

## மானுட விழுமியங்களில் பழந்தமிழர்களின் உணவு முறை

### Food system of Palanthamizhar in Human Values

பாண்டிசெல்வி. மு, தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீராமகிருஷ்ணா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்.

Pandiselvi.M, Department of Tamil, Sri Ramakrishna college of Arts & Science – 641006

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1993-2222>

DOI: [10.5281/zenodo.18737812](https://doi.org/10.5281/zenodo.18737812)

#### Abstract

*This study examines the food culture of ancient Tamil society as depicted in Sangam literature and explores how these dietary practices reveal important human values such as sharing, ecological harmony, and social responsibility. Ancient Tamils lived in close connection with the natural environment, and their food habits were shaped by the landscapes of Kurinji, Mullai, Marutham, Neithal, and Palai. The paper analyzes literary evidence from works such as Akananuru, Purananuru, Natrinai, and moral texts like Thirukkural to illustrate how food was not merely sustenance but a reflection of ethical living.*

*The study documents various food sources—wild honey, edible roots, small creatures such as crabs, snails, and tortoises, along with agricultural produce like kollu, ulundu, avarai, varagu, and sesame. These reveal a diet that was seasonal, resource-conscious, and adapted to the environment. The preparation and consumption of traditional beverages such as kal (toddy) also highlight the social and cultural dynamics of the time, showing their role in hospitality, warrior life, and community gatherings.*

*Additionally, the paper discusses how ancient Tamils shared food within families, villages, and among travelers, embodying values of generosity and compassion. The sustainable agricultural and culinary practices they followed demonstrate an early understanding of ecology and respect for biodiversity. Overall, the study concludes that the ancient Tamil food system was deeply rooted in simplicity, sustainability, and moral principles. Their food practices reveal a civilization that valued nature, community life, and ethical conduct, offering meaningful insights for contemporary discussions on culture, heritage, and sustainable living.*

#### ஆய்வு சுருக்கம்

பழந்தமிழர்களின் உணவுப் பழக்கங்கள், உணவு உற்பத்தி முறைகள் மற்றும் அவற்றில் பிரதிபலிக்கும் மானுட விழுமியங்களை சங்க இலக்கியச் சான்றுகளின் அடிப்படையில் இக்கட்டுரை ஆராய்கிறது. தமிழர்கள் இயற்கையோடு ஒன்றிய வாழ்வை மேற்கொண்டதால், அவர்களின் உணவும் இயற்கைச் சூழலை மையமாகக் கொண்டதே. உணவைச் சேகரிப்பது, பகிர்ந்து உண்பது போன்ற

செயல்களில் தமிழர் கடைப்பிடித்த ஒழுக்கமும் சீர்மையும் 'விழுமியம்' என்ற கருத்தின் மூலம் வெளிப்படுகிறது.

சங்க இலக்கியங்களில் தேன், ஈயல், புல்லரிசி, ஆமை, நத்தை, நண்டு போன்ற இயற்கை ஆதார உணவுகள் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்பட்டன என்பதையும், எயினர், வேடர், கானக்குறவர், பரதவர், உழவர் போன்ற நிலத்தோடு நெருங்கிய உறவுடைய சமூகங்கள் பயன்படுத்திய தனிப்பட்ட உணவுப் பொருட்களையும் இக்கட்டுரை விளக்குகிறது. அதேபோல், கொள்ளு, உளுந்து, அவரை, எள் போன்ற பயிர்வகைகள் முல்லை மற்றும் பிற நில மக்களின் உணவில் வகித்த இடமும் சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது.

மேலும், பழந்தமிழர்கள் தயாரித்த கள் வகைகள், அவை உள்நாட்டு மற்றும் வெளிநாட்டு வடிவங்களில் இருந்தமை, மன்னர்களும் வீரர்களும் அதை எவ்வாறு பயன்படுத்தினார்கள் என்பதும் இலக்கிய ஆதாரங்களுடன் விளக்கப்படுகிறது. இவ்வாறான விவரிப்புகள் மூலம் பழந்தமிழர் சமூகம் கடைப்பிடித்த ஒழுக்கநெறி, இயற்கைச் சார்ந்த வாழ்க்கைமுறை, பகிர்வு மரபு போன்ற மானுட விழுமியங்கள் தெளிவடைகின்றன.

