23.04.16

தினமணி

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

ரூ.1 கோடி மதிப்பிலான சூரியகாந்தி விதைகள் விற்பனை

வெள்ளக்கோவில் ஒழுங்குமுறை விற்பனைக் கூடத்தில் ரூ.1 கோடி மதிப்பிலான சூரியகாந்தி விதைகள் விற்பனை செய்யப்பட்டுள்ளன.

இந்த விற்பனைக் கூடத்தில் வியாழக்கிழமைதோறும் சூரியகாந்தி விதைகள் விற்பனை செய்யப்படுவது வழக்கம். தற்போது சீசன் உச்ச கட்டத்தை எட்டியுள்ளதால் இந்த வாரம் 6 ஆயிரத்து 910 மூட்டைகள் விற்பனைக்காகக் கொண்டுவரப்பட்டிருந்தன.

திண்டுக்கல், வேடசந்தூர், ஒட்டன்சத்திரம், கரூர் உள்ளிட்ட பகுதிகளிலிருந்து விவசாயிகள் இந்த விதைகளைக் கொண்டுவந்திருந்தனர். மணப்பாறை, பூனாச்சி, ஈரோடு, கோவை மற்றும் கர்நாடக மாநிலத்திலிருந்து 15 வியாபாரிகள் கொள்முதல் செய்ய வந்திருந்தனர்.

மொத்தம் 3 லட்சத்து 35 ஆயிரத்து 764 கிலோ விதைகள் வந்திருந்தன. அதிக பட்சமாக கிலோ ரூ.36.89, குறைந்தபட்சமாக ரூ.31.19 என ஏலம்போனது.

கோழிப் பண்ணைகளில் வெப்பத்தை தணிக்க அறிவுறுத்தல்

கோழிப்பண்ணைகளில் வெப்பத்தை தணிக்க உரிய மேலாண்மை முறைகளைக் கடைப்பிடிக்க பண்ணையாளர்களுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

நாமக்கல் கால்நடை மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம் வெளியிட்ட செய்திக்குறிப்பு: அடுத்த 4 நாள்களுக்கு வானம் லேசான

மேகமூட்டத்துடன் மழையற்று இருக்கும். கோடையின் தாக்கம் அதிகரிக்கும் என்பதால், கோழிகளில் தீவன எடுப்பு, முட்டை உற்பத்தித் திறன், முட்டை எடை குறையும். தீவன எடுப்புக்கு ஏற்ற அளவு முட்டை உற்பத்தி இருக்கும் என்றாலும், கோழிகளின் திறனை ஊக்குவிக்கும் வகையில் தீவன எடுப்பை ஒரு நாளைக்கு 100 முதல் 105 கிராம் என்ற அளவிலாவது தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதற்கு குடிநீர் குழாய்கள் சூடேறாமலும், மனைகளின் உள்கூடு வெப்பம் அதிகமாகாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக அழுத்தம் கொண்டு தண்ணீரைத் தொடர்ந்து வெளியேற்றுவது மற்றும் செயற்கை முறை குளிர்விப்பானைப் பயன்படுத்துவது போன்ற மேலாண்மை முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

கோழியின நோய் கண்காணிப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு ஆய்வகத்தில் கடந்த வாரம் பரிசோதனை செய்யப்பட்ட இறந்த கோழிகள் பெரும்பாலும் வெப்ப அயற்சியினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது தெரியவந்துள்ளது. ஆகவே, பண்ணையாளர்கள் தகுந்த கோடைகால பராமரிப்பு முறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

மேட்டூர் அணை நீர்மட்டம் 53.61 அடி

மேட்டூர் அணையின் நீர்மட்டம் வெள்ளிக்கிழமை காலை 53.61 அடியாக இருந்தது.

அணைக்கு நொடிக்கு 77 கன அடி வீதம் தண்ணீர் வந்து கொண்டிருந்தது. மேட்டூர் அணையிலிருந்து குடிநீர்த் தேவைக்காக நொடிக்கு 1,500 கன அடி வீதம் தண்ணீர் திறந்துவிடப்படுகிறது. அணையின் நீர் இருப்பு 20.16 டி.எம்.சி.யாக இருந்தது.

கரூரில் ஏப். 28-ல் வெள்ளாடு வளர்ப்புப் பயிற்சி

கரூரில் செம்மறியாடு மற்றும் வெள்ளாடு வளர்ப்பு குறித்த ஒருநாள் பயிற்சி முகாம் ஏப். 28-ம் தேதி நடைபெற உள்ளது.

இதுதொடர்பாக பண்டுதகாரன்புதூர் கால்நடை பல்கலைக்கழகப் பயிற்சி மற்றும் ஆராய்ச்சி மையத் தலைவர் பி. வசந்தகுமார் வெளியிட்டுள்ள செய்திக் குறிப்பு:

மண்மங்கலம் அருகே பண்டுதகாரன்புதூரில் செயல்படும் கால்நடை பல்கலைக்கழகப் பயிற்சி மற்றும் ஆராய்ச்சி மைய வளாகத்தில் ஏப். 28-ம் தேதி ஒருநாள் செம்மறியாடு மற்றும் வெள்ளாடு வளர்ப்பு பயிற்சி நடைபெற உள்ளது.

இதில் அறிவியல் ரீதியில் ஆட்டு இனங்களை தேர்வு செய்தல், இனப்பெருக்கம், ஆடு வளர்ப்பில் பராமரிப்பு முறைகளான பரண்மேல் கொட்டகை அமைப்பு, தீவன மேலாண்மை, ஆடுகளுக்கேற்ற பசுந்தீவன உற்பத்தி, மேய்ச்சல் தரை அமைப்பு, ஆடுகளைத் தாக்கும் நோய்கள், அவற்றை தடுக்கும் முறைகள், மூலிகை மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள், அசோலா வளர்ப்பு, மலிவு விலை கலப்பு தீவனம் தயாரித்தல், பண்ணைப் பொருளாதாரம், விற்பனை உத்திகள், வங்கிக்கடனுதவி, பண்ணைக் காப்பீடு உள்ளிட்ட தலைப்புகளில் பயிற்சிகள் வழங்கப்பட உள்ளது. இதில் பங்கேற்க விரும்புவர்கள் பண்டுதகாரன்புதூர் கால்நடை பல்கலைக்கழகப் பயிற்சி மையத்தை அணுகலாம்.

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

துலிப் மலர் திருவிழா

வெளிநாட்டு மலராக கருதப்படும் துலிப் மலருக்கென திருவிழா ஆண்டுதோறும் ஏப்ரலில் காஷ்மீரின் கோடைகால தலைநகரான ஸ்ரீநகரில் நடைபெறுகிறது. ஆசியாவின் பெரிய துலிப் மலர் தோட்டம் இங்கு தால் ஏரிக்கரையில் உள்ளது. சமஸ்கிருதத்தில் தாமரையும், உருதுக் கவிதைகளில் ரோஜாவும், சங்க இலக்கியத்தில் முல்லையும் இடம் பெறுவது போன்று பெர்ஷியக் கவிதைகளில் துலிப் மலர் முதன்மை பெறுகிறது. ஒரு காலத்தில் துலிப் மலர்கள் கரன்சி நோட்டுகளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டன. துலிபா என்ற ஆங்கில மொழிச் சொல் பிரெஞ்ச் மொழியில் துலிப் என அழைக்கப்பட்டது.

நீரோடையில் மண் தடுப்பு: தண்ணீர் சேமிக்கும் பணி

கோத்தகிரி: கோத்தகிரி பகுதியில் வறட்சி காரணமாக, நீர் ஆதாரங்கள் வறண்டு வருவதால், ஓடையில் தடுப்புகள் அமைத்து, சேகரமாகும் தண்ணீர், பயிருக்கு பாய்ச்சப்படுகிது.
கோத்தகிரி பகுதியில் ஈளாடா, நெடுகுளா உள்ளிட்ட பகுதிகளில், அதிகளவில் மலைக்காய்கறி சாகுபடி செய்யப்படுகிறது. நடப்பாண்டு, கடுமையான வறட்சி காரணமாக, ஓடைகள் உள்ளிட்ட நீர் ஆதாரங்களில் தண்ணீர் வெகுவாக குறைந்துவிட்டது. மழையை நம்பி, சாகுபடி செய்துள்ள விவசாயிகள், தோட்டங்களுக்கு தண்ணீர் பாய்ச்ச முடியாமல் திணறி வருகின்றனர்.
இதனால், விவசாயிகள் ஓடையில் ஊற்றுநீரை சேமிக்க, ஆங்காங்கே மண் தடுப்புகள் அமைத்துள்ளனர். இரவு முழுவதும் அங்கு சேகரமாகும் தண்ணீரை, 'ஓஸ்பைப்' மூலம், காலையில் பயிருக்கு பாய்ச்சி வருகின்றனர். இதனால், அறுவடை நிலையில் உள்ள காய்கறிகள் வறட்சியிலிருந்து தப்புகின்றன.

