

சீரகம், சோம்பு, கருஞ்சீரகம்

டாக்டர் அருண்சின்னையா

ஆதவன் சித்தா டயட் கிளினிக்

நெ:155, 94-வது தெரு, 15-வது செக்டார், கே.கே. நகர், சென்னை-78.

போன்: 23728599, செல்: 98840 76667

உணவு!

முத்தாதுக்களும் சப்த தாதுக்களும் மலங்களும் (மலம், சிறுநீர், வியர்வை முதலியன) உடலுக்கு ஆதாரமாய் இருக்கின்றன. இவைகளுக்குக் குற்றம் ஏற்பட்டால் தான் பல நோய்கள் உண்டாகும். இக்குற்றங்கள் அநேகமாக உணவாகிச் செயல்களினால் உண்டாகின்றன என ஆயுள் மறை கூறுகின்றது. ஆகவே, இவைகளை அதி ஜாக்கிரதையாய் நாம் கவனித்து வர வேண்டும். இங்கு உணவைப் பற்றிப் பொதுவாகக் கூறுகின்றோம்.

உயிர் ஒன்றிய உடலை வளர்க்கவும், காக்கவும், பல தொழில்களைப் புரியவும் இங்ஙனம் புரியங்கால் சப்த தாதுக்களுக்கு உண்டாகும் சேதங்களைப் புதுப்பிக்கவும் அறுசுவை உணவு அவசியமாகும். உணவில் சுவை என்பது ஊட்டந்தரும் பகுதிகளின் இயற்கை அடையாளமாகும். இதனை நன்கு அறிந்த தமிழ் மக்கள், தாம் உண்ணும் உணவுகளில் அறு சுவைகளையும் கலந்து உண்டு வந்தார்கள். அச்சுவைகளுள் துவர்ப்புச் சுவைமிக்க பண்டங்கள் ஆற்றலும் கார்ப்புச் சுவைமிக்க பண்டங்கள் ஆற்றலும் கார்ப்புச் சுவைமிக்க வீரும், இனிப்பு வளமும், உவர்ப்பும், தெளிவும், கைப்பு மென்மையும், புளிப்பு இனிமையும் பயந்து உடலை நலமும் அழகும் உடையதாகவும் செய்கின்றன.

உணவு வேண்டும் என்று அறிவிப்பது பசியேயாம். அஃது ஒருவனுக்குத் தோன்ற அவனுடைய மானத்தின் பெருமையையும் குலத்தின் மேன்மையையும், கல்வியின் சிறப்பையும், சுய அறிவையும், ஈகைத்தன்மையையும், விடாமுயற்சியையும், காதல் போன்ற செயல்களையும் மறந்திடச் செய்யும் என்று ஓளவையார் கூறியிருப்பதை நோக்குக. ஆகவே பசியுற்றபோது கால தாமதமின்றித் தகுந்த உணவுகளை உட்கொண்டு பசியை நீக்குதல் வேண்டும். பதிநான்கு வேகங்களில் ஒன்றாகிய இப்பசியை அங்ஙனம் சாந்தி செய்யாவிட்டால் தேகம் சோர்வடையும். வனப்பு நீங்கும். பலம், மன, உற்சாகம், ஆசை முதலிய குணங்கள் குன்றும். நா ருசியறியாது. வார்த்தை ஆடாது. காது கேளாது. கண்களில் இருள் மூடும். மற்ற இந்திரியங்களும் சோர்வு அடையும். இன்னும் பல துன்பங்களும் உண்டாகும்.

பசியை அடக்கி சிறிது உணவும் இன்றி, மூன்று திங்களுக்கு மேல் மானிடர் உயிர் பெற்றிருப்பது அரிதாகும்.

காலாகாலத்தில் விதிப்படி உண்ணும் அறுசுவை உணவானது தேகத்தில் எங்ஙனம் பொருந்துகிறது என்பதை முதலில் நோக்குவோம். உண்ணும் உணவில் கால் பங்கு கிருமிகளுக்கும், கால் பங்கு மலத்திற்கும், கால் பங்கு உமிழ்நீருக்கும், கால் பங்கு தேகத்திற்குமாக உபயோகப்படுகிறது. உண்ட உணவு, சமான வாயு, அலை பித்தம், சிலேதம், சமாக்கின இவைகளால் நன்றாகச் சமைக்கப்படும் காலமானது உட்கொள்ளும் உணவின் தன்மையைப் பொறுத்து அதிகமாகவோ, குறைந்தோ நிற்கும். சமைக்கப்பட்ட பிறகு ரசம் வேறாகவும், திப்பி வேறாகவும் பிரிக்கப்படுகிறது.

இங்ஙனம் பிரிந்த அன்னரசம் முதல் தினத்தன்று ரச தாதுவை நனைத்து ஊறித்தங்கும் மறுநாள் உண்ணும் உணவிலிருந்து பிரிவுறும் அன்னரசம் திரும்பவும் ரச தாதுவிலேறமுன் ரச தாதுவை நனைத்து நின்ற ரசம் ரத்த தாதுவில் பாயும். அடுத்த நாள் (மூன்றாம் நாள்) அது மாவிச தாதுவிலும் நான்காம் நாள் கொழுப்பு (மேதா) தாதுவிலும், ஐந்தாம் நாள் எலும்பிலும், ஆறாம் நாள் மூளை (மஜ்ஜை)யிலும், ஏழாம் நாள் சுக்கில தாதுவிலுமாகச் சென்று அத்தாதுக்களை விருத்தியடையச் செய்து எட்டாம் நாள் தேகத்திற்குக் குன்றாத வன்மையைக் கொடுக்கும்.

இவ்வாறாக உணவுகள் அதனதன் தன்மைக்கேற்ப, விரைவாகவோ, தாமதமாகவோ, சீரணமடைந்து சப்த தாதுக்களையும் நிரம்பச் செய்து எட்டாம் நாள் தேகத்திற்குக் குன்றாத வன்மையைக் கொடுக்கும் என்று தேரையர் சொல்லி இருப்பினும், சில பதார்த்தங்களால் உடனே வன்மை விருத்தியையோ அல்லது குறைவையோ செய்யுமென்று உணர வேண்டும். பால், நீர், மாமிச ரசமாகிய இவை மூன்றும் உடனே பலங்கொடுக்கும். வெய்யிலில் திரிதல், சைல முழுக்கு புணர்ச்சி ஆகிய இச்செயல்கள் உடனே பலக்குறைவை உண்டாக்குமெனத் தெரிகிறது.

திருவள்ளுவர் கூறியவாறு உணவு மூவகை மாறுபாடுகள் இல்லாமலிருத்தல் அவசியமானது.

அம்மூவகை மாறுபாடுகளாவன :

- சுவை வீரியங்களால் மாறு கொள்ளாமை.
- உண்பான் பகுதியோடு
- காலதேச இயல்புக்கு மாறு கொள்ளாமை

சுவை வீரியங்களால் மாறு கொள்ளாமை

ஓர் உணவுப்பொருள் மற்றொன்றுடன் சேரும்பொழுது அவ்விரண்டினுடைய சுவை வீரியங்களின் தன்மையால் நஞ்சாக மாறக்கூடும். பாலும் மீனும் சேர்ந்தால் நஞ்சாகும். பாலையும் கீரையையும் சேர்த்து உண்டாலும் அல்லது கீரை தின்றவுடன் பால் அருந்தினாலும் விஷமாகும். இவை போன்று நஞ்சாக மாறும் பொருள்களை விரிவாகப் பின் கூறுவோம். மற்றும் ஒவ்வொரு பொருளிலும் குற்றமுண்டு. ஆகையால், அதற்குச் சத்துருவாகிய பொருள்களால் அதன் குற்றத்தை நீக்கி நற்குணமுள்ள பொருள்களோடு சேர்த்து உண்ண வேண்டும். உதாரணமாக பலாப்பழத்தை அதற்குச் சத்துருவாகிய நெய் அல்லது தேனும், வேர்க்கடலையை அதன் சத்துருவாகிய வெல்லத் துடனும், கரும்புச் சாற்றை அதன் சத்துருவாகிய மிளகாய்ச் சாற்றுடனும் சேர்த்து உண்ணுதலே நல்லது. மற்றும் ஏதாவது ஒரு சுவை மிகுதிப்படினும் குற்றம் உண்டாம். அக்குற்றங்களை, பண்டங்களின் குணங்களை ஆராய்ந்தறிவோம்.

அவற்றின் சுவையாகி தன்மைகளால் வாதம், பித்தம், கபம் இவைகள் மிகா வண்ணம் அப்பண்டங்களுடன் மிளகு, மஞ்சள், சீரகம், காயம், சுக்கு ஏலம், வெந்தயம், வெள்ளைப் பூண்டு முதலிய திரிதோட சம திரவியங்களை உள்ளபடி சேர்த்து சமைத்து விகிதப்படி உண்பார்கள்.

உண்பான் பகுதியோடு மாறு கொள்ளாமை

உணவு உண்பவர்களுடைய இயல்புகளுக்கு மாறுபாடில் லாமல் பொருந்தி இருக்க வேண்டும்.

(அ) ஆண் பெண் என்ற பிரிவு :

இவ்வத்தியாயம் உணவு காரணமாய் இளம் குழவிப் பருவத்திலேற்படுவதில்லை. இயற்கையாக ஆண்களைவிட பெண்கள் மெலிந்தவர்கள். பிள்ளைப் பெறுதல், பிள்ளைக்கு பாலூட்டல் போன்ற பல துன்பங்களையும் தாங்க வேண்டிய வர்கள். ஆகவே இவர்களுடைய உடம்பு கொழுத்து உருண்டு, திரண்டு இருக்க வேண்டும். முரட்டுத் தொழில்களை மேற் கொள்பவராயும் பல இடங்களுக்கும் ஓடியாடித் திரிபவராயும் இருக்கும். ஆண்களைப் போன்று இவர்களால் அதிக அளவு உணவு உண்ண முடியாது. ஆதலின் இவர்கள் உணவு குறைந்த தாயும், லகு, வன்மை, கொழுமை ஆகிய குணங்களைப் பெற்றதாயும், சத்துக்கள் நிறைந்ததாயும் இருத்தல்

வேண்டும். இதனாற் றன் உண்டிச் சுருங்குதல் பெண்டிற் கழகு என அவ்வையார் கூறிப் போந்தார். ஆண்களின் உணவு கொஞ்சமதிகமாயும், மந்தமும், வன்மையும் உடையதாயும் இருக்க வேண்டும்.

