



பெரும்பாணாற்றுப்படையில் பாணங்கள்

ச. மீனாட்சி அ. *

அ தமிழ்த்துறை, தி ஸ்டாண்டர்டு ஃபயர் ஒர்க்ஸ், இராஜரத்தினம் மகளிர் கல்லூரி, சிவகாசி, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Drinks in Perumpanatrupadai

S. Meenakshi a,*

^a Department of Tamil, The Standard Fireworks Rajarathinam College for women, Sivaksi, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
meenakshis-tam@sfrcollege.edu.in

Received: 14-04-2024
Revised: 18-06-2024
Accepted: 05-07-2024
Published: 31-07-2024



ABSTRACT

Aatrupadai is one of the most enduring literary genres in the history of Tamil literature. It is no exaggeration to say that this river has been established in the history of literature as a separate entity and as a separate literature till date. Aatrupadai literature depicts the life style of the artistes and the culture of the people. In this way, Perumpanarupadai also lists the natural food of the people in front of our eyes to show the culture of the people. These lists include elimination of beverages. In this article, we will discuss the drinks in Perumpanarupadai which are the source of water which is fully used for the functioning of the human body.

Keywords: Water, Beverages, Coconut Water, Buttermilk, Cap

முன்னுரை

அன்றாட வாழ்வில் மனிதர்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையானது உணவு. இவ்வுணவு மக்களின் மண் சார் பண்பாட்டை வெளிப்படுத்துவதில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன என்பது யாவரும் அறிந்ததே. மனித உடலுக்கு வேண்டிய ஆற்றலை வழங்குவதால் தான் உணவு உயிராகவும் கருதப்படுகின்றது. உணவினை திட மற்றும் திரவ உணவு என்று இரு வகைப்படுத்தலாம். இவற்றில் திரவ உணவானது திட உணவினை விட உடலுக்கு விரைவில் வலிமை அளிக்கக் கூடியது. இத்தகைய சிறப்பு பெற்ற திரவ உணவாக பெரும்பாணாற்றுப்படையில் இடம்பெற்றுள்ள பாணங்களை அறிவியல் நோக்கில் ஆய்வதாக இவ்வாய்வுக் கட்டுரை அமைகின்றது.

பாணங்கள்

'நீரின்றி அமையாது உலகு' என்பர் வள்ளுவர். உலகு மட்டுமின்றி மனிதனின் உடலும் நீரினால் இயங்கக் கூடியதே. மனித உடலின் உள்ளுறுப்புகள் திரவத்தினால் இயங்கும் ஆற்றலைப் பெற்றதாகும். திரவங்கள் மனிதர்களின் உடல் வெப்பத்தை நீக்குவதோடு பல்வேறு பாகங்களுக்கு சத்துப்பொருட்களையும் கடத்திச் செல்கின்றது. திரவ உணவாக உருவாக்கக் கூடிய பாணங்கள் மனிதர்களின் பண்பாடு சார்ந்த வாழ்வியலையும் உணர்த்திச் செல்கின்றது. நம் நாட்டில் திரவ உணவுகள் சுமார் எட்டாயிரம் ஆண்டுகளாக இருந்து வருகின்றன. தற்காலத்தில் பாணங்கள் நுகர்வின் அடிப்படையில் ஏராளமாக தயாரிக்கப்படுகின்றன. அதாவது டீ, காபி, பால், பழச்சாறு, குளிர்பானங்கள்

மற்றும் மதுபானங்கள் என்று பல்வேறு வடிவங்களில் புத்துணர்ச்சி அளிக்கின்ற வண்ணம் பானங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

