28.09.2016

தினமணி

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

செட்டிக்குளத்தில் வெங்காய விவசாயிகளுக்கான பயிற்சி மையம்: ஜனவரியில் தொடக்கம்

பெரம்பலூர் மாவட்டம், செட்டிக்குளத்தில் வெங்காய விவசாயிகளுக்கான பயிற்சி மையம் ஜனவரி மாதம் தொடங்கப்படவுள்ளது என்றார் இந்திய பயிர் பதன தொழில்நுட்ப நிறுவன இயக்குநர் சி. அனந்தராமகிருஷ்ணன்.

தஞ்சாவூர் சாஸ்த்ரா பல்கலைக்கழகத்தில் தொழில்முனைவோர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சார்பில் திங்கள்கிழமை நடைபெற்ற தொழில்முனைவோருக்கு வழிகாட்டும் ஆசிரியர்களுக்கான 3 நாள் பயிற்சி முகாமின் தொடக்க விழாவில் அவர் மேலும் பேசியது:

தஞ்சாவூரில் உள்ள இந்திய பயிர் பதன தொழில்நுட்ப நிறுவனத்தின் மூலம் பாரம்பரிய சத்துமிக்க உணவுப் பொருள்களான கம்பு, சோளம், வரகு, சாமை போன்ற பல்வேறு உணவுப் பொருள்களை தயாரித்து விற்பதற்கு தொடர்ந்து பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. இந்நிறுவனத்தில் பிஸ்கட், சேமியா, ஊறுகாய், சர்பத் வகைகள் உள்பட பல்வேறு உணவுப் பொருள்களை தயாரிக்க பல கோடி ரூபாய் மதிப்புடைய உபகரணங்கள் உள்ளன. இதைத் தொழில்முனைவோர் மிகக் குறைந்த கட்டணத்தைச் செலுத்தி பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். தற்போது 23 தொழில்முனைவோர்கள் நிறுவனத்தில் உள்ள வளங்களைப் பயன்படுத்தி வளாகத்திலேயே உற்பத்தி செய்து வருகின்றனர்.

மேலும், பெரம்பலூர் மற்றும் திருச்சி பகுதியில் சுமார் 50 ஆயிரம் ஏக்கரில் விவசாயிகள் வெங்காயம் சாகுபடி செய்து வருகின்றனர். வெங்காயத்துக்கு உரிய விலை கிடைக்காததால், அவற்றை கால்நடைகளுக்குத் தீவனமாக வழங்குகின்றனர். இதனால் சில சமயம் பாலில் வெங்காயத்தின் வாசனை இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. பெரும்பாலான விவசாயிகளின் இக்கஷ்டத்தை போக்க பெரம்பலூர் அருகே செட்டிக்குளத்தில் வெங்காய பவுடர் மற்றும் பேஸ்ட்

தயாரிப்பது குறித்து பயிற்சி அளிப்பதற்கான மையம் ஜனவரி மாதம் பொங்கல் திருநாளன்று தொடங்கப்படவுள்ளது என்றார் அனந்தராமகிருஷ்ணன்.

நிகழ்ச்சியில் சாஸ்த்ரா பல்கலைக்கழக மேலாண்மைப் பள்ளி முதன்மையர் வெ. பத்ரிநாத், வாத்வானி பவுண்டேஷன் பயிற்சியாளர் சுஜாயா ராவ், பேராசிரியர்கள் வேலவன், வ. விஜய் ஆனந்த், சிவசுந்தரம் அனுஷன், ஆர். வெங்கடேஷ் உள்ளிட்டோர் கலந்துகொண்டனர்.

