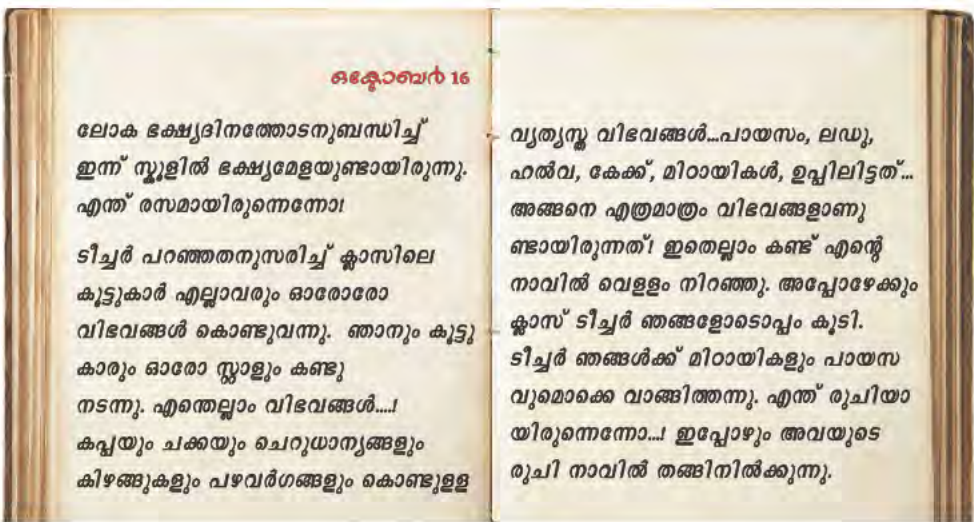


# ഭക്ഷണവും മനുഷ്യരും



സിബി എന്ന വിദ്യാർഥി എഴുതിയ ഡയറിക്കുറിപ്പ് വായിച്ചല്ലോ? ഏതൊക്കെ വിഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ഈ കുറിപ്പിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്?

- ◆
- ◆
- ◆

ഇവ കൂടാതെ മറ്റെന്തെല്ലാം ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ കഴിച്ചിട്ടുള്ളത്? അവയുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കൂ.

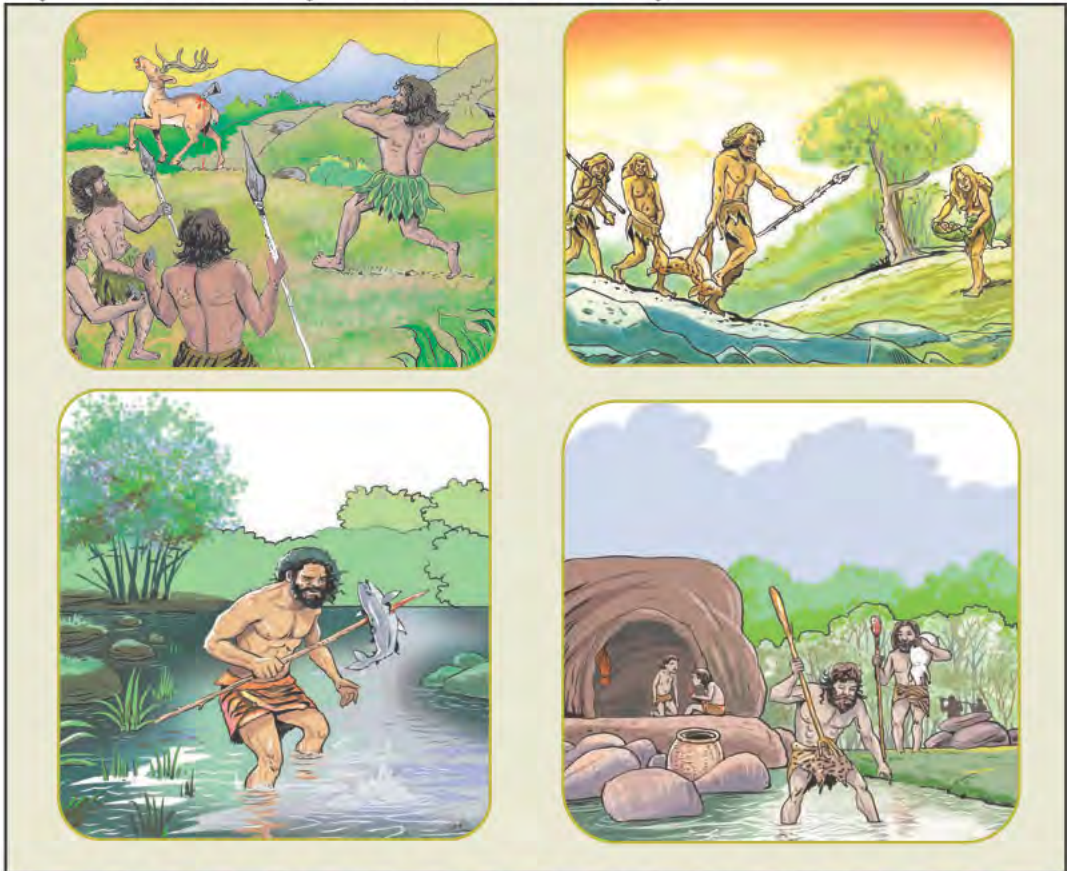
നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന് വളരെ വലിയൊരു ചരിത്രമുണ്ട്. ആ ചരിത്രം അറിയാൻ നിങ്ങൾക്കും ആഗ്രഹമില്ലേ?

