

THE FOOD AND DIETARY TRADITION OF THE NEITHAL PEOPLE

நெய்தல் திணை மக்களின் உணவு மரபு

D. BAMA

Doctoral Researcher

SRI PARASAKTHI COLLEGE FOR WOMEN COURTALLAM -627802

Human life cannot sustain today without food. Sangam literature encourages the provision of the best food to the Five-fold People). The Five-fold People also provide food suitable for their respective lifestyles. The Neithal People in this way, the types of fish from the sea have always been the primary source of sustenance in people's lives. They obtained grains, millet, mackerel fish, cat fish ,dried fish and fish was the main source of food of People, and they also consumed grains and millet in the past. "Palm fruits, Palm by product and grains" are foods provided by nature were consumed with pride by these People, and Sangam literature praises their way of life."

KEYWORD : Food, Tradition, Neithal People

SUB BIBLIOGRAPHY

S.No	Book	Author	Publications
1	Food Tradition of Sanga people (2015)	K.R.Kamala Murugan	Gowra agencies 186, V.R Pillai St Triplicane Chennai -05
2	Neithal Poets in sanga literature (2010)	S.V.Subramaniyan	Maiyappan Pathipagam 53, Puthu St, Sithamparam – 608001
3	Ainkunuru (2010)	Puliyur kesikan	Gowra Agencies 4, Singaperumal Kovil St, Triplicane, Chennai-05
4	Kalithogai (2009)	Puliyur Kesikan	Saratha Pathippagam G-4 shanthi apartment Sri krishnapuram St,Chennai -600 014
5	Kuronthogai (2014)	Puliyur Kesikan	Pari nilayam 90, Peratre Chennai – 600 108
6	Tamil Literary history (2020)	Mathu.S Vimalanaththam	Pari nilayam 184/FF Peratve Chennai – 600 104
7	Agananoolu (2009)	V.T.Rama Subramaniyan	Thirumagal Nilayam Secons appartments 13, Sivaprakassam St, T.Nagar Chennai – 600 017

மனிதன் உயிர் வாழ இன்றியமையாத பொருள் உணவாகும். சங்க இலக்கியங்கள் ஐந்திணை மக்களுக்கும் உரிய உணவுகளை எடுத்துரைக்கின்றது. ஐந்திணை மக்களும் அவர்தம் வாழிடங்களுக்கு ஏற்ப உணவுகளை உண்டனர். அவ்வகையில் நெய்தல் நில மக்கள் வாழ்வில் கடல் சார்ந்த உணவான மீன் வகைகளே முதன்மை இடம் பெற்றது. நெல்லரிசி, திணை, அயிலைமீன், கெடிறுமீன், மீன் வற்றல் மீன்களைச் சுட்டு உண்ணுதல் என்று மீன் உணவே நெய்தல் மக்களின் இன்றியமையா உணவாக இருந்தது பண்டமாற்று முறையில் நெல், திணைகளைப் பெற்றும் சமைத்து உண்டனர். பனம்பழம், நுங்குகள் என்று இயற்கை சார் உணவுகளை நெய்தல் மக்கள் உண்டு வளமோடு வாழ்ந்ததை சங்க இலக்கியங்கள் பறைசாற்றுகின்றன.

முன்னுரை:

தமிழர்களின் பண்பாடும் நாகரீகமும் நீண்ட நெடிய பாரம்பரியம் உடையதாக விளங்குகிறது. தமிழரின் பெருமையை உலகம் முழுவதும் பறைசாற்றி உலகம் விரும்பிப் போற்றும் நடைமுறைகளுர் தமிழரின் உணவுமுறை தனியிடம் பெறுகின்றது. மனித வாழ்க்கையில் நம்பிக்கைகளும் இன்றியமையா இடத்தைப் பெற்றன. நம்பிக்கைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் வாழ்க்கையில் ஏற்படக் கூடிய துன்பங்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம் என்று கருதினான். இன்லியல் சங்க இலக்கிய எட்டுத்தொகை அக இலக்கியங்கள் வழி அறியலாகும் நெய்தல் திணை

மக்களின் உணவு முறைகளையும் நம்பிக்கைகளையும் ஆராய்ந்து
எடுத்துரைக்கின்றது.

