

# ஆய்வுக் களஞ்சியம்



பதிப்பாசிரியர்

செஸ்வி ம.காயத்



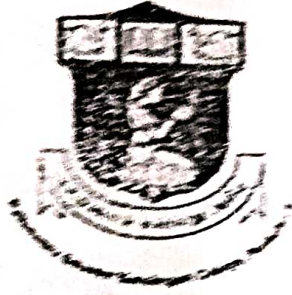


J. Srinivas  
சென்னை கல்வி கல்வி கல்வி  
தமிழ்நாடு  
7

# ஆய்வுக் களஞ்சியம்

(ஆய்வுக்கட்டுரைத்தொகுப்பு)

தமிழ்த்துறை



மலமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி(தள்ளாட்சி)

சிய மீள்தர மதிப்பீடு & மதிப்பீற்றுக் குழுவின் 'A' தகுதி பெற்றது

ஐ.எஸ்.ஓ. 2008-2015 தரச்சான்றிதழ் பெற்றது

90, மாண்காட்டுச் சாலை, பொள்ளாச்சி- 642001.

பதிப்பாசிரியர்

செல்வி ம.காபத்தி

## ஆய்வுக் களஞ்சியம்

- பதிப்பாசிரியர் : செல்வி ம.காயத்ரி  
பதிப்புரிமை : பதிப்பாசிரியர்  
முதற்பதிப்பு : ஆகஸ்ட், 2018  
வெளியீடு : தமிழ்த்துறை,  
நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி,  
பொள்ளாச்சி.  
அச்சாக்கம் : அறம் பதிப்பகம்,  
ஈரோடு, அலைபேசி: 77088-21464, 85084-84583.  
[arampathippakam@gmail.com](mailto:arampathippakam@gmail.com)

**ISBN: 978-93-86770-84-4**

- Editor's : Selvi M.Gayathri  
Copyright's : Editor  
First Edition : August- 2018  
Published : Department of Tamil,  
N.G.M. College, Pollachi.  
Printing at : Aram Book House,  
7A, Veerabhatra 2<sup>nd</sup> Street,  
Sathy Road, Erode-3.  
☎ 77088-21464, 85084-84583.  
✉ [arampathippakam@gmail.com](mailto:arampathippakam@gmail.com)  
Pages : 118+14=132  
Price : 100/-

## உள்ளடக்கம்

வ.எண்	பெயர்	தலைப்பு	ப.எண்
1.	சி.அமுதா	- யாழ் - புதிய பார்வை	1
2.	ச.கவிதா	- சங்ககாலக் குடும்பம்	7
3.	எஸ்.கனகவள்ளி	- வரும் முன் காப்போம்	13
4.	ஆ.காமாட்சியம்மாள்	- சிறுகதைகள்	18
5.	மு.காமராஜ்	- தமிழக நிகழ்த்துக் கலைகளில் சிலம்பாட்டம்	21
6.	ம.காயத்ரி	- திணைமரபு	26
7.	கோமதி	- சிறுகதைகள்	34
8.	மா.ஜெ.சசிக்குமார்	- சிலம்பக்கலைக்கு ஆதாரங்கள்	37
9.	வே.சக்திவேலு	- ஆயிஷா இரா.நடராசன் காட்டும் வகுப்பறை	41
10.	சு.சதீஸ்குமார்	- தனி நின்ற தத்துவத்தின் தகை மூர்த்தி	45
11.	பா.சதீஷ் குமார்	- சைவத் திருமுறையில் செவிடு என்ற ஊனக்குறிப்பு வெளிப்படும் முறை	53
12.	சூர்யா. ர	- விகடன் தடம் இதழில் மனுஷ்யபுத்திரன் பார்வையில் பெண்கள்	59
13.	சு.நளினி	- அக இலக்கியங்களில் அ.றிணை உயிரினங்கள்	65
14.	அ.நித்யா	- சங்க இலக்கியத்தில் தழை ஆடை	69
15.	த.நர்மதா தேவி	- புறநானூற்றில் கொடைத்தன்மையும் அறக்கருத்துக்களும்	73
16.	பா.பௌத்ரா தேவி	- புதுமைப்பித்தனின் - பொன்னகரம் - ஆய்வு	79
17.	ப.பிரதாப்	- அறஇலக்கியங்களில் கல்விக்கோட்டாடு	82



