Written by - முனைவர் க.லெனின், உதவிப்பேராசிரியர், எம்.ஜி.ஆர் கல்லூரி – ஓசூர் –
Thursday, 14 June 2018 07:04 - Last Updated Thursday, 14 June 2018 07:09

□□□□□□□□□

வயிற ்றுப ் பசிக ்காக உண ்ணுகின ்ற மனிதன ் முதலில ் பழங ்களையும ், பின ்னர ் கிழங ்கு மற ்றும ் தானிய வகைகளையும ் உண ்டிருக ்க வேண ்டும ். நெருப ்பைக ் கண ்டறிந ்த பின ்னர ் கிழங ்குகளை நெருப ்பில ் போட ்டு வேகவைத ்து அதன ் சுவையை அறிந ்திருக ்க வேண ்டும ். காட ்டில ் மூங ்கில ்கள ் ஒன ்றோடு ஒன ்று உரசி தீ ப ்பற ்றி எரிந ்தபோது, அங ்கு வாழும ் விலங ்குகள ் சில நெருப ்பில ் சிக ்கி இறந ்தன. அவற ்றைப ் பார ்த ்த மனிதன ் கிழங ்கு என ்றெண ்ணி இறைச ்சியை உண ்டிருக ்கிறான ். கிழங ்கு இல ்லை இறைச ்சி தான ் என ்று அறிந ்த பழங ்கால மனிதர ்கள ் அவற ்றின ் சுவையின ் காரணமாக அதனை விரும ்பித ்தின ்றிருக ்க வேண ்டும ். இவ ்வாறு படிப ்படியாக மனிதன ் சைவ உணவில ் இருந ்து அசைவ உணவுக ்கு வந ்திருக ்கலாம ். சைவ உணவை விட அசைவ உணவில ் சக ்தியும ், வலிமையும ் அதிகம ் இருப ்பதாக இன ்றளவும ் மக ்களிடையே ஒருவித மனப ்போக ்கு காண முடிகிறது.

□□□□ □□□□

நெய ்தல ் நில மக ்களின ் முக ்கிய உணவு மீ ன ் உணவாகும ். மீ னை உணவாகக ் கொள ்வதன ் வாயிலாகப ் பல ்வேறு பொருதங ்கள ் உடலில ் சேர ்கின ்றன. நெய ்தல ் நிலத ்தில ் பெறப ்பட ்ட இவ ்வுணவு அனைத ்து நிலங ்களுக ்கும ் கொண ்டு செல ்லப ்பெற ்று விற ்பனை செய ்யப ்பட ்டுள ்ளது. ஆற ்றில ேநன ்கு கட ்டப ்பட ்ட தூண ்டில ் கோலினால ் பாண ்மகள ் மீ ன ் பிடிக ்கும ் காட ்சியினைப ் பின ்வரும ் பாடல ் காட ்டுகிறது.

“நாண ்கொள ் நுண ்கோலின ் மீ ன ்கொள ் பாண ்மகள ்
தான ்புனல ் அடைகரைப ் படுத ்த வராஅல ்
வஞ ்சி விறகின ் சுட ்டு வாய ் உறுக ்கும ்” (அகம ்.216:1-3)

என ்ற அடிகளில ், வஞ ்சி ஒருத ்தி விறகினால ் மீ னைச ் சுட ்டு தன ் தந ்தைக ்குக ் கொடுப ்பதை அறியலாம ். உழவன ் ஒருவன ் விடியற ்காலத ்தே எழுந ்து வாரல ் மீ னைப ் பிடித ்து துண ்டு துண ்டாக வெட ்டி மணக ்கும ் குழம ்பு வைப ்பதையும ், அந ்தக ் குழம ்புக ்கு ஏற ்றபடி அரிசியால ் செய ்த சோற ்றினைச ் சேர ்த ்து உண ்டு

பண்டையக்கால அசைவ உணவுகளும் நீருணவுகளும் – ஓர் ஆய்வு

Written by - முனைவர் க.லெனின், உதவிப்பேராசிரியர், எம்.ஜி.ஆர் கல்லூரி – ஓசூர் –
Thursday, 14 June 2018 07:04 - Last Updated Thursday, 14 June 2018 07:09

மகிழ்ந்ததையும்,

“கருங்கண் வராஅல் பெருந்தடி மளிர்வையொடு
புகர்வை அரிசிப் பொம்மற் பெருஞ் சோறு” (நற்றி.60:4-6)

