



வள்ளுவர் கூறும் உணவு முறை (The Dietary Principles Advised by Thiruvalluvar)

Dr. S. Saraswathy

Head, Department of Tamil, Faculty of Science and Humanities
SRM University, Kattankulathur, Chennai
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5949-4485>



Open Access

Manuscript ID:
BIJ-SPL6-MAR26-MD-321

Subject: Tamil

Received : 30.01.2026
Accepted : 05. 02.2026
Published : 31.03.2026

DOI: 10.64938/bij.v10si6.26.Mar321

Copy Right:



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution-
ShareAlike 4.0 International License.

Abstract

In the Tirukkural, within the Porutpāl section under Natpiyal, there is a separate chapter titled “Marunthu” (Medicine, Chapter 95). This chapter mainly speaks about dietary discipline and ways to prevent disease. Valluvar’s view of food is based on digestion, nature, and health. One should eat only after hunger arises and after the previous meal has been digested; the stomach should be filled with three-quarters food and one-quarter water; foods that are natural, wholesome, and suitable for the body should be consumed. Eating at the proper time preserves the body free from illness for a long period. In short, through his couplets, Valluvar emphasizes that food itself is the foundation of a healthy way of life.

Keywords: Nature, Health, Disease, Medicine, Digestion, Proportion

ஆய்வுச்சுருக்கம்

திருக்குறளில், பொருட்பால் - நட்பியல் பகுதியில் மருந்து (அதிகாரம் 95) என்ற தனி அதிகாரம் உள்ளது. இது பெரும்பாலும் உணவுக்கட்டுப்பாடு மற்றும் நோய் வராமல் தடுக்கும் வழிகளைப் பேசுகிறது. வள்ளுவர் கூறும் உணவு முறை செரிமானம், இயற்கை மற்றும் ஆரோக்கியத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. பசி உண்டான பின், முந்தைய உணவு செரித்த பின் உண்ண வேண்டும், வயிற்றின் முக்கால் பாகம் உணவும் கால் பாகம் நீருக்கும் இடமளிக்க வேண்டும், உடலுக்கு மாறுபடாத, இயற்கை சார்ந்த ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளாதல், சரியான நேரத்தில் உண்பது உடலை நீண்ட காலம் நோயின்றி காக்கும். சுருக்கமாக, வள்ளுவர் உணவுதான் வாழ்வியலுக்கான ஆரோக்கியம் என்பதைக் குறளின் மூலம் வலியுறுத்துகிறார்.

திறவுச்சொற்கள்: இயற்கை, ஆரோக்கியம், நோய், மருந்து, செரிமானம், பாகம்

முன்னுரை

உலகில் உள்ள எல்லா இலக்கியங்களையும் கடந்து தன்னுடைய ஒன்றரை அடியால் உலகில் உயர்ந்த இடத்தில் உயர்ந்து நிற்பது திருக்குறள். குறளின் பெருமையை உணர்ந்துதான் பல்வேறு நாட்டு அறிஞர்கள் தங்கள் மொழிகளில் மொழிபெயர்த்து அதன் பெருமையை உலகளியச் செய்தனர். குறளில் சொல்லப்படாத கருத்துகளே இல்லை என்று கூறுமளவிற்கு அய்யன் வள்ளுவன் எல்லா துறைகளையும் பற்றிக் கூறியுள்ளார். மலர், நிலவு, சூரியன், மலை, மேகம், போன்ற இயற்கை வளங்களைப் பற்றிப் பாடாத கவிஞர்களே இல்லை என்று கூறலாம். அதே போல் யார் எங்குப் பேச வேண்டுமானாலும் குறளின் கருத்துக்களைக்



குறிப்பிடாமல் இருக்க முடியாது. வள்ளுவர் கூறும் உணவுமுறைகளைப் பற்றி ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

