



## ஆசாரக்கோவை காட்டும் உணவு உண்ணும் முறைகள்

த. கௌசல்யா அ. \*

அ தமிழ்த்துறை, அரசு கலைக் கல்லூரி, உடுமலைப்பேட்டை-642126, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

## Eating patterns that show Acharakovai

T. Kowsalya a,\*

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

\* Corresponding Author:

[kowsalyakowsalya780@gmail.com](mailto:kowsalyakowsalya780@gmail.com)

Received: 09-04-2024

Revised: 18-06-2024

Accepted: 30-07-2024

Published: 29-07-2024



### ABSTRACT

Asarakovai can be interpreted as a temple of good morals in moral texts. Through this book, this study examines the ways of eating food, the morals of what to do and what not to do while eating, the consequences of eating without knowing the proper way to eat, and the advantages and disadvantages of traditional eating habits.

**Keywords:** Development of time – Civilization – Physical health – Machine – Etiquette – Eating

## முன்னுரை

காலத்தின் வளர்ச்சிகளுக்கு ஏற்ப உணவு உண்ணும் முறைகளும் மாறிக்கொண்டே வருகின்றன. நாகரீகம் என்ற பெயரில் உணவுப் பண்பாட்டினை இழப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் உடல் ஆரோக்கியத்தினையும் இழந்து வருகிறோம். அன்றைய காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் உணவினை மிகவும் பதமாகச் சமைத்து அதனைக் குடுமத்பத்தில் உள்ள அனைவரும் ஒன்றுகூடி அமர்ந்து உண்டார்கள். மனநிறைவோடு உண்டனர். ஆனால் தற்போது உள்ளவர்கள் உணவினை உண்ணக் கூட நேரமில்லாமல் இயந்திரம் போல் இயங்குகிறார்கள். இவ்வாறு இருப்பதனால் உடம்பிற்கு கேடுகள் பலவும் ஏற்படுகின்றன. உணவினை எவ்வாறு உண்ணுதல் வேண்டும் என்பதனை நல்லோருக்கங்களின் கோவையாக விளங்கும் ஆசாரக் கோவையின் வழி எடுத்தியம்புவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

## உண்கலம்

புலங்கு பொருள்களில் உண்கலம் ஒன்று. உணவு உண்ணக்கூடிய கலத்தினை உண்கலம் என்பர். மண், பொன், பித்தளை, வெண்கலம் முதலியவற்றினால் உண்கலன்கள் செய்யப்படுகின்றன. உணவிற்கு தகுந்தாற்போல கலன்களும் உண்டு. நீர்ம உணவுகளை வள்ளத்தில் ஊற்றி உண்டனர் என்பதனை சங்கப்பாடல்களின் வாயிலாக அறியலாம். தாலம், பிழா, வள்ளம் என்பன உண்கலன்கள். தாலம், பிழா இவையிரண்டும் தட்டு போன்றதாக இருக்கும். அகன்ற வாயினையுடைய பிழாவில் கொழியலரிசிக் கஞ்சியை ஊற்றி உண்டனர் என்பதனை,

“அவையா வரிசி யங்களித் துடிவை

மலர்வாய்ப் பிழாவிற் புலர வாற்றி”<sup>1</sup> (பெரும்.பா.அ.275-276)

மேற்கண்ட பெரும்பாணாற்றுப்படை வரிகளின் வாயிலாக அறிய முடிகிறது. பொருநராற்றுப்படையில் கரிகாலன் தன்னை நாடி வந்த புலவர்களுக்குப் பொன் வள்ளத்தில கள்ளினை வழங்கினான்.

“சேடியல் வள்ளத்துப் பெய்தபால் சில காட்டி”<sup>2</sup> (கலி.பா.72)

என்கிற கலித்தொகைப் பாடலின் வழியாக பண்டைய மக்கள் பால், தேறல் முதலிய நீர்மப் பொருட்களை எல்லாம் வள்ளத்தில் ஊற்றி உண்டனர் என்பதனை அறிய முடிகிறது.

