



சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படும் தமிழர் உணவும் மருந்தும்

இ ஆக்னஸ் மேரி அ. *

அ தமிழ்த்துறை, தூய வளனார் கலை மற்றும் அறிவியல், கல்லூரி (தன்னாட்சி), கடலூர் தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Food and Medicine of Tamils in Sangam Literature

I. Agnes Mary a, *

^a Department of Tamil, St. Joseph's College of Art's & Science (Autonomous), Cuddalore - 607001, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
agnesmarymani1983@gmail.com

Received: 03-04-2024
Revised: 23-06-2024
Accepted: 01-07-2024
Published: 01-08-2024



ABSTRACT

From the beginning of man to the present day, food has been essential and indispensable in the world. Food is not uniform in all regions. The consumption of food varies according to the climate of the country and the region. In today's time, there is a wide variety of food available in all countries, but not everyone wants to change from the food habits of that country. The food habits of the Tamils of the Sangam Age were slightly different. Literature tells us that the food that sustains life (medicine) and that food was their disease. The food that could be eaten at the same time was a delicious meal. There are evidences in Sangam literature (Ettuthogai, Pattupattu) that even though it was a delicious food, they ate it as a medicinal food. This research paper will be explored in such a way that it will find a detailed explanation of this.

Keywords: Sangam Literature, Food, Medicine

முன்னுரை

நாளுக்கு நாள் மாறிக் கொண்டிருக்கின்ற இந்த உலகில் மனிதனின் அன்றாட வாழ்வில் உணவிலும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டதான் இருக்கின்றன. அப்படி மாறிக் கொண்டிருக்கும் நிலையில், பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த மனிதர்கள் அவர்களின் உணவு ஒவ்வொன்றும் மனிதனின் உடலை வளர்ப்பதற்கு ஊட்டச்சத்தாகவும், அந்த உடலை பாதுகாக்கும் மருந்தாகவும் இருந்துள்ளது. அப்படி மாறிய உணவு முறையினையும் உணவு பண்டங்களையும் கண்டறிந்து தற்கால மக்களின் வாழ்க்கைக்கு உதவும் வகையில் இந்த ஆய்வானது மேற்கொள்ளப்பட இருக்கின்றது.

உணவின் முக்கியத்துவம்

ஐம்பெரும் காப்பியங்களில் ஒன்றாகிய மணிமேகலை என்ற நூலில், உயிர்களின் வாழ்க்கைக்கு உணவு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை எடுத்துரைக்கின்றது.

“மண்டிணிஞாலத்து வாழ்வோர்க்கெல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோர் உயிர்கொடுத்தோரே” (பாத்திரம் பெற்ற 95 -96)

இந்த உலகத்தில் உயிர் வாழும் உயிரினங்களுக்கு உண்ணுவதற்கு உரிய உணவை கொடுத்தவர்கள், உயிரையே கொடுத்தவராக கருதப்படுவர். அதேபோல உணவு இல்லாத நாடு பொருளியல் வளம் பெற்ற நாடாக கருத இயலாது எனவே உணவின் முக்கியத்துவத்தையும் அந்த

உணவு எப்படி உயிர் காக்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது என்பதை மேற்கண்ட மணிமேகலை பாடல்களின் மூலம் அறியலாம். மேலும் உடம்பில் உயிர் இருக்க வேண்டும் என்றால் உணவு வேண்டும் உண்ணும் உணவும் நீரும் இணைந்த கூட்டுப் பொருள் நிலத்தில் நீரை சேகரித்து வைத்தால் உணவுப் பொருள்களின் விளைச்சலை பெருக்கலாம் எனவே நிலத்தில் நீர் தங்கும்படி சேமித்து வைத்தவர் உடலில் உயிரைப் படைத்தவர்கள் ஆவார்கள் என்று ஒரு புறநானூற்றுப் பாடல் விளக்குகிறது.