மொத்தத்தில், சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படும் உணவுச் சான்றுகள், தமிழர் வாழ்க்கையில் உணவு என்பது வெறும் உடல் உபசாரமாக அல்லாது, சமூக ஒழுக்கம், இயற்கை இணைவு, பண்பாட்டு நிலைத்தன்மை ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்தும் முக்கிய அம்சமாக இருந்ததை இக்கட்டுரை உறுதிப்படுத்துகிறது.

**Keywords :** Ancient Tamil food culture, Sangam literature, human values, indigenous food systems, traditional diet; millet-based nutrition, pulses and legumes, ethnographic food studies, cultural ecology, natural food habits, communal food practices, pastoral and agrarian society, traditional fermentation, native beverages, literary anthropology, ecological lifestyle, early Tamil agriculture, food symbolism, heritage food studies, Tamil cultural history, பண்டைய தமிழ் உணவு கலாச்சாரம், சங்க இலக்கியம், மனித மதிப்புகள், பூர்வீக உணவு முறைகள், பாரம்பரிய உணவு முறை, திணை சார்ந்த ஊட்டச்சத்து, பருப்பு வகைகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள், இனவியல் உணவு ஆய்வுகள், கலாச்சார சூழலியல், இயற்கை உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், கூட்டு உணவு நடைமுறைகள், மேய்ச்சல் மற்றும் விவசாய சமூகம், பாரம்பரிய நொதித்தல், பூர்வீக பானங்கள், இலக்கிய மானுடவியல், சுற்றுச்சூழல் வாழ்க்கை முறை, ஆரம்பகால தமிழ் விவசாயம், உணவுக் குறியீடு, பாரம்பரிய உணவு ஆய்வுகள், தமிழ் கலாச்சார வரலாறு.

## முன்னுரை

தமிழும் தமிழர் தம் வாழ்வும் அவர்கள் வாழ்ந்த நிலத்தோடு தொடர்பு கொண்டது. அது மட்டுமல்ல, வாழ்க்கை அங்குள்ள இயற்கை சூழலுடன் ஒன்று கலந்தது. தமிழர் இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்பவர்கள் உணவும் அவ்வாறே. இயற்கையோடு இணைந்த உடல் இயக்கத்தைப் பெறும் வகையில் உணவுப் பழக்க வழக்கம் உள்ளவர்கள் தமிழர்கள். இவர்கள் உணவுப் பொருட்களை சேகரிப்பதிலும் அவற்றை பகிர்ந்து உண்பதிலும் சிறந்த விழுமியங்களைக் கொண்டு விளங்கினார்கள் என்பதை வெளிப்படுத்தும் விதமாக இக் கட்டுரை அமைகின்றது.

## விழுமியம்

விழுமியம் எனும் சொல் சங்க இலக்கியங்களில் இடம் பெறவில்லை. (சங்க இலக்கிய அகராதி, பாட்டும் தொகையும்) அதேவேளை, "விழுமிய" என்னும் சொல் சங்க இலக்கியங்களில்

காணப்படுகிறது. இச்சொல்லுக்கு, சிறந்த (சென்னைப் பல்கலைக் கழகத் தமிழ் பேரகராதி, செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் பேரகரமுதலி, தமிழ்-தமிழ் அகரமுதலி) செழித்த, வளமான உயர்ந்த என அகராதிகள் பொருள் தருகின்றன. பத்துப்பாட்டில் இடம்பெறும் "விழுமிய" என்னும் சொல்லுக்கு நச்சினார்க்கினியர் "சீரிய" எனப் பொருள் கொள்கின்றார். இப்பொருளை உட்செறித்தே அகராதிகள் "சிறந்த" எனும் பொருளை முன்வைக்கின்றன எனலாம். வள்ளுவர் குறிப்பிடும் "விழுப்பம்" (ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான்131) என்னும் சொல்லும் "சீர்மை" எனும் பொருள் உடையது.

