



புதிய அவையம் PUTHIYA AVAIYAM

A Peer-reviewed Journal & Bilingual Journal for Arts and Humanities
Vol: 08, Issue : Special



5. TML1144 - சிறுதானியங்களும் மகளிரும்

திருமதி பு.சா.சா.பிரியதர்ஷினி
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர் (முழுநேரம்)
தமிழ்த்துறை, வேளாளர் மகளிர் கல்லூரி (தன்னாட்சி),
ஈரோடு-12

முன்னுரை

குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை எனும் நிலப்பாடுகளுக்கேற்ற தொழில்களை அமைத்து வாழ்ந்ததால், சங்க கால மகளிர் மேற்கொண்ட தொழில்களும் தங்கள் நிலத்திற்கேற்ப மாறுபட்டது. இதில் நானிலங்களின் தன்மைக்கேற்ப விளைந்தவற்றைக் கொண்டு மக்களின் உணவு முறையும் மாறுபட்டது. மலைப்பகுதியான குறிஞ்சி நிலத்தில் தினைப்பயிர் நன்கு வளர்ந்ததை சங்க இலக்கியப் பாடல்களில் பெரிதும் காணமுடிகிறது. தேனும் தினையும் இம்மக்களின் உணவில் பெரும் பங்கு வகித்தன. அத்துடன் ஐவனநெல் எனும் மலைநெல்லினையும் உண்டு வாழ்ந்தனர். முல்லை நில மக்கள் காட்டுப் பகுதியில் ஆநிறை மேய்க்கும் தொழிலினையும், வரகு, சாமை முதலிய தானியங்களையும் உண்டனர். சமவெளிப் பகுதியான மருத நிலத்தில் வெண்ணெல், செந்நெல் போன்றவை முக்கிய உணவாக இருந்து வந்தன. நெய்தல் நிலத்தில் மழை பெய்த பொழுது, குதிரைவாலி விளைவிக்கப்பட்டதை அறிய முடிகிறது. சூறையாடிப் பெற்ற உணவினைப் பாலை நிலமக்கள் உண்டு வாழ்ந்தனர். கூலம் என்று கூறப்படும் பல வகையான தானியங்கள் கொண்ட பல் பண்டங்களைக் குறித்தும், சிறுதானியங்கள் குறித்தும் அறியப்படும் செய்திகளையும் கருத்தில் கொண்டு இவ்வாய்வுக் கட்டுரை எடுத்தாளப்பட்டுள்ளது.

சங்க கால மகளிரின் பண்புகள் :

தினைப் புனம் காத்தல் :

சங்க இலக்கியங்களில் அதிகம் இடம் பெற்றுள்ள சிறுதானியம் “தினையே” ஆகும். குறிஞ்சி நில மக்களின் முக்கிய உணவாகக் கருதப்படும் தினையினை உழுது, விதைத்தலை ஆடவர்கள் மேற்கொண்டுள்ளனர். இதனை,

“இருங்கல் அடுக்கத்து என்னையர் உழுது
கருங்காற் செந்தினை கடியு முண்டன” (நற்றிணை 122 .1-2 வரிகள்)

இதே போன்று நன்கு வளர்ந்த தினைப் பயிர்களைக் கொத்த வரும் கிளி முதலான பறவை மற்றும் சிறு விலங்குகளிடமிருந்து காக்கும் பணியினைப் பரண் அமைத்து, பெண்கள் சிறப்பாகச் செய்தமை பற்றி பல பாடல்களில் எடுத்தாளப்பட்டுள்ளன. இதனை,

“வளைவாய்ச் சிறுகிளி விளைதினைக் கடிஇயர்
செல்க என்றாளே அன்னைஞ்” (குறுந்தொகை- 141 -1-2 வரிகள்)

“புனக்கிளி கடியும் பூங்கட் பேதை” (குறுந்தொகை- 142 -2 வரி)

“கொடிச்சி காக்கும் பெருங்குரல் ஏனல்” (ஐங்குறுநூறு - 296)

என்னும் வரிகளின் மூலமும் அறியலாம்.

