



**Swamy Nigamantha Maha Desikan's
AAhara Niyamam
Pasurams & Meanings in Tamil**

**By
U.Ve.Kannan Rangachari
Medavakkam, Chennai**



விலக்கப் பட வேண்டிய காய் கறிகள்:

வெண் கத்திரிக்காய் மற்றும் அதைச் சேர்ந்த கனி வகைகள், அத்திக்காய், கொன்றைக்காய் (ஆர்க்கு), இத்தி மரத்தின் காய் (இறலி), ஆலங்காய், நறுமணம் கொண்ட வில்வக் காய் (செபாஸ்ட்டென் பிளம்), புங்கைக்காய், ஆயிலம் (ஒரு வகை பூ), ஆரைக்கீரை (ஒரு வகைக் களை), திகைப் பூண்டு (புத்தி கொல்லி), குறிஞ்சி, தான்றி (மருத்துவ குணமுள்ள, தோல் பதனிட உபயோகப்படும் காய்), குசம்பப்பூ (சாஃப் பிளவர்), நல் வேளை (மருத்துவ குணம் கொண்ட மூலிகை - வைல்ட் ஸ்பைடர் பிளவர்),

புன முருங்கை (தடித்த கூழும் கசப்பும் கொண்டது), முருங்கை, சுக முளரி (தாமரைப் பூ வர்க்கத்தை சேர்ந்த ஒரு வகை முள் செடி), உள்ளி (பூண்டின் வகை, மருத்துவ குணங்கள் கொண்டது), சிற்றவரை (சிறிய பருப்பை உள் கொண்ட அவரை வகை, கோழி அவரை போன்றது), கொம்மட்டி (தும்மட்டிக் காய் என்னும் கொடிவகை, மருத்துவக் குணங்கள் உள்ளது), பண்ணைக் கீரை (கோழிக் கொண்டை), தொய்யில் கீரை (இரும்புச் சத்து மிக்கது - புற்று நோய்க்கு மருந்து), சீங் காடன் (பூசணி விதை வகை),

தேறல் (முந்திரி, திராட்சைக் கொடி போன்ற வகைகள்), ஊவை (வினோத சுவை கொண்ட மூலிகை வகை), பனை, மயூரன் (ஒரு வகை பூச்செடி), கடம்பு (வலிகள் தீர்க்கும் மரத்தின் பட்டை), சுத்தமில்லா நிலத்தில் வளர்ந்த காளான், சுரை மற்றும் பீர்க்கை, சணம் (மூலிகை)

மேற்கண்ட பட்டியலில் புழு மற்றும் கிருமிகள் அதிகம் உள்ள வாய்ப்பிருப்பதால் சில காய் கறிகளும், சரியான அளவில் உபயோகிக்கத் தவறினால் ஊறு செய்யும் என்பதால் மூலிகை மற்றும் மருந்து குணங்கள் கொண்ட சில காய் கறிகளும் சாத்வீக உணவில் விலக்கத் தகுந்தவைகளாய் கூறப்பட்டுள்ளன.

சிறு கீரை செவ் அகத்தி முறுக்கிரண்டும்
சிறு பசளை, பெரும் பசளை அம்மணந்தாள்
பறித்து ஒருவர் கொடாது இருக்கத் தானே சென்று
பாய்ந்து எடுத்துக் கொள்ளும் அவை பகிராக் கூறும்
குறித்தாலும் தின்ன வொணாக் கைப்பு உவர்ப்பும்
கூர்க்கும் அவை, அழலும் அவை கொடும் புளிப்பும்
கறிக்கு ஆகா இவை என்று கண்டு உரைத்தார்
கார்மேனி அருளாளர் கடகத்தாரே

5

மிகுந்த மருத்துவ குணங்கள் மற்றும் பலம் கூட்டும் காரணத்தால்
அளவோடு உட்கொள்ள வேண்டிய சிறு கீரை, செவ்வகத்திக் கீரை,
முள் முருங்கை/கல்யாண முருங்கை இரண்டும் (காம உணர்வுகள்
பெருக்கக் கூடியது) , சிறு/பெரு பசலைக் கீரைகள், அம்மணந்தாள்
என்னும் மூலிகைக் கீரை,

செடி மரங்களின் உரிமையாளர் அனுமதியின்றி நாமே சென்று
பறிக்கும் காய் கறிகள், பிறரோடு பகிராமல், பறித்தவை எல்லாம்
தனக்கே என்று கொள்ளும் உணவுப் பொருட்கள், காய் கறிகள்,

தின்ன முடியாத அளவில் கசப்பு, உப்பு, துவர்ப்பு, மிளகுக்காரம்,
கடும் புளிப்பு, கறி செய்வதற்கு உதவாது, என்று கார்மேனிக்
கண்ணன் உரைத்ததாய் வேதாந்த தேசிகர் (காடகத்தார்)
சொல்கிறார்.