(ஆ) வயது :

வயதுக்கேற்ப உணவின் தன்மையும் மாறுதல் வேண்டும். சிறு குழந்தைப் பருவத்தில் கபம் அதிகரித்திருக்கும். 1. சீரணக் கருவிகள் பூரணமுதிர்ச்சி அடைவதில்லை மென்று தின்பதற்கும் பற்கள் கிடையா. இவர்கள் விரைவில் வளரக் கூடியவர்கள் ஆகையால் இவர்களுக்கு சத்து நிறைந்ததும், திரவரூபமானதுமான பாலே சிறந்த உணவாகும். குழந்தைகளுக்கென்று இயற்கையாக அமையப்பட்ட தாய்ப்பாலே இவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு. ஏதேனும் காரணங்களை முன்னிட்டுத் தாய்ப்பாலையூட்ட முடியாவிட்டால் இரண்டாம் பட்சமாக இளங்கன்றுகளுடைய பசும்பாலைத் தண்ணீர்விட்டுக் காய்ச்சிச் சிறிது கற்கண்டு சேர்த்துப் புகட்டலாம். அல்லது தகுந்த தாதிகளைத் தேர்ந் தெடுத்துப் பால் கொடுக்க ஏற்பாடு செய்யலாம்.

குழந்தைகளுக்குச் சுமார் பத்து மாதங்களான உடன் கொஞ்சம் பாலும் சோறும் ஊட்ட வேண்டும். அக்காலத்தில் எளிமை, கூர்மை, கொழுமை குணமுள்ளனவாகவும் இனிப்புச் சுவை அதிகமுள்ளதுமான உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். மந்தமான உணவுகளை நீக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால், அஜீரணம், மாந்தம், கணை முதலிய நோய்கள் உண்டாகும்.

நல்லயௌவனப் பருவத்தில் அங்கங்கள் யாவும் முதிர்ச்சி அடைந்திருக்கும். அப்போது கல்லைத் தின்று கல்லைச் செரித்துக் கொள்ளக்கூடும் என்று பெரியோர் கூறுவர். அவ்வயத்தில் மந்தப் பொருளாக இருப்பினும், புஷ்டியும், வன்மையும் கொடுக்கக் கூடியதாக இருந்தால் தாராளமாகக் கொடுக்கலாம். அன்றியும் கனம் நெய்ப்பு, மந்தம், வெம்மை ஆகிய குணங்களையும் அறு சுவைகளையுடைய உணவுகளையே கொடுக்க வேண்டும்.

முதுமைப் பருவத்தில் அவயங்கள் தளர்ச்சி அடைந்து வாதம் மேலிட்டிருக்கும். அக்காலத்தில் மந்தப் பொருள்களும் நெய்ப்புப் பதார்த்தங்களும் சீரணமாகாது ஆகையால் அவர்களுக்கு லகு, வெம்மை, நுண்மை ஆகிய குணங்களையுடைய பொருள் களையே உணவாக உபயோகிக்க வேண்டும். அப்போது அவர்களது அன்றாடத் தொழில்களும் குறைந்து விடுமாகையால் அதிக சத்துள்ள பொருள்களும் அவர்களுக்குத் தேவையில்லை.

தேக உழைப்பு :

உடலை மிகுதியும், உழைத்த ஜீவனம் செய்துவரும் கூலிகள் போன்ற உழைப்பாளிகளுக்குப் பசியும் தாகமும் அதிகம் ஏற்படும். அவர்களுக்கு எப்படிப்பட்ட கடினமான உணவுகளும் கஷ்டமின்றி ஜீரணமாகும். ஆகையால், அவர்கள் மந்தம், கனம், வன்மை, நெய்ப்பு, குளிர்ச்சி குணமுள்ள உணவுகளையும் கொள்ளலாம். அவை மந்தமாகவும், கனமாகவும் இராவிட்டால் அவர்களிடம் தோன்றும் சப்த தாதுகளையும் எரித்து அவர்களை நாளுக்கு நாள் குன்றச் செய்யும். சிலர் உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு நீரில் ஊறிய கடலை, உளுந்து முதலியவைகளை உண்டு மந்தமான எருமைப் பாலைக் குடிக்கின்றனர். அதனால் அவர்களுக்குத் தேகம் புஷ்டியாக வளருகிறது. இப்பதார்த்தங் களை தேக உழைப்பில்லாத ஒருவன் உட்கொண்டால், வயிறு உனைவு, பேதி முதலியன உண்டாகின்றன. புத்தியை அதிகமாக உபயோகித்துச் சரீர உழைப்புச் சிறிதுமில்லாமல் வேலை செய்கின்றவர்களுக்குப் பசியும் தாகமும் அவ்வளவு ஏற்படாது. ஆகையால் இவர்களுக்கு லகு, கூர்மை, நொய்மை, வன்மை, பிசுபிசுப்பு ஆகிய குணங்களையுடைய உணவுப் பொருட்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் புத்தி தெளிவடையும். மந்தம் ஏற்படாது. உதாரணமாக பால், பழங்களை அதிகமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கை தேக அமைப்பு :

ஒருவருடைய தேகம் அவருடைய உழைப்பினால் மாறுதலடைந்த போதிலும் இயற்கை தேக அமைப்பையே அஃது அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கும். அவ்வியற்கைத் தேக அமைப்பு வாத தேகம், பித்த தேகம், கப தேகம் என மூவகைப்படும். ஒவ்வொன்றுக்கும் தக்கவாறு உணவுப் பொருட்கள் மாறுபடவேண்டும். அவற்றை அட்டவணையில் காண்க:

இங்ஙனம் ஒவ்வொரு வித தேகத்துக்கும் ஒவ்வொரு வித பதார்த்தங்களையும் முத்தேகங்களுக்கும் பொருந்தும்படி எப்படி சமைப்பது என்பதைப் பின் கூறுவோம். ஆயினும் சில பிரகிருதிகளுக்கு ஏதேனும் ஒவ்வொரு பொருள் ஓய்வில்லாமல் கடிநாய் உண்டாகக்கூடும். அதை அறிந்து நீக்கிக்கொள்வதே அறிவாகும்.

கால தேச இயல்புக்கு மாறுபாடின்மை :

காலமென்பது இங்கு கார்காலம் முதலிய ஆறு பருவங்களையும் காலை - மத்தியானம் முதலாக வகுக்கப்பட்டுள்ள ஆறு பொழுதுகளையும் குறிக்கும். தேசம் என்பது உண்பானியல்பு மட்டுமேயன்றி, அவன் வசிக்கும் தேசத்தையும் நோக்குவது அவசியம் என்பதும் அடங்கும். ஆதலால் சிறு பொழுது, பெரும்பொழுது, தேசம்

இவைகளுக்கான பதார்த்தங்கள் ஆகியவற்றை அறிந்து உபயோகிக்க வேண்டும். பயறு, கடலை, துவரை, உளுந்து, காராமணி, எள்ளு, மொச்சை, கடுகு, மிளகு, சுக்கு, பெருங்காயம் முதலியன. பகல்காலத்தில் கிழங்கு, பழ வகைகள், வாத வஸ்துக்கள், மந்த பதார்த்தங்கள், கீரைகள், எருமைத்தயிர், மோர் முதலியவை களாகும். இவைகளின் குற்றம் சூரிய வெப்பத்தினாலும் தேக உழைப்பினாலும் நீக்கும்.

இராக் காலத்தில் அவரைப் பிஞ்சு, அத்திக்காய், பசுவின் பால், முருங்கைப் பிஞ்சு, துவரம் பருப்பு, தூதுவளங்காய் முதலியவை ஆகும். மற்ற பொழுதுக்கான உணவுப் பொருட்கள் கூறப்படாமையின் அக்காலங்களில் உணவு கொள்ளக்கூடாது என அறிக என்பதால் எல்லாப் பொருள்களையும் எல்லாக் காலங்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம். எப்படியெனில் பொல்லாக் கனிகளுடன் எதிரிடையான குணமுள்ளவைகளைக் கலந்து நல்ல கனிகளுடன் உண்பதேயாம். அன்றியும் முன்பு கூறியவாறு திரிதோட சமயப் பொருள்களைச் சேர்த்துப் பக்குவஞ் செய்தும் உண்ணலாம். இவ்விதமாகவே சமைக்க எல்லா தேகங்களுக்கும் பொருந்தும்.

உணவில் சேரும் பொருட்கள், மேற்கூறிய மாறுபாடுகள் இல்லாமல் எளிதில் ஜீரணித்து, உடலுக்குப் பெருக்கத்தையும், வன்மையையும் கொடுக்கக் கூடியதாய் இருக்க வேண்டுமென்று உணர்ந்தோம். உணவுப் பொருள்களின் குணங்களையும், பாகங்களையும், உண்ணும் விதிகளையும், பிறவற்றையும் வேறு இயல்களில் விளக்குவோம்.

பெரும் பொழுது :

அந்தந்தப் பருவங்களுக்கேற்ப அன்னபானாதிகளும் மாறுதலடைய வேண்டும். இன்றேல், இயற்கையில் தோன்றும் மாறுதல்களால் தேகத்திலும் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டு, உணவு சரியாகப் பாகப்படாமையினாலோ அல்லது உணவுக் குறை வினாலோ குற்றங்கள் ஏற்படும். இப்பெரும் பொழுதில் உபயோகிக்க வேண்டிய பொருள்களைக் கால ஒழுக்கத்தில் காண்க.

தேசம் :

உணவுத்தன்மை அவரவர்கள் வசிக்கம் நாடுகளின் தட்பவெப்ப நிலைகளுக்கும் பொருந்தி இருக்கவேண்டும். குளிர்ப் பிரதேசத்திலுள்ளவர்கள் உஷ்ண வீரியமும் கொழுப்பும் அமைந்த பொருள்களைக் கொள்ளுவது உத்தமமாகும். இக் குணமுள்ள பொருள்களை உண்ணாவிட்டால், அவர்கள் குளிரைத் தாங்குவது கஷ்டம். உஷ்ண பிரதேசத்தில் உள்ளவர்கள் உஷ்ண வீரியம் உள்ள பொருள்களை உண்டால் ரத்த பேதி உண்டாகக்கூடும். இவர்கள் சீத வீரியமும் திரவ ரூபமாயுள்ள பொருள்களை அதிகமாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

மனித குணங்கள்

1. சத்துவ குணம் (சிவநிலை- எளிமை, தன்மையறிதல்).
2. இரஜோ குணம் (விஷ்ணுநிலை - அகங்காரம்- நாகரீக மோகம்).
3. தமோ குணம் (பிரம்ம நிலை- சோம்பல், காமம், சஞ்சலம்).

இத்தகைய குணங்களின் உற்பத்திக்கு உண்ணுகின்ற உணவே காரணமாகிறது. உணவுகளையும் குணங்களின் அடிப்படையில் மூன்று வகைகளாய் நாம் காணலாம்.

