

புறநானூற்றில் சிறுதானியங்கள்

முனைவர் தா. ஷமிலா ஜோஷ்டர்

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை
தூய சீவோரியார் கல்லூரி(தன்னாட்சி)
பாளையங்கோட்டை, திருநெல்வேலி

முன்னுரை

தொடக்கக்காலச் சமுதாயத்தில் இயற்கை உணவுகளை உண்டு வாழ்ந்த மனிதர்கள் பின்பு ஆயுதங்களின் உருவாக்கத்தினாலும், அதன் பயன்பாட்டினாலும் வேட்டையாடி உணவு உண்ணத் தொடங்கினர். அதன் தொடர்ச்சியாக பன்றி உழுத நிலங்களில் பயிரிடுதல், எரிபுனச்சாகுபடி முதலிய முறைகளினால் தொடக்கக்கால வேளாண்மை முறைகளை கற்று உணவு உற்பத்திகளை பெருக்கினர். அதனால் பண்டைக்கால மக்களின் உணவுகளில் தானியங்களும், சிறுதானியங்களும் முதன்மை இடங்களை பெற்றிருந்தன. குறிப்பாக சிறுதானியங்கள் பரம்பரிய உணவுகளுள் இடம்பெற்று, உடலுக்கு அதிகளவு சத்துக்களை வழங்குவனவாக உள்ளன. இன்றைய வாழ்வியலில் துரித உணவுகளிடையே, பண்டைய உணவுமுறைகளும், சிறுதானியங்களும், அரிதாகவும் அருமருந்தாகவும் உட்கொள்ளப்படும் நிலைகளே காணப்படுதலால் சிறுதானியங்களின் பயன்பாட்டினை எடுத்துரைப்பது அவசியமாகிறது. அவ்வகையில் சங்க இலக்கிய புறநானூற்றில் இடம்பெற்றுள்ள சிறு தானியங்களை ஆராய்ந்து வெளிப்படுத்துவதும், அவற்றிலிருந்து மாறுபட்டுள்ள இன்றைய பிறழ்வுமுறை உணவுகளை எடுத்துரைப்பதும் இவ்வாய்வுக் கட்டுரையின் நோக்கங்களாக அமைந்துள்ளன.

சிறுதானியங்களும், அதன் வகைப்பாடுகளும்

சங்க காலத்தில் உணவு உற்பத்திமுறை என்பது ஐந்திணைகளுக்குமேற்பு இயற்கை சார்ந்ததாகவே அமைந்திருந்தன. அதாவது கிழங்கு அகழ்தல், தேன் எடுத்தல், மீன் பிடித்தல், வேட்டையாடுதல், மூங்கிலரிசி மற்றும் காய்கனிகளை சேகரித்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் தங்களின் உணவு தேவைகளை நிறைவுசெய்து வாழ்ந்தனர். பின்பு காடுகளை எரித்து பயிரிடுதல், இடமாற்று வேளாண்மை, வளர்ச்சிபெற்ற வேளாண்மை முறைகள் முதலிய இப்படிமலர்ச்சிமுறைகளால் உணவுமுறைகளில் தானியங்களும் சிறுதானியங்களும் இடம்பெறலாயின. இதனை, ஸ்டீபன் தனது, “இலக்கிய இனவரைவியல்” நூலில் விவரித்துள்ளார்.

“அகழாய்வில் கிட்டியுள்ள தானிய எச்சங்கள் புதிய கற்பண்பாட்டிற்கு முக்கிய பயிர் வகைகளை அறிவிப்பதாக உள்ளன. சிறுதானியங்களும் பயறு வகைகளுமே இக்காலத்திய முக்கியப் பயிர்களாகும். என்று வீ. மாணிக்கம் குறிப்பிடுகிறார்.”¹

மலர்: 12

சிறப்பிதழ்: 1

மாதம்: மார்ச்

வருடம்: 2025

P-ISSN: 2321-788X

E-ISSN: 2582-0397

DOI:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14958659>

இத்தகைய உணவுமுறைகளுள் சிறுதானியங்கள், தானியங்களிலிருந்தும், நவதானியங்களிலிருந்தும் வேறுபட்டு அமைந்திருந்தன. நெல் தானியங்களை தவிர்த்த உணவு வகைகள் பொதுவாக சிறு தானியங்களென அடையாளப்படுத்தப்பட்டாலும் எட்டுவகைதானியங்கள்மட்டுமே சிறுதானியங்கள் என்ற தொகுப்பில் இடம்பெறுகின்றன. அவை,

