பலர் இருக்கிறார்கள். உலகம் முழுக்க ஆயிரத்தில் நான்கு பேருக்கு இந்தப் பிரச்னை இருப்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

இந்தப் பிரச்னை கொண்டவர்களுக்குக் கடலையை நேரடியாகவோ, அல்லது எண்ணெயாகவோ சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. இதனால், இவர்களுக்கென்று "Nut Free" சாக்லேட்கள், கேக்குகள், மற்ற பல தின்பண்டங்கள் விசேஷமாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

******

நம் கிராமத்துப் பிள்ளைகள், கடலையை வைத்துப் பல புதுமையான விளையாட்டுகளை உருவாக்கியிருக்கிறார்கள். உதாரணமாக, வேர்க்கடலைத் தோடு!

இதைச் செய்வது மிகவும் எளிது. உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் பச்சை (சமைக்காத) வேர்க்கடலைகள் இரண்டு ஒரேமாதிரி இருப்பதாகப் பார்த்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், அவற்றை மூடியிருக்கும் பகுதி இரண்டு பிரிவுகளாக உள்ளதல்லவா? அவை சேர்கிற இடத்தில் லேசாகத் தட்டிப் பிளந்துகொள்ளுங்கள்.

இப்போது, நீங்கள் பிளந்த அந்த இடத்தில் நகத்தை நுழைத்து

https://tt.me/aedahamlibrary

இருபக்கமும் இழுத்தால், தோல் பிரிந்து கடலைப் பருப்புகள் வெளியே வந்துவிடும். அதன்பிறகு, அது தோடு செய்வதற்குப் பயன்படாது.

அதற்குப் பதிலாக, அந்தப் பிளவின் இரு பக்கங்களிலும் உங்களுடைய கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரலை வைத்து லேசாக அழுத்துங்கள், பிளவு இன்னும் கொஞ்சம் பெரிதாகும், அதை அப்படியே உங்கள் காது மடலின் விளிம்பில் நுழைத்து, விரல்களை எடுத்துவிடுங்கள், அது தோடு மாட்டியதுபோல் அங்கேயே நின்றுகொள்ளும்.

ஆரம்பத்தில் லேசாக வலிக்கும், பயப்படாதீர்கள், இன்னொரு காதிலும் வேர்க்கடலைத் தோட்டை மாட்டிக்கொள்ளுங்கள். தலையை ஆட்டி அழகு பாருங்கள்!

****

8. பலா

****

புலவர் ஔவையார் வந்திருக்கிறார். அந்த வீட்டில் ஒரே பரபரப்பு.

ஔவையாரை அவர்கள் நன்றாக உபசரித்தார்கள், மரியாதையான ஆசனத்தில் அமரவைத்துப் பிரமாதமான சாப்பாடு போட்டார்கள். அக்கறையாகப் பார்த்துக்கொண்டார்கள்.

ஆனால், அந்த வீட்டைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்ணின் முகத்தில்மட்டும் கலகலப்பு இல்லை. புலவரை அன்பாகக் கவனித்துக்கொண்டபோதும், அவர் ஏதோ கவலையுடனே காணப்பட்டார்.

இதைக் கவனித்த ஔவையார் கேட்டார், ‘என்னாச்சும்மா? எதுவானாலும் என்கிட்ட தயங்காம சொல்லு!’

அந்தப் பெண் வருத்தத்துடன் பேசினாள், ‘பாட்டி, நான் ஆசையா ஒரு பலா மரம் வளர்த்தேன், யாரோ குறும்புக்காரங்க அதை வெட்டிப் போட்டுட்டாங்க!’

ஔவையார் புரிந்ததுபோல் சிரித்தார், ‘பெண்ணே, பலா மரத்தின் சிறப்பை நான் நன்கு அறிவேன்’ என்றார், ‘ஒரு மரம் வளர்த்தால் ஒரு குடும்பத்துக்கே பஞ்சம் தீரும், தவிர, பூக்காமலே காய்க்கின்ற அபூர்வமான மரம் அது. சொல்லாமலே நல்லது செய்யும் மனிதர்களைப்போல!’

https://tt.me/aedahamlibrary

‘அது சரி பாட்டி, ஆனா என் மரம் இப்போ இல்லையே, நான் இன்னொரு மரம் வளர்க்க எவ்ளோ நாள் ஆகுமோ!’

‘தமிழால் முடியாதது உண்டா?’ அவள் தோளில் தட்டிக்கொடுத்தார் ஔவையார், ‘நான் ஒரு பாட்டுப் பாடுகிறேன், உன்னுடைய பலா மரம் பழையபடி உயிரோடு எழும், கவலைப்படாதே!’

அப்போது ஔவையார் பாடிய பாட்டு:

கூரிய வாளால் குறைபட்ட கூன்பலா,

ஓர் இலையாய், கொம்பாய், உயர்மரமாய், சீரிய

வண்டுபோல் கொட்டை வளர் காயாய், பின் பழமாய்ப்

பண்டுபோல் நிற்கப் பணி!

அவ்வளவுதான், வெட்டுப்பட்டுக் கிடந்த அந்தப் பலா மரம் மீண்டும் ஒன்று சேர்ந்தது, அதில் புதிய இலைகள் துளிர்த்தன, கொம்புகள் முளைத்தன, மளமளவென்று வானைத் தொடும் உயரத்துக்கு வளர்ந்து, அதில் காய்களெல்லாம் முளைத்து, பழங்களும் பழுத்துவிட்டன.

ஔவையின் தமிழுக்குப் பலா மரத்தை மளமளவென்று வளர்க்கும் திறன் இருந்திருக்கலாம். ஆனால் உண்மையில், பலா மரம் மெதுவாக வளர்கிற தாவரம்தான். அதேசமயம் ஒருமுறை நன்கு வளர்ந்துவிட்டால், ஏராளமாகக் காய்க்கும். அதன் பலன்களும் மிக அதிகம்.

மேலோட்டமாகப் பார்க்கும்போது, பலாப் பழம் கரடுமுரடாக இருக்கும். கை வைத்தால் குத்திவிடுமோ என்று அஞ்சுகிற அளவுக்கு அதன் மேற்பரப்பு முழுவதும் முள்தான்!

அதே பலாப்பழத்தை வெட்டி எடுத்து, உள்ளே இருக்கும் சுளைகளைச் சாப்பிட்டால், அற்புதமான சுவையில் நம் மனம் ஆழ்ந்துபோகும். ‘முள்ளைக் காட்டிப் பயமுறுத்திய அதே பழம்தானா இது!’ என்று வியப்பாக இருக்கும்.

இந்தக் காரணத்தால், பலாவைப் பல தத்துவங்களை விளக்குவதற்கான உவமையாகப் பயன்படுத்துவார்கள். உதாரணமாக, சில நல்லவர்கள் மேல் பார்வைக்கு முரடர்களாகத் தெரியலாம். நாம் அதைப் பொருட்படுத்தாமல், அவர்கள் மனத்தில் என்ன இருக்கிறது என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும்.

https://tt.me/aedahamlibrary

மற்ற பழங்களைப்போல் பலாவை உடனே எடுத்துக் கழுவிச் சாப்பிடமுடியாது, வெட்டுவது, பிளப்பது, உள்ளே இருக்கும் நார்களை நீக்குவது, சுளைகளைச் சுத்தப்படுத்துவது, விதைகளை அகற்றுவது என்று நிறைய சிரமப்பட்டபிறகுதான் சுவைக்கமுடியும். அது மிகப் பிரமாதமான ருசியாக இருக்கும்.

அதுபோல, மற்றவர்கள் நமக்குச் சொல்லும் அறிவுரைகளையோ ஆலோசனைகளையோ நாம் அப்படியே பயன்படுத்திவிடமுடியாது. நம் தரப்பிலிருந்தும் கொஞ்சம் வேலை செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்தால், அந்த உழைப்புக்குப் பலன் நிறைய கிடைக்கும்.

பலாப் பழம் என்றவுடன் எல்லாருக்கும் சட்டென்று ஞாபகம் வருவது, அதன் மணம். ஒரே ஒரு சின்ன பலாப் பழத்தை வாங்கி வீட்டின் மூலையில் சும்மா போட்டுவைத்தால்கூட, அடுத்த சில மணி நேரங்களுக்குள் அந்த வீதிக்கே சேதி சென்று சேர்ந்துவிடும்.

மரங்களில் காய்த்துத் தொங்குகின்ற பலாப் பழங்களைப் பார்ப்பது கண்கொள்ளாக் காட்சி. ஒரே மரத்தில் பத்துப் பதினைந்து பழங்கள் ஆங்காங்கே தென்பட, அது நம் தலையில் விழுந்துவிடுமோ என்கிற அச்சத்தில் அதை நெருங்கக்கூடத் தயங்குவோம்.

உண்மையில், மரத்தில் நேரடியாக முளைக்கும் பழங்களிலேயே மிகப் பெரியது, பலா. ஒரே ஒரு பழம் இருபது, முப்பது கிலோ எடைகூட இருக்கும். இரண்டு அடி அல்லது மூன்று அடி நீளத்துக்கு வளர்ந்து, குறுக்கே ஓர் அடி அகலத்துக்குப் பருத்த பழங்களும் உண்டு.

சில நேரங்களில், பலா மரத்தின் வேரிலேயே பழங்கள் பழுத்துவிடுகின்றன. இவற்றைத் தமிழில் ‘வேர்ப்பலா’ என்று சிறப்பாக அழைப்பார்கள்.

இதேபோல், ‘தேன் பலா’ என்றும் ஒரு வகை இருக்கிறது. அந்தப் பழத்தின் சுளைகள் தேனைப்போல் ருசிப்பதால் இப்படிப் பெயர்!

இயற்கையான தேன் பலா ஒருபுறமிருக்க, பலாச் சுளைகளைத் தேனில் நனைத்துச் சாப்பிடுவது பலருக்குப் பிடிக்கும். இயல்பாகவே இனிப்பான அந்தச் சுளைகளில் தேனும் கலந்துவிட்டால் சுவைக்குக் கேட்கணுமா!

இந்தச் சுளைகளெல்லாம் தோன்றுவதற்குமுன்பாக, பலாக் காயை அப்படியே வெட்டிச் சமைத்துச் சாப்பிடுகிற பழக்கமும் உலகில் பல நாடுகளில் உண்டு. இப்போதும் காய்கறி வண்டிகளில், கடைகளில்

https://tt.me/aedahamlibrary

சமையலுக்கான பலாக் காய்களை எடை போட்டு விற்கிறார்கள்.

பலாப் பழத்தை வெட்டிச் சுளைகளை எடுப்பது ஒரு தனிக் கலை. வெட்டுவதற்கு முன்னால் அதற்குள் எத்தனை சுளைகள் இருக்கும் என்று யாருக்கும் தெரியாது என்பதால், த்ரில்லான அனுபவமும்கூட.

ஆனால், பலாப் பழத்தை வெட்டாமலே, அதில் எத்தனை சுளைகள் உண்டு என்று கண்டுபிடிப்பதற்கு ஒரு ஃபார்முலா இருக்கிறது. ‘கணக்கதிகாரம்’ என்ற பழைய நூலில் உள்ள அந்தச் சூத்திரம்: ‘சிறுமுள்ளுக் காம்பருகே எண்ணி, வருவதை ஆறில் பெருக்கி ஐந்தனுக்கு ஈ.’

அதாவது, பலாப் பழத்தின் காம்புக்கு அருகே உள்ள சிறு முள்களை எண்ணி, அந்தத் தொகையை ஆறால் பெருக்கி ஐந்தால் வகுக்கவேண்டும். அப்போது அதில் உள்ள சுளைகளின் எண்ணிக்கை தெரிந்துவிடும்.

உதாரணமாக, ஒரு பலாப் பழத்தின் காம்புக்கு அருகே இருபது முள்கள் இருந்தால், 20 * 6 = 120, அதை ஐந்தால் வகுத்தால் 120 / 5 = 24 சுளைகள்.

இந்தக் கணக்கெல்லாம் தெரியாதவர்கள் பலாப் பழத்தைப் பெரியதாக வாங்கிவிடுவார்கள். சுளைகளைப் போடுவதற்கு ஒரு பெரிய்ய்ய பாத்திரத்தை எடுத்துக்கொண்டு ஆசையாக வெட்டினால், உள்ளே எண்ணி நாலு சுளைகள்தான் இருக்கும்!

வம்பே வேண்டாம் என்று பலர் பலாப் பழத்தைச் சுளைகளாகவே வாங்கிச் சாப்பிட்டுவிடுவார்கள். கொஞ்சம் செலவானாலும், சிரமமில்லாத உடனடி ருசி!

அப்படிப் பெங்களூரில் பலாச்சுளை வாங்கிச் சாப்பிட்ட ஆனி ர்யூ என்ற பெண்மணிக்கு, அந்தப் பழத்தின் சுவை மிகவும் பிடித்துப்போய்விட்டது. ‘இது ஏன் எங்கள் ஊரில் கிடைப்பதில்லை?’ என்று விசாரித்தார்.

‘மேடம், இந்தப் பழம் உலகெங்கும் சில நாடுகளில்தான் அதிகம் வளர்கிறது, அருமையான ருசி கொண்டது, ஆனால் மற்ற நாடுகளுக்கு அதிகம் ஏற்றுமதியாவதில்லை.’

‘ஏன் அப்படி?’

அந்த வியாபாரிக்குப் பதில் தெரியவில்லை. திருதிருவென்று விழித்தார்.

https://tt.me/aedahamlibrary

ஆனி ர்யூ மற்ற நிபுணர்களைத் தேடிச் சென்று பேசத் தொடங்கினார். அவருக்குப் பல அதிர்ச்சியளிக்கும் விஷயங்கள் தெரியவந்தன.

