

தீனமலர்

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

மகசூல் அதிகரிக்க 'டாலமைட்' - தேயிலை வாரியம் அறிவுரை

மஞ்சூர் : 'தேயிலை மகசூல் அதிகரிக்க செடிகளுக்கு 'டாலமைட்' இடுவது அவசியம்' என, தேயிலை வாரியம் அறிவுரை வழங்கியுள்ளது.

குந்தா தேயிலை

வாரியம் வெளியிட்டுள்ள அறிக்கை:

விவசாயிகள் தங்களது தேயிலை தோட்டத்தில் ஒவ்வொரு கவாத்து சுழற்சியின் போதும், 5 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை மண் பரிசோதனை செய்து, அதன் கார, அமில நிலைக்கு ஏற்றாற் போல் கவாத்து செய்வதற்கு முன்பாக 'டாலமைட்' உரம் இடுவது அவசியமாகும். பல ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து ரசாயன உரங்களை தேயிலை தோட்டங்களுக்கு போடுவதால் மண்ணின் அமிலத்தன்மை அதிகரித்து மண் கடினமடைந்து இறுகி விடுகிறது. இதனால், காற்றோட்ட தன்மை குறைகிறது. மண்ணின் நீர் பிடிப்பு தன்மையும் குறைந்து விடுவதுடன் மண்ணில் இடப்படும் உரங்கள் போதுமான அளவு வேர்களில் தங்க முடியாமல் உரங்கள் வீணாகிறது.

ஒவ்வொரு கவாத்து சுழற்சியின் போதும் மண்ணை பரிசோதனை செய்து அதன் கார, அமில நிலைக்கு ஏற்ப 'டாலமைட்' இடுவதால் மண்ணின் தன்மை மேம்படும். இதனால், நீர் பிடிப்பு தன்மை அதிகரிப்பதோடு இடப்படும் உரங்கள் மண்ணில் நிலை நிறுத்தி தொடர்ந்து தேயிலைக்கு கிடைக்க ஏதுவாகிறது. மேலும், மண்ணின் கார, அமில நிலை சரியான அளவில் வைத்து கொள்வதால் தேயிலை மகசூல் அதிகரிக்கிறது.

மண் பரிசோதனை செய்ய முடியாத பட்சத்தில் ஏக்கர் ஒன்றுக்கு ஒரு டன் டாலமைட்டை மண்ணில் பரவலாக தூவி விடுவது அவசியமாகும். மேலும், கூடுதல் விவரங்களுக்கு குந்தா தேயிலை வாரிய அலுவலகத்தை அணுகலாம்.

இவ்வாறு அறிக்கையில் கூறப்பட்டுள்ளது.

தேன்கனிக்கோட்டை அருகே காட்டு யானைகள் அட்டகாசம் பரண் அமைத்து பயிர்களை பாதுகாக்கும் விவசாயிகள்



கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம் தேன்கனிக்கோட்டை அருகே வனப்பகுதியை ஒட்டி ஏராளமான கிராமங்கள் உள்ளன. இந்த பகுதிகளில் உள்ள விவசாயிகள் தக்காளி, பீன்ஸ், முட்டைக்கோஸ் உள்ளிட்ட பயிர்களை பயிரிட்டுள்ளனர். ஆனால் இந்த விவசாய நிலங்களுக்குள் இரவு நேரங்களில் காட்டு யானைகள் புகுந்து பயிர்களை தின்றும், கால்களால் மிதித்தும் தொடர்ந்து அட்டகாசம் செய்து வருகின்றன.

இதன் காரணமாக விவசாயிகள் தங்கள் விவசாய நிலத்தில் உள்ள மரத்தில் குடிசை போன்று பரண் அமைத்து இரவு முழுவதும் காவல் இருந்து பயிர்களை பாதுகாத்து வருகின்றனர். அப்போது இரவு நேரங்களில் யானைகள் விவசாய நிலங்களுக்குள் புகுந்தால், காவலுக்கு இருக்கும் விவசாயிகள் பட்டாசுகள் வெடித்தும், அதிக சத்தங்கள் எழுப்பியும் யானைகளை விரட்டுகின்றனர்.

