

# தமிழர் சமையல்களில் மருத்துவம் Medicinal Value in Indian Foods

சங்கீதா த/பெ சந்திரகுமாரன் / Sangeetha D/O Sandrakumaran<sup>1</sup>  
மனோஷ் த/பெ இராமா / Mannosh S/O Rama<sup>2</sup>

## Abstract

This article focuses on the remedies found in the Indian cuisine and illustrates the greatness of Indian cuisine and its virtues. Indian cuisine, which refers to the preparation of a variety of dishes with flavour and herbal properties, flourished in a rural environment that blended with nature and time. It is customary in Tamil cuisine to add turmeric, ragi, pepper, curry leaves, ginger, etc. to curries and other dishes. This article explains the benefits of these herbal properties to our body. Indians lived entirely on the principle that food is medicine and medicine is food, which became the foundation of paranormal medicine. Unfortunately, this valuable cuisine has been altered greatly by the contemporary Indian society and the cringe-worthy changes do not yield the similar health advantages provided by the original Indian cuisine. Hence, this article aims to create an awareness among the new generation about the Indian cuisine as it is by exploring the various kind of herbs used in the food preparation.

Date of submission: 2021-01-20  
Date of acceptance: 2021-04-12  
Date of Publication: 2021-07-20  
Corresponding author's Name:  
Mannosh S/O Rama  
Email: mannosh.mr@gmail.com

**Key Words:** Tamil medicine, Tamil food, Tamil people of Sanggam era, Herbals, food as medicine.

## முன்னுரை

தமிழர் சமையல், பல நூற்றாண்டுகளாகத் தென் இந்தியா, இலங்கை மற்றும் பிற நாடுகளில் வசிக்கும் தமிழர்களால் வளர்த்தெடுக்கப்பட்ட, உலகின் சிறந்த சமையல்களில் ஒன்றாகும் (Baavanar, 2009). பலவகை உணவுகளைச் சுவையுடன் சமைக்கவும் விருந்தோம்பல் செய்யவும் தமிழர் சமையற்கலை வழிசொல்கின்றது. உணவு சார்ந்த கலாச்சாரம் உணவையே மருந்தாக பயன்படுத்திய தன்மை, அதன் பாங்கு எல்லாமே தமிழர்களுடைய வாழ்வியல் முறையில் தான் இருக்கிறது. எல்லாவற்றிலும் பார்க்கும் பொழுது உணவு சார்ந்த மிகப்பெரிய ஆய்வு தமிழர்களுடைய

சங்ககால இலக்கியங்களில் இருக்கின்றதை நாம் கண் கூடாகப் பார்க்கலாம். அதற்கான ஆதாரம், எட்டுத்தொகை, பத்துப்பாட்டு, கலித்தொகையில் காணலாம்.. பலவகை மரக்கறிகள் (காய்கறிகள்), சுவையூட்டும் நறுமணம் தரும் பலசரக்குகள், கடலுணவுகள், மூலிகை நிறைந்த சமையல்கள், தமிழர் சமையலில் இன்றியமையா இடம் பெறுகின்றன.

## முந்தைய ஆய்வுகள்

தமிழர்களின் சமையலில் மருத்துவம் எனும் தலைப்புத் தொடர்பான முந்தைய ஆய்வுகள் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன.

<sup>1</sup> The author is a Tamil Language Student in, Sultan Idris Education University, Perak, Malaysia. sangeethageetha0109@gmail.com

<sup>2</sup> The co-author is a Tamil Language Student, Sultan Idris Education University, Perak, Malaysia. mannosh.mr@gmail.com

அவ்வகையில், K.P. Yuvaraj (2019) 'Medicinal Value of Ancient Tamil nadu Authentic Food' எனும் தலைப்பில் ஆய்வு ஒன்றை மேற்கொண்டுள்ளார். இவ்வாய்வில் ஆய்வாளர் தமிழர்களின் பண்டைய சமையலைப் பற்றியும் அதில் இருக்கக்கூடிய மருத்துவத்தைப் பற்றியும் விளக்கியுள்ளார். இதன் வழி தமிழர்களின் பாரம்பரிய மருத்துவச் சமையல்கள் பற்றிய சில தகவல்கள் இவ்வாய்வின் வழி ஆய்வாளர் தெரிந்து கொண்டார். தொடர்ந்து, 'Curry leaf: A Traditional Indian Plant' எனும் தலைப்பில் Nandita Kamat, Diana Pearline, Padma Thiagarajan (2015) ஆய்வாளர்கள் ஆய்வினை மேற்கொண்டுள்ளனர். இவ்வாய்வில் ஆய்வாளர்கள் கறிவேப்பிலையின் மருத்துவத் தன்மையைப் பற்றி ஆய்வுச் செய்துள்ளனர். இதன் மூலம் ஆய்வாளருக்குக் கறிவேப்பிலையில் உள்ள அறிவியல் ரீதியான மருத்துவத் தன்மைப் பற்றிய தரவுகள் கிடைக்கப்பெற்றது. அடுத்து, 'Indian Food - A Natural Medicine' எனும் தலைப்பில் Theivachandran (2021) ஆய்வினை மேற்கொண்டுள்ளார். தமிழர்கள் உணவுகளில் காணப்படும் மருத்துவத்தை ஆராய்தலே இவ்வாய்வின் நோக்கமாக ஆய்வாளர் குறிப்பிட்டுள்ளார். இவ்வாய்வில் தொடர்ந்து தமிழர்கள் சமையல்களில் பயன்படுத்தும் ஏலக்காய், மிளகு, மஞ்சள், உசிலை(மசாலா) போன்ற சமையல் பொருள்களின் மருத்துவத்தன்மையைப் பற்றி விரிவாக ஆராய்ந்துள்ளார். இம்முந்தைய ஆய்வின் வழி ஆய்வாளர் தமிழர்களின் சமையலில் காணப்படும் மருத்துவத்தைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்கள் கிடைக்கப்பெற்றன.