உணவு

உலகில் முதன்முதலில் உணவை நாகரீகமாய் சமைத்துண்டவன் தமிழனே ஓனைய
நாட்டாரெல்லாம் தம் நாட்டில் விளைந்த உணவுப் பொருட்களைப் பச்சையாகவும்,
கட்டும் வெறுமையாய் அவித்தும் உண்டு வந்த காலத்தில் உணவைச் சோறும்
கறியும் என இரண்டாக வகுத்து நெல்லரிசியைச் சோறாகச் சமைத்தும். கறி அல்லது
குழம்பு வகைகளை கலையோடு மட்டுமல்லாது உடம்பை வலுப்படுத்துவனவும்
நோய்வராது தடுப்பளவுமான பலவகையாக மருந்துச் சரக்குகளை உசிலை (மசாலா)
வாசு சேர்த்து ஆக்கியும் உயர்வாக உண்டுவந்த பெருமை தமிழரதாகும் என்று
தேவநேயப்பாவனார் உவி என்ற சொல்லுக்குச் சோறு என்று பொருள் உண்டு
(முனைவர் சங்கரநாராயணன்) கூறுகின்றார்,

சங்கத் தமிழரின் உணவு முறைகள் 2015 ப - 2).

அவ்வகையான உணவு முறைகளை சமைத்தலின் அடிப்படையில்

1. தானிய உணவுகள்
2. குழம்பு வகைகள்
3. காய் கனிகள்
4. புலால் உணவுகள்
5. திரவ மற்றும் பான வகைகள்

என்ற அடிப்படையில் செய்திகளைக் காணலாம்.

நெய்தல் திணை உணவு முறைகள்:

ஐந்திணை மக்களும் தங்கள் வாழிடங்களுக்கு ஏற்ப உணவுகளைப் உண்டனர்.
பண்டமாற்று முறையிலும் தங்களுக்கு தேவையான உணவுகளை பெற்று உண்டனர்.
நெய்தல் திணை மக்கள் வாழ்வில் மீன் முக்கிய உணவாக இருந்தது. மீன் வற்றல்
(கருவாடு), வெண்சோறு, அயிரை மீன், கெடிறு மீன், நுங்கு, பனம்பழம், திணை, கள்
இன்றியமையா உணவாக இருந்ததைச் சங்க இலக்கியங்கள் புலப்படுத்துகின்றன.

நெய்தல் திணை - தானிய உணவுகள்:

உலகில் பயன்படுத்தப்படும் பல வகையான தானியங்களில் நெல்லரிசி சோறு
போன்று சுவையான உணவு கிடையாது. இவ்வுணவு பெரும்பான்மையான குழம்பு
வகைகளோடும், பொருந்தி சுவை கூட்டுவதே இதற்குக் காரணம் நெல்லரிசி, திணை
என்ற தானிய வகைகள் சங்க காலங்களில் பயன்படுத்தப்பட்டன. உணவு மருந்து
என்று வழங்கப்படுவதால் உணவை அளிக்கும் பண்பை உடையவனை பசிப்பிணி
மருத்துவன் ஆவான் (ரா. சங்கரி)

மூரல் நெல்லரிசி:

கடலில் இறால் மீன் பிடித்து வரும் தந்தைக்கு, உப்பைவிற்று வாங்கிய நெல்லை
அரிசியாக்கி, வெண்மையாகச் சமைத்த சோற்றில் அயிரை மீன் புளிக் குழம்புடன்
உணவு கொடுக்கும் பரதவரின் மகளின் ஆற்றலைப்

