



தமிழர் உணவு வகைகளும் அரசனின் விருந்தோம்பும் பண்பும்

அ. விமலாராணி அ. *

அ. தமிழ்த்துறை, செவாலியர் டி.தாமஸ் எலிசபெத் மகளிர் கல்லூரி, சென்னை 600011, தமிழ்நாடு, இந்தியா

Types of Food of Tamils and the Hospitality attribute of the King

A. Vimalarani a, *

^a Department of Tamil, Chevalier T. Thomas Elizabeth College for Womens, Chennai- 600011, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

drvimalarani1004@gmail.com

Received: 02-05-2021

Revised: 14-05-2022

Accepted: 27-05-2022

Published: 20-07-2022



ABSTRACT

Food, clothing, and shelter are the basic resources of human life. Food is the primary resource not only for human life but for all life that has appeared in this world. Tamils prepared and ate a wide variety of foods, both produced by specialised cultivators and uncultivated. The Sangam people were very fond of eating vegetarian food and meat. They also ate many kinds of alcoholic dishes. Our Tamils, who lived on food as medicine, lived on the basis of five land divisions, namely Kurinji, Mullai, Marutham, Neithal, and Paalai. People living in their respective places used to enjoy cooked and uncooked food from the land. This article is intended to examine how the people of the five land classes based on the division of Tamil Nadu ate the food items available near their residences, not only grass but also meat food and types of wine, and the king's hospitality attribute.

Keywords: Sangam People Hospitality, Food, King

முன்னுரை

மனிதனின் வாழ்க்கை முறையில் உணவு, உடை, வாழிடம் என்பது அடிப்படை ஆதாரங்களாக உள்ளன. இதில் உணவு என்பது மனித உயிர்களுக்கு மட்டுமன்றி இவ்வுலகில் தோன்றிய அனைத்து உயிர்களுக்கும் அதுவே முதன்மையான ஆதாரம் ஆகும். வள்ளுவரும் உணவுப் பொருட்களை விளைவிக்கின்ற உழவர்களின் சிறப்பினை விளக்கும் போது,

“பலகுடை நீழலும் தங்குடைக் கீழ்க்காண்பர்

அலகுடை நீழ் லவர்” - திருக்குறள், உழவு.

என்ற குறள் மூலம், நெல்வளம் உடைய தண்ணளி பொருந்திய உழவர், பல அரசரின் குடை நிழல்களையும் தம் குடையின் கீழ்க்காணவல்லவர் ஆவர் எனக் குறிப்பிடுவதன் மூலம் உழவுத்தொழில் செய்கின்ற உழவரின் சிறப்பினை எடுத்துரைக்கின்றார் (Parimelalhagar, 2010). இத்தகு சிறப்பு வாய்ந்த உழவர்களால் விளைவிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டும், உழாமல் விளைந்த உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டும் தமிழர்கள் பல்வேறு வகையான உணவுகளை உருவாக்கி உண்டனர். சங்ககால மக்கள் மரக்கறி உணவோடு புலாலுணவும் பெரிதும் விரும்பி உண்டனர். பல வகையான மது உணவுகளையும் உண்டனர். உணவே மருந்தாய் கொண்டு வாழ்ந்த நம் தமிழர்கள் குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என்னும் ஐவகை நிலப்பகுப்புக்களின் அடிப்படையில் வாழ்ந்தனர். இப்பகுப்பின் வழி அந்தந்த இடங்களில் வாழ்ந்த மக்கள், நிலம் சார்ந்த

உணவுகளைச் சமைத்தும் சமைக்காமலும் உண்டு மகிழ்ந்து வந்தனர். இதனடிப்படையில் தமிழரின் உணவு வகைகளைக் குறித்து ஆராய்வதை இக்கட்டுரை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

குறிஞ்சிநில மக்கள்

மலையும் மலை சார்ந்த பகுதியும் குறிஞ்சி எனப்பட்டது. இங்கு வாழும் மக்களைக் குன்றக் குறவர்கள் எனவும் அழைப்பர். ஐவனம், தினை முதலான தானியங்களைப் பயிரிட்டு வாழ்ந்தனர். குறிஞ்சி நில மக்கள் தினை, தேன், கிழங்கு, மூங்கில்நெல் முதலானவற்றை மிகுதியாக உண்டனர்.

