



ஆசாரக்கோவை காட்டும் உணவியல் முறைகள்

பொ. பிரகாஷ் அ. *

அ தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ணமிஷன் வித்யாலய கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்-641020, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Dietary Methods of Acharakovai

P. Prakash a,*

^a Department of Tamil, Sri Ramakrishna Mission Vidyalaya College of Arts & Science, Coimbatore-641020, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
prakashmamphil@gmail.com

Received: 10-04-2024
Revised: 12-06-2024
Accepted: 23-06-2024
Published: 29-07-2024



ABSTRACT

Food is one of the basic needs of man. The saying, "Those who feed are those who give life" will pave this way. At the same time, in ancient times, people lived in harmony with nature. Food was the life-giving remedy. Our ancestors have studied and recorded in literature thousands of years ago how to eat such food in moderation and abundance. In this regard, the purpose of this paper is to study the dietary habits of Acharakovai, one of the 18 Keezhkanakku texts.

Keywords: Acharakovai, Food, Nature, Keezhkanakku Texts

முன்னுரை

மனிதன் உணவினை அளவோடு உண்ணும்போது உடல்நோயை நீக்கும் மருந்தாக செயல்படுவது மட்டுமின்றி உடல் நலத் தோடு நீண்ட கால வாழ்வழி வகை செய்கின்றன அதுவே அளவினைமி குச்சுகின்ற போது நஞ்சாகமாறுகிறது. இதனை

தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்

நோயள வின்றிப் படும் (குறள் 947)

திருக்குறள் எடுத்துரைக்கின்றது. அதே சமயம் பழங்காலத்தில் மக்கள் இயற்கையோடு ஒன்றிய வாழ்வை மேற்கொண்டார்கள் உணவையே உயிருக்கும் சக்தியுட்டும் அருமருந்தாகவும் கொண்டார்கள் இத்தகைய உணவினை அளவோடும் நிறைவோடும் உண்ணும் முறையினை பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நம் முன்னோர்கள் ஆராய்ந்து அறிந்து இலக்கியங்களில் பதிவு செய்துள்ளனர் இவ்வகையில் ஆசாரக் கோவை உணர்த்தும் உணவு முறையினை ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

நீராடும் முறையும், தூய்மை நெறியும்

கூழானாலும் குளித்துக்குடி, கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டு என்பவை பழமொழிகள் கிராம மக்கள் குளங்களிலும் ஆறுகளிலும் சென்று நீராடுவர் இக்கால கட்டத்தில் இவ்வளக்கம் குறைந்து

வருகிறது என்றாலும் நீர்நிலைகளில் நீராடும் போது மக்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய நெறிமுறைகளை கீழ்வரும் ஆசாரக் கோவைபாடல் அறிவுறுத்துகிறது

"நீராடும் போழ்தில் நெறிப்பட்டார் எஞ்ஞான்றும்

நீந்தார், உமியார், திளையார், விளையாட்டார்

காய்ந்ததுஎனினும் தலைஒழிந்துஆடாரே

ஆய்ந்தஅறிவினவர்" (ஆ.கோ.பாடல்-14)

ஒழுக்க நெறியில் நிற்பவர்கள் குளங்களிலோ, ஆறுகளிலோ நீராடும்போது ஒரு நாளும் நீந்திகுளிக்கமாட்டார்கள். தன் வாயில் ஊரும் எச்சிலை குளிக்கும் தண்ணீரிலே உமிழ்மாட்டார்கள். நீர் மரங்கும் படி குடைந்து நீராட மாட்டார்கள். என்ன இல்லாமல் தலை சாய்ந்து காணப்பட்டாலும் கழுத்துவரை நீராடமாட்டார்கள். நீந்திக்குளிப்பதாலும் வாயில் உள்ள நீரை உமிழ்வதால் நீர் நிலைகளில் நீர்மாசடைகிறது. மக்களுக்கு தொற்று நோய் வரவாய்ப்பு உண்டு கழுத்துவரை உடம்பை நினைத்து குளிப்பதை சித்த மருத்துவர்கள் கண்டஸ்தானம் என்பர் எனினும் இவ்விதகுளியல் முறை உடம்பியல் வெப்பத்தை மிகுவிக்கும் என்பது சான்றோர்கருத்து.

