



The food culture of Sangattamizhar

Dr. B. Periyaswamy

Assistant Professor, Department of Tamil, Dr. MGR Chockalingam Arts College,
Arni, Thiruvannmalai – 632317, MAIL ID: periyaswamydeva@gmail.com, CELL : 9345315385,
<https://orcid.org/0000-0002-7395-9699>

Abstract

Sanga Tamils were high in food consumption. They cooked food and ate it under different names. They knew the use of rice and considered it as a superior food in their diet. They used rice to make Tamarind, Curd rice, Lemon rice, Meat rice, Variety rice, Pongal etc. Tamils who basically consumed land-based food have been buying and eating other land-based food products by bartering the food grown in their lands for food grown in other lands. Non-vegetarian food is the message given to the guests, the host and the guests. This article also explains that Meat rice with wine (Kal) is eaten as a meal. Sanga Tamils have lived as food is medicine. It has been revealed in this study that they have a scientific view of when and how to eat food.

Keywords

Food Culture, Rice, Sangattamizhar Food, Rice, Meatrice, Varieties of Rice

சங்கத்தமிழரின் உணவுசார் பண்பாடு

முனைவர் பி. பெரியசாமி,

உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். சொக்கலிங்கம் கலைக் கல்லூரி, ஆரணி,
திருவண்ணாமலை- 632317, மின்னஞ்சல்: periyaswamydeva@gmail.com, கைபேசி: 9345315385
<https://orcid.org/0000-0002-7395-9699>

ஆய்வுச்சுருக்கம்

சங்கத் தமிழர் உணவு பயன்பாட்டில் உயர்ந்த நிலையில் இருந்தனர். அவர்கள் உணவுகளை சமைத்து பல்வேறு பெயரிட்டு உண்டனர். அரிசி பயன்பாட்டை அறிந்து அதனை தங்கள் உணவில் உயர்ந்த உணவாக கருதினர். சோற்றில் புலிசோறு, தயிர்சோறு, எலுமிச்சை சோறு, ஊன்சோறு, பழஞ்சோறு, பல்வகை பொங்கல் உள்ளிட்டவற்றை செய்து உண்டனர். அடிப்படையில் நிலம் சார்ந்த உணவையே உட்கொண்ட

தமிழர் பண்டமாற்று முறையில் தங்கள் நிலங்களில் விளைந்த உணவை மற்ற நிலத்தில் விளைந்த உணவிற்கு பண்டமாற்றாகக் கொடுத்து பிற நில உணவுப்பொருட்களை வாங்கி வந்து உண்டிருக்கின்றனர். அசைவ உணவானது விருந்தினர்களுக்கும் புரவலர்களுக்கும் இரவலர்களுக்கும் அளிக்கப்பட்ட செய்திகள் நம்மால் அறிந்துக் கொள்ள முடிகின்றது. ஊன் சோற்றோடு கள்ளையும் உணவாக உண்டுள்ளதையும் இக்கட்டுரை விளக்கியுள்ளது. சங்கத் தமிழர் உணவே மருந்து என வாழ்ந்துள்ளனர். எப்போது எப்படி உணவு உண்ண வேண்டும் என அறிவியல் பார்வை அவர்களுக்கு இருந்துள்ளது என்பவையெல்லாம் இவ்வாய்வில் வெளிப்பட்டுள்ளது.

முக்கியச் சொற்கள்

உணவுசார் பண்பாடு, அரிசி, சங்கத்தமிழர் உணவுகள், ஊன்சோறு, சோற்றின் வகைகள்

முன்னுரை

மனிதனின் இன்றியமையாதத் தேவையாக இருப்பது உணவு. பசி வந்தால் பத்தும் பறந்து போகும் என்பார்கள். ஒரு மனிதனின் அடிப்படை தேவைகளுள் முக்கியமானது உணவு. அதனாலே நம் முன்னோர்கள் உணவு, உடை, உறையுள் என தேவைகளை வரிசைப்படுத்தியுள்ளனர். இவ்வுணவுத் தேவையானது ஒவ்வொரு காலக்கட்டத்திலும் ஒவ்வொரு விதமாக இருந்துள்ளது. இதனையே நாம் உணவுக் கலாச்சாரம் என்கிறோம். ஒரு இனத்தின் நாகரிகப் பண்பாட்டை அறிய அவ்வின மக்கள் பயன்படுத்திய உணவை அறிந்துக் கொண்டாலே அச்சமுக இனம் எந்தளவிற்கு நாகரிகத்தில் வளர்ச்சி அடைந்திருந்தது என்பதை அறிய முடியும். கற்காலம் முதல் இன்று வரை நமது தேடல் உணவாகவே இருக்கின்றது. நாம் கொரோனா நோய் தொற்றுக் காலத்தில் உணவு தேடியும் உணவுப் பொருட்களைத் தேடியும் சேகரிக்க முற்பட்டதை யாரும் அவ்வளவு எளிதில் மறத்தல் இயலாது. எனவே நாம் உணவு நம் சேகரிப்பில் உள்ள தேவைகளை அக்காலக்கட்டத்தில் உணர்ந்து கொண்டோம். மனிதன் ஆரம்பத்தில் உணவுகளை பச்சையாகவும் பிறகு சுட்டும் பிறகு வேக வைத்தும் உண்டு வந்தான் பிறகு சுவையூட்டும் பல்வேறு மசாலா பொருட்களை சேர்த்து சமைக்கும் முறையை அறிந்து இன்றைய உணவுப் பண்பாட்டிற்கு மாற்றம் கண்டோம். அந்த வகையில் சங்ககால உணவுப் பண்பாடு குறித்து சங்க இலக்கியங்கள் வழி இக்கட்டுரை ஆராயவுள்ளது.

