

## பெண்களுக்கான சிறப்பு உணவுகள் The Development of Tamil Language Education in Sri Lanka

மருத்துவர் க. அன்பரசு\*, முனைவர் மருத்துவர் பெ. பாரதஜோதி\*\*

\*முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், அயல்நாட்டுத் தமிழ்க் கல்வித்துறை

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா

\*\*இணைப்போராசிரியர் மற்றும் நெறியாளர், அயல்நாட்டுத் தமிழ்க் கல்வித்துறை

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா

**Dr. M. K. Anbarasu MD(s)<sup>1</sup>, Dr. P. Bharathajothi MD(s)<sup>2</sup>,**

1. PhD Research Scholar, Department of Siddha Medicine, Tamil University, Thanjavur 10 Email:

[anbusubha1966@gmail.com](mailto:anbusubha1966@gmail.com)

2. Research Guide, Professor and Head of Department, Department of Siddha Medicine, Tamil University, Thanjavur 10

### Abstract

The Tamil community is a society that places great importance on women. From infancy to old age, across seven distinct life stages, the Tamil community protects women by providing them with appropriate foods tailored for each phase. Particularly during pregnancy and the postpartum period, the Tamil community offers special foods to safeguard both the mothers and their infants. The specific foods given during the postpartum period vary by region, based on locally available ingredients. Special dietary practices are customary for every stage of a woman's life, from childhood and menarche to pregnancy and old age.

**Keywords:** Pillaitthamizh (Tamil tradition for children), light meal, koottānchoru (special nutritious rice), infant food, ulundhangali (a dish made from black gram), puttu (steamed rice cake), valaikkāppu (postpartum care ritual), suraikkari (shark curry, a postpartum nutrient-rich dish), food for the elderly, Sevvai Nōnbu (Tuesday fasting observance).

### ஆய்வுச் சுருக்கம்:

பெண்களுக்கான சிறப்பு உணவுகள் மருத்துவர் க.அன்பரசு முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், சித்த மருத்துவத்துறை. தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம். தஞ்சாவூர் 10 முனைவர் மருத்துவர் பெ. பாரதஜோதி பேராசிரியர் மற்றும் துறைத்தலைவர். சித்த மருத்துவத்துறை. தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம். தஞ்சாவூர் 10 ஆய்வுச்சுருக்கம் பெண்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளித்த சமூகம் தமிழ்ச் சமூகம் ஆகும். சிறு குழந்தை முதல் வயது முதிர்ந்து முதுமை அடையும் வரை உள்ள ஏழு வகையான பருவங்களில் ஒவ்வொரு பருவத்திற்கும் ஏற்ப உணவுகள் அளித்து பெண்களைப் பாதுகாப்பது தமிழ்ச்சமூகம். குறிப்பாக கர்ப்பகாலத்திலும் மகப்பேற்றிற்கு பின்பும் பெண்களுக்குச் சிறப்பு உணவுகளை அளித்து பெண்களையும் சிசுக்களையும் காப்பது தமிழ்ச் சமூகம். மகப்பேறு காலத்தில் வழங்கப்படும் உணவுகள் ஒவ்வொரு வட்டாரத்திற்கும் ஏற்ப மாறுபடும். அவை அங்கே கிடைக்கக்கூடிய பொருட்களைச் சார்ந்தே அமைகின்றன. சிறுபிள்ளைப் பருவத்தில் இருந்து பூப்படைதல், மகப்பேறு காலம், வயோதிகம் என ஒவ்வொன்றிற்கும் சிறப்பு உணவுகள் வழக்கத்தில் இருக்கின்றன.

