தமிழர் உணவும் உடல்சார் அறிவியலும்

61

முனைவர் கே. இரா. கமலாமுருகன்

இணைப் பேராசிரியர், உயர் தமிழாய்வு மையம்
இராணி மேரி கல்லூரி (தன்னாட்சி)

மின்னஞ்சல் : kamalamurugan_tamil@queenmaryscollege.edu.in

ஆய்வுச் சுருக்கம்

இன்றைய வாழ்வில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ள அறிவியல் அன்றே வளர்த்தெடுக்கப்பட்ட சூழலில் இயல்பான வாழ்வியலின் ஒவ்வொரு செயல்களிலும் தமிழர்கள் அறிவு நுட்பமாகவே வாழ்ந்துள்ளனர் என்பதனை அறியும் வகையில் முக்கியத் தேவையான உணவுப் பயன்பாட்டில் இணைந்திருந்த அறிவியல் சிந்தனைகளை இவ்ஆய்வு விளக்குகின்றது.

உலகில் உயர்ந்த பல பண்புகளை உயர்ந்த தன்மையுடையவர்களாக வாழ்ந்த சிறப்புடையவர்கள் நம் தமிழர்களே ஆவர். அவர்கள் அறிவு நுட்பத்தின் சிறப்புகளில் ஒன்றாக அவர்களது உணவு உண்ணும் முறைகளும், உணவு வகைகளும் அமைந்துள்ளன. அவை அனைத்தும் பல்வேறு உடல் சார்ந்த அறிவியலுடன் தொடர்புடைனவாக அமைந்துள்ளமையினை எடுத்துரைப்பதாக இக்கட்டுரை அமைகின்றது.

திறவுச் சொற்கள்

உய்க்கும்-முன்னேற்றும்–வாழ்விக்கும், தேறல்-கள், கடுப்பண்ண-விஷம்போன்ற, உண்டி-உணவு, யாக்கை-உடம்பு, ஊறு -துன்பம், அலவன்-நண்டு.

உணவு வகைகள்

“கல்யாண சமையல் சாதம்

காய்கறிகளும் பிரமாதம்”

என்ற பாடல் பலரும் ரசித்துக் கேட்டு பார்த்திருப்போம். அவ்வகையில் சிறப்புடைய பல்வேறு வகையான உணவுகளை சமைத்து உண்டுள்ளனர். அதில் சைவம் அசைவம் என்ற பலவற்றைக் காண முடிகின்றது. மேலும் அதனுள்ளும் 1)இயற்கை சார்ந்த பச்சையான உணவுகள், 2)பக்குவப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் என்ற இரண்டு வகையில் அவற்றை சமைத்து உண்டுள்ளனர்.

ஐவகையான நிலப்பாகுப்பாட்டு முறைமைக்கு ஏற்ற வகையில் உணவில் வகைகளை அமைத்துக் கொண்டு வாழ்ந்தனர் தமிழர்கள்.

“விளைஞர் தந்த வெண்ணெய் ………..

……. அளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர்”

(பெரும்.பா.படை – 255-256)

என்ற பாடலடிகள மருத நிலத்தில் வாழ்ந்த உழவர்கள் வெள்ளை நெல்லின் சோற்றை உணவாக உண்டு வாழ்ந்துள்ளனர். சோற்றுக்கு மனையில் வாழும் கோழிகளைச் சமைத்துப் பொறியலுடன் உண்டனர் என்பதனைச் சுட்டுகின்றது.

"பழு மிளகு உச்ச பாறை நெடுஞ்சுனை
முழு முதல் கொக்கின் தீம் கனி உதிர்த்தென
கயிறு ஊர் பாணியின் தளரும் சாரல்" (குறிஞ்சிப்பாட்டு – 188 – 194)

என்ற பாடலடிகள் குறிஞ்சி நில மக்கள் 'பழுத்த மிளகு பாறைகளின் மீது சிந்திக் கிடந்திடத்தாறும் பெரிய சுனைகளில் மாம்பழங்கள் உதிர்ந்து கிடந்தாலும் சுனைகளின் அருகே அமைந்திருந்த பலாமரத்தின் பழங்கள் வெடித்துச் சிதறியிருந்தாலும் என்பதான ஒப்பினை உடைய குறிஞ்சி நில மக்கள் அவற்றுடன் திணை மாவினையும் தேனினையும் பல்வகை இறைச்சிகளையும் உண்டதனை அறிய முடிகின்றது.

மாமிசத்தினையும் திணை உணவான மூங்கில் அரிசியினையும் உணவாக உண்ட செய்தியினை

"கனமா கொலைச்சித் தன்ஐயர் தந்த
நிணவூண் வல்சிப் படுபுள் ஒப்பும்" (ஐங்குறுநூறு – பதாலை -22)

என்ற பாடலடிகளில் காணமுடிகின்றது.