என்ற அடிகள் உரைக்கின்றன. இரவில் மீனை உண்ணுதல் (நற்:127), கொழுவிய மீன் உணவை உண்ணுதல் (நற்:159), பரதவர்கள் விடியற்காலையிலே உப்பங்கழியில் சென்று மீனைத் தேடிப் பிடித்தல் (நற்:372) போன்ற செய்திகள் பாடலடிகளில் பயின்று வருவதன் மூலம் பழந்தமிழ் மக்களிடையே மீன் உணவு பெற்றிருந்த செல்வாக்கினை அறியலாம். கடலிலே சென்ற பரதவர்கள் வலைவீசிப் பிடித்து வந்த மீன்களைக் குவியலாக மணலில் குவித்து வைப்பர் அந்த மீன்களை விற்றலும், கருவாடு ஆக்குதலும், மீனில் இருந்து எடுக்கக் கூடிய நெய்யை விளக்கிற்குப் பயன்படுத்தியதையும்,

“நெடுங்கடல் அலைத்த கொடுந் திமிற் பரதவர்
கொழு மீன் கொள்ளை அழிமணல் குவைஇ,
மீன் நெய் சுட்டிக் கிளிஞ்சல் பொத்திய” (நற்றி.175:1-3)

என்னும் அடிகள் எடுத்துரைக்கக் காணலாம். மேலும் பரதவர்கள் கடலில் மீன் பிடிப்பதை தங்களின் முதன்மைத் தொழிலாகக் கொண்டனர் (ஐங்:180), மீன் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் தன் தந்தைக்கு, மூரலாகிய வெண்சோற்றை ஆக்கி அதனோடு அயிலை மீனின் குழம்பு வைத்து கொழுமீன் கருவாட்டுடன் கொண்டு சென்றாள் பரதவப் பெண் என்பதை,

“உப்பு நொடைநெல்லின் மூரல் வெண்சோறு
அயிலை துழந்த அம்புளிச் சோறு
கொழுமீன் தடியொடு குறுமகள் கொடுக்கும்” (அகம்.60:4-6)

என்ற பாடல் காட்டுகின்றது. கொழுப்புடைய மீன் (அகம்:80), கடல் மீன் (அகம்:10), வாளைமீன் (எம்:126), வாரல் மீனின் நீண்ட துண்டுகள் (அகம்:213), கொழுமீன்களை உண்ட சிறுகுடி சிறுவர்கள் (அகம்:290), தேக்கின் இலையில் மீன் குழம்பினை ஊற்றி சுடச்சுட உண்ணுதல் (அகம்:315) போன்றச் செய்திகள் பாடலடிகளில் பயின்று வருவதைக் காணமுடிகிறது. மேலும், புல்லரிச் சோற்றினைக் கருவாட்டோடு சேர்த்துத் தம் சுற்றத்தாருடன் உண்டனர் என்பதை,

“முரவுவாய்க் குழிசி முரிஅடுப்பு ஏற்றி
வாராது அட்ட வாடுஊன் புழுக்கல்” (பெரும்பாண்.99-100)

என்ற அடிகள் உரைக்கின்றன.

பன்றி இறைச்சி

சங்க கால மக்களிடையே பன்றி இறைச்சியை உணவாகக் கொள்ளும் வழக்கம் இருந்துள்ளது. குறிஞ்சி நிலத்தில் சிறிய கண்ணுடைய சீற்றம் கொண்ட ஆண் பன்றியானது சேற்றில் விழுந்து ஓடுவதை,

2 / 9

பண்டையக்கால அசைவ உணவுகளும் நீருணவுகளும் – ஓர் ஆய்வு

Written by - முனைவர் க.லெனின், உதவிப்பேராசிரியர், எம்.ஜி.ஆர் கல்லூரி – ஓசூர் –
Thursday, 14 June 2018 07:04 - Last Updated Thursday, 14 June 2018 07:09

“சிறுகட் பன்றிப் பெருஞ் சின ஒருத்தல்
சேறு ஆடு இரும்புறம் நீறொடு சிவண” (நற்றி.82:7-8)

அந்தப் பன்றியை காட்டு நாய்கள் எல்லாம் சேர்ந்து கொன்றன. ஆனால், நாய்கள் அந்த பன்றியை திங்காதவாறு கானவர் துரத்தி அடித்தனர். பன்றியை தம் இல்லத்திற்கு கொண்டு வந்து உண்டார்கள். கானவன் கொன்ற முள்ளம்பன்றியின் தசையோடு சேர்த்து கிழங்கினையும் உண்டனர் (நற்:85), (நற்:75) பன்றிக்கென குறிஞ்சி நிலக் கானவன் பொறி வைத்து அதனைப் பிடித்தான் (நற்:119) என்னும் செய்தியை நற்றிணைப் பாடல்கள் காட்டுகின்றன. உடல் முழுவதும் முள்ளினைக் கொண்ட முள்ளம் பன்றியினைச் சீண்டினால் தன் உடல் முழுவதும் முள்ளாய் துருத்தி நிற்கும் தன்மையை உடையது. அப்படிப்பட்ட பன்றியினை எயினர்கள் சாப்பிடுவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார்கள் என்பதனை,

“முளவு மா வல்சி எயினர் தங்கை
இளமா எயிற்றுக்கு நின் நிலை அறியச்” (ஐங்குறு.364:1-2)

என ஆசிரியர் கூறுகின்றார்.

