



அகநானூற்றில் வரகு

ஐ. சரண்யா அ. *

அ தமிழ்த்துறை, கொங்கு நாடு கலை அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி) கோயம்புத்தூர்-641029, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Varagu in Akananuru

I. Saranya a,*

^a Department of Tamil, Kongunadu Arts & science college, Coimbatore-641029, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
saranyaarumugachamy2@gmail.com

Received: 14-04-2024
Revised: 18-06-2024
Accepted: 05-07-2024
Published: 29-07-2024



ABSTRACT

Food is the main source of life for human beings. Such foods provide energy and health to the human body. Such healthy foods were eaten by the people of the Sangam Age. Among the healthy foods they ate, millets occupy a significant place. They lived a good life by cultivating the food that could be grown in that land according to the five types of land. Especially the people of Mullai Nilam ate food like varakusamai, which is also discusses in the article.

Keywords: Importance of food, medicinal properties, Varagi, Akananuru

முன்னுரை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது பழமொழி இத்தகைய பழமொழிக்கு ஏற்றாற் போல் வாழ வேண்டுமானால் நம் உண்ணும் உணவு ஊட்டச்சத்துமிக்கதாக இருக்க வேண்டும் அத்தகைய ஊட்டச்சத்துமிக்குந்த உணவுகள் சிறுதானியங்கள் மூலம் நமக்குக் கிடைக்கின்றன. அத்தகைய சிறுதானியங்களில் ஒன்றான வரகு சங்ககாலமக்களின் உணவாக இருந்ததை அகநானூற்றுப் பாடல்களின் மூலம் எடுத்துரைக்கும் வகையில் இக்கட்டுரை அமைகிறது.

உணவின் இன்றியாமையாமை

மனிதனின் தேவைகளில் ஒன்று உணவு, எவ்வாறு ஒரு மனிதனால் நீரின்றி உயிர்வாழ முடியாதோ அது போன்று உணவு இன்றியும் உயிர் வாழ முடியாது என்பதை

"உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்" (புறம்-18)

என்றபு றநானூற்று பாடல் உணவு கொடுத்தவர்கள் உயிர்கொடுத்தவர்கள் என்கிறது.

சிறுதானியங்கள்

சிறுதானியங்கள் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து சத்துக்களையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. சிறுதானியங்களை நம் உணவாக எடுத்துக் கொள்ளும் போது நம் உடலில் கெட்ட கொழுப்புகள் குறைக்கப்பட்டு உடல் பருமன் மற்றும் இதய நோய்கள் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.

சிறுதானியங்கள் விளைவிக்க தேவைப்படும் தண்ணீரின் அளவு

சிறுதானியங்கள் மிகவும் குறுகிய காலத்தில் அதாவது 65 நாட்களில் விளையக்கூடிய தனியமாகும். ஒருகிலோ நெல் விளை விக்க 1.550 லிட்டர் தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது. அதே போல் ஒருகிலோ கோதுமை விளைய 750 லிட்டர் தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது. ஆனால், புஞ்சை தானியங்களுக்குப்பத்தில் ஒரு பங்கு நீர்சூட தேவைப்படுவதில்லை நெல், கோதுமைவிளைவிக்க ஆகும் செலவுவிட இந்தவகை தானியங்கள் விளைவிக்க ஆகும் செலவு குறைவாகும்.

அகநானூற்றில் வரகு

சங்க இலக்கியமான அகநானூற்றில் மக்களின் உணவாக வரகு இருந்து என்பதை அகநானூற்றுப் பாடல்களின் மூலம் அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

"முயற்பறழ் உகளும் முல்லையெம்புறவிற்

கவைக் கதிர்வரகின் சீறும் ஆங்கன்"(அகம்.384)

முயற் குட்டிகள் தாவிக்குதித்து மகிழும் முல்லையாகிய அழகிய காட்டிடத்தே, கவர்த்த கதிரினையுடைய வரகினை கொண்ட சிறிய ஊரினிடத்தே மெல்லிய இயலினையுடைய தலைவியின் இல்லத்திற்கே தேரினை நிறுத்து என்று கூறுகிறான் தலைவன். இப்பாடலின் மூலம் முல்லை நிலமக்களின் உணவாக வரகு இருந்தது என்பதை அறிந்துக்கொள்ள முடிகிறது.

"களவும் புளித்து: விளவும் பழுநின்

சிறுதலை துரு வின்பழுப் புறுவிளை தயிர்

இதைப் புண்வரகின் அவைப்புமாண் அரிசியோடு

கார் வாய்த்து ஒழிந்தார் வாய்ப்புற்றத்து

ஈயல்பெய் துஅட்ட இன்புளி வெஞ்சோறு" (அகம்.394)

இப்பாடலின் மூலம் அகநானூற்றில் புளித்தகளாப்பழம், பழுத்த விளாம்பழம் துருவையாட்டு பாலில் கிடைக்கும் தயிர் இவற்றோடு புனத்தில் விளைந்த வரகரிசியும் புற்றிலிருந்து பிடித்த ஈசல்களையும் சமைத்த புளிச்சோற்றையும் தங்கள் புறங்கையில் பசுவின் வெண்ணெய் உருகிவழியுமாறு ஆயர்குல இளையோர் உண்டிருக்கின்றார்கள் என்பதை அறிய முடிகிறது.