**சிறப்புச் சொற்கள்:** பிள்ளைத்தமிழ், சிற்றுணவு, கூட்டாஞ்சோறு, குழந்தை உணவு, உளுந்தங்களி, புட்டு, வளைகாப்பு, சுறாக்கறி, முதியோருணவு, செவ்வாய் நோன்பு

**முன்னுரை:**

உலகில் பெண்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளித்தது தமிழர்களே. சிறப்பு செய்ததும் அவர்களே. இதற்கு உதாரணமாக சங்க இலக்கிய புலவர்களில் இதுவரை 32 பெண்பாற் புலவர்களின் பெயர்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ளதைக் கூறலாம். இன்றும் ஒன்றிய அரசின் புள்ளி விவரங்களின்படி தமிழ்நாட்டில் பிரசவகாலத்தில் பெண்களின் இறப்பு சதவிகிதம் குறைவாக உள்ளது, பிறந்த குழந்தைகளின் மரணவிகிதமும் குறைவு. பெண்களுக்கான கல்வியில் முன்னேறிய இடம் என பல விதங்களில் பெண்களைப் போற்றும் விதம் தமிழ்நாட்டில் சிறப்பாகவே உள்ளது. பிள்ளைத் தமிழ் இலக்கியங்களில் கூட ஆண்பாற்பிள்ளைத் தமிழ், பெண்பாற்பிள்ளைத் தமிழ் என பிரித்து சமமாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. பெண்பாற்பிள்ளைத் தமிழ், காப்பு, செங்கீரை, தால், சப்பாணி, முத்தம், வருகை, அம்புலி, நீராடல், அம்மானை, ஊசல் என பத்து வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இச்சிறு குழந்தைப் பருவத்தை அடுத்து பெண்களை வயதுக்கேற்ப பேதை, பெதும்பை, மங்கை, மடந்தை, அரிவை, தெரிவை, பேரிளம்பெண் என நுணுக்கமாக பெண்களின் பருவங்களை ஏழு வகையாகப் பிரித்தது தமிழ்ச்சமூகம். தமிழர்கள் தங்கள் வாழ்வியலில் அனைத்து நிலைகளிலும் பெண்களுக்கான சிறப்பு உணவு வகைகளைக் கொண்டிருந்தனர். இவ்வுணவிலும் பெண்களுக்கான சிறப்பு உணவுகளை தம் வாழ்வியலில் தமிழர்கள் கொண்டிருந்தனர். பருவத்திற்கேற்ற சிறப்பு உணவுகள் பெண்களுக்கு வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. மரபு வழக்கில் பெண்களுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்ட உணவுகளிலிருந்து நாட்டார் வழக்கில் பெண்களுக்கு உணவில் தனிக் கவனம் செலுத்தப்பட்டது. உதாரணமாக கைம்பெண்களுக்கு சங்ககாலத்தில் இருந்தே குறிப்பிட்ட உணவே தரப்பட்டு வந்தது. வெள்ளை எள் துவையலும், புளி சேர்த்து வேகவைத்த வேளைக் கீரையும் வழங்கப்பட்டது என்று புறநானூறு பதிவு செய்கிறது (புறம் 246). ஆனால் நாட்டார் வழக்கில் இப்பழக்கம் கடைப்பிடிக்கப்படவில்லை என்பதே உண்மை. உழைக்கும் மக்கள் சமூகத்தில் ஒரு நபர் உழைப்பு என்பது இன்றியமையாதது. எனவே அவர்களுக்கும் வழக்கமான உணவே வழங்கப்பட்டது. இது போலவே பெண்களுக்கு அவர்களின் தொழில், வயது, மகப்பேறு காலம் போன்றவற்றை கருத்தில் கொண்டு உணவுகள் வழங்கப்பட்டன. உணவே மருந்து என்பது சித்தமருத்துவக் கொள்கை. இவை குறித்து ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

**சிற்றுணவும் பெண்டிரும்**

பெண்கள் தங்கள் பொருளாதாரச் சூழ்நிலைக்கேற்ப சிற்றுண்டி செய்து உண்பர். உழைக்கும் பெண்டிரோ, தங்கள் உழைப்பு அசதி நீங்க அவ்வப்பொழுது சிறு உணவுகளாக வறுத்த பயறு வகைகளான காணம்(கொள்ளுப் பயறு), தட்டாங்காய், கம்பு, சுடலை, சோளம் போன்றவற்றை முந்தானைச் சேலையில் முடிந்து கட்டிகொண்டு சாப்பிட்டு வருவர். சிலர் அரிசியை வறுத்தோ அல்லது

அரிசியை ஊறவைத்து வெல்லம் அல்லது கருப்பட்டி சேர்த்து உண்பர். இது அவர்களுக்கு வேலைச் சோர்வை நீக்குகிறது.

