

19.10.2016

# தினமணி

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

கத்தரி, வெண்டை சாகுபடி விவசாயிகள் கவனத்துக்கு...



கக்கரிக்காய் மற்றும் வெண்டைக்காய் விலை நவம்பர் மற்றும் டிசம்பர் மாதங்களில் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இது குறித்து, திண்டுக்கல் மாவட்ட வேளாண்மை துணை இயக்குநர் (வணிகம்) வீ. மனோகரன் தெரிவித்துள்ளது:

தமிழகத்தில் 11 ஆயிரம் ஹெக்டேரில் கத்தரி சாகுபடி செய்யப்படுகிறது. இதன் மூலம், 1.05 லட்சம் கத்தரிக்காய் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு வந்தது. திண்டுக்கல், கோயம்புத்தூர், தருமபுரி, சேலம், தேனி, புதுக்கோட்டை, வேலூர், திருப்பூர் ஆகிய

மாவட்டங்களில் கத்தரி அதிகளவில் பயிரிடப்படுகிறது. வர்த்தக ஆய்வுகளின் அடிப்படையில், கற்போது கோயம்புத்தூர் மற்றும் ஒட்டன்சத்திரம் சந்தைகள் மூலம் அதிகளவில் கத்தரி வரத்து உள்ளது.

கிருவிமா மற்றும் கிருமண நிகம்ச்சிகள் வருவகையொட்டி, நவம்பர் மற்றும் டிசம்பர் மாதங்களில் கத்தரிக்கு நல்ல விலை கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஆய்வு முடிவுகளின்படி, கோயம்புத்தூரில் கத்தரியின் பண்ணை விலை அறுவடை சமயத்தில் கிலோவுக்கு ரூ. 20 முதல் ரூ. 23 ஆக இருக்கும் என கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

வெண்டை: கிண்டிக்கல், கோயம்புத்தூர், சேலம், வேலூர், காஞ்சிபுரம் மற்றும் கருமபரி ஆகிய மாவட்டங்கள் வெண்டை உற்பத்தியில் முன்னிலை வகிக்கின்றன. ஒட்டன்சத்திரம் மற்றும் கோயம்புத்தூர் சந்தைகளில் வரத்து நவம்பர் மாதம் வரை நீடிக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. போகிய மமையில்லாததால், வெண்டையின் உற்பத்தி குறைந்து விலை அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது.

விவசாயிகள் நடவு முடிவுளை எடுப்பதற்கு உதவும் வகையில், கடந்த 13 ஆண்டுகளாக ஒட்டன்சத்திரம் மற்றும் கோயம்புத்தூர் உழவர் சந்தைகளில் நிலவிய வெண்டை விலையை, தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகம் ஆய்வு மேற்கொண்டது. அதன்படி, நவம்பர் மற்றும் டிசம்பர் மாதங்களில் வெண்டையின் பண்ணை விலை கிலோவுக்கு ரூ.18 முதல் ரூ.20 வரை இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இந்த சந்தை நிலவரத்தின்படி, விவசாயிகள் நடவு முடிவுகளை மேற்கொள்ளலாம் எனத் தெரிவித்துள்ளார்.

## வாடும் பயிர்களைக் காப்பாற்ற வேளாண்மைத் துறை அறிவுரை



கிருப்பக்கார் பசுகியில் மமையில்லாககால் வாடும் பயிர்களைக் காப்பாற்ற வேளாண்துறையினர் தெளிப்புக் கரைசலைப் பரிந்துரைத்துள்ளனர்.

கிருப்பக்கார் சுற்று வட்டாரப் பசுகிகளில் கடங்க சில ஆண்டுகளாக எகிர்பார்க்க மழை பெய்யவில்லை. போதிய நீரின்றி பயிர்கள் கருகும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதனை ஆய்வு செய்த வேளாண் உதவி இயக்குநர் கதிரேசன் கூறுகையில், பாகிக்கப்பட்ட பசுகிகளில் வருவாய் அலுவலர், ஊராட்சிக் கலைவர் கிராமக்கினர் முன்னிலையில் கணக்கெடுப்பு நடைபெற்று வருகிறது. பாகிக்கப்பட்ட விவசாயிகளுக்கு காப்பீடு வழங்க நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது. எஞ்சியுள்ள பயிர்களைப் பாகுகாக்க 1 லி கண்ணீரில் 4 மி.லி. பி.பி.எப்.எம். கலங்க கெளிப்பு கரைசலை கெளிக்க வேண்டும் இவ்வாறு கெளிக்கால் கூடுகலாக இவ்வாரங்கள் பயிர்கள் தாக்குப்பிடிக்கும். இம்மருந்து மதுரை வேளாண்மை கல்லூரியில் கிடைக்கும்.