### ഭക്ഷണസമ്പാദനം

മനുഷ്യരുടെ നിലനിൽപ്പിന് അത്യാവശ്യമായ ഘടകങ്ങളിലൊന്നാണ് ഭക്ഷണം എന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ?

എല്ലാ ജീവികൾക്കും ഭക്ഷണം ആവശ്യമാണ്. ആദിമകാലത്ത് ഇലകൾ, പഴങ്ങൾ, കിഴങ്ങുകൾ, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവയായിരുന്നു ജീവികളുടെ ഭക്ഷണം. കൂടാതെ, ചില ജീവികൾ മറ്റു ജീവികളെ കൊന്ന് ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. മനുഷ്യരും ആദ്യം അങ്ങനെ തന്നെയായിരുന്നു.

ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കൂ.



ആദിമമനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണസമ്പാദനത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ചില ചിത്രങ്ങളാണ് മുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ നിന്ന് അക്കാലത്തെ മനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണസമ്പാദനത്തെ സംബന്ധിച്ച് എന്തെല്ലാം വിവരങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത്?

- ഭക്ഷണം ശേഖരിച്ചിരുന്നു
- 
- 
- 

വേട്ടയാടലിലൂടെയും ശേഖരണത്തിലൂടെയും അവർക്ക് എന്തെല്ലാം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളായിരിക്കാം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക?

- കായ്കനികൾ
- വേരുകളും കിഴങ്ങുകളും
- 
- 

**തീയും ഭക്ഷണവും**

വേട്ടയാടലിലൂടെയും മറ്റും ലഭിച്ച ഈ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ആദിമമനുഷ്യർ പാകം ചെയ്യാനോ കഴിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക?



**തീ: ഉൽപാദനവും നിയന്ത്രണവും**



ഇണങ്ങിയ മരങ്ങൾ തമ്മിൽ ഉരഞ്ഞും പാറയിൽ ഉരഞ്ഞും തീ ഉണ്ടാകുന്നത് മനുഷ്യർ കണ്ടു. ഉണക്ക മരം പാറയിൽ ഉരച്ചോ കല്ലുകൾ കൂട്ടിമുട്ടിച്ചോ തീ ഉണ്ടാക്കാമെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കി.



ആദ്യകാലങ്ങളിൽ തീയുടെ ഉപയോഗം അറിയാത്തതിനാൽ ലഭ്യമായ വസ്തുക്കൾ പച്ചയായിത്തന്നെ അവർ ഭക്ഷിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ, തീയെ നിയന്ത്രിച്ച് ഉപയോഗിക്കാൻ പരിശീലിച്ചതോടെ അവർ ഭക്ഷണം വേവിച്ച് കഴിക്കാൻ തുടങ്ങി.



തീ ഉപയോഗിക്കാൻ പരിശീലിച്ചത് മനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണരീതിയിലുണ്ടായ സുപ്രധാന മാറ്റങ്ങളിലൊന്നാണ്. കാട്ടുതീയിൽപ്പെട്ട് ചത്ത മൃഗങ്ങളുടെ വെന്ത മാംസമായിരിക്കാം അവർ കഴിച്ച ആദ്യത്തെ വേവിച്ച ഭക്ഷണം. തീ ഉണ്ടാക്കാനും അതിനെ നിയന്ത്രിച്ച് ഉപയോഗിക്കാനും പരിശീലിച്ചതോടെ മാംസവും മത്സ്യവുമൊക്കെ ചുട്ടുതിന്നുവാൻ അവർ ആരംഭിച്ചു. ക്രമേണ, വേരുകളും കിഴങ്ങുകളും ചുട്ടു തിന്നാൻ തുടങ്ങി. ഇങ്ങനെയാണ് മനുഷ്യർ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്ത് കഴിക്കുന്ന രീതിയിലേക്ക് എത്തിച്ചേർന്നത്. അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞ് നടന്നിരുന്ന മനുഷ്യർ വേട്ടയാടിയും ശേഖരിച്ചും അന്നന്നേക്ക് ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം മാത്രമാണ് നേടിയിരുന്നത്. പിൽക്കാലത്ത്, ഭക്ഷണസമ്പാദനത്തിനായി അവർ മറ്റ് മാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ നിർബന്ധിതരായി.



എന്തൊക്കെ സാഹചര്യങ്ങളായിരിക്കാം ആദിമമനുഷ്യരെ ഭക്ഷണസമ്പാദനത്തിനായി മറ്റ് മാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ നിർബന്ധിതരാക്കിയത്?

