ஆய்வு: சங்க இலக்கியத்தில் இயற்கை உணவுகள்

Written by - முனைவர் த.அமுதா, கௌரவ விரியுரையாளர், தமிழ்த்துறை, முத்துரங்கம் கலைக்கல்லூரி, வேலூர் - 2 தமிழ்நாடு, இந்தியா -
Saturday, 27 April 2019 01:41 - Last Updated Saturday, 27 April 2019 01:49

முன்னுரை

நோயற்ற உடலிருந்தால் நூறுவரை வாழலாம் என்று ஆன்றோர் வாக்கு. நோயற்ற வாழ்வுக்கு நல்ல பழக்கங்கள் கடின உழைப்பு அல்லது உடற்பயிற்சி சரியான உணவுமுறை ஆரவாரமற்ற வாழ்க்கை முறையே அதற்கேற்ற சூழல், மன அமைதி இன்ன பிறவும் இன்றியமையாததாகும். நமது முன்னோர்கள் நீண்ட ஆயுளுடனும், மனநிறைவுடனும் வாழ்ந்தும், நாம் பின்பற்றத் தக்க எளிய பழக்க வழக்கங்களைக் கூறிச் சென்றுள்ளனர். இவற்றில் முதன்மையும், முக்கியமானதும் இயற்கையோடு ஒன்றிய வாழ்க்கை முறையும், மருத்துவ முறையும,; உணவு முறைமாகும்.

மனித குலம் நீடுவாழ இயற்கையும், சமசீரான உணவு முறையும் வாழ்க்கை முறையும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன என்பதைப் பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

உணவு

சொல்லமைப்பின்படி நோக்கினால் உண் என்பதே அடிச் சொல்லாக அமைகிறது. உடல் நலமுற்றவனுக்கு உணவாகப் பயன்படும் கஞ்சி நோயுற்றவனுக்கு மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான ஆற்றலைத்; தரும் பொருளை உணவென்று கூறுவர்.

'உணாவே வல்சி யுண்டி யோதன
மசனம் பதமே யிரையா கார
முறையே யூட்ட முணவென வாகும்'1

என உணா, உணவு, அசனம், பதம், இரை, ஆகாரம், உறை, ஊட்டம் என்பதைவற்றை உணவின் பெயர்களாகப் பிற்கல நிகண்டு குறிப்பிடுகிறது.

உணவின் சிறப்பு

ஆடையில்லாத மனிதன் அரை மனிதன் என்பதைப்போல உணவில்லாத மனிதன் உயிரற்ற மனிதன் எனலாம். மக்களுக்குத் தேவையான அடிப்படைப் பொருள்கான ஊன், உடை, உறையுள் என்பவற்றில் உடையும், உறையுளும் இன்றிகூட உயிர் வாழலாம். ஆனால் உணவின்றி உயிர் வாழ்ந்தவர் இல்லை. 'உணவெனப் படுவது நிலத்தொடு நீரே'2

எனப்

புறநானூறு உரைக்கின்றது. உணவு மனிதனின் உயிர்நாடி. உணவில்லையேல்

1 / 6

ஆய்வு: சங்க இலக்கியத்தில் இயற்கை உணவுகள்

Written by - முனைவர் த.அமுதா, கௌரவ விரியுரையாளர், தமிழ்த்துறை, முத்துரங்கம் கலைக்கல்லூரி, வேலூர் - 2 தமிழ்நாடு, இந்தியா -
Saturday, 27 April 2019 01:41 - Last Updated Saturday, 27 April 2019 01:49
இவ்வுலகம் இல்லை. உலகின் அறம், ஒழுக்கம் மேன்மை எல்லாம் உணவில் அடங்கியிருக்கிறது. எனவே தான் 'உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே' என்று புறநானூறு உரைக்கிறது.

