

22.09.2016

தீன மலர்

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

ஊட்டச்சத்தும் உடல் நலமும்



ஒரு நாட்டின் மனித வளம் தான், அந்நாட்டின் முன்னேற்றத்தை நிர்ணயிக்கிறது என்றால் மிகையாகாது. மனித வளம் நன்றாக இருக்க நோயற்ற வாழ்வு வாழ வேண்டும். நோயற்ற வாழ்வு வாழ ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவுகளை சுகாதார முறையில் உண்ண வேண்டும்.

ஊட்டச்சத்து, சுகாதாரம் இரண்டும் ஒட்டிப்பிறந்த இரட்டை குழந்தைகள். உணவை சக்தி தரும் உணவு, வளர்ச்சி தரும் உணவு, பாதுகாப்பு தரும் உணவு, கூடுதல் சக்தி தரும் உணவு என பிரிக்கலாம். சக்தி தரும் உணவில் (மாவுச்சத்து) அரிசி, கேழ்வரகு, கோதுமை, கம்பு, சோளம், உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு அடங்கும். கேழ்வரகு தானியங்களின் ராணி.

வளர்ச்சித் தரும் உணவில் (புரதம்) துவரம் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, கடலை பருப்பு, தட்டை பயறு, மொச்சை, கொள்ளு, சோயா பீன்ஸ் அடங்கும். பாதுகாப்பு தரும் உணவில் கீரைகள், பழங்கள், காய்கறிகள் அடங்கும். தண்ணீரும் இதில் அடங்கும். கூடுதல் சக்தி தரும் உணவில் (கொழுப்பு) எண்ணெய், நெய், வெல்லம், தேன்

அடங்கும். மேற்கண்ட உணவுகள் நம் உடலுக்கு தேவையான அளவில் கிடைக்கவில்லை எனில் ஊட்டச்சத்து குறை நோய் ஏற்படும். மாவுச்சத்து குறைவால் நோஞ்சான் நோய், புரதச்சத்து குறைவால் சவலை நோய், கொழுப்பு சத்து குறைவால் தோல் நோய், தவளைச் சோரி நோய் ஏற்படும். பெரும்பாலும் பாதுகாப்பு தரும் உணவு குறைப்பாட்டால் தான், அதிக நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

தாக்கும் நோய்கள் : வைட்டமின் 'ஏ' குறையால் கண்பார்வை குறைபாடு, மாலைக்கண் நோய், வைட்டமின் 'பி' குறையால் தோல்நோய், வைட்டமின் 'சி' குறையால் ஸ்கர்வி

(பல் ஈறுகளில் ரத்தம் வழிதல்), வைட்டமின் 'டி' குறையால் ரிக்கெட்ஸ் (எலும்பு, மூட்டுக்களில் குறைபாடு), வைட்டமின் 'இ' குறையால் மலட்டுத்தன்மை, வைட்டமின் 'கே' குறையால் ரத்தம் உறைதல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். இதில் பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

ரத்தசோகையும், தற்காப்பும் : இரும்புச்சத்து குறைவால் ரத்தசோகை ஏற்படுகிறது. கர்ப்பிணி பெண்கள் பாலுாட்டும் தாய்மார்கள், குழந்தைகள் இடையே ரத்தசோகை அதிகம் காணப்

படுகிறது. ரத்தசோகை ஏற்பட்டால் உடல் வெளிறிப்போதல், எளிதில் களைப்படைதல், பசியின்மை, மூச்சு வாங்குதல், உடல்முழுவதும் வீக்கம் ஏற்படும். இதயம் பலவீனமாகும், கவனக்குறைவு, முடி உதிர்தல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும். ரத்தசோகை வராமல் இருக்க காபி, டீ குடிப்பதை தடுக்க வேண்டும். அப்படியே குடித்தாலும் உணவு சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பும், சாப்பிட்ட ஒரு மணி நேரத்திற்கு பின்பும், குடிக்க வேண்டும். சீனியை உணவில் சேர்க்காமல் அதற்கு பதிலாக நாட்டுச்சர்க்கரை, வெல்லம், கருப்பட்டி சேர்க்கலாம். தினம் ஒரு கீரை உணவில் சேர்க்க வேண்டும். கீரையை பறித்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் சமைக்க வேண்டும். சமைத்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் சாப்பிட வேண்டும்.

உயிர் (சொ)சத்துக்கள் : இரும்புச்சத்து மாத்திரை ஆரம்ப சுகாதார நிலையம், அங்கன்வாடி மையம், பள்ளிகளில் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.

