



தமிழர் உணவுகளும் மருத்துவச் சிந்தனைகளும்

ச. கலைச்செல்வன் அ. *

அ. தமிழ்த்துறை, அரசு கலைக் கல்லூரி, அரியலூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Tamil Food and Medical Ideas

S. Kalaiselvan a, *

^a Department of Tamil, Government Arts And Science College, Ariyalur, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
kalaiselvans@gmail.com

Received: 25-04-2024
Revised: 28-06-2024
Accepted: 06-07-2024
Published: 01-08-2024



ABSTRACT

It is the need of the hour to study and bring out the food habits of the people found in the books written in Tamil literature from ancient times to medieval periods, Bhakti periods, later periods and modern times, the types of food they are eaten, their benefits and the natural medicinal tips of the people. Accordingly, the references to the literature written during the Sangam period which can be traced back to Tamil literary texts are explained. Moreover, as far as later literature is concerned, whether it is medicine or diet, the highest among them is the study of the literature of the 18 Siddhars starting from Agastya who can do siddhu work.

Keywords: Yakkai, uvappa, Medicine, Kannal, Upaaram

முன்னுரை

நோய்க்கு மருந்து தமிழ் இலக்கியம் என்பார் மகாவித்துவான் மீனாட்சி சுந்தரனார் அப்படிப்பட்ட தமிழ் இலக்கியம் சங்ககாலம் தொட்டு இக்காலம் வரை பல்வேறு ஆட்சியாளர்களின் போற்றுதலுக்கும் தூற்றுதலுக்கும் உள்ளாகித் தன் நிலையேதும் குலையாமல் மலையாக வலிமையோடும் வளியாக நெகிழ்வோடும் வான்வரை ஓங்கி உயர்ந்து நிற்கிறது அத்தகு தமிழ் இலக்கியத்தில் பண்டைய காலம் முதல் இடைக்காலம், பத்திகாலம், பிற்காலம், இக்காலம் வரையிலான எழுதப்பட்ட நூல்களில் காணப்படும் மக்களின் உணவுவகைகள் அவை உண்ணப்படும் காலவகைகள் அவற்றால் உண்டாகும் பயன்கள் குறித்தும் மக்களின் நோய்தீர்க்கும் இயற்கை மருத்துவக் குறிப்புகள் குறித்தும் இக்கட்டுரை ஆய்வு செய்கிறது.

சங்ககாலம்

தமிழ் இலக்கிய நூல்களின் தோற்றுவாயாகக் காணப்படக் கூடிய சங்ககாலத்தில் எழுதப்பட்ட இலக்கியத்தில் காணப்படும் குறிப்புகள் பின்வருமாறு விளக்கப்படுகிறது.

சங்ககால இலக்கியத்தில் காணப்படும் உணவுகள்

தமிழரின் வாழ்வியல் கருவூலமாகக் கருதப்படக் கூடிய புறநானூற்றில்

"நறுநெய் கடலை விசைப்ப சோறுஅட்டு பெரும்தோள் தாளம் பூசல் மேவர" - (புறம்: 120: 14-15)

என்ற குறிப்பின் மூலம் நல்லெண்ணெய் கடலை துள்ள சோற்றைச் சமைத்து உடலுக்கு தீங்கு நேரா வண்ணம் உண்டு வந்தனர் நம் தமிழர்கள் என்பது புலனாகிறது.

"ஊன் பொறிக்கும் ஒலி மூன்றில்" - பட்டின- 77

என்றப் பட்டினப்பாலை அடி மூலம் இறைச்சி உண்ணும் பழக்கம் இருந்தது. அவற்றை சுவைக்காக எண்ணெயில் போட்டு பொறித்து உண்ணும் பழக்கமும் இருந்ததை அறிய முடிகிறது.

மேலும் பண்டைய தமிழ் இலக்கியங்களிலும் பிற்கால கல்வெட்டுகளிலும் அரிசியை பயன்படுத்திய விதம் பற்றியத் தகவல்கள் பல்வேறு இடங்களில் காணக் கிடைக்கின்றன.

"சோறு வாக்கிய கொழுங் கஞ்சி யாறுபோல பரந்து ஒழுகி" - பட்டின-: 44-45

சோறு வடித்த கஞ்சி ஆற்றுநீர் போல ஓடியது என்று குறிப்பிடுவதன் மூலம் சோற்றின் முக்கியத்துவம் விளங்குகிறது.