1. சத்துவ குண உணவுகள் (எளிமை, தன்னையறிந்தவர்களுக்கு).
2. இரஜோ குண உணவுகள் (ஆசை, கோபம், அகங்காரம், அதிகாமம் உள்ளவர்களுக்கு).
3. தமோ குண உணவுகள் (அறிவின்மை, அதிஉறக்கம், அதிகாமம் கொண்டவருக்கு).

1. சத்துவ குண உணவுகள் :

உண்ணப்பட்ட ஆகாரத்தின் சத்தானது ரத்தப் பெருக்கை உண்டாக்கி மனம், புத்தி, இந்திரியம் ஆகியவற்றில் தெளிவு நிலையை உண்டாக்கி, எப்பொழுதும் நல்லதையே எண்ணச் செய்து செயல்பட தூண்டுகிறதோ அதுவே சத்துவ குண உணவுகளாம்.

2. இரஜோ குண உணவுகள் :

உண்ணப்பட்ட ஆகாரத்தின் சத்தானது அதிபலத்தை உண்டாக்கியும், புத்தி, மனம் இவற்றைக் சஞ்சலப்படுத்தி கோபம், அகங்காரம், அதிகாமம், ஆசை ஆகியவற்றிற்கு உட்படுத்தி சுகமின்றி வாழச் செய்கிறதோ அதுவே இரஜோ குண உணவுகளாகும்.

3. தமோ குண உணவுகள் :

உண்ணப்பட்ட ஆகாரத்தின் சத்தானது அதிபலத்தை உண்டாக்கியும், சஞ்சலம், அறிவின்மை, அதிகாமம், வஞ்சனம், அதிஉறக்கம் ஆகியவற்றை உண்டாக்குகிறதோ அதுவே தமோ குண உணவுகளாகும்.

சத்துவ குண, இரஜோ குண, தமோசகுண உணவுகளை இங்கு வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் விரும்பியபடி உங்கள் குணங்களுக்கேற்ற உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். ஆனால் சத்துவகுண உணவே உடலுக்கும் ஆற்றலுக்கும் செயல்பாடுகளுக்கும் ஏற்றது.

சத்துவ குணம் மிகுந்த (அகிம்சை நிலை) உணவுகள்

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. அவல் 2. பொரி 3. பச்சைப் பயறு 4. உளுந்து 5. தினை 6. சம்பா கோதுமை 7. கோதுமை 8. சம்பா அரிசி வகைகள் 9. கார் அரிசி 10. பச்சை அரிசி 11. எள் 12. சுக்கு 13. மிளகு 14. சீரகம் 15. வெந்தயம் 16. சர்க்கரை 17. சீனிச் சர்க்கரை 18. கற்கண்டு 19. தேன் 20. திராட்சைப் பழம் 21. பேரிச்சம் பழம் 22. பேரிச்சங் காய் 23. சாதிக்காய் 24. சாதிப்பத்திரி 25. ஏல அரிசி 26. பச்சைக் கற்பூரம் | <ol style="list-style-type: none"> 27. குங்குமப்பூ 28. வாதுமைப் பருப்பு 29. கொப்புரைத் தேங்காய் 30. நல்லெண்ணெய் 31. இலுப்பை எண்ணெய் 32. பசும் பால் 33. பசும் தயிர் - மோர் 34. பசும் வெண்ணெய் 35. பசும் நெய் 36. கண்டங் கத்திரிக்காய் 37. கொத்தவரங்காய் 38. பாகற்காய் 39. வெள்ளரிக்காய் 40. முள்ளு கத்திரிக்காய் 41. வாழைக்காய் 42. விளாம் பழம் 43. இலந்தைக் காய் 44. மாங்காய் 45. மணத்தக்காளிக் காய் 46. சுக்கங்காய் 47. நார்த்தங்காய் 48. சுண்டைக்காய் 49. தேங்காய் 50. நெல்லிக்காய் 51. சேப்பங்கிழங்கு 52. வள்ளிக்கிழங்கு |
|--|---|

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 53. கீரைத்தண்டு | 64. அகத்திக் கீரை |
| 54. வாழைத்தண்டு | 65. அகத்திப் பூ |
| 55. பிரண்டை | 66. வேப்பம் பூ |
| 56. கருவேப்பிலை | 67. வாழை வகைகள் |
| 57. தூதுவளை | 68. பேயன் வாழைப்பழம் |
| 58. முசுட்டை | 69. மாம்பழம் |
| 59. வெந்தயக்கீரை | 70. நாவற்பழம் |
| 60. கொத்தமல்லி | 71. கொய்யாப்பழம் |
| 61. முளைக்கீரை | 72. இளநீர் |
| 62. பொன்னாங்கண்ணி | 73. பன்னீர் |
| 63. மணத்தக்காளிக் கீரை | 74. பலாக்காய் |

இராஜோ குணமிகுந்த (வன்மை நிலை) உணவுகள்

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. மிளகாய் | 16. லவங்கம் |
| 2. புளி | 17. ஓமம் |
| 3. கத்தூரி | 18. கசகசா |
| 4. பெருங்காயம் | 19. பாக்கு |
| 5. மஞ்சள் | 20. சிறுநாகப்பூ |
| 6. நிலக்கடலை | 21. வெள்ளாட்டு நெய் |
| 7. முந்திரிப்பருப்பு | 22. வெள்ளாட்டுப் பால் |
| 8. கடலை | 23. புடலங்காய் |
| 9. துவரை | 24. வெண்டைக்காய் |
| 10. சவ்வரிசி | 25. பூசணிக்காய் |
| 11. உப்பு வகைகள் | 26. அத்திக்காய் |
| 12. கடுகு | 27. புளியங்காய் |
| 13. செங்கடுகு | 28. எலுமிச்சம்பழம் |
| 14. வெண்கடுகு | 29. பச்சை மிளகாய் |
| 15. கொத்தமல்லி | 30. கருணைக் கிழங்கு |

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 31. வெற்றிலை | 37. ஆடு |
| 32. அறுக்கீரை | 38. முயல் |
| 33. வாழைப்பூ | 39. மாமிசம் |
| 34. ஆவாரம்பூ | 40. மீன் (கடல் மீன்கள்) |
| 35. மாதுளம் பழம் | 41. சில பறவைகள் |
| 36. மான் | |

தாமோ குணமிகுந்த (சோம்பல் நிலை) உணவுகள்

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| 1. பனை வெல்லம் | 20. சுரைக்காய் |
| 2. கொள்ளு | 21. உருளைக்கிழங்கு |
| 3. பயறு | 22. முள்ளங்கி |
| 4. மொச்சை | 23. பனங்கிழங்கு |
| 5. பட்டாணி | 24. வெங்காயம் |
| 6. சோளம் | 25. பூண்டு |
| 7. கம்பு | 26. முருங்கைக் கீரை |
| 8. வரகு | 27. சிறு கீரை |
| 9. கேழ்வரகு | 28. புளியாரை |
| 10. புழுங்கலரிசி | 29. கோழிக் கீரை |
| 11. பனங்கற்கண்டு | 30. காசினிக் கீரை |
| 12. எருமைப்பால் | 31. முந்திரிப் பழம் |
| 13. எருமைத் தயிர் | 32. ஆமணக்கெண்ணெய் |
| 14. எருமை வெண்ணெய் | 33. பனங்கள் |
| 15. எருமை நெய் | 34. தென்னங்கள் |
| 16. கத்தரிக்காய் | 35. ஈச்சங்கள் |
| 17. அவரைக்காய் | 36. போதைப்பொருள் (கஞ்சா, அபின்) |
| 18. பீர்க்கங்காய் | 37. ஏரி மீன்கள் |
| 19. முருங்கைக்காய் | 38. மற்ற விலங்குகளின் மாமிசம் |

பண்டைய தமிழர்களின் மரபு உணவுகள்

அகத்திக் கீரை	சுக்காங் கீரை
செவ்வகத்திக் கீரை	தும்பை இலை
அம்மான் பச்சரி	துயிலிக் கீரை
அரைக்கீரை	துத்தி இலை
ஆரைக்கீரை	தூதுவளை இலை
ஆனிவிரை இலை	நரிப்பயறு இலை
ஊசிப் பாலை	நாமவல்லிக் கீரை
எலிக்காதிலை	பசலைக் கீரை
கரிசலாங்கண்ணி	பண்ணைக் கீரை
கலவைக் கீரை	பறட்டைக் கீரை
கறிப்பாலை இலை	பருப்புக் கீரை
காரை இலை	பாற்சொரிக் கீரை
சானாம் வாழை	பிண்ணாக்குக் கீரை
கீரைத்தண்டு	புதினாக் கீரை
செங்கீரைத் தண்டு	புளிக் கீரை
கொடிப்பசலைக் கீரை	புளிச்சக் கீரை
சக்கரவர்த்திக் கீரை	புளிப்புக் கீரை
சாணாக்கிக் கீரை	பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை
சிறு கீரை	பொடுதலைக் கீரை
சீக்காய் இலை	மணத்தக்காளிக் கீரை

முக்காவேளைக் கீரை
 முக்குளிக் கீரை
 முருங்கைக் கீரை
 முளைக் கீரை
 முள்ளங்கி இலை
 மூக்கிரட்டைக் கீரை
 வங்கார வள்ளக் கீரை
 வெள்ளைக் கீரை
 வாழை இலை
 விழுதி இலை
 வெந்தயக் கீரை
 இஞ்சி
 இஞ்சி முறைப்பா
 சுக்கு
 உருளைக் கிழங்கு

ஐந்து வகையான கிழங்குகள்
 கருணைக் கிழங்கு
 காய்வள்ளிக் கிழங்கு
 கிப்டிக் கிழங்கு
 சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு
 சேப்பங் கிழங்கு
 சேனைக் கிழங்கு
 காட்டுச் சேனை
 பிரண்டைத் தண்டு
 தித்திப்பு மற்றும் புளிப் பிரண்டை
 மஞ்சள்
 மரவள்ளிக் கிழங்கு
 முள்ளங்கி
 வள்ளிக் கிழங்கு
 வாழைத்தண்டு

