



பெரிய புராணத்தில் செஞ்சாலி உணவும் அறிவியல் பின்புலமும்

க. கோவிந்தராஜ் அ. *

அ. தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலய, கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்-641020, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Senjali Food and Scientific Background in Periyapuramam

G. Govindaraj a, *

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

* Corresponding Author:
ggovindaraj@gmail.com

Received: 11-04-2024
Revised: 22-06-2024
Accepted: 30-06-2024
Published: 02-08-2024

ABSTRACT

The diet of the ancient Tamils varied according to the time and the land they lived in. People used to eat the grains available in their habitat as their primary food. In that way, Sekchilar has effectively highlighted the greatness of what kind of food was in circulation among the people during the period of Bhakti literature, and it is best for the servants to know the greatness of science in the food they took.

Keywords: Magnanimity, Sengirai, Senjali, Thiruvamudu, Chennel, Fiber



முன்னுரை

மனிதனின் அத்தியாவசிய தேவைகளுக்கு உண்டி, உடை உறைவிடம் ஆகிய மூன்றும் தேவையாகிறது. அவற்றுள் முதன்மையானது உணவு. ஒரு நாட்டில் மக்கள் உண்ணும் உணவுகளை வைத்து அந்நாட்டின் உயர்ந்த பண்பாட்டினை அறிய முடியும். அதுவும் ஆரோக்கியமான உணவுகள் உட்கொண்டால் அந்நாட்டு மக்கள் அனைவரும் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்கள். உடலுக்கு ஏற்ற உணவினை இயற்கை உணவோடு உண்டு வந்தால் நோயின்றி வாழ முடியும் இதனை செந்நாப்போதர்,

“மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு” (குறள் 945)

என்கிறார். ஆகையால் மாறுபாடு இல்லாத உயிர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்காத உணவுகளையே நாம் உண்ணுவது தின்னம். “நோயற்ற வாழ்வை குறைவற்ற செல்வம்” என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப நோய் நொடியின்றி வாழ அவ்வுணவை எடுத்து கொள்ள வேண்டும். மருந்தில்லா உணவு மகத்தான வாழ்க்கைக்கு ஆதாரம். பழங்கால தமிழர்களின் உணவு முறை காலத்திற்கேற்பவும் அவரவர் வாழ்ந்த நிலத்திற்கேற்பவும் பகுக்கப்படுகின்றன. அவ்வகையில் பெரியபுராணம் எழுந்த காலகட்டத்தில் எவ்வகை உணவுகள் மக்களிடையே பழக்கத்திலிருந்தது என்பதனையும் அவ்வுணவுகளில் இருந்த மகத்துவத்தையும் சேக்கிழார் பெரியபுராணம் வாயிலாக எடுத்துக்காட்டினார். மேலும், அடியார்கள் எடுத்துக்கொண்ட உணவுகளில் உள்ள அறிவியலின் மகத்துவம் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் விதமாகவும் இக்கட்டுரை அமையப் பெற்றுள்ளது.

உணவு

உணவு என்பது உயிர்களுக்கு ஊட்டச்சத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்னும் வகையில் தமிழர்கள் உணவினை உண்டு வந்தனர். தெய்வப்புலவர் இதனை,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்” (குறள் : 942)

என்கிறார். வள்ளுவப் பெருந்தகையின் குறளுக்கேற்ப பெரியபுராணத்தில் அடியார்கள் திருவமுது செய்துள்ளனர். குறிப்பாகச் செந்நெல், செங்கீரை, தயிர், மோர், நெய், பன்றிறைச்சி, தேன், கீரை, கனி, மாம்பழம், தினை, கிழங்கு, பூசணி, சுரை என உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையளிக்கும் சத்தான இயற்கை உணவுகளை மட்டுமே உட்கொண்டு வந்துள்ளனர். மேலும் பழந்தமிழர் உணவு உட்கொள்ளும் முறைகளையும் 12 வகையான உணவுகளையும் பெரியபுராணத்தின் மூலம் இனங்காணமுடிகிறது