மனநோய் ஏற்படக்காரணம்

இன்று அனைவரும் அவசர கோலத்தில் இயங்குவதால் பலர் தங்கள் உடல் நலத்தைப் பேணுவது இல்லை. அவசரமாக உணவை உட்கொள்வது, முறையற்ற உணவை உண்ணுவது, அத்தோடு தொழில் ரீதியாக மற்றும் குடும்ப ரீதியாக ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகளை மனதிற்குள்ளேயே போட்டுக்கொண்டு வெளிக்காட்டிக்கொள்ளாமல் இருப்பதால் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு அதன் காரணமாக உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. ஆகவே ஒருவருக்கு எந்த விதமான பிரச்சனைகள் இருந்தாலும் அதனை மனதிற்குள் போட்டு வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. தங்களுடைய உண்மை நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர்களிடம் பகிர்ந்து கொண்டால் அதற்கான தீர்வு கிடைக்கும். அதனால் மனதில் உள்ள பாரம் குறைந்து மனம் லேசாகும். அதனால் மனக்கவலைகள் மறையும். குழப்பமான மனநிலையில் உள்ள ஒருவரால் ஒரு செயலைச் செய்திட இயலாது. மனம் தூய்மையாக இருந்தால் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படாது. அதைத்தான் வள்ளுவப் பெருந்தகையார்,

**"மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல் அனைத்துஅறன்
ஆகுல நீர பிற" (கு.எ. 34)**

என்கிறார். அதையேதான் மருத்துவத்தில் ஆரோக்கியம் என்கிறோம். நாம் மனதைத் தூய்மையாய் வைத்துடுவோம். இன்றையக் காலக்கட்டத்தில் நாகரீக வளர்ச்சியால் உலகளவில் வசதி வாய்ப்புகள் அதிகரித்துக்கொண்டே போகின்றன. ஆனால் அவ்வளர்ச்சியால் மனிதனின் உடல் உழைப்பானது குறைந்துகொண்டே வருகிறது. அதன் காரணமாக பல்வேறு விதமான நோய்கள் பல வகையான பெயர்களில் மனிதனைத் தாக்கி பயமுறுத்தி வருகின்றன. அந்நோய்களைத் தடுக்க மருத்துவ உலகமும் பல்வேறு வகையான வழிகளில் போராடிக்கொண்டும் அதற்கான மருந்துகளை நாள்தோறும் உருவாக்கிக்கொண்டுதான் இருக்கிறது.

மருந்து என்பது உடலுக்கு நோய் வந்தால் அதை தீர்க்க வைத்தியம் செய்வதும், நோய் வராமல் காத்துக் கொள்வதற்கும், நோய் வந்துவிட்டால் அந்நோயைத் தீர்ப்பதற்கென்றே படித்து பயிற்சி உள்ள மருத்துவரிடமே தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது வள்ளுவப் பெருந்தகையின் கூற்றாகும்.

கற்றறிந்த அறிவாளிகள் ஆராய்ந்து அனுபவித்து சொல்லி இருக்கிறபடி காற்று, நீர், சோறு ஆகிய மூன்றும் அதிகப்பட்டாலும், குறைந்தாலும் வியாதியை உண்டாக்கும். உணவைப் பற்றிய பொது அறிவை மட்டும் கவனித்தால் நோய் வராது. நோய் வந்துவிட்டால் அது வந்ததற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய வேண்டும். அந்தப் பொறுப்பைக் "கற்றான் கருதிச் செய்யல்" என்னும் குறளில் சொல்கிறபடி மருத்துவரிடம் விட்டுவிட வேண்டும்.

உணவே மருந்து

உணவு முறை என்பது உணவுகள் அல்ல. எந்த வகை உணவானாலும் அதை எப்போது உண்கிறோம் என்பது தான் உணவுமுறை. இன்று பரபரப்பான உலகில் முறையற்ற வகையில் முறையற்ற உணவு உண்ணும் கட்டாயத்திற்குத் தள்ளப்படுகிறோம். தம் உடல் சம்பந்தமான காலையில் உண்ட உணவு நன்றாக செரித்தப் பிறகு தான் அடுத்த உணவை உண்ணவேண்டும். அதுவும் உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் உணவுகள் எவையென்று அறிந்து அவற்றை முறையான நேரத்தில் உண்ணவேண்டும். அப்போதுதான் எவ்விதமான நோயும் வராது.