'தாகம்' தீர்க்க பரிதவிக்கும் கால்நடைகள்

தேவதானப்பட்டி;பெரியகுளம் தாலுகாவில் மழையின்றி வறட்சி காரணமாக மேய்ச்சலுக்கு செல்லும் கால்நடைகள் தண்ணீர் அருந்த நீண்ட துூரம் செல்ல வேண்டி உள்ளது.

இத்தாலுகாவில் சோத்துப்பாறை, மஞ்சளார் அணைகள் மற்றும் வராகநதி நீர் ஆதாரமாக உள்ளது. இதன் மூலம் 20க்கும் மேற்பட்ட கண்மாய்களில் நீர் சேமிக்கப்பட்டு பத்தாயிரம் ஏக்கர் பரப்பளவில் விவசாயப்பணிகள் நடந்து வருகிறது.

ஜெயமங்கலம், சில்வார்பட்டி, எருமலைநாயக்கன்பட்டி, தர்மலிங்கபுரம், பொம்மிநாயக்கன்பட்டி உட்பட பல கிராமங்களில் விவசாயம் முக்கியத் தொழிலாக உள்ளது. விவசாயம் சார்ந்து கால்நடைகள் வளர்ப்பில் விவசாயிகள் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

குறிப்பாக தர்மலிங்கபுரம் கிராமத்தை சேர்ந்தவர்கள் ஆடு வளர்ப்பில் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர்.

இவர்கள் தினமும் நீண்ட துாரம் ஆடுகளை மேய்ச்சலுக்காக ஓட்டி செல்கின்றனர். தற்போது மழையின்றி வறட்சியால் நீர்நிலைகள் வறண்டு கிடக்கின்றன. மேய்ச்சலுக்கு செல்லும் கால்நடைகளுக்கு தீவன தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டுள்ளது. தண்ணீருக்காக கால்நடைகள் அலைந்து வருகின்றன.

சில்வார்பட்டி சிறுகுளம் கண்மாயில் சிறிய பள்ளத்தில் நீர் தேங்கியுள்ளது.

கால்நடைகள் பிற்பகல் 12 மணிக்கு மேல் தினமும் இந்த நீரை அருந்தி செல்கின்றன. மழை பெய்யவில்லை எனில் பெரியகுளம் பகுதியில் கால்நடைகளுக்கு தண்ணீர் தட்டுப்பாடு ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

சித்திரங்குடி பறவைகள் சரணாலயம்:நவீன வசதியுடன் மேம்படுத்தபடும்

முதுகுளத்துார்: அழிவின் விளிம்பில் உள்ள சித்திரங்குடி பறவைகள் சரணாலயம் நவீன வசதிகளுடன் மேம்படுத்தபடும் என, முதுகுளத்துார் சட்டசபை தொகுதி காங்., வேட்பாளர் பாண்டியன் உறுதியளித்தார்.

முதுகுளத்துரில் அவர் கூறியதாவது:முதுகுளத்துார் தொகுதியில் உயர்கல்வி நிலையங்கள் அமைக்கபடும். அரசு மருத்துவமனைகளில் உயர்தர மருத்துவ சிகிச்சைகள் அளிக்க ஏற்பாடு செய்யபடும். தமிழகத்தில் புகழ்பெற்ற பறவைகள் சரணாலயங்களில் ஒன்றான சித்திரங்குடி பறவைகள் சரணாலயத்தை நவீன வசதிகளுடன் மேம்படுத்தபடும். இங்கு வெளிநாட்டு பறவைகள் தங்குவதற்கான வசதி வாய்ப்புகள் ஏற்படுத்தப்படும். குறிப்பாக கண்மாய்களில் தண்ணீர் தேக்கி வைக்கப்படும், என்றார்.

ஒன்றிய செயலாளர்கள் ராஜசேகர் (கடலாடி), முத்துராமலிங்கம், பூபதிமணி (முதுகுளத்துார்), முன்னாள் ஒன்றிய செயலாளர் முனியசாமி, மாவட்ட துணை செயலாளர் கருப்பையா, வட்டார காங்., தலைவர்

போஸ், மாவட்ட செயலாளர் திருமூர்த்தி, நகர தலைவர் சுரேஷ்காந்தி உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

கோடை வெயிலின் தாக்கத்தால் கோழி இறப்பை கட்டுப்படுத்த ஆலோசனை

உடுமலை: திருமூர்த்தி அணையில் இருந்து தற்போது முதல்மண்டல பாசனம் நடக்கிறது. 3வது சுற்று தண்ணீர் சென்று கொண்டிருக்கிறது. வருகிற 26ம் தேதி தண்ணீர் திறப்பு நிறுத்தப்படுகிறது. இந்நிலையில் தளி வாய்க்கால் மூலம் தினைகுளம்,செட்டிகுளம்,செங்குளம் உள்ளிட்ட 7 குளங்களுக்கு தண்ணீர் திறக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த 7 குளம் பாசனத்தில் 3500 ஏக்கர் நிலம் உள்ளது. கரும்பு,மக்காச்சோளம்,பீட்ரூட் உள்ளிட்ட பயிர்கள் சாகுபடி செய்யப்படுகின்றன. அதோடு அப்பகுதியில் உள்ள ஆழ்குழாய் கிணறுகளுக்கு நீர்வரத்து கிடைக்கும் நிலையும் ஏற்பட்டுள்ளது.

கோடை வெயிலின் தாக்கத்தால் கோழி இறப்பை கட்டுப்படுத்த ஆலோசனை

ஈரோடு, : ஈரோடு மாவட்டத்தில் 71 முட்டைக்கோழி பண்ணைகளில் 37.03 லட்சம் கோழிகளும், 413 கறிக்கோழிப்பண்ணைகளில் 18.79 லட்சம் கோழிகளும், சுமார் 5 லட்சம் நாட்டுக்கோழிகளும் உள்ளன. கோழிகளிடம் அதிகப்படியான வெப்பத்தை வெளியேற்ற மனிதர்களை போல வியர்வை சுரபிகள் காணப்படுவதில்லை. எனவே கோழிகள் கோடை காலத்தில் வெப்ப அயற்சி ஏற்பட்டு வெப்பத்தை தாக்குப்பிடிக்க முடியாமல்பாதிக்கப்படுகிறது.

வெப்ப அயற்சியால் பாதிக்கும் கோழிகளின் சுவாச வேகம் அதிகமாக இருக்கும். அதிக நீர் குடிக்கும். இறக்கைகளை விரித்து கொண்டு கொண்டையை அடிக்கடி நீரில் நனைக்கும். தீவனம் எடுப்பது குறையும். கழிச்சல் அதிகமாக காணப்படுவதுடன், கோழிகளின் எடை மற்றும் வளர்ச்சி குறைந்து காணப்படும். முட்டை உற்பத்தி குறையும். தரம் குறைந்த முட்டையிடும். மேலும் கோழிகளில் இறப்பு விகிதம் அதிகமாக காணப்படும்.

வெப்பக்கிலிருந்து கோழிகளை காப்பாற்ற கோழிப்பண்ணைகளில் பழைய ஆழ்கூளங்களை எடுத்து விட்டு புதிய கூளங்களை நிரப்ப வேண்டும். அறையின் மேற்கூரையில் தென்னை ஓலை அல்லது சாக்குப்பைகளை பரப்புதல் மற்றும் நீர் தூவும் குழாயை கொண்டு நீரை தெளிக்க வேண்டும். பக்கவாட்டில் உள்ள கம்பி வலைகளில் சாக்குப்பைகளை கீழ் பாதி அளவிற்கு கட்டி அதன் மீது நீரை தெளிப்பதன் மூலம் அறையின் வெப்பத்தை குறைக்கலாம். தேவையான அளவு குளிர்ந்த சுத்தமான நீரை கோழிகளுக்கு வழங்க வேண்டும். பண்ணை அறையில் வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும் போது தீவனம் வைக்காமல் காலை மாலை வேளைகளில் மட்டும் தீவனம் வைக்க வேண்டும்.

