



செவ்வியல் பாடல்களில் கீரையுணவு

போ. மணிவண்ணன் அ. *

அ¹ தமிழ்த்துறை, அரசு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, அவிநாசி-641654, தமிழ்நாடு, இந்தியா

Vegetation in Classical Hymns

B. Manivannan a, *

^a Department of Tamil, Government Arts and Science College, Avinashi 641654, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

manivannan140809@gmail.com

Received: 11-04-2024

Revised: 22-06-2024

Accepted: 30-06-2024

Published: 30-07-2024



ABSTRACT

Classical literature puts forward the departmental biology. Sangha literature is a document of the life of the five lands. The history and culture of the Tamils, who sought to live a worldly life with a high goal, is unparalleled among world civilizations. It has a natural characteristic of fragmented biodiversity. They have shared a great banquet and a very simple leaf vegetable with a disease-free nature. In this way, most of the people have consumed spinach which is very easily available. This article presents the references to vegetarianism that appear sporadically in the classical hymns.

Keywords: Entries about leafy greens such as Adagukeerai, Munjnaikkeerai, Mayekerai, Garbikeerai mayekerai are the keywords found in the Sangha songs.

கீரைகள்

பழந்தமிழரின் உணவுகள் மிகவும் பண்பட்ட உயர் நிலையில் அமைந்துள்ளன. பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், கிழங்குகள் பால் உணவுகள், அசைவ உணவுகள் என்று உணவு வகைகள் மிகப்பெரும் பட்டியலாக நீள்கின்றன. நாம் உண்ணும் உணவில் பலவிதமான சத்துக்கள் அடங்கியிருந்தாலும் குறிப்பாக தேவைப்படுவது ஆறு வகையான சத்துக்கள் ஆகும் அவை புரதச்சத்து, மாவுச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, உலோகச்சத்து, நீர்ச்சத்து, வைட்டமின் சத்து என்பனவாகும். இச்சத்துக்கள் அடங்கிய உணவைச் சீரான அளவில் உண்ணாவிட்டால் உடல் பலவீனமடைந்து செயல் திறன் இழந்து நோய்க்கு ஆளாகி விடுகிறது. செவ்வியல் இலக்கியங்களில் தமிழ் மக்களின் உணவுப் பண்பாடு விரிவாகப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. அறுசுவை விருந்தாயினும் எளியோரின் உணவாயினும் பகிர்ந்துண்ணும் பண்பாடு வலியுறுத்தப்படுகிறது.

பூமகளின் மடியில் கிடைக்கும் மூலிகைகள் தான் கீரைகள். மண்மகள் உயர்திணை உயிர்களுக்கும் அறிணை உயிர்களுக்கும் அளித்த மகத்தான கொடைதான் கீரைகள். நிறைந்த சத்துகளையுடைய கீரை உடலின் நோயை விரட்டி வலுவினை அளிக்கிறது. கீரையை இலைக்கறி என்றும் அழைப்பர். கீரை உணவின் பயனைப் பெருமளவு ஏழை மற்றும் நடுத்தர மக்கள் நன்கு அறிந்துள்ளனர். ஒவ்வொரு நாளும் கீரைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வது நல்வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும். கீரைகளில் ஏராளமான இரும்புச்சத்தும் சுண்ணாம்புச்சத்தும் நிறைந்துள்ளன. மண்ணின் வளத்தையும் தூரியனின் ஒளியையும் நேரடியாகப்பெறும் இலைகள் மனிதர்களுக்கு உணவாகும்போது நோயற்ற உடலுக்கு வழிவகுக்கின்றன. ஆண்டு முழுவதும்

கிடைக்கின்ற ஒரே தாவரம் கீரை மட்டுமே ஆகும். மிகச் சிறிய இடத்தில் கூட இதனைப் பயிரிட்டுப் பலன் பெற்று விட இயலும் என்பது இதன் சிறப்பம்சமாகும்.

