



கலித்தொகையில் நிலம்சார்ந்த மக்களின் உணவுமுறைகள்

செ. வசந்தி ^அ, ப. அலிஸ் ராணி ^{அ. *}

^அ தமிழ்த்துறை, சாராள் தக்கர் கல்லூரி, மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைவுபெற்றது, திருநெல்வேலி, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Diets of the Land-Based People in kalithogai

S. Vasanthi ^a, P. Alice Rani ^{a, *}

^a Department of Tamil, Sarah Tucker College, Tirunelveli-627007, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
alicealayam@gmail.com

Received: 11-04-2024
Revised: 22-06-2024
Accepted: 30-06-2024
Published: 01-08-2024



ABSTRACT

Food items that are essential for a person's basic survival are provided by nature. The fundamental necessities for a human being, such as food, clothing, and shelter, enable them to live without any food. However, it is a universal truth that without food, no one can survive. This fact is evident from the historical context, where ancient civilizations thrived based on the availability of food. Food, its name, and the types of food available in each region (Kurinji, Mullai, Marutham, Neithal and Paalai), as well as their benefits for the human body, are essential aspects to be explored in this essay.

Keywords: Food, survival, civilizations, Thinai

முன்னுரை

சங்க கால மக்கள் தாங்கள் வாழும் நிலச்சூழலுக்கு ஏற்றவாறு தங்களுடைய வாழ்வியலை அமைத்துக் கொண்டர் எனலாம். ஐவகை நிலத்தில் வாழும் மக்களின் வாழ்வைப் பற்றி இலக்கணங்களும், இலக்கியங்களும் வரையறுத்துள்ளது. மனிதனின் முதல் தேவையான உணவை தேடுவதே மனிதனின் தொழிலாக காணப்பட்டது. குறிஞ்சி நில மக்கள் வேடையாடுதல், தேனெடுத்தல், தினை விதைத்தல், அவற்றை காத்தல் போன்றத் தொழிலையும், முல்லை நில ஆயர்கள், கோவலர்கள், ஆடு, மாடுகளை மேய்த்தல், மோர் விற்றல் தொழிலையும், மருத நிலத்தை சார்ந்த மக்கள் உழவுத் தொழிலையும், நெய்தல் நில மக்கள் மீன் விற்றல், உப்பு உற்பத்தி செய்தல் தொழிலையும், பாலை நில மக்கள் கொள்ளைத் தொழிலையும் செய்து வந்தனர். இவ்வகையான தொழிலை செய்து உணவுத் தேவையை பூர்த்தி செய்து வந்துள்ளனர் சங்ககால மக்கள். இந்த வகையில் அமைந்த உணவு முறைகளைப் பற்றி எடுத்துரைப்பதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

உணவு

வேட்டையாடி உணவினை உண்ட சமுதாயமாக இருந்த மனிதன், இனக்குழு சமுதாயமாக மாறி, கால்நடையை தன் வசமாக்கி வேளாண் தொழிலை செய்துவந்தனர். அவ்வகையில் பெற்ற உணவினையே உயர்வாகக் கருதினர்.

“உணவு” என்பதை சொல்லமைப்பின்படி நோக்கினால் கூட உணவு; எனபதே அடிச்சொல்லாக அமைந்தது. உடல் நலமுற்றவனுக்கு உணவாகப் பயன்படும் கஞ்சி நோயுற்றவனுக்கு மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான ஆற்றலைத் தரும் பொருளை உணவென்று முனைவர். அகந்தசாமி குறிப்பிடுகிறார்.

உணவின் முக்கியத்துவத்தை பற்றி புறநானூற்றுப் பாடலில், “உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

“உணவே முதற்றே உணவின் பிண்டம்

உணவு எனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே” (புறநானூறு.18:19-21)

நீரின்றி அமையாத உடல், உணவால் அமைவது, உணவையே முதன்மையாகவும் உடையது. உணவு தந்தவர் உயிரைத் தந்தவர் என்று உணவின் முக்கியத்துவத்தை உரைக்கிறது. இதனடிப்படையில் உணவில்லாத மனிதன் உயிர் இல்லாத மனிதன் என்றே கூறலாம். தொல்காப்பியர் கருப்பொருள்களில் ஒன்றாக உணவினை வைத்துள்ளார்.