1. குதிரைவாலி
2. கேழ்வரகு
3. வரகு
4. சாமை
5. கம்பு
6. பனிவரகு
7. தினை
8. சோளம்

ஆகியனவாகும்.”²

பழங்காலம் முதலாகவே தமிழர்களின் வாழ்வியலில் நெல் பிரதான உணவாக உட்கொள்ளப்படுகின்றன. பண்டைய தமிழரின் வாழ்வியலை பிரதிபலிக்கும் சங்க இலக்கியங்களில் கூட வெண்ணெல், செந்நெல் முதலிய நெல் வகைகளை பற்றிய பதிவுகள் காணப்படுகின்றன. இருப்பினும் நெல் உணவுகளைவிட சிறுதானிய உணவுகளிலேயே உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் நிரம்பியுள்ளன. மேலும், மனிதனின் உடலிலுள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்தல், உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகளை குறைத்தல், உடல் பருமன் மற்றும் இருதய நோய்கள் ஏற்படாமலிருத்தல் ஆகிய பயன்கள் சிறுதானிய உணவுகளை உட்கொள்ளுவதால் கிடைக்கப்பெறுகின்றன. இத்தகைய சிறுதானியங்கள் பண்டைய வாழ்வியலில் இடம்பெற்றுள்ளதை இலக்கியங்களும் பதிவுசெய்துள்ளன. குறிப்பாக புறநானூற்றில், சிறுதானியங்களின் பயன்பாட்டை ஆராயும் போது தினை, கொள், வரகு முதலிய சிறு தானியங்கள் பற்றிய செய்திகள் மட்டுமே கிடைக்கப்பெறுகின்றன.

புறநானூற்றில் சிறுதானியங்கள்

பழந்தமிழரின் வாழ்வியலை பிரதிபலிக்கும் பண்பாட்டு பெட்டகம் புறநானூறு ஆகும். இந்நூலிலுள்ள பாக்கள் 4 முதல் 40

அடிவரையிலான ஆசிரியப்பாவால் அமைந்துள்ளன. மேலும் இந்நூல் நானூறு பாடல்களைக் கொண்ட ஒரு புறநூலாகும். புறத்திணையாக இந்நூல் குறிப்பிடப்பட்டாலும், இதனுள் சங்க கால மனிதர்களின் வீர பதிவுகளினூடாக அகவாழ்வியல் செய்திகளும் ஆங்காங்கே குறிப்பிட்டுள்ளன. அவற்றை ஆராயும்போது பண்டைய தமிழரின் உணவுகளில் மட்டுமின்றி, வேளாண்மை முறைகள் மற்றும் கொடை பொருட்கள் ஆகியவற்றிலும் சிறுதானியங்கள் பயன்பட்டுள்ளன என்பதை அறியமுடிகிறது.

உணவுப்பொருட்களுள் சிறுதானியங்கள்

உணவு என்பது ஓர் உயிரினத்திற்கு ஊட்டச்சத்து கிடைப்பதற்காக உண்ணப்படும் எந்தவொரு பொருளையும் குறிக்கும். உயிரினத்தால் உட்கொள்ளப்படும் உணவு அவ்வயிரினத்தின் உடல்செல்களால் தன்வயமாக்கப்பட்டு, வளர்ச்சியடையவும் உயிர்வாழவும் தேவையான ஆற்றலை வழங்குகிறது. பண்டைத் தமிழர்கள் இயல்பாகவே காய்கள், பழங்கள், இறைச்சி முதலிய மாமிச உணவுகள் என சைவம் மற்றும் அசைவம் என்று இன்றைய காலக்கட்டத்தில் வகைப்படுத்தப்படும் அனைத்து உணவுகளையும் உட்கொண்டனர். ஆனால் அத்தகைய உணவுகள் அவர்களின் உடலுழைப்பிற்கும், வாழ்வியல் முறைகளுக்கும் ஏதுவாக இருந்தன. பொதுவாக இலகுவான பொருட்களையும், போதுமான உணவுகளையும் உட்கொள்ளும்போது உடலில் செரிமானம் எளிதாக நடைபெற்று, உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை கிடைக்கின்றன. தாவர உணவுகள், விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படும் உணவுகள் என உணவுப்பொருட்களை பலவகைப்படினும் அவற்றுள் எல்லாக் காலங்களிலும் சிறுதானியங்கள் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளன. சங்கத்தமிழரின் உணவுப்பொருட்களை பற்றிக் குறிப்பிடும் மாங்குடிக்கிழார் வரகு, தினை, கொள், அவரை ஆகியன தவிர்த்த வேறு உணவுப்பொருட்கள் இல்லை என்று கூறுகிறார். இதன்வழி, சங்ககால உணவுமுறைகளில் சிறுதானியங்களே உணவுப்பொருட்களாக மதிக்கப்பட்ட நிலையை அறியமுடிகிறது. இதனை,

