பண்ட மாற்றுக் கொண்ட வன்னி

'ஐரோப்பிய நாடுகளில் இருந்து பிரித்தானியா வுக்கு அள்ளுப்பட்டு வந்த சனங்கள் திரும்பிப் போகினமாம்'. 'பிரித்தானியப் பவுண் பெறுமதி குறைந் ததால போலிஷ்காரர்தான் கூடத் திரும்பிப் போகினம்'. அண்மையில் காதில் அடிபட்ட உரையாடல் வரிகள் இவை.

பணப்புழக்கத்தையே பற்று வரவாக்கி கணக்குப் பார்க் கின்ற இன்றைய நிலை 'பண்டமாற்று' என்ற நிலைப் பாட்டில் நின்ற காலத்து நினைவை இரை மீட்டது.

எளிமையும் பசுமையும் நிறைந்த கிராமிய வாசம் அப்பிக் கிடந்த எம் தாயகக் கிராமங்களில் முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் கூட பண்டமாற்றுப் பாரம்பரியம் கடைப்பிடிக்கப்பட்டதும், இருப்பதைக் கொண்டு சிறப்புடன் வாழும் இலக்கணம் வகுக்கப்பட்டிருந்ததும் சிறப்புத்தான்.

கிராமிய சமுதாயமாக ஒருவரில் ஒருவர் தங்கியிருந்த கூட்டுவாழ்க்கை முறை. இந்த முறைமையின் என்னைக் கவர்ந்த 'பொன்னாவெளி' கிராமம் நினைவில் கிளம்பியது.

'பூநகரி' ஐந்நூற்று ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட பிரதேசம். பல்லவ மன்னன் ஆட்சி நிலவிய இடம். ஆண்ட தமிழனின் 'தமிழரசு' சுவடிகள் ஆய்வாளர் தேடுதலில் அன்றாடம் அகப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற இடம். கிளிநொச்சி மாவட்டத்தின் ஒரு உதவி அரசாங்க அதிபர் பிரிவு. பூநகரி, பல்லவராயன்கட்டு, இரணைத்தீவு என மூன்று உள்ளூராட்சி மன்றப் பிரிவுகளை உள்ளடக்கியது. கடல்வளம், நிலவளம், காட்டுவளம் எனப் பசியவளங்கள் மண்டிக்கிடக்கின்ற பகுதி.

வேரவில், கிராத்தி, பொன்னாவெளி, வலைப்பாடு, குமுழமுனை, முழங்காவில், கரிகாலை நாகபடுவான், நல்லூர், தம்மிராய், ஆலங்கேணி, செட்டிய குறிச்சி, ஞானிமடம் என பல கிராமங்களின் ஒன்றியம்.

பொலி அதிகம் அடித்து பணம் கொட்டும் ஐந்நூறு ஒன்று போன்ற நெல்லினங்களை வர்த்தக நோக்கோடு விதைக்கும் வன்னிப்பகுதியில் சோற்றுக்கு 'மொட்டைக் கறுப்பன்' பலகாரத்தேவைக்கு 'பச்சைப்பெருமாள்' என்று உடலுக்கு வலு சேர்க்கும் நெல் இனத்தை வளவுக்கு வளவு சுயதேவைக்கு விதைக்கும் பகுதி இது.

பாலைப்பழத்தை பருவத்துக்குப் பருவம் கொட்டுகின்ற மரங்கள் அடர்ந்து படர்ந்து செறிந்திருக்கும். காட்டு மரங்களின் கூட்டு சோலைக்குள் குளிர்மையான குடிசை கள் அமைந்திருக்கும்.

'அளம்பல்' என்ற கதியால்களை அடுக்கி அடைக்கப் பட்ட எல்லை வேலிகள், குப்பை கஞ்சல் காணப் படாத, கூட்டித் துப்பரவாக்கப்பட்ட சாணந் தெளித்த முற்றம். பனை ஓலையால் வேய்ந்த வீடுகள். வீட்டுச் சுவராக கிடுகுத் தட்டிகள். பசுஞ்சாணகத்தால் மெழுகிய திண்ணைகள், விறாந்தைகள். இரண்டு அடுப்புவரை கொண்ட பதிவான குசினி.

பொன்னாங்காணி, வல்லாரை, பசளி என கிணற்றடி யைச் சுற்றி குளிக்கும் வடிநீரில் வளரும் பயிரினங்கள். வளவுக்கு வளவு கமுகு, வாழை, பலா, மாதுளை, எலுமிச்சை, கொய்யா, மாமரம் என பயன் தரும் பழமரங்கள். மரநாய்க்குப் பயந்து மரத்தில் தொங்கும் கோழிக்கூடு. வளவுக் கடவைக்கு அப்பால் கத்தரி, தக்காளி, புடலை, பாகல் என மரக்கறித் தோட்டம். ஆட்டுக் கொட்டில், மாட்டுப்பட்டி என்று ஒரு புறத்தில் உள்ளதைக் காட்டத் துள்ளித்திரியும் ஆட்டுக்குட்டிகள், கன்றுக்குட்டிகள்.

