

## சங்கம் மருவிய காலத்து உணவு நலம்



முனைவர் பொன். கதிரேசன்  
உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,  
கணேசர் கலை அறிவியல் கல்லூரி,  
மேலைச்சிவபுரி

### முன்னுரை

சங்கம் மருவிய காலத்தில் (கி.பி.250 - 600) பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் தோற்றுவிக்கப்பட்டன. இந்நூல்களில் காணப்படும் அறநூல்களில் (11) உணவு நலம் சார்ந்த சிந்தனைகள் அதிகம் உள்ளன. குறிப்பாக, இனியவை நாற்பது, இன்னாநாற்பது, ஆசாரக் கோவை, முதுமொழிக் காஞ்சி ஆகிய நூல்கள் உணவின் முக்கியத்துவத்தை அழுத்தமாகப் பதிவுச் செய்துள்ளன. உணவின் சிறப்பியல்புகள், சங்கம் மருவிய காலத்துத் தமிழர்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் முதலிய உணவு நலமிக்கக் கருத்துக்களை இக்கட்டுரை எழுத்தியம்புகிறது.

### உணவுப்பொருள் உடையவர்களுடனான நட்பு இனிது

உணவு நலம் தரும் நட்பு எதுவென்பதை

நட்டார்க்கு நல்ல செயல் இனிது எத்துணையும்  
ஓட்டாரை ஓட்டிக் கொளல் அதனின் முன் இனிதே  
பற்பல தானியத்தது ஆகிப் பலருடையும்  
மெய்த்துணையும் சேரல் இனிது.

(இனியவை நாற்பது பா - 17)

என்னும் பாடல் எடுத்துக்காட்டுகின்றது. நல்ல

நட்பு நல்ல உணவைத்தரும். நல்ல உணவு ஆரோக்கியமான உடலைத்தரும் நோயில்லா உடல். நல்ல வாழ்வை தரும். தன்னுடைய நண்பர்களுக்கு நற்செயலைப் புரிவது இனியது. சிறிதளவும் தன் பகைவரோடு சேராதவர்களுடன் நட்புக்கொள்ளுதல் மிக நன்று. பற்பல உணவுப்பொருள் உடையவர்களுடனும் மெய்க்காவல் வீரர்களோடும் நட்புக் கொள்ளுதல் இனியது.

**விதைத் தானியத்தை உணவாக்கக் கூடாது**

ஊர், உணவு, நூல் ஆகியவற்றின் சிறப்பை பத்து கொடுத்தும் பதியிருந்து வாழ்வினிதே வித்துக்குற்றுண்ணா விழுப்பம் மிக இனிதே பற்பல நாளும் மழுதின்றிப் பாங்குடைய கற்றலில் காழினியது இல்.

((இனியவை நாற்பது பா - 40))

என்னும் பாடல் கூறுகின்றது. சில கைப்பொருள்களைக் கொடுத்தாயினும் உள்ளூரில் வாழ்தல் இனியது. விதைக்கென வைக்கப்பட்ட தானியத்தை உணவாகக் கொள்ளாத சிறப்பு இனியது. பல நாளும் பழுதின்றி நன்மை தரும் நூல்களைக் கற்பது இனியது. வாழ்வில் இனிதானப் பழக்கங்களில் விதைக்கென வைக்கப்பட்ட தானியத்தை உணவாகக் கொள்ளாமல் இருக்கவேண்டும். அடுத்துவரும் தலைமுறையினர்க்கு உணவுச் சேமிப்பினால் வரும் நன்மையை இனியவை நாற்பது எடுத்துரைக்கின்றது.

**பசிக்கு உண்ணாமல் சேமிப்பது துன்பம்**

பங்கிட்டால் பசியாறும், ஆனால் உணவைப் பதுக்குதல் கூடாது. ஒருவரின் பசிக்கு உதவாத உணவு துன்பம் தரும் இதனை,

உண்ணாது வைக்கும் பெரும்பொருள் வைப்பின்னா  
நண்ணாப் பகைவர் புணர்ச்சி நனியின்னா  
கண்ணில் ஒருவன் வனப்பின்னா ஆங்கின்னா  
எண்ணிலான் செய்யும் கணக்கு.

