



20:3 July - September 2026

Published on 14, Jul - Sep 2026

ISSN:2320-4842 (P) 3049-2688 (O)

தருமபுரி மாவட்ட இருளர் பழங்குடிகளின் உணவு முறைகள்

மா. கலைவாணன்

முழுநேர முனைவர்பட்ட ஆய்வாளர்
பெரியார் பல்கலைக்கழகம், சேலம்.11

முனைவர் கி. சுமீத்ரா, உதவிப்பேராசிரியர்
தமிழாய்வுத்துறை, ஸ்ரீ முகாம்பிகை கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி
(மகளிர்) மல்லுப்பட்டி, பாலக்கோடு - 635805

ஆய்வுச் சுருக்கம்

தருமபுரி மாவட்ட இருளர்கள் உணவு முறையானது பாரம்பரியமானது. இவர்கள் காட்டில் மற்றும் வயல்வெளிகளில் கிடைக்கக்கூடிய விலங்குகள், தானியங்கள், கீரைகள், பழங்கள் மற்றும் வேட்டையாடி உண்ணக்கூடிய உணவுகள் பற்றியும் சங்க இலக்கியங்களில் பதிவாகியுள்ள உணவு முறை பற்றியும் தற்கால உணவு பரிணாம வளர்ச்சி குறித்தும் இக்கட்டுரை விளக்குகிறது.

அறிமுகம்

மனிதர்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய அத்தனை உணவுப் பொருட்களும் இயற்கை தருகின்ற நன்கொடையாகும். ஆடையில்லாத மனிதன் அரை மனிதன் என்பதனைப் போல உணவில்லாத மனிதன் உயிரற்ற மனிதன் ஆவான். மக்களுக்குத் தேவையான அடிப்படைப் பொருள்களான உணவுஇ உடைஇ உறைவிடம் என்பவற்றில் உடையும், உறைவிடம் இன்றியும் மக்கள் வாழ்ந்துள்ளனர். ஆனால் உணவின்றி வாழ்ந்தவர் இல்லை. தருமபுரி மாவட்ட இருளர் பழங்குடி மக்களின் உணவு முறைகள் குறித்து விரிவாக விளக்குவதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

முதன்மைச் சொற்கள்

இருளர்கள், கீரிப்பிள்ளை, உடும்பு, உப்புக்கண்டம், பழங்குடிகள், இருளக்கிழங்கு, முள்ளு வள்ளிக்கிழங்கு, ஆறாக்கீரை, பெண்டல்கீரை, சீங்கிக்கீரை, நூலாவள்ளிக்கிழங்கு.

ஆய்வு நோக்கம்

தருமபுரி மாவட்டத்தில் பல்வேறு பகுதிகளில் இருளர் பழங்குடி மக்கள் வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவர்களின் உணவு முறையானது வாழும் சூழ்நிலைக்கேற்பவும், பாரம்பரிய மாகவும் அவர்களின் தேவைக்கேற்ப அமைந்துள்ளது. இருளர்களின் உணவு முறையை அடையாளப்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டு இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

பழங்குடிகள்

மனித குலத்தின் தொல்சமூக - பண்பாட்டில் ஏற்பட்ட பல படிநிலை வளர்ச்சிகளை அறிவதற்கு இன்று சான்றாக விளங்குபவர்கள் பழங்குடிகளே.

காடு, மலைகள் சுற்றிலும் காணப்பட்ட இயற்கைச் சூழலில் தங்களுக்கான எல்லையைக்

கட்டமைத்துத் தனிமையாக வாழ்க்கை நடத்துபவர்கள் பழங்குடிகள். இன்று வாழ்ந்து வரும் பழங்குடி மக்களை வசிட்நா என ஆங்கிலத்தில் கூறுவர். பழங்குடி மக்கள் தாங்கள் வாழும் நிலப்பரப்பின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தப்படுகின்றனர்.

“உலகம் முழுவதுமுள்ள பழங்குடியினத்தவரை ஆப்பிரிக்க பழங்குடிகள்இ அமைதிப் பேராழிப் பழங்குடிகள்இ தென் அமெரிக்கப் பழங்குடிகள்இ ஆஸ்திரேலியப் பழங்குடிகள் மற்றும் இந்திய பழங்குடிகள்”1 என ஐந்து பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கின்றனர்.