"பரூஉக்குறை மொழிந்த நெய்க்கண் வேலையாடு
கரூஉக்கண் சிறுடிப் பொம்மல் பெறுகுவீர்" (மலைபடு.168-169)

என்ற பாடலடிகளில் தினையரிசி முக்கிய உணவாக இருந்தமையும் இறைச்சி உணவினையும் உண்டதனை, விருந்தாகப் படைத்ததனை எடுத்துரைக்கின்றது. இன்று நாம் தரும் 'பிரியாணி' விருந்துதாங்க முக்கிய பண்டையத் தமிழரின் முக்கிய உணவுப் பயன்பாடாக இருந்துள்ளதனை நாம் காண முடிகின்றது.

"அவைப்பு மாண் அரிசி அமலை வெண்சோறு
சுவைத்தாள் அலவன் கலவையோடு பொறுவீர்" (சிறுபாண்-194-195)

என்ற பாடலடிகள் ஆமூரில் மருத நிலத்தின் வளமான சூழலில் அமலை வெண் காய்கறிகளை, நண்டின் கறியுடன் உண்டதனைக் காட்சிப்படுத்துகின்றது-

"தேட்கடுப்பனை நாட்டு தேளல்" (புறம். 392)

என்ற பாலடியும்

"பாம்புக் கடுப்பண்ண தோப்பி" (அகம் 378)

என்ற பாடலடிகளும்

"அரவு வெகுண் உள்ள தேறல்" (புறம். 376)

என்ற பாடலடியும் கள் முதலான உணவினையும் உண்டதனையும் அதன் இயல் ……… எடுத்துரைக்கின்றன.

இவை நம்முடைய முன்னோர்களின் பல்வகையான உணவு சமைத்து உண்ட சூழல்களை எடுத்துரைக்கின்றன.

உணவு உண்ணும் முறைகளும் அறிவியல் பயன்களும்

"உடம்பை வளர்த்தேன்
உயிரினை வளர்த்தேன்" (திருமந்திரம்)

என்ற திருமூலர் கூறிய ரகசியம் என்ன என்பதும் அவருக்கும் பல நூறு ஆண்டுகள் முன்னதாகவேத்

திருவள்ளுவர் “மருந்து” என்ற அதிகாரம் அமைத்தபோதும அதில் முக்கிய உணவாக மருந்தாக உணவினையேப் பேசுகின்றார்.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்” (திருக்குறள்- 942)

என்றும்,

“மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்து உண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு” (திருக்குறள்.945)

என்றும் கூறுகின்றபோது அளவுடன் உண்ண வேண்டும். தேவையானவற்றை உண்ண வேண்டும. அதுவே உடலினைக் காக்கும் முதல் மருந்தாகும் என்று உணர்த்துகின்றார்.

அப்படியும் அளவோடு உண்ண வேண்டும என்பதனையும்

“அற்றால் அறவறிந்து உண்க

அஃதுடம்பு பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு” (திருக்குறள் – 943)

என்று எடுத்துரைத்து நீண்டநாள் வாழ வகை செய்துகொள்ள இயலும். ஆனால் இன்றைய வாழ்வியல் சூழல் இவைகளை கேள்விக்குரியதாக்குகின்றது. கடைபிடிக்கவில்லை என்றால் உனக்குத்தான் இழப்பு என்பதனையும்

“இழிவு அறிந்து உண்பான் கண் இன்பம்போல் நிற்கும்

கழிபேர் இரையான்கண் நோய்” (திருக்குறள்-945)

என்ற குறட்பா நெறிப்படுத்த முனைகின்றது.

உணவில் மிகச் சாதாரணமாக நாவல்பழம் எளிய ஒரு திண்பண்டமாகப் பயன்படுத்தினர்.

“கருங்காலி கட்டைக்கு நாணாக் கோடாலி

இருங்கதலித் தண்டுக்கு நாணும் – பெருங்கானில்

காரெருமை மேய்க்கின்ற காளைக்கு நான்தோற்றது

ஈர்கிரவும் துஞ்சாது என் கண்” (ஔவை- தணப்பில் பா.எண்.27)

என்ற பாடலில் ஒரு நாவல் பழம் தொடர்பான ஒரு சூழலை முருகப் பெருமானுடன் ஔவை நிகழ்த்திய உரையாடலாக அமைக்கப்பட்டது.