பசுவை உண்ணல்

பசு புனிதமாகக் கருதப்படுவதற்கு முன்னர் உணவிற்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. பசுவினைப் பலியிடுவதை அகநானூற்றில் காணமுடிகிறது. இவ்வாறு பசு உணவிற்காகப் பயன்படுத்தப்படுவதைப் பின்வரும் நற்றிணைப்பாடல் எடுத்துரைக்கிறது.

“ஓய்பசிச் செந்நாய் உயங்குமரை தொலைச்சி
ஆர்ந்தன ஒழிந்த மிச்சில் சேய் நாட்டு
அருஞ் சுரம் செல்வோர்க்கு வல்சி ஆகும்” (நற்றி.82:7-8)

என்ற அடிகளில், மலைப்பக்கத்தில் உள்ள செந்நாயானது பசுவைக் கொன்று தின்றது. தின்று போட்ட மீதி உணவை பாலை வழியில் செல்வோர் தீயினுள் மயில் இறகால் தொடுக்கப் பெற்ற மாலையை அணிந்த வீரர்கள் பூக்கள் நிறைந்த காட்டில் சென்று தங்கினர். அங்கு இருந்த இளம் பசுவைக் கொன்று தின்றார்களாம். (அகம்:249) பால்தரும் பசுக்கூட்டத்தை கவர்ந்து சென்ற வெட்சி வீரர்கள் கரந்தை வீரர்களைக் கொன்று பசுவை கொண்டுச் சென்றனர். போகும் வழியில் அவர்களுக்கு பசிக்கவே, கொண்டுச் சென்ற பசுக்களில் கொழுத்தது எது என பார்த்து அதை வெட்டி சமைத்து உண்டார்களாம் (அகம்:309) எருதினைக் கொன்று அதன் தொடையினை உண்ணல் (அகம்:265) போன்ற செய்திகள் இலக்கியங்களில் காணமுடிகிறது. மணிமேகலையில் உயிர்க்கொலை கூடாது. பசுவை கொல்லக் கூடாது போன்ற செய்திகள் இடம்பெறுகிறது. ஆனால், இன்றும் பசுவைக் கொன்று உண்ணும் பழக்கம் நம் தமிழர்களிடத்தில் இருந்துவருகிறது.

ஆட்டிறைச்சியும் மானிறைச்சியும்
ஆடு, மான், காடை, முயல், செம்மறி ஆடு, உடும்பு, கானங்கோழி போன்றவற்றையும் மனிதன் உண்டு களித்திருக்கின்றான். நற்றிணையில்,

“மை ஊன் தெறிந்த நெய் வெண் புழுக்கல்” (நற்றி.83:5)

3 / 9

பண்டையக்கால அசைவ உணவுகளும் நீருணவுகளும் – ஓர் ஆய்வு

Written by - முனைவர் க.லெனின், உதவிப்பேராசிரியர், எம்.ஜி.ஆர் கல்லூரி – ஓசூர் –
Thursday, 14 June 2018 07:04 - Last Updated Thursday, 14 June 2018 07:09

ஆட்டினை வெட்டி அதன் இறைச்சியோடு பசும்நெய் கலந்து வெண்மையான சோற்றிலே இட்டு சுடச்சுட வழிப்போக்கர்களுக்கு விருப்பமொடு தருவார்களாம். அதைப்பொல,

“காழின் சுட்ட கோழ்ஊன் கொழுங்குறை
ஊழின் ஊழின் வாய்வெய்து ஒற்றி” (பெரும்பாண்.105-106)

பொருநராற்றுப்படையில், அருகம்புல்லை அதிகம் சாப்பிட்டு வந்த செம்மறி ஆட்டுக்கிடாவை வெட்டி அதனுடைய கொழுத்த இறைச்சியினை ஒரு இரும்பு கம்பியில் மாட்டி அதை நெருப்பிலே காட்டி நன்றாக வெந்தவுடன் எங்கள் வாயிலேப் போட்டுக் கொண்டோம். சூடு பொறுக்க முடியாமல் வாயின் இடப்பக்க ஓரத்திலும், வலப்பக்க ஓரத்திலும் வைத்து எங்கள் சூட்டினை ஆற்றிக் கொண்டோம். இனி வேண்டாம் என சொல்லும் அளவுக்கு தெவிட்டி போகுமாறு தின்றோம் என்று எயினர்கள் உரைப்பதைக் காணலாம்.