**"அற்றது அறிந்து கடைபிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து." (கு.எ.944)**

உடல் வளத்துக்காக ஒருமுறை உட்கொள்ளப்பட்ட உணவுகள் முற்றிலும் செரிமானம் ஆகிவிட்டதா என்பதை அறிந்து கொண்டு அடுத்த முறை உண்டால் நோயும் வராது, மருந்தும் வேண்டியதில்லை.

**"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு
அருந்தியது**

அற்றது போற்றி உணின். (கு.எ.942)

நோயின்றி வாழவும் நீண்ட ஆயுள் பெறவும் உணவுக் கட்டுப்பாடே முக்கியம். அந்த உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் அடுத்தடுத்து உண்ணாமல் ஒருமுறை உண்ணவேண்டும் என்பது முக்கியம். உடம்பிற்கு ஒத்துக்கொள்ளாத உணவுகளை ஆராய்ந்து நீக்கிவிட்டு, ஒத்துக்கொள்ளுகிற உணவுகளையும் கூட நன்றாகப் பசித்த பிறகே உண்ணவேண்டும்.

நாம் உண்ணும் உணவு பசியை முழுவதுமாகப் போக்கக்கூடாது. வயிறு முட்ட, கனமான உணர்வு வரும்வரை உண்ணக்கூடாது. வயிறு கனமாகும் முன்பே பசி மிதமாக மாறும். பதும்' என்ற உணர்வும் மேலோங்கும். நாம் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் உணவின் சுவை மெதுவாகக் குறையத்தொடங்கும். இதுவே பசியாறுதலாகும். இது நாம் சாப்பிடுவதை



நிறுத்தவேண்டிய நேரம். ஆனால் இந்த அளவை நாம் மீறும்போது வயிறு கனமாகி புத்துணர்ச்சிக்குப் பதிலாக சோர்வு ஏற்படும். அளவை மீறிய இவ்வுணவு உடலிற்குத் தேவையற்றதும் கடினமும் தருவதாகும்.

"நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்" (கு.எ.948)

நோயின் இயல்பை அறிந்து அந்நோய் வந்தக் காரணத்தை அறிந்து அதைத் தீர்க்கவல்ல (மருத்துவர் இருக்கும் இடத்தை நாடி செய்யவேண்டிய) முறையில் மருத்துவம் செய்யவேண்டும். நாம் இயல்பாக பசியை உணர்ந்து சாப்பிடுவதில்லை. அப்படி பசியில்லாத போது உணவை நன்றாக மெல்லாமல் அப்படி விழுங்கிக் கொண்டு தண்ணீரையும் குடிக்கிறோம்.

1. பசியற்ற நிலையில் உண்ணுவது
2. அளவில்லாமல் உண்ணுவது
3. அரைக்காமல் விழுங்குவது
4. தாகமற்ற நிலையில் உணவோடு தண்ணீர் குடிப்பது
5. சாப்பிட்ட பின்பு வயிறு முட்ட மீண்டும் தண்ணீர் குடிப்பது

இப்படி தொடர்ந்து உடலை நாம் துன்புறுத்திக் கொண்டிருந்தால் உடல் நம்மை துன்புறுத்தத் துவங்கிவிடும். உடல் தவறு செய்யாது என்று அறிந்து உடலில் தோன்றும் அனைத்துத் தொந்தரவுகளுக்கும் நம் முறையற்ற விதி மீறலே காரணம் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ளவேண்டும். இதைத்தான் குறளும்,

"மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின் ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு" (கு.எ.945)

