

அடிசிலும் அருமருந்தும்

Aticilum Arumaruntum

A. Mahalakshmi
Assistant Professor,
Department of Tamil,
Nallamuthu Gounder Mahalingam College,
Pollachi, Coimbatore, Tamilnadu, INDIA
mahalakshmia83@gmail.com

To cite this article (APA): Mahalakshmi, A. (2022). அடிசிலும் அருமருந்தும். *Journal of Valartamil*, 3(1), 86-99. <https://doi.org/10.37134/jvt.vol3.1.6.2022>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/jvt.vol3.1.6.2022>

ஆய்வுச்சாரம்: இவ்வாய்வின் முதன்மை நோக்கம் சங்ககால மக்கள் தங்கள் உணவுமுறை மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையில் வாழ்ந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொண்ட முறையை ஆராய்வதாகும். இவ்வாய்வு பண்புசார் அணுகுமுறையில் நூலாய்வு அணுகுமுறையிலும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாய்வில் சங்ககால மக்கள் தங்கள் உணவுமுறை மூலம் தங்களை ஆரோக்கியமான முறையில் பாதுகாத்துக் கொண்டு நாட்டு மக்களுக்கும் வேண்டிய மட்டும் நன்முறையைக் கடைபிடிக்க அறிவுரையும் வழங்கினர். இவ்வாய்வின் வழி, இளையத் தலைமுறையினர் ஆரோக்கியமான முறையில் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொண்டு வரும் மற்றும் வளரும் தலைமுறையும் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வழிவகுக்கும். இவ்வாய்வு சங்க இலக்கியத்தில் இடம்பெற்றுள்ள இலக்கிய மரபுகளை ஆய்வு செய்யும் முதல் கட்டுரை என்பதை ஆய்வாளர் உறுதி செய்கின்றார்.

கருச்சொற்கள்: அடிசில், அருமருந்து, சமையல் நுட்பங்கள், மட்பாண்டங்கள், உண்ணும் முறைகள்

Abstract: The primary objective of this study is to explore the way Sangam people maintained a healthy lifestyle through their diet. This review is designed in qualitative approach. This review has adopted bibliographic approach. In this study, the people of the Sangam period protected themselves in a healthy way through their diet and advised the people of the country to follow the good habits. Through this research, the younger generation will protect themselves in a healthy way and the growing generation will also lead to a healthy life. The researcher asserts that this review is the first paper to examine the literary traditions in Sangha literature.

Keywords: Aticilm, Arumaruntum, Cooking techniques, Pottery, Eating patterns.

அடிசிலும் அருமருந்தும்

அறிமுகம்

நாம் முன்னோர்கள் உணவே மருந்து என்று புரிந்துகொண்டு பாரம்பரிய சத்து மிக்க உணவுமுறைகளைக் கைக்கொண்டால் நோயில்லாமல் ஆரோக்கியமாக நீண்டநாள் வாழலாம் என்ற அடிப்படையை அறிந்திருந்தனர். அவர்களது வாழ்க்கைமுறையும் உணவுமுறையும் இணைந்தே இருந்தது. ஒவ்வொரு பருவகாலத்திற்கும் பிள்ளைகளின் பருவ வளர்ச்சி காலங்களில் கொடுக்கும் உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டவர்கள் நம் முன்னோர்கள். இதனால் அடுத்த தலைமுறையும் ஆரோக்கியமாக வளரும் என்று நம்பினார்கள். தற்காலச் சூழலில் பாரம்பரிய உணவுமுறைகள் மறந்து துரித உணவுமுறைகள் வளர்ந்து வருகின்றன. இதனால் பல்வேறு வகையான நோய்கள் பெருக வாய்ப்பாக அமைகின்றது. இக்கட்டுரையில் பாரம்பரிய உணவின் தேவையைக் கூறுவதாக அமைகின்றது.

ஆய்வு முன்னோடிகள்

மனிதனுக்கு ஏற்படும் உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்த ஆரோக்கியம் குறித்து ஆய்வதாகச் சங்க இலக்கியங்கள் அமைந்துள்ளன. சங்க இலக்கியங்களை அறிவியல் அடிப்படையில் பி.எல்.சாமி - சங்க இலக்கியத்தில் அறிவியல், (2001) என்ற நூலில் மனிதனின் ஆரோக்கிய வாழ்வை அறிவியல் அடிப்படையில் ஆய்வுசெய்து வெளியிட்டுள்ளார்.

மாத்தளை சோமு - வியக்க வைக்கும் தமிழர் அறிவியல்,(2005) என்ற தம் நூலில் தமிழனின் வரலாறு, நிலம், தொன்மை, தமிழ் மூதாதையர் எனப் பலதலைப்புகளில் தகவல்களைக் கூறியுள்ளார்.