தினகரன்

இன்றைய வேளாண் செய்திகள்

முகப்பருவை போக்கும் அம்மான் பச்சரிசி

நலம் தரும் நாட்டு மருத்துவத்தில், முகப்பரு பிரச்னையை போக்கும் மருத்துவம் குறித்து பார்க்கலாம். முகப்பரு முகத்தின் அழகை கெடுக்க கூடியது, வலியை

தரவல்லது. பருவ வயதின்போது ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் முகப்பரு ஏற்படும். எண்ணெய் போன்ற திரவம் தோலில் தேங்குவதால் முகப்பரு வருகிறது. சிறுதேள் கொடுக்கு செடி, அம்மான் பச்சரிசி, லவங்கப்பட்டை, எலுமிச்சை ஆகியவை முகப்பருவுக்கு மருந்தாகிறது. தேள்கொடுக்கு செடியை பயன்படுத்தி முகப்பருக்கான மருத்துவத்தை பார்க்கலாம். தேள்கொடுக்கு செடியின் இலைகளை நீர்விடாமல் பசையாக அரைத்து, சாறு எடுக்கவும்.

இரவு படுக்கப்போகும் முன்பு வெந்நீரில் முகத்தை கழுவிய பின் முகப்பருக்கள் மீது தேள் கொடுக்கு இலையின் சாறை பூசிவர வெகு விரைவில் முகப்பரு சரியாகும். அம்மான் பச்சரிசியை பயன்படுத்தி முகப்பருக்களை போக்கலாம். அம்மான் பச்சரிசி செடியின் தண்டுகளை உடைத்தால் வரும் பாலை முகப்பருவின் மீது பூசிவர முகப்பரு சரியாகும். மருக்கள் குணமாக இந்த பாலை பயன்படுத்தலாம். அம்மான் பச்சரிசி புல்லோடு புல்லாக வளரக்கூடியது. பூ கொத்துக்களை உடையது. பால் நிறைந்தது. ஆஸ்துமாவுக்கு மருந்தாகிறது. இதன் பாலை பூசுவதால் முகப்பரு சரியாவதுடன், வடுக்கள் இல்லாமல் போகும். தேன் மெழுகை பயன்படுத்தி முகப்பருக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள்: தேன் மெழுகு, பனங்கற்கண்டு அல்லது நாட்டு சர்க்கரை. நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் தேன் மெழுகு சிறிது எடுக்கவும். இதனுடன் சம அளவு பனங்கற்கண்டு அல்லது நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து உருக்கவும். இதை ஆறவைத்து முகப்பருக்கள் மீது போட்டுவர முகப்பரு வடு இல்லாமல் குணமாகும். தேன் கூட்டை பக்குவப்படுத்தி மெழுகாக அச்சில் இட்டு வார்ப்பதால், தேன் மெழுகு கிடைக்கிறது. லவங்கப்பட்டையை பயன்படுத்தி முகப்பருவை போக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம். தேவையான பொருட்கள்: லவங்கப்பட்டை, எலுமிச்சை. லவங்கப்பட்டை பொடியுடன் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். இதை இரவில் முகப்பருவின் மீது பூசி காலையில் முகம் கழுவி வர முகப்பரு சரியாகும்.

கரும்புள்ளிகள் ஏற்படாமல் மறைந்து போகும். அம்மான் பச்சரிசி, லவங்கப்பட்டை, தேள் கொடுக்கு செடி ஆகியவை முகத்துக்கு ஊறு செய்யாமல் முகப்பருக்களை போக்கும் தன்மை உடையவை. அஜீரணத்தினால் வரும் வாந்தியை

கட்டுப்படுத்தும் மருத்துவம் குறித்து பார்க்கலாம். செரிமானம் இன்மையால் குமட்டல், வாந்தி ஏற்படுகிறது. வெங்காயம் இதற்கு மருந்தாகிறது. வெங்காய சாறு 30 மில்லி அளவுக்கு எடுக்கவும். இதனுடன் சம அளவு வெந்நீர் சேர்த்து குடித்தால் குமட்டல், வாந்தி சரியாகும்.

