

தி

தினமும் வீடுகளில் பல வகைகளில் சமையலுக்குப் பயன்படும் 'சீரகம்', வாசனைப் பொருட்களில் தனி இடம் பெற்றுத் திகழ்ந்தாலும், ஒரு சிறந்த இயற்கை மருந்தாக அனேக வழிகளில் நமக்கு உபயோகப்படுகிறது. இத்தாவரத்தின் விதைகள்தான் நாம் பயன்படுத்தும் சீரகம். பண்டைக்காலத்திலிருந்தே இந்தியாவில் சீரகம் எளிய மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

பன்மொழிப் பெயர்கள்: சீரகத்திற்கு ஆங்கிலத்தில் 'குமின்' (Cumin) என்று பெயர். இந்தியில் ஜீரா, தெலுங்கில் ஜீலகாரா, கன்னடத்தில் சீரகே, மராத்தியில் சிரே, குஜராத்தியில் ஜிரு, அசாமியில் கொத்த ஜீரா, ஒரியாவில் ஜீர்கா, காஷ்மீரியில் ஜெயூர் என்று பெயர்.

பெயர் வந்த விதம்: நமது உடம்பின் உள்ளுறுப்புகளில் ஏற்படும் பலவகை சீர்கேடுகளைச் சரிசெய்யும் குணம்கொண்ட வாசனைப் பொருள் (Spice) என்பதால், இதற்கு தமிழில் 'சீரகம்' என்று தாவர இயல் நிபுணர்கள் பெயர் வைத்தார்கள். சீர்+அகம் = சீரகம். அகத்தைச் சீர் செய்யும் ஓர் ஒப்பற்ற இயற்கை மருந்து சீரகம்.

சத்துப் பொருட்கள்: நூறு கிராம் சீரகத்தில் அடங்கி உள்ள சத்துப் பொருட்கள் கீழ்க்கண்டவாறு உள்ளன. புரதம் 17.7 கிராம், கொழுப்பு 23.4 கிராம், பொட்டாசியம் 2.1 கிராம், சுண்ணாம்புச் சத்து 0.9 கிராம், பாஸ்பரஸ் 0.5 கிராம், சோடியம் 0.2 கிராம், இரும்புச்சத்து 48.1 மில்லிகிராம், தயாமின் 0.8 மில்லிகிராம், ரைபோஃபிளேவின் 0.4 மில்லிகிராம், நியாசின் 2.5 மில்லிகிராம், அஸ்கார்பிக் அமிலம் 17.2 மில்லிகிராம், வைட்டமின் ஏ 175 ஐயு.

பொதுப் பயன்கள்: சமையலுக்கு சுவையும், மணமும் தருவதில் சீரகம் பல வழிகளில் உதவுகிறது. பலவித மசாலாப் பொடி தயாரிப்பில் இது ஓர் உப்பொருளாக பங்கு வகிக்கிறது. சூப் வகைகள், சாஸ் வகைகள், ஊறுகாய் வகைகள் தயாரிக்க இதுவும் இடம் பெறுகிறது. மிட்டாய், கோக், ரொட்டி வகைகள் செய்வதற்கும் பயன்படுகிறது. செரிக்காமை, வாயுத் தொல்லை இவைகளுக்கு மாமருந்து. பித்தத்தை மொத்தமாகப் போக்கும். பசியைத் தூண்டும். குடல் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும் எளியமருந்து. வயிற்றுப் பொருமல், உடல் அசதி போக்கும். நரம்புகளை வலுப்படுத்தும்.

மருத்துவப் பயன்கள்: சீரகக்குடிநீர்: தினமும் தண்ணீருடன் சிறிது சீரகத்தைப் போட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து 'சீரகக் குடிநீர்' தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை, நாள்முழுதும், அவ்வப்போது பருகி வர, எந்தவித அஜீரணக்கோளாறுகளும் வராது. நீர்மூலம் பரவும் நோய்களைத் தடுக்கலாம். பசி ருசியைத் தூண்டும் தன்மையதும் ஆகும் இந்தச் சீரக நீர்.