உணவு

உணவு என்பது “சொல்லமைப்பின்படி நோக்கினால் உண், உணா, உணவு என உண் என்பதே அடிச்சொல்லாக அமைகிறது. அடிச்சொல்லினடிப்படையில் உண்ணப்படுவது அனைத்தும் உணவு” (எஸ். நமச்சிவாயம், ப.14) என்று கூறப்படுகின்றது. இதனடிப்படையில் நாம் நோக்கின் உணவு என்பது உண்ணப்படுவது. அது எந்நிலையில் இருந்தாலும் அவரவர் தேவைக்கேற்பவும் அவரவர் வாழிடத்திற்கு ஏற்பவும் அவைகள் மாறுபாட்டிற்கு உரியன என்பதை அறிந்துக்கொள்ளுதல் நலம். இதில் உயர்வு என்றோ தாழ்வு என்றோ ஏதும் இல்லை. உணவு என்பது உயிர் வாழ்தலுக்கான ஊட்டச்சத்துக்களை நமக்கு வழக்குவதே ஆகும். பொதுவாக தமிழ்ச் சமூகம் சங்க காலத்தில் ஊன் உணவையே விரும்பி உண்டுள்ளனர் என்பதை பல்வேறு சங்கப்பாடல்கள் நமக்கு பகர்கின்றன. அந்தவகையில், “ஊன் உணவை பெறுவீர் போன்ற முன்னிலை ஏவல் தொடர்களும் மக்கள் உணவு பெற்று மகிழ்ந்தனர் என்பதற்குக் கூறப்பட்டுள்ளன. (நா. அனிதா, ப.155)

என்பதிலிருந்து தன் இல்லத்திற்கு வரும் பரிசிலர்களுக்கும் ஊன் உணவையே கொடுத்து மகிழ்ந்தனர் சங்கத் தமிழர் என்பது தெளிவு.

சங்க இலக்கியங்களில் வழி பதிவிடப்பட்ட மற்றொரு கருத்து "உணவே மருந்து" என்பதாகும். சங்ககால மக்கள் தங்கள் உணவுகளை கார், கூதிர், முன்பனி, பின்பனி, முதுவேனில் என ஒவ்வொரு பருவத்திற்கும் தனித்தனி உணவு வகைகளைப் பிரித்து வைத்துள்ளார்கள். எந்த உணவை எந்தப் பருவத்தில் கொடுக்க வேண்டும் என காலத்திற்கேற்ப உணவு வகை வகுக்கப்பட்டுள்ளது. வயதானவர்களுக்குக் கஞ்சி வகை உணவுகளும் குழந்தைகளுக்குப் பிஞ்சு காய்கறிகளையும் முற்றிய காய்களை வளர்ந்த வாலிப வயதுடையவர்களுக்கும் கொடுக்கவேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இது, செரிமானம் குறித்த அனுபவப் புரிதல் அப்போதே தமிழர்களுக்கு இருந்ததை உணர்த்துகிறது. மேலும், சங்கத்தமிழர் உணவு உண்பதில் அளவை மேற்கொண்டிருந்தனர். பெருந்தீனி தின்றால் நோயும், சிறுதீனி தின்றால் வலுவிழப்பும், நோயும் வரக்கூடும் என்றறிந்திருந்தனர். எனவே, "உண்பது நாழி உடுப்பவை இரண்டே" என்று அளவோடு வாழ்ந்தனர். உணவின் சுவைகளை ஆறாகப் பிரித்தனர். அவை, இனிப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு, உவர்ப்பு, கைப்பு, புளிப்பு ஆகியன. இவை முறையே ஆற்றல், வீறு, வளம், தெளிவு, மென் , இனி ஆகிய த தருவன. இதை நம் முன்னோர் அறுசுவையாக அமைத்துக் கொண்டாடினர்.

அறுசுவை உண்டி அமர்ந்தில்லாள் ஊட்ட மறுசிகை நீக்கி உண்டாரும்." (நாலடி.- செல்வம் நிலையாமை-1)

என்கிறது நாலடியார்.

தமிழர் உணவு உண்ணும் முறைகளைக் கூடப் பன்னிரெண்டாக வகுத்திருந்தனர். அவை, அருந்துதல், உண்ணல், உறிஞ்சல், குடித்தல், தின்றல், துய்த்தல், நக்கல், நுங்கல், பருகல், மாந்தல், மெல்லல், விழுங்கல் என்பனவாகும்.

உயிர் வாழ உணவு வேண்டும். இந்த உடம்பினை உணவின் பிண்டம் என்றும் கூறுவதுண்டு. உணவின் பிண்டமாகிய உடம்பு உயிரைச் சமந்து கொண்டிருக்க வேண்டுமானால் அதற்கு உணவு கொடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதனால் புறநானூறு உணவு கொடுத்தவரே உயிர் கொடுத்தவர் என்கின்றது.

"உண்டி கொடுத்தோ ருயிர் கொடுத்தோரே
உண்டி முதற்றே யுணவின் பிண்டம்" (புறம்.18:19-20)

என்ற குடபுலவியனாரின் கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு மணிமேகலையும்,

"மண்டிணி ஞாலத்து வாழ்வோர்க் கெல்லாம்
உண்டி கொடுத்தோ ருயிர் கொடுத்தோரே" (மணி.11:95-96)

என்று உரைக்கிறது.

உணவின் இன்றியமையாமை

உணவின்றி உயிரினம் உலகுதனில் வாழ்கல் இயலா. உண்டி முதற்றே உலகு என்னும் வழக்கு உணவின்இன்றியமையாமையை நமக்கு உணர்த்துகின்றது. உணவை அடிப்படையாகக் கொண்டே இந்த உலகம் இயங்கி வருகின்றது. உணவே உடலிற்கு ஆற்றலையும் வலிமையையும் தருகின்றது. நோயில்லா வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது பழமொழி. நோய்கள் ஒருவருக்கு வந்துவிட்டால் அவரால் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ முடியாது. நோய்கள் ஒருவரை நெருங்காது இருப்பதற்கு அவர் அரவுக்குரிய ஆரோக்கியமான உணவை தகுந்த நேரத்தில் உண்ணுவது மிகஅவசியமானதாகும். இதனை,

“மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்து உண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு” (குறள் : 945)

என்கிறார் வள்ளுவர். அதாவது அவரவர் உடலுக்கு ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய உணவைக் கூட அளவோடு உண்டால் மட்டுமே, உயிர் வாழ்வதில் தொல்லை ஏற்படாது என்று கூறுகிறார் ஒரு மனிதன் தன் வாழ்நாளில் ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் வாழ்வதற்குப் பல்வேறுவிதமான ஊட்டச்சத்துக்கள் அவனுக்குத் தேவைப்படுகின்றன. இந்த ஊட்டச்சத்துகளைப் பெறுவதற்கு ஏற்ற உணவும் அவனுக்குத் தேவைப்படுகிறது.

