RESEARCH ARTICLE

IOR PRESS

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF TAMIL

சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

OPEN ACCESS

தமிழர்களின் உணவு மேலாண்மை

சு. மாலதி [அ, *]

[அ] தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலய கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்-641020 தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Food Management of Tamils

S. Malathi [a, *]

[a] Department of Tamil, Sri Ramakrishna Mission Vidyalaya College of Arts and Science, Coimbatore-641020, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
malathis@gmail.com

Received: 03-04-2024
Revised: 13-06-2024
Accepted: 27-06-2024
Published: 01-08-2024

Check for updates

ABSTRACT

Knowing that the ancient Tamil people knew that "a disease-free life is wealth without lack", they lived without disease and cured diseases with the help of plants naturally available in their environment. Books on medicine in Tamil such as Thrikadugam, Asarakovai and Sirupanchamoolai have been written. Through this article, we come to know that the people of the Sangam Age have found medicine from the plants in their areas and have set the way of life as 'Food is medicine medicine is food'.

Keywords: Medicine, Food, Nature, Plants, Thrikadugam

முன்னுரை

பழந்தமிழ் மக்கள் 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பதை அறிந்து நோயின்றி வாழவும், நோய்களை தங்கள் சூழலில் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் தாவரங்களைக் கொண்டே நோயைப் போக்கிக்கொண்டனர் என்பதை தமிழ் மருத்துவ நூல்களின் வழியே அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. தமிழில் மருத்துவம் சார்ந்து திரிகடுகம், ஆசாரக்கோவை, சிறுபஞ்ச மூலம் ஆகிய நூல்கள் இயற்றப்பட்டுள்ளன.

நீர்

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு முதன்மை ஆதாரமாக இருப்பது நீர் ஆகும். மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் அனைத்து பறவை, விலங்கின உயிரினங்களுக்கும் நீர் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாக இருக்கிறது.

பண்டைத்தமிழ் மக்கள் நீரையே மருந்தாக பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை

'விருந்தின் தீம் நீர் மருந்தும் ஆகும்"[1]

என்னும் நற்றிணைப்பாடல் அடிகள் வாயிலாகவும்,

சீராகச்செல்லும் அருவி நீரையும், ஊற்று நீரையும் மக்கள் பருகியுள்ளனர் என்பதை

'நெறி நீர் அருவி அசும்பு உறு செல்வம்"2

என்னும் பரிபாடல் அடிகளின் வழியேயும்

ஆற்று நீரையும், மக்கள் பருகியுள்ளனர் என்பதை

'ஆறு நீர் இல என அறன் நோக்கி கூறுவீர்"3

என்னும் கலித்தொகைப் பாடல் அடிகளின் மூலமும் அறிய முடிகிறது.

மான் உண்டு எஞ்சிய அழுகிய சிறிதளவு நீரின் சுவை, வீட்டில் கிடைக்கும் இனிய தேனோடு கலந்த பசுவின் பாலைவிட இனிமையானது என்பதை

"அன்னாய் வாழி வேண்டன்னை நம்

படப்பை தேன் மயங்கு பாலினும் இனிய அவாநாட்டு

உவலைக் கூவல் கீழ் மான் உண்டு எஞ்சிய கலுழிநீரே"4

என்னும ஐங்குறுநூறுப் பாடல் அடிகளின் மூலம் மான் உண்டு எஞ்சிய கழிவு நீh சங்க காலத்தில் இனிமையாக இருந்தது. தற்போது அறிவியல் முன்னேற்றத்தின் காரணமாக காகித தொழிற் கூடங்கள், சாக்கரை தொழிற் கூடங்கள், செயற்கை இழை தொழிற் கூடங்கள், துணிகளுக்கு சாயம் ஏற்கும் தொழிற் கூடங்கள் ஆகியனவற்றிலிருந்து வெளிவரக் கூடிய கழிவு நீர்கள் நிலம், நீh வளிமண்டலம், அனைத்தையும் பாதிப்படையச் செய்கிறது.

மனிதன் மட்டும் பாதிக்கப்படாமல் உலகில் இயங்கிக்கொண்டிக்கும் உயிர்கள் அனைத்தும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன. அன்று மனிதன் இயற்கையிலிருந்து கிடைத்த நீரை அருந்தி நோய்கள் வராமல் பாதுகாப்புடன் வாழ்ந்தான். ஆனால் இன்று; குடிக்கும் நீரில் வேதிப்பொருள் கலப்பதால் பல விதமான நோய்கள் வருவதைப் அறிய முடிகின்றது.

பூதநாதன் கூறும்போது 'மதுரம் பொருந்திய ஊற்று நீரானது மிகுந்த பித்தத்தையும் அதிக தாகத்தையும் உடனே சாந்தி செய்யும் "5என்கிறார்

நீரும் நெல்லும்

நெல் தானியம் நீர் நிறைந்த நிலங்களில் வளரும். இது ஒரு நன்செய் பயிராகும். நெல்லிலிருந்து அரிசி பெறப் படுகிறது. அதிகம் பயிரிடப்படும் தானியம் நெல் ஆகும்.

