

**Traditional Foods in *Purananooru***

**I. Karthick**, Reg. No.: 21113154021023, Research Scholar of Tamil, S. T. Hindu College, Nagercoil, Tamil Nadu, India.

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-5257-9892>

**Dr. P.M. Jayakala**, Assistant Professor of Tamil, S. T. Hindu College, Nagercoil, Tamil Nadu, India.

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-0736-0047>

**DOI:** 10.5281/zenodo.8397616

**Abstract**

“Purananooru” contains songs of valour, gift, culture etc. existed in Tamil culture during the Sangam period. The three Kings (Moovender) and the ordinary citizens are the main characters of the poems. Generally, from the king to the people, the basic need is food, accommodation, dress etc. The development of civilization can be known based on these needed things and matters. These matters are recorded in “Ettuthogai”. “Purananooru” also talks about various news about the life and traditions of the Sangam people. It deciphers the food culture that prevailed among the Tamil people depending on the traditions. This article reveals the different types of food and the cultivation done at the time of Sangam times. It shows how different types of food grains and celebrations were among the Tamil community in ancient times. Hence, this article takes up ample sources from “Purananooru” to share the traditional food items among the Tamil people.

**Keywords:** “Purananooru”, Traditional foods, Hospitality, Tamil Culture.

**References**

- [1] Adhi Narayasamy. *Arailakiyangalil Palanthamilar Panbadum Palakka Valakangalum. Pulam International Tamil Journal*. Issue 4. Vol. 2, 2022.
- [2] Alice, A. *Pathitru paththu*. New Century Book House, Chennai-600 098, 2007.
- [3] Rani Elizabeth. T. “Tamilar Unavil Marabum Matramum.” *Shanlax International Tamil Journal*, Vol: 7, Issue: 1, 2022.
- [4] Thamillannal. *Puthiya Nokil Tamil Ilakkiya Varalru*. Meenachi Book House, 2016.
- [5] Thirugnanasambatham. *Tholkaapiyam Porul Athikaram*. Kathir Pubilicatioan, Thiruvaiyaaru, 2008.
- [6] Leno Kumar. *Thirukural*. Yathumagi Publication, Thirunelveli-2, 2003.
- [7] Nagarajan. V. *Pathupaattu I Porunaratrupadai*. New Century Book House, Chennai-600 098, 2013.
- [8] Bala Subramanian. K.V. *Nattrinai*. New Century Book House, Chennai-600 098, 2007.
- [9] Parimanam, A.M., BalaSubramanian. K. V. *Purananooru*. New Century Book House , Chennai - 600 098, 2007.
- [10] Priya Krishnan. “Pandaiya Tamilarin Parambariya Unavu Muraigal, Unavu Pathapaduthuthal Matrum Semithal - Or Aaivu.” *Aran International E-Journal*. ISSN: 2582-399X, May 2022.

**Author Contribution Statement:** NIL.

**Author Acknowledgement:** NIL.

**Author Declaration:** I declare that there is no competing interest in the content and authorship of this scholarly work.



The content of the article is licensed under <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> International License.

## புறநானூறு காட்டும் மரபுசார் உணவுகள்

ஐ. கார்த்திக், 21113154021023, முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், தமிழ்க்கலை ஆய்வகம்,

தெ. தி. இந்துக்கல்லூரி, நாகர்கோவில், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5257-9892>

முனைவர் பா. ம. ஜெயகலா, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்க்கலை ஆய்வகம்,

தெ. தி. இந்துக்கல்லூரி, நாகர்கோவில், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0736-0047>

DOI: 10.5281/zenodo.8397616

### ஆய்வுச்சுருக்கம்

புறநானூறு சங்ககால மக்களின் புறவாழ்வான வீரம், கொடை, கலாச்சாரம் முதலானவைகளை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. மூவேந்தர் முதல் சாதாரண குடிமக்கள் வரை பாட்டுடைத் தலைவர்களாக அமைந்துள்ளனர். பொதுவாக மன்னன் முதல் மக்கள் வரை அடிப்படையாக அமைவது உண்டி, உறையுள், உடை முதலியனவாகும். நாகரிகத்தின் வளர்ச்சியை இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டும் அறிந்து கொள்ளலாம். எட்டுத்தொகை நூல்களுள் ஒன்றாக விளங்கும் “புறநானூறு” மக்களின் வாழ்வியல் மரபுகள் பற்றிய பல்வேறு செய்திகளையும், மரபுகள் சார்ந்து மக்களிடையே நிலவிய உணவு கலாச்சாரத்தையும் எடுத்து கூறுவதாக இவ்வாய்வு அமைந்துள்ளது.