“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்

உணவெனப்படுவது நிலத்தோடு நீரே

நீரும் நிலமும் புணரியோர் ஈண்டு

உடம்பும் உயிரும் படைத்திசினோரே” புறம் 18-22

பழங்கால தமிழர்களின் உணவு உட்கொள்ளும் முறை

பழங்கால தமிழர்கள் தரையில் அமர்ந்து சம்மன் போட்டு வரிசையாக அமர்ந்து உண்ணுவதை தங்களின் வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர் மேலும் குடும்பத்தில் பெரியவர்கள் முதல் வயதானவர்கள் வரை குழந்தைக்கு உணவு பரிமாறப்படும், பின்பு இளைய தலைமுறை, சிறுவர்களுக்கு உணவு பரிமாறப்படும், கடைசியாக தான் வீட்டுப் பெண்கள் உணவு உட்கொள்கின்றனர், அப்படி பரிமாறப்படும் உணவானது வாழை இலையில் போட்டு உணவு உட்கொண்டார்கள். தூதான வாழை இலையில் போட்டு சாப்பிடும் போது (குளோரோபில்) உணவுடன் கலந்து உடலுக்கு ஊக்கத்தைத் தருவதால் இந்த முறையை நம் முன்னோர்கள் பின்பற்றினார்கள். அப்படி உணவு உட்கொள்ளும் முறையிலேயே மருத்துவத்தையும் உடலுக்கு வலிமை சேர்க்கின்ற வகையில் அவர்களின் செயல்கள் இருந்திருக்கின்றது. இதைத் தொடர்ந்து உணவின் சிறப்பினை காணலாம்.

வியக்க வைக்கும் தமிழர் அறிவியல்

“மாத்தளை சோமு” என்னும் நூலாசிரியர் உதகம் என்ற தனது படைப்பில் தமிழர்களின், தமிழின் பல்வேறு வளங்களையும் உரிய தரவுகளோடு வெளிப்படுத்தியுள்ளார் அவரின் அறிய பல கருத்துக்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் இந்த ஆய்வு இடம்பெற்றுள்ளன.

சங்க இலக்கிய நூல்களில் காணப்படும் உணவு வகைகள்

புறநானூறில் நன்கு புளித்த மோரில் ஈயலை ஊற போட்டு புளிச்ச கறி சமைத்து உண்டனர் மாம்பழங்களில் பிசைந்து செய்த சுவையான புளிக்குழம்பும், பெரிய கருப்பு விரால் மீன் இறைச்சியும் கொம்பு உடைய சுறா மீன் துண்டு துண்டங்களும், வெள்ளை கீரையும், பாகற்காயும், சமைத்த சோற்றையும் உண்டனர். மான் இறைச்சியை சமைத்து உண்டனர், இந்த செய்தியை புறநானூற்று பாடலின் மூலம் அறியலாம் “ஓங்குதிணைமாவின் தீங்கழி நரம்புளி போட்டிருவாரா” பெரும்பாணாற்றுப்படையில் மாதுளங்காயுடன் மிளகு பொடி, மற்றும் கருவேப்பிலை பொடி இட்டு, பசுவின் வெண்ணையில் பொரித்து, வெண்ணெய் சோற்றை கோழி இறைச்சியின் வற்றலோடு உண்பது. நெல்லினை சோறாக்கி உடம்பு கறியோடு உண்பது. வரகு சோற்றை அவரைப் புழக்கோடு உண்பது. குளியல் அரிசி கூறினால் ஆக்கிய கள் ளினை மீனுடன் உண்பது. பன்றி இறைச்சியை உண்பது. திணை சோற்றை பாலுடன் கலந்து உண்பது போன்ற செய்திகளை அறியலாம்.

“காழின் சுட்ட கோழ் ஊன் கொழுங்குறை

ஊழின் ஊழின் வாய்வெய்து ஒற்றி

அவை அவை முனிக்குவம் எனினே,சுவைய

வேறு பல் உருவின் விரகு தந்து இரீஇ

மண் அமை முழுவின் பண் அமை சீறியாழ்" (பொருநரா. 105-109)

