



தமிழ் இலக்கியங்களில் உணவியலும் அறிவியல் பின்புலமும்

மா. வில்வநாதன் அ. *

அ. ஓதர்-635126, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Diet and Scientific Background in Tamil Literature

M. Vilvanathan a,*

^a Hosur-635126, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

vilvanathanmvlr@gmail.com

Received: 03-04-2024

Revised: 23-06-2024

Accepted: 01-07-2024

Published: 01-08-2024



ABSTRACT

In order to explain all the cooking methods of our ancestors, how it is the basis of virtue, as well as the food habits and timing methods in our Tamil literature, the five main land-based food systems such as Mullai, Kurinji, Marutham, Balai, Neythal etc. Our Tamil Siddha dietary norms are also mentioned. Also, wrong eating habits - for this reason the diseases that come to man and his dependents, such as blood pressure, alcoholism (diabetes) and physical weakness, mineral deficiency - the food reference in this chapter is clearly described in detail.

Keywords: Tamil Literature, Diet, cooking, Mullai, Kurinji, Marutham, Balai, Neythal

முன்னுரை

மேற்கண்ட தலைப்பினைத் தலையாகக் கொண்டு என்னுடைய முகவுரையினை அன்புடன் அர்ப்பணிக்கிறேன்.

தமிழ் இலக்கியம் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலாக தொடர்ச்சி கொண்டு இவ்வுலகின் சிறந்த இலக்கியங்களில் ஒன்று. வாழ்வின் பல்வேறு கூறுகளைத் தமிழ் இலக்கியங்கள் இயம்புகின்றன. தமிழ் இலக்கியத்தில் வெண்பா, குறள், புதுக்கவிதை, கட்டுரை, பழமொழி, தொண்ணூற்றறுவகை சிற்றிலக்கியங்கள் எனப் பல வடிவங்கள் உள்ளன. தமிழில் வாய்மொழி இலக்கியங்களும் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன.

முதற்சங்கம், இடைச்சங்கம்

தொல் பழங்காலத்தில், அக்காலப் பாண்டிய அரசர்களின் ஆதரவில், ஒன்றுக்குப்பின் ஒன்றாக மூன்று தமிழ்ச் சங்கங்கள் தோன்றித் தமிழாராய்ந் தாகவும், அக்காலத்தில் தமிழிலக்கியங்கள் பல இயற்றப் பட்டதாகவும் நம்பப்படுகிறது. முதற்சங்கம், இடைச்சங்கம், கடைச்சங்கம் என அழைக்கப்படும் இச்சங்கங்கள் சார்ந்த இலக்கியங்களில் கடைச் சங்கநூல்கள் மட்டுமே தற்போது கிடைப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. முன்னிரண்டு சங்கங்களையும் சேர்ந்த நூல்கள், அக்காலங்களில் ஏற்பட்ட கடல் கோள்களின் போது, நாட்டின் பெரும் பகுதியுடன் சேர்ந்து அழிந்து போனதாகக் கருதப்படுகிறது. எனினும், முதலிரு சங்கங்கள் இருந்தது பற்றியோ அக்காலத்தில் இலக்கியங்கள் இருந்தது பற்றியோ உறுதியான ஆதாரங்கள் இல்லை.

சங்க இலக்கியம்

சங்க இலக்கியம் எனப்படுவது தமிழில் பொது ஆண்டுக்கு முற்பட்ட காலப்பகுதியில் எழுதப்பட்ட செவ்வியல் இலக்கியங்கள் ஆகும். சங்க இலக்கியம் 473 புலவர்களால் எழுதப்பட்ட 2,381 பாடல்களைக் கொண்டுள்ளது. இப்புலவர்களுள் பலதரப்பட்ட தொழில் புரிந்தோரும், பெண்களும் அடங்குவர். அக்காலகட்டத்தில் வாழ்ந்த தமிழர்களின் அன்றாட வாழ்க்கை நிலைமைகளைப் படம்பிடித்துக் காட்டுவதாய்ச் சங்க இலக்கியங்கள் உள்ளன. பண்டைத் தமிழரது காதல், போர், வீரம், ஆட்சியமைப்பு, வணிகம் போன்ற நடப்புகளைச் சங்க இலக்கியப் பாடல்கள் நமக்கு அறியத் தருகின்றன.

பதினெண்மேற்கணக்கு நூல்கள் என்று வழங்கப்படும் எட்டுத்தொகை, பத்துப்பாட்டு என்ற தொகுப்புகளே சங்க இலக்கிய நூல்கள் ஆகும். இவை மதுரையில் அமைந்த கடைச்சங்கத்தில் தொகுக்கப்பட்டவையாகக் கருதப்படுகின்றன. தற்கால இலக்கியம் பொ.ஊ. 18ஆம், 19 ஆம் நூற்றாண்டுக்காலப்பகுதியில் தமிழ்நாட்டில் அரசியல், மதம், கல்வி போன்ற தளங்களில் பலவிதமான மாற்றங்கள் இடம் பெற்றன. குன்றக்குடி, திருவாவடுதுறை, திருப்பனந்தாள் போன்ற சைவ மடங்களின் ஆதரவாலும், சில புலவர் பரம்பரையினரின் முயற்சியாலும் தமிழ் இலக்கியச் செல்வங்கள், விழுமியங்கள் அழிவுறுவது காலத்தால் தடுக்கப்பட்டது. பல்வேறு பேரரசுகளின் ஆட்சியாலும், ஆங்கில மொழியின் வரவாலும் ஒரு தேக்கம் ஏற்பட்டது தமிழ் இலக்கியத்தில். பின்னர் நிலையான ஆங்கிலேயர் ஆட்சியும், ஐரோப்பிய மிஷனரிகளின் தமிழ் மொழி ஈர்ப்பும், அவர்கள் கொண்டுவந்த அச்சியந்திரங்களும், பின் ஏற்பட்ட சுதந்திர இந்திய ஆட்சியும் மதச்சுதந்திரமும், கல்வி முறையில் ஏற்பட்ட தோற்ற வளர்ச்சி, நவீன சிந்தனைகளின் உருவாக்கமும் போன்ற காரணிகளால் தமிழ் மொழியும், இலக்கியமும் இக்காலகட்டத்தில் பெரிதும் வளர்ச்சியுற்றன.

