குணபாடம்

ஜீவ வர்க்கமும் பத்தியாபத்தியமும்

Dr.(Mrs.) Viviyan Sathiyaseelan. BSMS(SL), MD(IND)
Senior Lecturer Gr I
Department of Gunapadam

Miss. Gumuthagini Venilaan. BSMS (SL)
Temporary Demonstrator
Department of Gunapadam

Miss. Sharsaayini Thavalingam. BSMS (SL)
Temporary Demonstrator
Department of Gunapadam

FACULTY OF SIDDHA MEDICINE
University of Jaffna

குணபாடம் -
ஜீவவர்க்கமும் பத்தியாபத்தியமும்

சித்தமருத்துவ கலாநிதி. (திருமதி.) விவியன் சத்தியசீலன்
BSMS(SL), MD(IND)
பீடாதிபதி,
சிரேஸ்ட விரிவுரையாளர் தரம் I
குணபாடத்துறை
சித்த மருத்துவ பீடம்
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்

செல்வி. குமுதாஜினி வேனிலான் BSMS (SL)
தற்காலிக செயன்முறை வழிகாட்டுநர்
குணபாடத்துறை
சித்த மருத்துவ பீடம்
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்

செல்வி. சர்சாயினி தவலிங்கம் BSMS (SL)
தற்காலிக செயன்முறை வழிகாட்டுநர்
குணபாடத்துறை
சித்த மருத்துவ பீடம்
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்

நூல் விபரம்

நூலின் பெயர்	:	குணபாடம் - ஜீவவர்க்கமும் பத்தியாபத்தியமும்
நூலின் வகை	:	சித்த மருத்துவம்
முதற்பதிப்பு	:	03.11.2025
பதிப்புரிமை	:	ஆசிரியர்களுக்கு
வெளியீடு	:	ஆசிரியர்கள்
தாள் வகை	:	70gsm
அளவு	:	A5
பக்கங்கள்	:	xv + 238
அச்சுப்பதிப்பு	:	ஜே. ஆர் அச்சகம், உடுவில்
ISBN இலக்கம்	:	ISBN 978-624-6077-05-1
விலை	:	1000.00

Details of Book

Title	: Gunapadam - Jeevavarkkamum Paththiyapaththiyamum
Subject	: Siddha Medicine
First edition	: 03.11.2025
Copy right	: Authors
Publish by	: Authors
Paper type	: 70gsm
Book size	: A5
Pages	: xv + 238
Printed by	: JR Printers, Uduvil
ISBN Number	: ISBN 978-624-6077-05-1
Price	: 1000.00

முகவுரை

சித்த மருத்துவத்தின் முக்கிய அடித்தளங்களில் ஒன்றான "குணபாடம்", மருத்துவக் கலையின் முழுமையான அறிவைத் தரக்கூடிய ஒரு பாடப்பிரிவாகும். இது மருந்துகளின் மூலப்பொருட்கள், அவற்றின் இயல்புகள் (குணம்), பத்தியம் (பொருத்தமான உணவு மற்றும் நடத்தை), அபத்தியம் (தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை) மற்றும் அனுபானம் ஆகிய அனைத்தையும் முறையாக ஆராயும் ஒரு விரிவான அறிவியலாகும். இந்த அறிவியல் தாவரங்கள், ஜீவப்பொருட்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்கள் ஆகிய மூன்று மூலங்களில் இருந்தும் பெறப்படும் பொருட்களைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. இம்மூலப்பொருட்கள் உணவு, மருந்து, பத்தியம் மற்றும் அபத்தியம் எனும் பல்துறை நோக்கங்களுக்காக சித்த மருத்துவ மரபில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

மூலிகைகளின் பங்கு பற்றிய அறிவு சித்த மருத்துவப் பாடத்திட்டத்தில் நன்கு ஒருங்கிணைக்கப்பட்டுள்ளது. எனினும், ஜீவப்பொருட்கள் தொடர்பான முறையான அறிவு அதே அளவு வலுப்பெறவில்லை. இது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க இடைவெளியாகும். நமது நாடு நான்கு பக்கங்களிலும் கடலால் சூழப்பட்டுள்ள அழகான தீவு, இங்கு காணப்படும் பல்வேறு ஜீவப்பொருட்கள், சித்த மூல நூல்களில் உணவு, பத்தியம், மற்றும் சில சமயங்களில் குறிப்பிட்ட மருந்துகளுக்கான அபத்தியம் ஆகியவற்றிற்காக விரிவாகப் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. எனவே, மூலிகை அறிவுக்கு அளிக்கப்படும் அதே முக்கியத்துவமும் முறையான அணுகுமுறையும் ஜீவப்பொருட்களுக்கும் வழங்கப்பட வேண்டியது இன்றியமையாததாக உள்ளது.

சித்தர்களால் உருவாக்கப்பட்ட பத்திய-அபத்தியக் கோட்பாடுகள், மருத்துவ முறைகள் இன்றைய இயந்திரவுலகிற்கு எவ்வளவு ஏற்புடையதாக அமையும் என்பதையும் இந்நூல் ஆராய்கிறது. நாட்டின் வடக்கு மற்றும் கிழக்குப் பகுதிகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட வெளிக்களப்பணங்கள், பல்வகை ஜீவப்பொருட்கள் இப்பகுதிகளின் மருத்துவ மற்றும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களில் பரவலாகப் பயன்பாட்டில் உள்ளதைத் தெளிவாக்குகின்றன. இந்த நூலின் முதன்மை நோக்கம், சித்தர்களின் பண்டைய அறிவுரைகளை எடுத்துக்காட்டி, அவை இன்றைய சமூக-சுகாதார சூழலுக்கு எவ்வாறு பொருந்தும் மற்றும் பயன்படுத்தப்படும் என்பதை ஒரு கண்ணோட்டத்தில் முன்வைப்பதாகும்.

இந்நூல், சித்த மருத்துவத்துவ பட்டப்படிப்பு மாணவர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு கைநூலாக செயல்படும். மூலிகைகள் மீதான தற்போதைய கவனத்தை சமநிலைப்படுத்தி, ஜீவப்பொருட்கள் குறித்த முறையான வகைப்பாடு, பயன்கள் மற்றும் நவீன தொடர்புகள் பற்றிய விரிவான ஆய்வை இது வழங்குகிறது. இந்த நூல் மூலம், சித்த மருத்துவத்தின் குணபாடம் பாடப்பிரிவு முழுமையானதும், சமச்சீரானதுமான ஒரு அறிவுத் தளமாக மாணவர்கள் மற்றும் ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு விளங்கும் என நம்புகிறோம்.

சித்த மருத்துவ கலாநிதி. (திருமதி). விவியன் சத்தியசீலன்

பீடாதிபதி,

சித்த மருத்துவ பீடம்,

யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்.

22.09.2025

அணிந்துரை

பசியாற்றும் உணவே, உயிர்காக்கும் மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது என்பது சித்தர் கோட்பாடு. இந்தக் கருத்தாக்கத்தைக் கொண்டு இயங்கி வருவது சித்த மருத்துவம். இயற்கை மருத்துவம் எனச் சொல்லப்படும் சித்த மருத்துவத்தின் மருந்துகளை சித்தர்கள் மூலிகை, தாது மற்றும் சீவப் பொருள்களில் இருந்து தயாரிக்கின்றனர்

உலக சுகாதார அமைப்பு மதிப்பிடுவது என்னவென்றால், உலகின் ஆறு பில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்களில் 80% பேர் முதன்மையாக விலங்கு மற்றும் தாவர அடிப்படையிலான மருந்துகளை நம்பியுள்ளனர். பாரம்பரிய மனித மக்கள் தொகை, காட்டு தாவர மற்றும் விலங்கு இனங்களைக் கொண்ட பரந்த இயற்கை மருந்தகக் கோட்பாட்டைக் கொண்டுள்ளது. காட்டு தாவரங்கள் மற்றும் விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படும் பொருட்கள் பாரம்பரிய மருந்துகளில் பயன்படுத்தப்படுவது மட்டுமல்லாமல், நவீன மருந்துகள் மற்றும் மூலிகை தயாரிப்புகளைத் தயாரிப்பதில் மூலப்பொருட்களாகவும் பெருகிய முறையில் மதிப்பிடப்படுகின்றன.

விலங்குகள் மற்றும் அவற்றின் உடலின் வெவ்வேறு உறுப்புகளிலிருந்து பெறப்பட்ட பொருட்கள் பண்டைய காலங்களிலிருந்து பல்வேறு கலாச்சாரங்களில் பயன்படுத்தப்படும் மருத்துவப் பொருட்களின் பட்டியலில் ஒரு பகுதியாகும். பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் இத்தகைய பயன்பாடுகள் இன்னும் உள்ளன. விலங்குகளிடமிருந்து பெறப்பட்ட அல்லது இறுதியில் அவற்றிலிருந்து பெறப்பட்ட மருந்துகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட சிகிச்சை முறைகளைப் பயன்படுத்தி மனித நோய்களைக் குணப்படுத்துவது ஜூதெரபி என்று தற்போது நவீன மருத்துவத்தால் அழைக்கப்படுகிறது. மார்க்ஸ் கூறுவது

போல், “ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ முறையை முன்வைக்கும் அனைத்து மனித கலாசாரமும் விலங்குகளை மருந்துகளாகப் பயன்படுத்தும்”. சித்தர்கள் மருத்துவத்தில் சீவப் பொருட்களின் பயன்பாடு இன்றியமையாதது. விலங்குகளின் பயன்பாட்டு நிகழ்வு ஒரு பரந்த புவியியல் பரவல் மற்றும் மிகவும் ஆழமான வரலாற்று தோற்றம் ஆகியவற்றால் குறிக்கப்படுகிறது

காட்டு மற்றும் வீட்டு விலங்குகள் மற்றும் அவற்றின் துணைப் பொருட்கள் (எ.கா., குளம்புகள், தோல்கள், எலும்புகள், இறகுகள், தந்தங்கள்) குணப்படுத்தும், பாதுகாப்பு மற்றும் தடுப்பு மருந்து தயாரிப்பதில் முக்கியமான பொருட்களை உருவாக்குகின்றன. மருத்துவ விலங்குகள் மக்களை சுற்றுச்சூழலுடன் இணைக்கும் முக்கியமான வளங்கள் மற்றும் அவற்றின் பயன்பாடு அவற்றுடன் தொடர்புடைய பாரம்பரியக் கதைகளை ஊக்குவிக்கிறது.

மருத்துவ நோக்கங்களுக்காக விலங்குகளைப் பயன்படுத்துவது குறித்து பாரம்பரிய மக்கள் கொண்டிருக்கும் அறிவியல் ஆர்வம் அதிகரித்துள்ளது. இதைக் கருத்தில் கொண்டு, மனித சமூகங்களின் பாரம்பரிய அறிவை ஆவணப்படுத்த வேண்டிய அவசியம் தெளிவாகிறது, இந்நூலில் பலவகையான விலங்கு மற்றும் பறவை, மீன்வகைகள், பால் மற்றும் பால்பொருட்கள், தேன் மற்றும் முட்டை பலவற்றை பற்றி தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது.

இதனை வெளியிடுவதற்கு முழுமுயற்சி மேற்கொண்ட சித்த மருத்துவ பீடாதிபதியும், சிரேஷ்ட விரிவுரையாளருமான சித்த மருத்துவ கலாநிதி. (திருமதி.) விவியன் சத்தியசீலன் அவர்களுக்கும், தற்காலிக செயன்முறை வழிகாட்டுநர்களான செல்வி. குமுதாஜினி வேனிலான் மற்றும் செல்வி. சர்சாயினி

தவலிங்கம் ஆகியோருக்கும் என் வாழ்த்தும் பாராட்டுதல்களும் உரித்தாகட்டும்.

மரு.ஆ.மாரியப்பன்,
இணை பேராசிரியர்,
குணபாடத்துறை,
தேசிய சித்த மருத்துவ நிறுவனம், சென்னை - 47.
30.09.2025

உள்ளடக்கம் **பக்கம்**

A. அறிமுகம் - ஜீவப்பொருட்கள் 1
B. சித்த மருத்துவ நூலில் விலங்கின வகைப்பாட்டு முறை 4
C. உணவில் ஜீவப்பொருட்கள் 13
D. இறைச்சி வகைகள்
i. விலங்கு இறைச்சி 17
1. ஆமை 17
2. ஆடு
a. குறும்பாடு 19
b. கொடியாட்டு இறைச்சி 20
c. செம்மறியாட்டிறைச்சி 21
d. செம்புலியாட்டு இறைச்சி 22
e. வரையாட்டு இறைச்சி 22
f. வெள்ளாடுக்கறி 24
3. உடும்பு இறைச்சி 25
4. எலி 27
5. கரடி இறைச்சி 29
6. கீரிப்பிள்ளை 31
7. நத்தை 32
8. பன்றி
a. ஊர்ப்பன்றி இறைச்சி 33
b. காட்டுப்பன்றி 34
9. புலி - கரடி - சிறுபுலி இவைகளின் இறைச்சி 35
10. புழுகுப்பூனை இறைச்சி 36
11. பூநாகம் 37
12. பூனை இறைச்சி 39
13. பெருச்சாளி 40
14. மரநாய் 41
15. மாடு - முதலை இவைகளின் இறைச்சி 42
16. மான்

a. கலைமான் 42
b. கடமான் 43
17. முயல் 45

ii. பறவை இறைச்சி
1. அண்டங்காக்கை 46
2. ஆட்காட்டிப்பட்சி 47
3. உள்ளான் 49
1. கொசு உள்ளான் 49
2. கோரை உள்ளான் 50
4. ஊர்க்குருவி 51
5. கருங்குருவி 53
6. கருங்கொக்கு 54
7. கருங்கோழி 55
8. கவுதாரி 56
9. கடல் இறஞ்சிக்கறி 57
10. காடை 57
11. கானாங்கோழி 60
12. கிருட்டிப்பட்சி 61
13. கிளுவைக்கறி 62
14. குயில் 63
15. கூழைக்கடாக் கறி 64
16. கோழி 65
17. கோட்டான்கறி 67
18. சிட்டுக்குருவி 68
19. சிறவிப்பட்சிக்கறி 69
20. சூறைப்பட்சிக்கறி 70
21. தாராக்கறி 71
22. தூக்கணாங்குருவி 72
23. நமிட்டுக்கறி 73
24. நாரைக்கறி 74
25. நீர்க்காக்கை 75
26. புறா
a. தவிட்டுப்புறா 76

b. பச்சைப்புறா 76
c. மனைப்புறா 77
d. மணிப்புறா 78
e. மாடப்புறா 79
f. வண்ணப்புறா 80
g. வரிப்புறா 80
h. வெண்புறா 81
27. பொன்னாந்தட்டான் 82
28. மடையான் 83
29. மயில் 84
30. வாத்து 85
31. வானம்பாடிக்கறி 86
32. வான்கோழி 87
33. விச்சுளிக்கறி 88

iii. கடலிலிருந்து பெறப்படும் இறைச்சி
A. கிளிஞ்சில் 89
B. சங்கு 90
C. மீன் வகைகள் 91
1. அயிரை மீன் 96
2. இறால் கறி 97
3. உல்ல மீன் 98
4. உழுவை மீன் 99
5. ஓலைவாளைக் கருவாடு 100
6. கச்சற்கருவாடு 101
7. கருவெளவால் மீன் 102
8. கற்றளை மீன் 103
9. கடல்கெளிறு மீன் 105
10. கிழங்கான் மீன் 107
11. குறவை மீன் 108
12. கெண்டை மீன் 109
13. கொள்ளிக் கருவாட்டுக்கறி 110
14. சன்னக்கூனி 111
15. சன்னக்கெண்டை 112

16. சேல் கெண்டை மீன் 113
17. சிற்றாரால் மீன் 114
18. சுரும்புக்கறி 115
19. சுறா மீன் 117
20. சுறாக்கருவாடு 119
21. திருக்கை மீன் 120
22. நெய்த்தோலி மீன் 121
23. மயறி மீன் 123
24. மடவை மீன் 125
25. பேராரால் மீன் 126
26. விலாங்கு மீன் 127
27. விரால் மீன் 128
28. வெள்ளை வெளவால் மீன் 130
29. ஆற்றுமீன், கிணற்றுமீன்கறி 131
30. மடு-குளம்-ஏரி இவைகளிலுள்ள மீன்கறி 133

D. நண்டு வகைகள்
- a. கடல் நண்டு 134
- b. வயல் நண்டு 135

2. பாலும் பாற்பொருட்களும்

(A) பால் 137

பாலின் வகைகள்

1. பசுவின் பால் (ஆவின் பால்) 142
   - a. ஆகாப்பசுவின் பால் 146
   - b. இராப்பசுவின் பால் 146
   - c. காராம் பசு 147
   - d. கொம்பசையும் பசுவின் பால் 147
   - e. நாரைமான் கபிலை என்னும் பசுக்களின் பால் 148
   - f. பகற்பசுவின் பால் 148
   - g. மூன்றாமீற்று நான்காமீற்றுப் பசுக்களின் பால் 149

h. வெண்மை, செம்மை, கருமை, கபிலை என்னும் இந்நிறமுள்ள பசுக்களின் பால் 149
2. ஆட்டுப்பால் 150
a. வெள்ளாட்டுப்பால் 151
b. செம்மறியாட்டுப்பால் 152
3. ஆடையெடுத்த பால் 153
4. எருமைப்பால் 154
5. எலிப்பால் 155
6. ஒட்டைப்பால் 155
7. ஒட்டகச்சிவிங்கியின் பால் 157
8. கங்காருவின் பால் 157
9. கரடியின் பால் 158
10. கழுதைப்பால் 158
11. காண்டாமிருகத்தின் பால் 160
12. கீரிப்பிள்ளையின் பால் 161
13. குதிரைப்பால் 161
14. குரங்கின் பால் 162
15. சிம்மத்தின் பால் 163
16. சிறுத்தையின் பால் 163
17. பாத்திர பேதத்திலுண்டாகிய பாற் குணம் 164
18. புலிப்பால் 164
19. பூனைப்பால் 165
20. மான் பால் 165
21. முயல் பால் 165
22. யானைப்பால் 166
23. வரிக்குதிரைப் பால் 167

(B) தயிர் 168

தயிரின் வகைகள்

1. பசுத்தயிர் (ஆவின் தயிர்) 173
2. ஆட்டின் தயிர் 175
   a. வெள்ளாட்டின் தயிர் 176
   b. செம்மறியாட்டுத் தயிர் 176
3. ஆடையெடுத்த தயிர் 177
4. எருமைத்தயிர் 178
5. ஒட்டைத்தயிர் 179
6. கழுதைத்தயிர் 180
7. குதிரைத்தயிர் 180
8. யானைத்தயிர் 180
9. பெண்ணின் முலைப்பாலிலிருந்து பெறப்படும் தயிர் 181

(C) மோர் 181

மோரின் வகைகள்

1. பசு மோர் 184
2. எருமை மோர் 186
3. வெள்ளாட்டு மோர் 187
4. ஒட்டையின் மோர் 188

(D) வெண்ணெய் 189

வெண்ணெய் வகைகள்

1. பசு வெண்ணெய் 191
2. எருமை வெண்ணெய் 193
3. ஒட்டை வெண்ணெய் 194
4. கழுதை வெண்ணெய் 194
5. குதிரை வெண்ணெய் 195
6. முலைப்பால் வெண்ணெய் 195
7. யானை வெண்ணெய் 196

(E) நெய் 196
நெய் வகைகள்
1. பசு நெய் 197
2. ஆட்டின் நெய் 202
a. வெள்ளாட்டு நெய் 202
b. செம்மறியாடு, பள்ளையாடு நெய் 203
c. கொம்புடைய செம்மறியாட்டின் நெய் 203
3. எருமை நெய் 204
4. கலப்பு நெய் 205
5. கழுதை நெய் 205
6. காராம்பசு நெய் 205
7. குதிரை நெய் 206
8. யானை நெய் 206
9. முலைப்பால் நெய் 206

E. தேன் 207
தேனின் வகைகள்
1. கொம்புத்தேன் 214
2. புற்றுத் தேன் 215
3. மலைத்தேன் 216
4. மரப்பொந்துத் தேன் 217
5. மனைத்தேன் 218

காலத்தின் அடிப்படையில் வகைப்பாடு
1. பழைய தேன் 219
2. புதிய தேன் 219

வேறு வகைகள்
1. அர்க்கியம் 220
2. ஔத்தாலம் 221
3. க்ஷௌத்ரம் 221
4. சாத்ரகம் 221
5. தாலம் 222

6. ப்ராமரம்	222
7. பௌதிகம்	222
8. மாட்சிகம்	223
தேன் - எளிய மருத்துவ முறைகள்	223
தேன் கற்கண்டு	226
F. முட்டை வகைகள்	
1. ஆமை முட்டை	229
2. ஊர்குருவி முட்டை	229
3. காக்கா முட்டை	230
4. கோழி முட்டை	231
5. புறா முட்டை	233
6. மயில் முட்டை	233
7. மீன் முட்டை	234
8. முசுறு முட்டை	234
9. வாத்து முட்டை	235
உசாத்துணை நூல்கள்	236-238

அறிமுகம்

சித்த மருத்துவம் என்பது பிரபஞ்சத்தின் அனைத்து ஜீவராசிகளுடனும் இணைந்து நிற்கும் ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை அறிவியல். இந்தப் பரந்த நோக்கில், மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்காக ஜீவப்பொருட்கள் வழங்கும் வரங்கள் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன. சித்த மருத்துவத்தின் மாபெரும் ஞானம் இதை நமக்குச் சொல்கிறது. பிரபஞ்சத்தின் ஒவ்வொரு உயிரினமும் மற்றொன்றின் நலனுக்காக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. மனித உடல் என்பது ஒரு சிறிய பிரபஞ்சம் (Microcosm) அதைச் சுற்றியுள்ள பெரிய பிரபஞ்சத்தின் (Macrocosm) சக்திகளால் பராமரிக்கப்படுகிறது, குணப்படுத்தப்படுகிறது.

அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்

பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்

அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்று

அறிந்து தான் பார்க்கும் போதே

-சட்டமுனி ஞானம்-

நமது முன்னோர்கள், ஒரு விலங்கின் உடல் பாகங்கள் வெறும் புரதத்தின் மூலமாக மட்டும் அல்ல, ஆனால் ஆற்றல் மிகுந்த, குணமளிக்கும் மருந்துகளாக செயல்படும் என்பதை அறிந்திருந்தனர். கோழி, ஆடு, மீன் மற்றும் கால்நடைகள் போன்றவை நமக்கு வழங்கும் பால், முட்டை, மாமிசம் ஆகியவை, சித்த மருத்துவத்தின் கூற்றுப்படி, வாதக் கோளாறுகள், சோர்வு, கட்டுப்படுத்த முடியாத பசி, மற்றும் சத்து குறைபாடு போன்ற பல நிலைகளை சமன்படுத்தும் ஆற்றல் வாய்ந்தவை.

மனிதனின் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தேடலில், அவன் எப்போதும் தன்னைச் சூழ்ந்திருக்கும் பிரபஞ்சத்தோடு இணைந்தே பணியாற்றியுள்ளான். இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் மிக முக்கியமான மற்றும் உயிரோட்டமான பகுதியே விலங்குலகம். சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம் மற்றும் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகள் போன்ற நம் மரபார்ந்த அறிவியல் முறைகள், நோய்க்கான மருந்துகளைத் தேடும் போது விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் பல்வேறு பொருட்களையும் முக்கியமான மருத்துவக் கூறுகளாக பயன்படுத்தியுள்ளன.

இது வெறும் நம்பிக்கை அல்ல, இது ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளின் கவனிப்பு, பரிசோதனை மற்றும் ஆழ்ந்த அறிவின் வெளிப்பாடு. பாரம்பரிய மருத்துவத்தில், விலங்குகள் பங்களிப்பு செய்கின்றன:

1. **நேரடி மருத்துவப் பொருட்கள்**:
   விலங்குகளிடமிருந்து பெறப்படும் சில பொருட்கள் நேரடியாக மருந்துகளாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
   - **தேன் (மது)** :
     - ✓ இயற்கையான Anti- septic (கிருமி நாசினி).
     - ✓ காயங்களை சுத்தம் செய்யும்
     - ✓ இருமல், தொண்டைவலி ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.
   - **பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்**
     - ✓ பலவீனத்தை நீக்கும்
     - ✓ சக்தியைத் தரும்.
     - ✓ நெய், பல சித்த மருந்துகளில் ஒரு அனுபானம் ஆகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

- **ஓடு (shell)** :
  - ✓ கடல் மற்றும் நிலத்தில் காணப்படும் ஜீவப் பெருட்களின் ஓடுகள் calcium-இன் செறிவு கூடியது.
  - ✓ எலும்பு சார்ந்த நோய்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- **மீன் எண்ணெய்:**
  - ✓ விற்றமின் A மற்றும் D -இன் செறிவு கூடுதலாக காணப்படும்.
  - ✓ எலும்பு மற்றும் கண் நலனுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சித்த மருத்துவத்தில், குறிப்பிட்ட விலங்குகளின் பாகங்கள் குறிப்பிட்ட சில நோய்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. இன்று பல விலங்குகள் பாதுகாக்கப்படுவதால், இவற்றின் பயன்பாடு ethical reasons-களுக்காக குறைக்கப்பட்டுள்ளது

சித்த மருத்துவ நூலில் விலங்கின வகைப்பாட்டு முறை

சித்தர் தம் பாடல்களைத் தொகுத்துக் கூறிடும், “பதார்த்த குண விளக்கம்” (1905) என்னும் நூல் மனிதர்களில் உணவிற்குப் பயன்படும் உயிரினங்கள் பலவுண்டு என்றும், அவற்றை ஆன்றோர்கள்

1. நீர்ப்பிராணி
2. நிலப்பிராணி என்று அவற்றை இருவகைப்படுத்தி உள்ளனர் என்றும் குறிப்பிடுகிறது.

இவற்றுள் நீர்ப்பிராணிகளின் இறைச்சியானது,

- ✓ உண்ணுவதற்கு மிகவும் விருப்பம் தரும்
- ✓ மென்மையானது
- ✓ இசைவுடையது
- ✓ இனிப்புக் கலந்த சுவையுடையதாக இருக்கும்
- ✓ நல்ல பசியை உண்டாக்கும்
- ✓ உடலை செழுமையுற வைத்து, கபத்தையும், வாயுவையும் போக்கும்

மேலும், நீர்ப்பகுதியிலும், சதுப்பு நிலத்திலும் உறைகின்ற உயிரினங்களை 4 வகையாகவும் நிலத்தில் வாழ்கின்ற உயிரினங்களை 8 வகையாகவும் பிரித்து அவற்றின் மருத்துவக் குணங்களையும் மிகச்சிறப்பாக விளக்கியுள்ளது.

இவற்றுள் நீர்ப்பிராணிகளை,

1. சீதப்பிராணி
2. புனல் பறவை
3. மறை பிராணி
4. மீன் என்று 4 வகைப்படுத்தியுள்ளது.

1. சீதப்பிராணி

- ✓ சதுப்பு நிலத்தில் வாழுகின்ற நீர்யானை, எருமை, கவரிமான் போன்ற உயிரினங்களை சீதப்பிராணிகள் என்று சித்தர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்
- ✓ இவ்வகை சீதப்பிராணிகளின் இறைச்சியை உண்பதால்,
    - ○ வாதம், பித்தம் தொடர்பான நோய்கள் குறையும்.
    - ○ சிறுநீரைப் பெருக்கும்.
    - ○ கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

2. புனல் பறவை

- ✓ நீரைச் சார்ந்து வாழ்கின்ற வாத்து, கொக்கு, நாரை, அன்னப்பட்சி போன்றவை இப்பிரிவில் அடங்குகின்றன.
- ✓ இப் பறவைகளின் இறைச்சியை உண்பதால்,
    - ○ வாத, கப நோய்கள் உண்டாகும்
    - ○ உடலுக்கு வலிவும், செழுமையும் அளிக்கும்
    - ○ பித்த நோயைப் போக்கும்
    - ○ தேகத்தை குளிரச் செய்யும்

3. மறை பிராணி

- ✓ மூடி போன்ற ஓட்டுக்குள் (shell) தம் உடலை மறைத்து வாழ்ந்திடும் நத்தை, கிளிஞ்சில், சங்கு, பலகறை போன்றவைகளும், ஆமை, முதலை போன்ற கனத்த எலும்புக் கவசங்ளைக் கொண்ட உயிரினங்களும், “மறை பிராணிகள்” என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

- ✓ இவற்றின் இறைச்சியை உண்பதால்,
  - வாதம், பித்தம் தன்னிலை பெறும்.
  - கபத்தை விருத்தி செய்யும்.
  - தேகத்திற்குக் கொழுமையும், விந்துப்பெருக்கத்தையும் உண்டாக்கும்.
- ✓ இவற்றின் ஓடுகளும், இறைச்சியும் மரபு சார்ந்த மருத்துவத்தில் இன்றளவும் பெரிதும் பயன்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன.

4. மீன்

- ✓ ஆறு, குளம், ஏரி, கிணறு, அருவி, கடல் என்று அனைத்து நீர் நிலைகளிலும் வாழ்கின்ற மீனினங்கள் உண்ணுவதற்கு மிகவும் ஏற்றவை.
- ✓ நல்ல மருத்துவக் குணம் மிக்க இவற்றை உண்ணுவதால்,
  - தேகம் செழுமை பெற்று வளரும்
  - பித்த, கப நோய்களைப் பெருக்கும்
  - வாயுவைக் கண்டிக்கும் குணமுடையன.
- ✓ நாம் இவற்றை உண்டு அவை செரித்த பின்னர், சிறிது வெப்பத்தை உண்டாக்கும் என்றும் சித்தர்களால் சொல்லப்பட்டுள்ளன.

நீர்ப்பிராணிகளைப் போல நிலம் வாழ் பிராணிகளும் 8 பிரிவுகளின் கீழ் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

1. வனப்பிராணி
2. குகைப்பிராணி
3. மஞ்சகப்பிராணி
4. பாதாளப்பிராணி
5. சீத்தல் பிராணி

6. வலுமுக்கு பிராணி
7. பாயும் பட்சிகள்
8. மனைப்பிராணி

1. வனப்பிராணி

- ✓ காடுகளில் வாழ்கின்ற முயல், கலைமான், புள்ளி மான் போன்றவை வனப்பிராணி வகையுள் அடங்குகின்றன.
- ✓ இவற்றின் இறைச்சி உடலுக்கு மிகுந்த வலிமையைக் கொடுக்கக் கூடியவை.
- ✓ இனிப்போடு கூடிய துவர்ப்புச் சுவையைக் கொண்டிருக்கும்
- ✓ இவ்விறைச்சியை உண்பதால் நல்ல பசி ஏற்படும்
- ✓ மூன்று தோடங்களான வாத, பித்த, கப நோய்கள் போகும்
- ✓ மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும்

2. குகைப்பிராணி

- ✓ குகையினுள் உறைகின்ற புலி, சிங்கம், கரடி முதலியவற்றைக் குறிப்பிடும்.
- ✓ இவற்றின் இறைச்சியை உண்பது கண் நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.
- ✓ உடலுக்கு திடத்தை அளிக்கும்
- ✓ வாதநோயைக் குறைக்கும் குணமுடையது
- ✓ இவற்றின் இறைச்சி எளிதில் செரிக்காது

3. மஞ்சகப்பிராணி

- ✓ குரங்கு, அணில், மரநாய் போன்றவை "மஞ்சகப் பிராணிகள்" என்றழைக்கப்படுகின்றன.
- ✓ இவற்றின் இறைச்சியை உண்பதால் சிறுநீர் பெருகி, மலம் எளிதில் வெளியேறும்.
- ✓ மூல நோய்க்கும், சுவாசகாச நோய்க்கும் பத்தியக்கறியாக பயன்படுகிறது என்று கூறப்பட்டுள்ளது.
- ✓ இவ்வுணவு கண்களுக்கு நல்லொளியைக் கொடுக்கும்
- ✓ காமத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

4. பாதாளப்பிராணி

- ✓ பாம்பு, எலி, வரப்பு எலி, உடும்பு, முள்ளம்பன்றி, பன்றி போன்றவற்றைப் பாதாளப் பிராணிகள் என்று கூறுவர்
- ✓ இவற்றின் இனிப்பான இறைச்சி உடலுக்கு வெப்பத்தை உண்டாக்கும்
- ✓ வாயுவைக் கண்டிக்கும் இயல்புள்ளது.
- ✓ மலசலத்தைக் கட்டும்.
- ✓ பலத்தைக் கொடுக்கும்.

5. சீத்தல் பிராணி

- ✓ தம் கால்களால் நிலத்தைக் கிளறி, தேய்த்துத் தள்ளி ஆகாரத்தை பொறுக்கிச் சாப்பிடும் தன்மை கொண்ட கோழி, மயில், காடை, கௌதாரி போன்ற பறவையினங்கள் "சீத்தல் பிராணிகள்" என்று கூறப்படுகின்றன.
- ✓ இவற்றின் இறைச்சி உண்ணுவதற்கு இனிப்பும், துவர்ப்பும் கலந்த சுவையுடையதாயிருப்பதுடன்

தேகத்தின் வெப்பத்தைத் தணித்துக் குளிர்ச்சி பெறச் செய்யும் தன்மை கொண்டது.

- ✓ இவ்வுணவு எளிதில் செரிப்பதுடன் திரிதோடங்கள் என்று சொல்லப்படும் வாத, பித்த, கப நோய்களைப் போக்கி உடலுக்குப் பலத்தைச் சேர்க்குமாம்.

6. வலுமூக்கு பிராணி

- ✓ வலுவான மூக்கினையுடைய கிளி, புறா, கருங்குருவி போன்ற பறவையினங்கள் இப்பிரிவில் அடங்குகின்றன.
- ✓ இவற்றின் இறைச்சியினை உண்ணுவதால், பித்தம்,கபம் போன்றவை நீங்குவதுடன் உடலில் வாயு அதிகரிக்கின்றது.
- ✓ இக்குணங்கள் முற்றிலும் சீத்தல் பிராணிகளின் (இறைச்சி) குணத்தையே ஒத்திருக்குமென்று சொல்லப்பட்டுள்ளது.

7. பாயும் பட்சிகள்

- ✓ மிகுந்த வேகத்துடன் பறக்கும் திறனுடைய கழுகு, இராஜாளி, கருடன், முதலிய பறவையினங்களை இப்பிரிவில் அடக்கலாம்.
- ✓ இவற்றின் இறைச்சியை உண்ணத் தேகம் அதிக சூடாகும்
- ✓ பித்தம் அதிகரிக்கும்.
- ✓ சொறி, சிரங்கு, பைத்தியம், உடல் வலுவின்மை முதலியவற்றை ஏற்படுத்தும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

8. **மனைப்பிராணி**

- ✓ வீட்டில் வளர்க்கப்படும் மாடு, ஆடு, குதிரை போன்றவை மனைப்பிராணிகளாகும்.
- ✓ இவ்வுணவு வாயுவைக் குறைப்பதுடன், கபம் பித்தநோயின் தீவீரத்தை அதிகரிக்கின்றதென்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாக, இன்றைய ‘‘விலங்கியல் வகைப்பாடு’’ விலங்கினங்களின் புறத்தோற்றம், அவற்றின் வாழியல்புகள் (habits) மற்றும் வாழிடங்கள் (habitats) ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் செய்யப்பட்டுள்ளது. இன்றைய விலங்கியல் வகைப்பாட்டிலிருந்து தொல்காப்பியர் கால வகைப்பாடு முற்றிலும் வேறுபட்டது. ஆனால், இதுவும் ஒரு வகைப்பாடேயாகும். வகைப்பாடு என்பது நிலையானது அல்ல, விலங்குகள் பற்றிய விவரங்கள் விரிவாகத் தெரியவரும் காலங்களில் அவை மாறக்கூடியவை. பண்டைத் தமிழ்நூல்களில் காணப்படும் விலங்கின வகைப்பாட்டினை விலங்கு வகைப்பாட்டியல் வரலாற்றின் முதன்நிலை என நாம் பெருமையுடன் கூறலாம்.

இன்றைய விலங்கியல் வகைப்பாடு உயிரினப் பரிணாமக் கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் கருவளர்ச்சி, உறுப்பு ஒற்றுமை ஆகியவற்றை ஆதாரமாகக் கொண்டு செய்யப்பட்டது. விலங்குகள் பற்றிய கண்டுபிடிப்புகளும் செய்திகளும் அதிகமாகக் கண்டறியப்படும்போது அவற்றிடையேயுள்ள இன உறவைத் துல்லியமாகக் கூறமுடிகிறது. அப்போது செயல் ஒப்புமை, உரு ஒப்புமை காரணமாக எழுந்த பிரிவுகளெல்லாம் உறுப்பு ஒப்புமை அடிப்படையில் மாற்றி அமைக்கப்படுகின்றன. இந்த நூற்றாண்டின் தொடக்க காலத்தில் விலங்கியல் வகைப்பாட்டில் “புழுக்கள்’’ என்றொரு பெருந்தொகுதி. இருந்தது. அப்பெருந் தொகுதியில் தட்டைப்புழுக்கள்,

நூற்புழுக்கள், வளைதசைப் புழுக்கள், மெல்லுடலிகளில் சில இனங்கள் போன்ற பலவகை விலங்குகள் புறத்தோற்ற ஒற்றுமை காரணமாகச் சேர்க்கப்பட்டிருந்தன. ஆனால், இன்று அவற்றின் உடற்கட்டமைப்பு உறுப்பமைப்பு வேறுபாடுகளின் அடிப்படையில் நான்கு தனித்தனிப் பெருந்தொகுதிகளில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. வகைப்பாட்டியல் (Taxonomy) மாறும் தன்மையுடையது என்பதற்கு இதனை நாம் எடுத்துக்காட்டாகக் கூறலாம். அவை வருங்காலத்திலும் மேலும் மாறக்கூடியவை.

மக்கள், தம் சூழ்நிலையிலுள்ள தாவரங்கள் மற்றும் விலங்குகளை தங்களுக்கெனப் பயன்படுத்தத் தொடங்கியபோது அவற்றை வகைப்படுத்தித் தொகுத்துக் காண முற்பட்டனர். ஏனென்றால் அப்போதுதான் அவர்களால் அச்சூழலிலுள்ள தாவரத்தையோ, விலங்கையோ இனங்கண்டு மற்றவர்க்குச் சுட்டிக்காட்ட இயலும். இத்தகைய வகைப்பாடு அந்த அந்தக் காலத்திய அறிவியல் கண்ணோட்டத்திற்கு ஏற்ப அமையக் கூடியவை. பார்த்து பிறர் கூறக்கேட்டு உயிரியலின் இயல்புகளை அறிந்துதான் உயிரினங்களை வகைப்பாடு செய்ய இயலும்.

தொல்காப்பியர் கால வகைப்பாடு, அன்றைக்கு அவர்கள் கண்டறிந்த உண்மைகளின் அடிப்படையில் வகைப்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. சிறந்த முறையில் கண்டறிந்து கூறும் ஆற்றல், வகைப்பாட்டியலுக்கு அடிப்படை ஆதாரமாகும். சிறந்த பாரம்பரியமும் நீண்ட நெடும் அனுபவமும் இருந்தால் தான் செம்மையாக வகைப்பாடு செய்யமுடியும். தொல்காப்பியர் தாவரங்களுக்கும் உயிர் உள்ளது என்று கூறியுள்ளதால் அவர் காலத்திற்குப் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே மக்கள் அறிவியல் அடிப்படையில் சிந்திக்கத் தொடங்கியிருக்க வேண்டும் என்பதை உணரலாம். தொல்காப்பியத்துள் கூறப்பட்டுள்ள

வகைப்பாடு, உடற்தொழிலியல் (Physiology) அடிப்படையில் எழுந்தது. அவ்வாறே, சித்தர்களின் விலங்கின வகைப்பாடு, அவ்விலங்கினங்களின் மருத்துவ பயன்களின் அடிப்படையில் எழுந்தது. நுண்கருவிகளும் செயல்நுட்பமும், சிறப்புறாதிருந்த பழங்காலத்தில் கண்களால் பார்த்தறிந்தவற்றையும் அனுபவத்தால் அறிந்தவற்றையும் கொண்டு மட்டுமே பிரிக்கப்பட்ட இந்த வகைப்பாடு வகைப்பாட்டியலின் தொடக்க நிலையைக் குறிக்கிறது என்று கொள்ளலாம்.

