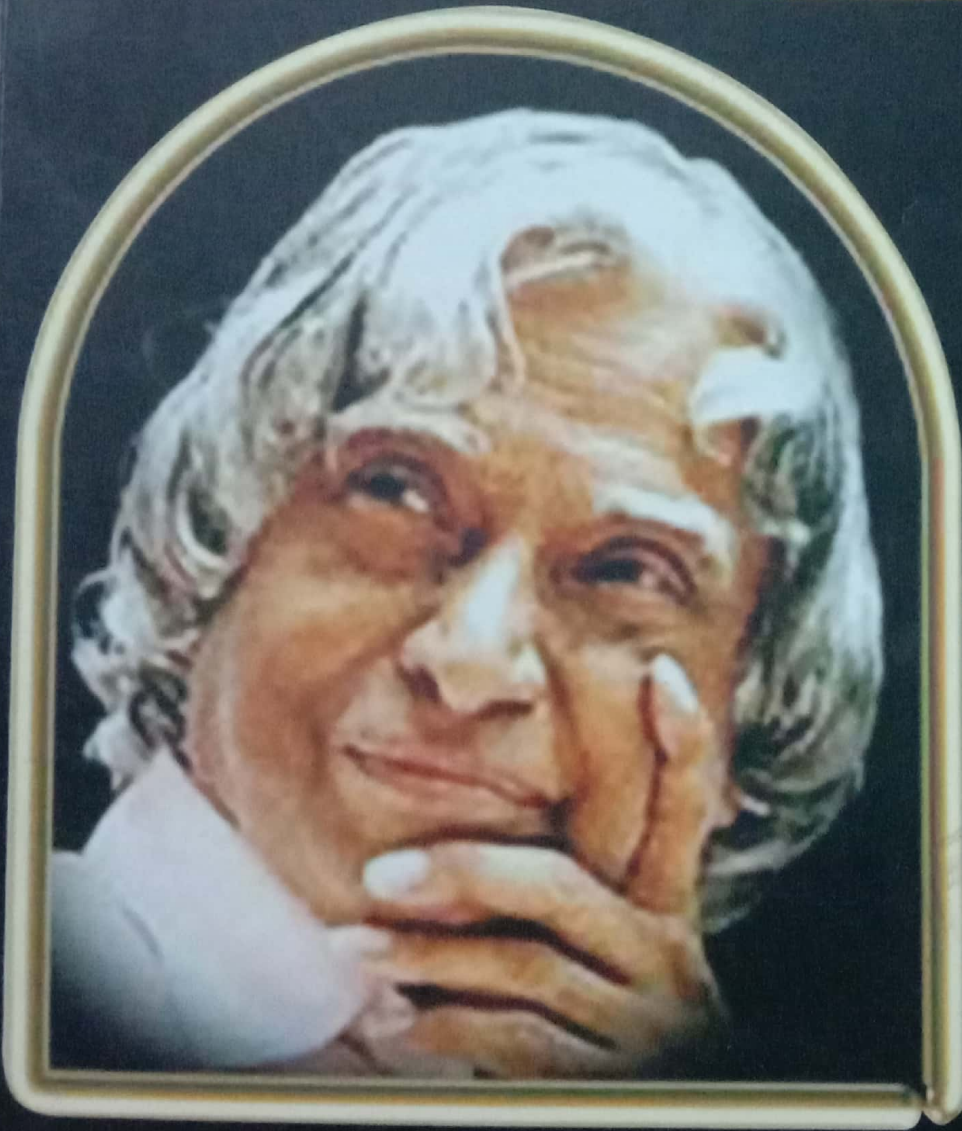


16 ஜப்பசி

அக்டோபர்-டிசம்பர் 2015

# காவ்யா தமிழ்

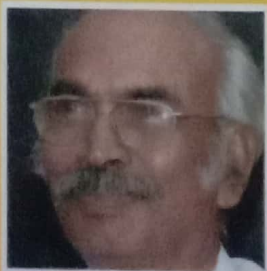
கலை, இலக்கியம், பண்பாட்டு பன்னாட்டுக் காலாண்டிதழ்