பெருங்கடற் பரப்பில் சேயிறா நடுங்க
கொடுத்தொழில் முகந்த செங்கோல் அவ்வலை
நெடுந்திமில் தொழிலொடு ஆகிய தந்தைக்கு
உப்புநொடை நெல்லின் மூரல் வெண்சோறு
அயிலை துழந்த அம்புளிச் சொரிந்து
கொழுமீன் தடியொடு குறுமகள் கொடுக்கும்

(அகம் : 60 : 1-6)

என்ற வரிகள் எடுத்துரைக்கின்றன (ச.வே. சுப்பிரமணியன்(உ.ஆ) 2010,323) இதன் மூலம் மூரல் என்ற நெல்லரிசி வகையை நெய்தல் மக்கள் பண்டமாற்று முறையில் வாங்கி வீட்டிலேயே அரிசியாக்கி வெண்சோறுச் சமைத்து உண்டமையை அறியலாம்.

திணை:

மணற் குவியலில் நண்டின் கூட்டம் விளங்கும். அந்நண்டுக் கூட்டம் மகளிர் காய வைத்த திணையை துழாவும், கைவிரல் போல் நறுமணம் கமழும் ஞாழல் மலர்களைக் காலால் விரித்துக் கோலம் செய்யும் என்பதை

எக்கர் ஞெண்டின் இருங்கிளைத் தொழுதி
இலங்கு எயிற்று ஏர் இன்னகை மகளிர்
உணங்கு திணை துழவும் கைபோல், ஞாழல்

(நற். .267 :24)

என்ற வரிகள் கூறுகின்றன. (ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ) 2010, 104) இதன் வழி பரதவ மகளிர் திணையைக் காய வைப்பர் என்பது அறியப்படுகிறது. பண்டமாற்று வழி திணையை நெய்தல் மக்கள் பெற்றிருப்பர் என்பதும் புலப்படுகின்றது. நெய்தல் மக்கள் வாழ்வில் திணை வகையும் உணவாக இருந்தமையை இதன் வழி அறியலாம்.

குழம்பு வகைகள்:

அரிசி உணவு மற்றும் பிற உணவு வகைகளுக்கு ஏற்றார்போல் பல்வகையான குழம்பு வகைகளையும் சமைத்துச் சுவைத்த தமிழர் தம் திறன் போற்றுகுரியது. நெய்தல் மக்கள் வாழ்வில் பல்வேறு மீன் வகைகளை சமைத்து உண்டதை சங்க இலக்கியங்கள் புலப்படுத்துகின்றன. நெல் சோற்றோடு இறைச்சி கலந்த உணவினையும் சங்க கால மக்கள் உண்டுள்ளனர். (ஜெயக்கலா).

அயிலை மீன் குழம்பு:

பரதவரின் மகள், கடலில் சென்று மீன் பிடித்து வந்த தந்தைக்கு நெல்லைக் குற்றி வெண்சோறுச் சமைத்து, அயிலை மீன் குழம்பை புளிச் சேர்த்து சமைத்து கொடுத்ததை, அயிலை துழந்த அம்புளிச் சொரிந்து,

கொழுமீன் தடியொடு குறுமகள் கொடுக்கும்

(அகம். : 60 :5-6)

என்ற வரிகள் உணர்த்துகின்றன. (ச.வே.சுப்பிரமணியன், (உ.ஆ)2010, ப - 104) பரதவர்கள் அயிலை மீனைப் புளிச் சேர்த்து சமைத்து சுவையாக உண்டனர் என்பதை எடுத்துரைக்கின்றது.

கெடிறு மீன் உணவு:

தலைவி பெரிய கடற்கரையில் வாழும் சிறு வெண் காக்கைக் கரிய கழியில் உள்ள கெடிறு என்ற வகை மீனை உண்ணுகின்ற நெய்தல் நீலத் தலைவன் அருள்பவன் போலக் கூறி அருளவில்லை எனினும் அவன் நமக்கும் பழையமையான உறவுடையவன் என்று கூறியதை.