**“கருங்கால் வரகே இருங்கதிர் தினையே
சிறுகொடிக் கொள்ளே பொறிகிளர் அவரையொடு
இந்நான்கு அல்லது உணாவும் இல்லை”³**

என்ற புறநானூற்று வரிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. ஒவ்வொரு சிறுதானியங்களுக்குமான, வருணனைகள் அல்லது சிறப்புகள் மேற்கண்ட பாடலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதையும் அறியமுடிகிறது.

சிறுதானியங்களைப் பயிரிடுதல்

நிலத்தில் தானியங்களை விதைத்து பயிர்களை உண்டாக்குதல் பயிரிடுதலாகும். பயிரிடுதல் முறையைப்பற்றி எதுவும் அறியாத பண்டைய மனிதன் பன்றி உழுத நிலங்களில் தினைகள் செழித்து வளர்வதை கண்டான். அதன்பின்பு, நிலத்தை ஆழஉழுது, அதில் தானியங்களை விதைத்தால் அதிக தானியங்களை பெறமுடியும் என்பதை அறிந்துகொள்கிறான். அதன்தொடர்ச்சியாக உற்பத்தி முறைகளை பெருக்கி, காடு முழுவதும் கால் சுடுக்க நடந்து பெறும் உணவுகளை கால்பரப்பு நிலத்திற்குள் அறுவடை செய்ய முடியும் என கற்றுக்கொள்கிறான். புறநானூற்றில் பன்றி கிழங்குகளுக்காக நிலத்தை தோண்டிய செய்தி நிலத்தை உழுதலாகவும், அத்தகைய நிலத்தில் தினை விளைந்த செய்தியின்வழி, திணையை பயிரிட்ட முறையைப் பற்றியும் பின்வரும் பாடல் குறிப்பிட்டுள்ளது.

**“கொழுங்கிழங்கு மிளிரக் கிண்டிக் கிளையொடு
கடுங்கண் கேழல் உழுதபுமி
நன்னாள் வருபதம் நோக்கி குறவர்
உழாஅது வித்திய பருஉக்குரல் சிறுதினை
முந்துவிளை யாணர்”⁴**

பன்றி உழுத நிலத்தில் குறவர்கள் சிறு தானியங்களுள் ஒன்றான திணையை விதைத்த செய்தியை மேற்கண்ட பாடல் விளக்குகிறது.

வேட்டை முறைமையில் சிறுதானியங்கள்

தொடக்கக்கால சமூகத்தில் மனிதனின் உணவுத்தேடுதலில்தான் விலங்குகளை வேட்டையாடும் வழக்கம் தோற்றம் பெற்றிருக்கவேண்டும். ஆனால் அதன் தொடர்ச்சியினால் வேட்டையாடுதல் என்பது அரசர்களிடையே ஒரு கலையாகவும், பொழுது போக்கிற்காக மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டாகவும் உருமாறியது. வேட்டையாடுவதற்காக ஆபுதங்களும்,

பொறிகளும் பயன்படுத்தப்பட்டதோடு, விலங்குகள் விரும்பும் உணவுப்பொருட்களும் பயன்படுத்தப்பட்டன. ஆனால் சிறுதானியங்கள் வேட்டையாடப் பயன்படுத்தப்பட்ட பொருட்களால் இடம்பெற்றிருந்ததாக புறநானூற்றுப் பாடல் ஒன்று குறிப்பிட்டுள்ளது. சிறுதானியங்களுள் ஒன்றான திணையை பயன்படுத்தி பறவை வேட்டையாடப்பட்ட செய்தியை,

**“படலை முன்றில் சிறுதினை உணங்கல்
புறவும் இதலும் அறவும் உண்ணப்”⁵**

என்ற வரிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. மேலும் இதன்வழி, சிறுதானியங்கள் உணவிற்காக மட்டுமின்றி, திணையை உண்ணவரும் பறவையை பிடித்து உணவாக உட்கொள்ளவும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன என்று அறியமுடிகிறது.

