



மலைபடுகடாம் காட்டும் விருந்தும் மருந்தும்

போ. அனு ^{அ. *}

^அ தமிழ்த்துறை, பு சா கோ கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்-641014, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

The Mountain Feast and the Medicine

B. Anu ^{அ. *}

^அ Department of Tamil, PSG College of Arts & Science, Coimbatore-641014, Tamil Nadu, India.

* Corresponding Author:
anudilip027@gmail.com

Received: 05-04-2024
Revised: 30-06-2024
Accepted: 11-07-2024
Published: 31-07-2024



ABSTRACT

It was from Tamilnadu where the primitive tribes lived, that civilization, culture and culture went to other places. This is well known from the classical literature. Of these, the diet is the principle of free disease. Food that is offensive in eating and food that is unsuitable for the body will be avoided and food will be divided into food suitable for the body and mind. It is said that if you eat good food, not only the body but also the life will not be harmed. Food is the necessary necessity for survival and often as a preventive medicine for the body. In this context, this article explains the food culture of the people who lived in the Sangam Age through the song MalaiPadukadam.

Keywords: Tribals, Hospitality, Koothar, Sengan Mathuvel, Naviramalai

முன்னுரை

மனிதன் உயிர் வாழவேண்டுமானால் உணவு உண்ண வேண்டும். உணவு இல்லாமல் உயிர் வாழ்தல் என்பது இயலாது என்பதை உணர்ந்து சங்க கால மக்கள் “உண்டி கொடுத்தோர், உயிர் கொடுத்தோரே” என்று போற்றுவர். அவ்வகையில் மலைபடுகடாம் நவிரமலையை நோக்கிப் பயணம் செய்கின்ற கூத்தர்கள் பற்றி விவரிக்கிறது. அப்பயணத்தின்போது கிடைத்த விருந்தோம்பலை ஏற்றுக்கொண்ட விதம், அதனால் கிடைத்த பயன்கள் குறித்து இங்கு விளக்கப்பட்டுள்ளது.

சங்க கால மக்கள் வாழ்வு

சங்க கால மக்கள் வாழ்வியல் அடையாளங்களில் அவர்கள் கைக்கொண்ட உணவுப் பழக்கம், உடல்சார்ந்த தேவையாக மட்டும் அமையவில்லை; சமூகம் சூழல் சார்ந்தவும் அமைந்திருந்தது. இதனை,

“நீரின்றமையா யாக்கைக் கெல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

உண்டிமுதற்றே உணவின் பிண்டம்

உணவெனப் படுவது நிலத்தொடு நீரே

நீரும் நிலனும் புணரியோ ரீண்டு

உடம்பும் உயிரும் படைத்தி சினோரே.” (புறநானூறு பாடல் எண்.18)

என்னும் புறப்பாடல் பழந்தமிழர்களின் உணவுசார் மருத்துவ அறிவைப் படம் பிடித்துக் காட்டுகிறது. மேலும் “உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்” (புறம்-18: 20) என்று உரைத்தனர். உணவு உண்பதில் சரியான அளவை மேற்கொண்டிருந்தனர். பெருந்தீனி தின்றால் நோயும், சிறுதீனி தின்றால் வலுவிழப்பும், நோயும் வரக்கூடும் என்றறிந்து,

“உண்பது நாழி உடுப்பவை இரண்டே.” (புறநானூறு பாடல் எண். 61-6)

என்னும் கொள்கையை நமது முன்னோர் வகுத்திருந்தனர். ஒவ்வொருவரும் நாழி அளவு உணவு உண்ணவேண்டும் என்பதும், உணவு உண்ணும் போது கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து, உணவு உண்ணவேண்டும். நின்று கொண்டோ, படுத்துக் கொண்டோ, கட்டிலில் அமர்ந்து கொண்டோ உணவுண்ணக் கூடாது என்கிறது ஆசாரக் கோவை.

மலைபடுகடாம்

இன்றைய தமிழ் நிலப்பகுதியில் திருவண்ணாமலை அருகில் செங்கம் அடுத்த மலைப்பகுதி அன்று நவிரமலை எனப்பட்டது. அதனை ஆட்சி செய்த செங்கண் மாத்து வேளிடம் - நன்னனிதம் பரிசில் பெற்று திரும்பும் கூத்தன் மற்ற கூத்தர்களிடம் அவன் இல்லத்தின் வழியைக் காட்டுவதாக இந்நூல் அமைந்துள்ளது. இவ்விலக்கியம் சங்ககால மக்களின் இயற்கை வாழ்வியலை 583 அடிகளில் காட்டுகிறது.