பூ, பிஞ்சு, காய் வகைகள்

அகத்திப்பூ
 அத்திக்காய்
 சீமை அகத்தி
 பேய் அத்தி
 அவரை
 ஆதண்டங்காய்

ஆவாரம்பூ
 இத்திக்காய்
 ஈருள்ளிப்பூ
 ஊசி மிளகாய்
 கக்கரிக்காய்
 ஆகாயக் கக்கரி

கடாரங்காய்	பச்சைப் பட்டாணி
கத்தரிக்காய்	பயற்றங்காய்
சீமை கத்தரிக்காய்	பலா
கலியாணப் பூசணிக்காய்	பலாப் பிஞ்சு
கலுமிச்சங்காய்	பலாக்காய்
களாக்காய்	பலாக்கொட்டை
கறிமுள்ளிக்காய்	பறங்கிக்காய்
சௌத்தவரங்காய்	பாகற்காய்
கோவைக் காய்	பீர்க்கங்காய்
சீமைத் தக்காளி	புடலங்காய்
சுண்டைக்காய்	புளிச்சங்காய்
சுக்கான்காய்	மரியங்காய்
சுரைக்காய்	மாங்காய்
தூதுவளங்காய்	மிளகாய்
தேங்காய்	சீமை மிளகாய்
தேரைவிழுந்த காய்	முருங்கைக்காய்
நெல்லிக்காய்	மொச்சைக்காய்
கரு நெல்லி	வாழைக்காய்
அரு நெல்லிக்காய்	வெண்டைக்காய்
	வெள்ளிக்காய்

குழம்பும் பதார்த்தங்களும்

லவங்கம்	பெருஞ்சீரகம்
லவங்கப் பத்திரி	சீமைச் சோம்பு
லவங்கப் பட்டை	சீமைச் சீரகம்
உப்பு	தனியா
ஏலம்	துவரம் பருப்பு
சின்னேலம்	புளி
காட்டு ஏலம்	பழம்புளி
மலை ஏலம்	பெருங்காயம்
கசகசா	மிளகு
கடுகு	வெள்ளை மிளகு
கருங்கடுகு	வால் மிளகு
வெண்கடுகு	வெங்காயம்
கறிவேப்பிலை	வெந்தயம்
சீரகம்	வெள்ளைப் பூண்டு
கருஞ் சீரகம்	ஜாதிக்காய்
காட்டுச் சீரகம்	ஜாதிப் பத்திரி

பயறு தானிய வகைகள்

அரிசி	கோதுமை அரிசி
புழுங்கலரிசி	சாமை
கார் அரிசி	சோளம்
உளுந்து	தட்டைப் பயறு
கடலை	தினை
கம்பு	துவரை
காராமணி	பனிவரகு
கேழ்வரகு	பச்சைப்பயறு
கொள்ளு	மொச்சைக் கொட்டை
கோதுமை	வரகு
	விழலரிசி

தலை முழ்கும் நாளில்
அனுசரிக்க வேண்டிய பத்தியங்கள்:

ஆகாப் பதார்த்தங்கள்

மருந்தை முறிக்கக் கூடியதும், வீரியத்தைப் பெருக்கக் கூடியதும், பலத்தை உடனே குறைக்கக் கூடியதுமான பொருள்களையும் செயல்களையும் நீக்க வேண்டும். அதாவது..

1. நண்டு
2. மீன்
3. கோழி
4. ஆடு
5. பன்றி
6. கடமான்
7. பூசணை
8. பறங்கி
9. மாங்காய்
10. தேங்காய்
11. கீரைத்தண்டு
12. சோம்பு
13. அறுகீரை
14. அகத்தி
15. பாகல்
16. கத்தரி
17. உளுந்து
18. வெங்காயம்
19. கடுகு
20. புளி
21. பால்
22. தயிர்
23. கைப்புத் திரவியம்
24. புகையிலை
25. வெல்லம்
26. குளிர்ந்த நீர்
27. கொத்தவரை
28. கனி வகைகள்
29. மாப்பண்டம்
30. மொச்சை
31. எள்ளு
32. கொள்ளு
33. கடலை

இத்தன்மையான பொருள்களையும் பகல் தூக்கம், மிகுந்த காற்று, வெயில்போகம் இவைகளையும் தலை மூழ்கிய தினம் அகற்ற வேண்டும். மறுநாளும் பத்தியமாய் இருப்பது நன்று.

ஆகும் பதார்த்தங்கள்

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. அவரைப் பிஞ்சு | 12. மிளகு |
| 2. முருங்கைப் பிஞ்சு | 13. சீரகம் |
| 3. தூதுளங்காய் | 14. வெந்தயம் |
| 4. மணத்தக்காளி வற்றல் | 15. லவங்கம் |
| 5. சுண்டை வற்றல் | 16. லவங்கப்பட்டை |
| 6. பொன்னாங்கண்ணி | 17. சாதிக்காய் |
| 7. சிறுகீரை | 19. சர்க்கரை |
| 8. கறிவேப்பிலை | 20. பசு நெய் |
| 9. துவரை | 21. கவுதாரி |
| 10. வயல்பயறு | 22. காடை |
| 11. சிறுபயறு | 23. உடும்பு |

என்பனவாகும். அல்லாமலும் தேதிகளை தினவுக்குள்ளாக்குகின்ற

இவைகளின் பிஞ்சு

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| 1. பீர்க்கு | 7. ஏரி மீன் |
| 2. புடல் | 8. அயிரை தேளி |
| 3. கத்தரி | 9. வெப்பமுள்ள சுற, கருவாலி |
| 4. மாவடு | 10. காட்டெலி |
| 5. நெல்லிக்காய் | 11. வெள்ளாட்டு இறைச்சி |
| 6. முயல் | 12. முளைக்கீரை |

காயம், உப்பை வறுத்து கொட்டிவிட்டு அச்சட்டியில் முளித்த மோர், உதிர் முளிவாகிய சிறுபுளி, தாம்பூலம் என்னுமிவை யாகுமெனச் செப்புவர் சிலர். இவைகளைக் கீழ்க்காணும் செய்யுளால் அறியலாம்.

உறக்கமும் ஓய்வும்

ஒருவர் தம் உடல் எப்போதும் பழுதுபடாது திடமாக இருக்கவேண்டின், அவர் தம்முடைய ஆகாரம், ஒழுக்கம், நித்திரை ஆகிய இவைகளைச் சரிவர நிகழ்த்த வேண்டுமென்று ஆயுள் வேதங்கள் கூறுகின்றன. மனித வார்க்கம் மட்டுமேயன்றி எல்லா உயிர்களும் சிறிதுநேரம் வேலை செய்து சிறிதுநேரம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதை நாம் காண்கிறோம். சில மரங்கள் பகலில் இலையை விரித்துக்கொண்டு தொழில் புரிகின்றன. இரவிலோ இலைகளைக் குவித்துக்கொண்டு ஓய்வெடுத்துக் கொள்கின்றன. விடாமல் ஒரே நிலையாகச் சில நாழிகை வேலை செய்தால், உறுப்புகள் களைத்து விடுகின்றன. பிறகு கொஞ்ச நேரம் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டால்தான் அந்தக் களைப்பு நீங்கி உறுப்புகளுக்குத் திரும்பவும் வேலை செய்ய பலம் உண்டாகிறது. ஓய்வெடுத்தக் கொள்ளும்போது சப்த தாதுக்களால் ஆகிய உறுப்புகள் ரத்தத்திலிருந்து அவைகளுக்கு வேண்டிய சத்துக்களைப் பூர்த்தியாகப் பெற்று, தேய்வடைந்த பாகங்களை மெதுவாக புதுப்பித்துப் பலப்படுத்திக்கொள்கின்றன. ஆகையால் ஒவ்வொரு உயிருக்கும் ஓய்வு இன்றியமையாததாகும்.

ஓய்வினால் தேகச் சிரமம் நீங்குகிறதே ஒழிய, குரங்குக்கு ஒப்பாகச் சொல்லப்படும் மனதிற்கு ஓய்வு ஏற்படுவதில்லை. எண்ணாத எண்ணங்களையெல்லாம் எண்ணும். இதற்கும் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும். நித்திரை செய்வதால் சகல உறுப்புகளும், மனமும் அதைச் சார்ந்த மூளை நரம்பு முதலியவைகளும் தொழிலின்றி அமைதியாக இருக்கும். ஆகவே நித்திரை செய்ய வேண்டுவது அவசியமாகும். அப்போதும் இதயம், சுவாசாசயம் முதலிய உறுப்புகள் தொழில் புரியினும், அது மெல்லென நடைபெறுவதால் அவற்றுக்குச் சிறிது ஓய்வு ஏற்படும். ஆமாரயத்திற்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டிய பட்டினியிருக்க வேண்டுமென கூறப்படுவதையும் கவனிக்கவும்.

அவயங்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்காவிட்டால், இயந்திரங்களைப்போல் அவைகளும் விரைவில் தேய்ந்து கெட்டுவிடும். நித்திரையினால், பஞ்சேந்திரியங்களின் சோர்வும், சரீர வருத்தமும் நீங்குவது மல்லாமல் சரீர வளர்ச்சியும் உண்டாகும். மேலும் நித்திரையிலிருந்து எழும்பொழுது மனதிற்கு உற்சாகமுண்டாவதைக் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். அதனால், உடல் வளர்ச்சி வாட்டம், வன்மையுறுதல், வன்மையிழத்தல், ஆண்மை பெறுதல், ஆண்மையின்மை, அறிவுடைமை, அறிவின்மை, இன்பம், துன்பம், ஆயுள் விருத்தி, ஆயுள் குறைவு ஆகிய இவைகளை நித்திரையின் பலாபலன்களாக ஆன்றோர் கூறியிருக்கிறார்கள் என்பதைக் கீழ்வரும் செய்யுள் உணர்த்தும்.

‘ஐந்திற் திரியங்கள் சவுக் கியமகலும்

நைந்தமன திற்குற்றாக நண்ணுங்காண்-பைந்தொடியே

மேனிட்டு மாயுளுறு மெய்யினயர் வொழியுங்

கானீட்டிப் பள்ளி கொள்ளுங்கால்’

ஆகையால் முறை தவறாது, விதிப்படி நாம் நித்திரை செய்ய வேண்டும்.

நித்திரை செய்யும் முறை :

தகுந்த படுக்கையில் இடது பக்கம் படுத்து இடது கையை மடக்கித் தலையின்கீழ் வைத்து, இடது காலை மடக்கி ஒஞ்சரித்து வலக்காலை நீட்டி இடக்கால் மேலிட்டு, வலது கையை நீட்டி வலக்கால்மீது வைத்து நித்திரை செய்வது முறைமையாகும். இவ்வாறு நித்திரை செய்யின் நித்திரை யினாலுண்டாகும் நற்பயனைப் பூரணமாக அடையலாம்.

கிழக்கு திசையில் தலையை வைத்துப் படுப்பதனால் ஆரோக் கியமும், மேற்குத் திசையில் தலையை வைத்துப் படுப்பதனால் அற்ப நித்திரையும், வடக்குத்திசையில் தலையை வைத்துப் படுப்பதனால் ரோகமும் சம்பவிக்குமென்றும், அவை முறையே உத்தமம், மத்திமம், அதமமென்றும் கூறப்படுகிறது.