டெங்கு காய்ச்சலை குணப்படுத்தும் நிலவேம்பு

காய்ச்சல் என்பது உடல் உஷ்ணம் அதிகரிப்பதால் வருகிறது. காய்ச்சலால் உடல் வற்றிப்போகும். உடல் வலி ஏற்படும். காய்ச்சல் என்பது இன்னொரு நோய்க்கு அடையாளம். கிருமிகளின் தாக்கத்தால் உடலில் ஏற்படும் பாதிப்பை எடுத்து காட்டுவதாக காய்ச்சல் இருக்கிறது. இனிவரும் காலம் மழை, பனி காலம் என்பதால், சிக்கன் குன்யா, டெங்கு, மலேரியா உள்ளிட்ட பலவகை காய்ச்சல் வரவாய்ப்புள்ளது. நலம் தரும் நாட்டு மருத்துவத்தில் காய்ச்சலை குணப்படுத்த கூடிய மருத்துவம் குறித்து பார்க்கலாம். நிலவேம்பை பயன்படுத்தி டெங்கு உள்ளிட்ட காய்ச்சலுக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம்.

ஒரு ஸ்பூன் நிலவேம்பு குடிநீர் சூரணம் எடுத்து ஒரு டம்ளர் நீரில் நன்றாக கொதிக்க வைக்கவும். வடிகட்டி சிறிது தேன் சேர்த்து காலை, மாலை என இருவேளை குடித்துவர காய்ச்சல் குணமாகும். மூட்டு வலி சரியாகும். சாதாரணது முதல் டெங்கு உள்ளிட்ட அச்சுறுத்த கூடிய எந்தவகை காய்ச்சலாக இருந்தாலும் மூலிகைகள் நமக்கு பயன் தருகிறது. குறிப்பாக நிலவேம்பு சிறந்த மருந்தாகிறது. இது மிகுந்த கசப்பு சுவை உடையது. விஷத்தை முறிக்க கூடியது. நுண்கிருமிகளை போக்கும் தன்மை கொண்டது. வியர்வையை தூண்டக் கூடியது.

சதாராண காய்ச்சல், மலேரியா, காசநோயால் வரும் காய்ச்சல், யானைகால் நோயால் ஏற்படும் காய்ச்சல் ஆகியவற்றை குணப்படுத்த நிலவேம்பு குடிநீர் பயன்படுகிறது. காய்ச்சலின் போது ஏற்படும் மூட்டு வலி, உடல் வலியை போக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம். 4 பவளமல்லி இலைகள், 4 சீந்தில் இலைகள் ஆகியவற்றை துண்டுகளாக்கி எடுக்கவும். இதனுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து ஒரு டம்ளர் அளவுக்கு நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிக்கட்டி உணவுக்கு முன்பு ஒருவேளை குடித்துவர விஷ காய்ச்சல் குணமாகும். மூட்டு, முதுகு, கழுத்து வலி

சரியாகும்.

சீந்தில் சாலை ஓரங்களில் வளர்ந்து மரம் முழுவதும் படர்ந்து காணப்படும் மூலிகை. இதை அடிக்கடி பயன்படுத்தி வருவதால் ஆயுள் அதிகரிக்கும். இது பல்வேறு சத்துக்களை உள்ளடக்கியது. காய்ச்சலை போக்கும். வலியை குறைக்கும். சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்தாகிறது. டெங்கு காய்ச்சலின்போது, ரத்த வட்ட அணுக்கள் குறைபாடுகளை போக்கும் மருந்து தயாரிக்கலாம். பப்பாளி இலையை அரைத்து சாறு எடுக்கவும். இந்த சாறு தினமும் 50 மில்லி அளவுக்கு குடித்துவர ரத்த வட்ட அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

டெங்கு காய்ச்சல் உடலை முடக்க செய்ய கூடியதாக உள்ளது. மூட்டு வலி, வீக்கம் தரக்கூடியது. இதனால் ரத்த சோகை ஏற்பட்டு உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும். ரத்த வட்ட அணுக்களை அதிகரிப்பதில் பப்பாளி இலை அற்புதமான மருந்தாகிறது. இது காய்ச்சலை தணிக்கிறது. வலியை குறைக்கிறது. நோயை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியை கொடுக்கிறது. பப்பாளி மரம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருப்பது நல்லது. பசியின்மை, உணவில் விருப்பமின்மையை போக்கும் மருத்துவம் குறித்து பார்க்கலாம். பசியின்மைக்கு கத்தரிக்காய் அற்புதமான உணவாகிறது. இதில் கந்தக சத்து அதிகம் உள்ளது. இது, அதிக உஷ்ணம் தரக்கூடியதால், உள் உறுப்புகளை தூண்டும் தன்மை கொண்டது. கத்தரிக்காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து கொண்டால் பசியை தூண்டும்.