‘கிழங்குகிள்ளித்தேனெடுத்துவளம்பாடிநடிப்போம்

கிம்புரியின்கொம்பொடித்துவெம்புதினைஇடிப்போம்’

என்ற குற்றாலக் குறவஞ்சி பாடல் வழி இதனை விளக்குகின்றார் (Trikoottarasappa Kavirayar, 2009). நன்னனுக்குரிய சவ்வாது மலையின் அடிவாரத்தில் இருந்த மக்கள் தினைச்சோற்றையும் நெய்யில் வெந்த இறைச்சியையும் உண்டார்கள். அதை விருந்தினருக்கும் கொடுத்தார்கள் என்பதனை, மலைபடு கடாமில் அமைந்துள்ள,

“பருஉக் குறைபொழிந்த நெய்க்கண் வேவையொடு

குருஉக்கண் இறடிப் பொம்மல் பெறுகுவீர்

என்ற பாடல் வெளிப்படுத்துகிறது (Perungausikanar, 2003). நன்னனது மலையில் மூங்கில் அரிசிசோறு, பலாக்கொட்டை, மா, புளிநீர். மோர் ஆகியவற்றோடு கலந்து செய்த குழம்பினையும் பெண்ணாய் கடித்த உடும்பின் இறைச்சியையும், மான் மற்றும் பன்றியின் இறைச்சியையும் சேர்த்து உண்ட செய்திகளை மலைபடுகடாம் பாடல் தெளிவுபடுத்துகிறது. இதில் குறமகள் ஆக்கிய உணவினை,

‘அருவிதந்த பழஞ்சிதை வெண்காழ்

வருவிசை தவிர்த்த கடமான் கொழுங்குறை

முளவுமாத் தொலைச்சிய பைந்நிணப் பிளவை

பிணவுநாய் முடுக்கிய தடியொடு விரைஇ

வெண்புடைக் கொண்ட துய்த்தலைப் பழனி

இன்புளிக் கலந்து மாமோராகக்

கழை வளர் நெல்லின் அரிஉலை ஊழ்த்து

வழை அமைசாரல் கமழ்த்துழைஇ

நறுமலர் அணிந்த நாறு இருமுச்சிக்

குறமகள் ஆக்கிய வாழ் அவிழ்வல்சி

அகம்மலி உவகை ஆர்வமொடு அளைஇ’

என்ற பாடல் வரிகள் விளக்குகின்றது (Perungausikanar, 2003).

முல்லைநிலமக்கள்

காடும் காடு சார்ந்த பகுதிகளில் வாழக்கூடிய முல்லை நில மக்கள், இடையர், இடைச்சியர், ஆயர், ஆய்ச்சியர் என்று அழைக்கப்பட்டனர். இவர்களின் முக்கிய உணவாக வரகு, சாமை முதலியன இருந்தன. கார்காலம் இவர்களுக்குரிய பெரும் பொழுதாகும். மனித இனத்தின் நாகரிக வளர்ச்சியின் ஆயர்நிலை வளர்ச்சி இவ்விடத்தில் இருந்து தான் தொடங்கப்பட்டது. முல்லை நிலத்தில் ஆடுகள், மாடுகள் வளர்ப்பதால் ஆட்டுஇறைச்சி, மாட்டு இறைச்சி, பால், தயிர் போன்றவை மிகுதியாகக்

கிடைக்கும். இந்நில மக்கள் திணையரிசிச் சோற்றையும், வரகரிசிச் சோற்றையும் அவரைப் பருப்பையும் கலந்து செய்த 'கும்மாயம்' எனப் பெயர் பெற்ற உணவை உண்டனர். மேலும்,

