



Crossian Center for R&D

Proceedings of the International Conference on “Integrating Innovative Pedagogies and Multidisciplinary Research for Successful Research Grants”

25th & 26th July, 2024

Organized by

**CROSSIAN CENTRE FOR RESEARCH AND
DEVELOPMENT
Holy Cross College (Autonomous),
Nagercoil,
Tamil Nadu, India**

An ISO 9001: 2015 Certified Institution &
Accredited with “A+” Grade (CGPA 3.35 - IV Cycle) by NAAC
Affiliated to Manonmaniam Sundaranar University, Tirunelveli
www.holycrossngl.edu.in

Editors

Dr. S. Sonia

Dr. S. Thenmozhi

Dr. E. Jebamalar



**Proceedings of the
International Conference on
“Integrating Innovative Pedagogies and Multidisciplinary
Research for Successful Research Grants”**

25th & 26th July 2024

Organized by

Crossian Centre for Research and Development

Holy Cross College (Autonomous),

Nagercoil,

Tamil Nadu, India

An ISO 9001: 2015 Certified Institution &

Accredited with 'A+' Grade (CGPA 3.35 - IV Cycle) by NAAC

Affiliated to Manonmaniam Sundaranar University, Tirunelveli

www.holycrossnagl.edu.in

50.	செ. சுனிதா உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, ஹோலிகிராஸ் கல்லூரி(தன்னாட்சி), நாகர்கோவில்.	தமிழ் கற்பிக்கும் முறைகள்	353
51.	மா. தே. அருண் மொழி நங்கை உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, ஹோலிகிராஸ் கல்லூரி (தன்னாட்சி), நாகர்கோவில்.	பழந்தமிழரின் உணவுப்பாதுகாப்பு	362
52.	P.T. Anbu Hannah Dora Associate Professor and Head, Department of French, Holy Cross College (Autonomous), Nagercoil.	Innovative methods in teaching French to non-native speakers.	367
53.	Santhiya Research Scholar, Department of Economics, Holy Cross College (Autonomous), Nagercoil. S. Jeni Sanjana Assistant Professor, Department of Economics, Holy Cross College (Autonomous), Nagercoil.	Role Strain among Working Women and its Relationship with Mental Health in Nagercoil Town	374
54.	Anucia . J II M.A. Economics, Holy Cross College (Autonomous), Nagercoil. Saranya. S II M.A. Economics, Holy Cross College (Autonomous), Nagercoil. A. Babila Kingsly Assistant Professor of Economics, Holy Cross College (Autonomous), Nagercoil.	An economic study of vegetable vendors in Nagercoil	380
55.	B. Gayathri Research Scholar, PG & Research Department of Economics, Holy Cross College (Autonomous), Nagercoil. S. Vimal Dolli Assistant Professor, PG & Research Department of Economics, Holy Cross College (Autonomous), Nagercoil.	The impact of dowry system on mental health: a psychological perspective	387
56.	S. Hein Joshna B.Sc (Hons) Agriculture, S.Thangapazham Agricultural College. S. Jeni Sanjana Assistant Professor of Economics ,Holy Cross College, Nagercoil. A. Babila Kingsly Assistant Professor of Economics, Holy Cross College, Nagercoil.	The Emerging Role of Microgreens in Indian Economy	392
57.	Sofista Manuel and A.Keerthika II M.A Economics, Dept of Economics, Holy Cross College(Autonomous), Nagercoil.	Women Empowerment: Issues and Challenges	399

பழந்தமிழரின் உணவுப்பாதுகாப்பு

மா. தே. அருண் மொழி நங்கை

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, ஹோலிகிராஸ் கல்லூரி (தன்னாட்சி),
நாகர்கோவில் - 629004.