உணவில் ஜீவப்பொருட்கள்

விலங்கினங்களின் ஊன் உணவிலிருந்து புரதங்கள் (Proteins), விற்றமின்கள் (Vitamins) எனப்படும் உயிர்ச் சத்துக்கள், தாது உப்புக்கள் (Minerals) போன்ற பல ஊட்டச் சத்துக்களை நாம் பெற முடிகின்றது. பொதுவாக அரிசி, கோதுமை போன்ற தாவர வகை உணவுகளில் கார்போவைதரேற்று என்னும் மாவுப்பொருள் அதிகமாகவும், புரதங்கள் (Protein) குறைவாகவும் உள்ளன. ஆனால் விலங்குணவில் புரதம் முதலிடத்தையும், கொழுப்புச்சத்து இரண்டாமிடத்தையும் பெறுகின்றன. மிக எளிதில் அமினோ அமிலங்களாகச் (aminoacids) சமிபாடடையக்கூடிய புரதம் நிறைந்த புலால் உணவு இன்றைக்குச் சிப்பிகள், நத்தைகள், இறால்கள் நண்டுகள், மீன்கள், கோழிகள், வாத்துகள், ஆடுகள், மாடுகள் போன்றவற்றிலிருந்துதான் நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

பொதுவாக நம்மால் உண்ணமுடியாத பாசி, புல், வைக்கோல் தழைகள், தானியங்கள் போன்றவற்றை உணவாக உட்கொண்டு பின் நமக்கு உணவாக அமையும் விலங்கினங்களில் காணப்படும் புரதச்சத்தும், கொழுப்புச்சத்தும் இவ்விலங்கினங்களின் தன்மையைப் பொருத்தே அமைகின்றன.

இறைச்சியுணவைப் பக்குவப்படுத்திச் சமைக்கும்போது அதிதுள்ள நைட்ரஜன் (Nitrogen), இலிப்பிட்டுகள் (Lipids), கந்தகம். (Sulpher) போன்றவை வெளியேறி விடுவதால் இவ்வுணவிற்குச் சுவை கூடி, அவை செரிமானநீரை (digestive fluid) அதிக அளவில் சுரக்கச் செய்கின்றன என்றும், வாயில் உமிழ்நீர் சுரக்கச் செய்யும் இவ்வகை உணவுகளைப் பெரும்பாலோர்

விரும்பிச்சுவைத்து, உண்பதற்கு இதுவே காரணம் என்றும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

வளர்ச்சியுறா நாடுகளிலும், வளர்ந்து அடைந்து வரும் எம் போன்ற நாடுகளிலும் கூட போசணைக்குறைபாட்டால் (malnutrition) இன்றும் எண்ணற்ற குழந்தைகளும், கருவுற்ற பெண்களும் முதியோர்களும் இறந்து கொண்டுள்ளனர். இச்சூழலில் புரதம் செறிந்த இறைச்சியுணவே புரதப் பற்றாக்குறையை ஈடுசெய்யும் நல்லுணவு என்று உலக உணவு மற்றும் வேளாண்மை நிறுவனம் (Food and Agricultural organization) எடுத்துரைக்கின்றது. நம் நாட்டில் ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவைப்படும் புரத உணவு 34 கிராம். ஆனால் அவருக்குக் கிடைப்பதோ. 14 கிராம் மட்டும்தான். எனினும், விலங்கினங்களிலிருந்து உயிர் காக்கும் மருந்துப்பொருள்கள் உற்பத்திசெய்யப்படுவதால் உணவாக மட்டுமன்றி மருந்தாகப் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்ற முறையில் விலங்கினங்கள் அனைவருக்கும் பயன்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன.

பண்டைத் தமிழ் மக்களின் உணவு முறை பற்றிய செய்திகளை அந்தந்தக்கால ஓட்டத்தினை ஒட்டிய இலக்கியத்தின் வழியாகவே நாமறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. இலக்கியங்கள் கூறும் புலால் உணவு வகைகள் எண்ணிறந்தவை.

“……கடல் இறவின் சூடு தின்றும்

வயல் ஆமைப்புழுக்கு உண்டும்”

-பட்டினப்பாலை 63-64-

மீன் தடிந்து விடக்கு அறுத்து

ஊன் பொரிக்கும் ஒலி முன்றில்

-பட்டினப்பாலை 176-177 -

என்னும் பாடலடிகள், சங்ககால மீனவ மக்கள் கடல் இறால், வயல் ஆமை போன்றவற்றைப் பக்குவம் செய்து உண்டதையும் காவிரிப்பூம்பட்டினத்துக் கள்ளுக்கடைகளில் மீன் இறைச்சியும் விலங்கின இறைச்சியும் பொரிக்கப்பட்டு விற்கப்பட்டதையும் காட்டுகின்றன. இவை அக்காலத்து நிலவிய உணவுப்பழக்கத்தை எடுத்துரைக்கின்றன.

“நிணச்சுறா அறுத்த உணக்கல் வேண்டி

இனப்புள் ஒப்பும் எமக்கு நலன் எவனோ“

-- நற்றிணை் 45- 67-

கருங்கண் வராஅல் பெருந்தடி மிளிர்வை யோடு

புகர்வை அரிசிப்பொம்மல் பெருஞ்சோறு ..

கவர்படு கையை சமூம மாந்தி

- நற்றிணை 60: 4-6 -

முள்ளயிற்றுப் பாண்மகள் இன்கெடிறு சொரிந்த

அகன் பெருவட்டில் நிறைய மனையோள்”

-ஐங்குறுநூறு 4-7

உப்புநொடை நெல்லின் மூரல் வெண்சோறு

அயிலை துழந்த வம்புளிச்சொரிந்து

கொழுமீன் றடியோடு குறுமகள் கொடுக்கும்

-அகநானூறு 60-4-6-

- என்னும் சங்க இலக்கியப்பாடல் அடிகளில், நிணத்தையுடைய சுறாமீன்களை அறுத்து வெய்யிலில் கருவாடாகக் காய வைத்தல்
- கரிய நிறக் கண்களையுடைய வராஅல் மீனின் பெரிய இறைச்சித்துண்டுகளுடன் கூடிய அரிசிச்சோறு உண்ணல்
- இனிய கெடிற்று மீனைப் பாண்மகள் வட்டிலில் சொரிதல்
- புளியிட்டுச் செய்த அயிலை மீன் குழம்புடன் கூடிய அரிசிச் சோறு என்பன போன்ற பல செய்திகள் நமக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளன.

மேலும், அக்காலத்தில் உண்ணுவதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட ஊன் உணவு வகை எவையெவை என்றும், அவற்றின் மருத்துவக்குணங்கள் என்னென்ன என்பதைப்பற்றியும் அவ்விலங்கினங்களின் ஓடுகள், கூடுகள், எலும்புகள், முட்டைகள், கொம்புகள் மற்றும் தோல் பொருள்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மரபு சார்ந்த மருந்துப்பொருள்களைப் பற்றியும் சித்தர்களின் நூல்களின் வழியாக நாம் நன்கறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. இன்றைய அறிவியலாளர்களுக்கு முன்னோடியாகத் திகழ்ந்திருந்த அந்தச் சித்தர் பெருமக்கள் கூறியுள்ள கருத்துக்கள் இன்றைய அறிவியல் ஆய்விற்கு உட்படுத்த வேண்டியவையாக அமைந்துள்ளன.

இறைச்சி வகைகள்

கட்டாயமாக ஒருவர் விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படும் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. மரக்கறிகளை மட்டும் உண்ட பலர் சுகமான வாழ்க்கையை மேற்கொண்டுள்ளார்கள். எனினும், விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படும் உணவினை உட்கொண்டால் விலங்குப் புரதங்கள் இலகுவில் உடலில் சமிபாடடைந்து அகத்துறிஞ்சப்படும். எனவே, உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டவர்கள் விலங்குப்புரதத்தினை உட்கொண்டால் அவர்களின் புரதக்குறைபாடு இலகுவில் நீங்கும். மேலும், விலங்குணவுகளைச் சேர்ப்பதால் ஒருவர் உயிர்ச்சத்து B_{12} உம் பெறுவார்.

(i) விலங்கு இறைச்சி

1. ஆமைக் கறி

Zoological Name : *Testudo graeca*

English Name : Tortoise meat

ஆமை பலவகைப்படும். அவை,

1. நீர் ஆமை
2. நில ஆமை
3. கடலாமை
4. பாறையாமை என்பன.

இவற்றுள் நீர் ஆமையே மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆமையின் ஓடுதான் மிகவும் சிறப்பாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இதனை பற்பம் செய்தோ குடிநீராக செய்தோ குழந்தைகளுக்கு காணும் மாந்த நோய்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது.

ஆமையின் கறியும், இரத்தமும் மூல நோய்க்கு சிறப்பாக வழங்கப்படுகிறது.

குணம் :

ஆமைக் கறியருசி யையம்பித் துண்மூலஞ்

சேமக் கனல்சூதி காமேக - நாமரத்தப்

பேதி கிறாணிமலப் பேதியாகற் றும்பசியுந்

தாதுவுமே லுங்கொடுக்குந் தான்.

பொருள் :

ஆமைக்கறியால் அரோசிகம், பித்தம், உள் மூலம், உட்சூடு, கர்ப்பமேகம், இரத்தாதிசாரம், சீதகிரகணி, மலபேதி இவைகள் நீங்கும். பசி, வீரியம், அழகு உண்டாகும் என்க.

செய்கை : சமனகாரி, காமவிர்த்தினி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண மூல ரோகங்கள் குணமாகும்.
- ஆமையின் பித்தநீரை நசியமிட வலிகள் குணமாகும்.
- இன்னும் இதனை விஷக்கடி வாயிலும். தொண்டை வலியிலும் மேற்பூச அதிக நன்மையைத் தரும்.

- ஆமையின் முட்டையைச் சிறு குழந்தைகளுக்குப் பொரித்துக் கொடுக்க இருமல், வலி முதலியவைகள் நீங்கும்.
- இதன் கொழுப்பை உருக்கி அன்னத்திலிட்டுச் சாப்பிட மூலம் தீரும்.

2. ஆடு

a. குறும்பாடு

குணம் :

குறும்பாட் டிறைச்சிதனைக் கொண்டார்கட்கெல்லா

மெறும்பார் சொறிசிரங்கு மெய்து-மிறங்குங்

குடல்வாதஞ் சூலை கொடுமனிலக் கூட்ட

முடனே யடருமென வோர்.

பொருள் :

குறும்பாட்டு இறைச்சியை உண்பவர்க்கு எறும்பு மொய்க்கின்ற நமைக்கிரந்தியும், பீசவாயுவும், சூலை நோயும், வாத வருக்கமும் உண்டாம் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

இதன் இறைச்சியைச் சமைத்துண்பது நன்றன்று. ஒருகால் ருசியின் பொருட்டு உட்கொண்டாலும் அடுத்து உண்பது எவ்விதத்திலும் தீமையை உண்டாக்கும்.

b. கொடியாட்டு இறைச்சி

குணம் :

கொடியாடு நற்கறியாங் கொள்ளும்வகை கேளாய்
தடியாமற் பூப்போற் சமைத்து - விடியாலே
கொண்டால் இடுப்புவலி குத்திருமல் வெட்டையும்போங்
கண்டாலும் வாதம்அறுங் காண்

பொருள் :

இதனைப் பூப்போல சமைத்து காலையில் உண்டால் இடுப்பு வலி, குத்திருமல், வெட்டை, வாதம் இவை நீங்கும்.

c. செம்மறியாட்டிறைச்சி

Zoological Name **:** *Ovis aries*

English Name **:** Ram's Mutton

குணம் :

அம்புவியிற் செங்கரப்பா னண்டுவது மாத்திரமோ
செம்மறியாட்டுக்கறியைத் தின்றக்காற்-கொம்பி
லிருந்து மதித்தாற்போ லெப்பிணியு முண்டா
மருந்துயா நீங்கா தறி.

பொருள் :

செம்மறியாட்டிறைச்சியை உண்ணில் செங்கரப்பானும் முன்பில்லாத பலவித ரோகங்களும் சகல துன்பமுண்டாகும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

இதன் இறைச்சியைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச்செய்யுளின்கண் கூறப்பட்ட துர்க்குணங்கள் யாவும் உண்டாகும்.

d. செம்புலியாட்டு இறைச்சி

குணம் :

அம்புவியிற் செங்கரப்பான் அண்டுவது மாத்திரமோ

செம்புலியாட் டுக்கறியைத் தின்றக்கால் - கொம்பில்

இருந்து குதித்தாற்போல் எப்பிணியும் உண்டாம்

அருந்துயரம் நீங்கா தறி

பொருள் :

செம்புலி ஆட்டிறைச்சியை உண்டால் செங்கரப்பானும் உடம்பில் முன்பில்லா பல நோய்களும் உண்டாகும்.

e. வரையாட்டு இறைச்சி

Zoological Name **:** *Nilgiritragus hylocrius*

English Name **:** jungle sheep

குணம் :

பத்தியித்திற் கொவ்வும்வளர் பாரநோ யைத்துரத்தும்

மெத்த மெலிந்தார் மெலிவகற்றுஞ் - சுத்தமணம்

ஊட்டுவரை ஒத்தமுலை ஒண்டொடியே பன்மூலிக்

காட்டுவரை யாட்டுக் கறி

பொருள் :

காட்டு மூலிகையை உண்கிற வரையாட்டு இறைச்சி கனத்த நோய்களையும், பலவீனத்தையும் போக்கும். பத்தியத்திற்குதவும்

இவை அரிய மற்றும் அழிந்து வரும் உயிரினங்கள் என்பதால், இவற்றை வேட்டையாடுவதும், இறைச்சி விற்பதும் சட்டப்படி குற்றமாகும்.

அச்சுறுத்தல்கள்

- விவசாய விரிவாக்கம் மற்றும் மரத்தோட்டம் அமைப்பதால் வாழ்விடங்கள் இழக்கப்படுகின்றன.
- கால்நடைகள் மேய்வதனால் வரையாடுகளுக்கான உணவுப் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது.
- காட்டுத்தீ, பருவநிலை மாற்றம், மற்றும் புலிகள் போன்ற வேட்டையாடும் விலங்குகளின் அச்சுறுத்தல்கள் உள்ளன.
- இறைச்சிக்காக வேட்டையாடப்படுவது ஒரு பெரிய அச்சுறுத்தலாகும்.

f. வெள்ளாட்டுக்கறி

Zoological Name : *Capra aegagrus hircus*

English Name : Goat

குணம் :

உள்ளாடு நொயெல்லா மோடு முடல்பெருக்குந்
தள்ளாடு வாதபித்தஞ் சாந்தமாம் - வெள்ளாட்டி
னற்கறியை யுண்கார்க்கு நாடுசய ரோகமும்போ
மற்குரிய வன்பலனும் வாழ்த்து

பொருள் :

வெள்ளாட்டிறைச்சியை உண்பவர்க்கு உட்சுரங்களும், வாத பயித்தியமும், ஷயமும் போம். சரீர புஷ்டியும், வீரியமும் விளையும்.

உபயோக முறை :

இதன் இறைச்சியைத் துண்டு துண்டுகளாக அரிந்து உப்பு, மிளகாய், மஞ்சள்தூள், முதலியவைகளைக் கூட்டிப் பிசரி வற்றலாக உலர்த்தி ரோகிகளுக்கு நெய்யில் பொரித்துப் பத்திய பதார்த்தமாகக் கொடுப்பது வழக்கம்.

3. உடும்பு இறைச்சி

Zoological Name : *Varanus bengalensis*

English Name : Monitor lizard

குணம் :

சொலும்வாத பித்தமொடு தொல்வறட்சி யும்போம்
பலமிலாத் துர்ப்பலர்க்கும் பாரில் – பலம்வந்
திடுந் துவர்ப்பி னிப்பும் இயற்கையிலே யுள்ள
உடும்பின் இறைச்சிதனை யுண்.

இதுவுமது,

கிட்டு முடும்பிறைச்சி கேள்விநோய் மூலமுளை
வெட்டைசிர நோய்சோபை மேகம்புண் – குட்டகய
சீதமிரத் தக்கடுப்புத் தீராக் குடல்வாதம்
பேதியிவை போக்குமெனப் பேசு.

பொருள் :

இயல்பாகத் துவர்ப்பும் இனிப்பும் உள்ள உடும்பு இறைச்சியினால் வாதபித்தம், சருமச்சூடு, துர்ப்பலம், காது நோய், மூலம். வெட்டை, தலை நோய், சோபை, பிரமேகம், விரணம், குஷ்டம், ஷயம், சீதபேதி, இரத்தபேதி, குடல்வாதம், பேதி இவை விலகும் என்க.

செய்கை : பலகாரி, காமவிர்த்தினி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதன் இருதயத்தைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண மார்புத் துடிப்பு (Palpitation) போம்.
- இரத்தத்தைப் பொரித்த வெங்காரத்துடன் கூட்டி மத்தித்து முகத்திலுள்ள கறுப்புப் படைகளுக்குத் தடவிவர அந் நிறம் மாறுதலடையும்.
- இதன் இறைச்சியைப் பாகப்படி சமைத்தாவது அல்லது லேகிய பாகங்களில் கூட்டியாவது தினம் உண்டுவர நெடுநாள் வியாதியால் துர்பலமடைந்தவர்களுக்கு அதிக சக்தியைக் கொடுக்கும்.
- இன்னும் இச் செய்யுளின் கண் கூறப்பட்டுள்ள ரோகங்கள் யாவும் குணமாகும்.
- கண் பார்வையைத் தெளிவாக்கும்.
- இதன் கொழுப்பையுருக்கி வைத்துக் கொண்டு தினந்தோறும் இரவு காலத்தில் ஆண் குறியின் மேல் தடவிக் கொண்டுவர ஆண்மை மிகும்.
- இதன் தோலை உறை போல் தைத்து அதில் தேனை விட்டு எறும்பு நுழையாவண்ணம் வாயைச் சேரக் கட்டி வைத்துக்கொண்டு வேண்டும்போது இந்தத் தேனில் மருந்துகளை அனுபானம் செய்து கொடுக்க விரைவில் நோய்கள் குணமாகும்.
- இதன் புழுக்கையைச் சலம் விட்டு உரைத்து முகக் கறுப்பு, வெண் குட்டம் முதலிய படைகளுக்குத் தடவிவரக் குணமாகும்.

4. எலி

Zoological Name **:** *Rattus rattus*

English Name **:** Rat

குணம் :

எலியிரைச்சி குன்மம் பிலிக முரநோய்

நலிவித்தி ரப்புண் ணமைச்சன் - மெலிவோடு

மீதுமட்டி டாப்புளக மேவச்செய் யும்புணரத்

தாதுவுக்கும் புட்டிதருந் தான்.

பொருள் :
எலியிறைச்சி, குன்மம், பிலிகம், மார்பு வலி, பிளவை, தினவு இவைகளை நீக்கும். பூரிப்பு - வீரிய விருத்திக்கு வீரியம் இவைகளைத் தரும்.

உபபோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச் செய்யுளின் கண் கூறப்பட்ட குணங்களெல்லாம் ஏற்படும்.
- இதன் தலையையும் வாலையையும் தறித்து விட்டு வயிற்றைப் பிளந்து குடலை நீக்கி சிதைத்து அம்பு முள் தைத்த இடத்தில் வைத்துக் கட்ட வெளியாகும்.
- இதன் இறைச்சியைத் துண்டுகளாக கருக்கி நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி மயிர் உதிர்ந்த இடங்களில் தடவிவர வளரும்.
- இதன் கண்களை ஓர் சீலையில் முடிந்து முறைக் காய்ச்சலுக்கு கையில் காப்புக் கட்டச் சுரம் நீங்கும்.
- இதன் கொழுப்பை உருக்கி ரோஜாப்பூ அத்தருடன் (Roja ester) கலந்து முகத்தில் படருகின்ற கறுப்பு படைகளுக்குத் தடவிவர நிறம் மாறுதலடையும்.
- இதன் பீஜத்தை உலர்த்திக் குளிசத்திற்குள் அடைத்து ஸ்திரிகள் இடுப்பில் கட்டிக்கொள்ளக் கரு ஜனிக்கவொட்டாமல் செய்யும்.
- இதன் புழுக்கையை நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சித் தலையில் தடவிவர மயிர் உதிராது.
- இதன் புழுக்கை, வரித்தும்மட்டிக்காய் சதை, பொரித்த வெங்காரம், காட்டுச் சர்க்கரை சமனெடையாகச் சேர்த்து அரைத்து வேளைக்கு 2-பணவெடை சாப்பிட்டுவரக் குன்மவலி நீங்கும்.
- இதன் புழுக்கையைத் தேன் விட்டு உரைத்துக் குழந்தைகட்குக் கொடுக்க நீர்கட்டை உடைக்கும்.
- புழுக்கையை முலைப்பால விட்டு அரைத்துக் குழந்தைகளின் வயிற்றுக்குத் தடவிவர வயிற்றுப்

பொருமல், மலக்கட்டு, நீர்க் கட்டு முதலியவைகள் நீங்கும்.

5. கரடி இறைச்சி

Zoological Name : *Ursus arctos isabellinus*

English Name : Bear's Meat

குணம் :

காணு முடல்தளர்ச்சி கக்கிருமல் மூர்ச்சையுடன்

தோணுங்கீல் வாதந் தொலைந்துபோம் -கோணுகின்ற

மாவலியுங் காசம்போம் வன்கரடி யின்கறியை

ஆவலுற் றுண்ணு மவர்க்கு.

பொருள் :

கரடியின் இறைச்சியினால் தேக துர்ப்பலம், கக்குவான், மூர்ச்சாரோகம், கணுச்சூலை, நரம்புகளின் இசிவு, காச ரோகம் முதலியவை நீங்கும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதன் இறைச்சியைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண வாயு சம்பந்தமான ரோகங்கள், ஷயம், மூர்ச்சா ரோகம் முதலியவைகள் குணமாகும்.
- இந்த இறைச்சித் துண்டுகளுடன் போதிய அளவு மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், உப்புத்தூள் இவைகளைக் கூட்டிப் பிசரி உலரப்போட்டு எடுத்துக் கொள்வதுண்டு, இதனை உப்புக் கண்டமென்று கூறுவர்.
- வேண்டும்போது சில துண்டுகளை நெய்யிலாவது எண்ணெயிலாவது பொரித்துப் பஞ்சு போல் தட்டி ஷயம், கக்குவான் இருமல் முதலியவற்றால் கஷ்டப்படும் ரோகிகளுக்குக் கொடுப்பதுண்டு.
- இதன் பித்து நீரைக் தீட்ட ஒளி தரும்.
- இதன் பல்லைப் பாலில் போட்டு ஊற வைத்துக் கைக்குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துக் கொண்டுவர பற்கள் விரைவில் முளைக்கும்.
- இதன் இரத்தத்துடன் கொத்துமல்லி இலைச்சாறு விட்டுக் கூட்டி மயிர் முளைக்க விருப்பமில்லாத இடங்களில் தடவிவர மயிர் முளைக்காது.

6. கீரிப்பிள்ளை

Zoological Name : *Herpestes javanicus*

English Name : Mongoose

குணம் :

கீரி யிறைச்சிக்குக் கெம்பீர முண்டாகு
நீரிழிவு மேகுமென்பார் நிச்சயமே- வீரயமாஞ்
சில்விஷம்விட் டேகுஞ் சிரங்கு சொறியகலும்
பல்லரணை போகும் பறந்து.

பொருள் :

கீரியிறைச்சியினால் தைரியமும் சுக்கில விருத்தியும் உண்டாம். வெகு மூத்திரம், அற்பவிஷம், கிரந்தி, நமை, பல்லரணை இவைகள் போம் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை:

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச்செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்கள் உண்டாகும்.
- இதனுடைய தலை மூளையைக் கண்களில் மைதீட்டக் கண்ணொளி அதிகப்படும்.

- இதன் மாமிசத்தைக் கீல் வாதங்களுக்கு வைத்துக் கட்டக் குணமாகும்.
- இதன் கொழுப்பைப் பல்வலி, பல்லரணை முதலியவற்றிற்கு மேற்றடவக் குணமாகும்.
- இதன் பிடரி இரத்தத்தைக் கண்டமாலைக்குப் பூச குணமாகும்.

7. நத்தை

Zoological Name **:** *Buccinum undatum*

English Name **:** Snail

குளம், குட்டை போன்ற நீர் நிலைகளில் காணப்படும் ஒரு பூச்சிக் கூடு. இது உடம்பிற்கு குளிர்ச்சியை கொடுக்கும். மூலத்திற்கு மிகச் சிறப்பான மருந்து. இதனைக் கொண்டு செய்யப்படும் பற்பம் மூலநோயை போக்கும்.

குணம் :

நத்தைக் கறிதனக்கு நாடாது மூலமுத

லொத்தமல ரோகமெலா மோடுங்கா – ணித்தநித்தந்

தின்றாற் செரியாது தேடரிய தாதுவிர்த்தி

நன்றாகு மாதே நவில்

பொருள் :

நத்தைக்கறிக்கு மூலமுளையும், மலாசயப் பிணிகளும் நீங்கும். இதைத் தினமும் புசிக்கில் அஜீரணமும், சுக்கிலப் பெருக்கமும் உண்டாம் என்க.

செய்கை : பலகாரி

உபயோக முறை :

இதனை வேகப் போட்டு மேலோடு நீக்கி எடுத்த 2½ பலம் சதையுடன் சிறிது வெங்காயம், சிறிது இலவங்கப்பட்டை கூட்டி வெண்ணெய் போலரைத்து இருமடங்கு சர்க்கரை பாகு எடுத்து அதில் போட்டு லேகிய பதமாகக் கிளறி தினம் கழற்சிக் கொட்டைப்பிரமாணம் 3 வேளை சாப்பிட மூலம் போம்.

8. பன்றி

a. ஊர்ப்பன்றி இறைச்சி

Zoological Name : *Sus domestica.*

English Name : Domestic pig

குணம் :

வாதபித் தங்கள்சேரும் மருவிய புண்ணும்உண்டாந்

தாதுவுங் கபமும்பொங்குந் தாங்கொணா அசதியாகும்

வாதுற அனந்தநோய்கள் வளர்ந்தெழுந் துன்பம்எய்தும்

ஓதியுண் மருந்துநாசம் ஊர்ப்பன்றிக் கறியுண்பார்க்கே

பொருள் :

வாதம், பித்தம், இரணம், கபம், இளைப்பு, சுக்கிலம், சிலேட்டுமம், மருந்துகேடு முதலான பல நோய்களை உண்டாக்கும்.

b. காட்டுப்பன்றி

Zoological Name **:** *Sus scrofa*

English Name **:** Wild Pig

குணம் :

ஏறிய வாதம்போகு மெழும்பிடுங் காச நோய்கள்

வீறிடும் விழிநோய்சீதம் விஷக்கடி கிரந்தியுண்டாங்

கூறிடு மூலக்கீலங் குதங்குடல் வாதநாசம்

மாறிடு காட்டுப்பன்றி மாங்கிசந் தனையுண்பார்க்கே.

பொருள் :

காட்டுப்பன்றியிறைச்சியைத் தின்பவர்க்கு அதிகரித்த வாயுமூலம், சருமகீலம், குதப்பிரம்ஸ ரோகம், குடல்

விருத்தி இவை நீங்கும். இருமல், நேத்திர நோய், கபம், விஷக்கடி விரணம் இவை உண்டாகும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதன் இறைச்சியை பாகப்படி சமைத்துண்ணப் பல நன்மைகளிருப்பினும், அடுத்தபடியாக சில துர்க் குணங்களும் இருப்பதால் சந்தர்ப்பமறிந்து உபயோகப்படுத்தல் வேண்டும்.
- இதனை வழக்கத்தின்கீழ் வைத்துக்கொள்வது நன்றன்று.

9. புலி - கரடி - சிறுபுலி இவைகளின் இறைச்சி

குணம் :

வருபுலி மாங்கிசத்தால் மாறும்உன் மாதரோகங்

கரடிமாங் கிசத்தால்வாதங் கபங்கெடும் வலிப்பு நீங்குந்

திரிசிறு புலியிறைச்சி தீர்த்திடுஞ் சிலரோகத்தை

வரிவிழி மாதேயிந்த வகையறிந் தோதுவாயே.

பொருள் :

பெரும்புலி இறைச்சி, உள்மாந்தம் போக்கும். கரடி இறைச்சி வாயு, சயம், பெருமூச்சு (வலிப்பு) இவற்றை நீக்கும். சிறுபுலி இறைச்சி சிற்சில நோய்களை தீர்க்கும்.

10. புழுகுப்பூனை இறைச்சி

Zoological Name : *Viverra civetta*

English Name : Civet-cat

குணம் :

இடுப்பில் உரத்தில் எழுநோய் அகற்றுங்

கடுப்புறுவா தத்தைக் கடுகுந் - தொடுப்பில்

அமிழ்தா துவும்நல் அரும்பசியும் நல்குங்

கமழ்புழுகுப் பூனைக் கறி

பொருள் :

மணமான புனுகுப்பூனை இறைச்சி இடுப்புவாதம், இருதீவாதம், மூலக்கடுப்பு இவற்றை நீக்கி தாதுவையும் பசியையும் உண்டாக்கும்.

11. பூநாகம்

Zoological Name **:** *Lumbricus terrestris*

English Name **:** Earth Worm

பூநாகம் என்ற சீவப் பொருளில் அதிகமான செம்பு சத்து உள்ளது.

இதனைக் கொண்டு செய்யப்படும் குடிநீர் விக்கல், தாகத்திற்கு சிறந்ததாகும்.

இதிலிருந்து செம்பினை பிரிக்கும் முறை வழக்கில் உள்ளது. சாதாரணமாக செம்பு என்ற உலோகம் குன்மம் என்ற வயிற்றுநோய்க்கு சிறப்பானது. ஆனால் பூநாகத்திலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படும் செம்பினைக் கொண்டு செய்யப்படும் மருந்துகள் அதனைக் காட்டிலும் சிறப்பு வாய்ந்ததாகும்.

குணம் :

மாதவறு செய்வறட்சி மாறுமடங் காச்சந்நி

பாதவறு நோயொடொன்றும் பாறுமடல்-வாதவறு

குண்ட பதமீளு மோக்காள மையமும்போங்

கண்ட பதமென்னுங் கால்.

பொருள் :

பூநாகத்தினால் மிகவும் துன்பத்தை விளைக்கின்ற தாகமும், ஏழுவித அசாத்திய சந்நிபாத சுரங்களும், ஊருஸ்தம்பம் என்கிற மகாவாதமாகிய புலியினால் கவர்ந்து கொள்ளப்பட்ட தொடையும், ஓக்காளமும், சிலேஷ்ம ரோகமும் ஒழியும் என்க.

புலிவாயில் அகப்பட்ட ஆட்டுத்தொடை மீளாததுபோல இந்த மகா வாதத்திலகப்பட்ட மனிதர் தொடை இவ்வியாதியில் நின்றும் நீங்குவது அருமையாயிருப்பினும் இதை இது நீக்கும் என்னுந் துணிபு தோன்ற அறுகுண்ட பதம் என்றார். (அறுகு- புலி என்று பொருள்.)

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனுடன் கற்கண்டு கூட்டி அரைத்து வேளைக்கு 1, 1 1/2-விராகனெடை உள்ளுக்குத் தினம் 2-வேளைக் கொடுக்க வலி, புறவீச்சு முதலியவை குணமாகும்.
- இதனைக் கியாழமாகவும், தைலமாகவும் செய்து உபயோகப்படுத்துவதுண்டு.

12. பூனை இறைச்சி

Zoological Name **:** *Felis catus*

English Name **:** Cat

குணம் :

பூனைக் கறியைப் புசித்தால் எழிலணங்கே
மேனிக் கழகுண்டாம் மேல்விரணந் -தான்அகலுஞ்
சூடும் அதிகரிக்குஞ் சோரியது மேன்மேலும்
நீடும்என நாளும் நினை

பொருள் :

உடல் அழகு, வெப்பம், இரத்த விருத்தி இவற்றை உண்டாக்கி, தோல் தாதுவின் கிரந்தியை நீக்கும் குணம் பூனைக் கறிக்குண்டு.

13. பெருச்சாளி

Zoological Name **:** *Perameles gunni*

English Name **:** Bandicoot

குணம் :

ஆகு வயிற்றை யறுத்துக் குடனீக்கி

வேகு மளவெண்ணெய் விட்டெரித்துப்-பாகுமொழி

மாதரசே பூசிவர மண்டலத்தில் வெண்படையின்

தீதற்கே யோடுந் திகைத்து.

பொருள் :

பெருச்சாளியின் வயிற்றைக் கீறிக் குடலை நீக்கி மூழ்க நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பதமுறக் காய்ச்சி வெண்குட்டத்திற்குத் தடவி வர ஒரு மண்டலத்தில் சுபாவநிறமடையும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

பெருச்சாளியின் வயிற்றைக் கீறிக் குடல் தோல் முதலியவற்றை நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு பழகின மட்பாண்டத்தில் போட்டு மூழ்க நல்லெண்ணெய் விட்டு இறைச்சி நீர் சுண்டி மிதக்கும் பதத்தில் வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு, வெண்குட்டத்திற்கு மேற்றடவி வர ஒரு மண்டலத்தில் நிறம் மாறிவிடும்.

14. மரநாய் இறைச்சி

Zoological Name : *Paradoxurus zeylonensis*

English Name : Weasel

குணம் :

மரநாய் இறைச்சிக்கு வன்கிரந்தி மேகம்

உரம்அறவே ஓடி ஒளிக்கும் - விரைவாதஞ்

சூலைகன வாதந் தொலையுஞ் சுரம்போகும்

ஞாலமிசை இக்குணத்தை நாட்டு

பொருள் :

மரநாய் இறைச்சி சிரங்கு, பிரமேகம், குடல் வாயு, சூலைநோய். பெருவாதம், சுரம் இவற்றைப் போக்கும்.

15. மாடு - முதலை இவைகளின் இறைச்சி

குணம் :

கோமாங் கிசத்தைக் குறித்துண்ட பேர்உடம்பில்

ஆமாவி யாதிக் களவுண்டோ - வாம

மதலைக் குறுகக்கு வான்அனிலஞ் சீதம்

முதலைத் தசைக்கிருக்கு மோ

பொருள்:

மாட்டிறைச்சியை உண்டால் சகல நோய்களும் உண்டாகும். முதலை இறைச்சியால் குழந்தைகளின் கக்குவான், இருமல், வாதம், கபம் நீங்கும்.

16. மான்

a. கலைமான்

Zoological Name **:** *Order artiodactyla*

English Name **:** Deer

குணம் :

மான்கறியுண் டார்தமக்கு மாதொந்த நோய்கபநோ

யூன்பகந்த ரங்கழலி னூதையொடு – தான்பரவு

வாதநமை யும் விட்டு வாங்குங்கண் ணிற்புகையா

மோதுபித்தம் வீறு மொழி

பொருள் :

மானிறைச்சிக்கு தொந்த நோய், ஈளை, மாமிச பகந்தரம், கழல்வாயு, வாதப்புடை இவை போம். கண் புகைச்சலும், பித்தமுமாம் என்க.

செய்கை : கபகாரி, பித்தகாரி

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதன் இறைச்சியைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச் செய்யுளில் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் உண்டாகும்.

b. கடமான்

Zoological Name **:** *Alces alces*

English Name **:** Moose

குணம்:

உடலம் வலுவாகி யோங்கிப் பருக்குங்
குடலிலதி வாதங் குதிக்கும் - வடமார்
கடமா மெனுங் கொங்கைக் காரிகையே கானக்
கடமா னிறைச்சியுணுங் கால்.

பொருள் :
காட்டிலுள்ள கடமானிறைச்சியை உண்ணில் சரீரம் வன்மையோடு செழித்துத் தூலிக்கும். குடல் விருத்தி ரோகம் உண்டாம் என்க.

செய்கை : பலகாரி.

உபயோகிக்கும் முறை:

இதன் இறைச்சியை பாகப்படி சமைத்துண்ணத் தேகம் கொழுமை பெறும்.

17. முயல்

Zoological Name **:** *Oryctolagus cuniculus*

English Name **:** Rabbit

குணம் :

கடுகிய நடையுண்டாகுங் கனத்ததோர் பித்தமேகு

முடுகிய வீளைகாச மதிர்ததோர் சவாசம் போகுஞ்

சடுதியில் வெருண்டேயோடுந் தனிமுசற் கறியினாலே

கொடுமயிற் கண்ணாய்வாதங் குறைந்திடு மலமிறங்கும்

பொருள் :

முசல் கறியினால் விரைவாகிய நடைகள் உண்டாகும். பயித்தியம், ஷயம், இருமல், மகாசுவாசம், வாயு, மலச்சிக்கல் ஆகிய இவைகள் நீங்கும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை:

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச்செய்யுளின்கண், கூறப்பட்டுள்ள எல்லா நற்குணங்களும் உண்டாகும்

(ii) பறவை இறைச்சி

1. அண்டங்காக்கை

Zoological Name **:** *Curvus splendens*

English Name **:** Black crow

குணம் :

பித்தவெட்டை சோபையறும் பேதித் தெழுந்துடலி

லொத்தபெரும் பாண்டுவகை யோடும்கா – ணித்தியமோர்

கண்டஞ்செய் காமியம்போம் காக்கைக்கு ளோர்பிரிவா

மண்டங்காக்கை கைக்கறியா லாய்

பொருள் :

காக்கையில் ஒரு பிரிவான அண்டங்காக்கைக் கறியால் பித்தமேகம், வீக்கம், பாண்டு, காமாலை இவை போம்.

உபயோகமுறை :

- இதன் இறைச்சியை பாகப்படி சமைத்துண்ண பித்தம், பாண்டு, சோபை, காமாலை முதலிய ரோகங்கள் குணமாகும்.
- இதன் மாமிசத்தைத் துண்டு துண்டாக அரிந்து நல்லெண்ணெயிலிட்டு மிதக்கும் வரையில் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு ரோமங்கள் உதிர்ந்த இடததில் தடவ புதிதாக முளைக்கும்.
- இதன் நாவை உலர்த்தி இடித்து சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை சலத்தில் போட்டு உள்ளுக்குக் கொடுக்க

எத்தனை கொடிய தாகமும், அதனால் உண்டாகும் நாவரட்சியும் நீங்கும்.

- இதன் குண்டிக்காயை உலர்த்திப் பொடி செய்து முன்போல ஒரு சிட்டிகை சலத்தில் கொடுக்க எவ்வளவு தூரம் வழிப்பிரயாணம் செய்தவரும் தாகவுணர்ச்சி ஏற்படாது.
- காக்கையினுடைய பித்த நீருடன் சாவல் பித்த நீரையும் கூட்டி கண்ணுக்கு மை தீட்ட பார்வை அதிகப்படும். இன்னும் வெளுத்து வரும் ரோமங்களுக்கு தடவி வர கறுப்பு நிறமாகும்.