உணவின் வகைகள்

தொல்காப்பியா மரபியலில்,

“மெய்திரி வகையின் வண்வகை உணவின்
செய்தியும் வரையார்” (தொல் - பொ.நூ.எண் 77)

எனக் குறிப்பிட்டு தமிழர்களின் எட்டு வகையான உணவைப் பற்றி வரையறுத்துள்ளார். இளம்பூரணார் தனது உரையில் எட்டுவகை உணவுகளான நெல் காணம், வரகு, இறுங்கு, தினை, சாமை, புல், கோதுமை என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். இங்கு கூறப்பட்டுள்ள எட்டு வகை உணவில் சங்ககால மக்கள் சாமை, இறுங்கு கோதுமை தவிர மற்ற ஐந்து வகை உணவையும் அறிந்திருந்தனர். இக்கால மக்கள் மற்ற மூன்று வகை உணவையும் சேர்த்து எட்டு வகை உணவையும் சுவைத்து வருகின்றனர்.

வேட்டைச் சமூகமும் உணவும்

ஆதிகால மனிதன் இறைச்சியையே உணவாகக் கொண்டிருந்தான். அதற்காக வேண்டி பல்வேறு விலங்குகளை வேட்டையாடி தன் பசியைத் தீர்த்துக் கொண்டான். அவன் விலங்கோடு விலங்காகவே வேட்டைச் சமூகக் காலத்தில் வாழ்ந்து வந்தான். பிறகு நெருப்பை அறிந்து சுட்டு உண்ணும் முறையை அறிந்துக் கொண்டான். பிறகு வேகவைத்து உண்பதை அறிந்தான். பிறகு நிலப்பகுப்புகள் தோன்றின. இதனை, “விலங்குகள் உண்ணும் காட்சியைக் காண்பவர்களுக்கு ஓர் உண்மை புலப்படும் அது புலால் உண்ணும் மிருகமாயின் கொலைத்தொழிலாகவே நிகழும் தனக்கான இரையைக் கெளவிக் கொன்று, பின்னர் அதன் குருதியை உறிஞ்சிக் குடித்து சணையைக் கடித்து மென்று தின்று பின்னர் எலும்புகளைச் சுவைத்துப் பசியாரும் அவ்வேளையில் அவற்றின் வாய் முழுவதும் குருதிக்கறை படிந்து இருக்கும் அவை

இரையெடுத்த இடமெல்லாம் குருதியும் திணமும் எலும்புத் துண்டங்களும் முடிக்கற்றைகளுமாகத் துர்நாற்றமெருக்கும். ஆதியில் மனிதனும் வேட்டைச் சமூகத்தில் இவ்வாறு விலங்கு நிலையில் இருந்தவன்தான் ஆனால், அறிவு வளர வளர அவனுள் பக்குவமும் பண்பாடும் இணைந்து வளர்ந்தது நெருப்பின் பயனை உணர்ந்து கொண்ட அவன், தனக்கான உணவுகளைச் சமைத்து உண்பதற்கு கொண்டனர். முதலில் நெருப்பில் நேரடியாகச் சுட்டுச் சாப்பிட்டவன். பின்னர் அவற்றை நீரோடு இணைத்துக் கொதிக்க வைப்பதற்குக் கலன்களைப் பயன்படுத்தினான். அதனைத் தொடர்ந்து, சமைப்புக்குத் தனிக்கலனும் உண்பதற்குத் தனிக்கலனும் என்று வகைப்படுத்திக் கொண்டான். இந்த வழியாகவே சமையல் என்னும் கலை உருவாயிற்று. விலங்குகளை வேட்டையாடுவதைத் தவிர்த்துத் தனக்கான உணவைத் தானே உற்பத்தி செய்து கொள்ள அவன் அறிந்து கொண்ட வேளையில் வேணாண்முறை வாழ்க்கை தொடங்கியது. நிலங்கள் பகுக்கப்பட்டன.“ (சொ. அருணன், DOI : 10. 34256/irjt 22110) என்ற சொ. அருணனின் கூற்று வழி அறியலாம்.

பண்டைத் தமிழரின் உணவுசார் பண்பாடு

உலகில் முதன்முதலாக உணவை சமைத்துண்டவன் தமிழனே. மற்றநாட்டினர் தம்நாட்டில் விளைந்த உணவுப் பொருள்களைப் பச்சையாகவும், சுட்டும், வெறுமையாய் அவித்தும் உண்டு வந்த காலத்தில் உணவைச் சோறும். கறியும் என்று இரண்டாக வகுத்துச் சங்கத்தமிழர் உண்டனர். நெல்லரிசியைச் சோறாகச் சமைத்தும், பல வகையான மருத்துவக்குணம் படைத்த பொருட்களை உணவில் சேர்த்தும், கறி அல்லது குழம்பு வகைகளை சுவையூட்டுவனவாகவும், உடம்பிற்கு வலு சேர்ப்பனவாகவும், நோய் வராது தடுப்பனவாகவும் கையாண்ட பெருமை தமிழனக்குரியதாகும். எனவே தான் தமிழன் “உணவே மருந்து” என்றான்.

உணவு உண்ணும் முறை

தமிழர் உணவுகளை எவ்வாறு சமைக்க வேண்டும் என்பதை மட்டும் அறிந்திருக்கவில்லை. அதற்கும் மேலாக எவ்வாறு உணவினை உடலுக்கு வலுசேர்க்கும் விதமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற அறிவையும் பெற்றிருந்திருந்தனர் என்பதை, “பொதுவாக, காலைச்சிற்றுண்டியும், நண்பகல் மாலைப் பேருண்டியும் ஆக மூவுண்டிகளே பண்டைத் தமிழர் உண்டு வந்தனர்” (தேவநேயப்பாவாணர், ப. 34) எனத் தேவநேயப்பாவாணர் கூறியுள்ளார். அதுமட்டுன்றி பொதுவாக காலை உணவு, நண்பகல் உணவு என்பவை உழவர்க்கும் கூலியாட்களுக்கும் பழஞ்சோறும், பழங்கறியும் ஊறுகாயுமாகும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. புதுக்கறியாக இருப்பின் நெருப்பில் வாட்டியதும் துவையலுமாய் இருக்கும். இரவு உணவே அவர்களுக்குப் புதுச்சமையலாக இருந்தது என்று கூறப்படுகின்றது.

பண்டமாற்றுமுறை

சங்ககால மக்கள் தங்களுக்குரிய அன்றாடத் தேவைப் பொருள்களான அரிசி, பருப்பு, உப்பு, மீன், இறைச்சி, பால், தயிர் முதலியவற்றைக் பணம் கொடுத்து வாங்காமல் தங்களிடம் இருக்கும் பொருள்களைக் கொடுத்துத் தங்களுக்குத் தேவையான மற்ற பொருள்களைப் பண்டமாற்றம் செய்து பெற்றுக் கொண்டனர்.

