



காலம் தோறும் உணவு மாற்றங்கள் அன்று முதல் இன்று வரை

அ. ஜான்போஸ்கோ அ. \*

அ<sup>1</sup> தமிழ்த்துறை, தூய வளனார் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), கடலூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

## Diet Changes Over Time from then to Today

A. Johnbosco a,\*

<sup>a</sup> Department of Tamil, St. Joseph's College of Arts and Science (Autonomous), Cuddalore, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:  
[bose2627@gmail.com](mailto:bose2627@gmail.com)

Received: 11-04-2024  
Revised: 22-06-2024  
Accepted: 30-06-2024  
Published: 29-07-2024



### ABSTRACT

Food is necessary for human being, it is essential for physical strength, growth, and that is why Purananuru in Palanthamili book. "Everything for Amiyakkai without water Those who give money are life givers Those who give money are the ones who give life Bindham of food before undi Groundwater is the food source Both water and land are blessed Water, the creator of body and soul" 2 (Exodus 18:18-24) Through the song, the one who gave the essential food to man is considered equal to the one who gave life itself. That is Appadal's opinion. If we examine it, it is absolutely true that food is an essential, life-sustaining thing for all living beings from the beginning of the world until now. How was the diet of the people living in such a food society period, and over time it changed, This article is intended to explore how it has changed over time and how it is now, the importance of food in its past, its medicinal properties, etc.

**Keywords:** Food types and lands of Sangam people - Kurinji land and food - Mullai land food - Twelve modes of food consumption

## முன்னுரை

நீரில்லாவிட்டால் இந்த உலகம் இல்லை. அதுபோல உணவு இல்லாவிட்டால் மனிதன் மட்டுமல்ல, இந்த உலகில் இந்த பூமியில் உயிரினங்களே இல்லை. உணவு மனிதனுக்கு மிக முக்கியமானது அந்த உணர்வு உலகில் வாழ்கின்ற வெவ்வேறு உயிரினங்களுக்கு வெவ்வேறு விதமாக இருக்கின்றது அவற்றை ஆராயும் வகையில் மனிதன் தோன்றிய காலத்தில் இருந்து என்னென்ன உணவுகள் இருந்திருக்கிறது, தற்போதைய நிலை யாது என்பதை ஆராய்ந்து அறியும் நோக்கோடு இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட இருக்கிறது.

## சங்க கால மக்களின் உணவு வகைகளும் நிலங்களும்

சங்ககாலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் அறுசுவை உணவை உண்டு வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். உதாரணமாக அவர்களுடைய உணவைத் தாளித்தல், அவித்து வேகவைத்தல், வறுத்து அவிழ்த்தல், சுடுதல், வற்றல் ஆக்குதல், எண்ணெயில், நெய்யில் பொரித்தல், வேக வைத்தல் போன்ற பல்வேறு முறைகளில் சமைத்து உண்டனர். என்று இலக்கியங்கள் வழி அறியலாம். அது மட்டுமல்லாமல் அவர்கள் திருமண நாளில் சிறப்பு விருந்து, மற்றும் கணவனைப் பிரிந்த பெண்கள் உண்ணும் உணவு, கணவனை இழந்த பெண்கள் உண்ணும் உணவு, குழந்தைகள் உணவு, முதியோர் உணவு. தெய்வத்திற்கு படைத்தல் போன்ற பல

வகையான சிறப்பு உணவு பழக்க வழக்கங்களை கடைபிடித்து வந்துள்ளனர். என்பதை காணும் போது இந்த வகையான உணவு பண்டங்கள் பலவற்றை அறிவியல் வளர்ந்த இக்காலத்திலும் மருத்துவர்கள் நம்முடைய பாரம்பரிய உணவுகளை தான் பரிந்துரை செய்கின்றனர். அந்த அளவிற்கு நமது முன்னோர்களின் உணவு முறை ஆரோக்கியமானதாகவும் நச்சுத் தன்மையற்ற முறையாக நமது முன்னோர்கள் நமக்கு அறிமுகப்படுத்தி இருக்கின்றனர். இவற்றையே இயற்கை உணவு என்று தற்போது சொல்லி வருகிறார்கள்.