முன்னுரை

ஆதி மனிதன் வேட்டை மூலமாகவும் இயற்கையாகவும் விளைந்த உணவுப் பொருட்களை காலச்சூழலுக்கேற்ப உண்டு வந்தனர். அந்த நிலைமை காலப்போக்கில் மாற்றம் அடைந்தது. வேட்டை நிரந்தரமற்றது என்ற சூழலை உணர்ந்து கொண்டனர். ஆகையால் இறைச்சி, மீன் போன்றவை அதிகமாகக் கிடைத்த காலங்களில் அவற்றை வீணாக்காமல் பாதுகாத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டது. உணவு கிடைக்காத காலங்களில் இச் சிந்தனை அதிகமாகத் தோன்றியது. நிரந்தரமாக வாழப்பழகிய மக்கள் வேளாண்மை செய்ய ஆரம்பித்தனர். வேளாண்மை நடைமுறைக்கு வந்த பிறகு அதிகமாக கிடைத்தவற்றைப் பாதுகாப்புடன் சேமித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றுவது இயல்பானதே. இந்தப் போக்கில் உணவு உற்பத்திக்கு மாறிப்போன சமுதாயச் சூழலில் உணவுப் பாதுகாப்பில் பழந்தமிழர் ஈடுபடலாயினர்.

உணவில் ஏற்றத்தாழ்வு

"வாடா யாணர் நாடும் ஊரும்" (புற . 240:2) எனும் பாடலடி, இல்லை என்று கூறும் நிலை உருவாகாமலும், புதுவருவாய் உடைய நிலைமையைக் குறிப்பிடுகின்றது. எனவே உணவு உற்பத்தியில் இல்லை என்னும் நிலை நிலவுவது இயல்பான சமுதாய நடைமுறையாக இருந்துள்ளது.

"உண்டாயின் பதம்கொடுத்து, இல்லாயின் உடன்

உண்ணும், இல்லோர் ஒக்கல் தலைவன்" (புற. 95:6-7)

என அதியமான் நெடுமானஞ்சியை ஒளவையார் குறிப்பிடுவது உணவுப்பொருள் குறைவாக இருந்த காலங்களும் குறிஞ்சியில் இருந்ததைக் காட்டுகின்றது. ஒளவையாரின்,

"சிறியகட் பெறினே எமக்கீயு மன்னே

பெரியகட் பெறினே

யாம்பாடத் தான்மகிழ்ந் துண்ணு மன்னே

சிறுசோற் றானும் நனிபல கலத்தன் மன்னே

பெருஞ்சோற் றானும் நனிபல கலத்தன் மன்னே" (புறம். 235:1-5)

எனும் பாடல் கள்ளும் உணவும் குறைவாகவும் மிகுதியாகவும் கிடைக்கின்ற ஏற்றத்தாழ்வு சூழல்களை வெளிப்படுத்துகின்றது.

எருதுகளை விட்டு மிதிக்கச்செய்யும் அளவுக்கு அதிகமாக விளையாததும் இளையவர்கள் கால்களால் மிதித்துத் திரட்டி எடுத்ததுமான சிலவாக விளைந்த வரகின் சிறிய குவியலில் கடன்காரர் (கடவர்) எடுத்துக்கொண்டது போக எஞ்சியுள்ள மீதத்தைப் பாணர் உண்டு சென்றனர் என்னும் நிலையில் முல்லைச் சமுதாயச் சீறார்மன்னன் வரகைக் கடனாகப் பெற்றுள்ளான் (புற. 327). மிகச் சிறிதாக இருந்த உணவையும் பகிர்ந்தளித்த சீறார்த்தலைவியைப்

புறநானூற்றின் 331ஆம் பாடல் காட்டுகின்றது. உணவுப் பற்றாக்குறைக் காலங்களை உடைய தாகக் குறிஞ்சி, முல்லைச் சமுதாயங்கள் இருந்துள்ளதை இவை வெளிப் படுத்துகின்றன. இந்நிலையில் உணவுப்பொருட்கள் மிகுதியாகக் கிடைத்த காலங்களில் அவற்றைப் பாதுகாத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் எல்லாத் திணைச் சமுதாயங்களிலும் நிலவியிருந்தது.

மீன், இறைச்சி, தானியம் - உலர்த்திப் பாதுகாத்தல்

வேளாண் விளைச்சலும் வேட்டைவழியாக மிகுதியாகக் கிடைத்த மீனும் இறைச்சியும் பிற்காலத் தேவைக்கென உலர்த்தி வைத்துப் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளன. உலரவைக்கப்பட்ட இந்த இறைச்சி, மீன் ஆகியன "புலவுமீன் உணங்கல்" (நற். 331:4), "கொழுமீன் உணங்கல் படுபுள் ஒப்பி (அ. 20:2), "பல்மீன் உணங்கல்" (அக. 80:6), "மான் உணங்கல்" (அக. 107:5) என 'உணங்கல்' என்னும் பெயரால் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளன. இது 'வாடுன்' (புற. 328:9, பெரு. 100) எனவும் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது.