சங்க அக இலக்கியங்களில் நிறங்கள் - ரம்யா (2021) என்ற முனைவர்ப்பட்ட ஆய்வேட்டில் சங்கத்தமிழர்கள் நிறங்களோடு தங்களை இணைத்துக் கொண்டுள்ள விதத்தை அறிவியல் அடிப்படையில் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்ற கருத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது.

ஆ. ஞானபூரணி - புறநானூற்றில் புழங்கு பொருள்கள் (2014) முனைவர்ப்பட்ட ஆய்வேட்டில் சங்கத் தமிழர்களின் புழங்கு பொருள்களில் முறைப்படி உணவு சமைக்கும் முறை விளக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆய்வு அணுகுமுறை

இவ்வாய்வு பண்புசார் அணுகுமுறையிலும் நூலாய்வு அணுகுமுறையிலும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாய்வு தமிழ் இலக்கண, இலக்கியத்தில் மனிதனின் உடல், உணவு மற்றும் மனம் சார்ந்த உள்ள செய்திகளைத் தெரிந்து பகுத்து வகைப்படுத்தியுள்ளதால் பகுப்பாய்வு அணுகுமுறையும் மருத்துவ அறிவியல் சார்ந்து விளக்கிக் கூறுவதால் விளக்குமுறை அணுகுமுறையும் பிற உணவுமுறையுடன் ஒப்பிட்டுக் கூறுவதால் ஒப்பிட்டுமுறை அணுகுமுறையும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

அடிசிலும் அருமருந்தும்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என நோயில்லா தன்மையை நம் முன்னோர்கள் மிகப் பெரிய செல்வமாக கருதினர். ஒரு நாட்டின் தட்பவெப்ப நிலைகள் ஏற்படும் நோய்களுக்கு அந்தந்த நாட்டில் கிடைக்கும் மூலிகை பொருள்களைக் கொண்டு பாமர மக்கள் தம் பட்டறிவால் செய்து வரும் மருத்துவ முறையை நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்று கூறுவர். தொல்காப்பியர் செய்யுளியலில் பெரியோர்கள் வாழ்த்தும் முறை பற்றி ஒரு நூற்பா பாடியுள்ளார். அதற்கு வாயுறை வாழ்த்து என்று பெயர்.

வாயுறை வாழ்த்தே வயங்க நாடின்

வேம்பும் கடுவும் போல வெஞ்சொல் (109)

வாய் என்பது வாய்மொழி. உறை என்பது மருந்து. வாயுறை என்னும் சொல் மருந்தென பண்புத்தொகை ஆகும். இனி வாய் கண் தோன்றிய மருந்தென வேற்றுமை தொகை என்று பேராசிரியர் உரை எழுதியுள்ளார். ஒருவருக்குக் கடுஞ்சொல் சொல்லாது பின்னாளில் அல்லது பயக்க வேண்டியது அதாவது முன்னாள் பின்னாள் உறுதி கூறி பயப்பதாகும் வேம்பும் கடுவும் போல என்பது உரை விளக்கம் ஆகும். இவ்வகையில் நம் முன்னோர்கள் உணவையே மருந்தாக உட்கொண்ட அடிசிலும் அருமருந்தும் என்ற இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

உலகம் தோன்றி மனிதன் உணவு உண்ண ஆரம்பித்தது குறித்துப் பல்வேறு கதைகள், பல விதமான கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. பசிக்காக உணவு

அடிசிலும் அருமருந்தும்

உண்ண தொடங்கிய மனிதன், ருசிக்காக உணவு தயாரிக்கத் துவங்கிய பின் பல்வேறு உணவுப் பழக்கங்கள் தோன்றியுள்ளன.

சமையல் நுட்பங்கள் சங்கத்தமிழரின் உணவு முறைகளில் அதிகமாக காணப்பட்ட உணவு பொருட்கள் நேரடியாக இயற்கைலிருந்து கிடைக்கப்பட்டவையே காய்கறி கனி கிழங்கு உண் வகைகள் போன்றவற்றை இயற்கை இடத்தே பெற்று பச்சையாகவும் வேக வைத்தும் உண்டனர். உணவுத் தேடலுக்கான வேட்டையாடுதல் உணவு தொழில் நுட்பத்தை நோக்கிய தொடக்கம் எனலாம். அதை பிடிக்க கையாண்ட உத்திகள் கண்டறிந்து வேட்டை கருவிகள் உணவு தொழில் நுட்பம் தொடர்பான தொடக்க சிந்தனைகள் ஆகும். வேட்டுவ சமூக தளத்தில் இருந்து ஆனிரை சமூக நிலைக்கு நகரும்போது இத்தொழில்நுட்பம் வளர்ச்சியடைகிறது. பாலிலிருந்து தயிர் மோர் வெண்ணை நெய் உருவாக்க கற்றுக்கொண்ட குறிப்பிட்டதாக வளர்ச்சியாகும்.; மீன் பிடிப்பதால் மிக தொன்மையான தொழில். தூண்டில் வலை வீசுதல் ஒளி எறிதல் போன்ற நுட்பங்கள் அன்றே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. உணவை வாட்டி தின்ற காலத்தை போன்று நீரில் வேக வைத்து உண்ணும் நிலைக்கு சமூகம் உயர்ந்தமைக்கு காரணம் மண்பண்டங்களில் பயன்பாட்டை அறிந்து பலவகையான பண்டங்களை செய்யும் நுட்பங்களை அக்காலத்தே அறிந்து வைத்திருந்தார்கள். அகல்வாயின் போது கிடைக்கப்பெற்ற மட்பாண்டங்கள் இதற்கு சான்று தருகின்றன.