கர்ப்பக்காலத்தில், தாய் கட்டாயம் 100 இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டும். இரும்புச்சத்து உள்ள மாத்திரை சாப்பிடும் நாட்களில் எலுமிச்சை சாறு, நெல்லிக்காய், ஆரஞ்சு உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

அயோடின் சத்து குறைவால் குள்ளத்தன்மை, மூளை வளர்ச்சிக் குறைவு, குறை பிரசவம், சிசு இறப்பு, இன விருத்தி குறைபாடு, கருச்சிதைவு, குழந்தை இறந்து பிறத்தல், செவிட்டுத்தன்மை, கை, கால் பலவீனம் அடைதல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். வராமல் தடுக்க அயோடின் கலந்த உப்பை பயன்படுத்த வேண்டும். இயற்கையான தண்ணீரிலும், பயிர்களிலும் அயோடின் சத்து கிடைக்கும். அதேபோல் மீன், நண்டு, இறாலிலும் இச்சத்து அதிகம் உள்ளது. அயோடின் உப்பை பாக்கெட்டில் இருந்து பிரித்ததும், காற்று புகாத டப்பாவில் பொட்டு மூடி வைக்க வேண்டும். ஈர கையால் உப்பை தொடக்கூடாது. அடுப்பருகே உப்பு டப்பாவை வைக்க கூடாது. நாம் சமைத்த உணவை அடுப்பிலிருந்து இறக்கிய பிறகே உப்பு சேர்க்க வேண்டும். கால்சியம் சத்து குறைவால் எலும்பு மற்றும் பற்களில் உறுதியின்மை ஏற்படும். தானியங்கள், பால், தயிர், முட்டை, வேர்க்கடலை, கீரை, காய்கறி, சிறுமீன்கள், எண்ணெய் வித்துக்கள் இவற்றில் அதிகம் கால்சியம் சத்து உள்ளது.

சமைத்த உணவுகள் : துத்தநாகம் சத்து குறையும் போது கருச்சிதைவு, குழந்தை பிறப்பதில் சிக்கல், அதிக ரத்தப்போக்கு, வயிற்று போக்கு, தோல் வியாதிகள், உடல் மற்றும்

மூளை வளர்ச்சி குறைபாடு ஏற்படும். இதை தடுக்க பருப்பு, பயறு வகைகள், முழு தானியங்கள், பால், பால் பொருட்கள், முட்டை, மாமிசம், மீன், காய்கறி, கீரை, பழங்கள் தினசரி உணவில் சேர்க்க வேண்டும். ஊட்டச்சத்துக்கள் கெடாதவாறு சமையல் செய்ய வேண்டும். கீரைகளை கழுவின பிறகு சமையலுக்கு பயன்படுத்த வேண்டும். சமைத்த உணவுகளை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்து பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும். காய்கறிகள், பருப்பு வேக வைத்த

தண்ணீரை கொட்டாமல், குழம்பு, சூப் வைக்க பயன்படுத்தலாம். ஆவியில் வேக வைத்த உணவுகளே உடலுக்கு நல்லது. கீரை சமைக்கும் போது பாத்திரத்தை மூடாமல் சமைக்க வேண்டும்.

பயன்படுத்திய எண்ணெய்யை மறுமுறை பயன்படுத்தக் கூடாது.

சோடா உப்பு, வைட்டமின்களை அழிக்கும். சோடா உப்பு, சுவையூட்டிகள், நிறப்பொடிகள் உணவில் பயன்படுத்த கூடாது. உருளைக்கிழங்கில் உள்ள பச்சை தன்மையை பயன்படுத்தாதீர்கள். அது நச்சுத்தன்மை கொண்டது. முளைக்கட்டிய தானியங்கள், பயறு வகைகளை சேர்த்து சத்துமாவு தயார் செய்து அவற்றுடன் வெல்லம், உப்பு சேர்த்து கஞ்சி தயாரித்து குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை காலையில் 'காபி, டீ' க்கு பதிலாக குடிக்கலாம்.

சத்துணவு திட்டம் : குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சி 5 வயதிற்குள் 90 சதவீதம் முடிவடைகிறது. எனவே, அவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து மிக மிக அவசியம். ஊட்டச்சத்து குறைபாடு இல்லாதவர்களாக வளர வேண்டும் என்பதற்காக அரசு சத்துணவு திட்டத்தை செயல்படுத்தி வருகின்றது. அத்திட்டத்தின் கீழ் கர்ப்பிணிகள், தாய்மார்கள், பிறப்பு முதல் 5 வயது குழந்தைகள், வளர் இளம்பெண்கள் ஆகியோர் பயன் அடைகின்றனர். குழந்தைகள் கருவில் இருந்தே

ஊட்டச்சத்துடன் வளர வேண்டும் என்பதற்காக கர்ப்பம் என்று தெரிந்ததும், தினமும் 160 கிராம் இணை உணவு என்ற ஊட்டச்சத்து மாவு வழங்கப்படுகிறது. இதில் அமைலேஸ் சத்து உள்ளது.

