

MENMATHI KOVAI TAMIL MANDRAM INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS  
மேன்மதி கோவை தமிழ் மன்றம் சர்வதேச ஆக்கப்பூர்வமான ஆய்விதழ்

Volume :6 /Issue 6 / January 2026

E-ISSN 3049-3676 (Online)



## மேன்மதி கோவை தமிழ் மன்றம்

சர்வதேச ஆக்கப்பூர்வமான ஆய்விதழ்

MENMATHI KOVAI TAMIL MANDRAM

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS

### அளம் புதினத்தில் உணவுப் பண்பாடு

ரா. தனலட்சுமி  
உதவிப் பேராசிரியர்  
தனலட்சுமி சீனிவாசன் பொறியியல் கல்லூரி(தன்னாட்சி)  
கோயம்புத்தூர் 641105  
[rdhanalakshmi38@gmail.com](mailto:rdhanalakshmi38@gmail.com)  
9786588862

### Cultural Dimensions of Food in *Aḷam*

R.Dhanalakshmi  
Assistant Professor  
Dhanalakshmi Srinivasan College of Engineering (Autonomous),  
Coimbatore 641105  
[rdhanalakshmi38@gmail.com](mailto:rdhanalakshmi38@gmail.com)

9786588862

#### Abstract

Food, as one of the most fundamental human necessities, functions not merely as a means of sustenance but as a significant cultural practice embedded within everyday life. From a cultural studies perspective, food operates as a site where identity, social relations, power

JANUARY - FEBRUARY

structures, and ecological contexts intersect. Recognizing the cultural centrality of food, Tolkāppiyar classified *uṇā* (food) as a core thematic category in *Tolkāppiyam*, underscoring its symbolic and cultural value. Literary traditions from Sangam literature to contemporary writings consistently foreground food as a marker of cultural identity and lived experience. Situated within this critical framework, the present study examines the representation of food culture in S. Tamilselvi's novel *Aḷam*. The paper proceeds on the premise that the narrative articulates food as a cultural text through which social hierarchies, regional identities, gendered practices, and transformations in everyday life are negotiated. By reading food practices as culturally produced and historically situated, this study seeks to foreground the role of food in constructing and contesting cultural meanings within the novel.

### ஆய்வுச் சுருக்கம்

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றாக வைத்து எண்ணப்படுவது உணவு. மனிதனின் இருத்தலுக்கு வித்திடக்கூடிய உணவுமுறையானது பல்வேறு தளங்களில் மனித வாழ்தலோடு இரண்டறக் கலந்துவிட்டது. தொல்காப்பியர் உணவின் பண்பாட்டுப் புலத்தை உணர்ந்ததாலேயே “உணா” எனக் கருப்பொருள்களுள் ஒன்றாக வகுத்துள்ளார். உணவு நிலத்தின் மக்களின் அடையாளமாகத் திகழ்கிறது. சங்க இலக்கியங்கள் தொட்டு இக்கால இலக்கியங்கள் வரை உணவு என்ற கருப்பொருள் பண்பாட்டு அடையாளமாகத் திகழ்வதை ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. அவ்வகையில் சு.தமிழ்ச்செல்வியின் அளம் புதினம் வெளிப்படுத்தும் உணவுப்பண்பாட்டினை இனங்காண்வதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது. பண்பாடு என்ற பரப்பில் உணவு கொண்டுள்ள பல்வேறு பரிணாமங்களை ஆசிரியர் கதையின் வாயிலாகச் சுட்டியுள்ளார் என்பதைக் கருதுகோளாகக் கொண்டு இக்கட்டுரை அமைகிறது.

## திறவுச்சொற்கள்

உணவுப் பண்பாடு, அளம் புதினம், வழிபாடு, பண்டமாற்று, மருத்துவ உணவு, வறுமை, சு.தமிழ்ச்செல்வி