உலாழ்க்குக்  
காவ்யாத்திசு



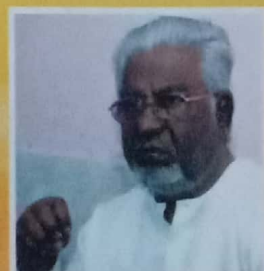
சுப்பிரமணியன் சுவாமிநாதன்



பொன்னிசைவர் தேவசாமி



ஞானியம்



அப்துல் ரஹமான் 75

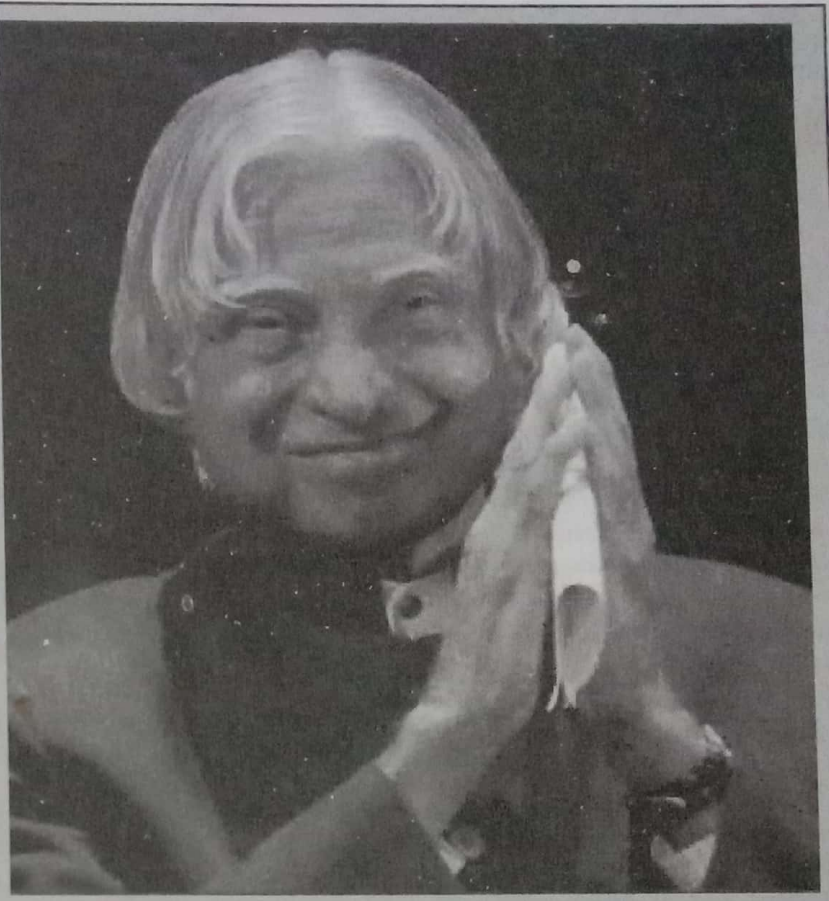


தனி ஒருவன் விவாசனம்



அஞ்சலி

அப்துல்கலாம்



ஒரு சரித்திரப் புதையலாய்  
ராமேஸ்வரம் கடல்முத்தை  
அதன் கரையினிலே புதைத்தோம்.

அலைவாய் அரற்றலையும்  
நுரைப்பூ படைவலையும்  
மிஞ்சியது மக்களின்  
கண்ணீரும் கால்கவடும்.

இனமில்லை மதமில்லை  
எவருக்கும் சொந்தமில்லை  
கட்சியில்லை மொழியில்லை  
கட்டியழ மனைவியில்லை  
இருந்தாலும்  
புல்லழுக பூவழுக  
பொழுதுதித்த நிலா அழுக  
குமரிமுதல் இமயம்வரை  
கல்லும் கரைந்தழுக  
கண்கண்ட சாமியானாய்  
கரைகண்ட ஞானியானாய்.

அக்னி சிறகுகளால்  
அகிலத்தை அளந்தவனே

விண் வெளியில் ஆய்வதற்கே  
விண்கலமாய்ச் சென்றாயே.

ஊழலை ஒழிக்க விரும்பிய  
உண்மைக் குடியரசு நீ  
ஊக்கம் விதைக்க வந்த  
உயர்ந்த முடியரசு நீ

இந்தியா இருபது வரும்  
அப்போது நீ வருவாயா?

விருதுகள் துரத்திய போதும்  
வீழாமல் இருந்தவன் நீ  
பதவிகள் தூக்கிய போதும்  
பணிவாய் உயர்ந்தவன் நீ,  
கனாகாணச் சொல்லிவிட்டு  
தூக்கத்தைப் பறித்துக்கொண்டாயே!

அகராதிகளைத் திருத்துவேம்  
அப்துல் என்றால் அறிவியல்  
கலாம் என்றால் அடக்கம்.

சுந்தரபாண்டியன்



ஆசிரியர் குழு

ஆ. ஏகாம்பரம், சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்  
அ.கோவிந்தராஜன், பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம், திருச்சி  
திருநாகலிங்கம், புதுவைப் பல்கலைக்கழகம், சிலம்பு செல்வராசு,  
கா. அய்யப்பன், செம்மொழி மத்தியத் தமிழாய்வு நிறுவனம்  
தியாகராஜன், நெல்லைப்பள்ளி, அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்  
தி. பெரியசாமி, பெரியார் பல்கலைக்கழகம், சேலம்  
ரா. செயராமன், திருவள்ளூர் பல்கலைக்கழகம், வேலூர்  
ஜெயகிருஷ்ணன், விஜயலட்சுமி, கேரளப் பல்கலைக்கழகம்  
ஓ. முத்தையா, கிராமியப் பல்கலைக்கழகம், காந்திகிராமம்  
சத்தியமூர்த்தி, செரவிசங்கர், காமராசர் பல்கலைக்கழகம், மதுரை  
தே. ஞானசேகரன், பாரதியார் பல்கலைக்கழகம், கோவை  
அழகேசன், மனோன்மணியம் பல்கலைக்கழகம், திருநெல்வேலி  
நா. சந்திரசேகரன், அறவேந்தன், தில்லிப் பல்கலைக்கழகம்  
ஈஸ்வரன் தேசியக் கல்லூரி, தேவி, உருமுதனலட்சுமி கல்லூரி  
ப. கமலக்கண்ணன், சிக்கய்ய நாயக்கர் கல்லூரி, ஈரோடு  
திருச்செந்தூர் கதிரேசன், ஆதித்தனார் கல்லூரி  
சிவ. விவேகானந்தன், வெங்கடேஸ்வரா கல்லூரி, தில்லி  
தென்காசி ராஜாமுகமது, பெரியகுளம் நீலபாண்டியன்  
ராஜபாளையம் நரேந்திரகுமார், சிவகாசி திலகபாமா,  
மார்த்தாண்டம் மகேஷ்குமார், முத்தாலங்குறிச்சி காமராசு,  
கு.கணேசன், சேலம்

