



தற்கால இலக்கியங்களில் இயற்கை உணவு

இரா. ஆனந்த்^அ, பெ.கி. சகுந்தலா^{அ,*}

^அ தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலய கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோவை-641020, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Natural food in contemporary literature

R. Anand^a, P.K. Shakuntala^{a,*}

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

* Corresponding Author:
sagunthala2878@gmail.com

Received: 25-04-2024
Revised: 28-06-2024
Accepted: 06-07-2024
Published: 01-08-2024



ABSTRACT

At the root of all human disease is insufficient thought about food. This is due to the lack of attention when thinking about food, that it can be eaten anyway. Today we eat a lot of cooked food. We don't consider the indirect harm caused by that food rather than the good it causes. This must change. Human society must gradually return to natural life from artificial life. To gain the lost benefits from nature. In order to give such thoughts to today's generations, this article is about natural food found in one of the contemporary literature.

Keywords: Natural life, natural food, fruits, vegetables, herbs, sickness, artificial food

முன்னுரை

உலக உயிர்களுக்கு ஆதாரமாக இருப்பது இயற்கை. இது கடவுளால் அளிக்கப்பட்ட வரபிரசாதம் ஆகும். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் இயற்கை தன் கொடைத் தன்மையிலிருந்து மாறாது தாய்மையுணர்வுடன் உயிர்களின் தேவையறிந்து அளிக்கிறது. அத்தகைய இயற்கைக்கு எதிராக வளரும் அறிவியல் உலகில் நிறைய ஆபத்துகளை அறியாமலிருப்பது நமது மூடத்தனம். அது இறுதியில் உணவுவரை பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திவிட்டது. மாறிவரும் உணவுப் பண்பாட்டிலிருந்து மெல்ல மெல்ல தன்னையும் இவ்வுலகையும் விடுவித்து இயற்கை உணவுகளை உண்டு, இயற்கை வாழ்வை மேற்கொண்டால், மனிதன் அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் விடைப்பெற்று இன்பமாக வாழ வழி பிறக்கும். இக்கருத்துகளை இன்றைய படைப்பாளர் தம் கட்டுரைகளில் பதிவுசெய்துள்ளனர். இத்தகைய இயற்கை உணவு சார்ந்த பதிவுகளை விளக்குவதாக இக்கட்டுரை அமைகின்றது.

இயற்கை உணவுப் பற்றி மருத்துவர்கள்

மருந்து என்பது உணவின் நீட்சியாக இருந்தது. நம் நிலத்தில் விளையாத ஆப்பிளை உண்பதைவிட நமது ஊரில் விளையும் கொய்யா, இலந்தை, நாவல், பப்பாளி, நெல்லி, வாழைப்பழங்கள் ஆகியவற்றை காலை உணவுக்குமுன் சாப்பிடுவது நன்மை பயக்கும். மனிதர்களின் பிரதான உணவாக கனிகள் தரும் பழ மரங்களை வளர்த்து பழமுதிர்சோலையை உருவாக்குவதே மனிதனின் தலையாயம்

பணி. இதை கருத்தில் கொண்டு இயற்கை கொள்கையில் மூன்றாவதாக தக்க பணி என அழைக்கப்படுகிறது. பழங்களை உணவாகக் கொண்ட முருகன் அழகு சிறந்தவர் என பெயர் பெற்றது போல் மனிதர்களும் பழங்களையும் உணவாக உட்கொள்ளும்போது உயிரினங்களில் அழகில் சிறந்த உயிரினமாக மனிதன் விளங்கலாம்.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பழங்கள் அதிசயமானவை என்று நமது முன்னோர்கள் நெடுங்காலத்திற்கு முன்னரே அறிந்திருந்தார்கள் சில மதசாரங்களை பின்பற்றும் பலர் மிகுதியாக பழம் சாப்பிட வேண்டும் என்று விதித்ததின் காரணம் இதுவே. தொழுகை செய்யும் பொழுதும் ஆலயத்திற்கு போகும் பொழுதும் பழங்களைப் படைத்து உண்ணுமாறு நாம் பழக்கியுள்ளோம். எல்லா கிரிகைகளிலும் ஏழைகளுக்குப் பழங்களை வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும். ஜீவசத்து பொருட்கள் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன்பே மதமானது பழத்தின் அவசியத்தை வற்புறுத்தி இருக்கிறது. இந்தப் பொருள் பற்றித் தீவிரமாக சிந்தித்துப் பார்த்தால் நாம் நமது முன்னோர்கள் உண்டு வந்த பழ உணவை இப்போது உண்பதில்லை என்று தெரிய வருகிறது” (எஸ்.கே நாராயணராவ் எம்பிபிஎஸ் ஆரோக்கிய தீபிகை இதழ், மே 1938).