'இருங்கிளை ஞெண்டின் சிறுபார்ப்பு அன்ன

பசுந்தினை மூரல் பாலொடும் பெறுகுவீர்'

என்ற வரிகள் மூலம் முல்லை நில மக்கள் நண்டுகளின் சிறுபார்ப்பினைப் போன்ற திணை அரிசிச் சோற்றைப் பாலுடன் உண்டனர் என்பதையும் அறிய முடிகிறது (Uruttiran Kannanar, 1996). பொன்னை நறுக்கினாற் போன்ற ஒரே அளவையுடைய நுண்ணிய அரிசியை வெள்ளாட்டு இறைச்சியுடன் கூட்டி ஆக்கிய சோற்றையும், திணைமாவையும் உண்டனர் என்பதனை,

'பொன்றைந் தன்ன நுண்ணேர்அரிசி

வெண்ணறிந்து இயற்றிய மாக்கண் அமலை

தண்ணென் நுண்இழுது உள்ளீடு ஆக

அசையினிர் சேப்பின் அல்கலும் பெறுகுவீர்

விசையம் கொழித்த பூழி அன்ன

உண்ணுநர்த் தடுத்த நுண் இடிநுவணை'

என்ற மலைபடுகடாம் பாடல் காட்டுகிறது (Perungausikanar, 2003).

மருதநில மக்கள்

வயலும் வயல் சார்ந்த பகுதிகளில் வாழ்ந்தவர்கள் மருத நில மக்கள். இந்நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் உழவு தொழில் செய்வோர் ஆவார். இவர்கள் உழவன், உழைத்தியர் என அழைக்கப்பட்டனர். மருதநிலத் தலைவர்கள் மகிழ்நன், ஊரன் என்று அழைக்கப்பட்டனர். மருத நிலத்தில் நெல்லும், நெல்சோறும் காய்கறிகளும் மிகுதியாகக் கிடைத்தன. மருதநில மக்கள் வெண்சோற்றையும், நண்டும் பீர்க்கங்காயும் கலந்த கூட்டையும் சேர்த்துக் கொண்டனர். இதனை,

'இருங்காழ் உலக்கை இரும்புமுகம் தேய்த்த

அவைப்பு மாண்அரிசி அமலை வெண்சோறு

கவைத்தாள் அலவன் கலவையொடு பெறுகுவீர்'

என்ற சிறுபாணாற்றுப்படை பாடல் தெளிவு படுத்துகிறது (Uruttiran Kannanar, 1996). தொண்டை நாட்டில் மருதநில மக்கள் காலையில் பழைய சோற்றையும், இடித்த அவலையும் உண்டனர். மேலும் இம்மக்கள் நெல்சோற்றைப் பெட்டைக் கோழிப் பொரியலோடு உண்டதாகப் பெரும்பாணாற்றுப் படையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

"மல்லல் பேரூர் மடியின் மடியா

வினைஞர் தந்த வெண்ணெய் வல்சி

மனைவாழ் அளகின் விட்டொடும் பெறுகுவீர்"

மேலும் மருதநில மக்கள் சோற்றோடு பலாப்பழம், இளநீர், வாழைப்பழம், நூங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு இவற்றையும் சேர்த்து உண்டதாகப் பெரும்பாணாற்றுப்படை கூறுகிறது (Uruttiran Kannanar, 1996).