மருந்துகள்

"வாயுரை வாழ்த்தே வயங்க நாடின் வேம்பும்

கடுவும் போல வெஞ்சொல்" - தொல்

என்று மருந்திற்கான இலக்கணத்தை தொல்காப்பியம் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் ஏற்படும் நோய்களை தடுப்பதும் நீக்குவதுமான பொருளை மருந்து என்று கூறுகிறது.

"இன்னுயிர் செய்யும் மருந்தாகி பின்னிய" - கலி

நல்ல மருந்து நோயை மட்டுப்படுத்தி நோயாளிக்குத் தீங்கு தராமல் காக்க வேண்டும் என்கிறது கலித்தொகை.மேலும் அதே கலித்தொகையில்

"திருந்திய யாக்கையுள் மருத்துவம் ஊட்டிய

மருந்து போல் மருந்தாகி மண்ணுவப்ப" - கலித்தொகை

என மருத்துவன் நோயற்றவரின் உடல்நிலையை நன்கு ஆராய்ந்து அவனது நோய் தடுப்பாற்றலுக்கு ஏற்றவாறு மருந்து கொடுக்க வேண்டும் என்றும், கொடுக்கப்பட்ட மருந்து உண்மையாக நோயைப் போக்க வேண்டும் என்றும், அவ்விதம் அமைந்தால் மருத்துவரும் நோயாளியும் மகிழ்வர் என்கின்றது.

கடைச்சங்ககாலம் இலக்கியம்

கடைச்சங்ககால இலக்கியங்களில் உணவு முறைகளாகட்டும் மருத்துவ முறைகளாகட்டும் எவ்வாறாயினும் முதன்மை பெறக்கூடிய நூலாக விளங்கக்கூடியது திருவள்ளுவர் இயற்றிய திருக்குறள் என்னும் நூலாகும்.

உணவுகள்

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்" - குறள்:942

ஒருமுறை உண்ட உணவு செரித்த பின்பு அடுத்த வேளை உணவை உண்ணும் நபருக்கு எந்த நோயும் வராது என்று வள்ளுவர் உரைக்கிறார்.

"இழிவரிந்து உண்பார்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்

கழிப்பேர் இறையான் கண்" - குறள்- 946

எனும் குறளானது குறைந்த அளவு இன்னவென்று அறிந்து உண்பவனிடத்தில் இன்பம் நிலை நிற்பது போல மிகப்பெரிதும் உண்பவனிடத்தில் நோய் நிலை நிற்கும் என்கிறார் வள்ளுவர்.

மருத்துவம்

நோய்நாடி நோய் முதல்நாடி அவற்றுள்

வாய்நாடி மிக்க கொளல்-948

நோய் என்னவென்று ஆராய்ந்து நோயின் காரணம் ஆராய்ந்து அதைத் தணிக்கும் வழியினையும் ஆராய்ந்து உடலுக்குப் பொருந்தும் படியாக மருத்துவம் செய்ய வேண்டும் என்கிறது குறள்.

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வானென்

றப்பாற் நாற்கூற்றே மருந்து - 948

நோயுற்றவன் நோயைத் தீர்க்கும் மருத்துவன் மருந்து மற்றும் மருந்தைக் கொடுப்பவன் என்று மருத்துவ முறைகள் நான்கு வகைப்படும் எனக் குறிப்பிடுகிறது.

பக்திக்காலம்

"கறந்தபால் கன்னலொடு நெய் கலந்தார் போல - திருவாசகம்"

என்ற திருவாசக வரிகளின் படி கறந்த பாலோடு நெய் கலந்த உணவு எத்துனை சுவையானதாக இருக்கும் என்பது விளக்கப்படுகிறது.

"வாளால் அறுத்துச் சூடனும் மருத்துவன் பால்

மீளாத காதல் நோயாளன் போல"- நாலாயிரதிவ்யபிரபந்தம்

என்ற குலசேகர ஆழ்வாரின் நாலாயிரத் திவ்யப்பிரபந்த நூல் வழியாக பக்தி காலகட்டங்களில் அறுவை சிகிச்சை முறை இருந்தது என்பதை அறிய முடிகிறது.