உணவை குறிக்கும் சொற்கள்

தமிழ்நாட்டில் பழங்காலமாக உணவு உற்பத்தி செய்யப்படுதல் மற்றும் உணவு பதப்படுத்துதல் பற்றி பல இலக்கியங்கள் கூறி வருகின்றன. தொல்காப்பியம் இதனை, “தெய்வம் உணாவே மாமரம் புட்பறை (தொல். 964) என்னும் நூற்பாவில் உணா என்பது உணவைக் குறிக்கிறது என்கிறது. மேலும் பிங்கல நிகண்டும் தமிழர்களின் உணவினைக் குறிக்க,

“உணா, உணவு, வல்சி, உண்டி, ஓதனம், அசனம், பதனம்,

இசை, ஆசாரம், உறை, ஊட்டம், புகா, மிசை” (பிங்.63)

என்று கூறுவதை மேற்காணும் நூற்பாவில் மூலமாக அறியலாம்.

உணவின் வகைகள்

உணவின் வகைகள் இரண்டு அவை, 1.சைவ உணவுகள், 2. அசைவ உணவுகள். சைவ உணவுகள் என்பது செடி கொடியிலிருந்து பெறப்படும் உணவினை சைவ உணவு என்பர். இதனை மரக்கறி உணவு எனவும் கூறுவர். உலகில் 2000 க்கும் அதிகமான தாவர இனங்கள் பயிர் செய்யப்படுகிறது. அவற்றுள் விதைகளிலிருந்து தானியங்களையும் மரக்காய்கறிகளிலிருந்து கிழங்கு வகைகளையும் இலை வகைகளில் செங்கீரை, தண்டுக்கீரையும் பழவகைகளும் சைவ உணவுகளாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

அசைவ உணவுகள்

அசைவ உணவு என்பது உணவாகப் பயன்படுத்தப்படும் விலங்கு திசுக்களைக் குறிக்கும். பொதுவாக இறைச்சி என்னும் சொல் பாலூட்டி வகை விலங்குகளினுடைய சதையைக் குறிக்கும். எடுத்துக்காட்டு பன்றிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, கோழிறைச்சி ஆகியன அசைவ உணவுகளாகும்.

இதர உணவுகள்

தாவரம் மற்றும் விலங்குகளின் நுண்ணுயிரிகளும் உணவில் பயன்படுத்தப்படும். எடுத்துக்காட்டு தயிர், மோர், நெய், தேன் ஆகியன.

பெரியபுராணத்தில் செஞ்சாலி

செந்நெல்

பண்டைய தமிழர்களின் முக்கிய உணவாக செந்நெல் இருந்துள்ளது. சோழ நாட்டிலுள்ள ஊர்களில் அதிகம் பயிர் செய்யப்பட்டுள்ள கூல வகைகளில் ஒன்று செந்நெல். நாயன்மார்கள் இறைவனுக்கும் சிவனடியார்களுக்கும் திருவமுது செய்விக்கும் அரிய தொண்டினை செய்து வந்தனர். பெரியபுராணம் இலை மலிந்த சருக்கத்தில் அரிவாட்ட நாயனார் புராணத்தில் தாயனார் என்னும் வேளாளர் காவிரி நாட்டில் கணமங்கலம் என்னும் ஊரில் மிகப்பெரும் செல்வராகவும் வேளாளர் குலத்துத் தலைவராகவும் சிறந்து விளங்கினார். அவர் செஞ்சடையான் மீது அதீத பக்தியினால் நாள்தோறும் செந்நெல் அரிசியும் செங்கீரையும் மாவடுவும் கலந்த உணவினை திருவமுது செய்து வந்தனர். சேக்கிழார் இதனை,