“இன்றைய சூழலில் ‘பழங்குடி’ எனும் சொல் பல தரநிலைகளில் வாழும் பழங்குடிப் பிரிவினர்கள் அனைவரையும் பொதுமைப்படுத்தும் ஒரு சொல்லாட்சி.”2

“பழங்குடிகளில் மிகவும் தொன்மையானவர்களை ‘ஆதிக்குடி’ என்று வரையறை செய்யப்படுகிறது.”3

இன்று உலக அளவில் மிகவும் தொன்மையானவர்கள் எனக் கருதத்தக்க ஆதிக்குடியினர் சிலர் தென்னிந்தியப் பகுதியில் வசிக்கின்றனர்.

இருளர்

இருளர்கள் தமிழகம் மற்றும் இந்தியாவில் வாழும் பழங்குடி மக்களாவர். இவர்கள் பூர்வீக குடிகளாகக் கருதப்படுகின்றனர்.

“‘இருள்’ என்ற சொல்லிருந்து இருளர்கள்” வந்ததாகக் கருதப்படுகின்றது. அது கருப்பு என்ற பொருளைத் தருகின்றது. இருண்ட காடுகளில் வாழ்ந்ததால் இவ்வாறு கூறப்படுகின்றது. ‘இருள்’ என்னும் சொல் அவர்களின் நிறம்இ தோல் போன்றவை கருப்பாக இருப்பதால் இருளர்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றனர்.”4

இருளர்களைப் பொறுத்தவரை காடுகள் இதயம் போன்றது. மலைகள் உடல் போன்றது. இருளர்கள் விலங்குகளையும் இயற்கையையும் அதிகம் நேசிக்கின்றனர்.; இருளர்கள் நசிரிடோ என்ற பழங்குடி இனத்திலிருந்து வந்தவர்களாகக் கூறப்படுகிறது. இவர்கள் இன்றும் ஆப்பிரிக்காவில் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

“இருளர்களைப் பற்றி பல்வேறு

கருத்தியல்கள் இருக்கின்றன. இருள் என்ற மரத்தின் வழியாக வந்ததாக நம்பப்படுகின்றது.”5

இருளர்கள் என்ற பெயர் இவர்களுக்கு தொடக்கத்தில் இல்லை. புதிய இடங்களில் வாழ்ந்திடாமல் இருண்ட காட்டுக்குள் சென்று வாழ முற்பட்டதால் இந்த இனம் இருளர் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இருளர் என்ற சொல்லுக்குப் பல விளக்கங்கள் கூறப்படுகின்றன.

தருமபுரி மாவட்ட இருளர் பழங்குடிகள்

தருமபுரி மாவட்டத்தில் இருளர் பழங்குடிகள் வனப்பகுதியை ஒட்டிய சமவெளிகளிலும் காடுகளுக்கும் வாழ்ந்து வருகின்றனர். இதற்குக் காரணம் போக்குவரத்து வசதி இல்லாமல் இன்றும் கழுதை மூலமாகவே பொருட்களை எடுத்துச் செல்கின்றனர். கல்வி மற்றும் பொருளாதார பின்னடைவுஇ நாகரீகம் இல்லாமைஇ மருத்துவ வசதி சரிவர இல்லாமை போன்றவைகளில் பின்தங்கி காணப்படுகின்றனர். இவர்கள் மரபு வழியை பின்பற்றி தங்கள் இனக்குழுவோடு ஒன்றி வாழ்ந்து வருகின்றனர். மிகவும் பின்தங்கிய மாவட்டமான தருமபுரியில் போரூர்இ பன்னப்பட்டிஇ மூலபெல்லூர்இ; இருளர் கோட்டைஇ சருக்கல் பாறைஇ திகலர்அள்ளிஇ பல்லமாரனஅள்ளிஇ ஏரிமலைஇ சித்தேரி மலையின் அடிவாரங்களிலும் இருளர் பழங்குடிகள் வாழும் கிராமங்களாகும்.

உணவு

“ ‘உண்’ என்ற வேர்ச்சொல்லிலிருந்து தோன்றி, ‘வு’ விசுதி பெற்று ‘உணவு’ என்ற சொல்லானது”6 என சிங்காரவேலு முதலியார் உணவுக்கு விளக்கமளிக்கிறார்.

“உயிர்கள்இன் பசி முதலிய பிணிகளைப் போக்கி உடலை ஆரோக்கியமாக செய்யவல்லது உணவாகும்”7 என்று தமிழகராதி உணவு என்னும் சொல்லிற்கு விளக்கம் அளிக்கின்றது.