குறுவர்கள்

மலைவாழ்நர், தினைவிளைக்கும் புனத்திலே ஊடு பயிராகப் பருத்தியையும் அவரையையும் விதைத்துப் பயன் கொண்டனர். தினைக் கதிரைக் குருவி, கிளி முதலியன கவராதிருக்கக் குறமகளிர் பரண மீதிருந்து கவண் எறிவர். அங்கிருந்தே கொள்ளிக்கட்டையைக் காட்டி விலங்கினங்களை விரட்டுதலும் உண்டு. 'காவன்மையால் பாலக்கனிகளைக் கானவர், மரங்கள் தோறும் வலைமாட்டிக் கனிகாத்தனர்'.3 விளைவு மிகுதியால் பகலிலேயே அறுவடையை முடிக்க முடியாததால், உழவர்கள் இரவிலும் வேலையை நீட்டிப்பது வழக்கம், அப்பொழுது விலங்குகளால் ஊறு நேரா வண்ணம் தொண்டகப்பறை முழுக்குவர். ' சிறுதினை விளைந்த வியன்கண் இரும்புனத்து இரவரி வாரின் தொண்டகச் சிறுபறை பானாள் யாமத்துங்கறங்கும்.'
4

இடையர்கள்
குறிஞ்சி நிலத்திற்கும் மருத நிலத்திற்கும் இடைப்பட்ட முல்லை நிலத்திலவாழ் மக்கள் இடையர் எனப்பட்டனர். நிலம் காரணமாக இடையர் எனப்பட்டனர். ஆநிரை மேய்க்கும் தொழில் காரணமாக ஆயர் எனவும் கோவலர் எனவும் பெயர் பெற்றனர். இவர் ஆநிரை மேய்க்கச் செல்லும்போது, உணவு சமைக்கவும் விலங்கினத்தின் தீங்குகளையவும் தீக்கடை, கோல், உரி, பானை, தோற்படுக்கை, தண்டு முதலியன உடன் எடுத்துச் செல்வர்.5

ஈட்டு மறியைப் பற்ற வரும் நரி, ஓநாய் முதலியவற்றைச் சீழ்க்கை ஒலியால் விரட்டுவர், மாடு மேய்க்கும்போது வேய்ங்குழல் ,கொன்றையத்தீங்குழல், ஆம்பலந்தீங்குழல் முதலியவற்றை இசைத்துச் செல்வது அவரது வழக்கம், உணவினைச் செறித்து வைத்த மூங்கிற் குழாயினை, ஏற்றின் கழுத்தில் பூட்டி, எடுத்துச் செல்வது வழக்கம், அங்ஙனம் சமைத்துச் சென்ற உணவைப் பசிமிகுதியால் காதடைத்து நிற்கும் ஒக்கலுடன் தேக்கிலையில் வைத்துச் சாப்பிடுவர்.

முழவிடைப் பூட்டிய குழா..... கோவலர் 'ஆய்த்தீம்புளி செவியடை. தீர் தேக்கிலைப் பகுக்கும்'6 மோர் விற்கும் ஆய்மகள், அதற்கு நிகராக நெல் முதலியன பெற்றுச் சுற்றம் ஒம்;பினாள். நெய் விலை பொருளால் பசும்பொன் வாங்கக் கருதாமல் பொருள் நிலை வளர்ச்சி கருதிப் பால் எருமையையும் நல்லானையும் கரிய எருமை நாகினையும் வாங்கினாள். ஏறு தழுவுவதற்கு அஞ்சும் வீரமிலாதவனை ஆயமகள் இம்மையேயன்றி மறுமையிலும் தழுவ விழiயாள்.