சுருங்கச் சொல்லிவிளங்க வைத்தல்

"விழுமியது பயத்தல் விளங்கு உதாரணத்த

தாகுதல் நூலிற்கு அழகெனும் பத்தே"

(எழுத்து.,13)

என நூலின் அழகு பற்றி பேசும் நன்னூல் குறிப்பிடும் "விழுமியது பயத்தலும்" சிறந்த எனும் பொருளைமையமிட்டதே. எனவே, மனித வாழ்வில் பின்பற்றத்தக்க நெறிகளுள் சீர்மையுடையனவற்றைத் தனித்து அடையாளப்படுத்த "விழுமியம்" எனும் சொல்லை பயன்படுத்தலாம்.

### தேன் எடுத்தல்

இனிய தேன் கசிந்து கற்குழியில் வடிந்தது. அதைக் குறுச்சிறுவர்கள் எடுத்து உண்டனர். அவ்வாறு உண்ணும்போது சிந்திய தேனைப் புல்லிய தலையையுடைய குரங்குக் குட்டிகள் நக்கின என்பதை,

"புள்ளற்றுக் கசிந்த தீம்தேன் கல்லளைக்

குறக்குக்குறுமாக்கள் உண்ட மிச்சிலைப்

புன்தலை மந்தி வன்பறழ்நக்கும்"

(நற்.,168:35)

எனும் "நற்றிணைப்" பாடல் அடிகளால் அறியலாம்.

### ஈயல்

ஈசல் எனப்படுவது ஈயல் ஆகும். இந்த ஈயலைச் சிலர் உணவாகக் கொள்வதும் உண்டு. சங்ககாலத்தில் மோரோடு இதனைச் சேர்த்து புளிக்கறியுடன் உண்டனர் என்பதை,

"செம்புற்றீயலி னின்னளைப் புளித்து"

(புற., 119:3)

என்னும் புறநானூற்று பாடலடி இயம்புகிறது. புளிஞ்சோற்றிலும் இதனை கலந்து சமைத்து உண்டார்கள் செம்மறியாட்டின் பழுப்பு நிறமுள்ள தயிரில் வரகு அரிசியோடு ஈயலையும் பெய்து சமைத்த இனிய புளிச்சோறு பற்றி நன்பலூர்ச் சிறுமேதாவியார் என்ற புலவர் கூறியுள்ளார். (அக., 394 :4-5)

மேற்கூறியவற்றில் இருந்து தமிழ் மக்கள் ஈயலை உணவுடன் கலந்து உண்டார்கள் என்பதை அறிய முடிகிறது.

### புல்லரிச்

புல்லிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய அரிசியைப் புல்லுணவாகச் சங்ககால மக்கள் பயன்படுத்தினார்கள். வறண்ட கோடைக்காலத்தில் எயிற்றியர்கள் எறும்புப் புற்றிலிருந்து புல்லரிசியைத் தோண்டி எடுத்து உரலில் இட்டு குத்தி, தண்ணீர் கிடைத்தற்கரிய இடத்தில் ஊற்று தோண்டி நீர் எடுத்து அடுப்பிலேற்றி

சமைத்து உண்டார்கள் என்பதை,

"கோடை நீடலின், வாடு புலத்து உக்க  
சிறுபுல் உணவு நெறிபட மறுகி,  
நுண்பல் எறும்பி கொண்டு அளைச் செறிந்த  
வித்தா வல்சி தீங்கு சிலை மறவர்  
பல் ஊழ்புக்குப் பயன் நிரை கவர்  
கொழுங்குடி போகிய பெரும்பாழ் மன்றத்து"

(அகம்., 377:1-6)

எனும் அகநானூற்றுப் பாடல் அடிகளால் அறியலாம்.

**ஆமை, நத்தை, நண்டு**

ஊர்வனவற்றில் மெதுவாக இயங்குவன ஆமை. இது நீரிலும் நிலத்திலும் வாழும் இயல்பு கொண்டவை. சங்ககால மக்கள் வயல்களில் உள்ள ஆமையைப் பிடித்து வேகவைத்து உணவாக பயன்படுத்திய செய்தியைப் பட்டினப்பாலை கூறுகிறது.

