

05.05.2016

தினமணி

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

கேரளத்தில் விற்பனை குறைந்ததால் தோவாளை மலர் சந்தையில் 2,000 கிலோ மல்லிகை தேக்கம்

கேரள மாநிலத்தில் பூக்களின் தேவை குறைந்ததால் தோவாளை மலர் சந்தையில் 2,000 கிலோவுக்கு மேல் மல்லிகைப் பூ தேக்கம் அடைந்து வியாபாரிகள் நஷ்டத்துக்குள்ளாகி வருகின்றனர்.

கேரள மாநிலத்தில் திருமண நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் கோயில் விழாக்களுக்கு, கன்னியாகுமரி மாவட்டம், தோவாளை மலர் சந்தையில் இருந்துதான் பூக்கள் விநியோகமாகும். கடந்த மாதம் சுப முகூர்த்தங்கள், கோயில் விழாக்கள் களைகட்டியிருந்ததால், அந்த மாநிலத்துக்கு அதிகளவு பூக்கள் விற்பனையாகின.

இந்நிலையில் அங்கு, சித்திரை மாதம் 10 ஆம் தேதியுடன் திருமணம், கோயில் விழாக்கள் நிறைவடைந்தன. இதனால் பூக்களின் தேவையும் குறைந்தது.

இதயடுத்து, கடந்த 2 நாள்களாக தோவாளை சந்தையில் பூக்கள் விற்பனை ஆகாமல் தேக்கம் அடைந்து வருகின்றன. பிச்சிப்பூ வரத்து குறைவாக வருவதால் ஒரு கிலோ பூ ரூ.1300 வரை விற்பனை ஆனது.

சரி பாதியாக விலை குறைப்பு: இதுகுறித்து மலர் வியாபாரிகள் கூறியது: மல்லிகை பூவை பொருத்தவரை கடந்த 20 நாள்ளுக்கு மேலாக 4 ஆயிரம் கிலோவிற்கு குறையாமல் விற்பனைக்கு வருகிறது. குமரியில் கோயில் விழா மற்றும் சுபமுகூர்த்த தினங்கள் இருந்தாலும் கூட தற்போது பூக்கள் தேவை பாதியாக குறைந்துள்ளது. இதற்கு கேரள மாநில விற்பனை அடியோடு நின்றுவிட்டதே காரணமாகும்.

சித்திரை 10 ஆம் தேதியோடு கேரளத்துக்கான பூக்கள் விற்பனை நின்றது. அங்குள்ள கோயில் விழா, மங்கள நிகழ்ச்சிகள் தற்போது இல்லை. இனி அந்த மாநிலத்துக்கு பூக்கள் தேவை ஆவணி மாதத்தில்தான் இருக்கும்.

இப்போது உள்ளூரிலும் அதிக பூக்கள் தேவையில்லை. இதனால் மல்லிகைப் பூவில் பாதிக்கு மேல் விற்பனை ஆகாமல் மலர் சந்தையிலே குவிந்து வீணாகி வருகிறது. இவற்றை நறுமண தொழிற்சாலைகளுக்கு வாங்கிய விலையை விட பாதிக்கு மேல் குறைவாக விற்பனை செய்து வருகிறோம். பிச்சிப்பூ 60 கிலோவிற்குள் மட்டுமே வருகிறது. புதன்கிழமை பிச்சி ரூ.500, மல்லிகை ரூ.70, அரளி ரூ.50, சம்பங்கி ரூ.125, தாமரை ரூ.2, கிரேந்தி ரூ.50, ஓசூர் கிரேந்திரூ. 60, வாடாமல்லி ரூ. 40, கோழிக்கொண்டைரூ. 20, கொழுந்து ரூ. 50 மரிக்கொழுந்து ரூ. 60 என விற்பனை ஆகிறது என்றார் அவர்.

நெல்லை மாவட்டத்தில் கார் பருவ சாகுபடிக்கு தயாராகும் விவசாயிகள்

திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் நிகழாண்டில் கார் பருவ சாகுபடிப் பணிகளை விவசாயிகள் முன்கூட்டியே தொடங்கியுள்ளனர்.

தாமிரவருணி பாசனத்தில் திருநெல்வேலி, தூத்துக்குடி மாவட்டங்களில் ஜூன் தொடங்கி செப்டம்பர் வரை கார் பருவ சாகுபடி நடைபெறும். விவசாயிகள் சாகுபடிப் பணிகளை ஜூன் முதல் வாரத்தில் தொடங்குவது வழக்கம். இந்நிலையில், பாபநாசம், சேர்வலாறு, மணிமுத்தாறு அணைகளில் கணிசமாக நீர் இருப்பு உள்ளதால் நிகழ் பருவத்தில் விவசாயிகள் கார் பருவ சாகுபடிப் பணிகளை முன்கூட்டியே தொடங்கியுள்ளனர்.

திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் அம்பாசமுத்திரம், விக்கிரமசிங்கபுரம், முக்கூடல், கல்லிடைக்குறிச்சி, கீழஆம்பூர், ஆழ்வார்குறிச்சி, வீரவநல்லூர், அரிகேசவநல்லூர், அரியநாயகிபுரம், சங்கன்திரடு, சுத்தமல்லி, பத்தமடை, மேலச்செவல் பகுதிகளில் விவசாயிகள் நாற்றுப் பாவும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

கடையம் வட்டாரத்தில் செல்லப்பிள்ளையார்குளம், ஏ.பி.நாடானூர், தீர்த்தாரப்பபுரம், பாப்பாங்குளம் உள்பட பல்வேறு கிராமங்களில் நாற்று நடவுப் பணி நடைபெறுகிறது.

இம்மாவட்டத்தில் கடனாநதி பாசனத்தில் பல்வேறு பகுதியில் உளுந்து, நிலக்கடலை போன்றவற்றை சாகுபடி செய்துள்ளனர். மேலும், நிகழ் பருவத்தில் கார் சாகுபடிக்கு ஜூன் முதல் வாரத்தில் அணைகளிலிருந்து தண்ணீர் திறக்கப்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

நீர்மட்டம்: புதன்கிழமை நிலவரப்படி நீர்மட்ட நிலவரம்: பாபநாசம் அணை - 71.70 அடி, சேர்வலாறு அணை - 82.35 அடி, மணிமுத்தாறு அணை - 83.58 அடி, கடனாநதி அணை - 29.40 அடி, ராமநதி அணை - 25 அடி, கருப்பாநதி அணை - 24.94 அடி, குண்டாறு அணை - 11.80 அடி, அடவிநயினார் அணை - 48 அடி, வடக்குப் பச்சையாறு அணை - 25.15 அடி, நம்பியாறு அணை - 13.12 அடி, கொடுமுடியாறு அணை - 2.50 அடி. குடிநீர்த் தேவைக்காக பாபநாசம், சேர்வலாறு அணைகளிலிருந்து 454.75 கனஅடி தண்ணீர் திறக்கப்பட்டுள்ளது.

தீனமலர்

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

வறட்சியால் விறகான காபிச் செடிகள்

தாண்டிக்குடி: தாண்டிக்குடி மலைப்பகுதியில் நீடிக்கும் வெயிலால் காபி செடிகள் காய்ந்து விறகுக்காக தோண்டப்படுகிறது.

வழக்கமாக விவசாயிகள் முதிர்ச்சி பெற்ற காபிச்செடிகள் மறுநடவு பணி மேற்கொள்ள பருவமழை காலத்தில் பறித்து புதிய நாற்று நடவு செய்வர். ஆனால் மலைப்பகுதியில் வழக்கத்திற்கு மாறாக கோடையில் வெயிலின் தாக்கம் அதிகரித்து செடி, கொடிகள் கருகி வருகின்றன. பருவமழைக்குப் பின் கடந்த நான்கரை மாதங்களாக வறண்ட வானிலையே உள்ளது. நீர்

நிலைகள் வறண்டு மானவாரி பயிர்களான காபி, மிளகு, ஏலக்காய், ஆரஞ்சு, மலைவாழை கருகியுள்ளன.

கோடை மழையை எதிர்பார்த்த விவசாயிகளும் ஏமாற்றமடைந்து தோட்டங்களுக்கு செல்வதை தவிர்த்து விட்டனர். பல ஆண்டுகள் காய்த்த காபி செடிகள் காய்ந்த நிலையில் இருப்பது கண்டு கலங்கினர். வேறு வழியின்றி இவற்றை விறகுக்கு பயன்படுத்தும் மனநிலைக்கு தயாராகி விட்டனர். காபி செடிகளை பறித்து ஹோட்டல், வீடுகளுக்கு சப்ளை செய்கின்றனர்.

மலைப்பகுதியில் எப்போதுமில்லாத கடும் வறட்சி அனைத்து பயிர்களையும் வெகுவாக பாதித்துள்ளது. மலை விவசாயிகள் மனதளவில் சோர்வடைந்து செய்வதறியாது தவிக்கின்றனர். சம்மந்தப்பட்ட துறையினர் பயிர்களை பார்வையிட்டு விவசாயிகளுக்கு இழப்பீடு வழங்க முன் வர வேண்டும்.

மல்லிகை விலை மலிவு கிலோ ரூ.100க்கு விற்பனை

ராமநாதபுரம்: ராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் மண்டபம், உச்சிப்புளி, பாம்பன், தங்கச்சிமடம், ராமேஸ்வரம், நொச்சியூரணி உள்ளிட்ட பகுதிகளில் 1500 ஏக்கருக்கும் அதிகமாக மல்லிகை சாகுபடி நடக்கிறது. தற்போது, மண்டபம் பகுதியில் இருந்து மல்லிகை வரத்து அதிகரித்துள்ளதால், மல்லிகை விலை குறைந்துள்ளது.

மதுரை மல்லிகை பூ அதிகம் வந்தாலும் மண்டபம் மல்லிகை பூ அளவில் பெரிதாகவும், அதிக வாசனையுடன் உள்ளதால் சந்தையில் மண்டபம் மல்லிகை பூ அதிகளவில் விற்பனையாகிறது.

