

முனைவர் இரா. வசந்தமாலை

இணைப்பேராசிரியர்

தமிழ்த்துறை

பெரியார் பல்கலைக்கழகம்

சேலம்-11

rmaalais@gmail.com

## தேரையர் காப்பியத்தில் உணவும் மருந்தும்

தமிழர்கள் 'உணவே மருந்து' எனும் கொள்கையில் வாழ்ந்தவர்கள். பருவக் காலத்திற்கு ஏற்ப சில உணவினை மட்டுமே உடல் ஏற்கும், சில உணவினை உடல் ஏற்காது எனும் வகையில் உணவியல் சார்ந்த அறிவினைப் பெற்றிருந்தவர்கள் நம் தமிழர்கள். அவ்வகையில் சித்தர்கள் பலர் நல்லுணவின் சிறப்பினைத் தமது நூல்களில் பதிவு செய்து வைத்துள்ளனர். அகத்தியரின் மாணவரான தேரையர் உணவினை மருந்தாக்கி அதனால் விளையும் பயன்கள் குறித்து தனது 'தேரையர் காப்பியத்தில்' செய்யுள் வடிவில் இயற்றியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது; அனைவரும் அறிந்து கொள்ளத்தக்கது; பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் தேரையர் ஓலைச்சுவடியின் வாயிலாக முன்மொழிந்த இயற்கை உணவின் மருத்துவத் தன்மையை அறிமுகம் செய்வதுவே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

### 'தேரையர்' - வரலாற்றுக்குறிப்பு

'தேரையர்' குறித்த வரலாறுகள் பல்வேறு விதமாக அமைந்துள்ளன. அவ்வரலாறுகள் பின்வருமாறு:

- ஔவையார் அகத்தியரைச் சந்தித்து 'இவன் (இராமதேவர் - தேரையர்) ஊமைப்பிள்ளை, தங்களுக்கு உதவியாக இருக்கட்டும் என அழைத்து வந்தேன்' என்று கூறி அகத்தியருக்குச் சீடனாக்கினார் என்கிறது பண்டை வரலாறு.
- ஒரு முறை கூன் பாண்டியன் தன் கூனைப் போக்குமாறு வேண்ட அகத்தியரும் தன்கட்டளையின்படி சீடன் கொணர்ந்த மூலிகையை இடித்துச் சாறெடுத்துக் கொதிக்கவைக்க, அப்பொழுது அரண்மனையிலிருந்து அகத்தியருக்கு அழைப்பு வர அடுப்பைப் பார்த்துக் கொள்ளும்படி கூறிவிட்டுப் புறப்பட்டார். அடுப்பில் கொதித்த சாற்றின் ஆவியானது ஆசிரமத்தின் மேல்

கட்டப்பட்டிருந்த வளைந்த மூங்கிலில் பட மூங்கில் நிமிர்ந்தது. இதைக் கண்ட சீடராகிய இராமதேவர் மூலிகை பதமாகியது என யூகித்து கொதிக்கும் சாற்றை இறக்கி வைத்தார். திரும்பிய அகத்தியரிடம் மூங்கிலைச் சுட்டிக்காட்ட, குறிப்பறிந்து செயல்பட்ட சீடனைப் பாராட்டினார் குருதேவர். இம்மூலிகையால் பாண்டியனின் கூன் சரியானது என்கிறது வரலாறு.

