



எட்டுத்தொகை காட்டும் தமிழர் உணவியல் அறமும் பிணி தீர்க்கும் பண்பும்

ந. மாதவி அ. *, தே. கரோலின் அ

அ தமிழ்த்துறை, தமிழ்த்துறை, சி.எஸ்.ஐ ஜெயராஜ் அன்னபாக்கியம் கல்லூரி, நல்லூர், ஆலங்குளம் - 627851, இந்தியா

Food Ethics and Disease Prevention in the Ettuthokai

N. Mathavi ^a, D. Caroline ^a

^a Department of Tamil, C.S.I. Jayaraj Annapackiam College, Nallur, Alankulam- 627 853, India

*Corresponding Author:

mathavipandian55@gmail.com

ABSTRACT

The *Ettuthokai* (Eight Anthologies) of Sangam literature not only document the lifestyle of the ancient Tamils but also reveal their remarkable knowledge of food, health, and traditional medicine. The principle of "Food is Medicine" formed the foundation of the dietary practices of ancient Tamil society, where nutrition and healthcare were closely interconnected. The anthologies demonstrate how foods suited to the ecological conditions of the five *thinai* (landscapes), including minor millets such as *thinai* (foxtail millet) and *varagu* (kodo millet), along with medicinal ingredients such as black pepper, ginger, and rejuvenating foods like Indian gooseberry (*nellikanni*), were consumed not only for nourishment but also for preventing and treating diseases. In addition to dietary wisdom, the *Ettuthokai* emphasizes the ethical virtue of hospitality (*virundhombal*), which contributed significantly to mental well-being, social harmony, and communal welfare. By fostering generosity, compassion, and shared responsibility, hospitality strengthened interpersonal relationships and promoted holistic well-being within society. This article examines the concepts of food ethics and healing practices reflected in the *Ettuthokai*, highlighting the advanced understanding of nutrition, preventive healthcare, and ethical living among the ancient Tamils.

Keywords: Virundhombal, Tamil Society, Food Is Medicine, Five Thinai, Hospitality, Food Ethics

முன்னுரை

சங்க இலக்கியமான எட்டுத்தொகை நூல்கள் பண்டைத் தமிழரின் அக மற்றும் புற வாழ்வியலைப் பதிவு செய்துள்ளனர். தமிழர்கள் உணவை வெறும் பசி தீர்க்கும் பொருளாகக் கருதாமல் “உணவே மருந்து” என்ற உயர்ந்த அறக்கோட்பாட்டைப் பின்பற்றியவர்கள் நிலத்தின் தன்மை, பருவகாலம் மற்றும் உடல்வாகு அறிந்து அவர்கள் உட்கொண்ட உணவுகள், பிணிதீர்க்கும் மருத்துவப் பண்புகள் கொண்டவையாகத் திகழ்ந்தன.

அமிழ்தும் இளமையும்

புறநானூறு உணவை உயிரின் ஆதாரமாகவும் முதுமையைத் தடுக்கும் மருந்தாகவும் காட்டுகிறது. அதியமான் அவ்வைக்கு ஈந்த நெல்லிக்கனி “காயகல்ப” மருந்தின் உச்சமாகும் என்பதனை,

“சிறியிலை நெல்லித் தீங்கனி குறியாது

ஆதன் நின்னகத்து அடக்கி சாதல் நீங்க

எமக்கு ஈந்தனையே”¹

(புறம்:91)

என்ற புறநானூற்றுப் பாடல் வழி அறியலாம். மேலும் அறிஞர் உ.வே. சாமிநாதையர் தனது உரையில் “இது வெறும் கனியல்ல: உடல் பிணியைத் தீர்க்கும் அருமருந்து”² எனக் குறிப்பிடுகிறார்.

நாவாரும் நற்றுணையும்

எட்டுத்தொகை நூல்களில் முதலாவதாக வைக்கப்பட்டுள்ள நற்றிணையில் உணவில் சேர்க்கப்படும் நறுமணப் பொருட்கள் நச்சு முறிவாகவும், செரிமான ஊக்கியாகவும் விவரிக்கப்படுகின்றன.