நெய்தல் நில மக்கள்

நெய்தல் கடல், கடல் சார்ந்த பகுதியைச் சார்ந்தவர்கள். இங்கு வாழும் மக்கள் நுளைச்சி, நுளையர், பரதவர், பரத்தியர் என அழைக்கப்பட்டனர். கடல் மக்கள் என்பதனால் மீன் கருவாடு, பெரிய

நண்டு, கடலாமை முதலியனவற்றை உண்டனர். நெய்தல் நில மக்கள் இறால் மீனையும் வயல் ஆமைகளையும் உண்டதோடு பனங்கள்ளையும் நெல்லரிசிக் கள்ளாகிய தோப்பியையும் பருகினர் எனப் பட்டினப்பாலை குறிப்பிடுகிறது. கள்ளுக்கடைகளில் மீன், இறைச்சி, விலங்கு இறைச்சி பொரித்து விற்கப்பட்டதை,

“மிசைக் கூம்பின் நசைக் கொடியும்

மீந்தடிந்து விடக்குஅறுத்து

ஊன்று பொரிக்கும் ஒலி முன்றில்’

என்ற பாடல் வரிகள் விளக்குகின்றன (Uruttiran Kannanar, 1996). சிறுபாணாற்றுப் படையில் நெய்தல் நிலமகளிராகிய நுளைச்சியர் அரித்த கள்ளையும் உலர்ந்த குழல் மீனின் சூட்டு இறைச்சியையும் உண்டதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

‘நுதிவேல்நோக்கின்நுளைமகள்அரித்த

பழம்படுதேறல்பரதவர்மடுப்பக்

கிளைமலர்ப்படப்பைக்கிடங்கில்கோமான்

தளைஅவிழ்தெரியல்தகையோன்பாடி

அறல்குழல்பாணிதூங்கிஅவரொடு

வறல்குழல்சூட்டின்வயின்வயின்பெறுகுவீர்’ (Nakkheeran, 2003).

பாலைநில மக்கள்

மணல் மணல் சார்ந்த இடத்தைப் பாலை நில எனக் குறிப்பிடுவர். இந்நிலம் வறண்ட தன்மையுடன் உயிரினங்கள் வாழ்வதற்குத் தகுதியற்ற வெப்பம் நிறைந்த நிலம் தான் பாலை திணை. இங்குவாழும் மக்கள் வழிப்பறிச் செய்வதன் மூலம் கிடைக்கப்பெறும் பொருளைக் கொண்டு வாழ்வர். மக்கள் புளிக்கறி இடப்பட்டசோற்றையும், ஆமாவின் சூட்டு இறைச்சியையும் உண்டனர். இதனைச் சிறுபாணாற்றுப்படை,

‘எயிற்றியர் அட்டின் புளி வெஞ்சோறு

தேமா மேனிச் சில்வளை ஆயமொடு

ஆமான் சூட்டின் அமைவரப் பெறுகுவீர்’

எனக்கூறுகிறது. மேலும் ஈச்சங்கொட்டை போன்ற நெல்லரிசிச் சோற்றையும் நாய் பிடித்து வந்த உடும்பின் பொரியலையும் சேர்த்து உண்டதாகப் பெரும்பாணாற்றுப்படை கூறுகிறது (Nakkheeran, 2003).

அரண்மனைகளில் விருந்து உணவு

இல்லற அறநெறியில் வாழும் மக்களுக்கு விருந்தோம்பல் தலையாய பண்பாகும். குடிமக்களுக்கு மட்டுமன்றி நாடாளும் அரசனும் விருந்தோம்பலை முதன்மை பண்பாகக் கொண்டிருந்தான். சோழநாட்டு மன்னனான கரிகாலன் தன்னைத் தேடி, வந்த பொருநனுக்கும் அவன் சுற்றத்தினருக்கும் முதலில், நடந்த களைப்புத் தீர பணிப்பெண்களிடம் பொன்னாலாகிய கிண்ணங்களில் கள்ளைப் பருகத் தந்தான். அதனைப் பருகி அவர்கள் களைப்பைப் போக்கிய பின் கொழுத்த செம்மறிக் கிடாயின் இறைச்சித் துண்டங்களை இரும்புக் கம்பியில் கோத்துச் சுட்டுத் தருகின்றனர். பல வடிவங்களில், பல்வகைச் சுவையில் பனியாரங்கள் தரப்பட்டன. முல்லை அரும்பை ஒத்த அரிசிச் சோறும் கொடுக்கப் பெற்றது. பாலைக் காய்ச்சி அதனோடு கூட்டின பொரிக்க் கறிகளும் கொடுத்தனர். அரசனிடம் இருந்து பொருநன் பிரியும் போது குங்குமப் பூமணக்கின்ற தேறல் குடிக்கத் தரப்