குறிப்புச் சொற்கள்: "புறநானூறு", பாரம்பரிய உணவுகள், விருந்தோம்பல், தமிழ் கலாச்சாரம்.

### முன்னுரை

ஆதிகால மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்காக வேட்டையாடியும், இயற்கையில் கிடைத்த காய், கனிகளை உண்டும் வாழ்ந்தான். தானாக வளர்ந்த மரம், செடி, கொடிகளிலிருந்து உணவைப் பெற்று வாழ்ந்தவன் தனக்குத் தேவையான நெல், கிழங்குகள், காய்கள், கனிகள் முதலியவற்றை உற்பத்திச் செய்யும் முறையை அறிந்து அவற்றை வேளாண்மை செய்து வாழத் தொடங்கினான். அதுபோல பச்சையாக மாமிசங்களை உண்டவன் பண்பாட்டு வளர்ச்சியின் காரணமாக நெருப்பில் அதனை சுட்டும், அதனோடு சுவையூட்டும் வேறு சில பொருட்களைக் கலந்து சமைத்தும் உண்ணத் துவங்கினான். உணவினை வகுத்ததோடு, அவற்றை தம் வாழ்வியலில் இணைத்துக்கொண்டான். இதனை உணவுக் கலாச்சாரம் எனலாம். சங்க கால மக்கள் இவ்வுணவுக் கலாச்சாரத்தினைக் கடைபிடித்ததைப் புறநானூற்றுப் பாடல்கள் எடுத்தியம்புவனவாக உள்ளன. அவ்வாறு புலனாகும் மரபு சார்ந்த உணவுகளை வெளிகாட்டும் நோக்கில் இவ்வாய்வுக் கட்டுரை நகர்கின்றது.

### உணவின் முக்கியத்துவம்

மனிதனுக்கு மட்டுமின்றி, உலகில் வாழும் அனைத்து உயிர்களுக்கும் உணவானது அடிப்படையானதாகும். உணவினை தவிர்த்து வாழ்தல் என்பது சாதாரண உயிர்களுக்கு பசுமைச்சூழல்பேணுவோம்பார்தனைக்காப்போம்

காண்க: <http://pandianeducationaltrust.com/-chenkaantal.html>



மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்எண்: 2583-0481

இயலாத ஒன்றாகும். உயிர்களின் அடிப்படையான இயக்கங்கள் அனைத்தும் உணவினை நோக்கியதாகவே இருக்கின்றது. (இராணி எலிசபெத். ப. 45) உணவின் முக்கியத்துவத்தினைப் பல்வேறு சித்தர் பெருமக்களும் கூறியுள்ளனர். உணவே மருந்தாகவும் அமைகின்றது என்பதை வள்ளுவர் தம் குறளில் எடுத்துரைத்துள்ளார். இதனை,

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின். (குறள், 942)

என்ற வரிகள் நவில்கின்றன.

தமிழின் இலக்கண நூலான தொல்காப்பியம் உணவிற்கு சிறந்த மதிப்பினை வழங்குகின்றது. கருப்பொருட்களைக் கூறும் நூற்பாவில் தெய்வத்திற்கு அடுத்த படியாக உணவை தொல்காப்பியர் வைத்துள்ளார். இதனை,

தெய்வம் உணாவே மாமரம் புட்பறை

செய்தி யாழின் பகுதியோடு தொகைஇ

அவ்வகை பிறவும் கருவென மொழிப. (தொல். அகத்திணை., நூ. 30)

என்ற வரிகளில் காணலாம்.

**குழந்தை உணவு**

குழந்தையானது கூழும், சோறுமில்லாத கலத்தினைத் திறந்துப் பார்த்து வருத்தமடைகிறது. அதனைத் தணிக்க தனது மனைவியானவள் காட்டில் வாழும் புலியையும், அம்புலியையும் காட்டுகிறாள் என தனது ஏழ்மையை பெருஞ்சித்திரனார், குமணவள்ளலுக்கு எடுத்துக்கூறுகிறார். குழந்தை விரும்பி உண்ணும் உணவாக கூழ் மற்றும் சோறு இருந்தமை இங்கு வெளிப்படுகிறது. இதனை,

கூழும் சோறும் கடைஇ, ஊழின்

உள் இல் வறுங் கலம் திறந்து, அழக்கண்டு

மறப் புலி உரைத்தும், மதியம் காட்டியும்... (புறம்., 160: 15-18)

என்ற பாடல் வரிகள் நமக்கு எடுத்துரைக்கின்றன.

