



# சிறுதானியங்கள் Millets



## சிறு தானியங்கள் – ஒரு கண்ணோட்டம்

நம் முன்னோர்கள் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர். அதற்கு முக்கியக் காரணம் அவர்கள் கடைப்பிடித்த உணவுப் பழக்கமே ஆகும். அவர்களது உணவு முறை இயற்கையோடு இணைந்து இருந்தது. அதில் சிறு தானியங்களுக்குப் பெரும் பங்கு உண்டு. சிறு தானியங்கள் எனத் தினை, சாமை, கம்பு, கேழ்வரகு, குதிரைவாலி, வரகு, சோளம், கோதுமை, பார்லி ஆகியவற்றைக் கூறலாம்.

## சிறு தானியங்கள் – ஒரு கண்ணோட்டம்

“இவை நமக்காகவே அனுப்பி வைக்கப்பட்டன” என்று சிறு தானியங்களின் சிறப்பைச் சீன நாடோடிப் பாடல் கூறுகிறது. அக்காலத்தில் சிறு தானியங்கள் ஏழைகளின் உணவாக இருந்தன. இப்போது மக்கள் பலரும் சிறு தானியங்களின் மருத்துவக் குணங்களையும், முக்கியத்துவத்தையும் அறிந்து வருகின்றனர். இன்று அவை வசதியானவர்களின் உணவாகவும் நோயாளிகளுக்கான உணவாகவும் மாறியுள்ளன. மேலை நாட்டு மக்களுக்கும் சிறு தானியங்கள் உணவாக இருக்கின்றன.



## சிறு தானியங்கள் – ஒரு கண்ணோட்டம்

உடலுக்கு நன்மை அளித்ததாலேயே அக்காலத்தில் சிறு தானியங்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் இருந்திருக்கிறது. இன்றும் தமிழகக் கிராமங்களில் பதின்ம வயது பெண்களுக்குத் தினை மாவை இடித்து அதில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி உண்ணக் கொடுக்கின்றனர். சிறு தானியங்களுக்குத் தனித்தனியான வரலாறும் மருத்துவக் குணங்களும் உண்டு. இச்சிறு தானியங்களை நம் அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள முயற்சி செய்வோம்.



தினை

Foxtail Millet





தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவுகளில் தினையும் ஒன்று. இதில் உடலுக்குத் தேவைப்படும் பலவகையான சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. குறிப்பாக, இது இதயத்தைப் பலப்படுத்துவதற்கு உதவுகிறது. 'லவ் பேர்ட்ஸ்' எனப்படும் காதல் பறவைகளுக்கு மிகவும் பிரியமான உணவு தினை. தினை அன்றைய போர்வீரர்களுக்கு உணவாக வழங்கப்பட்டது. இதனால், அவர்களுக்குப் போர் செய்வதால் ஏற்படும் களைப்பு நீங்கியது.



வீட்டுக்கு வரும் விருந்தினரை உபசரிக்கத் தினை மாவு பயன்பட்டதாகத் தமிழ் இலக்கியங்கள் மூலம் அறியலாம். மலைப்பகுதிகளில் வாழும் மக்களின் முக்கிய உணவாக இன்றும் 'தேனும் தினை மாவும்' இருந்து வருகின்றன. 'தினை விதைத்தவன் தினை அறுப்பான்; வினை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான்' என்னும் பழமொழியை நம்மில் பலர் அறிந்திருப்போம்.



**வரகு**  
Kodo Millet





பழந்தமிழர்களின் அடிப்படையான உணவாக வரகு இருந்துள்ளது. வரகில் அதிகமான சத்துகள் இருப்பதை உணர்ந்த நம் முன்னோர்கள் அதை விரும்பி உண்டனர். இப்போதும் பல ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் வரகு பாரம்பரிய உணவாக இருக்கிறது. ஒளவையார் தனக்கு வரகரிசிச் சோறுடன் உணவு படைத்த பூதன் என்பவனைப் புகழ்ந்து பாடிய செய்தி இலக்கியத்தில் உள்ளது.



