



Indian Knowledge System in Tamil Traditional Food Culture: Health and Ethics

Dr M. Ramachandran*

Associate Professor in Tamil

Nandha Arts and Science College (Autonomous), Erode.

Email: rampiththan@gmail.com, Orcid id: <https://orcid.org/0009-0000-3815-4580>.

Dr.V.C. Srinivasan¹,

Administrative Officer,

Nandha Arts and Science College (Autonomous), Erode.

Email: srvc2345@gmail.com, Orcid Id: <https://orcid.org/0009-0008-9926-7982>

Dr. A. Lakshmi Duttai²,

Assistant Professor, School of Tamil. Pondicherry University, Puducherry.

Email: lakshmi.duttai@pondiuni.ac.in.

*Corresponding Author: Dr M. Ramachandran, Email: rampiththan@gmail.com,

ABSTRACT

Tamil traditional food culture is a balanced Indian Knowledge System (IKS) that transcends the mere sensory experience of taste. It integrates the three-dimensional well-being of the body, mind, and soul with social order and spiritual growth. From Sangam literature to the traditions of the Siddhars and Ayurveda, food has been considered a fundamental framework of life.

The core foundations of this culture include seasonal diets aligned with the equilibrium of nature's five elements (Pancha Bhootas), the Sattvic food tradition aimed at purifying the mind, and the ethical principles surrounding food distribution and sharing.

This article examines the health philosophy and the socio-spiritual ethical values of Tamil traditional dietary practices through the lens of the Indian Knowledge System.

Key words: *Tamil Food Culture, Indian Knowledge System, Health, Ethics, Traditional Food, Seasonal Food.*

Special Issue

Editor:

Dr.V.C. Srinivasan,

Administrative

Officer,

Nandha Arts and

Science College

(Autonomous), Erode.

Email:

srvc2345@gmail.com

Orcid:

[https://orcid.org/0009-](https://orcid.org/0009-0008-9926-7982)

[0008-9926-7982](https://orcid.org/0009-0008-9926-7982)

Journal Homepage: <https://tamilmanam.in/journal/>

This is an open access article under the License Creative Commons Attribution 4.0 International License

<http://creativecommons.org//license/by/4.0/>

தமிழ் பாரம்பரிய உணவுப் பண்பாட்டில் இந்திய அறிவு அமைப்பு: உடல்நலம் மற்றும் நெறியியல்

* முனைவர் மா. இராமச்சந்திரன், இணைப் பேராசிரியர், தமிழ்த் துறை,
நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி)-ஈரோடு
1 முனைவர் வி.சி. சீனிவாசன், நிர்வாக அதிகாரி,
நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு.
2 முனைவர் அ. லட்சுமி துத்தாய், உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,
புதுச்சேரி பல்கலைக்கழகம், புதுச்சேரி.

சுருக்கம் (Abstract)

தமிழர் பாரம்பரிய உணவுப் பண்பாடு என்பது உணவின் சுவை அனுபவத்தைத் தாண்டி, உடல்-மன-ஆன்மா ஆகிய முப்பரிமாண நலன்களையும், சமூக ஒழுங்கு மற்றும் ஆன்மிக வளர்ச்சி நெறிகளையும் ஒருங்கிணைக்கும் ஒரு சீரான இந்திய அறிவு அமைப்பாக (Indian Knowledge System) விளங்குகிறது. சங்க இலக்கியங்களில் இருந்து சித்தர் மற்றும் ஆயுர்வேத மரபுகள் வரை, உணவு என்பது வாழ்வியலின் அடிப்படைக் கட்டமைப்புகளில் ஒன்றாக பரிசீலிக்கப்பட்டுள்ளது. இயற்கையின் ஐம்பூத சமநிலையுடன் ஒத்திசைந்த பருவ உணவுகள், மனதைத் தூய்மைப்படுத்தும் சாத்தவிக உணவு மரபு, உணவு வழங்கல் மற்றும் பகிர்வு சார்ந்த அற நெறிமுறைகள் ஆகியவை இப்பண்பாட்டின் மைய அடித்தளங்களாகும். இக்கட்டுரை, இந்திய அறிவு அமைப்பின் கண்ணோட்டத்தில், தமிழ்ப் பாரம்பரிய உணவுமுறைகளின் உடல்நல மெய்யியல் (Health Philosophy) மற்றும் சமூக-ஆன்மிக நெறியியல் விழுமியங்களை (Ethical Values) ஆய்வு செய்கிறது.

முக்கிய சொற்கள்: தமிழ் உணவுப் பண்பாடு, இந்திய அறிவு அமைப்பு, உடல்நலம், நெறியியல், பாரம்பரிய உணவு, பருவ உணவு.