சமூக நிலை மாற்றத்தின் அடுத்த வேலையின் நிலையே மேலும் பல சிந்தனைத் தோன்ற வழிவகுத்தது. உப்பு நெய் மிளகு கடுகு என்பவற்றை வேண்டிய அளவு சேர்த்து தாளிதம் செய்யும் தொழில் நுட்பத்தை தெரிந்து கொண்டு வந்தன. பலவகையான நுட்பங்களுடன் பலதரப்பட்ட மது வகைகளை வடிக்க கற்றுக்கொண்டனர்.

மனிதர்கள் வாழும் சூழ்நிலைக்கேற்ப விளையும் பொருட்களின் தன்மைக்கேற்ப உணவு முறைகள் மாறி வந்துள்ளன. உணவின் பிண்டமாகிய உடம்பு உயிரைச் சமந்து கொண்டிருக்க வேண்டுமானால் அதற்கு உணவு கொடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதனை,

உண்டி கொடுத்தோ ருயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே யுணவின் பிண்டம்” (புறம். 18:19 – 20)

என்ற பாடலடிகளின் மூலம் அறிய முடிகின்றது. இதனையே மணிமேகலையும்,

“மண்டிணி ஞாலத்து வாழ்வோர்க் கெல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோருயிர் கொடுத்தோரே” (மணிமேகலை.11:95-96)

ஆற்றுக்குள் இருந்து அரசுரா என்றாலும் சோற்றுக்குள் இருக்கிறான் சொக்கநாதன் என்பது பழமொழி.

உணவைக் குறிக்கும் சொற்கள்

தொல்காப்பியத்தில் வரும் “உணா” எனும் சொல் உணவைக் குறிப்பதாகும். மேலும் உணவிற்குத் தமிழில் உள்ள சொற்களைப் பிங்கல நிகண்டு பின்வருமாறு வகைப்படுத்துகிறது.

உணாவே வல்சி உண்டி ஓதனம்

அசனம் பகதம் இசை ஆசாரம்

உறை ஊட்டம் (பிங்கலம் நிகண்டு)

இவை தவிர புகா, மிசை என்னும் சொற்களும் உணவைக் குறிக்கப் பயன்பட்டிருக்கின்றன.

பாரம்பரிய உணவு

தமிழ்நாட்டில் திணை, வரகு, குதிரைவாலி, சாமை போன்ற உணவுகள் மீண்டும் பழக்கப்பட்டு வருகிறது. பாரம்பரிய சிறுதானிய உணவுகளையும், பச்சைப்பயிர், எள்ளு, கடுகு இவற்றை எவ்வாறு மருந்தாக மாற்றுவது என அன்றைய வாழ்க்கையிலே கடுகோதன்னம் என்ற சாப்பாட்டு முறையே இருந்தது. கடுகோதன்னம் என்றால் கடுகைப் பிரதான படுத்தி அரிசியில் சமைக்கக் கூடிய ஒரு முறை. உளுந்தோதன்னம் என்பது உளுந்தையும், அரிசியையும் வைத்துச் சமைக்கக் கூடிய ஒருமுறை என்றால் எள்ளையும் அரிசியையும் வைத்துச் சமைக்கக் கூடியது மற்றொருமுறை. ஆக இந்த முறையெல்லாம் முன்பு வாழ்ந்த தமிழர்களிடம் எள்ளுச்சோறு, கொள்ளுச்சோறு, கடுகுச்சோறு இவையெல்லாம் இருந்த தமிழ் சமூகத்தில் ஹார்மோனல் பிரச்சனை இன்று அளவில் பேசப்படுகிற தைராய்டு பிரச்சனை எல்லாவற்றுக்குமே சோறே மருந்தாக மாறியது. எள்ளுச்சோறு, கொள்ளுச்சோறு, இதையெல்லாம் சாப்பிடுகின்ற அடிப்படையில் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் ஒழுங்காகத் தோன்றி ஒவ்வொரு தமிழனும் சிறப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொண்டனர் (மாத்தளை சோமு, 2005).