பசித்தன்று அம்ம பெருந்தகை ஊரே

குடக்கோ இளஞ்சேரல் இரும்பொறையைப் பாடி பெருஞ்செல்வம் பெற்ற சிறப்பிற்குரிய புலவர் பெருங்குன்றூர்கிழார் ஆவார். ஒருமுறை போரில் ஈடுபட்டு வெற்றி வாகை சூடி வந்த தலைவன் ஒருவனைக் கண்டார். அவன் தன் வேந்தனுக்காகக் கடும் போர் புரிந்தவன் ஆவான். போரில் வேந்தன் துன்புற்று இறந்து இருந்தால் தலைவனாகிய போர் வீரனின் ஊரும் பசியால் வருந்தும் என்று பொருள்படும்படி புறநானூற்றில் ஒரு பாடலைப் பாடுகின்றார். அதில் உணவிற்காகப் பறித்து வந்த இலை கறிகள் வாடவும் ; அவற்றை சமைப்பதற்காகக் கொண்டு வந்த விறகுகள் காய்ந்து உலரவும்; மயில் போன்ற அழகிய சாயலையும் மாயை நிறத்தையும் உடைய மனைவியோடு பெருந்தகுதியுடைய வீரனின் ஊரே பசியால் துன்புற்ற நிலையைக் கூறுகின்றார்.

“கொய் அடகு வாட தருவிறகு உணங்க

மயில் அம் சாயல் மாஅயோளொடு

பசித்தன்று அம்ம பெருந்தகை ஊரே” (புற.318)

பறித்து வந்த அடகுக்கீரைகள் சமைக்காமல் வாடிவதங்கும் கொண்டு வந்த விறகு உலர்ந்து கெடும் படியாகச் சட்டென போர் வந்துவிட்டது. ஒரு வேளை தலைவன் சார்ந்திருக்கும் வேந்தன் வெற்றி பெறாமல் போயிருந்தால் ஊரே பசியில் தவித்திருக்கும் என்கிறார். தலைவன் வெற்றி பெற்றதால் அவன் வீட்டுக் குருவிகள் எதிரி நாட்டின் பாணர்கள் வீசி எறிந்த யாழ்களின் நரம்பில் கூடு கட்டித் தம் துணையுடன் சேர்ந்து அரிசியை உண்டு வாழ்ந்தன என்று பாடுகின்றார்.

தேற்றா ஈகை

நடுவு நிலைமை தவறாத புலவர்களை நோக்கி அவ்வையார ஒரு கேள்வி எழுப்புகின்றார். பெரிய பலா மரங்களையுடைய நாஞ்சில் நாட்டு அரசன் நிச்சயம் அறியாமை மிகுந்தவன் தானா? என்கிறார். தன்னுடன் வந்த வளையல் அணிந்த விறலியர், வழியில் கண்ட தோட்டத்தில் பறித்த அடகுக் கீரையைச் சமைக்க நினைத்த பொழுது, அக்கீரையின் மேல் தூவுவதற்காக நாஞ்சில் வள்ளுவனிடம் கொஞ்சம் துவரையும் அரிசியும் கேட்டார்கள். நாஞ்சில் வள்ளுவனோ யானையைப் பரிசாகக் கொடுக்கின்றான். கொடைமடம் என்பது இதுதானோ என்கிறார்.

“தடவுநிலைப் பலவின் நாஞ்சில் பொருநன்

மடவன் மன்ற செந்நாப் புலவீர்!

வளைக்கை விறலியர்

படப்பைக் கொய்த அடகின் கண்ணுறை ஆக

யாம்சில அரிசி வேண்டினெம் ஆகத் தான்பிற

வரிசை அறிதலில் தன்னும் தூக்கி.

இருங்கடறு வளைஇய குன்றத்து அன்னதோர்

பெருங்களிறு நல்கியோனே

அன்னதோர் தேற்றா ஈகையும் உளதுகொல்

போற்றார் அம்ம பெரியோர் தம் கடனே?” (புறநானூறு 140)

ஒரு முறை, சில விறலியருடன் அவ்வையார் நாஞ்சில் வள்ளுவனைக் காணச் சென்றார். விறலியர் அங்குள்ள கீரையப் பறித்து, சமைக்க ஆரம்பித்தார்கள். அக்கீரைக் கறியின் மேலே துவவுதற்காகக் சிறிது துவரை அரிசி வேண்டுமென்று நாஞ்சில் வள்ளுவனைக் கேட்டார்கள். அரிசி கேட்ட விறலியருக்கு, நாஞ்சில் வள்ளுவன் ஒரு யானையைப் பரிசாக அளித்தான். அதைக் கண்ட அவ்வையார், "அரிசி கேட்டதற்கு யானையைக் கொடுப்பீர்கள்?" என்று நாஞ்சில் வள்ளுவனின் கொடைத்தன்மையை வியக்கிறார். என் வறுமையைக் கருதாமல், தன் தகுதியை எண்ணி, பெரிய காடுகள் தூழ்ந்த மலைபோன்ற ஒரு யானையை அளித்தான். இப்படி ஆராயாது அளிக்கும் ஈகையும் உண்டோ? என்று அவ்வையார் வியக்கின்றார்.