“மிளகு பெய்தனைய சுவைய புன்காய்

உயறு தலை உகாஅய்ச் சிதர் சிதர்ந்து”³ (நற்:66)

என்ற பாடலின் மூலம் அறியலாம். மேலும் மிளகு கப நோய்களைத் தீர்ப்பதுடன் இறைச்சியில் உள்ள நச்சுத்தன்மையை நீக்கப் பயன்பட்ட செய்தியினையும் அறியலாம். “தமிழர்கள் ஊன் சோற்றில் மிளகு சேர்த்தது அதன் கொழுப்பினால் ஏற்படும் பித்தை குறைக்கவே” என மானுடவியலாளர் பக்தவத்சல பாரதி குறிப்பிடுகிறார். இதனை ‘உணவியல் அறம்’⁴ என வரையறுக்கிறார்.

சிறுதானியங்களும் சமச்சீர் உணவும்

அன்றைய தமிழர்களின் உடல் வலிமைக்குக் காரணம் அவர்கள் உட்கொண்ட நார்ச்சத்து மிக்க சிறுதானியங்களே ஆகும் என்பதனை,

“குறுநறு முஞ்சைக் கொழுங்கட் குற்றடரு

புன்புல வரகின் சொன்றியொடு பெறுஉம்”⁵ (புறம்:120)

இப்பாடல் வழி அறியலாம்.

சங்க இலக்கிய உணவுகளில் இன்று நாம் பேசும் ‘சமச்சீர் உணவு’ முறையே பின்பற்றப்பட்டது என்றும் திணை மற்றும் தேன் கலவை ஒரு சிறந்த ஊட்டச்சத்து பானம் என்றும் முனைவர் சு. நந்தகுமார் தனது ஆய்வில் குறிப்பிட்டுள்ளார்⁶. மேலும் வரகு, சாமை போன்ற உணவுகள் நீரழிவு நோயைத் தடுக்கும் நார்ச்சத்து மிக்கவை என்பதை சங்கத் தமிழர் அறிந்திருந்தனர் என்பதனை பின்வரும் ஐங்குறுநூற்றுப் பாடல்வழி அறிந்து கொள்ளலாம்.

“வரகும் திணையும் உள்ளவை எல்லாம்”⁷ (ஐங்:261)

“சிறுதினை கொய்த இருவி வெண்கால்” (ஐங்:286)

இவ்வாறு நிலம் சார்ந்த சிறுதானியங்களின் அவசியத்தை இந்நூல் வலியுறுத்துகிறது.

உடல் திண்மையும் ஊன் சோறும்

சேரமன்னர்கள் போர் வீரர்களுக்கு உடல் வலிமை பெறவும், காயங்கள் ஆறவும் கொழுப்பு நீக்கப்படாத ஊன் சோறு மருந்தாகத் தரப்பட்டது.

“மை ஊன்பெய்த வெண்ணெல் வெண்சோறு

நுனை அமை கள்ளின் தேறலொடு மாந்தி”⁸ (பதிற்று:12)

என்ற பாடல் வரி மூலம் அறியலாம். இது ‘புரதச்சத்து’ செறிந்த உணவு முறையாகும். இது திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. போர்க்காயங்களை ஆற்றவும் கிருமித் தொற்றைத் தவிர்க்கவும் வேம்பு பயன்பட்டதை இலக்கியங்கள் பதிவு செய்துள்ளன. இதனை,

“தீம்கனி இரவாமொடு வேம்பு மனைச் செரீஇ

வாங்கு மருப்பு யாமொடு பல் இயல் கறங்க”⁹ (புறம்:281)

என்ற புறநானூற்றுப் பாடல் மூலம் அறியலாம். டாக்டர் சு. பிள்ளையார் ‘தமிழர் மருத்துவ வரலாறு’ எனும் நூலில் “சங்க காலத்திலேயே அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய கிருமிநாசினியாக வேம்பு பயன்பட்டதை இப்பாடல் உறுதி செய்கிறது என விளக்குகிறார்”¹⁰.