2. ஆட்காட்டிப் பட்சி

Zoological Name **:** *Sarcogrammus indicus*

English Name **:** Lapwing

குணம் :

ஆட்காட்டிப் பக்ஷிக் கடன்மேகம் போயொளிக்குந்

தோட்காட்டு வாதந் தொடராகவே – வாட்கண்

ணரிவையே பத்தியத்திற் காகும் - புவியிற்

றெரியமறைப் பில்லாமற் செப்பு

பொருள் :

பத்திய பதார்த்தமான ஆட்காட்டிப்பக்ஷிக் கறிக்கு வாதப்பிரமேகமும், அம்ச சரவாத ரோகமும் ஒழியும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

பத்தியக் கறியாகப் பெரியோர்கள் கூறியுள்ள ஆட்காட்டிப்பக்ஷியின் இறைச்சியைப் பாகப்படி சமைத்துப் பகலன்னத்தில் சேர்த்துண்ண வாதப்பிரமேகம், வாத ரோகம் முதலியவைகள் குணமாகும்.

3. உள்ளான் கறி

Zoological Name **:** *Scolopax rusticola*

English Name **:** Scolopax

குணம் :

உத்தமமாம் பத்தியத்திற் கொவ்வுமுள் ளான்கறிதான்
சத்தியங்காற் பித்தத்தைச் சாந்திசெய்யு - முத்த
நகையீர்மே கம்போக்கு நற்பசியுண் டாக்குந்
தகைமந்தந் தீர்க்குமீது தான்.

பொருள் :

பத்தியத்திற்கு உத்தமமாகிய உள்ளான் கறி வாத பித்த தொந்தம், பிரமேகம், அஜீரணம் இவைகளை நீக்கும். நற் பசியைத் தரும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ணத் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரும். வாத பித்த ரோகங்களைக் கண்டிக்கும், தீபனத்தை அதிகப்படுத்தும்.
- மருந்துண்ணும் காலத்தில் இதைப் பத்தியப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

a. கொசுஉள்ளான் கறி

Zoological Name **:** *Calidris Minuta*

English Name **:** Little stint

குணம் :

கொசுஉள்ளான் றன்கறியைக் கூட்டியுண்பார்க்குப்

பசியெழும்பும் மேகம் பறக்கும் -பசபசத்து

நின்ற தினவகலும் நீங்காத போகம் உறும்

மன்றலுறை வார்குழலே வாழ்த்து

பொருள் :

இதனையுண்டால் மிகுந்தபசி, போகம் இவை உண்டாகும். கீழ்ப் பிரமேகமும் நமைச்சலும் நீங்கும்.

b. கோரையுள்ளான்கறி

Zoological Name **:** *Lymnocryptes minimus*

English Name **:** Jack Snipe

குணம் :

நாட்டில்உள்ள பட்சிகளில் நன்கிதுவே பத்தியமாங்

கூட்டில்உள்ள தோஷங் குலையுங்காண் - தாட்டிகமாய்

ஆரென்ன சொன்னாலும் அம்புவியில் நோயோர்க்குக்

கோரையுள் ளான்கறியைக் கூட்டு

பொருள்:

பத்தியத்திற்குதவும் நற்கோரை உள்ளான் கறி வாதநோய், கபதோடம் இவற்றை விலக்கும். பிணியாளர்க்குதவும்.

4. ஊர்க்குருவி

Zoological Name **:** *Passer domesticus*

English Name **:** Sparrow

குணம் :

மருவிய திரிதோஷம்போம் மறப்புறாப் புணர்ச்சியுண்டாம்

பெருகிய காமமேகம்போம் பிறந்திடு மிளமைமெய்யித்

கருகிய வன்னநீங்கிக் கனகம்போ லொளிவுஞ்சேரு

முருவமுந் திரமாநாளு மூர்க்குரு வியின் றசைக்கே

பொருள் :

ஊர்க்குருவிக் கறியால் வாத பித்தம், கபம், மேகம், சுரவெட்டை, கருமை நிறம் இவை நீங்கும். இடைவிடாத போகம், வாலிபத்தன்மை, சுவர்ன்னச்சாயல், தேக புஷ்டி இவைகள் உண்டாம்.

செய்கை : காம விர்த்தினி

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண செய்யுளின் கண் கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் சித்திக்கும்.
- இதன் இரத்தத்தைக் கடலைப்பருப்பு மாவுடன் கலந்து ஆண் குறிக்குத் தடவிப் பூமியில் கால் படாமல் கட்டிலில் இருந்துகொண்டு அன்றிரவு ஸ்திரீ சுகத்தை விரும்ப ஆனந்தத்தை விளைவிக்கும்.
- இதன் முட்டையைக் குடிக்கத் தாது அளவு கடந்து மீறும்.
- இதன் மலத்தைப் பொடி செய்து சீலையில் அரிந்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு அரிசிப் பிரமாணம் தொட்டுக் கண்ணுக்கு மை தீட்ட நல்ல ஒளி உண்டாகும்.

5. கருங்குருவி

Zoological Name **:** *Dicrurus macrocercus*

English Name **:** Black drongo

குணம் :

வாதகர் மாலையறு மாதே கபமும்போ
மூதுகா மாலைவிழுந் தோடுங்காண்- வாதுசெய
வுந்தகரப் பானுடனே மாறாச் சொறியும்போங்
குந்து கருக்குருவி கொள்.

பொருள் :

கருங்குருவிக் கறியை உண்ணில் வாத காமாலை, விஷம சிலேஷ்மம், ஊது காமாலை, கரப்பான், தீராச்சொறி இவைகள் போம் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை:

- இதனைக் கிரமப்படி சமைத்து உண்ண இச் செய்யுளின்கண் கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் யாவும் ஏற்படும்.

6. கருங்கொக்குக்கறி

Zoological Name : *Egrepta gularis*

English Name : Western reef - heron

குணம் :

கருங்கொக்கின் றன்கறிக்குக் காணாக் கரப்பான்
மருங்கொக்கும் புண்ணும் வளரும் - பெருங்கிரந்தி
உண்டாஞ் சிலேஷ்மம் உலவும் உடலம்எலாம்
வண்டார் குழலே வழுத்து

பொருள் :

இது கரப்பான், இரணம், பெருஞ்சிரங்கு, உடலின் நீரேற்றம் இவற்றை உண்டாக்கும்.

7. கருங்கோழி

Zoological Name : *Gallus gallus domesticus*

English Name : Black Hen

குணம் :

குட்டங் கடிகிருமி கோரவா தக்கூட்ட
மட்டிடாச் சூலையறு மாதரசே - துட்ட
கிரந்தியொடு புண்வலிபோங் கேளுடலு ரக்கு
மருந்துகருங் கோழியூன் வை.

பொருள் :

மருந்தாகிய கருங்கோழியால் குஷ்டம், காணாக்கடி, புழு, மகா வாதங்கள், சூலை, சிறு சிரங்கு, விரணம், வலிப்பு இவை போம். உடல் வலுக்கும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச் செய்யுளின்கண் கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் சித்திக்கும்.
- சிலர் இதன் இறைச்சியைப் பொதுவாகத் தினசரி பதார்த்தங்களில் ஒன்றாகச் சேர்த்துவரினும் இது மேற்கூறப்பட்ட ரோகங்களுக்கு ஒரு பெரிய மருந்தாகும்.

8. கவுதாரி

Zoological Name **:** *Francolinus pondicerianns*

English Name **:** Grey francolin

குணம் :

சிவலிறைச்சி பித்தஞ் சிலேஷ்மமந்தம் வாதக்
கவலையற வோட்டியுடல் காக்கும் - புவனமதின்
மெய்க்குப் பலஞ்செய்யும் வீரியழ குண்டாக்குஞ்
சிக்கியம லங்கழிக்குஞ் செப்பு

பொருள் :

கவுதாரிக்கறி - பயித்தியம், ஜலமந்தம், வாதவலி, மலக்கட்டு இவைகளை நீக்கும். வன்மை, வீரியம் இவைகளை விருத்தி செய்யும். உடலை இரட்சிக்கும் என்க.

செய்கை : பலகாரி, காமவிர்த்தினி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச்செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் சித்திக்கும்.
- இதனை அடிக்கடி உபயோகப்படுத்தத் தாது புஷ்டியும், அறிவு விளக்கமும் உண்டாகும்

9. கடல்இறஞ்சிக்கறி

குணம் :

பத்தியத்திற் கொவ்வும் இந்தப்பாரிற் கடல்இறஞ்சி
உத்தமமாம் நோயனைத்தும் ஓட்டுங்காண் - மெத்தச்
சொறிகரப்பான் வன்சிரங்கு தொல்மேகம் போக்குஞ்
செறிநரைநீக் குஞ்சுவையாம் செப்பு

பொருள் :

இது பத்தியக்கறியாகும். நமை, கரப்பான், கிரந்தி, மேகம், பலிதநோய் முதலியவற்றைப் போக்கும். சுவையுடைய இது நரையைப் போக்கும்.

10. காடை

Zoological Name **:** *Tetrao coturnix*

English name **:** Common Quail

குணம் :

கட்டிற் கிடப்பார்க்குக் காட்டிற் படுங்காடை
மட்டவிழுங் கோதாய் மருந்தன்றே - விட்டமுறச்
சோறுபுகுஞ் சோபையறுந் துன்னோயெ லாமேகும்
வேறுமருந் தேற்றுவதேன் விள்.

பொருள் :
படுக்கையிலிருப்பவர்களைத் தேற்றுவின்ற காடைக்கறிக்கு அசனஞ்செல்லும். வீக்கமும், மெலிவினால் கிளைத்த சகல நோய்களும் போம்.

செய்கை : பலகாரி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதன் இறைச்சியைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச்செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்களுமன்றி வாந்தி, நெஞ்சடைப்பு, குத்தல் முதலியவைகள் போம்.
- நெடுநாள் வியாதியிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கு நல்ல ஆகாரமாகும்.
- இதன் இரத்தத்தை மயிர் உதிரும்படியான இடங்களில் தடவிவர உதிராமல் செழிப்பாக வளரும்.
- இதன் எலும்பைச் சுட்டுக் கரியாக்கி நல்லெண்ணெயில் மத்தித்து மயிர் முளைக்க வேண்டிய இடங்களில் தடவிவரச் செழிப்பாய் முளைக்கும்.
- எலும்பிலுள்ள பசையை எடுத்துக் கீல் விலக்கத்திற்குத் தடவிவரக் கூடிவிடும்.
- பித்துநீரைக் கண்களுக்குத் தீட்ட மாசையகற்றும்.

காடைச் சாறு :

குணம் :

பொற்றொடி மாதேகண்ணின் புண்ணோடு பிணியெலாம்போம்
வற்றிய உடல்பருக்கும் வாதபித் தையுமேகுஞ்
சுற்றிய கிராணிகுன்மஞ் சுரம்பல சுவாசகாச
மற்றிடுங் காடைசாற்றா லாவியும் வளருங்காணே

பொருள் :

காடைச்சாற்றினால் போதகிவர்த்தம் முதலிய சில நேத்திர நோய்கள், சந்நிபாத தோஷங்கள், கிரகணி, வயிற்றுநோய், சுரம், சுவாசம், காசம் இவைகள் போகும். இளைத்த உடம்பு பருக்கும். ஆயுள் வளரும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

தேவையான காடைகளின் சிரசுகளை அறுத்து மேலுள்ள இறகுகளை எல்லாம் கழித்து முழங்கால் வரையில் தரித்து விட்டு வயிற்றையும் கீறி, உள்ளுறுப்புக்களை வெளியாக்கிச் சுத்த சலத்தில் அலம்பி நெருப்பனலில் வாட்டி உரலிலிட்டு இடித்து ஒர மட்பாண்டத்தில் போட்டு, தேவையானளவு சலம் விட்டு இறைச்சிக்குத் திட்டமாக உப்பு, மிளகுத்தூள், தனியா, இஞ்சி, இலவங்கப்பட்டை முதலியவற்றைக் கூட்டி இறைச்சி வேக, அடுப்பில் வைத்து எரித்து முறைப்படி தாளித்து வடிகட்டிச் சாப்பிட இச்செய்யுளில் கூறப்பட்ட குணங்கள் உண்டாகும்.

11. கானாங்கோழி

Zoological Name : *Amaurornis Phoenicurus*

English Name : White breasted water hen

குணம் :

உத்தமமா நோயனைத்து மோடு மிருமலறும்

பத்திய மாங்கரப்பன் பாறுமே-முத்தவொளி

தானாங் கனிமொழியே சார்ந்த மறுவகலுங்

கானாங்கோ ழிக்கறியைக் காண்.

பொருள் :

கானாங்கோழிக்கறியால் வாதகப நோயினங்கள் காசம், கரப்பான், வியங்கலாஞ்சனம் இவைகள் போம். பத்தியத்திற்குதவும் என்க.

செய்கை : காமவிர்த்தினி.

உபயோகிக்கும் முறை :

இதன் இறைச்சியைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச் செய்யுளிற் கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் யாவும் ஏற்படும்.

12. கிருட்டிப்பட்சிக்கறி

Zoological Name : *Dicrurus macrocercus*

English Name : Black drongo

குணம் :

மருட்டு விழியுடைய மாதே புவிக்குள்
கிருட்டிக் கறியருந்திற் கேளாய் மருட்டுபித்தம்
வாதங் கடுப்பு வளருமிரத் தக்கழிச்சல்
காதம்போம் வாந்தியறுங் காண்

பொருள் :

கிருட்டிப்பட்சிக்கறி பித்தம், வாயு, கசப்பு இவற்றை உண்டாக்கும். இரத்தபேதி, வாந்தி இவற்றை நீக்கும்

13. கிளுவைக் கறி

Zoological Name : *Anas crecca*

English Name : Eurasian teal

குணம் :

பாலிலா மாதர்கட்குப் பாலும்உண்டாம் போகமுமாந்

தாலமிசை பித்தந் தரிக்குமோ - சாலச்

சிரங்குபுண்க ளெல்லாமே சீழ்வற்றி யாறும்

அருங்கிளுவை யைத்தின் றறி

பொருள் :

இதனை உண்டால் பெண்கட்கு தாய்ப்பால் விருத்தியாகும். வீரிய விருத்தி உண்டாகும், பித்தம், கிரந்தி, இரணம், நமைக்கிரந்தி, சிலேட்டுமம், வாதம் இவை உண்டாகும்.

14. குயில்

Zoological Name **:** *Eudynamis Honorata*

English Name **:** Cuckoo

குணம் :

கல்லதொரு பத்தியமா நாடாது வாதபித்தஞ்
சொல்லரிது தானே சொறியேகும் -வல்ல
குயிலருந்த மேகம்போங் குன்மவலி தீருக்
துயிலிமதி போகமுறுஞ் சொல்.

பொருள் :

பத்தியத்திற்கான குயில்கறி உண்டால் வாதப் பயித்தியம், புடை, பிரமேகம், வயிற்றுவலி இவைகள் போம் வீரிய விருத்தியுண்டாகும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

இதைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச் செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் சித்திக்கும்.

15. கூழைக்கடாக் கறி

Zoological Name : *Coturnix coturnix*

English Name : Common quail

குணம் :

நெடுநாளின் நீரிழிவை நேராகக் கட்டும்

அடலான சூலை அகற்றும் - மடுவாருங்

கூழைக் கடாக்கறிதான் கோரகரப் பான்புண்ணை

ஆழத்தே கத்திருத்தும் ஆய்

பொருள் :

கூழைக்கடாக்கறி நெடுநாளைய நீரிழிவு, கபச்சூலை இவற்றை நீக்கி வாத கரப்பானையும் இரணத்தையும் தரும்

16. கோழி

Zoological Name : *Gallus gallus domesticus*

English Name : Hen

குணம் :

கோழிக் கறிநெருப்பாங் கொள்ளின் மருந்துரம்வங்

கூழைக் கடுப்புமந்தங் கூறரச-மாழ்கிப்போ

நீளூற்ற போக நிணக்கிரந்தி பித்தமுண்டாந்

தூளித்த மெய்யிளைக்குஞ் சொல்.

பொருள் :

சூடுள்ள கோழிக்கறியை உண்ணில் ஔஷத வேகம், மகாவாதம், சுவாசம், தேகக்கடுப்பு, மந்தாக்கினி மூலம் இவை போம். சுக்கிலம், கொழுப்புள்ள விரணம், பித்தம் இவைகள் விளையும். உடம்பு இளைக்கும் என்க.

செய்கை : உற்சாககாரி, காமவிர்த்தினி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதைச் சாதாரணமாகச் சமைத்துண்ண இச்செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்கள் ஏற்படும்.
- இதன் இறைச்சியை அடியிற் கூறப்பட்ட வண்ணம் செய்துண்ணத் தாது பலமுண்டாகும். எங்ஙனமெனில், வெண்மை நிறமாகத் தேய்த்துப் புடைத்து எடுத்த எள்ளுக் கைப்பிடி-1, மண்ணில்லாமல் அலம்பிச் சுத்தப்படுத்திய கசகசா பிடி-1, தேங்காய் முடி- ½, பச்சை மிளகாய்- 8 அல்வது 9, இஞ்சி, கொத்தமல்லி இலை - போதிய சிறு அளவு, இவைகளைச்

சுத்த சலம் விட்டு நெகிழ அரைத்து ஒரு ஈயம் பூசிய பாண்டத்தில் போட்டு கால் அல்லது காலேயரைக்கால் படி சலம் விட்டுக் கலக்கிப் போதிய அளவு உப்பிட்டு வைத்துக் கொள்க. அப்பால் ஒரு நடுத் தரமான கோழியின் இறைச்சியைத் துண்டுத் துண்டாக அரிந்து சுத்த சலம் விட்டு அலம்பி வைத்துக்கொள்க. பிறகு ஒரு ஈயம் பூசிய பாண்டத்தில் 7 ½ - பலம் சுத்தமான நெய்யைவிட்டு 10,12- பெரிய வெள்ளை வெங்காயத்தை அரிந்து போட்டு, அதனுடன் சிறிது இலவங்கப்பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் கூட்டி அடுப்பிலேற்றி வெங்காயம் சிவந்து வரும் பதத்தில் முன் சுத்தப்படுத்தி வைத்துள்ள இறைச்சியைக் கொட்டி அடிப் பிடிக்காமல் துழாவி வருக. இறைச்சி வெந்து சிவந்து வரும்போது முன்னரே கூட்டி வைத்துள்ள குழம்பை விட்டு நன்றாய்த் துழாவி மேல் மூடி சிறுதீயில் வேகும்படி விட்டு வைக்கவும். இறைச்சி நன்றாய் வெந்து வாசனை கிளம்பும் சமயம் இறக்கி, ஆறவிட்டு அன்னத்துடன் உபயோகிக்கவும். இது போகசக்தியை அதிகப்படுத்தும். எக்காரணம் கொண்டும் எலுமிச்சம்பழச்சாறு கூட்டிக்கொள்ளக் கூடாது. இது குணத்தை முற்றிலும் மாற்றிவிடும்.

17. கோட்டான் கறி

Zoological Name **:** *Bubo scandiacus*

English Name **:** Owl

குணம் :

கோட்டான் கறிக்குக் கொடும்பசியாம் நோய்கள்தலை
காட்டா தடங்கும்இது கைவல்யங் - காட்டானை
மாமதம்போற் காமம்உறும் வன்மருந்தின் பத்தியமாம்
பூமயிலே யாவர்க்கும் போதி

பொருள் :

கோட்டான்கறிக்கு மிகுந்த பசியும் சுக்கிலமும் அதிகரிக்கும். சிற்சில நோய்கள் நீங்கும். இது மருந்திற்குப் பத்தியமாகும்.

18. சிட்டுக்குருவி

Zoological Name **:** *Passer montanus*

English Name **:** Small sparrow

குணம் :

பூவிரணம் போக்கிவிடும் பொல்லாக் கிருமிகளைப்
பாவுமலத் தோடிறங்கப் பண்ணுங்காண்- பூவளையிற்
கட்டுற்ற மாதர்களைக் கைக்குவித்துச் கொஞ்சுவிக்குஞ்
சிட்டுக் குருவித் திறம்.

பொருள் :

சிட்டுக்குருவிக்கறி ஆண்குறி மலரின் புண்ணையும், மலக் கிருமிகளையும் நீக்கும். புணர்ச்சியில் நிர்வாகத்தை உண்டாக்கும் என்க.

செய்கை : காமவிர்த்தினி.

உபயோகிக்கும் முறை :

இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச்செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் உண்டாகும். தாது விருத்திக்கு இதனைவிட வேறு இல்லை என்றே கூறலாம்.

19. சிறவிப்பட்சிக்கறி

Zoological Name : *Dendrocygna javanica*

English Name : Lesser whistling duck

குணம் :

வாராய் மடமானே வாதகபம் உண்டாகுஞ்
சேராச் சிறவிதனைத் தின்றக்காற் - பேராத்
தினவுகரப் பான்கிரந்தி சேருமோ நாளுங்
கனஉறுதி யாம்போகங் காண்

பொருள் :

இது வாத கபம், புணர்ச்சி இவற்றை உண்டாக்கி, தினவு, சிரங்கு, கரப்பான் இவற்றைப் போக்கும்.

20. சூறைப்பட்சிக்கறி

Zoological Name : *Pastor roseus*

English Name : Rosy starling

குணம் :

குஷ்டங் கிருமிகுன்மங் கோரவா தஞ்சோபை
துஷ்டம் பகந்தரநோய் தோன்றுமோ - இஷ்டமுறப்
பத்தியத்திற் காகும் பருகில் உரிசையுமாங்
கைத்திடாச் சூறைக் கறி

பொருள் :

சுவையான சூறைப்பட்சிகறி குட்டம், புழு, வயிற்றுவலி, கோர வாதம், வீக்கம், ஆறாதபுண், பகந்தரம் இவற்றை நீக்கும். பத்தியத்திற்காகும்.

21. தாராக்கறி

Zoological Name : *Tadorna tadorna*

English Name **:** Common shelduck

குணம் :

தாராக் கறிஅருந்தத் தாதுமிக உண்டாகும்

பேராக் கபம்வளரும் பெண்மயிலே - தீராத

வாந்தி அரோசகமும் வன்கரப்பன் புண்ணுமிகச்

சேர்ந்துவரும் இப்பலனைச் செப்பு

பொருள் :

இக்கறியை உண்டால் தாதுவிருத்தி, கபம், வாந்தி, உணவில் வெறுப்பு, கடுவன், சிரங்கு ஆகியவை விருத்தியாகும்.

22. தூக்கணாங்குருவி

Zoological Name **:** *Plocus philippinus*

English Name **:** Baya weaver

குணம் :

ஐய மருசி யகட்டின்மல மும்போக்குந்
துய்ய பசியைமெல்லத் தூண்டிவிடு - மெய்யின்
மினுத்த வழகுண்டா மென்பத் தியமாந்
தனித்தூக் கணங்குருவி தான்.

பொருள் :

பத்தியத்திற்கான தூக்கணங் குருவிக்கறி கபம், அரோசகம், மலக்கட்டு இவைகளை நீக்கும். இன்னும் பசியையும், வனப்பையும் உண்டாக்கும் என்க.

செய்கை : ஜாடராக்கினிவர்த்தனி.

உபயோகிக்கும் முறை: இதைச் சாதாரணமாகச் சமைத்து உண்பதினால் சில நன்மைகள் உண்டு. சில அவிழ்தங்களைக் கொடுக்கும் போது பத்தியத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளப் பண்டிதர்கள் அனுமதிப்பதுண்டு.

23. நமிட்டுக்கறி

Zoological Name : *Rhynchotus rufescens*

English Name : Tinamou bird

குணம் :

நமிடுகரப் பான்வாதம் நாட்சோபை மாற்றும்
அமிர்தகுணம் ஆம்உரிசை ஆகுஞ் - சமம்உரைக்கில்
எல்லாக் கறிக்கும் இ∴திதின்பாகும்
இக்கறிக்குப் பொல்லாக் கயநோய்போம் போம்.

பொருள் :

இக்கறி கரப்பான், வாயு, வீக்கம், உரிசை, சயம் இவற்றை நீக்கும்.

24. நாரைக்கறி

Zoological Name : *Phoenicopterus roseus*

English Name : Flamingo Meat

குணம் :

நாரைக் கறியருந்த நாறுகாப் பான்புண்ணு

மூரைத் தொடர்ந்துதொடர்ந் தொட்டுங்காண் பாரித்த

மேகமொடு வாதம் விளையுமே நீரிழிவுக்

காகுமென் பார்க ளறி

பொருள் :

நாரைக் கறியைத் தின்றால் சீழ்கரப்பான், கிரந்தி, கபமேகம், வாதகோபம் இவை உண்டாம். அதிமூத்திரம் போகும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதன் இறைச்சியைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச்செய்யுளின்கண் கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் உண்டாகும்.

25. நீர்காக்கைக் கறி

Zoological Name : *Microcarbo niger*

English Name : Water crow meat

குணம் :

பாண்டோடு சோபை பருவயிறும் போங்கரப்பான்
மீண்டுசொறி யும்விளையு மெய்த்தவரை - நீண்டமத
னூர்க்காக்கு மாதரசே யோங்குபுலா னாற்றமுறு
நீர்க்காக்கை தன்னை நினை.

பொருள் :

புலால் மணம் உள்ள நீர்க்காக்கைக் கறியால் பாண்டு, வீக்கம், மகோதரம் இவைபோம். கடுவனும் தினவும் உண்டாம் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

இதன் இறைச்சியைப் பாகப்படி சமைத் துண்ண இச்செய்யுளின் கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் உண்டாகும்.

26. புறா

a. **தவிட்டுப்புறாக்கறி**

Zoological Name **:** *Streptopelia tranquebarica*

English Name **:** Red collared dove

குணம் :

ஓடுகரப் பான்சோபை உட்சொறிகா மாலைபித்தம்

ஆடு பெருமூச் சடைப்பும்போம் - நீடு

கவட்டுக் கலகவிழிக் காரிகையே நாளுந்

தவிட்டுப் புறாக்கறிக்குத் தான்

பொருள் :

இதனால் கரப்பான், வீக்கம், நமைச்சல், காமாலை, பித்தம், சுவாசத்தடை இவை நீங்கும்.

b. பச்சைப்புறா

Zoological Name **:** *Treron phoenicoptera*

English Name : Green Pigeon

குணம் :

இச்சைதரும் புன்முறுவ லேந்திழையே மாந்தர்மிகப்

பச்சைப் புறவூன் பருகினாற் - கொச்சைதரும்

வாதபித்த வையம்போ மாபலழந் தாதுவுமா

மோதுசீ தங்கரக்கு முன்.

பொருள் :

பச்சைப்புறாக்கறியை உண்ணில் திரிதோஷ தொந்தமும் பேதியும் போம். தேகபுஷ்டியும், வீரிய விருத்தியும் உண்டாம் என்க.

செய்கை : பலகாரி, காமவிர்த்தினி.

உபயோகிக்கும் முறை : இதன் இறைச்சியைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச்செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் சித்திக்கும்.

c. மனைப்புறாக்கறி

குணம் :

பத்தியத்திற் காகாது பல்மனைப்பு றாக்கறிதான்
ஒத்தகரப் பான்சொறியை உண்டாக்கும் - மெத்தவுமே
நாவுருசி யாயிருக்கும் நற்சுக்கி லம்பெருக்குந்
தாவு கயல்விழியாய் சாற்று

பொருள் :

சுவையுள்ள இக்கறி மருந்தை முறிப்பதும் தவிர கரப்பான், தோல் சொறி, தாதுவிருத்தி ஆகியவற்றை உண்டாக்கும். பத்தியத்திற்கு ஆகாது.

d. மணிப்புறா

Zoological Name **:** *Columba guniea*

English Name **:** Dotted pigeon

குணம்:

கணிப்புறா வின்பக் களஞ்சியமே கேளாய்

மணிப்புறா பத்தியமாம் வாதப் - பிணிப்பறுமுட்

கொண்டாற் கயந்தீருங் குன்மரோ கங்களறுங்

கண்டாலு மையம்போங் காண்

பொருள்:

பத்தியத்திற்குதவியான மணிப்புறாக் கறியைத் தின்றால் வாதப்பிடிப்பு, ஷயம், வயிற்று நோய்கள், கபாதிக்கம் இவைகள் போம் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை:

இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச் செய்யுளில் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் சித்திக்கும்.

e. மாடப்புறா

Zoological Name **:** *Columba livia*

English Name **:** Dancing pigeon

குணம்:

உண்டாற் பசியா முறைதாது வும்பெருகுங்
கண்டாலும் வாதங் கலங்குங்காண் - வண்டாருங்
காரின்மிகு மைக் கூந்தற் காரிகையே பத்தியமாம்
பாரின்மா டப்புறாவப் பார்

பொருள்:

மாடப்புறாக்கறியால் தீபாக்கினியும், சுக்கிலமும் பெருகும். வாதப்பிரகோபம் நீங்கும். இது பத்தியக் கறியாம் என்க.

செய்கை: ஜாடராக்கினிவர்த்தினி, காமவர்த்தினி

உபயோகிக்கும் முறை:

இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண மேற்படி செய்யுளில் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் தவறாது.

f. வண்ணப்புறாக்கறி

குணம் :

ஈளை இரைப்போ டிரத்தபித்தம் போக்கிவிடும்

வாளைவென்ற கண்ணாய் மலங்கழிக்கும் - நாளுமோ

அன்னம் ஊட் டும்பசிமூட்டும் அருசி ஓட்டும்நல்ல

வன்னப்பு றாவைநுகர் வாய்

பொருள் :

இது கோழை, சுவாசம், இரத்த பித்தம், அருசி, சுவையின்மை இவற்றை நீக்கும். பசியைத்தரும். உணவைச் சாப்பிட வைக்கும். மலமிளக்கும்

g. வரிப்புறா

Zoological Name **:** *Ocyphaps lophotes*

English Name **:** Crested pigeon

குணம் :

வரிப்புறா வின்றசையோ மாஉருசி தின்றால்

தரிப்புறா வாதபித்தந் தானும் - அரிப்பான

சோபாரோ கங்கள் தொடரா எவர்களுக்கும்

நீபார் கனிவாய் நினைத்து

பொருள் :

மிகுந்த சுவையுடைய வரிப்புறாக்கறி வாயு, பித்தம், பல்வகை வீக்கங்கள் இவற்றைப் போக்கும்.

உபயோகிக்கும் முறை:

இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச் செய்யுளின் கண் கூறப்பட்ட குணங்கள் சித்திக்கும்.

h. வெண்புறா

Zoological Name : *Columba livia*

English Name : White dove

குணம் :

வெண்புறா வாதபித்தம் வீறுகபம் மேகம்இவை

திண்புவியை விட்டோடச் செய்யுங்காண் - புண்பரவு

வெண்குஷ்டம் நீள்கரப்பான் மெய்வறட்சி யும்போக்கும்

பண்புற்ற பத்தியமாம் பார்

பொருள் :

இது நீர்மேகம், வாதபித்தம், இரண வெண்குட்டம், கரப்பான், சொறி, உடல்வறட்சி, கபம் இவற்றை நீக்கும்.

12. பொன்னாந்தட்டான் கறி

குணம் :

மேக அழல்தணியும் மிக்கஅழ குண்டாகும்

போகம் மிகுங்கரப்பான் போகுங்காண் - பாகான

பொன்னாந்தட் டான்கறியைப் போற்றிஉண்ணில் நற்சுவையா

மின்னாந்தே கம்புவியில் விள்

பொருள்

இதனால் பிரமேக வெப்பு, கரப்பான் இவை நீங்கும். செழிப்பு, வீரியம், அழகு இவையுண்டாகும்.

12. மடையான்

Zoological Name **:** *Ardola grayii*

English Name : Ardea Water Bird

குணம் :

அன்னநடை பின்னுசடை யங்கண்மட மாதேகேள்
வன்னமடை யான்கறியை மாந்தினர்க்குத் - துன்னு
கரப்பான் சொறிசிரங்குங் காணுமைய வாத
முரப்பாக நீடு மூரை.

பொருள் :

மடையான் கறியை உண்டவர்க்குக் கடுவனும், நமைக்கிரந்தியும், வலுத்த சிலேஷ்மமும் வாத தொந்தமும் உண்டாகும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

இதனைப் பாகப்படி சமைத்து உண்பவர்க்கு இச் செய்யுளின்கண் கூறப்பட்டுள்ள பிணிகள் உண்டாகும்.

13. மயில்

Zoological Name **:** *Pavo cristatus*

English Name **:** Peacock

குணம் :

சூலைப் பிடிப்புகளைச் சோரிவளி யைப்பித்த

வேலைச்சி லேட்டுமத்தை வீட்டுங்கா - ணூலொத்த

வற்பவிடை மாதே யனலா மயிலிறைச்சி

நற்பசியுண் டாக்கு நவில்.

பொருள் :

உஷ்ணமுள்ள மயில்கறி - கீல்களிற் குத்துதல், வாத சோணிதம், கபபித்தம், அதிக கபம் இவைகளை நீக்கும் தீபனத்தைத் தரும் என்க.

செய்கை: உற்சாககாரி, ஜாடராக்கினிவர்த்தினி

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண அதிக ருசியாக இருக்கும்.
- இச்சூத்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ள குணங்களுமன்றித் தாது விருத்தியடையும்.
- இதன் மலத்தை நெருப்பனலில் போட்டுப் புகையுண்டாக்கப் பாம்பு முதலிய விஷஜந்துக்கள் அணுகாது.

14. வாத்து

Zoological Name **:** *Anas platyrhynchos*

English Name **:** Duck

குணம் :

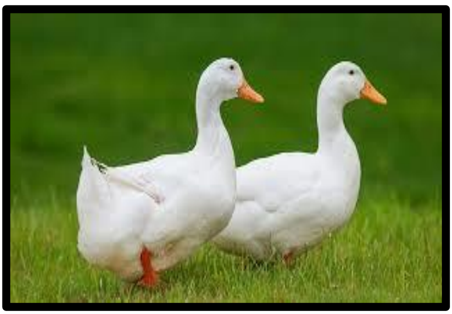
வாத்துக் கறியருந்த வற்றியுலர் புண்சிரங்குந்
கோத்த கபமுங் குதிக்குங்காண் - ராத்திரியிற்
போக முறுதியுமாம் பொல்லா வரோசகநோ
யாகமதி லூறு மறி

பொருள் :

வாத்துக் கறியையுண்ணில், கசிவு, வறண்டு சிவந்தாறிய விரணம், கிரந்தி, கோழை, அருசி இவை அதிகரிக்கும். சுக்கில ஸ்தம்பனமாம்.

உபயோகிக்கும் முறை :

இதன் கறியைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச் செய்யுளின்கண் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் சித்திக்கும்.



15. வானம்பாடிக்கறி

Zoological Name **:** *Ermophila alpestris*

English Name **:** Horned lark

குணம் :

வெட்டை அனலமொடு வீறுபல நோய்அகலும்

மட்டிலாக் காமம் வளருங்காண் - மட்டணையிற்

கானம்பா டிக்களிக்குங் காமரசப் பைங்கிளியே

வானம்பா டிக்கறி வறு

பொருள்:

இக்கறி ஆண்குறியில் சீழ்விழுதல், வெப்பம் முதலான பல நோய்களைப் போக்கி வீரியவிருத்தியை உண்டாக்கும்.

16. வான்கோழி

Zoological Name **:** *Meleagris gallopavo*

English Name **:** Turkey

குணம் :

போகமிகு மெய்யிற் புளகிதம்வான் கோழிதனக்

காகமதி லைய மதிகமுறுந் - தேகமெலாந்

தானே கரப்பானுஞ் சாற்ற வுருசியுமாந்

தேனே யிதனைத் தெரி

பொருள் :

ருசியையுடைய வான்கோழிக்கு, விந்துவும், மகிழ்ச்சியும், சிலேஷ்ம பந்தமும், கரப்பானும் உண்டாகும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச் செய்யுளில் கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் எல்லாம் உண்டாகும்.

17. விச்சுளிக்கறி

Zoological Name **:** *Alcedo atthis*

English Name **:** Kingfisher

குணம் :

ஐயுடனே பித்த அரோசகத்தை மாற்றிவிடும்
சையோக போகந் தழைப்பிக்கும் - மெய்யாகப்
பத்தியமாம் யார்க்கும் பசும்விச்சு ளிக்குருவி
உத்தமத்தில் உத்தமமாம் ஓது

பொருள் :

பத்தியத்திற்குப் பயன்படும் இக்கறி கபம், பித்தத்தினால் விளைந்த உணவில் வெறுப்பு இவற்றை நீக்கி விந்துவைப் பெருக்கும்.

(iii) கடலிலிருந்து பெறப்படும் இறைச்சி

A. கிளிஞ்சில்

Zoological Name : *Ostrea Edulis*

English Name : Flat oyster

குணம் :

ஏரிக் கிளிஞ்சலதை ஏந்திழையே நீகண்டு

கோரித் துகளாக்கிக் கொண்டேபன் - னீரில்

அரைத்தேநீர்க் கட்டுக் கடிவயிற்றில் பூசக்

கரைத்தே விடும் நீரைக் காண்.

பொருள்:

ஏரிக்கிளிஞ்சலின் சிப்பியைத் தூள் செய்து பன்னீர் விட்டு நன்றாய் அரைத்து அடிவயிற்றுக்குப் பூச நீர்க்கட்டை உடைத்துவிடும் என்க.

செய்கை: மூத்திரவர்த்தனகாரி.

உபயோகிக்கும் முறை: இச் செய்யுளின்கண் இனிது விளங்கும்

B. சங்கு

Zoological Name **:** *Strombus gigas*

English Name : Conch shell

குணம் :

கசிவா மிரத்த பித்தங் கண்ணேய்க ளேகும்

பசியாறும் வாதம் பறக்கு – மிசிவுடனே

தங்கு முளைவிரணந் தானகலு மேவெள்ளைச்

சங்கமது வுண்டாயிற்றான்

பொருள் :

வெள்ளைச் சங்கினால், இரத்த பித்தம். கண்ணோய்கள், வாத மிகுதி, இசிவு, முளைக்கட்டி முதலியன நீங்கும். பசி உண்டாம்.

செய்கை : உடல் உரமாக்கி, துயரடக்கி, அகட்டுவாய்வகற்றி, பசித்தீதூண்டி, துவர்ப்பி, வெப்பகற்றி, கோழையகற்றி

C. மீன் வகைகள்

இருபத்தோராம் நூற்றாண்டின் இணையற்ற அறிவியல் முன்னேற்றத்திற்கேற்ப, மனிதனின் காலடிச்சுவடு பல துறைகளிலும் பதிந்து வருகின்றது. மீனியல் துறையிலும் இச்சாதனை அளவிடற்கரியதாகப் பெருகி வளர்ந்திருக்கிறது. மனிதன் உணவுக்காக அலைந்து திரிந்த கற்காலம் தொடங்கி, தற்காலம் வரையிலும் அவனது உணவில் மிக முக்கியமானதொரு இடத்தினைப் பெற்றிருப்பவை மீன்களே!

உலகிலுள்ள மக்கள் அனைவருமே மீன்களை மிக விரும்பி உண்ணுவதில்லை, என்றாலும் உலக மக்கள்தொகையில் ஏறக்குறைய சரிபாதி பங்கினர் மீன் உணவைத் தங்கள் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

மக்களின் உணவுத் தேவைக்காகப் பிடிக்கப்படும் மீன்களில் 85% கடலிலிருந்தே கிடைக்கின்றது. அவற்றுள் 35 % மீன்கள் மக்களின் உடனடி உணவுத் தேவைக்கும், மற்றவை வெயிலில் உலர்த்தப்பட்டோ. புகையிடப்பட்டோ, குளிர்சாதனப் பெட்டிகளில் அடைக்கப்பட்டோ, பதப்படுத்தப்பட்ட மீன் உணவுப் பொருட்களாகவோ பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

நம் நாட்டில் குறிப்பாக யாழ்ப்பாணம், மன்னார், திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு, அம்பாறை, அம்பாந்தோட்டை, புத்தளம் போன்ற கடலோர பகுதி வாழ் மக்கள் மீனை மிக மிக முக்கியமானதொரு உணவுப் பொருளாகக் கொள்கிறார்கள்.

