

Special Issue

3-4 மார்ச் 2021
16th - 17th March 2021

ISSN : 2321 - 984X

நவீனத் தமிழாய்வு

(மலையாளத் தமிழாய்வு வியத் ஆய்வு)

Journal of

Modern Thamizh Research

(A Quarterly International Multilateral Thamizh Journal)

Arts and Humanities (all), Language
Literature and Literary Theory, Tamil
UGC Care Listed (Group-1) Journal

Chief Editor

Dr. M. Sadik Batcha

Advisory Editor

Dr. N. Chandra Segaran

Editorial Board

Dr. MAM. Rameez

Dr. Jeyaraman

Dr.A. Ekambaram

Dr. G. Stephen

Dr. S. Chitra

Dr. S.Senthamizh Pavai

Dr. A. Shunmughom Pillai

Dr. P. Jeyakrishnan

Dr. Seetha Lakshmi

Dr. S. Easwaran

Dr. Kumara Selva

Dr. Ganesan Ambedkar

Dr. Krishanan

Dr. Kumar

Dr. S. Kalpana

Dr. T. Vishnukumaran

Dr M. N. Rajesh

Dr. Govindaraj

Dr. Uma Devi

Dr. Senthil Prakash

Dr. Pon. Kathiresan

Dr. S. Vignesh Ananth

Dr.M. Arunachalam

Dr. S. Bharathi Prakash

சிறப்புத் தொகுப்பு: மலையாளத் தமிழாய்வு, மலையாளத் தமிழாய்வு வியத் ஆய்வு (மலையாளத்) மலையாளப் பண்பாடு, மலையாளப் பண்பாடு, மலையாளத் தமிழாய்வு, மலையாளத் தமிழாய்வு வியத் ஆய்வு (மலையாளத்) மலையாளப் பண்பாடு, மலையாளப் பண்பாடு

தமிழ் இலக்கியங்களில் வாழ்வியல்

சிறப்புத் தொகுப்பு ஆசிரியர்

Special Issue Editor

முனைவர் ம. கவிதா
முனைவர் செ. ஜெயந்தி



Published by

RAJA PUBLICATIONS

10, (Upstair), Ibrahim Nagar, Khajamalai,
Tiruchirappalli - 620 023, Thamizh Nadu, India.

Mobile : +91-9600535241

website : rajapublications.com

19 பகுதி-4
Part -4

மற்றொன்று:

செம்மொழித் தமிழ்

(பன்னாட்டுப் பன்முகத் தமிழ் காலாண்டு ஆய்விதழ்)

ஜனவரி - மார்ச்

ஏப்ரல் - ஜூன்

ஜூலை - செப்டம்பர்

அக்டோபர் - டிசம்பர்

Journal of

Classical Thamizh

(A Quarterly International Multi lateral Thamizh Journal)

January - March

April - June

July - September

October - December

ISSN:2321-0737

முனைவர் ரா. ரவிச்சந்திரன்

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ் உயராய்வுத்துறை, விவேகானந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் மகளிர் கல்லூரி (தன்னாட்சி), எளையாம்பாளையம், நாமக்கல், தமிழ்நாடு, இந்தியா

உலகில் பண்பாட்டிலும் விருந்தோம்பலிலும் பழங்காலந் தொடர் பாரத நாடும் தமிழ் நாடும் சிறந்து விளங்குகின்றது. தமிழர்களின் பண்பாட்டையும் விருந்தோம்பலையும் உணவு முறைகளையும் தமிழ் இலக்கிய வழி அறியலாம். உலக நாடுகளில் பெரியம்மை, பிளேக் நோய், காலரா, சார்ஸ் கொரோனா வைரஸ் போன்ற கொடிய உயிர்கொல்லி நோய்கள் தோன்றி பல உயிர்களின் மரணங்கள் ஏற்பட்ட போதிலும் தமிழகத்தில் இதுபோன்ற கொடிய நோய்களின் தாக்கம் மிக குறைவாக இருந்தன. இதற்கு அடிப்படைக் காரணங்கள் தமிழர்களின் பாரம்பரிய இயற்கைச் சார்ந்த உணவு முறைகளேயாகும். இக்கட்டுரையில் தமிழர்களின் உணவு முறைகள், உணவு குறித்த நெறிமுறைகள், இயற்கை சார்ந்த உணவு முறைகள் பிற்கால தமிழர்களின் மருத்துவம் சார்ந்த உணவு முறைகள் ஆகியன குறித்து இலக்கிய வழி ஆராய்ந்து எடுத்துரைக்கப்படுகின்றன.

