RESEARCH ARTICLE

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF TAMIL
சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

OPEN ACCESS

இலக்கிய நோக்கில் உணவியற் கொள்கைகள்

கி. தத்தாத்ரேயன் [அ, *], இரா. அபிமன்யு [அ]

[அ] தமிழ்த்துறை, ராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலய கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை 641020, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Dietary Theories from a Literary Perspective

K. Dattatreyan [a, *], R. Abhimanyu [a]

[a] Department of Tamil, Ramakrishna Mission Vidyalaya College of Arts and Science, Coimbatore 641020 Tamil Nadu, India

* Corresponding Author: dattatreyan@gmail.com

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

Check for updates

ABSTRACT

Literature continues to speak of the fundamentals of human life such as virtue, wealth, pleasure and home. It can be said that the literature which shows the way for the fruitful life of human beings also advocates various principles for the prosperity of the world. Accordingly, the theories of food found in literature form the theories of this thematic literature.

Keywords: Fundamentals of Human Life, Virtue, Wealth, Pleasure, Home

முன்னுரை

மனித வாழ்க்கையின் அடிப்படைகளான அறம், பொருள், இன்பம் மற்றும் வீடு ஆகியவற்றை இலக்கியங்கள் தொடர்ந்து பேசி வருகின்றன. மனித வாழ்க்கை பயனுற அமைவதற்கு நல்வழி காட்டும் இலக்கியங்கள் உலகம் செழிப்புற பல்வேறு கொள்கைகளையும் முன்னிறுத்துகின்றனவெனலாம். அதன்படி இலக்கியங்களில் காணலாகும் உணவியற் கொள்கைகள் இப்பொருண்மை சார்ந்த இலக்கியங்களின் கோட்பாடுகளாய் அமைகின்றன.

உணவு - சொல்நிலை விளக்கம்

உணவு என்னும் சொல்லுக்கு ஆழ்ந்த பொருள் உண்டு. உயிர் வாழ்வதற்கு தேவையான ஆற்றலைத் தரும் பொருளை உணவென்று கூறுவர். உடல் நலமாக இருக்கும் ஒருவருக்குக் கஞ்சி உணவாகிறது; அதே பொருள் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மருந்தாகிறது. இவ்வாறாய் உணவு பல பரிமாணங்களைக் கொண்டது. காற்றையும் நீரையும் உணவாகக் கொண்டு வாழ்ந்த துறவிகளையும் சித்தர்களையும் நாம் கேள்விப்படுவதுண்டு. எனினும் அவற்றை உணவென்று கொள்ளவியலாது. அவை உணவின் வகைகளேயாம். எனவே வாய்வழி உட்கொள்ளப்பட்டு உயிர் வாழ்வதற்கும் உடல் நலத்திற்கும் தீங்கு விளைவிக்காத முக்கியமான பொருள் உணவாகும். சொல்நிலை அமைப்பின்படி உண் உணா உணவு என இச்சொல் பிறக்கிறது. 'உண்' என்பது உணவிற்கான அடிச் சொல்லாகும்.

எனவே உணவு உடலுக்கு வலிமை கொடுப்பது, வளர்ச்சி அளிப்பது, உடல் உறுப்புகள் அழிவுறாமல் பாதுகாப்பது, உடலை இயக்க ஆற்றலைக் கொடுப்பது, நோயைத் தீர்ப்பது எனக் கொள்ளலாம். புறநானூறு 'உணவெனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே'1 என்கிறது.

உணவு - உயிர்க்கு அடிப்படை

உலகம் உயிர்களாலியங்குகிறது. ஐம்பெரும் காப்பியங்களில் ஒன்றான மணிமேகலை உயிர்களின் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாய் உணவைக் காண்கிறது. பிறர்க்கு உணவை வழங்கி உதவிநிற்போர் உயிரைக் கொடுப்பவர்களுக்கு ஒப்பாவர் என்பதை,

'மண்டினி ஞ லத்து உயிர்க்கெல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே'2

என்னும் அடிகளில் புலப்படுத்துகிறது. புறநானூற்றின்,

'உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதலே உணவின் பிண்டம்'3

என்னும் அடிகளும் மேல் சுட்டிய பொருண்மை சார்ந்து பிறந்ததாகும்.

