

## ஐந்திணை நிலங்களின் உணவு முறைகளில் அறிவியல்

முனைவர்.யோ. நே. ஆட்லின் பியூலா

உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை

நேசமணி நினைவு கிறிஸ்தவ கல்லூரி, மார்த்தாண்டம்-629165

52

ஆய்வுச் சுருக்கம்

உணவு மனிதனுக்கு அவசியமானது. அது உடல் வலிமைபெறவும் வளர்ச்சியடையவும் இன்றியமையாததாக அமைகின்றது.

தமிழர்கள் தங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப உணவு வகையினை கொண்டிருந்தனர் குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என்ற ஐவகை நிலங்களில் வாழ்ந்த மக்கள் பொதுவாக தங்கள் நிலங்களில் கிடைத்த உணவினையும், பண்டமாற்று முறையில் பெற்றுக் கொண்ட உணவினையும் உண்டு நோயில்லாமல் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்தனர்.

தமிழக மக்கள் உணவே மருந்து என்ற ஒரு ஒப்பற்ற கொள்கையை பின்பற்றி வாழ்ந்து வந்ததை சங்க இலக்கிய நூற்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

முன்னுரை

மக்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு மிக முக்கியமாகும். இந்த உணவு வகைப்பற்றி தமிழ் இலக்கியங்கள் தெளிவாக கூறுகின்றன. இதற்கான ஆதாரம் சங்க இலக்கியங்களான பத்துப்பாட்டு, எட்டுத்தொகை போன்ற நூற்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் உணவின் தேவையை அறிந்தே நம் முன்னோர்கள் எல்லா வகை உணவினையும் உண்டு வந்தனர் என்பது புலனாகிறது.

பண்டைய மக்கள் தனக்கு மட்டுமல்லாமல் தன்மை நம்பி வந்த வறியவர்களுக்கும் உணவு அளித்து மகிழ்ந்தனர் இதனால் தான் “உண்டிக் கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே” என மணிமேகலைக் காப்பியம் கூறுகியது.

தமிழர்கள் தங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப உணவு வகையினை அமைத்திருந்தனர். குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என்று ஐந்து நிலப்பிரிவுகள் இருப்பினும் எல்லோரும் ஒரே வகை உணவினைப் பயன்படுத்தவில்லை. ஒவ்வொரு நிலத்தினரும் அந்தந்த நிலத்திற்கேற்ப உணவு வகையில் வேறுபட்டு இருந்தனர்.

குறிஞ்சி நில மக்களின் உணவு

குறிஞ்சி நிலத்து மக்கள் அந்த நிலத்தில் இயற்கையாக கிடைத்த பழங்களையும், தேனையும், கிழங்குகளையும் உணவாக உண்டனர். பிற நிலத்தார்க்கும் இவைகளைக் கொடுத்து அதற்கு பதிலாக மீன், நெய்யும் வாங்கிச் சென்றனர். முடிமிசமாக, மலையில் வாழும் பன்றி முயல் இவற்றை வேட்டையாடி அவற்றின் இறச்சியையும் உண்டனர். இதனை மலைபடுகடாமில் நன்னன் என்னும் குறுநில மன்னனுடைய சவ்வாது மலையின் அடிவாரத்தில் இருந்த சிற்றூர் மக்கள் நெய்யில் வெந்த இறைச்சியுடன் தினைச் சோறு உண்டதாகக் குறிப்பு கிடைக்கின்றது



இவைமட்டுமின்றி உடும்பின் இறைச்சியையும் பன்றி இறைச்சியையும் மானின் இறச்சியையும் உண்டனர். திணைச் சோற்றையும் திணை மாவையும் தேனிற்பிசைந்து உட்கொண்டனர். மூங்கிலரிசியைத் துழாவிக்களியாக்கி உண்டனர்.

முல்லை மக்களின் உணவு

முல்லை நிலத்து மக்கள் பாலுடன் திணை அரிசி சோற்றையும், அவரை விதையின் பருப்பும், வரகரிசிச் சோற்றையும் கலந்து உண்டனர் என்பதை,

“இடுங்கிளை ஞெண்டின் சிறுபார்ப்பன்ன  
பசுந்திணை முரல் பாலொடும் பெறுகுவீர்”1

“நெடுங்குறற் பூளைப் பூவினன்ன  
குறுந்தாள் வரகின் குறள வீழ்ச் சொன்றிப்  
புகரிணர் வேங்கை விகண் டன்ன  
வவரை வான் புழு கட்டிப் பயில்வுற்  
றின்குவை முரற் பெறுகுவீர்”2

எனப் பெரும்பாணாற்றுப்படை குறிப்பிடுகின்றது.