### சங்ககாலத் தமிழர்களின் சமையல் முறைகள்

நம் தமிழர்கள் பண்பாடு, நாகரிகம் மட்டுமின்றி சமையலிலும் சிறந்து விளங்கியுள்ளனர் (Bakthavatsala, 2020). அந்தக் காலத்தில் கிடைக்கும் இயற்கையான பொருட்களைக் கொண்டு ஆரோக்கியமாகவும், சுவையாகவும் சமைத்து உண்டு வந்துள்ளனர். இதற்குச் சான்றாகச் சங்க இலக்கியப் பாடல்களும் அமைந்துள்ளன. குறுந்தொகையில் உணவு

பரிமாறும் முறையைப் பற்றிக் காண முடிகிறது. எண்ணற்ற பாடல் வரிகளில் நம் தமிழர்கள் வாழ்ந்த முறையும் உணவு உண்ட பழக்க வழக்கங்களையும் கூறுகிறது (Iraiyarasan, 2018).

தற்காலத்தில் நாம் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் வரகு, கம்பு, ராகி, சோளம், திணை போன்ற சிறுதானியங்களை நம் முன்னோர்கள் சமையலில் மிகுதியாகப் பயன்படுத்தியுள்ளார்கள். காரத்துக்கு மிளகும் சுவைக்கு உப்பை மட்டுமே பயன்படுத்தினார்கள் (Baskar, 2012). இதற்குச் சான்றாகச் சங்க காலத்தில் இடம்பெற்றுள்ள சமையல்களையும் அவற்றுள் அவர்கள் பயன்படுத்திய மூலிகைகளின் பயன்பாட்டையும் அறியவுள்ளோம்.

### திணைப்பால் சாதம்

“நெய் விலைக் கட்டிப் பசும்பொன் கொள்ளாள்,

எருமை, நல் ஆன், கரு நாகு, பெறுஉம்

மடிவாய்க் கோவலர் குடிவயிற் சேப்பின்

பசுந்தினை மூரல் பாலொடும் பெருகுவிர்”.

(பெரும்பாணாற்றுப்படை 164168)

என்ற வரிகள் சங்க இலக்கியமான பதினென் மேற்கணக்கில் உள்ள பத்துப்பாட்டில் நான்காவதாக உள்ள பெரும்பாணாற்றுப்படையிலிருந்து 164168 வரிகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. கடியலூர் உருத்திரங்கண்ணனார் என்னும் புலவர் தொண்டைமான் இளந்திரையனைக் சிறப்பித்து 500 அடிகளில் பாடியுள்ளார்.

பெரும்பாணாற்றுப்படையில் மன்னன் இளந்திரையைப் பற்றியும் அவன் நாட்டில் வாழும் மக்களின் வாழ்க்கை நெறிகளைப் பற்றியும் விருந்தோம்பும் பண்பு பற்றியும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. இடையர் மகள் தான் விற்ற மோரினால் நெல் பெற்று தனது சுற்றம் அனைத்தையும் உண்ணச் செய்கிறாள். நெய் விற்ற பணத்தில் பசும்பொன் எதையும் பெறாமல், எருமையையும், நல்ல பசுக்களையும் அவற்றின் கன்றுகளோடு வாங்குகிறாள். இத்தகையச் சிறப்புடைய இடையர் மகள்,

இவள் மடிவாய்க் கோவலர் குடியைச் சேர்ந்தவள். இவர்களது குடும்பத்தில் தங்கினால் நண்டுகண் போன்ற பசுமையான திணையரிசியினாலான சோற்றைப் பாலுடன் பெறலாம் என்று புலவர் குறிப்பிடுகிறார். இங்கு 'திணையரிசியினாலான சோறு' என்பது திணைப்பால் சாத்தத்தைக் குறிப்பதை நோக்குக (Saamynathaiyaaral,1967).

பொதுவாக நாம் நமது வீட்டில் பாலுடன் உப்பு சாத்தத்தைச் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடும் வழக்கமுண்டு. அது நம் உடல் சூட்டைத் தணிக்கும் என்பதை அறிவோம். சங்க காலத்திலும் தமிழர்கள் திணைப்பால் சாதம் உண்டுள்ளனர் என்பதை இப்பாடல் வரிகளின் மூலம் அறியலாம். திணையில் புரதம், மாவுச்சத்து, போதுமான மினரலும் நார்ச்சத்தும் பாலில் கொழுப்பு புரதச்சத்தும் நிறைந்துள்ளது (Kausalya Kumari, 2021).