முதலில், இந்தியாவிலும் மற்ற சில நாடுகளிலும் ஏராளமாக விளையும் பலாப் பழங்களில் வெறும் முப்பது சதவிகிதம்தான் உண்ணப்படுகிறது. மீதமெல்லாம் வீணாகிவிடுகிறது.

இன்னொருபக்கம், உலகின் பல தேசங்களுக்குப் பலாப் பழம் என்று ஒரு பழம் இருப்பதே தெரியாது. அவர்கள் இப்படி ஒரு சுவையை இன்னும் அனுபவிக்கவே இல்லை.

‘இங்கே வீணாகும் எழுபது சதவிகிதப் பழங்களை வெளிநாட்டுக்குக் கொண்டுசென்றால் என்ன?’ என்று நினைத்தார் ஆனி ர்யூ. அதற்காக ஒரு தனி நிறுவனத்தையே தொடங்கிப் பலாப் பழ ஏற்றுமதி செய்யத் தொடங்கினார்.

வெறுமனே பழத்தைக் கொண்டுசென்றால் போதுமா? அதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்று தெரியவேண்டாமா?

அதற்கும் ஆனி ர்யூ வழி செய்தார். பலாப் பழத்தில் என்னவெல்லாம் செய்யலாம் என்று பல புதுமையான ‘ரெசிப்பி’களை உருவாக்கினார். அதன்பிறகு, வெளிநாட்டவரும் பலாப் பழத்தை ருசித்துச் சாப்பிடத் தொடங்கினார்கள்.

பலாப் பழத்தின் ஆங்கிலப் பெயரான ‘ஜாக் ஃப்ரூட்’ என்பது, கேரளாவில் உள்ள மலையாளப் பெயரான ‘சக்க’ என்பதிலிருந்துதான் வந்ததாகச் சொல்கிறார்கள். அதை நிரூபிப்பதுபோல், கேரளாவில்தான் பலாப் பழத்தைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் பாரம்பரிய உணவு வகைகள் அதிகம்.

உதாரணமாக, ‘சக்க வரட்டி’ எனப்படும் பலாப்பழ ஜாம் போன்ற இனிப்பு வகை, ‘சக்கப் பிரதமன்’ என்கிற அருமையான பாயசம் இரண்டும் மலையாளிகள் மத்தியில் மிகப் பிரபலம். ‘சக்கப் பிரதமன் இல்லாத கல்யாணமா?’ என்கிற அளவுக்கு அவர்களுடைய கொண்டாட்ட உணவு அது.

கேரளாவில் ‘சக்கப் பிரதமன்’க்கு ‘இனிப்புகளின் அரசன்’ என்று ஒரு பெயர் உண்டு. இதைப்பற்றி ஒரு சுவையான கதைகூட சொல்வார்கள்.

ஒரு வீட்டில் திருமணம். எல்லாரும் அருமையாகச் சாப்பிட்டு முடித்தார்கள், இனிமேல் வயிற்றில் துளிகூட இடம் இல்லை என்கிற

https://tt.me/aedahamlibrary

அளவுக்கு!

அப்போது, அவர்களுக்குச் சக்கப் பிரதமன் பரிமாறப்பட்டது. அவர்களும் ஆசையாக அதனைச் சாப்பிட்டார்கள்.

இதைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்த ஒருவர் கேட்டார், ‘என்னங்க இது? இவ்ளோ சாப்பிட்டப்புறம் வயிறு பானைமாதிரி ஆகிடுச்சு, இன்னும் ரெண்டு நாளைக்கு எதையும் சாப்பிடமுடியாதுன்னெல்லாம் சொன்னீங்க. ஆனா, சக்கப் பிரதமன் வந்ததும் வெளுத்துக் கட்டறீங்களே, அது எப்படி?’

சாப்பிட்டவர்கள் சிரிப்போடு சொன்னார்கள், ‘ஐயா, சாலையில எவ்ளோ கூட்டம் இருந்தாலும், ராஜா வர்றார்ன்னா உடனே எல்லாரும் ஒதுங்கி வழிவிடறாங்கதானே? அதுபோலவே, சக்கப் பிரதமன்ங்கற ராஜா வந்ததும், எங்க வயித்துல இருந்த மத்த உணவுகளெல்லாம் மரியாதையா ஒதுங்கி வழி விட்டிருக்கு, அவ்ளோதான்!’

பலாப் பழத்தையே கேரளர்கள் இரண்டுவிதமாகப் பிரித்துவைத்திருக்கிறார்கள். வருக்கைப் பலா & கூழைப் பலா.

வருக்கைப் பலா என்பது, கொஞ்சம் தடிமனான சுளைகளைக் கொண்டது. கூழைப் பலா மிக மெலியது, கிட்டத்தட்ட இளநீர் வழுக்கைமாதிரிதான். கையில் எடுத்து வாயில் போட்டால் அப்படியே கரைந்துவிடும்.

பலாச் சுளைகளைச் சாப்பிட்டபிறகு, அதன் விதைகளை வேகவைத்து அல்லது வறுத்துச் சாப்பிடுவார்கள். இதைக் குழம்பு போன்றவற்றில் சேர்ப்பதும் உண்டு.

இதேபோல், பலாப் பழத்தின் (முற்றாத) சதைப் பகுதியைப் பயன்படுத்திப் பொரியல் செய்வார்கள். அதன் சுளைகளை நறுக்கி மாவில் சேர்த்து தோசை சுடுவார்கள், அப்பளம் செய்வார்கள்.

பல நிறுவனங்கள் பலாச் சுளைகளைக் காயவிட்டு ‘சிப்ஸ்’ தயாரித்து விற்கின்றன. சமீபத்தில் ‘பலாப் பழ ஐஸ் க்ரீம்’கூட வந்துவிட்டது. எத்தனைவிதமாகச் சாப்பிட்டாலும், நமக்குப் பலாப் பழம் சலிப்பதே இல்லை!

ருசி ஓகே, பலாப் பழத்தைச் சாப்பிடுவதால் நம் உடலுக்கு ஏதாவது பலன் உண்டா?

https://tt.me/aedahamlibrary

இந்தியாவில் கிடைக்கும் பழங்களிலேயே, உடனடி ஆற்றல் தரக்கூடிய, வயிற்றையும் நிரப்பக்கூடிய, சுவையில் முழுத் திருப்தியும் தரக்கூடிய மிகச் சில பழங்களில் ஒன்று பலா. காரணம், அதில் உள்ள க்ளுக்கோஸ், ஃப்ரக்டோஸ்தான்.

இவைதவிர, பலாப் பழத்தில் வைட்டமின் சி உள்ளது. அதன் விதைகளில் ப்ரோட்டீன் நிறைந்திருக்கிறது. பொட்டாசியம், மக்னீசியம், இரும்புச் சத்து என்று நம் உடம்புக்கு அவசியமான பல விஷயங்கள் இதில் உண்டு.

பலாவின் பழம்மட்டுமல்ல, அதன் மரமும் இலைகளும்கூடப் பயனுள்ளவைதான்.

உதாரணமாக, பலா இலையில் கூம்புபோல செய்து, அதற்குள் மாவை ஊற்றி அப்படியே வேகவைத்து எடுத்தால், ஒரு வித்தியாசமான சுவையுடன் இட்லி கிடைக்கிறது. இதற்குப் பெரிய ரசிகர் கூட்டமே உண்டு.

அதே பலா இலையை நன்றாகக் காயவிட்டு, அதனை அரைத்து, தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால், வயிறு சம்பந்தமான கோளாறுகள் தீரும் என்கிறது நாட்டு வைத்தியம். இதுபோல், நம் ஊரில் இன்னும் பல(லா) மருத்துவக் குறிப்புகள் உண்டு!

பலா மரத்தை அறுத்துப் பலகைகளாக்கி, பல தச்சு வேலைகளுக்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதில் செய்யப்படும் இசைக் கருவிகள் அருமையான ஒலியைத் தரக்கூடியவை என்கிறார்கள் இசை வல்லுநர்கள்.

உதாரணமாக, நம் தமிழ்நாட்டில் பலாவுக்குப் பிரபலமான பண்ருட்டி வட்டாரத்தில்தான், தபேலா, மிருதங்கம் போன்றவை அதிகமாகச் செய்யப்படுகின்றன. இந்தியாமுழுவதற்கும், அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து உள்ளிட்ட பல வெளிநாடுகளுக்கும்கூட இங்கிருந்துதான் இசைக் கருவிகள் செல்கின்றன.

அப்படியே சுவைக்க, சமைத்துச் சாப்பிட, மருந்தாக, இசையாக, இன்னும் பல பயன்பாடுகளாக... சந்தேகமில்லாமல் பலாப்பழம் ஓர் ‘ஆல் இன் ஒன்’ கனிதான்!

****

https://tt.me/aedahamlibrary

9. மிளகு

****

அன்றைய சேர நாட்டில் ஒரு வணிகன். வெளியூர் சென்று மிளகு வியாபாரம் செய்யத் தீர்மானித்தான்.

உடனடியாக அவன் சில நல்ல எருதுகளை வரவழைத்தான். அவற்றின்மீது மிளகு மூட்டைகளையெல்லாம் ஏற்றிக்கொண்டு நடக்க ஆரம்பித்தான்.

சற்றுத் தொலைவில் ஒரு முதியவர் வந்தார். 'ஐயா, எனக்குக் கொஞ்சம் மிளகு வேண்டும். தருவீர்களா?' என்றார்.

வணிகன் யோசித்தான். மிளகு மிகவும் விலை உயர்ந்த பொருள். அதை இவருக்குத் தானமாகத் தருவதற்கு அவனுக்கு இஷ்டம் இல்லை. 'பெரியவரே, இதெல்லாம் மிளகு மூட்டை இல்லை, வெறும் பயறுதான்' என்று பொய் சொன்னான்.

முதியவர் புரிந்ததுபோல் சிரித்தார். 'அப்படியே ஆகட்டும்' என்று சொல்லிவிட்டுச் சென்றார்.

அந்த வியாபாரியும் தொடர்ந்து நடந்தான். திருவாரூர் சென்று மிளகை விலை பேசினான். காசு வாங்கிக்கொண்டான். எருதுகளின் முதுகிலிருந்து மூட்டைகளைப் பிரித்துக் கொட்டினால், ஆச்சர்யம்!

அங்கே மிளகு இல்லை, பயறுதான் இருந்தது.

வியாபாரி அதிர்ந்துபோனான். மிளகு வாங்கியவர்கள் அவனை அடிக்கவே வந்துவிட்டார்கள். 'என்னய்யா? மிளகுன்னு சொல்லி பயறைக் கொடுத்து ஏமாத்தறியா?'

அப்போது, அந்த முதியவர் அங்கே வந்தார். முகத்தில் அதே சிரிப்பு. 'பயறு வியாபாரம் நன்றாக நடக்கிறதா?' என்று கேட்டார் குறும்பாக.

சட்டென்று அவர் காலில் விழுந்தான் அந்த வியாபாரி. 'ஐயா, என் தவறை மன்னித்துவிடுங்கள்' என்றான்.

மறுகணம், அந்த முதியவர் மறைந்தார். அங்கே சிவன் தோன்றினார். பயறுகளை மீண்டும் மிளகாக மாற்றித் தந்தார்.

சுவாரஸ்யமான இந்த பக்திக் கதை நமக்கு மிளகைப் பற்றிப் பல

https://tt.me/aedahamlibrary

விஷயங்களைச் சொல்கிறது. அன்றைய தமிழகத்தில் நேரடியாகச் சமையலில் நிறைய சேர்க்கப்படுகிற பயறைவிட, கொஞ்சம்போல் தூவுகிற மிளகுக்குதான் அதிக மதிப்பு, முக்கியத்துவம் இருந்திருக்கிறது, அதிக விலையும் கிடைத்திருக்கிறது, மிளகை ஓர் ஊரில் இருந்து இன்னோர் ஊருக்குக் கொண்டுசென்று வியாபாரம் செய்யும் வழக்கமும் இருந்திருக்கிறது.

ஊர் என்ன பெரிய விஷயம்? இந்த மிளகுக்காக நாடு விட்டு நாடு வந்தவர்கள் நிறையப் பேர் உண்டு! அதை மையமாக வைத்து யுத்தங்களெல்லாம்கூட நடந்துள்ளன!

உலக அரங்கில் இந்தியாவுக்குக் கிடைத்த முதல் அறிமுகமே, ‘சமையலுக்குச் சுவை கூட்டும் மசாலா பொருள்கள் விளையும் நாடு’ என்பதுதான். இதற்காகவே ஐரோப்பாவிலிருந்து பல தேசத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் இங்கே கப்பலில் வந்தார்கள். மிளகு உள்ளிட்ட விளைபொருள்களை நல்ல விலை கொடுத்து அள்ளிக்கொண்டு சென்றார்கள்.

இப்படி வியாபார உறவாகத் தொடங்கியதுதான், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவர்கள் உள்ளே ஊடுருவினார்கள். மொத்த இந்தியாவையும் பிரிட்டிஷ் ஆளும் நிலைமையே வந்தது.

ஒரு மிளகினால் இத்தனை பெரிய மாற்றம் வருமா என்றால், நிச்சயமாக வரும். அன்றைக்கு மிளகுக்கு இருந்த மரியாதை அப்படி. ஒவ்வொரு மணியும் காசு, பல வீடுகளின் செல்வத்தை அவர்களிடம் இருக்கும் மிளகுக் குவியலின் அளவை வைத்துதான் தீர்மானிப்பார்கள் என்றால் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்!