ஐந்திணை பகுப்பில் ஒவ்வொரு திணையில் சிறப்பாக கிடைத்த பொருள்களை மற்ற நிலத்தில் இருப்போரிடம் பண்டமாற்றாகக் கொடுத்து தங்களுக்கு தேவையானப் பொருள்களை வாங்கிச் சென்றனர். இப்பண்டமாற்றுமுறை உணவுத்தேவையை நிறைவு செய்வதாக மட்டுமன்றி அவர்களின் பொருளாதாரநிலையை உயர்த்துவதாகவும் அமைந்திருந்தது. சங்ககாலத்தில் “தேன், நெய், கிழங்கு ஆகிய பண்டங்கள் மீனுக்கு பண்டமாற்றாக கொள்ளப் பெற்றன. நெய்யை விற்று எருமை வாங்கினர்” (வெங்கடேசன், ப. 312) இதுவே சங்ககாலச் சமூக வணிகத்தின் தொடக்கமாகக் கருதப்படுகிறது.

ஐந்திணைகளுக்குரிய உணவுசார் பண்பாடு

தொல்காப்பியர் ஐவகை நிலங்களுக்கும் உரிய கருப்பொருளைக் கூறும்பொழுது உணவு பற்றியும் குறிப்பிட்டுள்ளார். அதாவது,

“தெய்வம் உணாவே மாமரம் புள்பறை

செய்தி யாழின் பகுதியொடு தொகைஇ

அவ்வகை பிறவும் கருவென மொழிப” (தொல். பொருள்: 20)

என்னும் நூற்பாவில் தெய்வம், உணவு, விலங்கு, மரம், பறவை, பறை, முழக்குக்கருவி, தொழில், பண் (இசை) முதலியனவும், அத்தன்மையுடையன பிறவும் கருப்பொருள் என்கிறார். உணா என்ற சொல் உணவு என்று பொருள்தரும் வகையில் இங்கு பயின்று வந்துள்ளது.

நிலமும் உணவுப்பொருட்களும்

குறிஞ்சி நில மக்கள் - ஐவென நெல், தேன், திணை

முல்லை நில மக்கள் - வரகு, சாமை

மருத நில மக்கள் - செந்நெல், வெண்ணெல்

நெய்தல் நில மக்கள் - உப்புக்கு விலை மாறிய பண்டம், மீனுக்கு விலைமாறிய பண்டம்

பாலை நில மக்கள் - ஆறலைத்த பொருள், சூறை கொண்ட பொருள்

என்று ஐவகை நிலத்திற்குரிய உணவுகளைத் தொல்காப்பியரை அடியொற்றி வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. தமிழர்கள்பெரும்பாலும் அவரவர் நிலத்தில் விளைந்த உணவுப்பொருட்களையே தங்கள் உணவாகப் பயன்படுத்தினர். இதனை, “தமிழர்களின் உணவு முறைகள் நிலச்சார்புடையவை. இவற்றில் ஏற்பட்ட மாறுதலாக பண்டமாற்று உட்புகுகின்றது. தாவர உணவு மக்களால் விரும்பப்பட்ட போதிலும் ஊனுணவே சங்ககால மக்களால் அதிகமாக பின்பற்றப்பட்டது.” (சு. நித்யகல்யாணி, ISSN :2454 - 3993) எனும் நித்யகல்யாணி கூற்றில் தாவர உணவுகள் மக்களால் விரும்பப்பட்ட போதில் என்பது சற்றே ஆராய வேண்டியுள்ளது. எங்கும் சங்கப்பாடல்களில் தாவர உணவின் உயர்வு போற்றப்படவில்லை. சங்கமருவிய கால இலக்கியங்களான பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களே புலால் மறுத்தல் குறித்து பேசுகின்றன. எனவே உணவு என்பதில் சங்ககால மக்களின் புலால் உணவு சிறப்பிடம் பெற்றிருந்ததையே நமது சங்கப்பாடல்கள் தெரிவிக்கின்றன. அதற்கான ஆதாரங்கள் பின்வரும் தலைப்புகளில் தரப்பட்டுள்ளது.

அதற்காக அனைவரும் புலால் உணவையே உண்டனர் என்றோ புலால் உணவு மட்டுமே வழக்கில் இருந்தது என்றோ கூறவில்லை. சங்க காலத்தில் பெரும்பாலானோர் புலால் உணவையே உண்டனர் என்றே

தரவுகளின் அடிப்படையில் கூறுகின்றேன். எனினும் வேதியர் வீட்டில் புலால் அற்ற உணவை உண்டனர் என்பதைப் பத்துப்பாட்டு உணர்த்துகிறது. இராசா அன்னம் என்பது உயர் வகை நெல்லாகும். அரிசியைப் புழுக்கிக் காயவைத்து இரும்பு உலக்கையினால் குத்தி அரிசியாக்கினர் (சிறுபாணாற்றுப்படை: 193-195) என்று சிறுபாணாற்றுப்படை கூறுகின்றது. மாதுளம் பிஞ்சைப் பிளந்து மிளகுப்பொடியும், கறிவேப்பிலையும் கலந்து பசு வெண்ணையிலே அபாரித்து பொரியலோடு உண்கின்றனர்.(பெரும்பாணாற்றுப்படை: 304-310) என்கிறது பெரும்பாணாற்றுப்படை. கடற்கரைப் பட்டினத்தில் இருந்து காஞ்சிக்குச் செல்லும் பாதையில் இருந்த தோப்புகளில் வாழ்ந்த உழவர்களின் வீடுகளில் இளநீர், நுங்கு, பலாப்பழம், வாழைப்பழம், கிழங்குகள் போன்றவை கிடைக்கின்றன. இதனால் புலால் உணவு, புலால் அற்ற உணவு என இருவகைகளும் அக்காலத்தில் வழக்கிலிருந்ததை அறியமுடிகிறது.