### பிரியாணி

தமிழர் சமையலில் பிரியாணியும் அடங்கும் (Baktavatsala, 2017). பிரியாணி முதலில் தென்னாட்டிலே (South India) தமிழர்களால் சமைக்கப்பட்ட ஓர் உணவு வகையாகும். பண்டைய போர் காலத்தில் போர் வீரர்களுக்கு ஊன்சோறு நாட்டின் மன்னரால் வழங்கப்படுவதை பதிற்றுப்பத்திலும் மதுரைக்காஞ்சியிலும் புறநானூற்றிலும் நன்கு விளக்கப்பட்டுள்ளன (Yuvaraj, 2019). சான்றாக,

“சோறு வேறு என்னா ஊன்துவை அடிசில்

ஓடாப் பீடர் உள்வழி இறுத்து”  
(பதிற்றுப்பத்து 45: 1314)

“துடித்தோட்கை துடுப்பாக

ஆடுற்ற ஊன்சோறு

நெறியறிந்த கடிவாலுவன்” (மதுரைக்காஞ்சி 34 - 36)

என்பதேயாகும். பதிற்றுப்பத்தில் “ஊன்துவை அடிசில்” என்ற சொற்பதத்தைக் காண முடிகிறது. இது பிரியாணியைப் பற்றிய வருணனை. ஊன் என்ற சொல் இறைச்சி என்ற பொருளைக் கொண்டுள்ளது. அடிசில் ஒரு பழஞ்சொல் ஆகும். சங்க

இலக்கியங்களில் இதனைப் பற்றிய குறிப்புகள் வெகுவாகக் கிடைக்கின்றன. அடிசில் என்பதற்குக் குழைவாக ஆக்கிய நெல்லரிசிச் சோறு என்பதாகும். இஃது ஒரு பொதுவான பண்ட. பழந்தமிழர்கள் சோறு என்பதற்கு அடிசில், அழினி, கூழ், அவிழ், கொன்றி, நிமிரல், புழுங்கல், பொம்மன், மிதவை எனப் பல்வேறு சொற்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர் (சரவணன், 2014). சங்க காலத்தில் தமிழர்கள் மீன் பிரியாணியையும் ஆட்டிறைச்சிப் பிரியாணியையும் சமைத்துள்ளனர். இவற்றக்கான சான்றுகள் புறநானூற்றில் காணப்படுகின்றன.

“மட்டுவாய் திறப்பவும், மைவிடை வீழ்ப்பவும்,

அட்டுஆன்று ஆனாக் கொழுந்தவை ஊன் சோறும்

பெட்டாங்கு ஈயும் பெரு வளம் பழுனி”  
(புறநானூறு: 113)

கபிலரால் பாடப்பெற்ற பாடலாகும். கொடைவள்ளல் பாரியின் சிறப்பைக் கூறும் பொழுது பாரி தன்னைத் தேடி வருபவருக்கு ஆட்டுக்கிடாய் இறைச்சி கலந்த கொழுஞ்சோறும், கள்ளும் துவையலையும் வேண்டும் அளவு தம் ஆள்களைக் கொண்டு கொடுக்கச் செய்வானாம் என்று கபிலர் கூறுகிறார். இறைச்சி கலந்த கொழுஞ்சோறு நாம் உண்ணும் பிரியாணியைக் குறிக்கின்றது (Saamynathaiyaaral, 1967). ஆக, இப்புறநானூற்றுப் பாடலில் ஆட்டிறைச்சிப் பிரியாணி இடம்பெற்றுள்ளது என்பதை அறிவது முக்கியமாகும்.

“ஓங்குசினை மாவின் தீங்கனி நறும்புளி

மோட்டிரு வரா அல் கோட்டு மீன் கொழுங்குறை

செறுவின் வள்ளை சிறுகொடிப் பாகல்

பாதிரி யூழ்முகை அவிழ்விடுத் தன்ன

மெய்களைந்து, இன்னொடு விரை இ”  
(புறநானூறு 399: 48)

ஐயூர் முடவனார் எனும் புலவரால் இப்பாடல் பாடப்பட்டது. 399 ஆவது புறநானூற்றுப் பாடலில் 48 வரிகளில் உள்ளது.

தோன்றிக் கோன் மன்னனிடம் பரிசில் பெற்றுச் செல்பவர், அவன் கொடுக்கும் கொடையையும் உண்ணக் கொடுக்கும் மீன் பிரியாணியையும் உண்ட மயக்கத்தில் உறங்கிய பின்பு மயக்கம் தெளியப் பழைய சோற்றினைத் தருவானாம் மன்னம் என்ற பொருளையுடையது இப்புறநானூற்றுப் பாடல் (Saamynathaiyaaral, 1967). ஆக, இப்புறநானூற்றுப் பாடலில் மீன் பிரியாணி இடம்பெற்றுள்ளதை நோக்குக.