பழங்களுக்கு இருக்கும் ஒரு முக்கிய சிறப்பான குணம் யாதெனில் பழ மரங்களின் பெயர்கள் எவ்வளவு நீளமாகவும் வலு உள்ளதாகவும் இருக்கின்றதோ அந்த அளவிற்கு பூமியின் ஆழத்தில் நின்ற தாது பொருட்களை பழ மரங்கள் கிரகித்துக் கொள்கின்றன. “குடலை சுத்தம் செய்வதற்கு பழங்கள் ஏற்றவை பழங்களில் உள்ள அமிலங்கள் இரத்தம் சுத்தம் செய்யும் குணம் உடையது” (ஆரோக்கிய தீபிகை இதழ், மார்ச் 1936).

“பழங்களை உணவாக அறுந்த குழந்தைகளை பழக்க வேண்டும். அவ்வாறே செய்தால் இரத்தம் சுத்தமாக இருப்பதுடன் அது ஆண்மையையும் சாமுத்திரிகா இலட்சணம் உள்ளதாக வளரும். அரிசி, இறைச்சி, காய், பருப்பு ஆகியவைகளைக் கொடுத்து குழந்தைகளை வளர்க்கின்றார்கள். குழந்தைகளுக்குத் தீங்கு தான் செய்கிறார்கள். காப்பி, தேயிலை பானம் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கக் கூடாது என்று நான் சொல்லத் தேவையில்லை” (ஆரோக்கிய தீபிகை இதழ், பக்கம் எண்.112).

“உப்பு முதலியவற்றை நீக்கி பழங்களைப் புசித்து வருகின்றவனை எந்த விஷமும் எதுவும் செய்யாது. “தேவனாகிய கர்த்தர் மனுஷனை நோக்கி நீ தோட்டத்தில் உள்ள சகல விருச்சத்தின் கனிகளையும் புசிக்கவே புசிக்கலாம்” (ஆதியாகமம் 2 6 பைபிள்).

இயற்கை உணவின் முக்கியத்துவத்தை நம்முன்னோர்கள் மிகுதியாக அறிந்திருந்தனர். அந்தக் கருத்துகளை அழகான பழடிமாழிகளில் பதிவுசெய்துள்ளனர். அவற்றை அறிந்து கொண்டோமாயின் நமக்கு மிகவும் பயனளிக்கக் கூடும். “உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு”, “தேங்காயும் வாழைப்பழங்களுமே மனிதனின் ஒப்பற்ற முழு உணவு”, “கனிகளை உண்டு பிணியின்றி வாழ்வோம்”, “சமைக்காத உணவு சத்துள்ள உணவு”, “வேகாப்பண்டம் வைட்டமின் நிறைந்தது”, “இளநீர் இனிய நீர்”, “குடல் சுத்தமே உடல் சுத்தம்”, “உங்களுக்கு நீங்களே சிறந்த மருத்துவர்” முதலிய பழமொழிகள் இயற்கை உணவின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைக்கின்றன.

