

Published on 14, Jul - Sep 2026

ISSN:2320-4842 (P) 3049-2688 (O)

ஆசாரக்கோவையும் உணவும்

ம. இராம்குமார்

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்

முனைவர் எஸ். உமாமகேஸ்வரி

உதவிப்பேராசிரியர், ஆய்வு நெறியாளர், தமிழ் உயராய்வுத்துறை
தருமபுரம் ஆதீனம் கலைக்கல்லூரி, தருமபுரம், மயிலாடுதுறை

ஆய்வுச்சுருக்கம்

“ஆசாரக்கோவையும் உணவும்” எனும் இக்கட்டுரை. மனிதனின் உணவுப் பழக்கங்களில் ஒழுக்க நெறிகளின் அவசியத்தை விளக்குகிறது. ஆசாரக்கோவையில் கூறப்பட்டுள்ள உணவு உட்கொள்ளும் முறை, சுத்தம், விருந்தோம்பல், உணவு வரிசை, தவிர்க்க வேண்டிய பழக்கங்கள் போன்றவை ஆராயப்படுகின்றன. இந்நெறிமுறைகள் உடல்நலத்தையும் ஒழுக்கத்தையும் பாதுகாக்கும் வகையில் அமைந்துள்ளன என்பதும், இன்றைய நவீன வாழ்க்கையிலும் அவற்றின் முக்கியத்துவம் நிலைத்து நிற்க வேண்டும் என்பதும் இக்கட்டுரையின் முக்கிய கருத்தாகும்.

முதன்மைச் சொற்கள்

ஆசாரக்கோவை, உணவு நெறிமுறை, ஒழுக்கம், உடல்நலம் விருந்தோம்பல், தமிழர் பண்பாடு.

முன்னுரை

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் முதன்மையானதாகக் கருதப்படுவது உணவே ஆகும். உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களான புரதம், கொழுப்பு, ஊட்டச்சத்துகள், நார்ச்சத்து, நீர் போன்றவற்றை எல்லாம் நாம் உணவின் மூலம் மட்டுமே பெற இயலும். உடல் நோயின்றி இயங்க வேண்டுமெனில் உணவும் சரியான முறையில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வளவு முக்கியமான உணவை நாம் சரியான முறையில் தான் உட்கொள்கிறோமா? உணவை எவ்வாறு உண்ண வேண்டும்? உணவை உண்பதற்கு முன்னும் பின்னும் உணவின் போதும் கடைபிடிக்க வேண்டிய நெறிமுறைகள் பற்றியும் ஆசாரக்கோவையின் மூலமாக பெருவாயின்முள்ளியார் குறிப்பிடுவதை இக்கட்டுரையின் மூலம் அறியலாம்.

உண்கலம்

உண்கலம் என்பது உணவு உண்பதற்குத் தேவையான ஒரு பொருளே ஆகும். கலம் என்பதற்கு பாத்திரம் என்ற பொருளும் உண்டு. இவ்வாறு உண்கலம் மண், பொன், பித்தளை போன்ற உலோகங்களில் அவரவர் தேவைக்கு ஏற்ப பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. ஆசாரக்கோவையில் உண்ணக் கூடிய உண்கலமானது பெரிதாக இல்லாமல் சிறியதாகவே இருத்தல் வேண்டும் என்பதை,

உண்பவற்றுள் எல்லாம் சிறிய கடைபிடித்து¹

என்ற ஆசாரக்கோவை பாடல் வரியின் மூலம் அறியமுடிகின்றது.

தன் சுத்தம்

உணவு உண்பதற்கு முன் வாய் மற்றும் பல் முதலியவற்றை சுத்தம் செய்தல் அவசியம் சுத்தம் செய்யாமல் உணவு உட்கொண்டால் கிருமிகள் உட்சென்று நோய்கள் ஏற்படக் கூடும். எனவே உணவு உட்கொள்வதற்கு முன் வாய் மற்றும் பல்லை நீரால் சுத்தம் செய்த பின் தான் உணவை உண்ண வேண்டும் என்பதை,

நீராடிக் கால்கழுவி வாய்பூசி மண்டலம் செய்துண்டாரே யுண்டா ரெனப்படுவா அல்லாதார் உண்டார்போல் வாய்பூசிச் செல்ல ரதுவெடுத்துக்

கொண்டா ரரக்கர் குறித்து.²

என்ற பாடல் வரியின் மூலம் நீராடி சுத்தம் செய்யாமல் உண்பவர்கள் அரக்கருக்கு இணையாக கூறப்பட்டுள்ளதையும் அறியமுடிகின்றது.

