



## இலக்கியத்தில் உணவும் மருந்தும்

ம. வனத்தையன் அ. \*

அ தமிழ்த்துறை, தூய வளனார் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), கடலூர்-607001, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

## Food and Medicine in Literature

S. Vanathaian a,\*

<sup>a</sup> Department of Tamil, St. Joseph's College of Arts and Science, Cuddalore-607001, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:  
[m.s.vanathaian@gmail.com](mailto:m.s.vanathaian@gmail.com)

Received: 25-04-2024  
Revised: 28-06-2024  
Accepted: 06-07-2024  
Published: 29-07-2024



### ABSTRACT

Food is essential for human survival. Food is nature's gift from God. Basic human needs are food, clothing and shelter. A man can live in these even without clothing and shelter. Man cannot survive without food. People who lived in five types of land namely Kurinji Mullai Marutham Neythal Balai used to eat raw and cooked food from those lands. Along with them, they have also taken sips.

**Keywords:** Rice, Millet, Honey, Meat

## முன்னுரை

மக்கள் தாம் வாழ்கின்ற நிலச் சூழலுக்கு ஏற்பத் தம் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்கின்றனர். இது காலந்தொட்டு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. ஐவகை நில அடிப்படையில் மக்கள் வாழ்ந்தனர் என்பதை சங்க இலக்கியங்களில் காணமுடிகிறது. பாலை நிலம் கரடுமுரடான பகுதியாகும். இங்கு வழிப்பறிகள் நடைபெறுவதுண்டு. இதுவே அம்மக்களின் தொழிலாக இருந்துள்ளது. குறிஞ்சி நில மக்கள் மலை சார்ந்த பகுதிகளில் வேட்டையாடுதல் தினை வதைத்தல் தேனெடுத்தல் போன்ற தொழில் செய்து வாழ்ந்தனர். மக்கள் தாம் வாழ்ந்த இடத்திற்கேற்ப தொழில் முறையை உருவாக்கிக் கொண்டனர் என்பதற்கு இது சிறந்த சான்றாகும். அந்த அந்த நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் தம் தொழில் முறையை உருவாக்கிக் கொண்டு தங்கள் நிலத்திற்கு ஏற்றவாறு உணவுமுறைகளை அமைத்துக் கொண்டனர். அவ்வகையில் அமைந்த மக்களின் உணவு பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றி இக்கட்டுரை ஆய்கிறது.

## உணவின் அவசியம்

ஒவ்வொரு மனிதனும் உயிர் வாழ்வதற்கு அவசியமான காரணிகளுள் உணவு முக்கியமானதாகும். உணவு இல்லாமல் மனிதனால் சில நாட்கள் வரை உயிர் வாழ முடியும். அதற்குமேல் உயிர் வாழ முடியாது. அக்கால மனிதனது முதல் தொழிலே உணவுத் தேடலாயிருந்தது. இயற்கையில் கிடைத்த காய்களையும், பழங்களையும், கிழங்குகளையும் உண்டான். பின்னரே பறவைகளையும் விலங்குகளையும் வேட்டையாடி அதன் இறைச்சியை பதப்படுத்தாமலே உண்டு

வந்தான். சமுதாய வளர்ச்சியின் காரணமாக உணவை பக்குவப்படுத்தி உண்ணத் தொடங்கினான். உணவப் பொருட்களை பக்குவப்படுத்தி உண்ட வந்ததன் அடுத்த கட்டமே விருந்தோம்பல் நிகழ்ந்தது. விருந்தோம்பல் பற்றி ஆற்றுப்படை நூல்கள் கூறுகின்றன. அந்த அந்த நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்களும் இரவலர்களுக்கு உணவைத் தந்து உபசரித்துள்ளனர். அவ்வகையில் குறிஞ்சி நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்களின் உணவு முறையைக் காண்போம்.

## உணவே மருந்து

மனிதனுடைய அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையாக அமைவது உணவாகும். மனிதனுடைய வாழ்வில் அன்றாடம் அவன் உட்கொள்ளும் உணவும் அவனுடைய பழக்க வழக்கங்களும் அவனுடைய உடல் நலத்தை முடிவுசெய்கிறது.