மேலும் பிரதம மந்திரி பயிர் காப்பீட்டுத் திட்டத்தில் பதிவு செய்திட விண்ணப்ப படிவத்துடன் சிட்டா, அடங்கல், ஆதார் அட்டை நகல், வங்கி கணக்குப்

பக்ககக்கின் முகல் பக்க நகல் இவற்றை தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பதிவு செய்ய வேண்டும் என அவர் தெரிவித்தார்.

# தீனமலர்

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

சிட்டுக்குருவியும், தூக்கணாங்குருவியும்



உழவனின் நண்பன் மண்புழு என்பது தெரிந்தது. சிட்டுக்குருவியும், தூக்கணாங்குருவியும் உழவனின் உற்ற தோழன்கள் தான். மண் புழுக்கள் தென்னை மரங்களின் வேர்ப்பகுதிக்குள் துளை போட்டு, மேலும் கீழும் சென்று வாழும் குணம் கொண்டது. இதனால் பூமியின் கெட்டித்தன்மை குறைகிறது. பூமிக்குள் காற்று புகும். நீரும் செல்லும். அதனால் வேர்கள் சுவாசிக்க காற்றும், தண்ணீரும் தடையின்றி பூமிக்குள் புகுந்து வேர்களுக்கு கிடைக்கிறது.

'கிராம தொட்டில்' காகம்: 'வேர்கள் சுவாசிக்கின்றது' என பள்ளி பரு வத்தில் படித்திருப்போம். இது அனைத்து பயிர் களுக்கும் பொருந்தும். நெல், வாழை, கரும்பு, தென்னை, மா, பலா மற்றும் புல், பூண்டு, பயிர்களும் சுவாசிக்க தேவையான காற்று, பூமிக்குள் செல்ல மண் புழுக்கள் உழுது கொடுத்து உதவுகிறது.

நெல், புல், எள், கொள், கடலை, மக்காச்சோளம் என அனைத்து வேளாண் பயிர்களையும் புழு பூச்சிகளிடமிருந்து பாதுகாத்து மகசூல் பெருக செய்வதில்

பறவைகளின் பங்களிப்பு மிக முக்கியம். அதில் பெரும் பங்கு வகிப்பது, சிட்டு குருவிகளையே சாரும். இரவில் நெல் வயலில் நடமாடும் எலி பயிர்களுக்கு கெடுதல் செய்யக் கூடிய பூச்சிகளை பிடித்து தின்று, பாதுகாப்பது ஆந்தைகள். அதிகாலை நேரங்களில் செத்து கிடக்கும் எலி, பெருச்சாளி மற்றும் அழுகிய பொருட்களை தூக்கி சென்று தெரு சுத்தம் செய்யும் பணியை காகம் செய்கிறது. அதனால் காகம் 'கிராம தொட்டில்' என்று அழைக்கப் படுகிறது.

**சிட்டுவும், தூக்கணாவும்:** பகல் முழுவதும் வேகமாக பறந்து... பறந்து... சென்று தாய் அந்து பூச்சிகளை பிடித்து தின்று வாழ்வது சிட்டு குருவிகள். வயல்களில் கூடுகட்டி குடும்பமாக வாழ்ந்து புழு பூச்சிகளை வேட்டையாடும். வயல் அறுவடை காலத்திற்கு முன், சிட்டுகுருவிகள் முட்டையிட்டு தன் இனத்தை 90 முதல் 100 நாட்களுக்குள் பெருக்கி கொள்ளும். மொத்த சிட்டு குருவிகளும் நெற் பயிர்களில் ஊடுருவி தின்று அழிக்கும் புழுக்களை பிடித்து தின்று ஒட்டு மொத்தமாக அழிக்கும். தாய் அந்து பூச்சிகளை பறந்து பாய்ந்து பிடித்து தின்று பயிர்களை பாதுகாக்கும்.