கருவில் இருந்து குழந்தையின் இரண்டு வயது வரை இணை உணவு அங்கன்வாடி மையங்களில் வழங்கப்படுகின்றது. இதனை வாங்கி தவறாது பயன்படுத்துங்கள். இணை உணவு தான் உங்கள் குழந்தையின் முதல் உணவாக இருக்க வேண்டும். இரண்டு வயது முதல் 5 வயது வரை அங்கன்வாடி மையத்தில், சத்தான சரிவிகித உணவு மதிய நேரத்தில் விதவிதமாக வழங்கப்படுகிறது. அரசு நல திட்டங்களை பயன்படுத்தி ஊட்டச்சத்து குறைபாடில்லாத பெரு வாழ்வு வாழ வேண்டும்.

-ஆர்.மங்கையர்கரசி, குழந்தை வளர்ச்சித் திட்ட அலுவலர் (பணி ஓய்வு)

காரைக்குடி. 98424 44120.

கரூரில் பூக்கள் வீலை உயர்வு

கரூர்: வரத்தும் குறைந்து வந்த நிலையில் தற்போது திடீர், திடீரென்று பெய்து வரும் மழையினால் கனகாம்பரம் பூக்களின் வீலை உயர்வு பூக்களிலே மணம் இல்லாத பூ என்பதை விட கலர்புல்லான பூ என்றால் அந்த பூ கனகாம்பரம் என்ற ஒரே ஒரு பூவை தான் சாரும், இந்நிலையில் கரூர் மாவட்டத்தில் வாங்கல், வெள்ளியணை, லிங்கத்தூர், காணியாளம்பட்டி, தாளியாம்பட்டி உள்ளிட்ட பல்வேறு இடங்களிலிருந்து கனகாம்பரம் பூக்கள் மார்க்கெட்டிற்கு வரும் நிலையில் இந்த திடீர் மழையினால் கனகாம்பரம் பூக்களின் வரத்து குறைந்ததோடு, ஏற்கனவே அதாவது சுமார் 6 மாதங்களுக்கு முன்னர் விற்ற கனகாம்பரம் பூக்களின் வீலை தற்போது விண்ணை தொடும் நிலையில் ரூ 300 முதல் 600 வரை வீலை போவதாகவும், ஆனால் அந்த வீலை கொடுத்தாலும் பூக்களின் வரத்து கிடைப்பதில்லை என்றும், இதற்கு மாற்றாக அதே நிறம் கொண்ட விருச்சிப்பூ என்ற பூக்கள் மட்டும் கிலோ கணக்காக கிடைக்கின்றது. மேலும் ஐப்பசி, கார்த்திகை, மார்கழியில் இந்த கனகாம்பரம் பூக்களானது 1 கிலோ ரூ 100 வரை தான் வீலை போகும் என்று வியாபாரிகளும், விவசாயிகளும் தற்போதே கவலையில் ஆழ்ந்துள்ளனர்.



இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

அவிநாசியில் ரூ.4.54 லட்சத்துக்கு பருத்தி ஏலம்

அனுப்ப்பாளையம், :அவிநாசியில் நேற்று நடைபெற்ற ஏலத்தில் ரூ.4.54 லட்சத்துக்கு பருத்தி ஏலம் நடைபெற்றது. அவிநாசி வேளாண்மை உற்பத்தியாளர்கள் கூட்டுறவு விற்பனை சங்கத்தில் வாரந்தோறும் பருத்தி ஏலம் நடைபெற்று வருகிறது.

நேற்று நடைபெற்ற ஏலத்தில் 249 மூட்டை வந்திருந்தன.இதில், ஆர்.சி.எச் ரகம்

குவிண்டால் ரூ.5,900 முதல் ரூ.6,820 வரையிலும், மட்ட ரகம் ரூ.1,900 முதல் ரூ.2,200 வரையிலும் ஏலம் கோரினர். சென்ற வாரத்தைவிட 150 பருத்தி மூட்டைகள் வரத்து அதிகமாக இருந்தது.மேலும், குவிண்டால் ஒன்றுக்கு ரூ.500 வரை விலை அதிகரித்தது. ஏலத்தில் மொத்தம் ரூ.4.54 லட்சத்துக்கு ஏலம் நடைபெற்றது.

தரமான பயறு விதை வேண்டுமா...! வழிகாட்டுகிறது வேளாண்துறை

பழநி: தரமான பயறு வகை விதை உற்பத்தி செய்வதற்கு வேளாண்துறையினர் ஆலோசனை வழங்கி உள்ளனர். குறைந்த நீர்த்தேவை உள்ள குறுகிய கால விவசாயத்திற்கு பயறு வகை விவசாயம் ஏற்றது. துவரை, உளுந்து, தட்டை மற்றும் பாசிப்பயறு போன்றவை பயறு வகை விவசாயத்தை சேர்ந்தவை. பயறு வகை விவசாயம் மேற்கொள்ளும் விவசாயிகள் தங்களது நிலத்தை நன்கு புழுதியாகும் வரை நன்றாக உழு வேண்டும். கடைசி உழவின்போது 1 ஹெக்டேருக்கு 12.5 டன் மக்கிய தொழு உரம் இட வேண்டும். வேளாண்துறையினரால் சான்றளிக்கப்பட்ட ரகங்களை தேர்வு செய்ய வேண்டும். விதை அளவு மற்றும் இடைவெளிகள் வேளாண்துறையினர் அறிவுறுத்தியபடி இருக்க வேண்டும்.