பெரும்பாலும் ஆட்டிறைச்சிப் பிரியாணியையும் மீன் பிரியாணியையும் சமைக்கும் பொழுது வள்ளைக்கீரை, பாதீரிப்பூ (மஞ்சள் அரளிப்பூ), மிளகு, ஏலக்காய், கிராம்பு, பட்டை, இஞ்சி, நெய், தேங்காய்த்துருவல், மல்லித்தழை, மஞ்சள் தூள், பாகற்காய் (மீன் பிரியாணி மட்டும்) போன்றவற்றைச் சேர்த்துச் சங்க காலத்தில் பெண்கள் சமைத்தனர் (பிரியா பாஸ்கர், 2012). இன்றைய காலத்திலும் பெரும்பாலும் இது போன்ற மூலிகைகளையும் காய்கறிகளையும் இறைச்சிகளையும் சேர்த்தே பிரியாணி சமைக்கின்றனர். இம்மூலிகைகளும் காய்கறிகளும் பல்மருத்துவக் குணங்களை உள்ளடக்கியுள்ளன. அவற்றைப் பின்னர் காண்போம்.

### ஊறுகாய்

தமிழர் சமையலில் ஊறுகாய் இல்லாத விருந்துணவே இல்லை. இன்று தமிழர்களாகிய நாம் ஊறுகாயை உட்கொள்கிறோம். உண்மையில், இந்த ஊறுகாய் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இருந்தது. சங்க காலத்தில் ஊறுகாயை 'காடி' என்றழைத்தனர் (Sunil Kumar, 2013).

“யார்க்கும் அணங்காதல் சான்றான் என்று ஊர் பெண்டிர்

மாங்காய் நறுங்காடி கூட்டுவோம்;

எழு நின் கிளையோடு போக என்ற தத்தம்” (முல்லைக்கலி 9:2224)

இப்பாடல் நான்காம் நல்லுருத்திரனார் என்ற புலவரால் பாடப்பெற்ற முல்லைக்கலியின் 9வது பாடலிலுள்ள 2224 வரிகளாகும் (Ilangovan, 2012).

‘மாங்காய் நறுங்காடி’ என்பது மாங்காய் ஊறுகாயைக் குறிக்கின்றது. மாங்காய் ஊறுகாயைச் சங்க காலப் பெண்கள் மாங்காய், வெந்தயம், பெருங்காயத்தூள், மிளகுத்தூள், கடுகு, கறிவேப்பிலை, நெய், தோல் உளுந்து போன்றவற்றைக் கலந்து செய்வார்கள். இம்மூலிகைகளும் காய்கறிகளும் பல்மருத்துவக் குணங்களை உள்ளடக்கியுள்ளன. அவற்றைப் பின்னர் காண்போம்.

### புளியோதரை

சங்க கால மக்கள் புளிச்சோற்றை விரும்பி உண்டனர் (Kandasami Mudhaliar, 1947). காட்டில் வாழ்ந்த முல்லை நில மக்களும் இந்தப் புளிச்சோற்றை விரும்பி உண்டனர். இன்றைய வழக்கிலும் தமிழர்கள் திருவிழாக் காலங்களிலும் உகந்த நாள்களிலும் கோயிலில் புளிச்சோற்றை அன்னதானமாகப் பத்திமார்களுக்குக் கொடுப்பதை நாம் காணலாம்.

“எயிற்றியவர் அட்ட இன்புளி வெஞ் சோறு

தேமா மேனிச் சில்வினை ஆயமொடு

ஆமான் சூட்டின் அமைவரப் பெருகவீர் (சிறுபாணாற்றுப்படை: 175-177)

இப்பாடலில் ‘இன்புளி வெஞ் சோறு’ புளிச்சோற்றைக் குறிக்கின்றது (Saamynathaiyaaral, 1967). சங்க காலப் பெண்கள் புளிச்சோற்றைச் சமைப்பதற்குக் கறிவேப்பிலை, புளி, பெருங்காயம், நெய், மிளகு, உளுந்து, மல்லித்தழை போன்றவற்றைச் சேர்த்துச் சமைத்துள்ளனர். இவ்வாறே இன்றைய தமிழர்களும் புளிச்சோற்றைச் சமைக்கின்றனர் என்பதையும் நோக்குக. இப்புளிச்சோற்றில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் இம்மூலிகைகள் பல்மருத்துவக் குணங்களை உள்ளடக்கியுள்ளன. அவற்றைப் பின்னர் காண்போம்.

### தமிழர் சமையல்களில் மஞ்சளின் பயன்பாடும் அதன் நன்மைகளும்

தமிழர்கள் சமையலில் மஞ்சள் சேர்த்துக் கொள்வது வழக்கம். முன்பு கூறியப்படி

ஆட்டிறைச்சிப் பிரியாணியாகட்டும் மீன் பரியாணியாகட்டும் சங்க காலப் பெண்கள் அவற்றுள் மஞ்சளைச் சேர்த்துச் சமைத்துள்ளனர். அந்த வழக்கு இன்றும் உண்டு. மஞ்சளில் பல மருத்துவக் குணங்கள் உள்ளன. சிறந்த கிருமி நாசினி, நோய் எதிர்ப்புத் திறன், அழகு, புனிதம் எனப் பலவகையாக நமக்கு நன்மையை அளிக்கிறது. சாம்பார், இரசம், பொரியல், கூட்டு என அனைத்திலுமே அளவான மஞ்சளைக் கலப்பதால் சாதாரண சளி முதல் புற்றுநோய்வரை வரும் நோய்கள் நம்மை தீண்ட வாய்ப்புகள் குறைவாக உள்ளது (Thammanna, 2014).