உப்பில்லா குப்பைக்கீரை

பெருஞ்சித்திரனார் காட்டும் காட்சியில் நம் உள்ளம் உருகுகின்றது. தான் பல ஆண்டுகள் வாழ்ந்தும் இன்னும் தன் உயிர் போகவில்லையே என்று தன் வாழ் நாட்களைப் பலவாறாக வெறுத்து கோலைக் காலாகக் கொண்டு அடிமேல் அடிவைத்து நடப்பவளாய், வெள்ளை நூல் விரித்தது போன்ற முடியுடையவளாய், கண் பார்வை பழுதடைந்ததால் முற்றத்திற்குப் போக முடியாதவளாய் அவர் தாய் இருக்கிறாள்.

ஒளியிழந்த மேனியுடன் வறுமைத் துயரம் வாட்டுவதால் வருந்தி இடுப்பில் பல சிறு குழந்தைகளுடன், குழந்தைகள் பிசைந்து பால் குடித்ததால் வாடிய மார்பகங்களுடன் பெருந்துயர் அடைந்தவளாய் அவர் மனைவி காணப்படுகிறாள்.

குப்பையில் முளைத்த கீரைச் செடியில், முன்பு பறித்த இடத்திலேயே மீண்டும் முளைத்த, முற்றாத இளந்தளிரைக் கொய்து உப்பில்லாத நீரில் வேகவைத்து மோரும் சோறும் இல்லாமல் வெறும் இலையை மட்டுமே உண்டு, அழுக்குப் படிந்த கிழிந்த ஆடையை உடுத்தி, இல்லற வாழ்வைப் பழித்திடாமல் அவரை விரும்பி வாழ்கின்ற மனைவி இருக்கிறாள். தன் தாயும் தன் மனைவியும் மனம் மகிழ் குமணன் பரிசு வழங்க வேண்டும் என்று பாடுகின்றார்.

“குப்பைக் கீரைக் கொய்கண் அகைத்த

முற்றா இளந்தளிர் கொய்துகொண்டு உப்பின்று

நீர்உலை யாக ஏற்றி மோரின்று

அவிழ்ப்பதம் மறந்து பாசடகு மிசைந்து“ (புற:159)

வறுமையின் கொடுமையைக் காட்டும் இப்பாடலில் குப்பைக்கீரை வளரக்கூட விடாமல் மீண்டும் மீண்டும் பறிக்கின்ற செயலைக் காட்டி நம்மை வாட்டுகின்றார்.

முன்றில் முஞ்சை

சோழன் குராப்பள்ளித் துஞ்சிய பெருந்திருமாவளவனை கோனாட்டு எறிச்சலூர் மாடலன் மதுரைக் குமரனார் பாடும் போது முஞ்சைக் கொடியில் கிடைக்கும் கீரை குறித்துப் பாடுகின்றார்.

“எம்மால் வியக்கப் படுஉ மோரே,

இடுமுள் படப்பை மறிமேய்ந்து ஒழிந்த

குறுநறு முஞ்சைக் கொழுங்கண் குற்றடகு,

புன்புல வரகின் சொன்றியொடு,

பெறுஉம், சீறார் மன்னர் ஆயினும்,

எம்வயின் பாடறிந்து ஒழுகும் பண்பி னோரே

மிகப்பேர் எவ்வம் உறினும்,

எனைத்தும் உணர்ச்சி யில்லோர் உடைமை யுள்ளேம்

நல்லறி வுடையோர் நல்குரவு உள்ளுதும்

பெரும! யாம், உவந்து நனி பெரிதே! (புற. 197)

காற்றைப்போல் தாவிச் செல்லும் குதிரை கொடி பறக்கும் தேர் கடல் போல் ஆட்படை தோற்றத்தால் மலையையும் மலைக்கவைக்கும் களிற்று ;இடி போல் முழங்கும் முரசம் இவற்றையெல்லாம் கொண்டவராய் போரில் வெற்றி கண்டவர் ஆயினும் மண்ணகமெல்லாம் பரந்து நிற்கும் தானை உடையவர் ஆயினும் ;வெற்றியின் அடையாளமாக ஒளிறும் பூண் உடைய வேந்தராயினும் ;அவரது வெண்கொற்றக்குடைச் செல்வத்தைக் கண்டு நான் வியக்கமாட்டேன்.