## உணவு படைத்தல்

உணவு படைத்தல் என்பது கூட ஒழுக்கம் சார்ந்தது ஆகும். முதலில் உணவு உண்ணக்கூடிய இடத்தினை நீர்த்தெளித்து சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். இச்செய்தியினை,

“கடிமலர் அங்கையிற் காதலன் அடிநீர்

சுடுமண் மண்டையின் தொழுதளள் மாற்றி

மண்ணக மடந்தையை மயங்குஒழிப் பனள்போல,

தண்ணீர் தெளித்துத் தன் கையால் தடவிக்

குமலி வாழையின் குருந்தகம் விரித்து; ஈங்கு

அமுதம் உண்க அடிகள்! ஈங்கு என”<sup>3</sup> (சிலம்பு.கொலை.காதை.38-43)

சிலப்பதிகாரத்தில் கண்ணகி, பனை ஓலை கொண்டு அழகாகப் பின்னப்பட்ட தடுக்கினை அமர்வதற்கு இட்டும், பின்பு கோவலனின் அடிகளை நீர் கொண்டு கழுவிடும், உண்ணும் இடத்தில் நீர்த்தெளித்து சுத்தம் செய்தும் பிறகு வாழை இலை போட்டு உணவு படைத்த திறத்தினை அறிய முடிகிறது.

பண்டைய காலங்களில் விருந்து படைக்கும் போது அறுசுவை உணவுகளையும் உணவாகப் படைத்தனர். வாழை இலையில் உணவு உண்ணுதல் என்பது நம்முடைய பண்பாட்டுக் கூறுகளில் ஒன்று. எனவே வாழை இலையில் நீர்த்தெளித்து” துவர்ப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு” முதலிய அறுசுவைகளையும் உணவாகப் படைத்தனர் என்பதனை அறிய முடிகிறது.

## உணவு உண்ணும் முறை

உணவு உண்ணுவதற்கு முன்பு கைகள் மற்றும் கால்களில் உள்ள கிருமிகள் அகமுதற் பொருட்டு நீர்க்கொண்டு கழுவுதல் வேண்டும்.

“காலினை நீங்காமை யுண்டுக பள்ளியும்”<sup>4</sup> (ஆசாரக்கோவை.பா.19)

இவ்வடியில் காலில் உள்ள ஈரம் காய்வதற்கு முன்பாக உணவினை உண்ணுதல் வேண்டுமாம். ஏனெனில் உடலில் உள்ள வெப்பமும் உணவு உட்கொள்வதனால் உணவினால் ஏற்படும் வெப்பமும் சமநிலையுடன் இருப்பதற்காக காலின் ஈரம் காய்வதற்கு முன் உண்ணுதல் வேண்டும் என்பதனை அறிய முடிகிறது. கிழக்கு முகமாக அமர்ந்து உண்ணுதல் என்பது மரபாகும். எனவே தரையில் சமணங்கால் போட்டு கிழக்கு முகமாக அமர்ந்து உண்ணுதல் வேண்டும். உண்கலனில் உள்ள உணவினை வலதுபுறம் இருந்து உண்ண வேண்டும்” நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது” என்பது பழமொழி. அதாவது உணவினை நன்கு மென்று தின்னல் வேண்டும். நிதானமாக உண்பதினால் ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும். உணவு நன்கு அரைபட்டு உமிழ்நீர் கலப்பதனால் எளிதில் ஜீரணமாகும். அப்பொழுதுதான் உணவின் முழு பயனும் உடலைச் சென்று சேரும்.

உண்ணல், உறிஞ்சுதல், குடித்தல், பருகுதல், தின்னல், துய்த்தல், நக்குதல், நுங்குதல், மாந்தல், மெல்லுதல், விழுங்குதல் என்பன உண்ணும் முறைகளாம். எனவே ஒவ்வொரு உணவிற்கும் உண்ணும் முறைகளை அறிந்து அதன் இயல்பிலே உண்ணுதல் என்பது சிறந்ததாகும்.

விருந்து உண்ணும் போது முதலில் பரிமாறப்படுவது இனிப்புப் பண்டம் ஆகும். இனிப்பினை நாம் உண்ணும் போது இனிப்பானது நாக்கில் சுவை மண்டலத்தைத் தூண்டுகின்றன. இதனால் செரிமான நொதிகளின் சுரப்பு அதிகமாகும். உமிழ்நீர் சுரப்பதால்தான் உணவு செரிமானம் அடையத் தொடங்குகிறது. எனவே உமிழ்நீரினை அதிகம் சுரக்கும் வகையில் இனிப்பு பயன்படுவதனால் பந்தியில் இனிப்பானது முதலில் பரிமாறப்படுகின்றது. பாகற்காய் போன்ற கசப்பான உணவுகளை இறுதியிலும் மற்ற சுவையுடைய உணவுகளை இடையிலும் உண்ணுதல் வேண்டும் என்பதனை,

“கைப்பன வெல்லாங் கடைதலை தித்திப்ப

மெச்சும் வகையா லொழிந்த விடையாகத்

துய்க்க முறைவகையா லூண்<sup>5</sup> (ஆசாரக்கோவை.பா.25)

மேற்கண்ட ஆசாரக்கோவை பாடலின் வாயிலாக உணவு உண்ணுதலின் முறைகளை அறியலாம்.