அடிசிலும் அருமருந்தும்

உண்ணும் முறைகள்

சமையல் வகைகளும் உண்ணும் முறைகளும் சங்கத்தமிழர் பல்வேறு முறைகளை பயன்படுத்தியுள்ளனர். நீரிலிட்டு அவித்தல், அவிந்து வேகவைத்தால், வருத்து அறிந்தால், சுடுதல், வற்றலாக்குதல், நெய்யிலிட்டு பொரித்தல், வேகவைத்து ஊற வைத்தல் போன்ற சமையல் முறைகளை இலக்கியங்களில் காணலாம். உணவு உண்ணும் முறைகளைத் தமிழர் பன்னிரண்டாகப் பகுத்திருந்தன. அவையாவன:

அருந்துதல்	மிகச் சிறிய அளவே உட்கொள்ளல்
உண்ணால்	பசி தீர உண்டு கொள்ளல்
உறிஞ்சல்	வாயைக் குவித்துக்கொண்டு நீரியற் பண்டத்தை ஈர்த்து உட்கொள்ளல்
குடித்தல்	நீரியல் உணவை கஞ்சி போன்றவை சிறிது சிறிதாக பசி நீங்க உட்கொள்ளலாம்.
தின்றல்	தின்பண்டங்களை உட்கொள்ளல்.
துய்த்தல்	சுவைத்து மகிழ்ந்து உட்கொள்ளுதல்.
நக்கல்	நாக்கினால் துலாவி உட்கொள்ளுதல்.
நுகர்தல்	முழுவதையும் ஓர் வாயில் ஈர்த்துறிஞ்சி உட்கொள்ளுதல்.
பருகல்	நீரியற் பண்டத்தை சிறுகக் குடித்தல்.
மாந்தல்	பெருவேட்;கையுடன்மடமடவென்று உட்கொள்ளுதல்.
மெல்லல்	கடிய பண்டத்தைப் பல்லால் கடித்து சுவைத்து உண்டு கொள்ளுதல்
விழுங்கல்	பல்லுக்கும் நாக்குக்கும் இடையே தொண்டை வழி உட்கொள்ளுதல்

மிக நுட்பமாக உணவருந்தும் வழிகளை ஆய்ந்து பொருத்தமாகப் பெயரிட்டு இருக்கும் சிறப்பு வியக்க வைக்கிறது. சங்கத்தமிழர் வாழ் நிலமெங்கும்;

நூற்றுக்கணக்கான உணவு முறைகள் காணப்படுகின்றன. நிலம் குலம் தொழில் சார்ந்து அவை வேறுபட்டிருக்கின்றன (ஞானபூரணி, 2014) .

உணவு உட்கொள்ளும் முறை

உழவன் உற்பத்தி செய்து உண்டு பண்ணிய நெல்லினை மனையாள் அரிசியாக மாற்றி கலம் கொண்டு சோறாக்கினாள். அதனை உண்ணுவதற்கு முன்னும் பின்னும் செய்ய வேண்டியவைகளாக ஆசாரக்கோவை கீழ்கண்டவாறு கூறுகின்றது.

- நன்கு நீராடி கை, கால், வாய் இவற்றை நன்கு அலம்பி கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து உணவுக் கலத்தைச் சுற்றி நீரிறைத்து மண்டலஞ்செய்து பின் உண்ணத் தொடங்குதல் வேண்டும்.
- உண்ணும் போது ஆடாமல் அசையாமல் வேறொன்றையும் பாராது உணவிலேயே கருத்தை வைத்தல் வேண்டும்.
- மேலும் கால் கழுவிய நீர் உலருவதற்கு முன் உண்ணத் தொடங்கி உலர்ந்ததும் பள்ளியேறுக எனவும்
- படுத்தோ நின்றோ வெளியிடைலிருந்தோ கட்டிலின் மேலிருந்தோ உண்ணலாகாது.

பாரதப் போர் நிகழும் சேரநாட்டின் பெருஞ்சோற்று உதியஞ்சேரலாதன் இருதிறத்துப் படைகளுக்கும் உணவு வழங்கினான் என்பதை,

“அலங்குளைப் புரவி ஐவரோடு சினைஇ

நிலந்தலைக் கொண்ட பொலம்பூந் தும்பை

ஈராம் பதின்மரும்பொருது, களத்து ஒழியப்

பெருஞ்சோற்று மிகுபதம் வரையாது கொடுத்தோய்” (புறம்.2)

எனும் பாடல் வரிகளில் உணரலாம்.