பெரும்பாணாற்றுப்படையில் பானங்கள்

இலக்கியங்களில் மன்னர்களின் கொடைச்சிறப்பை சிறப்பாக எடுத்துரைப்பன ஆற்றுப்படை இலக்கியங்களே. கலைஞர்களை வழிப்படுத்துவதால் இந்நூல் ஆற்றுப்படை என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. கழகத்தமிழகராதி ஆற்றுப்படை என்பதற்கு, “பரிசில் பெற்றான் ஒருவன் அது பெறக் கருதிய ஒருவனை ஒரு தலைவனிடத்துச் செலுத்துவதாகப் பாடும் நூல் வகை” (கழகத்தமிழகராதி, ப.90) என்று பொருள் கொள்கின்றது. ஒரு சமுதாயத்தின் கலாச்சாரம், பொருளாதாரம், அரசியல், வாழ்வியல் மற்றும் புவியியல் அம்சங்களை பறைசாற்றும் ஊடகமாக அக்கால மக்கள் உண்ட உணவு செயல்படுகின்றது. உணவானது மக்கள் வாழ்கின்ற காலத்திற்கு ஏற்ப பல்வேறான மாற்றங்களைப் பெற்றுள்ளது. அவ்வகையில் பெரும்பாணாற்றுப்படையில் இடம்பெற்றுள்ள திரவ உணவான பானங்களை, இயற்கை பானங்கள் மற்றும் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட பானங்கள் என்று இரு வகையாக பாகுபடுத்தலாம்.

இயற்கை பானங்கள்

இயற்கையாக பெறக் கூடிய திரவ உணவுகளே இயற்கைப் பானங்கள் ஆகும். இப்பானங்கள் உடலுக்கு வலிமையை அளிக்கக் கூடியது. தட்ப வெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப மனிதர்கள் நீர் ஆகாரங்களை திரவ உணவாக அருந்துகின்றனர். தாவரங்கள் மற்றும் விலங்குகளிடமிருந்தும் பெறக்கூடிய திரவ உணவுகளே இயற்கை பானங்கள் ஆகும். இயற்கை பானங்களை நமச்சிவாயம் தன் நூலில், “இளநீர், கரும்பின் சாறு, நுங்கு, முந்நீர், வேணீர் என்பவை சுவைநீர் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.” (நமச்சிவாயம், தமிழர் உணவு, ப.136) என்ற முறையில் பட்டியலிடுகின்றார். பெரும்பாணாற்றுப்படையில் இடம்பெற்றுள்ள இயற்கை பானங்களை,

- ❖ இளநீர்
- ❖ கரும்புச்சாறு
- ❖ நுங்குச்சாறு
- ❖ தாய்ப்பால்

என்ற முறைகளில் பாகுபடுத்தி ஆராயலாம்.

இளநீர்

தென்னை மரத்திலிருந்து இயற்கையாக பெறக்கூடிய நீருணவே இளநீர். இஃது கோடை காலங்களில் மக்களால் மிகவும் விரும்பி அருந்தப்படுகின்றது. சங்க இலக்கியங்களில் இடம்பெற்றுள்ள இளநீரின் பெயரினை நமச்சிவாயம் தன் நூலில், “தாழை நீர், குழிவித்தீரீர், இளநீர்” என்ற முறைகளிலெல்லாம் குறிப்பிடுகின்றார். (நமச்சிவாயம், தமிழர் உணவு, ப.137) பண்டைக் காலங்களில் இளநீர் விருந்தின் போது வழங்கியுள்ள முறையினை பெரும்பாணாற்றுப்படை,

“தண்டலை உழவர் தனிமனை சேப்பின்..

வீழ்இல் தாழைக் குழிவித் தீம்நீர்” (பெரு.பா.அ:355 - 357)

என்ற பாடலடிகள் புலப்படுத்துகின்றன. உழவர்களின் இல்லங்களில் பெறப்படுகின்ற விருந்தில் இளநீர் முக்கியத்துவம் அடையவதனை அறிய முடிகின்றது. இன்றும் கோடை காலங்களில் பெரும்பான்மை மக்கள் இளநீரை விரும்பி அருந்துகின்றனர். குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை

இளநீர் பல்வேறான நோய்களை குணப்படுத்துவதற்கு ஏதுவாகின்றது. குறிப்பாக உடல் வெப்பத்தினை குறைப்பதோடு சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகுவதை தடுப்பதிலும் இளநீர் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