நித்திரை செய்யும்பொழுது பாதாதிகேசம் வரையும் துணியால் மூடி நித்திரை செய்வது உசிதமன்று. சுவாசித்து வெளிவரும் காற்றுப் பரவுவதற்கு முடியாமல், மூடிக் கொண்டிருக்கும் துணிக்குள்ளேயே தங்கும். அதனால் மறுபடியும் அந்த அசுத்தக் காற்றையே சுவாசிக்க வேண்டி வரும். அப்படி மூடிக் கொண்டு துயில்வது நன்றன்று. அப்படி இருப்பினும், முக்காடிட்டுத் துயின்றால், குளிர்வாடை, வெய்யிலின் வேகம், தூசி, பனி, சீறும் காற்று இவைகளினால் உண்டாகும் குற்றங்கள் நீங்கி இரண்டு கண்களுக்கும் தோள்களுக்கும் வன்மை உண்டாகுமென்று கீழ்வரும் செய்யுளால் தெரிகிறது.

‘முக்காடி டங்கமுற்று மூடித் துயிலினிரன்

டக்கிக்குள் தோட்கு மதிபலமா- மிக்கான

சீதவெயில் தூசிபனி சீறிவரு காற்றிவையால்

ஓதவரு துன்பமிலை யுன்’

ஆகவே காலதேயங்களை ஒட்டி துப்பட்டி அல்லது மெல்லிய கம்பளத்தினால் முக்காடிட்டு உடல் முழுமையும் போர்த்திக்கொள்ளலாம்.

நித்திரை செய்யும் காலம் :

இரவில் பூமி குளிர்ச்சி அடைகிறது. நமது உடலும், உழைப்பின் வெப்பத்தை போக்கி, முற்றும் குளிர்ச்சி பெற இரவுப் பொழுதே தகுந்ததாகும். ஆகையால், இரவில்தான் நித்திரை செய்ய வேண்டும். பகலில் நித்திரை செய்யக்கூடாது.

நித்திரையின் அளவு :

நித்திரையினால் வளர்ச்சி உண்டாகிறதென்று முன்பே கூறினோம். ஆதலால் அதிக வளர்ச்சி ஏற்படக்கூடிய பருவத்தில் அதிக நேரமும், வளர்ச்சியில்லாத பருவத்தில் குறைந்த நேரமும் நித்திரை செய்ய வேண்டும். அதிகமாக வளரக்கூடியது குழந்தைப் பருவமாகையால் அக்காலத்தில் பன்னிரண்டு மணி நேரம் நித்திரை செய்தல் அவசியமாகும். குழந்தைகள் வளர வளர நித்திரையின் அளவு குறையும்.

ஐந்து முதல் பதினைந்து வயது வரையில், எட்டு மணி முதல் பத்து மணி வரை நித்திரை செய்யலாம். காளைப் பருவமாகிய பதினாறு வயது முதல் முப்பது வயது வரையில் ஏழு மணி நேரம் நித்திரை செய்ய வேண்டும். முப்பது வயதுக்கு மேற்பட்டு ஐம்பது வயது வரை, ஆறு மணி நேரமும், அதற்கு மேற்பட்ட வயதுள்ளோர் எட்டு மணி நேரமும் நித்திரை செய்யாவிட்டாலும் படுத்திருப்பது அவசியமாகும். அவர்களுடைய அவயவங்கள் யாவும் வயதினால் தளர்ச்சி அடைந்திருக்குமாகையால், ஓய்வு அதிகம் கொடுக்கவேண்டும்.

மேற்கூறிய அளவு நித்திரை செய்து, விடியற்காலை சூரியன் உதயமாவதற்கு மூன்று நாழிகை அல்லது ஒருமணி நேரத்திற்கு முன் விழிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் புத்திக்குத் தெளிவும், சுறுசுறுப்பும் உண்டாகும். பையித்திய கோபம் நீங்கும். வாதாதி முத்தாதுக்கள் தத்தம் நிலையில் பொருந்துமென்று முன்பே கூறினோம்.

நித்திரையின்மையால் உண்டாகும் குற்றங்கள் :

நித்திரை சிறிதும் இல்லாவிடில், முற்கூறிய நலன்கள் நீங்குவதுமல்லாமல் சரீரத்தில் வேதனை, தலையிலும் கண்களிலும் ஒருவிதமான பார உணர்ச்சி, கொட்டாவி, தேகம் திமிர் தல், தளர்ச்சியுறல், தலைச்சுற்றல், உண்ட உணவு செரியாமை, சோம்பல், வாத சம்பந்தமான பிணிகள் முதலியவை உண்டாகும். அன்றியும் மனச்சஞ்சலம், பயம், கோபம் இவைகள் ஒருவருக் உண்டானால் அவருக்கு நித்திரை அதிகமாக வராது. வேண்டிய அளவு நித்திரை இல்லாமல் கஷ்டப்படுவார்கள். பால், தயிர், மாமிசம் ஆகியவைகளை உண்பதனாலும், எண்ணெய், நல்லுங்குமா இவைகளை உபயோகித்து நீராடுவதனாலும் மனக்கிலேசமின்றி சந்தோஷமாக இருப்பதனாலும் நன்றாக நித்திரை செய்யக்கூடும்.

நித்திரை பங்கத்தினால் உண்டாகும் குற்றம் :

இரவில் வேண்டிய அளவு இடையூறின்றி அமைதியாக நித்திரை செய்யாவிடில், புத்தி தெளிவின்மை, ஐம்புலச் சோர்வு, தேகம் இளைத்தல், உறக்கம் அல்லது மயக்கம் உண்டாதல், அக்கினி மந்தம் முதலிய நோய்கள் சேரும். அன்றியும் வேறு பல நோய்களும் வேட்டை நாய் கவ்வுவதைப்போலப் பீடிக்கும் என்பதைக் கீழ்க்காணும் செய்யுளால் அறிக.

‘தொக்கணத்தி னாலிரத்தள் தோலுனி வைகட்கு

மிக்கு கவுந்தரஞ்ச மீரனும்போ -மெய்க்கதிக

புட்டி யுறக்கம் புணர்ச்சி யிவைகளுக்கும்

பட்ட அலைச் சலறும் பார்’

பகல் நித்திரை :

பகலில் நித்திரை செய்வதனால், உடலிலிருந்து பிரிய வேண்டிய சூடு பிரியாமல் சூரிய வெப்பத்துடன் சேர்ந்து, உடலில் தண்டக வாத ரோகம், மேட்ரகூழிக வாத ரோகம், ஊருஸ்தம்ப வாத ரோகம், சர்வாங்க வாத ரோகம் உக்கிராரிக்கிரக வாத ரோகம், கப்தி வாத ரோகம், அனுஸ்தம்ப வாத ரோகம், திர்க்குஸ்தம்ப வாத ரோகம், சோணித வாத ரோகம், ஆட்டிய வாத ரோகம், புருவாடோபக வாத ரோகம், கிருத்திரசி வாத ரோகம், உர்த்துவமுக வாத ரோகம், சம்பூகசீரிஷ வாத ரோகம், அவபேதக வாத ரோகம், அபதந்திரக வாத ரோகம், அபதானத வாத ரோகம், விவுர்தாசிய வாத ரோகம் ஆகிய பதினெட்டு நோய்களில் ஒன்றை உண்டாக்கும் என பதார்த்த குணசிந்தாமணி கூறுகிறது.

இப்பதினெட்டும் பகல் நித்திரையால் உண்டாகின்றன என்பதை ஜீவரஷாமிர்த்தத்தில் வாத ரோக படலத்தில் முறையே 36, 27, 14, 73, 53, 7, 52, 62, 13, 43, 65, 12, 69, 10, 68, 21, 24, 63-ஆவது ரோக இலக்கணங்களிலும் காணலாம்.

மேற்கண்டவாறு கூறியிருப்பினும், முதுவேனிற் காலத்தில் வாயு தன்னிலை மிகுவதாலும், ஆதான காலத்தின் இயல்பினால் வறட்சித் தன்மை அதிகப்படுவதனாலும், பகல்பொழுது இராப் பொழுதைவிட நீண்டிருப்பதாலும் அக்காலத்தில் பகல் நித்திரை செய்யலாம், ஆனால் கொழுப்பு அதிகரித்த சரீரமுடையவர்களும், கப தோடமுற்றவர்களும் அடிக்கடி எண்ணெய் முதலியவற்றைத் தேகத்தில் தேய்த்துக் கொள்பவர்களும் எக்காலத்திலும் பகல் நித்திரை செய்யத் தகாதவர்களாம்.

அடிக்கடி பெரிய சொற்பொழிவாற்றுபவர், வாகன ஏற்றமுடையவர், அதிக வழிநடை கொள்பவர். பாரம் சமப்பவர், இன்னும் மதுபானம், மாதர் போகம், கோபம், பயம், சோகம் போன்ற உடல் வாட்டத்தைத் தரக்கூடிய காரியங்களைச் செய்பவர், மனத்தளர்ச்சியுள்ளவர், துன்பமுற்றவர், நாவறட்சி, வயிற்று வலி, அஜீரணம், சுவாசம், விக்கல், அதிசாரம் ஆகிய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர், கிழவர், பாலர், வன்மையற்றவர், எக்காரணத்தினாலும் அடிபட்டுக் கஷ்டப்படுபவர், பைத்தியம் பிடித்தவர், பகற்பொழுதில் வழக்கமாய் துஞ்சுபவர் ஆகியவர்கள் எல்லாக் காலங்களிலும் பகற்பொழுதில் நித்திரை செய்யலாம். இங்ஙனம் தூங்குவதனால் அயர்வுண்ட சப்த தாதுக்களும் சரியாகப் போஷிக்கப்பட்டு தத்தம் இயற்கை நிலைகளை அடையக்கூடும்.

அதி நித்திரை

நித்திரை செய்ய வேண்டிய அளவுக்கு அதிகமாக ஒருவன் நித்திரை செய்தால், அவன் மயக்கம், தலைவலி, பீனிசம், சுரம், திமிர், சோபை, ரத்த நாளங்கள் அடைபடல், அவனது தேக சுகமும் ஆயுளும் குறைவுபடும். இதனால் உண்டாகும் குற்றங்கள் நீங்க ஒருபோதுண்ணல், வமனம், வேது, நசியமாகிய சிகிச்சைகளைச் செய்து கொள்ளல் வேண்டும். நித்திரை மிதமிஞ்சி வருவதை உஷ்ண வீரியமுடைய வமன நசிய அஞ்சன சிகிச்சைகளாலும், இலக்கனங்களாலும் தடுக்கலாம்.

நித்திரை செய்யக் கூடாதவர்கள் :

விஷத்தினால் பீடித்திருப்பவர்களும், தொண்டை நோயுள்ளவர்களும் எப்பொழுதும் விழித்திருக்க வேண்டும். இரவிலும் நித்திரை செய்யலாகாது.