உணவுவே மருந்து

மனிதர் சுவைப்புலனுக்கு இன்பம் அளிப்பதற்காக சாப்பிடவே கூடாது. உடலை பாதுகாக்க மட்டும் உணவருந்த வேண்டும். ஒவ்வொரு புலனும் உடம்புக்கும் உடம்பின் மூலமாய் ஆன்மாவுக்கும் ஊழியம் செய்ய தொடங்கும் போது அவ்வவற்றின் தனிச்சுவைகள் மறைந்து விடுகின்றன. அதன் பிறகு இயற்கையாக அப்புலன்களுக்கு ஏற்பட்ட கடமையை அவை செய்யத் தொடங்குகின்றன. நாக்கை திருத்திக் கொள்வதற்காக அன்றி, உடலைப் பாதுகாக்க உள்ள கடமை என்று கொண்டு மருந்தைப் போல உணவைக்கொள்ள வேண்டும்.

உடலுரம் பெறாதவன் உட்பொருள் காணான் என்பது சுருதி. திண்மையுடலில் ஒண்மையறிவு' என்பது பழமொழி. பலமின்றி நலமில்லை. ஆதலால், அறிவை வளர்ப்பதுடன் உடல் வலிமையையும் வளர்க்க வேண்டும். இயற்கை வாழ்விற்கு இன்றியமையாதனவற்றுள் உணவும் ஒன்று. “உணவுக்கேற்ற குணம்” என்பது பழமொழி. பொருந்தாத உணவால் மனிதன் குண நலன் இழந்து இயற்கை செந்நெறி

விடுத்து பிறழ்ந்து விழுவதும் உண்டு. ஆகவே உணவை ஒழுங்குப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது மக்கள் கடமை. (பகவத் கீதை மகாகவி பாரதியார், பக்கம் எண்.276) இயற்கை விதியை அனுசரித்து வாழ வேண்டும் அதனால் எவ்வித தீமையும் எய்த மாட்டாது.

“இலையேனும் புவேனும், கனியேனும், நீரேனும் அன்புடனே எனக்கு அளிப்பவன் ஆயின், முயற்சியுடைய அன்னவன் அன்புடன் அளித்ததை உண்பேன் யான்”. இயற்கை உணவில் பழங்களுக்கு முக்கிய இடம் உண்டு. காலையில் பழாசாரம் என்பதே காலையில் பலகாரமாகிவிட்டது. உடலுக்கு வேண்டிய அனைத்து சக்திகளும் பழங்களில் உண்டு. பழங்களை மட்டும் உண்டு ஆரோக்கியத்தோடு வாழமுடியும். அந்தந்தப் பருவங்களில் அவ்வப் பழங்களை முடிந்த அளவு அதிகமாய் சாப்பிடலாம். உடலுக்கு வேண்டிய சக்திகளை எல்லாம் செறிவாய் அடைத்து சீல் வைக்கப்பட்ட வைகளே கொட்டைகள் (ஓர் இயற்கை முறை அறிஞர் பக்கம் 45).

தவறான அழுக்கு உணவுகள் உண்பதால் உடலில் நிறைய அழுக்குகள் சேர்ந்து எந்த உறுப்பு பலவீனமாக உள்ளதோ அந்த உறுப்பில் படிந்து அவர் உறுப்பைத் தாக்கி நோய் என்னும் பெயரில் ஒரு உறுப்பில் பழுது ஏற்பட செய்துகிறது. இதனால் உடல் தவறாக இயங்குகிறது. சரியான தூய்மையான உணவு உண்பதால் உடல் உறுப்புகள் சரியாக செயல்பட்டு உடல் சரியாக இயங்குகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, இயற்கைக்கும் மாறாக நெருப்பில் சமைத்த உணவுகள் அனைத்தும் தவறான உணவுகள், அழுக்குள்ள உணவுகள். எனவே சமைத்து உண்ணும் பழக்கமுடைய மனிதனின் சிறுநீர், மலம், வேர்வை, உடல் அனைத்தும் அழுக்கு உள்ள உணவுகளை சமைத்து உண்பதால் துர்நாற்றம் வீசக் காரணமாகிறது.

