

திருமந்திரம், ஆசாரக்கோவை வெளிப்படுத்தும் உணவு முறைகள்

மேயிசாலினி.ஓ

ஆய்வுச்சுருக்கம்:

உணவானது மனிதனின் உடல், உள ஆரோக்கியத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. ஆரோக்கியமானதும் சத்துக்கள் நிறைந்ததுமான உணவு முறைகளைப் பின்பற்றுவது மனிதனுக்கு நீண்ட ஆயுளைக் கொடுக்கின்றது. உணவு மனிதனின் செயற்பாட்டை மாற்றியமைப்பதில் முக்கிய காரணியாக அமைகின்றது. மனித நடத்தைக்குக் காரணமாக அமைவது முக்குணங்கள். அக்குணங்கள் ஏற்படப் பிரதான காரணியாக உணவு அமைகின்றது. “உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு” என்பது இருபதாம் நூற்றாண்டின் அறிவியல் ஆய்வுகள் ஊடாகவும் கண்டறியப்பட்ட உண்மை. இந்த உண்மையைப் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழர்கள் அறிந்திருந்ததை திருமந்திரமும் ஆசாரக்கோவையும் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. தற்காலத்தில் மனிதன் தன் இயந்திரத்தனமான வாழ்க்கை முறையினால் தனது ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை மறந்து நடக்கின்றான். தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவு முறைகள் தற்கால ஆரோக்கியமற்ற உணவு முறைகளிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டன என்பது இந்த ஆய்வின் பிரச்சினையாகவுள்ளது. திருமந்திரம், ஆசாரக்கோவை போன்ற இலக்கியங்களுடாக இவ்வாய்வு நிறுவப்படுகின்றது. திருமந்திரம், ஆசாரக்கோவை போன்ற நூல்களில் வெளிப்படும் உணவியல் பற்றிய சிந்தனைகளை அடையாளம் காண்பதும் அவை தற்கால உணவுப் பழக்கவழக்கங்களுடன் கொண்டுள்ள தொடர்புகளை இனங்காண்பதும் ஆய்வின் நோக்கங்களாக அமைகின்றன. திருமந்திரம், ஆசாரக்கோவை போன்ற நூல்கள் குறித்து பல்வேறு ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள போதிலும் ஒப்பீட்டளவில் உணவு முறைகள் பற்றிய சிந்தனைகளை எடுத்துரைக்கின்ற வகையில் தனியான ஆய்வுகள் எவையும் மேற்கொள்ளப்படவில்லை. இவ்வாய்வில் விபரண ஆய்வு முறையியல், ஒப்பீட்டாய்வு முறையியல் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. மேலும் முதலாம் நிலைத்தரவுகளையும் இரண்டாம் நிலைத்தரவுகளையும் பயன்படுத்தித் தரவுகள் பெறப்பட்டுள்ளன. தமிழர்களின் பாரம்பரியமான உணவு முறைகள் மனிதனின் ஆரோக்கியத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்ற அதேவேளை தற்காலத்தில் அவற்றின் தேவைப்பாடு அதிகம் உள்ளதையும் இவ்வாய்வு முடிவாகக் காணவிழைகிறது.

திறவுச்சொற்கள்: திருமந்திரம், ஆசாரக்கோவை, உணவு, உடல் நலம், உள ஆரோக்கியம்