அகநானூற்றில், சிறிய தலையினை உடைய செம்மறி ஆட்டின் கொழுப்பையும் பழுப்பு நிறத்தில் உள்ள தயிரோடு, வரகினது முற்றிய அரிசியை உலையில் போட்டு வடித்து சேர்த்துக் கொண்டார்கள். அதனோடு மழை பெய்தமையால் புற்றில் இருந்து வெளியே வந்த ஈயலை பசுவின் வெண்ணெய்யில் பொறித்து உண்டார்களாம் (அகம்:374) என்ற செய்தியையும், பெரிய புலியானது ஆண்மானை அடித்துக் கொன்று கருங்கற்களை உடைய பாறையில் கிடத்தி வயிர் நிரம்ப உண்டது. அப்படி உண்டு போட்ட மானின் இறைச்சியை பார்த்த வம்பலர்கள் மகிழ்ச்சி அடைந்தனர்.

“ஒலிகழை நெல்லின் அரிசியொடு ஓராங்கு
வால் நிணம் உருக்கிய வாஅல் வெண்சோறு” (அகம்.107:7-9)

காட்டிலே உள்ள விளைந்த மூங்கில் அரிசியைக் குற்றி சோறாக்கினர். பின்பு அந்த மான் இறைச்சியை அடுப்பிலே இட்டு கறி ஆக்கினார்கள். அங்குள்ள தேக்கின் இலையைத் தண்ணீர் விட்டு கழுவி அவற்றில் சுடச்சுட இட்டு உண்டு மகிழ்ந்தனராம். வில்லை உடைய மறவர்கள் முல்லை நிலத் தோட்டத்தில் மானை அறுத்துத் தின்பர் (அகம்:284) என்பதன் வழி மான் உணவிற்குப் பயன்பட்டுள்ளதை அறியமுடிகிறது.

ஊன் நிறைந்த சோறு

பழங்கால மனிதர்கள் எப்போதும் சோற்றில் ஊன் கலந்து சாப்பிடுவதில் விருப்பம் கொண்டவர்களாக இருந்துள்ளார்கள். குறிஞ்சி நிலத் தலைவன் ஒருவனுக்கு காடைக்கறி ரொம்ப பிடிக்குமாம். அதனைத் தேனுடனும் கனியுடனும் சேர்த்து உண்பான் என்ற செய்தியைக் காணமுடிகிறது (குறுந்:389). புலியானது, கொன்றுப் போட்ட யானையை ஆறலைக் கள்வர்கள் தன் நீண்ட கோலினால் கொண்டுச் செல்வர். உமணர்கள் விட்டுச் சென்ற அடுப்பில் சிறு தீ மூட்டி அவற்றில் ஒன்றாகச் சோறாக்கி யானைக்கறியோடு சேர்த்து உண்பார்கள் என அகநானூறு கூறுகின்றது (அகம்:169). கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சியை உண்கலத்தில் இட்டு ஆற ஆற உண்ணும் பாணன் (புறம்:125) இதே போல் ஆமூர் நகருக்குச் சென்றால் உழவரின் தங்கை,

“அவைப்பு மாண்அரிசி அமலை வெண்சோறு
கவைத்தாள் அலவன் கலவையொடு பெறுவிர்” (சிறுபாண்.194-195)

என்ற அடிகளில், வழிப் போவார்களை முறையாகத் தடுத்து அமலை வெண்சோற்றோடு

4 / 9

பண்டையக்கால அசைவ உணவுகளும் நீருணவுகளும் – ஓர் ஆய்வு

Written by - முனைவர் க.லெனின், உதவிப்பேராசிரியர், எம்.ஜி.ஆர் கல்லூரி – ஓசூர் –
Thursday, 14 June 2018 07:04 - Last Updated Thursday, 14 June 2018 07:09

நண்டினது உணவையும் சேர்த்து உண்ணத் தருவாள் என்பதும், வேலிகளில் தொடர் வலைக் கட்டி ஒத்த நெடிய காதுகளையுடைய முயல்களை புறம் போக விடாமல் தடுத்து வலையிலே மாட்ட வைப்பர். அவ்வாறு பிடித்த அந்த முயல்களை ஆறலைக்கள்வர்கள் கூட்டமாகச் சேர்ந்து சமைத்து உண்பர் (பெரும்:114-115). ஊன் கலந்த கறிச்சோற்றினைத் தவிர வேறெதுவும் அறியாத மக்கள் (புறம்:14:14-15) சந்தன விறகால் தீ மூட்டி செய்யப்பட்ட ஊனை மறவர்கள் விரும்பி உண்டார்கள் (அகம்:172) நிணச்சோற்றினை உணவாகக் கொள்ளும் வடுகரது கூட்டம் (அகம்:213) புறநானூற்றில் தங்கள் வீட்டு வாசலில் காட்டில் இருந்து பிடித்து வந்த உடும்பினை அறுத்து யாவருக்கும் பகுத்துத் தருவர்.

