



HAL
open science

Kīrai: Putuccēri Marrum Tamīlnāṭṭiṅ Uṇavu Kalāccāram

Hélène Guetat-Bernard, Brigitte Gille Sébastia, Balachandran Natesan,
Thaniya Kanaka Mahalakshmi S., Govindan Venkatasubramanian, Antonyraj
Arockiasamy

► **To cite this version:**

Hélène Guetat-Bernard, Brigitte Gille Sébastia, Balachandran Natesan, Thaniya Kanaka Mahalakshmi S., Govindan Venkatasubramanian, et al.. Kīrai: Putuccēri Marrum Tamīlnāṭṭiṅ Uṇavu Kalāccāram. Institut Français de Pondichéry, 76 p., 2022, Science & Society 2. hal-04048694

HAL Id: hal-04048694

<https://hal.science/hal-04048694>

Submitted on 28 Mar 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Science & Society - 2
அறிவியலும் சமூகமும் - 2

கீரை

புதுச்சேரி மற்றும் தமிழ்நாட்டின்
உணவு கலாச்சாரம்

ஆங்கிலம் மூலம் :
ஹெலன் கெதா பெர்னார்ட்
பிரிஜிட் செபாஸ்டியா,
பாலச்சந்திரன் நடேசன்
தானியா கனக மஹாலட்சுமி . S

தமிழாக்கம்
G. வெங்கடசுப்ரமணியன்
A. அந்தோணி ராஜ்

வடிவமைப்பு
தானியா கனக மஹாலட்சுமி . S





Science & Society - 2
அறிவியலும் சமூகமும் - 2

கீரை

புதுச்சேரி மற்றும் தமிழ்நாட்டின்
உணவு கலாச்சாரம்

ஆங்கிலம் மூலம் :
ஹெலன் கெதா பெர்னார்ட்
பிரிஜிட் செபாஸ்டியா,
பாலச்சந்திரன் நடேசன்
தானியா கனக மஹாலட்சுமி . S

தமிழாக்கம்
G. வெங்கடசுப்ரமணியன்
A. அந்தோணி ராஜ்

வடிவமைப்பு
தானியா கனக மஹாலட்சுமி . S

பாண்டிச்சேரி பிரெஞ்சு ஆய்வு நிறுவனம்

பாண்டிச்சேரி பிரெஞ்சு ஆய்வு நிறுவனம் (Institut Français de Pondichéry): இந்திய அரசும், பிரெஞ்சு அரசும் செய்துகொண்ட உடன்படிக்கையின்கீழ், விதிமுறைகளின்படி 1955ஆம் ஆண்டு உருவாக்கப்பட்டது. இந்நிறுவனம், பிரெஞ்சு வெளியுறவுத்துறை அமைச்சகம் (MAE) மற்றும் அறிவியல் ஆய்வுக்கான பிரெஞ்சு தேசிய மையம் (CNRS) ஆகிய இரு அமைப்புகளின்கீழ் இயங்குகிறது. இந்நிறுவனம் தென்னாசியாவிலும் தென்கிழக்கு ஆசியாவிலும் சமூக, மானுட, அறிவியல் மற்றும் சூழலியல் துறைகளில் ஆய்வை மேற்கொண்டுவருகிறது. இந்தியப் பண்பாடு மற்றும் பாரம்பரியம் (சமஸ்கிருத மொழியும் இலக்கியமும், மதங்களின் வரலாறு, தமிழ் ஆய்வுகள்...), பொருளாதாரம், சுற்றுச்சூழல் ஆகிய துறைகளிலும் தென்னிந்தியாவின் உயிரியல் பன்முகத் தன்மை குறித்தும் இயற்கைசார் சூழலியல் அமைப்புகள் குறித்த ஆய்விலும் ஈடுபட்டு வருகிறது இந்நிறுவனம்.

பாண்டிச்சேரி பிரெஞ்சு ஆய்வு நிறுவனம், 11, செயின்ட் லூயி வீதி, அஞ்சல்பெட்டி எண். 33, பாண்டிச்சேரி - 605001, இந்தியா. தொலைபேசி (91 413) 2231609, மின்னஞ்சல்: ifpinfo@ifpindia.org, வலைத்தளம்: <http://www.ifpindia.org/>



கெதா பெர்னார்ட். ஹெச், செபஸ்டியா. பி, பாலச்சந்திரன். ந, தானியா கனக மஹாலட்சுமி .S, கீரை: புதுச்சேரி மற்றும் தமிழ்நாட்டின் உணவு கலாச்சாரம், பாண்டிச்சேரி பிரெஞ்சு ஆய்வு நிறுவனம், 2022, 83p.

வெளியீட்டாளர்: பாண்டிச்சேரி பிரெஞ்சு ஆய்வு நிறுவனம், 2022 அச்சகம்: அரவிந்தோ அச்சகம், புதுச்சேரி



Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International
(CC BY-NC-ND 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

உள்ளடக்கம்

1. நன்றி	1
2. அறிமுகம்.....	2
3. கீரை அறிமுகம்	4
4. செயல்படுத்துவதற்கான ஆய்வு.....	9
5. பசுமையை பற்றிய எண்ணம்	14
6. பயன்படுத்துவோர் அனுபவம்.....	19
7. அறிவே ஆற்றல் ?	23
8. கீரை- பண்ப்பயிர்?.....	29
9. யாருடைய நிலம்?.....	36
10. யார் பார்த்துக்கொள்கிறார்கள்?.....	41
11. உணவு சமைத்தல்!	46
12. கீரையை பற்றி விளக்கம்	53
13. குறிப்புகள்	76



ඔහා කුසුමා
සාදනාසි කෙරා

කුරුපා කෙරා

ආචා කෙරා
ඔහා කුසුමා

(unnamed)

නොකු කට්ටා
ආචා කෙරා

කුරුපා කෙරා

ඔහා කුසුමා
සාදනාසි කෙරා

කුරුපා කෙරා

ආචා කෙරා
ඔහා කුසුමා

(unnamed)

නොකු කට්ටා
ආචා කෙරා

කුරුපා කෙරා

ඔහා කුසුමා
සාදනාසි කෙරා

කුරුපා කෙරා

ආචා කෙරා
ඔහා කුසුමා

(unnamed)

නොකු කට්ටා
ආචා කෙරා

කුරුපා කෙරා

ඔහා කුසුමා
සාදනාසි කෙරා

කුරුපා කෙරා

ආචා කෙරා
ඔහා කුසුමා

(unnamed)

නොකු කට්ටා
ආචා කෙරා

කුරුපා කෙරා

සාදනාසි කෙරා

ආචා කෙරා

(unnamed)

නොකු කට්ටා

நன்றி

புதுச்சேரி மற்றும் அதன் சுற்றுப்புறத்தில் மூலிகைகள் மற்றும் உண்ணக்கூடிய தாவரங்களைச் சேகரித்து, விதைத்து, சமைத்து, உண்ணும் பலரின் ஆதரவு இல்லாமல், இந்த புத்தகம் வெளிவந்திருக்காது. இது பாண்டிச்சேரியின் பிரெஞ்சு நிறுவனத்தின் சமூக அறிவியல் மற்றும் சூழலியல் துறைகள், குறிப்பாக தாவரவியலாளர் பாலச்சந்திரன் நடேசனுடன் இணைந்து செய்த ஒத்துழைப்பின் விளைவாகும். நேர்காணல்களை ஒழுங்கமைத்தல், எளிதாக்குதல் மற்றும் மொழிபெயர்ப்பிற்கான பணியை பிரெஞ்சு நிறுவனத்தின் சமூக அறிவியல் துறையின் ஆராய்ச்சியாளர் வெங்கடசுப்ரமணியன் மற்றும் கள உதவியாளர் ஆண்டனி ராஜ் செய்தனர்.

இந்த கீரை ஆராய்ச்சிக்கு பலதரப்பட்ட முக்கியமாக பெண்கள் தங்களுடைய எண்ணங்கள் மற்றும் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொண்டனர். எங்களுடைய நன்றி சி. பானுமூர் ரெட்டி (பெங்களூர் மற்றும் புதுச்சேரி), ஷோபனா வைத்தியநாதன் (மொளசூர் கிராமம்), டாக்டர் ரா. வைத்தியநாதன் Ph.D (விவசாயம், மொளசூர் கிராமம்), பார்வதி நாகராஜன் (மூர் சீதா மூலிகை ஆரோவில்), மணிமேகலை, உத்திரம்மா (மொளசூர் கிராமம்), கிரிஸ்ட் மிஷன் மேன் (லா வில்லா), பிளோர் சுமர் லோத்தி, தனலட்சுமி சிவா (SITA நிறுவனம், புதுச்சேரி) ஆகியோர்கள் இந்த ஆராய்ச்சிக்கு அனைத்து வகையிலும் உதவி செய்துள்ளனர். இந்த ஆராய்ச்சியில் கீரை விவசாயம் செய்பவர்கள், கீரை விற்கும் பெண்கள், மற்றும் கீரையை சமையலில் அன்றாடம் உபயோகிப்பவர்கள் ஆகியோர்களிடம் ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டு அவர்களின் கருத்துக்களை பதிவு செய்து தமிழில் மொழி பெயர்த்து இந்த ஆராய்ச்சிக்கு பெரிதும் உறுதுணையாக இருந்த திரு. அந்தோணி ராஜ் (பிரெஞ்சு ஆய்வு நிறுவனம்) அவர்களுக்கும் நன்றி.

இந்த வெளியீடு நபார்டு மற்றும் இந்தியாவில் உள்ள பிரெஞ்சு நிறுவனம் மற்றும் இந்தியாவில் உள்ள பிரெஞ்சு தூதரகம் ஆகியவற்றின் உதவியுடனும் மேலும் இது Ficus-B திட்டத்தின் ஒரு பகுதி 2021-2022 (பிரான்ஸ்-இந்தியாவிற்கான அறிவு மற்றும் பல்லுயிர் பயன்பாடுகள்), இந்த ஆராய்ச்சிக்கு உதவியது. இந்திய மற்றும் பிரெஞ்சு விஞ்ஞானிகள், கல்வியாளர்கள், வல்லுநர்கள், விவசாய அமைப்புகள் மற்றும் பொது சமூகத்தின் பிரதிநிதிகளுக்கு இடையே பல்லுயிர் பரிமாற்றத்திற்கான ஆராய்ச்சியாகும். இந்த சிறு புத்தகத்தின் நோக்கமானது, விவாதங்களை எளிதாக்குவதும், கீரை பற்றிய பொது அறிவை பாதுகாப்பதற்கான கொள்கைகளை ஊக்குவிப்பதும் ஆகும்.

அறிமுகம்

தென்னிந்தியாவின் கிழக்குக் கடற்கரையில் தமிழ் நாடு மற்றும் புதுச்சேரி ஆகிய இரு மாநிலங்களின் சூழலில் கீரை எனப்படும் உண்ணக்கூடிய தாவர காய்கறிகள் மருந்தாக பயன்படும் மூலிகைகள் மற்றும் உணவுக் பழக்க வழக்கத்தின் வாழ்க்கைப் பதிவாக இந்த புத்தகம் உள்ளது. மேலும் இப்புத்தகம் சரியான நேரத்தில் கீரையுடன் தொடர்புடைய பெண்கள், அவர்கள் தொடர்புடைய அரசியல், சமூக-பொருளாதார மற்றும் கலாச்சார அம்சங்கள் தொடர்பான விவாதங்களை கொண்டுவர முயற்சிக்கிறது.

கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக மற்றும் குறிப்பாக கோவிட்-19 தொற்றுநோய் காரணமாக, கீரை மீதான எண்ணமானது ஏழைகளின் விருப்ப உணவுக்கு மாறாக அவசிய உணவுத் தேவையாக மாறி வருகிறது. விளையும் உணவை உண்ணும் கலாச்சாரம் மற்றும் கீரையை பற்றிய விழிப்புணர்வு வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது. மேலும் கீரை தமிழ் உணவு வகைகளின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும். கீரையின் ஊட்டச்சத்து நன்மைகள் தற்போது பிரபலமடைந்து வருகிறது. ஆனால் இளைய தலைமுறையினருக்கு இன்னும் கீரையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாமல் இருப்பதாக தெரிகிறது. துரித உணவு மற்றும் கடை உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளும் உணவு பழக்கவழக்கங்களால் பாதிக்கப்படும் இளைய தலைமுறை, உள்ளூர் மற்றும் காலத்திற்கேற்ற சமையலில் இருந்து விலகிச் செல்கிறது. இந்த புத்தகத்தின் நோக்கம் இளைய தலைமுறையினரின் உண்ணக்கூடிய அரிதான தாவரங்களின் தவறான கருத்துக்களின் எண்ணத்தை மாற்றுவதாக அமைகிறது.

இந்த மூன்று வருட ஆராய்ச்சியில் பலரிடம் நேர்காணல் மற்றும் அவர்களின் அனுபவங்கள் ஆகியவைகளை நேரடியாகவும், குறிப்புகள் இல்லாமலும் சேகரித்ததன் தொகுப்பே இந்த புத்தகமாகும். மேலும் இதன் நோக்கம் தங்களுடைய அனுபவத்தை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வதும், செயல்படுத்துவதும் இதன் நோக்கமாகும். தற்கால உலகத்திற்கு கீரையை பற்றி தெரிவிப்பதே இப்புத்தகத்தின் நோக்கமாகும். கீரைகளை சேகரித்தல், சமைத்தல், உண்ணுதல் மற்றும் இதனை சுற்றியுள்ள அறிவியல் கண்ணோட்டம், அரசாங்க கொள்கைகள் மேலும் உடல் நலம் ஆகியவை அனைத்தும் இப்புத்தகத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

பிரெஞ்சு ஆய்வு நிறுவனம் புதுச்சேரி பல ஆண்டுகளாக பெண்கள் பற்றி ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டுள்ளது. இந்த ஆராய்ச்சியில் பெண்களை மையமாக வைத்து அவர்களின் அனுபவங்கள், சமயலறையில்

அவர்களுடைய நுட்பம் மற்றும் உணவை பகிர்ந்தளிப்பது பற்றி விரிவாக கூறியுள்ளது.

பிரெஞ்சு நிறுவனம் (IFP, UMIFRE 21) வெளியுறவு அமைச்சகம் மற்றும் CNRS) பாலின அணுகுமுறை பற்றி பல ஆண்டுகளாக ஆராய்ச்சி நடத்தியது, மேலும் இந்தத் திட்டத்தில் பெண் நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள் மற்றும் அனைவருக்கும் உணவு கிடைக்க வேண்டும் என்ற விவாதத்தில் சமையலறை ஒரு மைய இடமாக உள்ளது.

சமூக அறிவியல் துறையின் முன்னாள் தலைவரும், ஆராய்ச்சியாளருமான ஹெலன் கெதா பெர்னார்டும், திரு, வெங்கடசுப்ரமணியன் அவர்களும் இணைந்து, அவர்களின் முயற்சியில் பிரெஞ்சு ஆய்வு நிறுவனத்தில் 2019 இல் உணவு பற்றி விவாதிக்கப்பட்டது. "உள்ளூர் உணவு பழக்க வழக்கங்கள்" எனும் பெயரில் உதித்த இந்த திட்டம், நகரம் சார்ந்த உணவின் அரசியல் குறித்து விவாதித்தது. கீரை எனும் திட்டத்தோடு இணைந்து இது செயல்படுத்தப்பட்டது. பிரிஜித் செபஸ்டியா நீண்ட காலமாக உணவு பற்றி இந்நிறுவனத்தில் ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டிருந்தார். இவருடன் இணைந்து மரபு வழி உணவுகளான தானியங்கள் பற்றி ஹெலன் ஆராய்ந்தார். இவர்களது கூட்டு முயற்சியில் உருவான ஆராய்ச்சியின் மூலமாக, இரண்டு வெளியீடுகள் இந்த ஆண்டு வெளி வர இருக்கின்றன. கீரை எனும் இந்த கையேடு ஹெலன், தனியா கனக மஹாலக்ஷ்மியுடன் கொண்ட நீண்ட உரையாடலின் விளைவாக உருவாகியுள்ளது. தானியா, புதுச்சேரி நகர பகுதியை சேர்ந்தவராக இருந்தாலும், பெங்களூரில் படித்தவராக இருந்தாலும் கிராமங்களை பற்றி ஆழ்ந்த அறிவையும், புரிதலையும் கொண்டவர். இந்த அனுபவத்தின் மூலம் தானியா அறிவியல் கலை சொற்களை எளிமையாக கையாண்டு எல்லோருக்குமான மொழியில் இக்கையேட்டை எழுதியுள்ளார்.

கீரை ஆராய்ச்சியின் நோக்கம், கீரையை ஒரு "பாரம்பரிய" மதிப்புமிக்க உணவாக மற்றும் அதைப் பற்றிய எளிதாக்குவதாகும். உணவு வகைகளிலும், தமிழ் உணவுப் பண்பாட்டிலும் "கீரைகளின்" ஊட்டச்சத்து, கலாச்சார மற்றும் சமூக-பொருளாதார மேன்மையைப் பற்றிய ஆர்வத்தை ஏற்படுத்துவதாகும்.



கீரை அறிமுகம்





ஆறா கீரை

தாவரவியல் பெயர்: மார்க்சிலியா
குவாட்ரிஃபோலியா
ஆங்கில பெயர்: போர் லீவ்ஸ் க்ளோவர்,
ஐரோப்பிய வாட்டர் க்ளோவர்



அகத்தி கீரை

தாவரவியல் பெயர்: சேஷ்பணியா
க்ராந்திப்பிலோரா
ஆங்கிலப் பெயர்: வெஜிடபிள்
ஹம்மிங்பேர்ட்



அரை கீரை

தாவரவியல் பெயர்: அமரந்துஸ் டுபிஸ்
ஆங்கிலப் பெயர்: ரெட் ஸ்பினாச்,
சைனீஸ் ஸ்பினாச், ஸ்பிலீன் அமர்நாத்



கொடி பசலை கீரை

தாவரவியல் பெயர்: பசெல்லா
அல்பா
ஆங்கிலப் பெயர்: மலாபார்
ஸ்பினாச்



பருப்பு கீரை

தாவரவியல் பெயர்:
போர்டுலகா ஓலெராசியா
ஆங்கிலப் பெயர்: காமன்
பர்ஸ்லேன், டக்வீட், லிட்டில் ஹூக்வீட்



குப்பை கீரை

தாவரவியல் பெயர்: அமராந்துஸ்
விரிடீஸ்
ஆங்கில பெயர்: ஸ்லெண்டர்
அமர்நாத், கீர்ன் அமர்நாத்



மணத்தக்காளி கீரை

தாவரவியல் பெயர்: சோலானம் நிஃரூம்
ஆங்கிலப் பெயர்:
ஐரோப்பிய பிளாக் நைட்ஷேட்,
பிளாக் நைட்ஷேட், ப்ளாக்பெர்ரி
நைட்ஷேட்



மூக்கிரட்டை கீரை

தாவரவியல் பெயர்: போர்ஹாவியா
டிபியூஸா
ஆங்கிலப் பெயர்: ரெட்
ஸ்பைடர்லிங், ஸ்ப்ரெடிங் ஹூக்-வீட்



முடக்கத்தான் கீரை

தாவரவியல் பெயர்: கார்டியோஸ்பெர்மம்
ஹெலிகாபம்
ஆங்கிலப் பெயர்: பலூன் வயின், பலூன்
பிளாண்ட், லவ் இன் எ பஃப், ஹார்ட் சீட்



முளை கீரை

தாவரவியல் பெயர்: அமராந்தஸ்
டரைகலர்
ஆங்கிலப் பெயர்: பர்ப்பில் அமராந்த்



முருங்கை கீரை

தாவரவியல் பெயர்: மோரிங்கா
ஓலிம்பெரா
ஆங்கிலப் பெயர்: பென் நட், ட்ரும்ஸ்டிக்,
ஹார்ஸ்-ராடிஷ் ட்ரீ



பொன்னாங்கண்ணி கீரை

தாவரவியல் பெயர்:
அல்பெர்னான்தெரசெசிவிஸ்
ஆங்கில பெயர்: முகுவன்னா, வாட்டர்
அமராந்த்



சிறு கீரை

தாவரவியல் பெயர்: அமராந்தஸ்
பினிடம்
ஆங்கிலப் பெயர்: சைனிஸ் ஸ்பினாச்,
ஸ்பிலீன் அமர்நாத்



சிவப்பு பொன்னாங்கண்ணி

தாவரவியல் பெயர்: அல்டெர்ணந்தேரா
பிகோடேயா (-எ டெண்டடா)
ஆங்கிலப் பெயர்: பிளட் லீப், காப்பர் லீப்,
ஜேக்கப் கோட்



தை வேளை கீரை

தாவரவியல் பெயர்: கிளியோம்
ஜினாந்த்ரா
ஆங்கிலப் பெயர்: ஆப்பிரிக்கா கேபேஜ்,
கேட் விஸ்கர்ஸ், ஸ்டிங்க்லீட்



தண்டு கீரை

தாவரவியல் பெயர்: அமராந்தஸ் க்ரூண்டஸ்
ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத பெயர்: அமராந்தஸ்
ஹைப்ரிடஸ் எல். subsp. cruentus var. பானிகுலடஸ்
தெல்.
ஆங்கில பெயர்: வெஜிடபிள் அமராந்த்



தரை பசலை கீரை

தாவரவியல் பெயர்: போர்ட்லொ
குவாட்ரிசிபிடா
ஆங்கிலப் பெயர்: வைலட் பர்ஸ்லேன்,
சிக்கன் வீட், ஸ்மால்-லீவ்ஸ் பர்ஸ்லேன்



தூதுவேளை கீரை

தாவரவியல் பெயர்: சோலனம்
டரையோபாட்டம்
ஆங்கில பெயர்: பார்ப்புல் புருட்டெட் பே
எக் பிளாண்ட்



வல்லாரை கீரை

தாவரவியல் பெயர்: சென்டெல்லா
ஆசியட்டிகா
ஆங்கிலப் பெயர்: ஆசியாட்டிக்
பென்னிவார்ட்



வாதநாராயணன் கீரை

தாவரவியல் பெயர்: டெலோனிக்ஸ்
எலாடா
ஆங்கிலப் பெயர்: ஓயிட் குல் மொஹர்,
கிரீமி பீகாக் பிளவர், எல்லோ
குல்மோஹர்



வெள்ள கீரை

தாவரவியல் பெயர்: ஐபோமியா அக்வாட்டிகா
ஆங்கிலப் பெயர்: ஸ்வாம்ப் மார்னிங்
குளோரி, வாட்டர் ஐபோமியா, ஸ்வாம்ப்
கேப்பேஜ், வாட்டர்
ஸ்பினாச்



வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணி

தாவரவியல் பெயர்: எகிளிப்டா
ப்ரோஸ்ட்ராடா
ஆங்கிலப் பெயர்: பால்ஸ் டெய்சி, எக்லிப்டா



எலி-காதிலை

தாவரவியல் பெயர்: மேரேமியா
எமார்ஜினடா
ஆங்கில பெயர்: கிட்னி லீப் மோர்னிங்
கலோரி

உங்கள் ஜன்னலுக்கு வெளியே பாருங்கள், அல்லது உங்கள் கையில் இந்தப் புத்தகத்துடன் வெளியே செல்லுங்கள். சிறிய தாவரங்களின் உலகில் ஒரு கண்ணோட்டத்தை எடுங்கள்: உயரமான மரங்களுக்கு அடியில், கற்களுக்கு இடையில் அல்லது சுவர்களில் வளரும். "களை" என்று அழைக்கப்படுவது உங்கள் உணவில் இல்லாத விஷயமாக இருக்கலாம்.



இந்த செடியை அடையாளம் தெரிகிறதா?

ஆராய்ச்சிக்கான செயல் முறை



பார்வதி நாகராஜன், பிச்சாண்டிசூளம், தலைமையில் (இடது மூலையில், ஆரஞ்சு நிற உடை அணிந்து உள்ளவர்). தமிழ்நாடு, விழுப்புரம் மாவட்டம், மொளசூர் கிராமத்தில் உள்ள TDEF வனப்பகுதியில் உள்ள ஆவணி குழுவுடன் அறிவு மற்றும் தாவரங்களை பரிமாறிக்கொண்டது.

ஆராய்ச்சி என்பது ஒரு நிகழ்ச்சியை செயல்படுத்துவதற்கு முக்கியமானது. பிரெஞ்சு இன்ஸ்டிடியூட் பாண்டிச்சேரி இந்த புத்தகத்தை கொண்டு வருவதன் நோக்கமானது தங்களுடைய ஆராய்ச்சியை செயல்பாட்டிற்கு ஏற்றதாக மாற்ற வேண்டும் என்ற எண்ணமாகும். 2018 ம் ஆண்டு முதல் பிரெஞ்சு இன்ஸ்டிடியூட் "உள்ளூர் உணவு பழக்க வழக்கம்" என்ற நிகழ்ச்சியின் மூலம் மக்கள் மற்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் தங்களுடைய அனுபவம் மற்றும் எண்ணங்களை பகிர்ந்து கொண்டு வந்துள்ளனர். மேலே உள்ள படம் முப்பது பெண்கள் களப் பார்வை இட்டனர்.

LFS பிளாட்டிபாரம் செயல்பாட்டில் உள்ளது:

பாண்டிச்சேரி உயிர் மண்டலத்தின் குறிப்பிட்ட சூழலில் உணவு முறையின் சுற்றுச்சூழல், பொருளாதாரம் மற்றும் சமூக ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த, நிலையான உணவு உற்பத்தி, பதப்படுத்துதல், விநியோகம் மற்றும் நுகர்வு ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கும் ஒரு கூட்டு நெட்வொர்க்கை உருவாக்குவதே சவாலாகும். இப்பகுதியின் சமூகத்தின் 'உணவு முன்னுரிமைகள்' என்னவாக இருக்க வேண்டும் என்பது குறித்து கூட்டுச் சிந்தனை, விவாதம் மற்றும் குறிப்பிட்ட செயல்களை பரிந்துரைப்பதற்கான தளமாக அமைய வேண்டும்.

LFS தளத்தின் நோக்கங்கள்:

உணவு ஜனநாயகம் குறித்த விழிப்புணர்வை மக்களிடம் ஏற்படுத்துதல் (முழு உணவுச் சங்கிலியிலும் சமூக மற்றும் பலமான உறவுகளை பலப்படுத்துதல்: இவை உள்ளடக்கிய உணவு முறையை செயல்படுத்துதல்)

பாண்டிச்சேரி மற்றும் அதன் உயிர் மண்டலத்தில் உள்ள பல்வேறு சமூகங்களின் உணவு நடைமுறைகள் மற்றும் பாரம்பரியம் பற்றிய அறிவியல் மற்றும் குடிமக்களின் தகவல்கள் சமூகத்தின் ஒத்துழைப்புடன் சேகரிக்கப்பட்டது.