நம்முடைய உடலை தூய்மையாக வைத்திருக்க சுத்தமான நீரால் நீராட வேண்டும் இல்லையேல் பல்வகையான நோய்க் கிருமிகளை உடலில் புகுந்த பல நோய்களை உண்டாக்கிவிடும் ஆற்று நீர்வாதம் போக்கும். என்பது பழமொழி ஆற்று நீரிலும், ஊற்று நீரிலும் பல்வேறு வகையானதாதுக்களிலும் மருத்துவ சக்திகளிலும் உள்ளதால் ஆற்று நீராடல் சிறப்புக்குறிய செயலாகும்

"தேவர் வழிபாடு தீக்கனா வாலாமை

உண்டது கான்றல் மயிர்களைதல் ஊண்பொழுது

வைகுதுயிலோடு இணை விழைச்சக

கீழ்மக்கள் மெய்யுறல் ஏனை மயலுறல்

ஈரைந்தும் ஐயறாது ஆகுகநீர்" (ஆ.கோ.பாடல் -10)

இவ்வாறு நீராடுவதன் மூலம் நம் முடல் புறத்தூய்மை அடைவதுடன் மட்டுமல்லாமல் மனமும் புதுப்பொலிவுடன் விளங்கும் என்பதை அசாரக் கோவை வலியுறுத்துகிறது.

உணவு உண்ணும்முறை

உணவு உண்ணும் திசை பார்த்து உண்ண வேண்டும் கிழக்குதிசை நோக்கி அமர்ந்து உணவு உண்ணுதல் சிறப்பானதாக கருதப்படுகிறது மேலும் எவ்வகை உணவை எத்திசையில் அமர்ந்து எந்நேரத்தில் உண்ண வேண்டும் என்பதை நம் முன்னோர்கள் இலக்கியங்கள் வாயிலாக எடுத்துரைத்துள்ளனர் படுத்தபடியே, நின்ற வண்ணமோ, வெட்டவெளியில் அமர்ந்த அமர்ந்ததோ, கட்டிலின்மேல் அமர்ந்ததோ, உண்ணக்கூடாது என்பது ஆசாரக்கோவை அறிவுறுத்தும் செய்தி. நின்று கொண்டு சாப்பிட்டால் பித்தக்கற்கள் உண்டாகும் என்பது சான்றோர் கூற்றாகும் மேலும் உணவு உண்பது என்பது ஒரு தனிகலை அதனை நம் முன்னோர்கள் உணவு உண்ணும் முறையில் ஒரு நேரத்தியினைகடைப்பிடித்துவந்தனர் காலையில் நீராடியபின்பு உணவை உட்கொண்டனர் ஏனெனில் உணவு உண்டபின் நீராடினால் வயிறு முன்தள்ளும் என்ற பழக்கமே இதற்கானகாரணமாக இருக்கலாம் மருத்துவமும் இதைத்தான் கூறுகிறது.

'உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊடம்பின் ஆலாயம்' என்ற திருமூலரின் வாக்கு இங்கு ஒப்ப நோக்கத்தக்கது நம் உடல் ஆலயமாக திகழ வேண்டுமானால் உணவை மருத்துவமாக பயன்படுத்த வேண்டும் நம் உடலுக்கு மருந்தாக பயன்படும் உணவை உண்ணும் முறையை ஆசாரக் கோவை மிகத் தெளிவாக எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

நீரில் குளித்த பின்கால் களைதூய்மை செய்வதும் வாயினை துடைத்தும் உண்ணும் கலத்தை சுற்றி நீர் இறைத்தும் உண்பவரே உணவு உண்பவராககருதப்படுபவர். இவ்வாறு இல்லாமல் உணவு உண்பவர்கள் உணவு உண்பவனைப் போல நடித்து வாயைமட்டும் கழுவி செல்பவர் என்கின்ற ஆசாரக் கோவை மேலும் நீராடியபின் உண்ணும் உணவு நம் உடலுக்கு நீராடமானால் உடல் தூய்மை இல்லாமல் உண்ணும் உணவு அரக்கருக்கும் சென்று சேரும் என்றும் அரக்கர்கூட அவர்கள் உண்பதை வெறுப்பார் என்றும் உணவு உண்ணும் முறையினை ஆசாரக் கோவை எடுத்துரைக்கின்றன.