**நெய்யுடை அடிசில்**

நெய்யுடைய சோற்றினை குழந்தை உண்ணும் அழகைப் புறநானூறு குறிப்பிடும் போது, உலகிலுள்ள அனைத்துச் செல்வங்களையும் விடவும் குழந்தைத் தவழ்ந்தும், நடந்தும் சென்று தன் சிறுகையால் கலத்திலிருந்த நெய்யுடையச் சோற்றைத் தரையில் இட்டும், பிசைந்தும், வாயால் கவ்வியும், அதில் அளைந்தும் உண்ணும் அழகைக் காண்பது சிறப்புடையதாகும் என்று குறிப்பிடுகிறது. மக்கள் செல்வத்தின் சிறப்பினைக் குறிப்பிடுவதாக இப்பாடல் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. எனினும், குழந்தை நெய்யுடன் கலந்த சோற்றை உண்ணும் அழகினையும் விவரிக்கின்றது. இதனை,

குறுகுறு நடந்து, சிறு கை நீட்டி,

இட்டும், தொட்டும், கவ்வியும், துழைந்தும்



**நெய்யுடை அடிசில் மெய் பட விதிர்த்தும்... (புறம்., 188: 3-5)**

என்ற வரிகள் நமக்குப் பகர்கின்றன. குழந்தை அளாவி உண்ட சிறு கையிலிருக்கும் கூழானது அமிர்த்தத்திற்கும் மேற்பட்டது என்று திருவள்ளுவர் குறிப்பிடுகின்றார். இதனை,

**அமிழ்தினும் ஆற்ற இனிதேதம் மக்கள்**

**சிறுகை அளாவிய கூழ். (குறள். 64)**

என்ற வரிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. மேலும், குழந்தைக்கு கூழ் உணவு வழங்கப்பட்டதையும் இவ்வரிகள் இயம்புகின்றன.

**விருந்தோம்பல் உணவுகள்**

தமிழர்கள் விருந்தோம்பல் பண்பில் சிறந்து விளங்கினர். விருந்தினரை வரவேற்று உபசரிப்பவர்கள் தான் மறுமை இன்பத்தைப் பெறமுடியும் என்ற நம்பிக்கை தமிழரிடம் குடி கொண்டிருந்தது. (ஆதிநாராயணசாமி, பக்: 23) தம்மை நாடி வந்த புலவர் பெருமக்களையும், ஏழைகளையும் சிறந்த முறையில் வரவேற்று அவர்களுக்கு பரிசில் மற்றும் கொடை வழங்கியதோடு, பல்வேறு வகையான சுவை மிகுந்த உணவுகளை வழங்கியத் தன்மை புறநானூற்றில் இடம்பெறுகிறது.

**தாளிப்பு செய்த உணவு**

பசிப்பிணியை நீக்கும் பொருட்டு கொழுந்துவையோடு நெய் சேர்த்து தாளிப்பு செய்யப்பட்ட உணவினைத் தம்மை நாடி வந்தப் பாணர்களுக்குக் குமணவள்ளல் வழங்கியுள்ளான். இதனை,

**நெறி கொள் வரிக் குடர் குளிப்பத் தண்ணென,**

**குய் கொள் கொழுந் துவை நெய்யுடை அடிசில் (புறம்., 160: 6-7)**

என்ற வரிகள் வழி அறியலாம்.