இடைக்காலம்

ஒருங்கு தேனொடு மீன் உபகாரத்தன் இருந்த வள்ளலைக் காண வந்து எய்தினான் - (கங்கைப்படலம் 36:3-4)

என்ற கம்பராமாயண பாடல் வழியே நெய்தல் நிலத்தில் வாழ்ந்து வந்த பரதவர்களின் அதிகம் விரும்பப்படும் உணவாக மீனும் தேனும் இருந்தது புலனாகிறது.

பிற்காலம்

பிற்கால இலக்கியங்களை பொருத்தமட்டில் மருத்துவமனாலும் சரி உணவு முறைகள் ஆனாலும் சரி அதில் உச்சநிலையாக இருப்பது சித்துவேலைகள் செய்யக் கூடிய அகத்தியர் முதலாக 18 சித்தர்கள் அருளித்தந்த இலக்கியங்களாகும். சித்தர்கள் என்போர் தமிழகத்தின் காடுகளில் சுமார் 400 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் சுற்றித்திரிந்தவர் ஆவார்கள்.

உணவுமுறை

“சுட்ட சட்டிச் சட்டுவம் கறிச்சுவை அறியுமோ?”

என்ற சித்தர் சிவவாக்கியாரின் கூற்றிற்கிணங்க காடுகளில் சுற்றித் திரியக் கூடிய சித்தர்களும் தனக்கான உணவினைப் பாத்திரங்களில் வைத்து சமைத்து உண்டு வந்தனர் என்பது தெரிகிறது.

மருத்துவம்

மருத்துவத்தை பொருத்தமட்டில் சித்தமருத்துவம் என்னும் ஒரு தனி மருத்துவப் பிரிவு தோன்றுவதற்கு முன்னோடியாக இருந்தது சித்தர்கள் ஆவர்கள். அவர்களின் மருத்துவ முறையானது முழுவதும் இயற்கை முறையிலான பக்க விளைவுகள் ஏதுமற்ற எளிதில் குணமாகக் கூடிய முறையாக இருந்தது.

"ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும் காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாரில்லை காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளருக்கு கூற்றை உதைக்கும் குறியதுவாமே" - திருமந்திரம்

என்ற திருமந்திரக் கூற்றின்படி காற்றைப் பிடிக்கும் மூச்சுப்பயிற்சியின் மகத்துவம் விளக்கப்படுகிறது.

இக்காலஇலக்கியம்

இக்கால இலக்கிய வகைகளில் முதன்மை பெறுவது எளிதில் உணரக் கூடியதும் பொருள் பொதிந்து இருக்கக் கூடியதுமான புதுக்கவிதை எனும் உருவ வடிவமாகும்

மருத்துவம்

அழகான கூந்தலுக்கு நல்லெண்ணெய் பயன்படுத்தி அரைமணி நேரம் ஊறவைத்து குளித்தால் உடல் சூடுதணிந்து விடும்

என்கிற புதுக்கவிதையில் உடல் சூட்டினை குறைக்கும் வகையிலான மருத்துவ உத்திகள் கையாளப்பட்டுள்ளது.

முடிவுரை

இவ்வாறாக தமிழர்கள் தங்களின் வாழ்வினை செழுமையோடும், மகிழ்ச்சியோடும் வாழ்வதற்கு பல்வேறு காலங்களில் எழுந்தஇலக்கியங்களில் காணப்படும் உணவு முறைகள் பற்றிய குறிப்புகளும் நோய் வந்தால் அதனை தீர்ப்பதற்கான மருத்துவம் சார்ந்த குறிப்புகளும் தமிழ்இலக்கியத்தின் மீதுதமிழ் ஆர்வலர்கள் மட்டுமல்லாது மருத்துவம் சார்ந்த தவல்லுநர்களையும் ஈர்க்கும் என்பதுநிச்சயம்.

References

சா.வே.சு.சுப்ரமணியன், தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, 2003 மணிவாசகர் பதிப்பகம் சென்னை.

சா.வே.சு.சுப்ரமணியன், சங்கஇலக்கியம் மூலம் முழுவதும், 2006 மணிவாசகர் பதிப்பகம் சென்னை.

சிற்பி பாலசுப்ரமணியன், நீலம்பத்மநாபன், 2013, புதிய நோக்கில் தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, சாகித்திய அகடமி புதுடில்லி

திருவாசகம் மூலமும் உரையும் . புலவர் வ.சிவசங்கரன், 2006 மணிவாசகர் பதிப்பகம்

தமிழ்நாடு அரசு பாடநூல் கழக நூல்கள், 2018 , மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License