காட்டில் பல வகையான மரங்கள் இருந்தபோதும ஏன் நாவல்பழம் சுட்ட பழம் சுடாத பழம என சுட்டப்பட்டது என்பது இன்றளவு மருத்துவ உலகில் உரியத்தகு உண்மைகளைத் தருகின்றது. சர்க்கரை உள்ளிட்ட சில நோய்களுக்கு முக்கிய உணவு மருந்தாக நாவல்பழம் திகழ்வதனை நாம் காண்கிறோம். நாவல்பழம் வைட்டமின் சி நிறைந்தது. இது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியாக அமைந்து ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் என்ற முறையில் செயல்பட்டு கண் பார்வைத் திறன் கூட்டுதல், ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரித்தல், பெண் மலட்டுத் தன்மையினை நீக்குதல் எனப் பல வகையில் பயன் தருகிறது.

கனி வகைகள் கேழ்வரகு உள்ளிட்ட தானியங்களில் செய்யப்பட்டன. இவை உடலுக்கு வலுவூட்டும் திறன் படைத்தன.

அறு சுவையான உண்ணும் முறையினையும் உண்ணும்போது உண்ணல், திண்ணல், பருகல், அருந்துதல், குடித்தல் என்ற முறைப்பாடுகளும் உளமாற பின்பற்றப்படுகின்றன. அவற்றுள் ஒவ்வொரு சுவையும் உடலில் ஒவ்வொரு உணர்வைத் தூண்டுகின்ற தன்மையுடையன.

காரம் உடலுக்கு வெப்பத்தினைத் தரும்

உப்பு – நினைவாற்றலை வளர்க்கும்

இனிப்பு – தசைகள் வளர உதவுகிறது

கசப்பு – பயனற்ற கிருமிகளை அழிககும்

புளிப்பு – இரத்தக் குழாயில் அழுக்கை நீக்கும்

துவர்ப்பு – இரத்தப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும்

என்று சுவையின் முக்கியப் பயன்பாடுகள் உள்ளன. ஆயினும் அளவோடுதான் உண்ண வேண்டும் ”அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிழ்தமும் விஷமாகும்” என்பது யாவரும் அறிந்த பழமொழீயே.

உண்ணும்போது “சுத்தம் சோறு போடும்” என்றும் பழமொழீ உள்ளது.

“நீராடிக் கால்கழுவி, வாய்பூசி, மண்டலம் செய்து
உண்டாரே உண்டார் எனப்படுவர் அல்லாதார்

உண்டார்போல் வாய் பூசிச் செல்வர், அது எடுத்துக்

கொண்டார், அரக்கர் குறித்து” (பதினென்கீழ். ப.410)

என்ற பாடல் உள்ளிட்ட பல பாடல்கள் உண்ணும்போது பின்பற்றப்பட வேண்டிய சுகாதாரம் தொடர்பான விதிமுறைகளை எடுத்துரைக்கின்றன.

நாம் இன்றைய பிள்ளைகள் கொரானா போன்ற தீவிர சூழலுக்குப் பின்னரே சிறிதேனும் பின்பற்ற முனைகின்றனர்.

நிறைவுரை

நிலம்சார் முறைகளை ஒட்டிய உணவு முறைகளும் உண்ணும் முறைகளும் உடலுக்கு உறுதியினையும் உயிருக்கு நீண்ட தன்மையினையும் அளித்தமையினை நாம் பண்டையத் தமிழரின் வாழ்வியலில் அறிய முடிகின்றது.

“ஒரு சாண் வயிறு இல்லாட்டி

உலகில் ஏது கலாட்டா”

என்பத உடலில், அறிவியல் (அறிவு – இயல்) பொருளியல் சார்ந்த வாழ்வியலாகும். ‘பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்திடும் என்பதில் ஆயுள் ஆரோக்கியமும உள்ளது. இன்றைய மாறுபட்ட பல உணவு முறைகள் இளமையில் மரணத்தைத் தருவதனைக் கண்டு மற்றவர் உணர்ந்து முறையான சிறந்த உணவுகளை உட்கொண்டு “உடம்பை வளர்த்து உயிரினை வளர்க்க” கற்க வேண்டும் என்பதனை உணர்த்துபோம்.

துணைநூற் பட்டியல்

1. அகநானூறு - நியூ செஞ்சுரி வெளியீடு
2. ஐங்குறுநூறு - நியூ செஞ்சுரி வெளியீடு
3. ஔவை தனிப்பாடல் - வானதி பதிப்பகம்
4. குறிஞ்சிப்பாட்டு - நியூ செஞ்சுரி வெளியீடு
5. சிறுபாணாற்றுப்படை - நியூ செஞ்சுரி வெளியீடு
6. திருக்குறள் - மணிவாசகர் பதிப்பகம்
7. திருமந்திரம் - வானதி பதிப்பகம்
8. பதினெண்கீழ்கணக்கு - சாரதா பதிப்பகம்
9. புறநானூறு - நியூ செஞ்சுரி வெளியீடு
10. பெரும்பாணாற்றுப்படை - நியூ செஞ்சுரி வெளியீடு
11. மலைபடுகடாம் - நியூ செஞ்சுரி வெளியீடு