'கொல் ஏற்றுக் கோடு அஞ்சுவானை மறுமையும் புல்லாளே ஆயமகள்'7

முல்லை நிலத்தில் வாழ்ந்த மகளிர், அட்ட இன்புளி வெண்சோறு ஆமானிறைச்சி ஆகியவற்றைப் படைத்து விருந்தோம்புவர், மேட்டு நிலத்தில் விளைந்த செல்நெல்

2 / 6

ஆய்வு: சங்க இலக்கியத்தில் இயற்கை உணவுகள்

Written by - முனைவர் த.அமுதா, கௌரவ விரியுரையாளர், தமிழ்த்துறை, முத்துரங்கம் கலைக்கல்லூரி, வேலூர் - 2 தமிழ்நாடு, இந்தியா -
Saturday, 27 April 2019 01:41 - Last Updated Saturday, 27 April 2019 01:49

சோற்றையும் நாய் கொண்டு வந்த உடும்பின் பொரியலையும் விருந்தினர்க் களிப்பர்.8 'தினையரிசிச் சோற்றைப் பாலுடன் வழங்கலும் வரகுந் சோற்றை அவரை விதைக் குலுக்கலோடு அளித்தலும் முல்லை நில மக்களின் இயல்பு
.9

உழவர்

மருத நிலத்தில் வேளாண் தொழில் செய்த மக்கள் உழவர் ஆவர். நெல் அருவடைக்குப் பின் மறுபடி உழுத ஈர வயலில் விதைத்த பின், விதை எடுத்துச் சென்ற கூடையில் நிறைய மீன் கொணர்வர்.10 அக்கூடையில் மலரை நிரப்பி வருதலுமுண்டு.11 நெல் அறுவடை செய்யும் போது, வழக்கப்படி தண்ணுடை முழக்கம் ஒலிகேட்டுப் பறவைகள் அஞ்சியோடும்.12 கள் சுமந்து வரும் சகடம் சேற்றில் சிக்கித் தடைப்படின், உழவர்களின் பக்கலிருந்து கொணர்ந்த கரும்பை அமுக்கிச் சேற்று வழியைக் கடப்பர்.
13

வயலில் நீர்ப் பெருக்கால் உடைப்பு ஏற்படின், உழவர்ககள் மீனால் அடைப்பர்.

மருத நிலப்பகுதிக்குச் செல்லும் பாணர்கள், அரிசிச் சோற்றையும் நண்டும் பீர்க்கங்காயும் சேர்த்துச் சமைத்;த கலவையையும் உணவாகப் பெறுவர்.14 பாலப்பழம், இளநீர்,வாழைப்பழம், நுங்கு முதலியவற்றை உண்டு வெறுத்தால், வள்ளிக்கிழங்கு முதலிய பிற உணவுப் பொருள் அவர்களுக்கு வழங்கப்பெறும்.
15

முளையால் ஆக்கிய கள்ளையும், நெற்சோற்றையும் இறைச்சியோடு தந்து விருந்தோம்புவர்.
16

நெல்முளையையும் கொழியல் அரிசிக் கூழையும் சேர்த்துச் சமைத்த சுட்டமீனுடன் தருவர்.
17

இடித்த நெல்லரிசி மாவைத்தின்னச் செய்து பல நாள் குழியில் நிறுத்திப் புணர்ச்சிக்குப் புறம் போகாது வைத்திருத்த ஆண்பன்றியின் நிணமும் கள்ளும் தந்து விருந்தோம்புவர்.
18

கைக்குத்தல் அரிசிச் சோறு, மாங்கனி, வரால் மீன் துண்டம், சுறாமீன் இறைச்சி, வள்ளைக்கீரை, பாகற்காள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சமைத்த உணவை உண்டு. கள் மிகுதியால் மயங்கின், காலையில் பழஞ்சோறு உண்பர்.19
பனிக்காலத்தில் வெந்நீரைச் சேமச் செப்பில் வைத்திருந்து பருகுதல் உண்டு.

அற்சிர வெய்ய வெப்பத் தண்ணீர்
சேமச் செப்பிற் பெறீஇலரோ நீயே20

தேறல், கந்தாரம்,நறவு, தோப்பி, அரியல், வேரி, மட்டு, பிழி என்றும் கள்ளின் வகைகளை மருதநிலத்து மாந்தரேயன்றிப் பிறநிலமக்களும் பருகினர்.

உழவர்கள் பிறரிடம் கரும்பும் அவலும் கொடுத்துப் பண்ட மாற்றாக மான் தசையும், கள்ளும் பெற்றனர்.

