



வளன் ஆயம்
நொழ்தோறும் புதுமைசேர்

தமிழாய்வுத்துறை
தூய வளனார் கல்லூரி [தன்னாட்சி]
திருச்சிராப்பள்ளி- 620002

கூத்தராற்றுப்படையில் சிறுதானியங்கள்

முனைவர்.ஜா.ஸ்டெல்லாமேரி

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழாய்வுத்துறை,

தூய வளனார் கல்லூரி (தன்னாட்சி), திருச்சிராப்பள்ளி -02.

அலைபேசி எண்.9751150567

ஆய்வுச்சுருக்கம்

உலகம் தோன்றிய காலத்திலிருந்து இன்று வரை மனிதனின் அன்றாடத் தேவைகளுள் இன்றியமையாததாக அமைவது உணவு , உடை, உறைவிடம் இந்த மூன்றும் தான். சங்ககால மக்கள் இயற்கையில் கிடைத்த உணவுப்பண்டங்களை உண்டு நீண்ட நாள் உயிர் வாழ்ந்தனர். அதுபோல அவர்கள் எடுத்துக்கொண்ட இயற்கை உணவால் ஆரோக்கியமாகவும் வாழ்ந்துள்ளனர். ஆனால் அறிவியலின் மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப மக்கள் இன்று உண்ணும் உணவிலும் பலவிதமாற்றங்களை கையாண்டு அதை உண்டு வருகின்றனர். அவ்வாறு அவர்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள் அதிகம். இதை அறிந்தமக்கள் அனைவரும் இன்று நமது பாரம்பரிய உணவுப் பண்டங்களை எடுத்துக்கொள்வதே சிறந்தது என்கூறி மீண்டும் சிறுதானியங்களை நாடும் போக்கை நம்மால் அறியமுடிகின்றது. சிறுதானியங்களின் வகைகளும், அதில் உள்ள சத்துக்களும் அறிந்துகொள்ளவேண்டியது இக்காலக்கட்டத்திற்கு அவசியமாக உள்ளது. சங்ககால மக்கள் தங்கள் வாழ்வில் அன்றாட உணவுப்பண்டமாக சிறுதானியங்களையே அதிகம் பயன்படுத்தியுள்ளதையும் , தமிழிலக்கியங்களில் சிறுதானியங்கள் குறித்து தகவல்கள் பல இடங்களில் எடுத்துரைக்கப்பட்டிருப்பினும், பத்துப்பட்டு நூல்களுள் ஒன்றான கூத்தராற்றுப்படையில் மக்கள் எவ்வாறு சிறுதானியங்களைப் பயன்படுத்தினர் என்பதை விளக்குவதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

திறவுச்சொற்கள்

தினை, இருவி, ஏனல், இறடி, நுவணை, தினைமா, வரகு போன்றவை திறவுச் சொற்களாக பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

முன்னுரை

உணவில்லாத மனிதன் உயிரற்றவன் என்றும் , மனித உடல் உணவினைச் சுமந்துக் கொண்டிருக்கும் பிண்டம் என்றும் இலக்கியங்கள் கூறுகின்றன. பண்டையத் தமிழர்கள் நிலங்களைச் சார்ந்து வாழ்ந்து வந்தனர். அவர்கள் இயற்கையாக கிடைக்கும் பழங்கள், காய்கறிகள், இலைகள் போன்றவற்றை உண்டு வாழ்ந்து வந்தனர். பிறகு விலங்குகளை வேட்டையாடி அதன் இறைச்சியைச் சுட்டும் , அவித்தும் உண்டு வாழ்ந்து வந்தனர். நாளடைவில் காடுகளை அழித்து (மரங்களை வெட்டி) அவ்விடத்தில் திணைப் பயிர்களைப் பயிரிட்டும் , விவசாயம் செய்தும் ஒரு நிலத்தில் விளைந்த விளைப்பொருட்களைப் பண்டமாற்றம் செய்தும் வாழ்ந்து வந்தனர். இதன் அடிப்படையில் பத்துப்பாட்டு நூல்களில் ஒன்றான கூத்தராற்றுப்படையில் பண்டைய தமிழர்கள் தங்கள் வாழ்வியலில் சிறுதானியங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்தினார்கள் என்பதை வெளிப்படுத்துவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம் ஆகும்.