வயற்புற வயற் செய்கைதான் பிரதான வருவாய்த் தொழில். நித்தமும் 'உமலுக்குள்' மீனை வைத்து விட்டுப் போகும் மீனவன். மாதாமாதம் தோளில் சலவை மூட்டையோடு வரும் கட்டாடி. மாதாமாதம் வந்து மலக்குழி அடைப்புப் பக்க மாமரத்தின் கீழ் வைத்து வீட்டு ஆண்களுக்கு முடி வெட்டிவிடும் பரியாரி. தினமும் வீட்டுப் பனையில் கள்ளுச் சேர்த்து விட்டு முற்றத்தில் கால் படாமல் சுற்றிவந்து சுரக் குடுவைக்குள் நயினாருக்கு கள்ளு வைத்துவிட்டுப் போகும் மரம் ஏறி. சாவுத் தேவைகளுக்கு என தயாராக இருக்கும் பறை மேள மூப்பன். காளி கோயிலை பராமரிக்கும் பூசாரி இவர்களுக்கெல்லாம் சம்பளம் நெல்லுத்தான்.

ஊரின் வாசம்

சுவாசிப்பவர்: **ப.வை. ஜெயபாலன்**

இத்தனை படி நெல்லு என ஒவ்வொரு அறுவடை முடிவிலும் நெல் அளந்து மாட்டு வண்டியில் அவரவர் வீடு போய்ச் சேரும்.

எண்ணை பூசிய தலையை வாரிப் பின்னல் இடுவதுதான் அவர்களுக்கு நிறைவான அலங்காரம். ஆடை ஆபரணங்களும் அளவோடுதான். வீட்டுக்கார அம்மாவிடம் அன்றாட உடுப்பாக ஒன்று இரண்டு பருத்திச் சேலைகள் இருக்கும். நெசவில் நெய்த சின்னக் கரை வைத்த சேலை.

சேலையை குறுக்குக் கட்டாக கட்டிக் கொண்டு கிணற்றடி அடைப்புக்குள் குளிப்பு, முழுக்கு நடக்கும். வெளியே வந்ததும் சேலையின் ஒரு முனை வேலிக் கிளுவையில் கட்டி இருக்க மறு முனை உடலைச் சுற்றி மறைக்க தலைஈரம் காய தலை முடியை சிறுதடியால் அடித்தும் துண்டால் துடைத்தும் அம்மா தலை ஈரத்தைப் போக்க சேலை வெய்யில் வெளிச்சத்தில் காயும்.

விருந்தினரை வரவேற்பதிலும் பொன்னாவெளி உட்பட பூநகரிக் கிராமங்கள் பெயர் பெற்றிருந்தன. பச்சை பெருமாள் நெல்லின் மாவில் குழல்பிட்டு, கீரைப்பிட்டு, இடியப்பம் என்றால் நூடில்ஸ் அகல கீற்றுகள். கட்டித்தயிரை கொட்டி பாலைத்தேன் சேர்த்து பச்சை மிளகாயில் உரலில் இடித்த சம்பல், பச்சடியோடு சுவைக்கும் உணவு இன்று நினைத்தாலும் இனிக்கும்.

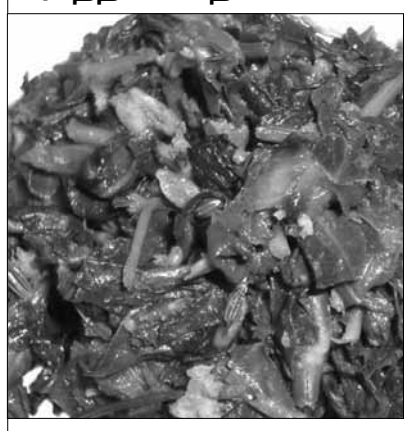
வயதான மூத்தவர் வார்த்தைக்குக் கட்டுப்படும் குடும்ப உறவுகள், மைத்துனி, மச்சான் முறைப் பெண் திருமணமுறை, உறவுக்கு ஒரு துயர் என்றால் துடித்து ஓடிக் கைகொடுக்கும் சமூக உறவு என கிராமியப் பண்பாடுகள்.

மின்சாரமும், பேருந்துகளுமாக யாழ்ப்பாணக் கிராமங்களில் மினிஸ்கேட் நாகரிகத்தை விதைத்த காலத்துக்குப் பின்னரும் கூட வன்னிக் கிராமங்கள் பணப்புழக்கத்தைக் குறைத்து பண்ட மாற்று முறையில்தான் நீடித்தன.

