

CHAPTER – 52

திருக்குறள் வெளிப்படுத்தும் உணவே மருந்து

முனைவர் பா. மணிவண்ணன்
தமிழ்த்துறை, அரசு கலைக்கல்லூரி (தன்னாட்சி),
சேலம் – 636 007.

மனிதன் பிறக்கின்ற பொழுதே நோய்களுடன் பிறக்கின்றான் என்று அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

என்பது அனுபவத்தின் மொழி. எவ்வளவு செல்வங்கள் மனிதனுக்கு இருந்த பொழுதிலும் நோயின்மையே மிகப்பெரிய செல்வமாகக் கருதப்பட்டது. இத்தகு நோயின்மை வாழ்வுக்கு முதற்காரணமாக அமைவது உணவாகும். உணவே மனிதன் உயிர்வாழ அடிப்படையாக அமைகிறது. உடம்பு செயல்பட வேண்டிய சக்தியை உணவு தருகின்றது. நமக்குப் பல்வேறு பணிகளைச் செய்ய சக்தி தேவை. இந்த இயக்குச் சக்தியை நாம் உண்ணும் உணவு வழங்குகின்றது. நாம் விழித்திருக்கும் பொழுதும், தூங்கும் பொழுதும் நமது உள்ளுறுப்புகள் தொடர்ந்து செயல்படுகின்றன. அவை செயல்படுவதால் தான் நாம் உயிர் வாழ்கின்றோம். நமது இரத்த ஓட்டம் செம்மையாக நடைபெற இருதயம் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கின்றது. நாம் பிராண வாயுவை உட்கொண்டு, கரியமிலவாயுவை வெளியிட சுவாசப் பைகள் செயல்படுகின்றன. உண்ட உணவை வயிறும் குடல்களும் செரிக்கச் செய்கின்றன. செரித்த உணவின் சாரம் உடம்பின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் செல்ல வேண்டும். நமது உடம்பின் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்ற குடலும், சிறுநீரகமும் பணி செய்கின்றது. மூளை எண்ணத்தின் மூலமாக உடம்பினை இயக்குகின்றது. இத்தகைய அக உறுப்புகளின் பணிகள் முறையாக நடைபெறவேண்டிய சக்தியினை உணவே தருகிறது. சரியான உணவு முறையை ஒருவன் கடைப்பிடிப்பானேயானால் அவன் நோயற்ற வாழ்வை வாழத் தகுதியுடையவனாகிறான். இத்தகு உணவு மருத்துவத்தின் சிறப்பை வள்ளுவத்தின் வழி இக்கட்டுரை ஆராய்கிறது.

செரிமானம்

செரிமானம் என்பது உண்ட உணவு முழுமையாக நமது உடம்பில் சக்தியாகவும், சிதைகளாகவும் மாறுகின்ற நிலையாகும். உண்ட உணவு செரித்தப் பின்பு அடுத்தவேளை உணவை மேற்கொள்ளும் போது ஆரோக்கியமான வார்வை வாழ முடியும் என்பது அறிஞர்களின் கருத்து. ஆதலால்தான் வள்ளலார் பசித்திரு தனித்திரு விழித்திரு என்றார். செரிமானம் சரியான முறையில் நிகழ வேண்டுமென்றால் வயிற்றை முக்கால் பாகம் உணவாலும் கால்பாகம் நீராலும் நிரப்ப வேண்டும். உணவு நிரம்பியது போது வயிற்றில் வெற்றிடம் இருக்க வேண்டும். அப்போது

செரிமானம் சிறந்து முறையில் நிகழும். மிகுதியாக உண்ணுவதால் பல்வேறு நோய்கள் மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்றன. உணவு செரிமான நிகழ்வில் கல்லீரம், சிறுகுடல் போன்ற பகுதிகள் செயல்படுகின்றன.