சிறுதானியங்கள் விளக்கம்

தானிய வகைகளில் அளவில் சிறியதாக காணப்படுபவை சிறுதானியங்கள். அதனை ஆங்கிலத்தில் (Millets) என்று அழைப்பர். இலக்கியத்தில் தானியங்களைக் 'கூலங்கள்' என்றும் 'தவசம்' என்றும் கூறப்படுகின்றன. எண்வகை உணவினைப் பற்றி தொல்காப்பியர் மரபியலில் , “மெய்திரி வகையின் எண்வகை உணவின் செய்தியும் வரையார்” என எண்வகை உணவைப் பற்றி கூறுகின்றார். சோறு சுடுதல் , புழுக்குதல், வறுத்தல், பொரித்தல் ஆகிய முறைகளில் சமைக்கப்பட்ட மீன்கள் , ஊன்கள், கிழங்குகள், பண்டங்கள் என கூறுகின்றார். இளம்பூரணர் தமது உரையில் கூறும்போது எண்வகை உணவாக நெல், காணம், வரகு, இறுங்கு, தினை, சாமை, புல், கோதுமை ஆகியவற்றை கூறியுள்ளார். சிறுதானியங்கள் அதிக அளவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தவை ஆதலால் இதனை அருங்கூலங்கள் என்றும் கூறப்படுகின்றன.

சிறுதானிய வகைகள்

கூலங்கள் இரண்டு வகையாய் பிரித்துக் காட்டப்படுகின்றன. அவை முதன்மைக் கூலம், துணைமைக் கூலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. மனித வாழ்விற்கு இன்றியமையாத உணவாகப் பயன்படக்கூடிய பொருள்களை முதற்கூலம் என்பர். அவை எட்டு வகைப்படும் நெல், புல், வரகு, தினை, சாமை, இறுங்கு, துவரை, இராகி இவற்றில் தினை, நெல், புல், வரகு போன்றவற்றைப் பழந்தமிழர்கள் பயன்படுத்தினார்கள் என்பதனை இலக்கியங்கள் விளக்குகின்றன. மீத முள்ளவற்றை பிற்கால இலக்கியங்கள் விளக்குகின்றன. மனித வாழ்விற்கு முதன்மைக் கூலம் எவ்வாறு இன்றியமையாததோ

அது போல துணைமைக் கூலம் இன்றியமையாததாகும். அவை எள் , பயிறு, கொள், உழுந்து, அவரை, மொச்சை, கடலை, துவரை போன்றவை துணைமைக் கூலப் பொருள்கள் ஆகும். சிறு தானியங்கள் பத்து வகைப்படும். அவை தினை , வரகு, பனிவரகு, கேழ்வரகு, கம்பு, சாமை, குலசாமை, குதிரைவாலி, பப்பபரை (மரக் கோதுமை), சிறு சோளவகைகள் போன்றவை அனைத்தும் சிறு தானியங் ;களாகும் என்பதை தமிழர் உணவு என்ற நூலில் சே.நமச்சிவாயம் எடுத்துரைப்பதன் வழி அறியமுடிகிறது.

சிறுதானியங்கள் மாறக்காரணம்

இந்த சிறுதானிய உணவுகள் உண்ணும் பழக்கம் எப்பொழுது மாறியது என்றால் இந்தியாவில் பசுமைப்புரட்சி ஏற்பட்ட பிறகு நெல் மற்றும் கோதுமை உற்பத்தி அதிகமாக பயிரிட ஆரம்பித்ததிலிருந்து மாற்றத்திற்கு உள்ளாகியிருக்கிறது. காரணம் நெல் மற்றும் கோதுமையின் தேவை அதிகரிக்கும்போது விவசாயிகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இந்த திணைப் பயிர்கள் பயிரிடுவதை நிறுத்திக்கொண்டு நெல் மற்றும் கோதுமை வகைகளை அதிகமாக பயிரிட்டதன் காரணமாக தேவை குறைந்ததன் பின்னயில் இச்சிறு தானியங்கள் நுகர்வும் குறையத் தொடங்கியுள்ளது. காலப்போக்கில் நாம் சிறுதானியங்களை முற்றிலுமாக மறந்து உணவு என்றாலே அது நெல்வகை உணவுதான் என்று மாற்றிக்கொண்டு விட்டோம்.