### கூட்டாஞ்சோறு

சிறுமிகள் செய்து விளையாடும் விளையாட்டாகக் கருதப்படுகிறது. சில சமயம் பதில்பருவப் பெண்கள் சிலர் கூடி அரிசி, பருப்பு, காய்கறி ஆகியவற்றை சேர்த்து கூட்டாஞ்சோறு செய்து மகிழ்வர். இதில் பெண்கள் பலரின் கைப்பக்குவம் பகிரப்படுவது இயற்கை. (சியாமளா கௌரி மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011).

இச்செய்கை உணவு சமைக்கும் பழக்கத்தை மறைமுகமாக ஊக்குவிக்கிறது. ஐந்தரைப்பெட்டி என்பது சமீபகாலம் வரை சமையலறையில் இடம் பெற்றிருந்தது. இதில் இருக்கும் பொருட்களே சமையலுக்கு ஆதாரப்பொருட்கள், அஞ்சம் இருந்தா அறியாத பெண்ணும் நல்லா குழம்பு வைப்பா என்னும் கிராமத்து சொல்வடை உறுதி செய்கிறது (பழமலம், பக்தவத்சல பாரதி. 2011).

### குழந்தை உணவு

பால்குடி மறந்த குழந்தைகளுக்கு சோறுட்டல் என்பது சில சாதியரால் ஒரு சடங்காகவே நிகழ்த்தப்படுகிறது. இந்நிகழ்வில் இனிப்பு உணவாக பச்சரிசியும் இனிப்பும் கலந்த உணவு சிறிது தரப்படுகிறது. உழைக்கும் மக்கள் தானிய உணவையும் புலால் உணவையும் கொடுப்பதற்கு முன்னர் கோழியின் ஈரலை அவித்து நசுக்கிக் கொடுப்பர். தென் மாவட்டங்களில் ஏலமும் சுக்கும் கலந்த சில்லு கருப்பட்டி தரப்படுகிறது. இவற்றோடு லட்டையும், எள்ளுருண்டையும் குழந்தைகள் உணவாகப் பெரியாழ்வார் "கன்னலின் இலட்டுவத்தோடு காரள்ளின் உண்டை" என்று கூறுவதை பதிவு செய்கிறார் பரமசிவம். (பரமசிவம் மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011).

இது தவிர எளிதில் செரிக்கும் உணவினை பெரிதும் அளித்திருக்கின்றனர். கூழ் அவ்வகை உணவே. இதனை பின்வரும் குறள் மூலம் அறியலாம்.

**அமிழ்தினும் ஆற்ற இனிதேதம் மக்கள்**

**சிறுகை அளாவிய கூழ்.**

**குறள் 64.**

### பூப்பூச்சடங்கு உணவு

தமிழகத்தில் பூப்படைந்த பெண்களுக்கு தரப்படும் உணவுகள் மிகவும் ஊட்டச்சத்து உடையவை. மருத்துவ குணம் உடையவை. பெண்களின் உடல்நலத்தை கருத்தில் கொண்டு இவ்வுணவுகள் தரப்படுகின்றன. இவ்வுணவில் உளுந்தும் நல்லெண்ணெயும் முதலிடம் பிடிக்கின்றன. (சியாமளா கௌரி மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011). சிலர் உளுந்தங்களியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றித் தருவர். தென்மாவட்டங்களில் தோல் நீக்காத உளுந்து, அரிசி வெந்தயம் ஆகியவற்றை வேகவைத்து தேங்காய் துருவல் சேர்த்து கருப்பட்டி கலந்து தருவர். திருநெல்வேலி, கன்னியாகுமரி பகுதியில் இதனை ஆட்டுக்கறி குழம்புடன் சேர்த்து தருவர். உளுந்து சோறு என்ற பெயரில் இது வழங்கப்படுகிறது.

(சியாமளா கௌரி மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 201). இதுதவிர உளுந்துப்புட்டு, உளுந்து உருண்டை போன்றவை தமிழ்நாட்டின பல பகுதிகளில் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. நகர்ப்புறம் சார்ந்த சமூகங்களில் உளுந்தங்களுக்கு மாற்றாக உளுந்து வடை தரப்படுகிறது. (பரமசிவம் மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011). ஏற்கனவே இவ்வகை உணவுகள் மருத்துவ குணமுடையவை என்று பார்த்தோம். சித்தமருத்துவம் உளுந்து, உளுந்து சோறு ஆகிய உணவுகள் இடுப்புக்கு பலம் தரும், உடல் உரம் பெறும் என்கிறது.

