



தமிழ் இலக்கியங்கள் சுட்டும் மருத்துவம் - உணவு

ந. சுமதி அ. *

அ. தமிழ்த்துறை, கோபி கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோபி, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Tamil Literature Cooking Medicine - Food

N. Sumathi a,*

^a Department of Tamil, Gobi Arts & Science College, Gobichettipalayam, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

Sumiranjitham1990@gmail.com

Received: 18-04-2024

Revised: 23-06-2024

Accepted: 02-07-2024

Published: 30-07-2024



ABSTRACT

Tamil literature and its contents contain news about Tamil medicine from time to time. Thirumoolar says that I raised my body and raised my life. Food is important for body growth. This review article explains the status and use of food in various types of Tamil literature such as Sangha Literature, Eighteenth Count books, Kappiyams and proverbs, which appeared as Tamil medicine and gained high status as Siddha medicine.

Keywords: Medicine in Sangha literature, Food is the real medicine, Tasty food, Eating healthy food consists of healthy food, Diet

முன்னுரை

பழந்தமிழர்கள் மாந்தர்களிடம் நானில நாகரீகம் தோன்றி, முத்தமிழில் இலக்கிய, இலக்கணம் கண்டனர். ஆயக்கலைகளில் பலவற்றை தெரிந்து மனித இன உணர்வு சிறப்பினை உணர்ந்து அகமும், புறமும் வகுத்தனர். மானிட வாழ்க்கை ஒழுக்கத்தால் உயர்த்துவதும் தெரிவிப்பதுமான முப்பாலை உலகுக்கு வழங்கிய தமிழ் இனத்தின் அறிவியல் தேர்ச்சிக்குச் சான்று சித்த மருத்துவமாகவும். இதற்கு அடிப்படை உணவாகும். சித்தர்கள் அவர்கள் கண்டறிந்து உணர்த்திய மருத்துவம் தலைமுறைகள் பல கடந்து பயன்படுத்தியும் நோய் நீக்கவும் உடல் நலம் பேணவும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

இன்றைய அறிவியல் சாதனங்களில் உணவு மருத்துவ முறைகளும் நல்வாழ்வுக்கு துணையாக இருப்பது சித்த மருத்துவ முறையாகும். இலக்கியமும் உணவு மருத்துவ முறையும் இணைந்து கிடைப்பதால் இலக்கிய மருந்தறிவியல் எனும் ஒரு பகுதி புதிய தலைமுறையை உருவாக்க இது வழி செய்கிறது. சித்தர்களின் வழிவந்த மருத்துவம், பண்டைய தமிழகத்தில் கையாளப்பட்ட மருத்துவக் குறிப்புகள் பல கிடைக்கவில்லை என்றால் தமிழ் இலக்கியங்களில் ஆங்காங்கே மருத்துவ குறிப்புகள் காணக் கிடைக்கின்றன.

'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்ற தமிழர் பழமொழியின் வாயிலாக நோய்களைப் பற்றியும் நோய் தீர்க்கும் முறைகளைப் பற்றியும் அறிந்திருந்தனர் என்பதை இலக்கியங்கள், கல்வெட்டுக்கள் வழி அறியப்படுகிறது' 1. (தமிழ் நாகரிகமும் பண்பாடும் ப. 360)

சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்

தமிழ் மருத்துவம் என்னும் சித்த மருத்துவம் சித்தர்களால் கையாளப்பட்டு ஓலைச்சுவடியின் மூலம் இலக்கியங்களில் பதியப்பெற்றது. ஆயக்கலைகளில் இன்றியமையாத கலையாக மருத்துவம்

காணப்பட்டது. இதில் உணவு மருத்துவம் மிகவும் இன்றிமையாதாக அமைகிறது. சங்க இலக்கியங்களும் சங்கம் மருவிய இலக்கியங்களும் இருந்து வந்துள்ளதை கல்வெட்டுகளிலும் செப்பேடுகளிலும் சான்றாகக் காண முடிகிறது. பண்டைய மக்கள் மருத்துவத் தொழிலையும் மேற்கொள்வதையும் இயற்கை வளங்களை காப்பதையும் அறத்துண்டாகவே செய்து வந்துள்ளனர். சங்கிலக்கியங்களில் தாவரங்கள் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டதை அறிய முடிகிறது. சங்க இலக்கியங்களில் தாவரங்கள் உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டதை நற்றிணையில் அறிய முடிகிறது.

