

# உணவே மருந்து



இரா. இளங்குமரன்



# உணவே மருந்து

இரா. இளங்குமரன்

வெளியீடு

நெய்வேலி உலகத் தமிழ்க் கழகக் கிளை

# நூற்குறிப்பு

நூற்பெயர்	உணவே மருந்து
ஆசிரியர்	இரா. இளங்குமரன்
மொழி	தமிழ்
பொருள்	நலத்துறை
பதிப்பு	முதற்பதிப்பு, 2007 செப்தம்பர்
பக்கம்	48
எழுத்து	12 புள்ளி
தாள்	116 வெள்ளை மேப்லித்தோ
அளவு	1/16 கிரௌன்
படிகள்	1000
விலை	உருபா. 20
உரிமை	ஆசிரியர்க்கு
வெளியீடு	உலகத் தமிழ்க் கழகக் கிளை நெய்வேலி.
நூலாக்கம்	“குட்வில் கணிணி”

நூல் கிடைக்குமிடம்:

- மருத்துவர் அ. செந்தில்  
உலக மதி மருத்துவமனை, இந்திரநகர்,  
நெய்வேலி - 607308. ☎ : 954142 - 281233
- திருவள்ளூர் தவச்சாலை  
அல்லூர் 620 101, திருச்சி மாவட்டம்.  
☎ : 0431 - 2685328

# உள்ளுறை

பக்கம்

சுவடி வருமுறை .....	5
இயற்கை நெறி .....	7
உணவு என்பது யாது? .....	7
இருவேறுவகை .....	8
பசினோய் .....	8
பசித்தோர்முகம் பார் .....	9
நோய் நீக்கியும் நோய் ஆக்கியும் .....	10
உயிரிகள் உண்டிகள் .....	10
இயற்கைச் சமைப்பு .....	11
உணவாக்கத் தொழில் .....	11
சமைப்பின் விளைவு .....	12
இயற்கை உணவே செயற்கை உணவு .....	12
சுவையும் நலமும் .....	13
பால் உணவு .....	13
வாழ்வும் உணவும் .....	14
தீ அளவு .....	14
அளவு .....	15
மாறுபாட்டுணவு .....	15
விளக்கம் .....	17
மறுத்துண்ணல் .....	17
நாடி .....	17
மருந்து .....	19
மாற்றம் .....	19
எது இன்பம் .....	20
கள்ளுண்ணாமை .....	20
புலால் உணவு .....	21
அருள்நெறி .....	22



ஒதுக்கப்பட்டவை .....	24
வைப்பிடம் .....	25
உணவும் உணர்வும் .....	25
ஓர் ஆய்வு .....	27
உடல் நலம் .....	29
உடலே உயரிய முதல் .....	29
உடல் .....	30
கூட்டுப் பொருள் .....	30
நோயாக்கிகள் .....	31
உண்ணுமுறை .....	32
உமிழ்நீரே அமிழ்து .....	33
புகைக்குடி .....	33
சிறுதீன் .....	33
நாளையும் வேளையும் .....	34
குடலுக்கு ஓய்வு .....	35
ஒருகுறிப்பு .....	35
உண்ணுமுறை .....	36
ஓரமிழ்தப் பா .....	37
உணவு ஆக்கும் உள்ளம் .....	38
உரிமை உறவு .....	39
விருந்தோம்பலின் நலம் .....	40
மருந்து .....	40
மருந்தே உணவு .....	42
உணவே நோய் நீக்கியா? .....	42
நோய்நீக்கிகள் நோயாக்கிகள் .....	43
மாறு நிலைப்பாடு .....	44
இயற்கைக்கு மாறு .....	45
சமையல் .....	45
இயன்ற தீர்வு .....	46
முடிநிலை .....	47



## சுவடி வருமுறை

9.9.2007 மாலை 7 மணி முதல் 8.30 மணிவரை நெய்வேலி உ.த.க. (கிளை) சார்பில் யான் பொழிய வேண்டும் தலைப்பு

### “உணவே மருந்து”

எனச், செயலர் நடவரசரால் சொல்லப்பட்டது. தலைவர் பொறிஞர் முகிலனார். புரவலர் மரு. அ.செந்திலார். யான் வழக்கத்திற்கு மாறாக, 8.9.2007 முற்பகல் 9.30 மணிக்கே மதுரை நெய்வேலி வண்டியைத் திருச்சிராப்பள்ளிச் சத்திரத்தில் பிடித்தேன். பகல் 2.00 மணி அளவில் நெய்வேலி கங்கை கொண்டான், கங்கை மருத்துவமனையை அடைந்தேன். பேரன்புத் தோன்றல் வெ.குழந்தைவேலர் தமிழரசியர் மருத்துவமனை அது. மறுநாள் காலை 9 மணி அளவில் வடலூரில் அன்பர் பசுபதியார் குடும்பத் திருமணம் நிகழ்த்த இசைந் திருந்தேன். அவர்கள் வடலூரில் விடுதியும் ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். எனினும், யான் முதுகுன்றம் வருங்கால் இன்றும், நாளை மணவேளை கழித்தபின்னும் உள்ள பொழுதில் “உணவே மருந்து” என்பதை எழுதிவிடலாம் என எண்ணினேன்.

அவ்வாறே 8.9.2007 கங்கை மருத்துவமனைத் தங்கல் அறையிலும் 9.9.2007 மணவேளை முடிந்து இந்திரா நகர் உலகமதி மருத்துவமனை வளாகத்திலும் இருந்து எழுதி முடித்தது இச்சுவடி. உலகமதி மருத்துவமனையர் ‘மருத்துவர் அ. செந்தில் அகிலையார்’. மருத்துவர்கள் ஆய்வுப் பொருளாம் ‘உணவே மருந்து’ என்னும் இது மருத்துவர்களால் எழுதப்படவில்லை எனினும், மருத்துவ



மனையில் இருந்து எழுதப்பட்டது என்னும் இடக் குறிப்பும் பயனே போலும்.

பட்டறிவு ஆய்வறிவு என்பவை பொதுவகைச் சிந்தனையவாம். துறை வாரி ஆய்வு நெறிப்பட்டது ஆகாவாம். எனினும், பொதுவகை நோக்கர்க்குச் சில கருத்துகள் உதவக்கூடும். அவர்கள் கண்டும் கொண்டும் உள்ள சிந்தனையொடு உராய்ந்து பார்த்துக், கொள்ளவும் தள்ளவும் உதவும்; ஒன்றே ஒன்று: “நலவாழ்வுக்கோ நல்வாழ்வுக்கோ ஊறு விளைக்கும் எக்கருத்தும் இச்சுவடியில் இருக்க முடியாது” என்பது என் தெளிந்த முடிவாம்.

என் பொழிவு முடிவில் “இத்தலைப்பு என்னை நூலாக்கம் செய்ய ஊக்கியதால் எழுதி முடித்து விட்டேன்” என்றேன். இதனை உ.த.க. அன்பர்கள் தம் சார்பில் வெளியிடின மகிழ்வாம் என்றனர். யான் இசைந்தேன். அவர்கள் சார்பிலேயே இப்பதிப்பு வெளிவருகிறது. இன்பமே சூழ்க! நலமே மல்குக!

இரா. இளங்குமரன்

992007



## உணவே மருந்து

இயற்கை நெறி:

உணவும் மருந்தும் ஆகிய இரண்டும், வேறு வேறு இல்லை; வேறு வேறு ஆக அமைந்தது, இயற்கை நெறி அன்று; செயற்கை நெறி.

இதனை மெய்ப்பிப்பது எப்படி? மற்றை மற்றை உயிரிகளை ஆய்ந்து பார்த்தால், பெரிதும் உண்மை தானே விளங்கும்.

கால் நடை, பறவை முதலியவற்றுக்கும் 'உணவே மருந்து' என்பது இல்லாமல், உணவு வேறு மருந்து வேறு என ஆக்கியமை, 'நான் கெட்ட கேடு அதுவும் கெட்டும்' என்பது போல அறிவறியாமல் மாந்தன் ஆக்கியதாம்.

இயற்கையொடு இயைந்து வாழ்ந்து, இயற்கையுணவு உண்டு, இயற்கை நீர் பருகி, இயற்கையே வாழ்வாக்கிக் கொண்டவர்க்கு 'உணவே மருந்து' ஆவது தெள்ளத் தெளிந்த உண்மையாம்.

உணவு என்பது யாது?

உள் - உண் - உணா - உணவு = உட்கொள்வது.

உட்கொள்வது அனைத்தும் உணவே எனினும்,

அவ்வுணவின் வகை, திண்மை, நொய்மை, நீர்மை, நெகிழ்மை எனப்பலவாம். சுருங்கிய வகையில், உண்ணல், பருகல் என்றும் பொதுவகையில், உணவு என்றும் சொல்லப்படும்.



தானும் உணவாகி, பிற உணவுகளைத் தருவதும் நீர் என்பதால் இருவகையும் ஒருவகையில் அடங்குதல் விளங்கும்.

கள் குடித்தல், கள் பருகுதல், கள் அருந்துதல் என வழக்கு இருப்பதொடு, கள்ளுண்ணல் என்பதும் உண்டு. ஆதலாலேயே, 'கள்ளுண்ணாமை' என்றது திருக்குறள்.

### இருவேறு வகை:

உண்ணல் பருகல் என இரண்டாக்கினும், உண்ணல் என ஒன்றாக்கினும், இன்னும் சப்பல், நக்கல் எனப் பெருக்கினும் எல்லாவற்றிலும் 'ஏற்பவை ஏலாதவை', 'தக்கவை தகாதவை' 'பொருந்துபவை பொருந்தாதவை', 'மாறானவை, மாற்றற்றவை' என இருவேறு வகைப்பட்டு, ஆக்கமும் கேடும் செய்வனவேயாம்! உணவு இல்லாமல் உயிர்வாழ இயலாது. ஆதலால், "உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்" என்றும், "உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே" என்றும் நூல்கள் கூறின.

### பசி நோய்:

நோய் என்பது தனியே வரவேண்டும் என்பது இல்லை. பிறப்பொடு வந்த நோய் ஒன்று உண்டு. அது, பசி என்னும் நோய். அல்லது பசிப்பிணி. அப்பசிப் பிணி தீர்க்கும் பெருமைக்கு இணையாம் பெருமைக் 'கொடை' வேறு எவையும் இல்லை ஆதலால்,

“பசிப்பிணி என்னும் பாவியது தீர்த்தோர்  
இசைச்சொல் அளவைக்கு எந்நா நிமிராது”

என்றது மணிமேகலை. மணிமேகலையாரிடம் ஆதிரை இட்ட அமுது 'ஆருயிர் மருந்து' என்றே பேசப்படுகிறது. மணிமேகலையாரும் அவர்க்கு முன்ன வராம் ஆபுத்திரனாரும் பசிப்பிணி தீர்த்த 'ஆருயிர் மருத்துவர்' என்பது தமிழக வாழ்வியல் வரலாறு.



சிறுகுடி கிழான் பண்ணன் என்பான் வறியர்க்கும்  
எளியர்க்கும் வழங்கிய ஊண் கொடையால், சோழவள  
நாட்டு வேந்தன் கிள்ளி வளவனால், 'பசிப்பிணி  
மருத்துவன்' எனப்பாராட்டப் பட்டான்.

பசியே பிணியே இல்லா நாட்டை விரும்பிய உள்ளம்,

“பசிஇல்லாகுக; பிணிசேண் நீங்குக” என்றது  
(ஐங்குறு.)

“விளைக வயலே; வருக இரவலர்” என்றது  
(ஐங்குறு.)

“செல்விருந்தோம்பி வருவிருந்து பார்த்  
திருத்தல்” என்றது. (திருக்).

**பசித்தோர் முகம்பார்:**

வள்ளலாரியம் என்பதன் அடிமூலம் என்ன?

‘பசித்தோர் முகம்பார்’ என்பதுதானே!

பசித்தோர் முகம்பார்ப்பது என்ன, அகத்தே உண்டாம்

பசி, முகத்தே புலப்படும்! புலப்பட அதனை அகற்ற

உணவு வழங்கும்! உணவு வழங்க, அதனைப் புசிக்கும்

போது அவர் முகம் மலரும்! பசித்தவர்க்கு உணவு உதவும்

முகமும் புசிப்பவர் பசிநீங்கு முகமும் ஆகிய

இரட்டையும்

“ஈத்துவக்கும் இன்பம்” எனத் திகழும்!

