07.10.2016

தினமலர்

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

வடகிமக்கு பருவமழையை எதிர்பார்த்து மானாவாரி நிலங்களில் பணிகள் துவக்கம்

கரூர்: நடப்பாண்டு, வடகிழக்கு பருவமழையை எதிர்பார்த்து, கரூர் மாவட்டத்தில் மானாவாரி நிலங்களில், விவசாய பணிகள் துவங்கியுள்ளன.

கரூர் மாவட்டத்தில், ஜனவரி முதல் டிசம்பர் வரை ஆண்டு சராசரியாக, 652.20 மி.மீ., மழை பெய்ய வேண்டும். கடந்தாண்டு, வடகிழக்கு பருவமழை மற்றும் தென்மேற்கு பருவ மழை எதிர் பார்த்த அளவில் பெய்யவில்லை. இந்தாண்டும் தென்மேற்கு பருவ மழை சரியான முறையில் பெய்யவில்லை. சேலம் மாவட்டம், மேட்டூர் அணை மற்றும் திருப்பூர் மாவட்டம் அமராவதி ஆற்றில் இருந்து பாசனம் மற்றும் குடிநீருக்காக தண்ணீர் திறக்கப்பட்டதால், காவிரி மற்றும் அமராவதி ஆற்றில் தண்ணீர் வந்தது. இந்நிலையில், கரூர் மாவட்ட விவசாயிகள் வடகிழக்கு பருவமழையை எதிர் பார்த்து காத்துள்ளனர். கரூர் மாவட்டம் முழுவதும் கடந்த சில நாட்களாக கோடையை போன்று வெயில் அடித்தது.

இந்நிலையில், கடந்த சில நாட்களாக, ஆங்காங்கே மழை பெய்ய துவங்கியுள்ளது. மேலும், வடகிழக்கு பருவமழையை எதிர்பார்த்து, கரூர் மாவட்டத்தில் மானாவாரி விவசாய நிலங்களில் சாகுபடி பணிகள் துவங்கியுள்ளன. குறிப்பாக, அரவக்குறிச்சி சுற்று வட்டார பகுதியில் முருங்கை சாகுபடி விறுவிறுப்பாக துவங்கியுள்ளது. இதை தவிர, எண்ணை வித்து பயிர்கள் சாகுபடி பணிகளிலும் விவசாயிகள் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். எனவே, கரூர் மாவட்ட விவசாயிகள், வடகிழக்கு பருவ

மழை காலத்தில் அதிக மழை பெய்ய வேண்டும்' என வருண பகவானின் கருணையை எதிர்பார்த்து காத்திருக்கின்றனர்.

பசு மாடு வளர்ப்பு குறித்த பயிற்சி

கிருஷ்ணராயபுரம்: லாலாப்பேட்டை அடுத்துள்ள, மகாதானபுரத்தில் வேளாண்மை கல்லூரி மாணவியருக்கு, உயர்ரக பசு மாடுகள் வளர்ப்பு குறித்த பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. கிருஷ்ணராயபுரம் தாலுகா பகுதியில், மகாதானபுரத்தில் திருச்சி அன்பில் தர்மலிங்க வேளாண் கல்லூரி மாணவியர், விவசாயிகள் சம்பந்தபட்ட கள பயிற்சி மேற்கொண்டு வருகின்றனர். அதன்படி, மகாதானபுரம், மேட்டுமகாதானபுரம் பகுதியில் உள்ள விவசாயி சவுந்தர்ராஜன் தோட்டத்தில் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. ஒருங்கிணைந்த பண்ணை அமைப்பதன் மூலம், உயர் ரக பசு மாடுகள் வளர்ப்பதால் பால் உற்பத்தி, நிலங்களுக்கு வேண்டிய தொழு உரம், பஞ்சகாவியம் போன்றவை கிடைக்கிறது. மேலும் மாடுகளுக்கு தேவையான உயர்ரக புல் வகைகள் பயிர் சாகுபடி செய்து அதை, பசு தீவனமாக கொடுக்கலாம் என, மாணவியருக்கு பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. மகாதானபுரம் உழவர் மன்ற தலைவர் ஜெயபால் பங்கேற்றார்.