உற்பத்தி முதல் நுகர்வு மற்றும் கழிவு மேலாண்மை வரையிலான முழு உணவுச் சங்கிலியையும் உள்ளடக்கிய உணவு பற்றிய அறிவியல் விவாதங்களை முறையான அணுகுமுறை மூலம் ஏற்பாடு செய்தல்.

பொதுக் கொள்கை பங்குதாரர்களுடன் கலந்துரையாடலை ஏற்பாடு செய்தல்.

உணவு (மற்றும் சுவைகள்) பற்றிய கல்வி.

உணவை பற்றிய உணர்ச்சிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு பண்டிகை தருணத்தை உருவாக்க

நகர்ப்புற சூழல்களில் பெர்மாகல்ச்சர் அடிப்படையில் சமூக தோட்டங்களை உருவாக்குதல்.

நமது உணவு எங்கிருந்து வருகிறது என்பதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துங்கள் மற்றும் நமது உணவை யார் வளர்க்கிறார்கள் மற்றும் நியாயமாக இருப்பதன் முக்கியத்துவம் குறித்து ஆழமான உரையாடல்களை மேற்கொள்ளுங்கள்.

இயற்கை முறையில் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட பொருட்களின் மதிப்பு கூட்டல், விவசாயிகள் தங்கள் வருமானத்தை அதிகரிக்கவும், நிலையான வாழ்வாதாரத்தை உறுதி செய்யவும் முடியும்.

பாரம்பரிய உணவு வகைகளை புதுப்பித்து, பல்வேறு தளங்கள் (உணவகங்கள், கஃபேக்கள், இ-காமர்ஸ், உழவர் சந்தை) மூலம் நேரடியாக நுகர்வோருடன் இணைக்கவும்.

பிராந்திய மீளூருவாக்கம் பொருளாதாரம் படிக்கவும்.

உணவு மதிப்பு சங்கிலி முழுவதும் கழிவுகளை கண்காணித்து பூஜ்ஜிய கழிவு மாதிரிகளை மதிப்பீடு செய்யவும்.

உணவுச் சங்கிலிக்குள் சுழற்சி முறை என்ற கருத்தை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

உள்நாட்டில் விளையும் பொருட்களைக் கொண்டு சமையல், அதன் மூலம் நமக்கும் நமது மண்ணுக்கும் சிறந்த ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்துகிறது.

பாதிக்கப்படக்கூடிய விவசாயத்தின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தும் சுரண்டலற்ற மற்றும் பாரபட்சமற்ற உற்பத்தி நடைமுறைகள் பற்றிய உரையாடல்களை ஊக்குவித்தல்.

கீரையை பற்றிய அனுபவம்

நாம் பல பொருளாதார நிலையில் வசிக்கும் மக்கள், அவர்கள் வசிக்கும் இடங்கள், ஆண்கள் பெண்கள் மற்றும் பல வாழ்க்கை முறைகளை கடைபிடிக்கும் மக்களிடம் கீரையை பற்றி அதனுடைய பயன்களை பற்றியும் விவாதிக்கப்பட்டது. பொருளாதாரத்தில் வறுமையில் உள்ள பெண்களிடம் சிறு தானியங்கள் மற்றும் கீரையை பற்றி விசாரித்ததில் பெரும்பாலோர்

(i) கீரை சாகுபடி மற்றும் சிறு தானிய சாகுபடி பற்றி தெரிந்து வைத்துள்ளனர்.

(ii) அவற்றை எவ்வாறு சமைப்பது.

(iii) அதனுடைய மருத்துவ பயன்களை பற்றியும் நன்றாக தெரிந்து வைத்துள்ளனர்.

நகர்ப்புற
மக்கள் குழு

கல்வி &
விழிப்புணர்வு

தயாரிப்பாளர்கள்
மற்றும்
நுகர்வோர்களுக்குள்ள
தொடர்பு

உணவு கண்காட்சி
(கலாச்சார மற்றும் சமூக
பொருளாதாரம்
அடிப்படையில் உணவு
தயாரிக்கும் முறையை
மேம்படுத்துதல்)

நகர்புற
வேளாண்மை
மற்றும்
தோட்டக்
கலை

விலை நிலங்களை
பார்வையிடல்
(நம்பிக்கையை
வளர்ப்பது)

கீரை மற்றும்
சிறுதானியங்க
ளை பற்றிய
ஆராய்ச்சி

உணவு பற்றிய
கருத்துகளை பகிர்ந்து
கொள்ளுதல்
(உணவுகளை
பரிமாறிக்கொள்வது
மற்றும் தாவரங்களை
பற்றி அறிந்திருப்பது)

தேன் மற்றும் மகரந்தம்
பற்றிய ஆராய்ச்சி
(MITI CNRS மகரந்தச்
சேர்க்கை)

பிரெஞ்சு
இன்ஸ்டிடியூட்ல்
இயற்கையை சார்ந்த
வேளாண்மை பற்றிய
ஆராய்ச்சி

குழுவின் முக்கிய நடவடிக்கைகள்

செயல்பாடு வகைகள்

திட்டமிடப்பட்ட நடவடிக்கைகள்

+ நேரடி ஆய்வு முக்கிய ஆராய்ச்சி

உள்ளூர் உணவு பழக்க வழக்கம்

தேனீ பராமரிப்பு...

கீரையின் மகரந்தச் சேர்க்கையாளர்கள்

POLLIN PROJECT இருந்து பெறப்பட்ட தகவல் (IFP, MITI, CNRS மூலம் நிதியளிக்கப்பட்டது)

அமராந்தஸ் குடும்பம் (அரை, சிறு, முலை, தண்டு, பண்ணை கீரை) - பெரும்பாலும் தனித்தேனீக்கள், கருப்பு எறும்புகள், பட்டாம்பூச்சிகள்

மூக்கிரட்டை/சாரணக்கீரை (முக்கோணத் தேனீ) - தனித் தேனீக்கள்.

பருப்பு கீரை (போர்டுலாகா) - செரீனா, திரிகோனா, உலோகத் தேனீ.

பசலை கீரை, சிலோன் பசலை (கோழி கீரை) - தேனீ (செரானா, திரிகோனா, நீல பட்டை தேனீ, தனித்தேனீ, டோர்சாட்டா, புளோரியா).

புளிச்ச கீரை (Hibiscus sabdariffa)- முக்கியமாக எறும்புகள், சில தனித்தேனீக்கள், குளவிகள்.

பொன்னாங்கண்ணி கீரை (Alternanthera) - பட்டாம்பூச்சிகள், தனித்தேனீக்கள்.

மோரிங்கா ஒலிஃபெரா (முருங்கை கீரை) - தேனீக்கள் (கார்பென்டர், டோர்சேடா).

அகத்தி கீரை மற்றும் நறுஞ்சுவை கீரை -செரினா தேனீக்கள்.



கீரை பற்றிய செய்திகள்



சி பானுபுரீ, ஆவணி வனஸ்பதிஹி
(மொளசூர் கிராமம்)

"கீரையின் பயன் பற்றிய அனுபவங்கள் குறைவாக இருப்பதற்கு காரணம் சிறு குழந்தையிலிருந்தே இந்த கீரை மற்றும் காய்கறிகளை பற்றிய சுவையை அறியாமல் இருப்பதே காரணம். நாம் விலை உயர்ந்த பொருட்களை மட்டுமே வாங்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை தவிர்ந்து நாம் இந்த விலை குறைவான பச்சை காய்கறிகளின் உணவை மேற்கொள்ள வேண்டும். இக்கீரையை தவறாக தேவையற்ற தாவரம் என்ற கருத்து உள்ளது. கீரை விலை குறைவாக அனைவருக்கும் கிடைப்பதால் இது சத்து குறைந்த புறக்கணிக்கத்தக்க உணவு என நினைக்கக்கூடாது."

(பானுபுரீ சி ரெட்டி, ஆவணி தோட்டம் நிறுவனர், 50 வயது, இந்து, பாண்டிச்சேரி.)

முக்கிய தலைப்புகள்



சமூக-கலாச்சார



சுற்றுச்சூழல்



உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து

துரித உணவின் மீதுள்ள ஆர்வத்தால் இளைய தலைமுறைகளால் (சுவை பிடிக்கவில்லை, சமைக்க அதிக நேரம் ஆகும்) கீரை உணவு புறக்கணிக்கப்படுகிறது.



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (ஆரோக்கியமான சுகாதாரக் கொள்கைக்கான வாதங்கள்): நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள்

எல்லோருக்கும் பொருளாதாரம் (மலிவானது மற்றும் ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கும்)



உயர் சமூக முக்கியத்துவம் :

மேற்கத்திய உணவு கலாச்சாரங்களுடன் தொடர்புடையது, அனைத்து சாதிகள் மற்றும் வகுப்புகளின் கிராமப்புற மற்றும் நகர்ப்புற நுகர்வோரால் ஆரோக்கியமான உணவாக கருதப்படுகிறது,

பொது உணவுக் கொள்கை மற்றும் வேளாண் ஆராய்ச்சியால் கவனிக்கப்படாத காய்கறிகள், தாவரங்கள் பஞ்ச காலத்தில் உண்ணப்படும் உணவாகக் கருதப்படுகிறது (தாழ்த்தப்பட்ட சாதியினர் மற்றும் கிராமப்புற உழைக்கும் மக்களும் உண்ணப்படும் உணவாக கருதப்படுகிறது)



நகர்ப்புற மற்றும் கிராமப்புற விவசாயம் பயிரிட எளிதானது, சிறிய இடைவெளியில் குறைந்த நீர் மற்றும் இரசாயன உரம் இல்லாமல் வளரும்.



பலதரப்பட்ட தானாக வளரும் மற்றும் பயிரிடப்படும் கீரைகள்




உணவு முறைகள் இதனுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது:



  சுற்றுச்சூழல் மற்றும் கலாச்சார சூழல் (என்ன சாப்பிடலாம்?)




 அரசியல் சித்தாந்தம் (அதிகார உறவுகள்- அப்பாதுரை 1981)

  மாநிலம் மற்றும் சந்தையால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட உணவுக் கொள்கை (உற்பத்தி மற்றும் வழங்கல்).



  தாவர வகைக்கு சாதகமான உணவு முறை: பெண்களின் குறைந்த அனுபவ அறிவால் தாவரங்கள் புறக்கணிக்கப்படுகின்றன. பெண் விவாசாய தொழிலாளர்கள் பெரும்பாலும் இந்த அறிவின் பொக்கிஷங்களாக இருந்து இந்த அறிவியல் உண்மைகளை நடைமுறையில் வைத்துள்ளனர்

   சமூக சூழல்: இந்தியாவிலும் தமிழ் பிராந்தியத்திலும், சமூகங்கள் மற்றும் அவர்களின் இருப்பிடத்திற்கு ஏற்ப உணவுப் பழக்கங்கள் மாறுபடும் (கரே மற்றும் ராவ், 1986). சமூகக் கருத்துக்கள் நகரத்தில் (மற்றும் கிராமப்புறங்களில்) சாப்பிடும் தன்மை வேறுபடுகின்றன.

  1960-90: அரிசி (மற்றும் கோதுமை) அதிகரிப்பை அடிப்படையாகக் கொண்ட இந்திய உணவுப் பாதுகாப்புக் கொள்கைகள், விவசாயம் மற்றும் உணவுப் பன்முகத்தன்மையின் அடிப்படையான, தினை, பருப்பு வகைகள் மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகளின் முக்கியத்துவத்தைக் குறைத்து விட்டன.

   1990-2020: தினை, பருப்பு வகைகள் மற்றும் கீரை நுகர்வு பயன்பாட்டில் சரிவு ஏற்பட்டுள்ளது; பல பயிர் சாகுபடி குறைந்துள்ளது; சமூக-பொருளாதார மாற்றங்கள். உணவு அணுகல் மற்றும் தரத்தில் குறிப்பிடத்தக்க பாலினம் மற்றும் வகுப்பு/சாதி ஏற்றத்தாழ்வுகளைப் பராமரித்தல். அதன் உணவு மற்றும் சுகாதாரத் திட்டங்கள் இருந்தபோதிலும், அதன் மக்கள்தொகையை (ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் நுண்ணூட்டச் சத்து குறைபாடுகள்) பாதிக்கும் உயர் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை இந்தியாவால் குறைக்க முடியவில்லை.

   2020 மற்றும் கோவிட் காலம்: நேரிய உணவு மாற்றம் மற்றும் மாதிரியை கிராமப்புற மற்றும் நகரப்புற நடுத்தர வர்க்கத்தினர் புதிய நெறிமுறைகளை கேள்வி கேட்கின்றனர்?

  உணவு, ஆரோக்கியம், சுற்றுச்சூழல், தினை மற்றும் கீரைகள் சத்தான மற்றும் நிலையான உணவுக்கான புதிய கதைகளில் புதிய உணர்வுகளை இணைக்கும் "விமர்சன நடிகர்கள்" ஆகின்றனர்.



விஞ்ஞானிகளுக்கும் சமூகத்திற்கும் இடையிலான விவாதங்களைத் தொடர்ந்த ஆய்வுப் பணியின் தற்காலிக முடிவுகள்:

- சமையல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து மதிப்புள்ள மற்றும் சிறு விவசாயிகள் மற்றும் விற்பனையாளர்களுக்கு ஆதரவாக கீரை (தினை மற்றும் பருப்பு வகைகள்) மறுமதிப்பீட்டை அதிகாரிகள் ஆதரிக்க வேண்டும். இந்த மக்கள் புதிய உற்சாகத்தில் இருந்து பயனடைய வேண்டும், குறிப்பாக விவசாயம், சேகரிப்பு மற்றும் விற்பனை செய்யும் பெண்கள். பல குடிமக்களின் முன்முயற்சிகள் தயாரிப்பாளர்களுக்கும் நுகர்வோருக்கும் இடையே இணைப்புகளை ஏற்பாடு செய்கின்றன.
- சமூக இலட்சியங்களுக்கும் அன்றாட யதார்த்தத்திற்கும் இடையே: அதிக வேலை செய்யும் பெண்கள், கடன் நெருக்கடி, பொது செலவுகள் அதிகரிக்கும் போது உணவிற்காக செலவிடப்படும் தொகை குறைகிறது (மருத்துவக் கட்டணம், கல்வி, போக்குவரத்து போன்றவை).
- ஒரு கடினமான சமநிலை: மகிழ்ச்சியான சமையல் கலையை பாதுகாத்தல் மற்றும் தொடர்புடைய சமூகத்தன்மை, வீட்டுச் சமையலறைகளில் உணவுத் தொழிலின் பங்கு/இடம் குறித்து கேள்வி எழுப்புதல், பணிச்சுமைகளைக் குறைத்தல் மற்றும் அவற்றைப் பகிர்தல்.
- தொடர்புடைய நடைமுறைகள், அறிவு மற்றும் திறன்கள் எப்போதும் பெண்களை அந்நியப்படுத்தாது, ஆனால் திறன்கள், குணங்கள் மற்றும் அங்கீகாரம் (அதிகாரம்?) ஆகியவற்றை வழங்கலாம்.
- மிகவும் படிநிலையாக இருக்கும் ஒரு சமூகத்தில், புதிய பாடங்கள் மற்றும் அரசியல் இடங்களுக்கு கீரை எவ்வாறு ஆதரவை உருவாக்க முடியும்: இது சிறப்பாக சாப்பிடுவது மட்டுமல்ல, பயிரிடுவது, சேகரிப்பது, விநியோகம் செய்வது, சமையல் செய்பவர்கள் யார் என்பதை உணவுச் சங்கிலியில் அங்கீகரிப்பது மட்டுமல்லாமல் உரிமைகள் பற்றிய கேள்வி, பாடங்களின் அங்கீகாரம் (கொடுப்பவர்கள் மற்றும் பெறுபவர்கள்) மையமாக உள்ளது.





இந்த ஆராய்ச்சியானது:

- பெண்களின் அறிவுத்திறன் முக்கியமாக பொருளாதாரத்தில் பின் தங்கிய மற்றும் பிற்படுத்தப்பட்ட பெண்கள், குடும்பம் மற்றும் குடும்பத்தில் உள்ளோர் பாதுகாப்பு பற்றியது;
- அவர்கள் மதிப்பு மிக்க பாரம்பரியத்தை பகிர்ந்தளிப்பது;
- பலதரப்பட்ட உணவு பழக்க வழக்கத்தை பாதுகாப்பது;
- ஊட்டச்சத்து குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு சக்தி அளிக்கும் கீரை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்;
- கீரையை பற்றிய அரசாங்க கொள்கைகளை வெளிக்கொணர்தல். கீரையில் உள்ள நார்ச்சத்து மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளதை அனைவருக்கும் தெரிவித்தல்.



வாழும் நூலகங்கள்



ஆய்வின் போது நடத்தப்பட்ட நேர்காணல்கள் ஒவ்வொன்றும் பகிரந்து கொள்ள ஒரு தனித்துவமான கதையை வெளிப்படுத்தியது. நுகர்வோர், விற்பனையாளர்கள், சமையல்காரர்கள்,, பெண்கள், ஆண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் கூட கீரையை பற்றிய பல கருத்துகளையும் அவர்களின் அனுபவங்களையும் பகிரந்து கொண்டனர். அதில் இருந்து நாங்கள் புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொண்டோம். மனிதர்களைப் போலவே, ஒவ்வொரு தாவரத்திற்கும் ஒரு குரல் இருக்கிறது, சொல்ல ஏதோ இருக்கிறது என்பதை நாங்கள் உணர்ந்தோம். மனிதர்கள் மற்றும் தாவரங்கள் அறிவு மற்றும் ஞானத்தின் களஞ்சியங்கள். தனிமையில் ஒரு தாவரத்தை ஆழமாக கவனிக்கவும்; ஒருவேளை நீங்கள் அதன் அமைதியான குரலைக் கேட்கலாம், மெதுவாக ஒன்று அல்லது இரண்டு விஷயங்களை நீங்கள் உணரலாம்.

நுகர்வோர் நேர்காணல்: பிரான்சிஸ் மற்றும் ரோசலின் (கணவன் மற்றும் மனைவி), கிறிஸ்தவ குடும்பம், நெல்லித்தோப், பாண்டிச்சேரி: 21 டிசம்பர், 2020.

கேள்வி: கீரை எதற்கு நல்லது என்று தயவுசெய்து சொல்ல முடியுமா?

“அனைத்து கீரைகளும் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது, குறிப்பிட்ட கீரை குறிப்பிட்ட காரணங்களுக்காக நல்லது.

உதாரணமாக மணத்தக்காளி கீரை அல்சர் பிரச்சனைகளுக்கும் குடலுக்கும் நல்லது.

அரை கீரையும் சிறு கீரையும் பொதுவாக நல்லது. அவை குறிப்பாக எதற்கு நல்லது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, ஆனால் அவை பொதுவான கீரை. ஆண்டு முழுவதும் ஒவ்வொரு காய்கறி கடையிலும் அவற்றைக் காணலாம்.

பொன்னாங்கண்ணி கீரை இரத்த ஓட்டத்திற்கு நல்லது.

முருங்கை கீரை உடலில் இரும்புச்சத்தை அதிகரித்து, எலும்புகளை வலுவாக்கும். வாரந்தோறும் முருங்கை கீரையை ஒருமுறை சாம்பாராகவும், ஒருமுறை பொரியலாகவும் சமைப்பேன்.

தோசைக்கு முடக்கத்தான் கீரை. இது எலும்பு மூட்டு மற்றும் முதுகு வலிக்கு மிகவும் நல்லது.

பாலக் கீரை சாலட். இந்த கீரை எதற்கு நல்லது என்று தெரியவில்லை ஆனால் அதன் சுவை நன்றாக இருக்கும். அதை சாலட் கீரை என்கிறோம்.

நுகர்வோர் நேர்காணல்: ராஜசேகரன், 48 வயது ஆண்: 10 டிசம்பர், 2020.

அரைக்கீரை : இது உங்கள் உடலை குளிர்வித்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தி, உடலுக்கு போதுமான சக்தியை கொடுக்கும்.

சிறு கீரை: இது உங்கள் உடலைக் குளிர்வித்து, உங்கள் கண்பார்வைக்கு நல்லது; அது உங்கள் உடலை வலுவாக வைத்திருக்கும்.

மணத்தக்காளி: இது உங்கள் வயிறு, குடல் மற்றும் வாய்/நாக்கு புண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. இது உங்கள் உடலையும் குளிர்விக்கும். நான் சிறு வயதில் இருக்கும் போது என் அம்மா பாண்டிச்சேரி அண்ணா நகர் பகுதியிலிருந்து கீரைகளை பறித்து வருவார்கள். நாற்பது வருடங்களுக்கு முன் கீரைகள் வனப்பகுதியிலும் விவசாய நிலத்திலும் தானாக வளரும், இப்போது கடையில் வாங்குகிறோம்.

பொன்னாங்கண்ணி கீரை: இந்த கீரையை சாப்பிடுவதால் என்னென்ன பலன்கள் கிடைக்கும் என்று தெரியவில்லை ஆனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் என்கின்றார் ஒரு வயதான பெண்.

தண்டு கீரை: பொதுவாக உடலுக்கு நல்லது, குறிப்பாக எலும்புகளுக்கு நல்லது. இந்தக் கீரையைப் பார்த்தால் எலும்பு, குழல் போன்ற தோற்றம் அளிக்கும். தண்டை பொரியல் செய்து சாப்பிட்டால் எலும்புகள் வலுவடையும்.

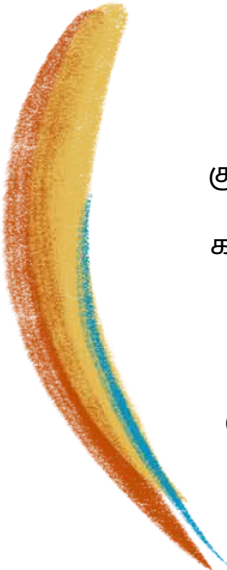
பசலை கீரை: இது உங்கள் உடலை குளிர்விக்கிறது, உங்கள் இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது மற்றும் இரத்த ஓட்டத்திற்கு நல்லது.

பாண்டிச்சேரி மற்றும் நகரத்தைச் சுற்றியுள்ள கிராமங்களில் உள்ள பல்வேறு சுற்றுப்புறங்களில் உள்ள கீரை உண்பவர்களின் நேர்காணல்களின் போது கூறியவை.

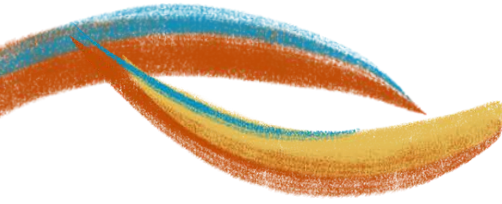


"ஆரம்பத்தில் எனக்கு சுவை பிடிக்கவில்லை, ஆனால் சில ஆரோக்கியம் காரணமாக நான் ஒவ்வொரு வாரமும் பலவிதமான கீரைகளை சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். உதாரணமாக, மணத்தக்காளி கீரை வயிற்றுப் புண்களைக் குணப்படுத்துவதால் நல்லது, அதனால் நான் அதை உட்கொள்ள ஆரம்பித்தேன். கீரை என் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதோடு, உடல் ரீதியான துன்பங்களிலிருந்து விடுபடவும் உதவுவதால், இப்பொழுது கீரையின் சுவை எனக்கு பிடித்தும் பழகியும் விட்டது."
(ராமலிங்கம், 37 வயது ஆண், இந்து, உடையார்தோப்பு, துறைமுகத்திற்கு அருகிலுள்ள குடியிருப்பு, பாண்டிச்சேரி: 27 டிசம்பர், 2020).)

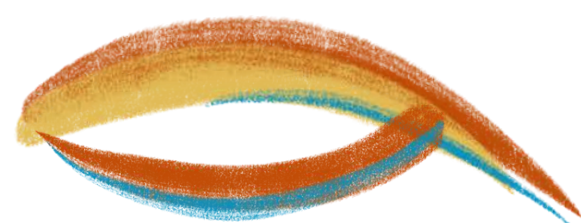
"சின்ன வயசுல பகல் முழுவதும் நிலத்தில் வேலை செய்வோம், சாயங்காலம் இருட்டுவதற்கு முன் நானும், அம்மாவும் மட்டும் நிலத்தில் கீரை பறிக்க சென்று பறித்து வருவோம்.... தினமும் வித்தியாசமான கீரைகள் சாப்பிடுவோம்"
(சாவித்திரி, 38 வயது, உடையார்தோப்பு, துறைமுகம் அருகில், பாண்டிச்சேரி: 23 ஜனவரி, 2021)



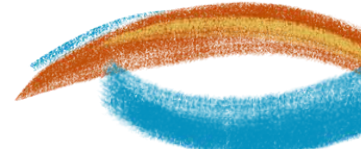
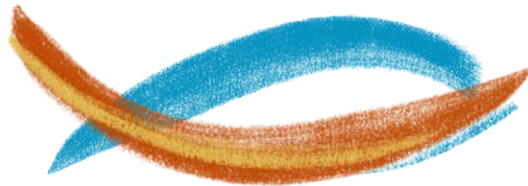
"நான் எனது பெற்றோருடன் கூட்டுக் குடும்பமாக வாரத்தில் ஆறு நாட்களும் கீரை சாப்பிடுவேன். கல்யாணத்துக்குப் பிறகு மாசத்துக்கு மூன்று நாள் தான் கீரை சமைத்து சாப்பிடுவேன். அமாவாசை அன்று, கடவுளுக்கும், நம் முன்னோர்களுக்கும் பிரசாதமாக, இரண்டாவது மற்றும் நான்காவது வெள்ளிக்கிழமைகளில் அகத்தி கீரையை சமைப்போம்.



