



தமிழர் உணவுகளும் மருத்துவச் சிந்தனைகளும்

பெ. தங்கமணி அ. *

அ தமிழ்த்துறை, ஆர்.வி.எஸ் கல்வி அறக்கட்டளை நிறுவனம், திண்டுக்கல், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Tamil Food and Medical Thought

P. Thangamani a, *

^a Department of Tamil, R.V.S. Educational Trust's Group of Institution, Dindigul, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

thangamanitharani1982@gmail.com

Received: 16-04-2024

Revised: 17-06-2024

Accepted: 28-06-2024

Published: 30-07-2024



ABSTRACT

The Tamil community, which is the civilization, language, art and culture of the world, was the first intellectual race to cook. The food that people eat has a great influence on their health. We can protect our health by following traditional food studies and natural food systems. The principle that food is medicine and medicine is food is said to be the principle here. Traditional natural foods such as rice, pulses, vegetables, greens, fruits, flowers, herbs, all these are found in the Tamil diet. The idea that the body should grow and the life should grow in the medical system and this article includes many aspects such as diseases, their prediction, medicine, health and defense system, food, disease-free body maintenance.

Keywords: Valuvai Rice, Kuruvai Rice, Ulundha Daruppu, Karunili, Karantai Karisalai

முன்னுரை

உலகில் மனிதன் தோன்றிய காலத்திலிருந்து இன்று வரை உணவு அவசியமானதும் தவிர்க்க இயலாத ஒன்றாகவும் விளங்குகிறது. உணவே மருந்து எனும் அளவுக்கு மனிதர்களுடைய உடல் ஆரோக்கியத்தில் அவர்கள் உண்ணக்கூடிய உணவு மிகுந்த செல்வாக்கு செலுத்துகிறது. பாரம்பரிய உணவு பழக்க வழக்கங்களையும் இயற்கையோடு கூடிய உணவு முறைமைகளையும் கடைபிடிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தை நாம் பாதுகாக்க முடியும்.

சங்க தமிழர்களின் வாழ்வியல் ஆதாரங்களை தீர் ஆய்வு செய்தால், பழங்கால மருத்துவ முறையானது நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவினை பதார்த்தமாக்கி அவற்றின் மருத்துவ கூறுகளை நோய் நிவாரணியாக உபயோகித்ததை சுட்டுகின்றன. இவற்றை தான் உணவே மருந்து என்ற கூற்றின் மூலம் பண்டைய தமிழர்கள் பதிவு செய்துள்ளனர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. இயற்கையால் படைக்கப்பட்ட இவ்வுடலினை பேணிப் பராமரிக்க இயற்கையே அதற்கு தீர்வுகள் வழங்கின. அக்காலத்தில் மருந்துகள் (ஒளசதங்கள்) சமையற் கூடங்களில் தயாராகி அன்றாட வாழ்வின் அங்கமாகவே இருந்துள்ளன. சொல்லப்போனால் அன்றாட உணவின் நெறியறிந்து அதனை பக்குவப்படுத்தும் போது அவ்வுணவே மருந்து (ஒளசதம்) ஆகுகின்றது என்பதே சித்தர்கள் கூறும் உண்மை ஆகும்.

உணவு, மூலிகை, மருத்துவம். உணவின் முக்கியத்துவம் மனிதனது அடிப்படை தேவைகளான உணவு, உடை, உறையுள் இந்த மூன்றிலும் உணவே மிகவும் முதன்மையானதாக கருதப்படுகின்றது. "உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே" -புறநானூறு (18)

இப்பாடலின் மூலம் உணவு கொடுத்தவர் உயிரைக் கொடுத்தவராக கருதப்படுகிறது. மேலும், தமிழர் மருத்துவத்தில் உணவு என்பது அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கக் கூடிய ஒரு அற்புத கருவியாகும்.

சித்தர்கள் வகுத்த உணவு வழக்கம்

ஒரு மனிதன் தன்னுடைய உடல் கூறுக்குத் தகுந்த எந்த உணவை எந்தப் பருவ காலத்தில் சாப்பிட வேண்டும் என்ற கொள்கையை சித்தர்கள் "பதார்த்தகுண சிந்தாமணி" என்ற நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளனர். எது உனக்கு உணவாக இருக்கிறதோ அதுவே உணவாக இருக்க வேண்டும் என்ற தன்மையை சித்தர்கள் வலியுறுத்தினார்கள்.