இதுகுறித்து மல்லிகை மொத்த வியாபாரி ரவி கூறுகையில், 'மண்டம் மல்லிகை பூ தினசரி 2 டன் விற்பனையாகிறது. அதே நேரம் மதுரை மல்லிகை பூ 200 கிலோ வரைதான் விற்கிறது. இன்னும் வரத்து அதிகரித்தால் விலை மேலும் குறைய வாய்ப்பு உள்ளது, என்றார்.

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

மானிய விலையில் உளுந்து விதை தேசிய வேளாண் வளர்ச்சி திட்டத்தின்கீழ் விவசாயிகளுக்கு அழைப்பு

திருக்காட்டுப்பள்ளி : திருக்காட்டுப்பள்ளி பகுதியில் தேசிய வேளாண் வளர்ச்சி திட்டத்தின்கீழ் மானிய விலையில் உளுந்து விதை வழங்கப்படுகிறது. இதை வாங்கி பயன்பெற விவசாயிகளுக்கு அழைப்பு விடுக்கப்பட்டுள்ளது. நாம் அன்றாட உணவோடு சேர்த்து பயன்படுத்தும் பருப்ப வகைகளாகிய உளுங்கு, காவரை, பச்சைப்பயறு மற்றும் தட்டைப்பயறு ஆகியவற்றில் முக்கியமாகவும் அதிகளவிலும் பயன்படுத்துவது உளுந்தம் பருப்பு மட்டுமே. ஆனால் இதன் உற்பத்தி குறைவாகவே உள்ளது.

இதன் தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்காக உளுந்து பயிரின் சாகுபடி பரப்பு, உற்பத்தியை அதிகரிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தோடு உளுந்து விதை, உயிர் உரங்கள், உயிரியல் காரணிகள் மற்றும் டிஏபி ஆகிய இடுபொருட்களோடு பச்சி கொல்லி களைகொல்லிகளை மானிய விலையில் வழங்கி விவசாயிகளை ஊக்கப்படுத்த கேசிய வேளாண் வளர்ச்சி திட்டத்தின்கீழ் பயறு உற்பத்தி திட்டம் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

பூதலூர் வட்டாரத்தில் திருக்காட்டுப்பள்ளி மற்றும் அகரப்பேட்டை சரகத்துக்கு உட்பட்ட பகுதிகளில் மட்டுமே 1,800 ஏக்கருக்குமேல் சித்திரைப்பட்ட உளுந்து சாகுபடி செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் இத்திட்டத்தின்கீழ் 120 ஏக்கர் பரப்பில் கூடுதலாக சாகுபடி செய்ய இலக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இதற்கு தேவையான உளுந்து விதை ஏடிடி5இ வம்பன் 6 மற்றும் ஐபியூ ஆகிய ரகங்கள் மற்றும் இதர இடுபொருட்களாகிய உயிர் உரங்கள், உயிரியல் காரணிகள் அதாவது டிரைக்கோடெர்மா விரிடி,

சூடோமோனாஸ் புளுரோசன்ஸ் போதுமான அளவு வேளாண்மை விரிவாக்க மையங்களில் இருப்பு வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இதில் விதைக்கு ஒரு கிலோவுக்கு ரூ.25 மானியமும், இதர இடுபொருட்களாகிய உயிர் உரங்கள், உயிரியல் காரணிகள் அதாவது டிரைக்கோடெர்மா விரிடி, சூடோமோனாஸ் புளுரோசன்ஸ், வேளாண்மை விரிவாக்க மையங்கள் மூலமாக 50 சதவீத மானியத்தில் விநியோகம் செய்யப்பட்டு வருகிறது.

டிஏபி களைக்கொல்லி, பயிர் பாதுகாப்பு மருந்து ஆகிய இடுபொருட்களுக்கு கலா ரூ.200 அல்லது 50 சதவீத தொகை இகில் எகா குறைவோ அது பணி முடிவு மானியமாக விவசாயிகள் வங்கி கணக்கில் வரவு வைக்கப்படும். டிஏபி உரத்தை தொடக்க வேளாண்மை கூட்டுறவு சங்களின் மூலமாகவும், களைக்கொல்லி, டச்சி மருந்துகளை கனியார் விற்பனை நிலையங்களில் பெற்று கொண்டு அதற்கான பட்டியலை சம்மந்தப்பட்ட உதவி வேளாண்மை அலுவலரிடம் கொடுக்க வேண்டும். எனவே கூடுதலாக உளுந்து சாகுபடி செய்ய விரும்பும் விவசாயிகள் சம்மந்தப்பட்ட வேளாண்மை உதவி அலுவலரை தொடர்பு கொண்டு பயனடையலாம். இவ்வாறு பூதலூர் வேளாண்மை உதவி இயக்குநர் பெரியசாமி தெரிவித்துள்ளார்.

உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் வெந்தயம்



கொளுத்தும் கோடை வெயிலில் வெளியே செல்லும்போது மயக்கம், உடல் சோர்வு போன்றவை ஏற்படும். அதிக வெயில் காரணமாக நீர் இழப்பு ஏற்படுவதால் உடலில் உஷ்ணம் அதிகரிக்கிறது. இதனால் சோர்வு, மயக்கம் ஏற்படும் நிலை உண்டாகிறது. புளியங்கொட்டையை பயன்படுத்தி நீர் இழப்பை சமன் செய்யும் தேனீர் தயாரிக்கலாம்.

புளியங்கொட்டையை 2 நாட்கள் தண்ணீரில் ஊற வைத்தால், அதன் தோல் பிரிந்து விடும். பின்னர், புளியங்கொட்டையை காயவைத்து வறுத்து பொடியாக்கி கொள்ளவும். அரை ஸ்பூன் புளியங்கொட்டை பொடியுடன் நாட்டு சர்க்கரை சேர்க்கு நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இந்த தேனீரை குடித்துவர கோடைகாலத்தில் ஏற்படும் நீரிழப்பு சமன் செய்யப்படுகிறது. புத்துணர்வு ஏற்படும். உடல் குளிர்ச்சி அடைவதுடன் சத்துக்களும் கிடைக்கிறது. உடல் பலம் பெறுகிறது.

வெந்தயத்தை பயன்படுத்தி உடல் வெப்பத்தை குறைக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம். வெந்தயத்தை வறுத்து பொடி செய்து எடுத்து கொள்ளவும். அரை ஸ்பூன் வெந்தயப் பொடியுடன் சிறிது நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். பசை போன்று வந்தவுடன் எடுத்து தேன் சேர்க்கவும். வெயில் காலத்தில் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர உஷ்ணம் குறையும். மலச்சிக்கல் பிரச்சனை இருக்காது. சிறுநீர் தாரையில் ஏற்படும் எரிச்சல் சரியாகும். உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தருகிறது.

மாங்காயை பயன்படுத்தி உடல் சோர்வை போக்கும் தேனீர் தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: மாங்காய், பனங்கற்கண்டு, உப்பு, மிளகுப் பொடி, சீரகப் பொடி. மாங்காய் துண்டுகளை நீர்விட்டு வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு டம்ளரில் பனங்கற்கண்டு, உப்பு, ஒரு சிட்டிகை மிளகுப் பொடி, சிறிது சீரகப் பொடி எடுத்து கொள்ளவும்.

இதில் குளிர்ந்த நீர்விட வேண்டும். இதனுடன் வேகவைத்த மாங்காய் துண்டுகளை போடவும். இந்த தேனீரை எடுத்துக் கொள்ளும்போது நீர்

இழப்பு சமன் செய்யப்படும். உடலில் ஏற்படும் சோர்வு நீங்கி புத்துணர்வு ஏற்படும். மாங்காயில் வைட்டமின் சி உள்ளிட்ட சத்துக்கள் உள்ளன. மாங்காயை குறைவாக சாப்பிடும்போது உடலுக்கு குளிர்ச்சி ஏற்படும்.

அன்னாசியை பயன்படுத்தி தலைசுற்றலுக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். அன்னாசி பழச் சாறில் சிறிது நீர்விட்டு சீரகப்பொடி, நாட்டு சர்க்கரை சேர்க்கவும். இதை நன்றாக கலந்து குடிக்கும்போது வெயிலால் ஏற்படும் தலை சுற்றல், வாந்தி, மயக்கம், குமட்டல் சரியாகும். அன்னாசி பழம் அற்புதமான மருந்தாகிறது. உடலுக்கு குளிர்ச்சி தருவதுடன் நீர் இழப்பை சமன் செய்கிறது. வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகளை அழிப்பதுடன் வயிற்று வலியை குணமாக்குகிறது.

தோல் அரிப்பை போக்கும் அரச இலை



கோடை காலத்தில் ஏற்படும் வியர்வை காரணமாக, உடலில் வியர்வை தங்கும் இடங்களில் அலர்ஜி, வேர்க்குரு, பரு, தடிமன், அரிப்பு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. எனவே இவற்றை கசுக்க முறைகளை கொண்டு கையாளாவிட்டால் நாளைடைவில் தோல் நோயாக மாறும் வாய்ப்பு உள்ளது. வெயில் காலங்களில் பூஞ்சை காளான்களால் கோலின் மேற்பறக்கில் ஏற்படும் கொற்றுகளை கடுப்பகற்கான மேற்பூச்சு மருந்து ஒன்றை அரச இலையை பயன்படுத்தி தயாரிக்கும் முறையை பார்க்கலாம்.