இன்றைக்கும், மிளகு பணப் பயிர்தான். இந்தியாவில் கேரளா உள்ளிட்ட மாநிலங்களிலும், அண்டை நாடுகள் சிலவற்றிலும் விளையும் மிளகு, அந்தந்த விவசாயிகளுக்கு வருவாயை அள்ளித் தருகிறது.

இந்த மரியாதைக்குக் காரணம், மிளகு ஒரு நாட்டில்மட்டும் ருசிக்கப்படுகிற விஷயம் இல்லை. சர்வதேச அளவில் எல்லாராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுவிட்ட சுவையூட்டி.

உலகெங்கும் பலவிதமான சமையல் பாணிகள் உண்டு. நாம் விரும்பிச் சமைக்கும் அரிசியைச் சில நாட்டவர்கள் கண்டுகொள்வதே இல்லை. அவர்கள் ஆசையாகச் சுவைப்பதை நாம் சீண்டமாட்டோம்.

https://tt.me/aedahamlibrary

ஆனால் இந்த விஷயத்தில் உப்புக்கும் மிளகுக்குமட்டும் ஸ்பெஷல் மரியாதை. அநேகமாக எல்லாத் தேசங்களின் உணவுப் பழக்கங்களிலும் உப்பு, மிளகு முக்கியமான இடம்பெற்றுள்ளது. மிளகைச் சமையலில் நேரடியாகப் பயன்படுத்துவார்கள், அல்லது பொடியாக்கிச் சேர்ப்பார்கள், சமைத்தபிறகு அலங்கரிப்புக்காகத் தூவுவார்கள், இவைதவிர வெறுமனே மிளகை வாயில் போட்டு அதக்கிக்கொள்கிறவர்களும் உண்டு.

இப்போதும், பல உணவகங்களில் சாப்பாட்டு மேஜைமீது மிளகுப் பொடி கம்பீரமாக அமர்ந்திருக்கும். சிலர் நேரடியாக மிளகையே ஒரு விசேஷக் குப்பியில் வைத்திருப்பார்கள். சர்வர்கள் நம்முடைய உணவின்மீது அதைப் பிடித்துத் திருகத் திருக, கீழே மிளகுப் பொடி கொட்டும்.

இதற்கு ப்ராக்டிகலான காரணம், ‘இதோ, இந்த மிளகை உங்கள் கண் முன்னே பொடியாக்கித் தூவுகிறோம், அல்லது, நீங்களே அதை அரைத்துக்கொள்ளலாம், அதுபோல, நாங்கள் உங்களுக்காகச் சமைப்பது அனைத்தும் புதிதாகத் தயாரிக்கப்படுவது, எங்கள் உணவில் எந்தக் கலப்படமும் இல்லை’ எந்த அந்த உணவகம் நமக்குச் சொல்கிறது.

இன்னொரு முக்கியமான காரணம், மிளகை முன்கூட்டியே அரைப்பதைவிட, சமைப்பதற்கு, அல்லது சாப்பிடுவதற்குச் சற்று முன்பாக அரைத்துப் போட்டால் அதன் ருசியே தனி. எந்த உணவையும் அரை மாற்று கூடுதல் சுவையாக்கிவிடும் வல்லமை மிளகுக்கு உண்டு.

சுவைமட்டுமல்ல, மிளகின் மருத்துவ குணங்களும் ஏராளம். நம் ஊரில் ‘பத்து மிளகு கையில் இருந்தால் போதும், பகைவன் வீட்டிலும் சாப்பிடலாம்’ என்று ஒரு பழமொழியே உண்டு.

காரணம், மிளகைச் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக்கொண்டால், அது உணவின் விஷத்தன்மையை அகற்றும், உடம்பில் வாயுத் தொல்லையைப் போக்கும், வெப்பம் கொடுக்கும், காய்ச்சல், ஜுரம் போன்றவற்றுக்கு மிக நல்ல மருந்து, தொண்டைப் பிரச்னைகளைக் குணப்படுத்தும்… இப்படி மிளகின் மருத்துவப் பயன்களை அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

இவற்றையெல்லாம்விட அதிகப் பிரபலம், சளி, இருமலைப் போக்குவதற்கு மிளகு நல்ல மருந்து. சும்மா அதை வாயில் போட்டு மெல்லலாம், முடிந்தால் மிளகுக் கஷாயம் வைத்துக் குடிக்கலாம்,

https://tt.me/aedahamlibrary

அல்லது மிளகுக் குழம்பு செய்து சாப்பாட்டில் பிசைந்து சாப்பிடலாம், கொஞ்சம் காரம் அதிகமாக இருப்பினும், மிக விரைவில் பிரமாதமான குணம் தெரியும்.

குண்டான தேகம் கொண்டவர்களும் உணவில் மிளகைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். சமீபத்தில் நிகழ்ந்த ஆராய்ச்சி ஒன்றில், மிளகில் இருக்கும் ‘பைப்பரைன்’ என்ற பொருள் நம் உடலில் கொழுப்பு செல்கள் புதிதாக உருவாகாதபடி தடுக்கிறது என்று கண்டறிந்துள்ளார்கள். இதன் அர்த்தம், உடல் மெலியவும் மிளகு பயன்படுகிறது.

உடம்புக்கு ஏதாவது பிரச்னை வந்தால்தான் மிளகை நாடவேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை. தினமும் ஒரு தம்ளர் பாலில் மிளகைத் தட்டிப் போட்டு மஞ்சள் பொடி சேர்த்துக் குடித்தால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

மிளகை நேரடியாகச் சாப்பிடுவதுதவிர, அதோடு மற்ற சில மருத்துவ குணமுள்ள பொருள்களையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இன்னும் நல்ல பலன் கிடைக்குமாம். உதாரணமாக, மிளகு + சுக்கு + திப்பிலி ஆகியவற்றின் கலவை ஒரு பிரமாதமான மருந்து. இதனைத் ‘திரிகடுகம்’ என்று சொல்வார்கள்.

என்ன? ‘திரிகடுகம்’ என்ற பெயரை எங்கேயோ கேள்விப்பட்டமாதிரி இருக்கிறதே என்று யோசிக்கிறீர்களா? தமிழ்ப் பாடத்தில் படித்திருப்பீர்கள், இந்த மருந்தில் மூன்று பொருள்கள் இருப்பதுபோல, ஒரே பாடலில் மூன்று கருத்துகளைத் தொகுத்து எழுதப்பட்ட நூலுக்குத் ‘திரிகடுகம்’ என்று பெயர் சூட்டினார்கள்.

உள்ளூர் மிளகு உலகம்முழுக்க விற்பனையாவதற்கு இன்னொரு காரணமும் உண்டு, அது சுலபத்தில் கெட்டுப்போகாது. ஆகவே, ஏற்றுமதி செய்வதும் எளிது, நீண்ட நாள் வைத்திருந்து விற்கலாம், வாங்கியவர்களும் நிதானமாகப் பயன்படுத்தலாம். இந்தக் காரணத்தாலேயே, மிளகை ‘மாஸ்டர் ஸ்பைஸ்’ என்று பாராட்டுகிறார்கள்.

மிளகைப் பார்க்கிற பலர், அது விதை என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில், அது ஒரு பழம்!

என்னது? பழமா? பார்த்தால் அப்படித் தெரியவில்லையே, ரொம்பக் கரடுமுரடாக இருக்கிறதே!

https://tt.me/aedahamlibrary

உண்மைதான். சிவப்பு நிற மிளகுப் பழத்தை வெய்யிலில் நன்கு காயவைத்துச் சுருக்கியிருக்கிறார்கள். தளதளவென்று இருக்கும் திராட்சைப்பழத்தை உலரவைத்தால் அதன் தோற்றம், வடிவம் எல்லாம் மாறிவிடுகிறதல்லவா? கிட்டத்தட்ட அதேமாதிரிதான் மிளகும்.

சந்தேகமாக இருந்தால், ஒரே ஒரு மிளகை உள்ளங்கையில் எடுத்து லென்ஸ் வைத்துப் பாருங்கள். வழவழவென்று இருக்காது, சுருக்கங்கள் மிக நன்றாகத் தெரியும்.

கொடி வகைத் தாவரம் இது. மரங்களின்மீது பற்றிக்கொண்டு உயரமாக வளரும். வெற்றிலை போன்ற இலைகள். அவற்றின் நடுவே உள்ள காம்புகளில் அடர்த்தியாகக் காய்க்கும்.

நாம் பரவலாகப் பார்ப்பது, பயன்படுத்துவது கருப்பு நிற மிளகைதான். ஆனால் உண்மையில், வெள்ளை மிளகு, பச்சை மிளகு, சிவப்பு மிளகு என்று பலவும் உண்டு.

இவைதவிர ‘வால் மிளகு’ என்று ஒரு சிறப்பு வகையும் இருக்கிறது. இது சாதாரண மிளகுமாதிரியேதான் இருக்கும். ஆனால் அதற்கு வால் முளைத்தாற்போல் ஒரு சிறு குச்சி நீட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

வால் மிளகிற்கு மருத்துவ குணங்கள் அதிகம். தலைமுடி நீளமாக வளர்வதற்கு, பொடுகை நீக்குவதற்கெல்லாம் வால் மிளகைப் பயன்படுத்துவார்கள்.

சிலர், ‘எனக்குப் பெப்பரைவிட பெப்பர்மின்ட்தான் ரொம்பப் பிடிக்கும்’ என்பார்கள். ‘மிளகை நேரடியாச் சாப்பிட்டா என்ன? பெப்பர்மின்ட் மிட்டாயாச் சாப்பிட்டா என்ன?’ என்பது இவர்களுடைய நியாயம்.

மிளகு ஆங்கிலத்தில் ‘பெப்பர்’ என்று அழைக்கப்படுவது உண்மைதான். ஆனால், ‘பெப்பர்மின்ட் மிட்டாய்’ என்பது வேறு சமாசாரம். அதில் மிளகு எதுவும் கிடையாது. பெயரைப் பார்த்து ஏமாந்துவிடாதீர்கள்.

அதேபோல், ‘சால்ட் அண்ட் பெப்பர் தாடி’ என்று சிலர் குறிப்பிடுவார்கள். இதன் அர்த்தம், தாடியில் உப்பு, மிளகை அரைத்துப் பூசுவது அல்ல!

உப்பு வெள்ளை நிறம், மிளகு கருப்பு நிறம். ஒருவருடைய தாடி முழுவதுமாக நரைக்காமல், முழுவதுமாகக் கருப்பாகவும் இல்லாமல், ஆங்காங்கே நரைத்திருந்தால், பார்ப்பதற்கு உப்பில் மிளகைக் கலந்ததுபோல் தோன்றும். அதைதான் ‘சால்ட் அண்ட் பெப்பர் தாடி’

https://tt.me/aedahamlibrary

என்று குறும்பாகச் சொல்வார்கள்.

இப்படிப் பெயரளவில் இல்லாமல், உண்மையான சால்ட் அண்ட் பெப்பர் கலவை சாலட்களுக்குச் சுவையூட்டப் பயன்படுகிறது. வெள்ளரியைத் தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக்கித் தட்டில் பரப்பி, மேலே கொஞ்சம் உப்பு, கொஞ்சம் மிளகைத் தூவிச் சாப்பிட்டால், சுவைக்குச் சுவை, பசியும் அடங்கும், உடம்புக்கும் நல்லது.

ஆனால் ஒன்று, கடையில் மிளகு வாங்கும்போது, கவனம் அவசியம். சில பேராசைக்காரர்கள் மிளகுடன் பப்பாளி விதைகளைக் காயவைத்துக் கலந்துவிடுகிறார்கள். இந்தக் கலப்படச் சரக்கினால் நமக்குப் பணமும் இழப்பு, உணவிலும் சுவை குறையும், மருத்துவப் பயன்களும் கிடைக்காமல் போய்விடும்!

மருத்துவ குணங்கள்தவிர, மிளகுக்கு இன்னொரு விநோதமான பயன்பாடும் இருக்கிறது. அது நம் ஆடைகளில் வண்ணங்கள் மங்கிப்போகாமல் காப்பாற்றுமாம்!

உதாரணமாக, உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த ஓர் ஆடை, அதே வண்ணத்தில் எப்போதும் மிளிரவேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். அதற்காக ரசாயனக் கலவைகளையெல்லாம் தேடவேண்டியதில்லை. அதைத் துவைக்கும்போது வாஷிங் பவுடருடன் ஒரே ஒரு ஸ்பூன் மிளகுத்தூளைச் சேர்த்துவிடவேண்டும்.

இன்னொருபக்கம், மிளகைப் பயன்படுத்தி ‘பெப்பர் ஸ்ப்ரே’ என்கிற தற்காப்புக் கருவியும் கிடைக்கிறது. தனியே செல்லுகிற பெண்கள், குழந்தைகளிடம் யாராவது வம்புக்கு வந்து சீண்ட முயன்றால், இந்த பெப்பர் ஸ்ப்ரே கொண்டு அவர்களைச் சுலபமாக வீழ்த்திவிடலாம்.

‘நீங்க சொல்றதெல்லாம் சரி, ஆனா, எனக்கு மிளகு சுத்தமாப் பிடிக்காது’ என்கிறார்கள் சிலர். பொங்கலில் ஆங்காங்கே தட்டுப்படும் மிளகுகளைக்கூட எடுத்து ஓரமாக வைத்துவிடுகிறவர்கள் இவர்கள்.

‘ஏன்? மிளகில் என்ன பிரச்னை?’