"வயலாமைப் பழுக்குண்டும்"

(பட்டினப்பாலை, 64)

உழவர்கள் வயலில் உழும் பொழுது தம் உழுபடையால் சேற்றிலிருந்து கிளப்பப் பெற்ற ஆமையின் தசையை மலை நிலத்தில் இருந்தும், காட்டு நிலத்தில் இருந்தும் தம் வீட்டிற்கு வந்துள்ள உறவினருக்கு விருந்து உணவாக சமைத்து படைப்பதுண்டாம். இதனை (புறநானூற்றுப் பாடல் 42:13-17) என்று இடைக்காடனார் புறநானூற்றில் இயம்புகிறார்.

விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் மலையவர் மகளிர் பன்றி உழுத கரிய சேற்றை கிளரிப் புலால் நாற்றம் நாறும் ஆமையினது முட்டையைத் தேன்மணம் வீசும் ஆம்பற் கிழங்குடனே எடுப்பர் என்பதை [புறப்பாடல் 176:1-4] என்னும் புறநானூற்றுப் பாடல் அடிகளால் அறியலாம். மேலும், வயலை காவல் செய்யும் காவலர்கள் பசிய இலையை ஒத்த ஆமையின் முதுகுப்புறத்தில் வளைந்த நத்தையை உடைத்துத் தின்றார்கள் இதனைப் பின்வரும் நற்றிணைப் பாடலால் தெளியலாம்

" பழன யாமைப் பாசடைப் புறத்து

கழனி காவலர் சுரி சுரி நந்து உடைக்கும்"

[நற்றிணை 280;6-7]

நண்டு நீரிலும் நிலத்திலும் வாழும் ஓர் உயிரினம். நண்டுகள் மருத நிலத்திலும் நெய்தல் நிலத்திலும் மிகுதியாக காணப்படும் மருத நில வளம் நிறைந்த இடம் ஆமூர் அங்கு சென்ற சிறுவர்களுக்கு உள்ளவர்கள் வென் சோற்றுடன் நண்டின் கலவையையும் கொடுத்தனர் என்ற செய்தியை

"அவைப்பு மாண் அரிசி அமலை வெண்சோறு

கதைத்தாள் அலவன் கலவையோடு பெறுகுவீர்"

[சிறுபாணாற்றுப்படை., 194-195]

என்னும் அடிகளால் அறியலாம்.

இதுவரை தந்துள்ள சான்றுகளின் வழியாக வேடர், எயினர், கானக்குறவர், பரதவர், உழவர் ஆகிய நிலம் சார் குடிமக்கள் தங்களுக்கான பல்வேறு உணவு வகைகளை எவ்வாறு என்பது விளக்கப்பட்டது. இனி அடுத்த கட்டமாக உணவை எவ்வாறு உற்பத்தி செய்தார்கள் என்பதை காணலாம்.

## கொள்ளு

முல்லை நில மக்களுக்கு உரிய முக்கிய உணவுப் பொருட்களில் ஒன்றாக “கொள்” விளங்குகிறது. கொள்ளை அரைத்து துவையலாக பயன்படுத்துகின்றனர் முல்லை நில மக்கள் கொள்ளை பாலுடன் கலந்து கஞ்சி ஆக்கினர்.

“கொள்ளு பயறு பால் விரைஇ வெள்ளிக்

கோல் வரைந்தனர் வளவில் மிதவை”

[அகநானூறு 37:12-13]

மிகுதியாக விளைந்த நேரத்தில் மலிவு கருதி குதிரை உணவாகவும் கொள்ளைப் பழந்தமிழர் பயன்படுத்தினார் என்பதை அறிய முடிகிறது

## உளுந்து

உளுந்தும் பயிறு வகைகளில் ஒன்றாகும். இதனுடைய நிறம் கருப்பாகும். பயறு வகைகளில் மனிதனுக்கு பயன்படும் முக்கியமான உணவுப் பொருட்களில் ஒன்றாக இது உள்ளது. அரிசி மாவோடு சேர்த்து தோசை தயாரிப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது நெய்யோடு கலந்து உளுந்து சேர்த்து சுத்த உணவு பொருள் பற்றி,