**என்புருக்கி தீரும் இடுப்புக் கடுபலமாம்**

**- பதார்த்த குண சிந்தாமணி பாடல் 842.**

**எஞ்சுகப வாதமிக ஏறுமதி மந்தமுறும் விஞ்சபிதீ தந்தாழு மெய்யுரக்கும் அஞ்சம் எழுந்தோதம்  
புக்கு மினியநடை மாதே உளுந்தோ தனத்திற் குரை**

**-பதார்த்த குண சிந்தாமணி பாடல் 1412.**

நல்லெண்ணெய் உடலுக்கு வன்மை தரும் என்பதை கீழ்வரும் பாடல்வரிகள் கூறுகிறது.

**புத்திநயனக் குளிர்ச்சி பூரிப்பு மெய்ப்புளகஞ்**

**சத்துவங் கந்தி தனியின்மை மெத்தவுண்டாங்**

**கண்ணோய் செவிநோய் பாலவழல் காசநோய்**

**புண்ணோய்போ மெண்ணையாற் போற்று**

**- பதார்த்த குண சிந்தாமணி பாடல் 155.**

**புட்டு சுத்துதல்**

பூப்புச் சடங்கில் புட்டு சுத்துதல் என்ற முக்கிய நிகழ்வு நடத்தப்படுகிறது. இதில் உளுந்த மாவும், பச்சரிசி மாவும் கலந்து புட்டு செய்வர். தென்தமிழகத்தில் பச்சரிசி மாவில் ஏலம், சுக்கு, மிளகு கலந்த கருப்பட்டி பாகைச் சேர்த்து சடங்கு மாவு செய்து தருவர். இது கல்லு மாவு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. (சியாமளா கௌரி, மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011).

பச்சரிசியினால் உண்டாகும் செரியாமையை பனைவெல்லம் தீர்த்துவிடும். பச்சரிசியும் கருப்பட்டியும் உடலுக்கு மிகவும் வன்மைத் தரும் என கீழ்க்கண்ட பாடல் வரிகள் மூலம் அறியமுடிகிறது.

**சுத்த அணிலமந் தோன்றுமெறி பித்தம்போம்**

**பத்தியத்தில் எண்ணார்கள் பண்டிதர்கள் மெத்தவுமே**

**வைச்சுமை தாங்க வலியுண்டாந் தேகத்திற்**

**பச்சரிசியைப் புசித்துப் பார்**

**-பதார்த்த குண சிந்தாமணி, பாடல்828.**

**.....தங்குபனை**

**வெல்லத்தால் வாதபித்தம் வீருகபஞ் சந்திநோய்**

**வல்லருசி குன்மமறு மால்**

**- பதார்த்த குண சிந்தாமணி, பாடல்187**

**செம்புனலுங் கட்டுந் தெளிவும் உரமாகும்**

**வெம்பனிலம் உட்புறத்தில் வீறுங்காண் செம்பழத்தை**

**வட்டைப் பழிக்கும் வன்முலைமா தே!யரிசிப்**

**பிட்டைப் புசிப்போர்க்குப் பேசு - பதார்த்த குண சிந்தாமணி பாடல் 1420.**

**கர்ப்பகால உணவுகள்**

கர்ப்ப காலத்தில் முதல் 3 மாதங்களில் வாயால் எடுத்தல், தலைச்சுற்றல், மயக்கம் போன்றவை உண்டாகும். இதனை சங்க இலக்கியம் வயா நோய் என்று பதிவு செய்கிறது. இதனைப் போக்க புளிப்பு சுவையுடைய புளி, மாங்காய், நெல்லி, எலுமிச்சை போன்றவற்றை உண்பர். சிலர் மண்ணை உண்பதும் உண்டு. வயா நோய் குறித்த புறநானூற்றுப் பாடலில் இச்செய்தி அறியப்படுகிறது.