“தெய்வம் உணவே மாமரம் புன்பறை

செய்தி யாழின் பகுதியொடு தொகைஇ

அவ்வகை பிறவும் கருவென மொழிப” (தொல்காப்பியர்.அகத்திணை.நா.எ.20)

இந்நூற்பாவிடம் நச்சினார்கினியர் ஒவ்வொரு நிலத்திலும் எந்தெந்த உணவுமுறைக் காணப்படுகின்றது என்பதை,

“குறிஞ்சிக்கு உணா - ஐவனநெல்லுந் தினையும், மூங்கிலரிசியும்

முல்லைக்கு உணா - வரகுந்சாமையும், முதிரையும்

மருதத்திற்கு உணா - செந்நெல்லும், வெண்ணெல்லும்

நெய்தற்கு உணா - மீன் விலையும், உப்பு விலையும்

பாலைக்கு உணா - ஆறலைத் தனவுஞ் சூறை கொண்டனவும்”

நச்சினார்கினியர் உரையில், ஐவகை நிலத்திலும் மக்கள் உட்கொண்ட உணவு முறைகளை வரையறுத்துள்ளார். கலித்தொகையில், ஐவகை நிலமும் அவற்றில் மக்களின் உணவு முறைகளையும், உணவின் பயன்களையும் காண்போம்.

குறிஞ்சி நிலம் சார்ந்த உணவுமுறை

தொல்காப்பியர் குறிஞ்சி நிலத்தைப் பற்றி “சேயோன் மேய மைவரை உலகமாகும்” குறிப்பிட்டுள்ளார். குறிஞ்சி நிலமாவது மலையும், மலை சார்ந்த பகுதியாகும். இந்நிலத்தில் கிடைக்கப் பெறும் உணவுகளாவன அவை நெல், மூங்கிலரிசி, தேன், தினை, வள்ளிக்கிழங்கு, வாழைக்காய் போன்றவையாகும். நெல், மூங்கிலரிசி, தினை, வள்ளிக்கிழங்கு, வாழைக்காய் ஆகியவற்றை பயிர் செய்து மலைவாழ் மக்கள் வாழ்ந்தனர்.

மூங்கிலரிசி

தன் வாழ்நாளை முடிக்கும் போது தன் இனத்தைப் பரப்புவதற்காக பூத்து விதைகளை உருவாக்கும் அந்த விதைகள் தான் மூங்கில் அரிசி என அழைக்கப்படுகிறது. இந்த அரிசியானது கிட்டத்தட்ட கோதுமை போல் காட்சியளிக்க கூடியதாகும். மூங்கில் அரிசியை ‘முலர’ என்றும், ‘முலயாரி’ என்றும் அழைப்பர். கலித்தொகையில் மூங்கில் அரிசியைப் பற்றி,

“வாங்குகோ னெல்லொடு வாங்கி வருவைகள்

மூங்கில் மிசைந்த முழந்தா னிரும்பிடி” என்றும் (கலித்தொகை.50:1-2)

“கொல் யானைக் கோட்டால் வெதிர்நெற் குறவாநாம்

வள்ளை யகவுவம் வா” (கலித்தொகை.42: 7-8)

யானையானது மூங்கிலின் கோலை நெல்லுடன் லளைத்து தின்கிறதையும், மூங்கில் அரிசியை உணவு சமைப்பதற்கு பக்குவப்படுத்தும் முறைப்பற்றியும் குறிப்பிட்டுள்ளது. இவ்வகையான மூங்கில் அரிசியானது பல்வேறு சத்துக்களை தன்னுள்ளே அடக்கியுள்ளது. கால்சியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ், நிகோடீனிக் அமிலம், வைட்டமின் பி1, கரோட்டின் போன்ற பல சத்துக்கள் உள்ளன.

மூங்கிலரிசியின் பயன் பல. பற்களுக்கு வலிமையைத் தருகின்றது. நீரழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம், இரும்பு போன்ற நோய்களை குணமாக்குபவையாக மூங்கில் அரிசி செயலாற்றுகிறது.