மூலிகை மந்திரம் - எருக்கு

விநாயகர் வழிபாட்டில் இடம்பிடித்திருப்பது, சாலையோரங்களிலும் காடுகளிலும் சாதாரணமாக வளரக்கூடியது, நாம் கண்டுகொள்ளாமல் கடந்து செல்லும் பல செடிகளில் ஒன்று எருக்கு என்பது பற்றி பலருக்கும் தெரியும். எருக்கிலும் மருத்துவரீதியாக பல்வேறு விஷயங்களும் பயன்பாடுகளும் உண்டு.

இந்தியாவில் பரவலாகக் காணக்கூடிய எருக்கு, மர வகையைச் சார்ந்த ஒரு தாவரம். தாய்லாந்து, சிங்கப்பூர், சீனா, இலங்கை போன்ற நாடுகளிலும் எருக்கு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. எருக்கில் இரு வகைகள் உண்டு. இந்த வேறுபாட்டை அதன் பூக்களை வைத்தே அடையாளம் கண்டுகொள்ளலாம். நீலநிறப் பூக்கள் கொண்ட எருக்கு, செடியைப்போல சிறியதாகவும், வெள்ளை நிறப் பூக்களைக் கொண்ட எருக்கு மரத்தைப்போல ஓங்கியும் வளரும். இதனால்தான் கனத்த அடிபாகம் கொண்ட வெள்ளெருக்கின் வேரிலிருந்து வெள்ளெருக்கு விநாயகர் மரச்சிலைகள் செய்கிறார்கள். இந்த நீல நிறப் பூக்கள் கொண்ட எருக்கின் தாவரவியல் பெயர் Calotropis Gigantean. Calotropis Procera என்பது வெள்ளை நிறப்பூக்களைத் தரும் எருக்கின் தாவரப்பெயர்.

பல்வேறு பெயர்களும் காரணங்களும்

தாவரவியல் பெயர்களோடு, வேறு பல பெயர்களையும் கொண்டது எருக்கு. ஆங்கிலத்தில் Madar என்று பொதுவாக அழைக்கிறார்கள். தலையில் கிரீடம் அணிந்தது போன்ற பூக்கள் கொண்டிருக்கும் என்பதால் Crown Flower Plant என்றும், பால் சுரக்கும் தன்மை கொண்டது என்பதால் Milky Shrub Plant என்றும் குறிப்பிடுவதுண்டு. சமஸ்கிருதத்தில் அர்க்கா என்கிறார்கள். அர்க்கா எனும் சொல்லுக்கு சூரியக்கதிர் என்பது பொருள். உலகுக்கு சூரியன் எத்தனை முக்கியமானதோ, அது போல மருத்துவத்தில் எருக்கும் முக்கியம் என்பதே இந்தப் பெயர் சொல்லும் பொருள். இதன் கனிகள் மலைத்தொடர் போன்ற மேடு, பள்ளங்களை உடையது என்பதால், தூல பலா என்றும் அழைப்பதுண்டு. இதன் விதைகள் வெடித்துச் சிதறுவதால் அஸ்போட்டா என்ற வடமொழிப் பெயராலும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

