

**சங்க இலக்கியம் - உணவும், உணவு மேலாண்மையும்**

**இரா.நிரோஷா<sup>1</sup> & முனைவர் த.மரகதம்<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> முழுநேர முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்,

<sup>2</sup> இணைப் பேராசிரியர்,

**தமிழாய்வுத்துறை, அரசு கலைக்கல்லூரி (நிலை-1),  
அரியலூர்.**

6

**ஆய்வுச் சுருக்கம்**

மனிதர்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு அடிப்படை தேவைகளுள் முதன்மையானது உணவு. சங்க கால மக்களின் வாழ்வினைக் கூர்ந்து நோக்கும் பொழுது அவர்கள் நோயின்றி பெருவாழ்வு வாழ்வதற்கு இன்றியமையாததாக உணவு அமைகிறது. சங்க கால மக்கள் தங்கள் நிலத்தில் வேளாண்மை செய்த உணவுப்பொருட்களைப் பண்டமாற்று முறையிலும் மற்றும் பகிர்ந்து கொடுத்தும், விருந்தோம்பல் செய்தும், பதப்படுத்தியும், சேமித்தும் மேலாண்மையில் சிறந்து விளங்கியதை சங்க இலக்கியம் மூலம் அறிய முடிகிறது.

தற்கால மக்களின் வாழ்வு ஈயலின் வாழ்நாள் போல் மிகக்குறுகிய காலமாக மாறுவதுடன், அதுவும் நோயுடனே அமைகிறது. இரண்டு வயது குழந்தை இதய நோயாலும், ஐந்து வயது குழந்தை நீரிழிவு நோயாலும் உயிர் இழப்பதை நம்மால் காணமுடிகிறது. இதனைத் தவிர்க்க இன்று நாம் பல நோய்களுக்கு மருந்தாக எடுத்துக்கொள்ளும் உணவினைச் சங்க கால மக்கள் தினசரி உணவாக கொண்டு நோயின்றி வாழ்ந்தனர் என்பதை தெளிந்து சங்க கால உணவு முறையினையும், உணவு மேலாண்மையையும் பின்பற்றுவோம்.

**முன்னுரை**

சங்க கால மக்கள், வாழும் இடங்களை நிலத்தின் தன்மைக்கு ஏற்ப ஐந்து வகைகளாகப் பிரித்துள்ளனர். ஐவகை நிலங்களிலும் ஆரோக்கியமான, இயற்கைச் சார்ந்த மாறுபட்ட உணவுமுறை அமைந்துள்ளது. என்பதை சங்க இலக்கியம் குறிப்பிடுகிறது. இன்றைய உலகம் மருந்துலகமாகவே மாறியுள்ளது. சங்ககால மக்கள் உணவையே மருந்தாக கொண்டிருந்ததையும், அவர்களின் உணவு மேலாண்மையின் இன்றியமையாமையை அறிவது இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

**திறவுச்சொற்கள்**

1. நவம் - தேன்
2. புகவு - உணவு
3. உணங்குதல் - காய்தல்

கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), கோவை

மற்றும்

பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்

இணைந்து நடத்திய

பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்



**“தமிழ் இலக்கியங்களில் வணிக மேலாண்மை”**

Special Issue: Vol :4 Issue No:3

4. இணர் - கொத்து
5. அலவன் - நண்டு
6. கடியுண்டி - பழைய சோறு

**ஐவகை நிலத்தில் உணவும், உடல்நலமும்**

சங்க காலத்தில் உணவு குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என்ற ஐவகை நிலங்களின் தன்மைக்கு ஏற்ப மாறுபட்டிருந்தது. அவ்வுணவே சங்க கால மக்களின் நோயில்லா பெருவாழ்விற்கு அடிப்படையாக அமைந்தது.