இந்தக் கேள்விக்கு, ‘அச்சச்சோ! அது ரொம்பக் காரம்’ என்றுதான் பொதுவாகப் பதில் வரும். அது உண்மையும்கூட.

ஆனால், அது பிரச்னை செய்யும் காரம் அல்ல. நாம் சர்வ சாதாரணமாகப் பயன்படுத்துகிற மிளகாயைவிட மிகவும் நல்ல காரம் அது. இதனாலேயே, பல உணவுகளில் மிளகாய்ப் பொடிக்குப் பதில்

https://tt.me/aedahamlibrary

மிளகுப் பொடி சேர்க்கிற வழக்கம் இருக்கிறது!

உணவில் மிளகு வாயில் தட்டுப்படும்போது, ஒரே ஒரு விநாடி காரத்தைப் பொறுத்துக்கொண்டால் போதும், அது நம் உடலுக்குப் பல நன்மைகளைச் செய்யவல்லது.

அதுமட்டுமல்ல, மிளகின் ருசியும் அலாதியானது. பழகும்வரைதான் காரமாகத் தோன்றும். அதன்பிறகு, அதையும் சேர்த்து நம்முடைய நாவரும்புகள் ரசிக்க ஆரம்பித்துவிடும்.

'ஆனா, இந்த மிளகுப் பொடியைக் கையில் எடுத்தாலே, எனக்குத் தும்மல் வருதே' என்று பலர் அலுத்துக்கொள்வார்கள், 'வீட்ல எங்கயோ மிளகு போட்டுச் சமையல் செஞ்சாக்கூட, அரை நிமிஷத்துக்குள்ள ஐம்பதுவாட்டி தும்மி கண்ணுல தண்ணியே வர ஆரம்பிச்சுடுது.'

மிளகுமட்டுமல்ல, உங்கள் மூக்கின் வழியே நுண்மையான எந்தப் பொருளும் செல்லமுடியாது. காற்றைத்தவிர வேறு எது உள்ளே நுழைந்தாலும் சட்டென்று தும்மல் போட்டு வெளியே அனுப்பிவிடுகிறவகையில் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் நம்முடைய நாசித் துவாரங்களின் வடிவமைப்பிலேயே உண்டு.

போதாக்குறைக்கு, மிளகில் இருக்கும் 'பைப்பரைன்' என்ற பொருள் நம் மூக்கில் உள்ள மென்மையான பகுதிகளைச் சீண்டிவிடுகிறது. அதனால் வழக்கத்தைவிட அதிகமாகவே தும்மல் விழுகிறது.

ஆனால் அதற்காக, இத்தனை மருத்துவ பயன்கள் கொண்ட மிளகை நம்முடைய உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளாமல் தவிர்ப்பதும் நியாயமில்லை. மூக்கைப் பிடித்துக்கொண்டு லபக்கென்று விழுங்கிவிடுங்கள்!

****

10. அன்னாசி

****

பதினைந்தாம் நூற்றாண்டில் கடல்வழியே உலகைச் சுற்றிவந்த கொலம்பஸ், தான் கண்டுபிடித்த ''புது உலக''த்திலிருந்து எதையெதையோ ஐரோப்பாவுக்குக் கொண்டுசென்றார். அவற்றில் முக்கியமாக, ஒரு விசேஷமான பழம்.

https://tt.me/aedahamlibrary

கொலம்பஸுக்கு அந்தப் பழம் மிகவும் பிடித்திருக்கவேண்டும். தன்னுடைய நாட்டு மக்களுக்கு அதனை அறிமுகப்படுத்த விரும்பினார். அதற்காக, அதனை ஏராளமாகப் பொட்டலம் கட்டி ஏற்றுமதி செய்தார்.

ஆனால், நீண்ட கப்பல் பயணத்தில் அந்தப் பழங்களெல்லாம் அழுகிவிட்டன. கொலம்பஸ் நொந்துபோனார்.

நல்லவேளையாக, ஒரு பழம், ஒரே ஒரு பழம்மட்டும் அழுகாமல் தப்பியிருந்தது. அதைத் தன்னுடைய அரசர் ஃபெர்டினாண்ட்க்கும், அரசி இசபெல்லாவுக்கும் பரிசாகக் கொடுத்தார் கொலம்பஸ்.

அந்தப் பழத்தின் தலையில் கிரீடம்போல் இலைகள் முளைத்திருந்தன. சொரசொரப்பான தேகம். தொட்டுப்பார்த்தால் கெட்டியாக இருக்கிறது, முகர்ந்து பார்த்தால் ஆளை மயக்குகிறது.

வாசனையிலேயே அசந்துபோன அரசர், அந்தப் பழத்தை வெட்டிச் சாப்பிட்டார். ‘ஆஹா! நான் இதுவரை இப்படி ஒரு பழத்தைச் சாப்பிட்டதில்லையே’ என்று கிறங்கிவிட்டார்.

உடனே, ‘யாரங்கே?’ என்று கை தட்டியிருப்பார் அந்த மன்னர், ‘உடனடியாக இந்தப் பழத்தை நம் நாடுமுழுவதும் விளைவிக்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள். இனிமேல் தினம் தினம் நான் இதைச் சாப்பிடவேண்டும்!’

அரசர் நினைத்ததுபோல் அது அத்துணை சுலபம் இல்லை. அந்தப் பழம் சில குறிப்பிட்ட தட்பவெப்பநிலைகள், மண் வகைகளில்தான் விளையும், அன்றைய ஐரோப்பாவுக்கும் அதற்கும் ஒத்துப்போகவில்லை.

அதனால் என்ன? மன்னர் நினைத்தால் எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும் அதைத் தருவிக்கலாமே?

அன்று தொடங்கி, அந்தப் பழம் அரசர்களின் ஃபேவரிட் சமாசாரமாகிவிட்டது. எவ்வளவு செலவானாலும் சரி, அந்தப் பழம் எங்கே விளைகிறதோ அங்கிருந்தே நேரடியாக இறக்குமதி செய்து சாப்பிட ஆரம்பித்தார்கள்.

ஐரோப்பியப் பொதுமக்களுக்கு அத்துணை வசதி ஏது? அவர்கள் அதனை வாசனை பிடிக்கலாம், ஆனால் தினம் தினம் சாப்பிடமுடியாது. அடுத்த கப்பல் எப்போது வரும் என்று ஏங்கிக் காத்திருக்கவேண்டும், அப்படியே கப்பல் வந்தாலும், இவர்களுக்குச் சில துண்டு பதப்படுத்திய பழங்கள்தான் கிடைக்கும். நிஜமான பழத்தை வெட்டிச் சாப்பிடுவதற்கில்லை.

https://tt.me/aedahamlibrary

இதனால், அபூர்வமாகமட்டுமே கிடைக்கும் அந்தப் பழத்தை அவர்கள் ‘அரசர்களின் பழம்’ (Fruit of the kings) என்று செல்லமாக அழைத்தார்கள்.

இன்றைக்கு, அந்த அருமையான பழம் உலகம்முழுவதும் கிடைக்கிறது. மன்னர்கள்மட்டுமல்ல, நம்மைப்போன்ற மக்களும் வாங்கிச் சாப்பிடலாம்.

ஆகவே, ‘அரசர்களின் பழம்’ என்ற பெயரைத் திருப்பிப்போட்டு, அதனைப் ‘பழங்களின் அரசன்’ (King of fruits) என்று மாற்றிவிட்டார்கள். கிரீடம் சூடியிருக்கும் பழமல்லவா? பொருத்தமான பெயர்தான்!

வர்ணனையை வைத்தே கண்டுபிடித்திருப்பீர்கள், ‘பைனாப்பிள்’ என்று ஆங்கிலத்திலும், ‘அன்னாசி’ என்று தமிழிலும் அழைக்கப்படும் சுவையான பழம்தான் அது!

****

கடைக்குச் செல்கிறீர்கள். அன்னாசிப் பழம் ஒன்றைக் கையில் எடுக்கிறீர்கள். கடைக்காரரிடம் ‘இந்தப் பழம் என்ன விலை?’ என்று விசாரிக்கிறீர்கள்.

உண்மையில் உங்கள் கேள்வியே தவறு. அது ‘பழம்’ அல்ல, ‘பழங்கள்’. பன்மை!

ஆமாம், நாம் ஒரு பழமாக நினைக்கும் அன்னாசிக்குள் பல பழங்கள் ஒருங்கிணைந்து கூட்டணி சேர்ந்துள்ளன. இதனை ஆங்கிலத்தில் ‘Multiple Fruit’ என்று அழைக்கிறார்கள்.

சந்தேகமாக இருக்கிறதா? ஓர் அன்னாசிப்பழத்தைக் குறுக்கே நறுக்கிப் பாருங்கள், மையத்தில் ஒரு தண்டு தெரியும், அதைச் சுற்றிச் சிறு கண் போன்ற பகுதிகள் இருக்கும். அவை ஒவ்வொன்றும் ஒரு பழம். மொத்தமாகச் சேர்ந்து சொரசொரப்பான வெளித்தோலுடன் வளர்கின்றன!

பொதுவாக நாம் கடைகளில் வாங்கும் அன்னாசிப் பழங்கள் அதிகபட்சம் ஓரிரு கிலோ எடைதான் இருக்கும். ஆனால், விவசாயிகள் அவற்றைப் பறிக்காமல் அப்படியே விட்டுவிட்டால், அவை மிகப் பெரியதாக வளர்ந்து எட்டு, ஒன்பது கிலோ எடைவரை செல்லக்கூடும்.

https://tt.me/aedahamlibrary

****

நாம் சாப்பிடும் பெரும்பாலான பழங்கள் மரங்களில்தான் விளையும். ஆனால் அன்னாசிமட்டும், புதர் போன்ற சிறு செடிகளில் விளைகிறது.

பொதுவாக மலைச் சரிவுகளில்தான் அன்னாசி நன்றாகச் செழித்து வளரும். மலையோரக் கிராமங்கள் போன்ற சில சமவெளிப் பகுதிகளிலும் இதனைப் பயிரிடுகிறார்கள்.

தமிழ்நாட்டில் கன்னியாக்குமரி மாவட்டத்தில் கொட்டூர் என்று ஓர் ஊர். அங்கே ஒரு கிராமம்முழுக்க அன்னாசியைப் பயிர் செய்திருக்கிறார்கள்.

இதைப் படித்தபிறகு, உங்களுக்கும் அன்னாசி பயிரிடும் ஆசை வருகிறதா? முயற்சி செய்து பார்க்கலாம். வீட்டில் அன்னாசிப்பழம் வாங்கித் தின்றபிறகு, வெட்டி எறியப்படும் அந்தக் கிரீடப் பகுதியை நட்டுவையுங்கள். உங்கள் மண்ணின் தன்மை சரியாக இருந்தால், நிச்சயமாக விளையும்!

****

‘பைனாப்பிள்’ என்ற ஆங்கிலச் சொல்லை, பைன் + ஆப்பிள் என்று பிரிக்கவேண்டும். இந்தப் பழத்தை மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் பைன் மரக் கூம்பைப்போல் சொரசொரப்பாக இருக்கும், ஆனால் வெட்டிச் சாப்பிட்டால் ஆப்பிளைப்போல ருசிக்கும் என்பதால் அப்படிப் பெயர் சூட்டியிருக்கிறார்கள்.

இதனைத் தமிழில் ‘அன்னாசி’ என்று அழைக்கிறோம். உண்மையில் இது போர்ச்சுக்கீசிய மொழியிலிருந்து வந்த பெயர். செந்தாழை, பிருத்தி, அன்னதாழை போன்ற மாற்றுப் பெயர்களிலும் இதனை அழைப்பது உண்டு.

இந்தச் செடியின் தாவரவியல் பெயர் ‘அனனாஸ்’. இதற்கு ‘மிக நல்ல பழம்’ என்று அர்த்தம்.

****

அன்னாசிப் பழத்தைத் தோல் சீவித் துண்டாக்கி அப்படியே சாப்பிடலாம். பல நாடுகளில் இதன்மீது உப்பு, காரப்பொடியைத் தூவி அப்படியே ஸ்னாக்ஸ்மாதிரி சாப்பிடுவார்கள். அப்படியே குச்சியில் குத்தி எடுத்து ஐஸ் க்ரீம்போலச் சுவைக்கிறவர்கள் உண்டு. சர்க்கரைக் கரைசலில் நனைத்துத் தின்கிறவர்களும் உண்டு.

https://tt.me/aedahamlibrary

இதேபோல், அன்னாசிப் பழரசமும் (ஜூஸ்) மிகச் சுவையானது. இந்தப் பழத்திலிருந்து ஜாம் தயாரிக்கிறார்கள், ஜெல்லி தயாரிக்கிறார்கள், கேக் போன்ற இனிப்புகளின்மீது அலங்காரமாக நறுக்கிவைக்கிறார்கள்!

பிட்ஸாவில் பொதுவாகக் காரமான சமாசாரங்கள், காய்கறிகள்தான் சேர்க்கப்படும். ஆனால் அன்னாசிக்குமட்டும் அங்கே விதிவிலக்கு, இனிப்பான அன்னாசிப்பழத் துண்டுகளைத் தூவிய பிட்ஸா உலகம்முழுக்கப் பிரபலம்.

இவைதவிர, அன்னாசிப்பழத்தைச் சமைத்துச் சாப்பிடுகிற பழக்கமும் இருக்கிறது. குறிப்பாக, அன்னாசி அல்வா பலருக்குப் பிடித்த இனிப்புவகை. அன்னாசிப்பழத்தில் ரசம், பச்சடி, சாலட் என்று அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். கேசரியில் இதனைத் துண்டாக்கிச் சேர்ப்பது தனி சுவையைத் தரும்.