சிட்டுக்குருவிகள் உரிமையுடனும், நம்பிக்கையுடனும் வீடுகளில் புகுந்து கூடுகட்டி செல்ல பிராணிகளாக வாழ்ந்த காலங்கள் மனதில் மறக்க முடியாதது. தென்னை, பனை, ஈச்சை மரங்களில் தொங்குகிற கூட்டில் சிட்டு குருவி குடும்பத்தை சேர்ந்த தூக்கணாங்குருவிகள் வாழ்கிறது. அந்த கூடு பொறியியல் வல்லுனர்களின் அறிவுக்குக்கூட எட்டாத கூடாக அமைந்திருக்கும். மழை, புயல் காற்றை தாங்கி அந்தக்கூடு இரும்பு வீடு போன்று அமைந்திருப்பது ஆச்சரியமாக தோன்றும். மனித வாழ்க்கை வளம் பெறவும் பசி, பட்டினி தீர உணவு தானிய உற்பத்தி பெருகவும், இயற்கை படைத்து கொடுத்த அற்புத பறவையாக சிட்டுக்குருவியும், தூக்கணாங்குருவியும் இருந்து வருவது இயற்கை அன்னையின் வரப்பிரசாதம். தொடர்புக்கு: 82204 59341 -டாக்டர். வா.செ.செல்வம் தென்னை ஆராய்ச்சியாளர், திருவையாறு.

## வெட்டி வேரு வாசம்...



சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்கும் 'வெட்டி வேர்' சாகுபடி, விரல் விட்டு எண்ணக்கூடிய அளவிலேயே தமிழகத்தில் நடக்கிறது. வெட்டி வேர் சாகுபடிக்கு மண் பரிசோதனை அவசியம். மணல் கலந்த செம்மண், வெட்டி வேர் வளர்ப்புக்கு பொருத்தமானது.

கோரைப்புல் போல் வளரும் கன்மை கொண்டது. நாட்டு மருந்துகளில் வெட்டி வேர் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தரும் அற்பக அற்றல் வெட்டி வேருக்கு உண்டு. வெட்டி வேரை கவிர்க்க சர்பக் தயாரிக்க முடியாது. ஆண்மை குறைபாடுக்கு வெட்டி வேர் அருமருந்து.

வெட்டி வேரை துண்டு துண்டாக வெட்டி நறுக்கி, குடிநீர் பானையில் இட்டு தண்ணீர் பருகி வந்தால், உடல் சூட்டை தணித்து தாகத்தை கட்டுப்படுத்தும். வெட்டி வேரை தேங்காய் எண்ணெய்யில் ஊற வைத்து, தலைக்கு தேய்க்கு வர பொருகு உள்ளிட்ட சரும நோய்கள் அண்டாது என சித்த வைத்திய குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன.

மதுரை மாவட்டம் பேரையூர் அருகே சின்னபூலாம்பட்டி கிராமத்தை சேர்ந்த விவசாயி முருகேசன், வெட்டி வேர் மகக்காவம் குறிக்க அறிந்திருந்ததால், பக்க ஆண்டுகளாக வெட்டி வேர் சாகுபடியில் தீவிர கவனம் செலுத்தி வருகிறார். அவர் கூறியதாவது: நாட்டுவகை, கரிணி என்று இருவகை வெட்டி வேரை சாகுபடி செய்யலாம். பயிரிடப்பட்ட வெட்டி வேர் வயலுக்கு மாதம் இருமுறை தண்ணீர்

அவசியம்.

உரம், பூச்சி மருந்து தேவையில்லை. நாட்டு வகை ஒன்றரை ஆண்டும், தரிணி ஒரு ஆண்டும் சாகுபடி காலம். மூன்று ஏக்கரில் வெட்டி வேர் பயிரிட்டுள்ளேன். கடந்த 10 ஆண்டுகளுக்கு முன் வெட்டி வேர் விவசாயம் பற்றி வேளாண்மை துறையினர் எங்கள் ஊரில் கூட்டம் நடத்தினர். அவர்களிடம் வாங்கி விவசாயம் செய்தேன். நல்ல லாபம் இருக்ககால் தொடர்ச்சியாக செய்கு வருகிறேன். அட்டுச்சாணம், மாட்டுச்சாணத்தை அடியுரமாக போட்டு நாற்று நடவு செய்தால் போதும். ரசாயன உரம், பூச்சி மருந்து தேவையில்லை. வேறு பராமரிப்பு செலவும் இல்லை. 1 டன் ரூ.50 ஆயிரம்: வெட்டி வேர் விவசாயத்தில் அறுவடை செலவு மட்டும் தான். ஒரு ஏக்கருக்கு மூன்று டன் மகசூல் கிடைக்கும். ஒரு டன் 50 ஆயிரம் ரூபாய். முதல் சாகுபடிக்கு மட்டுமே நாற்றுக்கள் தேவை. பின்னர் அதன் தண்டுகளை நாற்றுகளாக நடலாம். ஒரு ஏக்கருக்கு ரூ.30 ஆயிரமும் செலவு ஏற்படும். ஆண்டு வருமானமாக ஏக்கருக்கு ஒன்றரை லட்சம் ரூபாய் கிடைக்கும். வெட்டி வேர் சாகுபடி செய்து அதிக லாபம் ஈட்டலாம் என்றார். தொடர்புக்கு 97864 67842. - கே.வெங்கடேசன், பேரையூர்.