18. கா.புவனேஸ்வரி	- சங்க கால உணவு முறைகள்	86
19. அ.மகபு	- சில சங்ககால ஊர்ப்பெயர்களும் அதற்கான காரணங்களும்	91
20. மகேஸ்வரி	- சிறுகதை இலக்கியம்	95
21. து.விசாலாட்சி	- வா.மு.கோமுவின சிறுகதைகள் - ஒரு பார்வை	99
22. ஜெ. வினோதினி	- குறுந்தொகையில் செவிலி நற்றாய் நிலை	104
23. வேணுகோபால்	- வண்ணநிலவன் சிறுகதைகள் உணர்த்தும் சமுதாயப் பதிவுகள்	107
24. நா.ஸ்ரீ பிரியா	- நற்றிணையில் பழக்க வழக்கங்கள்	111
25. ஷரிமளாதேவி	- காட்டுப் பூக்களின் காணங்கள்	115

ஆய்வுக் களஞ்சியம்

## சங்க கால உணவு முறைகள்

கா.புவனேஸ்வரி  
பகுதி நேர முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்,  
தமிழ்த்துறை,  
ந.க.ம. கல்லூரி  
பொள்ளாச்சி

### உணவு :

உயிர்வாழ உணவு மிக முக்கியமான ஒன்று. ஆரோக்கிய உணவு என்றாலே நாம் அனைவரின் நினைவுக்கு வருவது, வீட்டில் அம்மா சமைத்துக் கொடுக்கும் உணவுகள் தான் நமக்கு தேவையான சத்துக்களைத் தரக்கூடிய உணவுகளை போதுமான அளவிற்கு உண்பது தான் ஆரோக்கிய உணவு என்பதாகும். அப்படிப்பட்ட உணவு வகைகளை நமது சங்க கால மக்கள் சமைத்து உண்டு மகிழ்ந்தனர் என்பதைத்தான் இக்கட்டுரையில் காண போகிறோம்.

### வீட்டுக் கருவிகள் :

சங்க காலத் தமிழர்கள், வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதற்கு இன்று நாம் பயன்படுத்துவதற்கு இணையான கருவிகளைப் பயன்படுத்தினார்கள்.

### வெட்டுக் கருவிகள் :

1. அடிமனை
2. கணிச்சி
3. நீர் முகக்கும் கருவி
4. மத்து
5. உரல்
6. உலக்கை
7. மட்பாண்டங்கள்

### நற்றிணையில் சமையல் முறை:

சங்க கால மக்களின் உணவுமுறைகள் மற்றும் சமையல் முறைகள் நற்றிணையில் உள்ளன. அவை அவர்களின் உணவு வகை மக்களின் பருவச் சூழ்நிலை, வாழும் நிலத்தின் தன்மை. விளையுள் பொருட்கள், பொருளாதார நிலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே அமைகிறது.



## ஆய்வுக் களஞ்சியம்

சங்க கால மக்களின் உணவு வகைகள் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றமையாக இருந்தன. மேலும் உணவைச் சுவையூற் சமைப்பதிலும், உண்பதிலும் அம்மக்கள் சிறந்து விளங்கினர்.

பெரும்பாலும் அக்காலத்தில் உணவினை நீரட்டு அவித்தல், வறுத்தல், சுடுதல் வற்றவாக்குதல், எண்ணெயிலிட்டுப் பொரித்தல், ஊறவைத்தல் போன்ற முறைகளைப் பின்பற்றினர். நற்றிணைப் பாடல் ஒன்றில் தலைவலி இரவில் வந்த விருந்தினருக்கு நெய் விட்டுக் கொழுப்பு உடைய ஊனைச் சமைக்கின்றாள் என்று குறிப்பு உள்ளது.