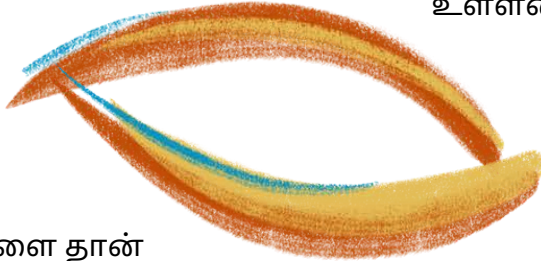
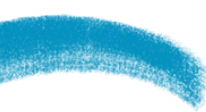
பெண்கள் அறிவு களஞ்சியமாக
உள்ளனர்



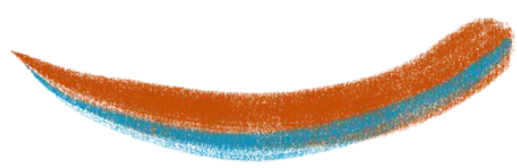
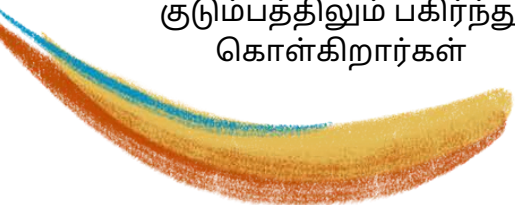
உள்ளூர் மக்களின் திறமையை
வெளிக்கொணர்தல்



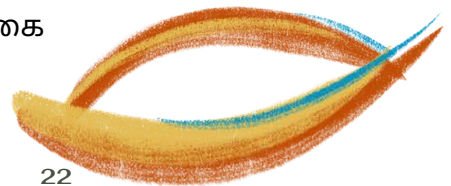

தாவரங்கள் கதை சொல்பவர்களாக
உள்ளன



தன்னுடைய கருத்துக்களை தான்
வசிக்கும் இடத்திலும் தங்கள்
குடும்பத்திலும் பகிர்ந்து
கொள்கிறார்கள்



தலை முறை இடைவெளி இளமை மற்றும்
முதியவர்கள் இருவரும் தங்களுக்குள்
தெரிந்ததை அவர்களுக்குள் பரிமாறிக்கொள்ளும்
ஒரு வாய்ப்பாக உள்ளது



கீரையுடன் ஒன்றிணைந்த வாழ்க்கை
மிகவும் சிறப்பானது

அறிவே ஆற்றல் ?



பார்வதி நடராஜனுடன்
களப்பணி, மொளசூர் கிராமம்.

கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக, எனக்கு அதிகமான வாடிக்கையாளர்களும், கோவிட்-19 தொற்றுநோயைக் காரணமாக, அவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து வருகிறது. அவர்கள் வந்து என்னிடம் கேட்கிறார்கள், நான் அவர்களுக்கு வெவ்வேறு வகைகள் மற்றும் சமையல் குறிப்புகளை விளக்குகிறேன். எனக்கு திருமணமாகி 48 வருடங்கள் ஆகிறது. நான் எப்போதும் அடிமையாக இருந்தேன், என் கணவர், என் மகன், என் மருமகள், என் பெற்றோர்-மாமியார் அனைவருக்கும் நான் கீழ்ப்படிந்தேன், நான் ஒன்றுமில்லை, நான் உலகில் ஒன்றுமில்லை, நான் சொல்வதை யாரும் கேட்க மாட்டார்கள் மற்றும் என்னிடம் மற்றவர்களும் எதுவும் கேட்க மாட்டார்கள்., ஆனால் இன்று அது அப்படி இல்லை. நான் கீரை விற்க செல்லும் போது பணக்காரர்களிடம் கூட இப்பொழுது பேசுகிறேன். அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க இந்த கீரையை எப்படி சமைக்க வேண்டும் என்று கற்றுக்கொடுக்கிறேன். அதனால் அவர்கள் நல்ல உடல் நலத்துடன் இருக்கிறார்கள், ஒரு மனிதனுக்கு நான் தலை வணங்குகிறேன் ஏனெனில் அவர் பணக்காரர் ஆனால் மறைமுகமாக அவரும் அவருக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் கொடுத்ததற்காக எனக்கு தலைவணங்குகிறார். மக்களின் நோய்களை என் வார்த்தைகளால் குணப்படுத்துகிறேன். நான் இயற்கை சார்ந்த மருத்துவர் ஆனால் டிப்ளமோ இல்லாத மருத்துவர்!"

சகுந்தலா, 64 வயது, இந்து, கரிகலம்பாக்கம்."
(புதுச்சேரி, லெனின் தெருவில் விற்பனையாளர் நேர்காணல், 15 செப்டம்பர், 2020)

கீரை உட்கொள்ளுதல் என்பது, பல்வேறு அளவுகளில், கிராமங்களிலும், தமிழ்நாடு (பாண்டிச்சேரி உட்பட) நகரங்களிலும் வாழும் அனைத்து சாதியினர் மற்றும் வகுப்பினராலும் உண்ணப்படுகிறது. அங்கு பல குடும்பங்கள் தங்கள் சொந்த கிராமத்தில் உறவுகளைப் பேணி வருகின்றன. கணக்கெடுப்பில் 35 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பெண்களில், கிராமப்புற மற்றும் நகர்ப்புறங்களில், பலர் வாரத்திற்கு இரண்டு முதல் மூன்று முறை கீரை உட்கொள்வதாக தெரிவிக்கின்றனர். நகர்ப்புறப் பெண்களால் ஏழு முதல் பத்து வகை கீரைகளை பெயரிட முடியும் என்றாலும், கிராமங்களில் தானாக வளரும் கீரை சேகரிப்பவர்களுக்கு பதினைந்து முதல் இருபத்தைந்து வகைகள் வரை தெரிகிறது. கீரையை உட்கொள்வது சம்மந்தமான நன்மைகள் மற்றும் எந்த நேரத்தில் அதை உண்ண வேண்டும் என்று அவர்கள் அறிந்திருக்கிறார்கள்: கீரைகளை உண்பதன் மூலம் உடலை சுத்தப்படுத்துதல், கட்டுப்படுத்துதல், புண்களுக்கு சிகிச்சையளித்தல், பார்வையை மேம்படுத்துதல் போன்றவை பற்றியும் அறிந்திருக்கிறார்கள். சில பெண்கள் ஆண்டு முழுவதும், எந்தெந்த கீரை சாப்பிடுவது, எந்த காலத்தில் வளரும் மற்றும் அவற்றின் சுழற்சி முறை ஆகியவற்றை அறிந்து வைத்திருக்கின்றனர். உணவு வகைகளை பல்வகைப்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தையும் குடும்ப உறுப்பினர்களின் உடல்நிலையையும் அக்கறை எடுத்துக்கொள்வதாக அவர்கள் வீட்டில் விவாதங்கள் மூலம் அறிந்துகொண்டோம்.

கீரையின் ஊட்டச்சத்து மற்றும் மருத்துவ குணங்கள் குறித்து ஆண்களுக்கு ஓரளவு அறிவு இருந்தாலும், உணவு தயாரிப்பில் அவற்றை எப்படி கொடுக்கவேண்டும் என்பது அவர்களுக்கு அரிதாகவே தெரியும். இந்த அறிவு சமையல் முறைகளை நன்கு அறிந்த பெண்களிடம் உள்ளது மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு ஒருங்கிணைத்து உணவாக சமைப்பது என்று அவர்களுக்கு தெரியும், உதாரணமாக சிலருக்கு வல்லாரை கீரையின் கசப்பு அல்லது புளிச்ச கீரையின் புளிப்பு தன்மைகள். கீரை சந்தைகளில் அல்லது தெருவோர பெண் வியாபாரிகளால் விளைவிக்கப்பட்ட கீரையை விற்கப்படுவதை விட கிராமவாசிகள் தானாக வளரும் கீரையை அதிகம் விரும்புகிறார்கள். கிராமவாசிகளுக்கு சொந்தமான இயற்கை சூழலால் வழங்கப்படும் அவற்றின் உண்மையான சுவை மற்றும் ஆரோக்கிய நன்மைகளுக்காக அவர்கள் அவற்றை மதிக்கிறார்கள். மக்கள் வசிக்கும் நிலத்தில் விளையும் தானாக வளரும் கீரையை உண்பது நல்ல ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்கிறது (சுஜாதா, 2015), உள்ளூர் உணவுகளை சாப்பிடுவதற்கு நோயாளிகளை ஊக்குவிக்க சித்த மருத்துவர்கள் பலமுறை வலியுறுத்தியுள்ளனர்.

அரிதாக காணப்படும் கீரையினுடைய மதிப்பானது அதை சேகரிக்கும் பெண்களின் சமுதாயம், பொருளாதார சூழ்நிலை மற்றும் கிராமத்தில்/ நகரத்தில் உள்ள உறவினர்கள் வசிக்கும் பெண்களை பொறுத்தது. மேலும் கிராமத்திற்கு உள்ளேயும் வசதி குறைந்த பெண்கள் இத்தகைய கீரைகளை சேகரித்து வசதியுள்ள பெண்களுக்கு கொடுக்கின்றனர். இத்தகைய கீரைகளை பெறுவது உயர் வகுப்பை சார்ந்த பெண்களுக்கு வசதியானது,

ஏனெனில் அவர்கள் தாங்கள் வசிக்கும் கிராமத்தை விட்டு வெளியே செல்வதில்லை. கீரைகளை மற்றவர்களுக்கு கொடுப்பது (கீரையாகவோ அல்லது சமைத்தோ) அவர்களின் உடல் நலம், மேலும் அவர்களுக்குள்ள நம்பிக்கை மற்றும் தொடர்பை வலுவாக்குகிறது.

யாருக்கு கீரையை பற்றிய அறிவு?

கீரையை பற்றி வயதான பெண்களுக்கு அதிக அனுபவம் உள்ளது. இவை தங்களுடைய பெற்றோர்களிடமிருந்தும் மற்றும் புதுச்சேரியை சுற்றியுள்ள கிராமத்தில் வசிப்பவர்களிடமிருந்தும் பெறப்பட்டது. ஆண்களுக்கும் கீரையை பற்றிய அறிவு உள்ளது. அவர்கள் பொதுவாக கடையிலிருந்து வீட்டிற்கு தேவையான காய்கறிகளை வாங்கி வருகின்றனர். மேலும் குடும்பத்தை இவர்கள் தான் நிர்வாகம் செய்கின்றனர். ஆனால் அவர்கள் சமைப்பது அல்லது சமையலுக்கு தேவையான உதவி செய்வதோ இல்லை.

சமையலறை என்பது பெண்களின் கட்டுப்பாடு, பெண்ணின் கடமைகள், பொறுப்புகள் மற்றும் பெண்களின் உணவு தயாரிக்கும் திறமையை வெளிக் கொண்டுவருவதாக உள்ளது. இந்த திறமையானது பெண்களின் பொருளாதார முன்னேற்றம் மற்ற குடும்பத்தினருடன் சமூக பிணைப்பு ஆகியவற்றோடு தொடர்புடையது. குடும்பம் மற்றும் சமூகம் என்பது அவர்களின் உணவு பழக்க வழக்கம் மற்றும் ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றின் மையமாக உள்ளது. பெண்கள் தமக்கு கிடைக்கும் சிறிய அங்கீகாரத்திற்காக அதிக நேரம் மற்றும் உழைப்பை செலவு செய்கிறார்கள். இதில் ஆண்களின் பங்கு இல்லை. இதை தொடர்ச்சியாக மற்றும் சமூகம் எதிர்பார்க்கும் கடமைகளை பெண்கள் தொடர்ந்து செய்கின்றனர்.

இதை பற்றி யோசியுங்கள்

உங்கள் குடும்பத்தில் உணவைப் பற்றி அதிகம் அறிந்தவர்களுக்கு உரிய அங்கீகாரம் அளிப்பதை பற்றி சிந்தித்தீர்களா?

அதை பற்றி பேசுங்கள்

அவர்கள் சமைக்கும் உணவைப் பற்றிய உரையாடல்களைத் தொடங்குங்கள், சில உணவுகளைப் பற்றி அவர்கள் எவ்வாறு கற்றுக்கொண்டார்கள் என்பது குறித்த கதைகளைப் பற்றி கேளுங்கள்.

சமையலறை என்பது பெண்களை அடிமை படுத்தும் இடமாக உள்ளது. (மலையாள சினிமா, இந்திய சமையலறை 2021, எழுதி இயக்கியவர் ஜோ. பாபி). அனுபவத்தின் மூலம் சமுதாயம், வேலை செய்வதில் ஆண் பெண் வேற்றுமை. பெண்களுக்கு உணவு மற்றும் ஆகியவை கடமையாகவே உள்ளது. இந்த அனுபவம் பெண்களுக்கான திறமை, பொருளாதார முன்னேற்றம் மேலும் மற்றவர்களுக்கு பகிர்ந்தளிப்பது ஆகியவைகள் பெண்கள் சமுதாயத்துடன் ஒற்றுமையாக செல்வது பற்றிய திறமையாகும். பெண்கள் சமுதாயத்துடன் ஒருங்கிணைந்து செல்வது அவர்கள் சார்ந்திருக்கும் குடும்பம் மற்றும் சமுதாயம் ஆகியவற்றுடன் இணைந்தது. பொதுவாக இவற்றில் ஆண்களின் பங்கு குறைவானது. பெண்களின் பங்கு மற்றும் அவர்கள் செலவிடும் நேரம் குறைவாகவே மதிப்பிடப்படுகிறது. பெண்களின் இத்தகைய கடமைகள் மற்றும் அனுபவங்கள் எப்போதும் கேள்விக்குள்ளாகி வருகிறது. மற்றும் அதற்குரிய மதிப்பும் தரப்படுவதில்லை.



இருதய மேரி, பாண்டிச்சேரி
 கீரை பற்றியும், கீரை வைத்து சமைக்கும் பலவகை உணவு
 முறையையும், கீரையை பற்றி அவருக்கு தெரிந்ததையும் விளக்கமாக
 விவரித்தார். அவரின் தங்கை கீரை உணவை பரிமாறும் உணவகத்தை
 நடத்தி வந்தார்.

வேலை செய்யும் பெண்ணும் - தாயாக ஒரு குற்ற உணர்ச்சியும்

இந்திய சமூகம் பணியிடத்தில் பெண்களை அமர்த்துவதை நோக்கி நகர்ந்துள்ளது; ஆனால் அவர்களின் ஆணாதிக்க வீட்டு பாலின பாகுபாடு நீள்கிறது.

கீரை கதையில், கீரை மற்றும் அதன் ஆரோக்கிய நன்மைகள் பற்றி அறிந்த அலுவலகம் செல்லும் பெண்கள், தங்கள் அறிவை தங்கள் குடும்பத்திற்காக நடைமுறைப்படுத்த முடியாமல் குற்ற உணர்ச்சியுடன் உணர்கிறார்கள்.



தாய் (கல்யாணி) & மகன் (ராஜசேகரன்) பாண்டிச்சேரி குபேர் சந்தையில் கீரை விற்பனை செய்கிறார்கள்.

ஒரு சாட்சியம்

(கலைசெல்வி பூபாலன், 38 வயது, வண்டிப்பாளையம் கிராமம், நடுக்குப்பம் பஞ்சாயத்து, தமிழ்நாடு)

"நான் 10 ஆண்டுகளாக மருத்துவ தாவரங்களை விற்பனை செய்கிறேன். முன்பு எனது கிராமத்தில் விவசாயத்தில் கூலி வேலை செய்தேன். பின்னர் எனது கிராமத்தில் உள்ள சுயஉதவி குழுவில் சேர்ந்து 30 வகையான மருந்துகளை தயாரிப்பதற்கான பயிற்சி பெற்றேன். இப்போது, மருத்துவ தாவரங்களைப் பற்றிய எனக்கு தெரிந்ததை தெரியாதவர்களுக்கு கற்று கொடுக்கவும், பகிர்ந்தும் கொள்கிறேன். முக்கியமாக உள்ளூர் மக்களுக்கு, அவற்றின் மதிப்புகள் மற்றும் நன்மைகள் பற்றி தெரியாதவர்களிடமும் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். பிற மாவட்டங்களைச் சேர்ந்த சில பெண்கள் பயிற்சி வகுப்புகளையும் வழங்குகிறார்கள், நாங்கள் அதைச் செய்ய மற்ற மாவட்டங்களுக்குச் செல்கிறோம். இதுவரை 1500 க்கும் மேற்பட்ட பெண்களுக்கு பயிற்சி அளித்துள்ளோம்" என்றார்.

கே: உங்கள் அனைவருக்கும் கீரை பற்றி நல்ல அறிவு இருப்பதால், கிராம மக்களுக்கு கீரை முக்கியம் என்று நினைக்கிறீர்களா? இளைய தலைமுறையினருக்கு கீரையின் முக்கியத்துவம் பற்றிய அறிவும், விழிப்புணர்வும் இல்லாததால், உங்கள் கிராமத்தின் நிலை என்ன என்பதை விளக்க முடியுமா?

"என் பேரன் கூட கீரை சாப்பிட்டதில்லை. கீரை ஆரோக்கியத்திற்கு ஏன் முக்கியம் என்று நான் பலமுறை அவரிடம் விளக்கினேன், ஆனால் அவர் என் பேச்சைக் கேட்கவில்லை. கிராமத்தில் கீரை சாப்பிடுவோம். அடிப்படையில், நகரத்தில் உள்ளவர்களை விட கிராம மக்கள் அதிக கீரை சாப்பிடுகிறார்கள். நிச்சயமாக, அவற்றின் நன்மைகளைப் பற்றி எங்களுக்குத் தெரியும்! கீரையை வாரந்தோறும், குறைந்தது 3-4 முறையாவது வெவ்வேறு முறைகளில் சமைத்து சாப்பிடுகிறோம். அவற்றை குழம்பாக கடைந்தும், பொறியலாகவும் சமைத்தும் சாப்பிடுவோம். வெளியில் இருந்து கீரை வாங்க மாட்டோம். விவசாய நிலங்களில் ஏராளமான ரகங்கள் உள்ளன. எனவே பொன்னாங்கண்ணி, துமுட்டி, குப்பை, பண்ணை, சாட்டனை, காசரை, முருங்கை, அரை, சிறு, முலை, அகத்தி, பசலை, மணத்தக்காளி, துத்தி என அனைத்தையும் நேரடியாகச் சென்று பறித்துக்கொள்வோம். பொருட்கள் வாங்க நகரத்திற்கு செல்லும் போது அங்கு வசிக்கும் மக்கள் இயற்கையாக வளர்ந்த கீரையை பறித்து வர சொல்வார்கள்."



விற்பதற்கான கீரைகள்



(ராஜேஸ்வரி நடைபாதை வியாபாரி, குபேர் மார்க்கெட், புதுச்சேரி)

உள்ளூர் வியாபாரத்தில் கீரையின் பொருளாதார பங்கு, உள்ளூர் சமையலறை பயன்பாடு மற்றும் உலக பயன்பாட்டில் கீரையின் பங்கு என்ன?

இதனுடைய மதிப்பை எப்படி அளவிடுதல், பொருட்களின் வியாபாரமாக்களின் காரணத்தால் சிறு தானியம் மற்றும் கீரையின் சமூக பிணைப்பு குறைந்து வருகிறது. இவைகள் குடும்ப உணவிலிருந்து வெளிப்புற உணவாக மாறுகிறது. இவைகள் சமையலறை பழக்க வழக்கங்களிருந்து மாறுபட்டு துரிதமான, எளிதான பயனுள்ள உணவாக மாறுகிறது, இதை சாப்பிடுபவர்களும் உணருகிறார்கள். வியாபாரமாக்கல் காரணமாக சிறுதானியத்திற்கு தட்டுப்பாடு உண்டாகியுள்ளது, விலை ஏறுகிறது. இதனால் குறைந்த வருமானம் உள்ள மக்கள் இந்த உணவை பெறுவது சாத்தியமற்றதாக உள்ளது. இவைகளை மக்கள் அதிகமாக விளைவித்தால் மட்டுமே எளிதாக கிடைக்கும். இது போன்ற நிலைமை

கீரைக்கும் உண்டாகும். இந்த உணவின் மதிப்பானது மற்ற உணவை போல் இல்லாமல் (பஞ்சத்திற்கான உணவாக) கருதப்படுகிறது.

பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய பாரம்பரியமாக உணவு உட்கொள்ளும் மக்கள் வசிக்கும் பொலிவியா மற்றும் தென் அமெரிக்கா நாடுகளில் இந்த உணவு பழக்க வழக்கம் உள்ளது.

"சாதாரண நாட்களில் 300 ரூபாயும் முக்கிய நாட்களில் 500 ரூபாயும் லாபம் கிடைக்கும். இந்த கொரோனா வைரஸ் ஆல் பலபேரின் பொருளாதார நிலை சீர்குலைந்து விட்டதாக கூறினார்கள் ஆனால் இந்த தொற்று நோயால் நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்!"

சகுந்தலா, 60 வயது, கரிகலம்பாக்கம், பாண்டிச்சேரியிலிருந்து 15 கிமீ தொலைவில் உள்ள ஒரு கிராமம். (பாண்டிச்சேரி, லெனின் தெருவில் கீரை விற்பனை செய்பவரிடம் நேர்காணல்: 15 செப்டம்பர், 2020).

சிக்குன்குனியா, டெங்கு மற்றும் தற்போதைய கோவிட்-19 இன் தொற்றுநோய்கள் போன்ற கொடிய நோய்களை அனுபவிப்பதன் மூலம், உணவை மருந்தாகப் பற்றிய விழிப்புணர்வு, குறிப்பாக நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தும் உணவுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு வெகுவாக அதிகரித்துள்ளது. ஆரஞ்சு, சுண்ணாம்பு மற்றும் மஞ்சள் ஆகியவை வைட்டமின் சிக்கு அன்றாட அத்தியாவசியப் பொருட்களாக மாறியது போல, கீரையில் இரும்பு தாதுக்கள் மற்றும் வைட்டமின் சி ஆகியவற்றில் அதிக அளவு உள்ளது. குறிப்பாக முருங்கைக்கான சந்தை (அதிசய மரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது) , ஒரு பிரபலமான சூப்பர்-ஃபுட் என்ற நற்பெயரின் காரணமாக அதிவேகமாக வளர்ந்து வருகிறது.



கீழ்க்கண்ட கணிதத்தை பார்ப்போம்:

$$\begin{aligned} \text{விற்கும் விலை} &= \text{அடக்க விலை} + \text{லாபம்} \\ &= \text{விலை} + \text{எதிர்பார்க்கும் லாபம்} \end{aligned}$$

மேற்கண்ட கணக்கில் வருமானம் என்பது எதிர்பார்க்கும் லாபம். இது அடக்க விலையுடன் லாபம் சேர்த்தது ஆகும். அடக்க விலையானது உற்பத்திக்கான செலவு அல்லது விற்பதற்காக வாங்கிய விலை மேலும் எதிர்பார்க்கும் லாபம்.

கீரை உற்பத்தி செய்ய அல்லது வாங்கிய விலை என்பது கீழ்க்கண்டவாறு ஆகும். கீரை உற்பத்திக்கான செலவு, நேரம், உழைப்பு, அனுபவம், கீரை சேகரிப்பு, கீரையை பிரித்து கட்டு கத்தை கட்டி கிராமத்திற்கும், நகரத்திற்கும் எடுத்து செல்லுதல், கீரையை கடையில் விற்பதற்காக வைத்துள்ள நேரம்.

இதை முயற்சி செய் :

உதாரணமாக நாளை கீரை விற்பதாக நினைத்து கொள். விற்கும் விலையை தீர்மானிக்கவும். மனதில் நீங்கள் கடையில் விற்கும் கீரை கீழ்க்கண்ட நிலைகளை கொண்டதாகும். இப்போது விற்கும் விலையை மேற்கொண்ட கணக்கின் படி பிரித்துக்கொள்ளவும்.

இந்த விலையை எந்த மக்களால் கொடுக்க முடியும்?

நீங்கள் பொருட்களை வாங்குவதாக கற்பனை செய்து கொள்ளவும். நீங்கள் விற்கும் விலையிலேயே கீரையை வாங்குவீர்களா? எத்தனை முறை இதே விலைக்கு வாங்குவீர்கள்



(K. மரகதம்மா, கீரை விற்பவர், பாரதி தெரு, புதுச்சேரி).

கீரை பற்றிய உணர்வுகள்

"கீரைகள் பல இடங்களில் தானாக வளரக்கூடிய தாவரமாகவும் நாம் எங்கு வேண்டுமானாலும் பறித்து சமைத்து உண்ணலாம், ஆனால் இப்பொழுது மக்கள் கீரையை காசு கொடுத்து வாங்குகின்றனர். ஏன் நாமும் கூட வாங்குகிறோம். இன்று இது ஒரு வியாபாரம் ஆகி வருகிறது. இதை நினைத்து நான் கவலை படுகிறேன். எனது அம்மா முன்பு முருங்கை கீரையை பறித்து வந்து கேழ்வரகு அடை செய்து கொடுப்பார் ஆனால் இன்று என் கணவர் அந்த முருங்கை இலையை 15 ரூபாய்க்கு வாங்கி சூப் செய்கிறார்.

இவை அனைத்தும் என் குழந்தைப் பருவம், என் பெற்றோர், என் சகோதரி மற்றும் மகனைப் பற்றி சிந்திக்க வைக்கிறது. நாங்கள் ஏழையாக இருந்தாலும் எங்களிடம் பணம் இல்லாவிட்டாலும் எதோ ஒரு வகையில் நாங்கள் உணவை சாப்பிட்டோம், "ஒரு காலத்தில் தினமும் இலவசமாக சாப்பிட்ட உணவை, அதாவது கீரையை இப்பொழுது காசு கொடுத்து வாங்கி உன்ன வேண்டியதாகிவிட்டது."

திருமதி.ராஜசேகரன், 45 வயது, இந்து. பாண்டிச்சேரி (நுகர்வோர் நேர்காணல்: 10 நவம்பர், 2020).



(தமிழரசி தெரு வியாபாரி கீரை விற்றல், குபேர் மார்க்கெட்)

ஒரு தெரு வியாபாரி கதை: ஒரு ஒற்றைப் பெண்ணின் பயணம் (லதம்மா, 52 வயது, இந்து, பாண்டிச்சேரி)

கோவிட் -19 தொற்றுநோய்க்கு சற்று முன்பு, என் மகன், என் மருமகள் மற்றும் பேரக்குழந்தைகளுடன் வேலைக்காக சென்னைக்கு செல்ல முடிவு செய்தேன். பாண்டிச்சேரியில் உள்ள லெனின் தெருவில் நாங்கள் அனைவரும் குடியிருந்த வீட்டைக் காலி செய்துவிட்டு, எங்கள் சொந்த ஊரான பாசூர் உள்ள எனது சகோதரியின் வீட்டிற்குச் செல்லுமாறு அவர் என்னிடம் கூறினார். சென்னையில் தங்க போகும் இடத்தில் போதுமான வசதி இல்லாததால் அங்கு தங்க வைக்க முடியாது. சென்னையில் வாடகை அதிகம் அதனால் பாண்டியில் இருக்கும் வீட்டிற்கும் என்னால் வாடகை தர முடியாது என்று கூறிவிட்டு செலவிற்கு 1500 ரூபாய் கொடுத்து விட்டு சென்று விட்டார்.