ஒரு மனிதன் செயற்கரிய செயலை செய்யும் ஆற்றல் படைத்தவனாக மனோதிடம் மிக்கவனாக மாற்றுவது அவன் உண்ணும் உணவையாகும். இன்றைய சூழலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கும் நீண்ட வாழ்நாளைப்

பெறுவதற்கும் உணவு அடிப்படை காரணியாக விளங்குகிறது.

மனித வாழ்வில் முதலாவது அடிப்படைத் தேவையான உணவு இயற்கையன்னை அளித்த பெரும் பரிசாகும். உணவில்லாமல் ஏற்படும் பசியை நோயாகவே கருதினர்.

புறநானூற்றில் சிற்றரசனாகிய சிறுகுடிகிழான் பண்ணன் என்ற மன்னன் “பசிப்பிணி மருத்துவன்” 8; என்று பாராட்டப்படுகிறான்.

“மண்திணி ஞாலத்து வாழ்வோர்க்கு எல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே”9

என்ற மணிமேகலை நூல் பாடல் வரிகளின் மூலம் உணவின் இன்றியமையாமை வெளிப்படுகிறது.

“தடியும் கிழங்கும் தண்டினர் தரீஇ
 ஓம்பநர் அல்லது உடற்றுநர்
 இல்லை”10

என்ற மலைபடுகடாம் மூலமாக மலைநாட்டை காவல் புரிந்த வீரர் இறைச்சியையும் கிழங்கையும் உண்டனர் என்ற குறிப்புள்ளது. நன்னனுக்குரிய சவ்வாது மலையின் அடிவாரத்தில் இருந்த சிற்றூர்களில், திணைச்சோறும் நெய்யில் வெந்த இறைச்சியும் உண்டனர் என்ற செய்தி மலைபடுகடாம் மூலம் தெளிவாகப் புலனாகிறது.

இருளர்களின் உணவு முறையின் பண்பாட்டு பரிமாணம்

தற்பொழுது பழைய உணவு முறைகளை பின்பற்றி வந்த போதிலும் நாகரிக வளர்ச்சி இவர்களின் மத்தியிலும் வளர் ஆரம்பித்து உள்ளது காட்டில் வாழ்ந்தாலும் மற்ற மக்களைப் போலவே உணவு நாகரிகம் இவர்களிடமும் வளர்ந்து வருகிறது.

தருமபுரி மாவட்ட இருளர் பழங்குடிகளின் உணவு முறைகள்

பழங்குடி மக்களின் நாடோடி வாழ்க்கை மாறத் தொடங்கிய பிறகு உணவு முறையிலும் மாற்றம் ஏற்பட்டது. இருளர்களுக்கும் மற்ற பழங்குடி இனக்குழுக்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகளில் முக்கியமானது உணவுப்

பழக்கமாகும். எனினும் பழங்குடிகள் எருமைஇ மாடு உள்ளிட்ட இனங்களின் இறைச்சியை உண்பதில்லை.

இருளர் பழங்குடிகள் காடுகளில் கிடைக்கக்கூடிய கிழங்கு வகைகளையும்இ எலிஇ கீரிப்பிள்ளைஇ உடும்புஇ முயல்இ அணில்இ கீரைவகைகளையும்இ பழவகைகளையும் உண்டு வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

உணவு வகைப்பாடு

வேட்டையாடும் உணவுகள்

கிழங்குகள்

கீரைகள்

பழங்கள்

தானியங்கள்

வேட்டையாடும் உணவுகள்

எலி, கீரிப்பிள்ளை, அணில், உடும்பு, முயல், உப்புக்கண்டம் ஆகிய உயிரினங்களை உணவாக உண்ணக் காரணம் சூழ்நிலை மற்றும் உணவு தட்டுப்பாடு ஆகும். இது அவர்களின் முன்னோர்களின் காலம் தொட்டு இன்று வரை உணவாக உண்டு வருவதாக கூறுகின்றனர். இவ்வாறான அசைவ உணவுகள் தங்கள் வாழும் பகுதியில் எளிமையாக கிடைக்கக் கூடியதாக இருந்தது.