பெறுகின்றது. கரிகாலன் மிகுதியான இறைச்சி உணவை உண்ணச் செய்ததால் பொருநனுக்கும் அவன் சுற்றத்தாருக்கும் பற்கள் மழுங்கி விட்டன என்பதை

‘கொல்லை உழுகொழு ஏய்ப்பப் பல்லே
எல்லையும் இரவும் ஊன்தின்று மழுங்கி
உயிர்ப்பிடம் பெறாது ஊண் முனிந்து ஒருநாள்

என்ற பொருநராற்றுப்படை பாடல் வரிகள் தெளிவுப் படுத்துகின்றது (Nakkheeran, 2003). தொண்டை நாட்டு இளந்திரையனின் சமையல் வல்லோன் பலவகை இறைச்சி வகைகளைச் சமைத்துக் கொடுத்ததோடு கண்ட சருக்கரையோடு கலந்த உணவை (சருக்கரைப்பொங்கல்) ஆக்கித் தந்திருக்கிறான். ஈயலைக் கூட உணவாகக் கொண்டனர். நன்கு புளித்த மோரில் ஈயலை ஊறப்போட்டுப் புளிங்கறி சமைத்துண்டனர்

என்பதை,

‘கார்ப்பெயல் தலைஇய காண்பு இன்காலைக்
களிற்று முகவரியின் தெறுழ் வீழ்ப்பச்
செம்புற்று ஈயலின் இன்அளைப் புளித்து!
மெந்தினை யாணர்த்து நந்துங்கொல்லோ
நிழலில் நீளிடைத் தனிமரம் போலப்
பணை கெழு வேந்தரை இறந்தும்
இரவலர்க்கு ஈயும் வள்ளியோன் நாடே!

என்ற புறநானூற்றுப் பாடல் வெளிப்படுத்துகிறது. மன்னர்கள் பாணர்க்கும், பொருநருக்கும் புலவருக்கும் அளித்த பெரு விருந்துகளில் பெரும்பாலும் ஊன்சோறு பரிமாறப்பட்டது. ஊன் சோற்றினைப் பழித்துப் புலவர்கள் பாடவும் இல்லை (Kabilar, 2010).

புலால் அற்ற உணவு

சங்க காலத்தில் பெரும் பாலும் புலால் உணவையே உண்டனர். வேதியர் வீட்டில் புலால் அற்ற உணவை உண்டனர். இராசன்னம் என்ற ஒருவகை நெல்லில் செய்த சோற்றோடு மாதுளம் பிஞ்சைப் பிளந்து மிளகுப் பொடியும் கறிவேப்பிலையும் கலந்து பசுவெண்ணெயிலே வேக வைத்த பொரியலோடு உண்டனர் என்பதைப் பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடல் குறிப்பிடுகிறது.

‘வளைக்கை மகடூஉ வயின் அறிந்து அட்ட
சுடர்க்கடை, பறவைப் பெயர்ப்படு வத்தம்
சேதா நறுமோர் வெண்ணெயின் மாதுளத்து
உருப்புறு பசுங்காய்ப் போழொடு கறிகலந்து
கஞ்சக நறுமுறி அளைஇ, பைந்துணர்
நெடுமரக் கொக்கின் நறுவடி விதிர்த்த
தகைமாண் காடியின், வகைப்படப்பெறுகுவீர்’

முளிதயிர் பிசைந்து தயிர்க்குழம்பு வைத்துப் பரிமாறிய தலைவியைக் குறுந்தொகையில் காணலாம் (Kudalur Kilar, 2010).