**உலர்ந்த ஊண்**

வாடிய ஊனுணவினை உண்ணும் மரபு சங்ககால மக்களிடம் நிலவியுள்ளது. தன்னை நாடி வந்த புலவர் பெருமக்களுக்கு சிற்றாரின் தலைவன் ஒருவன் வழங்கிய உணவில் களாப்பழத்தின் சுவையை ஒத்தத் தயிரோடு வாடிய ஊன் மற்றும் வெண்ணெலரிசி கலந்துச் செய்யப்பட்டக் களியினை உணவாக வழங்கிய நிகழ்வினை காண முடிகிறது. இதனை,

**...வாடுஊன் கொழுங்குறை**

**கொய்குரல் அரிசியொடு நெய்பெய்து அட்டு,**

**துடுப்பொடு சிவணிய களிக்கொள் வெண்சோறு... (புறம். 328: 9 -11)**

என்ற வரிகள் விளக்குகின்றன. ஊனினைச் சோற்றோடு கலந்து உண்ணும் உணவானது ஊன்துவை அடிசில் என்று வழங்கப்பட்டதை

**பிணம் பிறங்கு அழுவத்துத் துணங்கை ஆடிச்**

**சோறுவேறு என்னா ஊன்துவை அடிசில் (பதிற்றுப் பத்து 45: 12 -13)**

என்ற பாடல் வரிகள் நமக்குப் பகர்கின்றன.

மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்என்: 2583-0481

### பல் சுவை விருந்துணவு

அரசு விருந்தோம்பலில் பல வகையான உணவுகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. விருந்துகளில் கள் முதலியவை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. சூட்டிறைச்சி, பூவிலிருந்து பெறப்பட்ட பூந்தேறலாகிய கள், சிறிய முயலின் தசையுடன் சேர்த்து வேகவைக்கப்பட்ட வெண்சோறு முதலானவை அரசு உணவில் இடம்பெற்றுள்ளன. இதனை,

**கொழுந்தாடிய சூடு என்கோ?**

**வளநனையின் மட்டு என்கோ?**

**குறு முயலின் நிணம் பெய் தந்த**

**நறு நெய்ய சோறு என்கோ? (புறம். 396: 15-18)**

என்ற வரிகள் உரைக்கின்றன.

### மானிறைச்சி

மலை நிலத்துத் தலைவனான சேரமான் வஞ்சன் தன்னிடம் வந்த திருத்தாமனாருக்கு வழங்கிய உணவில், உண்ணக்கூடியவர் தன் நிழலை காணும் படியானத் தெளிவினை உடைய 'கள்' இடம்பெற்றுள்ளது. மேலும், தலைவன் தான் உண்பதற்காக வைத்திருந்த மானிறைச்சியையும் உணவாக கொடுத்துள்ளான். இதனை,

**நிழல் காண் தேறல் நிறைய வாக்கி,**

**யாண்உண அருளல் அன்றியும், தான் உண்**

**மண்டைய கண்ட மான்வறைக் கருணை (புறம்., 398: 22-24)**

என்ற வரிகள் நமக்குக் காட்சிப்படுத்துகின்றன.

### உழவர் உணவு

உழவர்கள் சங்ககாலத்தில் பல்வேறு வகையானக் கறி வகைகளோடு பழஞ்சோற்றினையே உணவாக உட்கொண்டனர். உழவர் விடியற்காலையில் பழஞ்சோற்றை உண்டனர். இது இன்றும் நடைமுறையில் உள்ள வழக்கமாகும். (பிரியா கிருஷ்ணன்) குறு முயலின் ஊனோடு ஆட்டிறைச்சி, வாளை மீன் முதலானவை சேர்க்கப்பட்ட அவியலுடன் பழஞ்சோற்றை உணவாகக் கொண்டுள்ளனர். இதனை,

**குறு முயலின் குழைச் சூட்டொடு**

**நெடு வாளைப் பல் உவியல்,**

**பழஞ்சோற்று புகவு அருந்தி... (புறம்., 395: 3-5)**

என்ற வரிகளில் நாம் காணலாம். மேலும், உழவர்கள் தம்மிடம் வந்த விருந்தினருக்கு நெல்லரிசி சோற்றுடன் கோழிக்கறியை உணவாக வழங்கிய செய்தியை,

**வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி**

**மனைவாழ் அளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர் (பெரும்பா: 256- 257)**

என்ற பெரும்பாணாற்றுப்படை வரிகள் இயம்புகின்றன. உழவர்களிடையே அரிசிச் சோற்றுடன் விரால் மீன் குழம்பினைக் கலந்து உண்ணும் வழக்கமும் இருந்துள்ளது. இதனை,

**பசுமைச்சூழல்பேணுவோம்பார்தனைக்காப்போம்**

காண்க: <http://pandianeducationaltrust.com/-chenkaantal.html>



**கருங் கண் வராஅல் பெருந்தடி மிளிர்வையோடு**

**புகர்வை அரிசிப் பொம்மற் பெருஞ் சோறு (நற்றிணை, 60: 4-5)**

என்ற வரிகள் வழி அறிய முடிகின்றது.