➤ ‘காசிவர்மன்’ என்ற மன்னனுக்கு இடைவிடாமல் தலைவலி வந்துற்றபோது அகத்தியரை நாடினான். அரசனைப் பரிசோதித்த அகத்தியர், மன்னனை நோக்கி ‘நீ தூங்கும் போது சிறிய தேரைக்குஞ்சு ஒன்று உன் மூக்கினுள் புகுந்து மூளையில் தங்கிவிட்டது’ என்றுரைக்கின்றார். மன்னனும் இதற்கான சிகிச்சையை அளிக்குமாறு வேண்டிக்கொள்ள சிகிச்சையைத் தொடங்குகின்றார் அகத்தியர். மன்னனுக்கு மயக்கம் தரப்படுகின்றது. கபாலம் திறக்கப்பட்டது. மூளையின் மேற்பகுதியில் தேரை ஒன்று அமர்ந்திருக்க அதை எப்படி எடுப்பது என யோசிக்கும் வேளையில், **இராமதேவர்** வாய் அகன்ற பாத்திரம் ஒன்றில் நீரை நிரப்பிக் கொண்டுவந்து தேரையின் முன் காண்பிக்க, தேரை அதில் பாய்கிறது. அகத்தியர் ‘சந்தா(ன)கரணி’ மூலிகையினால் மன்னனின் கபாலத்தை மூடினார். சீடனின் புத்திக்கூர்மையைப் பாராட்டினார். சீடனின் மீது கொண்ட பற்றினால் அவனது ஊமைத் தன்மையையும் போக்கினார். இந்நிகழ்விற்குப் பிறகே இராமதேவர் ‘தேரையர்’ என்று அழைக்கப்பட்டார் என்பார். இவரே பிற்காலத்தில் தொல்காப்பியம் செய்த ‘தொல்காப்பியர்’ என்று சிறப்பிக்கப்பட்டார் என்றும் கூறுவர். ஆனால் இதற்குத் தக்க சான்றுகள் இல்லை.

➤ இவரைப் பற்றிய மற்றொரு வரலாற்றுக்கதை, சித்தர் ஒருவருக்குத் திடீரென்று வயிற்றுவலி வர, அவர் அகத்தியரை நாடுகின்றார். அகத்தியரும் அச்சித்தருக்கு மருந்து தந்து பத்தியத்தைக் கூறி அனுப்புகின்றார். நோய் குணமாகாத காரணத்தால் அந்நோயைத் தீர்க்க தேரையரை அனுப்பிவைக்க, தேரையரும் ஒரு கொடுக்காய்க் குச்சியை வாயில் விட்டு அதன் ஓட்டைவழியே மருந்தைச் செலுத்தி வலியைத் தீர்த்தார். தான் செய்த செயலை அகத்தியருக்குச் சீடர் கூற, குருவும் தன்னுடைய மருந்து பலம் இழந்தமைக்குக் காரணம் சித்தரின் பல்லில் உள்ள நச்சுத்தன்மையே என்பதையும் அறிந்துகொண்டு தேரையரைப் பாராட்டி பின் சமூகத்திற்கு

நல்லவையாற்ற அனுப்பி வைக்கின்றார். குருவின் கட்டளையை ஏற்று அணையம் என்ற காட்டுப் பகுதியில் தவம் செய்து, 1. பதார்த்த குணசிந்தாமணி 2. நீர்க்குறிநூல், நெய்க்குறி சாத்திரம் 3.தலைவர்க்கச் சுருக்கம் 4. வைத்திய மகா வெண்பா 5.மணிவெண்பா 6.மருந்து பாதம் போன்ற நூல்களை எழுதினார். பல நாட்களுக்குப் பிறகு தனக்குக் கண்பார்வை மங்கியதாகக் கூறிச் சீடனை வரவழைக்கின்றார் அகத்தியர். சீடனும் கண்ணைச் சரிசெய்ய, உன்னை வரவழைத்துக் காண்பதற்கே இத்தந்திரம் செய்தேன் என்றுரைக்க குருவின் பாதத்தில் வீழ்ந்து வணங்கினார் தேரையர். ஒரு நாள் தேரையரிடம் ‘கண்வெடிச்சான் மூலிகை’ வேண்டும் என்று குரு கேட்க, சீடனும் அம்மூலிகையைப் பறித்தால் கண்கள் பறிபோகும் என்பதை அறிந்து குருவின் சொல்லிற்கு இணங்கி மூலிகையைப் பறிக்கத் தொடங்குகின்றார். மூலிகையைப் பறிப்பதற்கு முன் இறைவியை வணங்க இறைவியும் மூலிகையைப் பறித்து சீடனிடம் தர, அம்மைக்கு நன்றிசொல்லி மூலிகையைப் பெற்றுக் கொண்டு வந்து குருவிடம் தருகின்றார் தேரையர். குருவும் ‘நான் வைத்த சோதனையில் நீ வென்றாய்’ என்று கூறியவராய் ‘இம்மூலிகை பற்றிய நூல் ஒன்றை எழுதுவாயாக’ என்று தேரையருக்குக் கட்டளையிட ‘தேரையர் குலைபாடம்’ என்றொரு நூலை இயற்றினார் என்பர். இறுதியாக, பொதிகை சார்ந்த தோரணமலையில் தவம் செய்து ஜீவசமாதியடைந்தார் என்று இவர் பற்றிய வரலாறுகள் பதிவு செய்துள்ளன.