மீன் உலர்த்தல்

"மிகுமீன் உணக்கிய புதுமணல் ஆங்கண்" (நற். 63:2) என்னும் பாடலடி மிகுதியாக உள்ள மீனைப் புதிய மணலிலே மீனவர்கள் உலர்த்தியதைக் குறிப்பிடுகின்றது. பரதவர்கள் மீன், இறால் ஆகிய வற்றை மணற்பரப்பில் உலர்த்தியுள்ளனர். கொழுப்புடைய சுறாவினை அறுத்தெடுத்து அத்துண்டுகளை உலரவைத்த நிலையில் அவற்றைக் கவர வந்த பறவைகளை விரட்டிப் பெண்கள் பாதுகாத்துள்ளனர் (நற். 45:6-8). முற்றாத மஞ்சள் நிறத்தில் திரண்ட இறால்மீன் தொகுதி உலர்ந்துவிட்ட நிலையில் அதைப் புன்னைமரத்தின் வளமான நிழலில் பரப்பி வைத்துள்ளனர் (நற். 101:1-5). நெய்தல்நிலக் கானலில் இட்டுக் காயவைத்த மீனைக் கவர வரும் பறவைகளை விரட்டிக் காத்தவர்கள் தம் தந்தையின் திமில் இது, உன் தந்தையின் திமில் இது எனச் சுட்டிக் காட்டி விளையாடியுள்ளனர் (நற். 331:3-7). பரதவப்பெண் தன் தந்தை பிடித்துவந்த கொழுவிய மீனின் துண்டங்களைப் பறவைகள் கவர்ந்து செல்லாதவகையில் பாதுகாத்துள்ளாள் (அக. 20:1-5). பரதவர் அன்றன்று பிடித்துவந்த மிகுதியான மீன்களை மணலில் உலரவைக்கப் பறிகளில் எடுத்துவந்துள்ளனர் (அக. 300:1-4).

இறைச்சி உலர்த்தல்

உலர்த்திவைத்துக்கொள்ளப்பட்ட 'வாடுன்' எனப்பட்ட இறைச்சி, "முரவுவாய்க் குழிசி முரியடுப்பு ஏற்றி வாராது அட்ட வாடுன் புழுக்கல் வாடாத் தும்பை வயவர் பெருமகன் தெய்வ மடையின் தோக்கிலைக் குவைஇநும் பைதீர் கடும்பொடு பதம்மிகப் பெறுகுவீர்" (பெரு.99-105)

"வாடுன் கொழுங்குறை

கொய்குரல் அரிசியொடு நெய்பெய்து அட்டுத்

துடுப்பொடு சிவணிய களிக்கொள் வெண்சோறு

உண்டினிது இருந்தபின் தருகுவன் மாதோ(புறம். 328:9-13)

எனும் பாடல்கள் புழுக்கி இடப்பட்டதையும் அரிசியுடன் நெய் பெய்து களியாக இடப்பட்ட சோற்றுடன் வாடுனின் கொழுத்த துண்டுகள் இட்டுச் சமைக்கப்பட்டதையும் காட்டுகின்றன.

"வாடுன் மிசையவும்" (புறம். 386:4) எனும் தொடர் வாடுன் உண்ணப்பட்டதை வெளிப்படுத்துகின்றது.

"கருங்கல் வியலறை கிடப்பி வயிறு தின்று
இரும்புலி துறந்த ஏற்றுமான் உணங்கல்
நெறிசெல் வம்பலர் உவந்தனர் ஆங்கண்
ஒலிகழை நெல்லின் அரிசியொடு ஓராங்கு
ஆனிலைப் பள்ளி அளைபெய்து அட்ட
வால்நிணம் உருக்கிய வாஅல் வெண்சோறு
புகரரைத் தேக்கின் அகலிலை மாந்தும்"(அகம். 107:4-10)