“எல்லி வந்த நல் இசை விருந்திற்கு  
கிளர் கிழை அரிவை நெய் துழந்து  
அட்ட விளர் ஊன் அம் புகை எறிந்த  
நெற்றி சிறுநுண் பல் வியர் பொறித்த  
குறு நடைக் கூட்டம் வேண்டுவோரெ”

நற்றிணை 41(5 10)

### உப்புப் பண்டம்:

பலவு நாற்றத்தைக் கொண்ட மீனை உப்பிட்டுக் காய வைத்து அவற்றைப் புள்ளினங்கள் கவர்ந்து கொண்டு செல்லாமல் காவல் காத்து நிற்பவர்கள் பரதவ குலத்துப் பெண்கள்.

உழாது உப்பு விளைவிக்கும் உழவர்களாகிய பரதவர் குவித்து நிரப்பி வைத்திருக்கும் உப்பை விலைக் கொள்ளுவாராகிய உப்புவணிகரை எதிர் பார்த்து நிற்பார்கள். அத்திப்பழம், இலுபைப்பழம் குமிழும் பழம், கொன்றைப் பழம், நாவற்பழம் போன்றவை நற்றிணையில் அதிகமாக கிடைக்கும் பழங்களளாகும்.

### குறுந்தொகையில் உணவு முறை:

சங்க கால மக்கள் அசைவ உணவையே பெரிதும் விரும்பி உண்டனர். பண்டைத் தமிழகம் குறிஞ்சு, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என ஐவகை நிலங்களாகப் பகுக்கப் பெற்றிருந்தது.

குறிஞ்சி நில மக்கள் மலையில் விளைந்த திணையைச் சோறாக்கியும் நெய்யில் பொறிக்கப்பட்ட இறைச்சியையும் உண்டனர்.

மருத மக்கள் வெண்சோற்றையும். நண்டும் பீரக்கங்காயும் கலந்த கூட்டையும் பழைய சோற்றையும் உண்டனர். இவர்கள் அவலைக் கூட உண்டனர்.

நெய்தல் நில மக்கள். இறால்மீன், வயல் ஆமை ஆகியவற்றைப் பக்குவம் செய்து உண்டனர்.

பாலைநில மக்கள் இனிய புளிக்கறி இடப்பட்ட சோற்றையும் கறியையும் இறைச்சியையும் உண்டனர். அரசன், புலவர், மக்கள் ஆகிய



அனைவருமே  
இருந்துள்ளனர்.

தேறல்

உண்ணும்

வழக்கம்

உடையவர்களாக

வேதியர்களின் வீட்டில் புலால் இல்லாத மரக்கறி உணவை  
உண்டதாகக் குறிப்பு உள்ளது. இராசன்மம் என்ற ஒருவகை நெல்லில்  
செய்த சோற்றுடன் மாதுளம் பிஞ்சைப் பிளந்து, மிளகுப் பொடியும்,  
கறிவேப்பிலையும் கலந்து, பசு வெண்ணெயிலே வேக வைத்து  
பொறியலோடு உண்ட செய்தி பெரும்பாணாவற்றுப்படையில் (304-310)

பதிறுப்பத்தில் உணவு வகை:

சங்க காலத் தமிழர்களுடைய வாழ்க்கை இயற்கையோடு  
இயைந்ததாய் இருந்தது. அவர்கள் வாழும் சுற்றுச் சுழலுக்கேற்ப  
அமைந்தது. ஐந்து நிலங்களிலும் வாழ்ந்த மக்களின் வாழ்க்கை நிலை  
பல்வகை வேறுபாடு இருப்பதை சங்க பாடல் காட்டுகின்றன.  
பதிறுப்பத்தில் காணப்படும் பாடலொன்று

“உண்மின் கள்ளே அடுமின் சோறே  
ஏறிக திற்றி ஏற்றுமின் புழக்கே  
வருநர்க்கு வரையாது பொலங்கலந்  
தெளிர்ப்ப  
இருள் வணர் ஒலிவரும் புரிய அவிழ்  
ஐம்பால”

(18:1:6)

என்று அமைந்துள்ளது. கள்ளை உண்பீராக, சோற்றைச் சமைப்பீராக,  
திண்ணப்படும் ஊண் கறியை அறுப்பீராக, கறி வகைகளை உலையில்  
ஏற்றுவீராக என்பது இதன் பொருள் இப்பாடலை பார்க்கும் போதுகள் ,  
சோறு இறைச்சி வகைகள் சேர நாட்டு மக்களின் முக்கிய உணவாக  
அமைந்தமை பெறப்படும். முக்கிய உணவு திணை வகை, இயற்கை  
வகை குடிவகை என்று பகுத்து கூறலாம்.