மால் அமுது செய்யாமல் வந்தது எல்லாம்
வரு விருந்தில் வழங்காது வைத்தது எல்லாம்
காலம் இது அன்று என்று கழித்தது எல்லாம்
கடையின் வரும் கறி முதலாக் கழுவா எல்லாம்
நூல் இசையா வழிகளில் வந்த எல்லாம்
நுகராது உடன் பாகம் செய்தது எல்லாம்
சீலம் இலாச் சிறுவர் ஆக்கினவும், நல்லோர்
செல மலங்கள் பட்டனவும் தின்னோர் தாமே!

6

உண்ணும் சோறு, தின்னும் வெற்றிலை, பருகும் நீர் எல்லாம் கண்ணன், எனச் சிந்திக்கும் வைணவ அடியார்கள், எந்த உணவோ பருகுதலோ, நாராயணனுக்கு மனதளவில் கூட படைத்திடாமல் உண்பது உசிதம் அல்ல.

விருந்துகளில் செய்து மிச்சமானவை, சில உணவுகள் தயாரான பின்பு, இப்போது உண்ணும் நேரமல்ல என்று ஒதுக்கி வைத்தவை, கடையில் இருந்து வாங்கி, நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்யாமல், கழுவிடாமல் சமைத்தவை, தரும வழிகளுக்கு ஒப்பாமல் அனுமதிக்கப் படாத வழிகளால் வந்தவை, உண்ணத் தகாத பொருட்கள் தெரிந்தோ தெரியாமலோ கலந்து சமைத்தவை, சுத்தம் இல்லாமல் சிறுவர்கள் சமைத்தவை, தெரியாமல் சிறுநீர் மற்றும் மனிதக்கழிவுகள் கலந்தவைகளை, நல்லோர் உண்ண ஏற்க மாட்டார்கள்.

தேவர்களுக்கு இவை என்று வைத்த எல்லாம் சிவன் முதலாத் தேவர்க்கு இட்ட எல்லாம் ஆவி முதலானவற்றுக்கு ஆகா எல்லாம் அது இது என்று அறிய அரிதான எல்லாம் நாவிலிடுவதற்கு அரிதான எல்லாம் நன்றென்று தம் உள்ளம் இசையா எல்லாம் ஓவிய நாள் ஓவாத பூவும் காயும் உத்தமர்கள் அட்டுப்பு முகவார் தாமே

7

ஹோமங்களிலோ மற்ற வகையாலோ வேறு தேவர்க்கு படைக்கப்பட்டன எல்லாம்,

புலால் உட்பட உணவு வகைகள் ருத்திரன் முதலான தேவர்க்குப் முன்னம் காலத்தில் படைக்கப்பட்ட காரணத்தால் அத்தகைய உணவுகள் (கண்ணப்ப நாயனார் அன்பு மிகுதியால் சிவனுக்குப் படைத்த புலால் உணவை அவர் ஏற்றுக் கொண்டதாய் வரலாறு உண்டு),

முச்சையோ, இந்த்ரியங்களையோ பாதிக்கும் உணவு வகைகளும்,
கடும் சுவைகள், சூடு, குளிர்ச்சி மிகுந்த உணவுகளும்,

இது நல்லதில்லை என்று நம் உள்ளம் சொல்லும் உணவுகள்
எல்லாம்,

காலம் தவறி காய்க்கும் பூக்கள் மற்றும் காய்கறிகள் (அந்தந்த
கால சீதோஷண நிலைகள் கொடுக்கும் இயற்கை பாது காப்பு
இல்லாமல் போகலாம் என்பதால்),

உத்தமர்களான சாத்வீகர்கள் விரும்பி ஏற்க மாட்டார்கள்.