இதற்கு தேவையான பொருட்கள் அரசு மரத்தின் துளிர் இலைகளை எடுத்து லேசாக கசக்கி அரைத்து எடுத்து கொள்ள வேண்டும். இதை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து நீர் விட்டு கொதிக்க விட வேண்டும். பின்னர் இதை எடுத்து அரிப்பு, வேர்க்குரு போன்ற இடங்களில் தடவி வைத்திருந்து சிறிது நேரத்திற்கு பிறகு குளிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்து வருவதன் மூலம் அரிப்பு, வேர்க்குரு, அலர்ஜி போன்றவற்றில் இருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

இதனால் தோல் நல்ல மென்மையும், வலிமையும் ஏற்படும். அரசு இலை பூஞ்சை காளான்களை போக்கும் தன்மை உடையது. நுண் கிருமிகளை அமிக்கக் கூடியது. அகே போல் இங்க அரசு இலை வெந்நீரை அகலமான பாத்திரத்தில் எடுத்து கால்களை அதை அமிழ்த்து வைத்திருப்பதன் மூலம் கால் விரல் இடுக்குகளில் ஏற்படும் அரிப்பு, சேற்று புண் போன்ற பூஞ்சை கொற்று போன்றவையும் நீங்கும். அகே போல் மருகாணியை பயன்படுத்தி விரல் இடுக்குகளில் ஏற்படும் பூஞ்சை தொற்றுகளை போக்குவதற்கான மருந்தை தயார் செய்யலாம்.

இதற்கு தேவையான பொருட்கள். மருதாணி இலையை பசை போல அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேங்காய் எண்ணெய். தேவையான அளவு தேங்காய் எண்ணெய்யை வாணலியில் எடுத்து சூடுபடுத்த வேண்டும். எண்ணெய் சூடானதும் மருதாணி அரைத்த விழுதை அதில் சேர்க்க வேண்டும். நன்றாக கொதித்து மருதாணி கலந்த இங்க கலவையை வடிகட்டி எடுக்கி வைக்கிக் கொண்டு, அரிப்பு உள்ள இடங்களில் தடவி வருவதால் அரிப்பு நீங்கி குணம் அடைவதை பார்க்கலாம்.

பொடுகு தொல்லை நீங்குவதற்கு இந்த கலவையை தலையில் தடவி வைத்திருந்து விட்டு பின்னர் குளிப்பதன் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம். மருதாணி குளிர்ச்சி தரக் கூடியது. இதை உள்ளூக்குள் சாப்பிடுவதால் கூட உடலுக்கு இதத்தை தரக் கூடியது. அதே போல் பூஞ்சை தொற்றை தடுக்க மாவிலையை எப்படி பயன்படுத்தலாம் என்பதை பார்க்கலாம். இதற்கு தேவையான பொருட்கள் மாவிலை, தேங்காய் எண்ணெய். மாவிலையை நீர்விடாமல் பசை போல் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள

வேண்டும்.

தேங்காய் எண்ணெய்யை எடுத்து சூடாக்கி அதனுடன் மாவிலை விழுதை சேர்த்து தைலமாக காய்ச்சிக் கொள்ள வேண்டும். இதை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை மேற்பூச்சு மருந்தாக பயன்படுத்தி வருவதன் மூலம் கோடை கால தோல் நோய்களில் இருந்து விடுபடலாம்.

கொழுப்பு சத்தை குறைக்கும் சோம்பு



கொழுப்பு சத்தை குறைக்க கூடியதும், மலச்சிக்கலை போக்கும் தன்மை கொண்டதும், ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கவல்லதும், கண்களை பாதிக்கும் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க கூடியதும், நச்சுக்களை வெளியேற்ற கூடியதுமான, அத்தியாவசியமான உணவுப்பொருளாக விளங்கி வரும் சோம்பு சுவையும் மணமும் கொடுக்க கூடியது. இதற்கு பெருஞ்சீரகம் என்ற பெயரும் உண்டு. பல்வேறு நன்மைகளை கொண்ட சோம்பு, இதய நோய்க்கு மருந்தாகிறது. வயிற்று கோளாறுகளை சரிசெய்கிறது. கண்களுக்கு பலத்தை தருகிறது. தோலுக்கு நிறத்தை கொடுக்கிறது.

சோம்புவை பயன்படுத்தி ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு சத்தை குறைக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: சோம்பு பொடி, மஞ்சள் பொடி, தேன். அரை ஸ்பூன் சோம்பு பொடி, கால் ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடியுடன் ஒரு டம்ளர் நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இதை

வடிகட்டி தேன் சேர்த்து குடித்துவர கொழுப்புச் சத்து, ரத்த அழுத்தம் குறையும். மலச்சிக்கலை போக்குகிறது. ரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு படிவதை தடுக்கிறது. சோம்புவை கொண்டு கண்களில் ஏற்படும் அழுத்தத்தை குறைக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம். ஒரு ஸ்பூன் திரிபலா சூரணம், அரை ஸ்பூன் சோம்பு பொடி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இதில் ஒரு டம்ளர் நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி தூங்க போகும் முன்பு குடித்துவர ரத்த அழுத்தம் இல்லாமல் போகிறது. கண்களை பாதிக்கின்ற ரத்த அழுத்தத்தை போக்குகிறது. பார்வையை தெளிவுபடுத்தும். சோம்புவை பயன்படுத்தி படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம்: அரை ஸ்பூன் சோம்பு பொடி, சிறிது பனங்கற்கண்டுடன் நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். வடிகட்டி காய்ச்சிய பால் சேர்க்கவும்.