**வயவுறு மகளிர் வேட்டு ணின்அல்லது**

**பகைவர் உண்ணா மண்ணினையே**

**புறநானூறு 20:14-15**

புளிப்புச் சுவையுடைய பொருட்களை சூல்கொண்ட மகளிர் விரும்புவர் என்பதனை கீழ்க்கண்ட சங்க இலக்கிய பாடல் புலப்படுத்தும்.

**பசும்புளி வேட்கைக்**

**கருஞ்சூல் மகளிர்**

**குறுந்தொகை 287:4-5**

வேலூர்ப் பகுதியில் நார்த்தங்காய் சாற்றில் சோற்றைக் கிளறி கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குத் தருவர். இதனைக் கிச்சிலிப்பழச்சாதம் என்றழைப்பர் (சியாமனா கௌரி, பக்தவத்சல பாரதி 2011)

**வளைகாப்பு உணவுகள்**

சில பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பு வரை வளைகாப்புச் சடங்கு மாலையில் நடைபெறும். வேலை செய்து களைத்து வருவோர்க்கு பச்சரிசிக் களியும் கருப்பட்டிப் பாகும் செய்து வளைகாப்பு நிகழ்த்தினர். அதனை ஏழுமாதக் களி என்றே அழைத்தனர். இடைக்காலத்தில் புளி, தயிர், எலுமிச்சை, தக்காளி எனும் நால்வகைப் புளிப்புச் சுவையுடைய சோறும் களியும் செய்து வளைகாப்புச் செய்தனர். தற்காலத்தில் ஒன்பது வகையான சோறு செய்தாலும் களி இடம் பெறுவதில்லை. இது கதம்பச்சோறு என்றழைக்கப்படுகிறது (சியாமனா கௌரி மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011). இங்கு கூறப்பட்டுள்ள ஏழு மாதக்களி என்னும் பச்சரிசிக் களி உடலுக்கு வலிமை தருகிறது.

கருவுற்ற பெண்ணைத் தாய் வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்லும்போது சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு பழம் கொடுப்பது தமிழ் மக்களின் வழக்கம். நெல்லை மாவட்டத்தில் இச்சடங்கிற்கு பழம் போடுதல் என்று பெயர். இங்கே பழம் என்பது பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் முழுமையான வளர்ச்சியைக் குறிக்கும் குறியீடாகும். (பரமசிவன். 2019), சில சமூகத்தில் மகப்பேற்றிற்கு அழைத்து வரப்படும் பெண்ணின் வயிற்றில் பழங்களை வைத்து கட்டும் வழக்கம் உள்ளது. இச்சடங்கிற்கு மடி நிரப்புதல் என்றுபெயர் (பரமசிவன், 2019).

**பிரசவித்த பெண்களுக்கான உணவுகள்**



பிரசவித்த பெண்களுக்கு பிரசவ அழுக்கு நீங்கவும், தாய்ப்பால் சுரக்கவும் பலவிதமான மருந்துகளும் உணவுகளும் தரப்படுகின்றன. பிரசவத்தின் பொழுது உடலிலுள்ள அசுத்த இரத்தத்தின் வெளியேற்றத்தினைத் தூண்ட என். கருப்பட்டி, உளுந்து மாவு சேர்ந்த உளுந்துருண்டை செய்து தருவர். (சியாமளா கௌரி மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011).

முதலில் தனிப்பட்ட மருந்தும் பிறகு உணவே மருந்து என்ற சித்தமருத்துவக் கோட்பாட்டின்படி சிறப்பு உணவுகள் தரப்படுகின்றன. பால் சுரக்க பல லேகியங்கள் செய்து தரப்படும். இது தவிர தனிப்பட்ட உணவாக சிறப்புக் குழம்பும் வைத்துத் தரப்படும். இதற்குரிய மசாலாப்பொருட்கள் தமிழ்நாட்டில் மாவட்டத்துக்கு மாவட்டம் வேறுபடும். இதனை செலவு சாமான்கள் என்றழைப்பர். இங்கு இருவகை செலவு சாமான்கள் பட்டியலைக் காணலாம்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம், சதகுப்பை, வால்மிளகு, மாசிக்காய், சாதிக்காய், கடுகு, தேசாவரம், சடாமாஞ்சில், பெருங்காயம், சித்தரத்தை, வசம்பு போன்றவற்றை பொடி செய்து குழம்புவைக்க மசாலா பொருட்களாக பயன்படுத்துகின்றன. இதில் ஒன்றிரண்டு மருந்துப் பொருட்கள் வேறுபடலாம்.