**குறிஞ்சி நில உணவு**

சங்க இலக்கியத்தில் குறிஞ்சி நில மக்களின் முக்கிய உணவுகளாக தேன், கிழங்கு, ஐவனநெல், மூங்கில் அரிசிகள் மற்றும் விலங்கு இறைச்சிகள் போன்றவை குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

மலைப்பகுதியில் வாழும் குறவர் மகள் திணை மாவினை உண்டபடியே தட்டை என்னும் கருவியை ஓங்கிமுழக்கி திணைப்புனத்தை காவல் காத்ததை

**“மென் திணை நுவணை உண்டு தட்டையின்”**

ஐங்குறுநூறு பா.எண் 225, பா.அ 2

என்று ஐங்குறுநூறு பாடலடி சங்க கால மக்கள் திணை மாவினை உணவாக உண்ட செய்தியை அறியமுடிகிறது.

**“திணையில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் ஆரோக்கியமான செரிமானத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் திணை நல்ல உணவாகப் பயன்படுகிறது. உடல் எடையை குறைக்க முயற்சிப்பவர்களுக்கு, சிறந்த இதய ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும் விதமாக கொழுப்பின் அளவை குறைக்க இது உதவுகிறது”**

என்று டாக்டர் கு.சிவராமன் ஆறாம் திணை என்னும் நூலில் குறிப்பிடுகிறார்.

மேலும்

சங்க கால மக்கள் பாலில் தேனை கலந்து உண்டதை

**“பால்கலப்பு அன்ன தேக் கொக்கு அருந்துபு”**

குறுந்தொகை பா.எண் 20, பா.அ 2

என்ற குறுந்தொகை பாடலடி தெளிவுபடுத்துகிறது.

சங்க இலக்கியத்தில் தேன் ஒரு சிறந்த ஆற்றல் தரும் உணவாகவும், காயங்களை ஆற்றும் மருந்தாகவும் இருப்பதை

**“வேய்ப்பெயல் வினையுள் தேக்கள் தேறல்”**

மலைப்படுகடாம் பா.எண் 171 பா.அடி 1

என்று மலைப்படுகடாம் பாலடி தேனின் மருத்துவத் தன்மையைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறது.

## 2. முல்லைநில உணவு

முல்லை நில மக்கள் சாமை, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம் போன்றவை சிறுதானியங்களையும், பால், தயிர், வெண்ணெய், மோர் போன்ற பால்பொருட்களையும், அவரை விதைகள், கிழங்குகள், தேன், மூங்கில், அரிசி, புளி, வெல்லம் ஆகியவற்றையும் உணவாக உட்கொண்டதை சங்க இலக்கியங்கள் குறிப்பிடுகின்றன. இதனை,

“மாபுதல் சேர வரகு இணர்சிறப்ப”

ஐங்குறுநூறு பா.எண் 496, பா.அடி 1

என்ற ஐங்குறுநூறு பாடலடி மூலம் முல்லைத்திணையில் வரகு சிறந்த உணவாக இருந்ததை அறிய முடிகிறது.

“மருத்துவக் குணமாக வரகானது மலச்சிக்கலை போக்கும் ஆற்றல் கொண்டதாகவும், உடல்பருமனைக் குறைக்கும் தன்மையுடையதாகவும், ரத்த, சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும், உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், தேவையற்ற நச்சுகளை வெளியேற்றி ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்செய்யவும் உதவுகிறது”<sup>2</sup>  
என்று நல்ல உணவை நல்ல மருந்து என்னும் நூலில் எடையூர் சிவமதி குறிப்பிட்டுள்ளார். மேலும்

முல்லை நிலத்தில் வாழும் ஆயர்கள் தயிரைப் பிசைந்து சோற்றுடன் கலந்து உண்டனர் என்பதை

“முளித் தயிர் பிசைந்த மென்புடை அமிழ்தம்”

பெரும்பாணாற்றுபடை பா.எண் 167 பா.அ 1

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடலடி விளக்குகிறது.