((இன்னா நாற்பது பா - 16))

என்னும் பாடல் உணர்த்துகின்றது. "வயிற்றுக்குச்சோறிட வேண்டும் இங்கு வாழும் மனிதர்க்கெல்லாம்" என்ற பாரதியின் நோக்கத்தை இப்பாடல் காட்டுகின்றது. ஒவ்வொருவரும் உணவின் பயன் அறிந்து வாழ வேண்டும். இல்லையெனில் பசித்துன்பம் வரும். பசிக்கு உண்ணாது சேமித்து வைக்கும் பெரும்பொருள் துன்பம் உடையது. மனம் வேறுபட்டுள்ளவராய்ப் பகையுணர்வு கொண்டவனுடன் பழகுதல் துன்பம். பார்வையற்ற ஒருவரின் அழகே துன்பம் தரும். எண்ணும் எழுத்துமாகிய கல்வியறிவில்லாதவன் செய்யும் செயல் துன்பம் தரும். இப்பாடல் உணவுச்சேமிப்பின் முக்கியத்துவத்தைக் கூறுகின்றது.

**அசைவ உணவால் உடற்பெருக்குதல் துன்பம்.**

விலங்குகளின் சதையை உண்டு மனிதர்கள் தன் சதையை வளர்க்கக்கூடாது. இதனை

யானையில் மன்னரைக் காண்டல் நனி இன்னா  
ஊனைத்தின்று ஊனைப்பெருக்குதல் முன்இன்னா  
தேன்றெய் புளிப்பின் சுவை இன்னா ஆங்கின்னா  
கான்யாறு இடையிட்ட ஊர்.

((இன்னா நாற்பது பா - 22))

என்னும் பாடல் வலியுறுத்துகின்றது. யானைப் படையில்லாத மன்னரைக் காண்பது பெருந்துன்பம். ஊனை உண்டு தன் உடலைப் பெருக்குதல் துன்பம் உடையது. தேனும் நெய்யும் புளிப்படைந்து விட்டால் அவை சுவை கெட்டுத் துன்பத்தை உண்டாக்கும். காட்டாறு இடைப்பட்ட ஊருக்குச் செல்வது துன்பம் தரும் என்று அசைவ உணவினால் உடலுக்கு வரும் தீமையை இன்னா நாற்பது சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

**புலால் உணவு உண்பவனால் துன்பம் வரும்.**

ஒருவர்க்கு ஏற்படும் நாற்பது வகை துன்பங்களுள் ஒன்று புலால் உணவு. இதனை தலை தண்ட மாகச் சுரம் போதல் இன்னா வலைசுமந்து உண்பான் பெருமிதம் இன்னா புலையுள்ளி வாழ்தல் உயிர்க்கின்னா இன்னா முலையில்லாள் பெண்மை விழைவு

(இன்னா நாற்பது பா - 22)

என்னும் பாடல் குறிப்பிடுகின்றது. உயிருக்கு ஆபத்து உண்டாகும் காட்டு வழிச் செல்வது துன்பம் ஆகும். நீர்நிலையில் வலைவீசி மீன் பிடித்து வாழ்பவன் செருக்குறுதல் துன்பம் ஆகும். புலால் உணவை உண்டு வாழ்பவனால் உயிர்கள் துன்பம் அடையும். பெண்மை நலம் இல்லாதவன் பெண் தன்மையில் இச்சையுறுதல் துன்பம் ஆகும். பிற உயிர்களைக் கொன்று தன் உயிரை வளர்க்கும் மனிதனால் பல்வேறு துன்பங்கள் வரும். இப்பாடல் கருத்தோடு வள்ளுவரின் "புலால் மறுத்தல்" அதிகாரம் ஒப்பிட்டு உற்று நோக்கத்தக்கது.

**மது உணவு மரணம் தரும்**

மது உண்பவர்களின் பேச்சு கேட்போர்க்கு துன்பம் தரும். இதனை, கள்ளுண்பான் கூறும் கருமப்பொருள் இன்னா முள்ளுடைக் காட்டில் நடத்தல் நனியின்னா வெள்ளம் படுமாக் கொலையின்னா ஆங்கின்னா கள்ள மனத்தார் தொடர்பு.