இதை குடித்துவர ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். பல்வேறு நன்மைகளை கொண்ட சோம்பு உன்னதமான மருந்தாகிறது. உள் உறுப்புகளை தூண்டுகிறது. இதய ஓட்டத்துக்கு பலம் சேர்க்கிறது. சோம்புவை பயன்படுத்தி மலச்சிக்கலுக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள்: சோம்பு, தனியா, உலர்ந்த திராட்சை, அத்திப்பழம். ஒரு ஸ்பூன் சோம்பு, ஒரு ஸ்பூன் தனியா, 10 உலர்ந்த திராட்சை, 2 அத்திப்பழம் ஆகியவற்றில் தண்ணீர் விட்டு ஊறவைத்து அரைத்து எடுக்கவும். இதனுடன் சிறிது நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி குடித்துவர மலச்சிக்கல் இல்லாமல் போகிறது. நச்சுக்களை வெளியேற்றுவதால் ஆசனவாய் புற்று வராமல் தடுக்கிறது. முகப்பரு மறைந்து தோல் ஆரோக்கியம் பெறும். சோம்பு மூளை நரம்புகளுக்கு பலம் கொடுத்து ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கிறது. இதய ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது.

ரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் வெங்காயம்



நாம் அன்றாடம் சமையலில் பயன்படுத்தும் வெங்காயம் பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை கொண்டதாக விளங்குகிறது. அல்லியம் சிபா என்ற காவர பெயரை கொண்ட, ஆனியன் என்று அங்கிலாக்கில் அழைக்கப்படும் வெங்காயம் ஒரு சிறந்த கிருமி நாசினியாக விளங்குகிறது. உடலுக்கு வெப்பத்தை அளிப்பதால் வெங்காயம் என்று அழைக்கப்பட்டது. வெங்காயத்தை எடுத்துக் கொள்வதால் சளி பிடிக்கும் என்ற தவறான கருத்து நிலவுகிறது.

வெங்காய சாறை தேனுடன் கலந்து சாப்பிடுவதால், ஆஸ்துமாவுக்கு கூட ஒரு சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது. வெங்காயத்தை பயன்படுத்தி ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கும் மருந்து ஒன்றை தயார் செய்யலாம். இது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிக சிறந்த நிவாரணியாக அமைகிறது. இதற்கு தேவையான பொருட்கள், வெங்காயம், தயிர். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை 50 கிராம் அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதனுடன் இரண்டு டீஸ்பூன் புளிப்பு இல்லாத கெட்டி தயிர் சேர்க்க வேண்டும். இது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உடலில் மிகச் சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுப்பதாக அமைகிறது. இந்த தயிர் வெங்காய கலவையை காலையில் வெறும் வயிற்றில் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

அல்லது காலை உணவுடன் சேர்க்கு இகை சாப்பிட்டு வரலாம். வெங்காயத்தில் அல்லிசின் என்ற வேதிப்பொருள் மிகுந்து காணப்படுகிறது.

எமனகோக் என்ற நிலையில் மாத விலக்கை தூண்டக் கூடிய ஒன்றாக வெங்காயம் விளங்குகிறது. சிறுநீர் பாதையில் ஏற்படக் கூடிய அழற்சியை போக்கக் கூடிய தன்மையும் வெங்காயத்திற்கு உள்ளது. ஆண்டி பயாடிக், ஆண்டி ஃபங்கல் என்ற நிலையில் பற்களில் ஏற்படும் கிருமிகளை போக்கக் கூடியதாக வெங்காயம் விளங்குகிறது. ரத்தத்தில் ஏற்படும் சர்க்கரையை இது குறைக்கிறது. 50 கிராம் வெங்காயத்தில் 20 யூனிட் இன்சூலின் உள்ளது என்று கூறப்படுகிறது.

அதே போல் வெங்காயத்தானை பயன்படுத்தி பொடுகு போன்றவற்றிற்கான மேற்பூச்சு மருந்தை தயார் செய்யலாம். இதற்கு தேவையான பொருட்கள் வெங்காய காய். வெங்காய காளை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி எடுத்துக் கொண்டு அதை மிக்சியில் நன்றாக அரைக்க வேண்டும். பின்னர் அதை பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். குளிப்பதற்கு முன்னதாக இந்த சாறை தினமும் தலையில் நன்றாக தடவி 15 நிமிடங்கள் விட வேண்டும்.

