



திணையும் திணையும்

சா.சிவானந்தம் அ. *

அ¹ தமிழ்த்துறை, டாக்டர்.ஜி.ஆர்.தாமோதரன் கல்வியியல் கல்லூரி, முத்துக்கவுண்டன்புதூர், சூலூர், கோவை-641042 தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Discipline and Millet

S. Sivanandam a, *

^a Department of Tamil, Dr.G.R.Damodaran College of Education, Muthugoundanputhur, Suler, Coimbatore-641042, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
sivaraina067@gmail.com

Received: 03-04-2024
Revised: 13-06-2024
Accepted: 27-06-2024
Published: 30-07-2024



ABSTRACT

Food, clothing and shelter are basic for human beings. Among these, food is an essential one. Because food is essential for survival. This dish is found in different forms in all regions. Diets vary according to the region. But nowadays, all the land foods are available in all land areas. People of the Sangam period divided their food into five types of land. These food items were mostly meat, millets and tubers. Among these, millets were found to be their essential food. In that way, the purpose of this study is to study the millet foods consumed by the Tamils of the Union period in five types of land

Keywords: Food, Millets, Crops, Mullai, Pandaittamizhar, Land, Suram, Endocrinology

முன்னுரை

மனித சமுதாயத்தின் தொடக்கக்கால உணவுகள் வேட்டையாடிய உணவுகளாகக் காணப்பட்டன. வேட்டையாடிய மாமிச உணவுகள், பழங்கள், கிழங்கு வகைகள் ஆகியன உட்கொண்டு வாழ்ந்தனர். அதற்குப் பின் சங்க கால மக்கள் திணை மற்றும் பயிர் வகைகளை உட்கொண்டனர். திணை மற்றும் பயிர் வகைகளை அந்தந்த நிலப்பகுதிகளில் விளைவித்து அதனை அந்தந்த நிலத்தில் உள்ள மக்கள் சமமாகப் பகிர்ந்து உட்கொண்டனர். மேலும், இவர்களின் முதன்மை உணவுப்பொருளாகத் திணை விளங்கியுள்ளது. திணை உணவுகள் நிலத்தில் பயிர்களாக விளைவிக்கப்பட்டுப் பின் பயன்பாட்டிற்கு வருகின்றது. இந்த உணவுகள் மக்களின் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்கின்றது என்பதை உணர்ந்தனர். இத்தகைய திணை உணவுகளை ஐவகை நிலத்தில் உள்ள மக்கள் எந்த வகையில் தங்களது பயன்பாட்டில் உட்கொண்டுள்ளனர் என்பதை ஆய்ந்துரைக்கும் வகையில் இக்கட்டுரை அமைகிறது.

ஐவகை நிலப்பாகுபாடு

சங்க கால மக்கள் தங்களின் வாழ்க்கை முறையை ஒரு ஒழுங்குமுறை கொண்டு வாழ்ந்து வந்தனர். இந்த ஒழுக்க முறை திணை என்று அழைக்கப்பட்டது. அந்த வகையில் திணையை ஐந்து வகையாக வகுத்து வாழ்ந்துள்ளனர். இந்த ஐந்திணை ஐந்து நிலப்பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை,

“வரையே சுரமே புறவே பழனம்

திரையே அவையவை சேர்தரும் இடனேனார்

ஐவகைத்து அனையியல் நிலமே” (நம்பியகப்பொருள் அகத்திணையியல் நூற்பா எண்.8)

எனும் நூற்பாவில் அறியலாம். தொல்காப்பியர் இந்நிலத்தைக் கூறும் வகையில் அதனோடு தொடர்புடைய தெய்வங்களைச் சுட்டிக் கூறியுள்ளார். இதை,

”மாயோன் மேய காடுறை உலகமும்

சேயோன் மேய மைவரை உலகமும்

வேந்தன் மேய தீம்புனல் உலகமும்

வருணன் மேய பெருமணல் உலகமும்

முல்லை குறிஞ்சி மருதம் நெய்தலெனச்

சொல்லிய முறையாற் சொல்லவும் படுமே” (தொல்காப்பியம் அகத்திணையியல் நூற்பா எண்.5)

எனும் நூற்பாவில் அறியலாம். மலையும் மலை சார்ந்த பகுதி குறிஞ்சி எனவும், காடும் காடு சார்ந்த பகுதி முல்லை எனவும், வயலும் வயல் சார்ந்த பகுதி மருதம் எனவும், கடலும் கடல் சார்ந்த பகுதி நெய்தல் எனவும், சுரமும் சுரம் சார்ந்த பகுதி பாலை எனவும் சங்க கால மக்கள் பிரித்து வாழ்ந்துள்ளனர் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

