



தனிப்பாடல் திரட்டில் ஒளவையார் கூறும் உணவு முறைகளும் அறிவியல் பின்புலமும்

சே. மணிகண்டன் அ. \*

அ. தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீராமகிருஷ்ணமிஷன் வித்யாலய மாருதி உடற் கல்வியியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்-641020, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

## Avvaiyar's food methods and scientific background in the solo collection

S. Manikandan a, \*

<sup>a</sup> Department of Tamil, Sri Ramakrishna Mission Vidyalaya Maruthi College of Physical Education, Coimbatore-641020, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:  
[smanikandan@gmail.com](mailto:smanikandan@gmail.com)

Received: 18-04-2024  
Revised: 23-06-2024  
Accepted: 02-07-2024  
Published: 02-08-2024



### ABSTRACT

A lot of literary grammars have appeared in the adornment of Tamil women. Many poets who lived in different times have sung this and presented it to us as an immortal treasure. They have appeared and developed in many stages like Sanga literature, Kappiya literature, Neethi literature, folk literature, contemporary literature, grammar books and brought the life of Tamil to us and many more along the way. Studies and various centuries have kept pace with time. Based on it, the later literature called Tinapadal Akutu was first published in May, 1977 and the fourth edition was published in July, 1996. Its author is Bulavar A. Manickamvar. Tinapadal Thiratu is a collection of songs sung by many later poets. This review article is made to investigate and say about.

**Keywords:** food, solo collection, literary grammars, Tamil women

## முன்னுரை

அக்காலப் புலவர் பாடல்களை தொகுத்து வைத்தாற் போன்று பிற்காலப்புலவர்பாக்களை, அவை மறைந்து போகாமல் தொகுத்தவர் இல்லை. அதனால் எண்ணற்ற பாக்களை நாம் இழந்துவிட்டோம். பிற்காலப் புலவர்கள் நூல்கள் பல யாத்தாலும் தனித்தனியாகப்பாக்கள் பலவற்றையும் இயற்றியுள்ளனர். அவை அவர்களால் இயற்றப் பெற்ற நூலைவிடத் தனிச்சுவை வாய்ந்தவைகளாக உள்ளன. திரட்டு நூல்களின் வகைப்பாடுகள், புறத்திரட்டு என்ற பெயரில் ஒருநூல் உண்டு. இது 17ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் தோன்றியிருக்கலாம் என்பது பேராசிரியர் எஸ்.வையாபுரிப்பிள்ளை கருத்தாகும். புறத்திரட்டுச்சுருக்கம் என்ற சுருக்க நூல் ஒன்றும் தோன்றியது என்பர் தமிழ் சான்றோர். இதன் பின்தோன்றிய திரட்டு தமிழ் நாவலர் சரிதை என்பதாகும். இந்த நூல் முந்நூறு ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டது. இதில் காளமேகம், ஒட்டக்கூத்தர், ஒளவையார் முதலிய புலவர்களின் பாடல் களைக்காணலாம். தனிப்பாடல் திரட்டு என்பது பல பொருள் குறித்து பல புலவர்கள் பல காலங்களாக எழுதிய உதிரிப்பாடல்களின் தொகுப்பாகும். அதைத் தொகுத்தவர்கள்

பொன்னுசாமித்தேவன், பெரியதம்பி, இராமசாமிமுதலியார், கொட்டாம்பட்டிக்கருப்பையாப் பாவலர், மு.ரா.கந்தசாமிக்கவிராயா, ஆகியோர் ஆவார்கள். எழுதியவர் சந்திரசேகரன் பண்டிதர் இந்தத் தனிப்பாடல் திரட்டுக்கு முன்னோடியாகப் பல திரட்டு நூல்கள் இருந்தன. இந்த நூல் 1291

பாடல்களைக்கொண்டு இரண்டு பகுதிகளாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. (தனிப்பாடல்திரட்டு, முதற்பகுதி, முதல்பதிப்பு:மே,1977, முன்னுரை, பூம்புகார் பதிப்பகம், பக்கம்.எண்:4-5)