தமிழ் இலக்கியங்களில் உணவியல்

(அக வாழ்வியல் உணவு முறைகள்)

பண்டைக் காலத்தில் தோன்றிய மூலப் பணுவலுக்குப் பல நூற்றாண்டுகள் கழித்து உரைகள் தோன்றின. உரைகள் தோன்றிய பல நூற்றாண்டுகள் கழித்து நாம் உரைகளின் ஊடாக மூலப் பணுவலை வாசிக்கின்றோம். அவ்வாறு வாசிக்கும் போது உரைகளின் மீதும் மூலப் பணுவல் மீதும் சமகாலக் கோட்பாடுகளின் ஊடான பார்வை தொழிற்படுவது இயல்பே. இப்படியான

பின்புலத்தில் பண்டைத் தமிழ் இலக்கியங்களில் பதிவாகியுள்ள தமிழர் உணவுப் பொருட்கள் குறித்தும் இலக்கண நூல்கள் கருப்பொருட்களில் ஒன்றாக உணவைக் குறிப்பிட்டு நில அமைப்பின் அடிப்படையில் ஒவ்வொரு திணைக்குமான உணவு வகைகள் எவையெவை என்பதைக் குறிப்பிட்டுள்ளமை குறித்தும், இவற்றின்மீது இடைக்கால மற்றும் பிற்கால இலக்கண ஆசிரியர்களும், உரையாசிரியர்களும் நிகழ்த்திய வாசிப்பு அரசியல் குறித்தும் விவாதிப்பதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

அக வாழ்வியல் எழு திணைகளின் (குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை, கைக்கிளை, பெருந்திணை) அடிப்படையிலும் முப்பொருள்களின் (முதல், கரு, உரி) அடிப்படையிலும் வகுத்துரைக்கப்பட்டது. முப்பொருட்களில் நிலமும் பொழுதுமாகிய முதற்பொருளும் தெய்வம், உணவு முதலிய கருப்பொருட்களும் அகவாழ்வியலே அன்றிப் புற வாழ்வியலுக்கும் அடிப்படையாக அமைந்தன. 'வெட்சிதானே குறிஞ்சியது புறனே' (தொல்.பொருள்.புறத்.நூ.2) முதலிய தொல்காப்பியப்புறத்திணை நூற்பாக்களே இதற்குச் சான்றாக அமைவதைக் காணலாம். தொல்காப்பியம்,

“தெய்வம் உணாவே மாமரம் புள்பறை

செய்தி யாழின் பகுதியொடு தொகைஇ

அவ்வகை பிறவும் கருவென மொழிப”

(தொல்.பொருள்.அகத்.நூ.17)

என்ற நூற்பாவின் வாயிலாகத் தெய்வம், உணவு, விலங்கு, மரம், பறவை, இசைக் கருவிகள், தொழில், பண் ஆகியனவற்றைக் கருப்பொருட்களாகக் கூறிப் பிறவும் என்று சுட்டியுள்ளது. இந்நூற்பாவிற்கு உரை எழுதிய இளம்பூரணர்,

முல்லை: உணவு-வரகுஞ் சாமையும்

குறிஞ்சி: உணவு-ஐவனநெல்லுந் தினையும் மூங்கிலரிசியும்

மருதம்: உணவு-செந்நெல்லும் வெண்ணெல்லும்

பாலை: உணவு-ஆறலைத்தனவுஞ் சூறைகொண்டனவும்

நெய்தல்: உணவு-மீன் விலையும் உப்பு விலையும் (தொல்.பொருள். அகத்.நூ.17ந்ச்சர்.உரை)

- முல்லை நிலத்தில் தினையரிசிச் சோறு, ஆட்டு இறைச்சி, மான் இறைச்சி, முயல் இறைச்சி, வான்கோழி இறைச்சி, பால், தயிர், மோர், நெய், கும்மாயம், புளியங்கூழ் ஆகியனவும்,
- குறிஞ்சி நிலத்தில் மூங்கிலரிசிச் சோறு, உடும்பின் இறைச்சி, கடமான்இறைச்சி,பன்றியின்இறைச்சி, நெற்கள், பலாக் கொட்டை, மோர், நெய், தேன், கிழங்கு வகைகள் ஆகியனவும்,
- மருதநிலத்தில்செந்நெல்சோறு,வெண்ணெல் சோறு,கோழி இறைச்சிஆமை இறைச்சி, மான் இறைச்சி, பலாப்பழம், இளநீர், வாழைப்பழம், நுங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு ஆகியனவும்,
- பாலை நிலத்தில் வெண்சோறு, நிண்சோறு, புல்லரிசிச்சோறு, பன்றியின் இறைச்சி, காட்டுமான் இறைச்சி, உடும்பின் பொரியல் ஆகியனவும்,
- நெய்தல் நிலத்தில் கொழியலரிக் கூழ், மீனுணவு, பன்றி இறைச்சி, புளித்த கள், பனங்கள், நெற்கள் ஆகியனவும்,

மூங்கில் அரிசி, தினை, சாமை, வரகு, இறுங்கு முதலிய அரிசி வகைகளும், எள், உழுந்து, கொள்ளு முதலிய தானிய வகைகளும், மா, பலா, வாழை, காரை, தூடரி, நாவல் முதலிய கனி வகைகளும், வேளை, வள்ளை, முஞ்சை முதலிய கீரை வகைகளும், அணில்வரி கொடுங்காய், நெல்லிக்காய், பாகற்காய் முதலிய காய் வகைகளும், வல்லிக் கிழங்கு முதலிய கிழங்கு வகைகளும், தேன் முதலியனவும் சங்ககால மக்களால் உணவுப் பொருட்களாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன என்பதைச் சங்கச் செய்யுட்கள் காட்டி நிற்கின்றன. இவை அனைத்தும் நிலத்தில் விளையக்கூடியனவும், இயற்கையாகக் கிடைக்கக் கூடியனவு மாகிய பொருட்களாகும்.

இயற்கை விளைபொருட்கள் அன்றி இறைச்சிப் பொருட்களையும் சங்ககால மக்கள் உணவுப் பொருட்களாகப் பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதையும் சங்கச் செய்யுட்களின் வழி தெரிந்துகொள்ள முடிகிறது. பல்வேறு புலால் உணவுப் பொருட்களையும், அவற்றைக் கொண்டு வந்த முறைகளும், அவற்றை உணவாகச் செய்த முறைகளும், அவற்றை உண்ட முறைகளும் விரிவான நிலையில் சங்க இலக்கியப் பாடல்கள் பலவற்றில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன.