வெளிநாடுகளில் அன்னாசிப்பழத்தைப் பல உணவு வகைகளில் சமைத்துச் சேர்க்கிறார்கள். ‘பைன கலோடா’ என்ற பெயரில் ஒரு புகழ் பெற்ற பானமும் உண்டு.

****

இப்படிப் பலவிதங்களில் அன்னாசியைச் சாப்பிடுகிறோமே, இதனால் நம் உடலுக்குப் பயன் ஏதும் உண்டா?

அன்னாசியில் பெரும்பகுதி தண்ணீர்தான். கொழுப்பு கிட்டத்தட்ட பூஜ்ஜியம். ஆகவே, இதை நாம் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் வயிறு நிரம்பும், ஆனால் தொப்பை போடாது.

இதனால், எடைக் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறவர்கள், உடல் மெலிய விரும்புகிறவர்கள் அன்னாசியை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வார்கள். சப்புக்கொட்டி ருசிக்கத்தக்க டயட் உணவு இது!

சத்துகளைப் பொறுத்தவரை, பொட்டாசியம், மக்னீசியம், கால்சியம் ஆகியவை இதில் ஏராளமாக உண்டு. வைட்டமின் Cயும் அதிகமாக இருக்கிறது.

****

அன்னாசிப் பழத்துக்கு மருத்துவ குணங்களும் நிறைய உண்டு. உடலில் எலும்பு வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும், பற்களையும் ஆரோக்கியமாக

https://tt.me/aedahamlibrary

வைத்திருக்கும்.

ஜலதோஷம், சுவாசப் பிரச்னைகளுக்கு அன்னாசி ஒரு நல்ல மருந்து. வயிற்றில் புழுக்கள் இருந்தால் அவற்றை நீக்கிக் குணப்படுத்தும், வியர்வை, சிறுநீர் சுரப்பில் இருக்கக்கூடிய கோளாறுகளை அகற்றும், உடலில் காயம்படும்போது ரத்தம் அதிகம் வெளியேறாமல் காக்கும்.

****

அன்னாசிப் பழத்துக்கு இப்படிப் பல பயன்பாடுகள் இருப்பதாலும், அது உலகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் எளிதில் கிடைப்பதில்லை என்பதாலும், அதனை வெட்டிப் பதப்படுத்திக் கேன்களில் அடைத்து வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பும் தொழில் மிகவும் வளர்ச்சியடைந்துள்ளது.

ஆரம்பத்தில் விவசாயிகள் அன்னாசியைக் கையால் தோலுரித்து, வெட்டிப் பதப்படுத்திக்கொண்டிருந்தார்கள். இதற்கு ஏகப்பட்ட நேரமும் உழைப்பும் தேவைப்பட்டது. அதற்குள் பழங்கள் கெட்டுவிடக்கூடும் என்பதால், அவர்களால் ஓரளவுக்குமேல் விளைச்சலைப் பெருக்கமுடியவில்லை, சரியான லாபமும் கிடைக்கவில்லை.

ஹென்றி கினாகா என்பவர்தான், இதனை இயந்திரமயமாக்கினார். அவர் கண்டுபிடித்த கருவியில் அன்னாசிப் பழங்களை இந்தப் பக்கம் கொடுத்துவிட்டால், சில விநாடிகளுக்குப்பிறகு அந்தப் பக்கம் துண்டுகள் வந்து விழும். தோலை உரிப்பது, மையத்தில் உள்ள தண்டை நீக்குவது, துண்டாக்குவது என்று சகலத்தையும் அதுவே பார்த்துக்கொள்ளும். நேரம் மிச்சம், பணம் மிச்சம், நிறைய உற்பத்தி செய்யலாம்!

'கினாகா மெஷின்' என்ற அந்த இயந்திரம்தான், உலகம்முழுவதும் அன்னாசிப் பழம் சென்று சேரக் காரணமாக இருந்தது. பல நாடுகள், குறிப்பாக அமெரிக்காவில் உள்ள ஹவாயித் தீவுகளைச் சேர்ந்த விவசாயிகள் இந்த வகை இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்திப் பெரும் தொழில் புரட்சியையே ஏற்படுத்திவிட்டார்கள்.

இன்றைக்கு, உலகெங்கும் பல நிறுவனங்கள் கேன்களில் அடைக்கப்பட்ட அன்னாசிப் பழத்தைத் தங்களது உணவுத் தயாரிப்புகளில் பயன்படுத்துகின்றன. இதனால் இந்தப் பழத்துக்கு மவுசு அதிகம், விலையும் அதிகம்.

****

https://tt.me/aedahamlibrary

பழம்மட்டுமா? அன்னாசியின் இலைக்கும் மவுசு உண்டு.

ஃபிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் ‘பைனா’ நெசவு மிகவும் பிரபலம். அன்னாசியின் இலைகளை வெட்டி எடுத்து, அதிலிருந்து உறுதியான இழைகளைப் பிரித்தெடுக்கிறார்கள். இதற்குதான் ‘பைனா’ என்று பெயர்.

‘பைனா’வை நேரடியாகவோ, அல்லது, பட்டு, பாலியெஸ்டருடன் சேர்த்தோ நெசவு செய்யலாம். இதிலிருந்து சில விசேஷமான ஆடைகளைச் செய்கிறார்கள். மேஜை விரிப்பு, பைகள், பாய்கள் போன்றவற்றையும் தயாரிக்கிறார்கள்.

****

அன்னாசியை நறுக்கும்போது நாம் வேண்டாம் என்று தூக்கி எறிகிற தோல், இலைகள் போன்றவற்றுக்கும் பயன் இருக்கிறது. வினிகர் உற்பத்தியிலும், வேறு சில பானங்களைத் தயாரிக்கும்போதும் இவற்றைச் சேர்க்கிறார்கள், கால்நடைகளுக்குத் தீவனமாகவும் கொடுக்கிறார்கள்.

****

நம் ஊரில் கடவுளுக்குத் தேங்காயை உடைத்துப் படைக்கும் வழக்கம் உள்ளது, கோயில் வாசலில் சிதறுதேங்காய் போடுவதும் உண்டு.

அதுபோல, சில நாடுகளில் ‘சிதறுஅன்னாசி’ப் பழக்கமும் இருந்துவந்ததாம்!

அப்போதெல்லாம் கப்பல்கள் நீண்ட பயணத்தை முடித்து நலமாக ஊர் திரும்பும்போது, அந்த மாலுமிகளை, ஊழியர்களை வரவேற்கும்விதமாக ஓர் அன்னாசிப் பழத்தைக் கப்பலின் இறங்கும் பகுதியில் போட்டு உடைப்பார்கள்.

இதன் இன்னோர் அர்த்தம், ‘வாங்க, வாங்க, வந்து உட்கார்ந்து ஓய்வெடுங்க, அப்புறமா உங்களுடைய பயணக் கதையையெல்லாம் சொல்லுங்க!’ என்கிற ஆர்வம்!

****

மற்ற பழங்களோடு ஒப்பிடும்போது, நாம் அன்னாசியை அதிகம் உண்பதில்லை. காரணம், அதன் தோலை நீக்கிச் சுத்தப்படுத்திச் சாப்பிடுவது சிரமம். ஆகவே, பலாச்சுளைகளைப்போல், யாரோ தோல்

https://tt.me/aedahamlibrary

உரித்துத் துண்டுபோட்டுத் தந்தால்மட்டும்தான் இந்தப் பழம் நம்முடைய உணவில் சேர்கிறது.

நல்ல அன்னாசிப் பழத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதும் சிரமம். சரியாகப் பழுக்காத அன்னாசியை வாங்கிவிட்டால், அதைப் பழுக்கவைத்துச் சாப்பிடுவதும் கஷ்டம், அப்படியே காயாகச் சாப்பிட்டாலும் உடம்புக்கு ஆகாது.

இதனால், அன்னாசியை வாங்கும்போதே அதன் இலைகளைப் பிய்த்துப் பார்த்து வாங்கவேண்டும் என்கிறார்கள். இலையைச் சுலபமாகப் பிய்க்கமுடிந்தால்தான் அது நன்கு பழுத்த பழம்.

வீட்டுக்குக் கொண்டுவந்த அன்னாசியை மேலே, கீழே நறுக்கிவிட்டால், தட்டில் கம்பீரமாக உட்கார்ந்துகொள்ளும். அதன்பிறகு, சுற்றியுள்ள தோல் பகுதியைக் கத்தியால் சீவுவது சுலபம். விலக மறுக்கும் சில ‘கண்’ பகுதிகளைமட்டும் கத்தியின் முனையால் குத்தி நீக்கிவிடலாம்.

சில நிமிட வேலைதான். இதற்குச் சோம்பேறித்தனம் பார்த்துப் ‘பழங்களின் அரச’னை, உடலுக்குப் பல சத்துகளைத் தரும் ஒரு கனியைப் புறக்கணித்துவிடவேண்டாமே!

****

11. சர்க்கரை

****

மகான் ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரைச் சந்திக்க வந்திருந்தார் ஒரு பெண்மணி. அவருடைய புடைவைத் தலைப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு ஒரு சிறுவனும் வந்தான்.

‘ஸ்வாமி, இவன் நிறைய இனிப்பு சாப்பிடுகிறான்’ என்றார் அவர், ‘இதனால் இவனுடைய உடம்பு கெட்டுப்போகிறது, தயவுசெய்து நீங்கள்தான் இவனுக்கு அறிவுரை சொல்லித் திருத்தவேண்டும்.’

ராமகிருஷ்ணர் யோசித்தார். ‘இப்போது சந்தர்ப்பம் சரியில்லை, இரண்டு மாதம் கழித்து வாருங்கள், அப்போது அறிவுரை சொல்கிறேன்’ என்றார்.

வந்த பெண்மணிக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. ‘அறிவுரை சொல்வதற்கு எதற்கு சந்தர்ப்பம்?’ என்று குழம்பினார். ஆனால், ராமகிருஷ்ணரின்

https://tt.me/aedahamlibrary

சொல்லை மறுக்கமுடியுமா? ஏமாற்றத்துடன் திரும்பிச் சென்றார்.

இரண்டு மாதங்கள் சென்றன. அந்தப் பையன் தொடர்ந்து இனிப்பு சாப்பிட்டுக்கொண்டுதான் இருந்தான். அவனை அழைத்துக்கொண்டு மீண்டும் ராமகிருஷ்ணரிடம் வந்தார் அந்தப் பெண்மணி.

இப்போது, அந்தச் சிறுவனைப் பார்த்தவுடன் ராமகிருஷ்ணர் அடையாளம் கண்டுகொண்டார், 'தம்பி, நிறைய இனிப்பு சாப்பிடாதே, உடம்பைக் கவனித்துக்கொள்' என்று அறிவுரை சொன்னார்.

'ஏன் ஸ்வாமி, இதை இரண்டு மாதம் முன்பே சொல்லியிருக்கலாமே!' என்று ஆதங்கத்துடன் அந்தப் பெண் கேட்டார்.

'சொல்லியிருக்கலாம் அம்மா, ஆனால் அப்போது நான் அப்படிச் சொல்லியிருந்தால் அது பொய்யான அறிவுரையாகதான் இருந்திருக்கும்' என்றார் ராமகிருஷ்ணர்.

'என்ன சொல்றீங்க ஸ்வாமி?'

'உங்கள் மகனைப்போலவே எனக்கும் இனிப்புகள் என்றால் ரொம்பப் பிடிக்கும்' என்றார் ராமகிருஷ்ணர், 'முதலில் நான் அந்தப் பழக்கத்தை விட்டால்தானே இவனுக்கு அறிவுரை சொல்லமுடியும்?'

'அதற்காகதான் இரண்டு மாதம் எடுத்துக்கொண்டேன். இப்போது, நான் அதிகம் இனிப்புகள் உண்பதில்லை. ஆகவே, இவனுக்கு அறிவுரை சொல்கிறேன்!'

ராமகிருஷ்ணரைப்போன்ற ஞானிகள் இனிப்பைத் துறப்பார்களோ என்னவோ. நம்மைமாதிரி சாதாரண மனிதர்களுக்கு இரண்டு மாதமென்ன, இரண்டு வருடங்களானாலும் அது சிரமம்தான். ஆங்கிலத்தில் இதற்கு 'Sweet Tooth' என்று ஒரு வார்த்தையே உள்ளது!

'அறுசுவை' உணவு என்று சொன்னாலும், அந்த ஆறில் மக்கள் அதிகமாக விரும்பிச் சுவைப்பது, இனிப்பைத்தான். உலகெங்கும் எல்லா நாடுகளிலும் விதவிதமான இனிப்புப் பண்டங்கள்தாம் விருந்துகளை நிறைவுசெய்கின்றன, வயிற்றைமட்டுமல்ல, மனத்தையும்.

அன்று தொடங்கி இன்றுவரை நாம் பலவிதமான இனிப்பூட்டிகளைப் பயன்படுத்திவந்திருக்கிறோம். அவற்றுள் சர்க்கரைக்கு ஒரு முக்கியமான தனி இடம் உண்டு.

அறிவியல்ரீதியில் பார்த்தால், சர்க்கரை என்பது 'சுக்ரோஸ்' என்ற

https://tt.me/aedahamlibrary

வேதிப்பொருள். பெரும்பாலும் கரும்பிலிருந்து எடுக்கப்படும் இதனைப் பல தொழில்நுட்பங்களைக் கொண்டு சுத்தப்படுத்தியபிறகே உணவில் சேர்க்கிறோம்.