(இன்னா நாற்பது பா - 33)

கள்ளுண்டு களித்தவன் உரைக்கும் செயற்பாட்டின் பொருள் துன்பம் உடையது. முட்கள் நிறைந்த காட்டில் நடந்து செல்லுதல் துன்பம் உடையது. வெள்ளத்தில் சிக்கிய விலங்குகளைக் கொல்வது துன்பம் ஆகும். வஞ்சனையுடையவரின் தொடர்பு தீராத துயரைத் தரும் என்றும், மது உணவினால் ஏற்படும் துன்பத்தையும் இன்னா நாற்பது வலியுறுத்துகின்றது.

**உண்பதன் முன்பு நீராட வேண்டும்.**

உணவு உண்பதற்கு முன்பு பின்பற்ற வேண்டிய ஆசாரங்களை தேவர் வழிபாடு தீக்கனா வாலாமை உண்ணாது கான்றல், மயிர்களைதல் ஊண்பொழுது வைகு துயிலோடு இணைவிழைச்சுக் கீழ்மக்கள் மெய்யுறல் ஏனை மயலுறுதல் ஈரைந்தும் ஐயுறாது ஆடுக நீர்.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல்.10)

என்னும் பாடல் பட்டியலிட்டுக் காட்டுகின்றது. தெய்வத்தை வழிபடும் முன்னரும், தீய கனவைக் கண்டபோதும், தன் தூய்மையற்றபோதும் நீராட வேண்டும்.

உண்ட உணவுவை வாந்தி எடுத்தபோதும், தலை மயிரைக் கழிந்த இடத்தும், உண்பதன் முன்பும் நீராட வேண்டும். நெடு நேரம் உறங்கிய காலத்தும் மகளிர் பால் புணர்ச்சி கொண்டபோதும் கீழ்மக்களின் தேகத்தைத் தீண்டிய இடத்தும், மலம் சீறுநீர் கழித்த இடத்தும் நீராட வேண்டும். “உணவின் ஆரோக்யமே உடல் உயிரின் சுகாதாரம்” என்பதை இப்பாடல் தெளிவுப்படக் கூறுகின்றது.

**உண்ணும்போது ஆடை ஒழுங்குத் தேவை**

ஒருவர் உணவு உண்ணும்பொழுதோ அல்லது அதற்கு முன்போ தான் உடுத்தியிருக்கும் ஆடையை ஒழுங்குப்படுத்திக் கொண்டு உண்ண வேண்டும். இதனை இப்பாடல் கூறுகின்றது.

உடுத்தலால் நீராடார் ஒன்றுடுத்து உண்ணார்  
உடுத்தாடை நீருள் பிழியார் விழுத்தக்கார்  
ஒன்றுடுத்து என்றும் அவை புகார் என்பதே  
முந்தையோர் கண்ட முறை.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல் - 11)

முன்னோராகிய சான்றோர்கள் கீழ்க்காணும் நான்கு நெறிகளைக் கடைப்பிடித்து வந்தார்கள். அவை: ஓராடையை உடுத்தியே நீராடுவார்கள். ஓராடையை உடுத்திய நிலையில் உண்ண மாட்டார்கள். நீராடும்போது உடுத்திய ஆடையை நீருள் இருந்தபடியே பிழியமாட்டார்கள். ஓராடையை உடுத்தியவாறு சபைக்குச் செல்லமாட்டார்கள். ஆகவே “உண்ணும்போது ஆடை ஒழுங்கு தேவை” என்பதை அனைவரும் மனதில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**உணவு உண்ணும் முறை**

உண்ணும்போது கைகளைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டு உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். இதனை,

நீராடிக் கால்கழுவி வாய் பூசி மண்டலம் செய்து  
உண்டாரே உண்டார் எனப்படுவார் அல்லாதார்  
உண்டார்போல் வாய் பூசிச் செல்வர் அது எடுத்துக்  
கொண்டார் அரக்கர் குறித்து.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல்.18)

என்னும் பாடல் விளக்குகின்றது. சான்றோர்கள் உணவு கொள்ளும் போது நீராடியும், கால் கழுவி வாயைத் துடைத்தும் உண்ணும் கலத்தைச் சுற்றி நீர் தெளித்துச் சுத்தி செய்தும் உணவை உட்கொள்வர். அவ்வாறு செய்யாதவர் உண்டவரைப் போன்று வாயடைத்துச் செல்பவராவார். அத்தகைய உணவை அரக்கர்கள் எடுத்துக் கொள்வார்கள். இங்கு மண்டலம் என்பது உணவு கொள்ளும் முன்பு வேத மந்திரங்களை உச்சரித்தவாறு உண்ணும் கலத்தைச் சுற்றி நீர் தெளித்தலாகும். “உணவு நலத்துக்கு அடிப்படை தூய்மை” என்பது இதன்பால் அறிய முடிகின்றது.