ஆசாரக்கோவை உணவு உண்ணும்போது கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து உணவு உண்ண வேண்டும். நின்று கொண்டோ, படுத்துக் கொண்டோ, கட்டிலின்மேல் அமர்ந்து கொண்டோ உணவு உண்ணக் கூடாது என்று கூறுகிறது.

நம் முன்னோர் உணவு உண்பதில் அளவை மேற்கொண்டு இருந்தனர். அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணவும் கூடாது. குறைவாக உண்ணவும் கூடாது. இவை இரண்டினாலும் நோய் வரும் என்று அறிந்திருந்தனர். இதனை,

“உண்பது நாழி உடுப்பவை இரண்டே” (புறநானூறு 189, வரி 5)

என்ற பாடல் சுட்டுகிறது. மனிதர்கள் நாழி அளவு உணவு உண்ண வேண்டும். மேலாடை இடையாடை என இரண்டு ஆடைகளை உடுத்த வேண்டும் என்ற கொள்கையோடு வாழ்ந்துள்ளனர்.

“சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்” என்று கூறுவார்கள். அது போல நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ இயற்கை நமக்கு பல வளங்களை வழங்கியுள்ளது. இயற்கையில் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்ற உணவு வகைகளை நாம் உட்கொண்டால் நோய் இல்லாமல் வாழலாம்.

முன் உண்ட உணவு செரித்த பின்னரே மீண்டும் உண்ண வேண்டும் என்று திருவள்ளுவர் கூறியுள்ளார். இதனை,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்” (குறள் 942 )

என்ற குறளின் வழி அறியமுடிகிறது. திருவள்ளுவர் தாம் இயற்றிய திருக்குறளில் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தில் உணவே மருந்தாக உள்ளது என்பதை மிக அழகாக எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

## நெல்லிக்கனி

அதிகன் கிடைப்பதற்கரிய நெல்லிக்கனியை மலையிலிருந்து கொண்டு வந்தான். அதனுடைய சிறப்பை அறிந்து தான் உண்ணாமல் ஒளவைக்கு கொடுத்தான். இதனை,

“மால்வரைக்

கமழ் பூஞ்சாரல் கவினிய நெல்லி

அமிழ்து விளை தீம்கனி ஒளவைக்கு ஈந்த

அதிகன்” (சிறுபாணாற்றுப்படை வரி 99 - 103 )

என்ற பாடல் வெளிப்படுத்துகிறது. அதிக அளவு வாழ்நாள் பெறுவதற்கு நெல்லிக்கனி மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நெல்லிக்கனியின் சிறப்பை சங்க இலக்கியப் பாடல்களின் வாயிலாக அறிகிறோம்.

## குறிஞ்சி நில மக்களின் உணவு முறை

வேட்டையில் கிடைத்த இறைச்சி உணவை நெருப்பில் சுட்டும் பானையில் இட்டுச் சமைத்தும் உண்டுள்ளனர்.

“களிற்றுமுகம் திறந்த கவுளுடைப் பகழி

வால்நிணப் புகவின் கானவர் தங்கை” (அகநானூறு, பாடல் 132, வரி 4 - 5 )

சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் தீ மூட்டும் நுட்பத்தை அறிந்திருந்தனர். இதனை

“யானை தந்த முளிமர விறகின்

கானவர் பொந்திய வெலிதீ விளக்கத்து” (புறநானூறு, பாடல் 247, வரி 1-2)

என்ற பாடல் வரியால் அறியமுடிகிறது.

