

OPEN ACCESS

Manuscript ID:
TAM-070120225093

Volume: 7

Issue: 1

Month: July

Year: 2022

P-ISSN: 2454-3993

E-ISSN: 2582-2810

Received: 18.04.2022

Accepted: 03.06.2022

Published: 01.07.2022

Citation:

Rani Elizabeth, D. "Food Tradition of Tamilian and Legacy Change." *Shanlax International Journal of Tamil Research*, vol. 7, no. 1, 2022, pp. 44–54.

DOI:

<https://doi.org/10.34293/tamil.v7i15093>.

*Corresponding Author:

raanipargunan2020@gmail.com




This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

Food Tradition of Tamilian and Legacy Change

Dr. D. Rani Elizabeth

Head, Department of Tamil

Soka Ikeda College of Arts and Science for Women, Chennai, Tamil Nadu, India

 <https://orcid.org/0000-0002-4456-2166>

Abstract

After human being have created in this world, they began to know the nature of life and to live. The nomadic man lived together as a group. The basic human needs are food, clothing and shelter. Man has tried in many ways to achieve self-sufficiency of basic necessities. Tamilians are the first race to appear in the world and they ate foods naturally obtained from plants. They tasted animals, birds, fish etc., that is the organisms live in water and on land. Only after the finding fire till then they ate only raw food. After the discovery of fire, they added the flavouring ingredients as well used different methods of cooking like baking, boiling, grilling, frying etc., and prepared food and ate. Sangam literature exemplifies the ethics of individual human life and the functions of society as the life repository of Sangam Tamilians. Sangam literature showed that Tamils ate vegetable, meat and wine and they enjoyed all kinds of food. The didactic literature that emerged after the Sangam Period, support for the vegetarian diet and condemns meat and alcohol consumption. These descriptions illustrate the reasons why the meat and wine are festive food, food served at weddings, lovingly served food to the guest, by the common man to the barbarians should be rejected. This research article is written to know the food structure of the Tamilians and legacy change of food methods due to time and social change through the Sangam Period Literature like Ettuththogai, Pathuppaattu and Tholkappiyam and Didactic Literature like Thirukkural, Naladiyar etc.

Key Words: Food Tradition, Sangam Literature, Didactic Literature, Legacy change

References

1. Datinamurtti, A. 2005. *Tamilar Nakarikamum Ppanpatum*, Chennai, Yal Veliyitu.
2. Subppiramaniyan, S.V. 2009. *Tolkappiyam*, Chidambaram, Meyyappan Patippakam.
3. Pillai, K.K. 2021. *Tamilaka Varalaru Makkalum Panpatum*, Chennai, Ulakat Tamilaraycci Niruvanam.
4. Pilaventiran, S. 2014. *Tamilc Sintanai Marapu*, Nattuppuraviyal Ayvukal, Chennai, Tannane Patippakam.
5. Jayapal, R. 2004. *Akananuru Mulamum Uraiyum 1&2*, Chennai, New Century Book House.
6. Balasubramaniyan, Ku.Ve. 2004. *Purananuru Mulamum Uraiyum 1&2*, Chennai, New Century Book House.
7. Balasubramaniyan, Ku.Ve. 2004. *Narrinai Mulamum Uraiyum 1&2*, Chennai, New Century Book House.
8. Mohan, R. & Nagarasan, V. 2004. *Pattuppattu Mulamum Uraiyum 1&2*, Chennai, New Century Book House.
9. Varadarasan, M. Thirukkural Urai.
10. Ilavalakanar. 2015. *Nalatiyar Vilakkavurai*, Mukil Min Patippakam.

தமிழர் உணவின் மரபும் மாற்றமும்

முனைவர் தே. இராணி எலிசபெத்

துறைத்தலைவர், தமிழ்த்துறை

சோகா இகெதா கலை மற்றும் அறிவியல் மகளிர் கல்லூரி, சென்னை

ஆய்வுச்சுருக்கம்

மனிதன் இவ்வுலகில் படைக்கப்பட்ட பின்னர், வாழும் வகையறிந்து வாழத் தொடங்கினான். நாடோடிகளாகத் திரிந்த மனிதனாக இருந்த காலத்திலும், மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் உணவு, உடை, இருப்பிடம் ஆகும். மனிதன் இவற்றில் தன்னிறைவு அடைவதற்கு பல வகைகளில் முயற்சித்தான். தமிழர்கள் இயற்கையாகத் தாவரங்கள் மூலம் கிடைத்த பொருட்களை உணவாகக் கொண்டனர். நீரில் வாழ்பவை, நிலத்தில் வாழ்பவை என விலங்குகள், பறவைகள், மீன்கள் போன்றவற்றைச் சுவைத்து உண்டனர். நெருப்பு கண்டுபிடிப்பதற்கு முன் உணவைப் பச்சையாக உண்டவன், தீயின் கண்டுபிடிப்பிற்குப் பின் சுவை கூட்டும் பொருட்களைச் சேர்த்துச் சுட்டும் வேகவைத்தும் அவித்தும் பொரித்தும் உண்ணலானான். தமிழர்கள் புலால் உணவு, மது, காய்கறி உணவு என்று தமிழர்கள் அனைத்து உணவையும் விரும்பி உண்டனர் என்பதைச் சங்கால இலக்கியங்கள் காட்டுகின்றன. சங்கம் மருவிய காலத்திற்குப் பின் தோன்றிய இலக்கியங்கள் மரக்கறி உணவை ஆதரித்தும் புலால் மதுவை மறுத்தும் உள்ளதை அறியமுடிகிறது. இவ்வாய்வுக் கட்டுரை பழந்தமிழர்களின் உணவு முறையையும் கால மாற்றம் மற்றும் சமூக மாற்றத்தினால் உணவு முறைகளில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தையும் காட்டுவதாக அமைந்துள்ளது.

திறவுச்சொற்கள்: தமிழர் உணவு, சங்க கால இலக்கியம், அற இலக்கியம், மரபும் மாற்றமும்.