நெல் விளைவித்தல்

3 / 6

ஆய்வு: சங்க இலக்கியத்தில் இயற்கை உணவுகள்

Written by - முனைவர் த.அமுதா, கௌரவ விரியுரையாளர், தமிழ்த்துறை, முத்துரங்கம் கலைக்கல்லூரி, வேலூர் - 2 தமிழ்நாடு, இந்தியா -
Saturday, 27 April 2019 01:41 - Last Updated Saturday, 27 April 2019 01:49
ஒரு நாட்டின் வளமான நிலைக்கும், சிறந்த ஆட்சி முறைக்கும், வீரர்கள் போர்க்களத்தில் வெற்றியை ஈட்டி வருவதற்கும் அடிப்படையாக அமைவது உழுது விளைவித்த நெல்லின் பயனே. ஆதலால், ஏரைக் காப்பவரின் குடியைக் காப்பதே நல்லரசின் கடமையாகும் என்பதை,

'வருபடை தாங்கிப் பெயர்புறத் தார்த்துப்
பொருபடை தரூஉங் கொற்றமும் உழுபடை
ஊன்றுசான் மருங்கி னீன்றதன் பயனே
....

பகடுபுறந் தருநர் பார மோம்பிக்
குடிபுறந் தருகுவை'21

என்ற புறநானூற்று அடிகள் காட்டுகின்றன. இவ்வாறு உழவுத் தொழிலின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தியதோடு, அத்தொழிலில் பல தொழில் நுட்பங்களையும் கையாண்டுள்ளனர். தரிசு நிலங்களைப் பண்படுத்தவும், நிலத்தினை ஆழ உழவும், களைகளை எடுக்கவும், தானியங்களைப் பிரித்தெடுக்கவும் கருவிகளையும் இயந்திரங்களையும் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

கார்காலத்தில் பெய்த மழையின் ஈரம் உலர்வதற்குள் நிலத்தைப் பலமுறை உழுவர். நன்செய் நிலமாயின் அந்நிலத்தை உழும்போது ஏற்படும் கட்டிகளைக் களைய உடைக்க தளம்பு என்ற ஒருவித கருவியையும், அவ்வாறு நிலத்தைப் பண்படுத்தி விதைத்த பயிரில் களையெடுக்க, பல கிளைகளையுடைய ஒரு விதக் கலப்பைபையும் பயன்னடுத்தியுள்ளனர். அதோடு, விளைந்த கரும்பிலிருந்து சாறினைப் பிரித்தெடுக்க கரும்பு பிழி எந்திரம் கையாளப்பட்டதையும் புறநானூறு காட்டுகிறது.

வேடர்

வேடன் தான் வேட்டையாடிக் கொண்டு வந்த மான் இறைச்சியை உழவனிடத்தில் கொடுத்து அதற்கு ஈடாக நெல்லைமாற்றிக் கொண்டதைக் கோவூர் கிழார் கூறுகிறார். இடைச்சியரும் உழவனுக்குத் தயிரைக் கொடுத்து நெல்லைப் பெற்றுக் கொண்டனர் என்று இப்புலவரே கூறுகிறார்.

'கானுறை வாழ்க்கைக் கதநாய் வேட்டுவன்
மான்தசை சொரிந்த வட்டியும், ஆய்மகள்
தயிர்கொடு வந்த தகப்பும் நிறைய
ஏரின் வாழ்நர் பேரில் அரிவையர்
குளக்கீழ் விளைந்த களக்கோள் வெண்ணெல்
முகந்தனர் கொடுப்ப உவந்தனர் பெயரும்
தென்னம் பொருப்பன் நன்னாடு'22

என்ற பாடல் வரிகள்மூலம் புலனாகுகிறது.