பொருநராற்றுப்படையில் அரசன் உணவு கொடுத்த முறையினை கூறும்போது, காலம் அறிந்து எங்களுக்கு உணவு தந்தான் அறுகம்புல்லைத் திரித்துக் கயிற்றாக்கிய பழுதைத் தின்று கொழுத்த செம்மறிக் கிடாயின், புழுக்கிய இறைச்சியைத் தந்தான். அத்துடன் செம்மறிக்கிடாவின் தொடை இறைச்சியைச் சுட்டு அச்சுட்டு இறைச்சியையும் சுடச்சுடத் தந்தான் சூட்டின் காரணமாக ண்டிடப்பக்கமும் வலப்பக்கமும் வாயில் மாற்றி மாற்றி சூட்டைக் குறைத்து உண்டோம் இவ்விறைச்சி உணவு வேண்டாம் என்ற நிலை ஏற்பட்டபோது, சுவையான இனிமையான பல வகையான பணியாரங்களைத் தந்தான். என்று இந்தப் பாடலில் சங்க காலத்தில் அரசர்களின் விருந்தோம்பல் முறை விளக்கப்பட்டுள்ளது.

குறுந்தொகையில் தயிர்க்கும்பு வைத்து தலைவி உணவு பரிமாறியது பாடலில் வருகிறது. வேடுவர்கள் இறைச்சிக்காகப் பன்றியை வேட்டையாடியதை இந்நூலே பேசுகிறது.

சிலப்பதிகாரம்

சிலம்பு 5 ; 21 - 28 அவரை, துவரை என்பனவோடு நெல், கடலை, கொள். எள் போன்ற பலப் பொருட்கள் விற்கின்ற கலக்கடலை வணிகர், பிட்டு வணிகர், அப்பம் சுட்டு விற்பவர், மீன் விற்கின்ற பரதவர், வெள்ளை உப்பு விற்கின்ற உமனர், பலவகை இறைச்சி விற்பவர், எண்ணெய் வணிகர் ஆகியோர் இருந்ததாக சொல்லப்படுகிறது.

இவ்வாறாக சங்க இலக்கியங்களில் பல உணவு வகைகளை நம் முன்னோர்கள் உண்டதனையும், உணவுப்பொருட்களை விற்பதற்கு பல வணிகர்கள் இருந்துள்ளதனையும் அறியமுடிகிறது. மேலும் உணவுகளுக்கு பல வகையான செயல்களை வைத்தும் உண்டுள்ளனர் என்பதனை பின் வரும் பதிவின் மூலம் அறியலாம். அமலச்சோறு சமைத்த சோறை இறைச்சியோடு சேர்த்து கொடுத்தல். இதனை ஊன் சோறு (பிரியாணி) என்பர். 'அமலைக் கொழுஞ்சோறு' என்ற பிறிதொரு பெயரிலும் அழைப்பர்.

அறச்சோறு பசியுடன் வரும் சிறுவர்களுக்கு வள்ளல்கள் கொடுக்கும் உருண்டை சோறு அறச்சோறு எனப்படும்.

பெருஞ்சோறு; பெரிய விருந்து

எச்சோறு; ஓரிடத்தை வந்து பார்வையிடும் அலுவலருக்கு வழங்கும் நாட்படி

நெய் சோறு; நெய் கலந்த சோறு

புளியங்கூழல்; புளியை கரைத்துக் கொடுத்தல் இறைச்சி வருவல்; செம்மறிக் கடாவின் வேக வைத்த தொடையின் தசையை நெருப்பில் தோய்த்து இரும்புக் கம்பியிலே கோர்த்து நெருப்பில் வாட்டி தேனிலே நனைத்து உண்பது. (இதுதான் மேலைநாட்டிலே சில மாற்றங்களுடன் (Barbecue) என அழைக்கப்படுகிறது) இவ்வாறாக நமது முன்னோர்கள் உணவுக்குப் பெயரிட்டு உண்டுள்ளதனை அறியமுடிகிறது.

நோயற்ற உணவு

பழந்தமிழர் காலத்தில் இருந்து தமிழர் உணவு பல்வகையாய் இருந்தது. இருந்ததோடு அவை உடல் நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்காத உணவாக உண்டு வாழ்ந்தனர்

“அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல

துய்க்க துவரப் பசித்து” குறள் 944

இக்குறளில் வள்ளுவர். முன் உண்ட உணவு செறித்த தன்மையை அறிந்து மாறுபாடில்லாத உணவுகளைக் கடைபிடித்து அவற்றையும் பசித்த பிறகு உண்ண வேண்டும். முறையாய் இயங்கும் காலநிலைக்கு ஏற்ப உண்ணல் நலம். காலைச் சிற்றுண்டியும், நண்பகல் மாலைப் பேருண்டியும் உண்பது வழக்கம். ஆயினும் பாகற்காய் கசப்பு, கார வடை உறைப்பு, தயிர், புளி ஆகியவற்றின் புளிப்பு, மாதுளங்காய் துவர்ப்பு, முக்கனி இனிப்பு ,உப்பின் உவர்ப்பு என்பன உடலுக்கு உறுதி கொடுக்கும் என்பதைக் கண்டு அவற்றை உணவில் சேர்த்தனர் பழந்தமிழர்.

பழந்தமிழர் ஒரே விதமான உணவையே உண்டனர் என சொல்ல முடியாது. அவரவர் பொருளாதாரத்திற்கும் வாழ்விடங்களுக்கும் ஏற்ப உணவு வகைகள் முதலியவற்றை உணவில் சேர்த்தனர். தினமும் பகலில் மட்டும் ஒரு கீரை உண்ணுவதை வழக்கமாகக் கொண்டனர். விலங்குகளின் இறைச்சியையும் விரும்பியே உண்டனர். அக்காலத்தில் நெல்லரிசி காடைக்கண்ணி அரிசி, குதிரைவாலி அரிசி, சாமை அரிசி, தினை அரிசி, வரகரிசி எனப் பல வகைகள் இருந்தன. இவை யாவும் நெல்லரிசிக்கு ஈடாக இல்லை. நெல்லரிசி சோறு போன்று வேறொன்றும் சுவையாய் குழம்போடு பொருந்துவதில்லை. பச்சரிசி புழுங்கல் அரிசி என்னும் இருவகையினுள் தமிழர் விரும்பி உண்பது புழுங்கல் அரிசியாகும். இது சூட்டை தணிப்பதால் வெப்பமான நாட்டிற்கு ஏற்றதாகும். குழம்பின் சுவையையும் மிகையாய் காட்டும் இதனை

“இருங்காழ் உலக்கை இரும்பு முகம் தேய்த்த

அவைப்புமாண் அரிசி அமலை வெண்சோறு” (சிறுபா 193-1 94)

கரிய வைரம் பாய்ந்த உலக்கைப் பூண் தேயக் குற்றிய அரிசியால் அமைந்த வெண்சோற்றை, பிளவுபட்ட நண்டு கலவையுடன் கறியுடன் தருவாள். என்ற வரிகள் சிறுபாணாற்றுப்படை நூலின் மூலம் அறியப்படுகிறது.

உலக்கை விரும்புக தேய்த்த அமைப்புமா அரிசி அமலை வென் சோறு என்று சொல்கிறது உழவர் மங்கல நாள் விழா, விழா நாள் நீ நாள் முதலான சிறப்பு நாளில் மூன்று வேலையும் நெல்லரிசி சோற்றை உண்பதில்லை, அந்தந்த காலத்தில் விளைந்த தானியங்களை அதுவும் வரகு, சாமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு போன்றவற்றை பகல் உணவாய் உண்பர். மேலும் அந்த காலங்களில் காய்கனி உணவையும் புலால் உணவையும் தமிழர்கள் விரும்பி உண்டனர். இலக்கியங்களின் தகவல் படி பட்டியல் போட்டால் அவர்கள் அரிசி சோறு, தயிர் சோறு, காய்கறி, சமையல் நண்டு, கறி, விரால்மீன் குழம்பு, ஊறுகாய், உடும்புக்கறி, வரகுசோறு, கோழிக்கறி, பன்றி இறைச்சி, ஆட்டு கடாயினை அறுத்து உண்ணல் என பல்வகை உணவு வகைகள் உண்டுள்ளதை அறியலாம்.