பெங்களூர் சீனிவாசன், கிருஷ்ணசாமி  
சிங்கப்பூர் ஜெயந்திசங்கர், சீதாலட்சுமி  
இலங்கை நதிரா, குவைத் சக்கரவர்த்தி

இதழ்ப் பொறுப்பு : ம. பிரகாஷ்

இதழாக்கம் : கே.எல். லட்சுமி

16 இரண்டாம் குறுக்குத் தெரு, டிரைவ்-புரம்  
கோடம்பாக்கம், சென்னை - 6000 024.  
போன் : 044 - 23726882, 9840480232  
Email : kaavyabooks@gmail.com.  
Website : www.kaavyaa.com.

சந்தா விவரம்:

தனி இதழ் ரூ.100/- ஆண்டு சந்தா ரூ.400/-  
மூன்றாண்டு சந்தா ரூ.1000/-  
(சலுகை - 25% கழிவில் நூல்கள்)  
ஆயுள் சந்தா ரூ.5000/-  
(சலுகை - 30% கழிவில் நூல்கள்)

விளம்பரம் விபரம்:

முன்/பின் உள் அட்டைகள் ரூ.10000/-  
பின் அட்டை ரூ.15,000/- முழுப்பக்கம் ரூ.3000/-  
உள்ளே வண்ணப் பக்கம் ரூ.5000/-

தொகையை KAAVYA பெயரில் காசோலையாகவோ  
வரைவோலையாகவோ அல்லது பணவிடை (M.O)  
மூலமோ அனுப்பலாம். KAAVYA பெயரில் BANK  
OF INDIA, KODAMBAKKAM, CHENNAI -  
24 கிளையில் 801420100003923 என்ற A/C எண்ணில்  
செலுத்தலாம். (IFSC: BKID 0008014).