பெருங் கடற் கரையது சிறுவெண் காக்கை
இருங்கழி இனக்கெடிறு ஆரும் துறைவன்
நல்குவன் போலக் கூறி
நல்காண் ஆயினும் தொல்கேள் அன்னே.

(ஐங் - 167 : 1-4)

என்ற வரிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. (ச.வே.சுப்பிரமணியன், (உ.ஆ) 2010, 23) இதன் மூலம் கெடிறு மீன் வகையை உணவாக பரதவர்கள் உட்கொண்டதை அறியலாம். மீன் உணவைக் கொண்ட நல்ல வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு எழுக என்று தலைவியைத் தோழி கூறியதைக்

கொழுமீன் ஆர்கைச் செழுநகர்ச் செலியிய
எழுஎனின் அவளும் நல்லான்: யாமும்.

(நற் :159 : 7-8)

என்ற வரிகள் கூறுகின்றன. (ச.வே.சுப்பிரமணியன், (உ.ஆ) 2010, ப - 76) இது மீன் உணவு பரதவ மக்கள் வாழ்வில் முக்கிய உணவாக இருந்தமையை புலப்படுத்துகின்றது.

அலைகளால் இறந்த மீன்களை மட்டும் உண்ணுதல்:

மிகுதியாக நீர் பெருகும் உப்பங் கழியில் கண்ணைக் கவரும் அழகிய பறவைகள், அலைகள் மோதுதலால் தாமே இறந்து படுகின்ற மீன்களை அல்லாமல் உயிரோடு உள்ள மீன்களைக் கொண்டு உண்ணாத துறைக்குரிய தலைவன் என்று நெய்தல் தலைவனைக்

கரைகவர் கொடுங்கழி கண்கவர் புள்ளினம்
திரையுறப் பொன்றிய புலவுமீன் அல்லதை
இரைஉயிர் செகுத்து உண்ணாத் துறைவனை

(கலி :131 :31-34)

என்ற வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன (ச.வே.சுப்பிரமணியன், (உ.ஆ) 2010, p 264) இதன் மூலம் பரதவர்கள் உப்பங்கழியில் அலைகளினால் இறந்த மீன்களை உண்ணும் வழக்கம் கொண்டனர் என்பது புலப்படுகின்றது. மீன்களை தாம் கொண்டு உண்ணும் வழக்கம் சில நெய்தல் மக்களிடம் இல்லாதிருந்தமை இதன் வழி தெரிகின்றது.

மீன்களை சுட்டு உண்ணுதல்:

மழைக் காலங்களில் மான் கூட்டங்கள் பரதவர்கள் வசிப்பிடத்தில் துள்ளி ஓடும் நெல் விளைச்சல் சிறப்பாக இருக்கும் உப்பங்கழியில் உப்பு விளையும் கொழுந்த மீன்களைச் சுடுவதால் எழுகின்ற புகை தெருக்கள் முழுவதும் கலந்து நிற்கும் என்ற நெய்தல் நிலம் பற்றி

அழியா மரபின் நம்முதார் நன்றே
கொழுமீன் சுடுபுகை மறுகினுள் மயங்கிச்
சிறுவீ ஞாழல் துறைமார் இனிதே

(நற் :311: 5-7)

என்ற வரிகள் கூறுகின்றன. (ச.வே.சுப்பிரமணியன், (உ.ஆ) 2010,ப - 311) இது பரதவர்கள் மீனை சுட்டு உண்ணும் வழக்கம் இருந்ததை புலப்படுத்துகின்றது.

மீன் வற்றல்:

புலால் மனம் கொண்ட மீனை உப்பிட்டு வற்றலாய் புலர்த்துகையில் அவற்றைக் கொள்ள வரும் பறவைகளை மடப்பம் பொருந்திய தோழியர் விரட்டுவர் என்பதை.