மஞ்சளில் உள்ள குர்குமின் சத்துப் புற்றுநோய் அண்டவிடாமல் தடுக்கும். உடம்பில் புற்றுநோய் ஏற்கனவே இருந்தாலும் அதன் வீரியத்தைக் குறைக்க இக்குர்குமின் வேதிப்பொருள் உதவுகிறது. இது வீக்கத்தை எதிர்த்துப் போராடவும் எதிர்வினை ஆக்சிஜன் சிற்றனங்களைத் துடைத்தழிக்கவும் பயன்படுகிறது. வீட்டுச் சமையலில் புலால் (அசைவ) உணவில் மஞ்சள் சேர்த்துச் சமைத்தால் விரைவில் ஜீரணமாகும். அதோடு வயிற்றில் உள்ள கிருமிகளை அகற்றும். அதைத்தவிர மஞ்சள் கிருமி நாசினி என்பதால் இறைச்சியில் ஏதும் கிருமிகள் இருந்தாலும் அழித்துவிடும் (Duraisingam 1986). தமிழர்கள் இறைச்சிகளைச் சமையலில் சேர்க்கும் முன்னரே மஞ்சளில் ஊறவைத்தப் பின்னர் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் வழக்கத்தை நாம் இன்றும் காணலாம்.

### தமிழர்கள் சமையல்களில் இரசமும் அதன் மூலிகைத் தன்மையும்

ஒவ்வொரு தமிழர்களின் வீட்டுச் சமையலில் இரசம் என்றால் என்ன என்ற கேள்விக்கே இடம் இல்லாத அளவுக்கு இரசத்தின் மகத்துவத்தை அனைவரும் அறிவர். இரசம் என்றாலே ஆரோக்கியத்தின் அடிவேரான அருமருந்து எனலாம். உணவும் மருந்தும் ஒரு சேர அமைந்தவை மிகச்சில மட்டுமே. அவற்றில் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றுதான் நாம் உணவில் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் இரசம். மேலும், ஆயுர்வேத மருத்துவர் பாலமுருகன், உடல் நலனில் அக்கறையுள்ள

ஒவ்வொருவரும் அவர்களது அன்றாட உணவில் இரசம் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம் எனும் கருத்தை முன்வைக்கின்றார். இரசம் என்பது மூலிகைகளின் கலவை என்பதும் அவர் வலியுறுத்தியுள்ளார்.

இரசத்தை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் அவசியத்தை ஆராயும் பொழுது ஆய்வாளர் சில காரணங்களைக் கண்டறிந்துள்ளார். அஜீரணம் இருக்கும்போது இரசத்தைப் உண்டு வந்தால் மிக விரைவில் குணம் பெறலாம். இரசத்தில் சேர்க்கப்படும் மூலிகைகள் அதவாது புளிக்கரைசல், வெங்காயம், பூண்டு, சீரகம், மிளகாய் வத்தல், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, உப்பு போன்றவை அனைத்தும் ஜீரண சுரப்பிக்கான நொதியை சுரக்கச் செய்து, உணவை ஜீரணிக்கச் செய்து, உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைச் கிரகிக்கச் செய்கிறது என்பதனைக் கண்டறிய முடிந்தது (Amar Nath Garg, 2006). குடலில் மாசுகள் சேராமல் தடுப்பதோடு, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்பொருமல், வலி, கிருமி போன்ற தொந்தரவுகள் ஏற்படாமலும் தடுக்கின்றது என்பதையும் அறிய முடிந்தது (Sukumaran, 2006).

இரசத்தில் சேர்க்கப்படும் மூலிகைக் கலவையில் ஏதேனும் ஒரு பொருள் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டால், அதன் பெயரிலேயே அந்த இரசம் அழைக்கப்படுகிறது (Agilandeswari Devarajan, 2017) அதனைப் பொறுத்து இரசத்தின் செயல்பாடும் மாறுகிறது. உதாரணமாக, வெங்காயம் அதிக அளவில் பயன்படுத்தினால் அதற்கு வெங்காய இரசம் என்று பெயர். இரசம் கொட்டு இரசம், முருங்கைக்காய் இரசம், தொத்தமல்லி இரசம், கறிவேப்பிலை இரசம், துவரப் பருப்பு இரசம் எனப் பலவகையான இரசங்களை நாம் சமைத்துச் சாப்பிடுகிறோம். ஒவ்வொரு இரச வகைகளும் அதனுடைய மகத்துவங்கள் இருக்கின்றன. பலவகையான இரசங்கள் இருப்பின், இங்கு மிகவும் எளிமையாகவும் விரைவாகவும் நாம் வீட்டில் செய்யக்கூடியதாகவும் உடலுக்கு அதிக ஆரோக்கிய தன்மைகளைத் தரக்கூடிய மிளகு இரசத்தைப் பற்றி தொடந்து பார்ப்போம் (Sauntharapandiyan, 2000).

பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலையும் சாப்பிடலாம் என்று பழங்கால மக்கள் சொல்வார்கள் (இளங்கோவன், 2012). அந்த அளவுக்கு மிளகில் விஷத்தை முறிக்கக் கூடிய தன்மை இருக்கின்றது. மிளகில் கருப்பு மிளகு, வெள்ளை மிளகு மற்றும் பச்சை மிளகு என மூன்று வகையான மிளகு உள்ளது (Rasaram, 2011). சமையல்களில் அதிகம் பயன்படுத்துவது கருப்பு மிளகாகும். மிளகில் இருக்கும் பி.உயிர்ச் சத்துக்களும் தாதுச் சத்துக்களும் (Minerals) கொழுப்புச் செரிமானத்திற்கு வழி செய்கின்றன. மிளகில் உள்ள தாவரச் சத்துக்கள் (Phytofactors) அசைவ உணவின் விஷத்தன்மையை வெளியேற்ற உதவுகின்றன. பச்சை மிளகாய் உள்ளிட்ட உசிலை அதிகம் சேர்த்த புலால் உணவுகள் செரிக்க சற்றுக் கடினமாக இருக்கும். இத்துணை நன்மை தருகின்ற மிளகை, இரசத்தில் சேர்த்துச் சமைக்கும் பொழுது இன்னும் பல மடங்கு நன்மை தருகின்றது (Masood Sadiq Butt, 2011).

மிளகு இரசம் ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சும் தன்மை கொண்டது. உடல் வியர்வையை அதிகரிக்கும். சிறுநீர் சீராக வெளியேற உதவி புரியும். இதனால் உடலில் உள்ள கூடுதல் நீர் மற்றும் நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்றுகிறது. இவைதான் உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்கு உதவுகிறது. அதைத்தவிர்த்து, மிளகு இரசம் ஜீரண சக்தியையும் மேம்படுத்தும். மிளகின் காரத்தன்மைக்கு 'காப்சாய்சின்' என்ற வேதிப்பொருள் காரணமாக உள்ளது. மிளகின் காரம் கொழுப்பையும் ஜீரணிக்கவைக்கும். இதனால் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படியாது. இரத்தக் குழாய் தடிமனாவதும் தவிர்க்கப்படும். உடலில் உள்ள செல்களைப் பாதுகாக்கும் 'ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட்' தன்மையும் மிளகிற்கு உள்ளது (Rasaram, 2011).

### தமிழர்களின் சமையலில் ராகியின் பயன்பாடும் அதன் மருத்துவமும்

ராகி இதன் பெயரைக் கேட்டவுடன் ஏழைகளின் உணவு என்று எண்ணி விட வேண்டாம். நம் முன்னோர்கள் ராகி போன்ற சத்துள்ள தானியங்கள் உணவாக

உண்டதனால் நீண்ட காலம் நோயற்று வாழ்ந்து வந்தார்கள் (ரினீஸீஸீவீஹ்ணீன், 2018). ஆரோக்கியமான உணவுகளில் இன்றியமையாதது ராகி. சிறு தானிய வகையைச் சேர்ந்த இது கேப்பை மற்றும் கேழ்வரகு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இதை ஆங்கிலத்தில் 'பிங்கர் மில்லட்' என்றும், தமிழில் கிராமங்களில் இப்பயிர் இன்றைக்கும் கேப்பை என்றே அழைக்கப்படுகிறது. இப்பயிர் சுமார் நான்காயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே இந்தியாவில் புழக்கத்தில் உள்ளது. இந்தியாவில் விளையும் சிறுதானியத்தில் 25 சதவிகிதம் கேழ்வரகு ஆகும்.

அரிசி மற்றும் கோதுமையை விட அதிகளவு ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது. தமிழ்ச் சமூகத்தோடும் தமிழக நிலவியலோடும் நெருக்கமான தொடர்பு உடையது கேழ்வரகு. இங்குப் பல நூற்றாண்டு காலப் பின்னணி கேழ்வரகுக்கு இருக்கிறது. நாட்டுக் கேழ்வரகிலேயே வெண்ணிறக் கேழ்வரகு, கறுப்புக் கேழ்வரகு, நாகமலைக் கேழ்வரகு, மூன்று மாதக் கேழ்வரகு, தேன்கனிக்கோட்டைக் கேழ்வரகு என்று ஏறத்தாழ 60 வகைகள் இருக்கின்றன. ஓசூர், தேன்கனிக்கோட்டை, தளி பகுதிகளில் கேழ்வரகுத் திருவிழா எனும் ஒரு விழாவே கேழ்வரகு அறுவடைத் திருவிழாவாக, பொங்கல்போல் இன்றளவும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது" என்று சொல்லப்படுகிறது (Kanniyam, 2018).