“உடும்புஇழுது அறுத்த ஒடுங்காழ்ப் படலைச்
சீறில் முன்றில் கூறுசெய்திடுமார்” (புறம்.325:7-8)

மீதமுள்ள ஊனை தீ மூட்டி அதில் கொழுப்பினை வாட்டுவர். அப்படிச் செய்யும் போது உடும்பின் நாற்றம் தெருவெங்கும் வீசுமாம். இந்த நிகழ்ச்சியினைப் பார்க்கும் போது அன்றைய சமூகத்தில் தனக்கு கிடைத்த ஒன்றை மற்றவர்க்கும் கொடுத்து உதவும் பண்பு இருந்திருக்கிறது என்பதை அறியலாம்.

நாங்கள் ஊனைச் சமைத்து தருகின்றோம் எங்கள் ஊரில் தங்கி விட்டுச் செல்லுங்கள் என்று (புறம்:320) உயர்வால் ஒருவனை ஒருவன் அடித்து கொல்லும் இக்காலத்தில் இப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை குறைவானதாகவே இருக்கின்றது. நமக்குக் கீழுள்ள ஆடு, கோழி போன்றவைகளை நாம் அடித்து உண்ணுகிறோம். அது போல் நம்மை பணக்கார மேல்வர்க்கத்திகள் உணவு
சங்க காலத்னர் சில சுரண்டலுக்காக அடித்து கொல்கின்றனர்.

நீருணவு

உணவினை உற்பத்திச் செய்ய காரணமாக இருப்பதுடன் தானே உணவாகவும் அமைவது நீர் என்பார் வள்ளுவர். மேலும்

“நீர் இன்று அமையா உலகம்” (நற்றி.1:6)

என்கிறார் கபிலர். இவ்வுலகத்தில் முக்கால் பங்கு தண்ணீரால் சூழப்பட்டுள்ளது. மனிதனின் தாகத்தை தீர்க்க தண்ணீரே முதல் உணவு. நாம் சமைக்கும் ஒவ்வொரு சமையலுக்கும் அடிப்படை இந்த நீரே. அப்படிப்பட்ட நீருணவு மனிதர்களுக்கு இன்றியமையாதது.

தில் கள் குடித்தல் தவறாகக் கருதப்படவில்லை. ஆண்களும் பெண்களும் சேர்ந்தே கள் குடித்தார்கள் என வரலாறு சொல்கிறது. விருந்தோம்பல் நிகழ்ச்சிகளில் கள் உணவு முதலிடம் வகிக்கிறது. மனிதன் தன் துன்ப காலங்களிலும், தன்னிலை மறந்து இருக்க கள் என்ற மதுபானம் வந்தது. இந்த கள்ளானது பனைமரம், தென்னைமரங்களில் இருந்து இறக்கப்பட்டு வழங்கப்படுகிறது.

கள் உருவாகின்ற முறை

பனை மரத்தின் அகன்ற வாயுடைய பாளையின் குருத்தை சீவி ஒரு பானையை கவிழ்த்து வைத்துவிட்டு செல்கின்றனர். இதனை,

5 / 9

“பருவாய்ப் பாளகைக் குவிமுலைச சுரந் த
அரிநிறக் கலுழி ஆர மாந் தி” (அகம்.157:2-3)

அடுத் த நாளில் பானயைின் கருத் தில் இருந் து முனை சொரிந் த பன் னாடயைால் அரிக் கப் பறெ் ற கள் மறவர் களின் உணவாகப் பயன் படுத் தப் பட் டு வந் துள் ளது. வீ ர மறவர் கள் ஒரு குடத் தில் கள் ளை ஊற் றி அதில் மா, பலா பமோன் ற கனிகளை இட் டு வயெிலில் மணலில் ம□டி வபை் பர். அந் த தறேலை உண் பார் கள் (அகம்:37,348) இது பாம் பின் நஞ் சு பமோன் று மிகுந் த பமோதயைதை் தரக் க□டியது ஆகும்.