தமிழர்களைப் பொறுத்தவரை, சர்க்கரை என்பது பின்னால் வந்த தொழிற்சாலைத் தயாரிப்பு. ஆரம்பத்திலிருந்து அவர்கள் பயன்படுத்திவந்த இனிப்பூட்டி, ‘வெல்லம்’!

பழந்தமிழில் வெல்லத்தை ‘அக்காரம்’ என்பார்கள். இதையே சர்க்கரை என்று சொல்பவர்களும் உண்டு. இந்த இரண்டுக்கும் பொதுவாக, ‘இனிப்பான ஒரு பொருள்’ என்று நாம் அர்த்தம் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

‘அக்கார’த்தில் சமைக்கும் இனிப்பான சாதம் (அடிசில்) மிகவும் சுவையானது. இதனை ‘அக்கார அடிசில்’ என்பார்கள். கிட்டத்தட்ட சர்க்கரைப் பொங்கல்மாதிரி இருக்கும். ஆழ்வார்களில் ஒருவரான ஆண்டாள் தன்னுடைய மனம் கவர்ந்த இறைவனுக்கு, ‘நூறு தடா (பானை) நிறைந்த அக்கார அடிசில் சொன்னேன்’ என்று பாடுகிறார்.

தமிழர்கள் பயன்படுத்திய, இப்போதும் பயன்படுத்துகிற இன்னொரு வித்தியாசமான இனிப்புப் பொருள், ‘கருப்பட்டி’. கிட்டத்தட்ட வெல்லம் மாதிரியே இருக்கும், ஆனால் சுவை வேறுவிதமானது.

‘கருப்பட்டி’ என்ற பெயரைக் ‘கருப்புக் கட்டி’ என்று விரிப்பார்கள். இது கருமை நிறத்தில் இருப்பதால் அந்தப் பெயர் வந்தது எனப் பெரும்பாலானோரால் நம்பப்படுகிறது.

உண்மையில், ‘கருப்பு’ என்றால் இங்கே கரும்பு என்று பொருள். அதிலிருந்து எடுக்கப்படும் கட்டி என்பதால் இதனைக் ‘கருப்புக் கட்டி’ என்று அழைத்து, பின்னர் அது ‘கருப்பட்டி’ எனச் சுருங்கிவிட்டது.

கருப்பட்டியில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. உதாரணமாக, ‘பனங் (பனை) கருப்பட்டி’, ‘தென்னங் (தென்னை) கருப்பட்டி’ போன்றவற்றைச் சொல்லலாம்.

கருப்பட்டி இப்போதும் கடைகளில் கிடைக்கிறது. காபியில் அதைச் சேர்த்தால் ஒரு தனித்துவமான சுவை உண்டு என்று பலர் சப்புக்கொட்டுவார்கள்.

****

சர்க்கரையைப் பல வடிவங்களில் தயாரிக்கிறார்கள். மளிகைக்

https://tt.me/aedahamlibrary

கடைகளில் நாம் பொதுவாக வாங்கும் சர்க்கரை சிறு மணல் துகள்களைப்போல் இருக்கும். அதையே மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துச் 'சர்க்கரைத் தூள்' என்று பயன்படுத்துவார்கள். கொஞ்சம் பெரிய சைஸில் கற்கண்டுபோல் தயாரிப்பார்கள், அதைவிடப் பெரியதாகக் கனசதுர வடிவில் கிடைக்கும் சர்க்கரையை நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் பயன்படுத்துகிறார்கள். இன்னும் கப்பல், சிப்பாய், மான், மீன் வடிவத்திலெல்லாம்கூட சர்க்கரை உண்டு.

இந்த எல்லா வகைச் சர்க்கரைகள் அனைத்துக்கும் பொதுவான தன்மை என்று பார்த்தால், இனிப்புச் சுவை, அப்புறம் தண்ணீரில் கரையும் தன்மை.

உண்மையில், சர்க்கரையின் தூய்மையை அறிவதற்கு ஒரு மிக நல்ல அளவுகோல், அதனை ஒரு கண்ணாடி தம்ளரில் உள்ள தண்ணீரில் போட்டுவிடுவது. பின்னர் அது எத்தனை நிமிடங்களில் கரைகிறது, எப்படிச் சுத்தமாகக் கரைகிறது என்பதைப் பார்த்தாலே போதும்.

சில இனிப்புப் பிரியர்கள், கைவசம் சுவையான பண்டம் எதுவும் இல்லாவிட்டால் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையை எடுத்து வாயில் போட்டுக்கொள்வார்கள். அது அவர்களுடைய உமிழ் நீரில் மெல்லக் கரைந்து சுவைப்பதை ரசிப்பார்கள்.

இதற்கு நேரெதிராக, சர்க்கரையைத் தொடாத மக்களும் உண்டு. இவர்கள் 'சர்க்கரை நோய்' என்று பொதுவாக அழைக்கப்படும் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். இதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக மருத்துவர்கள் ஆலோசனைப்படி சர்க்கரையை, மற்ற இனிப்புகளை ஒதுக்கிவிடுவார்கள்.

ஆனால், இது எல்லாராலும் முடியுமா? சிலர் சிறிய வயதிலிருந்து சாப்பிட்ட சர்க்கரையையும் இனிப்புப் பழக்கத்தையும் அப்படிச் சட்டென்று விடமுடியாமல் தவிப்பார்கள்.

இவர்களுடைய வசதிக்காக, மார்க்கெட்டில் 'சுகர் ஃப்ரீ' எனப்படும் சர்க்கரை மாற்றுகள் கிடைக்கின்றன. இவற்றை (அளவோடு) சேர்த்துக்கொண்டால் ஒருமாதிரி குத்துமதிப்பான இனிப்பு கிடைக்கும்.

****

உலக அளவில் 'சர்க்கரை' என்றாலே அது கரும்புச் சர்க்கரைதான். அபூர்வமாகச் சில நேரங்களில் பீட்ரூட்டிலிருந்தும் சர்க்கரை

https://tt.me/aedahamlibrary

எடுக்கப்படுகிறது. இவற்றை வித்தியாசப்படுத்திக் காண்பிப்பதற்காக, Cane Sugar (கரும்புச் சர்க்கரை), Beet Sugar (பீட்ரூட் சர்க்கரை) என்று அழைப்பார்கள்.

வயல்களில் விளைந்த கரும்பை விவசாயிகள் அறுவடை செய்து வண்டிகளில் ஏற்றுவார்கள். இவை அருகில் உள்ள சர்க்கரை ஆலைக்குக் கொண்டுசெல்லப்படும். அங்கே அதனை இயந்திரங்களின்மூலம் சுத்தப்படுத்துவார்கள்.

பின்னர் சில விசேஷ கருவிகளின்மூலம் இந்தக் கரும்புகள் வெட்டப்படுகின்றன, நசுக்கப்படுகின்றன, அவற்றிலிருந்து இனிப்புச் சாறு பிழியப்படுகிறது. அதில் வேறு பல வேதிப் பொருள்களைச் சேர்த்து அசுத்தங்கள் நீக்கப்படுகின்றன.

நிறைவாக, இந்தச் சாற்றில் உள்ள நீரை அகற்றி, Crystal எனப்படும் படிக வடிவத்திற்கு மாற்றுவார்கள். அதனை நன்கு காயவைத்து பேக் செய்வார்கள்!

இப்படித் தயாரிக்கப்பட்டு கடைகளில் கிடைக்கும் சர்க்கரை வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கும். இதற்கு மாறாக, பழுப்பு நிறத்தில் உள்ள ‘பிரௌன் ஷுகர்’உம் கிடைக்கிறது.

பிரௌன் ஷுகரும் கிட்டத்தட்ட இதே முறையில் தயாரிக்கப்படுவதுதான். முக்கியமான வித்தியாசம், கரும்புச் சாற்றில் உள்ள பாகுத்தன்மையை முழுமையாக அகற்றமாட்டார்கள். இதனால், அந்தச் சர்க்கரைக்குப் பழுப்பு நிறம் கிடைக்கிறது!

உங்களுக்குப் பழுப்புச் சர்க்கரைதான் வேண்டும் என்றால் அவ்வளவு தூரம் சிரமப்படவேண்டியதில்லை. வெல்லத்தை வாங்கிப் பொடி செய்து உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டியதுதான்!

வெல்லத்தில் இரண்டு வகை: உருண்டை வெல்லம், அச்சு வெல்லம். இதில் ‘உருண்டை வெல்ல’த்துக்கு ‘மண்டை வெல்லம்’ என்கிற வேடிக்கையான பெயரும் உண்டு.

சர்க்கரையைப்போலவே வெல்லமும் கரும்பிலிருந்துதான் கிடைக்கிறது, பனைமரத்திலிருந்து கிடைக்கிற ‘பனை வெல்லம்’ என்ற வகையும் உண்டு.

கரும்புச் சாறு அல்லது பனைமரத்தின் பாலைப் பிழிந்தெடுத்து, ஓர் அகன்ற பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்கவைப்பார்கள். அது

https://tt.me/aedahamlibrary

பாகாக மாறும், இதனைக் கையில் எடுத்து உருண்டை பிடித்தால், அது 'உருண்டை வெல்லம்'. இதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள அச்சுகளில் ஊற்றினால், 'அச்சு வெல்லம்'.

அவ்வளவுதான்! இயந்திரங்கள் இல்லை, சிக்கலான வழிமுறைகள் இல்லை, பெரிய சாதனங்களும் தேவைப்படாது, குறைந்த முதலீட்டில் யார் வேண்டுமானாலும் வெல்லம் காய்ச்சிவிடலாம்!

அன்றைய தமிழகத்தில் ஏராளமான கரும்பாலைகள் இருந்திருக்கின்றன. அவற்றில் தயாரான வெல்லத்தைதான் மக்கள் இனிப்புகளைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்திவந்திருக்கிறார்கள். 'சோலை, ஆலை தொழில் மேவ' என்று திருஞானசம்பந்தர் தேவாரத்தில் எழுதுவது வெல்லம் தயாரிக்கும் ஆலைகளைதான்.

ஆனால், சர்க்கரையோடு ஒப்பிடும்போது வெல்லத்தில் அசுத்தம் அதிகமாக இருக்கும், செயற்கையான முறையில் சுத்தப்படுத்தப்படாத இனிப்பல்லவா அது?

இதனால், சர்க்கரைபோல் வெல்லத்தைச் சுலபமாக ஸ்பூனில் எடுத்துப் போட்டுச் சமைக்கமுடியாது. அதனைத் தண்ணீரில் கரைத்துக் கொஞ்சம் சூடாக்கி, வடிகட்டிச் சுத்தப்படுத்திவிட்டுதான் பயன்படுத்தவேண்டும். வெல்லத்தின் சுவையும் கொஞ்சம் காட்டமான இனிப்பாக இருக்கும்.

ஆகவே, பலர் வெல்லத்துக்குப் பதில் சர்க்கரையையே பயன்படுத்த விரும்புகிறார்கள். எப்போதாவது பொங்கல், பாயசம், புட்டு, அதிரசம் போன்ற சில பாரம்பரிய உணவுகளுக்குமட்டும் வெல்லம், மற்றபடி சர்க்கரைதான்!

ஆனால், சர்க்கரையோடு ஒப்பிடுகையில் வெல்லத்தின் இனிப்பு நம் உடலுக்கு நல்லது என்கிறார்கள். உணவுக் குழாய், வயிறு போன்ற உள் பாகங்களைச் சுத்தப்படுத்துகிற, பித்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிற, உணவு செரிக்கின்ற தன்மையை மேம்படுத்துகிற குணங்களெல்லாம் வெல்லத்துக்கு உண்டாம்!

இதனால்தானோ என்னவோ, அடை போன்ற 'ஹெவி'யான உணவு வகைகளோடு கொஞ்சம் வெல்லம் சேர்த்துக்கொள்கிற பழக்கம் நம் ஊரில் உள்ளது. 'வேர்க்கடலை தின்றவர்களும் ஒரு துண்டு வெல்லம் சாப்பிடவேண்டும்' என்று சொல்வார்கள்.

****

https://tt.me/aedahamlibrary

ஆலைகளில் தயாரிக்கப்படும் செயற்கைச் சர்க்கரை ஒருபுறமிருக்க, இயற்கையிலேயே அநேகமாக எல்லாப் பழங்கள், கிழங்கு வகைகளிலும் சர்க்கரை உண்டு.

'சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு' என்று கேள்விப்பட்டிருப்பீர்களே, அது ஒரு மிக நல்ல உதாரணம். இதனை வேகவைத்தோ, பச்சையாகவோ அப்படியே சாப்பிடலாம், அருமையான தித்திப்பு தெரியும்.

அந்த அளவுக்கு இல்லாவிட்டாலும், 100 கிராம் ஆப்பிளில் சுமார் 10 கிராம் சர்க்கரை உள்ளது. அதே 100 கிராம் வாழைப்பழத்தில் சுமார் 12 கிராம் சர்க்கரை உள்ளது, 100 கிராம் பப்பாளியில் 8 கிராம்தான் சர்க்கரை உள்ளது... இப்படி எல்லாப் பழங்கள், கிழங்குகளுக்கும் சொல்லலாம்.

இந்த அளவுகளைத் தெரிந்துவைத்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியம். குறிப்பாக, நீரிழிவு நோய் கொண்டவர்கள் எந்தப் பழங்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம், எந்தப் பழங்களை ஒதுக்கலாம் என்று தெரிந்துகொள்வதற்கு!

****

இனிப்பு என்றாலே 'சர்க்கரை', 'வெல்லம்' என்று நம் மனத்தில் பதிவாகியிருப்பதால், இவற்றை வைத்துப் பல பழமொழிகள், சொலவடைகள், வேடிக்கை வாசகங்கள் உண்டு.