சங்ககால இலக்கியங்கள் தனிமனித வாழ்வின் நெறிமுறைகளையும் சமுதாயத்தின் செயல்பாடுகளையும் எடுத்துக்காட்டுவன. எடுத்தொகையும் பத்துப்பாட்டும் தொல்காப்பியமும் பழந்தமிழரின் மரபுவழிப் பண்பாட்டு அடையாளங்களின் கருவூலங்கள். பழந்தமிழரின் இவ்விலக்கியங்களில் அக்கால மக்களின் வாழ்வியலில் உணவு, உடை, நாகரிகம், பழக்கவழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள், சடங்குகள், வழிபாட்டு மரபுகள் எனத் தமிழ்ச் சமூகத்தின் வரலாற்றுப் பதிவுகள் விரவிக் கிடக்கின்றன. அவற்றைப் போலவே அறக்கருத்துகளை எடுத்துரைத்து மனிதனை நல்வழிப்படுத்தும் சங்கம் மருவிய கால இலக்கியங்கள், மனிதன் நெறியோடு வாழ்வதற்கான வழிமுறைகளைக் கூறி, அக்காலச் சமுதாயத்தின் வாழ்வியலை எடுத்துக்காட்டுவன.

தமிழரின் உணவு மரபு

உணவு என்பது இயற்கையான நிலவியல் பரப்பில் கிடைக்கின்ற உயிர் வேதியியல் பொருளாகும். உலகத்து உயிர்கள் அனைத்தும் கால வெளியில் தொடர்ந்து உயிர்த்திருக்கவும் இயங்கவும் செய்கின்ற ஒன்று. இந்த உணவு என்பதே கூட ஓர் உயிரியாக, உயிரியின் விளைபொருளை அதன் உயிர்ப்புத் தன்மையிலிருந்து உட்படுத்தி பெறப்படுகின்ற ஒன்றாக உணவு என்பது உள்ளது. உயிர்களின் அடிப்படையான இயக்கங்கள் அனைத்தும் உணவினை நோக்கியதாகவே இருக்கின்றன. இவ்விதமாக உயிரினங்களின் அடிப்படைத் தேடலாக, அடிப்படை வாழ்ப்பொருளாக விளங்கும் உணவு, உயிர்ப்பிக்கும் ஒன்று என்பதனையும் தாண்டி வெவ்வேறு விதமான பண்பாட்டியல் பொருண்மைகளையும்

காலவெளியில், பண்பாட்டிடைப் பெற்று விளங்குகின்றது என்னும் பிலவேந்திரன் உணவு, பண்பாட்டின் சாரம் என்கிறார். தொன்மையான இலக்கண நூலான, தொல்காப்பியத்தில் பொருளதிகார அகத்திணையியலில் நிலங்களுக்கு உரிய கருப்பொருளைக் கூறுமிடத்தில், தொல்காப்பியர் வாழும் மக்களின் உணவைத் தெய்வத்திற்கு அடுத்தாக வைத்துள்ளார்.

தெய்வம் உணாவே மாமரம் புள்பறை செய்தி யாழின் பகுதியொடு தொகைஇ அவ்வகை பிறவும் கருவென மொழிப (தொல். பொருள். 20)

எனும் இந்நூற்பாவில் உணா என்னும் சொல் உணவு என்ற பொருளை எடுத்துரைக்கின்றது.

தொல்காப்பியர் கூறும் ஐவகை நிலங்களுக்குரிய உணவு வகைகள்

மக்கள் வாழும் பகுதியை அடிப்படையாகக் கொண்டு நிலங்கள் பாகுபடுத்தப்பட்டப்பட்டன. வாழும் இடத்திற்கேற்ப உணவும் அமைந்திருக்கும். நிலம் சார்ந்து தம் வாழ்வை அமைத்துக் கொண்ட பழந்தமிழர் அந்நிலம் சார்ந்த உணவுப் பொருட்களையே வாழ்வியல் ஆதாரமாகக் கொண்டிருந்ததைச் சங்க இலக்கியம் காட்டுகின்றது. மக்கள் ஓரிடத்தில் கிடைக்கும், விளையும் பொருளை மற்றோரிடத்தில் விளையும் பொருட்களுக்குப் பண்டமாற்று முறையில் பெற்றுப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இடத்தைப் பொறுத்து முல்லை நிலம் வாழ்வோர் வரகு, சாமை போன்றவற்றை உணவாகக் கொண்டனர். கான்யாறு நீரைப் பருகினர். குறிஞ்சி நில மக்கள் ஐவன நெல், தேன் திணை, மூங்கிலரிசி ஆகியவற்றை உணவாகக் கொண்டு அருவி நீர் மற்றும் சுனை நீரை அருந்தியுள்ளனர். மேலும் குறிஞ்சி நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் பழங்கள், விதைகள் கிழங்குகளை உண்டு வாழ்ந்தனர். பருவக்கால மாறுதல்களால்

இவ்வணவுப் பொருள்கள் சில காலங்களில் எளிதில் கிடைக்கவில்லை. எனவே அவர்கள் ஊண் உணவையும் உண்ணத் தொடங்கினர் என்கிறார் சிராஜலதீன். மருதநிலத்தைச் சார்ந்த மக்கள் செந்நெல், வெண்ணெய்க்காய் உணவாகவும் ஆற்றுநீர், மனைக்கிணற்றுநீர், பொய்கை நீர் ஆகிய நீரைப் பருகுவதற்கும் பயன்படுத்தியுள்ளனர். நெய்தல் நிலம் வாழ்பவர்கள் உப்புக்கு விலையாக அரிசியைப் பெற்றனர். மீனுக்கு விலையாகக் கொள்ளப்பட்ட பண்டம் ஆகியவற்றை உணவாகக் கொண்டு, மணற்கிணறு, உவற்குடிநீர் ஆகியவற்றைப் பருகியுள்ளனர். பாலை நில மக்கள், ஆறலைத்த பொருள், சூறை கொண்ட பொருள்களை உணவாகக்கொண்டு, அறுநீர் கூவலையும் சுனை நீரையும் பருகியுள்ளனர். ஒரு சமுதாயத்தின் உணவு முறைகளைத் தீர்மானிப்பது அந்நிலப்பகுதியின் இயற்கை சூழலமைப்பும் பண்பாட்டு கூறுகளும் ஆகும். அவ்வகையில் பழந்தமிழர்கள் ஐவகை நிலங்களுக்கேற்ப தங்கள் உணவு முறையில் வேறுபட்டு நிற்கின்றனர்.

