



நிலம்சார் உணவியலும் பழக்க வழக்கமும்

சு. சுஜாதா அ. *

அ தமிழ்த்துறை, அரசு உயர்நிலைப் பள்ளி, மிளிதேன், கோத்தகிரி-643217, நீலகிரி, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Terrestrial Dietetics and Practices

S. Sujatha a,*

^a Government High School, Milithen, Kotagiri-643217, The Nilgiris, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
sujathass@gmail.com

Received: 18-04-2024
Revised: 23-06-2024
Accepted: 06-07-2024
Published: 06-08-2024

ABSTRACT

The food habits of human beings are terrestrial. The diet is different in hot regions and different in colder regions. Most of the people consume the local produce as food. They have also linked the special features of food to the habits of life. In this context, this study is based on the topic of terrestrial diet and habits of the Badagari people of the Nilgiris.

Keywords: Terrestrial, Food Habits, Regions, Nilgiris



முன்னுரை

மனிதனின் உணவுப் பழக்கவழக்கமானது நிலம்சார்ந்து அமைகின்றது. வெப்பம் அதிகமுள்ள பகுதிகளில் உணவியல் முறை வேறுவிதத்திலும் குளிர் அதிகமுள்ள பகுதிகளில் உணவியல் முறை வேறுவிதத்திலும் இருக்கின்றன. பெரும்பான்மையாக மக்கள் அந்தந்த நிலம்சார்ந்த விளைபொருட்களை உணவாக உட்கொள்கின்றனர். அத்தோடு உணவின் சிறப்புக் கூறுகளை வாழ்வியல் பழக்கவழக்கங்களோடு இணைத்துள்ளனர். அவ்வகையில் நீலகிரிவாழ் படகரின மக்களின் நிலம்சார் உணவியலும் பழக்கவழக்கமும் என்ற பொருண்மையில் இந்த ஆய்வு அமைகின்றது.

படகரின மக்களின் நிலம்சார் கட்டமைப்பு

மனிதர்கள் வாழும் ஒவ்வொரு பகுதியும் அதனுடைய நிலம்சார்ந்த சூழலை அடிப்படையாகக் கொண்டு கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளன. தொல்காப்பியம் நானிலம்சார் அமைப்பை,

'மாயோன் மேய காடுறை உலகமும்

சேயோன் மேய மைவறை உலகமும்

வேந்தன் மேய தீம்புனல் உலகமும்

வருணன் மேய பெருமணல் உலகமும்

முல்லை குறிஞ்சி மருதம் நெய்தல் எனச்
சொல்லிய முறையில் சொல்லவும் படுமே"1

என்று எடுத்துரைக்கின்றது.

படகரின மக்கள் தாங்கள் வாழும் நிலப்பகுதியை 'சீமெ' என்ற பெயரில் நான்கு வகைப்படுத்தியுள்ளனர்.

அவை முறையே,

தொதநாடு சீமெ

பொரங்காடு சீமெ

குந்தெ சீமெ

மேக்குநாடு சீமெ

என்பவையாகும். இப்பகுதிகளை ஒன்றாக இணைத்துக் கூறும்போது ஷநாக்குபெட்டா என்று அழைக்கின்றனர்.

படகரின மக்களின் நிலம்சார் உணவுப் பொருட்கள்

மனிதர்கள் தாம் வாழும் நிலத்தின் தன்மைக்கேற்ப விளைபொருட்களை உற்பத்தி செய்து உணவுக்கான ஆதாரங்களை வகுக்கின்றனர். உணவின் முக்கியத்துவத்தைக் குறித்து திருமூலர் ஷஉடலை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே என்று கூறுவதன் மூலம் அறியலாம். படகரின மக்கள் தங்களுடைய நிலம்சார்ந்து இயற்கையாகக் கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களையும் விளைபொருட்களையும் கால்நடை மூலம் பெறப்படும் பால்பொருட்களையும் உணவுக்கான அடிப்படை ஆதாரங்களாகப் பெறுகின்றனர். உலகமயமாதலுக்குப் பின்னர் காப்பி, தேயிலை, மலைக் காய்கறிகள் போன்றவற்றையும் விளைவிக்கின்றனர். அவ்வகையில்,