1. அறிமுகம் (Introduction)

உணவு என்பது மனிதனின் அடிப்படை உயிரியல் தேவையாக மட்டும் அல்லாமல், தமிழ்ச் சமூகத்தில் ஒரு ஆழ்ந்த அறநெறிச் செயல்பாடாக (Ethical Practice) உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. "உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோர்" என்ற பழம்பெரும் வாசகம், உணவளிப்பை ஒரு சமூகப் பொறுப்பாகவும், உயிர்க்காத்தல் என்ற உயரிய அறச்செயலாகவும் கருதிய மரபை வெளிப்படுத்துகிறது. இந்திய அறிவு அமைப்பின் (IKS) அடித்தளத்தில், உணவு உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகிய மூன்றின் சமநிலையையும் நல்வாழ்வையும் பேணும் ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாகக் கருதப்படுகிறது. இது வெறும் கலோரிகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களைத் தாண்டி, மனிதனின் முழுமையான வாழ்க்கைத் தரத்தை பாதிக்கும் ஒரு ஒருங்கிணைந்த ஆரோக்கிய மெய்யியலை (Holistic Health Philosophy) முன்வைக்கிறது (சிவத்தம்பி, 1998).

தமிழ்ப் பாரம்பரிய உணவு முறைகள், இயற்கை வளங்கள், பருவநிலைச் சுழற்சிகள், தனிப்பட்ட உடலியல் அமைப்பு (தோஷங்கள்) மற்றும் சமூக-சூழல் ஒழுக்கங்கள் ஆகியவற்றை மையமாகக் கொண்டு பல்லாண்டுகளான அனுபவ அறிவின் வழியாக உருவாக்கப்பட்டவை. நவீன காலத்தின்

தூண்டுதல்களையும், செயற்கை முறைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்ட உணவுப் பழக்கங்களுக்கு மாற்றாக, இம்மரபு இயற்கையோடிணைந்த, தன்னிறைவுள்ள, நோய்த்தடுப்பு ஆரோக்கியக் கோட்பாடுகளை வழங்குகிறது. இது உணவை 'மருந்தாக' (Food as Medicine) கண்ட சித்த மருத்துவம் மற்றும் ஆயுர்வேத அறிவுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது (அருணாசலம், 2005).



Fig1: தமிழ்ப் பாரம்பரிய உணவுப் பண்பாட்டின் ஒருங்கிணைந்த மாதிரி

இந்த மாதிரி, தமிழ்ப் பாரம்பரிய உணவு முறைகள் இந்திய அறிவு அமைப்பின் அகலமான மெய்யியலில் வேரூன்றியுள்ளதையும், இயற்கை, உடல், அறம் ஆகிய மூன்று அடிப்படைக் கொள்கைகளால் வடிவமைக்கப்பட்டதையும் காட்டுகிறது. இது இறுதியில் மனித வாழ்வின் அனைத்து பரிமாணங்களுக்கும் (உடல், மனம், சமூகம், ஆன்மா) நன்மை பயக்கும் நோக்குடன் செயல்படுகிறது.

2. இந்திய அறிவு அமைப்பு மற்றும் உணவுக் கோட்பாடுகள்

இந்திய அறிவு அமைப்பு (Indian Knowledge System - IKS) என்பது பண்டைய வேத, உபநிடத மெய்யியலிலிருந்து ஆயுர்வேதம், சித்த மருத்துவம், யோக தத்துவம் மற்றும் பல்வேறு பிராந்திய அறிவு மரபுகள் வரையிலான ஒரு முழுமையான சிந்தனை மற்றும் நடைமுறைக் கட்டமைப்பாகும். இது வாழ்க்கையை ஒருங்கிணைந்த முழுமையான வடிவில் காணும் ஒரு மெய்யியலை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இந்த அமைப்பினுள், உணவு மனித உணர்வுகள், மனதின் தன்மை மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியுடன் நேரடியாக இணைக்கப்படுகிறது. இதன் அடிப்படையில் உணவு மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது, இது 'குண மூவிரு' (மூன்று குணங்கள்) என்ற தத்துவத்தின் அடிப்படையில் அமைகிறது.

1. சாத்விக உணவு (Sattvic Food):

சாத்விகம் என்பது தூய்மை, அமைதி மற்றும் சமநிலை ஆகிய குணங்களைக் குறிக்கிறது. இதனை வளர்க்கும் உணவுகள் உடலையும் மனதையும் தூய்மைப்படுத்தி, ஞானத்திற்கு ஏற்றதாக ஆக்குகின்றன. இவை இயற்கையான, புதிய, ஊட்டச் சத்து மிகுந்த மற்றும் மிதமான

சுவையுடையவை. தமிழ் பாரம்பரிய உணவுகளில் பெரும்பாலானவை சாத்தவிக தன்மை கொண்டவையே. கம்பு, சாமை, தினை, கேழ்வரகு போன்ற சிறுதானியங்கள், பல்வேறு பருப்பு வகைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், நெய் (வெண்ணெய்), மோர் (காடி), தேன், மசாலாப் பொருட்கள் சேராத இயற்கை உப்பு ஆகியவை சாத்தவிக உணவுகளின் சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகள் (வேதசாரம், உபநிடதங்கள்; சுவாமி, 2010).