கள் குடிக் கச் சனெ் ற சுற் றந் தார் கள் கள் ளகைக் குடித் து விட் டு பனமைரத் தில் இருக் கும் நுங் கினை பறெ் று வருவார் களாம் (குறு:293). இனிய கடுப் புடயைை நஞ் சறேிய கள் (நற்:10). கள் மணம் மிகுந் த ஊரில் கள் ளகைக் குடித் து மறவன் மகிழ் ச் சியாய் இருத் தல் (நற்:131). உண் ண உண் ண தவிெட் டாத கள் ளுணவு (அகம்:77). விடியற் காலத் தே கள் ளபைப் பருகும் மறவர் கள் (அகம்:213). கள் ளை அதிகமாகக் குடித் து விட் டு சினம் கொள் ளுதல் (நற்:156). பனை மரத் தில் இருந் து இறக் கின கள் ளினை ஓரு சாடியில் ஊற் றி வதை் தனர். அதை சுற் றி எப் பமோதும் வண் டுகள் ஆர் ப் பரித் துக் கொண் டே இருந் தனவாம் (நற்:227). வீ ட் டில் சயெ் யப் படும் தமோப் பி எனும் கள் வகயைை சங் க இலக் கியம் க□றுகிறது.

□□□□□□□ □□□□□ □□□
தனேினது சுவபைப் பமோன் று இருக் கக் க□டிய, நீ ண் ட நாள் வதை் திருந் துப் புளிப் பறேிப் பமோன கள் ளை விண் மீ ன் பமோன் ற பொன் னாலாகிய வளெ் ளத் தில் நிறயை நிறயை கொடுத் தான் என் பதை,

“தடே் கடுப் பு அன் ன நாட் படு தறேல்
கமோள் மீ ன் அன் ன பொலங் கலத் து அளஇ” (392:16-17)

என் று புறநான□ற் று ஆசிரியர் க□றுகிறார். மலேும் பாம் பின் நஞ் சறேி மயக் கினாற் பமோல் மிகுந் த பமோதயைதை் தரக் க□டிய கள் ளை மறவர் கள் குடித் து வந் தனர். (சிறுபாண்:235-236) பரிய மலயைில் விளநை் த ம□ங் கிலில் கள் ளை ஊற் றி தகே் கி வதை் து சில நாள் கழித் து உண் ணல் (நற்:276). அது புளிப் பறேிப் பமோனதால் மிகுந் த பமோதயைை அளித் தது. அதனால் அப் படிப் பட் டக் கள் ளை மறவர் கள் பரிெதும் உண் டார் கள் எனலாம்.

கள் மிகுந் த பாக் கத் தில் நீ ண் ட கொடிகள் அசநை் தாடிக் கொண் டிருந் தன. பாணர் கள் விடியல் காலத் தே அங் கு வந் து சரே் ந் தனர். தான் கொண் டு வந் திருந் த வரால் மீ ன் துண் டுகளை விற் று, அப் பொருள் களில் கள் ளுண் டு களிப் பில் மிதந் தனர் என் பதை,

“நடெுங் கொடி நுடங் கும் நறவுமலி பாக் கத் து
நாள் துறபைப் பட் ட மமோட் டு இரு வராஅல்” (அகம்.196:1-2)

இவ் வாறு மீ ண் டும் மீ ண் டும் கள் குடித் த பாணர் கள் தான் மீ ன் வடே் டகைக் குச் சலெ் லும் தொழிலயைே மறந் தனராம். மலேும், “கடதை் தரெுக் களில் கள் விற் றற் குத் தனி இடங் கள் ஒதுக் கப் பட் டன, அவற் றின் இருப் பிடம் அங் குப் பறந் த கொடிகளால் அறிவிக் கப் பட் டது”1 என் று ந.சுப் ரமண் யன் குறிப் பிடுகிறார். பலகயைினால் அமகைக் கப் பட் டுள் ளது என் பதை அறியலாம். நற் றிணயைில் நயெ் தல் தலவைன்

பண்டையக்கால அசைவ உணவுகளும் நீருணவுகளும் – ஓர் ஆய்வு

Written by - முனைவர் க.லெனின், உதவிப்பேராசிரியர், எம்.ஜி.ஆர் கல்லூரி – ஓசூர் –
Thursday, 14 June 2018 07:04 - Last Updated Thursday, 14 June 2018 07:09

தேன்மணம் கமழும் கள்ளை மிகுந்த ஆர்வத்தோடு குடித்தான் (நற்:388) எனக் கூறுகின்றது.

இனிய களிப்புத் தன்மையை மிகுதியாகக் கொண்ட கள் (குறுந்:298) தினையைக் காக்கும் குறிஞ்சி நிலத்தலைவன் காவல் பரணிடத்தில் இருந்துக் கொண்டே கள் குடித்தான் (அகம்:102) ஓரிடத்தில் இருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு கள்ளைக் கொண்டு சென்றிருக்கிறார்கள். அப்போது,

“கள் கொண்டு மறுகும் சாகாடு அளற்று வறின்” (அகம்.116:3)

மழை அதிகம் பெய்தமையால் மருத நிலம் முழுவதும் சேறாக இருந்தது. கள்ளை ஏற்றிக்கொண்டு வந்த மாட்டு வண்டி சேற்றிலே மாட்டிக் கொண்டதாக அகநானூறு கூறுகின்றது. ஏற்றிச் சென்ற “கள்ளை மண்டை என்னும் பாத்திரத்தில் ஊற்றி வாடிக்கையாளர்கள் குடித்தனராம்”2 என்கிறார் ந.சுப்ரமண்யன்.