பண்டைய தமிழரின் உணவு

தமிழ் இலக்கிய சான்றுகளோடு அ.தட்சிணாமூர்த்தி தனது தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும் என்ற நூலில் "பண்டைய தமிழரின் உணவு" பற்றிய குறிப்புகளை விரிவாக எடுத்தாண்டுள்ளார். "பசுவெண்ணையில் பொரிப்பது முளதயிர் பிசைந்து தயிர்க்குழம்பு" மற்றும் "இஞ்சி மஞ்சள் பைங்கறி பிறவும்" (மதுரைக் காஞ்சி 289) இதுபோல சீரகம் முதலிய அஞ்சறைப் பெட்டியில் உள்ள சமையல் பொருள்கள் பல மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

தமிழ் மருத்துவத்தின் மூலங்கள்

தமிழ் மருத்துவத்தின் வரலாறு எழுதுவதற்கான சான்றுகள் சிந்துவெளி நாகரிகத்தின் குறிப்புகள், தொல்காப்பியம், சங்க இலக்கியங்களான பத்துப்பாட்டு, எட்டுத்தொகை, பதினெண்கீழ்க்கணக்கு, ஐம்பெருங்காப்பியங்கள், பாண்டியர் வரலாற்றுச்சாசனங்கள் போன்றவை மூலங்களாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. தொல்காப்பியத்துள் வேம்பும் கடுக்காயும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டதைப் காணப்படுகின்றன.

மருத்துவத்தின் அடிப்படை பற்றிய குறிப்புகள்

நமது உடலானது ஐந்து அடிப்படை தாதுக்களால் உருவாக்கப்பட்டது. இந்த தாதுக்களானது "மண்டிணிந்த நிலனும் நிலனேந்திய விசம்பும் விசம்புதைவரு உவளியும் வளித் தலைஇய தீயும் தீ முரணிய நீருமென்றாங்கு ஐம்பெரும் பூதத்து இயற்கை" (புறநானூறு 2:1.6) எனவே உடல் எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்தும், உணவும் மேற்கூறிய ஐந்து அடிப்படை கூறுகளால் உருவாக்கப்பட்டது.

தமிழ் மருத்துவத்தின் இயல் அமைப்பு

சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படும் மருத்துவம் தொடர்பான குறிப்புகளைத் தொகுத்து, மருந்து, மருத்துவப் பொருள், மருத்துவன், மருத்துவம், நோய், நோயாளி, நோயில்லா நெறி, உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு, உணவுப்பொருள், அறுசுவை, மருத்துவக்கோட்பாடு, பஞ்சபூதங்களின் பரிணாமம் போன்ற தலைப்புகளில் தமிழ் மருத்துவத்தின் வரலாறு ஆராயப்பட்டது.

உணவு சார்ந்த மருத்துவ அறிவு

"நீரின்றமையா யாக்கைக் கெல்லாம் உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம் உணவெனப் படுவது நிலத்தொடு நீரே நீரும் நிலனும் புணரியோ ரீண்டு

உடம்பும் உயிரும் படைத்திசினோரே" - (புறநானூறு 18:23) எனும் புறப்பாடல் பழந்தமிழர்களின் உணவுசார் மருத்துவ அறிவைப் படம் பிடித்துக் காட்டுகிறது.

உணவு மருந்து "பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்"

என்ற பழமொழியானது, மிளகு மருத்துவத்தின் மூலப்பொருளாக அமைவதோடு உணவாகவும் அமைகிறது.

"கருங்கொடி மிளகின் காய்த்துணர் பசங்கறி" (மலைபடுகடாம் 520)

"நெல்லித் தீங்கனி குறியாது ஆதல் நின்னகத் தடக்கிச் சாதல் நீங்க எமக்கித்தனையே" - (புறநானூறு 91) எனும் ஒளவையார் பாடல் வாயிலாக நெல்லிக்கனி சாதலை நீக்கும் மருத்துவக் குணத்தை உடையது. "காக்கை கருநீலி கரந்தை கரிசாலை வாக்குக்கு இனிமை வல்லாரை இவ்வைந்தும் பாக்கள வேணும் பாலில் கரைத்து உண்ண ஆக்கைக்கு ஓதாது உணர்ந்தேன் மீதானம் உற்றேன் அழிவு இல்லை ஆயிரம் எட்டு ஆண்டும்" - மூலிகைத் தாவரங்கள் இராஜ மார்தாண்டம் 2002:60 எனும் பாடல் மூலம் மூலிகைகளின் வகைகளையும், இயல்பையும் காணலாம். காக்கை என்பது அவரி இலையைக் குறிக்கும். அது இரத்தத்திலுள்ள கிருமிகளை ஒழிக்கும் ஆற்றல் உடையது. சிவகரந்தை கண்களுக்குக் கூறிய பார்வை ஏற்படுத்துவது, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி ஈரலையும் சிறுநீரகத்தையும் சரி செய்ய வல்லது. வல்லாரை நினைவாற்றலையும், அறிவையும் வளர்ப்பது இவ்வைந்து மூலிகைகளையும் உண்டு வந்தால் நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம் என்ற தமிழர்கள் அறிந்திருந்தனர். மேலும், திரிகடுகம் என்பது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி போன்ற உணவுப் பொருட்களும் மருத்துவ துறையில் சிறந்த மாமருந்தாக பயன்படுகிறது.