2. இராஜசிக உணவு (Rajasic Food):

இராஜசம் என்பது செயல், ஆற்றல் மற்றும் ஆவேசம் ஆகிய குணங்களைக் குறிக்கிறது. இத்தகைய உணவுகள் செயல்திறன் மற்றும் உடல் வலிமையைத் தூண்டினாலும், மனத்தில் அமைதியின்மை மற்றும் உணர்ச்சி மிகுதியை உருவாக்கும். காரமான, புளிப்பான, உப்பு மிக்க மற்றும் வறுத்த உணவுகள் இவ்வகையைச் சார்ந்தவை. அதிக மசாலாப் பொருட்கள் கொண்ட உணவுகள், தேன், காபி போன்றவை உதாரணங்களாகும்.

3. தாமசிக உணவு (Tamasic Food):

தாமசம் என்பது மந்தம், சோர்வு மற்றும் அறியாமை ஆகிய குணங்களைக் குறிக்கிறது. இத்தகைய உணவுகள் உடல் மற்றும் மன சோர்வையும், மந்தநிலையையும், சிந்தனைத் தெளிவின்மையையும் ஏற்படுத்துகின்றன. கெட்டுப்போன, மீண்டும் சூடாக்கப்பட்ட, அதிகமாகப் பொறித்த அல்லது வறுத்த உணவுகள், இறைச்சி, மது, போதைப் பொருட்கள் போன்றவை இதில் அடங்கும்.

தமிழ் மரபு, சாத்தவிக உணவை வாழ்வின் மையமாகக் கொண்டு, ஆரோக்கியம் மற்றும் மனத் தெளிவைப் பேணுகிறது. "ஆற்றின் அளவறிந்து கூறுக" (திருக்குறள் - 478) என்ற வாக்கியம், எல்லாவற்றையும் அளவோடு உண்ணும் சாத்தவிக அணுகுமுறையை வலியுறுத்துகிறது.



Fig2: இந்திய அறிவு அமைப்பின் (IKS) உணவு வகைப்பாட்டு

இந்த படம் இந்திய அறிவு அமைப்பின்படி உணவு, உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவிற்கு இடையிலான தொடர்பை விளக்குகிறது. சாத்விக உணவு தூய்மை மற்றும் அமைதியைத் தருகிறது, இராஜசிக உணவு செயல் மற்றும் உணர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது, தாமசிக உணவு மந்தம் மற்றும் சோம்பலை ஏற்படுத்துகிறது. ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு சாத்விக உணவை மையமாகக் கொண்ட அணுகுமுறையை இது வலியுறுத்துகிறது மற்றும் திருக்குறளிலிருந்து அளவோடு உண்ணுவதன் முக்கியத்துவத்தை மேற்கோள் காட்டுகிறது.

3. தமிழ் பாரம்பரிய உணவுகள்: உடல்நல அறிவியல்

3.1 சிறுதானிய உணவுப் பண்பாடு

தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவு முறையில், நெல் ஆட்சி பெறுவதற்கு முன்னர், சிறுதானியங்களே (Minor Millets) முதன்மை நிலையில் இருந்தன. இவை நவீன ஊட்டச்சத்து அறிவியலின் பார்வையில் முழுநீள் கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் (Complex Carbohydrates) மாபெரும் ஆதாரங்களாக விளங்குகின்றன.

- **கம்பு:** இயற்கையான குளிர்ச்சி தன்மை கொண்ட இத்தானியம், உடலின் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, உள்ளொரிச்சல் (Acidity) மற்றும் சிறுநீர்ப்பை தொடர்பான சிக்கல்களைக் குறைக்க உதவுகிறது. இதன் நார்ச்சத்து (Fibre) செரிமானத்தை மெதுவாக்கி, இரத்தச் சர்க்கரையின் (Glycemic Index) அளவைத் திடீர் உயர்விலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- **தினை:** செரிமானத்தை எளிதாக்கும் இலகுவான தன்மை கொண்டது. இது கொலஸ்ட்ரால் (Cholesterol) குறைத்து இதய நலத்தைப் பேணுவதுடன், மெக்னீசியம் நிறைந்திருப்பதால் நரம்பு மண்டலத்திற்கும் உதவுகிறது.
- **கேழ்வரகு (ராகி):** கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து (Calcium & Iron) நிறைந்த இத்தானியம், எலும்புகளின் வலிமைக்கும், இரத்தச் சிவப்பணுக்கள் உருவாக்கத்திற்கும் முக்கியமானது. மேலும், அமினோ அமிலங்கள் உட்குரப்பு செய்யப்படுவதைக் கட்டுப்படுத்தி நீரிழிவு நோயை (Diabetes) தடுக்க உதவும் தன்மை ஆய்வுகளில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது (முத்துசாமி, 2017).
- இந்த சிறுதானியங்கள் நார்ச்சத்து, நொதிகள் (Enzymes), மற்றும் சிறுபோதும் சத்துக்கள் (Micronutrients) நிறைந்திருப்பதால், நவீன வாழ்வியலில் பரவலாக உள்ள சர்க்கரை நோய், பருமன், இதய நோய் ஆகியவற்றைத் தடுக்கும் வலுவான உணவு வலையமைப்பை (Food Matrix) வழங்குகின்றன.