வெப்ப அழுத்தத்தை குறைக்க தீவனத்தில் சோடியம் பை கார்பனேட், மின் அயனிகள், வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள் கோளின் குளோரைடு மற்றும் அமினோ அமிலங்கள் போன்றவற்றை அதிகமாக சேர்க்க வேண்டும். தீவனத்தில் வைட்டமின் சி அதிகளவில் சேர்க்க வேண்டும். வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும் போது ராணிக்கெட் வைரஸ் எளிதில் தாக்கி நோய் தாக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதால் கோடை துவங்குவதற்கு முன்பே ராணிக்கெட் தடுப்பூசி போட்டு கொள்ள வேண்டும். இந்த விதிகளை கடை பிடித்தால் கோழி இறப்பை கட்டுப்படுத்தி, அதிகளவில் உற்பத்தித்திறனை பெற முடியும். இத்தகவலை கால்நடை பராமரிப்புத்துறை மண்டல இணை இயக்குநர் தெரிவித்துள்ளனர்.

கொழுப்பை குறைக்கும் பிரண்டை

எலும்புகளுக்கு பலம் கொடுக்க கூடியதும், ஈறுகளில் ரத்த கசிவை நிறுத்தும் தன்மை கொண்டதும், வாயு பிடிப்பை போக்க கூடியதும், கொழுப்பை குறைக்கவல்லதும், கை கால் குடைச்சலுக்கு மருந்தாக அமைவதுமான பிரண்டையின் மருத்துவ குணங்கள் பற்றி தெரியுமா. வீட்டில் எளிதில் வளர்க்க கூடிய பிரண்டையில் பல்வேறு நன்மைகள் உள்ளன.

கொழுப்பு சத்தை கரைக்கிறது. ஒவ்வாமைக்கு மருந்தாகிறது. பிரண்டையை பயன்படுத்தி எலும்புகளை பலப்படுத்தும் மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: பிரண்டை பொடி, பனங்கற்கண்டு, பால். பிரண்டை பொடி நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். சுண்ணாம்பு தெளிவுநீரில் பிரண்டை துண்டுகளை ஊறவைத்து காயவைத்து பொடி செய்யலாம்.

அரை ஸ்பூன் பிரண்டை பொடியுடன், சிறிது பனங்கற்கண்டு, ஒரு டம்ளர் நீர் விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி காய்ச்சிய பால் சேர்த்து குடிப்பதால் எலும்புகள் பலப்படும். எலும்பு முறிவு இருக்கும்போது இதை எடுத்து கொண்டால் வலி குறையும். பிரண்டையில் வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளது. கால்சியம் சத்தை கொண்டது. ஈறுகளில் ரத்தம் கசிவை சரிசெய்யும். மரங்கள் மீது படர்ந்து வளரும் பிரண்டையை வீட்டில் அழகுக்காக வளர்க்கலாம். பிரண்டையை பயன்படுத்தி ரத்த மூலத்துக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள்: பிரண்டை துண்டுகள், மிளகு பொடி, சுக்கு பொடி, நெய்.பிரண்டையின் நாரை நீக்கி விட்டு சதைப் பகுதியை எடுக்கவும். இதை புளித் தண்ணீரில் 3 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பாத்திரத்தில் சிறிது நெய் விட்டு, ஊறவைத்த பிரண்டை துண்டுகளை

போடவும். இதனுடன் சுக்கு பொடி, மிளகுப் பொடி சேர்க்கவும். இதை பசையாக அரைத்து கொட்டை பாக்கு அளவுக்கு காலை, மாலை என 8 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர ரத்த மூலம் சரியாகும்.

ஆசனவாயில் இருந்து வரும் ரத்தம் நிற்கும். மலைப் பகுதியில், வயல் வெளியில் படர்ந்து காணப்படும் பிரண்டை, ரத்தத்தை உறைய வைக்கும் தன்மை கொண்டது. புண்களை ஆற்றும். பிரண்டையை பயன்படுத்தி சுவையின்மை, வாயு பிடிப்பு, கைகால் குடைச்சலுக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம்: தேவையான பொருட்கள்: பிரண்டை துண்டுகள், உளுத்தம் பருப்பு, வரமிளகாய், பூண்டு, புளி, இஞ்சி, நல்லெண்ணெய்.ஒரு பாத்திரத்தில் நல்லெண்ணெய் விடவும்.

எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் உளுத்தம் பருப்பு சேர்க்கவும். பூண்டு, வரமிளகாய், இஞ்சி துண்டு, சிறிது புளி சேர்த்து வதக்கவும். புளி தண்ணியில் ஊறவைத்த பிரண்டை துண்டுகளை போடவும். நன்றாக வதக்கவும். ஆறவைத்து சட்னி போன்று அறைத்து தாளிக்கவும். இது வாயு பிடிப்பை குணமாக்குவதுடன், கைகால் குடைச்சலை சரிசெய்கிறது. பிரண்டையானது உள் உறுப்புகள், எலும்புகளை பலப்படுத்துகிறது. ரத்தத்தில் சேரும் கெட்ட கொழுப்பை கரைத்து நல்ல கொழுப்பை நிலைநிறுத்துகிறது.

மூலிகை மந்திரம் எள்

'இளைத்தவனுக்கு எள்ளைக் கொடு' என்பது பிரபலமான பழமொழி. உடலுக்கு பலம் தருவதாக, நோய்களை நீக்குகிற திறனைப் பெற்றிருப்பதாலேயே இத்தகைய பெருமைமிக்க பழமொழி எள்ளுக்கு அமைந்தது. எள்ளில் இருந்து பெறப்படும் எண்ணெயும் பல நன்மைகளைதருவதால்தான் 'நல்ல எண்ணெய்' என்ற பொருளில் நல்லெண்ணெய் என அழைக்கப்பட்டு வருகிறது.

எள்ளின் தாவரப் பெயர் Sesamum indicum. இதை ஆங்கிலத்தில் Sesame என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். வடமொழியில் திலா என்றும் ஸ்னேஹ பலா என்றும் குறிப்பதுண்டு. உத்தரப்பிரதேசம், மத்தியப்பிரதேசம், ராஜஸ்தான், ஒடிசா, குஜராத், மகாராஷ்டிரம், ஆந்திரப்பிரதேசம் ஆகிய மாநிலங்களிலும், நம் தமிழ்நாட்டிலும் எள் பயிராகிறது. எள்ளில் நிறங்களின் அடிப்படையில் வெள்ளை, கருமை, செம்மை என 3 வகைகள் உள்ளன (காட்டு எள், மயில் எள், பேய் எள், காட்டு மயில் எள், மலை எள், சிற்றெள் என மேலும் பல வகைகள் உள்ளன.)

இவற்றில் கருப்பு எள்ளே உணவு, மருந்து ஆகியவற்றுக்குப்

பொருத்தமானது. சிவப்பு எள் தரம் குறைந்த ஒன்றாகும். நீரைப் போக்கும் குணமும், பாலைப் பெருக்கும் தன்மையும், வெப்பமுண்டாக்கி உள்ளூறுப்புகளைத் தூண்டக் கூடியதும், உடலுக்கு பலம் தரக்கூடியதும், மாதவிலக்கைத் தூண்டக்கூடியதும், மலத்தினை இளக்கக்கூடியதும் ஆகும்.

எள் செடியின் இலைகளை அரைத்து நீரிலிட்டுத் தீநீராக்கி தலைமுடிக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க தலைமுடி ஆரோக்கியம் பெறும். மேலும் எள் செடியின் இலைகளை அரைத்து வெண்ணெயில் சேர்த்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க ரத்த மூலம் தணியும். எள்ளின் இலைகளுக்கு கொழகொழப்புத் தன்மை உடையதால் சதையின் அழற்சியைப் போக்கி மிருதுவாக்கும். எள்ளின் இலை மேற்பூச்சு மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. எள்ளோடு வெல்லம் சேர்த்து செய்யும் பலகாரம் சுவையான உணவாகவும் சுகமான மருந்தாகவும் விளங்கும்.