விதை நேர்த்தி செய்ய 1 கிலோ விதைக்கு 4 கிராம் டிரைகோடெர்மா விரிடி அல்லது 2 கிராம் கார்பன்டைசிம் என்ற அளவில் கலக்க வேண்டும். கலந்த 24 மணி நேரத்திற்கு பிறகு 1 ஹெக்டேருக்கு தேவையான 3 பொட்டலம் ரைசோபியத்தை நன்றாக கலந்து 15 நிமிடம் நிழலில் உலர்த்திய பின்பு விதைக்க வேண்டும்.

விதையை கடினப்படுத்துவதால் முளைப்புத்திறன் மற்றும் வீரியத்தன்மை அதிகரிக்கின்றது. வறட்சி, அதிக வெப்பம் மற்றும் உவர் மண்ணின் தீமையைத் தாங்கும் திறன் அதிகரிக்கின்றது. பயிர்களில் நீர் சேமிக்கும் தன்மை அதிகரிக்கின்றது. எனவே, விதையை கடினப்படுத்தி, விதை முலாம் பூச வேண்டும்.

ஹெக்டேருக்கு 5 கிலோ பயறு வகைகளுக்கான நுண்சத்தினை அடியுரமாக இட வேண்டும். 1 ஹெக்டேருக்கு தேவையான விதையுடன் 3 பொட்டலம் ரைசோபியம், 3 பாக்கெட் பாஸ்போபாக்டீரியா கலந்து விதைநேர்த்தி செய்து விதைக்க வேண்டும். ஹெக்டேருக்கு 10 பொட்டலம் ரைசோபியம் (பயறு) மற்றும்

10 பொட்டலம் பாஸ்போ பாக்டீரியா இட வேண்டும். மானாவாரியில் ஹெக்டேருக்கு 12.5:25:12.5 கிலோ என்ற அளவில் தழை, மணி, சாம்பல் இட வேண்டும். இறவையில் ஹெக்டேருக்கு 50:25:25 கிலோ என்ற அளவில் தழை, மணி, சாம்பல் இட வேண்டும். ஹெக்டேருக்கு 110 கிலோ ஜிப்சம் இடுவதால் காய்கள் திரட்சியாக இருக்கும்.

பென்டிமெதிலின் களைக்கொல்லி ஹெக்டேருக்கு 2 லிட்டர் வீதம் 900 லிட்டர் தண்ணீரில் கரைத்து விதைத்த 3 நாட்களுக்குள் ஈரம் உள்ளபோது தெளிக்க வேண்டும். விதைத்த 5ம் நாள் முளைக்காத இடங்களில் ஊறவைத்த விதையை இடைநிறைவு செய்ய வேண்டும். வேளாண்துறையினர் வழிகாட்டுதலுடன்படி இவை வழியாக உரமிடுதல் மற்றும் டிஏபி கரைசல் தெளிக்க வேண்டும். பூச்சிநோய் தாக்குதல், நுண்ணுட்டச்சத்து பற்றாக்குறை, கடுமையான வறட்சி, அதிகமான ஈரப்பதம் போன்ற காரணங்களால் பயறு வகைகளில் பூக்கள் உதிர்கின்றன. இதனால் மகசூல் பெருமளவு பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனை பயிர் ஊக்கியான நாப்தலின் அசிடிக் ஆசிட் கொண்டு கட்டுப்படுத்தலாம். பயிர் ஊக்கியினை தெளிக்க சுத்தமான தண்ணீரை உபயோகிக்க வேண்டும்.

வளர்ச்சிநிலை, பூக்கும் நிலை மற்றும் காய்பிடிக்கும் நிலைகளில் நீர் பாய்ச்சுதல் செய்ய வேண்டும். பயறு வகைகளில் இளம்பருவம், வளரும் பருவம் மற்றும் பூக்கும் பருவங்களில் ஏற்படும் நோய்களையும், சாம்பல் நோய் மற்றும் துருநோய்களுக்கான மருந்துகளை வேளாண்துறையினர் வழிகாட்டுதலுடன் கலந்து தெளிக்க வேண்டும். 80% காய்கள் நன்கு முற்றயவுடன் அறுவடை செய்ய வேண்டும். பிரித்த விதைகளை நன்கு காயவைக்க வேண்டும். 1 கிலோ விதைக்கு 10 மில்லி என்ற அளவில் ஏதாவது 1 தாவர எண்ணெய்யுடன் கலந்து சேமித்திட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் வண்டுகள் பயிரின் மீது முட்டையிடுவதை குறைக்கலாம். இதுதொடர்பான கூடுதல் விபரங்களுக்கு விவசாயிகள் அந்தந்த பகுதியில் வேளாண் உதவி இயக்குநர் அலுவலகத்தை அணுகலாமென வேளாண்துறையினர் தெரிவித்துள்ளனர்.