வேட்டையாடுதலும் மீன்பிடித்தலும் பண்டைத் தமிழரின் முக்கியத் தொழில்களாக இருந்தன. சங்க இலக்கியத்தில் உணவுக்காக வேட்டை யாடியமை குறித்தும், மீன் பிடித்தமை குறித்தும் மிகுதியான அளவில் பதிவுகள் காணக் கிடைக்கின்றன.

“உடும்பு கொளீஇ வரிநுணல் அகழ்ந்து

நெடுங்கோட்டுப் புற்றத்து ஈயல்

கொண்டி எல்லுமுயல் எறிந்த வேட்டுவன்” (நற்:59)

என்னும் நற்றிணைப் பாடல்களில் உடும்பு, நுணல், ஈயல், முயல் ஆகியவற்றை வேட்டையாடி வரும் வேட்டுவனின் செயல் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. விலங்குகளில் ஆட்டிறைச்சி (பொருநர்.103-140, புறம்.366:18-20, புறம்.261:8-9), ஆமான் என்றழைக்கப்படும் காட்டுப்பசு இறைச்சி (சிறுபாண்.175-177), எலி இறைச்சி (நற்.83:4-9), பன்றி இறைச்சி (நற்.336:1-6, புறம்.374:8-10), முயல் இறைச்சி (புறம்.319:6-9), முளவு

மா என்னும் முள்ளுடைய பன்றி இறைச்சி (ஐங்.364:1-2, புறம்.177:13-15, மலை.175-177), யானை இறைச்சி (அகம்.106:12, அகம்.169:3-7), மான் (இரலை, உழா, கடமா, நவ்வி, மரையான்) இறைச்சி (புறம்.150:5-15, புறம்.152:25-27, மலை.175-185, அகம்.107:5-10) ஆமை (பட்.64, புறம்.42, புறம்.176), உடும்பு இறைச்சி (புறம்.325, புறம்.326, பெரும்பாண்.131-133, மலை.175-177) போன்றன உணவுப் பொருட்களாகப் பயன்படுத்தப்பெற்றுள்ளன.

புலால் உணவுகளைப் பச்சையாகவும், சுட்டும், வேகவைத்தும், சோறு சேர்த்தும் குழம்பு வைத்தும், புலவு செய்தும் எனப்பல நிலைகளில் உண்டனர் என்பதற்கான குறிப்புகள் சங்கச் செய்யுட்களில் காணப்படுகின்றன. படிநிலை சார்ந்த நாகரீக வளர்ச்சியின் பின்புலத்தில் இவற்றைப் புரிந்துகொள்ளுதல் வேண்டும். சோற் றோடு ஆட்டின் இறைச்சியைச் சேர்த்து உண்ட முறையை,

“எயிற்றியர் அட்ட இன்புளி வெஞ்சோறு

தேமா மேனிச் சில்விளை யாயமொடு

ஆமான் சூட்டின் அமைவரப் பெறுகுவர்” (சிறுபாண்.113)

என்னும் பாடல் அடிகளாலும், வெண்சோறோடு நண்டு கலந்து உண்ட செய்தியை,

“அவைப்புமாண் அரிசி அமலை வெண்சோறு

கவைத்தாள் அலவன் கலவையோடு பெறுகுவீர்” (சிறுபாண்.194-195)

என்னும் பாடல் அடிகளாலும், ஈயலை வைத்துப் புளிக்குழம்பு செய்த நிலையை,

“ஈயல்பெய் தட்ட இன்புளி வெஞ்சோறு” (புறம்.119 3)

என்ற பாடலடியாலும் அறிந்துகொள்ள முடிகிறது

இலக்கியத்தில் தமிழ் உணவியல்

சங்க இலக்கியங்களில் பதிவாகியுள்ள உணவு வகைகள் குறித்தும் அவை சமைத்த முறைமைகள் குறித்தும், சமையல் கருவிகள் குறித்தும், உணவு உண்ட முறைமைகள் குறித்தும் பக்தவத்சல பாரதி (தமிழர் உணவு), சு. அரங்கநாதன் (முல்லை நில உணவு முறைகள்), மா.இராசமாணிக்கனார் (சங்க காலத்து உணவும் உடையும்), அ.தட்சிணாமூர்த்தி (தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும் - பண்டைய தமிழரின் உணவு), சி.சேதுராமன் (பண்டைத் தமிழர் உணவுகள்), சே. நமசிவாயம் (தமிழர் உணவு), பி.சரசு (தமிழ் இலக்கியத்தில் உணவியல்) ஆகியோர் விரிவான அளவில் தத்தம் நூல்களில் பதிவு செய்துள்ளனர். இவர்கள்

தமது நூல்களில் சங்க இலக்கியங்களில் காணலாகும் புலால் உணவுகள் குறித்தும் விரிவான நிலையில் பதிவு செய்துள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

இளம்பூரணர், பேராசிரியர், நச்சினார்கினியர் ஆகிய தொல்காப்பிய உரையா சிரியர்கள் சங்கச் செய்யுட்கள் மீதான தங்களின் ஆழ்ந்த வாசிப் பின்னடாகப்பல்வேறுசங்கப்பாடல்களை உரைகளில் மேற்கோள்களாகக்காட்டியுள்ளனர்.

தொல்காப்பியர் பொருளதிகாரத்தில் இரண்டு இடங்களில் உணவைப் பற்றிப் பொதுமையில் சுட்டிச்செல்ல அவற்றை விவரிப்பவை இவர்களின் உரைகளே. மரபியலில் வரும் நூற்பாவிற்கு இம்மூவர் உரைகளும் உள்ளன. அகத்திணையியலில் வரும் கருப்பொருட்கள் குறித்த நூற்பாவிற்குப் பேராசிரியர் உரை கிடைக்கவில்லை. இரண்டு நூற்பாக்களுக்கான உரைகளிலும் புலால் உணவுப் பொருட்கள் பற்றிய எவ்வித குறிப்பும் காணப்படவில்லை. சங்கச் செய்யுட்களில் இருவகை உணவுகளும் பரவலாகக் காணப்பட அவற்றில் ஆழ்ந்த புலமையுடைய உரையாசிரியர்கள் உணவு குறித்த நூற்பாக் களுக்கான உரைப் பகுதியில் இயற்கையான விளைபொருள் சார்ந்த உணவுப் பொருட்களையே பட்டியலிடுகின்றனர்.