"நீராடி கால் கழுவி வாய்ப்பு சிமண்டலஞ் செய்து

உண்டாரே உண்டா எனப்படுபவர் அல்லா தார்

உண்டார் போல் வாய்ப்புசிச் செல்வா அதுவெறுத்துக்

கொண்டார் அரக்கர்குறித்து" (ஆ.கோ.பாடல்-18)

உணவு உண்ணத் தொடங்கும் முறை

உணவு உண்பதற்கு முன் கால்களை நீரால் தூய்மை செய்த பின் அந்த ஈரம் உலர்வதற்கு முன்பாக உண்ணத் தொடங்க வேண்டும் என்பதை

"காலினீர் நீங்காமை உண்டிடு கபள்ளியள்

ஈரம் புலராமை ஏறற்க என்பதே

பேரறிவாளர் துணிவு." (ஆ.கோ.பாடல்-19)

இப்பாடல் எடுத்துரைக்கிறது கிழக்கு திசையில் அமர்ந்து உணவு உண்ண நமக்கு ஏதேனும் இடையூறு ஏற்பட்டால் எந்த திசையிலும் வேண்டுமானாலும் அமர்ந்து உணவு உண்ணலாம் மேலும்நண்பகலில்உணவுஉண்ணுதல்மிகவும்சிறந்ததுஎன்பதையும்இந்நூல் விளக்கிச்சொல்கிறது.

"ஒழிந்த திசையும் வழி முறையால் நல்ல

முகட்டு வழியுண் புகழ்ந்தார் இகழ்ந்தார்

முகட்டு வழிகட்டில் பாடு" (ஆ.கோ.பாடல்-22)

பகிர்தலும், பகிர்ந்து உண்ணுதலும்

சங்க இலக்கிய பாடல்கள் உணவை பகிர்ந்து உண்ண வேண்டும் என்பதை குறிப்பிடுகின்றன சிறியகட்பெறினே எமக்கீயும்மன்னே (பாடல் 235) என்ற புறநானூற்றுபாடல் இதனை விளக்குகின்றன. ஆசாரக்கோவைபகிர்ந்து உண்ணும் முறையை மனித நேயப்பண்போடுஎடுத்துரைக்கின்றன.

"விருந்தினர்மூத்தோர்பசுசிறைபிள்ளை

இவர்க்குண்தொடுத்தல்லால்உண்ணாரேஎன்றும்

ஒழுக்கம்பிழையாதவர்" (ஆ.கோ.பாடல்-21)

உணவு உண்பதற்கு முன் பிறருக்கு கொடுத்த பின்பே உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். யாருக்கு இதனை வழங்க வேண்டும் எனில் ஒழுங்கு நிலையில் இருந்து மாறுபடாதவர் விருந்தினர்கள், தன்னை விட வயதில் மூத்தவர், பசுக்கள், பறவைகள், பிள்ளைகள், இவர்களுக்கெல்லாம் உணவு வழங்கிய பின்னரே உணவு உண்ண வேண்டும்.

உணவு உண்ணும் போது பிறரிடம் பேசாமல் அமர்ந்து உண்ண வேண்டும் என நம் பெரியோர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள். அதற்கு காரணம் உணவு உண்ணுவது நுரையீரலில் சென்று சுவசத்தை பாதித்து இருமலை ஏற்படுத்தும். உணவு உணவு குடலில் செல்லும் போது ஆசையாது நேராக செல்ல வேண்டும் தூங்கினால் உணவு உணவுகுழலில் செல்லாது துன்புறுத்தும் என்பதால்

உண்ணும் உணவில் மட்டும் கவனம் இருக்கவேண்டும். வேறு எந்த சிந்தனையும் இருந்தால் கூடாது. உணவைகையால் எடுத்து சிந்தாமல் உண்ண வேண்டும் உணவு நமக்கு இறைவன் கொடுத்தது என்ற எண்ணத்தில் உணவை தொழவேண்டும் என்பதை

"உண்ணுங்கால் நோக்கும் திசைகிழக்கும் கண்ணமர்ந்து

தூங்கான் துளங்காமை நன்கீர்இ- யாண்டும்

பிறிதியாது நோக்கான் உரையான் தொழுதுகொண்டு

உண்கஉகாஅமைநன்கு" (ஆ.கோ.பாடல் -20)

ஆசாரக் கோவை எடுத்துரைக்கின்றன.