- ഭക്ഷണത്തിന്റെ ലഭ്യത കുറവ്
- ജനസംഖ്യാവർദ്ധനവ്
- പരിസ്ഥിതിയിലുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ

**ഭക്ഷണപാദനം**


കാലക്രമേണ മനുഷ്യർ ഭക്ഷണാവശ്യത്തിനായി മൃഗങ്ങളെ ഇണക്കിവളർത്തുവാനും സസ്യങ്ങളെ പരിപാലിക്കുവാനും തുടങ്ങി. ഭക്ഷണ ആവശ്യത്തിനായി അവർ ആദ്യം ഇണക്കിവളർത്തിയത് ആട്, ചെമ്മരിയാട് തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളെയാണിരുന്നു.



മനുഷ്യരോട് ആദ്യം ഇണങ്ങിയതും, മനുഷ്യർ ആദ്യം ഇണക്കി വളർത്താൻ ആരംഭിച്ചതുമായ മൃഗമാണ് നായ. മനുഷ്യരോട് വേഗം ഇണങ്ങിച്ചേരാൻ കഴിവുള്ളതിനാൽ വേട്ടയാടലിനും കാവലിനുമായി നായകളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. കൃഷി വ്യാപകമായതോടെ മറ്റ് മൃഗങ്ങളെയും ഭക്ഷണത്തിനും മറ്റ് ആവശ്യങ്ങൾക്കുമായി ഇണക്കിവളർത്താൻ തുടങ്ങി.








മുഗങ്ങളെ ഇണക്കി വളർത്താനും സസ്യങ്ങളെ പരിപാലിക്കാനും ആരംഭിച്ചതിലൂടെ എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങളാണ് മനുഷ്യജീവിതത്തിലുണ്ടായത്? എങ്ങനെയാണ് സസ്യങ്ങളെ പരിപാലിച്ചത്?

വലിച്ചെറിഞ്ഞ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ നിന്ന് പുതിയ തൈകൾ മുളച്ചുവരുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടതോടെ ആയിരിക്കാം ആദിമമനുഷ്യർ കൃഷിയെ കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചുതുടങ്ങിയത്. പാറപ്പുറത്തിട്ടാൽ വിത്ത് ഉണങ്ങിപ്പോകും. വെള്ളത്തിലിട്ടാൽ ചീഞ്ഞുപോകും. എന്നാൽ ഈർപ്പവും ചൂടുമുള്ള മണ്ണിൽ വിത്ത് മുളയ്ക്കുമെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കി. ഇങ്ങനെയാണ് കൃഷി ആരംഭിച്ചത്. തുടർന്ന് ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ചെടികളും വേരുകളും വൃക്ഷത്തൈകളും തിരഞ്ഞെടുത്ത് നടുവാനും കൃഷി ചെയ്യുവാനും തുടങ്ങി. ഗോതമ്പ്, ബാർളി, ചാമ, കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ആദ്യകാലത്ത് കൃഷി ചെയ്തിരുന്നത്. കൃഷിക്ക് ആവശ്യമായ ജലവും വളക്കൂറുള്ള മണ്ണും പ്രധാനമായും ലഭ്യമായിരുന്ന നദീതടങ്ങളിലാണ് മനുഷ്യർ കൃഷിചെയ്യാൻ ആരംഭിച്ചത്. ഇതോടെ ഭക്ഷണം തേടി അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞിരുന്ന മനുഷ്യർ കൃഷിയിടങ്ങൾക്ക് സമീപത്ത് സ്ഥിരവാസം ആരംഭിച്ചു.

കൃഷിയിടങ്ങൾക്ക് സമീപത്ത് സ്ഥിരവാസമാക്കിയതുകൊണ്ട് അവർക്ക് എന്തെല്ലാം നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടാകാം ?


- കൃഷിയിടങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ സാധിച്ചു.
- ഭക്ഷണം തേടി അലഞ്ഞുതിരിയേണ്ടി വന്നില്ല.
- ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യത വർദ്ധിച്ചു.
- കുടുതൽ വിശ്രമസമയം കിട്ടി.
- 



ആദിമ മനുഷ്യർക്ക് സ്ഥിരവാസമുറപ്പിക്കാൻ നദീതടങ്ങൾ എങ്ങനെയാണല്ലോ സഹായകമായിട്ടുണ്ടാകാം? ചർച്ചചെയ്യൂ.

### ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ സംഭരണം

ആദിമമനുഷ്യർ അന്നന്നേക്ക് ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം മാത്രമാണ് ശേഖരിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ, കൃഷി പുരോഗതി പ്രാപിച്ചതോടെ മനുഷ്യർക്ക് ആവശ്യമായതിൽ അധികം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ലഭിച്ചു. ദൈനംദിന ആവശ്യം കഴിഞ്ഞ് ബാക്കിയായവ സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകം സൗകര്യങ്ങൾ ആവശ്യമായി വന്നു. ബാക്കിയായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ എന്തിലൊക്കെയായിരിക്കും അവർ സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക?