அப்துல்கலாம் - அஞ்சலி/01

திண்ணை:பாகுபலியும் பாபநாசங்கடும்/02

க. ஆனந்தி - அப்துல்கலாமும் ஆசிரிய வழிகாட்டிகளும் /04

நாடகத் தமிழ்:சிகப்புக் கண்ணாடி - ஞா. கோபி/06

சிறுகதை: ஏறும்பு - ம. அரங்கநாதன்/16

மோஹன்லால்ஜி மஹதோ - வியோகி (இந்தி) சரஸ்வதி(து)/18

வெ. இரா. நளினி - கடவுளும் மனிதனும் /21

நெடுங்கதை: ஜ.பிரேமலதா - கரைக்கால்பேய் /23

கட்டுரை: அமரன் - இனிதினிது ஹைக்கூ /36

மதிப்புரை: கண்ணன் - சுந்தரபாண்டியனின் அந்தி/38

மறுப்புரை: பேரா.பி.பா. - திராவிடக் கருத்தியல்/40

சிறுகதை: மி.ராஜா - கிஸ்தவமும் வன்முறையும்/43

ஏற்புரை: மா. அரங்கநாதன்/45

கட்டுரை: நீல. பாண்டியன் - சிவவழிபாட்டின் மறுபக்கம்/47

கி.சங்கரநாராயணன் - தமிழ்க் காப்பு இயத்தின் வினைக் கோட்பாடு/53

பேரா. ஏ.ஆதித்தன் - குறுந்தொகை மொழிபெயர்ப்பு/58

நேர்காணல்: பேரா.சு.சண்முகசுந்தரம் - அப்துல்கலாமின் எனும் /65

பொன்னிலன் - முத்தாலங்குறிச்சி காமராசு/68

ஞானியம் - ஞானி /73

ஆய்வுகள்: இரா.இராம்குமார் - நெடுநல்வாடையில் நற்கலைகள் /76

மா. விஜயலட்சுமி - பாவேந்தரின் இரட்டைக்காப்பியத்தில் /79

வீ.அன்னபூரணி - தொல்காப்பியம் சுட்டும் எண்ணான்கு உத்திகள் /81

மு.செல்லமணி - புறநானூற்றில் வெட்சித்திணைப் பாடல்கள் /85

முனைவர் க.காந்திதாஸ் - சங்க இலக்கியத்தில் கலைஞர்கள் /89

இரா. செல்வராணி - கானவப் பெண்களின் ஆடை அணிகலன்கள் /94

சி.விஜயலட்சுமி - சங்க இலக்கியத்தில் ஓளவையாரின் பாடல்கள் /97

இரா. ஜெயமூர் - வைரமுத்து கவிதைகளில் பெண்ணிய உளவியல் /102

முனைவர் கா.மீரா - இலக்கியத்தின் வழி உணவின் மருந்துலகம் /104

வி. ஹரிவிஜயதீபா - கலித்தொகை, பரிபாடலில் உணவுப் பொருள் /107

சி. வனஜா - பெண் உடலும் ஒடுக்கப்படுதலும் /112

சு. மெட்டில்லாடெய்சி - சோ.தர்மன் சிறுகதைகளில் தொழிலாளர்கள் /117

வீ. சித்ரா - வானூர் வட்டார நாட்டுப்புறத் தெய்வ வழிபாடு /120

முனைவர் த. தியாகராஜன் - சிலம்பில் அறம் /124

ஏ. மேனகா - உயிரினும் சிறந்த ஒண்பொருள் /126

தெ. இந்துமதி - நக்கண்ணையாரும் அக இலக்கியப் பாடல்களும் /129

முனைவர் கி.அய்யப்பன் - நிகண்டுகளில் திருநாள் /132

இரா. மங்கையர்க்கரசி - பெண் எழுத்துக்களில் புதிய சிந்தனை /136

ச. ஆரோக்கியராஜ் - ஆற்றுப்படையில் இரவலரும் புரவலரும் /139

அ. ரேவதி - சம்ஸ்கிருத காவ்யங்கள் ஒரு பார்வை /143

மு. சுதா - மேலாண்மை பொன்னுசாமியின் சிறுகதைகள் /146

s. சிவகங்கை - பெரம்பலூர் நகர் கோபாலசுவாமி திருக்கோயில் /148

தி. சீதாராமன் - இராஜம் ஐயரின் வாழ்வும் படைப்பும் /152

திரைத்தமிழ்: த.நா.சந்திரசேகரன் மற்றும் மு. முரளி - தனி ஒருவன் /155



'அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது' என்பது ஓளவையின் பொன்மொழி. இத்தகு மானிடப் பிறவிக்குப் பெருமை சேர்க்கும் வண்ணம் நோயின்றி வாழவேண்டும். மனிதன் நோயின்றி வாழவும், பெருவாழ்வு வாழவும் அடிப்படைத் தேவை உணவே. மக்கள் தொழில் புரிவதற்கு வேண்டிய சக்தியைப் பெறவும், உடலை நிலைபெறச் செய்யவும், உடலை பேணி வளர்க்கவும் உணவே அவசியமாகிறது. இந்த உணவினைத் தொல்காப்பியர்,

தெய்வம் உணாவே மாமரம் புட்பறை  
செய்தி யாழின் பகுதியொடு தொகைஇ  
அவ்வகை பிறவும் கருவென மொழிப

(தொல், அகத், 20)

எனக் கருப்பொருளில் வைத்துப் பாடுகிறார். பண்டைய தமிழகத்தில் ஐவகை நிலங்களில் வாழ்ந்த மக்கள் இயற்கையான உணவினை உண்டு நலமாக வாழ்ந்தார்கள்.

எடுத்துக் கொள்வதாலும் பலவித உபாதைகளுக்கு ஆளாகின்றனர். தங்கள் பொருளாதாரத்தைச் சந்தனை உணவிற்கு செலவழிப்பதை விட மருந்திற்கும் மருத்துவத்திற்குமாகவே அதிகம் செலவிடுகின்றனர். வயிற்றுப் பசியைத் தணிவிக்கும் 'சோறு' என்பது பலரும் அறிந்த சொல். பயின்ற சொல். பலமுறை பயின்றமையால் அதன் அருமையை அவசியத்தை இழந்து விட்டோம். வயிற்றுக்குச் சோறு, நேரத்துக்குச் சோறு என்று நினைக்க முற்பட்டு விட்டோம். மக்களின் மனப்பாங்கு மருந்துண்பதிலேயே அமைகிறது. மருந்தின் மீது காட்டும் அக்கறையைக் கூட சோற்றின் மீது காட்ட மறுக்கின்றனர். வாய்க்குச் சோறாயினும், வயிற்றுக்குச் சோறாயினும் எந்த மருந்தினை உட்கொண்டாலும் 'ஆருயிர் மருந்து' என்று போற்றப்படும் உணவு இல்லையென்றால் உயிர் வாழ இயலாது. 'ஆருயிர் மருந்து' என்ற சொல்லாட்சியால் மக்கள் உள்ளத்தில் சோற்றின் இன்றியமையாமையைப் பதிய வைப்பதை,



## இலக்கியத்தின் வழி உணவின் இன்றியமையாமையும் இன்றைய மருந்துலகமும்

முனைவர் கா.மீரா

இன்றைய மக்கள் மருந்தின் மீது கொண்டுள்ள அக்கறையே அதிகமாக உள்ளது. எத்தகைய மருந்தினை உட்கொண்டாலும் அதற்கு முன் ஒருபடி சோற்றை உட்கொண்டே ஆகவேண்டும். உயிர்வாழ இன்றியமையாத உணவு குறித்தும் இன்றைய மருந்துலகம் பற்றியும் ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம் எனலாம்.