“மரம்சா மருந்தும் கொள்ளார் மாந்தர்”2 (முலிகை பேசுகிறது நற்றிணை பாடல்,ப.7)

என்னும் புறநானூற்றின் பாடல்

“மருந்து கொள் மரத்தின் வாழ்வோடு மயங்கி

மருந்து மரத்தின் பயனாக கொள்வர்.” 3(புறநானூறு - 180)

என்ற வரிகளின் வழி அறிய முடிகிறது. மருத்துவம் செய்கின்ற மருத்துவர் வியாபார நோக்கத்தோடு செய்யாமல் மனிதகுலத் தொண்டாக சேவை செய்துள்ளனர். தன்னிடம் உள்ள மருத்துவ அறிவை மறைப்பது கொடுமையான பாவம் எனக் கருதி பணியாற்றினர் என்பதை கலித்தொகைப் பாடல் குறிப்பிடுகிறது.

“இஞ்சி மஞ்சட் பைங்கனி பிறவும்” 4(மதுரைக்காஞ்சி (ம.கா 2009)

என்று மதுரைக்காஞ்சி சிறப்பித்துக் கூறும் இஞ்சியும் ,மஞ்சளும் அன்றாட உணவுப் பொருளில் ஒன்று. மருந்து பொருள்களிலும் கூட இஞ்சி ஒரு கிழங்கு. கொத்தான் இஞ்சியை ஐரோப்பாவில் சீரணக்குறையை நீக்குவதற்கும் உடலில் துடு உண்டாக்குவதற்கும் பயன்படுத்தினர். இதைக் குறித்த ஆங்கில மருத்துவரின் கூற்று இம்மருந்து நாவுக்கு சுவை தருவதை விட வேகத்துக்கு உறுதி தருகிறது என்கின்றனர். ரசவாதம் மற்றும் வாய்வை நீக்கவதற்கும் இம்மருந்து பயன்படுகிறது. வயிற்று வலி மெலிவு தளர்ச்சி,பேதி,விறைப்பு இவற்றை நீக்குவதற்கும் சிலேத்தும் தத்துமுடைய தேகத்தியியோருக்கு நாடியில் சுறுசுறுப்பு உண்டாக்குவதற்கும் இஞ்சியும் மஞ்சளும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இதை வேறு மருந்துகளோடு கொடுப்பது அரிது. வைத்திய சாஸ்திரங்களில் திஞ்சாற்று கஷாயம், அறுபானம் இவைகளுக்கு ஒத்ததாக விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பூண்டு வகைகளில் ஒன்றான மஞ்சள் கிருமி அழிப்பான் என்று தொன்றுதொட்டு தமிழகத்தில் பயன்பட்டு வரும் உணவு மருந்தாகும்.

உணவே உண்மையான மருந்து

நமது உடலுக்கு உணவு தேவை. உழைத்தால் பசி வரும். பசி வந்தால் பசிக்க வேண்டும். உணவு என்பது நாம் வேலைக்கு சாப்பிடும் ஆகாரம் மட்டும் அல்ல. நம் உடலமைப்புக்கு தண்ணீரும் உணவே. காற்றும் உணவே கதிர்வெப்பமும் உணவே. மண்ணும் உணவே. நல்ல எண்ணங்களும் உணவே. மனதில் மகிழ்ச்சியும் உணவே. இயற்கையை, அழகை,அனைத்தையும் இரசித்து இன்பம் அனுபவிப்பதும் உணவு தான். நல்ல உணவால் நல்ல உடல் வரும். நல்ல மனம் அமையும். நல்ல சிந்தனை வளரும் .நல்ல சூழ்நிலை அமையும்.எல்லாமே நல்லதாகும். உணவு தளர்ந்த தசைகளுக்கு தெம்புதரும், நரம்புகளுக்கு வலிமை தரும். எலும்புகளுக்கு உறுதி தரும். இரத்தத்திற்கு புத்துணர்ச்சி தரும். உடலுக்கு ஊக்கம் தரும்.