ஐவன வெண்ணெல்

இவை நெல் ஒருவகை மலை நெல்லாகும். எட்டு எள்மணிகள் எந்த அளவு பெறுமோ, அதுவே இதன் வடிவமாகும். கலித்தொகை பாடலில்,

“ஐவன வெண்ணெல் அறை உரலுள் பெய்து” (கலித்தொகை.43:4)

ஐவனமாகிய வெண்ணெல்லைப் பாறையாகிய உரலில் சொரிந்து அரிசியாக மாற்றுவதை பற்றியக் குறிப்பை காணமுடிகின்றது. இந்த வகை நெல்லானது குறிஞ்சி நிலத்தில் மட்டுமல்லாமல் மருதநிலப்பகுதியிலும் பயிரிடப்படுகின்றது. இதில் அடங்கியுள்ள சத்துக்களாவன கால்சியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், துத்தநாகம், மாங்கனீஸ், செலீனியம் ஆகியவை மனித உயிருக்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்களை கொண்டுள்ளது.

தேன், கிழங்கு, தினை

மலைவாழ் மக்கள் தங்களுடைய உணவுத் தேவைகளை இயற்கை உணவாக உட்கொண்டனர் என்பதை,

“வள்ளிகீழ் வீழா வரைமிசைத் தேன்றொடா

கொல்லை குரல்வாங்கி யீனா மலைவாழ்ந

ரல்லை புரிந்த தொழுக லான்” (கலித்.39:12-14)

கலித்தொகைப் பாடலில் கபிலர் கிழங்கு, தேன், தினை போன்ற உணவுகளை வரையறுத்துள்ளார்.

தேனானது, உடலில் ரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்துவதோடு, இதயத்தின் தசைநார்களுக்கும் வலிமையைத் தருகிறது. தேன் கல்லீரல் செயல்பாட்டைத் தூண்டுகிறது. தேனில் புரதம்(0.42மூ);, கொழுப்பு(0.53மூ), கார்போஹைட்ரேட்(88.97மூ);, குளுக்கோஸ்(37.64மூ);, வைட்டமின் பி1(0.01மூ), வைட்டமின் பி2(0.02மூ), போலிக்அமிலம், கால்சியம்(3-31மூ);, தாமிரம்(0.02-0.6மூ);, துத்தநாகம்(0.05-2மூ);, மெக்கனீசியம்(0.02-0.6மூ) ஆகிய பல சத்துக்களை அடங்கியதாகும்.

“பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக தேன் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டன என்பதை கற்கால ஓவியங்கள் 8,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சான்றுகளாக வழங்குகின்றன, சுமெரிய கனிமன் பலகைகள் (கிமு.6200), எகிப்திய பாபேரி (கிமு.1900-1250), வேதம் (5000), புனித குரான், பைபிள் மற்றும் ஹிப்போகிரட்டீஸின் எழுத்துக்கள் (கிமு.460-357) உள்ளிட்ட பண்டைய சுருள்கள் ஆகியவை தேனின் பயன்களைக் குறிப்பிடுவதாக டாக்டர். சித்தார்த் குப்தா கூறியுள்ளார்.” இவ்வகையான தேனானது, ஆஸ்துமா, தொண்டை தொற்று, கண் நோய்கள், விக்கல், காசநோய், தலைச்சுற்றல், சோர்வு, மலச்சிக்கல் போன்ற பல நிலைகளுக்கு உதவியாக அமைகின்றது.

கிழங்குகள் ஒரு தாவரத்தின் தண்டுகளிலிருந்து முளைப்பதாக சிலரும், மாறாக அதன் வேர்களிலிருந்து முளைப்பதாக சிலரும் கருதுவார்கள். கிழங்கில் நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம் ஆகிய சத்து அதிகமாக காணப்படுகிறது. இது ரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைக்க உதவுகிறது.

தினை

சங்க இலக்கியங்களில் மிகுதியாகக் கூறப்படுவது தினைப்புனமும், தினையும் இதற்கு 'ஏனல்' என்று பெயர். மலைவாழ் மக்கள் தினையை மாவுப்பொருளாக மாற்றி உணவாக உட்கொண்டனர். 100 கிராம் தினையில் தாது (3.3), நீர்ச்சத்து (8கி), ப்ரோட்டின், நார்ச்சத்து (8கி), இரும்புச்சத்து (12.9மி.கி), கார்போஹைட்ரேட் (60.9கி), பாஸ்பரஸ் (290மி.கி), கலோரி (331), புரதம் (12.3கி) போன்ற சத்துக்கள் அதிகமாக காணப்படுகிறது. தினையானது, சிறுநீர் சார்ந்த நோய்களையும், வாயு நோயையும், கபத்தையும் போக்குபவையாக காணப்படுகிறது.

