

யாழ்ப்பாண மக்களின் பாரம்பரிய உணவுமுறைகளு- ஆரோக்கிய வாழ்வும் மருத்துவ ரீதியான ஆய்வு

திருமதி ச.வினியன்

அறிமுகவுரை

யாழ்ப்பாண மக்களின் பாரம்பரியத்தில் பாரம்பரியமான வைத்திய முறைகள் அவர்களுடைய உணவுப் பழக்கவழக்கங்களிலும், வாழ்க்கை நெறிமுறைகளிலும் கணிசமான பங்கினை வகித்துள்ளதை எவரும் மறுப்பதற்கில்லை. ஆங்கில வைத்திய முறைகள் பெரும்பாலும் மக்களை ஈர்த்து கொண்டதை மறுப்பதற்கில்லை. அதேவேளை இயற்கையோடு இணைந்த பழமை வாய்ந்ததுமான வைத்தியமுறைகளின் பலன்களையும், ஆரோக்கியத்தையும் முற்றாக மக்கள் மறந்துவிடவில்லை.

அதேபோல் கர்ப்பகாலங்கள், பாலூட்டும் காலங்கள், பூப்பெய்தும் காலங்கள், முதியோர் பராயங்கள் போன்றவற்றுள் ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கவழக்கங்கள் மூலம் அவர்களைப் பராமரித்துள்ளனர். எமது மூதாதையர் கையாண்ட பழக்கவழக்கங்கள் அனைத்தையும் மூடத்தனமானவை என எண்ணுதல் தவறாகும். விஞ்ஞானரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பழக்கங்களும் அவர்களால் கையாளப்பட்டு உள்ளதை எவரும் மறக்க முடியாது. எமது பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கவழக்கவழக்கம், சமூகப்பின்னணி கொண்டதாக அமைவதைக் காணலாம். எந்நாட்டிலும் சமூகத்தின் தேவைக்கு அமைய அடிப்படையான வளங்கள் உள்ளன. ஆனால் எமது நாட்டில் அண்மைக்காலமாக மேலை நாட்டு கலாச்சாரம் அவை தொடர்பான விளம்பரங்கள் உயர்வடைந்தமையை காணலாம். இதனால் குழந்தைகள் உட்பட மூத்தோர் வரை சுவையூட்டிய உணவுக்கு அடிமையாகிவிட்டோம். இந்நிலை தொடருமாயின் நாம் நடுத்தரவயதை அடையும் முன்பே நீண்டகால நோயாளி ஆகி உயிரை பணயம் வைக்கும் நிலை உருவாகும். எனவே நாம் எமது நாட்டின் தட்பவெட்ப நிலைக்கேற்ப இயற்கையான உணவுமுறைகளைப் பின்பற்றுவோமாயின் மேற்கூறிய பாதக நிலையிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள முடியும். பெரும்பாலும் எமது பாரம்பரிய உணவுகளில் அதிகளவான தானியங்கள், அதாவது சோளம், வரகு, தினை, கம்பு, பாசிப்பயறு ஆகியன முக்கிய இடம் வகித்துள்ளன. அதேபோன்று அதிகளவில் நார்பொருட்கள் அடங்கிய உணவுகளை தினசரி அவர்கள் உணவில் சேர்த்துள்ளார்கள். உதாரணமாக சாமை, குரக்கன், கீரைகள், ஓடியல்மா என்பன அடங்கி உள்ளன.

உணவுகளைத் தயாரிப்பது கூட ஓர் வகையான உடற்பயிற்சி முறையாக பாரம்பரிய முறைகளில் இருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. தற்காலத்தில் பெரும்பாலானவர்கள் செயற்கை உணவுகளை (fast foods, readymade foods) போன்றவற்றை பயன்படுத்துகின்றனர்.

“உடம்பும் இரும்பும் இருக்கக் கெடும்” என்பது அனுபவமொழி. எனவே உடற்பயிற்சி, உடல்உழைப்பு ஆகியன அத்தியாவசியமானதாகும். இதனால் தீராத வியாதிகள் எம்மை அணுகாது இருப்பதோடு நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ உடல் உழைப்பு அத்தியாவசியமான ஒன்றாகும். உணவுகள் தயாரிக்கும்போது அம்மியில் அரைத்தல், உரலில் இடித்தல், ஆட்டுக்கல்லில் அரைத்தல்

என்பன உடற்பயிற்சிகளாகவும் அமைகின்றன. எனவே பாரம்பரிய உணவுகள், தயாரிப்புமுறைகள், வாழ்க்கைநெறிகள் என்பன மருத்துவரீதியில் ஏற்படையனவே. அடுப்பில் சமைப்பதில் கூட ஆரோக்கியம் உள்ளது. சிலவகை உணவுகளை தயாரிக்க சிலவகையான விறகுகளையும் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இதனால் சுற்றாடலும் தூய்மையாக்கப்படுகின்றது.

பொதுவான நோக்கு

யாழ்ப்பாண மக்களிடையே பாரம்பரிய உணவுமுறைகளை இனம்கண்டு அவற்றினை மருத்துவரீதியாக விளக்கி இன்றைய சமுதாயமும் பயனடையச் செய்தல்.

பிரத்தியேக நோக்குகள்

- ❖ கர்ப்பகால, பாலூட்டும்கால, பூப்பெய்தும், மூத்தோர் பருவங்களில் பாரம்பரியமானதும் மருத்துவ முக்கியத்துவமுடையதுமான உணவுப்பழக்கங்களை கூடுதலாக பின்பற்றும் பிரதேசங்களை இனம்காணல்.
- ❖ அப்பிரதேசவாசிகளில் பாரம்பரியமான உணவுப்பழக்கங்களை பின்பற்றுவோரை தெரிவுசெய்து அவர்களிடம் வினாக்கொத்துக்களை வழங்கி தகவல்களை சேகரித்தல்.
- ❖ கிராமவாசிகளிடம் இருந்து பெறப்பட்ட தகவல்களையும் சித்த மருத்துவத்துவ பாடவிதான நூல்களில் குறித்த பருவகாலத்தில் பயன்படுத்துபவற்றையும் இனம்காணல்.
- ❖ பாரம்பரிய உணவுப்பழக்கங்களினை மருத்துவரீதியாக இனம்கண்டுகொள்ளல்.
- ❖ இன்றைய இளைய சந்ததியினரிடையே இவ்வுணவுப்பழக்கங்கள் சம்பந்தமான விழிப்புணர்வுகளை ஏற்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளை இனம்காணல். பாரம்பரிய உணவுமுறைகள் கீழ்வரும் முக்கிய பராயங்களின்கீழ் ஆராயப்படது.
 1. பூப்பெய்தும் காலம்
 2. கர்ப்ப காலம்
 3. பாலூட்டும் காலம்
 4. மூத்தோர் பராமரிப்பு