சிறுதானியங்களின் சேமிப்பும், பாதுகாப்பும்

மனிதன் காட்டுமிராண்டியாக வாழ்ந்த காலகட்டத்தில் உணவைச் சேமித்துப் பாதுகாக்க வேண்டிய கட்டாயம் அவனுக்கு ஏற்படவில்லை. கிடைத்த உணவைக் கிடைத்த இடத்தில் தின்று உயிர்வாழ்ந்தான். சில நேரங்களில் பெரிய விலங்குகள் வேட்டையில் கிடைத்ததை அணைவருடனும், உண்டதுபோக எஞ்சியதை வெயிலில் உலர்த்திச் சேமிக்கப் பழகியிருந்தான். அவ்வப்போது ஏற்பட்ட உணவுப் பற்றாக்குறையும், பசிப்பட்டினியும் அவனை இவ்வாறு சேமிக்கத் தூண்டியிருக்கலாம். இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பொருட்களை உணவுகளாக பயன்படுத்துவது மட்டுமின்றி, அவற்றை பதப்படுத்தி சேமித்து பாதுகாக்கும் வழக்கமும் பண்டைக் காலம் முதலாகவே இருந்துவருகிறது. மீன்களை பரதவ மகளிர் உலரவைக்கும் செய்தி பல சங்கப்பாடல்களில் கூறப்பட்டுள்ளதை இதற்குச் சான்றாக குறிப்பிடலாம்.

**“உரவுக் கடல்உழந்த பெருவலைப் பரதவர்
மிகுமீன் உணக்கிய புதுமணல் ஆங்கண்”⁶**

ஆனால் சிறுதானியங்கள் பதப்படுத்தப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டன என்ற குறிப்பு வியப்பிற்குரியதாகவும், பண்டைத் தமிழர்களின் உணவுமுறைகளில் இடம்பெற்றுள்ள பாதுகாப்பும் முறைகளை எடுத்துரைப்பதாகவும் உள்ளது.

புறநானூற்றில் சிறுதானியங்களை மான்தோலில் உலரவைத்து பாதுகாத்த செய்தி இதற்குச் சான்றாகும்.

“குறித்துமாறு எதிர்ப்பை பெறா அமையின் குரல் உணங்கு விதைத்தினை”⁷

மேற்கண்ட வரிகள் திணையை, கதிர்முற்றிக் காயவைத்து விதைக்காக சேமிக்கின்றனர் என்ற செய்தியை வெளிப்படுத்துகின்றன. கொடைப் பொருட்களாக வழங்கப்பட்டு, விருந்தினர்களுக்கு உபசரித்துதானியங்கள் அனைத்தும் தீர்ந்துபோன நிலையில், விதைப்புக்காக பாதுகாக்கப்பட்ட சிறுதானியங்கள் உணவாக சமைக்கப்பட்டு வரும் விருந்தினர்களுக்கு உணவாக படைக்கப்பட்டது என்பது மேற்கண்ட பாடலின் பொருளாக அமைந்துள்ளது. பண்டையத் தமிழரின் விருந்தோம்பலில் இடம்பெற்ற சிறுதானியங்களின் பயன்பாட்டை இதன்வழி அறியமுடிகிறது.

கொடைப்பொருட்களுள் சிறுதானியங்கள்

கொடை என்பது ஒருவர் கொடுக்க மற்றொருவர் பெற்றுக்கொள்வதாகும். செல்வம் மிகுதியாகக் கொண்டு வாழ்பவர்கள் “செல்வத்துப் பயன் ஈதல்”⁸ என்ற பெருமிதத்தோடு இரவலர்களுக்குக் கொடுத்து வாழ்ந்தார்கள். பிறருக்குக் கொடுப்பதில் அரசாட்சி புரிவோர் முதன்மை இடம் பெற்றுத் திகழ்ந்தனர். அதாவது தம்மைப் பாடிவரும் புலவர்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் பொன்னையும் பொருளையும் வரையாது கொடுத்து மகிழ்ந்தமை சங்க இலக்கியங்களால் உணர முடிகிறது. அவ்வாறு வழங்கும் கொடையாக “உண்டிக்கொடை, பொற்கொடை, ஊர்திக்கொடை, விலங்குக்கொடை, சின்னக்கொடை, பெயர்க்கொடை, நிலக்கொடை, மகற்கொடை, ஆட்சிக்கொடை என ஒன்பது வகைப்படும் என்ற கருத்தைப் “பழந்தமிழாட்சி” என்ற நூலில் ஞா. தேவநேயன் கூறியுள்ளார்.”⁹ இத்தகைய கொடைப் பண்பினுள் செல்வங்களையும், யானை, குதிரை முதலிய பொருட்களையும் கொடைப்பொருட்களாக வழங்குவது மரபாகும்.