## முன்னுரை

பரிணாம வளர்ச்சியில் மனிதனின் பண்பாட்டு நெறிமுறைகளும் வளர்ச்சி பெற்றன. இன்றிமையாத உணவுப் பண்பாட்டைக் கொண்ட வாழ்வியலைக் கொண்டதாக தமிழர்களின் வாழ்வியல் அமைகிறது. தனிமனித அறமாக, சமூக விழுமியமாக உணவு சார்ந்த பழக்க வழக்கங்களை மக்கள் உருவாக்கிக் கொண்டனர். இதனால் காலம் கடந்தும் பின்பற்றக் கூடிய ஒழுக்கலாறுகளுள் ஒன்றாக உணவுப் பண்பாடு அமைந்திருக்கிறது. நிலம், இனக்குழு, பொருளாதாரம் போன்ற பல்வேறு காரணிகளால் உணவுப் பண்பாடு மாறுபடுகிறது. கணவனால் கைவிடப்பட்ட தாய் மற்றும் மூன்று மகள்களின் வாழ்வியலை மையமாகக் கொண்ட சு. தமிழ்ச்செல்வியின் அளம் புதினத்தில் காணலாகும் உணவு மற்றும் உணவு சார்ந்த பண்பாட்டுக் கூறுகளைத் தொகுத்து ஆய்வதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

## வறுமையும் உணவும்

இலக்கியங்களில் மக்களுடைய வறுமை நிலையைப் புலப்படுத்த அவர்களுடைய உணவுப் பழக்கங்களைக் காண்பிப்பது ஒரு உத்தியாகவே ஆசிரியர்கள் கையாளுகின்றனர் ஆற்றுப்படை நூல்களில் பாணர்கள் வறுமையின் காரணமாக குப்பை கீரையும் பல கீரையையும் உப்பில்லாமல் வேக வைத்து விருந்தோம்பலுக்கு

அஞ்சிக்கதவை அடைத்து உண்ணும் செய்தி காணப்படுகிறது.

**வளக்கைக் கினை மகள் வள்ளுகிர்க் குறைத்**

**குப்பை வேளை யுப்பிலி வெந்ததை**

**மடவோர் காட்சி நாணிக் கடையடைத்**

..... (சிறுபாண்.136-138)

வறுமையில் வாழக்கூடிய மக்களின் உணவானது எளிதில் இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய பெரிதும் முயற்சி இன்றி உண்ணக்கூடிய உணவாக அமைகிறது. கோயில்தாழ்வு வருடா வருடம் வெள்ளத்தாலும் பஞ்சத்தாலும் தொடர்ந்து பாதிக்கப்பட்டு கொண்டே இருக்கிறது. வருடம் தோறும் அதீத மழையாலும் மழை இண்மையாலும் மக்கள் பெரிதும் அவதியுற்றனர். அப்பொழுது அவர்கள் உணவாக “பலகீரை” உண்டனர் என்பதை ஆசிரியர் பதிவு செய்கிறார்.

‘ஊரில் ஆடுமாடுகள் இல்லை. நெல்லு நீரு விளையவில்லை. பனங்கிழங்கும் கிடைக்காமல் போய்விட்டது. மின்னிக்கிழங்கும் கொட்டிக்கிழங்கும் காரக் கொட்டிக்கிழங்கும் தான் சனங்களுக்கு உணவாக இருந்து உயிர்காத்தது. கொல்லைகளில் கீரைகள் துளிர் விடும்போது “பலகீரை” ஆய்ந்து வந்து கடைந்து தின்றார்கள். வெள்ளரி, தொம்மட்டி, கொம்மடி கொடிகள் தாமாகவே முளைத்து கிடந்தன.’(அளம்,ப.166)

உணவு விளைச்சல் இல்லாததாலும் கால்நடைகள் இல்லாததாலும் மக்கள் வெள்ளத்தில் அடித்து வந்து முளைத்த பல செடிகளைக் கொண்டு தங்களுடைய உணவு தேவையைப் பூர்த்தி

செய்து கொண்ட செய்தியை ஆசிரியர் வெளிப்படுத்துகிறார்.

சங்க இலக்கியத்தில் வறுமையை விளக்க பயன்ப்பட்ட கீரை இக்கால இலக்கியத்திலும் ஆசிரியரால் கையாளப்பட்டுள்ளது. கீரை உண்பது என்பது வறுமையின் குறியீடாகவே மாறியிருக்கிறது. பொருளாதார பிண்ணனியில் உண்ணப்படும் உணவாகக் கீரையை அறியமுடிகிறது.