## ஒளவையார்

ஒளவையார் நன்கு அறிமுகமான ஒரு பெண் புலவர். ஒளவையார் என்னும் பெயர் கொண்ட புலவர்கள் பலர் இருந்தனர். நூலமைதி, தமிழ்நடை தொடர்புடையோர் முதலானவற்றைக் கருத்தில் கொண்டுவரலாற்று நோக்கில் பார்க்கும் போது அவர்கள் வெவ்வேறு காலத்தில் வாழ்ந்தவர்கள் என்பது புலனாகும். சங்ககாலப்புலவர்களில் ஒளவையார், அறநூல் புலவர்களில் ஒளவையார், நூல்புலவர்களில் ஒளவையார், கதையில் வரும் புலவர்களில் ஒளவையார், சிற்றிலக்கியப் புலவர்களில் ஒளவையார் என்ற வரிசையில் வந்த அங்கவை சங்கவைக்கு மணம் முடித்து வைத்த ஒளவையார் அவர்களின் பாடல்களை இங்கு காண்போம். இந்த பாடல்கள் 9 அல்லது 10 ஆம் நூற்றாண்டைச் சார்ந்த பாடல்கள் என தொகுப்பாசிரியர்கள் சான்றுபகிர்கின்றனர்.

## பலாப்பழம்

குறவன் ஒருவனுக்கு மனைவியர் இருவர். அவன் இளையாள் மேல் மிக்க ஆசை கொண்டிருந்தான். ஒரு நாள் குறவன் தான் ஊருக்குச் செல்வதாகவும் தான் வளர்க்கும் பலா மரத்தைக் கண் போலக் காக்கவேண்டும் எனவும் சொல்லிச் சென்றான். அப்போது இளையாள் அந்தப் பலா மரத்தை வெட்டி விட்டு மூத்தாளின் மேல் பழியைச் சுமத்தினாள். அதையறிந்த ஒளவையார் அந்தப் பலாமரம் தழைக்குமாறு பாடல்பாடினார். அப்போது கூர்மையான வாளால் வெட்டப்பட்ட வளைந்த பலா மரம் ஓர் இதழையுடையதாகி, சிறு செடியாகி, வளர்ந்து மரமாகி, பின்னர் வண்டு போன்ற விதையை யுடையதாகி, செழித்த காய்கள் காய்த்துத்தின்னத்தக்க பழங்களைப் பெற்று முன் நின்றதைப் போல முழுமரமாக வளர்வதாகுக என்று ஒளவையார்பாடல் விளக்குகின்றது. இதனை,

“கூரிய வாளால் குறைத்திட்ட கூன்பலா

ஒரிதழாய்க் கன்றாய் உயர்மரமாய்ச்-சீரியதோர்

வண்டுபோல் கொட்டையாய் வண்காயாய்த் தின்பழமாய்ப்

பண்டு போல் நிற்கப்பலா” (தனிப்பாடல்திரட்டு, ஒளவையார்பாடல்கள், பா.எண்:9)

என்ற பாடலின் மூலம் அறிலாம். இக்கால அறிவியலாளர்கள் பலாப்பழத்தில் வைட்டமின் சி-யுடன் புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடும் பைட்டோ நியூட்ரியண்டுகளான மிக்னைன்கள், ஐசோஃப்ளேவோன்கள் மற்றும் சாப்போனின்கள் அதிக அளவில் உள்ளன என்னும் ஆகவே இந்த பழத்தை உட்கொண்டு வந்தால், மாலைக்கண் நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம் என்றும் இதில் பல நன்மைகள் உள்ளன என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

## ஊப்புக்கும் புளிக்கும் கவி பாடுவேன்

ஒளவையாரின் கையிலிருந்த மூட்டையை என்ன என்று சோழ மன்னன் வினாவினான். அப்போது சோழனே, கேள் நான் ஒருமகளின் பலா மரம் தழைக்குமாறு பாடினேன். அதற்காக அவள் ஒரு படிதிணையை எனக்குத் தந்தாள். என் மனம் உப்புக்காகவும் கவி சொல்லும் புளி வேண்டுமானால் அதற்கும் ஒரு பாடல் தரும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். இதனை,