“நல்ல செந்நெலிற் பெற்றன நாயனார்

சொல்லை யின்னமு தாக்கொண் டொழுவுவார்” (பெ.புரா.9)

என்ற பாடல் மூலம் கூறுகிறார். சிவபெருமான், வறுமையற்ற காலத்திலும் இடைவிடாது நாயனார் திருவமுது செய்து வருவார் என்பதனை இவ்வுலகிற்கு எடுத்துக்காட்ட, அவரது வழி வழியாக வந்த செல்வத்தை யானை உண்ட விளாங்கனி போல உள்ளீடற்ற மறைத்தார் என்பதை அறிய முடிகிறது.

மேலும், கூலிக்கு நெல்லறுத்து வாழ்ந்த காலத்திலும் கூலியாகக் கிடைத்த செந்நெல்லைக் கொண்டு இறைவனுக்கு திருவமுது செய்து வந்தார் என்பதனை “சாலி (செந்நெல்) நேடி யிறுத்தவை தாம்பெறும் கூலி யெல்லாம் திருவமுதே தாக்கொண்டு” (பெ.புரா.10) என்ற பாடல் மூலமாகவும் உமையொருபாகன் பக்தியின் மகிமையறிந்து, அவர் வயல்களெல்லாம் நல்ல நீண்ட செந்நெல்லாக விளைய அருள் செய்ததனை, “வண்ணவார் கதிர்செஞ் சாலி யாக்கிட மகிழ்ந்து சிந்தை” (பெ.புரா.11) என்ற பாடல் மூலமாகவும் நாயனாரும் திருவுள்ளம் மகிழ்ந்து அனைத்தையும் இறைவனுக்கே திருவமுதாக்கினார் என்பதையும் பெரியபுராணத்தின் வாயிலாக அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. நாயனாரின் மனைவியார் இறைவனுக்கு திருவமுது ஊட்ட அன்பு போன்ற தூய செந்நெல் அரிசியும் பசிய மாவடும் செங்கீரையும் கூடையில் சுமந்து செல்ல பின்பு மட்கலத்தில் ஆனந்து ஏந்தி சென்றார். அவ்வாறு செல்லும்போது அவர் திருமேனி வாடியதால் கால் தளர்ந்து தப்பி தாயனார் விழுந்தார் என்பதில்

“தாயனார் நாயனார் தமக்கே செந்நெல்

தூவரிசி எனவிளைவ தவையே யாகத்

துறந்துணவு வடுவரிசி துளங்கு கீரை

ஆவினில் ஐந்துடன் கொணரக் கமரிற் சிந்த”

என்ற பாடல் மூலமாக அரிவாட்ட நாயனார் புராணத்தில் உணவு பற்றிய கருத்துக்களை சேக்கிழார் எடுத்தியம்பியதனை நாம் அறிய முடிகிறது.

சங்க காலத்தில் செந்நெல்லின் பயன்பாடு

சங்க காலத்தில் இருந்து இக்காலம் வரை நம் தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவில் செந்நெல் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. செந்நெல் பற்றிய குறிப்புகள் கி.பி.2 நூற்றாண்டிலிருந்த எட்டுத்தொகை பத்துப்பாட்டு நூல்களில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. “செந்நெல் விரைவு பெண் அரிசியின் தாம் ஊரன்” (நற்.180/13), “கரும் கண் கருனை செந்நெல் வெண்ணோறு” (நற்.367/3) என்ற நற்றிணை பாடல் மூலமாகவும் “செந்நெற் அமலை வெண்மை பெண் இழிது” (குறுந்.) என்ற குறுந்தொகைப்பாடல் மூலமாகவும் “அரிந்து கால் குவித்த செந்நெற் நிறைஞர்” (அகம்.116/2) “பழஞ்செந் நெல்லின் முடிவைக் கொள்ளாள்” (அகம் .126) “பால்பெய் செந்நெற் பாசவள் சேற்றோடு” (அகம்.237) என்ற அகநானூற்று பாடல் மூலமாகவும்