தமிழர் உணவு முறைகள்

சங்க காலத்தில் தமிழர்கள் இயற்கை உணவின்மையே அதிகளவில் உண்டனர். வரகு, சாமை தினை, மூங்கில் அரிசி, மரக்கறி, தினைமா (நுவணை) ஆகியனவாகும். மேலும் பழவகைகள் ஆடு, கோழி இறைச்சி உணவாகத் திகழ்ந்தன.

தமிழர்களின் உணவு முறைகள் அவர்கள் வாழும்நிலகத்திற்கு தகுந்தாற்போல் காணப்பட்டன. குறிஞ்சி நிலமக்கள் மூங்கில் அரிசி, கிழங்கு, தேன் போன்ற உணவுகளை அதிகம் உண்டனர். முல்லை நில மக்களின் உணவு தினை, சாமை, நெய், பால் ஆகியனவாகும்.

நெய்தல் நில மக்கள் கடல் இறால், வயல் ஆமை இவற்றை பக்குவப்படுத்தி உண்டனர். பனங்கள், நெல்லரிசி போன்றவற்றையும் உண்டனர். கள் விற்கப்படும் இடங்களில் மீன் இறைச்சி விலங்கிறைச்சி ஆகியனவும் விற்கப்பட்டன. பாலை நில மக்கள் புளியங்கறி, சோற்றுடன் ஆமாவின் இறைச்சி ஆகியவற்றை உணவாக உண்டனர். இவ்வாறு சங்க கால மக்களின் உணவு வகைகளை வரையறுக்கலாம். தமிழரின் உணவு குறித்த நெறிமுறைகள்

சங்ககாலம் முதல் தமிழர் குறிப்பிட்ட நிலத்தில் கிடைக்கும் இயற்கை சார்ந்த பொருளைக் கொண்டு உணவினை தயார் செய்து உண்டனர். இதற்கு ஐவகை நில மக்களின் உணவுப் பொருட்களைச் சான்றாகக் குறிப்பிடலாம். தமிழர் உணவினை உயர்வாகக் கருதினர். அதனாலேயே,

“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர்கொடுத்த தோரே உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்”

என புறநானூற்றுப் பாடல் உணவின் சிறப்பினை எடுத்துரைக்கின்றது. ஒரு அரசனாக இருந்தாலும் சரி வறியோனாக இருந்தாலும் சரி அவன் உண்ணுவது நேரத்திற்கே ஆகும் உடுக்கப்படுவது இரண்டு ஆடையேயாகும்.

உண்பது நாழி உடுப்பவை இரண்டே பிறவும் எல்லாம் ஓரொக் கும்மே”

என புறநானூறு நேரத்திற்கு உணவு உண்பது வழக்கமாகும் என அறிவுறுத்துகிறது.

அறுகவை உணவு முறைகள்

தமிழர் அறுகவை உணவுகளையும் உண்டு நோயில்லாமல் வாழ்ந்தனர். இனிப்பு, புளிப்பு,

உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு, கசப்பு என அறுசுவை உணவுகளையும் உண்ணும் வழக்கத்தை சங்ககாலம் முதல் மக்கள் வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர். அறுசுவை உணவுகளை உண்ணும்போது இனிப்புச்சுவையை முதலிலும் கசப்புச் சுவையைக் கடைசியிலும் மற்ற சுவைப் பொருட்களை இடையிலும் உண்ணவேண்டும். இதனை,

“கைப்பன எல்லாம் கடை: தலை தித்திப்ப
மெச்சும் வகையால் ஒழிந்த இடையாகத்
துய்க்க முறைவகையில் ஊண்”³