## 'பசுமைக்குடில்'மானியம் ரெடி!



கேசிய வேளாண் வளர்ச்சி கிட்டக்கின் கீம், 50 சதவிகித மானியத்தில் பங்கல் காய்கறி சாகுபடி திட்டம் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இதில் எக்ேடருக்கு இரண்டு லட்சம் ரூபாய் வரை அரசு மானியம் வழங்கப்படுகிறது. தேனீ பெட்டிகள் தோட்டங்களில் அமைக்க 1600 ரூபாய் மானியமும், சிறு தளைகள் அமைக்க 200 ரூபாய் மானியம் வழங்கப்படவுள்ளது. தவிர நுண்ணீர்ப் பாசனம், நிலப்போர்வை, மண்புழு உரக்கூடம், சிப்பம் கட்டும் அறை, பசுமைக்குடில் அமைக்க 50 சதவிகித மானியம் வழங்கப்படுகிறது.



# தினகரன்

## இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

### நாமகிரிப்பேட்டையில் 250 மூட்டை மஞ்சள் □10 லட்சத்துக்கு விற்பனை

நாமகிரிப்பேட்டை: நாமக்கல் மாவட்டம் நாமகிரிப்பேட்டை வேளாண் உற்பத்தியாளர்கள் கூட்டுறவு விற்பனை சங்கத்தில் நேற்று மஞ்சள் ஏலம் நடந்தது. நாமகிரிப்பேட்டை மற்றும் சுற்றுவட்டார பகுதிகளிலிருந்து மொத்தம் 250 மஞ்சள் மூட்டைகளை விவசாயிகள் விற்பனைக்கு கொண்டு வந்திருந்தனர். இதில் விராலி ரக மஞ்சள் அதிகபட்சமாக குவிண்டால் ஒன்றுக்கு 9,200க்கும், குறைந்தபட்சமாக 7,009க்கும், உருண்டை ரகம் அதிகபட்சம் 8,100க்கும், குறைந்தபட்சம் 7,009க்கும், பனங்காலி ரகம் அதிகபட்சம் 18,800க்கும், குறைந்தபட்சம் 10,899க்கும் ஏலம் போனது. இதன்மூலம் 250 மஞ்சள் மூட்டைகள் 10 லட்சத்திற்கு விற்பனையானது.

### ராயக்கோட்டை மார்க்கெட்டில் தக்காளி விலை உயர்வு : 25 கிலோ கூடை□ 180க்கு விற்பனை

ராயக்கோட்டை: ராயக்கோட்டை மார்க்கெட்டில் நேற்று தக்காளி விலை சற்று அதிகரித்தது. 25 கிலோ எடை கொண்ட தக்காளி கூடை □180க்கு விற்பனையானது. கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம் ராயக்கோட்டை சுற்றுவட்டார பகுதிகளில் விவசாயிகள் அதிகளவில் தக்காளி பயிரிட்டு வருகின்றனர். இங்கு அறுவடை செய்யப்படும் தக்காளியை, மார்க்கெட்டிற்கு விற்பனைக்கு கொண்டுசெல்கின்றனர். சென்னை, பெங்களூரு, சேலம், நாமக்கல், ஈரோடு உள்ளிட்ட பல்வேறு இடங்களில் இருந்து வரும் வியாபாரிகள், தக்காளியை வாங்கிச் செல்கின்றனர்.