தினை உணவுகள்

மனிதனின் ஆரோக்கியத்தை வலுசேர்க்கும் தினை வகைகள் தானிய உணவுகளில் ஒன்றாக விளங்குகிறது. தினையைச் சாகுபடி செய்ய வடிகால் வசதியுள்ள மண் வகைகள் ஏற்றது ஆகும். இதனுடைய சாகுபடி காலம் மூன்று மாதங்கள். இரண்டு கிலோ விதையை ஐந்து கிலோ மணலுடன் கலந்து இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரில் முக்கி எடுத்து நிழலில் உலர்த்திய பின் விதை விதைத்து சாகுபடி செய்வர். (<https://ta.wikipedia.org/wiki/%E0%AE%A4%E0%AE%BF%E0%AE%A9%E0%AF%88>) இந்தத் தினை, தினை அரிசி, கேழ்வரகு, சாமை அரிசி, குதிரைவாலி அரிசி, வரகு அரிசி, கம்பு அரிசி, சோளம் ஆகிய வகையில் காணப்படுகிறது.

குறிஞ்சி நிலத் தினைகள்

குறிஞ்சி நிலப்பகுதி மலையும் மலை சார்ந்த பகுதியாகும். இவர்களின் பெரும்பான்மையான உணவு தினை வகைகள் ஆகும். ஏனெனில் தினையினை விளைவித்து அதனை அறுவடை செய்து அரிசியாகப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். சங்க காலத்தில் குறிஞ்சி நில மக்கள் தினையை மூன்று வகையாகப் பயன்படுத்தினர். அவை, சிறுதினை, கருந்தினை, செந்தினை ஆகும். மேலும், நுவணை எனும் தினை வகையைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். நுவணை என்பது தினை மாவை நன்றாக அரைத்து அதனுடன் இனிப்பு சேர்ந்த உணவு ஆகும். இதை,

”விசையம் கொழித்த பூழி அன்ன

உண்ணுநர்த் தடுத்த நுண்இடி நுவணை” (மலைபடுகடாம் பாடல் எண்.445)

எனும் பாடல் வரியில் அறியலாம். மலை நெல்லிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட ஐவன அரிசியினை மலைவாழ் மக்கள் உண்டு வாழ்ந்துள்ளனர். மூங்கில் அரிசியினையும் முதன்மை உணவாகக் கொண்டுள்ளனர். தினைப் பயிரை விளைவிக்கும் பொழுதே அதனுடன் சேர்த்து கிழங்கு வகைகளையும் விளைவித்து உண்டுள்ளனர். இச்செய்தியை,

“பெரும்புனக் குறவன் சிறுதினை மறுகால்

கொழுங்கொடி அவரை பூக்கும்” (குறுந்தொகை பாடல் எண்.82)

எனும் பாடலடியில் அறியலாம். பயிரோடு கிழங்கையும் விளைவித்து ஒரே அறுவடையில் அதை உணவுக்குப் பயன்படுத்தியுள்ள தன்மை இங்கு நோக்கத்தக்கதாக உள்ளது.

முல்லை நிலத் தினைகள்

முல்லை நிலப்பகுதி காடும் காடு சார்ந்த பகுதியாகும். இவர்களின் உணவு பெரும்பாலும் பால் சார்ந்த உணவுகளாக இருந்துள்ளது. அன்று கரந்த புதிய பாலில் வரகரிசையைக் கலந்து உட்கொண்டுள்ளனர். இதை,

“குடவர் புழுக்கிப் பொங்கவிழ்ப் புன்கம்

மதர்வை நலான் பாலொடு பகுக்கும்” (அகநானூறு பாடல் எண்.393)

எனும் பாடலடியில் அறியலாம். முல்லை நில மக்கள் பால் சார்ந்த உணவைப் பெரும்பான்மையாக எடுத்தாலும் அதனோடு தினை உணவுகளையும் சேர்த்து உட்கொண்டது இங்கு புலப்படுகிறது.

மருத நிலத் தினைகள்

மருத நிலம் வயல் சார்ந்த பகுதி எனவே இம்மக்கள் தினை உணவினை முதன்மை உணவாக எடுத்துக் கொண்டனர். உழவர்கள் தாங்கள் விளைவித்துக் கொண்டு வந்த நெல்லரிசி சோற்றோடு வீட்டில் வளர்க்கும் கோழியினைச் சமைத்து உட்கொண்டுள்ளனர். இதை,

“வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி

மனைவாழ் அளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவிர்” (பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடல் வரி 256-257)

எனும் பாடலடியால் அறியலாம். மேலும், இந்நில மக்கள் கொள்ளுப்பயிரையும் பால் கலந்த உணவினையும் உட்கொண்டுள்ளனர் என்பதை,

“கொள்ளொடு பயறுபால் விரைஇ, வெள்ளிக்

கோல் வரைந்தனன வாலவிழ் மிதவை” (அகநானூறு பாடல் எண்.37)

எனும் பாடலடி விளக்குகிறது. எனவே, கொள்ளும் பயிறும் இன்றியமையா உணவாக இம்மக்கள் உட்கொண்டுள்ளனர் என்பது இங்கு உணர்த்துகிறது.