சங்கத்தமிழர் உணவுசார் பண்பாடு

சங்கத் தமிழர்கள் சுவைமிக்க உணவுகளைச் சமைப்பதில் கைத்தேர்ந்திருந்தனர். தாவர உணவோடு, புலால் உணவும் பெரிதும் விரும்பி உண்ணப்பட்டது. பல்வகை மது வகைகளையும் விரும்பி உண்டனர். அரசர்கள் இரவலர்க்கு அளித்த விருந்துகளில் புலால் உணவே வழங்கப்பட்டது என்பதையும் அறிய முடிகின்றது. “குறிஞ்சி நிலத்தில் கிடைக்கும் தினை, வரகு, அவரை, எள், ஐவனநெல், வெண்ணெல், கரும்பு, தோரை, ஐயவி, இஞ்சி, வாழை, மூங்கில் நெல், நாவற்கனி, பலாக்கனி போன்றவற்றைக் கொடுத்து வரவேற்பர் என்று கூறுகிறது. குறவர் தம் இல்லங்கட்கு வந்த விருந்தினரைத் தினைமாவை அளித்துத் தாமும் உண்பர்.” (ஆறுமுகம், ப.38) என்னும் ஆறுமுகத்தின் கூற்றில் சங்கத்தமிழர் தங்கள் குடும்பத்தினருடனும், விருந்தினருடனும் பகிர்ந்துண்ணும், உயரிய பண்பை கொண்டிருந்தனர் என்பது வெளிப்படுகிறது.

அரிசி

பழந்தமிழ்நாட்டிலிருந்து அரிசியை இறக்குமதி செய்த கிரேக்கர்கள் அதனை 'அருஸா' என்றார்கள் அதுவே ஆங்கிலத்தில் ரயிஸ் (Rice) என்றாயிற்று. அரிசி என்னும் சொல் இவ்வளவு பழமை வாய்ந்ததாயினும் பிங்கலத்தை நிகண்டிலும் துளுவிலும் மலையாளத்திலும் இன்றும் அரி என்றே கூறுகின்றனர். ஆதலால் அரி என்பதே தமிழின் ஆதி வடிவம் எனலாம்.. நெல்லைக் குற்றி அதிலிருந்து அரிசியைப் பெற்று கவளமாக்கி யானைக்கு உணவாகக் கொடுத்தனர் என்ற செய்தி புறநானூற்றில்,

"குற்று ஆனா உலக்கையான்: (புறம். 22)

என்ற வரியின் வாயிலாக அறிந்துகொள்ள முடிகிறது. சங்ககால மக்கள் சுவைகளும் சத்துக்களும் குறையாத வகையில் கைக்குற்றல் உணவுகளை உபயோகப்படுத்தியுள்ளனர் என்றச் செய்தியை,

"தொடிமாண் உலக்கைப் பருஉக் குற்றரிசி" (புறம்.399)

என்ற புறப்பாடல் வரி தெளிவுப்படுத்துகிறது. இதற்கு மாறானபடி பிற்காலத்தில் நெல்லைப் பழநிலத்தும் உலர்த்தியும் அரிசியாக்கி உணவாகக் கொள்கிறோம். ஆனால், தினை, சாமை, வரகு போன்ற சிறுதானியங்களை வறுத்து இடித்து அரிசியாக்கி உணவாகக் கொண்டனர். இதனை,

"கிம்புரியின் கொம்பொடித்து வெம்புதினை இடிப்போம்" (திருக்குற்றால குறவஞ்சி .பா.எ.84)

என்ற குற்றாலக்குறவஞ்சிப் பாடல் வரி காட்டுகிறது. சங்கத் தமிழர் திணையை இடித்தே பயன்படுத்தினர் என்பதை,

"உண்ணுநர்த் தடுத்த நுண்ணடி நுவனை" (மலைபடு..445)

என்ற மலைபடுகடாம் பாடல் அடிகள் கூறுகிறது. ஆனால், எந்த முறையில் பக்குவம் செய்து இடித்து பயன்படுத்தினர் என்ற செய்தியில்லை.

சோறு

சங்ககால மக்கள் முதல் இக்கால தமிழர்கள் வரை சோற்றை விரும்பி உண்டு வருக்கின்றனர். நீரை கொதிக்க வைத்து அதில் அரிசியிட்டால் அது சோறாகின்றது. இதை அடசில், சொன்றி, நிமிரல், புழுக்கல், அயினி, அவில் கூஷ், புன்கம், பொம்மல், மிதவை, மூரல், வத்தம் என்பது போன்ற பல சொற்களில் அழைத்துள்ளனர். அவற்றுள்,

"அமிழ்தன மரபி னூன்றுரை யடசில்" (புறம்.390)

"பெருஞ்சேய் நெல்லின் கொக்குகிர் நிமிரல்" (புறம்.395)

என்ற புறப்பாடல் வரிகள் சோற்றைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

உட்பக்கத்தில் காழ்ப்பு இல்லாதவற்றை புல்லென கூறியுள்ளார் தொல்காப்பியர். இதன் அடிப்படையில் உண்ணும் சோறு வகைகள் அனைத்தும் புல்லுணவு எனலாம். சோற்றைக் கூலங்களின் அடிப்படையில் திணைச்சோறு, நெற்சோறு, புல்லரிசிசோறு (புற்சோறு), வரகுசோறு என நால்வகையாகப் பிரிக்கலாம். இந்த அடிப்படைகள் தமிழர்கள் நெறியோடு உணவை வகைப்படுத்திய முறையை விளக்குகிறது.

சோற்றின் வகைகள்

தமிழர்கள் சோற்றை பலவகையான பெயர்கள் சூட்டி உண்டு வந்தனர். சோற்றுடன் தயிரை சேர்த்துவிட்டால் 'தயிர்சோறு', புளிச்சாற்றினைக் காய்ச்சி சோற்றோடு சேர்த்தால் 'புளிச்சோறு (அ) புளியோதரை, எலுமிச்சைப் பழம் சாற்றை கலந்தால் அது 'எலுமிச்சை சோறு', காயவைத்தப் பாலை சோற்றோடு சேர்த்துக் கலக்கினால் பாற்சோறு, பலவகையானக் காய்கறிகளை ஒன்றாக வேகவைத்துக் குழம்பு தயாரித்து சோற்றுடன் சேர்த்தால் 'கூட்டாஞ்சோறு' என அழைக்கப்படுகின்றன. இவைகள் மட்டுமின்றி இரவு நேரங்களில் நிலவின் வெளிச்சத்தில் உண்ணும் சோற்றிற்கு 'நிலாச்சோறு' எனவும் பெயரிட்டனர். வெளியூர் செல்லும்போது உண்பதற்கு எடுத்துச் செல்லும் உணவு 'கட்டுச்சோறு' எனப்படும். முந்தைய நாள் சோற்றைப் 'பழஞ்சோறு' என்றும், சூடான சோற்றைச் 'சுடுச்சோறு' என்றும் அழைத்தனர். பச்சரிசியால் ஆக்கப்பட்ட சோற்றை பொங்கல் எனவும் புழுங்கலரிசியால் செய்த சோற்றை 'புழுங்கல்' எனவும் தனித்தனியான பெயர்களோடு வழங்கப்படுகிறது. கல்யாணம், குழந்தைப்பேறு உள்ளிட்ட மங்கலகரமான