**இன்றைய மருந்துலகமும் - ஆருயிர் மருந்தும்**

இன்றைய உலகம் மருந்துலகமாகவே மாறியிருக்கின்றது. இன்றைய இயந்திர உலகில் வேலைப்பழுவின் காரணமாக நேரத்திற்கு உணவு அருந்தாமையாலும், முறையான உணவினை

"ஆங்கதிர் பெய்த ஆருயிர் மருந்து" -

மணிமேகலை: கா:11:48

"அகன்சரைப் பெய்த ஆருயிர் மருந்து"

மணிமேகலை:கா:11:117

"ஆருயிர் மருந்தாம் அமுதசுரபி" -

மணிமேகலை:கா:12:114

"ஆதிரை இட்டனள் ஆருயிர் மருந்து" -

மணிமேகலை:கா:16:135

"அருந்தியோர்க் கெல்லாம் ஆருயிர் மருந்தாய்"

-மணிமேகலை:கா:28:228

போன்ற அடிகள் தெளிவுபடுத்துகின்றன.

தமிழ்த்துறைத் தலைவர், பான் செக்கர்ஸ் மகளிர் கல்லூரி, தஞ்சாவூர்.



தேவை உணவு, மிகை உணவு, சுவை உணவு, சத்தணவு, ஒரு பொழுது உணவு, காலை, மதியம், இரவென முன்று வேளையும் உணவு என உணவின் அளவு, தரம், காலம் வேறுபடுமேயன்றி, உணவே வேண்டாம் என்ற நிலை என்னைக்கும் அமையாது.

**மக்கள் யாக்கை உணவின் பிண்டம்  
இப்பெரு மந்திரம் இரும்பசி அறுக்கும்  
(மணிமேகலை, கா:10:90-91)**

வயிற்றுப் பசியைப் போக்க ஒன்று தெய்வத்தால் வரம்பெற்றிருக்க வேண்டும். இல்லையேல் உணவு உண்டிருக்க வேண்டும். பசி என்பது நல்வயிற்றுக்கு இலக்கணம். அதனைப் போக்க அனைவருக்கும் உணவு வேண்டும்.

**உணவின் சுவையும் அளவறிந்து உட்கொள்ளலும்**

உணவின் சுவையில் ஆறு சுவைகள் உண்டு. அறுசுவை உணவு உண்பது தான் உடலுக்கு ஏற்றதாகும். உடலின் வளர்ச்சிக்கும், சக்திக்கும் ஏற்றவகையில் துணை புரிவது சுவைகளே. ஒவ்வொரு சுவைக்கும் தனித்தனி குணங்கள் உண்டு. துவர்ப்புச் சுவை - ஆற்றலைத் தரும். கார்ப்புச் சுவை - வீரத்தைத் தரும். இனிப்புச் சுவை - வளத்தைத் தரும். உவர்ப்புச் சுவை - தெளிவைத் தரும். கைப்புச் சுவை - மென்னையைச் சேர்க்கும். புளிப்புச் சுவை - இனிமையைத் தந்து உடலை அழகுறச் செய்யும். இப்படி நாம் உண்ணும் உணவில் இந்த ஆறு சுவைகளும் கலந்து இருக்குமாறு பார்த்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

**'உண்டி நாலுவிதத்தில் ஆறுசுவைத் திறத்தினில்'**

**-பெரியபுராணம், இ.மாற.நா.புராணம்(பா:4:3)**

பசி ஏற்படுவது என்பது முன்பு உண்ட உணவு முற்றிலும் சீரணமாகி விட்டது என்பதை உணர்த்தும் நிலையாகும். இங்ஙனம் முன் உண்ட உணவு சீரணித்ததை அறிந்து பின் உணவு உண்பவர்களுக்கு மருந்துண்ண வேண்டிய அவசியம் இருக்காது என்பதை

**மருந்தென் வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது**

**அற்றது போற்றி உணின். (குறள்:942)**

என்ற குறள் தெளிவுபடுத்தும். நல்ல பசி ஏற்பட்ட பிறகுதான் உணவு அருந்த வேண்டும் என்பதை,

**அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல**

**துய்க்க துவரப் பசித்து. (குறள்:944)**

என்ற குறட்பா எடுத்துரைக்கின்றது உடலிற்கும், காலத்திற்கும் ஏற்ற அறுசுவையோடு நன்றாகச் சமைத்த உணவை அளவுடன் அருந்தினால் அவை முற்றிலும் சீரணமாக ஆறுமணிகேரம் ஆகும். செரிமானக் காலத்தில் வேறு ஏதேனும் உட்கொண்டாலும் பழச்சாறு போன்ற பாணங்களைப் பருகினாலும் அசீரணம் ஏற்படும். உணவை அளவுடன் உண்ணுதல் வேண்டும். இதனால் நெடுநாள் வாழ இயலும் என்பதை

**அற்றால் அளவறிந்து உண்க அ.துடம்பு**

**பெற்றான் நெடிது உய்க்குமாறு. (குறள்:943)**

என்ற குறட்பா எடுத்துரைக்கும். இதன்வழி உணவின் சுவையும் அளவறிந்து உட்கொள்ளும் முறையினையும் அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

**பண்டையத் தமிழ் மக்களின் அன்றாட உணவு**

பண்டையத் தமிழ்மக்கள் அன்றாட உணவு முறைகளில் கடைபிடித்து வந்த பழக்கங்களே அவர்கள் திடமாகவும் நீண்ட ஆயுளோடும் வாழ்ந்ததற்குக் காரணம் எனலாம்.