இரட்டிப்புலாபம் தரும் விதை பண்ணைகள்

சிவகங்கை, 'விதை பண்ணைகள் அமைத்து விவசாயிகள் இரட்டிப்பு லாபம் பெறலாம்,' என சிவகங்கை மாவட்ட விதைச்சான்று உதவி இயக்குனர் லட்சுமி பிரபா தெரிவித்தார்.

அவர் கூறியதாவது: சிவகங்கை மாவட்ட விவசாயிகள் நெல், சிறுதானியங்கள், பயறு வகைகள், எண்ணெய் வித்து பயிர் விதைப்பண்ணைகளை அமைத்து இரட்டிப்பு லாபம் பெறலாம். விதை பண்ணை அமைப்பகற்கு தேவையான கரு, ஆதாரநிலை மற்றும் சான்று நிலை விதைகளை அந்தந்த வேளாண்மை விரிவாக்க மையங்கள் அல்லது உரிமம் பெற்ற விதை வற்பனை நிலையங்களில் வாங்கி கொள்ளலாம்.

விதை வாங்குவதற்கு முன், சான்றட்டையில் காலக்கெடு, தேதியை சரி பார்த்து

வாங்க வேண்டும். ரசீது, சான்றட்டையை பத்திரமாக வைத்திருக்க வேண்டும். விதை பண்ணையை வட்டார வேளாண்மை உதவி இயக்குனர் மூலம் சிவகங்கை விதைச்சான்று உதவி இயக்குனர் அலுவலகத்தில் பதிவு செய்ய வேண்டும். விரும்புவோர் வட்டார வேளாண்மை உதவி இயக்குனரை அணுகலாம், என்றார்.

காபி விவசாயிகளேகொஞ்சம் கவனியுங்க...

தாண்டிக்குடி, மத்திய அரசின் காபி வாரியம் ஆண்டுதோறும் விதைக் காபி உற்பத்தி செய்து விவசாயிகளுக்கு வழங்குகிறது. நடப்பாண்டில் விதைக் காபி முன்பதிவு செப்., 20ல் துவங்கி அக்., 31வரை நடக்கிறது. முன்பதிவுக்கு முன் பணமாக கிலோவுக்கு ரூ.500 செலுத்த வேண்டும். மேலும் விவரங்களுக்கு வக்தலக்குண்டு, பண்ணைக்காடு, பெருமாள்மலை, ஆடலூார் மற்றும் சிறுமலை காபிவாரிய அலுவலகங்களில் தொடர்பு கொண்டு பெறலாம். இக்ககவலை வத்தலக்குண்டு காபி வாரிய முதுநிலை தொடர்பு அலுவலகம் அறிவித்துள்ளது.

தினகரன்

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

விலை உயர்வால் மரவள்ளி விவசாயிகள் மகிழ்ச்சி

ஈரோடு, : தமிழகத்தில் ஈரோடு, சேலம், நாமக்கல், திருப்பூர், கோவை உள்ளிட்ட பல்வேறு மாவட்டங்களில் மரவள்ளி கிழங்கு பயிரிடப்பட்டு வருகிறது. ஈரோடு மாவட்டத்தில் பவானி, அம்மாபேட்டை, அந்தியூர், கோபி, சத்தி, தாளவாடி உள்ளிட்ட பகுதிகளில் அதிக அளவில் மரவள்ளி கிழங்கு பயிரிடப்பட்டுள்ளது. அறுவடை செய்யப்படும் மரவள்ளி கிழங்கை ஜவ்வரிசி ஆலைகள் நேரடியாக கொள்முதல் செய்து வருகின்றன. கடந்த 6 மாதங்களுக்கு முன்பு ஒரு டன் மரவள்ளி கிழங்கு ரூ.5 ஆயிரத்திற்கு விற்பனையாகி வந்த நிலையில் தற்போது டன் ஒன்றுக்கு ரூ.8 ஆயிரம் முதல் ரூ.10 ஆயிரம் வரை விற்பனையாவதால் மரவள்ளி விவசாயிகள் மகிழ்ச்சியடைந்துள்ளனர்.