புண்களை ஆற்றும் நித்திய கல்யாணி



நித்திய கல்யாணி செடி அற்புதமான மருத்துவ குணங்களை கொண்டது. நித்திய கல்யாணி சர்க்கரை அளவை குறைக்க கூடிய தன்மை உடையது. புற்றுநோய்க்கு மருந்தாக அமைகிறது. உயர் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கவல்லது. புண்களை விரைவில் ஆற்றும் தன்மை கொண்டது. நித்திய கல்யாணி பூவை பயன்படுத்தி சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: நித்திய கல்யாணி பூக்கள், சீரகம். 5 முதல் 10 நித்திய கல்யாணி பூக்களை எடுக்கவும். இதனுடன் கால் ஸ்பூன் சீரகம் சேர்க்கவும். ஒரு டம்ளர் நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி குடித்துவர சர்க்கரையின் அளவு குறையும். ரத்த அழுத்தம் சீராகும். நாள்பட்ட புண்கள் சீக்கிரம் ஆறும்.

நித்திய கல்யாணி இலை, பூ ஆகியவற்றில் இருந்து புற்றுநோய்க்கான மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகிறது. மார்பக புற்றுநோய்க்கு மருந்தாகிறது. நெறிக்கட்டிகளை கரைக்கும் தன்மை உடையது. நித்திய கல்யாணி பூக்களை பயன்படுத்தி புற்றுநோயாளிக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: நித்திய கல்யாணி பூக்கள், கருஞ்சீரகம். நித்திய கல்யாணி பூக்கள் 10 வரை எடுக்கவும். இதனுடன் கால் ஸ்பூன் கருஞ்சீரகம் சேர்க்கவும். ஒரு டம்ளர் அளவுக்கு நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி குடித்துவர சீல் பிடித்த புண்கள், ஆறாத புண்கள் விரைவில் குணமாகும். புற்றுநோயாளிகள் இந்த தேனீரை எடுக்கலாம்.

பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை கொண்ட கருஞ்சீரகம் உடலினுள் இருக்கும் நச்சுக்களை வெளியேற்றும் தன்மை கொண்டது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் புண்களை ஆற்றும்.

நித்திய கல்யாணி இலையை பயன்படுத்தி புண்களை ஆற்றும் மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: தேங்காய் எண்ணெய், நித்திய கல்யாணி இலை. ஒரு பாத்திரத்தில் 2 பங்கு தேங்காய் எண்ணெய் எடுத்தால், ஒரு பங்கு நித்திய கல்யாணி இலை பசை சேர்த்து தைலப்பதத்தில் காய்ச்சவும். இதை ஆறவைத்து வடிகட்டி புண்கள் மேலே பூசுவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். சீல் பிடித்த, புரையோடிய மற்றும் ரத்தம் கசிகின்ற புண்கள் விரைவில் குணமாகும். தலையில் ஏற்படும் பொடுகுக்கான மருத்துவம் குறித்து பார்க்கலாம். பொடுகு இருந்தால் அரிப்பு ஏற்படும். தலையில் உள்ள அதிகமான வியர்வையால் மாசு படிந்து பூஞ்சை காளான்கள் உண்டாகிறது. இதனால் பொடுகு ஏற்பட்டு தலையில் அரிப்பு உண்டாகிறது. நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் இலுப்பை புண்ணாக்கை வாங்கி பொடித்து நீரில் இட்டு நன்றாக கலக்கவும். இதை தலையில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து குளிப்பதால் பொடுகு தொல்லை சரியாகும்.

சிறுநீரக கற்களை கரைக்கும் வாழைத்தண்டு



வாழையின் பூ, தண்டு, காய், பழம், இலை என அனைத்தும் மருந்தாகி பயன்தருகிறது. பல்வேறு நன்மைகளை கொண்ட வாழையின் மகத்துவம் குறித்து நலம் தரும் நாட்டு மருத்துவத்தில் பார்க்கலாம். வாழை பூவை பயன்படுத்தி மாதவிலக்கு பிரச்சனைக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள் வாழைப்பூ, மோர். வாழைப்பூவின் மேலிருக்கும் தோல் பகுதியை நீக்கி பூக்களை எடுக்கவும். பூக்களின் தடிமனான தண்டு பகுதி, தோல் பகுதியை நீக்கவும். இதழ்களை பசையாக அரைக்கவும். இதிலிருந்து பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து, அரை டம்ளர் மோருடன் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர மாதவிலக்கின்போது ஏற்படும் அதிகளவு ரத்தப்போக்கு பிரச்சனை சரியாகும். ரத்த மூலம், சீத கழிச்சல் குணமாகும்.