மரபியல் நூற்பாவிடற்கு இளம்பூரணரும் நச்சினார்க்கினியரும் ஒரே வகையான உணவுப் பொருட்களையே சுட்டியுள்ளனர். பேராசிரியர் இவ்விருவர் கூறும் பொருட்களினும் வேறான உணவுப் பொருட்களைச் சுட்டிச் செல்கிறார். இளம்பூரணரும் நச்சினார்க்கினியரும் குறிப்பிடும் கோதுமை என்னும் உணவுப் பொருள் பற்றிய குறிப்புகள் சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படாமையும், பேராசிரியர் வேறுபட்டு உரை எழுதியுள்ளமையும் தனித்த விவாதத்திற்கு உரியனவாகும்.

தொல்காப்பியம் அன்பின் ஐந்திணைக்கும் உரிய கருப்பொருட்களுள் ஒன்றாகச்சுட்டிய உணவுப்பொருட்கள் குறிஞ்சி முதலாய ஒவ்வொரு திணைக்கும் எவையெவை என்பதை இளம்பூரணர் உரையும் நச்சினார்க்கினியர் உரையுமே விவரிக்கின்றன. நிலத்தில் விளையும் தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், கிழங்கு வகைகள், இயல்பாகக் கிடைக்கும் தேன், பண்டமாற்றால் வரும் பொருட்கள், திருடுவதால் வரும் பொருள்கள் ஆகியன உணவுப் பொருட்களாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. புலால் உணவுகள் பற்றிய குறிப்பு

இருவர் உரைகளிலும் இல்லை. மீன் விற்று அதன் மூலம் வரும் பொருளை உணவுப் பொருளாகக் குறிப்பிடும் உரையாசிரியர்கள் மீனை உணவுப் பொருளாகக் குறிப்பிடவில்லை.

உரையாசிரியர்களின் பார்வையில் தொல்காப்பியத்தை வாசிக்கின்ற பொழுது தொல்காப்பியம் குறிப்பிடும் உணவு வகைகளில் புலால் உணவுப் பொருட்கள் இல்லை என்றே பொருள்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. ஆனால் தொல்காப்பிய இலக்கணத்திற்கு இலக்கியமாகவும் அதன் காலத்தோடு ஒத்தியலும் இலக்கியமாகவும் விளங்கும் சங்க இலக்கியத்தில் புலால் உணவுகள் பற்றிய குறிப்புகள் நிரம்பக் காணக் கிடைக்கின்றன.

தொல்காப்பிய அகப்புற வாழ்வியல் சார்ந்த இலக்கண வரையறைகளுக்குச் சங்கச் செய்யுட்களை அடிப்படை ஆதாரங்களாகக் கொண்டு தங்களின் உரையை எழுதிச் செல்லும் உரையாசிரியர்கள் உணவுகள் பற்றிய வரையறைகளில் சங்கச் செய்யுட்களில் பரவலாகக் காணப்படும் புலால் உணவுகளைக் குறிப்பிடாமல் சென்றதற்கான காரணங்களாக,

- இயற்கை உணவுப் பொருட்களை மட்டுமே எடுத்துக்காட்டல்
- சேமித்து வைத்துப் பயன்படுத்தும் பொருட்களை மட்டுமே எடுத்துக்காட்டல்

போன்றனவற்றைக் கூறி மிக எளிமையாக அவ்வரைகளைக் கடந்து போக முடியாது. இளம்பூரணரும் நச்சினார்க்கினியரும் இவ்வாறு உரையெழுதியதற்கான பின்புலத்தை,

- தொல்காப்பிய மூல நூலுக்கும் உரையாசிரியர்களின் காலத்திற்குமான கால இடைவெளி
- அக்கால இடைவெளியில் நிகழ்ந்த - தோற்றம் பெற்ற சமூக - அரசியல் - சமய மாற்றங்கள்
- இடைப்பட்ட காலப்பரப்பில் தோன்றிய இலக்கண நூல்களின் கருத்தாக்கங்கள்
- உரையாசிரியர்களின் சமகால சமூக - சமயச் சார்பு

ஆகியனவற்றின் அடிப்படையில் ஆராயப்பட வேண்டும். அவ்வகையில் தொல்காப்பிய - சங்க இலக்கியக் காலத்தை அடுத்ததான சங்க மருவிய காலத்தில் எழுச்சி பெற்ற சமண, பௌத்த சமய எழுச்சி, குறிப்பாகச் சமண சமய எழுச்சி, தமிழ்ச் சூழலில் பல்வேறு மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியது. புலால் உண்ணுதலும் கள்குடித்தலும் குற்றங்களாக வரையறை பெற்றன. உயிர்க் கொலை கண்டிக்கப்பட்டது. இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட அற இலக்கியங்கள் உருப்பெற்றன. சங்க கால அக வாழ்வியல் மாற்றம் பெற்றது. ஐந்தாம் நூற்றாண்டளவில் எழுச்சி பெற்ற வைதீகச் சமயங்களான சைவமும் வைணமும் சமண, பௌத்த சமயங்களை எதிர்த்தன. இருப்பினும் புலால் உண்ணாமையை இச்சமயங்களும் ஏற்றன. சைவத்தில் புலால் உணவு ஏற்றுக்கொள்ளப்பெற்றதற்கான குறிப்புகள் (கண்ணப்ப நாயனார் வரலாறு முதலியன) காணப்படினும் அவை விதி விலக்குகள் போன்றவை. அதன் தொடர்ச்சி இன்றுவரை சிறு தெய்வ வழிபாட்டில் தொடர்வதைக் காணலாம்.

இதன் இடையே, உயிர் கொலை மறுப்பு, புலால் உண்ணாமை போன்ற வற்றை வலியுறுத்திப் பேசிய அவைதீக, வைதீக சமய இலக்கியங்களில்

'யானை வேட்டுவன் யானையோடு வருதலும் உண்டு, குறும்பூழ் (காடை) வேட்டுவன் வெறுங்கையோடு வருதலும் உண்டு' என்பன போன்ற கருத்துகள் காணப்படுகின்றன. இவை வேட்டைத் தொழில் குறித்த செயல்பாடுகளை அறக் கருத்தாக்கங்களை உருவாக்க எடுத்துக் கொண்டமையைக் காட்டுவனவாக அமைந்துள்ளன.