மலைபடுகடாமில் முல்லை நிலத்தில் பாலும், பால்சோறும் மிகுதியாக கிடைத்தன. அவரை விதையும் மூங்கில் அரிசியும் புளியுடன் கலந்து கூழாகச் சமைக்கப்பட்டன. இறச்சி கலந்து நெய் சோற்றையும் முல்லை நில மக்கள் உண்டனர் என்பதை,

“பாலும் மிதவையும் பண்ணாது பெறுகுவீர்”3 என்ற மலைபடுகடாம் பாடல் வழியாக அறியமுடிகின்றது.

இவையன்றி நெய், பால் தயிர், மோர், வெண்ணெய் போன்றவற்றையும் அந்நில மக்கள் உணவுப் பொருட்களாக கொண்டனர்.

மருத நிலமக்களின் உணவு:

மருத நிலத்து மக்களுக்கு நெல்லரிசி, காய், கீரைகள் மிகுதியாகக் கிடைக்கும். இதைக் கொண்டு தங்கள் தகுதிக் கேற்ப உணவாக உட்கொண்டனர். அத்துடன் நீர்வளம் மிகுந்த பகுதியாதலால் நண்டு, மீன் போன்ற நீர்வாழ உயிரினங்களும் அம்மக்களுக்கு உணவாயின. இதனை சிறுபாணாற்றுப்படையில் மருதநிலப் பெண்கள் அரிசியிலாக்கிய சோற்றை நண்டு, பீர்க்கங்காயும் கலந்த கறியுடன் பாணர்க்கு வழங்கினாள் என்பதை.

“விருங்கா முலக்கை யிரும்புமுகந் தேய்த்த  
வயைப்புமா ணரிசி யமலைவெண் சோறு  
கவைத்தாட் ளலவன் கலவையொடு பெறுகுவீர்”4

என்ற பாடல் குறிப்பிடுகிறது. பெரும்பாணாற்றுப்படையில் நெய் சோற்றுடன் பெட்டைக் கோழியின் பொரியலும் உண்டனர் என்பதை.

“வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி



மனை வாழ ளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர்”5

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படை கருப்பஞ் சாற்றையும் உண்டனர் என்றும் குறிப்பிடுகின்றது. இதைப் போன்று மருத நிலத்தில் வாழும் அந்தணர்கள் இல்லத்தில் சென்றால் அவர்கள் உண்ணும் உணவு வகைகள் கிடைக்கும் என்பதை,

“சேதா நறு மோர் வெண்ணெயின் மாதுளத்  
திருப்புறு பசங்காய்ப் போழொடு கறிகலந்து  
கஞ்சக நறுமுறியளைஇப், பைந்துணர்  
நெடுமரக் கொக்கினறுவடி விதிர்த்த  
தகைமாண் காடியின் வகைப்பட பெறுகுவீர்”6

என நெல் அரிசி சோற்றுடன் மாதுளங்காயை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வெண்ணெயில் பொரியல் செய்து அதனுடன் மாவடு ஊறுகாயும் சேர்த்து உணவாகத் தருவார்கள் என்றும் பெரும்பாணாற்றுப்படை குறிப்பிடுகிறது. உழவர்கள் பசு இறைச்சியைத் தின்றனர் என்று அகநானூறு 129-ஆவது பாடலில் பார்க்க முடிகிறது.

நெய்தல் நில மக்கள்

நெய்தல் நிலத்து மக்கள் அங்கு கிடைக்கும் பொருட்களை விற்று கிடைக்கும் பொருட்களை தங்களது உணவாகப் பயன்படுத்தினர். புறநானூறு 395- வது பாடலில் வாளைமீனைச் சமைத்து அவியல் என்னும் தொடுகறி செய்ததையும், சோற்றுடன் அதைச் சேர்த்து உண்டதையும் கூறுகின்றது. அகநானூறு அயிலை மீன் துண்டுடன் முரல் வெண்சோற்றுடன் உண்டதைக் கூறுகிறது

பரதவர்கள் அகிற்கட்டைகளை அடுப்பில் விறகாக வைத்து நுளைச்சியர் சமைத்த மதுவுடன் குழல் மீனை சுட்டுத்தின்றனர் என சிறுபாணாற்றுப் படை குறிப்பிடுகிறது. பெரும்பாணாற்றுப்படையில்,