மருத்துவத் தன்மைகள்

அறுவகை சுவையில் காரமும் கசப்பும் கலந்த குணம் கொண்டது எருக்கு. இதில் உஷ்ணத் தன்மை மிகுந்துள்ளதால் வாதத்தையும் கபத்தையும் சரி செய்யும். நீலநிறப்பூக்கள் கசப்பும் இனிப்பும் சேர்ந்த சுவை இருப்பதால் பித்த, கப குற்றங்களை சரி செய்யவல்லது. எருக்கம்பால் வாந்தியை உண்டு பண்ணக்கூடியது. வயிற்றுப்போக்கைத் தூண்டக்கூடியது. சரும நோய்களை குணப்படுத்தவல்லது. வயிற்றுப் பொருமல், உப்புசம், கட்டிகள் ஆகியவற்றைக் கரைக்கவல்லது. புற்றுநோய் போக்கும் ஆராய்ச்சியிலும் எருக்குக்கு இடம் உண்டு. எருக்கன் இலை வாதத்தை சமன்படுத்தக்கூடியது. ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்தக்கூடியது. ஜீரண உறுப்புகளை சீராக இயங்க வைப்பது. வீக்கத்தைக் கரைக்கச் செய்வது, காயங்களை ஆற்றும் தன்மை உடையது. நமைச்சலை தணிக்கக்கூடியது. சரும நோய்களுக்கு குணம் தரவல்லது. மண்ணீரல் நோய்களைப் போக்கவல்லது.

வயிற்றுப் புழுக்களை வெளியேற்றவல்லது. எருக்கம்பூக்கள் பாலியல் உணர்வைத் தூண்டக் கூடியது, எளிதில் ஜீரணமாகும் தன்மையுடையது. பசியைத் தூண்டி ஜீரண உறுப்புகளுக்கும் பலத்தைத் தரவல்லது. வாந்தி, குமட்டல், பசியின்மை

ஆகியவற்றைத் தணித்து உணவை ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்வது. உமிழ்நீரை அதிகரிக்கச் செய்வது. சுவாசக்கோளாறுகளைச் சீர் செய்யவல்லது. நீல நிறம் கொண்ட எருக்கம் பூக்கள் சரும நோய்களைத் துடைக்கவல்லது. வயிற்றுப் புழுக்களை வெளியேற்ற வல்லது. சீதளத்தை சரி செய்யக்கூடியது. ஆசனவாய் வழியாக வெளியேறும் ரத்தக்கசிவை நிறுத்தவல்லது. வயிற்றுப்போக்கை வற்றச் செய்வது. வயிற்று உப்புசம், வயிற்றுக் கட்டிகளை குணமாக்கக்கூடியது. வீக்கத்தைக்குறைக்கும் தன்மையுடையது.

நீலநிறமுடைய எருக்கன் வேர்ப்பட்டை மலமிளக்கியாகவும், இருமலைத் தணிக்கக்கூடியதாகவும் உள்ளது. சளியைப் போக்கக்கூடியது. மலச்சிக்கலை மறையச் செய்கிறது. இலைச் சூரணம், வேர்ப்பட்டை சூரணத்தை உள்ளுக்கு உபயோகிக்கும்போது 1/2 கிராம் முதல் ஒரு கிராமுக்கு உள்ளாக உபயோகப்படுத்துவதும், எருக்கம்பூ சூரணம் ஒரு கிராம் முதல் 2 கிராம் வரையில் உபயோகப்படுத்துவதும் மிகவும் பாதுகாப்பான முறை.

மருத்துவ முறைகள்

விஷப்பாம்பு கடித்துவிட்டால் 2 அல்லது 3 இலைகளை எடுத்து வாயிலிட்டு வெற்றிலை போல் மென்று தின்றுவிட்டு எருக்கின் வேரை எடுத்து நசுக்கி அதனிலிருந்து வருகிற சாற்றை பாம்பு கடித்த இடத்தில் மேற்பூச்சாக பூசி வைப்பதால் பாம்புக்கடி விஷம் இறங்கிப் போகும். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரையிலும் விஷக்கடிகளை குணமாக்க எருக்கு இலையை வாயில் இட்டு மெல்லும் பழக்கம் இருந்துள்ளது. எருக்கம்பாலை கடிபட்ட காயத்தின் மீது பூசவும் பயன்படுத்தியதாகத் தெரிகிறது.

எருக்கன் இலையை இடித்துச்சாறு எடுத்து 3 முதல் 5 துளி வரை எடுத்துக்கொண்டு அத்துடன் தேன் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுப்பதால் வயிற்றில் இருந்து வேதனை தருகிற வேண்டாத உயிரினங்களான நாக்குப்பூச்சி, கீரிப்பூச்சி, நாடாப்பூச்சி ஆகியன வெளியேறி ஆரோக்கியம் நிலைபெறும்.