ரத்தத்தை உறைய வைக்கும் தன்மை வாழைப்பூவுக்கு உண்டு. ரத்தசோகை வராமல் தடுக்கும் மருந்தாக விளங்குகிறது. வாழைப்பூவில் வைட்டமின் ஏ, சி, இ, பொட்டாசியம், கால்சியம், இரும்பு சத்துக்கள் உள்ளன. இது, உடல் தேற்றியாக விளங்குகிறது. வாழை பிஞ்சுவை பயன்படுத்தி அல்சருக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். வாழை பிஞ்சுவை துண்டுகளாக்கி உப்பு, நீர் சேர்த்து வேக வைக்கவும். பின்னர், இந்த துண்டுகளுடன் அதிகம் புளிப்பில்லாத கெட்டித் தயிர் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர வயிற்று புண், வாய்ப்புண் சரியாகும். உணவுக் குழாயில் புண் இருந்தால் ஆறும்.

வாழையின் அனைத்து பகுதிகளும் துவர்ப்பு சுவையை அடிப்படையாக கொண்டது. அதிக ரத்தப்போக்கு பிரச்சனைக்கு துவர்ப்பு சுவை உடைய உணவுகள் மருந்தாக விளங்குகிறது. வாழை பிஞ்சுவை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து கொள்வதால் புண்கள் விரைவில் ஆறும். வாழை தண்டுவை பயன்படுத்தி சிறுநீரக கற்களை கரைக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: வாழைத்தண்டு, உப்பு, பூண்டு, மிளகு. வாழைத்தண்டுவை சிறு துண்டுகளாக்கி அரைத்து சாறு எடுக்கவும். இதனுடன் பூண்டு தட்டிப்போடவும். உப்பு சேர்த்து நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதனுடன் மிளகுப்பொடி சேர்த்து சாப்பிடும்போது சிறுநீரக கற்கள் கரையும்.

வாழைத்தண்டு சிறுநீரக கற்களை உடைக்கும் தன்மை கொண்டது. சிறுநீர் தாரையில் ஏற்படும் எரிச்சல், புண்களை சரிசெய்யும். தேவையில்லாத கொழுப்பு சத்தை குறைக்க கூடியது. உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம், ஊட்டத்தை தருகிறது.

வாய்ப்புண்ணுக்கான மருத்துவம் குறித்து பார்க்கலாம். வயிறு புண்ணாக இருந்தால்தான் வாய்ப்புண் வருகிறது. ரோஜா இதழ்களை அரைபிடி எடுத்து நீரில் இட்டு காய்ச்சி இனிப்பு சேர்த்து குடித்துவர வாய்ப்புண், வயிற்றுபுண் குணமாகும்.

கல்லீரலுக்கு பலம் தரும் அரைக்கீரை



நலம் தரும் நாட்டு மருத்துவத்தில் அரைக்கீரையின் மருத்துவ குணங்கள் குறித்து பார்க்கலாம். அரைக்கீரை வாதம், பித்தத்தை சமன்படுத்துகிறது. அரைக்கீரை உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கும் என்பதால், உஷ்ணத்தை குறைப்பதற்காக மருந்து சாப்பிடுபவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். நோய் தீர்க்கும் மருந்தாக விளங்கும் அரைக்கீரை வயது முதிர்வை தடுக்கிறது. புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது. இந்த கீரையில் அதிகமான நார்ச்சத்து இருப்பதால் நச்சுக்கள் வெளியேறும். அரைக்கீரையை பயன்படுத்தி காய்ச்சல், ஜலதோஷம், உடல் வலிக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: அரைக்கீரை, மஞ்சள், சுக்கு, மிளகு, உப்பு. ஒரு பாத்திரத்தில் 30 மில்லி அளவுக்கு அரைக்கீரை சாறு எடுக்கவும். இதனுடன் சம அளவு நீர்விடவும்.

கால் ஸ்பூன் மஞ்சள்பொடி, சிறிது சுக்குப்பொடி, மிளகுப்பொடி, உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். இதை காலை, மாலை எடுத்துவர நெஞ்சக சளியை கரைத்து

வெளியேற்றும். காய்ச்சல், உடல் வலி குணமாகும். சுவாச நாளங்கள் சீராக செயல்படும். அரைக்கீரையை பயன்படுத்தி கல்லீரலை பலப்படுத்துவது, முடி உதிர்வதை தடுக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: அரைக்கீரை, சீரகம், எலுமிச்சை, தேன். 20 முதல் 30 மில்லி அரைக்கீரை சாறு எடுத்து சம அளவு நீர்விடவும். இதனுடன் அரை ஸ்பூன் சீரகப்பொடி சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பின்னர், சிறிது எலுமிச்சை சாறு, தேன் விட்டு கலந்து குடித்துவர கல்லீரல் பலப்படும். அற்புதமான உணவாக விளங்கும் அரைக்கீரை கல்லீரலுக்கு மருந்தாகிறது. மண்ணீரல் வீக்கத்தை வற்றிப்போக செய்கிறது. டைபாய்டு காய்ச்சல், சளியை போக்க கூடிய தன்மை கொண்டது.