கரிகாலன் தன்னை நாடி வந்த பொருநர்களுக்கு சுடச்சுட இறைச்சியைத் தந்தான் என்பதனை,

“கொல்லை உழுகொழு ஏய்ப்ப, பல்லே

எல்லையும் இரவும் ஊன்தின்று மழுங்கி<sup>6</sup> (பொருந.பா.அ.103-108)

இப்பாடலில் பொருநர்கள் இறைச்சியினை உண்ணும் போது அதன் சூடு தாங்காமல் வாயின் இரு பக்கங்களிலும் அதாவது வலப்பக்கத்திலிருந்து இடப்பக்கமும் இடப்பக்கத்திலிருந்து வலப்பக்கமும் மாற்றி அசைபோட்டு உண்டனர் என்பதனை அறிய முடிகின்றது. எனவே உணவினை அசை போட்டு உண்ணும் முறையினை இலக்கியங்களின் வழி அறியலாம்.

## நீர் பருகும் முறை

தண்ணீர் குடிப்பது கூட முறை அறிந்து குடித்தல் வேண்டும். இல்லையெனில் தண்ணீர் குடித்தும் எந்தப் பயனும் இல்லை. உட்கார்ந்து கொண்டு நீரினைக் குடிக்கும் போது நம்முடைய நரம்பு மண்டலமும் தசைகளும் தளர்வாக இருக்கும். இதனால் எளிதாக ஜீரணமாவதோடு சிறுநீரகப் பிரச்சனைகள் வராமலும் தடுக்கலாம். நிலத்தில் அமர்ந்தபடி நீரினை வாய்வைத்துக் குடித்தல் வேண்டும். நீரினை அளவளவாக மூன்று முறை குடித்தல் வேண்டும். அதிகப்படியான நீரினைக் குடிப்பதன் மூலம் உடலில் உள்ள கெட்ட கழிவுகள் வெளியேறிவிடும். இதனால் உடல் சுறுசுறுப்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

உணவினை உண்ட பிறகு வாயில் உள்ள உணவுத்துக்களுடன் சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி உமிழ்நீர் சுரக்கும்படி நன்கு கொப்பளித்து பிறகு அந்த உமிழ்நீர் கொண்டே நாக்கின் அடிப்பகுதியும் வாய்ப்பகுதியும் சுத்தம் செய்யும் அளவிற்கு கொப்பளித்து விழுங்குதல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலமாக உமிழ்நீரானது செரிமானத்திற்கு வழிவகை செய்கின்றன. நிறறல், நடத்தல் செயல்களின் போது தண்ணீர் குடித்தல் கூடாது. வேகவேகமாக நீரினைக் குடித்தல் கூடாது. ஆசாரக் கோவையானது இரண்டு கைகளினாலும் தண்ணீர் குடித்தல் கூடாது என வலியுறுத்துகின்றது.

## உண்ணுதலின் பண்பு

பந்தியின் போது தம்மைவிட பெரியவர்கள் உண்ட பிறகே தாம் உண்ணுதல் வேண்டும். உடன் அமர்ந்தவர்கள் உண்ணும் வரை காத்திருத்தல் வேண்டும். அதனை விடுத்து முந்திய எழுந்திருத்தல்

கூடாதாம். உணவினை உண்ணும் போது சிந்தாமல் உண்ணுதல் வேண்டும். ஒருவரையொருவர் நெருக்கி அமர்ந்து உண்ணுதல் கூடாது. இதனை,

“முன்றுவ்வார் முன்னெழார் மிக்குறா ருணின்கண்

என்பெறினு மாற்ற வலமிரார் தம்மிற்

பெரியார்தம் பாலிருந்தக் கால்”<sup>7</sup> (ஆசாரக்கோவை.பா.24)

என்கிற பாடலின் வாயிலாக உண்ணுதலின் பண்பினை அறிய முடிகிறது.

## உண்ணும் போது செய்யக் கூடாதவைகள்

உணவினை உண்ணும் போது எவ்வித செயல்களையும் செய்தல் கூடாது. அதாவது நடத்தல், படித்தல், காணொலிகளை பார்த்தல், சிந்தித்தல் முதலிய செயல்களை செய்து கொண்டு உணவினை உண்ணுதல் கூடாது. ஒருவன் உணவினை உண்ணும் பொழுது தூங்குதல், அசைந்தாடுதல், பேசுதல் முதலிய செயல்களை செய்தல் கூடாது என்பதனை,

“தூங்கான் றுளங்காமை நன்கீரி யாண்டும்

பிறிதியாது நோக்கா னுரையான் றொழுது கொண்டு

உண்க வுகாமை நன்கு”<sup>8</sup> (ஆசாரக்கோவை.பா.20)

இப்பாடல் வலியுறுத்துகின்றது. படுத்துக் கொண்டும், நின்று கொண்டும் உணவினை உண்ணுதல் கூடாது. நன்றாக உள்ளது என விரும்பி அதிகமாக உண்ணுதல் கூடாது. உணவினை உண்டவுடன் தூங்குதல் கூடாது. இரவு நேரங்களில் உணவு உண்டதற்கு பிறகு வெளியில் செல்லக்கூடாது.