எனக்கு மிகவும் கஷ்டமாக இருந்தது. பிறகு நான் பாசூர் உள்ள எனது தங்கை வீட்டிற்கு சென்று நான் உங்களுடன் தாங்கிக்கொள்ளலாமா என்று கேட்டேன். அவர் என்னை தாங்கிக்கொள்ள சம்மதித்தார் ஆனால் ஒரு வாரத்திற்கு பிறகு என்னை மரியாதை குறைவாக நடத்துவதை போல் உணர்ந்தேன். 10 நாட்கள் கழித்து என் தங்கை நேரில் என்னிடம் வந்து லதம்மா நான் இப்படி சொல்கிறேன் என்று தவறாக நினைத்து கொள்ளாதீர்கள். நாங்களே எங்கள் தினசரி உணவிற்கு கஷ்டப்படுகிறோம், வீட்டிலும் அனைவரும் தங்குவதற்கு போதுமான இடம் இல்லை. அதனால் நீங்கள் வேறு ஏதாவது தங்குவதற்கு இடம் பார்த்து கொள்ளுங்கள் என்றார்.

இந்த முறை எனக்கு மிகவும் கஷ்டமாக இருந்தது. அவர் என்னிடம் சொல்லும் போது இரவு 8. இருந்தாலும் பரவாயில்லை என்று உடனே நான் அங்கிருந்து கிளம்பிவிட்டேன். அந்த இரவு முழுவதும் நான் தெரு ஓரமாக படுத்திருந்தேன். அடுத்த நாள் நான் பாண்டிச்சேரிக்கு வந்து ஒரு கோவிலில் உறங்கினேன். எனது மகன் கொடுத்த 1500 ரூபாயில் கடந்த 2 நாட்கள் செலவு போக இப்பொழுது என்னிடம் 1150 இருக்கிறது.

மூன்றாம் நாள் நான் தூங்கி எழுந்த போது அந்த கோவிலுக்கு பக்கத்தில் என் வயது கொண்ட ஒரு பெண் அவர் முன்பு பல விதமான கீரைகள், வாழை இலைகள் மற்றும் காய்கறிகளை வைத்துக்கொண்டு அமர்ந்திருந்தார். அதை பார்க்கும் போது ஏன் நாமும் கீரை விற்க கூடாது என்று ஒரு யோசனை தோன்றியது. நான் அந்த பெண்ணிடம் கேட்டேன். அவர் மிகவும் நல்லவர் நான் எனது யோசனையை கூறியதும் கீரை விற்க எனக்கு மிகவும் ஊக்கம் கொடுத்தார். அடுத்த நாள் கீரை வாங்க செல்லும்போது என்னுடன் வாருங்கள் நான் உங்களுக்கு எப்படி கீரை வாங்க வேண்டும், விற்க வேண்டும் என்று கற்று தருகிறேன் என்றார்.



பிப்ரவரி 14 ஆம் தேதி அதிகாலை 3:30 மணிக்கு, விடியும் முன், நான் அவளுடன் பெரிய கடைக்கு சென்றேன். சிறு வியாபாரிகளுக்கும், சில்லறை விற்பனையாளர்களுக்கும் கீரை விற்கும் மொத்த வியாபாரிகள் நிறைய பேர் இருந்தனர். அங்கு 35 கத்தைகள் 5 வகையான கீரையை ரூபாய் 280 க்கு வாங்கினேன். மேலும் சில காய் கறிகள், வாழை இல்லை மற்றும் வாழை பூவும் ரூபாய் 700 க்கு வாங்கினேன். மொத்தம் 1000 ரூபாய் ஆனது. அது தான் எனது முதல் முதலீடு.

மீண்டும் கோவிலுக்கு வந்தோம், அவர் என்னை தன் அருகில் உட்காரச் சொன்னார். அடுத்த இரண்டு மணி நேரத்தில், எனக்கு அனைத்து விற்பனை நுட்பங்களையும் கற்றுக் கொடுத்தார். அன்று காலை 6.30 மணியிலிருந்து 12.30 மணிக்குள் அரை நாளில் நான் அனைத்து கீரை மற்றும் காய்கறிகளை 1380 ரூபாய்க்கு விற்பனை செய்தேன். என்னுடைய முதல் நாள் லாபம் 380 ரூபாய். அது எனக்கு தைரியத்தையும் நம்பிக்கையையும் அளித்தது. என் குடும்பத்தை சாராமல் நான் சொந்தமாக வாழ முடியும் என்ற உறுதியையும் கொடுத்தது. அதன் பிறகு நான் 2500 முதல் 3000 ரூபாய் வரை என் முதலீட்டை உயர்த்தினேன். தினமும் 500 ரூபாய் முதல் 600 ரூபாய் வரை நான் லாபம் சம்பாதிக்க ஆரமித்தேன்.

தினமும் நான் கீரை மற்றும் காய்கறிகளை பேருந்து நிலையத்தில் வாங்கி கொண்டு காலை 5 மணி முதல் 7.30 வரை தாவரவியல் பூங்காவிற்கு அருகில் உள்ள உழவர் சந்தையில் விற்பனை செய்வேன். நான் வாங்கிய பாதி பொருட்களை அங்கு விற்று விட்டு மீதமுள்ள காய்கறி மற்றும் கீரையை நான் குடியிருந்த லெனின் வீதியில் மதியம் ஒன்றிலிருந்து 2 மணி வரை விற்பனை செய்வேன். தற்போது நான் மாதம் 7000 ரூபாய் முதல் 10000 ரூபாய் வரை சம்பாதிக்கிறேன். மழை காலம் மற்றும் குளிர் காலத்தை விட வெயில் காலத்தில் கீரைகள் அதிகமாக விற்பனையாகும்.

இப்பொழுது என் வாழ்க்கையில் தனியாக சந்தோஷமாக இருக்கிறேன். என் மகனிடமோ அல்லது என் தங்கையிடமோ பேசுவது இல்லை. என்னிடம் சேமிப்பும் இருக்கிறது. இப்பொழுது 2000 ரூபாய் வாடகை வீட்டில் தனியாக வசித்து வருகிறேன்.



கீரை யு.எஸ்.பி (தனிப்பட்ட விற்பனைப் புள்ளி)

பாண்டிச்சேரியில் உள்ள சில உணவகங்கள் கீரையுடன் கூடிய உணவுகளை வழங்குவதன் மூலம் எனக்கு ஒரு முக்கிய இடத்தைப் கிடைத்துள்ளது. பெரிய ஹோட்டல்களில் வேலை செய்வதை விட்டுவிட்டு கீரை உணவுகளை விற்கும் தனது தொழிலைத் தொடங்கியதற்கு குருசாமி அத்தகைய ஒரு உதாரணம், கீரை உண்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள் பற்றி அறிந்தவர்களும், ஆரோக்கியமாக உணர்பவர்களும் என் வாடிக்கையாளர்களாக உள்ளனர். தங்கள் சொந்த வீட்டில் கீரை சமைக்க நேரமும் வழியும் இல்லாத வாடிக்கையாளர்களை என் உணவகம் கவர்ந்துவிட்டது.

“என் மாமா எங்களுக்கு ஏதாவது வித்தியாசமான முறையில் முயற்சி செய்யலாம் என்று யோசனை கொடுத்தார், பலர் வீட்டில் கீரை சமைக்க மாட்டார்கள் என்று கீரை உணவை எங்கள் உணவகத்தில் பரிமாற்ற நினைத்தோம். என் மாமா விழுப்புரத்தைச் சேர்ந்தவர், கீரை உணவு கொடுப்பதன் மூலம் நாம் நல்ல உணவை கொடுத்து நல்ல வருமானமும் ஈட்டலாம் என்று உறுதியளித்தார்.”

“தினமும் மதியம் சிறு கீரை, அரைக்கீரை, பசலை கீரை, முருங்கை கீரை அல்லது கலவை கீரையில் குழம்பு கொடுக்கிறோம்; தண்டு கீரை, அகத்தி கீரை அல்லது முருங்கை கீரை பொரியல் (காய்கறி பொரியல்) மற்றும் கோழி கீரை, பருப்பு கீரை அல்லது பொன்னாங்கண்ணி கீரையில் கூட்டு (பருப்புடன் சமைத்த கெட்டியான கீரை குழம்பு). மாலையில் கீரை வடை, கீரை அடை, முருங்கைக்கீரை சூப் கொடுக்கிறோம். இவற்றை சமைக்கத் தெரியாதவர்கள் எங்களிடம் வாங்கிச் செல்கின்றனர். இதை தயாரிப்பது கடினமோ அல்லது விலை அதிகமோ இல்லை, ஆனால் அதிக லாபம் பெறலாம் என உறுதியளித்தார்.”

ஒவ்வொரு நாளும் எந்த கீரை செய்யலாம் என யார் முடிவு செய்வது?

“சந்தையில் கிடைக்கும் கீரையைப் பொறுத்தே நாங்கள் முடிவு செய்வோம். சில நேரங்களில் என் மனைவி எந்த கீரை செய்யலாம் என யோசனை தருவார். நாங்கள் எப்போதும் குறைந்தது மூன்று கீரையாவது சமைப்போம்.”

உணவக உரிமையாளர் நேர்காணல்: குருசுவாமி, மனைவி பார்வதி, 100 அடி சாலை, RTO அலுவலகம் அருகில், முதலியார்பேட்டை, பாண்டிச்சேரி: 16 டிசம்பர், 2020).



யாருடைய நிலம்?



"நாங்கள் நகரத்தில் வசிக்கிறோம் ஆனாலும் கீரையை எங்கு சேகரிப்பது என்பது எங்களுக்கு தெரியும். நாங்கள் எப்பொழுதும் கீரையை பணம் கொடுத்து வாங்க மாட்டோம். யாருக்கும் சொந்தமில்லாத நிலம் மற்றும் கீரை சேகரிக்கும் இடம் காலியான அரசாங்க நிலம். எங்களுக்கு தேவையான கீரையை நாங்கள் பறித்து கொள்வோம்."

(நுகர்வோர் நேர்காணல், பாண்டிச்சேரி, 2020)

இதை பற்றி யோசியுங்கள்:

கீரை எங்கே வளர்கிறது?

பொது நிலம் மற்றும் தனியார் நிலங்களில் கீரையைதேடுதல்.

வணிகரீதியான கீரை சாகுபடி மற்றும் தானாக வளரும் கீரை சேகரிப்பு.

இதை பற்றி பேசுங்கள்:

கீரை சேகரித்தல் மற்றும் அதை உண்ணுதல் ஆகியவை ஒவ்வொரு சமுதாயத்திற்கும் மாறுபட்டது. இதில் அனைவரும் லாபம் அடைகின்றனர்

கீரையை எல்லா நிலப்பரப்பில் பெறலாம்.

நகரத்தில் மற்றும் கிராமத்தில் கீரையை விற்கலாம்.

முன்னேற்றமடைந்த விவசாயியின் அனுபவம்

(பானுஸ்ரீ. சி, வயது 51, ரெட்டி சமுதாயம், புதுவையில் வசிக்கிறார். நகரத்திலிருந்து 40 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் நிலம் உள்ளது. பெங்களூரில் பிறந்தார். உள்ளூர் பழக்க வழக்க குழுவில் ஈடுபட்டுள்ளார்).

ஆர்வமுள்ள அம்மாவாக, குழந்தைகளுக்கு உணவு சமைத்தல், பாரம்பரியம் மற்றும் தற்கால பழக்க வழக்கத்தில் மகிழ்ச்சியான ஈடுபாடு. புத்தகங்கள் மற்றும் வெளியூர் செல்லுதலில் ஈடுபாடு. புது வகையான உணவுகளை தயாரித்தல் மேலும் அதில் சுவையை கூட்டுதல். சத்தான மற்றும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலைக்கேற்ற விவசாயம் செய்தலில் ஆர்வமுடையவர். இதனால் பல நிலங்கள் மற்றும் கடைகளுக்கு சென்று பார்த்து கற்றுக்கொண்டு அங்குள்ள மக்களின் பல நிலைகளை தெரிந்துகொண்டு அவர்களின் உணவு கலாச்சாரம், மண்ணை பாதுகாத்தல் ஆகியவற்றில் ஆர்வமுடையவர்.

நான் இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளில் பலவிதமான விவசாய முறைகளை கற்றவர். உதாரணமாக பில் மோலிசன் விவசாய முறை, இயற்கை விவசாய முறை, நம்மாழ்வார் முறை, சுபாஷ் பாலிகர் அவர்களின் செலவில்லாத விவசாயம் மற்றும் வேத முறை விவசாயம் ஆகியவற்றை அறிந்தவர்.

Dr. யதிந்ரா தாஸ் அவர்களின் மேற்பார்வையின் கீழ் ராஜபாளையம் பகுதியில் முருங்கை தோட்டத்தை பார்த்த பிறகு நானும் முருங்கை பயிரிட ஆரம்பித்தேன். என்னுடைய ஆவணி தோட்டம் பகுதியில் பல விதமான பயிர்களை பயிரிட்டுள்ளேன். நான் இப்பொழுது முருங்கை, வாழை, மஞ்சள், இஞ்சி, சந்தனம், மலை வேம்பு, வேங்கை, கடம்பு, நீர் மருது, செம்மரம், மூங்கில் மற்றும் பல அறிய மரங்ககளை பயிரிட்டுள்ளேன். முருங்கையை தவிர பொன்னாங்கண்ணி (சிவப்பு & வெள்ளை), தண்டு கீரை, குப்பைமேனி, மனத்தக்காளி, முடக்கத்தான் மற்றும் பல அறிய கீரை வகைகள் தானாக வளர்கின்றன.

கீரையினுடைய பயன்களில் ஆர்வமுடைய நான் கிராமத்தில் வசிக்கும் பெண்களிடம் இந்த கீரையின் பெயர்கள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு சமைத்தல் மற்றும் உண்ணக்கூடிய கீரைகளை பற்றி அறிந்து கொள்கின்றேன். இப்பெண்கள் எனக்கு கீரையினுடைய மகத்துவத்தை கூறியுள்ளனர். தாவரங்களுக்கும், இயற்கைக்கும் உள்ள நெருங்கிய தொடர்பை பார்த்து வியந்து போயுள்ளேன்.

கிராமத்து பெண்கள் தாங்கள் வேலைக்கு செல்லும் போது அங்கு இருக்கும் உண்ணக்கூடிய கீரை வகைகளை தனியாருக்கு சொந்தமான நிலத்திலிருந்து சேகரித்து அதனை சமைக்கவோ அல்லது விற்கவோ செய்கின்றனர். அவர்கள் தாங்கள் கூட்டி செல்லும் ஆடுகள், பசுக்கள் ஆகியவை மூலம் இந்த கீரைகளை பாதிப்பு ஏற்படாத வண்ணம் சில கட்டுப்பாடுகளை ஏற்படுத்தி கொள்ள வேண்டும்.

நான் அவர்களுக்கு மருத்துவ பயனுள்ள செடிகள் மற்றும் தோட்டத்தில் வளரும் செடிகள் ஆகியவைகளை வளர்ப்பது பற்றி கூறுவேன். அவர்களுக்கு ஏதேனும் கீரைகளை பற்றி சந்தேகம் ஏற்பட்டால் என்னுடைய அனுபவத்தை அவர்களுக்கு சொல்லுவேன்."



"நாங்கள் மகசூல் மற்றும் பராமரிப்பு செய்து கொண்டிருக்கின்றோம். மஞ்சள் நிறமுள்ள இலைகள் மற்றும் கிளைகளை வெட்டி எடுத்து அந்த நிலத்திலேயே போட்டுள்ளோம். இது முருங்கைக்கு சிறப்பான உரமாகும்."

(பானுஸ் ரெட்டி, பிரெஞ்சு இன்ஸ்டிடியூட் ஏற்பாடு செய்த காடு வளர்ப்பு மற்றும் நடுக்குப்பம் (ஆரோவில் பவுண்டேசன் பகுதி) கிராமத்து பெண்கள் கூட்டுறவு நிறுவனத்தை பார்வையிட்டனர்).

கீரை வியாபாரத்தில் "பல நிலைகள்" கீரை வியாபாரம் செய்யும் ஒரு தாயின் வாழ்க்கை குறிப்பு.

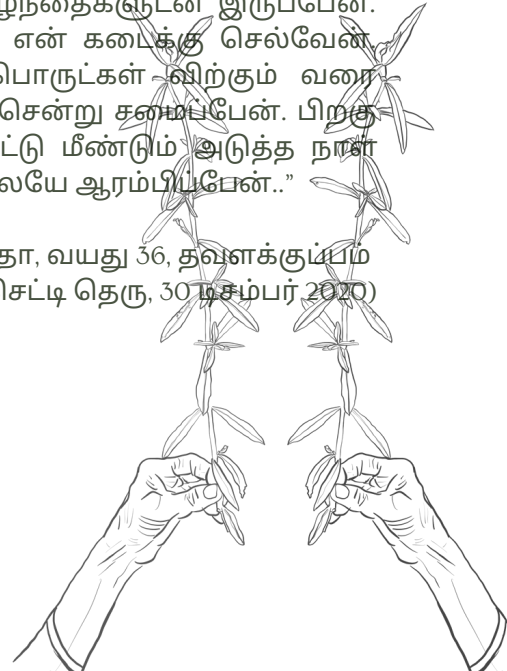
"பூரணாங்குப்பம் (புதுச்சேரியிலிருந்து 10 கிமீ) கிராமத்தில் 2 அல்லது 3 விவசாயிகள் அரை கீரை, சிறு கீரை மற்றும் முலை கீரை பயிர் செய்கின்றனர். நாங்கள் அவர்களிடம் நேரடியாக கீரைகளை வாங்குகிறோம். ஏனெனில் அவைகள் பஸ் நிலையத்தில் அதிக விலைக்கு விற்கப்படுகின்றன. மேலும் அது அன்றைய கீரை வரத்தை பொறுத்தது. நேரடியாக நிலத்தில் வாங்கினாள் ஒரு கட்டு கீரை 6 அல்லது 7 ரூபாய்க்கு கிடைக்கும். இந்த குறைவான விலைக்கு காரணம் நான் இந்த விவசாயிகளிடமிருந்து கடந்த 8 ஆண்டுகளாக கீரையை வாங்குகிறேன்.

நான் ஒரு நாளைக்கு 200 கட்டுகள் வாங்குவேன். விழாக்காலங்களில் 250 அல்லது 300 கட்டுகள் வாங்குவேன். இதை நாங்கள் 4 பேர் பிரித்து கொள்வோம். மற்ற வகை கீரைகள் மணத்தக்கானி, முருங்கை, கலவை கீரை, பசலை கீரை, முடக்கத்தான், தண்டு கீரை, பொன்னாங்கண்ணி மற்றும் பாலக் கீரை ஆகியவற்றை பஸ் நிலையத்தில் வாங்குவேன்.

நான் அரியவகை கீரைகளை சேகரிப்பதில்லை ஏனெனில் எனக்கு நேரமோ அல்லது விருப்பமோ இல்லை. என்னுடைய குழந்தைகளுடன் நான் அதிக நேரம் இருப்பேன். தினமும் காலை 2.30 மணியளவில் மற்றவர்களுடன் கிளம்புவேன். காலை 4 அல்லது 4.30 மணியளவில் புதுச்சேரி பஸ் நிலையத்தில் கீரைகளை வாங்குவோம். காலை 5.30 மணி வரை ஓய்வெடுப்போம். பிறகு தாவரவியல் பூங்கா அருகில் 7 மணிவரை கீரைகளை விற்பனை செய்வோம். உழவர் சந்தையில் எங்களை அனுமதிக்காவிட்டால் நாங்கள் பாரதி அல்லது செட்டி தெருவில் மீதமுள்ள கீரைகளை விற்போம்.

பகல் 1 மணி வரை அங்கு விற்பனை செய்வோம். பிறகு மதியம் 1.45 மணி முதல் மாலை 4.30 மணி வரை என் வீட்டில் குழந்தைகளுடன் இருப்பேன். மாலை 5.15 மணிக்கு செட்டி தெருவில் உள்ள என் கடைக்கு செல்வேன். மாலை 7.30 அல்லது 8 மணி வரை என் பொருட்கள் விற்கும் வரை இருப்பேன். பின்பு என் வீட்டிற்கு 8.45 மணிக்கு சென்று சமைப்பேன். பிறகு என் குழந்தைகளுடன் நேரம் செலவழித்து விட்டு மீண்டும் அடுத்த நாள் காலை 2.30 மணிக்கு வழக்கம் போல் என் வேலையே ஆரம்பிப்பேன்.."

கவிதா, வயது 36, தவளக்குப்பம்
(தெரு வியாபாரி, செட்டி தெரு, 30 மசும்பர் 2020)



கீரை - பணைப்பயிர் ?

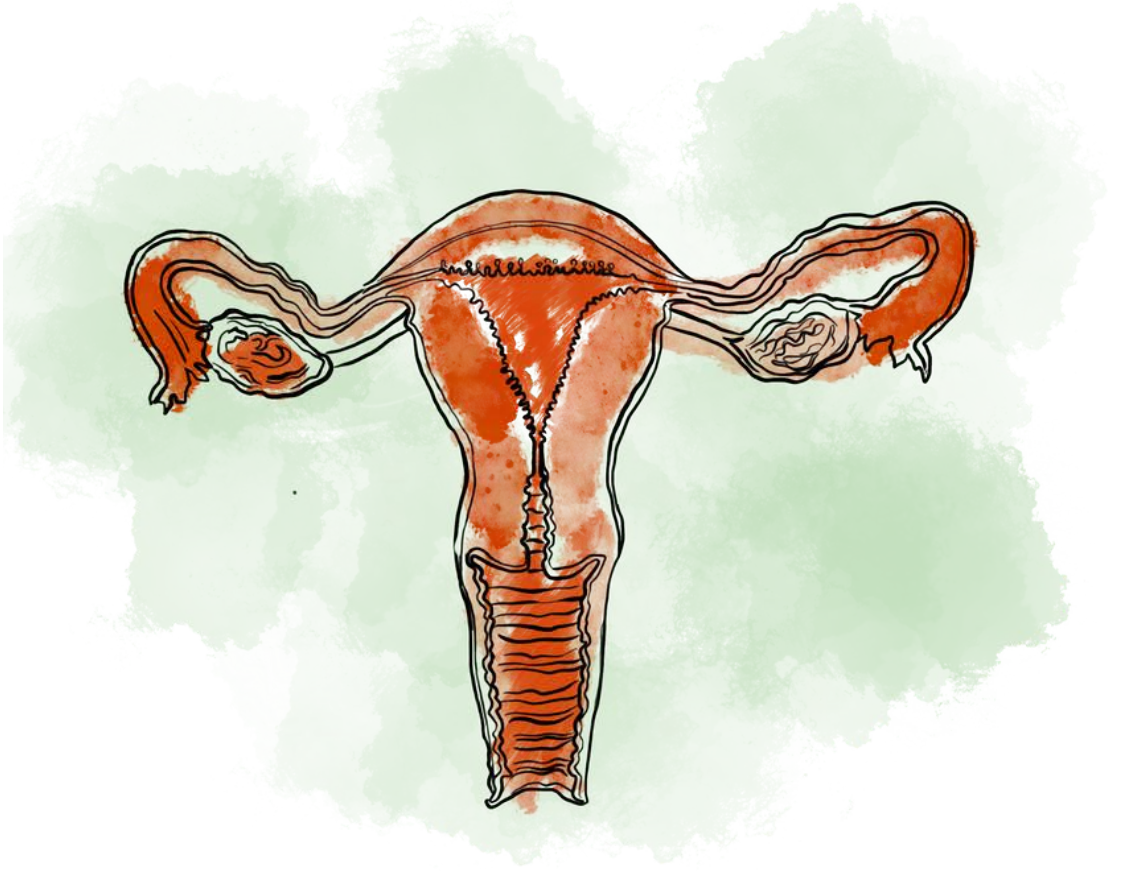


(கே. மரகதம்மா, பாரதி தெரு, புதுச்சேரி)

பெண்கள் சுய சார்பாக "தங்கள் கடமைகளை" செய்வது அவர்கள் எந்தெந்த இடங்களில் தமது உரிமைகளை நிலை நாட்டுவது ஆகியவை அவர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள உரிமைகளை பொறுத்ததாகும். பெண்கள் கூட்டமைப்பு அவர்கள் விழிப்புணர்வு ஆகியவைகள் இப்பொழுதுள்ள பொருளாதார கொள்கைகளுடன் இணைந்து மேலும் அதன் மூலம் கிடைக்கும் அங்கீகாரத்தை பொறுத்ததாகும். பெண்களின் இயக்கத்தை பற்றி ஆராய்ச்சி செய்பவர்கள் தனியார் மற்றும் பொது இடங்களில் அவர்களுக்கு கிடைத்துள்ள உரிமைகளை கூறுகின்றனர். சமையலறை என்பது வெளி உலகத்திற்கும் குடும்பத்திற்கும் உள்ள தொடர்பை வலுப்படுத்துகிறது. இது முக்கியமாக பெண்களின் சமையல் பற்றிய உரிமையை அவர்களுக்கு அளிக்கிறது. சமையலறை (கீரை சமைத்தல்) என்பது பெண்கள் தங்கள் விருப்பத்தை தெரிவிப்பதாக உள்ளது.

சமையலறை: சமுதாயத்தில் அவர்களுடைய பங்களிப்பு.

நாம் பார்த்த பல பெண்கள் தங்களுடைய அடையாளத்தை தெரிவிப்பதென்பது தங்களுக்கு கொடுத்த பொறுப்பு மற்றும் உணவை பகிர்ந்தளித்து. சிறு குடும்பத்தில் சமையலறை என்பது தனிப்பட்ட ஒரு இடமாகவே இப்பொழுது மாறி வருகிறது. "என்னுடைய சமையலறையில் மாமியாரையும் சேர்த்து யாரும் இந்த பாத்திரம் ஏன் இங்கு இருக்கிறது. ஏன் அங்கு இல்லை, ஏன் நான் இது போன்று சமைக்க வேண்டும், அதுபோன்று இல்லை" என கூற முடியாது, கூறவும் கூடாது. "மஞ்சு, வயது 43, இந்து" ஆனால் அவர்களுக்கு தெரிந்த எண்ணத்தில் குடும்பம் என்பது கூட்டு குடும்பம். இப்பொழுது பாண்டிச்சேரியில் பல இடங்களில் அமைந்திருக்கிறது. சமையலறை என்பது மாமியார்கள் மற்றும் நாத்தனார்கள் கண்காணிப்பில் இருந்தது. (அப்பாதுரை 1981). தற்காலத்தில் சிறு குடும்பங்களில் பெரியோர்களால் நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணங்களில் மாமனார், மாமியார் பாராட்டுவது என்பது சாதாரண விஷயம் இல்லை. கணவருக்கு உணவு அளித்தால் மற்றும் அவருடைய பாராட்டை பெறுதல் என்பது தம்பதியர்களின் முக்கிய பங்காக உள்ளது. திருமண புது தம்பதியர்கள் தனியாக வசித்தாலும் அவர்களுடைய மாமனார், மாமியார், மாமா, அத்தைகள் மற்றும் அக்கம் பக்கத்தினர் கீரை சமைத்தல் முக்கியமாக குழந்தை பெரும் சமயம் மற்றும் குழந்தை பாதுகாப்பில் கீரையின் மகத்துவத்தை கூறுகின்றனர். பெண்கள் இந்த நடைமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும். சமுதாயம் இதை இந்த பெண் குழந்தைகளின் சிறு வயதிலிருந்தே இந்த கருத்தை சொல்லுகின்றனர். இக்கருத்துக்களை அனுபவமிக்க பலர் உணவை தொடும் போது முக்கியமாக கையால் தொடும் போது அவ்வுணவின் ஒரு அதிர்வலை சாதகமாகவோ அல்லது பாதகமாகவோ உண்பவர்களுக்கு ஏற்படும். நல்ல எண்ணத்தோடு உணவை சமைக்கும் போது அந்த உணவு சிறப்பாக இருக்கும். "உணவு என்பது அனைவரின் வயிற்றை நிரப்புவது ஆகும்" வயிறு என்பது உடலின் ஆற்றல் மிக்க மைய பகுதி ஆகும். உணவை தொடுவதின் முக்கிய நோக்கமானது மகிழ்ச்சியோடு கலந்து பலவிதமான உடல் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதாகும். பொருட்களை கடைகளில் இருந்து வாங்கி அவைகளை பக்குவப்படுத்தி சமைத்து, பரிமாறி உண்பதாகும். இப்பொழுது கீரையை அதிகமாக சமைக்கா விட்டாலும் குடும்பத்திலுள்ள பெரியவர்கள் கீரையினுடைய முக்கியத்துவத்தை கூறுகின்றனர்.



