మన ప్రాచీనుల
ఆహారం, ఆరోగ్యం, వైద్యం

ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్

విజ్ఞాన వేదిక, తెనాలి.

మన ప్రాచీనుల

ఆహారం, ఆరోగ్యం, వైద్యం

ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్

విజ్ఞాన వేదిక,

తెనాలి.

MANA PRAACHEENULA AAHAARAM, AAROGYAM, VAIDYAM

- Muthevi Ravindranath

Published by :

VIGNANA VEDIKA, Chinaravur, TENALI - 522 201 (A.P.), INDIA.

© The Author Copyright 2011.

Pages : 50 in 1/8 demi Price : Rs. 50/-

First Published in August, 2011 Copies: **1,000**

Place of Publication : Tenali, Guntur district, A.P.

Printers : **Sri Sri Printers, VIJAYAWADA - 2.**

For copies :

Visalaandhra, Prajasakthi, Navodaya and other major book shops.

Or Contact :

M. RAVINDRANATH, D.No. 20-40-5, Mothad Lane,

CHINARAVUR, Tenali - 522 201, (A.P.), India.

Phones : Cell 98491 31029 Res : (08644) 227569

అభినందన

డాక్టర్ కొప్పుల హేమాద్రీజ్ హౌజ్ ఆఫ్ ట్రైబల్ మెడిసిన్, విజయవాడ - 520 008

డా॥ కొప్పుల హేమాద్రి,

B.Sc., (Chemistry), B.Sc., (Botany) (Hons.),
Ph.D., (Systematic Botany) (Bombay University).

ప్రకృతిలో అంతర్భాగమైన ఆదిమానవుడు (గిరిజనుడు) తన ఆహారానికీ, ఆరోగ్యానికీ ప్రకృతి మీదే ఆధారపడ్డాడు. వేల యేండ్ల అనుభవంతో హితకరము, సుఖప్రదము, ఆరోగ్యదాయకము అయిన ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాన్నే స్వీకరిస్తూ వచ్చాడు. ఆకూ అలమూ కేవలం ఆకలిని పోగొట్టే ఆహారంగానే కాక, రోగ నివారణకూ, రోగ నిర్మూలనకూ సైతం ఉపయోగించుకోవచ్చని గ్రహించాడు. ఈ అనుభవసారమే తరువాతకాలంలో ఒక సమగ్రమైన చికిత్సావిధానంగా రూపు దిద్దుకుంది. అదే ఇప్పుడున్న అన్ని వైద్య చికిత్సావిధానాలకూ మాతృక అని చెప్పడం అతిశయోక్తి కాదు.

మిత్రులు రవీంద్రనాథ్ గారు నాకు గత పదిహేనేళ్లుగా తెలుసు. ఆయనకు నిశిత పరిశీలన, వివిధ విషయాల, భాషల పరిజ్ఞానం ఉంది. ప్రత్యేకించి వృక్ష వర్గీకరణ శాస్త్రం, వైద్య వృక్షశాస్త్రాలలో ఆసక్తి మెండు. ఆయన స్వయంకృషితో, అకుంఠిత దీక్షతో ప్రాచీన సాహిత్యంలో ప్రస్తావించబడిన వివిధ వృక్ష, జంతు పక్షిజాతుల విశేషాలను వెలికితీశారు. 2007 జనవరిలో ఆవిష్కరించిన వారి గ్రంథం 'తెనాలి రామకృష్ణకవి'కి నేను 'అభినందన' పేరిట ముందుమాట రాశాను. ఆ గ్రంథంలో ఎన్నో జీవ జాతుల విశేషాలను, వాటి వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలను పొందుపరచారాయన. ప్రతి విషయం శాస్త్రీయదృష్టితో పరిశీలించడం, ఉపయోగితా విలువలు కలిగిన దేనినైనా–అదెంత ప్రాచీనమైనదైనా వెలుగులోకి తేవడం ఆయనకే చెల్లు.

'మన ప్రాచీనుల ఆహారం, ఆరోగ్యం, వైద్యం' అనే ఈ చిన్న పుస్తకంలో రవీంద్రనాథ్ ప్రాచీన సాహిత్యం ఆధారంగా మానవుల ఆహారపుటలవాట్లు ఎలా క్రమపరిణామం చెందుతూ వచ్చాయో ఉటంకించడమేకాక వారు తీసుకునే వివిధ

రకాల ఆహారం, పానీయం, వాటి పోషక, ఔషధ విలువలు, దీర్ఘ కాలం ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి రూపొందించుకున్న ఆరోగ్య సూత్రాలు, చికిత్సాపద్ధతులు స్థూలంగా వివరించారు.