உணவு இல்லாமையே நோய் என்றால், அந்நோய்  
தீர்க்கும் மருந்து உணவு என்பது வெளிப்படையே!

உணவே மருந்து என்றால், அவ்வுணவு பெருகப்  
பெருக வாய்க்கப் பெற்றாரும் பிணியராகக் காண்  
கிறோமே எனின், அவ்வுணவு நோய் நீக்கியாக இருப்ப



துடன், நோய் ஆக்கியாகவும் இருக்கிறது என்னும் உண்மை விளக்கமாம்.

**நோய் நீக்கியும் நோய் ஆக்கியும் :**

“இருவேறு உலகத்து இயற்கை” என்னும் வாய் மொழி, வாய்/மொழியேயாம். மண்ணால் ஆக்கம் கேடு, நீரால் ஆக்கம் கேடு, தீயால் ஆக்கம் கேடு, காற்றால் ஆக்கம் கேடு, வெளியால் ஆக்கம் கேடு என்பவை போல், உண்ணல், பருகல் முதலியவற்றிலும் ஆக்கம் கேடு என்னும் இரண்டும் உண்டு.

ஆதலால், ‘உணவே மருந்து’ என்பதை, உணவே நோயாக்கி, உணவே நோய் நீக்கி என இருவகைப்படக் கொள்ளல் வேண்டும். உணவுக்குக் கூறிய இது, குடிப்பு வகைக்கும் பொருந்துவதேயாம்!

**உயிரிகள் உண்டிகள்:**

மரம் செடி கொடி புல்பூண்டு ஓரறிவு வகை : நீரும் உரமும் வெயிலும் காற்றும் அவற்றின் உண்டிகள். மண் புழு ஈரறிவு உயிரி. மண்ணுள் தோன்றி மண்ணுள் வாழ்வதால் மட்டுமன்று மண்ணையே உண்ணும் உணவாக்கித், தன் நீரால் மண்ணை வளமிக்கதும் ஆக்கிச் செயற்கரிய செய்யும் தொண்டு வாழ்வு கொண்டுள்ளது. இதனை உணர்ந்த நம்முன்னோர் அதற்கு ‘நாங்கூழ்ப்புழு’ எனப் பெயரிட்டனர். நாவால் மண்ணைக் கூழாக்கும் அப்புழுவின் செயற்பாட்டைப், பெயரைக் கூறிய அளவானே புரியச் செய்த அருமை இஃதாம்.

எறும்பு, சிதல் (கறையான்), தும்பி, வண்டு, தேனீ, சுரும்பு, மீன், முதலை, பறவை, விலங்கு என முதல் ஐயறிவு உயிரி எவையும், இயற்கையாகக் கிட்டும் உணவுகளையே உண்கின்றன. அவற்றில் இயற்கையாம் புல் இலை தழை பட்டைவேர் காய்கனி என்பனவும், இயற்கை



யாம் ஊன் என்பதும் அவற்றின் உணவு ஆவதன்றி வேக வைக்கப்பட்டவை அல்ல.

**இயற்கைச் சமைப்பு:**

காற்றால் உலர்ந்து, வெயிலால் காய்ந்து, நீரால் நனைந்து, பக்குவமுற்றவையும், சுவையுற்றவையும் தம் மியல்பில் அமைந்தவையே அன்றி, உயிரிகள் விரும்பி ஆக்கிக் கொண்டவை அல்ல.

வெயில் காய்தலால் ஒருபண்டம் ஆகிய சுவைக்கும், தன்னியல்பால் பற்றி எரிந்த தீயால் அப்பண்டம் ஆகிய சுவைக்கும் மென்மை, நறுமை, செரிப்பு முதலிய வேற்றுமை இருத்தல் கண்டு, எரித்தும் பொரித்தும் அவித்தும் சமைத்தும் வடித்தும் வற்றச் செய்தும் மாந்தன் சுவையுண் வகையைப் பெருக்கினான். தீயைக் கண்டபின் ஏற்பட்ட இம்மாற்றம்வரை, அவன் மற்றை உயிரிகள் போலவே உணவைக் கொண்டானே அன்றி வேறு வகையால் கொண்டிலன்.

**உணவாக்கத் தொழில் :**

மற்றை உயிரிகள் அறிவின் விளக்கம், மொழியின் விளக்கம், செயலின் புரிவு, அவற்றின் பதிவு என்பவை இல்லாமையால், அவ்வளவிலேயே இன்று வரை நின்று விட, மாந்தன் மட்டும் சமைப்பாக்க வகையால் நூறுநூறு சுவைகளை-வகைகளை-உணவுக்கு ஆக்கிக் கொண்டான். உணவாக்கம் அவன் அடிப்படைத் தொழிலாகவே அமைந்தும் போயிற்று. இயற்கையை இயற்கையாகவே கொள்ளாமல் பக்குவப்படுத்தும் செய்நேர்த்தியை மாந்தன் கண்டமையால், இயற்கையாக அப்படியே உண்ணத்தக்க உணவையும் செயற்கை வகையால் பக்குவப்படுத்தியே உண்ணப் பழகிவிட்டான்.



## சமைப்பின் விளைவு :

கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, முருங்கை, கரிசாலை, ஆய இலைவகை இன்றும் அப்படியே உண்ணக் கூடியதாகவே உள்ளன. இருந்தும், அவை சமைப்புப் பொருளாக்கப்பட்டு விட்டன.

நிலக்கடலை, கொண்டைக் கடலை, பயறுவகை, மரவள்ளி, சக்கரை வள்ளி, வெங்காயம், பூண்டு முதலிய கிழங்குவகை இயற்கையாக உண்ணக் கூடியனவாக இருந்தும், சமையல் பொருளாகவே ஆகிவிட்டன. வெண்டை, கத்தரி, பீர்க்கு, தண்ணீர் பூசணை, சுரை என்பனவும் சமையல் செய்யாமல் உண்ணத்தக்க பயன்பாடு உடையவையே. வெள்ளரி இயற்கை உணவாக மட்டுமே இருந்தது. இதுகால், அது செயற்கை வகைக்கும் ஆயிற்று. 'மிதுக்கு' காயில் கசப்பினும், பழத்தில் இனித்தது; உணவும் ஆயிற்று.

## இயற்கை உணவே செயற்கை உணவு :

பழவகை இயற்கை உணவாக இருப்பதிலும் குளிர்நட்டப்படுதல், வெதுப்பப்படுதல் என்னும் வகைகளால் செயற்கையும் ஆயது. இயற்கைப் பழவகை செயற்கைப் பொருள்கள் கலந்து கூழாக்கப்பட்டு நீராளமாகவும், பிழிவாகவும், புட்டியடைப்பாகவும் உருக்கொண்டு சுவையூட்டிய அளவு, தீமையும் ஆக்குவதாய் அமைந்தன. கரும்புச் சாறு, இயற்கை! கடிப்பதால் பல்லுக்கு வலு உண்டு! தூய்மையும் உண்டு! அதனை ஆட்டும் ஆலை, சங்க நாளிலேயே உண்டாயிற்று. கரும்பு காய்ச்சிய புகைப்படலம் பாடுபுகழும் பெற்றது. எ-டு: "கார்க்கரும்பின் கமழாலை", முளைக்கட்டிய தவசவகை, பயறுவகை நனைப்பு வகையால் முளைப்பதம் கொண்டு, சுவைப்பதமும் செய்யும் உணவாக இன்றும் விளங்குகின்றது. சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு, தினை, துவரை, பாசி; உளுந்து என்பவை உலருமுன் அப்படியே உண்ணக்



கூடியவையே. இதுகால், இயற்கையாக உண்ணத் தக்கனவும் செயற்கைப்படுத்தப்பட்டமை, 'உணவே மருந்து' என்று உறுதிப்படுத்த முடியாத தடைகளுள் முதற்றடையாம்.

**சுவையும் நலமும்:**

இனி, முருங்கை கரணை பாகல் முதலியவை வேகவைத்துண்ணத் தக்கவை எனினும், அவற்றொடு 'சேர்க்கப்படும் சேர்ப்பு, மசாலை முதலியவற்றால் அவற்றின் இயற்கைவை மாற்றமே அடைகின்றது. 'சுவையானவை எல்லாமும் நலமானவையே ஆகிவிடாவே'

அரிசி எனக் குத்தல் நிலைக்கும், இற்றை, அரைவை நிலைக்கும் எவ்வளவு வேறுபாடு! கைக்குத்தல் அரிசியில் அரிசியை ஒட்டிய தவிடு ஊட்டமிக்கது. அதனை வெண்ணிறமாக்க வேண்டித் தீட்டிய அரிசி ஆக்கினும், அதன் தவிட்டைக் கொழுக்கட்டையாக்கி உண்டனர்.

பச்சையரிசி குளிர்காலத்திற்கும் குளிர்நாட்டுக்கும் ஏற்றது. புழுங்கல் அரிசி வெப்பநாட்டுக்கும் வெப்பக் காலத்திற்கும் தக்கது.

**பால் உணவு:**

பாலுணவு குழந்தையர்க்கும் முதியர்க்கும் ஏற்றது. அதனினும் சோற்று வடிகஞ்சி இவ்விருபாலர்க்கும் மிகத் தக்கது. முதியர்க்குப்பால் ஆகாநிலையும் உண்டு. ஆனால் சோற்று வடிகஞ்சி என்றும் எவர்க்கும் விலக்கப் பட்டதன்று. வள்ளலார் பாலுணவும் விலக்கினார்.

ஒருகுழந்தை பிறந்ததும் அதற்கு ஊட்டும் முதல் உணவு தேனொடு கலந்த நெய்யேயாம். 'தேனெய்' என்பது அது! 'சேநெய்' என்பதும் அது. சே:பசு.

முதலாம் அறிவு தொடுதல் அறிவு



இரண்டாம் அறிவு சுவை அறிவு.

அச்சுவை அறிவு பிறக்கும் போதே தொடங்கி, முடிவில் பால் இறங்கிற்றா என்று கேட்கும் வரை ஆட்டிப்படைக்கிறது.

**வாழ்வும் உணவும்:**

வாழ்வுக்கு உணவு தேவை: ஆனால், 'உணவே வாழ்வன்று'. அதற்கு மண்புழு நிலையே போதும். ஏறிய ஆற்றிவு வேண்டிய தில்லை! ஆனால், மண்புழு ஆக்கும் ஆக்கம், உலகுக்கு மாந்தன், ஆக்கான்; 'கழிபேர் இரையான்' என்னும் பழிப்பிறவியாகவே இருப்பான்! நோய்ப்பிறவியாகவே இருந்து வளர்ந்து மடியவும் செய்வான். தன்பிறப்பால் தானே அன்றித், தன்னைச் சார்ந்தார்க்கும் சுமைப்பிறவி ஆனவன் அவன்.

அவன் உண்ட உணவு மருந்து அன்று!

அவன் உண்ட உணவே நோய் ஆயிற்று!

**தீ அளவு:**

ஒவ்வொருவர் உடலிலும் எரி அல்லது தீ உண்டு. அத்தீயே உண்ட உணவை ஆற்றலாக்கி, உயிரியக்கம் புரிவது. அத்தீயின் அளவைத், தானே அறிய முடியும். 'நாம் உண்டது போதும்' என்று குடலே சொல்லும். உண்டது, 'இன்னும் எரியாமல் உள்ளது' என்றும் குடலே சொல்லும். அந்த எரியளவு நாளும் மூவேளை உண்ணும் நமக்குக் கருத்தாக எண்ணினால் புலப்படாமல் போகாது. புலப்படவில்லை என்றால், அமைந்து எண்ணவில்லை என்பதே பொருள்! குடல் குத்துகிறது - குடைகிறது - இரைகிறது - என்பதைப் பின்னர்த்தெளிவாக உணர் கின்றவர்கள், வருமுன்னர்க் காக்கத் தவறிவிட்டார்கள் என்பதே பொருள்!



செரிப்பதற்காக ஒருமருந்து, செரிக்க வைத்து உண்ட பின் குத்து குடைச்சலுக்கு ஒரு மருந்து என்றால், உணவே மருந்து ஆகுமா?