நிகழ்வுகளில் உறவுகளோடு உணவுண்டு மகிழ்கின்ற உணவிற்கு 'சிறுசோறு' என்று பெயர். இதனை அகநானூறு பாடல்வரிகள் எடுத்துரைக்கின்றது. மரணம் போன்ற அமங்கலமான நிகழ்வுகளில் பிறருக்கு அளிக்கும் உணவிற்குப் 'பெருஞ்சோறு' என்று பெயர். சங்ககாலத்தில் போர்களத்தில் இறந்துப்போன வீரர்களுக்கு சமைத்துப் படைக்கின்ற உணவிற்கு பெருஞ்சோறு என்று பெயரிட்டு வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனை தொல்காப்பியர், 'பெருஞ்சோற்றுநிலை' என்று

"பிண்டம்மேய பெருஞ்சோற்று நிலையும்"(தொல் .பொ.நூ.6)

எனக் குறிப்பிடுகிறார். மேலும், சோற்றின் வகைகளை சக்கரைப் பொங்கல், வெண் பொங்கல், மிளகுப் பொங்கல். நெய்ப் பொங்கல், தேங்காய்ச் சோறு, பால் பொங்கல், கரும்புச்சோறு, ஊன் சோறு, ஊன்றுவையடிசில் எனப் பலவகையான உணவுவகைகள் இருந்ததாக (தேவநேயப்பாவாணர், ப.45) தேவநேயப்பாவாணர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நெல்சோறு

தமிழர் உணவுகளில் நெல்சோறே முதலிடம் பெற்றது. அதுவே உயர்வான உணவாகவும் கருதப்பட்டது. இதனை, "கூல வகைகளில் சங்கத் தமிழரும் இன்றைய தமிழ் மக்களும் மிகுதியாக நெல்லையே பயன்படுத்துகின்றனர். தமிழுக்குரிய உணவு வகைகளுள் தலைசிறந்தது நெல்லே ஆகும். இது ஒருவித்திலைத் தாவர வகையைச் சார்ந்தது இளநெல், ஐவனநெல் (மலை நெல்), செந்நெல் முதலியவை நெல்லின் வகையைக் குறிப்பிடுவனவாகும். இந்நெல் வகைகளுள் செந்நெல்லே மிகவும் உயர்ந்தவகை நெல் ஆகும். நெற்கதிர்களைப் புலவர்கள் இருங்கதிர், இறங்குகதிர், பிணங்கு கதிர், நீடுகதிர், ஆய்கதிர் என பலவகையாக கூறியுள்ளனர்". (தே. ராஜ் குமார், ISSN:2582-1113) என்கிறார் தே.ராஜ்குமார்.

மேலும் இதனை,

"நென்மா வல்சி தீற்றிப் பன்னாள்" (பெரும்பாண் 218)

செந்நெல் வான் பொரி சிதறி அன்ன (குறுந் 53)

செம்பொற் புனைகலந்து அம்பொரிக் கலந்த (குறுந் 356)

இன் சோறு தருநர் பல்வயினுகர (மதுரை 535)

உப்பு இலாஇ அவிப்புழுக்கல்

கைக்கொண்டு பிறக்கு நோக்காது (புறம் 363)

உழுந்து தலலைப் பெய்த கொழுங்களி மிதவை பெருஞ்சோட்கை துருப்பாக

ஆடுற்ற ஊன்சோறு

நெறியறிந்து கடிவாலுவன் (மதுரை 34)

நிணம் பெருத்த கொழுஞ்சோற்றிடை (புறம் 384)

அ மலைக் கொழுஞ் சோரார்ந்த பாணர் (புறம் 384)

செந்நெல் வல்சி (பதி.பத்து. 76)

குய்கொள் கொழுந்துவை நெய்யுடை அடிகள் (புறம் 190)

பைந்நிணம் ஒழுகிய நெய்மமரி அடிகள் (குறிஞ்சி 204)

எயிற்றியர் அட்ட இன்புளி வேஞ்சோறு (சிறுபாண் 175)

ஈயல் பெய்து அட்ட குன்புளி வெஞ்சோறு (அகம் 394)

பாலு மிதவை பண்ணாது பெறுகுவீர் (மலைபடு 416)

கழைவளர் நெல்லின் அரியுலை ஊழ்த்து (மலைபடு 179)

அவைப்பு மாண் அரிசி அமலை வெண்சோறு (சிறுபாண் 175)

எனும் சங்கப்பாடல்களின் வழியாகவும் நெல்சோற்றினைப் பற்றி அறிந்துக் கொள்ள முடிகின்றது.

களும் ஊனும்

பண்டையத் தமிழர்கள் சுவைமிக்க உணவுப் பொருள்களைச் சமைத்து தம் இரவலர்களுக்குக் கொடுத்து மகிழ்ந்தனர். அவற்றுள் புலால் உணவும் அவற்றோடு கூடிய களும் அதிக அளவில் அளித்தமையைச் சங்கப் பாடல்கள் நமக்குப் பகர்கின்றன. இதனை, “பெரும்பாலும் கள்ளருந்ததும் போது அவர்கள் இறைச்சியை அதிகமாகப் பயன்படுத்தியதாகத் தெரிகிறது. மேலும், வேதகால பிராமணர்கள் மது அருந்தியும் மாமிசம் பசித்தும் மகிழ்ந்தனர் என்பதற்குப் போதுமான சான்றுகள் காணப்படுகின்றன. ஏறத்தாழ கி.மு. ஆறாம் நூற்றாண்டளவில் சமண, பௌத்த மதங்கள் தோன்றி வளரத் தொடங்கிய நிலையில் பிராமணர்கள் படிப்படியாக மது அருந்துவதையும் புலால் உண்பதனையும் கைவிடத் தொடங்கினர் எனலாம். (ந. சுபராஜ், DOI: 10.5281/zevodov 8397645) என்பதிலிருந்து ஊன் உணவு உணவில் பெற்ற சிறப்பிடத்தை உணர்ந்துக்கொள்ள முடிகின்றது.