### வறுமையில் உணவாக்கும் முறை

கணவனை இழந்த சுந்தரரம்பாள் தனி ஒரு பெண்ணாக தன்னுடைய மூன்று மகள்களையும் வளர்க்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டு இருந்தது. ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களுக்குக் கூலி குறைவாகக் கொடுக்கக்கூடிய சமூகமாகவே கோயில் தாழ்வு மக்கள் காணப்படுகின்றன. இதன் காரணமாக உரிய உணவு தேவையினைத் தன் மக்களுக்குப் பூர்த்தி செய்ய முடியாத தாயாக சுந்தரரம்பாள் வருத்தப்படுகிறாள். பல நேரங்களில் கொல்லைகளில் விளையக்கூடிய கொடிகளும் கிழங்குகளும் இவர்களது உணவாக மாறுகிறது.

நீரிலிட்டு அவித்தல், அவித்து வேகவைத்தல், வறுத்து அவித்தல், சுடுதல், வற்றலாக்குதல். எண்ணெயிலிட்டுப் பொறித்தல், வேகவைத்து ஊறவைத்தல் ஆகிய சமையல் முறைகள் சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படுகின்றன. மாவுச்சத்து அதிகமுள்ள கிழங்கு வகைகள் நீண்ட நேரம் பசியின்றி வைத்திருக்கும். கொல்லையில் பராமரிப்பின்றி விளையக்கூடிய காரக்கொட்டிக்கிழங்கினை வெட்டி உரலில் போட்டு இடித்து மாவு போல் ஆன பின்னர் புளி கரைசலை

ஊற்றி களியாகக் கிண்டி தன் பிள்ளைகளுக்கு சுந்தரரம்பாள் கொடுக்கிறாள்.

அரிப்பினை உண்டாக்கக்கூடிய காரக்கொட்டிக் கிழங்குடன் புளிக் கரைசலையும் ஊற்றி கிளறுகின்ற பொழுது அதன் துவர்ப்புத் தன்மை அடங்கி உண்பதற்குத் தக்க மாறுகின்றது. வேறு சுவைகூட்டி ஏதுமின்றி உண்ணப்படுவதை அறியலாம்.

கட்டை விரல் அளவு கொண்ட மின்னிக்கிழங்குகளைச் சுட்டும் அவித்தும் உணவாக சுந்தரரம்பாளினுடைய குடும்பம் உண்டனர். ஏரிக்கரையோரமிருந்த அமலை கொடிகளை அரிந்து வந்து காயவைத்து விதைகளை நீக்கி வறுத்து திருவை கொண்டு மாவாக்கி அதனை தண்ணீரில் உப்பு மற்றும் மிளகாய்களைப் போட்டு கொதிக்க வைத்து கிண்டி உணவாக்கினால் சுந்தரரம்பாள். கிடைக்கக்கூடிய கொடிகளையும் கிழங்குகளையும் களியாக கிண்டி எவ்வித செலவு பொருட்களும் இன்றி உப்பையும் மிளகாயை மட்டுமே வைத்து உணவாக்கி உண்ணக்கூடிய சுந்தரரம்பாளினுடைய நிலை வெளிப்படுகிறது. வறுமையில் இருக்கக்கூடிய மக்களினுடைய உணவு பண்பாட்டினை ஆசிரியர் சுந்தரரம்பாளினுடைய வாழ்வின் மூலம் வெளிப்படுத்துகிறார். தொடர்ச்சியான வேலை இல்லாததாலும் வாழ்வாதாரத்தைத் தக்க வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய நிலையின் காரணத்தினாலும் கிடைக்கக்கூடிய கிழங்குகளையும் கொடி வகைகளையும் விதைகளையும் பக்குவப்படுத்தி உணவாக்கும் முறைகளை சுந்தரரம்பாள் அறிந்து வைத்திருப்பது மக்கள் தங்களுடைய உணவு தேவைக்காகக் கொண்டிருக்கக் கூடிய அறிதல் பண்பாட்டினை விளக்குவதாக அமைகிறது.

## துவையல்

அதிகாலையில் எழுந்து விவசாய வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய மக்களுக்கு பழையது தெளிவு நீர் ஆகியவையே உணவாக அமைகின்றது.