"குப்பைமேனி கீரை வாரம் ஒருமுறை சாப்பிட்டு வந்தால் கருப்பை வலுப்பெற உதவும்."

“எனது கணவர் தோட்டக்காரர், சில சமயங்களில் அவர் தோட்டத்தில் இருந்து கீரை கொண்டு வந்து அதை நான் சமைப்பேன். குறிப்பாக குப்பைமேனி கீரை எனக்கு மிகவும் நல்லது, எனக்கு சில மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், பெண்ணிற்கான பிரச்சனைகள் சில இருப்பதால் இந்த கீரையை நான் நிறைய சாப்பிடுகிறேன். இந்த பிரச்சனைகளை எல்லாம் குணப்படுத்த குப்பைமேனி கீரை தான் சிறந்த கீரை. பொதுவாக, ஆண்டு முழுவதும் இந்த கீரை கிடைக்காது. நான் சந்தைக்கு செல்லும் போது கீரை விற்பவர்களிடம் அவர்கள் கிராமத்திலிருந்து கீரையை பறித்து வர சொல்வேன். அவர்களின் தொலைபேசி எண் என்னிடம் உள்ளது, என் தொலைபேசி எண் அவர்களிடமும் உள்ளது. அவர்கள் கீரை பறித்து வந்ததும் எந்தெந்த கீரை அவர்களிடம் உள்ளது என்று எனக்கு தொலைபேசி மூலமாக தெரிவித்து விடுவார்கள்” அதிலிருந்து எனக்கு தேவையான கீரையை நான் வாங்கி கொள்வேன்..”

(நுகர்வோர் நேர்காணல்: சங்கவி w/o ராமலிங்கம், உடையார்தோப்பு, துறைமுகத்திற்கு அருகிலுள்ள குடியிருப்பு- 28/12/2020)

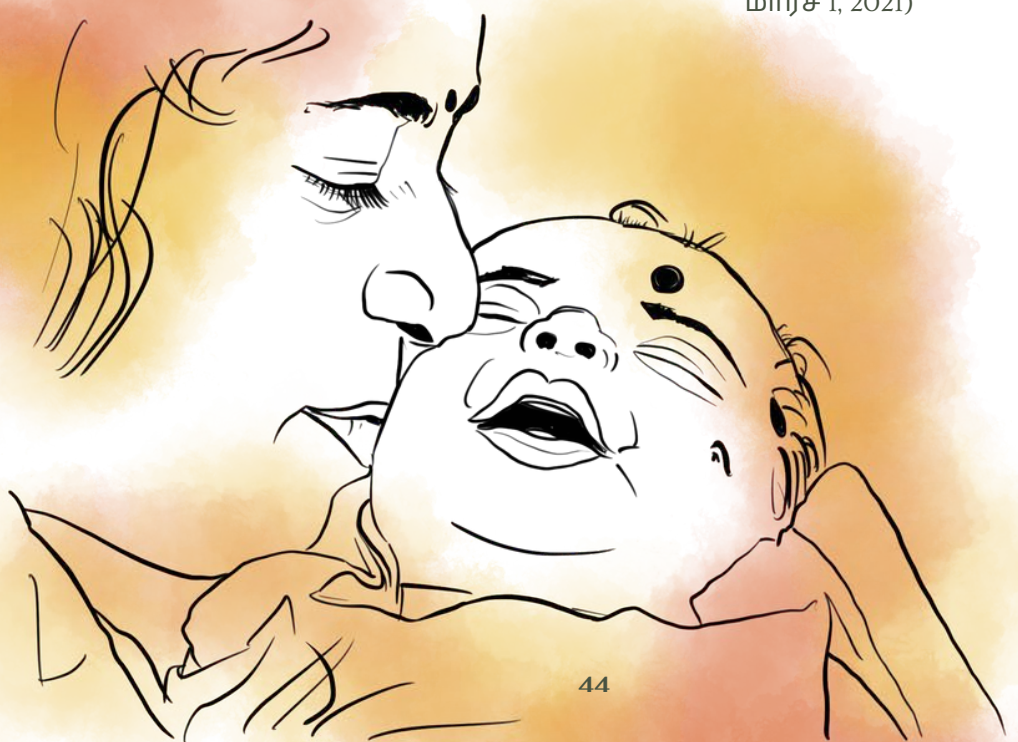
நாவரஞ்சு (நாயுருவி) கீரை பேறுகாலத்தில் குழந்தை பெறுவதற்கு மிகவும் சிறந்த கீரை

“நவதஞ்சு கீரை, தாளி கீரை, நச்சு கொட்டை கீரை: வறுத்து பிரசவம் ஆன 11ம் நாள் தாய்மார்களுக்கு ஒரு முறை கொடுக்கப்படுகிறது.

செய்முறை: பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து, அதில் 2-3 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, வடுவம் (வெங்காயம் மற்றும் பூண்டுடன் மசாலாப் பொருட்களைக் கலந்து), மூன்று கீரையையும் சேர்த்து வறுத்து, கஞ்சியுடன் (புழுங்கல் அரிசி தண்ணீர்) சாப்பிடவும்.”

“இந்த மூன்று கீரையை தாய்க்கு கொடுப்பதற்கான காரணங்கள் முதலில் குழந்தைக்கு கொடுக்கப்படும் தாய்ப்பாலின் தரத்தை மேம்படுத்துவதுதான் (இது குழந்தையை எளிதில் பாதிக்கக்கூடிய மூன்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது: மூச்சுத்திணறல், காய்ச்சல் மற்றும் வயிற்று வலி) மற்றும், இரண்டாவதாக, தாயின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது.”

நாகம்மா, 48 வயது, இந்து, பாண்டிச்சேரி (நுகர்வோர் நேர்காணல், உடையர்தோப்பு, மார்ச் 1, 2021)



குழந்தையை குளிக்க வைக்க குப்பை மேனி கீரை தண்ணீர்

“குழந்தைகளுக்கு குளிப்பதால் எளிதில் சளி பிடிக்கும் அபாயம் உள்ளதால் இந்தக் குப்பைமேனி கீரை சாறை குழந்தைக்கு குடிக்க கொடுக்கிறேன்.

இதை தயாரிப்பதற்கு, முதலில் கீரையை நன்கு சுத்தம் செய்யவும் பின்னர் ஒரு துண்டு கல் உப்பை எடுத்து கீரையுடன் நசுக்கி சாறு எடுத்து கொள்ளவும். பிறகு அதை வடிகட்டி வடிகட்டி, ‘பெருங்காயம்’ (இரைப்பை பிரச்சனைகளுக்கு) சேர்த்து, அந்த கலவையை குழந்தைக்கு கொடுக்கவும்.

குப்பைமேனி, கற்பூரவல்லி, கல்யாண முருங்கை ஆகிய மூன்று கீரை கலவையை தயாரிக்கலாம். கல்யாண முருங்கை கீரையை கண்டுபிடிப்பது மிகவும் கடினம். இது உடல் வெப்பநிலையை சீராக்குகிறது மற்றும் சளி வராமல் தடுக்கிறது.”

நாகம்மா, 48 வயது, இந்து, பாண்டிச்சேரி (நுகர்வோர் நேர்காணல், உதயந்தோப்பு: மார்ச் 1, 2021)

“மிகவும் காரமான சுவை கொண்ட இந்தக் குப்பைமேனி, புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப்படுவதில்லை. 1 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, திட உணவை உட்கொள்ளக்கூடிய குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே இது வழங்கப்படுகிறது. குழந்தைக்கு ஏதேனும் தோல் ஒவ்வாமை அல்லது பூச்சி கடி இருந்தால், அது மஞ்சளுடன் கலந்து குளியல் நீரில் கொடுக்கப்படுகிறது.”

பார்வதி நாகராஜன், 43 வயது, மூலிகை மருத்துவர், ஸ்ரீ சித்தா வன மூலிகைகள், ஆரோவில், தமிழ்நாடு (மதிப்பாய்வு விவாதம்: 16 டிசம்பர், 2021)



விருந்து தொடங்கட்டும்!



(ஷொபனா.வி செய்யும்
முடக்கத்தான் தோசை)

"நாங்கள் இரவு உணவிற்கு முடக்கத்தான் கீரை தோசை செய்கிறோம். சுத்தம் செய்வதற்கு நிறைய நேரம் எடுக்கும், சுமார் மூன்று முதல் நான்கு மணி நேரம் ஆகும்; பின்னர் நாங்கள் அதை அரைத்து இட்லி மாவுடன் கலந்து, அந்த கலவையுடன் தோசை ஊற்றுவோம்."

(சாவித்திரி, பாண்டிச்சேரியில் உள்ள உணவக உரிமையாளர், கீரை உணவுகளில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர், டிசம்பர் 2, 2020)

செய்முறை: புழுங்கல் அரிசியை குறைந்தபட்சம் 2 மணி நேரம், அதிகபட்சம் 4 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின் சுத்தம் செய்த முடக்கத்தான் இலைகளுடன் சேர்த்து அரைக்கவும். சிறிது உப்பு சேர்த்து, 4 முதல் 6 மணி நேரம் வரை மாவை ஊற வைத்து, அதன் பிறகு தோசைகளை செய்யலாம். மாவு மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால் சிறிது தண்ணீரில் கலக்கவும்.

(ஷொபனா வைத்தியநாதனுடன் நேர்காணல், 58 வயது, மொளசூர் கிராமம், 28 நவம்பர், 2021)

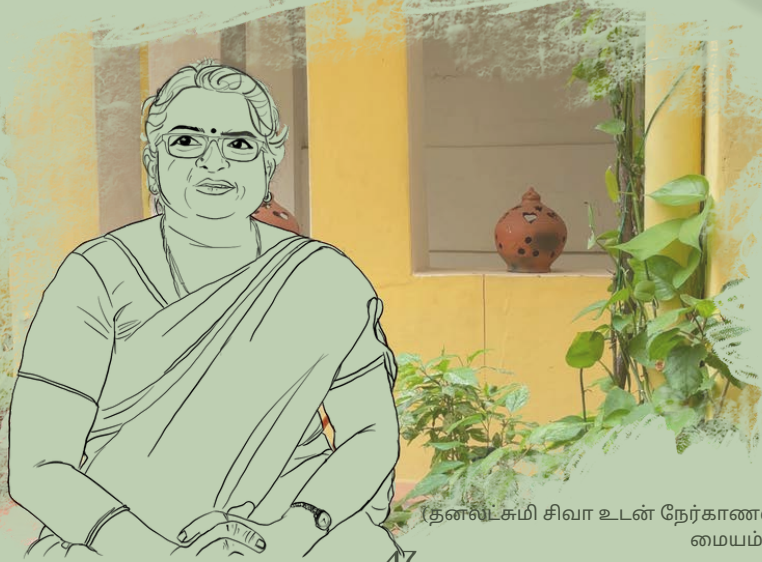
சீதா வில் கீரையின் ஒரு சிறிய கதை

SITA-பாண்டிச்சேரியில் உள்ள ஒரு கலாச்சார மையம், LFS தளத்தின் தீவிர பங்கேற்பாளர்

ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும், தளத்தில், செயலில் பங்கேற்பவர், ஊழியர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களின் குழுவிற்குள் வலுவான பிணைப்புகளை உருவாக்க உதவும் விருந்தாகிய மதிய உணவை அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, அனைவரும் அவர் அவர் வீட்டில் சமைத்து கொண்டு வந்து ஒரே இடத்தில் உண்ணும் நிகழ்வு ஒன்று மறக்க முடியாததாக மாறியது, ஐந்து பேர் கலந்து கொண்டனர். அந்த ஐந்து பெரும் கீரை சம்மந்தமான உணவையே சமைத்து எடுத்து வந்தனர். அவர்களிடம் சாதமோ சப்பாத்தியோ இல்லை, அனைத்தும் கீரை உணவுகள் தான்.

வரவேற்பாளரான தனலட்சுமி, நல்ல உணவை விரும்பி, எப்போதும் தன் தாயின் சமையலில் இருந்து அன்பான நினைவுகளைத் தருவார். அவர் ஆரோக்கியத்தில் அதிக அக்கறை கொண்டவர் மற்றும் உள்ளூர் பருவகால காய்கறி வகைகளில் இருந்து அவரது தாயார் செய்து வந்த நல்ல பழைய ஆரோக்கியமான சமையல் குறிப்புகளை புதுப்பிக்க முயற்சிக்கிறார். ஒருமுறை அவள் கணவனுடன் சேர்ந்து ஒரு சவாலை ஏற்றுக்கொண்டார், இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் வெவ்வேறு கீரை சமைக்க! மேலும் இந்த சவாலை இருவரும் சிறப்பாக எதிர்கொண்டனர். ஒரு வீட்டில் சமைத்து கொண்டு வந்து ஒரு இடத்தில் அனைவரும் உணவை பகிர்ந்து கொள்ளும் நிகழ்வின் போது, லட்சுமி ஒரு கீரை மசியலைக் கொண்டு வந்தார், அதை அவள் பிரஷர் குக்கரில் சில நிமிடங்களில் சமைத்தார். வெங்காயம், பூண்டு, சோம்பு விதைகள், முழு பச்சை மிளகாய் மற்றும் ஒரு சிறிய அளவிலான புளி துண்டுகளுடன் ஆரை கீரையை நன்றாக நறுக்கியதாக அவர் கூறினார். அவர் இதை தண்ணீரில் மூடி, பிசைந்து சிறிது உப்பு மற்றும் நெய்யில் வறுத்த வடகம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்தார்.



(தனலட்சுமி சிவா உடன் நேர்காணல் சீதா கலாச்சார மையம், பாண்டிச்சேரி)

அந்த குழு பிரஷர் குக்கர் உபயோகிப்பது பற்றிய கலந்தாய்வு நடந்தது. அதன் நன்மை செயல்திறன் மற்றும் வேகம் மற்றும் அதிக எடை கொண்ட தீமைகள் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் இழப்பு ஆகும்; புதிய காய்கறிகளை குறிப்பாக கீரைகளை ஆவியில் வேகவைத்து, அதிக நேரம் சமைக்கும் நேரம் தேவைப்படும் சமையல் குறிப்புகளுக்கு பிரஷர் குக்கரைப் பயன்படுத்துவதே முடிவு.

ஃப்ளூர் பெரும்பாலும் ஒரு மேற்கத்திய அல்லது ஒரு இணைவு செய்முறையுடன் வருகிறது. உதாரணமாக, ஒரு பெரிய கொத்து சிவப்பு பொன்னாங்கண்ணி கீரை, நிறைய கோழி கீரை (கோழி கீரை), பூண்டு, ஆலிவ் எண்ணெய் மற்றும் கருப்பு மிளகு ஆகியவற்றைக் கொண்டு ஒரு பச்சை லசானியாவை அவள் தயார் செய்தாள். கீரையின் லேசான கசப்பும், ஆட்டுப் பாலாடையின் புளிப்பும் கலந்த கலவையை அனைவரும் ரசித்தனர்.

சமையல் ஆசிரியையான மனிஷா, ஓடிசா, நாகாலாந்து, வங்காளம் மற்றும் தமிழ்நாடு ஆகிய மாநிலங்களில் வாழ்ந்ததால், பல்வேறு மேற்கத்திய சமையல் குறிப்புகளில் பரந்த பின்னணி கொண்டவர். எனவே, வடக்கு முதல் தெற்கு வரையிலான முழு கிழக்கு கடற்கரை உணவு கலாச்சாரம் அவளிடமிருந்து எந்த ரகசியமும் இல்லை. ஒருமுறை, அவர் கடற்கரையில் (ஓரிசா, வங்காளம் மற்றும் தமிழ்நாடு) மிகவும் பொதுவான பூயி சாக் தயார் செய்தார். ஓடிசாவைப் போலவே, நண்டுகளுடன் (சில சமயங்களில் இறால்) சேர்த்து சமைப்பதால், அந்த கீரையின் லேசான கசப்பு, இறால் அல்லது நண்டுகளின் உப்புத்தன்மையுடன் நன்றாக இருக்கும்.



(சீதா கலாசார மையத்தில் மதிய உணவு, பாண்டிச்சேரி)

பூயி சாக்

பசலை கீரை (தமிழ் பெயர்; தாவரவியல் பெயர்: பாசெல்லா அல்பா; ஆங்கில பெயர்: ஸ்பினாச் கொலோகாசியா)

250-500 கிராம் நண்டு கொலோகாசியா
100 கிராம் பசலை கீரை
400 கிராம் உருளைக்கிழங்கு
50 கிராம் வெங்காயம்
100 கிராம் தக்காளி சிறிதளவு
இஞ்சி பூண்டு விழுது 2
கொத்தமல்லி விழுது 1cs
சீரகம் 1cc
சிவப்பு மிளகாய் தூள் 1சிசி
கொத்தமல்லி 1/2சிசி
ஏலக்காய் 2
பிரியாணி இலை 2
இலவங்கப்பட்டை 2 அங்குலம்.

செய்முறை: 3 ஸ்பூன் கடுகு எண்ணெய் அல்லது சூரியகாந்தி எண்ணெயை வானலியில் ஊற்றவும். ஏலக்காய், இலவங்கப்பட்டை, பிரியாணி இலை சேர்த்து, பின்னர் நறுக்கிய வெங்காயம் சிறிது சேர்த்து பழுப்பு நிறம் வரை வதக்கவும்; இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். நறுக்கிய தக்காளி மற்றும் பொடி செய்து வைத்த மசாலா, அரை கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும். பிறகு நண்டு/இறால் மற்றும் காய்கறிகள், இறுதியாக கொத்தமல்லி சேர்த்து இறக்கிவிடவும்.



முருங்கை கீரை சூப்

2 கப் முருங்கை கீரை, 4-5 பூண்டு துண்டுகள், ஒரு ஜோடி சின்ன வெங்காயம், மஞ்சள் தூள் ஒரு சிட்டிகை, மிளகு தூள் ஒரு தேக்கரண்டி, வெந்தயம் ஒரு டீஸ்பூன் 1/2 தேக்கரண்டி உப்பு.

ஒரு பிரஷர் குக்கரில், மேலே உள்ள அனைத்து பொருட்களையும், 2 கிளாஸ் தண்ணீரையும் போட்டு, ஒரு விசில் வரும் வரை அடுப்பில் வைக்கவும். நீராவி வெளியேறும் வரை காத்திருந்து, கலவையை அரைத்து வடிகட்டவும். அவ்வளவுதான், சுவையான கீரை சூப் பரிமாற தயார். (கார்த்திக், 38 வயது, மரக்காணம், இந்து, ஈஸ்வரன் கோவில் தெருவில் உள்ள கீரை சிறப்பு உணவகத்தில் நுகர்வோர் நேர்காணல். 4 ஜனவரி, 2021)

மணத்தக்காளி கூட்டு

மணத்தக்காளி கீரையை நன்றாகக் கழுவவும். கீரையுடன் நறுக்கிய தக்காளி, துவரம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய், பூண்டு மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து அடுப்பில் வைக்கவும். நீங்கள் பிரஷர் குக்கரைப் பயன்படுத்தினால், மூன்று விசில்கள் வரும் வரை காத்திருந்து, பிறகு தண்ணீரை வேறொரு பாத்திரத்தில் வடிகட்டவும். நீங்கள் பிரஷர் குக்கரைப் பயன்படுத்தவில்லை என்றால், 20 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். தண்ணீரை வடிகட்டிய பிறகு, கலவையை 70% பேஸ்டாக அரைக்கவும். ஒரு கடாயில், எண்ணெயை சூடாக்கி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு மற்றும் சிவப்பு மிளகாய் சேர்த்து, 2 நிமிடம் தீயில் வைத்து, பின்னர் கீரை பேஸ்டை சேர்க்கவும். மணத்தக்காளி கூட்டு தயார். இதை சாதத்துடன் சாப்பிடலாம்.

(நுகர்வோர் நேர்காணல்: குரு, 24 வயது- 11/11/2020)



ஒரு பிரெஞ்சு சமையல்காரரின் கீரை அனுபவம்

"பிரான்சில் கீரை ஸ்பீனாச் என்று அழைக்கப்படுகிறது. நான் இந்தியாவுக்கு முதலில் வந்தபோது கறிவேப்பிலை பார்க்கும்பொழுது எனக்கு மிகவும் ஆச்சர்யமாக இருந்தது, அவை மிகவும் குறிப்பிட்ட சுவை கொண்டவை. புளிப்பான கோங்குரா, புளிப்பு சுவை கொண்டது. இது எனக்கு புதியதாகவும் ஆச்சர்யமாகவும் இருந்தது. முருங்கையைப் பார்க்கும் போது அது மிகவும் ஆரோக்கியமான தாவரம் என்று தோன்றியது, லா வில்லாவில் முருங்கையைப் பயன்படுத்தி ஒரு குறிப்பிட்ட சூப் செய்யப்படுகிறது, ஏனெனில் அதே மரத்தில் முருங்கை (முருங்கை காய்கள்) மற்றும் முருங்கை இலைகள் உள்ளன, எனவே இரண்டு பொருட்களையும் பயன்படுத்தி (விதைகள் மற்றும் இலைகள்) சூப் செய்கிறோம்.. நாங்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் எங்கள் ஊழியர்களுக்கு கீரை சூப் செய்கிறோம். நாங்கள் அரை கீரை அல்லது பருவ காலங்களில் கிடைக்கும் வழக்கமான கீரைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

ஒரு அனுபவத்தை உருவாக்க சுவை மற்றும் அமைப்பை இணைக்க ஒரு குறிப்பிட்ட வழி உள்ளது. எனவே ஏதாவது புளிப்பு இருந்தால், அதை சரி செய்ய ஏதாவது செய்ய வேண்டும். உதாரணமாக, முருங்கை சூப்பில் ஒருவித கசப்பும், இஞ்சி-பூண்டு திப்பியும் இருக்கும். எனவே சமநிலையை உருவாக்க, நாங்கள் ஒரு வகையான கிரீம், ஒரு சீரக கிரீம் சேர்க்கிறோம், இது சுவையை சரியாக சமன் செய்கிறது.

மேத்தி இலைகள் மற்றும் ஒரு சாஸ் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி வீட்டில் சில நொறுக்குத் தீனிகளையும் செய்கிறோம். எடுத்துக்காட்டாக, ஐரோப்பாவில் உபகாயோகிக்கும் அதே பெஸ்டோ சாஸ் போன்ற அதே தொழில் நுட்ப வழிமுறைகளை இங்கும் கடைபிடிக்கிறோம், ஆனால் வேறு உணவுப்பொருட்களை பயன்படுத்துகிறோம் (வேறு மூலப்பொருளைப்) பயன்படுத்துகிறோம். மேத்தி சாஸு ஒரு குறிப்பிட்ட சுவையைத் தருகிறது."

(புதுச்சேரியில் உள்ள சொகுசு கான்செப்ட் ஹோட்டலான லாவில்லாவைச் சேர்ந்த செஃப். கிறிஸ்ட்மேன் மைக்கேலுடன் நேர்காணல்- 07/10/2021)



(புதுச்சேரியின் லா வில்லாவில் செஃப் மிச்செல்)

செஃப் மைக்கேலின் முருங்கை காய் மற்றும் இலை சூப்

தேவையான பொருட்கள்:

முருங்கை காய் 500 கிராம்

முருங்கை இலைகள் 2

கொத்து (400 கிராம்)

தக்காளி 4,

பூண்டு மற்றும் இஞ்சி விழுது 20 கிராம்,

கொத்தமல்லி + கொத்தமல்லி வேர்

கிரீம் 200 மிலி + சீரக தூள்

கறிவேப்பிலை

வெங்காயம் 250 கிராம்+ பூண்டு நறுக்கியது 20 கிராம்

ஆலிவ் எண்ணெய் 50 மி.லி

உப்பு + கருப்பு மிளகு

கொத்தமல்லி விதைகள் + 1 பிரியாணி இலை + 2 கிராம்பு.

முருங்கைக்காய் மற்றும் முருங்கை சூப்பைத் தயாரித்தல்:

ஆலிவ் எண்ணெயில் நறுக்கிய வெங்காயத்தை, பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். உப்பு மற்றும் மிளகுத்தூள், பூண்டு, கொத்தமல்லி வேர் மற்றும் மசாலா சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். பின்னர் இஞ்சி-பூண்டு விழுது, தக்காளி (பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கியது), முருங்கைக்காயை 6 முதல் 8 செமீ நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி 5 நிமிடம் சமைக்கவும். அதே அளவில் தண்ணீரை ஊற்றி, முருங்கை காய்கள் தயாராகும் வரை சமைக்கவும் (உள்ளே உள்ள சதை மென்மையாகவும், சதைப்பாகவும் இருக்க வேண்டும்).

அவற்றை ஒரு பக்கமாக இறக்கி வைத்து கொள்ளவும்.

முருங்கை இலையை கழுவி வைத்துக்கொள்ளவும்.

சூப் செய்து முடிக்கும் முறை

முருங்கை விதைகள் மற்றும் சதை பகுதியை பிரித்து எடுத்து கொள்ளவும்.

பின்னர் வடிகட்டியின் மூலம் சமையல் பாத்திரத்தில் வடிகட்டி, முருங்கை

இலைகளை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் சமைக்கவும்.