தமிழர்கள் பண்பாட்டிலும் நாகரிகத்திலும் கலாச்சாரத்திலும் உணவு பழக்க வழக்கத்திலும் விருந்தோம்பல் முறைகளிலும் சிறந்து விளங்கினார்கள் என்பதற்கு இலக்கண இலக்கியங்களே சான்றாகவும் சாட்சியாகவும் உள்ளன. அப்படி பழங்கால மனிதர்களின் வாழ்வியல் முறைகளில் மிக முக்கியமானதாகவும் மனிதனுடைய வாழ்க்கையின் அடையாளமாகவும் இன்றளவும் அவனது பண்பாட்டை எடுத்துச் சொல்லும் விதமாக திகழ்வது உணவு பழக்க வழக்க முறைகளாகும். அப்படி வாழ்ந்த மனிதன் பழங்காலத்தில் எவ்வகையான உணவு பழக்க வழக்க முறைகளை பின்பற்றினான் தனக்கு கிடைத்த உணவை எவ்வாறு மற்றவர்களுக்கு பகிர்ந்தளித்தான் என்பதை அவர்கள் வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகளின் வழியாக அறியலாம் .

## குறிஞ்சி நிலமும் உணவும்

குறிஞ்சி நில மக்கள் பெரும்பாலும் திணை உணவாக உட்கொண்டனர் கொண்டனர் ஏனென்றால் திணையினை அவர்கள் விவசாயமாக பயிரிட்டு அவற்றை குத்தி அரிசியாக்கிய செய்திகள் சங்க இலக்கியங்களில் பல இடங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. திணை வகைகளில் சிறு திணை கருத்தினை செந்தினை என்று மூன்று வகை திணைகளை அவர்கள் உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர். குறிப்பாக நுவனை எனப்படும் திணை மாவினை மிக துல்லியமாக அரைத்து அதனுடன் இனிப்பு சேர்த்து உண்ட செய்தியும் காண முடிகிறது

"மென் திணை நுவனை உண்டு (ஐங் 285:2)

மென் திணை நுவனை முறைமுறை பகுக்கும் (பதி 30:24)

விசையம் கொழித்த பூழி அன்ன

உண்ணுநர்த்த தடுத்த நுண் இடி நுவனை" (மலை:445)

அதேபோல் மலைநெல்லிருந்து எடுக்கப்பட்ட ஐவன அரிசியினை மலைவாழ் மக்கள் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இயற்கையில் கிடைக்கும் மூங்கில் அரிசியும் அவர்களின் முக்கிய உணவாக இருந்திருக்கிறது. திணைப் பயிரின் ஊடே அவரை மற்றும் கிழங்கு பயிர்களை விதைத்திருந்தனர் என்பதனை,

"பெரும்புனக் குறவன் சிறுதினை மறுகால்

கொழுங்கொடி அவரை பூக்கும் (குறு:82:4-5)

குன்றத்துப்

பழங்குழி அகழ்ந்த கானவன் கிழங்கினொடு" (குறு:379:1-2)

## முல்லை நிலத்து உணவு

முல்லை நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் புதிதாக வருபவர்களுக்குப் பாலை கொடுத்து மகிழ்ந்தனர், என்றும் வரகரிசியை பாலில் தோய்த்து சமைத்த உணவையும் உண்டனர் என்ற குறிப்பு சங்க இலக்கிய நூல்களில் காணப்படுகிறது.

"களிபடு குழிசிக் கலடுப்பு ஏற்றி

இணரததை கடுக்கை ஈண்டிய தாதின்

குடவர் புழுக்கிப் பொங்கவிழ்ப் புன்கம்

மதர்வை நலான் பாலொடு பகுக்கும் (அகம்:393:14-17)

வருகுவை ஆயின் தருகுவென் பாலென" (அகம்: 54: 19)

ஆனிரை மேய்ச்சலுக்கு முல்லைநில மக்கள் இந்த தீம்புளிப் பாகர் உணவினை துளையிடப்பட்ட மூங்கில் குழாய்களில் அடைத்து பசுக்களின் கழுத்தில் தொங்கவிட்டுச் செல்வார்களாம்.

"வருவழி வம்பலர்ப் பேணிக் கோவலர்

மழவிடைப் பூட்டிய குழாஅய்த் தீம்புளி

செவியடை தேரத் தேக்கிலைப் பகுக்கும் (அகம்:311:9-11)

மருத நில மக்களும் உணவும்

வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி

மனைவாழ் அளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவிர" (பெரும்256-257)

உழவுத் தொழிலை செய்யும் மருத நிலத்து உழவர்கள் நெல்லரிசியை சோற்றோடு தங்கள் வீட்டில் வளர்க்கும் கோழி விடைகளை சேர்த்து சமைத்த வெண்சொற்றை விருந்தினர்களுக்கு தந்து உபசரிப்பார்கள் என்று மேற்கண்ட பாடல்கள் மூலம் அறிகிறோம் மேலும் கிராமங்களில் காணப்படும் பழக்க வழக்கங்கள்.