“உணவை வாயில் இட்டதும் முதலில் உமிழ்நீர் செரிமானத்தைத் துவக்குகிறது. பின்னர் அந்த உணவு சிறிது சிறிதாக இரப்பைக்குள் தள்ளப்படுகிறது. இரப்பை நீரிலுள்ள நொதிகள் உணவைச் செரிக்க உதவுகின்றன. அதன் பிறகு சிறுகுடலில் சுரக்கும் நீர்களால் செரிமானம் நிறைவடைகிறது. சுரக்கும் நீரின் அளவு சற்று கூடினாலும், குறைந்தாலும் செரிமானம் கெடும். இதேபோல், இரைப்பைக்குள் சுரக்கும் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தின் அளவில் மாற்றம் ஏற்படினும் செரிமானம் சீர்கெடும்” (கூ.கு. அருணாச்சலம், அறிவியல் ஆயிரம் – ப. 29) என்ற கருத்து செரிமானத்தின் தேவையைச் சுட்டி காட்டுகிறது. மனிதனுக்கு உண்மையான பசி என்பது செரிமானம் ஆனப் பின்பே ஏற்படும். ஆதலால் தான் ‘பசித்துப்புசி’ என்று நம் முன்னோர்கள் கூறினார்கள். உண்ட உணவு செரித்தப் பின்பும், வேண்டாத கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேறிய பின்பும்தான் உண்மையான பசி ஏற்படும். அப்போதுதான் அடுத்த வேளை உணவை நாம் உண்ண வேண்டும். இதனை,

“அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு” (குறள். 943)

என்ற குறளும்,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்” (குறள். 942)

என்ற குறளும்,

“அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து” (குறள். 944)

என்ற குறளும்,

“தீஅளவு அன்றித் தெரியாது பெரிதுண்ணின்
நோயளவு இன்றிப் படும்” (குறள். 947)

என்ற குறளும் வெளிப்படுத்தியுள்ளது. ஒருவன் தான் முன்பு உண்ட உணவு செரித்தத் பிறகும், செரிக்கக் கூடிய அளவை அறிந்து கொண்டும் உண்பான் என்றால் நோய் ஏற்படாது; மருந்தும் அவனுக்கு அறவே தேவைப்படாது. நீண்ட ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழமுடியும் என்பது வள்ளுவரின் மருத்துவச் சிந்தனையாகும்.

உண்ணா நோன்பு

உண்ணா நோன்பு வாழ்க்கை நெறியாக, உடல் நலம் காக்கப் பின்பற்றும் வழிமுறையாக இருக்கின்றது. இதன் நோக்கம் வயிற்றுக்கு ஓய்வு கொடுத்து, அஃது புத்துணர்வும் புத்தாக்கமும் பெறச் செய்வது. உண்ணாமலிருக்கும் காலத்தில் கழிவுப் பொருட்கள் நீங்குகின்றன. உடம்பில் தேவைக்கு மேல் தேங்கிக் கிடக்கும் சத்துக்கள் பயன்படுகின்றன. இஃது மருத்துவ உலகில் உடல் நோயைப் போக்கும் வழிமுறையாகப் பின்பற்றப்படுகிறது. உண்ணாநோன்பு உடலிலிருக்கும் நச்சுப் பொருட்களை அகற்றுகின்றது. உடலில் உள்ள துவாரங்களை அழுக்கு அடைத்துக் கொள்வதாலும், செரிக்க உதவும் குடலை வேண்டாத உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு

நிரப்புவதாலும் உடம்பின் சமநிலை கெடுகின்றது. உண்ணாமலிருக்கின்ற பொழுது குடலில் ஏற்படும் இடைவெளி உடல் நலத்தைச் சமநிலைக்குக் கொண்டு வருகின்றது. உண்ணாநோன்பு காலத்தில் அகவறுப்புகள் ஓய்வு பெற்று உடல் புத்தாக்கம் பெறுகின்றது.