என்னும் பாடல், புலி தின்றது போக எஞ்சிய மானின் இறைச்சியை எடுத்துவந்து உலர்த்தி எடுத்துவைத்துக்கொண்டுள்ளதையும் சமைக்கப்பட்ட அந்த வாடுன், நிணம் ஆகியன இட்டுச் சமைத்த மூங்கில் அரிசிச் சோற்றை தேக்கிலையில் வைத்து வடுகர் உண்டதையும் காட்டுகின்றது. ஆக, விலங்குகள் வேட்டையாடித் தின்றது போக எஞ்சிய விலங்கின் இறைச்சியை எடுத்துவந்து உலர்த்திச் சேமித்து வைத்துக்கொண்டவர்களாகப் பாலையில வடுகர் இருந்துள்ளனர்.

திணை உலர்த்துதல்

உலர்த்தப்பட்ட திணை 'உணங்கல்' என்னும் சொல்லால் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது (நற். 344:11, குறு. 46:3, ஐங். 469:1, புறம். 319:5). சீறார்மன்னர் சமுதாயத்தில் முற்றத்தில் திணை உலர்த்தப்பட்டுள்ளது (புறம். 319). மான் தோலில் உலர்த்தப்பட்ட திணையைக் கானக்கோழி கவர்ந்து உண்டுள்ளது (புறம். 328). விதைத்திணை கதிராகவே உலர்த்திப் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளது (புறம். 333). மகளிர் உலரவைக்கப்பட்ட உணவுப் பண்டங்களைக் கவரவரும் கோழிகளைத் தம் குழைகளை எறிந்து விரட்டியுள்ளனர் (பட். 22-24). சீறார்மன்னர் தம் வன்புலச் சமுதாயத்தில் மேல்தோல் நீக்கப்பட்ட வெள்ளை எள் முறத்தில் இட்டு உலர்த்தப்பட்டுள்ளது (புறம். 321:2,3).

'உணக்கும் ஊண் ஆயத்து'(நற். 37:2)

'உணங்கு திணை துழவும் கைபோல் ஞாமுல்'(நற்.267:4)

'ஐது உணங்கு வல்சி'(அகம். 224: 12)

எனும் இவை உணவுப்பொருட்கள் வெயிலில் உலர்த்திப் பேணப்பட்ட முறையை வெளிப்படுத்துகின்றன.

'பிண்ட நெல்லின் தாய்மனை'(நற். 26:4)

'மழைவளம் தருஉம் மாவண் தித்தன்

பிண்ட நெல்லின் உறந்தை'(அகம். 6: 4,5)

'கொற்றச் செழியன் பிண்ட நெல்லின் அள்ளூர்'(அகம். 46:13,14)

எனும் பாடல்களில் வரும் 'பிண்டநெல்' எனும் தொடர் தொகுதியாக வைத்து நெல் பேணப்பட்டதைக் குறிப்பிடுகின்றது.

'ஏர்பரந்த வயல் நீர்பரந்த செறுவின்

நெல்மலிந்த மனைப் பொன்மலிந்த மறுகு' (புறம்.338:1,2)

எனும் பாடலில் வரும் 'நெல் மலிந்த மனை' என்னும் தொடரும் வீடுகளில் நெல் பேணிப் பாதுகாத்து வைக்கப்பட்டதைக் காட்டுகின்றது.

'முகடுற உயர்ந்த நெல்லின் மகிழ்வரப்

பகடுதரு பெருவளம்'(புறம்.391: 3, 4)

என்னும் பாடலடிகள் முகடுமுட்ட அடுக்கிவைக்கப்பட்ட நெல். எருதுகள் தந்த பெருவளமாகப் பேணப்பட்ட நிலையைக் குறிப்பிடுகின்றன.

பலாப்பழங்களைக் கடாவிடுதல்

அளவிற்கு அதிகமாக விளைந்த பலாப்பலங்களில் உண்டது போக எஞ்சியவற்றை வீணடிக்காமல் அவற்றில் உள்ள கொட்டைகளைச் சேமித்து வைத்துக் கொள்வதற்கு ஏற்ப அப்பழங்களைக் கடாவிட்டுக் கொட்டைகளைத் தனியே பிரித்து எடுத்துக் குறவர்கள் சேமித்து வைத்துக்கொண்டதை மலைபடுகடாம் (337-339) குறிப்பிடுகின்றது.