மண்ணுக்கடியில் உள்ள கிழங்கு (காசு), காட்டுப் பழங்கள் (ஹண்ணு), தேன் (ஜேனு), மழைக்காளான் (கூனு), கீரைகள் (சொப்பு), இளம் மூங்கில் குருத்து (ஓட்டெகுடி) போன்றவற்றையும் காட்டு விலங்குகள்:பறவைகளின் மாமிசங்கள் (பாடு) போன்ற இயற்கையாக கிடைக்கும் பொருட்களையும் ராகி (எரிகி), கோதுமை (எட்டக்கி), கொரலி (கொரலி), சாமை (சாமெ) போன்ற விளைபொருள் தானியங்களையும், அவரை (அவரெ), பட்டாணி (கள்ளெ), மொச்செ (சொனெ அவரெ) போன்ற பயறு வகைகளையும் உருளைக் கிழங்கையும் (காசு), பால் (ஆலு), தயிர் (மொசரு), மோர் (பேரெ), வெண்ணெய் (பெண்ணெ), நெய் (துப்ப), சீம்பால் (கிண்ணு) போன்ற பால்பொருட்களையும் பெரும்பான்மையாக உட்கொள்கின்றனர். முதற்பொருளான நிலத்திற்கு கருப்பொருட்கள் ஆதாரமாக அமைவதைக் குறித்து,

'தெய்வம் உணாவே மாமரம் புட்பறை செய்தி யாழின்

பகுதியொடு தொகைஇ அவ்வகை பிறவும் கருவென மொழிப"2

என தொல்காப்பியம் எடுத்துரைக்கின்றது.

இக்கருப்பொருட்கள் நிலமும் உணவுப்பொருளும் ஒன்றில்லாமல் மற்றொன்று இல்லை என்ற வகையில் சார்புத்தன்மை கொண்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

படகரின மக்களின் உணவியலும் பழக்கவழக்கமும்

மக்கள் வாழும் சமூகத்தைப் படம்பிடித்துக் காட்டுவது அச்சமூகத்தில் காணப்படும் தனித்தன்மைமிக்க பழக்கவழக்கங்கள் ஆகும். சமூக வாழ்வில் அன்றாடம் மேற்கொள்ளும் செயல்களே பழக்கங்களாகின்றன. அப்பழக்கங்கள் தொடர்ச்சி பெறும்போது வழக்கங்களாகிப் பின்னர் வாழ்வியல்சார் பண்பாடாக நிலைபெறுகின்றன. அன்றாட வாழ்வியலில் படகரின மக்களின் நிலம்சார் உணவியல் முறையானது அவர்களின் பழக்கவழக்கங்களில் பொதிந்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். அவற்றுள் பிறப்புச் சடங்கு, வளமைச் சடங்கு, திருமணச் சடங்கு, இறப்புச் சடங்கு, விழாக்கள், சமூகப் பொது நிகழ்வுகள் போன்றவற்றில் உணவியல் சிறப்பிடம் பெறுகின்றது. குறிப்பாக,

“பிறப்புச் சடங்கில் உணவு சார் பால் பயன்பாடு.

வளமைச் சடங்கில் உணவு சார் பட்டாணி பயன்பாடு

திருமணச் சடங்கில் உணவு சார் ராகி பயன்பாடு

இறப்பு சடங்கில் உணவு சார் சாமை பயன்பாடு

ஆநிரைக்கு உணவளித்தல் சடங்கில் உணவுசார் கோதுமை பயன்பாடு

சமூகப் பொது நிகழ்வுகளில் உணவுசார் பயறும் கிழங்கும்”

போன்றவை எடுத்துரைக்கத்தக்கனவாகும்.