வாழைக்காய்

மலைவாழ் மக்கள் உழவுத்தொழிலை செய்து வந்துள்ளனர் என்பதை அறியும் விதமாக

“கடுங்கண் உழுவை யாடிபோல வாழைக்

கொடுங்காய் குலைதொறுஉந் தூங்கும்” (கலித்.43:24-25)

மலைநாட்டில் வாழைமரங்கள் குலைத்தள்ளி காணப்படுவதையும், அதின் வாழைச் சீப்புகள் புலிக் கால்கள் போன்று இருக்கின்றனர் என்பதை உவமையாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. வாழைக்காயை அடிக்கடி உண்பதால் சர்க்கரைநோய், புற்றுநோய், எலும்பு சார்ந்த நோய்கள் வருவதை தடுக்கலாம் என்று கூறுவர்.

முல்லை நிலம் சார்ந்த உணவுகள்

“மாயோன் மேய காடுறை உலகம்” என்று தொல்காப்பியர் முல்லை நிலத்தை குறிப்பிட்டுள்ளார். பால், வெண்ணெய், நெய், நுங்கு, தேன், நெல்-கூழ், மாவடு, மாங்காய் ஊறுகாய் ஆகியவை கலித்தொகைப் பாடலில் முல்லை நிலத்தின் உணவாக கருதப்படுகிறது.

பால்

முல்லைநிலத்தில் பசுக்கள் தன்னுடைய உணவினைத் தின்று, அதன் மூலமாகப் பெறப்பட்ட பாலினை உணவின் ஒரு பகுதியாக இடையர்கள் பருகினார்கள். பாலில் எல்லா விதமான உயிர்சத்துக்களும் மிகுதியாக உள்ளன அவை லெசின், ஆக்சிஜன், கார்பன்டை ஆக்ஸைடு, கொலரியம், சில விட்டமின்கள், என்சைம்கள், ஃபைபரின், லிகேசைட்ஸ் முதலியவை பாலில் இருக்கின்றனர் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் அறிவித்துள்ளனர். இவ்வகையான பாலினை முல்லைநில மக்கள் தெய்வத்திற்கு சமைத்தனர்

“பாலொடு கோட்டம் புகின்” (கலித்.109:20)

என்ற இவ்வரிகள் சான்றாக அமைந்துள்ளது.

மனித உடலில் கொழுப்பு சத்தானது, உடலின் சூட்டினை சமநிலைப்படுத்த உதவுகிறது இந்த சத்துபாலில் அதிகமாக உள்ளது. விட்டமின் டி, விட்டமின் ஏ (174 மி.கி), மாவுச்சத்து, தையமின், நையாசி (01 மி; கி), ரிபோஃபிளேவின (0.19மி.கி), நார், சக்தி (67 கே), விட்டமின்-சி (2மி.கி) ஆகிய சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளனர்.

மோர், வெண்ணெய், நெய்

பாலில் இருந்து பெறப்படும் முதல் நிலைப் பொருளான மோரையும், வெண்ணெயையும் ஆயர்குலப் பெண்கள் விற்பனை செய்துள்ளதை பற்றி,

“வெண்ணெய்க்கும் அன்னள் எனக்கொண்டாய் ஒண்ணுதல்” (கலித். 110:6)

என்று மோர் விற்பனையும், வெண்ணெய் விற்பனையும் உணவாக உண்டும் வாழ்ந்தனர். வெண்ணெயில் கொழுப்புசத்து (81.0கி), சக்தி (928கி), விட்டமின் எ (3200), ஈரம் (19.0கி) ஆகிய சத்துக்களை அடங்கியுள்ளது. நோயெதிர்ப்பு சக்தியாகவும், புற்றுநோய்க்கான வாய்ப்புகளை குறைப்பதாகவும், எலும்புகளை வலுப்படுத்துவதாகவும் வெண்ணெய் அமைந்துள்ளது.