பின்னர் தலைக்கு குளித்து வந்தால் பொடுகு எனப்படும் டேன்ட்ரப் பிரச்சனைக்கீர்வாக இது அமையம். அதே போல் அண்கள்க்க ஏற்படும் விந்தணு குறைபாடுகளை போக்கக் கூடிய மருந்து ஒன்றை வெங்காயத்தின் விதைகளை கொண்டு தயார் செய்யலாம். இதற்கு தேவையான பொருட்கள் வெங்காய விதை, பனங்கற்கண்டு, காய்ச்சிய பால். வெங்காய விதையை நன்றாக நீர் விட்டு அலசி காய வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு ஸ்பூன் வெங்காய விதையை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்க்க வேண்டும். ஒரு டம்ளர் அளவு நீர் சேர்த்து தேநீராக கொதிக்க வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெங்காயத்தின் விதைகளை எடுத்து அதை தேநீராக ஆக்கி, அதனுடன்

இனிப்ப சேர்க்கு பருகி வருவதால் விங்கணை குறைபாடுகள் நீங்குகின்றன. விங்கணைக்கள் எண்ணிக்கை குறைவால் ஆண்கள் குமங்கை பேறு இன்மையால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு இது மிகச் சிறந்த நிவாரணியாக விளங்குகிறது.

ஆரோக்கியப் பெட்டகம் நார்த்தங்காய்



கிராமத்து வீடுகளில் வேப்பமரம், மாமரம், எலுமிச்சை மரம், கறிவேப்பிலை மரம் போன்றவற்றுடன் நார்த்தை மரமும் நிச்சயம் இருக்கும். உணவே மருந்து என்கிற உண்மையை உணர்ந்த போன தலைமுறை மக்களுக்கு நார்த்தையின் மருத்துவ மகத்துவம் தெரிந்திருந்தது. இன்று நார்த்தை என்றால் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும் என்பதே சந்தேகம்தான்.

நகரத்து மக்களுக்கு எப்போதாவது அரிதாகக் கிடைக்கிற நார்த்தையை தயவு செய்து மிஸ் பண்ண வேண்டாம்” என்கிறார் ஊட்டச்சத்து நிபுணர் அம்பிகா சேகர். ஏகப்பட்ட மருத்துவ குணங்களை உள்ளடக்கிய நார்த்தையின் சிறப்புகளை விளக்கி, அதை வைத்து செய்யக்கூடிய ஆரோக்கிய உணவுகள் மூன்றையும் செய்து காட்டுகிறார் அவர்.

நார்த்தம்பழம் எலுமிச்சை வகையைச் சார்ந்தது. இதன் பழங்கள் பெரிதாக காணப்படும். காய்கள் நன்கு பச்சையாக இருக்கும். நார்த்தம் பழங்களில் அமினோ அமிலங்கள், வைட்டமின்கள், கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன. மலச்சிக்கல் மற்றும் சிறுநீரகக்கல் நோய்களுக்கு மருந்தாகிறது.

நார்த்தையின் தோலுக்கு வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்தும் குணம் உண்டு. தோற்றத்திலும் சுவையிலும் சாத்துக்குடியைப் போலவே இருந்தாலும், நார்த்தை புளிப்புச்சுவை அதிகம் கொண்டது. ஆனாலும், நன்கு பழுத்த நார்த்தையில் புளிப்பு அதிகம் இருக்காது.

வயிற்றுப் புண்ணுக்கு நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் நல்ல மருந்தாக அமைகிறது. நார்த்தங்காயை அல்லது பழுத்தை எந்த வடிவத்திலாவது உணவில் சேர்த்துவர ரத்தம் சுத்தமடையும். வாதம், வயிற்றுப்புண், வயிற்றுப்புழு நீங்கும். பசியைத் தூண்டி செரிமானத்தை சீராக்கும்.

நார்க்கங்காயின் மேல் கோலை கேள் அல்லது சர்க்கரைப்பாகில் ஊற வைத்து நன்கு ஊறிய பின் சீதபேதி உடையவர்களுக்கு கொடுக்க நல்ல பலன் தரும். கர்ப்பிணிகள் காலையும் மாலையும் நார்க்கம்படிச்சாறு எடுத்து தண்ணீர் கலந்து அதில் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் விட்டு நன்றாகக் கலந்து அருந்தி வந்தால் சுகப்பிரசவம் நடைபெறும்.

சிலருக்குக் கொஞ்சம் சாப்பிட்டால்கூட வயிறு பெரிதாக ஊதிக் காணப்படும். வாயுக்கொல்லையும் அகிகரிக்கும். நார்க்கம் பமக்கை சாறு பிழிந்து வெந்நீர் கலந்து அடிக்கடி பருகி வந்தால் வாயுத்தொல்லையிலிருந்து விடுபடலாம். வயிற்று உப்புசமும் குறையும்.

உயர் ரக்த அமிக்தம் உள்ளவர்கள், தினமும் காலையில் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் நார்த்தங்காய் சாறு கலந்து குடித்தால் குணமடைவார்கள். இதிலுள்ள பொட்டாசியம், இதய ஆரோக்கியத்துக்கு உகங்கா. இகன் சாறு ரக்கக்கையம் கல்லீரலையும் சுக்கிகரிக்கக்கூடியது. பித்தத்தைத் தணிக்கக்கூடிய குணம் கொண்டது நார்த்தை என்கிறது ஆயுர்வேதம். வாந்தி, மயக்கத்துக்கும் மருந்தாகிறது.