வரகு அரிசியில் சிறந்த மருத்துவக் குணங்கள் உள்ளன. இது ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவையும் மூட்டு வலியையும் குறைக்க உதவுகிறது. வரகுக்கஞ்சியைச் சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் குறையும். அக்காலத்தில் தேள் கடிக்கு மருந்தாக வரகைப் பயன்படுத்தினர். வரகுக்கு மின்னலைத் தாங்கும் ஆற்றல் (lightning conductor) அதிகமாக இருப்பதால் அதைக் கோவில் கோபுரங்களில் வைக்கும் வழக்கம் இருக்கிறது. இதன்மூலம், அறிவியல் தமிழர்களின் வாழ்க்கையோடு இணைந்திருப்பதை அறியலாம்.





# கோதுமை

Wheat





5000 ஆண்டுகளாக மனிதர்களின் முக்கிய உணவாகக் கோதுமை இருந்து வருகிறது. அரிசியைவிடக் கோதுமையில் அதிகமான சத்துகள் உள்ளன. இன்று வட இந்திய மக்கள் கோதுமையை முதன்மையான உணவாக உண்டு வருகின்றனர். கோதுமையில் சிலவகை உண்டு. அவற்றுள் சம்பா கோதுமையில்தான் அதிகமான சத்துகள் உள்ளன.





கோதுமையின் பயன்களை அறிந்தவர்கள் அதை  
அன்றாட உணவில் சேர்த்து வருகின்றனர். நாம்  
உண்ணும் உணவில் கால் பகுதி உணவாகக்  
கோதுமை ரொட்டியைச் சாப்பிடுவது  
ஆரோக்கியமானது. இதனால் உடல் எடையைக்  
கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதுடன்  
நோய்களிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கலாம்.  
நீரிழிவு நோயாளிகளையும் வயதான  
நோயாளிகளையும் காணச் செல்லும்போது  
கோதுமை ரொட்டியை வாங்கிச் செல்வது  
இன்றும் வழக்கத்தில் உள்ளது.





**கம்பு**  
Pearl Millet





கம்பு இந்தியாவில் விளையும் ஒரு பயிர். இது வளர்வதற்குத் தண்ணீர் அதிகம் தேவையில்லை. இது வெயில் காலங்களிலும் நன்கு வளரும். இது உடல் சோர்வை நீக்கிப் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும். அதனால், வெயிலில் கடுமையாக வேலை செய்யும் விவசாயிகளுக்கு இது சிறந்த உணவாக அமைகிறது. இன்றும் இவர்கள் கம்பைக் கூழாக்கி, அதனுடன் மோர் கலந்து மதிய உணவாக உண்டு வருகின்றனர்.



கம்பில் பல்வேறு மருத்துவக் குணங்கள் உள்ளன. பள்ளி மாணவர்களுக்கு அடிக்கடி கம்பங்கஞ்சியைக் காலை உணவாகக் கொடுப்பது நல்லது. இதனால், அவர்களின் கண்பார்வை தெளிவாக இருக்கும். ஞாபகச் சக்தியும் அதிகரிக்கும். சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் தமக்குப் பிடித்தமான முறையில் கம்பைச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம்.



# கேழ்வரகு

Ragi





மனிதனுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் உணவுகளில் முக்கியமானது கேழ்வரகு. இது கேப்பை அல்லது ராகி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது மலைப்பகுதிகளில் வளரக்கூடியது. கேழ்வரகைத் தினமும் காலை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. தமிழ்நாட்டிலுள்ள சில கிராமப்பகுதிகளில் இன்றும் 'கேழ்வரகு அறுவடைத் திருவிழா' என்னும் விழா சிறப்பாக நடைபெறுகிறது.