“எல்லோருடைய உடலிலும் புற்று நோய்ச் செல்கள் தங்களைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் போதுதான் உடம்பில் கட்டிகள் தோன்றி உயிர்க் கொல்லிகளாக மாறுகின்றன. உண்ணாவிதம் இருக்கும் போது உடலில் உள்ள நல்ல செல்கள் சூழ்நிலைக்கேற்ப தங்களைச் சரி செய்து கொள்கின்றன. ஆனால், புற்று நோய்ச் செல்கள் எப்போதும் இந்தப் புதிய சூழ்நிலைக்கு ஒத்துப்போகாமல் இறந்து விடுகின்றன” (க. சுப்ரமணியன், தமிழில் மருந்து, ப. 24) என்ற கருத்து உண்ணா நோன்பின் சிறப்பினை எடுத்துரைக்கின்றது. அறிவியல் நுட்பம் வாய்ந்த வள்ளுவப்பெருந்தகை உண்ணா நோன்பின் மூலம் மனிதன் நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தோடு நீண்ட காலம் வாழ முடியும் என்று குறிப்பிடுகிறார். இதனை,

**“உண்ணாது நோற்பார் பெரியர் பிறர்சொல்லும்
இன்னாச்சொல் நோற்பானின் பின்” (குறள் 160)**

என்ற குறளின் வழி அறியமுடிகின்றது. இதன்வழி விரதத்தின் தன்மையையும் அதனால் ஏற்படும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் அறிந்த பெரியோர்கள் இதனை கடைப்பிடித்து சிறந்து வாழ்ந்தனர் என்பது பெறப்படுகின்றது.

அளவான உணவு

“அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு” என்பது ஆன்றோர் மொழி. அளவறிந்து உண்பது அறிவியல் முறை. தன்னை, தனது உடல்நிலையை, உடலின் தேவையை அறிந்து கொண்டால்தான், தான் உண்ண வேண்டிய உணவின் அளவையும் தீர்மானிக்க முடியும். ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான உணவின் அளவும் இயல்பும் வேறுபடும். தான் எடுத்துக் கொள்ளும் சத்துணவின் அளவு குறையும் போதும் நோய்களை எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றல் குறைகின்றது. அதே சமயம் குறிப்பிட்ட சில உணவுகளை அளவுக்கு மீறி உண்ணும் போது இருதய நோய், பக்கவாதம், நீரிழிவு, புற்று நோய் போன்ற நோய்கள் தோன்றுகின்றன.

“ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகள் அவரது உடம்பில் வாதம், பித்தம், கபம் என்ற முத்தாதுக்களைச் சமநிலையில் வைத்திருக்கத் தகுதியுடையவையாக இருத்தல் வேண்டும். இத்தகைய உணவுப் பொருட்களின் சேர்மானம்தான் ‘சமநிலை உணவு’ எனப் பழங்கால மருத்துவத்தில் உணர்த்தப்பட்டுள்ளது. (இரா. நிரஞ்சனாதேவி, தென்னிந்திய மருத்துவ வரலாறு, ப.167) என்ற கருத்தானது சமநிலை உணவைப் பேணவேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தியுள்ளது. ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு கலோரி எனும் வெப்ப சக்தியில் அளக்கப்படுகிறது. கடுமையான வேலை செய்பவர் 1800 கலோரி சத்துள்ள உணவினையும் அதை தவிர்த்த மற்றவர்கள் 1200 கலோரி சத்துள்ள உணவையும் எடுத்துக் கொள்வது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. இத்தகைய நிலை சங்கத் தமிழர்கள் மருத்துவ உலகிற்கு வழங்கினர் என்றால் அஃது மிகையாகாது. இதனை,

**“இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேர் இரையான்கண் நோய்” (குறள். 946)**

என்ற குறளானது பதிவு செய்துள்ளது. இதன்வழி அளவறிந்து உண்ணாதவன் உடலில் நோய் நீங்காது குடியிருக்கும் என்பது பெறப்படுகிறது. இந்த நிலையைக் கடைப்பிடித்து வாழ்ந்தால் உடல் எவ்வித நோய்க்கும் ஆட்படாது, ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