"கொள்ளொடு பயறுபால் விரைஇ, வெள்ளிக்

கோல் வரைந்தனன வாலவிழ் மிதவை

வாங்குகை தடுத்த பின்றை" (அகம்:37:12-14)

இப்பாடலின் வழி மருத நில மக்கள் உணவில்கொள்ளும் பயிறும் பாலும் கலந்த கூழுணவை விரும்பி உண்டனர் என்று அறிகிறோம்

## உணவு உட்கொள்ளும் முறைகளை கூட பன்னிரண்டாக வகுத்துள்ளனர் அவை

- 1 அருந்தல் - மிகச்சிறிய அளவே உட்கொள்ளுதல் .
- 2 உண்ணல் - பசி தீர உட்கொள்ளுதல் .
- 3 உறிஞ்சல் - வாயை குவித்துக் கொண்டு நீரியிர் பண்டத்தை ஈர்த்து உட்கொள்ளுதல் .
- 4 குடித்தல் - நீரியல் உணவை (கஞ்சி போன்றவை) சிறிது சிறிதாக பசி நீங்க உட்கொள்ளுதல்.
- 5 தின்றல் - தின்பண்டங்கள் உட்கொள்ளுதல் .
- 6 துயித்தல் - சுவைத்து மகிழ்ந்து உட்கொள்ளுதல்.
- 7 நக்கல் - நாக்கினால் துலாவி உட்கொள்ளுதல் .
- 8 நுங்கல் - முழுவதையும் ஓர் வாயில் ஈர் துரிஞ்சி உட்கொள்ளுதல்.
- 9 பருகல் - நீரியிற் பண்டத்தை சிறுகக் குடிப்பது.
- 10 மாந்தல் - பெருவேட்கையுடன் மடமடவென்று உட்கொள்ளுதல்.
- 11 மெல்லல் - கடிய பண்டத்தைப் பல்லால் கடித்துத் துகைத்து உட்கொள்ளுதல்.
- 12 விழுங்கல் - பல்லுக்கும் நாக்கிற்கும் இடையே தொண்டை வழி உட்கொள்ளுதல்.

என்னும் முறையில் கூட இலக்கணம் வகுத்திருக்கின்றனர் பழந்தமிழர்கள்

இன்றைய மருத்துவ உலகம் கீரையின் மருத்துவத்தையும், மகத்துவத்தை பலவாறாக எடுத்துரைக்கிறது.இன்றைய மருத்துவ உலகம் அவ்வையார் கீரையை அமுதத்திற்கு ஒப்பிடுகிறார்.

அமுதம் எப்படி சாகா நிலையை தரவல்லதோ அதுபோல கீரையானது மனிதனுடைய வாழ்க்கையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்பதை குறிப்பிடும் விதமாக பின்வரும் பாடல் விளக்குகிறது.

“வெந்தாய் நறுவியதாய் வேண்டளவும் தின்பாய்

நெய்தானளாவி நிறையிட்டும்- பொய்யே

அட கென்று சொல்லி அமுதத்தை இட்டால்

கடகம் செறியாதோ கைக்கு” (தனிப்பாடல் திரட்டு)

பசியினால் வருந்தி வாடிய பாணன் மனைவி குப்பையிலே பயிரான வேளைக் கீரையைக் கூர்மையான நகத்தினால் கிள்ளி எடுத்து உடன் சேர்த்து வேகவைத்துத் தன் வீட்டுக் கதவைத் தாழிட்டு சுற்றம் சூழ உண்டமையை

“ஒல்குபசி யுழந்த ஒருங்குண் மருங்குல்

வளைக்கைக் கிணைமகள் வள்ளுகிர்க் குறைந்த

குப்பை வேளை உப்பிலி வெந்ததை

மடவோர் காட்சி நாணிக் கடையடைத்து

இரும்பேர் ஒக்கலோடு ஒருங்குடன் மிசையும்” (சிறுபா-135 139)

என்ற சிறுபாநாற்றுப்படை பாடல் கீரையின் மருத்துவத்தையும், மகத்துவத்தை பலவாறாக எடுத்துரைத்து உணர்த்துகிறது.