நெல் வயல்

சங்க கால மக்கள் வயல்களில் மிகுந்த அளவில் நெல் உணவு தானியங்களை விளைவித்துள்ளனர் என்பதை

'அகல் வயல் மலை வேலி6

என்னும் பாடலடியின் மூலம் நெல் தானியம் விதைக்கப்பட்டு அகன்ற வயல்வெளியைக் காணமுடிந்துள்ளது என்பதால் சங்க காலத்தில் நெல் தானியம் நிரம்ப விளைவிக்கப்பட்டுள்ளது என்பது தெரிய வருகிறது.

சங்க காலத்தில் நீர் வளங்கள் பாதுகாக்கப்பட்டதால் மிகுந்த அளவு நெல் விளைவிக்கப்பட்டு மக்களுக்கு அரிசி உணவாக உண்ணப்பட்டுள்ளது என்பதை சங்க இலக்கியங்கள் நமக்கு தெரிவிக்கிறது.

நெல் குற்றல்

சங்க கால மக்கள் நெல் தானியங்களை உலக்கைகளில் குற்றி உணவாக உண்டுள்ளனர் என்பதை

'தொடி மாண் உலக்கை ஊழின் போக்க"7

என்னும் பாடலடியின் மூலம் பெரிய வயலில் விளைந்த நெல்லினை சங்க கால மக்கள் தானிய உணவுகளைப் பெற்றதோடு மட்டுமல்லாது அவற்றின் சத்துக்கள் குறையாமல் உண்டுள்ளனர். என்பது தெரிய வருகிறது. மயிலை சீனி வெங்கடசாமி கூறும்போது 'முற்காலத்தில் மக்கள் கைக்குத்தல் அரிசியை சமைத்து உண்டதால் உடம்புக்கு பலம் உண்டாயிற்று"8 என்று கூறுகிறார்.

மிளகு

மிளகு கொடி வகையை சார்ந்தது. குற்றமற்றது என்னும் பொருளிலும் கரிசல் என்பது வழங்கப் பட்டிருக்கிறது. இக்குற்றமற்ற கருப்பு நிற மிளகினை உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதை சங்கப்பாடலின் வழியே அறிய இயலும்.

மிளகு வாயில் இட்டு உண்ணப்பட்டுள்ளதால கார சுவையைக் கொண்டுள்ளது என்பதை

'மிளகு பெய்து அனைய சுவைய புன் காய்"9

என்னும் பாடலின் மூலமும்;

மிளகினை உலக்கையால் இடித்து பொடியாக்கிப் பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை

'மிளகு எறி உலக்கையின் இரும் தலை இடித்து"10

என்னும் பாடலின் மூலமும்

மிளகு உணவாக உண்ணப்பட்டுள்ளதை

'பழு மிளகு உக்க பாறை நெடும் சுனை"11

என்னும் குறுஞ்சிப்பாடலின் மூலமும் அறியலாம.

'பகைவன் வீட்டிற்கு போனாலும் பத்து மிளகுடன்போ" என்னும் பழமொழி மூலம் மிளகின் சிறப்;பை அறிந்து சங்க கால மக்கள் பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

வேம்பு

வேம்பு பல மருத்துவ நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. வேப்ப மரத்தின் இலைகள், விதைகள் மற்றும் பட்டை ஆகியவை பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் காய்ச்சல், தொற்றுகள் மற்றும் தோல் கோளாறுகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

சங்க கால மக்கள் வேப்பிலையை; வீட்டில் செருகி உள்ளனர் என்பதை,

'தீம் கனி இரவமொடு வேம்பு மனை செரீஇ" 12

எனும் புறப்படலாலும்,

கசப்பு சுவையுடைய வேம்பின் காய் பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை

'வேம்பின் பைம் காய் என் தோழி தரினே"13

என்னும் பாடலடியின் மூலம் வேம்பின் இனிய காய் கசப்பானதாக இருந்தாலும் அது உடலுக்கு நண்மை பயக்கும் என்பதை அறிந்து சங்க கால மக்கள் பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

சங்க கால மக்கள் வேப்பம் பூ மாலையைத் தலையிலே கட்டி உள்ளனர் என்பதை

'வேம்பு தலை யாத்த நோன் காழ் எஃகமொடு"14

என்னும் பாடலாலும் அறிந்து கொள்ளலாம். கசப்பு சுவையுடைய உணவுப் பொருட்களை உடலின் அகத்திலும்,புறத்திலும் சேர்ப்பது அவசியம் என்பதை அறிந்து சங்க கால மக்கள் பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

மக்களுக்கு நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் காவல் மரமாக வேம்பு இருந்துள்ளதை அரசன் அவனது காவல்மரமாகிய வேம்பினை அடியோடு வீழ்த்தி என்பதை

'நெடுமொழி பணித்து அவன் வேம்பு முதல் தடிந்து"15

என்னும் பாடலாலும் வேம்பு இன்றும் அம்மை போன்ற நோய்களுக்கு மருந்தாக உள்ளது போல் சங்க காலத்திலும் இருந்துள்ளது என்பதை அறிய இயலும்.

