



அறஇலக்கியங்கள் காட்டும் உணவுகளும் உண்ணும் முறைகளும்

சி. அனிதா அ. \*

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

## Foods and Methods of Eating in Moral Literature

S. Anitha a,\*

<sup>a</sup> Department of Tamil, Government Arts College, Udumalpet-642126, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:

[anithatamil1811@gmail.com](mailto:anithatamil1811@gmail.com)

Received: 05-04-2024

Revised: 30-06-2024

Accepted: 11-07-2024

Published: 29-07-2024



### ABSTRACT

The literature that emerged after the Sangam literature is the post-Sangam literature. This period is said to be the refinement of human life. The Moral literature of this period provides information about the food and eating habits of the Tamils. Therefore, food is an essential part of human life. Therefore, this study examines the food and eating habits shown in the moral literature.

**Keywords:** Traditional food, Vegetable, Yettikkai, Dried fish, Method of eating, Medical techniques, Hungry and Eat, Hospitality

## முன்னுரை

சங்க இலக்கியத்திற்கு பின்பு தோன்றிய சங்கம் மருவிய கால இலக்கியங்களை அறஇலக்கியம் என்று குறிப்பிடுகிறோம். இவ்விலக்கியங்கள் மனித வாழ்வை நெறிப்படுத்தும் கூறுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு திகழ்கிறது. இருண்ட காலத்திற்கு பின் தோன்றினாலும் இன்பமாய் வாழ வழி சொல்கிறது. மனிதன் தன் வாழ்வை எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதையும், அந்த வாழ்வு பிறர்க்குத் தீங்காக அமையக்கூடாது என்பதையும் இவ்விலக்கியங்கள் எடுத்தியம்புகிறது. நீதியைக் கூறுவதால் நீதிநூல் எனவும் வழங்கப்படுகிறது. இந்நீதி நூல்கள் உணவு பற்றிய கருத்துக்களை முன்வைக்கிறது. உணவு என்பது உயிர்களின் அடிப்படைத் தேவையாக இருக்கிறது. அந்த வகையில் உணவு வகையையும் உண்ணும்முறையையும் குறித்து அறஇலக்கியங்கள் வழி ஆய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

## திணைகளின் வழி

உயிர்வாழ்வதற்கு இன்றியமையாதது உணவாகும். அது ஒவ்வொரு திணைக்கும் ஏற்ப மாறுபட்டு இருந்தது. திணைசார் உணவுபழக்கத்தில் தமிழர் மரபு சிறப்பானதாகும். தமிழர்கள் சோறும், மரக்கறியும், புலால் உணவும், கள்ளும் விரும்பி அருந்தியதை சங்கம் மருவிய இலக்கியங்கள் எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

கீரையும், புளியிட்டு சமைத்த உணவும், கரும்புச்சாற்றில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட வெல்லம், நெய்தல் நிலத்தின் உணவாகிய கருவாடும், செந்நெல், பசுநெய், பன்றி இறைச்சி என்று பல

உணவுகளை சங்க கால மக்கள் உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர் என்பதை அறஇலக்கியங்கள் காட்டுகின்றன.

அன்போடு ஒருவர் தரும் உணவானது எத்தன்மையானாலும், அது அமிழ்தம் போன்றது. அன்பற்றவர்கள் மிக உயர்ந்த உணவினை தந்தாலும் அது எட்டிக் காயினைப் போன்றது என்ற செய்தியினை,

“கழுநீருள் கார் அட(கு) ஏனும் ஒருவன்

விழுமிதாக் கொள்ளின் அமிழ்தாம் - விழுமிய

குய்த்துவை ஆர்வெண் சோறே ஆயினும் மேவாதார்

கைத்து) உண்டல் காஞ்சிரங்காய்”<sup>1</sup>

(நாலடியார்.பா.217)

என்னும் நாலடியார் பாடல் உண்ணும் உணவினைப் பிறர்க்கு எப்படி கொடுத்து மகிழ வேண்டும் என்பதை எடுத்துக் காட்டுகிறது.

கைம்மை பெண்கள் தங்களுக்கு உணர்ச்சிகள் தோன்றாமல் இருக்க உப்பில்லாக் கீரையை உண்டனர். செல்வம் படைத்தவர்கள் புளியிட்டு சமைத்த காய்கறியுடன் கூடிய அரிசிச் சோற்றை உண்டனர் என்பதையும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். செல்வ வளமைக்கு ஏற்ப உணவு மாறுபடுகிறது என்பதையும் உணரலாம்.

நெய்தல் நிலங்களில் காணப்படும் கருவாடு குறித்தும் அது உலர வைத்து விற்கப்படுதல் குறித்தும்,

“கடும்புலால் வெண்மணல் கானல் உறுமீன்கண்

படும்புலால் பார்த்தும்! பகர்த்தும் அடும்பு எலாம்”<sup>2</sup> (திணைமாலை.பா.51)

என்பதை திணைமாலை நூற்றைம்பது வழி அறியலாம்.