நெற்கூடு

நெல்லை வைத்துப் பாதுகாக்கும் குதிரகள் இருந்ததை, முகடுகள் முட்ட அடுக்கப்பட்ட பழமையான உணவுப்பொருட்கள் நிறைத்து வைக்கப்பட்ட கூடு எனப்பட்ட நெற்களஞ்சியங்கள் இருந்ததை,

'முகடுதுமித்து அடுக்கிய பழம்பல் உணவின்

குமரி மூத்த கூடோங்கு நல்லில்' (பெரு. 246, 247)

'நெல்லுடை நெடுநகர்க் கூட்டுமுதல் புரளும் தண்ணடை'

(புறம். 287: 9,10)

எனும் பாடலடிகளில் வரும் 'கூடு' எனும் சொல் குறிப்பிடுகின்றது.

இந்தக் கூடுகளில் வைத்துப் பேணப்பட்ட நெல் 'பழம்நெல்' எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. "பழம்பல் நெல்லின் பல்குடிப் பரவை" (அகம். 44:16), "பழஞ்செந் நெல்லின் முகவை கொள்ளாள்" (அகம். 126:11), "பழம்பல் நெல்லின் வேளூர்" (அகம். 166:4), "பழம்பல் நெல்லின் ஊணூர்" (அகம். 220:13) எனும் பாடலடிகளில் இடம்பெற்ற 'பழம் நெல்' எனும் சொல்லாட்சி, நெல் பலநாட்கள் பேணிப் பாதுகாக்கப்பட்டதைக் குறிப்பிடுகின்றது.

காய்த்த நெல்லை அறுத்தெடுத்து அதிலிருந்து பெற்ற அரிசியைச் சோறாக்கிக் கவளமாகச் செய்து யானைக்குக் கொடுத்துவந்தால் ஒரு 'மா' எனும் அளவுகூட இல்லாத நிலத்தில் விளைந்த விளைச்சல்கூடப் பலநாட்கள் யானைகளுக்கு உணவாக வரும் (புறம். 184) எனும் பாடற் கருத்து அறுவடைசெய்யப்பட்ட நெல்லைப் பாதுகாத்துப் பலநாட்கள் பயன்படுத்தும், சேமித்துவைக்கும் முறையைப் பண்டைத் தமிழர் அறிந்திருந்த நிலையைக் காட்டுகின்றது.

நிறைவுரை

பழந்தமிழர் தங்கள் தேவைக்கு அதிகமாக கிடைத்தவற்றைப் பாதுகாக்க பழகிக்கொண்டனர். வேட்டைச் சமூகமா இருந்த மக்கள் வேட்டையில் கிடைத்தவை மீதமான போது இவற்றைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று கற்றுக் கொண்டனர். அதன் தொடர்ச்சியாக தினையையும் பாதுகாக்க பழகிக்கொண்டனர். நெற்பயிரிட்டு அவற்றை குதிரகளில் சேமிக்கவும்

செய்தனர்.பலாப்பழம் நீண்ட காலம் இருக்காது என்பதால் அதன் கொட்டைகளைப் பாதுகாத்து வந்தனர். இப்போது பலாப்பழம் பல்வேறு மதிப்புக்கூட்டுதல் வழியாக விற்பனைக்கு வருகிறது. இவ்வாறு பழந்தமிழர் உணவினை எவ்வாறு பாதுகாத்து வந்தனர் என்பதைக் குறித்து இக்கட்டுரையில் எழுதியுள்ளேன்.

துணை நூற்பட்டியல்

1. நற்றிணை நானூறு மூலமும் உரையும்,2007 மறு அச்சு,முதற் பதிப்பு 1952, பின்னத்தூர் நாராயணசாமி ஐயர் (உரை), திருநெல்வேலித் தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், சென்னை.
2. பாட்டும் தொகையும்,1957, முர்ரே அண்டு கம்பெனி, சென்னை.
3. புறநானூறு,2008, ஒளவை சு.துரைசாமிப்பிள்ளை(உரை),தமிழ்மண் அறக்கட்டளை, சென்னை.
4. குறுந்தொகை மூலமும் உரையும், 1985. மு.சண்முகம்பிள்ளை(உரை), தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்.