நெய், தயிர், பால், தேன் மற்றும் வெல்லம் ஆகிய ஐந்து பொருள்களும் கலந்த உணவை உண்பவர்கள் உடலில் நோய் அணுகாமல் என்றும் இளமையுடனும், மெருகுடனும் வாழ்வார்கள் என்பதை,

“நெய்தயிர்பால் தேன் வெல்லம்  
நேரிழையார் ஊணமைவு  
பெய்ததொரு காலத்துப் பேணார்  
மெய்தயங்க வாடா மயில்போல்  
வருந்துவர் வையத்துத்  
தோடாடமிர்தயின்றார் போன்று”

சிறுபஞ்சமூலம் பா.எண் 95

என்று சிறுபஞ்ச பாடலடி மூலம் அறியமுடிகிறது.

## மருத நில உணவுகள்

சங்க இலக்கியத்தில் மருத நில மக்கள் கரும்பு, அவல், வெண்சோறு, நண்டு,

கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), கோவை

மற்றும்

பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்

இணைந்து நடத்திய

பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்



“தமிழ் இலக்கியங்களில் வணிக மேலாண்மை”

Special Issue: Vol :4 Issue No:3

பீர்க்கங்காய், பழைய சோறு, நெல், உளுந்து, வாழை, வெற்றிலை போன்ற உணவுகளை உண்டனர். இதனை,

“கவைத்தாள் அலவன் கலவையொடு பெறுகுவீர்”

சிறுபாணாற்றுப்படை பா.அடி.195

என்ற சிறுபாணாற்றுப்படை பாடலடி மருத நில மக்கள் பெரிய கால்களையுடைய நண்டின் தசையை அரிசி சோற்றுடன் கலந்து உண்ட செய்தியை அறிவுறுத்துகிறது.

மேலும்

மருத நிலத்து உழவர் வீடுகளில் உழவுத்தொழில் செய்யும் ஆண்கள் காலையிலேயே வயலுக்குச் சென்றுவிடுவர். அவர்கள் வேலை முடித்து திரும்பியதும் நன்கு ஊறிய பழைய சோற்றினை உண்ட செய்தியை

“மென் புலத்து வயல் உழவர்  
வன் புலத்துப் பகடு விட்டு  
குறு முயலின் குழைச் சூட்டொடு  
நெடு வாளைப் பல் உவியல்  
பழஞ் சோற்றுப் புக வருத்திப்

புறநானூறு பா எண் 395 பா.அடி 1-5

என்ற புறநானூற்றுப் பாடலடி பழைய சோற்றின் இன்றியமையாமையை தெளிவுப்படுத்துகிறது.

“சோறு தண்ணீரோடு ஊறி பழைய சோறான பிறகு இரும்புச்சத்து 13.91 மில்லிகிராம் வரை அதிகரிக்கிறது. அதாவது வெறும் சோற்றில் இருந்ததைவிட பழைய சோற்றில் 2073% இரும்புச்சத்து அதிகமாகிறது. அதே போல் சமைத்த சோற்றுக்குள் 475 மில்லிகிராம் வரை சோடியம் உப்பு இருக்கிறது. அதுவே பழைய சோற்றில் 303 மில்லிகிராம் என குறைகின்றது. சோடியம் குறைவது உடலுக்கு ஆரோக்கியமானது. பொட்டாசியம் அளவு 840 மில்லிகிராம் வரை அதிகரிக்கின்றது. கால்சியம் அளவு சுமார் 20 மில்லிகிராமில் இருந்து 850 மி.கி ஆக உயர்கிறது. இவை தவிர நுண்ணூட்டச் சத்துக்களும், தாது உப்புகளும் எக்கச்சக்கமாக உருவாகின்றது. என அசாம் வேளாண் பல்கலைக்கழகம் நடத்திய ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளதாக”<sup>4</sup>

என்று பழைய சோறு என்ற நூலில் ஆசிரியர் கோமல் அன்பரசன் குறிப்பிடுகின்றார்.

நெற்தல் நில உணவுகள்

நெய்தல் நில உணவுகள் பெரும்பாலும் கடல் சார்ந்தவை. மீன் முக்கிய உணவாகும். அதனுடன் புளிக்கறி, உலர்ந்த மீன் இறைச்சி மற்றும் உப்பிட்ட உணவுகள் பனை மற்றும் தென்னை சார்ந்த உணவு பொருட்களை உணவாக உட்கொண்டனர்.