இங்கு மிகப்பெரிய அளவில் தக்காளி வர்த்தகம் நடைபெற்று வருகிறது. ராயக்கோட்டை தக்காளி மார்க்கெட்டிற்கு நேற்று 25 கிலோ எடை கொண்ட 4000 கூடை தக்காளி விற்பனைக்கு வந்திருந்தது. கடந்த வாரம் தக்காளி கூடை ஒன்று

□ 130க்கு விற்பனையானது. நேற்று தக்காளி விலை சற்று உயர்ந்து கூடை □180க்கு விற்பனையானது. தக்காளி விளைச்சல் அதிகரித்துள்ளதால், கடந்த வாரத்தை காட்டிலும் நேற்று மார்க்கெட்டிற்கு 1000 கூடை தக்காளி கூடுதலாக விற்பனைக்கு வந்திருந்தது. ஆனால் விலை உயராததால் நஷ்டம் ஏற்பட்டதாகவும், ஒரு கூடை தக்காளி □300க்கு விற்பனையானால் மட்டுமே அசல் கிடைக்கும் என விவசாயிகள் தெரிவித்தனர்.

### சூட்டை குறைக்கும் புடலங்காய்



கொடிவகையை சேர்ந்த புடலின் காய்கள் நீண்டு பச்சையாக தொங்கும். தமிழகமெங்கும் தோட்டங்களில் பயிரிடப்படுகிறது. இதில் கொத்துப்புடல், நாய்ப்புடல், பன்றிப்புடல், பேய்ப்புடல் என பலவகை உண்டு. கொத்துப்புடல், நாய்ப்புடல் குத்துச்செடியாக வளரும். பன்றிப்புடல் கொடியாக இருந்தாலும் புடலின் காயைப் போலன்றி நீளம் குறுகியதாயிருக்கும் பேய்ப்புடல் மிகவும் கசப்புடையது, ஆதலால் இதை எவரும் சாப்பிடுவதில்லை. புடலை தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால் சூட்டை குறைக்கும். நல்ல பசி உண்டாகும். வயிற்றுபொருமலை போக்கும். வயிற்று பூச்சியை நீக்கும். இதன் காய், வேர், இலை மருத்துவகுணமுடையது என்றாலும் நாம் பயன்படுத்துவது காயை மட்டும்தான்.

புடலங்காயை நமது முன்னோர்கள் நீண்டகாலமாக உணவாக பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். இதில் சிறப்பு என்ன தெரியுமா? புடல் ஒரு மூலிகை என்பதை அறியாமலே பயன்படுத்தி வருகின்றனர். புடலையின் உட்பகுதியில் நீண்ட குழாய் போன்று காணப்படும். விதைகளை நீக்கி சதைப்பகுதியை மட்டும் பயன்படுத்தவேண்டும். பிஞ்சுகாயை மட்டுமே பயன்படுத்தவேண்டும். புடலங்காயை பச்சை பயிறு சேர்த்து கூட்டாக செய்து தொடர்ந்து 12 நாட்கள் வீதம் முறை விட்டு 48 நாட்கள் சாப்பிட மூல நோயின் தாக்கம் குறைந்து மூலம் கருகி விழுந்துவிடும். பொதுவாக புடலங்காயில் தண்ணீர் சத்து அதிகமாக உள்ளதால் சிறிதளவு சாப்பிட்டவுடன் வயிறு நிறையும்.

எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க விரும்புபவர்கள் புடலங்காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வரவேண்டும். இதனால் உடலில் உள்ள தேவையற்ற உப்பு நீரை வியர்வை சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றும். அதிக உடல் சூட்டால் மஞ்சள்காமாலை நோய் ஏற்பட்டால் அவர்கள் புடலங்கொடியின் இலைகளை கைப்பிடி அளவு எடுத்து அதனுடன் அதே அளவு கொத்தமல்லி சேர்த்து 300மிலி தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து அந்த தண்ணீரை வடிகட்டி மூன்று வேளை குடித்து வந்தால் மஞ்சள்காமாலை கட்டுக்குள்வரும். இதய கோளாறு உள்ளவர்கள் புடலை இலையின் சாறு எடுத்து நாள்தோறும் 2 தேக்கரண்டிவீதம் வெறும் வயிற்றில் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயநோய்கள் அனைத்தும் நீங்கும்.