“நெய்யொடு மயக்கிய உளுந்து நூற்றன்ன”

[ஐங்குறுநூறு 211:1]

என்னும் ஐங்குறுநூறு பாடலடி குறிப்பிடுகின்றது. உளுந்தை கலந்து பொங்கல் செய்யப்பட்ட செய்தியை

“உழுந்து தலைப்பெய்த கொழுங்கனி மிதவை

பெருஞ்சோற் றமலை நிற்ப”

[அக., 86:1-2]

என்னும் அகநானூற்றுப் பாடல் அடிகளால் அறியலாம்.

## அவரை

பசுமையான அரும்புகளையும், பவளம் போன்ற செந்நிற பூக்களையும் உடைய அவரை முல்லை நிலத்திற்கு உரியதாகும். இந்த நில மக்கள் வரகின் சோற்றில் அவரை விதைப் பருப்பை கலந்து உண்பது வழக்கம் எனப் பெரும்பாணாற்றுப்படை குறிப்பிடுகின்றது.

"அவரை வான் புழுக்கு அட்டி பயில் வுற்று,

இன்சுவை மூரல் பெறுகுவீர்”

[பெரும்பாணாற்றுப்படை 195]

மேலும் நெல் அரிசியோடு செந்நிறம் உடைய அவரையை புளிங்கூழாக்கி முல்லை நிலத்தார் உண்டனர் என்பதை,

“செவ்வி வேங்கை பூவின் அன்ன,

வேய்கொள் அரிசி, மிததை சொரிந்த,

சுவல் விளை நெல்லின், அவரை அம் புளிங்கூழ்”

[மலைபடுகடாம் 434-436 ]

என்ற மலைபடுகடாம் பாடலடிகள் இதனை விளக்குகின்றன.

எள்

தானிய வகைகளில் மிகச்சிறிய உருவத்தைக் கொண்ட கொள்ளு எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. சங்ககால மக்கள் எள்ளின் இளங்காயை “கவ்வை” என்ற பெயரால் குறித்தனர். இதனை,

“கவ்வை கறுப்ப.....”

(புற., 120:10)

என்னும் புறநானூற்றுப் பாடல் அடிகளால் அறியலாம்.

கணவனை இழந்த பெண்டிர் சோற்றுத்திரளோடு, வெள்ளை எள்ளைத் துவையலாக அரைத்து பயன்படுத்தினர் என்பதை,

“.....நறு நெய் தீண்டாது

அடை இடைக் கிடந்த கை பிழி பிண்டம்

வெள்ளெட் சாந்தொடு புளிபெய்தட்ட”

என்னும் புறநானூற்றுப் பாடல் அடிகளால் அறியலாம். இதன் மூலம் முல்லை நில மக்கள் வரகு, தினை, கொள்ளு, உளுந்து அவரையில் போன்ற பயிர் வகைகளை உற்பத்தி செய்து கொண்டு வாழ்ந்தார்கள் என்பதைச் சங்க இலக்கியங்கள் வழி அறிய முடிகிறது.

கள்

சங்க கால மக்கள் தாங்கள் வாழ்ந்த நிலங்களில் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு தோப்பி, தேறல், பிழிவு, மகிழ், தேன் சங்க கால மக்கள் தாங்கள் வாழ்ந்த நிலங்களில் கிடைக்கும் நறவு, மட்டு, தெளிவு எனப் பல வகையான கள்ளினைச் தயாரித்தார்கள். ஊர்களின் வளத்தினைப் பேசும்போது கள்ளின வளத்தையும் மிகுதியாக இணைத்துப் பேசியுள்ளனர். இதனை,

“இன்கடுங் கள்ளின் ஆமூர்”

(புற., 80:1)

என்னும் புறநானூற்றுப் பாடலடிகளும், (நற்.10:5-6) என்னும் நற்றிணைப் பாடலடிகளும் விளக்குகின்றன.