**பேசாமல், சிந்தாமல் உணவு உண்க**

உணவின் போது கிழக்கு திசையில் அமர்ந்து உண்ண வேண்டும். இதனை உண்ணுங்கால் நோக்கும் திசை கிழக்குக் கண்ணமர்ந்து தூங்கான் துளங்காமை நன்கு இரீஇ யாண்டும் பிறிதியாது நோக்கான் உரையான் தொழுதுகொண்டு உண்க உகர அமை நன்கு.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல் - 20)

என்னும் பாடல் அறிவுறுத்துகின்றது. ஒருவன் உணவு கொள்ளும் போது கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து ஆடாது அசையாது, நன்கு பொருந்துமாறு இருந்து உணவைத் தொழுது வேறு திசைகளை நோக்காது, வாய்ப் பேசாதிருந்தும், சிந்தாமலும் உண்ண வேண்டும் என்று முன்னோர்கள் அடுத்த வரும் தலைமுறையினர்க்கு உணவு நலத்தைப் பற்றிய விதிமுறைகளை வகுத்துத் தந்துள்ளனர்.

**உண்ணக் கூடாத முறைகள்**

உண்ணும்போது படுத்துக்கொண்டும், நின்றவாறும் உணவு உட்கொள்ளக் கூடாது. இதனை,

கிடந்துண்ணார் நின்றுண்ணார் வெள்ளிடையும் உண்ணார்  
சிறந்து மிக உண்ணார் கட்டில் மேல் உண்ணார்  
இறந்தொன்றும் தின்னற்க நின்று.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல்.23)

என்னும் பாடல் வலியுறுத்துகின்றது. ஒழுக்கத்தில் மேவும் சான்றோர்கள் படுத்துக்கொண்டு உணவு கொள்ளமாட்டார்கள்; நின்றவாறு உண்ணமாட்டார்கள்; திறந்தவெளியில் உண்ண மாட்டார்கள்; சிறப்பாக உள்ளதென்று மிகையாக உண்ண மாட்டார்கள். கட்டில் மேல் இருந்து உண்ண மாட்டார்கள்; நெறிமுறையைக் கடந்து எதனையும் உண்ணமாட்டார்கள்; உணவு உண்ணக்கூடாத முறைகளை மீறாமல் சான்றோர்கள் வாழ்ந்திருப்பதை இப்பாடல் வழிகாட்டுகின்றது.

**பெரியோருடன் இருந்து உண்ணும் முறை**

பெரியவர்களுடன் அமர்ந்து பந்தியில் உணவு உண்ணும்போது பின்பற்ற வேண்டிய ஒழுக்கத்தை,

முன்துவ்வார், முன் எழார் மிக்குறார் ஊணின் கண்  
என்பெறினும் ஆற்றவலம் இரார் தம்மில்  
பெரியார் தம்பால் இருந்தக் கால்.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல்.24)

என்னும் பாடல் குறிப்பிடுகின்றது. இன்று நடைபெறும் உணவுத் திருவிழாக்களில் இந்த உணவுக் கட்டுப்பாட்டு நெறிமுறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றனவா என்பது சிந்திக்கத்தக்கது. தம்மின் பெரியோருடன் உணவு கொள்ளும் பந்தியில் ஒழுகும் முறையாவன: பெரியவர் உணவு கொள்ளத் தொடங்கும் முன் தாம் உண்ணமாட்டார்கள். பெரியோர் உண்டு எழுவதன் முன் தாம் எழுந்திரார். பெரியோருடன் நெருங்கி அமர்ந்து உண்ண மாட்டார்கள். பெரியோருடன் உண்ணும்பொழுது வலம் இருந்து உண்ண மாட்டார்கள்.