பசினோய்

நோய்களுள் மிகவும் கொடிது பசினோய் ‘பசி வந்திட பத்தும் பறந்து போம்’ என்ற பழமொழி அதனை நிறுவறுகிறது. ஒருவனுக்குப் பசி நோய் ஏற்பட்டால் மனதளவில் மட்டுமல்லாது, உடல் அளவிலும் பாதிப்புகளை அடைகிறான். பசி உயிர்க்கொல்லி நோயாகவும் செயல்படுகிறது. உடலில் ஊட்டச் சத்துக்கள் சில பொருள்கள் இரத்தத்தில் இல்லாமல் போகும் பொழுது பசினோய் ஏற்படுகிறது. இந்நோய் தொடரும் போது உடலுறுப்புகள் அனைத்தும் செயலிழந்து சோர்வடைந்து உயிரிழக்கும் நிலைக் கூட ஏற்படுகிறது.

“பசியும் அதனால் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்களைக் கொண்டுதான் அதற்குப் பசிப்பிணி என்று பசியைப் பிணியாகக் கொண்டனர். உண்ணாமையால் உடல்வாடல், கண்ணில் நீர்வடிதல், அதிகமாக வியர்த்தல், தசை சுருக்கப்படுதல், எலும்புகள் எடுப்பாக தெரிதல் ஆகியவைகள் உடம்பில் உண்டாகும் மாற்றங்கள் ஆகும்”. (கண்ணகி கலைவேந்தன் (ப.ஆ), தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம், ப. 345) என்ற கருத்தானது பசிப்பிணியின் கொடுமையைப் பதிவு செய்துள்ளது.

“பாத்தூண் மரீஇ அவனைப் பசிஎன்னும்
தீப்பிணி தீண்டல் அரிது” (குறள். 227)

என்ற குறளின் வழி, பழந்தமிழர்கள் கொடிய பசினோயை யாரும் அறியக்கூடாது என்பதில் கவனமாய் இருந்தள்ளதை அறியமுடிகிறது. மேலும்,

“உண்டி கொடுத்தோரோ உயிர்க் கொடுத்தோர்”

“பசிப்பிணி மருத்துவன் சிறுகுடிகிழான்”

“வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன்”

(சத்திய தருமசாலை நிறுவிய வள்ளலார்)

“தனிமனிதன் ஒருவனுக்கு உணவில்லையேல்

ஜெகத்தினை அழித்திடுவோம்” பாரதி

என்பன போன்ற கருத்துக்கள் பசிப்பிணியை விரட்டும் நோக்கில் எழுந்தது என்பது தமிழ் சமூக வரலாறு நமக்கு உணர்த்துகின்றது.

முடிவுகள்

சரியான உணவுப்பழக்கத்தை மேற்கொள்ளும்போது மனித உடலில் ஏற்படும் பலவிதமான நோய்களைத் தவிர்த்து நீண்ட நலமான வாழ்வை வாழ முடியும் என்பது அறியப்படுகிறது. உண்பது செரித்தப் பின்னர் மறுஉணவு உண்ணும் போது நோயற்ற வாழ்வு காக்கப்படுகிறது. அளவான உணவும், பசித்தப்பின் உண்பதும் நலமான வாழ்வுக்கு அடிப்படை. பண்டைய தமிழர்கள் உணவை மருந்தாகப் போற்றி உடலைப் பேணிக் காத்ததை அறியமுடிகிறது.

அடிக்குறிப்புகள்

1. கண்ணகி கலைவேந்தன், தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம், தமிழிய்யா வெளியீட்டகம், திருவையாறு 04, முதற்பதிப்பு 2005.
2. குருசாமி மா.பா, மருந்தாகும் உணவு, குரு தேமொழி,திருச்செந்தூர் – 215, முதற்பதிப்பு 1999.
3. சுப்ரமணியன் ச.,தமிழில் மருந்து, லக்ஷ்மி பதிப்பகம், வேலூர் – 632 001, முதற்பதிப்பு 2005.
4. நிரஞ்சனா தேவி இரா.,தென்னிந்திய மருத்துவ வரலாறு, உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை 600 113, முதற்பதிப்பு 2004.
5. பாலசிவகடாட்சம், தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும், மணிமேகலைப்பிரசுரம், சென்னை 600 017, முதற்பதிப்பு 2009.