தென்னை, பனை மரங்களிலிருந்து இறக்கிய கள்ளைத் தவிர வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் ஒருவகைக் கள்ளும் காணப்பட்டது. அக்கள்ளினைத் “தோப்பி” என்னும் பெயரால் அழைத்தார்கள். இது பாம்பின் கடுப்பைப் போல் கடுமை உடையதாக இருந்தது என்பதை,

“பாம்புக் கடுப்பு அன்ன தோப்பி”

(அக., 348:7)

என்னும் அகநானூற்றுப் பாடலடி உணர்த்துகின்றது.

சங்க கால மக்கள் உள்நாட்டுக் கள்ளைத் தவிர வெளிநாட்டிலிருந்து வருவித்த மது வகைகளையும் உண்டனர். பெரும்பாலும் மன்னர்களும் செல்வர்களும் இதனையுண்டனர் என்பதை நக்கீரர். பாண்டிய மன்னனொருவனை வாழ்த்தும் போது, (புற., 56:18:21) குறிப்பிடுகிறார். இங்ஙனம் புலவர்கள் வாழ்த்துவதன் மூலம், கள்ளுண்டால் பாவச் செயலென்ற கோட்பாடு அன்றில்லை எனத் தெரிகின்றது.

சேரமான் செல்வக்கடுங்கோ வாழியாதன் புலவர்களுக்கும் பாணர்களுக்கும் மழை பொழிவது போல் கள்ளை வழங்கினான். அழகைச் சுவைக்குரிய பண்களையெல்லாம் இசையறிஞன் மாற்றி

மாற்றி இசைத்தாற் போலப் பல்வேறு மது வகைகளைக் கொடுத்தான் என்பதை, (பதிற்றுப்பத்து, 65:14-17) என்னும் பதிற்றுப்பத்துப் பாடலடிகள் மூலம் அறியலாம். வீரர்களின் களைப்பைப் போக்குவதற்கு நறவைப் பிழிந்து எடுங்கள் என்று கூறும் செய்தியை,

"நறவுந் தொடுமின் விடையும் வீழ்மின்"

(புற., 262:1)

என்னும் புறநானூற்றுப் பாடலடி மூலம் அறியலாம். அஞ்சா நெஞ்சம் படைத்த வீரர்கள் கூட கள்ளை வாழ்த்தி, அதைப் பருகினர் என்பதை, (புறம், 316:1-2) என்னும் புறநானூற்றுப் பாடலடிகள் உணர்த்துகின்றன.

### முடிவுரை

பழந்தமிழர் உணவுக் கலாச்சாரம், அவர்களின் இயற்கை சார்ந்த வாழ்வியலையும் மானுட விழுமியங்களையும் பிரதிபலிக்கும் ஒரு முக்கிய சான்றாகும். சங்க இலக்கியங்களில் இடம்பெறும் பல்வேறு உணவுப் பதிவுகள், தமிழர்கள் வாழ்ந்த ஐந்திணை நிலங்களின் தன்மை, அதனுடன் தொடர்புடைய வாழ்வாதாரம், உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியவற்றை தெளிவாக வெளிப்படுத்துகின்றன. தேன், ஈயல், புல்லரிசி, ஆமை, நத்தை, நண்டு போன்ற இயற்கை ஆதார உணவுகளிலிருந்து கொள்ளு, உளுந்து, அவரை, எள் போன்ற பயிர் வகைகள் வரை, ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளும் சுற்றுச்சூழலைப் பேணும் வாழ்க்கை முறையையும், பரம்பரை ஞானத்தையும் வெளிக்கொணர்கிறது.