உதாரணமாக, 'சர்க்கரை என்றால் தித்திக்குமா?', அதாவது, சர்க்கரையைத் தின்னவேண்டும், வெறுமனே வாயால் "சர்க்கரை" என்று சொன்னால்மட்டும் இனிப்பு வராது, அதுபோல, நல்ல விஷயங்களைச் செய்வேன் என்று சொன்னால் போதாது, நிஜமாகச் செய்யவேண்டும்!

இன்னொரு சுவையான பழமொழி, 'வாய் சர்க்கரை, கை கருணைக்கிழங்கு'. அதாவது, வாயால் நன்கு இனிப்பாகப் பேசுவான், ஆனால் கையில் கருணைக்கிழங்கை வைத்துத் தேய்ப்பான், உடம்பெல்லாம் அரிக்க ஆரம்பித்துவிடும்!

இவற்றையெல்லாம்விடச் சிறந்த உவமை, மகிழ்ச்சியான ஒரு விஷயத்தைச் சொல்லும்போது 'சர்க்கரைப் பந்தலில் தேன் மழை பெய்தாற்போல' என்பார்கள். எத்துணை இனிப்பான விஷயம்!

****

https://tt.me/aedahamlibrary

சர்க்கரை இனிப்பானதுதான். ஆனால், அதுவும் அளவோடு இருக்கவேண்டும். அதிகம் சேர்த்தால் ஆபத்து!

குறிப்பாக, பாட்டிலில் அடைத்து விற்கப்படும் கோலா போன்ற பானங்களில் ஏராளமான அளவில் (அதாவது, நம் உடலுக்குத் தேவையே இல்லாத அளவுக்குச்) சர்க்கரை சேர்க்கப்படுகிறது. அவற்றின் சுவையில் மயங்கி அதிகம் குடித்தால் பின்னர் பல பிரச்னைகள் வரும். அதேபோல், இனிப்புகள், சாக்லெட் போன்றவற்றை அதிகம் தின்பதால் பற்களுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படலாம்!

ஆகவே, அமுதமே ஆனாலும் அளந்து உண்பது நல்லது!

****

12. தண்ணீர்

****

இந்தத் 'தின்'சைக்ளோபீடியாவில் இதுவரை பலப்பல 'தின்'பண்டங்களைப்பற்றிப் பார்த்தோம். ஒரு வித்தியாசத்துக்காக, இவை அனைத்துக்கும் இன்றியமையாத ஓர் 'அருந்து'பண்டத்தைப்பற்றி இந்தமுறை பேசுவோம்.

இப்படிச் சொன்னவுடன் சரியாக ஊகித்திருப்பீர்கள், 'தண்ணீர்'தான் அந்த வித்தியாசமான பண்டம்.

உலகில் பெரும்பகுதி தண்ணீர்தான் இருக்கிறது. நம் உடலுக்குள்ளும் பெரும்பகுதி தண்ணீர்தான். எந்த நாடு, எந்தப் பட்டணமானாலும் சரி, தண்ணீர் சேர்க்காமல் சமைக்கமுடியாது, சாப்பிடமுடியாது, ஒருவேளை சாப்பாட்டை மறந்தாலும், தண்ணீர் குடிக்காமல் மனிதர்களால் உயிர்வாழவும் முடியாது.

மனிதர்கள்மட்டுமல்ல, செடி, கொடி, மரத்தில் ஆரம்பித்து நுண்ணுயிரிகள், விலங்குகள், பறவைகள் என எல்லாவற்றுக்கும் தண்ணீர் தேவை. எந்த அளவு தேவை என்கிற கணக்கு மாறுமேதவிர, தண்ணீர் இன்றி வாழும் தாவரம், உயிரினம் எதுவுமே கிடையாது, உலகின் ஜீவாதாரம் என்று பார்த்தால், அது தண்ணீர்தான்.

வேதியியல் பாடத்தில், தண்ணீரின் ரசாயனக் குறியீடு H2O என்று படித்திருக்கிறோம். அதாவது, இரண்டு பங்கு ஹைட்ரஜன், ஒரு பங்கு ஆக்ஸிஜன் இணைந்து கிடைப்பது தண்ணீர்.

https://tt.me/aedahamlibrary

ஆனால், மற்ற ரசாயனங்களுக்கும் இதற்கும் ஒரு வித்தியாசம், தண்ணீர் இப்படிதான் கிடைக்கும் என்று யாராலும் வரையறுத்துச் சொல்ல இயலாது. பூமியிலும் மற்ற சில கிரகங்களிலும் திடப்பொருள், திரவப்பொருள், வாயு என்று மூன்று வடிவங்களிலும் தண்ணீர் கிடைக்கிறது.

திடப்பொருள், அதாவது பனிக்கட்டி. ரெஃப்ரிஜிரேட்டரில் நாம் உறையவைக்கிற தக்கனூண்டு ஐஸ் க்யூப்ஸில் தொடங்கி, கடலுக்குள் தென்படும் பெரிய பனிப்பாறைகள்வரை, தண்ணீரின் திட வடிவம்.

திரவ வடிவம் எல்லாருக்கும் தெரிந்ததுதான். பைப்பில் பிடித்துக் குடிக்கும் தண்ணீரில் ஆரம்பித்து, ஆறு, கடல், அருவி என்று அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

வாயு வடிவம் என்பது, நீராவி. தண்ணீரைப் பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொதிக்கவைத்தால், ஒரு கட்டத்துக்குமேல் அது வாயு வடிவத்தில் வெளியேறத் தொடங்கிவிடும்.

அது தண்ணீர்தானா என்று சந்தேகமாக இருந்தால், அதன் பாதையில் ஒரு தட்டைப் பிடித்துப் பாருங்கள், அதில் சிறிய நீர்த் திவலைகள் உருவாவதைப் பார்க்கலாம்.

இன்னும் சந்தேகம் தீரவில்லையா? அடுத்தமுறை வீட்டில் இட்லி செய்யும்போது, அதற்கான பாத்திரத்தில் எவ்வளவு தண்ணீர் ஊற்றுகிறார்கள் என்று பாருங்கள். இட்லி செய்து முடித்தபிறகு, அந்தத் தண்ணீர் எவ்வளவு காலியாகியிருக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள்.

அதுமட்டுமில்லை, சுடுநீரில் குளித்துவிட்டு வந்தபிறகு பாத்ரூம் கண்ணாடியைப் பாருங்கள், அதில் நீராவி படர்ந்திருப்பதைக் காணலாம். சில அயர்ன் பாக்ஸ்களில் தண்ணீர் ஊற்றி அதை நீராவியாக மாற்றி அதன்மூலம் ஆடைகள் அழகாகப் படியவைக்கப்படும்.

இப்படிப் பல விதங்களில் நம்மைச் சுற்றித் தண்ணீரின் மூன்று வடிவங்களும் இருக்கின்றன. ஒன்றை இன்னொன்றாக மாற்றுவதும் தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது.

இன்னொரு விசேஷம், இந்த மூன்று நிலைகளிலும் தண்ணீர் சமையலுக்குப் பயன்படுகிறது. பனிக்கட்டியை வைத்துப் பழரசங்களைக் குளிர்விக்கிறோம், திரவத்தை வைத்துக் காய்கறிகளை

https://tt.me/aedahamlibrary

வேகவைக்கிறோம், வாயு வடிவத்தில் இட்லி, புட்டு போன்றவற்றை வேகச் செய்கிறோம்!

குறிப்பாக, திரவ நிலையில் உள்ள தண்ணீர் சமையலுக்கு இன்றியமையாதது. காரணம், வேறு எந்த வேதிப்பொருளிலும் இத்துணைக் காய்கறிகள், பழங்கள், பருப்புகள், தானியங்கள், மசாலா பொருள்கள் உள்ளிட்ட திடப்பொருள்களைக் கரைத்து, ஊறவைத்து, வேகவைத்துப் பயன்படுத்தமுடியாது!

****

'தண்ணீர்' என்ற தமிழ்ச் சொல்லே மிக அழகானது. தண்மை + நீர் என்று அதைப் பிரிக்கவேண்டும். அதாவது, குளிர்ச்சியான நீர்.

அப்படியானால் 'சுடு தண்ணீர்' என்று சொல்கிறோமே, அது தவறா?

ஆமாம்! 'வெந்நீர்' (வெம்மை + நீர்) என்பதுதான் சரியான சொல். சுடு தண்ணீர் என்று சொன்னால், குளிர்ச்சியான, சூடான நீர் என்று குழப்பமான அர்த்தம் வரும்!

****

உலகத்தில் நிறைய தண்ணீர் இருக்கிறது என்று ஏற்கெனவே பார்த்தோம். 'நிறைய' என்றால், எவ்வளவு?

இந்த பூமியில் கிட்டத்தட்ட முக்கால் பங்கு தண்ணீர்தான். ஓர் உலக வரைபடத்தை எடுத்துப் பாருங்கள், எங்கு பார்த்தாலும் நீலக் கடல் தெரியும். விண்வெளியிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட புகைப்படங்களில் பூமி ஒரு நீலப் பந்தைப்போல் தோன்றுவது இதனால்தான்.

கடல்தவிர, ஆறு, ஏரி, குளம், குட்டை, அருவி என்று பல இயற்கை வழிகளிலும், கிணறு, அணைக்கட்டு, நகராட்சித் தொட்டிகள் எனக் குறுகி, நம் தெருமுனையிலும் வீட்டிலும் உள்ள குழாய்கள்வரை செயற்கையாகவும் நீரைப் பெறலாம், போதாக்குறைக்கு மழையாக வானத்திலிருந்தும் கொட்டும்... இப்படித் தண்ணீர் நமக்குப் பலவிதங்களில் கிடைக்கிறது.

ஆனால், இத்துணைத் தண்ணீரை வைத்துக்கொண்டு நாம் வருடாவருடம் கோடையின்போது 'தண்ணிக் கஷ்டம்' என்று அலைமோதுகிறோமே. உலகெங்கும் பல லட்சம் பேர் வருடம் முழுக்கப் பாதுகாப்பான குடிநீர் இல்லாமல் அவதிப்படுகிறார்கள் என்று

https://tt.me/aedahamlibrary

கேள்விப்படுகிறோமே, அது ஏன்?

காரணம் இருக்கிறது. ‘இந்தக் குவளை நிறைய தண்ணீர் உள்ளது. ஆனால், அதில் ஒரே ஒரு சொட்டுதான் உங்களுக்குத் தருவேன்’ என்று நான் சொன்னால், உங்கள் தாகம் அடங்குமா?

கிட்டத்தட்ட அதேமாதிரி, உலகில் உள்ள தண்ணீரில் 97% கடலில் உள்ளது. அதை நாம் அப்படியே குடிக்கமுடியாது. சுத்திகரித்துக் குடிப்பதற்கும் இப்போதைய தொழில்நுட்பத்தில் ஏகப்பட்ட செலவாகும்.

அடுத்து, 2% தண்ணீர் துருவப் பகுதிகளில் பனிப்பாறைகளாக உறைந்திருக்கிறது. அவற்றையும் நாம் வரவழைத்துக் குடிப்பது சாத்தியமில்லை.

மீதமுள்ள 1%, அதாவது ஒரே ஒரு சொட்டு, அந்தத் தண்ணீரைதான் நாம் குடித்துக்கொண்டிருக்கிறோம். அதை வைத்துதான் ஒட்டுமொத்த உலகமும் வாழ்ந்தாகவேண்டும்!

இதனால், பல சிறு கிராமங்களிலும், இப்போது நகரப் பகுதிகளிலும்கூட, சுத்தமான குடிநீர் கிடைப்பதில்லை. வசதி உள்ளவர்கள் பாட்டில் குடிநீர் வாங்கிக் குடிக்கிறார்கள். மற்றவர்கள்?

பல கிராமத்துப் பெண்களும் ஆண்களும் தண்ணீருக்காகத் தினமும் மைல்கணக்கில் நடக்கிறார்கள். அப்படிச் சிரமப்பட்டுக் கிடைக்கிற தண்ணீரும் அத்துணை சுத்தமாக இருப்பதில்லை. அதனால் அவர்களுடைய குடும்பத்தினரின் தாகம் தீர்வதைவிட, வியாதிகள் வருவதுதான் அதிகம்!

நகரங்களிலும் நிலைமை அப்படியொன்றும் சிறப்பாக இல்லை. பெருநிறுவனங்கள் தண்ணீர் விற்பனையை ஒரு நல்ல பிஸினஸாக அங்கே நடத்திக் கொழித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

‘இதுவும் அடுத்த சில ஆண்டுகளுக்குதான்’ என்று நிபுணர்கள் பயமுறுத்துகிறார்கள். ‘அதன்பிறகு, நீங்கள் காசு தந்தாலும் தண்ணீர் கிடைக்காது. ஒருவேளை இன்னோர் உலகப் போர் வந்தால், அதற்குத் தண்ணீர் யுத்தம்தான் காரணமாக இருக்கும்.’

சிறிதளவு தண்ணீருக்காகப் பலர் ஏங்கித் துடித்துக்கொண்டிருக்கும் நேரத்தில், தண்ணீர் இருக்கிறது என்பதற்காக அதனை வீணடிப்போரும் இன்னொருபக்கம் உண்டு. உதாரணமாக, நீங்களும் நானும்!

https://tt.me/aedahamlibrary

‘என்னது? நானா? தண்ணீரை நான் வீணடிப்பதில்லையே’ என்று கோபப்படவேண்டாம். தண்ணீரை வீண் செய்யாமல் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்துவோர் மிகக் குறைவு. பெரும்பாலானோர் தாங்கள் நீரை வீணடிக்கிறோம் என்று புரியாமலே அதனை வாரி இறைக்கிறார்கள்.