இதனை,

கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), கோவை

மற்றும்

பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்

இணைந்து நடத்திய

பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்



“தமிழ் இலக்கியங்களில் வணிக மேலாண்மை”

Special Issue: Vol :4 Issue No:3

**“வறல்குழல் சூட்டின் வயின் வயின் பெறுகுவீர்”**

சிறுபாணாற்றுப்படை பா.அடி 63

என்று சிறுபாணாற்றுப்படைப் பாடலடி வலைஞர்கள் வாழும் நெய்தல் நிலப்பகுதியில் நெருப்பில் வாட்டிய அல்லது உலர வைக்கப்பட்ட சூழல் மீனின் கருவாட்டை உணவாகப் பெற்ற செய்தியை அறிய முடிகிறது.

மேலும்

விரால் மீன் உண்பவர்களுக்கு வயிற்றில் ஏற்படும் நோய் தீராத மலச்சிக்கல் நீங்கும் மற்றும் உடலில் உள்ள வாத மற்றும் பித்தக் கோளாறுகளைச் சரிசெய்து உடலைச் சீரான நிலையில் வைக்க உதவுகிறது. மேலும் அதனை

**“வாதமொடு பித்த மகலும் வயிற்றிடைநோய்**

**ஓதுமல் பந்த மறும் உண்மையே - மேதினியில்**

**நல்ல விரால் மீனை நயந்துண்பார் தமக்கு**

**புல்லு மென்பார் மாரறிந்து போ”<sup>5</sup>**

பதார்த்த குண சிந்தாமணி பா.எண் 401

என்று பதார்த்த குண சிந்தாமணி என்ற நூல் மீனின் மருத்துவ குணத்தைக் குறிப்பிடுகிறது.

**பாலைநில உணவு**

பாலை நில உணவுகள் வறண்ட நிலப்பகுதியில் கிடைக்கும் பொருட்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை இதில் புல்லரசி சோறு, உப்புக் கண்டம், இறைச்சி வகைகள் மற்றும் எள், அவரை, துவரை போன்ற உணவுகள் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றன. இதனை,

**“வாடாப் பூவின் கச்சியும் போன்றிய**

**நாடாப் பூவின் ஊரண் தன்மனை**

**புல்லரிசிச் சோறொடு புண்கண்கூர்”**

நற்றினை பாடல் எண் 367 பா.அ 2-4

என்ற பாலடி மூலம் பாலை நில மக்கள் புல்லரிசி உணவு உண்ட செய்தியை அறிய முடிகிறது.

மேலும்

அதிக தாகம் எடுக்கும் நிலையை நீக்கவும், உடலில் அதிகரித்த பித்தத்தினால் உண்டாகும் மயக்கம் மற்றும் மன குழப்பத்தைப் போக்கவும், உடலுக்கு நல்ல உறுதியையும் வலிமையையும் புல்லரிசி உணவின் பயன்களாக

**“புல்லரிசி யுண்ணாப் புகலுமோ வாதமறும்**

**பல்லுயிர்க்குந் திண்மையினைப் பண்ணுங்காண்**

**நல்லதொரு தேகத்திற்கு பித்தஞ்செறிதரு**

கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), கோவை

மற்றும்

பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்

இணைந்து நடத்திய

பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்



**“தமிழ் இலக்கியங்களில் வணிக மேலாண்மை”**

Special Issue: Vol :4 Issue No:3

**மோகமொழிந் தாகத்து நோயுமறும் சாற்று”<sup>6</sup>**

அகத்தியர் குணபாடம் பா.எண் 138

என்று அகத்தியர் குணபாடம் என்ற நூலில் புல்லரிசி உணவின் மருத்துவ குணங்களை குறிப்பிடுகிறது.

**சங்க கால மக்களின், உணவு மேலாண்மை**

சங்க கால மக்கள் தங்கள் நிலத்தில் விளையும் உணவுப்பொருட்களை பதப்படுத்தியும், சேமித்தும், பண்டமாற்றுமுறை என உணவு மேலாண்மையில் சிறந்து விளங்கியுள்ளனர்.