இந்த நிலையில் நேற்று லக்கசந்திரம் கிராமத்தை சேர்ந்த பைராஜ் என்பவர் அதே பகுதியில் உள்ள அஞ்செட்டி சாலையில் நடைபயிற்சி சென்றுகொண்டிருந்தார். அப்போது அங்கு வந்த 2 காட்டு யானைகள் திடீரென பைராஜை துரத்தின. இதைப் பார்த்து அதிர்ச்சி அடைந்த அவர் அங்கிருந்து தப்பி ஓடினார்.

அந்த நேரம் விவசாய நிலத்தில் பரண் அமைத்து காவலுக்கு இருந்த விவசாயி வெங்கடேஷ் என்பவர் காட்டு யானைகள் பைராஜை துரத்துவதை கண்டு

அதிர்ச்சி அடைந்தார். இதைத் தொடர்ந்து அவர் தனது கையில் வைத்திருந்த பட்டாசுகளை வெடித்து அந்த யானைகளை விரட்டியடித்தார். இதையடுத்து அவைகள் வனப்பகுதிக்குள் சென்றுவிட்டன.

தொடர்ந்து அட்டகாசம் செய்து வரும் இந்த காட்டு யானைகளை கர்நாடக மாநில வனப்பகுதிக்கு விரட்டியடிக்க வேண்டும் என விவசாயிகளும், பொதுமக்களும் வனத்துறையினருக்கு கோரிக்கை விடுத்துள்ளனர்.

கினகரன்

ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும் அன்னாசி



நமக்கு அருகில், எளிதில் கிடைக்கும் மூலிகைகள், இல்லத்தில் அஞ்சறை பெட்டியில் உள்ள உணவுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றை கொண்டு பாதுகாப்பான பக்கவிளைவில்லாத பயனுள்ள எளிய மருத்துவத்தை பார்த்து வருகிறோம். அந்தவகையில், மலச்சிக்கலை போக்க கூடியதும், ஒற்றை தலைவலியை சரிசெய்யவல்லதும், உயர் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும் தன்மை கொண்டதுமான அன்னாசி பழத்தின் நன்மைகள் குறித்து நலம் தரும் நாட்டு மருத்துவத்தில் காணலாம்.

அன்னாசி பழம் நார்ச்சத்தும், நீர்ச்சத்தும் மிகுந்தது. இதனால் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் செய்கிறது. கர்ப்ப பையை தூண்டும் தன்மை உடையது. அன்னாசியில் வைட்டமின் பி-6 உள்ளது. வயிற்றில் உள்ள புழுக்களை

வெளியேற்றும். வயிற்றை சுத்தப்படுத்தும். ரத்த ஓட்டத்தை சீர்செய்யும். அன்னாசி பழத்தை பயன்படுத்தி வயிறு உப்புசத்துக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: அன்னாசி பழம், ஏலக்காய், பனங்கற்கண்டு.செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் அன்னாசி பழச்சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் ஏலக்காய் தட்டி போடவும். இதில், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி குடித்துவர வயிறு உப்புசம் சரியாகும். வயிற்றில் உள்ள வாயு வெளியேற்றும். வயிற்று வலி, சிறுநீர் சுருக்கு, சிறுநீர்தாரை எரிச்சல் குணமாகும்.

அன்னாசி பழத்தை பயன்படுத்தி ஒற்றை தலைவலியை போக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: அன்னாசி, இஞ்சி, சீரகம். செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் 5 முதல் 10 மில்லி அளவுக்கு இஞ்சி சாறு எடுக்கவும். இதனுடன், 50 மில்லி அன்னாசி பழச்சாறு, அரை ஸ்பூன் சீரகப்பொடி சேர்த்து நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி குடித்துவர ஒற்றை தலைவலி குணமாகும். நீண்டநேரம் நிற்பவர்கள், உடல் எடை அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு கால்களில் ரத்தம் தேங்கி ஏற்படும் வலியை போக்கும் மருந்தாக அன்னாசி விளங்குகிறது. இதய அடைப்பு வராமல் தடுக்கிறது. புற்றுகளை உண்டாக்கும் நச்சுக்களை வெளித்தள்ளும். உயர் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும்.