### தேரையர்காப்பியம் : உருவாக்கமும் உட்பொருளும்

தேரையர் காப்பியம் தஞ்சாவூர், இலக்கிய ஆராய்ச்சித்துறையும், புதுடில்லி, சென்ட்ரல் கவுன்சில் :.பார் ரிசர்ச் இன் இண்டியன் மெடிசன் அண்ட் ஓமிமோபதியும் தயாரிக்க சென்னை, பண்டித எஸ்.எஸ்.ஆனந்தம் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலைய இயக்குநர் ஆ.ஆனந்தகுமார் இந்நூலை 1975இல் வெளியிட்டுள்ளார். முன்னாள் இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குநர் க.ச.உத்தமராயன் இந்நூலின் மூலப்படியைப் பேணிப்பாதுகாத்து தஞ்சை சரஸ்வதி மகால் மருத்துவநூல் வெளியீட்டுத்துறைக்கு அளிக்க, ஆ.சண்முகவேலன் என்பவர் க.ச.உத்தமராயன் மேற்பார்வையில் அந்நூலுக்கு பொழிப்புரை, விளக்கவுரைகளை வரைந்துள்ளார்.

தேரையர் காப்பியம் ‘குருவணக்கத்தில்’ தொடங்குகின்றது. திருமூலரின் அருளைப் பெற்றவரும் ‘விசாலை’ நகரில் வசிப்பவரும் நான்மறையின் வடிவமாய்

இருப்பவருமாகிய தனது குருவை வணங்கி இந்நூலைச் செய்யத் தொடங்குகின்றார் தேரையர். குருவணக்கத்தைத் தொடர்ந்து ‘குருவரலாறு’ ‘தேரையர் காப்பிய வரிசைக்குறிப்பு’ ஒரு நூலுக்கான அமைப்பு முறையை அடையாளப்படுத்துகின்றன. இதில் தேரையர் காப்பிய வரிசைக்குறிப்பு “முதல், வழி, சார்பு என நூல்கள் மூன்றுவகைப்படும். அவற்றில் தொகை, வகை, விரிவு உண்டு. அவ்வகை அடிப்படையில் யாவர்க்கும் புலப்படும்படியாக நோய், நோயின் காரணம், பத்தியம், கற்பம், உணவு சாந்தி, நீர்வகை, பற்பங்கள், சிந்தூரங்கள், லேகியங்கள், தைலங்கள், மாத்திரை, குடிநீர், பொடிவகை, வற்றல் வடகம், கண்மை, கண்ணிலிடும் மருந்து, மூக்குப்பொடி, மூக்கிலிடும் மருந்து, கழிச்சல் மருந்துகள், மணப்பாகு, பற்று, வெண்ணெய் சூடிடுதல், கடி, பத்தியவகை, பட்டினி, நாடிப்பார்க்கும் வகை, நாடியின் குணங்கள், கட்டு, குரு, குளிகை, முதலானவைகளை இங்குக் கூறுவோம்.” (ப.6) என்று நூலின் பாடுபொருள் குறித்து எடுத்துரைக்கின்றது. மேலும், உணவுப்பொருள்கள், அதன் பயன்கள் பற்றிக் கூறுவதோடு நிறைவாக இடம்பெறும். ‘நிகண்டு’ குறித்த செய்திகள் உணவுப்பொருள்களுக்கான பரியாயப் பெயர்களையும் பட்டியலிட்டுத் தந்துள்ளமை சிறப்பு.