குறிஞ்சி நிலத்தார் உணவு

மலைநாட்டு மக்களில் ஒவ்வொருவரும் விருந்தினர்களை எதிர்நோக்கிக் காத்திருந்து அவர்களை கண்டதும் முகமலர்ந்து அன்புடன் உபசரித்தனர். நாட்டில் வளமெல்லாம் பழுத்துக்கிடக்கும். புதுப்புது வருவாய் கிடைத்துக் கொண்டேயிருக்கும். இது அந்த நாட்டுக்குப் புதியது அன்று. பருவமழை தவிராது பொழிந்து. விதைப்பதெல்லாம் பொன்னாக விளைந்ததால் வந்தது. கறி சமைக்க உதவும் முசுண்டைக்கீரையின் கொடி ஆலமரம் போல வெண்ணிறப் பூக்களோடு விரிந்து கிடந்தது. எள் - வாய் விரிந்து வெடிக்காத எள்ளுக்காய்கள் கைப்பிடி அளவுக்குள் 7 காய்கள் என்னும்படி நெருக்கமாகக் காய்த்திருந்தன. அவை ஈரம் பட்டு எண்ணெய்க் கொழுப்பேறிக் கிடந்தன. காரணம் என்பயிரிட்ட வயலில் மண்ணின் சத்தை உறிஞ்சி மண்வளத்தைக் கெடுக்கும் மகுளிச்செடி முளைப்பதில்லை. அதற்குக் காரணம் நல்லமழை. ஆங்காங்கே நிலம் குழிந்து பள்ளம் பட்டுக்கிடக்கும் இடங்களில் நீர்தேங்கிய சுனைகள். தினைக்கதிர்கள் - யானைக்குட்டியின் கை போல வளைந்து காய்த்திருந்தன. அவரை - தினைத் தட்டையில் ஏறி வளைந்திருக்கும் கோளியவரை கொத்துக்கொத்தாகக் காய்த்திருந்தது. அது ‘குளிர்’என்னும் விளையாட்டுக் கருவிபோலக் காணப்பட்டது. வரகு - எருமைகள் போல் ஆங்காங்கே பாறைகள். அடுத்திருந்த வழிமண்ணில் தென்னம்பாளை போல் விரிந்து வரகுவிளைந்திருந்தது (மலைபடுகடாம், பாடல் அடி. 100-110)

சோழ நாட்டுக் குறிஞ்சி நில மக்கள் தேனையும் கிழங்கையும் உண்டனர். பிற நிலத்தார்க்கும் இவைகளைக் கொடுத்து அதற்குப் பதிலாக மீன், நெய்யும், நறவையும் வாங்கிச் சென்றார்கள். நன்னன் என்னும் குறுநில மன்னனின் சவ்வாது மலையின் அடிவாரத்தில் இருந்த சிற்றூர் மக்கள், நெய்யில் வெந்த இறைச்சியுடன் தினைச்சோறு உண்டதாகக் குறிப்பு கிடைக்கின்றது. இவைமட்டுமின்றி, உடும்பின் இறைச்சியையும், பன்றி இறைச்சியையும், மானின் இறைச்சியையும் உண்டனர். நெல்லால் சமைத்த கள்ளையும் மூங்கில் குழையினுள் முற்றிய கள்ளையும் பருகினர். மூங்கில் அரிசிச் சோற்றுடன் பலாக்கொட்டை, மா, புளிநீர், மோர் கொண்டு தயாரித்த குழம்பு சேர்த்து உண்டதாகவும் அறிகின்றோம். இந்நிலப் பிரிவைச் சேர்ந்த மக்கள் அவரவர் இருக்கும் இடம், சூழ்நிலைக்கேற்பவும், உணவு முறை கவின்பற்றியிருப்பதை அறியலாம். மலை நாட்டைக் காவல் புரிந்த வீரர்கள் உட்கொண்ட இறைச்சியும் கிழங்கும், மலைமீது நடந்து சென்ற கூத்தர்கள் தினைப்புனக் காவலனால் கொல்லப்பட்ட காட்டுப் பன்றியின் இறைச்சியை வாட்டித் தின்றமையும் இக்கருத்திற்குச் சான்றாகும்.

நிலம் சார்ந்து தம் வாழ்வை அமைத்துக் கொண்ட பழந்தமிழர் அந்நிலம் சார்ந்த உணவுப் பொருட்களையே வாழ்வியல் ஆதாரமாகக் கொண்டிருந்ததை இலக்கியம் காட்டுகின்றது. இதனை,

“தேனினர் கிழங்கினர் ஊன் ஆர்வட்டியர்

சிறுகட் பன்றிப் பழுதுளி போக்கி” (மலைபடுகடாம், பாடல் அடி. 153-54)

எனவரும் மலைபடுகடாம் பாடலடிகள் குறிஞ்சி நிலத்தவரின் உணவு வகைகளான தேன், கிழங்கு, மாமிசம் போன்றவற்றைச் சுட்டுவதாக அமைந்துள்ளது.