குறிஞ்சி நில மக்கள் தங்கள் நிலத்தில் உற்பத்தி செய்த நெல்லை மலைப்பாறைகளின் மீது காய வைத்து சேமித்ததை,

**“ஜுவன வெண்ணெல் அறைமிசை உணங்கும்”**

புறநானூறு பாடல் எண் - 384, பா.அ 5

என்ற புறநானூறு பாடலடி மூலம் அறிய முடிகிறது.

மேலும்

முல்லை நில மக்கள் தயிரை விற்று, அதற்குப் பண்டமாற்றாகப் பெற்ற தானியங்களைச் சமைத்து உண்டனர். என்பதை,

**“பால்புளிப் பகரின் மேல்தடம் மேவும்”**

நற்றிணை பா.எண் 142, பா.அ 2

என்ற நற்றிணைப் பாடலடி முல்லை நில மக்களின் மேலாண்மை திறனை விளக்குகிறது.

மேலும்

மருத நிலத்தில் விளையும் நெல்லானது முதன்மை பண்டமாற்றாக இருந்துள்ளது. நெல்லைக் கொடுத்து உப்பு, மீன், மோர், தேன் போன்ற உணவுகளைப் பெற்றுள்ளனர். உழவர் மனைவி தம் இல்லத்தில் வைத்திருந்த பழைய நெல்லை, வரால் மீனுக்கு ஈடாக வட்டில் நிறையுமாறு கொடுத்தாள். மருத நிலத்தில் விளையும் நெல்லுக்கு மாற்றாக நெய்தல் நிலத்தில் பிடிக்கும் வரால் மீன் பெறப்பட்ட செய்தி

**“வராஅல் சொரிந்த வட்டியுண் மனையோள்**

**யாண்டுகழி வெண்ணை னிறைக்கு மூர”**

புறநானூறு பா.எண் 33, பா.அடி.16-17

என்ற புறநானூற்றுப் பாடலடி மருத நிலத்தின் பண்டமாற்று முறையை விளக்குகிறது.

மேலும்

சங்க கால மக்கள் தேன், நெய், கிழங்குகள் போன்றவற்றைக் கொடுத்து, அதற்குப் பதிலாக மீன், நெய், கள் போன்றவற்றை பண்டமாற்று முறை செய்த செய்தியை

**“தேன் நெய்யோடு கிழங்கு மாறியோர்**

கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), கோவை

மற்றும்

பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்

இணைந்து நடத்திய

பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்



**“தமிழ் இலக்கியங்களில் வணிக மேலாண்மை”**

Special Issue: Vol :4 Issue No:3

**மீன் நெய்யொடு நறவு மறுகவும்”**

பொருநராற்றுப்படை, பா.எண் 25 பா.அ 24-25

என்ற சிறுபாணாற்றுப்படைப் பாடலடி மூலம் நெய்தல் நில மக்களின் மேலாண்மை திறனை அறிய முடிகிறது.

மேலும்

உணவுக்கு மட்டுமின்றி நெய்தல் நில மக்கள் மீன் நெய்யை விளக்கெரிக்கவும் பயன்படுத்தினர் என்பதை,

**“கொழு மீன் கொள்ளை அழி மணல் குவைஇ**

**மீன் நெய் அட்டிக் கிளிஞ்சில் பொத்திய**

**சிறு தீ விளக்கில் துஞ்சும்”**

நற்றிணை பா.எண் 175, பா.அடி 25

என்ற நற்றிணை பாடலடி பழந்தமிழரின் மேலாண்மை உத்தியை விளக்குகிறது.