புலவுமீன் உணங்கல் படுபுள் ஒப்பி

மடநோக்கு ஆயமொடு உடன்ஊர்பு ஏறி

(நற் : 331: 4 - 5)

என்ற வரிகள் சுட்டுகின்றன. (ச.வே.சுப்பிரமணியன்,(உ.ஆ) 2010, ப -120) இது மீனை வற்றலாக்கி பரதவர்கள் உண்டதை எடுத்துரைக்கின்றன.கடற்கரை மணலில் புன்னை மர நிழலில் காயவைத்த மீன் வற்றலைத் தின்ன வரும் பறவைகளை விரட்டினோம் என்று தோழி கூறியதை

கொழுமீன் உணங்கற் படுபுள் ஒப்பி

(அகம் : .20 :2)

என்ற வரிகள் கூறுகின்றன. (ச.வே.சுப்பிரமணியன், (உ.ஆ) 2010, ப - 318) இதன்வழி பரதவ மகளிர் கடற்கரை மணலில் புன்னை மர நிழலில் மீன்களை காய வைத்து பதப்படுத்தி கருவாடு உணவு செய்தமையை அறியலாம்.

புளிச் சேர்த்து குழம்பு சமைத்ததன் வழி ஏதோ சமைத்தோம் சாப்பிட்டோம் என்றில்லாமல் குழம்பு வகைகளையும் கிடைத்த பொருட்களுக்கு ஏற்ப சுவையான முறையில் சமைத்துண்ட செய்திகளை அறிய முடிகிறது.காய் கணிகள் தானிய வகைகளோடு குழம்பு வகைகளுக்கு ஏற்றாற்போல் பல வகையான காய், கணிகளையும் சங்க கால மக்கள் உண்டு வந்த தன்மைகளை அறிய முடிகின்றது. நெய்தல் மக்கள் வாழ்வில் நுங்கு, பனம் பழம் போன்ற காய், கனி உணவாக அமைந்திருந்தமையை சங்கப் பாடல்கள் புலப்படுத்துகின்றன.

நுங்கு

கொடிய சுறாமீனைப்பிடிக்கும் கடுமையான முயற்சியையுடைய தந்தை பெரிய கடலில் வேட்டைக்குச் சென்றார். அப்போது வீட்டிலிருக்கும் சிறுவர் அவருடன் கூட்டிச் செல்லாததால் அழுவர். சிறுவர்கள் அதனால் பனை மரத்திலிருந்து பெற்ற நுங்கைப் பகுத்து உண்டு மகிழ்ந்ததை

கடுஞ்சுறா எறிந்த கொடுத்தாட் தந்தை

புள்இமிழ் பெருங்கடல் கொள்ளான் சென்றென

மலைஅழுது ஒழிந்த புன்தலைச் சிறாஅர்

துணையதின் முயன்ற தீம்கண் நுங்கின்

பெண்ணை வேலி உழைக்கண் வீலார்

(நற் : 392 :1-6)

என்ற வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. (ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ) 2015:136) இது பரதவர்களின் சிறுவர்களும் பனைமரம் ஏறும் அளவு வலிமை படைத்தவர்கள். மேலும் நுங்கு பரதவர்களின் முக்கிய உணவாக இருந்தமையும் புலப்படுத்துகின்றது.

பனம் பழம்:

தோழி உப்பங்கழியிடத்தைச் சேர்ந்த சோலையில் பனைமரத்தின் சுவையான சாறுமிக்க முற்றிய பழம் நெய்தல் மலர் வருந்துமாறு சேற்றில் புதையும் அவ்ஓலிக் கேட்டு நாரைக் கூட்டம் அஞ்சி ஓடும் என்று கூறியதை

**அழிதக் கன்றே தோழி! கழிசேர்பு
காணற் பெண்ணைத் தேனுடை அளிபழம்
வள்ளிதழ் நெய்தல் வருந்த மூக்கு இறுபு
அள்ளல் இருஞ்சேற்று ஆழப்பட்டென.**

(நற் :372: 14)