‘முளிதயிர் பிசைந்த காந்தண் மெல்விரல்

கழுவுறு கலிங்கங் கழா அதுடிக்
 குவளையுண் கண் குய்ப்புகை கழுமத்
 தான்றுழந்தட்ட தீம்புளிப் பாகர்
 இனிதெனக் கணவனுண்டலின்
 நுண்ணிதின் மகிழ்ந்தன் றொண்ணுதல் முகனே'
 என்ற பாடலில் கூடலூர்கிழார் குறிப்பிடுகிறார் (Kudalur Kilar, 2010).

தேறல்வகை

சங்ககாலத்தில் அரசன் முதல் புலவர் வரை தேறல் உண்ணும் பழக்கம் உடையவர்களாக இருந்தனர். தென்னங்கள், பனங்கள், அரிசிக்கள் என்று பலவகையாகக் 'கள்' வகைகள் இருந்தன. குறிஞ்சி நில மக்கள் அங்கு கிடைக்கும் மூங்கில் அரிசியைக் கொண்டு கள் தயாரித்தனர். அதை மூங்கில் குழாய்களில் வைத்திருந்தனர். அதற்கு "தேக்கள்தேறல்" என்று பெயர்.

'நீடு அமை விளைந்த தேக்கள் தேறல்'

நெல்வகையில் தோப்பி என்றொரு நெல் வகை உண்டு (Nakkheeran, 2003). தோப்பி நெல் அரிசியால் செய்த கள் 'தோப்பிக்கள்' என அழைக்கப் பெற்றது

'இல்லடு கள்இன் தோப்பி பருகி'

எவ்வாறு உண்டாக்கப் பெறுகிறது என்பதையும் பெரும்பாணாற்றுப்படைகூறுகிறது (Uruttiran Kannanar, 1996). மீன்பிடிக்கும் வலையர் குற்றாத கொழியல் அரிசியைக் களியாகத் துழாவித் கூழைத் தயாரித்து, அதனை வாய் அகன்ற தாம்பளத்தில் உலர ஆற்றுவர். நெல் முளையை இடித்து அக்கூழில் கலந்து, அக்கலவையை இரண்டு பகலும் இரண்டு இரவும் அரியாமல் சாடியில் வைப்பர். அதுநன்கு முற்றிய பின்பு விரலாலே அலைத்து அரிக்கின்றனர். இவ்வாறு அரிக்கப்படும் கள் நறும்பிழி எனப் பெற்றது.

'அவையா அரிசி அம்களித் துழவை

மலர்வாய்ப் பிழாவில் புலர ஆற்றி

பாம்பு உறை, புற்றின் குரும் பிஏய்க்கும்

பூம்புறநல் அடை அளை இத்தேம்பட

வல்வாய்ச் சாடியின் வழைச்சு அறவிளைந்த

வெந்நீர், அரியல் விரலலை, நறும்பிழி

தண்மீன் சூட்டொடு தளர்தலும் பெறுகுவிர்-

என்ற பாடல் வரிகள் இதை விளக்குகின்றது (Uruttiran Kannanar, 1996). வண்டுகள் மொய்க்கும் கள்ளிற்கு வண்டு மூசு தேறல் எனப் பெயர்.

'வண்டுமூசு தேறல் மாந்தி மகிழ்சிறந்து'

பனங்கள் 'பெண்ணைப்பிழி' எனப்பெயர் பெறுகின்றது (Nakkheeran, 2003).

'பிணர்ப் பெண்ணைப் பிழி மாந்தியும்'

நறவு என்பது நெல்லால் சமைத்த கள். தேறல் என்பது தேனால்சமைத்தகள். பூக்களாலும் கள் தயாரிக்கப்பட்டு, அத்துடன் குங்கமப்புவையும் இணைத்துத் தருகின்ற கள் தெளிவுக்குப் 'பூக்கமழ்தேறல்' என்று பெயர் (Uruttiran Kannanar, 1996).