இக்காலக்கட்டத்தில் வீட்டுச் சமையலில் கேழ்வரகு பயன்படுத்தி புட்டு, தோசை, இட்லி, அடை போன்ற உணவுகளைச் சமைத்துச் சாப்பிடுகிறோம். அரிசியை விட குறைந்த சர்க்கரைச் சத்து, 18 மடங்கு அதிக நார்ச்சத்து உள்ளதால் ராகி தோசை இட்லி போன்ற உணவுகளை உண்டபின் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை ஏற்றாமல் மிக சீராக ஏற்றும் தன்மையுடையது (Low Glycaemic Index Food) ராகி உணவுகள் (Duraisingam, 1986). மேலும் உடலின் தேவையற்ற கொழுப்புக் குறைந்து, நல்ல கொழுப்பின் அளவை சீர் செய்வதால் இரத்தத்தில் கொலுப்பு விகிதம் சமநிலை ஏற்பட உதவிச் செய்கிறது ராகி சமையல்கள்.

இதில் உள்ள நார்ச்சத்து இரைப்பைப் புழுவைத் தடுத்து மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கும் தன்மை கொண்டது. இதில் 'பி' காம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின்கள், மினரல்கள் எனக் கலவையான அத்தியாவசிய சத்துகள் நிறைந்த கேழ்வரகு எளிதில் ஜீரணமாகவும் உதவுகின்றது (Kausalya Kumari, 2021).

### தமிழர் சமையலில் கறிவேப்பிலையின் பயன்பாடும் நன்மையும்

தமிழர் சமையலில் தவிர்க்கவே முடியாதது கறிவேப்பிலையாகும். கறிவேப்பிலை இல்லாத சமையல் முழுமைப் பெறாத சமையலாக கருதப்படுகின்றது. 'கறிவேம்பு இலை' என்ற சொல் தான் பிற்காலத்தில் மருவிக் கறிவேப்பிலை என்று ஆனது. கறிவேப்பிலை உணவில் சேர்க்கப்படுவது வாசனைக்காக மட்டுமல்ல அதில் இருக்கும் சத்துகளைப் பட்டியலிட்டே போகலாம். இந்தக் கறிவேப்பிலை பார்ப்பதற்குச் சிறியத் தோற்றத்தினைக் கொண்டிருந்தாலும் இவற்றில் புதைந்துள்ள நன்மைகள் ஏராளம் (John Molly, 2016).

கறிவேப்பிலையில் வைட்டமின் ஏ, பி, பி2, சி கால்சியம் மற்றும் இருப்புச்சத்து போன்றவை நிறைந்துள்ளன. நீர்ச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, மாவுச்சத்து, நார்ப்பொருள், பாஸ்பரஸ் (Phosphorus), இரும்புச்சத்து போன்ற தாது உப்புகள் என உடல் ஆரோகியத்துக்குத் தேவையான அனைத்துச் சத்துக்களையும் தரக் கூடியது கறிவேப்பிலை (Ravindra Pal Singh, 2017).

கறிவேப்பிலை மாதவிடாய்ச் சிக்கல்கள் மற்றும் கொனோரியா (Gonorrhea) ஆகியவற்றைக் கடந்து, வலிகள், தலைச்சுற்று, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் இரத்தம் தோய்ந்த மலநோய் போன்றவற்றிற்கு சிறந்த நிவாரணமாக விளங்குகின்றது (Theeba, 2015). கறிவேப்பிலை இலைகளின் நன்மைகளும், செயல் திறனும் இரத்த ஓட்டத்திற்கு நன்மை பயக்கின்றன. கறிவேப்பிலை இலைகளில் உயிர்வளியேற்ற எதிர்ப்பொருள் ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட் (Antioxidants), ஆன்டி பாக்டீரியா எதிர்ப்பொருள் (Antibacterial) மற்றும் அழற்சி (Antiinflammatory) போன்ற

எதிர்ப்பொருள்கள் நிறைந்துள்ளன. ஆக, கறிவேப்பிலை இலைகள் நோய்த் தொற்றுகளுக்கான மிகப்பெரியத் தீர்வாக அமைகிறது. அதிலும் குறிப்பாகப் பூஞ்சையினால் ஏற்படும் தோல் பிரச்சினைகள், முகப்பரு, கால்களில் ஏற்படும் ஆணி போன்றவற்றைக் குணப்படுத்துவதில் கறிவேப்பிலை முக்கியப் பங்கினை வகிக்கின்றது.

கறிவேப்பிலை நோய்த் தொற்றினைத் தடுப்பதற்குக் காரணம் அதில் உள்ள வைட்டமின் ஈ ஆகும் (Sukumaran, 2006). கறிவேப்பிலையுடன் மிளகு, உப்பு, சீராகம், சுக்கு முதலியனவற்றைத் தூள் செய்து, சாதத்தோடு கூட்டிச் சிறிதளவு நெய்விட்டுக் கலந்து சாப்பிடுவதன் மூலம் மந்தம், மந்த பேதி, மலதோஷம், மலக்கட்டு, பிரமேகம் போன்ற நோய்கள் குணமாகும் (Ilangoan, 2012). ஆக, இப்படிப்பட்ட கறிவேப்பிலையைச் சாம்பார், இரசம், கூட்டு, கறிகள், பொரியல், கார்க்குழம்பு, மொர்க்குழம்பு, அசைவக் கறி போன்றவற்றில் தாளித்து வாசனைக்காக மட்டுமல்லாமல் உணவோடு சேர்த்து உண்பது அவசியம்.