கிளிஞ்சல் முதல் சுட்டன சுண்ணாம்பு தானும்
கிளர் புனலில் எழும் குமிழி நுரைகள் தாமும்
விளைந்தது அதனில் முதல் மாலுக்கு ஈயா எல்லாம்
விளைந்த நில மறு காம்பென்று எழுந்த எல்லாம்
களைந்த மனத்தார் மற்றும் கழித்த எல்லாம்
கடி அமுதின் நியமத்தார் கழித்த எல்லாம்
தெளிந்த புறத் திரு வேங்கடத்து மால் தன்
திரு ஆணை கடவாதார் தின்னார் தாமே

8

கடலிலிருந்து எடுக்கப்படும் அல்லது கரையில் ஒதுங்கும்
கிளிஞ்சல்களைக் கொண்டு சுட்டுக் செய்யப் படும் சுண்ணாம்பின்
கலவை கொண்ட உணவும்,

கடல் நீர் கிளர்ந்து நுரையாகி 'கடல் நுரை' கொண்ட உணவுகளும்,

விளைந்ததும் உடனே முதலில் திருமாலுக்குப் படைக்காத
உணவும்,

சுழற்சி முறை (ரட்டுனிங்) என்னும் வளர்ந்த காம்புகளை மறு
முறை விதைத்து வளர்ந்த காய் கறிகளும்,

ஆசைகளைத் துளித் துளியாய் களையும் ஆன்மீகர்கள்
வேண்டாம் என ஒதுக்கிய உணவுகளும்,

உணவு முறைகள் விதிகள் செய்த ஆசிரியர்கள் ஒதுக்கிய
உணவுகள் எல்லாம்,

தெளிவான சுற்றுப் புறங்கள் சூழ்ந்த திருவேங்கடத்தான் திரு
ஆணைகளை மீறாதவர்கள் தின்ன மாட்டார்கள்.

மோர் அலாது, சாரங்கள் வாங்கிற்று எல்லாம்
முழுப் பகலில் விளாங்கனியும், தானம் தானும்
ஓர் இரவில் எள்ளுடனே கூடிற்று எல்லாம்
எள் அதனில் எண்ணெய் தயிர் தரு பண்டங்கள்
ஓர் தவத்தை மந்திரங்கள் ஒழிப்ப எல்லாம்
உள்ளாத நாளில் ஊண், அந்திப் போது ஊண்
நாரணனார் அடி பணியும் நல்லோர் நாளும்
நள்ளிரவில் ஊணும் இவை உண்ணார் தாமே

9

மோரைத் தவிர, சாரம் தவிர்த்து ஆக்கப்படும் உணவுகள் (சக்தி
குறைவோடு இருக்கும்) , பகல் நேரத்தில் விளாம் பழமும்,
அவலும், (எளிதில் சீரணம் ஆகக் கூடியவைகள், உண்டால்
விரைவில் மறுபடி பசி வரும்)

இரவினில் எள் கலந்த உணவும், எள்ளோடு எண்ணெயோ
தயிரோ கலந்த பண்டங்கள் (கடுமையான உணவுகள், செரிமானம்
ஆக நேரம் ஆகும்)

தவத்தையோ, மந்திரங்கள் ஒதுவதையோ தடுக்கக் கூடிய
உணவுகளும் (வெங்காயம், பட்டை, சோம்பு, பூண்டு உண்டால்
எருக்களிக்கும் தன்மை கொண்டவை),

ஏகாதசி போன்ற விரத நாட்களில் சமைத்த உணவுகளும், மாலை
சந்தி நேரத்தில் உண்ணும் உணவும் (கிருமிகள், புற ஊதாக்
கதிர்கள் தாக்கம் - - அல்ட்ரா வயலட் ரேடியேஷன்ஸ் அதிகம்

இருக்க வாய்ப்புள்ளதுனால் , கண் மற்றும் தோலுக்குத் தீமை செய்யும்)

நள்ளிரவில் உண்ணும் உணவும் (செரிமான சுழற்சியை பெரிதும் பாதிக்கும் - டைஜெஷ் சைக்கிள்),

நாராயணன் அடிகளைப் பணியும் அன்பர்கள், உண்ண மாட்டார்கள்.