பிறப்புச் சடங்கில் உணவுசார் பால் பயன்பாடு

உணவியலில் பாலும் பால்சார்ந்த பொருட்களும் முதன்மையாக இடம் பெறுகின்றன. பாலின் தன்மைக் குறித்து சுப்பையா முதலியார், 'குழந்தைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் பால் ஏற்ற உணவு, மனிதருக்கு ஒப்பற்ற துணை உணவு'³ என குறிப்பிடுகிறார். படகரின மக்கள் தாங்கள் வளர்க்கும் கால்நடைகளிடமிருந்து கிடைக்கக்கூடிய பால், பால்சார்ந்த பொருட்களான தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் ஆகியவற்றை தங்களது உணவியல் பயன்பாடுகளுக்காக மட்டுமின்றி பல்வேறு சடங்கியல் நிகழ்வுகளுக்கும் முதன்மைப்படுத்துகின்றனர். சான்றாக, பிறப்புச் சடங்கில் குழந்தைகளுக்குப் பெயர்தூட்டும் நிகழ்வில் பசும்பாலைக் காய்ச்சி, வெண்கலத் தட்டில் ஊற்றி, குழந்தையின் நாக்கில் தடவுகின்றனர். இச்சடங்கியல் நிகழ்வு குறித்து சுனில்ஜோகி,

'தன் தாத்தா ஜோகியின் தைகெத் தட்டில் புகுந்த வீட்டிலிருந்து

கொண்டு வந்த எருமைப் பாலினை ஊற்றி, அதில் பழுத்த முள்ளி

பழத்தினையிட்டு, தன் அக்காள் குழந்தைக்கு பெயர் சூட்டிய

நினைவின் காட்சி மாதியின் கண்களில் நிறைந்திருந்தது'⁴

என்று கூறுகிறார். இப்பழக்கவழக்கமானது தொடர்ச்சியாக இம்மக்களால் இன்றளவும் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றது.

வளமைச் சடங்கில் உணவுசார் பட்டாணி பயன்பாடு

பயறு வகை உணவுகள் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் நிறைந்தனவாகக் கருதப்படுகின்றன. படகரின மக்கள் தங்கள் விவசாய நிலங்களில் விளைவிக்கக்கூடிய பட்டாணியை அன்றாடத் தேவைகளுக்காக உணக்கி பதப்படுத்தி வைக்கின்றனர். காய்ந்த பட்டாணியை உணவியலுக்கு மட்டுமின்றி சடங்கியல் நிகழ்வுகளில் முதன்மைப்படுத்துகின்றனர். சான்றாக, வளமைச் சடங்கில் பெண் பூப்புற்ற சமயத்தில் உடனடியாகக் காய்ந்த பட்டாணியை

உண்ணக் கொடுக்கின்றனர். 'காய்ந்த பட்டாணியை கடிக்கச் செய்வதால் அச்சமயம் பூப்புற்ற பெண்ணின் மனநிலையைச் சீர்படுத்தி, பயத்தை போக்க முடிகின்றது'⁵ என தகவலாளர் எடுத்துரைத்தார். இப்பழக்கவழக்கமானது தொடர்ந்து பின்பற்றப்பட்டு வருவது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