### தமிழர் சமையலில் சீரகத்தின் பயன்பாடும் நன்மையும்

தமிழர்களின் சமையலில் சீரகம் முக்கியமாக இடம் பெறும். வயிற்றுப்புண்ணைத் தீர்ப்பதற்குக் சீரகம் வழிவகுக்கும் (Muhammad Nadeem, 2012). வயிற்றின் மந்த நிலையைப் போக்கி ஜீரிணத்தை அதிகப்படுத்தும் தன்மையுடையது சீரகம். இதைப் பொடித்து வெண்ணெய்யில் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

### முடிவுரை

உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்று இருந்த தமிழ்ச் சமூகம் இன்றைக்கு உணவே மருந்து, உணவே நச்சு என்ற கோட்பாட்டுக்கு ஒப்புக்கொள்ளவேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறது. ஆக, தமிழர்களாகிய நாம் நம்முடைய பாரம்பரிய சமயலைப்பற்றியும் அதன் மருத்துவத்தையும் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். இன்றைய தலைமுறைக்கும் அடுத்து வரும் தலைமுறைக்கும் ஆரோக்கியமான தமிழர்

உணவுகளை சாப்பிடச் சொல்லிப் பழக்கப் படுத்த வேண்டும். இக்காலக்கட்டத்தில் நோய்க்கான மருந்தை வீட்டிலேயே வைத்துக் கொண்டிருந்தாலும் அவற்றைப் பயன்படுத்தாமல் பல செலவுகளைச்

செய்து ஒரு நோயைக் குணப்படுத்துகிறோம். தமிழர்களின் சமையல் முறைகளை நாம் அறிந்து கொண்டால் நாமளும் நோய்யைக் குணப்படுத்தும் மருத்துவர்தான் என்று போற்றப்படுவோம்.

## References

- Baavanar, N. (2009). *Pandai Thamizhar Nakarigamum Panpaadum*. Chennai: Poompukar Pathipagam.
- Baktavatsala, B. (2017). *Tamilar Unavu*. Chennai: Kaalasuvadu Publications.
- Bakthavatsala. (2020). *Pandai Thamizh Panpaadu*. Thirucchi: Adaiyaalam.
- Baskar, P. (2012). *Sangekaalam Thamizhar Samayal*. Chennai: Kannathasan Pathipagam.
- Benefits of curry leaves. (2020). <https://www.organicfacts.net/health-benefits/herbs-and-spices/health-benefits-of-curry-leaves.html>
- Butt, M. S. (2011). *Black Pepper and Health Claims: A Comprehensive Treatise. Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. (pp.2-4).
- Devarajan, A. (2017). A Comprehensive Review on Rasam: A South Indian Traditional Functional Food. *Journal in the field of Pharmacognosy and Natural Products*. (pp.73- 83).
- Garg, A. N. (2007). Analysis of some Indian medicinal herbs by INAA. *Journal of Radioanalytical and Nuclear Chemistry*. (pp.612-619).
- Ilangovan, V. (2012). *Thamizhar Maruthuvam Alinthuviduma*. Chennai: Villivaakam.
- Kanniyam, A. (2018). *Tamilar Unavu Panpadu*. <https://www.vallamai.com/?p=89865>
- Molly, J. (2016). Effect of *Murraya Koenigii* (Curry Leaves) Powder on The Liver and Renal Functions. *International Journal of Health Sciences and Research*. (pp.188-192).
- Nadeem, M. (2012). Cumin (*Cuminum cyminum*) as a potential source of antioxidants. *Pakistan Journal of Food Sciences*, (pp.101-107).
- P.Iraiyarasan. (2018). *Tamilar Nakarika Varalaru*. Chennai: Poompukar Pathipagam.
- P.Saravanan. (2006). *Sanga Kaalam*. Chennai: Kizhakku Pathipagam.
- P.Sukumaran. (2006). *Siddha Ragasiyam*. Chennai: Nalam Veliyeedu.
- Saamynathaiyaaral, V. (1967). *Pattupaatu Moolamum Uraiyum*. Chennai: Kamarshila Pathipagam.
- Sauntharapandiyan, S. (2000). *Tamilar Maruthuvam*. Chennai: Tholliyal Thurai Publication.
- Singh, R. P. (2017). Curry leaf (*Murraya koenigii*): A spice with medicinal property. *MedCrave Online Journal of Biology and Medicine*, (pp.236-256).
- T., K. (2019). *Traditional Foods of India*. ICAR-Central Tuber Crops Research Institute.
- Thammanna, A. (2014). *Tamilar Kanda Maruthuvam*. Chennai: Bharani Publication.
- Theeba, S. (2015). *Siruthaniya Samayal*. Chennai: Kilaku Publication.
- V.T.Duraisingam. (1986). *Nooi Neekum Mooligaikal*. Yazhpaanam: Sri Subramaniya Achagam.