எள்ளின் இலைகளை இரைப்பை கோளாறுகளுக்கும் சீதபேதிக்கும் அரைத்துக் கொடுத்தால் குணமாகிவிடும். எள்ளை பெண்கள் அதிகமாக உட்கொள்வதால் கரு கலையும் அபாயம் உள்ளது என்பதால் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் பயன்படுத்த வேண்டும்.

நல்லெண்ணெயின் மகிமை

எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்படும் நல்லெண்ணெய், புண்களை ஆற்றுவதிலும் உடலுக்கு உரம் தருவதிலும் சிறப்பானது என உறுதிப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. நல்லெண்ணெய் அத்தனை சீக்கிரத்தில் கெடாது.கபாலச் சூடு, காதுவலி, சொறி சிரங்கு, ஆறாத புண்கள் இவற்றை ஆற்றும் தன்மையுடையது நல்லெண்ணெய். வாசனைப் பூக்களாகிய ரோஜா, மல்லிகை, சம்பங்கி, முல்லை ஆகியவற்றில் இருந்து நறுமணம் எடுக்க நல்லெண்ணெயையே பயன்படுத்துவர். இந்திய மருத்துவத்தில் எல்லாவிதத் தைலங்களிலும், மருந்தெண்ணெயிலும் நல்லெண்ணெய் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

இன்றைக்கு அவசர உலகில், அந்நிய மோகத்தில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் வழக்கம் அறவே போய்விட்டது. இதனால் பலவித சரும நோய்களுக்கும், மன உளைச்சலுக்கும், மூட்டுவலித் தொல்லைகளுக்கும் ஆளாக நேரிடுகிறது. இதற்கெல்லாம் ஒரு சிறப்பான தடுப்பு முறை மருத்துவமாக எண்ணெய் குளியல் இருக்கிறது. அதனால்தான் 'வைத்தியனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் (எண்ணெய் வியாபாரி) கொடு' என்று முன்னோர் சொல்லிச் சென்றனர்.

சனிக்கிழமைதோறும் நல்லெண்ணெயை தலை முதல் பாதம் வரையில் தேய்த்து, அரை மணி நேரம் கழித்து சீயக்காய் அல்லது வேறு ஏதேனும் மூலிகைக் கலவையைக் கொண்டு குளித்தால் சரும நோய்கள் அண்டாது.

எள்ளில் காணும் மருந்துப் பொருட்கள்

நன்கு காய்ந்த 100 கிராம் கருப்பு எள்ளில் எரிசக்தி 29%, மாவுப் பொருள் 18%, புரதச்சத்து 32%, கொழுப்பு 166%, நார்ச்சத்து 31% மற்றும் வைட்டமின்களான ஃபோலியேஜ் 25%, நியாசின் 28%, ரிபோஃப்ளோவின் 19%, தயாமின் 66%, பொட்டாசியம் 10%, கால்சியம் 98% அடங்கியுள்ளது. இவற்றோடு செம்புச்சத்து, இரும்புச்சத்து, மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், செலினியம், தாது, வைட்டமின்கள் ஏ, பி, சி போன்றவைகளும் வெகுவாக அடங்கியுள்ளன.

எள்ளின் மருத்துவப் பயன்கள்

சருமம் மென்மையாகவும் வளையும் தன்மையுடையதாகவும் இருப்பதற்கு Collagen எனும் வேதிப் பொருள் உதவுகிறது. இதை உற்பத்தி செய்வதற்கு உதவும் தாது உப்பு எள்ளில் மிகுதியாக உள்ளது. சருமத்தின் இறந்து போன செல்களை மீண்டும் புதுப்பிக்கும் பணிக்கும் தாது உப்பு உதவுகிறது.

அதிகமான புரதச்சத்து தரும் சைவ உணவாக எள் திகழ்கிறது. நல்லெண்ணெயை வாயிலிட்டு நன்றாக கொப்புளிப்பதன் மூலம் எண்ணெய் பற்களின் ஊடே சுழன்று, பற்களின் அழுக்குகளை நீக்குவதோடு தாடைக்கும் பலம் தருகிறது, முகமும் பொலிவு பெறுகிறது. ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கும் உயர் ரத்த அழுத்தமுடைய சர்க்கரை நோயாளிகளின் பிளாஸ்மா குளுகோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

நல்லெண்ணெயில் கலந்திருக்கும் Sesamol எனும் வேதிப்பொருள் புத்துணர்வு தருவதும் வீக்கத்தைக் கரைக்கக் கூடியதுமான மருத்துவப் பொருள். இது ரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் அடைப்பைத் தவிர்க்கக்கூடியது. நல்லெண்ணெயில் பரவி இருக்கும் மெக்னீசியம் சத்தோடு phytate எனும் வேதிப்பொருளும் போதிய அளவில் கிடைக்கிறது. இவை இரண்டும் ஒருசேர நமக்குக் கிடைக்கும் போது ஆசனவாய்ப் புற்று தவிர்க்கப்படுகிறது. இதை அமெரிக்க மருத்துவ ஊட்டச்சத்து வெளியீடு உறுதிப்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு 100 மி.கி. மெக்னீசியம் உபயோகத்தால் 12% ஆசனப்புற்று தவிர்க்கப்படுவதாக அதன் ஆய்வுகள் தெரியப்படுத்துகின்றன.

நல்லெண்ணெயில் இருக்கும் தாது உப்பு எலும்புகளை உறுதிப்படுத்தவும் எலும்பு பலவீனம் என்கிற ஆஸ்டியோபொரோசிஸ் நோய் வராத வண்ணம் இடுப்பு மற்றும் முதுகுத் தண்டுப் பகுதிக்கு பாதுகாப்பாக அமைகிறது.

'புத்திநயனக் குளிர்ச்சி பூரிப்பு மெய்ப்புகைஞ்
சத்துவங் கந்திக் தனியிளமை - மெத்தஉண்டாங்
கண்ணோய் செவிநோய் கபாலவழல் காசநோய்
புண்ணோய் போமெண்ணெய்யாற் போற்று'
- இது நல்லெண்ணெய் பற்றிய அகத்தியர் பாடல்.

நல்லெண்ணெயால் புத்திக்கூர்மை பெறும், கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும்,

உடல் பூரிப்பும் வளமையும் பெறும். இளமையும் அழகும் உண்டாகும். கண் நோய்கள், காது தொடர்பான நோய்கள், மண்டைக் கொதிப்பு, காசநோய், படை, சொறி, சிரங்கு ஆகியனவும் குணமாகும் என்பது மேற்கண்ட பாடலின் பொருள்.

எள் மருந்தாகும் விதம்

நல்லெண்ணெயை தினமும் 10 மி.லி. வீதம் காலையில் உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வர இளைக்க தேகம் பூரிப்பு அடையும். நல்லெண்ணெயை தலைக்கும் உடல் முழுமைக்கும் நன்றாகத் தேய்த்து சிறிது நேரம் வைத்திருப்பதோடு கண்களிலும் ஒன்றிரண்டு சொட்டுகள் விட்டு மென்மையாக மசாஜ் செய்து விடுவதாலும் கண் சிவப்பு, கண் வலி, கண்ணில் நீர் வடிதல், கண் கூச்சம், மண்டைக் குத்தல் ஆகியன மறைந்து போகும். நல்லெண்ணெய் தேய்த்து இம்முறையில் அடுத்தடுத்து 3 நாட்கள் தலை முழுகி வர மேற்கண்ட பலன்கள் உண்டாகும்.

எள்ளுப் புண்ணாக்கை மோர் சேர்த்துக் கறி சமைத்து சாப்பிட உடலிலுள்ள சீதளத்தைக் கண்டிக்கும். அன்றாடம் கருப்பு எள்ளை 20 கிராம் அளவு எடுத்து நன்றாக மென்று தின்றுவிட்டு, குளிர்ந்த நீரைப் பருகிவர உடல் வலிமை பெறுவதோடு பற்களும் பலம் பெறும். எள் செடியை எரித்து வந்த சாம்பலைத் தயிரின் மேல் தேங்கிய தெளிவோடு சேர்த்து உட்கொள்வதால் சிறுநீர்த் தடை விலகும், சிறுநீர் தாரை, எரிச்சல், புண்கள் ஆகியன குணமாகும். சிறுநீரகக் கற்களும் நீங்கும்.