## முடிவுரை

இவ்வாறு சங்க இலக்கிய நூல்களை பார்க்கின்ற போது பழந்தமிழர் அறுசுவை உணவு சமைத்து சுவையாக உள்ளனர் என்பதும் சுவை சுற்றத்தரராகிய புலவர் பாணர் விரலியர் பாடி நியர் கூத்தர் ஆகியோரை உபசரித்து நல்லுணர்வு கொடுத்தனர் என்பதும் அழுத்தமாகத் தெரிகிறது விருந்தோம்பலிலும் பசித்தோருக்கு உணவு விடுவதிலும் பழந்தமிழர் முன்னோடிகளாய் இருந்திருக்கின்றனர் எனவே தான் உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே என்கிறது தமிழ் இலக்கிய புறநானூற்றிலே கூறப்பட்டுள்ளது. ஆக இவற்றையெல்லாம் பார்க்கும் பொழுது, பழந்தமிழர்களுக்கு மரபு சார்ந்த.. மண் சார்ந்த. பண்பாடு சார்ந்த உணவு முறை இருந்திருப்பது துல்லியமாக தெரிகிறது. தமிழர் பயன்படுத்திய உணவு வகைகளுக்கான வகைக்கான சில தானியங்கள் மருந்தாகவும் இருந்திருக்கின்றன. அவ்வகையில் தமிழரின் வாழ்வியலோடு தொடர்புடைய அரிய பல செய்திகள் இந்த கட்டுரையில் இடம் பெற்றுள்ளது. தொடக்க காலத்தில் பயன்படுத்திய உணவு முறைகளை முழுவதுமாக தற்போது பயன்படுத்த முடியவில்லை என்றாலும் உடல் நலத்திற்காக, உடலை பேணிக் காப்பதற்காக இன்னும், இன்றும் முக்கியமான சில உணவு வகைகளை தொடர்ந்து பின்பற்றும் நிலையை தற்போது காண முடிகிறது. அவரை, பயிறு, உளுந்து, நெல், எள்ளு, கடலை, கொள்ளு, கோதுமை, துவரை, ஆகிய நவதானியங்கள் ஆகும் அதேபோன்று அஞ்சரை பெட்டியில் இருக்கின்ற தானியங்களும், மருந்தாகும் உணவாகும், மருந்தாகவும் விருந்தாகவும் பயன்படுத்துகின்ற மிளகு பழந்தமிழர் சமையலில் மிக முக்கிய இடத்தை பெறுகிறது. எனவே இந்தக் கட்டுரையில் காலம் தோறும் உணவு மாற்றங்கள் அன்று முதல் இன்று வரை என்ற தலைப்பில் ஆராயப்பட்ட செய்திகள் சங்க இலக்கியங்கள் முதல் தற்போதைய மருத்துவ ஆலோசனை ஆலோசகர்கள் வழங்கும் உணவு பண்டங்கள் வரை மிக விளக்கமாக தெளிவாக இந்த கட்டுரையில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

## References

தமிழக வரலாறு மக்களும் பண்பாடும் கே கே பிள்ளை . உலகத்தமிழ் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் சென்னை

வாகை "ஆர் "கருத்தரங்கக் கட்டுரைத் தொகுப்பு . ஆர் அனைத்திந்திய ஆராய்ச்சிக் கழகம் மோகனூர் தமிழ்இலக்கியங்களில் பன்முக ஆளுமை . சேம்முதாய் பதிப்பகம் சென்னை 64

சங்க இலக்கியம் -புறநானூறு புலவர் இரா இளங்குமரன் கோவிலூர் மடாலயம் . கோவிலூர் அகநானூறு ,முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை) ,முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004 , நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் ( பி)லிட்,41,சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட்,அம்பத்தூர்,சென்னை-98

நற்றணை , முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை) ,முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004 , நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் ( பி)லிட்,41,சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட்,அம்பத்தூர்,சென்னை-98

புறநானூறு ,முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை) ,முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004 , நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் ( பி)லிட்,41,சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட்,அம்பத்தூர்,சென்னை-98

குறுந்தொகை, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை) ,முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004 , நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் ( பி)லிட்,41,சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட்,அம்பத்தூர்,சென்னை-98

சிறுபாணாற்றுப்படை, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை) ,முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004 , நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் ( பி)லிட்,41,சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட்,அம்பத்தூர்,சென்னை-98

பெரும்பாணாற்றுப்படை, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை) ,முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004 , நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் ( பி)லிட்,41,சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட்,அம்பத்தூர்,சென்னை-98

பதிற்றுப்பத்து, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை) ,முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004 , நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் ( பி)லிட்,41,சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட்,அம்பத்தூர்,சென்னை-98

ஐங்குறுநூறு, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை) ,முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004 , நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் ( பி)லிட்,41,சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட்,அம்பத்தூர்,சென்னை-98

**Funding:** No funding was received for conducting this study.

**Conflict of Interest:** The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

**About the License:**



© The Author 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License