புடலின் வேரை கைப்பிடி எடுத்து மைய அரைத்து சில துளிஅளவு வெந்நீரில் விட்டு குடித்து வந்தால் மலமிளகி வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் வெளியேறும். புடலங்காயை பொறியல் செய்து சாப்பிட நரம்புகளுக்கு புத்துணர்வு கிடைக்கும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். நீரிழிவு உள்ளவர்கள் புடலங்காயை எந்த வகையிலாவது சேர்த்துவர அனைத்து வகையான சத்துக்களும் அவர்களுக்கு கிடைக்கும். கடும் காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் வெட்டிய புடலங்காய் 250கிராம் எடுத்து 300மிலி தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி 200மிலி குடித்தால் ஒரே நாளில் காய்ச்சல் இயற்கையாக நீங்கும். புழு வெட்டு உள்ளவர்கள் பொடுகு தொல்லையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் புடலங்கொடியின் இலையை அரைத்து தலையில் தடவிவர புழு வெட்டு மறையும். தொடர்ந்து காயை உணவாக சாப்பிட்டுவர பொடுகு நீங்கும்.

பெண்களுக்கு உண்டாகும் வெள்ளைபடுதலை குணமாக்க புடலங்காயை குழம்பு வைத்து சாப்பிட கருப்பை கோளாறுகள் நீங்கும். மிகவும் மெலிந்த உடல் கொண்டவர்கள் சூட்டு உடம்புக்காரர்கள் அடிக்கடி புடலங்காயை சாப்பாட்டில் சேர்த்து வர உடல் மெலிவு மாறி உடல் பருமனடையும். குடல்புண் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி வாயில் புண்ஏற்படும். இவர்கள் வாரம் ஒரு முறை புடலங்காயை எந்த வகையிலாவது உணவில் சேர்த்து கொண்டு வந்தால் வாய்ப்புண் குடல் புண், தொண்டை புண் ஆறும். உணவு செரிக்காமல் இருப்பவர்கள் புடலங்காயை கூட்டு செய்து சாப்பிட்டால் எளிதில் ஜீரணமாகும். இத்தகைய சிறப்பு கொண்ட புடலையை அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட கூடாது. சாப்பிட்டால் சொறிசிரங்கு கரப்பான் நோய்கள் ஏற்படும். இதைத்தான் என்கின்றார் அகத்தியர். உணவுக்கு மட்டுமே பயன்படும் என்ற புடலங்காயை ஆராய்ந்து அதன் மருத்துவ குணங்களை அளித்தனர் நமது முன்னோர்கள். உணவே மருந்து என்ற முறையில் அளவறிந்து தேவைக்கு ஏற்ப பயன்படுத்தி நலமுடன் வாழ்வோம்.

### மூலிகை மந்திரம் கொத்தவரங்காய்



அவரையின் நற்குணங்கள் பற்றி இரண்டு இதழ்களுக்கு முன்பு பார்த்தோம். பெயரிலும், உருவத்திலும் அவரையை நினைவுப்படுத்துகிற கொத்தவரங்காயும் அதேபோல எண்ணற்ற பலன்களைக் கொண்டதுதான். கொத்துக் கொத்தாய்க் காய்க்கக்கூடியது என்பதாலேயே கொத்தவரை என்று இதற்குப் பெயர் வந்தது.

கொஞ்சம் இனிப்புச்சுவை கொண்ட காய் என்பதால் சீனி அவரை என்றும் சொல்வதுண்டு. இந்தியா முழுமையிலும் பரவலாகப் பயிரிடப்படும் கொத்தவரங்காய், ஆங்கிலத்தில் Cluster bean என்று அழைக்கப்படுகிறது. *Cyamopsis tetragonoloba* என்பது இதன் தாவரவியல் பெயர் ஆகும். ஆயுர்வேதத்தில் கோரக்ஷ பாலினி என்று குறிப்பிடுகிறார்கள்.

சமையலுக்கு சுவைமிக்க காயான கொத்தவரை, சித்தா மற்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைகளில் முக்கிய இடம் பிடித்துள்ளது. சமீபகாலமாக மேலை நாடுகளின் பல்வேறு ஆய்வுகளிலும் இதன் மருத்துவ குணம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. கொத்தவரையிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பசையை, நாள் ஒன்றுக்கு 15 கிராம் அளவில் 6 வாரங்கள் கொடுத்து வந்ததில் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் அளவு குறைந்துள்ளதை ஆய்வு ஒன்று தெரிவித்துள்ளது. அதேபோல், உணவுடன் தினமும் 10 கிராம் அளவு கொடுத்ததில் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைந்து வந்ததையும் ஆய்வுகள் தெரியப்படுத்துகின்றன. தினமும் உணவோடு கொத்தவரைப் பசையை சிறிதளவு உண்டு வந்த டைப்1 சர்க்கரை நோயாளிகளின் சர்க்கரை அளவு குறைந்து வந்ததையும் ஓர் ஆய்வு உறுதிப்படுத்தியுள்ளது.