கால் கழுவிய பின் செய்ய வேண்டியவை

உணவை உண்ணும் போது ஒரு சில நெறிமுறைகள் உள்ளன. கால் கழுவி நீர் உலர்வதற்கு முன்னரே சாப்பிட அமர்ந்துவிட வேண்டும் ஈரம் காய்ந்த பின்னரே படுக்க வேண்டும் என்பது சிறந்த அறிவுடையவர் செய்கையாகும். இதனை,

காலினீர் நீங்காமை யுண்டிடுக பள்ளியும்

ஈரம் புலராமை யேற்றக் வென்பதே

பேரறி வாளர் துணிவு.³

என்ற வரியின் மூலம் அறியமுடிகின்றது.

உணவு கொள்ளும் முறை

இன்றைய நவீன உலகில் உணவு உண்ணும் போதும் கையில் கைப்பேசியில் திரைச்சுருள், வலையொளி, திரைப்படம், புலனம், முகநூல் போன்றவற்றையும், தொலைக்காட்சியில் தொடர்நாடகங்களையும் பார்த்துக் கொண்டு உண்பது தான் இன்றைய நாகரீக வளர்ச்சியாக உள்ளது. உணவு உண்ணும் போது நம் கவனம் உணவில் மட்டும் தான் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு கவனமின்றி உண்ணும் போது உணவானது உணவுக் குழாயில் செல்லாமல் மூச்சுக் குழாயில் சென்று மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு உயிரிழப்பு ஏற்படக் கூட வாய்ப்புள்ளது. இவ்வாறு நடைபெறாமல் இருப்பதற்கான அறிவியல் பூர்வமான கருத்துக்களையும்,

உண்ணுங்கா னோக்குந் திசைகிழக்குக்

கண்ணமர்ந்து

தூங்கான் றுளங்காமை நன்கிரி யாண்டும் பிறிதுயாது நோக்கா னுரையான் பொழுது கொண்டு

உண்க வுகாமை நன்கு.⁴

என்ற பாடலின் மூலம் உணவு உண்ணும் பொழுது கிழக்குத் திசை பார்த்து அமர்ந்து, தூங்காமல், அசைந்தாடாமல், நன்றாக அமர்ந்து, வேறு எங்கும் பார்க்காமல், பேசாமல், உணவை வணங்கி, சிந்தாமல் நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும் என்ற செய்தியை நம்மால் அறியமுடிகின்றது.

உணவு கொடுத்து உண்ணல்

உணவு உண்ணும் போது அருகில் உள்ளவர்களை நீங்கள் உணவு உண்ணுங்கள், தேநீர் பருகுங்கள் என்று சொல்லாமல் உணவு உணர்கிறீர்களா? தேநீர் குடிக்கிறீர்களா? என்று தானே இன்றைய நவீன உலகில் கேட்கிறோம். ஆனால் நம் முன்னோர்கள் காலத்தில் விருந்தோம்பல் சிறந்து விளங்கி இருக்கிறது. ஏன், வழிப்போக்கர்களுக்கெல்லாம் உணவு கொடுத்த செய்திகள் நம் சங்க இலக்கியப் பாடல்களில் உள்ளது. இவ்வளவு பண்பாடுடைய தமிழ் சமூகத்தில் பிறந்த நாம் வீட்டிலுள்ள முதியவர்கள் வீட்டிற்கு வந்த விருந்தினர்களைக் கூட உணவு உண்ணுங்கள் என்று கூறாமல் அவர்கள் சென்றபின் தான் மட்டும் உண்ணும் மனிதர்களும் இன்றைய காலக்கட்டத்தில் வாழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள் என்பது வெட்கக்கேடு தான். இதைப்பற்றி,

விருந்தினர் முத்தோர் பசுசிறை பிள்ளை

இவர்க்குண் கொடுத்தல்லா லுண்ணாரே யென்னும்

ஒழுக்கம் பிழையா தவர்.⁵

என்ற பாடல் வரியில் ஒழுக்கம் தவறாதவர்கள் வீட்டிற்கு வந்த விருந்தினர், வீட்டிலுள்ள முதியவர்கள், குழந்தைகள் பசு, பறவைகள் என அனைவருக்கும் உணவு கொடுத்த பின்னரே தாம் உண்பார்கள் என்பதை நன்கு அறியமுடிகின்றது.

உணவு வரிசை முறை

பிறநாடுகளில் உணவுப்பொருள்களில் எதை முதலில் உண்ணவேண்டும், எதைக் கடைசியில் உண்ண வேண்டும் என்ற பழக்கங்கள் உள்ளன அல்லவா? அதுபோல் நம் நாட்டிலும் உண்டு நம் முன்னோர் அதனையும் அறிந்து வைத்துள்ளனர்.