உணவை பகிர்ந்து உண்ணும் மரபு, வழிப்போக்கருக்கும் விருந்தினருக்கும் கற்பாறைப் போல அன்பு செலுத்தும் பண்பு, உணவைச் சேகரிக்கும் போது அனுசரித்த ஒழுக்கநெறி—all demonstrate a society built on generosity, பொறுப்பு உணர்வு, மற்றும் மனிதநேயம். அதேபோல, கள் போன்ற பானங்கள் கூட சமூக உறவுகள், வீர வாழ்க்கை, விருந்தேற்பு ஆகியவற்றின் அடையாளமாக இருந்துள்ளன. மொத்தத்தில், பழந்தமிழர் உணவியல் என்பது வெறும் ஊட்டச்சத்து பற்றிய பதிவு மட்டுமல்ல; அது சமூகம், பண்பு, ஒழுக்கம், சுற்றுச்சூழல் புரிதல் ஆகிய அனைத்தையும் ஒன்றிணைத்த ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை தத்துவமாகும். இவ்வழக்கவழிப்புகள் இன்றைய உலகிற்கும் நிலைத்த வாழ்வியல், இயற்கை இணைவு, உணவுக் கட்டுப்பாடு, மற்றும் சமூகப் பகிர்வு போன்ற பல துறைகளில் முக்கியத் தூண்டுதலாக அமைகின்றன. அதனால், பழந்தமிழர் உணவு முறை என்பது நம் பண்பாட்டு மரபின் அகமகிழ் செல்வமாகவும், நவீன வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டியாகவும் திகழ்கிறது.

### துணை நின்ற நூல்கள்

1. ராமலிங்கம், ப., பழந்தமிழர் சமூக வாழ்வு, நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ், சென்னை.
2. இரா. நடட்டதிரை, சங்க கால சமூக அமைப்பு, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்.
3. கா. சுப்பிரமணியன், தமிழரின் பண்பாட்டியல், மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை.
4. இரா. கருநாநிதி, சங்க கால உணவியல் (ஆய்வு நூல்), தமிழ்ச் சிந்தனை வெளியீடு.
5. ஜி. சந்திரசேகரன், பழந்தமிழர் வாழ்க்கை முறைகள், பவானி பதிப்பகம், மதுரை.
6. நெறி / ஒழுக்க நூல்கள், திருக்குறள் - பரிமேலழகர் உரை, நற்றிணைக் கிழார் பதிப்பகம்.
7. நன்னூல் - பாவாணந்தி முனிவர் உரை, சைவ சித்தாந்தப் பதிப்பகம்.

8. ஜெயராமன், எஸ்., “சங்க இலக்கியத்தில் உணவியல் ஆய்வு”, தமிழியல் ஆண்டு, 2018.
9. மீனாட்சி, எஸ்., “பழந்தமிழர் உணவு மற்றும் சுற்றுச்சூழல்”, நாகரிக ஆய்விதழ், 2020.
10. டி. அபிராமி, “முல்லை நில மக்களின் உணவு முறைகள்”, தமிழ்மொழி ஆராய்ச்சி இதழ், 2021.

### References

1. Ramalingam, P., *Ancient Tamil Social Life*, New Century Book House, Chennai.
2. R. Natthathirai, *Sangam Kala Social Structure*, Tamil University, Thanjavur.
3. K. Subramanian, *Tamil Culture*, Manivasagar Publishing House, Chennai.
4. R. Karunanidhi, *Sangam Kala Cuisine (Research Book)*, Tamil Chintha Publication.
5. G. Chandrasekaran, *Ancient Tamil Lifestyles*, Bhavani Publishing House, Madurai.
6. *Thirukkural – Parimelazhagar Text*, Natrinaik Kizhar Publishing House.
7. *Nannool – Bhavanandhi Munivar Text*, Saiva Siddhant Publishing House.
8. Jeyaraman, S., “A Study of Dietetics in Sangha Literature”, *Tamil Studies Year*, 2018.
9. Meenakshi, S., “Food and Environment of Ancient Tamils”, *Journal of Civilization*, 2020.
10. T. Abirami, “Dietary Methods of the People of Mullai Nila”, *Journal of Tamil Language Research*, 2021.

### Cite this Article in English

**Pandiselvi.M “Food system of Palanthamizhar in Human Values”** MASIVAN : JOURNAL OF LANGUAGE AND LITERATURE STUDIES, ISSN: 3048-7854, Vol.3 Issue 1, January 2026, pp. 17-24