கொடை வள்ளல் தன்மையாக மட்டுமின்றி, மடமை செயலாக இருந்ததையும் புறநானூற்றின் வழி அறியமுடிகிறது. அதாவது பாரி மற்றும்

பேகன் ஆகிய வள்ளல்கள் இருவரும் முறையே முல்லைக்குத் தேர் ஈதல் மற்றும் மயிலுக்குப் போர்வை போர்த்துதல் என்ற மடமைச் செயல்களை மேற்கொண்டனர். இவ்வாறு கொடைகளும், கொடையாக வழங்கப்படும் பொருட்களும் யானை, குதிரை, பொன், பொருள், ஆட்சி, அதிகாரம் என்று நீரும் பட்டியலாக உள்ளன. ஆனால் சிறுதானியங்களும் இக்கொடைப் பொருட்களுள் இடம்பெற்றிருந்தன என்பது வியப்பிற்குரியதாகும்.

“புன்புலச் சிறூர் நெல்விளை யாதே வரகும் திணையும் உள்ளவை எல்லாம்”¹⁰

முல்லைநிலச் சிறூர்களில் நெல் விளையாமல் வரகு, திணை முதலிய சிறுதானியங்களே விளையும் என்றும், அவை பசி என்று வருபவர்களுக்கு கொடையாக கொடுத்தே தீர்ந்து போயின என்றும் மேற்கண்ட பாடல் வரிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. இதன்வழி, செல்வங்கள் கொடைப்பொருட்களாக இரவலர்களுக்கு வழங்கப்படும் நிலையில், அவற்றுள் சிறு தானியங்களும் இடம்பெற்றிருப்பது செல்வத்திற்கு நிகராக சிறுதானியங்கள் மதிக்கப்பட்ட நிலையை வெளிப்படுத்துகின்றன.

உணவுகளின் இன்றைய பிறழ்வுநிலை

இன்றைய உணவுமுறைகள் பெரும்பாலும் துரித உணவுகளாகவும் ஆரோக்கியமற்றதாகவுமே உள்ளன. விவசாய முறைகளில்கூட கலப்பிடம் மிகுந்து உணவுமுறைகளில் நச்சுதன்மைகள் காணப்படுகின்றன. இன்றைய தலைமுறையினர் பீட்சா, பர்கர், பரோட்டா போன்ற துரித உணவுகளையே அதிகம் விரும்பி உண்கின்றனர். தள்ளுவண்டிகளில், மாலை நேரங்களில் ஃபிரைடுரைஸ், ஃபிரைடுநூடுல்ஸ், காளான், காடைமுட்டைகள், ஜஸ்வகைகள், ஜஸ்கிரகம், பானிபுரி, தோசை, இட்லி முதலிய டிபன் வகைகள், பர்மா உணவுகள் என உடனடியாக சமைக்கப்படும் உணவுகள் விற்கப்படுகின்றன. அவையே பெரும்பான்மையான மக்களின் தினசரி உணவுகளாகவும் இன்று மாறிபோயுள்ளன.

“பதப்படுத்திய உணவு அதிகளவு கிடைக்கக் கூடிய தன்மை, துரித நகராக்கல் வாழ்க்கை முறை மாற்றம், விரும்பத் தகாத சந்தைப்படுத்தல்

செயல்முறைகள் என்பவை எம் ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கங்களை முற்றாகவே மாற்றிவிட்டன.”¹¹