பிணி எனப்படுவது இயற்கையில் திரிந்து உடம்பு இடும்பை புரிதல் என நோய் முதலுக்கு அழகாக மணிமேகலை என்னும் தமிழ்க் காப்பியம் விளக்கம் தருகிறது.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்” (திருக்குறள் குறட்பா எண்.942)

என்றும்,

“மாறுபாடில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு” (திருக்குறள் குறட்பா எண்.945)

என்ற குறட்பாக்களில் மருந்தைவிட உணவிற்கு முன் நோய் தடுப்பதில் முக்கியத்துவம் கொடுத்து உண்ணா நோன்பு இருப்பது இன்றியமையாதது என்பது வெளிப்படுகிறது. இயற்கை உணவுகள் முழுவதுமாக உண்டு வாழ்பவர்கள் இடையிடையே உண்ணா நோன்பு இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நோயுற்ற காலங்களில் மட்டும் உண்ணா நோன்பு இருத்தல் போதுமானது. சஷ்டி, கிருத்திகை, ஏகாதசி, அமாவாசை, பெளர்ணமி போன்ற பல நோன்பு நாட்களை ஆன்மீகத்தின் அடிப்படையில் நமது முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தியுள்ளார்கள்.

அறியவேண்டிய சில மூலிகை

இன்றை காலகட்டத்தில் பருவகாலநிலைக்கேற்ற மாற்றங்களால் உடல் நோயிக்கிருமிகளால் பாதிப்படையக் கூடும். அதற்கு மருந்தாக நம் சுற்றுப்புறங்களில் எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய மூலிகைகளின் பயன்களை அறிந்து அவற்றை உட்கொள்வது மிக அவசியம். இவற்றின் மூலம் பெரிய பாதிப்பிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

அருகம்புல் சாறு

அருகம்புல் சாறு அமிலத்தன்மையை குறைக்கிறது. உடல் தளர்ச்சி நரம்பு தளர்ச்சி போக்கி வலுவூட்டுகிறது உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மையை போக்கி இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துகிறது.

மலச்சிக்கல் நீங்க உதவுகிறது. அருகம்புல்லில் உள்ள பச்சையம் இரத்தத்தின் சிகப்பு அணுக்களை துரிதமாகவும் சுத்தமானதாகவும் அதிக அளவில் ஆக்கவல்லதாகவும் உள்ளது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் உயிராற்றலையும் வளர்க்கிறது

வல்லாரை இலை சாறு: ஞாபக சக்தி, மூளை வளர்ச்சிக்குறைவு, நரம்பு தளர்ச்சி, அல்சர், காமாலை, தொழுநோய், வாதம், நீரிழிவு, சளி அடைப்பு, மாதவிடாய்த் தொல்லை, யானைக்கால், காய்ச்சல் ஆகியவற்றை ஒழிக்க வல்லது.

துளசி இலை சாறு: இரத்த அழுத்தம், சளி, மூளைச்சோர்வு, பசியின்மை ஆகியவற்றை ஒழிக்க வல்லது.

நெல்லிக்காய் சாறு: கண் நோய், வழுக்கை, மூக்கு நோய், சளி தும்மல், பித்தம், கக்குவான் இருமல், பல் நோய், மலச்சிக்கல், பசியின்மை, இதய நோய், இரத்த பேதி, நீரிழிவு, அல்சர், தோல் நோய், மேகவெட்டை, பலவீனம் ஆகியவற்றை நீக்குகிறது.

ஆவாரம் பூ: மாதவிடாய் நோய்கள், மேகவெட்டை, நீரிழிவு, கண் நோய், வறட்சி, சோர்வு, கற்றாழை நாற்றம் ஆகியன மறையும்.

ஆடாதோட இலைச்சாறு: சளி, ஆஸ்துமா முதலியன தனியும்.