சிறுதானியங்களால் ஏற்படும் நன்மைகள்

சிறுதானிய பயிர்களை உண்பதன் மூலம் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிக பலன்களை அடைய முடியும். காரணம் இதிலுள்ள நார்ச் சத்துக்கள் ஆகும். குறிப்பாக கம்பு வகையில் பாலில் இருப்பதை விட இரண்டு மடங்கு புரதச்சத்து காணப்படுகிறது. அதே போல கேழ்வரகில் மூன்று மடங்கு புரதச்சத்து காணப்படுகிறது. மேலும் சோளம் வகையில் அதிக அளவு பாஸ்பரஸ் , பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்கள் அதிகமாக காணப்படுகிறது. மேலும் ஃபோலிக் அமிலமும் அதிகமாக காணப்படுகிறது. கேழ்வரகில் கால்சியம் சத்து அதிகமாக காணப்படுகிறது.

கால்சியம் சத்து குழந்தைகளுடைய எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் ஆர்தரைட்டிஸ் போன்ற எலும்பு தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படாமல் இந்த கால்சியம் பாதுகாக்கிறது. மேலும் கேழ்வரகில் பாஸ்பரஸ் மற்றும் மெக்னீசியம் அதிகமாக உள்ளது. மேலும் குதிரைவாலி தற்போது நிறைய இடங்களில் பயிரிடப்பட்டு வருகிறது. இந்த குதிரைவாலியில் அதிக அளவு இரும்புச் சத்து காணப்படுகிறது. எனவே தான் இந்த குதிரைவாலி பொருளை குழந்தைகளுக்காக தயாரிக்கப்படும் உணவுகளில் அதிகமாக பயன்படுத்துகிறார்கள்.

அதே போல வரகு எனப்படும் திணை வகையில் அதிக அளவு நார்ச்சத்தும் , போலிக் அமிலமும் காணப்படுகிறது. வரகில் மெக்னீசியச் சத்தும் அதிகம் காணப்படுகிறது. மேலும் சிறுதானியங்களில் வைட்டமின்-டீ அதிகமாக காணப்படுகிறது. மேலும் நன்மைகள் மிகுந்த கொழுப்பும் அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. குறிப்பாக சிறுதானியங்கள் சிறுவயதினர் முதல் வயதானவர்கள் வரையில் அனைவருக்குமான ஒரு சத்துள்ள உணவாக இந்த வகை உணவுகள் பார்க்கப்படுகின்றன.

சிறுதானியங்கள் விளையும் நிலங்கள்

சிறுதானியங்கள் பொதுவாக மானாவாரி பயிராகத்தான் பயிர் செய்கிறார்கள். இந்த மானவாரி பயிர்கள் விளையும் மண்ணானது ஊட்டச்சத்துக்கள் பெரிதாக இல்லாத மண்ணாகத்தான் இருக்கும். அப்படி இருக்கும் பட்சத்திலும் அதனை தாங்கி வளரக்கூடிய ஒரு முக்கிய உணவுப் பயிர்களாக இந்த திணை வகைகள் உள்ளன. நெல் விளைவதற்கு அதிக அளவு தண்ணீர் தேவை. ஆனால் இந்த சிறுதானியங்கள் வறட்சியைத் தாங்கி வளரக்கூடிய அதிக அளவு லாபம் தரக்கூடிய வகைகளாகும். இந்தியா போன்ற வெப்ப மண்டலப் பகுதியில் குறிப்பாக தமிழ்நாடு பகுதியில் நிலவும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ற வறட்சியைத் தாங்கி வளரக்கூடியவை இந்த சிறுதானியப் பயிர்கள். குறைவான தண்ணீர் தேவையும், பெரிய அளவில் பூச்சித்தாக்குதல் மற்றும் பெரிய அளவில் நோய் தாக்குதல் இல்லாமல் மகசூல் அளிக்கக்கூடியவை இந்த சிறுதானியப் பயிர்கள்.