మనకు అందుబాటులో ఉన్న ప్రాచీన సాహిత్యం వివిధ ప్రాంతాల కవుల గంటాలనుండి జాలువారినది. ఆనాటి పరిస్థితులనుబట్టీ, వారు నివసించే ప్రదేశాలనుబట్టీ ఆ యా కవుల వృక్ష నామ పరిజ్ఞానం, వనౌషధీ పరిజ్ఞానం ఆధారపడి ఉంటుందనడంలో సందేహం లేదు. ఒకే మొక్కకు అనేక ప్రాంతీయ నామాలు ఉండడం సర్వసాధారణం. అలాగే, మొక్కల జాతులు వేరైనా, అవి ఒకే పేరుతో పిలువబడుతున్న విషయమూ మనకు తెలుసు. అలాంటి గందరగోళంనుండి పాఠకుల్ని కాపాడడానికి రవీంద్రనాథ్ తన పరిశీలన, పరిశోధనా పాటవాలను కలగలిపి, అనేక వివరణలను జోడించి, అక్కడక్కడ అనుమాన నివృత్తికై శాస్త్రీయ (లాటిన్) నామాలను కూడా పొందుపరచి రాసిన అమూల్య గ్రంథం ఇది.

సశాస్త్రీయమైన ఇంత చక్కని చిట్టి పొత్తాన్ని మనకందించిన రవీంద్రనాథ్‌ను అభినందిస్తున్నాను.

09-08-2011, కొప్పుల హేమాద్రి

విజయవాడ - 520 008.

ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్

మన ప్రాచీనుల
ఆహారం, ఆరోగ్యం, వైద్యం

ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ ఉన్నట్టుండి ఆకాశాన్నుంచి ఊడిపడింది కాదు. నేటి ఆధునిక మానవుడు, అతడి ఆహార అలవాట్లు, ఆరోగ్య సూత్రాలు, వైద్య విధానాలు – ఇవన్నీ గత కాలపు చారిత్రక దశలనుండి క్రమపరిణామం చెందుతూ వచ్చినవే. అంతులేని ఈ ప్రయాణం ఎక్కడ, ఎప్పుడు, ఎలా మొదలైందో తెలుసుకోవాలంటే ఓ మారు గతంలోకి తొంగిచూడాల్సిందే!

పాశ్చాత్యుల పీజ్జా, పాస్టా, పై, పేస్ట్రీ, ఫ్రెంచ్ ఫ్రై, బర్గర్, కోక్ ల సంస్కృతి మన నగర ప్రాంతాలను పూర్తిగా ఆక్రమించేసి, పట్టణ ప్రాంతాలకు సైతం శరవేగంతో విస్తరిస్తున్న ఈ తరుణంలో ప్రాచీన సాహిత్యం ఆధారంగా మన ప్రాచీనుల ఆహారపానీయాలు, వాటిలోని పోషకవిలువలు, ఔషధగుణాలు తెలియజేసి, ప్రాయికమైన వారి ఆరోగ్య నియమాలు, వైద్య చికిత్సాపద్ధతులు ఆధునిక వైద్యవిధానాలకు ఏమేరకు మార్గదర్శకాలయ్యాయో క్లుప్తంగా వివరించడమే ఈ చిరుపొత్తం లక్ష్యం.

నదులపై ప్రాజెక్టులు నిర్మించి, నీటిపారుదల వ్యవస్థ ఏర్పరచకముందు మన ప్రాంతాలలో కేవలం వర్షాధారపంటలైన జొన్న, సజ్జ, రాగి, మొక్కజొన్న వగైరా తృణధాన్యాలు, మిర్చిపంట వగైరాలు మాత్రమే పండేవి. నాడు జొన్న అన్నమే ఎక్కువ మందికి ఆహారం.

ఎక్కడో నీటి లభ్యత బాగావున్న తావుల్లోమాత్రమే వరి పండించేవారు.

తూర్పు తీరంలోని లంకభూములలోని యేటి మడలలో నానావిధములైన వరి ధాన్యాలు పండేవి. వడ్లలో ఎన్నో జాతులున్నాయి. వాటిలో కొన్నింటిని శ్రీనాథుడు 'హరవిలాసం' ప్రథమాశ్వాసములో తెలిపాడు. "నదీమాతృకాయమాన విశ్వంభరాభరిత కలమ శాలి సిరాముఖ షాష్టిక పతంగ హాయన ప్రముఖ బహువిధ వ్రీహీభేదములు" అంటూ పలు ధాన్యపు జాతులను ఆయన పేర్కొన్నాడు.