பெரம்பலூர் மற்றும் அரியலூர் மாவட்டங்களில் கீழ்க்கண்ட செலவு சாமான்களைக் கொண்டு காயக்குழம்பு செய்து தரப்படுகிறது. பிரசவத்திற்கு பின்பு 7 முதல் 15 நாட்கள் வரை இது தரப்படுகிறது. சங்கிலை. கண்டந்திப்பிலி, மஞ்சள், மிளகு, சீரகம், பூண்டு, அரத்தை, சுக்கு, பெருங்காயம். கொத்தமல்லிவிதை (கைப்பிடியளவு, மிளகாய், புளி, கருவாடு அல்லது உப்புக்கண்டம். முருங்கைகாய், கதிரிக்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து குழம்பாகச் செய்து தரப்படும். சிலர் சங்கிலையும் சிலர் கசப்பு தன்மையினால் சித்தரத்தையையும் சேர்ப்பதில்லை. சிலபகுதிகளில் காய்கறி, கருவாடு, உப்புக்கண்டத்தை தவிர்த்து மற்றவற்றை தூள் செய்து கருப்பட்டியுடன் சேர்த்து அரைத்து வழங்குவர்.

சில பகுதிகளில் காட்டுக்கோழி. பால்சுறாக்கருவாடு, காரக்கருவாடு, ஆட்டுமடி ஆகியவற்றை செலவுத்தூள் சேர்த்து குழம்பு செய்து தருவர் (சியாமளா கௌரி மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011). மேல்சாதியினர் தவிர்த்து பிறசாதியினரால் கருவாட்டுக்குழம்பு அல்லது சுறாமீன் குழம்பு முக்கிய உணவாகும். இச்சுறாவுக்கு பிள்ளைசுறா அல்லது பால்சுறா என்றே பெயர். இத்துடன் முள்முருங்கை இலை முதலான வெவ்வேறு கீரைகளை தொடரந்து 21 நாட்களுக்கு தருவர். மகப்பேறு மருத்துவத்தில் பால்சுரப்பே முதலிடம் பெறுகிறது. சீரண சக்தியை சீர்படுத்த பெருங்காயம் அதிக அளவில் கலந்த சட்டிக்காயம் என்ற குழம்பும் தரப்படுகிறது. (பரமசிவன் மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011).

**சுறாக்கறி**

**வாதம் கபம் அறுக்கும் மன்னுகி டம்போக்கும் ஊறு குடல்வாதம் ஒடுங்காண் ஆதரவாய் எல்லாப் பிணிக்கும் இதமாகும் நல்லசுறா**

**நல்லா ரறிய நவில**

**- பதார்த்த குணசிந்தாமணி பாடல் 934.**

**சுறாகருவாட்டுக்கறி**

**குலை கிராணிகுன்மந் துஷ்டஅதி சாரமிவை**

**வேலை யுலகை விடுத்தோடுஞ் சால**

**அறாப்பசியுண் டாகும் அபத்தியமல் லாத**

**சுறாக்கருவா ணுண்பார்க்குச் சொல்**

**பதார்த்த குணசிந்தாமணி பாடல் 935.**

**உணவு தவிர்த்தல்**

குழந்தைகளுக்குப் பாலுட்டும் தாய்க்கு உணவில் சிலகட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படுவது சமூக வழக்கம். குழந்தையின் நலன கருதி இளநீர், நுங்கு, மாம்பழம், பலாப்பழம் போன்ற உணவு வக்களைத் தருவதில்லை இதனை சங்க இலக்கியம் கீழ்கண்டவாறு பதிவு செய்கிறது. (பரமசிவன், பக்தவத்சல பாரதி 2011).

**பாஜன் குழவி பசுங்குடர் பெறாதென**

**நோயுண் மருந்து தாயுண் டாங்கு**

இதுபோலவே பெரியாழ்வார் தன்னைத் தாயாக எண்ணிப் பாடிய திருவாய்மொழியில் வரும் வரிகளில் கூறப்படுகிறது (சியாமளா கௌரி மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011).