இது குறித்து விவசாய சங்கங்களின் கூட்டமைப்பு செயலாளர் நல்லசாமி கூறுகையில், கடந்த ஆண்டுகளோடு ஒப்பிடுகையில் மரவள்ளிக்கு நல்ல விலை கிடைத்து வருகிறது. டன் ஒன்று ரூ.10 ஆயிரம் என்ற நிலையில் ஆலைகள் கொள்முதல் செய்து வருகின்றன. கடந்த ஆண்டுகளுடன் ஒப்பிடும் போது தற்போது விவசாயிகளுக்கு கட்டுப்படியாகிற விலையில் விற்பனை செய்யப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் அதே வேளையில் பஞ்சு அசுவினி பூச்சி தாக்குதல் காரணமாக மகசூல் சற்று குறைந்துள்ளது. இதை கட்டுப்படுத்த வேளாண் விஞ்ஞானிகள் உரிய ஆலோசனைகளை வழங்க வேண்டும் என்று தெரிவித்தார்.

போடி பகுதியில் குறுகிய கால பயிரான கத்தரி நடவு பணி தீவிரம்

போடி, : போடி பகுதியில் குறுகிய கால பயிரான கத்தரி நடவு செய்யும் பணி கிணற்றுப்பாசனம் மூலம் தீவிரமாக நடந்து வருகிறது.போடி நகர் மற்றும் புறநகர் பகுதிகளில் உள்ள விவசாயிகள் கிணற்றுப்பாசனத்தில் அவ்வப்போது தொடர் விவசாயம் மேற்கொண்டு வருகின்றனர். சில குறிப்பிட்ட காய்கறிகள் பயிரிட்டு கஷ்டப்பட்டு வளர்த்து அறுவடை செய்கின்றனர்.

இந்நிலையில் குறுகிய கால பயிரான 'ஹைபிரிட்' வகை கத்தரிக்காய் விவசாயம் மேற்கொண்டு வருகின்றனர். முன்னதாக நிலத்தினை பண்படுத்தி கிணற்று நீரை பொறுப்புடன் பாய்ச்சி நடவு செய்திட தயார்படுத்தினர். அதன்படி கத்தரி நாற்றினை பெண் தொழிலாளர்கள் நடவு செய்து வருகின்றனர். பல பகுதிகளில் இந்த கத்தரி நடவு வேகமாக நடந்து வருகிறது. இடையில் உரம் மருந்து என இட்டு வளர்ப்பதற்கான பணியில் முழுமூச்சாக ஈடுபட்டுள் ளனர். சரியாக 70வது நாளில் அறுவடை செய்து தேனி ஏலச்சந்தைக்கு கொண்டு செல்வார்கள்.

கண்களை பாதுகாக்கும் மருத்துவ முறைகள்

கண்களில் ஏற்படும் எரிச்சல், கண் சிவந்த நிறமாக மாறுதல், நீர்வடிதல், அழுக்கு சேர்ந்து பிசுபிசுப்பாக மாறுதல், கண் இமைகள் மூடிகொள்வது, கண்களில் ஏற்படும் வலி, வீக்கம் போன்ற பிரச்னைகளை போக்கும் மருத்துவம் குறித்து பார்த்து பார்க்கலாம். நந்தியாவட்டை பூக்கள், நெறிஞ்சில், நெய்செட்டி பூக்கள், திரிபலா சூரணம் ஆகியவை கண்களில் ஏற்படும் பிரச்னைகளுக்கு மருந்தாக பயன்படுகிறது. நெறிஞ்சிலை பயன்படுத்தி கண்களில் ஏற்படும் வலி, எரிச்சலுக்கான தேனீர் தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: நெறிஞ்சில், திரிபலா சூரணம், பனங்கற்கண்டு.