மலைப்படுகடாமில் திணை

அளவில் மிகவும் சிறியதாகக் காணப்படும் திணை , இவை சிறுதானியங்களில் ஒன்று ஆகும். இதனை

“கழைகண் உடைக்கும் கரும்பின் ஏத்தமும்

தினைகுறு மகளிர் இசைபடு வள்ளையும்

சேம்பும், மஞ்சளும் ஓம்பினர் காப்போர்

பண்பறையும் குன்றகம் சிலம்பும்

என்று இ அனைத்தும் இயைந்து ஒருங்கு” (மலைபடு.292-344)

என்ற பாடல் வரிகள் உண்டது போக மீதமுள்ள பலாச்சுளைகளில் உள்ள கொட்டைகளைத் தனியே பிரித்து எடுப்பதற்காக கன்றுகளைப் பிணையலாகக் கட்டி கன்றுகளைப் பூத்திருக்கும் கார்கள் கொடிகளால் மெதுவாக அடித்து ஓட்டும் போது சிறுவர்கள் எழுப்பும் ஓசை , கரும்பாலை ஓசை , ஓடும்படிகளும் பாலையில் கரும்பின் கண்ணை உடைக்கும் ஆலை ஓசை அதனுடன் வள்ளைப் பாட்டு பாடி மகளிர் திணை

குற்றும் வளையல் தாளப் பாட்டோசை , பன்றி பாறை நிலத்தைக் கிண்டி சேம்பினையும் , மஞ்சளையும் வீணாக்கும் பன்றியை ஓட்ட சுற்றிருக்கும் காப்போர் அடிக்கும் பறையின் ஓசை, குன்றகம்,சிலம்பு இந்த எல்லா ஓசைகளையும் எதிரொலிக்கும் மலைக்காட்டின் முழக்கம் இப்படிப் பல கடாம் ஓசைகளைக் கேட்கலாம். இதில் திணையைக் குற்றி வள்ளைப்பாட்டைப் பாடிய மகளிர் தனது அன்றாட உணவில் திணையை பாயன்படுத்தியதை அறியமுடிகிறது.

தினைக்கு வழங்கும் வேறுபெயர்கள்

மலைப்படுகடாமில் திணையை ஏனல் என்றும் , இருவி, இறடி என்ற சொற்களால் அழைத்துள்ளனர். அவை

“நெய் கொள ஒழுகின முயங்குகை கடுப்ப

கொய் பதம் உற்றன குலவு குரல் ஏனல் பல் சுவர் ஈர் எள்

பொய் பொரு கயமுனி” - (மலைபடு.106 - 108)

என்றப் பாடல் வரிகள் மூலம் தினைக்கதிர்கள் யானைக் குட்டியின் கைபோல வளைந்து காய்ந்திருந்தன. அவரைத்தினை தட்டையில் ஏறி வளைந்திருக்கும் கோளியவரை கொத்துக்கொத்தாகக் காய்ந்திருந்தன. அது குளிர் எனும் விளையாட்டுக் கருவிகள் போலகாணப்பட்டது. இதன் மூலம் உணவாகப் பயன்படும் தினைக்கதிரும் , அவரையும்நன்கு விளைந்து காய்ந்திருந்தது என்பதனையும்

'விளை தயிர் பிதிர்வின் வீஉக்கு இருவிதொறும்

குளிர் புரை கொடும் காய் கொண்டன அவரை” (மலைபடு.105-110)

என்ற பாடல் வரிகள் மூலம் இருவி என்ற சொல்லை தினை என்றும் , தினைத்தாள் என்றும் கூறியுள்ளதை அறியலாம்.