அளவு :

அளவு என்பது செரிமான அளவு. அவரவர் உடலமைவு, உழைப்பு, பழக்கம், மனநிலை என்பவற்றால் அளவு மாறும்! ஆயினும், அவரவர் உண்ட உணவின் எரிமான அளவு அறிந்து, முற்றாக எரிந்த பின்னரே அல்லது செரித்த பின்னரே உணவு உட்கொண்டால் 'உணவே மருந்து' ஆகும். அவ்வுணவு அவனை நெடிது காலம் வாழவைக்கும்.

“அற்றால் அளவறிந் துண்க அஃதுடம்பு  
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு”

இது வள்ளுவம்.

மேலும் இதனை வலியுறுத்தும் வள்ளுவம்,

‘தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்  
நோயள வின்றிப் படும்”

என்றும் கூறும். அளவறிதல் என்பது, எரியளவு அறிதல் என்பதேயாம். ஏனெனில், குழந்தை, காளை, வாலியர், முதியர், உடற்பணியாளர், முளை வேலையர், நோயர் என எவர் எவர் உணவளவும் ஒத்தன அல்லவே! எரியளவே அளவன்றி, ஊணளவு அளவன்றாம்.

ஆதலால், தீயளவு அறியா உணவு, மருந்து அன்று; நோயாம் என்க.

மாறுபாட்டு உணவு:

இனி, மாறுபாடாம் உணவு என்பதும் உண்டு. ஒன்று உடலுக்கு ஒவ்வாதது. அல்லது குடலுக்கு ஒவ்வாதது.



மற்றொன்று மனத்திற்கு ஒவ்வாதது. இவ்வொவ்வாமை இரண்டன் வகைப்பட்ட உணவும் மாறுபாடான உணவாம்.

ஒருவர் வீட்டில் உண்ட வெண்டைக்காய் வைப்பு முறைக்கேடு, அதனை எங்கே கண்டாலும் அவரை வெறுக்க வைக்கும். சிலவகை நிறப்பொருள் சிலவகை வடிவப் பொருள்-பார்த்த அளவில், ஒவ்வாமை ஆக்கி விடும்! சிலர்க்கு ஊறுகாயை நினைத்தாலே வாய் ஊறும்! யானறிந்த ஒருவர்க்கு ஊறுகாய் என்றாலே சீறிப்பாய்ந்து விடுவார்! காலில்போடும் செருப்பு, தோலுக்கு ஒவ்வாமை யால் பெரும்பாடு பட்டவர்கள் உண்டு. சிலவகைத் துணிகள் ஒவ்வாமையால் உடல்நலம் கெட்டவர்கள் உண்டு. இவ்வாறே உணவு வகையிலும் மாறுபாடாம் உணவு உண்டு. அதனைக் கண்டு ஒதுக்கிவிட்டால், நோயில்லை; துயரில்லை. ஒருமுறை சென்னையில் இருந்து மீளுங்கால் மாமண்டூரில் விற்ற கலவை (மிக்சர்) வாங்கி ஒருவாய் போட்டு மென்று சிறிதே உள்ளிறக்கிய அளவில் மனக் குமட்டலாய் வெளியேதுப்பியும் உள்ளே சென்ற சிற்றளவு, பேரளவுக்கேடு செய்தது. பதின்மூன்று நாட்கள் தொடர் வயிற்றுப் போக்காய்ப்பின்னர் நின்றது. மாறுபாட்டுணவுத் தீமையின்பாடம், அத்தகு வழிப்போக்குப் பண்டம் வாங்குவதை முற்றாகத் தடுத்தது. இது ஒரு சிறு சான்று.

“அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல  
துய்க்க துவரப் பசித்து”

என்றும்,

“மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்  
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு”

என்றும் வள்ளுவம் கூறிற்று.

முதற்பாடலில் “அற்ற தறிந்து துய்க்க”



“கடைப்பிடித்துத் துய்க்க”

“மாறல்ல துய்க்க”

“துவரப் பசித்துத் துய்க்க”

என நான்கு ஆணை மொழிகள் உள.

### விளக்கம்:

உண்ட உணவு முற்றாக எரிமான மாயிற்று என்பதை அறிதல், அற்ற தறிதல்.

நாளும் பொழுதும் உடலுக்கும் உளத்திற்கும் தக்கது எனக் கொண்டு வழக்கமாகி விட்ட முறையை விட்டு விடாமல் மேற்கொள்ளல், கடைப்பிடித்தல்.

விளைவு தீதாக அமைதல் இல்லாததை அறிதல், மாறல்ல. ஏதேனும் எஞ்சுதல் இல்லாமல் எரிந்து பசி எடுத்தல் துவரப் பசித்தல் என்பனவாம்.

### மறுத்துண்ணல்:

இரண்டாம் குறளில் வரும், மறுத்துண்ணின் என்பது எண்ணத் தக்கதாம். மாறுபாடு இல்லாத உண்டியாக இருந்தாலும் வாய்த்த அளவு, படைத்த அளவு என எல்லாவற்றையும் உண்ணல் ஆகாது. முன்னே சொல்லப் பட்ட நான்கு ஆணைகளையும் மதித்து ‘வேண்டா’, ‘போதும்’ என மறுத்து, எரிமான அளவே உண்ணல் வேண்டும் என்பதாம். மாறுபாடு அற்ற உணவே எனினும் எரியளவுக்கு மேற்படக் கொள்ளல் ஆகாது என்க. “மறு சிகை நீக்கி உண்டார்” என்றது நாலடி.

### நாடி: (உணவு),

வாதம், பித்தம், கோழை என நாடிகள் மூன்று உண்டு. அந்நாடிகள் மூன்றும் தத்தம் இயக்க அளவில்



கூடுதல் ஆயினும் குறைதல் ஆயினும் உடல் நலத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கும் என்பதை,

“மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்  
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று”

என்றார், வள்ளுவர். வளிமுதல் மூன்றன் இயக்கமும் சீராக அமைந்து விடின் அவ்வமைவு கொண்டே, உடலில் நோயில்லை என உணரக் கூடும். ஆதலால், அவற்றை ‘நாடி’ என்றனர். நாடுதல் = தேடுதல், ஆராய்தல், விரும்புதல் என்னும் பொருள்தரும் சொல். ‘நாடு’ என்னும் நிலப் பெயரும், ‘நாட்டம்’ என்னும் கண்பெயரும் எண்ணத் தக்கன.

இம்மூன்றன் மிகுதல், மிகாமை எதனால் ஏற்படும் எனின், பெரிதும் உணவாலேயே ஏற்படும். “இன்னவகை உடலார்க்கு இன்னவகை உணவு ஆகாது” என்பது இதனைக் கொண்டேயாம்.

கொத்தவரையை முதற்கண் வேகவைத்து நீரை வடிப்பதும், பின்னர் அதனை வேகவைத்துக் கறியாக்குவதும் அது பித்தத்தைப் பெருக்கும் என்பதாலேயே ஆம்!

வாழைக்காய் பிஞ்சாக இருக்கவேண்டும் என்று முற்றலை மறுப்பதும்; உருளைக் கிழங்கு ஆகாது என்பதும் வளி (வாதம்) நிலை சீர் செய்தற்கேயாம்!

கதலி, பச்சைவாழை ஆகா என்பது, கோழையைப் பெருக்கும் என்பதாலேயே ஆம். “காட்டுக்குப் புலி வீட்டுக்குப்புளி”, “பத்து மிளகிருந்தால் பகைவர் வீட்டிலும் உண்ணலாம்.” இன்னவை நலம் பேணத்தக்க அறிவுரைப் பழமொழிகள்.



## மருந்து:

திருக்குறளில் மருந்து எனத் தலைப்பிட்ட அதிகாரச் சொல்லின் ஆணை மொழி,

“மருந்தென வேண்டா; ஆம்” எனின், வியப்பு இல்லையா? “நீவிர் இவ்வீவ்வாறு இருந்தால் மருந்து என்பதொன்று தேவையில்லை. இல்லாக்கால் மருந்து கட்டாயம் வேண்டும்” என்கிறார்.

பெரும்பாலான நோய்கள் உணவு இன்மை, உணவில் ஊட்டமின்மை, உணவின் ஒவ்வாமை, உணவின் அளவு அறியாமை, உணவு உணர்வொடு பொருந்தாமை, கட்டாயமாக அடைத்துத் திணித்தல் என்பவற்றால் வருதலால், “யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்”, “மருந்தென வேண்டா; ஆம்” என்றார்.

## மாற்றம்:

இவ்வகையால், ‘உணவே மருந்து’ என்பது தலைகீழ் மாற்றமாய், ‘உணவே நோய்’ என ஆகின்ற நிலையைக் கொண்டு விடுகின்றது. அதனால், ஒரு மருத்துவ அறிக்கை, “உணவு இல்லாமையால் சாகின்றவர் பத்துப்பேர் என்றால், உணவு ஒவ்வாமையால் சாகின்றவர் தொண்ணூறு பேர்” என்கிறது.

உணவே மருந்தும் ஆகிறது; உணவே நோயும் ஆகிறது என்றால், ஒன்றற்கு ஒன்று முரணாகத் தோன்றும்! தோற்றம் அதுவே அன்றி மெய்ந்நிலை அன்றாம். இதனை வள்ளுவம் மிகத் தெளிவாகக் கூறுகிறது.

“இருநோக்கு இவள் உண்கண் உள்ளது ஒருநோக்கு,  
நோய்நோக்கு ஒன்று அந்நோய் மருந்து”

“பிணிக்கு மருந்து பிறமன் அணியிழை  
தன்னோய்க்குத் தானே மருந்து”



என்னும் குறள்களை நோக்குக. நோயாக்குவதும், மருந்தாகுவதும் காதற் கண்களே என்பதை நோக்குவார், ஒன்றே இருநிலைப் பாடும் கொள்ளல் புலப்படும். இவ்வடிப்படை, அறிஞர்களுக்கு விருந்துப் பொருளாயிற்று.” எது நோயை ஆக்குகிறதோ, அதுவே நோயை நீக்குவதும் ஆகும்” என ஒல்லியல் மருத்துவ அடிப்படைக் கோட்பாடாயிற்று (ஒல்லியல் = ஒமியோபதி). மருந்து அதிகாரத்தில் வரும் முதல் ஏழு குறள்களும் உணவாகவே அமைவன; அவ்வுணவுச் செப்பமே உடற் செப்பம் என்பதைத் தெள்ளத் தெளிவாகக் கூறுவன.

இன்னும் ‘உணவே மருந்து’ என்பதை நோக்க வேண்டிய பகுதிகள் உண்டு.

எது இன்பம்:

உலகம் என்ன நினைக்கிறது? உண்பது இன்பம் என நினைக்கிறது. வள்ளலார் பெருமான் கூட,

“தனித்தனிமுகக் கனிபிழிந்து வடித்தொன்றாய்க் கூட்டி” எனப் பலப்பல சுவைப்பொருள் கொண்ட கட்டியைக் குறிப்பிடுகிறார். திருவள்ளுவர், “உண்பதைப் பார்க்கிலும் உண்டது குடலுள் தங்காமல் அற்றுப் போவதே இன்பமானது” என்பதை, “உணலினும் உண்டது அறல் இனிது” என இன்பத்துப் பாலில் இசைக்கிறார்.

இங்கே மருந்து அதிகாரத்தில் - ஏழு பாடல்களில் சொல்லியவை போதாவென்று, அங்கேயும் நினைவூட்டல், நோயற்ற இன்ப வாழ்வுக்கு இணையான வாழ்வு இல்லை என்பதற்கேயாம் (1326)

கள்ளுண்ணாமை:

இனிக், கள்ளுண்ணாமை என்பதோர் அதிகாரம் எண்ணத் தக்கதாம். கள் உணவாகுமா? கள், உணவே மருந்தாகுமா?



புளிப்பில்லாத தனிக்கள் மூலநோய்க்கு மருந்து என மருத்துவர் கூறுவர். மதியை மயக்கி அறுவை செய்ய உதவும் என்றும் கூறுவர்.

கள்ளையோ மதுவகைகளையோ மயக்கும் பொடி புகை களையோ உணவெனக் கொண்டால் அதுவும் மருந்தாகுமா?

“உண்ணற்க கள்ளை உணில்உண்க சான்றோரால் எண்ணப் படவேண்டா தார்.”

“ஈன்றாள் முகத்தேயும் இன்னாதால் என்மற்றுச் சான்றோர் முகத்துக் களி”

என்பவற்றை எண்ணினால், பிறவிப்பழியாம் அதனை மருந்து எனப் புகல ஆகுமா?