பலாப்பழத்தின் கொட்டையிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மாவையும்புலியம்பழத்தின் புளிப்பையும் உலையாக வார்த்த மோருக்கு அளவாகக் கலந்து நெல்லரிசியை மணம் வீசும்படி சமைத்த சோற்றினை உண்டனர். இதனை,

“வருவிசை தவிர்த்த கடமான் கொழுங்குறை

முளவுமாத் தொலைச்சிய பைந்நினப் பிளவை

பிணவுநாய் முடிக்கிய தடியொடு விரைஇ

வெண்புடைக் கொண்ட துய்த்தலைப் பழனின்

இன் புலிக் கலந்து மா மோர்ஆக

குழை வளர் நெல்லின் அரி உலை ஊழத்து

வழைஅமல் சாரல் கமழத் துழைஇ

நறுமலர் அணிந்த நாறுஇரு முச்சிக்

குறமகள் ஆக்கிய வால் அவிழ் வல்சி” (மலைபடுகடாம், வரி 175 - 183)

என்ற பாடல் வரிகளால் அறியமுடிகிறது.

குறிஞ்சி நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் பாகுபாடில்லாமல் பிற நிலத்தில் வாழ்ந்தவர்களுக்கு ஆட்டிரைச்சியுடன் நெய் கலந்த வெண்மையான சோற்றில் வெள்ளெலியின் சூட்டிறைச்சி சேர்த்துக் கொடுக்கும் வழக்கம் உடையவராக இருந்துள்ளனர். இதனை,

“மைஊன் தெரிந்த நெய்வெண் புழுக்கல்

எலிவான் சூட்டொடு மலியப் பேணுதும்” (நற்றிணை, பாடல் 83, வரி 5 - 6)

என்ற நற்றிணைப் பாடல் நன்கு வெளிப்படுத்துகிறது.

சமைப்பதற்கு அகில் சந்தனம் போன்ற மரங்கள் பயன்படுத்தப் பட்டுள்ளன. சந்தன விறகால் தீமூட்டிச் சமைத்த ஊன்கலந்த சோற்றைத் தம்முடைய சுற்றத்தாருடன் உண்டு ஆடிப்பாடி மகிழ்ந்துள்ளனர். இதனை,

“புல்வேய் குரம்பை புலர ஊன்றி

முன்றில் நீடிய முழவுஉறழ் பலவின்

பிழிமகிழ் உவகையின் கிளையொ கலிசிறந்து

சாந்த ஞெகிழியின் ஊன்புழுக்கு அயரும்” (அகநானூறு பாடல் 172, வரி 11 - 14 )

ஏன்ற அகநானூற்றுப் பாடல் வழி அக்காலத்தில் சமைக்கப்பட்ட உணவுகளை தாம் மட்டும் உண்டது அல்லாமல் சுற்றத்தாருக்கும் கொடுத்துள்ளனர் என்னதை அறிகிறோம்.

## பிற உணவு வகைகள்

குறிஞ்சி நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் இயற்கையில் கிடைத்த தேன் கிழங்கு போன்றவற்றை உட்கொண்டனர். தங்களுடைய நிலத்தில் கடைத்த பொருட்களை பிற நிலங்களுக்கு எடுத்துச் சென்று அவற்றை விற்று மீன், நெய், தேன் போன்றவற்றை வாங்கிச் சென்றுள்ளனர்.

“தேன் நெய்யொடு கிழங்கு மாறியோர்

மீன் நெய்யொடு அவல் வகுத்தோர்

மான் குறையொடு மது மறுகவும்” (பொருநர் ஆற்றுப்படை, அடி 214 - 216 )

என்ற பாடல் அடிகளால் அறியமுடிகிறது.

நன்னனுடைய மலையில் வாழ்ந்த குறிஞ்சிநில மக்கள் பெண்நாய் அடித்த உடும்பின் இறைச்சியையும் மான் இறைச்சியையும் பன்றி இறைச்சியையும் உண்டனர். மலையின் அடிவாரத்தில் இருந்த சிற்றூர்களில் வாழ்ந்த மக்கள் திணைச்சோறும் நெய்யில் வேகவைத்த இறைச்சியையும் உண்டனர். இதனை,

“பிணவு நாய் முடுக்கிய தடியொடு விரைஇ

வெண் புடைக் கொண்ட துய்த் தலைப் பழனின்

இன் புளிக் கலந்து மா மோர் ஆக

கழை வளர் நெல்லின் அரி உலை ஊழ்த்து

வழை அமை சாரல் கமழத் துழைஇ

நறு மலர் அணிந்த நாறு இரு முச்சிக்

குறமகள் ஆகிகிய வால் அவழ் வல்சி” (மலைபடுகடாம், அடி 177 - 183)

என்ற பாடல் வரிகளால் அறிகிறோம்.