అవి శ్రీనాథుని కాలం (క్రీ॥శ॥ 15వ శతాబ్ది) నాటికి సాగుచేయబడుతున్న వడ్ల జాతులు. అనంతర కాలంలో మన ప్రాంతాలలో సాగైన కాశ్మీరఖండములు, దినసరులు, సంబావులు, వంక సన్నములు, కుంకుమ పువ్వులు, గుండ్ర సంబావులు, మొలకొలుకులు, కుసుమలు, సన్న కొనామణులు, చిన్న పిషాణీలు, పెద్ద కాకిరెక్కలు, పిన్న కుసుమలు, పాలాట్రగడ్డలు, బంగారుతీగెలు, సన్న ముత్యాలు, జున్నుబాలు, వంకెలు, పగడాలు, ఢిల్లీ భోగములు, రామసాగరములు, సన్న కృష్ణకాటుకలు, కర్పూర భోగములు, రాజనాలు (ప్రాసంగులు) వగైరా పలు వరి రకాలు మన సాహిత్యంలో ప్రస్తావించబడ్డాయి. ఏమైనా అపట్లో వరి బియ్యం కొన్ని ప్రాంతాలలో మాత్రమే–అదీ కేవలం భాగ్యవంతులకే అందుబాటులో వుండేవి.

శ్రీనాథుని అగచాట్లు

వరిబియ్యం అలవాటైన శ్రీనాథుడు జొన్నన్నం మాత్రమే లభించే పలనాడుకు వెళ్ళి పడ్డ బాధలు వర్ణనాతీతం.

నాటి పలనాటి సీమ ప్రజల ఆహారంలో జొన్నకు గల ప్రాధాన్యమును వివరించే శ్రీనాథ మహాకవి చాటువు ప్రసిద్ధం–

క. జొన్న కలి, జొన్న యంబలి,
జొన్నన్నము, జొన్న పిసరు, జొన్నలు తప్పన్
సన్నన్నము, సున్న సుమీ!
పన్నుగఁ బలినాటి సీమ ప్రజలందరకున్.

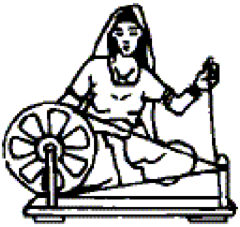
దంచిన జొన్నలను అన్నంగా వండేముందు నీటితో కడుగుతారు. ఆ కడుగునీటిని పులియబెట్టి తాగుతారు. దానినే కలి అంటారు. అసలు బతికంటూవుంటే కలోగంజో తాగొచ్చు అనే నానుడి అందరికీ తెలిసినదే. కలినే సంస్కృతంలో 'కుల్మాషమ్' అంటారు.

అంబలి పేదవాని ఆహారం. 'అంబలి తాగేవాడికి మీసాలెత్తి పట్టేవాడొకడా?' అనడాన్నిబట్టి అది అతిసామాన్యుల ఆహారమని గ్రహించగలం. నూకలు, పిండి కలిపి అనుకు అనుకుగా (పలుచగా) వండితే అంబలి తయారవుతుంది.

మన ప్రాచీనులు బియ్యాన్ని లేక జొన్నలను చెరిగి లేక కడిగి శుభ్రపరచేటప్పుడు వచ్చే వ్యర్థపదార్థాన్ని కూడా వదలకుండా కాచుకుని తాగేవారు. దాన్ని 'పిసరు' అంటారు. 'పిసరు గాఁచిన కుండ' అనే ప్రయోగముంది.

ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్

సన్నన్నము అంటే వరి బియ్యపు అన్నం. గ్రామాలలోని పేదలు ఎప్పుడో పండగలకూ, పబ్బాలకూ మాత్రమే వరి అన్నానికి నోచుకునేవారు. అప్పట్లో భగవంతునికి సమర్పించే నైవేద్యానికి మాత్రమే వరి బియ్యపు అన్నాన్ని వాడేవారేమో–దానిని 'స్వామి బువ్వ' అంటారు నేటికీ గ్రామీణులు.



'పల్నాటి సీమలో రంభ అయినా సరే ఏకులు వడకాల్సిందే; కుసుమాస్త్రుడు (మన్మథుడు) అయినా సరే జొన్నకూడు తినాల్సిందే; కనుక రసికుడైనవాడెవడూ పల్నాడు వెళ్ళడు' అంటాడు శ్రీనాథుడు మరొక పద్యంలో.

ఇది కేవలం పల్నాడు పరిస్థితే కాదు. వర్షాధార పంటలుపండే అన్నిచోట్లా ఇదే స్థితి. పల్నాట వరి అన్నం తిందామన్నా దొరకని ఊళ్ళున్నాయనీ, గ్రామీణులంతా సజ్జ, జొన్న కూళ్ళే తినేవారనీ శ్రీనాథుని పద్యాల్నిబట్టి గ్రహించవచ్చు.