“நெய்கடை பாலின் பயன்யாது இன்றாகிப்” (கலித்.110:16)

பாலில் உள்ள நெய்யை மருத்தையிட்டு கடைந்து வாங்கின பாலினால் எந்த பயனுமில்லை என்று கூறுவதாக அமைந்துள்ளது. பாலின் தன்மையை மாயாமல் உண்டால் பாலின் முழுமையான பலனை அடைய முடியும் என்பதை குறிப்பதாக அமைந்துள்ளது. பசுவின் நெய்யில் கொழுப்பு (100கி), சக்தி (900கி), வைட்டமின் - ஏ (2000கி) போன்ற சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளது. நெய்யில் இருக்கும் கொழுப்பு அமிலம் கலீரலால் உறிஞ்சி எளிதில் ஆற்றலாக மாற்றி உடலுக்கு சுறுசுறுப்பை ஏற்படுத்துகிறது. கொழுப்பை குறைக்கவும், செரிமானத்திற்கு உதவுபவையாகவும், கண் பிரச்சனையை சரிசெய்யவும், அழகை பராமரிக்கவும், புற்றுநோயைத் தடுக்கவும் மனித உடலுக்கு நெய் பெரிது உதவிபுரிகின்றது.

மாங்காய் நறுங்காடி, நுங்கு

முல்லை நிலத்தில் வாழும் மக்களின் துணை உணவாக மாவடுவும், மாங்காய் நறுங்காடியும் உண்டு வாழ்ந்து வந்துள்ளனர்.

“மாங்காய் நறுங்காடி கூட்டுவோம் யாங்கும்”

(கலித்.109:23) என்று மோருக்கு பதிலாக மாங்காய் நறுங்காடியை உண்போம் என்று கூறுவதாக அமைந்துள்ளது. உணவில் அறுசுவைகள் எனும் இனிப்பு, கசப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு, உவர்ப்பு, ஆகிய சுவைகளை சமன்படுத்தவும், உடலின் ஆற்றலை வெளிப்படுத்தவும் நறுங்காடி உண்பர். ஊறுகாய் உணவில் அருமருந்தாக செயல்படுகிறது.

“பிடிதுஞ்சு அன்ன அறைமேல நுங்கிகன்” (கலித்.:108:40)

நுங்கினை வெட்டினால் கண் தோன்றும், அதை போன்று சனைகள் இருப்பதை உவமையாக பாடல் குறிப்பிடுகின்றது. நுங்கானது, உடல் வெப்பத்தை தணிக்கக்கூடியதாகவும், வெயில் காலத்தில் ஏற்படும் அம்மை நோயைத் தடுத்து உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுப்பதாகவும் நுங்கு அமைகின்றது.

மருத நிலம்சார்ந்த உணவுகள்

தொல்காப்பியர் மருத நிலத்தினை “வேந்தன் மேய தீம்புனல் உலகமாகும். என்று விளக்கமளித்துள்ளார். கூசகூ மருத நிலமானது, நெல் விளைப்பதும், அறுசுவை அளிப்பதும், நெல்லால் ஆகிய சோற்றை உண்ணும் மக்கள் அறிவில் சிறந்து விளங்குபவர்கள் என்றும், மருத நிலத்தைப் பற்றி மு.வ குறிப்பிட்டுள்ளார்.”

இவ்வகையான மருதத் திணையில் உணவுக்கு பயன்படும் பயிரினங்கள் அவை நெல், செந்நெல், உழுந்து, மாவடு ஆகியவை வயலில் உழவுத் தொழில் செய்து உணவு உற்பத்தி செய்து வந்தனர்.

செந்நெல்

செந்நெல் ஓர் உயரக நெல் வகைகளில் ஒன்றாகும். தமிழகராதி, 'செஞ்சாலி நெல்' எனக் கூறுகின்றது. செம்மையான செந்நெல்லைச் 'சாலி' என்று அழைத்தனர். மருத நிலத்தில் அதிகமாக பயிரிடப்படும் நெல் ஒன்று செந்நெல் ஆகும். கலித்தொகையில்,

“புள்ளிமிழ் அகல்வயல் ஒலிசெந்நெ லிடைபூத்த” (கலித்.79:1)

பறவைகள் ஓசை ஒலிக்கின்ற வயலினிடத்தே, செந்நெல்லிடையே பூக்கின்ற பூவினிடையே செந்நெல் கதிர் இருப்பதை உவமையாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

உழுந்து

“சிறுபயிரான உழுந்து வயல்களில் பயிரிடப்பட்டதை,

உழுந்தினுந் துவ்வாக் குறுவட்டா நின்னின்” (கலித்.94:27)

உழுந்து பயிரிடப்பட்ட நிலமென்று இந்நிலத்தின் உணவுமுறை அறிய முடிகின்றது.நம் உடல் உழுந்து போகாமல், ஆற்றல் தருவதால் இதற்கு உழுந்து எனப் பெயர் வந்தது. இந்த உழுந்து எலும்பு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. உழுந்தில் கால்சியம் (138மி.கி), இரும்பு (7.57மி.கி), மக்னீசியம் (267மி.கி), பொட்டாசியம் (983மி.கி), பாஸ்பரஸ்(379மி.கி) ஆகிய பல சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.