இளநீர், பதநீர், பால், மோர், பழச்சாறு என்பவை பருவந்தோறும் இடையறவின்றிக் கிடைத்தாலும், மல்லி சுக்கு என நலக்குடி இருப்பினும் மதுவும், தேநீரும், குளம்பியும், பழப்புளிங்காடிகளும் பயன்படுத்துதல் சிறிது சிறிதாக நஞ்சை நாமே நம் உடலில் ஏற்றுவது தானே! நஞ்சும் மருந்தாகப் பயன்படும். இது நஞ்சாகுமே!

**புலால் உணவு:**

இனிப் “புலால் மறுத்தல்” என்பதோர் அதிகாரம்.

புலாலை மருந்தெனப் புகலலாமா? மருத்துவர் புகலலாம் எனச் சில சுட்டுவர். புலால் என்னும் சொல்லின் தமிழ்ப் பொருள் என்ன என எண்ணினால் அதன் மூலக் கேடு முழுவதும் புலப்பட்டுவிடும்.

புல்லுதல் = பொருந்துதல். நிலத்தைத் தழுவிக்கிடக்கும் ‘புல்’ பொருந்துதல் வழியது. புல்லிக் கிடந்தேன் = தழுவிக்கிடந்தேன் என்பது வள்ளுவம்.



புலால் = புல் + ஆ + ஆல் = பொருந்தாதது. ஆ எதிர்மறை இடைநிலை. பொருந்தா உணவு என முத்திரை கொண்டது பொருந்திய மருந்து ஆகுமா? ஆகும் என்று மருத்துவ உலகம் சொல்லும் அதே உலகம், ஒருவரை ஆய்ந்து “பொருந்தாது கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்” என்றும் கூறும்.

ஒருவர் சொல்வார் “பரம்பரை பரம்பரையாக உண்டுவந்ததை எளிதாக விட்டுவிட முடியவில்லை”!

மருத்துவர் விட்டே ஆக வேண்டும் என்று சொன்னால் விட்டு விட வேண்டுமா? கட்டிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டுமா?

வெள்ளி, செவ்வாய் புலால் வைத்தலாகாது எனப் பரம்பரை வழக்கம் உண்டே! அந்த நாள்களுக்கு ஆக்கும் கலத்தை, மற்றை நாள்களுக்குப் பயன்படுத்துவதும் இல்லையே, ஏன்?

நலம் கருதினால் விலக்குவ விலக்க வேண்டும் என்பதால்தான் வள்ளுவர் ஆழமாக எண்ணி உணர்ந்து, புலால் உண்ணாமை என்று பெயர் சூட்டாமல், புலால் மறுத்தல் என்றார். மருந்து அதிகாரத்தில், ‘மறுத்துண்ணல்’ என்றதை எண்ணலாம்.

**அருள்நெறி:**

உயிர்க்கொலை கூடாது என்னும் அருள்நெறி மட்டுமன்று, தத்தம் உடல் நல நெறியாகவும் புலால் உண்ணாமையை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பது கண்கூடாம்.

“கடலவராக வாழ்வாரும், துருவப்பகுதி வாழ்வாரும் இதனைக் கொள்ளக் கூடுமா? இது பொது அறம் ஆகுமா?” என வினாக்கள் கிளரும். அவர்க்கு இயற்கை வழங்கியது அவ்வூண்! அவ்வூண் அன்றி வேறு ஊண்



அவர்க்கு அரிது! பெரியமீன், பருமுதலை தன்குட்டி களைத் தின்னல் இயற்கை! அவ்வாறே கடலவரும் துருவத் தவரும் அவ்வுணவே நெல்லுணவும் நல்லுணவும் எனக் கொண்டதைப் பொது நிலைப் படுத்துதல் பொருந்தாது அல்லவோ!

குளிர்நாட்டுக்கு வெதுப்பியும், வெதுப்புக் குடியும் புகைப்பும் வேண்டும் என்பதால், தமிழகம் போலும் வெப்ப நாட்டுக்கும் அவைதேவைப் பொருளாமா?

வரவேற்பும் கூட அவர்களுக்கு, 'வெப்பமாக வர வேற்கிறேன்' என்பதும், நமக்குத், 'தட்பமாக வர வேற்கிறேன்' என்பதும் வழக்கமாயிற்றே.

புலால் உணவுக்கு 'வல்லுணவு' என்பது ஒரு பெயர். அதன் சுருங்கிய வடிவு 'வல்சி' என்பது. சங்கநாட் சொல் அது.

அந்தண்மைக்குப் புலவூண் சங்க நாளில் தடையாக இருந்தது இல்லை. புலன் அழுக்கற்ற அந்தணாளன் என்னும் கபிலன் பல்தேய நன்றாகப் புலால் உண்டவனே.

கட்சாடியை ஏற்றி உலையாகக் கள்ளை விட்டு, செம்மறிக் கடாவைத் துண்டமாக்கிக் கறியும் கூழுமாய் உண்ண முடியாமல் உண்டு. வழுகி ஒழுகுவதை,

“மட்டுவாய் திறப்பவும் மைவிடை ஊழ்ப்பவும்  
. அட்டான் றானாக் கொழுந்துவை ஊன்சோறு  
பெட்டாங்கு ஈயும் பெருவளம்”

என்பது கபிலர் பாட்டு.

காட்டு நிலத்திலே உழுது தேய்ந்த கலப்பை போலப் புலவை உண்டு, பல்தேய்ந்ததைப் பகர்கிறான் ஒருபுலவன் புறநானூற்றில் ஆம்! சங்கச் சான்றோர்கள் அவர்கள்!



புலால் உணவு சான்றாண்மைக்கோ, அந்தண்மைக்கோ தடையாக இருந்திருந்தால் சான்றோர் என்றும், அந்தணர் என்றும் பாராட்டப்பட்டிரார்.

**ஒதுக்கப்பட்டவை:**

வள்ளுவரால் தமிழ் மண்ணில் வேண்டா, 'கூடா, 'ஆகா' என ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட பொருள்கள் மூன்று அவை:

“இருமனப் பெண்டிரும் கள்ளும் கவறும்  
திருநீக்கப் பட்டார் தொடர்பு”

என்பது, பரத்தைமை, சேரிப்பரத்தை, இற்பரத்தை, காதற் பரத்தை, காமக்கிழத்தி எனப்பண்டே இருந்தமை கண்டு கண்டித்தார் வள்ளுவர்.

மதுமயக்கத்தில் மதிகெட்டுப் பழிப்பிறவியாகியவர்களையும், சூதாடுகளத்தையே வாழ்வாகக் கொண்டவரையும் கண்டார்: இம்மூவரும் 'திருநீக்கப்பட்டார்' என்றார். பொருளிழந்தார் மட்டுமல்லர் 'திருவாவது கண்டவர்களால் விரும்பப்படும் தன்மை' அஃதென்ன எனின் கண்டவர்களால் வெறுக்கப்பட்டார் என்னல் நேர்பொருளாம்! இம்மூன்றனுள் ஒன்றாகவோ, நான்காவதாகவோ 'புலால்' சொல்லப்படவில்லை என்பதை உணர்வார், வள்ளுவர் நெஞ்சவிரிவைப் புரிவார் "இது பொது அறம் அன்று"! "தனி அறம்" தனித்தனி அறம்!" எனத் தெளிவார்.

பெர்னாட்சா புலால் உண்ணாப் பிறவியராக இருந்தாரே!

புலால் உண்ணாக் கூட்டம் மேலை நாடுகளில் உருவாகின்றனவே!

கிறிஸ்து பெருமான் புலால் உண்டதாக விவிலியத்தில் செய்தி உண்டா?



செய்கு தம்பிப் பாவலர் போல எத்தனை  
இசுலாமியர் புலவுண்ணா நோற்பராக உள்ளனர்.  
'சேரலத்துச் சிவானந்தா' தீண்டார் என மக்களால்  
ஒதுக்கப்பட்டவரும் தீண்டாப் பொருள் புலவு என்னச்  
செய்கிறாரே!

விலாப் புடைக்கப் புலால் உண்ணும் ஈழத்துப்  
புத்தப் பொங்கிகளைக் கண்டு கண்ணராவிக்க காட்சி  
என்று, என்பான் ஆண்டுகளின் முன்னரே திரு.வி.க.  
உரைத்தாரே!

பறப்பதில் பட்டத்தையும் நாற்காலில் கட்டிலையும்  
தவிர்த்து எல்லாமும் உண்பேன் என்பார் உளரே!

**வைப்பிடம்:**

புலால் மறுத்தலைத் துறவிலே வைத்தார்  
திருவள்ளுவர் என்றால் துறவர்க்குக் கட்டாயம் வேண்டத்  
தக்க கடைப்பிடி நோன்பு என்பதே. இவ்வாறு கூறியதால்,  
'பிறவர்க்கு இல்லை' என்பது, ஒருசார்புப் பார்வையாம்.

கல்வி, கேள்விகளை அரசியல் சார்பு பொருளில்  
வைத்ததால், அறம் சார்ந்தவர்க்கு இல்லையா? அறத்துப்  
பாலில் சொல்லப்பட்ட பண்புகள் ஒழுகலாறுகள்  
தாமே அரசு, அமைச்சு, தூது, ஒற்று, படை என்பவற்றுக்கு  
உரைத்தவை. ஆதலால், இடம் நோக்கி அவ்விடத்தர்க்கே  
உரிமை சுட்டல் வள்ளுவ நெறியன்றாம்.

“எனைத்தானும் எஞ்ஞான்றும் யார்க்கும் மனத்தானாம்  
மாணாசெய் யாமை தலை”

- இக்குறள் எவரையாவது சுட்டாமல் விடக் கூடுவதா?

**உணவும் உணர்வும்:**

'உணவு'க்கும் 'உணர்வு'க்கும் உள்ள நெருக்கத்  
தொடர்பு, சொல்லிலேயே புலப்பட வில்லையா? புலால்



உணவு பொதுவகையால் பொருந்தாததே. இனிப் போலிமைக் காரணங்கள் சில, புலால் உண்பவர்கள் கருதுகிறார்கள். கொழுமை, வலிமை, போரியல் புலால் உணவால் ஏற்படும். உடல் மெலிவர்வலிவராக உதவும் என்கின்றனர். ஆனால், உண்மை என்ன? புல்லுணவன்றிப் புலால் உணவு கொள்ளாதது யானை! அதன் உடல் எவ்வளவு பரியது? அதன் வலிமை எளியதா? தன்னைப் போல் எண்மடங்குக் கட்டையை இழுக்கின்றதே! புல்லுணவன்றிப் பிறிதுணவு உண்ணா ஆன், எருமை, ஆடு என்பவை சுரக்கும் பால்வளம் புலாலுண்ணியாம் எவ்விலங்குக் கேனும் உண்டா? காளைமாட்டின் வலிமை பாடுபுகழ் பெறுகின்றதே.

‘மடுத்தவாய் எல்லாம் பகடன்னான் உற்ற  
இடுக்கண் இடர்ப்பா டுடைத்து.’

எருமையின் பெருமை தொல்காப்பியத்தில் எருமை மறம் எனப் பேசப்படுகின்றதே. கற்சிறை (அணை) நீரைத் தடுத்து நிறுத்துவது போலப் போர்வீரரைத் தடுத்து நிறுத்துவது அல்லவோ அது. எருமை மறவன், புறப் பாடலில் இடம் பெறுகிறானே. எருமையூரன் ஊர்தர்னே எருமையூராம் ‘மகிசஊர்’ (மைசூர்). எருமை புலால் உண்ணியா?

மாந்தர் கட்டுக்குள் வைத்துக் காலம் காலமாக வளம் பெற்று வரும் உயிரிகளில், புலால் உண்ணிகள் பெரும் பயனா? புலால் உண்ணாதவை பெரும்பயனா? மாடு தானே செல்வம் ‘மாடுதானே வளம். தொழத்தக்க இடமாக எண்ணியது - உழவர் எண்ணியது - தானே தொழுவும் தொழுவமும்.

ஆதலால், புலாலுக்காக வளர்க்கப்படவேண்டு வனவா அவ்வ? ‘உணவே மருந்து’ என்னும் வகையுள் புலாலை அடக்கிவிடல் ஆகாது என்பதே இவண் சுட்டுதலாம்.