நெறிஞ்சில் செடியின் இலை, தண்டு, பூக்கள் ஆகியவற்றை துண்டுகளாக்கி எடுக்கவும். இதனுடன் ஒரு ஸ்பூன் திரிபலா சூரணம், சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்க்கவும். இதனுடன் ஒரு டம்ளர் அளவுக்கு நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இதை வடிகட்டி காலை, மாலை இருவேளை குடித்துவர கண் எரிச்சல் காணாமல் போகும். சிவப்பு மறைந்து போகும். கண்களுக்கு தெளிவு ஏற்படும். நெறிஞ்சில் அற்புதமான மருந்தாக விளங்குகிறது. இது கண்களில் ஏற்படும்

எரிச்சலை போக்குகிறது. உடலுக்கு குளிர்ச்சி தருகிறது. மஞ்சள் காமாலை நோயை குணமாக்கும் தன்மை கொண்டது.

நெறிஞ்சில் கண் பிரச்னைகளுக்கு மருந்தாகிறது. மஞ்சள் நிற பூக்களை கொண்ட இது கண்கள், ஈரலுக்கு பலம் கொடுக்க கூடியது. ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும். சிறுநீர் பாதையில் இருக்கும் கற்களை கரைக்க கூடியது. சிறுநீர் தாரையில் ஏற்படும் எரிச்சலை போக்க கூடியது. நந்தியாவட்டை பூக்களை பயன்படுத்தி கண் பிரச்னைகளுக்கு தீர்வு காணலாம். அடுக்கு நந்தியாவட்டை பூக்களின் இதழ்களை எடுக்கவும். இதை பசையாக அரைத்து சாறு எடுக்கவும். இந்த சாற்றை கண்களில் ஓரிரு துளிகள் விட்டால் கண் எரிச்சல் குணமாகும். சிவப்பு தன்மை மாறும். கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும். கண்களில் ஏற்படும் தொற்றுகள் விலகும். கண்புரை சரியாகும்.

கண்களில் ஏற்படும் சோர்வு நீங்கும். பார்வை தெளிவு பெறும். நந்தியாவட்டை பூக்களை கண்களில் மீது வைத்து கட்டிவைப்பதால் கண் எரிச்சல் சரியாகும். நந்தியாவட்டை பூக்கள் கண்களை பாதுகாப்பதில் முக்கியமான ஒன்றாக விளங்குகிறது. கண்கள் சிவந்திருக்கும் நிலையில், கண்களின் மேலே பூக்களை வைத்திருப்பதால் சிவப்பு தன்மை மாறும். கண்களுக்கு பலம் தரும். நெய்செட்டி பூண்டு பூக்களை பயன்படுத்தி கண் எரிச்சலை போக்கும் தைலம் தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: நெய் செட்டி பூண்டு பூக்கள், விளக்கெண்ணெய்.

நெய் செட்டி பூண்டு பூக்களை எடுக்கவும். இதனுடன் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து தைலப்பதத்தில் காய்ச்சவும். இதை வடிக்கட்டி இரவு தூங்கப்போகும் முன்பு கண்களின் இமைகளில் மை போன்று போட்டுவர எரிச்சல் மாறிப்போகும். கண்களில் படியும் அழுக்கு அகன்று போகும். பார்வை கூர்மை பெறும். பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை கொண்ட நெய் செட்டி பூண்டு செடி சிறிய பூக்களை உடையது. பூக்கள் மலர்வதற்கு முன்பு சற்று நீல நிறமும், மலர்ந்தபின் வெள்ளை நிறமாக இருக்கும். இது புல்லோடு புல்லாக வளர்ந்திருக்கும் இது எளிதாக கிடைக்க கூடியது.