திணை வகை

சோறு சேரநாட்டு மக்களின் முக்கிய உணவாக இருந்ததை  
“அடுமின் சோறே” (18:1) என்ற அடி உணர்த்துகிறது. நெல்லின் வகை  
நிலத்துக்கு நிலம் மாறுபடும். மருதநில மக்கள் செந்நெல் சோறும்  
மலை நில மக்கள் வெண்ணெல் சோறும் உட்கொண்டனர்.

செந்நெல் சிறிய மஞ்சள் நிறமுடைய தானியமென்றும்  
வெண்ணெல் ஒரு வகையான காட்டரிசி என்றும் கூறுவர் சோற்றைப் பல  
வகையில் பக்குவப்படுத்திச் சேரர்கள் உண்டதைப் பதிறுப்பத்து  
விளக்குகிறது. சோற்றில் அவர்கள் நெய் பெய்து சமைத்தார்கள்.



ஆய்வுக் கட்டுரை  
இறைச்சி வகைகளையும், சோற்றோடு கலந்து சமைப்பது பழந்தமிழர்

இறைச்சி வகைகளையும், சோற்றோடு கலந்து சமைப்பது பழந்தமிழர்  
பொருளாகும். சேர நாட்டுத் தமிழர்கள் ஆட்டிறைச்சியை வெண்ணெல்லோடு  
கலந்து சமைத்தனர். தின்னும் பக்குவத்துக்குச் சமைக்கப்படும். இறைச்சி  
தின்றி என்றும் உலையேற்றி வேக வைக்கப்படும் இறைச்சி புழுக்கு  
என்றும் அழைக்கப்படும்.

திணைமா:  
திணைமா பண்டைத் தமிழர் விரும்பி உண்ட உணவுப்  
பொருளாகும். இன்று நாம் வீடு தேடி வரும் விருந்தினர்க்கு இனிப்புப்  
பண்டங்களை வழங்குவது போல் அன்று திணை மாவைக்  
கொடுத்தார்கள். திணைமா 'நுவணை' எனப்பட்டது. இடித்து  
நுண்ணிதாகப்பட்ட மாப்பொருள் என்பதனால் இது 'மென்றிணை  
நுவணை' எனப்பட்டது. இதைக் கருப்புக் கட்டியைக் கொழித்து  
பொடியையொக்கும் என்றும் 'நுண்ணுவணை' என்றும் மலைபடுகடாம்  
கூறும். இது மிகச் சுவையுடையது.

### இறைச்சிவகை :

பதிற்றுப்பத்தின் சேர நாட்டு மக்கள் இறைச்சி வகையை மிக  
விரும்பி உண்டனர். ஆட்டிறைச்சியையும் பெரும்பாலும்  
கள்ளருந்தும்போது அவர்கள் இறைச்சியை அதிகமாகப்  
பயன்படுத்தியதாக பயன்படுத்தியதாகத் தெரிகிறது.

இறைச்சியைத் துவரை அவரை போன்றவற்றுடன் அரைத்து ஒரு  
வகையான துவையலையும் பண்டை நாளின் தமிழர்கள் செய்துள்ளனர்.  
குய்யிடுதல் என்பது தாளிதல் செய்தல் எனப் பொருள்படும். பண்டைத்  
தமிழரின் உணவுக் கலையறிவைக் காட்டுகிறது.