### அழிகளிற் படுநர் கெளியிட வைகிற்

#### பழஞ்சோறயிலும் .....(புறம்.399:10-11)

உழைக்கும் மக்கள் காலையில் பழஞ்சோற்றை உண்டனர் என்ற செய்தி புறநானூறிலும் நற்றிணையிலும் காணப்படுகிறது. அத்தகைய உணவிற்கு உடன் வைத்து உண்பதற்காக துவையல் என்ற பண்டம் தயாரிக்கப்படுகிறது. பல்வேறு பொருட்களைக் கொண்டு அரைத்து காரமாக சுவையாகப் பழையதிற்கு ஏற்ற உணவாகத் தயாரிக்கப்படுவதாகும். நாவலைக் கடுகினைக் கொண்டு துவையல் அரைத்து அதனை பழைய சோற்றோடு வைத்து உண்ணக்கூடிய பழக்கத்தை அளம் புதினத்தில் ஆசிரியர் காட்சிப்படுத்தி இருக்கிறார். நாவலை கடுகு என்பது நாக்கடுகு அல்லது நாய் கடுகு என்று தற்காலத்தில் வழங்கப்படுகிறது. செடியில் தட்டக்காய் போன்று நீட்டமாக காய்க்கக்கூடிய கடுகினை கொண்டு இத்துவையல் அரைக்கப்படுகிறது. இன்றளவும் சீர்காழி போன்ற ஊர்களில் இக்கடுகு துவையல் மக்களினுடைய உணவுப் பண்பாட்டில் நிறைந்திருக்கிறது. இச்செடியானது களையாகவும் ஊடாகவும் வயல்களிலும் ஈரப்பதம் நிறைந்த நிலத்திலும் விளையக்கூடியதாக அறிய முடிகிறது. தங்களிடம் இருக்கக்கூடிய பொருட்களைக் கொண்டு உணவினை சமைக்கக்கூடிய பக்குவத்தினை மக்கள் கொண்டிருந்தனர்.

அக்கடுகுத் துவையலோடு உணவு உண்ணுகின்ற பொழுது அதிக அளவு உண்ண முடியும் என்பது அது ருசியுடைய உணவு என்பதையும் ஆசிரியர் வெளிப்படுத்தி இருக்கிறார்.

### வறுமை காலத்துச் சிற்றுண்டி

இன்று போல் அல்லாமல் சிற்றுண்டி என்பது வீட்டில் கிடைக்கக்கூடிய பொருட்களை வறுத்தோ அல்லது உருண்டைகளாக உருவாக்கியோ பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பர். விளையாடி முடித்து வருகின்ற பிள்ளைகளின் களைப்பை போக்குவதற்காகவும் வேலைகள் இல்லாத நாட்களில் உண்ணுவதற்காகவும் மக்கள் சிற்றுண்டியைத் தயாரித்தனர். சங்க காலத்தில் நெல்லைக் கொண்டு பொரியும் அவலுமே மக்களினுடைய சிற்றுண்டியாக அமைந்தது.

பறித்து வந்த அமலை கொடிகளிலிருந்து விதைகளை முறத்தில் காய வைத்து வாசனை வரும் வரை பொரி போல் பொரித்து தன்னுடைய மகர்களுக்கு ஒரு பிடி தின்பதற்காக சுந்தரரம்பாள் கொடுப்பதை ஆசிரியர் சுட்டியுள்ளார்.

**“அரைப்படி சோளத்தை ஓட்டில் போட்டு பொரித்துக் கொட்டி முறம் நிறைய கொண்டு வந்து வைத்தான் வடிவரம்பாள்” (அளம், ப.151)**

தொடர்ந்து மழை பெய்து கொண்டே இருப்பதால் வெளியில் சென்று உணவு தேட முடியாத சூழலில், சோளத்தை வறுத்து பொரிபோல் ஆக்கி உணவாக உண்டனர். இத்தகைய உணவு முறைகள் வறுமையின் பொழுது ஊட்டச்சத்தையோ ஆரோக்கியத்தையோ மேம்படுத்துவதாக அமைவதில்லை அப்போதைய நேரத்திற்கு சிறிது உண்டு தண்ணீர் குடிக்கும் பொழுது

வயிறு நிரப்பி பசி எனும் அரக்கனிடமிருந்து தப்பிப்பதற்குரிய வழியாகவே மக்களால் கையாளப்பட்டது. இருக்கின்ற உணவை பகிர்ந்து உண்ணக்கூடிய வழக்கத்தை சுந்தரரம்பாள் குடும்பத்தினர் கொண்டிருந்தனர். தான் பொரித்த உணவினை தாயிடம் கொடுத்து ஆளுக்கு ஒரு கைப்பிடி தருமாறு பகிர்ந்து கேட்கிறாள் வடிவரம்பாள். அளத்தில் வேலை செய்யும் போது நீர் தாகம் எடுக்காமல் இருக்க கொம்மட்டிப் பழங்களைப் பறித்து பெண்கள் மடியில் கட்டிக் கொள்ளும் செய்தியையும் ஆசிரியர் வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார்.