அடிசிலும் அருமருந்தும்

மருத்துவம்

உடலும் உணவும்

நாம் உட்கொள்ளும் உணவானது நமது உடலில் எப்படிப் போய்ச்சேர்கிறது என்பதைப் பற்றி அகத்தியர் தமது வல்லாதி எனும் நூலில் பின்வருமாறு கூறியிருக்கிறார். அதாவது, நாம் உண்ணும் உணவின் சாரமானது ஆறு பங்குகளாய்ப் பிரிகிறதாம். அதில் ஒருபங்கு கழிவாகி மலமாகவும், மற்றொரு பங்கு மூத்திரமாகவும் போய்விடுகின்றன. மீதமுள்ள நாலுபங்கில் ஒரு பங்கானது நமது தசையிலும், விந்துநாதத்தில் ஒருபங்கும், மூளையில் ஒருபங்கும், நமது இரத்தத்தில் ஒருபங்குமாகச் சேர்கிறதாம். இந்த விகிதங்களின் படி உணவின் சாரம் பிரிந்து வந்தால் உடல் நலமாக இருக்கும். இதில் ஏதேனும் மாறுதல் ஏற்படும் போதே நமது உடல் நலம் கெடுகிறது என்பதாக அகத்தியர் பதினெண் சித்தர் வரலாறு எனும் நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது(2004).

உணவின் சாரம் பிரியும் விகிதம் கெடும்போது அதை எப்படிச் சரிசெய்வது? அதற்கும் அகத்தியர் ஒரு தீர்வினை நல்கியிருக்கிறார். பூரணவல்லாதி சூரணத்தைப் பக்குவமாய்ச் செய்து சாப்பிட்டுவர, இந்தச் சிக்கல்கள் நீங்கி உடல் நலத்துடன் இயங்கிட முடியும் என்கிறார். சித்த மருத்துவர்களை அணுகினால் இந்தப் பூரணவல்லாதி சூரணம் தயாரித்துக் கொடுப்பார்கள்.

மாந்தன் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழும் இரகசியமே அவனது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில்தான் ஒளிந்திருக்கிறது. இதை நம்மில் பலரும் புரிந்துகொள்ளாமல் சுவைக்கு அடிமையாகி உடலைக் கெடுத்துக்கொள்கிறோம். நம் உணவுகள் அனைத்திலும் அமிலத்தன்மையும், காரத்தன்மையும் அடங்கியிருக்கின்றன. இஃது உணவுப்பொருள்களின் தன்மையைப் பொறுத்து அளவில் வேறுபடும்.

நலமான உடலமைப்பிற்கு என்பது சதவிதமான காரத்தன்மையும், இருபது சதவிதமான அமிலத்தன்மையும் கொண்ட உணவு தேவை.

இந்த விகிதத்தில் இருந்தால் நிறைந்த சக்தியும் நீடித்த ஆயுளும் சிறந்த நலமும் கிடைக்கும். சித்தர்கள் உணவை மூன்று கூறுகளாய்ப் பிரித்து உணர்த்தி வைத்துள்ளனர் (மாத்தளை சோமு, 2005).

மூன்று வகையான உணவு வகைகள்

சாத்வீக உணவு, ராஜச உணவு, தாமச உணவு என்பனவை ஆகும். சாத்வீக உணவு தூய்மையைத் தருவதாகவும், ராஜச உணவு உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுவதாகவும், தாமச இருக்கும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர். சித்தர்கள் பெரும்பாலும் சாத்வீக உணவையே உண்டு வாழ்ந்ததாகக் குறிப்புகள் கிடைக்கின்றன.

பால், வெண்ணெய், தேன், பழவகைகள், காய்கறிகள், தானியங்கள் ஆகியவை சாத்வீக உணவிலும், மாமிசம், மீன், பருப்பு வகைகள் மற்றும் சூடாக உண்ணப்படும் உணவு வகைகள் ராஜச உணவிலும், கருவாடு, மாமிசங்கள், மது, லாகிரி, அதிகம் புளித்த உணவுகள் தாமச உணவிலும் அடங்குகின்றன. இதன் அடிப்படைகளை உணவைத் தெரிவு செய்து உடல் நலத்துக்கு ஏற்றபடி நலமாக வாழவேண்டும் (மாத்தளை சோமு, 2005).