தமிழர் பண்பாட்டில் சிறுதானியங்கள்

(அறிவியல் பின்புலமும்)

நாம் வாழும் 21நூற்றாண்டில் அந்நிய நாட்டு உணவு பழக்கவழங்கள் நம்மை ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. பல நோய்கள் நம்மை சுற்றி உலா வருவதற்கு உணவு பழக்கவழக்கங்களும் ஓர் காரணமாகும். நம் மூதாதையோர் அதிக காலம் உயிர் வாழ்ந்ததற்கு அவர்களது உணவு பழக்கவழக்கமும் முக்கிய காரணமாக திகழ்கிறது. அவர்கள் உணவாக உட்கொண்ட அனைத்து உணவுகளிலிலுமே மருத்துவத்தை கொண்டுள்ளதால் அவ்வளவு எளிதில் நோய்கள் அவர்களை தொற்றிக் கொள்ள வில்லை. சிறுதானியங்கள் அதிகம் உட்கொண்ட அவர்கள்

சிறு தானியங்களின் நன்மைகளை நமக்கு அனுபவம் ரீதியாக சொல்லி தந்துள்ளார்கள்.

தமிழர் பண்பாட்டில் சிறுதானியங்கள் அதிகம் செல்லவாக்கு செலுத்துகிறது. சிறுதானியங்கள் பழந்தமிழர் உணவில் பெரும் பங்கு வகித்தது என்பதை பல்வேறு சங்க இலக்கியங்கள் வாயிலாக அறியமுடிகிறது. பாரம்பரிய உணவு வகைகளில் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தினை சிறுதானியங்கள் அளிக்கின்றன என்று உணவியல் நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

வரகு

இது பண்டைய தமிழர்கள் பொதுவாக உட்கொண்ட தானியமாகும். தங்களது நாளாந்த உணவில் வரகை பயன்படுத்தி அதிக உணவு பண்டங்களை செய்து உண்டு மகிழ்ந்தனர். வரகு தானியம் அதிகளவில் சேமிக்க பட்டதன் காரணம் இதைப் பறவைகள், ஆடு, மாடுகளால் உண்ண முடியாது. வரகு 7 அடுக்கு தோல்களைகொண்டது. வரகில் புரதம், கால்சியம், வைட்டமின் பி ஆகியன இருக்கின்றன. தாதுப்பொருட்களும் நிரம்ப உள்ளன. மேலும், விரைவில் செரிமானம் அடைவதுடன் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியையும் கொடுக்கும். வரகின் பயன்பாடு தற்காலத்தில் குறைந்து வருவது வருத்தத்திற்குரிய விடயமே!

சாமை

பண்டைய காலத்தில் பயிரிடப்பட்ட சிறு தானியங்களில் சாமையும் ஒன்றாகும். அதிகம் பூச்சி இனங்கள் தாக்காத இச்சிறுதானியம் எலும்புகளுக்கு இடையில் இருக்கும் தசைகளை வலிமை பெறச் செய்கிறது. உடல் வலி, ஆண்மை குறைவு, உடல் சோர்வு போன்றவற்றை போக்கும் வல்லமை கொண்டது. அதிக மருத்துவ குணம் கொண்ட சாமையை பயன்படுத்தி சத்துமிக்க ரொட்டி, புட்டு, கேக், பிஸ்கட் செய்யலாம்.

தினை

இறடி, ஏளல், கங்கு போன்ற பெயர்களில் தினை அழைக்கப்படும். 10000 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உற்பத்தி செய்யப்படும் இத்தானியதை விலங்குகளுக்கும் உணவாக பயன்படுத்தினர். பண்டைய தமிழர்கள் புலவர் பெருங்கௌசிகனார், குறுந்தொகை, நற்றிணை, மலைபடு கடாம், ஐங்குறு நூறு, அகநானூறு, திருமுருகாற்றுப்படை, பெரும்பாணாற்றுப்படை ஆகிய நூல்களிலும் தினை பற்றி

பாடப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் திணையின் பயன்பாடு மக்களோடு மக்கள் கலந்து இருந்ததை உறுதி செய்கிறது.

குதிரைவாலி

தமிழர்களின் உணவில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கும் தானியமாக குதிரைவாலி காணப்படுகிறது. இது ஒரு புன் பயிர் வகையை சார்ந்தது நெல் போன்ற பயிர்கள் விளையாத நிலங்களில் இவை அதிகமாக பயிரிடப்படுகிறது. இதன் அரிசியை வேகவைத்தும், தண்ணீரில் ஊறவைத்தும் சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளது. இதிலிருந்து கிடைக்கும் விதையை ஊறவைத்து பியர் செய்கிறார்கள்.

கம்பு

தமிழர்கள் உடல் உஷ்ணத்தை குறைத்து கொள்ளுவதற்கு கம்பை பயன்படுத்தினர். கம்பிலிருந்து அடை, கூல், காமம்கலி என்பன தயாரிக் கப்பட்டது. தமிழர் பண்பாட்டில் விருந்திரனை கம்பங்கூழ் குடுத்தே வரவேற்றனர். தற்காலத்தில் கம்பின் பயன்பாடு குறைந்ததிற்கு காரணம் கம்பை உற்பத்தி செய்ய அதிக வேலை செய்ய வேண்டியிருப்பதும், அதற்கு அதிக நேரம் தேவைப்படுவதும் தான்.

கேழ்வரகு

குரக்கன் என்று அழைக்க படும் கேழ்வரகு தற்காலத்தில் சக்கரை நோயாளிகள் சாப்பிடும் தானியம் என்று அறியப்படுவது கவலைகூறிய விடயமே. பண்டைய தமிழர்கள் தங்களது உடல் நிலையை நோய் இல்லாமல் பேணுவதற்கு கேழ்வரகு அதிகம் உதவி செய்துள்ளது. உயர் இரத்த அழுத்தம், கல்லீரல் நோய்கள், இதய நோய், ஆஸ்துமா மற்றும் புது தாய்மார்களுக்கு பால் சுரக்காமல் இருத்தல் போன்ற அனைத்து நோய்களும் குணமாகும். அனைத்து விதமான வயதினருக்கும் நன்மையை மட்டுமே செய்ய கூடிய குரக்கனை அன்றாட உணவில் நாமும் பயன்படுத்துவோம்.