**முடிவுரை**

நம் முன்னோர்கள் வகுத்துள்ள பாதை நமக்கானதாக உள்ளது என்பதை விட நாம் சிறந்து வாழ வழிகாட்டியாக உள்ளது என்பதே உண்மை. சங்க இலக்கியங்கள் வாழ்க்கை முறையை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. அற இலக்கியங்கள் வாழ்க்கை முறையை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. அற இலக்கியங்கள் வாழ்க்கை வாழும் முறையை நெறிபடுத்துகின்றன. அதன் வழியே தமிழர்கள் வகுத்த உணவு முறைகளானது நாம் உணவை உண்பதை விட அதனை முறையே கையாளக் கற்றுக் கொண்டால் நவீன காலத்தில் உணவு முறை என்றால் தலைகீழாக உள்ள நிலையாகவே காணப்படுகிறது. மருத்துவ குணம் கொண்ட நோயில்லா பெருவாழ்வினைத் தரும் உணவு முறையை ஒதுக்கிவிட்டோம் என்பதை விட மறந்து வருகின்றோம் என்பதே உண்மை. இனிவரும் நாட்களில் அனைவரும் சங்க கால மக்களின் உணவு முறையை பின்பற்ற வேண்டும். இதனைத் தொடர்ந்து மேம்படுத்த நம் தமிழர்களின் மேலாண்மை நுட்பமும் இன்றியமையாததாகும்.

**சான்றெண் விளக்கம்**

1. டாக்டர் கு.சிவராமன் - ஆறாம் திணை, பா.எண்: 13
2. எடையூர் சிவமதி - நல்ல உணவே நல்ல மருந்து ப.எண்: 24
3. அம்சவேணி பெரியண்ணன் - சிறுபஞ்ச மூலம், ப.எண்:
4. கோமல் அன்பரசன் - பழைய சோறு, பக்.எண்: 21, 22
5. ஆனைவாரி ஆனந்தன் (ப.ஆ) - பதார்த்த குண சிந்தாமணி, ப.எண்: 42.
6. மாதவன் வே.ரா (உ.ஆ) - அகத்தியர் குணபாடம், ப.எண்: 58.

**துணைநூற் பட்டியல்**

1. அம்சவேணி, பெரியண்ணன் (உ.ஆ), சிறுபஞ்சமூலம், வனிதா பதிப்பகம், சென்னை.

கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), கோவை

மற்றும்

பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்

இணைந்து நடத்திய

பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்



**“தமிழ் இலக்கியங்களில் வணிக மேலாண்மை”**

Special Issue: Vol :4 Issue No:3

2. ஆனைவாரி ஆனந்தன் (ப.ஆ), பதார்த்த குண சிந்தாமணி, இந்திய மருத்துவம், ஓமியோபதித் துறை, சென்னை பதிப்பு - 2007.
3. ஓளவை துரைசாமிப்பிள்ளை (உ.ஆ), புறநானூறு, கழக வெளியீடு, சென்னை முதற்பதிப்பு 1947.
4. பாலசுப்பிரமணியன் கு.வெ (உ.ஆ) சங்க இலக்கியம் பத்துப்பாட்டு, நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ், சென்னை முதற்பதிப்பு 2004.
5. மாதவன் வே.இரா (ப.ஆ) அகத்தியர் குணவாகடம், தமிழ்ப்பல்கலைக்கழகம் வெளியீடு, தஞ்சாவூர் முதற்பதிப்பு - 2009.
6. சிவராமன் கு, ஆறாம் திணை, விகடன் பிரசுரம் பதிப்பு - 2017.
7. சிவமதி - நல்ல உணவே நல்ல மருந்து. அருணா பப்ளிகேஷன்ஸ் பதிப்பு 2012.
8. பின்னத்தூர் நாராயணசாமி ஐயர் (உ.ஆ) நற்றிணை கழக வெளியீடு சென்னை முதற்பதிப்பு 1952.
9. சோமசுந்தரனார் பொ.வே (உ.ஆ) ஐங்குறுநூறு கழக வெளியீடு, சென்னை முதற்பதிப்பு 1961.
10. சோம சுந்தரனார் பொ.வே (உ.ஆ), குறுந்தொகை கழக வெளியீடு, சென்னை முதற்பதிப்பு 1952.
11. கோமல் அன்பரசன் பழைய சோறு, தாமரை பிரதர்ஸ் மீடியா பிரைவேட் லிட்.