உணமின் கள்ளே அடுமின் சோறே (பதிற்றுப்பத்து.18)

ஊன் சோற்று அமலை பாண் கடும்பு அருத்தும் (புறம்.33)

அட்டு அன்று ஆனா கொழும்புவை ஊன் சோறும் (புறம்.113)

எனும் பாடல்களில் இருந்து ஊன்சோறும் களும் தமிழரிடையே பிரிக்க இயலா உணவாக இருந்தமையை அறியமுடிகின்றது. மேலும், ஊன் சோற்றின் தேவையை, சங்ககால மக்கள் புலால் உணவை விரும்பியுண்டனர். போரும் வீரமும் பேணுவதற்கு இப்புலால் உணவு ஊக்கமளிக்கும் உணவு ஆகும். போரெனின் உவக்கும் சங்ககால இயல்புக்குப் புலால் உணவே பொருத்தமான உணவாயிற்று. (வே.வளர்மதி, ISSN: 2582-1113) என்கிறார் வே. வளர்மதி.

உணவு பதப்படுத்துதல்

சங்க இலக்கியத்தில் உணவு எவ்வாறு பதப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதைப் பல பாடல்கள் சான்றாக உரைக்கின்றன. உணவு பதப்படுத்தப்படும் முறைகளாக சங்க இலக்கிய பாடல்களில் மூன்று வகைகளாக கூறப்பட்டுள்ளன. அவை,

1. உப்பிடல்

மீனை உப்பிட்டு பதப்படுத்தும் முறையை,

“பெருநீர் அமுவத்து எந்தை தந்த

கொழும்பின் உணங்கல் படுபுள் ஓப்பி” (அகம், 20)

என்ற அகநானூற்று பாடலடி குறிப்பிடுகின்றது.

2. உலர்த்துதல்

மானின் இறச்சியை உலர்த்தி பதப்படுத்தியதை,

“இரும்புலி துறந்த ஏற்று மான் உணங்கல்” (அகம். 107)

என்ற அகநானூற்று பாடலடி கூறுகின்றது.

3. புகைபோடுதல்

சந்தனப் புகை கொண்டு இறைச்சியை உலர வைத்ததை,

“சாந்த ளெகிழியின் ஊன் புழுக்கு அயரும்” (அகம். 172)

என்ற பாடலடி குறிப்பிடுகின்றது.

உணவுக்கொடை

சங்ககால மக்கள் தங்களை நாடி வருபவர்களுக்கு உணவுக்கொடை வழங்கும் பண்புடையவர்களாகக் காணப்பட்டனர். இனக்குழு, முதுகுடி, உடைமை போன்ற சமூகத்தைச் சார்ந்த மக்கள் இருவேறு நிலைகளில் கொடை அளித்துள்ளனர். இதனை, “தான் வாழும் நிலத்தில் உள்ள உணவுப் பொருளைக் கொடுத்தல் மற்றொன்று தான் சார்ந்து வாழாத பிறிதோர் நிலத்தில் விளைந்த உணவுப் பொருளைக் கொடுத்தல் போன்றவையாகும். அனைத்து நிலமக்களும் அனைத்து நிலங்களிலும் விளைந்த உணவுப் பொருளையும் பயன்படுத்தினர்.” (மா.செல்வபிரியா, DOI:10.5281/ZEMPDP.7679736) இதுவே பண்டமாற்று முறைக்கும் வணிகத்திற்கும் அடிப்படையாக அமைந்ததோடு மட்டுமன்றி தாங்கள் விரும்பி உண்ட உணவையே தன்னை நாடி வந்தவர்களுக்கும் கொடுத்த உயர்ந்த பண்பாட்டையும் வெளிப்படுத்துவதாக அமைந்துள்ளது.

முடிவுரை

உணவு என்பது அனைத்துயிர்களின் தேவைகளில் முதலிடம் வகிப்பது. அத்தகைய உணவானது ஆரம்ப காலகட்டத்தில் பச்சையாக உண்ணப்பட்டுள்ளது. அதற்கடுத்து நெருப்பில் சுட்டும், வேகவைத்தும் உண்ணும் நாகரிகம் வளர்ந்துள்ளது. அதற்கடுத்த படிநிலையாக அவற்றோடு வாசனை பொருட்களிட்டு நோய் தீர்க்கும் மருத்தாக உணவு விளங்கியுள்ளது. ஆனால், இன்று நாம் நம் பாரம்பரியத்தை மறந்து வெளிநாட்டு மோகத்தால் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுகளை உட்கொண்டு நோய்வாய்ப்பட்டு மருத்துவமனைகளுக்கு அலைந்து கொண்டுள்ளோம். பழந்தமிழர்கள் அவரவர் வாழ்ந்த நிலத்தில் கிடைத்த உணவுகளையே முதன்மையான உணவாகக் கொண்டனர். மேலும், தங்கள் நிலத்தில் விளைந்த பொருளைப் பண்டமாற்று முறையில் கொடுத்து பிற நிலங்களில் விளைந்த பொருட்களை வாங்கி வந்தும் உண்டுள்ளனர். அவர்களின் உணவில் நெல்சோறும் கள்ளும் மாமிசமும் முதன்மை பெற்றிருந்துள்ளன என்பனவெல்லாம் இவ்வாய்வின் வழி அறியப்பட்டன.