“கூழைப் பலாத்தழைக்கப் பாடக் குறமகளும்

மூழக் குழக்குத் தினைத்தந்தாள்-சோழா, கேள்

உப்புக்கும் பாடிப் புளிக்குந் ஒருகவிதை

ஓப்பிக்கும் என்றன் உளம்” (தனிப்பாடல்திரட்டு, ஓளவையார்பாடல்கள், பா.எண்:10)

என்ற பாடல் விளக்குகின்றன. “உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே” என்பது தமிழ் பழமொழியாகும். அறிவியலாளர்கள் உப்பில் தாதுப் பொருள்கள் உள்ளது. அதை அளவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும் புளியில் வைட்டமின் சி உள்ளது என்றும் நோய் எதிர்ப்புசக்தியை அதிகரிக்கும்மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்த உதவுகிறது. புளியினை உணவில் சேர்ப்பதால் ஜீரணம் எளிதாகிறது என்றும் சர்க்கரையினை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவுகிறது என்றுகுறிப்பிடுகின்றனர்.

## கனி தந்த கனிப்பு

பாரி என்னும் இடையன் வீட்டிற்கு ஓளவையார் மழையில் நனைந்த வண்ணம் சென்றபோது அங்கிருந்த அங்கவை, சங்கவை என்னும் மகளிர் தங்கள் நீலச் சிற்றடையைக் கொடுத்தனர். பின்னர் வெப்பமுடையதாகவும், நல்ல மணமுடையதாகவும், விரும்பிய வரையில் தின்றாலும் கெடுதியை உண்டாக்காததாகவும், நெய்யுடன் கலந்து செய்யப்பட்ட கீரைக்கறி எனச் சொல்லி அமுதத்தை இலையில் இட்டார்கள் என்பதை ஓளவையார் வியந்து பாடியுள்ளார். இதனை,

“வெய்தாய் நறுவிதாய் வேண்டளவும் தின்பதாய்

நெய்தான் அளாவி நிறம் பசந்த -பொய்யா

அடகு என்று சொல்லி அமுதத்தை இட்டார்

கடகம் செறிந்தகை யார்” (தனிப்பாடல்திரட்டு, ஓளவையார்பாடல்கள், பா.எண்:18)

என்ற பாடலின் மூலம் உணரலாம். கீரையில் அதிக இரும்பு சத்து உள்ளது என்றும் புரதம் மற்றும் வைட்டமின் ஏ போன்ற எண்ணற்ற சத்துக்கள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. நெய் உடலில் உள்ளகெட்டச்சத்துக்களை வெளியேற்றவும், கண் பார்வையை அதிகரிக்கவும், தசைகளை வலுப்படுத்தவும் உதவுகிறது. விட்டமின் ஏ, டி, இ, கே ஆகியவை நெய்யில் உள்ளதால் உடலில் ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி ரத்த சுழற்சியை மேம்படுத்தும் என்றும் உடல் செயல் பாட்டுக்கு சில கொழுப்பு சத்துகள் தேவை அவற்றை நெய் சாப்பிடுவதால் பெறலாம் என்று அறிவியலாளர்கள் விளக்குகின்றனர்.

## நெல்லும், பருத்தியும்

எல்லாக்காலத்திலும் மிகுந்த புகழைப் படைத்த சேதி நாட்டில் வளர்ந்தோங்கும் திருக்கோவலூர்பொன் மழை பெய்யும் ஊராகும். அங்குப் பருத்திச் செடியே புடவையாக விளைகின்றது. நெல் வயலே அரிசியை அளிக்கும் ஊராகும்.

“பொன்மாரி பெய்யும் ஊர் பும்பருத்தி ஆடையாம்

அந்நாள் வயல் அரிசி யாகும் ஊர்-எந்நாளும்

தேங்குக மேபடைத்த சேதிமா நாடதனில்

ஓங்கும் திருக்கோவலூர்” (தனிப்பாடல்திரட்டு, ஓளவையார்பாடல்கள், பா.எண்:26)

நெல்லும், பருத்தியும் விளைந்த சிறப்பை ஓளவையார் இந்த பாடலில் விளக்கியுள்ளார். நெல் பல ரகங்களை கொண்டு விளைகின்றது. இதில் பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள் உண்டு என்றும் மேலுறை நீக்கப்பட்ட பின் உணவாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. பருத்திப்பால் உணவாக உட்கொள்ளப்படுகின்றது. இது உடலுக்கு கால்சியம் சத்து மற்றும் வலுவை கொடுத்து இதயத்தை பலப்படுத்துகின்றது. என்று அறிவியல் ஆய்வின் கருத்தாகும்.