அத்துடன் தினைப்புனம் காக்கும் மகளிர் தங்கள் கரங்களில் “குளிர்” எனும் இசைக் கருவி போன்ற ஓசையெழுப்பும் கருவியினைப் பயன்படுத்தி பறவைகளை விரட்டியுள்ளனர் என்பதை,

“கடுபுன மருங்கில் கலித்த ஏனல்
படுகிளி கடியும் கொடிச்சி கைக்குளிர்” (குறுந்தொகை- 291)

“உண்கிளி கடியம் கொடிச்சி கைக்குளிரே”

(குறுந்தொகை- 360)

குறுந்தொகை பாடல்கள் மூலமும் அறியலாம்.

கிளியின் தூது :

தினைப்புனம் காக்கும் தலைவி, உண்ணவரும் கிளியிடம் உனக்கு வேண்டிய அளவ தினையினை அச்சமின்றி உண்டு முடித்துவிட்டு என் தலைவனிடம் சென்று நான் தினைப்புனம் காக்க வந்த செய்தியினை உரைப்பாயாக! ஏன தூது விடுகிறாள். இதனை,

“கொடுங்குரற் குறைத்த செவ்வாய்ப் பைங்கிளி!
அஞ்சல் ஓம்பி, ஆர்பதம் கொண்டுஞ்
கானக் குறவர் மடமகள்
ஏனல் காவல் ஆயினள் எனவே”

(நற்றிணை- 102 -1-4 வரிகள்)

நற்றிணைப் பாடல் வரிகளின் மூலம் அறியலாம்.

கூலம் எனும் சொல் நெல்லு, புல்லு, வரகு, சாமை, தினை, இறுங்கு, தோரை, கேழ்வரகு, எள்ளு, கொள்ளு, பயிறு, உழுந்து, அவரை, துவரை, சோளம், மொச்சை, கம்பு எனும் 18 பண்டங்களையும் குறிக்கிறது என்பதனை

“கூலம் எல்லாம் புலம்பு உக”

(நற்றிணை -93)

நற்றிணைப் பாடல் வரியின் மூலம் அறியலாம்.

மூங்கிலின் நெல்லினைக் குற்றிப் புடைக்கும் பெண் :

ஏறக்குறைய 40 ஆண்டுகால ஆயுளை முடித்துக் கொள்ளும் தருவாயில் மூங்கிலானது நெல்மணிகளை ஈனும். இறுதியில் அந்த நெல் மணிகளைச் சிதறடித்து, விதைகளைப் பரப்பிவிட்டு தன் ஆயுளை முடித்துக் கொள்ளும். அப்படிப்பட்ட அரிதான மூங்கில் நெல்லினைப் பாறையாகிய உரலில் இட்டு, வன்மை பொருந்திய யானைக் கொம்பினை உலக்கையாகப் பயன்படுத்திக் குற்றி அதனை நன்கு வளர்ந்த சேம்பக்கிழங்கின் பெரிய இலைகளை முறமாகக் கொண்டு புடைத்துத் தூற்றிக் கொண்டு பாடுவோமாக! என்று தோழியும், தலைவியுமாகப் பாடும் பாடலின் மூலம் மூங்கில் அரிசியின் பயன்பாடு குறித்தும், தங்களின் பணிச்சமையினைக் குறைக்க பாடல் பாடும் சங்க காலப் பெண்களைக் குறித்தும் அறிய முடிகிறது. இதனை,

“பாடுகம், வா வாழி, தோழி! வயக் களிற்றுக்
கோடு உலக்கையாக, நல்சேம்பின் இலை களகா
ஆடு கழைநெல்லை அறை உரலுள் பெய்து, இருவாம்
பாடுகம், வா தோழி, ஞ”

(கலித்தொகை -41 -1-4 வரிகள்)

எனும் கலித்தொகைப் பாடல் வரிகளின் மூலம் அறியலாம்.

இதனைப் போன்றே, தன் தந்தையின் மேகம் தவழும் பெரிய மலையின் வளத்தினைப் பாடிய வண்ணம் ஐவனநெல் எனும் ஒருவகையான மலைநெல்லினைக் குற்றும் கொடிச்சியினை,

“ஞ்..தந்தை
மைபடு மால்வரை பாடினள் கொடிச்சி,
ஐவன வெண்ணெல் குறுஉம்”

(நற்றிணை -373 2-4 வரிகள்)

எனும் நற்றிணைப் பாடல் வரிகளின் மூலம் அறியலாம்.