இயற்கை வழி இனிய வாழ்வு

பரிபாடலில் வைகை ஆற்று நீர் மற்றும் மலர்கள் கலந்த பானங்கள் உடல் வெப்பத்தை தணிக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

“தனிபொழி சாரல் ததர் மலர் தாஅய்”¹¹

“நறுமலர் அணிந்த நாறுநீர்” (பரி:12)

என்பதனை மேற்கண்ட பாடல் மூலமாக அறியலாம். மேலும் மலர்களின் சாறு கலந்து ‘தண்ணீர் மருத்துவம்’ செய்த முறை இங்கு புலப்படுகிறது. தமிழரின் இயற்கை வாழ்வியலில் ‘நீர்’ என்பது தூய்மைக்கு மட்டுமல்லாது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் அடிப்படையாக இருந்தது என்கிறார் தனிநாயக அடிகளார்¹².

பிணி நீக்கும் பெருவிருந்து

அகநானூறு விருந்தினர்க்கும் படைக்கும் உணவில் உள்ள மருத்துவப் பண்புகளை விளக்குகிறது. நெய் மற்றும் காய்கறிகள் கலந்த சரிவிகித உணவு உடல் நலத்திற்கு சிறந்த சான்று என்பதை பின்வரும் பாடலின் மூலமாக அறியலாம்.

“நெய் கனி தீம்பொதி இளவெய்த்து ஆன்ற”¹³ (அகம்: 33)

பசி என்பது உடலில் எரியும் தீயைப் போன்றது. அந்தத் தீயை அணைக்கும் அமிழ்தமாகவே உணவு போற்றப்பட்டது. பசிப்பிணி என்னும் பாவி” எனப் பசியைச் சாபமாக மணிமேகலை குறிப்பிட்டாலும் அதன் வேர் புறநானூற்றில் உள்ளது. “பசி வந்திட பத்தும் பறந்து போகும் என்பார்கள். அறிவு, ஆற்றல், அறம் அனைத்தையும் சிதைக்கும் பசி என்னும் நோய்க்கு உணவு மட்டுமே தடுப்பு மருந்து”¹⁴ என்கிறார் மறைமலை அடிகளார்.

கருப்பகால உணவும் மகப்பேறு மருத்துவமும்

சங்க இலக்கியம் கருவுற்றப் பெண்களை ‘தூற்பறை மகளிர்’ என்றும் அவர் உணவு விருப்பத்தை ‘வயவு’ என்றும் குறிப்பிடுகின்றன. கர்ப்பிணி பெண்கள் விரும்பும் உணவை அளிப்பது அவர்களின் மன ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதோடு உடலில் ஏற்படும் ஊட்டச்சத்து தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்கிறது. இதனை,

“வயவுறு மகளிர் வேட்ட வல்சி”¹⁵ (நற்:120)

“வயவு என்பது வெறும் ஆசையல்ல, அது கருவிலுள்ள சிசு தாயின் உடலில் இருந்து கோரும் சத்துக்களின் அறிகுறி, இதனை அறிந்து ‘வல்சி’ (உணவு) அளிப்பது ஒரு சமூக மருத்துவ அறமாகும்”¹⁶ என்கிறார் மாறுடவியலாளர் பக்தவத்சல பாரதி.

பேறுகாலத்திற்குப் பிந்தைய உடல் தளர்ச்சியைப் போக்க நெய் மற்றும் தேன் கலந்த உணவுகள் பயன்படுத்தப்பட்டன.

“நெய்மலி ஆவுதி தேன்மலி தீஞ்சுவை”¹⁷ (பதிற்று:70)

என்ற பாடல் மூலமாக அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

பசிப்பிணி அறம்

தமிழர் மரபில் பசி என்பத ஒரு தனிமனித உணர்வு மட்டுமல்ல. அது ஒரு கொடிய நோய். அந்த நோயைத் தீர்க்கும் உணவை வழங்குபவர் ‘மருத்துவர்’ அல்லது ‘உயிர் கொடுத்தவர்’ எனப் போற்றப்படுகிறார்கள்.

தொல்காப்பியர் காட்டும் ஈகை அறம்

தொல்காப்பியம், இல்லற வாழ்வின் மிக முக்கிய நோக்கமாகப் பசி தீர்த்தலையும், விருந்தோம்பலையும் குறிப்பிடுகிறது. ‘விருந்தே தானும் புதுவது புனைந்த யாப்பின் மேற்றே’ என்ற நூற்பா வழி விருந்தினரைப் போற்றுதல் ஒரு கடமையாகக் கொள்ளப்பட்டது.