என்ற வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன (ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ) 2015:132) இதன்வழி பனம்பழம் பரதவர்களின் சுவை மிக்க உணவாக இருந்ததையும் பனைமரம் பரதவர்கள் இருப்பிடங்களில் அதிக அளவு காணப்பட்டதையும் அறியலாம். இதன் மூலம் நெய்தல் மக்கள் தங்கள் வசிப்பிடங்களில் கிடைத்த சத்தான உணவுகளை உண்ணும் பழக்கத்தினைக் கொண்டவர்கள் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

புலால் உணவுகள்:

நெய்தல் மக்கள் வாழ்வில் புலால் உணவுகளே முக்கிய இடம் பெற்றன. மீன் வகைகளே பரதவர்களின் முக்கிய உணவாக இருந்தமையை சங்க இலக்கியங்கள் புலப்படுத்துகின்றன.

**அயிலை துழந்த அம்புனிச் சொரிந்து
கொழுமீன் தடியொடு குறுமகள் கொடுக்கும்**

(அகம் : 60 :5-6)

என்றும் (ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ) 2015-104)

இறுங்கழி இனக்கெடிறு ஆளும் துறைவன்

(ஐங் :167 : 2)

என்றும் (ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ) 2015-223) சங்க இலக்கியங்கள் கூறுவதன் வழி அறியலாம்.

திரவ மற்றும் பான வகை உணவுகள்

தானியம், காய், கனி, புலால் என்ற திடப்பொருட்களோடு மட்டுமின்றி பலவகையான திரவ நிலை உணவுகளையும் விரும்பி உண்ட தமிழரின் உணவு முறையினையும் நாம் காணமுடிகின்றது

கள் அல்லது மது என்பதான போதை தரும் பானம் இதில் முக்கிய இடம் பெறுகின்றது. நெய்தல் மக்கள் வாழ்வில் கள் இன்றியமையா உணவு என்பதைக்

கள்களி செருக்கத்து அன்ன

(நற் : 35 :11)

என்ற வரிகள் சுட்டுகின்றன (ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ) 2015-46)

நெய்தலில் கள் தயாரித்தல்

ஆராவாரம் மிக்க நெய்தல் நிலத்தில் சமைக்கப் பெற்ற கள்ளின் சாடியைப் போன்று எனது அழகுக் கெடும் என்று தலைவிக் கூறியதைக்

**கலிமடைக் கள்ளின் சாடி அன்னளம்
இளநலம் இற்கடை ஒழியச்**

(நற் : 295 : 7-8)

என்ற வரிகள் கூறுகின்றன (ச.வே.சுப்பிரமணியன் 2015:112) இது நெய்தல் மக்கள் தாங்களே கடற்கரையில் கள் தயாரித்தமை வெளிப்படுத்துகின்றது.

இரவில் கள் குடித்தல்

ஊரில் எழுந்த ஓசை அனைத்தும் அடங்கியதும் நள்ளிரவில் கள் குடியர்கள் களிப்பு மயக்கம் அடங்கி போனதால் நெய்தல் ஊரும் உறங்கியது என்பதை

**ஒலிஅவிந்து அடங்கியாமம் நள்ளென
கலிகெழு பாக்கம் ஓயில் மடிந்தன்றே**

(நற் :303 : 1-2)

என்ற வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. (ச.வே சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ) 2015.114) இது நெய்தல் பரதவர்கள் இரவில் கள் உண்டே மகிழ்வார் என்பதை புலப்படுத்துகின்றது. இதன் மூலம் பரதவர்கள் வாழ்வில் கள் பானம் இளைப்பாறுவதற்காக பயன்படுத்தப்பட்ட இன்றியமையா பானமாக இருந்தமை புலப்படுகின்றது. உணவு என்பது ஏதோ பசியினை அடைக்க பயன்படும் ஒரு பொருளாக மட்டுமின்றி, தமிழர்கள் பன்னெடுங்காலமாகவே வகைவகையான உணவுகளை உண்டு வாழ்ந்துவந்த விருந்தினரையும் பாங்குடன் கவனித்துப் பரிமாறிய நல்ல பண்பினை சங்கப் பாக்கள் புலப்படுத்துகின்றன. சங்க கால தமிழர்கள் பல்வேறு நிலைகளிலும் செம்மையுடன் வாழ்ந்ததை அறிந்துணர்ந்து போற்றி மகிழ்முடிகின்றது.