குதிரைவாலி அரிசியும், கொழுத்த மீனும் :

நெய்தல் நிலத்தில் மழை பெய்த காலத்தில், ஓடவிட்ட குதிரையின் பிடரி மயிரினைப் போன்று மிகுந்த, பெரிய கதிர்களைக் கொண்ட குதிரைவாலி அரிசியினால் சமைக்கப்பட்ட சோறும், கொழுத்த மீனைச் சுடும் புகையும் ஒருசேரக் கலந்து தெருவினுள் இனிதாய் மணக்கும் நிகழ்வினைத் தோழி உரைப்பதாக,

“பெயினே, விடு மான் உளையின் வெறுப்பத் தோன்றி,
இருங்கதிர் நெல்லின் யாணரஃதே ஞ்ஞ்ஞ்
கொழுமீன் சுடுபுகை மறுகினுள் மயங்கி”

சங்ககாலம் கொண்டு அறியலாம்.

விருந்தோம்பலும், பகுத்துண்ணலும் :

சங்க காலப் பெண்கள் தங்கள் இல்லத்திற்கு வந்த விருந்தினர்களைப் போற்றி வரவேற்று, மன மகிழ்ச்சியோடு சமைத்துப் பரிமாறியும், தலைவன் கொண்டு வந்த உணவினை தன்

சுற்றத்தினரோடு பகிர்ந்து உண்ணும் வழக்கம் உடையவர்களாக இருந்தார்கள் என்பதை பல பாடல்கள் சான்றளிக்கின்றன.

“களிறுபொரக் கலங்கு கழல்முள் வேலி
அரிதுஉண் கூவல் அங்குடிச் சீறார்
ஒலிமென் கூந்தல் ஒண்ணுதல் அரிவை
நடுகல் கைதொழுது பரவும் ஓடியாது
விருந்துஎதிர் பெறுகதில் யானே என்னையும்
ஓ ஞ்ஞ். வேந்தனொடு
நாடுதரு விழுப்பகை எய்துக எனவே”

(புறநானூறு -306)

எனும் புறநானூற்று பாடல் கொண்டு அறிய முடிகிறது.

ஒரு நடுகல்லைத் தொழுது வணங்கும் வீரனின் மனைவி, தன் இல்லத்தில் என்றும் பொருள் வளம் பெருக வேண்டும். அப்போதுதான் இல்லம் தேடி வருகிற விருந்தினர்களை மகிழ்வோடு வரவேற்க முடியும். அத்துடன் போர் வீரனாகிய தன் கணவனுக்கும், என் மன்னனுக்கும் நல்ல பகைவர்கள் கிடைப்பதன் மூலம் அவர்களை வென்று கிடைக்கும் பொருளைச் சுற்றத்தாரோடு பகிர்ந்து வாழும் வளம் கிடைக்க வேண்டித் தொழுகிறாள். இதன் மூலம் வேண்டுவது கூட தனக்காக மட்டுமின்றி விருந்தோம்பும் பொருட்டும், பகிர்தலுக்காகவுமான மாண்பு நம் சங்க கால மகளிர் கொண்ட பண்பட்ட மனத்தினைக் காட்டுவதாய் உள்ளது.

செல்வம் படைத்தோர் விருந்தளிப்பதைக் காட்டிலும், கொடிய வறுமை நிலையிலும் விருந்தோம்பும் மகத்தான மாண்பு சங்க காலப் பெண்களிடம் இருந்ததை, இல்லத்தலைவி ஒருத்தி வீட்டிலிருந்த வரகும், தினையும், இரவலர் உண்ணக் கொடுத்தும், உண்பித்தும் தீர்ந்துபோனதால், கடனாக அண்டை, அயல் வீடுகளில் எதுவும் பெற முடியாமலும் போனதால், கதிர் முற்றிக் காய வைத்த விதைக்காக வைத்திருந்த தினையை உரலில் போட்டுக் குத்தி விருந்தளித்தாள் என்பதை,

“மனையோள் விரும்பி
வரகும் தினையும் உள்ளவை எல்லாம்
இரவல் மாக்கள் உணக்கொளத் தீர்ந்தெனக்
குறித்துமாறு எதிர்ப்பை பெறாஅ மையின்
குரல்உணங்கு விதைத்தினை உரல்வாய்ப் பெய்து
சிறிது புறப்பட்டன்றோ விலனே தன்னூர்
வேட்டக் குடிதொறும் கூட்டு ஞ்..”