**வைத்த நெய்யும் காய்ந்த பாலும்**

**வடிதயிரும் நறு வெண்ணெயும் இத்தனையும் பெற்றறியேன்**

**எம்பிரான் நீ பிறந்த பின்னை**

**சடங்கு சம்பிரதாயங்களில் சிறப்பு உணவுகள்**

பெண்களுக்கான பல சடங்குகள் இருப்பினும் சிறப்பாகக் கூறப்படுவது ஒளவையார் நோன்பு. இது குறித்து பல்வேறு ஆய்வாளர்களும் பதிவு செய்திருக்கின்றனர். வருடத்தின் மூன்று மாத செவ்வாய்க்கிழமை இரவுகளில் மேற்கொள்ளப்படும் மாதங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள அசந்தா(ல்) ஆடி, தப்பினா(ல்) தை, மறந்தா(ல்) மாசி என்று கூறுவர். பெண்கள் மட்டும் கூடிச் செய்யும் இந்நோன்பு செவ்வாய்க்கிழமை சாமி கும்பிடுதல் என்றும் வழங்கப்படுகிறது (சியாமளா கௌரி மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011).

செவ்வாய்ப்பிள்ளையார் என்பது பெண்கள் மட்டுமே நள்ளிரவில் கூடி நடத்தும் வழிபாடு, பச்சரிசி மாவில் உப்புச் சேர்க்காமல் தேங்காய்த் துருவல் சம பங்கு சேர்த்துப் பிசைந்து சாண் அளவு குறுக்கில் அடை தட்டுவார்கள். மண்சட்டியில் நீர் நிறைத்து அதன்மேல் வைக்கோல் சுருணையை வைத்து அதன்மேல் அடையாக தட்டியதை வைத்து ஆவியில் அவிப்பார்கள். இதனைப் பெண்கள் மட்டுமே உண்பார்கள். ஆண்களுக்குத் தரமாட்டார்கள் (சோலை சுந்தரபெருமாள் மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011).

**சுறாக்கறி**

**வாதம் கபம் அறுக்கும் மன்னுகி டம்போக்கும் ஊறு குடல்வாதம் ஒடுங்காண் ஆதரவாய் எல்லாப்**

**பிணிக்கும் இதமாகும் நல்லசுறா**

**நல்லா ரறிய நவில்**

**- பதார்த்த குணசிந்தாமணி பாடல் 934.**

**சுறாகருவாட்டுக்கறி**

சூலை கிராணிகுன்மந் துஷ்டஅதி சாரமிவை

வேலை யுலகை விடுத்தோடுஞ் சால

அறாப்பசியுண் டாகும் அபத்தியமல் லாத

சுறாக்கருவா டுண்பார்க்குச் சொல்

பதார்த்த குணசிந்தாமணி பாடல் 935.

**உணவு தவிர்த்தல்**

குழந்தைகளுக்குப் பாலுட்டும் தாய்க்கு உணவில் சிலகட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படுவது சமூக வழக்கம். குழந்தையின் நலன கருதி இளநீர், நுங்கு, மாம்பழம், பலாப்பழம் போன்ற உணவு வகைகளைத் தருவதில்லை இதனை சங்க இலக்கியம் கீழ்க்கண்டவாறு பதிவு செய்கிறது. (பரமசிவன், பக்தவத்சல பாரதி 2011).

பாஜன் குழவி பசங்குடர் பெறாதென

நோயுண் மருந்து தாயுண் டாங்கு

இதுபோலவே பெரியாழ்வார் தன்னைத் தாயாக எண்ணிப் பாடிய திருவாய்மொழியில் வரும் வரிகளில் கூறப்படுகிறது (சியாமளா கௌரி மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011).