நெய்தல் நில உணவான கருவாட்டில் நோய் எதிர்ப்புசக்தி அதிகமாக காணப்படுகிறது. இதில் ஆண்டி ஆக்ஸிடன்ட் அதிகம் உள்ளதால் சளி மற்றும் இருமல் உள்ளவர்களுக்கு கருவாடு சிறந்த மருந்தாகும். இத்தகு சத்தான உணவினை சங்கம் மருவிய கால மக்கள் உட்கொண்டு வாழ்ந்தனர்.

## உணவு உண்ணும் முறை

திணைசார் உணவுகளை உண்ட நம் முன்னோர்கள் எந்த நேரங்களில் சாப்பிட வேண்டும். எப்படி சாப்பிட வேண்டும் என்று வரையறை வைத்து வாழ்ந்தனர். அதோடு எந்தெந்த உணவுகளை எவ்வாறு உண்ண வேண்டும் என்று வரையறை செய்தனர் எனலாம்.

உண்ணும் தொழிலை பல்வேறு பெயர்களால் அழைத்து வந்தனர். அவற்றுள் முதனமையானவை நக்குதல், பருகுதல், தின்னுதல், உண்ணுதல் எனலாம். தேனும், ஊறுகாய் இரண்டும் நக்குதல் எனவும், பாலும், கள்ளும் பருகுதல் என்றும், பழங்கள் முதலியன தின்னுதல் என்றும், சோற்றை உண்ணுதல் நிலையிலும் வகைப்படுத்தி வாழ்ந்தனர் என்று அறியலாம்.

உணவினை எவ்வாறு உண்ண வேண்டும் என்பதை,

“உண்ணுங்கா னோக்குந் திசைகிழக்குக் கண்ணமாந்து

தூங்கான் றுளங்காமை நன்கிரி யாண்டும்

பிறதியாது நோக்கா னுரையான் றொழுது கொண்டு

உண்க வுகாமை நன்கு”<sup>3</sup>

(ஆசாரக்கோவை, பா.20)

உணவை உண்ணுவதற்கு முன்பு நீராட வேண்டும். கிழக்குத்திசை நோக்கி அமர்ந்து, தூங்காமல், அசையாமல், பிறவற்றைப் பார்க்காமல், பேசாமல் உணவை தொழுது, சிந்தாமல் உண்ண வேண்டும் என்பனவற்றை ஆசாரக்கோவை எடுத்துரைக்கின்றது.

உணவு உண்ணுவதிலும் மருத்துவ உத்திகளை மேற்கொண்டனர் நம் முன்னோர்கள். தொடக்கத்தில் இனிப்பும், கடைசியில் கசப்பும் இடையில் பிற உணவுகளை உண்ண வேண்டும் என்று உண்ணும் முறையை சிறப்பாக மேற்கொண்டனர்.

## மருந்தென்று வேண்டாவாம்

உணவே மருந்தென்ற காலம் மாறி, மருந்தே உணவாக மாற்றம் கண்டது. நாகரிக வளர்ச்சியில் முறையற்ற உணவு பழக்கம் பெருகியதால் அது மனிதனின் ஆயுளை குறைக்கும் வழியாகவும் மாறியது. அவசர உணவுப்பழக்கம், துரித உணவு ஈடுபாடு போன்றவை நம்மில் நோய்களுக்கான காரணங்களாக மாறியுள்ளது.

நோய் வந்த பிறகு காப்பதைவிட வரும்முன் காத்தலே சிறப்பாகும். இந்த செயலை நம் முன்னோர்கள் சிறப்பாக செய்தனர்.

உண்ட உணவு செறித்தப் பின்னர் மறுபடியும் உணவு உண்டால் அவர் உடலுக்கு வேறு மருந்துகளே தேவையில்லை என்பதனை,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்”<sup>4</sup> (திருக்குறள் 942)

திருக்குறள் வழி அறியலாம்,

வேண்டாத உணவை விலக்கி உண்பவன் நோயில்லாதவன்.

“காத்து உண்பான் காணன் பிணி”<sup>5</sup> (சிறுபஞ்சமூலம், பா.6)

என்பதை சிறுபஞ்சமூலம் வழி அறியலாம்.

“பசித்துப் புசி” என்பதால் உணவினை நாம் பசித்த பிறகு உண்ண வேண்டும். அதுவே ஆரோக்கியத்திற்கான வழியாகும் என்கிறது. உடலுக்கு தக்கப்படி உணவை குறைத்து வாழ்வது நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கும் முறையாகும். உணவை கட்டுப்படுத்துதலே உண்மையான நோய்க்காட்டுப்பாடு என்று வாழ்ந்தனர் நம் முன்னோர்கள்.

## விருந்தோம்பல்

சங்க மக்களின் சிறப்பான பண்பாடுகளில் ஒன்று விருந்தோம்பல். விருந்தினரை இன்முகத்தோடு வரவேற்று உணவளிப்பதே சிறந்த அறம் என்று கருதினர்.