துணைநூற்பட்டியல்

1. அருணன், சொ., தமிழர்களின் உணவுப் பண்பாடு, சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ், vol : 4, Iss : 1, year 2022, DOI : 10. 34256/irjt 22110
2. அனிதா, நா., சங்க இலக்கியங்களில் பரிசில், தமிழ் உயராய்வு மையம், தமிழ்வேல் உமாமகேசுவரனார் கரந்தைக் கலைக் கல்லூரி, தஞ்சாவூர், 2016.
3. ஆறுமுகம்.அ.சங்க இலக்கியத்தில் குடும்ப உடைமை, அரசு, பிராம்ட் அச்சகம்,சென்னை, 2008.
4. இளம்பூரணர் (உரை), தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம், சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, 2014.
5. இளவழுதி, வீ., மணிமேகலை மூலமும் உரையும், கவிதா வெளியீடு, சென்னை, 2017.
6. கோதண்டம். கொ.மா(உரை), திருக்குறள் நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட், சென்னை, 2014.
7. சுப்பிரமணியன் ச.வே (உரை), பத்துப்பாட்டு, வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை, 2022.
8. சுபராஜ், ந., சங்ககால மக்களது உணவு வகைகள், செங்காந்தள், மலர்-2, சிறப்பிதழ்-3, புரட்டாசி 2054, ISSN: 2583-0481, DOI: 10.5281/zehodov 8397645.
9. செயபால், இரா. (உ.ஆ) சங்க இலக்கியம். அகநானூறு மூலமும் உரையும். நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை, 2017.
10. செயபால், இரா. (உ.ஆ) சங்க இலக்கியம். குறுந்தொகை மூலமும் உரையும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை, 2017.
11. செயபால், இரா. (உ.ஆ) சங்க இலக்கியம். புறநானூறு மூலமும் உரையும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை, 2017.
12. செல்வபிரியா, மா., உணவுக்கொடை, மாயன் பன்னாட்டுத் தமிழாய்விதழ், தொகுதி-3, பதிப்பு-1, மார்ச்-2023, E-I SSN:2583-0449,DOI:10.5281/ZEMPDP.7679736
13. தட்சிணாமூர்த்தி.அ, தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும், ஐந்திணைப் பதிப்பகம், சென்னை, 2021.
14. தேவநேயப்பாவாணர்.ஞா, பண்டைத் தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும், தமிழ்மண் பதிப்பகம், சென்னை, 2000.
15. நமச்சிவாயம், எஸ்., தமிழர் உணவு, உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை, 2003.
16. நாகராசன், வி. (உ.ஆ) பத்துப்பாட்டு மூலமும் உரையும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை, 2017.
17. நித்யகல்யாணி, சு., பழந்தமிழர் உணவுக்கலை, சான்லக்ஸ் பன்னாட்டுத் தமிழியல் ஆய்விதழ், மலர்:3, இதழ்:2, தொகுதி=1, அக்டோபர் . 2018, ISSN :2454 – 3993
18. பக்தவத்சல பாரதி (தொகு), தமிழர் உணவு, காலச்சுவடு பப்ளிகேஷன்ஸ், நாகர்கோவில்,2011.
19. புலியூர் கேசிகன், திருக்குற்றாலக் குறவஞ்சி, கௌரா பதிப்பகம், சென்னை, 2014.
20. புலியூர்க் கேசிகன் (உரை), தொல்காப்பியம், சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, 2016.
21. மதுரை முதலியார், கு., நாலடியார், பாரி நிலையம், சென்னை, 2019.
22. ராஜ் குமார், தே., சங்கத் தமிழர் உணவில் சோறு, சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ், Vol – 6, Iss. s – 1, year-2024, ISSN: 2582-1113
23. வளர்மதி, வே., சங்கப் பணுவல்களில் எடுத்தாளப்படும் உணவுக் கருத்தாக்கங்கள், சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ். Vol-6, ISS. S-1, Year- 2024. ISSN: 2582-1113
24. வெங்கடேசன்.க, தமிழக வரலாறும் பண்பாடும், வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை, 2019.

References

1. Arunan, S., Tamilarkalin Unavu Panpadu, *International Tamil Journal*, vol : 4, Iss : 1, year 2022, DOI : 10. 34256/irjt 22110
2. Anitha, N., Sanga Ilakkiyangalil Paricil, Tamil Higher Research Center, Tamizhavel Umamaheshwaranar karandhai Arts College, Thanjavur, 2016.
3. Arumugam, A., Sangailakkiyathil kudumpa udamai, arasu, prompt press, Chennai, 2008.
4. Elampuranar (urai), Tholkappiyam Porulathikaram, Saratha Pathipagam, Chennai, 2014.
5. Elamvazhidhi, V., Manimegalai Moolamum uraium, Kavidha Veliyedu, Chennai, 2017.
6. Kodhendam, K.M.,(Urai), Thirukurral, New Century Book House, Chennai, 2014.
7. Subiramaniyan S.V (Urai), Paththupattu, Vardhamanan Pathipagam, Chennai, 2022.
8. Subaraj, N., Sangakalathu makkaladhu unavu vagaigal, Senkanthal, Vol-2, S.Issue-3, Puratasi-2054, ISSN: 2583-0481, DOI: 10.5281/zevodov 8397645.
9. Jayapal, R (Urai), *Agananuru Moolamum Uraiyum*, New Century Publications, Chennai, 2017.
10. Jayapal, R (Urai), *Kurunthogai Moolamum Uraiyum*, New Century Publications, Chennai, 2017.
11. Jayapal, R (Urai), *Purananuru Moolamum Uraiyum*, New Century Publications, Chennai 2017.
12. Selvapriya. M, Unavukodai, Mayan International Tamil Research Journal, Vol-3, Iss-1, March-2023, E-ISSN:2583-0449,DOI:10.5281/ZEMPDP.7679736
13. Dhachinamoorthy. A., Tamizhar Nagarigamum Panpadum, lynthina Pathipagam, Chennai, 2021.
14. Devaneyapavanar. G., Pandai Thamizar Nagarigamum Panpadum, Tamilman Padhipagam, Chennai, 2000.
15. Namasivayam, S, Tamizhar Unavu, International Institute of Tamil studies, Chennai 2003.
16. Nagarajan. V, (Urai) *Paththupattu Moolamum Uraiyum*, New Century Publications, Chennai 2017.
17. Nithyakalyani, S., Pazhan Thamizar Unavukalai, shanlax international tamil research journal, Vol:3, Issue:2, Part-1, October . 2018, ISSN :2454 – 3993
18. Bakthavachala Bharathi (Ed.), Tamizhar Unavu, Kalachuvadu Pablications, Nagarkovil ,2011.
19. Puliur Kesikan, Thirukuttralakuravanji, Gowra Pathipakam, Chennai, 2014.
20. Puliur Kesikan (Urai), Tholkappiyam, Saratha Pathipakam, Chennai, 2016.
21. Madhurai Mudhaliyar, K., Naladiyar, Pari Nilayam, Chennai, 2019.
22. Rajkumar, T., Sanga Tamizhar Unavil Soru, international tamil research journal, Vol – 6, Iss. s – 1, year- 2024, ISSN: 2582-1113
23. Valarmathi. V., Sanga Panuvalkalil Eduthalalpadum Unavu Karuthakkam, international tamil research journal, Vol-6, ISS. S-1, Year- 2024. ISSN: 2582-1113
24. Venkatesan. K., Tamizhaga Varalarum Panpadum, Vardhamanan Pathipagam, Chennai, 2019.



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