ஜப்பான் நாட்டின் சில பகுதி மக்களும், ஹவாய்த் தீவு மக்களும் மீன்களை பச்சையாக உண்ணுகின்ற போதிலும், பெரும்பாலான நாடுகளில் மீன்களைச்

சமைத்தும், சுட்டும், உப்பிட்டு உலர்த்தி, பதப்படுத்தி புட்டிகளில் அடைத்தும், மீன் வடிசாறாக பதப்படுத்தியும் உண்கின்றனர்.

ஏறத்தாழ 25 ஆண்டுகாலமாக தொடர்ந்து நடைபெற்ற நவீன அறிவியல் ஆய்வுகளுக்குப் பின்னர், எஸ்கிமோக்களுக்கு இதயம் சம்பந்தமான நோய்களும், கீல்வாதமும், மூட்டுவலியும் சர்க்கரை வியாதியும், உடல் பருமனும் மிக மிக அரிதாகவே தென்படுவதற்கு அவர்களது முக்கிய உணவாகத் திகழும் கொழுப்புக் குறைந்த, புரதம் செறிந்த மீன் உணவே என்ற உண்மை வெளிப்பட்டிருக்கிறது. உலகிலுள்ள 60% மக்கள், 40% இற்கும் மேலான புரதச்சத்தினை மீன் உணவில் இருந்து மட்டுமே பெறுகின்றனர் என உலக உணவு மற்றும் விவசாய கழகத்தின் (Food and Agriculture) ஆய்வு புலப்படுத்துகிறது.

வளர்ச்சிக் குறைபாடு (Malnutrition) எனும் புரதச் சத்துக் குறைவினால் உண்டாகும் நோய்க்கு மீன் உணவு நல்லதொரு மாற்றுணவாகத் திகழ்கிறது. மனித உடலின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரதம் (Protein), கொழுப்பு (Fat), தாது உப்புக்கள் (Minerals) மற்றும் உயிர்ச்சத்துக்கள் (Vitamins) நிறைந்துள்ளதால் மீன் உணவு உடலில் தோன்றும் நோய்களைக் குறைத்து நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்ப்பதில் முக்கிய பங்கேற்கிறது.

மேலும் மீன் எண்ணெயில் கண்களுக்கும், பற்களுக்கும், எலும்புகளுக்கும் பலமளிக்கின்ற A, D போன்ற உயிர்ச்சத்துக்கள் மிகுந்துள்ளன. நியாசின் (Niacin), B6 போன்ற உயிர்சத்துக்கள், புரத அனுசேபத்திற்கும் (Metabolism), தோல் மற்றும் நரம்புத் தொகுதியில்

ஏற்படும் குறைபாடுகளைத் தவிர்ப்பதிலும், கரப்பான் (Eczema), காளாஞ்சுகப்படை (Psoriasis) போன்ற தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதிலும் மிகவும் உதவுகின்றன.

புலால் உணவான மாட்டு இறைச்சியில் 4-50% கொழுப்பும், பன்றியிறைச்சியில் 5 - 60 % கொழுப்பும் உள்ளன. ஆனால் மீன் உணவிலோ 1-20 % கொழுப்புப் பொருளே உள்ளது. எனவே கொழுப்பு அதிகம் சேருவதால் உடலில் ஏற்படும் நோய்களைக் - குறிப்பாக இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் கொழுப்புப் படிவிறுக்கம் (Atherosclerosis), மாரடைப்பு (Heart attack) மற்றும் இரத்தக்கட்டிகள் ஏற்படுதல் போன்றவைகளை சில குறிப்பிட்ட வகையான மீன் உணவு தடுக்கிறதென இன்றைய ஆய்வுகள் தெளிவாக்கியுள்ளன.

மேலும் தாவர எண்ணெயில் ஒமேகா-6 (Omega-6) எனும் கொழுப்பு அமிலமும், மீன் எண்ணெயில் ஒமேகா-3 (Omega-3) என்ற கொழுப்பு அமிலமும் உள்ளன. இதில் தாவர எண்ணெயை விட மீன் எண்ணெய் 5 மடங்கு அதிகத் திறன் கொண்டிருப்பதால், இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவினைக் குறைத்து, இரத்தத்திலிருந்து கொலஸ்ட்ராலை (Cholesterol) வெளியேற்றுகின்றதென, ஆய்வின் வழியே நிரூபித்துள்ளனர். நம் இரத்தத்திலுள்ள குறைந்த மற்றும் மிகக் குறைந்த அடர்த்தியுள்ள கொழுப்புப் புரதங்களான “லிப்போ புரோட்டின்கள்” (Lipoproteins), கொழுப்புச் சத்துக்களையும் (Cholesterol), டிரை கிளிசரைடுகளையும் (tryglycerids) உடலிலுள்ள பல இழையங்களுக்குக் கொண்டு செல்கின்றன, ஆனால் உயர் அடர்த்தியுள்ள கொழுப்புப் புரதங்கள் (HDL) கொலஸ்ட்ராலை

வெளியேற்றுகின்றன. குறைந்த அடர்த்தியுள்ள கொழுப்புப் புரதங்களின் அளவினைக் குறைத்து, அதிக அடர்த்தியுள்ளக் கொழுப்புப் புரதங்களின் அளவினை அதிகரிக்கச் செய்யும் தன்மை கொண்ட மீன் எண்ணெய் இன்று மருத்துவத்துறையில் மிக முக்கியமானதொரு இடத்தினைப் பெற்றுள்ளது.

மீனின் விலையைக் கொண்டு போசணையைத் கணிக்கக் கூடாது. மீனின் தேவையைப் பொறுத்து விலை அதிகமாக இருக்கலாம். அதாவது விசேடமான அல்லது கொண்டாட்ட காலங்களில் விலை அதிகமாக இருக்கும் அத்துடன் அருமையாகக் கிடைக்கும். சுவையான மீன்களின் விலை அதிகமாக இருக்கலாம். மயில் இறைச்சியைப் போல் மீன் புரதங்களும் இலைசீனைக் (Lysine) கூடியளவில் கொண்டிருக்கின்றன. கடலில் பிடிக்கும் மீன்களில் விசேடமாக அயடின் காணப்படுகின்ற போதிலும் ஆற்றில் உள்ள மீன்களில் இருப்பதில்லை.

இலங்கையில் உள்ள மீன்கள்

இலங்கையைச் சுற்றியுள்ள கடலில் பலவகை மீன்கள் வாழ்கின்றன. அறுக்குழான், விளை மீன், சாடின், கும்பளா, முயல் மீன் (Butter fish), வெண்கெளிறு (Can fish) போன்றன இங்கு காணப்படும் மீன்களாகும்.

கொழுப்புக் குறைந்த வகைகளான சுறுகேற்று (Skata), திருக்கை, பிளெயிசு (Plaice) சீலா, விளைமீன் ஆகியன இலங்கையில் முக்கியமாகக் காணப்படுவன.

நெய்த்தோலி, வெண்பெயிற்று மீன் (white bait) போன்ற சிறிய மீன்களில் போசணைச்சத்துக்கள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன கூடியவரை உணவில் மீனைச் சேர்த்துக் கொள்வது நன்று. இவற்றைப் பொரித்து முழுவதாய் உண்பதே நல்லது.

இலங்கையில் உள்ள கடல்சார் ஏரிகளில் நண்டு, சிப்பி, மட்டிறால், இறால் போன்றவை மலிந்துள்ளன. இவற்றில் ஓரளவில் காபோவைதரேற்றும், உயிர்ச்சத்துக்களும், அயடின் உட்பட பல கனிப்பொருட்களும் இருக்கின்றன.

மீன்களின் வகைப்படுத்தல்

உடலமைப்பின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தல்.

1. முள்ளந்தண்டு உள்ளவை / செதில் உள்ளவை
2. முள்ளந்தண்டு இல்லாதவை / ஓடுடையவை

கொழுப்பு பரவலின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தல்

1. கொழுப்பு (பெரும்பாலும் ஈரலில் காணப்படும்) - வெண்மீன்/கொழுப்பில்லாத மீன்
2. சதை முழுவதிலும் கொழுப்பு வியாபித்து இருப்பவை - கருமீன்/நெய்யுள்ள மீன்

வசிப்பிடத்தின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தல்

1. ஆழ்கடல்
2. மேற்கடல்
    a. கடலின் மேற்பரப்பில் நீந்தித்திரிவன மேற்கடல் மீன் எனப்படும்
    b. அவற்றுள் முக்கியமானவை
        i. மக்கரல் (Mackerel)
        ii. கெரிங்கு (நெய்த்தோலி, பில்சாட்டு (Pilchard), விளைமீன் என்பனவாகும்.
3. நன்னீர்

நன்னீரில் வாழ்பனவற்றுள் விசேடமானவை சமன் (Salman), திளராற்று (Trout) ஆகியனாகும். இலங்கையிலுள்ள நன்னீர் மீன்களில் ஒருவகை சேற்று

மணமிருக்கின்றதெனக் கருதப்படுவதால் பலர் அவற்றை விரும்புவதில்லை

1. அயிரை மீன்

Zoological Name : *Lepidocephalichthys thermalis*

English Name : Indian spiny loach

குணம் :

உயிரை வளர்க்கு முடற்பிணியை நீக்கு
மயிரைவளர்க் கும்மருசி மாற்றும் - வயிரச்
செயிரையுறாச் சற்குணநற் றெள்ளமிர்தே நாளு
மயிரை யெனுமீ னது

பொருள் :

அயிரை மீன் உயிருக்கு ஆகாரமாகிய சரீரத்தையும், ரோமத்தையும் வளர்க்கும். தேக சாட்டியத்தையும், அருசியையும் நீக்கும்.

செய்கை : பலகாரி

உபயோகிக்கும் முறை :

இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண தேகத்தைப் போஷிக்கும்.

2. இறால் கறி

Zoological Name **:** *Penaeus monodon*

English Name **:** Prawns

குணம் :

வாதமொடு மந்தம்உறும் மாறாப் பொருமல்மிகுஞ்
சீதம் விளையுந் தினவும்உண்டாம் மாதே
உதிர மிகப்பெருகும் ஓங்கும் இறால் உண்டால்
எதிரில் அங்க மாங்கிசமாம் எண்

பொருள் :

இது வாய்வு, அக்கினிமாந்தம், வயிற்றுப்பிசம், சீதளம், நமை, மாமிசத்தாது, இரத்தம் இவைகளை விருத்தியாக்கும்.

3. உல்ல மீன்

Zoological Name : *Clupea llisha*

English Name : Hilsa or Hilsa shad

குணம் :

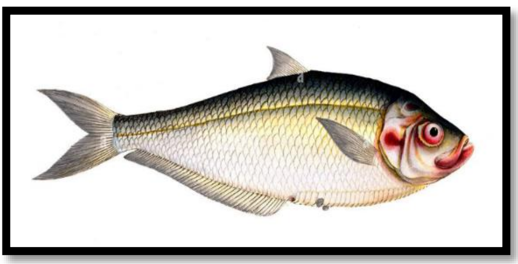
உல்லமெல்லாஞ் சன்னவெலும் போவியமே யிக்கறிதா
னல்லகறி யாமதனை நாகுழண்டால்-மெல்லக்
கழிச்சல் பிளவையொடு காணாக் கடியும்
விழிச்சுக்கொண் டாடுமென விள்.

பொருள் :

- மெல்லிய முட்களுள்ள நல்ல பதார்த்தமாகிய உல்ல மீனை உண்ணில் பேதியும் விரணமும், காணாக்கடி விஷமும் அதிகரிக்கும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண குடலில் அதிக உஷ்ணத்தை உண்டாக்கி விரணத்தையும் பேதியையும் உண்டாக்கும்,
- இதுவுமல்லாமல் தேகத்தில் பூச்சிக்கடியினால் உண்டான இரத்தக் கெடுதலை அதிகப்படுத்தி உபத்திரவத்திற்கு ஆளாக்கும்.



4. உழுவை மீன்

Zoological Name : *Morone americana*

English Name : Fish white caboose

குணம் :

முழுதும் புசிக்கலா முள்ளுமில்லை யந்த
வுழுவைக் குடற்பிணிவிட் டோடும் - வழுவான
முன்மலமுஞ் சாறு முதிர்கரப்பா னுண்டாகும்
வன்முலையாய் நீயறிந்து வை.

பொருள் :

முள்ளில்லாப் பதார்த்தமாகிய உழுவை மீனுக்குச் சரீரத்திலுள்ள பலவித நோய்களும் பழைய மலமும் போம். கரப்பான் உண்டாம்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ணப் பழைய மலத்தை வெளியாக்கும். தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.
- இக் காரணத்தைக் கொண்டே ஆன்றோர்கள் சில மருந்துகளைக் கொடுக்கும்போது பத்திய பதார்த்தமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளும்படி கூறியிருக்கின்றனர்.

5. ஓலை வாளை கருவாடு (வாளை மீன்)

Zoological Name : *Trichiurus lepturus*

English Name : Silver scabbardfish / Ribbon fish

குணம் :

ஆலைவாய்ப் பித்தம் அணுகாதாம் அம்புவியில்
ஓலைவா ளைக்கருவா டுண்டக்கால் - சாலப்
பசிதீபனமாம் பறக்குமே வாதம்
புசியார்க் கிதனைப் புகல்

பொருள் :

மிகுந்த துயரத்தை உண்டாக்கிடும் வலிய நெய்த்தோலி மீனின், இப்புலால் உணவு, பசியைக் குறைத்து, வயிற்றை மந்த மடையச் செய்வதுடன் வயிற்றுப்பொருமல் வாத, பித்தத் தொடர்பான நோய்கள், வாயில் நீரூறல் போன்றத் துன்பங்களைத் தருவிக்கும். இதுவரை ஓலை வாளைக் கருவாடு உண்ணாதவர்க்கும் இதனைக் கூறி அதனை உண்ணும் படிச் செய்ய வேண்டுமெனக் கூறுகின்றது.

உண்ணத் தகுந்த நல்ல மீன்களில் ஒன்றாகத் திகழ்ந்திடும் இவ்வாளை மீனை உட்கொள்வதால் விஷத்தை நிகர்த்த பித்தநோயும், வாத நோயும் விரைவில் நீங்குமென்றும், மிகுந்த பசியினைத் தூண்டி

வயிற்று நோயினைத் தீர்க்குமென்றும் சிறப்பாகப் பேசப்படுகின்றது.

6. கச்சற்கருவாடு

English Name **:** Kachar Karuvadu

குணம் :

வாதமறு மப்பொழுதே வன்பித்த முண்டாகுஞ்
சீத மகலுந் தினவும்போங் - கோதாய்கேள்
கண்டாற் பசியெழும்புங் கச்சற் கருவாடு
கொண்டாற் சுரமும்விடுங் கூறு.

பொருள் :

கச்சற்கருவாட்டை உண்ணில் வாதப் பிணி, கபநோய், நமைச்சல், சுரரோகம் இவைகள் போம். பித்தமும் தீபனமும் உண்டாகும்.

செய்கை : சுரஹரகாரி, உற்சாககாரி, ஜாடராக்கினிவர்த்தனி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி குழம்பிட்டு அன்னத்துடன் கூட்டி உண்ண இச்செய்யுளின்கண் கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் ஏற்படும்.
- உஷ்ண தேகிகளுக்கு ஆகாது. சில சந்தர்ப்பம் சீதபேதி,

உஷ்ணபேதி முதலியவற்றை உண்டாக்கும். தேக சுபாவமறிந்து சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

7. கருவெளவால் மீன்

Zoological Name : *Pampus argenteus*

English Name : Butter fish or silver fish

குணம் :

செங்கரப்பான் மேகஞ் சிறுசிரங்கு முண்டாகும்
வெங்கொடிய நீரிழிவும் விர்த்தியாங்- கொங்கைகளிற்
பாலூறு மெத்தப் பருகிற் கருவெளவால்
மேலூறும் போகம் விதி.

பொருள் :

கருவெளவால் மீனைத் தின்னில் செங்கரப்பான், பிரமேகம், சிறு சிரங்கு, வெகுமூத்திரம், வீரிய விருத்தி, முலைப்பால் இவைகள் உண்டாம்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி வறுத்தாவது குழம்பிட்டாவது அடுத்துப் புசித்துவரத் தாதுபுஷ்டி அதிகரிக்கும்.
- பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்கு முலைப்பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.
- ஆனால் தோல் சம்பந்தமான சில ரோகங்கள் வரும்

8. கற்றளை மீன்

Zoological Name : *Protonibea diacanthus*

English Name : Sciaenid

கல்லைப் போன்ற கடினமான பொருளினை (earstone) தலையில் கொண்டிருக்கும் காரணத்தால் "கல் தலை" என்ற பெயர் பெற்றுக் காலத்தால் மருவி "கற்றளை" என்றும் இம்மீன் பெயர் பெற்றது.

இந்தோ-பசிபிக் கடற்பகுதியில் காணப்படும் ஒரு விலையுயர்ந்த மீன் இனம் ஆகும்,

வேறு பெயர்கள் : கருந்திட்டு, கத்தாளை அல்லது கூரல் மீன்

இந்த மீனின் இதயம் "கடல் தங்கம்" என்று அழைக்கப்பட்டு, மருத்துவ குணங்கள் கொண்டதாக நம்பப்படுகிறது. மேலும் மருந்துகள் தயாரிக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது ஒரு குறிப்பிட்ட வகை மீன் இனமாகும், இது அதன் மருத்துவ மதிப்பு மற்றும் அதிக விலையால் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

குணம் :

கற்றளைமீன் றன்னை கருதிநிதம் உண்பாருக்

குற்றவயிறும் உறு மியெழுஞ் சற்றொமியாப்

பேதி யெடுக்கும் பிறகுகரப்பான்ஒழியுஞ்

சாதி மடமயிலே சாற்று

பொருள் :

கற்றளை மீனை மிக விரும்பி அதனை தினமும் உட்கொள்பவர்களுக்கு கரப்பான் நோய் போகுமென்றும், வயிறு உறுமல் அதிகரித்துப் பேதி நோய் ஏற்படும் என்றும் கூறப்படுகிறது. இதனை அளவோடு உண்பதுடன், இதனைத் தினந்தோறும் உணவில் சேர்ப்பதைத் தவிர்ப்பது நலமென்றும் அறியலாம்.

9. கடல்கெளிறு மீன்

Zoological Name **:** *Arius felis*

English Name **:** Sea cat fish

கடல் கெளிறு மீன் என்பது கடலிலும், நன்னீரிலும் வாழும் கெளுத்தி மீன் குடும்பத்தில் ஒரு வகையைக் குறிக்கிறது.

கெளிறு மீன்கள் பொதுவாக செதில்கள் இல்லாமல், மீசையைப் போன்ற தொடுமுளைகளைக் கொண்டுள்ளதால் "பூனை மீன்" என்றும் அழைக்கப்படும்.

கெளுத்தி மீன்கள் புரதம், ஒமேகா-3 மற்றும் ஒமேகா-6 கொழுப்பு அமிலங்கள் போன்ற ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளன, மேலும் அவை இதய ஆரோக்கியத்திற்கும், மூளை வளர்ச்சிக்கும் நல்லது.

குணம் :

நெய்த்திருக்கும் நொய்த்திருக்கும் நீங்காத சுக்கிலமாம்
ஒத்திருக்கும் வன்கெளிற்றை யுண்டக்கால் - மெத்த
கரப்பானும் புண்ணுஞ் கபமும் பெருகுந்
தரைக்குள் எவருக்கும் சாற்று

பொருள் :

வலிய கெளிறு மீன், நெய்ப்பசையும், மிருதுவாகவும் உள்ள மீன் உணவாகும். இதனை உண்பவர்களுக்குத் தாது விருத்தியாகி, தேகம் செழுமையுறும் என்றாலும், அதிகமான கரப்பான், புண் மற்றும் சளித் தொல்லைகள் பெருகும்.

செய்கை : காமவிர்த்தினி

ஊட்டச்சத்துக்கள் :

- இதில் புரதம், ஒமேகா-3 மற்றும் ஒமேகா-6 கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன, அவை ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் ஆகும்.

ஆரோக்கிய நன்மைகள் :

- இதய நோய், பக்கவாதம், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் மூளை பாதிப்பு போன்ற ஆபத்துகளைக் குறைக்க உதவும்.
- இதய ஆரோக்கியம்: இதய நோயாளிகளுக்கு இது ஒரு சிறந்த தேர்வாகும், ஏனெனில் இதில் ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலம் உள்ளது.
- கல்சியம் மற்றும் துத்தநாகம்: இந்த மீன்களில் துத்தநாகம், பொட்டாசியம், கல்சியம் போன்ற தாதுக்கள் மிதமாக இருப்பதால் உடலுக்குப் பாதுகாப்பை வழங்குகின்றன.

10. கிழங்கான் மீன்

Zoological Name : *Sillago Sihama*

English Name : Silver whiting or Large-scale whiting

இது கிழங்கு போன்று, உண்பதற்கு மிருதுவான மீன் என்பதால் இப்பெயர் பெற்றது. பத்தியத்திற்கேற்ற மீன்

குணம் :

பத்தியத்திற் கேற்ற பருங்கிழங்கான் மீனருந்த
வுற்றபிணியனைத்து மோடுங்காண் - மெத்தப்
பசியெழும்புஞ் சேர்ந்த பழமலமுஞ் சாறு
முசியா துடல்வளரு முன்

பொருள் :

பத்தியத்திற்கான கிழங்கான் மீனைத் தின்றால் சகல பிணிகளும் பழைய மலச்சிக்கலும் போம். தீபாக்கினியும் தேகச் செழுமையும் உண்டாம்.

செய்கை : ஜாடராக்கினி வர்த்தினி, பலகாரி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச்செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்களெல்லாம் உண்டாகும்.

11. குறவை மீன்

Zoological Name : *Channa gachua*

English Name : Dwarf snakehead

குணம் :

முட்டு குடல்வலிபோ மூடிரும் லேகுமலக்
கட்டுரக்கும் வாயருசி காணுங்காண் - முட்டத்
துறவைப்பெற் றோருந் துதிக்கு மெழின் மாதே
குறவைமீ னின் குணத்தைக் கூறு.

பொருள் :

குறவை மீனால் - குடலுக்குள் ஓடிக்குத்துகின்ற நோயும் காசமும் போம். மலபந்தமும் அரோசகமும் உண்டாகும்.

உபயோகிக்கும் முறை:

- இதனைச் சமைத்துண்ண நல்ல ருசியாக இருக்கும்.
- இச்செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்களும் ஏற்படும்.

12. கெண்டை மீன்

Zoological Name **:** *Labeo fimbriatus*

English Name **:** Fringed-lipped Peninsula Carp

குணம் :

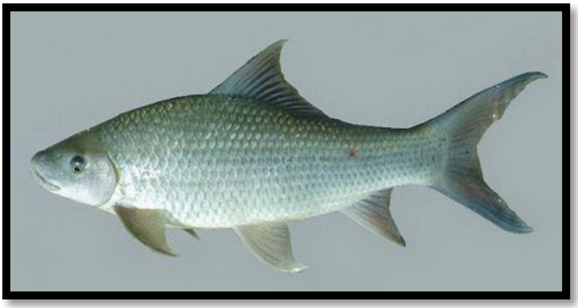
அண்டையினிற் பார்களுக்கு மாரோசி கங்காணும்
பண்டையுள நோய்முதிர்ந்து பாரிக்குங் - கெண்டையுண்டால்
வாயுவுமுண் டாகும் வயிற்றுவலி யுஞ்சேரு
நீயு மறிவாய் நிசம்.

பொருள் :

கெண்டை மீனைத் தின்றால் மிகுந்த அருசி, பழமையாயடங்கியுள்ள ரோகங்கள், வாதப்பிணி, குன்மம் இவைகள் அதிகரிக்கும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைக் காதலித்து உண்பார்க்குப் பல பிணிகள் சம்பவிக்கும்.
- ஆதலால் விசேடமாக உபயோகப்படுத்தாமலிருப்பதே அதிக நலம்.
- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ணில் இச் செய்யுளிற் கூறியவண்ணம் தாது விர்த்தியாகும்.
- தேகம் கொழுமை பெரும் அடுத்து உண்பதில் பல தீங்குகள் நேரும்.



13. கொள்ளிக் கருவாடு மீன் (கோலா மீன்)

Zoological Name : -

English Name : Dry fish

வேறு பெயர் : பறவைமீன், கோலா மீன்

இம்மீனின் காயவைக்கப்பட்ட புலால் (கருவாடு) உணவுக்குரிய மருத்துவப் பண்புகளைக் குறித்துக் கீழ்வரும் பாடல் கூறுகிறது

குணம் :

கொள்ளிக் கருவாடு கொண்டால் உடம்பெல்லாங்

கொள்ளிகொண்டு சுட்ட குறிப்பாகும்-விள்ளக்

கரப்பானும் புண்ணுங் கனசிரங்கும் பைய

உரப்பாம் அழகுகெடும் ஓது

பொருள் :

இக்கருவாட்டை உண்பவர்களின் உடல் முழுவதும் தீயினால் சுட்ட வடுப்போன்ற தழும்புகள் தோன்றும் என்றும், அழகு குறையும் என்றும் கரப்பான், புண்,

சிரங்கு போன்ற தோல் நோய்கள் பெருகுமென்றும் கூறப்படுகின்றது.

14. சன்னக்கூனி

Zoological Name : *Clupea harengus*

English Name : Herrings

குணம் :

சன்னக்கூ னிக்கறியைத் தானருந்தி லக்கணமே
தின்னப் படுமன்னஞ் சீரணமாம் - பின்னும்
பசிக்கு மதிநெருப்பாம் பாரினோ யெல்லா
நசிக்கு மெனவே நவில்

பொருள் :
மிகு சூடுள்ள சன்னக்கூனியைத் தின்னில் விரைவில் அசன ஜீரணமாவதுடன் உடனே பசியையும் உண்டாக்கும். வாத நோய் நீக்கும்.

செய்கை : ஜாடராக்கினிவர்த்தனி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண மேற்படி செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் சித்தியாகும்.

15. சன்னக்கெண்டை

Zoological Name **:** *Cyprinus carpio*

English name **:** Cyprinus small

குணம் :

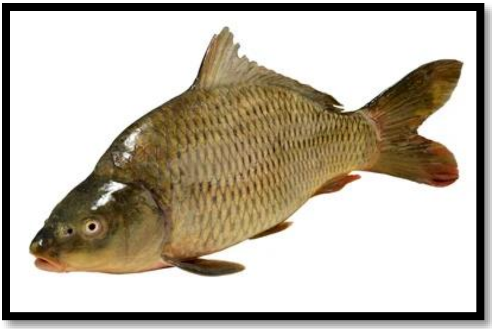
மின்னை நிகருமிடை மெல்லியலே மேனியது
சன்னமீ னுண்டாற் றளராவா - முன்னைக்
கரப்பானும் புண்ணுங் கடியகப மும்போ
முரப்பாக நாளு முரை.

பொருள் :

சன்னக்கெண்டை மீனை உண்ணில் தேகத் தளர்ச்சி நீங்குவது அன்றி கரப்பானும், விரணமும், சிலேஷ்மாதிக்கமும் விலகும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி குழம்பிட்டு உண்ண இச் செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்கள் எல்லாமுண்டாகும்.



16. சேல்கெண்டை மீன்

Zoological Name : *Cyprinus carpio*

English Name : Common carp

குணம் :

குடல்வாத சூலை கொடுக்குஞ் சேற் செண்டை

யடல்வாத மோமுண் டாக்குஞ் - சடமீது

புண்ணுஞ் சிரங்கும் பொருந்திநிற்கச் செய்துவிடு

முண்ண மிகுசுவையா மோர்.

பொருள் :

அதிக உருசியுள்ள சேல்கெண்டை மீன் குடல்வாதக்குத்தல், வாதப்பிரமேகம், விரணம், கிரந்தி இவைகளையுண்டாக்கும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதைப் பாகப்படுத்தியுண்ண நாவிற்கு அதிக உருசியைத் தந்திடினும் அசுத்த உணவென்றே எண்ணவேண்டும். இதனால் பல பிணிகள் வந்து சேரும்.

17. சிற்றாரால் மீன்

Zoological Name : *Macrognathus aculeatus*

EnglishName : Lesser spiny eel

குணம் :

சிற்றரான் மீனருந்தச் சிக்கு மலசலம்போ

முற்ற கபங்கரப்பா னுண்டாகுஞ் - சற்றேதான்

மந்தமுறுந் தீபனம்போம் வாயிற் சலமூறுங்

கந்தமலர்ப் பூங்குழலே காண்.

பொருள் :

சிற்றறால் மீனையுண்ணில் மலசல பந்தமும் பசியும் நீங்கும். சிலேஷ்மம், கரப்பான், அக்கினிமந்தம், வாய்நீரூறல் ஆகிய இவைகள் உண்டாம்.

உபயோகிக்கும் முறை:

- இதனைப் பாகப்படி குழம்பிட்டு அன்னத்துடன் உபயோகிக்க இச்செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் சித்திக்கும்.

18. சுரும்பு மீன்

Zoological Name : *Lactarius lactarius.*

English Name : False travellies

சுரும்பு மீன் என்பது நெத்தலி போன்ற ஒரு சிறிய மீன் வகை.

வேறு பெயர் : நெய் சுரும்பு, சிலுந்தல் மீன்

குணம் :

சுரும்பு மீன் பத்தியமாஞ் சொல்லுவார் உள்ளில்

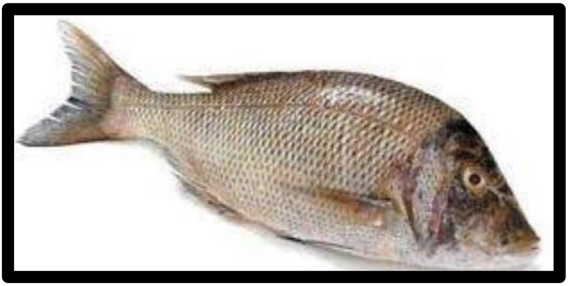
அரும்பிணியை யெல்லாம் அகற்றும்- பெரும்

போகந் தீபனம் உண்டாக்கும் அது தின்னச் சுவைகொடுக்குஞ்

சோபனமின் னாரரசே சொல்

பொருள்:

மிகுந்த ருசியுள்ள சுரும்பு மீனை உண்பவர்களின் வயிற்று நோய்கள் நீங்கி நல்ல பசி ஏற்படுமென்று சொல்லப்படுகிறது. அரிய பல நோய்களை அகற்றும் இம்மீன் பத்திய உணவாகும் என்பதுடன் வீரியத்தையும், தாது விருத்தியையும் உண்டாக்கும்



19. சுறாமீன்

Zoological Name **:** *Carcharodon carcharias*

English Name **:** Shark

குணம் :

வாத கபமறுக்கு மன்னுகீ டம்போக்கு
மூது குடல்வாத மோடுங்கா - ணாதரவா
யெல்லாப் பிணிக்கு மிதமாகு நல்லசுறா
நல்லா ரறிய நவில்.

பொருள் :

நல்ல சுறாமீன் கறி வாதகப தொந்தம், கிருமி நோய், குடல் விருத்தி இவைகளை நீக்கும். சகல பிணிகளையும் சாந்தப்படுத்தும்.

செய்கை : ஜாடராக்கினிவர்த்தினி, ஷீரவர்த்தினி

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதைப் பாகப்படி குழம்பிலிட்டுச் சமைத்துண்பதுண்டு,
- இதுவுமல்லாமல் இதனை வேகவைத்து மேற்றோல், ஈடு முதுகு, முள் முதலியவற்றை நீக்கிப் பிசைந்து போதிய அளவு பச்சைமிளகாய், வெள்ளைப்பூண்டு, இஞ்சி, கொத்தமல்லிக் கீரை, உப்பு, மஞ்சள் தூள் இவைகளைக் கூட்டி உறவாக்கித் தாளிதம் செய்து பிட்டுப்போல் கிளறி உபயோகப்படுத்துவதுமுண்டு.

சுறா மீன் வகைகள் (சாம்பசிவம்பிள்ளை, 1977)

1. குரங்கன் சுறா
2. செஞ்சுறா
3. கரும்பன் சுறா
4. வெள்ளைச் சுறா
5. மணிச்சுறா
6. மட்டிச்சுறா
7. கோலாச்சுறா
8. காலன்சுறா
9. ஆரணிச் சுறா
10. மேயுஞ்சுறா
11. புலிச்சுறா
12. பருவாய்ச்சுறா
13. வழுவன் சுறா
14. புள்ளிச்சுறா அல்லது சொட்டைவாளை
15. பால் சுறா
16. ஓங்கிற் சுறா
17. வெண்ணெய் சுறா
18. வெள்ளைக் கோலாச்சுறா
19. நெளிஞ்சுறா
20. பேய்ச்சுறா
21. புடுக்கன் சுறா
22. பறங்கிச்சுறா

20. சுறாக்கருவாடு

Zoological Name : *Carcharodon carcharias*

English Name : Shark salted fish

குணம் :

சூலை கிராணிகுன்மந் துட்டவதி சாரமிவை
வேலை யுலகை விடுத்தோடுஞ் - சால
வறாப்பசி யுண்டாகு மபாத்தியமல் லாத
சுறாக்கருவா டுண்பார்க்குச் சொல்.

பொருள் :
பத்தியக்கறியாகிய சுறாக்கருவாட்டை உண்பவர்க்குக் குத்தல், கிரகணி, வயிற்று நோய், வாதாதிசாரம் இவை நீங்கும். மிகு தீபனமாம்.

செய்கை :
ஜாடராக்கினிவர்த்தனி, ஷீரவர்த்தினி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி குழம்பிலிட்டுச் சமைத்து உண்பவர்களுக்கு இச்செய்யுளில் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் சித்திக்கும்.

21. திருக்கை மீன்

Zoological Name **:** *Pastinachus sephen*

English Name **:** Cowtail stingray

குணம் :

வாதமொடு தாதுவும்வ ளர்ந்துள்ளே சேருமென்று
மோதுபித்தஞ் சோபமிவை யோடுமென்றுங் - கீதச்
செருக்கையடை வாரைத் திருத்துமொழி மாதே
திருக்கைமீ னுண்பவர்க்குச் செப்பு.

பொருள் :

திருக்கை மீனைத் தின்பவர்க்கு வாத தாதுவும், சுக்கில தாதுவும் அதிகரிக்கும். இன்னும் பயித்தியமும், வீக்கமும் நீங்கும்.

செய்கை : சோபாநாசினி, காமவிர்த்தினி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண இச்செய்யுளிற் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் உண்டாம்

22. நெய்த்தோலி மீன்

Zoological Name **:** *Stolphorus indicus*

English Name **:** Engraulid, Anchovy

வேறு பெயர் : நெய்த்தோலி மீன் என்பது இலங்கைத் தமிழ் வழக்கில் நெத்திலி மீனைக் குறிக்கும்.

- சிறிய கடல் மீன் குடும்பத்தைச் சார்ந்தது.
- நெய்த்தோலி மீன்கள் இந்திய, அட்லாண்டிக், மற்றும் பசிபிக் பெருங்கடல்கள் உட்பட பல்வேறு கடல்களில் வாழ்கின்றன.
- இவை பெரும்பாலும் வறுத்து சாப்பிடப்படுகின்றன

குணம் :

மந்தம் உறுந் தீபனம்போம் வாயிளைப்பும் உண்டாகுந்

தொந்தமுறு வாதபித்தந் தோன்றும்பின் - நொந்தே

வயிறும் பொருமும் வலியநெய்த் தோலிக்குத்

துயரமிகும் இதனைச் சொல்

பொருள் :

மிகுந்த துயரத்தை உண்டாக்கிடும் வலிய நெய்த்தோலி மீனின், இப்புலால் உணவு, பசியைக் குறைத்து, வயிற்றை மந்தமடையச் செய்வதுடன் வயிற்றுப்பொருமல் வாத, பித்தத் தொடர்பான நோய்கள், வாயில் நீரூறல் போன்றத் துன்பங்களைத் தருவிக்கும்.

நெய்த்தோலியின் பயன்பாடு :

- **சமையல்** : நெய்த்தோலி மீன் வறுவல் மிகவும் பிரபலமானது. மசாலாப் பொருட்களுடன் சேர்த்து ஊறவைத்து வறுப்பது இதன் பொதுவான சமையல் முறையாகும்.
- **சத்துக்கள்** : சமைக்கும் போது, இந்த மீன் எளிதில் உடையக் கூடியதாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கும்.
- **மருத்துவ பயன்கள்** : நெத்திலி மீன்களை நன்றாக வேகவைத்து குழந்தைகளுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் தொடர்ச்சியாக கொடுத்து வந்தால் அவர்களின் எலும்பு பலமாக உதவியாக இருக்கும். இதய நோய் மற்றும் புற்றுநோய் போன்றவற்றை வராமல் தடுப்பதற்கு நெத்திலி மீன் உணவுகள் மிகுந்த பயன் தரக்கூடியதாகும்.

கருவாடாகவும் மீனாகவும் சுவையும் மதிப்பும் ஒருங்கே பெற்றுள்ள மீனினத்தில் நெத்திலி மிகமுக்கியமான ஒன்று. இதில் தமிழகத்தின் குமரிக்கடற்பகுதியில் மட்டுமே கிடைக்கும் கருப்பு நெத்திலி மிகச்சிறந்த மீனாகும். ஆகையினால், குமரி கருநெத்திலிக்கு சந்தை மதிப்பு அதிகமாகவும், வெளிநாடுகளுக்கு அதிகளவில் ஏற்றுமதி செய்யப்படும் மீன்களில் ஒன்றாகவும் உள்ளது.

23. மயறி மீன்

Zoological Name : Not specified

English Name : Red Mullet, Goat fsh

வேறு பெயர்கள் : நவரை, நகரை மீன்

இது சிறிய வகை மீன் என்றாலும் சதைப்பற்றுடன் சுவையாக இருக்கும்.

சமையல் : சதைப்பற்றுடன் இருப்பதால் பல சமையல் முறைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

குணம் :

மயறி கரப்பான்ஜயம் வாதபித்தத்தோ

டுயருகின்ற சோபம் ஒழிக்கும் - நியமாய்

உதரத்தின் உள்ளும் உறை

வாதம் போக்கும் பதியில் இதனைப் பகர்

பொருள் :

இம்மீனை உண்பவர்களுக்கு கரப்பான், சளித்தொல்லை, வாதநோய், பித்தநோய், இரத்தத்தினுள்ளும் உறையும் வாதநோய், வயிற்று நோய் போன்ற பலவித பிணிகளையும் நீக்கும் தன்மை உடையது.

நவரையில் ஏறக்குறைய 50 வகைகள் இருப்பதாக சொல்லப்படுகிறது. அவற்றுள் சில:

- ✓ வரிநவரை
- ✓ கல் நவரை
- ✓ கண் நவரை
- ✓ செந்நவரை

- ✓ வெண்நவரை
- ✓ ரோமியா நவரை
- ✓ நவரை நகரை
- ✓ நாக்கு மீன்
- ✓ புள்ளி நாக்குமீன்
- ✓ நாக்கண்டம்
- ✓ நெடு நாக்கண்டம்
- ✓ பாரி நாக்கண்டம்
- ✓ நாறல்
- ✓ நீற்றுக்கவலை
- ✓ நுணலை (கொய்மீன்)
- ✓ நெடுமீன்
- ✓ நெய்மீன்
- ✓ நெடும்புலி
- ✓ நெத்தி (பயிந்தி இனம், முள் குத்தினால் கடுகடுக்கும்)
- ✓ நெத்தி பிரியன்

நவரை மீன்கள் இயல்பாக வைக்கப்படும் புளிக்கரைசல் மீன் குழம்புக்கும், மீன் வறுவலுக்கும் ஏற்றதாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும். நவரை மீன்களை வறுக்கும் முன் அதன் உடற்பகுதில் கத்தியால் மெலிதாய் கீறிவிட்டால் உப்புக்காரம் நன்றாக சேர்ந்து அருமையான சுவையுடன் இருக்கும்.