**ആദ്യകാല കാർഷികോപകരണങ്ങൾ**

കമ്പ്, കല്ല്, കൊമ്പ്, എല്ല് എന്നിവയായിരുന്നു മനുഷ്യരുടെ ആദ്യകാല കാർഷികോപകരണങ്ങൾ. മണ്ണിലൂക്കി വിത്ത് കുഴിച്ചിടാൻ ഈ ഉപകരണങ്ങൾ സഹായകമായി.

- മൺപാത്രങ്ങൾ
- മുഗത്തോൽ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച സഞ്ചികൾ
- ഈറ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച കുട്ടകൾ



വെള്ളത്തിലിട്ടാൽ അലിഞ്ഞുപോകുന്നതാണല്ലോ മൺകട്ട. എന്നാൽ, മണ്ണ് കുഴച്ച് പാത്രങ്ങളായി രൂപപ്പെടുത്തി ചൂട്ടെടുത്താൽ വെള്ളം ശേഖരിക്കാമെന്നും ചൂടാക്കാമെന്നും മനുഷ്യർ മനസ്സിലാക്കി. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ കളി മണ്ണ് കുഴച്ച് കൈകൾ കൊണ്ടാണ് മൺപാത്രങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചിരുന്നത്. കൃഷി വ്യാപകമായതോടെ ധാന്യങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കാൻ പല വലിപ്പത്തിലുള്ള മൺപാത്രങ്ങൾ ആവശ്യമായി വന്നു. മൺപാത്രങ്ങൾ ആഹാരം പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. അവ നിർമ്മിക്കാനുള്ള ചക്രം കണ്ടുപിടിച്ചത് മനുഷ്യചരിത്രത്തിലെ പ്രധാന വഴിത്തിരിവായിരുന്നു. ഇത് മൺപാത്രനിർമ്മാണം വ്യാപകമാകുന്നതിന് കാരണമായി. ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങൾ സംഭരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുന്നതിനായി പ്രാചീനകാലത്ത് ധാന്യപ്പുരകൾ നിർമ്മിച്ചിരുന്നതിന് തെളിവുകൾ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.



**ധാന്യപ്പുര (Granary)**

പ്രാചീന ഇന്ത്യയിൽ നിലനിന്നിരുന്ന നദീതട സംസ്കാരമായിരുന്നു സിന്ധു നദീതട സംസ്കാരം അഥവാ ഹരപ്പൻ സംസ്കാരം. ഇവിടത്തെ ഏറ്റവും പ്രധാന സവിശേഷതകളിലൊന്നാണ് ധാന്യപ്പുര. അവ ഇഷ്ടിക കൊണ്ട് കെട്ടിയുണ്ടാക്കിയതായിരുന്നു. വിദൂരഗ്രാമങ്ങളിൽ നിന്ന് ധാന്യങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്ന് ഈ ധാന്യപ്പുരകളിൽ സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചിരുന്നു.

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ധാന്യങ്ങൾ സംഭരിച്ച് വയ്ക്കുന്നതിനായി ഭരണികൾ, പത്തായങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ഇവയ്ക്കു പുറമേ മറ്റ് ഏതെല്ലാം ഭക്ഷണ സംഭരണ മാർഗങ്ങൾ അന്നത്തെ മനുഷ്യർ സ്വീകരിച്ചിരുന്നിരിക്കാം? അവയെക്കുറിച്ച് മുതിർന്നവരോട് ചോദിച്ചറിയൂ.

ആഹാരം പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും സംഭരിക്കുന്നതിനും ഏതൊക്കെ പാത്രങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്?

### ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം

ആദിമമനുഷ്യർ ആവശ്യത്തിലധികം വന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പിൽക്കാല ഉപയോഗത്തിനായി സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കുക മാത്രമാണോ ചെയ്തിരുന്നത്? അധികം വന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പിന്നീടുള്ള ഉപയോഗത്തിനായി സംഭരിക്കുക മാത്രമല്ല, അവ ആവശ്യക്കാർക്ക് കൈമാറ്റം നടത്തുകയും ചെയ്തിരുന്നു. അന്ന് എങ്ങനെയായിരിക്കാം ഇത്തരം കൈമാറ്റങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ടാവുക? തനിക്ക് ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ നേടുന്നതിനായി ഓരോരുത്തരും സംഭരിച്ചിരുന്ന വസ്തുക്കൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് കൈമാറിയിരുന്നു.



**ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ**



ഏകദേശം 1500 വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം നിലനിന്നിരുന്നതായി സംഘകാലകൃതികളിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഓരോ പ്രദേശത്തുള്ളവരും മറ്റ് പ്രദേശങ്ങളിലുള്ളവർക്ക് അവർ സമാഹരിച്ച ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കൈമാറുകയും അവരിൽ നിന്ന് തങ്ങൾക്കാവശ്യമുള്ളവ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. കടൽത്തീരത്ത് താമസിച്ചിരുന്നവർ മറ്റ് പ്രദേശങ്ങളിലുള്ളവർക്ക് ഉണക്ക മത്സ്യവും ഉപ്പും കൈമാറി. പകരം മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് മറ്റ് ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും വനവിഭവങ്ങളും സ്വീകരിച്ചിരുന്നു. വനപ്രദേശങ്ങളിലുള്ളവർ ഇതരപ്രദേശങ്ങളിലുള്ളവർക്ക് വനവിഭവങ്ങൾ കൈമാറി. സമതലങ്ങളിൽ താമസിച്ചിരുന്നവർ തങ്ങളുടെ കാർഷികോൽപ്പന്നങ്ങൾ ഇതര പ്രദേശങ്ങളിലുള്ളവർക്ക് കൈമാറുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

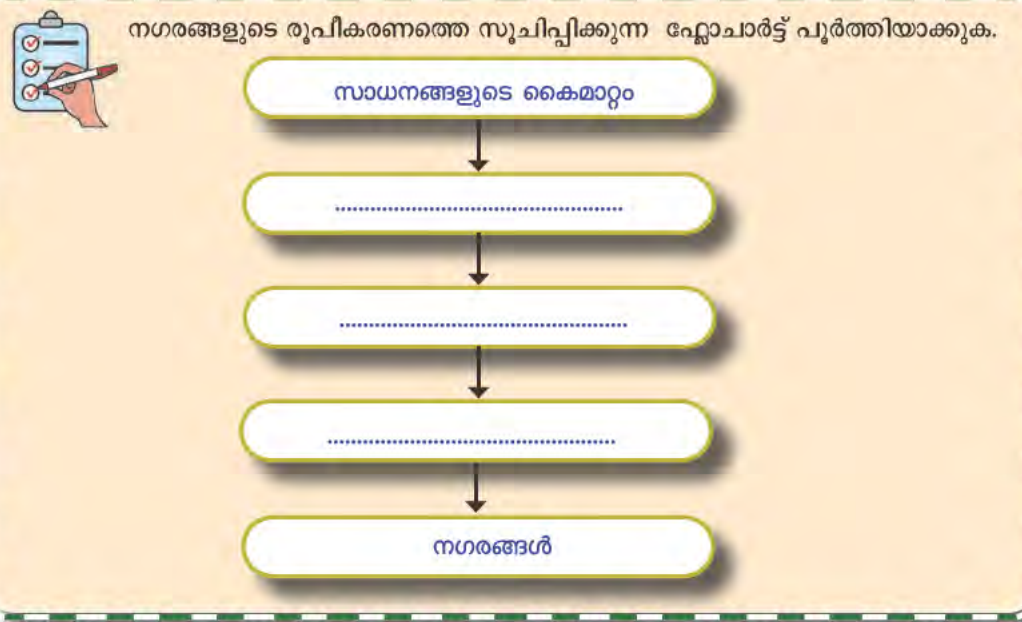


**കൈമാറ്റ സമ്പ്രദായം**

നാണയവ്യവസ്ഥ നിലവിൽ വരുന്നതിന് മുമ്പ് സാധനങ്ങൾ പരസ്പരം കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്ന രീതിയാണ് ഉണ്ടായിരുന്നത്. ഈ കൈമാറ്റരീതിയാണ് 'ബാർട്ടർ സമ്പ്രദായം' എന്നറിയപ്പെടുന്നത്.

ഇത്തരം കൈമാറ്റങ്ങൾ സമൂഹത്തിൽ നിരവധി മാറ്റങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കി. സാധനങ്ങളുടെ കൈമാറ്റം കച്ചവടത്തിലേക്ക് നയിച്ചു. അതുവഴി ചന്തകൾ രൂപംകൊണ്ടു. ചന്തകൾ ക്രമേണ കച്ചവടകേന്ദ്രങ്ങളായി വികസിച്ചു. സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിനും വിൽക്കുന്നതിനുമായി ജനങ്ങൾ കച്ചവടകേന്ദ്രങ്ങളിൽ എത്തുകയും അവ ക്രമേണ നഗരങ്ങളായി മാറുകയും ചെയ്തു.

ആദ്യകാലങ്ങളിൽ കേരളത്തിലെ ജനങ്ങൾ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ശേഖരിക്കുന്നതിനും വിദൂര സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുന്നതിനും കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്നതിനും എന്തെല്ലാം വസ്തുക്കളും മാർഗങ്ങളുമായിരിക്കാം ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടാവുക? ചർച്ച ചെയ്യൂ.







'സാധനങ്ങളുടെ കൈമാറ്റവും നഗരങ്ങളുടെ വളർച്ചയും' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ചർച്ചചെയ്ത് കൊളാഷ് നിർമ്മിച്ച് ക്ലാസ്സിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കൂ.

### ദേശങ്ങൾ കടന്നും ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം ഒരു പ്രദേശത്ത് മാത്രമായി ഒതുങ്ങിനിന്നിരുന്നില്ല. ദേശങ്ങൾ കടന്നും ഈ കൈമാറ്റം വ്യാപിച്ചിരുന്നു.