"கவைக் கதிர்வரகின் கால்தொகு பொங்கழி,

கவட்டு அடிப்பொரு தபல்சினை உதிர்வை

அகன் கண்பாறைச் செவ்வயின் தெறீஇ,
 வரிஅணிபணைத் தோள்வார் செவித்தன்னையர்
 பண்ணை வெண்பழத்து அரிசி ஏய்ப்ப,
 சுழல்மரம் சொலித்த சுளகுஅலை வெண்காழ்
 தொடிமாண் உலக்கை ஊழின் போக்கி,
 உரல்முகம் காட்டிய சுரைநிறை கொள்ளை,
 ஆங்கண் இருஞ்சுனை நீரொடு முகவா,
 களிபடு குழிசிக்கல் அடுப்பு ஏற்றி,”(அகம்.393)

புல்லி என்பான் ஆளும் வேங்கட நாட்டில் உள்ள குடவர் வரகு கதிரை பாறையின் மீது கிடத்திகவட்டைக் குளம் புகளை உடைய மாடுகளைப் பிணையல் கட்டி ஓட்டி உதிரச் செய்து அவற்றை தூற்றி மகளிர் திருவையில் அரைத்து முறையாக உரலில் இட்டு உலக்கையால் தேங்காய்ப்பருப்பு போல வெண்ணிறம் ஆகும் படி அரிசி ஆக்கி பெரிய சுனையில் இருக்கும் நீரை முகந்து கொண்டு வந்து உலை வைத்து வரகரிசி பொங்கல் வைத்து வழியில் செல்வோரின் பசியைப்போக்குவார் இதன் மூலம் புல்லி ஆண்ட வேங்கடநாடு மக்களின் முக்கிய உணவாக வரகு இருந்தது என்பதை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது

வரகு அரிசியின் மருத்துவ குணங்கள்

வரகரிசி ஆப்பிரிக்கா நாடுகளின் பிரதான உணவு பயிராக உள்ளது வரகரிசியில் அதிக அளவு நார்ச்சத்து மற்றும் செரிமான சக்தியினை மேம்படுத்தும் ஆற்றல் அதிகம் உள்ளதால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது. மூட்டு வலிபிரச்சனைகள் மூட்டு வீக்கம் எலும்பு வீக்கம் போன்றவற்றுக்கு நல்ல தொரு தீர்வாக அமைகின்றது கண்புரை நோய்கள், கண்விக்கம் என்ற கண்களில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வாகவும் உடல் சூட்டினை குறைத்து உடலை குளிர்ச்சியாகவும் வைக்க உதவுகிறது.

நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் கோளாறுகளுக்கும் சிறந்த தொரு தீர்வாகவும் வரகரிசி அமைகிறது

வரகு அரிசியின் வேறு பெயர்கள்

வரகு அரிசி ஒவ்வொரு மொழிக்கும் ஏற்றார் போல் ஒவ்வொரு விதமான பெயரில் அழைக்கப்படுகிறது.

- பெங்காலி -கோடோ
- மலையாளம்-வரக்
- குஜராத்திபஞ்சாபிமராத்தி-கோத்ரா
- தெலுங்கு-அரிகேலு
- இந்தி-கோடோதானா
- கர்நாடகா -ஹர்கா

- உருது-கோடோன்

பல்வேறு மொழி பேசும் மக்களிடையே வரகு அரிசியின் இவ்வாறு வழங்கப்படுகின்றது.

தற்காலத்தில் வரகு அரிசியின் பயன்பாடு

நாகரிகம் என்ற பெயரில் மக்கள் துரித உணவுகளை உண்டனர். நோய்களும் மக்களைத் துரிதமாகத்தாக்க ஆரம்பித்தது மிகவும் சிறியவயதினருக்குக்கூட சர்க்கரை வியாதி மற்றும் இரத்த கொதிப்புகள் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்டதன் விளைவாக மக்கள் மீண்டும் சிறுதானியங்களை நாடிக் கொண்டிருக்கின்றன

வரகு அரிசியை மக்கள் பயன்படுத்தும் முறைகள்

- வரகரிசிஅவள்
- வரகரிசிபாயாசம்
- வரகரிசிஇட்லி
- வரகரிசிஇனிப்புஉருண்டை

ஆகியவற்றைமக்கள்உணவாகத்தயாரித்து உண்கின்றன.

முடிவுரை

சங்க இலக்கியமான அகநானூறு வெறும் அக வாழ்வை மட்டும் சொல்லாமல் மக்களின் உணவுகளையும் சேர்த்துச் கூறிய தான் மூலம் தமிழர்களின் இலக்கிய நுட்பத்தை அறிந்து கொள்ளமுடிகிறது மேலும் சிறுதானியமான வரகு அரிசியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்களும் மற்றும் அவை மக்களிடையே பயன்படும் விதத்தையும் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது வரகு வெவ்வேறு மொழிபேசும் மக்களால் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது என்பதையும் இக்கட்டுரை மூலம் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

References

புறநானூறு, வடிவேல்பதிகம்57-58, இராசீவ்நகர், தஞ்சாவூர் -613004, முதல் பதிப்பு.2014.

ஜெயபால்.இரா(அகநானூறுமூலமும்உரையும்), நீயூசென்சரிபுக்ஹவுஸ், முதல் பதிப்பு. 2014.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License