### கொத்தவரையில் பொதிந்துள்ள மருத்துவப் பொருட்கள்

சுமார் 100 கிராம் அளவுள்ள கொத்தவரையில் சுண்ணாம்புச்சத்து 130 மி.கி., மாவுச்சத்து 11 கிராம், எரிசக்தி 16 கலோரி, நார்ச்சத்து 3 கிராம், நீர்ச்சத்து 81 கிராம், பாஸ்பரஸ் 5 மி.கி., புரதச்சத்து 3 கிராம், இரும்புச்சத்து மற்றும் தாது உப்புகள் தலா ஒரு கிராம் அடங்கியுள்ளது. கொத்தவரையில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே மற்றும் ஃபோலேட்ஸ் ஆகிய சத்துகள் மிகுதியாக அடங்கியுள்ளன. இதில் வைட்டமின் சி சத்து பற்களையும், எலும்புகளையும் பலமுடையதாகச் செய்ய துணை புரிகிறது. இதில் அடங்கியுள்ள வைட்டமின் கே சத்து கர்ப்பினிகளின் வயிற்றில் உதித்து வளர்ந்து வரும் கரு சீராகவும் வலுவாகவும் வளர வகை செய்கிறது.

கொத்தவரையில் நார்ச்சத்து மிகுதியாக இருப்பதால் மலச்சிக்கலுக்கு நல்ல மருந்தாகிறது. மேலும் பேதியை நிறுத்தவும், வயிற்றுப்போக்கைத் தடுக்கவும்

பெரிதும் உதவி செய்கிறது. உடலின் உள்ளூறுப்புகள் சீராக இயங்கவும் இதன் நார்ச்சத்து உபயோகமாக உள்ளது. ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பை நார்ச்சத்து குறைப்பதால் ரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் அடைப்பைத் தடுத்து மாரடைப்பு வராத வண்ணம் காக்கிறது. கொத்தவரையில் நிறைந்திருக்கும் மாவுச்சத்தும், புரதச்சத்தும் உடலுக்குத் தேவையான எரிசக்தியைத் தந்து உடல் இயக்கத்துக்கு துணை செய்கிறது. உடல் பருமனைக் குறைக்க விரும்புவோருக்கு எடையைக் குறைக்க உதவி புரிவதாகவும் விளங்குகிறது.

### கொத்தவரை தீர்க்கும் நோய்கள்

Glyconutrient என்னும் மருத்துவ வேதிப்பொருள் கொத்தவரையில் மிகுதியாக உள்ளது. ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்ள இந்த கிளைகோ நியூட்ரியன்ட் பெரிதும் உதவுகிறது. கொத்தவரையின் இலைகள் ஆஸ்துமா நோயைத் தணிக்க வல்லவை. கொத்தவரையின் செடி வலி நிவாரணியாகவும், கிருமி நாசினியாகவும், ஒவ்வாமைப் போக்கியாகவும், மூட்டுவலிக் குறைப்பானாகவும், கட்டிகளைக் கரைப்பானாகவும், புண்களை ஆற்றியாகவும், ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் தன்மைகளைப் பெற்றுள்ளன. சுண்ணாம்புச்சத்து மிகுதியாக இருப்பதால் எலும்புகள் நன்கு பலப்படும். இதனால் எலும்புகளின் தேய்மானம், மூட்டுவலி ஆகிய பிரச்சனைகளுக்கு கொத்தவரை சிறந்த தீர்வாகிறது என்று சொல்லலாம்.

கொத்தவரை இதய ஆரோக்கியத்துக்கும் இன்றியமையாத உணவாக விளங்குகிறது. ரத்த நாளங்களில் படிந்து ரத்த ஓட்டத்துக்குத் தடையாக இருக்கும் கெட்ட கொழுப்பைக் கரைத்து வெளியேற்ற உதவுகிறது. கொத்தவரையில் உள்ள நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம் மற்றும் ஃபோலேட்ஸ் ஆகியவை இதயத்துக்கு வரக்கூடிய பல்வேறு நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க வல்லவை. கொத்தவரையில் உள்ள சத்துகள் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க வல்லவை ஆகும். சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்புச் சத்துகளைக் குணப்படுத்தும் தன்மையை கொத்தவரை உள்ளடக்கியுள்ளதால் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க இயலுகிறது.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு கொத்தவரை ஓர் உன்னத உணவும் மருந்தும் ஆகும். கருவைச் சுமக்கும் தாய்மார்களுக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்தும் சுண்ணாம்புச்சத்தும் கொத்தவரையில் மிகுதியாக உள்ளன. மேலும் அதிக அளவிலான ஃபோலிக் அமிலத்தையும் கொத்தவரை பெற்றுள்ளது. குழந்தையின் மூளை, எலும்பு, முதுகுத்தண்டு போன்றவை சீராக வளர்வதற்கு இச்சத்துகள் தேவைப்படுகின்றன. மேலும் கொத்தவரையில் உள்ள வைட்டமின் கே சத்தும்