**தாத்தோட் பழவன் சூழ்சுவைப் பெரும்பழம்  
வீழில் தாழைக் குழவி தீநீர்.**

**(பெரும்பாண்:356-357)**

இயற்கையாகக் கிடைக்கக் கூடிய கீரை, காய், கனி, கிழங்கு போன்ற தாவரங்களையும், பெரும்பான்மை அரிசி சோற்றையும் (சிறுபாண்:193-194) அதனோடு காய்கறி வகைகளையும், அதற்குக் கடுகு தாளித்தும் (புறம்:127,250) உண்டனர். மிளகும் உப்பும் புளியும் உணவில் சேர்ப்பர் (குறுந், 167). குறிஞ்சி நிலமக்கள் எளிதில் செரிக்கக் கூடிய நெல், கோதுமை, கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம், திணை, அவரை, எள், ஐவன வெண்ணெல், கரும்பு, தோரை, ஐயவி, இஞ்சி, கவலைக்கிழங்கு, மூங்கில்நெல் போன்ற தானிய வகைகளை அளவோடு உண்டு நோயின்றி வாழ்ந்தனர் (மலைபடு:110-139).

சைவ உணவு மட்டுமன்றி ஆட்டிறைச்சி, மானிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி போன்ற அசைவ உணவையும், பாலையும், விரும்பி உண்டுள்ளனர். ஊனை நெய்யில் பொரித்தும் உண்டிருக்கின்றனர்(குறுந்:39). நெய்தல்நிலமக்கள் தேறலும் மீனும், பாலை நிலமக்கள் புளிங்கறிச் சோறும், ஆண்மான் சூட்டிறைச்சியும், மருதநில மக்கள் அமலை வெண்சோறும் நண்டும் பீர்க்கும் கலந்த உணவையும் உண்டனர்(சிறுபாண்:163,175-177,194-195). எயினர் புல்லரிச்



சோறும் உப்புக்கண்டமும், உடும்புப் பொரியலும் உண்டனர். முல்லைநில மக்கள் தினைச்சோறும் வரகரிசிச்சோறும் அவரைப்பருப்பும் பாலும் உண்டனர். மருதநில மக்கள் நெல்லரிசிச் சோறும், கோழிப்பொரியலும் கரும்புச் சாரும், கொழியல் அரிசிக்கூழும் நெல்முளைக் கலந்த கள்ளையும் உண்டனர். அந்தணர்கள் நெய்யில் வறுத்த மிளகுப்பொடி தாவிய மாதுளங்காய்ப் பொரியலும் மாங்காய் ஊறுகாயும் உண்டனர்(பெரும்பாண்:306-308). இதன் மூலம் மாதுளங்காய் உள்ளிட்ட இயற்கையாகக் கிடைக்கக் கூடிய காய்களை அளவோடு உண்டு நலமாக வாழ்ந்தனர் என்பது புலனாகிறது.

### நோய்த் தீர்க்கும் மூலிகை உணவு

உடல் வன்மைக்குச் சிறந்த மூலிகைப் பொருட்களை உணவாக உட்கொண்டு நோய்த் தாக்குதலிலிருந்து தம்மைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டும். சாவா மருந்தெனப் போற்றப்படும் நெல்லிக்காய் கபம், வாந்தி, தலைச்சுற்றல் போன்ற நோய்களைப் போக்கும். இக்கனியின் மருத்துவ மகிமையை அறிந்ததாலோ மன்னன் அதியமான் ஔவையாருக்கு நெல்லிக்கனியை வழங்கினான்(புறம்,91). தமிழ் மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் மங்கலப் பொருளாகக் கருதப்படுவது மஞ்சள். இஃது ஒரு கிருமி நாசினி, தண்டிலும், வேரிலும் உணவைச் சேகரிக்கும் கிழங்கு வகையான இஞ்சி மஞ்சள் உணவாகி மருந்தாகிறது.

காய்க் கமுகின் கமழ் மஞ்சள் (பட்டின-17)

சேம்பும் மஞ்சளும் ஒம்பினர் காப்போர்

(மலைபடு-343)

இஞ்சி மஞ்சள் பைங்கறி பிறவும் (மதுரை 289)

இஞ்சிசாறு சீரணிக்காமை, புளியேப்பம், இருமல் போன்ற நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும். சங்ககாலத் தலைவன் தான் தலைவியை அடையும் பொருட்டு எருக்கம்பூ, ஆவாரம்பூ அணிந்து கொண்டும் மடலேற முயல்வான். 'விரிமலர் ஆவிரை வேரல் சூரல்' (குறிஞ்சிபாட்டு:71) மருத்துவ குணமுடைய இந்த ஆவாரம்பூவை உட்கொண்டால் இதயம் வலுப்பெறும். தமிழர்களின் விழாக்களில் தாம்பூலத்தில் வெற்றிலை வைப்பர். இஃது சீரணசக்தியைக் கொடுக்கும். 'தையால் தம்பலம் தின்றியோ'. வெற்றியின் அடையாளமாகச் சூடப்படும் வாகையும், பகைவன் வீட்டிற்குச் சென்றால் பத்து மிளகோடு அரைத்துக் குடித்தால் விஷமுறிவு உண்டாகும்.