எலி

பல தலைமுறைகளாக காடு மற்றும் விவசாய நிலங்களைச் சார்ந்த வாழ்க்கை முறையில் வாழ்ந்த இருளர்கள் வயல்களில் பயிர்களை சேதப்படுத்தும் எலிகளைப் பிடிப்பது ஒரு தொழிலாகவும் இருந்தது பிடிக்கப்பட்ட எலிகளை உணவாக பயன்படுத்தும் வழக்கம் இவர்களிடையே ஏற்பட்டுள்ளது.

இருளர்கள் காட்டில் உள்ள எலிகளையும்இ வயல்வெளிகளில் உள்ள எலிகளையும் பிடித்து அதனை தீயிட்டு சுட்டும் அல்லது சமைத்தும் உட்கொள்கின்றனர். பொந்துகளில் உள்ள எலிகளை பிடிக்க, ஒரு சட்டியில் வைக்கோலை நிரப்புவர். அதில் தீயிட்டு, பின் எலிகள் உள்ள பொந்தின் மேல் கவிழ்த்து வைப்பர். அச்சட்டியின் அடிப்பகுதியில் சிறு ஓட்டை இட்டு அதன்

வழியே காற்று ஊதுவா.; புகை பொந்தின் உள்ளே செல்லும் போது எலிகள் மூச்சு திணி வெளியே வரும். அப்பொழுது அதைப் பிடித்து விடுவர். எலிகளே இருளர்கள் மிகவும் விரும்பி உண்ணும் உணவாக உள்ளது. (தகவலாளர்: வெங்கட்ராமன், போடூர், 03.02.2026)

கீரிப்பிள்ளை

கீரிப்பிள்ளை காட்டிலும், வயல்வெளிகளிலும் வாழ்கின்றன. இந்த கீரிப்பிள்ளையை இருளர்கள் இரும்பால் செய்யப்பட்ட கூண்டுகளைப் பயன்படுத்தி பிடிக்கின்றனர். பிடித்த கீரிப்பிள்ளையைக் கொண்டு அதன் தோலை உரித்து பின்னர் சமைத்து உண்கின்றனர்.

உடும்பு

உடும்பு காட்டிலே வாழ்கின்றன. அவைகளை கூண்டுகள் அமைத்துப் பிடிக்கின்றனர். உடும்பு இறைச்சி உடலுக்கு மிகுந்த நன்மைப் பயக்குவதாக கூறுகின்றனர். இந்த இறைச்சியை சமைத்து சாப்பிடுகின்றனர்.

முயல்

முயல் காடுகளில் அதிக அளவில், இருளர் மக்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய மாமிச உணவு. இந்த முயல்களை கெனி (பின்னல் கொண்ட வலை) வைத்துப் பிடிக்கின்றனர். பிடிக்கப்பட்ட முயல்களை தங்களுடைய இருப்பிடத்திற்கு எடுத்துவந்து சமைத்து சாப்பிடுகின்றனர்.

(தகவலாளர்: வேடன், கல்நாடு, 08.03.2026)

அணில்

அணில் காடுகளிலும், சமவெளிப் பகுதிகளிலும், மரங்களிலும் வாழ்கின்றன. அணிலைப் பிடிப்பதற்கு சிறிய பின்னல் கொண்ட இகழுத்தை இருக்கக் கூடிய கெனி எனப்படும் வலையைப் பயன்படுத்தி பிடிக்கப்படுகிறது. அணில்களை தீயிட்டு சுட்டும்இ சமைத்தும் உண்கின்றனர். இருளர்கள் எருமைஇ மாடுஇ பன்றி இறைச்சியை உண்பதில்லை.

உப்புக்கண்டம்

ஆட்டை வெட்டி ஆட்டின் குடல்இ ஈரல், தலை இவற்றைச் சாப்பிடுகின்றனர். மீதமுள்ள நல்ல தசைப் பகுதிகளை சிறுசிறு

துண்டுகளாக அறுத்து உப்புஇ மஞ்சள் தூள் கலந்து, கம்பி அல்லது கோணிக்கயிற்றில் கோர்வையாகக் கோர்த்து, காய வைத்து பதப்படுத்துகின்றனர். பிறகு தண்ணீரில் ஊறவைத்து அலசி விட்டு, உப்புக்கண்டம் போட்டு வற்றல் குழம்பு வைத்துச் சாப்பிடுகின்றனர்.