நெருஞ்சில் முள், எள் மலர், தேன், நெய் இவற்றை சம அளவு சேர்த்து மைய அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்ப்பதால் வழுக்கைத் தலையிலும் முடி வளரும்.'உணவே மருந்து… மருந்தே உணவு' என ஒன்றை ஒன்று பிரிக்க இயலாத வகையில், நம் முன்னோர்கள் நம் பழக்க வழக்கங்களையும் பண்பாட்டையும் வகுத்துச் சென்றுள்ளனர். அவ்வகையில் உணவும் மருந்துமாக நாம் எள்ளைக் கிடைக்கப் பெற்றிருக்கிறோம்!

மூலிகை மந்திரம்: துத்தி

அழகான மஞ்சள் நிறப் பூக்களைக் கொண்டிருக்கும் துத்தி, 3 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடிய ஒரு குறுஞ்செடியாகும். இதன் இலைகளின் அடிப்புறம் சற்று வெண்மையாக இருக்கும். துத்தியில் 29 வகைகள் இருப்பினும் பணியாரத்துத்திதான் பெரும்பாலும் கீரையாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இலைகள், விதைகள், பட்டை, வேர் என துத்தியின் எல்லா பாகங்களும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

துத்தி இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி மூலநோய், பவுத்திரம், ஆசனக்கடுப்பு இவற்றுக்கு மேல் வைத்துக் கட்டுவதோடு ஒத்தடம் கொடுக்கவும் பயன்படுத்துவார்கள். துத்தி இலையைச் சாறு பிழிந்து, ஏதேனும் மாவு சேர்த்து களி போலக் கிண்டி, பழுக்காத கட்டிகளின் மேல் வைத்துக் கட்டி வைத்தால் கட்டிகள் விரைவில் பழுத்து உடையும். துத்திக் கீரையை எவ்வகையிலேனும் உணவாக எடுத்துக் கொள்வதால் கருமேகம் என்கிற உடல் கருமை, உடல் சூடு, உள்ளூறுப்புகளின் அனல் விலகும்.

துத்தியின் விதைகள் சற்று இனிய சுவையைப் பெற்றிருக்கும். துத்தியின் விதைகளைச் சேகரித்து நன்கு சூரணித்து சாப்பிட்டு வருவதால் சிறுநீர்த் தாரை எரிச்சல் போகும். துத்தியின் பூவை பாலில் இட்டு காய்ச்சிக் குடித்து வருவதால் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியும் தாது விருத்தியும் உண்டாகும். துத்தியின் வேர்த் தீநீர் சிறுநீர்த்தாரை எரிச்சல், சொட்டு மூத்திரம், தாகம், மேகச்சூடு ஆகியவற்றைப் போக்கும். விதையைக் குடிநீர் இட்டுக் குடிக்க மூலம், வெள்ளைப்போக்கு ஆகியவை குணமாகும்.

துத்தியின் பெயர்களும் தன்மையும்:

Abutilon indicum என்பது துத்தியின் தாவரப் பெயர் ஆகும். துத்தியை ஆங்கிலத்தில் Indian mallow என்று குறிப்பிடுவர். உடலுக்கு அதிக பலம் தரவல்லது என்னும் பொருளில் வடமொழியில் 'அதிபலா' என்று அழைக்கின்றனர். துத்திச் செடியின் காய்ந்த மூலம், காய்ச்சலைத் தணிக்கக்கூடியது, வயிற்றுப் புழுக்களைக் கொல்லக் கூடியது, வீக்கத்தைத் தணிக்கக்கூடியது. இலைச்சாறு மேற்பூச்சு மருந்தாகிறது.

விதைகள் சாந்தம் தரவல்லது. குறிப்பாக இருமல், சிறுநீரக வீக்கம், வலி ஆகிய துன்பங்களின்போது இதம் தருவது, மலச்சிக்கலைப் போக்குவது, இலைகள் உணவாகப் பயன்படுத்தக் கூடியது. உணவாகும்போது ரத்தமூலத்தை தணிக்கவல்லது. துத்தியின் பூக்கள் நுண்கிருமிகளை அழிக்கவல்லது, வீக்கத்தை வற்றச் செய்வது, பட்டை வீக்கத்தை வற்றச் செய்யும் தன்மை உடையது, சிறுநீரைப் பெருக்கக்கூடியது. வேர் நரம்பு மண்டலத்துக்கு உரமாகக் கூடியது, பக்கவாதத்துக்கு மருந்தாவது, சிறுநீர்த்தாரை, சிறுநீரகம் ஆகியவற்றின் வீக்கம், வலியைப் போக்க துத்தி வேர்ச் சூரணம் பயன்படுகிறது.

ஆயுர்வேத மருத்துவ நூல்கள் துத்தி வேரை மூட்டுகளில் 'யூரிக்' அமிலம் சேர்ந்து ஏற்படுகிற வீக்கம், வலி, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், ரத்தக் கசிவுகள் ஆகியவற்றுக்குப் பரிந்துரை செய்கின்றன.துத்தியில் வழவழப்பு மிகுந்த Mucilaginous சத்து மிகுதியாக உள்ளது. இதில் இருக்கும்

Asparagine எனும் வேதிப் பொருள் சிறுநீர் பெருக்கியாகப் பயன்படுகிறது. Gallic acid வலி நிவாரணியாகப் பயன் தருகிறது. இதிலுள்ள வழவழப்புத்தன்மை இருமலைத் தணிக்கிறது. துத்தியில் இருக்கும் எண்ணெய்ச் சத்து நுண்கிருமிகளை அழிக்கவல்லது.

மேலும் துத்தியில் உள்ள வேதிப் பொருட்கள் புற்றுநோயைத் தடுக்கவல்லவை எனவும் நவீன ஆய்வுகள் தெரியப்படுத்துகின்றன. இத்துடன் தொழுநோய், வயிற்றுப் புண்கள், தலைவலி, பால்வினை ஒழுக்கு, வெள்ளைப்போக்கு, சிறுநீரகத் தொற்றுகள் ஆகியவற்றையும் குணப்படுத்தக்கூடியது துத்தி.

'மூலநோய்க் கட்டிமுளைப் புழுப்பண்ணும் போகுஞ் சாலவதக் கிக்கட்டத் தையலே – மேலுமதை எப்படியேனும் புசிக்க எப்பிணியும் சாந்தமுறும் இப்படியிற் றுத்தி இலையை' - என்கிறது துத்தி பற்றிய அகத்தியர் குணபாடம்.

துத்தி இலையை நன்றாக வதக்கிக் கட்டுவதால் மூலநோய் குணமாகும். முளை வைத்த புண்கள், புழுக்கள் நெளிகிற நாட்பட்ட ஆறாப்புண்கள் ஆகியனவும் அதிவிரைவில் ஆறிப் போகும். மேலும் துத்திக் கீரையினை எவ்வகையிலேனும் உள்ளுக்கு சாப்பிடுவதால் உடலின் பல்வேறு பாகங்களிலும் தோன்றித் தொல்லை தருகிற எந்த நோயாகிலும் தீர்ந்து சாந்தம் உண்டாகும் என்பதுவே மேற்கண்ட அகத்தியர் பாடலின் கருத்து ஆகும்.

இதேபோல துத்தி மலரின் மருத்துவ குணத்தைப் பற்றிய இன்னொரு பாடலில், துத்தி மலரைத் துய்க்கின்றவர்களுக்கு விந்து பெருகும். உடல் குளிர்ச்சி பெறும். ஏதேனும் ஒரு வகையில் வாய் மூலம் வெளி வருகிற ரத்த வாந்தி நிற்கும், இருமல் இல்லாது போகும் என்கிறார் அகத்தியர்.

துத்தி மருந்தாகும் விதம்

* துத்தி இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வெண்மை பெறும் வகையில் வதக்கி, இளஞ்சூட்டோடு ஒத்தடம் கொடுத்துவிட்டு அதன்

மேலே கட்டி வைத்தால் ஆசன வாயில் அமைந்து துன்பம் தரும் மூலம், கட்டிகள், புண்கள் ஆகியன குணமாகும்.
* துத்தி இலையை நெய், பருப்பு சேர்த்து காரத்துக்கு சிறிதளவு மிளகு சேர்த்து (மிளகாய் சேர்க்காமல்) சமைத்து சுடுசாதத்தில் இட்டுப் பிசைந்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வர ஒன்பது வகையான மூலங்களும் ெவகு விரைவில் குணமாகும்.