கடலில் பலவகை மீன்களைப் பிடிப்போர் பன்னாடையால் அரிக்கப்பெறும் கள்ளிற்கு விலையாகக் கொடுப்பார்களாம் (அகம்;:296), பூமணம் கமழ்கின்ற கள் (பொருந:157-158) புறநானூற்று மன்னன் ஒருவன் தன்னை நாடி வருபவர்களுக்கு குடம் குடமாக கள்ளைக் கொடுத்தான் (புறம்:239) எனக் கூறுகின்றது.

கள்ளுக்கடையில் “கோப்பையில் கள்ளை ஒரு முறை உறிஞ்சுவதும், அடுத்து இஞ்சித் துணுக்கைக் கடித்து தின்றலும் மாறி மாறி நிகழ்ந்தன. இதனால் உண்டோர் அடைந்த களிப்பு மட்டற்றது”3 என்கிறார். கள்ளின் நாற்றம் வெளியே தெரியாமல் இருக்க இப்படி இஞ்சியைச் சாப்பிட்டு வந்திருக்கலாம். இல்லையென்றால் கள்ளின் சுவைக்கு இஞ்சியின் சுவை பொருத்தமானதாக அமைந்திருக்கலாம். பண்டையத் தமிழர்கள் கள்ளுணவை உண்டும் மகிழ்ந்தும் வந்திருக்கிறார்கள்.

சங்க காலத்தின் இறுதியில் தமிழ் மக்களிடையே குடிப்பழக்கம் அளவுக்கு மீறிக் காணப்பட்டது. “காவிரிப்பூம்பட்டினம், மதுரை போன்ற பெரிய நகரங்களில் வாழ்ந்திருந்த குடிமக்கள் இத்தீய பழக்கத்தில் மூழ்கிக் கிடந்தனர். வரையற்ற சிற்றின்பமும், கட்குடியும் ஒரு நாட்டின் மக்களை இழிந்த நிலைக்கு ஈர்த்துவிடும் என்பது வரலாறு காட்டும் உண்மையாகும்”4 என்கிறார் கே.கே. பிள்ளை.

நாலடியார், ஆசாரக்கோவை போன்ற நூல்கள் அறவே வெறுக்கின்றன. மணிமேகலையும், சமணமும் பௌத்தமும் குடிப்பழக்கம் உடல்நலத்திற்கு கேடானது என்கிறது. குடிப்பவர்கள் குடிக்காமல் இருந்தால் மட்டுமே இப்படிப்பட்ட கள்ளை (மது) ஒழிக்க முடியும்.

பாலுணவும் கூழுணவும்

பசுவில் இருந்துப் பெறப்பட்ட பாலுணவு பெரிதும் உண்ணப்பட்டது. குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் வரை இவ்வுணவை உண்டு வந்தனர். நெய்தல் நிலத்தில் இடையர்கள் பாலைப் பீச்சி கடைத் தெருக்களில் சென்று விற்று வருவார்களாம் என்ற செய்தி சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படுகிறது. மேலும் பாலில் இருந்து தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் போன்றவற்றை எடுத்து பல்வேறு வகைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறன. “வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பாலில் கொழுப்புச் சத்தும் புசியும் இல்லாமை குறிக்கப்பட்டுள்ளது. பாலிலிருந்து வெண்ணெய்யைச் (கொழுப்பு) சில மருந்துகளைக்

7 / 9

பண்டையக்கால அசைவ உணவுகளும் நீருணவுகளும் – ஓர் ஆய்வு

Written by - முனைவர் க.லெனின், உதவிப்பேராசிரியர், எம்.ஜி.ஆர் கல்லூரி – ஓசூர் –
Thursday, 14 June 2018 07:04 - Last Updated Thursday, 14 June 2018 07:09

கொண்டு நீக்குதற்குச் சில தனிப்பட்ட முறைகள் இருந்தன என்றும் அவ்வாறு வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பால் விற்பனையாயிற்று என்றும் உரையாசிரியரான நச்சினார்க்கினியர் கூறுவார். அத்தகைய பாலுக்குச் சத்துச் சிறிதும் இல்லை என்பதும் அவர் கூற்று”5 என்கிறார் ந.சுப்ரமண்யன்.