**காய் கறிகளை உண்ணும் முறை**

பந்தியின்போது இலையில் வைக்கப்பட்டுள்ள உணவுப் பொருட்களை உண்ணும் முறையை,

கைப்பன எல்லாம் கடை தலை தித்திப்ப  
மெச்சும் வகையால் ஒழிந்த இடையாகத்  
துய்க்க முறைவகையால் ஊண்.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல்.25)

என்னும் பாடல் எடுத்துரைக்கின்றது. உணவு கொள்ளும்வகையில் காய்கறிகளை உண்ணும்போது கடைப்பிடிக்கும் முறை உண்டு. கசப்பான உணவைக் கடைசியில் உண்ண

வேண்டும். இனிப்பானவற்றை முதலில் உண்ண வேண்டும். எஞ்சிய பண்டங்களை இடையில் உண்ண வேண்டும் என்கிறார் ஆசிரியர் சுவையை வைத்து உண்ணும் வரிசை முறையைப் பண்டையத் தமிழர்கள் பின்பற்றியுள்ளமையை அறிய முடிகின்றது.

#### உண்ணும் கலத்தைத் தூய்மைப்படுத்துக

உணவுத்தட்டை நன்றாகத் தூய்மை செய்த பிறகு உணவிட்டு உண்ண வேண்டும் முதியவரைப் பக்கத்து வையார் விதிமுறையால் உண்பவற்றுள் எல்லாம் சிறிய கடைப்பிடித்து அன்பில் திரியாமை ஆசாரம் நீங்காமை பண்பினால் நீக்கல் கலம்.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல்.26)

உண்ணும்போது கடைப்பிடிக்கப்படும் முறைகளாவன: தம்மைவிட மூத்தவரோடு உண்ணும்போது அவரைத் தம் பக்கத்தில் இருக்கச் செய்து உண்ணமாட்டார்கள். சிறிய கலங்களைக் கைக்கொண்டு அன்பு மாறாமலும் ஆசாரம் தவறாமலும் உணவு கொண்டு உண்கலங்களை முறையாக நீக்க வேண்டும். இவ்வாறு உணவு உண்ணும் கலத்தைப் பயன்படுத்தும் முறைகளை ஆசாரக்கோவை நயம்பட எடுத்துரைக்கின்றது.

#### உணவு உண்ட பின்பு செய்ய வேண்டியவை

உணவு உண்டப் பிறகு வாய் கொப்பளித்தல் வேண்டும். இதனை இழியாமை நன்குமிழ்ந்து எச்சில் அறவாய் அடியோடு நன்கு துடைத்து வடிவுடைத்தா முக்கால் குடித்துத் துடைத்து முகத்துறுப்பு ஒத்தவகையால் வீரலுறுத்தி வாய்பூசல மிக்கவர் கண்ட நெறி.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல்.27)

என்னும் பாடல் அறிவுறுத்துகின்றது. உணவு கொண்ட பின்பு அறிவினமிக்கோர் செய்யும் முறை வருமாறு: வாயில் புகுந்தநீர் வயிற்றுக்குள் புகாதபடி நன்றாகக் கொப்பளித்து, எச்சில் அறும்படி நன்றாகத் துடைக்க வேண்டும். நன்றாக மூன்று முறை குடித்துத் துடைத்து முகத்தில் கண்மூக்கு முதலான உறுப்புகளைத் தக்க மந்திரம் சொல்லி, விரல்களைச் செலுத்தி, வாயைத் துடைக்க வேண்டும். உணவு உண்டு முடித்தப் பிறகு உடல் உறுப்புகளின் தூய்மையை இப்பாடல் வலியுறுத்துகின்றது.

#### தண்ணீர் பருகும் முறை

தண்ணீரின் மகத்துவத்தை இருகையால் தண்ணீர் பருகார் ஒரு கையால் கொள்ளார் கொடாஅர் குரவர்க்கு இருகை சொறியார் உடம்பு மருத்து.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல்.28)

என்னும் பாடல் குறிப்பிடுகின்றது. மேன்மக்கள் தண்ணீர் பருகும் முறை வருமாறு: இரண்டு கைகளாலும் நீரை எடுத்துப் பருக மாட்டார்கள். பெரியோர்களிடம் ஒரு பொருளை ஒரு கையால் கொடுக்கமாட்டார்கள். பெரியோர் கொடுக்கும் பொருளை இரண்டு கைகளாலும் பெற்றுக் கொள்வார்கள். இரண்டு கைகளாலும் தம் தேகத்தைச் சொறியக்கூடாது. மற்றொரு பாடலில் (29) மேன்மக்கள் மாலைப்பொழுதில் உணவு கொள்ளக் கூடாது. இரவில் உணவு உண்ட பின்பு வெளியே செல்லாது ஓரிடத்தில் அடங்கி இருத்தல் வேண்டும் என்று தண்ணீரின் நலத்தை இப்பாடல் காட்டுகின்றது.