சமப்படுத்தும் உணவுகள்

கத்தரிப் பிஞ்சு, வெள்ளரிப் பிஞ்சு, பசுமோர், முருங்கைப் பிஞ்சு, நெல்லிக்காய், பழம், புளி, அவரைப் பிஞ்சு, மணத்தக்காளி வற்றல், அத்திக்காய், முருங்கைப்பூ, துவரை, மாம் பிஞ்சு, தூதுளங்காய் வற்றல் முக்குற்றத்தைச் சமப்படுத்தும் உணவுகள் என்பவை யாவரும் விரும்பி உண்ணக் கூடிய உணவுப் பொருள்களாகும். நோயர்களுக்கும், மருந்துண்போருக்கும் ஏற்ற உணவுகள் இவைதாம். உணவின் குணத்தை அறிவது எவ்வாறு? ஒருமுறையோ தொடர்ந்தோ ஓர் உணவுப் பொருளை உட்கொண்டால் வரும் அறிகுறிகள்,

1) வயிறு உப்பல், வயிறு இறைத்தல், கை, கால், உடம்பு வலி, குத்தல், பிடிப்பு இவை உண்டாதல், மலச்சிக்கல், காற்றுப்படுதல், மனச்சோர்வு முதலியவற்றில் அனைத்துமோ, சிலவோ ஏற்பட்டால் அவ்வுணவுவளி(வாதம்)உணவு ஆகும்.

2) வியர்த்தல், வாய் கசத்தல், கண்கள் எரிதல், உடல் ஆனால் போல இருத்தல், மலம் தீய்ந்துவெளிப்படுதல், கண் எரிச்சலுடன் தும்மல், இருமல் உண்டாதல், வழக்கமான அளவு தண்ணீர் குடித்தாலும் சிறுநீர் குறைந்து மஞ்சளாக

அடிசிலும் அருமருந்தும்

இறங்குதல், தூக்கமின்மை ஆகியவை தோன்றினால் அது அழல்(பித்தம்) உணவு எனக் கண்டுகொள்ளலாம்.

3) வாய் இனிப்பாக இருத்தல், வாயில் நீர்ஊறுதல், மூக்கில் நீர்வடிந்து தும்மல், இருமல் உண்டாதல், வெண்ணிறச்சளி வெளிப்படல், சிறுநீர் அதிகமாக வெளியேறல், உடல்,கண்கள், குளிர்ச்சி அடைதல் ஆகியன உண்டானால் அவ்வுணவு ஐய (கபம்) உணவு ஆகும். இதுவரை கூறப்பட்டவை பொதுவான செய்திகள்தாம். தன்னையும் தான் உண்ணும் உணவையும் உன்னிப்பாகக் கவனித்து வந்தால் இதுவரை கூறப்பட்டதின் நுட்பம் புரியும்.

பசித்தப் பின் ருசி அறிக அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து

மாறல்ல துய்க்கதுவரப் பசித்து. (குறள்-944)

காலம் அறிந்து அளவோடு பசித்தபின் உணவு உண்டுவந்தால் மருந்தின்றி நீண்டநாள் வாழலாம் என்று வள்ளுவர் கூறுகிறார். இதே கருத்தைத் தேரையர்வாகடம் என்னும் நூலில்.

முலஞ்சேர்கறி நுகரோம் மூத்தயிருண்போம்

முன்னைநாள் செய்தகறி அமுதெனிம் அருந்தோம்

ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய உண்ணோம்

நமனார்க் கிங்கேது சுவை நாமிருக்குமிடத்தே

மேலும்,

காலையில் இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு

மாலையில் கடுக்காய் நடக்கும்

உண்டில் கோலான்றிநடக்கும்

கூனக்கிழவன் கோலைவீசி

வாழைகுமரராய் வழி நடப்பரே (தேரையர் - சித்தர்)

மருத்துவத்தைப் போலவே உணவும் பண்பாட்டின் அடையாளமாக உள்ளதை ஆராயும் போது உணரமுடிகின்றது. திருமூலச்சித்தரின் கூற்றுப்படி மருந்து என்பது உடல் உள்ளத்தின் நோய்களைப் போக்குவதுடன் நோய்களை வராமல் தடுப்பதும் சித்த மருத்துவத்தில் பரவலாகக் காணலாம். ஆங்கில மருத்துவத்தில் நோய் குறித்த ஆய்வுகள் அதிகம். சித்த மருத்துவத்தில் நோய் தடுப்புக் குறித்த மருந்துகள் அதிகம் என்று சித்தர் வரலாற்று நூலில் தேரையர்(2004) குறிப்பிடுவர்.