உடல் வலியை போக்கும் மருத்துவ முறைகள்

காய்ச்சல் காரணமாகவும், சளியுடன் கூடிய காய்ச்சலாலும் மூட்டு, தசைகளில் ஏற்படும் வலியை போக்கும் மருத்துவம் குறித்து பார்க்கலாம். ஆவரை, முருங்கை கீரை, பேய் மிரட்டி ஆகியவை உடல் வலியை போக்கும் மருந்துகளாக பயன்படுகின்றன. ஆவாரையை பயன்படுத்தி காய்ச்சலின்போது ஏற்படும் உடல் வலியை போக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: ஆவாரை, பனங்கற்கண்டு. ஆவாரையின் இலை, காய், பூ, தண்டு பகுதியை எடுக்கவும். இதனுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி இருவேளை குடித்துவர தசை வலி, உடல் வலி, எலும்புகளில் ஏற்படும் வலி என எந்தவொரு வலியாக இருந்தாலும் குணமாகும்.

காய்ச்சலின்போது ஆவாரை தேனீர் குடித்துவர உடல் வலி சரியாகும். வருகிற குளிர் மற்றும் மழைக்காலங்களில் பொதுவாக உடல் வலி ஏற்படுவதுண்டு. காய்ச்சல் வரும் வாய்ப்பு உள்ளது. காய்ச்சல் வந்தால் வலி கடுமையாக இருக்கும். உடல் வலிக்கு ஆவாரை அற்புத மருந்தாகிறது. சாலையோரங்களில் காணப்படும் ஆவாரை ஆண்டு முழுக்க பூத்துக்குலுங்க கூடியது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடையது. எலும்புகளுக்கு பலத்தை கொடுக்கிறது. உடைந்த எலும்புகளைகூட ஒட்டவைக்கும் தன்மை கொண்டது.

முருங்கையை பயன்படுத்தி மூட்டுவலிக்கான மேல்பூச்சு மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: முருங்கை கீரை, பூண்டு, கற்பூரம். ஒரு பாத்திரத்தில் விளக்கெண்ணெய் எடுக்கவும். இதனுடன் முருங்கை கீரை, ஒரு ஸ்பூன் பூண்டு பசை ஆகியவற்றை சேர்க்கவும். கற்பூரத்தை துகளாக்கி சிறிதளவு போட்டு நன்றாக கலக்கவும். கீரை சூடாகி பொங்க ஆரம்பித்தவுடன் எடுக்கவும். இதை ஆறவைத்து இளஞ்சூட்டுடன் மூட்டுகளில் பற்றாக வைத்து துணியை கட்டிவைத்தால் வலி, வீக்கம் குறையும்.

பல்வேறு நன்மைகளை கொண்ட முருங்கை கீரை உடல் வலிக்கு மருந்தாக விளங்குகிறது. முருங்கை கீரைக்கு வலியை போக்கும் தன்மை உண்டு. காய்ச்சலை தணிக்க கூடியது. மருத்துவ குணங்களை உடையை பூண்டு வலி நீக்கியாக பயன்படுகிறது. முருங்கை காய்களை துண்டுகளாக்கி அரைத்து பயன்படுத்தலாம். பேய் மிரட்டி செடியை பயன்படுத்தி காய்ச்சலின்போது ஏற்படும் தசை வலி, மூட்டு வலிக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: விளக்கெண்ணெய், பேய் மிரட்டி இலைகள். ஒரு பாத்திரத்தில் விளக்கெண்ணெய்யை தடவவும்.

இதில் வைத்து பேய் மிரட்டி செடியின் இலைகளை வதக்கவும். இந்த இலைகளை எடுத்து இளஞ்சூட்டுடன் மூட்டு வலி உள்ள இடத்தில் வைத்தால் சரியாகும். காய்ச்சல் இருக்கும்போது 4 பேய் மிரட்டி இலைகளை நீரில் போட்டு நன்றாக கொதிக்க வைத்து குடித்தால் காய்ச்சல் குணமாகும். பல்வேறு நன்மைகளை கொண்ட பேய் மிரட்டி செடி சாலையோரங்களில் இருக்கும். இது துளசியை போன்ற மணத்தை உடையது. நீண்ட இலைகளை கொண்டது. இது வலி நிவாரணியாக பயன்படுகிறது. காய்ச்சலை தணிக்க கூடியது. வலியை குறைக்கவல்லது. கொசு விரட்டியாக விளங்குகிறது. எளிதாக கிடைக்க கூடிய முருங்கை, பேய் மிரட்டி, ஆவாரையை பயன்படுத்தி உடல் வலியை போக்கலாம்.