உண்ணும் முறையில் மரியாதை

பெரியோர்களை மதிக்க வேண்டும் என்பது பொதுநியதி. ஆனால் உணவு உண்ணும் போது அவர்களுக்கு மதிப்பு கொடுக்க வேண்டும் என்பதை ஆசாரக்கோவை வெளிப்படுத்துகின்றன.

"முன்துவ்வார்முன்னெழார்மிக்குறார்ஊணின்கண்

என்பெறினும்ஆற்றவலமிரார்தம்மிற்

பெரியார்தம்பாலிருந்தக்கால்" (ஆ.கோ.பாடல்-24)

தம்மை விட வயது மூத்தோர்கள் பந்தியில் அமர்ந்து உண்ணும் போது அவர் உண்பதற்கு முன்பாக உண்ண மாட்டார்கள் அப்பரியோர்கள் உணவு உண்டு எழுதுவதற்கு முன்பாகதான் எழுந்திருக்க மாட்டார்கள் அவர்களுடன் நெருக்கமாக அருகில் அமரமாட்டார்கள் என பெரியோர்களிடம் நடந்துகொள்ளும் முறையை இன்னுநூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

உணவைசுவைக்கும் முறை

திருமணம் மற்றும் திருவிழாக்களில் உணவு பரிமாறும் போது இனிப்பு உணவினை முதலில் இலையில் வைப்பார் ஏனெனில் இனிப்பு வகை நமக்கு சுவையைக் கொடுக்கக்கூடியது இதனை ஆசாரக் கோவை குறிப்பிடுகிறது.

"கைப்பனஎல்லாங்கடை; தலைதித்திப்ப

மெச்சும்வகையால்ஒழிந்தஇடையாகத்

துய்க்கமுறைவகையால்ஊண்."(ஆ.கோ.பாடல் -25)

உணவை உண்ணும் போது இனிப்பான உணவுகளை முதலில் உண்ண வேண்டும் என்றும் கசப்பான உணவுகளை இறுதியில் உண்ண வேண்டும் எனவும் மற்ற சுவை உள்ள உணவுகளை இடையில் உண்ண வேண்டும் என உணவை முறைப்படித்து உண்ணும் நிலை எடுத்துக்காட்டப்பட்டுள்ளது

உணவு உண்ணக் கூடாத முறைகள்

உணவு உண்ணும் போது ஒரு ஒழுக்கமுடன் செயல்பட வேண்டும் அப்போதுதான் ஜீரணம் முழுமைபெறும். உணவு உடலை நன்முறையில் வைக்கும் அருமருந்தாகும் இதனை

"கிடந்துண்ணார்நின்றுண்ணார்வெள்ளிடையும்உண்ணார்

சிறந்துமிகஉண்ணார்கட்டிலின்மேல்உண்ணார்

இறந்தொன்றுந்தின்னற்கநின்று" (ஆ.கோ.பாடல் -23)

உணவை உண்ணும் போது படுத்தப்படி உண்ணக் கூடாது நின்றபடியும் உண்ணக் கூடாது வெட்ட வெளியில், கட்டிலின்மேல் அமர்ந்து உண்ணுதல் கூடாது. மேலும் வள்ளுவர் கூறியது போல்

இழிவறிந்து உண்பான் கண் இன்பம் போல் நிற்கும்

கழிபேர் இரையான்கண்ணோய் (குறள் 946)

நம் வாழ்க்கை சிறந்த முறையில் நோயின்றி கழிய வேண்டும் எனில் அளவோடு உண்ண வேண்டும் மிகுதியாக உண்ணக்கூடாது என்று எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

உண்கலங்களைப் பயன்படுத்தும் முறை

உணவு உண்ணும் கலங்கள் தூய்மையானதாக இருக்க வேண்டும். நம் தேவைக்குதக்கபடி முறைப்படி உண்ணும் கலங்களைத் தேர்வு செய்து அன்பில் இருந்துமாறுபடாமல் ஒழுக்கம் தவறாமல் உண்ணும் முறைப்படி உண்ண வேண்டும். மேலும் உண்ணும் கலங்களை முறைப்படி தூய்மைப்படுத்த வேண்டும் என்பதை ஆசாரக்கோவை பின்வரும் பாடலால் விளக்குகின்றன