பாரை மீன்களைப் போல தோல் அழுத்தமாய் இருக்கும் மீன்களுக்கு தோலை கீறிவிட வேண்டும், மிருதுவான தோலை கொண்டிருக்கும் நகரைக்கு கீறல் தேவை இல்லை. எனினும் வறுத்த பின் அந்த கோடுகளை பார்த்தால் உடனே சாப்பிடத் தூண்டும் வகையில் இருக்கும் காரணத்தினால் கீறி விடுவது நல்லது.

சதைப்பகுதியில் சில முட்கள் இருந்தாலும் முள்ளில் இருந்து எளிதாக சதைப்பகுதியை பிரித்தெடுக்க முடியும்.

24. மடவை மீன்

Zoological Name **:** *Mugil Cethalus*

English Name **:** Flathead grey mullet

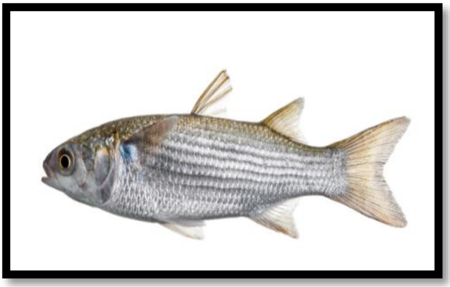
உண்பதற்கு உதவாத மீனினங்களுள் ஒன்றாகக் கூறப்படுகிறது.

குணம் :

மடவைமீன் வாதமொடு மந்தழளை மூலங்
குடல்வாதஞ் சூலை கொடிய - வடற்கரப்பா
னுண்டாக்கு மாமிசங்க ளுறு முலகத்தில்
வண்டார்க்கும் வார்குழலே வாழ்த்து

பொருள் :

மடவை மீன்- வாதப்பிணி, அக்கினி மந்தம், மூலமுளை, ஆந்திரபித்த வாதம், குத்தல், கடுவன் இவைகளைத் தரும். மாமிசம் விருத்தியாம்.



செய்கை : பலகாரி.

உபயோகிக்கும் முறை :
இதனைப் பாகப்படி சமைத்து உண்ண இச் செய்யுளின்கண் கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் யாவும் சித்திக்கும்.

25. பேராரால் மீன்

Zoological Name **:** *Mastacembelus armatus*

English Name **:** Thorny Backed Eel

குணம் :

வாராய் மடமானே வந்த பிணியனைத்தும்
பேரரான் மீனுக்குப் பின்னிடையும் - பேரா
திருந்த பழமலம்போ மெய்துமா ரோக்ய
மருந்தோடே யொக்குமென வை.

பொருள் :
மருந்துக்குச் சமமான பேராரால் மீனுக்குத் தேகத்திலுள்ள பலவித ரோகங்களும், பழமலக்கட்டும் நீங்கிச் சவுக்கியமுண்டாகும்.

செய்கை : இலகுமலகாரி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்து உண்ண இச் செய்யுளின்கண் கூறப்பட்ட குணங்கள் சித்திக்கும்.

26. விலாங்கு மீன்

Zoological Name **:** *Anguilla bengalensis*

English Name **:** Eel

குணம் :

விலாங்குமீன் றன்னை விரும்பிமிக வுண்டாற்
குலாங்கிஷமா யையங் குலாவு - மிலங்கருசி
போக மொடுசொறியும் புண்கரப்ப னுங்கதிக்குங்
கோகனக மாதே குறி.

பொருள் :

விலாங்கு மீனை அதிகமாகத் தின்றால் கபாதிக்கம், அரோசகம், தாதுவிருத்தி, தவளைச்சொறி, விரணம், கடுவன் இவை உண்டாம்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ணில் இச் செய்யுளின்கண் கூறப்பட்ட குணங்கள் யாவும் சித்திக்கும்

27. விரால் மீன்

Zoological Name **:** *Channa striata*

English Name **:** Snakehead murrel

குணம் :

உடலை வளர்க்கும் உறுபிணியைத் தீர்க்குங்
குடலுக் கதிசுகங் கொடுக்குங் - கடலை
யுழக்கும் வராலைவிட்டிவ் ஊர்க்குளத்துச் சேற்றை
யுழக்கும் வரால் அதனை யுண்

பொருள் :

விரால் பிணியை நீக்கி உடலை வளர்த்துக் குடலுக்கு சுகந்தரும்.

- பெரிய விரால்மீனின் தலையிலுள்ள கல்போன்ற காதுறுப்பினைப் (earstone) பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் **”மச்ச இரத்தின அஞ்சனம்**“ அல்லது **வரால்மீன் மை** கண் நோய்களைப் போக்கிடும்
- வரால் மீனின் தலையிலுள்ள கல் (இதனை மச்சஇரத்தினம் என்று கூறுவர்), அதே நிறையுள்ள குங்குமப்பூ, கரியநிறமுள்ள அஞ்சனக்கல் இம்மூன்றையும் கல்வத்திலிட்டு புளிப்பு மாதுளம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்து உலர்த்திப்பொடியாக்கிக் கண்ணிலிட கண்சதை, பூ ஆகியவைத் தீரும் என்று கூறுவார்.
- மேலும் வரால் மீனின் குடற் பகுதியினை எடுத்து, அதனுடன் அதே நிறையுள்ள பசு வெண்ணெயைச் சேர்த்து அதனைச் செப்புப்

பாத்திரத்தில் வைத்து, அதனை வெண்கலப் பாத்திரத்தால் இழைத்து பிறகு வழித்து எடுத்து ஒரு சிமிழில் அடைத்துக் கொள்வார். இந்த மையில் ஒரு சிறிய பயிறளவு எடுத்துக் கண்ணில் தடவிவர கண்ணில் ஏற்படும் படலம், குந்தம். நாக படலம், கழலை, ஆணிப்பூ இவைகள் குணமாகும் என்பார்கள். இம்மருந்தினை ‘‘அமிர்த சஞ்சீவி” என்று கூறும்

‘நலமுடன் வரால்மீன் இரைக்குடல்

தன்னைநன்னீரைஆ வெண்ணெயதனை

நன்மையாம் மதுரைக்கலந்த தனிலமைத்து

நல்முறிச் செப்பதாலிழைத்துப்

பெலமுடன் வழித்துச்சிமிழ் தனிலடைத்துப்

பேணிநீமைதனைக் குறித்துப்

பிரியமாய்ச் சிறிய பயறள வெழுதிப்

பிணியாளர் கண்ணினை விரித்து-வலமதாய்

நீயும்மதிமுகம் நோக்கி வரிசையாய்ப்

பாக்குமப் பொழுதில்-வசைகெடவந்த படலமுங்

குந்தம் மருவியநாக மாம்படலம் குலமதாங்

கழலை ஆணிப் பூமுதலாய்க் குடியொடுங்கடிகை நாலாறில்

குணமுள வமிர்தாஞ் சீவியெனும் பேர்கூறினர்

மலை முனிதெரிந்தே“

என்ற பாடல், வரால் மீன் மையின் குணங்களை விவரிக்கின்றது

28. வெள்ளை வெளவால் மீன்

Zoological Name **:** *Anguilla bengalensis*

English Name **:** White pomfret

குணம் :

வெள்ளைவெளவால் தன்னை விரும்பிநிதம் உண்பார்க்குத்

தள்ளுகின்ற பித்தம் தரிக்குமோ - துள்ளி

வருங்கரப்பான் ஏரும்மயிலே புவியில்

அரும் பத்தியமாம் அறி

பொருள் : இப்பூவுலகில் அரிய பத்தியப் பொருட்களுள் ஒன்றாகக் கருதப்படும் இவ்வெளவால் மீனை, தினமும் விரும்பி உண்பவர்களுக்குப் பித்தத்தினால் ஏற்படும் மயக்கமும், கரப்பான் நோயும் நீங்கும்

29. ஆற்றுமீன் - கிணற்றுமீன்கறி

குணம் :

ஆற்றுமீன் தாதுவையுண் டாக்கும்ஜய வெப்பத்தை

ஊற்றும் அருசியைவிட் டோட்டுங்காண் - சாற்றுங்

கிணற்றுமீன் வாதகுன்மங் கீறுபித்தங் குஷ்டம்

பணைத்தபிலீ கங்கொடுக்கும் பார்

பொருள் :

ஆற்றுமீன் சீதசுரம், சுவையின்மை இவற்றைத் தடுக்கும். கிணற்று மீன் வாயு, குன்மம், பித்தம், குறைநோய் (குட்டம்), பீலிகநோய் இவற்றைப் போக்கும்.

ஆற்று மீன், குளத்து மீன், ஏரி மீன்	**கடல் மீன்**
ஆறு, குளம், ஏரிகளில் உள்ள புழு, பூச்சிகளை உணவாக உட்கொண்டு வளரும்.	கடலில் வளரும் கடல்பாசிகளை உட்கொண்டு வளரும்
ஆற்று மீன்களில் கொழுப்பு அமிலம் காணப்படுவதில்லை.	கடல் மீன்களில் பெரிய மீன்களைவிடச் சிறிய மீன்களில்தான் இந்த ஒமேகா-3 நிறைந்துள்ளது. உதாரணமாக, மத்தி, காணங்கெளுத்தி, சங்கரா போன்ற மீன்களில் ஒமேகா-3 அதிகம் உள்ளது. கடல்பாசிகளில் ஒமேகா-3 என்ற கொழுப்பு அமிலமும் (Fatty Acid), புரதச் சத்தும் அதிகம் உள்ளது. எனவே, இவற்றைச் சாப்பிட்டு வளரும் கடல் மீன்களிலும் ஒமேகா-3 உள்ளது.

இதயம், மூளை போன்றவற்றின் ஆரோக்கியத்துக்கும், மூட்டு வலியால் அவதிப்படுவோருக்கும் இந்தக் கொழுப்பு அமிலம் ஒரு சிறந்த நிவாரணியாக உள்ளது.

மீன் எண்ணெய் மற்றும் மீன் மாத்திரைகள் இந்த ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலத்திலிருந்துதான் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

கடல் மீன்கள் வளர்வதால் அவற்றில் ஒமேகா-3 போன்ற குறிப்பிட்ட சத்துகள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன.

உப்பு நீரில் வளர்வதால், கடல் மீனின் உடலில் சோடியத்தின் அளவு அதிகமாக இருக்கும். அதே போல கல்சியமும் அதிகமாக இருக்கும். கடல் மீன்கள், சிப்பி, இறால், கடல் பாசிகள் போன்றவற்றை உண்டு வாழ்வதால், இதயம் மற்றும் மூளைக்கு நன்மை தரும் ஒமேகா 3 அதிகமாக உள்ளது.

30. மடு-குளம்-ஏரி இவைகளிலுள்ள மீன்கறி

குணம் :

ஓதுமடு மீனால் உலவைபித் தங்கள்அறுந்

தாதுமே கங்கபமந் தங்கள்உண்டாங் கோதில்குளம்

ஆருமீன் றன்னால் அழற்பிணிமந் தந்தீரும்

ஏரிமீன் மேகம் அடும் எண்

பொருள் :

மடுமீன் வாயுவையும் பித்தத்தையும் போக்கும். சுக்கிலம், பிரமேகம், சிலேட்டுமம், அக்கினிமாந்தம் இவற்றை உண்டாக்கும். குளத்துமீன் உண்டால், சுரம், அழற்பிணி, மந்தம் நீங்கும். ஏரிமீனால் பிரமேகம் நீங்கும்.

D.நண்டு வகைகள்

a. கடல் நண்டு

Zoological Name **:** *Scylla serrata*

English Name **:** Sea Crab

குளம், ஏரி, ஆறு போன்ற இடங்களில் சாதாரணமாக வசிக்கும். கடலிலும் இதன் இனம் உண்டு.

நண்டினை இரசமாக செய்து இளைத்த நோயாளிகளுக்கு கொடுக்க, உடம்புவலி, சன்னி முதலியன நீங்கும்.

நண்டு வசிக்கும் வளைத்தண்ணீர் மாறாத விக்கலுக்கும். நண்டுக் கொழுப்பு மருந்திற்கும் பயன்படும்

குணம் :

குன்மவலி வாதங் கொடுங்கரப்பா னுண்டாக்குஞ்
சன்மச் சொறியைத் தருவிக்கும் - பின்னு
முதிரக் கழிச்சறனை யோங்குவிக்கு மாதே
யதிரக் கடனண் டது.

பொருள் :
கடல் நண்டுக்கறி - வயிற்றுநோய், வாத கோபம், கடுவன், சருமச்சொறி, ரத்தகிரகணி இவைகளை உண்டாக்கும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பாகப்படி சமைத்துண்ண நாவிற்கு ருசியாக இருக்கும்.
- ஆனால், பழக்கமாகச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குப் பல நோய்கள் உண்டாகும்.

b. வயல் நண்டு

Zoological Name : *Scylla serrata*

English Name : Mud crab

குணம்:

வயலிலுறு நண்டருந்த வாதக் குடைச்ச
லயலினுமி ருக்கா தணங்கே - துயிலவொட்டா
வன்சயித்தி யங்கரப்பன் மன்குடலி ரைச்சலும்போம்
முன்பயித்தி யங்கதிக்கு முன்.

பொருள் :

வயல் நண்டுக் கறியை உண்ணில் வாதக் கடுப்பு, தூங்கவொட்டாத கபநோய், குடலிரைச்சல் இவை போம். பித்தம் பெருகும்.

செய்கை : பித்தகாரி, உற்சாககாரி, சுரஹரகாரி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இவைகளைக் கொண்டுவந்து சிறு கால்களை நீக்கிச் காரக்குழம்பிட்டு உண்பதுண்டு.
- இது சர்வ சீதள சம்பந்த ரோகங்களை கண்டிக்கும்.
- இதனை தைலமாகவும், கியாழமாகவும் செய்துஉபயோகப்படுத்துவதுண்டு.

சேரும் மருந்து :

- நண்டு தைலம்
- நண்டு கியாழம்
- நண்டு குழி நீர்

பாலும் பாற்பொருட்களும்

(A)பால்

மனிதன் பிறந்த முதல்நொடியிலிருந்து உயிர் வாழ்வின் அடிப்படை ஆதாரமாக விளங்கும் இயற்கைச் செல்வம் பால் ஆகும்.

பிறந்த குழந்தைக்கு முதலில் அருந்தக் கிடைக்கிறது தாய்ப்பால். அது தான் **அமுதம்** எனப் போற்றப்படுகிறது.

மனிதன் வளர்ச்சி அடையவும், உடல் வலிமையூடாகத் திகழவும், ஆரோக்கியம் பேணப்படவும் பால் என்றும் முக்கிய பங்காற்றி வருகிறது.

பால்,

- ✓ எல்லா வயதினருக்கும் சிறந்த சத்தான உணவாகும்.
- ✓ இது குளிர்ச்சி தருவதோடு மட்டுமின்றி, நோய்களைத் தடுக்கும் இயற்கை மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது.
- ✓ குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை அனைவருக்கும் பால் நிறையுணவாக இருந்து, ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது.
- ✓ பால் குடிப்பது ஆயுளை நீட்டித்து, வாழ்வை வளப்படுத்தும் பழக்கமாக கருதப்படுகிறது
- ✓ பால் வெறும் உணவு அல்ல, அது உயிர், வலிமை, அறிவு, புத்துணர்ச்சி ஆகியவற்றின் மூலாதாரம்.
- ✓ ஆயுர்வேதம், சித்த, யுனானி போன்ற பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகள் பாலை **“அமிர்தம்”** எனக் குறிப்பிட்டுள்ளன.
- ✓ அதேபோல், நவீன மருத்துவ அறிவியலும் பாலின் புரதம், கல்சியம், தாதுக்கள்,

விற்றமின்கள் ஆகிய சத்துக்கள் உடலுக்குத் தரும் நன்மைகளை உறுதிப்படுத்துகிறது.

பால் ஒரே மாதிரி அல்ல. பல்வேறு உயிரினங்களின் பால்களுக்கும் தனித்தனி தன்மைகள், சுவைகள் மருத்துவ பயன்கள் உள்ளன.

- **பசுப் பால்** - வாத, பித்த சமநிலையைக் காக்கும், புத்தி, வீரியம், உடல் வளர்ச்சி தரும்.
- **எருமைப் பால்** - வலிமை, பொலிவு, தூக்கம், காமவீரியம் தரும்.
- **ஆட்டுப் பால்** - எளிதில் சமபாடு அடையும், கப நோய்களை நீக்கும், காசம், சுவாசம் குறைக்கும்.
- **செம்மறியாட்டுப் பால்** - உடல் பருமன், வளர்ச்சி, கபக் குறைவு.
- **ஒட்டகப் பால்** - கிருமி நாசினி, மலச்சிக்கல், பித்த நோய்களை போக்கும்.
- **யானைப் பால்** - குளிர்ச்சி, தைரியம், கண்ணுக்கு நன்மை.
- **தாய்ப்பால்** - உயிர் வளர்க்கும் முதன்மையான அமிர்தம்.

பாலை எவ்வாறு உட்கொள்கிறோம் என்பதிலும் அதன் பயன் மாறுபடும்.

- **கறந்த உடனே சூடான பால்** - அமிர்தம்.
- **கொதிக்க வைத்த பால்** - பித்தத்தைக் குறைக்கும்.
- **குளிர்ந்த பால்** - கபத்தை அதிகரிக்கும்.
- **நீர் கலந்து காய்ச்சிய பால்** - அனைத்து நோய்களுக்கும் சிறந்த மருந்து.

மேலும் பாலை எந்த பாத்திரத்தில் வைக்கிறோம் என்பதற்கும் தனித்தன்மை உண்டு.

- தாமிரத்தில் (செப்பு) வைத்தால் - வாதம் குறையும்.
- தங்கத்தில் வைத்தால் - பித்தம் அகலும்.
- வெள்ளியில் வைத்தால் - கபம் குறையும்.
- இரும்பில் வைத்தால் - கிருமி அழியும்.

- முதல் கன்றை ஈன்ற இளம் பசுவின் பால் வாதத்தை அகற்றும்.
- நடுத்தர வயதுள்ள பசுவின் பால் பித்தத்தை அகற்றும்.
- வயதான பசுவின் பால் கபத்தைப் போக்கும்.
- வயதான கன்றுடைய பசுவின் பால் உடலுக்குறுதி தரவல்லது.

கன்று போட்ட ஏழு நாட்களுக்குள் பசுவிடம் கிடைக்கும் பசுவின் பால் (சீம் எனப்படுவது) நீர்த்திருக்கும். அதற்குப் **பீபீஷம்** என்று பெயர். இது,

- கனமானது.
- வாத, பித்த, கபங்களை அதிகரிக்கச் செய்வது.
- மலத்தை இளக்கும்.
- சிறுநீரை வற்றச் செய்யும்.
- காமத்தை வளர்க்கும்.
- இனிப்புள்ளது.
- பசியைக் குறைக்கும்.
- இதைக் கரோஸ் என்றும் கூறுவதுண்டு.

கன்று போட்ட ஏழு நாட்களுக்குப் பின் ஒரு மாதத்திற்குள் கிடைக்கும் பால் **பிரமோரடம்** எனப்படும். இது இன்னும் கனமானது. குறையுள்ளது.

- ♦ திரிந்த பாலின் நீர் **மோரடம்** என ஜைர்ஜடர் கூறுவார்.
- ♦ காய்ச்சப்படாத திரிந்த பால் **க்ூரசாகம்** எனப்படும்.
- ♦ தயிருடனோ மோருடனோ சேர்ந்தால் திரிந்த பாலைத் துணியில் நீரில்லாமல் இறுத்தெடுத்தால் அதன் பெயர் **தக்ர பிண்டம்** என்பதாகும். வேள்வியாளர் இதை **ஆமிஷம்** என்பர். இதன் நீருக்குப் பெயர் **வாஜினம்** எனப்படும்.

பாலுடன் உண்ணத் தகுந்தவை

- ✓ மாம்பழம்
- ✓ திராட்சை
- ✓ தேன்
- ✓ நெய்
- ✓ வெண்ணெய்
- ✓ இஞ்சி
- ✓ திப்பிலி
- ✓ மிளகு
- ✓ சர்க்கரை
- ✓ அவல்
- ✓ சுக்கு
- ✓ மஞ்சள் ஆகியவை பாலுடன் உண்ணத் தகுதியுள்ளவையாகும்.

பாலுடன் உண்ணத் தகாதவை

- × பால் மிகவும் சத்தான உணவாக இருந்தாலும், சில உணவுகளுடன் சேர்த்து உட்கொண்டால் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும்.
- × மீன், இறைச்சி, வெல்லம், பயறு, முள்ளங்கி ஆகியவற்றுடன் பாலைச் சேர்த்து உண்பதால் குஷ்ட நோய் உருவாகும் எனச் சித்த நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

× அதேபோல் கீரை, நாவல், கள் போன்றவற்றுடன் பாலைச் சேர்த்து எடுத்துக்கொண்டால் அது மனிதனைப் பாம்பு விஷம் போலக் கொன்று விடும்.

× புளிப்பு சுவையுள்ள கெட்டியான அல்லது திரவப்பொருட்களும் பாலைச் சேர்த்து உட்கொள்ளக் கூடாது.

× கொள்ளு, வரகு போன்ற தானியங்கள், சில பருப்பு வகைகள, மேலும் உப்புடன் கூட பாலை உட்கொள்வது உடலுக்கு உகந்ததல்ல.

பாலைச் சுற்றியுள்ள கலாசார பாரம்பரியம்

பால் என்பது உணவு மட்டுமல்ல ஆரிய, திராவிட, சங்க இலக்கியங்கள், சித்த நூல்கள், ஆயுர்வேதக் குறிப்புகள் அனைத்திலும் பால் முக்கிய இடம் பெற்றுள்ளது. வேதங்களில் பசுப்பால் புனிதமானதாகவும், சித்த இலக்கியங்களில் பால் மருந்தாகவும், சங்க இலக்கியங்களில் பால் வாழ்க்கை வளத்தின் அடையாளமாகவும் சொல்லப்படுகிறது. “பாலின்றி வாழ்வில்லை” என்பது ஒரு உண்மையான பாரம்பரியக் கருத்து.

பாலில் காணப்படும் புரதங்கள்

தாய்ப்பாலில் 1.1g/100g புரதம் காணப்படும். இதனை விட 3 மடங்கு கூடுதலான புரதம் மாட்டுப்பாலில் காணப்படும். பாலில் முக்கியமாயுள்ள புரதம் கேசினோஜன் ஆகும். தாய்ப்பாலிலும், மாட்டுப்பாலிலும் மொத்தப் புரதம் முறையே 36% உம் 85% உம் கேசினோஜன் ஆகும்.

பாலில் காணப்படும் புரதம் இலகுவில் உடலினால் பாவிக்கப்படக் கூடியதாகும். அத்தியாவசிய அமினோவமிலங்களை உடையதாகவும் காணப்படுகின்றது. எல்லா வகைப் புரதங்களுள்ளும்

உயிரியல் பெறுமானத்தில் முட்டைக்கு அடுத்து சிறந்து விளங்குவது பாற்புரதமேயாகும்.

பாலின் வகைகள்

1. பசுப்பால் (ஆவின் பால்)

காராம்பசுவின் பால் குழத்தைகளுக்கு மிக ஏற்றது மேலும் இது எல்லாத் தோஷங்களையும் நீக்குகிறது வயிற்றுக்கோளாறுகள் ஏற்படாமல் தடுக்கும் வலிமையும் பெற்றது.

குழந்தைக்கு ஒரே மாட்டின் பாலைத் தினந்தோறும் தருவது மிகச்சிறப்பு.

வயது அதிகமான பசுவின் பாலிலுள்ள சத்துக் குறைவாய் இருக்கும்.

உடலில் ஏற்படும் முயல்வலி எனப்படும் வாதவலியைப் போக்க இது பயன்படும்.

- கறுப்புநிறப் பசுமாட்டின் பசுப்பால், சளி சம்பந்தமான நோய்களைக் குணமாக்குவதால் தனிச்சிறப்பு பெற்றதாகும்.
- கபிலநிறப் பசுமாட்டின் பால், வாத பித்த கபத்தைச் சமமாக்கும் சத்துகள் நிறைந்துள்ளன.
- செந்நிறப் பசுமாட்டின் பால் வாத, பித்த, கபத்தினால் ஏற்படும் உடல் கோளாறுகளைக் குணமாக்கும் ஆற்றல் பெற்றது.

இப்படி ஒவ்வொரு விதமான பசுவின் பாலுக்குள்ள தன்மைகளைப்பற்றிச் சித்த மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.

100 மில்லி பசுவின் பாலில் கீழ்க்கண்ட சத்துகள் உள்ளன.

தண்ணீர்	87.5 ml
புரதம்	3.2 %
கொலஸ்ட்ரால் (கொழுப்பு)	4.1 %
கனியுப்புக்கள்	0.8 %
குளுக்கோஸ்	4.4 mg
சக்தி	6.7 kcal
இரும்புச்சத்து	0.2 mg
விட்டமின் C	2.0 mg
கல்சியம்	120 mg
பொஸ்பரஸ்	90 mg
தயாமின்	0.05 mg
ரிபோப்ளோவின் (Riboflavin)	0.19 mg
வைட்டமின் A	174 U

ஏறக்குறைய, தாய்ப்பாலின் அளவிலே பசுப்பாலிலும் சத்துகளும் அமைந்துள்ளன.

பசுப்பாலை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும்?

- பசு மாட்டைக் கண்ட இடங்களில் மேயவிடக்கூடாது.
- பால் கறப்பதற்கு முன்பு மடியைச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.
- பால் கறப்பதற்கான பாத்திரத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.
- பால் கறப்பதற்கான பாத்திரத்தையும் பால் காய்ச்சுவதற்கான பாத்திரத்தையும் வேறு எதற்கும் பயன்படுத்தக்கூடாது.
- கறந்த பாலைப் பத்து நிமிடத்திற்குள் காய்ச்சுவது நல்லது.
- இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு பாலில் கிருமிகள் உற்பத்தியாக ஆரம்பித்துவிடும்.
- காய்ச்சிய பாலை இளஞ்சூட்டுடன் அருந்திவிட வேண்டும்.
- குழந்தைகளுக்குச் சம அளவு தண்ணீர் கலந்து வேண்டும்.
- பாலைக் காலை, மாலை, இரவு ஆகிய மூன்று நேரங்களில் அருந்தலாம். ஆனால், பகல் நேரத்தில் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.
- பாலை முறுகக் காய்ச்சினால் அதன் சத்துக்கள் அழிந்து விடும்.
- தொடர்ந்து பால் பருகினால் வயிற்றுப்புண், வயிற்றுக் கோளாறு ஆகியன குணமாகும்.
- ஆனால், பாலை அளவோடு பருகுவதே நல்லது. அளவுக்கதிகமாகப் பருகினால் பேதி, வாந்தி முதலியன ஏற்படும்.
- சிலசமயம், வெளியே விலைக்கு வாங்கும் பாலை வடிகட்டினால், மாவு போன்று காணப்படும். இது பவுடர் பால் என அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

- இத்தகைய மட்டமான பவுடர் பாலை குழந்தைகளுக்கு தரக்கூடாது.

குணம் :

பாலர் கிழவர் பழஞ்சுரத்தோர் புண்ணாளி
சூலையர் மேகத்தோர் துர்பலத்தோர் ஏலுமிவர்
எல்லார்க்கும் ஆகும் இளைத்தவர்க்குஞ் சாதகமாய்
நல்லாய் பசுவின் பால் நாட்டு

பொருள் :

பசுவின் பாலானது குழந்தைகளுக்கும் கிழவர்களுக்கும் பழைய சுரம் புண், சூலை, பிரமேகம், துர்பலம், மெலிவு ஆகியவை உடையவர்க்கு வழங்கலாம்.

உபயோகிக்கும் முறை:

- பசுவின் பாலை குழந்தைகளுக்கும், விரண ரோகிகளுக்கும், துர்ப்பலமுடையவர்களுக்கும், இளைத்தவர்களுக்கும், மிதமிஞ்சிய போகத்தார், நரம்பு தளர்ந்தவர்களுக்கும், நெடுநாள் சுரத்தில் கஷ்டப்படுகிறவர்களுக்கும், மூளை சம்பந்தமான வியாதியஸ்தர்களுக்கும், வாத ரோகிகளுக்கும், குடல் சம்பந்தமான வியாதியஸ்தர்களுக்கும், அஜீரணபேதி உடையவர்களுக்கும், நீர்த்தாரை விரணமுடையவர்களுக்கும் உபயோகப்படுத்துவதுண்டு.
- இதனால் அவர்கள் சக்தி மிகுந்து பழைய சுகத்தை அடைவார்கள்.
- தாய்ப்பால் இல்லாத குழந்தைகளுக்குச் சமனெடை சலம் கூட்டி மூன்றிலொரு பாகம் சுண்டக் காய்ச்சி ஆடை நீக்கிக் கொடுக்க நல்லுணவாகும்.

a. ஆகாப்பசுவின் பால்

குணம் :

விஞ்சு வரணை தாராநோய் மிகுத்துச் சுழலல் வெண்புள்ளி
துஞ்சி யலைந்து மலமருந்தல் சுடுகா டேகி யெலும்புணலிவ்
வஞ்சு வகைணி னாவின்பா லாகா தணுகிற் றிரிதோஷம்
நெஞ்சி லடையுங் கயநோயா னிறைந்த வயதுங் குறைந்திடுமே.

பொருள்:
அரணை நோய், தாரா நோய்களை உடையதாயிருத்தல், மிகவுஞ் சுற்றுதலோடு வெண்புள்ளி பெற்றிருத்தல், தூங்கித் திரிந்து மலம் அருந்தல், சுடுகாட்டெலும்பு உண்ணல் ஆகிய ஐந்து சேரும் வகையான பசுக்களின் பால் ஆகாவாம்.

இவை சேருமாகில், வாதாதி மூன்று தோசங்களும் மார்பிற் சேர்ந்து, ஷயத்தை வினைப்பதும் ஆயுளைக் குறைப்பதும் செய்யும்.

b. இராப்பசு பால்

குணம் :

பகற்பசும்பால் காய்ச்சிப் பருகினழலும்
விகற்பமு மீளையுமீ ராவாம் - புகல்பித்த
லேகமும்போலேகமும்போ மேனியெல்லா மேயிடுந்-தாதுவுமாம்
போகமு முண்டாகும் புகல்

இரவின்பால் கண்ணி லெழுபிணிபோக் கும்பின்

பரவியநோ யும்போக்கும் பாரில் - விரகமுற்றார்க்

கத்தியம் பன்னவிழி யாயிழையே யாவருக்கும்

பத்தியமா மென்றைக்கும் பார்

பொருள்:

பகலில் சுரந்து இரவில் கறக்கின்ற பாலை விதிப்படி காய்ச்சியருந்த தேக அழற்சி, கபரோகம், சுவாசம், பித்த பிரகோபம், நேத்திர வியாதி, விந்துவின் கெடுதியால் வந்த சில ரோகங்கள் போகும். உடல் பொலிவு, விந்துப்பெருக்கம், மாதர்மீது விருப்பம் ஆகியவற்றை உண்டாக்கும். பத்தியத்திற்கு உதவும்.

c. காராம்பசுவின் பால்

குணம் :

கண்ணோ யகற்றுங் கயரோகந் தான்போக்கு

மண்ணிலுள்ள பால்தோஷம் மாற்றுங்காண்-பெண்ணே

இரத்தபித்தம் போக்கு மிராச வசியாப்

கறுத்தபசும் பாலதனைக் காண்

பொருள் :

பெண்ணே காராம்பசுப்பால் விழிப்பிணி, ஷயம், மற்ற பாலின் தோஷங்கள், ரத்தபித்தரோகம் இவைகள் நீக்கும்.

d. கொம்பசையும் பசுவின் பால்

குணம் :

கொம்பசையு மாப்பாலோ கூறுபித்தம் போக்கிவிடும்

தம்பலா தத்தைத் தருவிக்கும் - வம்புமுலை

மானேகேள் விந்துவை வளர்க்குங் கபமதனைத்
தானே யெழுப்பு மெனச்சாற்று

பொருள் :

அசைகின்ற கொம்பை உடைய பசுவின் பால் பித்தரோகத்தை நீக்கும். தனுஷ்தம்பவாதம், சுக்கிலதாது, கபநோய்கள் இவைகளை வளர்க்கும்.

e. நாரைமான் கபிலை என்னும் பசுக்களின் பால்

குணம் :

நாரைப் பசுவின் பால் நாளுமுய நோயகற்று
மாரை நிறப்பசும்பால் வாய்த்திடினோ வேரையுறு
முப்பிணியும் போகு மொழிகபிலை யின்பாலுக்
கெப்பிணியும் போமே யிரங்கி

பொருள் :

நாரைப் பசுப்பால் முயல்வலி தீர்க்கும்.
கபிலை பசும்பால் திரிதோஷமும் பலபிணியும் தீருமென்க.

f. பகற்பசுவின் பால்

குணம் :

பகற்பால் சிசுகட்குப் பக்குவமென் றாலும்
விகற்பமு டன்பருக மெய்யே - யெதற்குமிகத்
தீதடரச் செய்யுமித்தாற் சேராதுட் காய்ச்சலனல்
தாதுவிழும் பூங்குழலே சாற்று.

பொருள் :

பகற்பசுவின் பால் குழந்தைகளுக்குப் பக்குவமாமென்றாலும், பற்பல கபநோயையும், தாம்பூலம்

புளிப்பு முதலியன சேருமிடத்துக் கெடுதியையும் செய்யும் உட்சூட்டையும் வெப்பத்தையும் நீக்குமென்க.

g. மூன்றாமீற்று நான்காமீற்றுப் பசுக்களின் பால்

குணம் :

மூன்றாமீற் றின்பால் முதிர்கபத்தைப் போக்கிவிடும்
ஒன்றநா லாமீற் றெனும்பாலுங் கூன்றுதிரி
தோட மகலுஞ் சுகமுண்டில் வாப்பாற்சந்
தோடமெ வர்க்குமுண்டாக்கும்

பொருள் :

மூன்றாம் ஈற்றுப்பசுவின் பால் நீடித்த சிலேஷ்ம நோயையும், நான்காம் ஈற்றுப்பசுவின்பால் வாதாதி மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். சரீர சவுக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் உண்டாக்கும்.

h. வெண்மை, செம்மை, கருமை, கபிலை என்னும் இந்நிறமுள்ள பசுக்களின் பால்

குணம் :

வெண்பசுவின் பால்போக்கும் பித்தத்தை மெய்சிவந்த
வண்பசுவின் பால்போக்கும் வாதத்தை கண்சிறந்த
காராவின் பால்போக்கு மையங் கபிலைப்பால்
ஆரமிரதாந் தோஷ மறுக்கும்

பொருள் :

வெண்மை நிறப் பசுப்பால் பித்தப் பிரகோபத்தையும், செம்மை நிறப் பசுப்பால் வாத தோஷத்தையும், கருமை

நிறப் பசுவின்பால் கபரோகத்தையும், கபில நிறப் பசுப்பால் திரிதோஷத்தையும் போக்கும்.

பசுப்பாலில் புரதமும், பொசுபேற்றும் கூடுதலாகக் காணப்படுதால் அது ஒரு தாங்கற் கரைசலாகத் (Buffer solution) தொழிற்படும். இதனால், அது இரைப்பையில் உள்ள அமிலத்தன்மையைக் குறைக்கும்.

பசுப்பாலை ஐதாக்கும் போது அதன் சக்திப் பெறுமானம் குறைகின்றது. சக்திப் பெறுமானத்தைக் கூட்டுவதற்கு சுக்குரோசு (சீனி) சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

2. ஆட்டுப்பால்

- பசுவின் பாலிற்கு அடுத்தபடியாக குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது ஆட்டுப்பாலாகும்.
- ஆட்டுப்பாலில் வெள்ளாட்டுப்பால் மட்டுமே குழந்தைகளுக்குத் தர வேண்டும்.
- செம்மறியாட்டின் பால், குழந்தைகளுக்கு மட்டுமன்றி பெரியவர்களுக்கும் ஏற்றதல்ல.
- வெள்ளாட்டுப்பாலில் உள்ள சத்துக்கள் விரைவில் சமிபாடடைகின்றன.
- ஆட்டுப்பாலை வடிகட்டிய பிறகு சம அளவு தண்ணீர் கலந்தே காய்ச்ச வேண்டும்.

100 ml அளவுள்ள ஆட்டின் பாலிலுள்ள சத்துக்கள்

தண்ணீர்	88.6 ml
புரதம்	3.3 %
கொழுப்பு	4.5 %
தாதுச்சத்து	0.8 %
கார்போஹைட்ரேட்	4.6 %
சக்தி	72 %
கல்சியம்	170 mg
பொஸ்பரஸ்	120 mg
இரும்புச்சத்து	0.3 mg
வைட்டமின் A	182 U
தையாமின்	0.05 mg
ரிபோபிளேவின் (Riboflavin)	0.01 mg
நியாசின் (Niacin)	0.3 mg
வைட்டமின் C	1.0 mg

a. வெள்ளாட்டுப்பால்

குணம் :

வெள்ளாட்டு பாலுக்கு மேவியநற் றீபனமாற்
தள்ளாடு வாதபித்தஞ் சாந்தமாம் - உள்ளிரைப்புச்
சீதமதி சாரஞ் சிலேஷ்மமறும் புண்ணாறும்
வாத சிலேஷ்மமும் போ மாய்ந்து

பொருள் :

வெள்ளாட்டுப்பாலினால் வாத பித்த தொந்தம், சுவாசகாசம், சீதாதிசாரம் கபதோசம், விரணம்,

வாதத்தாலுண்டாகிய வீக்கம் முதலியன தீரும். நல்ல பசியும் உண்டாகும்.

செய்கை:

ஜாடராக்கினிவர்த்தினி, உற்சாககாரி, கபஹரகாரி.

உபயோகிக்கும் முறை:

- இந்தப்பாலை சலம் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கற்கண்டு சூரணமிட்டுத் தினந்தோறும் அந்திசந்தி சாப்பிட் வரக் கபசம்பந்தமான ரோகங்கள் குணமாகும்.
- அயசெந்தூரம், அயகாந்த செந்தூரம் முதலியவற்றை பாண்டு, சோபை, காமாலை போன்ற ரோகங்களுக்காகச் சாப்பிடும் காலங்களில் காய்ச்சிய வெள்ளாட்டுப்பாலை அன்னத்துடன் கூட்டி பத்தியமாக சாப்பிட்டு வர விரைவில் நோய்கள் குணமாகும்.

b. செம்மறியாட்டுப்பால்

குணம் :

செம்மறிப்பால் பித்தஞ் சிலேஷ்மத்தை யுண்டாக்கும்
விம்மும் வயிறுமிக மேல்மூச்சாங் - கொம்மை
வார்முலையாய் பத்தியத்தில் வாராதுவாய்வாம்
பருகுவர்க்கு நாளும் பகர்

பொருள் :

வாத ரூபமான செம்மறியாட்டுப்பால் - பித்தசிலேஷ்ம தொந்தம், வயிற்றுப்பிசம், மேற்சுவாசம் ஆகியவற்றை உண்டாக்கும். பத்தியத்திற்குதவாது. வாயு அதிகரிக்கும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைப் பசுவின் பாலைப் போலத் தினசரி பானங்களில் உபயோகப்படுத்த வாத சம்பந்தமான பல பிணிகள் நெருங்கும்.
- ஆதலால், உபயோகப்படுத்தாமலிருப்பதே மிகச் சிறந்தது

3. ஆடையெடுத்த பால்

குணம் :

ஆடை யெடுக்கும்பா லக்கினிமந் தப்படுமே
வாடைநல்லாய் சீரணமாம் வாதமறுங் - கோடையிடி
போலு மெழுந்தபித்தம் போகுமே கூரியசீர்
வேலனைய கண்ணாய் விதி.