உணவு - நாட்டின் வளம்

இலக்கியங்கள் உணவை உயர்ந்ததாய்ச் சுட்டுவதோடு ஒரு நாட்டின் வளத்தையும் இனங்காட்டுவதாய்க் கொள்ளும். குறையாத விளைபொருளும் தக்க அறிஞரும் கேடில்லாத செல்வம் உடையவரும் கூடிப் பொருந்தியுள்ள நாடே சிறந்ததென்பதை,

'தள்ளா விளையுளும் தக்காரும் தாழ்விலாச்

செல்வருஞ் சேர்வது நாடு'[4]

என்ற குறளில் திருவள்ளுவர் போற்றுகிறார். மேலும் மிக்க பசியும், ஓயாத நோயும் அழிவு செய்யும் பகையும் தன்னிடம் சேராமல் நல்ல வகையில் நடைபெறுவது நாடாகும் என்ற நிலைப்பாடு,

'உறுபசியும் ஓவாப் பிணியும் செறுபகையும்

சேரா தியல்வது நாடு'[5]

என்னும் குறட்பாவில் கிடைக்கலாகிறது. இக்கருத்துரு,

'பசியும் பிணியும் பகையும் நீங்கி

வசியும் வளனும் சுரக்கென வாழ்த்தி'[6]

என்னும் சிலப்பதிகார அடிகளிலும், 'பொன்றுக பசியும் நோயும் பொருந்தலில் பகையுமென்ன'[7] என்னும் சீவக சிந்தாமணிப் பாடலாலும் சுட்டப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறாய் உணவென்பது நாட்டின் வளமாய் இலக்கியங்களால் கொள்கையிடப்பட்டுள்ளது.

உணவு - நாட்டின் அரண்

நாட்டிற்கு அரணாய் அமைவன மலை, காடு, மதிற்சுவர் போன்றவற்றோடு உணவும் இலக்கியங்கள்பால் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இச்சிந்தனை,

'கொளற்கரிதாய்க் கொண்டகூழ்த் தாகி அகத்தார்

நிலைக்கெளிதாம் நீர தரண்'8

என்னும் திருக்குறளில் எடுத்தாளப்பட்டுள்ளது. புறநானூற்றில் நாட்டின் சிறப்பைப் பாட வந்த புலவர் நாட்டிற்கான நான்கு அரண்களைச் சுட்டுகிறார். அவற்றுள் உணவு முதன்மையாகிறது.

‘ஒன்றே, சிறியிலை வெதிரின் நெல்விளை யும்மே;

இரண்டே, தீஞ்சுளைப் பலவின் பழம்ஊழ்க் கும்மே;

மூன்றே, கொழுங்கொடி வள்ளிக் கிழங்கு வீழ்க்கும்மே;

நான்கே, அணிநிற ஓரி பாய்தலின், மீது அழிந்து,

திணி நெடுங் குன்றம் தேன்சொரி யும்மே’9

இவ்வாறாய் நாட்டின் அரணாக உணவு அமைவது இலக்கியங்கள் காட்டும் பொருண்மையாகும்.

உணவு - மருந்து

சங்கமக்களது உணவியல் முறைமைகள் அவர்தம் வாழ்க்கையோடு ஒன்றிணைந்தவையாய் திறம்பட வெளிப்பட்டன எனலாம். நெல் தேர்ந்தெடுத்தல், உணவு சமைத்தல், சுவை பொருளிணைத்தல், சமைக்கும் முறைமை, பரிமாறல் உட்கொள்ளல் என அனைத்திலும் அவர்கள் தேர்ந்து நின்றனர் என்பது சங்க இலக்கியப் பாடல்களில் வெளிப்பட்டுள்ளது.

‘மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய

தற்றது போற்றி உணின்’10

என்னும் குறட்பா உணவை முறையாக உண்போர்க்கு நோயும் இல்லை; மருந்தும் தேவையில்லை என்னும் கொள்கையைச் சுட்டுகிறது. மேலும் அம்மக்கள் தமக்கு ஏற்பட்ட நோய்களுக்கு உணவின்வழி தீர்வு கண்டதும் அவர்களது தனித்தன்மையாகும். உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்பது இக்கால அறிவியல் ஆய்வியல் கண்டுள்ள முடிவாகும். இன்றைய மருத்துவர்கள் நோய்களுக்கு உணவு கட்டுப்பாட்டைக் கவனத்துடன் பின்பற்ற அறிவுறுத்தும் வேளையில் அன்றைய சங்க மக்களின் வாழ்வியலில் இப்பழக்கம் ஒன்றரக் கலந்துபட்டுள்ள தன்மை அவர்களது தொலைநோக்கு அறிவியல் புலப்பாட்டை வெளிப்படுத்துகிறது எனலாம்.