“தொல்காப்பியர் காலத்தில் உணவு என்பது ஒரு பண்டமாற்றுப் பொருள் மட்டுமல்ல. அது வறியவரின் பசிப்பிணி போக்கும் ஒரு சமூகக் கருவி”¹⁸ எனப் பேராசிரியர் ச. வேங்கடராமன் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்”¹⁹ (புறம்:18)

மேற்கண்ட புறநானூற்றுப் பாடல் மூலம் அறியலாம்.

மறைமலை அடிகளார், “உடல் என்பது உணவின் தொகுதி. அந்த உணவு கிட்டாதபோது உடல் அழியத் தொடங்கும். எனவே, பசியைத் தீர்ப்பது என்பது சிதைந்து போகும் உடலை மீண்டும் புதுப்பிக்கும் மருத்துவச் செயலாகும்.”²⁰ என விளக்குகிறார்.

பசிப்பிணி என்னும் பாவி

பசியை ஒரு கொடுமையான அரக்கனாகச் சித்தரிக்கும் மரபு சங்க இலக்கியங்களின் தொடர்ச்சியான மணிமேகலையில் உச்சம் தொடுகிறது. இது எட்டுத்தொகையில் சொல்லப்பட்ட “ஈதல் அறத்தின்” விரிவான வடிவமாகும். இதனை,

“பசிப்பிணி என்னும் பாவி”²¹ (மணி: 80)

என்ற அடிகளின் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

வறியோர்க்கும் ஈதலே பிணிதீர்க்கும் அறம்

செல்வத்தை சேமித்து வைப்பதை விட, அதனைப் பசித்தோர்க்கு உணவாக மாற்றிக் கொடுப்பதே சிறந்த முதலீடு எனப் புறநானூறு வலியுறுத்துகிறது.

“செல்வத்துப் பயனே ஈதல்

துய்ப்பேம் எனினே தப்புநபலவே”²² (புறம்:139)

என்று மேற்கண்ட பாடல் உணர்த்துகிறது.

இதனை, முனைவர் வ.சு.ப. மாணிக்கம் “தனக்காக மட்டும் உண்பவன் நோயாளியாகிறான். பிறருடன் பகிர்ந்து உண்பவன் சமூக நோயைத் தீர்க்கும் மருத்துவனாகிறான்”²³ எனப் பொருள் கூறுகிறார்.

முடிவுரை

எட்டுத்தொகை காட்டும் தமிழர் உணவியல் அறமும் பிணி தீர்க்கும் பண்பும் என்ற இந்த ஆய்வின் மூலம் பண்டைத் தமிழரின் உணவுமுறை என்பது தற்செயலானது அல்ல, அது ஆழ்ந்த அறிவியல் மற்றும் அறிவியல் பின்னணி கொண்டது என்பது புலனாகிறது. எனவே, சங்க இலக்கிய உணவியல் என்பது வெறும் பழமைப் பெருமை அல்ல, அது வருங்கால மனித சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான ஒரு ‘வாழ்க்கை மேலாண்மை’ ஆகும்.

References

ராகவ அய்யங்கார். ரா. குறுந்தொகை விளக்கம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், சிதம்பரம்

இராசமாணிக்கனார், மா. தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும், பாரி நிலையம், சென்னை.

சக்திவேல், சு. (2007) நாட்டுப்புற இயல் ஆய்வு, பாரி நிலையம், சென்னை.

சாமிநாதையர் உ.வே, புறநானூறு மூலமும் உரையும், சென்னை

திலகவதி, க. சங்க இலக்கியத்தில் மகளிர் வாழ்வியல், தமிழ்ப் பல்கலைக்கழக வெளியீடு, தஞ்சாவூர்.

நந்தகுமார், சு. சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவ கூறுகள், தமிழ் பல்கலைக்கழக வெளியீடு, தஞ்சாவூர்.

Funding: No funding was received for conducting this study.

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

About the License:



© The Author 2026. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License