முளைக்கட்டிய கேழ்வரகைச் (Ragi Sprouts) சிறுகுழந்தைகளுக்குக் கூழாகத் தரும் வழக்கம் கிராமங்களில் இன்றும் இருக்கிறது. சிலர் கேழ்வரகைக் களியாகவும் சமைத்து உண்கிறார்கள். இக்களி உடல் சூட்டைக் குறைத்துக் குடலுக்கு வலிமை தரும். நம் முன்னோர்கள் ஊட்டச்சத்து மிகுந்த கேழ்வரகுக் கூழைத் தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொண்டனர். இதனால்தான் அவர்கள் உடல் உறுதியோடும் சுறுசுறுப்போடும் இருந்தனர்.





# சாமை

## Little Millet





அரிசிவகைகளில் சாமை சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. இது சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்றது. சாமையைச் சமைத்து உண்பதன் மூலம் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி அதிகரிக்கும். நீரிழிவு நோயாளிகள் அரிசி உணவுக்குப் பதில் இதனைச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம். இதனால், அந்நோயினால் ஏற்படும் உடல் சோர்வைத் தடுக்க முடியும். அடிக்கடி காய்ச்சலால் துன்பப்படும் குழந்தைகளுக்குச் சாமையைச் சமைத்துக் கொடுப்பதால் உடல் வெப்பம் குறைகிறது. காய்ச்சலால் ஏற்படும் நாவறட்சியும் குணமாகிறது.





சாமை அரிசியால் செய்யப்பட்ட உணவு வகைகள் எளிதில் செரிக்கக்கூடியத் தன்மை உடையவை. அதனால், நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு இது ஏற்ற உணவாகும். இவ்வுணவைச் சிறிதளவு சாப்பிட்டாலும் வயிறு நிறைந்துவிடும். அதனால், உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்கள் உணவில் சாமையைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.







**குதிரைவாலி**  
Barnyard Millet



குதிரைவாலி என்பது புல் வகையைச் சேர்ந்தது. இது மிகக் குறைந்த நாட்களில் விளையும். இது பார்ப்பதற்குக் குதிரையின் வால்போன்று இருப்பதால் இந்தப் பெயர் வந்தது. அக்காலத் தமிழர்களின் உணவில் இதற்கு முக்கிய இடம் உண்டு. குதிரைவாலி அரிசியை வேகவைத்தும், தண்ணீரில் ஊறவைத்தும் சாப்பிடலாம்.





இது அதிக ஆரோக்கியம் நிறைந்த உணவு. இதனுடன் தயிர் சேர்த்து உண்ணும்போது உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். இது உடலைச் சீராக வைப்பதால் உடற்பருமன் பிரச்சினை உடையவர்கள் இதனை அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. இதற்கு இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவினைக் குறைக்கும் ஆற்றல் உண்டு. இதனால், நீரிழிவு நோயாளிகள் மதிய உணவாக அரிசிக்குப் பதில் இதனைச் சமைத்து உண்ணலாம்.



**சோளம்**

Maize





அமெரிக்கர்கள் விரும்பி உண்ணும் உணவு வகைகளில் சோளமும் ஒன்று. தமிழகக் கிராமங்களில் பொங்கல் திருநாளன்று சோளம் முக்கிய உணவாக இருந்து வருகிறது. உடைத்த சோளத்தை அரிசிபோன்று வேகவைத்துச் சாப்பிடலாம். சோளத்தைச் சுட்டு மாலைநேரச் சிற்றுண்டியாகவும் சாப்பிடலாம். சோளச்சோறு, சோளதோசை, சோளக்கஞ்சி போன்றவை கிராமத்து மக்களின் எளிய, பாரம்பரிய உணவாக இருந்து வருகின்றன.



கிராமப்புறங்களில் இன்றும் சிலர் சோளமாவைக் கேழ்வரகுமாவுடன்  
சேர்த்துக் கூழ் தயாரிக்கின்றனர். இக்கூழைக் காலையில் காப்பி அல்லது  
தேநீருக்குப் பதிலாகக் குடித்து வருகிறார்கள். சோள உணவு உடலுக்கு  
உறுதியைக் கொடுப்பதோடு இதயத்தையும் பாதுகாக்கும்.  
வயிற்றுப்புண்ணால் ஏற்படும் வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்கும் தன்மையும்  
இதற்கு உண்டு.