எருக்கன் இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி பழுத்து உடையாமல் பல நாட்களாகத் துன்பம் தந்து வரும் கட்டிகளின் மேல் வைத்துக்கட்டவும். விரைவில்

கட்டி பழுத்து உடைந்து உள்ளிருக்கும் நச்சுகள் வெளியேறி விரைவில் கட்டி இருந்த அடையாளம் தெரியாத வகையில் ஆறிவிடும்.

செங்கல்லை நெருப்பில் இட்டு சூடாக்கி அதன்மேல் கல் தெரியாத வகையில் மூன்று முதல் ஐந்து அடுக்குகள் எருக்கன் இலையை அடுக்கி வைத்து அந்த எருக்கன் இலையை அழுத்தியவாறு குதிக்கால் வலி இருப்பவர்கள் காலை சிறிது நேரம் வைத்திருந்தால் குதிக்கால் வலி குணமாகும். சில நாட்கள் தொடர்ந்து இதைச் செய்து வரவேண்டும்.

எருக்கன் இலைகளைப் பறித்து கைப்பிடி அளவுக்கு ஒரு கட்டாகக் கட்டிக்கொண்டு ஒருபுறம் மட்டும் சமமாக இருக்கும்படி வெட்டி, வெட்டிய பகுதியை சட்டியில் விளக்கெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி பொறுத்துக் கொள்ளும் சூட்டில் நனைத்து மூட்டு வலி, இடுப்பு வலி, நரித்தலை வாதம், இடுப்புப் பிடிப்பு ஆகியவற்றுக்கு ஒத்தடம் கொடுப்பதால் வலி உடனடியாகக் குறைந்துபோகும். இதையே வேப்பெண்ணெயைக் காய வைத்து நனைத்து ஒத்தடம் தர வாத பிரச்னைகள் விலகிப்போகும்.

எருக்கன் இலையை உலர்த்திப் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு ஆறாத நாட்பட்ட அழுகிய புண்களின் மேல் தூவி வைக்க விரைவில் ஆறிவிடும்.

வெள்ளெருக்கன் பூவை சேமித்து 1 பங்கு பூவுக்கு 1/2 பங்கு மிளகும், 1/4 பங்கு லவங்கப்பூவும் (கிராம்பு) சேர்த்து மைய அரைத்து மிளகு அளவு உருட்டி மாத்திரைகளாக நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு தினம் இரண்டு வேளை உள்ளுக்குக் கொடுத்துவர, ஆஸ்துமா என்னும் மூச்சிரைப்பு நோய் குணமாகும். நெஞ்சுச்சளி வெளியேறி சுவாசம் சீர்பெறும்.

வெள்ளெருக்கம் பூக்கள் 125 என்ற எண்ணிக்கையில் எடுத்து அதனோடு ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, லவங்கப்பூ இவை மூன்றையும் தலா 15 கிராம் சேர்த்து நல்ல பன்னீர் விட்டு அனைத்தையும் அரைத்து மிளகு அளவு மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக்கொண்டு அன்றாடம் இரவு படுக்கும் முன் ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு சூடான பால் குடித்துவர உடல் வலிமை உண்டாகும்.

எருக்கம்பாலை ஒரு குச்சியில் தொட்டு பல் நோய், பல் சொத்தை, ஈறு வீக்கம் ஆகியவற்றின் மேல் தடவி வர விரைவில் குணம் கிடைக்கும்.

முதிர்ந்த எருக்கஞ்செடியின் பட்டையையும், வேர்ப்பகுதியையும் காய வைத்து பொடித்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு நெல் அளவு எடுத்து நீருடன் கலந்து உண்டுவர வாயுத்தொல்லை நீங்கி உடல்நலம் பெருகும். இப்பொடியோடு சிறிது திப்பிலிப் பொடியும் மிளகுப் பொடியும் சேர்த்து உண்டுவர சீதள நோய் குணமாகும்.