நம் பாரம்பரிய மருத்துவம் சித்தமருத்துவமாகும். சித்த மருத்துவம் என்பது நோய் தடுப்புக்கும் தமிழ் மருத்துவ முறையாகும். தமிழ்நாடு பண்டைச் சித்தர்கள் இதனைத் தமிழ் மொழியில் உருவாக்கித் தந்துள்ளனர். சித்தர்கள் தங்கள் அருள் ஞான அறிவால் அதனை நன்கு உணர்ந்து மிகவும் துல்லியமாகக் கூறியுள்ளனர். இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய எண்ணற்ற புல், பூண்டு, மரம், செடி, கொடி, வேர், பட்டை, இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், வித்து முதலிய பொருள்களையும் கொண்டு நவரத்தினம் நகங்கள் ரசம், கந்தகம், கற்பூரம், பவளம் முதலிய தாதுப்பொருள்கள் கொண்டும் ஜீவபொருட்கள், காயங்கள், நீர் வகைகள், எண்ணெய் வகைகள் முதலியன கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட ஒரு மருத்துவ முறையாகும். நாம் உண்ணும் உணவு, உயிர் உடலில் இருக்க செய்யும் மருந்தாகும். அவரவர் தேகத்திற்குப் பொருந்தாத மற்றும் முறையில்லாமல் உண்பதாலும் நோய்கள் உற்பத்தியாகின்றன. நம் உடலில் எந்த மூலிகையில் அற்புதமான சக்தி இருக்கிறதோ அதைத் தெய்வத்திற்குச் சமமான ஒன்று என்று முன்னோர்கள் கருதினர். வேம்பை அம்மனாகவும் அரசமரத்தை சிவனாகவும் துளசியை பெருமாளாகவும் போற்றினார்கள். அதேபோல் அற்புதச் சக்தி உள்ள மூலிகை தான் பவளமல்லி செடி இதில் பல தெய்வங்கள் வாசம் செய்வதாகச் சொல்லி வணங்குவார்கள். வைரஸ் அறிகுறிகளான சளி, காய்ச்சலைத் தடுக்கும் ஆற்றல் அதற்கு உண்டு. அகத்திய சித்தர் அருளிய முறையில் இதை கூறியுள்ளனர் (மாத்தளை சோமு, 2005).

மருத்துவனை அறவோன் என்று நற்றிணை கூறுகிறது. இதனை

அரும்பிணி உறுநர்க்கு வேட்டது கொடாஅது

மருந்தாய்ந்து கொடுத்த அறவோன் (நற்றிணை-126)

என்று கூறுகிறது.

இலக்கியத்தில் நாட்டு மருத்துவம் என்பது பல இடங்களில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. கும்பகர்ணனிடம் உடலில் தோன்றிய தொளுகழல் புண்ணை உடலில் வராதபடி அறுத்தனர். அதிலுள்ள அசுத்தமான இரத்தத்தை வெளியேற்றி காரத்தைப் பொருத்த வைக்க கட்டினர். பின்பு, உலர்த்தி அதற்குரிய வேறொரு மருந்தினால் துயரம் நீங்கப் பெறுவார்கள் என்பதனைக் கம்பராமாயணம்,

உடலிடைத் தோன்றிற் றொன்றை

அறுத்ததின் உதிரம் மூற்றிச்

துடறுறச் சுட்டு வேறொர்

அடிசிலும் அருமருந்தும்

மருந்தினால் துயரம் தீர்வார்

(கும்பகர்ணன் வதைப்படலம் 46) என்பதால் அறியலாம்.

காயம்பட்ட புண்ணுக்குப் பஞ்சு வைத்து கட்டும் வழக்கம் அக்காலத்தில் இருந்தது என்பதை

பஞ்சியும் களையாப் புண்ணர் (353 – 16)

என்று புறநானூறு கூறுகிறது. மருத்துவக் குணம் கொண்ட நெல்லிக்காய் மகத்தான சிறப்பு பெற்றதாகும். மக்களிடையே சர்க்கரை நோய் பெருகி விட்ட இக்காலச் சூழலில் நெல்லிக்காய் அருமருந்தாகப் பயன்படுகிறது. அதற்கு வாழ்நாளாகக் கூட்டும் மருத்துவக் குணம் அதிகம். வேட்டைக்குச் சென்ற அதிகமான 12 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை காய்க்கும் நெல்லிக் காயைப்பறித்து வந்து ஓளவைக்குக் கொடுத்தான். அதற்கு அவர் உன்னுடைய மரணத்தை கருதாமல் நீண்ட நாள் வாழவேண்டும் என்று எனக்குக் கொடுத்தாயே (புறம் 91: 6-9) என்று அவனைப் புகழ்ந்து பாடுகிறார்.

கொரானா வைரஸ்

உலகத்தையே அச்சுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் கொரானா வைரஸ் இந்தியாவிலும் பரவியது என்னும் தகவல் மக்களைத் துன்பத்தில் ஆழ்த்தி உள்ளது. வைரசை தமிழகப் பெண்கள் தங்களின் சமையலறையில் இருந்து விரட்டி விடலாம். அதனை தமிழக மக்கள் கொரானா வைரஸ் குறித்து பயப்பட தேவையில்லை. நாம் உண்ணும் உணவோடு சில மருந்துகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். கடந்த சில ஆண்டுகளாகப் பல வைரஸ் தாக்குதலால் மக்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றனர். கொரானா வைரஸ் தாக்குதல் காரணமாக நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளது.