நன்றாக கலக்கி இறக்கிவிடவும். சுவையான முருங்கை சூப் தயார்.

சீரக நுரை

கிரீம் வேகவைத்து, சீரகப் பொடி மற்றும் உப்பு சேர்த்து, வாயுவுடன் ஒரு

சைஃபோனில் ஊற்றவும்.

கறிவேப்பிலை எண்ணெய்

கறிவேப்பிலையை 140 டிகிரியில் வறுக்கவும், பின்னர் அவற்றை சிறிது

சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெயுடன் கலந்து வடிகட்டவும்.

தட்டு அலங்கரிக்கவும்

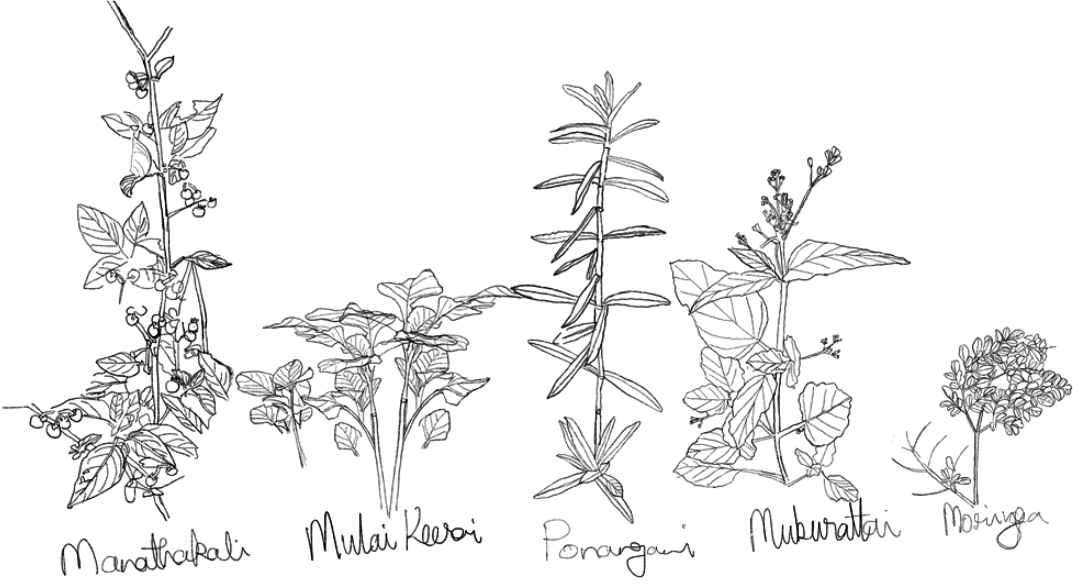
முருங்கை விதைகள், சதை, புதிய தக்காளி க்யூப்ஸ், புதிய கொத்தமல்லி,

கறிவேப்பிலை எண்ணெய் மற்றும் சீரக நுரை சேர்க்கவும். பின்னர்

விருந்தினரின் முன் சூப்பை ஊற்றவும்.

கீரை குறியீடு

(பாலசந்திரன் நடேசன், தாவரவியலாளர், சூழலியல் துறை, IFP;
பிரிஜிட் செபஸ்டியா, மானுடவியலாளர், IFP)



ஆரா கீரை (தமிழ் பெயர்)

மாரசிலியா குவாட்ரிபோலியா (அறிவியல் பெயர்)

நான்கு இலை சின்னம், ஐரோப்பிய நீர் குளோவர் (ஆங்கில பெயர்)

நெல் வயல்கள், நீர்நிலைகளின் ஓரங்கள் மற்றும் குட்டைகளில் மாரசீலியா ஒரு களை என்று கருதப்படுகிறது. இது தமிழால் குறந்தம் என்றும், நீர் ஆராய் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

விளக்கம்: மூலிகை, நீர்வாழ் ஃபெர்ன், 4-ஆக பிரிந்த இலைகளைத் தாங்கி, ஆழமான நீரில் மிதப்பது அல்லது ஆழமற்ற நீரில் அல்லது நிலத்தில் நிமிர்ந்து நிற்பது; 25 செமீ நீளமுள்ள இலைக்காம்புகள், பளபளப்பான, இலைக்காம்புகள்; பழம் (ஸ்போரோகார்ப், வித்து தாங்கும் உடல்கள்) நீள்வட்டம், அடர் பழுப்பு, இலைக்காம்புகளின் அடிப்பகுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

பயன்கள்: இந்தியாவில், இலையுதிர்காலத்தில் இது 3000 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக உணவாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த தாவரம் அயல், அழற்சி எதிர்ப்பு, டையூரிடிக், காய்ச்சல் மற்றும் குளிருட்டல் என்று கூறப்படுகிறது. இது பாம்புக் கடிக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுகிறது மற்றும் புண்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சூழலியல்: இது மணல் மற்றும் களிமண் மண்ணை விரும்புகிறது. முழு அல்லது பகுதி வெயிலில், ஈரமான அல்லது ஆழமற்ற நீரில் சேற்று நிலத்தில் 1 அடி ஆழம் வரை இருக்கும். இந்த ஃபெர்னின் ஸ்போரோகார்ப்ஸ் பல தசாப்தங்களாக செயலற்ற நிலையில் இருக்கலாம். எவ்வாறாயினும், அவற்றின் வித்திகளை வெளியிடுவதற்குப் பிரிந்தவுடன், புதிய தாவரங்களின் வளர்ச்சி விரைவாக வளரும்.

வாழிடம்: இது இயற்கையாகவே மத்திய மற்றும் தெற்கு ஐரோப்பா, காகசியா, மேற்கு சைபீரியா, ஆப்கானிஸ்தான், தென்மேற்கு இந்தியா, சீனா, ஜப்பான் மற்றும் வியட்நாம் இடங்களில் காணப்படுகிறது.



அகத்தி கீரை (தமிழ் பெயர்)

செஸ்பேனியா கிராண்டிஃப்ளோரா (அறிவியல் பெயர்)

காய்கறி ஹம்மிங்பேர்ட், மேற்கு இந்திய பட்டாணி (ஆங்கில பெயர்)

இது ஒரு குறுகிய கால மென்மையான மரம், திறந்த கிரீடம் கொண்ட தளர்வான கிளைகள் கொண்ட மரம், 15 மீ உயரம் மற்றும் 25 முதல் 30 செமீ வரை அகலம் கொண்ட இலை வளரும். அகத்தி கீரையின் பிற தமிழ் பெயர்கள் அச்சையம், அட்டிக்கிராய், காயந்தி, முனிப்பட்டி, பிறைமலர், உப்பி மற்றும் விட்டரி

விளக்கம்: அகத்தியமானது கரடுமுரடான மற்றும் கருமையான பட்டை கொண்ட வேகமாக வளரும் மரம்; இலைகள், 10 முதல் 20 செவ்வக வடிவ துண்டு பிரசுரங்களைக் கொண்டுள்ளது; பூக்கள் வெள்ளை அல்லது சிவப்பு, 2 முதல் 4 பூக்கள் கொண்ட ரெசிம்ஸ்; காய்கள் மெல்லியவை, சுமார் 30 செமீ நீளத்தில் 15 முதல் 30 விதைகள் கொண்டவை.

பயன்கள்: இந்த தாவரம் ஆயுர்வேதம், சித்த, யுனானி மற்றும் நாட்டுப்புற மருத்துவ முறைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பொதுவாக இலைகள் மற்றும் விதைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன, ஆனால் இந்த மரம் உணவு, மருந்துகள், மரம், பசை மற்றும் டானின்கள் போன்ற பரவலான பயன்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளது. இது உள்ளூர் சந்தைகளில் காய்கறியாக விற்கப்படுகிறது. பெரிய வெள்ளை பூக்கள் பச்சையாக உண்ணவும் (சாலட்டாக) பயன்படுத்த படுகின்றன, சமைக்க படுகின்றன, ஆனால் மையப் பகுதி பொதுவாக அதன் கசப்பு காரணமாக அகற்றப்படும். முதிர்ச்சியற்ற விதை காய்கள் பக்க உணவாக சமைக்கப்படுகின்றன மற்றும் விதைகளில் அதிக அளவு புரதம் உள்ளது. இளம் இலைகள் மற்றும் தளிர்கள் கீரையாக சமைத்து உண்ணப்படுகிறது. இலைச் சாற்றில் லினோலெனிக் அமிலம் மற்றும் அஸ்பார்டிக் அமிலம் உள்ளன, அவை ஆன்டிஜிளைசேஷன் திறனுக்கு காரணமாகின்றன.

சூழலியல்: இது வறண்ட மற்றும் ஈரமான வாழ்விடங்களில் வளர்கிறது. இதில் வெற்றிலை கொடியை படர விடுவார்கள். மேலும் இது பல வெப்பமண்டல பகுதிகளில் அதன் பயனுள்ள பண்புகளுக்காக மண் மீட்பு திட்டங்களில் அலங்கார பசுமை உரமாக பயிரிடப்படுகிறது. செப்டம்பர்-டிசம்பர் மாதங்களில் பூக்கும்.

வாழிடம்: இந்தியா, மலேசியா, இந்தோனேசியா, மியான்மர் மற்றும் பிலிப்பைன்ஸ் உள்ளிட்ட தெற்கு மற்றும் தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளின் பூர்வீகமாகக் கருதப்படுகிறது. இப்போது இது வெப்பமண்டலங்கள் முழுவதும் பயிரிடப்படுகிறது.



அரை கீரை (தமிழ் பெயர்)

அமரந்தஸ் டீபிஸ் (அறிவியல் பெயர்)

சிவப்பு கீரை, சீன கீரை, மண்ணீரல் அமராந்த் (ஆங்கில பெயர்)

விளக்கம்: 150 செமீ உயரம் வரை வளரும். இதன் தண்டு தடிமனாகவும் மெல்லியதாகவும் இருக்கும், கிளைகள், குறிப்பாக பூங்கொத்து இருக்கும் இடத்தில் மெல்லியதாகவும் இருக்கும். இலைகள் எளிய, முட்டை வடிவில், 12 (-22) செமீ × 0.7-8 (-14) செ.மீ; மஞ்சரி 25 செமீ வரை நீளமானது.

பயன்கள்: இந்த இலை காய்கறி நாட்டுப்புற பகுதியில் மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகிறது. அவை சமைக்கப்பட்டு, அரைக்கப்பட்டு குழம்பாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உப்பு நீரில் சமைத்த 5-10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு இலைகள் மென்மையாகின்றன. இலைகள் ஒரு டையூரிடிக் மற்றும் மஞ்சள் காமாலைக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

சூழலியல்: இது கடல் மட்டத்திலிருந்து 500 மீ உயரம் வரை வெப்பமண்டல ஈரப்பதமான தாழ்நிலத்தில் அதிகமாக காணப்படுகிறது, 2000 மீ உயர பகுதி வரை இது வளரும். இது கழிவு இடங்கள், சாலையோரங்கள், வெள்ள சமவெளிகள், ஆற்றங்கரைகள் மற்றும் அழிக்கப்பட்ட வனப்பகுதிகளில் பொதுவாக வளரும் தாவரமாகும். இக்கீரை பகல்நேர வெப்பநிலையில் 25°C க்கும், இரவு வெப்பநிலை 15°C க்கும் குறைவாகவும் வளரும். வறட்சி அழுத்தத்தைத் தவிர நிழல் பாதகமானது. இக்கீரை ஒரு தளர்வான அமைப்பைக் கொண்ட வளமான, நன்கு வடிகட்டிய மண்ணை விரும்பும்.

வாழிடம்: இது வெப்பமண்டல அமெரிக்காவிலிருந்து தெற்கு மெக்சிகோவிலிருந்து வடக்கு தென் அமெரிக்கா வரை மற்றும் கரீபியன் பகுதியில் பொதுவானது. பயிரிடப்பட்ட வகை வெப்பமண்டல ஆசியாவில் (இந்தோனேசியா, இந்தியா) மூதாதையரிடமிருந்து உருவாக்கப்பட்டிருக்கலாம் மற்றும் இது பல ஆப்பிரிக்க மற்றும் மத்திய அமெரிக்க நாடுகளில் காணப்படுகிறது.



கொடி பசலை (தமிழ் பெயர்)

பாசெல்லா அல்பா (அறிவியல் பெயர்)

மலபார் கீரை (ஆங்கில பெயர்)

பொதுவாக இந்த தாவரம் வீட்டு கொல்லைப்புறங்களில் வைத்து பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் இது அலங்கார கொடியாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது தமிழில் சிவப்பு பசலக்கீரை, வெண்பசலி, வெண்பசலிக்கொடி, செம்பசலை, பெரும்பசலை மற்றும் பெரும்பசலைக்கீரை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

விளக்கம்: வற்றாத தண்டு, 4 (-8) மீ நீளம், இலை சதைப்பற்று மற்றும் மென்மையானது, மென்மையான, பச்சை அல்லது ஊதா நிறமாக வளரும்; இலைகள் எளிய, சதைப்பற்றுள்ள, முட்டை போன்று இதய வடிவிலானது, 2.5-15 செ.மீ × 2-12.5 செ.மீ., அடர் பச்சை அல்லது ஊதா நிறமானது; மஞ்சரி ஒரு அச்சு கூர்முனை போன்றது; மலர்கள் வெள்ளை, இளஞ்சிவப்பு அல்லது ஊதா நிறத்தில் இருக்கும்

பயன்கள்: இந்த தாவரம் ஆயுர்வேதம், சித்த, நாட்டுப்புற மற்றும் சீன மருத்துவ முறைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இலைகள் மற்றும் இளம் தளிர்கள் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. சிலோன் கீரை பொதுவாக அதன் இளம் தளிர்களுக்காக வளர்க்கப்படுகிறது. இதன் தண்டுகள் சூப் தயாரிக்க பயன்படுத்தப்படுகிறது, எண்ணெயுடன் வறுத்து அல்லது சில நேரங்களில் பச்சை சாலட்டாகவும் (Salad) பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது இளம் டாப்ஸ் மற்றும் நாற்றுகளைப் பயன்படுத்தி கீரைக்கு மாற்றாக ஆப்பிரிக்காவில் உள்ள ஐரோப்பியர்களிடையே பிரபலமானது. அதன் பழங்கள் அழகுசாதனப் பொருளாகவும், உணவுகளை வண்ணமயமாக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பல மருத்துவ பயன்பாடுகள் பதிவாகியுள்ளன; இலைகள் மலமிளக்கியாகவும், சிவப்பு பழச்சாறு கண் சொட்டுகளாகவும் காண்ஜன்க்டிவிடிஸூக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுகிறது. உண்ணக்கூடிய இலைகளில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின் ஏ, சி, ஃபோலேட் மற்றும் மாங்கனீசு, வைட்டமின் பி மற்றும் உணவு தாதுக்கள் உள்ளன.

சூழலியல்: இது வெப்பமண்டல தாழ்நிலங்களில் 500 மீ. உயரமான நிலங்களில் வளர்கிறது, ஆனால் அது மிதமான பகுதிகளில் 2600 மீ உயரத்தில் கூட வளர்கிறது. இது காடுகளின் ஓரங்கள் மற்றும் முட்டைகளில் காணப்படுகிறது, பெரும்பாலும் சற்று ஈரமான பகுதிகளில் காணப்படும் ஆனால் அது உறைபனியை பொறுத்துக்கொள்ளாது. உகந்த வெப்பநிலை வரம்பு 20-35°C ஆகும். இது முழுமையாக வெளிப்படும் போது விட பெரிய மற்றும் அதிக சதைப்பற்றுள்ள இலைகளை உற்பத்தி செய்வதன் மூலம் ஒளி நிழலுக்கு காரணமாகிறது.

வாழிடம்: இது தெற்கு ஆசியாவின் பூர்வீகமாகக் கருதப்படுகிறது, ஆனால் அதன் சரியான பூர்வீகம் தெரியவில்லை. வெப்பமண்டலத்தில் பரவலாகப் பயிரிடப்பட்டு இயற்கையாக்கப்பட்டு மிதமான மண்டலங்களில் கூட ஆண்டுதோறும் வளர்க்கப்படுகிறது. இது பல நாடுகளில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது, ஆனால் முழு வெப்பமண்டல ஆப்பிரிக்காவிலும் பொதுவானது. இந்தியாவில், இது முழுவதும் காடுகளில் ஓடுகிறது மற்றும் பரவலாக பயிரிடப்படுகிறது.



கோழி கீரை (காடு) அல்லது பருப்பு கீரை (பயிரிடுதல்) (தமிழ் பெயர்)

போர்டுலாக்கா ஓலரேசியா (அறிவியல் பெயர்)

பொதுவான பர்ஸ்லேன், வாத்து களை, சிறிய ஹாக்வீட் (ஆங்கில பெயர்)

இந்த சதைப்பற்றுள்ள மூலிகை காடு மற்றும் சாகுபடியிலிருந்து கிடைக்கிறது. மற்ற தமிழ் பெயர்கள் கரிக்கரை, கொளிக்கிறை, பருப்பு கீரை, பாசலக்கரை மற்றும் வயலை கோடி. ஏறத்தாழ 40 விவசாயிகள் தற்போது சாகுபடி செய்கிறார்கள். லத்தீன் மொழியில் "ஓலரேசியா" என்பது "காய்கறி/மூலிகை".

விளக்கம்: மென்மையான மற்றும் சிவந்த தண்டு; இலைகள் எளிய, மற்றும் அடர்த்தியான, பச்சை-சிவப்பு-பச்சை, காயத்தின் போது காயத்திற்கு இதை உபயோகிக்கலாம்; மலர்கள் மஞ்சள், முனையில் 5 வழக்கமான பாகங்கள் உள்ளன, 6 மிமீ அகலம் கொண்டது. சிறிய விதைகள் ஒரு காயில் உருவாகின்றன, அவை விதைகள் முதிர்ச்சியடையும் போது இரண்டாக பிளக்கின்றன.

பயன்கள்: பொதுவாக ஆயுர்வேதம், சித்த, யுனானி, நாட்டுப்புற மற்றும் சீன மருந்துகள் தயாரிக்க பயன்படுத்தப்படுகிறது. பர்ஸ்லேன் பழங்காலத்திலிருந்தே நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் உலக சுகாதார அமைப்பின் மிகவும் பரவலாக பயன்படுத்தப்படும் மருத்துவ தாவரங்களின் பட்டியலில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. இது டையூரிடிக், மயக்க மருந்து மற்றும் வலி நிவாரணி பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. வாத நோய், காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, கொலரெடிக், மகளிர் சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள், சிறுநீர் பாதை கோளாறுகள், குடல் புழு தாக்குதல் மற்றும் கார்டியோடோனிக் போன்றவற்றுக்கு உதவுகிறது. தோல் புண்கள், எக்ஸிமா மற்றும் டெர்மடிடிஸ் ஆகியவற்றிற்கு சிகிச்சையளிக்க வெளிப்புறமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. பர்ஸ்லேன் சாம்பல் இதய நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க உதவுகிறது. பர்ஸ்லேன் கால்நடை தீவனத்தின் ஆதாரமாகவும் உள்ளது. இது பல்வேறு உணவுக் கனிமங்கள் மற்றும் வைட்டமின்களைக் கொண்டுள்ளது.

சூழலியல்: கோழி கீரை என்பது வயல்களின் ஒரு களை மற்றும் முக்கிய பயிர்களை செய்யும் இடங்களை பாதிக்கும், கடல் மட்டத்திலிருந்து 2400 மீ உயரம் வரை திறந்த புல்வெளிகளிலும் புதர் நிலங்களிலும் காணப்படுகிறது. மழையைப் பொறுத்து, மலர்கள் ஆண்டின் எந்த நேரத்திலும் தோன்றும். பூக்கள் இலைகளின் மையத்தில் சில மணிநேரங்கள் மட்டுமே காலை வெயிலில் திறந்திருக்கும். அடர்த்தியான சதைப்பற்றுள்ள வேர், சத்து குறைந்த மண் மற்றும் வறட்சியை பொறுத்துக்கொள்ளும். இது வழக்கமாக 35 °C உகந்த வெப்பநிலையுடன் கோடை பயிராக வளர்க்கப்படுகிறது, உப்பு மண்ணை பொறுத்துக்கொள்ளும் ஆனால் உறைபனியை பொறுத்துக்கொள்ள முடியாது. இது பரந்த அளவிலான மண்ணைத் தாங்கும், ஆனால் மணல் அல்லது மணல் சேர்ந்த களிமண்ணை விரும்புகிறது.

வாழிடம்: உலகெங்கும் பரவியுள்ளது, ஆனால் இது ஒரு கவர்ச்சியான களை என்று கருதப்படுகிறது. இந்த தாவரம் ஏற்கனவே பழங்குடி அமெரிக்கர்களால் உண்ணப்பட்டதாக விஞ்ஞானிகள் பரிந்துரைத்தனர். இந்தியா முழுவதும் இது தோட்டங்கள் மற்றும் பயிரிடப்பட்ட நிலங்களில் ஒரு களை.



குப்பை கீரை (தமிழ் பெயர்)

அமரந்தஸ் விரிடீஸ் (அறிவியல் பெயர்)

மெல்லிய அமராந்த், பச்சை அமராந்த் (ஆங்கில பெயர்)

காடு மற்றும் களைகளாக வளரும் மூலிகை, பொதுவாக கலவை கீரை போன்ற மற்ற இலை காய்கறிகளுடன் சமைக்க பயன்படுகிறது. இந்த தாவரம் தமிழால் இருவடி, கொள்ளை கீரை, நிச்சாதா கீரை, பேய்பலாட்டி கீரை மற்றும் தண்ணீலியா (சமஸ்கிருதம்) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

விளக்கம்: வருடாந்திர, நிமிர்ந்த, மூலிகை செடி, 40 முதல் 80 செமீ உயரம்; இலைகள் பளபளப்பான, முட்டை-ரோம்பாய், 2-7 x 1.5-5.5 செ.மீ; மலர்கள் பச்சை நிறத்தில், 2-12 செமீ நீளமுள்ள மெல்லிய அக்ஸிலரி முதல் முனைய பேனிகுலேட் ஸ்பைக் வரை; காப்ச்யூல் சிறியது, கிட்டத்தட்ட கோளமானது; விதைகள் வட்டமானது, சற்று சுருக்கமானது, கருப்பு மற்றும் பளபளப்பானவை.

பயன்கள்: இது பாரம்பரிய ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில், தந்துளியா என்ற சமஸ்கிருத பெயரில் மருத்துவ மூலிகையாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. சித்த, நாட்டுப்புற மற்றும் சீன மருந்துகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தாவரங்களின் கிட்டத்தட்ட அனைத்து பகுதிகளிலும் உணவு மற்றும் மருத்துவ மதிப்பு உள்ளது. பளபளப்பான விதைகள் மற்றும் இந்தியாவின் பெரும்பாலான பகுதிகளில் பொதுவாக காய்கறிகளாகப் பயன்படுத்தப்படும் இலைகளிலிருந்து கஞ்சி தயார் செய்யவும். இலைகள் மற்றும் விதைகளில் லைசின் என்ற அத்தியாவசிய அமினோ அமிலம் உள்ளது.

சூழலியல்: வெப்பமண்டல மற்றும் மிதவெப்ப மண்டல நாடுகளில் உள்ள தரிசு நிலம், சாலையோரங்கள், பழுதடைந்த வயல்கள் போன்றவற்றில் காணப்படும் களை மூலிகை. குறிப்பாக மழைக்குப் பிறகு, இயற்கையாகவே இது விதை மூலம் பரவுகிறது. பொருத்தமற்ற நேரங்களில் விதைகள் மேற்பரப்பில் 2.5 செமீ கீழே புதைக்கப்பட்டு ஒரு வருடம் அல்லது அதற்கு மேல் செயலற்ற நிலையில் இருக்கும்.

வாழிடம்: இது உலகின் அனைத்து சூடான பகுதிகளிலும் வளர்கிறது. இது வெப்பமண்டல, மிதவெப்ப மண்டல மற்றும் சூடான மிதவெப்ப மண்டலங்களில் மிகவும் பொதுவான களைகளில் ஒன்றாகும்.



மணதக்காளி கீரை (தமிழ் பெயர்)

ஐரோப்பாவின் கருப்பு நிழல்

இரவு கருப்பு நிழல், பிள்க்பெர்ரி இரவு நிழல் (ஆங்கில வார்த்தை)

இலைகள், பழுத்த மற்றும் பழுக்காத விதைகள் தென் இந்திய பாரம்பரிய உணவாக சமைக்கப்படுகிறது. இந்த கீரையின் அனைத்து பகுதிகளும் பாரம்பரியமாக முறையில் மருந்தாகவும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இதற்கு 92 தமிழ் பெயர்கள் உள்ளன. சில முக்கியமான பெயர்கள் : அரிசிநூட்டக்கலளி, கக்காசி, காகாமரம், கர்மணக்கள்ளி, மன்காரா, மனிதக்காளி, மிளகுதக்காளி, பிள்ளைத்தக்காளி, தனலர்றி, உக்கிரம், வட்டத்தக்காளி, வெசி, வெண்மிளகுட்டக்கல்லி, வெண்ணலரி, மற்றும் யாமை

விளக்கம்: ஒன்று அல்லது இரண்டு வருடங்களில் 0.5 - 1.0 மீட்டர் உயரம் வளரும். தண்டு ஏறும் அல்லது நிமிர்ந்த, தண்டு மூலிகை அல்லது புதர் இலைகள் போன்றது, கருமுட்டை, 2-8 செ.மீ நீளம், மற்றும் செடிகளுக்கு இடையே மென்மையான-விளிம்பில் இருந்து மேலோட்டமான தண்டு வரை மாறுபடும்; மஞ்சரி செம், மேல்புறம் பிரகாசமான மஞ்சள் மகரந்தங்களுடன் வெள்ளை பூக்கள், பெர்ரி வட்டமானது, மந்தமான கருப்பு அல்லது ஊதா கருப்பு.

பயன்கள்: இந்த தாவரம் நீண்டகால மருத்துவ பயன்பாட்டின் வரலாற்றைக் கொண்டுள்ளது. இது கிரேக்கத்தின் உச்சக்கட்டத்திற்கு முந்தையது. இந்த தாவரத்தின் இலைகள், பழங்கள் மற்றும் விதைகள் ஆயுர்வேதம், சித்த, யுனானி, நாட்டுப்புற, ஹோமியோபதி மற்றும் சீன மருந்துகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நிமோனியா, பல் வலி, வயிற்று வலி, டான்சில்லிடிஸ், சிறகு புழுக்கள், வலி, வீக்கம், தோல் நோய்கள், தீக்காயங்கள் மற்றும் காய்ச்சல், கட்டி, வீக்கம், மற்றும் ஹெபாப்ரோடெக்ஸிஸ், டையூரிடிக், ஆண்டிபிரைடிக் ஆகியவற்றுக்கு சிகிச்சையளிக்க இது உணவு மற்றும் மருத்துவ தாவரமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வாழிடம்: இது உலகத்தின் அனைத்து இடங்களிலும் காணப்படுகிறது. கடல் மட்டத்திலிருந்து 3500மீ (மிதவெப்பம், வெப்பமண்டலப் பகுதிகள்) வரை வளரும்.