மலையுச்சியிலுள்ள பாறைகளில் மலைத்தேன் கிடைத்தது. வள்ளிக்கிழங்கு பயிராயிற்று. பலாமரங்களிலே பலாப்பழங்கள் கிடைத்தன. யானைகளையும் காட்டுப் பன்றிசயளையும் வேட்டையாடினார்கள். தேரை மூங்கிற் குழாய்களில் ஊற்றிப் பதப்படுத்தி ஒருவகை மதுவை உண்டாக்கினார்கள். தினையரிசியிலிருந்தும் மதுபானம் மிகத்தாழ்வான சிறிய குடில்களைக் கட்டி அதன்மேல் தினைத்தாளையும் ஐவன நெல்லின் தாளையும் பிரபாக வேய்ந்த குடில்களில் வசித்தார்கள். குறிஞ்சி நிலத்தார் பயன்படுத்திய மற்றொரு சிறந்த உணவு பொருள் தேன். மலைகளில் நிறையதேன் கிடைத்தது.

“தேனினர் கிழங்கினர் ஊன்ஆர் வட்டியர்” (மலைபடுகடாம், பாடல் அடி. 152)

என்னும் அடியிலுள்ள ‘தேன்’ இவ்விடம் பேசுகிறது. தேன் அளவில் ஆற்றல் மிக்க உணவாவதோடு பிறவற்றிற்கு இனிமை கூட்டவும் பயன்பட்டது. தினைமாவொடு தேன் கலந்து உண்ட செய்தி பரக்கப் பேசப்படுகிறது. குறிஞ்சி மக்களின் வாழ்க்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுந்த சிற்றிலக்கியமே குறவஞ்சி என்பது ஆகும்.

விருந்தோம்பல்

மலைகளில் வாழும் குறவர்கள் வரும் விருந்தினர்களை மகிழ்வுடன் வரவேற்று தாம் சமைத்த மாமிசத்தையும் தினையரிசிச் சோற்றையும் வழங்குவர். பலநாள் உறவுடையவர் போன்று புதியவர்களையும் ஏற்றுக் கொள்வர் என்பதையும் பின்வரும் பாடலடிகள் எடுத்துரைக்கின்றன.

“நும்இல் போல கேளாது கெழீஇ

சேட் புலம்பு அகல இனிய கூறி

பருஉக்குறை பொழிந்த நெய்க்கண் வேவையொடு

குருஉக்கண் இறடிப் பொம்மல் பெறுகுவீர்” (மலைபடுகடாம், பாடல் அடி.168-169)

என்று மலை மக்களின் விருந்தோம்பல் பண்பினைப் போற்றுகின்றது. தாம் உண்ணும் உணவினை எவ்விதத் தயக்கமுமின்றி வரும் விருந்தினர்க்கு உபசரித்து மகிழும் இவர்களின் பண்பினை, மலைபடுகடாம் பாடலடிகள் உணர்த்துகின்றன. காந்தள் பூ சிவப்புநிறத்தில் பூத்திருந்தது. அதனைப் புலால்-கறித்துண்டு என்று கருதி எடுத்துச் சென்ற கழுகு உண்ணாமல் உதிர்த்தது. அவை அகன்ற பாறைகளில் விழுந்து நெருப்புப் பிழம்புகள் போலக் கிடந்தன. மணலில் உதிர்த்தவை மணம் பரப்பிக் கொண்டிருந்தன. முருகனை வேண்டி வெறியாடிய களத்தில் புலவுத்துண்டுகள் ஆங்காங்கே கிடக்கும். அதுபோலக் காந்தள் பூக்கள் பாறைமேல் பூத்துக் கிடந்தன.

“சிறுகண்பன்றிபழுதுளிபோக்கி

பொருதுதொலையானைகோடுசீர்ஆக

தூவொடுமலிந்தகாயகானவர்” (மலைபடுகடாம், பாடல் அடி. 152 -155)

கானவர் சிறுகுடியில் தேனும் கிழங்கும் பெறலாம். ஆங்காங்கே கானவர் வாழும் வளம்மிக்க சிறுகுடிகள் இருந்தன. அங்குள்ள கானவர் யானைத் தந்தத்தில் இருபுறமும் உறிகட்டி உணவுப் பண்ட வட்டில்களை (வட்டில் = கூடை) தம் இருப்பிடங்களுக்குச் சுமந்து சென்றனர். தேன், கிழங்கு, புலால்

முதலானவற்றை அவர்கள் சுமந்து சென்ற உணவுப்பொருள்கள். காட்டுப் பன்றிக்கறியும் அதில் இருந்தது. அந்த உணவுப்பொருள்களை அங்குச் சென்றவர் தம் சுற்றத்துடன் சேர்ந்து உண்ணும் அளவுக்கு அவர்கள் விருந்தாகப் படைப்பர். (மலைபடுகடாம், பாடல் அடி. 157-164)