**இறைவனுக்குப் படைத்தபின்பு உண்ணுதல்**

இறைவனுக்கு மரியாதை செலுத்திய பிறகு உணவு உண்ணும் வழக்கம் தேவை. இதனை,

தமக்கென்று உலை ஏற்றார்தம் பொருட்கு ஊண் கொள்ளார்  
அடுக்களை எச்சில் படாஅர் மனைப் பலி  
ஊட்டினமை கண்டுண்க ஊண்.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல்.39)

என்னும் பாடல் கூறுகின்றது. அறிவின் மிக்க சான்றோர்கள் தமக்கென்று உலை வைத்துச் சமைக்க மாட்டார்கள். தம் உடலை வளர்ப்பதற்காக உணவு உண்ணார். சமையல் அறையில் இருந்து உண்ண மாட்டார்கள். மனையில் உள்ள தெய்வமூர்த்தங்களுக்கு ஆராதனை செய்த பின்னரே தாம் உணவு கொள்வர். மற்றுமொரு பாடலில் (40) சுற்றத்தார் உணவு கொள்ளும்போது தாம் உயர்ந்த பீடத்தில் அமரமாட்டார்கள் என்று கூறுகிறார் ஆசிரியர்.

**பிறர் உண்டதைப் பற்றி வினவக்கூடாது.**

ஒருவர் உண்ட உணவைப் பற்றி மற்றொருவர் வினவக் கூடாது. இதனை,  
உண்டதுகேளார் குரவரை மிக்காரைக்  
கண்குழிக் கண்டால் மனம்திரியார் புல்லரையும்  
உண்டது கேளார் விடல்.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல்.86)

என்னும் பாடல் எடுத்துரைக்கின்றது. சமநிலையில் மேவும் சான்றோர்கள் மேற்கொள்ளும் நெறிகளாவன: பெரியோர்களையும், சான்றோர்களையும் கண்ட இடத்து அவர்கள் உண்டதைப் பற்றி வினவ மாட்டார்கள். கீழ்மக்களையும் அவர்கள் உண்டது பற்றி வினவ மாட்டார்கள் என்று உணவு நலத்தைப் போற்றும் சான்றோர்களில் பண்பை இப்பாடல் வழி உணர முடிகின்றது.

**ஒருவர் கொடுத்த உணவை இகழாதவரே சான்றோர்.**

உதவியாக கிடைத்த உணவை எவரும் பழிக்கக் கூடாது. இதனை,  
உதவிப்பயன் உரையார் உண்டி பழியார்  
அறத்தொடு தான் நோற்ற நோன்பு வியவார்  
திறந்துளி வாழ்தும் என்பார்.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல்.88)

என்னும் பாடல் கூறுகின்றது. சான்றோர்களைப் போல எண்ணி அத்தகு வாழ்க்கையில் வாழ வேண்டும் என்று கருதும் மேன்மக்கள் செய்யும் நெறிகளாவன: தாம் மற்றவர்க்குச் செய்த உதவியையும் அதன் பயனையும் தாமே உரைக்க மாட்டார்கள். தமக்கு ஒருவர் கொடுத்த உணவை இகழார். தாம் செய்த அறச்செயலையும் மேற்கொண்ட விரதத்தையும் பற்றித் தற்புகழ்ச்சி பேச மாட்டார்.

**எச்சில் உணவைக் கொடுக்கக் கூடாது.**

பிறரைக் கீழ்மக்களாக எண்ணி எச்சில் உணவைக் கொடுக்கக் கூடாது. இதனை,  
தலைக்கிட்ட பூ மேலார் மோந்தபூச் சூடார்  
பசுக்கொடுப்பின் பார்ப்பார் கைக்கொள்ளாரே என்றும்  
புலைக்கு எச்சில் நீட்டார் விடல்.