அட்டவணை (அரிசி, பருப்பு, கீரை, பூ, கூழ், பழம்)

வகைகள்

உணவுகள் அரிசி: வாளுமுனை அரிசி, குறுவை அரிசி, உளுந்த பருப்பு

பயன்கள்

பித்தம், இருமல், மலக்கட்டு போக்கும், எலும்பு வலுவூட்டும், இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கும். எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

பருப்பு

பாசிப்பருப்பு, கண்கள், கேசம், நகங்கள், கல்லீரல், சருமம் ஆகியவற்றின் நலத்தை மேம்படுத்தும். , தூதுவளை, இருமலையும், ஜலதோசத்தையும் குணப்படுத்தும்.

கீரை

முடக்கத்தான், மூட்டு வலியையும், காது வலியையும் குறைக்கிறது.

ஆவாரம்பூ, சர்க்கரை நோயை தடுக்கிறது. வேப்பம்பூ, வேம்புடன் சில உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வதால் உடல் வலுப்பெறும்.

கூழ்

கம்பங்கூழ் பழம், ஈச்சம் பழம் பூ, உடல் குளிர்ச்சி ஆகும் மூட்டு தேய்மானம் ஏற்படாது.

பண்டைய தமிழரின் மருத்துவ வளர்ச்சி

அறுவை மருத்துவத்துக்காகச் செம்பைப் பயன்படுத்தினால் அது பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தாது என்றும் அறிவியல் உண்மையைப் பண்டைய தமிழர்கள் நன்கு அறிந்திருந்தனர். மேலும்,

புண் ஆறிய பின் வடு தோன்றாமல் தோலின் நிறம் பழைய நிலைக்கே மாறவும் அத்திப்பால் பயன்படுத்தினர் என்று புறநானூறு குறிப்புகிறது. "வடுவின்றி வடிந்த யாக்கையான்" - (புறநானூறு 11) வடு இல்லாமல் பழைய நிலையே உடல் நிலையானது ஆக்கப்பட்டது என்பதை அன்றே நமது பண்டைய தமிழர்களின் அறிவுக் கூர்மையை மருத்துவ துறையில் ஆழமாக அறிமுகம் செய்தனர். அதுவே இன்று (Plastic Surgery) ஒட்டு மருத்துவம் என அறிமுகப்படுத்தினர்.

முடிவுரை

மனித குலத்திற்கு இயற்கை வளங்கள் கொடுத்த வரப்பிரசாதங்களை இன்முகத்தோடு வரவேற்பதும், கிடைக்கின்ற உணவை அமிழ்தமாய் அகமகிழ்வோடு உண்பதும், ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவை உண்டும் உடல் நலத்தை பேணிப் பாதுகாப்பதும் நமது அன்றாட கடமையாக கருதப்படுகிறது. உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்பது இருப்பதாம் நூற்றாண்டில் அறிவியல் ஆய்வுகள் நடத்திக் கண்டு பிடித்திருக்கும் உண்மை. இந்த உண்மையைப் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழர்கள் உணர்ந்திருந்ததை மேற்கண்ட குறிப்புகள் சுட்டுகின்றன.

References

புறநானூறு-நியு செஞ்சரி புக் ஹவுஸ் வெளியீடு 2004, சென்னை.
தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும் - டாக்டர் அ. தட்சிணாமூர்த்தி, ஐந்திணைப்பதிப்பகம், 1973 சென்னை.
மதுரைக்காஞ்சி- சங்க இலக்கியத்தாவரங்கள் -கு.சீநிவாசன், தஞ்சாவூர் தமிழ்ப் பல்கலைக்கழக பதிப்பகம் -2017.

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 2022. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License