பழந்தமிழர் உணவு முறைகள்

உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாததான உணவு, இயற்கையாக அமைந்த நிலப் பகுதிகளிலிருந்து கிடைக்கப்பெற்றது. மேலும், மக்களின் முயற்சியால் விளைவிக்கப்பெற்றன. இதற்குச் சங்க இலக்கியத்தில் சான்றுகள் பல உள்ளன. உலகில் முதன்முதலில் உணவை நாகரீகமாய்ச் சமைத்து உண்டவன் தமிழனே. ஏனைய நாட்டாரெல்லாம் தம் நாட்டில் விளைந்த உணவுப் பொருட்களைப் பச்சையாகவும், சுட்டும் வெறுமையாக அவித்தும் உண்டுவந்த காலத்தில் உணவைச் சோறும் கறியும் என இரண்டாக வகுத்து, நெல்லரிசியைச் சோறாக்கி, சமைத்தும், கறி அல்லது குழம்பு வகைகளைச் சுவையூட்டுவனவும், உடம்பை வலுப்படுத்துவனவும் நோய் வராது தடுப்பனவுமான பலவகை மருந்துச் சரக்குகளை உசிலை (மசாலை)யாகச் சேர்த்து ஆக்கியும்

உயர்வாக உண்டுவந்த பெருமை தமிழனதாகும் எனத் தேவநேயப்பாவாணரின் சங்கத் தமிழர் உணவுமுறை குறித்த கருத்தை எடுத்துக் காட்டுகிறார் பிரியா கிருஷ்ணன். பண்டைத் தமிழர்கள் சுவையைக் கூட்டுவதற்குப் பல உணவுப் பொருள்களைச் சேர்த்துச் சமைப்பதில் தேர்ந்தவர்களாக இருந்தனர் என்பதையும் அவரவர் வாழ் நிலம், பொருளாதாரநிலை ஆகியவற்றையொட்டி உணவின் தரம் வேறுபட்டிருந்தது என்பதையும் அறியமுடிகிறது.

சங்கத் தமிழர் இயற்கை உணவில் மரக்கறி உணவுகள்

இயற்கையாகக் கிடைத்த விளைவித்த உணவுப்பொருட்களில் அரிசிச் சோறு, காய்கறிகள், பழங்கள், இவற்றினால் செய்யப்பட்ட சிற்றுண்டிகள் சாறுகள், நீர் போன்றவை மரக்கறி உணவுகள்.

அரிசிச் சோறு

பண்டைத்தமிழர் அரிசியின் பயன்பாட்டை அறிந்தவர்கள். சோற்றுணவை முதன்மை உணவாகக் கொண்டவர்கள். மக்களின் உணவு பலவகைப்பட்டதாக இருந்தது. உணவுப் பண்டங்களில் அரிசியே சிறப்பிடம் பெற்றிருந்தது. முல்லையரும்பு போலும் கொக்கு நகம் போலும் அறுத்த சங்கு போலும் சோறு வெண்மையாகவும், மெலிந்தும், நீண்டும் இருக்கும் என்று பழந்தமிழர் பயன்படுத்திய அரிசியின் சிறப்புகளைப் பிள்ளை ஆய்ந்தளித்துள்ளார். மக்கள், வரகு, சாமை, ஐவன நெல், மூங்கிலரிசி செந்நெல், வெண்ணெல் போன்ற நெல்லின் தோட்டினை நீக்குவதற்கு இரண்டு பக்கமும் இரும்புப் பூண்கொண்ட உலக்கையால் குற்றி, உமியை நீங்கி, அரிசியை உணவாகக் கொண்டனர் என்பதனை, இருங்காழ் உலக்கை இரும்பு முகம் தேய்த்த அவைப்பு மாண் அரிசி அமலை வெண்சோறு

கவைத்தாள் அலவன் கலவையொடு பெறுகுவீர் (சிறுபாணாற்றுப்படை 189-195)

சிறுபாணாற்றுப்படை காட்டுகிறது. சங்கத் தமிழர் கைக்குற்றல் அரிசியைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை,

அடுமகள் முகந்த அளவா வெண்ணெல் தொடிமாண் உலக்கைப் பருணக் குற்றரிசி (புறநானூறு 399:1-2)

இவ்வடிகள் உணர்த்தி நிற்கின்றன. தினைச்சோற்றுடன் தீயில் சுட்ட கொழுத்த ஊன் துண்டுகளைச் சேர்த்துப் பாணர்கள் உண்டனர் என்ற செய்தியை அகப்பாடல் காட்டுகின்றன.

செந்தீ அணங்கிய செழு நிணக் கொழுங்கு மென் தினைப் புன்கம் உதிர்த்த மண்டையொடு இருங் கதிர் அலமரும் கழனிக் கரும்பின் விளை கழை பிழிந்த அம் தீம் சேற்றொடு, பால் பெய் செந்நெற் பாசவல் பகுக்கும் (அகநானூறு 237:9-13)

பொரித்த கறியொடு உண்பதற்குப் பல்லரிசிச் சோறு போல் நீண்ட பருக்கைச் சோற்றையே மக்கள் விரும்பி உண்டிருக்கின்றனர். நீண்ட பருக்கை அரிசியினைப் தமிழர்கள் உணவாகக்கொண்டனர். அவ்வரிசி, கொக்கின் விரல்போல் நீண்டு இருந்ததால் கொக்குகிர் நிமிரல் எனப்பட்டுள்ளது.

மண்டைய கண்ட மான்வறைக் கருனை கொக்குகிர் நிமிரல் ஓக்கல் ஆர (புறநானூறு 398:24-25)

என்பதை இப்புறப்பாடலடிகள் காட்டுகின்றன. அறத்தை வலியுறுத்தும் நூலான நாலடியார்,

பொற்கலத்துப் பெய்த புலியுகிர் வான்முடிக்கல் (நாலடியார் 206 : 1)

சுற்றந்தழால் அதிகாரத்தில் பொன் கலத்தில் இடப்பட்ட, புலிநகம் போன்ற வெண்மையான சோறு என்று அரிசி புலி

நகத்தைப் போன்று நீண்டு இருந்ததைக் காட்டுகிறது.