'பூக்கமழ் தேறல் வாக்குப் புதரத் தர'

எனவே சங்ககாலத்தில் கள் என்பது மட்டு, மது, நறவு, தேறல், மகிழ் என்று பலவகையான சொற்களால் சுட்டப் பெறுகின்றது என்பதை இதன் மூலம் அறியலாம் (Uruttiran Kannanar, 1996).

முடிவுரை

சங்ககாலத் தமிழ்மக்கள் நாகரிகத்தின் விளைநிலங்களாகத் திகழ்ந்தனர் என்பதையும் பண்பட்ட தமிழ்ச் சமூகம் உணவு முறைகளிலும் பல்வேறு வகையான உணவுப்பழக்க வழக்கங்களைக் கொண்டிருந்ததையும் இதன் மூலம் அறியமுடிகிறது. தாம் மட்டும் தனித்து உண்ணாமல் பிறரோடு பகிர்ந்துண்ணும் மனப்பான்மையையும், விருந்தைத் தலையாய இல்லற அறமாகப் போற்றி வாழ்ந்திருந்த சிறப்பினையும் அறியமுடிகிறது. நாடாளும் அரசனாக இருப்பினும் தன் இருப்பிடம் நாடிவந்தோரை அன்போடு வரவேற்று விருந்துண்ண செய்த பாங்கினை உணர் முடிகிறது. ஐந்நில மக்கள் தத்தம் வாழ்விடத்தில் கிடைக்கும் உணவுப்பொருட்களை உண்டு மகிழ்ந்திருந்தனர். ஊன் உணவோடு, மரக்கறி உணவை உண்டதையும் பல்வகையான கூழ் உணவுகளை ஆக்கிப் பருகியதையும் உணர்முடிகிறது. விருந்தினருக்கும் புரவலருக்கும் 'கள்' தயார் செய்து குடித்ததையும் அவற்றின் மூலப்பொருளின் அடிப்படையில் பல்வேறு பெயர்கள் வைக்கப்பட்டிருந்ததையும் அறியமுடிகிறது. எனவே சங்ககால மக்கள் பல்வேறு விதமான ஆரோக்கிய உணவுகளை உண்டு மகிழ்ந்திருந்ததோடு மட்டுமன்றி உணவுப் பொருட்களையும், உணவு உண்ணும் முறையையும் முறையாகப் பின்பற்றி நோயற்ற ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொண்டிருந்தனர். உணவே மருந்தாகக் கொண்டு வாழ்ந்த சிறப்பு அவர்களுக்கே உரித்தான ஒன்றாகும்

References

- Kabilar, (2010) Purananuru, Saradha Pathippagam, Chennai, India.
- Kudalur Kilar, (2010) Kurunthogai Thelivurai, Saradha Pathippagam, Chennai, India.
- Mudattamakanniyar, (1985) Porunar Atrupadai, Santhi Press, Chennai, India.
- Nakkheeran, (2003) Nedunalvaadai, Tirunelveli Thennindia Saiva Sithantha Noorpathippu Kazhagam, Tirunelveli, India.
- Nakkheeran, (2003) Thirumurugatrupadai, Tirunelveli Thennindia Saiva Sithantha Noorpathippu Kazhagam, Tirunelveli, India.
- Parimelalhagar, (2010) Thirukural, Saradha Pathippagam, Chennai, India.
- Perungausikanar, (2003) Malaipadukadam, Kalakshetra Press, Chennai, India.
- Trikootarasappa Kavirayar, (2009) Thirukuttrala Kuravanji, Saradha Pathippagam, Chennai, India.
- Uruttiran Kannanar, (1996) Pattinappalai, Tirunelveli Thennindia Saiva Sithantha Noorpathippu Kazhagam, Tirunelveli, India.
- Uruttiran Kannanar, (1996) Perumpanatrupadai, Vetri Press, Chennai, India.

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 2022. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License