கிழங்குகள்

காட்டில் மட்டும் கிடைக்கக்கூடிய இக்கிழங்கு வகைகள் இருள பழங்குடியின மக்களுக்கு உணவுப் பஞ்சம் ஏற்பட்ட காலங்களில் தங்களின் பசியைப் போக்கியதாகவும், சத்தான உணவாக இருப்பதாலும் இன்று வரை இக்கிழங்குகளை உண்டு வருகின்றனர்.

இருளக்கிழங்கு

இருளக்கிழங்கைக் காட்டில் தோண்டி எடுத்து வந்து தண்ணீர் ஊற்றாமல் ஒரு பாளையில் அடுப்பில் உள்ள சாம்பலை நிரப்புவர். அச்சாம்பலின் மீது கிழங்குகளை அடுக்கி வைப்பர். அதன்பிறகு, பாளையின் முகப்பைத் துணியால் கட்டுவர். இப்பாளையின் மீது இன்னொரு பாளையை வைத்து மண் அல்லது சாணம் கொண்டு மெத்து போட்டுவிடுவர். பிறகு காட்டில் உள்ள விறகை வைத்து இரவு முழுவதும் வேக வைப்பர். இட்லி அவிப்பது போல் இருளக்கிழங்கை வேக வைக்கின்றனர். மறுநாள் காலையில் கிழங்கின் தோலை உரித்து தயிரைத் தொட்டும்இ தேன் அல்லது வெல்லம் தொட்டுக்கொண்டும் உண்கின்றனர். இது இருளர்களின் மிக முக்கிய உணவாகக் கருதப்படுகிறது. மேலும் வேகவைத்த இருளக்கிழங்குடன் கேழ்வரகு மாவுஇ கோதுமை மாவு சேர்த்துக் களி செய்தும் உண்கின்றனர். (தகவலாளர்: முத்துவேடி, சித்தேரி, 20.02.2026)

முள்ளுவள்ளி கிழங்கு (தேளாவள்ளி கிழங்கு)

முள்ளுவள்ளி கிழங்கு, நிலத்தில் அரை அடிக்கு மேல் பூமியில் இறங்காது. பூமிக்கு மேலே தான் செல்லும். இதனை இருளர்கள் எளிமையாகக் கண்டுபிடித்து விடுகின்றனர். முள்ளுவள்ளி கிழங்கை எடுத்து வேகவைத்து புளிக்குழம்பு வைத்து உண்கின்றனர். முள்ளுவள்ளி கிழங்குடன் தயிர் சேர்த்து பிசைந்து, சர்க்கரை தொட்டும் உண்கின்றனர்.

முள்ளுவள்ளி கிழங்கை உப்புமா போல் செய்தும் உண்கின்றனர். வேகவைத்த கிழங்கைக் கறிக் குழம்புடன் தொட்டும் உண்ணுகின்றனர். (தகவலாளர்: ராமன், பண்ணப்பட்டி, 15.02.2026)

கற்றாழைக் கிழங்கு

பூமியின் அடியில் உள்ள கற்றாழை குருத்தை வெட்டி எடுக்கின்றனர். அக்குருத்தை உப்புத் தண்ணீரில் அலசிவிட்டு அப்படியே பச்சையாக உண்கின்றனர்.

நூலாவள்ளிக் கிழங்கு

இக்கிழங்கு காட்டுப்பகுதியில் பூமிக்கு அடியில் உள்ளது. இதை வெட்டி எடுத்து வேகவைத்து உறித்து வெல்லம் கலந்து சாப்பிடுகின்றனர். உறிக்கும் பொழுது நார் வருவதனால் நூலாவள்ளிக் கிழங்கு என பெயர் வந்தது எனக் கூறுகின்றனர்.

கீரைகள்

இருளர்கள் என்ற பழங்குடியினர் காட்டில் வாழ்பவர்கள் என்பதால் அவர்களின் உணவு வேட்டை மற்றும் காட்டில் கிடைக்கக்கூடிய உணவுகளான கீரை வகைகளையும் உண்டு வாழ்ந்து வந்துள்ளனர். வேட்டை கிடைக்காத காலங்களில் இயற்கை உணவான கீரைகளை உண்டு வாழ்ந்து வந்தனர். இவர்களின் வாழ்விடம் காடு என்பதனால் அங்கு நீரோடை கரைகளிலும், நீர் தேங்கும் பகுதிகளிலும் கீரைகள் அதிக அளவில் கிடைத்தன.