புலால் உண்பாரே கள்வர், கடத்தல்காரர், கயவர் கொலைஞர் கொள்ளையர் என ஒரு சார்பில் அடங்குவார் அல்லர்! உண்ணாரும் அவற்றைத் தவிர்ந்தார் அல்லரே. இக்குணக்கேடுகள் இருவர் சார்பிலும் காணக்கூடியவே! கொலையும் புலையும் தவிர்க என்பது சிலம்பு.

கதைக்காக்கக் கூட எண்ணாயிரம் சமணரைக் கழுவேற்றல் சொல்லப்படலாமா?

பொருந்தாமல் கண்ட உரையால், ஆயிரம் பொற்கொல்லர் பலியைச் சுட்டலாமா?

ஆன்ற பெருஞ்சமயத்தார் பெயரால், கொலை செய்தால் கொலை இல்லாமல் போகுமா?

வேள்வியில் கொன்றால், இறைவழி ஒதிக் கொன்றால்- கொலையாகாமல் தப்புமா?

கொலை, கொலையே-எவர் எதன் பெயரால் செய்தாலும், கொள்ளை, கொள்ளையே - எவர் எதன் பெயரால் செய்தாலும்.

ஓர் ஆய்வு:

எளிய ஆய்வாக ஒன்றை மேற் கொள்ளலாம். அல்லது எண்ணினாலே புலப்படும். புல்லுணவுப் பொருள்களாம் தவசவகை, பருப்பு வகை, கீரைவகை, காய்வகை, பழவகை, வற்றல்வகை என்பவற்றை அந்நிலையிலோ, வெட்டி, துண்டாக்கி, துருவி, புடைத்து, கூட்டி, குழைத்து, அரைத்து வைக்கப்பட்ட நிலையிலோ,

அவித்து, பொரித்து, வறட்டி, வதக்கி, குழம்பாக்கி, சாறாக்கி, சோறாக்கி வைக்கப்பட்ட நிலையிலோ,

ஓரிருநாள்களோ, மேலும் சிலநாள்களோ, இருப்பினும் அவை எளிதில் கெட்டுப் போதலும், நாறிப் போதலும், குமட்டச் செய்தலும் கூடுவது இல்லை.



ஆனால், எப்புலவு ஆயினும் புலவாகவோ, துண்டா கவோ, கறியாகவோ வைக்கப்பட்டநிலையில், நாறாமல் கெடாமல் குமட்டாமல் நாள் கணக்கில் கூட இருப்பது உண்டா?

இந்த வேறுபாடு, வெளிப்படு வேறுபாடு அல்லவா?

இனி, முன்னதை உண்டார் கைவாய், மூச்சுக் காற்று, ஏப்பம், கரிவளி, மலம் என்பவற்றுக்கும், புலவுண்டார் கைவாய், மூச்சுக் காற்று, ஏப்பம், கரிவளி, மலம் என்பவற்றுக்கும் உள்ள வேற்றுமையைச் சொல்லியா தெரிய வேண்டும்?

புலவுக் கடையில் உண்டு வருவார்க்குக் 'கல்லா'வில் வைக்கப்படும் சீரகம், பற்குச்சி, வெற்றிலை போன்றவை சொல்லிக் காட்டுவது என்ன? அவை, புல்லுணவுக் கடைக்கும் வந்தது வேண்டா மசாலைச் சேர்ப்புகளால்தானே!

மதுக்குடிப்புக்குத் துணைப் பொருளாக இருப்பது, புல் உணவா? வல் உணவா? மதுக்குடியர் தள்ளாட்டம் மட்டுமா? 'குப்குப்' அடிப்பு, பக்கத்தில் இருப்பார் குடலைப்புரட்டி எடுக்கிறதே! இளநீர், பதநீர், மோர், நீர், குடித்தால் இவை உண்டா? இவற்றை மேலும் விளக்க வேண்டுவதில்லாமல் எளிதில் தாம் தாமே உணரக் கூடும். கேடு கேடே! ஆக்கம் ஆக்கமே!

ஆட்டுச் சாணம் சலவையர்க்கு 'நீலம்' எனக் கொள்ளப்படுதலும், மாட்டுச் சாணம் தெளிப்பு மெழுகல், திருநீறு, பிள்ளையார் பிடிப்பு இவற்றுக்குப் பயன்படுத்தப்படுதலும், சமைத்துண்ணும் மாந்தர் மலம் அப்படிப் பயன்படுத்தற்கு ஆகாததையும் கண்கூடாகக் காண்கிறோம் அல்லவோ! இவை பொருந்துணவு பொருந்தாவுணவு நிலை காட்டும்.



## உடல்நலம்

இவ்விடத்தில் உடலைப்பற்றிச் சற்றே எண்ணல், நலம் கெடுக்கப்படாமல் போற்றப்படும் உடல், தனக்கு உண்டாம் தேய்வு இயக்கக் குறை, பிணி எதிர்ப்பு முதலிய வற்றைத் தானே தன்நிலை கொண்டு தன்னைச் சீர்செய்து கொள்ளும் திறத்தது. வலிமை எனப்படுவது நோய் உயிரி, உட்புகுந்து அழிவு செய்யாமல் அவ்வுயிரியின் ஆற்றலை அழித்து, வெற்றி கொண்டு வீறுநடையிடுவதாம். அவ் வியற்கை வலிமையை வைத்துக் காத்துக் கொண்டவர், வலிகுன்றியவரை வாட்டும் பருவமாற்றம், தொற்று, ஊண் எதிரீடு, பட்டுணி என்பவற்றால் பாதிக்கப்படார். அடிபடல், முரிவாதல் முதலிய நேர்ச்சியிலும் அவர்தம் நோய்க்கு இடம்தரா உடல்வலிமை, அவ்விளைவுகளை விரைந்து மாற்றித் தன்னிலைக்குக் கொண்டு வந்துவிடும்.

### உடலே உயரிய முதல்:

இவ்வகையில் முளை வேலையரினும் உடல் வேலையர் மிக விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். செல்வரினும் வறியர் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். ஏனெனில், இவர்களின் முதல் பேரறிவோ, பெரும் பணமோ அன்று. இவர்தம் உடலே இவர்தம் பெரு முதலாம்! இம்முதலைக் கெடுத்தால் ஊதியம் பெற முடியுமா? “முதலிலார்க்கு ஊதியம் இல்லை” என்பது வள்ளுவம்.

ஆதலால், உடல் உழைப்பை உடையார் புகை, குடி முதலியவற்றால் தம் உடலைக் கெடாமையை நோன்பாகக் கொள்ளல் வேண்டும்.

முளைவேலையர் பணிக்கு, விடுமுறை கொண்டாலும் வருவாய் உண்டு. பணப் பெருக்கர்க்கு, அவர் கிடையாகக் கிடந்தாலும் அப்பணமே ஈட்டுவதை ஈட்டிக் கொண்டே இருக்கும்.



உடல் உழைப்பர் தம்மைக் கெடுத்துப் படுத்து விட்டால் வருவாயும் படுத்துவிடும்; குடும்ப நிலையும் அவலமாகிவிடும். அந்நிலை பசிப்பிணிநோய் என்னும் பாரிய நோய்க்கு இருப்பாக்கி மீண்டும் மேலோங்கி நிற்க, முன்னைப் போல உழைக்கத் தேவைப்படும் ஊட்டமும் தெம்பும் இல்லாமல் போக்கிவிடும்.

**உடல் :**

உடம்பு, உழைப்பு மூலம்; உயிர் இருக்கை; வாழ்வின் கொள்கலம்; தலையாய தன்னியக்கப் பொறி; தன்னைத் தானே - எவருதவியும் அறிவுரையும் இன்றித் தன்னைத் தானே - சீர்செய்து கொள்ளும் இயற்கையைப் பிறப்பொடு காண்டுவந்து, இறப்பளவும் தக்கவைத்திருப்பது! ஆதலால், எவர்எவரினும் உடலுழைப்பர் நன்றாக உடலை ஒம்பல் வேண்டும். மேலும், உழைப்பவர்க்கு ஊட்டம் மிகத் தேவை; கழிவு வெளிப்பாடும்மிகுதி; இவற்றைச் சமனாக்கும் அருங்கொடை வெயில், காற்று, நன்னீர், நல்லுறக்கம், நன்மனம் என்பனவே. இவற்றைப் புரிந்து கடனாற்றின் பொலிவும் வலிவும் குன்றா உடலராய் உணவே மருந்து என்னும் வாழ்வராய்த் திகழலாம்!

**கூட்டுப்பொருள் :**

‘உணவே மருந்து’ எனக் கொள்ளத்தக்க கூட்டுப் பொருள்கள் உண்டு. கடுகு, மஞ்சள் இஞ்சி சீரகம் மிளகு மல்லி ஏலம் கிராம்பு இன்னவை மருத்துவச் சிறப்புடையவை. பூண்டு, காயம், வெந்தயம் இன்னவும் அன்னவே. இவற்றை நாம் உணவோடு தொடுகறி விடுகறி வகையாகக் கொள்ளல் ‘உணவே மருந்து’ என்பதற்குப் பொருந்துவதே. ‘ஆனைந்து’ என்னும் பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் என்பனவும், அவரை, துவரை முதலிய



பலவும், கீரை தழை என்பனவும், நம் உணவில் சேர்வதால் உணவே மருந்து எனல் தகுந்தான். ஏனெனில், மருந்துப் பொருளாம் இவை, உணவுப் பொருளாகவும் ஆதலால்.

ஆனால், வேண்டாத அளவு வேறு வேறு கலந்து நோயாக்கி மசாலை ஆயிற்றே.

**நோயாக்கிகள் :**

உலர் பொருள் ஈரப்பொருள் ஆகிய இரு வகைப்பட்ட ஊண் பொருள்களும் குடிநீர் வகையும் தூயவையாக இருந்தால் அல்லவோ மருந்து' அவையே, நோயாக்கி வேதிமம் தாங்கியாக அல்லவோ நமக்கு வருகின்றன!

போடும் உரம், அடிக்கும் பூச்சி மருந்து நம் குடலுக்குள் வந்து விடுகிறதே! வேண்டா வகையில், 'வெப்புக் கல்லால்' விரைந்து பழுக்கவைக்கும் மாம்பழம், வயிற்று வலியை உடனுக்கு உடன் அல்லவோ தந்து விடுகின்றது! இவற்றை 'உணவே நோய்' என்பதா? 'உணவே மருந்து' என்பதா?

அறிவியல் பல் அழிவியல் என்பதை விரிக்க வேண்டா. எளிமையான ஒன்று வேதிய உரம் என்பது (இரசாயன உரம்). அதனைப் பயிருக்கு இட்டால் பன்மடங்கு விளைவாம் என்று, அடியுரம் (மாட்டுரம், ஆட்டுரம், தழையுரம், பசுந்தாள் உரம்) இல்லாத நிலத்தில் போட்டு, மண்ணின் கொழுமைக்காக இயற்கை அருளிய ஈடற்ற கொடையாம் மண்புழுவை இல்லாமல் ஆக்கிய அறிவியல், அறிவியல் தானா, அழிவியலா? அதே அறிவியலாளர் 'பசுந்தாள் உரம்' என இப்பொழுது ஓரக்கண் பார்வை ஒட்டுகின்றனரே! அவர்கள் செடி கொடி மரங்களுக்கு அடிக்கும் பூச்சி



மருந்து; நச்சுப் பூச்சியை இயற்கையாக உண்டு அழிக்க வாய்ந்த நல்ல பூச்சிகளை அழித்துக் கொன்று, காய்கறிகளில் இலைகளில் ஏறிநின்று; சந்தைக்கு வந்து, வீடுதோறும் புகுந்து, மக்கள் கூடுதோறும் கிடந்து, ஓயாநோயாக்கியாம் உண்மையை எப்பொழுதுதான் - நம் அறிவியலாளர் - அறிந்து மாற்றுவழி காணப்போகிறார்களோ, அறியோம்.

. வேதிம உரம்-மருந்து-கொண்ட பொருள்களை விலக்கி வைத்து உண்ணவோ, பருகவோ ஒருவர்க்குக் கூடுமா? இவை 'உணவே மருந்து' என்னும் பொருளொடு பொருந்துவனவா?

**உண்ணுமுறை:**

உண்ணும் முறையிலேயே, உணவு மருந்தாதலும், நோயாதலும் உண்மையை எத்தனை பேர் உணர்வார்?

குப்பையை வண்டியில் கொட்டுவதுபோல் கொட்டிக், கீழே தட்டுவது போல் தட்டுவதா, உண்ணுமுறை?