எம்மால் வியக்கப்படுபவர் ஆட்டுக்குட்டி மேய்ந்த பின்னர் வீட்டு முள்வேலியில் துளிர்ந்துப் படர்ந்திருக்கும் முஞ்சைக் கொடியைச் சமைத்து வரகரிசிச் சோற்றுடன் உண்ணும் சிற்றூர் மன்னர் ஆயினும் என் பெருமையை உணர்ந்து நடந்து கொள்ளும் பண்பாளரே ஆவர். மிகப் பெருந் துன்பத்தில் உழன்றாலும் இரக்க உணர்ச்சி இல்லாதவருடைய செல்வத்தைப் பெறநினைக்கவும் மாட்டேன். நல்லறிவு உடையோர் வறுமையை எண்ணிப் பார்த்துப் பெருடைகொள்வேன் என்று பாடுகின்றார்.

முஞ்சைக்கீரை தாளி போன்ற தொட்டியில் வீட்டுச் சமையலுக்கு வளர்க்கப்படும் அதனை வீட்டைச்சுற்றி வளரும் முயல்கள் வந்து கறித்து உண்ணும் என்பதை புறநானூற்று 328 ஆம் பாடல் கூறுகின்றது.

வீட்டு முற்றத்தில் முஞ்சை, முசுண்டைக் கொடிகள் பம்பிக் கிடக்கின்ற காட்சியையும் புறநானூறு காட்டுகின்றது. அன்றாடம் சமையலுக்கு இக்கீரைகளைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை

‘முன்றில் முஞ்சையொடு முசுண்டை பம்பி,

பந்தர் வேண்டாப் பலா தூங்கு நீழல்” (புறம்.320)

என்று பாடுகின்றார்.

ஈத்திலை குப்பை

செல்வச்செழிப்பில் வாழ்ந்த பாரிமகளிர் குறித்து மனமிரங்கி கபிலர் பாடிய பாடலில் குப்பைக்கீரை பற்றிய குறிப்பு காணப்படுகிறது.

“தீநீர்ப் பெருங்குண்டு சுனைப்புத்த குவளைக்

கூம்பவிழ் முழுநெறி புரள்வரும் அல்குல்

ஏந்தெழில் மழைக்கண் இன்னகை மகளிர்

புல்முசு கவலைய முள்மிடை வேலிப்

பஞ்சி முன்றில் சிற்றில் ஆங்கண்

பீரை நாறிய சுரைஇவர் மருங்கின்

ஈத்திலைக் குப்பை ஏறி உமணர்

உப்புலய் ஒழுகை எண்ணுப மாதோ!” (புறம் 116)

பாரிமகளிர் இருக்கும் சிறிய வீடு பல தெருக்கள் கூடுமிடத்தில் புல் முளைத்த பாதைகளுடையதாகவும், முற்றத்தில் பஞ்சு பரந்தும் முள் செறிந்த வேலியால் அடைக்கப் பட்டதாகவும் உள்ளது.

அங்கே பீர்க்கங்காய்களும் சுரைக்காய்களும் கொடிகளில் முளைத்திருக்கின்றன. அவற்றிற்குப் பக்கத்தில் ஈச்ச மரத்தின் இலைகள் நிறைந்த குப்பை மேடுகளில் ஏறிப் பாரி மகளிர் அவ்வழியே வரிசையாகச் செல்லும் உப்பு வண்டிகளை எண்ணுகிறார்கள். முன்பு அவர்களின் தந்தையைக் காணவரும் மன்னர்களின் குதிரைகளை எண்ணி விளையாடியவர்களின் நிலை இன்று இப்படியானதே என்று கபிலர் வருந்திப் பாடுகின்றார்.

குப்பை வேளை உப்பிலி

எளியவர்களும் வறியவர்களும் உண்ணும் உணவில் முதன்மை பெற்றதாக வேளைக்கீரை இருந்துள்ளது. அதே நேரத்தில் விலையின்றிக் கிடைக்கும் இக்கீரையை உண்பதைப் பிறர் காண்பது இதனைச் சிறுபாணாற்றுப் படை காட்டுகின்றது.