"முதியவரைப்பக்கத்துவையார்விதிமுறையால்

உண்பவற்றுள்ளல்லாம்சிறியகடைப்பிடித்து

அன்பில்திரியாமையாசாரம்நீங்காமை

பண்பினால்நீக்கல்கலம்" (ஆ.கோ.பாடல்-26)

உண்டபின் வாயினை தூய்மை செய்தல்

உணவு உண்டபின் வாயினை தூய்மைப்படுத்த வேண்டும் ஏனெனில் உணவுப் பொருள்கள் நம்பற்கள் இடையினில் புகுந்து கொண்டு நம்பற்களை கெடுப்பதோடு துர்நாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தும். என்பதை நம் அனைவரும் அறிந்த ஒன்று இதனை ஆசாரக் கோவை வலியுறுத்துகின்றனர்.

"இழியாமை நன்கு மிழிந்து எச்சில் அறவாய்

அடியோடு நன்கு துடைத்து வடிவுடைத்தா

முக்காற் குடித்துத்துடைத்து முகத்துறுப்பு

ஓத்த வகையால் விரலுறுத்தி வாய்ப்புசல்

மிக்கவர்கண் டநெறி" (ஆ.கோ.பாடல்-27)

உணவு உண்ட பின்பு வாயில் புகுந்த நீர் உள்ளே போகாத வகையில் நன்கு கொப்பளித்து எச்சில் நீக்க வாயை நன்கு துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கின்றது. மேலும் முக உறுப்புகளான கண் முதலியவற்றை அவற்றிற்குரிய மந்திரங்களையும் சொல்லி விரல்களைப் புகுத்தி வாயைத் துடைத்தல் வேண்டும் இதனை உணவு உண்டபின் சான்றோர்கள் செய்யக் கூடிய செயல் என இந்நூல் எடுத்துரைக்கின்றன.

முடிவுரை

ஆசாரக் கோவையின் வழி உணவு உண்ணும் முறை நீராடிய பின்னரே உணவு உண்ண வேண்டும் உணவு உண்பதற்கு முன்கால்களை நீரால் கழுவி அதன் உளர்வதற்கு முன்பாக உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் அசையாமலும் தூங்காமலும் உணவில் கவனம் செலுத்தியும் சிந்தாமல் கைகளில் எடுத்த உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் அனைவருக்கும் கொடுத்த பின்னரே உண்ண வேண்டும் உணவு உண்ணும் போது தன்னை விட வயதில் மூத்த பெரியோர்களை மரியாதை வழங்க வேண்டும் இனிப்பான உணவை முதலில் கசப்பான உணவை இறுதியிலும் உண்ண வேண்டும்

உணவை வெட்ட வெளியிலும் படுத்துக் கொண்டும் கட்டிலின்மேல் அமர்ந்து உண்ணுதல் கூடாது அளவறிந்து உண்ண வேண்டும் என்கிற பல்வேறான உணவு சார்ந்த கருத்துக்களைக் ஆசாரக்கோவை நமக்கு நல்குகின்றன என்பதையே இக்கட்டுரை நமக்கு வலியுறுத்துகிறது.

References

பதினெண்கீழ்க்கணக்குநூல்கள் தொகுப்பு, ஆசாரக்கோவைமூலமும்உரையும் பதிப்பு.சாரதாபதிப்பகம் ஜி4 சாந்தி, அடுக்கம், 3 ஸ்ரீகிருஷ்ணாபுரம்தெரு, ராயப்பேட்டை, சென்னை - 600014 முதற்பதிப்பு- மார்ச் 2009 பதிப்பாசிரியர்: எஸ்கௌமாரீஸ்வரி

புறநானூறு மூலமும் உரையும் - தொகுதி-2, பதிப்பாசிரியர்: முனைவர் அ.மா.பரிமணம் முனைவர்கு. வே.பா லசுப்பிரமணியன், முதற்பதிப்பு - ஏப்ரல் 2004, NCPH - 41B - சிட்கோ, இண்டஸ்டிரியல்எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை-600098.

பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் தொகுப்பு, திருக்குறள் மூலமும் உரையும், பதிப்பு: சாரதாபதிப்பகம் ஜி4 சாந்திஅடுக்கம், 3 ஸ்ரீகிருஷ்ணாபுரம்தெரு, ராயப்பேட்டை, சென்னை - 600014, முதற்பதிப்பு: மார்ச் 2009, பதிப்பாசிரியர்: எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி

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