3.2 புளிப்பு மற்றும் புளித்த உணவுகள்

தமிழ்ப் பாரம்பரியத்தில், தானியங்களை நீரில் ஊறவைத்து புளிக்க வைத்து பயன்படுத்தும் முறை ஒரு முக்கியமான உணவு உருவாக்கத் தொழில்நுட்பமாகும். இட்லி, தோசை, கூழ் (Koozh), காடி போன்றவை இதன் விளைபொருட்கள். இந்தப் புளித்தல் செயல்முறையின் மூலம் இயற்கையான நொதிகள் (Natural Fermentation) உருவாகின்றன.

இந்த நொதிகள்:

1. உணவின் ஊட்டச்சத்து ஏற்புத்தன்மையை (Bioavailability) அதிகரிக்கின்றன.
2. குடலில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்களை (Gut Flora) வளர்க்கின்றன.
3. லாக்டிக் அமிலம் (Lactic Acid) சேர்வதால், உணவு கெட்டுப்போகாமலும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

இத்தகைய உணவுகள் செரிமானத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தையும் (Gut Health), நோயெதிர்ப்பு சக்தியையும் (Immunity) வலுப்படுத்துவதாக ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன. இத்தகைய உணவுகள் செரிமானத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தையும் (Gut Health), நோயெதிர்ப்பு சக்தியையும் (Immunity) வலுப்படுத்துவதாக ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன (ராஜேந்திரன், 2019).

3.3 மருந்துணவுக் (Nutraceutical) கருத்து

சித்த மருத்துவம் மற்றும் ஆயுர்வேதம் ஆகிய இந்திய அறிவு மரபுகள் "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்ற கோட்பாட்டை முன்வைக்கின்றன. இதன்படி, அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பல மசாலாப் பொருட்கள் மற்றும் மூலிகைகள், நோய்த்தடுப்பு மருந்துகளாக (Preventive Medicine) செயல்படுகின்றன.

- **சுக்கு (Dry Ginger):** சூடு தன்மை கொண்ட இது, செரிமான நொதிகளைத் தூண்டி செரிமானத் தீ (Digestive Fire)-ஐ சீர்படுத்துகிறது. குளிர், சளி நோய்களுக்கு முதல் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- **மிளகு (Black Pepper):** "பிப்பலி" (King of Spices) என அழைக்கப்படும் இது, உணவிலுள்ள மற்ற ஊட்டச்சத்துக்களின் உடலுறிஞ்சுதலை 800% வரை அதிகரிக்க உதவுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இது நோயெதிர்ப்பு சக்தியை ஊக்குவிக்கும் இயல்பும் கொண்டது.
- **மஞ்சள் (Turmeric):** குர்குமின் (Curcumin) எனும் சக்திவாய்ந்த நிறமியைக் கொண்ட இது, ஒரு இயற்கை அழற்சி எதிர்ப்பி (Anti-inflammatory) மற்றும் நச்சுநீக்கி (Antioxidant) ஆகும். காயங்களை ஆற்றுவதுடன், நாள்பட்ட அழற்சி நோய்களைத் தடுக்கும் திறன் பெற்றது (அகஸ்தியர் சுகாவளி; ஜெயலட்சுமி, 2021).



Fig3 : தமிழ்ப் பாரம்பரிய உணவுகளின் உடல்நல அறிவியல் - ஒரு தொகுப்பு

இந்த படம் இந்திய அறிவு அமைப்பின்படி உணவு, உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவிற்கு இடையிலான தொடர்பை விளக்குகிறது. சாத்விக உணவு தூய்மை மற்றும் அமைதியைத் தருகிறது, இராஜசிக உணவு செயல் மற்றும் உணர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது, தாமசிக உணவு மந்தம் மற்றும் சோம்பலை ஏற்படுத்துகிறது. ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு சாத்விக உணவை மையமாகக் கொண்ட அணுகுமுறையை இது வலியுறுத்துகிறது மற்றும் திருக்குறளிலிருந்து அளவோடு உண்ணுவதன் முக்கியத்துவத்தை மேற்கோள் காட்டுகிறது.

4. உணவு மற்றும் நெறியியல் (Ethical Dimensions of Food)

தமிழரின் உணவுப் பண்பாடு, வெறும் உடல் ஊட்டச்செயலைத் தாண்டி, ஒரு சமூக-அற மெய்யியலாக (Socio-ethical Philosophy) விளங்குகிறது. இங்கு, உணவு பற்றிய எண்ணக்கரு மற்றும் செயல்பாடுகள், தனிநபர் முதல் பிரபஞ்சம் வரையிலான அனைத்துத் தரப்புகளுடனும் கொள்ளும் உறவை வரையறுக்கும் நெறிமுறைகளாக அமைகின்றன.