என்னுடைய சித்த மருத்துவ அறிவியல் குறிப்புகள்

சித்த உணவியல் துறையில் முழுமையாக நாங்கள் சொல்வது என்ன வென்றால் உணவு அடிப்படையில் தான் ஒரு மனிதன் உணர்வைப் பெற முடியும். ஆக அந்த உணர்வுதான் சிந்தனையாக மாறும். அந்த சிந்தனைதான் செயல்பாடாக மாறும். அந்த செயல்கள் எல்லாம் சிறப்பான செயலாக இருந்து சமூகத்தை மேன்மைப் படுத்தும் இதுதான் உண்மை.

எள்ளுச்சோறு, கொள்ளுச்சோறு, கடுகுச்சோறு இவையெல்லாம் இருந்த தமிழ் சமூகத்தில் ஹார்மோனல் பிரச்சனை இன்று உலகளாவிய அளவில்

பேசப்படுகிற தைராய்டு பிரச்சனை எல்லாவற்றுக்குமே சோறே மருந்தாக மாறியது. ஏன் அப்படி ஒரு காலகட்டத்தை நாம் உருவாக்கக் கூடாது. இதை தமிழ் சமூகம் சிந்திக்க வேண்டும். இந்த மாதிரியான எள்ளுச்சோறு, கொள்ளுச்சோறு, இதெல்லாம் சாப்பிட்டால் அதன் அடிப்படையில் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் ஒழுங்காகத் தோன்றி ஒவ்வொரு தமிழனும் சிறப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு வந்தார்கள். அப்படி இருந்த தமிழர்கள் இன்று உணவுகளால், பன்னாட்டு கம்பெனிகளால் மழுங்கடிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆகையால் நம்முடைய புராதன உணவு முறைகளை, பாரம்பரிய உணவு முறைகளை நாம் ஒவ்வொருவரும் நினைத்து, மறுபடியும் மீட்டெடுக்க வேண்டும். ஆக மறைந்துவிட்ட உணவுப் பொருள்களை அடையாளப்படுத்தவேண்டிய ஒரு மிகப் பெரிய பொறுப்பு சித்த உணவியல் துறையில் ஈடுபட்டிருக்கிற என் போன்ற பலரிடம் திணிக்கப்பட்டுள்ளது. நாங்களே தமிழர்கள் பயன்படுத்திய மூவாயிரம் வகையான உணவுப்பொருள்களை கண்டறிந்துள்ளோம். அந்த மூவாயிரம் வகையான உணவுப் பொருள்களையும் இனிவரும் காலங்களில் சிறகு இணைய இதழில் தொடர்ந்து உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள இருக்கிறேன்.

தற்போது தமிழ்நாட்டில் திணை, வரகு, குதிரைவாலி, சாமை போன்ற உணவுகளை பழக்கப்படுத்தும் ஒரு முயற்சியில் இறங்கியிருக்கிறோம். அரிசியை கூடிய மட்டும் தவிர்த்து பாரம்பரிய சிறு தானிய உணவுகளையும், பச்சைப் பயிர்கள், உளுந்து, எள்ளு, கடுகு இவற்றை எவ்வாறு மருந்தாக மாற்றுவது என்பதையெல்லாம் நாங்கள் கொண்டு செல்கிறோம். அன்றைய தமிழர்கள் வாழ்க்கையிலே கடுகோதன்னம் என்ற சாப்பாட்டு முறையே இருந்தது. கடுகோதன்னம் என்றால் கடுகை பிரதானப்படுத்தி அரிசியுடன் சேர்த்து சமைக்கக்கூடிய ஒரு முறை. உளுந்தோதன்னம் என்பது உளுந்தையும், அரிசியையும் வைத்துச் சமைக்கக்கூடிய ஒரு முறை, எள்ளோதன்னம் என்றால் எள்ளையும், அரிசியையும் வைத்து சமைக்கக்கூடிய ஒரு முறை. ஆக இந்த முறையெல்லாம் முன்பு வாழ்ந்த தமிழர்களிடம் இருந்தது.

இனி, இரத்த அழுத்தத்தின் (BP) அறிகுறிகள் முதல் அதன் நிவர்த்திகள் வரை ஒரு அலசல் பார்ப்போம்.

அதிக இரத்த அழுத்தத்தை இரத்தக் கொதிப்பு (Hypertension) என்று கூறுகிறோம். இரத்த அழுத்தம் குறைந்தால் லோ பிரஷர் (Hypotension) என்று கூறுகிறோம்.

இரத்த அழுத்தம், இரத்த குழாய்களின் தன்மை, இரத்தத்தின் தன்மை, இருதய துடிப்பின் அளவு போன்றவற்றிற்கேற்ப மாறுபடும். சிஸ்டாலிக் பிரஷர் இரத்தக் குழாய்களின் தன்மையை காட்டுவதாகும். உடற்பயிற்சி, கடின வேலைகள், ஓடுதல், கோபம், பயம் போன்ற உணர்ச்சிகளின் போது இதயத்துடிப்பை அதிகமாக்கி தற்காலிக இரத்த குழாய்கள் இரப்பர் தன்மையுடன் விளங்கும்.

இரத்த அழுத்தத்தை கண்டறிய ஸ்பிக்மோ மோன மீட்டர் என்ற கருவி பயன்படுகிறது. பொதுவாக நடுத்தர வயதினர்களுக்கு 120/80 mm of Hg.

இரத்த அழுத்தம் வயதிற்கேற்ப மாறுபடும் சிஸ்டோரிக் பிரஷர் 100-140 வரை இருக்கலாம். டயஸ்டோஸிக் பிரஷர் 60 - 90 வரை இருக்கலாம்.

அறிகுறிகள்

லேசான தலை சுற்றல்*

மயக்கம்*

தூக்கமின்மை*

படபடப்பு*

தலைவலி*

வயதானவர்கள் அவ்வப்பொழுது மருத்துவரிடம் இரத்த அழுத்தத்தை சோதித்துக் கொள்வது நல்லது. ஒழுங்காக மருத்துவம் பார்த்துக் கொண்டால் இரத்த கொதிப்பின் பின் விளைவு நோய்களின் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் சிறுநீரக பழுது போன்றவற்றிலிருந்து காத்துக் கொள்ளலாம்.