“நென்மா வல்சி தீற்றிப் பன்னாட்  
குழி நிறுத் தோம்பிய குறுந்தா னேற்றைக்  
கொழு நிணைத் தடியொடு கூர்நறாப் பெறுகுவீர்”7

என்று பட்டினப்பாலை பாடல் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

நெல்லரிசி மாவு ஊட்டி வளர்ந்த பன்றியின் மாமிசத்துடன் கள்ளும் சேர்த்து உண்டனர் என்று குறிப்பிடுகிறது. பட்டினப்பாலையில் நெய்தல் நிலத்து மக்கள் கள்ளடன் இறால் மீனம், வயல் ஆமையின் இறச்சியும் சேர்த்து உண்டனர் என்பதை

“கருந்’ தொழிற் கலி மக்கள்  
கடவிறலின் சூடுகின்றும்  
வயவலாமைப் பழுக்குண்டும்”8

என்று பட்டினப்பாலை பாடல் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

பாலை நில மக்கள்

பாலை நிலத்து மக்கள் புளியங்கறிவிடப்பட்ட சோற்றினையும் காட்டுப்பசுவின் சூட்டிறச்சியுடன் உண்டனர் என்று சிறுபாணாற்றுப் படைக் குறிப்பிடுகிறது. பாலை நிலத்து மக்கள்



கடப்பாறைக் கொண்டு எறும்புகள் புற்றினைத் தோண்டி அதில் அவைகள் சேர்த்து வைத்திருக்கம் அரிசியை எடுத்து குற்றி அதை சோறாக்கி உண்டார்கள். அவ்வாறு உண்ணும் போது அதனுடன் உப்பிட்டு உலர்த்தி வைக்கப்பட்டுள்ள மாமிசத்தையும் உண்பார்கள். இதனை வாட்சன் என்றும் அழைப்பர். இதைப் போன்று பாலை நிலத்தில் கிடைக்கும் ஈச்சங் கொட்டையின் விதையைச் சோறாக்கி அதனுடன் உடும்புஇறச்சியும் பொரியல் செய்து உண்டனர் என்பதை

“களர் வளரீந்தின் காழ் கண்டன்ன  
சுவல் விளை நெல்லின் செவ்வவிழ்ச் சொன்றி  
ஞமலி தந்த மனவுச் சூலுடும்பின்  
வறைகால் யாத்தது வயின்றொறும் பெறுகுவீர்” 7

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படை குறிப்பிடுகிறது.

இறைச்சியைக் இரும்புக் கழியில் சுட்டுத் தின்னும் வழக்கம் இருந்தது என பொருநராற்றுப்படை 105 -லும், அகநானூறு 169 பாடலிலும் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.  
முடிவுரை

உணவு மனிதனுக்கு அவசியமானது. அது உடல் வலிமைபெறவும் வளர்ச்சியடையவும் இன்றியமையாததாக அமைகின்றது.

சங்க காலத்து மக்கள் ஒவ்வொரு நிலத்திற்கு ஏற்ப உணவுப் பொருட்களை தானும் உண்டு பிறருக்கும் வழங்கி வந்தனர் என்பதை சங்க இலக்கியங்கள் நன்கு உணர்த்துகின்றன. அதுமட்டுமல்லாமல் உடலுக்கு கெடுதல் இல்லாத உணவினை உண்டு உயிர்வாழ்ந்தனர் என்பது புலனாகிறது. தற்காலத்தில் மக்கள் துரித உணவினை உண்டு உடல் உபாதைகளால் பாதிக்கப்பட்டு பல நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர்

அடிக்குறிப்புகள்

1. பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடல் 167-168
2. பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடல் 192-197
3. மலைபடுகடாம் பாடல் 417
4. சிறுபாணாற்றுப்படை பாடல் 193-195
5. பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடல் 255-310
6. பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடல் 306-310
7. பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடல் 343-345
8. பட்டினப்பாலை பாடல் 62-64
9. பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடல் 130-133

துணைநூற்பட்டியல்

1. பெருமாள் அ.கா உணவுப் பண்பாடு  
முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2012  
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் அம்பத்தூர்  
சென்னை



2. மோகன், இரா

சங்க இலக்கியம் பத்துப்பாட்டு மூலமும்  
உரையும்

நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ்

அமபத்தூர் சென்னை

3. ருக்மணி. இரா

பட்டினப்பாலை

முதல்பதிப்பு ஏப்ரல் 2009

காவ்யா பதிப்பகம்,

கோடம்பாக்கம் சென்னை