* துத்தி இலையை நீரிலிட்டு அடுப்பிலேற்றி வேக வைத்து அந்த நீரில் ஒரு துணியை நனைத்துப் பின் பிழிந்து பொறுக்கும் சூட்டில் ஒத்தடம் கொடுக்க வீக்கம், வலிகள் குறைந்து விடும்.
* துத்தி இலையைச் சாறு பிழிந்து 10 மி.லி. அளவு எடுத்து அதனுடன் பசுநெய் சேர்த்து காலை, மாலை என இருவேளை சாப்பிட்டு வர வயிற்றுக் கழிச்சல் விலகிப் போகும். வயிற்றுக் கடுப்பும் தணிந்து போகும்.
* துத்தி இலை அல்லது வேரை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி இளஞ்சூட்டில் வாயிலிட்டுக் கொப்புளிக்க வாயைப் பற்றிய கிருமிகள் விலகிப் போகும். பல், ஈறுகள் ஆகியவற்றில் உண்டாகும் தொற்றுகள் தொலைந்து துன்பங்கள் விலகும்.

* துத்திப் பூவை சேகரித்து உலர்த்திப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு பாலும் கற்கண்டும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வருவதால் ரத்தவாந்தி, உள்உறுப்புகளின் அழல், குடல்புண் ஆகியன குணம் ஆகும். உடலின் வெப்பம் தணிந்து குளிர்ச்சி உண்டாகும். மேலும் காசநோய், நுரையீரலில் சேர்ந்த சளி, மூச்சிரைப்பு ஆகியனவும் சீக்கிரத்தில் சரியாகும்.
*ஐந்து கிராம் துத்தி விதை சூரணத்தோடு சம அளவு கற்கண்டு சேர்த்துக் கலந்து தேன்விட்டுக் குழைத்து சாப்பிட்டு வர சருமத்தைப் பற்றிய கருமேகம், வெண்மேகம், உள் உறுப்புகளின் அனல், மேக அழல் ஆகியன தீரும்.

* துத்தி இலையைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அதனுடன் பச்சரிசி மாவு சேர்த்துக் களி போல கிண்டி கல் போல கனத்து வீங்கி வலி உண்டாக்கும் கட்டிகளின் மேல் வைத்துக் கட்டி வர அவை விரைவில் பழுத்து உடைவதோடு அடையாளம் தெரியாதவாறு அமுங்கிப் போகும்.

* துத்தி விதையைப் பொடித்து சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்து வெருகடி அளவு தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வருவதால் உடலில் ஏற்பட்ட கரும்புள்ளிகள் காணாது போகும், பெருநோய் என்கிற குஷ்ட நோயும் குணமாகும்.

* துத்தி விதையைத் தீநீராக்கிக் குடிக்க வெள்ளை வெட்டை, அஸ்தி சுரம் என்னும் எலும்பு உருக்கி குணமாகும்.

* துத்தியின் இலைகள் அழற்சியைப் போக்கவும், பட்டை சிறுநீரைப் பெருக்கவும், இலைத்தீநீர் மலச்சிக்கல், மேகச்சூடு, ஆசனவாய் எரிச்சல் ஆகியவைகளை குணப்படுத்தவும் பயன்படுகிறது.சாலையோரங்களில் சாதாரணமாக நாம் காணக் கூடிய இத்தனை பெருமை மிக்க துத்தியை, மதிப்புமிக்க மருந்தகம் என்று தாராளமாக கூறலாம் அல்லவா?!

கானா வாழை

மிக்க நிலப்பகுதிகளில் செழிப்பின் அடையாளமாக விளங்கும் ஒரு பூண்டு இனமே கானா வாழை. வாழை மரத்தைப் போன்ற இலைகள் கொண்டவை என்பதாலும், அடிக்கன்றுகள் ஈன்று தன்னை அபிவிருத்தி செய்து கொள்வதானாலும் 'கானா வாழை' என்று பெயர் பெற்றுள்ளது. சிறிய நீல நிறப் பூக்களைக் கொண்டிருக்கும் கானா வாழையை கீரைபோல சமைத்து உண்பது வழக்கம். இதன் இலைகளை மாவில் துவைத்து பஜ்ஜி செய்து உண்பதும் உண்டு.

கண்களுக்கு அழகான தாவரமாகவும், நாவிற்கு ருசியான உணவாக மட்டுமே அல்லாமல் உன்னதமான மருந்தாகவும் நமக்குப் பயன்படக்கூடியது கானா வாழை. Commelina benghalensis என்பது கானா வாழையின் தாவரப் பெயர் ஆகும். ஆங்கிலத்தில் Benghal dayflower என்று அழைக்கிறார்கள். ஆயுர்வேதத்தில் கர்ணமோரட்டா என்று குறிப்பது வழக்கம். இதன் இலைகள் வழவழப்புத்தன்மை கொண்டு சற்று தடிப்புடையதாகவும், தண்டுகள் வாழையைப் போல மிக்க நீர்ச்சத்து உடையதாகவும் இருக்கும். ஒரு முறை வேர் ஊன்றிவிட்டால் பல ஆண்டுகளுக்குக் கூட தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் திறன் கொண்டது கானா வாழை. ஒரு செடி சுமார் 1600 விதைகளை உற்பத்தி செய்து அபிவிருத்தி செய்துகொள்ளும் என்று தாவரவியலாளர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

கானா வாழை பற்றிய அகத்தியர் பாடல்

‘கானாம்வா ழைக்குமுலைக் கண்குழிப் புண் ஆறும் ஆனாலும் போகம் அதிகரிக்கும் – மானே கேள் ஐயம் விளையும் அனல்தணியும் நீங்காத பையுதிர மாறுமுன்னிப் பார்.’

தாய்மார்களின் மார்பகத்தில் உண்டாகும் கட்டிகள், எரிச்சல், வலி, வீக்கம், புண் ஆகிய பிரச்னைகளுக்கு கானா வாழை அருமருந்தாகும். கானா வாழையை சமூலமாக எடுத்து (இலை, வேர், தண்டு, பூக்கள் அனைத்தும் சேர்ந்தது) நன்றாக அரைத்து பற்றாகப் போட்டுக்கொள்வதன் மூலமோ அல்லது கட்டி வைப்பதானாலோ வேதனையிலிருந்து விடிவு ஏற்படும். தாம்பத்திய உறவில் உணர்வைத் தூண்டி உற்சாகம் தரும். மேலும், உடலின் வெப்பத்தைச் சீர் செய்து தணிக்கக் கூடியது. ரத்தப்போக்கு, ரத்தக் கசிவை நிறுத்தும் தன்மை மிக்கது கானா வாழை என்பதே மேற்கண்ட அகத்தியரின் பாடலுக்குப் பொருள்.

கானா வாழையின் மருத்துவத் தன்மைகள் நாட்டு மருத்துவத்தில் கானா

வாழை புத்துணர்வு தரும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப் படுகிறது. இதில் இருக்கும் வேதிப்பொருட்கள் நோய் உண்டாக்கும் நுண்கிருமிகளை ஒழிக்குப் புண்களை விரைவில் ஆற்றும் சக்தி படைத்தது என்பதைப் பழங்குடி மக்களும் பழகிய தமிழரும் புரிந்து வைத்திருந்தனர். கானா வாழையின் தண்டுகள் மாவுச்சத்தும், மியூசிலேஜ் என்ற நீர்ச்சத்தும் மிகுதியாகக் கொண்ட ஒன்று. புரதச்சத்தின் கருவூலமாகவும் இது திகழ்வதால் கால்நடைகளுக்கும் பிரியமான தாவரமாக விளங்குகிறது.