உடல் எடையை அதிகரிக்கும் மருத்துவ முறைகள்

மெலிந்த தேகம் உள்ளவர்களுக்கு உடல் சோர்வு உள்ளிட்ட பிரச்னைகள் ஏற்படும். நலம் தரும் நாட்டு மருத்துவத்தில், மெலிந்த உடல்வாகு உள்ளவர்கள் சற்று பருமனாவது குறித்து பார்க்கலாம். வெண்பூசணி, உலர் திராட்சை, வேர்க்கடலை, எள், அஸ்வகந்தா சூரணம் ஆகியவை உடல் எடையை அதிகரிக்க செய்யும் தன்மை கொண்டவை. இவைகளை பயன்படுத்தி மருந்துகள் தயாரிக்கும் முறைகளை காணலாம்.

வெண்பூசணியை பயன்படுத்தி உடல் எடையை அதிகரிக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: வெண்பூசணி, உலர் திராட்சை, வெல்லம், நெய். வெண்பூசணியின் தோல் மற்றும் விதைகளை நீக்கிவிட்டு சதை பகுதியை பசையாக்கி கொள்ளவும். உலர்ந்த திராட்சையை நீர்விட்டு ஊறவைத்து அரைத்து வெண்பூசணி பசையுடன் சேர்த்து கலந்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் வெல்லம் எடுக்கவும். இதில் நீர்விட்டு பாகு பதத்தில் கொதிக்க வைக்கவும். இதனுடன் ஏற்கனவே அரைத்து வைத்திருக்கும் வெண்பூசணி, உலர் திராட்சை விழுதை சேர்த்து நன்றாக வேகவைக்க வேண்டும். இதனுடன் நெய்

சேர்த்து நன்றாக கிளறினால் அல்வா பதத்தில் வரும். இதை காலை, மாலை வேளையில் ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்கு சாப்பிட்டு வர உடல் எடை கூடும். ஒட்டிய முகம் தெளிவு பெறும்.

பல்வேறு நன்மைகளை கொண்ட பூசணிக்காய் நல்ல மருந்தாகி பலன் தருகிறது. இதனுடைய சாற்றை அன்றாடம் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர வயிற்று புண்கள் சரியாகும். வெண்பூசணி உஷ்ணத்தை குறைக்கும் தன்மை கொண்டது. வெள்ளைப்போக்கு பிரச்னைக்கு சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது. வெண்பூசணி லேகியம் சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவ கடைகளில் கிடைக்கும். இதை வாங்கி பயன்படுத்தலாம்.

வேர்க்கடலை, எள் ஆகியவற்றை பயன்படுத்தி உடல் எடையை அதிகரிக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: வேர்க்கடலை, எள், அவல், நெய். வேர்க்கடலையை வறுத்து தோலை நீக்கிவிட்டு பொடி செய்து எடுக்கவும். இதேபோல், எள்ளை பொடி செய்து கொள்ளவும். வெல்லத்துடன் வேர்கடலை பொடி, எள்ளுப்பொடி, சிவப்பு அரிசி அவல் பொடி சேர்த்து கலந்து அப்படியே சாப்பிடலாம். நெய்விட்டு உருண்டைகளாக பிடித்து லட்டு போன்றும் சாப்பிடலாம்.

இதை தினமும் சாப்பிட்டுவர உடல் எடை அதிகரிக்கும். நிலக்கடலை, எள் ஆகியவற்றில் அதிக சத்துக்கள் உள்ளன.