உணவை கையாளும் உத்திகள்

சங்க கால மக்கள் உணவைத் தாளித்தல், அவித்து வேக வைத்தல், வறுத்து அவித்தல், சுடுதல், வற்றலாக்குதல், எண்ணெய்யில் பொரித்தல், வேக வைத்தல் போன்ற பல்வேறு முறைகளில் சமைத்து உண்டனர் என்று இலக்கியங்கள் வழி அறியலாம். இவை மட்டுமல்லாது அவர்கள் திருமண நாளில் சிறப்பு விருந்து மற்றும் கணவனைப் பிரிந்த பெண்டிர் உண்ணும் உணவு, கணவனை இழந்த பெண்டிர் உணவு, குழந்தை உணவு, தெய்வத்திற்குப் படைத்தல் என பலவகைப்பட்ட சிறப்பு உணவு பழக்கவழக்கங்களையும் கடைப்பிடித்தனர் என்று நோக்கும்போது அவர்களின் உணவு மேலாண்மை எவ்வாறு சிறப்புற்று இருந்தது என்பதை உணரமுடிகிறது. இந்த உணவு முறைகளில் பலவற்றை இக்காலத்திலும் நாம் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வருகிறோம். விஞ்ஞானம் வளர்ந்த இக்காலத்திலும் மருத்துவர்கள் நமது பாரம்பரிய உணவுகளைத்தான் பரிந்துரை செய்கின்றனர். அந்தளவு நமது முன்னோர்களின் உணவு முறை ஆரோக்கியமானதாக இருந்திருக்கிறது. செயற்கை உரமற்ற நச்சுத் தன்மையற்ற உணவு முறையினை நமது முன்னோர்கள் நமக்கு அறிமுகப்படுத்தியிருந்தனர். அதனைத்தான் தற்போது இயற்கை உணவு என்று நாம் சொல்லி வருகிறோம்.

முடிவுரை

சங்க கால தமிழர்களின் உணவு வகைகள், அந்த உணவுகள் உடலுக்கு வலுவாகவும் மருந்தாகவும் விருந்தாகவும் பயன்பட்டிருக்கிறது என்பதை சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படும் பதிவுகளில் இருந்து மிகத் தெளிவாக காட்டப்பட்டுள்ளது. அது மட்டுமல்லாமல் உணவுகள், உணவுகளை சமைக்கும் முறைகள், பதப்படுத்துதல், மற்றும் சேமித்து வைத்தல், ஆகியவற்றைப் பார்க்கும் போது சங்ககால நம் தமிழ் மக்கள் உணவுகள் சார்ந்து அதன் தன்மையினை சார்ந்து இயற்கையோடு வாழ்ந்துள்ளனர் மற்றும் உணவிற்கும் உண்ணும் முறைக்கும் கூட பல்வேறு பெயர்களை வழங்கி மொழி ஆற்றலும், உணவுகளை பல வகைகளாக சமைக்கும் உத்திகளும் பெற்ற வித்தகர்களாக உலகெங்கும் வாழ்ந்துள்ளனர். அன்றைய தமிழ் இனத்தினர் நாம் அன்றாட உண்ணும் உணவில் உளவியல் முறைகளை சீர் செய்வதன் மூலமாகவும் உணவுப் பொருள்களின் நோய் நீக்கும் திறன் அறிந்தும், நாம் வாழும் பூமியின் சூழல் அறிந்து உட்கொள்ளும் உணவு முறைகளை சமன் செய்வதே நோயற்ற நீண்ட வாழ்வு வாழ உதவும் உத்தியாக இந்த கட்டுரையில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. என்பதை இலக்கியங்கள் வாயிலாக “சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படும் தமிழர் உணவும், மருந்தும்” என்ற இந்த கட்டுரையின் மூலம் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

References

சங்க இலக்கியம் மூலமும் உரையும், பத்துப்பாட்டு உரையாசிரியர் முனைவர்.ச.வே சுப்பிரமணியன், கோவிலூர் மடாலய பதிப்பு, வருத்தமாய் பதிப்பகம், சென்னை 17

நோய்களைத் துரத்தும் மூலிகை உணவுகள் தாராஜசோமுன், பதிப்பகம்.

அகநானூறு ,முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் உரை) ,முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004 , நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ்(பி)லிட்,41 சென்னை-98

நற்றணை , முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004 , நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,41,சென்னை-98

புறநானூறு ,முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004 , நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட், 41,சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட்,அம்பத்தூர்,சென்னை-98

வியக்க வைக்கும் தமிழர் அறிவியல், மாத்தளை சோமு, உதகம் வெளியீடு,திருச்சி .

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