வாகை ஒண்பூப் புரையும் உச்சிய  
(பரி:செவ்வேள்:14.7)

யவனர் தந்த விளைமாண் நன்கலம்  
பொன்னோடு வந்து கறியொடு பெயரும்  
(அகம்,149:9-10)

இவை தவிர சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலம், இலவங்கம், சிறுநாவற்பூ, கண்டங்கத்திரி, சிறுவழுதுணை, சிறுமல்லி, பெருமல்லி, நெருஞ்சி(திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம்) போன்ற உணவுப் பொருட்கள் நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

### அவசர உணவும் அதன் விளைவுகளும்

பழைய மசாலா, சுட்ட எண்ணெய், சரியாகக் கழுவப்படாத அழுக்குப் பாத்திரங்கள், அழுக்கு மனிதர்கள், தீய்ந்த எண்ணெய்ப் படிவங்கள் அனைத்துமே நோயை வரவழைப்பவை. இன்றைய விரைவு தொடர் உணவகங்களில் பர்கர், பீட்சா, நூடுல்ஸ், பானிபூரி, பரோட்டா, பேல்பூரி போன்ற உணவுகளை அதிகம் தயாரிக்கப் படுகின்றன. இரண்டு ரொட்டித் துண்டுகளுக்கிடையே மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சியை வைத்து தயாரிக்கப்படுவதே பர்கர். இதுபோலவே பீட்சாவும் இறைச்சி கொண்டே தயாரிக்கப்படுகிறது. பரோட்டா, பானிபூரி போன்ற உணவுகள் சாக்கடைக்கு அருகிலேயே விற்கப்படுகின்றன. இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் இது போன்ற உணவுகளையே அதிகம் உட்கொள்கின்றனர். இதனால் கொலஸ்ட்ரால், புற்றுநோய் போன்ற கொடுநோய்கள் தாக்குகின்றன.

### முடிவுரை

மேற்கூறியவற்றிலிருந்து பழங்கால மக்கள் பழங்கள், காய்கனிகள், தினை, பால், இறைச்சி போன்ற சத்தான உணவை இயற்கையான மூலிகைப் பொருட்களோடு சேர்த்து சுவையாகவும், சுத்தமாகவும் சமைத்து அளவோடு உண்டு நோயின்றி பெருவாழ்வு வாழ்ந்தனர். இன்றைய மக்கள் நாகரிகம் என்ற போர்வையில் முழுகித் தமிழோடு தொடர்பற்ற வாய்க்குள் நுழையாத பெயருடைய பலத் தின்பண்டங்களை வாயினுள் திணித்து, வியாதிகளை விலைக் கொடுத்து வாங்கி மருந்துண்டு காலம் கழிக்கின்றனர். ஆக, முன்னோர் மொழியைப் பொன்னே போல் போற்றி 'ஔடதம் குறை' என்ற பாரதியின் வேண்டுகோளை ஏற்று மூலிகைகளின் தாயகம் என்று போற்றப்படும் நம் தமிழ் மண்ணில் விளைந்த பொருட்களை உண்டு நோயின்றி நீடுழி வாழவேண்டும்.



**செந்நெல்:** மருத நில மக்களே சமவெளிகளில் வயலினை அமைத்து, பதப்படுத்தி நெல்லை விளைவித்தனர். மருத நிலத்திலே நிலையான குடிகள், அரசு அதிகாரங்கள் தோன்றலாயின (குறிஞ்சிக்கலி, 79-1). அகன்ற வயலிடத்தே செந்நெல்லைப் பயிரிட்ட தகவல் இங்குப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. நெல் என்பது தமிழக மக்களின் முக்கிய உணவுப் பயிராக இன்றளவும் விளங்குகின்றது.

**பலநிறமுடைய நெல்:** முல்லை நில மக்கள் காடுகளில் பல நிறமுடைய நெல்லை விளைவித்துப் பயன்படுத்தியுள்ளனர் (முல்லைக்கலி, 109:14). கூடை அல்லது கடகப் பெட்டியில் பலநிறமுடைய நெல்லைக் கொண்டு சென்றதாகக் கூறப்படுகிறது.

**ஐவன வெண்நெல்:** ஐவனம் என்பது மலைநெல், காட்டு நெல், பேய் நெல் என்று கூறப்படுகிறது. (கழகத் தமிழ் அகராதி, ப. 230). குறிஞ்சி நிலத்தில் மக்கள் ஐவன வெண்நெல்லைப்

மக்கள் தானே வளர்ந்த தினைப் பயிர்களையும் பயன்படுத்தியுள்ளனர். தினையினைப் பயிரிட்டும் பயன்படுத்தியுள்ளனர். எனவேதான் தினைப்புனம், தினைக் கொல்லை ஆகிய சொற்கள் இலக்கியத்தில் கையாளப்பட்டுள்ளன “ (குறி.கலி.39:13-14, 40:3, 53:22, .50:9-10). தினை இலக்கியத்தில் சிறுதினை, குரல், ஏனல் என்ற பெயர்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. இத்தினையினை மக்கள் பயிரிடும்போது சில நம்பிக்கைகளையும் கடைபிடிக்கின்றனர். அறமல்லாதனவற்றைச் செய்தால் தினைக்கதிர்கள் வளமானதாகத் தோன்றா என்று செய்யும் தொழிலைத் தெய்வமெனப் போற்றுகின்றனர். தினைப்புனங் காக்கும் தொழிலைப் பெண்களும் செய்கின்றனர்.