### வழிபாட்டில் உணவு

உணவு என்பது மக்களினுடைய வாழ்க்கை நிலையில் முதன்மையிடம் வகிக்கிறது. நாட்டார் வழக்கில் காணப்படக்கூடிய தெய்வங்களின் வழிபாட்டு முறைகள் யாவும் மக்களினுடைய தேவையையும் இருப்பையும் கொண்டே அமைவதைக் காணலாம். எவ்வித ஆடம்பரமும் இன்றி மக்களினுடைய வாழ்க்கையிலிருந்து உருவான நாட்டுப்புற தெய்வங்களின் வழிபாடுகள் மக்களினுடைய வாழ்வில் கிடைக்கக்கூடிய உணவுகளையும் பொருட்களையும் கொண்டே நடைபெறுகின்றன.

அளம் புதினத்தில் நொண்டி வீரனும் அவுத்திக்காத்தாவும் பெத்தானும் வழிபடக்கூடிய தெய்வங்களாகக் காணப்படுகின்றன. இத்தெய்வங்களுக்கு சிலையோ கோவிலோ அமைப்போ எதுவும் இல்லை. மூன்று பூவரசு மரங்களைத் தெய்வங்களாகக் கருதி மக்கள் வழிபடுகின்றனர். வழிபாட்டின் பொழுது தெய்வங்களுக்குக் கிடாய் வெட்டுவதோடு சர்க்கரை சோறு, வெண்சோறு ஆகியவற்றைப் படையல் பொருட்களாக வைத்து வழிபடுகின்றனர்.

இவ்வாறு வழிபடுகின்ற பொழுது பள்ளயம் என்ற உணவுக் களத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர். தெய்வத்திற்குப் படைக்கப்பட்ட படையல் வைகோலைப் பரப்பி அதன் மேல் வெள்ளை துணி விரித்து பெரிய இலைகளை அதன் மேல் விரித்து பின்னர் படைக்கப்படுகிறது என்பதை பள்ளயம் என்ற சொல்லாடலின் மூலம் மக்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். இயற்கையை வழிபடக்கூடிய மக்கள் இயற்கையில் இருந்து கிடைக்கக்கூடிய பொருட்களைத் தெய்வத்திற்குப் படையலாக இடுகின்றனர்.

வடிவாம்பாளினுடைய முதல் கணவனான பொன்னையன் தலையில் அடியுண்டு மரணத்தின் வாயிலில் கிடக்கின்ற பொழுது பரிகாரமாக மண் சோற்றை வடிவாம்பாள் உண்கிறாள். உணவு என்பது தூய்மையாக உண்ண வேண்டியது அவ்வாறான உணவினை நிலத்தில் கொட்டி மண்ணோடும் கல்லோடும் உண்ணுவது என்பது தன்னுடைய கணவனுக்கா செய்யக்கூடிய தியாகமாக பார்க்கப்படுகிறது. உணவு என்பது வாழ்வியல் என்பதைக் கடந்து உணவில் பல்வேறு கட்டுப்பாடுகளை அமைத்து அதனை மனதாலும் உடலாலும் ஏற்றுக் கொள்வதை விரதம், வழிபாடு என்ற நோக்கில் இன்றளவும் மக்கள் மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

“தினமும் இரவில் படுக்கும் முன் அடுப்பை மெழுகி அடுப்பு ஓரத்தில் ஒரு செம்பு தண்ணீரும் இரண்டு மூன்று விறகும் போட்டு வைத்தாள். கடவுள் வந்து சோறாக்கி திங்கவென்று. சாமியே ஆக்கித் தூங்கும் வீட்டில் சாவு இருக்காது என்று எண்ணி அப்படி செய்தாள்.” (அளம், ப.197)