### பழங்கள் கிழங்குகள்:

சேர நாட்டுத் தமிழர்கள் பழவகைகளையும் கிழங்கு  
வகைகளையும் உணவுப் பொருளாகப் பயன்படுத்தியிருக்கின்றனர். முழவு  
போன்றறமைத்த பெரிய பலாப்பழத்தை அவர்கள் உண்டனர். வழிச்  
செல்வோருக்கு, அவர்களுடைய களைப்பைப் போக்க தேன் நிறைந்த  
முட்டை போன்ற வடிவத்தையுடைய முதிர்ந்த பழங்கள்  
உணவாகியுள்ளன. பழங்களோடு கிழங்கு வகைகளும் சேர நாட்டுத்  
தமிழர்களின் உணவாக அமைந்துள்ளது என்று பதிற்றுப் பத்து  
கூறுகிறது.



## ஆய்வுக் களஞ்சியம்

### கரும்பஞ்சாறு :

கரும்புச்சாற்றை விரும்பி அருந்தினர். மருத நிலத்தில் வாழும் மக்கள் நெல்லுக்கு வேலியாகக் கரும்பை நடுவர். அது வளர்ந்து நெல்லின் வளர்ச்சியைக் கெடுத்தலால் அரிந்து பிழிந்து சாறு பெறுவர். அதை வரும் விருந்தினருக்கு வழங்கினர் இன்று வீட்டு தேடிவரும் விருந்தினருக்கு நாம் சுவைபானம். தருவது போல அன்று கரும்பஞ்சாற்றைத் தந்திருக்கிறார்கள். பெரும்பாணாற்றுப்படைப் பாணன், 'மருத நிலத்தில் தங்குவராயின் கரும்பின் தீஞ்சாற்றை அருந்தலாம்' என்று கூறுவது மேற்கண்ட கருத்துக்கு வலுச்சேர்க்கிறது.

சங்க கால தமிழர்கள் சைவம், அசைவம் இரண்டு உணவுகளையும் வகை வகையாக சமைத்து உண்டனர் என்பதற்கு சான்றாக சங்க பாடல்கள் நமக்கு தெளிவுப்படுத்துகிறது. தனியாக உண்ணும் பழக்கம் தமிழர்களுக்கு என்றுமே கிடையாது என்பதற்கு சான்றாகவும் திணைப்பாடல்கள் கூறுகின்றன. மன்னர்கள் அரண்மனையில் வரும் மக்களுக்கு உணவு அளித்து மகிழ்ந்தனர். சங்க கால மக்கள் அசைவ உணவு மிகுதியாக உண்டனர். பிறகு நீதி இலக்கியங்கள் புலால் உண்ணுதல் மிகவும் பாவ செயல் சைவ உணவுதான் சிறந்தது என்று கூறுகிறது. இக்கருத்துகள் கீழ்வரும் நூல்களில் காணப்படுகிறது.

திருக்குறள், இன்னா நாற்பது, இனியவை நாற்பது ஓளவையார் பாடல் போன்றவற்றில் காணலாம்.

“உணை தின்று உணை பெருக்குதல் நன்கின்னா” என்று இறைச்சியை உண்டு உங்கள் உடம்பை வளர்த்தல் நல்லது இல்லை என்று கூறுகிறது.

இன்றைய விரைவு உணவால் பலவித வயிற்று கோளாறு வருவதை நாம் காணலாம். ஆரோக்கிய இயற்கை உணவு வகைகளையே உண்டு மனித வாழ்வு நீடிக்க வழிவகை செய்ய வேண்டும். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரைவு (Fast Food)க்கு அடிமையாக்கி கிடப்பது தெரிந்த உண்மையே சங்க கால உணவு உடல் நலம்காக்கும் உடல் உறுதி பெறும்.

மேற்கண்டவாறு சங்க கால உணவு முறைகள் உணவு பழக்கம் உணவு வகை என்று இவைகளைப் பற்றி தெளிவாக பார்த்தோம். இவையே சங்க கால உணவு முறையாகும்.







அன்ன மாவே மண்ணோடு கிளியே  
இல்லி குடமா டெருமை நெய்யரி  
அன்னர் தலையிடை கடைமா ணாக்கர்.

அழகம் பதிப்பகம்

ISBN: 978-93-86770-84-4



9 789386 770844