4.1 உணவுப் பகிர்வு மற்றும் அறம்: சமூகக் கடனாக

தமிழ்ப் பண்பாட்டில், உணவு என்பது ஒரு தனிப்பட்ட சொத்து அல்லது அனுபவம் அல்ல. விருந்தோம்பல் (Hospitality) உயர்ந்த குணமாக போற்றப்பட்டது. "விருந்தோம்பி வருவார்கண் கொள்க" (திருக்குறள் - 86) என்ற வள்ளுவர் வாக்கு, விருந்தினரை உணவால் ஏற்றுக்கொள்ளும் கடமையை வலியுறுத்துகிறது. மேலும், "பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஓம்புதல்" (குறள் - 322) என்பது பகிர்வின் மூலம் அனைத்து உயிர்களையும் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற பரந்த அறக்கொள்கையை வெளிப்படுத்துகிறது. எனவே, அன்னதானம் மிக உயர்ந்த தானமாகக் கருதப்பட்டது. இந்தப் பகிர்வு நெறிமுறை, சமூகத்தில் பசிபின்மை (Zero Hunger) மற்றும் சமூக ஒற்றுமையை (Social Cohesion) நிலைநாட்டுவதை நோக்கமாகக் கொண்டது (முனைவர். மு. சண்முகசுந்தரம், தமிழர் சமூக நெறிமுறைகள், 2015).

4.2 உணவு வீணாக்காமை: புனிதமான கடமை

"அன்னம் வீணாகாது" எனும் கொள்கை, உணவின் புனிதத் தன்மையையும், அது கிடைப்பதற்கான இயற்கை மற்றும் மனித உழைப்பு ஆகியவற்றுக்கான மரியாதையையும் வெளிப்படுத்துகிறது. உணவை வீணாக்குதல் ஒரு சமூகப் பாவமும் (Social Sin), இயற்கைக்கு எதிரான செயலும் ஆகக் கருதப்பட்டது. இக்கருத்து "உண்பது நாழி; உண்ணாதது இரு நாழி" (நாலடியார்) என்ற வரிகளில் தொனிக்கிறது, இது தேவையான அளவு மட்டுமே எடுத்து, மிச்சத்தை வைத்திருக்கும்படி அறிவுறுத்துகிறது. இத்தகைய மிதமான மனப்பான்மை (Mindfulness & Moderation) சுற்றுச்சூழல் வளங்களின் நிலையான பயன்பாட்டிற்கு அடித்தளமாக அமைகிறது.

4.3 அஹிம்சை மற்றும் தாவர உணவுப் பழக்கம்: வாழ்க்கை நேயம்

பல தமிழ்ச் சமய மரபுகள், குறிப்பாக சமணம், பௌத்தம் மற்றும் சைவம், தாவரம் சார்ந்த (பச்சைய உணவு) உணவு முறைகளை ஊக்குவித்தன. இது அஹிம்சை (அவ்வயிர் கொல்லாமை) என்ற அடிப்படை நெறிமுறையில் இருந்து உருவானது. சிலப்பதிகாரம் போன்ற இலக்கியங்கள்

வேட்டையைக் கண்டிக்கின்றன. இந்த நெறிமுறை, உயிர் நேயத்துடன் (Reverence for Life) நேரடியாக இணைந்துள்ளது. நவீன சூழலியல் அறிவியலின் பார்வையில், தாவரம் சார்ந்த உணவு முறைகள் கார்பன் களைகளைக் (Carbon Footprint) குறைப்பதுடன், நிலம் மற்றும் நீர் வளங்களின் திறம்பட்ட பயன்பாட்டுக்கு உதவுவதாகக் கருதப்படுகிறது. எனவே, இப்பழக்கம் தனிப்பட்ட தூய்மை மட்டுமின்றி, பரந்த சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு மற்றும் நிலைத்தன்மைக்கான (Environmental Sustainability) ஒரு நெறிமுறை அடிப்படையையும் வழங்குகிறது.



Fig4: தமிழ்ப் பாரம்பரிய உணவு நெறிமுறைகளின் ஒருங்கிணைந்த விளைவு

இந்த படங்கள் இந்திய அறிவு அமைப்பின்படி உணவு, உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவின் தொடர்பை விளக்குகின்றன. சாத்விக, இராஜச, தாமச உணவுகள் மற்றும் சிறுதானியங்கள், புளித்த உணவுகள், மசாலாப் பொருட்களின் மருத்துவ குணங்கள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும், விருந்தோம்பல், உணவை வீணாக்காதிருத்தல், அஹிம்சை போன்ற தமிழர்களின் சமூக-அறநெறிப் பண்பாடும் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

5. சமய வழிபாடுகள் மற்றும் உணவுப் பண்பாடு

தமிழ்ச் சமய நடைமுறைகளில், உணவு என்பது ஒரு அன்றாட செயல்முறை அல்ல; அது ஆன்மிக வழிபாட்டின் ஒரு அங்கமாகவும் (Integral Part), வெளிப்பாடாகவும் உருமாற்றம் பெற்றுள்ளது. இந்த இணைப்பு, உணவைப் புனிதமாக்கி, அதன் வழியாக உடல், மனம் மற்றும் சமூகம் ஆகிய முப்பரிமாணங்களையும் ஒருங்கிணைக்கும் ஒரு சாதனமாகச் செயல்படுகிறது.