**கைம்மை மகளிர் உணவு**

தமிழர் மரபில் கைம்மை என்ற வழக்கம் இருந்ததாகப் புறம் குறிப்பிடுகின்றது. தமிழ் மக்களின் பழக்கவழக்கங்களைப் பற்றிய பல உண்மைகளுமாக இந்நூலில் விரவிக் கிடக்கும் சமுதாய செய்திகள் கணக்கற்றவையாகும். (தமிழண்ணல், பக்: 117) கணவனை இழந்த மகளிர் கைம்மை நோன்பினைக் கடைபிடித்து வாழ்ந்ததாகப் புறநானூற்றில் செய்திகள் இடம் பெறுகின்றன. மரபின் படி கைம்மை நோன்பு மேற்கொண்டப் பெண்டிர் அல்லி மலரின் அரிசியை உணவாக உண்டனர். கணவனை இழந்தப் பெண்கள் கணவனுக்கு பிடியின் பாதத்தின் அளவுள்ள இடத்தைச் சுத்தம் செய்துத் தர்ப்பைப் புல்லைப் பரப்பி சிறு உணவுப்பிண்டத்தை வைத்து வழிபட்டுள்ளனர். இதனை,

**பிடி அடி அன்ன சிறு வழி மெழுகி**

**தன் அமர் காதலி புல் மேல் வைத்த**

**இன் சிறு பிண்டம் யாங்கு உண்டனன் கொல்... (புறம் 234: 2-4)**

என்ற வரிகள் நமக்குக் காட்சிப்படுத்துகின்றன.

கணவன் இறப்பிற்கு பின் வெள்ளரி விதைப் போன்ற சோற்றுடன் கீரையைப் பிசைந்து, எள்ளுத்துவையல் மற்றும் புளியோடு சமைத்த வேளைக் கீரையை உணவாக உண்டு வாழும் கைம்மை நிலையை எண்ணி தலைவி வருந்துகிறாள். இதனை,

**அணில் வரிக் கொடுங் காய் வாள் போழ்ந்திட்ட**

**காழ் போல் நல் விளர் நறு நெய் தீண்டாது,**

**அடை இடைக் கிடந்த கை பிழி பண்டம்,**

**வெள் எட் சாந்தொடு, புளிப் பெய்து அட்ட**

**வேளை வெந்தை வல்சி ஆக.... (புறம்., 246: 4-8)**

என்ற இவ்வரிகளில் காணலாம்.

பெண்கள் சிறுவயதில் அல்லி மலரிலிருந்து பெறப்பட்டத் தழையாடையை அணிவதும், கணவனை இழந்தப் பின் அல்லியில் உண்டானப் புல்லரிசியைக் கைம்மை உணவாக உண்பதும் மரபாக அமைந்துள்ளது. இதற்கு,

**இணையமாகத் தழை ஆயினவே,**

**இன்னா வைகல் உண்ணும்**

**அல்லி படுஉம் புல் ஆயினவே (புறம்., 248: 2, 4 – 5)**

என்ற வரிகள் சான்று பகர்கின்றன.

கைம்மை நோன்பினை மேற்கொள்ளும் பெண்கள் தலையை மழித்து, அல்லி அரிசியை உணவாகக் கொண்ட செய்தியை

**கூந்தல் கொய்து, குறுந் தொடி நீக்கி,**

**அல்லி உணவின் மனைவியொடு, இனியே (புறம் 250: 4-5)**

என்ற வரிகள் விளக்குகின்றன.

தலைவனைப் பிரிந்தத் தலைவி, பாணன் மற்றும் விறலியிடம் பாடுவதாக அமைந்த பாடலும் கைம்மையில் தலைமழித்தல், அல்லி அரிசி உண்ணுதல் போன்ற வழக்கங்களைக் கூறுகின்றது. இதனை விளக்குவதாக,

**மண்ணுறு மழித் தலைத் தெண் நீர் வார,**

**தொன்று தாம் உடுத்த அம் பகைத் தெரியற்**

**சிறு வெள் ஆம்பல் அல்லி உண்ணும்**

**கழி கல மகளிர் போல (புறம்., 280: 11 – 14)**

என்ற பாடலடிகள் அமைந்துள்ளன.