திருமணச் சடங்கில் உணவுசார் ராகி பயன்பாடு

பெரும்பான்மையான மக்களின் உணவியலில் கேழ்வரகு என்றழைக்கப்படும் ராகி முக்கிய இடம்பெறுகின்றது. படகரின மக்களின் நிலம்சார் உணவுப்பொருட்களுள் ராகியும் ஒன்றாக இருப்பதோடு, திருமணச் சடங்கில் ராகியின் பயன்பாடு குறிப்பிடத்தக்கதாகும். திருமண தினத்தன்று மணப்பெண் கணவர் வீட்டுக்கு செல்லும் நிகழ்ச்சியில் ஷஏறு கொடுத்தல் எனப்படும் தானியம் வழங்கும் போது, ராகி முதன்மையாக இடம் பெறுகின்றது. பெண் வீட்டார் தங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப ஒன்று முதல் ஒற்றைப்படை எண் வரிசையில் பதினொரு மூட்டைகள் வரை மணமகன் வீட்டிற்கு ராகியை வழங்குகின்றனர். மேலும் திருணப்பெண்ணை பிறந்தகத்திலிருந்து புறப்பட வைக்கும்போது வீட்டின் முன்பகுதிக்கு அழைத்து வந்து தலைவாசலைப் பார்த்து அமரச் செய்து அங்கு விரிக்கப்பட்டிருக்கும் கோணிப்பையின் மீது மூன்று பிடயளவு ராகியை எடுத்துப் போடச் செய்கின்றனர். இச்செயல்முறை குறித்து, "பெண் கணவர் வீட்டிற்கு சென்றாலும் பிறந்தகத்தின் வளமை குறையாமல் இருக்க வேண்டும் என்ற முறையில் இவ்வழக்கத்தை பின்பற்றி வருகின்றனர்"⁶ என தகவலாளர் தெரிவித்தார்.

இறப்புச் சடங்கில் உணவுசார் சாமை பயன்பாடு

தானிய வகைகளுள் சாமையின் பயன்பாடு உணவியலில் குறிப்பிடத்தக்கதாகும். படகரின மக்களின் நிலம்சார் உணவியல் விளைபொருட்களுள் சாமை அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. குறிப்பாக, இறப்புச் சடங்கில் சாமையைக் கொண்டு வாய்க்கரிசி போடுவதோடு ஷதான பத்த ஏறுது என்ற வழக்கத்தின்படி இறந்தவரின் சவத்தைச் சுற்றி கன்றின் மீது சாமையை வைத்து கன்றினை வலம் வரச் செய்து, சாமையைக் கொட்டுகின்றனர். இவ்வழக்கத்தைக் குறித்து, 'இறந்தவருக்கு நன்றிக்கடன் செலுத்தும் செயல்முறையாகச் சாமை வழங்குதல் நிகழ்வு நடைபெறுகிறது'⁷ என தகவலாளர் எடுத்துரைத்தார்.

ஆநிரைக்கு உணவு வழங்குதலில் நிலம்சார் கோதுமை பயன்பாடு

தானியங்களுள் குறிப்பிடத்தக்கதான கோதுமையில் குண்டு கோதுமை, சம்பா கோதுமை, பீர் கோதுமை என பல வகைகள் உண்டு. படகரின மக்கள் தங்கள் நிலம் சார் உணவியலில் கோதுமையை அதிக அளவில் விளைவித்து பயன்படுத்துகின்றனர். குறிப்பாக, புதியதாக அறுவடை செய்து உணக்கிய கோதுமையால் செய்யப்படும் ஷபொத்திட்டு என்ற உணவை ஆநிரைக்கு நன்றி செலுத்தும் விதமாக உணவளிக்கும் வழக்கத்தை மேற்கொள்கின்றனர்.

விழாக்களில் உணவுசார் பொருட்கள்

நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு ஆகிய ஐம்பூதங்களின் ஆளுமையால் அண்டம் இயங்குகின்றது. ஐம்பூதங்களுள் மனிதனுடைய வாழ்வியலோடு நிலமும் நீரும் பெருமளவில் தொடர்பு பெறுகின்றன. அவ்வகையில் படகரின மக்கள் நிலத்திலிருந்தும் நீரிலிருந்தும் தாங்கள் பெற்ற பயனுக்காக அவற்றுக்கு, குறிப்பிட்ட விழாக்களில் உணவளித்து நன்றி செலுத்தும் வழக்கத்தை மேற்கொள்கின்றனர். சான்றாக,

நிலத்துக்கு நன்றி செலுத்துதல் ஷசக்கலாத்தி என்ற விழாவில் உணவுசார் பொருட்களான ராகி:கோதுமையால் செய்யப்பட்ட தோசையை வெண்கலத்தட்டில் வைத்து அதனுடன் பட்டாணி: அவரை போன்றவற்றை போட்டு விவசாய நிலத்திற்கு உணவாக அளிக்கின்றனர். இவ்விழா குறித்து 'சக்கலாத்தி விழா மூலம் வாழ்ந்து மறைந்த தங்களுடைய முன்னோர்களை நினைவுகூர்ந்து அவர்கள் வளம் பெருகச் செய்த நிலத்திற்கு உணவளிக்கின்றனர்'8 என்று தகவலாளர் தெரிவித்தார்.

நன்றி செலுத்துதல்-ஷஅள்ளக ஆலு புடுது என்ற விழாவில் பாலை நீருக்கு வார்த்து நன்றி செலுத்துகின்றனர். மேலும் ஷகடிமிட்டப்பா என்ற விழாவில் சம்பா கோதுமையால் செய்யப்படும் பலகாரத்தை நீருக்கு உணவாக அளிக்கின்றனர். இவ்வாறு வாழ்வியலில் பல்வேறு நிகழ்வுகள் மூலம் ஐம்பூதங்களுக்கு சிறப்பளிக்கின்றனர்.

பொதுவான நிகழ்வுகளில் நிலம்சார் அவரையும் கிழங்கும்

ஓவ்வொரு சமூகத்திலும் நிலம்சார்ந்து விளைவிக்கப்படும் உணவுப்பொருட்கள் அவற்றின் தனித்த சிறப்பால் புவிசார் அங்கீகாரம் பெறுகின்றன. படகரின மக்கள் தாங்கள் விளைவிக்கும் அவரையையும் உருளைக்கிழங்கையும் அனைத்து பொது நிகழ்வுகளிலும், குழம்பு செய்வதற்கு பயன்படுத்துகின்றனர். இவ்வுணவின் சிறப்பு குறித்து, 'அவரையும் உருளைக்கிழங்கும் அவர்களின் தனிப்பட்ட உணவியல் அடையாளங்கள்'9 என்று தகவலாளர் கூறினார்.

இவ்வாறு நிலம்சார் உணவுப்பொருட்கள் அந்தந்த மக்களின் பழக்கவழக்கமாக உருப்பெற்று பண்பாடாக நிலைத்து விடுகின்றன.

நிலம்சார் உணவியல் பழக்கவழக்கத்தை உணர்த்தும் பழமொழிகள்

மனிதன் தன் வாழ்ந்த வாழ்க்கையின் அனுபவங்களை அடுத்த தலைமுறையினருக்கு கடத்த பழமொழிகளைக் கோட்பாடாக வகுத்திருக்கின்றனர். இப்பழமொழிகள் உண்மையை உரைக்கும் சான்றாதாரங்களாக இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். படகரின மக்களின் பழமொழிகளுக்குள் நிலம்சார் உணவியல் பழக்கவழக்கம் குறித்த அனுபவ மொழிகள் இடம் பெறுகின்றன.

சான்றாக,

- சாமெ பேதலெ அச்சிக்கெ
- சாமை விளைந்தால் சாமைச் சோறு
- கிரு பந்தலெ கஞ்சிக்கெ
- குளிர்காலம் வந்தால் வறுத்த கோதுமைப் பண்டம்
- பே கத்தமக பெண்ணெ கூ
- வாய் கற்றவனுக்கு வெண்ணைச்; சோறு
- கைக கெசரு பேக மொசரு
- கையில் மண் ஓட்டினால்தான் வாய்க்குத் தயிர் கிடைக்கும்
- அசத்து பந்தமக அன்னவ கொடு
- பசியோடு வந்தவருக்கு உணவு கொடு
- இட்டு கொட்ட எடெ நட்டு
- உணவு அளித்த இடம் உறவு

- ஆலு ஹெச்சி இட்டு கெட்டதில்லெ
- பால் அதிகமானாலும் உணவு பாழாகாது
- பேசுகெய எரிகிட்டு
- வெயில் காலத்திற்கு ராகி உணவு
- கிருனொ சாமெ இட்டு
- குளிர் காலத்திற்கு சாமெ உணவு
- அக்க இல்லாத நட்டா? அவரை இல்லாதெ உதக்கவா?
- அக்கா இல்லாத உறவு உறவாகுமா? அவரை இல்லாத குழம்பு குழம்பாகுமா?
- கண்டு இல்லாத மனெயு காசு இல்லாத மனெயு ஒந்த
- ஆண் இல்லாத வீடும் கிழங்கு இல்லாத குழம்பும் சரிவராது.
- அண்ண திந்தம நுண்ணெ இத்த, கொட்டெய திந்தம பிக்கி சத்த
- பழத்தை உண்டவன் நிம்மதியாக இருந்தான், கொட்டெயை உண்டவன் விக்கி மடிந்தான்.
- போன்ற பழமொழிகள் படகரின மக்களின் நிலவியல் சார் உணவு முறைகளையும் பழக்க வழக்கங்களையும் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

இவையனைத்தையும் கருத்திற்கொண்டு பார்க்கும் பொழுது பின்வரும் சில செய்திகள் கிடைக்கின்றன.

- நிலம்சார் உணவியல் பழக்கவழக்கங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகின்றன.
- உணவியல் முறைகள் உடலுக்கு உறுதியை அளிப்பதோடு வாழ்வியலுக்கும் உறுதிப்பாட்டை அளிக்கின்றன.
- உணவியல் முறையானது நிலம்சார் பழக்கவழக்கங்களின் கண்ணாடியாகக் கருதப்படுகின்றன.
- நிலம்சார் உணவியல் பழக்கவழக்கங்கள் ஒரு சமூகத்தின் பிரதிபலிப்பாக உள்ளதால், பண்பாட்டு நீட்சிக்கு வழிவகுக்கின்றன.
- நிலம்சார் உணவியல் பழக்கவழக்கங்களை பழமொழிகளின் வழி அறிவதன் மூலம் அவற்றின் தொன்மையை உணர முடிகின்றது.

முடிவுரை

நிலம்சார் உணவியல் பழக்கவழக்கங்களில் நீலகிரி வாழ் படகரின மக்கள் அவர்களின் உணவியலில் தனிப்பட்ட கூறுகளைக் கொண்டிருக்கின்றனர். படகரின மக்களின் சடங்கியல், விழா நிகழ்வுகள் உணவியல் அடிப்படையில் அமைந்திருப்பது உற்று நோக்கத்தக்கதாகும். படகர்களின் உணவியல் பழக்கவழக்கங்கள் குறித்த செய்திகள் அவர்களது பழமொழிகளில் பொதிந்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். எனவே நிலம்சார்ந்த உணவியல் பழக்கவழக்கங்கள் அந்த நிலம்சார்ந்த மக்களின் பண்பாட்டை பறைசாற்றுகின்றன என்பது திண்ணமாகும்.

References

இளம்பூரணர் (உரை) - தொல்காப்பியம் எழுத்து சொல் பொருள் மூலமும் உரையும், கௌரா புத்தக நிலையம், திருச்சி - 620 001, ஐந்தாம் பதிப்பு - 2017.

சுப்பையா முதலியார் ஏ.வு.-பக்க எண் - 139, கால்நடை நிர்வாகமும் பால் பண்ணையமும், அமுத நிலையம் பிரைவேட் லிமிடெட், சென்னை-18,

சுனில்ஜோகி.கோ - பக்க எண் - 211, மாத்ரி (நாவல்), பரிசல் புத்தக நிலையம், அரும்பாக்கம், சென்னை-600 106, முதல் பதிப்பு டிசம்பர் 2021.

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