అక్కడి తిండి తినలేక బాధతో శ్రీనాథుడు రాసిన ఈ చక్కటి పద్యం నాటి స్థితికి అద్దం పడుతుంది.

ఉ. ఫుల్ల సరోజ నేత్ర! యల పూతన చన్నుల చేఁదుద్రావి, నాఁ
డల్ల దవాగ్ని మ్రింగితి నటంచును నిక్కెదవేల? తింత్రిణీ
పల్లవ యుక్తమౌ నుడుకు బచ్చలి శాకము, జొన్నకూటితో
మెల్లన యొక్క ముద్ద దిగమ్రింగుమ! నీ పస కాననయ్యెడిన్.

'కృష్ణా! అలనాడెప్పుడో పూతన చన్నుల నుండి స్రవించిన దావాగ్నివంటి విషం తాగానని బడాయిలు పోవడంకాదు; నీకు చేతనైతే–చింతచిగురుతో కలిపివండిన ఉడుకు బచ్చలికూరను జొన్న అన్నంతో కలిపి ఒక్కముద్ద మింగిచూపించు. నీ పస ఏమిటో తెలుస్తుంది'.

నాటి పల్నాటి ప్రజల ఆహార పదార్థాలు శ్రీనాథుడికి అంత వెక్కసంగా వుండేవన్నమాట.

నీటి తడికి పెరిగే సాధారణ బచ్చలి కాక, మెట్టప్రాంతాలలో ఉడుకు బచ్చలి తీగ (Basella rubra) ఆకులను విరివిగా కూరలలో వాడతారు. కృష్ణాజిల్లా నందిగామ

ప్రాంత గ్రామాల్లోనూ, పల్నాడులోనూ, గ్రామీణులు ఈ తీగలను ఇండ్లపైకి పాకించి, అప్పుడప్పుడూ వాటి ఆకులను కోసి కూరగా వండుకోవడం సర్వసాధారణం. ఈ కూర బుద్ధివికాసాన్ని కలిగిస్తుంది. మూలవ్యాధి (Piles) కీ, దంత వ్యాధులకూ ఇది దివ్యౌషధం. చింత (Tamarindus indica) చిగురు పచ్చడి చేస్తారు. పప్పుతోనూ, మాంసంతోనూ కూరగా వండుకుంటారు. ఇది శరీరానికి చలవ చేస్తుంది. బిలియస్ జ్వరాన్ని (Bilious Fever) తగ్గిస్తుంది.

రేనాడులో కూడా జొన్న మెతుకులే అందరికీ ఆహారంగా ఉండేవని ఈ క్రింది శ్రీనాథుని పద్యం ద్వారా గ్రహించవచ్చు.

క. గరళము మ్రింగితిననుచుం
బురహర! గర్వింపఁబోకు, పో పో పో! నీ
బిరుదింకఁగానవచ్చెడి,
మెఱసెడి రేనాఁటి జొన్న మెతుకులు తినుమి !

శివుడిని ఉద్దేశించి ఈ పద్యం శ్రీనాథుడు రేనాడులో ఉండగా రాశాడు. నాటి కడప జిల్లాలోని జమ్మలమడుగు, ప్రొద్దుటూరు, నొసము, ఉయ్యాలవాడ ప్రాంతాలను ఒకప్పుడు రేనాడు అనేవారు.

ఒకసారి శ్రీనాథుడు పల్నాడులోని గురజాల వెళ్ళినప్పుడు పడిన బాధలు చూడండి–

క. తేలాకాయెను బోనము,
పాలాయెను మంచినీళ్ళు, పడియుండుటకున్
నేలా కఱవాయె, నిసీ!
కాలిన గురిజాల నిష్ట కామేశ! శివా!

"ఛీ! ఛీ!! ఇచట గురజాలలో తేలాకు (చెంచలి కూర) ఆహారమయింది. వేసవి అయినందున తాగునీటికి కటకట. అంచేత మంచినీళ్ళకు బదులు పాలే తాగాల్సివచ్చింది. నేలంతా కాలి వేడెక్కివున్న కారణంగా విశ్రమించడానికి చేరెడు నేలే కరవయింది" అంటున్నాడు శివుడితో శ్రీనాథుడు. చెంచలి కూర (Digera muricata) మన చేల గట్లపై పెరిగే కలుపు మొక్క. దీనిని కూరగానూ, పప్పులోవేసి వండుతారు. ఇది విరేచనకారి (laxative) గా పనిచేస్తుంది.

ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/kbook.php?id=1973

* * *