**முடிவுரை**

தமிழிலக்கியங்கள் மக்கள் வாழ்வினை நமக்குக் கூறுவனவாக விளங்குகின்றன. வாழ்விற்கு முக்கியத் தேவையான உணவுப் பற்றியச் செய்திகளைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளன. தமிழர்கள் உணவினை வகுத்துண்ட செய்தியை சங்க இலக்கிய நூலான புறநானூறு தெளிவு பட எடுத்துரைத்துள்ளது. தமிழர் பண்பாடுகளையும், அப்பண்பாட்டின் பழக்க வழக்கங்களையும் விவரித்ததோடு விருந்தோம்பல், கைம்மை உணவு, உழவர் மக்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களையும் நயம் பட கூறுகின்றது. புற நானூற்றுப் பாடல்களின் வழியாக குழந்தைகளுக்கு சுவைமிகுந்தப் பால், நெய் சேர்த்து கூழாக்கப்பட்ட உணவினை வழங்கியதையும், விருந்தோம்பல் பண்பினையும், விருந்தோம்பல் மரபில் சுடப்பட்ட மற்றும் வேக வைக்கப்பட்ட சிறந்த ஊன் உணவுகளை வழங்கியமையும் புலப்படுகின்றது. மேலும், கைம்மை நோன்பில் அல்லி மலரிலிருந்து பெறப்பட்டப் புல்லரிசி முக்கிய உணவாகப் பயன்படுத்தப் பட்டதையும் நாம் அறியமுடிகின்றது. புறநானூறானது மக்களின் கலாச்சாரம் சார்ந்த உணவுகளை எடுத்துக்கூறியமை இக்கட்டுரை வழி புலனாகிறது.

**குறிப்பு நூல்கள்**

- [1] ஆதிநாராயண சாமி. ச. “அற இலக்கியங்களில் பழந்தமிழர் பண்பாடும், பழக்க வழக்கங்களும்.” *புலம் பன்னாட்டுத் தமிழியல் ஆய்விதழ்*, தொகுதி 2, மலர் 4, 2020.
- [2] ஆலிஸ் . அ. பதிற்றுப்பத்து மூலமும் உரையும். நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ், 2001.
- [3] இராணி எலிசபெத். தே. “தமிழர் உணவின் மரபும், மாற்றமும்.” *சான்லாக்ஸ் பன்னாட்டுத் தமிழியல் ஆய்விதழ்*, தொகுதி 7, மலர் 1, 2022.
- [4] தமிழண்ணல். புதிய நோக்கில் தமிழ் இலக்கிய வரலாறு. மீனாட்சி புத்தக நிலையம், மதுரை - 625 001, 2016.

மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்எண்: 2583-0481

- [5] திருஞானசம்பந்தம். தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம். (மூலமும், உரையும்), கதிர் பதிப்பகம், திருவையாறு, 2008.
- [6] லெனோ குமார். திருக்குறள். யாதுமாகி பப்ளிகேஷன், திருநெல்வேலி - 2, 2003.
- [7] நாகராஜன். வி. பத்துப்பாட்டு I பெருபாணற்றுப்படை. நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை- 600 098, 2013.
- [8] பால சுப்பிரமணியன். நற்றிணை (மூலமும், உரையும்). நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட், சென்னை - 600 098, 2007.
- [9] பாலசுப்பிரமணியன். கு., வெ. பரிமணம். அ. மா. புறநானூறு (மூலமும், உரையும்), நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை - 600 098, 2007.
- [10] பிரியாகிருஷ்ணன். “பண்டைத்தமிழரின் பாரம்பரிய உணவு முறைகள், உணவு பதப்படுத்துதல் மற்றும் சேமித்தல் - ஓர் ஆய்வு.” அரண் பன்னாட்டு மின்னிதழ். ISSN: 2582-399X, 2021.

நிதிசார் கட்டுரையாளர் உறுதிமொழி: இல்லை.

கட்டுரையாளர் நன்றியுரை: இல்லை.

கட்டுரையாளர் உறுதிமொழி: இக்கட்டுரையில் எவ்வித முரண்பாடும் இல்லை.



இக்கட்டுரை கிரியேட்டிவ் காமன்சு ஆட்ரிபியூசன் 4.0வின் <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> கீழ் பன்னாட்டு உரிமம் பெற்றுள்ளது.