உணவு - அடையாளம்

சங்க கால மக்கள் தாங்கள் வசிக்கும் வாழிடத்திற்கு அருகாமையில் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு உணவு சமைத்து உண்டனர். உழுந்து, எள், தினை (ஏனல்), நெல் (ஐவனம்), பயறு போன்றவை அவர்களது உணவுகளில் முதன்மை பெற்றன. விழாக்களிலும் உணவு சிறப்பிடம் பெற்று அமைந்திருந்தது. இதனை,

‘ஏற்றுக உலையே; ஆக்குக சோறே;

கள்ளும் குறைபடல் ஓம்புக; ஒள் இழைப்

பாடு வல் விறலியர் கோதையும் புனைக;

அன்னவை பிறவும் செய்க’11

என்னும் புறநானூற்று பாடல் அடிகள் புலப்படுத்துகின்றன. இத்தகு உணவு சார்ந்த பதிவுகள் அக்கால மக்களின் அடையாளப் புலப்பாடுகளாகும்.

உணவு - அறம்

மனித வாழ்க்கையில் அடிப்படையாய்ப் பின்பற்றப்பட வேண்டியது அறம் ஆகும். அவற்றுள் வீடு தேடி வந்த விருந்தினரைச் சிறப்புறப் போற்ற வேண்டியது இல்லறத்தார் கடமை என்பர். சங்கமக்களின்

விருந்தோம்பல் திறன் இவ்விடம் குறிக்கத்தக்கது. இதனை,

‘திண்டேர் நள்ளி கானத் தண்டர்
பல்லாப் பயந்த நெய்யிற் றொண்டி
முழுதுடன் விளைந்த வெண்ணெல் வெஞ்சோ
றெழுகலத் தேந்தினுஞ் சிறிதென் றோழி
பெருந்தோ ணெகிழ்த்த செல்லற்கு
விருந்துவரக் கரைந்த காக்கையது பலியே’[12]

என்னும் குறுந்தொகைப் பாடல் புலப்படுத்துகிறது. விருந்தினருக்குச் சுவைபட உணவளித்தனர் சங்கமக்கள். தம் இல்லத்திற்கு வந்த விருந்தினருக்கு ஆசனமளித்து நீரளித்து அவர்தம் களைப்பு நீக்கினர். பின்னர் பல்வகை உணவுப் பொருட்களை விண்மீன்கள் போல கிண்ணங்களில் இட்டு விருந்தினரை அன்புடனழைத்து, அவர்கள் விரும்பியதைக் குறிப்புணர்ந்து பரிமாறி ஓம்பிய தன்மை,

‘மீன்பூத் தன்ன வான்கலம் பரப்பி
மகமுறை மகமுறை நோக்கி முகனமர்ந்து
ஆனா விருப்பின் தானின்று ஊட்டி’[13]

என்னும் பெரும்பாணாற்றுப்படை அடிகள் வழி அறியலாம். இவ்வாறாய் சங்ககால தனிமனித, குடும்ப மற்றும் சமூக வாழ்வியலின் அறமாய் உணவு வெளிப்பட்டுள்ளது.

முடிவுரை

உணவு என்பது உடலுக்கு ஆற்றல் தருவது மட்டுமல்ல; அது சமூகத்தின் அறிவுமுறை, தம் சுற்றுச் சூழல் சார்ந்த தகவமைப்பு முறை என்பது சங்கமக்களின் கொள்கை. எனவே சங்ககாலத் தமிழ்மக்கள் உணவுப் பண்பாட்டை உணர்வும் அர்த்தமும் கொண்டதாய் வார்த்தனரெனலாம். மேற்கண்ட கட்டுரையில் கண்ட சங்க மக்களின் உணவின் பண்பாட்டுப் பரிமாணங்கள் அக்காலம் மட்டுமின்றி எக்காலமும் பின்பற்றப்பட வேண்டிய வாழ்வியல் நெறியாகும்.

References

குறுந்தொகை (மூலமும் உரையும்), கௌரா பதிப்பகம், சென்னை, பதிப்பாண்டு - 2006

சிலப்பதிகாரம் (மூலமும் உரையும்), சரண் புத்தகாலயம், சென்னை, பதிப்பாண்டு - 2021

திருக்குறள் (ஆராய்ச்சிப் பதிப்பு), ராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலயம், கோவை, பதிப்பாண்டு - 2014

புறநானூறு (மூலமும் உரையும்), கௌரா பதிப்பகம், சென்னை, பதிப்பாண்டு - 2006

பெரும்பாணாற்றுப்படை (மூலமும் உரையும்), கௌரா பதிப்பகம், சென்னை பதிப்பாண்டு - 2005

மணிமேகலை (மூலமும் உரையும்), எழிலினி பதிப்பகம், சென்னை, பதிப்பாண்டு - 1990

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:

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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