கன்றுக்குட்டிகள் கானா வாழைப்புல்லை விரும்பி உண்பதால் ‘கன்றுக்குட்டிப் புல்’ என்றே இதற்குப் பெயரும் உண்டு. இளங்கன்றுக் குட்டிகள் தாய்ப்பாலை மறக்க வேண்டியும், அதிகளவு பாலைக் கொள்முதல் செய்ய வேண்டியும் கன்றுக்குட்டிகளுக்கு கானா வாழையை நம்மவர்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

கானா வாழை காய்ச்சலைப் போக்கக்கூடிய ஓர் அற்புத மூலிகை. ரத்தக்கைத் தூய்மைப்படுத்தும் மருத்துவ குணம் மிக்கது. சிறந்த சிறுநீர் பெருக்கியாகவும் உடலினுள் தேங்கிக் கிடக்கும் உப்புச்சத்தை வெளியேற்றும் துப்புரவுப் பணியாளனாகவும் பயன்படுகிறது. சிறுநீரகப் பைகள், கல்லீரல் மற்றும் மண்ணீரல், நுரையீரல், இரையறை ஆகியவற்றுக்கு பலம் தருவதோடு அவற்றின் கோளாறுகளை சீர் செய்வதாகவும் விளங்குகிறது.

தொழுநோய்கள் உள்பட பல சரும நோய்களுக்கு சிறந்த மருந்தாகிறது. கால்களில் நீர் தேங்கி வீக்கமும் வலியும் செய்கிற வாத நோயில் கானா வாழை கை வந்த மருந்தாக நோயைக் தணிக்கிறது. கானா வாழையை கீரையாக உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதாலும் கானா வாழைச்சாற்றை மேலுக்கு பூசி வைப்பதாலும் வீக்கமும் வலியும் கரைந்து போகும். மேலை நாட்டு மருத்துவர்கள் கானா வாழைக்கு வற்றச் செய்யும் தன்மையும், உள்ளழல் ஆற்றும் தன்மையும் உள்ளது என்று தெரிவிக்கின்றனர்.

ஹவாய் மற்றும் ஜப்பான் தேசத்தவர்கள் கானா வாழை ஓர் உடல்

தேற்றியாகவும், உடலில் தேங்கிய நச்சுகளை நீக்கியாகவும் பயன்படுகிறது என்று தெரிவிக்கின்றனர். இந்திய மருத்துவர்கள் கானா வாழையை வாந்தியுண்டாக்கியாகவும், மாதவிலக்குத் தூண்டியாகவும் நெஞ்சகச் சளியைக் கரைக்கக்கூடியதாகவும், காய்ச்சல் தணிப்பானாகவும், ரத்தத்தை உறைய வைக்கும் தன்மை மிக்கதாகவும், மலமிளக்கியாகவும் பயன் தருகிறது என்பர். எகிப்து தேசத்தவரும் சீனரும் இது உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரக்கூடியது என்றும் உடலுக்கு உரம் தரவல்லது என்றும் தெரிவிக்கின்றனர்.

சீன மருத்துவர்கள் கானா வாழையை உடலின் ரத்தத்தில் மிகுந்துள்ள உஷ்ணத்தைத் தணிக்கவும், ரத்தக்கசிவைத் தடுக்கவும் மருந்தாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். மேலும் குளிர்காற்றின் விளைவுகளைப் போக்கவும், வீக்கத்தைக் கரைக்கவும் வலியைப் போக்கவும், நெஞ்சகக் கோளாறுகளை நீக்கி சுவாசப் பாதையைச் சீர் செய்யவும் மருந்தாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

கானா வாழையைப் பொதுவாக உலகம் முழுவதிலுமே சிறுநீர்ப் பாதையில் ஏற்பட்ட தொற்றுகளைப் போக்கவும், நுரையீரலினுள்ளும் சுவாசப் பாதையினுள்ளும் ஒட்டிக் கொண்டு துன்பம் செய்யும் சளியை நீக்கி ஆரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்தும் வகையிலும், கண்கள் சிவந்து எரிச்சல் ஏற்படும்போது இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வரும் பொருட்டு மேற்பற்று மருந்தாகவும், ரத்தக் கசிவைத் தடுத்து நிறுத்துவதற்கான மேற்பற்று மருந்தாகவும் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள்.

கானா வாழை மருந்தாகிப் பயன்தரும் விதம்

கானா வாழையைச் சாறு எடுத்து அல்லது நீரில் இட்டு தீநீர் ஆக்கி வாய் கொப்புளிப்பதால் வாயில் பற்றித் துன்பம் தருகிற நோய்க்கிருமிகள் விலகும். இதனால் தொண்டைக் கட்டு, தொண்டைக் கம்மல், தொண்டை அழற்சி, குரல்வளை தொடர்பான தொல்லைகள் அகன்று போகும்.

சுமார் 20 மி.லி. அளவு கானா வாழைச் சாற்றை உள்ளுக்குக் குடிப்பதாலோ அல்லது தீநீர் இட்டுக் குடிப்பதாலோ ரத்தக்கழிச்சல்

வயிற்றுப்புண்ணால் வயிற்றில் ஏற்படும் ரத்தக்கசிவு, ஆசன வாயினின்று கசியும் ரத்தம் ஆகியன கட்டுப்படுவதோடு அதற்கான நோயும் குணப்படும்.

கானா வாழை இலையைக் கைப்பிடி அளவு எடுத்து அதனோடு பத்து மிளகுத் தூள் சேர்த்து சுவைக்காக பனை வெல்லமோ உப்போ சேர்த்துக் குடிநீராக்கிக் குடிப்பதால் கடுமையான காய்ச்சல் காணாது போவதோடு வலியும் விலகும்.

கானா வாழையை வேருடன் எடுத்து அதற்குச் சமமான அளவு அறுகம்புல் சேர்த்து அரைத்து அந்தி சந்தி என தினம் இருவேளை நெல்லிக்காய் அளவு உண்டு வர விரைவில் ரத்த, சீதபேதி நின்றுவிடும்.

கானா வாழை இலையுடன் சம அளவுக்கு கீழ்க்காய் நெல்லி சமூலத்தைச் சேர்த்து நன்கு மைபோல அரைத்துப் புளிப்பில்லாத புதிய தயிரில் கலந்து தினம் மூன்று வேளை என உள்ளுக்குக் கொடுப்பதால் பெண்களின் வெள்ளைப்போக்கு விரைவில் குணமாகும்.

பால்வினை நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஆண்களின் இந்திரிய ஒழுக்கு கூட அடங்கிப் போகும்.கானா வாழை இலையை அரைத்து அதனோடு சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து நன்கு குழைத்துப் படுக்கைப் புண்கள் மேல் பூச்சாகப் பூசுவதாலும் அல்லது கானா வாழை இலையை நிழலில் உலர்த்திப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு புண்களின் மேல் தூவி வருவதாலும் படுக்கைப் புண்களும் நாள்பட்ட புண்களும் ஆறிப்போகும்.

கானா வாழை இலையைக் கசக்கிச் சாறு பிழிந்து அதனோடு சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து முகப்பருக்களின் மேல் பூசி வர விரைவில் பருக்கள் உடைந்து காயம் ஆறிப்போகும். கானா வாழையை அடிக்கடி உண்டு வந்தால் புற்றுநோய், நெறிக்கட்டி நோய் தடுக்கப்படும்.கண்டும் காணாமலும் நாம் கடந்துபோகிற, கால்நடைகள் உணவாகப் பயன்படுத்துகிற புல் இனம் என்று நாம் நினைக்கும் கானா வாழையில் இத்தனை சிறப்புகளை இறைவன் படைத்துள்ளான் என்பது வியக்கத்தக்கதுதான்!

தோலின் கரும்புள்ளிகளை மாற்றும் வெங்காயம்

கோடை காலத்தில் அதிகமான வெயில் காரணமாக தோலில் மெலனோசைட்ஸ் என்ற செல்கள் அதிகம் உற்பத்தி ஆகின்றன. இதனால் கரும்புள்ளிகள், தோல் வறட்சி போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இதனால் கோடை வெயில் மூலமாக தோலில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை எவ்வாறு தடுக்கலாம் என்று பார்க்கலாம். வெயிலினால் தோலில் ஏற்படும் கருமை நிறத்தை கட்டுப்படுத்துவதற்கான மருந்தை தயார் செய்யலாம்.

இதற்கு தேவையான பொருட்கள், சந்தனம், எலுமிச்சை, பன்னீர். தேவையான அளவு சந்தனத்தை தூள் செய்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனுடன் சிறிதளவு எலுமிச்சை சாறை சேர்க்க வேண்டும். இதனுடன் இரண்டு ஸ்பூன் பன்னீர் சேர்க்க வேண்டும். இதில் சேர்க்கப்படும் எலுமிச்சை சாறு தோலின் கருமை நிறத்தை மாற்றக் கூடியது. சந்தனம் தோலுக்கு குளிர்ச்சி தரக் கூடியது. மேலும் சந்தனம் ஒரு ஆன்டி செப்டிக் ஆகவும் வேலை செய்யக் கூடியது.