அரைக்கீரையை கொண்டு தோலில் ஏற்படும் படை, தேமலுக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: அரைக்கீரை, எலுமிச்சை, நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய். ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்கு அரைக்கீரை பசையுடன் சிறிது எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கவும். இதனுடன் நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து தைலப்பதத்தில் காய்ச்சவும். இதை ஆறவைத்து வடிக்கட்டி மேல்பூச்சாக பயன்படுத்துவதால் படை, தேமல், கால் விரல் இடுக்கில் ஏற்படும் சேற்றுப்புண் ஆகியவை குணமாகிறது. தலையில் உள்ள பொடுகு விலகிப்போகும்.

இரும்பு சத்துக்களை உடைய அரைக்கீரை பூஞ்சைகளான, நுண்கிருமிகளை அழிக்க கூடியது. தோல் நோய்களுக்கு மருந்தாகிறது. உடலுக்கு பலம் கொடுக்க கூடியது. ரத்த சோகையை போக்குகிறது. இதை பயன்படுத்தி வந்தால் உடல் நலம்பெறும். வாயுதொல்லை சரிசெய்யும் மருத்துவம் குறித்து பார்க்கலாம். வாயு தொல்லையால் தலைவலி, உடல் வலி, மூட்டு வலி ஏற்படும். வாயு பிரசனைக்கு ஓமம் அற்புதமான மருந்தாகிறது. அரை ஸ்பூன் ஓமத்தை ஒரு டம்ளர் நீரில் இட்டு காய்ச்சி சிறிது உப்பிட்டு குடித்தால் வாயு தொல்லை நீங்கும். உடல் வலி விலகிப்போகும்.

சளி பிரச்னையை போக்கும் தூதுவளை



சாதாரணமாக வரும் சளி நாளடைவில் சுவாச நாளங்களில் பிரச்னைகளை ஏற்படுத்துகிறது. நாளப்பட்ட சளி கெட்டியாகி நுரையீரலில் ஒவ்வாமை, மூச்சுமுட்டல் போன்றவற்றுக்கு காரணமாகிறது. காசநோயாக மாறும் அபாயமும் உண்டு. சளி பிரச்னையை தீர்ப்பது குறித்து நலம் தரும் நாட்டு மருத்துவத்தில் பார்க்கலாம். தூதுவளையை பயன்படுத்தி சளிக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: தூதுவளை, துளசி, மிளகு, தேன். பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை கொண்ட தூதுவளை செடியில் முட்கள் அதிகம் இருக்கும். தூதுவளை கத்திரி இனத்தை சேர்ந்தது. சுண்டைக்காயை போன்ற காய்களை கொண்டது. தூதுவளை, துளசி இலை ஆகியவற்றை ஒருபிடி அளவுக்கு எடுக்கவும்.

இதனுடன் சிறிது மிளகுப்பொடி சேர்த்து ஒரு டம்ளர் நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி தேன் சேர்த்து குடித்துவர சளி குணமாகும். தூதுவளை, துளசி ஆகியவை சளியை போக்க கூடிய தன்மை கொண்டவை. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடையது. நுண்கிருமிகளை போக்கவல்லது. முருங்கையை பயன்படுத்தி சளிக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: முருங்கை இலை, பூண்டு, மிளகுப்பொடி, உப்பு. ஒருபிடி முருங்கை கீரையுடன்,

தட்டி வைத்த பூண்டு, சிறிது மிளகுப்பொடி, உப்பு சேர்த்து நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி காலை, மாலை வேளைகளில் குடித்துவர சளி பிரச்னை சரியாகும். உடல் வலி போகும். உடல் பலம் பெறும். சளித்தொல்லைக்கு முருங்கை மருந்தாக விளங்குகிறது. இது, சளியை கரைத்து வெளித்தள்ளும் தன்மை கொண்டது.

சப்போட்டாவை பயன்படுத்தி சளிக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: சப்போட்டா, ஏலக்காய் பொடி, தேன். சப்போட்டா பழத்தின் தோலை நீக்கிவிட்டு சதை பகுதியை எடுக்கவும். இதனுடன் சிறிது ஏலக்காய் பொடி, ஒரு ஸ்பூன் தேன் சேர்த்து கலந்து காலை, மாலை என 3 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர சளி சரியாகும். மிகுந்த சுவை கொண்ட சப்போட்டா, நோய் நீக்கியாக விளங்குகிறது. உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவுகிறது. சர்க்கரை நோயாளிகள் சப்போட்டாவை தவிர்ப்பது நல்லது.