அஸ்வகந்தா சூரணத்தை பயன்படுத்தி உடல் எடையை அதிகரிக்கும் மருத்துவம் குறித்து பார்க்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: அஸ்வகந்தா சூரணம், நெய், உலர் திராட்சை, பால், பனங்கற்கண்டு. ஒரு பாத்திரத்தில் அரை ஸ்பூன் நெய் விடவும். இதில் 5 முதல் 10 உலர்ந்த திராட்சைகளை போடவும்.

உலர் திராட்சை பொறிந்ததும் சிறிது அஸ்வகந்தா சூரணம் சேர்க்கவும். இதில், நீர்விட்டு நன்றாக கொதிக்க வைக்கவும். இது கெட்டித்தன்மை அடையும்போது காய்ச்சிய பால் சேர்க்கவும். இதனுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டுவர உடல் எடை கூடும். அனைத்து வயதினரும் இதை சாப்பிடலாம். குழந்தைகளுக்கு மாலை நேரத்தில் இதை கொடுத்துவர அவர்களுக்கு உடல் ஆரோக்கியம் அடையும்.

அரையாப்பு போக்கும் மாவிலங்கு

இயற்கையில் விளையும் உணவுப்பொருட்களில் அமைந்துள்ள நுண்ணுணர்வுத்திறனே இறைவன் என்போம். அந்த இறை சக்தியை தன்னுள் அடக்கியுள்ள தாவரத்தை மூலிகை என்கிறோம். அந்த வகையில் மாவிலங்கம் இறை சக்தியுள்ள ஒரு மூலிகையாகும். மாவிலங்கு தமிழ்நாட்டின் அனைத்து இடங்களிலும் தானே வளர்ந்து நிற்கும். மாவிலங்கு, மாவிலங்கம், குமாரகம், வரணி என பல்வேறு பெயர்களால் அழைக்கப்படும்.

இதன் இலைகள் விரல்கள் போன்ற கூட்டிலையாக அமைந்திருக்கும். வெண்மையான மலர்கள் பூத்தவுடன் மஞ்சள் நிறமாகும். வெந்நிறமான மரத்தில் பழங்கள் உருண்டையான வடிவத்தில் சிவப்பு நிறத்தில் காய்த்து பழுத்திருக்கும். தேவையான அளவு இலையை அரைத்து பற்று போட்டால் வாதத்தால் ஏற்பட்ட வீக்கம் உட்பட அனைத்து வீக்கங்களும் வடியும்.

இலையை நிழலில் காயவைத்து பொடித்து வைத்து கொண்டு அதனுடைய புகையை மகர மூக்கில் ஏற்பட்ட நோய்கள் அனைத்தும் நீங்கும். மாவிலங்கு சாறு தேங்காய்ப்பால் வகைக்கு 30மிலி கலந்து காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் மூட்டுவலி உடனே நீங்கும். தீப்புண், தோல் நோய் மற்றும் உடல் சூட்டால் கொப்பளங்கள் ஏற்பட்டால் மாவிலங்கு இலைகளை அதேஅளவு வாழைத்தண்டு சேர்த்து அரைத்து கொப்பளங்களில் பற்றுபோட்டால் அவை உடைந்து எரிச்சல், வலியின்றி குணமாகும்.

மாவிலங்கம் இலையை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து 2 லிட்டர் தண்ணீரில் நசுக்கி போட்டு அதில் சுக்கு ஒரு துண்டு, சிட்டிகை அளவு சீரகம் போட்டு காய்ச்சி அரைலிட்டராக்கி காலை மாலை இரவு என 50மிலி வீதம் மூன்று வேளை குடித்து வர வாத்ததால் ஏற்பட்ட ஜுரம், செரியாமை, மந்தம் முதலியவை நீங்கும். தாங்க முடியாத உள்ளங்கால் எரிச்சல் உள்ளவர்கள் மாவிலங்கம் இலையை அரைத்து பற்றுபோட எரிச்சல் நீங்கும்.