படலையில் நின்று கூப்பிட்டால் வெற்றிலைத் தட்டோடு தலைவாசலில் இருத்தி கோப்பி கொடுத்து கதைக்கின்ற காலம் போய் தொலை பேசியில் 'ஹலோ' சொல்லுகிற உறவுக்குள் நிற்கிறோம். ஆனாலும் அன்றய ஆத்ம திருப்பி, நிறைவு இன்று இருக்கிறதா?

விருந்தினர் வந்தால்...

அகத்தி வறை



உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப் படும் தாவர இலைவகைகளைக் கீரைகள் என்கின்றோம். பொது வாக இக்கீரை வகைகளில் கல்சியம் (Calcium), இரும்பு (Iron), கரோட்டீன் (Carotene), வைட்டமின் C (Vitamin C) போன்ற சத்துக்கள் அதிக அளவில் இருப்பதால், நமது அன்றாட உணவில், ஏதேனும் ஒரு கீரையை கண்டிப்பாய் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முளைக்கீரை, முருங்கைகீரை, பச ளிக்கீரை, அகத்திக்கீரை முதலா னவை அதிக அளவில் உணவாய் உட்கொள்ளப்படுகின்றது.

பொதுவாக கீரை வகைகளை சமைக்கும்போது அதிக நேரம் வேகவைக்கக் கூடாது. ஏனெனில் அதிகப்படியானச் சத்துக்கள் விரயமாவதை தடுக்கலாம். ஆனால் அகத்திக் கீரையை நன்றாக வேகவைத்துத் தான் சாப்பிட வேண்டும். கீரையின் கலர் மாறும் அளவு சமைக்க வேண்டும். 'முருங்கக் கீரை வெந்து கெட்டது. அகத்திக் கீரை வேகாமல் கெட்டது' என்பார்கள் ஊர்ப்பக்கம்.

அந்த வகையில் இன்றைய சமையல் குறிப்பில் அகத்திக்கீரை வறை பற்றிப் பார்ப்போம்.

அகத்திகீரை பொதுவாக சிறுகைப்பு ருசி உடையது. இச்சுவை குடலில் உண்டாகும் நச்சு நீர்களை முறித்து வெளியெற்றும் குணமுடையது. குடலில் தேங்கும் மலம் மற்றும் நிணநீர் ஆகிய அசுத்தங்களை சுத்தம் செய்து, மலச்சிக்கலை நீக்கி மலத்தினை உடைத்து வெளியேற்றும் தன்மை உடையது.

மேலும் இக்கைப்பு சுவை பித்தச் சூடு, தொண்டைப்புண், குடல்புண், அரிப்பு, சொறிசிரங்கு முதலிய தோல் நோய்கள் இக்கீரையை உண் பதால் குணமாகும். தொண்டைப்புண் மற்றும் தொண்டைவலிக்கு அகத்திக் கீரையை பச்சையாக மென்று சாற்றை உள்ளே விழுங்க இந்நோய்கள் குணமாகும்.

இரத்த பித்தம், இரத்த கொதிப்பு ஆகியவை இக்கீரை உண்பதனால் அகலும். இக்கீரை காய்ச்சலை குறைத்து உடல்சூடை சமன்படுத்தும் இயல்புடையது. வெய்யிலில் சுற்றி அலைபவர்கள், தேயிலை போன்ற பானங்களைப் பருகி பித்தம் அதிகப்பட்டவர்கள், மலச்சிக்கல் உள்ளோர் அகத்திக்கீரை வாரம் ஒரு முறை உண்பது நல்லது.

தேவையானப் பொருட்கள்

அகத்தி இலை -- 1 கட்டு (இலையை சுத்தம் செய்து தண்ணீரில் அலசி எடுக்கவும்)

வெங்காயம் -- 1(சின்ன சின்ன வட்டமாக நறுக்கியது)

தேங்காய் துருவல் -- 1/2 கப்

மிளகாய்த்தூள் - 1 தேக்கரண்டி

உப்பு -- 1 தேக்கரண்டி

கடுகு -- சிறிதளவு

பெருஞ்சீரகம் -- சிறிதளவு

செத்தல் மிளகாய்- 3

செய்முறை

சட்டியில் சிறிதளவு எண்ணைய் ஊற்றி கடுகு, பெருஞ்சீரகம் வெங்காயம் போட்டு தாளித்து அகத்தி இலையை சேர்க்கவும்.

பிறகு 3 நிமிடம் கீரையை வதக்கிய பின் உப்பு,மிளகாய்த்தூள், தேங்காய்ப்பூ போட்டு மூடி 2 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு இறக்கலாம்.

இதனை சோறு, புட்டு, இடியப்பம் போன்றவற்றோடு உண்ணலாம்

- *காவியா*

Fancy a website?

Stand out from the crowd!

Call: 020 7043 4316