## பனை மரத்துண்டு

முழுமதியைப் போன்ற குடையுடைய சேரமன்னனும், பாண்டிய மன்னனும், சோழமன்னனும் திருமணப்பந்தலிலே மணமகளிர்களாகிய அங்கவை,சங்கவையர்க்கு அட்சதையிட்டு வாழ்த்துவதற்காக வந்துள்ளனர். ஆதலால் பனை மரத்துண்டே, நீ சங்கைப்போன்று வெண்மையான குருத்தை விட்டுச் சலசல' என்று ஓசையிடும் பச்சை ஓலை தழைக்கப் பெற்று நுங்குகள் முதிர்ந்த கண்களையுடையவனவாய் அடிப்பகுதியில் கரு நிறம் கொண்டு நுனியில் சிவப்பு நிறம் பெற்ற பழங்கள் ஒவ்வொருக்கும் மூன்று தருவாயாக என்று ஓளவையார் குறிப்பிட்டுள்ளார். இதனை,

“திங்கள் குடையுடைச் சேரனும் சோழனும் பாண்டியனும்

மங்கைக்கு அறுகிட வந்துநின் றார்மணப் பத்தலிலே

சங்குஓக்க வெண்குருத்து ஈனறுபச் சோலை சலசலத்து

பங்குக்கு

மூன்று

பழம்தர

வேண்டும்

பனந்துண்டமே”

(தனிப்பாடல்திரட்டு, ஓளவையார்பாடல்கள், பா.எண்:27)

## வேளூர்ப் பூதன் இட்ட விருந்தின் இயல்பு

சிறிய வேளூரில் வாழும் பூதன் என்பான் விருப்பத்தோடு வரகரிசிச் சோறும், கத்தரிக்காய்த் துவட்டலும், புளிப்புடைய மோரும் விருந்தினருக்கு கொடுத்தான் என்றும் அந்த உணவுக்கு ஈடாக உலகம் முழுவதையும் தந்தாலும் தகும் என்று ஓளவையார் தனது பாடலில் எடுத்தியம்புகிறார். இதனை,

“வரகரிசிச் சோறும் வழுதுணங்காய் வாட்டும்

முரமுரென வேபுளித்த மோரும்-திரமுடனே

பல்வேளூர்ப் பூதன் புரிந்துவிருந் திட்டசோறு

எல்லா வுலகும் பெறும்” (தனிப்பாடல்திரட்டு, ஓளவையார்பாடல்கள், பா.எண்:34)

என்ற பாடலின் மூலம் அறியலாம். வரகரிசி சர்க்கரை அளவை குறைக்கும் என்றும் மூட்டு வலியை குறைத்து கல்லீரலின் செயல்பாடுகளைத் தூண்டி, கண் நரம்பு நோய்களைத் தடுத்து நிணநீர்குரப்பிகளைச் சீராக்கும். மாதவிடாய் கோளாறு கொண்ட பெண்களுக்கு இது ஏற்ற உணவு என்றும், கத்தரிக்காயில் போட்டோ நியூட்ரியெண்ட்ஸ் இருப்பதால் நினைவாற்றல் அதிரிக்கும் என்றும் சிறுநீரகக்கற்களைக் கரைக்கும் வல்லமை மற்றும் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் என்றும், மோர் செரிமானத்தையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும், எடை இழப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கவும், சரும ஆரோக்கியம், கொலஸ்ட்ரால் அளவை சமப்படுத்துகிறது என்று அறிவியலாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