പ്രാചീനകാലം മുതൽ തന്നെ നമ്മുടെ നാടിന് വിദൂരദേശങ്ങളുമായി സാധനങ്ങളുടെ കൈമാറ്റമുണ്ടായിരുന്നു. റോമാക്കാർ, ചൈനക്കാർ, അറബികൾ, പേർഷ്യക്കാർ, ജൂതർ എന്നിവരുമായാണ് പ്രധാനമായും കൈമാറ്റം നിലനിന്നിരുന്നത്.



ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവ ഓരോന്നിനേയും കുറിച്ച് ലഘുകുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.



ഇന്ത്യയിൽ നിന്നും മറ്റ് ദേശങ്ങളിലേക്ക് പ്രധാനമായും കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെട്ടത് കുരുമുളക്, ഏലം, ഇഞ്ചി, ഗ്രാമ്പൂ, കറുവപ്പട്ട തുടങ്ങിയ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ ആയിരുന്നു. ഇവയിൽ വിദേശികൾക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടത് 'കറുത്തപൊന്ന്' എന്നറിയപ്പെടുന്ന കുരുമുളക് ആയിരുന്നു.

ഇന്ത്യയിലെത്തിയ പോർച്ചുഗീസ് സഞ്ചാരിയായ വാസ്കോ ഡ ഗാമ തിരികെ യൂറോപ്പിലേക്ക് പോയപ്പോൾ യാത്രാചെലവിന്റെ അറുപതിരട്ടി വിലയുടെ ചരക്കുകൾ കൊണ്ടുപോയിരുന്നതായി ചരിത്രരേഖകളിൽ പറയുന്നു.



വാസ്കോ ഡ ഗാമ




നിങ്ങളുടെ നാട്ടിൽ ഇപ്പോൾ കൃഷി ചെയ്യുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് അന്വേഷിച്ച് കണ്ടെത്തൂ.



കച്ചവടത്തിന്റെ വ്യാപനമാണ്, പിൽക്കാലത്ത് വിദൂരദേശങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റത്തിലേക്ക് നയിച്ചത്. ഇത്തരം കൈമാറ്റങ്ങളുടെ ഫലമായി ഇന്ത്യയിൽ പ്രചാരത്തിൽ വന്ന ചില ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങളാണ് ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നത്.




ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് പരിചിതമല്ലേ? ഈ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ ഉദ്ഭവം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ തന്നെയോ? അന്വേഷിക്കൂ.



തിരിച്ചറിയൽ കാർഡ് നിർമ്മിക്കാം.

**പേരയ്ക്ക**  
 ജന്മദേശം : മെക്സിക്കോ  
 "ഉഷ്ണമേഖലയിലെ ആഫ്രിക്"  
 പോർച്ചുഗീസുകാരാണ് ഇന്ത്യയിലെത്തിച്ചത്.  
 വിറ്റാമിൻ എ, ബി, സി  
 തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.



.....  
 .....  
 .....  
 .....

ഇത് പോലെ മറ്റ് ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ ജന്മദേശം കണ്ടെത്തി തിരിച്ചറിയൽ കാർഡ് തയ്യാറാക്കൂ. നിങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയ തിരിച്ചറിയൽ കാർഡുകൾ ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കൂ.

ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ കൈമാറ്റം ഇപ്പോഴും തുടരുന്നുണ്ട്. കച്ചവടത്തിന് പുറമേ തൊഴിൽ തേടിയും വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും വിനോദത്തിനും മറ്റുമായി ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് മനുഷ്യർ ഇന്നും സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഈ വിനിമയം കൂടുതൽ വ്യാപകമാക്കുന്നു.





കുടുംബത്തിന്റെ വ്യാപനം വിദൂരദേശങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റത്തിലേക്ക് നയിച്ചതെങ്ങനെ?



നാം കഴിക്കുന്ന പല പഴവർഗങ്ങളും മറ്റുഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും പല രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഇവിടേക്ക് എത്തിച്ചേർന്നതാണെന്ന് നിങ്ങൾ കണ്ടല്ലോ. ഇതു പോലെതന്നെ, മറ്റുരാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഇവിടെ എത്തിച്ചേർന്ന് നമുക്കിടയിൽ പ്രചരിച്ച ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. അവയുടെ ജന്മദേശങ്ങൾ കൂടി കണ്ടെത്തുമല്ലോ.

### ഭക്ഷണവും അസമത്വവും

ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പലതരത്തിലുള്ള അസമത്വങ്ങളും നിലനിന്നിരുന്നു. സാമൂഹികമായ അസമത്വങ്ങൾ എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങളും ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ തടസ്സമുണ്ടാക്കി. ഈ വിവേചനത്തിനെതിരെ സാമൂഹികപരിഷ്കർത്താവായ സഹോദരൻ അയ്യപ്പന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ എറണാകുളത്തെ ചെറായിയിൽ മിശ്രഭോജനം നടത്തുകയുണ്ടായി.