முதலில் இனிப்பான பண்டங்களை உண்ண வேண்டும். இறுதியில் கசப்பானவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். வேறு சுவைப் பொருள்களை இடையே சுவைத்தல் வேண்டும். இந்த முறையில் உணவை திருமண விருந்தில் மட்டும் தான் கடைபிடிக்கின்றனர். மற்ற இடங்களில் இல்லை. இவற்றை,

**கைப்பன எல்லாம் கடைதலை தித்திப்ப
 மெச்சும் வகையால் ஒழிந்த இடையாகத்
 துய்க்க முறை வகையால் ஊண்.⁶**

என்ற பாடலின் மூலம் எந்த உணவை எந்த வரிசையில் உண்ண வேண்டும் என்பதை எடுத்துரைக்கின்றது.

உண்ணக்கூடாத முறைகள்

நாகரீகம் என்று காலத்தின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப உண்ணக்கூடிய முறைகளும் மாறிவிட்டன. இன்றைய காலகட்டத்தில் உண்பதற்கு மேசை மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகி விட்டது. தரையில் அமர்ந்து உண்பவர்களை ஏளனமாக பார்க்கும் காலத்தில் தான் நாம் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றோம்.

அதேபோல் வெளி உணவகங்களில் பலவற்றில் நின்றுகொண்டு உண்ணும் முறையில் தான் உள்ளது. ஆசைப்பட்ட உணவுப் பொருள்களை வரைமுறை இல்லாமல் உண்பவர்களும் உள்ளனர். இவ்வாறு இருந்தால் உடல் பருமன் மற்றும் உடல்நலக் குறைபாடுகள் ஏற்படக்கூடும். எனவே உண்ணக் கூடாத முறைகளாக,

**கிடந்துண்ணார் நின்றுண்ணார் வெள்ளியுடை
 சுட்டார்**

**சிறந்து மிகவுண்ணார் கட்டின்மே துண்டாய்
 இறந்தொன்றுந் திண்ணற்க நின்று.⁷**

என்ற பாடல் வரிகளின் மூலம் பெருவாயின்முள்ளியார் குறிப்பிடுகின்றார்.

வாய் துப்புரவு செய்தல்

உண்டபின் வாயை நன்கு கொப்பளித்து எச்சில் இல்லாத வகையில் சுத்தம் செய்து தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் வாய் துர்நாற்றம் மற்றும் வாயில் ஏற்படக்கூடிய தொற்றுகளும் குறையும் என்பதை,

**இழியாமை நன்குமிழ்ந் தெச்சி தளவாய்
 அடியோடு நன்கு துடைத்து வடிவுடைத்தா
 முக்காற் குடித்துத் துடைத்து முகத்திற்குப்**

**பொத்த வகையால் விரலுறுத்தி வாய்பூசல்
 மிக்கவர் கண்ட நெறி.⁸**

என்று உடல்நலத்தோடு வாழ்வதற்கு வழிகாட்டுகிறது.

நீர் பருகும் முறை

நாம் எப்படி உணவு உண்ண வேண்டும், எப்படி நீர் பருக வேண்டும் என்பன போன்ற சாதாரண செய்திகளும் இங்கு நல்ல ஆசார அடிப்படையில் அமையும் அறிவுரைகளாக கின்றன. இவற்றை,

இருகையாற் தண்ணீர் பருகார்⁹

என்ற பாடல் வரியின் மூலம் தண்ணீரை இருகையாலும் குடித்தலாகாது என்று ஆசாரக்கோவை குறிப்பிடுகின்றது.

முடிவுரை

உணவே மருந்து என்ற பழமொழிக்கேற்ப நாம் உண்ணும் உணவை சரியான முறையில் நெறிமுறைகளை பின்பற்றி உண்டால் தான் உடல்நலக்குறைவின்றி வாழ இயலும். உணவுதானே என்று அலட்சியமாக உண்ணாமல் விழிப்புணர்வோடும் இருக்க வேண்டும் என்றும் மேற்கூறிய நெறிமுறைகள் அனைத்தையும் கடைபிடித்தால் நல்லதொரு ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ இயலும் என்பதையும் இக்கட்டுரையின் மூலம் அறியமுடிகின்றது.

சான்றெண் விளக்கம்

1. ஆசாரக்கோவை, பா. - 26
2. ஆசாரக்கோவை, பா. - 18
3. ஆசாரக்கோவை, பா. - 19
4. ஆசாரக்கோவை, பா. - 20
5. ஆசாரக்கோவை, பா. - 21
6. ஆசாரக்கோவை, பா. - 25
7. ஆசாரக்கோவை, பா. - 23
8. ஆசாரக்கோவை, பா. - 27
9. ஆசாரக்கோவை, பா. - 28

துணைநூற்பட்டியல்

- ♦ ஆசிரியர் குழு, பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் (மூலமும் உரையும்) கௌரா பதிப்பக குழுமம், திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.