தற்போது கொரானா வைரஸ் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இருமல், சளி, காய்ச்சல், மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகின்றது. நுரையீரலுக்கு ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கும் ஆடாதோட 5 இலைகள், சிற்றத்தைச் சிறிதளவு, அதிமதுரம் சிறிதளவு, மிளகு 5, திப்பிலி 2 ஆகியவற்றை எடுத்துக்கொண்டு கசாயம் தயாரிக்க வேண்டும். இந்தச் கசாயத்தை வெறும் வயிற்றில் காலை நேரத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும். 10 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 20 மில்லியும் அதற்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு 60 மில்லியும் கொடுக்கலாம். மதிய உணவில்

இஞ்சி, பூண்டுகளை அதிகம் சேர்த்து புதினா கொத்தமல்லி துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.

மஞ்சள் சீரகம் மிளகு ஆகியவற்றை கொண்டு தூதுவளை சூப் செய்து சாப்பிடலாம். வாரத்தில் ஒரு நாள் வாழைத்தண்டைச் சாப்பிடவேண்டும். வாரம் ஒருமுறை நிலவேம்பு கசாயம் குடிக்கலாம். கபசரக் குடிநீர் சுர குடிநீர் பருகலாம்.

தமிழர் உணவின் சிறப்பு அறுசுவைகளே, இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு, என்ற அறுசுவைகளையும் உணவில் சேர்த்து உண்டு, நோய் நொடியின்றி நீண்டகாலம் வாழ்ந்தனர் நம் முன்னோர்.

முடிவுரை

மனிதரில் பலர் உண்பதற்காகவே உயிர்வாழ்கிறார்கள். சிலர் உயிர் வாழ்வதற்காகவே உண்கிறார்கள். முன்னவர், பிந்தியவர்களை விடமுன்னதாகவே இறப்பு நேர்கிறது. மருத்துவர் உதவியை நாடவேண்டாமென நினைப்பவர்கள் நினைத்தபோதெல்லாம் உண்ணாமல் பசித்த பிறகே உண்பார்கள். இதை வள்ளல் பெருமானும் வற்புறுத்துகிறார். எனவே, உடம்பின் நிலைக்கு ஏற்ப உண்ணுதல், காலத்திற்கு ஏற்ப உண்ணுதல், உடம்பிற்கு மாறுபாடில்லாத ஒத்த உணவை உண்ணுதல், செறிக்கும் அளவு அறிந்து உண்ணுதல் ஆகிய நெறிகளைப் போற்றி ஒழுகவேண்டும். இது திருக்குறளின் உணவைப் பற்றிய நெறியாகும். மேற்கண்டவாறு ஒழுகினால் நோயின்றி வாழலாம். நம்முடைய புரதான, பாரம்பரிய உணவு முறைகளை நாம் ஒவ்வொருவரும் நினைத்து மறுபடியும் மீட்டெடுக்கவும், மறைந்துவிட்ட உணவுப் பொருள்களை அடையாளப்படுத்த வேண்டிய பொறுப்பு நம்மிடம் உள்ளது. இதனால் நோயிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளமுடியும்.

அடிசிலும் அருமருந்தும்

REFERENCE

- Agathiyar Pathinen siththar varalaaru.* (2004). Chennai. Saratha Pathippagam.
- Asarakovai,* (2004). New Century Book House Private Limited, Ambathur, Chennai.
- Kambar, (2005). *Kambaramayanam*, Kamban Kalagam.
- Mathlai Somu, (2005). *Viyakavaikkum Ariviyal*, Ulaga Thamilaiivu Kazakam, Thrush, Uthayam Publication.
- Natrinai,* (2004). New Century Book House Private Limited, Ambathur, Chennai.
- Nyanapuurani, A, (2014). *Puranaanuuril Pulanggu Porulkal.* Ph.D.Thesis. Bharathiyar University, Kovai.
- Pankla Munivar, (2004). *Pinkala Nikaandu*, Ambathur, Chennai. New Century Book House Private Limited.
- Ponnusamy, (2004). *Muligai Maruthuvam*, Chennai, Saratha Publication.
- Purananooru.* (2004). Kizhakku Pathippagam, Ambathur, Chennai.
- Ramya, N, (2021). *Sangga Aga Ilakkiyaththil Niranggal.* Ph.D. Thesis. Bharathiyar University, Kovai.
- Samy, P.L., (2003). *Sangga Ilakkiyathil Ariviyal*, Chennai. Manivasagar Publication.
- Thiruvalluvar, (2005). *Thirukural*, Ambathur, Chennai, New Century Book House Private Limited.
- Tholkappiyar, (2015). *Tholkappiyam*, Chennai, Gowra Publications.