முடிவுரை

மக்களுடைய அன்றாட வாழ்வின் பழக்க வழக்கங்களும் நம்பிக்கைகளுமே காலப்போக்கில் நாகரிகப் பண்பாட்டுச் செயல் முறைகளாக மாறிவிடுகின்றன். வேட்டைச் சமூகமாக இருந்த மனிதன் இனக்குழச் சமூகமாக மாறி வந்தான். கால்நடைகளைத் தன் வசமாக்கிக் கொண்டு வேளாண் தொழிலை மேற்கொண்டான்.

4 / 6

ஆய்வு: சங்க இலக்கியத்தில் இயற்கை உணவுகள்

Written by - முனைவர் த.அமுதா, கௌரவ விரியுரையாளர், தமிழ்த்துறை, முத்துரங்கம் கலைக்கல்லூரி, வேலூர் - 2 தமிழ்நாடு, இந்தியா -
Saturday, 27 April 2019 01:41 - Last Updated Saturday, 27 April 2019 01:49

தொழில்களுள் முதன்மையானது வேளாண் தொழிலாகும். பேர், வெற்றி, வீரம், கொடை உழவு, கையறுநிலை என்றுள்ள புறநானூறு பற்றிய செய்திகள் அனைத்தும் தமிழகத்தின் பண்பாட்டு வேர்களை அடையாளம் காட்டுபவையாக அமைகின்றன. மன்னரும், மக்களும் அடிப்படைத் தொழிலான உழவையும் அதன் மூலம் கிடைக்கும் இயற்கை உணவையும் உயர்வாகக் கருதினர் என்பது தெளிவாகிறது.

அடிக்குறிப்புகள்
புறம், பா.18
மேலது,பா.19
குறுந்தொகை, பா.342
மேலுது, பா.375 3-5
அகம் பா.274
மேலது, பா.311 9-11
கலித்தொகை பா.103.63.64
பெரும்பாணாற்றுப்படை, பா.130 -133 மேலது, பா.167 – 196
நற்றிணை பா.210
குறுந்தொகை, பா.155
நற்றிணை பா.350
அகம,; பா.116
சிறுபாணாற்றுப்படை, பா.356-362 பெரும்பாணாற்றுப்படை, பா.275 – 282 மலைபடுகடாம், பா.464
பெரும்பாணாற்றுப்படை, பா.275:4-5 பொருநராற்றுப்படை பா.341 -345
புறம் - பா.199
குறுந்தொகை,பா. 277 :4-5
புறம், பா. 35. 24 -34
மேலது, பா.33:1-8

துணைநூற் பட்டியல்

1. முனைவர் வி.நாகராசன் : குறுந்தொகை மூலமும் உரையும்
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்
41 – பி, சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட் அம்பத்தூர், சென்னை – 600 098

2. முனைவர் வி.நாகராசன் : புறநானூறு மூலமும் உரையும்
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்
41 – பி, சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட் அம்பத்தூர், சென்னை – 600 098

5 / 6

ஆய்வு: சங்க இலக்கியத்தில் இயற்கை உணவுகள்

Written by - முனைவர் த.அமுதா, கௌரவ விரியுரையாளர், தமிழ்த்துறை, முத்துரங்கம் கலைக்கல்லூரி, வேலூர் - 2 தமிழ்நாடு, இந்தியா -
Saturday, 27 April 2019 01:41 - Last Updated Saturday, 27 April 2019 01:49

3. முனைவர் கு.வெ. பாலசுப்பிரமணியன் : நற்றிணை
மூலமும் உரையும்
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்
41 – பி, சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட்
அம்பத்தூர், சென்னை – 600 098

4. முனைவர் இரா. மோகன் : பத்துப்பாட்டு (பகுதி 1)
மூலமும் உரையும்
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்
41 – பி, சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட்
அம்பத்தூர், சென்னை – 600 098

* கட்டுரையாளர் - - முனைவர் த.அமுதா, கௌரவ விரியுரையாளர், தமிழ்த்துறை, முத்துரங்கம் கலைக்கல்லூரி, வேலூர் - 2 தமிழ்நாடு, இந்தியா -

6 / 6