(புறநானூறு -333 8-14 வரிகள்)

சங்ககால மக்களின் பண்பாடான விருந்தோம்பலை நாம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. .

இக்கால மகளிர் :

நம் தமிழரின் பாரம்பரிய உணவு முறைகள் பல்வேறு ஆட்சி மாற்றங்களினாலும், கால மாற்றங்களினாலும் பல மாறுதல்களைப் பெற்றும், மறைந்தும் போயின. அவற்றின் முக்கியத்துவத்தினை உணர்ந்து அரசாங்கமும், பல்வேறு அமைப்புகளும் ஏற்படுத்திய விழிப்புணர்வின் காரணமாகவும், ஐக்கிய நாடுகள் சபை சிறுதானியங்களின் அத்தியாவசியத்தை உணர்ந்து 2023 ம் ஆண்டினை “சர்வதேச சிறுதானிய ஆண்டாக” அறிவித்ததைத் தொடர்ந்தும் இக்கால மகளிர் தம் அன்றாட வாழ்வில் அரிசி உணவை மட்டுமே உண்பதைத் தவிர்த்து சிறுதானிய உணவு முறைகளையும் சேர்த்து வருகின்றனர்.

இக்கால குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்ற உணவாகவும், சிறுதானியாகவும், அடுமனைப் படையல்களாகவும், பல வகைகளில் சுவை மிகுந்தும், அதே சமயம் அதிலிருக்கும் ஊட்டச்சத்துக்கள் பாதுகாக்கப்படும் பல உணவுகளைத் தயாரித்து வழங்குகின்றனர். இவர்களின் சீரிய முயற்சிகளினால் ஈர்க்கப்பட்டு பல பெண்களும் இதில் தாமும் பயனடைந்து, வணிக ரீதியாகவும் பயன்பெற்று வருகின்றனர். அப்படிப்பட்ட மதிப்பிற்குரிய மங்கையர்களைப் பற்றியும், அவர்களது படைப்புகளைப் பற்றியும் இதில் காணலாம்.

“மில்லட் ராணி” :

சிறுதானிய உணவுகளைச் சமைத்து விளங்குவதில் கைதேர்ந்த சமையல் கலை நிபுணராகத் திகழ்பவர் திருமதி. இந்திரா நாராயண் அவர்கள். சாதிக்க வயது ஒரு தடையல்ல - எனும் பொன்மொழியினை நன்மொழியாக்கிக் காட்டியுள்ளார் இவர்.

தன் 60 வயதிற்குப் பிறகு தனக்கேற்பட்ட உடல் பிணிகளுக்காக வெறும் அரிசியினை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்த்து, சிறுதானியங்களின் பக்கம் சென்றவர். சிறுதானிய உணவு முறைகளினால் தனக்கு ஏற்பட்ட நன்மைகள் அனைவருக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என எண்ணிய இவர், தம்முடைய சமூக வலைதள பக்கத்தில் தன் அனுபவ அறிவாலும், புதிய, புதிய முயற்சிகளினாலும் செய்த பல சிறுதானிய

சமையல் முறைகளைப் பதிவிட்டார். நாளடைவில் அவரது அர்ப்பணிப்பு ஆற்றலும், ஆக்கப்பூர்வமான சமையல் முறைகளும் அவருக்கு “மில்லட் ராணி” என்ற பட்டத்தைத் தந்ததோடு, மிகப்பெரிய உணவக நிறுவனங்களில் உள்ள சமையல் கலைஞர்களுக்கும், தொழில் முனைவோர்களுக்கும், சுயஉதவிக் குழுப் பெண்களுக்கும், தன்னார்வலர்களுக்கும் சிறுதானிய சமையல் முறைகளைக் கற்றுக் கொடுத்து வருகிறார். இவரது படைப்புகள் தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில் புத்தகங்களாக இரண்டு பகுதிகளுடன் வெளிவந்துள்ளது.