பொருள் :

ஏடு நீக்கிய பாலால் அக்கினி மந்தமும் சீரணமும் உண்டாம். வாத, பித்த, கப தோஷங்கள் நீங்கும்.

4. எருமைப்பால்

- எருமைப்பாலில் கொழுப்புச்சத்து அதிக அளவு உள்ளது. அப்பாலைத் தொடர்ந்து அருந்தினால் வாத சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
- எருமைப்பாலைக் குழந்தைகளுக்குத் தரக்கூடாது.
- எருமைப்பாலைக் கோப்பி, தேநீர் ஆகியன தயாரித்துச் சாப்பிடப் பயன்படுத்தலாம்.
- எருமைப்பாலைத் தயிராக்கி, மோராகக் கடைந்து பயன்படுத்தலாம்.

குணம் :

வாதத் திமிரை வரவழைக்கும் புத்தியினற்
றோதத் தெளிவைநனி போக்குங்காண்-கோதற்றே
யங்கத் துருமருந்தை யன்றே முறித்துவிடும்
பங்கத் துறுமேதிப்பால்

பொருள் :

எருமைப்பால் திமிர்வாயுவை தருவிக்கும். தெளிந்த புத்திக்கூர்மையும் நல்ல மருந்தின் குணத்தையும் கொடுக்கும்.

5. எலிப் பால்

- எலியின் பாலில் மருத்துவக்குணங்கள் உள்ளன.
- அந்தப் பாலைப் பயன்படுத்தி ஆஸ்துமா நோயைக் குணமாக்க மருந்துகள் தயாரிக்கிறார்கள்.
- எலிப் பாலினால், எலியினால் ஏற்படும் பிளேக் நோயைக் குணமாக்கும் மருந்துகள் தயாரிக்கலாம்.
- எலியின் பால் சில சொட்டுக்களே கிடைக்கும்.

6. ஒட்டைப்பால்

- மற்றப் பால்களைவிட அதிக கட்டியளவும் மஞ்சள் நிறமோடும் இருப்பது, ஒட்டகப்பாலாகும்.
- தாகத்தை அடக்கி, உடலில் ஒரு வேதனை உண்டு பண்ணுவதில் ஒட்டகப்பால் நிகரற்றது.
- மேலும், அது தாது விருத்தியையும் உடல் வளர்ச்சியையும் தரக்கூடியது.
- இத்தனை சிறப்புக்களைக் கொண்ட ஒட்டகப்பாலை பாலைவனப் பகுதியிலுள்ளவர்கள் பருகினால் நற்பலன்கள் கிட்டும். ஆனால், பாலைவனப் பகுதிகள் இல்லாத நாடு நகரங்களில் உள்ளோர் ஒட்டகப் பாலைப் பருகினால் சூட்டை அதிகப்படுத்தும்.
- மந்தப் புத்தியை உண்டு பண்ணும்.
- சூலைநோய், வாத நோய் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும்.

- கபத்தை அதிகப்படுத்தி காச நோயினைத் தரும். செவிட்டுத்தன்மையையும், மூச்சிரைப்பையும் ஏற்படுத்தும்.

குணம் :

ஒட்டைப்பா லுக்குமந்த மூவாதம் சூலையோடும்

அட்டகு ணக்கரப்பா னாவதன்றி - மட்டிடாக்

காதிரைச்சன் மந்தமதி காசங் சுவாசமுமா

மாதரைக்கு ணாளும் வழுத்து.

பொருள் :

ஒட்டைப் பாலினால் அக்கினி மந்தம், வாதசூலை, எண் விதக் கரப்பான், கர்ணநாத செவிடு, புத்திக் குறைவு, அதி இருமல், இரைப்பு இவை உண்டாகும்.

உபயோகிக்கும் முறை:

- ➢ இதனை உட்கொள்ள இச்செய்யுளின்கண் கூறப்பட்டுள்ள துர்க்குணங்கள் உண்டாகும்.
- ➢ ஆனால் தேகத்திலுள்ள விஷக்கடியின் தீங்கை நீக்கும்.
- ➢ இன்னும் இதனை வாயிலிட்டுக் கொப்புளிக்க சொத்தைப்பல் குணமாகும்.
- ➢ சோபை, பாண்டு முதலிய ரோகங்களுக்கு நல்ல உணவாகும்

7. ஒட்டைச்சிவிங்கியின் பால்

- ஒட்டைச்சிவிங்கியின் பாலில் ஏறக்குறைய ஒட்டகப்பாலில் உள்ள சத்துக்களே நிறைந்திருக்கின்றன.
- ஒட்டைச்சிவிங்கியின் பாலை அப்படியே அருந்தினால் தோல் நோய்கள் ஏற்படும்.
- ஒட்டைச்சிவிங்கியின் பாலைக் காய்ச்சி, பிறை ஊற்றிக் கடைந்து, வெண்ணெய் எடுத்து நெய் தயாரிக்க வேண்டும். இந்த நெய்யை இளம்பிள்ளைவாத நோயுள்ள பிள்ளைகளுக்குப் பூசினால் குணம் பெறுவர் என, வாகடம் எனும் சித்த மருத்துவ நூல் கூறுகிறது.

8. கங்காருவின் பால்

- கங்காரு, மனிதர்களிடம் நன்கு பழகும் தன்மை கொண்டது.
- அதன் பாலில் புரதச்சத்து அதிகளவில் உள்ளது.
- கங்காருவின் பால்
  - நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கும்.
  - எலும்புகளுக்கு வன்மை தரும்.
  - உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.
- தாதுவிருத்திக்குத் தகுதியான பால்களில் இதுவுமொன்று.
- கங்காரு, தனது குட்டிக்கு நாளொன்றுக்கு இருமுறை தான் பால் தருகிறது.
- கங்காருவைப் பழக்கப்படுத்தி வளர்த்தால், அதன் பாலைப் பெற முடியும்.
- பலவந்தமாகப் பிடித்து அதன் பாலைப் பயன்படுத்த முடியாது. காரணம், பால் சுரப்பதைத் தடை செய்யும் ஆற்றல் அதற்குள்ளது.

9. கரடியின் பால்

- கரடியின் பாலில் அதிக சத்துக்கள் உள்ளன.
- அது ஓரளவு எருமைப்பாலைப் போலக் கெட்டியாக காணப்படும்.
- இது தேன் சுவை போல இருக்கும்.

10. கழுதைப்பால்

- கழுதைப்பால் சத்து மிகுந்தது.
- இது கொழுப்புச்சத்து நிறைந்தது. நரம்புத் தளர்ச்சி நோயைக் குணமாக்குவதில் தலைசிறந்தது.
- கழுதைப்பால் இனிப்பாய் இருக்கும்.
- அதை அருந்தினால்,
    - தொற்று நோய்கள் ஏற்படாது.
    - உடலின் தோலில் ஏற்படும் சொறி சிரங்குகள் குணமாகும்.
    - உடலில் ஏற்படும் கட்டிகள் மறையும்.
    - சீழ் புண்களும், சிரங்குகளும், கருமேகம் என்னும் தோல் நோயும் நீங்கும்
    - வாத நோய்களைப் போக்கும்.
    - மேகநீர், மேக நோய்கள் ஆகியன விலகும்.
    - பித்த நோய்களையும், கப நோய்களையும் குணப்படுத்தும்.
- குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கால்கரப்பான், மண்டைக் கரப்பான் போன்ற தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.
- பசுப்பால், எருமைப்பால், ஆட்டுப்பால் ஆகியவற்றை விடக் கழுதைப்பாலில் விற்றமின் C சத்து 10 சதவிகிதம் அதிகமாய் உள்ளது.

குணம் :

கழுதைப்பால் வாதங் கரப்பான் விரணந்
தழுதளையுள் வித்திரதி தானே - யெழுகின்ற ஒட்டியபுண்
சீழ்மேக மோடு சொறிசிரங்கு
கட்டியிவை போக்குங் கழறு.

இதுவுமது

சுத்தபத்தின் பாற்குக் கரிய சித்தப்பிரமை கிரந்தியறுஞ்
சித்தப்பிரமை பித்தந் தீருங்காண் - தத்திவரும்
ஐய மொழியு மதிக மதுரமுமாஞ்
செய்ய மடமயிலே செப்பு.

பொருள் :
கழுதைப்பால் மிகு மதுரத்தையுடையது. இது வாத நோய், கரப்பான், புண், தழுதளைரோகம், உள்வித்திரதிக் கட்டி, ஒட்டுக் கிரந்தி, சீழப்பிரமேகம், சொறி சிரங்கு, கட்டி, கருங்கிரந்தி, சித்தப்பிரமை, பித்த தோஷம், கபநோய் இவைகளை போக்கும்.

செய்கை: உற்சாககாரி, கபஹரகாரி

உபயோகிக்கும் முறை:

- இதனைத் தனியாகவும், அவிழ்தங்களுக்கு அனுபானமாகவும் கொடுக்க இச்செய்யுளிற் கண்ட குணங்கள் உண்டாகும்.
- இதனை இன்னும் அதிகமாக அழுகின்ற குழந்தைகட்குக் கொடுக்க அழுகை நிற்கும்.

11. காண்டாமிருகத்தின் பால்

- யானைப்பாலும், காண்டாமிருகத்தின் பாலும் ஒரே தன்மையுடையவை.
- காண்டாமிருகத்திடமிருந்து பால் அதிகம் சுரந்தாலும், இது குட்டிக்கு அதிக அளவில் பால் தருவதில்லை. அதனால் பால், அதன் மடியிலிருந்து சுரந்து தரையில் சிந்தி ஆடையாக படரும். அந்தப் பாலாடைக் கட்டி வெளிப்பூச்சுக்குப் பயன்படும். சாப்பிடப் பயன்படாது.
- தோல் சம்பந்தமான பல நோய்களைக் குணமாக்க இந்தப் பாலாடைக்கட்டிகள் பயன்படும். தொழுநோய் சம்பந்தமான இரணங்களைக் குணமாக்கும் சிறப்பு இப் பாலாடைக் கட்டிக்கு உண்டு.
- காண்டாமிருகத்தின் பாலைத் தொடர்ந்து பூசிவர வெண்குஷ்ட நோய் மட்டுப்படும்

12. கீரிப்பிள்ளையின் பால்

- வாசனையும் ருசியும் மிகுந்த பால்களுள் கீரிப்பிள்ளையின் பாலும் ஒன்று.
- கீரிப்பிள்ளையின் பால் குறைந்த அளவே கிடைக்கும்.
- பெரும்பாலும், இப்பால் மாந்திரீக மைகள் செய்யவே பயன்படுகிறது.
- ராஜ வசியம் செய்யப் பயன்படும் மாந்திரீக மை தயாரிக்க இந்தப் பால் பயன்படுகிறது என்பர்.

13. குதிரைப்பால்

குணம் :

வீரியவி ருத்தி விளைக்குமழ குண்டாகுங்

காரியத்திற் காமங் கதிப்பிக்கும்- வாரார்

கரகமெனச் செப்புமுலைக் காரிகையே கேளாய்

துரகதப்பால் செய்யுந் தொழில்.

பொருள் :

குதிரைப்பால் சுக்கிலப் பெருக்கத்தையும், சரீர வனப்பையும், புணர்ச்சியில் நிருவாகத்தையும் உண்டாக்கும்.

செய்கை :

காமவிர்த்தினி

- பல்வேறு குதிரை இனங்கள் உள்ளன. எந்த வகை குதிரையாக இருந்தாலும், பாலின் சக்தி ஒன்றாய்த் தான் இருக்கும்.

- குதிரைப்பால் தளர்ந்த நரம்புகளை நிமிர்ந்து நிற்கச் செய்யும், இனமையை மீட்டுத்தருவதில் ஈடு இணையற்றது.

- நரம்புகளுக்கும், இரத்த நாளங்களுக்கும் குதிரைப்பால் நற்பலன்களத் தரும்.

- குதிரைப்பாலை எளிதில் கறந்துவிட முடியாது. ஏனெனில், பெண் குதிரைக்குக் கூச்சம் அதிகம்.

- கூச்சமுள்ள பெண் குதிரையின் பாலில் வீரமும், வேகமும் அளிக்கக்கூடிய சத்துக்கள் மிகுதியாக உள்ளன.

உபயோகிக்கும் முறை:

- ➢ இதன் பாலை அருந்துவதினால் இச்செய்யுளில் கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் உண்டாகும்.

14. குரங்கின் பால்

- குரங்கின் பால் இதயத்திற்கு வலிமை தருவதில் தலைசிறந்தது.
- காய்ச்சி ஆறிய பசுவின் பாலில் குரங்கின் பால் சில துளிகள் சிலவற்றைக் கலந்து பருகினால் போதும்.
- குரங்கின் பாலில் சுவை குறைவு, சத்து அதிகம்.
- குரங்கின் பால் எப்போதும் சுரந்து கொண்டே இருக்கும். எப்போதும் குரங்குக்குட்டிகள் பால் குடித்துக்கொண்டே இருக்கும்.

- குரங்குப்பால் புத்திமந்தத்தையும், முன்கோபத்தையும் ஏற்படுத்த வல்லது.

15. சிம்மத்தின் பால்

- சிங்கம் என்பது ஆண் சிங்கத்தைக் குறிக்கும். சிம்மம் என்பது பெண் சிங்கத்தைக் குறிக்கும்.
- சிம்மத்தின் பால் சுவை குறைவானது. ஆனால், இந்தப் பாலினால் உடல் வலிமை, மன வலிமை ஆகியவற்றைப பெறலாம்.
- ஞானத்தைத் தருமளவுக்கு அதில் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.
- குறைந்த அளவே சிம்மத்தின் பாலைக் குறைந்த அளவிலேயே அருந்த வேண்டும். அதிக அளவில் அருந்தினால் இதயம், மூளை முறுக்கேறி பாதிக்கப்படும்.
- சிம்மத்திற்கு மயக்க நிலையை ஏற்படுத்தி, அதன் பாலை எடுத்து ஆராய்ச்சி செய்திருக்கின்றனர்.
- உடல் வலிமை இழந்த குழந்தைகளுக்கும், சிம்மத்தின் பாலை உடலில் பூசினால் உடல் திடம்பெறும் என்கின்றனர்.

16. சிறுத்தைப்பால்

- சிறுத்தை, கழுதை, புலி ஆகியற்றின் பால் ஒரே சத்துக்களைக் கொண்டது.
- வாத நோய்களைக் குணமாக்குவதில் சிறுத்தைப்பால் சிறப்பு மிக்கது.
- கைகால் குடைச்சல், சியாட்டிகா (Sciatica) எனும் தொடை நரம்பு வாதம், முயல் வாதம், கழுத்துப் பிடிப்பு முதலானவற்றுக்கு சிறுத்தைப்பாலை மேல்பூச்சாகக் பூசினால் குணமாகும்.

- சிறுத்தைப்பாலை வெளிப்பூச்சுக்கு பயன்படுத்துவதே சிறப்பு எனக் கூறுகின்றன, சித்த மருத்துவ நூல்கள்.

17. பாத்திர பேதத்திலுண்டாகிய பாற் குணம்

குணம் :

செம்பிலிடும் பால்வாத சீதமொழிக் கும்பொன்மண்
கும்பத் தடுபால்போக் கும்பித்தை-யம்புவியுள்
வெள்ளி யறையிரும்பில் விட்டுக்காய்ச் சும்பாலாற்
றுள்ளியுறை யையமறுஞ் சொல்.

பொருள் :
செப்புப் பாத்திரத்தில் காய்ச்சிய பால் வாத சிலேத்துமத்தையும், பொன், மண் பாத்திரங்களில் காய்ச்சிய பால் பித்த தோஷத்தையும், வெள்ளி, வெண்கலம், இரும்புப் பாத்திரங்களிற் காய்ச்சிய பால் காசரோகத்தையும் போக்குமென்க.

18. புலிப்பால்

- புலிப்பாலைத் தீராத தலைவலிகளுக்குப் பற்றாக இட்டால் நன்கு குணமாகும்.
- ஐயப்பன் தம் சித்தியின் தீராத தலைவலியைப் போக்க புலிப்பால் கொண்டு வந்ததை யாவரும் அறிவர்.
- புலிப்பாலின் சிறுதுளிகளை அருந்தினாலே, நரம்புகள் முறுக்கேறிவிடும் என ஆயுர்வேத சூடாமணி எனும் நூல் குறிப்பிடுகிறது.

19. பூனையின் பால்

- பூனையின் பால் புளிப்பும், இனிப்பும் கலந்து சுவையுள்ளது.
- அப்பாலின் சில துளிகளை பசுவின் பாலில் கலந்து அருந்தினால் காச நோய்கள் குணமாகும்.

20. மான் பால்

- மானின் பால் மணமுள்ளது.
- இது எலும்புகளுக்கும் குறிப்பாக, கால் எலும்புகளுக்கும் வலிமை தரும்.
- மானின் பால்,
    - குரல் வளமையை அதிகப்படுத்தும்.
    - இளமை வேகத்தைத் தரும்.
    - இதய நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.

21. முயல் பால்

- முயல் பாலில் அதிக சத்துக்கள் இல்லை என்றாலும், அது சுவையும் மணமும் மிக்கது.
- நீர்த்தன்மை அதிகம் கொண்டது.
- முயலிடம் குறுகிய காலமே உற்பத்தியாகும். அதனால், அதிக அளவு முயல் பால் முயலிடமிருந்து கிடைப்பதில்லை
- முயல் குட்டியீன்ற பிறகு ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாட்களுக்கு மட்டுமே அதனிடம் பால் சுரக்கின்றது.
- அதனால்தான், அதிக முயல் பாலைப் பெற இயலுவதில்லை.
- பரிசுத்தமான முயல்பாலின் சில சொட்டுக்களை கண்களில் ஏற்படும் எல்லா நோய்களையும் குணமாக்கப் பயன்படுத்தலாம்.

- கண்களுக்குத் தீட்டும் அஞ்சனம் செய்யப் பயன்படுத்தலாம்.

22. யானைப்பால்

- யானைப்பால் ருசி மிகுந்தது.
- இது கொழுப்புச் சத்து நிறைந்தது.
- நரம்புத் தளர்ச்சி நோயைக் குணமாக்குவதில் தலைசிறந்தது.
- யானைப்பால் எளிதில் செரிமானமாகாது. நமது உடல் நிலைக்கு, யானைப்பாலில் மூன்று பங்குத் தண்ணீர் கலந்து பயன்படுத்தினால் தான் இது சீரணமாகும்.
- யானைப்பாலினால் வாத நோய்கள் குணமாகும். அப்பாலை, வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவினால் வாத நோய் குணமாகும்.
- பலவீனமடைந்த கை, கால்களுக்கு யானைப்பால் பலத்தைத் தருகிறது.
- தாது விருத்தியை ஏற்படுத்தி, இழந்த இளமையை மீட்டுத் தருவதில் யானைப்பால் இணையற்றது.

குணம்:

வாதம்போந் தாதுபுஷ்டி வந்தடரும் வன்பலமோ
யாது பித்தங்கூடி யழகுதிக்குந் - தாதுமலர்த்
தேனைப்பா லிற்கலந்த தித்திப்பைப் போலிருக்கும்
யானைப்பா லுண்ணுமவர்க்கு.

பொருள்:
தேனும், பாலும் கலந்தது போன்ற இனிப்புடைய யானைப் பாலைக் குடிப்பவர்க்கு வாதகோபம் நீங்கும். சுக்கில விருத்தியும், மிகுவன்மையும், பித்த சம்பந்தமான நோயும், தேக அழகும் உண்டாகுமென்க.

செய்கை:

பலகாரி, காமவர்த்தினி.

உபயோகிக்கும் முறை:

- யானையின் சரீரமானது அதிக வெப்பமுடையது, சூரியன் அஸ்தமனமான பின் இரவு நேரத்தில் இரத்தத்தின் கொதிப்படங்கி பாற்றசைக் கோளங்களில் பூரிப்புண்டாகிச் சேகரிப்பட்டுள்ள பாலை காலையில் கறந்து கிரமப்படி உட்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு பசியை ஆற்றுவதுடன், தேக பலத்தையும், தேக கொழுமையையும் சுக்கில விருத்தியும் உண்டாகும்.
- சூரியோதயத்திற்குப் பின் சுரப்புண்டாகிய பாலை மாலையில் கறந்து உட்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு பலவீனத்தையும் சந்துவாதத்தையும் உண்டாக்கும். ஆனால் கண்களுக்கு அதிக நன்மையைத் தரும்.

23. வரிக்குதிரையின் பாலும் பயனும்

- வரிக்குதிரையின் பாலிலும், குதிரையின் பாலிலும் ஒரே விதமாக சத்துக்கள் உள்ளன.
- வரிக்குதிரையின் பால், இளமையை ஏற்படுத்தி ஆண்மையைத் தருவதில் மிகச் சிறப்பு மிக்கது.
- எளிதில் செரிமானமாகாத இப்பாலை மருந்தைப் போல் குறைவாகப் பயன்படுத்தினால் நன்மைகளைப் பெறலாம்.
- தளர்ந்த உடலுக்கு வீரியமும், வேகமும் தரும்.

(B) தயிர்

பாலை உறைய வைக்கும் போது தனியாகத் தங்கிவிடும் நீருக்கு மேல் இருப்பது தயிர்.

இது, பாலிற்கு அமிலத்தைச் சேர்க்கும் போது பால் புரதம் வீழ்படிவடையும். இது **தயிராக்கம்** எனப்படும்.

தயிர் தயாரிப்பு

பாலைக் கொதிக்கவைத்து ஆறவிட்டு நகச்சூட்டளவு உள்ளபோது இதற்குள் பழைய தயரில் சிறிதளவினை இட வேண்டும். இந்தக் கலவையைக் குழப்பாது 18- 24 மணித்தியாலங்கள் விடும்போது காற்றின்றிய சூழலில் வாழக்கூடிய நுண்ணங்கிகள் இலக்றோசை இலக்றிக்கமிலமாக மாற்றும். இந்த இலக்றிக்கமிலம் கலவையின் pH ஐ 4.6 ஆகக் குறைக்கும். அப்போது கேசினோஜன் வீழ்படிவடையும். ஸ்ரெப்ரோகொக்கஸ் *(Strepptococcus),* இலக்றோபசிலஸ் பல்காரிகஸ் (*Lactobacillus bulgaricus*), இலக்றோபசிலஸ் அசிடோபிலசு (*Lactobacillus acidophillus*) எனும் பற்றீரியாக்கள் பாலிலிருந்து தயிர் உருவாவதற்கு உதவி செய்யும்.

பசுப்பாலில், எருமைப்பாலில் செய்யப்பட்ட தயிர் இலங்கையில் அதிகம் பாவனையில் உள்ளது.

எருமைத்தயிரில் கொழுப்பின் அளவு, பசுப்பாலில் உள்ளதை விட அதிகம்.

தயிரில் உள்ள விற்றமின் D, செறிவான புரதம் என்பன கல்சியத்தின் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்கின்றன.

தயிரில் உடலுக்கு நன்மை பயக்கக்கூடிய பற்றீரியாக்கள் (Pro - biotics) காணப்படுகின்றன.

சர்க்கரையுடன் கலக்கப்பட்டால் சிறந்ததாகும். இது,

- ✓ தாகம்
- ✓ பித்தம்
- ✓ இரத்த நோய்
- ✓ வாதம் நீக்கும்.

வெல்லத்துடன் சேர்த்தால்,

- ✓ வாதத்தைப் போக்கும்
- ✓ காமத்தை வளர்க்கும்
- ✓ உற்சாகமளிக்கும்
- ✓ தயிரின் தெளிந்த நீரின் தன்மையாவது,

இது,

- கனமானது
- காமத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது
- வலிமை தருவது
- அடிவயிற்றில் உப்புசத்தை அளிப்பது
- கபத்தையும் பித்தத்தையும் போக்குவது.

சாரமற்ற தயிர்,

- வரட்சி நிறைந்ததாகும்.
- பிடிப்பை உண்டாக்கும்
- மலத்தை இளக வக்கும்
- வாதத்தைப் போக்கும்
- பசியை அதிகரிக்கும்
- உவர்ப்புடையதாக இருக்கும்
- நல்ல சுவை தரும்

இது அவ்வப்போதுள்ள நிலைக்குத் தகுந்தபடி 5 வகைப்படும்.

1. முதலில் மந்தமாக இருக்கும்.
2. பின்னர் நல்ல சுவை பெறும்
3. பிறகு புளிப்புடையதாகும்
4. நான்காவது நிலை அதைவிடப் புளிப்புள்ளதாகும்
5. மிகுந்த புளிப்புள்ள நிலை ஐந்தாவதாகும்.

இவற்றின் தன்மைகளை வரிசையாகக் காண்போம்.

1. முதலாவது பால் போலவே இருக்கும்.

✓ சுவை வெளிப்படாத நிலையிலுள்ளது.

✓ இது சற்றுக் கடினமானது.

✓ மல மூத்திரங்களையும், மூன்று வித தோஷங்களையும் வரட்சியையும் தருவதாகும்.

2. அடுத்த நிலையில் மேலும் இறுகும்.

✓ நல்ல சுவையை வெளிப்படையாக உடையதாகும்.

✓ புளிப்புச் சுவை ஏற்பட்டிருக்காது. இது வயிற்றை இளக வைக்கும்.

✓ காமத்தை வளர்க்கும்.

✓ கொழுப்பையும் கபத்தையும் போக்கும்.

3. பின்னர், இனிப்புச்சுவை உள்ளதாகும்.

✓ இரத்த நோய், பித்தம் ஆகியவற்றைத் தெளிய வைக்கும்.

✓ இளம் புளிப்புள்ள நிலையில் தயிர் சற்று இனிப்புச் சுவையும் பெற்றிருக்கும்.

4. கடைசியில், சற்றுத் துவர்ப்புள்ளதாகவும் இருக்கும்

இதன் தன்மைகள், சாதாரணமான தயிருக்குள்ளவை என்றே அறிதல் வேண்டும்.

5. இனிப்புச் சுவை மறைந்து புளிப்பு வெளிப்படையாக வந்த நிலையிலுள்ளது **அம்லகம்** எனப்படும். இது பித்தம், இரத்தம், சிலேத்துமம் ஆகியவற்றை வளர்க்கும்.

நல்ல புளிப்புள்ள தயிர்,

- ✓ பல் கூச்சத்தையும், மயிர் கூச்சத்தையும், வரட்சியையும் தரும்.
- ✓ பசியை அதிகமாக்கும்.
- ✓ இரத்த நோய், பித்தம் ஆகியவற்றை வளர்க்கும்.

பாலின் நிலையையைக் கடந்து தயிரின் நிலையை அடையாத நிலையிலுள்ளது **மந்தம்** எனப்படும். இது,

- ✓ 3 தோஷங்களையும் போக்கும்.
- ✓ வரட்சியுள்ளது. மலமூத்திரங்களையும் பெருக்கும்.
- ✓ இது உடலுக்கு நல்லதல்ல.
- ✓ இது இந்திரியத்தையும், குஷ்டத்தையும் உண்டாக்கும்.

புளிப்புத் தலையெடுக்காத கெட்டியான தயிர்,

- ✓ இனிப்புள்ளது.
- ✓ வலிமை தருவது.
- ✓ வாதத்தைப் போக்கும்.
- ✓ கடினமானது.
- ✓ இந்திரியத்தைக் குறைக்கும்.

இவை 5 வகைத் தயிர்களின் பண்புகளாகும்.

சீத பேதியிலும், பீனிசத்திலும், சிறுநீர்த் தடையிலும், காய்ச்சலிலும், அஜீரணத்திலும், அரோசகத்திலும் தயிர் எப்பொழுதும் நன்மை பயக்கும்.

தயிருடன் எப்போதும் உட்கொள்ளக் கூடியவை:

- உப்பு
- மிளகு
- நெய்
- சர்க்கரை
- நெல்லிக்காய்
- ஏலக்காய்
- மிளகு
- இஞ்சி
- வெல்லம்
- கடுகு

தயிர் உட்கொள்ளக் கூடாத காலங்கள்:

× வசந்த காலம்
× சரத்ருது
× நல்ல கோடை காலம்

மேலும்,

× இரவிலோ, பகலிலோ
× பகல் அதிகமாக உள்ள போது
× பித்த நோய் இருக்கும் போது
× சூடாகவோ
× வழுவழுப்புடனோ உட்கொள்ளக்கூடாது

அப்படி உண்ணப்பட்டால், பித்தம், கொழுப்பு, காய்ச்சல், குஷ்டம், மயக்கம், விஸர்ப்பம் ஆகியவற்றை அதிகமாக்கும்.

தயிர் இனிப்புள்ள நிலையிலேயே உட்கொள்ளப்பட வேண்டும். மிகுந்த புளிப்புள்ளதை உட்கொள்ளலாகாது.

இனிப்புள்ள தயிர் நோய்களைப் போக்கும். அதிகப் புளிப்புள்ள தயிர் நோய்களைத் தரும்.

தயிரின் வகைகள்

1. பசுத் தயிர் (ஆவின் தயிர்)

- இது அதிக குளிர்ச்சியுள்ளது.
- உடலில் தோன்றும் எரிச்சலைப் போக்கும்
- உடல் சூட்டைத் தணித்து சமப்படுத்தும்
- பசியைத் தருவது.
- நல்ல ஜீரண சக்தியைத் தருவது
- வலிமையை வளர்ப்பது
- வாதத்தைக் கொல்வது.

- இனிப்புள்ளது.
- நல்ல சுவை நிறைந்தது.
- அரோசகம், பீனிசம், மூத்திர நோய், குளிர்சுரம், மூட்டுப்பிடிப்பு ஆகிய நோய்களிலும், மற்றெல்லா நேரத்திலும் பசுவின் பால் நல்லதாகும்.

உட்கொள்ளக்கூடாத காலங்கள்:

× சரத் காலம்

× கோடை காலம்

பனிக்காலத்திலும், குளிர்காலத்திலும், மாரிகாலத்திலும் இது வலிமை தருவதாகும். இது பருவத்திற்கேற்றவாறு மாறும்.

இவையெல்லாம் தயிரின் பொதுத் தன்மைகளாகும்.

பொதுவாக பசுவின் பாலிலிருந்து கிடைக்குத் தயிர்,

- ♦ சூடு தருவதாகும்.
- ♦ இது வாதத்தைப் போக்கும்.
- ♦ காமத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்

குணம் :

பசுவின் றயிராற் பசிமிகவு முண்டா

மிசிவுறும் சீரணணோ யேகு - பசையகன்ற

தாக மிளைப்பிருமல் தாங்கொணா மெய்யெரிவு

மேனு முலகி லியம்பு

பொருள் :

பசுவின் தயிரால் பசியுண்டாகும், இசிவு, சீரணரோகம், தாகம், களைப்பு, இருமல், எரிச்சல் ஆகியவைகளை நீக்கும்.

செய்கை : ஜாடராக்கினிவர்த்தினி, அந்தர்ஸ்நிக்தாரி

உபயோகிக்கும் முறை :

- சாதாரணமாக பகல் போஜனத்தின் முடிவில் பசுவின் தயிரை விட்டு சாப்பிடுவது வழக்கம்.
- இது தேகத்திலுள்ள வெப்பத்தை தணித்துத் தாகத்தை அடக்கும்.
- பித்த சம்பந்தமான ரோகிகளுக்கும், மூல ரோகிகளுக்கும், உஷ்ணபேதியுள்ளவர்களும், சீத பேதியுடையவர்களுக்கும் சாலச்சிறந்தது.
- சிறிது புளிப்புச் சுவையிருப்பின் ஜீரண சக்தியை விஷேசப்படுத்தும்.
- இதனை இரவு காலத்தில் உபயோகிப்பது நன்றன்று.

2. ஆட்டின் தயிர்

- கபத்தையும், வாதத்தையும் போக்கும்
- சற்றுச் சூடு தரும்
- கண்ணோயைப் போக்கும்
- மூலம், சுவாசம், காசங்களைப் போக்கும்
- சுவை தரும்
- பசியையும், செரிமானத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்

(a) வெள்ளாட்டின் தயிர்

குணம் :

ஒப்பவெள் ளாட்டி னுயர்தயிரை யுண்பார்க்குத்
தப்பிலையாம் மிக்கநலந் தான்பெருகும் - செப்பவதன்
ஆடைக்கு மந்திக்கு மாடியினும் குற்றமிலை
கோடைக்கா லத்திலுனக் கூறு.

பொருள்:

வெள்ளாட்டின் தயிரையுண்பவர்களுக்கு அதிக நன்மையைத் தரும். அதன் ஆடையானது எளிதில் ஜீரணிக்காமல் மந்தத்தை உண்டாக்கும். ஆயினும், வெய்யிற் காலத்தில் உண்ண நன்மையைத் தரும்.

(b) செம்மறியாட்டுத் தயிர்

- நாற்றமுடையது.
- பித்தம், கபம் ஆகியவற்றை அதிகமாக்கும்.
- நல்ல சுவையுள்ளதாகும்.
- பலவீனமாக உள்ளவர்களுக்கு உகந்ததல்ல.
- இது பசையுள்ளது.
- கபத்தையும், பித்தத்தையும் தரும்.
- கடினமானது.
- இரத்த நோய், வாதம் உள்ள போதும் நல்லதாகும்
- சோகையையும், புண்ணையும் போக்கும்

குணம் :

செம்மறியின் றன்தயிரைத் தின்ன மதுரமிகுங்
கொம்மைமுலை மாதரசே கூறக்கேள் - அம்மை
கரப்பான் சொறியுங் கடுப்பிரத்த வாய்வு
முரப்பா முடல்கெடுமென் றோர்.

பொருள் :

மதுரமுள்ள செம்மறியாட்டின் தயிரை உண்டால் கரப்பான் சொறி, மூலக்கடுப்பு, இரத்தமூலம், வாதரோகம் ஆகிய இவைகள் பெருகுவதுமன்றிச் சரீரத்திற்குத் துன்பமுண்டாகும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதன் உபயோகமும், குணமும் இச்செய்யுளின்கண் நன்கு கூறப்பட்டுள்ளன.

3. ஆடையெடுத்த தயிர்

குணம்:

ஆடை யெடுத்தயி ரையமி ளைப்பறுக்கும்
நாடு கிரிச்சரத்தை நாடவொட்டா - தாடொலியா
லுண்டாங் கிராணி யுறைமேகம் போக்கிவிடுத்
தண்டார் குழலணங்கே சாற்று.

பொருள்:

ஏடு நீக்கிய தயிரானது சிலேஷ்மரோகம், ஆயாசம் மூத்திரக்கிரிச்சரம், வாதகிராணி, மேகரோகம் இவைகளை நீக்கும்

4. எருமைத் தயிர்

- இது கடைசியில் இனிப்புள்ளதாகும்.
- காமத்தை வளர்க்கும்
- இரத்த நோய், பித்தம் ஆகியவற்றைத் தெளிய வைக்கும்
- வலிமையை வளர்க்கும்
- பசையும், இனிமையும், குளிர்ச்சியும் வலிமை மிக்க நிறம், காமம், கொழுப்பு இவைகளை வளர்க்கும்.
- நல்ல சுவையுள்ளது.
- களைப்பைப் போக்கும்
- வாதத்தை அகற்றும்.
- இது வலிமையையும், பசியின்மையையும். மந்தத்தின் கடினத்தன்மையையும் கொடுப்பதாகும்

குணம்:

வருமை கரப்பனொடு வாதம் - பெருமிதஞ்சேர்
தூல வுடலுமுமாந் தூயறிவு மந்தமுறுங்
கோல விழிகுளிருங் கூறு.

பொருள்:

எருமைத் தயிரினால் எரிச்சலும் பித்தநோயும் போகும். கபத்தைப்பற்றிய கரப்பான், வாதரோகம், அதிதூல ரோகம், புத்தி மந்தம், கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி ஆகிய இவைகள் உண்டாகுமென்க.

உபயோகிக்கும் முறை:

- இதனை போஜனத்தின் முடிவில் அன்னத்துடன் கூட்டி உண்பதினால் செய்யுளில் கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் ஏற்படும்.
- இதற்கு சீதள குணமுண்டு, ஆதலால் பாகப்படித் தாளிதம் செய்து உட்கொள்வது நன்று.

5. ஒட்டைத் தயிர்

- மூல நோயையும், குஷ்டத்தையும், கிருமியையும், வயிற்றுவலியயும், மகோதரத்தையும் போக்கும்
- சற்றுக் கசப்பும் கடைசியில் புளிப்புமுள்ளது.
- நல்ல சுவை மிக்கது.

குணம் :

தீபனமு முண்டா முண்டாஞ் சிறுகரப்பான் புண்ணுமாற்
பூபதிபொன் மேனி புளகிக்குந் - தாபிதமாம்
ஒட்டைத் தயிர்நிதமு முண்ணவதி தாகம்போந்
துட்டக் கிருமியறுஞ் சொல்.

பொருள் :

ஒட்டைத் தயிரைக் குடித்தால் ஜாடராக்கினி, சிறு கரப்பான், விரணம், உடலிற்கு அழகு இவை உண்டாம். தாகமும், மலக்கிருமி ரோகமும் நீங்கும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- நமது நாட்டில் பசு, எருமை, ஆடு முதலியவற்றின் தயிரை உபயோகப்படுத்துவதைப் போலவே அரேபியா முதலிய பிரதேசங்களில் ஒட்டைத்

தயிரை அன்னத்துடனும், பெரும்பானமாகவும் உபயோகப்படுத்துவதுண்டு.

- இனிப்பும், துவர்ப்புமுள்ள புதிய தயிருக்கு உஷ்ண வீரியமுண்டு. ஆனால், புளித்த தயிருக்கு தாகத்தையடக்கவும் மலத்திலுள்ள கிருமியை அகற்றவும் சக்தியுண்டு.

6. கழுதைத் தயிர்

- வரட்சி மிக்கது
- உஷ்ணமுள்ளது
- இலேசானது
- பசியும், செரிமானமும் கொடுப்பது
- இனிப்பும், புளிப்பும் உள்ளது
- சுவை மிக்கது
- வாத நோய் அகற்றுவது

7. குதிரைத்தயிர்

- இனிப்பும் துவர்ப்பும் உடையது
- கபம், அதிக மயக்கம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.
- வரட்சியுள்ளது
- சற்று வாதத்தைத் தரும்
- பசியை வளர்க்கும்
- கண்ணோயைப் போக்கும்

8. யானைத்தயிர்

- இலேசானது
- உஷ்ணமும், உவர்ப்பும் உள்ளது
- வயிற்றுவலியைப் போக்குவது

- சுவை மிக்கது
- பசி தருவது
- மூலத்தை அகற்றும்
- வீரியத்தையும், வலிமையையும் அளிக்கும்

9. பெண்ணின் முலைப்பாலில் இருந்து பெறப்படும் தயிர்

- இனிப்பும், புளிப்பும் உள்ளது.
- திருப்தி தருவது
- கனமானது
- கண்ணுக்கு நன்மை பயப்பது
- கிரகதோஷங்கள் போக்குவது

(C) மோர்

புளிப்பேற்றப்பட்ட பாலிலிருந்து வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பின் எஞ்சியிருப்பது மோராகும்.

- ✓ இதில் இலற்றிக்கமிலம் இருப்பதால் புளிப்பாக இருக்கும்
- ✓ கொழுப்பு குறைவாக இருக்கும்.
- ✓ அதிலுள்ள புரதம் பகுதி சமிபாடடைந்த நிலையில் இருக்கும். அதனால், எளிதில் சீரணிக்கக்கூடும்.
- ✓ பாலிலும் பார்க்க மோர் இலகுவில் சீரணிக்கத்தக்கது.
- ✓ இது போசணைச்சத்தில் மிகச் சிறந்தது.