## நாவல் பழம்

முருகப்பெருமான் ஒரு நாவல் மரத்தின் மீது இருக்க, ஓளவையார் அவனைப் பார்த்து நாவல் பழம் பறித்துத் தருமாறு கேட்டார். முருகப் பெருமான் சுட்ட பழம் வேண்டுமா? சுடாத பழம் வேண்டுமா? என வினவ, ஓளவையார் சுடுகின்ற பழத்தைத் தருக என, முருகப் பெருமான் கனிந்த பழத்தைப் பறித்துப் போட்டான். பழத்தில் ஒட்டிய மணலை ஓளவை ஊத, முருகப் பெருமான், சுடப்போகின்றது என்றான் அப்போது ஓளவையார் கருங்காலி என்னும் மரத்தை வெட்டுவதற்கு முடியாத கோடாரி, துருப்பிடித்தால் வாழைத் தண்டினை வெட்டுவதற்கும் இயலாது. அதுபோலக் காட்டில் கரிய எருமையை மேய்க்கும் சிறுவனுக்கு நான்தோற்றேன். இச்செயலை என் மனம் எண்ணிக் கொண்டிருப்பதால் இரண்டு இரவுகளாக என் கண்கள் உறக்கம் கொள்ளவில்லை என பாடியுள்ளார். இதனை,

“கருங்காலிக் கட்டைக்கு நாணாக்கோ டாலி

இருங்கதலித் தண்டுக்கு நாணும் -பெருங்கானில்

காரெருமை மேய்க்கின்ற காளைக்கு நான்தோற்றது

ஈர்இரவும் துஞ்சாதுஎன் கண்” (தனிப்பாடல்திரட்டு, ஒளவையார்பாடல்கள், பா.எண்:27)

என்ற பாடல் எடுத்தியம்புகின்றன.நாவல் பழம் வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளதால்,மிகச் சிறந்த ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் ஆகும் என்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்,கண் பார்வை திறனை அதிகரிக்கும்மற்றும் இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரிக்க செய்து பெண் மலட்டுத்தன்மையை குணமாக்குகின்றது என்று அறிவியல் பின் புலங்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

## முடிவுரை

உலகில் உள்ள அனைத்து உயிர்களும் உயிர் வாழ உணவு மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். இந்த உணவு முறைகள் காலத்திற்கு ஏற்ப பல மாறுபாடுகளைப் பெறுகின்றன. அக்காலத்தில் இயற்கையாக கிடைத்த உணவுப் பொருட்கள் இக்காலத்தில் செயற்கை முறையில் கிடைக்கின்றன. இது பல நோய் தாக்கத்திற்கு முக்கிய காரணியாக உள்ளது. பிற்காலத்தில் வாழ்ந்த ஒளவையார் அவர்கள் தனிப்பாடல் திரட்டில் அக்கால மக்கள் பயன்பாட்டில் இருந்த உணவுகளான பலாப்பழம், உப்பு, புளி, களி, நெய், நெல் பருத்தி, பனை மரத்தில் இருந்து கிடைக்கும் நுங்கு, தெருவு, பனம் பழம்,வரகரிசிச் சோறு, கத்திரிக்காய்த் துவட்டல், புளிப்பு மோர், நாவல்பழம், வாழைத்தண்டு முதலிய செய்திகள் இடம் பெறுகின்றனர். அவை இன்று என்னென்ன சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது என்பதனை அறிவியலாளர்கள் குறிப்பிட்டுள்ள செய்திகளையும் அறிவியல் பின்புலத்துடன் ஆய்வு போக்கிற்கு ஏற்ப விளக்கப்பட்டுள்ளது.

## References

- பலாப்பழத்தின் நன்மைகள் :-(<https://m-tamil>)
- உப்பின் நன்மைகள் :-(<https://ta.m.wikipedia.org>)
- புளியின் நன்மைகள்:-(<https://m-tamil.webdunia.com>)
- நெல் :-(<https://tamil.hindustatimes>)
- பருத்திப்பால்: ;-(<https://www.google.com>)
- நெய்யின் நன்மைகள்: ;-( <https://m-tamil.webdunia.com>)
- வரகரிசி: -;-(<https://ta.m.wikipedia.org>)
- கத்திரிக்காய்யின் நன்மைகள்: (<https://m-tamil.webdunia.com>)
- மோர்:-(<https://www.heraindagi.com>)
- பனைமரத்தின் நன்மைகள் (<https://ta.vikaspedia.in>)
- நாவல் பழம்- (<https://ta.m.webdunia.com>)

**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