#### பால் வகை உணவுகள்

இந்நூலின் ‘உணவுப் பகுதி’ பால், நெய், வெண்ணெய், மோர், தயிர், எருமைப்பால் தயிர், செம்மறிப்பால், வெண்மறிப்பால் குறித்து இயம்புகின்றது. முதலில் பாலின் இயல்பு குறித்துக் கூறுகையில்,

“உணவின் பகுதியை யோதலுற் றனமினிப்  
பணிவுள வெண்பசும் பாலிளைப் பாற்றிடும்  
நற்பசு வின்சுதை நாவிளைப் பாற்றிடும்  
பொற்பான செம்பசு போக்குங் கயப்பிணி  
புள்ளியா மேக நோய் போக்கிடு நிச்சய  
மடாச் சுதை தீபன மாக்கிடு மட்டபால்  
விடாத்தொடர் காத்திர வெம்மையை மாற்றுமே” (உணவுப்பகுதி, ப.17)

என்கிறார் தேரையர். அதாவது,

வெண்ணிறப் பசுவின்பால் - உடல் களைப்பைப் போக்கும்  
காராம் பசுவின் பால் - தாகத்தைத் தணிக்கும்

செந்நிறப்பசுவின் பால்	-	கபநோய்களைப் போக்கும்
புள்ளிகளையுடைய பசுவின்பால்	-	மேகநோய்களைப் போக்கும்
காய்ச்சாத பசுவின்பால்	-	மிக்க பசியை உண்டாக்கும்
காய்ச்சிய பசுவின்பால்	-	உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும்

என்பது இப்பாடலின் பொருளாகும். மேலும், நெய், வெண்ணெய், மோர், தயிர் குறித்துக் கூறும் பொழுது,

- **நெய்** சேர்த்த உணவினை உண்ண உடலில் நேருறக் கலந்து உடலை மேரு மலை போன்று வலிமையுடையதாகச் செய்யும்.
- **வெண்ணெயை** உட்கொண்டால் அது விந்துவைப் பெருக்குவதுடன் உடலைக் குளிர்விக்கும்.
- **மோரை** நாள்தோறும் பருகிவரின் முக்குற்றங்களை மிகாமலும் குறையாமலும் ஒழுங்கு பெறச்செய்து உடலை ஒவ்வொரு நாளும் ஆதரித்து வளர்த்துவரும்.
- **தயிரை** நாள்தோறும் உட்கொண்டால் பித்தத்தலாகிய நோய்களை ஒழித்து உடலுக்கு உறுதியையும் இன்பத்தையும் உண்டாக்கும்.
- **எருமைப்பால் தயிர் மற்றும் பால்** வலிமை தருவதாக இருப்பினும் நோய்பல தோன்றுவதற்குக் காரணமாகும்.
- **செம்மறியாட்டின் பால்** உடலுக்கு வலிமை தரும். **வெள்ளாட்டின் பால்** முக்குற்ற (வாதம், பித்தம், கபம்) வேறுபாடுகளால் உண்டாகிய நோய்களை நீக்கும் என்கிறார்.

**அரிசி மற்றும் தானியவகை உணவுகள்**

தேரையர் உணவு வகைகளையும் அதன் பயனையும் பின்வரும் பாடலில் பட்டியலிடுகின்றார். அதாவது,

“போசனை வகைமைகேள் புழுக்குணா பித்தமா  
மாசுறு பொங்கலின் மடையது வாதமாங்  
கஞ்சியே யமுது காடிமு வகையும்  
உஞ்சிட வடித்திடு மோதன நன்மையாந்  
தவிடுமே காரிநோய் தக்கது வாதமாஞ்  
சுவை தரு மடைவளி தோசை நன்றிட்டலி  
நன்மையா மோதக நவிலுடற் குறுதியாம்

நென்மா பொரிமா நிகழ்மருதத் தையரி  
களியுரங் கூழ்தண்மை காத்திரம் பாயசம்  
வளிபுட்டு முப்பிணி மத்தியமிட்டலி  
மோர்க்குழம்பப்படி முதற்பிணி யாணமாம்  
பாற்குழம்பப்படி பாற்சோறு மேற்படி” (உணவு வகைகள், ப.19)