குறைந்த நித்திரை :

பயம், கோபம், மனக் கவலை ஆகிய இவைகள் இருப்பின் இவற்றை நீக்கியும், மாலையில் உடற்பயிற்சி செய்தும், எண்ணெய் நலுங்குமா இவற்றைக் கொண்டு நீராடியும், பால், தயிர், மாமிசம் இவைபோன்ற உணவுகளைத் திருப்தியாக உண்டுபடுத்தால் குறைந்த நித்திரை நீங்கி, நிறைந்த நித்திரை உண்டாகும்.

படுக்கை :

குளிர்வாடை, பனி, தூசி, சீறும் காற்று இவைகள் தாக்கும்படியாய் நாம் உறங்கக்கூடாது. இதனால் பல நோய்கள் நேரக்கூடும். ஆகையால் சுத்தமானதும், குளிர்ச்சி, ஓதம் முதலியவை இல்லாதலும், கூரை அமைந்ததும் அதிகக் காற்று வீசாததுமான இடத்தில் கட்டிலில் படுக்க வேண்டும். கட்டிலில் படுப்பதனால் சிறு பூச்சிகளின் தொல்வையும் நீங்கும்.

படுக்கைக்குப் போகும் நேரம் :

இரவில் சாதாரமாய் ஒன்பது மணிக்குள் உண்டு, பத்து மணிக்குள் உறங்குவதுதான் முறை. அதற்குப் பிறகு படுத்தால் தூக்கம்கெட்டு, முன் கூறியபடி அதிகாலையில் எழுந்திருக்க முடியாது. உண்ட உடனே நித்திரை கொள்ளாமல், உண்ட களைப்பு தீர சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருந்து, பின்பு சிறிது தூரம் நடந்து, படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும். படுக்கைக்குப் போகுமுன் உடல் களைக்கும்படியும் மனச்சாந்திக்குப் பங்கமுறும்படியும் ஒருவித காரியமும் மேற்கொள்ளல் கூடாது.

படுக்கை வகை :

சீயனம் கொள்ளுவதில் அவரவர் சக்திக்குத் தகுந்தவாறு மெத்தை அல்லது பாயைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இவற்றுள் மெத்தையை உபயோகித்தால், தேக சிரமம் எளிதில் நீங்குவதுமின்றித் தூக்கமும் நன்றாக வரும்.

மெத்தையின் வகையும் குணமும் :

‘தீபாக் கினிதழையுந் தின்ற மருந்தா லெழுந்த

தாபாக் கினியுந் தணியுங்காண - யாபார

நட்புவரு விந்தூறு நாளுமுட லஞ்செழிக்கும்

புட்பவனைக் கென்றே புகல்’

லவம்பஞ்சுப் படுக்கைக் கேகு மனலம்

அலர்பருத்திப் பஞ்சுனணையோ- உலவிரத்தம்

விந்துகளைப் பெருக்கு மேல் விரக முண்டாக்குங்

குந்து சுரத் தையழைக்கும்.

மலர் பரப்பிய மெத்தையில் துயின்றால் பசி அதிகரிக்கும். சுக்கில விருத்தி உண்டாகும். சரீரம் வன்மை பெறும். உண்ட மருந்தினாலுண்டாகிய உஷ்ணம் தீரும். இலவம் பஞ்சு மெத்தை உப சூட்டை நீக்கும். பருத்தி மெத்தையினாலோ, ரத்தம், விந்து, காமசுரம் அதிகரிக்கும்.

பாயின் வகையும் குணமும் :

‘தாழம்பாய் வாந்தி தலைசுற்றல் பாண்டுபித்த
மாழஞ்சேர் நீராமை யாம்பிணியும்- விழுந்தண்
ணீரிழிவும் போக்குமிக நேசித்தவர் குலத்திற்
காழியுங் கூத்தன் மினே காண்’

தாழம்பாய் வாந்தி, தலை சுழலல், பாண்டு ரோகம், நிராமைக் கட்டி, மித்த தோஷம்
இவைகளை நீக்கும்.

‘கோரைப்பாய் நற்குணமாங் கூறரிய மந்தமறுங்
கூறிய தேக குளிர்ச்சியுறும்- பாருலகில்
நன்னித் திரைகூடு நாடாது ருட்சையிதை
புன்னிப் புவியி லுரை’

கோரைப் பாயினால் அக்கினி மந்தம், சுரவேகம் நீங்கும். தேகம் குளிர்ச்சியும், சுக
நித்திரையும் உண்டாகும்.

‘சாதிப்பாய் சீதளமாஞ் சாரு மிதனான் மூலம்
பேதிக்கும் கீதம் மிசறுங்காண்- வாதிக்குஞ்
சீதசுரங் காணுஞ் சீரக மிகக்கனக்கும்
ஏதமிகு நோயார்க் கிரை’

பிரம்பம் பாயால் சீதளம் ஏற்படும். இதனால் மூலரோகம், சீதபேதி, சீத சுரம்,
தலைபாரம் உண்டாகும்.

‘பேரிச்சுப் பாயினிதம் பேரா துறங்குவார்க்கும்
பாரிதக குன்மம் பறக்குங்காண் பூரித்திடும்
வீக்கமறுந் தீபனமா மெய்வெளுப் போடுட்ண
மாக்கிவிடு மென்றே யறி’

‘சிற்றீச்சுப் பாயிற் றினமும் படுப்பவர்க்கு
உற்றிடுமே காந்த லுடம்புலருஞ் -சுற்றியதோர்
வாயுவுறும் மித்தமறு மற்றுங் கபந்திருந்
தாயகமா மிக்குணத்தைச் சாற்று’

நீங்கும் பசி, உடல் வெளுப்பு, உஷ்ணாதிக்கம் ஆகியவை உண்டாகும். சிற்றீச்சம்
பாயில் துயின்றால் உஷ்ணம் தேகமுலால் உண்டாகும்.

‘நீர்க்கடுப்பு மெத்தவுறு நீடுமித் தம்பெருகு
மார்க்கு மனலை மதிகரிக்கும்- பார்டுளுறை
கோங்கி னறியமுக்கைக் கொங்கை மலர்த்திருவே
மூங்கிலின் பாய்க்கு மொழி.’

மூங்கிற்பாய்க்கு மூத்திரகிரிச் சுரம், பித்த கோபம் இவை விருத்தியடையும். பாதாதி கேசம், வரைமுள்ள நரம்புகள் பிசகாமலிருக்கத் தலைக்கணை உபயோகித்தல் வேண்டும். அப்படி உபயோகிப்பதனால் சிரசைப் பற்றிய ஆவர்த்த நோய்களும் நீங்கு மென்பர்.

‘கழுத்திற்குத் தோளிற்குங் கண்ட வயர்வரம்
வழுத்து நீளத்திலும் மாட்ட -யிழைத்த நறும்
பஞ்சின் தலைக்கணைக்கெப் பானரம்பு நன்குறும்போம்
துஞ்சின் றழைக்கு முச்சுக் சூர்.’

அத்தலையணையானது, மேற்கண்டபடி கழுத்துக்கும் தோளுக்கும் மத்தியில் இருக்கத்தக்க அளவு உயரமுள்ளதாகவும், வேண்டிய நீளமுள்ளதாகவும் இலவம் பஞ்சினால் அமைந்ததாகவும் இருப்பது உயர்வுடையதாகும்.

விரிப்புகள் :

கம்பளங்கள், படுக்கைக்குமேல் விரிப்பாகவும், குளிர் காலங்களில் போர்வை யாகவும் உபயோகப்படும். பஞ்சவர்ண ரோமங்களால் செய்த ரத்தின கம்பளத்தினால், சீதள தோஷம், குளிர், பாண்டு, வீக்கம் ஆகிய பற்பல நோய்கள் நீங்கும். பித்தமும், சுக்கிலத் தாதுவும் விருத்தியாகும்.

‘பஞ்சவ னஞ்சேர் நற்கம் பளத்துறுஞ் சலவை தோடம்
விஞ்சிடும் பித்தந் தாது விர்த்தியு முண்டாஞ் சீத
மஞ்சிடுங் கோப மைய மவலத்திடு பாண்டு வோடு
நஞ்சுக செளல்லான் தீரு நலம் பெறு முஷ்ண மாமே.’
‘குளிர்சுரத்திற் கேற்குற் குளிர்பனியைப் போக்கும்
வளர்தெரும் பாடதனை மாற்றும் -அளிகள்
அகலாத் தெரிய லணியனக மின்னே
சகலாத் தெனவே நீ சாற்று.’

சகலாத்தென்கிற ரோம வஸ்திரம் உஷ்ண குணத்தை உடையது. குளிர், பனி, அசிர்க்கர நோய் இவைகளைப் போக்கும். நடுக்கல் சுரத்திற்கும் பயன்தரும்.

சீரகம்

சீரகம் ஆதியில் மத்திய தரைக்கடல் பிரதேசங்களிலும் எகிப்திலும் பயிரானதாகச் சொல்லப்படுகிறது. மத்திய தரைக்கடல் பிரதேசங்களிலும் இந்தியாவிலுள்ள பல மாநிலங்களிலும் கிழக்கிந்திய தீவுகளிலும் இது இப்போது பயிராகிறது. தென்னிந்தியாவில் சிறிதளவே பயிராகிறது. சீரகத்திற்கு செய் நேர்த்தி, இறைவைப் பாசனம் முதலியவை சிறந்திருக்க வேண்டுமாயால், விவசாயிகள் குறைந்த நிலப்பரப்பில்தான் இதை பயிர் செய்கிறார்கள்.

இது விதைத்து ஏழு வாரத்தில் பூ எடுக்கும். பூங்கொத்துகள் செடிக்கு மேலாக குடைபோல் விரிந்து பார்வைக்கு அழகாயிருக்கும். பூங்கொத்து மலர்ந்த மூன்று வாரத்தில் விதை முகிழ்கிறது. அறுவடைக்கு தயாராகிறது. செடிகளைப் பிடுங்கி களத்தில் பரப்பி, கவைக் கம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து காய வைப்பார்கள். செடிகள் காய்ந்தபின் அவற்றை ஒன்று சேர்த்து கழிகளினால் தட்டியும் காலால் மிதித்தும் விதைகளை பிரித்துக் காற்றில் தூற்றி சுத்தம் செய்வார்கள்.

சீரகம் முக்கியமாக ஆசிய நாடுகளில் கறிக்கு உதவும் பண்டம். இந்தியாவில் மசாலை தயார் செய்யும்போது கொத்த மல்லியுடன் சீரகத்தையும் சேர்த்துக்கொள்வார்கள். சீரகத்தில் மூன்று முதல் நான்கு சதவிகிதம் உள்ள தைல சத்தினால் அதில் தனிப்பட்ட ஒரு மணம் இருக்கின்றது. சீரகம் உடம்புச் சூட்டைத் தணிக்க வல்லது. ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்தும்.