1. நெய்வேத்தியம் (Food Offering to the Divine):

இது தெய்வத்துக்கு உணவை முன்வைத்துப் பிறகே அதனை உண்ணும் சடங்காகும். இச்செயல், அன்றாட உணவை ஒரு தானமாகவும் (Offering), தூய்மைப் படுத்தலாகவும் (Sanctification) மாற்றுகிறது. உணவு முதலில் தெய்வத்திற்கு சமர்ப்பிக்கப்படுவதால், அதன் தயாரிப்பிலும் பரிமாற்றத்திலும் சுத்தம் மற்றும் முழுமை கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. இறைவனுக்கு

விருந்து வைத்த பின் உண்பது, உணவின் மீதான பற்றின்மை (Detachment) மற்றும் நன்றியுணர்வை (Gratitude) வளர்க்கிறது. இத்தகைய உணவு 'பிரசாதம்' என புனிதமான ஆசீர்வாதமாக மாறுகிறது.

2. அன்னதானம் (Food Charity):

சமய நிறுவனங்கள் மூலமாகவோ அல்லது தனி நபர்களால் மேற்கொள்ளப்படும் 'சத்திரம்' போன்ற அன்னதானம், உணவை ஒரு சமூக நீதிக் கருவியாக மாற்றுகிறது. "உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோர்" என்ற திருக்குறள் வாக்கு, உணவளிப்பை மிக உயர்ந்த அறச்செயலாகக் கொள்கிறது. மடங்கள் மற்றும் கோயில்கள் வழியாக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட இந்த அறப்பணி, சமூகத்தில் பசியை ஒழிக்கும் (Eradication of Hunger) ஒரு முறைசார் முயற்சியாக அமைந்தது. இது சாதி, மதம், தகுதி எவற்றையும் பார்க்காமல் சமூகத்தின் பலவீனமான பிரிவினருக்கு உணவு பாதுகாப்பை (Food Security) வழங்கியது.

3. விரத உணவுகள் (Fasting Foods):

பல்வேறு விரதங்கள் மற்றும் சமயத் திருவிழாக்கள் குறிப்பிட்ட வகை உணவுகள் அல்லது உண்ணாநிலைகளை (Fasting) முன்வைக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, சைவ விரதத்தில் கடுகு, உளுந்து, சிறுதானியங்கள் போன்ற இலகுவான, தூய்மையான (சாத்தவிக) உணவுகள் முக்கியமாகின்றன. இத்தகைய காலகட்ட உணவுப் பழக்கம், உடலை இயற்கையாகத் தூய்மைப்படுத்தவும் (Detoxification), செரிமான மண்டலத்திற்கு ஓய்வு அளிக்கவும், மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும் உதவுகிறது. விரதம் என்பது வெறும் உணவு தியாகம் அல்ல; அது ஆன்மிக கவனம் மற்றும் சுயக்கட்டுப்பாட்டை (Self-Discipline) பயிற்சி செய்யும் ஒரு வழிமுறையாகும்.



Fig5: சமய வழிபாடுகளில் உணவின் பாத்திரம்

6. நவீன காலத்தில் தமிழ் பாரம்பரிய உணவின் தேவையியல்

இன்றைய உலகின் விரைவான, தொழிற்சார வாழ்க்கை முறை மனித உணவுப் பழக்கங்களில் ஒரு பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. செயற்கை நிறங்கள், பதனீடுகள், இரசாயனக் கலப்படங்கள் மற்றும் அதிகப்படியான சர்க்கரை-உப்புக் கொண்ட செயல்முறை உணவுகள் (Processed Foods) ஆட்சி செய்யும் சூழல் உருவாகியுள்ளது. இதன் நேரடி விளைவாக, நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள், புற்றுநோய் மற்றும் ஊட்டக்குறை நோய்கள் போன்ற வியாதிகள் பொதுவாகிவிட்டன. இந்த நெருக்கடி நிலையில், பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாய் சோதனை செய்யப்பட்ட தமிழ்ப் பாரம்பரிய உணவுப் பண்பாடு (Tamil Traditional Food Ethos) ஒரு நம்பகமான, நிலைத்த ஆரோக்கிய மாற்று மாதிரியாக (Sustainable Alternative Health Model) மீண்டும் பிரகாசிக்கிறது.