வில்வ இலை சாறு: நீரிழிவு, அல்சர், காய்ச்சல், தலைவலி, அனிமியா, மஞ்சள் காமாலை, சீதபேதி, காலரா, மந்த புத்தி, பைத்தியம், கணைய நோய், மூளை நரம்பு பலவீனம், பசியின்மை குறைவு முதலியன மறையும்.

முசுமுசுக்கை இலைச் சாறு: நுரையீரல் நோய், சளி, தீராத இருமல், மூக்கில் நீர் ஒழுகுதல் முதலிய தீரும்.

மணத்தக்காளி இலைச்சாறு: வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண், குடற்புண், வெண்குஷ்டம், புற்றுநோய், இருமல், சளி, கபம் முதலியன தீரும்.

சாம்பல் பூசணி சாறு: வயிற்றுப்புண், மாதவிடாய்க்கோளாறுகள், கருப்பை நோய்கள் முதலியன மறையும். இது அமிலத்தை குறைக்கிறது. மகளிர்க்கு பச்சை சாறு பல நலன்களை வழங்குகிறது.

முடிவுரை

இயற்கையிலிருந்து பெற்று சமைத்த உணவுகள் அனைத்தும் தவறான அழுக்கு உணவுகள் என்றும், சமைக்காத பச்சை இயற்கை உணவுகள் அனைத்தும் சரியான தூய்மை உணவுகள் என்றும் இன்றைய தலைமுறை முதலில் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். மணிமேகலை கூற்றுப்படி இயற்கையாய் திரிந்து உடம்பு இடும்பைப் புரிதல் எனும் கருத்திற்கு இணங்கவும் ஒத்தலில்லாத மாறுபாடுடைய இயற்கை திரிந்த அனைத்து சமைத்த உணவுகளும் உண்பதால்தான் இவ்வுடம்பு நோய்வாய்ப்பட்டு இடும்பை புரிந்து உயிர்வாழ இயலாமல் உயிருக்கு ஊறு உண்டாகிறது. சமைத்த உணவுகளை எந்த அளவிற்கு விலக்கி, இயற்கை உணவுகளையும் இயற்கை பானங்களையும் எந்த அளவுக்கு சேர்க்கிறோமோ, அந்த அளவிற்கு அனைத்துவகை நோய்நொடியில் இருந்தும் எத்தகைய மருந்தும் இல்லாமல் குணம்பெறலாம். நோய்நொடிகள் வராமலும் வருமுன் காக்கலாம்.

References

மு.வரதராசன், திருக்குறள் உரை, பாரி நிலையம், 187, பிராட்வே தெரு, மண்ணடி, ஜார்ஜ் டவுன், சென்னை - 600 001. பதிப்பு:2006

டாக்டர் யூ.ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், ஆரோக்கிய தீபிகை மருத்துவ இதழ், தொகுதி 13, பத்திரிகாலயம், 323 தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை, பதிப்பு:மே1938

மு.அ.அப்பன், இயற்கை உணவே நோய் தீர்க்கும் மருந்து, ஸ்ரீஇந்து பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை - 600 035. பதிப்பு:1993

மகாகவி பாரதியார், பகவத் கீதை, கிழக்குப் பதிப்பகம், கிழக்கு பதிப்பகம், ப்ளாட் எண் 11,12, முதல் மாடி, மீனாம்பாள் சாலை, அபிராமி அவென்யூ, கவியரசு கண்ணதாசன் நகர், சென்னை 600118. பதிப்பு:2006

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி, வாழ்க்கை மலர்கள், உலக சமுதாய சேவா சங்கம், வேதாத்திரி பதிப்பகம், முதல் பதிப்பு: 2001

தமிழ்ப் பாடநூல், ஆறாம் வகுப்பு, தமிழக அரசின் பாடநூல் நிறுவனம், திருத்திய பதிப்பு:2019

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Authors have no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Authors 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License