காரணங்களும், நிவர்த்திகளும்

1. *கொலஸ்ட்ரால்

நாம் உண்ணும் உணவில் நடுத்தர வயதிற்கு பின் கொழுப்பு சத்து மிகுந்த உணவு பொருள்களை தவிர்த்தல் நன்று. உணவில் மாமிச வகைகள், மீன், முட்டை முதலியவைகளை நீக்கி சைவ உணவு சாப்பிடலாம். எண்ணெய் பதார்த்தங்களை குறைக்கவும். அதிக கொழுப்பு சத்து உடம்பின் பல்வேறு பாகங்களில் சேமிக்கப்படுகிறது. இரத்த குழாய்களின் உடற்பகுதிகளிலும் கொலஸ்ட்ரால் படிந்து இரத்தக் குழாயின் துவாரத்தை குறைத்துவிடுகின்றன. எனவே இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக ஆரம்பிக்கின்றது.

பெரும் பான்மையான இரத்த கொதிப்பு நோயாளிகள் இந்த வகையை சார்ந்தவர்கள்தான். இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் 250/100-க்கு அதிகமானால் ஆபத்து.

2. புகை பிடித்தல்

சிகரெட், பீடி, சுருட்டு, புகையிலை, பொடிபோடுதல் இவையாவும் இரத்த குழையை பாதிக்கும். இரத்த குழாயின் சுருங்கி விரியும் தன்மையை இழக்க செய்து கடினமாக மாற்றிவிடும். பெரும்பான்மையான நோயாளிகள் புகை பழக்கத்தை விட்டவுடன் பிரஷர் நார்மலுக்கு வந்துவிடும்.

3. சர்க்கரை வியாதி

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு சரியான சிகிச்சை இல்லாமல் இருந்தால் இரத்தக் குழாய்களை பாதிக்கிறது. ஆரம்ப காலங்களில் சீராக தோன்றும் இரத்த அழுத்தம் படிப்படியாக அதிகமாகும். நோயாளிகள் ரத்தத்தில் சர்க்கரை சிகிச்சையின் போது 180 மி.கி. குறைவாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

4. உடல்பருத்தலும், உடற்பயிற்சி இன்மையும்

உடற்பயிற்சியின்மை உடல்பருமனை கூட்டுகின்றன. உடல் பருமனை சமாளிக்க இருதயம் அதிகமான வேலை பளுவை ஏற்று நாளடைவில் இரத்த கொதிப்பு, சர்க்கரை வியாதி போன்ற பல்வேறு உபாதைகளை ஏற்படுத்தும்

இதயம் நாளடைவில் பலவீனமடைகிறது. மதுபழக்கம், பகலில் தூங்குதல் போன்றவைகளும் உடற்பளுவை கூட்டுகின்றன.

சிறுநீரக கோளாறுகள், நாளமில்லா சுரப்பிகள் சீர்கேடுகளினாலும் இரத்த கொதிப்பு தோன்றலாம். சுரப்பிகள் சீர் கேடுகளினாலும் இரத்த கொதிப்பு தோன்றலாம். பிரசவ காலத்தில் பெண்களுக்கு தற்காலிகமாக இரத்த கொதிப்பு ஏற்படும். சில பெண்களுக்கு கடைசி மாதங்களில் முகம், கை கால்கள் வீக்கம் இருந்தால் பிரஷர் அதிகமாக இருக்கும்.

லாக்சீமியா எனப்படும் இந்தக் குறைக்கு தகுந்த மருத்துவம் செய்யாவிடில் பிரசவத்தின் போது ஜன்னி போன்ற ஆபத்தான நிலைமையை ஏற்படுத்தலாம்.

5.*உணர்ச்சிவசப்படுத்தல்

அடிக்கடி கோபப்படுதல், படபடப்புடன் இருத்தல், ஒரு செயல் நடக்கம் முன்பே பல கற்பனைகளை செய்து கொண்டு அனாவசியமாக பயப்படுதல், எப்போதும் ஒரு பதற்றத்துடன் இருத்தல் போன்றவைகளும் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தலாம்.

இதற்கு சித்த மருந்துகள் உகந்தவை, தியானம், யோகா போன்ற மனநல பயிற்சிகளையும் மேற்கொண்டு இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கலாம்.

பின்விளைவுகள்

1. *மாரடைப்பு:

இரத்த கொதிப்பு உள்ள நோயாளிகளின் இதய இரத்தக் குழாய்களை ரப்பர் தன்மை குறைவதும், கொலஸ்ட்ரால் போன்ற கொழுப்பு கட்டிகள் இரத்த குழாயை அடைப்பதாலும் மாரடைப்பு தோன்றுகிறது.

2. *முளையில் இரத்த குழாய்களின் பாதிப்பு:

முளையில் உள்ள ரத்த குழாய்கள் பாதிக்கப்பட்டால் பாதிக்கப்பட்ட இரத்தத்திற்கு தக்கவாறு கைகள், கால்களை செயலிழக்க செய்து பக்கவாதம் போன்ற நரம்பு மண்டல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

3. சிறுநீரக கோளாறுகள்

தொடர்ந்து இரத்த கொதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு நாளடைவில் சிறுநீரக பழுது (சுநயேட கயடைரசந) ஏற்படலாம். இரத்த குழாய்கள் சுருங்கி செயலிழக்கமின்றி சிறுநீரில் அல்புமினை வெளியேற்றும் இரத்தத்தில் யூரியா 40 மி.கி. மேல் அதிகமாகும். நாளடைவில் கால்களில் வீக்கமும் ஏற்படலாம்.

4. இதய செயலின்மை* (Ventricular failure)

அதிக நாள்பட இதயம் அதிகமாக வேலை செய்வதால் பலவீனமடைந்து இடது வென்டிரிக்கிள் வீங்க ஆரம்பிக்கும். படிப்படியாக ஹார்ட் பெய்லியர் ஏற்பட ஆரம்பிக்கிறது. இதபோல இரத்த கொதிப்பு பல்வேறு உபாதைகளுக்கு அடிகோலுகிறது.