அசைசீரி, உலகும்ப பீசம், நஞ்சீரி, துத்தசாம்பலம், பிரித்திவிகா, பித்தநாசினி, போஜனகுடாரி, மேத்தியம் என்பன சீரகத்தின் வேறு பெயர்கள்.

சீரகத்தின் சுவை கார்ப்பும் இனிப்பும் ஆகும்.

சீரகம் அகட்டுவாய்வகற்றும். எனவே உதரவாதஹரகாரி (Carminative) என்று சொல்வர். வெப்பமுண்டாக்கி என்பதால் உஷ்ணகாரி (Stimulant) என்றும், பசித்தூண்டல் என்பதால் ஜடராக்கினிவர்த்தகி (Stomachic) என்றும், துவர்ப்பு என்பதால் ஸங்கோசனகாரி (Astringent) என்றும் இதனைச் சொல்வர்.

சீரகத்தினால் பித்த சாந்தி ஆகும். அரோசகம், வயிற்று வலி, வாய் ரோகம், பிலிகநோய், சுவாசம், காசம், கல்லடைப்பு, சீத ரத்தக்கிரகணி, கம்மல், வாததிக்கம், பீச நோய், பைத்தியம் ஆகியவை விலகும். உடலுக்கு வலுவைத் தந்து குளிர்ச்சியை உண்டு பண்ணும்.

சீரகத்தையும் உப்பையும் நன்றாகக் கசக்கி பொட்டு நீக்கி வாயிலிட்டுச் சுவைத்து திப்பியைத் துப்பிவிடவும். இதனால் அஜீரணம், அஜீரண பேதி, வயிற்றில் எரிச்சல் ஆகியவை நீங்கி பசியுண்டாகும்.

சீரகத்தை வாசனைக்காகவும், ஜீரண சக்தி உண்டாவதற்காகவும், உணவு பதார்த்தங்களோடு சேர்ப்பது வழக்கம்.

உடல் பருமன் தீர சீரக சூரணம் :

சீரகம் -200 கிராம். இதனை கீழ்க்கண்ட சாறுகளில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக ஊறவைத்து, நிழலில் உலர்த்திப் பின்னர் தூள் செய்யலாம்.

எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 50 மி.லி.

கரும்புச் சாறு - 50 மி.லி.

முகமுசுக்கை சாறு - 50 மி.லி.

நெல்லிக்காய் சாறு - 50 மி.லி.

தூதுவளை இலைச் சாறு - 50 மி.லி.

வேப்பம் பட்டைச் சாறு - 50 மி.லி.

தும்பை இலைச் சாறு - 50 மி.லி.

பின்னர் சீரகத்துடன் 100 சர்க்கரையைத் தூள்செய்து பத்திரப்படுத்தவும். தினமும் இருவேளை ஒரு தேக்கரண்டி தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர உடல் பருமன், உடல் பருமனால் உண்டாகும் ரத்த அழுத்தம், கல்லீரல் கோளாறுகள் ஆகியன தீரும்.

Botanical Name	Family Name	Commercial part
Cuminum Cyminum	L.Aplaceae	Fruit

Indian Names :

Hindi	:	Jira, Jeera, Zira Or Safaid jeera Or Zeera
Bengali	:	Safaid jira or Zeera
Gujarati	:	Jiru Or Jeera
Kannada	:	Jeeriege
Kashmiri	:	Zyur
Malayalam	:	Jeerakam
Marathi	:	Jeregire
Oriya	:	Jira, Jeera
Sindhi	:	Zero
Sanskrit	:	Jiraka, Jira
Tamil	:	Ziragum Or Jeeragam
Telugu	:	Jidakara, Jikaka

Name in International languages :

Spanish	:	Comino
French	:	Cumin
German	:	Romischer Kummel
Swedish	:	Spiskummin
Arabic	:	Kammun
Dutch	:	Komijn
Italian	:	Comino
Portuguese	:	Cominho
Russian	:	Kmin
Chinese	:	Machin

கருஞ்சீரகம் (Nigella Stativa)

கருஞ்சீரகம் இந்தியாவில் எல்லா பாகத்திலும் பயிராகிறது. இது சிறிய உருவமும், முக்கோண வடிவமும், கரு நிறமும் உடையது. இதற்கு அரணம், உபகுஞ்சை என்னும் வேறு பெயர் கள் உள்ளன.

கருஞ்சீரகம் கைப்பு சுவையுடையது. இது அகட்டு வாய்வகற்று என்பதால் உதரவாதவரைகாரி (Carminative) என்றும் சிறுநீர் பெருக்கி என்பதால் மூத்ரவர்த்தி (Diuretic) என்றும், ருதுவுண்டாக்கி என்பதால் ருதுவர்த்தி (Emmenagogwe) என்றும், பாள் பெருக்கி என்பதால் கூழிரவர்த்தி (Galactagogwe) என்றும், புழுக்கொல்லி என்பதால் கிருமி நாசனி (Anthelmintic) என்றும், பசித்தீ தூண்டி என்பதால் ஜடராக்கி வர்த்தகி (Stomachic) என்றும், தூக்குணிப் புழுக்கொல்லி என்பதால் க்ருமிக்நி (Parasiticide) என்றும், வறட்சி அகற்றி என்பதால் ஸ்நிக்தகாரி (Emallient) என்றும் வழங்கப்படுகின்றது.

மண்டைக் கரப்பான், விரணம், சிராய்ப்பீநசம், உட்கூடு, தலை நோய், கண் நோய் இவைகளும் சிரங்கு, வயிற்றுப் பொருமல், குன்மம், மார்பு வலி, இருமல், வாந்தி, ஓக்காளம், வீக்கம், காமாலை ஆகியவைகளும் கருஞ்சீரகத்தால் நீங்கும்.

இதய வலுவுக்கு கருஞ்சீரகம் :

கருஞ்சீரகம் உடலில் எங்காவது ரத்தச் சுழற்சியில் தடை இருந்தாலும் உடனே நீக்குகிறது. கொழுப்பினை கரைக்கும் இதய வால்வுகளில் உண்டாகும் அடைப்பினை நீக்கும்.

கருஞ்சீரகம்	-	150 கிராம்
சீரகம்	-	100 கிராம்
பெருஞ்சீரகம்	-	100 கிராம்
காட்டுச்சீரகம்	-	50 கிராம்
பிளப்புச்சீரகம்	-	50 கிராம்
எலுமிச்சம் பழம்	-	10 எண்ணிக்கை

முதலில் சீரகம் அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து பாத்திரத்தில் இட்டு எலுமிச்சம்பழத்தைச் சாறு பிழிந்து பாத்திரத்தில் சேர்த்து வெய்யிலில் காய வைக்கவும். நன்கு காய்ந்த பின் தூள் செய்து கொள்க.

இதில் காலை-மாலை ஒரு தேக்கரண்டி (ஐந்து கிராம்) அளவு சாப்பிட்டு வர ரத்த அழுத்தம், இதய வீக்கம், வாய்வுக் கோளாறுகள் அனைத்தும் நீங்கும்.

உடல் பருமன் தீர கருஞ்சீரக லேகியம் :

கருஞ்சீரகம்	-	கால் கிலோ
சுக்கு	-	25 கிராம்
மிளகு	-	25 கிராம்
திப்பிலி	-	25 கிராம்
நெல்லிக்கனி	-	50 கிராம்
கடுக்காய்	-	50 கிராம்
தான்றிக்காய்	-	50 கிராம்
அவரி	-	100 கிராம்
ஆடுதின்னாபாழை	-	100 கிராம்
வெள்ளருகு	-	100 கிராம்

முதலில் கருஞ்சீரகத்தை வறுத்து, பிற சரக்குகளையும் சேர்த்து தூள் செய்து கொள்ளவும்.

பனை வெல்லம்	-	அரை கிலோ
தேன்	-	அரை கிலோ
நெய்	-	100 கிராம்

பின்னர், பனை வெல்லத்துடன், சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து பாகு செய்து, அத்துடன் தேனையும் கலந்து, பாகுபதம் வந்த பிறகு முன்னர் தூள் செய்து வைத்துள்ள சரக்குகளை கலந்து நன்கு கிண்டவும். லேகியம் சூடு ஆறிய பின்பு, நெய்யை உருக்கி மீண்டும் கிளறி பத்திரப்படுத்தவும்.

இந்த லேகியத்தை தினசரி காலை-இரவு உணவுக்குப்பின் ஐந்து கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வர பருமன், தொப்பை, அதிகக் கொழுப்பு, பெண்களுக்கு முறையாக மாதவிடாய் வெளியேறாமல் உண்டாகும் உடல் பருமன், தோலில் காணப்படும் கொழுப்புக் கட்டிகள், தோல் வியாதிகள் ஆகிய அனைத்தும் தீரும். எமது கைகண்ட அனுபவ மருந்து.

கருஞ்சீரகம்	-	50 கிராம்
வெந்தயம்	-	50 கிராம்
முருங்கை இலை (காய்ந்தது)	-	50 கிராம்
வேப்பம்பூ	-	50 கிராம்
சுக்கு	-	25 கிராம்
மிளகு	-	25 கிராம்
திப்பிலி	-	25 கிராம்
ஏலக்காய்	-	25 கிராம்
தேன்	-	3/4 கிலோ

முதலில் தேன் தவிர மற்ற சரக்குகளை ஒன்றாக்கி, தூள் செய்து கொள்ளவும். பின்னர் தேனை பாத்திரத்திலிட்டு சூடு செய்து நுரை நீக்கவும். பின் பொடித்து வைத்துள்ள தூளை சிறிதாகக் கொட்டி நன்கு கிண்டி இறக்கவும். சூடு ஆறிய பிறகு நெய் 50 கிராம் உருக்கி கலந்து லேகியத்தைப் பத்திரப்படுத்தவும்.

இதில் வேளைக்கு இரண்டு கிராம் வீதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, உடல் பருமன், தொப்பை தீரும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் தடையேற்பட்டு உண்டாகும் உடல் பருமன் தீரும். மாதவிடாய் சுழற்சியை ஒழுங்குபடுத்தும்.

கருஞ்சீரகம்	-	100 கிராம்
சுக்கு	-	100 கிராம்
அதிமதுரம்	-	50 கிராம்
ஆடாதோடா	-	50 கிராம்
கண்டங்கத்திரி	-	50 கிராம்
கடுக்காய்	-	50 கிராம்

இவை அனைத்தையும் ஒன்று கலந்து அரைத்து தூள் செய்யவும். இதில் காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் சளி கட்டுப்படும். வயிற்று நோய், குடல் பலவீனம் தீரும்.