இதில் வரும் உணவு முறைகள் ஒவ்வொன்றிலும் பயன்படுத்தப்படும் சிறுதானியங்களைச் சில மணி நேரங்கள் நன்கு ஊறவைத்துப் பின்பு அதைச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்துவதே இவரின் சிறப்பம்சமாகும். அத்துடன் தற்காலத்திற்கேற்ற வகையில் நாவிற்கு சுவை கூட்டும் உணவாகவும், கண்ணைக் கவரும் வகையிலும் பரிமாறுகிற இவரது புத்தாக்க சிந்தனை இவரது தனித்துவமாகும்.

இவரைப் போன்றே தன் மிகச்சிறந்த சிறுதானிய சமையல் கலையினால் ஆரோக்கிய வாழ்வினை மீட்டெடுக்கும் பணியில் தன் படைப்புகளை வழங்குவதில்,

திருமதி. தீபா சேகர் அவர்களின் – “ஆரோக்கியம் தரும் சிறுதானிய சமையல்”, “சிறுதானிய ஸ்நாக்ஸ் ஸ்வீட்ஸ்” ஆகிய படைப்புகளும்,

திருமதி. கமலா இராஜேந்திரன் அவர்களின் – “சுவையான சிறுதானிய சமையல்” எனும் படைப்பும்,

திருமதி. ஜெ.கலைவாணி அவர்களின் – “சமைக்க சுவைக்க சிறுதானிய ரெசிப்பி” எனும் படைப்பும்,

திருமதி. ராதிகா கிருஷ்ணன் அவர்களின் – “சிறுதானிய சமையல்” எனும் படைப்பும் குறிப்பிடத்தக்கவைகளாகும்.

முடிவுரை :

உயர்திரு. வெ.இறையன்பு அவர்களின் “வயிற்றின் அளவு அதிகரிக்கும் போது வாழ்வின் அளவு கத்திரிக்கப்படுவதாய் மருத்துவம் எச்சரிக்கிறது.” எனும் கூற்றுப்படி, சிறுதானிய உணவுமுறைகளை மீண்டும் புத்துருவாக்கம் செய்து கொண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ சங்க கால மகளிரின் வாழ்வினை அறிதலும், இக்கால படைப்புகளைக் கருத்தில் கொள்வதும் அவசியமானதாகிறது. சிறுதானியங்களை உண்டு சீரிய வாழ்வு பெறுவோமாக!

துணைநூற் பட்டியல்

1. மாணிக்கம். அ (2004) சங்க இலக்கியம் வெ.இறையன்பு மூலமும் உரையும் வர்த்தமான் பதிப்பகம் – சென்னை
2. இரா.பிரேமா (2012) குறுந்தொகை மூலமும் உரையும் அறிஞர் அண்ணா நூற்பதிப்புக் கழகம் சென்னை
3. இராமைய்யாப் பிள்ளை (2012) நற்றிணைமூலமும் உரையும் அறிஞர் அண்ணா நூற்பதிப்புக் கழகம் சென்னை
4. வெ.இறையன்பு (2020) விருந்தோம்பல் இலக்கியங்கள் கூறுபவை கற்பகம் புத்தகாலயம் சென்னை
5. இந்திரா நாராயண் – சிறுதானிய சமையல் – பாகம் 1 மற்றும் 2
மில்லட்ஸ் கிச்சன் (ஆங்கிலம்) பாகம் 1 மற்றும் 2

இதழ்

1. வெ.இறையன்பு -018 – குறுந்தொகையில் சுற்றுச்சூழல் நுண்ணறிவு –சான்லெக்ஸ் பன்னாட்டு ஆய்விதழ் – 2(4) 1-
2. சிறுதானிய சமையல் – பாகம் 1 மற்றும் 2
3. மில்லட்ஸ் கிச்சன் (ஆங்கிலம்) பாகம் 1 மற்றும் 2