என்ற பாடல்,

1. அழலில் வைத்துப் புழக்கிய (அவித்த) சோறு அழலை (பித்தம்) உண்டாக்கும்.
2. பொங்கல் சோறு வாயுவை உண்டாக்கும்.
3. கஞ்சிசோறு, புளித்த பழஞ்சோற்று நீர், கஞ்சி சுவறும்படி அமைத்த சோறு நன்மைதரும்.
4. தவிட்டுடன் கூடிய அரிசிசோறு மேகநோயைப் போக்கும். சிறிது வாயுவை உண்டாக்கும்.
5. அடையும், தோசையும் வாயுவை உண்டாக்கும்.
6. இட்டலி நன்மை தரும்.
7. மோதகம் எனும் கொழுக்கட்டை உடலுக்கு நன்மையையும் உறுதியையும் தரும்.
8. அரிசி மாவும், நெற்பொரிமாவும் உடலுக்குச் சிறந்த மருந்தும் அமுதமுமாகும்.
9. கேழ்வரகுக் களி உடலுக்கு வலிமை தரும்.
10. கேழ்வரகுக் கூழ் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும் பாயாசம் உடல் உறுதியையும் நல்கும்.
11. பிட்டு உணவு வாயுவைத் தருவதோடு முக்குற்ற (வாதம், பித்தம், கபம்) வேறுபாட்டினை உண்டாக்கி நோயைத் தரும்.
12. இட்டலி உணவு முக்குற்றத்தை ஒழுங்குறச் செய்யும்.
13. மோர்க்குழம்பு முக்குற்றத்தைச் சரிசெய்யும்.
14. பால்குழம்பு, பால்சோறு முக்குற்றத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தும். உடலுக்கு நன்மை தரும் என்று பொருள் தருகிறது.

உணவின் வகையைத் தொடர்ந்து உணவுப் பொருள்கள் சிலவற்றைப் பட்டியலிட்டுத் தந்துள்ளார் தேரையர். இப்பகுதியில் உணவுப் பொருட்களைப் பக்குவப்படுத்தும் முறைகள் குறித்தும், பத்திய உணவுகள் குறித்தும்,

உணவினால் தீரும் நோய் வகைகள் குறித்தும் உணவினால் உடலுக்கு ஏற்படும் பயன்கள் குறித்தும் பாடியுள்ளார்.

### காய் வகை உணவுகள்

வச்சிரவல்லி வற்றல் (பிரண்டை)	-	கப்பிணி போகும். வாயு, பெருவயிறு, வயிற்றுவலி, நெஞ்சுவலி, உளைவு, கடுத்தல் நீங்கும்.
கற்றாழை வற்றல்	-	வாதமேகம், மூலம், உட்கூடு நீங்கும்.
முள்ளிக்காய் வற்றல்	-	கபநோய் நீங்கும்.
சமைத்த பீர்க்கங்காய்	-	பத்திய உணவு.
காரவல்லி (பாகற்காய்)	-	பித்தம், வாயு, நீரிழிவை நீக்கும்.
சிறுகத்தரிக்காய் (வழுதலை)	-	பத்திய உணவாகும்.
தேங்காய் எண்ணெய்	-	தீமைதரும்.
ஆமணக் கெண்ணெய்	-	உடலுக்குச் சிறப்பு.
முருங்கை	-	முறையாய் உண்ண நோய் வராமல் தடுக்கும்.
அவரை, பயற்றங்காய்	-	உடலுக்கு வலிமை.
வாழை (பிஞ்சு, பழம்)	-	உணவுடன் உண்ணநல்லது.
பறங்கிக்காய்	-	வெப்ப நோய்தரும்.
வெண்பூசணி	-	குளிர்ச்சி தரும்.
சுரைக்காய்	-	கபத்தை உண்டாக்கும்.
கருணை, முள்ளங்கி	-	உடலுக்கு நன்மை தரும்.