நெல்லி

நெல்லிக்காய் எனும் பெரிய அளவிலான பச்சை நெல்லிக்காய் பயன்படுத்தியதை இலக்கியங்கள் வழியே அறியலாம்.

சிறிய இலைகளை உடைய நெல்லி மரத்திலிருந்து நெல்லிக்காய்கள் காய்த்துள்ளன என்பதை

'சிறியிலை நெல்லி தீம் சுவை திரள் காய்" 16

என்னும் அகப்படலாலும்,

போகின்ற உயிரைக்கூட போகாமல் நிறுத்தும் தன்மை உடையது நெல்லிக்காய் என்பதை

'செல் உயிர் நிறுத்த சுவை காய் நெல்லிஃ

பல் காய் அம் சினை அகவும் அத்தம்"17

என்னும் அகப்பாடலாலும்

சிறிய இலைகளையுடைய நெல்லியின் இனிய பழத்தை, பெறுவதற்கு அரியது என்று கருதாமல், அக்கனியினால் அடையும் பயன்களை புலவருக்குக் கூறாமல் தன்னுள் அடக்கி, புலவர் இறவாமல் நெடுங்காலம் இருக்கத் தந்துள்ளான் என்பதை

'சிறியிலை நெல்லி தீம் கனி குறியாது

ஆதல் நின் அகத்து அடக்கி

சாதல் நீங்க எமக்கு ஈத்தனையே"18

என்னும் புறப்பாடலின் வழியே நெல்லிக்காயின் பயனை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

தமிழரின் 'உணவுமுறை' என்பது 'பசிக்காகவே உணவு' என்பதற்கு மாற்றாக 'எந்த நோயும் வராமல் தடுக்கும் முன் ஏற்பாடாகவே' தமிழர் தம் உணவுமுறையை அமைத்துக் கொண்டனர். அதற்கேற்ற உணவு வகைமைகளை வகுத்துக்கொண்டனர்.

முடிவுரை

சங்க கால மக்கள் தாங்கள் வாழும் பகுதிகளில் உள்ள தாவரங்களிலிருந்தே மருந்தைக் கண்டறிந்து 'உணவே மருந்து மருந்தே உணவு" என்று வாழ்வு நெறியை அமைத்துக்கொண்டு வாழ்ந்துள்ளனர் என்பது இக்கட்டுரையின் மூலமாக அறிய முடிகிறது.

References

1 துரைசாமி பிள்ளை ஔவை, (உரை) நற்றிணை. பா. எண் 53

2 துரைசாமி பிள்ளை ஔவை, (உரை) பரிபாடல். பா. எண் 8

3. துரைசாமி பிள்ளை ஔவை, (உரை) கலித்தொகை பா. எண் 20

4. துரைசாமி பிள்ளை ஔவை, (உரை) ஐங்குறுநூறு பா. எண் 203

5 பூதநாதன் இயற்கை உணவும் அவற்றின் மருத்துவப் பயன்களும் ப.எண் 30

6. ந.மு.வேங்கடசாமி நாட்டார், (உரை) புறநானூறு, பா.எண் 17

7. மேலது பா. எண் 319

8. மயிலை சீனி வேங்கிடசாமி உணவு ப எண் 15

9. துரைசாமி பிள்ளை ஔவை, (உரை) நற்றிணை. பா. எண் 66

10 .துரைசாமி பிள்ளை ஔவை, (உரை) பதிற்றுப்பத்து. பா. எண் 41

11. துரைசாமி பிள்ளை ஔவை, (உரை) குறிஞ்சிப்பாட்டு பா. எண் 187

12. ந.மு.வேங்கடசாமி நாட்டார், (உரை) புறநானூறு, பா.எண் 281

13. துரைசாமி பிள்ளை ஔவை, (உரை) குறுந்தொகை பா.எண் 196

14. துரைசாமி பிள்ளை ஔவை, (உரை) நெடுநல்வாடை 176

15. .துரைசாமி பிள்ளை ஔவை, (உரை) பதிற்றுப்பத்து. பா. எண் 44

16. ந.மு.வேங்கடசாமி நாட்டார், (உரை) அகநானூறு, பா.எண் 291

17. மேலது பா. எண் 271

18. ந.மு.வேங்கடசாமி நாட்டார், (உரை) புறநானூறு, பா.எண் 91

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:

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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