“பருஉ பகடு உதிர்த்த மென்செந்நெல்லின்

அம்பர் அலியை உரை குவித்து ஆங்கு” (பதி.72- 4,5)

“செந்நெற் வல்சி அறியார் தத்தம்” (பதி.75/12) என்று பதிற்றுப்பத்து பாடல் மூலமாகவும் “அலங்கு செந்நெல் கதிர் வேய்ந்த பாய்கரும்பின்” (புறம்.22/14) இன்று புறநானூற்று பாடல் வாயிலாகவும் “வெண்பூ கரும்பொடு செந்நெல் நீடி” (பட்டி.240) என்ற பட்டினப்பாலை பாடல் மூலமாகவும் செந்நெல் பற்றிய குறிப்புகளை காண முடிகிறது. இதன் மூலம் செந்நெல் உணவை அக்கால முதல் இக்காலம் வரை தமிழர்கள் முக்கிய உணவாக எடுத்துக்கொண்டதை அறிய முடிகிறது.

செந்நெல்லின் மருத்துவ பயன்கள்

“சிவப்பு நிறத்தில் உள்ள பொருள்களில் லைகோபீன் என்னும் சத்து இருக்கும். செந்நெல்லில் அதிக புரதச்சத்து உள்ளது. உடலின் சீரான இயக்கம் பிராணவாயுவை உடலின் அனைத்து திசைகளுக்கும் எடுத்துச் செல்கிறது. நீரிழிவு நோயின் அளவை கட்டுக்குள் வைக்கிறது. புற்று நோய்க்கு எதிராகவும், புற்று நோய்க் கிருமிகளுக்கு எதிராகவும் போராடுகிறது.” என்று <https://www.scribd.com> வலைதளத்தில் கூறுகின்றனர். தோல் நோய் தொற்றுகளைக் குணமாக்க பெரிதும் உதவுகிறது. புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது.

சிவப்பு அரிசியில் ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட் நிறைந்துள்ளதால் நம் உடலில் உள்ள பிரீரேடியக்கல்களை அழிக்க உதவுகிறது நம் உடல்களில் உள்ள செல்களைப் பாதித்து புற்றுநோய் அல்சமேர் இதய நோய் வராமல் இருக்க வழிவகுக்கிறது சக்தி வாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகள் உள்ளது நம் உடலுக்கு தேவையான பல ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது உடலை குறைக்க உடல் பருமனை குறைக்க விரும்புவோர் உணவில் இவ்வரிசை சேர்த்து சாப்பிட்டு வரலாம் உடலுக்கு ஊட்டச்சத்து அளித்து அறிவுகெத்தை மேம்படுத்து உதவுகிறது கேரளாவில் மற்ற அரிசி எனவும் கூறுவர் சிவப்பரிசி தமிழ்நாடு மற்றும் கேரளா கர்நாடகா மற்றும் மின் தென்னிந்தியாவின் சில பகுதிகளுக்கு சொந்தமான பாரம்பரிய அரிசி வகை என கூறப்படுகிறது