முகிரட்டை (தமிழ் பெயர்)

போயர்ஹேவியா டிஃப்ஃபுசா (அறிவியல் பெயர்)

புனர்னவா (ஆங்கில பெயர்)

வற்றாத நிலப்பரப்பில் வளரும் மூலிகை மற்றும் மற்றொரு செடியின் துணையுடன் வளரும். இது 97 சூடுதல் தமிழ் பெயர்களைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் சில முக்கியமான பெயர்கள் கரணை வேர், செனடிகா, சிரியா முக்குரட்டை, கதியிராட்டம், கன்னிகா, கட்டுமுகிரட்டை, மூக்கருட்டி வேர், புன்னாகம், பூரிட்டியம், புட்பகம், சட்டரணை, திசைமாலி, உருத்திரணிக்கொடி மற்றும் வருசுபு.

விளக்கம்: படர்ந்து வளரும் மூலிகை, 1 மீ நீளம் வரை வளரும்; தண்டு முக்கியமாக அடிப்பகுதியிலிருந்து கிளைத்து, இளமையாக இருக்கும்போது சாய்ந்து, பூக்கும் போது நிமிர்ந்து நிற்கும், பெரும்பாலும் சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும்; இலைகள் எளிய, எதிர் எதிராக, சமமற்ற அளவில் அகலமாக நீள்வட்டமாக, 1.5-6 செமீ × 0.5-5 செ.மீ. இளஞ்சிவப்பு-ஊதா நிற மலர்கள் கொண்ட மஞ்சரி முனையம்; ஒரு ஒட்டும் காப்ஸ்யூல் பழம்.

சூழலியல்: இது கிராமப்புறங்களில் மற்றும் சாலையோரங்களில் வளரும், வெயில் உள்ள பகுதிகளையே விரும்புகின்றன. தடிமனான வேருடன் வேர்விடும், மற்றும் கோடை மழைக்குப் பிறகு புதிய பூக்கள் தோன்றும்; கடல் மட்டத்திலிருந்து 1200 மீ உயரம் வரை வளரும். இது பெரும்பாலும் பயிரிடப்பட்ட நிலத்தில் களைகளாக வளர்கிறது, பொதுவாக மணல், மற்றும் புல்வெளிகள் மற்றும் மேய்ச்சல் நிலங்களில் காணப்படுகிறது.

பயன்கள்: இந்தியாவில் முகிரட்டை கீரை 'புனர்நவ' என்ற பெயரில் மிகவும் பிரபலமான மருத்துவ தாவரமாகும்; குறிப்பாக வேர்கள், இலைகள் மற்றும் விதைகள் ஆயுர்வேதம், சித்த, யுனானி, ஹோமியோபதி மற்றும் நாட்டுப்புற அமைப்புகளில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. வேரின் ஆற்றல் இந்திய மருந்தகத்தில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது. தாவர பாகங்கள் இரத்த சோகை, வயிறு, கார்டியோ டானிக், ஹெபடோ-பாதுகாப்பு, கார்னியல் புண்கள், இரவு குருட்டுத்தன்மை, மஞ்சள் காமாலை, விரிவாக்கப்பட்ட மண்ணீரல், கோனோரியா, உட்புற அழற்சி, மலமிளக்கி, டையூரிடிக், ஆன்டெல்மிண்டிக், காய்ச்சல், எதிர்பார்ப்பு, புத்துணர்ச்சிக்கு அதிக அளவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வாந்திக்கு மருந்தாகவும் உடல் சுத்திகரிப்பிற்கும் பயன்படுகிறது.

வாழிடம்: இது உலகத்தின் அனைத்து இடங்களிலும் காணப்படுகிறது. மேலும் இது பழைய உலக வெப்பமண்டலத்திலிருந்து தோன்றியிருக்கலாம். இது வெப்பமண்டல ஆப்பிரிக்கா முழுவதும் காணப்படுகிறது. இந்தியாவிற்குள், இது 2000 மீட்டர் உயரம் வரை களைகளாக காணப்படுகிறது.



முடக்கத்தான் கீரை (தமிழ் பெயர்)

கார்டியோஸ் பெர்மம் ஹெலிகாகபம் (அறிவியல் பெயர்)

பலூன் கொடி, பலூன் செடி, பஃப் லவ், இதய விதை (ஆங்கில பெயர்)

ஒரு பொதுவான களைகளாக, இந்தியாவில் வனப்பகுதிகள், புல்வெளிகள் மற்றும் பயிரிடப்பட்ட பகுதிகளில் பரவலாகப் வளர்கிறது, வெவ்வேறு பெயர்களில் சேகரிக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்படுகிறது: எரிக்கொடி, இந்திரவல்லி, கோரன்கொடி, குப்பை மூலிகை கொடி, நாகனம், பதந்திரவல்லி, பெரியவிளை, பிரோத்தா மற்றும் திருக்குமலம்.

விளக்கம்: அடிவாரத்தில் இருந்து அதிக கிளைகள் கொண்ட மூலிகை கொடி, கொக்கி தசைநார்கள் மூலம் ஏறி 2 மீ உயரம் வரை மற்ற தாவரத்தின் துணையுடன் வளரும்; இலை கலவை, முக்கோண அல்லது ரோம்பிக் வெளிப்புறத்தில் இருக்கும், பக்கவாட்டு துண்டு பிரசுரங்கள் முட்டை அல்லது நீள்வட்ட வடிவத்தில் இருக்கும்; தண்டு ஜோடிகளாக, சுழல் முறுக்கு, குறுகிய அச்சுகளின் முடிவில் (கருக்கட்டப்பட்ட மஞ்சரிகள்), இதிலிருந்து ஒரு மஞ்சரி பொதுவாக உருவாகிறது. மலர்கள் வெள்ளை, பழம் ஒரு காப்ஸ்யூல், சிறகுகள் கொண்டது.

பயன்பாடு: இது ஒரு அலங்காரத்திற்காகவும் அதன் மருத்துவ மதிப்புக்காகவும் பயிரிடப்படுகிறது மற்றும் இலைகள் ஆயுர்வேதம், சித்த, யுனானி, நாட்டுப்புற, ஹோமியோபதி மற்றும் சீன மருந்துகளில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இது ஒரு காய்கறியாக உண்ணப்படுகிறது மற்றும் டயாபோரெடிக், டையூரிடிக், எமடிக், ஆன்டிபிரெடிக் மற்றும் சுத்திகரிப்பு என கருதப்படுகிறது. அதன் மருத்துவப் பயன்பாடுகளைத் தவிர, தண்டுகள் கூடைகளை உருவாக்க உதவுகின்றன மற்றும் விதைகள் மணிகளாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. எண்ணெய் விதைகளிலிருந்து பெறப்படுகிறது.

சூழலியல்: இது வன நிலங்கள் மற்றும் தரிசு நிலங்களின் பொதுவான களை. பரந்த சுற்றுச்சூழல், ஈரமான அல்லது வறண்ட காலநிலை மற்றும் அமிலம் அல்லது அடிப்படை மண்ணில் காணப்படுகிறது. இது கடற்கரையிலிருந்து 1500 மீ உயரத்திற்கு திறந்த மற்றும் வெயில் உள்ள இடங்களை விரும்புகிறது.

வாழிடம்: இச்செடியின் பூர்வீக நிலை மிகவும் விவாதத்திற்குரியது மற்றும் அதன் உயிரியல் வரலாறு நிச்சயமற்றது. ஆனால் உலகளவில் பரவி காணப்படுகிறது மற்றும் இது பழைய உலகின் வெப்பமண்டலங்களில் உள்ளது.



முருங்கை கீரை (தமிழ் பெயர்)

பென் நட்டு, முருங்கைக்காய், குதிரை-முள்ளங்கி மரம் (ஆங்கில பெயர்)

இந்திய துணைக் கண்டத்தை பூர்வீகமாகக் கொண்டு, அதன் இளம் விதை காய்கள் மற்றும் இலைகளுக்காக பயிரிடப்பட்டு, காய்கறிகளாகவும், மூலிகை பாரம்பரிய மருத்துவத்துக்காகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வைட்டமின் பி, சி, கே, புரோவிடமின் ஏ, மாங்கனீசு மற்றும் புரதத்தின் குறிப்பிடத்தக்க சாத்தியமான ஆதாரத்திற்காக பெரும்பாலான வெப்ப மண்டல நாடுகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இந்த தாவரம் அச்சாசுரம், கருஞ்சனம், கிளவி, கிரஞ்சனம், சிக்குறு, சுளிகை மற்றும் தவுசீலம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

விளக்கம்: வேகமாக வளரும், அதிக கிளைகள் கொண்ட து, பெரும்பாலும் வளர்ந்த மரம், 10 மீ உயரம், தண்டு 20-30 செமீ விட்டம்; சில நேரங்களில் மேலும், பட்டை கார்க்கி, வெண்மையான சாம்பல் அல்லது வெளிர் பஃப், கரடுமுரடான நார் மற்றும் காயத்தால் வெள்ளை பிசின் வெளியேறும் மற்றும் இளஞ்சிவப்பு நிறமாக மாறும்; கூர்மையான பட்டை கொண்ட வேர்கள்; இளம் தளிர்கள் ஊதா அல்லது வெண் பச்சை நிறத்தில் இருக்கும் போது, பொதுவாக பருவமடையும். இலைகள், 60 செமீ நீளம் வரை வளரும். நீள்வட்ட அல்லது முட்டை, 0.5-3 செமீ x 0.3-2 செ.மீ. பளபளப்பான அல்லது பருவமடையும். 8-30 செமீ நீளமுள்ள ஏராளமான வெள்ளை நிறத்தில் இருந்து கிரீமி, நறுமணமுள்ள பூக்கள் கொண்டது மலர்ச்சியானது.

சூழலியல்: இந்த மரம் கண்டிப்பாக வெப்பமண்டல தாவரமாகும் மற்றும் குறைந்த உயரத்தில், ஈரமான மற்றும் பருவகால நிலைகளில் நன்றாக வளர்கிறது, ஆனால் 1300 மீ உயரம் வரை காணப்படுகிறது. இது பல்வேறு மண்ணில் வளர்க்கப்படுகிறது ஆனால் வளமான, நன்கு வடிகட்டிய மணல் களிமண்ணில் சிறப்பாக வளரும்

பயன்கள்: இந்த தாவிரத்தின் அனைத்து பகுதிகளும் உள்நாட்டு மருத்துவ முறைகளிலும் தீவிரமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன மற்றும் இரத்த சோகை, கீல்வாதம் மற்றும் மூட்டு வலி (வாத நோய்), ஆஸ்துமா, புற்றுநோய், மலச்சிக்கல், நீரிழிவு, வயிற்றுப்போக்கு, வலிப்பு, வயிற்று வலி, வயிறு மற்றும் குடல் புண்கள், குடல் பிடிப்பு, தலைவலி, இதய பிரச்சினைகள், உயர் இரத்த அழுத்தம், சிறுநீரக கற்கள், மாதவிடாய் அறிகுறிகள், தைராஃடு போன்றவைகளுக்கு அருமருந்தாகும்.

வாழிடம்: முருங்கை ஒரு மரமாகும், இது பொதுவாக பெரும்பாலான வீடுகளின் கொல்லைப்புறங்களில் பராமரிக்கப்படுகிறது மற்றும் வட இந்தியா மற்றும் பாகிஸ்தானில் வளர்கிறது. இது தென்கிழக்கு ஆசியாவில் ஆரம்ப தேதியில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது, இப்போது வெப்பமண்டலம் முழுவதும் பயிரிடப்படுகிறது. இது பெரும்பாலான இடங்களில் இயற்கையமாக்கப்பட்டது.



முலை கீரை (தமிழ் பெயர்)

அமராந்தஸ் ட்ரைகலர் (அறிவியல் பெயர்)

பர்புல் அமராந்த் (ஆங்கில பெயர்)

இது தென்னிந்திய உணவு வகைகளில் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் இலை காய்கறிகளில் ஒன்றாகும், இது சாகுபடி மற்றும் சந்தையில் ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கும்.

விளக்கம்: வருடாந்திர மற்றும் நிமிர்ந்த மூலிகை, சிறியது முதல் உயரம், 100 செமீ உயரம் வரை; தண்டு எளிய கிளைகளை கொண்டது பளபளப்பானது, உரோமங்களற்றது. இலைகள் எளிய, சுழற்சியில் அமைக்கப்பட்ட, லேமினா கோண முட்டை, 1-10 செமீ × 0.5-6 செ.மீ., பச்சை அல்லது ஏறக்குறைய ஊதா நிறம். மஞ்சரி ஒரு கூர்முனை; மலர்கள் ஒன்றாக கொத்தாக உள்ளன; பழங்கள் சிறிய, வட்ட வடிவ காப்ச்யூல்கள் வட்ட வடிவ விதைகள் கொண்டவை.

பயன்கள்: முக்கியமாக இது ஒரு இலை காய்கறியாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இலைகள் மற்றும் மென்மையான தளிர்கள் சமைக்கப்பட்டு பரிமாறப்படுகின்றன; சில நேரங்களில் ஊறுகாய் அல்லது உலர்த்துவதன் மூலம் பாதுகாக்கப்படுகிறது. பொதுவாக இது இளம் குழந்தைகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும் நுரையீரல் கோளாறுகளுக்கு எதிரான அதன் மருத்துவ குணங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இலைகள், வீக்கம், கொதிப்பு மற்றும் புண்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க காய்ச்சல் மற்றும் பூசண எதிரியாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

சூழலியல்: 25 டிகிரி செல்சியஸுக்கு மேல் பகல் வெப்பநிலையிலும், 15 டிகிரி செல்சியஸுக்குக் குறையாத இரவு வெப்பநிலையிலும் காய்கறி அமராந்த்கள் நன்றாக வளரும். இந்த பயிருக்கு நிழல் இல்லாமல் இருந்தால் வறட்சியில் தாக்கு பிடிப்பது கடினம். இது தளர்வான அமைப்பைக் கொண்ட வளமான, நன்கு வடிகட்டிய மண்ணை விரும்புகிறது. இது பாதகமான காலநிலை மற்றும் மண் நிலைமைகளுக்கு மிகவும் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கிறது.

வாழிடம்: இது ஒரு உலகம் முழுவதுமான களை ஆகும், இது வெப்பமண்டலத்திலிருந்து மிதமான பகுதிகள் வரை பரவுகிறது, சில பகுதிகளில் இது தீங்கு விளைவிக்கும். இது அநேகமாக மத்திய தரைக்கடல் பகுதியிலிருந்து தோன்றி பல ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இது பெரும்பாலும் கொல்லைப்புறம் மற்றும் வீட்டுத் தோட்டங்களில் பாதுகாக்கப்பட்ட களை.



பொன்னாங்கண்ணி (தமிழ் பெயர்)

அல்டெர்ணந்தேர செசலிஸ் (அறிவியல் பெயர்)

முகுவண்ணா, வாட்டர் அமராந்த் (ஆங்கில பெயர்)

இது பொன்னாங்கண்ணி (தமிழில், 112 பெயர்களும் உண்டு), பொன்னகந்தியாகு (தெலுங்கில்), ஹொன்னகோன் (கன்னடத்தில்) மற்றும் அன்குன்றிசக் (ஹிந்தியில்) மூலம் அறியப்படும் அசிமி-நீர்வாழ் தாவரமாகும். செடியின் பிற பிரபலமான பொதுவான பெயர்கள் குள்ள செம்பு இலை, சீமை ஜாய்வீட், முயல் இறைச்சி, சிக்கல் பாய், சீமை அலிகேட்டர் களை, சீமை மலர் பூகோள அமராந்த், தரைவிரி களை, வாடரமரந்த் மற்றும் ப்ரெடிசெவரெட்.

விளக்கம்: இது புரோஸ்டேட் மற்றும் ஏறுவரிசைகள் கொண்ட ஒரு வற்றாத மூலிகை, பெரும்பாலும் முனைகளில் வேர்விடும். இலைகள் எளிய, எதிர், குறுகிய மற்றும் நீளமான, அளவு மற்றும் வடிவத்தில் மிகவும் மாறுபடும், 1-5 செ.மீ நீளம், 0.5-3 செ.மீ அகலம், பளபளப்பானவை; இலைகளின் அச்சுகளில் பூக்கள், பளபளப்பான வெள்ளை.

பயன்கள்: கீரையின் ராஜாவாக, இது அனைத்து குறியிடப்பட்ட மருத்துவ முறைகளிலும் பயன்படுத்தப்படுவதால், மகத்தான மருத்துவ குணங்கள், டானிக், டையூரிடிக், குளிர்நட்டல், மலமிளக்கிய பண்புகள், டிசுரியா மற்றும் ஹேமோர்ஹாய்டுகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கிறது; கண்கள் மற்றும் தோலுக்கு நன்மை பயக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது; மருத்துவ முடி எண்ணெய்கள் தயாரிப்பதற்கான ஒரு மூலப்பொருளாக. இதில் புரதம், இரும்பு, நார், தாதுக்கள், பாஸ்பரஸ் மற்றும் கால்சியம் அதிகம் உள்ளது. ஆரோக்கிய நன்மைகள்: இரவில் குருட்டுத்தன்மை, குவியலை நிறுத்துதல், முடி வளர்ச்சியை அதிகரித்தல், மஞ்சள் காமாலை குணப்படுத்துதல், நரம்பு மண்டலத்தை ஒழுங்குபடுத்துதல், மலட்டுத்தன்மையை குணப்படுத்துதல், புற்றுநோயைத் தடுப்பது, சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஏற்படும் எரிச்சலை சரிசெய்தல், உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது, உடல் வெப்பத்தை குறைக்கிறது மற்றும் ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படுத்துகிறது. கூட்டு, பொரியல், சூப், வடை, குழம்பு, சாம்பார், ரொட்டி (அடை) என சமைக்கப்படுகிறது.

சூழலியல்: தாவரங்கள் காடுகளாக வளர்கின்றன, ஈரமான அல்லது ஈரமான இடங்களில் காணப்படுகின்றன, அவை பல்வேறு வகையான மண் வகைகளில் வளரத் தக்கவைத்து, உணவு மற்றும் மூலிகை மருந்துகளுக்காகவும் பயிரிடப்படுகின்றன. பூக்கள் மற்றும் பழங்கள் டிசம்பர் முதல் மார்ச் வரை இருக்கும்.

வாழிடம்: இந்த செடி பழைய உலகின் வெப்பமண்டல மற்றும் மிதவெப்ப மண்டலங்களில் காணப்படுகிறது. இந்தியாவில் இது இமயமலையில், 1200 மீ உயரம் வரை வெப்பமான பகுதிகள் முழுவதும் காணப்படுகிறது.



சிறு கீரை (தமிழ் பெயர்)

அமரந்தஸ் பிளிட்டம் (அறிவியல் பெயர்)

சீன கீரை, மண்ணீரல் அமராந்த் (ஆங்கில பெயர்)

பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் இலை காய்கறிகளில் ஒன்று, இது சாகுபடியில் நீண்ட வரலாற்றைக் கொண்டுள்ளது, குறிப்பாக அதன் இலைகளுக்கு வரலாறு உள்ளது. இதற்கு பிதுன் கிராய், செந்தனு கீரை என்றும் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

விளக்கம்: 80 செமீ உயரம் வரை கிளைத்த தண்டுடன் விறுவிறுப்பாக வளர்ந்து வரும் வருடாந்திர மூலிகை. இது பச்சை மற்றும் சிவப்பு வகைகளையும், சில கலப்பு நிறங்களையும் கொண்டுள்ளது. ரோம்பிக் முட்டை இலைகள்; மஞ்சரி டெர்மினல் பேனிக்கிள், நிமிர்ந்த அல்லது தொங்கும், கிரீம், அடர்த்தியான கிளைகள்; மலர்கள் கிரீம்-மஞ்சள்; விதைகள் கருப்பு மற்றும் மென்மையானவை.

பயன்கள்: அமராந்த் இலைகள் பொதுவாக சிறு குழந்தைகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும் காய்ச்சல், ரத்தக் கசிவு, இரத்த சோகை, மலச்சிக்கல் அல்லது சிறுநீரகப் பிரச்சினைகள் உள்ள நோயாளிகளுக்கு மருத்துவ குணங்களுடன் கூடிய நல்ல உணவாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. முழு செடியும் வயிற்று வலிக்கு எதிரான மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த தாவரங்கள் பொட்டாஷ் தயாரிக்கப் பயன்படுகின்றன.

சூழலியல்: இந்த மூலிகை ஒரு குறுகிய வாழ்க்கை சுழற்சியைக் கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு செடியும் அதிக எண்ணிக்கையிலான விதைகளை உற்பத்தி செய்கிறது. விதைத்த 3-5 நாட்களுக்குப் பிறகு நாற்று தோன்றுகிறது. 4-8 வாரங்களுக்குப் பிறகு பூக்கத் தொடங்குகிறது. தாவர வளர்ச்சி வேகமாக இருக்கும். பழைய கிளைகள் பூக்கும் போது இந்த தாவரம் புதிய தளிர்களை உருவாக்குகிறது. இது பொதுவாக கழிவு இடங்கள் அல்லது தொந்தரவு செய்யப்பட்ட வாழ்விடங்களில் காணப்படுகிறது. இது வெப்பமண்டலத்தில் கோடையில் இருந்து பூக்கும், ஆனால் வெப்பமண்டல நிலைகளில் ஆண்டு முழுவதும் பூக்கும்.

வாழிடம்: இது தென் அமெரிக்கா, மெக்சிகோ மற்றும் மேற்கிந்தியத் தீவுகளைச் சேர்ந்தது; மத்திய மற்றும் தென்மேற்கு ஆப்பிரிக்கா, ஆசியா (இந்தியா, இந்தோனேசியா, நேபாளம் மற்றும் தைவான்) மற்றும் ஓசியானியா (ஆஸ்திரேலியா மற்றும் பல பசிபிக் தீவுகள்) ஆகியவற்றில் இயற்கையாகவே உள்ளது. ஐரோப்பாவில், இது பிரான்ஸ் மற்றும் ஜெர்மனியில் சில இடங்களில் இருக்கிறது. இது பல வெப்பமண்டல மற்றும் மிதவெப்ப மண்டல நாடுகளில் பயிரிடப்படுகிறது.



சிவப்பு பொன்னாங்கண்ணி (தமிழ் பெயர்)

ஆல்டர்நெந்தெரா ஃபிகோய்டியா (அறிவியல் பெயர்) (= ஏ. டென்டோ)

இரத்த இலை, செப்பு இலை, ஜேக்கப் கோட் (ஆங்கில பெயர்)

இது ஒரு வெப்பமண்டல வற்றாத, பொதுவாக வருடாந்திர செடியாக வளர்க்கப்படுகிறது, வண்ணமயமான பசுமையாக காணப்படுகிறது மற்றும் பொதுவாக அலங்கார செடியாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

விளக்கம்: வேகமாக வளர்ந்து வரும் செங்குத்தான மற்றும் ஏறும் மூலிகை, 45 செ.மீ., பிரகாசமான நிறமுடையது; இலைகள் நீள்வட்டமாக அகலமாக கருமுட்டையாக இருக்கும், பல வண்ணமயமான பயிர்கள் கறைகளுடன் இருக்கும்; மஞ்சரி இலைகளின் தலைகள், தனிமை வாய்ந்ததாகவும், வெண்மையாகவும் இருக்கும்

பயன்கள்: இலைகளை பச்சையாகவோ அல்லது சமைத்தோ சாப்பிடலாம், சில நேரங்களில் அரிசி மற்றும் மிளகு சேர்த்து வேகவைக்கப்படுகிறது. இது ஒரு வைரஸ் தடுப்பு மூலிகையாக கருதப்படுகிறது. தாவரங்கள் அதிகப்படியான சாகுபடியில் இருக்கும்போது பசுமையாக குறிப்பாக கவர்ச்சிகரமானதாக இருக்கும். இது நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பயன்படுகிறது என்று பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

சுற்றுச்சூழல்: இது ஒரு ஆக்கிரமிப்பு இனமாகும், இது பூர்வீக வாழ்விடத்தை சிதைக்கிறது மற்றும் பயிர்கள் உட்பட பிற தாவரங்களை காயப்படுத்தும் கலவைகளை உற்பத்தி செய்கிறது. இது வளமான, தொடர்ந்து ஈரமான மற்றும் நன்கு வடிகட்டிய மண்ணை விரும்புகிறது. முழு சூரிய ஒளியில் இருக்கும்போது இது சிறந்த இலை நிறத்தைக் கொண்டுள்ளது. பிஞ்சு தண்டு முனைகள் சிறிய புதர்களை ஊக்கப்படுத்துகிறது. பொதுவாக இது தண்டு வெட்டுதல் மூலம் பரப்பப்படுகிறது.

வாழிடம்: இந்த தாவரம் வெப்பமண்டல மற்றும் மிதவெப்ப மண்டலங்களில் காணப்படுகிறது. இது தெற்கு அமெரிக்காவில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது, மத்திய மற்றும் தென் அமெரிக்காவில் அதன் தோற்றம் சந்தேகத்திற்கிடமானது.



தை வேளை / நல்ல வேளை (தமிழ் பெயர்)

கிளியோம் கைனாதிரா (அறிவியல் பெயர்)

ஆப்பிரிக்க முட்டைக்கோஸ், பூனை மீசை, தூர்நாற்ற களை (ஆங்கில பெயர்)

பொதுவாக தை மாதத்தில் வேளை கீரை கிடைப்பதால் அதற்கு தை வேளை என்று பெயர். இதற்கு ஆகா காந்தி, அபிராமி மூலி, காழக்கா வேளை, காற் வேளை, கனவில்லை மற்றும் நல்ல வேளை என்றும் பெயர்.

அமைப்பு: இது வருடம் அல்லது பருவக்காலத்திற்கேற்ற தாவரமாகும். இலைகள் சுருள் வடிவமாக இருக்கும். இலையின் மையம் பெரியதாக இருக்கும். 3/7 இல்லை கொத்து உடையதாக இருக்கும். பூக்கள் இலையின் கூம்பு போன்று காணப்படும். இலைகள் ஒன்றின் மீது ஒன்றாக அடுக்கி இருக்கும். வெள்ளை பூக்கள், 4 இதழ்கள், சிறிய பழங்கள் மற்றும் நீளமான அதிக விதைகளை கொண்டது.