“காழ் சோர் முது சுவர்க் கணச் சிதல் அரித்த

பூழி பூத்த பழல் காளாம்பி,

ஒல்கு பசி உழந்த ஒடுங்கு நுண் மருங்குல்,

வளைக் கை கிணைமகள், வள் உகிர்க் குறைத்த

குப்பை வேளை உப்பிலி வெந்ததை,

மடவோர் காட்சி நாணிக் கடை அடைத்து,

இரும்பேர் ஒக்கலொடு ஒருங்கு உடன் மிசையும்,

அழி பசி வருத்தம் வீட” (133-140)

கூரையின் கைம்மரம் தளர்ந்து விழும் பழைய சுவரில் கறையான் கூட்டம் அரித்த புழுதியில் உள் துளையுடைய காளான் பூத்திருக்கும். வருந்துவதற்குக் காரணமான பசியால் ஒடுங்கிய மெலிந்த இடையையும், வளையல் அணிந்த கையையும் உடைய கிணைப் பறையை அடிப்பவனின் மகள் பசியுடன் வருந்துவான். அவள் தனது பெரிய நகத்தால் குப்பையில் முளைத்த வேளைக் கீரைகளைக் கிள்ளி எடுத்து வந்தாள். உணவு உண்ணாமல் பசியோடு வாடிக்கிடக்கும் தன் சுற்றத்தினருக்கு அதனை வேக வைக்க உப்பும் இல்லாமல் அப்படியே சமைத்தாள். அவ்வாறு வெந்ததை உண்பதைக் கண்டு பழித்துப் பேசுவோர் புறங்கூறுதலைக் காணுதற்கு நாணி, தலை வாயிலை அடைத்து விட்டுத் தனது பெரிய சுற்றத்துடன் ஒன்றாக இணைந்து இருந்து உண்பாள். அவர்களை அழிக்கின்ற பசியின் வருத்தங்கள் கெடுமாறு நல்லியக்கோடன் நல் உணவுகளைத் தந்து உதவினான்.

பதிறுப்பத்தும் வேளைக்கீரை பற்றிய குறிப்பைத் தருகின்றது. பூளைச்செடி வளர்ந்துள்ள இடத்திலும் சுரைக்கொடி படர்ந்துள்ள தரிசு நிலங்களிலும் வேளைக்கீரை வளரும் என்பதை

“தொல்கவின் அழிந்த கண் அகன் வைப்பில்

வெண் பூ வேளையொடு பைம் சுரை கலித்த - (பதி 15/9)

வெண் பூ வேளையொடு சுரை தலைமயக்கிய”- (பதி 90/29)

என்று உரைக்கின்றது. ஆளில்லா காட்டிலும் தெருவோரங்களிலும் முளைக்கும்.

புளி பெய்து அட்ட வேளைக்கீரை

பாண்டிய நாட்டின் வட எல்லையாகிய ஒல்லையூர் நாட்டை சோழ வேந்தர் கைப்பற்றிக் கொண்டனர். இதனால் பாண்டியர்களுக்கு ஏற்பட்ட மானக் குறைவை நீக்க சோழனோடு போரிட்டு வென்ற பெருமையுடையவன் பூதப்பாண்டியன். இதனால் ஒல்லையூர் தந்த பூதப்பாண்டியன் என்றும் போற்றப்படுகின்றான். பூதப்பாண்டியன் சிறப்பாக ஆட்சி நடத்தி வந்தான். அவன் இறந்த போது அவன்

மனைவி பெருங்கோப்பெண்டு தீ பாய்ந்து உயிர் துறக்க எண்ணுகிறாள். அரசியல் துறையில் அறிவு மிகுந்த பெருங்கோப்பெண்டு ஆட்சிக் கட்டிலில் அமர்ந்து அரசு நடத்த வேண்டும் என்று அரசியல் சுற்றத்தினர் வேண்டினர். ஆனால் பெருங்கோப்பெண்டு அரசியாக வீற்றிருந்து ஆட்சி நடத்தினாலும் கணவனைப் பிரிந்த கைம்மை நோன்பை நோற்றே வாழ வேண்டி வரும் என்பதனால் தீப்பாய்ந்து உயிர்விடவே துணிகின்றாள். அப்போது அவள் வற்றாத கண்ணீருடன் கையறு நிலையாகப் பாடிய பாடல் புறநானூற்றில் காணக் கிடைக்கின்றது.