கரும்புச்சாறு

சுவை மிகுந்த இயற்கை நீருணவில் ஒன்றே கரும்புச்சாறு. இதன் இனிப்புச்சுவை சர்க்கரை தயாரிக்க பயன்படுகின்றன. இவ்வினிப்புச் சுவையே ரத்தத்தில் இழந்த சர்க்கரை சத்துக்களை ஈடு கட்டி உற்சாகம் அடைவதற்கு உதவுகின்றது. சுவை மிகுந்த கரும்பினை அதியமான் நெடுமான் அஞ்சி மண்ணுலகிற்குக் கொண்டு வந்தான் என்று இலக்கியங்கள் பறை சாற்றுகின்றன. மேலும் கரும்புச்சாறு விரும்பி பருகப்பட்ட தன்மையினை,

"கணம் சால் வேழம் கதழ்வுற்றா அங்கு,

எந்திரம் சிலைக்கும் துஞ்சாக் கம்பலை

விசயம் அடூஉம் புகைதழ் ஆலைதொறும்,

கரும்பின் தீஞ்சாறு விரும்பினிர் மிசைமின்" (பெரு.பா.அ:259 -262)

என்ற பாடலடிகள் உணர்த்துகின்றது. மேலும் இயந்திரத்தைக் கொண்டு சாறு பிழியப்பட்டன என்பதனையும் இதனால் கரும்புகள் அதிக அளவில் தேவைப்பட்டன என்பதனையும் உணர முடிகின்றது. கரும்புச்சாறிலுள்ள கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் பற்களின் உறுதித்தன்மைக்கு உதவுவதோடு வாய் துர்நாற்றத்தை அகற்றுவதற்கும் உதவுகின்றது. மேலும் இச்சாற்றில் போலிக்அமிலம் மற்றும் வைட்டமின் பி9 சத்துக்கள் அதிகம் இருப்பதால் பிறக்கின்ற குழந்தைகள் குறைபாடு இல்லாமல் பிறப்பதற்கு உதவுகின்றது.

நுங்குச்சாறு

பனைமரத்திலிருந்து பெறப்படுவதே பனை நுங்கு. நுங்கினை ஐஸ் ஆப்பிள் என்று செல்லமாக அழைப்பர். இஃது கடுந்தாகத்தைத் தீர்க்க கூடியது என்றும், உடம்பிற்கு அளவில்லாத சக்தியை வழங்கக்கூடியதும் ஆகும். உடல் வெப்பத்தை தணிப்பதோடு வெயில் காலத்தில் தோன்றும் அம்மை நோய்களை தடுத்து உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்கக்கூடியதாகும். உழவர்கள் பாணர்களுக்கு விருந்துணவு வழங்கும் போது நுங்கினை அளிக்கின்ற முறையினை,

"திரள்அரைப் பெண்ணை நுங்குகொடு, பிறவும்" (பெரு.பா.அ:360)

என்ற பாடலடி சுட்டுகின்றது. இன்றும் நுங்கானது பதினியுடன் கலந்து நுங்கு பதினி என்றும் வழங்கப்படுகின்றது. நுங்கில் வைட்டமின் பி, இரும்புச்சத்து, கால்சியம், ஜிங்க், பொட்டாசியம் என்று பல்வேறு சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. மேலும் இரத்தசோகை உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் விரைந்து குணமாகி உடல் சுறுசுறுப்பு அடைவர்.

தாய்ப்பால்

மனிதர்களின் வாழ்வில் பால் இன்றியமையா இடத்தினைப் பெறுகின்றன. மனிதன் உலகில் பிறந்தவுடன் அருந்துகின்ற முதல் உணவே பாலாகும். இலக்கியங்களில் முலைப்பால், பசும்பால், மரையாவின் பால், யானைப்பால் முதலியவை இடம்பெறுகின்றன. பிங்கல நிகண்டு பாலின் வேறு பெயர்களாக, "பயசு, கீரம், அமிழ்து" (பிங்கல நிகண்டு, ப.1130) ஆகியனவற்றை சுட்டுகின்றன. இன்று வரை பசு மற்றும் ஆட்டின் பால் உணவாக அருந்தப்படுகின்றன. பி.சரசு தன் நூலில் பால் பற்றி, "குழந்தை முதல் முதியவர் வரை அனைவருக்கும் ஏற்ற உணவு பால் என்றும், குழந்தைகளுக்கு பால் மட்டுமே முழு உணவாக அமைகிறது என்றும் கூறப்படுகிறது." (பி.சரசு, தமிழ் இலக்கியத்தில் உணவியல், ப.83) என்ற முறையில் குறிப்பிடுகின்றார். குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டச்சத்து