- சிறிது சீரகத்தை மென்று தின்று ஒரு டம்ளர் குளிர்ந்த நீரைக் குடித்தால் தலைச்சுற்று குணமாகும்.
- மோருடன் சீரகம், இஞ்சி, சிறிது உப்பு சேர்த்துப் பருகினால் வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.
- சீரகத்தை இஞ்சி, எலுமிச்சம் பழச்சாறில் கலந்து ஒருநாள் ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். இதை, தினம் இருவேளை வீதம் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வர, பித்தம் மொத்தமாகக் குணமாகும்.
- சுக்கு, சீரகம், மிளகு, திப்பிலி ஆகியவற்றைப் பொடித்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் எல்லா உடல் உள்ளுறுப்புகளையும் சீராக இயங்கச் செய்வதோடு, கோளாறு ஏற்படாது தடுக்கும். எனவே, வாரம் ஒருமுறை தடுப்பு முறையாகக் கூட (Prophylactic) இதைச் சாப்பிடலாம்.

- உடலுக்கு குளிர்ச்சியும், தேகத்தைப் பளபளப்பாக வைக்கும் ஆற்றலும் சீரகத்திற்கு உண்டு. எனவே, தினம் உணவில் சீரகத்தை ஏதாவது ஒரு வழியில் சேர்த்துக் கொள்வோம்.
- திராட்சைப் பழச்சாறுடன், சிறிது சீரகத்தைப் பொடித்திட்டு, பருகினால், ஆரம்பநிலை இரத்த அழுத்த நோய் குணமாகும். மத்தியதர இரத்த அழுத்த நோய் இருப்பவர்களுக்கு, மேலும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்காது தடுக்கும்.
- சிறிது சீரகம், நல்லமிளகு பொடித்து, எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி, அந்த எண்ணெயைத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால், கண் எரிச்சல், கண்ணிலிருந்து நீர் வடிதல் நீங்கும்.
- அகத்திக்கீரையுடன், சீரகம், சின்னவெங்காயம் சேர்த்து கஷாயம் செய்து அத்துடன் கருப்பட்டி பொடித்திட்டு சாப்பிட்டால், மன அழுத்தம் மாறும். ஆரம்பநிலை மனநோய் குணமாகும்.
- சீரகம், சுக்கு, மிளகு, தனியா, சித்தரத்தை இவ்வவந்தையும் சேர்த்து, தூளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் இரண்டு சிட்டிகை வீதம், தினம் இரண்டுவேளையாக சாப்பிட்டால், உடல் அசதி நீங்கி, புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.
- சீரகத்தை லேசாக வறுத்து, அத்துடன் கருப்பட்டி சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர, நரம்புகள் வலுப்பெறும். நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.
- சிறிது சீரகத்துடன், இரண்டு வெற்றிலை, நான்கு நல்ல மிளகு சேர்த்து மென்று தின்று, ஒரு டம்ளர் குளிர்ந்த நீர் பருகினால், வயிற்றுப் பொருமல் வற்றி, நலம் பயக்கும்.
- சீரகத்துடன், மூன்று பற்கள் பூண்டு வைத்து மைய்ய அரைத்து, எலுமிச்சை சாறில் கலந்து குடித்தால், குடல் கோளாறுகள் குணமாகும்.
- ஓமத்துடன் சிறிது சீரகம் இட்டு கஷாயம் செய்து, சாப்பிட்டால், அதிக பேதி போக்கு நிற்கும்.
- பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப் படுதல் நோய்க்கு, சிறிது சீரகத்துடன் சின்ன வெங்காயம் வைத்து மைய்ய அரைத்து, பசும்பாலில் கலந்து குடித்து வர, நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
- சிறிது சீரகத்துடன், கீழாநெல்லி வைத்து அரைத்து, எலுமிச்சை சாறில் சேர்த்துப் பருகி வர, கல்லீரல் கோளாறு குணமாகும்.
- சீரகத்தை தேயிலைத் தூளுடன் சேர்த்து கஷாயம் செய்து குடித்தால் சீதபேதி குணமாகும்.
- கொஞ்சம் சீரகமும், திப்பிலியும் சேர்த்துப் பொடித்து தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால், தொடர் விக்கல் விலகும்.
- மஞ்சள் வாழைப் பழத்துடன், சிறிது சீரகம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை குறையும்.
- சிறிது தனியாவுடன், சிறிது சீரகம் சேர்த்து மென்று தின்றால், அதிகம் மது உண்ட போதை தணியும்.