சுவையால் பாலில் இருந்து பல்வேறு உணவு வகைகளை எடுத்து உண்டிருப்பது அறிய முடிகிறது. கடுமையான பாலை நிலம் போவதற்கு மிகவும் கடுமை உடையது. அதனால் கோவலர்கள் அந்தப்பக்கம் செல்லும் போது கம்பினை இடித்து அதனை கூழாக ஆக்கி (கூழுணவு) உடன் எடுத்துச் சென்றார்களாம் என்பதை,

“வல்வாய்க் கணிச்சி கூழ்ஆர் கோவலர்” (அகம்.21:22)

என்பதால் அறியலாம். கூழ் உணவு தன் பசியை மட்டும் போக்குவது அல்லாமல் வெயிலின் கொடுமையில் இருந்து தன்னை காத்துக் கொள்ளவும் இவ்வுணவு பயன்படுத்தப்பட்டது. இவையும் அல்லாமல் பனைமரத்தில் இருந்துப் பெறக்கூடிய இளநீரும் உடம்பிற்கு சூட்டைத் தணிப்பதாக அமைந்தது. நுங்கையும் இளநீரும் தேடிப் போய் உண்டார்கள் என்பதை சங்க இலக்கியத்தில் பகர்கின்றது.

உணவு பின்வரும் முறைகளில் உட்கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

1. அருந்துதல் - மிகச் சிறிய அளவே உட்கொள்ளுதல்
2. உண்ணல் - பசி தீர உட்கொள்ளல்
3. உறிஞ்சல் - வாயைக் கவிழ்த்துக்கொண்டு நீருள்ள பண்டத்தை ஈர்த்து உட்கொள்ளுதல்
4. குடித்தல் - நீர் உள்ள உணவை (கஞ்சி போன்றவை) சிறிது சிறிதாக பசி நீங்க உட்கொள்ளல்.

5. தின்றல் - தின்பண்டங்களை உட்கொள்ளல்
6. துய்த்தல் - சுவைத்து மகிழ்ந்து உட்கொள்ளுதல்
7. நக்கல் - நாக்கினால் துலாவி உட்கொள்ளுதல்
8. நுங்கல் - முழுவதையும் ஓர் வாயால் இழுத்து உறிஞ்சுதல்
9. பருகல் - நீர் உள்ள பண்டத்தில் சிறுகக் குடிப்பது
10. மாந்தல் - பெருவேட்கையுடன் மடமடவென்று உட்கொள்ளுதல்
11. மெல்லல் - கடிய பண்டத்தை பல்லால் கடித்து, அதை மெதுவாக அரைத்து உட்கொள்ளுதல்.
12. விழுங்கல் - பல்லுக்கும் நாக்குக்கும் இடையே தொண்டை வழி உட்கொள்ளுதல்”6 உணவுகள் எவ்வாறு உட்கொள்ள வெண்டும் என்று விக்கிபீடியா எடுத்துரைக்கிறது.

முடிவுரை

அன்று மனிதன் இயற்கையில் கிடைத்த உணவினை உண்டான். முக்கியமாக தினை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, காய்கறிகள், பழங்கள் போன்ற உணவுகள் மனிதனின் உடலை ஆரோக்கியத்தோடு வைத்திருந்தது. கால மாற்றத்தாலும் அந்நிய படையெடுப்புக்களாலும் தமிழரின் உணவு முறைகள் மாறிக்கொண்டே போனது. இயற்கை உணவோடு இயைந்த உணவே மக்களின் உடலுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் சிறந்த மூலப்பொருளாக அமைகின்றன.

8 / 9

பண்டையக்கால அசைவ உணவுகளும் நீருணவுகளும் – ஓர் ஆய்வு

Written by - முனைவர் க.லெனின், உதவிப்பேராசிரியர், எம்.ஜி.ஆர் கல்லூரி – ஓசூர் –
Thursday, 14 June 2018 07:04 - Last Updated Thursday, 14 June 2018 07:09

சான்றெண் விளக்கம்

1. சுப்ரமண்யன்,ந., சங்ககால வாழ்வியல், NCBH, சென்னை-98, ப.40
2. மேலது.ப.401
3. கே.கே.பிள்ளை, தமிழக வரலாறு மக்களும் பண்பாடும், உலக தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை -13, ப.144
4. சுப்ரமண்யன்,ந., சங்ககால வாழ்வியல், NCBH, சென்னை-98, ப.400
5. இணையம், விக்கிபீடியாவிலிருந்து…

lenintamil13@gmail.com

* கட்டுரையாளர் - - முனைவர் க.லெனின், உதவிப்பேராசிரியர், எம்.ஜி.ஆர் கல்லூரி – ஓசூர் –

9 / 9