அளிக்கும் திரவ உணவாகும். அவ்வகையில் பெரும்பாணாற்றுப்படையில் தாய் பால் குடித்த குழந்தையின் இல்லத்தினை

“அலர்முலைச்

செவிலி அம் பெண்டிர்த் தழீஇ, பாலார்ந்து

அமளித் துஞ்சம் அழகுடை நல்இல்” (பெரு.பா.அ:250-252)

என்ற பாடலடிகள் சுட்டுகின்றன. தாய்ப்பாலில் உயர்தர புரதங்கள் அடங்கியுள்ளன. இஃது எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியவை. தாய்ப்பாலில் உள்ள கொழுப்புகள் குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு ஏதுவாகின்றது.

பக்குவப்படுத்தப்பட்ட பானங்கள்

திரவங்களை ஒன்றோடு ஒன்று கலந்து உருவாக்கப்படும் பானங்களே பக்குவப்படுத்தப்பட்ட பானங்கள் ஆகும். இப்பானங்கள் சுவையின் பொருட்டு வெவ்வேறு முறைகளில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. புளிக்க வைத்தல், கடைதல் போன்ற ஒரு சில செயல்பாடுகளுக்கு உட்படுத்துவதே இவ்வகைப்பானங்கள். பெரும்பாணாற்றுப்படையில் நாம் பக்குவப்படுத்துகின்ற பானங்களாக மோர் மற்றும் கள் (தோப்பி) ஆகியன இடம்பெறுகின்றன.

மோர்

பாலிலிருந்து பெறப்படும் உணவுப்பொருட்கள் பல. இவற்றுள் சிறந்த குளிர்ச்சி பொருந்திய பானமாக மோர் கருதப்படுகின்றது. பாலினைக் காய்ச்சி உறைவிட்டு தயிராக்கப்படுகின்றது. பின்பு தயிரிலிருந்து வெண்ணெய் கடைந்து எடுக்கப்படுகின்றது. வெண்ணெயிலிருந்து மோர் கடைந்து எடுக்கப்படுகின்றது. இடையர்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் பொழுது மோர் கடைந்து எடுக்கப்படும் விதமும், அதனைப் பண்டமாற்றம் செய்வதற்கு இடைச்சியர்கள் கொண்டு செல்லுகின்ற விதமும் பெரும்பாணாற்றுப்படையில்,

“புலிக்குரல் மத்தம் ஒலிப்ப வாங்கி

ஆம்பி வால்முலை அன்ன கூம்புமுகிழ்

உறைஅமை தீம்தயிர் கலக்கி நுரைதெரிந்து

புகர்வாய்க் குழிசி பூச்சுமட்டு இரீஇ

நாள்மோர் மாறும் நல்மா மேனி” (பெரு.பா.அ:156 -160)

என்ற பாடலடிகள் உணர்த்துகின்றன. மோர் செரிமானத்தை மேம்படுத்துவதில் மிகுந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. வயிற்றிகைக் குளிர்ச்சியுடன் வைத்துக் கொள்வதில் மோர் முக்கிய இடம்பெறுகின்றது. தயிரில் மிகுந்து நீர் கலந்து தயாரிப்பதே சிறந்த மோராகும்.