இவை கலந்த கலவையை நன்றாக ஒரு பேஸ்ட் போல ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த பேஸ்டை தோலில் கருமை நிறம், கரும்புள்ளிகள் போன்றவை இருக்கும் இடங்களில் மேற்பூச்சாக தடவ வேண்டும்.

காலை, மாலை இரு வேளையும் இது போல் தடவி விட்டு, சுமார் 15 நிமிடங்களுக்கு பிறகு தண்ணீர் விட்டு கழுவலாம். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் தோலில் உள்ள கருமை நிறம், கரும்புள்ளிகள் போன்றவை மாற ஆரம்பிக்கும். தோல் பொலிவு பெறும்.

அதே போல் வெயிலால் தோலில் ஏற்படும் கரும்படை போன்ற பிரச்னைகளை மாற்றலாம். இதற்கு தேவையான பொருட்கள், வெங்காயச்சாறு, கடலை மாவு. சின்ன வெங்காயத்தை மிக்சியில் போட்டு நன்றாக அரைத்து எடுத்து பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீர் சேர்க்காமல் வெங்காயத்தை மட்டும் அரைத்து சாறு மட்டும் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. தேவையான அளவு கடலை மாவை எடுத்து அதனுடன் சாறை கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்த கலவையை நமது உடலில் தோலின் மீது கரும்புள்ளிகள், கரும் படைகள் இருக்கும் இடத்தில் பூசி வர இவை படிப்படியாக மாறும். வெயில் காலம் மாறும் வரை வாரம் இருமுறை இதை பூசி வர மிகுந்த பயனை அடையலாம். 15 நிமிடங்களுக்கு பிறகு நீர் விட்டு கழுவி கொள்ளலாம். தொடர்ந்து இதை பயன்படுத்தினால் கரும்புள்ளி, கரும்படை மாறும். அதே போல் பப்பாளியை பயன்படுத்தி தோலின் கருமை நிறத்தை மாற்றுவது எப்படி என்று பார்க்கலாம்.

இதற்கு தேவையான பொருட்கள், பப்பாளி பழ பேஸ்ட், முல்தானி மட்டி, தயிர். தேவையான அளவு பப்பாளி பழ பேஸ்டோடு முல்தானி மட்டியை சேர்க்க வேண்டும். அதனுடன் சிறிது தயிரும் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த கலவையை தொடர்ந்து பூசி வருவதால் தோலின் கருமை மாறும். சுருக்கங்கள் நீங்கும். இவ்வாறு நாம் அன்றாடம் கிடைக்கும் பொருட்களை கொண்டு கோடை வெயிலால் ஏற்படும் தாக்கத்தில் இருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

வெயிலின் தாக்கம் அதிகரிப்பு; தேயிலை செடிகள் கருக தொடங்கின

கூடலூர்,

நீலகிரி மாவட்டத்தில் வெயிலின் தாக்கம் அதிகரித்து வருவதால் தேயிலை செடிகள் கருக தொடங்கின.

கடும் வெயில்

நீலகிரி மாவட்டத்தில் கடந்த சில நாட்களாக மழையின்றி கடும் வெயில் அடித்து வருகிறது. சமவெளி பகுதிகளுக்கு ஈடாக வெயில் அடிப்பதால் பொதுமக்கள் கடும் சிரமம் அடைந்து வருகிறார்கள். மேலும் வனப்பகுதியிலும் செடி, கொடிகள் காய்ந்துள்ளதால், வன விலங்குகள்

பசுமையை தேடி இடம் பெயர்ந்து வருகின்றன. ஒரு சில இடங்களில் ஊருக்குள் புகுந்து விடுகின்றன.

இதனிடையே கடும் வெயில் காரணமாக கோத்தகிரி, கூடலூர் பகுதிகளில் உள்ள நீர்நிலைகள் வறண்டு விட்டன. இதனால் பொதுமக்களுக்கு குடிநீர் வினியோகம் செய்வதில் சிக்கல் ஏற்பட்டுள்ளது. கூடலூர் பகுதியில் கடந்த வாரம் 1 மணி நேரம் மழை பெய்தது. இருப்பினும் கோடை வெயிலின் தாக்கம் அதிகமாக இருப்பதால் வெப்பம் குறைய வில்லை. இதனால் நிலத்தடியில் ஈரத்தன்மை அடியோடு வறண்டு கிடக்கிறது.

<u>கருக தொடங்கின</u>

வெயிலின் தாக்கம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருவதால், நீலகிரியின் முக்கிய விவசாயமான தேயிலை விவசாயம் பாதிக்கப்படும் சூழ்நிலை உருவாகி உள்ளது. வெயிலின் தாக்கத்தால் பச்சை தேயிலை செடிகள் கருக தொடங்கி உள்ளன. குறிப்பாக கூடலூர், கோத்தகிரி, மஞ்சூர் பகுதிகளில் உள்ள தேயிலை தோட்டங்களில் ஆங்காங்கே தேயிலை செடிகள் கருகி உள்ளன. இதனால் விவசாயிகள் கவலை அடைந்துள்ளனர்.

கூடலூர் பகுதியில் ஜூன் மாதம் முதல் நவம்பர் மாதம் வரை மழை பெய்வதால் தேயிலை தோட்டங்களில் விளைச்சல் அதிகமாக இருக்கும். இந்த காலக்கட்டங்களில் தொழிற்சாலைகளில் தேயிலை தூள் தயாரிப்புக்காக ஒரு நாளைக்கு 40 ஆயிரம் கிலோ பச்சை தேயிலையை விவசாயிகளிடம் இருந்து தொழிற்சாலை நிர்வாகம் கொள்முதல் செய்வது வழக்கம்.

ஆனால் தற்போது கடும் வெயிலினால் பச்சை தேயிலை மகசூல் குறைந்துள்ளதால் தொழிற்சாலைக்கு பச்சை தேயிலை வரத்து குறைந்துள்ளது. 40 ஆயிரம் கிலோ கொள்முதல் செய்த தொழிற்சாலைகளில் தற்போதைய நிலவரப்படி 10 ஆயிரம் கிலோ பச்சை தேயிலை மட்டுமே வரத்து உள்ளது. இதன் காரணமாக ஒரு சில தனியார் தேயிலை தொழிற்சாலைகளில் விவசாயிகள் வினியோகிக்கும் பச்சை தேயிலைக்கு கிலோவுக்கு ரூ.18 வரை விலை வழங்கப்படுகிறது. விலை அதிகரித்துள்ள நேரத்தில் மகசூல் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதால் விவசாயிகள் கவலையுடன் உள்ளனர்.

<u>பொருளாதாரம்</u>

இது தொடர்பாக கோத்தகிரி பகுதியை சேர்ந்த விவசாயிகள் கூறியதாவது:–

கோத்தகிரி மற்றும் அதன் சுற்று வட்டார கிராமங்களில் கடந்த 2 மாதங்களாக வெயிலின் தாக்கம் அதிகரித்துள்ளது. இதனால் நீர் நிலைகள் வறண்டுள்ளதால் தேயிலை செடிகளுக்கு தண்ணீர் பாய்ச்ச இயலாத நிலை ஏற்பட்டு உள்ளது. இதனால் கோத்தகிரி, நெடுகுளா, கோடநாடு, கர்சன் பகுதிகளில் தேயிலை செடிகள் கருகி வருகின்றன. ஸ்பிரிங்லர் மூலம் தண்ணீர் பாய்ச்ச கூட முடியாத நிலை உள்ளது.

இதன் காரணமாக தேயிலை விவசாயிகளின் பொருளாதாரம் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. கோடை காலத்தில் வழக்கமாக மழை பெய்யும். ஆனால் இந்த ஆண்டு இதுவரை மழை பெய்ய வில்லை. எனவே கோடை மழைக்காக காத்திருக்கிறோம். மழை பெய்தால் மட்டுமே தேயிலை செடிகளை காப்பாற்ற முடியும்.

இவ்வாறு அவர்கள் கூறினார்கள்.