அன்னாசி பழத்தை பயன்படுத்தி மலச்சிக்கல், வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகளை அகற்றும் மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: அன்னாசி, விளக்கெண்ணெய்.செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் விட்டு சூடு செய்யவும். எண்ணெய் கொதி வந்ததும் அடுப்பை நிறுத்திவிட்டு, 50 முதல் 100 மில்லி அன்னாசி பழச்சாறு சேர்த்து கலந்து, வாரம் ஒருமுறை என 3 வாரங்கள் குடித்துவர வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் வெளியேற்றும். மலச்சிக்கல் பிரச்சனை தீரும். உள் உறுப்புகள் முறையாக செயல்படும். உடலுக்கு பலம் தரும் அன்னாசியை பயன்படுத்துவதால் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கும்.படர்தாமரைக்கான மேல்பூச்சு மருத்துவம் குறித்து பார்க்கலாம். சாலையோரங்களில் காணப்படும் மஞ்சள் நிற பூக்களை உடைய சீமை அகற்றியின் இலைகளை நசுக்கி எண்ணெயில் இட்டு தைலப்பதத்தில் காய்ச்சி ஆறவைத்து பூசிவர படர்தாமரை குணமாகும்.

மாமரம்



'மா' என்பதற்கு மிகப்பெரிய என்று பொருள். உருவத்தால் மாமரம் பெரிது என்பதாலும் உலகுக்கு அது தரும் பயனும் மிகப்பெரியது என்பதாலும் இப்பெயர் பொருத்தமாக அமைந்துள்ளது. தமிழர் விருந்தில் முக்கனிகளுக்கு முதலிடம் கொடுத்து வந்தனர். மா, பலா, வாழை என வரிசைப்படுத்திய பட்டியலில் மாங்கனிக்கு முதலிடம் தந்திருப்பது நினைவுகூறத்தக்கது. புராணத்தில்கூட ஆனை முகத்தவனுக்கும் ஆறுமுகத்தவனுக்கும் ஒரு மாங்கனியால் அதன் மகிமை கருதி அடையும் முயற்சியால் பல்வேறு விளைவுகள் ஏற்பட்டதாக இந்து மதம் கூறும். இப்படி மேன்மை மிக்க சிறப்புகள் வாய்ந்த மாமரத்தின் மருத்துவப் பலன்களை பார்ப்போம். மாமரத்தின் தாவரப்பெயர் *Mangifera indica* என்பதாகும். ஆம்ரா, ஆம், ரசால், சஹாகார், பிக்கவல்லபா, மதுதூத், அதிசுரபா, மாகண்டா என்பவை இதன் வடமொழிப் பெயர்கள். மாழை, மாந்தி, ஓமை, கொக்கு, சூதம், குதிரை என்றெல்லாம் தமிழில் பெயர்கள் உண்டு. பொதுவாக வெப்ப நாடுகளில், வெப்ப காலங்களில் பயிராகிப் பலன் தரும் ஒரு பெரு மர வகையாகும். மாமரத்தின் துளிர் முதல் வேர் வரை மருந்தாகிப் பயன்தரும் பெருமை வாய்ந்தது. கிருமி நாசினி என்பதால் சுற்றுப்புறச் சூழலைத் தூய்மைப்படுத்துவது. அதனாலேயே பலர் வந்து போகிற திருவிழாக்கள், திருமணம் போன்ற சடங்குகள் ஆகியவற்றின்போது மாவிலைத் தோரணத்தை முற்றத்தில் கட்டி தொற்று நோய்க்கிருமிகளைத் தடுத்து நிறுத்தினார்கள் நம் தமிழ் சித்தர்கள். இன்றைய மெட்டல் டிடெக்டர் போல மா இலைகள் வேலை செய்கிறது என்பது இதில் புரியும். அது வாழ்க்கை நெறிமுறையோடு இன்றும் பின்பற்றப்பட்டு வருவது

குறிப்பிடத்தக்க ஒன்று ஆகும். பூஜைக்குரிய கலசத்தில்கூட மாவிலைக்கு முதல் மரியாதை தரப்படுவதை இன்றும் நாம் காணலாம். ஆம்ரா, ராஜாம்ரா, கோசாம்ரா என மூன்று வகைகளில் மாமரத்தை ஆயுர்வேத மருத்துவம் குறிப்பிடுகிறது. மாம்பிஞ்சு புளிப்பு மற்றும் துவர்ப்புச் சுவைகளை உடையது. மாம்பிஞ்சு உள்ளழலை ஆற்றும் தன்மையுடையது. வற்றச் செய்யும் தன்மை உடையது. வயிற்றுக் கோளாறுகளைப் போக்க வல்லது. பசியைத் தூண்டக்கூடியது. உடலுக்கு உஷ்ணத்தைத் தந்து உள்ளூறுப்புகளைத் தூண்டச் செய்வது. மாம்பிஞ்சுகளைக் கொண்டு 'மாவடு' என்னும் ஊறுகாய் செய்வது வழக்கம்.

