ಗಂಗಾಮತಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಆಚರಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಪವಿತ್ರ ಹೆಚ್.ಸಿ.*

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23096816

ABSTRACT

ಗಂಗಾಮತಸ್ಥ ಸಮುದಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲುಗಳು, ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸವಿವರವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚರಣೆಗಳಾದ ಸೀಮಂತ, ನಾಮಕರಣ, ಋತುಮತಿಯಾದಾಗಿನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆರೈಕೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಇವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಕೃಷಿ, ರೇಷ್ಮೆ ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದರೂ, ಆಸ್ತಿಯ ಹಕ್ಕು, ಊಟೋಪಚಾರ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪಾಲುದಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಾಗುತ್ತಿರುವ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಶ್ರಮಜೀವಿ ಮಹಿಳೆಯ ನೈಜ ಬದುಕಿನ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

KEYWORDS: ಗಂಗಾಮತಸ್ಥ ಸಮುದಾಯ, ಮಹಿಳೆಯರ ಆಚರಣೆಗಳು, ಬಾಣಂತನ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

* **ಪವಿತ್ರ ಹೆಚ್.ಸಿ.,** ಸಂಶೋಧನಾರ್ಥಿ, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಗಂಗಾಮತಸ್ಥರು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನಿಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು, ಹೆಣ್ಣೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾದವಳು, ಗಂಡಿನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಮನೆಯ ಕೆಲಸದವಳಂತೆ ಬದುಕಬೇಕಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಅವಳ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಸಹ ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳನ್ನು ಸಹ ಯಾರೂ ಸಹ ನೋಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಬೊಂಬೆಯಂತೆ ಅವರವರ ತಾಳಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕುಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ಯಾವ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಗಂಡಿನ ಅಂದರೆ ಗಂಡಸು ಎಂಬುವನ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನು ಇವರ ಸ್ಥಾನಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಗಂಗಾಮತಸ್ಥರು ಹಿಂದುಳಿದ ಸಮುದಾಯದವರಾಗಿದ್ದು, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಹಿಂದುಳಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಾದಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರಿವೇ ಇವರಿಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನಿಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆತು ನಿಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ನಿಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡರೆ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೆಲವೊಂದು ಗಂಡಸರ ಆಲೋಚನೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಸೀಮಂತ ಮಾಡುವುದು

ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಬಸುರಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಸೀಮಂತ. ಗ್ರಾಮೀಣರು ಇದನ್ನು 'ಸೊಗಲುಯ್ಯುವುದು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಚೊಚ್ಚಲ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಸುರಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಳು ಅಥವಾ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಿಗೆ ತವರು ಮನೆಯವರು ಬಂದು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಈ ರೀತಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಆಕೆಯ ತವರಿನ ಮನೆಯವರು ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಐದು ಅಥವಾ ಏಳು ಬೆಸ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ರೂಢಿ. ಕರೆಯಲು ಬಂದವರಿಗೆ ಊಟೋಪಚಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ಶುಭ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಬಸುರಿಯನ್ನು ಹಸೆಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿ ಹೂವು, ಬಳೆ, ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸಿ ಒಂದು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಟವೆಲ್‌ಗೆ ಅಕ್ಕಿ, ಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಡಿಲಿಗೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಡಿಲಿನಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದು, ಹಾಕುವುದು ಹೀಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಐದು ಜನ ಮುತ್ತೈದೆಯರು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಆ ಚೊಚ್ಚಲ ಬಸುರಿ ಊರನ್ನು ಬಿಡುವವರೆಗೂ ಆ ಮಡಿಲಲ್ಲೇ ಮಡಿಲಕ್ಕಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಊರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿ ಅಂದರೆ ಬಸುರಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೋದರ ಬರಬಾರದು ಎಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ. ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು ಐದು ಅಥವಾ ಒಂಬತ್ತು ಜನ ಹಿರಿಯರ

ಕಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಆಶೀರ್ವಾದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನೆಲ್ಲ ಕರೆದು ಮದುವೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮಗುವಾದಾಗ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ 9ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಸೂತಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ, ಗಂಗೆಗೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಗಂಗಾಮತಸ್ಥರ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಗಂಗೆ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಬಾಣಂತಿ ತಾಯಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಆ ದಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಹಿ ಅಂದರೆ ಪಾಯಸದ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೂತಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಸೂತಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಸಹ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ಬಾಣಂತಿಗಾಗಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವಂತಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದಲೇ ಕೆಲವೊಬ್ಬರು 5ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಸೂತಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏನಿದ್ದರೂ ಈ ಸೂತಕವನ್ನು ಕಳೆದ ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿರುವುದು ಇವರ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಂಚೆ ಎಲ್ಲ ಬಾಣಂತಿಗೆ ತವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಬಾಣಂತನ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಅಲ್ಲಿರುವವರೆಗೂ ಸಹ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಣ್ಣೀರು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಶೀತವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೂ ಶೀತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಬಾಣಂತಿ ತಾಯಿಗೆ ತವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಸಹ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು, ಬಾಣಂತಿ ಮಗಳನ್ನು ಸಹ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಬಾಣಂತಿ ತಾಯಿಗೆ ಪಥ್ಯ ಇರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಅಂದರೆ ಸಪ್ಪೆ ಊಟವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆನಂತರ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಿಕ್ಕಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಿ ತಾನು ಮಲಗಿರಬೇಕಿತ್ತು, ಮಲಗದಿದ್ದರೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಕೆಯನ್ನು ತಾಯಿ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಕೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಮಗು ಅತ್ತರೂ ಸಹ ತಾಯಿಯೇ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೀಗಡಿ, ಕರಿ ಮೀನು, ಮೇಕೆ ಮಾಂಸ, ಕುರಿ ಮಾಂಸ ಹೀಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಲೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಒದರಿ ಆರಿಸಿ ತಲೆ ಕೂದಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಗುವಿಗೆ ನೀರುಯ್ದು ಮಲಗಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಬಾಣಂತಿ ತಾಯಿಗೆ ನೀರು ಉಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಾದರೂ ಮಲಗಿರುತ್ತಿದ್ದಳು, ತಲೆ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಸಹ ಬಾಣಂತಿ ಹಾಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಹೊರಹಾಕಿ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಮಗು ಏಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿ ಬಿಸಿ

ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಗುವಿಗೆ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲ 15 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಖಾರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಲವಂಗ, ಅಜ್ವಾನ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಹರಳೆಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿಣ, ಮಂದ ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಸುತ್ತು ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇದು, ಆನಂತರ ಒಂದು ಚಾಕುವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಅದನ್ನು ಆ ಖಾರಕ್ಕೆ ಅದ್ದಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶೀತ ಕಫ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇವರ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಎಲೆಯಂತೆ ಅಂದರೆ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಹರಳೆ ಎಲೆ, ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಹೀಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಆ ಎಲೆಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ದೀಪದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಎರಡು ಕಡೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ದಪ್ಪವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿಲು ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋದರ ಮಾವ ತೊಟ್ಟಿಲನ್ನು ತಂದು ಅಲಂಕರಿಸಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೋ ಆ ಹೆಸರನ್ನು ಅವನು ಮೂರು ಸಾರಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ತೊಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲು ಯಾರಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಒಂದು ಗುಂಡು ಕಲ್ಲನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಆನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆನಂತರ ಐದು ಜನ ಮುತ್ತೈದೆಯರು ಅಥವಾ ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೊ ಅಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಕರೆದು ಅವರಿಗೆ ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಸಿಹಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬಡವರು ಮಾಡುವ ನಾಮಕರಣ ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂತಲೂ ಕರೆಯಬಹುದು.

ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕರಿ ಉದ್ದು ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಲ್ಲ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ರವೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಶೀತದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಸೀಗಡಿ ಉಪ್ಸಾರು, ಸೀಗಡಿ ಸಾರನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಮೇಕೆ ಮಾಂಸ, ಕುರಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಲದ ಮಾಂಸ, ಕೌಜುಗದ ಮಾಂಸ, ಗೌಜಲಕ್ಕಿ ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಂಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆಡಿನ ಕಾಲನ್ನು ಸೂಪ್ ಮಾಡಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದ ನಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಬೆಲ್ಲದ ಹಿಟ್ಟು, ಕೊಬ್ಬರಿ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಸಜ್ಜಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕನಿಷ್ಠ 20 ದಿವಸಗಳಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ, ಜಾಸ್ತಿ ಅಂದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಎಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗದಂತೆ

ಜೋಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಒಸಗೆ ಹಾಕುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಿ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನೆಲ್ಲ ಕರೆದು ಸಿಹಿ ಊಟ ಮಾಡಿಸುವವರು ಸಿಹಿ ಊಟ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮಾಂಸದ ಊಟ ಮಾಡಿಸುವವರು ಮಾಂಸದೂಟ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಸೋದರ ಮಾವ ಹೊಸ ಸೀರೆ, ಬಳೆ, ಎಲೆ–ಅಡಿಕೆ, ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಾವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸಿ ಅವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ 5, 9, 15, 21 ತಟ್ಟೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣು, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಪುರಿ ಉಂಡೆ, ಕಜ್ಜಾಯ, ರವೆ ಉಂಡೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ದೀಪದ ಕಂಬಕ್ಕೆ ದೀಪ ಹಚ್ಚಿಸಿ, ಒಂದು ಕಳಸದ ತಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣ ಕುಂಕುಮ, ಅಲಂಕರಿಸಿದ ಕಳಸಕ್ಕೆ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಹಾಕಿ ಅಕ್ಷತೆ, ಅರಿಶಿಣ, ಕುಂಕುಮ, ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ ಇಟ್ಟು ಮುತ್ತೈದೆಯರು ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟವೆಲ್‌ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೊಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸಹ ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಡಿಲಕ್ಕಿಯಾಗಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅರಿಶಿಣ ಕುಂಕುಮ ಇಟ್ಟು ಅಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡಿ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಂದಂತಹ ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಕುಂಕುಮ ಕೊಟ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆನಂತರ ಸೋದರ ಮಾವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಕಿ ಪತ್ರೆ ಗಿಡ, ಅಂಕೋಲೆ ಗಿಡ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸೊಪ್ಪಿನ ರೆಂಬೆಯನ್ನು ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಸಿ ಮೊದಲು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂರಿಸಿ ಆನಂತರ ಮಡಿಲಕ್ಕಿ ಜೊತೆಗೆ ಆ ಹೆಣ್ಣು ಸಹ ಗುಡಿಸಲೊಳಗೆ ಮಲಗುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಗುಡಿಸಲು ಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೇ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಗಂಗಾಮತಸ್ಥರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಲೆಗೆ (ಪಾತ್ರೆಗೆ) ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರಿನಿಂದ ಒರೆಸಿ, ಬೂದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಮೂರು ನಾಮ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅನ್ನಪೂರ್ಣೇಶ್ವರಿ ತಾಯಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಗ್ಯಾಸ್ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಒರೆಸಿ ಎತ್ತಿಡುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿಮುದ್ದೆಗೆ ಹೊರಗಡೆ ಬುತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ರಾಗಿಮುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು ಒಡಲನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಂತಹ ಕರಕಲು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಿಡುವ

ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿದಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕರಕಲು ತಿನಿಸಾಗಿತ್ತು. ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಡಕೆಗೆ ಒದೆಯಬಾರದು ಎಂಬುದು ಇತ್ತು, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರಲಿ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಡಕೆಗೆ ಕಸದ ಪೊರಕೆಯನ್ನು ತಾಕಿಸಿದರೆ ಹಿಟ್ಟು ಜಿರಕಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಡಕೆ ಖಾಲಿ ಇರಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ದರಿದ್ರದ ಸಂಕೇತ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ, ಸದಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಇರಲಿ ಎಂಬ ಮನಸ್ಸಿನವರದು. ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಹ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುರಿದು ಕೊಟ್ಟು ತಾಯಂದಿರು ಮನೆ ಕೆಲಸ, ಹೊಲದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದು ನೆನೆದ ನಂತರವೇ ತಿನ್ನಬೇಕಿತ್ತು, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಸಾರ ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಹಣ್ಣಿನ ತೋಟ, ರೇಷ್ಮೆ ತೋಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೇಷ್ಮೆ ಹುಳು ನೋಡಿಕೊಂಡು ರೇಷ್ಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸುಣ್ಣ ಸುಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯ ತೋಟವನ್ನು ಗಂಡ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಕಳೆ ತೆಗೆಯುವುದು, ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಹಿಳೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಗದ್ದೆ ಕೆಲಸದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೂಲಿ ಕೆಲಸದವರೆಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಪಿತೃ ಪ್ರಧಾನ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿಗೆ ತಾರತಮ್ಯ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ಮಾತ್ರ ಪರಮನೆಯ ಸ್ವತ್ತು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಾಗಲಿ ಭಾಗವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜದ ದೈನಂದಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಸ್ವತಃ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಆರ್ಥಿಕ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಪುರುಷನಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲುಗಾರಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅವಳ ಪಾಲುದಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಗೌಣವಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ಪಯಣ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮಹಿಳೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಮಾಜಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಇಂದಿಗೂ ಮಹಿಳೆಯ ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿನ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರೆಲ್ಲ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಂಗಳು ತಿಂದು ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಊಟ ಮಾಡಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ಅನುಕಂಪದ ಹೃದಯ ಸದಾ ಅವರಿಗಾಗಿ

ದುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಸಂಸಾರದ ಕಣ್ಣು. ಇಂತಹ ಸಂಸಾರದ ಆಧಾರವಾದ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಪುರುಷರು ಇರಿಸಿದ್ದ ನಿಯಂತ್ರಣವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೆಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಲೆಯವರೆಗೂ ಹಬ್ಬಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ದುಡಿಮೆಯು ಕುಟುಂಬದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗೆ, ಅತ್ತೆ ಮಾವನವರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಹಿಳೆಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೃಹಕ್ಕೆ ಗೃಹಿಣಿಯದ್ದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳ ದಾಸರಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮರೆತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟ ಸುಖದ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಮುಂಜಾವಿನಿಂದ ಸಂಜೆವರೆಗೂ ದುಡಿದು ಬಂದರೂ ಸಹ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ, ನೀರು ಹಿಡಿದು ತಂದು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ, ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು:

1. ಗೊರೂರು ರಾಮಸ್ವಾಮಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, (1974), ಜನಪದ ಮತ್ತು ದರ್ಶನ, ಮೈಸೂರು: ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ.
2. ಪ್ರಭಾಕರ ಎ. ಎಸ್., (2000), ಬುಡಕಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಮಾಲೆ ಮೂರು: ಬುಡಕಟ್ಟು ಬದುಕಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳು, ಹಂಪಿ: ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.
3. ಹಿರೇಮಲ್ಲೂರ್ ಈಶ್ವರನ್ ಎಂ., (1972), ಭಾರತದ ಹಳ್ಳಿಗಳು, ಮೈಸೂರು: ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.
4. ಪರಮಶಿವಯ್ಯ ಜೀ. ಶಂ., (1979), ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನಪದ ಕಾವ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಮೈಸೂರು: ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ.
5. ಅಪ್ಪಗೆರೆ ತಿಮ್ಮರಾಜು, (2022), ಜನಪದ ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು: ಸಪ್ನ ಬುಕ್ ಹೌಸ್.