காட்டுச் சீரகம்

காட்டுச் சீரகம் சிறு செடி, இந்தியாவில் பயிராகிறது. இதன் இலை, விதை, வேர் ஆகியவை பயன்படும். இது கைப்பு சுவையுடையது.

காட்டுச் சீரகம் புழுக்கொல்லி என்பதால் கிருமி நாசினி என்றும் (Anthelmintic) என்றும் பசித்தீ தூண்டி என்பதால் ஜடராக்கினிவர்த்தகி (Stomachic) என்றும், உரமாக்கி என்பதால் பலகாரி (Tonic) என்றும், சிறுநீர்ப் பெருக்கி என்பதால் மூத்ர வர்த்தநி (Diuretic) என்றும், முறை வெப்பகற்றி என்பதால் முறை வியாதிரோதி (Antiperiodic) என்றும் உடல்தேற்றி என்பதால் வ்யதாபேதகாரி (Alterative) என்றும் வழங்கப்படுகிறது.

காட்டுச் சீரகத்தால் உள்ளங்கை கருப்புப் புள்ளி, பிரமேகம், பைத்தியம், வாதகுன்மம் ஆகியவை நீங்கும். குளிர்ச்சி உண்டாக்கும்.

பெருஞ்சீரகம்

பெருஞ்சீரகம் பூண்டு வகுப்பைச் சேர்ந்தது. இதன் வித்து வெண்ணிறத்துடன் கலந்த சிறிது பச்சை நிறமுடையது. மணமுள்ளது. இந்தியாவில் எங்கும் பயிராகின்றது. வட இந்தியா, பாரசீகம், ஐரோப்பாவின் மத்திய பாகம், தென்பாகம் ஆகிய இடங்களில் ஏராளமாகப் பயிரிடப்படுகின்றது.

சோம்பு, வெண்சீரகம் என்ற வேறு பெயர்களும் உண்டு.

வாசனையுடன் கூடிய கார்பயும் இதன் சுவையாகும். இது அகட்டுவாய் வகற்றி என்பதால் உதரவாதஹரகரி (ஈஹழ்ம்ண்யஹ்ண்ஸ்ங்) என்றும், பசித்தீ தூண்டி என்பதால் ஜடராக்னிவர்த்தநி (Stomachic) என்றும் வழங்கப்படுகிறது.

வாமினியோனி ரோகம், வயிற்று வலி, சுரம், அஜீரணம், வயிற்றுப்பிசம், நுரைத்த கப இருமல், பீலிகம், சுவாசம், ஈனத் தொனி வாதம், பீநாசம் ஆகியவற்றைப் பெருஞ்சீரகம் நீக்கும். மேலும் கருப்பு வாயுவையும் பெருஞ்சீரகம் கண்டிக்கும்.

Botanical Name	Family Name	Commercial Part
Foeniculum vulgare	Miller	Apiaceae Fruit

Indian Names :

Hindi	:	Saunf, Sonf
Bengali	:	Pan, Muhiri, Mauri
Gujarati	:	Variari
Kannada	:	Badi - Sopu
Malayalam	:	Perum Jeerakam
Marathi	:	Badishep
Punjab	:	Saunf
Sanskrit	:	Madhurika
Tamil	:	Shombeil
Telugu	:	Sopu, Pedda - Jilakara

Name in International languages :

Spanish	:	Hinojo
French	:	Fenouil
German	:	Fenchel
Swedish	:	Fankal
Arabic	:	Shamar
Dutch	:	Venkel
Italian	:	Finocchio
Portuguese	:	Funcho
Russian	:	Fyenkhel
Japanese	:	Uikyo
Chinese	:	Hui # Hsiang

சீமைச் சோம்பு

சீமைச் சோம்பு பல பருவம் அல்லது இரு பருவம் வாழும் சிறு செடி ஒன்று முதல் மூன்று அடி உயரம் வளரும். வேர் தடித்த கிழங்காக இருக்கும். இலை கூட்டிலைக் குறுகி நீண்ட சிற்றிலைகள் உள்ளது. பூக்கள் சிறியவை, வெண்மையானவை. கனி இரண்டு பிளவுகளாகப் பிரியும். பிளவுகள் மூன்று முதல் ஏழு மி.மீ. நீளமும், 1.5-2 மி.மீ. விட்டமும் உள்ளவை. இவை நறுமணம் உள்ளவை. நீள் சதுரமானவை. இது வட இமயப் பகுதியில் காட்டுச் செடியாக வளர்கிறது. வடக்கு ஐரோப்பாவிலும் மத்திய ஆசியாவிலும் இதைப் பயிர் செய்கின்றனர்.

இந்தியாவில் விற்கும் சீமைச் சோம்பு பெரும்பாலும் வெளிநாட்டிலிருந்து வரும் சரக்கு சிறிதளவே இந்தியாவில் சமவெளிகளில் குளிர்காலப் பயிராகவும், காஷ்மீர் குமாவோன், கார்வால், சம்பா முதலிய பிரதேசங்களில் 9,000 முதல் 12 ஆயிரம் அடி உயரமுள்ள மலைகளில் கோடைப் பயிராகவும் விளைகிறது.

கனி முதிர்வதற்கு முன்பே அதை கொய்வார். முதிர்ந்தவற்றையும் பனியால் நனைந்திருக்கும் வைகறையில் அறுப்பதுண்டு. செடியை உலர்த்திக் கனியை, அடித்தெடுத்துப் புடைத்துப் பைகளில் சேமிப்பார்கள்.

சீமைச் சோம்பை சமையலில் சம்பாரமாகப் பயன்படுத்துவர். ரொட்டி, பிஸ்கோத்து, கேக், பால்கட்டி ஆகியவற்றுக்கு நறுமணம் தரவும் இதைப் போடுவார்கள்.

சீமைச் சோம்பு காப்புச் சுவையுடையது. இது பசியை உண்டாக்கும். ஆகவே, ஜடராக்னி வர்த்தநி (Stomachic) என்று கூறுவது வழக்கம். அகட்டு வாயுவை அகற்றுதல், வெப்ப முண்டாக்குதல் இதன் குணங்களாகும்.

சீமைச் சோம்பினால் வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்று வலி, அக்னி மந்தம் போகும். இதனை மருந்துகளுக்கு வாசனைக்காகவும், மலைச் சாமான்களோடு சேர்த்தும் உபயோகிப்பது வழக்கம்.

கேக்கு விதை, காரவே, ஷியா, ஜிரா ஆகியவை இதன் வேறு பெயர்களாகும்.

சீமைச் சோம்பிலிருந்து எடுக்கும் தைலத்தை மருந்தாகவும் கொடுப்பார்கள்.

சீமைச் சோம்பில் கலப்படம் செய்துவிடுவதுண்டு. தைலம் எடுத்துவிட்ட விதையையும், இச்செடியின் குச்சி சீரகம் முதலிய வற்றையும் கலக்குகின்றனர்.

சீமைச் சோம்புத் தைலம் விதையிலிருந்து பாலை வடித்து எடுப்பது, இது நிறமில்லாமல் அல்லது சற்று வெளுப்பான மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். இதில் உள்ள கார்வோன் என்னும் பொருள் கொக்கிப்புழு மருந்தாக பயன்படுகிறது.

சீமைச் சீரகம் :

சீமைச் சீரகத்தைப் பிளப்புச் சீரகம் என்றும் சொல்வர். கார்ப்பும் இனிப்பும் இதன் சுவையாகும். இது அகட்டுவாயு அகற்றி என்பதால் உதரவாதஹரகாரி (ஈஹழ்ம்ண்லி ய்ஹற்றண்ஸ்ங்) என்றும், சிறுநீர்ப் பெருக்கி என்பதால் மூத்தரவர்த்தநி (Diuretic) என்றும் ருதுவுண்டாக்கி என்பதால் ருதுவர்த்தநி (Emmenajogwe) என்றும் கூறப்படுகிறது.

நீங்காப் பித்தமும் வாத கோபமும் சீமைச் சீரகத்தினால் நீங்கும்.

சீரகம் - 50 கிராம்

சோம்பு - 50 கிராம்

கருஞ்சீரகம் - 50 கிராம்

காட்டுச் சீரகம் - 50 கிராம்

பிளப்புச் சீரகம் - 50 கிராம்

இவைகளைச் சுத்தம் செய்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு பத்து எலுமிச்சைப் பழத்தை அறுத்து சாறெடுத்து, சீரகத்துடன் சேர்த்து வெய்யிலில் நன்கு உலர்த்தவும். சாறு சுண்டியபின் சீரகத்தைத் தூள் செய்து பத்திரப்படுத்தவும்.

இதில் காலை - மாலை அரை தேக்கரண்டி (மூன்று கிராம்) அளவு சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்த இதயப் படபடப்பு, நெஞ்சுவலி, நெஞ்சை இறுக்குகின்ற உணர்வு, ரத்த அழுத்தம் (B.P.) மயக்கம், சோர்வு ஆகியன தீரும்.

அஷ்டவர்க்க உணவுப்பொடி

தேவையான பொருள்கள் :

சுக்கு	-	50 கிராம்
மிளகு	-	50 கிராம்
திப்பிலி	-	50 கிராம்
ஓமம்	-	50 கிராம்
சீரகம்	-	50 கிராம்
இந்துப்பு	-	50 கிராம்
பெருங்காயம்	-	50 கிராம்

செய்முறை :

இந்துப்பு, பெருங்காயம் நீங்கலாக மற்ற சரக்குகள் அனைத்தையும் இளவறுப்பாய் வறுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் இவற்றைத் தூளாக்கி இந்துப்பு, பெருங்காயம் இவற்றையும் தூள் செய்து ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளவும்.

பயன்கள் :

குடற்புண், வாயுக் கோளாறுகள், பசியின்மை, செரியாமை, ஆகியவை தீரும். இந்தப் பொடியில் சிறிது நல்லெண்ணெய் சேர்த்து சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட மிக்க பசியை உண்டாக்கும். இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய உணவுப் பொடியாகும். இது அஷ்டகுரணம் என்ற பெயரில் அனைத்து நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது.

Cumin Seeds

Parameters	Value
Moisture	11.900
Protein	18.700
Fat	15.000
Minerals	5.800
Fibre	12.000
Carbohydrates	36.600
Energy	356.000
Calcium	1080.000
Phosphorus	511.000
Iron	11.700
 Vitamins	
Carotene	522.000
Thiamine	0.550
Riboflavin	0.360
Niacin	2.600
Vitamin C	3.000
Choline	1065.000
 Minerals & Trace Elements	
Magnesium	475.000
Sodium	126 .000
Potassium	980.000
Copper	0.710
Manganese	1.020
Zinc	2.660
Phytin Phosphorus	153.000