'விழுங்கு' விழுங்கு என விழுங்கினால், அவ்வுணவுப் பயன் விளங்குமா?

ஊட்டமும் எரிப்பும், தணிப்பும், சுவையும், சுரப்பும் ஒருங்கேயுடைய உமிழ்நீரைத் துப்புவதே தொழிலாக உடைய இளைய தலைமுறையினரைப் பார்க்கும் போது 'இவர்கள் வீணே அமிழ்தைச் சாய்க்கடையில் கொட்டுகிறார்களே' பண்பாட்டுக் கேடராக இருப்பதோடு, தற்கேடராகவும் உள்ளனரே என உள்ளம் நோகின்றது! ஏதோ பொடி-ஏதோ சுவைப்பு- "அருவறுப்பில் அருவறுப்பு".

இன்னும் புகையிலை போட்டு, உமிழ் நீரைத் துப்பித் துப்பிப் பாழாக்கப்பட்ட இடமெல்லாம்-கறையாக்கிக் கெடுக்கும் கேட்டை என்ன என்பது?



## உமிழ்நீரே அமிழ்து:

எவ்வளவு அரிய இணையற்ற சுரப்பு உமிழ்நீர்! அது, உமிழ்நீர் அன்று, அமிழ்தநீர்' உமிழ்தல் என்பது துப்புதல் பொருளது அன்று! சுரத்தல் பொருளது. உள்ளிருக்கும் சுரப்பிகள் சுரந்து வெளித்தள்ளுதல் உமிழ்தலாம்! அதன் நொய்ம்மை கருதி 'உமி'-ஆயது'. உமி என்பது அரிசியின் மேற்படிந்த வெண்ணிற ஊட்டப் பொடி! பொருளறிவாரா மக்கள், எளிமையாக எண்ணி வெளித்தள்ளும் இழிமை என்ன செய்கின்றது? செரிப்பை மட்டுப்படுத்துகின்றது. மலச்சிக்கலை ஆக்குகின்றது. நெகிழ்வை இறுக்கம் ஆக்குகின்றது. தன்மைக்குடலை வெம்மைக் கிடமாக்குகின்றது. எளிமையாய்க் கிடும் அமிழ்தைக் கொட்டும் நாடு தமிழ் நாடு போல் இல்லை போலும்!

## புகைக்குடி:

“புகை நமக்குப் புகை” என்றால் போதுமா? புகை நஞ்சு என்றால் தீருமா? புகைபிடித்தல் இல்லை, புகை குடித்தலாக அல்லவோ உள்ளது? நுரையீரலில் நேரே தாக்குகிறதே! உயிர்க்களம்-உயிரியக்கம் ஆகியதையே கப்பிக்கறையாக்கி 'அரிமம்' ஆகின்றதே! உருக்கி நொய்க்குத் தள்ளிப் படிப்படியே, சாகடிக்கிறதே! புகைப்பார் துப்பும் உமிழ்நீர் விலைமானம் என்ன? பொருள் இழப்புத் தொலையட்டும்! கொண்டமனைவி, கொஞ்சம் குழந்தை முகத்தொடு முகம் நெருங்கவிடாத நாற்றக்கிடையாக்கவா இப்புகை?

## சிறுதீன்:

நொறுங்கத்தின்று நொயகற்று என்பது பழமொழி. நொறுங்க என்பது கெட்டித் தன்மை வன்மை பருமை என்பவற்றை அரைத்து நொய்ம்மையாக்கி உமிழ்நீரொடு கலப்பித்து நாவின் உறைகளில் எல்லாம்



சுவைபடரச் செய்து உண்பதாகும். உழவர் உழுத நிலத்தில் கட்டியடித்தல் உண்டு. அது பூழ்திபடச் செய்யும் பண்படுத்தமாம். அதுபோல்வது நொறுங்கத் தின்னல் என்பது. குடலுக்குள்ள கடினமான வேலையைக் குறைத்து, அதன் இயல்பு நிலையில் பணிசெய்ய உதவுவது இஃதாம்! ஒரே பாரம் எனினும், முட்டும் தேங்காய் மாங்காய்ச் சுவையினும் பருத்தி பஞ்சுச் சுவை, தலைக்குப் பாரமும் அழுத்தமும் இல்லாமல் மெல்லெனக் கொள்ள வாய்ப்பது போன்றது அது.

நொய்மை நுகரேல் என்பது ஒளவையார் மொழி. நொய்மையாவது நொறுக்குத் தீன், சிறுதீன், தின்பண்டம், நொறுவல் என்பன. அவற்றை ஊடே ஊடே தின்னல், ஊடே ஊடே நீர்பருகல் என்பவை தேவையில்லாதவையும் மிகுதியான அளவையும் கொள்ள வைக்கும். உமிழ்நீர்ச் சுரப்பைத் தடுக்கும். கொஞ்சம் வெந்த அரிசியின் மேல் அரிசியும், அது வெந்து முடியும் நிலையில் மேலும் அரிசியும் உலையில் போட்டுக் கொண்டிருந்தால் முன்னே போட்டது கூழாகவும், பின்னே போடுவன வெந்தும் வேகாமலும் எல்லாமும் பதன் கொட்டுச் சுவை இழந்து போம். அவ்வாறே ஊடே ஊடே தின்னும் தீனி கேடு என்பதையே நொய்மை நுகரேல் என்றார்.

**நாளையும் வேளையும்:**

வள்ளலார், நாளைக்கு ஒருவேளை உணவு என்றார். அறுபது நாழிகை அல்லது இருபத்து நான்கு மணிப்பொழுதுக்கு ஒருவேளை மட்டும் உண்பது என்பது அன்று அது. காலையில் கால்உணவு, நண்பகல் அரையுணவு, இரவில் கால்உணவு ஆக ஓர் உணவு என்பதே ஒருவேளை உணவு என்பதாம். ஒருவேளையில் உண்ணும் உணவை மூவேளைக்குப் பகுத்து உண்ணல் எனின் முழுதுற வயிற்றை வாடப்போடுதலோ, முழுதுறப்



புடைத்துப் பருக்க வைத்தலோ இல்லாமல் இயல்பான இயக்கத்திற்கும் செரிமானத்திற்கும் உதவுவதாம். இவ்வாறு உண்பது உண்ட களைப்பும், உண்ணாத இளைப்பும் பொருந்தாமல் தடுக்கவல்ல பொருந்திய நெறியாம்.

### குடலுக்கு ஓய்வு:

இரவு படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் உண்ட உணவு பெரிதும் அற்றுப் போகக் கால இடைவெளியிருப்பின் உறங்கும் வேளையில் குடலுக்கும் ஓய்வு கிட்டும். இல்லை யேல், நாம் உறங்கும் போதும் குடலுக்கு வேலையாய் முழுதுறு உறக்கமும் ஓய்வும் வாயாமல் ஒழியும். இனி, உண்ணுமுன் நீர்பருகுதல் தொண்டையை ஈரப் பதப்படுத்தி உள்வாங்கும் வாய்ப்பை உண்டாக்க வல்லது. அது தூர்வாரிய மடையில் தடையில்லாதவாறு நீர் செல்வது போன்றது. உண்டு முடித்த பின்னர் நீரைப் பருகுவது, வாய் முதல் குடல் வரையுள்ள உணவுத் துகள்களைத் தள்ளிக் கொண்டு சென்று உரிய இடங்களில் சேர்க்க உதவும். அது, புதுவரவாம் அடிப்பானில் (பிளசு அவுட்டு) தண்ணீர் ததும்பக் கொட்டி முற்றாக உள்ளே தள்ளல் போல்வது. தண்ணீர் வேண்டுமளவு பருகுதல் குடலுக்கு நலம்! அரைத்துத் தள்ளவும், கொள்ளவும் எளிதாம்! வேண்டாத இறுக்கம் இல்லாமல் இயல்பான இயக்கத்திற்கு உதவுவது நீர். உடலில் நான்கில் மூன்று பங்கு நீர்எனின், அவ்வளவு நீர் நாள்தோறும் பருகுதல் வேண்டும் அல்லவோ!

### ஒரு குறிய்பு

இதனை எழுதும் யான், நீர்பருகுதலில் அக்கறை கொண்டேன் அல்லேன். பெரிதும் ஒவ்வொரு வேளையும் உண்டபின் ஒரு குவளை நீர்பருகுதல், கட்டாயத் தேவை ஏற்பட்டால் இடையே பருகுதல், பலமணிநேரம் இரவில்



நீர்பருகாமை, நெடிய பொழிவு எனினும் இடையே நீர்பருகாமை இவையெல்லாம் மாறானவை.

எனினும், என் உடல் அமைப்பு இது காறும் இம்முறையை ஏற்றுக் கொண்டே வந்துள்ளது. எனக்கு மிகு வெப்புணவு உண்ணல், வெயில்நடை, உடற்குக் கடுவேலை, பெரும்புழுக்கம் என்னும் நிலைகளில் அன்றி வியர்வை வருவதில்லை. இளமை தொடட்டே பழகிய பழக்கமும் என் உடற் கூறும் இதற்கு ஒத்துக் கொண்டுள்ளன. எனினும் பொருந்தியது அன்று.

உணவைப் பொறுத்த அளவிலும் கூட, என்பதினாறாம் வயதில் தைத்த சட்டை அளவு மாறாமை போல என் இளந்தைப்பருவ உணவளவும் இதுவரை மாற்றில்லை. இரண்டு இட்டவி அல்லது பூரி இணை அல்லது ஏதாவது ஒரு தோசை காலை, இரவு உணவுகளுக்குப் போதுமானவை. நண்பகலுக்குச் சற்று கூடுதலாக, இயல்பான கரண்டியால் இரண்டளவுச் சோறு குழம்பு சாறு; பெரிதும் மோர் தயிர் தேவை இல்லை. நெய்போடுவது இல்லை. இதனை இடைமறித்து எழுதியதன் நோக்கம், நெடுநாள் பழகிய பழக்கத்திற்கு உடல் ஒத்துக் கொண்டு போகப் பழகி விடுகிறது என்பதே, இவ்வாறே பிறர் பிறர்க்கும் ஒத்துக் கொள்ளும் உணவு, அளவு என்பவை கேடு செய்யாமையைத் தெளிவாக அறிந்தால் மாற்ற வேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லை. மாற்ற வேண்டும் என்னும் நிலைவரும் போது மாற்றிக் கொள்ளாமையே கேடாகும்.

**உண்ணுமுறை :**

இனி, உண்ணும் போது மகிழ்வொடு உண்ணல் வேண்டும். நல்ல செய்திகளை உரையாடிக் கொண்டும் உண்ணலாம். மனத்திற்குச் சஞ்சலம் ஊட்டும் செய்தியைப்



பேசிக் கொண்டோ, சினம் சீற்றம் பொறாமை என்ப வற்றை, உட்கொள்ளும்போது உட்கொண்டோ உண்ணின் செரிமானக் கேடாம்! படைப்பார் தாமும் உடனிருந் துண்பார் தாமும் மகிழ்வொடும் பேசி உண்ணல் உணவை உயரிய அமிழ்தமாக்கும். உவகையே அமிழ்தம் என்ப தால்தான், தம்மக்கள் கை அளாவிய கூழ் அமிழ்தினும் மேம்பட்டது என்றார் திருவள்ளுவர். அது,

“அமிழ்தினும் ஆற்ற இனிதேதம் மக்கள் சிறுகை அளாவிய கூழ்” என்பது

**ஓரமிழ்தப்பா:**

ஒளவையார் தனிப்பாடலில் ஓரமிழ்தப் பாடல் உண்டு. அது,

“ஒப்புடன் முகம்ம லர்ந்தே உபசரித்து உண்மை பேசி உப்பிலாக் கூழிட் டாலும் உண்பதே அமிழ்த மாகும் முப்பழ மொடுபால் அன்னம் முகம்கடுத் திடுவா ராயின் கப்பிய பசியி னோடு கடும்பசி ஆகும் தானே.”

என்பது,

திருவள்ளுவர்,

“மோப்பக் குழையும் அனிச்சம் முகம்திரிந்து நோக்கக் குழையும் விருந்து”

என்றார். மலரினும் மெல்லியது உள்ளம்! ஆதலால், அம்மலர் மலருமாறு, “மலரும் மலரும் இணைதல் போல் இணைந்தவராய் இன்முகம் கொண்டு வரவேற்கு” என்றார்.