இரத்த அழுத்தம் சீராக எளிய மருத்துவம்*

தேவையான பொருட்கள்

துளசி -100 கிராம்

கருவேப்பிலை -100 கிராம்

புதினா -100 கிராம்

சீரகத்தூள் -50 கிராம்

தனியா தூள் -50 கிராம்

செய்முறை

துளசி, கருவேப்பிலை, புதினா இலைகளை நிழலில் காயவைத்து தனித்தனியாகச் சூரணமாக வைக்கவும். சீரகம், தனியாவை லேசாக வறுத்து தனித்தனியாக சூரணமாக்கவும். பிறகு மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அளவுகளின் படி கலந்து புட்டியில் அடைக்கவும். இறுதியாக, நாம் அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து, மேற்கண்ட மருத்துவ உதவியான கருத்துகளை எடுத்துக் கொண்டு வளமோடும், மனநிறைவோடும் வாழ்ந்து வருவோமாக, மற்றும், கீழேயுள்ள அட்டவணையில் பாரம்பரிய உணவு முறையான அரிசியையும் அதன் பயனாக உள்ள நோயினை குணப்படுத்த உபாயங்களை காட்டுகின்றது.

| ந. | அரிசியின் பெயர்கள் | குணப்படுத்தும் ஆற்றல் (பலன்களைத் தரும்) |
|----|------------------------|--|
| 1 | கருப்பு கவுணி அரிசி | புற்றுநோய் வராது. இன்சலின் சுரக்கும். |
| 2 | மாப்பிள்ளை சம்பா அரிசி | நரம்பு, உடல் வலுவாகும். ஆண்மை கூடும். |
| 3 | பூங்கார் அரிசி* | சுகப்பிரசவம் ஆகும். தாய்ப்பால் ஊறும் |
| 4 | காட்டுயானம் அரிசி | நீரிழிவு, மலச்சிக்கல், புற்று சரியாகும். |
| 5 | கருத்தக்கார் அரிசி | மூலம், மலச்சிக்கல் போன்றவை சரியாகும். |
| 6 | மூங்கில் அரிசி | மூட்டுவலி, முழங்கால் வலி சரியாகும். |
| 7 | தங்கச்சம்பா அரிசி | பல், இதயம் வலுவாகும். |
| 8 | கிச்சிலி சம்பா அரிசி | இரும்பு சத்து, சுண்ணாம்பு சத்து அதிகம். |
| 9 | சீரகச் சம்பா அரிசி | அழகு தரும். எதிர்ப்பு சத்தி கூடும். |
| 10 | சேலம் சன்னா அரிசி | தசை, நரம்பு, எலும்பு வலுவாகும் |

| | | |
|----|----------------------|--|
| 11 | வாலான் சம்பா அரிசி | ஆண், பெண் ஆகிய இரு பாலாருக்கும் ஆண்மை சக்தி கூடும் |
| 12 | சிவப்பு காட்டு அரிசி | இரத்த கொழுப்பை குறைத்து சர்க்கரை அளவினை கட்டுக்குள் வைக்கிறது. |

முடிவுரை

அது அல்லாமல், இந்தியாவிலே நீரிழிவு நோய் உலகளவில் இந்தியா முதலிடத்திலும், இந்திய அளவில் தமிழகம் முதலிடத்திலும், தமிழகம் அளவில் சென்னை முதலிடத்திலும் சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் எண்ணிக்கையில் நாம் இருக்கிறோம். ஆக தமிழன் வலுவாக இருந்த தன்னுடைய உடலமைப்பை, இலக்கியங்களில் உள்ள உணவு முறைகளையும் அதற்கு உண்டான அறிவியல் சார்ந்த வழிமுறைகளும், முழுவதுமாக மாற்றி ஒரு தளர்ந்த உடலுக்கு சொந்தக்காரனாய் தமிழன் மாறியிருப்பதால் மறுபடியும் தமிழனை ஒரு வலுவானவனாய், அன்றைய இலக்கிய காலகட்டத்தில் ஈடுபட்டு, ஜல்லிக்கட்டு இளைஞனாய், ஒரு இளவட்டகல்லைத் தூக்கிப் போட்ட இளைஞன் போல் மாற்ற எண்ணுவதால் முதலில் உணவு முறைகளை மாற்றக் கூடிய ஒரு காலகட்டத்தில் இருக்கிறோம். இதுவே, என்னுடைய அன்பின் வெளிப்பாடான முடிவுரை. மற்றும், நம் தமிழ்ச் சமுதாயத்தின், ஒழுக்க நெறிமுறைகளின் அடிப்படையில் இப்புனிதத் தமிழ் இலக்கியங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உணவியல் மற்றும் இதனைத் தொடர்ந்துள்ள அறிவியல் பின்புலமும் மேலும் சீரும் சிறப்புமானதொரு நல்வாழ்வினை பெற்று உயர்வினை அடைவோம் என்பது திண்ணம், என்று தெளிவுபடுத்தி என்னுடைய வாழ்த்தினை முகமலர்ச்சியுடனும் என் உள்ளன் புடனும் தெரிவித்து வாழ்த்தி விடைபெறுகிறேன்.

References

- தொல்காப்பியர், தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம் உரைவளம், அகத்திணையியல், ஆ.சிவலிங்கனார் பதிப்பு, உலகத்தமிழாராய்ச்சிநிறுவனம், சென்னை, 1991
- பக்தவச்சலபாரதி, பண்பாட்டுமானிடவியல், மணிவாசகர் பதிப்பகம், கோவை, 1990
- கோவிந்தராஜ முதலியார் கா.ர. (பதிப்பு), களவியல் என்னும் இறையனார் அகப்பொருள் மூலமும் நக்கீரனார் உரையும், பவானந்தர் கழகம், சென்னை, 1939
- வையாபுரிப்பிள்ளை ச. (பதிப்பு), சங்க இலக்கியம் பாட்டும் தொகையும், பாரி நிலையம், சென்னை, 1940.
- தொல்.பொருள். அகத்.நூ.17 நச்சர்.உரை
- சங்கத் தமிழரின் உணவு மரபு - விவேகானந்தன் பொன்னையா, தாய்வீடு (கனடா) இதழில் வெளியான கட்டுரை, ஜூலை 2014
- தட்சிணாமூர்த்தி அ. தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும், ஐந்திணைப் பதிப்பகம், சென்னை, 2011

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