பிரசவ கால மசக்கைக்கும், மஞ்சள் காமாலையில் இருந்து மீண்டவர்களும், கல்லீரல் கோளாறு உள்ளவர்களும் தினமும் 2 வேளைகள் நார்த்தங்காய் சாறு குடிப்பதன் மூலம் குணம் தெரியும். இது உடலைக் குளிர்ச்சியாக்கவும் வல்லது. சரும அழகு காக்கும் தன்மையும் இதில் உண்டு. காலையில் வெறும் வயிற்றில் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் நார்த்தை சாறு கலந்து குடித்தால் சருமம் மாசு மருவின்றி

மாறும். இதன் சாற்றை தலையில் தடவிக் குளிப்பதன் மூலம் பொடுகையும் அதிகப்படியான எண்ணெய் பிசுக்கையும் போக்கலாம்.

வெதுவெதுப்பான கண்ணீரில் எலுமிச்சைச்சாறும் தேனும் கலந்து குடித்தால் எடை குறையும் என்பதைப் போலவே நார்த்தை சாற்றுக்கும் பருமனைக் குறைக்கும் கன்மை உண்டு. காரணமே இல்லாமல் கிடீரென வருகிற தலைவலிக்கு நார்த்தை சாறு கலந்த தண்ணீர் உடனடி நிவாரணம் தருகிறது.

வைட்டமின் சி மிகுதியாக உள்ள காரணத்தினால் ஜலதோஷம், சுவாசப் பிரச்சனைகளை சரி செய்யும். டீ தயாரிக்கும் போது அதில் சில துளிகள் நார்த்தை சாறு கலந்து குடிக்கலாம். ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட் அதிகமுள்ளதால் புற்றுநோய்க்கு எதிராகப் போராடும் சக்தியும் இதற்கு உண்டு.

வாய் துர்நாற்றத்துக்கும் இதன் சாறும் சதைப்பற்றும் மருந்தாகிறது. நார்த்தையின் தோலுக்கு கடுமையான மணம் உண்டு. அந்த மணம் கொசு மற்றும் சின்னச் சின்ன பூச்சிகளை விரட்டக்கூடியது. கொசுக்கடியின் மேல் நார்த்தை சாறு விட்டுக் தேய்க்தால் அரிப்பைத் தவிர்க்கலாம். ரத்தக் காயங்களின் மேல் அந்த சாற்றை விட்டால் ரத்தம் வெளியேறுவது உடனடியாக நிற்கும்.

நார்த்த இலை பொடி

என்னென்ன தேவை?

நார்த்த இலை -10, உளுந்து - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பெருங்காயத்தூள் - ¼ டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. எப்படிச் செய்வது?

மிளகாய், உளுந்து இரண்டையும் வெறும் கடாயில் வறுக்கப்பின் நார்த்த இலை நரம்புகளை கிள்ளி விட்டு லேசாக வதக்கி பின் நன்கு பொடி செய்து ஈரமில்லாமல் டப்பாவில் வைத்துக் கொள்ளவும். உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்க்கவும். இட்லிப் பொடி போலவும், தயிர் சாதத்திற்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம். சிறிய வில்லைகளாகவோ

உருண்டைகளாகவோ உலர்வாக செய்து வைத்தும் பயன்படுத்தலாம்.
இதை 'வேப்பிலை கட்டி' என்று சொல்வதுண்டு.

நார்த்தங்காய் சாதம்

என்னென்ன தேவை?

உதிராக வடித்த சாதம் - 2 கப், நார்த்தை சாறு - அரை கப், உப்பு -
தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க...

கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, பெருங்காயம், பொடியாக
நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் தூள், எண்ணெய்.
எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் எண்ணெய் சூடாக்கி, தாளிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களைச்
சேர்க்கவும். உதிராக வடித்துள்ள சாதத்தில் நார்த்தை சாறும், உப்பும்
சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும்.

நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்/துவையல்

எலுமிச்சை ஊறுகாய் போலவே, அதே முறையில் நார்த்தங்காய்
ஊறுகாய் போடலாம். நார்த்தங்காய் இலைகளை நரம்பு நீக்கி,
நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கி, அதனுடன் வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு,
கடலைப் பருப்பு, தேங்காய் துருவல் வறுத்து சேர்த்து மிளகாய், உப்பு,
புளி, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலையும் சேர்த்து துவையலாக அரைத்து
சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

நார்த்தங்காய் ரசம்

என்னென்ன தேவை?

இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் கீறியது - 2, நார்த்தங்காய் சாறு - 1
டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, பெருங்காயம், மிளகு, சீரகப் பொடி -
1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லி - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு,
பருப்பு தண்ணீர் - 1 கப், கடுகு,

வெந்தயம் - தாளிப்பதற்கு.

எப்படிச் செய்வது?

ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம் தாளித்து, பின் இஞ்சி, ப.மிளகாய், பெருங்காயம் சேர்த்து வதங்கியதும் மஞ்சள் பொடி, மிளகு, சீரகப்பொடி, பருப்பு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கும்போது மல்லி, நார்த்தங்காய் சாறு, உப்பு சேர்த்து இறக்கவும்.