இலையுடன் சமஅளவு கீழாநெல்லியும் சேர்த்து அதில் மஞ்சள் சிறிதளவு சேர்த்தரைத்து உடலுக்கு தேய்த்த களித்தால் எந்த வகை அரிப்பாக இருந்தாலும் முற்றிலும் குணமாகும். மாவிலங்கம் இலையை இரண்டு கைப்பிடி அளவு எடுத்து 2 லிட்டர் தண்ணீர்விட்டு காய்ச்சி அரைலிட்டர் அளவு சுண்டியவுடன் அதே அளவு தேங்காய்பால் கலந்து 90மிலி வீதம் நான்கு வேளை குடித்து வந்தால் அனைத்து வகையான முடக்கு வாதமும் நீங்கும்.

மாவிலங்கு பட்டையை சிதைத்து அதனுடன் பார்லி அரிசியை சேர்த்து கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி காலை மாலை சாப்பிட சிறுநீர் தாராளமாக பிரியும். சிறுநீர் தொடர்பான நோய்கள் அனைத்தும் நீங்கும். கை கால் முடக்கு வாதத்தால் துன்பப்படுவோர்கள் மாவிலங்கம் பட்டையை சேகரித்து அதில் அரைபங்கு பூண்டு, கால் பங்குஅளவு மிளகு சேர்த்து மைய அரைத்து கொட்டைபாக்களவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர கை, கால் முடக்கு வாதம் நீங்கும். இதன் பட்டையை வட்டமாக வெட்டி அரையாப்பு கட்டி மீது வைத்து அதன் மீது ஒரு ஈயத்தகட்டை வைத்து கட்டினால் கட்டி அமுங்கிவிடும்.

மாவிலங்கப்பட்டை, மருதம்பட்டை, ஆவாரம்பட்டை, ஆவாரம்பூ, தாமரைப்பூ, ரோஜாப்பூ, செம்பருத்திப்பூ, வகைக்கு 100 கிராம் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலம், சதகுப்பை, லவங்கம், வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து ஒன்றாக்கி சூரணமாக்கி கொள்ளவேண்டும். இதை கசாயம் செய்து காலை மாலை இரண்டு வேளையும் குடித்து வந்தால் ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவு குறையும். இதயம் சார்ந்த நோய்கள் அனைத்தும் தீரும். ரத்த அழுத்தம் சரியாகும்.

விரைவீக்கம் ஏற்பட்டவர்கள் மாவிலங்கம் பட்டை 150 கிராம் மூக்கிரட்டைவேர் 75 கிராம் எடுத்து இரண்டையும்2 லிட்டர் தண்ணீரில் தட்டிப்போட்டு காய்ச்சி அரைலிட்டராக்கி அதில் சிறிது நாட்டு சர்க்கரை கலந்து நான்கு வேளை குடித்து வந்தால் வீக்கம் வடியும். பட்டையை நன்றாக நசுக்கி எடுத்து வெள்ளை எருக்கன்

இலையை தொன்னை செய்து பட்டையை அதில் வைத்து தைத்து தலையில் வைத்து கட்டினால் முப்பிணிகளால் ஏற்பட்ட அனைத்து நோய்களும் நீங்கும். முறை அறிந்தவர்களை கலந்து செய்யவேண்டும்.

இதன் பட்டை 170 கிராம் மூகிரட்டை 68 கிராம் எடுத்து 1400மிலி தண்ணீர்விட்டு முறைப்படி குடிநீராக்கி அதில் 35 மிலி வீதம் குடித்து வந்தால் நாட்பட்ட புரையோடிய புண்கள் அனைத்தும் நீங்கும். இதைத்தான் என்கின்றார் அகத்தியர் பெருமான். நமது முன்னோர்களால் கண்டறியப்பட்டு அவர்கள் வகுத்து கொடுத்த முறைப்படி பயன்படுத்துவோம். நோய்கள் நீங்கி நலமுடன் வாழ்வோம்.