முடிவுரை:

நெய்தல் மக்கள் வாழ்வில் மீன் உணவு முக்கிய ஒன்றாக இருந்தது. கடலில் பிடித்த மீன்களை வற்றலாக்கி பதப்படுத்தி உண்டனர்.

வெண் சோறு உண்ணும் வழக்கம் நெய்தல் மக்களிடம் இருந்தது.

ஆண்கள் கள், அருந்தினர், நுங்கு, பனம்பழம் போன்றவை பரதவர்களின் உணவாக இருந்தது. திணையும் நெய்தல் மக்களின் உணவாக இருந்தது பண்ட மாற்று முறையில் திணையைப் பெற்றனர். மீன்களை சுட்டு உண்ணும் வழக்கம் நெய்தல் மக்களிடம் இருந்தமையை சங்கப் பாடல்கள் வழி அறியலாம்.

அயிரமீன், கெடிறுமீன் குழம்பு வைத்து பரதவ மக்கள் உண்டதை சங்க இலக்கியங்கள் கூறுவதன் வழி நெய்தல் மக்கள் வாழ்வில் மீன்களை சிறந்த உணவாக இருந்தமைப் புலப்படுகின்றது.

சங்ககால மக்களின் உணவு முறைகள், அவர்கள் பின்பற்றிய நம்பிக்கைகள் வழி இயற்கையோடு அவர்கள் வாழ்ந்த இடங்களுக்கு ஏற்பவும் சிறப்பான வாழ்வை மேற்கொண்டிருந்தனர் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

துணைநூற்பட்டியல்

வ.எண்	நூல்	ஆசிரியர்	வெளியீடு
1	சங்கத் தமிழரின் உணவு முறைகள்	கே.ரா.கமலா முருகன்	மெய்யப்பன் பதிப்பகம் 2015
2	சங்க இலக்கியத்தில் நெய்தல் பாடல்கள்	ச.வே.சுப்பிரமணியன்	கௌரா புத்தகமையம் 210
3	ஐங்குறுநூறு	புலியூர் கேசிகன்	சாரதா பதிப்பகம் சென்னை-14 2010
4	தமிழ் இலக்கிய வரலாறு	மது.ச.விமலானந்தம்	முல்லை நிலையம் தி.நகர் சென்னை -600017 2020
5	கலித்தொகை	புலியூர் கேசிகன்	சாரதா பதிப்பகம் சென்னை-14 2009
6	குறுந்தொகை	புலியூர் கேசிகன்	பாரி நிலையம் ராபட்வே சென்னை -600017 2014
7	அகநானூறு	வ.த. சுப்பிரமணியம்	திருமகள் நிலையம் சுகான்ஸ் அப்பார்ட்மெண்ட் சிவப்பிரகாசம் சாலை தி.நகர் சென்னை -600017 2009

துணை நின்ற ஆய்விதழ்கள்

வ.எண்	நூல்	ஆசிரியர்	வெளியீடு
1	சங்க இலக்கியத்தில் உணவுகள்.	முனைவர் கி. சங்கரநாராயணன் சான்லாக்ஸ்	பன்னாட்டு தமிழியல் ஆய்விதழ்
2	புறநானூற்றில் வாழ்வியல் அற நெறிகள்	முனைவர் ரா. சங்கரிதமிழ்	மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
3	பெரும்பாணாற்றுப் படையில் உணவு	முனைவர் பா.ம. ஜெயகலா	International Journal of tamil language and literary studies