இந்த மரபு, உணவை ஒரு இயற்கையான மருந்தாக (Food as Medicine) கருதும் இந்திய அறிவு அமைப்பின் (IKS) அடித்தளத்தில் நிற்கிறது. இது வெறும் கலோரிகளின் கணக்கீடு அல்ல; உடலின் தோஷ சமநிலை (வாத, பித்த, கபம்), பருவநிலை, உணவுப் பொருட்களின் சுவை மற்றும் இயல்பு (குளிர்/வெப்பம்) ஆகியவற்றின் நுண்ணிய புரிதலின் மீது அமைந்துள்ளது. சிறுதானியங்கள் (கம்பு, தினை, சாமை), புளித்த உணவுகள் (இட்லி, கூழ்), மசாலாப் பொருட்கள் (மிளகு, சுக்கு, மஞ்சள்) ஆகியவை மனிதர்களை நோயிலிருந்து காப்பதற்காக (Preventive) வடிவமைக்கப்பட்ட உணவு முறைகளாகும்.

மேலும், இம்மரபு இயற்கை-நேர்த்தியான உறவை (Agro-ecological Relationship) ஊக்குவிக்கிறது. உள்ளூர், பருவத்துக்கு ஏற்ற விளைபொருட்களை உட்கொள்ளும்படி தூண்டுவதன் மூலம், இது விவசாய உயிர்ப்பன்மையைக் காத்து, உணவுப் பொருட்களின் போக்குவரத்துக் கார்பன் க **cn**டுகளைக் (Carbon Footprint) குறைக்கிறது. உணவு வீணாக்காமை மற்றும் பகிர்வு சார்ந்த நெறிமுறைகள், சமூகத்தில் உணவு நீதியை உருவாக்குகின்றன.

எனவே, சுகாதார நெருக்கடியையும் சுற்றுச்சூழல் சீர்கேட்டையும் சமாளிக்க, தமிழ்ப் பாரம்பரிய உணவறிவை மீட்டெடுப்பது ஒரு கலாச்சுர மீளாய்வு (Cultural Revival) மட்டுமின்றி, ஒரு அவசியமான ஜனநலக் கொள்கைத் தேவை (Public Health Imperative) ஆகும். இது தனிநபர் ஆரோக்கியத்துடன் சமூக, பொருளாதார, சுற்றுச்சூழல் நலன்களையும் ஒருங்கிணைக்கும் ஒரு முழுமையான தீர்வு வழி (Holistic Solution Pathway).



Fig6: நவீன உணவு நெருக்கடிக்கு பாரம்பரிய உணவு மாதிரியின் பதில்

இந்த படங்கள் இந்திய அறிவு அமைப்பின்படி உணவு, உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவின் தொடர்பை விளக்குகின்றன. சாத்விக, இராஜச, தாமச உணவுகள் மற்றும் சிறுதானியங்கள், புளித்த உணவுகள், மசாலாப் பொருட்களின் மருத்துவ குணங்கள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும், விருந்தோம்பல், உணவை வீணாக்காதிருத்தல், அஹிம்சை போன்ற தமிழர்களின் சமூக-அறநெறிப் பண்பாடும் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

7. முடிவுரை (Conclusion)

தமிழர் பாரம்பரிய உணவுப் பண்பாடு, இந்திய அறிவு அமைப்பின் (Indian Knowledge System) ஒரு சிறந்த மற்றும் முழுமையான வெளிப்பாடாகும். இது உடல்நலம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து ஆகியவற்றின் அடிப்படை நோக்குகளைத் தாண்டி, ஒரு நிலையான மற்றும் அறவழிப் பட்ட வாழ்வியல் முறைமையாக (Sustainable and Ethical Lifestyle Framework) விளங்குகிறது. இம்மரபு, உணவை ஒரு சமூகப் பொறுப்பாகவும், ஆன்மிகப் பயிற்சியாகவும் மாற்றி, தனிநபர் வாழ்விலும் சமூகக் கட்டமைப்பிலும் நல்லொழுக்கம், பகிர்வு ஞானம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் உணர்வை வேரூன்றச் செய்கிறது.

செயல்முறை உணவுகள் மற்றும் நவீன வாழ்க்கை முறைகளால் உருவாகும் பல்துறை சவால்களைச் சமாளிக்க, இப்பாரம்பரிய அறிவு ஒரு சக்திவாய்ந்த மாற்று வழியை வழங்குகிறது. உணவே மருந்து என்ற சித்தர் கொள்கையும், சாத்விக உணவு என்ற யோகக் கோட்பாடும், அன்னதானம் என்ற சமூக நீதிக் கருத்தும் இணைந்து, உடல்-மன-ஆன்மா-சமூகம் ஆகிய அனைத்து அடுக்குகளின் சமநிலைக்கான ஒரு முழுமையான வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை (Holistic Life Philosophy) உருவாக்குகின்றன.

எனவே, நலிந்துகொண்டிருக்கும் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் பொதுச் சுகாதாரத்தை மீட்டெடுக்க, தமிழ்ப் பாரம்பரிய உணவு அறிவை மீண்டும் நடைமுறைப்படுத்துவது ஒரு கலாச்சாரக் கடமை மட்டுமல்ல;

இது ஒரு அவசியமான சமகால அவசியமும் (A Contemporary Imperative) ஆகும். இதனைப் புத்துயிர்ப்பிப்பதன் வழியே, நிலையான ஆரோக்கியம், சமூக நீதி மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ஈடுசெய்தலுக்கான வழிவகைகளை நாம் பெற முடியும்.