வெள்ளெருக்கு வேர்ப்பட்டையை குடிநீராக்கிக் உள்ளுக்குக் கொடுக்க வியர்வையைத் தூண்டி உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும் குஷ்டநோயைக் குணப்படுத்தும். வாசகர்கள் முக்கியமாக ஒரு விஷயத்தை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். எருக்கு விஷத்தன்மை கொண்ட செடி என்பதால் கவனமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். குறிப்பாக உள்ளுக்குள் மருந்தாகப் பயன்படுத்தும்போது மருத்துவரின் ஆலோசனை அவசியம். இல்லாவிட்டால் தேவையற்ற விளைவுகள் உண்டாகக் கூடும்.

வாழைப்பழத்தின் மருத்துவ குணங்கள்

முக்கனிகளில் ஒன்று வாழைப்பழம். வாழைப்பழங்களில் பலவகைகள் உண்டு. எல்லாவகை வாழைப்பழங்களிலும் பலவகை சத்துக்கள் உள்ளன. அதுமட்டுமின்றி எல்லாக் காலங்களிலும் , எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கக்கூடிய பழம் வாழைப்பழம், இதை ஏழைகளின் கனி என்றும் கூறுவார்கள்.

பூவன் வாழைப்பழம்

பூவன் வாழைப்பழம் எல்லா இடங்களிலும் பரவலாகக் கிடைக்கும் பழம். இது ஜீரண சக்தியை உண்டாக்கும். தினமும் உணவிற்குப்பின் பூவன் வாழைப் பழம் ஒன்றை சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் உண்டாகாது.

பச்சை வாழைப்பழம்

பச்சை வாழைப்பழம் நல்ல குளிர்ச்சியை தரும். கோடைக் காலங்களில் தாராளமாக உண்ணலாம். வாத நோயாளிகள் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. இது உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்கும்.

மொந்தன் வாழைப்பழம்

மொந்தன் வாழைப்பழம் உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியை தரும். காமாலைக்கு இது சிறந்த பழம்.

ரஸ்தாளி வாழைப்பழம்

ரஸ்தாளிப் பழம் சுவை மிக்கதாகும். பெரியவர்கள் முதல் குழந்தைகள் வரை உண்ணக்கூடிய பழம். குழந்தை வளர்ச்சிக்கு தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் உள்ளன. இப்பழத்தை தினமும் உண்டு வந்தால் இருதயம் பலப்படும்.

நேந்திரம் வாழைப்பழம்

நேந்திரம் பழம் என அழைக்கப்படும் வாழைப் பழம் கேரளாவில் அதிகம் விரும்பி உண்ணப்படுகிறது. காச நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இப்பழத்தில் ஒன்றும், முட்டை ஒன்றும் உண்டுவர, காசநோய் விலகி உடல் புஷ்டிக்கும். சிறு குழந்தைகளுக்கு, ஆறு மாதத்திற்கு மேல் நன்றாகப் பழுத்த நேந்திர பழத்தை சிறிது உப்பிட்டு, வேகவைத்து நன்றாக பிசைந்து தரலாம். இது நல்ல ஊட்டச் சத்தாகும். ஜீரணிக்க சற்று நேரமாகும் என்பதால் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு உகந்தது.

செவ்வாழைப்பழம்

செவ்வாழைப் பழம் கேரளா மற்றும் குமரி மாவட்டங்களில் அதிகம் காணப்படுகிறது. உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியை தரும். நரம்புத் தளர்ச்சியை போக்கும். இவ்வகைப் பழத்தை உடல் மெலிந்தவர்கள் தொடர்ந்து உண்டு

வந்தால், உடல் பருமனடையும், வைட்டமின் A அதிகம் உள்ளதால் கண்ணுக்கு பலம் தரும். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தும். தோல் வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும். அதிகம் பேதி கண்டவர்கள் இப்பழத்தை பொரிகடலையுடன் சேர்த்து உண்டால் பேதி நிற்கும். ஏதாவது ஒரு வாழைப் பழத்தை தினமும் உணவிற்குப் பின் உண்டு வந்தால் உடல் ஆரோக்கியம் அடையும்.