## நோயில்லாத வாழ்க்கை

நாம் உட்கொள்ளும் உணவுதான் நமது வாழ்நாட்களை நீடிக்கச் செய்கிறது. உணவு நல்ல சுவை உடையதாக இருக்கிறது என்பதற்காக உடலுக்கு ஆரோக்கியமில்லாத உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வதால் அதுவே நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாக அமைகிறது.

உடம்பு அழியாது நிலைபெற்று இருப்பதற்கான வழிகளை அறிந்து உடலை வளர்த்து அழியாது நிலைபெறச் செய்வதன் மூலம் ஆன்மாவை வளர்த்து நிலைபெறச் செய்ய முடியும். இதனை,

“உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே” (திருமந்திரம், மூன்றாம் தந்திரம், பாடல் எண் 13)

ஏன்று திருமூலர் குறிப்பிட்டுள்ளார். உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்குரிய வழிமுறைகளையும் கூறியுள்ளார். நாம் வாழும் இந்த வாழ்க்கை முறையில் உணவு முறை மட்டுமல்ல பல்வேறு யோக முறைகளையும் பின்பற்றி வாழ்ந்தால் நோயில்லாமல் வாழ முடியும். நோயில்லாத சமுதாயமாக இருக்க வேண்டுமென்றால் நம் உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளை கைவிட்டு முன்னோர்கள் கூறிய நெறிமுறைகளோடு வாழ்ந்தால் நோயில்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்பதில் ஐயமில்லை.

## முடிவுரை

குறிஞ்சி நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் இயற்கையில் கிடைத்த உணவுகளை சமைக்காமல் உண்டுள்ளனர். மாமிச உணவுகளை சமைத்தும் உண்டுள்ளனர். சங்ககாலத்தில் வாழ்ந்த ஆண் பெண் இருவரும் கள் அருந்தியுள்ளனர். தமக்குக் கிடைத்த உணவுகளைப் பிறருக்குக் கொடுத்தும் வாழ்ந்துள்ளனர். இதனால் பங்கிட்டு வாழ்வது ஒரு பண்பாடாகவே விளங்கியுள்ளது போன்ற செய்திகளை வெளிப்படுத்துவதாக இக்கட்டுரை அமைந்துள்ளது.

## References

அகநானூறு, தெளிவுரை புலியூர்கேசிகன், ஜீவா பதிப்பகம், சேப்பாக்கம், சென்னை - 5, முதற்பதிப்பு பிப்ரவரி 2013.

பத்துப்பாட்டு மூலமும் உரையும், உரையாசிரியர் புலவர் அ.மாணிக்கனார் வர்த்தமானன் பதிப்பகம், தி.நகர், சென்னை - 17, இரண்டாம் பதிப்பு 2000

திருக்குறள், உரையாசிரியர் புலவர் செந்துறைமுத்து, கங்கை புத்தக நிலையம், தி.நகர், சென்னை -17, இருபத்து ஒன்பதாம் பதிப்பு 2016.

புறநானூறு மூலமும் உரையும், உரையாசிரியர் புலவர். ஆ. மாணிக்கனார், வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை - 17, இரண்டாம் பதிப்பு 2001.

நற்றிணை மூலமும் உரையும், உரையாசிரியர் புலவர். ஆ. மாணிக்கனார், வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை - 17, இரண்டாம் பதிப்பு 2001.

திருமந்திரம் மூலமும் எளிய உரையும், பதிப்பாசிரியர் எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி, சாரதா பதிப்பகம், ராயப்பேட்டை, சென்னை - 14, 4ஆம் பதிப்பு 2013.

பாரதியார் கவிதைகள், பதிப்பாசிரியர் பழ. அதியமான், காலச்சுவடு பப்லிகேஷன்ஸ் (பி) லட்., நாகர்கோயில் - 629001, முதல் பதிப்பு டிசம்பர் 2014.

**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