காய்கறி, பழ உணவுகள்

பழந்தமிழர்கள் தாவரங்களிலிருந்து பெறப்பட்ட காய்கறிகளை உணவாகக் கொண்டிருந்தனர். இதனை,

பரல்வறைக் கருளை காடியின் மிதப்ப வயின்ற காலைப் பயின்றினி திருந்து (பொருநராற்றுப்படை 115-116)

முழு அரிசியால் ஆக்கப்பட்ட சோறு உடையாமல் விரல் போல் நிமிர்ந்து இருந்தது. அச்சோற்றில் கருணைக்கிழுங்குப் புளிக்குழம்பு மிதக்குமாறு ஊற்றப்பட்டிருந்தது எனக் கூறுகிறது. மேலும்,

சுவல் விளை நெல்லின் அவரை அம் புளிங்கூழ் அற்கு இடை உழந்த நும் வருத்தம் வீட அகலுள் ஆங்கண் கழி மிடைந்து இயற்றிய புல் வேய் குரம்பை குடிதொறும் பெறுகுவீர் (மலைபடுகடாம் 436-439)

புல் வேயப்பட்ட குடிசைகளில் வேங்கையின் சிவப்பு நிறப் பூவைப் போன்ற மூங்கிலரிசிச் சோறும் மேட்டுப் பகுதியில் விளைந்த நெல்லரிசிச் சோற்றுடன் அவரைப் புளிக்குழம்பைச் சேர்த்தும் உண்டனர் மருத நில உழவர்கள் என்கிறது இப்பாடலடிகள்.

வளியொடு சினைஇய வண்டளிர் மாஅத்துக் கிளிபோல் காய கிளைத்துணர் வடித்துப் புளிப்பதன் அமைத்த புதுக்குட மலிர் நிறை வெயில் வெரிந் நிறுத்த பயிலிதழ்ப் பசங்குடைக் கயமண்டு பகட்டிற் பருகி காண் வர கொள்ளொடு பயறு பால் விரைஇ, வெள்ளிக் கோல் வரைந்தன்ன வால் அவிழ் மிதவை (அகநானூறு 37:7-13)

மாங்காய் ஊறிய புளிப்பு நீரையும் கொள், பயறு, பால் ஊற்றிச் சமைத்த கஞ்சியையும் பருகினர் எனத் தாவர உணவு உட்கொண்டதை இவ்வகப்பாடல் பதிவு செய்கிறது.

முளிதயிர் பிசைந்த காந்தள் மெல்விரல் கழுவுறு கலிங்கம் கழாஅ துடஇக் குவளை யுண்கண் குய்ப்புகை கழுமத் தான்துழந்தட்ட தீம்புளிப் பாகர் இனிதெனக் கணவன் உண்டலின் நுண்ணிதின் மகிழ்ந்தன் றொண்ணுதன் முகனே (குறுந்தொகை 167)

புளிக்குழம்பில் நன்கு கெட்டியான தயிரைப் பிசைந்துச் சேர்த்து, தாளித்துச் செய்வது பழந்தமிழர்களின் உணவு முறைகளுள் ஒன்றென்பது எடுத்துக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

மறை காப்பாளர் உறை பதி சேப்பின் பெருநல் வானத்து வட வயின் விளங்கும் சிறுமீன் புரையும் கற்பின் நறு நுதல் வளை கை மகடூஉ வயின் அறிந்து அட்ட சுடர் கடை பறவை பெயர் படு வத்தம் சேதா நறு மோர் வெண்ணெயின் மாதுளத்து உருப்புறு பசும் காய் போழொடு கறி கலந்து கஞ்சக நறு முறி அளைஇ பைம் துணர் நெடு மர கொக்கின் நறு வடி விதிர்த்த தகை மாண் காடியின் வகைபட பெறுகுவீர் (பெரும்பாணாற்றுப்படை 301-310)

மறைகாப்பாளர் வீடுகளில் சோற்றுடன் வத்தல் போட்ட மோர்க்குழம்பு, பச்சை மாதுளை காயைப் பிளந்து வெண்ணெயில் வதக்கிய கறி, பசும் பாலைக் காய்ச்சிப் பெறப்பட்ட மோர், வெண்ணெய், கறிவேப்பிலைக் கிள்ளிப் போட்ட வத்தல் குழம்பு, கறிகாய், மாவடு ஊறுகாய் ஆகியவை வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. சங்க காலத்தில் பழவகைகளை விரும்பி உணவாகக் கொண்டிருந்தனர் என்பது பாடலடிகளால் அறியமுடிகிறது.

மட்டுஅறல் நல்யாற்று எக்கர் ஏறிக், கருங்கனி நாவல் இருந்துகொய்து உண்ணும், பெரும்பெயர் ஆகி, பிணங்கரில் குடநாட்டு (புறநானூறு 177:10-13)

பெரும்பெயர் ஆதி என்ற மன்னனின் நாட்டு மக்கள் மணல் குவிந்த மேட்டின் மீது ஏறி நின்று நாவற் பழத்தைப் பறித்து உண்டனர் என்கிறது புறப்பாடல். மேலும்,

**சிறியிலை நெல்லித் தீங்கனி குறியா
தாத னின்னகத் தடக்கிக்
சாத னீங்க வெமக்கீந் தனையே**

(புறநானூறு 91:9-11)

நெல்லிக்கனி நீண்டநாள் வாழ வைக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டது என்ற செய்தியை ஓளவையார் புறநானூற்றுப் பாடலடிகள் மூலம் காட்டியுள்ளார்.

சிறுறுண்டிகள்

சங்ககால மக்கள் பலவகையான தின்பண்டங்களைச் செய்து உண்டனர் என்பதைச் சங்க இலக்கியங்கள் காட்டுகின்றன. ஊனையும் சோற்றையும் வெறுத்த மக்கள், பாலையும் வெல்லப்பாகையும் கலந்து செய்யப்பட்ட சிறுறுண்டியை உண்டிருக்கின்றனர் என்பதனை,

**ஊனும் ஊனும் முனையின், இனிதெனப்,
பாலிற் பெய்தவும், பாகிற் கொண்டவும்
அளவுபு கலந்து, மெல்லிது பருகி**

(புறநானூறு 381:1-3)

என்ற புறப்பாடல் காட்டுகின்றது. மேலும் பல சிறுறுண்டிகளைத் தமிழர்கள் உணவாகக் கொண்டனர். இதனை,

**நல்வரி இறாஅல் புரையு மெல்லடை
அயிருருப் புற்ற ஆடமை விசயங்
கவவொடு பிடித்த வகையமை மோதகந்
தீஞ்சேற்றுக் கூவியர் தூங்குவனர் உறங்க
(மதுரைக்காஞ்சி 624-627)**

நல்ல வரிகளுடைய தேனடையைப் போன்ற மெல்லிய அடைகள், பருப்பு, சர்க்கரை சேர்த்துச் செய்த மோதகம் என்ற தின்பண்டம், இனிய பாகுடன் கரைத்த மாவினால் செய்த சிறுறுண்டி ஆகியவை சில உணவுகள் என்பதனை இவ்வடிகள் புலப்படுத்துகின்றன.