கள் (தோப்பி)

பண்டைத்தமிழர்களின் முக்கியப் பானமாக கள் கருதப்படுகின்றது. இலக்கியங்கள் கள்ளினை கள், நறவு, மது, மட்டு, தேறல் என்று பல்வேறு பெயர்களில் அழைக்கின்றன. பழந்தமிழர்கள் கள் அருந்துவதை தவறாகக் கருதவில்லை. கள்ளினை எடுக்கின்ற பொருள், முதிர்ச்சி நிலை, சுவைத்தரம், நிலை என்று பல நிலைகளில் வகைப்படுத்துகின்றனர். எடுக்கின்ற பொருளை அடிப்படையாகக் கொண்டு கள்ளினை தனிக்கள், தோப்பி, நெல்லின் அரியல், நுங்கின் கள் எனவும் முதிர்ச்சி நிலையை அடிப்படையாகக் கொண்டு இன்கடுங்கள், கடுங்கள், வெங்கள் எனவும் நிலையை அடிப்படையாகக்

கொண்டு கலங்கள், தேறல் எனவும் பல்வேறு பெயர்களில் வழங்கப்படுகின்றன. இவற்றுள் பெரும்பாணாற்றுப்படையில் நெல்லிலிருந்து பிரிக்கப்படும் கள்ளான தோப்பி இடம்பெறுகின்றது.

குற்ற முடியாத கொழியல் அரிசியைக் கொண்டு கூழாகச் சமைத்த உணவை அகன்ற வாயுடைய தட்டில் ஊற்றி இருநாள் பகலும் இரவும் வைத்திருப்பார்கள். அது முற்றிய பின்னர் விரலால் அரித்து எடுத்த கள்ளைப் பருகுவர். இதனை,

“அவையா அரிசி அம்களித் துலவை

மலர்வாய்ப் பிழாவில் புலர ஆற்றி

பாம்பு உறை புற்றின் குரும்பு ஏய்க்கும்

பூம்புற நல்அடை அளைஇ தேம்பட

எல்லையும் இரவும் இருமுறை கழிப்பி

வால்வாய்ச் சாடியின் வழைச்சு அறவிளைந்த

வெந்நீர் அரியல் விரல்அலை நறும்பிழி” (பெரு.பா.அ:275 -282)

என்ற பாடலடிகள் மூலம் சுவை மிகுந்த தோப்பி கள்ளினைப் பற்றி அறியமுடிகின்றது.

முடிவுரை

ஆற்றுப்படை என்பது தனி இலக்கிய வகையாகவும், இலக்கியக் கூறாகவும் பல மாற்றங்களைப் பெற்று தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றின் தொடக்கம் முதல் இன்று வரை நிலைத்திருக்கின்றது. ஆற்றுப்படை இலக்கியங்கள் உணவிற்கும் விருந்திற்கும் அதீத முக்கியத்துவம் அளித்துள்ளன. மருதநில மக்களே இயற்கை பாணங்களை அருந்துகின்றன. இவற்றிற்கு மருதநில மக்களின் வளம் நிறைந்த இயற்கைச் செல்வங்களே காரணமாகின்றன. பாலினை பக்குவப்படுத்தி உடலுக்கு நன்மை அளிக்கக்கூடிய மோராக தயார் செய்து அருந்துகின்றனர். கள்ளினை நெல் மற்றும் தேன் போன்ற பொருட்களிலிருந்து வீடுகளிலே தயாரித்தனர். எனவே கள் குடிக்கும் வழக்கம் தவறாக கருதப்படவில்லை என்பதோடு மருந்தாகவும் கையாளப்பட்டன என்பதும் உண்மையே. வியாபார மயமான இன்றைய உலகில் பாணங்கள் விற்கின்ற கூடங்கள் பெருகியிருப்பினும் நம் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் அளிக்கக் கூடியவை மட்டுமே என்று உரைக்க இயலாத சூழலே தற்சமயம் நிகழ்கின்றது.

References

சோமசுந்தரனார்.பொ.வே - பெரும்பாணாற்றுப்படை, கழக வெளியீடு, சென்னை - 18

சரசு.பி- தமிழ் இலக்கியத்தில் உணவியல், பொன்னகம், கோயம்புத்தூர், 1984.

பக்தவத்சல பாரதி (தொ.ஆ) - தமிழர் உணவு, காலச்சுவடு பப்ளிகேஷன்ஸ், 669 கே.பி.சாலை, நாகர்கோவில் 629001.

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