குளி முதலானவை செய்யாது உண்ணும் ஊணும்
கூட்டு அல்லாப் பந்தி, பிறர் கை ஊணும்
நளி மதி தீ வளக்காக உண்ணும் ஊணும்
நள்ளிரவில் விளக்கின்றி உண்ணும் ஊணும்
கிளி மொழியாள் உண்ணா நிற்கக் கணவன் ஊணும்
கீழோரை நோக்கும் ஊணும், இடக்கை ஊணும்
ஒளி மறையோர் மற்றும் உகவாத ஊணும்
ஒளி அரங்கர் அடி பணிவோர் உகவார் தாமே.

10

உடல், குடல் கழுவாது சமைத்து உண்ணும் உணவும், (சுத்தக் குறைவு), நம்மோடு மனம் சித்தாந்தங்கள் ஒவ்வாத கூட்டத்தோடு சேர்ந்து உண்ணும் உணவுகளும் (இந்து மதச் சடங்குகளில் விதிக்கப் பட்ட 'பரி சேஷணம் - அன்ன சுத்தி விதிகள்' முதலானவை அனுசரிக்கப் படாத குழுக்களோடு உண்ணும் உணவு தவிர்க்கப் படலாம்),

அந்நியர்கள் ஆக்கிய உணவுகள், இரவு முழுச் சந்திரன் உள்ள நாட்களிலும், வீட்டின் வெளியில் தீ மூட்டிச் சமைக்கப்படும் உணவுகள் (கிருமி, பூச்சிகளின் தாக்கம் நிறைந்திருக்கும்),

இரவு நேரங்களில் போதிய விளக்கொளி இல்லாமல் உண்பதும்,

நோன்பு, விரதம், நோய், உயிரிழப்பு காரணங்களால் மனைவி பாதிக்கப் பட்டு உணவு எதுவும் கொள்ளாத நேரத்தில், அவள் கணவர் சுத்தமாக சமைத்து அளித்தாலும் உண்பது தவறு. தேசிகர்

போன்ற மகானுபவர்கள் பெண்களின் பெருமைக்கு அளித்த மரியாதை உன்னதமானது.

குணத்தால் தாழ்ந்தாரோடு உண்ணுதலும், இடக்கையினால் உண்ணுதலும், வேத பண்டிதர்கள் விரும்பிடாத உணவுகளும்

மகா தேஜஸுடைய திரு அரங்கனின் அடி பணியும் அன்பர்கள், விரும்ப மாட்டார்கள்.

எச்சில் தனில் வார்க்கும் நெய், இரு பாகங்கள் இரும்பாலும் கையாலும் இட்ட எல்லாம் பச்சை, அயலார் கடித்த குறை, பழைய, ஊசல் பிறர் அகத்து பாகம் செய்து எடுத்த அன்னம் நச்சினவை, பழித்தவை, மண் நாற்றம், தீதும் நகத்தாலே விண்டவை தாம் காணும் உப்பும பிச்சுளதாம் அவை காடி பின்ன பாகம் பிசின்கள் தனில் சிவந்ததுவும் பிழை ஊணாமே.

11

உணவு உண்ணத் துவங்கிய பின் இலையில் சேர்க்கும் நெய் (உணவுக்கு முன்னே சேர்க்கும் நெய், உலர்ந்த நாக்கு, உணவுக் குழாய், வயிறு போன்ற பாகங்களுக்கு பிசு பிசுப்பு கொடுக்கும், உண்ணத் தொடங்கிய பின் இலையில் சேர்க்கும் நெய் உறைந்து போவதற்கு வாய்ப்புண்டு),

இரண்டு பேர், இரண்டு வகையாய் சமைத்துப் பரிமாறும் உணவுகள் (ஒவ்வாமை உண்டாக்கலாம்), இரும்புக் கரண்டிகள் , துடுப்புகள் கொண்டோ (துரு, திசுக்கள் இருக்கலாம்) அல்லது, கையால் எடுத்தோ (சுத்தக் குறைவு) பரிமாறப்படும் உணவுகள்,

பச்சையான உணவுகள், மற்றவர்கள் எச்சில் செய்து கடித்தவைகள், பழையவை, ஊசிப் போனவை, பிறர் இல்லத்தில் சமைத்த உணவுகள், நச்சுப் பொருட்கள் (டாக்ஸின்ஸ்) கலந்தவை, மற்றவர் பழித்தவைகள்,