மேற்கண்ட பகுதி, உணவுமுறைகளின் சீர்கேடுகளையும், உணவுகளின் நச்சுத்தன்மையை உணர்த்துகின்றன. ஆனால் இத்தகைய உணவுகளின் சுவையின் தாக்கத்தினால், அதன் உற்பத்தி முறைகளையும், விளைவுகளையும் மக்கள் உணரவில்லை. தாக்கத்தினை உணர்ந்தவர்களும் சுவையின் ஈடுபாட்டினால் அதனை பெரிதாக எடுத்துக்கொள்வதில்லை. இருப்பினும் துரித உணவுகளின் கெடுதலை உணர்ந்த சிலர் பண்டைய தமிழரின் விருந்தோம்பல் உணவுகளையும், சிறுதானிய உணவுகளையும் மீண்டும் நாடிச்செல்கின்றனர். அரசு நிகழ்ச்சிகளில், புத்தக திருவிழாக்களில் என நடைபெறும் நிகழ்வுகளில் சிறுதானிய உணவுகள் விற்பனை செய்யப்பட்டு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் சிறுதானிய உற்பத்தியின் குறைவினால் அவற்றின் விலைகள் அதிகரித்துக் காணப்படுவது குறிப்பிடப்பட வேண்டியதாகும்.

முடிவுரை

பல்வேறு வகையான நோய்களிலிருந்து தன்னைக் காத்துக்கொள்ள சிறந்த உணவாக சிறுதானிய உணவுகள் உதவுகின்றன. சிறு தானியங்கள் இன்றைய காலகட்டத்தின் ஆரோக்கியமான உணவுகளுள் மட்டுமின்றி, பண்டைய கால உணவுகளிலும் முதன்மையான இடத்தை பெற்றிருந்தன. சங்ககால வாழ்வியலை எடுத்துரைக்கும் புறநூல்களுள் ஒன்றான புறநானூற்றில் சிறுதானியங்களின் பயன்பாடு பல இடங்களில் கூறப்பட்டுள்ளன. வேட்டையாடித் திரிந்த மனிதன் உணவுக்காக திணையை விளைவித்த முறையையும், பண்டமாற்று முறையில் திணையை வழங்கி பொருட்களை பெற்றதையும், சிறுதானியங்கள் கொடையாக வழங்கப்பட்டதையும், உணவுப் பொருட்களுள் சிறுதானியங்கள் முக்கியத்துவம் பெறும்நிலைகளையும் புறநானூற்றுப் பாடல்களின் வழி அறியமுடிகிறது. உடலை வலுப்படுத்துவதற்காக உணவுகள் அத்தியாவசியமாக உட்கொள்ளப்பட வேண்டிய நிலையில், சுவைக்காக

ஆரோக்கியமற்றதையும் உண்டுவாழும்நிலையே இன்று காணப்படுகின்றன. இந்நிலையில் இவ்வாய்வுக் கட்டுரையானது, புறநானூற்றின்வழி, உணவுமுறைகளில் சிறுதானியங்களின் பயன்பாட்டை மீட்டுருவாக்கம் செய்து, இன்றைய பிறழ்வுமுறை உணவுமுறைகளை அறிவுறுத்தி, சிறு தானியங்களின் அவசியத்தை எடுத்துரைத்துள்ளது.

குறிப்புகள்

1. ஞா. ஸ்ஓபன், இலக்கிய இனவரைவியல், ப.52
2. <https://www.nallasoru.com/index-3.html>
3. புறம்:335:4-6
4. புறம்:168:3-7
5. புறம்:335:4-6
6. நற்:63:1-2
7. புறம் 333:11-12
8. புறம்:189:7
9. ஞா. தேவநேயன், பழந்தமிழாட்சி, ப.
10. புறம்:328:2-3
11. <http://www.jaffnadiabeticcentre.org/archives/4191>

துணைநூற்பட்டியல்

1. தேவநேயன். ஞா, பழந்தமிழாட்சி, திருநெல்வேலித் தென்னிந்திய சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், லிமிடெட், திருநெல்வேலி, சென்னை - 1. முதற்பதிப்பு - பிப்.1952.
2. ஓளவை. துரைசாமிப் பிள்ளை, (உ.ஆ), - புறநானூறு (மூலமும் உரையும்), பூம்புகார் பதிப்பகம், 127 (ப.எண்.63), பிரகாசம் சாலை (பிராட்வே), சென்னை - 600 108, முதற்பதிப்பு - மார்ச், 2010.
3. ஓளவை. துரைசாமிப் பிள்ளை (உ.ஆ), - நற்றிணை (மூலமும் விளக்கவுரையும்), பூம்புகார் பதிப்பகம், 127 (ப.எண். 63), பிரகாசம் சாலை (பிராட்வே), சென்னை. முதற்பதிப்பு: மார்ச், 2010.
4. ஞா. ஸ்ஓபன், - இலக்கிய இனவரைவியல், நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ், 41 - பி, சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர் சென்னை, முதற்பதிப்பு - அக். 2017.