(ஆசாரக் கோவை.பாடல்.90)

என்பதன் மூலம் அறியமுடிகின்றது. அறிவின் மிக்கார் கடைப்பிடிக்கும் சில



நெறிகளாவன: பிறந்தலைக்குச் சூடிய பூவைத்தாம் சூடார். ஒருவர் முகர்ந்த பூவைத் தாம் அணிந்து கொள்ளார். அந்தணர்கள் பசுவைத் தானமாகக் கொடுத்தால் பெற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள். கீழ்மக்களுக்கு எச்சில் உணவைக் கொடுக்க மாட்டார்கள். இவ்வாறு ஆசாரக்கோவையில் வண்கயத்தூர் முள்ளியார் உணவு நலத்தைப் பற்றிய கருத்துக்களை வலியுறுத்துகின்றார்.

**அளவுக்கு மேல் உணவு உண்ணக் கூடாது.**

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்னும் பழமொழியைக் கீழ்காணும் பாடல் வரிகள் வலியுறுத்துகின்றன.

கள் உண்போன் சோர்வு இன்மை பொய். (முதுமொழிக்காஞ்சி.பா. 3)

கள்ளை உண்போன் நல்லொழுக்கத்தோடு இருத்தல் அரிது.

உண்டி வெய்யோர்க்கு உறு பிணி எளிது. (முதுமொழிக்காஞ்சி.பா. 7)

அளவுக்கு மேல் உண்பதை விரும்புகிறவர்களுக்கு மிகுதியான நோய் வருதல் எளிது. கள் உணவு கவலையைத் தரும் அளவுக்கு அதிகமான உணவு நோயைத் தரும் என்று முகுமொழிக்காஞ்சியில் மதுரைக் கூடலூர் கிழார் கூறியுள்ளார்.

**முடிவுரை**

உணவு நலம் என்பது உண்ணும் உணவில் மட்டுமல்ல. உணவுப் பொருட்கள், அந்த உணவைப் பயன்படுத்தும் உடல் உறுப்புக்களின் தூய்மை, உணவுப் பொருள் பற்றிய நன்மை தீமைகள், சிறியவர், பெரியவர் எவரினும் அவர்தம் ஒழுக்கங்கள், உணவுக்கு முன்பு பின்பு பின்பற்ற வேண்டிய நெறிமுறைகள், நம் முன்னோர்கள் சொல்லி விட்டுச் சென்ற வழிமுறைகள், உணவு உண்ணக் கூடாத முறைகள், ஆடை ஒழுங்கு, உணவின் அளவு, இறைவனுக்கு உணவைப் படைத்தல், சைவ, அசைவ உணவுகளின் பயன்பாடு, உணவின் போது தேவைப்படுகின்ற நீர் முதலிய பொருட்களை உட்கொள்ளும் முறைகள், மது, கள் முதலிய போதை உணவுகளின் தீமைகள் ஆகியவற்றைப் பொருத்து உணவு நலம் அமைகின்றது. மருந்து மாத்திரைகளால் அளக்கப்படுகின்ற மனித வாழ்வில் உணவு நலம் பற்றிய விழிப்புணர்வு மிகவும் முக்கியம். “மருந்தே உணவு” என்று இன்றைய அவசர உலகம் இயங்குகிறது. ஆனால் “உணவே மருந்து” என்ற தாரக மந்திரத்தை உயிர்ப் பொருளாக கொண்டு சங்கம் மருவிய காலத்துத் தமிழர்கள் வாழ்ந்துள்ளனர். தற்காலத் தமிழர்களுக்கு “உணவு நலமே உயிர் நலம், உயிர் நலமே உலக நலம்” என்ற உணவின் தத்துவத்தைச் சங்கம் மருவிய கால இலக்கியங்கள் புலப்படுத்துகின்றன. குறிப்பாக, “இனியவை நாற்பது” இயற்றிய பூதஞ் சேர்ந்தனார். “இன்னா நாற்பது” இயற்றிய கபிலர், “ஆசாரக்கோவை” இயற்றிய ஊண்கயத்தூர் முள்ளியார், “முதுமொழிக்காஞ்சி இயற்றிய மதுரைக் கூடலூர் கிழார் ஆகியோரின் உணவு நலம் சார்ந்த நற்சிந்தனைகள் உலகிற்கு வழிகாட்டுகின்றன. இப்புலவர்கள் உணவு நல மருத்துவர்களாகத் திகழ்ந்து, உணவு நலக் குறிப்புகளை வழங்கியுள்ளனர்.

