



சங்க கால இலக்கியங்களில் உணவு முறைகள்

த. நாகம்மாள் அ. *

அ தமிழ்த்துறை, அவினாசிலிங்கம் மனையியல் மற்றும் மகளிர் உயர்கல்வி நிறுவனம், கோயம்புத்தூர்.43, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Food Habits in Sangam Age Literature

T. Nagammal a,*

^a Department of Tamil, Avinnashilingam Institute of Home Science and Higher Education for women, Coimbatore-641 043, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
19764naga@gmail.com

Received: 10-04-2024
Revised: 12-06-2024
Accepted: 23-06-2024
Published: 30-07-2024



ABSTRACT

Food is very important for survival. When we think of healthy food, we all think of healthy food that is eating enough food provided by our mother at home. The people of our Sangam Age cooked and enjoyed the food. The law book talks about the daily rules to be followed and also mentions about the way of eating. It shows how these ideas become values for life.

Keywords: Food, man, clothing, household appliances, discipline, culture and food, millet, cooking method, five types of land, eating habits, Tinais.

முன்னுரை

மனித வாழ்விற்கு உணவு, உடை, உறைவிடம் மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாக விளங்குகின்றது. இவற்றுள் முதலிடம் பெறுவது உணவாகும். “பசி வந்தால் பத்தும் பறந்தும்; போகும்” என்று பசியின் கொடுமையைக் கூறுவர். தீரா பசித்துன்பத்தில் இருக்கும் ஒருவன் முன் பணமும், உணவும் இருக்குமானால் பசிப்பவளது கைமட்டுமல்ல உயிரும் சேர்ந்து உணவின் பக்கம் ஈர்க்கும். எனவே உயிர் வாழ உணவானது மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகின்றது. ஒரு மனிதன் உடையும், உறைவிடமும் இல்லாமல் உயிர் வாழ முடியும் ஆனால் உணவில்லாமல் உயிர் வாழ முடியாது. இதன் விளைவாகவே உணவை முன் வைத்து வகைபாடு செய்துள்ளனர். உயிர் வாழத் தேவையான இவ்வுணவிற்கு நம் முன்னோர் முக்கியத்துவம் அளித்திருப்பதை இலக்கியங்கள் காட்டுகின்றன. வாழ்விற்கு உணவு முக்கியமான ஒன்றாகும். இவற்றை சங்க இலக்கியம் வழி ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

நற்றிணையில் சமையல் முறை

சங்க கால மக்களின் உணவு வகைகள் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவையாக இருந்தன. சங்க கால மக்களின் உணவுமுறை மற்றும் சமையல் முறைகள் நற்றிணையில் உள்ளன. அவை அவர்களின் உணவு வகை மக்களின் பருவச் சூழ்நிலை, வாழும் நிலத்தின் தன்மை. விளையுள் பொருள்கள், பொருளாதார நிலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே அமைகிறது. மேலும் உணவைச் சுவையுறச்

சமைப்பதிலும், உண்பதிலும் அம்மக்கள் சிறந்து விளங்கினர். நற்றினைப் பாடல் ஒன்றில் தலைவி இரவில் வந்த விருந்தினருக்கு நெய் விட்டுக் கொழுப்பு உடைய ஊனைச் சமைக்கின்றாள் என்று குறிப்பு உள்ளது. நற்றினைப் பாடல் ஒன்றில் தலைவி இரவில் வந்த விருந்தினருக்கு நெய் விட்டுக் கொழுப்பு உடைய ஊனைச் சமைக்கின்றாள்,

பாடல் வழி இதனை,

“எல்லி வந்த நல் இசை விருந்திற்கு
கிளர் கிழை அரிவை நெய் துழந்து
அட்ட விளர் ஊன் அம் புகை எறிந்த
நெற்றி சிறுநுண் பல் வியர் பொறித்த
குறு நடைக் கூட்டம் வேண்டுவோரெ”

உண்ணும் உணவில் ஒழுக்கம்

ஆசாரம் என்பது ஒழுக்கத்தைக் குறிப்பதாகும். மனித வாழ்விற்குத் தேவையான ஒழுக்கங்களைக் கோவையாகக் கூறுவதால் இது ஆசாரக்கோவை எனப்பட்டது. இதில நன்நடத்தை, உடை உடுத்தல், உறங்குதல் மற்றும் உணவு உண்ணும் முறை பற்றி கூறப்படுகின்றது. இவற்றுள் உண்ணும் முறை பற்றி ஆசாரக்கோவை பல ஒழுக்க நெறிகளைக் குறிப்பிடுகின்றது. சூரியன் உதிப்பதற்கு முன் எழுந்து காலைக் கடன்களை முறையாக முடித்தபின் குளிர்ந்த நீரினால் குளித்தல் வேண்டும். உடலில் உள்ள ஈரத்தன்மை உலர்ந்தும் உலராமல் இருக்கும் முன் காக்கும் கடவுளுக்கு வழிபாடு செய்தல் இன்றியமையாததாகும்.