பருகும் உணவுகள்

மக்கள் சாற்றையும் நீரையும் அருந்தினர். கரும்புச்சாறு, அருவி நீர், சுனைநீர் போன்ற அவரவர் வாழும் பகுதியில் கிடைக்கப் பெற்ற நீரையும் சாற்றையும் அருந்தியும் பருகியும் உள்ளனர்.

**விசயம் அடீஉம்புகை சூழ் ஆலைதொறும்
கரும்பின் தீம் சாறு விரும்பினிர் மிசைமின்
(பெரும்பாணாற்றுப்படை 261-262)**

கரும்பிலிருந்து சாறு எடுக்கும் ஆலைகள் ஓசை எழுப்பிய வண்ணம் இருந்தன. அவ்வாலைக் கரும்புச் சாற்றைப் பருகுங்கள் என்ற இவ்வரியில் தமிழர் பருகியவற்றுள் கரும்புச்சாறும் ஒன்றாகும். கரும்பை ஆலை இயந்திரங்களில் இட்டு சாறு எடுத்தனர் என்பதை,

**கொள்ளை சாற்றிய கொடுமுடி வலைஞர்
வேழப் பழனத்து நூழி லாட்டுக்
கரும்பி னெந்திரங் கட்பி னோதை
(மதுரைக்காஞ்சி 256-258)**

என்ற இப்பாடலடிகள் காட்டுகின்றன.

**அமிழ்தின் மிசைந்து, காய்பசி நீங்கி
நல்மரன் நரிய நறுந்தண் சாரல்
கல்மிசை அருவி தண்ணெனப் பருகி**

(புறநானூறு 150:14-16)

மலையுச்சியில் இருந்து வரும் அருவி நீரைக் குறிஞ்சி நில மக்கள் பருகியிருக்கின்றனர் என்பதை இவ்வடிகள் பதிவு செய்கின்றன.

புலால் உணவு

பழந்தமிழர் உணவியலில் இறைச்சி முக்கியமாதோர் இடத்தைப் பெற்றிருந்தது மன்னர்களின் விருந்து முறைகளில் அரிசிச் சோற்றுடன் பலவகையாகச் சமைக்கப்பட்ட புலால் உணவுகள் தவிர்க்கமுடியாத இடத்தைப் பிடித்திருந்தன.

**மென்புலத்து வயலுழவர்
வன்புலத்துப் பகடுவிட்டுக்
குறுமுயலின் குழைச் சூட்டொடு
நெடுவாளைப் பல்லுவியற்**

பழஞ்சோற்றுப் புகவருந்தி

(புறநானூறு 395:1-5)

என்ற மதுரை நக்கீரனார் பாடல், உழவர்கள் எருதுகளை மேய்ச்சலில் மேய விட்டு, முயல் கறியையும் வாளைமீன் அவியலையும் பழையச் சோற்றுடன் உண்பர் என்று காட்டுகிறது. மேலும்,

களர் வளர் ஈந்தின் காழ் கண்டு அன்ன சுவல் விளை நெல்லின் செ அவிழ் சொன்றி ருமலி தந்த மனவு சூல் உடும்பின் வறை கால்யாத்தது வயின்தொறும் பெறுகுவீர்

(பெரும்பாணாற்றுப்படை 130-133)

செந்நெல் அரிசி சோற்றோடு முள்ளம் பன்றி மற்றும் உடும்புக்கறி வறுவலைச் சேர்த்து உண்டனர் என்பதும் இவ்வடிகளில் தெளிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

உடும்பு கொளீஇ வரிநுணல் அகழ்ந்து நெடுங்கோட்டுப் புற்றத்து ஈயல் கெண்டி எல்லுமுயல் எறிந்த வேட்டுவன் சுவல்
(நற்றிணை 59:1-3)

உடும்பு, வரித்தவளைகள், ஈசல்கள், முயல் போன்றவற்றை வேட்டுவன் கொண்டு வந்தான் என்ற செய்தியின் மூலம் மக்கள் புலால் உணவினை மிகவும் விரும்பி உண்டனர் என்பதை அறியமுடிகிறது. பன்றிக்கறி விரும்பி உண்ணப்பட்ட செய்திகள் இலக்கியங்களில் மலிந்து காணப்படுகின்றன.

நென்மா வல்சி தீற்றிப் பன்னாட் குழிநிறுத் தோம்பிய குறுந்தா னேற்றைக் கொழுநிணைத் தடியொடு கூர்நறாப் பெறுகுவீர்
(பெரும்பாணாற்றுப்படை 343-345)

பெரும்பாணாற்றும் படை, பன்றியைக் நன்கு கொழுக்க வைக்க அதற்கு இடித்த நெல்லை உணவாகக் கொடுத்தனர், குழிக்குள் வைத்து வளர்த்தனர் என்ற செய்தியினையும்

குறிப்பிடுகின்றது. மக்கள் நாள்தோறும் உண்ணும் உணவில் மீன் உணவும் இடம்பெற்றிருக்கிறது.

வெந்நீர ரரியல் விரலலை நறும்பிழி தண்மீன் சூட்டொடு தளர்தலும் பெறுகுவீர்
(பெரும்பாணாற்றுப்படை 281-282)

விருந்தினர்க்குக் கொடுக்கும் உணவில் வறுத்த மீன் ஆறவைத்துப் பரிமாறப்பட்டதை இப்பாடல் வழி அறியமுடிகிறது.

கருங் கண் வராஅல் பெருந் தடி மிளிர்வையொடு புகர்வை அரிசிப் பொம்மற் பெருஞ் சோறு
(நற்றிணை 60:4-5)

உழவன் கரிய கண்களை உடைய விரால் மீன் குழம்புடன் அரிசிச் சோற்றைக் கொள்வான் என்று இவ்வடிகள் காட்டுகின்றன. மீன் புளியுடன் சேர்த்துச் சமைக்கப்பட்டு அரிசிச்சோற்றுடன் உண்ணப்பட்டுள்ளது இலக்கியங்கள் வழி அறியமுடிகிறது. கடியலூர் உருத்திரங் கண்ணனார், செல்வ செழிப்பு மிக்கவர்கள் வாழும் ஊரில் வெண்மையான நெல்லரிசிச் சோற்றுடன், வீட்டில் வளர்க்கப்பட்ட கோழியின் பொரியலைச் சேர்த்து உண்டனர் என்பதனை,

தொல்பசி அறியாத் துளங்கா இருக்கை மல்லல் பேரூர் மடியின் மடியா வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி மனைவாழ் அளிக்ன் வாட்டொடும் பெறுகுவீ
(பெரும்பாணாற்றுப்படை 253-256)

இப்பாடலடிகள் மூலம் சுட்டுகிறார். மேலும் மக்கள் எலிக்கறியைத் தின்றதற்கான சான்றுகளும் உள்ளன.