பயன்கள்: இது அனைத்து மருத்துவத்திற்கும் பயன்படும். இலைகள் துவர்ப்பாக இருக்கும். இவைகளை வேகவைத்து காய் கறி போல உண்ணலாம் அல்லது உப்பு போட்டு ஊறுகாய் போல செய்யலாம். இந்த விதைகள் கடுகுக்கு மாற்றாக உபயோகிக்கலாம். போலிக் அமிலம், அஸ்கார்பிக் அமிலம், கால்சியம், வைட்டமின் இ, இரும்பு சத்து, மற்றும் ஆக்சனிக் அமிலம் கொண்டது. இதன் இலைகள் வீக்கத்திற்கு எதிராகவும், வயிற்றில் உண்டாகும் வாயு தொல்லையையும் தீர்க்கும்.

சுற்று சூழல் நிலை: இந்த தாவரம் சாலை ஓரங்களிலும், நிலங்களிலும், உயரமான இடங்களிலும் வளரும். காய்ந்த இடங்களிலும் தண்ணீர் பஞ்சத்தை தாங்கி நிற்கும் இடங்களிலும் வளரும். ஆனால் குளிர் பகுதிகளில் வளராது.

வாழிடம்: வெப்ப பகுதிகளில் காணப்படும். இந்தியாவில் வெப்பம் அதிகமாக உள்ள பகுதிகளில் இது காணப்படுகிறது.



தண்டு கீரை (தமிழ் பெயர்)

அமரந்தஸ் க்ராண்டிஸ் (அறிவியல் பெயர்)

காய்கறி அமராந்த் (ஆங்கில பெயர்)

இது பச்சை மற்றும் சிவப்பு வடிவங்களைக் கொண்டுள்ளது. மற்ற பிரபலமான பெயர்கள் ராஜகிரி (கன்னடம்); ஜீவந்தா, குமாரஜீவா, ரஹாத்தரி, ராஜகிரி, ராஜசாகினி (சமஸ்கிருதம்); மற்றும் காகினி, செப்பு முலை கிராய், புங் கிராய் (தமிழ்)

விளக்கம்: வருடாந்திர நிமிர்ந்த மூலிகை, 2 மீ உயரம் வரை வளரும், பெரும்பாலும் சிவந்த நிறத்தில் இருக்கும் தண்டுகள் தடித்த, கிளைத்த, கோண வடிவத்தில் இருக்கும்; இலைகள் எளிதாகவும், சுருளாகவும் அமைக்கப்பட்டவை, லேமினா அகலமான ரோம்பிக்-ஓவட், 2-18 செமீ x 2-15 செ.மீ; மஞ்சரி பெரிய மற்றும் சிக்கலானது, அச்ச மற்றும் முனையப் பந்தயங்கள் மற்றும் கூர்முனைகளில்; கருப்பு மற்றும் பளபளப்பான விதைகள்.

பயன்கள்: பாரம்பரியமாக இலைகள், தண்டு மற்றும் விதைகள் முக்கிய உணவாக அல்லது சுவையூட்டிகளில் ஒரு மூலப்பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இலைகள் மற்றும் மென்மையான தண்டுகளை வெட்டி எண்ணெயில் பொரித்து, இறைச்சி அல்லது மீனுடன் கலக்கவும். அமராந்த் உணவுகள் தானியங்கள் அல்லது கிழங்குகளின் முக்கிய உணவோடு உண்ணப்படுகின்றன. வறண்ட பகுதிகளில் பாரம்பரியமாக, உலர்ந்த இலை பொடிகள் உலர் பருவத்தில் சாஸ்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

சூழலியல்: இக்கீரை பகல் வெப்பநிலையில் 25°C க்கும், இரவு வெப்பம் 15°C க்கும் குறைவாகவும் வளரும், மேலும் 2000 மீ உயரம் வரை வளரும். இது தளர்வான அமைப்பைக் கொண்ட வளமான, நன்கு வடிகட்டிய மண்ணை விரும்புகிறது.

வாழிடம்: சுமார் 6000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இது மத்திய அமெரிக்காவில் போலி தானியமாக (தானிய அமராந்த்) வளர்க்கப்பட்டது. இது அநேகமாக உலகின் வெப்பமண்டல மற்றும் துணை வெப்பமண்டலங்களில் காலனித்துவ காலங்களில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது, மேலும் அனைத்து நாடுகளிலும் பாரம்பரிய காய்கறியாக பரவலாக இருக்கிறது.



தரை பசலை (தமிழ் பெயர்)

போர்டுலாகா குவாட்ரிஃபிடா (அறிவியல் பெயர்)

காட்டு பர்ஸ்லேன், கோழி களை, சிறிய இலை பர்ஸ்லேன் (ஆங்கில பெயர்)

கோடை காலத்தில் இது நிலங்களில் வெறுமனே தரையில் காணப்படுகிறது, பொதுவாக சந்தையில் கிடைக்கிறது மற்றும் மக்கள் பகல் நேரங்களில் வாங்கி உட்கொள்கிறார்கள். மற்ற தமிழ் பெயர்கள் சிறுபசலை, பாசறை கீரை மற்றும் சிறு பருப்பு கீரை.

விளக்கம்: செடி இளஞ்சிவப்பு, வருடாந்திர மற்றும் அடக்கமான தாவரம்; தண்டுகளில் மெல்லிய கொடியாக ஊர்ந்து செல்லும் மற்றும் முனைகளில் வேர்விடும்; இலைகள் எளிமையானவை, எதிர்; 4-8 x 2-5 மிமீ, இலை கத்தி தட்டையானது, முட்டை-நீள்வட்டமானது; மலர்கள் தனி, தனித்து மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். இருண்ட பளபளப்பான கருப்பு விதைகள் கொண்ட ஒரு காப்ச்யூல் பழம்.

பயன்கள்: இந்த தாவரத்தின் பயன்கள் ஆயுர்வேதம், சித்த, யுனானி மற்றும் நாட்டுப்புற அமைப்புகளில் பதிவு செய்யப்பட்டது. இலைகள் மற்றும் இளம் தளிர்கள் காடுகளிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்டு பச்சையாக அல்லது சமைக்கப்பட்ட காய்கறியாக உட்கொள்ளப்பட்டு, சாலட்களில் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்தியாவில் வேகவைத்த இலைகளை சோறு அல்லது முத்து தினை மாவுடன் கலந்து, சமைத்து உண்ணலாம். பன்றிகள், கோழி மற்றும் பிற பறவைகளுக்கு தாவரங்கள் நல்ல தீவனமாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மருத்துவ ரீதியாக இது டையூரிடிக், வாத நோய் மற்றும் மகளிர் நோய் நோய்களுக்கு, மயக்க மருந்து, வலி நிவாரணி மற்றும் கார்டியோடோனிக், காய்ச்சல், சிறுநீர் பாதை கோளாறுகள், புழு நோய்கள் மற்றும் டானிக்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சூழலியல்: இது வழக்கமாக பயிரிடப்பட்ட வயலில் ஒரு களை, அரிதாக பயிரிடப்படும் மற்றும் கடல் மட்டத்திலிருந்து 2000 மீ உயரம் வரை காட்டு வாழ்விடங்களில் காணப்படும். இது பரந்த அளவிலான மண்ணை பொறுத்துக்கொள்ளும் ஆனால் மணல் அல்லது மணல் களிமண்ணை விரும்புகிறது. சில நேரங்களில் இந்த தாவரங்கள் அரிப்பை தடுக்க ஒரு அலங்காரமாக அல்லது மண் அரிப்பை தடுக்க நடப்படுகிறது.

வாழிடம்: இது ஆப்பிரிக்கா மற்றும் வெப்பமண்டல ஆசியாவில் பரவலாக காணப்படுகிறது, மேலும் இது அமெரிக்காவின் வெப்பமான பகுதிகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.



தூது வளை (தமிழ் பெயர்)

சோலனம் ட்ரைலோபேட்டம் (அறிவியல் பெயர்)

ஊதா பழ பட்டாணி செடி (ஆங்கில பெயர்)

குளிர் காலத்தில் மருத்துவத்திற்கு பயன்படும் மருத்துவ குணமுள்ள கொடி. ஏறக்குறைய அனைத்து தாவர பாகங்களும் சித்த, ஆயுர்வேதம் மற்றும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இது ஆலருகக்கோட்டி, கான்கோலபத்திரி, கபனசனி, குண்டலம் மற்றும் நித்திரவாரி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

விளக்கம்: இது ஒரு முட்கள் நிறைந்த, பிரகாசமான பச்சை வற்றாத மூலிகை, அடிவாரத்தில் மரக்கட்டை, ஹோஸ்டின் ஆதரவுடன் 2-4 மீ உயரம் ஏறும்; இலைகள் எளிய மாற்று, முட்கள் நிறைந்த, பிளேட் முட்டை வடிவமானது; மஞ்சரி ஒரு ரேஸ்மே; மலர்கள் ஊதா மற்றும் பெர்ரி சிவப்பு அடர் ஊதா நிறமாக மாறும்.

பயன்கள்: இந்தியாவில், இந்த முள் நிறைந்த கொடி பாரம்பரியமாக பல்வேறு நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க சித்த மருத்துவ முறைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கசப்பான வேர்கள் மற்றும் இளம் தளிர்கள் நுகர்வுக்காக ஒரு நாப்பூச்சுப்பாணி, ஒரு காபி தண்ணீர் அல்லது ஒரு தூள் வடிவில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த மருந்து முக்கியமாக ஆஸ்துமா, நாள்பட்ட காய்ச்சல் பாசங்கள் மற்றும் கடினமான பிரசவத்திற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. பழம் உண்ணக்கூடியது, மற்றும் இலைகள் ஒரு காய்கறியாக சமைக்கப்பட்டு உண்ணப்படுகின்றன. சர்க்கரை, புரதம், ஆல்கலாய்டுகள், ஃபிளாவனாய்டுகள், சபோனின்கள், டானின்கள், கார்டியாக் கிளைகோசைடு, டெர்பெனாய்டுகள் மற்றும் லிப்பிடுகள் ஆகியவற்றின் காரணமாக இந்த தாவரம் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு, பூஞ்சை காளான், ஆன்டிமிடோடிக் மற்றும் ஆன்டிடுமோர் பண்புகள் கொண்டது.

சூழலியல்: இந்த மருத்துவ தாவரம் தோட்டங்களில் களைகளாக வளரும். வேலிகள், வயல்கள், காட்டின் எல்லை, சாலையோரங்கள் மற்றும் கழிவு இடங்களின் களை. பொதுவாக இது குறைந்த மற்றும் நடுத்தர உயரங்களில் வறண்ட மற்றும் வெயில் அல்லது சிறிது நிழல் உள்ள இடங்களில் வளர்கிறது மற்றும் பருவகால ஈரமான வாழ்விடங்களிலும் காணப்படுகிறது.

வாழிடம்: இந்த இனம் உலகளவில் இந்திய-மலேசியா பகுதியில் உள்ளது மற்றும் இந்தியா முழுவதும் காணப்படுகிறது.



வல்லாரை (தமிழ் பெயர்)

சென்டெல்லா ஆசியாட்டிகா (அறிவியல் பெயர்)

ஆசியாட்டிக் பென்னிஓர்ட் (ஆங்கில பெயர்)

வல்லாரை கீரை மறதியின்மையை குறைக்க பயன்படும் மருத்துவ குணமுள்ள கீரை. இது 50 விதமான பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது. அவைகளில் சில சந்தகி, மண்டுகபராணி, சரஸ்வதி, மூலிகை, பின்டிரி, யோசனவல்லி.

விளக்கம்: "தொடர்ச்சியாக வளரக்கூடியது, கிளைகளை சுற்றி வளர்கிறது (2.5 மீட்டர் நீளம்) ஒவ்வொரு கணுக்களிலும் வேர்கள் உள்ளது. அனைத்து இடங்களிலும் இலைகள் சிறிதாக இருக்கும். 1-7 சென்டிமீட்டர் விட்டம் உடையது. தொடர்ச்சியாக கணுக்கள் இருக்கும் "சிறிய மொட்டு, 3-7 இதழ்கள் இருக்கும் மற்றும் ஊதா நிற பூக்கள் இருக்கும்.

பயன்கள்: இலங்கை உள்பட அனைத்து தென் கிழக்கு ஆசிய நாடுகளிலும் இந்த கீரை மருத்துவத்திற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது. சிறிய அளவு துவற்புடைய இந்த கீரையை சமைத்தோ அல்லது பச்சையாகவோ உண்ணலாம். இதனுடைய சாறு இருமல், பேச்சில் குளறுபடி, மூளையை ஒருங்கிணைத்தல், கொப்பளங்களை குணமாக்குதல் மற்றும் தீராத நோய்கள் மேலும் மஞ்சள் காமாலை நோயை தீர்க்க வல்லது. இதில் பைட்டோ கெமிக்கல், ட்ரிட்பினாய்டு, ஆசியோடிக் சைடு, ப்ரமோசைடு, ஆசியாட்டிக் அமிலம் பிராமிக் அமிலம் ஆகியவை உள்ளன.

சூழலியல்: இத்தாவரம் சூரியன் அல்லது நிழல் படும் இடங்களில் சத்தான மண் பகுதி (மணல், சேறு), உதாரணமாக வாய்க்கால்கள் ஓரம் அல்லது நடை பாதை ஓரம், திறந்த புல்வெளி, கடல் மட்டத்திலிருந்து 2500 மீட்டர் உயரமான பகுதிகளிலும் காணப்படுகிறது. நீண்ட காலம் பயன்படுத்தாத நிலங்களில் தானாக வளரும் மற்றும் பயன்படுத்தப்படும் நிலங்களிலும் காணப்படும். மழை காலங்களில் நிலங்கள் முழுவதும் பரவி வளரும்.

வாழிடம்: சென்டெல்லா தென்கிழக்கு ஆசியா மற்றும் சில துணை வெப்பமண்டல பகுதிகளில் பரந்து விரிந்துள்ளது.



வாதநாராயணன் கீரை (தமிழ் பெயர்)

டெலோனிக்ஸ் எலாட்டா (அறிவியல் பெயர்)

வெள்ளை குல் மொஹூர், கிரீமி மயில் பூ, மஞ்சள் குல் மோஹூர் (ஆங்கில பெயர்)

இந்த இலை காய்கறி பொதுவாக வாத (இரைப்பை) பிரச்சனைகள் உடலில் அதிகரிக்கும் போது மற்ற சமையல் உணவுகளுடன் மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. மற்ற பெயர்கள் கனுப்ப வகமரம், மயில்கொன்றை, பெருங்கொண்டரை மற்றும் வடமுடுக்கி.

விளக்கம்: நடுத்தர அளவு, இலையுதிர் மரம், சாதகமான சூழ்நிலையில் 15 மீ உயரம், சுற்றளவு 2 மீ வரை இருக்கும். தண்டு முறுக்கப்பட்ட மற்றும் மேல் பரந்த, குடை வடிவ கிரீடங்கள். பட்டை சாம்பல் அல்லது பழுப்பு நிறமானது, மென்மையானது அல்லது சற்று கரடுமுரடானது மற்றும் உரித்தல் ஆகும். இலைகள் மிகச்சிறிய கலவை, சிறிய துண்டு பிரசுரங்களுடன்; மஞ்சரி அச்சு அல்லது முனைய கோரிம்ப; மலர்கள் வெள்ளை மஞ்சள் நிறமாக மாறும்; காப்ஸ்யூல் பழம், வட்ட வடிவ பழுப்பு மற்றும் பளபளப்பான விதைகள் கொண்டது.

பயன்கள்: இந்த தாவரத்தின் மருத்துவ பயன்கள் பாரம்பரியமாக பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. மென்மையான இலைகள் சேகரிக்கப்பட்டு பக்க/முக்கிய உணவாக வழங்கப்படுகின்றன. வேகவைத்த வேர்களின் காபி தண்ணீர் பல்வேறு உட்கொள்ளும் விஷங்களுக்கு ஒரு மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது; வயிற்றுப்போக்குக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் பட்டை உட்செலுத்துதல்; இலைகள் அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் வாய் புண்களுக்கான சிகிச்சை.

சூழலியல்: இது வெப்பமான, வறண்ட வாழ்விடங்களை விரும்புகிறது மற்றும் இது பொதுவாக கடற்கரையிலிருந்து கடல் மட்டத்திலிருந்து 1400 மீ உயரத்தில் பாறை, ஆழமற்ற, சிவப்பு மண்ணில் வளர்கிறது; சராசரி ஆண்டு வெப்பநிலை 27 °C மற்றும் சராசரி ஆண்டு மழை 580-900 மிமீ.

வாழிடம்: இந்த இனம் உலகளவில் வெப்பமண்டல ஆப்பிரிக்கா, எகிப்து, அரேபியா மற்றும் இந்தியாவில் காணப்படுகிறது. இது வெப்பமண்டலத்தில் மிகவும் பரவலாக நடப்படுகிறது, இருப்பினும் சமீபத்திய நாட்களில் இது மிகவும் அரிதாகிவிட்டது.



வெள்ள கீரை (தமிழ் பெயர்)

இப்போமியா அக்வாடிகா (அறிவியல் பெயர்)

சதுப்பு நில மகிமை, நீர் ஐபோமியா, சதுப்பு முட்டைக்கோஸ், நீர் கீரை (ஆங்கில பெயர்)

இது ஒரு அரை நீர்வாழ், வெப்பமண்டல தாவரமாகும், இது இந்தியா முழுவதும் காணப்படுகிறது, அதன் மென்மையான தளிர்கள் மற்றும் இலைகளுக்கு காய்கறியாக வளர்க்கப்படுகிறது. பாரம்பரியமாக இது பெரும்பாலான உள்நாட்டு மருத்துவ முறைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தமிழில் இது அல்லிக்கொடி, கலம்பம், வல்லைக்கரை, வண்ணாரவள்ளை மற்றும் சக்கரவர்த்தி கீரை எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

விளக்கம்: வற்றாத அல்லது சில நேரங்களில் வருடாந்திர தாவரம், வேகமாக வளரும், மிதந்து கொண்டே வளரும், தண்டு வெற்று அல்லது பஞ்சுபோன்ற, முனைகளில் வேர்விடும்; இலைகள் மாறி முக்கோணத்திலிருந்து ஈட்டி வடிவானது, 2.5-15 செ.மீ. மலர்கள் தனி அல்லது சில பூக்கள் கொண்ட சைம், கொரோலா புனல் வடிவ, 4-7.5 செமீ நீளம், இளஞ்சிவப்பு அல்லது வெளிர் இளஞ்சிவப்பு; காப்ஸ்யூல் முட்டை, 7-10 மிமீ நீளம்; விதைகள் கூந்தல்.

பயன்கள்: இலைகள் மற்றும் இளம் தண்டுகள் ஆயுர்வேதம், சித்த, நாட்டுப்புற மற்றும் சீன அமைப்புகளில் பல்வேறு உணவுகளுடன் சமைத்து சாப்பிடுவதன் மூலம் மலமிளக்கியாக, டானிக், பைல்ஸ், மூக்கில் ரத்தம் வடிதல், ஆன்டெல்மிண்டிக், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அபின் அல்லது ஆர்சனிக் விஷம் அல்லது குடிப்பழக்கத்திற்கு எதிரான மருந்து. ஆரோக்கியமற்ற நீர். நொறுக்கப்பட்ட இலைகள் ஆக்ஸிஜனேற்ற, நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மற்றும் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளன. புண்கள் மற்றும் கொதிப்புகளில் வைக்கப்படுகின்றன. இது இரத்த சர்க்கரையை குறைக்க உதவுகிறது, மற்றும் வேர்களின் காபி தண்ணீர் மூலநோய்க்கு எதிராக சரி செய்ய பயன்படுகிறது.

சூழலியல்: ஈரமான, சதுப்பு நிலம் அல்லது வெள்ளம் சூழ்ந்த பகுதிகள், ஆழமற்ற குளங்கள், பள்ளங்கள், நெல் வயல்கள் மற்றும் கடல் மட்டத்திலிருந்து 1000 மீ உயரம் வரை அடர்த்தியாக உருவாக்குகிறது.

வாழிடம்: இது வெப்பமண்டல ஆசியாவில் தோன்றியது (ஒருவேளை இந்தியா) மற்றும் தெற்கு மற்றும் தென்கிழக்கு ஆசியா, வெப்பமண்டல ஆப்பிரிக்கா, தெற்கு மற்றும் மத்திய அமெரிக்கா மற்றும் ஓசியானியாவில் காணலாம். இது தென்கிழக்கு ஆசியா, ஹாங்காங், தைவான் மற்றும் தெற்கு சீனாவில் தீவிரமாக வளர்ந்து அடிக்கடி உண்ணப்படுகிறது.



வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணி (தமிழ் பெயர்)

எக்லிப்டா ப்ரோஸ்ட்ரேட்டா (அறிவியல் பெயர்)

எக்லிப்டா (ஆங்கில பெயர்)

இந்த தாவரம் முக்கியமாக அதன் மருத்துவ குணங்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் எப்போதும் மற்ற இலை காய்கறிகளுடன் கலக்கப்படுகிறது. இதில் 174 தமிழ் பெயர்கள் உள்ளன மற்றும் சில முக்கிய பெயர்கள் இந்திரவம செடி, இந்திரவமம், கைகேசி, கரிக்கன் பூண்டு, கரிசலை, கரிசலாங்கண்ணி, கையாந்த கரை, மிதுகாயக்கோடி, பொற்றலை, வடனப்புடு.

விளக்கம்: ஆண்டு மூலிகை, 10-80 செ.மீ உயரம்; தண்டு நிமிர்ந்து, சிரம் தாழ்த்தி, கீழிறங்கிய, கீழ் முனைகளில் வேர்விடும், சிவப்பு நிறமானது; இலைகள் எளிமையானவை, எதிர், நீள்வட்ட-ஈட்டி வடிவானவை, 2-7 செ.மீ x 1-2 செ.மீ. மஞ்சரி அச்சு அல்லது முனைய தலை, தனி அல்லது 2-3 ஒன்றாக; பூக்கள் வெள்ளை. விதைகள் மஞ்சள் நிற பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். உச்சியில் ரோமங்கள் கொண்டவை.

பயன்கள்: கல்லீரல் மற்றும் மண்ணீரல் பிரச்சனைகளுக்கு, வேர் அல்லது இலைகள் உள்ளூக்கு அருந்தலாம், வீக்கத்திற்கு சிகிச்சையளிக்க, வெண்படலத்திற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. எண்ணெயாக தயாரித்தும் உபயோகிக்கப்படுகிறது பவுடர் மற்றும் ஜூஸ் போன்றும் தயாரித்து உபயோகிக்கப்படுகிறது மேலும் ஃபைலேரியாசிஸ், கொதிப்பு, காயம், தலைவலி, கோளாறு, பார்வை குறைபாடு, அஜீரணம், கல்லீரல் மற்றும் மண்ணீரல் விரிவடைதல், மஞ்சள் காமாலை, அடிவயிற்றில் வலி, இருமல், தோல் நோய்கள், தோல் நோய்கள் காய்ச்சல் மற்றும் முடி நரைத்தல். அடித்த செடியிலிருந்து வரும் சாறு காற்றில் வெளிப்படும் போது கருப்பு நிறமாக மாறும் மற்றும் முடியை கருப்பு நிறமாக மாற்றவும் அதன் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கவும் பயன்படுகிறது. சாறு பச்சை குத்தலில் பயன்படுத்தப்படுகிறது, காயங்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது, மற்றும் வடு-திசுக்களை கறுப்பாக்க அல்லது நீல-கருப்பு நிறத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சூழலியல்: இது திறந்தவெளிகள் மற்றும் சேற்று மண்ணில் காணப்படுகிறது. இது அரிசி மற்றும் கரும்பு வயல்கள் மற்றும் தென்னை தோட்டங்களின் மிகவும் பொதுவான களை. தாழ்நிலத்திலிருந்து 2000 மீ உயரம் வரை நீர் படிப்புகள் மற்றும் சாலையோரங்களில் ஈரப்பதமான இடங்களில் காணப்படுகிறது. நிலைமைகள் சாதகமாக இருக்கும்போது அது ஆண்டு முழுவதும் பூக்கும் மற்றும் அது வற்றாததாக மாறும். இது பல பயிர்களில் பலவகை மற்றும் தொந்தரவான களை.

வாழிடம்: உலகம் முழுவதும் குறிப்பாக வெப்பமண்டல மற்றும் துணை வெப்பமண்டலங்களில் காணப்படுகிறது. இது இந்தியாவின் அனைத்து உயரங்களிலும் ஈரப்பதமான சூழ்நிலைகள் மற்றும் பயிர்கள் நடுவில் பொதுவான களைகளாக பரவலாக காணப்படுகிறது.



நூல் பட்டியல்

APPADURAI, A., 1981. "Gastro-politics in Hindu South Asia", *American Ethnologies. Special issue on Symbolism and Cognition*, 8 (3): 494-511.

GUÉTAT-BERNARD, H., and SÉBASTIA, B., 2022. "Cuisiner les légumes feuilles – kīrai - et soigner les corps. Compétences, savoirs et pratiques des cuisinières à Pondichéry, Inde du sud-est", *Anthropology of food. Numéro spécial : Genre et alimentation à l'épreuve de la vie urbaine dans le Sud Global* (forthcoming)

KHARE, R.S, and RAO, M.S.A (eds), 1986. *Food, Society and Culture: Aspects in South Asian Food Systems*. Durham, NC: Carolina Academic Press.

SÉBASTIA, B, and GUÉTAT-BERNARD, H., 2022, "Women's role and knowledge of plant food within the diversification and sustainability of a healthy diet in South India", in Kathleen Kevany and Paolo Prosperi (eds), *Handbook of Sustainable Diets*, London, Routledge Ed. (forthcoming)

SUJATHA, V., 2015. "Is food natural or cultural? Food, body and the mind in Indian medical traditions", in J. Kanjirakkat, G. Mc Quat and S. Sarrukkai (eds), *Sciences and Narratives of Nature, East and West*, Routledge.

VERDIER, Y., 1969. "Pour une ethnologie culinaire", *L'Homme*, tome 9, n°1 : 49-57.

**கீரை பயன்பாட்டை பற்றிய கூடுதல் ஆராய்ச்சி மற்றும்
ஆதாரங்களுக்கு, பார்வையிடவும்:
www.ifpindia.org**

வணக்கம்

நீங்கள் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள்?
நீங்கள் கீரை சாப்பிடுகிறீர்களா?
கீரை பயிரிடுகிறீர்களா?
கீரை எங்கே விற்கிறீர்கள்?

நீங்கள் என்ன வகையான கீரை சமைக்கிறீர்கள்?
நீங்கள் செய்யும் முறையை பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா?



INSTITUT
FRANÇAIS
INDIA


AMBASSADE
DE FRANCE
EN INDE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