இதனை,

“நீராடிக் கால்கழுவி வாய்ப்புசி மண்டலஞ்செய்து
உண்டாரே உண்டாரெனப்படுவர்”
“காலினீர் நீங்காமை உண்டிடுக”
இப்பாடலடிகள் தெளிவுபடுத்துகின்றன.

விருந்தினர் முத்தோர் பசுசிறைபிள்ளை

இப்பாடலடி விளக்குகின்றது. உண்ணத்துவங்கும் முன தூய்மையாகவும், எச்சில் படாதவகையிலும் முறை சமைக்கப்பட்ட உணவை அருகில் வைத்து உண்ணுதல் வேண்டும். அவ்வாறு உண்ணும் பொழுது நீர் அருந்தும் நிலை ஏற்படின் ஒரு கையால் மட்டுமே நீர் அருந்தகல் வேலு எச்சுழலிலும் உணவு அருந்தும் பொழுது மகிழ்ச்சியோடு ஆடி அசைந்தோ, மனசோர்வுன் உறங்கும் நிலையிலோ, வேளைப் பளுவின் காரணமாக நின்றுகொண்டோ உல அருந்துதலைத் தவிர்த்தல் நலமாகும் என்று ஆசாரக்கோவை வலியுறுத்துகிறது.

குறுந்தொகையில் உணவு முறை

சங்க கால மக்கள் அசைவ உணவையே பெரிதும் விரும்பி உண்டனர். பண்டைத் தமிழகம் குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என ஐவகை நிலங்களாகப் பகுக்கப் பெற்றுள்ளது. குறிஞ்சி நில மக்கள் மலையில் விளைந்த திணையைச் சோறாக்கியும், நெய்யில் பொறிக்கப்பட்ட இறைச்சியையும் உண்டனர்.

- மருத மக்கள் வெண்சோற்றையும், நண்டும் பீர்க்கங்காயும் கலந்த கூட்டையும், பழைய சோற்றையும் உண்டனர். இவர்கள் அவலைக் கூட உண்டனர்.
- நெய்தல் நில மக்கள். இறால்மீன், வயல் ஆமை ஆகியவற்றைப் பக்குவம் செய்து உண்டனர்.
- பாலைநில மக்கள் இனிய புளிக்கறி இடப்பட்ட சோற்றையும். கறியையும். இறைச்சியையும், உண்டனர். அரசன், புலவர், மக்கள் ஆகிய அனைவருமே தேறல் உண்ணும் வழக்கம் உடையவர்களாக இருந்துள்ளனர் என்று சங்க பாடல்களில் மூலம் உணவுமுறைகள் கையாளப்பட்டுள்ளன.

உண்ணும் முறை

கென்று உலையேற்றார் தம்பொருட்டுண் கொள்ளார்

எச்சிற் படாஅர் மனைப்பலி

ஊட்டினமை கண்டுண்ப ஊண். (ஆசார-39)

நல்லவர்கள் தமக்கு என்று உலையை வைப்பார்கள். மற்றவர்கள் உழைப்பதற்காக அன்றி> தமக்காக உணவும் உண்பார்கள். சமையல் அறையை தூய்மைப் படுத்தப்பட்டு வீட்டில் இருக்கும் தெய்வங்களுக்கு படையலிட்டு தாம் உணவை உண்பார்கள்.

“உண்ணுங்கால் நோக்கும் திசைகிழக்குக் கண்ணமர்ந்து

தூங்கான் துளங்காமை நன்கிரீஇ யாண்டும்

பிறிதியாது நோக்கான் உரையான் தொழுதுகொண்டு

உண்க உகாஅமை நன்கு”. (ஆசார-20)

ஆம் உணவை உண்கின்ற போது தரையில் அமர்ந்து கிழக்கு திசையை நோக்கி அமர்ந்து தூங்காமாலும் அசையாமலும் வேறொன்றையும் பார்க்காமலும் எதையும் சொல்லாமலும் சிந்தாமலும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பாக இறைவனை வேண்டி உண்ணுதல் வேண்டும் என்பதை சங்க இலக்கியங்கள் வாயிலாக அறியமுடிகிறது.

பண்பாடும் உணவுமுறையும்

பல வகைக் காய்கறிகளை வேக வைத்துச் சமைப்பது சமையல் வாழ்கையின் பல சூழ்நிலைகளில் அனுபவமடைந்தோ, மதியால் அறிந்தோ, மன பக்குவமடைகின்றது. இதனை ஒரு குழுவோ இனமோ ஏற்று வழி வழியாக கடைபிடிப்பதும் மூலம் பண்பாடு உருவாகின்றது. அவ்வாறு காண்கையில் ஆசாரக்கோவை வடமொழி நூலில் இருந்து கருத்தை உள்வாங்கிக் கொண்டுள்ளமையால் இந்த நூல் ஆரிய சமுதாயத்தில் பண்பாட்டுக் கூறுகள் காணப்படுகின்றன.