சவ்வாது மலையின் அடிவாரத்தில்இருந்த சிற்றூர்களில் வாழ்ந்த மக்கள் தன் அன்றாட வாழ்வில் சிறுதானியத்தை பயன்படுத்தியதை

“கிழவிர் போல கேளாது கெழீஇ

சேண் புலம்பு அகல இனிய கூறி

பருஉ குறை பொழிந்தநெய்க்கண் வேவையொடு

குருஉ பண் இறழ பொம்மல்பெறுகுவீர்”(மலைபடு.166 - 168)

என்றப் பாடல் வரிகள் தினையரிசிச் சோற்றோடு , வெந்தஇறைச்சியையும்
உண்டனர் என்பதையும், இறடி என்ற தினையின்வகையைப் பற்றி
அறிந்துக்கொள்ளமுடிகிறது.

நுவணை எனும் தினைமா

நன்னனைக் காணச்சென்ற மக்கள் மலையில் தங்கும் போது உண்ட உணவினை

'வெண் எறிந்து இயற்றிய மாகண் அமலை

தண்ணென் நுண் இழுது உள்ளீடுஆக

அசையிலா சேப்பின் அல்கலும்பெருகுவீர்

விசையம் கொழித்த பூழி அன்ன

உண்ணுநர் தடுத்த நுண் இடிநுவணை” (மலைபடு.441 - 445)

என்றப் பாடல் வரிகள் வெண்மையான கஞ்சியை வடித்து நீக்கிஆக்கிய பெரிய
உருவமுடைய சோற்றுஉருண்டையில் குளிர்ந்த நுண்ணிய நெய்விழுதை
உட்பொதிவாகக் கொண்டுஇளைப்பாரி தங்கினால் தினமும் பெறுவீர்.சர்க்கரையை
கொழித்து பொடியைப் போலஉண்பாரைத் தடுக்கும் நுண்ணிதாய் இடிக்கப்பட்ட
தினைமாவையும் உண்டனர் என்பதை அறியலாம்.

மலைப்படுகடாமில் வரகு

சிறுதானிய வகைகளில் ஒன்றானவரகு , பண்டைய தமிழர்கள்
உணவாகப்பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை அறியமுடிகிறது. மிக அதிக
அளவில்ஊட்டச்சத்துக்களை உடையதாகும். ஏழுஅடுக்குகளைக் கொண்டதாகும்.
இதனைமலைப்படுகடாமில்,

'தொடி திரிவு அன்ன தொண்டுபடு திலவின்

கடிப்பகை அனைத்தும் கேள்விபோகா

குரல் ஓர்த்து தொடுத்த சுகிர்புரிநரம்பின்

அரலை தீர உரிஇ வரகின்குரல் வார்ந்து

அன்ன நுண்துளை இரீஇ” (மலைபடு. 9 - 25)

என்றப் பாடல் வரிகள் மூலம் பேரியாழின் உறுப்புகள் திலவு- முறுக்கிய வளையல் போல்
இருக்கும் கேள்வியாழ் கபியப்படும்பகை நரம்புகளில் விரல் போகாமல்இசைத்துப்

பழக்கப்பட்டது. நரம்புசெம்மையாக முறுக்கப்பட்டுள்ளதால்குரலின் ஒலி போல் இனிமையாக இருக்கும். அரற்றும் ஒலி தராதது துணைநரம்பு கோத்திருக்கும் துளை. இது வரகுஅரிசி போல் இருக்கும். இதன் மூலம்

வரகினை இசைக்கருவியோடு ஒப்பிட்டுக் கூறியுள்ளார் என்பதனை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

“மேதி அன்ன கல் பிறங்குஇயவின்

வாதி கை அன்ன சுவை கதிர் இறைச்சி

இரும்பு கவர்வுற்றன பெரும் புனவரகே

பால் வார்பு கெழீகு பல் சுவர்வளி போழ்பு

வாலிதின் விளைந்தனஓவனம்வெண்ணெல்”(மலைபடு.10- 115)