முற்றிய மாங்காய் வறட்சித் தன்மையையும் புளிப்புச் சுவையையும் கொண்டிருக்கும். குருதியைக் கெடுத்து வாத, பித்த சிலேத்துமம் என்ற முத்தோஷங்களையும் சீற்றமுறச் செய்யும் தன்மை உடையது என்பதால் அளவறிந்து உபயோகிப்பது நலம் பயக்கும். ஆனால், அதன் சுவை கருதி 'மாதா ஊட்டாத உணவை மாங்காய் ஊட்டும்' என்றதோர் பழமொழி எழுந்துள்ளது. தாதுநட்டம் வாதந் தனிக்கிரந்தி யாம்பசிபோங்காதுமுட்டப் பக்குவிடுங் காயமதில் - ஓதுகின்றபாங்காறாப் புண்வளரும் பற்கூசுஞ் சொற்குளறும்மாங்காய்உண் பாரை மறு.'

- அகத்தியர் குணபாடம்.

மாங்காய் அதிகமாக உண்பதால் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தி தாது நட்டத்தை உண்டு பண்ணும். வாயுவை மிகுதிப்படுத்தும். கிரந்தி என்னும் கடுமையான தோல் புண்ணை ஏற்படுத்தும். பசியை அடக்கிவிடும். பக்கு எனப்படும் மேற்புறத்தில் கடினமான காய்ந்த தோலை உண்டாக்கக்கூடிய கொப்புளங்கள் அல்லது புண்களைத் தோற்றுவிக்கும். உடலின் எப்பகுதியில் வேண்டுமானாலும் ஆறாப்புண்கள் வரக்காரணமாக இருக்கும். மாங்காய் மிக்க புளிப்புடையதும் கடினமானதுமாக இருப்பதால் அதைக் கடித்துத் தின்ன பற்களின் மேற்புறமுள்ள பூச்சு தேய்ந்து பற்கூச்சம் உண்டாகும். இதனால் சொற்களில்கூட குளறுபடியாகும் என்பது மேற்கண்ட பாடலின் பொருள் ஆகும்.

ஆனால், மாம்பழத்தைப் பற்றிச் சொல்லும்போது அகத்தியர் குணபாட நூல் பின்வருமாறு பெருமையாகக் கூறுகிறது.

'வேத சத்திய மாக விளம்புவோந்தா

விர்த்திருக்குந் தம்பன மாங்கனி போதம் மர்த்தனம் புன்காயி னால்வடுவாத பித்த கபங்களை மாற்றுமே.'

- அகத்தியர் பாடல்.

வேதத்தின் மீது ஆணையிட்டுக் கூறுவோம். மாம்பழத்தால் தாது விருத்தி ஆகும். தம்பனம் என்று சொல்லுமளவுக்கு போகிக்கும் நேரம் கூடும், உடல் வன்மையும் உறவில் நாட்டத்தையும் கூட்டும். அளவுடன் மாம்பழம் உண்டிட மனத்தளர்வு, உடல் வன்மைக் குறைவு ஆகியன போகும். ஆனால், காயினால் வாத பித்த கபச்சீற்றம் உண்டாகும் என்று கூறுகிறது. மரத்திலேயே பழுத்த பழம் இனிப்புப் புளிப்புச்சுவைகளோடு குருத்தன்மையும் கொண்டிருக்கும். ஆயினும் சிறிது பித்தத்தை வளர்க்குந் தன்மையது. வாதத்தைத் தணிக்கக்கூடியது என்று ஆயுர்வேதம் சொல்கிறது. மாங்கொட்டைக்குள் இருக்கும் பருப்பு துவர்ப்பு, புளிப்பு, இனிப்பு ஆகிய சுவைகளைக் கொண்டிருக்கும். மாங்கொட்டை ஒரு கிருமி நாசினியாகி வயிற்றுப்புழுக்களை வெளியேற்றும் தன்மை உடையது. மிக்க துவர்ப்பு தன்மையுடையதால் பேதி, ரத்தப்போக்கு போன்றவற்றை வற்றச்செய்யும் தன்மை உடையது. மேற்பூச்சு மருந்தாகப் பயன்படுத்துவதால் ஁ள்ளழலை ஆற்றும் தன்மை உடையது. மேலும் மாங்கொட்டைக்குள் இருக்கும் பருப்பு உன்னதமான சத்துக்களை உள்ளடக்கிய ஓர் உணவுப் பொருளும் ஆகிறது.