இவ்வரிசையில் மக்னீசியம் மாங்கனிக் பாஸ்பரஸ் நார்ச்சத்து நிறைந்து காணப்படுவதால் பல்வேறு நோய்களுக்கு மாமருந்தாகப் பயன்படுகின்றது தென் தமிழகத்தில் முக்கியமாக மதுரை தஞ்சை திருநெல்வேலி க்கப்படுகிறது வாதம், பித்தம் கபம் எனும் மூன்று வித தோஷங்களைப் போக்கும் அதி அற்புதமான நெல் செந்நெல் என்று தெரிந்தும் தெரிந்ததும் தெரியாததும் என்று சொற்பொழிவில் மருத்துவர் நெல்லை சுப்பையா கூறியுள்ளதை கண்டறியலாம். மேலும் உலக அளவில் அதிக விலை உயர்ந்த அரிசியாக கிலோ 7000 ரூபாய்க்கு விற்கப்படுவதும் செந்நெல் அரிசியே என ஜப்பான் annual international price testing போட்டியில் பெயர் பெற்றதாக கூறப்படுகிறது என்று மருத்துவர் கு. சிவராமன் அவர்கள் தெரிவித்துள்ளார். மேலும் சிவப்பு நிற அரிசி வர்ண பகவானுக்கு படைக்கப்படுவதும் நம் தமிழர்களுடைய பாரம்பரிய வழிபாடுகளில் ஒன்று இந்தியாவின் நான்கு வேதங்களான ரிக், யஜூர், சாம, அதர்வன என்பனவற்றில் யஜூர் வேதத்தில் செந்நெல் பற்றிய குறிப்பு உள்ளதை இலக்கியங்கள் அறிவியல் மூலம் அறியமுடிகிறது.

முடிவுரை

உணவு அனைத்து உயிர்களும் உயிர் வாழ மிக முக்கிய ஒன்றாக விளங்குகிறது. காலச் சூழலுக்கு ஏற்ப உணவு முறைகளில் பல்வேறு மாறுபாடு ஏற்பட்டு வருவதை நாம் இன்றளவும் கான்கிறோம். அன்று இயற்கை முறையில் கிடைத்த உணவுப் பொருட்களில் இன்று குறுகிய காலத்தில் அதிக மகசூல் கிடைப்பதற்காக விளைவித்து வருகின்றோம். இது பல்வேறு நோய்களுக்கு முக்கிய காரணியாக உள்ளது. பெரியபுராணத்தில் சேக்கிழார் அடியார்களின் வாழ்வினைப் பற்றிக் கூறும் போது அவர்களது அன்றாட உணவுகளில் செந்நெல் அரிசி முக்கிய உணவுப் பொருளாக இருந்துள்ளதைச் சுட்டிக்காட்டுகிறார். இது சோழ நாட்டின் முக்கிய உணவு தானியமாகவும் இருந்துள்ளது. இச்செந்நெல்லின் பயன்பாடு இன்றைய நிலையில் நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய், ரத்த அழுத்தம் போன்ற கொடிய

நோய்களுக்கு மருந்தாக இருந்துள்ளது. ஆகையால் பண்டையோர் நிலத்தின் தன்மையறிந்து பயிர்செய்துள்ளனர். நிலத்தில் கிடைக்கும் உணவுகளையே தங்களது அன்றாட உணவுகளாக உண்டு வாழ்ந்துள்ளனர் என்பதை இதன் வாயிலாக அறிய முடிகிறது.

References

பெரிய புராணம் - செஞ்சுடர் அச்சகம், போத்தனூர், கோவை - 23.

திருக்குறள் மூலமும் அரும்பதவுரையும், டாக்டர் உ.வே.சாமிநாதையர், நூல் நிலையம் சென்னை 2008.

முனைவர் அ.மா பரிமளம், முனைவர் கு. பெ. பாலசுப்ரமணியன், எட்டுத்தொகை நூல்கள், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் சென்னை.98 முதல் பதிப்பு 2004

பா. சரவணன், சிலப்பதிகாரம் மூலம் செவ்வவுரை, சந்தியா பதிப்பகம், சென்னை, 2008

சங்க இலக்கியத்தில் நற்றிணை, தலைமை பதிப்பாளர் முனைவர் பரிமளம், சென்னை 600098 முதல் பதிப்பு 2004 ஏப்ரல்

முனைவர் அ.மா பரிமளம் மற்றும் முனைவர் கு. பெ. பாலசுப்ரமணியன், சங்க இலக்கியத்தில் புறநானூறு, நியூ செஞ்சுரி, சென்னை 600098 முதல் பதிப்பு 2004

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