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் அதன் எலும்புகளின் வலிமைக்கும் மிக்க துணையாக விளங்குகிறது. கொத்தவரையை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் ரத்த ஓட்டம் சீர் பெற உதவுகிறது.

கொத்தவரையில் உள்ள இரும்புச்சத்து ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் உற்பத்தியாகப் பயன்படுகிறது. மேலும் பிராண வாயுவைக் கடத்திச் செல்லும் மருத்துவ வேதிப் பொருட்களை உள்ளடக்கியுள்ளதால் ரத்த ஓட்டம் செம்மையாக நடைபெற உதவுகிறது. கொத்தவரை செரிமானத்துக்கு மிகவும் உதவியாக விளங்குகிறது. இதில் இருக்கும் Laxatin வேதிப்பொருள் ஜீரணப் பாதையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. இதனால் இரைப்பையில் தங்கிப் புற்றுநோய் வரு

வதற்குக் காரணமாக இருக்கும் கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. மூளையில் ஏற்படும் அழற்சியைத் தவிர்க்க கொத்தவரை மருத்துவ உணவாகிப் பயன்தருகிறது. ரத்தத்தில் கலந்து துன்பம் செய்யும் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும் தன்மை கொத்தவரைக்கு இருப்பதால் மத்திய நரம்பு மண்டலத்துக்கு புத்துயிர் தருவதாக விளங்குகிறது.

மேலும் இச்சத்துகள் மனஉளைச்சல் மற்றும் இதய படபடப்பு ஆகியவற்றைப் போக்க உதவி செய்து மனிதனுக்கு அமைதி தரவல்லதாகவும் விளங்குகிறது. கொத்தவரை மருந்தாகும் விதம் கொத்தவரையின் இலைகளை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் சிறிது மிளகு, சீரகம், உப்பு சேர்த்து தீநீராக்கிக் குடிப்பதால் ஆஸ்துமா என்னும் மூச்சிறைப்பு நோய் தணிகிறது. கொத்தவரை இலைகள் கைப்பிடி எடுத்து அதனுடன் சிறிது கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி ஆகிய இலைகளைச் சேர்த்து நீராக்கிக் குடிப்பதால் இரவு நேரப் பார்வைக் குறைபாடு விரைவில் நீக்கப் பெறுகிறது. கொத்தவரை விதைகளைச் சேகரித்து சுமார் 10 கிராம் அளவு எடுத்து நீரிலிட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பதால் உடலில் ஏற்பட்ட வீக்கங்கள், வலிகள் விரைவில் குறைந்து நிம்மதி ஏற்படுகிறது.

கொத்தவரை இலை, காய், விதை, வேர் ஆகியவற்றை சேர்த்து கைப்பிடி அளவு எடுத்து நீரில் இட்டுக் கொதிக்க வைத்து இனிப்போ, உவர்ப்போ சேர்த்துக் குடித்து வருவதால் உடலில் தங்கிய பித்த கப தோஷங்களை வெளியேற்றி உடலுக்கு நல்ல சுறுசுறுப்பையும் விரைவான இயக்கத்தையும் தருவதாக உள்ளது. கொத்தவரையை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் ரத்த ஓட்டம் சீர் பெறுகிறது. இதய அடைப்பு தடைபடுகிறது. சர்க்கரை நோயை தணிக்கிறது. ரத்த

அழுத்தம் குறைகிறது. உணவுப்பாதை மற்றும் ஆசனவாய்ப் புற்றுநோயையும் தவிர்க்கும் வல்லமை கொத்தவரங்காய்க்கு உண்டு. பலன் தெரியாமலேயே பயன்படுத்தி வந்த கொத்தவரையை, இனி பரிபூரணமாக உணர்ந்து பயன்படுத்துவோம்.