இரவு நேரத்தில் வீட்டிற்கு கடவுள் வந்து உணவு உண்பார் என்ற

நம்பிக்கையின் காரணமாக இச்செயலினை வடிவாம்பாள் மேற்கொள்ளுகிறாள். தங்களுள் ஒருவராக கடவுளை எண்ணுகின்ற காரணத்தினால் கடவுள் தங்களுடைய வீட்டிற்கு வந்து உணவு சமைத்து உண்ணும் என்ற நம்பிக்கை மக்களிடம் உருவாகி இருக்கிறது. இன்று வரையில் இரவு நேரங்களில் அடுப்பின் மேல் ஏதாவது ஒரு உணவை வைத்துவிட்டு செல்லக்கூடிய வழக்கம் மக்களினுடைய வீடுகளில் காணப்படுகிறது. உணவு என்பது மனிதனுக்கு அடிப்படை தேவையாக அமைகிறது. அடிப்படைத் தேவையைத் தெய்வத்துடன் பகிர்ந்து கொள்ளுகின்ற பொழுது அவன் பெருமகிழ்வு கொள்கின்றான். பகிர்ந்துண்ணும் பண்பாட்டின் காரணமாகவே தெய்வத்திற்கு உணவு படைத்தல், தங்களுடைய வீட்டில் தெய்வம் வந்து உணவருந்தும் என்ற நம்பிக்கை போன்றவை ஏற்பட்டு இருப்பதற்கு காரணமாக அமையலாம்.

### வணிகமும் உணவும்

சங்ககாலத்தில் மக்கள் நிலத்திற்கு நிலம் மாறுபட்ட உணவு பழக்க வழக்கங்களைக் கொண்டு இருந்தனர் என்பதை அறிய முடிகிறது. அவ்வாறு நெய்தல் நிலத்தில் மீன்களைப் பிடிக்கக்கூடிய பெண்கள் அதனை மருத நிலத்திலும் குறிஞ்சியிலும் கொண்டு சென்று நெல்லையும் திணையையும் தேனையும் பண்டமாற்றுப் பொருளாக பெற்றனர். மருத நிலத்து பெண்கள் நெல்லை பண்டமாற்றுப் பொருளாகக் கருதி தங்களுக்கு வேண்டிய பிற தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொண்டனர் போன்ற செய்திகள் சங்க இலக்கியத்தில் காணப்படுகின்றன.

**வலைவல் பாண்மகன் வால் எயிற்று மடமகள்**

**வராஅல் சொரிந்த வட்டியுள் மனையோள்**

**யாண்டுகழி வெண்ணெல்**

**(ஐங்.48:1-3)**

மீனைக் கொண்டு பண்டமாற்றாக வெண்ணெல்லைப் பெற்ற செய்தியை ஐங்குறுறாறு விளக்குகிறது. தங்கள் ஊருக்கு அருகில் காட்டில் விளைந்திருந்த பாலாப் பழங்களைப் பறித்து பக்கத்து ஊர்களில் சுந்தரரம்பாளும் அவளது மகள் அஞ்சாம்மாறும் விற்கின்றனர். “காசில்லாதவர்கள் படிக்குப்படி அரிசியும் சோளமும் கம்பும் கேழ்வரகும் பச்சைப்பயிறும் கொடுத்துவிட்டுப் பழத்தை வாங்கிக் கொண்டார்கள்” (அளம்,ப.140) தன் தேவைக்கு அதிகமாக இருக்கக்கூடிய உணவினைப் பண்டமாற்று செய்து பொருளாதார மேம்பாட்டினை அடைய மக்கள் செய்யும் முயற்சியை இது வெளிப்படுத்துகிறது.

**மருந்தாகும் உணவுகள்**

தங்கள் வாழ்வில் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகள் அனைத்திற்கும் இயற்கையிலிருந்து தீர்வுகளைக் கண்டடைய தமிழர் முயற்சித்தனர். அவ்வகையில் மனித உடலில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு உணவுமுறைகளில் தீர்வுகளைக் கண்டடையத் தொடங்கினர். இத்தகு உணவே மருந்து என்ற பண்பாட்டினை இன்றளவிலும் மக்களிடம் காணமுடிகிறது. எளிதில் மக்கள் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தக் கூடியப் பொருட்கள் பலவும் மருத்துவ குணம் கொண்டதாகவே அமைந்திருக்கிறது. உடலுக்குத் தீங்கின்றி அமையக்கூடிய உணவுகள், குழந்தைகள், பெரியவர்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் உண்ணக் கூடிய உண்ணக் கூடாத உணவுகள் என்று மக்கள் பகுத்தறிந்திருந்தனர்.