மன்னன் விருந்தோம்பலில் புலால் உணவு மன்னர்களை நாடி சென்றோர்க்கு அளிக்கப்படும் உணவில் புலால் உணவு விரும்பி கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. கண்டிரக்

கோப்பெருநள்ளி தீயில் சுட்ட கொழுத்த
மான் இறைச்சியைப் புலவர்கள் உண்பதற்குக்
கொடுத்தான் என்பதை,

**இழுதின் அன்ன வால்நீணக் கொழுங்குறை
கான்அதர் மயங்கிய இளையர் வல்லே
தாம்வந்து எய்தா அளவை, ஓய்யெனத்
தான்ஞெலி தீயின் விரைவனன் சுட்டு நின்
இரும்பேர் ஒக்கலொடு தின்ம் எனத்
தருதலின்**

(புறநானூறு 150:9-14)

இப்பாடலடிகள் மூலம் அறிய முடிகிறது.
சோழன் கரிகால் பெருவளத்தான், சுட்டுச்
சமைத்த செம்மறியாட்டுக் கறியைப்
பாணர்களுக்கு அருகிலிருந்து பரிமாறினான்.

**துராஅய் துற்றிய துருவையும் புழுக்கின்
பராஅரை வேவை பருகெனத் தண்டிக்
காழிற் சுட்ட கோமூன் கொழுங்குறை
யூழி னூழின் வாய்வெய் தொற்றி
யவையவை முனிகுவ மெனினே
வேறுபல் லுருவின் விரகுதந் திரீஇ**

(பொருநராற்றுப்படை 103-108)

என்பதை முடத்தாம கண்ணியரின் பாடல்
வரிகள் படம்பிடித்துக் காட்டுகின்றன.

**மட்டுவாய் திறப்பவும் மைவிடை வீழ்ப்பவும்
அட்டுஆன்று ஆணக் கொழுந் துவை ஊன்சோறும்
பெட்டாங்கு ஈயும் பெருவளம் பழுனி
நட்டனை மன்னோ முன்னே இனியே**

(புறநானூறு 113:1-4)

ஆட்டுக்கிடாயை வெட்டிச் சமைத்த ஊன்
சோற்றை, விருப்பத்தோடு, வருபவர்களுக்கு
வரையாது கொடுக்கும் கொடைத் தன்மை
உடையவன் வள்ளல் பாரி என்று கபிலர்
கையறுநிலைப்பாடலில் காட்டியுள்ளார்.
பண்டைத்தமிழர்களின் விருந்து போற்றுதலில்
புலால் உணவு சிறப்பான இடத்தைப்
பெற்றுள்ளது. மேலும், ஊன் சோறு அனைவரும்
உண்ணும் உணவாக இருந்திருக்கிறது.

தொடித் தோட்கை துடுப் பாக

ஆ நுற்ற ஊன் சோறு

நெறி யறிந்த கடிவா லுவன்

(மதுரைக்காஞ்சி 34-36)

என இப்பாடல் ஊன்சோற்றை வாலுவன்
என்போன் வரிசையறிந்து வழங்கிய
விதத்தைக் காட்டுகிறது. புலால் உணவில்
ஆட்டுக்கிடாய், பன்றி, முள்ளம் பன்றி,
உடும்பு, முயல், மான், ஈசல், வரித்தவளை,
கோழி, விரால், வாளை போன்ற மீன் வகை
கள் உணவாகக் கொள்ளப்பட்டன.

கள் உணவு வகைகள்

கள்ளுண்ணல் என்பது சங்க காலத்தில்
சமுதாயத் தகுதியாகக் கருதப்பட்டுள்ளது.
உணவு வகைகளுள் கள் குடித்தல் ஆண்,
பெண் என்ற பாகுபாடின்றி இருபாலரிடமும்
மரபாக இருந்துள்ளது.

சிறியகட் பெறினே எமக்கீயு மன்னே

பெரியகட் பெறினே

யாம்பாட தாம் மகிழ்ந்துண்ணும் மன்னே

(புறநானூறு 23:1-3)

என ஓளவையார், அதியமான் நெடுமான்
அஞ்சி இறந்த போது, கையறுநிலையாகப்
பாடலாக அம்மன்னன் தனக்குக் கள் கொடுத்துச்
சிறப்புச் செய்ததைப் பாடியுள்ளார்.
பழந்தமிழ் மக்கள் தேறலைப் பருகி
மகிழ்ந்திருந்தனர். இதனை,

**யவனர் நன்கலம் தந்த தண்கமழ் தேறல்
பொன்செய் புனைகலத் தேந்தி நாளும்
ஒண்டொடி மகளிர் மடுப்ப மகிழ்சிறந்து
ஆங்கினிது ஒழுகுமதி பூந்தார் ஓங்கு
வாள் மாற**

(புறநானூறு 56:18-21)

என்ற புறப்பாடலடிகள் பதிவு செய்துள்ளன.
காவிரிப்பூம்பட்டினத்து மக்கள் மது குடித்து
மகிழ்ந்திருந்த செய்தியை,

மட்டுநீக்கி மதுமகிழ்ந்தும்

மைந்தர்கண்ணி மகளிர் சூடவும்

மகளிர்கோதை மைந்தர் மலையவும்

(பட்டினப்பாலை 108-110)

என்ற அடிகள் காட்டுகின்றன.