ஆரியர்களது வருகையால் இவர்களுடைய பண்பாடானது தமிழர் களுடைய பண்பாட்டோடு கலந்தது. அதனால் தமிழர்கள் ஆரிய மரபுப்படி சில பழக்கங்களை நாள்தோறும் கடைபிடிக்கலாயினர். அதிகாலை எழுந்து தன் காலைக் கடன்களை முடித்து இறைவனுக்கும் மூத்தோர்க்கும். விருந்தினருக்கும் செய்ய வேண்டிய கடமைகளைச் செய்தனர். பிறகு தன் வயிற்றுக்கு உணவு அளிக்கும் பழக்கம் இன்றளவிலும் உள்ளது. இது மற்ற இனத்தவர் ஆரிய மரபைக் கடைபிடிப்பதற்கான சான்றாதாரமாகிறது.

பதிற்றுப்பத்தில் உணவு வகை

சங்க காலத் தமிழர்களுடைய வாழ்க்கை இயற்கையோடு இயைந்ததாய் இருந்தது. அவர்கள் வாழும் சுற்றுச் சூழலுக்கேற்ப அமைந்தது. ஐந்து நிலங்களிலும் வாழ்ந்த மக்களின் வாழ்க்கை நிலை பல்வகை வேறுபாடு இருப்பதை சங்க பாடல் காட்டுகின்றன.

பதிற்றுப்பத்தில் பாடல்,

“உண்மின் கள்ளே அடுமின் சோறே
ஏறிக திற்றி ஏற்றுமின் புழக்கே
வருநர்க்கு வரையாது பொலங்கலந்
தெளிர்ப்ப
இருள் வணர் ஒலிவரும் புரிய அவிழ்
ஐம்பால்”

என்று அமைந்துள்ளது. இப்பாடலை பார்க்கும் போது கள், சோறு, இறைச்சி வகைகள் சேர நாட்டு மக்களின் முக்கிய உணவாக அமைந்தமை பெறப்படும். முக்கிய உணவு திணை வகை, இயற்கை வகை, குடிவகை என்று பகுத்து கூறலாம்.

திணை வகை

சேரநாட்டு மக்களின் முக்கிய உணவாக இருந்ததை “அடுமின் சோறே” என்ற அடி உணர்த்துகிறது. நெல்லின் வகை நிலத்துக்கு நிலம் மாறுபடும். மருதநில மக்கள் செந்நெல் சோறும் மலை நில மக்கள் வெண்ணெல் சோறும் உட்கொண்டனர். இறைச்சி வகைகளையும், சோற்றோடு கலந்து சமைப்பது பழந்தமிழரின் மரபாகும்.

முடிவுரை

சங்க கால தமிழர்கள் சைவம், அசைவம் இரண்டு உணவுகளையும் வகை வகையாக சமைத்து உண்டனர் என்பதற்கு சான்றாக சங்க பாடல்கள் நமக்கு தெளிவுப்படுத்துகிறது. தனியாக உண்ணும் பழக்கம் தமிழர்களுக்கு என்றுமே கிடையாது என்பதற்கு சான்றாகவும் திணைப்பாடல்கள் கூறுகின்றன. மன்னர்கள் அரண்மனையில் வரும் மக்களுக்கு உணவு அளித்து மகிழ்ந்தனர் அறியமுடிகின்றது. சங்க கால மக்கள் அசைவ உணவு மிகுதியாக உண்டனர். பிறகு நீதி இலக்கியங்கள் புலால் உண்ணுதல் மிகவும் பாவ செயல் சைவ உணவுதான் சிறந்தது என்று கூறுகிறது. மனித வாழ்வின் அன்றாட நடைமுறைகளான உண்ணுதல், உறங்குதல், செயல்படுதல் போன்ற அனைத்தும் வாழ்வியல் முறைகளுக்கும் ஏற்ற வழி முறைகளை கூறுகின்றது இப்பாடல்கள்.

References

பாலசுப்ரமணியன் கு.வெ. - குறுந்தொகை-நியூசெஞ்சுரிபுக் ஹவுங். சென்னை.

பதிணைக்கீழ்க்கணக்கு - நியூசெஞ்சுரிபுக் ஹவுங். சென்னை.

பதிப்பு>1981

குறுந்தொகை - NCBH வெளியீடு.

இராமநாதன், வெ.ப.கரு, - சங்க காலத் தமிழர் வாழ்வு, வெள்ளையன் பதிப்புக்கழகம்.

நாகராசன்.வி-குறுந்தொகை-2007, நியூசெஞ்சுரிபுக் ஹவுங். சென்னை.

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