தயிரைக் கடைந்து நீர், உப்பு, நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகாய் முதலியவற்றைச் சேர்த்துச் செய்யும் மோர் பருகுவதற்கு மிக உகந்தது.

ஸுஷேணர் இதை 4 வகையாகப் பிரிக்கின்றார்

1. கோளம்
   - ➢ வெண்ணெயுடன் (சரத்துடன்) நீர் கலவாமல் கடைந்தது
   - ➢ இது பல நன்மைகள் கொண்டது
   - ➢ வாயுவையும், பித்தத்தையும் போக்கும்

2. மகிதம்
   - ➢ சரத்தை எடுத்துவிட்டு நீர் சேர்க்காமல் கடைந்தது.
   - ➢ வெகு நேரம் கடைந்த தயிர்
   - ➢ இது பல நோய்களை உண்டாக்கும்
   - ➢ பித்தம், சிலேத்துமம் ஆகியவற்றை உடனே போக்கும்.

3. உதஸ்வித் -
   - ➢ கால்பகுதி நீர் சேர்த்தது

4. தக்ரம்
   - பாதி நீரிட்டது
   - 3 தோஷங்களுக்கும் மருந்தாகும்
   - மந்தம், அரோசகம், மற்ற நோய்கள் இருக்கும் போதும் தக்ரம் சிறந்தது.

தேவருக்கு அமிர்தம் முக்கியமானது போல பூமியில் மனிதர்களுக்கு தக்ரம் முக்கியமானதாகும். இது தனது,

- புளிப்பினால் - வாதத்தையும்
- இனிப்பால் - பித்தத்தையும்
- உவர்ப்பால் - கபத்தையும் உடனே போக்கும் தன்மையுள்ளதாகும்.

மோரின் பொதுக் குணம்

மோருண வளிமுதன் மூன்றையு மடக்கி

யாருமெய் யினைத்தின மாதரித் திடுமே.

பொருள்:

மோரானது வாத முதலிய முக்குற்றங்களையும் அதிகரிக்கவொட்டாமல் அடக்கி, உடம்பை நாடோறும் காப்பாற்றும்.

மோரை உண்ணக் கூடாத காலங்கள்:

× வயிற்றுப்புண் இருக்கும் போது
× பலவீனமான நிலை
× மயக்கம்
× தலைசுற்றல்
× எரிச்சல்
× பித்த நோய்கள் உள்ள சமயம்

உண்பதற்கு உகந்த மோர்

- ✓ நிலவு, குந்தப்பூ, சங்கு போன்ற நிறமுள்ளது
- ✓ பெண்ணின் கையால் கடையப்பட்டது
- ✓ நன்கு பழுத்த விளாம்பழத்தின் மணம் நிறைந்த சாற்றுடன் கூடிய உயர்ந்த குணங்களுடைய மோர்

மோரை உபயோகிக்கத்தக்க நிலைமைகள்

- அதிசாரம், பேதி
- விஷ சுரம்
- பாண்டு
- காமாலை
- நீரிழிவு
- குன்ம நோய்
- மகோதரம்
- வாதம்
- வயிற்றுவலி
- அரோசகம் முதலிய நோய்கள் உள்ள போதும் மோர் சிறந்ததாகும்

மோரின் வகைகள்

1. பசு மோர்

- பசுவின் மோர் (தக்ரம்) புனிதமானது.
- மூல நோயினையும், 3 தோஷங்களையும் போக்குவது.

குணம்:

வீக்க மகோதரமுள் வீறுகுன்மம் பாண்டுபித் தந்
தாக்குமருந் திட்டததி சாரமொடு - கூக்குரலே
மாறாத் திரிதோஷ மந்தமனற் றாகம்போம்
விறாவின் மோருக்கு மெய்.

பொருள்:

பசுவின் மோரினால் வீக்கம், மகோதரம். வயிற்று வலி, பாண்டுரோகம், பித்தகோபம், இடுமருந்தால் வரும் நோய்கள், பேதி, திரிதோஷம், அக்கினிமந்தம், வெப்பம், நீர்வேட்கை இவைகள் போகும்.

செய்கை: மூத்திரவர்த்தனகாரி, சங்கோசனகாரி.

உபயோகிக்கும் முறை:

- பசுவின் தயிரை விட மோரே ஆகாரத்தில் அதிகம் சிறந்தது.
- ஒவ்வொரு குடும்பங்களிலும் ஆகார முடிவில் மோர் அன்னம் கொள்வது பழக்கமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.
- அதன் குணத்தைப் பெரும்பான்மையோர் அறியார்.
- சிறிது புளிப்பேறிய மோரை அன்னத்துடன் உப்பிட்டுக் கூட்டி உண்பதினால் இரத்த தாரைகளிலுள்ள மாசுக்களை நீர்

மூலமாய் வெளியாக்கி இரத்தவோட்டத்தைக் கிரமப்படுத்தும்.

- அதனால் தேகத்தின்கண், கணுக்களில் மாசுக்கள் நிறைந்து உண்டாகுஞ் சந்து வாதத்தை மிகவொட்டாமல் தடுக்கும்.
- சாதாரணமாக மோர் அன்னம் கொள்வதினால் மலசலக்கட்டுகள் உண்டாகாமல் அப்போதைக்கப்போது உட்சூட்டை வெளியாக்கி விடும்.
- கணுக்காலில் வீக்கம், வலி முதலியவைகளை உடையவர்கள் இம் மோரைத் தாராளமாக உபயோகப்படுத்திக்கொண்டு வர நீரிறங்கி வீக்கம் குறையும்.
- இன்னும் இது மகோதரம், வயிற்றுவலி, பாண்டு, பித்தகோபம், பேதி, தாகம், அக்கினிமந்தம் முதலிய ரோகங்களையுடையவர்களுக்குச் சிறந்த பத்தியமாகும்.

2. எருமை மோர்

- குளிர்ச்சி மிக்கது
- சோகை தருவது
- கடினமானது

குணம்:

தாகங் கிராணி சலங்கழிச்சல் காமாலை
ஆகங் குடைபுழு மற்றுப்போ - மோகமுவுறுதந்
தேவா மிருதமுமாஞ் சீர்மானி டர்தமக்கு
மூவா மருந்தெருமை மோர்.

பொருள்:

எருமை மோரினால் தாகம், கிராணிரோகம், சலக் கழிச்சல், காமாலை, கிருமி ஆகிய இவைகள் நீங்கும். போக விருப்பமாம். சிறந்த மானிடர்களுக்கு இது கெடாத அமுதமாகும்.

உபயோகிக்கும் முறை:

- இதற்குச் சீதள குணமுண்டு. அடுப்பில் இரும்புக்கடாயை வைத்து சூடாக்கி அதில் மோரை விட்டு முறித்தாவது அல்லது பாகப்படி தாளிதம் செய்தாவது உபயோகப்படுத்தல் சாலச் சிறந்தது.
- இதைத் தனியாகக் குடிக்க தாகம் அடங்கும்.
- அன்னத்துடன் கூட்டியுண்ண இச்செய்யுளின்கண் கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் உண்டாகும்.

3. வெள்ளாட்டு மோர்

- நல்ல மணமுடையதல்ல
- 3 தோஷங்களையும் கொடுப்பது
- ஆகையால், அதை உட்கொள்ளாகாது

குணம்:

பாரோர்க் கிதமூட்டும் பாவைநல்லாய் வெள்ளாட்டின்
மோரோநீர்க் கட்டை முறித்துவிடும் - பேரோங்கும்
மேகத்தை யோட்டிவிடும் மேனி யழகாக்கும்
பாகத்தை யுண்டறிந்து பார்.

பொருள் :
வெள்ளாட்டின் மோரை உபயோகப்படுத்த நீர்க்கட்டை உடைத்துவிடும். பிரமேகத்தை நீக்கி நல்ல தேஜசை உண்டாக்கும் என்க.

உபயோகம் :
இதன் உபயோகம் இச் செய்யுளின்கண் நன்கு விளக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

4. ஒட்டையின் மோர்

குணம்:
ஒட்டைமோர் மெத்தவன லோங்கியவா தந்தணிக்குங்
கிட்டுமந்த நெய்ப்பெருமை கேட்பீரால் - நெட்டுலகின்
மந்தஞ்செய் தாலும் வலிவிந்து வைப்பெருக்கு
மந்தஞ்சேர் கண்ணா யறி.

பொருள்:

ஒட்டையின் மோர் பித்தவாத தொந்தத்தைச் சாந்தி செய்யும். அதன் நெய்யானது அக்கினி மந்தஞ் செய்வதாயிருந்தாலும் சுக்கில தாதுவை விருத்தி செய்யும்.

உபயோகிக்கும் முறை:
- தன் மோரைத் தனியாகத் தாகத்திற்காவது அல்லது அன்னத்தில் கூட்டி பகல் போஜனமாகக் கொள்வதினாலாவது பித்தவாத தொந்தமும், தாகமும் அடங்கும்.
- மோரை உப்புடன் கலந்தால் பசி தீரும்.
- சீத பேதியில் நன்மை தரும்

- உப்பில்லாத மோர் சீத பேதி, மூலம், வயிற்றுக்கோளாறு ஆகிறவற்றை உண்டாக்கும்

(D) வெண்ணெய்

தயிரைக் கடைந்து எடுப்பது வெண்ணெய்.

வெண்ணெயில் கொழுப்புச்சத்து 82% ஆகக் காணப்படும். இதில் 12 -15 % நீரும், 2 % கேசினோஜனும், இலக்றோசும் இருக்கும்.

விற்றமின் A கூடுதலாகவும் விற்றமின் D குறைவாகவும் இருக்கும்.

நீரில் கரையக்கூடிய பியூற்றிக், கப்றோயிக், கபிரிலிக், கப்ரிக் அமிலங்கள் வெண்ணெயில் இருக்கும். வெண்ணெயில் ஒலியிக்கமிலம் 40% வரையில் இருப்பதால் விரைவில் உருகத்தக்கது. எனவே, பாற்கொழுப்பு இலகுவில் சமிபாடடையும். இதனால் நோயாளர்களுக்கு சிறந்ததொரு கொழுப்புணவாக வெண்ணெய் அமைகிறது.

வெண்ணெயில் எஞ்சியிருக்கும் கேசினோஜன் அது விரைவில் பழுதடைவதற்குக் காரணமாகும். நீரும் அதிகமாக இருக்குமாயின், நுண்ணங்கிகள் சீக்கிரமாகப் பெருகி வெண்ணெய் மிக எளிதில் பழுதடையும்.

நல்ல வெண்ணெயானது,

- இது குளிர்ச்சி உள்ளது.
- நிறத்தையும் வலிமையையும் தருவது.
- காமத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது.
- பித்தத்தை அகற்றுவது.
- வாதத்தைப் போக்கும்.
- கபத்தை உண்டாக்கும்.
- உடல்வலியைப் போக்கும்.
- நல்ல பொலிவையும், புஷ்டியையும், கண்ணுக்கு நன்மையையும் தரும்.
- புதியதான பசு, எருமை வெண்ணெய்கள் குழந்தைகளுக்கும் வயோதிபருக்கும் வலிமையையும், தாது புஷ்டியையும் வளர்க்க மிகச் சிறந்ததாகும்
- எடுத்த உடன் வெண்ணெய் நல்ல சுவை உள்ளதாகும்.
- பிடிப்பையுண்டாக்குவது
- இலேசானது
- புனிதமானது
- மோர் கலந்திருப்பதால் சற்றுக் கைப்பும், புளிப்புமுடையதாகும். இதன் காரணமாக, வாந்தி, குஷ்டம், மூலம் ஆகியவற்றை உண்டாக்கும்

பழைய வெண்ணெய்

- சிலேட்டுமத்தைப் போக்கும்
- கனமானது
- கொழுப்பை அதிகப்படுத்தும்

- o இது ஒரு நாளைக்கு மேல் வைத்திருக்கப்பட்டதாகும்.
- o அதற்கு மேல் வைத்திருக்கப்படுவது, போகப் போக குறைபாடுடையதாகும், மனத்திற்குகந்ததல்ல
- o எல்லா நோய்களுக்கும் அது காரணமாகும்

பொதுக்குணம்

வெண்ணெயை யுண்டிட விந்துவைப் பெருக்கிமேற்

றண்ணென மெய்வலி தனக்குர மாகுமே.

பொருள்:

வெண்ணெயை உண்டால் தாதுவிருத்தியையும், தேகத்திற்குக் குளிர்ச்சியையும், பலத்தையும் உண்டுபண்ணும்.

வெண்ணெய் வகைகள்

1. பசு வெண்ணெய்

- பசுவின் பாலிலிருந்து எடுக்கப்படும் வெண்ணெய் இனிப்பும், சிறிது கைப்பும் உடையதாகும்.
- 3 தோஷங்களையும் போக்குவதாகும்.
- கண்ணுக்குகந்தது.
- பசியைத் தருவது.
- வலிமையளிப்பது.
- எப்பொழுதும் இதமானது.

குணம் :

கண்ணி லெழுநோயுங் கண்ணெரிவும் பீளையும்போ
மெண்ணும் பசியு மெழும்புங்காண் - நண்ணரிய
ஆளினறும் வெண்ணெய்க் ககலும்வன் மேகமெல்லாம்
பூலினர்க் கெல்லாம் புகல்.

பொருள் :

பசுவின் வெண்ணெயால் கண்ணோய், கண்ணெரிச்சல் பீளை சாறல், பிரமேகம் இவை போம். பசியுண்டாம்.

செய்கை : ஜாடராக்கினிவர்த்தனி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- வெண்ணெயுடன் சர்க்கரை கூட்டித் தின்பண்டங்களில் சேர்த்துண்ணச் சூடு தணியும்.
- அன்னம் வடித்துச் சூடாக இருக்கும் சமயம் சிறிது வெண்ணெய் கூட்டிப் பிசிரி ஒரு சுத்தமான வஸ்திரத்தில் வைத்து முடிச்சுக் கட்டித் தாளக்கூடிய சூட்டில் கண்களுக்கு ஒற்றடமிடக் கண்வலி நீங்கும்.
- நீரெரிச்சல், நீர்ச்சுருக்கு, நீரடைப்பு, வெள்ளை முதலிய ரோகங்களுக்குக் கல்நார் பற்பம், சிலாசத்து பற்பம், சீனலிங்கச் செந்தூரம், சீனகாவிச் செந்தூரம் முதலியவற்றை உள்ளுக்குக் கொடுக்கும்போது பசுவின் வெண்ணெயை அனுபானமாகச் சேர்த்துக் கொடுப்பின் விசேஷ நன்மையைத் தரும்.
- பேயன்வாழைப்பழம் பலம் 3, பசுவின் வெண்ணெய் பலம் 3, நெற்பொரி பலம் 2, சர்க்கரை அல்லது கற்கண்டுத் தூள் பலம்-1,

ஏலக்காய்த்தூள் குன்றியெடை 3 கூட்டிப் பிசைந்து நன்கு உறவான சமயம் வேளைக்கு எலுமிச்சம்பழம் அளவு தினம் 2,3 வேளை சாப்பிட்டு வர தேகக் கொதிப்பு, இரத்தப் பிரமேகம், பெரும்பாடு முதலியவைகள் குணமாகும்.

2. எருமை வெண்ணெய்

குணம் :

எருமைவெண் ணெய்க்கில் லெரிநீ ரீழிவு
பருவமயி லேகேளிப் பாரிற் - கிருமியுறும்
மந்தமாம் வாதமிகு மாறாக் கபங்கரப்பான்
றொந்தமா நோயடருஞ் சொல்.

பொருள் :

எருமை வெண்ணெயினால் பித்த மூத்திரகிரிச்சரம் நீங்கும். மலாசயக் கிருமி, அக்கினி மந்தம், வாத ரோகம், கபாதிக்கம், கரப்பான், தொந்தரோகம் ஆகிய இவைகள் உண்டாகும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனுடன் வெள்ளைச் சர்க்கரை கூட்டித் தனியாகவாவது அல்லது அப்பங்களில் சேர்த்தாவது உண்பதுண்டு.
- இதனால் சூடு தணிவதுடன் நீர்ச்சுருக்கு நீங்கும்.
- இதனைப் பழக்கமாக உண்பவர்க்கு இச்செயுளின்கண் கூறப்பட்டுள்ள சில துர்க்குணங்களைச் செய்யும்.

3. ஒட்டை வெண்ணெய்

குணம் :

கட்டழகு செய்யுநற் காரிகையீர் கேண்மின்கள்
ஒட்டைவெண்ணெய் மந்த மொடுவாதங் - கிட்டவைக்கும்
நீரழிவுக் கேற்கு நிறைபித்தம் போக்கிவிடும்
பாரறியச் சொன்னோம் பகுத்து.

பொருள் :

ஒட்டை வெண்ணெயானது நல்ல அழகையும் மந்தத்தையும் வாதரோகத்தையும் உண்டாக்கும். நீரிழிவையும், பித்த கோபத்தையும் நீக்குமென்க.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனுடன் சிறிது சர்க்கரை கூட்டி பலகாரங்களுடன் உண்டு வர நல்ல வனப்பை உண்டாக்கும்.
- பித்தம், வெகுமூத்திரம் குணப்படும் என்றாலும் அக்கினி மந்தத்தையும் வாதரோகத்தையும் பிறப்பிக்கும்.
- ஆதலால் அடுத்து உபயோகப்படுத்தாமல் இருப்பதே சாலச்சிறந்தது.

4. கழுதை வெண்ணெய்

- கைப்பும் உஷ்ணமும் உள்ளது.
- கபம், வாதம், சிறுநீர் நோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும்
- வலிமையும், செரிமானமும் தரும்
- சமைக்கப்பட்டால் இலேசானதாகும்

5. குதிரை வெண்ணெய்

- கைப்பும், உவர்ப்பும் உள்ளது
- கபத்தையும், வாதத்தையும் வெல்வது
- கண்ணுக்கு உகந்தது
- உஷ்ணமானது
- வாதத்தை கொஞ்சம் போக்கும்

6. முலைப்பால் வெண்ணெய்

- சுவை மிக்கது
- சமைக்கப்படின் இலேசானது
- கண்ணுக்கு நன்மை தருவது
- எல்லா தோஷங்களையும் போக்குவது
- பசியைத் தருவது
- நஞ்சைப் போக்கும் தன்மை உள்ளது

குணம்:

கண்ணெரிவுங் கையெரிவுங் காலெரிவு நாசிகளி
லண்ணெரிவு மண்ணி லகன்றிடுங்காண் - தண்ணா
ரலைப்பால்வன் மாதுக் கணிசெய்யு மாதர்
முலைப்பால்வெண் ணெய்க்கு முரித்து

பொருள்:
சிறந்த மாதர் முலைப்பால் வெண்ணெய்க்குக் கண், கை கால், நாசி இவ்விடங்களில் உண்டாகும் எரிச்சல் நீங்கும்.

7. யானை வெண்ணெய்

- கைப்புடையது
- குளிர்ச்சி நிறைந்தது
- மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும்
- கிருமிகளைக் கொல்லும்
- பித்தம் போக்கும்

(E) நெய்

நெய் என்பது வெண்ணெயிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படும் ஒரு கொழுப்பு நிறைந்த பொருளாகும், இது உணவுக்கு சுவையூட்டவும், சமையலில் பயன்படுத்தவும் உதவுகிறது. இது,

- ஆயுளைப் பெருக்கும்.
- உடலுக்கு உறுதி தரும்
- மென்மையளிக்கும்

- தேகப்பயிற்சி, கலவி முதலியவற்றால் உண்டான களைப்பைப் போக்கும்
- இளமையிலும், நடுத்தர வயதிலும், முதுமையிலும் நெய்யைப் போல உடலுக்கு நன்மை தருவது வேறொன்றுமில்லை.
- இது உடலைப் பருக்க வைக்கும்.
- மறையவர் கூறும் ஆயுளைத் தருவதும், முதுமையைப் போக்கும் இரசாயனமாக மருத்துவரால் கருதப்படுவதும் புத்தியும், பொலிவும் தருவதான புதிய நெய் முன் செய்த நல்வினையால் தான் கிடைக்கும்.

குணம் :

நெய்யுண வுண்டவை நேர்வுறச் செய்துமேன்

மெய்யையுந் திண்ணிய மேருவெனச் செய்யுமே

பொருள் :

நெய்யை வேண்டியளவாய் உணவில் சேர்த்து உட்கொள்ளின் அஃது உண்ட உணவைச் சரிப்படுத்திச் சரீரத்திற்கு மிகுந்த பலத்தையும் தரும்.

நெய்யின் வகைகள்

1. பசு நெய்

- பசுவின் பாலிலிருந்து கிடைக்கும் நெய் நன்மை தருவது.
- பசுவின் நெய் ஹோமத்திற்கு உகந்தது.
- புதிதாகக் காய்ச்சப்பட்டது மிகுந்த நன்மை பயப்பது.
- இது புத்தியையும், நினைவாற்றலையும், வலிமையையும் வளர்க்கும்.

- புஷ்டி தரும்.
- வாதம், சிலேத்துமம், களைப்பு, பித்தம் ஆகியவற்றை அகற்றும்.
- சக்தியைத் தரும்.
- பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- சுவையிலே இனிமை கொண்டது.
- காமத்தை வளர்ப்பது.
- உடலுக்கு உறுதியும் தரும்.

குணம் :

தாகமுழ லைசுட்கம் வாந்தி பித்தம் வாயுபிர
மேகம் வயிற்றெரிவு விக்கலழல் - மாகாசங்
குன்மம் வரட்சி குடற்புரட்ட லஸதிசுட்கஞ்
சொன்மூலம் போக்குநிறைத் துப்பு.

பொருள் :

தாகம், உழலைப்பிணி, அதிசுட்கரோகம், வாந்தி, பித்தாதிக்கம், வாத விசம், விரணப்பிரமேகம், வயிற்றெரிவு, பித்த விக்கல், இருமல், வயிற்றுவலி, வரட்சி, சினப்பு, குடல் நெளிதல், அஸ்தி சூம்பல், மூல ரோகம் ஆகியன தீரும்.

செய்கை : அந்தர்ஸ்நிக்தகாரி.

உபயோகிக்கும் முறை :

- இதனைச் சாதாரணமாக முதல் அன்னத்தில் கூட்டிச் சாப்பிடுவது வழக்கம்.
- இது தேகத்திலுள்ள கொதிப்பை ஆற்றுவதுடன் உள் ரணங்களையும் குணப்படுத்தும்.
- இன்னும் இது தேக வெப்பத்தினால் வறட்சியடைகின்ற மச்சை தாதுவை விருத்தி செய்து சயம் முதலிய ரோகங்களுக்கு இடம் கொடுக்காமல் பாதுகாக்கும்.
- இந்த நெய்யைச் சிரசிலிட்டு ஸ்நானம் செய்துவர பால்ய, குமார, விருத்தர்களுக்கும் ரசதாதுவின் கொதிப்பாற் கண்ட எரிச்சல், பயித்தியம், மூர்ச்சை, ரத்தபித்த ரோகம், விதாகம் இவைகளை நீக்கி நன்மையைத் தரும்.
- இதுவுமல்லாமல் இதனை அவிழ்த பாகங்களில் தைலம், கிருதம் முதலியவற்றில் கூட்டுவதுண்டு.
- இதனால் தேகத்திற்கு அதிக நன்மை உண்டு.

ஒரு நாள் தங்கியிருந்த தயிரிலிருந்து எடுத்த நெய்

- இது **ஹையங்கவீனம்** என அழைக்கப்படும்.
- கண்ணுக்கு உகந்தது.
- வலிமை, உற்சாகம், காமம் ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்தும்.
- சிறப்பாக கபத்தைப் போக்கும்.
- சாப்பாட்டிலும், களைப்புள்ள போதும் புதிய நெய்யே பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

நெய்யை உபயோகிக்கக் கூடாத நிலைகள்.

- × வலிமை குறையும் காலம்
- × பாண்டு
- × காமாலை
- × கண்ணோய்கள்
- × ஷயம்
- × இளைஞரும், முதியோரும் சிலேத்துமத்தால் தோன்றும் நோயால் அவதிப்படும் போது
- × பேதி
- × மந்தம்
- × மலச்சிக்கல்

ஒரு ஆண்டிற்கு மேல் வைத்திருந்த நெய்

- மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும்.
- கண் மறைத்தல், சுவாசம், காசம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.
- மயக்கம், குஷ்டம், விஷம், தலைச்சுற்றல், பிடிப்பு, அபஸ்மாரம் ஆகியவற்றை அகற்றும்.
- பழைய நெய் மிக்க வேகமுள்ளது.
- நோய்களைப் போக்குவதாகும்

பத்து வருடங்கள் பழையதாகிய பசுவின் நெய்யின் குணம்

- பத்து வருடங்கள் பழையதாகிய பசுவின் நெய் வெறி, வலிப்பு, மூர்ச்சை, மண்டை, காது, கண், கருப்பை, இவைகள் சம்பந்தமான நோய்கள் ஆகியவற்றைப் போக்குகிறது.
- விரணங்களை சுத்தமாகச் செய்கிறது, ஆற்றுகிறது,

- பழகிய நெய்யானது முன் கூறிய புதிய நெய்க்குள்ள குணங்களையும் அதிகமாக செய்கிறது. இது அமிருதத்திற்கு ஒப்பானது.
- பத்து வருடங்கள் பழையதாகிய பசுவின் நெய் திமிரம் என்னும் கண்நோய் (கண் பார்வை முற்றிலும் இல்லாமல் போவது), ச்வாஸம் (Asthma), ஜலதோசம், ஜ்வரம், இருமல், மூர்ச்சை, குஷ்டம், விஷதோடம், பைத்தியம், கிரஹதோஷம், வலிப்பு இவைகளைப் போக்குகிறது.

நூற்றுப்பதினொறு வருடங்கள் பழகிய பசுவின் நெய்யின் குணம்

- நூற்றுப்பதினொரு வருடங்கள் பழையதாகிய நெய் கிரஹதோஷத்தைப் போக்குகிறது.
- இதற்கு **கும்பஸர்பி** என்று பெயர்.

நூற்றுப்பதினாறு வருடங்களுக்கும் மேற்பட்டு பழையதாகிய பசுவின் நெய்யின் குணம்

- நுற்றுப்பதினாரு வருடங்களுக்கும் மேற்பட்டு பழையதாகிய நெய் **மஹாகிருதம்** எனப்படும்.
- இது கபத்தை போக்குகிறது.
- வாயு அதிகமாக உள்ளவர்களால் உட்கொள்ளத்தக்கது.
- இது வன்மையை அளிக்கிறது.
- பவித்திரமானது.
- தாரணாசக்தியை வளர்க்கிறது.
- திமிரம் (முற்றிலும் கண்பார்வை இல்லாமல் போவது), எல்லா கிரஹதோஷங்கள் இவைகளை நீக்குகிறது.

- இந்த நெய் மிகவும் சிறந்தது

2. ஆட்டின் நெய்

- கண்ணுக்குகந்தது
- பசியையும், வலிமையையும் வளர்ப்பது
- காசம், சுவாசம், கபம், ஷயம் ஆகியவை உள்ளபோது இது நன்மை தருவது.
- சிறு ஆட்டின் நெய் இதைவிட தரத்தில் குறைந்ததாகும்.

a. வெள்ளாட்டு நெய்

குணம் :

ஐயைப்போக் கும்வாதத் தாண்மையைக் கெடுத்துவிடு
மெய்வளர்க் கும்விழி யைத்துலக்கும் - வையகத்திற்
பத்தியத்திற் காகும் பயமிலைவெள் ளாட்டின்னெய
நித்தியங்கொண் டாலும்கொள் நீ.

பொருள் :

கப ஆதிக்கம், வாத கோபத்தைப் போக்கும். சரீரத்தை வளர்க்கும். கண்ணுக்கு ஒளியைத் தரும். பத்தியத்திற்கு உதவும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

இந்நெய்யை சாதாரணமாக பசுவின் நெய்யைப்போல அன்னத்திலேனும், பலகாரத்திலேனும் சேர்த்துண்ண இச்செய்யுளில் கூறப்பட்டுள்ள குணங்களைச் செய்யும்.

b. செம்மறியாடு, பள்ளையாட்டு நெய்

- செம்மறியாட்டு நெய் பக்குவத்தில் இலேசானது
- பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது
- யோனி நோய், கபம், வாதம், சோகை, உடல்நடுக்கம் ஆகியவற்றில் இதமாகும்.
- புத்திக்கு நன்மை தருவது
- வலிமை தரும்
- உடலை வளர்க்கும்
- இதன் நாற்றம் ஏற்றுக் கொள்ளத் தகுந்ததல்ல.

குணம் :

செம்மறியி னெய்யதனைத் தின்ன மதுரமுமாங்

கொம்மைமுலை மாதரசே கூறக்கே – ளம்முறுங்காண்

பள்ளையின்னெய் பித்தொழிக்கும் பாருலகி லெல்லாருங்

கொள்ளத்தான் மந்தமுறுங் கூறு.

பொருள் :

மதுரமுள்ள செம்மறியாட்டு நெய்யால் கப நோய் கூடும். பள்ளையாட்டு நெய் பித்த நோயை ஒழிக்கும், மந்தத்தை உண்டாக்கும்.

c. கொம்புடைய செம்மறியாட்டின் நெய்

- மிகவும் கடினமானது ஆகவே மெலிந்தவர்களுக்கு உகந்ததல்ல.
- புத்திக்கு நன்மை தரும்,
- வலிமை தரும்.
- உடலை வளர்க்கும்.

3. எருமை நெய்

- உறுதி, பொலிவு, சுகம், நல்ல திறம் முதலியவற்றைக் கொடுக்கும்
- வாதம், சிலேத்துமம், மூலம், சீதபேதி, அஜீரணம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்
- கண்ணுக்கு நன்மை தரும்
- இது பசுவின் நெய்யை விட மனதிற்குகந்ததாக இருக்கும்

குணம் :

புத்திகெடு மெய்யழகு போதக் கெடுநயனம்

மெத்தவொளி மாறிவிடு மேதினியிற் - சத்தியமாம்

வாதமொடு பித்த மாறாக் கரப்பானுங்

கோதெருமை நெய்யருந்திற் கூறு.

பொருள் :

அறிவு, அழகு, கண்ணொளி மத்திமமாகும். வாத பித்த தோசம், கரப்பான் உண்டாகும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- ➢ இந்த நெய்யை வேண்டும் போது அனலில் உருக்கி அன்னத்துடன் கூட்டியாவது பலகாரங்களில் சேர்த்தாவது உண்ண உருசிகரமாக இருக்கும்.
- ➢ ஆனால் இச்செய்யுளில் கூறப்பட்டுள்ள துர்க்குணங்களைச் செய்யும்.

4. கலப்பு நெய்

குணம்:

நெய்யுட் பலநெய்க்கு நீள்சுக்கி லம்பெருகும்
வெய்யபசி யுண்டாம் விடும்பித்த – மெய்யனலா
லுள்ளபித்த வெக்கைபோ மோங்குயிருந் தானிலைக்குங்
கொள்ளத்தெரியுங் குணம்.

பொருள்:

சுக்கிலம் பெருகும். தீபனமுண்டாகும். பித்த தோசம், தேகக் கொதிப்பாலுண்டான பித்த சுரம் போம். உயிரைத் தாங்கும். உடல் பலக்கும்.

5. கழுதை நெய்

- சுவை: சற்று துவர்ப்பு
- காய்ச்சினால் இலேசாகவும், உஷ்ணம் உள்ளதாகவும் இருக்கும்.
- வலிமை, செரிமானம் தரும்.
- சிறுநீர் நோயை அகற்றும்.
- கபத்தைப் போக்கும்

6. காராம் பசு நெய்

குணம்:

காராம் பசுனெய்யாற் கண்ணுக் கொளியுண்டாம்
நீரார் விழிபுருவ நெற்றிசிரச் - சூரொழியும்
மெய்யிற் குழைவு மிளிர்பொன் னிறமுண்டாம்
நெய்யிலிது மேலே நிகழ்த்து.

பொருள்:

நேத்திரத்திற்கொளி, உடல் வன்மை, பொற்சாயல் உண்டாகும். கண், புருவம், நெற்றி, தலை இவைகளைப் பற்றிய நோய்கள் தீரும்.

7. குதிரை நெய்

- சுவை: இனிப்பு, கசப்பு
- கடினமானது.
- சற்று செரிமானம் தரும்.
- மயக்கத்தை தெளியச் செய்யும்.
- வாதத்தைக் கூட்டும்.

8. யானை நெய்

- சுவை: கைப்பு
- கபம், பித்தம், கிருமிகளைக் கொல்லும்.
- சற்று மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும்.
- அதிக உஷ்ணத்தைத் தரும்.

9. முலைப்பால் நெய்

- கண்ணுக்கு உகந்தது.
- பசியைத் தருவது.
- இது அமிர்தத்தை ஒத்ததாகும்.
- உடலின் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- காய்ச்சப்பட்டால் இலேசாகும்.
- விஷத்தைப் போக்கும்.

E. தேன்

தேன் என்பது, மலர்களின் மகரந்தங்களில் இருந்து உற்பத்தியான்ற இனிப்பான மற்றும் பிசுபிசுப்பான திரவம் ஆகும்.

பழங்காலம் தொடக்கம் இன்று வரை தேன் இயற்கையின் இனிய பரிசு என்று போற்றப்படுகிறது.

உலகம் முழுவதும் உள்ள ஆரோக்கியமான உணவுகளில் ஒன்றாக மதிக்கப்படுகின்ற தேன், ஏராளமான மருத்துவப் பயன்களைக் கொண்டது.

தேனீக்கள், மரஞ்செடி கொடிகளிலுள்ள பூக்களில் அமைத்திருக்கும் அமிர்தத்தைப் பருகித் தம் உடலிலுள்ள தேன்பையில் சேர்த்துக் கொள்கின்றன.

அப்போது அப்பையில் இருக்கும் அமிர்தம் ஒருவித மாறுதலை அடைகின்றது.

இம்மாற்றமடைந்த அப்பொருளைத் தேனீக்கள் அடியிலுள்ள அறைகளில் உமிழ்ந்து சேர்த்து வைக்கின்றன. இப்பொருளுக்குத் தேன் என்பது பெயர்.

தேனீக்கள் பெரும்பாலும் தேன் கூடுகளை மலை, கொம்பு, மனை, புற்று, மரப்பொந்து போன்ற இடங்களில் கட்டுகின்றன.

- சிறிய வகை தேனீக்கள் மரக்குச்சிகளில் கூடுகளைக் கட்டித் தேனை சேகரிக்கிறது.

- கொம்புத்தேனில் அதிகளவு மகரந்தம் இருப்பதால் இந்த வகைத் தேன் சற்று அடர்த்தியாகவும் கெட்டித்தன்மை கொண்டதாகவும் இருக்கும்.
- கொம்புத்தேன் வாத, பித்த, கப நோய்களுக்கு அதாவது முக்குற்ற நோய்களுக்கு சிறந்தது.

தேன் சேகரிக்கும் வேடர்களும் வில்லாளர்களும் இவ்வடைகளை முட்டை, புழு, தேனீ, மகரந்தப்பொடி முதலியவற்றுடன் சேர்த்தே பிழிந்து கடைக்காரர்களிடம் கொடுக்கின்றார்கள். ஆதலினால் அந்தத் தேன் அசுத்தமுடையதாய்ச் சுகாதாரமுறைக்குப் பொருந்தாததாய் இருக்கும்.

தற்காலம் கூடுகளமைத்து, அதில் தேனீக்களைப் பழக்கி, இயந்திரங்களைக் கொண்டு மாசின்றி தேன் இறக்கப்படுகின்றது.

கடைகளில் சிலர், சர்க்கரையைப் பாகு காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு, தேன் என்று விற்பனை செய்கின்றார்கள்.

குடகு நாட்டில் பானைகளைத் துவாரமிட்டு, இலவங்கப்பட்டை, வாசனை மெழுகு முதலியவற்றைப் பூசி, அரவமற்ற இடத்தில் வைத்துத் தேனீக்களை நுழையப் பழக்கித் தேனெடுக்கின்றார்கள்.

எவ்வாறாயினும், தேன் கூடுகளிலிருந்து ஒழுகும் பொழுது சேகரித்தெடுத்த புதிய தேனே சிறந்ததாகும்.

தேன் கூட்டிலிருந்து எடுத்த புதிய தேன்,

- ✓ இனிப்பாக இருக்கும்
- ✓ தெளிவாய் இருக்கும்
- ✓ இளமஞ்சள் நிறமாக காணப்படும்
- ✓ பிறகு படிப்படியாய் உறைந்து மங்கலாகிவிடும்

புஷ்பங்களுக்குத் தக்கவாறும், கால தேசத்திற்கு ஏற்றவாறும் தேனின் மணம், ருசி, குணம் முதலியன வேறுபடும்.

இயற்கையான தேன் அதன் நிறத்தைக் கொண்டு தரம் பிரிக்கப்படுகின்றது.

தேன் இரண்டு வடிவங்களில் கிடைக்கிறது.

1. இயற்கை நிலையில் உள்ளது
2. பதப்பப்பட்டது.

இயற்கையான தேன்	**பதப்படுத்தப்பட்ட தேன்**
அனைத்து நொதிகள், மகரந்தத் துளிகள் மற்றும் பிற நுண்ணூட்டச் சத்துக்களைக் கொண்டிருக்கிறது.	வெப்பத்தின் மூலம் தேன் பதப்படுத்துகின்ற பொழுது நொதிகள், மகரந்தத் துளிகள் மற்றும் பிற நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள் அழிவடைவதுடன், வடிகட்டும் போது அவை வெளியேறி விடும்.
வடிகட்டப்படாமல் இருப்பதனால், அது உடனடியாக உறைந்து விடுகிறது	நீண்ட நாட்களுக்கு திரவ வடிவத்திலேயே நீடிகின்றது.

தேனில் நறுமணம், சுவை, நிறம் மற்றும் குணங்கள் அது எந்த மகரந்தத்தில் இருந்து எடுக்கப்படுகின்றது என்பதைப் பொறுத்து இருக்கிறது.

மலர்களின் தனித்த வாசனைகள் மற்றும் நறுமணச் சுவைகள் ஆகியவை, அவற்றின் மகரந்தத்திற்குள் ஊடுருவி, அதில் உற்பத்தியாகும் தேனில் பிரதிபலிக்கின்றன.

தேனின் சுவை, நிறம் மற்றும் பண்புகள் ஆகியவை ஒரே நாடாக இருந்தாலும் பிரதேசத்துக்குப் பிரதேசம் மாறுபடுகிறது.

தேனில் உடலுக்குத் தேவையான இனிப்புச் சத்து, உலோகச் சத்துகள், வைட்டமின் போன்ற எல்லா சத்துக்களும் சிறுசிறு அளவில் பொருந்தியிருப்பதாகத் தற்கால விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்திருக்கின்றார்கள்.

தேன் எளிய காபோவைதரேற்றுக்கள் மற்றும் இயற்கைச் சர்க்கரையை முக்கிய உட்பொருளாக கொண்டுள்ளது. தேன் சர்க்கரை, குளுக்கோஸ் மற்றும் புரக்ரோஸ் ஆக இருக்கிறது.

சர்க்கரை அதிகரிப்பு குறியீட்டில் தேன் குறைவான இடத்தை பிடித்திருக்கிறது. அதாவது தேனில் இருக்கும் காபோவைதரேற்று மெதுவாக உடைகின்றது மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவை குறிப்பிடத்தக்களவு பாதிப்பதில்லை.

கலப்படமற்ற தூய தேனை அளவாக நீரிழிவு நோயாளிகள் பயன்படுத்தும் போது சர்க்கரைக்குப் பதிலாக மிகச்சிறந்த மாற்றாக இருக்கிறது. மேலும் இன்சுலின் அளவை அதிகரிப்பதன் மூலம் இரத்த சர்க்கரை அளவை கடடுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியுமென சில ஆய்வுகளும் தெரிவிக்கின்றன.