8. மேற்கோள்கள்:

1. சிவத்தம்பி, கே. (1998). *தமிழர் சமூக அறநெறிகளும் வாழ்வியலும்*. சென்னை: இந்து மிஷன் பதிப்பகம்.
2. அருணாசலம், எம். (2005). *தமிழ் மரபு உணவுகள்: ஒரு ஆய்வு*. மதுரை: மீனாட்சி பதிப்பகம்.
3. திருக்குறள். (வேளாண்மை அதிகாரம்).
4. சுவாமி, ஞானானந்தர். (2010). *யோகம் மற்றும் ஆயுர்வேதத்தில் உணவு*. சென்னை: ராமகிருஷ்ண மடம் பதிப்பகம்.
5. சிவசுப்ரமணியன், நா. (2012). *தமிழ் மரபு உணவுகள்: மருத்துவக் கண்ணோட்டம்*. தஞ்சாவூர்: தமிழ்ப் பல்கலைக்கழக வெளியீடு.
6. முத்துசாமி, ரா. (2017). *தமிழர் சிறுதானிய உணவுப் பண்பாடு*. சென்னை: நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்.
7. ராஜேந்திரன், கே. (2019). *பாரம்பரிய புளித்த உணவுகளின் மருத்துவ முக்கியத்துவம்*. சித்த மருத்துவ ஆய்விதழ், 12(3), 45-60.
8. ஜெயலட்சுமி, எஸ். (2021). *சித்த மருத்துவத்தில் மருந்துணவுக் கருத்து*. தஞ்சாவூர்: தமிழ்ப் பல்கலைக்கழக வெளியீடு.
9. அகத்தியர். *அகத்தியர் சுகாவளி*.
10. திருக்குறள். (பால்: இல்லறவியல், பொருட்பால்).
11. நாலடியார்.
12. சண்முகசுந்தரம், மு. (2015). *தமிழர் சமூக நெறிமுறைகள்*. சென்னை: உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்.
13. திருக்குறள். (பொருட்பால் - 22, 23).
14. பெரியபுராணம், சூடாமணி நிகண்டு.
15. சிவசுப்ரமணியன், நா. (2012). *தமிழர் சமய வாழ்வியலும் உணவும்*. தஞ்சாவூர்: தமிழ்ப் பல்கலைக்கழக வெளியீடு.
16. கோபாலகிருஷ்ணன், சு. (2020). *நவீன ஊட்டச்சத்து நெருக்கடியும் தமிழர் பாரம்பரிய உணவும்*. சித்த மருத்துவ ஆய்விதழ், 15(2), 34-49.
17. அகத்தியர். *அகத்தியர் சுகாவளி* (மருத்துவ அதிகாரம்).
18. உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) அறிக்கைகள் தொகுப்பு. (2022). செயல்முறை உணவுகள் மற்றும் தடுப்பு நோய்கள்.

References

1. Agathiyar. *Agathiyar Sugavali*.
2. ---. *Agathiyar Sugavali (Medical Chapter)*.
3. Arunachalam, M. *Tamil Traditional Foods: A Study*. Meenakshi Pathippagam, 2005.
4. Gopalakrishnan, S. "Modern Nutritional Crisis and Tamil Traditional Food." *Journal of Siddha Medicine*, vol. 15, no. 2, 2020, pp. 34-49.
5. Jayalakshmi, S. *The Concept of Food as Medicine in Siddha Medicine*. Tamil University Publication, 2021.
6. Muthusamy, R. *Millet Food Culture of Tamils*. New Century Book House, 2017.
7. *Naladiyar*.
8. *Periyapuram, Chudamani Nigandu*.
9. Rajendran, K. "Medical Importance of Traditional Fermented Foods." *Journal of Siddha Medicine*, vol. 12, no. 3, 2019, pp. 45-60.
10. Shanmugasundaram, M. *Social Ethics of Tamils*. International Institute of Tamil Studies, 2015.
11. Sivaprakasam, N. [Sivasubramanian, N.]. *Religious Life and Food of Tamils*. Tamil University Publication, 2012.
12. ---. *Tamil Traditional Foods: A Medical Perspective*. Tamil University Publication, 2012.
13. Sivathamby, K. *Social Ethics and Lifestyle of Tamils*. Hindu Mission Press, 1998.
14. Swami Gnanananda. *Food in Yoga and Ayurveda*. Ramakrishna Math Publication, 2010.
15. *Thirukkural*. (Chapter on Agriculture).
16. ---. (Section: Virtue/Domestic Life and Wealth).
17. ---. (Section: Wealth - Chapters 22, 23).
18. World Health Organization (WHO). *Compilation of Reports: Functional Foods and Preventative Diseases*. 2022.

Copyright Holder:

© Author(s) (2026).

First Publication Right:

© Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies

This article is under:

