RESEARCH ARTICLE

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF TAMIL
சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

OPEN ACCESS

குன்றி மலைவாழ் மக்களின் உணவுமுறை

ச.சியாம் சுந்தர் [அ, *]

[அ] தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மிஷன் வியாலய, கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோவை-641020, தமிழ்நாடு, இந்தியா

Diet of Kunri hill people

S. Shyamsundar [a, *]

[a] Department of Tamil, Sri Ramakrishna mission Vidhyalaya Arts and Science College, Coimbatore- 641020, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author: shymsundars@gmaiul.com

Received: 03-04-2024
Revised: 23-06-2024
Accepted: 01-07-2024
Published: 30-07-2024

Check for updates

ABSTRACT

There are three basic needs for human life, the first of which is food. That's why it says "those who gave money are those who gave their lives". Food is essential if the body is to have life. When we think of healthy food, the first thing that comes to our mind is home cooked food. In this article, we will see how the people living in the Kunri Hills region are eating nutritious food and living happily.

Keywords: Foods of Sangam period Tamils - Devaneyapavanar about food of Sangam people - Kurinji land food

முன்னுரை

உணவு என்பது ஓர் உயிரினம் வாழ்வதற்கும், ஊட்டச்சத்து பெறுவதற்கும் தேவையான ஒன்றாக விளங்குகிறது. இவை, பெரும்பாலும் தாவரங்களிலிருந்தோ விலங்குகளிடமிருந்தோ நமக்கு கிடைக்கின்றது. வரலாற்று நோக்கில் மனிதன் இரண்டு விதங்களில் உணவுகளை சேகரித்து வந்தான். ஒன்று விவசாயத்தின் மூலம். மற்றொன்று வேட்டையாடுதலின் மூலம். ஆதி மனிதன் முதலில் காடுகளில் கிடைக்கின்ற தாவரங்களை வேகவைக்காமல் அப்படியே உண்டு வாழ்ந்து வந்தான் அதற்குப் பிறகு அவன் விலங்குகளை வேட்டையாடி அதனை உணவாக எடுத்துக் கொண்டான். அவன் உண்ணும் உணவின் நிலைத்தன்மை, காலமாற்றம், அதில் கிடைக்கும் ஊட்டச்சத்து போன்றவற்றிலிருந்து சிறிது சிறிதாக கற்றறிந்த மனிதன், காலத்திற்கு ஏற்பவும் சூழலுக்கு ஏற்பவும் தங்களது உணவு முறையினை அமைத்துக் கொள்கிறான். இவ்வாறு, குன்றி மலைவாழ் மக்கள் உண்ணும் உணவு முறைகளை பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

சங்க கால தமிழர் உணவுகள்

சங்க கால மக்கள் அவர்களின் உணவுத் தேவைகளை அந்தந்த நிலத்தின் தன்மைக்கு ஏற்பவே அமைத்துக் கொண்டனர். அவர்கள் தம் நிலங்களில் கிடைத்த உணவுகளையும், பண்டமாற்றுக்குக் கிடைத்த உணவுப் பொருட்களையும் உண்டு வந்தனர். மலையும் மலை சார்ந்த பகுதியில் வாழ்ந்த

குறிஞ்சி நில மக்கள் திணை, ஐவனம், மூங்கில் நெல், கிழங்குகள், பால்கள், ஊனுணவு ஆகியவற்றை உணவாகக் கொண்டனர்.

சங்க கால மக்களின் உணவுகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் தேவநேயப்பாவாணர்

உலகில் முதன்முதலில் உணவை நாகரீகமாய்ச் சமைத்து உண்டவன் தமிழனே! ஏனைய நாட்டாரெல்லாம் தம் நாட்டில் விளைந்த உணவுப் பொருட்களைப் பச்சையாகவும், சுட்டும், வெறுமையாக அவித்தும் உண்டுவந்த காலத்தில் உணவைச் சோறும் கறியும் என இரண்டாக வகுத்து, நெல்லரசியைச் சோறாக்கி சமைத்தும், கறி அல்லது குழம்பு வகைகளைச் சுவையூட்டுவனவும், உடம்பை வலுப்படுத்துவனவும் நோய் வராது தடுப்பனவுமான பலவகை மருந்துச் சரக்குகளை உசிலை (மசாலை)யாகச் சேர்த்து ஆக்கியும் உயர்வாக உண்டுவந்த பெருமை தமிழனதாகும்" என்று கூறுகிறார். (ப24.பண்டைத் தமிழ் நாகரீகமும் பண்பாடும்) ஏனெனில் பண்டைக் காலத்தில் சங்க கால மக்கள் பலவகையான உணவுகளைப் பல முறைகளில் சமைத்து உண்டனர். தான் உயிர் வாழ துணைபுரியும் உணவையும் நீரையும் மதித்துப் போற்றினர். இதனைப் பின்வரும் பாடலால் அறியலாம்.

"உண்டி கொடுத்தோரே உயிர் கொடுத்தோரே
உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்
உணவெனப் படுவது நிலத்தொடு நீரே
நீரும் நிலமும் புணரியோர் ஈண்டு
உடம்பும் உயிரும் படைத்திசி னோரே" 2 (புறம் 18:18-24) என்றனர்.

குறிஞ்சி நில உணவு

குறிஞ்சி நில மக்களின் சிறப்பு உணவாகத் தினையினைச் சொல்லலாம். ஏனெனில் தினையினைப் பயிரிட்டு அவற்றைக் குற்றி அரிசியாக்கிய செய்திகள் சங்க இலக்கியங்களில் பல இடங்களில் குறிப்பிடப்படுகிறது. தினையில் சிறுதினை, கருந்தினை, செந்தினை என்று மூன்று வகையுண்டு. நுவணை எனப்படும் தினை மாவினை மிக நுண்ணியமாக அரைத்து அதனுடன் இனிப்புச் சேர்த்து உண்ட செய்தியும் அறிய முடிகிறது.

"மென் தினை நுவணை உண்டு" (ஐங் 285:2)
"மென் தினை நுவணை முறைமுறை பகுக்கும்" (பதி 30:24)
"விசையம் கொழித்த பூழி அன்ன
உண்ணுநர்த் தடுத்த நுண் இடி நுவணை" (மலை:445)

அதேபோல் மலைநெல்லிருந்து எடுக்கப்பட்ட அரிசியினை மலைவாழ் மக்கள் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இயற்கையில் கிடைக்கும் மூங்கில் அரிசியும் அவர்களின் முக்கிய உணவாக இருக்கிறது. தினைப் பயிரின் ஊடே அவரை, துவரை, வரப்பு, உளுந்து, பச்சைப் பயிர், தட்டக்கோட்டை பயிர்களை வருடத்திற்குத் தேவையான அளவு விளைவித்து சேமித்து வைத்துக்கொள்கின்றனர்.

இதனை,

பெரும்புனக் குறவன் சிறுதினை மறுகால்
கொழுங்கொடி அவரை பூக்கும் (குறு: 82:4-5)
குன்றத்துப்

பழங்குழி அகழ்ந்த கானவன் கிழங்கினொடு (குறு: 379:1-2)

என்பதன் மூலம் பயிர்களுக்கு இடையில் சில பயிர்களை விதைத்து அதனையும் ஒரே அறுவடையில் பயிரிட்டு உணவுக்குப் பயன்படுத்தியுள்ள அவர்களின் மதிநுட்பத்தினைக் காணலாம்.

உணவு முறை

குன்றி மலையில் வாழும் மக்கள் பெரும்பாலும் காலை மதியம் ஆகிய இரு வேலைகளுக்கும் உணவினை காலையிலேயே செய்து விடுகின்றனர். இவர்களின் காலை நேர உணவுகளாக வாரம் ஒரு முறை மரநெல் அரிசியில் உணவு சமைப்பதுண்டு. மற்ற நாட்களில் சாமை சோறு, ராகி ரொட்டி போன்ற உணவுகளை உட்கொள்கின்றனர். அதனுடன் அவர்களது விளை நிலங்களில் விளையும் அவரை, துவரை, வரப்பு, உளுந்து, பச்சை பயிர், தட்டை கொட்டை போன்றவற்றை ஒரு வருடத்திற்கு தேவையான அளவு பயிர் செய்து பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர்.

ராகி களி, பண்ண கீரை, கோடை காலத்தில் விளையும் சுண்டைக்காய் ஆட்டங்களில் ஆட்டி அதன் விதைகளை அகற்றிவிட்டு, அதனை கொள்ளுடன் சேர்த்து உட்கொள்வர். சாமை, குதிரைவாலி போன்ற சிறு தானியங்களை உட்கொண்டு வருகின்றனர். அதிகப்படியான மழை காலத்தில், அடர்ந்த காடுகளில் முட்களுடன் வளரும் சீன ரக்குறியை, கொழுந்துகளை கிள்ளிவிட்டு வேகவைத்து உண்கின்றனர். மழைக்காலங்களில் மூங்கில் வேர்களில் இருந்து கிடைக்கப்படும் குருத்துக்களை வெட்டி, தண்ணீரில் ஊற வைத்து, வேக வைத்து உண்கின்றனர். பொன்னாங்கண்ணி தலையை வேகவைத்து உண்கின்றனர். விளாம்பழத்தினை உப்பு சேர்த்து உட்கொள்கின்றனர். மூங்கில் தொடக்க நிலையில் தளிர் விடும்போது அதனை வெட்டி வேகவைத்து உட்கொள்கின்றனர்.

உடல் நலம்

இவர்கள் இயற்கை உணவினை மேற்கொண்டு வந்ததால், இவர்களுக்கு பெரும்பாலும் எவ்வித நோய் தொற்றுகளும் ஏற்படவில்லை. மேலும், 99 சதவீதம் இங்கு பெண்களுக்கு சுகப்பிரசவமே ஆகியது.

உணவே மருந்து

தலைவலியின்போது ராகி களியினை நன்றாக காய்ச்சி, அதனை தொடும் பதம் அளவு எடுத்து, அதனுடன் உப்பு சேர்த்து நெற்றியில் பத்துபோட அவை குணமாகும் என்ற செய்தியை குறிப்பிடுகின்றனர்.

ஈன்ற தாய்க்கு வழங்கும் உணவு

குழந்தை பிறந்த பெண்களுக்கு ராகி களியை இலகுவாக செய்து அதனுடன் கடுகின் இலையை வேகவைத்து அந்த நீரை பிழிந்து கொடுப்பர். காட்டுமல்லி செடியின் இலைகளை வேகவைத்துக் கொடுப்பார்கள். கத்தக்கொடி இலையையும் வணக்கி அவர்களுக்கு கொடுப்பர். விரியம் பட்டையை வணக்கி உப்பு சேர்த்து கொடுப்பர். இது போன்ற உணவுகளை ஈன்ற தாய்க்கு கொடுப்பதால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்.

பிறந்த குழந்தைக்கான உணவு

பிறந்த குழந்தைக்கு ஒன்றரை வயது வரை தாய்ப்பாலையே ஊட்டி வளர்க்கின்றனர். பின்னர் அதற்கு செரிமானம் ஆகும் அளவு ராகி களியை இலகுவாக அரைத்து ஊட்டுகின்றனர். கொம்புத்தேனை குழந்தைகளுக்கு வழங்குகின்றனர்.

“உணவு முறையின் நன்மைகள்

எலும்பு வலிமை"

எலும்புகளின் வலிமைக்கு கால்சியம் சத்து மிக அவசியம். ராகியில் மற்ற தானியங்கள், அரிசி போன்றவற்றைவிட அதிக அளவில் கால்சியம் சத்து உள்ளது. வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் எலும்புத் தேய்மானம் ஏற்படாமல் தடுக்க இது உதவுகிறது.

"சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு அருமருந்து"

அரிசியைவிட குறைந்த அளவு கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் அதிகளவு நார்ச்சத்துகொண்டது ராகி. இது, லோ கிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ் (Low Glycaemic Index Food) உணவு வகையைச் சேர்ந்தது. அதாவது, இதை உண்ட பின்னர் ரத்தத்தில் உடனடியாக சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்காது. ராகியைக் கூழாகக் குடிப்பதைவிட, களியாகவோ, ரொட்டியாகவோ உண்பது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது என்பதை உணர்ந்து இவர்கள் உட்கொள்கின்றனர்.