வைத்த நெய்யும் காய்ந்த பாலும்

வடிதயிரும் நறு வெண்ணெயும் இத்தனையும் பெற்றறியேன்

எம்பிரான் நீ பிறந்த பின்னை

சடங்கு சம்பிரதாயங்களில் சிறப்பு உணவுகள்

பெண்களுக்கான பல சடங்குகள் இருப்பினும் சிறப்பாகக் கூறப்படுவது ஒளவையார் நோன்பு. இது குறித்து பல்வேறு ஆய்வாளர்களும் பதிவு செய்திருக்கின்றனர். வருடத்தின் மூன்று மாத செவ்வாய்க்கிழமை இரவுகளில் மேற்கொள்ளப்படும் மாதங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள அசந்தா(ல்) ஆடி, தப்பினா(ல்) தை, மறந்தா(ல்) மாசி என்று கூறுவர். பெண்கள் மட்டும் கூடிச் செய்யும் இந்நோன்பு செவ்வாய்க்கிழமை சாமி கும்பிடுதல் என்றும் வழங்கப்படுகிறது (சியாமளா கௌரி மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011).

செவ்வாய்ப்பிள்ளையார் என்பது பெண்கள் மட்டுமே நள்ளிரவில் கூடி நடத்தும் வழிபாடு, பச்சரிசி மாவில் உப்புச் சேர்க்காமல் தேங்காய்த் துருவல் சம பங்கு சேர்த்துப் பிசைந்து சாண் அளவு குறுக்கில் அடை தட்டுவார்கள். மண்சட்டியில் நீர் நிறைத்து அதன்மேல் வைக்கோல் சுருணையை வைத்து அதன்மேல் அடையாக தட்டியதை வைத்து ஆவியில் அவிப்பார்கள். இதனைப் பெண்கள் மட்டுமே உண்பார்கள். ஆண்களுக்குத் தரமாட்டார்கள் (சோலை சுந்தரபெருமாள் மற்றும் பக்தவத்சல பாரதி 2011). காயும் பயித்தயவாங் காரத்தை முன்னடக்கி ஓயு முடலை யொடுங்காமற் காய விதையை யகற்றிநல மீட்டுதலா லாவின் சுதையாலுண் டாகுஞ் சுகம்.

தேரையர் வெண்பா 207



### முடிவுரை

தமிழ்ச் சமூகத்தில் பெண்களுக்கு முக்கியத்துவம் தருவதில் அதற்கு நிகர் அதுவேயாகும். பெண்பாற் புலவர்கள் முதல் பெண்பாற்றெய்வங்கள் என தமிழ்ச்சமூகம் பெண்களைப் பெரிதும் முன்னிறுத்திப் போற்றுகிறது. அதனாலேயே பெண்களுக்கு சிறுபிராயம் முதல் வயது முதிர்ந்தவரை பல்வேறு சிறப்பு உணவுகளை அளித்து பாதுகாக்கின்றது. அது உடலில் வயது சார்ந்த உபாதைகளை நீக்கும் தன்மை உடையதாக அமைந்திருக்கிறது என்பது தெளிவாகின்றது.

பெண்களைப் போற்றுவும்! பெண்களைப் போற்றுவும்!!

### References

ஆய்விற்கு துணைநின்ற நூல்கள்:

1. தமிழர் உணவு சியாமளா கௌரி மற்றும் பக்தவச்சல பாரதி. காலச்சுவடு பதிப்பகம், நாகர்கோவில், 2011.
2. உரையாசிரியர் புலியூர் கேசிகன், சாரதா பதிப்பகம், சென்னை. 2019,
3. திருக்குறள் - லியோ புக் பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை, 2018.
4. குறுந்தொகை உரையாசிரியர் புலியூர் கேசிகன், சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, 2020.
5. மஞ்சள் மகிமை பரமசிவம். தோ, காலச்சுவடு பதிப்பகம், நாகர்கோவில், 2019.
6. பதார்த்த குண சிந்தாமணி இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை வெளியீடு, சென்னை. 2007.
7. குடும்ப விளக்கு பாவேந்தர் பாரதிதாசன், இளங்கனி பதிப்பகம், சென்னை, 2019.
8. தேரையர் வெண்பா - எஸ்.எஸ். ஆணந்தம். மருத்துவ ஆராய்சி நிலையம், சென்னை, 1975.
9. தேரையர் காப்பியம் - எஸ்.எஸ். ஆணந்தம், மருத்துவ ஆராய்சி நிலையம், சென்னை.

### License



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Our journal adopts CC BY License Creative Commons Attribution 4.0 International License <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>. It allows using, reusing, distributing and reproducing of the original work with proper citation.