மேலும்,

“முகத்தான் அமர்ந்து இனிதின் நோக்கி அகத்தானாம் இன்சொ லினதே அறம்”



என்றார். முகத்தோடு முகம் கனிவாகக் கூடி, இனிதுறப்பார்த்து உள்ளகத்திருக்கும் இன்பச் சுரப்பன்ன இன்சொல் சொல்வதே அறம் என்பது இதன்பொருள்.

இவற்றை உள்ளடக்கிய தொடரே ஒளவையாரின், “ஒப்புடன் முகமலர்ந்து” என்பது. இனி, வரவேற்றல் நலம் வினாதல், அமைந்து பருகவும் உண்ணவும் உவப்பொடு செய்தல் என்பனவே,

“உபசரித்து உண்மைபேசி” என்பது.

கொடுக்கும் பண்பையன்றிக் கொடுக்கும் பொருளில் இன்பமும் சுவையும் இல்லை என்பாராய், ‘உப்பிலாக் கூழிட்டாலும்’ என்றார். கொடுக்கும் உயர்பண்பே-உள்ளக நிலையே இன்சுவை யாக்கலால் அமிழ்தமாகும் என்றார்.

முகம் கடுத்தல் என்பது வெறுப்பின் குறி, அக்குறியொடு சுவை சொட்டும் பண்டமும், பருகுநீரும், சோறும், பிறவும் வழங்கினாலும், விருந்துண்பார்க்கு முன்னிருந்த பசியினும் பின்னும் பெரும்பசியே யாகுமன்றி உண்டநிறைவு ஒரு போதும் ஆகாது என்பது, பின்னிரண்டடிகளின் பிழிவு.

**உணவு ஆக்கும் உள்ளம்:**

இனி, உணவை ஆக்குவோர் உள்ளகத்தில் இருந்தே உணவின் சுவையும் உண்டாகத் தொடங்கி விடுகின்றது. செய்நேர்த்தி உணவுக்கு வேண்டும். உப்பில்லாமையும் சுவைக்குறை. உப்புமிசுதலும் சுவைக்கேடு. ஆதலால், ஒரு சுவை மிகவும் குன்றலும் இன்றி ஆக்கச் செய்நேர்த்தி உதவும். அதனினும் மேம்பட்டது. குழந்தையர்க்கு முதுவர்க்கு உழைப்பவர்க்கு நோயர்க்கு ஒவ்வவது ஒவ்வாதது என உட்கொண்டு, அவ்வவர்க்குத் தக எண்ணி எண்ணி ஆக்கிய ஆக்கலாம். உண்பார்



உண்ணும் உவகையைக் கண்ணேரில் தாம் காண்பார் போலக் கருதிக் கருதி ஆக்கிய ஆக்கலாம். மகிழ்வு மிக்க விருந்து, அமுகையில் ஆக்கப்பட்டால் உணவின் சுவையும் பயனும் அற்றே போம் “விருந்தறையிலே களியாட்டம்; உணவாக்கும் அறையிலே அமுகை அலங்கோலம்” எனின், அந்த இரட்டை வேடம் கட்டாயம் காட்டிக் கொடுத்து ஆக்கிய உணவை அருவறுப்பும் நச்சும் கலந்து ஊட்டுவது ஒப்பதாகி விடும்.

“கணவன் இனிதெனமகிழ்ந்து உண்டலின்”, அதனை அரும்பாடுபட்டு ஆக்கிய நங்கையின் “ஒண்முகம் மலர்ந்தது” என்பது குறுந் தொகைக் காட்சிகளுள் ஒன்று. ஆதலால், உணவு ஆக்கும் உள்ளத்திலேயுள்ள உவகை, உணவின் சுவையாய் அமைதல் புலப்படும்.

### உரிமை உறவு:

உள்ளார்ந்த நல்லெண்ணத்துடன் ஒருவர் வீட்டுள் புகும் ஒருவர்க்கு, அவ்வீட்டுச் செலவு எப்படி இன்பம் சேர்க்கும் என்பதைப் புகும் நிலையே புலப்படுத்தும் என்பாராய்க்,

“கேளிர் போலக் கேளாது புக்கு”

என்றார் சங்கப் புலவர் ஒருவர், “இனிய உறவினர் இல்லத்துள் புகுவது போல் புகுந்து” என்பது இதன் பொருள்.

ஒருநாள் இல்லை; இருநாள் இல்லை; பலநாள் பலரொடு சென்றாலும் முதல் நாள் போலவே முக மலர்ந்து வரவேற்று உடனிருந்து உண்ணும் உரிமை யன்பினராகத் திகழ்ந்த பாடுபுகழாளர் பலராம்.

வீட்டின் வறுமையால் வந்த விருந்தினரைப் பேண முடியாத்துயரை, விருந்து கண்டு ஒளிந்த திருந்தா வாழ்க்கை என நொந்தனர்.



விருந்தோம்பலின் நலம்:

தக்க விருந்தினர் வருதலால் தலைவன் தலைவியர்  
தமக்குள் இருந்த ஊடலை விட்டு ஒன்றிய உள்ளத்தராய்  
உவந்து பேணியமை,

“விருந்துகண்டு ஒழித்த ஊடல்”

எனப் பாராட்டப்பட்டது. விருந்தினர் வாரா நாள்  
வெறுநாள் என உழவர் குடியினர் உவர்த்தனர். ஆதலால்,

“இருந்தோம்பி இல்வாழ்வ தெல்லாம் விருந்தோம்பி  
வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு”

எனத் தமிழர் நெறி யுரைப்பதாயிற்று.

விருந்து என்பது, உணவு மட்டும் அன்று  
பண்பாட்டின் அளவு கோலாக இருந்தமையால்,  
அன்புடைமையை அடுத்த அதிகாரமாகத் திருக்குறளில்  
விருந்தோம்பல் வைக்கப்பட்டது.

மருந்து :

இனித் தலைப்பின் ஒரு பகுதியாக உள்ள மருந்து  
என்பது பற்றி நாம் எண்ணுதல் வேண்டும். மருந்து  
என்பதில் உள்ள ‘மரு’ என்பது அரிய பெரிய இரு  
பொருள் தரும் சொல்.

மரு என்பது மணம். மணம் தரும் செடி மரு என்றே  
வழங்கப்படுகின்றது. மணங்கொண்ட மகன், மணங்  
கொண்ட மகள் மருமகன், மருமகள் எனப்பட்டனர்.  
மணமக்களை வீட்டுக்கு அழைப்பது ‘மருவீடு’ எனப்  
பட்டது. மணமுடைய வேர் பட்டை தழையால் அமைந்  
தது மருந்து. மருந்தின் பெயர் கொண்டே மருத்துவம்  
எனப்பட்டது. மரு என்பதன் ஆழிய பொருள் கலத்தல்  
என்பதாம். மருவுதல் கலத்தல். மனங்கலத்தல்.  
மனக்கலப்பே மணக்கலப்பின் அடிவேர். “மருவு இனிய



காதல் மனையாளும் காதலனும்” என்பதும், “காதல் இருவர் கருத்து ஒருமித்து ஆதரவு பட்டதே இன்பம்” என்பதும் ஒளவையார் மொழி “செம்புலப் பெய்ந் நீர்போல அன்புடை நெஞ்சம் தாம் கலந்தனவே” என்பது காதல்உளக் கலப்பு ஒவியம். மருந்து செய்யும் நலப்பாடு உடலளவினது அன்று. உயிரளவினது அது. நல்லறிவு உயிர்க்கு ஆக்கம் செய்வதுபோல், மருந்தும் உயிர்க்கு ஆக்கம் செய்வதால், “மருந்தினும் இனிய கேள்வி” எனப் பட்டது. நல்லோர் செல்வத்தைக் குறிப்பிட வந்த வள்ளுவர்,

“மருந்தாகித் தப்பா மரத்தற்றால் செல்வம்  
பெருந்தகை யான்கட் படிந்”

என்றார். வீரனும் வள்ளலுமாகிய ஒருவன், உடலைப் பற்றிக் கூறும் போது புறநானூறு,

“மருந்து கொள்மரத்தில் வாள்வடு மயங்கி” என்றது. அதற்குரிய அவன் ஈர்ந்தூர் கிழான் தோயன் மாறன் என்பான்.

மருந்தின் பயன்பாட்டை விளக்கும் வகையாலேயே, திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி என்பவை பெயர் பெற்றன. இவை மூன்றும் அறநூல்களாம்.

மனத்தால் எண்ணிய அளவில் மனத்துயர் அகற்ற வல்லாரை “ஆருயிர் மருந்து” எனப் பாராட்டுதல் பண்டையோர் வழக்கமாகும். அத்தகைய மகளிரை ‘ஆருயிர் மருத்துவி’ எனச் சிறப்பித்ததும் பண்டையோர் வழக்கே.

இறைவழிபாடு பலர் தம் நோய்க்கு மருந்து போல் பயன் செய்தல் கொண்டு, “மருந்தீசர்” “வைத்திய நாதர்” எனப் பெயர் சூட்டப்பட்டமை சமயவழிக்கு. சமயச்



சான்றோர் பலர்தம் பெருமையொடு மருத்துவமும் இடம் பெற்றமை உலகளாவிய பரப்புதல் செய்திகள்.

இவ்வளவெல்லாம் இருந்தாலும், மருந்தின்றி வாழலாம் என்றாரும். தாம் மருந்துண்டு நோய் நீங்கலும், மருந்தால் நீங்கப் பெறாமல் உயிர்வீடு பெறுதலும் கண்முன் காணும் சான்றுகளாம். அவ்வளவென்ன? உண்ட வாய் உணவு, தொண்டையைக் கடவாமலும் வெளிப்படாமலும் அடைத்துச் சில நொடிகளில் மாண்டதை எண்ணின், உணவே மருந்து என முடிவு செய்ய முடியுமா? சிக்கலேயாம்! இனி, உணவே மருந்து என்பது மருந்தே உணவு ஆகின்ற நிலையையும் காண்கிறோம்.

**மருந்தே உணவு :**

உண்ணுமுன் குடிப்பது விழுங்குவது, உண்டபின் குடிப்பது விழுங்குவது படுக்கும்போது உட்கொள்வது பூசுவது தடவுவது என வாழ்வே மருந்தராக இருப்பார் இல்லாமல் இல்லையே! கையளவு அள்ளி இந்த வேளை மருந்து இது என விழுங்குதல் அறியாதது இல்லையே! மருந்தால் தான் வாழ்கிறேன் என்கிறாரே. மேலும், உணவுக் கட்டால் உடற்கட்டும் உளக்கட்டும் பெற்று, உரவோர் ஆக இருந்தாரும், ஏதோவோர் அதிர்வுக்கு ஆட்பட்டு நொடிப் பொழுதளவில் துடிப்பொடுங்கிப் போய் விடுதல் இல்லையா? அதற்கு மாரடைப்பு, குருதி நாள வெடிப்பு என எப்பெயர் ஆயின் என்ன?

**உணவே நோய் நீக்கியா?**

உணவாலேயே நோயின்றி வாழமுடியும் என்பது முழுதுறு வெற்றி பெற்றிருப்பின். இத்தனை மருத்துவ மனைகள், இத்தனை மருத்துவர்கள், இத்தனை மருந்துகள், இத்தனை மருத்துவ வகைகள் உலகில் தோன்றி



யிருக்கவே மாட்டா. இலக்கம் இலக்கமாகச் செலவிட்டுக் கற்று பின்னர் அதிற்பன்மடங்கு சேர்க்கும் நிலையும் போலி மருந்தும் போலிமருத்துவரும் தோற்றமுறவும் வழியில்லை.

எவ்வழியேனும் துன்பம் நீங்கி இன்பமுறுதல் வேண்டும் என்னும் உயிரின் வேட்கையே, மருத்துவ உலக முதலீடாம். அது பிறவி நோக்காகிய 'துன்ப நீக்கம், இன்ப ஆக்கம்' என்பது தழுவியது. மருந்து ஒருநோய்க்கு நூற்றுக்கணக்கில். ஒருவர்க்கு ஒருவேளையில் ஒருநோயா பலநோய், ஒன்றற்கு ஒன்று எதிரிடையாம் நோய்; அவ்வவற்றுக் குரியதாகக் கண்ட மருந்துகள் சேருமிடம் ஓரிடம்! அவற்றின்முட்டல் மோதல் முதலாம் எதிரீடு புதுப்புது நோயை உருவாக்காமல் ஒழியா. மாறி மாறி நோய்; மாறி மாறி மருந்து; மருந்தே நோயாக்கி! ஒருநோய் நீக்கி மருந்து. இன்னொரு நோய் ஆக்கி மருந்து தீர்வு என்ன? என்றும் மருந்தே வாழ்வாகிப் போகிறது.