என ஆசார்க்கோவை குறிப்பிடுகின்றது. பொதுவாக அறுசுவை உணவு உண்ணும்போதே நம் உடலுக்கு தேவையான அனைத்துச் சத்துக்களும் கிடைக்கின்றன. கசப்புச் சுவையை அளவாக சாப்பிடவேண்டும். அதே போல் சாப்பிடும் முன், முன்பு உண்ட உணவு செறித்துவிட்டதா? என்பதை அறிந்து உண்ணவேண்டும். அவ்வாறு உண்டால் உடலுக்கு நோய் என்பது வருவதில்லை என வள்ளுவர் கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிடுகின்றார்.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்”⁴

தமிழர் இயற்கை சார்ந்த உணவுகள்

தமிழர் சங்க காலம் முதலே இயற்கை சார்ந்த உணவு உண்ணும் முறையை வழக்கமாக கொண்டிருந்தனர். குறிப்பாக, பஞ்ச பூதங்களை அடிப்படையாக கொண்ட உணவினை உட்கொண்டனர். மண்ணை உண்பதால் மண் சக்தி அதிகரித்து பல நோய்கள் குணமாகும். இதனை அறிந்த தமிழர்கள் மண்ணை உணவாக உண்கொண்டுள்ளனர். குறிப்பாக, மசக்கை நோயால் வருந்தும் கருவுற்ற பெண்கள் மண்ணை உணவாக உட்கொண்டனர் என்பதை புறநானூற்றுப் பாடல் கீழ்க்கண்டவாறு எடுத்துரைக்கின்றது.

“.....நின் நாட்டு
வயவுறு மகளிர் வேட்டு உணின் அல்லது
பகைவர் உண்ணா அருமண் ணினையே”⁵

தமிழர் உணவு சமைப்பதற்குப் மண் பானையையும் உணவு உண்ணுவதற்கும் வாழை இழையையும் பயன்படுத்தியுள்ளனர். வாழையிழையில் உயிர்ச்சத்தும் பிராண வாயும் நிரம்ப உள்ளதால் தமிழர்கள் பழங்காலம் முதல் வாழையிலையைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இதனை,

“சாந்த விறகின் உவித்த புன்கம்
கூதளங் கவினிய குளவி முன்றில்
செழுங்கோள் வாழை அகல் இலைப் பகுக்கும்
ஊராக் குதிரைக் கிழவ”⁶

என்ற புறநானூற்றுப் பாடல் வழி அறியமுடிகின்றது. நெல்லிக்கனியின் மகத்துவம்

உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாகவும் இரத்த சக்தியாகவும் விளங்குவது நெல்லிக்கனியாகும். இந்த நெல்லிக்கனி சங்க காலம் முதல் தமிழர்கள் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர் என்பதை ஒளவையாரின் புறநானூற்றுப் பாடல் வழி அறியமுடிகின்றது.

“சிறியிலை நெல்லித் தீங்கனி குறியாது
ஆதல் நின்னகத்து அடக்கிச்
சாதல் நீங்கி எமக்கு ஈத்தனையே”⁷

என்ற பாடல் வழி நெல்லிக்கனி வாழ்நாள் நீட்டிக்கும் தன்மை கொண்டது என்பதை அறியமுடிகின்றது.

பிற்காலப் புலவர்களின் உணவு முறைகள்

சங்க கால மக்கள் இயற்கை சார்ந்த உணவினையும் அறுசுவை உணவினையும் கடைபிடித்து வந்ததாலும் உடல் உழைப்பிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து வந்ததாலும் கொடிய இயற்கை நோய்கள் எதுவும் தோன்றவில்லை. பிற்காலத்தில் ஏற்பட்ட நாகரிக வளர்ச்சி உணவு பழக்க வழக்க மாற்றம் ஆங்கிலேயர்களின் அலோபதி மருத்துவ முறை போன்றவற்றின் காரணமாக நோய்களின் பெருக்கம் அதிகரித்துள்ளது. இருப்பினும் சித்தர்கள் கண்டறிந்த சித்த மருத்துவம் எல்லா வகையான

நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடியதாக இருந்து வந்துள்ளனர்.