இது உடலுக்கு உரந்தர வல்லது. மாம்பழத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் மாம்பழம் பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டது. நூறு கிராம் மாம்பழத்தில் எரிசக்தி 250 கலோரி அடங்கியிருக்கிறது. இது ஒரு ஆப்பிள் பழத்திலிருந்து கிடைக்கக் கூடியதைவிட சற்று அதிகமானதாகும். குறிப்பாக வைட்டமின் சி மற்றும் போலேட் ஆகியன முறையே 44% மற்றும் 11% அளவுக்கு அடங்கியுள்ளன. மேலும் மாம்பழத்தோல், மாம்பழச்சதை ஆகியவற்றிலும் மருத்துவப் பொருட்களான Triterpene, Lobiol ஆகியன அடங்கியுள்ளன. மாம்பழத்தோலில் Carotenoids Vitamin-A, Beta Carotene, Lutein, Alpha Carotene, Quercetin, Semphrol, Gallic Acid, Chaetocin ஆகியன அடங்கியுள்ளன.

100 கிராம் மாம்பழத்தில் எரிசக்தி - 60 கலோரி, மாவுச்சத்து - 15 கிராம், சர்க்கரைசத்து - 13.7 கிராம், நார்ச்சத்து - 1.6 கிராம், கொழுப்புச்சத்து - 0.38 கிராம், புரதச்சத்து - 0.82 கிராம், வைட்டமின் ஏ - 7%, பீட்டா கெரோட்டின் - 6%, தயாமின்(பி1) - 2%, ரிபோஃப்ளேவின்(பி2) - 3%, நியாசின்(பி3) - 47%, பேண்டோதெனிக் அமிலம்(பி5) - 4%, வைட்டமின் 'பி6' - 9%, ஐட்டமின்

போலேட்(பி9) - 11%, கோலின் - 2%, வைட்டமின் சி - 44%, வைட்டமின் 'ஈ' - 6%, வைட்டமின் 'கே' - 4%, தாது உலோகங்களான சுண்ணாம்பு(கால்சியம்) - 1%, இரும்பு - 1%, மெக்னீசியம் - 3%, மேங்கனீசு - 3%, பாஸ்பரஸ் - 2%, பொட்டாசியம் - 4%, துத்தநாகம் - 1%. என ஒரு மாபெரும் ஊட்டச்சத்துப் பொக்கிஷத்தையே மாம்பழத்தில் இறைவன் பொதித்து வைத்திருக்கிறான்.

மாமரம் சார்ந்தவற்றின் மருத்துவப் பயன்கள்

* முற்றிய மாங்காய் வற்றச்செய்யும் தன்மை உடையது, இதில் வைட்டமின் 'சி' சத்து நிறைந்துள்ளதால் ரத்தத்தை உறைய வைக்கும் தன்மை மிக்கது. நன்கு பழுத்த பழம் உடலுக்கு உரம் தருவது மட்டுமின்றி கோடைக் காலத்திலும் அளவோடு சாப்பிட குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியது.

* இலைகள், வீக்கத்தை வற்றச்செய்யும் வல்லமை பெற்றது. நுண்கிருமி நாசினி பித்தத்தை உண்டாக்கக்கூடியது. சிறுநீரைப்பெருக்கக் கூடியது. சர்க்கரை நோய்க்குத் துணை மருந்தாகிறது. இலையை அரைத்துத் தீக்காயங்களுக்கும், தழும்புடைய காயங்களுக்கும் போடுவதால் விரைவில் ஆற்றும் தன்மை உடையது.

* மாங்கொட்டைக்குள் இருக்கும் விதைகள் வற்றச்செய்யும் தன்மையுடையது. வீக்கத்தைக் கரைக்கக்கூடியது. நுண்கிருமிகளை அழிக்கக்கூடியது. பூஞ்சைக்காளான்களை அழிக்கக்கூடியது. வயிற்றுப்புழுக்களை வெளியேற்றக்கூடியது. கடுப்பைத் தணிக்கக் கூடியது. ரத்தத்தை உறைய வைக்கும் தன்மை நிறைந்தது என்பதனால் மாம்பருப்பை பேதியை நிறுத்தவும், சர்க்கரை நோயைத் தணிக்கவும், மாதவிலக்கு கோளாறுகளை மறையச் செய்யவும் உள்ளுக்கு உபயோகப்படுத்துவர்.