### பால் பொருட்கள்

**தாய்ப்பால்:** தாய்ப்பால் என்பதும் குழந்தைகளுக்குத் தாயிடமிருந்து இயற்கையாகக் கிடைக்கக் கூடிய இன்றியமையாத உணவுப்



## கலீத்தொகை, பரிபாடலில் உணவுப் பொருட்கள்

வி. ஹரிவிஜயதீபா

பயன்படுத்துகின்றனர் (குறி.கலி.43:4). ஐவன வெண்நெல் என்று குறிப்பிடும் போது வேறு பலநிறங்களிலும் நெல்மணிகள் இருந்துள்ளன என்பதை இங்கு அறியமுடிகிறது.

**மூங்கில் நெல்:** மூங்கில் நெல் என்பது மலைப் பகுதிகளில் விளையக் கூடிய ஒன்றாக உள்ளது. இது கழைநெல், கோல் நெல், வெதிர்நெல் என்று இலக்கியத்தில் குறிக்கப்படுகிறது (குறி.கலி. 41:3, 50:1, 42:7). இம்மூங்கில் நெல்லை அரிசியாக்கி மக்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். இந்நெல்லை யானைகளும் உணவாக உட்கொள்கின்றன.

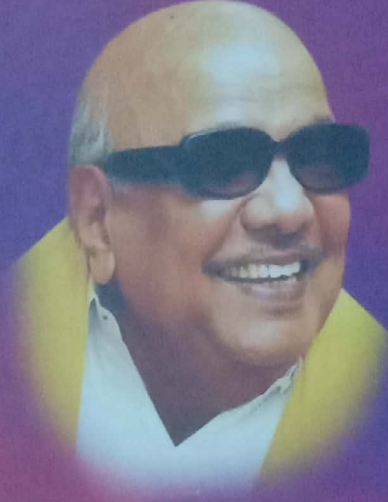
**தினை:** மலைவாழ் மக்கள் தினையினைப் பயிரிட்டுள்ளனர். தினைப்பயிர் என்பது மழையை நம்பி பயிரிடப் படுகின்ற புன் செய் பயிராக உள்ளது.

பொருளாகும். தாய்ப்பால் பற்றிய குறிப்புகள் மருதத்தினைப் பாடல்களில் காணப்படுகின்றன. எனவே மருதத்தினையில் உள்ள குழந்தைகள் தான் தாய்ப்பாலை உணவாகக் கொண்டன என்று பொருள் கொள்வதற்கில்லை. தாய்ப்பால் மனித குலம் மட்டுமல்லாது அனைத்து உயிர்களுக்கும் கிடைக்கக் கூடிய இயற்கை உணவாகும். மருதத் தினையில் குடும்ப அமைப்பைப் பேசுவதற்கான இடம் இருப்பதால் அங்குத் தாய்ப்பால் பற்றிய குறிப்புகளும் ஆங்காங்கே இடம்பெற்றுள்ளன (மருத.கலி.83: 4-6, 99:4).

**பால்:** பால் என்றாலே அது மாட்டுப் பாலைத் தான் குறிக்கிறது. எனவேதான் தாயிடமிருந்து கிடைக்கும் பாலைத் தாய்ப்பால் என்று தனித்துக் கூற வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. பாலும் தாய்ப்பால் போல் குழந்தைக்கு உணவாகப்

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், புதுவைப் பல்கலைக் கழகம், புதுச்சேரி.





இந்திய இலக்கியத்தில் தமிழின் உச்சம்

## வைரமுத்து சிறுகதைகள்

அக்டோபர் 10  
மாலை 6 மணி

வெளியீட்டு விழா

காமராசர் அரங்கம்  
சென்னை



## கலைஞர் கமல்ஹாசன் வைரமுத்து ஒரே மேடையில்



### வைரமுத்து சிறுகதைகள்

- 40 வாரங்கள் ஒரே படைப்பாளியால் இடைவெளியின்றி எழுதப்பட்ட கதைகள் என்ற முதல் பெருமை பெறுகிறது
- களம் புதிது - கதை புதிது - மொழி புதிது என்ற படைப்புக்கொள்கையால் ஒரு நூற்றாண்டுத் தமிழ்ச்சிறுகதைகளில் தனித்தடம் பதிக்கிறது.
- வெளிவந்து கொண்டிருக்கும்போதே தன்னாட்சிக் கல்லூரிகளில் பாடங்களாகும் பாங்கு பெற்றது.
- வட்டாரத்தன்மை தேசியத்தன்மை உலகத்தன்மை என்ற முப்பரிமாணம் கொண்டது.
- மனிதகுலத்தின் அறுந்துபோன நம்பிக்கைகளின் கடைசி இழைகள் திரட்டித் திரட்டித் தேர்வடம் செய்கிறது.
- சென்றுதேய்ந்து இற்றுப்போன சிறுகதைவாசிப்பைத் தமிழ்ச் சமுதாயத்தில் மீட்டெடுத்திருக்கிறது.

அன்போடு அழைக்கிறது

வெற்றித் தமிழர் பேரவை