பொதுவாக தமிழர்கள் உணவே மருந்து என்ற வழக்கத்தில் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைக் கொண்டிருக்கின்றனர். குறிப்பாக, தேன், மிளகு, பூண்டு, வெங்காயம், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள், வெந்தயம் போன்ற உணவுப்பொருட்களை உணவாகப் பயன்படுத்துவதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகளவில் காணப்படுகிறது எனலாம். மேலும், அம்மை நோயிற்கு இயற்கைச் சார்ந்த மருத்துவம் வேப்பிலையும் தனிமைப்படுத்துதலும் ஆகும். டெங்கு காய்ச்சலுக்கு நிலவேம்பு கசாயம் மற்றும் பப்பாளியிலைச் சாறு சிறந்த மருத்துவம். இந்த நூற்றாண்டில் கொடிய நோய்த்தொற்றான கொரோனோ கிருமிக்கு மருத்துவம் கபசுரகுடிநீராகும். இவ்வாறு தமிழர்களின் மருத்துவ முறை இயற்கை சார்ந்த மருத்துவ முறையாகத் திகழ்கிறது. உலக வல்லரசு நாடுகள் இந்த நோய்த் தொற்றைக் கிருமியை தடுக்க முடியாமல் இறப்பு விகிதம் அதிகமாக இருந்தபொழுதும் இந்தியாவில் இதன் தாக்கம் குறைந்ததற்கு காரணம் தமிழர்களின் மேற்குறித்த மருத்துவ முறைகளே காரணமாகும். நோய்த்தொற்று அதிகரித்தபொழுது, மத்திய அரசு கபசுர குடிநீரை பரிந்துரை செய்தது.

“கொரோனோ காலத்தில் கபசுர குடிநீரை வழங்கலாம் என மத்திய ஆயுஷ் அமைச்சகம் வழிகாட்டுதல் தந்துள்ளது”⁸

மேலும் தமிழகத்தில் சித்த மருத்துவ முறையில் நிறைய நோயாளிகள் சிகிச்சை எடுத்து சரியாகியுள்ளனர்.

“தமிழகத்தில் கொரோனோ தொற்று நோய்க்கு சிறந்த மருந்து கபசுர குடிநீராகும். இதைக் குடித்த யாரும் இறக்கவில்லை”⁹ என சித்த மருத்துவர் வீரபாபு சிகிச்சைக்குப்பிறகு அறிவித்துள்ளார்.

இவ்வாறு உலகின் பல கொடிய நோய்த்தொற்று ஏற்பட்ட பொழுதும் தமிழர்களின்

இயற்கை சார்ந்த உணவின் காரணமாகவும் இயற்கை சார்ந்த சித்த மருத்துவ முறைகளின் காரணமாகவும் நோய்த் தொற்றை குணப்படுத்தி எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தியுள்ளனர். எனவே நமது முன்னோர்களின் இயற்கை சார்ந்த உணவுப் பழக்கத்தினையும் மருத்துவ முறைகளையும் கடைபிடித்து அடுத்த தலைமுறையினர்க்கும் இதனைக் கொண்டு செல்லவேண்டியது நமது தலையாய கடமையாகும்.

சான்றெண் விளக்கம்

1. புலியூர்கேசிகள் (உ.ஆ), புறநானூறு பா.18:19-20
2. புலியூர்கேசிகள் (உ.ஆ), புறநானூறு பா.189:5-6,
3. ஆசாரக்கோவை, பா.25.
4. பரிமேலழகர்(உ.ஆ), திருக்குறள்: 942
5. புலியூர்கேசிகள் (உ.ஆ), புறநானூறு பா.20:13-15
6. புலியூர்கேசிகள் (உ.ஆ), புறநானூறு பா.168:12-15
7. புலியூர்கேசிகள் (உ.ஆ), புறநானூறு பா.18:19-20
8. Google date: 23.02.2021
9. விகடன். நாள்: 05 மார்ச் 2020

☪