மாவடு

சிறு குழந்தைகளுக்கு அம்மா சோறு ஊட்டும் போது, சில சமயங்களில் உணவு செரிமானத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு உணவை வெறுப்பர். அந்த சமயத்தில் உணவில் சிறிது மாவடுத் துண்டைக் கலந்து ஊட்டும்போது, குழந்தை உற்சாகத்துடன் உணவை உண்ண ஆரம்பித்துவிடும் இதற்காக பெரும்பாலும் மாவடுவை உண்பர்.

“வடிதீண்ட வாய்விடுஉம் வயலணி நல்லூர்” (கலித்.72:8)

மாவினது வடு, மதியை நோக்கியிருப்பது போல என்று உவமையாகக் கூறுவதைக் காணமுடிகின்றது. மாவடுவில் உள்ள துவர்ப்பும், புளிப்பும் கலந்த உவர்ப்புச் சுவை, சுவை நரம்பில் ஈர்ப்பை உண்டாக்கி மீண்டும் சாப்பிட உதவுகின்றது.

நெய்தல் நில மக்களின் உணவுப்பொருள்

கடலும், கடல் சார்ந்த இடங்களும் நெய்தல் என அழைப்பர்.” வருணன் மேய பெருமணல் உலகமும்” எனத் தொல்காப்பியர் இது பற்றிக் கூறுகிறார். இந்நிலத்தில் பொதுவாக மீனை உணவாக உட்கொண்டனர். ஆனாலும் பாலை உணவாக உட்கொண்ட விதத்தை,

“தீம்பா லுண்பவர் கொள்கலம் வரைதல்” (கலித்.133:17) பாடலில் பாலை உண்போர் பாலைக் கொண்டிருந்த கொல்கலனை கவிழ்கும் நிலையை அறிய முடிகின்றது.

முடிவுரை

தொல்காப்பியர் கூறும் நிலத்தின் தன்மைக்கேற்ப உணவு முறைகளானது வேறுபட்டே காணப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு நிலத்திலும் உணவு வகைகளே வேறுபட்டன ஆனால் உணவுமுறை தயாரிப்பதில் ஒன்றாக காணப்பட்டது. அவ்வுணவு இயற்கை உணவாக மக்கள் எடுத்துக் கொண்டதாக கலித்தொகை பாடல்கள் குறிப்பிடுகின்றது. உணவுகள் செயற்கை முறையில் உற்பத்தி செய்யப்படாமல்

இயற்கை முறையில் உற்பத்தி செய்து சங்ககால மக்கள் உணவினை உட்கொண்டர் இதனால் அன்றைய காலக்கட்ட மக்கள் நோயின்றி நீண்ட நாட்கள் வாழ்ந்து வந்தனர். இக்கால மக்கள் துரித உணவினையும், செயற்கை உரங்களையும் தவிர்ந்து, இயற்கைமுறை உணவிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் போதுதான் நோயற்ற சமுதாயமாக மாறமுடியும். இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வை இக்கால மக்கள் வாழமுற்படும் போது, 'உணவே மருந்து' என்று வாழமுடியும்.

References

நச்சினார்க்கினியர் உரை - கலித்தொகை - சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் - 2007.

நா.ஆறுமுகம் - கலித்தொகை ஓர் ஆழ்வாய்வு (ஆய்வு நூல்) - 1985.

இளம்பூரணனார் உரை - தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம் - சாரதா பதிப்பகம் - 2016.

முனைவர் அ.கந்தசாமி - பழந்தமிழரின் பழக்கவழக்கங்கள் - உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம் - 2013.

முனைவர் கு.வெ. பாலசுப்பிரமணியன் - புறநானூறு - நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் - 2007.

திருமலை.நடராசன் - பாலும் அதன் மருத்துவக் குணங்களும் - 1988

Funding: No funding was received for conducting this study.

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

About the License:



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