#### മിശ്രഭോജനം



1917 മെയ് 29 നാണ് വിവിധ ജാതിക്കാരെ ഒന്നിച്ചിരുത്തി സഹോദരൻ അയ്യപ്പന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ എറണാകുളം ജില്ലയിലെ ചെറായിയിൽ മിശ്രഭോജനം സംഘടിപ്പിച്ചത്. എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങൾക്കും ഒന്നിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള അവകാശം നിഷേധിക്കപ്പെട്ടതിനെതിരെയാണ് ഈ സമരം നടത്തിയത്. മിശ്രഭോജനത്തിന് നേതൃത്വം കൊടുത്തതിനാൽ ശക്തമായ എതിർപ്പ് സഹോദരൻ അയ്യപ്പന് നേരിടേണ്ടതായി വന്നു. കേരളത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്ന സാമൂഹികമായ അസമത്വത്തെയാണ് ഇത് വെളിവാക്കുന്നത്. ജാതി വ്യവസ്ഥയാണ് ഈ അസമത്വത്തിന് കാരണമായത്.



സഹോദരൻ അയ്യപ്പൻ

ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ജാതിവിവേചനം ഇന്നും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടോ?

ഇത്തരത്തിലുള്ള വിവേചനങ്ങൾ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് നിയമത്തിലൂടെ നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

സാമൂഹികമായ വിവേചനം മാത്രമല്ല, സാമ്പത്തികമായ വിവേചനവും ഭക്ഷണരംഗത്തെ സമത്വത്തിന് വെല്ലുവിളിയാകുന്നു.



'ഭക്ഷണത്തിലെ അസമത്വങ്ങൾ' എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.



## പട്ടിണിയുടെ നേർക്കാഴ്ചകൾ

ഈ വാർത്താ തലക്കെട്ടുകൾ ശ്രദ്ധിക്കൂ.



എന്തെല്ലാം വിവരങ്ങളാണ് ഈ വാർത്തകളിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത്?

- ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ ഇന്നും പട്ടിണി നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്.
- 
- 
- 

ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും അവകാശമാണ്. എന്നാൽ ജീവൻ നിലനിർത്താൻ ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണം പോലും കിട്ടാതെ ആയിരങ്ങൾ ലോകത്തിന്റെ പലയിടങ്ങളിലുമുണ്ട്. കാലാവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, യുദ്ധം, തൊഴിലില്ലായ്മ തുടങ്ങിയവ ദാരിദ്ര്യത്തിനും പട്ടിണിക്കും കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

ബംഗാളിലെ ഭക്ഷ്യക്ഷാമം



ബംഗാളിലെ ക്ഷാമപ്രദേശത്തെ ജനങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിനായി കാത്തിരിക്കുന്ന ദൃശ്യം




ബ്രിട്ടീഷ് ഭരണകാലത്തെ അമിതമായ സാമ്പത്തികചൂഷണം ഇന്ത്യയിൽ ഭക്ഷ്യക്ഷാമത്തിന് കാരണമാവുകയും, തൽഫലമായി നിരവധിപേർ മരണപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഇതിനൊരു ഉദാഹരണമാണ് 1943ൽ ബംഗാളിൽ ഉണ്ടായ ഭക്ഷ്യക്ഷാമം. ബംഗാളിലെ ജനങ്ങളുടെ പ്രധാന ഉപജീവന മാർഗം കൃഷിയായിരുന്നു. ബംഗാൾ തീരത്തുണ്ടായ ശക്തമായ കൊടുകാറ്റിന്റെ ഫലമായി അവിടത്തെ നെൽക്കൃഷി വ്യാപകമായി നശിച്ചു. ഇതിനെത്തുടർന്ന് ബംഗാളിൽ ഭക്ഷ്യക്ഷാമമുണ്ടായി. ഈ ക്ഷാമകാലത്ത് ഏകദേശം 30 ലക്ഷം പേർ പട്ടിണിമൂലം മരണപ്പെട്ടു.



സമ്പത്തിന്റെ വിതരണത്തിലുള്ള അസമത്വമാണ് പട്ടിണിക്ക് മറ്റൊരു കാരണം. എല്ലാവർക്കും തുല്യമായല്ല സമ്പത്ത് വിതരണം ചെയ്യുന്നത്. അതിനാൽ, ചിലർ യഥേഷ്ടം ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ മറ്റ് ചിലർക്ക് പട്ടിണി കിടക്കേണ്ടതായിവരുന്നു.

ദാരിദ്ര്യത്തിനും പട്ടിണിക്കും എതിരെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും എല്ലാവർക്കും ഭക്ഷണം ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ഓരോ വർഷവും ഒക്ടോബർ 16 ലോക ഭക്ഷ്യദിനമായി ആചരിച്ചുവരുന്നു. ദാരിദ്ര്യനിർമ്മാർജ്ജനത്തിനായി വിവിധ പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കി മാതൃകയായ സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. ദാരിദ്ര്യനിർമ്മാർജ്ജനത്തിനായി കേരളസർക്കാർ രൂപംകൊടുത്തിട്ടുള്ള പദ്ധതിയായ കുടുംബശ്രീ മിഷൻ ഇതിനുദാഹരണമാണ്.