* மாமரப் பட்டையை வற்றச்செய்வதற்கும், ரத்தப்போக்கு, ரத்தக்கசிவு ஆகியனவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மூட்டு வலிகளைத் தணிப்பதற்கும் பயன்படுத்துவர். இந்திய ஆயுர்வேத மருத்துவம் காய வைத்துப் பொடித்த மாங்கொட்டைப் பொடியை பேதியை நிறுத்தவும், காய வைத்து பொடித்த மாமரப்பட்டை சூரணத்தை ரத்தப்போக்கை நிறுத்தவும் பேதியை நிறுத்தவும் சிபாரிசு செய்கிறது.

* மாமரத்தின் மலர்களைச் சேகரித்து இளம் வறுப்பாய் வறுத்து சூரணமாக

செய்து வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை இருவேளை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டுவர இரண்டொரு நாளில் பேதியை நிறுத்தும். கப பித்தங்களையும் தணிக்கும்.

* மாமரத்தின் துளிர் இலைகள் ஐந்தாறு எடுத்து அதற்குச் சம அளவு நாவல் மரத்துளிர் இலைகள் சேர்த்து நீரிலிட்டுக் காய்ச்சி வடித்து ஆற வைத்து சிறிது தேன் சேர்த்துப் பருக வாந்தியை நிறுத்தும்.

* மாம்பட்டைத் தூளுடன் தேனும் பாலும் கலந்து சாப்பிட ரத்த அதிசாரம் என்கிற ரத்தபேதி, ரத்தக்கசிவு குணமாகும்.

* மாம்பழச்சாற்றோடு தேன் கலந்து சில நாட்கள் சாப்பிட்டுவர மண்ணீரல் வீக்கத்தால் தோன்றிய பெரு வயிறு என்னும் மகோதா நோய் குணமாகும்.

* மாமரத்துத் துளிர் இலைகளை பத்து எண்ணிக்கையில் எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் விட்டு அதில் மாந்துளிர்களைப் போட்டு இரவு முழுவதும் ஊறவிட்டு காலையில் இலைகளைக் கைகளால் நன்கு கசக்கி அதன் சத்துவத்தை ஊறவிட்ட நீரிலேயே பெருகும்படி செய்து வடிகட்டி காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர ஆரம்பகால சர்க்கரை நோய் தணியும்.

* மாவிலைகளைப் பறித்து சுத்திகரித்து நிழலில் உலர்த்தி பொடித்து வைத்துக்கொண்டு அன்றாடம் அந்தி சந்தி என இரண்டு வேளைகள் அரைத் தேக்கரண்டி அளவுக்கு சாப்பிட்டுவர சர்க்கரை நோய் தணியும்.

* மாங்கொட்டைகளை உடைத்து உள்ளிருக்கும் பருப்பினை நிழலில் உலர்த்திப் பின் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு தினம் இரண்டு வேளை ஒன்று முதல் இரண்டு கிராம் அளவுக்கு தேனை அனுபானமாகக் கொண்டு உள்ளுக்குக் கொடுத்துவர பேதியை நிறுத்தும்.

* புதிதாக சேகரித்த மாம்பூக்களை இடித்து சாறு எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாற்றுடன் தயிர் கலந்து உள்ளுக்குக் குடிக்க வயிற்றுப்போக்கு வற்றும்.

* பச்சை மாம்பட்டையை இடித்து 10 முதல் 20 மி.லி. வரை உள்ளுக்குக்

கொடுக்க மாதவிலக்கு காலத்தில் ஏற்படும் அதி ரத்தப்போக்கு குணமாகும். மேலும் வெள்ளைப்போக்கு, சளி மற்றும் சீழ் வெளியாதல், கருப்பை அழற்சி ஆகியனவும் குணமாகும்.

* உலர்ந்த மாம்பருப்பு தூளால் பல் துலக்கிவர ஈறுகள் பலப்படும். பல் உறுதி பெறும். பயோரியா போன்ற நோய்கள் பறந்து போகும். மருத்துவரீதியாக அருங்குணங்கள் பலவற்றைத் தனக்குள் வைத்திருக்கும் இந்த மரத்தை மாமரம் என்று கூறுவது பொருத்தம்தானே!