உடம்புக்கு மாறுபடாமல் ஒத்துக்கொள்ளுகிற உணவையும், சுவைக்காக ஆசைப்பட்டு மிதமிஞ்சிச் சாப்பிடுவதை விலக்கி அளவாக உண்டால் உடலுக்கும் நோய் வராது. உயிருக்கும் துன்பமில்லை. அதாவது உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளாதவைகளை நீக்கி, ஒத்துக் கொள்ளுகின்ற உணவுகளையே உண்ணவேண்டும். அவற்றையும் அளவோடு உண்ணவேண்டும் என்று கூறுகிறது.

தற்போதைய உணவு முறை (நவீன உணவு):

ஆரோக்கியத்தை விட சுவைக்காகவும், பசி இல்லாமலும் உண்பது, பதப்படுத்தப்பட்ட, துரித உணவுகள் (Fast Food) மற்றும் ரசாயன உணவுகள் அதிகரிப்பு, வேலைப்பளு காரணமாக சரியான நேரத்தில் உண்ணாமல் கால நேரம் தவறி உண்ணுவது, தவறான உணவு முறையால் உடல் பருமன் மற்றும்

நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் அதிகரிக்கின்றன. சுருக்கமாக, வள்ளுவர் வாழ்வியலுக்கான ஆரோக்கியமான உணவை போதித்த நிலையில், தற்போது சுவைக்காக ஆரோக்கியத்தை இழக்கும் சூழல் நிலவுகிறது. மேலும் தற்போதைய உணவு முறை சுவை மற்றும் அவசரத்தை மையமாகக் கொண்டு, நோய்களை உருவாக்குவதாக உள்ளது. வள்ளுவர் "மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு" என உண்டு பசி அறிந்து உண்பதை வலியுறுத்த, இன்று நாம் கட்டுப்பாடற்ற துரித உணவுகளை உண்கிறோம்.

முடிவுரை

நாம் உண்ணும் உணவே நம் உடலை நலமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. உடல் எப்போதுமே தனக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதை உள்ளே அனுமதிக்காது. அது தான் உடலின் இயற்கை. தன்னைத் தானே பாதுகாத்துக் கொள்ளும் தன்னையே குணப்படுத்திக் கொள்ளும் அற்புதமான கட்டமைப்பை நம் உடல் கொண்டுள்ளது. உடலின் செயல்கள் அனைத்துமே நம் நன்மையை மையமாகக் கொண்டிருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட உடலை நாம் சுயநலத்திற்காக இயற்கைக்கு மாறாக பயன்படுத்த முயற்சிக்கிறோம். உணவு முறையில் இயற்கை மாற்றத்திலிருந்து இன்றைய நாகரிக வளர்ச்சியால் பல புதிய பெயர்களில் தயாரிக்கப்படுகின்ற உணவை உட்கொள்ள வைத்து நம் உடலை நாமே எதிர்ப்பறையான வழியில் செயல்பட தூண்டுகிறோம். அதனால் பலவிதமான நோய்கள் உண்டாகின்றன. இவற்றிலிருந்து நாம் விடுபட வேண்டுமானால் வள்ளுவர் கூறும் உணவுமுறையைப் பின்பற்றி நோயில்லா வாழ்க்கையை வாழ்வோம்.

துணைநூற்பட்டியல்

1. திருக்குறள், மு. வரதராசனார் (உரை) - பாரி நிலையம், பிராட்வே, சென்னை – 600108.
2. உமையவன், திருக்குறளில் நவீன மேலாண்மை, பழனியப்பா பிரதர்ஸ், 2024.
3. பரிமேலழகர், திருக்குறள் உரை, கழக வெளியீடு, 2012.
4. சுப்புரமணிய பிள்ளை.ஜி, வள்ளுவர் விருந்து, மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, 2003.
5. மாணிக்கம் வ.சுப, வள்ளுவம், பாரிநிலையம், சென்னை.