அனிச்சமலர் முகர்ந்தால் வாடுவது போல மகிழ்ச்சியற்ற நம் முகத்தைக் கண்டால் விருந்தினரும் வாடிவிடுவர். அமுதே கிடைத்தாலும் விருந்தினரை விட்டு உண்ணக் கூடாது என்கிற விருந்தோம்பல் பண்பினை,

“மோப்பக்குழையும் அனிச்சம் முகம் திரிந்து

நோக்கக் குழையும் விருந்து”<sup>6</sup> (திருக்குறள். 90)

“விருந்து புறத்ததாத் தாதுண்டல் சாவா

மருந்தெனினும் வேண்டாற்பாள் றன்று”<sup>7</sup> (திருக்குறள். 82)

என்பதனை திருக்குறள் வழி அறியலாம்.

விருந்தோம்பலை உயிராக கருதினர் சங்க மக்கள். வறுமை உற்றாலும் வந்த விருந்தினருக்கு தன்னிடம் உள்ள உடைமைகளை விற்றாவது உணவளித்து மகிழ்ந்தனர் என்பதை,

“பெருநரை வந்த விருந்திற்கு மற்றுத் தன்

இரும்புடைப் பழிவாள் வைத்தனன்” (புறநானூறு, ப.எ.22)

தன்னுடைய வாளினை பணயமாக வைத்து பாணனுக்கு உணவளித்த செய்தியை இந்தப் புறநானூற்று பாடல் வழி அறியலாம். அகம், புறம் என்று வாழ்ந்த போதிலும் இரண்டிலும் விருந்தோம்பல் சிறப்பான அறமாக காணப்பட்டது. விருந்தினர்களுக்கு சத்தான உணவை அளித்தனர். எளிதில் செரிமாணமாக முதலில் இனிப்பை தந்தனர். அதோடு பால், கீரை என்ற எதிர்ப்புசக்தி அதிகம் உள்ள உணவோடு, உடலுக்கு உறுதி தரும் அசைவ உணவுகளையும் வழங்கினர். இதனாலேயே விருந்தோம்பல் சிறப்பு வாய்ந்ததாக விளங்குகிறது.

## முடிவுரை

நம் முன்னோர்கள் உணவுப் பண்பாட்டில் சிறந்து விளங்கினர். சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை உண்டு வாழ்ந்தனர். உண்ணக்கூடிய முறைகளை அறிந்து உண்டதால் அவர்களுக்கு உணவே மருந்தென்றானது. வாழ்வின் கடமைகளில் ஒன்றாக விருந்தோம்பல் பண்பினை போற்றினர். நவீன காலங்களில் முறையற்ற உணவுப் பழக்கமும், துரித உணவின் ஈர்ப்பும் பெருகியதால் மருந்தே உணவாக மாறியது எனலாம். நோய் வரும்முன் காத்த நம் முன்னோர்கள் ஆயுளை நீட்டித்து வாழ்ந்தனர். இன்றைய காலங்களில் வந்த நோய்களிலிருந்து மீளமுடியாமல் தவிக்கின்றோம். அற இலக்கியங்கள் காட்டும் உணவுகளும், உண்ணும் முறைகளும் இன்றைய தலைமுறையினரை நோயிலிருந்து காப்பாற்றும். அவர்களது வாழ்வை நீட்டிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது ஆகும்.

## References

- வீசிவஞானம் (உ.ஆ.), நாலடியார் மூலமும் உரையும், விஜயா பதிப்பகம், ராஜவீதி, கோயம்புத்தூர் - 641001, முதல்பதிப்பு, நவம்பர் 2017, ப.எ.78.
- க.ப.அறவாணன் (உ.ஆ.), புதிய பார்வையில் பதினென்கீழ்க்கணக்கு தமிழ்க் கோட்டம், 2 முனிரத்தினத்தெரு அமைந்தகரை, சென்னை - 600029, முதல்பதிப்பு, ஜீன் 2010, ப.எ.133.
- பெருவாயின்முள்ளியார் (ஆ), ஆசாரக்கோவை மூலம் உரையும், சாரதா பதிப்பகம், சென்னை - 14, முதல்பதிப்பு, 2006, ப.எ.27.
- கீர்த்தி (உ.ஆ.), திருக்குறள் மூலமும் உரையும், அருணா பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை - 14, முதல் பதிப்பு, 2016, ப.எ.196.
- க.ப.அறவாணன் (உ.ஆ.), புதிய பார்வையில் பதினென்கீழ்க்கணக்கு தமிழ்க் கோட்டம், 2 முனிரத்தினத்தெரு, அமைந்தகரை, சென்னை - 600029, முதல்பதிப்பு, ஏப்ரல் 2010, ப.எ.60.
- கீர்த்தி (உ.ஆ.), திருக்குறள் மூலமும் உரையும், அருணா பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை - 14, முதல்பதிப்பு, 2016, ப.எ.22.
- புலியூர்கேசிகன், (உ.ஆ.), புறநானூறு, புலியூர்கேசிகன், தெளிவுரை, பாரி நிலையம், சென்னை - 600108, ப.எ.357.

**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