அறுசுவை உணவு

ஆறு வகையான சுவைகளை உடைய உணவு இது ஒவ்வொரு சுவையும் ஒவ்வொரு விதத்தில் நம் உடலை வளர்க்கிறது இனிப்புச் சுவை தசை வளர்க்கிறது. உப்புசுவை எலும்புகளை வளர்க்கிறது. துவர்ப்பு சுவை ரத்தத்தை வளர்க்கிறது. புளிப்புச் சுவை கொழுப்பை வளர்க்கிறது. காரம் ஜீவத் தாதுவை வளர்க்கிறது.கசப்பு சுவை எலும்பு வளர்ச்சிக்கு. இந்த அறுசுவைகளில் ஏதாவது கூடினால் குறைந்தாலோ உடல் நலத்துக்கு மாறுபாடு உண்டாகும். உணவுகளை வைத்து மனித குணங்கள் அமைவதாக கூறுவார்கள்.

“மனித குணங்களை தாமச குணம் என்றும் ராட்சச குணம் என்றும் சாத்திய குணம் என்றும் பிரிப்பார்கள்” 5(இயற்கை உணவும் இயற்கையாய்த் தீரும் நோய்களும், ப. 73.)

உணவுப் பொருள்களுக்கு இம்மூன்று குணங்களும் இருக்கிறது தாமச உணவுகள் சோம்பலை வளர்க்கின்றன ராட்சச உணவுகள் காமகுரோத இயல்புகளை வளர்க்கின்றன சாத்வீக உணவுகள் மனித மனத்தை நடுநிலையில் நிறுத்தும். ஒழுக்கத்தை வளர்க்கும். ஆகவே எளிய உணவுகளான சாத்வீக உணவுகளை மனிதன் உண்டா நோய்களை வென்று நலமுடன் வாழலாம். அளவான உணவும் எளிய உணவும் உடலை வளர்ப்பதோடு உள்ளத்தையும் வளர்க்கும்.

உணவு உண்ணும் முறை

உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும். பசித்த பின் தான் சாப்பிட வேண்டும். உயிர் வாழ்வதற்கு உணவே முக்கியமாகும். நம் உடலில் சில முக்கிய மூலப் பொருட்கள் கலந்துள்ளன. அவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று அதிகமானோ குறைந்தாலும் நோய்கள் வரலாம். மாவு, இனிப்பு பொருட்கள், கொழுப்பு அல்லது எண்ணெய்பொருட்கள் ஆகியவை சரியான அளவில் உண்ண வேண்டும்.

முடிவுரை

உணவு மருத்துவம் தமிழ் இலக்கியங்கள் கூறும் 64 கலைகளில் ஒன்றாக கருதப்படுகிறது. தமிழ் இலக்கியத்தில் உணவும் மருத்துவம் சார்ந்த பதிவுகளும் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. மனிதனுக்கு அன்றாட கால சுழ்நிலைகளால் ஏற்படும் நோய்களுக்கு மருந்தும் உணவும் இன்றியமையாத தேவையாக அமைகிறது.

References

டாக்டர். அ. தட்சணாமூர்த்தி, தமிழ் நாகரிகமும் பண்பாடும், ஜந்திணை பதிப்பகம்.
குன்றத்தூர் ராமமூர்த்தி, முலிகை பேசுகிறது நற்றிணை, கீதாஞ்சலி பதிப்பகம்
அ.ப.பாலையன், புறநானூறு மூலமும் உரையும், முதல் பதிப்பு ஜூலை 2008, சாரதா பதிப்பகம், ஜி -4,
சாந்தி அடுக்ககம், 3 ஸ்ரீ கிருஷ்ணா புரம் தெரு, சாயப்பேட்டை, சென்னை 14.
குறிஞ்சிச் செல்வர் டாக்டர். கொ.மா. கோதண்டம், இயற்கை உணவும் இயற்கையாய்த் தீரும் நோய்களும். முதல் பதிப்பு, ஜூலை 2016,
அறிவுப் பதிப்பகம் (பி) லிட், 16(142) ஜானி ஜான் கான் சாலை, இராயப்பேட்டை, 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