**நோய் நீக்கிகள் நோயாக்கிகள்:**

மருந்து கண்டோர், நோய் பெருக்கவா மருந்து கண்டார்? மருத்துவம் பார்ப்பார், நோய் பெருக்கவா மருத்துவம் பார்ப்பார்? நோயரும், நோய் பெருக்கவா மருந்துண்பார்? 'இல்லை, இல்லை என்பது தானே மறு மொழி. ஆனால், நோய் பெருகுகின்றதே என்றால், ஒருகளத்திலே கருவிதாங்கிப் போரிடுவார் போல நோய் நீக்கிகள் தமக்குள் போரிட்டுப் புதுப்புது நோயாக்கி விட்டு, ஆடுகளத்தில் வேடிக்கை பார்ப்பார் போல் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் நிலை உண்டாகி விடுவதால், மருந்தே உணவாகப் பலர் வாழ்வு அமைந்து விடுகின்றது.

எத்தனை விழிப்பாக இருப்பார்க்கும் பிறப்பு அல்லது மரபு வழி வந்த நோயை விலக்க முடிகிறதா?



சற்றே வலிகுன்றிய நிலையில், தொற்று நோய்க்களத்துச் சார்பால் பற்றிக் கொள்ளும் நோயை விழிப்பாக இருத்தல் மட்டும் காத்துவிடுமா? உணவிலேயே நஞ்சு கலந்து உரிமையாளர்க்கு ஊட்டப்படும் நிலையில் எவ்வளவு விழிப்பு உடையாரும் தப்பிவிட முடியுமா?

**மாறு நிலைப்பாடு:**

இந்நிலையிலும், 'உணவே மருந்து' என்று நம் கடைப்பிடியாகக் கொள்ளல் சீர்மையே. அதுவே முழு துறு வெற்றியாகாமையை அந்நெறி கொண்டார் வழியேயே நாம் தெளிவாக-கண்கூடாக-அறியவும் நேர்தலால், உணவே மருந்து என்பது மாறும் நிலையும் தவிர்க்க முடியாதது என ஒப்பி, உயிர் வாழ்வுக்கு உரிய மருந்தராக வாழ்தலும் கட்டாயக் கடமை ஆகின்றது! இவற்றின் ஊடு நெறியாகப் பற்றியம் (பத்தியம்) என ஒன்று எல்லா மருத்துவங்களிலும் சிறிதும் பெரிதுமாய்ப் பேணப்படுகின்றது.

என்ன? ஒன்றே ஒன்று. உணவே மருந்தாம் நிலையில் மனத்துயர், உடல் துயர், இல்லா இயற்கை இன்பம் எய்த முடியும். உணவும் மருந்துமாம் நிலையில் செயற்கை விளைவுகளில் சிக்காமல் தீராது.

**இயற்கைக்கு மாறு:**

இனி மற்றொரு நிலை எண்ண வேண்டும். மூச்சுக் காற்றாலேயே வாழமுடியும் என வாழ்ந்தவர் உண்டு. அவர் முயற்சி அவர்க்கு முடிவே ஆயது. காற்றாலே மட்டும் வாழ முடியாது என்பது தெளிவாயிற்று.

“நீருணவு ஒன்றே சாலும்; வேறு உணவு இல்லாமல் ஆண்டுக் கணக்கில் வாழமுடியும். வாழ்ந்து வருகிறோம்” என்பாரைக் காண முடிகிறது. ஆனால், நம்மால் ஆய்ந்து முடிவு எடுக்கவோ மேற்கொள்ளவோ முடியவில்லை.



அந்நிலை மாந்தப் பொதுமை அல்லது உயிர்ப் பொதுமை ஆகக் கூடுமா எனின், உறுதிப்படவில்லை! அவரும் பிறப்பு முதல் நீருணவராக இலர்!

சருகும் இலையும் சாலும் என்றாரும் உண்டு! தோலும் எலும்புமாய் உலவினாலும் அவர் பிறப்புமுதல் அவ்வுணவு கொண்டார் அல்லர். உடல் உறுதிபெற்று, தக்க இலைதழை கொண்டு, உடல் வேலை பார்க்கும் கடனின்றிப், படுத்த படுக்கையராய் அசைநடையராய் இருப்பவர்க்கே, ஓரளவு காலம் உதவலாம்.

அறவே உண்ணாப் பட்டுணியில் அறுபது எழுபது நாள் இருந்தாரையும் உலகு கண்டது! கொண்ட கடைப் பிடிக்காக உயிர் தாங்கி உணவு ஒழிந்து கிடைநிலையில் பாடு கிடந்தவர் அவர்! அந்நிலையும் தாங்கும் அளவில் அமைவதே!

உணவின்றி வாழலாம் என ஊட்டமுகிழங்கள் காணப்பட்டு அவற்றை விழுங்குதலால் வாழலாம் என்னும் நிலை வரினும் அம் முகிழமும் உணவே யாம்! உணவற்ற நிலை ஆகாதாம்!

**சமையல்:**

தமிழகத்தில் பெருகிய அளவில் விற்பனையாகும் நூல் வகையில் சமையல் கலை நூல் பேரிடம் பெறுகிறது என்பது வெளியீட்டாளர் மதிப்பீடு. சமையல் கலை இடம் பெறாத சின்ன திரை (தொலைக்காட்சி) இல்லை. எவ்வீடு கட்டி எவ்வறை இல்லை என்றாலும் சமையலறை இல்லா வீடு இல்லவே இல்லை! இந்நிலையில் சமையல் உணவைத் தவிர்ப்பது எளிமை இல்லை; சமைத்த உணவு சமையல் அறை பற்றிய வெறுப்பால் இயற்கை உணவர் தீயைக் கக்குதல் பயனற்றது. தீர்வு வேண்டும்; முழுதுறுதீர்வு இன்றேனும் இயன்ற தீர்வு வேண்டும்.



## இயன்ற தீர்வு:

சமையல் என்பது இற்றைப் புதுவரவு அன்று என்பது எவரும் அறிந்ததே. பன்னூறு தலைமுறைகளாக இயற்கைச் செந்நெறியைக் கெடுத்து, அதனால் உடற்பொறிகளின் இயக்கத்தையே மாற்றி, வழிவழிக் கடைப்பிடியாக்கிவிட்டோம். வகைவகைச் சுவையேற்றலையும் அதனைப் போற்றலையும் பெருவாழ்வாக்கிக் கொண்டோம். இந்நிலையில் முற்றாகச் சமைப்பை விடுதல் இயலாது. சுவை கண்டுவிட்ட நா, அச்சுவைக் கட்டை எளிதில்விலக்கி, நலப்பாடு ஒன்றே கருதி உண்ணுதலை ஏற்காது. ஆதலால், கூடிய அளவும் பழுவகைகளையும் பயறுபருப்பு கிழங்கு வகைகளையும் இயற்கையாக உண்ணத்தக்கனவற்றையேனும் இயற்கையாக உண்ணலும், சமைத்து உண்ண வேண்டும் கட்டாயம் உள்ளவற்றையும் கூடிய அளவும் மசாலை வேதிமச் சேர்மானம் இல்லாமல் ஆக்கி உண்ணலும் ஓரளவால் உணவே மருந்து என்பதைப் போற்ற உதவும்.

குடிநீர்க்கேடும், காற்று மாசுக்கேடும், தூய்மை பேணாச் சிறுமையும், தெருவையும் பொதுவிடங்களையும் அருவறுப்பாக்கும் நீர்மலக் கழிப்புக் கேடும் அளவிடற்கரியன. இவையும் நீராலும், காற்றாலும் புகுந்து நல்லுணவை அல்லுணவு ஆக்கிக் கெடுப்பனவே என்பது எண்ணுவார்க்கு எளிதில் புலப்படும்.

இயல்பாக எங்கும் எளிதில் வாய்த்த குடிநீரின் இற்றை நிலை என்ன?

“தாயைப் பிழைத்தாலும் தண்ணீரைப் பிழையாதே” என்னும் பழமொழிச் சிறப்பு என்ன? தண்ணீரின் மாசுப்பெருக்கம், புட்டிநீரை அன்றி வேறுநீர் பருக இயலா நிலையை ஆக்கிவிட்டது. குடிநீர்க்கு மட்டும்



எண்பது, நூறு எனச் செலவிடும் நிலை ஆயிற்று. அந்நீர் ஆயினும் நன்னீரா எனின், வணிகப் போட்டியால் - நீர்த்தட்டுப்பாட்டால் தூய்மையற்ற நீரும், பூச்சியொடும் உள்ள நீரும் புட்டியுள் புகுந்து நன்னீர்ப்பெயர் சொல்லி நச்சுநீராகி வருகின்றது. இனிக்காற்றின் மாசும் வெப்பப் புகைக்கேடும் பாதுகாப்புப் படலமாம் ஓசேன் படலத்தை ஓட்டை இடும் அளவுக்குக் கேட்டைப் பெருக்கிவிட்ட நிலையில், நாட்டை உலகை-அழிக்கவல்ல கொடுமையைச் சொல்லி முடியுமா? உட்கொள்பவை எல்லாமும் உணவே என்னும் பொதுநெறியில் நோக்கும் போது இவற்றை விலக்கி நோக்கல் அறமாகாது அல்லவோ?

இப்பொதுமைக் கடனைப் புரிந்தவர் தாமேனும் தத்தம் அளவில் கடனாற்றல் நலம்; பொதுநிறுவனம் சேவை-அறக்கட்டளை-சான்றோரவையாம்-என்பவை கட்டாயம் கருதவேண்டும். அரசு செய்ய வேண்டும் தலைப்பணியாம் இதனைத் தட்டிக் கழித்துக் கொண்டே ஆட்சிக் கட்டிலில் அமர்தல் நோக்கில் செயல்படுதல் கேட்டினும் கேடேயாம்! உணவே மருந்தாம் நிலை உண்டாயின் உயிர்கள் அழியாப் பேரின்ப வாழ்வு பெற்றதாகத் திகழும்!

### முடிநிலை:

உணவே மருந்தாதல் உண்மை! அவ்வுணவே நோயா தலும் உண்மை! மருந்து, நோய் தீர்த்தலும் உண்மை! அம்மருந்தே நோயாக்கலும் உண்மை! உடலே தனக் குண்டாம் தேய்வு, குறைபாடு ஆகியவற்றை நீக்கிக் கொள்ளலும் உண்மை! அவ்வாறு நீக்க முடியாமையும் உண்மை! மருந்தின்றி வாழ முடிந்தாலும் உணவாம் மருந்தின்றி வாழ முடியாமை உண்மையினும் உண்மை!

எந்த நல்லூண் எந்த நன்மருந்து எந்த உடல் வன்மை ஒருங்கே வாய்ப்பினும் தூய காற்று, தூய நீர் இல்லாக்



குறை உயிர்க்கு ஊறாதல் கண்கூடு! இவற்றுக்கெல்லாம்  
 இயன்ற அளவால் முயன்று தீர்வுகண்டாலும், தீர்வு  
 காணமுடியாப் பெருநோய் சினம், பொறாமை, பேராசை,  
 தன்முனைப்பு என்னும் உடனிருந்தே உயிருள்ளவரை  
 வாட்டி வதைக்கும் தற்கொல்லிகள்! நாம் இவற்றை  
 உட்கொண்டால், இவை நம்மை உட்கொள்ளல்  
 உண்மைதானே! ஆதலால் நல்லுணர்வே, நல்லுணவுமாம்!  
 உணவால் உணர்வும், உணர்வால் உணவும் கொண்டு  
 கொடுக்கும் உயிரியல் வியப்பினும் வியப்பேயாம்!

இச்சுவடி, மருத்துவர் ஒருவர் இயற்றியது அன்று

உணவு ஆய்வாளர் இயற்றியதும் அன்று:

பட்டறிவு படிப்பறிவு உணர்வாளன் ஒருவன் தன்

உணர்வைப்பதிவு செய்த சுவடியாம்!

வாழிய நலனே! வாழிய நிலனே!