என்றப் பாடல் வரிகள் மூலம் வரகானது எருமைகள் போல் ஆங்காங்கே பாறைகள் அடுத்திருந்த வழியில் உள்ள மண்ணில்தென்னம் பாளைப் போல் வரகு விரிந்துவிளைந்திருக்கிறது. இதன் மூலம் அந்நிலமக்கள் வரகினை விளைவித்து உணவாகப் பயன்படுத்தினார்கள். என்பதனை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

சிறுதானியத்தின் முக்கியத்தும்

சிறுதானிய பயிர்களை ஊக்குவிக்கிறதுக்காக இந்திய அரசாங்கம் 2021 ஆம் வருடங்களிலேயே மார்ச் 5 ஆம் தேதி ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் இதன் முக்கியத்துவம் பற்றிய உரையாடலை முன் வைத்தது. அதன் விளைவாக 2023 ஆம் ஆண்டை சிறுதானியங்கள் ஆண்டாக அறிவித்தது. இதன் வாயிலாக உலக மக்களுக்கு சிறுதானியங்களுடைய முக்கியத்துவத்தை அறிவிக்கும் வண்ணம் இந்த அறிவுப்பு முன்மொழியப்பட்டுள்ளது.

இந்தியாவில் கிட்டத்தட்ட 21 மாநிலங்களில் பரவலாக இந்த சிறுதானியங்களை பயிர் செய்து கொண்டு வருகிறார்கள். 12.53 மில்லியன் ஹெக்டார்ஸ் பரப்பளவில் சிறுதானியங்களை உற்பத்தி செய்யப்பட்டு வருகிறது. தமிழ்நாட்டிலும் மானாவாரி நிலப்பகுதிகளில் பரவலாக இச்சிறுதானியப் பயிர்கள் பயிர்ப்படுகிறது. இதன் உற்பத்தியை மேலும் அதிகப்படுத்துவதற்கு இந்திய அரசாங்கமும் , தமிழ்நாடு அரசாங்கமும் முனைப்புடன் செயலாற்றி வருகின்றன.

முடிவுரை

கூத்தராற்றுப்படையில் சிறுதானியவகைகளில் ஒன்றான வரகும் , தினையும் ;அதன் வேறு பெயர்களான அதன்வகையையும் எனல் , இருவி என்ற தினைத்தாள், இறடி எனும் தினை , நுவணை எனும் தினைமா என்பதன் மூலம் தினைக்கான வேறு பெயர்களையும், அதன்வகைகளையும் அறிய முடிகிறது. மேலும் தினை மற்றும் வரகினை எவ்வாறு உணவாகவும் , உவமையாகவும் பயன்படுத்தினார்கள் என்பதனை இக்கட்டுரையின் வழி அறிந்து கொள்ளமுடிகிறது. சிறுதானியங்களை இன்றைய தமிழர்கள் பல்வேறு விதமான முறையில் பயன்படுத்திவருகின்றனர். அரசும் சிறுதானியங்களை விளைவிப்பதற்கான பல்வேறு திறன் மேம்பாட்டு பயிற்சிகளும் , அதற்கான விழிப்புணர்வு மையங்களும் அமைத்து வருகின்றது. சிறுதானியங்களில் உள்ள சத்துக்கள் மக்கள் நல்வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும் என்று கூறினால் அது மிகையாகாது.

துணைநூற்பட்டியல்

1. இளம்பூரணனார்-தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம், கௌரா பதிப்பகம், சென்னை.
2. நமச்சிவாயம்.சே, தமிழர் உணவு, உலகத் தமிழாய்ச்சி நிறுவனம், தரமணி, சென்னை.
3. மோகன்.இரா, பத்துப்பாட்டு மூலமும் உரையும் , முதல் தொகுதி ,நியூ செஞ்சுரி புக ஹவுஸ் (பி) லிட், அம்பத்தூர், சென்னை.
4. (<https://learninsects.com>)
5. <https://ta.quora.com>
6. <https://agriculture.vikaspedia.in>