சளியால் கண்கள் சிவந்து போதல், காய்ச்சல், உடல்வலி போன்றவை ஏற்படுகிறது. துளசி, தூதுவளை, சப்போட்டா ஆகியவை இப்பிரச்னைகளை போக்கும் மருந்துகளாக விளங்குகின்றன. காலையில் எழுந்தவுடன் சிலருக்கு குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை இருக்கும். பித்தம் அதிகம் இருந்தால் இதுபோன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படும். இதை சரிசெய்யும் மருத்துவம் குறித்து பார்க்கலாம். இஞ்சியின் தோலை நீக்கிவிட்டு சிறு துண்டுகளாக்கி, தேன் சேர்த்து அன்றாடம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவதால் வாந்தி, மயக்கம், குமட்டல் இல்லாமல் போகும்.

இருமலை போக்கும் வெற்றிலை



நலம் தரும் நாட்டு மருத்துவத்தில் இன்று இருமலை குறித்து பார்க்கலாம். இருமலை நாம் ஒரு தனிப்பட்ட ஒன்றாக கருதக் கூடாது. அது உடல் நலக் கோளாறின் வேறொன்றின் அடையாளமாகவே பார்க்க வேண்டும். இருமலைப் பொறுத்தஅளவில் சளி போன்றவற்றை வெளியேற்றுவதற்காக உடல் மேற்கொள்ளும் முயற்சியாக காணப்படுகிறது. இருமலில் குத்திருமல், வறட்டு இருமல், சளி இருமல் என பல்வேறு வகையாக காணப்படுகிறது. காசநோய் தாக்குதல் காரணமாகவும் இடைவிடாத இருமல் இருப்பதை காண முடிகிறது.

அடிநாய்வு எனப்படும் தொண்டை வீக்கம், அதாவது சுவாச பாதையில் சளிக்கட்டுவதால் இருமல் தோன்றுகிறது. இவ்வாறு பல காரணங்களால் இருமல் வருகிறது. நோய் தொற்றினாலும் இருமல் வர வாய்ப்புள்ளது. சளியுடன் கூடிய இருமலை போக்குவதற்கு வெற்றிலையை பயன்படுத்தி எளிமையான மருந்து ஒன்றை தயார் செய்யலாம். இதற்கு தேவையான பொருட்கள். வெற்றிலையை அரைத்து பசைபோல எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். திப்பிலி பொடி மற்றும் தேன். அரைத்து வைத்துள்ள வெற்றிலை பசையை பிழிந்து சிறிதளவு சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதை 10 மிலி சேர்க்க வேண்டும். இதனுடன் விரல்கடை அளவுக்கு திப்பிலி பொடி சேர்க்க வேண்டும். அரை தேக்கரண்டி தேன் சேர்க்க வேண்டும். இதை காலை

மாலை இருவேளை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் கபம் வெளியேறும். இருமலும் சரியாகும். வெற்றிலை சளியை கரைத்து வெளியில் தள்ளக் கூடியதாகும். வலியை போக்கக் கூடியதாகவும், நுண் கிருமிகளை அழிக்கக் கூடியதாகவும் வெற்றிலை பயன்படுகிறது. அதே போல் வல்லாரை, ஆடாதொடை ஆகியவற்றை பயன்படுத்தியும் இருமலுக்கான மருந்தை தயார் செய்யலாம்.

வல்லாரை மூளைக்கு பலம் சேர்க்கக் கூடியது. இதுவும் சளியை கரைத்து வெளியில் தள்ளுகிறது. ஆடாதொடையுடன் வல்லாரை, திப்பிலி வசம்பு சேர்த்து சாப்பிடும் போது இருமல் இல்லாமல் போகும். இதற்கு தேவையான பொருட்கள் வல்லாரை, ஆடாதொடை இலைப் பொடி, திப்பிலி பொடி வசம்பு பொடி, தேன். வல்லாரை இலைகளை 10 முதல் 15 எண்ணிக்கை வரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரை டீஸ்பூன் ஆடாதொடை இலைப்பொடியை சேர்க்க வேண்டும். கால் டீஸ்பூன் அளவு திப்பிலி பொடி சேர்க்க வேண்டும். கால் டீஸ்பூன் அளவு வசம்பு பொடி சேர்க்க வேண்டும்.

இதனுடன் ஒரு டம்ளர் அளவுக்கு தேவையான நீர் விட்டு கொதிக்க விட வேண்டும். இந்த தேனீரை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனுடன் தேவையான அளவு தேன் சேர்க்க வேண்டும். 100 மிலி அளவுக்கு காலை மாலை ஆகிய இருவேளையும் எடுத்துக் கொள்ளும் போது இருமல் தொல்லையில் இருந்து விடுபடலாம். இது போல் அன்றாடம் கிடைக்கக் கூடிய பொருட்களை கொண்டு நாம் இருமலை போக்குவதற்கான மருந்தை தயார் செய்து உடலை ஆரோக்கியத்துடன் வைத்துக் கொள்வோம்.