## விளைவுகள்

அதிகமான உணவினை உட்கொள்வதனால் உடல் எடை அதிகரிக்கும். அஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படும். படுத்துக் கொண்டு உண்பதனால் மூச்சுத்திறை ஏற்படும். உணவினை சரியாக சாப்பிடாவிட்டால் மூளைக்கும் குடலுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படும். உணவினை உண்டவுடன் தூங்குவதனால் உடல் பருமனாகக்கூடும். இதனால் வயிற்றில் தொப்பை வரும். எனவே உணவு உண்டவுடன் தூங்குதல் கூடாதாம். உணவு உண்ணும் போது அடிக்கடி தண்ணீர் குடிப்பதனால் செரிமானம் பாதிப்படையும். மேலும் உணவு உண்டவுடன் குளிப்பதனாலும் செரிமானம் பாதிப்படையும். உணவு உண்ணும் முறைகளை சரியாக பின்பற்றவில்லையென்றால் உடலில் பாதிப்புகள் அதிகமாகும்.

## உணவு கொடுத்து உண்டல்

பிற உயிர்களுக்கு உணவு கொடுத்த பின்பே நம் முன்னோர்கள் உணவினை உட்கொண்டுள்ளனர் என்பதனை,

“விருந்தினர் மூத்தோர் பசுசிறை பிள்ளை

இவர்க்குண் கொடுத்தல்லா லுண்ணாரே யென்றும்

ஒழுக்கம் பிழையா தவர்”<sup>9</sup> (ஆசாரக்கோவை.பா.21)

இப்பாடலில் விருந்தினர்கள் வயதின் மூத்தோர்கள், குழந்தைகள் முதலியவர்களுக்கும் பசுக்கள், பறவைகள் முதலியவற்றிற்கும் உணவு அளித்த பிறகே நல்லொழுக்கத்தில் தவறாத பெரியோர்கள் உணவு உண்பார்கள் என்பதனை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

## முடிவுரை

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான சிறந்த மருந்து உணவாகும். எனவே கடமைக்காக உணவினை உண்ணாமல் அதன் நன்மை தீமைகளை ஆராய்ந்து உண்ணுதல் வேண்டும். மேலும் பிறருக்கு உணவளித்த பின்பே தான் உண்ணுதல் என்னும் உயரிய பண்பினை இலக்கியங்களின் வாயிலாக அறிய முடிகிறது. உணவினைவிட அதனை உண்ணும் முறையே நம் உடலினை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது எனலாம். ஆசாரக்கோவையில் உணவு உண்ணும் முறைகள் குறித்தும், உணவு உண்ணும் போது இன்னின்ன செய்தல் வேண்டும், இன்னின்ன செய்தல் கூடாது என வலியுறுத்தும் ஒழுக்கங்களை இக்கட்டுரையின் வாயிலாக அறிய முடிகிறது.

## References

- உ.வே.சாமிநாதையர், (உ.ஆ.), கலித்தொகை மூலமும் நச்சினார்கினியருரையும், முதல்பதிப்பு - 1925, 2ம் பதிப்பு - 2022, டாக்டர்.உ.வே.சாமிநாதையர் நூல் நிலையம், சென்னை.
- கமலா முருகன், முடத்தாமக்கண்ணியாரின் பொருநராற்றுப்படை மூலமும் உரையும், முதற்பதிப்பு - 2008, கௌரா பதிப்பகம், சென்னை.
- கோவிந்தனார், கா., பெரும்பாணாற்றுப்படை விளக்கவுரை, முதற்பதிப்பு -1990, எழிலகம், திருவத்திபுரம்.
- புலியூர்க்கேசிகள், சிலப்பதிகாரம் தெளிவுரை, மறுபதிப்பு - 2018, பாரிநிலையம், சென்னை.
- பெருவாயின் முள்ளியார், ஆசாரக்கோவை மூலமும் உரையும், முதற்பதிப்பு - 2006, மறுபதிப்பு - 2019 / 2011, சாரதா பதிப்பகம், சென்னை-14.

**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