கானவர் வாழும் பாக்கம் சென்றால் எரிபோல் தழைத்துச் சிவந்திருக்கும் தளிர்களை மாலையாகத் தொடுத்து சுற்றத்தார் அனைவரும் அணிந்து கொண்டு செல்லுங்கள். மூங்கில் அடர்ந்து அடைந்து கிடக்கும் அப்பாக்கத்துக்குச் சென்றபின், நாங்கள் மானவிறல் வேல் நன்னனைப் பார்க்க வந்த பாணர்கள் என்று சொன்னவுடனேயே,

“நும்இல் போல நில்லாது புக்கு

கிழவிர் போல கேளாது கெழீஇ

சேண் புலம்பு அகல இனியகூறி

பருஉகுறை பொழிந்த நெய்க்கண் வேவையொடு

குருஉகண் இறடி பொம்மல் பெறுகுவிர்” (மலைபடுகடாம், பாடல் அடி. 165-169)

உங்கள் வீட்டிற்குள் செல்வதுபோல அந்தக் கானவர் வீட்டுக்குள் யாரையும் கேட்காமல் உள்ளே செல்லலாம். உரிமை உள்ளவர் போல வீட்டில் உள்ளவர்களோடு அளவலாவலாம். நெடுந்தொலைவு நடந்து வந்தவருத்தம் போகும்படி அவர்கள் இனிமையாக உரையாடுவர். அத்துடன் ஆட்டுக்கறி (பருஉக்குறை) உடன் நெய்ஊற்றிச் சமைத்த தினையரிசிப் பொங்கல் சோறும் உண்ணத் தருவார்கள்.

மருத்துவப் பயன்கள்

திணை அரிசியில் வெந்தினை, கருந்தினை, மஞ்சள் திணை என்று மூன்று வகை உள்ளது. பொதுவாக திணை அரிசியில் உடலுக்கு தேவையான பல சத்துக்கள் உள்ளன. திணை அரிசியில் கால்சியம், புரோட்டீன், நார்ச்சத்துக்கள், இரும்புச்சத்து, ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன. திணை அரிசியில் நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. இதனை தினமும் ஒருவேளை சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். வயிறு, குடல், கணையம் போன்ற உறுப்புகளை வலுவாக்கும். சளி மற்றும் இரும்பல் ஆகியவற்றுக்கு தேன், அருமருந்தாக இருக்கிறது. சளி மற்றும் வரட்டு இரும்பல் குணமாகும் இதை தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வந்தால் சளி முற்றிலும் குணமாகும். முடவன் ஆட்டுக்கால் கிழங்கு எனும் மூலிகைக் கிழங்கின் மேல்புறத்தில் உள்ள தோலை நீக்கிவிட்டு, சிறு, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, சூப் வைத்துக் குடிக்கின்றனர். இதைக் குடித்து வர கை, கால் மூட்டுவலி நீங்கும். மேலும் மலையில் கிடைக்கும் அத்துணை உணவுப் பொருட்களும் ஆரோக்கியமும் ஊட்டச் சத்தும் நிறைந்து காணப்படுகின்றன.

தொகுப்புரை

செங்கண் மாத்துவேள் நன்னன் என்று அறியப்படும் நன்னனைக் காணச் செல்லும் கூத்தர்களின் நெடும் பயணமும் அவர்கள் வழியிடை கண்ட காட்சிகளும் வெளிப்படுகின்றன. மலைவாழ் மக்களின் வாழ்க்கை முறையில் அவர்கள் செய்யும் விருந்தோம்பலும் காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தமிழர்களால் போற்றப்பட்ட உணவு பண்பாடு இயற்கையுடனும் காலநிலையுடனும் இணைந்து இருந்ததை காண முடிகிறது. மேலும் மலைவாழிடத்தில் கிடைக்கும் உணவுகள் ஊட்டச்சத்தும் ஆரோக்கியமும் நிறைந்து இருப்பதையும் அறியமுடிகிறது.

References

நாகராசன்.வி, சங்க இலக்கியம் பத்துப்பாட்டு (இரண்டாம் தொகுதி), நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிமிடெட், அம்பத்தூர், சென்னை. 2004.

சாமிநாதையர்.உ.வே., புறநானூறு மூலமும் படைய உரையும் (ப.ஆ.), உ.வே.சா. நூல் நிலையம், சென்னை - 1971

நமசிவாயம்.செ, தமிழர் உணவு, உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை, 2003.

<https://www.bbc.com/tamil/articles/ckv1qzzp3d1o>

<https://dheivegam.com/benefits-of-honey-tamil/>

<http://www.sangathamizh.com/10paddu/10paddu-malaipadukadam>

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License