உதாரணமாக, ஒருவர் தினமும் பாத் டப்பில் குளிக்க நூறு லிட்டர் தண்ணீர் செலவாகிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம், அதையே அவர் ஒரு பக்கெட்டில் பிடித்துக் குளித்தால் இருபத்தைந்து லிட்டர் போதும்.

இன்னொருவர் தண்ணீர்க் குழாயைத் திறந்துவிட்டபடி பல் துலக்குகிறார். ஜஸ்ட் இரண்டு நிமிடங்கள்தான். அதற்குள் அவர் வீணாக்கும் தண்ணீர் எவ்வளவு தெரியுமா? சுமார் 15 லிட்டர்கள். அதற்குப் பதிலாக, அவர் வேண்டிய நேரத்தில்மட்டும் தண்ணீர்க் குழாயைத் திறந்தால் போதுமே!

இப்படி உலகம்முழுவதும் உள்ள ஒவ்வொருவரும் தினசரி முப்பது முதல் ஐம்பது லிட்டர்வரை தண்ணீரைச் சேமித்தாலே போதும். நமக்கும் நல்லது, பூமிக்கும் நல்லது!

****

கடலில் இருப்பதும் தண்ணீர்தான். நம் வீட்டில் குழாயில் வருவதும் தண்ணீர்தான். பாட்டிலில் கடையில் விற்பனையாவதும் தண்ணீர்தான். ஆனால், கடல் நீர் உப்புக் கரிக்கிறது, நம் வீட்டுத் தண்ணீர் சாதாரணமாக இருக்கிறது, பாட்டில் தண்ணீர் சற்றே இனிப்பாக உள்ளது… உண்மையில் தண்ணீரின் சுவைதான் என்ன?

தூய்மையான நீருக்கு நிறம் கிடையாது, சுவை கிடையாது, வாசனையும் கிடையாது!

கடல் நீரில் உப்பு கலந்துள்ளது. ஆகவே, அதன் சுவையை அது பெற்றுவிடுகிறது. பாட்டில் தண்ணீரில் பல தாதுக்கள் சேர்ந்திருப்பதால், அதுவும் ஒரு சுவையைப் பெறுகிறது. அவ்வளவுதான் விஷயம்.

நம்முடைய தண்ணீர்ப் பிரச்னையைத் தீர்க்க, கடல் நீரைக் குடிநீராக்கும் முயற்சிகளில் பலர் இறங்கியுள்ளார்கள். உலகெங்கும் ஏராளமான அரசாங்கங்களும் தனி நபர்களும் இதில் பணத்தைக் கொட்டியுள்ளார்கள்.

இந்த விஷயம் தொழில்நுட்பப்படி சாத்தியமானாலும், அதற்கு நிறைய செலவாகிறது. ஒரு பாட்டில் தண்ணீருக்கு அவ்வளவு ரூபாய்

https://tt.me/aedahamlibrary

செலவழிப்பதா என்று எல்லாரும் தயங்குகிறார்கள்.

இன்னொருபக்கம், இந்தப் பிரச்னையே இல்லாமல் இயற்கை தினந்தோறும் கடல் நீரைக் குடிநீராக மாற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. அந்தச் சுவாரஸ்யமான கதை, 'ஆழி மழைக் கண்ணா' என்று தொடங்கும் பிரபலமான ஆண்டாள் பாடலில் இருக்கிறது:

'மேகமே, நீ கடலினுள் சென்று தண்ணீரை முகந்துகொண்டு மேலே செல்கிறாய், அதனால் கருமேகமாக நிறம் மாறுகிறாய்' என்கிறாள் ஆண்டாள், 'அதன்பிறகு, அங்கிருந்து நகர்ந்து சென்று, வேண்டிய இடத்தில் மின்னல் அடிக்க, இடி ஒலிக்க மழையாகப் பெய்கிறாய்.'

அதாவது, கடலினுள் உப்புத் தண்ணீராக இருந்தது, மேகத்தால் முகந்துகொள்ளப்படும்போது நல்ல தண்ணீராகிவிடுகிறது, மழையாகப் பெய்கிறது. அந்தத் தண்ணீரில் துளி உப்பு இல்லை!

மழை என்பது இயற்கை நமக்குத் தந்துள்ள ஒரு மிகப் பெரிய கொடை. பெரியவர்கள் திட்டத் திட்ட அதில் ஜாலியாக நனைந்து ஆடுவது, கப்பல் விடுவது போன்றவற்றுடன், நம் வீடுகளில் 'மழை நீர்ச் சேகரிப்புத் திட்ட'த்தையும் முறைப்படி செய்துவைத்தால், நிலத்தடி நீர் வளம் பெருகும்!

அதென்ன நிலத்தடி நீர்?

கடல், ஆறு என நிலப் பரப்புக்கு மேலே கிடைப்பதுபோலவே, அதன் கீழேயும் தண்ணீர் உள்ளது. இதனைப் பெரிய கிணறு வெட்டியோ ஆழ்துளைக் கிணறை அமைத்தோ நாம் மேலே கொண்டுவரலாம். அதன் தரத்தைப் பொறுத்துக் குடிப்பதற்கோ, குளிப்பதற்கோ மற்ற வேலைகளுக்கோ பயன்படுத்தலாம்.

இந்த நிலத்தடி நீரை நாம் உறிஞ்சி எடுக்க எடுக்க, அது மேலும் கீழே சென்றுகொண்டிருக்கும். இந்நிலையை மேம்படுத்த மழை நீர் சேகரிப்புத் திட்டங்கள் உதவும்!

இந்தியாவில் மழை விஷயத்தில் சூப்பர் ஸ்டார் என்றால், அது சிரபுஞ்சிதான். மேகாலயா மாநிலத்தில் உள்ள இந்த ஊரில்தான் உலகிலேயே மிக அதிகம் மழை பெய்கிறது!

****

விவசாயத்திற்கு மழை அவசியம். சரியான நேரத்தில், சரியான அளவில்

https://tt.me/aedahamlibrary

மழை பெய்தால்தான் பயிர்கள் சிறப்பாக வளரும், அறுவடையும் நன்றாக இருக்கும்.

ஆகவே, விவசாயத்தை நம்பியிருந்த நம் முந்தைய தலைமுறை மக்கள் மழையைக் கொண்டாடினார்கள். பலவிதங்களில் அந்தத் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி பூமியை வளப்படுத்தினார்கள்.

இதற்குச் சாட்சியாக, தமிழில் நீர்நிலைகளைக் குறிப்பதற்கு உள்ள விதவிதமான வார்த்தைகளைக் கவனித்தாலே போதும். கடல், ஆறு, நதி, அருவி, ஓடை, ஊற்று, சுனை, ஊருணி, குளம், குட்டை, கிணறு, கேணி, பொய்கை, மடு, குண்டு, தடாகம், வாவி, கயம், ஏரி, கழிமுகம், வளைகுடா, விரிகுடா, முகத்துவாரம், காயல், அகழி, ஆழி...

என்ன? பட்டியலைப் படிக்கவே மூச்சு வாங்குகிறதா. கொஞ்சம் தண்ணீர் குடித்து ரிலாக்ஸ் செய்துகொள்ளுங்கள்!

****

மனித உடலில் முழுக்கத் தண்ணீர் இருந்தாலும், அது இயங்குவதற்கு வெளியிலிருந்து தண்ணீர் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் தினமும் தேவை. இதற்காக, ஒரு நாளைக்கு 8 தம்ளர் என்ற அளவு சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

ஆனால், இதை நாம் கண்டிப்பாக எண்ணிப் பின்பற்றவேண்டியதில்லை. வெய்யில் அதிகமுள்ள நாள்களில் சற்றே கூடுதலாகவும், குளிர் நாள்களில் குறைவாகவும் மாற்றி அமைத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் தொடர்ந்து மிகக் குறைவாகவே தண்ணீரைத் குடிக்கிறவர்களின் உடலுக்குப் பின்னாளில் பல பிரச்னைகள் வரக்கூடும். ஆகவே, தினமும் மறக்காமல் நான்கு முதல் ஐந்து தம்ளர் தண்ணீரைக் குடித்துவிடுவது நல்லது!

சிலர் இதனை இன்னும் ஒரு படி மேலே கொண்டுசென்றுவிட்டார்கள். அவர்கள் ‘வாட்டர் தெரப்பி’ எனப்படும் சிகிச்சை முறையைச் சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

அதாவது, தண்ணீரை ஒரு குறிப்பிட்ட வகையில் அருந்துவது, வேறுவிதங்களில் பயன்படுத்துவதன்மூலம் பல நோய்களைக் குணப்படுத்தமுடியும் என்று இவர்கள் நம்புகிறார்கள். இதனால் உடலின் தோல் போன்ற வெளிப் பாகங்களில் தொடங்கி உள் உறுப்புகள்வரை அனைத்தும் சரியாக இயங்கத் தொடங்கும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

https://tt.me/aedahamlibrary

****

தண்ணீரை அருந்துவது, சமைப்பது ஒருபுறமிருக்க, அது இன்னும் பலவிதங்களில் நமக்குப் பயன்படுகிறது. நீரால் உடலைத் தூய்மைப்படுத்தலாம், பாத்திரங்களைத் தேய்க்கலாம், விவசாயத்துக்குப் பயன்படுத்தலாம், நெருப்பை அணைக்கலாம், இயந்திரங்கள் செயல்படும்போது உண்டாகும் சூட்டைக் குளிர்விக்கலாம்... அவ்வளவு ஏன், அதிலிருந்து மின்சாரம்கூட எடுக்கலாம்!

நீர் மின்சாரம் என்று கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். ஓடுகிற அல்லது கொட்டுகிற நீரின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி இயந்திரங்களைச் சுழலவிட்டு அதிலிருந்து மின்சாரம் தயாரிக்கப்படுகிறது.

தண்ணீரைப் போக்குவரத்துக்குப் பயன்படுத்துவதும் உண்டு. கப்பல்கள், சிறு படகுகள் போன்றவற்றில் மனிதர்களோ பொருள்களோ பயணம் செய்யலாம். மரக்கட்டை போன்றவற்றை ஓடும் நீரில் போட்டு இன்னோர் இடத்துக்குக் கொண்டுசெல்லும் பழக்கமும் இருக்கிறது.

அதேபோல், தண்ணீர்வழியே நாம் விரும்பாத சில விஷயங்களும் பயணம் செய்கின்றன: நம் உடலுக்குப் பொருந்தாத கிருமிகள், நுண்ணுயிரிகள்.

தண்ணீரால் பரவும் நோய்களைத் தடுப்பதற்குப் பலவிதமான பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றன. அவற்றில் மிக முக்கியமானது, தண்ணீரைக் காய்ச்சிக் குடிப்பது.

நீரைச் சூடாக்கி அதன் கொதிநிலை வரை கொண்டுசெல்லும்போது, அதில் உள்ள பல கிருமிகள் நீக்கப்படுகின்றன. இந்த முறையில் சுத்தப்படுத்தப்பட்ட நீர் ஓரளவு பாதுகாப்பானதுதான். ஆனால் தண்ணீரில் உள்ள அசுத்தங்கள், ஊறு விளைவிக்கும் அம்சங்கள் இதனால் முழுமையாக அகற்றப்படுவதில்லை.

ஆகவே, வசதி உள்ளவர்கள் நீரை ‘Water Purifiers’, ‘Water Softners’ போன்ற இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தி இன்னும் சுத்தமாக்குகிறார்கள். இந்தத் துறை நாளுக்கு நாள் வளர்ந்துகொண்டிருக்கிறது.

ஆனால், இதற்கெல்லாம் ரொம்ப செலவாகுமே. ஏழை மக்களுக்குப் பாதுகாப்பான குடிநீர் கிடைக்க என்ன வழி?

WHO எனப்படும் World Health Organization இதற்காகப் பல உத்திகளைப் பரிந்துரைக்கிறது. அவற்றுள் மிகப் பிரபலமான ஒன்று,

https://tt.me/aedahamlibrary

சோடிஸ்.

Solar Water Disinfection, அதாவது சூரிய ஒளியின்மூலம் நீரைச் சுத்தப்படுத்தும் திட்டம் என்பதன் சுருக்கம்தான் SODIS. இதனை மிக எளிமையாக யார் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்:

* ஒளி ஊடுருவக்கூடிய ஒரு பாட்டிலை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

* அதனை நன்கு கழுவிக்கொள்ளுங்கள்

* தண்ணீரை வடிகட்டி அதில் ஊற்றுங்கள்

* பாட்டிலை மூடி, நன்கு வெயில் படும் ஓர் இடத்தில் குறைந்தது ஆறு மணி நேரம் வையுங்கள். ஒருவேளை மேகமூட்டமாகவோ, மழை வருவதுபோலவோ இருந்தால் இரண்டு நாள் வையுங்கள்

* சூரியனின் புற ஊதாக் கதிர்கள் தண்ணீரைத் தாக்கி, தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணுயிரிகளை அழிக்கின்றன. நீரைக் குடிக்க ஏற்றபடி சுத்தப்படுத்துகின்றன

****

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளை உணவு, உடை, உறைவிடம் என்று வகைப்படுத்துவார்கள். தண்ணீர் இன்றி உணவு இல்லை, உடை இல்லை, உறைவிடமும் இல்லை. இதுவே அதன் மகத்துவத்தைச் சொல்லிவிடும்!

***

என். சொக்கன் ...