விழா உணவு

மனித சமூகத்தின் மகிழ்ச்சியைப் பறைசாற்றுவதை விழாக்களேயாகும். விழாக்கள் கொண்டாடப்படுவதன் மூலம் அச்சமுதாயத்தின் கலாச்சாரம், பண்பாடு ஆகியவற்றையும் ஒற்றுமையையும் அறிய முடிகிறது தமிழர்கள் திருவிழாக்காலங்களில் ஊனையும் கள்ளையும் உணவாக உண்டனர் என்பதைப் பலப் பாடலடிகள் எடுத்தியம்புகின்றன. அவற்றில்,

**தனிமகன் வழங்காப் பனிமலர்க் காவின்
ஓதுக்கின் திணிமணற் புதும்பும் பள்ளி
வாயில் மாடந்தோறு மைவிடை வீழ்ப்ப
நீயாங்குக் கொண்ட விழவினும் பலவே**

(புறநானூறு 33:19-22)

என ஊன் உணவு விழாக்கால உணவாக உட்கொண்டதையும்,

**விழவின் றாயினும் உழவர் மண்டை
இருங்கெடிற்று மிசையோடு புங்கள்
வைகுந்து**

.. கிணையேம் பெரும

(புறநானூறு 384:8-10)

எனக் கள் குடித்ததையும் இப்புறப்பாடலடிகள் காட்டுகின்றன. விழாக்கால உணவுகளில் திருமண நிகழ்வுகளில் இறைச்சி உணவுப் பறிமாறப்பட்டதை அகநானூறு 86 மற்றும் 136 பாடல்கள் காட்டுகின்றன. இன்றும் திருமணங்களில் கிடாய் வெட்டி கறிச்சோறு போடுவதும் மகிழ்ச்சியின் கொண்டாட்டத்தில் மது அருந்துவதும் மரபாகத் தொன்று தொட்டு தொடர்ந்து வருகின்றது.

உணவு மரபில் மாற்றம்

கால மாற்றத்தின் காரணமாகவும் சமூகக் கட்டமைப்பினாலும் மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. உயிர் வாழ அடிப்படைத் தேவையான உணவு வாழ்வியல் சூழலுக்கு ஏற்றவாறு மாறிக்கொண்டு

வருகிறது. உலகில் உள்ள மனித இனங்கள் மூலம் மற்ற உயிரினங்கள் வரை உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு என்பது அடிப்படை. இவை இல்லாமல் வாழ்வது அரிது. எவ்வளவோ விஞ்ஞான உலகமயமானால் கூட பசி என்பது உலக உயிர்களுக்கும் பொதுவானது. அவ்வை பாட்டிக் கூட பசி வந்தால் பத்தும் பறந்து போகும் என்று கூறியுள்ளார். பசி என்று வந்துவிட்டால் அனைத்து விதமான செயல்பாடுகளும் நின்றுவிடும். அதனால் தான் வள்ளுவர் உலகங்கள் பல தொழில்களை முதன்மையாகக் கொண்டு சிறப்புற்று விளங்கினாலும் தனக்குப் பசி வந்துவிட்டால் உணவிற்காக அலையும் நிலை ஏற்படும் ஆகையால் உலகம் உழவினை நம்பி வாழும் கட்டாயத்திற்கு வந்துவிட்டது.

இயற்கையாக உணவை விளைவித்து உண்ணத் தொடங்கிய மனிதன், உடலுக்கும் மனதிற்கும் தீங்கு விளைவிக்காதவற்றை உண்ணலானான். புலால் உணவும் மதுவும் உடலையும் உள்ளத்தையும் பாதிக்கும் நிலை ஏற்றப்பட்ட போது, அவற்றை நீக்க வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டான். வாழும் நெறியிலிருந்து மனிதன் தவறியதால் அறநூல்கள் எழுந்தன. அவை மனிதனை நல்வழிப்படுத்த ஆயத்தப்பட்டன. புலால் உணவின் கேடுகளை எடுத்துக்காட்டின. கருணையுள்ளம் கொண்டவர் வேறோர் உயிரின் உடலை உணவாகக் கொள்ளக்கூடாது. உயிர் கொலைச் செய்தல் கூடாது. புலால் என்பது மற்றோர் உயிரின் உடற்புண். மாசற்ற அறிவுடையவர்கள் ஓர் உயிரின் ஊனை உண்ண மாட்டார்கள். வேள்விகளைக் காட்டிலும் உணவிற்காக ஓர் உயிரைப் போக்காமலிருப்பது சிறந்தது என அறிவுறுத்தி,

**கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி
எல்லா உயிருந் தொழும்**

(குறள்: 260)

வள்ளுவர் புலால் உண்பதற்காக உயிரைக் கொள்ளாமல், புலால் உண்ணாமல் இருப்பவர்கள் எல்லா உயிரும் வணங்கும். ஆதலால் புலால் உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்கிறார். மேலும், கள் உண்ணுதலும் கடியப்பட்டிருக்கிறது. கள்ளின் மேல் விருப்பம் கொண்டவர் தம் புகழை இழந்து விடுவார். சான்றோரால் மதிக்கப்பட விரும்புவவர் கள் உண்ண மாட்டார். பெற்றதாயின் முகத்திலும் கள்ளுண்டு மயங்குதல் துன்பம் தருவதாகும். கள்ளுண்பவர் நாணமற்றவர்.

துஞ்சினார் செத்தாரின் வேறல்லர் எஞ்ஞான்றும் நஞ்சுண்பார் கள்ளுண் பவர்.

(குறள் : 926)

உறங்கினவர் இறந்தவரை விட வேறுபட்டவர் இல்லை. அதுபோன்றே கள்ளுண்பவரும் அறிவுமயங்குதலால் நஞ்சு உண்பவர் ஆவார். அவர் மற்றவரால் இகழப்படுவர் என மதுவினால் விளையும் தீமைகளை எடுத்துக்காட்டியுள்ளார் வள்ளுவர்.

பொற்கலத்துப் பெய்த புலியுகிர் வான்புழுக்கல் அக்காரம் பாலோடு அமராரகைத்து உண்டலின் உப்பிலிப் புற்கை உயிர்போல் கிளைஞர்மாட்டு எக்காலத் தானும் இனிது.

(நாலடியார் : 206)

புலிநகம் போன்ற வெண்மையான சோற்றுடன் சர்க்கரை பால் கலந்து உண்ணுதல், உப்பில்லாத புல்லரிசிக் கூழ் உண்ணுதல் இப்பாடலில் காட்டப்பெற்றுள்ளது. மேலும், நாள்வாய்ப் பெறிலும் தம் நள்ளாதார் இல்லத்து வேளாண்மை வெங்கருணை வேம்பாகும் - கேளாய், அபராணப் போழ்தின் அடகிடுவ ரேனும் தமராயார் மாட்டே இனிது.

(நாலடியார் : 207)

பொரிக்கறியுடன் கூடிய உணவு, கீரை உணவு இப்பாடலில் காட்டப்பெறுகிறது.

பெருமுத் தரையர் பெரிதுவந் தீயும் கருணைச்சோ றார்வார் கயவர் - கருணையைப் பேரும் அறியார் நனிவிரும்பு தாளாண்மை நீரும் அமிழ்தாய் விடும்.