நெய்தல் நிலத் தினைகள்

நெய்தல் நிலப்பகுதி கடல் சார்ந்த பகுதி ஆதலால் இங்குள்ள மக்களின் உணவு மீன் வகைகளாக விளங்கியுள்ளது. மீன் உணவோடு தினைமையும் சேர்த்து உட்கொண்டுள்ளனர். இதை,

“உப்புநொடை நெல்லின் மூரல் வெண்சோறு

அயிலை துழந்த அம்புளிச் சொரிந்து” (அகநானூறு பாடல் எண்.60)

எனும் பாடலடி தெளிவுபடுத்துகிறது. நெல்லினைக் கொண்டு சமைத்த அரிசியோடு அயிலை மீனை விட்டுப் புளிச்சாற்றைக் கலந்து உணவாக உட்கொண்டுள்ளனர் என்பது இங்கு அறியலாகும் செய்தியாகும்.

பாலை நிலத் தினைகள்

பாலை நிலம் கடும் சுரம் சார்ந்த பகுதி. இங்குள்ள மக்களின் உணவு வழிப்பறி செய்த உணவுகளாகக் காணப்பட்டுள்ளது.

வழிப்பறி செய்த உணவுகள் சிறிதளவு கிடைத்தாலும் அதைப் பெரிய உணவாக நினைத்து உட்கொண்டுள்ளனர். இந்நில மக்கள் எறும்புகள் சேர்த்து வைத்த புல்லரிசியினை எடுத்துக்கொண்டு வந்து உண்டனர். இதை,

“நுண் பல் எறும்பி கொண்டு அளைச் செறித்த

வித்தா வல்சி வீங்குசிலை மறவர்

பல் ஊழ் புக்குப் பயன் நிரை கவர்” (அகநானூறு பாடல் எண்.377)

எனும் பாடலடியால் அறியலாம். எறும்பு சேர்த்து வைத்துள்ள உணவைக் கவரும் அளவிற்கு கடுஞ்சரம் அவர்களை வறுத்தியுள்ளது இங்கு உணரத்தக்கதாக அமைகிறது.

முடிவுரை

சங்க கால மக்கள் தங்களுக்குண்டான உணவு முறைகளை ஆரோக்கியத்துடன் உட்கொண்டுள்ளனர். அவர்களின் உடல் நலனைப் பேணிக் காப்பதற்குத் தினை உணவுகள் பெரிய அளவில் பயன்பட்டுள்ளன. தினை உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்ளாது அதோடு சேர்த்து கிழங்கு வகைகள் மேலும் அந்தந்த நிலப்பகுதிக்கே உரித்தான உணவுமுறைகளையும் இணைத்து உட்கொண்டுள்ளனர். தினை உணவுகள் அனைத்து நிலப்பகுதிகளுக்கும் பொதுவான உணவு முறையாகக் காணப்பட்டுள்ளது. தற்காலத்தில் இது போன்ற உணவு முறைகள் அனைத்து இடங்களிலும் கிடைக்கின்றது. ஆனால், உட்கொள்ளும் அளவிற்கு ஆட்கள் இல்லை என்பது சிந்திக்கக்கூடியதாக உள்ளது. எனவே, தினை உணவுகள் சங்க கால மனித வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையா உணவாக இருந்துள்ளது என்பதை இக்கட்டுரையின் முடிவாக அமைகின்றது.

References

- அகநானூறு - புலியூர்க் கேசியன் (உரை), சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, முதற்பதிப்பு - 2009.
- குறுந்தொகை - புலியூர்க் கேசியன் (உரை), சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, முதற்பதிப்பு - 2009.
- தொல்காப்பியம்- இளம்பூரணர் (உரை),சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, முதற்பதிப்பு - 2008.
- நம்பியகப்பொருள்- திருஞானசம்பந்தம். ச (உரை), கதிர் பதிப்பகம், திருவையாறு, முதற்பதிப்பு - 2010.
- பெரும்பாணாற்றுப்படை- புலியூர்க் கேசியன் (உரை), சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, முதற்பதிப்பு - 2009.
- மலைபடுகடாம்-புலியூர்க் கேசியன் (உரை), சாரதா பதிப்பகம், சென்னை,முதற்பதிப்பு - 2009.

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