**ദേശീയ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ നിയമം (National Food Security Act) 2013**




ഇന്ത്യയിൽ ദേശീയ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ നിയമം 2013 ൽ നിലവിൽ വന്നു. എല്ലാവർക്കും ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുക എന്നതാണ് ഈ നിയമത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഈ ലക്ഷ്യം മുൻനിർത്തി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ശക്തമായ ഒരു പൊതുവിതരണ സംവിധാനം നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് നിലവിലുണ്ട്.



ഭക്ഷ്യദിനസന്ദേശം അടങ്ങുന്ന പ്ലക്കാർഡുകൾ നിർമ്മിച്ച് വിദ്യാലയത്തിൽ ഭക്ഷ്യദിനാലി സംഘടിപ്പിക്കൂ.





പട്ടിണിയില്ലാത്ത ലോകം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും എന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയും? ചർച്ചചെയ്യൂ.

### ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവും

മനുഷ്യരുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്ന അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് ഭക്ഷണം. ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിൽ ഭക്ഷണത്തിന് സുപ്രധാന പങ്കുണ്ട്. പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുന്നു. എന്നാൽ, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം പല ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നുണ്ട്.



**2023 അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുധാന്യ വർഷം**



ഐക്യരാഷ്ട്ര സംഘടനയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം 2023 അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുധാന്യ വർഷമായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു. ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ ഉൽപാദനവും ഉപഭോഗവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുധാന്യ വർഷാചരണത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം. പുല്ലുവർഗത്തിൽപ്പെടുന്ന ധാന്യവിളകളാണ് ചെറുധാന്യങ്ങൾ. ജോവർ, റാഗി, വരക്, തിന തുടങ്ങിയവ ചെറുധാന്യങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളെയും മറ്റ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കാൻ ചെറുധാന്യങ്ങൾക്ക് കഴിയും. അതിനാൽ പോഷകസമൃദ്ധമായ ചെറുധാന്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ നിത്യേന ഉൾപ്പെടുത്തണം.



റാഗി



മണിച്ചോളം (ജോവർ)



ബാർളി



വരക്



ബജ്റ



തിന



'അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലവും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും' എന്ന വിഷയത്തിൽ കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യത എല്ലാ പൗരരുടെയും നിയമപരമായ അവകാശമാണ്. നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണം കരുതലോടെ ഉപയോഗിക്കണം. ഭക്ഷണം പാഴാക്കുന്നത് ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണം പോലും ലഭിക്കാത്തവരോട് നാം ചെയ്യുന്ന ക്രൂരതയാണ്. മറ്റുള്ളവർക്ക് കൂടി അവകാശപ്പെട്ട ഭക്ഷണമാണ് നാം പാഴാക്കുന്നത് എന്ന തിരിച്ചറിവ് ഓരോരുത്തർക്കും ഉണ്ടാവണം.





### തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങൾ തന്നെയായിരിക്കുമോ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ മുതിർന്നവരും അവരുടെ കുട്ടിക്കാലത്ത് കഴിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക? നമുക്ക് ഒരു അന്വേഷണം ആയാലോ? മുതിർന്നവരോട് ചോദിച്ച് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് നോട്ടുബുക്കിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക. ശേഖരിച്ച വിവരങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചിത്രങ്ങൾ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തി 'ഭക്ഷണരീതിയിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ' എന്ന വിഷയത്തിൽ ഒരു കൈയെഴുത്ത് പതിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.
2. യുദ്ധം, വരൾച്ച, വെള്ളപ്പൊക്കം തുടങ്ങിയ മനുഷ്യനിർമ്മിതവും അല്ലാത്തതുമായ ദുരന്തങ്ങൾ ലോകത്തിന്റെ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയ്ക്ക് ഭീഷണിയാകുന്നത് എങ്ങനെ? ഒരു ചിത്രപ്രദർശനം സംഘടിപ്പിക്കുക.
3. കഴിഞ്ഞകാലങ്ങളിൽ ധാന്യസംഭരണത്തിനും ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാനുമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന സംഭരണികൾ, പാത്രങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് വിദ്യാലയത്തിൽ ഒരു പ്രദർശനം സംഘടിപ്പിക്കുക.
4. ചെറുധാന്യങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ചാർട്ടിൽ ഒട്ടിച്ച് ലഘുവിവരണത്തോടെ ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കൂ. അതോടൊപ്പം ഭക്ഷ്യമേളയും വിദ്യാലയങ്ങളിൽ സംഘടിപ്പിക്കുക.
5. നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ കൃഷിത്തോട്ടത്തിലെ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കൂ.
6. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ കൃഷിയിടങ്ങൾ, ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ലഭ്യമാകുന്ന മാർക്കറ്റ്, ഹോട്ടലുകൾ എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സ്കെച്ച് വരച്ച് പ്രദർശിപ്പിക്കുക.
7. 'ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം' എന്ന വിഷയത്തിൽ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുമായി അഭിമുഖം സംഘടിപ്പിക്കുക.