(நாலடியார் : 200)

இப்பாடல் நீராகாரத்தைக் குறிப்பிடுகிறது. இப்பாடல்கள் அனைத்தும் சுற்றத்தாருடன் சேர்ந்து உண்ணும் நிலையைக் காட்டுகின்றன. பொய்யும் வழுவும் தோன்றிய பின்னர் ஐயர் யாத்தனர் கரணம் என்று தொல்காப்பியர் காட்டுவதன் வழி, மரபில் மாற்றம் காணப்படுகிறது. அதுபோல் சங்க காலத்திற்குப் பின் ஏற்பட்ட சமூக மாற்றத்தினாலும் கி.பி. 3 முதல் கி.பி 6ஆம் நூற்றாண்டு வரையிலான களப்பிரர் காலத்தில் ஏற்பட்ட சீர்கேட்டினாலும், பிற சமயத்தினர் வருகையாலும் அற இலக்கியங்கள் தோன்றின. அறநூல்கள் அறத்தை வலியுறுத்துகின்றன. மரக்கறி உணவை ஆதரிக்கின்றன. புலால் உண்பதால் உடலுக்கு ஏற்படும் கேடுகளை எடுத்துக்காட்டி, மது அருந்துவதால் மனதும் சார்ந்தவரும் அடையும் துன்பங்களை முன்னிறுத்தி, வாழ்வியல் அறங்களைப் புகட்டுகின்றன.

தொகுப்புரை

பழந்தமிழர்கள் திணைகள் அடிப்படையில் பிரிக்கப்பட்டிருந்தனர். விளைநிலங்களின் அடிப்படையில் விளைச்சலும் வேறுபட்டிருந்தது. இயற்கை எழில் நிறைந்த நச்சு கலக்காத சூழலமைப்பைப் பெற்ற பழந்தமிழர்கள் கிடைத்த உணவைச் சுவைக் கூட்டி உண்டு வாழ்ந்தனர். பல வகையான அரிசிகளிலிருந்து சமைக்கப்பட்ட சோற்றுடன் ஊனையும் காய்கறி மற்றும் பழவகைகள், கிழங்கு வகைகளையும் உணவாகக் கொண்டனர். பருகும் நீர் அவ்வப்பகுதிகளில் இயற்கையாக அமைந்த அருவி, சுனை போன்றவற்றிலிருந்து பெறப்பட்டுள்ளன. கரும்புச்சாற்றையும் தேனையும் பருகியுள்ளனர். சிற்றுண்டிகளைச் செய்து சுவைத்திருக்கின்றனர் என்ற செய்திகள் சங்ககால இலக்கியங்கியங்கள் மற்றும் தொல்காப்பியத்தில் இருந்து

எடுத்துக் காட்டப்பெற்றுள்ளன. சங்கம் மருவிய காலத்தில் தோன்றிய இலக்கியங்கள் சங்கத்தமிழரின் புலால் உணவையும் மதுவையும் கடிந்துள்ளன. காரணம் இவற்றினால் ஏற்படும் கேடுகளாலேயாம் என்பது நாலடியார், திருக்குறள் வழி காட்டப்பெற்றுள்ளது.

குறிப்புகள்

1. பிலவேந்திரன், ச., தமிழ்ச் சிந்தனை மரபு, நாட்டுப்புறவியல் ஆய்வுகள், பக். 23.
2. முத்துஇலக்குமி, க., சங்க இலக்கியத்தில் பழந்தமிழர் பண்பாடு (உணவு, உடை, பழக்கவழக்கங்கள்), களஞ்சியம் தொகுதி 1, மே 2021, பக். 1.
3. சிராஜுதீன், செ., முனைவர், திராவிட மக்களின் வரலாறு ஓர் பார்வை, தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ், சிறப்பிதழ் தொகுதி 1, ஏப்ரல் 2019, பக். 186.
4. பிரியா கிருஷ்ணன், முனைவர்., பண்டைத் தமிழரின் பாரம்பரிய உணவுமுறைகள், உணவுப் பதப்படுத்துதல் மற்றும் சேமித்தல் ஓர் ஆய்வு, அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ், மே 2021, பக். 2.
5. பிள்ளை, கே.கே., தமிழக வரலாறு மக்களும் பண்பாடும், பக். 339.
6. வைநீரியம்மாள், பா., பாலைத்திணைப் பாடல்கள் காட்டும் வாழ்வியல் நெறிகள், தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ், சிறப்பிதழ் 2, தொகுதி 1, மே 2019, பக். 199.
7. சிவச்சந்திரன், சு., உழவர் குடியே உயர்ந்த குடி, தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ், சிறப்பிதழ் 1, ஆகஸ்டு 2019, பக். 72.

துணைநின்ற நூல்கள்

1. தட்சிணாமூர்த்தி, அ. 2005. தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும், சென்னை, யாழ் வெளியீடு.
2. சுப்பிரமணியன், ச.வே., 2009. தொல்காப்பியம், சிதம்பரம், மெய்யப்பன் பதிப்பகம்.
3. பிள்ளை, டாக்டர் கே.கே. 2021. தமிழக வரலாறு மக்களும் பண்பாடும், சென்னை. உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்.
4. பிலவேந்திரன், ச. 2014. தமிழ்ச் சிந்தனை மரபு, நாட்டுப்புறவியல் ஆய்வுகள், சென்னை. தன்னானே பதிப்பகம்.
5. செயபால், முனைவர் இரா. 2004. அகநானூறு மூலமும் உரையும் 12, சென்னை, நியூ சென்சுரி புக் ஹவுஸ்.
6. பாலசுப்பிரமணியன், முனைவர் கு.வெ. 2004. புறநானூறு மூலமும் உரையும் 12, சென்னை, நியூ சென்சுரி புக் ஹவுஸ்.
7. பாலசுப்பிரமணியன், முனைவர் கு.வெ. 2004. நற்றிணை மூலமும் உரையும், சென்னை, 12 நியூ சென்சுரி புக் ஹவுஸ்.
8. மோகன், முனைவர் இரா., நாகராசன், முனைவர் வி. 2004 பத்துப்பாட்டு மூலமும் உரையும் 12, சென்னை, நியூ சென்சுரி புக் ஹவுஸ்.
9. வரதராசன்.மு., திருக்குறள் உரை.
10. இளவழகனார், நாலடியார் விளக்கவுரை, முகில் மின் பதிப்பகம், 2015.