பெண்டல் கீரை

காட்டில் உள்ள மரம்இ செடியில் பெண்டல் கீரை படர்ந்துக் காணப்படுகிறது. இதனைக் கத்தியால் நறுக்கினால் கீரைக்கு கசப்புத் தன்மை வந்துவிடும். அதனால் கையில் உருவி வேக வைப்பர். அதனுடன் உளுவல் பருப்புஇ காராமணி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அவியல் போல் செய்து சாப்பிடுகின்றனர். (தகவலாளர்: முத்து, ஜக்கம்பட்டி, 24.02.2026)

சீங்கிக் கீரை

சீங்கிக் கீரை காட்டின் நடுவே உள்ளது. இதனைப் பறித்து வந்து, வேகவைத்து அதனுடன் பால்இ அவரைப்பருப்பு கடைந்து கூட்டுபோல் சமைத்து உண்ணுகின்றனர்.

முள்ளுநக்கிரி

விவசாய நிலங்களில் விளையும் முள்ளு நக்கிரியை சேகரித்து, துவரம் பருப்பு சேர்த்து கடைந்து குழம்பாக உண்கின்றனர்.

சுண்டைக் காய்

காடுகளில் இருக்கக் கூடிய சுண்டைச் செடிகளில் கிடைக்கக் கூடியது சுண்டைக் காய், சுண்டைப்பழம். இவற்றைச் சேகரித்து பாறையின் மேல் இட்டு, உருண்டையான கல்லைக் கொண்டு நசுக்கி, அதை வெயிலில் உலர்த்தி வத்தலாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். வத்தலை சமைத்து சாப்பிடுகின்றனர். “சுண்டைக்காய் உணவு கசப்பாக இருக்கும் எனினும் உடலுக்கு மிகுந்த நன்மை பயக்குவதாகக் கூறுகின்றனர்.” (தகவலாளர்: ஜெயா, இருளர்கோட்டை, 05.03.2026)

பண்ணைக் கீரை

சமவெளிப்பகுதிகளில் இருப்பவர்கள் இருளர்கள். இவர்கள், விவசாய நிலங்களில் வளரக் கூடிய கழைகளாகக் கருதப்படும் பண்ணைக் கீரையை உண்பர். இக்கீரையை சேகரித்து, அதனுடன் பருப்பு சேர்த்து குழம்பாகக் கடைந்து உண்ணுகின்றனர்.

ஆறாக் கீரை

ஆற்று ஓடையிலும் விவசாய நிலங்களிலும் இக்கீரை கிடைக்கிறது. இக்கீரையை அவித்து பொறியில் செய்து உண்ணுகின்றார்கள்.

களளி முள்ளியான்

காடுகள் மற்றும் மலைக்குன்று புதர்ப் பகுதிகளில் விளையக் கூடிய இயற்கை உணவு களளி முள்ளியான். இதனை சேகரித்து சமைத்து உண்கின்றனர். (தகவலாளர்: சண்முகம், மூலபெல்லூர், 26.03.2026)

பழங்கள்

தருமபுரிமாவட்டத்தில் இருளர் பழங்குடியினர் வசிப்பது வறண்ட காடுகளில் மட்டுமே. இங்கு பழவகைகள் மிகக் குறைவு என்பதனால் பருவ காலங்களுக்கு ஏற்ப அங்கு விளையும் பழங்களை உண்கின்றனர்.

கிலாக்காய் பழம்

இருளர் வசிக்கும் காட்டுப்பகுதியில் முள் கொடி போன்ற செடிகளில் இக்கிலாக்காய் கிடைக்கின்றன. இப்பழத்தின் மேல்தோல் கருப்பாகவும் உள்ளே சிவந்த நிறமும் இருக்கும். இதனை உப்பு மற்றும் காரம் கலந்து பச்சையான காயாகவும், பழமாகவும்

உண்கின்றனர்.

வெளம்பழம்

காடுகளில் விளையக் கூடிய பழம் வெளம்பழம். உயரமாக வளரக் கூடிய மரம் வெளம்பழம். வெளம்பழத்தை பறித்து, உடைத்து அதனுள்ளே உள்ள விதைப் பகுதியை மட்டும் உண்பர். மேலே உள்ள ஓட்டை உண்பதில்லை.