### “பச்சப்புள்ளக் காரி பாலுள்ள பழம் திங்கக்கொடா” (அளம்,ப.138)

என்று சுந்தரரம்பாள் குறிப்படுவது இயற்கைசார்ந்த அறிதலினை வெளிப்படுத்துகிறது. வயிற்று வலிக்கு முருங்கைக் கீரையை உப்புடன் கலந்து உள்ளங்கையில் வைத்து கசக்கி தொப்புள் சுற்றி தடவ வலி நீங்கும் என்று ஆசிரியர் குறிப்பிடுகிறார். உணவாக உட்கொள்ளக் கூடிய பொருட்களையே மருந்து பொருட்களாகப் பயன்படுத்துகின்ற போது உடலுக்கு எவ்வித ஒவ்வாமையும் ஏற்படாது என்பதை உணர்ந்திருந்தனர் என்றறியலாம்.

### முடிவுரை

சமூகத்தில் காணப்படும் உணவுப் பழக்கங்களைக் கொண்டு சமுதாய நிலை, பொருளாதார நிலை, அறிதிறன் ஆகியவற்றை அறிந்துகொள்ள இயலும். ச. தமிழ்ச்செல்வியின் அளம் புதினத்தை ஆராய்கின்ற போது கோயில்தாழ்வு மக்களின் வறுமை நிலையும் வழிபாட்டு முறைகளும் புலப்படுகின்றன. சுந்தரரம்பாளினுடைய குடும்பம் வறுமையின் காரணமாக பல்வேறு கொடிகளில் விளையக்கூடிய பழங்களை மட்டுமல்லாது அதன் விதைகளைப் பக்குவப்படுத்தி களியாக செய்து உண்டனர் என்பதை அறியமுடிகிறது. கோயில்தாழ்வு என்பது அளத்தை ஒட்டிய நெய்தல் நிலப்பகுதி என்பதால் அதன் உணவுமுறைகளை ஆசிரியர் தனித்துவமாய் வெளிப்படுத்தியுள்ளார். வறுமையின் காரணமாகப் பலகீரை உண்ணுதல், உணவினைப் பண்டமாற்றுப் பொருளாகப் பயன்படுத்துதல் போன்ற சங்க இலக்கிய செய்திகளை இக்காலத்து படைப்பொன்றில் காண்பதென்பதை உணவுப் பண்பாட்டின் நீட்சியாகவே உணரலாம். தங்களின் வீட்டில் தெய்வம் உண்ணும் என்ற

நம்பிக்கை மக்களின் வாழ்வில் கட்டுப்பாடுகளற்று தெய்வங்கள் நிலைபெறுகின்றன என்பதைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. ச. தமிழ்ச்செல்வியின் அளம் புதினம் வெளிப்படுத்துகிற உணவுப் பண்பாடானது பொருளாதாரத்தில் நலிவடைந்த மக்களின் வாழ்வைப் பிரதிப்பலிப்பதாக ஆய்வு வெளிப்படுத்துகிறது. மக்களின் அடிப்படைத் தேவையான உணவு தேவைப் பூர்த்தியாவதிலும் பொருளாதாரம் மற்றும் சமுதாய நிலை இன்றியமையாப் பங்காற்றுகிறது என்பதை ஆசிரியர் ஆழமாய்ப் பதிவு செய்துள்ளார்.

### துணைநூற்பட்டியல்

1. தமிழ்ச்செல்வி, ச., அளம், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்., அம்பத்தூர். சென்னை, 600098, 2014
2. நச்சினார்க்கினியர் (உ.ஆ. ), தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம், கழக வெளியீடு, 2012.
3. சோமசுந்தரனார், பொ.வே.,(உ.ஆ), ஐங்குறுநூறு மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, 2024.
4. ஓளவை. துரைசாமிப் பிள்ளை.,(உ.ஆ), புறநானூறு மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, 2024.
5. சாமிநாதையர், உ.வே.,(ப.ஆ) பத்துப்பாட்டு மூலமும் நச்சினார்க்கினியருரையும், டாக்டர் உ.வே.சாமிநாதர் நூல் நிலையம், 2012
6. பெருமாள்,அ.கா., உணவுப் பண்பாடு, நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்., அம்பத்தூர். சென்னை, 600098, 2012