இதை விட தேனில் நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கல்சியம், மக்னீசியம், பொட்டாசியம், சோடியம், உயிர்ச்சத்து B_2, B_3, B_6, B_9, C ஆகியனவும் காணப்படுகின்றன. இவ்வளவு சத்துக்கள் நிறைந்த தேன் **திரவத்தங்கம்** என அழைக்கப்படுகிறது.

நம் நூல்களில் தேன் 12 நாழிகையில் ஜீரணமாகிவிடுகின்றதென்று கூறப்பட்டுள்ளது. ஆதலினால், இது விரைவில் உடலில் சேர்ந்து பலத்தைக் கொடுக்கின்றது. இதனை மேல் நாட்டார் சிறந்த

ஆகாரமாய்த் தேக பலத்திற்காகவும் ஆரோக்கியத்திற்காகவும் உட்கொண்டு வருகின்றனர்.

தேனின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (100 கிராம்)

சத்து வகை	**அளவு / மதிப்பு**
சக்தி (Energy)	304 கிலோ கலோரி
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்	82 கிராம் (முக்கியமாக குளுக்கோஸ், /ப்ரக்டோஸ்)
புரதம்	0.3 கிராம்
கொழுப்பு	0 கிராம்
தண்ணீர்	17 கிராம்
இரும்பு (Iron)	0.4 மி.கி.
கால்சியம் (Calcium)	6 மி.கி.
மக்னீசியம் (Magnesium)	2 மி.கி.
பொட்டாசியம் (Potassium)	52 மி.கி.
சோடியம் (Sodium)	4 மி.கி.
வைட்டமின் C	0.5 மி.கி.
விற்றமின் B_2 (ரிபோப்ளேவின்)	0.04 மி.கி.
விற்றமின் B_3 (நையாசின்)	0.12 மி.கி.
விற்றமின் B_6	0.02 மி.கி.

இவை தவிர தேனில் விதவிதமான மலர்களின் சில விதமான சர்க்கரைச் சத்துக்களும் உள்ளன.

சர்க்கரை வகைகள் தாம் நமது உடலுக்கு வேண்டிய சக்தியை தருகின்ற பொருள். அந்தச் சர்க்கரை வகை இயற்கையாகக் கிடைக்கும் இந்தத் தேனில் நிறைய இருப்பதால், இது சக்தி தரும் மேலான உணவாகிறது.

சுக்ரோஸ் (Sucrose), டெக்ஸ்ட்ரோஸ் (Dextrose), லெவூலோஸ் (Levulose), டெக்ஸ்ரியன் ஆகிய சர்க்கரைச் சத்துகளும் டயாஸ்டேஸ், கார்டலேஸ், லிப்பேஸ், பெராக்சைடேஸ் ஆகிய நொதியப் பொருள்களும் மக்னீசியம், பொஸ்பரஸ், இரும்பு, செம்பு, சுண்ணாம்பு சத்து ஆகியனவும் சிறிதளவு உள்ளன. அதனால் நாம் தொடர்ந்து தேனை உண்டு வந்தால், நம் உடலில் சேரும் தாதுக்களின் பங்கு அதிகமாகும்.

தேனில் கலந்துள்ள விற்றமின்களுக்கும் குறைவில்லை. அதனால் தேனை உண்பதால் நமது உடலில் ஏற்படும் வளர்ச்சி மாற்றத்திற்கும் அவை உதவுகின்றன.

சின்னஞ்சிறிய குழந்தைகளுக்குச் செரிமானம் ஆகக்கூடிய அளவுக்கு தேன் சீரிய உணவாகத் திகழ்கிறது.

35 மில்லி அளவுத் தேனில் இரண்டு முட்டைகளின் சத்தும், ஒரு கிலோ அளவு மஞ்சள் முள்ளங்கியின் சத்தும் இருக்கின்றன.

தேனில் ஒருவித அமிலம் கலந்து இருப்பதால் அது பற்றீரியாக்களை எளிதில் அழித்து விடுகிறது. இதனால் தான் தேன் சீக்கிரம் கெடுவதில்லை.

எல்லாவித கார்போஹைட்ரேட்டுகளை விட, தேனே வெகு சீக்கிரத்தில் உடலிலுள்ள அணுக்களுக்குச் சக்தியை ஊட்டவல்லது என்று மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கணக்கெடுத்துள்ளார்கள்.

ஆனால் அவரவர் செய்யும் வேலையின் தன்மையைப் பொறுத்தே அவர்கள் உண்ண வேண்டிய தேனின் அளவை நிர்ணயப்படுத்த வேண்டும். எப்பொழுதும் உடல் வருந்தி வேலை செய்பவர்கள் சற்று அதிகமான அளவு தேனை உண்ணலாம். மற்றவர்கள் அந்த அளவுக்குச் சற்றுக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். வேலை செய்யும் திறனை அதிகமாக்குவதோடு வேலைப் பளுவினால் ஏற்படும் களைப்பையும் போக்க வல்லது தேன்.

தேன், சளி அதிகமாக சுரப்பதைக் குறைக்கிறது. கூடவே தேன் சுவாசப்பாதைகளில் அழற்சியைக் குறைக்கிறது. இருமல், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களுக்கச் சிறந்தது. தேனைப் பயன்படுத்தும் போது இரைப்பை சளிச்சவ்வில் நுண்ணுயிர்கள் ஒட்டிக் கொள்வதைத் தடுகிறது. இதன் மூலம் இரைப்பைப் புண்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.

அத்துடன் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இரைப்பை, குடல் அழற்சியையும் குறைக்கிறது. இதனால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கழிச்சல் நிலைமைகளில் பயன்படுத்தலாம்.

தேனில் பொலிபினோல்கள் (Polyphenols) மற்றும் விற்றமின் C, மொனோபினோல்கள் (Monophenols) மற்றும் புளோவனெய்டுக்கள் (Flavonoids), தேனின் ஒட்சியேற்ற எதிர்ப்பு பண்புகளுக்கு (anti – oxidants) பொறுப்பானவைகளாக இருந்து நோய்கள் மற்றும் மாரடைப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.

நீண்டகால அழற்சி, புற்று நோயை ஏற்படுத்தும் மற்றொரு அபாய காரணி ஆகும். அழற்சி எதிர்ப்புக் காரணியான தேன், நீண்டகால அழற்சிகள் புற்றுநோயாக மாறாமல் இருப்பதை உறுதி செய்கிறது.

இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை அணுக்களின் உற்பத்தியை கூட்டி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

ஜீரண மண்டலத்திற்கு சிறந்தது. தேனில் நிறைய நன்மை பயக்கும் பக்ரீயாக்கள் காணப்படுவதால் ஜீரணமண்டலத்தின் செயற்பாட்டிற்கு சிறந்து விளங்குகிறது.

காயங்கள், புண்களையும் இலகுவில் ஆற்றக் கூடியது. சித்தமருத்துவத்தின்படி, நாம் ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கே தேனை பயன்படுத்துகின்றோம். பச்சைத் தேனில் குளோஸ்டியம் பொட்டிலினம்

(*Clostridium botulinum*) எனும் பக்ரீயா காணப்படுகிறது. இது குழந்தைகளுக்கு ஆபத்தானது.

மேலும் மருத்துவப்பயன்களுக்காக தேனை எடுத்துக் கொள்ளும் போது, வெறும் வயிற்றுடன் காலை அல்லது இரவு உணவுக்கு முன் ஒரு சிறிய கரண்டியில் எடுத்து நேரடியாக உமிழ்நீருடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

காலையில் தேனைச் சாப்பிடும் போது இயற்கையான இனிப்பாக இது உடல் சோர்வைப் போக்கி சுறுசுறுப்பாக மாற்றும். குறிப்பாக காலையில் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது உண்டாகின்ற உடல் சோர்வை போக்கி உடனடி ஆற்றலைக் கொடுக்கும்.

இரவில் தேனைச் சாப்பிடும் போது நல்ல தூக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அதாவது, தேன் செரட்டோனினை (serotonin) உற்பத்தி செய்கின்றது. நமது உடல் செரடோனினை மெலடோனின் ஆக மாற்றும். இந்த மெலடோனின் தான் தூக்கத்தை மேம்படுத்த உதவி செய்யும்.

தேனில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றும் சிறு அளவில் மாறுபட்ட குணங்கள் கொண்டவை. தேனின் குணத்தைப்பற்றிப் பழம்பெரும் மருத்துவ நூல்கள் விளக்கமாகக் கூறியிருக்கின்றன.

தேனின் வகைகள்

1. கொம்புத் தேன்

குணம்:

வாதபித்த வையத்தை மாற்றுமூளை மாந்தைதனைக்

காதமென வோடக் கடியுங்காண் - பூதரமாம்

வம்புமுலை மாதே வருமருசி நீக்கிவிடுங்

கொம்புத்தே னன்றாகுங் கூறு.

பொருள்:

கொம்புகளில் சுட்டுகின்ற தேன் முக்குற்றம், உளை மாந்தை, அரோசகம் முதலிய பிணிகளை ஓட்டுமென்க.

குணம்:

வாதமொடு பித்தம் மாற்றும்
மாந்தமெனும் நோயை விரட்டும்
ஆறுதலென அரும்பசி ருசியூட்டும்
ஆதலினால் இதுகொம்புத் தேனே

-புலிப்பாணி-

பொருள்:

மாமரம், வேப்பமரம் போன்ற மரங்களின் உச்சாணிக் கொம்பிலே ஒய்யாரமாய்த் தொங்கும் தேன்கூட்டிலிருந்து எடுக்கப்படும் தேன் கொம்புத்தேனாகும். இதை அருந்தினால் வாதநோய் குணமாகும். பித்த நோய்கள் மாறும். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மாந்த நோய் மறையும் பசியையும், ருசியையும் அதிகப்படுத்தும்.

2. புற்றுத் தேன்

குணம் :

கொப்பணியு மாதே குவலயத்து ளெல்லார்க்கு
மொப்பநின்ற வைய மொளிக்குங்காண் - காப்புளிக்குங்
காசசுவா சம்வாந்தி கண்ணிலெழு நோய்களறும்
வீசுபுற்றுத் தேனுக்கு மெய்.

பொருள் :

புற்றில் கட்டுகின்ற தேன் ஐயம், காசம், சுவாசம் வாந்தி, கண்ணோய்கள் முதலியவற்றை நீக்கும்.

3. மலைத்தேன்

பெரிய மலைகளிலுள்ள பாறைகளின் மேல், இடுக்குகளில் கட்டப்பட்டுள்ள கூடுகளில் இருக்கும் இந்தமலைத் தேனைக் **குறிஞ்சித்தேன்** என்றும் குறிப்பிடுவார்கள்.

குணம்:

ஐயிரும லீளைவிக்க லக்கிப்புண் வெப்புடல்நோய்
பைய வொழியும் பசியுமுறும் - வையகத்தி
லெண்ணுமிசை யாமருந்திற் கேற்ற வனுபான
நண்ணுமலைத் தேனொன்றி னால்.

பொருள்:

மலைத்தேனினால் கபகாசம், சுவாசம், விக்கல், கண் விரணம், சுரம், தேகக்கடுப்பு முதலிய பிணிகள் நீங்கும். பசியும் தொனியும் உண்டாகும். இது மருந்துகளுக்கு நற்றுணை மருந்தாகும்.

வேறு

குணம்:

ஐவகை யிருமலீளை விக்க லக்கிப்புண்
மெய்யனவே தீரும் பசியும் வரும்கண்
பொய்யு மிலையிது மலைத்தேனே!
உய்யும் மருந்திற் கனுபான மாகும் மானே

-தேரையர்-

பொருள்:

மலைத்தேனை அருந்தினால் ஐந்து வகை இருமல்களான சிலேத்துமகாசம், சுவாசகாசம், ஈளை இருமல், அள்ளு மாந்தம், கக்கிருமல் ஆகியனவும், விக்கல், அக்கிப் புண்கள், வெப்பநோய் ஆகியனவும் குணமாகும். பசியும் ருசியும் ஏற்படும். எவ்வகை மருந்துகளுக்கும் இது ஏற்ற அனுபானமாகும்.

உடற்பருமன் குறைவதற்கும், பசி ருசியை அதிகப்படுத்தவும், உடல் குளிர்ச்சியை வெப்பப்படுத்தவும் உதவும்.

4. மரப் பொந்துத் தேன்

குணம்:

பசிவெப்பாம் வாந்திமந்தம் பல்விக்கல் வெய்ய

ருசிமுக்க பந் தூல ரோகங் - கசிவகலாக

கொந்துத்தேன் பாடுங் குழலணங்கே காவின்மரப்

பொந்துத்தே னுண்டாயிற் போம்.

பொருள்:

மரப்பொந்து தேனினால் பசியும் வெப்பமும் அக்கினி மந்தம், பலவகைப்பட்ட உண்டாம். வாந்தி, அக்கி பலவகைப்பட்ட விக்கல். அரோசகம், காசம், சுவாசம், ஷயம். அதிதூலம் முதலிய பிணிகள் நீங்கும்.

வேறு

குணம்:

ஊளைச் சதைகுறையும் வாந்தி
உள்வெப்பம் மாறும் பசியுடன் ருசிகூடும்
கேளப்பா விக்கல் முக்கபரோகம்போம்
ஆமய்யா மரப்பொந்தின் தேனால்

-வைத்திய அந்தாதி

பொருள் :

விக்கல், இருமல், சயரோகம் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தவும் மரப்பொந்துத் தேன் சிறப்பானது

5. மனைத் தேன்

குணம்:

புண்ணும் புரையும்போம் போகரக் கரப்பனறு
மெண்ணரிய தீபனமா மேந்திழையே - கண்ணுகளிற்
பூச்சிபுழு வெட்டுகபம் பொல்லா விருமலறும்
பேச்சின்மனைத் தேனுக்குப் பேசு.

பொருள்:

வீடுகளில் கட்டுகின்ற தேனால் புண், சிலையோடல், கரப்பான், நேத்திரவிரணக்கிருமி, புழுவெட்டு. கபகோபம் காசம் முதலிய பிணிகள் நீங்கும். பசி உண்டாம்.

கால அடிப்படையில் தேனின் வகைப்பாடு

1. பழைய தேன்

குணம்:

வாதப் பெருக்கை வயிற்றெரிவைத் தந்துறை
சேதப் படுத்துமின்னுஞ் செப்பவோ - மாதரசே
சத்திப் புறுமரசந் தன்னைத் தூண் டும்புளிப்புத்
தித்திப் புனும்பழைய தேன்.

பொருள்:

புளிப்பும் இனிப்பும் கலந்த சுவையையுடைய பழைய தேனானது, வாதரோகக் கூட்டத்தையும், வயிற்றெரிச்சலையும், வாதமூல ரோகத்தையும் விளைவிக்கும். அன்றியும் மருந்தினது நற்குணங்களைக் கெடுக்கும்.

2. புதிய தேன்

புதிய தேன் இனிப்பு மிகுந்திருக்கும். உடலைப் பருக்கச் செய்யும். சற்று சிலேட்டுமத்தைப் போக்கும். பழைய தேன் உடல் பருப்பதைத் தடுக்கும். பிடிப்புடையதாகும்.

குணம் :

ஆயுளுட னுட்டிணம ரோசி யகக்கபமு
மேய வழகும் வளர்ந்திடுங்காண் - தூய
மதிய மெனுவதன மாதரசே நாளும்
புதிய நறுந்தேனாற் புகல்.

பொருள் :

புதுத் தேனினால் நிறைந்த ஆயுளும், உடல் வெப்பமும், ஒளியும் உண்டாகும். இது மிகையாகச் சேர்த்தால் அருசியும் நெஞ்சிற் கபமும் விளையும்.

இதனை விட தேன்,

1. அர்க்கியம்
2. ஔத்தாலகம்
3. க்ஷெளத்ரம்
4. சாத்ரகம்
5. தாலம்
6. ப்ராமரம்
7. பௌதிகம்
8. மாட்சிகம்

என்று எட்டு வகைப்படும்.

1. அர்க்கியம்

- நீண்ட துதிக்கையுள்ள மஞ்சள் நிறமுள்ள வண்டுகள் போன்ற ஈக்கள் மட்சிகம் எனப்படும். அவற்றிலிருந்து கிடைப்பதும், கொடுக்கத் தகுந்ததுமான தேன் அர்க்கியம் என வழங்கும்.
- சிவப்புக் கலந்த பழுப்பு நிறமுள்ளது.
- இனிப்பு மிக்கது.
- கண்ணுக்கு நன்மை தருவது.
- கபம் பித்தம் முதலிய நோய்களைப் போக்கும்.

2. ஔத்தாலகம்

- பூமியைப் பிளந்து வரும் சில பூச்சிகளுக்கு உத்தாலம் என்று பெயர்.
- அவை புற்றில் இருக்கும்.
- அவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் தேனுக்கு ஔத்தாலகம் என்று பெயர்.
- தங்க நிறமுள்ளது.
- குஷ்டம் முதலிய தோஷங்களை அகற்றும்.
- எல்லாச் சித்திகளையும் கொடுக்கும்.

3. க்ஷௌத்ரம்

- சிவப்புக் கலந்த பழுப்பு நிறமுள்ள சிறிய ஈக்களுக்கு க்ஷௌத்ரம் என்று பெயர். அவைகளால் கிடைக்கும் தேன் அதுவாகும்.
- பழுப்பு நெய் போன்றிருக்கும்.
- வரட்சியும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது.
- கண்ணுக்கு நன்மை பயப்பது.
- பித்தத்தையும் வாதத்தையும் வெல்லும்.

4. சாத்ரகம்

- சில ஈக்கள் மஞ்சள் கலந்த பழுப்பு நிறமுள்ளவை.
- அவற்றின் மேல் குடை போன்றது மூடியிருக்கும். அவற்றால் கிடைக்கும் தேனுக்கு சாத்ரகம் என்று பெயர்.
- சற்று மஞ்சள் நிறமுடையதாகும்.
- பித்தம், நீரிழிவு, பூச்சி ஆகியவைகளைப் போக்கும்.
- இது சிறந்தது.

5. தாலம்

- இந்திர நீலக் கற்களை ஒத்ததும், மிகச்சிறியதுமாக உள்ள ஈக்கள் சேகரித்த தேன் தாலம் என்று சொல்லப்படும்.
- இது மரத்தின் பொந்துகளில் சேகரிக்கப்படும்.
- சற்று மஞ்சள் நிறமுள்ளதாகும்.
- கடுத்த சுவையும், அழலையும், புளிப்பும் இனிப்புமுள்ளது.
- பித்தத்தைத் தருவது.

6. ப்ராமரம்

- மையின் கரிய நிறமுள்ளவையும் பூக்களின் தேனையே நம்பி வாழ்வதுமான கிடைக்கும் தேன் எனப்படும்.
- வெண்மை நிறமுள்ளது.
- வழுவழுப்புள்ளது.
- வரட்சியும் இனிப்பும் மிக்கது.
- வாய் நோய்களைப் போக்குவது.

7. பௌதிகம்

- பருத்த உடலுடையதும் சிவப்பு நிறம் கலந்த பழுப்பு நிறமுள்ள ஈக்கள் பூதிகம் எனப்படும். அது சேர்ந்த தேன் பௌதிகம் எனப்படும்.
- நெய் போன்றிருக்கும்.
- இனிப்பும் வரட்சியுமுள்ளது.
- இரத்தநோய், பித்தம் எரிச்சல் முதலியவற்றைப் போக்கும்.

8. மாட்சிகம்

- பழுப்பு நிறமுள்ளவைகளும், பருத்ததும் பழங்களிலிருந்து தேனைப் பருகுபவையுமான ஈக்களிலிருந்து கிடைக்கும் தேன்.
- எண்ணெய் நிறமுடையதாக இருக்கும்.
- இனிப்புள்ளது.
- வரட்சி நிறைந்தது.
- இலேசானது.
- சுவாசம் முதலிய நோய்களைப் போக்குவது

தேன் - எளிய மருத்துவ முறைகள்

இரத்தக் கொதிப்புடையோர்

- காலை எழுந்து காலைக்கடன் முடித்து ஒரு தேக்கரண்டித் தேனில் நான்கு தேக்கரண்டி வெந்நீர் கலந்து அருந்தவும்.
- ஒரு மணி நேரங் கழித்து காலை உணவு உட்கொள்ளலாம்.
- மாலை ஆறு மணி அளவில் முன்போல் அருந்தவும்.
- குறிப்பாக இரத்தக் கொதிப்பு உணர்ச்சி ஏற்படும் போதும் முன்போல் அருந்தலாம்.
- தொடர்ந்து சில வருடம் கழித்து இரண்டு தேக்கரண்டி தேனில் ஆறு தேக்கரண்டி வெந்நீர் கலந்து உட்கொண்டு வரவும்.
- இதுபோல் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வரலாம்.
- குறிப்பாக இரத்தக் கொதிப்புடையோர் இரவு உணவை மிகவும் குறைத்து இரண்டு தேக்கரண்டி தேனை 200 மில்லி லிட்டர் காய்ச்சிய பாலில் கலந்து உட்கொண்டு வரலாம்.

- உடல் நலமும் சிறப்பாக இருக்கும்.
- இரத்தக் கொதிப்பும் ஏற்படாது.

மூல நோயுடையோர்

- பெரும்பாலும் மூல நோயுடையோர் தேனைக் கண்டு பயப்படுகிறார்கள்.
- இளநீரில் மூன்று தேக்கரண்டித் தேனைக் கலந்து உட்கொள்ளவும்.
- காலை உணவுக்கு முன் உட்கொள்வது மிகவும் நல்லது.
- மூலக்கடுப்பு, எரிவு, குத்தல் இவைகள் நீங்கும்.

உடல் கனம் குறைய

- காலை உணவுக்கு முன் இரண்டு தேக்கரண்டித் தேனை பத்து அல்லது எட்டு தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து சிறிது சூடாக அருந்தி வரவும்.
- ஆறு மாதங்களில் உடல் கனங்குறைந்து வரும்.

எடை கூடவும் முகம் அழகாகவும்

- காலை உணவுக்கு முன் இரண்டு தேக்கரண்டி தேனை 100 மில்லி லிட்டர் காய்ச்சிய பாலில் கலந்து உட்கொண்டு வரவும்.
- மூன்று மாதங்களில் நல்ல மாற்றம் ஏற்படும்.
- மாலை நான்கு மணி அளவிலும் உட்கொள்ளலாம்.

வீக்கம்

- அடிபட்ட இடங்களில் ஏற்படும் வீக்கத்தின் மேல் தேனைத் தடவி வரவும் வீக்கம் குறையும், வலியும் குணமாகும்.

மூட்டுவலி - வீக்கம்

- பத்து கிராம் மிளகை மாவுபோல் பொடித்து தேனை விட்டுக் குழைத்துப் பற்றுப் போட்டுவர மூட்டுவலி, வீக்கம் குணமடையும்.

மாதவிடாய்க்கு முன் ஏற்படும் வயிற்றுவலி

- ஐம்பது மில்லி லிட்டர் காய்ச்சிய நீர், மூன்று தேக்கரண்டி தேன், இவற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைக் கலந்து காலை, பகல், இரவு உணவுக்கு முன் அருந்தி வரவும்.
- மாதவிடாய்க்கு முன் ஏற்படும் வயிற்றுவலியும், களைப்பும் நீங்கும்.
- மாதவிடாயின் போது உட்கொள்ளக் கூடாது. உண்டால் தூரம் கூடுதலாகும்.

தலை வலிக்கு

- சிலருக்கு உணவு, உழைப்பு, மனநிலை மற்றும் சில காரணங்களால் தலைவலி ஏற்படுகிறது.
- இரண்டு தேக்கரண்டி தேனை உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் அருந்த தலைவலி தணியும்.

மயக்கம் தெளிய

- மூன்று தேக்கரண்டித் தேனை, காய்ச்சி ஆறிய நூறு மில்லி லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்க மயக்கம் தெளியும்.

வயதானவர்களுக்கு

- இரண்டு தேக்கரண்டி தேன், ஐம்பது மில்லி லிட்டர் பால், நூறு மில்லி லிட்டர் வெந்நீர் கலந்து நாளும் ஒருமுறை உட்கொண்டு வரலாம்.

தேன் கற்கண்டு

குணம்:

தேனிற் பிறந்த செழுங்கண்டாற் கண்விழிக்கு
ளானிற் படர்பட்ல மோடிடுங்காண் - கானத்திற்
காகுஞ்சுரமாகு மண்டும் பசிகபங்கா
லேகுஞ் சுரமேகு மெண்.

பொருள்:

தேன் கற்கண்டினால் கண்ணில் படருகின்ற துர்மாமிசப்படலம், சுரம், கபநோய், வாதநோய் முதலியன நீங்கும். இன்னும் அதிக பசியையும் இசைப்பாட்டிற்குரிய தொனியையும் உண்டு பண்ணும்.

பக்குவமான தேன்,

- ✓ மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும்.
- ✓ பலவகையான நோய்களையும், சாட்டியம், குமட்டல் முதலியவற்றையும் போக்கும்.

- ✓ சுவை மிக்கது.
- ✓ வலிமை, அறிவு, தைரியம் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும்.
- ✓ வீரியத்தை வளர்க்கும்.

தேனின் பயனை நன்கறிந்தவர்கள் தமிழர்களே என்று உறுதியாகச் சொல்லலாம். அது மட்டுமல்லாமல் பல மருந்துகளையும் தேனில் குழைத்து நோயாளிகளுக்கு சுவையோடு அருந்தக் கொடுத்து பல பொல்லாத நோய்களையும் குணப்படுத்திய பெருமை தமிழ் மருத்துவத்திற்கே உள்ள சிறப்பாகும்.

தேனை முறையோடு பயன்படுத்தி வந்தால் பல நோய்களினின்றும் தப்பலாம்.

முட்டை வகைகள்

பச்சை முட்டை உடல் நலத்திற்கு சிறிதும் நல்லதல்ல.

முட்டையை அரை வேக்காட்டில் அவித்தோ, அல்லது அடைபோல் ஊற்றியோ உண்பதே உடல் நலத்திற்கு நல்லதாகும்.

இதுமட்டுமல்ல, முட்டையை காலை அல்லது பகல் உணவோடு சேர்த்துண்பது மிகவும் நல்லது.

குழந்தைகளுக்கு குறைந்த அளவில் ஒரு வேளை கொடுத்து வரலாம். இரவில் கூடாது.

முட்டை உபயோகிக்கத் தகாதவர்கள் :

- × மூல நோயுடையோர்
- × வாத நோயாளர்
- × ஒரு சில ஆஸ்துமா நோயாளிகள்
- × வயிறு தொடர்பான நோயுடையோர்
- × தோல் தொடர்பான நோயுடையோர்

இவர்கள் கண்டிப்பாக முட்டை உணவை நீக்க வேண்டும்.

முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை உடல் முழுதும் தேய்த்துக் குளித்து வர மேனி அழகாகும், வலுவாகும்.

முகத்தில் மட்டும் தேய்த்துக் குளித்து வர முகத்தில் சுருக்கம் விழாது, முகம் அழகாகும்.

குழந்தைகளுக்கும் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டலாம்.

முட்டை - மாமிச உணவில் மிகவும் நல்ல உணவாகும். சமைக்கும் முறையில் சமைத்துக் கொடுத்தால்

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை உடல் நல்ல பலமடையும்.

குறிப்பாக கல்சியம், பொஸ்பரஸ், கரோடின் சத்துக்கள் நிறைய இருப்பதால் நோயைத் தடுக்கவும், நோயை நீக்கவும். உடல் நலத்தைக் காக்கவும் பயன்படும்.

1. ஆமை முட்டை

தன்மை : குளிர்ச்சியும், வறட்சியுமாகும்.

பயன் : சுத்த உணவாகும்.

நன்மை :

- வலிமை தரும்
- உடல் தணியும்.
- அதிசார பேதிகளைக் கட்டி விடும்.
- குடலுக்கு வலிமை உண்டாகும்.

நோய் : நெஞ்சு கரிக்கும்.

மாற்று : ஏலம், சீரகம்.

2. ஊர்க்குருவி முட்டை

தன்மை : சூடும் வறட்சியும் ஆகும்.

பயன் : சுத்த உணவாகும்.

நன்மை :

- நரம்புகளில் உள்ள சோர்வை மாற்றிப் பலப்படுத்தும்.
- தாது விருத்தி அதிகரிக்கும்
- லேபனம் உண்டாகும்.
- பக்கவாதங்களுக்கு அதிகமாக உபயோகப்படும்.
- வீக்கம், மகோதரங்களைப் போக்கி விடும்.
- ஜீரணமாகும்.
- சத்து அதிகரிக்கும்.
- மலம் குறையும்.

நோய் : சூடு உண்டாகும்.

மாற்று : காடி, எலுமிச்சம் பழச்சாறு.

3. காக்கா முட்டை

தன்மை: சூடும், வறட்சியும் ஆகும்.

பயன் : சுத்த உணவாகும்.

நன்மை :

- மண்ணீரலுக்கு வலிமை தரும்.
- காமாலை, பித்தம், பாண்டு, சோகை இவைகளை நீக்கும்.
- ஜீரணமாகும்.
- கண்ணொளி அதிகப்படும்

நோய் : சூட்டு உடம்புக்குப் பயன்படாது.

மாற்று : வெங்காயச் சாறு, கொத்தமல்லிக் கீரை.

4. கோழி முட்டை

குணம் :

வாதபித்தஞ் சேர்ப்பிக்கும் வன்றோடம் புண்போக்கும்

தாதுவை மெத்தத் தழைப்பிக்கு – மோது

கபத்தை யடக்குங் கரப்பானுண் டாக்கு

மிபத்தையுறுங் கோழிமுட்டை யெண்

பொருள் :

கோழிமுட்டை வாத தோஷம், விரணம், கபப்பிணி இவைகளை நீக்கும். வாத பயித்தியம், சுக்கில தாது, கரப்பான் இவைகளை உண்டாக்கும்.

செய்கை : அந்தர்ஸ்நிக்தகாரி, பலகாரி

நன்மை :

- விந்து விளையும்
- தாது விருத்தி அதிகரிக்கும்
- உடல் தழைக்கும்
- இரத்தம் அதிகரிக்கும்

} கோழிமுட்டையை அரை வரிசையாக வேக வைக்கும் போது இந்தக் குணங்களைக் காட்டும்

- வெள்ளைக் கருவானது பதார்த்தங்களின் அழுக்கை எடுக்கும்
- கண் நோய் நீங்கும்.

படிகாரத்தைச் சேர்த்துக் குலுக்கினால் Poultice போலாகும்.

நோய் : அதிகமாக வெந்தால் காற்று அதிகரிக்கும், மந்தப்படும்

மாற்று : சூட்டு உடலுக்கு நாட்டுக்காடி, குளிர்ச்சி உடலுக்கு குல்கந்து

உபயோகிக்கும் முறை:

- இதை வேக வைத்து மேலோட்டை நீக்கி உண்பதினாலாவது, அல்லது பொரியல், வடை முதலியவைகளைப் பாகப்படுத்தி உண்பதினாலாவது மேற்கூறப்பட்ட குணங்கள் உண்டாகும்.
- அரை வேக்காடுள்ள முட்டையை உண்ண இந்திரியம் பலப்படும், தேகம் பலப்படும்.
- சாதாரணமாக ஒரு முட்டையிலுள்ள வெள்ளைக்கருவை ஒரு புட்டியில் விட்டு 20 அவுன்ஸ் காய்ந்து ஆறிய சலத்தை விட்டு நன்றாகக் குலுக்கி சலமும் வெண்கருவும் உறவான பதத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் 12 மணிநேரத்திற்குள் எல்லாவற்றையும் உள்ளுக்குக் கொடுத்துக் கொண்டு வர வயிற்றிலுள்ள விரணம் ஆறும்.
- மயில்துத்தம், சவ்வீரம் முதலியவற்றை விஷமிக்கத் தின்றவர்களுக்கு முட்டையின் வெண்கருவை அடிக்கடி உள்ளுக்குக் கொடுத்துக் கொண்டுவர அம் மருந்துகளின் வீறுந் தணியும். இன்னும் இதன் வீறாகிய வாந்தி, பேதி, தேக எரிச்சல் சாந்தப்படும்.
- வெண்கருவை சிரசிலிட்டுத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யக் கண்களுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும்.

5. புறா முட்டை

தன்மை : சூடும், கொழுமையும் ஆகும்.

பயன் : சுத்த உணவாகும்

நன்மை :

- ஜீரணப்படும் நீர் சம்பந்தமான நோய்களைக் கண்டிக்கும்.
- உடல் தழைக்கும்.
- தாது அதிகரிக்கும்.
- விந்து விளையும்.

நோய் : சூடு உண்டாகும்.

மாற்று : பசுவின் நெய்யில் பொரித்துக் கொள்ளவும்.

6. மயில் முட்டை

தன்மை : சூடும், வறட்சியும் ஆகும்.

பயன் : சுத்த உணவாகும்.

நன்மை :

- பிடிப்புகளை மாற்றும்.
- கடிகளை நீக்கும்
- வலிமை உண்டாக்கும்.
- ஜீரணப்படும்

நோய் : சூடு உண்டாக்கும்.

மாற்று : கொத்தமல்லிக் கீரை, வெங்காயச் சாறு.

7. மீன் முட்டை

தன்மை : சூடும், குளிர்ச்சியும் ஆகும்

நன்மை :

- உடல் தழைக்கும்.
- பலம் ஏற்படும்.
- அதிசார பேதிகளை நிறுத்தும்.
- குடல் வலிமை உண்டாகும்.

நோய் : வயிற்றில் களிம்பு கட்டும்.

மாற்று : கடுகு, மிளகு, சீரகம்.

8. முசுறு முட்டை

Zoological Name **:** *Oecophylla longinoda*

English Name **:** Weaver ants

குணம்:

துள்ளு மடல்வாதந் துன்புமந்தம் வல்லிசுவு

தள்ளு வலிக்குஞ் சலக்கபநோ – யுள்ளில்

விசுறுசந்நி பாதம் விலகுமதூ கத்தார்

முசுறுமுட் டைக்குணத்தை முன்

பொருள்:

இலுப்பை மரத்து முசுறு முட்டையினால் மகாவாதம், மந்தம், இசிவு, ஜவிதவலி, நீர்க்கபநோய், சந்நி இவைகள் விலகும்.

செய்கை:
அங்காகர்ஷ்ணநாசினி

உபயோகிக்கும் முறை:

இதனை நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை காதில் விட்டுக் கொண்டு வர காதுவலி குணமாகும்.

9. வாத்து முட்டை

தன்மை : குளிர்ச்சியும், சிலிர்ப்புமாகும்.

நன்மை :

- உடல் வலிமை ஏற்படும்
- உடல் பருக்கும்.

நோய் : மந்திக்கும், வயிறு வலிக்கும், காற்று அதிகரிக்கும்.

மாற்று : இஞ்சி, சீரகம், கொத்தமல்லி.
வான்கோழி முட்டைக்கும் இது குணம்.

உசாத்துணை நூல்கள் :

1. சி.கண்ணுசாமிப்பிள்ளை, சித்த வைத்திய பதார்த்த குண விளக்கம், தாது ஜீவ வர்க்கம்.
2. பதார்த்த குண சிந்தாமணி(2007). இந்திய மருத்துவம் - ஓமியோபதித்துறை, சென்னை.
3. தியாகராஜன், ஆர். குணபாடம் தாதுஜீவ வகுப்பு. 2004. நான்காம் பதிப்பு. இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஹோமியோபதித்துறை, சென்னை 600106.
4. சறோஜினி, பே ரூ வசந்தி, அ. 2005. உணவும் போசணையும். 17(53) நாயன்மார் வீதி, நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்.
5. சுதர்மன், தி. 2021. ஆகாரமே ஆதாரம். அன்றா பிறிண்டேர்ஸ், 365A, கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
6. இராகவன், எஸ். என். 2005. போஜன குதூகலம். தஞ்சாவூர் மகாராஜா சரஸ்வதி மகால் நூலகம். மூன்றாம் பதிப்பு.
7. பரிமளா, ச. 1994. பழந்தமிழ் நூல்களில் நீர்வாழ் உயிரினங்கள். தமிழ் பல்கலைக்கழகம்.(தஞ்சாவூர்)
8. பரிமளா, ச. 2016. மீன்கள் அன்றும் இன்றும. தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்.(தஞ்சாவூர்)
9. முத்தையா, மு. 2002. பதார்த்த குண சிந்தாமணி என்ற எளிய மருத்துவ உணவுக் களஞ்சியம். ஸ்ரீ செண்பகா பதிப்பகம்.
10. ராஜராஜேஸ்வர சர்மா, ச. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு ஆயுர்வேதம். வானதி பதிப்பகம். சென்னை -017
11. முத்தையா, பி. எல். 1000 உணவு, தானிய, பதார்த்த மூலிகை குணவிளக்கம். நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் பிறைவேட் லிமிடட். சென்னை - 600 098.
12. அய்யாசாமி பிள்ளை.உணவும் வாழ்வும், தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவ சங்கம். காந்தி சினைவு நிதி. மதுரை - 625 020.

13. சூசைராஜா, எஸ். எ. வீட்டு வைத்தியம். ஸ்டார் பிரசுரம். 73, பெரிய தெரு, திருவல்லிக்கேணி. சென்னை - 600 005.
14. திருமலை நடராஜா. உடல்நலம் பெற உணவுமுறை வைத்தியம். குமரன் பதிப்பகம். 2, முத்துக்கிருஷ்ணண் தெரு. தபால்பெட்டி எண் - சென்னை 600 017.
15. பொன்னையாபிள்ளை, ஐ. வைத்திய விளக்கம் எனும் அமிர்தசாகர பதார்த்த சூடாமணியும் வைத்திய தெளிவும். மாகாண சுதேச வைத்திய திணைக்களம், சுகாதார அமைச்சு, வடக்கு - கிழக்கு மாகாணம்.
16. Council of Scientific and Industrial Research (CSIR), 1948. The Wealth of India: A dictionary of Indian raw materials and industrial products. Vol. 1: A–B. New Delhi: CSIR.
17. Council of Scientific and Industrial Research (CSIR), 1950. The Wealth of India: A dictionary of Indian raw materials and industrial products. Vol. 2: C. New Delhi: CSIR.
18. Council of Scientific and Industrial Research (CSIR), 1952. The Wealth of India: A Dictionary of Indian Raw Materials and Industrial Products. Vol. 3: D–E. New Delhi: CSIR.
19. Council of Scientific and Industrial Research (CSIR), 1956. The Wealth of India: A Dictionary of Indian Raw Materials and Industrial Products. Vol. 4: F–G. New Delhi: CSIR.
20. Council of Scientific and Industrial Research (CSIR), 1962. The Wealth of India: A Dictionary of Indian Raw Materials and Industrial Products. Vol. 6: K–L. New Delhi: CSIR.\

21. Council of Scientific and Industrial Research (CSIR), 1966. The Wealth of India: A Dictionary of Indian Raw Materials and Industrial Products. Vol. 7: M–My. New Delhi: CSIR.
22. Council of Scientific and Industrial Research (CSIR), 1969. The Wealth of India: A Dictionary of Indian Raw Materials and Industrial Products. Vol. 8: N–O. New Delhi: CSIR.
23. Council of Scientific and Industrial Research (CSIR), 1972. The Wealth of India: A Dictionary of Indian Raw Materials and Industrial Products. Vol. 9: P–Re. New Delhi: CSIR.
24. Council of Scientific and Industrial Research (CSIR), 1976. The Wealth of India: A Dictionary of Indian Raw Materials and Industrial Products. Vol. 10: Rh–So. New Delhi: CSIR.

9 786246 077051