அப்பாடல் கைம்மை நோன்பை நோற்கும் விரத கால உணவில் வேளைக்கீரையை முதன்மையாக குறிப்பிடுகின்றாள். அணிலின் முதுகில் உள்ள கோடுகளை போல உள்ள கோடுகள் உள்ள வெள்ளரிக்காயின் விதையைப் போல உள்ள சோற்றுத் திறளில் மென்மையும் நறுமணமும் மிகுந்த நெய் இடப்படவில்லை. புளியுடன் சேர்த்து சமைக்கப்பட்ட வேளைக்கீரையும் வெள்ளை எள்ளால் செய்த துவையலும் அச்சோற்றுடன் உணவாக கைம்மை நோன்பு நோற்கும் மகளிர் உட்கொள்வர்.

“அணில் வரி கொடுங்காய் வாள் போழ்ந்திட்ட

காழ் போல் நல்விளர் நறு நெய் தீண்டாது

அடை இடைக் கிடந்த கை பிழி பண்டம்

வெள் எள் சாந்தோடு புளி பெய்து அட்ட

வேளை வெந்தை வல்சி ஆக” (புறநானூறு -246).

இதனால் ஐம்புலன்களை பக்குவமாக்கும் பத்திய உணவாக இப்பாடலில் வேளைக் கீரை அறியப்படுகிறது. வேளைக்கீரையை புளியின்றி சமைக்க இயலாது என்ற சமையற்குறிப்பையும் பெற முடிகிறது. அதன் கசப்புச்சுவை பல்வேறு நோய்க்கு மருந்தாக இருந்துள்ளது.

முடிவுரை

உடலில் நோய் பற்றுவதற்கு மூல காரணங்களாக அமைவது உணவு முறைகள் தான். தன் உடல்நிலைக்கேற்ற உணவு வகைகளை தேர்ந்தெடுத்து உட்கொண்டு வந்தால் எக்காலத்திலும் நோய் பற்றாது. உடலில் போதிய சத்துக்கள் இல்லாவிட்டால் பலவிதமான நோய்கள் வருவதற்கு வாய்ப்பாகி விடுகிறது. ஆகையினால் சத்துக்கள் அடங்கிய உணவு வகைகளை வரையறுத்து உண்ண வேண்டும். கீரையை நாம் உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வதின் மூலம் உடல் நலத்தைப் பல வகைகளில் பேணிப் பாதுகாக்கலாம். அன்றாடம் பகல் உணவிற்போது ஏதாவது ஒரு கீரையைப் பயன்படுத்திக் கொண்டால் உடல் நலத்துடன் வாழலாம். கீரையைச் சமைக்கும்போது முதலில் புல் பூண்டு இல்லாமல் தூய்மையாக்கிக் கொண்டு பின்னர் கழுவி நறுக்கி சமைக்க வேண்டும். நறுக்கிய பின்னர் கீரையைச் கழுவினால் அதில் உள்ள உயிர் சத்துக்கள் தண்ணீரோடு சேர்ந்து போய்விடும். இரும்புச்சத்து ஆணை விட பெண்ணுக்கு அதிகம் தேவை. தாய்மை அடைந்த பாலூட்டும் பெண்ணுக்குச் கூடுதலாக தேவைப்படும். மாதாவிடாயில் அதிக ரத்தப்போக்கு உள்ள இளம் பெண்ணுக்கும் இன்னும் அதிகம் இரும்புச்சத்து தேவை. இரும்புச் சத்து குறைந்திருப்பின் எந்த நோயும் இன்னும் அதிகமாக துன்புறுத்தும் உணவு உயிர் வாழ்வதற்கான ஒரு பொருள் என்ற நிலையில் அது சமூகத் தேவை சார்ந்ததாகிறது. ஆனால் உணவின் மேல் ஏற்படும் விழுமியங்கள் பண்பாடு சார்ந்து அமைகின்றன. எனவே இறைவன் அளித்த வரமாகிய எளிய கீரைகளை உணவில் சேர்த்து வளமாய் வாழ்வோம்

References

மருந்தென வேண்டாவாம், மருத்துவர் கு. சிவராமன், விகடன் பிரசுரம், டி.ச.2016, சென்னை.

உணவு நூல், மயிலை சீனி வேங்கடசாமி, தடாகம், டி.ச.2014. சென்னை.

புறநானூறு, பாகம் 1&2, ஒளவை துரைசாமிப்பிள்ளை, பூம்புகார் வெளியீடு, மார்ச் 2010 , சென்னை.
செம்மொழி இலக்கியங்கள், மா. பசுபதி (ப.ஆ.),தஞ்சைப்பல்கலைக்கழகம், டிச.2010

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