தானியங்கள்

சங்ககாலம் தொட்டு இன்றுவரை காட்டில் வாழும் மக்கள் தேன், திணை, மூங்கில் அரிசி மற்றும் வரகு ஆகிய உணவுகளை உண்டு வந்ததாக அறிந்திருக்கிறோம். தற்போது நாகர்க்கோட்டில் பல்வேறு துரித உணவுகள் மக்களின் உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படுத்தி இருந்தாலும், தங்களின் பாரம்பரிய உணவு உண்பதில் அவர்களின் பழமையும் ஆரோக்கியமும் அமைந்துள்ளதாக கருதுகின்றனர்.

மூங்கில் அரிசி

மூங்கில் காடுகளில் உள்ள மூங்கில் நெல்லை சேகரிப்பர். அதனை உலக்கைக் கொண்டு கையால் குத்தி அரிசியாக்கி சோறு செய்து உண்கின்றனர். மேலும் அதனை மாவாக அரைத்து சப்பாத்தி (ரொட்டி) செய்கின்றனர். (தகவலாளர்: சுப்புராஜ், அழகர், 13.03.2026)

திணை

இருளர்களின் மிக முக்கியமான உணவு திணை ஆகும். காட்டில் உள்ள விவசாய நிலத்தில் திணை அரிசியை விளைவித்து, அதனை மாவாக அரைத்து அதனுடன் தேன் கலந்து உண்கின்றனர்.

முடிவுரை

தருமபுரி மாவட்ட இருளர் பழங்குடி மக்களின் உணவான இருளக் கிழங்கை இரவு முழுவதும் வேக வைத்து உண்ணும் வழக்கம் உள்ளது. அவர்கள் விரும்பி உண்ணும் ஊன் உணவான எலி, உடும்பு, முயல், அணில், உப்புக்கண்டம் பற்றியும் இயற்கையாக விளையும் கிழங்கு மற்றும் கீரை வகைகளை எவ்வாறு உண்கின்றனர் என்பது பற்றியும் தேனும் திணைமாவும் அவர்களின் முக்கிய உணவாக இருந்ததைப் பற்றியும் இக்கட்டுரை வாயிலாக விரிவாக

அறிய முடிகின்றது.

அடிக்குறிப்பு

1. பக்தவத்சல பாரதிஇ பண்பாட்டு மானிடவியல், ப. 303.
2. பக்தவத்சல பாரதிஇ தமிழகப் பழங்குடிகள், ப. 1.
3. பக்தவத்சல பாரதிஇ தமிழகப் பழங்குடிகள்இ ப. 1.
4. ந.நஞ்சப்பன்இ; விடியலை நோக்கி பழங்குடி மக்களஇ; ப. 79.
5. இருளர்களின் வாழ்வும் வரலாற்று பூர்வீகமும்இ லயோலா சமூக அறிவியல் பயிற்சி மற்றும் ஆய்வு மையம், ப. 2.
6. சிங்காரவேலு முதலியார்இ அபிதானச் சிந்தாமணிஇ ப. 225.
7. ச. மெய்யப்பன்இ; தமிழகராதிஇ ப. 178.
8. புறம். 173.
9. மணிமேகலை பா.எண் 11-95-96.
10. மலைபடுகடாம் 425-426.

துணைநூற்பட்டியல்

1. பக்தவத்சல பாரதி, தமிழகப் பழங்குடிகள், மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை. மு.ப.2007.
2. பக்தவத்சல பாரதி, பண்பாட்டு மானிடவியல், அடையாளம் பதிப்பகம்இ திருச்சி. 2017.
3. தேவகி. ப, தமிழர் பண்பாட்டில் இருளர் குல மரபுகள், நெய்தல் பதிப்பகம், சென்னை. மு.ப.2013.
4. சிங்காரவேலு முதலியார், அபிதான சிந்தாமணி, கண்மணி பதிப்பகம், சென்னை. மூன்றாம் பதிப்பு. 2009.
5. இராமகிருட்டிணன், தகடூர் வரலாறும் பண்பாடும், ராமையா பதிப்பகம், சென்னை. 2008.
6. இலயோலா சமூக அறிவியல் பயிற்சி மற்றும் ஆய்வு மையம், இருளர்களின் வாழ்வும் வரலாற்றுப் பூர்வீகமும். 2017.
7. ந. நஞ்சப்பன்இ விடியலை நோக்கி பழங்குடி மக்களஇ திசைகள் பதிப்பகம், சிதம்பரம் 2024.