### கீரைவகை உணவுகள்

வேளைக்கீரை (முதுபூமி)	-	வாதநோய் கபநோய் போகும்.
அறுகீரை	-	சிறந்த பத்தியக் கீரை.
பசலைக்கீரை	-	மேகநோய் நீங்கும்.
வசலைக்கீரை (பருப்புக்கீரை)	-	மோர்க்குழம்பாய் உண்ணவெப்பநோய் உட்கூடு நீங்கும்

சிறுகீரை

- பக்குவப்படுத்தி உண்ண  
பலநோய்கள் நீங்கும்,  
சிறுநீர் எரிவு, வீக்கம்,  
நச்சுக்கடி நீங்கும்,  
உடல் வலிமையுறும்,  
குரல் இனிமையுறும்.

**அரிசி - தானியவகை உணவுகள்**

- **மூங்கிலரிசியை** பசும் பாலில் வேகவைத்துப் பாயாசமாய் உண்ண இரத்தபித்த நோய், விடாக் காய்ச்சல், கண்நோய் நீங்கும்
- **மலைநெல்லரிசியை** மாவாக்கி நெய்சேர்த்து உண்ண இளைத்த உடல் மலைபோல் உறுதிபெறும்
- **கம்பு** மாவின்கூழினால் உடல்குளிரும்
- **தினை** மாவினைப் பக்குப்படுத்தி உண்டுவர உடல் வலிமைபெறும்
- **சாமையை** சோறாக்கி உண்ண உடல்வழி நீங்கும்
- **கேழ்வரகு** உட்குட்டைத் தருவதால் நெய்சேர்த்து உண்ணுதல் நலம்
- **வரகரிசியை** உணவாக்கி உண்டால் கண் (கப, பித்த) நோய்கள் மிகும்.
- **துவரையை** உணவில் சேர்த்துண்ண உத்தமமாகும்.
- **அவரையை** உணவில் சேர்த்துண்ண மத்திமமாகும்.
- **சோளத்தில்** செய்யப்படும்கூழ் அதம உணவாகும்.
- **பாசிப்பயிறு** உணவுடன் உண்ண சமகுணமுடைய உணவாகும்.
- **காராமணி** வாயுநோயை உருவாக்கும் சுரநோய்க்கு ஆட்பட்ட உடலுக்கு வலிமைதரும்.
- **கொள்ளு (அ) காணப்பயிற்றை** உணவுடன் சேர்த்துண்ண கபநோய்களை யமனைப்போல் விரட்டிவிடும்.
- **கோதுமை** உணவு உடலுக்கு ஏற்ற வலிமையைத்தரும்.
- **எள்ளுடன்** கூடிய உணவு உடலுக்கு ஏற்றதல்ல.

மேற்கூட்டிய செய்திகளோடு நீர்வகைகள் குறித்தும் குறிப்பிட்டுள்ளார் தேரையர். அதாவது தண்ணீர் உடலுக்கு உறுதிதரும், வெந்நீர் உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும்; உடல் நலம் பெறும்; ஆற்றுநீர் உடலுக்குக் குளிர்ச்சி; அருவி நீர் வெப்பத்தைத்தரும்; ஊற்று நீர் மத்திமம்; இலை, தழை, சருகு ஊறிய நீர் தீமை



தரும்; ஏரிநீர் வெப்பத்தை அடக்கும்; கிணற்று நீர் சூட்டைத் தரும்; சேற்று நிலத்தில் உள்ள நீர் வாதநோயை உண்டுபண்ணும் குளத்துநீர் சன்னிநோயை உண்டாக்கும் என்பதும் புலனாகிறது. மேலும், உப்பு, புளி, கடுகு, எள்ளின்நெய், கஞ்சா, பெருங்காயம், கொள்ளு, உளுந்து, தினை, சோளம், அகத்தி, புகையிலை, அபினி, கள், வெண்பூசணி, சுரை, புடல், பெரும்பூசணி, காரம் இவை மருந்து உண்ணுங்காலங்களில் உண்ணக்கூடாதவை என்பது இந்நூலின் சிறப்பு.