ரத்தச்சோகை வராமல் தடுக்கும்

ராகியில் அதிகளவு இரும்புச்சத்து உள்ளதால், உடலுக்கு வலிமை தரும். ரத்தச்சோகை வராமல் தடுக்கும். எனவே, இது ரத்தசோகை, உடலில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு மிகச்சிறந்த மருந்து.

உடற்சூடு நீங்கும்

ராகி உடல் சூட்டைத் தனித்து, உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரக்கூடிய ஒன்று. எனவே, கோடை காலத்தில் உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக வைத்திருக்கச் செய்யும் நல்ல உணவுப் பொருள் இது. ராகியில் உள்ள தாதுச்சத்துகள் மனதுக்கு இதம் தந்து, மனஅழுத்தம் நீங்க உதவும்.

உடலுக்கு வலிமை

ராகியில் அதிக அளவில் புரதம் உள்ளதால், உடலுக்கு வலிமை கிடைக்கும். உடல் உழைப்பு உள்ளவர்கள் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய தானியம் இது.

கர்ப்பிணிகளுக்கு நல்லது

கர்ப்பிணிப் பெண்கள், பாலுட்டும் தாய்மார்களுக்கு தேவையான சத்துகளைத் தரும் சிறந்த தானியம் ராகி. தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும். குழந்தைபேறு, மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் அதிகப்படியான ரத்தபோக்கு, ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைவதால் ஏற்படும் உணவுச் சத்து குறைபாட்டை சரிசெய்யும்.

முடிவுரை

மக்கள் தொகை பெருக்கத்தினாலும் போக்குவரத்து அதிகமானதாலும் இவர்களின் உணவு முறை அதிகம் மாற்றம் அடைந்துள்ளது. இவர்கள் தங்கி இருக்கும் மலைப் பகுதியைவிட்டு கீழே சமப்பகுதியில் உள்ள இடங்களை கீழ்நாடு என்று குறிப்பிடுகின்றனர். மக்கள் தொகை அதிகம் ஆனதால், விளைநிலங்களில் பயிர் சாகுபடி குறைகின்றது. மேலும், மக்கள் கீழ் நாடுகளுக்கு வந்து செல்வதால், இங்கே கிடைக்கும் உணவுகளை உட்கொண்டு பழகிவிட்டனர். அவர்கள் படிப்பதற்கும் வேலை செய்வதற்கும் கீழ் நாடுகளை நோக்கி வருவதால், இங்கு நாம் உண்ணும் உணவு முறைகளை உட்கொள்கின்றனர். மேலும், மலைகளிலே வாழும் மக்கள் தொகை அதிகம் ஆவதால் நியாய விலை கடைகளில் கிடைக்கும் அரிசிகளைப் பெற்று, காலை மற்றும் மதிய உணவு வேலைகளுக்கு

உணவினை தயார் செய்து கொள்கின்றனர். காடுகளில் கிடைக்கும் மூங்கில், மரநெல் ஆகியவற்றுக்கு பதிலாக இன்று அவர்கள் மத்தியில் அரிசியே பெரும்பாலும் புழங்கி வருவது மிகப் பெரிய மாற்றமாக காணப்படுகிறது.

References

புறநானூறு, புலியூர் கேசிகன் உரை, சாரதா பதிப்பகம், பாதிப்பு ஆண்டு (2010)

குறுந்தொகை, சிவ சாம்பசிவசர்மா (உரை) காவ்யா பதிப்பகம். பாதிப்பு ஆண்டு (2019)

பதிற்றுப்பத்து, Tamil Virtual Academy.

ஐங்குறுநூறு, Tamil Virtual Academy

மலைபடுகடாம்., Tamil Virtual Academy

பண்டைத் தமிழ் நாகரீகமும் பண்பாடும் (ஸ்ரீ செண்பகா பதிப்பகம்), (மற்றும் இணையத் தகவல்கள்)

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:

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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