### தேரையர் காப்பிய நிகண்டில் உணவுப் பொருள்கள் : அன்றும் இன்றும்

தேரையர் காப்பியத்தின் 'நிகண்டு' பகுதி உணவுப் பொருள்களுக்கான பழைய பெயர்களை அரும்பொருள் விளக்கமாக எடுத்துரைக்கின்றது. அவற்றில் சிலவற்றைக் காணலாம்:

காமன்	-	திப்பிலி
ஐமுகன்வெற்றி	-	தும்பை
தராபதி	-	பூண்டு
வல்லியம்	-	மஞ்சள், மிளகு
சம்பு	-	எலுமிச்சை
ஆமா	-	நெல்லிக்கனி
முனி	-	தேன், அகத்தி, பலாசு
வாரணை	-	கதலி வாழை
இறுங்கு	-	சோளம்
குலுத்தம்	-	கொள்ளு
ஆடகி	-	துவரை
சூரம்	-	கடலை
மாடம்	-	உளுந்து
அக்காரம்	-	சர்க்கரை
சுதை	-	பால்
அளை	-	தயிர், வெண்ணெய், நண்டு
இழுது	-	நெய், வெண்ணெய்
தக்கிரம்	-	மோர்
பண்ணியம்	-	சோறு, பனியாரம்
உணுமரி	-	தேன்

பிரசம்	-	தேன்
உறைக்கனி	-	மிளகாய்
வங்கம்	-	கத்தரி
நனை	-	தேன்
மரிசம், அழற்காய்	-	மிளகு
இங்கு	-	பெருங்காயம்
கந்தம்	-	கருணை
சிவை	-	நெல்லிக்காய்
மோழை	-	கஞ்சி
அல்லம்	-	இஞ்சி
நாகவல்லி	-	வெற்றிலை
துடி	-	ஏலம்
அரிசனம்	-	மஞ்சள், மிளகு
ஆடகம்	-	துவரை
பூ	-	இந்துப்பு
போசனி குடாரி	-	சீரகம்
சாகம்	-	சிறுகீரை
நறவு	-	தேன், கள்
குமரி	-	கற்றாழை
கடிப்பகை	-	சிறுகடுகு, வேம்பு
அச்சம்	-	அகத்தி
அதவு	-	அத்தி
சூர்	-	மிளகு
சசி	-	இந்துப்பு
ஆசினி	-	பலா
சலசரம்	-	மீன்
மறி	-	ஓமம்

இதுகாறும் கூறியவற்றால் 'தேரையர்' என்பவர் அகத்தியரின் மாணவர் என்பதும் இவரது இயற்பெயர் இராமதேவர் என்பதும் புலனாகும். மனித உடல் நலம் பெறவும், வளம் பெறவும் இயற்கை உணவுகள் எவ்வகையில் துணைநிற்கின்றன என்பது குறித்தும், இயற்கைப் பொருள்களை எவ்வாறு உணவாக்குவது என்பது பற்றியும், நோயுற்ற காலத்து இயற்கை உணவுப்

பொருள்களை மருந்தாக்கும் முறை குறித்தும், இன்றை நிலையில் மருந்தினால் விளையும் கேடுகளையும், பிணியின் பெயர்களையும் குறிப்பிடுவதோடு பற்பம், சிந்தாரம், லேகியம், சூரணம் தயாரிக்கும் பாங்குகள் குறித்தும் அனைத்திற்கும் மேலாக நிகண்டு பகுதியில் இயற்கை உணவுப் பொருள்களுக்கான பரியாயப் பெயர்கள் குறித்தும் மிகத் தெளிவாக விளக்கியுரைப்பதால் 'தேரையர் காப்பியம்' எனும் இந்நூல் இன்றைய சமூகத்திற்கும் எதிர்கால நோயற்ற வாழ்விற்கும் வித்தாகும் மாமருந்து எனின் மிகையிலலை.

### முதன்மைநூல்

தேரையர் காப்பியம்

-

வெளியீடு

டாக்டர் ஆ. ஆனந்தகுமார்

இயக்குநர்

பண்டித எஸ்.எஸ். ஆனந்தம்

சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்

14, இராகவையா சாலை

தியாகராய நகர்

சென்னை - 600 017

ஆண்டு - 1975.